



ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง  
Factors Influencing Student Happiness of Prince of Songkla University  
Trang Campus

นัฐนรี ศรีชัย

Nutnaree Srichai

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Degree of Master of Arts in Human and Social Development  
Prince of Songkla University

2564

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง  
Factors Influencing Student Happiness of Prince of Songkla University  
Trang Campus

นัฐนรี ศรีชัย

Nutnaree Srichai

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Degree of Master of Arts in Human and Social Development  
Prince of Songkla University

2564

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์    ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง  
ผู้เขียน            นางสาวนัฐนรี ศรีชัย  
สาขาวิชา          พัฒนามนุษย์และสังคม

---

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

คณะกรรมการสอบ

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรฎา มาตยากร)

.....ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ธรรมส์จักร)

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิระวัฒน์ ต้นสกุล)

.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิระวัฒน์ ต้นสกุล)

.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรฎา มาตยากร)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วน  
หนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม

.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ดำรงศักดิ์ ฟ้ารุ่งแสง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณบุคคลที่มี  
ส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรฎา มาตยากร)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลงชื่อ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิระวัฒน์ ตันสกุล)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ลงชื่อ.....

(นางสาวนัฐนรี ศรีชัย)

นักศึกษา

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน และ  
ไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....

(นางสาวนัฐนรี ศรีชัย)

นักศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง  
 ผู้เขียน นางสาวนัฐนรี ศรีชัย  
 สาขาวิชา พัฒนามนุษย์และสังคม  
 ปีการศึกษา 2564

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา 3) เพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง การวิจัยนี้เป็นรูปแบบผสมผสาน (Mixed Method) ตัวอย่างเป็นนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง จำนวน 200 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และการสัมภาษณ์กลุ่มแบบ Focus group วิเคราะห์ข้อมูลค่าสถิติโดยหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ และวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า 1) ความสุขของนักศึกษาในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.78$ , S.D. = 0.48) 2) ตัวแปรที่ดีที่สุดในการพยากรณ์ความสุข 3 ตัวแปร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขของนักศึกษาได้ร้อยละ 18 คือ การรู้จักปรับตัว ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง และการได้รับการยอมรับจากเพื่อน 3) แนวทางในการส่งเสริมความสุข คือ การจัดกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้พัฒนาทักษะด้านการปรับตัว การเข้าสังคม สามารถให้นักศึกษาเลือกเข้าร่วมกิจกรรมได้ตามความถนัดและความสนใจ ในลักษณะกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขควบคู่ไปพร้อมกับกิจกรรมที่ผ่อนคลายความเครียด โดยไม่ต้องคำนึงถึงระเบียบของกิจกรรมเสริมหลักสูตร และไม่ส่งผลกระทบต่อการศึกษา การเพิ่มพื้นที่ในมหาวิทยาลัยให้ทันสมัยพร้อมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองตลอดเวลา พื้นที่ทำกิจกรรมทำงานกลุ่ม รวมถึงสถานที่ปลดปล่อยความเครียดมีระบบหมอบ หรือนักจิตวิทยาที่คอยรับฟังปัญหาหรือให้คำแนะนำต่าง ๆ เมื่อนักศึกษาต้องการ และประเด็นสุดท้ายที่จะส่งเสริมความสุขให้กับนักศึกษาให้มีความสุขยิ่งขึ้น คือ ความยืดหยุ่นด้านนโยบาย และกฎระเบียบต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยให้เอื้ออำนวยกับการใช้ชีวิตในหอพัก หรือลดการเก็บค่าบริการการใช้สถานที่ออกกำลังกายของมหาวิทยาลัย

คำสำคัญ : ความสุข, นักศึกษา, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

**Thesis Title** Factors Influencing Happiness of Students at Prince of Songkla University, Trang Campus  
**Author** Miss Nutnaree Srichai  
**Major Program** Human and Social Development  
**Academic Year** 2021

### ABSTRACT

The objectives of the study were 1) to investigate happiness among students at Prince of Songkla University, Trang Campus; 2) to analyze factors influencing students' happiness; and 3) to identify guidelines to promote happiness among students of Prince of Songkla University, Trang Campus. The subjects of this mixed method research were 200 undergraduate students of Prince of Songkla University, Trang Campus. The data were collected using a questionnaire and focus group discussions, and analyzed with mean, standard deviation, multiple regression, and content analysis.

The study found that 1) The overall happiness of the students was at a high level ( $\bar{x} = 3.78$ , S.D. = 0.48), and 2) These factors were positively related to students' happiness with statistical significance at the level of 0.01. and 3 variables were best predictors of happiness with statistical significance at the level of 0.01 which could together predict students' happiness at 18% 3) Guidelines for happiness promotion are organizations of various types of activities for students to choose according to their skills and interests, and activities which promote happiness and relaxation without having to consider whether they are included in required extra-curricular activities and would affect academic performance. Moreover, there should be more spaces on campus that are up-to-date and available for self-learning at all time, more spaces for group work, and facilities that reduce stress with physicians and consulting psychologists available for students to consult. Last, the factor that would contribute more happiness to students is still attach importance to flexibility of university policy, rules and regulations to facilitate dormitory life or use of university sports and exercise facilities.

**Keywords:** Happiness, students, Prince of Songkla University, Trang Campus

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรฎา มาตยากร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิระวัฒน์ ต้นสกุล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน และเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมาทำให้ผู้วิจัยได้รับแนวทางในการศึกษาหาความรู้และประสบการณ์อย่างกว้างขวางในการทำวิทยานิพนธ์จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์.ดร.ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต หัวหน้าศูนย์วิจัยความสุขคนทำงานแห่งประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล รองศาสตราจารย์.ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง อาจารย์ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และ ดร.บุญโรม สุวรรณพาหุ อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ และเสนอแนะแนวทางที่เป็นประโยชน์สำหรับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ รวมทั้งให้คำแนะนำแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ

ขอขอบคุณคณะผู้บริหาร ดร.ชัยยา น้อยนารถ และบุคลากรฝ่ายวิจัย วิชาการและพัฒนา นักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ที่ให้ความอนุเคราะห์ความช่วยเหลือต่าง ๆ ตลอดจนตัวอย่างที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งและกรุณาสละเวลาให้ข้อมูลที่มีคุณภาพทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ท้ายที่สุดนี้ ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา สมาชิกในครอบครัว ที่เป็นกำลังใจสำคัญในการสนับสนุนอย่างดีเสมอมา คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้เป็นกตัญญูทวดเวทิตาแต่บุพการี บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

นัฐนรี ศรีชัย



## สารบัญ

บทคัดย่อ .....	5
ABSTRACT .....	6
กิตติกรรมประกาศ.....	7
สารบัญ .....	8
สารบัญภาพ .....	12
สารบัญตาราง .....	13
รายงานบทความเพื่อตีพิมพ์และการประชุมวิชาการ.....	15
สำเนาต้นฉบับที่ได้รับการตอบรับให้นำเสนอบทความ.....	16
สำเนาต้นฉบับที่ได้รับการตอบรับจากวารสารเพื่อตีพิมพ์บทความ .....	17
<b>บทที่ 1 บทนำ .....</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
คำถามการวิจัย .....	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	5
ขอบเขตด้านประชากร.....	5
ขอบเขตด้านตัวแปร.....	5
ขอบเขตด้านพื้นที่ .....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	7
<b>บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....</b>	<b>8</b>
ข้อมูลสภาพบริบท มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.....	8
ข้อมูลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง .....	9
ข้อมูลหลักสูตรและสาขาวิชาที่เปิดสอน.....	9
ระบบผู้สอน กระบวนการจัดการเรียนการสอน และการดูแลนักศึกษา .....	9
ข้อมูลกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อพัฒนานักศึกษา.....	10
แนวคิด ทฤษฎี และปรัชญาที่เกี่ยวข้องกับความสุข .....	13
ความหมายของความสุข .....	13
การวัดและการแบ่งระดับความสุข.....	18

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุข.....	20
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในการเรียนรู้.....	22
ทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว.....	24
ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง.....	26
แนวคิดความสุข 8 ประการ (Happy 8).....	30
สุขภาพดี (Happy Body).....	30
น้ำใจงาม (Happy Heart).....	34
ผ่อนคลายดี (Happy Relax).....	35
สุขสงบดี (Happy Soul).....	36
ใฝ่รู้ดี (Happy Brian).....	37
การเงินดี (Happy Money).....	38
ครอบครัวดี (Happy Family).....	39
สังคมดี (Happy Society).....	40
ทักษะด้าน Hard Skill และ Soft Skills.....	42
แนวทางการส่งเสริมความสุข.....	44
แนวคิดการวิจัยแบบผสมวิธี.....	45
ความสำคัญของการวิจัยแบบผสมวิธี.....	46
รูปแบบของการวิจัยแบบผสมวิธี.....	46
กระบวนการวิจัยแบบผสมวิธี.....	47
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....</b>	<b>51</b>
ประชากรและตัวอย่าง.....	51
การวิจัยเชิงปริมาณ.....	51
การวิจัยเชิงคุณภาพ.....	52
เครื่องมือ และการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย.....	52
เครื่องมือวิจัยเชิงปริมาณ.....	53
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเชิงปริมาณ.....	55
เครื่องมือการวิจัยเชิงคุณภาพ.....	56
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	56
การวิจัยเชิงปริมาณ.....	56
การวิจัยเชิงคุณภาพ.....	56
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	59

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ.....	59
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	59
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	60
<b>บทที่ 4 ผลการวิจัย .....</b>	<b>63</b>
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของตัวอย่าง.....	63
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง...66	
ตอนที่ 3 ข้อมูลปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา .....	74
ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต ตรัง.....	81
ตอนที่ 4 แนวทางในการส่งเสริมความสุขให้นักศึกษา.....	85
<b>บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....</b>	<b>92</b>
สรุปผลการวิจัย .....	92
ตอนที่ 1 จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านความสุขของนักศึกษา ทั้ง 8 มิติ.....	92
ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา.....	93
ตอนที่ 3 แนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษา .....	93
อภิปรายผลการวิจัย .....	95
อภิปรายผลการศึกษาระดับความสุขของนักศึกษา .....	95
อภิปรายผลการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา.....	96
อภิปรายผลการศึกษาแนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษา.....	98
ข้อเสนอแนะ .....	99
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	99
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	100
<b>บรรณานุกรม.....</b>	<b>101</b>
<b>ภาคผนวก .....</b>	<b>112</b>
ภาคผนวก ก.....	113
ภาคผนวก ข.....	118
ภาคผนวก ค.....	120
ภาคผนวก ง .....	125
ภาคผนวก จ.....	127
ภาคผนวก ฉ.....	139
ภาคผนวก ช.....	142

ภาคผนวก ด.....	146
ภาคผนวก ต.....	149
<b>ประวัติผู้เขียน.....</b>	<b>176</b>

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	7
2	ขั้นตอนการวิจัย.....	58

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	63
2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสุขของนักศึกษาในภาพรวมและแต่ละด้าน	66
3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสุขด้านสุขภาพดี (Happy Body).....	67
4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสุขด้านผ่อนคลายดี (Happy Relax).....	68
5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสุขด้านน้ำใจดี (Happy Heart).....	69
6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสุขด้านจิตวิญญาณดี (Happy Soul).....	70
7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสุขด้านครอบครัวดี (Happy Family).....	70
8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสุขด้านสังคมดี (Happy Society).....	71
9	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสุขด้านใฝ่รู้ดี (Happy Brain).....	72
10	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสุขด้านสุขภาพเงินดี (Happy Money).....	73
11	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาในภาพรวมและรายด้าน.....	74
12	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาด้านการรู้จักการปรับตัว.....	75
13	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง.....	76
14	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาด้านความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง.....	77

### สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
15	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาด้านการได้รับการยอมรับจากเพื่อน.....	78
16	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาด้านการได้รับการยอมรับจากอาจารย์.....	79
17	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาด้านความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย.....	80
18	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ใช้ในการวิเคราะห์.....	82
19	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร.....	83
20	ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา.....	84

## รายงานบทความเพื่อตีพิมพ์และการประชุมวิชาการ

นัฐนรี ศรีชัย กรฎา มาตยากร และจิระวัฒน์ ต้นสกุล. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง. ใน อนุรักษ์ จิตรนิรัตน์ (บ.ก.), วิจัยและนวัตกรรมสังคม ยุคหลังโควิด-19. การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ ครั้งที่ 31 (น. 528-537) วิทยาลัยทักษิณ.

นัฐนรี ศรีชัย กรฎา มาตยากร และจิระวัฒน์ ต้นสกุล. (XXXX). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง. วารสารวารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้. XXX – XXX.



## สำเนาต้นฉบับที่ได้รับการตอบรับให้นำเสนอบทความ



**การประชุมวิชาการระดับชาติ  
มหาวิทยาลัยทักษิณ ครั้งที่ 31 ประจำปี 2564**  
วิจัยและนวัตกรรมสังคมยุคหลังโควิด-19  
Research and Social Innovations in the Post COVID-19 Era

ขอมอบเกียรติบัตรนี้เพื่อแสดงว่า

นัฐนรี ศรีชัย, กรรฎา มาตยากร, จิระวัฒน์ ต้นสกุล

ได้เข้าร่วมนำเสนอผลงานวิจัยภาคบรรยาย

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

ให้ไว้ ณ วันที่ 21 พฤษภาคม 2564



(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย ชำนิ)  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยทักษิณ



## สำเนาต้นฉบับที่ได้รับการตอบรับจากวารสารเพื่อตีพิมพ์บทความ

ที่ อว 8206.04/ว 0184



สถาบันวิจัยและพัฒนา  
มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง  
ต.บ้านพร้าว อ.ป่าพะยอม จ.พัทลุง 93210

30 เมษายน 2564

เรื่อง ตอบรับการตีพิมพ์บทความวิจัยในรายงานการประชุมวิชาการ (Proceedings) ในการประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ ครั้งที่ 31 ประจำปี 2564  
เรียน นางสาวนัฐนรี ศรีชัย

ด้วยสถาบันวิจัยและพัฒนา ร่วมกับสำนักส่งเสริมการบริการวิชาการและภูมิปัญญาชุมชน และสำนักบ่มเพาะวิชาการเพื่อวิสาหกิจในชุมชน มหาวิทยาลัยทักษิณ กำหนดจัดการประชุมวิชาการระดับชาติตามมหาวิทยาลัยทักษิณ ครั้งที่ 31 ประจำปี 2564 ภายใต้หัวข้อ : วิจัยกับการนวัตกรรมสังคมยุคหลังโควิด-19 (Research and Social Innovations in the Post COVID-19 Era) ในวันที่ 20-21 พฤษภาคม 2564 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ผลงานวิจัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ความรู้ ประสบการณ์ด้านการวิจัย จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องมาถึงปัจจุบันและได้ส่งผลกระทบต่อ อย่างกว้างขวางในประเทศต่าง ๆ รวมถึงประเทศไทย นั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปรับตัวในยุควิถีใหม่ (New Normal) เป็นแนวทางที่หลายคนจะต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตในรูปแบบต่าง ๆ ไปพร้อม ๆ กัน ดังนั้น ผู้จัดการประชุมฯ จึงขอเปลี่ยนแปลงรูปแบบการนำเสนอผลงานภาคบรรยายและภาคโปสเตอร์ไปสู่แบบระบบออนไลน์ ในการประชุมดังกล่าว

ทั้งนี้ ตามที่ท่านได้ลงทะเบียนเข้าร่วมเสนอผลงานวิจัยในงานประชุมวิชาการฯ บัดนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาผลงานวิจัยเรียบร้อยแล้ว และขอแจ้งให้ทราบว่าผลงานของ นางสาวนัฐนรี ศรีชัย ผลงานวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ได้รับการพิจารณาให้นำเสนอ ในการประชุมวิชาการระดับชาติฯ และมีการเผยแพร่ตีพิมพ์ผลงานวิจัยเรื่องเต็ม (Full Paper) ในรายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ ครั้งที่ 31 ประจำปี 2564 พร้อมจะเผยแพร่ออนไลน์ <http://conference2021.tsu.ac.th/> และ <https://www.rdi.tsu.ac.th/> ภายในวันที่ 31 เดือนพฤษภาคม 2564

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ณัฐพงศ์ จิตรนิรัตน์)  
รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ  
ปฏิบัติหน้าที่แทน อธิการบดีมหาวิทยาลัยทักษิณ

ผู้ประสานงาน : นางสาวรานี ชูนะง  
โทรศัพท์ 0-7460-9600 ต่อ 7254, 7256 และ 08-1540-7304  
E-mail : [conferencrdi.tsu@gmail.com](mailto:conferencrdi.tsu@gmail.com)

## สำเนาต้นฉบับที่ได้รับการตอบรับจากวารสารเพื่อตีพิมพ์บทความ (ต่อ)

ที่ อว ๒๙.๘/๑๖๖๙

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้  
๒๓ หมู่ ๔ ตำบลหนองหาร  
อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๙๐

๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอส่งผลการพิจารณาบทความ

เรียน นางสาวนัฐรี ศรีชัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรภา มาตยากร และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิระวัฒน์  
ตันสกุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดข้อเสนอแนะ จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ท่านได้ส่งบทความวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง เพื่อตีพิมพ์ในวารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ นั้น บัดนี้กองบรรณาธิการวารสารศิลปศาสตร์ ได้รับข้อเสนอแนะสำหรับบทความจากผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer Review) เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ในการนี้ คณะศิลปศาสตร์ ได้จัดส่งข้อเสนอแนะดังกล่าวมายังท่านเพื่อปรับปรุงแก้ไข ดังรายละเอียดตามที่แนบมาด้วย และขอความกรุณาท่านจัดส่งบทความฉบับแก้ไขในรูปแบบไฟล์ word และ PDF คืนมายังกองบรรณาธิการวารสารคณะศิลปศาสตร์ผ่านระบบออนไลน์ ในหัวข้อ Revisions ภายในวันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนาพร ชันบุญตร)  
คณบดีคณะศิลปศาสตร์งานบริการวิชาการและวิจัย  
โทร ๐ ๕๓๘๗ ๕๒๐๐ ต่อ ๑๗๒  
โทรสาร ๐ ๕๓๘๗ ๕๒๐๘

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมโลกปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและรวดเร็วในทุกมิติทั้งทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และเทคโนโลยี อันเป็นผลมาจากการพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศ และการปรับเปลี่ยนโครงสร้างเศรษฐกิจการเมืองโลก การพัฒนาเกิดขึ้นแบบก้าวกระโดด จนเกิดเป็น กระแสบริโภคนิยมเกิดขึ้นในสังคม จากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วส่งผลให้เกิดปัญหาการเสียสมดุล ส่งผลให้มนุษย์จะต้องเกิดการปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลาจนทำให้เกิด ความทุกข์ จากรายงานความสุขโลกประจำปี 2021 ขององค์การสหประชาชาติระบุว่า ประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลกคือ ฟินแลนด์ ซึ่งได้อันดับ 1 มา เป็นเวลา 4 ปีซ้อน ตามมาด้วยอันดับ 2 ไอซ์แลนด์ อันดับ 3 เดนมาร์ก อันดับ 4 สวิตเซอร์แลนด์ และอันดับ 5 เนเธอร์แลนด์ ซึ่งประเทศไทย อยู่ในอันดับที่ 48 ซึ่งการจัดอันดับความสุขมองปัจจัยอื่น ๆ ร่วมด้วยเช่น การชี้วัดปัจจัยจากการ สนับสนุนทางสังคม เสรีภาพในเรื่องส่วนตัว GDP ระดับการทุจริต สุขภาพ อายุเฉลี่ยของคน รวมถึง เก็บข้อมูลผลกระทบจากโควิด19 (World Happiness Report, 2020) จากรายงานพบว่า การมี สุขภาวะที่ดีต้องมาก่อน ความพร้อมทางด้านสุขภาพกายและใจที่ดี การฟื้นฟูเศรษฐกิจให้กลับมามั่นคง จะทำให้ความสุขตามมา ขณะที่ตัวอย่างข้อมูลจากสหราชอาณาจักรชี้ว่า สุขภาพจิตของคนต่ำลง ร้อยละ 7 (พ.ศ. 2563) และปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น ร้อยละ 49 โดยมาจากสภาพความเป็นอยู่เดิม ผลกระทบจากมาตรการที่เว้นระยะห่างทางสังคม รวมถึงความรู้สึกไม่มั่นคงในสถานการณ์ การแพร่ระบาดของโรคโควิด19 ในทางพุทธศาสนาถือว่าความสุขของมนุษย์ คือ เรื่องการของการ พัฒนาชีวิต การตอบสนองความต้องการทางประสาทสัมผัส ความเป็นมิตรและการอยู่ร่วมกันใน ครอบครัว ชุมชน และสังคม ส่วนในทางเศรษฐศาสตร์มองความสุขว่าเป็นความยินดี (Pleasure) หรือ ความพึงพอใจ (Satisfaction) สำหรับมุมมองเชิงจิตวิทยานั้นความสุขเป็นเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์และ ความรู้สึกระดับความสุขทางจิตวิทยาจึงเกี่ยวข้องกับความสุขดีทางอารมณ์ (Emotional well-being) ทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต (Frey, 2008; ประเวศ ตันตินิวัฒน์สกุล และเอกอนงค์ สีสลาภินันท์, 2554; Oswald, 1997; รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2553)

ปัจจุบันวัยนักศึกษามีแนวโน้มมีปัญหาในการปรับตัวทางด้านร่างกายและจิตใจ อันเนื่องมาจากยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การใช้สื่อ เทคโนโลยีมีอิทธิพลอย่างมากในการเชื่อมโยงข้อมูล รอบด้านซึ่งส่งผลต่อการแสดงออก ทักษะคิด ความคิด วิธีในการดำเนินชีวิต โดยในแต่ละคนมี

ความสามารถในการจัดการปัญหาและอารมณ์ของตนเองที่แตกต่างกัน เป็นวัยที่มีความคิดเป็นของตนเองมีสูง และเริ่มมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง รู้ว่าตนเองชอบหรือถนัดสิ่งใด ชอบเรียนวิชาใด เลือกคบกลุ่มเพื่อนที่มีความคล้ายคลึงกัน ให้ความสำคัญกับเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ มีความต้องการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อนมากกว่าคนในครอบครัว และต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน นักศึกษาจะรู้สึกเป็นอิสระมากขึ้นเมื่อได้มาใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัยมักจะแสดงความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ซึ่งนักศึกษาบางคนไม่สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและเกิดพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ มักมีสาเหตุมาจากความตึงเครียดจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว

การสร้างความสุขของนักศึกษาระดับปริญญาตรีถือเป็นเรื่องสำคัญ หากเปรียบเทียบชีวิตในวัยนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ที่มีอายุอยู่ระหว่าง 19-23 ปี อยู่ในวัยเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นตอนปลายถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงชีวิตที่ต้องแบกรับความคาดหวังจากครอบครัว ญาติ พี่น้อง อาจารย์ รวมถึงสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนในสังคม ถึงกลุ่มเพื่อนที่มีอิทธิพลต่อช่วงวัยนี้ ชีวิตนักศึกษาต้องประสบพบเจอเรื่องแรงกดดันต่าง ๆ มากมายการก้าวอย่างจากการอยู่กับครอบครัวเข้ามาอยู่ในมหาวิทยาลัย ต้องแบ่งเวลาการปฏิบัติหน้าที่หลักทั้งด้านการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรม โดยที่มีความอิสระในการดำเนินชีวิตมากกว่าช่วงวัยเด็กที่ผ่านมา ช่วงชีวิตวัยรุ่นจึงเป็นช่วงชีวิตที่สับสนวุ่นวาย ดังที่ นักจิตวิทยาหลายท่านกล่าวไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยวิกฤติของชีวิต (Critical period) สอดคล้องกับ สมบูรณ์ หทัยอยู่สุข และ สุพร อภินันท์เวช (2563) กล่าวว่า วัยรุ่นถือเป็นวัยที่เปราะบางที่ต้องเผชิญปัญหาอยู่รอบตัวทำให้บางครั้งวัยรุ่นเลือกที่จะจัดการปัญหาในทางที่ผิดด้วยการฆ่าตัวตาย และอิริคสัน เห็นว่าวัยรุ่นเป็นวัยวิกฤติแห่งพัฒนาการ ทั้งนี้การศึกษาในประเทศไทย (ประณต คำฉิม, 2549) พบว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ไม่มีความสุขในระดับต้น ๆ มหาวิทยาลัยจึงเปรียบเหมือนสังคมจำลองที่ทำหน้าที่เป็นสถาบันผู้ผลิตบัณฑิต เตรียมความพร้อมให้กับนักศึกษาทุกคนก่อนก้าวสู่โลกแห่งการทำงานในชีวิตจริง ซึ่งปัจจุบันสถานการณ์ความสุขของคนทำงาน (Happy workplace) เป็นเรื่องที่ได้รับสนใจทั้งในระดับประเทศและนานาชาติ มีการศึกษาวิจัยกันอย่างกว้างขวางหากแต่สถานการณ์ความสุขของนักศึกษาที่ซึ่งเป็นอนาคตของประเทศชาติก่อนที่จะจบการศึกษาไปเป็นบัณฑิตและเข้าทำงานในองค์กรต่าง ๆ ที่เป็นผู้ใช้บัณฑิตการให้ความสำคัญกับความสุขของนักศึกษาในขณะที่ทำการศึกษาเล่าเรียนอยู่ในมหาวิทยาลัยอย่างน้อย 4 ปีจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องให้ความสำคัญเช่นกัน จากผลการสำรวจสถิติการฆ่าตัวตาย คนไทยฆ่าตัวตายสำเร็จ 3,934 คน คิดแล้วเฉลี่ยประมาณ 300 - 400 คน ต่อเดือน หรือเท่ากับ 1 คน ในทุก ๆ 2 ชั่วโมง ขณะที่คนไทยอีกมากกว่า 50,000 คน พยายามฆ่าตัวตายแต่ทำไม่สำเร็จคนที่ฆ่าตัวตายและพยายามฆ่าตัวตายมีตั้งแต่เด็กนักเรียนไปจนถึงผู้สูงอายุ โดยแพทย์ระบุว่า คนส่วนใหญ่มักฆ่าตัวตายด้วย 3 สาเหตุหลัก คือ 1) มีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว คนรัก คนรอบข้าง 2) เจ็บป่วยเรื้อรัง 3) มีปัญหาทางเศรษฐกิจ ร้อยละ 15 ของคนที่พยายามฆ่าตัวตาย มีโอกาสจะพยายามฆ่าตัวตายซ้ำ

ภายใน 1 ปี (อภิชัย มงคล, 2560) จากข่าวตั้งแต่ต้นปี 2562 มีข่าวนิสิตนักศึกษาฆ่าตัวตายมากกว่า 10 ศพ แสดงให้เห็นว่าการดำรงชีวิตในวัยที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยนั้น จะต้องเจอกับอุปสรรคปัญหาในการดำเนินชีวิตมากมาย ทำให้นักศึกษาเหล่านี้ไม่มีความสุขในการดำรงชีวิต

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรังได้จัดเก็บผลการสำรวจสถิติจำนวนนักศึกษาที่ขอเข้ารับการช่วยเหลือ ขอคำปรึกษาและส่งต่อพบจิตแพทย์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ใน 3 วิทยาเขต คือ วิทยาเขตหาดใหญ่ วิทยาเขตปัตตานี และวิทยาเขตตรัง ตั้งปี 2557-2560 วิทยาเขตหาดใหญ่มีจำนวนนักศึกษาในระดับปริญญาตรี มากถึง 15,586 คน ซึ่งเป็นวิทยาเขตที่มีจำนวนนักศึกษาสูงสุดจากทั้ง 5 วิทยาเขต วิทยาเขตปัตตานี มีจำนวนนักศึกษา 5,303 คน คิดเป็นอันดับสองรองลงมา ตามด้วยวิทยาเขตสุราษฎร์ธานี มีจำนวนนักศึกษาในระดับปริญญาตรีรวมทั้งสิ้น 3,696 คน อันดับที่สุดคือ วิทยาเขตตรัง มีจำนวนนักศึกษารวมทั้งสิ้น 2,720 คน และอันดับสุดท้าย วิทยาเขตภูเก็ตมีจำนวนนักศึกษาปริญญาตรี ทั้งสิ้น 2,285 คน (กองทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่, 2562) ในการเก็บข้อมูลสถิตินักศึกษาที่ขอเข้ารับการช่วยเหลือ ขอคำปรึกษาและส่งต่อพบจิตแพทย์ในการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า วิทยาเขตตรัง มีแนวโน้มจำนวนนักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่ขอเข้ารับการช่วยเหลือ ขอคำปรึกษาและส่งต่อพบจิตแพทย์มีภาวะที่เพิ่มขึ้นทุกปีซึ่งมีจำนวนรวมทั้งสิ้น 97 คน หากพิจารณาจากจำนวนนักศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งหมดของวิทยาเขตตรัง เมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนรวมของนักศึกษาจากวิทยาเขตหาดใหญ่และวิทยาเขตปัตตานี วิทยาเขตหาดใหญ่มีจำนวนนักศึกษาขอเข้ารับการช่วยเหลือรวมทั้งสิ้น 225 คน วิทยาเขตปัตตานีมีจำนวนนักศึกษาขอเข้ารับการช่วยเหลือจำนวนรวมทั้งสิ้น 133 คน ส่วนวิทยาเขตสุราษฎร์ธานีและวิทยาเขตภูเก็ตไม่มีข้อมูลเนื่องจากไม่มีมีนักจิตเวชที่ประจำการในวิทยาเขต

จากสิ่งที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ตามกรอบแนวคิดความสุข 8 ประการ และแนวคิดอื่น ๆ ที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษามาประกอบด้วย ได้แก่ การรู้จักปรับตัว การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เกรดเฉลี่ยสะสม การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การได้รับการยอมรับจากอาจารย์ และความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง โดยการนำผลที่ได้จากการศึกษาเสนอต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง ส่งผลให้นักศึกษามีความอยู่ดีมีสุข จนสำเร็จการศึกษา สอดคล้องตามวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัย ที่ว่า “มุ่งมั่นพัฒนาคุณภาพบัณฑิต งานวิจัยที่มีคุณภาพ และเสริมสร้างการเติบโตทางปัญญาแก่เพื่อนมนุษย์ต่อไป”

### คำถามการวิจัย

1. ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตตรังมีมากน้อยเพียงใด
2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตตรังมีด้านใดบ้าง
3. แนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตตรังเป็นอย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง
2. เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง
3. เพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตตรัง

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงความสุขของนักศึกษาเป็นข้อมูลในการก้าวสู่มหาวิทยาลัยแห่งความสุข Happy University ในอนาคต
2. เมื่อทราบถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง จะนำไปสู่การกำหนดทิศทางการพัฒนาบัณฑิตให้เป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์และทิศทางการพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ต่อไป
3. เมื่อทราบถึงแนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อหน่วยงาน เช่น ฝ่ายพัฒนานักศึกษาและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง รวมถึงคณาจารย์ที่จะได้ดำเนินโครงการเพื่อสร้างบรรยากาศให้เหมาะสมกับพฤติกรรมของผู้เรียนในปัจจุบัน

## ขอบเขตการวิจัย

### ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ระดับปริญญาตรี กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1- 5 จำนวน 2,720 คน (งานทะเบียนและประมวลผลนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง, 2562)

### ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรตาม คือ ความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

ตัวแปรต้น มีจำนวน 7 ตัวแปร ได้แก่ 1) การรู้จักปรับตัว 2) การรับรู้ความสามารถของตนเอง 3) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง 4) เกรดเฉลี่ยสะสม 5) การได้รับการยอมรับจากเพื่อน 6) การได้รับการยอมรับจากอาจารย์ 7) ความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย

### ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยใช้พื้นที่ในการศึกษา คือ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความสุขของนักศึกษา หมายถึง นักศึกษามีความรู้สึกทางบวกต่อชีวิตมีความสมหวังหรือสมปรารถนาโดยพิจารณาจากสภาพองค์รวมของชีวิต มีทัศนคติบวกต่อมุมมอง ในการดำเนินชีวิตมีความสัมพันธ์ที่ดีกับอาจารย์ เพื่อน ครอบครัว โดยมีความสุขที่แท้จริงบนพื้นฐานความสุขแปดประการที่สมดุลกับชีวิต โดยใช้พื้นฐานความสุขแปดประการเป็นแนวทางในการบริหารจัดการชีวิตให้มีความสุข อันประกอบไปด้วย

1.1 สุขภาพดี (Happy Body) หมายถึง นักศึกษารู้จักการใช้ชีวิต มีการดูแลสุขภาพของตนเองผ่านการเลือกกินอาหาร แบ่งเวลาออกกำลังกาย รู้จักหลีกเลี่ยงต่อสิ่งที่ทำลายสุขภาพ

1.2 ผ่อนคลายดี (Happy Relax) หมายถึง นักศึกษาได้รับการนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ รู้จักการทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด

1.3 น้ำใจดี (Happy Heart) หมายถึง นักศึกษามีน้ำใจเอื้ออาทร รู้จักการช่วยเหลือคนรอบข้าง ทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม

1.4 จิตวิญญาณดี (Happy Soul) หมายถึง นักศึกษามีที่พึ่งทางจิตใจ มีการทำกิจกรรมทางศาสนา ปฏิบัติตามคำสอนที่ตนนับถือ

1.5 ครอบครัวดี (Happy Family) หมายถึง นักศึกษามีความสุขเมื่อได้อยู่และทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว



1.6 สังคมดี (Happy Society) หมายถึง นักศึกษามีความสุขกับเมื่อมาศึกษาและอาศัยอยู่ในสังคมของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง มีความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ดี

1.7 ใฝ่รู้ดี (Happy Brain) หมายถึง นักศึกษามีความต้องการพัฒนาตนเอง และแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ เสมอ

1.8 สุขภาพเงินดี (Happy Money) หมายถึง นักศึกษารู้จักใช้ รู้จักออกเงิน

2. การรู้จักปรับตัว หมายถึง ความพยายามของนักศึกษาที่พยายามปรับตัวทางด้านอารมณ์ พฤติกรรม เมื่อพบเจอกับปัญหาให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้กับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

3. การรู้จักความสามารถของตนเอง หมายถึง นักศึกษา ที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีความอดทน ไม่ท้อถอยเมื่อเจอกับปัญหา มีความกระตือรือร้น มีแรงบันดาลใจที่จะปรับปรุงชีวิตของตนเอง จนสามารถนำพาตนเองให้ประสบความสำเร็จในที่สุด

4. ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง หมายถึง ทักษะหรือวิธีการที่นักศึกษาเลือกจัดการกับอารมณ์ของตนเองเมื่อพบว่าตนเองมีอารมณ์ด้านลบ หรือ ความทุกข์ ทำให้สามารถใช้เหตุผลในการตัดสินใจได้ดีขึ้น

5. เกรดเฉลี่ยสะสม หมายถึง ความพึงพอใจต่อผลการเรียนเฉลี่ยของทุกวิชาที่นักศึกษาได้เรียนมาตลอดหลักสูตร

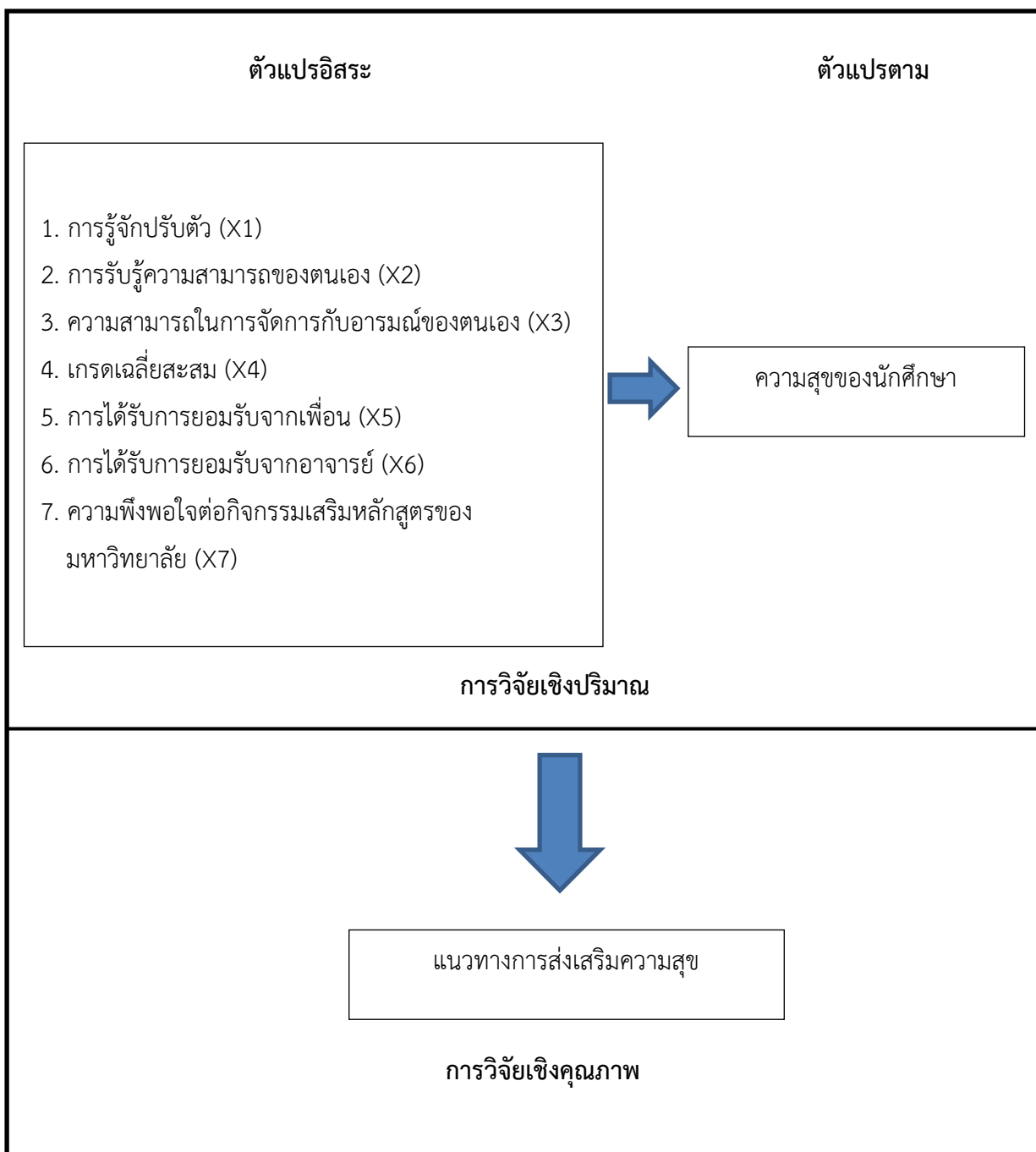
6. การได้รับการยอมรับจากเพื่อน หมายถึง การได้รับความเป็นมิตร ความรัก ความจริงใจ การมีกลุ่มเพื่อนสนิทที่สามารถช่วยเหลือกันทั้งเรื่องการเรียนรู้ และการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย

7. การได้รับการยอมรับจากอาจารย์ หมายถึง การที่นักศึกษา เป็นที่รู้จักในหมู่อาจารย์ผู้สอน อาจจะได้แสดงออกในรูปแบบของการยกย่องชมเชย มอบหมายให้เป็นตัวแทนในการดำเนินงานสำคัญของสาขาวิชา หรือของคณะ

8. ความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย หมายถึง นักศึกษาเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยตามที่ระเบียบกำหนดโดยมีกิจกรรมบังคับเลือกเข้าร่วมจำนวน 60 หน่วยชั่วโมง กิจกรรมเลือกเข้าร่วมจำนวน 40 หน่วยชั่วโมง

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย ภายใต้แนวคิดความสุข 8 ประการ ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ (2551) ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย ดังนี้

1. ข้อมูลสภาพบริบท มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง
  - 1.1 ข้อมูลหลักสูตรและสาขาวิชาที่เปิดสอน
  - 1.2 ระบบผู้สอน กระบวนการจัดการเรียนการสอน และการดูแลนักศึกษา
  - 1.3 ข้อมูลกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อพัฒนานักศึกษา
2. แนวคิด ทฤษฎีและปรัชญาเกี่ยวข้องกับความสุข
  - 2.1 ความหมายของความสุข
  - 2.2 การวัดและการแบ่งระดับความสุข
  - 2.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุข
  - 2.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในการเรียนรู้
3. ทฤษฎีการปรับตัว
4. ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง
5. แนวคิดความสุข 8 ประการ (Happy 8)
6. ทักษะด้าน Hard skills และ Soft skills
7. แนวทางการส่งเสริมความสุข
8. แนวคิดการวิจัยแบบผสมวิธี

#### ข้อมูลสภาพบริบท มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกในภาคใต้ของประเทศไทย ตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พ.ศ. 2511 ก่อตั้งในปี พ.ศ. 2510 ที่จังหวัดปัตตานี หลังจากนั้นในปี พ.ศ. 2514 ได้ดำเนินการย้ายนักศึกษาของคณะวิศวกรรมศาสตร์มาเรียนที่ วิทยาเขตหาดใหญ่ ซึ่งปัจจุบันเป็นวิทยาเขตที่ใหญ่ที่สุด พ.ศ. 2520 เปิดวิทยาเขตภูเก็ต พ.ศ. 2533 เปิดวิทยาเขตสุราษฎร์ธานี และ พ.ศ. 2534 เปิดวิทยาเขตตรัง ปัจจุบันมี 35 คณะ/วิทยาลัย ในด้านการผลิตบัณฑิตมหาวิทยาลัยเปิดสอนสาขาวิชาการต่าง ๆ จำนวน 326 สาขา เป็นการศึกษาาระดับประกาศนียบัตรและบัณฑิตศึกษา 174 สาขา ปริญญาตรี (4-6 ปี) 152 สาขา (เกี่ยวกับม.อ.ประวัตินามหาวิทยาลัย, ม.ป.ป.)

## ข้อมูลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

### ข้อมูลหลักสูตรและสาขาวิชาที่เปิดสอน

ปีการศึกษา 2562 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง มีหลักสูตรที่เปิดสอน  
จำนวนรวม 9 หลักสูตร จาก 2 คณะ ประกอบด้วย

(1) คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ ดำเนินการจัดการเรียนการสอน จำนวน 8  
หลักสูตร คือ

1. หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สาขาวิชาการบัญชี / ระบบสารสนเทศทางการบัญชี
2. หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการประกันภัยและการจัดการความเสี่ยง
3. หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด
4. หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการการท่องเที่ยว
5. หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการพาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์ /  
การจัดการธุรกิจผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์
6. หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษธุรกิจ
7. หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาการจัดการรัฐกิจ / การจัดการรัฐกิจและ  
วิสาหกิจ

8. หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศิลปะการแสดงและการจัดการ

(2) คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ดำเนินการจัดการเรียนการสอน จำนวน 1 หลักสูตร  
คือ หลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาสถาปัตยกรรม

### ระบบผู้สอน กระบวนการจัดการเรียนการสอน และการดูแลนักศึกษา

(1) การพิจารณากำหนดผู้สอน

มหาวิทยาลัยมีกระบวนการพิจารณา กำหนดผู้สอนสำหรับรายวิชาพร้อมภายในคณะ  
การกำหนดผู้สอนจะดำเนินการผ่านมอหมายจากสาขาวิชาที่รับผิดชอบ และสำหรับรายวิชาภายใน  
หลักสูตร จะกำหนดอาจารย์ผู้สอนโดยคำนึงถึงความเชี่ยวชาญ ความถนัด ประสบการณ์และนำผล  
การประเมินการสอนมาพิจารณาประกอบการกำหนดอาจารย์ผู้สอนในส่วนของทางเลือกอาจารย์  
พิเศษ จะคำนึงถึงวุฒิการศึกษา และประสบการณ์ เป็นหลัก

(2) การกำกับกระบวนการเรียนการสอน

มหาวิทยาลัยมีกระบวนการกำกับกระบวนการเรียนการสอน โดยหลักสูตรต้องจัดทำรายละเอียดของรายวิชา และรายละเอียดของประสบการณ์ภาคสนามทุกรายวิชาก่อนเปิดสอนทุกภาคการศึกษา และกำหนดวันสุดท้ายของการส่งรายงานผลผ่านระบบออนไลน์

(3) การสนับสนุนและการให้คำปรึกษากับนักศึกษา

มหาวิทยาลัยมีการแต่งตั้งอาจารย์ที่ปรึกษาทางวิชาการหรือด้านอื่น ๆ ให้แก่นักศึกษาทุกคน โดยอาจารย์ของคณะทุกคนจะต้องทำหน้าที่อาจารย์ที่ปรึกษาให้แก่นักศึกษา โดยคณาจารย์อาจกำหนดชั่วโมงให้คำปรึกษา (Office Hours) เพื่อให้ให้นักศึกษาเข้าปรึกษาได้ นอกจากนี้ต้องมีที่ปรึกษากิจกรรม เช่น ชมรม กลุ่มสนใจ ศูนย์ Wellness Center เพื่อดูแลให้คำปรึกษากับนักศึกษาอย่างใกล้ชิดในด้านการใช้ชีวิต และแนะนำการทำกิจกรรมให้แก่นักศึกษา

(4) การตรวจสอบการประเมินผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยมีกรรมการประจำหลักสูตรร่วมกันกำหนดรายวิชาที่จะต้องทำการทวนสอบ จำนวน ร้อยละ 25 ของจำนวนรายวิชาที่เปิดสอนในแต่ละปีการศึกษา โดยเสนอรายวิชาทวนสอบ เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลการทวนสอบของนักศึกษาโดยกรรมการประจำหลักสูตรร่วมออกแบบประเมินการทวนสอบนักศึกษา เพื่อนำผลการทวนสอบมาพิจารณาเพื่อปรับปรุงรายวิชาให้สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้

**ข้อมูลกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อพัฒนานักศึกษา**

มหาวิทยาลัยได้กำหนดนโยบายให้นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ระดับปริญญาตรีที่เข้าศึกษาในปีการศึกษา 2560 เป็นต้นไป ทุกคณะ วิทยาเขต และเขตการศึกษาจะต้องผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อพัฒนานักศึกษาตามที่มหาวิทยาลัยกำหนดด้วย จึงจะได้รับเสนอชื่อพระราชทานปริญญาบัตร

กิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อพัฒนานักศึกษาที่จะต้องเข้าร่วมในระหว่างที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 – ปีสุดท้าย) มีจำนวนรวมทั้งสิ้นไม่น้อยกว่า 17 กิจกรรม มีจำนวนหน่วยชั่วโมงที่เข้าร่วมไม่น้อยกว่า 100 หน่วยชั่วโมง ตามแผนการพัฒนานักศึกษาตลอดหลักสูตรแบบขั้นบันได ทั้งนี้กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่นักศึกษาจะต้องเข้าร่วมให้เป็นไปตามที่มหาวิทยาลัยหรือวิทยาเขตที่นักศึกษาสังกัดได้กำหนดไว้ กิจกรรมเสริมมีโครงสร้างกิจกรรมเสริมหลักสูตรจำแนกได้ดังนี้ (ประกาศมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2560)

(1) กิจกรรมเสริมหลักสูตรซึ่งกำหนดให้นักศึกษาเข้าร่วมในลักษณะบังคับเลือก หมายถึงกิจกรรมที่นักศึกษาต้องเข้าร่วม ตามชั้นปีที่ศึกษาอยู่ จำนวน 40 ชั่วโมง โดยเข้าร่วมตามชั้นปี ดังนี้

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นเตรียมความพร้อม (Learner Awareness) มี 3 หลักสูตร ประกอบด้วย

Y101 หลักสูตร Freshmen Orientation มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จักมหาวิทยาลัยมากขึ้น เพื่อให้นักศึกษาเกิดความรักและภาคภูมิใจในสถาบัน เพื่อให้นักศึกษารู้จักสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ การปรับตัวในการมาอยู่ในมหาวิทยาลัยอย่างมีความสุข

Y102 หลักสูตร การเตรียมความพร้อมการเรียนรู้แบบวิถีอุดมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ศึกษารู้จักตนเองและมีเป้าหมายในชีวิต เพื่อให้ศึกษาปรับตัวกับการเรียนในรูปแบบของมหาวิทยาลัย เพื่อให้ศึกษาเรียนรู้การศึกษาแบบ Active Learning เพื่อให้ศึกษารู้จักการศึกษา ค้นคว้าหาความรู้ด้วยตัวเองนอกห้องเรียน

Y103 หลักสูตรการเตรียมความพร้อมอยู่ร่วมในโลกสังคมพหุวัฒนธรรม มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ศึกษาได้เข้าใจตัวตนของตัวเองท่ามกลางสังคมที่มีความแตกต่าง เพื่อให้ศึกษาเข้าใจและเห็นความงดงามของการอยู่ร่วมกับเพื่อนต่างวัฒนธรรม เพื่อให้ศึกษาเคารพกติกาสังคมมีความซื่อสัตย์และมีวินัย

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ชั้นการเรียนรู้ชุมชน เรียนรู้สังคม (Community and Cultural Engagement) มี 3 หลักสูตร ประกอบด้วย

Y201 หลักสูตร การเข้าสู่ชุมชน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ศึกษารู้จักการเตรียมตัวเอง ชุมชน สังคม กำหนดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ศึกษารู้จักการเตรียมตัวเข้าสู่ชุมชน สังคม ให้ศึกษารู้จักการใช้เครื่องมือ และสามารถเขียนโครงการในการทำงานร่วมกับชุมชนได้

Y202 หลักสูตรพัฒนาภาวะผู้นำ กำหนดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ศึกษาได้ฝึกกระบวนการทำงานเป็นทีม พัฒนาบทบาทการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี พัฒนาทักษะการบริหารจัดการ และเพื่อให้ศึกษาได้เรียนรู้การทำงานโดยใช้วงจรคุณภาพ (PDCA) ได้แก่ โครงการกิจกรรม ตามที่วิทยาเขตแต่ละคณะกำหนด

Y203 หลักสูตรทักษะการใช้ชีวิต กำหนดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ศึกษาสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้ามีทักษะการคิดวิเคราะห์การสื่อสารและการบริหารเวลาเกิดจิตสาธารณะ ได้เรียนรู้และประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และเพื่อบ่มเพาะพระราชปณิธานขอให้ถือประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ชั้นการสัมผัสโลกกว้าง (Global Discovery)

Y301 หลักสูตรการเป็นพลเมืองโลก (Civic Education) กำหนดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการเรียนรู้การเป็นพลเมืองโลก และเพื่อการเรียนรู้ความเท่าทันกับโลกและการเปลี่ยนแปลง

Y302 หลักสูตรส่งเสริมการเคลื่อนย้ายนักศึกษา (Student Mobility) กำหนดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการเรียนรู้การเข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนทั้งในและต่างประเทศ และเพื่อการเรียนรู้การเข้าร่วมกิจกรรมกับนักศึกษาต่างชาติ

Y303 หลักสูตรเสริมสร้างสมรรถนะสากล กำหนดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาให้นักศึกษามีคุณลักษณะความเป็นสากล เช่น มีทักษะภาษาต่างประเทศ มีความเข้าใจในสังคมและวัฒนธรรมต่างประเทศ

นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ชั้นความพร้อมสู่วัยทำงาน (Job Orientation)

Y401 หลักสูตรทักษะการเป็นผู้ประกอบการ กำหนดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมความพร้อมนักศึกษาให้เรียนรู้ช่องทางการประกอบอาชีพ และเพื่อการเรียนรู้การสร้างและเป็นผู้ประกอบการได้

Y402 หลักสูตรเตรียมความพร้อมสู่โลกการทำงาน กำหนดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมความพร้อมนักศึกษาสู่โลกการทำงาน เปิดมุมมองของนักศึกษาสู่โลกอาชีพ และเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและคุณธรรมจริยธรรมก่อนเข้าสู่การทำงาน

(2) กิจกรรมเสริมหลักสูตรซึ่งกำหนดให้นักศึกษาเลือกเข้าร่วม หมายถึง กิจกรรมที่มหาวิทยาลัยกำหนดให้นักศึกษาเลือกเข้าร่วมได้ตามความชอบ ความสนใจจากแหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย จำนวนไม่น้อยกว่า 10 กิจกรรม มีจำนวนชั่วโมงรวมไม่น้อยกว่า 60 หน่วยชั่วโมง ตามประเภทกิจกรรมที่กำหนดให้ 7 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 กิจกรรมเสริมสร้างจิตสำนึกสาธารณะและการบำเพ็ญประโยชน์ ได้แก่ กิจกรรมที่ส่งเสริมการมีจิตสำนึกเพื่อสังคมส่วนรวม กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมเพื่อคนด้อยโอกาส กิจกรรมด้านอาสาสมัคร กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมค่ายอาสา กิจกรรมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

ด้านที่ 2 กิจกรรมเสริมสร้างความซื่อสัตย์มีวินัย คุณธรรมจริยธรรม ได้แก่ กิจกรรมในลักษณะส่งเสริมค่านิยมที่ดีมีความซื่อสัตย์ มีวินัย ทั้งต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติ กิจกรรมเสริมสร้างจรรยาบรรณ วิชาชีพ การพึ่งพาตนเองตามแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ด้านที่ 3 กิจกรรมเสริมสร้างสติปัญญา ทักษะสังคม ทักษะวิชาการและวิชาชีพ ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมทักษะการคิดและการเรียนรู้ที่ดี ทักษะภาษาต่างประเทศ ทักษะคอมพิวเตอร์ ทักษะด้านสารสนเทศสื่อ และเทคโนโลยี ทักษะการใช้ชีวิตการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การอยู่ร่วมกับสังคม พหุวัฒนธรรม ทักษะความเป็นผู้ประกอบการ การพัฒนาทักษะทางอาชีพ และกิจกรรมส่งเสริมประสบการณ์ทางวิชาชีพ

ด้านที่ 4 กิจกรรมเสริมสร้างและพัฒนาสุขภาพ และนันทนาการ ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพ กายและใจ กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมกีฬา การพัฒนาสมาธิ การพัฒนาจิตใจ และกิจกรรมนันทนาการ

ด้านที่ 5 กิจกรรมส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมและศาสนา ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมทำนุบำรุง อนุรักษ์ เผยแพร่ สืบสาน สร้างสรรค์ และปลูกฝังค่านิยม ที่ดีด้านศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาไทย และภูมิปัญญาท้องถิ่น กิจกรรมส่งเสริมความภูมิใจในความเป็นไทย กิจกรรมทางศาสนา

ด้านที่ 6 กิจกรรมเสริมสร้างความเป็นประชาธิปไตย และความภาคภูมิใจในสถาบัน ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตย และการเป็นพลเมืองดี กิจกรรมส่งเสริมความภาคภูมิใจในสถาบัน การแต่งกายถูกระเบียบ

ด้านที่ 7 กิจกรรมส่งเสริมความเป็นนานาชาติและเสริมสร้างสมรรถนะสากล เช่น กิจกรรมส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในความเป็นนานาชาติ ด้านสังคม ภาษา วัฒนธรรม กิจกรรมเปิดโลกทัศน์สู่สากลการเรียนรู้วัฒนธรรมต่างชาติ กิจกรรมส่งเสริมความเป็นประชาคมอาเซียน กิจกรรมเรียนรู้ข้ามวัฒนธรรมและความหลากหลายในมิติต่าง ๆ กิจกรรมประชุมวิชาการนานาชาติของเครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียน

## แนวคิด ทฤษฎี และปรัชญาที่เกี่ยวข้องกับความสุข

### ความหมายของความสุข

ความสุข หรือ สุข (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542) นิยามว่า “ความสบาย กายสบายใจ” คือความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจจนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก การให้คำนิยามคำว่า ความสุข (Happiness) เป็นการศึกษาอย่างยาวนานในธรรมเนียมปรัชญาตะวันตก (White, 2007) คำว่า สุข อาจมีความหมายแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับว่ามีวัตถุประสงค์ความต้องการศึกษา สำนวน หรือต้องการหาความหมายส่วนตัว ความสุขในรูปแบบของคน ๆ หนึ่งอาจจะหมายถึง "ความเจริญรุ่งเรืองทางวัตถุ สันติภาพ และเสรีภาพ" (Veenhoven, 2000)

Diener (2008) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน นิยามความสุขว่า หมายถึง ความพึงพอใจในภาพรวมชีวิต (Global life satisfaction) หรือการรับรู้คุณภาพชีวิต (Perceived quality life : PQOL) มีความรู้สึกเชิงบวก และปราศจากความรู้สึกเชิงลบ (Presence of positive affect and



absence of negative affect ) หรือเป็นภาวะที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ส่วน คือ การมีความรู้สึกเชิงบวกบ่อย ๆ (Frequent instances of positive affect) และการมีความพึงพอใจระดับสูง (High level of Life satisfaction) และระดับความรู้สึกทางลบที่ต่ำ (Low level of Negative Affect)

Veenhoven (2001) นักสังคมจิตวิทยาชาวเนเธอร์แลนด์ ให้ความหมายว่า ความสุขหมายถึง ระดับความพึงพอใจของบุคคลที่ตัดสินหรือประเมินค่าคุณภาพชีวิตทั้งหมดของตนเองในภาพรวมทุก ๆ ด้านในเชิงบวก (The degree to which and individual judges the overall quality of his/her own life-as-a whole favorably) อีกนัยหนึ่ง หมายถึง ความมากน้อยที่เกี่ยวข้องกับความหมายดังกล่าว ที่ต้องอธิบายเพิ่มเติม 7 ด้านดังนี้

1. ด้านระดับ (Degree) ความสุขเป็นสิ่งที่สามารถตีค่าหรือวัดค่าออกมาได้ เช่นเดียวกับน้ำหนัก ส่วนสูง ว่ามีมากน้อยเพียงใด
2. ด้านบุคคล (Individual) ความสุขใช้ในการอธิบายสถานะของบุคคลเท่านั้นไม่ได้หมายรวมถึงคนหมู่มาก หมู่คณะ หรือกลุ่มบุคคล
3. ด้านการตัดสินใจ (Judge) การที่จะบอกได้ว่าคนใดคนหนึ่งมีความสุขอยู่ในระดับใด จำเป็นต้องมีการประมวลผลประสบการณ์จากเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา และเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ในอนาคตของบุคคลนั้นด้วย ๆ เพื่อสามารถตัดสินใจได้ว่าภาพรวมคุณภาพชีวิตของตนเอง ณ ปัจจุบันเป็นอย่างไร ดังนั้นการตัดสินใจจึงจำเป็นต้องผ่านกระบวนการคิดไตร่ตรองจากประสบการณ์อย่างรอบคอบก่อนเสมอ
4. ด้านภาพรวม (Overall) เป็นการประเมินว่าชีวิตของตนเองมีสภาพแบบใด จำเป็นจะต้องมีการพิจารณาในทุก ๆ ด้าน เพื่อสร้างภาพหรือให้เกิดจินตนาการในใจ ไม่ใช่ระบบความรู้สึกแค่ผิวเผินแต่หมายรวมถึงด้านอารมณ์ จิตใจ เจตคติ และการกระทำที่ผ่านกระบวนการคิดพิจารณาทางสมองบนพื้นฐานของความคาดหวัง และความคาดหวังกับค่านิยม
5. ทุกด้านของชีวิต (Life-as-a-whole) ความสุขไม่ได้หมายถึงแค่ด้านในด้านหนึ่งของชีวิต ไม่ได้ใช้อธิบายความชื่นชอบเฉพาะด้าน เช่น ด้านชีวิตการทำงาน ด้านชีวิตสมรส แต่ความสุขใช้อธิบายความพึงพอใจในชีวิตโดยภาพรวม คลอบคลุมมาตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน และความคาดหวังในอนาคตอีกด้วย
6. ด้านชีวิตของบุคคลเอง (Own Life) ความสุขเป็นการวัดหรือประเมินจากชีวิตของแต่ละบุคคล
7. ด้านในทางที่ชื่นชอบหรือในทางบวก (Favorably or Positively) ความสุขเป็นคำที่มีความหมายในเชิงบวกหรือแง่ดีเสมอ ยังแสดงถึงความชื่นชอบในชีวิตของบุคคลนั้น ๆ มีค่าอยู่ที่ชื่นชอบมากที่สุด จนถึงชื่นชอบน้อยที่สุด ดังนั้นมนุษย์เท่านั้นจึงจะสามารถประเมินระดับความสุขได้

Piers and Hertzberg (2002) ให้ความหมายขององค์ประกอบความสุขไว้ในแบบวัดความสุข The Piers-Harris Children's Self-Concept Scale, Second Edition (Piers – Harris2) มี 6 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการปรับพฤติกรรม สามารถปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทั้งที่บ้านและที่สถานศึกษาได้
2. ด้านความสามารถทางปัญญาและสภาพที่สถานศึกษา เช่น ความรู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับสถานศึกษาและความคาดหวังเกี่ยวกับความสำเร็จ
3. ด้านลักษณะทางกายภาพและลักษณะเฉพาะตัว หมายถึง การประเมิน ค่าลักษณะทางร่างกายของตนเองและลักษณะนิสัย เช่น ความเป็นผู้นำ การรู้จักปรับตัว ความสามารถในการแสดงความคิดเห็น
4. ด้านความเป็นอิสระจากความวิตกกังวล หมายถึง ความสามารถจัดการกับความวิตกกังวล อารมณ์ของตนเอง เช่น ความวิตกกังวล หงุดหงิด ความกลัวตกใจ ความเขินอาย ความกลัว และความเสียใจให้ลดลงได้
5. ด้านความเป็นที่ชื่นชอบ หมายถึง ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น การได้รับการยอมรับจากบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย
6. ด้านความสุขและความพึงพอใจ หมายถึง การประเมินความรู้สึกจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั่วไปในทางบวกเสมอ หรือการมองโลกในแง่ดีก่อนเสมอ

Prescott (1961) ได้เสนอองค์ประกอบที่มีผลต่อนักศึกษาทำให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียนและทำให้เกิดความสุข ดังนี้ คือ

1. องค์ประกอบด้านความรัก ได้แก่ ความสัมพันธ์ของบิดามารดา ความสัมพันธ์บิดามารดากับลูก ความสัมพันธ์ระหว่างลูกด้วยกัน และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกทั้งหมดในครอบครัว
2. องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกัน ได้แก่ ความสัมพันธ์ของนักศึกษา กับเพื่อนวัยเดียวกัน
3. องค์ประกอบด้านความสนใจในการเรียน เมื่อนักศึกษามีความสนใจจะมีความตั้งใจเอาใจใส่ขยันศึกษา ค้นคว้าและชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ ในวิชาที่เรียน ซึ่งส่งผลต่อการเรียนในทางที่ดีขึ้น ก่อให้เกิดความสุขในการเรียนและเกิดการเรียนอย่างมีความสุข

Ryff (1995) นักจิตวิทยาคลินิก ได้เสนอ กรอบแนวคิด เชิงซ้อนของการทำหน้าที่ ด้านบวก บรรยายถึงความสุขของบุคคลด้วยความเป็นจริงแห่งตนตามทฤษฎี Maslow โดยเสนอกรอบแนวคิด เชิงซ้อนของการ ทำหน้าที่ด้านบวกสามารถใช้เป็นพื้นฐานในการกำหนดมิติ เชิงซ้อนของความสุข ประกอบด้วย หน้าที่ทางจิตวิทยา เชิงบวก (positive psychology function) 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การยอมรับตน (Self-acceptance) หมายถึง การประเมินตนในปัจจุบันและในอดีตทางด้านบวก
2. การพัฒนาตนเองในปัจจุบัน (Personal growth) หมายถึง การเป็นบุคคลที่มีการเติบโตและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
3. การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) หมายถึง การที่บุคคลที่เห็นว่าตนมีการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมายและมีความหมาย
4. การสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with other) หมายถึง การเป็นผู้ที่มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์อย่างมีคุณภาพกับบุคคลอื่น
5. การจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental mastery) หมายถึง การเป็นผู้ที่มีความสามารถในการจัดการกับชีวิตและสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ
6. ความเป็นอิสระ (Autonomy) หมายถึง การเป็นผู้ที่มีความสามารถในการกำหนดทิศทางการกระทำของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Esa Mangelaja และ Tatu Hirvonen (2005) ทำการศึกษาความอยู่ดีมีสุขของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในประเทศฟินแลนด์และประเทศออสเตรเลีย ศึกษาปัจจัยที่ทำให้นักศึกษามีความสุขในนักศึกษา โดยใช้แบบสอบถามตามแนวคิดของ Chen 2005 ทำการศึกษาในมหาวิทยาลัย Australian ประเทศออสเตรเลีย และมหาวิทยาลัย Jyvaskyala ในประเทศฟินแลนด์ เป็นมหาวิทยาลัยใหญ่เป็นอันดับ 2 ของประเทศ ก่อตั้งโดยเงินทุนและไม่เก็บค่าธรรมเนียมนักศึกษาซึ่งมีนักศึกษาจำนวนกำลังศึกษาอยู่ 16,000 คน ประชากรที่ให้ข้อมูลเป็นนักศึกษาในวิชาเรียนเศรษฐศาสตร์พื้นฐาน ในช่วงฤดูใบไม้ร่วง ปี 2005 มีจำนวนแบบสอบถามที่ครบถ้วนสมบูรณ์ 246 ฉบับ เป็นเพศหญิง จำนวนร้อยละ 53.9 อายุเฉลี่ย 22 ปี โดยเป็นนักศึกษาจากต่างคณะ ร้อยละ 75.5 นักศึกษาทำงานนอกเวลาคิดเป็นร้อยละ 35.4 ซึ่งอาจจะเป็นที่มาของภาวะเครียดเนื่องจากนักศึกษาจะต้องสร้างสมดุลในชีวิตระหว่างชีวิตในมหาวิทยาลัยและการทำงานพิเศษ ทำให้มีเวลาในการทบทวนบทเรียนน้อยลง ผลการวิจัยพบว่า ความสำคัญและที่มาของความสุขของชีวิตนักศึกษาประกอบด้วย 4 ปัจจัยด้วยกัน คือ 1. มีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม 2. สภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ 3. การมีเป้าหมายชีวิตส่วนบุคคล 4. การทำกิจกรรมระหว่างที่ศึกษา

Ohles (1970) ได้เสนอคุณลักษณะของครู อาจารย์ ที่ดีที่ส่งเสริมให้เด็ก นักศึกษามีความสุข โดยให้เห็นว่า ครู อาจารย์ที่ดีต้องทำตนเป็นกัลยาณมิตร ให้ความช่วยเหลือนักเรียน ทำงานเก่ง ฉลาด เอาใจใส่ดูแลเด็ก ไม่บ่นแม้ทำงานหนักมีความรู้ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ สอดคล้องกับชนพล บรรดาศักดิ์, กนกอร ชาวเวียง และนฤมล จันทร์เกษม (2560) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลระหว่างฝึกปฏิบัติงานหอผู้ป่วยหนัก พบว่า อาจารย์ที่ให้การสนับสนุนให้นักศึกษาได้เรียนรู้อุปกรณ์ของใช้ในหอผู้ป่วยวิกฤต การรู้จักอาจารย์ผู้สอนหรืออาจารย์พี่เลี้ยงใน

แหล่งฝึกตลอดจนเสริมสร้างให้นักศึกษาได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเองเพื่อการพัฒนาตนเอง จะช่วยให้นักศึกษามีความสุขในระหว่างการศึกษาปฏิบัติงานหรือผู้ป่วยหนักมากที่สุด

Argyle & Martin (1991) ความสุขประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 องค์ประกอบต่อไปนี้

1. องค์ประกอบทางความคิด (cognitive components) เป็นการประเมินความสุขโดยการใช้ความคิดในการตัดสินหรือประเมินในรูปของความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นการประเมินแบบสรุปรวมชีวิตของบุคคล ทั้งเหตุการณ์ในชีวิต กิจกรรม และสภาพแวดล้อม แล้วตัดสินว่าพึงพอใจหรือไม่

1.1 ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) หมายถึง การประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลตามมาตรฐานที่ตนเองเป็นผู้กำกับ และเป็นการเปรียบเทียบการรับรู้สิ่งแวดล้อมโดยทั่วไปในชีวิตของบุคคลกับการกำหนดมาตรฐานโดยตนเองหรือตนเองเป็นผู้กำหนดมาตรฐาน และถ้าระดับที่ได้รับเป็นไปตามมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้ บุคคลผู้นั้นจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง โดยทั่วไปมักศึกษาในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ความพึงพอใจในงาน ความพึงพอใจในชีวิตสมรส ซึ่งจำเป็นที่จะต้องประเมินถึงการตัดสินโดยแง่มุมเฉพาะแง่มุมใดแง่มุมหนึ่ง

2. องค์ประกอบทางอารมณ์ (affective components) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้ คือ การประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ กล่าวคือ

2.1 อารมณ์ทางบวก (positive affect) หมายถึง การที่บุคคลมีอารมณ์เป็นสุขที่เกิดมาจากทั้งสภาวะแวดล้อมภายนอก เช่น ความสุข ความสนุกสนานร่าเริงและอารมณ์เป็นสุข และแรงจูงใจภายในที่ก่อให้เกิดความสุขแบบลึกซึ้ง โดยมีอารมณ์ทางด้านบวก 3 มิติ ดังนี้

มิติที่หนึ่ง ความรู้สึกสุขใจ (joy) และความยินดี (elation) จัดเป็นมิติหลักของอารมณ์ทางบวก ซึ่งสัมพันธ์กับใบหน้ายิ้มแย้ม มีความยินดีในการร่วมกับบุคคลอื่น มีความรู้สึกของการยอมรับ มีความมั่นใจตนเอง เป็นกันเอง และมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้

มิติที่สอง ความรู้สึกตื่นเต้น (excitement) และความสนใจ (interest) เป็นมิติที่สองของอารมณ์ทางบวก ถ้าความตื่นเต้นบวกกับความยินดีก็จะเป็นความสุขที่มีระดับเข้มข้นมากกว่าความยินดีหรือสุขใจธรรมดา บุคคลจะแสดงออกทางร่างกายด้วยการหัวเราะ ซึ่งความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นกับบุคคลที่ชอบทำกิจกรรมตื่นเต้น เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับความเร็ว เสี่ยงอันตราย เป็นต้น ความพึงพอใจ (contentment) ความผ่อนคลาย (relaxation) ความรู้สึกสบาย (comfort) เป็นอารมณ์ทางบวกที่มีระดับความเข้มข้นต่ำกว่าอารมณ์ตื่นเต้น ถึงแม้จะมีระดับความเข้มข้นต่ำกว่าแต่ก็จัดได้ว่าเป็นความรู้สึกทางอารมณ์ที่ดี

มิติที่สาม ความรู้สึกซึมซับ (adsorption) ความอิมเอ็บใจ (intense joy) ความสิ้นไหล (spontaneity) เป็นมิติทางอารมณ์ที่ระดับความเข้มข้นสูงเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง (Intensity or depth of experience) เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์เดียวกับที่ Maslow เรียกว่า

“peak experience” โรเจอร์ส (Roger) เรียกว่า “fully functioning person” อัลพอร์ต (Allport) เรียกว่า “maturity” ซึ่งอารมณ์ทางบวกมีต้นกำเนิดขึ้นจากการทำกิจกรรมประเภทการฟังดนตรี การอ่านหนังสือ และการชื่นชมกับความสวยงามของธรรมชาติ บุคคลจะมีความรู้สึกในระดับมีต้นกำเนิดเป็นความรู้สึกจากการได้ทุ่มเทใส่ใจอย่างเต็มที่ในงานกิจกรรมยามว่างซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการให้คุณค่าแก่ตนเอง

2.2 อารมณ์ทางลบ (negative affect) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกซึมเศร้า ได้แก่ อาการหดหู่ รู้สึกเบื่อหน่าย หดความสนุกสนาน หรือบางครั้งหมดอาลัยตายอยาก (anhedonia) เป็นอาการที่อยากปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ตนเองมีความสุข

กล่าวสรุป ความสุข คือ ระดับความพึงพอใจต่อชีวิตของแต่ละบุคคลอาศัยการประมวลผลชีวิตจากประสบการณ์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันและสามารถคาดเดาถึงอนาคตได้บุคคลที่มีความสุขมักจะเป็นบุคคลที่แสดงออกมา ในรูปแบบการยิ้มแย้ม การมีอารมณ์ที่มั่นคงไม่ฉุนเฉียวเปิดเผย ควบคุมตนเองได้ดี ทนทานต่อปัญหา ซึ่งสามารถส่งผลต่อสังคมส่วนรวมให้มีความสุขด้วยการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว และสังคมที่บุคคลนั้นดำรงอยู่เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้บุคคลนั้นมีความพึงพอใจในชีวิตมากยิ่งขึ้น

### การวัดและการแบ่งระดับความสุข

(รศรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณพเก้า, 2553) มีประเด็นคำถามที่เรา มักจะพบอยู่บ่อยครั้ง ในเรื่องของความสุขสามารถวัดได้จริง ๆ หรือไม่ หากวัดหรือตีค่าออกมาได้จะ ดำเนินการอย่างไร และจะใช้เครื่องมืออะไรในการวัดค่าของความสุขของบุคคลออกมา สิ่งเหล่านี้ได้ ดำเนินการศึกษาจาก นักจิตวิทยา นักปรัชญา รวมทั้งนักสังคมวิทยาได้ทำการศึกษามาตั้งแต่ ปี ค.ศ. 1960 ในปัจจุบันนี้เครื่องมือวัดความสุขของ Veenhoven ได้ทำการรวบรวมเทคนิคหรือ วิธีการวัด ตลอดจนเครื่องมือที่วัดไว้ใน Word Database of Happiness พบว่ามีมากกว่า 100 ชนิด โดย Veenhoven ได้ทำการแยกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. การวัดความสุขในภาพรวม (Items on overall happiness ) การวัดระดับความสุขใน ภาพรวมนี้ สามารถวัดโดยการถามคำถามโดยตรงเท่านั้น ไม่สามารถวัดโดยการถามคำถามถึงประเด็น ต่าง ๆ แล้วเอามารวมคะแนนเพื่อบอกระดับได้ การถามนั้นอาจเป็นการถามจากผู้สัมภาษณ์ หรือผู้ถูก สัมภาษณ์ตอบเองก็ได้ แต่ไม่สามารถให้บุคคลอื่น ๆ เช่น เพื่อนญาติ สามีภรรยา ตอบแทนได้

2. การวัดความพึงพอใจหรือความสุขแบบสุขนิยม (Items on hedonic level of affect) การวัดระดับระดับความพอใจนี้สามารถวัดได้ 3 ทางด้วยกัน คือ โดยใช้คำถามโดยการทำแบบทดสอบ และโดยการวัดรับพฤติกรรมที่ไม่ใช่แสดงโดยการพูด

3. การวัดความสมปรารถนา (Item on contentment) สามารถวัดได้โดยวิธีการทางอ้อมอื่น ๆ และไม่สามารถบอกได้โดยบุคคลอื่น ๆ นอกจากเจ้าตัวเท่านั้น

4. การวัดแบบผสม (Mixed items) เนื่องจากมีตัวชี้วัดหลายตัวที่ครอบคลุมประเภทของความสุ่มมากกว่าหนึ่งประเภท โดยส่วนมากแล้วจะเป็นการถามคำถามประเภทคำถามเดียวซึ่งอาจเป็นการตอบคำถามเป็นถ้อยคำโดยตรง หรือตอบลงในแบบฟอร์ม ที่แสดงถึงความสุขในภาพรวมและระดับความพึงพอใจ

Frey and Stutzer (2002) เสนอแนะวิธีการวัดความสุขที่โดดเด่น ดังนี้ 1) การใช้แบบสอบถาม เพื่อการประเมินความพึงพอใจของโลกและชีวิตของแต่ละบุคคล ประเมินความพึงพอใจในชีวิต ในระดับตั้งแต่หนึ่ง (ไม่พอใจ) ถึงสิบ (พอใจ) เช่น เมื่อพิจารณาจากทุกสิ่งในชีวิตของคุณที่เป็นวันนี้ คุณพอใจกับชีวิตของคุณหรือไม่ ส่วนการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามชื่อ Eurobarometer เป็นการศึกษาค่าความพึงพอใจของตัวอย่างในสหภาพยุโรปโดยจะถามคำถามที่คล้ายกัน คือ คุณมีความพึงพอใจกับชีวิตที่คุณเป็นอยู่ ในระดับต่อไปนี้ คือ พอใจมาก พอใจค่อนข้างมาก ไม่พอใจมากหรือไม่พอใจ หนึ่งในแบบสอบถามที่โดดเด่นที่สุด คือ การสอบถามความพึงพอใจที่เกี่ยวข้องกับชีวิต โดยทั่วไปการตอบคำถามหลายข้อจะมีความถูกต้องและมี ความน่าเชื่อถือที่สูงกว่า การตอบคำถามข้อเดียว เพราะข้อผิดพลาดจาก การวัดมีแนวโน้มที่จะลดลง และเพราะองค์ประกอบของการคิดมีช่วงที่กว้างขึ้นเมื่อพิจารณา จากข้อคำถามด้านบวกและด้านลบ ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น ที่ผ่านมาในระยะเวลา 1 เดือน คุณคิดว่า คุณมีความรู้สึกต่อไปนี้บ่อยเพียงใด

#### ผลกระทบเชิงลบ

1. เมื่อโศกเศร้า ไม่มีอะไรที่จะทำให้คุณดีขึ้นได้
2. พึงช่าน
3. กระสับกระส่ายหรือหงุดหงิด
4. มีความคาดหวังน้อย
5. ทุกอย่างเป็นความพยายาม
6. ด้อยค่า

#### ผลกระทบเชิงบวก

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

ตัวเลือกการให้คะแนนสำหรับมาตรประมาณค่า ดังนี้

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

แม้จะมีการประเมินผลดีของมาตรวัดเกี่ยวกับความอยู่ดีมีสุขว่ามีผลดีนั้นขึ้นอยู่กับ การตัดสินของแต่ละบุคคล แต่พวกเขามีแนวโน้มที่จะมีอคติในการตอบมากการรายงานผลดังกล่าวที่คาดว่าจะเกิดขึ้น ขึ้นอยู่กับลำดับของคำถามที่ใช้มาตรวัดที่ใช้วัดอารมณ์ที่เกิดขึ้นจริง และการเลือกข้อมูลที่เหมาะสมผลความผิดพลาดที่จะเกิดขึ้นจึงขึ้นอยู่กับ การนำข้อมูลเหล่านี้มาใช้ ดังนั้นเราจึงใช้หลักของมาตรวัดความสุขเพื่อเปรียบเทียบระดับในความรู้สึกที่แน่นอนโดยใช้เพียงบุคคลเดียวไม่ได้

## ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุข

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุข มีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ด้าน ได้แก่ พันธุกรรมและบุคลิกภาพ (genetic and personality trait: set point) ปัจจัยทางด้านชีวสังคม (socio-demographic factors) หรือ กรณีแวดล้อม (circumstance) และกิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลกระทำในปัจจุบัน (intentional activity) ในสัดส่วนที่แตกต่างกัน (Kurtz & Lyubomirsky, 2008)

### 1. พันธุกรรมและบุคลิกภาพ (Genetic and Personality Trait)

พันธุกรรมและบุคลิกภาพ เป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความสุขระดับบุคคลมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50 ขององค์ประกอบทั้งหมด ซึ่งพันธุกรรมนี้เป็นสิ่งที่ได้รับมาจากพ่อแม่ และส่งผลต่อบุคลิกภาพ และบุคลิกภาพนั้นก็ส่งผลต่อความสุข สอดคล้องกับ เพาะพะงา จิตต์สวาสดี (2553) การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของนิสิต การศึกษาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศึกษา หลักสูตร 5 ปี คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 ปัจจัย โดยเรียงจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาปัจจัยที่ส่งผลน้อยที่สุด ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับอาจารย์ บุคลิกภาพ การสนับสนุนด้านการเรียนรู้ของผู้ปกครอง ลักษณะทางกายภาพ ในมหาวิทยาลัย และการเลียนแบบ

### 2. ปัจจัยด้านชีวสังคม (Socio-demographic Factors)

ปัจจัยด้านชีวสังคมหรือกรณีแวดล้อม ประกอบด้วยปัจจัยด้านบุคคล เช่น อายุ เพศ เชื้อชาติ สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ ความมั่นคงในหน้าที่การงาน ศาสนา สุขภาพ เป็นต้น ปัจจัยด้านนี้มีส่วนในการกำหนดความสุขของคนประมาณร้อยละ 10 ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงปัจจัยด้านนี้ในทางที่ดี จะส่งผลต่อการเพิ่มระดับความสุขได้ แต่ในระดับที่มากน้อยแตกต่างกันไป สอดคล้องกับ จตุรวัฒน์ ฝนิกรมย์ (2560) ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยสุรนารี เปรียบเทียบระดับความสุข ตามภูมิหลังของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาเพศหญิง มีความสุขมากกว่านักศึกษาเพศชาย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความสุขมากกว่าชั้นปีอื่น ๆ

### 3. กิจกรรมที่บุคคลตั้งใจจะกระทำ (Intentional Activity)

กิจกรรมที่บุคคลตั้งใจกระทำเป็นชุดกิจกรรมที่ปฏิบัติทำด้วยความสมัครใจหรือความชื่นชอบส่วนตัว ซึ่งการกระทำนี้มีอิทธิพลต่อความสุขของบุคคลมากถึงร้อยละ 40 ซึ่งสอดคล้องกับ John O'Rourke Martin Cooper (2010) และ Holder & Coleman (2018) ศึกษาถึงความอยู่ดีมีสุขของนักเรียนชั้นประถมศึกษาเมืองเพิร์ธในประเทศออสเตรเลีย จำนวนประถมศึกษา นักเรียนของรัฐและเอกชนจำนวน 871 คน นอกจากนี้งานวิจัยได้เปรียบเทียบระหว่างนักเรียน ระดับความสุข และลักษณะบุคลิกภาพ ผู้วิจัยดำเนินการส่งหนังสือชี้แจงวัตถุประสงค์ หนังสือแสดงความยินยอม และแบบสำรวจไปยังผู้ปกครอง หรือ ผู้ดูแลนักเรียน และได้รับกลับคืนจำนวน 312 ฉบับ จำนวนผู้ปกครองที่ลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมร้อยละ 79 เป็นผู้หญิง ช่วงอายุ 28-56 ปี เป็นผู้ปกครองของนักเรียนเพศหญิง ร้อยละ 56.6 สถานภาพของผู้ปกครอง ร้อยละ 70 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 8 สถานภาพความสัมพันธ์โดยพฤตินัย ร้อยละ 3 แยกกันอยู่ ร้อยละ 7 โสด ร้อยละ 7 หย่าร้าง ร้อยละ 1 และร้อยละ 4 ไม่ระบุรายละเอียด นักเรียนตอบสอบถาม Piers-Harris 2 Children's Self-Concept 2 จำนวน 60 ข้อ ซึ่งเป็นตัวชี้วัดระดับความสุขและรายละเอียดปัจจัยของที่มาความสุข ผู้ปกครองตอบแบบสอบถามที่มีเป้าประสงค์เกี่ยวกับปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ และการดำเนินชีวิต วิเคราะห์ระดับความสุขของนักเรียนโดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และประเมินระดับค่าเฉลี่ยตามเกณฑ์ของลิเคิร์ตและใช้โปรแกรม SPSS ในการประมวลผลข้อมูล ผลการวิจัยพบว่าเป็นครั้งแรกในประเทศออสเตรเลีย การดำเนินการสำรวจความสุขได้รับการจัดอันดับระดับของนักเรียนในเพิร์ธ รัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย การวิจัยระบุว่ามิตรภาพและความแปลกแยกทางสังคมเป็นตัวบ่งชี้หลักของความสุข “ฉันมีเพื่อนมากมาย” “ผู้คนเลือกฉัน” “ฉันรู้สึกไม่ได้อยู่กับอะไร” “เพื่อนร่วมชั้นของฉันทำให้ฉันสนุก” “ฉันเป็นหนึ่งในคนสุดท้ายที่ได้รับการคัดเลือกสำหรับเกมกีฬา” “ในเกมและกีฬาฉันดูแทนที่จะเล่น” เป็นตัวบ่งชี้ที่แข็งแกร่งของความสุขที่รายงานตัวเองของเด็ก และการตอบสนองเชิงบวกและเชิงลบ พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในความสุขระหว่างมีเพื่อนและไม่มีเพื่อน

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาอื่น ๆ ที่สอดคล้องกับการอธิบายความสุขของนักเรียนวัยรุ่นในการศึกษานี้ ในด้านสมรรถภาพของจิตใจและด้านปัจจัยสนับสนุน ซึ่งจากการศึกษาเกี่ยวกับความสุขในนักเรียนมัธยมศึกษาโรงเรียนบางเลนวิทยา จังหวัดนครปฐม 337 คน พบว่า ความสุขของนักเรียนวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนและครอบครัว และแรงสนับสนุนทางสังคม ลัดดาวัลย์ ธีรภาพชัยศรี (2554) ส่วนปัจจัยสนับสนุนที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ ผลการศึกษาความสุข



ของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดกาญจนบุรี พบว่า การรับรู้ฐานะทางเศรษฐกิจของตนว่าไม่ได้ด้อยกว่าผู้อื่น เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อระดับความสุขของนักเรียนวัยรุ่นมากที่สุด

### ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในการเรียนรู้

ความสุขในการเรียนรู้ของนักเรียนนั้น มีปัจจัยหลากหลายเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งนักศึกษาแต่ละคนมีปัจจัยที่ แตกต่างกัน หากครูผู้สอนได้ทราบถึงปัจจัยต่าง ๆ จะช่วยให้ครูผู้สอนเข้าใจนักศึกษาและสามารถเสริมสร้างความสุขในการเรียนได้ง่ายขึ้น ผู้เขียนได้รวบรวมปัจจัยต่าง ๆ จากเอกสารและงานวิจัยที่ผ่านมา ซึ่งสรุปได้ 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ปัจจัยตนเอง ได้แก่ ภาวะสุขภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ และความแข็งแกร่งในชีวิต มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 ภาวะสุขภาพการเจ็บป่วยของนักศึกษา เช่น โรคประจำตัว จำนวนครั้งของการเจ็บป่วย เป็นต้น

1.2 ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และแสดงออกทางอารมณ์ รวมทั้งคุณลักษณะทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยและสังคม โดยนักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะทำให้มีความสุขในการเรียนสูง (Srisopa et al., 2013) ดังที่ ธนพล บรรดาศักดิ์, กนกอร ชาวเวียง และนฤมล จันทระเกษม (2560) นักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์ทางอารมณ์สูงจะมีทักษะในการแก้ไขปัญหา สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดี ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ได้เร็ว และมีความสุข

1.3 ความแข็งแกร่งในชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญปัญหาท่ามกลางเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นส่งผลให้บุคคลพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข ดังที่ อมรรรัตน์ ศรีคำสุข ไซโตะ, วิภาพร วรหาญ และวิพร เสนารักษ์ (2554) บทความวิจัย เรื่องความสุขของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่าวิธีการจัดการที่นักศึกษาใช้มากที่สุด 3 อันดับแรก เมื่อไม่มีความสุข คือ การยอมรับสภาพตนเองการมองโลกในแง่ดีและการปรึกษาเพื่อน

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

2.1 ครอบครัว หมายถึง บุคคลในครอบครัวของผู้เรียน ผู้เขียนมองว่า พบว่า ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขโดยครอบครัวที่ เอาใจใส่ ดูแล เข้าใจในตัวผู้เรียน จะทำให้ผู้เรียนไม่ เครียด มีสมาธิ และสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของ

มีความสุขของระบุว่า พ่อแม่ที่เข้าใจศักยภาพของผู้เรียน คอยดูแลเอาใจใส่จะทำให้ผู้เรียนมีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าการเรียนรู้ ส่งผลให้เกิดความสุขในการเรียน (Boonsue, 1997)

2.2 ลักษณะอาจารย์ เช่น บุคลิกภาพของอาจารย์ จากการทบทวนวรรณกรรม ลักษณะอาจารย์ที่เป็นกันเอง ไม่กดดันนักศึกษา จะทำให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติการพยาบาลบนหอผู้ป่วยอย่างมีความสุข วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2560) ซึ่งลักษณะของอาจารย์ที่เข้าใจธรรมชาติของนักศึกษา รักและเอาใจใส่ นักศึกษา จะส่งผลให้การเรียนของนักศึกษา ดำเนินไปอย่างมีความสุข (Thongsom, 2014) สอดคล้องกับ ธนพล บรรดาศักดิ์, กนกอร ชาวเวียง และนฤมล จันทระเกษม (2560) ศึกษาความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พระพุทธบาท ผลการศึกษาพบว่า การมีสัมพันธ์ที่ดีกับอาจารย์และบุคลิกภาพของอาจารย์มีผลต่อความสุขของนักศึกษามากที่สุด

2.3 การจัดการเรียนการสอน การจัดการเรียนการสอน มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ อาจจะนำมาซึ่งความเครียดและทำให้ผู้เรียนไม่มีความสุขในการเรียน เมื่อผู้เรียนมีความเครียด จะไปยับยั้งกระบวนการเรียนรู้ จึงเป็นเรื่องสำคัญของอาจารย์ผู้สอนในการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสุข

2.4 สภาพแวดล้อมในสถาบันการศึกษา จากการทบทวนวรรณกรรม นอกจากกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความสุขแล้ว ยังพบความสัมพันธ์ระหว่างการจัดสภาพแวดล้อมในสถาบันศึกษากับความสุขในการเรียนรู้อีกด้วย โดยพบว่า การจัดสภาพแวดล้อมที่ดี จะช่วยสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่ดี เกิดความพึงพอใจ และมีความสุขในการเรียน สภาพแวดล้อมที่เป็นตัวแปรหลัก ได้แก่ สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ การให้บริการนักศึกษา และกลุ่มเพื่อน (Vinijkul et al., 2014) สามารถสรุปได้ว่า การพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสุขในการเรียน ต้องคำนึงถึงปัจจัย 2 ส่วน คือ ปัจจัยภายใน ซึ่งได้แก่ ภาวะสุขภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ และความแข็งแกร่งในชีวิต และปัจจัยภายนอก ได้แก่ ครอบครัว ลักษณะอาจารย์ การจัดการเรียนการสอนและสภาพแวดล้อม เช่น สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ การให้บริการนักศึกษา และกลุ่มเพื่อน ซึ่งหากมีการเสริมสร้างปัจจัยดังกล่าว ก็จะทำให้นักศึกษามีความสุขในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น ดังที่ จตุรวัฒน์ ผนึกรัมย์ (2560) พบว่า นักศึกษามีความสุขต่อสภาพแวดล้อมโดยรวมของมหาวิทยาลัย และมีความภาคภูมิใจที่ได้เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยมีคะแนนอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับเพาะพะงา จิตต์สวัสดิ์ (2553) พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของนิสิตมี 5 ปัจจัย ได้แก่ บุคลิกภาพ การสนับสนุนด้านการเรียนของผู้ปกครองและฐานะทางการเงิน ลักษณะทางกายภาพในมหาวิทยาลัย สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับอาจารย์ และการเลียนแบบเพื่อน

นอกจากนี้มีการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลและสถานการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับความสุขและการคิดฆ่าตัวตายในนักเรียนมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2, 4 และ 6 จำนวน 1,160 คน จากโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดเพชรบุรีจำนวน 12 โรงเรียน ประการแรก พบว่า นักเรียนที่อยู่ในสถานการณ์แวดล้อมครอบครัวและสังคมไม่ดี คือ มีแบบอย่างในการฆ่าตัวตายมาก ขณะเดียวกันก็ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลน้อยและเป็นบุตรคนกลาง เป็นผู้ที่มีความสุขในชีวิตน้อย มีทัศนคติที่ดีต่อการฆ่าตัวตายมากและเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตายมาก พบเด่นชัดในกลุ่มนักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำ ประการที่สอง นักเรียนที่มีสุขภาพจิตดีน้อย ขณะเดียวกันนับถือศาสนาบ่อยและเชื่อมั่นในตนเองต่ำ เป็นผู้ที่มีความสุขในชีวิตน้อย มีทัศนคติที่ดีต่อการฆ่าตัวตายมากและมีพฤติกรรมฆ่าตัวตายมากด้วย พบเด่นชัดในนักเรียนที่ครอบครัวแตกแยก ประการที่สาม นักเรียนที่อยู่ในสถานการณ์แวดล้อมที่ดี คือ ได้รับการอบรมเลี้ยงดูด้วยความรัก และให้การสนับสนุน ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากคนรอบข้างมากและ เชื่ออำนาจในตนเองสูง เป็นผู้ที่มีความสุขในชีวิตมาก มีทัศนคติที่ดีต่อการฆ่าตัวตายน้อยมาก และมีพฤติกรรมฆ่าตัวตายน้อย พบในนักเรียนโดยรวม ประการที่สี่ นักเรียนที่มีความสุขในชีวิตมากมีทัศนคติที่ดีต่อการฆ่าตัวตายน้อย เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตายน้อย พบในนักเรียนประเภทไปกลับ และนักเรียนที่มีการผลการเรียนสูง ประการที่ห้า ปัจจัยทางด้านสถานการณ์แวดล้อม โดยเฉพาะการมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่าง บุตรกับบิดามารดา และแบบอย่างการฆ่าตัวตายมาก สามารถทำนายจิตตามสถานการณ์ คือ การมีความสุขในชีวิต และการมีทัศนคติที่ดีต่อการฆ่าตัวตายตลอดจนพฤติกรรมฆ่าตัวตายของนักเรียนได้ถูกต้องร้อยละ 20-58 ประการสุดท้าย พบว่า ปัจจัยด้านจิตตามสถานการณ์ มีอำนาจในการทำนายนักเรียนที่มีความคิดฆ่าตัวตายได้ถูกต้องจากร้อยละ 57-68.7 ทั้งในนักเรียนกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยทุกกลุ่ม (ประชิด สุขอนันต์, 2544)

### ทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว

ความหมายของการปรับตัว Coleman (1981) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นอยู่ Bernard (1960) ให้ความหมายของการปรับตัวว่าเป็นการที่บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับตนเองและโลกภายนอกได้อย่างดี ความพึงพอใจ ความแจ่มใสอย่างสูงสุด มีพฤติกรรมที่เหมาะสม กับสภาพสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต ลัดดาวัลย์ เกษมเนตรและทัศนากิติ (2543) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคล พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตน และพยายามปรับเปลี่ยน พฤติกรรมของตนให้เข้ากับ สภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง จนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขปราศจากความคับข้องใจ ชูทิศย์ ปานปรีชา (2529)

ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า เป็นกระบวนการทางจิตซึ่งคนนำมาใช้เพื่อให้บรรลุความต้องการต่าง ๆ ของตนเองและสังคมและเข้าได้กับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่หรือที่เปลี่ยนแปลงไป และเป็นวิธีการให้คนคงไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่ดี ด้วยการแก้ปัญหา หาทงออก เพื่อขจัด หรือผ่อนคลาย ความทุกข์ ความคับข้องใจ หรือความเครียด มัลลวีร์ อดุลวัฒน์ศิริและวิศรา ศรีสวัสดิ์ (2538) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการปรับและเปลี่ยนแปลงความรู้สึกอัดอั้นไม่สบายใจ วิตกกังวลและคับข้องใจ อันเนื่องมาจากความรู้สึกคิดและแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องและกลมกลืนกับสภาพการณ์หรือ สถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ลออ หุตางกู (2534) กล่าวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการตอบสนองของระบบ สิ่งมีชีวิตต่อสิ่งเร้าที่ก่อความจำเป็นให้ระบบต้องปรับกระบวนการ เพื่อรักษาคุณภาพของชีวิต สิ่ง เร้าที่เรียกร้องการปรับตัว ได้แก่ สิ่งเร้าที่รบกวนหรือคุกคามคุณภาพต่อระบบ สุขัทยา ปิณฑะแพทย์ (2532) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง สภาพทางจิตที่ต้องคล้อยตามและยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมที่อาจเกิดขึ้น โดยไม่ให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อสุขภาพจิต ศุภลักษณ์ จารุรัตน์และคณะ (2532) ได้กล่าวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการปรับ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม โดยอาศัยพลังกาย พลังใจ และสติปัญญา ระหว่างความต้องการกับมโนธรรมของบุคคลและความเป็นจริงเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ที่เขาแสวงหาหรือปรารถนา

จากความหมายของการปรับตัว ที่กล่าวมาข้างต้นอาจสรุปได้ว่าการปรับตัวเป็นกลไกอย่างหนึ่งเมื่อบุคคลต้องประสบพบเจอกับสถานการณ์ที่ไม่ปกติ ซึ่งส่งผลต่อทางกายและจิตใจ ทำให้บุคคลนั้นจะต้องแสวงหาวิธีทางในการตอบสนองความต้องการของตัวเองหรือทางออกให้กับสิ่งที่พบเจอ จึงเกิดเป็นการปรับตัวทั้งทางภายนอกและภายในร่างกาย ให้สามารถดำรงอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป

แนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model, 1999) กล่าวถึงการปรับตัวและการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาในการปรับตัวเมื่อมีเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงเข้ามาในชีวิต โดยการปรับตัวเป็นกระบวนการและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลมีความคิดและความรู้สึกจากการใช้ความตระหนักรู้ทางปัญญา และการสร้างสรรค์ในการบูรณาการระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมให้กลมกลืน รอยใช้แนวคิดจากทฤษฎีระบบมาอธิบายระบบการปรับตัวของบุคคลว่าบุคคลเป็นเหมือนระบบการปรับตัวที่มีความเป็นองค์รวม (Holistic adaptive system) และเป็นระบบเปิด ประกอบด้วยสิ่งนำเข้า (Input) กระบวนการเผชิญปัญหา (Coping process) สิ่งนำออก (Output) และกระบวนการป้อนกลับ (Feedback process) แต่ละส่วนนี้จะทำงานสัมพันธ์กันเป็นหนึ่งเดียว โดยเมื่อสิ่งเร้าที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในผ่านเข้าสู่ระบบการปรับตัวจะกระตุ้นให้บุคคลมีการปรับตัวตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นโดยใช้กระบวนการเผชิญปัญหา 2 กลไก คือ กลไกการควบคุม และกลไกการคิดรู้ออกทั้งสองนี้จะทำงานควบคู่กันเสมอส่งผล

ให้บุคคลแสดงพฤติกรรมการปรับตัวออกมา 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่และด้านการพึ่งพาระหว่างกันผลลัพธ์การปรับตัวมี 2 ลักษณะคือ ปรับตัวได้และปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพ โดยสิ่งนำออกจากระบบนี้จะป้อนกลับไปเป็นสิ่งที่นำเข้าระบบเพื่อการปรับตัวที่เหมาะสมต่อไป ทั้งนี้ความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันโดยขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งเร้า และระดับความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในขณะนั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ (ขวัญจิต มหากิตติคุณ, พิเชษฐ์ สุวรรณจินดา และวิณา คันฉ่อง, 2559) เรื่อง ความสุขของนักเรียนวัยรุ่นนศึกษาครั้งนี้พบว่า การรับรู้ความสุขและการสร้างเสริมสุขภาพของครอบครัวไทยในกลุ่มวัยรุ่นนั้นรับรู้ความสุขในรูปแบบของการมีอิสระ ได้เป็นตัวของตัวเอง ไม่ถูกควบคุมจากผู้ใหญ่ และได้รวมกลุ่มกับเพื่อน ทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวและเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และการใช้ชีวิตให้ดีขึ้นถือว่าเป็นวิธีการสร้างเสริมสุขภาพอย่างหนึ่งตามมุมมองของวัยรุ่น อย่างไรก็ตามหากนักเรียนวัยรุ่นไม่สามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้จะส่งผลให้ความสุขในชีวิตลดลง ซึ่งมีการศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนสนิทและเข้ากับเพื่อนในชั้นเรียนไม่ได้จะมีระดับความสุขต่ำกว่า นักเรียนที่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนสนิทและเข้ากับเพื่อนในชั้นเรียนได้ดี

### ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง

อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) นักทฤษฎีปัญญาสังคม เป็นผู้สร้างทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนขึ้น ซึ่งมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) แบนดูรามองว่า มนุษย์มีความกระตือรือร้นและมีแรงบันดาลใจที่จะปรับปรุงชีวิตของตนเองและสังคมที่ผลกระทบต่อชีวิตของเขาและความเชื่อในความสามารถของตนก็เป็นตัวกำหนดที่สำคัญตัวหนึ่งของการกระทำของมนุษย์ที่จะนำไปสู่ผลที่พึงปรารถนา แม้ว่าความรู้และทักษะจะเป็นสิ่งจำเป็นต่อการปฏิบัติงานให้บรรลุได้ แต่ก็ยังไม่เพียงพอ เพราะมนุษย์เรามากไม่ปฏิบัติให้ดีที่สุดแม้ว่าเขาจะรู้ดีว่าต้องทำอะไรบ้าง ถ้าเขาไม่เชื่อว่าตนมีความสามารถพอที่จะกระทำได้ (Bandura, 1977)

แบนดูรามีความเชื่อว่า การรับรู้ความสามารถของตนนั้นมีผลต่อการกระทำของบุคคลบุคคล 2 คนอาจมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่าคน 2 คนนี้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ในคนคนเดียวก็เช่นกัน ถ้าการรับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสถานการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกันเช่นกัน แบนดูรา เห็นว่าความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนในสภาวะการณ์นั้น ๆ นั่นเอง คือ ถ้าเรามีการรับรู้ว่ามี เรา ก็จะแสดงออกถึงความสามารถ

นั้นออกมา คนที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถจะมีความอดทน อุทิศเวลา ไม่ท้อถอยและจะประสบความสำเร็จในที่สุด (Evan, 1989) สอดคล้องกับ Alder and Fagley (2005) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกซาบซึ้งของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น ความรู้สึกที่ดีต่อครอบครัวกับความสุขของบุคคล การมองโลกแง่ดี และการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาลซึ่งตั้งอยู่ ทางตะวันออกเฉียงเหนือของสหรัฐอเมริกา จำนวน 421 คน การวิเคราะห์ด้วยสถิติสหสัมพันธ์พบว่าความรู้สึกซาบซึ้งของบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง เมื่อทำการศึกษาต่อโดยใช้สถิติสหสัมพันธ์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกแง่ดี การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองกับความสุข พบว่า การมองโลกในแง่ดีและการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข สอดคล้องกับงานวิจัย ธนพล บรรดาศักดิ์, กนกอร ชาวเวียง, นฤมล จันทร์เกษม และคณะ (2560) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลระหว่างฝึกปฏิบัติงานหอผู้ป่วยหนัก พบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองและการรับรู้อุปกรณ์ เครื่องมือในหอผู้ป่วยหนักสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความวิตกกังวลขณะฝึกปฏิบัติงานหอผู้ป่วยหนักของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ได้ร้อยละ 94 โดยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองส่งผลให้นักศึกษาเกิดความกังวลสูงสุด สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ในการฝึกภาคปฏิบัติ นักศึกษาจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับวิธีการเรียนรู้ในภาคปฏิบัติ ซึ่งจะต้องใช้ความรู้ ความสามารถและกระบวนการคิดวิเคราะห์เพื่อเชื่อมโยงในเรื่องของกระบวนการพยาบาล ซึ่งพบว่าปัญหาคือนักศึกษาไม่สามารถประเมินสภาพผู้ป่วยได้ รวบรวมข้อมูลเพื่อการวินิจฉัยไม่ครบและไม่ครอบคลุม จากผลการศึกษาให้ข้อเสนอแนะว่า อาจารย์ควรสนับสนุนให้นักศึกษาได้เรียนรู้อุปกรณ์ของใช้ในหอผู้ป่วยวิกฤต รู้จักอาจารย์ผู้สอนหรืออาจารย์พี่เลี้ยงในแหล่งฝึก ตลอดจนเสริมสร้างให้นักศึกษารับรู้ถึงความสามารถของตนเองเพื่อเป็นการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาขณะขึ้นปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยหนักต่อไป

นอกจากนี้ จากการวิเคราะห์ตัวแปรที่เกี่ยวกับความสุข หรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษานั้นผู้วิจัยได้แบ่งตัวแปรโดยตัวแปรที่มีผลต่อความสุขตามกรอบแนวคิดของผู้วิจัยดังนี้

1. การรู้จักปรับตัว คือ ความพยายามของนักศึกษาที่พยายามปรับตัวทางด้านอารมณ์ พฤติกรรม เมื่อพบเจอกับปัญหาให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้กับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป สอดคล้องกับงานวิจัยความสุขของนักเรียนวัยรุ่น (ขวัญจิต มหาภิตติคุณ, พิเชษฐ์ สุวรรณจินดา และวิณา คันฉ่อง, 2559) พบว่า ความสุขของกลุ่มตัวอย่างตามองค์ประกอบของสุขภาพจิตดีในด้านปัจจัยสนับสนุน ซึ่งเป็นด้านที่มีคะแนนความสุขสูงสุด และด้านจิตใจ ซึ่งเป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมา อธิบายผลการวิจัยว่า กลุ่มตัวอย่างรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ไม่รู้สึกผิดหวังในตนเอง

แต่เมื่อมีความทุกข์ใจเกิดขึ้นสามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้ โดยวิธีการที่เริ่มจากตนเอง คือ การปรับตัวเอง การมองโลกในแง่ดี โดยการพูดระบายความรู้สึก การทำกิจกรรม เพื่อลืมเรื่องที่ไม่สบายใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุชีรา วิบูลย์สุข และนิตยาภรณ์ บุญสวัสดิ์ (2558) พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักศึกษาแพทย์นั้น ความสุขเริ่มต้นจากตัวเองเป็นหลัก ถ้านักศึกษามีสติที่มั่นคง รวมถึงการมองโลกในแง่ดีจะช่วยให้มีกำลังใจที่ดีก็จะสามารถก้าวผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ได้

2. การรับรู้ความสามารถตนเอง คือ การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง การรู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร มีความถนัด ความสามารถด้านไหน มีความสนใจด้านใด มีข้อดี ข้อเสียพยายามหาทางแก้ไข ข้อบกพร่อง และเสริมสร้างพัฒนาส่วนที่ดี มีการตั้งเป้าหมายชีวิตที่เหมาะสมตามความเป็นจริง ดังตัวอย่างการศึกษา ดวงเดือน พิพัฒน์ชูเกียรติ (2541) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ศูนย์รังสิต พบว่า ตัวแปรพยากรณ์ที่ร่วมทำนายความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษา ได้แก่ การรู้สึกมีคุณค่าแห่งตน เป็นอันแรกที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา ตามด้วยความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยในมหาวิทยาลัย และสาขาวิชาที่ศึกษา นอกจากนี้ Diener et al. (1996) ศึกษาทิศทาง ความสัมพันธ์ระหว่างความสุข การยอมรับนับถือตนเองและการมองโลกแง่ดี พบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกแง่ดีและความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการยอมรับนับถือตนเอง ประกอบกับการศึกษา Lyumbomirsky, Tkach, Dimatteo and Lepper (อ้างถึงใน ศิวิมล คำนวนล, 2552) ศึกษาทิศทาง ความสัมพันธ์ระหว่างความสุข การยอมรับนับถือในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการจัดการความรู้สึก และความพอใจในด้านต่าง ๆ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะจิตวิทยา จำนวน 621 คน ผลการศึกษา พบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการยอมรับนับถือตนเอง การมองโลกแง่ดี ความสามารถในการจัดการความรู้สึกและความพึงพอใจในด้านต่าง ๆ เช่น การได้รับการยอมรับจากเพื่อน และครอบครัว

3. ความสามารถในการจัดการอารมณ์ตนเอง หมายถึง ทักษะหรือวิธีการที่นักศึกษาเลือกจัดการกับอารมณ์ของตนเองเมื่อพบว่าตนเองมีอารมณ์ด้านลบ หรือ ความทุกข์ ทำให้สามารถใช้เหตุผลในการตัดสินใจได้ดีขึ้น สอดคล้องกับ เฉลิมพร เย็นเยือก (2558) พบว่า ความฉลาดอารมณ์ของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการ คณะบริหารธุรกิจ จากองค์ประกอบด้านความดีในด้านความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเองให้สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมเป็นด้านเดียวที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมสูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย กล่าวได้ว่า นักศึกษาสามารถรับรู้ตนเองได้ถึงเวลาที่โกรธหรือไม่สบายใจนั้น มีที่มาหรือเกิดจากสาเหตุใด รวมถึงสามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ให้มีความอดทนต่อการรอคอย และสามารถอธิบายเพื่อสร้างการยอมรับ

จากคนรอบข้างได้ รู้จักการควบคุมอารมณ์ตนเองเพื่อไม่ให้แสดงอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา

4. เกรดเฉลี่ยสะสม คือ ความพึงพอใจต่อผลการเรียนเฉลี่ยของทุกวิชาที่นักศึกษา ได้เรียนมาตลอดหลักสูตร มีผลต่อความสุขของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2554) ได้ศึกษาและพบว่าความผาสุกส่วนตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้ ความภาคภูมิใจในตนเองนั้นต้องมีผลสัมฤทธิ์ในด้านต่าง ๆ เช่น การได้รับความสำเร็จ การพึ่งตนเอง การเป็นนักเรียนที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ มีความสามารถทางการเรียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี ซึ่งส่งผลต่อความผาสุกของนักเรียน

5. การได้รับการยอมรับจากเพื่อน คือ การได้รับความเป็นมิตร ความรัก ความจริงใจจากมีกลุ่มเพื่อนสนิทที่สามารถช่วยเหลือกันทั้งเรื่องการเรียนรู้ และการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย สอดคล้องกับ เรวดี, ศิริอร, สายฝน, อุไร และเจนเนตร, (2550) ศึกษาการรับรู้ความสุขและการสร้างเสริมความสุขของครอบครัวไทย พบว่า วัยรุ่นรับรู้ความสุขในรูปแบบของการมีอิสระ ได้เป็นตัวของตัวเอง ไม่ถูกควบคุมจากผู้ใหญ่ และได้รวมกลุ่มกับเพื่อน ทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวและเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และการทำให้ชีวิตดีขึ้นถือว่าเป็นวิธีการสร้างเสริมสุขภาพอย่างหนึ่งตามมุมมองของวัยรุ่น สอดคล้องกับแนวคิดของ สุชา จันท์เอม (2543) การมีเพื่อนสนิทสักคนหนึ่งหรือใครที่สามารถระบายความทุกข์หรือปรึกษาขอความคิดเห็นได้ การมีเพื่อนจะทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่ได้ถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียวในโลก อย่างไรก็ตามบางปัญหาการปรึกษาเพื่อนอาจจะไม่ช่วยแก้ไขปัญหาก็อาจจะต้องไปขอความช่วยเหลือจากผู้ได้รับการฝึกฝนทางด้านคำแนะนำและการบำบัดทางจิตมาโดยเฉพาะ เช่น ครูแนะแนว นักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์ เป็นต้น ประกอบกับการศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักศึกษาแพทย์ พบว่า การมีเพื่อนที่สนิทสนมสามารถเกื้อหนุนให้เราได้เรียนในหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิตได้อย่างมีความสุข สุชีรา วิบูลย์สุข และนิตยาภรณ์ บุญสวัสดิ์ (2558)

6. การได้รับการยอมรับจากอาจารย์ คือ การที่นักศึกษา เป็นที่รู้จักในหมู่อาจารย์ผู้สอน อาจจะแสดงออกในรูปแบบของการยกย่องชมเชย มอบหมายให้เป็นตัวแทนในการดำเนินงานสำคัญของสาขาวิชา หรือของคณะ สอดคล้องกับงานวิจัย สุชาดา สุตจิตร (1999) ได้ศึกษาคุณลักษณะของอาจารย์ผู้สอนตามความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาระดับปริญญาตรีในจังหวัดภูเก็ต พบว่า คุณลักษณะด้านคุณธรรมและจริยธรรม เป็นคุณลักษณะที่มีลำดับคะแนนมากที่สุด ซึ่งนักศึกษา การได้รับการยอมรับจากอาจารย์และมีความรู้สึกเชื่อมั่นต่ออาจารย์ผู้สอน โดยเฉพาะในด้านคุณธรรม และจริยธรรม ที่มีคะแนนความคิดเห็นมากที่สุด



7. ความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย คือ นักศึกษาเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยตามที่ระเบียบกำหนดโดยมีกิจกรรมบังคับเลือกเข้าร่วมจำนวน 60 หน่วยชั่วโมง กิจกรรมเลือกเข้าร่วมจำนวน 40 หน่วยชั่วโมง

นอกจากนี้ วรุณา กลกิจโกวินท์ และคณะ (2563) ได้ทำการวิจัย ความสุขและปัจจัยที่สัมพันธ์ของนักศึกษาแพทย์ ชั้นปีที่ 1-6 คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล พบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาแพทย์ คือ การเข้าร่วมกิจกรรมของคณะหรือมหาวิทยาลัยบ่อยครั้ง เพราะการได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้นักศึกษารู้สึกมีความสุข เช่น เดียวกับการศึกษาในต่างประเทศ ที่พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ทั้งที่เป็นแบบไม่เป็นทางการและแบบที่เป็นทางการสัมพันธ์กับความสุข

### แนวคิดความสุข 8 ประการ (Happy 8)

ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์, จุลยวรรณ ต้วงโคตตะ, นพพร ทิแก้วศรี (2556) นำเสนอแนวคิดความสุข 8 ประการ ของสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สังเคราะห์ขึ้นมาจากพื้นฐานความต้องการให้เกิดความสุขที่สมดุล และยั่งยืนโดยเป็นความสุขที่สมดุลของโลก 3 ใบ ที่ทับซ้อนกัน ได้แก่ 1) ความสุขตนเอง 2) ความสุขครอบครัว 3) ความสุของค์กร/สังคม ความสุข 8 ประการ จึงหมายถึง การที่บุคคลสามารถจัดสมดุลของชีวิตผ่านความสุขในโลกทั้ง 3 ใบ ที่ทับซ้อนกัน คือ ความสุขตนเอง ครอบครัว และองค์กร/สังคม ความสุข 8 ประการ ประกอบด้วยลักษณะดังต่อไปนี้

#### สุขภาพดี (Happy Body)

คือ ความสุขจากการมีสุขภาพดี แข็งแรงทั้งกายและใจจากการที่รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน ชีวิตมีความสุข เหมาะสมกับเพศ เหมาะสมกับวัย เหมาะสมกับสถานการณ์ เหมาะสมกับฐานะทางการเงิน (แผนงานสุขภาวะภาคเอกชน, 2552) องค์ประกอบที่มีผลต่อการมีสุขภาพดี (Happy Body) โดยคำนึงถึงสภาพการณ์วิธีการดำรงชีวิต (Life Style) ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องที่ส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตในการทำงาน (Quality of Working Life) และคุณภาพชีวิต (Quality of Life) ของบุคคล ครอบครัว กลุ่มบุคคล ชุมชน สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยการสร้างสุขภาพดีนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง มีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก (สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ, 2545) ดังนี้

ปัจจัยภายใน หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคคลโดยตรง ซึ่งบางปัจจัยไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ปัจจัยภายในประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบทางกาย องค์ประกอบทางจิต และองค์ประกอบทางพฤติกรรมหรือแบบแผนการดำเนินชีวิต ดังนี้

1. องค์ประกอบทางกาย ได้แก่ องค์ประกอบที่ติดตัวบุคคลนั้นมาตั้งแต่เกิดไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และยังคงอยู่เช่นนี้ ได้แก่

1.1 พันธุกรรม การถ่ายทอดทางพันธุกรรมนั้นเป็นสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพ โดยปัจจัยทางพันธุกรรมนั้นเป็นปัจจัยที่ไม่สามารถแก้ไขได้

1.2 เชื้อชาติ มีผลต่อโรคบางชนิด บางเชื้อชาติป่วยเป็นโรคมมากกว่าบางเชื้อชาติอื่น ๆ เช่น โรคโลหิตจางบางชนิด เป็นในคนผิวดำมากกว่าผิวขาว

1.3 เพศ โรคบางโรคพบบ่อยในเพศใดเพศหนึ่ง โรคที่พบบ่อยในเพศหญิง เช่น นิวในถุงน้ำดี โรคของต่อมไทรอยด์ โรคกระดูกพรุน โรคข้ออักเสบ โรครูมาตอยด์ โรคที่พบมากในเพศชาย เช่น โรคกระเพาะอาหาร ไข้เลือด โรคทางเดินหายใจ โรคกรดสีดวงทวาร เป็นต้น

1.4 อายุและระดับพัฒนาการ โรคเป็นจำนวนมากแตกต่างกันตามอายุ เช่น วัยกลางคนเป็นโรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบมากกว่าวัยหนุ่มสาว

2. องค์ประกอบทางจิต ร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันสภาพอะไรก็ตามที่กระทบกระเทือนทางด้านร่างกายก็จะส่งผลมายังสภาพจิตใจเช่นกัน ทั้งสองอย่างนี้มีความสัมพันธ์กันและส่งผลสะท้อนกันเสมอ นอกจากนี้องค์ประกอบทางจิตยังเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมต่าง ๆ อีกด้วย องค์ประกอบเหล่านี้ได้แก่

2.1 อัตมโนทัศน์ (Self-Concept) เป็นผลรวมของความรู้สึกนึกคิดและการรับรู้ที่ลึกซึ้งซับซ้อนที่บุคคลนั้นมีต่อตนเองและอิทธิพลอย่างมากในการกำหนดพฤติกรรม คือ การที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมใด ๆ ออกมานั้นขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างไร อัตมโนทัศน์ มีความสำคัญต่อสุขภาพอย่างยิ่ง โดยเฉพาะทางด้านร่างกาย (physical self) ถ้าบุคคลนั้นมีความพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง มองว่าตนเองมีรูปร่าง หน้าที่ดี เป็นคนสวยหรือรูปหล่อก็จะมีอิทธิพลให้บุคคลนั้นพยายามบำรุง ดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีอยู่เสมอ สอดคล้องกับดวงเดือน พิพัฒนชูเกียรติ (2541) ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตนส่งผลต่อความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนักศึกษาสามารถทำนายความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาได้ ร้อยละ 12.20 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.5

2.2 การรับรู้ (Perception) การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมเช่นไร ขึ้นอยู่กับการรับรู้ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ คือ รับรู้ว่าคุณภาพเช่นไรก็จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่คน ๆ นั้นจะกระทำ การรับรู้ด้านสุขภาพของบุคคลสอดคล้องกับฐานะเศรษฐกิจของบุคคลนั้น ๆ เช่นกัน คนฐานะทางเศรษฐกิจดีจะรับรู้เกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยเร็วกว่า และเลือก

ตัดสินใจรักษาเร็วกว่าคนที่มีความเครียดสูงไม่ดี บางคนอาจจะรับรู้อาการป่วยของตนเองเมื่อไม่สามารถทำงานหรือดำรงชีวิตตามปกติได้ ซึ่งการรับรู้เหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลนั้น เช่น เมื่อรู้ว่าป่วย จะหยุดงานไปพบแพทย์หรือรับการรักษาตามความเชื่อของตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพในเวลาต่อมา

2.3 ความเชื่อ ปกติคนเรามักจะได้รับการถ่ายทอดความเชื่อมาจากบุคคลใกล้ชิดตัว พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือบุคคลที่เราศรัทธา เคารพนับถือ จะมียอมรับฟังโดยไม่ค้นหา หรือพิสูจน์หาความจริง ซึ่งความเชื่อเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตของคนไทย และหากเกิดความเชื่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งขึ้นมาแล้วนั้นก็จะเป็นสิ่งที่มักเปลี่ยนแปลงได้ยาก

2.4 เจตคติ เป็นความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งต่าง ๆ บนโลก เจตคติอาจเกิดจากประสบการณ์ หรือการเรียนรู้จากบุคคลใกล้ชิดตัว เจตติมีผลกระทบต่อสุขภาพ เนื่องจากเป็นสิ่งที่อยู่เบื้องหลังการประพฤติปฏิบัติ

2.5 ค่านิยม คือ การให้คุณค่าต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ค่านิยมมักมีอิทธิพลมาจากสังคม บุคคลก็แสดงออกถึงค่านิยมของตนเองทุกครั้งเมื่อมีโอกาส ค่านิยมของสังคมจะมีอิทธิพลกระทบของการประพฤติปฏิบัติของบุคคลในสังคมนั้น ๆ อย่างมาก ค่านิยมที่มีผลต่อสุขภาพ เช่น ค่านิยมการมอบเหล่าแสดงความยินดีในสังคมไทยในวาระต่าง ๆ ค่านิยมการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ของวัยรุ่น ซึ่งแสดงถึงความมีฐานะทางสังคมสูง

2.6 ความเครียด (stress) ภาวะเครียดมีผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรงเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัว เตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพึงพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย ซึ่งระดับความเครียดนั้นเกิดจากที่บุคคลนั้นเกิดการคิดและประเมินสถานการณ์ของบุคคล ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุเพียงใดสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกัน คือ มีปัญหาเป็นตัวกระตุ้น และมีการคิด การประเมินสถานการณ์ เป็นตัวบ่งบอกว่าจะเครียดมากน้อยเพียงใด ซึ่งการคิดและประเมินสถานการณ์มีความสัมพันธ์กับลักษณะเฉพาะของตัวบุคคล เช่น บุคคลที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น ฝึกปฏิบัติธรรม ก็จะเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย และมีอารมณ์ที่ขุ่นมัวไร้การฝึกปฏิบัติทางธรรม

3. องค์ประกอบทางด้านพฤติกรรม หรือแบบแผนการดำเนินชีวิต (Life style) พฤติกรรมหรือ แบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นเป็นองค์ประกอบสำคัญและมีอิทธิพลต่อสุขภาพมากที่สุด ได้แก่

3.1 พฤติกรรมเกี่ยวกับอนามัยส่วนบุคคล เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติเพื่อการมีอนามัยที่ดี ได้แก่ การอาบน้ำ การแปรงฟัน การสระผม การดูแลสุขภาพของผิวหนัง ผิวหนัง ความสะอาดของเสื้อผ้า สิ่งเหล่านี้เป็นกิจวัตรประจำวันที่ทุกคนปฏิบัติแต่จะปฏิบัติได้ถูกต้องหรือไม่ขึ้นอยู่กับความเชื่อ และการรับรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติของแต่ละคน

3.2 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร มีผลกระทบต่อสุขภาพมากนิยการรับประทานอาหารเป็นการถ่ายทอดทางวัฒนธรรม ซึ่งมีลักษณะที่แตกต่างกันไปตามแต่ละท้องถิ่นที่อยู่อาศัย และขึ้นอยู่กับความชอบของบุคคล บางคนชอบรับประทานอาหารรสจัด ชอบทานอาหารประเภทขบเคี้ยว ไม่ชอบทานอาหารประเภทผัก ผลไม้ ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งลำไส้ เนื่องจากทานอาหารที่มีกากใยน้อย และเสี่ยงต่อการเป็นโรคขาดสารอาหารเพราะเลือกกินอาหารไม่ครบถ้วน

3.3 พฤติกรรมการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ส่งผลต่อสุขภาพเช่นกัน ผู้ที่ขับถ่ายตรงไม่ตรงเวลา ถ่ายลำบาก อุจจาระแข็งต้องเบ่งถ่าย มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคริดสีดวงมากกว่าบุคคลที่ขับถ่ายตรงเวลา ถ่ายสะดวก พฤติกรรมการกลั้นปัสสาวะทำให้เกิดเป็นโรคติดเชื้อของกระเพาะปัสสาวะได้ง่าย

3.4 การพักผ่อนนอนหลับ เป็นสิ่งสำคัญต่อร่างกายมนุษย์ทุกคนเพราะการพักผ่อนที่ดีที่สุดคือ การนอนหลับ ผู้ที่มีพฤติกรรมการพักผ่อนไม่ตรงเวลา หรือไม่เพียงพอในแต่ละวัน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ ไม่สามารถทำงานหรือใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น บุคคลที่ต้องทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม หรือ ทำงานกับเครื่องจักรอันตราย อาจเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ในระหว่างการปฏิบัติงาน เป็นต้น

3.5 พฤติกรรมทางเพศ เป็นการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ แต่จะส่งผลเสียได้ถ้าหากบุคคลนั้นมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เช่น พฤติกรรมรักร่วมเพศ พฤติกรรมทางเพศแบบวิตถาร สำนอนทางเพศ ซึ่งมีส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งจากทางเชื้อโรค เช่น โรคเอดส์ กามโรค หรือร่างกายได้รับบาดเจ็บจากการร่วมเพศ หรือรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตจากการฆาตกรรมเพราะความหึงหวง

3.6 พฤติกรรมอื่น ๆ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นในลักษณะที่ไม่ใช่การปฏิบัติในกิจวัตรประจำวันของบุคคลทั่ว ๆ ไป แต่จะเกิดขึ้นกับเฉพาะบางบุคคล แบ่งเป็น 2 พฤติกรรม คือ 1. พฤติกรรมสุขภาพ พฤติกรรมที่เชื่อว่าทำให้ตนสุขภาพดี และป้องกันโรค เช่น การออกกำลังกาย การแสวงหาต่าง ๆ ที่เชื่อว่าช่วยชะลอความชราและป้องกันโรค พฤติกรรมการใช้ทรัพยากรเพื่อดูแลสุขภาพ ตามความเชื่อ และค่านิยม เจตคติของการรับรู้ของบุคคลนั้น ๆ เช่น การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ การตรวจร่างกายประจำปี การใช้บริการสาธารณสุข สุข เป็นต้น 2. พฤติกรรมเสี่ยง พฤติกรรมที่ปฏิบัติแล้วเกิดผลเสียต่อสุขภาพ เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายต่อร่างกาย เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ การขับรถเร็ว การเสพสารเสพติด

ปัจจัยภายนอก ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพที่สำคัญ แบ่งได้ดังนี้

1. องค์ประกอบทางสังคม หรือสถาบันทางสังคมที่สำคัญ 6 ระบบ คือ ระบบครอบครัวและเครือญาติ ระบบการศึกษา ระบบสาธารณสุข ระบบเศรษฐกิจและการประกอบอาชีพ ระบบการเมือง การปกครอง ระบบความเชื่อ สถาบันศาสนา ระบบต่าง ๆ เหล่านี้ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ บรรทัดฐาน (norm) ของสังคมนั้น ๆ

2. องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม การดำเนินชีวิตของมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมโดยตรง ปัจจัยอะไรก็ตามที่ทำให้สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปก็จะกระทบความเป็นอยู่และชีวิตของมนุษย์ เช่นกัน

สรุป องค์ประกอบของการมีสุขภาพดีของมนุษย์มีความสัมพันธ์กันตั้งแต่พฤติกรรมหรือลักษณะของแต่ละบุคคล โดยมีสถาบัน ครอบครัว กลุ่มบุคคล ชุมชน สังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะส่งเสริมหรือลดทอนสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ การเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจะช่วยสร้างการรับรู้ให้บุคคลนั้น รู้จักปรับตัวเองให้มีสุขภาพที่ดี โดยหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และมีส่วนร่วมในการดูแล พัฒนา ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม เพื่อสุขภาพที่ดีต่อไป

### น้ำใจงาม (Happy Heart)

การมีน้ำใจเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความสุข ความหมายของคำว่าน้ำใจงาม นั้นมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้หลายมุมมอง เช่น น้ำใจงาม หมายถึง การมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันแบ่งปัน ให้อภัย (ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์, 2551; ชรินทร์ งามกุล, 2551) น้ำใจงาม หมายถึง การที่บุคคลมีจิตสาธารณะ มีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวมและมีเมตตาต่อคนรอบข้าง มีสุขภาพจิตที่ดี ไม่เครียด (ศิริภัสสร วงศ์ทองดี, 2552) แนวทางในการสร้าง น้ำใจงาม (Happy Heart) อย่างยั่งยืน เป็นคนดีมีน้ำใจและมีจิตสาธารณะนั้นมีการสร้างในเชิงหลักการ 2 หลักการ คือ

หลักการที่ 1 หลักการสร้างคนให้มีน้ำใจงาม โดยใช้หลักคำสอนทางศาสนา เป็นการพัฒนาคนจากภายในจิตใจเน้นเรื่องความรู้สึกทางอารมณ์มากกว่าวัตถุ ซึ่งในแต่ละศาสนามีคำสอนที่ล้วนแล้วแต่เน้นให้คนเป็นคนดี คิดดี และปฏิบัติดี เช่น ศาสนาพุทธ “หลักสังคัตถุ 4” ที่ประกอบด้วยทาน คือ การให้ การให้กับคนที่ขาดแคลนเมื่อเราเข้าไปช่วยเหลือก็จะเกิดความรู้สึกดีต่อกันขึ้นมา ปิยวาจา คือ การพูดถ้อยคำที่ไพเราะและจริงใจ การพูดที่ทำให้ผู้ฟังมีความเบิกบานใจ พูดแล้วเกิดประโยชน์ พูดด้วยจิตใจเมตตา อตถจริยา คือการสงเคราะห์ การบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์และการสร้างประโยชน์ให้คนรอบข้าง เมื่อเรามีใจช่วยเหลือก็จะทำให้เกิดความผูกพันซึ่งกันและกันและสมานัตตา คือ การมีความประพฤติดีเสมอดันเสมอปลาย การวางตนให้เหมาะสมฐานะและหน้าที่ของตนเอง ในศาสนาอิสลาม เนื่องจากบัญญัติได้ครอบคลุมวิธีการดำรงชีวิตของผู้นับถือในทุก ๆ ด้าน ตั้งแต่เกิดและตาย ชาวมุสลิมทุกคนไม่สามารถเลือกปฏิบัติ

เฉพาะที่ตนพึงพอใจได้ ตามหลักศาสนาได้มีการบังคับจ่ายทาน หรือ ที่เรียกว่า “ชะกาต” ที่บัญญัติให้มุสลิมทุกคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจ คือ มีทรัพย์สินที่เหลือจากปัจจัยสี่และถือครอบทรัพย์สินสะสมไว้ครบรอบ 1 ปี ตามจันทร์คุดีหรือตามช่วงเวลาที่ยศกำหนด จะต้องจ่ายชะกาต ตามอัตราที่กำหนดไว้ วัตถุประสงค์ของการจ่ายชะกาตเพื่อเป็นการชักพอกทรัพย์สินและจิตใจของผู้จ่ายให้มีความบริสุทธิ์หมดจากความโลภ ความตระหนี่ถี่เหนียว สำหรับสิ่งของที่จำเป็นต้องจ่ายชะกาต ตามคัมภีร์อัลกุรอานระบุไว้ ได้แก่ ข้าวสาร ข้าวสาลี แพะ แกะ วัว ควาย อูฐ พวงอัญมณี ข้าวโพด ข้าวบาร์เลย์ ถั่ว และผลไม้พวกอินทผลัมแห้ง องุ่นแห้ง ตลอดจนทรัพย์สินที่ใช้ในการค้าหรือสินค้า ศรีสต์ศาสนาตามหลักพื้นฐานของศาสนาคริสต์ คือ “ความรัก” สอนให้มนุษย์รักพระเจ้าและรักเพื่อนมนุษย์ด้วยกันคือ การปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข มีความเมตตากรุณา ให้อภัยและรู้สึกยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี (ปารณีย์ วิสุทธิพันธุ์, 2559)

หลักการที่ 2 วิธีการสร้างคนมีน้ำใจงามโดยการปลูกฝังอารมณ์เชิงบวก เพราะอารมณ์เชิงบวกคือ เครื่องหมายของคนที่มีมุมมองกับคนรอบข้างในแง่ดี ตัวอย่างอารมณ์เชิงบวกที่นักจิตวิทยาได้ทำการศึกษา เช่น ความกตัญญู ความเมตตา ความสงบ ความสันติสุข ความรัก ความภาคภูมิใจ ความเอาใจใส่ ความสนใจ เป็นต้น ดังนั้น หลักการในการสร้างคนดีมีน้ำใจ คือ “ความสุขที่ได้รับและความสุขที่ได้ให้”

สรุป คำว่า น้ำใจงาม หมายถึง ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ มีความเอื้ออาทร รู้จักให้เมตตา จิตใจดี และมีกลุ่มที่มีจิตสาธารณะ มีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวมและบุคคลอื่น แก่นแท้จากหลักคำสอนของทุกศาสนาล้วนสอนให้ทุกคนรู้จักแบ่งปันและมีความรักความเมตตาต่อกัน ทำให้ทุกคนมีความสุขเมื่อได้เป็นผู้รับและเปลี่ยนสถานะเป็นผู้ให้ในโอกาสต่อไป

### ผ่อนคลายดี (Happy Relax)

นักวิชาการให้ความหมาย Happy Relax ว่าเป็น การผ่อนคลายกับสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เมื่อเกิดปัญหา ความเครียดก็ต้องหาวิธีที่จะช่วยผ่อนคลายความเครียดนั้น (พชชนัน นิรมิตไชย นนท์, จิตสุดา ลิ้มเกรียงไกร และดิเรกหามาณะ, 2556) โดยการผ่อนคลายดังกล่าว จะต้องผ่อนคลายทั้งทางร่างกาย และจิตใจ การออกกำลังกายถือเป็นวิธีการช่วยลดความเครียดทางกาย และการออกกำลังกายทางใจ เช่น การทำสมาธิ ก็ถือเป็นวิธีการช่วยลดความเครียดทางใจได้อีกทางหนึ่ง (Jonathan C. Smith, 2007) สำนักสนับสนุนสุขภาพขององค์กร สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ให้ความหมายของ Happy Relax คือ การรู้จักผ่อนคลายกับสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เป็นการจัดสมดุลให้กับชีวิตตนเอง (สุภัทรา บัวเพิ่ม, 2559)

ชีวิตนักศึกษาจะมีช่วงเวลาที่เผชิญกับสถานการณ์และอารมณ์ที่หลากหลาย ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ เพื่อน อาจารย์ หรือเจ้าหน้าที่ทางการศึกษา วุ่นวายใจในการทำงานกลุ่ม

หรืองานเดียวที่ได้รับมอบหมาย กลัวการอ่านหนังสือสอบไม่ทัน การแบ่งเวลาการทำกิจกรรม และเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยกำหนด เมื่อสะสมอารมณ์เหล่านี้มาก ๆ จะก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งผลจากความเครียดทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงใน 3 ด้าน ต่อไปนี้

1. ด้านร่างกาย เมื่อร่างกายตกอยู่ในสภาวะความเครียดที่ยาวนาน จะเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมนภายใน เช่น อาการปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย และส่งผลทำให้เป็นบ่อเกิดของโรคต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง

2. ด้านจิตใจและอารมณ์ ลักษณะของคนที่มีความเครียดจะมีจิตใจจดจ่ออยู่กับความเครียดของตนเองไม่สนใจสิ่งรอบข้าง มีอาการใจลอย ขาดสมาธิ ขาดความระมัดระวังอารมณ์ไม่คงที่ โกรธง่าย ขาดความเชื่อมั่น เศร้าซึม หดหู่ มีอาการขับข้องใจ และวิตกกังวล จนอาจกลายเป็นโรคประสาทได้ นอกจากนี้ความเครียดส่งผลให้ความจำและสติปัญญาตกลงด้วย

3. ด้านพฤติกรรม ความเครียดส่งผลให้พฤติกรรมของบุคคลนั้นเปลี่ยนไปจากเดิม เช่น เบื่ออาหาร รู้สึกหิวตลอดเวลา นอนไม่นอนหลับติดต่อกันเป็นเวลานาน ชอบปลีกตัวออกจากสังคม มีความอดทนต่ำ อาการก้าวร้าว ทำร้ายผู้อื่น รวมถึงทำร้ายตนเอง และหาทางออกให้กับปัญหาในทางที่ผิด เช่น การหันไปพึ่งพาสुरา สูบบุหรี่ การใช้สารเสพติด การติดพนัน ในบางรายมีอาการชั้ววนนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ (ชญาอนุตม์ นิรมร, 2554)

### สุขสงบดี (Happy Soul)

จากแนวคิดความสุขตามทฤษฎีจริยศาสตร์ของอริสโตเติล (Gavin and Mason, 2004 : 387-389 อ้างใน ฉัตรลัดดา เลิศจิตรการุณ, 2557) กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนอยากมีความสุขและแสวงหาหนทางที่จะนำชีวิตไปสู่ความสุข รวมถึงความสุขแต่ละประเภทจะสัมพันธ์กับสิ่งหนึ่งอย่าง สมเหตุสมผล (Eudaimonia) ความดีงามของมนุษย์เป็นความสุขที่ได้บรรลุของคุณลักษณะของจิต (Soul) คือ ความมีเหตุผล หากมนุษย์จะพบกับชีวิตที่ดีงาม มนุษย์ก็ต้องอยู่ในสังคมที่ดีเช่นกัน ซึ่งสังคมในวัยของนักศึกษา คือ สังคมในมหาวิทยาลัยเพราะต้องใช้เวลาอย่างมากอยู่กับการศึกษาเล่าเรียน นอกจากนี้ยังต้องทุ่มเทพลังกายพลังใจในการทำกิจกรรมของมหาวิทยาลัยซึ่งเป็นแหล่งของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เปรียบเหมือนความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งลักษณะที่สำคัญต่อการสร้างสุขตามแนวของอริสโตเติล คือ ความอิสระ (Freedom) สุขเป็นผลมาจากกายที่บุคคลสามารถสร้างทางเลือกได้ ความรู้ (Knowledge) สุขจำเป็นต้องมีความรู้เพื่อที่จะทำให้มีเหตุผลต่อการตัดสินใจที่สำคัญได้และ คุณธรรม (Virtue) การกระทำที่อยู่บนจริยธรรมอันดี จะช่วยพัฒนาการตัดสินใจที่ดี ซึ่งผลนั้นมาสู่ความภาคภูมิใจและความเคราพในตนเอง สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กรสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ให้ความหมายไว้ว่า Happy Soul หมายถึง การเป็นคนดี มีความศรัทธาต่อศาสนามีศีลธรรมมีสติ มีสมาธิในการดำเนิน

ชีวิตมีความละเอียดและความเกรงกลัวต่อการกระทำไม่ดี (หิริ โอตตัปปะ) ซึ่งเป็นคุณธรรมพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันของสังคมมนุษย์ (สิทธิพร กล้าแข็ง, 2559)

ความสุขในมิติของ Happy Soul ถือว่าเป็นมิติความสุขที่สำคัญที่สุด ที่จะส่งเสริมให้เกิดความสุขในมิติด้านอื่น ๆ ต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา โดยเป็นการพัฒนาจากภายในคือ การศึกษาตนเองแล้วเกิดปัญญา เป้าหมายหลักคือทำให้ผู้เรียนตื่นรู้ และเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง (Individual transformation) เน้นการตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกสาธารณะ เป็นการฝึกใช้ชีวิตทั้งฐานกาย ฐานใจและฐานปัญญา ผลจากการบุคคลมีภาวะจิตที่ดีและเป็นผลโดยตรงจากการบูรณาการและเชื่อมโยงการพัฒนาจิตเข้ากับการทำงาน (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2555)

### ใฝ่รู้ดี (Happy Brian)

นักวิชาการได้ให้ความหมายของ Happy Brian เป็นการเรียนรู้ที่มีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม การปฏิบัติงานเป็นหลักเกิดจากการร่วมมือระหว่างผู้เรียน ผู้สอน และองค์กร เป็นการเรียนรู้ที่ใกล้ชิด โดยใช้ปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงเป็นหลัก Happy Brian เป็นเรื่องของการลงทุนเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ในด้านความสามารถทั่วไป ความสามารถเฉพาะอย่าง และ ความสามารถทางเทคนิค เพื่อที่จะให้บุคคลนั้นดึงมาใช้ในการปฏิบัติงานได้ เพราะการเรียนรู้ไม่ใช่กิจกรรมที่สามารถทำให้สำเร็จได้ภายในคราวเดียว ซึ่งวิธีการเรียนรู้ ความสามารถทางปัญญา และ ประสบการณ์ที่ผ่านมาของบุคคลมีส่วนช่วยในการกระบวนการด้วย (Boud & Garrick, 1999)

สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ให้ความหมายของ Happy Brian ว่า หมายถึง การที่มนุษย์เราอยู่ได้ด้วยการศึกษาหาความรู้พัฒนาตัวเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพเพื่อให้เกิดความมั่นคงก้าวหน้าในการปฏิบัติงาน การศึกษาเรียนรู้ เพื่อให้มีปัญญาก้าวหน้าในชีวิต มีความรู้ในศาสตร์ที่ศึกษาเล่าเรียนในงานที่ทำ มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องมีระเบียบวินัยตรงต่อเวลา องค์กรต่าง ๆ จึงต้องการให้บุคคลากรพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ทั้งในมิติขององค์ความรู้ที่จำเป็นในการปฏิบัติงาน และความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน (Work skill) อย่างไรก็ตามกิจกรรมหลาย ๆ กิจกรรมที่นอกเหนือจากประเด็นการปฏิบัติงาน องค์กรก็ต้องการบุคคลากรที่มีองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิต อย่างแท้จริง (Life Skill) เช่น การดูแลสุขภาพตนเอง การออกกำลังกาย การทำอาชีพเสริมต่าง ๆ เป็นต้น (दनัย เทียนพุด, 2537)



ดังนั้น Happy Brian จึงเป็นกระบวนการที่เกี่ยวกับการศึกษาและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาของการมีชีวิต กระบวนการเรียนรู้ของนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยมีการศึกษาตามสาขาวิชาที่เลือกเพื่อที่จะให้นักศึกษามีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านที่ตนเองศึกษาและใช้ในการทำงานในอนาคต (Hard Skills) ส่วนทักษะทางด้านอารมณ์และการเข้าสังคม (Soft Skills) ตัวอย่างเช่น การสื่อสารกับคนอื่น การทำงานเป็นทีม การเป็นผู้นำ การแก้ปัญหาแบบคิดวิเคราะห์ การที่เราจะมี Soft Skills ได้จะต้องอาศัยประสบการณ์การลงมือซึ่งต้องอาศัยการเรียนรู้ในห้องเรียนเป็นหลักซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับเด็กในยุคใหม่ในปัจจุบัน การเรียนรู้จากการปฏิบัติ เป็นวิธีการเรียนรู้ที่รู้ที่มากกว่าแค่ลงมือปฏิบัติแต่เป็นการเรียนรู้ในวงจรรแห่งการเรียนรู้ โดยนำเอากลุ่มคนที่มีวัตถุประสงค์ร่วมกันหรือ ประสบปัญหาเดียวกันมารวมกลุ่มเพื่อประยุกต์ทฤษฎีสู่การปฏิบัติและนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์จริงได้

### การเงินดี (Happy Money)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพและศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาความรู้ตลาดทุน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ม.ป.ป. ได้ให้นิยาม Happy Money ว่าการมีความสุขทางการเงิน ไม่จำเป็นต้องมีเงินมากมาย เพียงแค่กินอยู่อย่างพอดี มีเงินใช้ตามฐานะ ไม่ประมาทชีวิต ไม่ยึดติดสะสมหนี้ มีเงินออมดั่งที่ฝัน เสนอแนวทางสำคัญ คือ การรู้จักสุขภาพทางการเงินของตนเอง ต้องมีความรู้ 4 ประการสู่ความมั่งคั่ง นั่นคือ (รู้หา หาเงินเพิ่มเสริมรายได้) รู้เก็บ (เก็บออมก่อนใช้จ่าย) รู้ใช้ (ใช้เงินอย่างฉลาด สร้างโอกาสเพิ่มเงินออม) และรู้ขยายดอกผล (ลงทุนถูกที่ ความมั่งมีงอกงาม) หรือ รู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ มีเงินออม

ในวัยของนักศึกษาที่ต้องศึกษาเล่าเรียนในมหาวิทยาลัยยังคงเป็นวัยที่พ่อแม่หรือมีผู้มอุปการะคุณส่งเสียเลี้ยงดู ในช่วงชีวิตที่ศึกษาเล่าเรียนอยู่นักศึกษาบางคนได้รับเงินใช้จ่ายเป็นรายวัน รายสัปดาห์ หรือรายเดือน โดยที่นักศึกษาจะต้องมีหน้าที่แบ่งปันส่วนค่าใช้จ่ายในด้านค่าที่พักค่าเดินทาง ค่ากิน และรายจ่ายยิบย่อยอื่น ๆ นักศึกษาบางรายมีปัญหาทางด้านครอบครัวจะต้องทำงาน Part time เพื่อแบ่งเบาภาระของครอบครัว นักศึกษาบางส่วนมีคุณสมบัติผ่านเกณฑ์สามารถกู้ยืมไม่ว่าจะเป็นกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) กองทุนเงินกู้ยืมเพื่อการศึกษาที่ผูกกับรายได้ในอนาคต (กรอ.) หรือทุนอื่น ๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดสรร แต่ทั้งนี้ก็มีข้อแม้ในการขอทุน เช่น การกำหนดเก็บชั่วโมงกิจกรรมด้านจิตอาสา 50 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา การกำหนดเกรดเฉลี่ยเพื่อขอรับทุนต่อเนื่อง ดังนั้น การมีวินัยในการใช้จ่ายเงินและการออมเงินสำหรับนักศึกษาจึงเป็นเรื่องที่ทำทนายมากเพราะยังคงต้องพึ่งพาผู้ปกครองเป็นส่วนใหญ่ ประกอบกับอิทธิพลรูปแบบการใช้ชีวิตในสังคมทุนนิยมในปัจจุบันที่ส่งผลอย่างมากต่อการจับจ่ายเงินของนักศึกษา

### ครอบครัวดี (Happy Family)

ในอดีตครอบครัว หมายถึง สถาบันพื้นฐานของสังคมที่ประกอบด้วย สามี ภรรยา และ หมายคามรวมถึงลูกด้วย แต่ปัจจุบันความหมายของครอบครัวได้มีการเปลี่ยนแปลงไป ดังที่สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว (2552) ได้นิยามไว้ว่า ครอบครัว หมายถึง กลุ่มบุคคลที่ผูกพันและใช้ชีวิตร่วมกัน ทำหน้าที่เป็นสถาบันหลัก เป็นรากฐานที่สำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตในสังคม ครอบครัวมีหลายรูปแบบและหลายลักษณะนอกเหนือจากครอบครัวที่ประกอบด้วยบิดา มารดา และบุตร นอกจากนี้ครอบครัวยังถูกอธิบายไว้หลากหลายแง่มุม ดังที่ สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย (2518) ได้อธิบายไว้ว่า ในมุมมองทางชีววิทยา บุคคลที่เกี่ยวข้องกันทางสายเลือด หรือการถ่ายทอดทางโครโมโซมและยีน ส่วนในมุมมองของกฎหมาย ครอบครัวหมายถึง ชายหญิงที่จดทะเบียนสมรสกัน คนเหล่านี้เป็นครอบครัวเดียวกันตามกฎหมาย ซึ่งบิดา มารดา และบุตร มีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติกันตามกฎหมาย ในมุมมองทางเศรษฐกิจ ครอบครัวหมายถึง คนที่ใช้จ่ายร่วมกัน จากเงินงบประมาณเดียวกัน แม้จะไม่ได้อยู่ร่วมกัน เช่น เมื่อสมรสแล้วแยกบ้านกันอยู่ก็ยังส่งเสียให้บุตรเรียนหนังสือ ส่วนครอบครัวใน มุมมองของทางสังคม หมายถึง กลุ่มคนที่อยู่รวมในบ้านเดียวกัน อาจเกี่ยว หรือไม่เกี่ยวข้องกันทางสายเลือด หรือทางกฎหมาย แต่มีปฏิสัมพันธ์ ให้ความรักและความเอาใจใส่ต่อกัน มีความปรารถนาดีต่อกัน ซึ่งเป็นลักษณะสังคมที่ทำงาน หรือสังคมในมหาวิทยาลัยเปรียบเสมือน ครอบครัวใหญ่ที่ประกอบด้วยครอบครัวย่อย ๆ ทั้งนี้ ไม่ว่าจะลักษณะครอบครัวจะเป็นแบบใดสุดท้ายแล้ว ทุกครอบครัวต่างมีเป้าหมายเดียวกันคือความสุข ความสุข เป็นสิ่งที่สำคัญทั้งในระดับบุคคล ระดับประเทศ และระดับสากล ความสุขไม่ใช่เป็นเพียงแค่ผลลัพธ์สุดท้ายจากการพัฒนา หรือการกระทำที่รัฐและบุคคล เท่านั้นแต่ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากความสุคนั้น ส่งผลดีต่อตัวบุคคลเอง และส่งผลย้อนกลับไปให้ประโยชน์ต่อชุมชน สังคม และประเทศ เช่นกัน คนที่มีความสุข มักจะเป็น คนที่มีสุขภาพทางกายและจิตดี จะสร้างความรักความผูกพันกันเป็นเครือข่ายในสังคม มีสัมพันธภาพที่ดี ดูแลครอบครัวสร้างความอบอุ่นให้เกิดขึ้นในครอบครัว ซึ่งเป็นรากฐานของสังคมที่ดี (Busseri, Sadava, Molnar & DeCourville, 2009)

ครอบครัวดี หรือครอบครัวที่ผู้คนพึงปรารถนาได้ถูกแทนที่ด้วยคำที่หลากหลาย อาทิ ครอบครัวที่อบอุ่น ครอบครัวที่มีความสุข ครอบครัวที่พึงประสงค์ ครอบครัวผาสุก ครอบครัวอยู่ดีมีสุข ครอบครัวเข้มแข็ง ฯลฯ ในทัศนะของประเทศที่เจริญแล้วได้ให้ความหมายของการมีครอบครัวดี ในมุมมองของความรู้สึภายในที่ครอบครัวต้องมีความรัก ความผูกพัน เข้าอกเข้าใจกันและกันอยากช่วยเหลือทำให้สมาชิกในครอบครัวรู้สึกพึงพอใจและมีความสุขและในแง่ของความสัมพันธทางกายภาพที่ต้องการใช้เวลา ร่วมกันทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ มีการปรึกษาหารือและร่วมกันแก้ไขปัญหา ซึ่งองค์ประกอบของการพัฒนาไปสู่ครอบครัวที่มีความสุข ประกอบด้วย การผูกมัดและการคุ้มครอง (commitment and protectionism) การมีจิตใจดี มีน้ำใจ และใจกว้าง (kindness and generosity) การสื่อสาร

(communication) การจัดการความขัดแย้ง (style of conflict) การใช้เวลาร่วมกันของครอบครัว (family time together) การประเมินตนเอง (self-assessment) การเคร่งศาสนา (religiosity) การมีอารมณ์ดี เอื้ออาทร สนุกสนาน และมีอารมณ์ขัน (laughter, warmth, joy and humor) การรับผิดชอบ (responsibility) เป็นต้น (Nelson Aquilano, 2552 อ้างใน จรวยพร สุภาพ (2558) สำหรับประเทศไทย พบว่ามีการนิยามความหมายของคำว่า ครอบครัวดี Happy family ไว้ไม่แตกต่างกัน ด้านแพทย์หญิง นิติยา คชภักดี และ คณะ (2558) ผู้ร่วมก่อตั้งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ได้ให้ความหมายของการมีครอบครัวอยู่ดีมีความสุขว่า หมายถึง สภาพครอบครัวที่พึงประสงค์อันเกิดจากการรวมตัวในรูปแบบที่หลากหลายของบุคคลที่มาดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างมีจุดหมาย สามารถทำบทบาทหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม และรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน พึ่งพาตนเองได้อย่างต่อเนื่องสามารถปรับตัวได้อย่างสร้างสรรค์ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม และเป็นส่วนหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับสังคมอย่างมีคุณธรรม ในความหมายของสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร ภายใต้สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ผู้ซึ่งริเริ่มแนวคิดการสร้างองค์กรสุขภาวะ (Happy workplace) ที่มุ่งสร้างคนในองค์กรให้เป็นคนที่มีความสุขบนพื้นฐานความสุข 8 ประการ และหนึ่งในนั้นคือ Happy family (ครอบครัวดี) หมายถึง การมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง เป็นการส่งเสริมการสร้างความรักความผูกพันในครอบครัวและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครอบครัวของพนักงานกับองค์กร เห็นได้ว่าการให้ความหมาย Happy family ในงานเสริมสร้างองค์กรสุขภาวะ มีความแตกต่างจากนิยามอื่น ๆ ที่มิใช่การใช้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเท่านั้น แต่เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัวกับคนภายนอก ทั้งในระดับองค์กรเป็นตัวแปรสำคัญในการขับเคลื่อนให้เกิด Happy family ให้กับพนักงานของตน

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ครอบครัวดีในบริบทของนักศึกษา หมายถึง ครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว เป็นครอบครัวที่มีสุขภาพดี มีความสุขสงบทางจิตใจ รู้จักผ่อนคลายความเครียด มีน้ำใจ เอื้ออาทรต่อกัน มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีความรักในการเรียนรู้เพื่อเพิ่มพูนทักษะการเรียนรู้และการดำรงชีวิต รวมถึงรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเองทั้งในบทบาทการเป็นสมาชิกของครอบครัวและสังคมในมหาวิทยาลัย

### สังคมดี (Happy Society)

จากการค้นคว้าข้อมูลจากบทความหรืองานวิจัยทั้งในและต่างประเทศยังไม่พบว่ามีคำนิยามความหมายของ Happy Society แต่จะมีให้นิยามความหมายในลักษณะของความสำคัญและรับผิดชอบต่อสังคมและองค์กร เช่น ธุรกิจเพื่อสังคม หรือการประกอบกิจกรรมเพื่อสังคม (Social Enterprise) ความรับผิดชอบต่อสังคมของธุรกิจ (CSR) คุณค่าร่วม (Creating Shared Value : CSV) ธุรกิจที่ยั่งยืน (Sustainable business) โดยมีการให้คำนิยาม ดังนี้

UK Department for Trade and Industry (2002 อ้างอิงในกิจการเพื่อสังคมในสก็อตส์, 2557) ให้ความหมายของ Social Enterprise ว่า องค์กรที่มีรูปแบบการดำเนินงานในเชิงธุรกิจ แต่มีเป้าหมายทางสังคมเป็นหลัก มิใช่เพื่อความมั่งคั่งของเจ้าของและผู้ถือหุ้น เกวลิน มะลิ (2557) ได้ให้นิยาม Social Enterprise ในแบบแผนแม่บทสร้างเสริมกิจกรรมเพื่อสังคมแห่งชาติ พ.ศ. 2553-2557 ว่ากิจการที่มีรายได้จากการผลิตหรือจัดจำหน่ายสินค้าหรือบริการ โดยมีเป้าหมายของกิจการที่ชัดเจนในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาชุมชน สังคม หรือสิ่งแวดล้อมเป็นหลัก ไม่ได้มีเป้าหมายในการสร้างกำไรสูงสุดต่อผู้ถือหุ้นและเจ้าของเท่านั้น

ปรัชญากรณ์ ละครพล (2559) ได้ให้คำนิยามหรือการให้ความหมายของคำว่า Happy Society คือ สังคมดีเป็นการส่งเสริมความรัก ความสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่พอกอาศัย ช่วยเหลือสังคมรอบข้าง ซึ่งหากสังคมรอบข้างดี องค์กรที่อยู่สังคมนั้นย่อมมีความสุขไปด้วย

จากนิยามความคิดดังกล่าวข้างต้น กล่าวได้ว่า สังคมดี Happy Society การให้ความสำคัญกับสังคม ทั้งภายในและภายนอกมีเป้าหมายหลักในการส่งเสริมให้มนุษย์และครอบครัวมีสุขภาพดี ได้รับความปลอดภัย และอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีตลอดระยะเวลาที่อาศัยอยู่ และมีความรับผิดชอบต่อสังคม สอดคล้องกับการศึกษาของ Diener and Seligma (2004) พบว่าคนที่มีความสุขระดับสูง จะได้เปรียบหลายอย่างในการทำงาน เช่น ทำงานได้ง่าย ได้รับความยกย่องในการทำงาน มีการบริหารจัดการดี ผลงานดี มีรายได้ดีมีส่วนร่วมในชุมชน มีสัมพันธภาพกับสังคม มีมิตรภาพและได้รับการช่วยเหลือ มีสุขภาพดี และมีความเบื่อหน่ายน้อย เมื่อเทียบกับคนที่มีความสุขระดับต่ำ

นอกจากนี้แนวคิดความสุข 8 ประการยังสอดคล้องกับงานวิจัยการศึกษา ระดับความสุขของนักศึกษาเทคโนโลยีราชมงคลในการเป็นพลเมืองพบว่า นักศึกษาเทคโนโลยีราชมงคลมีความสุขในการเป็นพลเมืองโลกโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด แนวทางที่นักศึกษาใช้ในการสร้างความสุขให้กับตนเองได้ คือ การรักษาสุขภาพทางกายให้แข็งแรง มีความสุขกับการทำงาน การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง และค้นหาเป้าหมายของชีวิตซึ่งนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลส่วนใหญ่เลือกเรียนในสาขาที่นักศึกษาตั้งเป้าหมายในชีวิตไว้ ประกอบกับมหาวิทยาลัยได้พยายามจัดสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยให้เอื้อต่อการเรียนและการใช้ชีวิตของนักศึกษา ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้ส่งผลให้นักศึกษามีความสุขและพึงพอใจในชีวิตตนเองในระดับมากที่สุด และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าความสุขของนักศึกษาด้านที่มากที่สุดคือ ความสุขด้านคุณธรรม จริยธรรม ความสุขด้านการเรียนและสติปัญญา ความสุขด้านสังคม และความสุขด้านเศรษฐกิจโดยพบว่าระดับความสุขด้านคุณธรรม จริยธรรมที่มากที่สุดเป็นเรื่องเกี่ยวกับการตระหนักถึงคุณของบิดามารดาและผู้มีพระคุณ ส่วนสิ่งที่ทำให้นักศึกษามีความสุขด้านคุณธรรมจริยธรรมน้อยที่สุด คือ การเป็นผู้ที่ยินดีเสียสละแรงกายหรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทน ความสุขด้านการเรียนและสติปัญญาพบว่า

ระดับความสุขของนักศึกษาที่มากที่สุดคือความภาคภูมิใจต่อสาขาวิชาที่เรียนในปัจจุบัน เนื่องจากนักศึกษามีการวางแผนและเป้าหมายชีวิตตนเองเกี่ยวกับอาชีพไว้ในอนาคตจึงเลือกเรียนตามสายที่ตนต้องการประกอบอาชีพ ส่วนระดับความสุขที่น้อยที่สุดคือ ความสามารถในการนำข้อมูลต่าง ๆ มาใช้คิดแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้อย่างเป็นระบบ ความสุขทางด้านสังคม พบว่า นักศึกษามีระดับความสุขมากที่สุดในเรื่องสมาชิกในครอบครัวมีความรักและความผูกพันต่อกัน ความสุขด้านเศรษฐกิจ พบว่าระดับความสุขที่มากที่สุด คือ ความพึงพอใจในที่อยู่อาศัยของตนเอง เนื่องจากนักศึกษาบางส่วนพักอาศัยอยู่กับบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง ย่อมส่งผลให้นักศึกษาเกิดความสุขได้ จากความรักความห่วงใยระหว่างกัน สำหรับระดับความสุขน้อยที่สุดคือ นักศึกษาต้องหารายได้พิเศษเพื่อใช้จ่ายให้พอเพียงในแต่ละเดือน ทำให้มีเวลาในการเรียนและพักผ่อนน้อยลง และไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ได้ นักศึกษาจึงรู้สึกมีความสุขน้อยลง สำหรับความสุขด้านจิตใจและอารมณ์พบว่า สิ่งที่ทำให้นักศึกษามีความสุขในระดับมากที่สุดคือ การบรรลุผลสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ เนื่องจากนักศึกษาต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัวให้ดีขึ้นรวมทั้งต้องการการยอมรับจากครอบครัวและคนใกล้ชิด ดังนั้นการที่นักศึกษามีความสุขกับการพยายามทำเป้าหมายให้บรรลุผลสำเร็จจึงเป็นแรงจูงใจหนึ่งที่จะช่วยให้นักศึกษาประสบความสำเร็จ เพราะการตั้งเป้าหมายและวางแผนอนาคตช่วยให้การดำเนินชีวิตมีจุดมุ่งหมาย มีทิศทางประสบความสำเร็จ ความสุขด้านสุขภาพ พบว่าระดับความสุขมากที่สุดคือ เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว ว่องไว และมีความพึงพอใจในสุขภาพ ส่วนที่มีความสุขระดับน้อยที่สุด คือ การต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอ ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้ทั้งการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวัน (นพลักษณ์ หนักแน่น, 2016)

### ทักษะด้าน Hard Skill และ Soft Skills

การศึกษาในมหาวิทยาลัยในปัจจุบันนอกจากนักศึกษาจะต้องศึกษาให้เชี่ยวชาญในศาสตร์หรือสาขาที่นักศึกษาเลือกศึกษา การฝึกฝนให้มีความชำนาญในสาขาที่ตนศึกษาอยู่โดยมีการวัดผลหรือกำหนดคุณสมบัติโดยเกรดเฉลี่ยที่นักศึกษาได้รับแล้วนั้น การศึกษาเล่าเรียนทั้งหมดเพื่อเตรียมพร้อมตนเองให้มีความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยทำงาน อย่างไรก็ตามในปัจจุบันมีหลายองค์กรหรือหน่วยงานที่เล็งเห็นความสำคัญด้านอื่น ๆ มากกว่าความชำนาญเฉพาะด้าน หรือทักษะวิชาชีพ หากแต่ยังต้องการบุคคลที่มีทักษะทางด้านคนและสังคมเข้ามาทำงานในองค์กรที่สอดคล้องกับสุจุมิตร กอมณี (2564) พบว่า ทักษะด้านคนและสังคม Soft skills มีความสำคัญต่อตัวบุคคลเองในการดำเนินชีวิตในสังคม รวมถึงองค์กรต่าง ๆ ที่พิจารณาคัดเลือกบุคลากรเข้าทำงานในองค์กร นอกจากทักษะเชิงวิชาชีพแล้ว Hard skills ยังต้องพิจารณาทักษะด้านคนและสังคม Soft skills เป็นส่วนประกอบในการรับบุคคลดังกล่าวเข้าทำงานในองค์กร คณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์

ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัยชุดความฉลาดรู้ ราชบัณฑิตยสถาน (2562) อธิบายว่า ทักษะ (skill) ประกอบด้วย สมรรถนะทักษะ (Hard Skill) และจรรยาทักษะ (จะระนะ) หรือ Soft Skill บุคคลที่มีจรรยาทักษะจะเป็นผู้ที่ปฏิบัติงานได้ดี ส่วนบุคคลที่มีสมรรถนะทักษะจะเป็นผู้ปฏิบัติงานได้เก่ง จรรยาทักษะ หมายถึง ทักษะที่เป็นลักษณะเฉพาะหรือคุณสมบัติเฉพาะของบุคคล ในเรื่องของความฉลาด ความสามารถทางอารมณ์ หรือเป็นคนดีมีคุณธรรม มีลักษณะเป็นนามธรรม เช่น ลักษณะของบุคลิกภาพ อุปนิสัย ความสุภาพ นุ่มนวลในการเข้าสังคม ความเป็นมิตร การใช้ภาษาติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น บุคคลที่มองโลกในแง่บวก มีวุฒิภาวะ มีความคิดริเริ่ม มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง เข้าใจความเป็นจริงของสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ จรรยาทักษะ จึงเป็นคุณลักษณะที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ สามารถประกอบอาชีพได้เป็นอย่างดี ซึ่งจรรยาทักษะเป็นพฤติกรรมที่สร้างให้เกิดในช่วงวัยเยาว์ ก่อเกิดจากวัฒนธรรม การอบรมเลี้ยงดู และการเรียนรู้ ต้องอาศัยเวลาในการพัฒนานานกว่าการเรียนรู้ทางวิชาการ จรรยาทักษะวัดและประเมินผลได้ยากมักต้องใช้วิธีการสังเกต บันทึก และวิเคราะห์พฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง จึงจะสามารถสรุปผลออกมาได้ จรรยาทักษะหรือ Soft skills ยังสามารถอธิบายความหมายได้อีกดังที่ ละเอียต แจ่มจันทร์ (2563) กล่าวว่า Soft skills เป็นผลรวมของทักษะต่อผู้อื่น (people skills) ทักษะสังคม (social skills) ทักษะการสื่อสาร (communication skills) คุณลักษณะเฉพาะตัว (character traits) ทักษะทัศนคติ (attitudes) ลักษณะอาชีพ (career attributes) ความฉลาดทางสังคม (social intelligence) และความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) ที่ช่วยให้บุคคลนั้นเข้ากับสิ่งแวดล้อม ทำงานกับผู้อื่นได้ดี ทำงานได้ผลดี ช่วยให้ประสบผลสำเร็จและเป็นทักษะที่เสริมทักษะความสามารถ (hard skills) ทางด้านสังคมศาสตร์คาดว่า soft skills อธิบายแทน "EQ" หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

Hard Skills คือ ทักษะเฉพาะวิชาชีพในด้านที่นักศึกษาได้ทำการศึกษาได้ทำการศึกษาจนเกิดเป็นความสามารถในการประกอบวิชาชีพ เพื่อใช้เข้าทำงานในองค์กร เป็นทักษะที่วัดผลได้ง่ายสามารถระบุเป็นคะแนน หรือระดับของความรู้ความสามารถ

Soft Skills คือ ทักษะเฉพาะตัวของบุคคลที่อยู่บนพื้นฐานบุคลิกภาพและการปรับตัว ซึ่งประกอบไปด้วยคุณสมบัติที่ดี หรือทักษะหลากหลายด้านที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของมนุษย์ ที่ช่วยให้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบตัว ความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง ดังนั้น บทบาทหน้าที่ของสถาบันการศึกษาในยุคปัจจุบันจึงเป็นส่วนสำคัญอย่างมากที่ควรให้ความสำคัญใน

การพัฒนาทักษะด้าน Soft skills ให้กับนักศึกษา ก่อนที่จะจบการศึกษาออกไป สู่วัยทำงาน สอดคล้องกับ ธิติ ธีระเธียร (2563) นอกจากการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะในด้าน Hard skills แล้วนั้นจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนหลักสูตรจากเดิมที่สอนเป็นรายวิชาและขาดการเชื่อมโยงถึงกันเป็นการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ ที่ไม่มุ่งแต่การให้องค์ความรู้ตามเนื้อหาของรายวิชาแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่เน้นไปที่การพัฒนาทักษะประเภท Hard skills ในรูปแบบของฐานสมรรถนะโดยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านการลงมือทำและเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะประเภท Soft skills เช่น การคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) ความเอาใจใส่และเข้าใจ (Empathy) และความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ควบคู่ไปกับการสร้างองค์ความรู้ด้วยตัวของผู้เรียนเอง

### แนวทางการส่งเสริมความสุข

แนวทางการส่งเสริมความสุข (สุชา จันทรธรม, 2543) ได้ให้แนวทางในการส่งเสริมความสุขไว้ดังนี้

1. การรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เป็นที่ทราบกันดีว่าสุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด คนที่มีสุขภาพกายแข็งแรงย่อมมีสุขภาพจิตที่แจ่มใส ร่าเริง ตรงกันข้ามหากผู้ใดมีความเจ็บป่วยทางกายย่อมส่งผลให้มีอารมณ์หงุดหงิดรำคาญใจ ดังนั้น การรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ พักผ่อนเพียงพอ รักษาความสะอาดของร่างกายและเครื่องใช้ ตลอดจนหมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ
2. รู้จักตนเองอย่างแท้จริง ควรสำรวจตนเองว่าเป็นคนอย่างไร มีความสามารถด้านไหนมีความต้องการอะไรและมีอะไรเป็นจุดเด่นหรือจุดด้อยพยายามหาทางแก้ไขข้อบกพร่องและส่งเสริมส่วนที่ดีจะทำให้เราตั้งเป้าหมายของชีวิตได้เหมาะสมกับความ เป็นจริงตลอดจนมีโอกาสพบกับความสำเร็จและความสมหวังได้มาก
3. เป็นผู้ที่มีความหวัง และมองโลกในแง่ดี แม้ว่าจะอยู่ในช่วงตกต่ำของชีวิต จงคิดหวังเสมอว่าเราจะไม่อยู่ในสภาพเช่นนี้ตลอดไป สักวันหนึ่งจะดีขึ้น
4. ต้องกล้าเผชิญกับความกลัวและความกังวลต่าง ๆ เมื่อรู้สึกกลัวก็พยายามค้นหาความจริงว่าสิ่งนั้นคืออะไร โดยไม่ปล่อยให้จิตใจหวาดกลัวโดยไร้เหตุผล
5. ไม่ควรเก็บกดอารมณ์เครียด หากทางระบายอารมณ์เช่น ระบายหรือความไม่สบายใจนั้น โดยหาทางออกในสิ่งที่สังคมยอมรับและเป็นไปในทางที่พึงปรารถนา
6. เป็นผู้มีอารมณ์ขัน การมีคนที่มีอารมณ์ช่วยให้มีอารมณ์ที่ผ่อนคลาย ไม่มองสิ่งที่พบเจอเป็นเรื่องเอาเป็นเอาตายมากเกินไป

## 7. การยอมรับข้อบกพร่องและข้อผิดพลาดของตนเอง

สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล พบว่า การพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสุขในการเรียน ต้องคำนึงถึงปัจจัย 2 ส่วนคือ ปัจจัยภายในได้แก่ ภาวะสุขภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ และความแข็งแกร่งในชีวิต และปัจจัยภายนอก ได้แก่ ครอบครัว ลักษณะอาจารย์ การจัดการเรียนการสอน และสภาพแวดล้อม เช่น สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ การให้บริการนักศึกษา และกลุ่มเพื่อน ซึ่งหากมีการเสริมสร้างปัจจัยดังกล่าว ก็จะทำให้ นักศึกษามีความสุขสรุปได้ว่า ความสุขในการเรียนรู้ เป็นสิ่งสำคัญที่ควรเสริมสร้างให้เกิดกับนักศึกษา เพราะจะทำให้เกิดความสนใจใฝ่รู้ กระตือรือร้นในสิ่งที่เรียน ทำให้ผลสัมฤทธิ์การเรียนอยู่ในเกณฑ์สูง อีกทั้งความสุขยังช่วยให้นักศึกษามีสุขภาพจิตที่ดี (ธนพล บรรดาศักดิ์, กนกอร ชาวเวียง และนฤมล จันทระเกษม, 2560) ซึ่งสอดคล้องกับ (นุสรา งามเดช, และคณะ, 2549) ศึกษาความสุขของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี พบว่า การแสวงหาความสุขหรือแนวทางการหาความสุขของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี นั้นเป็นไปอย่างเรียบง่ายในสภาพแวดล้อมที่ดำรงอยู่ เป็นการแสวงหาความสุขจากปัจจัยภายนอกมากกว่าภายในจิตใจ ได้แก่ ทำกิจกรรมที่ชอบ และให้ความเพลิดเพลิน มีความสัมพันธ์ มีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนกลับบ้าน ทำงานหรือทำงานอดิเรก ออกกำลังกายและดูแลจิตวิญญาณของตนเอง

### แนวคิดการวิจัยแบบผสมวิธี

การวิจัยแบบผสมวิธีเป็นวิธีการผนวกรวมการวิจัยสองรูปแบบเข้าด้วยกัน คือ เชิงคุณภาพและเชิงปริมาณเข้าด้วยกัน โดยไม่เพียงแต่เทคนิคการวิจัยที่ต้องมีทั้งสองรูปแบบเท่านั้นต้องมีการผสมผสานทางใดทางหนึ่งในกระบวนการวิจัย (Creswell & Plano, 2007) การวิจัยแบบผสมวิธีเป็นการวิจัยแบบที่สามที่นักวิจัยพยายามผสมหรือผนวกเทคนิค กระบวนวิธี และแนวคิด ของการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณเข้าด้วยกัน โดยใช้ทั้งอุปนัย (Induction) คือ การค้นหารูปแบบจากความเป็นจริง และ นิรนัย (Deduction) คือ การทดสอบทฤษฎีและสมมติฐาน รวมไปถึงการอนุมานจากความคิด ความเข้าใจ (Abduction) ทั้งนี้ กระบวนทัศน์ในการวิจัยหรือแนวทางการเชื่อพื้นฐานในการศึกษาสิ่งที่เกิดขึ้นในความเป็นจริงของการแบบผสมวิธีเป็นการผสมรวมแนวคิดทางการวิจัยกลุ่มแนวคิดปฏิฐานนิยม (Positivism) ของการวิจัยเชิงปริมาณแนวคิดปรากฏการณ์นิยม (Phenomenology) ของการวิจัยเชิงคุณภาพที่เกิดเป็นกระบวนทัศน์การวิจัยด้วยแนวคิดพหุนิยม (Pluralism) คือ การแสวงหาความรู้จากหลายกระบวนวิธี (John & Onwuegbuzie, 2004)



### ความสำคัญของการวิจัยแบบผสมวิธี

Greene et al (1989) ให้แนวคิดเกี่ยวกับความสำคัญทางวิชาการที่สำคัญที่นักวิชาการสามารถนำไปพิจารณาในการตัดสินใจว่าควรเลือกใช้การแบบผสมวิธีหรือไม่ เนื่องจากความสำคัญของการแบบผสมวิธีประกอบด้วย 5 ประการหลัก อันได้แก่

1) การตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) การวิจัยแบบผสมวิธีสามารถตรวจสอบความสอดคล้องและยืนยันความถูกต้องกับเป็นจริง ผ่านการตรวจสอบเปรียบเทียบผลที่ได้จากการวิจัยทั้งสองรูปแบบเช่นเดียวกับที่ Denzin (1978) แนะนำให้นักวิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือและเที่ยงตรงให้แก่ผลการวิจัย โดยใช้การตรวจสอบสามเส้าผ่านการสลับเปลี่ยนรูปแบบ การวิจัยที่เรียกว่า With-in method triangulation

2) การสนับสนุนผลให้สมบูรณ์ (Complementary) การวิจัยแบบผสมวิธีสามารถนำผลมาขยายความอธิบายผลซึ่งกันและกัน ช่วยทำให้ผลการวิจัยมีความละเอียด ทำให้ผู้ใช้ผลการวิจัยเข้าใจกระจ่างแจ้งมากยิ่งขึ้นได้ เนื่องจากการวิจัยเชิงคุณภาพแสดงด้วยเนื้อหาขณะที่การวิจัยเชิงปริมาณแสดงผลด้วยตัวเลข ดังนั้นการใช้ผลการวิจัยทั้งสองรูปแบบผสมกันทำให้ผลการวิจัยสมบูรณ์มากขึ้น

3) การพัฒนา (Development) การวิจัยแบบผสมวิธีทำให้นักวิจัยสามารถนำผลจากวิจัยแรกไปช่วยในการพัฒนาวิธีวิจัยในการวิจัยต่อไปให้ดียิ่งขึ้นไม่ว่าจะเป็นการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง กระบวนวิธีวิจัย และการวัดเป็นต้น

4) การเริ่มต้น (Initiation) การวิจัยแบบผสมวิธีทำให้นักวิจัยสามารถนำผลการค้นหาข้อสงสัย ความขัดแย้ง หรือ กรอบแนวคิดใหม่ ๆ ที่ได้จากการวิจัยหนึ่งเพื่อไปตั้งเป็นคำถามการวิจัย หรือ พัฒนาการวิจัยต่อ ๆ ไป

5) การขยายความ (Expansion) การวิจัยแบบผสมวิธีทำให้นักวิจัยสามารถขยายขอบเขตการวิจัยได้ทั้งแนวกว้างและแนวลึกโดยผ่านกระบวนวิธีวิจัยที่หลากหลาย

### รูปแบบของการวิจัยแบบผสมวิธี

อ้างอิงจาก Cresswell (2013) การวิจัยแบบผสมวิธีแบ่งออกได้ตามเวลาการดำเนินการวิจัยและความสำคัญของการวิจัยแต่ละวิธี เป็น 6 รูปแบบใหญ่

1) การวิจัยแบบพร้อมกัน (Convergent Parallel Design) เป็นการวิจัยที่นักวิจัยดำเนินการเชิงคุณภาพพร้อมกับการวิจัยเชิงปริมาณ โดยให้ความสำคัญกับการวิจัยทั้งสองแบบเท่าเทียมกัน และนำผลมารวมกันในช่วงการแปลผลเพื่อตรวจสอบความถูกต้องหรือทำให้การวิจัยสมบูรณ์มากขึ้น

2) การวิจัยแบบขั้นตอนเชิงอธิบาย (Explanatory Sequential Design) เป็นการวิจัยที่แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ช่วงแรกเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อตอบปัญหาการวิจัย และต่อด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อช่วยในการอธิบายผลการวิจัยให้กระจ่างขึ้น

3) การวิจัยแบบขั้นตอนเชิงสำรวจ (Exploratory Sequential Design) เป็นการวิจัยที่แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ช่วงแรกเป็นการวิจัยหลักเพื่อสำรวจข้อมูลโดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ และนำผลมาต่อด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อยืนยันและสามารถนำไปใช้ต่อในวงกว้าง

4) การวิจัยแบบรับรองภายใน (Embedded Design) เป็นการวิจัยที่มีการวิจัยย่อยเป็นเชิงคุณภาพหรือเชิงปริมาณภายในการวิจัยหลักไม่ว่าจะเป็นเชิงคุณภาพหรือเชิงปริมาณเพื่อให้การวิจัยไปสนับสนุนการวิจัยหลักให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้น

5) การวิจัยแบบปฏิรูป (Transformation Design) เป็นการวิจัยที่นักวิจัยต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกรอบแนวคิดจากผลการวิจัย เป็นการวิจัยด้วยวิธีหนึ่งแล้วต่อด้วยอีกวิธีหนึ่งแบบไหนก่อนก็ได้อย่างอิสระเพื่อต้องการให้เกิดความร่วมมือสูงสุด ซึ่งมักเป็นการศึกษาในกลุ่มประชากรที่ยากต่อการเข้าถึง สุดท้าย นักวิจัยบูรณาการผลของการศึกษาวิจัยจากระยะแรกและระยะหลังเข้าด้วยกันในการแปรผล เพื่อสรุปกรอบแนวคิด

6) การวิจัยแบบหลายช่วง (Multi-phase Design) เป็นการวิจัยที่มีหลายช่วงหลายรูปแบบ อาจมีทั้งแบบเป็นขั้นตอนและแบบพร้อมกัน เพื่อตอบปัญหาการวิจัยอย่างเป็นระบบสำหรับโครงการวิจัยขนาดใหญ่ อาจต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของนักวิจัยเป็นกลุ่มใหญ่

### กระบวนการวิจัยแบบผสมวิธี

Johnson and Onwuegbuzie (2004) นำเสนอกระบวนการวิจัยแบบผสมวิธีีประกอบด้วย 8 ขั้นตอน ได้แก่

- 1) ระบุปัญหาการวิจัย
- 2) กำหนดว่าควรใช้การวิจัยแบบผสมวิธีหรือไม่
- 3) เลือกรูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี
- 4) เก็บข้อมูล
- 5) วิเคราะห์ข้อมูล
- 6) แปรผลข้อมูล
- 7) ตรวจสอบข้อมูล
- 8) สรุปผลการวิจัยและเขียนรายงาน

ขั้นตอนที่ 1 ระบุปัญหาการวิจัย

ขั้นตอนแรกเหมือนการวิจัยทั่วไป ที่ผู้วิจัยต้องกำหนดปัญหาการวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดว่าควรใช้การวิจัยแบบผสมวิธีหรือไม่

ขั้นตอนที่สองเป็นการตรวจสอบปัญหาการวิจัยนั้นว่าควรใช้การวิจัยเพื่อตอบปัญหา หากการวิจัยเพียงวิธีเดียว (Mono-method) ไม่สามารถตอบปัญหาการวิจัยได้ นักวิจัยพิจารณาใช้การวิจัยแบบผสมผสานโดยอ้างอิงประโยชน์ที่ได้รับข้อใดข้อหนึ่งความสำคัญของการวิจัยแบบผสมวิธี 5 ประการของ Greene et al (1989)

ขั้นตอนที่ 3 เลือกรูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี

ขั้นตอนที่สามการเลือกรูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี Creswell and Clask (2013) นำเสนอปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกรูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี ได้แก่

1) ระดับการเชื่อมโยงผลการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ (Integration) นักวิจัยต้องระบุระดับความเป็นอิสระและเชื่อมโยงกันของการวิจัยทั้งสองรูปแบบ ว่าต้องการเชื่อมโยงผลซึ่งกันและกันที่ส่วนใด และส่วนใดที่ผลของแต่ละการวิจัยเป็นอิสระต่อกัน

2) ระดับความสำคัญของผลการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ (Priority) นักวิจัยต้องระบุระดับความเป็นอิสระและเชื่อมโยงของการวิจัยทั้งสองรูปแบบ ว่าต้องการเชื่อมโยงผลซึ่งกันและกันที่ส่วนใด และส่วนใดที่เป็นผลของแต่ละการวิจัยเป็นอิสระต่อกัน

3) เวลาในการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ (Timing) นักวิจัยต้องกำหนดเวลาในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณเพื่อมุ่งหวังการนำผลมาใช้ในการวิจัยแบบผสมผสาน แบ่งออกได้เป็น วิจัยพร้อมกัน (Concurrent) วิจัยตามลำดับก่อนหลัง (Sequential) และวิจัยแบบแบ่งหลายช่วง (Multi-phase)

4) ช่วงเวลาและวิธีการผสมการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ (Mixing) นักวิจัยต้องตัดสินใจว่าจะผสมผสานในช่วงใดและอย่างไร แบ่งออกได้เป็น ผสมในช่วงการแปรผล โดยการนำผลที่วิเคราะห์ได้มาสนับสนุน อธิบายความ หรือผนวกกัน ผสมในช่วงการวิเคราะห์ผล นักวิจัยสามารถนำผลของการวิจัยทั้งสองรูปแบบมาวิเคราะห์ผลด้วยกัน หรือเปรียบเทียบเพื่อวิเคราะห์ ผสมในช่วงการเก็บข้อมูล เป็นการนำผลจากการวิจัยหนึ่งมาส่งผลกระทบต่อการศึกษาของการวิจัยต่อมา ไม่ว่าจะเป็นการตั้งปัญหาการวิจัย การเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยและการใช้เครื่องมือเก็บข้อมูล ผสมในช่วงการออกแบบการวิจัย เป็นการผสมการวิจัยเพื่อใช้ออกแบบการวิจัยขนาดใหญ่ เช่น การใช้การวิจัยเชิงคุณภาพผสมเพื่อออกแบบการวิจัยเชิงปริมาณรูปแบบการทดลอง เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 4 ถึง 8 เก็บวิเคราะห์ข้อมูลแปลข้อมูลตรวจสอบข้อมูล และสรุปผล

ขั้นตอนนี้มีรายละเอียดแตกต่างกันตาม 6 รูปแบบการวิจัยที่นักวิจัยเลือกไว้ ซึ่งในที่นี้ให้แนวทางสำคัญไว้ ดังต่อไปนี้

1) การวิจัยแบบพร้อมกัน (Convergent Parallel Design) การวิจัยแบบพร้อมกันเป็นรูปแบบการวิจัยผสมผสานที่นิยมใช้มากที่สุด เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า การวิจัยแบบสามเส้า (Triangulation Design) นำมาใช้เพื่อสนับสนุนผลการวิจัยให้สมบูรณ์กรณีที่นักวิจัยมีเวลาหรือทรัพยากรจำกัดในการเก็บข้อมูล และนักวิจัยมีทักษะความชำนาญทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ โดยสามารถเก็บและวิเคราะห์ผลการวิจัยทั้งสองรูปแบบพร้อมกันได้ นักวิจัยจะเก็บข้อมูลพร้อมกันทั้งสองวิธีการวิจัยและเป็นอิสระต่อกัน โดยการวิจัยเชิงคุณภาพใช้คำถามปลายเปิดการวิจัยเชิงปริมาณใช้คำถามแบบระบุตัวเลือกทั้งสองวิธีมีความสำคัญเท่าเทียมกัน การวิเคราะห์ข้อมูลจะวิเคราะห์แยกจากกัน โดยการวิจัยเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) การวิจัยเชิงปริมาณใช้การวิเคราะห์เชิงสถิติ (Statistic analysis) การแปลผลจะเป็นการรวมผล (Merge) ทั้งสองวิธีการวิจัยเข้าด้วยกัน โดยคัดเลือกรวมเนื้อหาที่เหมือนกันและเปรียบเทียบเนื้อหาที่แตกต่างกัน จากนั้น นักวิจัยทำการสังเคราะห์เป็นผล นักวิจัยอาจทำการรวมผลโดยการแปลงข้อมูลจากผลการวิจัยแบบหนึ่งเข้ากับการวิจัยอีกรูปแบบหนึ่งก็ได้

2) การวิจัยแบบขั้นตอนเชิงอธิบาย (Explanatory Sequential Design) การวิจัยแบบขั้นตอนเชิงอธิบาย เป็นการวิจัยที่นักวิจัยเริ่มทำการวิจัยเชิงปริมาณก่อนและทำการวิเคราะห์ผลเพื่อนำผลที่ได้ต่อเนื่องไปอธิบายการวิจัยเชิงคุณภาพหรือพัฒนาการวิจัยเชิงคุณภาพให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งการวิจัยเน้นการวิจัยเชิงปริมาณเป็นหลักและตามด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ การวิจัยแบบเป็นขั้นตอนไม่เป็นภาระนักวิจัยมากนัก เนื่องจากการเก็บข้อมูลการวิจัยและการวิเคราะห์ผลไม่พร้อมกัน จะดำเนินการทีละวิธี ข้อเสียคือนักวิจัยใช้เวลาในการเก็บข้อมูลนานกว่า และนักวิจัยยังไม่สามารถเขียนวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพในช่วงที่ 2 ได้ชัดเจนจนกว่าผลการวิจัยเชิงปริมาณจะเสร็จสิ้น

3) การวิจัยแบบขั้นตอนเชิงสำรวจ (Exploratory Sequential Design) การวิจัยแบบขั้นตอนเชิงสำรวจแบ่งออกเป็นขั้นตอนการวิจัย 2 ช่วงเช่นเดียวกับการวิจัยแบบขั้นตอนเชิงอธิบาย แตกต่างกันเพียงการเริ่มต้นด้วยการวิจัยที่เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อสำรวจหัวข้อการวิจัยให้เข้าใจชัดเจนแล้วนำผลมาใช้ออกแบบการวิจัยเชิงปริมาณในช่วงที่สอง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อยืนยันผลสำรวจที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการวิจัยเชิงปริมาณในกลุ่มตัวอย่างที่ใหญ่ขึ้น นิยมใช้ในการหัวข้อการวิจัยที่เป็นปรากฏการณ์ใหม่ยังกำหนดตัวแปรที่ชัดเจนไม่ได้หรือยังไม่มีเครื่องมือวัดที่ชัดเจน ข้อดีของการวิจัยแบบขั้นตอนเชิงอธิบาย คือ ช่วยให้นักวิจัยไม่รับภาระงานมากเกินไป สามารถมุ่งเน้นการวิจัยได้ที่ละรูปแบบ แต่ข้อเสียคือใช้ระยะเวลายาวนาน แต่ยังไม่สามารถเขียนข้อเสนอการวิจัยเชิงปริมาณช่วงที่สองได้อย่างชัดเจน

4) การวิจัยแบบรับรองภายใน (Embedded design) การวิจัยแบบรับรองภายในเป็นการวิจัยที่มีการวิจัยย่อย เป็นได้ทั้งเชิงคุณภาพหรือเชิงปริมาณ เพื่อรองรับการวิจัยหลักที่เป็นได้ทั้งรูปแบบเชิงคุณภาพหรือเชิงปริมาณแบบใดแบบหนึ่ง มีวัตถุประสงค์เพื่อตอบปัญหาการวิจัยได้

ครบถ้วน โดยอาศัยข้อมูลหลายกลุ่มและการวิจัยแบบพหุวิธี กรณีที่คำถามการวิจัยมีความสำคัญไม่เท่ากันเพื่อประหยัดเวลาและทรัพยากรของผู้วิจัย หรือกรณีที่นักวิจัยต้องการเพียงข้อมูลสนับสนุนจากการวิจัยย่อยไปพัฒนาการวิจัยหลักที่มีความสำคัญมากกว่า ข้อสำคัญคือ นักวิจัยจะต้องมีความชำนาญการวิจัยทั้งสองรูปแบบ

5) การวิจัยแบบปฏิรูป (Transformative Design) การวิจัยแบบปฏิรูปเป็นการวิจัยที่อาศัยกรอบแนวคิดทฤษฎี (Transformative framework) และการวิจัยแบบอิสระ (Emancipatory) โดยอาศัยข้อดีของการวิจัยแบบผสมผสานเพื่อช่วยในการอธิบายและขยายความมักใช้กับการวิจัยกลุ่มประชากรหรือบริบทที่เข้าถึงได้ยากและยังมีการศึกษาน้อย เช่น การศึกษาคนกลุ่มน้อย ผู้ด้อยโอกาส เป็นต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อเรียกร้องให้เกิดการปฏิรูป โดยสามารถใช้ระเบียบวิธีวิจัยทั้งสองรูปแบบในลำดับใดก็ได้เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยและความน่าเชื่อถือของการวิจัยมากที่สุด และผู้วิจัยต้องคำนึงถึงความอ่อนไหวทางวัฒนธรรม และการให้ความร่วมมือของกลุ่มตัวอย่างเป็นสำคัญ

6) การวิจัยแบบหลายช่วง (Multi-phase Design) การวิจัยที่แบบหลายช่วงเป็นการวิจัยที่ประกอบด้วยหลายช่วงหลายรูปแบบการวิจัยไปตามวัตถุประสงค์การวิจัย ซึ่งการวิจัยเช่นนี้อาจอยู่ในรูปโครงการวิจัยที่ประกอบด้วยนักวิจัยและทีมงาน มีวัตถุประสงค์เพื่อตอบปัญหาการวิจัยที่ต้องอาศัยสิ่งที่เรียนรู้จากหลาย ๆ การวิจัยร่วมกัน ข้อดีของการวิจัยแบบหลายช่วงคือ เป็นการตอบปัญหาการวิจัยที่มีความกว้างและลึกมาก ๆ ด้วยการวิจัยย่อยหลายชิ้น ข้อเสีย คือ ค่อนข้างใช้เวลาและทรัพยากรมาก ซึ่งต้องอาศัยการประสานงานที่ดีของกลุ่มนักวิจัยทั้งในด้านการดำเนินการวิจัยร่วมกันและการผสมผสานข้อมูลร่วมกัน

สรุป การวิจัยแบบผสมวิธี ดังที่ Greene (2007) กล่าวไว้ว่า การวิจัยแบบผสมวิธีเป็นพหุวิธีที่ช่วยให้ นักวิจัยมองเห็นและได้ยินอย่างชัดเจนขึ้น (Multiple ways for seeing and hearing) ดังนั้น วิจัยแบบผสมวิธีเป็นการวิจัยรูปแบบที่สามที่ได้รับความสนใจจากกลุ่มนักวิจัยและนักวิชาการว่าเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย เนื่องจากเป็นรวบรวมข้อดีของการวิจัยทั้งสองรูปแบบ ขณะที่แก้ไขจุดด้อยของการวิจัยอีกแบบหนึ่งไป อย่างไรก็ตามนักวิจัยจะต้องมีการใช้ทักษะการวิจัยมากยิ่งขึ้นจำเป็นต้องวางรูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธีให้เหมาะสมกับปัญหาการวิจัย รวมไปถึงความซับซ้อนของกระบวนการวิจัยแบบผสมวิธี

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา 3) เพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมระดับความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง โดยใช้วิธีวิทยาการวิจัยแบบผสม (Mixed Method) รูปแบบเชิงอธิบายเป็นลำดับ (Sequential Explanatory) โดยผู้วิจัยแบ่งการวิจัยเป็น 2 ระยะ คือ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ก่อนในระยะที่หนึ่ง เพื่อศึกษาความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา แล้วดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในระยะที่สอง เพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษาสำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับการวิจัยมีดังนี้

1. ประชากรและตัวอย่าง
2. เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและตัวอย่าง

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยแบบผสม (Mixed Method) โดยประชากรและตัวอย่างของการวิจัยในแต่ละแบบจะประกอบไปด้วย

#### การวิจัยเชิงปริมาณ

1. ประชากร คือ นักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตตรังในระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนเรียน และกำลังศึกษา จำนวน 2,720 คน (ข้อมูลจากงานทะเบียนและประมวลผลนักศึกษา ณ วันที่ 1 ตุลาคม 2562)

2. ตัวอย่าง คือ นักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรังที่กำลังศึกษาในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 200 คน โดยการเลือกตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยกำหนดขนาดตัวอย่างตามสูตรการคำนวณตัวอย่างของ Hair, Black, Anderson and Tatham (2006) กำหนดให้มีขนาดตัวอย่าง อย่างน้อย 20 เท่าของ

ตัวแปรที่ศึกษา การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีตัวแปรทั้งหมด 7 ตัวแปร ดังนั้น ขนาดของตัวอย่างเท่ากับ 140 คน ในการสำรวจได้เพิ่มจำนวนตัวอย่างเพื่อป้องกันการสูญหายและไม่ได้รับการตอบกลับของแบบสอบถามในเก็บรวบรวมข้อมูล จึงเพิ่มขนาดตัวอย่างเป็น 200 คน การหาตัวอย่างโดยใช้เทคนิคการแบ่งตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) จำนวนทั้งสิ้น 4 ชั้นภูมิ ประกอบด้วย ชั้นภูมิเพศ ชั้นปี สาขาวิชา และสถานภาพทางการศึกษา ในแต่ละชั้นภูมิ โดยใช้วิธีการเทียบสัดส่วนดังนี้

$$\text{จำนวนตัวอย่างของชั้นภูมิ} = \frac{\text{จำนวนประชากรแต่ละชั้นภูมิ} \times \text{จำนวนตัวอย่างทั้งหมด}}{\text{จำนวนประชากรทั้งหมด}}$$

หลังจากได้จำนวนตัวอย่างแต่ละชั้นภูมิ ทำการสุ่มด้วยเทคนิคการสุ่มตัวอย่างมีระบบผ่านระบบตัวเลือกชื่อแบบสุ่ม (Wheel of Name) ซึ่งเป็นเครื่องมือในการสุ่มเลือกชื่อผ่านวงล้อลักษณะในการใช้งานจะเป็นนำเอารายชื่อทั้งหมดของตัวอย่างใส่ลงในช่องกรอกข้อมูล แล้วโปรแกรมจะทำการสุ่มเลือกชื่อตามตามข้อมูลในข้างต้นตามจำนวนที่ผู้ใช้งานกำหนด ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ผู้สอนนิยมใช้ในการสุ่มเลือกชื่อนักเรียนหรือ นักศึกษาในปัจจุบัน (Laurie Ray, 2020)

### การวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ที่กำลังศึกษา ในชั้นปีที่ 1-5 ปีการศึกษา 2562 ตามระดับคะแนนแบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER ที่ผู้วิจัยดัดแปลงมา คือ ความสุขระดับต่ำ 6 คน ระดับสูง 6 คน รวมทั้งสิ้น 12 คน โดยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบมีจุดมุ่งหมายของการศึกษาเป็นหลัก (Purposive Sampling) เพื่อให้ได้ตัวอย่างที่มีคุณสมบัติสอดคล้องภายใต้กรอบแนวคิดการศึกษาวิจัย

### เครื่องมือ และการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

การทำวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีวิทยาการวิจัยแบบผสม (Mixed Method) ซึ่งใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และใช้แบบสนทนากลุ่ม (Focus group) เป็นเครื่องมือในการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีรายละเอียดของเครื่องมือทั้งสองประเภท ดังนี้

## เครื่องมือวิจัยเชิงปริมาณ

แบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ใช้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

**ส่วนที่ 1** เป็นข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเลือกตอบ (Check list) และรูปแบบเติมคำในช่องว่าง ประกอบด้วย ตัวแปร เพศ อายุ ศาสนา คณะ ชั้นปี คะแนนเฉลี่ยสะสมรวม (GPA) สาขาวิชาที่พักอาศัยปัจจุบัน และแหล่งเงินทุนทางการเรียน

**ส่วนที่ 2** แบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา ซึ่งผู้วิจัยทำการศึกษาจากแนวคิดและทฤษฎีมาสร้างเป็นแบบสอบถามประกอบด้วย การรู้จักปรับตัว การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การได้รับการยอมรับจากอาจารย์ ความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด ลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด

เกณฑ์ในการแปลความหมายดังนี้ (กรมวิชาการ, 2545)

ค่าเฉลี่ย	การแปลความหมาย
4.51 – 5.00	หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด
3.51 – 4.50	หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมาก
2.51 – 3.50	หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับปานกลาง
1.51 – 2.50	หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อย
1.00 – 1.50	หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อยที่สุด

**ส่วนที่ 3** แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER เป็นเครื่องมือที่พัฒนาโดย ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ (2555) ภายใต้สำนักองค์การสุขภาวะสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในการสร้างแบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง: HAPPINOMETER ความสุขวัดเองได้ โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวัดคุณภาพชีวิตและความสุขด้วยตนเองของคนวัยทำงานในองค์กรต่าง ๆ อย่างเป็นรูปธรรมและมีประสิทธิภาพ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดัดแปลงเครื่องมือจากแบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER ให้มุ่งเน้นในการวัดความสุขของนักศึกษา ซึ่งประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับความสุขของนักศึกษาทั้ง 8 มิติ ได้แก่ สุขภาพดี (Happy Body), Happy Relax (ผ่อนคลายดี), น้ำใจดี (Happy Heart), จิตวิญญาณดี (Happy Soul), ครอบครัวดี (Happy Family), สังคมดี (Happy Society), ใฝ่รู้ดี (Happy Brain), สุขภาพเงินดี (Happy Money) แบ่งตามเกณฑ์ค่าเฉลี่ย ดังนี้



ค่าเฉลี่ยความสุข		ระดับความสุข
4.51 – 5.00	หมายถึง	มีความสุขในระดับมากที่สุด
3.51 – 4.50	หมายถึง	มีความสุขในระดับมาก
2.51 – 3.50	หมายถึง	มีความสุขในระดับปานกลาง
1.51 – 2.50	หมายถึง	มีความสุขในระดับน้อย
1.00 – 1.50	หมายถึง	มีความสุขในระดับน้อยที่สุด

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดัดแปลงเครื่องมือแบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER ซึ่งเป็นเครื่องมือเพื่อวัดระดับความสุขของระดับบุคคล มุ่งไปที่คนทำงาน เป็นการวัดระดับความสุข โดยประเมินจากองค์ประกอบคุณภาพชีวิตและความสุข 9 มิติ 56 ตัวชี้วัด และเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หลักของการวิจัยในครั้งนี้ ในการวัดความสุขของนักศึกษาในลักษณะภาพรวม ประกอบด้วย 8 มิติ 38 ตัวชี้วัด โดยรายละเอียดของการดัดแปลงมีดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยได้ตัดมิติที่ 9 มิติด้าน Happy Work-life มี 15 ตัวชี้วัด ซึ่งเป็นมิติที่เน้นการวัดผล ความรู้สึกและประสบการณ์ของคนทำงานกับองค์กรออกไป
2. ข้อมูลทั่วไปของตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ตัดข้อความด้าน สภาพสมรส จำนวนบุตร ลักษณะงาน สภาพการจ้าง ระยะเวลาที่ทำงานในองค์กรปัจจุบันออก โดยผู้วิจัยได้เพิ่มข้อความในเรื่อง ศาสนา คณะ ชั้นปี คะแนนเฉลี่ยสะสม GPA สาขาวิชา ที่พักอาศัยปัจจุบัน และแหล่งเงินทุนทางการเรียน เข้ามา
3. ด้านสุขภาพดี (Happy Body) มี 6 ตัวชี้วัด คือ ค่า BMI ภาวะอ้วนลงพุง การออกกำลังกาย สูดบุหรี เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความพึงพอใจต่อสุขภาพกาย มีค่าความเชื่อมั่นรายด้านเท่ากับ 0.68
4. ด้านผ่อนคลายดี (Happy Relax) มี 5 ตัวชี้วัด คือ ความพึงพอใจในการพักผ่อน กิจกรรมหย่อนใจ ความเครียด ชีวิตเป็นไปตามที่คาดหวัง และการจัดการปัญหาของชีวิต มีค่าความเชื่อมั่นรายด้านเท่ากับ 0.71
5. ด้านน้ำใจดี (Happy Heart) มี 5 ตัวชี้วัด จาก 9 ตัวชี้วัด คือ ความรู้สึกเอื้ออาทร การให้ความช่วยเหลือแก่คนรอบข้าง การทำงานเป็นทีม การสื่อสารพูดคุย และการเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม มีค่าความเชื่อมั่นรายด้านเท่ากับ 0.72
6. ด้านจิตวิญญาณดี (Happy Soul) มี 5 ตัวชี้วัด คือ การทำนุบำรุง ศิลปวัฒนธรรม การให้ทาน การให้อภัย การยอมรับและขอโทษ การปฏิบัติกิจตามศาสนา และการตอบแทนผู้มีพระคุณ มีค่าความเชื่อมั่นรายด้านเท่ากับ 0.71
7. ด้านครอบครัวดี (Happy Family) มี 3 ตัวชี้วัด คือ เวลาอยู่กับครอบครัว การทำกิจกรรมกับครอบครัว และมีความสุขกับครอบครัว มีค่าความเชื่อมั่นรายด้านเท่ากับ 0.68

8. ด้านสังคมดี (Happy Society) มี 6 ตัวชี้วัด คือ ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง การปฏิบัติตามกฎระเบียบของมหาวิทยาลัย ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง สังคมในมหาวิทยาลัยสงบสุข ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างมีความสุข มีค่าความเชื่อมั่นรายด้านเท่ากับ 0.76
9. ด้านใฝ่รู้ดี (Happy Brian) มี 3 ตัวชี้วัด คือ การแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ การพัฒนาตนเอง และโอกาสในการพัฒนาตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นรายด้านเท่ากับ 0.65
10. ด้านสุขภาพเงินดี (Happy Money) มี 5 ตัวชี้วัด คือ การชำระค่าธรรมเนียมการศึกษาเงินออมในแต่ละเดือน ระบบรายและรายจ่าย การยืมเงิน มีค่าความเชื่อมั่นรายด้านเท่ากับ 0.76

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเชิงปริมาณ

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับปัจจัยความสุขเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น หรือศึกษาจากตำรา เอกสารวารสารตีพิมพ์ และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถาม ภายใต้ขอบข่ายของการวิจัย

2. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัยเพื่อพิจารณาตรวจสอบ โครงสร้าง คำถาม การใช้ภาษา และความครอบคลุมในเนื้อหาสาระและนำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ความถูกต้องเหมาะสม ความครอบคลุมและให้คำแนะนำสิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผลการวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ปรากฏว่ามีข้อคำถามจำนวน 92 ข้อที่ผ่านเกณฑ์มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป IOC = 0.60 ขึ้นไป แต่มีเพียง 2 ข้อ ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่ผ่านเกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้อง

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนออาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัย เพื่อตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง

5. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงครั้งสุดท้าย ไปทดลองใช้ (Try Out) ที่ไม่ใช่ตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 30 คน เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด -19 ทำให้ผู้วิจัยจะต้องดำเนินการเก็บข้อมูลออนไลน์ผ่านระบบ Google form

6. นำแบบสอบถามที่ไปทดลองใช้ (Try Out) เพื่อทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือ โดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีการของ Cronbach 1978 (อ้างถึงใน พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540) โดยได้ค่าความเชื่อมั่นรายด้าน ดังต่อไปนี้ ด้านการรู้จัก

ปรับตัวมีค่าความเชื่อมั่นที่ 0.82 ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง 0.63 ด้านความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเอง 0.66 ด้านการได้รับการยอมรับจากเพื่อน 0.78 ด้านการได้รับการยอมรับจากอาจารย์ 0.80 และด้านความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตร 0.67 โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.83

7. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว มาตรวจสอบปรับปรุงอีกครั้งหนึ่งแล้ว นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ ไปใช้ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยต่อไป

## เครื่องมือการวิจัยเชิงคุณภาพ

### แบบสัมภาษณ์ (Interview)

เป็นแบบสนทนาปลายเปิด (Open-ended Question) จำนวน 2 ชุด สำหรับตัวอย่างตามผลคะแนนระดับความสุต่ำและสูง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสุขของนักศึกษา และแนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

### การวิจัยเชิงปริมาณ

1. ผู้วิจัยดำเนินการยื่นพิจารณาการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ หลังจากได้รับการรับรอง ผู้วิจัยดำเนินการทำหนังสือบันทึกข้อความขอความอนุเคราะห์ ถึงรองอธิการบดีวิทยาเขตตรัง เพื่อประชาสัมพันธ์ขอความร่วมมือการตอบแบบสอบถามการวิจัย ผ่านระบบออนไลน์ (Google form)

2. นำ link ของแบบสอบถามออนไลน์ (Google form) ที่สร้างและผ่านการวิเคราะห์หาคุณภาพจำนวน 1 ฉบับ ประชาสัมพันธ์ผ่านเพจงานกิจกรรมนักศึกษา และระบบสารสนเทศนักศึกษาวิทยาเขตตรัง

3. ผู้วิจัย รวบรวมข้อคำตอบที่ได้จากการตอบแบบสอบถามออนไลน์ (Google form) ของตัวอย่างตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบสอบถามออนไลน์ (Google form) นำมาจัดระบบเตรียมการนำข้อมูลจากแบบสอบถามออนไลน์ (Google form) ไปลงรหัส และวิเคราะห์ต่อไป

### การวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพในครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการโดยเอาผลการวิเคราะห์ความสุข และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ที่มีนัยสำคัญมาเป็น

แนวทางในการตั้งคำถามในการสนทนากลุ่ม และผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง และมีผู้ช่วยผู้วิจัยที่ได้มีผลประโยชน์หรือส่วนได้เสียต่อมหาวิทยาลัย โดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ใช้แนวคำถามที่สร้างขึ้นเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้

2.1 ดำเนินการติดต่อนักศึกษาที่มีผลระดับความสุขมากที่สุด จำนวน 6 คน และผลระดับความสุขน้อยที่สุด จำนวน 6 คน เป็นตัวแทนในการให้ข้อมูลสัมภาษณ์ เพื่อการวิจัยพร้อมกำหนดวันนัดหมาย และเวลา

2.2 ก่อนการดำเนินการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยมีการอธิบายเรื่องการพิทักษ์สิทธิ์ตัวอย่าง การวิจัยครั้งนี้คำนึงถึงจริยธรรมและจรรยาบรรณนักวิจัย โดยผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตั้งแต่เริ่มการเก็บรวบรวมข้อมูลจนกระทั่งนำเสนอผลการวิจัย โดยผู้วิจัยชี้แจงต่อตัวอย่างสำหรับการเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ และข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยเก็บไว้เป็นความลับและไม่ให้มีผลกระทบต่อตัวอย่าง ข้อมูลที่ได้จะเป็นข้อมูลตามความจริง ไม่มีมติหรือเพิ่มเติมความคิดเห็นของผู้วิจัย

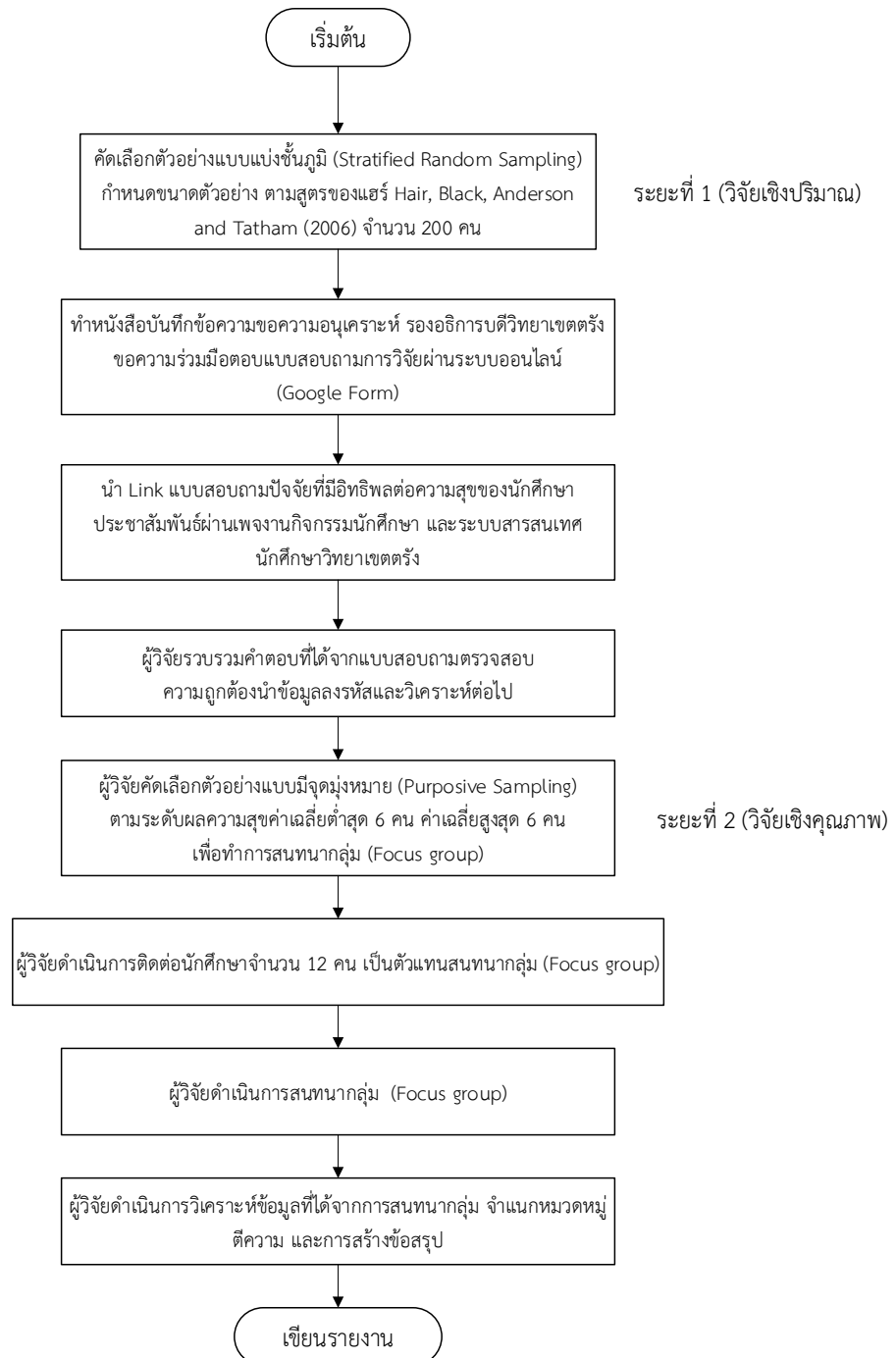
2.3 ดำเนินการสนทนากลุ่ม (focus group) เพื่อศึกษาอิทธิพลความสุขของนักศึกษา ปัญหา จุดเด่น-จุดด้อย และข้อเสนอแนะ แนวทางการสร้างเสริมความสุขให้กับนักศึกษา สร้างบรรยากาศในการสัมภาษณ์ให้ผู้ถูกสัมภาษณ์รู้สึกเหมือนเป็นการพูดคุยสนทนากัน แบ่งกลุ่มโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจงตามระดับผลความสุขระดับต่ำ 6 คน ระดับสูง 6 คน รวม 12 คน ใช้เวลาสนทนากลุ่มละ ประมาณ 1 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้จัดบันทึกบทสนทนาพร้อมบันทึกเสียงเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ความครอบคลุมหลากหลายและเป็นประโยชน์มากขึ้น

2.4 ก่อนจบการสนทนากลุ่ม (focus group) ผู้วิจัย และผู้ดำเนินการสนทนาได้มีการกล่าวสรุปสิ่งที่ได้จากการสัมภาษณ์ และสนทนาคร่าว ๆ เมื่อสิ้นสุดการสนทนากลุ่ม พร้อมกล่าวขอบคุณที่ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

2.5 หลังสิ้นสุดการสนทนากลุ่ม (focus group) ผู้วิจัยดำเนินการถอดความจากเครื่องบันทึกเสียงที่มีลักษณะแบบคำต่อคำเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษรด้วยตนเอง จัดข้อความเป็นหมวดหมู่ พร้อมตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ผล พร้อมสรุปแนวคิดผลสัมภาษณ์ต่อไป

เอกสารหมายเลข 1

## ขั้นตอนการวิจัย



ภาพที่ 2 ขั้นตอนการวิจัย

## การวิเคราะห์ข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล มาตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว ดำเนินการลงรหัสข้อมูล (Code Book) และใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงปริมาณผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิจัย ดังนี้

1.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสภาพข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา คณะ ชั้นปี คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA) สาขาวิชา ของตัวอย่างโดยใช้การหาค่าสถิติ ความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

1.2 วิเคราะห์ความสุขของนักศึกษาโดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เป็นรายมิติ เพื่อต้องการทราบความสุขของนักศึกษา เมื่อหาค่าได้แล้วนำค่าไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การประเมินความสุขจากแบบสอบถาม

1.3 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา โดยการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Linear Regression Analysis) โดยเลือกตัวแปรเข้าสมการแบบ Stepwise เพื่อหาความเกี่ยวข้องระหว่างตัวแปรตามและตัวแปรอิสระ

### การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งดำเนินการตามขั้นตอนต่อไป

2.1 ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

2.2 จำแนกและจัดระบบข้อมูล เป็นการนำข้อมูลที่ได้มาจำแนกและจัดหมวดหมู่ให้เป็นระบบ

2.3 วิเคราะห์แนวทางในการส่งเสริมความสุขจากการสนทนากลุ่ม (Focus group) โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) แล้วจัดเรียงตามลำดับความถี่และความสำคัญ

2.4 นำเสนอข้อมูลเป็นข้อความแบบบรรยาย

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

### 1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือ

1.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามโดยใช้สูตรของโรวินลลี และแฮมเบิลตัน (Rovinelli & Hambleton, 1978 อ้างถึงใน พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540) ดังนี้

$$IC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์
	$\sum R$	แทน	ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

1.2 ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (1990 อ้างถึงใน พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_j^2} \right]$$

เมื่อ	$\alpha$	หมายถึง	สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
	$n$	หมายถึง	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
	$S_i^2$	หมายถึง	ผลรวมคะแนนความแปรปรวนของแต่ละข้อ
	$S_j^2$	หมายถึง	ความแปรปรวนของคะแนนรวม

### 2. สถิติพื้นฐาน

2.1 ร้อยละ (Percentage) (บุญชม ศรีสะอาด, 2546, น.104)

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ	P	แทน	ร้อยละ
	f	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นร้อยละ
	N	แทน	จำนวนความถี่ทั้งหมด

2.2 ค่าเฉลี่ย (Mean) ของคะแนน (บุญชม ศรีสะอาด, 2546, น.105)

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

เมื่อ $\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในกลุ่ม
N	แทน	จำนวนคะแนนในกลุ่มตัวอย่าง

2.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) มีสูตร ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2546, น.106)

$$s = \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ S	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
X	แทน	คะแนนแต่ละตัว
n	แทน	จำนวนคะแนนในแต่ละกลุ่ม
$\sum$	แทน	ผลรวม

3. สถิติที่ใช้สำหรับทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

3.1 หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพยากรณ์แต่ละตัวกับตัวเกณฑ์ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Person Product – Moment Correlation Coefficient) โดยใช้สูตร (อ้างถึงใน ชูศรี วงศ์รัตน์, 2534, น. 332)

$$r = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนชุด X
$\sum Y$	แทน	ผลรวมของคะแนนชุด Y



$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนน $X$ แต่ละตัวยกกำลังสอง
$\sum Y^2$	แทน	ผลรวมของคะแนน $Y$ แต่ละตัวยกกำลังสอง
$\sum XY$	แทน	ผลรวมของผลคูณ $X$ กับ $Y$
$N$	แทน	จำนวนคนที่ศึกษา

3.2 การวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Linear Regression Analysis) โดยใช้สูตร (สำราญ มีแจ้ง, 2544)

$$Y' = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_kX_k$$

เมื่อ	$Y'$	แทน	คะแนนพยากรณ์ของตัวแปรตาม (ตัวเกณฑ์)
	$a$	แทน	ค่าคงที่ของสมการพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนดิบ
	$b_1, b_2 \dots b_k$	แทน	ค่าน้ำหนักคะแนนหรือสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรอิสระ (ตัวพยากรณ์) ตัวที่ 1 ถึงตัวที่ $k$ ตามลำดับ
	$X_1, X_2 \dots X_k$	แทน	คะแนนของตัวแปรอิสระ (ตัวพยากรณ์) ตัวที่ 1 ถึงตัวที่ $k$ ตามลำดับ
	$K$	แทน	จำนวนตัวแปรอิสระ (ตัวพยากรณ์)

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ในบทนี้ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เป็น 4 ตอนดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของตัวอย่าง
- ตอนที่ 2 ข้อมูลความสุขของนักศึกษา
- ตอนที่ 3 ข้อมูลปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา
- ตอนที่ 4 แนวทางในการส่งเสริมความสุขให้นักศึกษา

#### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของตัวอย่าง

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นนักศึกษา จำนวน 200 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 81.5 มีอายุ 20 ปี จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 28.5 นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 77 อยู่คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการจำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 92.5 อยู่ชั้นปีที่ 4 จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 28.5 มีคะแนนเฉลี่ยสะสมระหว่าง 2.01-3.00 จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 49.5 เรียนสาขาวิชาการบัญชี/ ระบบสารสนเทศทางการบัญชี จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 35 ที่พักอาศัยในปัจจุบัน เป็นหอพักในมหาวิทยาลัย จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 39 แหล่งเงินทุนทางการเรียน ได้มาจากบิดามารดา จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 48

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
- ชาย	37	18.5
- หญิง	163	81.5
รวม	200	100

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
2. อายุ		
- อายุ 18 ปี	6	3
- อายุ 19 ปี	39	19.5
- อายุ 20 ปี	57	28.5
- อายุ 21 ปี	50	25
- อายุ 22 ปี	42	21
- อายุ 23 ปี	6	3
รวม	200	100
3. ศาสนา		
- พุทธ	154	77
- คริสต์	1	0.5
- อิสลาม	45	22.5
รวม	200	100
4. คณะ		
- คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ	185	92.5
- คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์	15	7.4
รวม	200	100
5. ชั้นปี		
- ปีที่ 1	40	2
- ปีที่ 2	47	23.5
- ปีที่ 3	52	26
- ปีที่ 4	57	28.5
- ปีที่ 5	4	2
รวม	200	100.0

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
6. คะแนนเฉลี่ยสะสม		
- 1.00 – 2.00	6	3
- 2.01 – 3.00	99	49.5
- 3.01 – 4.00	95	47.5
รวม	200	100
Mean = 2.44 S.D. = 0.55		
7. สาขาวิชา		
- สาขาวิชาการบัญชี และระบบสารสนเทศทางการบัญชี	70	35
- สาขาการประกันภัยและการจัดการความเสี่ยง	5	2.5
- สาขาวิชาการตลาด	15	7.5
- สาขาการจัดการการท่องเที่ยว	24	12
- สาขาวิชาการจัดการพาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์ / สาขาวิชาการจัดการสารสนเทศทางคอมพิวเตอร์ และการ จัดการธุรกิจอิเล็กทรอนิกส์	22	11.0
- สาขาวิชาภาษาอังกฤษธุรกิจ	16	8
- สาขาการจัดการรัฐกิจ การจัดการรัฐกิจและวิสาหกิจ	31	15.5
- สาขาวิชาศิลปะการแสดงและการจัดการ	2	1
- สาขาวิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์	15	7.5
รวม	200	100.0
8. ที่พักอาศัยปัจจุบัน		
- บ้านบิดามารดา	39	19.5
- ผู้ปกครอง	8	4
- บ้านญาติพี่น้อง	2	1
- หอพักในมหาวิทยาลัย	78	39
- หอพักนอกมหาวิทยาลัย	72	36
- อื่น ๆ ระบุ.....	1	0.5
รวม	200	100.0

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
9. แหล่งเงินทุนทางการเรียน		
- บิดามารดา	96	48.0
- ผู้ปกครอง	13	6.5
- กองทุนกู้ยืม (กยศ. / กรอ.)	83	41.5
- ทำงานหารายได้ด้วยตนเอง	1	0.5
- กองทุนอื่น ๆ ระบุ.....	7	3.5
รวม	200	100.0

### ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

จากตารางที่ 2 พบว่า ปัจจัยด้านความสุขของนักศึกษาในภาพรวมและแต่ละด้านอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.78$ , S.D.= 0.48) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่นๆ คือ น้ำใจดี (Happy Heart) ( $\bar{x} = 3.93$ , S.D.= 0.50) รองลงมาคือ จิตวิญญาณดี (Happy Soul) ( $\bar{x} = 3.76$ , S.D.= 0.51) ครอบครัวดี (Happy Family) ( $\bar{x} = 3.70$ , S.D.= 0.51) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าด้านอื่นๆ คือ ผ่อนคลายดี (Happy Relax) ( $\bar{x} = 3.13$ , S.D.= 0.42) ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสุขของนักศึกษาในภาพรวมแต่ละด้าน

มิติ	ความสุขของนักศึกษา	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1.	สุขภาพดี (Happy Body)	3.30	0.50	ปานกลาง
2.	ผ่อนคลายดี (Happy Relax)	3.13	0.42	ปานกลาง
3.	น้ำใจดี (Happy Heart)	3.93	0.50	มาก
4.	จิตวิญญาณดี (Happy Soul)	3.76	0.51	มาก
5.	สังคมดี (Happy Society)	3.60	0.71	มาก
6.	ครอบครัวดี (Happy Family)	3.70	0.51	มาก
7.	ใฝ่รู้ดี (Happy Brain)	3.62	0.61	มาก
8.	สุขภาพเงินดี (Happy Money)	3.18	0.52	ปานกลาง
	รวมเฉลี่ย	3.78	0.48	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่า ปัจจัยด้านความสุขของนักศึกษาด้านสุขภาพดี (Happy Body) อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าข้ออื่นๆ คือ ปัจจุบันนักศึกษาไม่สูบบุหรี่/ใบจาก/ยาเส้น รองลงมาคือ โดยรวมแล้ว คุณ “อ้วน” หรือไม่ วัดจาก ดัชนีมวลกาย (BMI) = น้ำหนัก (กก.) / ส่วนสูง (ม.2) เช่น น้ำหนัก 65 กก. สูง 175 ซม.  $BMI = 65/1.75 \times 1.75 = 21.22$  แล้วให้คะแนนตัวเองและปัจจุบันนักศึกษาไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ สาโท หรือสุราพื้นบ้าน และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่น ๆ คือ ปัจจุบันนักศึกษากำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 3-5 วัน ต่อสัปดาห์ ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสุขด้านสุขภาพดี (Happy Body)

ข้อ	ข้อคำถาม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
<b>สุขภาพดี (Happy Body)</b>				
1.	โดยรวมแล้ว คุณ “อ้วน” หรือไม่ วัดจากดัชนีมวลกาย (BMI) = น้ำหนัก (กก.) / ส่วนสูง (ม.2) เช่น น้ำหนัก 65 กก. สูง 175 ซม. $BMI = 65/1.75 \times 1.75 = 21.22$ แล้วให้คะแนนตัวเอง	3.96	1.20	มาก
2.	ปกตินักศึกษากินอาหารเช้า โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน	2.53	1.07	ปานกลาง
3.	ปัจจุบันนักศึกษากำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3-5 วัน ต่อสัปดาห์	1.81	0.89	น้อย
4.	ปัจจุบันนักศึกษาไม่สูบบุหรี่ยาเส้น/ใบจาก/	4.79	0.62	มากที่สุด
5.	ปัจจุบันนักศึกษาไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ สาโท หรือสุราพื้นบ้าน	3.59	1.21	มาก
6.	นักศึกษาพึงพอใจกับสุขภาพของตัวเอง	3.16	1.02	ปานกลาง
รวมเฉลี่ย		3.30	0.50	ปานกลาง

จากตารางที่ 4 พบว่า ปัจจัยด้านความสุขของนักศึกษาด้านผ่อนคลายดี (Happy Relax) อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าข้ออื่น ๆ คือใน 1 สัปดาห์นักศึกษาทำกิจกรรมเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ (อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง ซ้อมปิ้ง เล่นเกมส์ ปลูกต้นไม้ ฯลฯ) รองลงมาคือ เมื่อประสบปัญหาชีวิต โดยทั่วไปนักศึกษาสามารถจัดการกับปัญหาได้และนักศึกษามีความเครียด (การเรียน/เรื่องครอบครัว/เรื่องอื่น ๆ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่น ๆ คือ นักศึกษารู้สึกว่าได้รับการพักผ่อนเพียงพอ ตามลำดับ

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสุขด้านผ่อนคลายดี (Happy Relax)

ข้อ	ข้อคำถาม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
<b>ผ่อนคลายดี (Happy Relax)</b>				
1.	นักศึกษารู้สึกว่าได้รับการพักผ่อนเพียงพอ	2.76	0.88	ปานกลาง
2.	ใน 1 สัปดาห์นักศึกษาทำกิจกรรมเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ (อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง ซ้อมปิ้ง เล่นเกมส์ ปลูกต้นไม้ ฯลฯ)	3.56	0.94	มาก
3.	นักศึกษามีความเครียด (การเรียน/เรื่องครอบครัว/เรื่องอื่น ๆ )	3.01	0.87	ปานกลาง
4.	นักศึกษาคิดว่าชีวิตของนักศึกษาเป็นไปตามที่นักศึกษาคาดหวัง	2.97	0.79	ปานกลาง
5.	เมื่อประสบปัญหาชีวิต โดยทั่วไปนักศึกษาสามารถจัดการกับปัญหาได้	3.38	0.69	ปานกลาง
รวมเฉลี่ย		3.13	0.42	ปานกลาง

จากตารางที่ 5 พบว่า ปัจจัยด้านความสุขของนักศึกษาด้านน้ำใจดี (Happy Heart) อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่นๆ คือโดยรวมแล้ว นักศึกษารู้สึกเอื้ออาทร ห่วงใยต่อคนรอบข้าง รองลงมาคือ นักศึกษาให้ความสำคัญกับการทำงานเป็นทีม งานกลุ่มและนักศึกษาสื่อสารพูดคุยกับคนรอบข้างและแสดงความห่วงใยต่อคนรอบข้างอยู่เสมอ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมที่สามารถทำได้ด้วยตนเองและมีประโยชน์ต่อสังคม เช่น การคัดแยกขยะ การพกถุงผ้า หรือขวดน้ำดื่ม ตามลำดับ

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสุขด้านน้ำใจดี (Happy Heart)

ข้อ	ข้อคำถาม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
<b>น้ำใจดี (Happy Heart)</b>				
1.	โดยรวมแล้วนักศึกษารู้สึกเอื้ออาทรห่วงใยต่อคนรอบข้าง	4.08	0.70	มาก
2.	นักศึกษาให้การช่วยเหลือคนรอบข้าง	3.83	0.68	มาก
3.	นักศึกษาให้ความสำคัญกับการทำงานเป็นทีมงานกลุ่ม	4.06	0.75	มาก
4.	นักศึกษาสื่อสารพูดคุยกับคนรอบข้างและแสดงความห่วงใยต่อคนรอบข้างอยู่เสมอ	3.98	0.69	มาก
5.	นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมที่สามารถทำได้ด้วยตนเองและมีประโยชน์ต่อสังคม เช่น การคัดแยกขยะ การพกถุงผ้า หรือขวดน้ำดื่ม	3.72	0.79	มาก
รวมเฉลี่ย		3.93	0.50	มาก



จากตารางที่ 6 พบว่า ปัจจัยด้านความสุขของนักศึกษาด้านจิตวิญญาณดี (Happy Soul) อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่นๆ คือนักศึกษาตอบแทนผู้มีพระคุณ หรือช่วยเหลือนักศึกษา รองลงมาคือ นักศึกษายอมรับและขอโทษในความผิดที่หรือมีส่วนรับผิดชอบและนักศึกษายกโทษและให้อภัยอย่างจริงจังต่อผู้ที่สำนึกผิด และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ นักศึกษาปฏิบัติกิจตามศาสนาเพื่อให้จิตใจสงบ ตามลำดับ

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสุขด้านจิตวิญญาณดี (Happy Soul)

ข้อ	ข้อคำถาม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
<b>จิตวิญญาณดี (Happy Soul)</b>				
1.	นักศึกษาทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ศาสนา การให้ทานหรือไม่	3.43	0.84	ปานกลาง
2.	นักศึกษาปฏิบัติกิจตามศาสนาเพื่อให้จิตใจสงบหรือไม่	3.29	0.86	ปานกลาง
3.	นักศึกษายกโทษและให้อภัยอย่างจริงจังต่อผู้ที่สำนึกผิด	3.77	0.65	มาก
4.	นักศึกษายอมรับและขอโทษในความผิดที่หรือมีส่วนรับผิดชอบ	4.08	0.64	มาก
5.	นักศึกษาตอบแทนผู้มีพระคุณ หรือช่วยเหลือนักศึกษา	4.24	0.73	มาก
รวมเฉลี่ย		3.76	0.51	มาก

จากตารางที่ 7 พบว่า ปัจจัยด้านความสุขของนักศึกษาด้านครอบครัวดี (Happy Family) อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่นๆ คือนักศึกษามีความสุขกับครอบครัวของนักศึกษา รองลงมาคือ นักศึกษาทำกิจกรรม (ออกกำลังกาย ทำบุญ ซื่อซอ) ร่วมกับคนในครอบครัว และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ นักศึกษามีเวลาอยู่กับครอบครัวเพียงพอ ตามลำดับ

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสุขด้านครอบครัวดี (Happy Family)

ข้อ	ข้อคำถาม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
<b>ด้านครอบครัวดี (Happy Family)</b>				
1.	นักศึกษามีเวลาอยู่กับครอบครัวเพียงพอ	3.11	1.13	ปานกลาง
2.	นักศึกษาทำกิจกรรม ออกกำลังกาย ทำบุญ ซื่อซอ ร่วมกับคนในครอบครัว ฯลฯ	3.26	0.96	ปานกลาง
3.	นักศึกษามีความสุขกับครอบครัวของนักศึกษา	4.44	0.81	มาก
รวมเฉลี่ย		3.60	0.71	มาก

จากตารางที่ 8 พบว่า ปัจจัยด้านความสุขของนักศึกษาด้านสังคมดี (Happy Society) อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่นๆ คือนักศึกษาปฏิบัติ ตามกฎระเบียบ/ข้อบังคับของมหาวิทยาลัย รองลงมาคือ คนรอบข้าง มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อนักศึกษา และนักศึกษารู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือนักศึกษารู้สึกว่า สังคมในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตตรัง มีความสุข ตามลำดับ

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสุขด้านสังคมดี (Happy Society)

ข้อ	ข้อคำถาม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
<b>สังคมดี (Happy Society)</b>				
1.	คนรอบข้าง มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อนักศึกษา	3.83	0.68	มาก
2.	นักศึกษาปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของ/มหาวิทยาลัย	3.89	0.71	มาก
3.	นักศึกษารู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน	3.81	0.79	มาก
4.	เมื่อนักศึกษามีปัญหา นักศึกษาสามารถขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง	3.66	0.74	มาก
5.	นักศึกษารู้สึกว่า สังคมในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง มีความสุข	3.47	0.78	ปานกลาง
6.	ทุกวันนี้นักศึกษาใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง อย่างมีความสุข	3.56	0.82	มาก
รวมเฉลี่ย		3.70	0.51	มาก

จากตารางที่ 9 พบว่า ปัจจัยด้านความสุขของนักศึกษาด้านไฝรู้ดี (Happy Brain) อยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่นๆ คือโดยรวมแล้ว นักศึกษาสนใจที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อความก้าวหน้าในชีวิต รองลงมาคือ โดยรวมแล้ว นักศึกษาสนใจในการแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มเติมจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ นักศึกษามีโอกาสที่จะได้รับการอบรม ศึกษาต่อ ดูงาน แลกเปลี่ยนเพื่อพัฒนาทักษะความสามารถของตนเอง ตามลำดับ

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสุขด้านไฝรู้ดี (Happy Brain)

ข้อ	ข้อคำถาม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
<b>ไฝรู้ดี (Happy Brain)</b>				
1.	โดยรวมแล้ว นักศึกษาสนใจในการแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มเติมจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ	3.60	0.74	มาก
2.	โดยรวมแล้ว นักศึกษาสนใจที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อความก้าวหน้าในชีวิต	3.96	0.73	มาก
3.	นักศึกษามีโอกาสที่จะได้รับการอบรม ศึกษาต่อ ดูงาน แลกเปลี่ยนเพื่อพัฒนาทักษะความสามารถของตนเอง	3.32	0.92	ปานกลาง
รวมเฉลี่ย		3.62	0.61	มาก

จากตารางที่ 10 พบว่า ปัจจัยด้านความสุขของนักศึกษาด้านสุขภาพเงินดี (Happy Money) อยู่ในระดับปานกลางและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่นๆ คือ เมื่อนักศึกษาไม่มีเงินเพียงพอที่จะซื้อสินค้าที่นักศึกษาชอบนักศึกษาจะยืมเงินเพื่อนมาใช้ก่อนหรือไม่ รองลงมาคือ นักศึกษาเคยยืมเงินเพื่อนบ่อยหรือไม่ ตามลำดับ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ โดยรวมแล้วนักศึกษามีเงินเก็บเงินออมในแต่ละเดือน

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสุขด้านสุขภาพเงินดี (Happy Money)

ข้อ	ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
<b>สุขภาพเงินดี (Happy Money)</b>				
1.	นักศึกษารู้สึกว่าการชำระค่าธรรมเนียมการศึกษาเป็นภาระของนักศึกษาหรือผู้ดูแลนักศึกษา	2.62	0.95	ปานกลาง
2.	โดยรวมแล้วนักศึกษามีเงินเก็บเงินออมในแต่ละเดือน	2.31	0.91	น้อย
3.	โดยรวมแล้วรายรับที่นักศึกษาได้รับทั้งหมดในแต่ละเดือนเป็นอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับรายจ่ายทั้งหมดในแต่ละเดือน (รายจ่ายเกินกว่ารายรับมาก)	2.56	0.88	ปานกลาง
4.	นักศึกษาเคยยืมเงินเพื่อนบ่อยหรือไม่	4.14	0.99	มาก
5.	เมื่อนักศึกษาไม่มีเงินเพียงพอที่จะซื้อสินค้าที่นักศึกษาชอบนักศึกษาจะยืมเงินเพื่อนมาใช้ก่อนหรือไม่	4.27	0.92	มาก
รวมเฉลี่ย		3.18	0.52	ปานกลาง

### ตอนที่ 3 ข้อมูลปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา

ข้อมูลปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทั้ง 6 ด้านและภาพรวม ดังตารางที่ 11-17 จากตารางที่ 11 พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาในภาพรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.69$ , S.D.= 0.28) ยกเว้นด้านการได้รับการยอมรับจากอาจารย์ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.41$ , S.D.= 0.62) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่น ๆ คือด้านการได้รับการยอมรับจากเพื่อน ( $\bar{x} = 3.93$ , S.D.= 0.48) รองลงมาคือด้านความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ( $\bar{x} = 3.82$ , S.D.= 0.39) ด้านความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย ( $\bar{x} = 3.78$ , S.D.= 0.48) และด้านการปรับตัว ( $\bar{x} = 3.61$ , S.D.= 5.21) ตามลำดับ และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง ( $\bar{x} = 3.59$ , S.D.= 0.41) และด้านการได้รับการยอมรับจากอาจารย์ ( $\bar{x} = 3.41$ , S.D.= 0.62)

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาในภาพรวมและรายด้าน

ด้าน	ข้อคำถาม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1	ด้านการปรับตัว	3.61	5.21	มาก
2	ด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง	3.59	0.41	มาก
3	ด้านความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	3.82	0.39	มาก
4	ด้านการได้รับการยอมรับจากเพื่อน	3.93	0.48	มาก
5	ด้านการได้รับการยอมรับจากอาจารย์	3.41	0.62	ปานกลาง
6	ด้านความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย	3.78	0.48	มาก
รวมเฉลี่ย		3.69	0.28	มาก

จากตารางที่ 12 พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาในด้านการรู้ปรับตัวอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่น ๆ คือ นักศึกษาปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของมหาวิทยาลัยได้อย่างเคร่งครัด รองลงมาคือนักศึกษาสามารถติดตามเนื้อหาที่เรียนได้ทันอยู่เสมอ และ นักศึกษาสามารถจัดสรรเวลาในการเรียนได้ดี ตามลำดับ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่น ๆ คือ นักศึกษามีความมั่นใจเมื่อต้องออกไปทำกิจกรรมหน้าชั้นเรียน

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาด้านการรู้จักการปรับตัว

ข้อ	ข้อคำถาม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
<b>ด้านการรู้จักปรับตัว</b>				
1	นักศึกษาสามารถติดตามเนื้อหาที่เรียนได้ทันอยู่เสมอ	3.78	0.64	มาก
2	นักศึกษาปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของมหาวิทยาลัยได้อย่างเคร่งครัด	4.00	0.67	มาก
3	นักศึกษาสามารถจัดสรรเวลาในการเรียนได้ดี	3.72	0.70	มาก
4	นักศึกษาสามารถรับมือกับความเครียดเมื่อถึงช่วงสอบ	3.48	0.84	ปานกลาง
5	นักศึกษามีความมั่นใจเมื่อต้องออกไปทำกิจกรรมหน้าชั้นเรียน	3.30	0.88	ปานกลาง
6	นักศึกษาสามารถพูดคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษาได้อย่างเป็นกันเอง ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน	3.47	0.91	ปานกลาง
7	นักศึกษาสามารถขอความช่วยเหลือเมื่อประสบปัญหาด้านการเรียนและการทำกิจกรรม	3.55	0.76	มาก
8	นักศึกษาสามารถหาทางออกได้เหมาะสมเมื่อเกิดความไม่สบายใจ	3.63	0.78	มาก
รวมเฉลี่ย		3.61	0.52	มาก

จากตารางที่ 13 พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาในด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่นๆ คือโดยทั่วไปนักศึกษาคิดว่าสามารถที่จะบริหารจัดการตนเองเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จได้ รองลงมาคือนักศึกษาสามารถเอาชนะสิ่งที่ท้าทายความสามารถของนักศึกษาได้ และนักศึกษาสามารถบรรลุเป้าหมายส่วนใหญ่ที่ตั้งไว้ได้เสมอ ตามลำดับ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือเมื่อนักศึกษาต้องเจอกับความยากลำบากนักศึกษามั่นใจว่าสามารถจัดการกับมันได้และเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น นักศึกษาคิดว่า นักศึกษาทำงานส่วนใหญ่ได้ดี

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ข้อ	ข้อคำถาม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
<b>ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง</b>				
1	นักศึกษาสามารถบรรลุเป้าหมายส่วนใหญ่ที่ตั้งไว้ได้เสมอ	3.59	0.77	มาก
2	เมื่อนักศึกษาต้องเจอกับความยากลำบากนักศึกษามั่นใจว่าสามารถจัดการกับมันได้	3.46	0.89	ปานกลาง
3	โดยทั่วไปนักศึกษาคิดว่าสามารถที่จะบริหารจัดการตนเองเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จได้	3.86	0.55	มาก
4	นักศึกษาสามารถเอาชนะสิ่งที่ท้าทายความสามารถของนักศึกษาได้	3.68	0.69	มาก
5	นักศึกษามั่นใจว่า นักศึกษาสามารถทำงานที่ยากได้อย่างมีประสิทธิภาพ	3.54	0.67	มาก
6	เมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น นักศึกษาคิดว่า นักศึกษาทำงานส่วนใหญ่ได้ดี	3.46	0.55	ปานกลาง
รวมเฉลี่ย		3.59	0.41	มาก

จากตารางที่ 14 พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาในด้านความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่นๆ คือเมื่อนักศึกษากระทำความผิด นักศึกษาจะกล่าวคำว่า “ขอโทษ” เสมอรองลงมา คือ เมื่อนักศึกษาถูกอาจารย์ตักเตือนนักศึกษาจะพร้อมรับฟังและปรับปรุงตัว และนักศึกษารู้สึกภูมิใจในตนเอง ตามลำดับ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ เมื่อนักศึกษามีปัญหามักจะปรึกษาผู้อื่นไม่เก็บไว้คนเดียว

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาด้านความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

ข้อ	ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
<b>ด้านความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง</b>				
1.	เมื่อนักศึกษาถูกขัดใจ นักศึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่แสดงอาการหงุดหงิดออกมา	3.71	0.86	มาก
2.	เมื่อนักศึกษาถูกอาจารย์ตักเตือนนักศึกษาจะพร้อมรับฟังและปรับปรุงตัว	4.12	0.61	มาก
3.	เมื่อนักศึกษากระทำความผิด นักศึกษาจะกล่าวคำว่า “ขอโทษ” เสมอ	4.37	0.65	มาก
4.	นักศึกษามีความอดทนในการรอคอย	3.91	0.77	มาก
5.	นักศึกษาเป็นคนมองโลกในแง่ดี	3.81	0.86	มาก
6.	นักศึกษาจะไม่เปรียบเทียบตนเองกับเพื่อน	3.74	0.89	มาก
7.	นักศึกษามักใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาอยู่เสมอ	3.77	0.66	มาก
8.	นักศึกษาไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ	3.64	0.73	มาก
9.	นักศึกษารู้สึกภูมิใจในตนเอง	3.99	0.76	มาก
10.	เมื่อนักศึกษามีปัญหามักจะปรึกษาผู้อื่นไม่เก็บไว้คนเดียว	3.19	1.01	มาก
รวมเฉลี่ย		3.82	0.39	มาก



จากตารางที่ 15 พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาในด้านการได้รับการยอมรับจากเพื่อนอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่นๆ คือนักศึกษามีความตั้งใจในการช่วยเหลือเพื่อน โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน รองลงมาคือ นักศึกษาชักชวนเพื่อนทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน และนักศึกษาได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน ๆ เมื่อเกิดปัญหา ตามลำดับ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ นักศึกษาสามารถปรึกษาเรื่องส่วนตัวกับเพื่อนได้

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาด้านการได้รับการยอมรับจากเพื่อน

ข้อ	ข้อคำถาม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
<b>ด้านการได้รับการยอมรับจากเพื่อน</b>				
1.	นักศึกษาสามารถปรึกษาเรื่องส่วนตัวกับเพื่อนได้	3.77	0.80	มาก
2.	นักศึกษารู้สึกอบอุ่นสบายใจเมื่อได้อยู่ในหมู่เพื่อน ๆ	3.88	0.83	มาก
3.	นักศึกษาได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน ๆ เมื่อเกิดปัญหา	3.94	0.73	มาก
4.	นักศึกษาเป็นสมาชิกที่ดีและเป็นที่ยอมรับในการเข้ากลุ่มทำงานร่วมกับเพื่อน	3.91	0.68	มาก
5.	นักศึกษาได้รับความเชื่อถือจากเพื่อน ๆ ในการให้คำปรึกษา	3.80	0.71	มาก
6.	นักศึกษามีความตั้งใจในการช่วยเหลือเพื่อน โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน	4.34	0.61	มาก
7.	นักศึกษาชักชวนเพื่อนทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน	3.95	0.75	มาก
รวมเฉลี่ย		3.93	0.48	มาก

จากตารางที่ 16 พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาในด้านการได้รับการยอมรับจากอาจารย์ อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่นๆ คืออาจารย์ยอมรับในความสามารถของนักศึกษาแต่คนว่าแตกต่างกัน รองลงมาคือนักศึกษาได้รับการยอมรับในความสามารถเมื่อได้ปฏิบัติอย่างไรใด อย่างหนึ่งบรรลุผลเสร็จสิ้น และทุกครั้งที่นักศึกษาประสบปัญหาอาจารย์ที่ปรึกษาจะยอมรับฟังปัญหาของนักศึกษาเสมอตามลำดับ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ นักศึกษาสามารถปรึกษาเรื่องส่วนตัวกับอาจารย์ได้

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาด้านการได้รับการยอมรับจากอาจารย์

ข้อ	ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
<b>ด้านการได้รับการยอมรับจากอาจารย์</b>				
1.	นักศึกษาสามารถปรึกษาเรื่องส่วนตัวกับอาจารย์ได้	2.88	0.92	มาก
2.	เมื่อเกิดปัญหาระหว่างการศึกษเล่าเรียน นักศึกษาสามารถปรึกษาขอความช่วยเหลือจากอาจารย์ได้เป็นอย่างดี	3.34	0.91	มาก
3.	ทุกครั้งที่นักศึกษาประสบปัญหาอาจารย์ที่ปรึกษาจะยอมรับฟังปัญหาของนักศึกษาเสมอ	3.58	0.86	มาก
4.	นักศึกษาได้รับการยอมรับในความสามารถเมื่อได้ปฏิบัติอย่างไรใด อย่างหนึ่งบรรลุผลเสร็จสิ้น	3.63	0.70	มาก
5.	อาจารย์ยอมรับในความสามารถของนักศึกษาแต่คนว่าแตกต่างกัน	3.66	0.75	มาก
รวมเฉลี่ย		3.41	0.62	ปานกลาง

จากตารางที่ 17 พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาในด้านความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่นๆ คือนักศึกษาคิดว่ากิจกรรมสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้กับนักศึกษารองลงมา คือ กิจกรรมทำให้นักศึกษาได้รู้จักเพื่อนใหม่ ๆ มากขึ้นและนักศึกษารู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรม ตามลำดับ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าข้ออื่นๆ คือ นักศึกษาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาด้านความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย

ข้อ	ข้อความถาม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
<b>ด้านความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย</b>				
1.	นักศึกษาคิดว่ากิจกรรมสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้กับนักศึกษา	4.06	0.73	มาก
2.	กิจกรรมทำให้นักศึกษาได้รู้จักเพื่อนใหม่ ๆ มากขึ้น	3.94	0.78	มาก
3.	นักศึกษาพอใจเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย	3.67	0.73	มาก
4.	นักศึกษาเต็มใจให้ความร่วมมือทำกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย	3.77	0.71	มาก
5.	นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมเพราะเข้าใจและเห็นประโยชน์ของกิจกรรม มากกว่าหวังชั่วโมงกิจกรรม	3.58	0.70	มาก
6.	นักศึกษาคิดว่ากิจกรรมทำให้นักศึกษาใช้ชีวิตในสังคมได้ง่ายขึ้น	3.88	0.65	มาก
7.	นักศึกษารู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรม	3.92	0.66	มาก
8.	นักศึกษาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย	3.46	0.73	ปานกลาง
9.	นักศึกษาคิดว่ากิจกรรมของมหาวิทยาลัยมีประโยชน์ต่อนักศึกษาทุกคน	3.80	0.81	มาก
รวมเฉลี่ย		3.78	0.48	มาก

### ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

การวิจัยนี้ใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุ (Multiple Regression Analysis) เพื่อหาความเกี่ยวข้องระหว่างตัวแปรตามและตัวแปรอิสระ เพื่อพยากรณ์ว่าตัวแปรอิสระแต่ละตัวมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางใดกับตัวแปรตามและมีระดับการเกี่ยวข้องมากน้อยเพียงใด การวิเคราะห์ครั้งนี้ใช้ตัวแปรอิสระ ที่คัดเลือกมาทั้งหมด 7 ตัวแปร คือ การรู้จักปรับตัว (X1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (X2) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (X3) เกรดเฉลี่ยสะสม (X4) การได้รับการยอมรับจากเพื่อน (X5) การได้รับการยอมรับจากอาจารย์ (X6) ความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย (X7) ส่วนตัวแปรตาม คือ ปัจจัยด้านความสุข 8 ตัว ได้แก่ สุขภาพดี (Happy Body), ผ่อนคลายดี (Happy Relax), น้ำใจดี (Happy Heart), จิตวิญญาณดี (Happy Soul), ครอบครัวดี (Happy Family), สังคมดี (Happy Society), ใฝ่รู้ดี (Happy Brain), สุขภาพเงินดี (Happy Money)

ผลการวิเคราะห์เบื้องต้นเกี่ยวกับตัวแปรที่นำเข้าสมการ พบว่า นักศึกษามีการรู้จักปรับตัว (X1) เฉลี่ย 3.61 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (X2) เฉลี่ย 3.59 ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (X3) เฉลี่ย 3.82 เกรดเฉลี่ยสะสม (X4) เฉลี่ย 2.44 การได้รับการยอมรับจากเพื่อน (X5) เฉลี่ย 3.93 การได้รับการยอมรับจากอาจารย์ (X6) เฉลี่ย 3.41 และความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย (X7) เฉลี่ย 3.78 ดังรายละเอียดในตารางที่ 18

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ กับความสุขของนักศึกษา โดยการใช้วิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis)

ตัวแปรตาม  $Y = \text{Happy}$

$A =$  ค่าคงที่

$b_1 - b_7 =$  ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย

ตัวแปรอิสระ  $X_1 =$  การรู้จักการปรับตัว

$X_2 =$  การรับรู้ความสามารถของตนเอง

$X_3 =$  ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

$X_4 =$  เกรดเฉลี่ยสะสม

$X_5 =$  การได้รับการยอมรับจากเพื่อน

$X_6 =$  การได้รับการยอมรับจากอาจารย์

$X_7 =$  ความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย

สมการ  $Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + b_4X_4 + b_5X_5 + b_6X_6 + b_7X_7$

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ใช้ในการวิเคราะห์

สัญลักษณ์และอักษรย่อของตัวแปร	$\bar{X}$	S.D.
<b>ตัวแปรอิสระ</b>		
$X_1$ = การรู้จักการปรับตัว	3.61	0.52
$X_2$ = การรับรู้ความสามารถของตนเอง	3.59	0.41
$X_3$ = ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	3.82	0.39
$X_4$ = เกรดเฉลี่ยสะสม	2.44	0.55
$X_5$ = การได้รับการยอมรับจากเพื่อน	3.93	0.48
$X_6$ = การได้รับการยอมรับจากอาจารย์	3.41	0.62
$X_7$ = ความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย	3.78	0.48
<b>ตัวแปรตาม</b>		
Y = Happy	3.42	0.28

#### ผลความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ Pearson's Correlation Coefficient สามารถสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรกับความสุขของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความมั่นใจที่ร้อยละ 99 หรือ P-Value น้อยกว่า 0.01 คือ การรู้จักปรับตัว ( $X_1$ ) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ( $X_3$ ) การได้รับการยอมรับจากเพื่อน ( $X_5$ ) และความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตร ( $X_7$ ) โดยมีค่า  $r$  อยู่ที่ 0.32 0.31 0.25 และ 0.31 ตามลำดับ สำหรับทิศทางของความสัมพันธ์เมื่อพิจารณาค่า  $r$  พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติกับความสุขของนักศึกษานั้นเป็นบวกทั้งหมด จึงสามารถสรุปได้ว่าความสัมพันธ์เป็นบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ เมื่อตีความโดยเกณฑ์ของ Cohen (1988) พบว่า ความสัมพันธ์บวกในระดับปานกลาง สำหรับปัจจัยอื่น ๆ อาทิ การรับรู้ความสามารถของตนเอง เกรดเฉลี่ย และการได้รับการยอมรับจากอาจารย์ จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าปัจจัยดังกล่าวไม่ได้มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความมั่นใจที่ร้อยละ 95 เนื่องจากมีค่า P-Value มากกว่า 0.05 สำหรับปัจจัยสำคัญทางสถิติจะถูกประเมินที่ระดับความมั่นใจที่ร้อยละ 95 หรือ P-Value น้อยกว่า 0.05 รายละเอียดดังตารางที่ 19

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร

ตัวแปร	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	Y
X1	1.00							
X2	0.11	1.00						
X3	0.22**	0.15*	1.00					
X4	0.05	0.17*	0.10	1.00				
X5	0.19*	0.16*	0.32**	-0.014	1.00			
X6	0.30**	0.17*	0.22**	0.10	0.14*	1.00		
X7	1.00	0.11	0.22**	0.05	0.19**	0.30**	1.00	
Y	0.32**	0.10	0.31**	0.04	0.25**	0.09	0.31**	1.00

หมายเหตุ: \* P 0.05, \*\* P 0.01

#### ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย Multiple Linear Regression แบบ Stepwise ดังตารางที่ 20 พบว่า ปัจจัยอันประกอบไปด้วย การรู้จักปรับตัว ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง และการได้รับการยอมรับจากเพื่อน ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความมั่นใจที่ร้อยละ 95 เนื่องจากมีค่า P-Value (Sig of F) เท่ากับ 0.00 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาค่า R-Square ก็ยังพบว่าสมการ Multiple Linear Regression นี้สามารถใช้เพื่ออธิบายอัตราการคาดเคลื่อนของความสุขของนักศึกษาได้ที่ร้อยละ 18 นอกจากนี้ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้น สามารถเขียนสมการ Multiple Linear Regression ได้ดังนี้

ความสุขของนักศึกษา = 1.99 + 0.14 (การรู้จักปรับตัว) + 0.15 (ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง) + 0.08 (การได้รับการยอมรับจากเพื่อน)

จากสมการข้างต้นสรุปได้ว่า สำหรับปัจจัยด้านการรู้จักปรับตัว เมื่อมีค่าเฉลี่ยในความคิดเห็นต่อปัจจัยการรู้จักปรับตัวเพิ่มขึ้น 1 หน่วย ความสุขของนักศึกษาของนักศึกษาจะเพิ่มขึ้น 0.14 หน่วย ดังนั้นจึงอนุมานได้ว่าปัจจัยด้านการรู้จักปรับตัวมีอิทธิพลในทางบวกต่อความสุขของนักศึกษา

สำหรับปัจจัยความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เมื่อมีค่าเฉลี่ยในความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองเพิ่มขึ้น 1 หน่วย ความสุขของนักศึกษาของนักศึกษาจะเพิ่มขึ้น 0.15 หน่วย ดังนั้นจึงอนุมานได้ว่าปัจจัยด้านความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองในทางบวกต่อความสุขของนักศึกษา

สำหรับปัจจัยการได้รับการยอมรับจากเพื่อน เมื่อมีค่าเฉลี่ยในความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านการได้รับการยอมรับจากเพื่อน เพิ่มขึ้น 1 หน่วย ความสุขของนักศึกษาของนักศึกษาจะเพิ่มขึ้น 0.08 หน่วย ดังนั้นจึงอนุมานได้ว่าปัจจัยด้านการได้รับการยอมรับจากเพื่อน ในทางบวกต่อความสุขของนักศึกษา นอกจากนี้การวิเคราะห์ข้อมูล เมื่อพิจารณาค่า Beta (Standardized Coefficient) พบว่าปัจจัยด้านการรู้จักปรับตัวส่งผลต่อความสุขของนักศึกษามากที่สุด รองลงมา คือ ปัจจัยด้านความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และปัจจัยด้านการได้รับการยอมรับจากเพื่อน โดยมีค่า Beta อยู่ที่ 0.24 0.21 0.13 ตามลำดับ

ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษาสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t.	Sig.
	B	SE	Beta		
ค่าคงที่	2.719	0.151		18.033	.000
การรู้จักปรับตัว	.187	.039	.320	4.746	.000
$R^2 = .102$ , F = 22.526, Sig of F = .000, SE = 0.267					
ค่าคงที่	2.160	0.208		10.390	.000
การรู้จักปรับตัว	.154	.039	.263	3.925	.000
ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	.179	.047	.253	3.776	.000
$R^2 = .163$ , F = 19.146, Sig of F = .000, SE = 0.259					
ค่าคงที่	1.995	0.222		8.978	.000
การรู้จักปรับตัว	.144	.039	.245	3.658	.000
ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	.151	.049	.213	3.064	.002
ตนเอง					
การได้รับการยอมรับจากเพื่อน	.080	.040	.138	2.004	.046
$R^2 = .180$ , F = 14.299, Sig of F = 0.00, SE = 0.257					

#### ตอนที่ 4 แนวทางในการส่งเสริมความสุขให้นักศึกษา

ในการทำ Focus Group ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรังที่กำลังศึกษา ในชั้นปีที่ 1-5 ปีการศึกษา 2562 ตามระดับคะแนน แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER ที่ผู้วิจัยดัดแปลงมา คือ ความสุขระดับต่ำ 6 คน ระดับสูง 6 คน รวมทั้งสิ้น 12 คน โดยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบมีจุดมุ่งหมายของการศึกษาเป็นหลัก (Purposive Selection) เพื่อให้ได้ตัวอย่างที่มีคุณสมบัติสอดคล้องภายใต้กรอบแนวคิด การศึกษาวิจัย ผู้วิจัยกำหนดให้ “กลุ่มที่ 1” เป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีระดับความสุขต่ำ และ “กลุ่มที่ 2” เป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีระดับความสุขสูง

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการวิเคราะห์เชิงปริมาณ พบว่า ความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตตรัง ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความสุข ของนักศึกษา ประกอบด้วย 1) การปรับตัว 2) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง 3) การได้รับการยอมรับจากเพื่อน

ผลจากการสนทนากลุ่มของนักศึกษา สามารถแยกเป็นรายประเด็นได้ดังนี้

1. ปัจจัยด้านความสุขทั้ง 8 ด้าน พบว่า นักศึกษาเห็นด้วยว่า ปัจจัยด้านความสุขทั้ง 8 ด้าน เป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความสุขของนักศึกษาในการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย ซึ่งส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับ Happy Brain (ใฝ่รู้ดี) Happy Relax (ผ่อนคลายดี) เนื่องจาก 2 ประเด็นนี้ นักศึกษา ให้ความเห็นว่าควรให้ความสำคัญควบคู่กัน เพราะ ความตั้งใจเล่าเรียนในการศึกษา เพื่อจะให้จบ การศึกษาโดยที่อาจจะรู้สึกมีความสุขในการที่จะตั้งใจที่จะศึกษาตำราเรียนอยากให้ที่จะพัฒนา ตนเองอยู่เสมออยากจะทำเล่าเรียนอยากจะทำรู้สึกประสบความสำเร็จ แต่ในความมุ่งมั่นนั้น ย่อมมีความ กัดดัน ความเครียด ดังนั้นควรที่จะมีการผ่อนคลายมีสถานที่ที่สามารถผ่อนคลายได้ในเวลาเดียวกัน โดยนักศึกษาได้เสนอให้มีโซน Working Space ที่อยู่บริเวณใกล้หอพัก และปรับปรุงที่มีอยู่ให้ดีขึ้น มีปลั๊กไฟ โต๊ะเก้าอี้ ให้เพียงพอกับปริมาณนักศึกษา ในส่วนของห้องสมุดก็เช่นกัน ควรเพิ่มพื้นที่เป็น มุมอ่านหนังสือในหลาย ๆ รูปแบบ อ่านเดี่ยว อ่านเป็นกลุ่ม มีห้องสำหรับตัว มีโซนพักผ่อน สอดคล้อง กับ (นักศึกษาคนที่ 6 ชั้นปีที่ 1 ระดับความสุขน้อย)

“รู้สึกเหมือนทางห้องสมุดจะมีเบาะให้เราพักได้ ระหว่างพักเรียน ก็รู้สึกว่าเด็กในม.อ.ถึงจะมี น้อยแต่เด็กส่วนใหญ่เรียนแล้วก็อยากไปพัก เด็กส่วนใหญ่จะเลือกไปที่ห้องสมุด แล้วก็ไปตรงเบาะนอน ตรงนั้น ถ้าเป็นไปได้อยากให้มีห้องแบบนี้เพิ่มสัก 2 ห้องก็ได้ให้เรารู้สึกว่า เราสามารถเข้าไปคลาย เครียดหรือผ่อนคลายได้ เหมือนเมื่อก่อนจะมีห้องดูหนัง ห้องประชุม ห้องอะไรพวกนี้ค่ะ อยากให้มัน ขยายโซนนั้นเพิ่ม เพราะว่าเด็กเหมือนเรียนเยอะ มันเหนื่อย บางทีมีเรียนต่อ แต่ช่วงที่เว้นพักเบรก ก็สามารถขึ้นพักผ่อนกับเพื่อนได้ ไปคุยเล่นอะไรกับเพื่อนได้โดยที่เป็น space ของเราตรงนั้นค่ะ”



“เหมือนเรียนมาทั้งวันแล้ว ตอนเย็นอยากไปนั่งคุยกับเพื่อน แล้วบริเวณที่หอพักมันไม่ค่อยมีพื้นที่ มีศาลากับเก้าอี้หินอ่อน ซึ่งศาลาก็มีแค่ 2 ศาลาตรงนั้น คืออยากให้มีศาลามากกว่าที่จะเป็นเก้าอี้หินอ่อน บางทีเราจะเอาการบ้านลงมาทบทวนแล้ว เราต้องใช้ปลั๊กไฟ แต่พวกม้าหินอ่อนมันไม่มีปลั๊กไฟ แต่ศาลามันมีแค่ 2 ศาลา พอคนอื่นมานั่งแล้วเราก็นั่งไม่ได้แล้ว เราจะไปนั่งที่ไหนได้แล้วเรามีเพื่อนทั้งผู้ชายผู้หญิงเราจะไปนั่งหอนุ่นหอนี้ก็ได้ครับ” (นักศึกษาคนที่ 5 ชั้นปีที่ 3 ระดับความสุชน้อย)

“พื้นที่ในมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ไม่เอื้ออำนวย ในการรวมกลุ่มเพื่อทำงาน ทำกิจกรรมหรือนั่งเล่นนั่งคุยสนุกกับเพื่อน อยากได้ที่ที่สามารถนั่งชิวได้ มีปลั๊กไฟไว้ชาร์จโน้ตบุ๊ก เช่น ตรงซุ้มไค้กยูง เยอะ ไฟก็ไม่สว่าง มีหมาอยู่เยอะมาก ร้านขายของในมหาวิทยาลัยก็น้อย ปลั๊กไฟก็เสียใช้ได้อยู่ไม่กี่อัน ต้องต่อปลั๊กตัวเอง” (นักศึกษาคนที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ระดับความสุชน้อย)

“อยากได้สถานที่อ่านหนังสือเพราะช่วงใกล้สอบต้องการที่ ที่อ่านหนังสือที่เปิดให้อ่านได้ตลอด 24 ชั่วโมง มีร้านขายของกินที่เปิดตลอดเวลาเพราะหนูจะไม่ออกไปไหนจะอ่านแล้วก็อยู่กินตรงนั้นกับเพื่อนเลย อยากให้เปิดเอาไว้ให้นักศึกษาทำงานด้วยเพราะถ้าไม่ใช่ช่วงสอบก็เอาไว้ทำงานกับเพื่อน ทำกิจกรรมด้วยกันได้” (นักศึกษาคนที่ 4 ชั้นปีที่ 2 ระดับความสุชมาก)

“สภาพในห้องเรียน โต๊ะในห้องเรียนมันทำให้รู้สึกไม่อยากเรียน เพื่อนส่วนใหญ่ก็คุยกันแบบนี้ค่ะ เหมือนโต๊ะที่อยู่ในหัวเรียนมีแบบฟังก์ชันข้างเยอะแบบ 3 ตัวติดกัน มันนั่งไม่ได้เลยหรือว่ามันเอียงเดี่ยว ๆ หลุด เก้าอี้มันแบบนั้นนะคะ คือ เหมือนสภาพมันทำให้รู้สึกว่าเราไม่อยากเรียนเข้าใจไหมคะ เหมือนเรานั่งเรียนแล้วแต่โต๊ะพอจะเขียนมันจะหล่นทุกรอบ หรือเรานั่งไม่สบายเราไม่ต้องกังวลว่านั่งอยู่แล้วของจะหล่นไหม หรือจะเสียสมาธิเพื่อนใหม่อะไรอย่างนี้ค่ะ” (นักศึกษาคนที่ 1 ชั้นปีที่ 3 ความสุชน้อย)

“อยากได้ working space ครับ บางทีเพื่อนจะมาตักกันก่อนสอบ พื้นที่หน้าหอตรงซุ้มก็มีจำกัดทำให้ต้องแย่งกันใช้ แล้วพอจะเข้าไปในหอก็เข้าไม่ได้ช่วงก่อนสอบเข้าไปนั่งที่โถงบางที่มีทั้งเพื่อนผู้ชาย และผู้หญิงก็จะเข้าไปนั่งที่โถงเพื่อที่จะช่วยกันติว แต่พอที่นี้ยามไม่ให้เข้าก็ไม่รู้ว่าจะไปที่ไหน เพื่อนก็อยู่หอในกันหมดก็ไม่รู้ว่าจะไปห้องใคร นั่งตรงนั้นก็ได้ มันไม่อำนวยครับ ไม่สะดวกให้เกิดการรวมกลุ่มครับ” (นักศึกษาคนที่ 4 ชั้นปีที่ 3 ความสุชน้อย)

ในส่วนของ Happy Society (สังคมดี) นักศึกษา ให้ความเห็นว่า สังคมในมหาวิทยาลัยไม่ว่าจะเป็นสังคมหอพักใน หอพักนอกมหาวิทยาลัย รวมถึง การปฏิสัมพันธ์กับอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ผู้สอน หรืออาจารย์ท่านอื่นในมหาวิทยาลัย รวมถึงเจ้าหน้าที่ และสังคมเพื่อนในมหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่ก็มีสุจริต เพราะอาจารย์ในสาขาคอยติดตามเรื่องการเรียนและคอยแนะนำข่าวสารเกี่ยวกับมหาวิทยาลัย ในส่วนของเพื่อนร่วมคณะหรือสาขาเดียวกัน ชั้นปีเดียวกัน ไม่ค่อยเป็นปัญหา แต่ก็มีที่กระทบกระแทงแต่ก็ไม่เรื่องใหญ่อะไร แต่ถ้าเป็นเพื่อนต่างคณะ ต่างสาขาอาจมีบ้าง เรื่องความบาดหมางและความเกียดชังระหว่างสาขานั้นเพราะมีการปลูกฝังทัศนคติเชิงลบสืบทอดกันมา สำหรับ

สังคมหอพักใน มหาวิทยาลัย นักศึกษาไม่มีสิทธิ์เลือกเพื่อนร่วมห้อง จึงอาจมีความกังวลบ้าง ทำให้ความสุขในการใช้ชีวิตลดลง แต่ถ้าได้อยู่ในสังคมที่ดี และมีทางเลือกให้กับนักศึกษาบ้างความสุขก็คงมากขึ้น

“เลือกอยู่หอพักในมหาวิทยาลัยมาตลอด แต่เมื่อมีการเปลี่ยนเจ้าหน้าที่ดูแลหอพัก ซึ่งมีปัญหาเรื่องการดูแลหอพักมาก ล่าสุดไม่สามารถยืนยันการเลือกห้องพักเพื่อที่จะอยู่กับเพื่อนรูมเมตเดิมได้ ซึ่งเจ้าหน้าที่แจ้งว่าจะ random ให้โดยไม่รู้ว่าจะได้พักอยู่กับใครที่ไม่รู้จัก ไม่เคยได้ข้อมูลที่ชัดเจนจากเจ้าหน้าที่หอพักเลยทำให้กังวล และไม่มีความสุขในการอยู่หอพักในมหาวิทยาลัยอีกแล้ว” (นักศึกษาคนที่ 2 ชั้นปีที่ 4 ระดับความสุขมาก)

“หนูรู้สึกมีความสุขมากเมื่อได้ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อน ได้ร่วมกิจกรรมด้วยกันในเวลาเรียน ได้ทำกิจกรรมของสาขาร่วมด้วยช่วยกันระหว่างรุ่นพี่ เพื่อนสร้างความสามัคคี ทำให้รู้สึกรักสาขาและมหาวิทยาลัยมากขึ้น” (นักศึกษาคนที่ 1 ชั้นปีที่ 1 ความสุขมาก)

“อยากจะพูดเรื่องปัญหาของหอพัก เมื่อตอนใกล้สอบเทอมที่แล้ว เขามีให้เลือกหอมันเป็นปัญหาที่กระทบที่เราต้องนั่งกังวล ในช่วงที่เราใกล้สอบเครียดมากถ้าเราไม่ได้อยู่ห้องตรงนี้เราต้องไปอยู่หอนอกหรือเปล่านั้น คือเราไม่พอใจกับเจ้าหน้าที่ดูแลหอพัก คนที่ดูแลไม่ชัดเจนกับนักศึกษาหอพักสักอย่างเลย มันเลยเป็นปัญหาที่กังวลมากกว่า ถ้าเรายังอยู่แบบนี้มันจะเป็นปัญหาเรื้อรังเรื่อยไปหรือเปล่านั้น หออยู่หอมาตลอดตั้งแต่ปีที่ 1 คือ รู้สึกว่าก่อนหน้านี้มันโอเคแต่พอเปลี่ยนมันกลับกระทบจิตใจพวกเราว่าเออทำไมต้องมานั่งเป็นปัญหาว่าเลือกห้องไม่ได้ต้องมานั่งเครียดว่าเราจะได้อยู่กับเมตคนเดิมหรือเปล่านั้น” (นักศึกษาคนที่ 5 ชั้นปีที่ 3 ความสุขน้อย)

ด้าน Happy Money (สุขภาพเงินดี) นักศึกษายังคงตระหนักว่าสถานะทางการเงินของผู้ปกครองเป็นสิ่งที่สำคัญและส่งผลโดยตรงต่อการศึกษาเล่าเรียน และการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของนักศึกษา แต่เนื่องจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์มีจำนวนทุนช่วยเหลือนักศึกษาในหลากหลายประเภททั้งทุนในมหาวิทยาลัย ทุนการศึกษาจากหน่วยงานภายนอก และทุนจากศิษย์เก่า อาทิ ทุนต่อเนื่อง ทุนเรียนดี ทุนทำงาน หรือแม้แต่ทุนที่จัดสรรตามสถานการณ์ เช่น ทุนรายปีต่อเนื่องของผู้ได้รับผลกระทบสืบเนื่องจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ทุนช่วยเหลือนักศึกษาที่ได้รับผลกระทบจาก COVID-19 ทุนการศึกษาขาดแคลนทุนทรัพย์ ทุนในโครงการเครือข่ายภาคภักดิ์ กองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) และกองทุนเงินกู้ยืมเพื่อการศึกษาที่ผูกกับรายได้ในอนาคต (กรอ.) โดยมีนักศึกษาบางส่วนเลือกที่จะทำงานควบคู่กับการเรียนและขอทุนช่วยเหลือเพิ่มเติมซึ่งจำนวนทุนที่มีมากมายและเพียงพอสามารถช่วยบรรเทาความกังวลของผู้ปกครองและนักศึกษาได้อีกทางหนึ่ง

“ในส่วนของเรื่องการเงินเป็นเรื่องที่ใหญ่และจำเป็นจริงสำหรับชีวิตทุกวันนี้ มีกังวลบ้างในบางครั้งที่พ่อแม่หาเงินไม่ทัน แต่ทางมหาวิทยาลัยก็มักจะมีทุน มีเยอะอะกั กยศ. ไม่ก็ทำงานพิเศษ

มีทุนให้หรือเป็นการทำงานแบบ TA หรือว่าช่วยงานอาจารย์ และที่สำคัญถ้าผลการเรียนดีก็มีทุนเรียนฟรีอีก บางครั้งหนูก็ขอทุนเพราะต้องการไปช่วยเหลือครอบครัวเพราะพ่อแม่หาเงินไม่ทันจริงๆ” (นักศึกษาคนที่ 3 ชั้นปีที่ 1 ระดับความสุ้น้อย)

“หนูก็กยศ. อยู่ก็เป็นหนี้อยู่แล้วใช้ไหมคะ แล้วที่นี้ก็เหมือนกับว่ามันมีหลาย ๆ คนที่ทำงานอย่างเช่นในม.อ. ก็เหมือนมีทุนให้เปล่าหรือทุนการทำงานแบบ TA หรือว่าช่วยงานอาจารย์ ก็รู้สึกว่าส่วนตัวไม่ได้ทำงานพวกนั้น เพราะหนูรู้สึกว่าคนที่ทำงาน TA หรืออะไรพวกนี้เวลาของเขาก็จะโดนเอาไปเพื่อแลกเงินนี่ออกไหมคะ เพราะต้องไปทำงานแลกเงินด้วย เพราะว่าเขาไม่ได้มีเงินเยอะขนาดนั้น ส่วนตัวคิดว่าเรื่องเงินเป็นปัญหาอยู่แล้ว เพราะเด็ก ๆ หลายคนมีความพร้อมทางการเงินไม่เหมือนกัน แต่การกู้ กยศ. หนูว่ามันโอเคสำหรับเรานะคะ เพราะรู้สึกว่าหลายคนกู้ กยศ. ก็มีเงินจ่ายมาจนเจอครอบครัว แล้วก็ยังมีทุนอยู่บ่อยครั้งค่ะ รู้สึกว่ามันเซฟทั้งเราและครอบครัวไว้ได้ด้วย อย่างน้อยสมมติว่าเรามีผลการเรียนดีเราก็สามารถไปแลกทุน แต่ถ้าในบางกรณีคนที่ไม่ได้มีเงินและผลการเรียนไม่ได้เข้าเกณฑ์ขนาดนั้นก็อยากให้เข้าไปช่วยเหลือกลุ่มคนพวกนั้นด้วย แต่มันก็ส่วนน้อยนะคะเพราะส่วนใหญ่ก็จะขอทุนหรือทำงานอะไรพวกนี้ไปด้วย” (นักศึกษาคนที่ 1 ชั้นปีที่ 3 ความสุ้น้อย)

“อยากให้ลานแสงจันทร์จัดให้มีตลาดนัดแบบประจำสัปดาห์ หรือประจำเดือน อยากให้มีทั้งคนนอกเข้ามาขายและนักศึกษาขายเองเพื่อหารายได้ เด็กหอก็จะไม่ต้องออกไปนอกมหาวิทยาลัย และตรงลานก็สามารถนำมาเป็นลานสเก็ตบอร์ด ได้เพื่อเป็นการหาเงินค่าขนมไปด้วยได้ทำกิจกรรมผ่อนคลายไปด้วย” (นักศึกษาคนที่ 5 ชั้นปีที่ 3 ระดับความสุ้นมาก)

ในส่วนของปัจจัยความสุขอีก 4 ด้าน Happy Family, Happy Heart, Happy Soul, Happy Body นักศึกษาให้ความเห็นว่า ความสุขทั้ง 4 ด้าน มีความสำคัญในระดับเดียวกัน ซึ่งผลจากการสนทนากลุ่มในครั้งนี้สอดคล้องกับผลจากการวิเคราะห์เชิงปริมาณที่พบว่าปัจจัยด้านผ่อนคลายดี (Happy Relax) เป็นปัจจัยด้านที่นักศึกษามีความสุ้น้อยที่สุด ทั้งนี้อาจจะกล่าวได้ว่านักศึกษที่อยู่ในระบบการศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นวัยที่ต้องมีการพัฒนาด้านกระบวนการคิดเป็นสำคัญ การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ อาจมีความสับสนหรือขาดทักษะในการแก้ไขปัญหา มีปัญหาการปรับตัวเข้ากับเพื่อน ปัญหาเรื่องการเรียน ทำให้เกิดภาวะเครียดตามมา ดังนั้นการแก้ไขปัญหาที่ง่ายและสามารถทำได้ในวัยนักศึกษา คือ การมีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สามารถทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนเพื่อผ่อนคลายความเครียด มีสถานที่กินหรือตลาดนัดในมหาวิทยาลัยเพื่อเพิ่มสีสันให้กับนักศึกษา เพื่อเป็นประโยชน์ในการผ่อนคลายความเครียดทางกายและจิตใจให้กับนักศึกษา

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา 3 ด้าน 1) การปรับตัว 2) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง 3) การได้รับการยอมรับจากเพื่อน ปัจจัยทั้ง 3 ด้านนี้ นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นในประเด็น การได้รับการยอมรับจากเพื่อน เป็นประเด็นหลักที่สำคัญมากกว่า เพราะการเรียนในมหาวิทยาลัยเพื่อนเป็นส่วนสำคัญ ทั้งเรื่องเรียน การทำกิจกรรมรวมไปถึงการใช้ชีวิต

ส่วนใหญ่ต้องการการยอมรับจากเพื่อนให้ความเชื่อมั่น ไว้วางใจ ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การทำงานกลุ่ม การช่วยกันอ่านหนังสือ ดิวข้อสอบ ทำกิจกรรมร่วมกัน บางครั้งในการรับภาระเป็น หัวหน้าทีม หัวหน้ากลุ่มก็ต้องได้รับการยอมรับจากเพื่อนหมู่มาก

“การแสดงออกที่มากเกินไปจะทำให้เพื่อนเกลียด ขออยู่แบบไม่โดดเด่นดีกว่า” (นักศึกษาคนที่ 3 ชั้นปีที่ 1 ระดับความสุชน้อย)

“เราจะได้รับการยอมรับจากเพื่อนก็ต่อเมื่อเราแสดงให้เห็นถึงความรับผิดชอบในหน้าที่เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่นว่างานจะออกมามีคุณภาพการแสดงความคิดเห็นต้องมีการปลูกฝังให้รู้ว่าแสดงความคิดเห็นของทุกคน มันไม่ใช่เรื่องถูกผิด เป็นการแสดงสิ่งที่คนๆนั้นคิดเห็นในประเด็นดังกล่าว คือกล้าที่จะพูดออกมา กล้าที่จะออกมาทำให้สิ่งที่เราคิด แล้วค่อยวิเคราะห์ว่าประเด็นใดมีประโยชน์ นำมาใช้ได้หรือไม่ ดีกว่าการไม่แสดงความคิดเห็นใด ๆ เลยต้องเปิดใจ เปิดหู เปิดสมองรับฟังคนอื่นด้วย ไม่เอาความคิดตัวเองเป็นหลัก” (นักศึกษาคนที่ 3 ชั้นปีที่ 4 ระดับความสุขมาก)

“ก็มีเหตุการณ์ความบาดหมางความเกียจซึ่งระหว่างสาขา คือเหมือนบางที่บางสาขาจะมีอคติกับเด็กอีกสาขาหนึ่งที่เป็นทางลอบอะไรแบบนี้ครับ คือเห็นว่ามียู่ครับ เหมือนทำให้เราไม่อยากจะพูดคุยกับเค้าไปโดยปริยาย ทำให้รู้สึกว่าการแบบนี้ไม่ควรเป็นการเหมารวมทั้งสาขาเพราะเพื่อนบางคนของผมเค้าก็ไม่ได้คิดแบบนี้” (นักศึกษาคนที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ระดับความสุชน้อย)

“ชอบและมีความสุข สนุกมากค่ะที่ได้ทำกิจกรรมชมรม ช่วยเหลือสังคม เล่นกีฬากับเพื่อน กิจกรรมปลูกต้นไม้หลังหอพัก กิจกรรมการเก็บขวดไปแลกไข่ไก่ หรือชั่วโมงกิจกรรมเพราะมันเป็นกิจกรรมที่ทำได้ตลอดชวนเพื่อนทำเหมือนเป็นการสะสมแต้ม” (นักศึกษาคนที่ 6 ชั้นปีที่ 3 ระดับความสุขมาก)

### 3. แนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษา

สถาบันอุดมศึกษา มีภารกิจหลักที่ประกอบด้วยสาระสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ การเรียนการสอน (ผลิตบัณฑิต) การผลิตผลงานวิจัย การให้บริการทางวิชาการแก่สังคม และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ในบริบทของการผลิตบัณฑิตนั้น งานกิจกรรมนักศึกษา หรืออาจเรียกให้สมบูรณ์ว่า “งานกิจกรรมพัฒนานักศึกษา” นับเป็นบทบาทหลักอีกประการหนึ่งที่มหาวิทยาลัย ต้องส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดขึ้นในสถาบัน ให้นักศึกษาได้รับการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ก้าวสู่การเป็นบัณฑิตที่มีศักยภาพสมบูรณ์พร้อมในสังคม ในการจัดกิจกรรมสามารถจัดได้หลากหลาย เต็มที่ตามความถนัดและความสนใจ ภายใต้ระเบียบ ข้อบังคับ และแนวปฏิบัติของมหาวิทยาลัย กลุ่มงานสนับสนุนกิจกรรมนักศึกษามีหน้าที่สนับสนุนส่งเสริมเชื่อมประสานกับให้คำปรึกษากิจกรรมให้การทำกิจกรรมดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ แต่ในความคิดเห็นของนักศึกษาบางกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ และคิดว่าเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักศึกษามีความสุข บางครั้งอาจไม่ใช่ เช่นกิจกรรมการรับน้อง กิจกรรมการประกวดแข่งขันต่าง ๆ เช่น ประกวด

ดาวเดือน การประกวดร้องเพลง แต่ควรเป็นกิจกรรมให้คนส่วนใหญ่มีส่วนร่วม หรือการโหวตเคส คือกิจกรรมแสดงผลงานของนักศึกษา เช่นโครงการ Talent ใครที่มีความสามารถพิเศษอะไรก็เอามา โหวตกันไม่ต้องเป็นการแข่งขัน เหมือนกิจกรรมถนนคนเดิน ประมาณนี้ก็จะสร้างสรรค์มากกว่า หรือกิจกรรมที่คล้ายกับ open house โดยการให้พวกชมรมต่าง ๆ ของนักศึกษามาเปิดบูทให้นักศึกษาได้เข้ามาทดลองทำกิจกรรมเพื่อหาความถนัด ความชอบ ความสนใจของตนเอง ไม่มีการบังคับให้ต้องเลือกหรือใส่ชื่อเข้าชมรมใด ชมรมหนึ่งให้ขึ้นกับความสมัครใจ ที่สำคัญกิจกรรมนั้นๆ ต้องไม่กระทบกับการเรียน รวมถึงค่าบริการการใช้ศูนย์กีฬาของมหาวิทยาลัยเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งต่อการตั้งใจในการออกกำลังของนักศึกษาอีกด้วย

“ส่วนตัวคิดว่าน่าจะไม่ค่อยมีกิจกรรมที่ไม่อยากเข้าร่วมแต่ส่วนใหญ่กิจกรรมบางอย่างพ่วงท้ายด้วยคำว่ากิจกรรมบังคับ ทำให้เรารู้สึกว่าเราต้องทำมันแบบบางครั้งเราไม่อยากจะทำมันนี่ก็ออกใหม่คะ แต่ว่ามันพ่วงท้ายด้วยคำว่าบังคับ ดังนั้นคือนักศึกษาทุกคนต้องเข้าร่วม มันอาจจะจะเป็นคำที่ทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่อยากจะเข้าร่วมจากความรู้สึกของเราเนอะ แต่ก็เข้าใจว่าเป็นกิจกรรมที่ต้องทำคะ แต่หากมันขึ้นเป็นคำว่าบังคับ ซึ่งบางทีมันไม่มีทางเลือกให้ แต่ว่าถ้าเป็นไปได้อยากให้กิจกรรมที่เราสามารถเลือกได้มากกว่านี้ เราสามารถเข้าได้นะหรือเป็นจากคำว่าบังคับเป็นอย่างอื่นก็ได้คะ ” (นักศึกษาคนที่ 2 ชั้นปีที่ 4 ระดับความสุขมาก)

“เรื่องกิจกรรมการรับน้อง อยากจะให้จัดเป็นกิจกรรมที่แค่ทำความรู้จักมหาวิทยาลัยก็พอแล้วครับ ว่ามีบริการอะไรตรงพื้นที่ตรงไหน และเหมาะกับสถานการณ์แบบนี้ด้วย ไม่ต้องจัดแบบหลาย ๆ วัน ซึ่งมันดูไม่ค่อยมีประโยชน์เท่าไร แล้วก็มหาวิทยาลัยอื่นบางคณะตอนนี้ก็ยกเลิกกิจกรรมการรับน้องไปแล้วซึ่งมันเป็นไปตามกระแสสังคม เอนต์การรับน้องการวิวาห์ ใช้อะไรที่เป็นการบังคับให้น้องเข้า ทำให้เด็กมันรู้สึกว่าจะไม่อยากจะเข้าร่วมโดยการบังคับครับ” (นักศึกษาคนที่ 4 ปีที่ 3 ระดับความสุขน้อย)

“เห็นด้วยกับการเสนอเรื่องกิจกรรมรับน้องนะคะ เราอาจจะจัดกิจกรรมแบบพาน้องทัวร์ 1 ครั้งวัน อีกครั้งวันเราพาน้องไปทำกิจกรรมกระชับมิตรกันอย่างน้อยก็ได้ทำความรู้จักกันไปเลยในวันนั้น หรือว่าถ้าไม่อยากจะรู้จักกัน ก็จะได้ไม่ต้องบาดหมางกันไปอีกหลาย ๆ วันที่ต้องเจอกันนี่ก็ออกใหม่คะ เพราะว่าส่วนใหญ่เหมือนมีรับน้องจะกึ่ง ๆ มีการบังคับว่าน้องปี 1 จะต้องเข้าร่วม ส่วนอีกกิจกรรมที่อยากจะให้เปลี่ยนแปลง คือ กิจกรรมประกวด ดาว-เดือน รู้สึกว่ามันเป็นกิจกรรมที่เน้นเรื่องของหน้าตามากขนาดนั้น คือรู้ว่ามันเป็นการ standard ความเป็นคน โดยที่แบบคุณเป็นดาวเดือนโดยคำมันรู้สึกสูงอยู่แล้วเหมาะกับคนหน้าตาดี ๆ เลยทำให้รู้สึกว่าคนที่เหลือเป็นดินหรือเศษหรือ การประกวดดาวเดือนเราทำให้เป็น Beauty Standard มากเกินไปเรามองแค่เขาสวยเขาหล่อแล้วสามารถเขาคือเหมือนที่เราเห็นทั่ว ๆ ไปคือเด่น หรือว่าร้องเพลง อยากจะให้ประกวดความสามารถที่ไม่เอาหน้าตาขึ้นมาจัดกองประกวด เพราะบางคนมันมีความสามารถแต่เขาไม่ได้สวยและคนที่โดน

เลือกมาคือรุ่นพีเลือกมาประกวด โดยที่แบบเรามีความสามารถนะแต่เราไม่สามารถเอามันออกมาได้ เพียงเพราะเราไม่ตาเข้าแค่นั้น” (นักศึกษาคนที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ความสุขน้อย)

นอกเหนือจากการจัดกิจกรรมเพื่อคลายเครียดจากการเรียนแล้ว นักศึกษายังเสนอให้มีการเพิ่ม พื้นที่ในการทำสันทนาการหรือ Working Space แบบ 24 ชม. มีระบบการรักษาปลอดภัย รองรับเทคโนโลยีในปัจจุบัน คือมีปลั๊กไฟให้ทุกโต๊ะ มี wifi ในการเชื่อมต่อ internet มีห้องที่ใช้ระบายความเครียด เช่นห้องเก็บเสียงที่สามารถส่งเสียงต่างๆ โดยไม่รบกวนใคร ห้องสำนึกผิด คือห้องที่สามารถระบายอะไรก็ได้ โดยมีผู้เชี่ยวชาญ หรือนักจิตวิทยา ที่ไม่เปิดเผยทั้งคนระบายและผู้เชี่ยวชาญ หรือนักจิตวิทยา แต่สามารถให้คำแนะนำที่เหมาะสมได้ อีกประเด็นหนึ่งที่สำคัญเช่นกันคือหอพัก ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่พักอยู่ในหอพักในมหาวิทยาลัย แต่กฎระเบียบของหอไม่ค่อยเข้มงวดและเวลาในการเปิดปิดหอ เร็วเกินไป บางครั้งมีงานกลุ่มหรือกิจกรรมที่ต่อเนื่องต้องยกเลิก หรือโดนไล่ออก เพราะได้เวลาปิดหอ ปิดตึก และอีกหลายๆ อย่างทำให้อึดอัด มีกฎเกณฑ์เหมือนอยู่ในโรงเรียนประจำ ซึ่งควรมองว่าเราบรรลุนิติภาวะแล้วเรื่องบางอย่างสามารถที่จะดูแลตัวเองได้ การมีกฎเกณฑ์ที่มากเกินไปอาจบั่นทอนความสุขของนักศึกษาได้

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสุขของนักศึกษา เพื่อก้าวสู่มหาวิทยาลัยแห่งความสุข Happy University เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกับความสุขของนักศึกษา และเพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษา โดยใช้วิธีวิทยาการวิจัยแบบผสม (Mixed Method) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ระยะที่ 1 ใช้การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อศึกษาความสุขและศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษาเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ จำนวน 200 คน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามผ่านระบบออนไลน์ ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ทั้งหมด 200 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง 8 ประการ ดัดแปลงจากแบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง : HAPPINOMETER ความสุขก็วัดเองได้ โดยแบบสอบถาม 1 ฉบับ ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลพื้นฐานของตัวอย่าง แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา แบบสำรวจความสุขตนเอง 8 ประการ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ ค่าสถิติพื้นฐาน วิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ การวิจัยในระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยคัดเลือกตัวอย่างแบบมีจุดมุ่งหมาย (Purposive Sampling) ตามระดับผลความสุขมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 6 คน และสูงสุด 6 คน รวม 12 คน เพื่อดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus group) นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาตีความและสร้างข้อสรุป

#### สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ผู้วิจัยนำเสนอสรุปผลการวิจัยแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

#### ตอนที่ 1 จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านความสุขของนักศึกษา ทั้ง 8 มิติ

ผลการศึกษาพบว่า ข้อมูลความสุขของนักศึกษา ทั้ง 8 มิติ ได้แก่ สุขภาพดี (Happy Body), ผ่อนคลายดี (Happy Relax), น้ำใจดี (Happy Heart), จิตวิญญาณดี (Happy Soul), ครอบครัวดี (Happy Family), สังคมดี (Happy Society), ใฝ่รู้ดี (Happy Brain), สุขภาพเงินดี (Happy

Money) ปัจจัยด้านความสุขของนักศึกษาในภาพรวมและแต่ละด้าน อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยในแต่ละด้านอยู่ระหว่าง 2.36 – 3.93 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่นๆ คือ น้ำใจดี (Happy Heart) รองลงมาคือ Happy Soul (จิตวิญญาณดี) และครอบครัวดี (Happy Family) ตามลำดับ และมีมิติที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่ามิติอื่นๆ คือ สุขภาพเงินดี (Happy Money)

### ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา

ผลการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาในภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยในแต่ละด้านอยู่ระหว่าง 3.93 – 3.41 ยกเว้นด้านการได้รับการยอมรับจากอาจารย์ อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการได้รับการยอมรับจากเพื่อน รองลงมาคือด้านความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย ด้านการปรับตัวตามลำดับ และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง และด้านการได้รับการยอมรับจากอาจารย์

การรู้จักปรับตัว เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่น ๆ คือ นักศึกษาปฏิบัติตามกฎระเบียบของมหาวิทยาลัยได้อย่างเคร่งครัด ด้านความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง พบว่า เมื่อนักศึกษากระทำผิด นักศึกษาจะกล่าวคำว่า “ขอโทษ” เสมอ คือข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด และด้านการได้รับการยอมรับจากเพื่อน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่น ๆ คือ นักศึกษามีความตั้งใจในการช่วยเหลือเพื่อนโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน และ นักศึกษาสามารถปรึกษาเรื่องส่วนตัวกับเพื่อนได้มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

### ตอนที่ 3 แนวทางการส่งเสริมความสุขของนักศึกษา

สถาบันอุดมศึกษา มีภารกิจหลักที่ประกอบด้วยสาระสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ การเรียนการสอน (ผลิตบัณฑิต) การผลิตผลงานวิจัย การให้บริการทางวิชาการแก่สังคม และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ในบริบทของการผลิตบัณฑิตนั้น งานกิจกรรมนักศึกษา หรืออาจเรียกให้สมบูรณ์ว่า “งานกิจกรรมพัฒนานักศึกษา” นับเป็นบทบาทหลักอีกประการหนึ่งที่มหาวิทยาลัย ต้องส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดขึ้นในสถาบัน ให้นักศึกษาได้รับการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ก้าวสู่การเป็นบัณฑิตที่มีศักยภาพสมบูรณ์พร้อมในสังคม จากผลการศึกษาสามารถแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

ด้านการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร พบว่า เป็นสิ่งที่นักศึกษาให้ความสำคัญเป็นอันดับที่หนึ่ง เสนอแนะว่าควรจัดกิจกรรมให้มีความหลากหลายเต็มที่ตามความถนัดและความสนใจในความคิดเห็นของนักศึกษาบางกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ และคิดว่าเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักศึกษามีความสุข บางครั้งอาจไม่ใช่ อาทิ กิจกรรมการรับน้อง ประกวดดาวเดือน การประกวดร้องเพลง



แต่ควรเป็นกิจกรรมให้คนส่วนใหญ่มีส่วนร่วม หรือการเวิร์คส หรือกิจกรรมแสดงผลงานของนักศึกษา เช่น โครงการ Talent ใครที่มีความสามารถพิเศษอะไรก็เอามาโชว์กันไม่ต้องเป็นการแข่งขัน อย่างเช่น กิจกรรมถนนคนเดิน เน้นความคิดสร้างสรรค์มากกว่า หรือกิจกรรม open house โดยการให้ชมรมต่าง ๆ ของนักศึกษามาเปิดบูทให้นักศึกษาได้เข้ามาทดลองทำกิจกรรมเพื่อหาความถนัด ความชอบ ความสนใจของตนเอง ไม่มีการบังคับให้ต้องเลือก หรือใส่ชื่อเข้าชมรมใด ชมรมหนึ่งให้ขึ้นกับความสมัครใจ ที่สำคัญกิจกรรมนั้นๆ ต้องไม่กระทบกับการเรียน โดยเฉพาะกิจกรรมที่มีการกำหนดว่าเป็นกิจกรรมบังคับเลือกจะให้ความรู้สึกรู้สึกว่าต้องเข้าร่วมโดยปริยายซึ่งปราศจากความสนใจ ในกิจกรรมนั้นจริง ๆ โดยเฉพาะงานกิจกรรมนักศึกษา เพราะกิจกรรมนักศึกษาจะมีบทบาทในการพัฒนานักศึกษาในด้านการอยู่ร่วมกันในสังคมมากเป็นพิเศษ สอดคล้องกับทฤษฎีการพัฒนานิสิต นักศึกษาของ ชิคเกอร์ริง และไรเซอร์ (Chickering & Reiser, 1993) แนวทางในการพัฒนาทางจิตสังคม ประกอบด้วย 7 ด้าน ได้แก่ 1) การพัฒนาความสามารถ 2) การจัดการด้านอารมณ์ 3) การพัฒนาจากความเป็นตัวของตัวเองไปสู่การพึ่งพาอาศัยกัน 4) การพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่น อย่างมีวุฒิภาวะ 5) การสร้างเอกลักษณ์เฉพาะตน 6) การพัฒนาเป้าหมาย 7) การพัฒนาความมีคุณธรรม การพัฒนานักศึกษาจึงเป็นความพยายามของมหาวิทยาลัยที่มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ให้สมบูรณ์พร้อมทั้งด้านวิชาการ วิชาชีพ และวิชาชีวิต อีกทั้งยังต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างนักศึกษาอีกด้วย

ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีประเด็นนักศึกษายังเสนอให้มีการเพิ่มพื้นที่ในการทำสหนาการ หรือ Working Space แบบ 24 ชั่วโมง มีระบบการรักษาปลอดภัย รองรับเทคโนโลยีในปัจจุบัน มีปลั๊กไฟให้ทุกโต๊ะ มี wifi ในการเชื่อมต่อ internet การสร้างบรรยากาศที่พร้อมสำหรับการเรียนรู้ มีห้องที่ใช้ระบายความเครียด เช่น ห้องเก็บเสียงที่สามารถส่งเสียงต่างๆ โดยไม่รบกวนใคร ห้องสำนึกผิด หรือห้องที่สามารถระบายอะไรก็ได้โดยมีผู้เชี่ยวชาญ หรือนักจิตวิทยาที่ไม่เปิดเผยทั้งคนระบายและผู้เชี่ยวชาญ หรือนักจิตวิทยา แต่สามารถให้คำแนะนำที่เหมาะสมได้ ประเด็นควรพัฒนาปรับปรุง ห้องเรียน อาคารเรียนรวมให้มีความทันสมัย คำนึงลักษณะการใช้งานของนักศึกษาเป็นหลัก การจัดเตรียมสื่อสำหรับการเรียนการสอน การทำงาน ให้เพียงพอกับความ ต้องการของนักศึกษา นักศึกษาอยากให้ภายในมหาวิทยาลัยมีตลาดหรือถนนคนเดินในมหาวิทยาลัย เป็นที่รวบรวมแหล่งสินค้าอุปโภค บริโภค แหล่งซื้อปิ้งของนักศึกษา อาจารย์ บุคลากร ในมหาวิทยาลัย สอดคล้องกับ อัสนี หลีเจริญ และศรีสุพร ปิยรัตน์วงศ์ (2559) กล่าวว่า เมื่อกระแสทุนนิยมเข้ามาในพื้นที่มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ (พ.ศ. 2536-2558) พื้นที่มหาวิทยาลัยถูกแปรสภาพบางส่วนเป็นพื้นที่เชิงธุรกิจ เช่น ร้านถ่ายเอกสาร ร้านสะดวกซื้อ ร้านกาแฟ ตลาดเกษตรม.อ. ถนนคนเดิน เป็นต้น เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับนักศึกษา บุคลากร

ด้านนโยบาย และกฎระเบียบ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่พักอยู่ในหอพักในมหาวิทยาลัย แต่กฎระเบียบของหอพักในมหาวิทยาลัยมีลักษณะบังคับมากเกินไปอาทิ เวลาในการเปิด ปิดหอเร็วเกินไป บางครั้งมีงานกลุ่มหรือกิจกรรมที่ต้องนั่งยกเลิก หรือโดนไล่ เพราะได้เวลาปิดหอ ปิดตึก และการเก็บค่าบริการสถานที่ออกกำลังกายอย่างเช่น ยิมแบดมินตัน ฟิตเนส หรือสระว่ายน้ำ ในหลายครั้งต้องการออกกำลังกายหลายชนิดในหนึ่งวัน เมื่อคิดถึงค่าใช้จ่ายบริการก็ล้มเลิกความตั้งใจในการออกกำลังกายไปเพราะต้องอดออมเงิน กฎระเบียบหลายอย่างทำให้ชีวิตมีกฎเกณฑ์เหมือนอยู่โรงเรียนประจำ ซึ่งควรมองว่านักศึกษาคือกลุ่มคนที่บรรลุนิติภาวะแล้ว เรื่องบางอย่างสามารถที่จะดูแลตัวเองได้ การมีกฎเกณฑ์ที่มากเกินไปมาบั่นทอนความสุขของนักศึกษา

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตตรัง ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

#### อภิปรายผลการศึกษาระดับความสุขของนักศึกษา

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ระดับความสุขของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับนักศึกษาพยาบาลเอกชนที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเอกชนมีความสุขระดับมาก ความแข็งแกร่งในชีวิต ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลและทำนายความสุขของนักศึกษาพยาบาลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ร้อยละ 47.1 กาญจนนา วันนา และคณะ (2560) และเมื่อพิจารณาเป็นรายมิติพบว่า มิติที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่ามิติอื่น ๆ คือ น้ำใจดี (Happy Heart) เนื่องด้วยสภาพบริบทของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง นั้น เป็นวิทยาเขตที่มีลักษณะโครงสร้างทางสังคมภายในมหาวิทยาลัยเป็นกลุ่มสังคมขนาดเล็กการเป็นอยู่แบบพี่น้องพึ่งพาอาศัยกัน ประกอบด้วย อาจารย์ นักศึกษา และเจ้าหน้าที่ ในสัดส่วนที่น้อยเมื่อเทียบกับมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตอื่น ๆ มีการวางกระบวนการพัฒนานักศึกษาตั้งแต่แรกเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยผ่านกระบวนการจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นตามพระราชปณิธานของสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก “ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง ลาภ ทรัพย์ และเกียรติยศ จะตกแก่ตัวท่านเอง ถ้าท่านทรงธรรมแห่งอาชีพ ไว้ให้บริสุทธิ์” มีระบบพี่ดูแลน้องที่เข้มแข็ง เนื่องจากวัยนักศึกษาเป็นวัยรุ่นและธรรมชาติในวัยรุ่นนั้นมีความเป็นตัวของตัวเองที่สูง ให้ความสำคัญกับเพื่อนฝูงน้อยลง มีสัมพันธ์ทางบวกกับบุคคลใกล้ชิดกับเพื่อนนักศึกษา รุ่นพี่ รุ่นน้องรวมถึงครอบครัวในระหว่างการทำกิจกรรมชีวิตในมหาวิทยาลัย โดยอาจารย์มี

ภาระหน้าที่ในด้านการเรียนการสอน ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับความรู้ และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในลักษณะแม่แบบที่ดี แต่กลุ่มเพื่อนร่วมชั้นเรียน ซึ่งเปรียบเสมือนสังคมย่อยในการใช้ชีวิต กล่าวคือ นักศึกษาได้มีฝึกทักษะการใช้ชีวิตในสังคม มีโอกาสการร่วมเรียนรู้ การใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น การรู้จัก การช่วยเหลือแบ่งปัน การสร้างความเข้าใจ การให้การสนับสนุน การร่วมมือกันในห้องเรียน หรือช่วง การสอบกลางภาค ปลายภาค ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ สร้างการเรียนรู้ และส่งผลต่อความสัมพันธ์ในหลายสถานะได้แก่ ระหว่างเพื่อน กับเพื่อน และระหว่างผู้สอนกับ ผู้เรียน ซึ่งล้วนมีอิทธิพลในการปรับตัวทั้งในด้านการเรียนรู้และการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ส่งผลต่อความสำเร็จในการทำกิจกรรมด้านการเรียน และกิจกรรมเสริมหลักสูตร ในด้านสุขภาพเงินดี (Happy Money) อยู่ในระดับน้อยที่สุด จากการศึกษาพบว่า การชำระค่าธรรมเนียมการศึกษาเป็นภาระของนักศึกษาและผู้ดูแล รายรับทั้งหมดในแต่ละเดือนของนักศึกษาไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายและไม่มีเงินเก็บออมในแต่ละเดือน ซึ่งนักศึกษาร้อยละ 41.5 ของตัวอย่างกั๊ยมเพื่อการศึกษา กยศ. กรอ. เนื่องจากปัญหาสถานภาพทางการเงินของผู้ปกครองอยู่ในระดับปานกลางไปจนถึงลำบาก ทำให้นักศึกษาต้องหารายได้พิเศษเพื่อมาใช้จ่ายในแต่ละเดือน อีกทั้งนักศึกษาส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด ประกอบกับค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอุปกรณ์การเรียนที่เพิ่มมากขึ้นและไม่อยากบกรบกวนผู้ปกครอง ทำให้จากการที่ตัวอย่างส่วนใหญ่ในการศึกษาในครั้งนี้รับรู้ถึงภาระหนี้สินในอนาคต และรายรับจากผู้ปกครองในแต่ละเดือน ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะนักศึกษารู้สึกไม่พอใจกับรายรับที่ได้จากผู้ปกครอง อันเป็นปัญหาสืบเนื่องมาจากสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบัน ทำให้ไม่เพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตประจำวันของนักศึกษา ต้องไปหารายได้เสริมทำให้มีเวลาในการเรียนและพักผ่อนน้อยลง ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยกำหนดไว้จึงส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา ถึงแม้จะว่านักศึกษาจะมีความรับผิดชอบในด้านอื่นน้อยกว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่ต้องรับผิดชอบภาระหน้าที่ต่าง ๆ ประกอบกับอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมของสังคมในยุคทุนนิยมที่ส่งผลอย่างมากต่อพฤติกรรมของวัยนักศึกษา ดังนั้นปัจจัยด้านการเงินจึงเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สนับสนุนให้ตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้มีระดับความสุขที่น้อย

### อภิปรายผลการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าตัวแปรตัวแปรที่ดีที่สุดในการพยากรณ์ความสุขของนักศึกษา พบว่ามีตัวแปรพยากรณ์ 3 ตัวที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ซึ่งประกอบไปด้วยการรู้จักปรับตัว ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเอง และการได้รับการยอมรับจากเพื่อน ซึ่งล้วนเกี่ยวข้องกันสามารถอธิบายตัวแปรทั้งหลายนี้ได้ว่า จากการศึกษาสามารถปรับตัวให้เข้ากับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้มากและมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่น ๆ อาจเป็นเพราะนักศึกษาที่เข้ามาเรียนอยู่ด้วยกันเป็นวัยเดียวกันจึงสามารถพูดคุยทำความเข้าใจกันได้ง่ายมากขึ้น อีกทั้งนักศึกษาส่วนใหญ่เดินทางมาจากต่างภูมิลำเนาและพักอาศัยอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัยถึงจำนวน 78 คน คิดเป็น ร้อยละ 39 จึงต้องปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนหรือกลุ่มคนเหล่านั้น

ให้ได้เมื่อต้องอยู่กับคนที่ไม่ใช่บุคคลในครอบครัว และในการใช้ชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรังในชั้นปีที่ 1 มีระเบียบบังคับห้ามมิให้นักศึกษานำรถจักรยานยนต์มาใช้ขับซึ่งทำให้นักศึกษาต้องมีการสร้างสัมพันธ์ที่ีระหว่างกลุ่มเพื่อนหรือรุ่นพี่เกิดการพึ่งพาอาศัยกันเกิดขึ้น เช่นเดียวกับ (พิไลพร สุขเจริญ และคณะ, 2562) พบว่า นักศึกษาพยาบาลล้วนมีความต้องการให้ตนเองเกิดความสุขทั้งด้านการเรียนและการใช้ชีวิต นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่จึงมีการปรับตัวอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ตนเองเกิดความสุขในการเรียน นอกจากนี้ นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์จะต้องผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรตลอดทั้ง 4 ชั้นปี โดยกำหนดให้เก็บชั่วโมงกิจกรรมจำนวน 100 ชั่วโมง ตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด ในหลักสูตรการพัฒนานักศึกษาตามชั้นปี การทำกิจกรรมถือเป็นแหล่งของการฝึกฝนการเข้าร่วมสังคมการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ล้วนเป็นการสร้างสัมพันธ์กับเพื่อน รุ่นพี่และอาจารย์ ผลพวงจากการทำกิจกรรมนอกจากจะให้เกิดความสนุกสนานคลายเครียดแล้วยังเป็นการพัฒนาทักษะด้านอารมณ์ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเอง และการบริหารจัดการความคิด (Soft Skills) ของนักศึกษา ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญในยุคดิจิทัล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเชิงคุณภาพของการวิจัยในครั้งนี้ ที่พบว่า นักศึกษายังคงให้ความสำคัญกับการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน สังคมในมหาวิทยาลัยขึ้นชอบการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยตามความชอบ ความสนใจของตนเองโดยร่วมกับกิจกรรมนั้น ๆ กับกลุ่มเพื่อนที่มีความสนใจที่เหมือนกันมีความต้องการ การได้รับการยอมรับจากเพื่อนในด้านการพูดคุยปรึกษาเรื่องส่วนตัว การได้รับมอบหมายหน้าที่ทำงานกลุ่มที่มีความยาก การปรึกษาเรื่องการเรียน การพึ่งพาอาศัยกันในด้านการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งการดำเนินชีวิตในวัยนักศึกษาหรือวัยรุ่นนั้นเปรียบเหมือนการทดลองใช้ชีวิตในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ที่จะต้องพบเจอกับปัญหาต่างๆ การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งเรื่องเรียน อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและสามารถที่จะจัดการอารมณ์ของตนเองเมื่อเกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมได้ รวมถึงการเข้าใจสาเหตุและวิธีการแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างถูกวิธี ตลอดจนสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม เช่นเดียวกับ (สมรัก ครองยุทธ และคณะ, 2560) พบว่า ความสามารถในการจัดการอารมณ์นั้น สามารถทำนายภาวะสุขภาพจิตได้ อธิบายว่า วันรุ่นตอนต้นที่รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น อีกทั้งมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดี จะทำให้มีความสามารถในการตอบสนองและแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งการรู้จักการจัดการกับอารมณ์ของตนเองจะสามารถแสดงออกพฤติกรรมอย่างเหมาะสมและลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้อีกด้วย สอดคล้องกับกับงานวิจัยชิ้นนี้ที่พบว่านักศึกษาจะกล่าวคำว่า “ขอโทษ” เสมอเมื่อพบว่าตนเองกระทำผิด รองลงมาคือ เมื่อนักศึกษาถูกอาจารย์ตักเตือน นักศึกษาจะพร้อมรับฟังและปรับปรุงตัว นั้นแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์และกาลเทศะ ทำให้นักศึกษาสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ ความฉลาดทาง

อารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ ถ้าผู้ใดสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ดี จะทำให้นักศึกษานั้นมีสุขภาพจิตดี สามารถจัดการกับความเครียดได้ไม่ว่าจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่กดดันเพียงใด และอีกเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง คือ การได้รับการยอมรับจากเพื่อน เนื่องการอยู่ร่วมกันในมหาวิทยาลัยชีวิตส่วนใหญ่ของนักศึกษานั้นคือการใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อน ซึ่งเพื่อนก็มีที่มาจากต่างสถาบันการศึกษา สิ่งแวดล้อมและพื้นฐานครอบครัวที่แตกต่างกัน มีกรอบความคิด วัฒนธรรมที่แตกต่างกันมาก่อน การมาอยู่รวมกันจึงต้องใช้การปรับตัว การเรียนรู้ผู้อื่น การเข้าใจถึงความรู้สึกและพฤติกรรมระหว่างกัน รวมถึงการเรียนรู้ที่จะชื่นชมหรือการยอมรับนับถือในความสามารถของและผู้อื่น ในหลายโอกาสที่การศึกษาในมหาวิทยาลัยเน้นการศึกษาโดยการทำงานร่วมกับผู้อื่น หรือการทำงานกลุ่ม ซึ่งการทำงานในลักษณะที่มอบหมายภาระงานที่ตนเองถนัดไปดำเนินการ บ่อยครั้งที่เพื่อนนักศึกษาจะทราบว่ามีสมาชิกในกลุ่มคนใดมีความสามารถอย่างไร และเป็นตัวกระตุ้นให้นักศึกษาได้แสดงหรือพัฒนาความสามารถนั้นออกมา และการรู้จักที่จะแสดงความชื่นชมและยินดีกับเพื่อน ก็เป็นการแสดงถึงความเติบโตทางวุฒิภาวะ และเป็นการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีส่งผลให้การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยมีความสุขอีกด้วย สอดคล้องกับ พรพิมล เจียมนาคินทร์ (2539) กล่าวว่า วัยรุ่นกับกลุ่มเพื่อน คือ สิ่งที่คุณต้องการมีเพื่อน เป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับวัยรุ่น การเข้ากลุ่มของวัยรุ่นนั้น เพื่อต้องการการยอมรับจากสังคมและกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นต้องการให้เพื่อนยอมรับตนเข้าเป็นสมาชิกกลุ่มโดยการทำกิจกรรมร่วมกัน แต่งกายแบบเดียวกัน พูดจาใช้ภาษาระดับเดียวกัน จึงทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และเพื่อปรึกษาปัญหาต่าง ๆ ของตนเองอีกด้วย

### อภิปรายผลการศึกษาแนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษา

นอกจากนี้ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการรู้จักปรับตัว ความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตร การยอมรับจากเพื่อน การยอมรับจากอาจารย์ ที่เกี่ยวข้องกับความสุขของนักศึกษาแล้วนั้น นักศึกษาให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมด้านอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัย โดยให้ความเห็นว่ามหาวิทยาลัยควรพัฒนาและปรับปรุงอาคารสถานที่ในมหาวิทยาลัยให้มีความทันสมัยพร้อมใช้งานอยู่เสมอมีการจัดสรรพื้นที่อย่างการทำกิจกรรม สถานที่ทำงาน สถานที่ออกกำลังกาย รวมถึง ควรมีการผ่อนปรนกฎระเบียบเรื่องเวลาให้มีความยืดหยุ่นต่อนักศึกษาให้มากขึ้น สอดคล้องกับ นันทพันธ์ โนนศรีเมือง และอำภาศรี พอค้า (2558) ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมทางการศึกษาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขต กาฬสินธุ์ โดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมากทุกด้าน เนื่องจากสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยของนักศึกษาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาเป็นประการสำคัญที่จะเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ความสะดวกใน ความเป็นอยู่นานปีการ ตลอดจนพัฒนาการทุกด้านของนักศึกษา ซึ่งทำให้นักศึกษาบรรลุผลสัมฤทธิ์ได้รวดเร็วขึ้น สภาพแวดล้อม

ภายในมหาวิทยาลัย เป็นเรื่องที่สำคัญเรื่องหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล การมีสิ่งอำนวยความสะดวกด้านการเรียนรู้ของนักศึกษา เช่น ห้องสมุด โรงอาหาร และอื่น ๆ เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ของนักศึกษา

### ข้อเสนอแนะ

สำหรับการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตตรังนี้ ได้เกิดข้อค้นพบสำหรับเป็นแนวทางแก่ผู้ที่สนใจ ผู้วิจัยนำเสนอแบ่งเป็น 2 ประเด็น คือ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผู้วิจัยมองว่าปัจจัยเงื่อนไขความสำเร็จในการสร้างความสุขให้กับนักศึกษา คือ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้กับนักศึกษาผ่านการทำกิจกรรมด้านการผ่อนคลายดี (Happy Relax) ซึ่งต้องประกอบด้วย 4 ปัจจัยสำคัญ ดังนี้ 1) การสนับสนุนจากผู้บริหาร 2) การมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมาย 3) ทีมผู้นำกิจกรรมที่มีองค์ความรู้ 4) การประเมินผลกิจกรรม ปัจจัยที่กล่าวมานั้นถือเป็นแนวทางสำคัญเบื้องต้นที่เป็นปัจจัยสนับสนุนให้การทำกิจกรรมผ่อนคลายดี (Happy Relax) เพื่อพัฒนาจุดด้อยให้นักศึกษามีความสมดุลในชีวิตประจำวันและชีวิตวัยเรียนมากขึ้น การผ่อนคลายความเครียดจะต้องผ่อนคลายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้สิ่งที่ได้รับนอกเหนือจากผลที่ได้ตามความมุ่งหมายเมื่อนักศึกษาสามารถรักษาสมดุลชีวิตในวัยเรียนได้นั้นการรู้จักปรับตัวความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเอง การได้รับการยอมรับจากเพื่อน และความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรก็ย่อมเป็นผลที่ตามมา ดังนี้

#### 1. ข้อเสนอแนะเชิงทฤษฎี

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาในภาพรวมและรายด้านมุ่งเน้นให้ความสำคัญเชิงปัจจัยทั้ง 4 ตัว ที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษา สามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการเรียนการสอน และการจัดกิจกรรมให้กับนักศึกษาได้

#### 2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

จากผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษานั้นนอกจากมีลักษณะเฉพาะตัวของนักศึกษาที่เป็นตัวกำหนดความสุขของนักศึกษาแล้วนั้น นักศึกษายังมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ในมหาวิทยาลัย ดังนั้น มหาวิทยาลัยควรให้ความสำคัญกับการร่วมกันวางแผนการพัฒนาด้านโครงสร้างพื้นฐานในมหาวิทยาลัย โดยดึงจุดเด่นของมหาวิทยาลัยที่มีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ในการออกแบบ Learning Space เพื่อสร้างการรับรู้ให้แก่

นักศึกษาเสริมสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักศึกษาและกระตุ้นให้นักเรียนในภาคใต้ที่จะเข้ามาศึกษาต่อในอนาคตได้เห็นถึงศักยภาพของมหาวิทยาลัย

### 3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยต่อผู้บริหารมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ควรให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมความสุขให้กับนักศึกษา เปิดโอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วมการกำหนดแนวทางปฏิบัติร่วมกันในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสิทธิของนักศึกษาตามวิถีประชาธิปไตย และขับเคลื่อนแนวปฏิบัติดังกล่าวไปสู่นโยบายเพื่อให้เกิดความยั่งยืนและก้าวสู่การเป็นมหาวิทยาลัยแห่งความสุข Happy University

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อให้ผลการวิจัยในครั้งนี้สามารถขยายต่อในมุมมองที่กว้างขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการอธิบายปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยขอเสนอแนะประเด็นสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. การศึกษาวิจัยในครั้งต่อไปควรขยายขอบเขตการศึกษาไปยังนักศึกษาอีก 4 วิทยาเขต คือ วิทยาเขตหาดใหญ่ วิทยาเขตปัตตานี วิทยาเขตภูเก็ต และวิทยาเขตสุราษฎร์ธานี
2. นำผลจากการวิจัยนี้ไปทดลองจัดกิจกรรมเพื่อขยายผลการศึกษาต่อไป
3. การศึกษาวิจัยในครั้งต่อไปควรขยายไปยังผู้บริหาร อาจารย์ บุคลากรสายสนับสนุนและบุคลากรที่เกี่ยวข้องต่อความสุขในการปฏิบัติงาน (Happy Workplace) ในทุกระดับ เพื่อเป็นการขยายองค์ความรู้และเพื่อปรับปรุง ส่งเสริมความสุขในมหาวิทยาลัยทุกด้านต่อไป
4. การศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มตัวแปร ดังต่อไปนี้ในการศึกษาวิจัย ความคุ้มค่าของการเรียน ความผูกพันระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง มลพิษทางสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย สิทธิเสรีภาพสภาพทางเพศของนักศึกษา เพื่อให้การวิจัยสอดคล้องกับสภาพในปัจจุบันมากยิ่งขึ้น

## บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. (2545). *การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. กรุงเทพฯ. ม.ป.พ.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- กองทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. (2562, 5 ธันวาคม). สถิติออนไลน์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ <https://reg.psu.ac.th/StatStudentHatYai/index.aspx>
- กาญจนา วันนา, นุจรี ไชยมงคล และพิชามณูชัญ ปุณโณทก (2560). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยเอกชน. *วารสารพยาบาล มหาวิทยาลัยสยาม*, 18(34), 97-108. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/nursingsiamjournal/article/view/140356>
- กิจการเพื่อสังคมไนส์คอร์ป. (2557). *กิจการเพื่อสังคม ทำดี โตได้ [เอกสารไม่ได้ตีพิมพ์]*. เอกสารประกอบการอบรมโครงการนักลงทุนรุ่นใหม่เพื่อสังคม.
- เกวลิน มะลิ. (2557). *กิจการเพื่อสังคมในประเทศไทย. วารสารเศรษฐศาสตร์และกลยุทธ์การจัดการ*, 1(2), 106-112. <https://kuojs.lib.ku.ac.th/index.php/jems/article/view/974>
- เกี่ยวกับม.อ.ประวัติมหาวิทยาลัย.(ม.ป.ป.). <https://www.psu.ac.th/?page=introduce>
- ขวัญจิต มหาภิตติคุณ, พิเชษฐ์ สุวรรณจินดา และวิมา คันฉ้อง. (2016). ความสุขของนักเรียนวัยรุ่น. *Songklanagarind Journal of Nursing*, (36)1, 87-98. [https://www.nur.psu.ac.th/researchdb/file\\_warasarn/10267journal225600310085726.pdf](https://www.nur.psu.ac.th/researchdb/file_warasarn/10267journal225600310085726.pdf)
- คหเศรษฐศาสตร์ประเทศไทย. (2518). *ครอบครัวล้มพันธ์*. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์วิบูลย์กิจ.
- งานทะเบียนและประมวลผลนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง. (2562, 1 ตุลาคม). *สถิติออนไลน์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. <https://eds.trang.psu.ac.th/stat/>
- งานทะเบียนและประมวลผลนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง. (2562, 1 ตุลาคม). *สถิติออนไลน์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. <https://eds.trang.psu.ac.th/stat/>
- จตุรวัฒน์, ณีกรัมย์. (2560). *รายงานวิจัยสถาบันเรื่องการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ปีการศึกษา 2559*. นครราชสีมา. คลังปัญญา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.



## บรรณานุกรม (ต่อ)

- จรรยาพร สุภาพ. (2558). (ม.ป.ป.). *ครอบครัวไทย ความสุข ความเข้มแข็ง*.  
[http://ns2.ph.mahodol.ac.th/phklb/knowledgefiles/\\_6.pdf](http://ns2.ph.mahodol.ac.th/phklb/knowledgefiles/_6.pdf)
- นั้ตรลัดดา เลิศจิตรการุณ. (2557). *สรรสาระองค์กรแห่งความสุข เล่มที่ 4 Happy Soul*. การพัฒนาบุคลากรความสุขจากภายในโครงการพัฒนากลไกทางวิชาการเพื่อสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กร. สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว และคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เฉลิมพร เย็นเยือก. (2558). การศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา สาขาวิชาการจัดการ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรังสิต. *วารสารวิชาการบริหารธุรกิจ สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย*, 4(2), 89-98. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/apheitvu/article/view/95218/74404>
- ชญาตุ่ม นิรมร. (2554, 4 เมษายน). *ความเครียด และวิธีแก้ความเครียด*. มหาวิทยาลัยมหิดลคณะเภสัชศาสตร์. <http://www/pharmac.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47>
- ชรินทร์ งามกมล. (2551, 12 มีนาคม). Happy Workplace องค์กรแห่งความสุข. *HAPPY WORKPLACE FORUM*. [Symposium]. สัมมนาHappy Workplace forum 2008, โรงแรมโซฟิเทล เซนทาราแกรนด์กรุงเทพฯ.
- ชาญวิทย์ วสันต์นารัตน์ จุลยวรรณ ดวงโคตะ และนพพร ทิแก้วศรี. (2556). *มาสร้างองค์กรแห่งความสุขด้วยกันเถอะ*. นนทบุรี. ศูนย์องค์กรสุขภาวะ.
- ชาญวิทย์ วสันต์นารัตน์. (2551). *องค์กรแห่งความสุขด้วยความสุข 8 ประการ*. กรุงเทพฯ. หมอชาวบ้าน.
- ชูติศย์ ปานปรีชา. (2529). *จิตวิทยาทั่วไป*. นนทบุรี. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2534). *สถิติเพื่อการวิจัย*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ. เจริญผล.
- ชูศักดิ์ ลิ้มสกุล. (2560). ประกาศมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เรื่องกำหนดให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อพัฒนานักศึกษา.
- दनัย เทียนพุด. (2537). *กลยุทธ์การพัฒนาคน-สิ่งท้าทายความสำเร็จของธุรกิจ*. กรุงเทพฯ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงเดือน พิพัฒน์ชูเกียรติ. (2541). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต].  
[http://www.tnrr.in.th/?page=result\\_search&record\\_id=314990](http://www.tnrr.in.th/?page=result_search&record_id=314990)

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- ธนพล บรรดาศักดิ์, กนกอร ชาวเวียง, และนฤมล จันทระเกษม. (2017). ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลระหว่างฝึกปฏิบัติงานหอผู้ป่วยหนัก. *วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า*, 34 (1), 6-16. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ppkjournal/article/download/79549/63527>
- นพรัตน์ หนักแน่น. (2016). ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ในการเป็นพลเมืองโลก The Happiness of Rajamangala University of Technology Students toward World Civics. *Kuakarun Journal of Nursing*, 23(1), 87-101. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/kcn/article/view/62401>.
- นันทพันธ์ โนนศรีเมือง, อัมภาศรี พอค้า. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมทางการศึกษากับแรงจูงใจในการเรียนของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตกาฬสินธุ์. *วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม*, 1(5), 63-70. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/npuj/article/view/43956>
- นิตยา คชภักดี และคณะ. (2558, 7 มกราคม). *โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาตัวชี้วัดครอบครัวอยู่ดีมีสุข*. <http://www.cf.mahodol.ac.th/researchpub/1-45.pdf>.
- นุสราน นามเดช, พเยาว์ พงษ์ศักดิ์ชาติ, สุจิรา เหลืองพิกุลทอง, จีราภรณ์ ชื่นฉ่ำ, รุจิระชัย เมืองแก้ว และนัยนา ภูม. (2549). *ความสุขของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี*. <https://dric.nrct.go.th/Search/SearchDetail/224189>
- บุญชม ศรีสะอาด. (2546). *การพัฒนาหลักสูตรและการวิจัยเกี่ยวกับหลักสูตร*. กรุงเทพฯ. สุวีริยาสาส์น.
- ประชิต สุขอนันต์. (2545) ปัจจัยส่วนบุคคลและสถานการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับความสุขและการคิดฆ่าตัวตายในนักเรียนมัธยมศึกษา. *สถาบันจิตพัฒนาบริหารศาสตร์*.
- ประณต คำฉิม. (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ. ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล และเอกอนงค์ สีตลาภินันท์. (2554). *คู่มือสร้างสุขระดับจังหวัด*. นนทบุรี. ครีเอทีฟ กูรู.
- ประเวศตันติ พิวัฒนสกุล และเอกอนงค์ สีตลาภินันท์. (2544). *คู่มือสร้างสุขระดับจังหวัด*. นนทบุรี. แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต.
- ปรัชญาภรณ์ ละครพล. (2559). *สรรสาระองค์กรสุขภาวะแนวคิดและกรณีตัวอย่าง : องค์กรสังคมดี Happy Society*. กรุงเทพฯ. บริษัท พี.เอ. ลีฟวิ่ง.

## บรรณานุกรม (ต่อ)

- ปารณีย์ วิสุทธิพันธ์. (2559). *สรรสาระองค์การสุขภาวะแนวคิดและกรณีตัวอย่าง องค์การน้ำใจดี Happy Heart*. กรุงเทพฯ. บริษัท พี.เอ.ลีฟวิ่ง จำกัด.
- แผนงานสุขภาวะองค์การภาคเอกชน. (2552). *คู่มือมาสร้างองค์กรแห่งความสุขด้วยกันเถอะ*. กรุงเทพฯ. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- พรพิมล เจียมนาคินทร์. (2539). *พัฒนาการวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ. ต้นอ่อน แกรมมี่.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ. สำนักทดสอบทางการศึกษาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- พสนัน นิมิตไชยนนท์, จิตรสุตา ลิ้มเกรียงไกร และ ดิเรกหมานมานะ. (2556). *เรื่องสร้างสรรค์สานฝันองค์กรแห่งความสุข เล่ม 2*. กรุงเทพฯ. พี.เอ.ลีฟวิ่ง.
- พิไลพร สุขเจริญ, จิตาภา พลรักษ์, และรภัทธร เพชรสุข. (2562). *ความสุขในการเรียนตามการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาล*. *วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า*, 31(2), 158-170. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/pnc/article/download/189200/167381/>
- แพะพะงา จิตต์สวาสดี. (2553). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของนิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศาสตร์ หลักสูตร 5 ปี คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต]. [http://ir.swu.ac.th/jspui/bitstream/123456789/946/1/Paopanga\\_J.pdf](http://ir.swu.ac.th/jspui/bitstream/123456789/946/1/Paopanga_J.pdf)
- ภมรพรรณ ยุระยาตร์. (2554). *การศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต]. [http://thesis.swu.ac.th/swudis/Coun\\_Psy/Phamornpun\\_Y.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swudis/Coun_Psy/Phamornpun_Y.pdf)
- มธุรส สว่างบำรุง. (2542). *จิตวิทยาทั่วไป*. เชียงใหม่. กิตติการพิมพ์.
- มนภรณ์ ไชยวุฒิ. (2563, 21 มีนาคม). *รายงาน 2019 World Happiness Report ได้หวั่นคว้าอันดับที่ 25 ของโลก*. Radio Taiwan International. <https://th.rti.org.tw/news/view/id/2000718>
- มนา พรหมมี, จิตรเสระ วัฒนวิถิ และชุลีพร สะสม. (2560). *หนังสือปฐมนิเทศ*. หาดใหญ่. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- มัลลวีร์ อุดลวัฒนศิริ และวริศรา ศรีสวัสดิ์. (2538). *ปัญหาการปรับตัวและวิธีแก้ไขของนักเรียนประถมศึกษา*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ขอนแก่น.

## บรรณานุกรม (ต่อ)

- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2555). *การพัฒนาจิตตปัญญาในองค์กร(การปรับกระบวนการทัศน์และวัฒนธรรมองค์กร)*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.).
- รศรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณพเก้า. (2553). *ความสุขเป็นสากล*. กรุงเทพฯ. จรัสสินทวงศ์การพิมพ์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542*. กรุงเทพฯ. นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- เรวดี เพชรศิราสัมพันธ์, ศิริอร ลินธู, สายฝน เอกวางกูร, อุไร จเรประพาฬ, และเจนเนตร พลเพชร. (2550). *ความสุขและวิธีการสร้างเสริมสุขภาพ : ความต้องการที่แตกต่างระหว่างสามวัยในครอบครัวไทย*. *วารสารพยาบาล*, 56(1), 2-12.  
[http://www.tnrr.in.th/?page=result\\_search&record\\_id=9978092](http://www.tnrr.in.th/?page=result_search&record_id=9978092)
- ล่อ หุดางกูร. (2534). *หลักพื้นฐานเพื่อการพยาบาล ชีว-จิต-สังคม*. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรังสิต.
- ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และทัศนาก ทอภักดี. (2543). *รูปแบบการแสดงความรักของมารดาที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพและพัฒนาการทางอารมณ์สังคมของเด็ก*. กรุงเทพฯ. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ลัดดาวัลย์ อธิภาพชัยศรี. (2554). *ความสุขในนักเรียนมัธยมศึกษา, การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 10, การประชุมวิชาการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย ครั้งที่ 8 ประจำปี 2554*. 254. <http://www.jvkk.go.th/researchnew/qresearch.asp?code=0103502>
- วรุณา กลกิจโกวินท์, ณิชทร ภัทรายุตวรรัตน, ธนวิวิท หนูคงใหม่, ณิชพล พัสระ, อภิชาติ พงษ์เลาหพันธ์, ก้องภพ อังศุภาสกร, และศตพัฒน์ บุญชัยวัฒน์โชติ. (2563). *ความสุขและปัจจัยที่สัมพันธ์ของนักศึกษาแพทย์ ชั้นปีที่ 1-6 คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล*. *วชิรเวชสารและวารสารศาสตร์เขตเมือง*, 64(6), 339-410.  
<https://he02.tci-thaijo.org/index.php/VMED/article/download/240074/168482/>

## บรรณานุกรม (ต่อ)

- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2540). *จิตวิทยาการพัฒนาวัยผู้ใหญ่ทุกช่วงวัย*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริภัสสร วงศ์ทองดี. (2552). *การสร้างสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work-Life balance/Work-Life Effectiveness)*. กรุงเทพฯ. สถาบันดำรงราชานุภาพ.
- ศิริมล คำนวล. (2552). *ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคและความสุข : กรณีศึกษาพนักงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]*. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.  
<https://dric.nrct.go.th/index.php?/Search/SearchDetail/269651>
- ศุภลักษณ์ จารุรัตน์ และคณะ. (2532). *จิตวิทยาการปรับตัว*. ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สมบุรณ์ หทัยอยู่สุข, และสุพร อภินันทเวช. (2563). การฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในประเทศไทย: อุบัติการณ์ สาเหตุ และการป้องกัน. *เวชบันทึกศิริราช*, 13(1), 40-47. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/simedbull/article/download/240041/163973/>
- สมรัก ครองยุทธ, นุจรี ไชยมงคล และดวงใจ วัฒนสินธุ์. (2560). อิทธิพลของทักษะชีวิตที่มีต่อสุขภาพจิตในวันรุ่งขึ้นตอนต้น. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 35(2), 54-62. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/jnat-ned/article/view/96196/75124>
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2552). *บทวิเคราะห์ครอบครัวไทยปัจจุบัน*. <http://nctc.oncb.go.th/newlimages/stories/article/family09.pdf>
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2564). *ประกาศสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. <https://www.obec.go.th/about/นโยบายสพฐ-ปีงบประมาณ-พ-ศ-2561>
- สำราญ มีแจ้ง. (2544). *การใช้สถิติสำหรับการวิจัย*. กรุงเทพฯ. นิชนแอตเวอร์ไทซ์กรุ๊ป.
- สิทธิพร กล้าแข็ง. (2559). *สรรสาระองค์การสุขภาวะแนวคิดและกรณีตัวอย่าง สุขสงบดี Happy Soul*. กรุงเทพฯ. บริษัท พี.เอ.ลี้ฟวิ่ง จำกัด.
- สุชา จันท์เอม. (2543). *จิตวิทยาเด็ก*. กรุงเทพฯ. ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาดา สุตจิตร. (1999). คุณลักษณะของอาจารย์ผู้สอนตามความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาระดับปริญญาตรีในจังหวัดภูเก็ต. *วารสารร่วมพฤษภาคมมหาวิทยาลัยเกริก*, 37(1), 146-156. <http://qadata.rpu.ac.th/wp-content/uploads/2019/09A3-1.pdf>

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- สุชีรา วิบูลย์สุข, และนิตยาภรณ์ บุญสวัสดิ์. (2558). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปรีคลินิก. *Siriraj Medical Bulletin*, 8(2), 70-76.  
<https://he02.tci-thaijo.org/index.php/simedbull/article/view/81528>
- สุภัททา ปิณฑะแพทย์. (2532). *จิตวิทยาทั่วไป: แนวคิดและทฤษฎีขั้นมูลฐานและการประยุกต์*. ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา กรุงเทพฯ.
- สุภัทรา บัวเพิ่ม. (2559). *สรรสาระองค์กรสุขภาวะแนวคิดและกรณีตัวอย่าง องค์กรผ่อนคลายดี Happy Relax*. กรุงเทพฯ บริษัท พี.เอ.ลีฟวิ่ง จำกัด.
- สุวิทย์ วิบูลผลประดิษฐ์. (2545). *การสาธารณสุขไทย*. กรุงเทพฯ สำนักนโยบายและแผนยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข.
- อภิชัย มงคล. (2560, กรกฎาคม 25). *รายงานอัตราการฆ่าตัวตายของประเทศไทย*.  
<https://www.dmh.go.th/report/suicide/download/>
- อมรรัตน์ ศรีคำสุข ไซโตะ, วิภาพร วรหาญ, และวิพร เสนารักษ์. (2554). ความสุขของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 34 (2), 70-79. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/nah/article/download/762/575>
- อัมพร ศรีประเสริฐสุข. (2545). *ความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์แห่งตนและสัมพันธภาพในครอบครัวกับทัศนคติต่อวัฒนธรรมไทยวัยรุ่นทั่วประเทศและวัยรุ่นเซ็กเตอร์พ้อยท์*. [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต]  
<https://opac.kku.ac.th/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00187220>
- อัศนี หลีเจริญ, ศรีสุพร ปิยรัตน์วงศ์. (2559). การนิยามความหมายและการให้คุณค่าพื้นที่มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. *วารสารวิชาการ Veridian E-Journal Silpakorn university*, 2(9), 1481-1494. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/67995/55425>
- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 73, 79-114. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15660674/>
- Argyle, M., & Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds), *International series in experimental social psychology*. (p. 77-100). Vol. 21. Subjective well-being: An interdisciplinary perspective Pergamon Press. <https://psycnet.apa.org/record/1991-97398-004>

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New Jersey. Prentice-Hall.
- Bernard, W. (1960). *Mental Health in the Classroom*. New York. McGraw-Hill.
- Boonsue, K. (1997). Happy Learning. *Journal of Education Studies*, 26 (1), 7-22.
- Boud, D., & Garrick, J. (1999). *Understanding learning at work* New York. Routledge.
- Busseri, M.A., Sadava, S., Molnar, D., & DeCourville, N. (2009). A person centered approach to subjective well-being. *Journal of happiness studies*, 10 (2), 161–181. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-007-9072-3#Bib1>
- Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and identity*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cliffore, J., & Thorpe, S. (2007). *Workplace learning and development: delivering competitive advantage for your organization*. London. Kogan Page.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale NJ Erlbaum.
- Coleman, J. S. (1981). Cognitive Outcomes in Public and Private Schools, *Sociology of Education*. 55 (31), 65 - 76. <https://www.jstor.org/stable/pdf/2112288.pdf>
- Cresswell, J. W. (2013). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches*. (2nd ed.). Thousand Oaks, CA Sage publications.
- Cresswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2007). *Designing and Conducting Mixed Method Research*. (2nd ed.). Thousand Oaks, CA. Sage publications.
- Cresswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2013). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches*. (2nd ed.). Thousand Oaks. CA. Sage publications.
- Denzin, N. K. (1978). *The research act: A Theoretical Orientation to Sociological Methods*. New York. Praeger.
- Diener, E. (1996). Traits can be powerful, but are not enough: Lessons from subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 30(3), 389–399. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656696900276>
- Diener, E., & Diener, R.B. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA. Wiley-Blackwell.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- Diener, E., & Seligma, M.E.P (2004). Beyond money: Toward and economy of Well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5 (1), 1-31.  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Esa Mangelaja, Tatu Hirvonen. (2005). What Makes University Students Happy. *International Review of Economics Education*, 6(2), 27-41.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1477388015301055>
- Evans, R. (1989). *Albert Bandura: The Man and his Ideas-A Dialogue*. New York. Praeger.
- Frey, B. S. (2008). *Happiness: a revolution in economics*. London. MIT Press.
- Frey, B.S. and A. Stutzer. (2002). What can economists learn from happiness research. *Journal of economic literature*, 40(2), 402-435.  
[https://www.jstor.org/stable/2698383?seq=1#metadata\\_info\\_tab\\_contents](https://www.jstor.org/stable/2698383?seq=1#metadata_info_tab_contents)
- Greene, J. C. (2007). *Mixed method in Social Inquiry*. San Francisco. Jossey-Bass.
- Greene, J. C., Caracelli, V. J., & Graham, W. F. (1989). Toward a Conceptual Framework for Mixed-method Evaluation Design. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 11 (3), 255-274.  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.3102/01623737011003255>
- Hair, J. F. Jr. Black, W. C., Babin, B. J. Anderson, R. E. & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis*. (6th ed.). New Jersey. Prentice Hall.
- In Diener, E. & Suh, E.M.(Eds). (2000). *Culture and subjective well-being*. Cambridge, U.S.A. MIT Press.
- Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed Methods Research: A Research Paradigm Whose time has come. *Educational Researcher*, 33 (7), 14-26.  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.3102/0013189X033007014>
- Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J., & Turner, L. A. (2007). Toward a Definition of Mixed Methods Research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1 (2), 112-133.  
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1558689806298224?journalCode=mmra>
- Jonathan C. Smith. (2007). *Smith Relaxation Attitudes Inventory*. USA. smithorders.



### บรรณานุกรม (ต่อ)

- Kutrz, J.L., & Lyubomirsky, S. (2008). Toward a durable happiness. In S.J. Lopez (Ed.). *Positive psychology: Pursuing human flourishing*, (4), 21-36.  
<http://sonjalyubomirsky.com/wpcontent/themes/sonjalyubomirsky/papers/KL2008.pdf>
- Mangeloja E., Hirvonen T. (2005). What Makes University Student Happy. *International Review of Economics Education*, 6(2), 27-41.  
[https://www.researchgate.net/publication/4813767\\_What\\_Makes\\_University\\_Students\\_Happy](https://www.researchgate.net/publication/4813767_What_Makes_University_Students_Happy)
- O'Rourke, J., Cooper, M. (2010). Lucky to be happy: A study of happiness in Australia primary students. *Australia Journal of Educational & Development Psychology*, 10, 94-107. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ895559.pdf>
- Ohles, J.F. (1970). *Introduction to Teaching*. New York. Random House.
- Oswald, A.J. (1997). Happiness and economic performance. *Economic Journal*, 107(445), 1815-1831. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1468-0297.1997.tb00085.x>
- Piers, E. V., & Herzberg, D.S. (2002, October 3). *Piers-Harris Children's Self-concept Scale, Second Edition (Piers-Harris2)*. <https://www.rand.org/education-and-labor/projects/assessments/tool/1963/piers-harris-childrens-self-concept-scale-second-edition.html>
- Prescott, D.A. (1961). *Child study education bulletin*, Bangkok. Faculty of Education. Chulalongkorn University.
- Roy. (1999). *The Roy's Adaptation Model*, Stamford. Appleton & Lange.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality Social psychology*, 69, 719-727.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7473027/>
- Smith, J. C. (2007). The New Psychology of Relaxation and Renewal. *Biofeedback*, 35(3), 85-89. [https://www.aapb.org/files/publications/biofeedback/2007-biof07\\_new\\_psychology.pdf](https://www.aapb.org/files/publications/biofeedback/2007-biof07_new_psychology.pdf)

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- Srisopa, P., et al. (2013). Happy Learning and Its Associated Factors Among Nursing Students. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 27 (2), 16-29. [https://www.researchgate.net/publication/305419879\\_The\\_Factors\\_related\\_to\\_Happiness\\_among\\_Nursing\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/305419879_The_Factors_related_to_Happiness_among_Nursing_Students)
- Thongsom, P. (2014). The development of indicators of happiness in learning of students in Nursing Science Undergraduate Program under The Ministry of Public Health. *Journal of Nursing and Education*, 4 (1), 88-110. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JNAE/article/view/1561>
- Veenhoven, R. (2000). *Freedom and happiness: A comparative study in forty-four nations in the early 1990s*. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being*. The MIT Press.
- Veenhoven, R. (2001). *Quality of Life and happiness: Not quite the same*. In G.D Girolamo et al (Eds.) *Salute e qualita dell vida*, Centro scientific. Torino. Italia.
- Vinijkul, S.; et al. (2004). Relationship between Academic Environment Learning Happiness and Academic Achievement of Nursing Student at Kuakarun Faculty of Nursing, Navamindrahiraj University. *Kuakarun Journal of Nursing*. 21, 7-24.
- White, A. (2007). A Global Protection of Subjective Well-being. *A Challenge to Positive Psychology Psychtalk*. 56 (3), 17-20.
- World Happiness Report. (2020, March 20). *Cities and Happiness: A Global Ranking and Analysis*. <https://worldhappiness.report/ed/2020/cities-and-happiness-a-global-ranking-and-analysis/>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา วัตถุประสงค์ และปรับปรุงแก้ไขสำนวนของแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย มีรายนามดังต่อไปนี้

- |   |   |
|---|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต | ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยความสุข<br>คนทำงานแห่งประเทศไทย<br>สถาบันวิจัย ประชากรและสังคม<br>มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง   | อาจารย์ ภาควิชาสุขศึกษาและ<br>พฤติกรรมศาสตร์<br>คณะสาธารณสุขศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยมหิดล                  |
| 3. ดร.บุญโรม สุวรรณพาหุ                     | อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์<br>วิทยาเขตปัตตานี                                   |

ที่ อว.6801.11/061



คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
15 ถ.กาญจนวนิช อ.หาดใหญ่  
จ.สงขลา 90110

20 มกราคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือการวิจัย  
เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ศรินทร์ทิพย์ กิตติสุขสถิต  
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวฐันตรี ศรีชัย รหัสนักศึกษา 6211121030 นักศึกษาปริญญาโท สังกัดหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ) ได้รับอนุญาตให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง” โดยมี ดร.กรกฎ มาตยากร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ นั้น

ในกรณีนี้ นักศึกษากำลังดำเนินการวิจัยอยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาเครื่องมือการวิจัยหลักสูตรฯ พิจารณาแล้วเห็นว่า รองศาสตราจารย์ ดร.ศรินทร์ทิพย์ กิตติสุขสถิต เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาตามรายละเอียดที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข้มทอง สินวงศ์สุวัฒน์)  
รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศิลปศาสตร์

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ)  
โทร. 074-286718  
โทรสาร 074-286707



ที่ อว.6801.11/120

คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
15 ถ.กาญจนวนิช อ.หาดใหญ่  
จ.สงขลา 90110

29 มกราคม 2563

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือการวิจัย  
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วคำเกิง  
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวนัฐนรี ศรีชัย รหัสนักศึกษา 6211121030 นักศึกษาปริญญาโท สังกัดหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ) ได้รับอนุญาตให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง” โดยมี ดร.กรฎา มาตยากร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก นั้น

ในกรณีนี้ นักศึกษากำลังดำเนินการวิจัยอยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาเครื่องมือการวิจัยหลักสูตรฯ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษา ตามรายละเอียดที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข็มทอง สิ้นวงศ์สุวรรณ)  
รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศิลปศาสตร์

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ)  
โทร. 074-286718  
โทรสาร 074-286707



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน.....หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ) โทร. 6718.....

ที่ มอ 895.1/045.....

วันที่ 30 มกราคม 2563.....

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย.....

เรียน ดร.บุญโรม สุวรรณพาทู

ด้วย นางสาวนัฐนรี ศรีชัย รหัสนักศึกษา 6211121030 นักศึกษาปริญญาโท สังกัดหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ) ได้รับอนุญาตให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง" โดยมี ดร.กรฎา มาตยากร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ นั้น

ในการนี้ นักศึกษากำลังดำเนินการวิจัยอยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาเครื่องมือการวิจัยหลักสูตรฯ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษา ตามรายละเอียดที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปิยญา เทพสิงห์)  
ผู้อำนวยการบริหารโครงการฯ ภาคพิเศษ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ธรรมสังการ)  
รักษาการในตำแหน่งหัวหน้าภาควิชาสารัตถศึกษา



ภาคผนวก ข

ขออนุญาตใช้เครื่องมือ Application HAPPINOMETER เครื่องมือวัดความสุขด้วยตนเอง

ที่ อว 6801.11/1799



คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
15 ถ.กาญจนวนิช อ.หาดใหญ่  
จ.สงขลา 90110

13 ธันวาคม 2562

เรื่อง ขออนุญาตใช้เครื่องมือ Application HAPPINOMETER เครื่องมือวัดความสุขด้วยตนเอง

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม

ด้วยนางสาวนัฐนรี ศรีชัย รหัสนักศึกษา 6111121030 นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ) ศึกษาแผน ก แบบ ก 2 ได้รับอนุมัติให้ทำการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “สถานการณ์ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตตรัง (The Happiness Situation of Prince of Songkla University Trang Campus) โดยมี ดร.กรรฎา มาตยากร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก มีความประสงค์จะขออนุญาตใช้เครื่องมือ Application HAPPINOMETER เครื่องมือวัดความสุขด้วยตนเองที่ให้สิทธินักศึกษาเข้าไปทำแบบสำรวจความสุขได้ และข้อมูล HAPPINOMETER ที่ทางมหาวิทยาลัยกำลังพัฒนาเพื่อใช้หาความสุขในนักศึกษา เพื่อนำไปประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ในเรื่องดังกล่าวข้างต้น

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จึงขออนุญาตให้นักศึกษาใช้เครื่องมือดังกล่าวเพื่อนำไปประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น อันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข็มทอง สิ้นวงศ์สุวรรณ)  
รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศิลปศาสตร์

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ)

โทร. 0 7428 6718

โทรสาร 0 7428 6707

### ภาคผนวก ค

ดัชนีความสอดคล้องด้านเนื้อหาของการประเมิน  
จากผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

**ดัชนีความสอดคล้องด้านเนื้อหาของการประเมิน  
จากผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ**

โครงสร้าง	ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	การ แปลผล
		1	2	3			
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ แบบสอบถาม (9 ข้อ)	1	+1	1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2	+1	1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3	+1	1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4	+1	1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5	+1	1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	6	+1	1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	7	+1	1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	8	0	1	+1	2	0.67	ใช้ได้
	9	0	1	+1	2	0.67	ใช้ได้
ด้านการรู้จักปรับตัว (8 ข้อ)	1	+1	+1	1	3	1.00	ใช้ได้
	2	+1	+1	1	3	1.00	ใช้ได้
	3	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	6	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	7	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	8	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ด้านการรับรู้ความสามารถ ของตนเอง (8 ข้อ)	1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4	0	0	+1	1	0.33	ใช้ไม่ได้
	5	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	6	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	7	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	8	+1	0	0	1	0.33	ใช้ไม่ได้

โครงสร้าง	ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	การ แปลผล
		1	2	3			
ด้านความสามารถในการจัดการ กับอารมณ์ของตนเอง (10 ข้อ)	1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5	0	1	+1	2	0.67	ใช้ได้
	6	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
	7	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	8	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	9	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	10	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ด้านการได้รับการยอมรับจาก เพื่อน (7 ข้อ)	1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	6	0	+1	1	2	0.67	ใช้ได้
	7	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ด้านการได้รับการยอมรับจาก อาจารย์ (5 ข้อ)	1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5	1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

โครงสร้าง	ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	การ แปลผล
		1	2	3			
ด้านความพึงพอใจต่อกิจกรรม เสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย (9 ข้อ)	1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
	4	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	6	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	7	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	8	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	9	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
Happy Body สุขภาพดี (6 ข้อ)	1	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
	2	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
	3	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
	4	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	6	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
Happy Relax ผ่อนคลายดี (5 ข้อ)	1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
	5	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
Happy Heart น้ำใจดี (5 ข้อ)	1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
	5	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

โครงสร้าง	ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	การ แปลผล
		1	2	3			
Happy Soul จิตวิญญานดี (5 ข้อ)	1	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
	2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
Happy Family ครอบครัวดี (3 ข้อ)	1	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
	2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
Happy Society สังคมดี (6 ข้อ)	1	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
	2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
	5	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	6	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
Happy Brain ใฝ่รู้ดี (3 ข้อ)	1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
Happy Money สุขภาพเงินดี (5 ข้อ)	1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

ภาคผนวก ง  
สำเนาการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย





เอกสารรับรองโครงการวิจัย  
 โดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
 สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

รหัสรับโครงการ: 2020 PSU - St - Qn 013

ชื่อโครงการ: ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

รหัสหนังสือรับรอง: PSU IRB 2020 - PSU - St 010

ชื่อหัวหน้าโครงการ: นางสาวนัฐรี ศรีชัย

หน่วยงานที่สังกัด: หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม  
 คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการเข้ารับการประเมินจริยธรรมในงานวิจัย  
 2. เครื่องมือวิจัย  
 3. ใบเชิญชวนและใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

วันที่รับรอง: 16 กรกฎาคม 2563

วันที่หมดอายุ: 16 กรกฎาคม 2565

ขอรับรองว่าโครงการดังกล่าวข้างต้น ได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับหลักการ  
 เบลมอนต์ (Belmont) จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และขอให้รายงานผลการวิจัยทุก 1 ปี ตามแบบฟอร์ม AP-007

(ลงนาม).....

อสิม พงศ

(ศาสตราจารย์ ดร.ศศิธร ทุมดวง)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
 สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



ภาคผนวก จ  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คำชี้แจง ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง  ทุกข้อและบันทึกข้อความที่เป็นคำตอบลงบนเส้นประตามความเป็นจริง

**ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล**

1. เพศ

1. ชาย

2. หญิง

2. อายุ

1. อายุ 18 ปี

2. อายุ 19 ปี

3. อายุ 20 ปี

4. อายุ 21 ปี

5. อายุ 22 ปี

6. อายุ 23 ปี

3. ศาสนา

1. พุทธ

2. คริสต์

3. อิสลาม

4. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

4. คณะ

1. คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ

2. คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

5. ชั้นปี

ปี 1

ปี 2

ปี 3

ปี 4

ปี 5

อื่น ๆ โปรดระบุ.....

6. คะแนนเฉลี่ยสะสมรวม (GPA).....

7. สาขาวิชา

1. สาขาวิชาการบัญชี/ ระบบสารสนเทศทางการบัญชี

2. สาขาการประกันภัยและการจัดการความเสี่ยง

3. สาขาวิชาการตลาด

4. สาขาวิชาการจัดการการท่องเที่ยว

5. สาขาวิชาการจัดการพาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์/ สาขาวิชาการจัดการสารสนเทศทางคอมพิวเตอร์/  
การจัดการธุรกิจผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์

6. สาขาวิชาภาษาอังกฤษธุรกิจ

7. สาขาการจัดการรัฐกิจ / การจัดการรัฐกิจและวิสาหกิจ

8. สาขาวิชาศิลปะการแสดงและการจัดการ

9. สาขาวิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์



8. ที่พักอาศัยปัจจุบัน
- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. บ้านบิดามารดา       | <input type="checkbox"/> 2. ผู้ปกครอง          |
| <input type="checkbox"/> 3. บ้านญาติพี่น้อง     | <input type="checkbox"/> 4. หอพักในมหาวิทยาลัย |
| <input type="checkbox"/> 5. หอพักนอกมหาวิทยาลัย | <input type="checkbox"/> 6. อื่น ๆ ระบุ.....   |
9. แหล่งเงินทุนทางการเรียน
- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. บิดามารดา               | <input type="checkbox"/> 2. ผู้ปกครอง              |
| <input type="checkbox"/> 3. กองทุนกู้ยืม (ยศ./กรอ.) | <input type="checkbox"/> 4. ทำงานหารายได้ด้วยตนเอง |
| <input type="checkbox"/> 5. กองทุนอื่น ๆ ระบุ.....  |  |

## ตอนที่ 2 แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง Happy 8

### Happy Body / สุขภาพดี

คำชี้แจง คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม ให้ใส่เครื่องหมาย  หน้าข้อความ หรือระบุข้อความที่เป็นคำตอบให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด

- โดยรวมแล้ว คุณ “อ้วน” หรือไม่ วัดจาก ดัชนีมวลกาย (BMI) = น้ำหนัก (กก.) / ส่วนสูง (ม.2)  
เช่น หนัก 65 กก. สูง 175 ซม.  $BMI = 65/1.75 \times 1.75 = 21.22$  แล้วให้คะแนนตัวเอง
 

<input type="checkbox"/> 1. BMI $\geq 35$ (อ้วนอันตราย)	<input type="checkbox"/> 2. BMI $\geq 30$ (อ้วนมาก)
<input type="checkbox"/> 3. BMI 25 - 29.9 (อ้วน)	<input type="checkbox"/> 4. BMI 23 - 24.9 หรือ $< 18.5$ (น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ)
<input type="checkbox"/> 5. BMI 18.5 - 22.9 (น้ำหนักปกติ)	
- ปกตินักศึกษากินอาหารเช้า โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน
 

<input type="checkbox"/> 1. ไม่กิน	<input type="checkbox"/> 2. กินแต่ไม่บ่อย (1-2 วัน)
<input type="checkbox"/> 3. กินเป็นบางครั้ง (3-4 วัน)	<input type="checkbox"/> 4. กินเป็นประจำ (5-6 วัน)
<input type="checkbox"/> 5. กินทุกวัน	
- ปัจจุบันนักศึกษาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3-5 วัน ต่อสัปดาห์
 

<input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้ออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> 2. น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์
<input type="checkbox"/> 3. จำนวน 3 วันต่อสัปดาห์	<input type="checkbox"/> 4. มากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์
<input type="checkbox"/> 5. ทุกวัน	
- ปัจจุบันนักศึกษาสุขสบาย/ใจจาก/ยาเส้นหรือไม่
 

<input type="checkbox"/> 1. สุขประจำ	<input type="checkbox"/> 2. สุขบ่อยครั้ง
<input type="checkbox"/> 3. สุขบ่อยครั้ง	<input type="checkbox"/> 4. ไม่สุขแต่เคยสุข
<input type="checkbox"/> 5. ไม่เคยสุขเลย	



5. ปัจจุบันนักศึกษาตีตมเครื่องตีตมแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ สาโท หรือสุราที่บ้านหรือไม่

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ตีตมเกือบทุกวัน/เกือบทุกสัปดาห์ | <input type="checkbox"/> 2. ตีตมเกือบทุกเดือน |
| <input type="checkbox"/> 3. ตีตมปีละ 1-2 ครั้ง              | <input type="checkbox"/> 4. ไม่ตีตมแต่เคยตีตม |
| <input type="checkbox"/> 5. ไม่เคยตีตมเลย                   |   |

6. นักศึกษาพึงพอใจกับสุขภาพของตัวเองหรือไม่

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่พอใจเลย/พอใจน้อยที่สุด | <input type="checkbox"/> 2. พอใจน้อยที่สุด |
| <input type="checkbox"/> 3. พอใจปานกลาง               | <input type="checkbox"/> 4. พอใจมาก        |
| <input type="checkbox"/> 5. พอใจมากที่สุด             |  |

#### Happy Relax / ผ่อนคลายดี

7. นักศึกษารู้สึกว่าได้รับการพักผ่อนเพียงพอหรือไม่

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่พอ/น้อยที่สุด | <input type="checkbox"/> 2. น้อย |
| <input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง          | <input type="checkbox"/> 4. มาก  |
| <input type="checkbox"/> 5. มากที่สุด        |                                  |

8. ใน 1 สัปดาห์นักศึกษาทำกิจกรรมเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ (อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง ช้อปบั้ง เล่นเกมส์ ปลูกต้นไม้ ฯลฯ) หรือไม่

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้ทำ/น้อยที่สุด | <input type="checkbox"/> 2. น้อย |
| <input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง             | <input type="checkbox"/> 4. มาก  |
| <input type="checkbox"/> 5. มากที่สุด           |                                  |

9. นักศึกษามีความเครียด (การเรียน/เรื่องครอบครัว/เรื่องอื่น ๆ) บ้างหรือไม่

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. เครียดน้อยที่สุด | <input type="checkbox"/> 2. เครียดน้อย |
| <input type="checkbox"/> 3. เครียดปานกลาง    | <input type="checkbox"/> 4. เครียดมาก  |
| <input type="checkbox"/> 5. เครียดมากที่สุด  |  |

10. นักศึกษาคิดว่าชีวิตของนักศึกษาเป็นไปตามที่นักศึกษาคาดหวัง หรือไม่

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังเลย    | <input type="checkbox"/> 2. เป็นไปตามที่คาดหวังเล็กน้อย |
| <input type="checkbox"/> 3. เป็นไปตามที่คาดหวังปานกลาง   | <input type="checkbox"/> 4. เป็นไปตามที่คาดหวังมาก      |
| <input type="checkbox"/> 5. เป็นไปตามที่คาดหวังมากที่สุด |   |

11. เมื่อประสบปัญหาชีวิต โดยทั่วไปนักศึกษาสามารถจัดการกับปัญหาได้หรือไม่

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่สามารถจัดการได้เลย    | <input type="checkbox"/> 2. จัดการได้น้อยมาก |
| <input type="checkbox"/> 3. จัดการได้ปานกลาง         | <input type="checkbox"/> 4. จัดการได้มาก     |
| <input type="checkbox"/> 5. จัดการได้ที่สุดมากที่สุด |  |



## Happy Heart / น้ำใจดี

12. โดยรวมแล้วนักศึกษารู้สึกเอือออาทร / ห่วงใยต่อคนรอบข้างหรือไม่

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่รู้สึกเลย | <input type="checkbox"/> 2. น้อย |
| <input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง      | <input type="checkbox"/> 4. มาก  |
| <input type="checkbox"/> 5. มากที่สุด    |                                  |

13. นักศึกษาให้การช่วยเหลือคนรอบข้างหรือไม่

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่เคย/แทบจะไม่เคยช่วย | <input type="checkbox"/> 2. นาน ๆ ครั้ง     |
| <input type="checkbox"/> 3. ช่วยบ้างบางครั้ง       | <input type="checkbox"/> 4. ช่วยแทบทุกครั้ง |
| <input type="checkbox"/> 5. ช่วยทุกครั้ง           |   |

14. นักศึกษาให้ความสำคัญกับการทำงานเป็นทีม/งานกลุ่ม หรือไม่

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่เต็มใจ/เต็มใจน้อยที่สุด | <input type="checkbox"/> 2. น้อย |
| <input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง                    | <input type="checkbox"/> 4. มาก  |
| <input type="checkbox"/> 5. มากที่สุด                  |                                  |

15. นักศึกษาสื่อสารพูดคุยกับคนรอบข้างและแสดงความห่วงใยต่อคนรอบข้างอยู่เสมอ

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่สื่อสารเลย/สื่อสารน้อยที่สุด | <input type="checkbox"/> 2. น้อย |
| <input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง                         | <input type="checkbox"/> 4. มาก  |
| <input type="checkbox"/> 5. มากที่สุด                       |                                  |

16. นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมที่สามารถทำได้ด้วยตนเองและมีประโยชน์ต่อสังคม เช่น การคัดแยกขยะ การปลูกฝัง หรือชวนน้ำดื่ม

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่เข้าร่วม/เข้าร่วมน้อยที่สุด | <input type="checkbox"/> 2. น้อย |
| <input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง                        | <input type="checkbox"/> 4. มาก  |
| <input type="checkbox"/> 5. มากที่สุด                      |                                  |



## Happy Soul / จิตวิญญาณดี

17. นักศึกษาทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม/ศาสนา/การให้ทาน หรือไม่

1. ไม่ทำ/ทำน้อยที่สุด  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด

18. นักศึกษาปฏิบัติกิจตามศาสนาเพื่อให้จิตใจสงบหรือไม่

1. ไม่ทำ/ทำน้อยที่สุด  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด

19. นักศึกษายกโทษและให้อภัยอย่างจริงจังต่อผู้ที่สำนึกผิด

1. ไม่ยอมรับ/ขอโทษน้อยที่สุด  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด

20. นักศึกษายอมรับและขอโทษในความผิดที่หรือมีส่วนรับผิดชอบ

1. ไม่ยอมรับ/ขอโทษน้อยที่สุด  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด

21. นักศึกษาตอบแทนผู้มีพระคุณ หรือช่วยเหลือนักศึกษา

1. ไม่ตอบแทน/ตอบแทนน้อยที่สุด  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด

## Happy Family / ครอบครัวดี

22. นักศึกษามีเวลาอยู่กับครอบครัวเพียงพอหรือไม่

1. ไม่เพียงพอ  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด

23. นักศึกษาทำกิจกรรม (ออกกำลังกาย ทำบุญ ซื้อของ ฯลฯ) ร่วมกับคนในครอบครัว

1. ไม่ทำ/ทำน้อยที่สุด  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด



24. นักศึกษามีความสุขกับครอบครัวของนักศึกษาหรือไม่

1. ไม่มี/มีน้อยที่สุด  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด

#### Happy Society / สังคมดี

25. คนรอบข้าง มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อนักศึกษาหรือไม่

1. ไม่มี/น้อยที่สุด  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด

26. นักศึกษาปฏิบัติตามกฎระเบียบ/ข้อบังคับของมหาวิทยาลัย หรือไม่

1. ไม่ปฏิบัติ/ปฏิบัติน้อยที่สุด  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด

27. นักศึกษารู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน หรือไม่

1. ปลอดภัยน้อยที่สุด  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด

28. เมื่อนักศึกษามีปัญหา นักศึกษาสามารถขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้างหรือไม่

1. ไม่ได้/น้อยที่สุด  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด

29. นักศึกษารู้สึกว่า สังคมในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตตรัง มีความสุขหรือไม่

1. ไม่มี/น้อยที่สุด  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด

30. ทุกวันนี้นักศึกษาใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตตรัง อย่างมีความสุขหรือไม่

1. ไม่มี/น้อยที่สุด  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด





37. นักศึกษาเคยยืมเงินเพื่อนบ่อยหรือไม่

1. น้อยที่สุด

2. น้อย

3. ปานกลาง

4. มาก

5. มากที่สุด

38. เมื่อนักศึกษาไม่มีเงินเพียงพอที่จะซื้อสินค้าที่นักศึกษาชอบนักศึกษายืมเงินเพื่อนมาใช้ก่อนหรือไม่

1. น้อยที่สุด

2. น้อย

3. ปานกลาง

4. มาก

5. มากที่สุด



## แบบสนทนากลุ่ม (Focus Group)

เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง  
(กลุ่มที่มีความสุขต่ำที่สุด)

เพื่อเป็นการสอบถามความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง โดยผู้วิจัยได้เลือกวิธีการรวบรวมข้อมูลจากตัวอย่างด้วยการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง โดยการนำผลที่ได้จากการศึกษาเสนอต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง ส่งผลให้นักศึกษามีความอยู่ดีมีสุขจนสำเร็จ การศึกษา สอดคล้องตามวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัย ที่ว่า “มุ่งมั่นพัฒนาคุณภาพบัณฑิตงานวิจัยที่มีคุณภาพ และเสริมสร้างการเติบโตทางปัญญาแก่เพื่อนมนุษย์ต่อไป” โดยแบบสัมภาษณ์ครั้งนี้ ประกอบด้วยรายละเอียด ดังนี้

1. แนะนำตัวผู้ดำเนินการสนทนา และผู้จัดบันทึกการสนทนา

.....

2. อธิบายตัวอย่างให้ทราบ เรื่องลักษณะของการวิจัย การพิทักษ์สิทธิ์ตัวอย่าง และการรักษาความลับ

.....

3. เริ่มสนทนา เวลา .....น. จบการสนทนา .....น.

คำชี้แจง ผู้ดำเนินการสนทนาจะถามคำถามแก่สมาชิกในกลุ่มทั้ง 6 คน พร้อมๆ กันและให้ตัวอย่างตอบคำถามพร้อมกัน และจัดบันทึกคำตอบของตัวอย่างในแต่ละคำถาม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ท่านไม่ชอบกิจกรรมใดหรือหลีกเลี่ยงการเข้ากิจกรรมใดบ้างของทางมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ที่ท่านเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่ทำแล้วไม่มีความสุข หรือไม่สามรถดึงดูความสนใจจากท่านและเพื่อนๆ ได้ มีกิจกรรมอะไรบ้าง

2. ท่านคิดว่าปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อการลดความสุขของท่านและเพื่อนๆ นักศึกษามหาวิทยาลัย ในปัจจุบันนี้ (ให้แสดงความคิดเห็นในปัจจุบัน 8 ด้าน ได้แก่ สุขภาพดี (Happy Body), ผ่อนคลายดี (Happy Relax), น้ำใจดี (Happy Heart), จิตวิญญาณดี (Happy Soul), ครอบครัวดี (Happy Family), สังคมดี (Happy Society), ใฝ่รู้ดี (Happy Brain), สุขภาพเงินดี(Happy Money)

3. ให้นักศึกษาเรียงลำดับความต้องการความสุขของท่านกับปัจจัยด้านความสุขทั้ง 8 ประการ ตรงกับความต้องการในปัจจุบันใดมากที่สุด (เรียงลำดับจากมากไปน้อย) สุขภาพดี (Happy Body), ผ่อนคลายดี (Happy Relax), น้ำใจดี (Happy Heart), จิตวิญญาณดี (Happy Soul), ครอบครัวดี (Happy Family), สังคมดี (Happy Society), ใฝ่รู้ดี (Happy Brain), สุขภาพเงินดี (Happy Money)

4. ท่านคิดว่ากิจกรรมใดของมหาวิทยาลัยที่ไม่น่าสนใจและควรเปลี่ยนกิจกรรมนั้น ๆ เป็นกิจกรรมใหม่อย่างไรบ้าง

5. ท่านมีวิธีการปรับตัวอย่างไรบ้างที่ทำให้ท่านมีความสุขในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย

6. ท่านปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อมีความรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ และคิดว่ามหาวิทยาลัยควรช่วยเหลืออย่างไรบ้าง

7. ท่านคิดว่านักศึกษาที่มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ จะส่งผลให้นักศึกษาคนนั้นมีความสุขในการใช้ชีวิตหรือไม่

8. ท่านคิดว่าการศึกษาที่มีความสุขในการเรียนและมีความสุขในการใช้ชีวิตประจำวันจะส่งผลให้ต่อเกรดเฉลี่ยสะสมของนักศึกษาคนนั้นๆ เพิ่มขึ้นได้

9. ท่านคิดว่ามหาวิทยาลัยควรมีการจัดการกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาเรื่องการจัดการกับอารมณ์ของนักศึกษาอย่างไรบ้าง เพื่อเป็นการส่งเสริมท่านและเพื่อน ๆ ให้มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดีมากขึ้น

10. ท่านคิดว่าการศึกษาที่ท่านได้รับการยอมรับจากเพื่อนนั้นจะส่งผลต่อความสุขของท่านหรือไม่ อย่างไร

11. ท่านคิดว่าการศึกษาที่ท่านได้รับการยอมรับจากอาจารย์จะเพิ่มความสุขให้ท่านได้หรือไม่อย่างไร

12. ท่านอยากได้รับยอมรับจากอาจารย์และเพื่อน ๆ ในด้านใดบ้าง ที่คิดว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะเพิ่มความสุขในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของท่าน

13. ท่านมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ทางมหาวิทยาลัยดำเนินการ โดยมีความคิดเห็นว่ากิจกรรมใดบ้างที่ส่งผลต่อความสุขให้เพิ่มขึ้นได้

14. ท่านไม่ชอบหรือไม่พึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัยกิจกรรมใดบ้าง โดยให้เหตุผลที่ท่านคิดว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ท่านไม่มีความสุขในการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย

15. ท่านมีข้อเสนอแนะหรือแนวทางที่จะส่งเสริมความสุขของนักศึกษาให้เพิ่มมากขึ้นได้อย่างไรบ้าง

### แบบการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

(กลุ่มที่มีความสุขมากที่สุด)

เพื่อเป็นการสอบถามความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง โดยผู้วิจัยได้เลือกวิธีการรวบรวมข้อมูลจากตัวอย่างด้วยการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง โดยการนำผลที่ได้จากการศึกษาเสนอต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง ส่งผลให้นักศึกษามีความอยู่ดีมีสุขจนสำเร็จ การศึกษา สอดคล้องตามวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัย ที่ว่า “มุ่งมั่นพัฒนาคุณภาพบัณฑิตงานวิจัยที่มีคุณภาพ และเสริมสร้างการเติบโตทางปัญญาแก่เพื่อนมนุษย์ต่อไป” โดยแบบสัมภาษณ์ครั้งนี้ ประกอบด้วยรายละเอียด ดังนี้

1. แนะนำตัวผู้ดำเนินการสนทนา และผู้จัดบันทึกการสนทนา

.....

2. อธิบายตัวอย่างให้ทราบ เรื่องลักษณะของการวิจัย การพิทักษ์สิทธิ์ตัวอย่าง และการรักษาความลับ

.....

3. เริ่มสนทนา เวลา .....น. จบการสนทนา .....น.

คำชี้แจง ผู้ดำเนินการสนทนาจะถามคำถามแก่สมาชิกในกลุ่มทั้ง 6 คน พร้อมๆ กันและให้ตัวอย่างตอบคำถามพร้อมกัน และจัดบันทึกคำตอบของตัวอย่างในแต่ละคำถาม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ท่านคิดว่ากิจกรรมใดของมหาวิทยาลัยที่ทำให้ท่านมีความสุขทุกครั้งและชื่นชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ

2. ท่านคิดว่าปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อความสุขของท่านและเพื่อนๆ นักศึกษาในปัจจุบันนี้ (ให้แสดงความคิดเห็นในปัจจัย 8 ด้าน ได้แก่ สุขภาพดี (Happy Body), ผ่อนคลายดี (Happy Relax), น้ำใจดี (Happy Heart), จิตวิญญาณดี (Happy Soul), ครอบครัวดี (Happy Family), สังคมดี (Happy Society), ใฝ่รู้ดี (Happy Brain), สุขภาพเงินดี(Happy Money)

3. ให้นักศึกษาเรียงลำดับความต้องการความสุขของท่านกับปัจจัยด้านความสุขทั้ง 8 ประการ ตรงกับความต้องการในปัจจุบันใดมากที่สุด (เรียงลำดับจากมากไปน้อย) สุขภาพดี (Happy Body), ผ่อนคลายดี (Happy Relax), น้ำใจดี (Happy Heart), จิตวิญญาณดี (Happy Soul), ครอบครัวดี (Happy Family), สังคมดี (Happy Society), ใฝ่รู้ดี (Happy Brain), สุขภาพเงินดี (Happy Money)
4. ท่านคิดว่ากิจกรรมใดของมหาวิทยาลัยที่ไม่น่าสนใจและควรเปลี่ยนกิจกรรมนั้น ๆ เป็นกิจกรรมใหม่อย่างไรบ้าง
5. ท่านมีวิธีการปรับตัวอย่างไรบ้าง ที่ทำให้ท่านมีความสุขในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย
6. ท่านปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อมีความรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ และคิดว่ามหาวิทยาลัยควรช่วยเหลืออย่างไรบ้าง
7. ท่านคิดว่านักศึกษาที่มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ จะส่งผลให้นักศึกษาคนนั้นมีความสุขในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยมากขึ้นหรือไม่
8. ท่านคิดว่าการศึกษาที่มีความสุขในการเรียนและมีความสุขในการใช้ชีวิตประจำวัน จะส่งผลให้ต่อเกรดเฉลี่ยสะสมของนักศึกษาคนนั้นๆ เพิ่มขึ้นได้
9. ท่านคิดว่ามหาวิทยาลัยควรมีการจัดการกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาเรื่องการจัดการกับอารมณ์ของนักศึกษาอย่างไรบ้าง เพื่อเป็นการส่งเสริมท่านและเพื่อน ๆ ให้มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดีมากขึ้น
10. ท่านคิดว่าการศึกษาที่ท่านได้รับการยอมรับจากเพื่อนนั้นจะส่งผลต่อความสุขของท่านหรือไม่อย่างไร
11. ท่านคิดว่าการศึกษาที่ท่านได้รับการยอมรับจากอาจารย์จะเพิ่มความสุขให้ท่านได้หรือไม่อย่างไร
12. ท่านอยากได้รียบยอมรับจากอาจารย์และเพื่อน ๆ ในด้านใดบ้าง ที่คิดว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะเพิ่มความสุขในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของท่าน
13. ท่านมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ทางมหาวิทยาลัยดำเนินการ โดยมีความคิดเห็นว่าการใดบ้างที่ส่งผลต่อความสุขให้เพิ่มขึ้นได้
14. ท่านไม่ชอบหรือไม่พึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัยกิจกรรมใดบ้าง โดยให้เหตุผลที่ท่านคิดว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ท่านไม่มีความสุขในการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย
15. ท่านมีข้อเสนอแนะหรือแนวทางที่จะส่งเสริมความสุขของนักศึกษาให้เพิ่มมากขึ้นได้อย่างไรบ้าง

ภาคผนวก ฉ  
แบบยินยอมการเข้าร่วมให้การสัมภาษณ์

## แบบยินยอมเข้าร่วมให้สัมภาษณ์

เขียนที่.....

วันที่.....

ข้าพเจ้า (นาย, นาง, นางสาว).....

ยินยอมเข้าร่วมให้สัมภาษณ์การวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง (Factors influencing student happiness of Prince of Songkla University Trang Campus) ซึ่งทำการวิจัยโดย นางสาวนัฐนรี ศรีชัย นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยที่ข้าพเจ้าทราบและเข้าใจถึง วัตถุประสงค์ในการทำวิจัย การพิทักษ์สิทธิของตัวอย่าง และความสำคัญของการทำวิจัยในครั้งนี้อย่างชัดเจน

### ลักษณะของการวิจัย

งานวิจัยดังกล่าวเป็นการวิจัยแบบผสม (Mixed Method) ในลักษณะของการออกแบบต่อเนื่องเชิงสำรวจ (The exploratory sequential design) โดยแบ่งระยะการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ ในระยะแรกเป็นการวิจัยแบบปริมาณโดยใช้แบบสอบถามเพื่อศึกษาระดับความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง เพื่อกำหนดหัวข้อวิจัยแห่งความสุข Happy University และเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกับความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ระยะที่ 2 ดำเนินการวิจัยแบบคุณภาพ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับตัวอย่างที่มีระดับความสุขมากที่สุด และน้อยที่สุด เพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตตรัง

### ความลับส่วนบุคคล

ข้อมูลทั้งหมดเกี่ยวกับงานวิจัยดังกล่าวจะถูกเก็บไว้เป็นความลับและยึดหลักทางจรรยาบรรณ และจริยธรรมการวิจัย ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงข้อมูลดังกล่าวได้เพียงบุคคลเดียว และมีการจัดเก็บข้อมูลในแฟ้มการวิจัย โดยจัดเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ โดยวิธีการเข้ารหัสเพื่อจำกัดการเข้าถึงไฟล์อิเล็กทรอนิกส์ (accessing limit) นอกจากนี้ผู้วิจัยทำการปิดบังไม่เปิดเผยชื่อ (decode) ข้อมูลต่าง ๆ ที่จะสืบค้นถึงอาสาสมัครได้

## ความสมัครใจในการร่วมให้ข้อมูล

การให้ข้อมูลของท่านในการวิจัยดังกล่าวเป็นไปโดยสมัครใจ ท่านมีสิทธิ์ถอนตัวออกจากการวิจัยหรือปฏิเสธการให้ข้อมูล (ที่ส่งผลกระทบต่อตัวท่านในช่วงระหว่างการให้สัมภาษณ์ข้อมูล) และข้อมูลเหล่านี้จะถูกลบทำลายในกรณีที่ท่านถอนตัวออกจากการให้สัมภาษณ์

## ข้อสงสัย

หากท่านมีข้อสงสัยหรือคำถามประการใดเกี่ยวกับการเข้าร่วมในโครงการวิจัยดังกล่าว กรุณาติดต่อ นางสาวนัฐนรี ศรีชัย นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โทร 083-6492248 หรือ ฝ่ายพัฒนานักศึกษาและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตตรัง

## กรุณาเลือกข้อความด้านล่างเพื่อตอบกลับผู้วิจัย

โปรดอ่านข้อความด้านล่างเพื่อแสดงว่าท่านเข้าใจเงื่อนไขในการเข้าร่วมและโปรดทำเครื่องหมายในช่องที่กำหนดดังข้อความด้านล่างนี้

- ข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมให้สัมภาษณ์ในโครงการวิจัย
- ข้าพเจ้าต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโครงการวิจัยดังกล่าว กรุณาติดต่อที่หมายเลข .....
- ข้าพเจ้าไม่สะดวกที่จะเข้าร่วมให้สัมภาษณ์โครงการวิจัยดังกล่าว

ลงชื่อ..... วันที่.....

หมายเลขติดต่อโทร.....

**หมายเหตุ** แบบฟอร์มการยินยอมเข้าร่วมการวิจัยจัดทำเป็นเอกสารมีลายลักษณ์อักษรเพื่อความถูกต้องและความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลและเป็นไปตามหลักการของการวิจัยเชิงคุณภาพ ในกรณีที่ท่านสามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยจะติดต่อกลับไปยังท่านอีกครั้งหนึ่งทางโทรศัพท์เพื่อการนัดหมายเวลาที่ท่านสะดวกในการเข้าร่วมโครงการวิจัย



ภาคผนวก ช  
แบบฟอร์มใบพิทักษ์สิทธิ์

IRB-2

### แบบฟอร์มใบพิทักษ์สิทธิ์

ข้าพเจ้า นางสาวนัฐนรี ศรีชัย นักศึกษา สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และทีมวิจัยซึ่งประกอบด้วย ดร.กรรฎา มาตยากร อาจารย์ที่ปรึกษา

จะดำเนินการวิจัย เรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง” Factors influencing student happiness of Prince of Songkla University Trang Campus โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้ เพื่อศึกษาระดับความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง เพื่อก้าวสู่มหาวิทยาลัยแห่งความสุข Happy University เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกับความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง เพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตตรัง

ประโยชน์จากการวิจัยในครั้งนี้ คือ ผลการวิจัยเมื่อทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง จะนำไปสู่การกำหนดทิศทางการพัฒนาบัณฑิตให้เป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์และทิศทางการพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ตามปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษาข้อค้นพบหลังจากทราบถึงแนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อหน่วยงาน เช่น ฝ่ายพัฒนานักศึกษาและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง รวมถึงคณาจารย์ที่จะได้พัฒนา ปรับปรุงการเรียนการสอน การสร้างบรรยากาศให้เหมาะสมกับพฤติกรรมของผู้เรียนในปัจจุบัน

ดิฉันใคร่ขอแจ้งให้ทราบถึงรายละเอียดของโครงการวิจัยดังกล่าว และเชิญชวนให้ท่านมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

งานวิจัยดังกล่าวเป็นโครงการวิจัยแบบผสม (Mixed Method) แบ่งเป็น 2 ระยะ การวิจัยหลักเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาระดับความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง และต่อด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง เป็นการศึกษาโลกแห่งความจริงภายใต้สถานการณ์ที่เป็นไปตามธรรมชาติ ซึ่งได้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม

คณะศิลปศาสตร์ ของมหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ โดยมุ่งเน้นการศึกษาระดับความสุขและวิเคราะห์ปัจจัย แนวทางความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

- การประเมินความเสี่ยง หรืออันตรายที่อาจเกิดจากการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินงานวิจัยที่ศึกษาตามแบบแผนการวิจัยอย่างเคร่งครัดทั้งนี้แบบแผนการวิจัยได้ผ่านกระบวนการตรวจสอบความถูกต้องทั้งความถูกต้องเชิงเนื้อหา วิธีการ และระยะเวลาการดำเนินการ โดยไม่ได้เป็นการละเมิดสิทธิหรือเอาไรต์เอาเปรียบผู้ให้สัมภาษณ์และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียของแต่ละกลุ่มในการร่วมกิจกรรมการสัมภาษณ์เชิงลึก ในส่วนของข้อคำถามเป็นคำถามแบบปลายเปิด ให้แสดงความคิดเห็นได้เต็มที่ไม่มี การกำหนดชี้ถูกหรือชี้ผิด โดยนำผลการสัมภาษณ์ที่ได้มาวิเคราะห์นำเสนอเชิงพรรณนาอย่างเที่ยงตรงซึ่งจะไม่ผลกระทบบต่อทางตรงและทางอ้อมกับพื้นที่ที่จะศึกษาย้อนกลับไป แต่อย่างก็ตาม การศึกษาอาจส่งผลให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเสียเวลาในการถูกสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นความ เสี่ยงที่น้อยกว่าการใช้ชีวิตประจำวัน

#### การเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย

- มีเกณฑ์การคัดเลือก นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนเรียนและกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1- 5 และยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยโดยสมัครใจ การคัดออก นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนเรียนและกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1- 5 ตัวอย่างขอถอนตัว ไม่ประสงค์ให้ข้อมูล หรือตัวอย่างที่กรอก ข้อมูลในแบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER ไม่ครบถ้วนทุกหัวข้อ ตัวอย่างมีสิทธิถอน ตัวจากการวิจัยหรือปฏิเสธการให้ข้อมูลและข้อมูลเหล่านี้จะถูกทำลายในกรณีที่ท่านถอนตัวออกจา การสัมภาษณ์

- ไม่มีอคติ (Selection bias)

- ไม่เลือกตัวอย่างที่หาง่าย สบาย คนจน ผู้ด้อยการศึกษา

หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ ตลอดระยะเวลาของการเข้าร่วมโครงการวิจัย หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม ท่านสามารถติดต่อสอบถามโดยตรงกับผู้วิจัยได้ที่ นางสาวนัฐนรี ศรีชัย สถานที่ติดต่อ ฝ่ายพัฒนานักศึกษาและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง โทรศัพท์ 0836492248 E-mail nutnaree.s@psu.ac.th อาจารย์ที่ปรึกษา ดร.กรรฎา มาตยากร สาขาพัฒนา มนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ โทรศัพท์ 095-4391551 E-mail korada.m@psu.ac.th

หากผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงนี้ สามารถขอรับ  
คำปรึกษา/แจ้งเรื่อง/ร้องเรียน ได้ที่ นางสาวพรรณดี อีระกุลพิศุทธิ์ ศูนย์จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โทรศัพท์ 0-7428-6470 หรือ  
ทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ panwadee.t@psu.ac.th

ลายเซ็นนักวิจัย.....

(นางสาวนัฐนรี ศรีชัย)

วันที่ เดือน พ.ศ. 2563

ข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลจากนักวิจัยแล้ว และยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ

ลายเซ็นผู้เข้าร่วมวิจัย.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลายเซ็นพยาน.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก ด

ใบเชิญชวนให้เข้าร่วมการวิจัย

## ใบเชิญชวนให้เข้าร่วมการวิจัย

ดิฉัน นางสาวนัฐนรี ศรีชัย นักศึกษา สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และทีมวิจัยซึ่งประกอบด้วย ดร.กรรมา มาตยากร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก จะดำเนินการวิจัย เรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง” Factors influencing student happiness of Prince of Songkla University Trang Campus ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรปริญญาโท ดิฉันขอรบกวนเวลาคุณประมาณ 5 นาที เพื่อชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยให้คุณฟัง เพื่อใช้ในการประกอบการตัดสินใจจะเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วย

การทำวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง เพื่อก้าวสู่มหาวิทยาลัยแห่งความสุข Happy University เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกับความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง เพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ประโยชน์จากการวิจัยในครั้งนี้ คือ ผลการวิจัยเมื่อทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง จะนำไปสู่การกำหนดทิศทางการพัฒนาบัณฑิตให้เป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์และทิศทางการพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ตามปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษาข้อค้นพบหลังจากทราบถึงแนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อหน่วยงาน เช่น ฝ่ายพัฒนานักศึกษาและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง รวมถึงคณาจารย์ที่จะได้พัฒนา ปรับปรุงการเรียนการสอน การสร้างบรรยากาศให้เหมาะสมกับพฤติกรรมของผู้เรียนในปัจจุบัน

เมื่อคุณเข้าร่วมโครงการวิจัย คุณจะต้องตอบแบบสอบถามความสุข Happy 8 ที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการดัดแปลงข้อความเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย และหากคุณมีผลระดับระดับความสุขอยู่ในเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด คุณจะได้เข้าร่วมการวิจัยในระยะที่ 2 ในลักษณะการสัมภาษณ์ถามความคิดเห็นของคุณ ซึ่งข้อมูลที่คุณได้รับทั้งหมด จะเก็บรักษาไว้เป็นความลับ โดยนำเสนอข้อมูลในภาพรวมเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น ไม่ระบุชื่อผู้ที่เข้าร่วมการวิจัย และไม่ก่อให้เกิดความเสียหายใดๆ ต่อผู้ป่วยที่เป็นตัวอย่าง รวมทั้งบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

การเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้เป็นไปตามความสมัครใจของคุณ คุณมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธในการตอบแบบสอบถามได้ตามที่คุณต้องการ และคุณมีสิทธิที่จะออกจากงานวิจัยเมื่อใดก็ได้โดยไม่ต้องบอกเหตุผล เมื่อเห็นว่างานวิจัยนี้มีผลเสียหายต่อตัวคุณ โดยที่คุณจะได้รับการพิทักษ์

สิทธิ์ของตัวอย่างจากผู้วิจัยเช่นเดิม และผู้วิจัยจะไม่กระทำการใด ๆ ที่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้ที่  
ออกจากรางวัลวิจัย รวมทั้งไม่ผลกระทบบใด ๆ ต่อการศึกษาที่มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง  
ที่คุณจะได้รับจากมหาวิทยาลัยแต่อย่างใด ซึ่งผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยไม่มีค่าตอบแทนหรือรางวัลตอบ  
แทน และในระหว่างการตอบแบบสอบถาม หากท่านมีข้อสงสัย ท่านสามารถสอบถามได้โดยตรงจาก  
ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านในครั้งนี้

การดำเนินการมาตรการทางสาธารณสุข เรื่อง การเว้นระยะห่างจากสังคม (Social distancing) เพื่อลดอัตราความเสี่ยงในการสัมผัสโรค ตามมาตรการ ในการเว้นระยะห่างทางสังคม  
ไม่อยู่รวมกันหนาแน่น ควรเก็บตัวอยู่บ้านให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่พบปะสังสรรค์ ลดการไป  
สถานที่สาธารณะ ลดการให้บริการ ลดกิจกรรมที่มีคนหนาแน่น โดยไม่เกิน 50 คน ดังนี้

1. จัดระยะห่างระหว่างบุคคลไม่ว่าจะเป็นการ นั่ง ยืน ต่อคิว ไม่น้อยกว่า 1 - 2 เมตร
2. มีการตรวจวัดอุณหภูมิก่อนการเข้าห้อง
3. มีแอลกอฮอล์เจล 70 % เพื่อทำความสะอาดมือ ณ จุดตรวจวัดอุณหภูมิกระจายทั่ว

อาคารบริการ

4. ผู้ที่มีอาการไข้หวัด ไข้ไอ เจ็บคอ แน่นหน้าอกไม่ควรเข้าร่วมงาน
5. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดการให้ข้อมูล

.....  
(นางสาวนัฐนรี ศรีชัย)

นักศึกษาสาขาพัฒนามนุษย์และสังคม

คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ภาคผนวก ต

บทความต้นฉบับในการนำเสนอผลงานวิชาการ



## ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วิทยาเขตตรัง

นัฐนรี ศรีชัย<sup>1\*</sup> กรรฎา มาตยากร<sup>2</sup> จิระวัฒน์ ต้นสกุล<sup>3</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับและความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง จำนวน 200 คน ใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ ด้วยแบบสำรวจความสุขตนเอง 8 ประการ จำนวน 92 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.84 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่าระดับความสุขของนักศึกษาในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.42$ , S.D. = 0.28) และเมื่อพิจารณาในรายด้าน สามารถเรียงลำดับได้ดังต่อไปนี้ ด้านน้ำใจดี ( $\bar{X} = 3.93$ , S.D. = 0.50) ด้านจิตวิญญาณดี ( $\bar{X} = 3.76$ , S.D. = 0.51) ด้านครอบครัวดี ( $\bar{X} = 3.70$ , S.D. = 0.51) ด้านใฝ่รู้ดี ( $\bar{X} = 3.62$ , S.D. = 0.61) ด้านสังคมดี ( $\bar{X} = 3.60$ , S.D. = 0.71) ด้านสุขภาพดี ( $\bar{X} = 3.30$ , S.D. = 0.50) ด้านผ่อนคลายดี ( $\bar{X} = 3.13$ , S.D. = 0.42) และ ด้านสุขภาพเงินดี ( $\bar{X} = 2.36$ , S.D. = 0.49) ตามลำดับ ผลวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร การรู้จักปรับตัว การรับรู้ความสามารถตนเอง ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเอง เกรดเฉลี่ย การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การได้รับการยอมรับจากอาจารย์ และความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตร ที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง -0.01 ถึง 0.32 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

**คำสำคัญ:** ความสุข 8 ประการ นักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

<sup>1</sup>นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ 90112

<sup>2</sup>ผศ.ดร., คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ 90110

<sup>3</sup>ผศ.ดร., คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี 94000

<sup>1</sup>Student, Master of Arts Program in Human and Social Development, Faculty of Liberal Art, Prince of Songkla University, 90112, Thailand

<sup>2</sup>Asst. Prof. Dr., Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University, 90110, Thailand

<sup>3</sup>Asst. Prof. Dr., Faculty of Education, Prince of Songkla University Pattani Campus, 94000, Thailand

\* Corresponding author: Tel.: 082-1956628. E-mail address: nutnaree@psu.ac.th

## Variables associated with students' happiness at Prince of Songkla University, Trang Campus

Nutnaree Srichai<sup>1\*</sup> Korada Mattayakorn<sup>2</sup> and Jirawat Tunsakul<sup>3</sup>

### Abstract

The objective of this research was to determine levels and relationships between variables that influenced students' happiness at Prince of Songkla University, Trang Campus. Data were collected from 200 students selected using stratified sampling method through a happiness survey consisting of eight aspects of happiness with 92 questions. The reliability of the questionnaire was 0.84. The data were analyzed with mean, standard deviation and Pearson's product moment correlation coefficient. It was found that the overall happiness among students was at a moderate level ( $\bar{x} = 3.42$ , S.D. = 0.28). When considered by item, the order of the happiness aspects from highest to lowest was as follows. Happy heart ( $\bar{x} = 3.93$ , S.D. = 0.50), happy soul ( $\bar{x} = 3.76$ , S.D. = 0.51), happy family ( $\bar{x} = 3.70$ , S.D. = 0.51), happy brain ( $\bar{x} = 3.62$ , S.D. = 0.61), happy society ( $\bar{x} = 3.60$ , S.D. = 0.71), happy body ( $\bar{x} = 3.30$ , S.D. = 0.50), happy relaxation ( $\bar{x} = 3.13$ , S.D. = 0.42) and happy money ( $\bar{x} = 2.36$ , S.D. = 0.49), respectively. The results of analysis of correlation coefficients between variables revealed that self-adaptation, awareness of self-efficacy, emotional self-regulation, grade point average, peer acceptance, teacher acceptance and satisfaction toward extra-curricular activities influenced students' happiness; it was found that the correlation coefficients were between -0.01 and 0.32 and statistically significant at the level 0.01.

**Keywords:** Eight aspects of happiness, students, Prince of Songkla University, Trang Campus

## บทนำ

สถานการณ์ความสุขในวัยคนทำงานเป็นสถานการณ์ที่ทุกองค์กรให้ความสนใจในระดับประเทศและนานาชาติมีการจัดแนวทางและรณรงค์เพื่อสร้างเสริมความสุขในองค์กรกันอย่างกว้างขวาง รวมถึงประเทศไทยยังคงตระหนักถึงภารกิจสำคัญในการพัฒนาประชากรของชาติตามแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561 – 2580 และแผนปฏิรูปประเทศด้านการศึกษา “กำหนดให้มีการพัฒนาเด็กตั้งแต่ระดับปฐมวัยให้มีสมรรถนะและคุณลักษณะที่ดี สมวัยทุกด้าน โดยการปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 ตระหนักถึงพหุปัญญาของมนุษย์ที่หลากหลาย มีเป้าหมายให้ผู้เรียนทุกกลุ่มวัยได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพตามมาตรฐาน มีทักษะจำเป็นของโลกอนาคต สามารถแก้ปัญหาปรับตัว สื่อสาร และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีวินัย มีนิสัยใฝ่เรียนรู้ อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต รวมทั้งเป็นพลเมืองที่รู้สิทธิและหน้าที่ มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ” (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2564) สอดคล้องกับการศึกษาที่ผู้วิจัยศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการเรียนรู้โดยแบ่งเป็น 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายในประกอบด้วยการรู้จักปรับตัว การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ปัจจัยด้านสังคม ด้านการได้รับการยอมรับจากเพื่อน การได้รับการยอมรับจากอาจารย์ และความพึงพอใจต่อกิจกรรมของมหาวิทยาลัย จากรายงานสถิติความสุขใน World Happiness Report ในปี 2555-2562 ได้แสดงให้เห็นว่าคนไทยมีความสุขลดลงเรื่อย ๆ แต่เมื่อแบ่งคนเป็นตามรุ่นแล้วพบว่า คนที่มักมีความสุขในชีวิตในระดับสูงคือ รุ่น Baby boomer มีความพึงพอใจในชีวิตระดับ 9-10 ประมาณร้อยละ 36ซึ่งในระดับความพึงพอใจเดียวกันนี้ของคนรุ่น Gen Y มีเพียง ร้อยละ 20 และ Gen Z มีเพียงร้อยละ 7 เท่านั้น ในปี 2562 มีความสุขต่ำที่สุด คนในประเทศฟิลิปปินส์ซึ่งเคยมีความสุขโดยรวมน้อยกว่าคนไทย บัดนี้ได้ขยับระดับความสุขขึ้นแซงหน้าคนไทยไปแล้ว (วรวรรณ ชาญด้วยวิทย์, 2563)

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง เป็นสถาบันอุดมศึกษาทางภาคใต้ฝั่งตะวันตก ซึ่งมีหน้าที่หลักในการจัดการศึกษา ผลิตบัณฑิตในหลายศาสตร์สาขาวิชา เปิดการเรียนการสอน 2 คณะ คือ คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ซึ่งตลอดระยะเวลาที่ผ่านมามีการมุ่งเน้นเพื่อพัฒนานักศึกษาตามอัตลักษณ์นักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ i-Wise ให้มีตัวตนที่ชัดเจน คือ ชื่อสัตย์ มีวินัย ใฝ่ปัญญา จิตสาธารณะ ซึ่งนักศึกษาจะต้องแบ่งเวลาการปฏิบัติหน้าที่หลักด้านการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้

ค ร บ  
100 ชั่วโมง แสดงให้เห็นว่าการดำรงชีวิตในวัยที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยนั้น จะต้องเจอกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายทั้งรูปแบบการใช้ชีวิตที่มีอิสระมากขึ้น การปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่ การรับเตรียมมือกับความเครียดจากการเรียนหรือการดำเนินชีวิตก็ตาม และจากรายงานผลงานผลการสำรวจสถิติจำนวนนักศึกษาที่ขอเข้ารับการรักษาหรือขอคำปรึกษาและส่งต่อพบจิตแพทย์ ตั้งแต่ปี 2558-2563 พบว่า วิทยาเขตตรังมีแนวโน้มจำนวนนักศึกษาที่ขอเข้ารับการรักษาหรือขอคำปรึกษาและส่งต่อพบจิตแพทย์เพื่อรับการบำบัดเพิ่มขึ้นทุกปีซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 99 คน ลักษณะของปัญหาที่พบมากที่สุดคือ ปัญหาโรคซึมเศร้า คิดเป็นร้อยละ 49 รองลงมาคือ ปัญหาเรื่องการปรับตัวและการควบคุมอารมณ์ คิดเป็นร้อยละ 40 จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งความเครียด ขาดทักษะทางสังคมในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ขาดความสามารถในการจัดการกับปัญหา (Spooner, Hall & Lynskey 2017) จากการวัดระดับความเครียดของนักศึกษาพบว่าส่วนใหญ่ นักศึกษาสาขาวิชา

เทคโนโลยีสารสนเทศมีความเครียดมากที่สุดคือ ด้านการเรียน และมีวิธีการจัดการความเครียดจะเลือกปรึกษาคนในครอบครัว เพื่อน และทำกิจกรรมคลายเครียด (หงษ์ศิริ ภิโยติลภชัย และคณะ, 2558)

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง โดยการนำผลที่ได้จากการศึกษาเสนอต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อแก้ไขอุปสรรคต่อการพัฒนาพร้อมทั้งส่งเสริมให้นักศึกษามีความอยู่ดีมีสุข จนสำเร็จการศึกษา สอดคล้องตามวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัยที่ว่า “มุ่งมั่นพัฒนาคุณภาพบัณฑิต งานวิจัยที่มีคุณภาพ และเสริมสร้างการเติบโตทางปัญญาแก่เพื่อนมนุษย์ต่อไป”

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสำรวจระดับความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง
2. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

### วิธีการดำเนินการ

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ผู้วิจัยกำหนดแนวทางในการดำเนินการวิจัยดังนี้

#### 1. ประชากรและตัวอย่าง

1.1 ประชากร (Population) ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ระดับปริญญาตรี ที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1-5 จำนวน 2,720 คน (งานทะเบียนและประมวลผลนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง, 2562)

1.2 ตัวอย่าง (Sample) คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ระดับปริญญาตรี จำนวน 200 คน จากการประมาณขนาดตัวอย่างโดยใช้การเลือกตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยกำหนดขนาดตัวอย่าง โดยใช้การคำนวณตัวอย่างของแฮร์ (Hair et al, 2006) โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ขั้นตอนที่ 1 ใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Sampling) ทั้งสิ้น 4 ชั้นภูมิ คือ เพศ ชั้นปี สาขาวิชา และสถานภาพทางการศึกษา
2. ขั้นตอนที่ 2 ในแต่ละชั้นภูมิในข้อ 1 ทำการสุ่มขั้นตอนที่ 2 ด้วยการสุ่มตัวอย่างมีระบบผ่านระบบตัวเลือกชื่อแบบสุ่ม (Wheel of Name)

#### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม โดยแบ่งข้อคำถามออกเป็น 3 ส่วน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของตัวอย่าง มีลักษณะเลือกตอบ (Check list) และรูปแบบเติมคำในช่องว่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา คณะ ชั้นปี คณะแผนกเฉลี่ยสะสมรวม สาขาวิชา ที่พักอาศัยปัจจุบัน แหล่งเงินทุนทางการเรียน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่าตามแนวคิดของลิเคอร์ท (Rating Scale) 5 ระดับ โดยแบ่งออกเป็น 7 ด้าน จำนวน 45 ข้อ ประกอบด้วย การรู้จักปรับตัว การรับรู้ความสามารถตนเอง ความสามารถในการจัดการอารมณ์ตนเอง เกร็ดเล็กน้อย สะสม การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การได้รับการยอมรับจากอาจารย์ ความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 3 แบบสำรวจความสุขตนเอง 8 ประการ ดัดแปลงจากแบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง : HAPPYNOMETER ความสุขวัดเองก็ได้ (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะฯ, 2554) ลักษณะแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด มี 8 ด้าน จำนวน 38 ข้อ คือ สุขภาพดี ผ่อนคลายดี น้ำใจดี จิตวิญญาณดี ครอบครัวดี สังคมดี ใฝ่รู้ดี สุขภาพเงินดี

### 3. การพิทักษ์สิทธิ์ตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองด้านจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (รหัส PSU IRB 2020-PSU-St 010) ก่อนเก็บข้อมูล ผู้วิจัยชี้แจงให้ตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์การวิจัย สิทธิที่จะเข้าร่วม ปฏิเสธ หรือถอนตัวจากการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา พร้อมทั้งแจ้งให้ตัวอย่างทราบว่าข้อมูลที่ได้จาก ตัวอย่างจะได้รับการปกปิดเป็นความลับ จะไม่มีการเปิดเผยให้เกิดความเสียหายแก่ตัวอย่างที่เข้าร่วม การวิจัย โดยผู้วิจัยจะนำเสนอในภาพรวมของการวิจัยและนำมาใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของตัวอย่างโดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)
2. วิเคราะห์ข้อมูลระดับความสุขของนักศึกษา โดยใช้เฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษา โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient)

## ผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง สรุปผลดังนี้

### 1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของตัวอย่าง

ตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ เป็น นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง จำนวน 200 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 81.5 เพศชาย 37 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 มีอายุระหว่าง 20-22 ปี จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 74.5 นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 77.0 อยู่คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการจำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 92.5 อยู่ชั้นปีที่ 4 จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 28.5 มีคะแนนเฉลี่ยสะสม ระหว่าง 2.01-3.00 จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 49.5 เรียนสาขาวิชาการบัญชี/ ระบบสารสนเทศทางการบัญชี จำนวน 70 คน คิด

เป็นร้อยละ 35.0 ที่พักอาศัยในปัจจุบัน เป็นหอพักในมหาวิทยาลัย จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 39.0 แหล่งเงินทุนทางการเรียน ได้มาจากบิดามารดา จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0

## 2. ผลการวิเคราะห์ระดับความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

จากผลการศึกษาระดับความสุขของนักศึกษาในภาพรวมและแต่ละด้าน อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่นๆ คือ ด้านน้ำใจดี ( $\bar{X}$  3.93, S.D. 0.50) ด้านจิตวิญญาณดี ( $\bar{X}$  3.76, S.D. 0.51) ด้านครอบครัวดี ( $\bar{X}$  3.70, S.D. 0.51) ด้านใฝ่รู้ดี ( $\bar{X}$  3.62, S.D. 0.61) ด้านสังคมดี ( $\bar{X}$  3.60, S.D. 0.71) ด้านสุขภาพดี ( $\bar{X}$  3.30, S.D. 0.50) ด้านผ่อนคลายดี ( $\bar{X}$  3.13, S.D. 0.42) ตามลำดับ และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าด้านอื่นๆ คือ สุขภาพเงินดี ( $\bar{X}$  2.36, S.D. 0.49) เช่นเดียวกับ (ยูวดี ชูจิตต์, 2560) ที่ศึกษาความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพมีระดับการเรียนรู้อย่างมีความสุข พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านโมตรจิตมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x}$  4.35, S.D. 0.61) ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเรียนรู้ที่มีความสุขของนักศึกษา ซึ่งเป็นปัจจัยที่สอดคล้องกับด้านน้ำใจดีเมื่อพิจารณาแยกรายตัวแปรพบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพมีปัจจัยด้านผู้สอนที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  4.33, S.D. 0.60) ซึ่งแตกต่างกับนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง พบว่า ปัจจัยด้านการได้รับการยอมรับจากอาจารย์ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลางเท่านั้นและเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าด้านอื่น ๆ คือ นักศึกษาสามารถปรึกษาเรื่องส่วนตัวกับอาจารย์ได้ ( $\bar{X}$  2.88, S.D. 0.92) สำหรับความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรังในด้านสุขภาพเงินดี (Happy Money) อยู่ในระดับน้อยที่สุด ( $\bar{x}$  2.36, S.D. 0.49) จากการศึกษาพบว่า การชำระค่าธรรมเนียมการศึกษาเป็นภาระของนักศึกษาและผู้ดูแล รายรับทั้งหมด

ในแต่ละเดือนของนักศึกษาไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายและไม่มีเงินเก็บออมในแต่ละเดือน ซึ่งนักศึกษาร้อยละ 41.5 ของตัวอย่างก็ยอมเพื่อการศึกษา กยศ. กรอ. เนื่องจากปัญหาสภาพทางการเงินของผู้ปกครองอยู่ในระดับปานกลางไปจนถึงลำบาก ทำให้นักศึกษาต้องหารายได้พิเศษเพื่อมาใช้จ่ายในแต่ละเดือน อีกทั้งนักศึกษาส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด ประกอบกับค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอุปกรณ์การเรียนที่เพิ่มมากขึ้นและไม่ยอมรับจากผู้ปกครอง ทำให้จากการที่ตัวอย่างส่วนใหญ่ในการศึกษาในครั้งนี้รับรู้ถึงภาระหนี้สินในอนาคต และรายรับจากผู้ปกครองในแต่ละเดือน ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะนักศึกษารู้สึกไม่พอใจกับรายรับที่ได้จากผู้ปกครอง อันเป็นปัญหาสืบเนื่องมาจากสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบัน ทำให้ไม่เพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตประจำวันของนักศึกษา ต้องไปหารายได้เสริมทำให้มีเวลาในการเรียนและพักผ่อนน้อยลง ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยกำหนดไว้จึงส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา ถึงแม้จะว่านักศึกษามีความรับผิดชอบในด้านอื่นน้อยกว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่ต้องรับผิดชอบภาระหน้าที่ต่าง ๆ ประกอบกับอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมของสังคมในยุคทุนนิยมที่ส่งผลอย่างมากต่อพฤติกรรมของวัยนักศึกษา ดังนั้นปัจจัยด้านการเงินจึงเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สนับสนุนให้ตัวอย่างในการศึกษานี้มีระดับความสุขที่น้อย ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสุขของนักศึกษาในภาพรวมและแต่ละด้าน

มิติ	ความสุขของนักศึกษา	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1.	สุขภาพดี (Happy Body)	3.30	0.50	ปานกลาง
2.	ผ่อนคลายดี (Happy Relax)	3.13	0.42	ปานกลาง
3.	น้ำใจดี (Happy Heart)	3.93	0.50	มาก
4.	จิตวิญญาณดี (Happy Soul)	3.76	0.51	มาก
5.	สังคมดี (Happy Society)	3.60	0.71	มาก
6.	ครอบครัวดี (Happy Family)	3.70	0.51	มาก
7.	ใฝ่รู้ดี (Happy Brain)	3.62	0.61	มาก
8.	สุขภาพเงินดี (Happy Money)	2.36	0.49	น้อย
รวมเฉลี่ย		3.42	0.28	ปานกลาง

### 3. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา

#### มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

จากผลการศึกษา พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรกับระดับความสุขของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การรู้จักปรับตัว ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเอง การได้รับการยอมรับจากเพื่อน และความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตร โดยมีค่า  $r$  อยู่ที่ 0.48, 0.31, 0.26 และ 0.32 ตามลำดับ สำหรับทิศทางของความสัมพันธ์ เมื่อพิจารณาค่า  $r$  พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติกับความสุขของนักศึกษานั้นเป็นบวกทั้งหมด นอกจากนี้เมื่อตีความโดยเกณฑ์ของ Cohen (1988) พบว่า ความสัมพันธ์เป็นบวกในระดับปานกลาง สำหรับปัจจัยอื่นๆ อาทิ การรับรู้ความสามารถตนเอง เกรดเฉลี่ย และการได้รับการยอมรับจากอาจารย์ จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าปัจจัยดังกล่าวไม่ได้มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษา สอดคล้องกับ (มลฎาภร สุขการ ,2562) พบว่า ความสุขของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สำนักวิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ ทั้ง 8 ด้าน ประกอบด้วย การมีความมั่นคงในชีวิต มีการสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีครอบครัวอบอุ่นมีการศึกษาและกิจกรรมที่ดี มีพักอาศัยและสภาพแวดล้อมที่ดี ความภาคภูมิใจในตนเอง และการอยู่ร่วมกันของนักศึกษา ล้วนอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าตัวแปรที่ส่งผลความสุขของนักศึกษาส่วนใหญ่เริ่มต้นจากตัวนักศึกษาเองการมีทัศนคติที่ดีในการใช้ชีวิตที่ผ่านการปลูกฝังมาจากครอบครัว การมีสายสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นระหว่างคนในครอบครัวเมื่อเกิดปัญหาสามารถพูดคุยปรึกษาหาทางออกกับคนครอบครัวหรือมีเพื่อนที่สนิทรับฟังปัญหา ซึ่งบุคลิกภาพเหล่านี้ส่งผลให้นักศึกษาสามารถสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อน รุ่นพี่รุ่นน้อง รวมถึงอาจารย์ ล้วนเป็นปัจจัยที่มีผลต่อระดับความสุขของนักศึกษาทั้งสิ้น นักศึกษาเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยมีการเตรียมตัวจากการเปลี่ยนแปลงจากระดับมัธยมศึกษาเป็นระดับอุดมศึกษาที่สูงขึ้น มีการวางแผนสาขาวิชาที่เรียน ตระหนักในเรื่องความสำเร็จด้านการเรียน การงาน มีการวางแผนการดำเนินชีวิตมากขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะต้องอาศัยการจัดการอารมณ์ของตนเอง ให้พร้อมที่จะเผชิญกับการปรับเปลี่ยน การใช้ชีวิตร่วมในสังคมเพื่อน อาจารย์ และการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ การอยู่ในกฎเกณฑ์

ของมหาวิทยาลัย สอดคล้องกับ (นันทิชา บุญละเอียด, 2554) นิสิตสามารถปรับตัวด้านอารมณ์แต่ละบุคคลได้มาก นิสิตเพศชายและเพศหญิงมีการปรับตัวด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านอารมณ์

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร

ตัวแปร	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	Y
X1	1.000							
X2	.138	1.000						
X3	.278**	.155*	1.000					
X4	.045	.170*	.103	1.000				
X5	.139*	.164*	.320**	-.014	1.000			
X6	.278**	.179*	.229**	.102	.143*	1.000		
X7	.116	.112	.226**	.052	.194**	.307**	1.000	
Y	.483**	.101	.313**	.047	.255**	.096	.319**	1.000

หมายเหตุ: \* P 0.05, \*\* P 0.01

### สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง โดยรวมพบว่าระดับความสุขของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษาให้ความสำคัญกับการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลรอบตัว การปรับตัวทางสังคมให้เข้ากับเพื่อน อาจารย์ ภาวะเครียดของมหาวิทยาลัย รวมถึงสภาพแวดล้อมและการเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อเข้าสู่วัยทำงาน ล้วนส่งผลโดยตรงต่อการใช้ชีวิตในระดับอุดมศึกษา อย่างไรก็ตามไม่ได้ ซึ่งหากนักศึกษามีความล้มเหลวในการปรับตัวย่อมส่งผลต่อการแสดงออก การเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง และส่งผลกระทบต่อนักศึกษาในที่สุด ดังนั้น มหาวิทยาลัยจึงเป็นสถานที่ที่สำคัญยิ่งในการพัฒนา นักศึกษาส่งเสริมการดำรงชีวิตให้สมบูรณ์ การเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง การทำกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อผ่อนคลายความเครียด และกิจกรรมที่ทำให้นักศึกษาตระหนักถึงการเป็นผู้ให้ ผู้วิจัยมองว่าปัจจัยเงื่อนไขความสำเร็จในการสร้างความสุขให้กับนักศึกษา คือการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีให้กับนักศึกษาผ่านการทำกิจกรรมด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax) ซึ่งต้องประกอบด้วย 4 ปัจจัยสำคัญ ดังนี้ 1.การสนับสนุนจากผู้บริหาร 2. การมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมาย 3. ทีมผู้นำกิจกรรมที่มีองค์ความรู้ 4. การประเมินผลกิจกรรม ปัจจัยที่กล่าวมานั้นถือเป็นแนวทางสำคัญเบื้องต้นที่เป็นปัจจัยสนับสนุนให้การทำกิจกรรมผ่อนคลาย (Happy Relax) เพื่อพัฒนาจุดด้อยให้นักศึกษามีความสมดุลในชีวิตประจำวันและชีวิตวัยเรียนมากขึ้น การผ่อนคลายความเครียดจะต้องผ่อนคลายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้สิ่งที่ได้รับนอกเหนือจากผลที่ได้ตามความมุ่งหมายเมื่อนักศึกษาสามารถรักษาสมดุลชีวิตในวัยเรียนได้นั้นการรู้จักปรับตัว ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเอง การได้รับการยอมรับจากเพื่อน และ ความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรก็ย่อมเป็นผลที่ตามมา อีกทั้งด้วยสภาพบริบทของ



มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง นั้น เป็นวิทยาเขตที่มีลักษณะการเป็นอยู่แบบพี่น้องพ้องกัน มีกระบวนการพัฒนานักศึกษาตั้งแต่แรกเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยผ่านกระบวนการจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นตามพระราชปณิธานของสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก “ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง ลาภ ทรัพย์ และเกียรติยศ จะตกแก่ตัวท่านเอง ถ้าท่านทรงธรรมแห่งอาชีพไว้ให้บริสุทธิ์” (หนังสือปฐมนิเทศนักศึกษาประจำปีการศึกษา, 2563) รวมทั้งระบบการทางวิชาการยังได้มีการสอดแทรกในกระบวนการเรียนและกิจกรรมต่าง ๆ อาทิ กิจกรรมน้องใหม่อาสาทำความดี กิจกรรมการช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส และกิจกรรมที่ปลูกฝังให้เป็นผู้เสียสละ ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ยังเป็นเครื่องมือที่ผสมผสานความสัมพันธ์ที่ระหว่างนักศึกษาไว้ด้วยกันซึ่งเมื่อนักศึกษาเหล่านี้ที่มีความสุขจะสามารถส่งต่อความสุขและช่วยพัฒนาประเทศชาติให้ก้าวหน้าต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ จากการศึกษาระดับและความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ส่งผลกระทบต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ในครั้งนี้ทำให้ทราบข้อมูลความสุขของนักศึกษาตามความเป็นจริง ซึ่งผลตัวแปรที่ส่งผลกระทบต่อความสุขของนักศึกษา คือ การรู้จักปรับตัว ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเอง การได้รับการยอมรับจากเพื่อน และความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตร ซึ่งปัจจัยข้างต้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งงานพัฒนานักศึกษา อาจารย์ และผู้บริหารสามารถใช้เป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนา ปรับปรุง การทำกิจกรรม การเปิดรายวิชา เพื่อค้นหาแนวทางรักษาระดับหรือพัฒนาระดับความสุขให้มากขึ้นต่อไป

### กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ได้รับทุนสนับสนุนการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และตัวอย่างในการวิจัย รวมถึงคณะผู้บริหาร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

## เอกสารอ้างอิง

- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed). Hillsdale NJ: Erlbaum.
- Hair, J. F. Jr. Black, W. C., Babin, B. J. Anderson, R. E. and Tatham, R. L. 2006. *Multivariate data analysis*. (6th ed). New Jersey: Prentice Hall.
- Spooner, C., Hall, W., & Lynskey, M. (2001). The structural determinants of youth drug use. Retrieved February 8, 2021, from [http://www.ancd.org.au/publications/pdf/rp2\\_youth\\_drug\\_use.pdf](http://www.ancd.org.au/publications/pdf/rp2_youth_drug_use.pdf).
- งานทะเบียนและประมวลผลนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง. (2562, 1 ตุลาคม) . สถิติออนไลน์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://eds.trang.psu.ac.th/stat/>
- นันทิชา บุญละเอียด. (2554). *การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*. (วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาสถิติ, มหาวิทยาลัยบูรพา) สืบค้นจาก <http://www.lib.buu.ac.th/st/ST0002601.pdf>
- มลชฎาภร สุขการ. (2562). ปัจจัยความสุขของนักศึกษาสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์. *Walailak Journal of Social Sciences*, 2019(12), 322-332
- ยุวดี ชูจิตต์. (2560). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ) กรุงเทพฯ. มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ. สืบค้นจาก <http://www.northbkk.ac.th/research/?news=research&id=000465>
- วรวรรณ ชาญด้วยวิทย์. (2563). *ตามติดเรื่องความสุขของคนไทย*. สืบค้นเมื่อ 18 กุมภาพันธ์ 2564, จาก <https://tdri.or.th/2020/11/the-happiness-survey/>
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, กาญจนา ตั้งชลทิพย์, สุภรต์ จรัสสิทธิ์ เฉลิมพล สายประเสริฐ, พอลา บุญศิริธนะ, และวรรณภา อารีย์. (2554). *แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง*. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส จำกัด.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2564). *ประกาศสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. สืบค้น 26 มกราคม 2564, จาก <https://www.obec.go.th/about/นโยบายสพฐ-ปีงบประมาณ-พ-ศ-2561>
- หงส์ศิริ ภัยไยดิกลชัย, อรุณวรรณ กัมภูสิริพงษ์, มยุรี สวัสดิ์เมือง, และทัศน์ จันทร์ภาส. (2558) *ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข* (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บพิตรพิมุข จักรวรรดิ.
- หนังสือปฐมนิเทศนักศึกษาประจำปีการศึกษา 2562. (2562). สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง  
Factors influencing students' happiness on Prince of Songkla University,  
Trang Campus

นัฐนรี ศรีชัย<sup>1</sup> กรฎา มาตยากร<sup>2</sup> จิระวัฒน์ ตันสกุล<sup>3</sup>  
Nutnaree Srichai<sup>1</sup>, Korada Mattayakorn<sup>2</sup>, Jirawat Tansukul<sup>3</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสุขของนักศึกษา และค้นหาปัจจัยที่สามารถพยากรณ์ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ จำนวน 200 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง 8 ประการ ปรับปรุงจากแบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง : HAPPINOMETER ความสุขก็วัดเองได้ วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสุขของนักศึกษาในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.78$ , S.D. = 0.48) 2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุข คือ การรู้จักปรับตัว ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเอง และการได้รับกายออมรับจากเพื่อน

**คำสำคัญ:** ความสุข, นักศึกษา, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

<sup>1</sup> นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (M.A. students, Human and Social Development, Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University) E-mail: nutnaree.s@psu.ac.th

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (Assist Prof. Dr., Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University) E-mail: korada.m@psu.ac.th

<sup>3</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (Assist Prof. Dr., Faculty of Education, Prince of Songkla University) E-mail: jirawat.tu@psu.ac.th

## Abstract

The objectives of the research were to investigate of students' happiness and to find out predictor variables of students' happiness on Prince of Songkla University, Trang Campus. Two hundred subjects were recruited using stratified sampling and data were collected using a questionnaire on factors influencing students' happiness and an 8-item self-administered happiness survey modified from HAPPINOMETER: Happiness can be measured by yourself. The data were analyzed using mean, standard division, Pearson's correlation coefficient and stepwise multiple regression analysis.

The study found as follows. 1)The overall happiness among students was at a high level ( $\bar{x} = 3.78$ , S.D. = 0.48) 2) Factors influencing happiness were adaptation ability, emotion management ability and peer acceptance had positive relationships with students' happiness.

**Keywords:** Happiness, students, Prince of Songkla University, Trang Campus

## บทนำ

การเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและรวดเร็วของสังคมโลกทุกมิติทั้งทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และเทคโนโลยี อันเป็นผลมาจากการพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศ และการปรับเปลี่ยนโครงสร้างเศรษฐกิจการเมืองโลก การพัฒนาเกิดขึ้นแบบก้าวกระโดด จนเกิดเป็นกระแสบริโภคนิยมเกิดขึ้นในสังคม จากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดปัญหาการเสียสมดุลส่งผลให้มนุษย์จะต้องเกิดการปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา จนทำให้เกิดความทุกข์ จากรายงานความสุขโลก (World Happiness Report, 2020) ขององค์การสหประชาชาติ ระบุว่า ประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลกคือ ฟินแลนด์ ตามมาด้วยอันดับ 2 เดนมาร์ก อันดับ 3 นิวซีแลนด์ อันดับ 4 สวิตเซอร์แลนด์ และอันดับ 5 นอร์เวย์ ซึ่งประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ 56 จาก 186 ประเทศ สำหรับมุมมองเชิงจิตวิทยานั้นความสุขเป็นเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกระดับความสุขทางจิตวิทยาจึงเกี่ยวข้องกับความสุขที่ดีทางอารมณ์ (Emotional well-being) ทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต (Frey, 2008; ประเวศ ตันตินิวัฒน์สกุล และ เอกอนงค์ สีตลาภินันท์, 2554; Oswald, 1997; รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2553)

การสร้างความสุขของนักศึกษาในระดับปริญญาตรีถือเป็นเรื่องสำคัญ หากเปรียบเทียบชีวิตในวัยนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ที่มีอายุอยู่ระหว่าง 19-23 ปี อยู่ในวัยเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นตอนปลายถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นช่วงชีวิตที่ต้องแบกรับความคาดหวังจากครอบครัว ญาติพี่น้อง อาจารย์ รวมถึงสัมพันธภาพที่ดีกับคนในสังคม ถึงกลุ่มเพื่อนที่มีอิทธิพลต่อช่วงวัยนี้ ชีวิตนักศึกษาต้องประสบพบเจอเรื่องแรงกดดันต่าง ๆ มากมายการก้าวข้ามจากการอยู่กับครอบครัวเข้ามาอยู่ในมหาวิทยาลัย ต้องแบ่งเวลาการปฏิบัติหน้าที่หลักทั้งด้านการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรม โดยที่มีความอิสระในการดำเนินชีวิตมากกว่าช่วงวัยเด็กที่ผ่านมา ทั้งนี้การศึกษาในประเทศไทย (นงพะงา ลัมสุวรรณ, 2557) พบว่า วัยรุ่นมักมีความประหลาดที่เปลี่ยนแปลงเร็วเป็นผลจากความพยายามที่จะแสดงถึงความสามารถพึ่งตนเองและไม่ต้องการพึ่งผู้อื่น และมักเกิดความรู้สึกไม่พอใจในสังคมที่ไม่สมบูรณ์แบบอย่างที่ดีควรจะเป็น (idealism) ซึ่งปัจจุบันสถานการณ์ความสุขของคนทำงาน (Happy workplace) เป็นเรื่องที่ได้รับความสนใจทั้งในระดับประเทศและนานาชาติ มีการศึกษาวิจัยกันอย่างกว้างขวางหากแต่สถานการณ์ความสุขของนักศึกษาซึ่งเป็นอนาคตของประเทศชาติก่อนที่จะจบการศึกษาไปเป็นบัณฑิตและเข้าทำงานในองค์กรต่าง ๆ ที่เป็นผู้ใช้บัณฑิต การให้ความสำคัญกับความสุขของนักศึกษาในขณะที่ทำการศึกษาเล่าเรียนอยู่ในมหาวิทยาลัยอย่างน้อย 4 ปี จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องให้ความสำคัญเช่นกัน

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรังเป็นสถาบันอุดมศึกษาทางภาคใต้ฝั่งตะวันตก ซึ่งมีหน้าที่หลักในการจัดการศึกษา ผลิตบัณฑิตในหลายศาสตร์สาขาวิชา เปิดการเรียนการสอน 2 คณะ คือ คณะพาณิชยศาสตร์ และการจัดการ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ซึ่งตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาได้มีการมุ่งเน้นเพื่อพัฒนานักศึกษาตามอัตลักษณ์นักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ i-Wise ให้มีตัวตนที่ชัดเจน คือ ซื่อสัตย์ มีวินัย ใฝ่ปัญญา จิตสาธารณะ จากรายงานผลงานผลการสำรวจสถิติจำนวนนักศึกษาที่ขอเข้ารับการช่วยเหลือขอคำปรึกษาและส่งต่อพบจิตแพทย์ ตั้งแต่ปี 2558-2563 พบว่า วิทยาเขตตรังมีแนวโน้มจำนวนนักศึกษาที่ขอเข้ารับการช่วยเหลือขอคำปรึกษาและส่งต่อพบจิตแพทย์เพื่อรับการบำบัดเพิ่มขึ้นทุกปีซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 99 คน ลักษณะของปัญหาที่พบมากที่สุดคือ ปัญหาโรคซึมเศร้า คิดเป็นร้อยละ 49 รองลงมาคือ ปัญหาเรื่องการปรับตัวและการควบคุมอารมณ์ คิดเป็นร้อยละ 40 จากปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อการศึกษาเล่าเรียนหรือปัญหาการออกกลางคัน ปัญหาการเข้าสังคม การดำเนินชีวิต และส่งผลต่อการใช้ชีวิตในที่สุด จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งความเครียดขาดทักษะทางสังคมในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ขาดความสามารถในการจัดการกับปัญหา (Spooner, Hall &

Lynskey 2017) นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา ประกอบด้วย การรู้จักปรับตัว การรับรู้ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เกรตเฉลี่ยสะสม การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การได้รับการยอมรับจากอาจารย์ และความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย ซึ่งมีศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนิสิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา (กฤษดา ผ่องพิทยา, 2558) พบว่าปัจจัยเชิงสาเหตุทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ การจัดการเรียนรู้ ลักษณะผู้สอน ลักษณะเพื่อน ลักษณะพ่อแม่ผู้ปกครอง ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง โดยประยุกต์ใช้แนวคิดความสุขพื้นฐานแปดประการ Happy 8 (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, สุภรต์ จรัสสิทธิ์ และคณะ, 2555) มาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อพัฒนา ปรับปรุง และเป็นแนวทางในจัดกิจกรรมส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง และนำผลที่ได้จากการศึกษาเสนอต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อแก้ไขอุปสรรคต่อการพัฒนาพร้อมทั้งส่งเสริมให้นักศึกษาอยู่ดีมีสุขจนสำเร็จการศึกษา ให้สอดคล้องตามวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัย ที่ว่า “มุ่งมั่นพัฒนาคุณภาพบัณฑิต งานวิจัยที่มีคุณภาพ และเสริมสร้างการเติบโตทางปัญญาแก่เพื่อนมนุษย์ต่อไป”

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง
2. เพื่อค้นหาปัจจัยที่สามารถพยากรณ์ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

### สมมติฐานการวิจัย

ตัวแปรการรู้จักปรับตัว การรับรู้ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เกรตเฉลี่ยสะสม การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การได้รับการยอมรับจากอาจารย์ และความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตร สามารถพยากรณ์ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

### ทบทวนวรรณกรรม

ความสุข หรือ สุข (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542) นิยามว่า “ความสบายกายสบายใจ” คือ ความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจจนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก มีนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน Diener (2008) นิยามความสุขว่าคือ ความพึงพอใจในภาพรวมชีวิต (Global life satisfaction) หรือการรับรู้คุณภาพชีวิต (Perceived quality life : PQOL) มีความรู้สึกเชิงบวก และปราศจากความรู้สึกเชิงลบ (Presence of positive affect and absence of negative affect) หรือเป็นภาวะที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ส่วน คือ การมีความรู้สึกเชิงบวกบ่อย ๆ (Frequent instances of positive effect) และการมีความพึงพอใจระดับสูง (High level of Life satisfaction) และระดับความรู้สึกทางลบที่ต่ำ (Low Levels Negative affect) โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุข มีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ด้าน ได้แก่ พันธุกรรมและบุคลิกภาพ (genetic and personality trail: set point) ปัจจัยทางด้านชีวสังคม

(socio-demographic factors) หรือ กรณีแวดล้อม (circumstance) และกิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลกระทำในปัจจุบัน (intentional activity) ในสัดส่วนที่แตกต่างกัน (Kurtz & Lyubomirsky, 2008) ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการเรียนรู้ ความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษานั้น มีปัจจัยหลากหลายเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งนักศึกษาแต่ละคนมีปัจจัยที่ แตกต่างกัน หากครูผู้สอนได้ทราบถึงปัจจัยต่าง ๆ จะช่วยให้ครูผู้สอนเข้าใจนักศึกษาและสามารถเสริมสร้างความสุขในการเรียนได้ง่ายขึ้น ผู้เขียนได้รวบรวมปัจจัยต่าง ๆ จากเอกสารและงานวิจัยที่ผ่านมา ซึ่งสรุปได้ 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ดังรายละเอียดต่อไปนี้ 1. ปัจจัยตนเอง ได้แก่ ภาวะสุขภาพ ความสำเร็จทางอารมณ์ และความแข็งแกร่งในชีวิต 2. ปัจจัยทางด้านสังคมและครอบครัว ได้แก่ ครอบครัว ลักษณะอาจารย์ การจัดการเรียนการสอน และสภาพแวดล้อม เช่น กิจกรรมนักศึกษา สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ และกลุ่มเพื่อน ในประเทศไทยแนวคิดที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายเกี่ยวกับความสุข คือ แนวคิดความสุข 8 ประการ (Happy 8) ชาลวิทีย์ วสันต์ธนารัตน์, จุลยวรรณ ด้วงโคตะ, นพพร ทิแก้วศรี (2556) นำเสนอแนวคิดความสุข 8 ประการของสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) มี 8 องค์ประกอบ ดังนี้ 1. สุขภาพดี (Happy Body) หมายถึงความสุขจากการมีสุขภาพดี แข็งแรงทั้งกายและใจจากการที่รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน ชีวิตมีความสุข เหมาะสมกับเพศ เหมาะสมกับวัย เหมาะสมกับสถานการณ์ เหมาะสมกับฐานะทางการเงิน (แผนงานสุขภาวะภาคเอกชน, 2552) 2. น้ำใจงาม (Happy Heart) หมายถึง ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อ เพื่อแผ่ มีความเอื้ออาทร รู้จักให้มีเมตตา จิตใจดี และมีกลุ่มที่มีจิตสาธารณะ มีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวมและบุคคลอื่น แก่นแท้จากหลักคำสอนของทุกศาสนาล้วนสอนให้ทุกคนรู้จักแบ่งปันและมีความรักความเมตตาต่อกัน ทำให้ทุกคนมีความสุขเมื่อได้เป็นผู้รับและเปลี่ยนสถานะเป็นผู้ให้ในโอกาสต่อไป 3. ผ่อนคลายดี (Happy Relax) หมายถึง การรู้จักผ่อนคลายกับสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เป็นการจัดสมดุลให้กับชีวิตตนเอง (สุภัทรา บัวเพิ่ม, 2559) 4. สุขสงบดี (Happy Soul) หมายถึง การเป็นคนดี มีความศรัทธาต่อศาสนามีศีลธรรมมีสติ มีสมาธิในการดำเนินชีวิต มีความละเอียดและความเกรงกลัวต่อการกระทำไม่ดี (hiri โอตปปะ) ซึ่งเป็นคุณธรรมพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันของสังคมมนุษย์ (สิทธิพร กล้าแข็ง, 2559) 5. ใฝ่รู้ดี (Happy Brian) หมายถึง การที่มนุษย์เราอยู่ได้ด้วยการศึกษาหาความรู้พัฒนาตัวเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพเพื่อให้เกิดความมั่นคงก้าวหน้าในการปฏิบัติงาน การศึกษาเรียนรู้ เพื่อให้มีปัญญาก้าวหน้าในชีวิตในศาสตร์ที่ศึกษาเล่าเรียน ในงานที่ทำ มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องมีระเบียบวินัยตรงต่อเวลา อย่างไรก็ตามกิจกรรมหลาย ๆ กิจกรรมที่นอกเหนือจากประเด็นการปฏิบัติงาน องค์กรก็ต้องการบุคลากรที่มีองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิต อย่างแท้จริง (Life Skill) เช่น การดูแลสุขภาพตนเอง การออกกำลังกาย การทำอาชีพเสริมต่าง ๆ เป็นต้น (दनัย เทียนพุด, 2537) 6. การเงินดี (Happy Money) หมายถึง ความสุขทางการเงิน ไม่จำเป็นต้องมีเงินมากมาย เพียงแค่กินอยู่อย่างพอดี มีเงินใช้ตามฐานะ ไม่ประมาทชีวิต ไม่ยึดติดสะสมหนี้ มีเงินออมตั้งที่ฝัน 7. ครอบครัวดี (Happy Family) หมายถึง ครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว เป็นครอบครัวที่มีสุขภาพดี มีความสุขสงบทางจิตใจ รู้จักผ่อนคลายความเครียด มีน้ำใจ เอื้ออาทรต่อกัน มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีความรักในการเรียนรู้เพื่อเพิ่มพูนทักษะการเรียนรู้และการดำรงชีวิต รวมถึงรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเองทั้งในบทบาทการเป็นสมาชิกของครอบครัวและสังคม 8. สังคมดี (Happy Society) หมายถึง สังคมที่ส่งเสริมความรัก ความสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่พ้องอาศัย ช่วยเหลือสังคมรอบข้าง ซึ่งหากสังคมรอบข้างดี องค์กรที่อยู่สังคมนั้นย่อมมีความสุขไปด้วย ดังที่ (พิกุล พุ่มช้าง และปริญญา มีสุข, 2560) พบว่าองค์ประกอบการเป็นองค์กรแห่งความสุขของสถาบันการศึกษาไทย มีจำนวน 9 องค์ประกอบ ดังนี้ ความสุขทางด้านจิตใจ ความสุขด้านสังคม ความสุขด้าน

การเงิน ความสุขทางสมอง ความสุขครอบครัว ความสุขทางด้านร่างกาย ความสุขจากการปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบ ความสุขทางวัฒนธรรม และความสุขจากการผ่อนคลาย

ความสุขเป็นองค์ประกอบหนึ่งของคุณภาพชีวิตของผู้เรียน โดยผู้เรียนที่มีความสุขจะมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่ชีวิตที่เกิดขึ้นในชีวิต ต้องอาศัยการปรับตัวความหมายของการปรับตัว Coleman (1981) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะกับสภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นอยู่ การปรับตัวก็มีปฏิสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลาในหลากหลายรูปแบบกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) นักทฤษฎีปัญญาสังคม เป็นผู้สร้างทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนขึ้น ซึ่งมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) แบนดูรา มองว่า มนุษย์มีความกระตือรือร้นและมีแรงบันดาลใจที่จะปรับปรุงชีวิตของตนเองและสังคมที่ผลกระทบต่อชีวิตของเขาและความเชื่อในความสามารถของตนเอง ก็เป็นตัวกำหนดที่สำคัญตัวหนึ่งของการกระทำของมนุษย์ที่จะนำไปสู่ผลที่พึงปรารถนา แม้ว่าความรู้และทักษะจะเป็นสิ่งจำเป็นต่อการปฏิบัติงานให้บรรลุได้ แต่ก็ยังไม่เพียงพอ เพราะมนุษย์เรามากไม่ปฏิบัติให้ดีที่สุดแม้ว่าเขาจะรู้ดีว่าต้องทำอะไรบ้าง ถ้าเขาไม่เชื่อว่าตนมีความสามารถที่จะกระทำได้ (Bandura, 1977) และโดยธรรมชาติของมนุษย์เป็นสัตว์สังคมต้องการยอมรับจากกลุ่มคนรอบข้างในวัยนักศึกษาที่ต้องการการได้รับการยอมรับจากเพื่อนหรืออาจารย์ คือ การได้รับความเป็นมิตร ความรัก ความจริงใจ หรือการได้รับการยกย่อง ชมเชย มอบหมายให้ปฏิบัติงานสำคัญต่าง ๆ ในขณะที่ศึกษาเล่าเรียน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการให้คะแนน และการจัดเกรดซึ่งเป็นตัววัดผลการศึกษาเล่าเรียนหากนักศึกษารู้สึกพึงพอใจต่อผลการเรียนเฉลี่ยของทุกวิชาที่นักศึกษาได้เรียนมาตลอดหลักสูตร ย่อมมีผลต่อความสุขของนักศึกษา ซึ่งในบางครั้งการจัดการความเครียดเพิ่มความสุขก็สามารถทำได้โดยการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย จากการทำได้พบปะพูดคุย ลองคิด ลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ พัฒนาทักษะการเข้าสังคมนอกเหนือจากการเรียนวิชาการ ดังเช่น (กฤษดา ผ่องพิทยา, 2558) ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนิสิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา พบว่า รูปแบบความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขมีปัจจัยเชิงสาเหตุทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ การจัดการเรียนรู้ ลักษณะผู้สอน ลักษณะเพื่อน ลักษณะพ่อแม่ผู้ปกครอง และลักษณะผู้เรียนสามารถทำนายนการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักศึกษาได้ โดยลักษณะผู้สอนมีอิทธิพลทางอ้อมส่งผ่านการจัดการเรียนรู้ ลักษณะเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสุขในลำดับสูงสุด รองลงมาเป็นลักษณะพ่อแม่ผู้ปกครอง การจัดการเรียนรู้ และลักษณะผู้เรียน ตามลำดับ

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. ประชากรและตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตตรัง ในระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนเรียน และกำลังศึกษา จำนวน 2,720 คน (ข้อมูลจากงานทะเบียนและประมวลผลนักศึกษา ณ วันที่ 1 ตุลาคม 2562)

ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็น นักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ที่ลงทะเบียนเรียน และกำลังศึกษาในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 200 คน โดยการเลือกตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยกำหนดขนาดตัวอย่างของ Hair,



Black, Anderson and Tatham (2006) ซึ่งใช้คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 เป็นหน่วยการสุ่ม (Sampling unit) โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 ใช้เทคนิคการแบ่งตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Sampling) โดยมีคณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง เป็น "ชั้นภูมิ" ซึ่งแบ่งเป็น 2 ชั้นภูมิ ได้แก่ คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ในแต่ละชั้นภูมิในข้อ 1 ทำการสุ่มขั้นตอนที่ 2 ด้วยเทคนิคการสุ่มตัวอย่างมีระบบแบบแบ่งชั้นภูมิ ใช้ตัวแปร ชั้นปี เป็นตัวแปร "ชั้นภูมิ" ในชั้นที่ 2 ซึ่งทำการสุ่มตัวอย่างจากแต่ละชั้นปีด้วยเทคนิคการสุ่มตัวอย่างมีระบบผ่านระบบตัวเลือกชื่อแบบสุ่ม (Wheel of Name) ช่วงเวลาในการเก็บข้อมูล ระหว่างวันที่ 1-31 พฤษภาคม 2563

**2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม โดยแบ่งข้อคำถามออกเป็น 3 ส่วน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของตัวอย่าง มีลักษณะเลือกตอบ (Check list) และรูปแบบเติมคำในช่องว่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา คณะ ชั้นปี คะแนนเฉลี่ยสะสมรวม สาขาวิชา ที่พักอาศัยปัจจุบัน แหล่งเงินทุนทางการเรียนจำนวน 9 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่าตามแนวคิดของลิเคอร์ท (Likert scale) 5 ระดับ โดยแบ่งออกเป็น 7 ด้าน จำนวน 45 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นรายด้านดังต่อไปนี้ การรู้จักปรับตัว (X1) ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .82 การรับรู้ความสามารถตนเอง (X2) ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .63 ความสามารถในการจัดการอารมณ์ตนเอง (X3) ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .66 เกรดเฉลี่ยสะสม (X4) การได้รับการยอมรับจากเพื่อน (X5) ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .78 การได้รับการยอมรับจากอาจารย์ (X6) ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .80 และความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย (X7) ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .67

ส่วนที่ 3 แบบสำรวจความสุขตนเอง 8 ประการ ดัดแปลงจากแบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง : HAPPINOMETER ความสุขวัดเองก็ได้ (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะฯ, 2555) ลักษณะแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด มี 8 ด้าน จำนวน 38 ข้อ คือ สุขภาพดี (Happy Body) ผ่อนคลายดี (Happy Relax) น้ำใจดี (Happy Heart) จิตวิญญาณดี (Happy Soul) ครอบครัวดี (Happy Family) สังคมดี (Happy Society) ใฝ่รู้ดี (Happy Brain) และสุขภาพเงินดี (Happy Money)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ผลการวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ปรากฏว่ามีข้อคำถามจำนวน 92 ข้อที่ผ่านเกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .60 - 1.00 แต่มีเพียง 2 ข้อคือ ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ไม่

ผ่านเกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้อง ซึ่งผู้วิจัยได้ตัดข้อคำถามดังกล่าวออก หลังจากนั้นนำแบบสอบถามทดลองใช้ (Try Out) กับตัวอย่างที่ไม่ใช่ตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาด้วยวิธีของครอนบาค (Cronbach's Alpha) มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.83

**3. การพิทักษ์สิทธิ์ตัวอย่าง** การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองด้านจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (รหัส PSU IRB 2020-PSU-St 010) ก่อนเก็บข้อมูล ผู้วิจัยชี้แจงให้ตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์การวิจัย สิทธิที่จะเข้าร่วม ปฏิเสธ หรือถอนตัวจากการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา พร้อมทั้งแจ้งให้ตัวอย่างทราบว่าข้อมูลที่ได้จาก ตัวอย่างจะได้รับการปกปิดเป็นความลับ จะไม่มีการเปิดเผยให้เกิดความเสียหายแก่ตัวอย่างที่เข้าร่วม การวิจัย โดยผู้วิจัยจะนำเสนอในภาพรวมของการวิจัยและนำมาใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น

**4. การวิเคราะห์ข้อมูล** ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้ วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการรู้จักปรับตัว การรับรู้ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เกรดเฉลี่ยสะสม การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การได้รับการยอมรับจากอาจารย์ ความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรและความสุขของนักศึกษา โดยใช้การวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) และใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ Multiple Regression Analysis ใช้วิธีการคัดเลือกแบบขั้นตอน (Stepwise Selection)

### ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษาและปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในตารางที่ 1, 2 และ 3 ดังนี้รายละเอียดต่อไปนี้

1. ตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนเรียนมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง จำนวน 200 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 81.5 เพศชาย 37 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 มีอายุระหว่าง 20-22 ปี จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 74.5 นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 77 ศึกษาอยู่ในคณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 92.5 อยู่ชั้นปีที่ 4 จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 28.5 มีคะแนนเฉลี่ยสะสม ระหว่าง 2.01 – 3.00 จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 49.5 เรียนสาขาวิชาการบัญชี ระบบสารสนเทศทางการบัญชี จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 35 ที่พักอาศัย

ในปัจจุบันหอพักในมหาวิทยาลัย จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 39 แหล่งเงินทางการเรียน ได้มาจากบิดา มารดา จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 48

2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตตรัง ผลการศึกษาด้านความสุขของนักศึกษาในภาพรวมและแต่ละด้านอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x}$  = 3.78, S.D. = 0.48) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่นๆ คือ น้ำใจดี (Happy Heart) ( $\bar{x}$  = 3.93, S.D. = 0.50) รองลงมาคือ จิตวิญญาณดี (Happy Soul) ( $\bar{x}$  = 3.76, S.D. = 0.51) ครอบครัวดี (Happy Family) ( $\bar{x}$  = 3.70, S.D. = 0.51) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าด้านอื่นๆ คือ ผ่อนคลายดี (Happy Relax) ( $\bar{x}$  = 3.13, S.D. = 0.42) ตามลำดับ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1: แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความสุขของนักศึกษา

ด้าน/องค์ประกอบ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความสุข
1. ด้านสุขภาพดี (Happy Body)	3.30	0.50	ปานกลาง
2. ด้านผ่อนคลายดี (Happy Relax)	3.13	0.42	ปานกลาง
3. ด้านน้ำใจดี (Happy Heart)	3.93	0.50	มาก
4. ด้านจิตวิญญาณดี (Happy Soul)	3.76	0.51	มาก
5. ด้านสังคมดี (Happy Society)	3.60	0.71	มาก
6. ด้านครอบครัวดี (Happy Family)	3.70	0.51	มาก
7. ด้านใฝ่รู้ดี (Happy Brain)	3.62	0.61	มาก
8. ด้านสุขภาพเงินดี (Happy Money)	3.18	0.52	ปานกลาง
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>3.78</b>	<b>0.48</b>	<b>มาก</b>

3. ตัวแปรพยากรณ์ที่นำมาศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.04 ถึง 0.48 สำหรับตัวแปรพยากรณ์ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สำหรับการรับรู้ความสามารถของตนเอง เกรดเฉลี่ยสะสม มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าการได้รับการยอมรับจากอาจารย์ มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ค่าเฉลี่ยมีค่าตั้งแต่ 2.44 ถึง 3.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.28 ถึง 0.62 การตรวจสอบภาวะร่วมเส้นตรงพหุของตัวแปรอิสระด้วยกัน (Multicollinearity) ค่า VIF อยู่ระหว่าง 1.028-1.054 ซึ่งมีค่าต่ำกว่า 10 และค่า Tolerance อยู่ระหว่าง 0.949-0.972 ซึ่งมีค่าไม่เกิน 1 แสดงให้เห็นว่าตัวแปรไม่มีความสัมพันธ์กัน และไม่พบปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงพหุ สอดคล้องกับ แนวคิดของ Hair, Black, Babin,

and Anderson (2010) ดังนั้น จึงนำไปสู่การวิเคราะห์การถดถอย พหุคูณ โดยใช้ตัวแปรพยากรณ์ทั้งหมด 7 ตัวแปร ในการอธิบายความผันแปรของตัวแปรตาม รายละเอียดดังตารางที่ 2

**ตาราง 2:** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปร	Y	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	X <sub>3</sub>	X <sub>4</sub>	X <sub>5</sub>	X <sub>6</sub>	X <sub>7</sub>
Y	1.00							
X <sub>1</sub>	0.48**	1.00						
X <sub>2</sub>	0.10	0.13	1.00					
X <sub>3</sub>	0.31**	0.27**	0.15*	1.00				
X <sub>4</sub>	0.04	0.04	0.17*	0.10	1.00			
X <sub>5</sub>	0.25**	0.13	0.16*	0.32**	-0.014	1.00		
X <sub>6</sub>	0.09	0.27**	0.17*	0.22**	0.10	0.14*	1.00	
X <sub>7</sub>	0.32**	0.11	0.11	0.22**	0.05	0.19*	0.30**	1.00
$\bar{X}$	3.42	3.61	3.59	3.82	2.44	3.93	3.41	3.78
S.D.	0.28	0.52	0.41	0.39	0.55	0.48	0.62	0.48

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$

หมายเหตุ : การรู้จักปรับตัว (X<sub>1</sub>) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (X<sub>2</sub>) ความสามารถในการจัดการอารมณ์ตนเอง (X<sub>3</sub>) เกรดเฉลี่ยสะสม (X<sub>4</sub>) การได้รับการยอมรับจากเพื่อน (X<sub>5</sub>) การได้รับการยอมรับจากอาจารย์ (X<sub>6</sub>) และความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย (X<sub>7</sub>) กับความสุข (Y) ของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตตรัง

3. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง พบว่า มีตัวแปรจำนวน 3 ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ได้ร้อยละ 18 โดยการรู้จักปรับตัว ( $\beta=0.245$ ) ความสามารถในการจัดการอารมณ์ตัวเอง ( $\beta=0.213$ ) และการยอมรับจากเพื่อน ( $\beta=0.138$ ) สามารถพยากรณ์ความสุขของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังตารางที่ 2 ซึ่งสามารถเขียนสมการพยากรณ์ความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน ตามตารางที่ 3 ได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 1.995 + .144X_1 + .151X_3 + .080X_5$$

$$\hat{Z} = .245Z_1 + .213Z_3 + .138Z_5$$

ตาราง 3: ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณของการศึกษา การรู้จักปรับตัว ความสามารถในการจัดการอารมณ์และการได้รับการยอมรับจากเพื่อน กับความสุขของนักศึกษา และค่าอำนาจการพยากรณ์  $R^2$

Model	ตัวแปร	b	SE	Beta	t.	$R^2$
1	การรู้จักปรับตัว	0.187	0.039	0.320	4.746	0.102
2	การรู้จักปรับตัว	0.154	0.039	0.263	3.925	
	ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	0.179	0.047	0.253	3.776	0.163
3	การรู้จักปรับตัว	0.144	0.039	0.245	3.658	
	ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	.151	0.049	0.213	3.064	
	การได้รับการยอมรับจากเพื่อน	0.080	0.040	0.138	2.004	0.180

R = 0.424, Adjusted R Square = 0.167, F = 14.299, ค่าคงที่ = 8.978

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$

### การอภิปรายผล

ผลการศึกษาระดับความสุขของนักศึกษาพบว่า อยู่ในระดับมาก โดยมีระดับความสุขด้านน้ำใจดี (Happy Heart) อยู่ในระดับสูงที่สุด และความสุขด้านผ่อนคลายดี (Happy Relax) อยู่ในระดับน้อยที่สุด เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าด้านอื่น ๆ คือ นักศึกษารู้สึกว่าได้รับการพักผ่อนเพียงพอ และกิจกรรมที่นักศึกษาเลือกทำเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ และคลายความเครียด คือนอนพักผ่อน ดูหนัง ฟังเพลง ซอปปิง เล่นเกมส์ แม้ว่าในปัจจุบันสาเหตุเรื่องการนอนพักผ่อนไม่เพียงพอของวัยรุ่นนักศึกษาจะถือเป็นเรื่องปกติธรรมดาในวัยรุ่น แต่ทั้งนี้ก็มีสาเหตุอื่น ๆ ของการพักผ่อนไม่เพียงพอประกอบด้วย อาทิ ปัญหาการแบ่งเวลาการเรียน และเวลาทำโครงการ หรือปัญหาด้านฐานะทางการเงินของครอบครัวทำให้นักศึกษาต้องเรียนไปด้วยทำงานหารายได้พิเศษไปด้วยขณะศึกษาเล่าเรียน ซึ่งนักศึกษาร้อยละ 41.5 ของตัวอย่างในครั้งนี้ก็ยอมเพื่อการศึกษา เนื่องจากปัญหาสภาพทางการเงินของผู้ปกครองอยู่ในระดับปานกลางไปจนถึงลำบาก และสาขาวิชาหลักของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง เป็นศาสตร์การเรียนรู้อันด้านสังคมศาสตร์ที่ต้องใช้การฝึกฝนทำชิ้นงาน และการวิจัย โดยเฉพาะสาขาวิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์ ที่ต้องใช้การศึกษาในมหาวิทยาลัยถึง 5 ปี ด้วยกัน โดยหลักสูตรยังคงเน้นไปยังการสอนเนื้อหาภาคทฤษฎี และการฝึกปฏิบัติที่เข้มข้น

เพื่อสร้างมาตรฐานทางวิชาชีพให้กับนักศึกษา และเมื่อเข้าสู่ช่วงของการสอบวัดผลและประเมินผลในรายวิชาตามภาคการศึกษา ซึ่งเป็นสิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้ว่าการสอบและการวัดผลเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อการพักผ่อนและความเครียดของนักศึกษาอีกด้วย สอดคล้องกับ ศุภชัย วาสนานนท์ และดลฤดีวาสนานนท์ (2562) ศึกษาเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาหลักสูตรเทคโนโลยีบัณฑิต สาขาวิชาธุรกิจวิศวกรรม คณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยศิลปากร พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการพักผ่อนมากที่สุด เช่น การเล่นอินเทอร์เน็ต ส่วนการออกกำลังกายน้อยที่สุด เนื่องจากในปัจจุบันเป็นยุคของสังคมออนไลน์ ทำให้พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาจะใช้ไปกับสังคมออนไลน์มากขึ้นส่งผลให้การทำกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาลดลง ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์ตัวแปรที่ดีที่สุดในการพยากรณ์ความสุขของนักศึกษา พบว่า มีตัวแปรพยากรณ์ 3 ตัวที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ซึ่งประกอบไปด้วย การรู้จักปรับตัว ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และการได้รับการยอมรับจากเพื่อน ซึ่งล้วนเกี่ยวข้องกันสามารถอธิบายตัวแปรทั้งหลายนี้ได้ว่า จากการที่นักศึกษาสามารถปรับตัวให้เข้ากับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้มากและมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่น ๆ อาจเป็นเพราะนักศึกษาที่เข้ามาเรียนอยู่ด้วยกันเป็นวัยเดียวกันจึงสามารถพูดคุยทำความเข้าใจกันได้ได้ง่ายมากขึ้น อีกทั้งนักศึกษาส่วนใหญ่เดินทางมาจากต่างภูมิลำเนาและพักอาศัยอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัยถึงจำนวน 78 คน คิดเป็น ร้อยละ 39 จึงต้องปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนหรือกลุ่มคนเหล่านั้นให้ได้เมื่อต้องอยู่กับคนที่ไม่ใช่บุคคลในครอบครัว และในการใช้ชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรังในชั้นปีที่ 1 มีระเบียบบังคับห้ามมิให้นักศึกษานำรถจักรยานยนต์มาใช้ขับขี่ทำให้นักศึกษาต้องมีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกลุ่มเพื่อนหรือรุ่นพี่เกิดการพึ่งพาอาศัยกันเกิดขึ้น เช่นเดียวกับ (พิไลพร สุขเจริญ และคณะ, 2562) พบว่า นักศึกษาพยาบาลล้วนมีความต้องการให้ตนเองเกิดความสุขทั้งด้านการเรียนและการใช้ชีวิต นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่จึงมีการปรับตัวอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ตนเองเกิดความสุขในการเรียน นอกจากนี้ นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์นอกจากจะต้องผ่านการวัดและประเมินผลรายวิชาต่าง ๆ ครบถ้วนตามหลักสูตรและข้อกำหนดของสาขาวิชาที่กำหนดแล้วนั้น จะต้องผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรตลอดทั้ง 4 ชั้นปี โดยกำหนดให้เก็บชั่วโมงกิจกรรมจำนวน 100 ชั่วโมง ตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด ในหลักสูตรการพัฒนานักศึกษาตามชั้นปี การทำกิจกรรมก็จะเป็นการฝึกฝนการเข้าร่วมสังคมการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ล้วนเป็นการสร้างสัมพันธ์กับเพื่อน รุ่นพี่และอาจารย์ ซึ่งการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีโดยเฉพาะกับเพื่อนนักศึกษาที่ศึกษาเล่าเรียนด้วยกันเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่น หรือวัยรุ่นนักศึกษาสามารถปรับตัวได้ดีและมีความสุขในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย สอดคล้องกับ พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2555) พบว่า สัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนจะช่วยให้วัยรุ่นได้รับการยอมรับในกลุ่มเพื่อน ทำให้รับรู้ว่าคุณภาพตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความมั่นใจ และมี

คุณค่าในตนเองมากขึ้น (I am) และวัยรุ่นจะรับรู้ว่าคุณค่าในตนเองนั้นมีบุคคลที่สามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนของตน (I have) สิ่งเหล่านี้ก็จะส่งผลทำให้วัยรุ่น มีความสามารถในการจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้ อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพอีกด้วย (I can) ทั้งนี้ในระหว่างการศึกษาในมหาวิทยาลัยการพัฒนาทักษะด้านอารมณ์และการบริหารจัดการความคิด ของนักศึกษาก็ถือว่าเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นกัน เนื่องจากนักศึกษาต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยตลอดเวลา ซึ่งในบางครั้งนักศึกษาเกิดอารมณ์ที่หลากหลาย ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ การควบคุมและการแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีและไม่ดีได้อย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์ที่พบเจอ ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองจึงมีความสำคัญต่อนักศึกษาอย่างมากอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านการปรับตัว ดังเช่นการศึกษาของ สาโรจน์ บุญพันธุ์ (2556) ให้ข้อเสนอแนะว่า ความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจะส่งผลให้การเรียนดีขึ้น แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี นอกเหนือไปจากการมีทักษะความรู้ความสามารถเฉพาะวิชาชีพแล้ว นักศึกษายังต้องมีความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็น โดยเฉพาะการรู้จักอารมณ์ตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์และควบคุมความรู้สึก อดทนอดกลั้นต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ และสามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ใช้เหตุผลในการวิเคราะห์ก่อนตัดสินใจซึ่งเป็นการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของนักศึกษาในลักษณะองค์รวม คือ มีความสมดุลทั้งทางด้านจิตใจ ร่างกาย ปัญญาและสังคม มีเป้าหมายเพื่อให้ นักศึกษามีความสามารถในการพัฒนาตนเองเป็นคนเก่ง เป็นคนดีและมีความสุขสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม

### ข้อเสนอแนะในการนำผลไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านผ่อนคลาย (Happy Relax) เป็นด้านที่ส่งผลให้นักศึกษามีความสุขลำดับน้อยที่สุด ประกอบกับปัจจุบันนักศึกษามีส่วนมากสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ และสามารถใช้ได้ทุกที่ทุกเวลาและเป็นช่องทางที่ง่ายและสะดวกในการผ่อนคลายความเครียด ดังนั้นมหาวิทยาลัยจึงควรใช้ประโยชน์จากช่องทางดังกล่าวในการสื่อสารกับนักศึกษารวมทั้งควรมีการเพิ่มเติมรายวิชาเลือกเพิ่มเติมหรือวิชาเลือกเสรีในการสร้างทักษะความเข้าใจและความรู้เท่าทันในการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตที่เหมาะสม หรือให้ความรู้เพื่อเพิ่มศักยภาพและทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตและการทำงานในอนาคต โดยให้ผู้เรียนเลือกเรียนได้อย่างอิสระตามความสนใจ นอกจากนี้มหาวิทยาลัยและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดสถานที่และบรรยากาศในมหาวิทยาลัยเพื่อให้มีลักษณะผ่อนคลายและเป็นศูนย์รวมการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อให้นักศึกษามีการซึมซับและสร้างสัมพันธ์สภาพที่ดีสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นในการอยู่ร่วมกันในมหาวิทยาลัย นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยควรมีการจัดทำมีนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ให้คำแนะนำในกรณีที่นักศึกษาเกิดปัญหาจากการปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพ

เพื่อช่วยเหลือนักศึกษา หรือเลือกเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจเพื่อพัฒนาทางด้านอารมณ์ ร่างกาย และจิตใจให้มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาข้อมูลเชิงลึกและใช้ระเบียบวิธีวิจัยอื่น ๆ เพื่อตอบคำถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษาโดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพหรือวิจัยผสมวิธี

2. ควรศึกษาปัจจัยด้านอื่น ๆ ซึ่งอาจจะส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา เช่น ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ด้านหลักสูตรและสถาบัน ความคุ้มค่าของการเรียน ความผูกพันระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง มลพิษทางสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย สิทธิเสรีภาพทางเพศของนักศึกษา เพื่อให้การวิจัยสอดคล้องกับสภาวะในปัจจุบันมากยิ่งขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

กฤษดา ผ่องพิทยา. (2558). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนิสิต

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา. *Ratchaphruek Journal*, 13(1), 11-18.

กิตติพงษ์ แดงเสริมศิริ. (2560). บันไดแห่งการเรียนรู้เพื่อการตอบสนองความพึงพอใจของนักศึกษาต่อกิจกรรม. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น*, 1(1), 39-42.

งานทะเบียนและประมวลผลนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง. (2562, 1 ตุลาคม)

. สถิติออนไลน์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก

<https://eds.trang.psu.ac.th/stat/>

ชาญวิทย์ วสันต์นารัตน์, จุลยวรรณ ด้วงโคตะ และ นพพร ทิแก้วศรี. (2556). **มาตรฐานองค์กรแห่ง**

**ความสุขด้วยกันเถอะ.** นนทบุรี: ศูนย์องค์กรสุขภาวะ.

คนัย เทียนพุด. (2537). กลยุทธ์การพัฒนาคน : สิ่งท้าทายความสำเร็จของธุรกิจ (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นงพะงา ลิมสุวรรณ. (2557, 24 มิถุนายน). **พัฒนาการทางจิตใจ.** [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก

<https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/child/06242014-1920>

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และเอกอนงค์ สีตลาภินันท์. (2554). **คู่มือสร้างสุขระดับจังหวัด.** นนทบุรี: ศรีเอทีพี กรุ.

แผนงานสุขภาวะภาคเอกชน, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2552). **มาตรฐานองค์กรแห่งความสุขกันเถอะ.** กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

พัชรินทร์ นินจันท์, โสภณ แสงอ่อน และทัศนาว ทวีคุณ. (2555). **โปรแกรมการสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต (A resilience-enhancing program).** กรุงเทพฯ: จุดทอง.

พิกุล พุ่มช้าง และปริญญา มีสุข. (2560). การวิเคราะห์องค์ประกอบความเป็นองค์การแห่งความสุขของสถาบันการศึกษาไทย. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 10(2), 647-663.



- พิไลพร สุขเจริญ, จิตาภา พลรักษ์, และรภัทกร เพชรสุข. (2562). ความสุขในการเรียนตามการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า*, 31(2), 158-170.
- รศรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณพเก้า (2553). *ความสุขเป็นสากล*. กรุงเทพฯ: จรัลสนิทวงศ์การพิมพ์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, สุภรต์ จรัสสิทธิ์, พอตา บุญยธีระณะ, กาญจนา ตั้งชลทิพย์, เฉลิมพล สายประเสริฐ และวรรณภา อารีย์, (2555). *คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส จำกัด.
- ศุภชัย วาสนานนท์ และดลฤดี วาสนานนท์. (2562). การศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาหลักสูตรเทคโนโลยีบัณฑิต สาขาวิชาธุรกิจวิศวกรรม คณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยศิลปากร. *Silpakorn University*, 12(1), 811-824.
- สาโรจน์ บุญพันธุ์. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบางซ้าย. *วารสารการศึกษาและพัฒนาสังคม*, 9(1), 107-118.
- สิทธิพร กล้าแข็ง. (2559). *สรรสาระองค์กรสุขภาวะ แนวคิดและกรณีตัวอย่าง สุขสงบดี Happy Soul* : กรุงเทพมหานคร: พี.เอ.ลีฟวิ่ง.
- สุภัทรา บัวเพิ่ม. (2559). *สรรสาระองค์กรสุขภาวะแนวคิดและกรณีตัวอย่าง องค์กรผ่อนคลายดี Happy Relax*. กรุงเทพมหานคร: พี.เอ.ลีฟวิ่ง.
- Bandura, Albert. (1977). *Social learning theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Coleman, J. S. (1981). Cognitive Outcomes in Public and Private Schools, *Sociology of Education*. 55 (31), 65 - 76.
- Diener, E., & Diener, R.B. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Oxford. Blackwell.
- Hair, J. F. Jr. Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: A Global Perspective* (7<sup>th</sup> ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Hair, J. F. Jr. Black, W. C., Babin, B. J., Anderson R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis*. (6th ed). New Jersey: Prentice Hall.

- Kurtz & Lyubomirsky. (2008). **Toward a Durable Happiness**. Retrieved from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.379.2905&rep=rep1&type=pdf>
- Spooner, C., Hall, W., &Lynskey, M. (2017). **The structural determinants of youth drug use**. Retrieved from [http://www.ncd.org.au/publications/pdf/rp2\\_youth\\_drug\\_use.pdf](http://www.ncd.org.au/publications/pdf/rp2_youth_drug_use.pdf).
- World Happiness Report**. (2020). สืบค้นเมื่อ 13 เมษายน 2564, จาก <https://worldhappiness.report/ed/2020/cities-and-happiness-a-global-ranking-and-analysis/>

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ สกุล	นัฐนรี ศรีชัย	
รหัสประจำตัวนักศึกษา	6111121030	
วุฒิการศึกษา		
วุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
ปริญญาตรี	มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต	2555

## ทุนการศึกษา

ทุนอุดหนุนการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาภายในประเทศ ประจำปีการศึกษา 2561

## ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน

พนักงานมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ตั้งแต่ พ.ศ. 2559 ถึง  
ปัจจุบัน

## การตีพิมพ์เผยแพร่ผลงาน

นัฐนรี ศรีชัย, กรฎา มาตยากร และ จิระวัฒน์ ต้นสกุล. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง. การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ ครั้งที่ 31 วิจัยและนวัตกรรมสังคมยุคหลังโควิด – 19 วันที่ 21 พฤษภาคม 2564. มหาวิทยาลัยทักษิณ.

นัฐนรี ศรีชัย, กรฎา มาตยากร และ จิระวัฒน์ ต้นสกุล. (2564). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้. (อยู่ในระหว่างการพิจารณาของกองบรรณาธิการ)