

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความผาสุกในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา แม้ในภาวะเจ็บป่วยหรือพิการ และในปัจจุบันความผาสุกแห่งตนเป็นเป้าหมายการพัฒนาประชากรในประเทศต่าง ๆ รวมทั้งเป็นเป้าหมายสำคัญของกลุ่มบุคลากรทางสุขภาพในการดูแลรักษาแก่ผู้ป่วย โอเรม (Orem, 1991) แซน (Zhan, 1992, pp. 795 - 800) กล่าวว่า ความผาสุกในชีวิตมีความหมายเช่นเดียวกับคุณภาพชีวิต ความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ภาวะสุขภาพ ความสุข การปรับตัว (Adjustment) คุณค่าของชีวิต (Value of Life) ความหมายของชีวิต (Meaning of Life) และภาระหน้าที่ของบุคคล (Functional Status)

ความผาสุกในชีวิตเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอยู่ ซึ่งมีระดับแตกต่างกันขึ้นอยู่กับการรับรู้ต่อประสบการณ์ในอดีตและความคาดหวังในอนาคตของแต่ละบุคคล (วสุนา เกษมสุข, 2545, หน้า 14 - 15) ความผาสุกในชีวิตแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ความผาสุกเชิงวัตถุวิสัย (Objective Well - Being) และความผาสุกเชิงจิตวิสัยหรือความผาสุกแห่งตน (Subjective Well - Being) การวัดเชิงวัตถุวิสัยเป็นการวัดสภาวะทางกายภาพจากข้อมูลที่เป็นจริง เช่น รายได้ อาชีพ การศึกษา หน้าที่ทางด้านร่างกาย เป็นต้น (McDowell & Newell, 1987) ซึ่งการวัดเชิงวัตถุวิสัยนี้ ยังมีข้อโต้แย้งกันว่าเป็นการวัดความผาสุกในชีวิตที่ตรงกับความเป็นจริงหรือไม่ เพราะในปี ค.ศ.1957 - 1972 ได้มีการสำรวจในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ประชากรมีระดับการศึกษาสูงขึ้น ระบบการรักษาพยาบาลดีขึ้น สถานะสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมดีขึ้น แต่ความผาสุกในชีวิตลดลง โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่มั่งคั่ง ดังนั้นนักวิจัยในยุคนี้จึงได้พัฒนาเครื่องมือวัดความผาสุกในชีวิตโดยประเมินจากประสบการณ์ในชีวิต (Life Experience) เรียกว่า การวัดความผาสุกเชิงจิตวิสัยหรือการวัดความผาสุกแห่งตน เป็นการวัดความผาสุกในชีวิตของแต่ละบุคคล โดยขึ้นอยู่กับความรู้จากประสบการณ์ในชีวิต สะท้อนถึงสภาวะทางอารมณ์ เช่น ความปรารถนา ความพึงพอใจ ความรู้สึกทางบวกหรือทางลบ เป็นต้น ดังนั้นความผาสุกแห่งตนจึงมีความหมายเช่นเดียวกับความผาสุกในชีวิต (Campbell, 1979, pp. 117 - 124) ความผาสุกแห่งตน เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับแต่ละบุคคล เพราะเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อสภาวะแห่งตนในลักษณะของความสุข ความรู้สึกทางบวกและความพึงพอใจในชีวิตที่ปรากฏอยู่จริง (จุฑากานต์ กิ่งเนตร, 2539, หน้า 21)

บุคคลใดที่มีระดับความผาสุกแห่งตนสูง บุคคลนั้นจะกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนต้องการ สามารถตัดสินใจด้วยตนเองที่จะดำเนินการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม เพื่อบรรลุ จุดมุ่งหมายในชีวิตที่วางไว้ พร้อมทั้งยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เปิดโอกาสให้ตนเอง ได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น มีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (เฉลิมวรรณ เกตุสวาสดี, 2546, หน้า 2) ปฏิบัติ หน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสิ่งแวดล้อมและสังคมได้เป็น อย่างดี (Diener, Suh, & Oishi, 1997)

บุคคลจะมีความสุขแห่งตนมากหรือน้อยย่อมต้องมีปัจจัยต่าง ๆ เกี่ยวข้องมากมาย เช่น บุคคลแวดล้อม สภาพแวดล้อม การดำเนินชีวิตประจำวันและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้รับ เป็นต้น สำหรับบุคคลทั่วไป เพศน่าจะทำให้ระดับความผาสุกของบุคคลแตกต่างกัน โดยทั่วไปผู้ชายมักจะมี ความอดทน เชื่อมั่นในตนเอง เปิดเผย กล้าเสี่ยง กล้าเผชิญข้อเท็จจริง ยอมรับสิ่งใหม่ ๆ แยกต่าง จากผู้อื่น ซึ่งจะเคร่งครัดในระเบียบแบบแผน รักษาจารีตประเพณี มีความเขินอาย (ถนอม โถทอง, 2519, หน้า 18) แต่ความผาสุกแห่งตนของนักศึกษาจะแตกต่างกัน เนื่องจาก เหตุการณ์ที่พวกเขาจะต้องประสบในแต่ละวันที่ต่างกัน หน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ การแข่งขันกัน ในเรื่องการเรียน และการเรียนในวิชาที่ต่างกัน การปฏิบัติงานต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย และยังรวม ไปถึงสภาพแวดล้อมในการเรียนที่แตกต่างกัน (Levesque et al., 2004, pp. 68 - 84)

ความสุขไม่ได้มีความสำคัญในระดับบุคคลเท่านั้น หากแต่มีความสำคัญในระดับชาติ ด้วย เช่น ประธานาธิบดีโทมัส เจฟเฟอร์สัน แห่งประเทศสหรัฐอเมริกาเชื่อว่า ความสุขเป็น สิ่งจำเป็นมากจึงระบุไว้ในคำประกาศอิสรภาพของอเมริกา โดยกล่าวถึงความเท่าเทียมกันของบุคคล ที่จะมีสิทธิในชีวิต เสรีภาพ และการแสวงหาความสุข (Life, Liberty and the Pursuit of Happiness) อย่างไรก็ตามนักวิจัยเกี่ยวกับความสุขยืนยันว่าคนอเมริกันล้มเหลว ในการเดินตามแนวทางที่ตั้งไว้ (Wilkinson, 2007) ทั้งนี้เพราะผลการศึกษาวิจัยล้วนมีหลักฐานชี้ชัดว่า คนอเมริกันไม่มีความสุข ข้อมูลจากการศึกษาชี้ให้เห็นว่าแม้คนอเมริกันมีอำนาจการซื้อสูง มีการศึกษาสูงขึ้น แต่สถิติทาง สุขภาพจิตกลับอยู่ต่ำลง ความผาสุกในชีวิตน้อยลง

ประเทศไทยเป็นประเทศที่กำลังพัฒนา สภาพของสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีความเจริญก้าวหน้าทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการศึกษา ซึ่งผลของความเจริญก้าวหน้าดังกล่าวย่อมมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของคนไทยในสังคมทุกระดับ โดยเฉพาะนิสิตนักศึกษาที่ต้องประสบกับสถานการณ์ทั้งด้านการเรียน และการใช้ชีวิตประจำวัน ที่แตกต่างจากเดิม ลักษณะการเรียนในระดับอุดมศึกษามีความแตกต่างจากระดับมัธยมศึกษา

มีการแข่งขันทางการเรียนสูง สิ่งเหล่านี้ทำให้นักศึกษากเกิดความเครียด มีผลกระทบต่อความผาสุกแห่งตน (วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์, จอม สุวรรณโณ และวัลลา ตันตโยทัย, 2544, หน้า 90)

จากการศึกษาของ กรมสุขภาพจิต, 2547 ซึ่งให้เห็นว่า อายุที่เริ่มมีพฤติกรรมฆ่าตัวตายส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นและตอนกลาง ปัจจัยที่กระตุ้นให้มีพฤติกรรมฆ่าตัวตายมากที่สุดคือ ความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังในอนาคต และผิดหวังในการเรียน ไม่มีความสุขในชีวิต

คุณลักษณะเด่นชัดของนักเรียนร้อยละ 10 ที่มีระดับความสุขสูงสุด และมีอาการบ่งบอกภาวะซึมเศร้าระดับน้อยที่สุด คือ การมีความสุขกันอย่างใกล้ชิดกับครอบครัว เพื่อนฝูง และได้ใช้เวลาอยู่ร่วมกัน ด้วยเหตุนี้ทักษะทางสังคม สัมพันธภาพที่ใกล้ชิดระหว่างบุคคล และแรงสนับสนุนทางสังคม จึงมีความสำคัญต่อการมีความสุข นักปรัชญากรีกอาริสโตเติล (Aristotle) มองชีวิตที่มีความสุขว่าเป็นชีวิตที่มีคุณธรรมความดีงาม และกล่าวไว้ว่าความสุขที่แท้จริงต้องอาศัยปัจจัย 4 ประการ ได้แก่ การมีความสุขสัมพันธทางสังคมที่ดีงาม การมีสติปัญญาจิตวิญญาณที่ผ่านการไตร่ตรอง การมีความสุขพอเพียงของความต้องการจำเป็นเรื่องอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และการมีโชคดีปราศจากโรคภัยและโรคภัยพ้นจากอุบัติเหตุ และมุมมองการเกิดความสุขที่มาจากคนเรามีบางสิ่งที่เป็นเพื่อดำรงชีวิต บางสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตและบางสิ่งที่ทำทุกอย่างเพื่อให้ได้มาในชีวิต ซึ่งเลเวสและเพลลีเยอร์ (Levesque & Pelletier, 2003) ซึ่งให้เห็นว่า คนเราทำอะไรๆ เพราะมีแรงจูงใจต้องการได้รับความสุข ต้องการรักษาความสุขให้ยืนยาว และต้องการนำความสุขที่หายไปกลับมา (James, 1902 pp. 76 อ้างถึงใน Myers, 2001, pp. 481) ด้วยเหตุนี้ความสุขจึงเป็นเป้าหมายในชีวิตที่ทุกคนต้องการ และเมื่อใดที่มีการพิจารณาจัดลำดับความสำคัญของชีวิต ความสุขจะถูกเลือกเป็นความปรารถนาในลำดับต้นเสมอ

ในบริบทของการศึกษา เลเวสและคณะ (Levesque et al., 2004, pp. 68-84) กล่าวว่า การจัดบรรยากาศในการเรียนรู้ที่ส่งเสริมความเป็นตัวของตัวเอง และการให้ข้อมูลป้อนกลับทางบวก จะเป็นสิ่งที่เพิ่มการรับรู้ความสามารถ และแรงจูงใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง เมื่อนักศึกษารู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ มีแรงจูงใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง จะส่งผลให้มีความผาสุกแห่งตน เมื่อมีความผาสุกแห่งตนนักศึกษาก็จะสามารถปรับตัวเข้ากับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย และการเรียนได้ ทั้งนี้ยังส่งผลให้นักศึกษามีสามารถปฏิบัติงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จในการเรียน

เดซี และไรอัน (Deci & Ryan, 2000a, pp. 68 - 78) กล่าวว่า ความผาสุกแห่งตนจะเกิดขึ้นได้เมื่อความต้องการทางจิตใจได้รับการตอบสนอง ซึ่งองค์ประกอบของความต้องการทางจิตใจประกอบด้วย ความต้องการเป็นตัวของตัวเอง ความต้องการมีความสามารถ และความ

ต้องการมีความสัมพันธ์ ถ้าบุคคลได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนจะทำให้การรับรู้ความสามารถเพิ่มขึ้น มีแรงจูงใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง และมีความสุขแห่งตนเพิ่มขึ้น ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม และสังคมจะช่วยเพิ่มการรับรู้ความต้องการความพึงพอใจทั้ง 3 ด้าน ในบริบทของการศึกษา การจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนที่เหมาะสม การให้ข้อมูลป้อนกลับที่ส่งเสริมความสามารถ และการสนับสนุนกิจกรรมที่เป็นตัวของตัวเองจะเอื้อต่อการรับรู้ความสามารถ และแรงจูงใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง

นักศึกษาเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ หากนักศึกษาขาดความสุข มีสภาพจิตใจที่ผิดปกติจะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมาย เป็นปัญหาของสังคม เมื่อสำเร็จการศึกษาก็ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าได้ สถาบันอุดมศึกษาถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการส่งเสริมด้านจิตใจเยาวชนของชาติให้พัฒนาไปในทางที่ดี นั่นก็คือการส่งเสริมความสุขแห่งตน มหาวิทยาลัยบูรพาเป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่ทำหน้าที่ผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ความสามารถในสาขาวิชาต่าง ๆ เพื่อให้บัณฑิตที่สำเร็จการศึกษากลายเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์พร้อมในการที่จะปฏิบัติหน้าที่รับใช้สังคม และประเทศชาติ

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น และการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมในอดีตเกี่ยวกับความสุขแห่งตนในประเทศไทย ยังไม่พบว่ามีรายงานการศึกษาในลักษณะความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ความสุขแห่งตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ความสุขแห่งตนของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์วิถี (Path Analysis) ซึ่งเป็นวิธีการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่อธิบายได้ว่า มีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลทางตรง และทางอ้อมต่อความสุขแห่งตนของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา และส่งผลมากน้อยในระดับใด และเป็นประโยชน์ในการอธิบายพยากรณ์ และควบคุมปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542, หน้า 113) และผลการวิจัยที่ได้จะทำให้ผู้เกี่ยวข้อง ได้ใช้เป็นข้อมูลเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมระดับความสุขแห่งตนของนิสิต อันจะส่งผลต่อสุขภาพจิตของนิสิตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ความสุขแห่งตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ความสุขแห่งตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

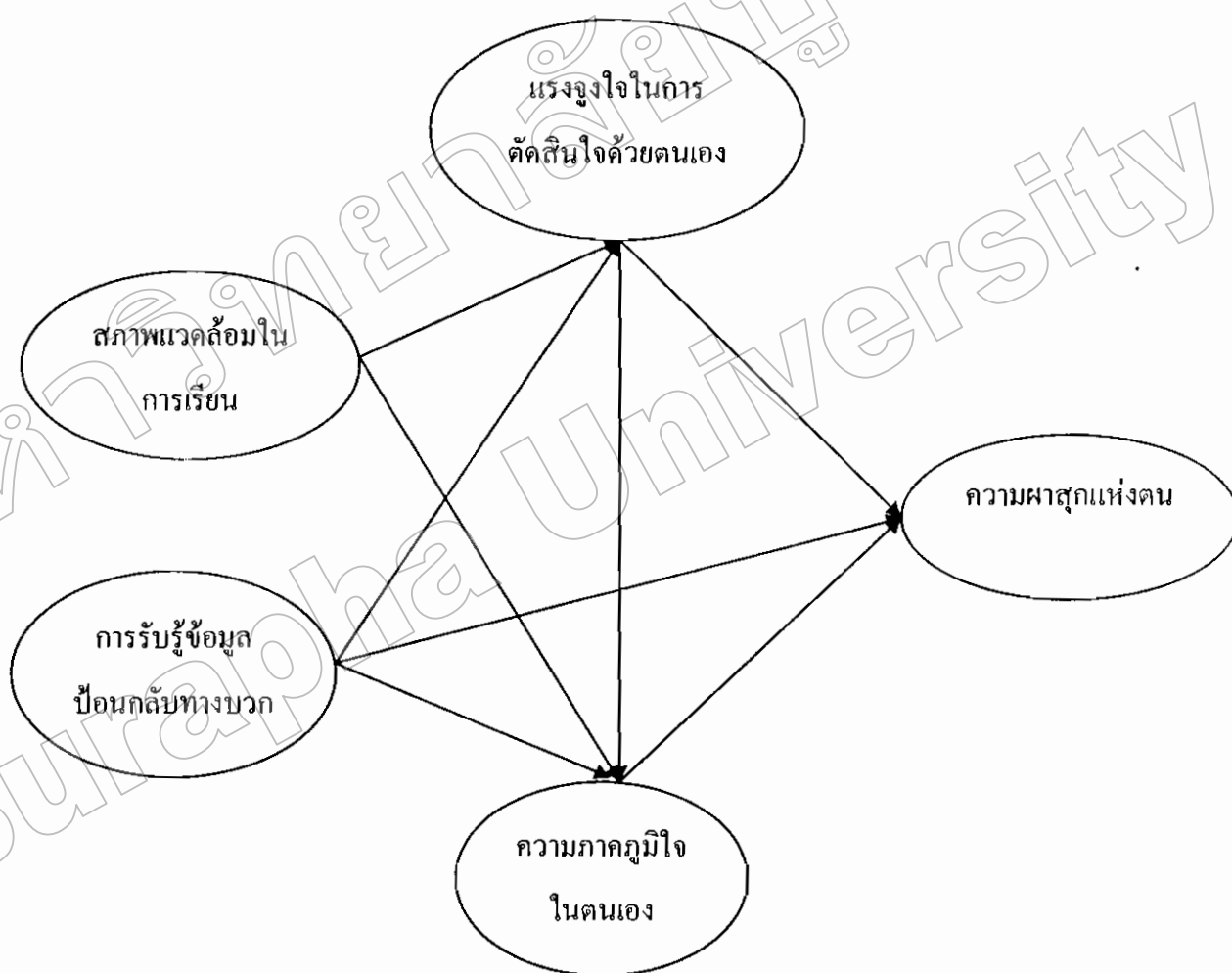
สมมติฐานของการวิจัย

จากทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตนเอง (Self – Determination Theory) ของเดซี และไรอัน (Deci & Ryan, 2000a, pp. 68 – 78) กล่าวว่า ความต้องการทางจิตใจ (Psychological Need) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน (Basic Need) ที่มนุษย์ทุกคนต้องการได้รับ หากความต้องการนั้นได้รับการตอบสนองบุคคลจะเกิดความผาสุกแห่งตน ความต้องการทางจิตใจเป็นสิ่งจำเป็นและเปรียบเสมือนอาหารที่ทำให้จิตใจเจริญเติบโต ความต้องการความพึงพอใจ (Need Satisfaction) เป็นองค์ประกอบของความต้องการทางจิตใจประกอบด้วย ความต้องการเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) ความต้องการมีความสามารถ (Competence) และความต้องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relatedness) ถ้าบุคคลได้รับการส่งเสริมความต้องการความพึงพอใจ จะทำให้การรับรู้ความสามารถ (Perceived Competence) เพิ่มขึ้น มีแรงจูงใจในการตัดสินใจด้วยตัวเอง (Autonomous Motivation) และจะนำไปสู่ความผาสุกแห่งตน (Subjective Well – Being) หรือความสุข (Happiness) ซึ่งการรับรู้ความต้องการความพึงพอใจเพิ่มขึ้นได้จากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมและสังคม เดซี และไรอัน ได้เสนอแนะว่า การจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนที่เหมาะสม การให้ข้อมูลป้อนกลับที่ส่งเสริมความสามารถ และการสนับสนุนกิจกรรมที่เป็นตัวของตัวเอง จะทำให้เด็กรับรู้ข้อมูลทางบวก และมีแรงจูงใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดความผาสุกแห่งตนด้วยเช่นเดียวกัน งานวิจัยของลีเวส และคณะ (Levesque et al., 2004, pp. 68 - 84) แสดงให้เห็นว่าสภาวะการตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อความผาสุกแห่งตน งานวิจัยของซาฟ และคณะ (Zaff et al., 2002) แสดงให้เห็นว่า เด็กวัยรุ่นที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จะไม่สามารถเผชิญกับปัญหาหรือความเครียดได้ แต่เด็กวัยรุ่นที่รับรู้ความสามารถตนเองสูง พวกเขาจะมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น กล้าเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ งานวิจัยของวิลเลียม และเดซี (Williams & Deci, 1996, pp. 767 – 779) แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาแพทย์ที่มีแรงจูงใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง จะมีความภาคภูมิใจในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ เช่นเดียวกับ งานวิจัยของชิมแมคและไดเนอร์ (Schimmack & Diner, 2003, pp. 100 – 106) แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะมีความผาสุกแห่งตนสูงด้วยเช่นกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ตั้งสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. ตัวแปรสภาพแวดล้อมในการเรียนมีอิทธิพลทางอ้อมต่อตัวแปรความผาสุกแห่งตนผ่านตัวแปรแรงจูงใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง และตัวแปรความภาคภูมิใจในตนเอง
2. ตัวแปรการรับรู้ข้อมูลป้อนกลับทางบวกที่มีอิทธิพลทางตรง และทางอ้อมต่อตัวแปรความผาสุกแห่งตน โดยอิทธิพลทางอ้อมผ่านตัวแปรแรงจูงใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง ตัวแปรความภาคภูมิใจในตนเอง

3. ตัวแปรแรงจูงใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง มีอิทธิพลทางตรง และทางอ้อมต่อตัวแปรความพึงพอใจตนเอง โดยอิทธิพลทางอ้อมผ่านตัวแปรความภาคภูมิใจในตนเอง

4. ตัวแปรความภาคภูมิใจในตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อตัวแปรความพึงพอใจตนเอง



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความพึงพอใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบว่าความผาสุกแห่งตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีสาเหตุมาจากปัจจัยใดบ้าง ได้แก่ สภาพแวดล้อมในการเรียน การรับรู้ข้อมูลป้อนกลับทางบวก แรงจูงใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง และความภาคภูมิใจ
2. ความรู้ที่ได้จากการวิจัยจะเป็นแนวทางแก่ครูอาจารย์ และมหาวิทยาลัย ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนา และส่งเสริมความผาสุกแห่งตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งในปีการศึกษา 2552 มีนิสิตทั้งสิ้นจำนวน 15,145 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างเป็น นิสิตระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552 จำนวน 450 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling)

2. ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

2.1 ตัวแปรต้น ประกอบด้วยตัวแปรแฝง 4 ตัว ได้แก่ สภาพแวดล้อมในการเรียน การรับรู้ข้อมูลป้อนกลับทางบวก แรงจูงใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเอง

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความผาสุกแห่งตน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นักศึกษา หมายถึง นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา

2. ความผาสุกแห่งตน (Subjective Well – Being) หมายถึง ความสุขหรืออารมณ์บวกที่เกิดจากความต้องการที่ได้รับการตอบสนอง และความรู้สึกพึงพอใจในสภาพของตนเอง ประกอบด้วย

2.1 ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) หมายถึง ความรู้สึกยินดีในการมีชีวิตอยู่ รู้สึกมีความสุข รู้สึกอึดอ้อมใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความพึงพอใจในตนเอง ขอมรับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิต เห็นแง่ดีของตนเอง

2.2 ความรู้สึกทางบวก (Positive Affection) หมายถึง การมีอารมณ์ที่ดี อันเป็นองค์ประกอบของความรู้สึกทางบวก เช่น พพอใจ ดีใจ กระตือรือร้น เป็นต้น

3. ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self – Esteem) หมายถึง การประเมิน และตัดสินคุณค่าของตนเองตามความรู้สึก และเจตคติที่มีต่อตนเอง มองตนเองในทางบวกหรือมีภาพพจน์ต่อตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถ ประสบความสำเร็จ รวมทั้งได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่

3.1 ด้านสังคม (Social) หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเอง ในฐานะเพื่อนของผู้อื่น บุคคลนั้นรู้สึกพึงพอใจในตนเอง ให้คุณค่าต่อความคิดเห็นของตน เข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อนได้ รู้สึกพึงพอใจต่อปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อกลุ่มเพื่อน บุคคลนั้นจึงเป็นที่ต้องการของกลุ่มเพื่อนและนำมาซึ่งความภาคภูมิใจในตนเอง

3.2 ด้านการศึกษา (Academic) หมายถึง การประเมินตนเองในฐานะนิสิตคนหนึ่ง เป็นการตัดสินคุณค่าของบุคคลเกี่ยวกับการศึกษาของตนเองว่าดีพอหรือไม่ หากยอมรับในความสามารถรับรู้ถึงความสำเร็จทางการศึกษาของตนเองตามความสามารถที่มีอยู่ ก็จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

3.3 ด้านครอบครัว (Family) หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว การได้รับการยอมรับจากสมาชิกในครอบครัว จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

3.4 ด้านภาพลักษณ์ของตนเอง (Body Image) หมายถึง การรวบรวมลักษณะทางกายภาพที่ปรากฏ และศักยภาพที่มีอยู่ของบุคคล ความภาคภูมิใจในตนเองส่วนนี้จะอยู่บนพื้นฐานของความรู้สึกพึงพอใจต่อภาพลักษณ์ของตนเองที่ผู้อื่นมองเห็น และที่ตนเองแสดงออก

3.5 ด้านมุมมองรวม (Global) หมายถึง การแสดงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง โดยทั่วไปของบุคคล ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของการประเมินตนเองในทุกด้าน ความภูมิใจในตนเองโดยรวมจะสะท้อนถึงความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง

4. แรงจูงใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง (Autonomous Motivation) หมายถึง การที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดจากการริเริ่มด้วยตนเองและควบคุมการกระทำด้วยตนเอง โดยวัดจาก 4 องค์ประกอบ

4.1 การควบคุมเหตุผลภายนอก (External Regulation) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากความกดดันภายนอก เช่น สิ่งของ เงิน หรือการถูกลงโทษ เป็นต้น

4.2 การควบคุมเหตุผลที่นำเข้ามา (Introjected Regulation) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากความกดดันภายใน ได้แก่ ความรู้สึกผิด ความวิตกกังวล การทำเนิ่งถึงตนเอง เป็นต้น

4.3 การควบคุมเหตุผลเทียบเคียง (Identified Regulation) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการรับรู้ของบุคคลว่าสิ่งนั้นมีคุณค่า มีความสำคัญ

4.4 แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากความรู้สึกภายในของบุคคล เช่น ความต้องการ ความสนใจ ความอยากรู้อยากเห็น เป็นต้น

5. การรับรู้ข้อมูลป้อนกลับทางบวก (Perceived Positive Feedback) หมายถึง นิสิตมีความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับคำชมของอาจารย์ถึงความสามารถ ความสำเร็จ และการให้คำแนะนำในการเรียน การทำกิจกรรมต่าง ๆ

6. สภาพแวดล้อมในการเรียน (Learning Environment) หมายถึง บรรยากาศในการเรียนรู้ในชั้นเรียนที่อาจารย์สร้างขึ้น หรือวิธีการปฏิบัติของอาจารย์ต่อนิสิต เพื่อให้นิสิตเกิดการเรียนรู้ ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่

6.1 บรรยากาศในการเรียนรู้ที่ส่งเสริมความเป็นตัวของตัวเอง หมายถึง อาจารย์สร้างสภาพแวดล้อมในชั้นเรียนโดยส่งเสริม หรือให้โอกาสนิสิตสามารถริเริ่มกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง ยอมรับนิสิต รับฟังความคิดเห็นของนิสิต มีการเสริมแรงหรือให้กำลังใจ

6.2 บรรยากาศการเรียนที่ควบคุม หมายถึง อาจารย์สร้างสภาพแวดล้อมในการเรียนในชั้นเรียน โดยใช้การให้รางวัลหรือการลงโทษ เพื่อให้นิสิตเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ที่ต้องการ อาจารย์จะทำหน้าที่ออกคำสั่งและกำหนดแบบแผนต่าง ๆ ขึ้นเองตามลำพัง