สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

รายงานการวิจัย
เรื่อง

ความสุขใจของนิสิตระดับปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Happiness of Undergraduate Students in Faculty of Education at Burapha University

วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์
เกรียงศักดิ์ รัฐกุล

31 พ.ค. 2559
363731
BX 0180720
AC 0113997
เริ่มบริการ
18 ต.ค. 2559

โครงการวิจัยสถาบัน ตามความต้องการของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำปีงบประมาณ 2557

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนโครงการวิจัยตามความต้องการของคณะศึกษาศาสตร์
ด้วยเงินรายได้ของคณะศึกษาศาสตร์
ประจำปีงบประมาณ 2557

คำสำคัญ: ความสุขใจ / นิสิต / คณะศึกษาศาสตร์

วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์, วท.ด. และ เกรียงศักดิ์ รัฐกุล, วท.ม.: ความสุขใจของนิสิตระดับปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสุขใจของนิสิต ความสุขใจของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 347 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดประกอบด้วย 1) ข้อมูลทั่วไปของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ ประกอบด้วย เพศ ชั้นปีที่ศึกษา และเกรดเฉลี่ยสะสม 2) แบบสอบถามความสุข มีลักษณะเป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ 3) แบบสอบถามต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 4) แบบสอบถามการเผชิญความเครียด และ 5) แบบสอบถามความสัมพันธ์กับความครัวและเพื่อน

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่า t-Test การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณ แบบ Stepwise ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้ (1) นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก (2) นิสิตกลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูง จะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) นิสิตกลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนสูงจะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (4) นิสิตกลุ่มที่มีการเผชิญความเครียดสูง จะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีการเผชิญความเครียดต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (5) ตัวพยากรณ์ที่ดีและสามารถพยากรณ์ความสุขใจในการเรียนของนิสิตคือ การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (X1), ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกความสามารถในการเผชิญปัญหา (X2), ชั้นปี 4 (X3), นิสิตหญิง (X4), ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความฟื้นตัว (X5) และ ชั้นปี 1 (X6) โดยสามารถพยากรณ์ ความสุขใจในการเรียนของนิสิตได้ ร้อยละ 43.60

KEYWORD: HAPPINESS / UNDERGRADUAGE STUDENTS / FACULTY OF EDUCATION

WARAKORN SUPWIRAPAKORN, PH.D. AND KRIANGSAK RATTAKUL, M.Sc.:

HAPPINESS OF UNDERGRADUAGE STUDENTS IN FACULTY OF EDUCATION AT BURAPHA UNIVERSITY

Abstract

The purpose of this research was study the happiness of undergraduate students in Faculty of Education Burapha University. The research sample were 347 undergraduate students. The instruments used for data collection were 6 questionnaires 1) bio-social characteristic check list, 2) Happiness Questionnaire, 3) Positive Psychological Capital Questionnaire, 4) Coping Stress Questionnaire, and 5) Family and Friends Relationship Questionnaire. Data was analyzed by independent t-Test, One way ANOVA and Stepwise Multiple Regression.

The results revealed that (1) the subjects had high level of happiness, 2) the subjects who respondents positive psychological capital highly related to happiness ($p < .05$) 3) the subjects who respondents coping stress highly related to happiness ($p < .05$) 4) the subjects who respondents family and friends relationship highly related to happiness ($p < .05$) and 5) The results showed that coping stress (problem solving domain), positive psychological capital (coping domain), 4th year students, female students, work life balance (resilience domain), organization commitment (normative domain), and 1st year students were more powerful predictors of happiness of undergraduate students at 43.60 %.

สารบัญ

		หน้า
กิตติกรรมประกาศ		ก
บทคัดย่อ		ข
Abstract		ค
สารบัญ		ง
สารบัญตาราง		ฉ
สารบัญภาพประกอบ		ช
บทที่		
1	บทนำ	1
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
	กรอบแนวคิดของการวิจัย	4
	ขอบเขตของการวิจัย	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
	ความสุขใจ และความสุขในการเรียน	8
	ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก	29
	การเผชิญความเครียด	37
	สัมพันธภาพกับครอบครัวและเพื่อน	44
3	วิธีดำเนินการวิจัย	55
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	55
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	56
	การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ	57
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	64
	การวิเคราะห์ข้อมูล	64

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	66
ตอน 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม	66
ตอน 2 ระดับความสุขของนิสิต	67
ตอน 3 เปรียบเทียบความสุขของนิสิต	71
ตอน 4 อิทธิพลของตัวแปรในการพยากรณ์ความสุขของนิสิต	74
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	78
สรุปผลการวิจัย	79
อภิปรายผล	80
ข้อเสนอแนะ	85
บรรณานุกรม	86
ภาคผนวก	93
ภาคผนวก ก. แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย	94
ภาคผนวก ข. ประวัติผู้วิจัย	101

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนประชากร และกลุ่มตัวอย่าง ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ	56
2	องค์ประกอบข้อคำถามความสุขใจในการเรียน	58
3	องค์ประกอบข้อคำถามต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก	60
4	องค์ประกอบข้อคำถามการเผชิญความเครียด	61
5	องค์ประกอบข้อคำถามแบบวัดความสัมพันธ์กับความครัวและเพื่อน	63
6	ลักษณะของนิสิตกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความสุข	66
7	ระดับความสุขของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา	68
8	ระดับความสุขของนิสิต จำแนกรายด้าน	69
9	ระดับความสุขของนิสิต จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล	69
10	ระดับความสุขของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ จำแนกตามลักษณะทางจิตวิทยา	70
11	เปรียบเทียบความสุขของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ จำแนกตามสถานภาพทางเพศ	71
12	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของค่าเฉลี่ยความสุขในการเรียนของนิสิต จำแนกตามระดับชั้นปี และเกรดเฉลี่ยสะสม	71
13	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสุขในการเรียนของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ เป็นรายคู่ จำแนกตามชั้นปี ด้วยวิธี LSD	72
14	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสุขในการเรียนของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ เป็นรายคู่ จำแนกตามเกรดเฉลี่ยสะสม ด้วยวิธี LSD	72
15	เปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ จำแนกตามระดับลักษณะทางจิตวิทยาบางประการ	73
16	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเมื่อใช้ความสุขของนิสิตเป็นเกณฑ์	74
17	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรพยากรณ์กับความสุขในการเรียนของนิสิต	76
18	ค่าน้ำหนักความสำคัญของการพยากรณ์ที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนิสิต โดยวิธี Stepwise	76

สารบัญภาพประกอบ

ภาพประกอบ หน้า

1 กรอบแนวคิดของการวิจัย..... 5

2 องค์ประกอบต้นทุนจิตวิทยเชิงบวก..... 31

3 ขั้นตอนการเกิดสัมพันธภาพ..... 51

บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

"สุโข ปัญญา ปฏิลาโภ" ความได้ปัญญา ให้เกิดสุข คำขวัญของมหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งแสดงให้เห็นถึง เป้าหมายสำคัญของการศึกษา คือ ความสุข โดยเชื่อว่า การพัฒนาทางสติปัญญาให้ถึงพร้อม จะช่วยให้นิสิต เกิดความสุขในชีวิตได้ ดังนั้น กระบวนการจัดการศึกษา จึงมุ่งเสริมสร้างปัจจัยต่าง ๆ ที่เอื้อให้เกิดความสุข อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์ในสถานศึกษา ถือเป็นด่านสำคัญที่นิสิตจะต้องฟันฝ่าให้สำเร็จ กล่าวคือ ก้าวแรกแห่งการเข้าสู้รั้วมหาวิทยาลัย เป็นก้าวแห่งการปรับตัว นิสิตต้องพลัดพรากจากครอบครัว เพื่อแสดงความกล้าที่จะเผชิญโลกตามลำพัง และพัฒนาศักยภาพของตนให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคปัญหาทั้งปวง และผ่านการทดสอบจาก "สนามการศึกษา" ให้ครบทุก "ด่าน" ในแต่ละชั้นปี จวบจนปีสุดท้าย ที่จะก้าวสู่ความเจริญงอกงามทางปัญญา อย่างเต็มความภาคภูมิ

เมื่อนิสิตเข้ามาสู่มหาวิทยาลัย ย่อมมีความตั้งใจ สนใจสิ่งรอบข้าง มีอุดมคติสูง ต้องการแสวงหาความมั่งคงทางสังคม และโดยส่วนใหญ่นิสิตกำลังอยู่ในวัยรุ่นตอนปลายย่างสู่วัยผู้ใหญ่ กำลังพัฒนาขึ้นสู่จุดสูงสุดในทุกๆด้าน การเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย ทำให้นิสิตต้องเผชิญกับอุปสรรคหลายๆอย่าง เช่น ปัญหาในเรื่องความรักกับความสัมพันธ์ทางเพศ ปัญหาทางด้านสุขภาพ การจ่ายค่าเรียน การสอบ สัมพันธภาพกับเพื่อน ปัญหาการทะเลาะวิวาท และยาเสพติด เป็นต้น หน้าที่ของมหาวิทยาลัยจึงต้องช่วยให้นิสิตสามารถก้าวผ่านปัญหาเหล่านี้ และพัฒนาตัวเองอย่างเต็มศักยภาพในทุกด้าน เพราะความรับผิดชอบของมหาวิทยาลัย ย่อมมีมากกว่าการให้การศึกษา เพื่อพัฒนาสติปัญญาหรือความรู้เท่านั้น แต่ยังมีหน้าที่ในการเสริมสร้างให้แต่ละบุคคลสามารถทำหน้าที่ของตนอย่างเต็มศักยภาพ จนถึงพร้อมด้วยความสุข

ศูนย์สุขภาวะทางจิต (2558) ได้ให้ความหมาย ความสุข ไว้ว่า ได้แก่สภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาตนการมี

สัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ ความสุขกับการเรียนรู้นั้น มิใช่สิ่งที่แยกขาดจากกัน ที่จริงแล้วเป็นสิ่งเกื้อกูลกันมาก การเรียนรู้ สามารถทำให้เกิดความสุขได้ ขณะเดียวกันความสุขก็เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ได้มาก ยิ่งมีใจผ่องใสโปร่งเบาก็สามารถใช้ความคิดได้ดี เรื่องยากก็สามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้น ความสุขนั้นมีหลายประเภท เกิดขึ้นได้หลายทาง การเรียนรู้ก็เช่นกัน สามารถเกิดขึ้นได้หลายวิธี มิได้จำกัดแต่เฉพาะในห้องเรียน เท่านั้น แต่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกหนแห่ง และจากกิจกรรมทุกชนิด และหากเรียนอย่างมีจุดมุ่งหมายและใช้ความคิดอย่างถูกวิธี ก็สามารถให้ความสุขแก่เรา ช่วยให้ชีวิตมีคุณค่า สามารถพัฒนาตนและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมได้อย่างไม่มีประมาณ (พระไพศาล วิสาโล, 2558)

ความสุขเป็นตัวบ่งชี้หนึ่งถึงความพร้อมในการศึกษา นิสิตจึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้เป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์ที่นอกจากจะเป็นคนเก่งแล้วจะต้องเป็นคนดีและมีความสุขด้วย ดังนั้น การส่งเสริมให้นิสิตเกิดความสุขจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะส่งผลให้เกิดพลังในการเรียนและส่งเสริมให้ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ในชีวิต การศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตส่วนใหญ่มักมุ่งการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ จึงทำให้นิสิตบางส่วนมีปัญหาสุขภาพ ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ เช่น มีภาวะวิตกกังวล และภาวะเครียด ซึ่งส่งผลต่อความสุขของนิสิต และอาจมีผลถึงการประสบความสำเร็จในการศึกษาต่อไป ดังนั้น การศึกษาเกี่ยวกับความสุขจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ

มีแนวคิดหนึ่งที่เชื่อว่า หากบุคคลใดสามารถดำเนินชีวิต ด้วยความสุข บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มประสบความสำเร็จในชีวิตสูง (Diener, 2002) ด้วยเหตุนี้ สถาบันการศึกษาจึงมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับการพัฒนาความสุขในการเรียน โดยถือเป็นดัชนีชี้วัดตัวสำคัญ ที่จะพยากรณ์ไปสู่ประสิทธิภาพของผู้เรียนในอนาคต สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของคณะศึกษาศาสตร์ที่กำหนดตัวชี้วัดที่สำคัญของการพัฒนาระบบประกันคุณภาพการศึกษา คือ ระดับดัชนีความสุขของนิสิต

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ เพื่อวิเคราะห์ว่า นิสิตแต่ละชั้นปี มีความสุขอยู่ในระดับใด และความสุขที่เกิดขึ้นนั้น ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยใดเป็นสำคัญ ทั้งนี้ได้คัดสรรตัวแปรทางจิตสังคมบางประการ มาใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ ประกอบด้วย ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก การเผชิญความเครียด ความสัมพันธ์กับครอบครัว และเพื่อน กล่าวคือ ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก เป็นคุณลักษณะทางจิตใจ ที่ประกอบด้วยความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้

มีสติสัมปชัญญะ มีความหวัง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และมีความฟื้นตัว จากการทบทวนวรรณกรรม ได้ข้อสรุปว่า ผู้ที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก จะมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่ดี มีความมั่นคง สามารถเผชิญกับปัญหาอุปสรรคได้อย่างสร้างสรรค์ และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ส่วนการเผชิญความเครียดเป็นตัวแปรหนึ่งที่บ่งชี้ถึงศักยภาพของนิสิตในการแก้ไขปัญหา โดยวิเคราะห์ว่า นิสิตสามารถเผชิญความความเครียดในรูปแบบใด ใช้การแก้ไขที่ปัญหา หรือแก้ไขที่อารมณ์ ความรู้สึกเป็นสำคัญ

ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง และเพื่อน เป็นคุณลักษณะของนิสิตที่รับอิทธิพลทางสังคม ในรูปแบบของการรับรู้ปฏิสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด ซึ่งมีอิทธิพลต่อแบบแผนทางพฤติกรรม บุคลิกภาพ และลักษณะนิสัย ซึ่งการรับรู้ปฏิสัมพันธ์ดังกล่าว น่าจะมีผลต่อความสุขในการดำเนินชีวิตของนิสิต

การศึกษาในครั้งนี้ นอกจากจะทำให้ทราบระดับความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรีแล้ว ยังทำให้ทราบถึงอิทธิพลที่ส่งผลต่อความสุขของนิสิตด้วย ทั้งนี้เพื่อเป็นข้อมูลสำคัญสู่การวางแผน และพัฒนาระบบการประกันคุณภาพการศึกษา เพื่อตอบสนองต่อเป้าหมายของมหาวิทยาลัยที่ว่า “ความได้ปัญญาให้เกิดสุข”

ความมุ่งหมายของการวิจัย

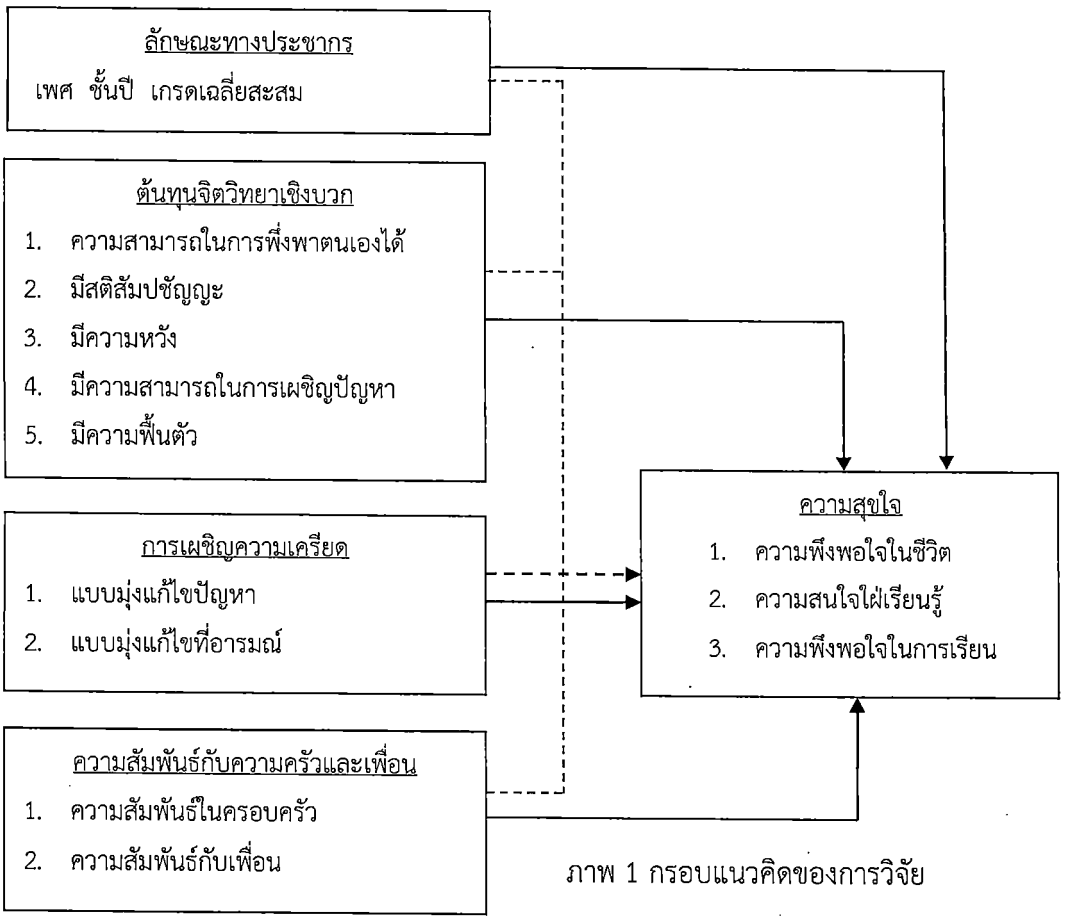
1. เพื่อศึกษาระดับความสุขของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. เพื่อเปรียบเทียบความสุขของนิสิต จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก การเผชิญความเครียด และ ความสัมพันธ์ในครอบครัวเพื่อน
3. เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรพยากรณ์ ในการทำนายความสุขของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

ผลจากการวิจัย จะทำให้ทราบระดับความสุขของนิสิต และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุข อีกทั้งยังเป็นแนวทางให้ผู้บริหารใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์เพื่อพัฒนาความสุขแก่นิสิต ตามตัวชี้วัดยุทธศาสตร์ของคณะศึกษาศาสตร์

กรอบแนวคิดของการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้อง ทำให้เกิดคำถามวิจัยว่า สถานภาพส่วนบุคคล ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก การเผชิญความเครียด และ ความสัมพันธ์ในครอบครัวและเพื่อน สามารถอธิบายความสุขของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ได้หรือไม่อย่างไร รวมไปถึง โดยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยดังนี้



ภาพ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ดำเนินการสำรวจนิสิตระดับปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งลักษณะกลุ่มตัวอย่างตามชั้นปี และเพศ จำนวน 347 คน ซึ่งกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณหาค่าขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Yamane

2. ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

2.1 ตัวแปรอิสระ ประกอบไปด้วย

2.1.1 ลักษณะประชากร ได้แก่ เพศ ชั้นปี และเกรดเฉลี่ยสะสม

2.1.2 ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก

2.1.3 การเผชิญความเครียด

2.1.4 ความสัมพันธ์ในครอบครัว

2.1.5 ความสัมพันธ์กับเพื่อน

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสุขใจ

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความสุขใจของนิสิต หมายถึง การที่นิสิตมีความสบายทั้งทางด้านร่างกาย และด้านจิตใจ มีความพึงพอใจ เพลิดเพลิน เต็มไปด้วยความสนุก ต่อการเล่าเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆ สามารถวัดได้ด้วย แบบวัดที่พัฒนามาจากแบบสอบถาม ดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของนิสิตพยาบาลศาสตร์บัณฑิต ของ ปัทมา ทองสม (2553) จำนวน 21 ข้อ มีลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) แบบกำหนดคำตอบเป็นข้อความ 5 ระดับ ประกอบไปด้วยองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ลักษณะความพึงพอใจที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของนิสิต ทั้งในด้านร่างกายและด้านจิตใจ

2. ความรู้สึกภาคภูมิในใจตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของนิสิตว่า ตนเองมีความสำคัญ และมีคุณค่า มีความต้องการได้รับความเชื่อถือ การยอมรับนับถือโดยได้รับการสนับสนุน ยอมรับ นับถือจากผู้อื่นเพื่อที่จะได้เกิดความรู้สึกภูมิใจและนับถือตนเอง

3. ความสัมพันธ์ด้านบวกกับผู้อื่น หมายถึง การที่นิสิตมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ที่ก่อให้เกิดปฏิกิริยาด้านความคิด ความรู้สึก อารมณ์ แรงจูงใจเป็นปฏิกิริยาที่แสดงออกในทางบวก

ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง สภาวะทางจิตใจในทางบวกของนิสิตต่อการศึกษาเล่าเรียนและการทำกิจกรรมโดยเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีวิถีความคิดสร้างสรรค์ในทางบวก คิดว่ามีหนทางที่จะนำตนเองไปสู่ความสำเร็จ และหากมีอุปสรรคก็ยังคิดหาหนทางเลือกอื่นๆได้อีก มีสมรรถนะทางจิตใจที่จะปรับสภาพจิตใจกลับคืนให้เป็นปกติเหมือนเดิม มี 5 องค์ประกอบดังนี้

1. ความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ หมายถึง การที่นิสิตมีความเชื่อมั่นในตนเอง พึ่งพาจุดเด่นและความสามารถของตนเอง ใช้ความสำเร็จในอดีตที่จะสนับสนุนและกำหนดแนวทางการกระทำของตนเอง

2. มีสติสัมปชัญญะ หมายถึง การที่นิสิตมีความระลึกได้ และตระหนักรู้อย่างใส่ใจในการคิด การพูด และการกระทำ ให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

3. มีความหวัง หมายถึง การที่นิสิตมีแรงจูงใจทางบวกที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่า ตนเองมีหนทาง มีวิธีการเพื่อจะไปสู่ความสำเร็จของงาน และเมื่อพบว่าวิธีการ หนทางหรือแนวทางที่เลือกไว้มีอุปสรรค ก็ยังสามารถที่จะคิดหาหนทางอื่นๆ อีกหลายวิธีการ เพื่อที่จะไปสู่ความสำเร็จในอนาคต แม้จะกำลังเผชิญกับอุปสรรค หรือถูกคุกคามทางจิตใจ

4. มีความสามารถในการเผชิญปัญหา หมายถึงวิธีการมุ่งแก้ปัญหาที่นิสิตใช้ความพยายามคิดหาหนทางแก้ปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวันหรือความเครียดด้วยตัวเอง หรือแสดงออกถึงความต้องการแก้ปัญหาโดยมีการขอคำปรึกษาในตัวปัญหานั้นกับแหล่งต่างๆ ที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้

5. มีความฟื้นตัว หมายถึง ความสามารถของนิสิตในการปรับตัวหรือฟื้นตัวกลับคืนมาได้จากการเผชิญปัญหาอุปสรรค มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงในการอดทนต่ออุปสรรคและความเครียด สามารถจัดการกับความรู้สึกอารมณ์ของตนเองได้ ปรับอารมณ์ความคิดและพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพการณ์และสภาวการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก สำหรับงานวิจัยนี้สามารถประเมินได้จากแบบวัดที่พัฒนามาจาก แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต ของ อรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ธนะชานันท์ และ ทัศนา ทองภักดี (2554) จำนวน 30 ข้อ มีลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) แบบกำหนดคำตอบเป็นข้อความ 5 ระดับ

การเผชิญความเครียด หมายถึง พฤติกรรมรูปแบบต่างๆ ที่เกิดจากกระบวนการทางความคิดและจิตใจของนิสิต ซึ่งแสดงออกมาเพื่อที่จะควบคุม ลด หรือบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต เพื่อ

ดำรงไว้ซึ่งภาวะสมดุลทางจิตใจ วัดได้ด้วยแบบวัดที่พัฒนามาจาก แบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา จำนวน 15 ข้อ และแบบสอบถามวัดพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ จำนวน 15 ข้อ ของ ศันสนีย์ กิจแก้ว (2550) ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) แบบกำหนดคำตอบเป็นข้อความ 5 ระดับประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การเผชิญความเครียด แบบมุ่งแก้ไขปัญหา หมายถึง การหาข้อมูลเพิ่มเติม การวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น การเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างท้าทาย การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รวมทั้งการนำเอาประสบการณ์ที่เคยใช้ได้ผลในอดีตมาร่วมแก้ไขปัญหา แล้วประเมินคุณค่าและผลตอบแทนที่จะได้รับ เพื่อที่จะเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดมาใช้แตกต่างกันไปตามชนิดของปัญหาที่ได้รับ

2. การเผชิญความเครียด แบบมุ่งแก้ไขที่อารมณ์ หมายถึง วิธีการที่บุคคลพยายามที่จะจัดการกับปัญหา โดยปรับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์เครียดโดยมิได้มุ่งแก้ไขปัญหาหรือสาเหตุของปัญหา

ความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน หมายถึง การที่นิสิตรับรู้ว่า บิดามารดา มีความรัก มีความเข้าใจ เอาใจใส่และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุตร และการที่นิสิตรับรู้ว่า เพื่อนมีความรัก ความเข้าใจ เอาใจใส่และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยที่ความสัมพันธ์กับครอบครัวและความสัมพันธ์กับเพื่อน สามารถวัดได้ด้วยแบบวัดความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน ซึ่งเป็นแบบวัดที่พัฒนามาจากแบบวัดความสัมพันธ์กับบิดามารดาและแบบวัดความสัมพันธ์กับเพื่อน ของ อรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ธนะชานันท์ และ ทัศนา ทองภักดี (2554) แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 8 ข้อ และ 9 ข้อตามลำดับ เป็นมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร ตำรา ข้อมูลจากอินเตอร์เน็ตและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาประกอบการวิเคราะห์หาข้อสรุปที่เกี่ยวข้องกับความสุขของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา แนวคิดและสาระสำคัญมีดังนี้

1. ความสุขใจ และความสุขในการเรียน
2. ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก
3. การเผชิญความเครียด
4. สัมพันธภาพกับครอบครัวและเพื่อน

1. ความสุขใจและความสุขในการเรียน

ความหมายของความสุขใจและความสุขในการเรียน

ราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้ความหมายของความสุขไว้ว่า ความสบายกายสบายใจ เช่นเดียวกับ พจนานุกรมฉบับมหาวิทยาลัยออกฟอร์ด (Oxford University Press, 1995) กล่าวว่า ความสุข คือ ความรู้สึกปลื้มปิติยินดี ความอิ่มใจ และในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ณ วันที่ 10 กรกฎาคม 2518 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้พระราชทานพระบรมราโชวาท ความว่า ความสุขความเจริญอันแท้จริงนั้น หมายถึง ความสุข ความเจริญ ที่บุคคลแสวงหามาได้ด้วยความเป็นธรรม ทั้งในเจตนาและการกระทำ ไม่ใช่ได้มาด้วยความบังเอิญ หรือด้วยการแก่งแย่งเบียดบังมาจากผู้อื่น ความเจริญที่แท้นี้มีลักษณะเป็นการสร้างสรรค์ เพราะอำนวยประโยชน์ถึงผู้อื่นและส่วนรวมด้วย และ วันที่ 29 สิงหาคม 2550 ได้พระราชทานพระบรมราโชวาท แก่คณะผู้บริหารระดับสูงของกระทรวงการต่างประเทศ ความว่า ความสุขที่มีก็คือพอเพียงนั้นเอง ก็อย่างที่บอก พูดถึงพอเพียง เพราะว่า ถ้าคนเขาพอเพียง คนเขามีความสุข และเราก็มีความสุข ถ้าคนที่อยากได้โน้น อยากได้นี่มาก เราเห็นแล้วไม่พอเพียง เราไม่มีความสุข ความสุขของคนแสดงออกมาด้วยความพอเพียงสำคัญตรงนี้ ให้ทำตัวเองให้พอเพียง

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี (2553) ได้กล่าวว่า ความสุข คือความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง ความสุขมีหลายระดับ ตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจจนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก และความสุขเป็นหัวข้อที่ผู้นับถือศาสนาพุทธให้ความสำคัญมาก เพราะความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์แสวงหาเพื่อให้ได้พบกับเสรีภาพและการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง การสอนของศาสนาพุทธใช้หลักธรรมที่เรียกกันว่า มรรค หรือหนทาง 8 ประการในการดับทุกข์เพื่อนิพพาน ความสุข

สูงสุดสามารถมีได้ด้วยการเอาชนะตัณหาทุกรูปแบบ ส่วนการมีความสุขจากทรัพย์สินหรือความมั่นคงในชีวิตและการมีมิตรภาพที่ก็เป็นที่ยอมรับว่าเป็นเป้าหมายที่มีคุณค่าสำหรับบุคคลทั่วไป มรรค เป็นภาษาสันสกฤต หมายถึง หนทางถึงความดับทุกข์ เป็นส่วนหนึ่งของอริยสัจ (เรียกว่า มัคคสัจจ์ หรือ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ) และนับเป็นหลักธรรมสำคัญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยหนทาง 8 ประการด้วยกัน เรียกว่า "มรรคมีองค์แปด" หรือ "มรรคแปด" (อัฏฐังคิกมรรค) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. สัมมาทิฐิ คือ ปัญญาเห็นชอบ หมายถึงเห็นถูกตามความเป็นจริงด้วยปัญญา

2. สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ หมายถึง การใช้สมองความคิดพิจารณาแต่ในทางกุศลหรือความดีงาม

3. สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ หมายถึง การพูดสนทนา แต่ในสิ่งที่สร้างสรรค์ดีงาม

4. สัมมากัมมันตะ คือ การประพฤติดีงาม ทางกายหรือกิจกรรมทางกายทั้งปวง

5. สัมมาอาชีวะ คือ การทำมาหากินอย่างสุจริตชน

6. สัมมาวายามะ คือ ความอุตสาหพยายาม ประกอบความเพียรในการกุศลกรรม

7. สัมมาสติ คือ การไม่ปล่อยให้เกิดความพลั้งเผลอ จิตเลื่อนลอย ดำรงอยู่ด้วยความรู้ตัวอยู่เป็นปกติ

8. สัมมาสมาธิ คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่น สงบ สงัด จากกิเลส นิวรณ์อยู่เป็นปกติอริยมรรคมีองค์แปด เป็นทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) คือทางที่นำไปสู่การพ้นทุกข์ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน มรรคมีองค์แปด สามารถจัดเป็นหมวดหมู่ได้เป็น ศีล สมาธิ ปัญญา

ข้อ 3-4-5 เป็น ศีล (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ)

ข้อ 6-7-8 เป็น สมาธิ (สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ)

ข้อ 1-2 เป็น ปัญญา (สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ)

จิรา เติมจิตรอารีย์ (2548) กล่าวว่า ความสุขเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์ที่สามารถแสวงหาได้ ซึ่งแนวทางในการทำตัวให้มีความสุข มีดังต่อไปนี้

1. การรักษาสุขภาพทางกายให้แข็งแรง สุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตมีอิทธิพลต่อกันและกัน คนที่มีสุขภาพกายดีย่อมส่งผลให้มีจิตใจร่าเริงเข้มแข็ง การทำให้สุขภาพแข็งแรง ได้แก่การรับประทานอาหารถูกส่วน การพักผ่อนเพียงพอ การรักษาความสะอาดของร่างกาย ตลอดจนการออกกำลังกายอย่างพอเพียง

2. มีความสุขกับการทำงาน การเลือกทำงานที่ชอบหรือการสร้างความพึงพอใจในงานที่ทำ หาวิธีการทำงานให้มีความสุข พร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายหลายอย่างภายในขอบเขตที่สังคมยอมรับ

ตามความสามารถของตนเอง และมองเห็นหนทางไปสู่ความสำเร็จได้ แล้วลงมือปฏิบัติอย่างตั้งใจก็ย่อมจะเกิดความสุข เกิดความปีติ จากความสำเร็จในงานตามมา

3. รู้จักตัวเองอย่างแท้จริง ควรได้สำรวจตัวเองว่าเป็นคนอย่างไร ต้องยอมรับว่าคนเรามีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย เราต้องมองหาส่วนดี เห็นคุณค่า ชื่นชม พยายามพัฒนาส่วนดี พร้อมทั้งยอมรับในข้อผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้นได้ แล้วหาแนวทางปรับปรุงแก้ไข คนที่มีความสุขนั้นไม่ได้หมายความว่าจะไม่เคยพบอุปสรรค ข้อขัดแย้งในใจ หรือไม่เคยพบปัญหา แต่อาจจะเป็นคนที่บางครั้งแก้ปัญหาไม่ได้ จึงต้องใช้ความพยายาม ความอดทน ก็จะสามารถเผชิญปัญหาไปได้

4. มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี ควรมองหาความสุข ความเพลิดเพลิน เพื่อช่วยลดความตึงเครียดต่างๆ ทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย การหัวเราะทำให้จิตใจเบิกบาน มีการกระเพื่อมของหน้าท้อง หัวใจปอดได้ออกกำลัง มีผลถึงกล้ามเนื้อหัวไหล่ แขน หลัง กระบังลม และขา เกิดความพึงพอใจในความสุข นอกจากนี้ไม่ควร มองโลกในแง่ร้าย เวลาจะทำอะไรต้องหาจุดดีของเรื่องนั้นให้พบ เมื่อพบแล้วทำความพอใจและชื่นชม ก็จะเกิดแต่ความดีงาม

5. ไม่ควรเก็บอารมณ์ขุ่นมัว การเก็บกดอารมณ์ทำให้เกิดความ ขุ่นมัว สับสน วุ่นวายใจ เป็นการก่อให้เกิดความตึงเครียด ทางอารมณ์ ผลทำให้สีหน้าหม่นหมอง น่าเกลียด ขากรรไกรประกบกันแน่น ใบหน้าเต็มไปด้วยริ้วรอย เหี่ยวย่น ผมสีเทา-ขาว ผมร่วง โรคผื่นคัน พุพอง และสิวตามมา เราควรต้องหาทางระบายอารมณ์ที่ขุ่นมัว โดยการแสดงออกในทางที่สังคมยอมรับและได้ตอบสนองตามความต้องการของเราแต่ถ้าพบความยุ่งยากใจเพิ่มขึ้น ก็ควรหาวิธีหลีกเลี่ยงเสียก่อน เนื่องจากธรรมชาติของมนุษย์จะเผชิญความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ถึง ขีดหนึ่งเท่านั้น จากนั้นต้องหาทางผ่อนคลาย

6. ควรมีงานอดิเรกและการพักผ่อนหย่อนใจ ควรหาอะไรที่ชอบและพอใจทำ ทำในเวลาว่างที่เหลือจากกิจวัตรประจำวัน การทำอะไรในสิ่งที่พึงพอใจย่อมเกิดความสุขเพลิดเพลิน ทำให้ไม่มีเวลาว่าง ที่จะคิดกังวลเรื่องต่างๆ เป็นการฝึกการใช้เวลาว่างนั้นๆให้มีสมาธิในการทำสิ่งที่พอใจ ซึ่งจิตมีสมาธิจะเป็นจิตที่เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวง่าย พบว่า งานอดิเรกที่เกี่ยวกับกีฬาจะช่วยให้มีความสุข สนุกสนาน ร่าเริง แจ่มใส นอกจากนั้นการได้ท่องเที่ยวไปกับธรรมชาติที่กว้างใหญ่ เช่น ท้องฟ้า ทะเล ป่าเขาลำเนาไพร จะก่อให้เกิดความปลอดโปร่ง สดชื่น มีความสุข และถ้าต้องการทำจิตให้เป็นสมาธิในทางศาสนาจะก่อให้เกิดความสงบสุขทางใจเป็นอย่างมาก

7. หาสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ แต่ละชีวิตย่อมมีทั้งสุขและทุกข์ปะปนกันไป เราจึงควรหาเพื่อนหรือใครสักคนที่สามารถร่วมทุกข์ร่วมสุขได้ ค้นหาคนที่คุณรักและเขารักคุณ ช่วยเหลือเกื้อกูล ปลอบขวัญ บำรุงจิตใจซึ่งกันและกัน สามารถที่จะระบายทุกข์ ปรึกษาขอความคิดเห็น การแก้ไขปัญหาต่างๆ หรือในที่สุดอาจจะต้องไปขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านการแนะแนวและการบำบัดทางจิต

โดยเฉพาะ ทั้งนี้ขึ้นกับปัญหาความซับซ้อน ซึ่งนับเป็นวิธีการแก้ปัญหาการปรับตัวตั้งแต่ต้นที่ชาญฉลาด

8. พร้อมที่จะเผชิญปัญหาและความกังวลใจ เมื่อพบอุปสรรค พึงพิจารณาปัญหาอย่างใช้เหตุและผล โดยค้นหาข้อเท็จจริง มองปัญหานั้นๆและหาวิธีการต่างๆในการแก้ปัญหา ทำการตัดสินใจแล้วปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจไว้ หรือถ้าปัญหารุมเร้ามากจนต้องการหลีกให้พ้น หรือถ้าปัญหาต้อนท่านไปจนมุม ให้มองพิจารณาดูผลร้ายที่เกิดขึ้นแล้วทำใจให้ยินดีเผชิญกับสิ่งนั้นๆ เมื่อเวลาผ่านไปให้พิจารณาว่าสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นได้ทำลายความสุขแห่งชีวิตมามาก เพียงพอแล้ว แล้วหันกลับใช้เหตุผลในการพิจารณาแก้ไขสิ่งร้ายๆให้กลายเป็นดีด้วยใจสุขุมเยือกเย็น ท่านก็จะผ่านพ้นอุปสรรคไปได้

9. ใช้เวลาเป็นยารักษาความเจ็บปวด เมื่อพบกับความผิดหวัง จงใช้เวลาเป็นเครื่องช่วยเยียวยา เมื่อพลาดหวังแล้วจงอดทนและมีความหวังต่อไป ความหวังเป็นพลังหรือแรงจูงใจ เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต เมื่อประสบความผิดหวัง ไม่ควรใช้วิธีถอยหนีหรือเลี่ยงปัญหา ควรคิดเสมอว่า ท้อแท้-หงอย ท้อถอย-แพ้ เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจ ไม่ควรแก้ปัญหาโดยใช้สิ่งเสพย์ติด เช่น สุรา หรือยาบางชนิด เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้ลืมความทุกข์ ได้เพียงชั่วขณะ ไม่ทำให้เราพิจารณาใช้ความคิดในการแก้ปัญหา เป็นการหลีกหนีปัญหาที่เป็นอันตรายอย่างยิ่ง

10. ค้นหาเป้าหมายของชีวิต การคิดฝันไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ต้องมีความคิดฝันที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งความคิดฝันจะทำให้เรามีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ มีแรงจูงใจ มีการตั้งเป้าหมายในชีวิตใกล้เคียงกับความสามารถที่แท้จริงและสอดคล้อง กับความเชื่อและอุดมคติ แล้วทำการลงมือปฏิบัติเพื่อไปสู่ เป้าหมาย ถ้าทำเช่นนี้ได้เราก็จะประสบความสำเร็จและความสมหวัง เกิดความสุขทางใจได้

ประเวศ วะสี (2548) ได้เสนอยุทธศาสตร์ความสุข เนื่องจากมองเห็นว่าธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนล้วนเกลียดทุกข์รักสุขด้วยกันทั้งนั้น ยุทธศาสตร์ความสุขจึงเป็นสิ่งที่ทำให้เป็นจริงได้โดยง่าย ด้วยมนุษย์ปัจจุบันสามารถสร้างความชำนาญได้ ๒ ด้าน คือ ความชำนาญในอาชีพ และ ความชำนาญในการสร้างสุข ทั้งนี้ เมื่อรู้จักวิธีในการสร้างความสุขให้กับตนเองได้ ก็ย่อมจะเข้าใจวิธีการสร้างและเผื่อแผ่ความสุขไปให้กับคนรอบข้างและสังคมได้ในที่สุด เรื่องของความสุขจึงเริ่มต้นจากจุดเล็กๆ ที่ความสุขของแต่ละคน เชื่อมสู่ความสุขของคนใกล้ๆ ตัว และขยายวงความสุขออกไปเรื่อยๆ จนอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงองค์กร สถาบัน สังคม และเปลี่ยนแปลงโลกได้ นั่นคือต้องมีความเข้าใจเรื่องใหญ่ๆ 4 เรื่อง คือ เรื่องของ กาย จิต ปัญญา และสังคม

1. กาย การสร้างความสุขทางกายนั้นเกิดจากสิ่งแวดล้อมที่ดี ความผิดปรกติทางกายอาจจะเกิดจากการไม่ได้ดูแลรักษาสุขภาพ ขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม โรคจากกรรมพันธุ์ การทำงานผิดปรกติของสมอง และการหลั่งของสารเคมีในสมองที่บกพร่อง จำต้องทำความเข้าใจเรื่องดังกล่าวอย่างถ่องแท้ จึงจะหาวิธีผ่อนทุกข์และสร้างสุขได้

2. จิต จิตใจที่เปี่ยมสุขนั้นย่อมเต็มประกอบไปด้วยความกรุณา ความศรัทธา ความพร้อมที่จะให้อภัย และการเจริญสติ หากโน้มนำเข้าสู่หนทางดังกล่าวได้ ด้วยอุบายวิธีที่เหมาะสม ย่อมเอื้อต่อยุทธศาสตร์สร้างสุขโดยรวมได้

3. ปัญญา การเข้าถึงปัญญาที่แท้จำต้องมีสัมมาทิฐิ หรือศรัทธาในการเข้าถึงสิ่งสูงสุดมองเห็นความเป็นอนิจจัง และความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง จนกระทั่งหลอมรวมตัวเองเป็นหนึ่งเดียวกับโลกและจักรวาล ปัญญาจะนำไปสู่อิสรภาพและความสุขที่แท้จริง

4. สังคม โครงสร้างสังคมที่เอื้อต่อความสุขย่อมประกอบไปด้วย ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้คนและกลุ่มคน เป็นชุมชนที่มีปฏิสัมพันธ์กันด้วยอาการแห่งความมีเมตตากรุณา มองเห็นมนุษย์และสรรพสัตว์อื่นเป็นเพื่อนร่วมทุกข์เช่นเดียวกับตน อันก่อให้เกิดความเคารพซึ่งกันและกัน ลดการเบียดเบียนกัน สามารถตั้งคำถามที่ถูกต้องเหมาะสมต่อความหมายที่แท้จริงของระบบเศรษฐกิจ ไม่ลุ่มหลงไปกับความมั่งคั่งอันเกิดจากสายโซ่แห่งการเบียดเบียน มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างองค์กรแห่งอำนาจไปสู่องค์กรความรู้ เมื่อขัดแย้งน้อยลง เบียดเบียนน้อยลง บีบคั้นน้อยลง และปะทะน้อยลงย่อมก่อให้เกิดสันติภาพได้

นอกจากนี้ ลายาร์ด (Layard,2005) ได้จำแนกความจริงแห่งความสุขไว้ 12 ประการดังนี้

1. ความสุขเป็นประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรมและสามารถวัดได้ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การสอบถาม การวัดกระแสคลื่นไฟฟ้าในสมอง เป็นต้น นอกจากนั้นความสุขคือ สิ่งที่ผกผันโดยตรงกับความทุกข์เมื่อความสุขมากขึ้น ความทุกข์ลดลง

2. การแสวงหาความสุขเป็นธรรมชาติของคน โดยคนจะหาวิธีสร้างความสุขโดยเปรียบเทียบต้นทุนและผลที่จะได้รับจากวิธีต่างๆ

3. สังคมที่ดีที่สุดคือ สังคมที่มีความสุขมากที่สุด ดังนั้นนโยบายสาธารณะควรมีเป้าหมายเพื่อสร้างความสุขและลดความทุกข์ให้มากที่สุด

4. สังคมจะไม่มีความสุขเพิ่มขึ้นยกเว้นคนในสังคมมีเป้าหมายร่วมกันว่าต้องการให้สังคมมีความสุขเพิ่มขึ้นเนื่องจากความสุขของคนขึ้นกับพฤติกรรมของผู้อื่น ถ้าทุกคนยอมรับเป้าหมายของความสุขในสังคมจึงจะสามารถร่วมกันจัดระบบของสังคม ให้เกิดประโยชน์สาธารณะ (common good) ขึ้นได้

5. คนเป็นสัตว์สังคม การมีเพื่อน มีครอบครัว มีงานทำ เป็นความสุขที่นอกเหนือจากเรื่องเงิน ดังนั้น ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไม่ใช่เป็นเพียงกระบวนการสู่เป้าหมายแต่เป็นสิ่งที่สร้างความสุขของคนด้วย

6. คนต้องการไว้ใจผู้อื่น ความสุขของสังคมโดยเปรียบเทียบระหว่างสังคมต่างๆสามารถวัดได้โดยตัวชี้วัด 6 ตัว ได้แก่ 1) สัดส่วนประชากรที่เห็นว่าสามารถไว้ใจคนอื่นในสังคมได้ 2) สัดส่วนประชากรที่เป็นสมาชิกของกลุ่ม/องค์กรต่างๆที่รวมตัวกัน 3) อัตราการหย่าร้าง 4) อัตราการว่างงาน

5) คุณภาพของรัฐบาล 6) ความเชื่อถือในศาสนา นโยบายที่สามารถส่งเสริมความไว้ใจให้เกิดขึ้นในสังคมจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก นโยบายดังกล่าวได้แก่ การให้การศึกษาด้านจริยธรรม การสร้างครอบครัว ชุมชน และที่ทำงานที่อบอุ่นมั่นคงนอกจากนั้นต้องคำนึงถึงผลดีและผลเสียของการปรับสภาพการทำงานให้มีความยืดหยุ่นและเปลี่ยนแปลง (flexibility and change) เทียบกับความคงที่และแน่นอน (inflexibility and predictability) ให้ดี โดยเฉพาะการนำมาใช้กับภาครัฐ เนื่องจากคนจะมีความสุขและความภูมิใจในงานของตนและการช่วยเหลือผู้อื่นเป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการทำงาน (satisfaction of professional norm) การตั้งเป้าหมายและดึงดูดใจให้ทำงานโดย pay for performance อาจทำให้แรงจูงใจเดิมลดลงและอาจไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุดของการเพิ่มปฏิรูปภาครัฐ

7. คนมีความยึดติดกับสถานภาพปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงต่างๆต้องคำนึงว่า คนมีความทุกข์กับสิ่งที่สูญเสียไปมากกว่าดีใจกับสิ่งที่ได้มาใหม่ นอกจากนั้นคนชอบสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคย ดังนั้น การเคลื่อนย้ายแรงงานและถิ่นฐานอาจทำให้ประสิทธิภาพของประเทศมากขึ้นแต่คนมีความสุขน้อยลง เพราะข้อเท็จจริงชี้ว่าความปลอดภัยในสังคมและสุขภาพจิตจะด้อยลงในสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงสูง

8. คนใส่ใจกับสถานะทางสังคมอย่างยิ่ง คนมีธรรมชาติที่ต้องการจะดีกว่าคนอื่น นี่คือสาเหตุสำคัญที่ทำให้สังคมไม่ได้มีความสุขเพิ่มขึ้นถึงแม้จะมีความก้าวหน้าในการพัฒนาไปมาก เมื่อมีคนรู้สึกดีขึ้นจะมีคนอื่นที่รู้สึกแย่ลง โดยเปรียบเทียบการที่คนทำงานเพิ่มขึ้นมีรายได้เพิ่มขึ้นก็ทำให้คนอื่นมีความทุกข์มากขึ้น นโยบายสำคัญที่จะช่วยลดปัญหานี้มี 2 เรื่อง คือ 1) ภาษีจะช่วยบรรเทาการแข่งขันอย่างไม่หยุดหย่อน (rat race) ได้ และอาจเป็นสิ่งที่ดีที่คนจะลดการทำงานลงบ้าง ถ้าสังคมโดยรวมจะมีความสุขมากขึ้น 2) การศึกษาจำเป็นต้องสอนเยาวชนให้มีค่านิยมที่ถูกต้องในเรื่องของสถานะทางสังคมและปลูกฝังให้มีความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น

9. คนมีการปรับตัวกับสิ่งใหม่อยู่เสมอ เมื่อได้สิ่งที่ดีขึ้นแล้วระยะหนึ่งก็จะรู้สึกเคยชิน ดังนั้น การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจจึงไม่ทำให้คนรู้สึกมีความสุขยาวนาน รายได้ในปีต่อไปจะต้องเพิ่มขึ้นมากกว่าที่เคยได้รับคนจึงจะรู้สึกมีความสุข คนจึงเสพติดการหาเงินเช่นเดียวกับเสพติดบุหรี่ ภาษีเป็นเครื่องมือที่สามารถลดพฤติกรรมทำงานหนักจนเกินไปที่เป็นผลเสียระยะยาวต่อความสุขของบุคคลลงได้

10. คนยิ่งรวยยิ่งมีความสุขกับเงินน้อยลง เงินจำนวนเท่ากันจะสร้างความสุขให้กับคนจนได้มากกว่าคนรวย ดังนั้นนโยบายลดช่องว่างของรายได้ระหว่างชนชั้นในสังคม และระหว่างประเทศร่ำรวยกับประเทศยากจน จะช่วยเพิ่มความสุขของสังคมโดยรวม

11. ความสุขขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในของบุคคลมากพอกับปัจจัยภายนอก ระบบการการศึกษาควรมุ่งเพิ่มปัจจัยบวกภายในตัวคน และการฝึกจิต เช่น การนั่งสมาธิ เป็นต้น จะช่วยให้คนสามารถต่อต้านความทุกข์และเพิ่มความสุขได้

12. นโยบายสาธารณะมีผลต่อการลดความทุกข์ได้ง่ายกว่าการสร้างความสุข เนื่องจากสาเหตุของความทุกข์และการขจัดทุกข์มันเห็นได้ง่ายกว่า นโยบายสาธารณะจึงควรมุ่งไปที่กลุ่มคนที่มีความทุกข์ในสังคม

อีกทั้งยังได้กล่าวไว้ว่า สำหรับประเทศตะวันตกในช่วง 50 ปีที่ผ่านมานั้น ถึงแม้รายได้เฉลี่ยต่อหัวจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องถึงสองเท่าตัว แต่ระดับของความสุขไม่ได้เพิ่มขึ้นแต่อย่างใด ด้วยเหตุนี้ บริษัท ไทยเรทติ้งแอนด์อินฟอร์เมชั่นเซอร์วิส จำกัด หรือ ทริส (TRIS) ซึ่งเป็นสถาบันจัดอันดับเครดิตแห่งแรกของไทย โดยเริ่มดำเนินการอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2536 (ไทยเรทติ้งแอนด์อินฟอร์เมชั่นเซอร์วิส จำกัด, 2551) รายงานไว้ว่า ในหน่วยงานของต่างประเทศนั้น การกำหนดตัวชี้วัดความสุขไม่ใช่เรื่องใหม่นัก โดยมีหน่วยงานหลายแห่งที่ได้กำหนดดัชนีเกี่ยวกับความสุขและความอยู่ดีกินดีของประชาชนเอาไว้ ซึ่งที่สำคัญๆ ได้แก่ New Economics Foundation (NEF) ได้กำหนดดัชนีความสุข (Happy Planet Index: H P I) ไว้ 3 องค์ประกอบหลัก ประกอบด้วย 1) ความพึงพอใจในการมีชีวิต 2) ความคาดหวังในชีวิต และ 3) การรักษาระบบนิเวศตามแบบฉบับเดิม สหประชาชาติ ได้กำหนดดัชนีการพัฒนามนุษย์ (Human Development Index : HDI) โดยใช้ตัวชี้วัด 3 ตัว คือ 1) ช่วงอายุ (ชีวิต) ของประชากร 2) ระดับการศึกษา และ 3) รายได้ที่แท้จริง Oversea Development Council (OCD) ได้กำหนดดัชนีคุณภาพชีวิตทางกายภาพ (Physical Quality of Life Index : PQLI) โดยมีตัวชี้วัด 3 ตัว ได้แก่ 1) การรู้หนังสือ 2) ความยืนยาวของชีวิต และ 3) อัตราการตายของทารก ซึ่งประเทศไทยอาจจะใช้ตัวอย่างตัวชี้วัดของต่างประเทศนี้ เป็นแนวทางในการกำหนดตัวชี้วัดความสุขของประเทศเราได้ แต่ทั้งนี้ ต้องปรับให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย โดยขณะนี้คณะกรรมการพัฒนา การเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สคช.) กำลังสร้างดัชนีความสุข หรือดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันของสังคมไทย ซึ่งจะใช้เป็นหลักในการพัฒนาสังคมไทยไปสู่ภาวะ การมีความสุขยั่งยืน โดยความอยู่เย็นเป็นสุขนี้ มีองค์ประกอบ 5 ประการ 1) ด้านเศรษฐกิจ จะต้องมีกินมีอยู่ มีสัมมาอาชีพที่มีรายได้เพียงพอที่จะเป็นหลักประกันที่มั่นคงสำหรับชีวิต 2) ด้านความเข้มแข็ง สังคม จะต้องมีความเข้มแข็ง ตั้งแต่ระดับคน ระดับครอบครัว และระดับชุมชน 3) คนในประเทศ จะต้องมีสุขภาวะที่ดี มีความสมดุล ทั้งด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และสติปัญญา รวมทั้งยึดมั่นในหลักศาสนา 4) จะต้องมีสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ที่ดี สังคมมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน 5) ด้านธรรมาภิบาล จะต้องเป็นสังคมที่มีสิทธิเสรีภาพ และการเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์อย่างเท่าเทียมกัน

จึงกล่าวสรุปได้ว่า ความสุขนั้นเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง และนักวิชาการหลายท่านเห็นพ้องกันว่าขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในของบุคคลมากกว่าปัจจัยภายนอก ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นสิ่งที่สร้างความสุขด้วย ความสุขไม่ใช่แค่เรื่องเงินเท่านั้น ระบบการศึกษาเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างปัจจัยแห่งความสุขภายในบุคคล และส่งผลต่อการสร้างปัจจัยภายนอกของความสุขที่เป็นรูปธรรมด้วย การศึกษาช่วยให้

คนมีอาชีพการงานที่มั่นคง มีความมั่นคงในการดำรงชีวิต มีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถเผชิญหน้ากับความทุกข์ได้อย่างมีสติ รู้จักปรับตัวเข้ากับสภาวะทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีความสามารถในการแสวงหาความสุขสงบให้แก่ชีวิตง่ายขึ้น และส่งเสริมให้เกิดสังคมแห่งความสุข นั่นคือสิ่งที่แสดงว่าบุคคลมีความสุข คือ การมีสติสัมปชัญญะ การยอมรับตนเอง ความพึงพอใจในสถานะของตนเอง และการมีสุขภาวะที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

แนวคิดการจัดการเรียนรู้อย่างมีความสุข

กิตติยวดี บุญซื่อ และ คณะ (2549) ได้ร่วมกันศึกษาและนำเสนอทฤษฎีการเรียนรู้อย่างมีความสุข โดยกล่าวว่า องค์ประกอบที่ช่วยให้การเรียนดำเนินไปอย่างมีความสุขประกอบด้วย แนวคิดสำคัญ 6 ประการ คือ

1. ผู้เรียนแต่ละคนได้รับการยอมรับว่าเป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีหัวใจและสมองของผู้เรียนเหล่านี้ควรจะมีสิทธิที่จะเป็นตัวของเขาเองที่ไม่เหมือนใคร มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีความคิด มีความสนใจในสิ่งต่างๆ มีความรู้สึก รัก โกรธ เสียใจหรือดีใจ เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ มีความสามารถเฉพาะตัว มีจุดเด่นจุดด้อย ที่แตกต่างจากคนอื่น มีสิทธิ์ได้รับการปฏิบัติจากผู้ใหญ่อย่างมนุษย์คนหนึ่ง ที่สำคัญที่สุดคือผู้เรียนไม่ใช่ทาสรองรับอารมณ์ของใคร ควรจะได้มีโอกาสเลือกเรียนตามความถนัดและความสนใจ ควรจะได้มีโอกาสเลือกอนาคตของตนเอง ครูควรเป็นเพียงผู้ให้คำปรึกษาไม่ใช่ผู้ออกคำสั่ง และให้คำแนะนำไม่ใช่บงการ การตัดสินใจเลือกการเรียนเพื่อดำเนินชีวิตควรเป็นสิทธิโดยชอบธรรมของผู้เรียน เมื่อผู้เรียนได้รับการยอมรับว่าเป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีหัวใจและสมองเพียงแต่อ่อนเยาว์กว่าผู้ใหญ่ทั้งหลาย ย่อมต้องการที่จะมีความสุขในชีวิต ความต้องการอาจเป็นเพียงเรื่องพื้นๆไม่ซับซ้อน ต้องการชีวิตที่รื่นเริงสนุกสนาน แจ่มใส ต้องการมีจิตใจที่เบิกบาน สดชื่น มีร่างกายแข็งแรง มีพลังทั้งทางกายและใจ ที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความมีศักยภาพทางการคิดและสติปัญญา มีสุขภาพจิตที่ดี และมีความหวังในชีวิต

2. ครูมีความเมตตา จริงใจ และอ่อนโยนต่อผู้เรียนทุกคนโดยทั่วถึง มีความเข้าใจในทฤษฎีแห่งพัฒนาการตามธรรมชาติของผู้เรียนทุกคน เข้าถึงความรู้สึกละเอียดอ่อน ความคิดอันไร้ขอบเขตและความฝันอันกว้างไกลของแต่ละคน และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สานความฝัน และดำเนินไปตามความฝันนั้นจนบรรลุเป้าหมายของชีวิต ครูควรให้ความเอาใจใส่ต่อผู้เรียนทุกคนเท่าเทียมกันไม่เลือกชั้นวรรณะ ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง มีความยุติธรรม สม่ำเสมอ มีความยุติธรรมและวางตนเป็นแบบอย่างที่ดี มีอารมณ์มั่นคง สดชื่นแจ่มใส มีสำนึกในการเป็นผู้ให้ มีการเตรียมตัวเพื่อการสอนให้มีคุณภาพอยู่เสมอ มีความเสียสละอดทน มีความมุ่งมั่นที่จะช่วยผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้จักแก้ปัญหา และเรียนรู้วิธีที่จะนำตนเองไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองอย่างมีสติและเพียบพร้อมด้วยคุณธรรม

ดังนั้นครูจึงต้องมี ศาสตร์ คือ ความรู้พื้นฐานในเรื่องต่างๆมากพอที่จะถ่ายทอดให้ผู้เรียนได้ตามวัยของเขา และยังต้องมี ศิลป์ คือวิธีการที่จะถ่ายทอด ซึ่งขึ้นอยู่กับสภาวะและวุฒิภาวะของผู้เรียน ในรูปแบบของกิจกรรมที่หลากหลาย นอกจากนั้นยังต้องมีใจที่รักในความเป็นครู รักในสิ่งที่สอนและรักผู้เรียน มีจิตสำนึกในบทบาทและหน้าที่ของตน ครูที่มีคุณภาพต้องมีคุณสมบัติทั้งสามประการนี้ จึงจะสร้างศรัทธาและทำให้ผู้เรียน เห็นคุณค่าของการเรียนได้

3. ผู้เรียนเกิดความรักและภูมิใจในตนเอง รู้จักปรับตัวได้ทุกที่ ทุกเวลา รู้จักตนเองเห็นคุณค่าของชีวิตและความเป็นมนุษย์ของตน รับรู้ความหมายของการมีชีวิตอยู่ ยอมรับทั้งจุดดีและจุดด้อยของตนเอง และคิดหาวิธีปรับปรุงแก้ไขเข้าใจธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลงและรู้วิธีปรับตนเองให้อยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆได้โดยไม่เสียสุขภาพจิต รู้จักเกรงใจและให้เกียรติผู้อื่น มีเหตุผลและใจกว้าง พร้อมที่จะดำเนินชีวิตในบทบาทของผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ

4. ผู้เรียนแต่ละคนได้มีโอกาสเลือกเรียนตามความถนัดและความสนใจ เพื่อจะได้ค้นพบความสามารถของตนเองที่ซ่อนเร้นรอการพัฒนาอยู่ มีกำลังใจที่จะต่อเติมความฝันของตนเองให้สมบูรณ์ ได้รับรู้ว่าวิทยาการแขนงต่างๆจะเป็นประโยชน์ทั้งสิ้น ถ้าหากใส่ใจ มุ่งมั่น ให้ตนเองได้มีโอกาสเรียน เพื่อรู้อย่างลึกซึ้งและกว้างไกล (learn to know) เรียนให้เข้าใจและทำได้ รู้เคล็ดลับของการทำสิ่งต่างๆให้ประสบผลสำเร็จ (learning to do) และเรียนจนรู้จักและเข้าใจวิธีคิดและปฏิบัติของบุคคลในอาชีพนั้นๆเสมือนเป็นบุคคลที่อยู่ในอาชีพนั้นจริงๆ (learn to be) ทั้งยังสามารถนำความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์เข้ากับตนเองได้อย่างกลมกลืนและสร้างสรรค์ เพื่อความสุขของตนเองและคนรอบข้าง

5. บทเรียนสนุก แปลกใหม่ จูงใจให้ติดตามและเร้าใจให้อยากค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเองในสิ่งที่สนใจ รู้จักคิดและพัฒนาความคิดจากความรู้ที่ได้รับ ขยายวงไปสู่ความรู้ใหม่เกิดความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลองเพื่อให้เห็นผลที่สมจริง อยากศึกษาให้ลึกซึ้งเพิ่มเติมเกิดความตื่นเต้นและภาคภูมิใจในข้อค้นพบใหม่ๆหรือสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆและสามารถถ่ายทอดแนวคิดเหล่านี้ให้ผู้อื่นทราบด้วยความภูมิใจ รักการเรียน มีระบบในการเรียน และเห็นประโยชน์ของการเรียนซึ่งไม่ได้ขีดวงจำกัดอยู่แต่ในห้องเรียน แต่อาจสัมพันธ์กับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมรวมทั้งความเป็นไปของชีวิตและปรากฏการณ์ต่างๆที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตในแต่ละท้องถิ่น

6. สิ่งที่เรียนรู้สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ไม่จำกัดอยู่เฉพาะในบทเรียนแต่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในสภาพความเป็นจริง เกิดประโยชน์และมีความหมายต่อตนเอง ทั้งยังสามารถพยากรณ์ คาดคะเน หรือตั้งข้อสันนิษฐานต่างๆอันจะนาไปสู่การค้นคว้าเพื่อพิสูจน์ความเป็นจริง รู้จักสืบเสาะหาคำตอบข้อสงสัยต่างๆจากแหล่งวิทยาการ รู้จักวิเคราะห์เหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆได้อย่างมีเหตุผล มีความคิดเห็นของตนเอง มีจุดยืนที่แน่นอน และมีความเชื่อมั่นในตนเองเพียงพอที่จะ

ไม่ตกเป็นเครื่องมือของใคร หรือเป็นเหยื่อคำหลอกลวงของผู้ไม่ประสงค์ดี รู้วิธีดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและสามารถให้ความช่วยเหลือและแนะนำผู้อื่นได้ต่อไป

นอกจากนี้ยังได้เสนอว่ากระบวนการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสุขในการเรียน มีดังนี้

1. บทเรียนเริ่มจากง่ายไปยาก คำนึงถึงวุฒิภาวะและความสามารถในการยอมรับของผู้เรียนแต่ละวัย มีความต่อเนื่องในเนื้อหาวิชาและขยายวงไปสู่ความรู้แขนงอื่นๆ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจต่อชีวิตและโลกรอบตัว

2. วิธีการเรียนสนุกไม่น่าเบื่อและตอบสนองความสนใจใคร่รู้ของผู้เรียน การนำเสนอเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ยัดเยียด หรือกดดัน เนื้อหาที่เรียนไม่มากเกินไปจนผู้เรียนเกิดความล้า และไม่น้อยเกินไปจนผู้เรียนหมดความสนใจ

3. ทุกขั้นตอนของการเรียนรู้มุ่งพัฒนาและส่งเสริมกระบวนการคิดในแนวต่างๆของผู้เรียน รวมทั้งความคิดสร้างสรรค์ คิดวิเคราะห์ จากการประมวลข้อมูลและเหตุผลต่างๆ คิดปัญหาอย่างมีระบบ

4. แนวการเรียนรู้สัมพันธ์และสอดคล้องกับธรรมชาติ เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้สัมผัสความงาม และความเป็นไปของสรรพสิ่งรอบตัว บทเรียนไม่จำกัดสถานที่หรือเวลา และทุกคนมีสิทธิเรียนรู้อย่างเท่าเทียมกัน

5. มีกิจกรรมหลากหลาย สนุก ชวนให้ผู้เรียนเกิดความสนใจต่อบทเรียนนั้นๆ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ภาษาที่ใช้จูงใจผู้เรียน นุ่มนวลให้กำลังใจและเป็นไปในเชิงสร้างสรรค์

6. สื่อที่ใช้ประกอบการเรียน เร้าใจให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจตรงตามเป้าหมายซึ่งกำหนดไว้อย่างชัดเจน คือ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถเรียนจนรู้ชัด (learn to Know) เรียนจนทำได้ (learn to Do) และเรียนเพื่อจะเป็น (learn to be)

7. การประเมินผล มุ่งเน้นพัฒนาการของผู้เรียนในภาพรวมมากกว่าจะพิจารณาจากผลการทดสอบทางวิชาการและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ประเมินตนเองด้วย

เช่นเดียวกับ อมเรศ ศิลาอ่อน (2551) การจัดการศึกษานั้นต้องดำเนินการด้วยความตั้งใจประสิทธิ์ประสาทความรู้ 5 ประการ คือ

1. สอนให้มีขั้นตอนถูกลำดับ สอนจากง่ายไปยาก

2. จับจุดสำคัญมาขยายให้เข้าใจเหตุผล

3. ตั้งจิตเมตตา สอนด้วยความปรารถนาดี

4. ไม่มีจิตเพ่งเล็ง มุ่งเห็นแก่อามิสสินจ้างหรือผลประโยชน์ตอบแทน

5. วางจิตตรงไม่กระทบตน ไม่กระทบผู้อื่น

โดยครูต้องมีลีลา 4 ประการ คือ

1. ชี้ให้ชัด แยกแยะ อธิบายให้เข้าใจ แจ่มแจ้งให้เหมือนเห็นด้วยกับตา

2. ชวนให้ปฏิบัติ

3. เร้าให้กล้า ปลุกใจให้คึกคัก มีความกระตือรือร้น

4. ปลุกให้ร่าเริง ทำบรรยากาศให้สนุก สดชื่น มีความหวัง

ซึ่งครูจะต้องดำเนินการตรวจสอบตนเองอยู่ตลอดเวลา ตามหลักการ 3 หลัก ดังนี้ 1) สอนด้วยความรู้จริง 2) สอนอย่างมีเหตุผล และ 3) สอนให้ได้ผลจริงตามความมุ่งหมายที่สอน นอกจากนี้ยังได้กล่าวว่าการทำหน้าที่ครูกับศิษย์ ประกอบด้วย 1) แนะนำ 2) สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง 3) สอนให้ครบทุกอย่าง 4) สอนยกย่องความดีให้ปรากฏ และ 5) สร้างเครื่องคุ้มภัยให้ทั่วสารทิศ ให้เขาเอาไปใช้จริง ให้เขาเอาไปปฏิบัติ สอดคล้องกับ ธนาธิป พรกุล (2543) ที่ได้กล่าวว่า สภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ หมายถึง บรรยากาศที่ผู้เรียนรู้สึกมีความสุข รู้สึกดีต่อเพื่อนและกลุ่ม มีโครงสร้างและกระบวนการเป็นที่พอใจของผู้เรียน ผู้เรียนได้ทำงานทางวิชาการร่วมกับผู้สอนและเพื่อน เป็นสถานที่ที่ก่อให้เกิดทักษะทางสังคม บรรยากาศในชั้นเรียน มีลักษณะเป็นนามธรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ คนที่มาอยู่ในชั้นเรียนเดียวกันมีลักษณะดังนี้ 1) เป็นกลุ่มคนที่มารวมกัน โดยมีจุดประสงค์ร่วมกันคือการเรียนรู้ 2) มีการคัดเลือกแบบสุ่ม หรือเป็นความต้องการของคนกลุ่มนั้น 3) เป็นกลุ่มคนที่มีหัวหน้าแต่งตั้งเป็นทางการคือผู้สอน

คนเหล่านี้มาอยู่ร่วมกันและมีความสัมพันธ์กันใน 2 ด้าน คือ ด้านส่วนตัว ซึ่งแต่ละคนมีความต้องการ แรงจูงใจ เจตคติของตน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมแบบหนึ่งและด้านสังคมที่แต่ละคนมาร่วมแบ่งปันความคาดหวัง ทำให้เกิดพฤติกรรมอีกแบบหนึ่ง บรรยากาศในชั้นเรียน ทั้ง 2 ด้านนี้ ทำให้เกิดการเรียนรู้ด้านวิชาการและสังคม

โครงสร้างของชั้นเรียนส่วนมากมีแบบพื้นฐาน ในการจัดชั้นเรียนสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โครงสร้างมีส่วนกำหนดความสัมพันธ์ของคนในชั้นเรียน เช่น พื้นที่แคบทำให้ไม่สามารถจัดกิจกรรมให้ทุกคนร่วมมือกันทำงานได้ ดังนั้นโครงสร้างของชั้นเรียนควรขึ้นอยู่กับกิจกรรมของชั้นเรียน และเป้าหมายของการเรียนรู้

กระบวนการของชั้นเรียน เป็นกระบวนการเกี่ยวกับการทำงานกลุ่มและความสัมพันธ์ระหว่างกัน ผู้สอนสามารถใช้กระบวนการในชั้นเรียนสร้างบรรยากาศที่ดี โดยการให้กลุ่มมีความคาดหวังร่วมกัน ฝึกผู้นำผู้ตามที่ดี ให้มีความนับถือไว้วางใจกัน สามารถสื่อสารกันเข้าใจและเกิดความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ดังนั้น การสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ จึงเป็นการจัดสถานที่ให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อตนเองและเพื่อน เพื่อให้เกิดแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ การสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้สรุปได้ 3 ประการดังนี้

1. ส่งเสริมแรงจูงใจในการเรียนรู้

1.1 ตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้ไม่สูงหรือต่ำเกินไป งานที่ทำไม่ยากหรือง่ายเกินไปจะทำให้ผู้เรียนมีความพยายามที่จะเรียนรู้

1.2 เรียนสิ่งที่น่าสนใจ ถ้าให้เรียนสิ่งที่ผู้เรียนสนใจแล้วอาจทำให้ผู้เรียนไม่สนในเรื่องอื่น

1.3 ให้ข้อมูลป้อนกลับโดยเร็ว

1.4 สร้างกลุ่มผู้เรียนให้มีการพึ่งพากัน ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อความสำเร็จของกลุ่ม

2. อำนวยความสะดวกให้กลุ่มมีพัฒนาการโดยให้ผู้เรียนรู้ว่ากลุ่มมีพัฒนาการเช่นเดียวกับแต่ละบุคคล และช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้วิธีทำงานกลุ่ม การยอมรับซึ่งกันและกัน

3. ส่งเสริมการอภิปรายทั้งชั้น การสื่อสารอาจเป็นตัวแปรสำคัญที่สุดของการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ การอภิปรายทั้งชั้นทำให้เกิดมาตรฐานหรือข้อตกลงของชั้นเรียน ผู้สอนเป็นผู้นำการอภิปรายที่ดีถ้ามีทักษะการสื่อสาร ผู้สอนใช้ประโยชน์ของการสื่อสาร สร้างสถานการณ์และความสัมพันธ์ในชั้นเรียน และยังสอนทักษะการสื่อสารให้กับผู้เรียนอีกด้วย

ในการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ การสร้างบรรยากาศการเรียนการสอนเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน บรรยากาศที่ดีอาจส่งเสริมให้ผู้เรียนมีสุขภาพจิตดีมีความตั้งใจ ใช้เวลาในการเรียนเต็มที่ ในทางกลับกันบรรยากาศที่ไม่เหมาะสม จะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนไม่สนใจ ไม่ตั้งใจเรียน และอาจมีอคติที่ไม่ดีต่อผู้สอน อคติต่อสถาบันได้ บรรยากาศการเรียนการสอนในชั้นเรียน เป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้การเรียนมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ ทิศนา แขมณี (2551) ได้กล่าวไว้ว่า การจัดให้ผู้เรียนได้เรียนด้วยวิธีการที่ชอบหรือถนัดเหมาะสมกับธรรมชาติของตน สามารถช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้ดีขึ้น รวดเร็วขึ้นใช้เวลาน้อยลง มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น มีความสุขในการเรียนรู้ มีความวิตกกังวลน้อยลง เข้าใจและจดจำสิ่งที่เรียนรู้ได้มากขึ้น เกิดความมั่นใจในตนเองและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้นด้วย

ดังนั้นผู้สอนต้องตระหนักถึงธรรมชาติที่แตกต่างกันของผู้เรียน เข้าใจว่าผู้เรียนแต่ละคนมีวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน อันเนื่องมาจากการมีกระบวนการรับรู้ กระบวนการคิด ประสบการณ์เดิม พฤติกรรม บุคลิกลักษณะ รวมทั้งบริบทและสภาพแวดล้อมไม่เหมือนกัน ความเข้าใจนี้จะช่วยให้ผู้สอนเข้าใจผู้เรียน เข้าใจพฤติกรรมและปัญหาที่เกิดจากการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคน ทำให้แนวทางการในการจัดการเรียนรู้ และการแก้ปัญหาการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละคน

คริสโตเฟอร์ ลี จอห์นสัน (Christopher Lee Johnson) ได้บรรยาย เกี่ยวกับ การสร้างบรรยากาศให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข และการเขียนแผนการสอนให้แก่ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาข้าราชการพลเรือน (2550) ช่วยให้สามารถกำหนดขอบเขตของเนื้อหาวิชาที่จะสอน ได้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ อีกทั้งยังสามารถหาวิธีการและกลยุทธ์การเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนรู้อีกด้วย นอกจากนี้ยังจะสามารถนำมาวิเคราะห์ และปรับปรุงรูปแบบและวิธีการสำหรับ

การสอนในอนาคต โดยนำเสนอทฤษฎี 9 ขั้นตอนการจัดการศึกษา (9 Events of Instruction) ของโรเบิร์ต มิลส์ แกกเน (Roberts Mills Gagne) ซึ่งเป็นการออกแบบการเรียนรู้อย่างง่าย ที่ประกอบด้วย 9 ขั้นตอนที่ช่วยให้ผู้เรียนรู้เกิดแรงกระตุ้น มีความเข้าใจ ติดตามการเรียนรู้ของตนเอง รวมทั้งประเมินและปรับปรุงการเรียนรู้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อเมื่อนำกลับไปใช้ในการทำงานของตน โดยองค์ประกอบทั้ง 9 ขั้นตอนนั้น ประกอบด้วย

ขั้นที่ 1 Gaining Attention เหตุการณ์แรกนี้จะช่วยให้ผู้ที่เป็นผู้เอื้อกระบวนการเรียนรู้สามารถทำให้ผู้เรียนรู้สนใจกับสิ่งที่จะมาเรียนรู้ และมีความอยากรู้อยากเห็น (curiosity) ในขั้นตอนการเรียนรู้และเนื้อหาในลำดับต่อไป

ขั้นที่ 2 Informing The Learner of The Objective ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนรู้จะสามารถทราบว่า ตนเองเรียนรู้ไปเพื่ออะไร มีความคาดหวังอะไร ที่แฝงอยู่ในการเรียนรู้นั้น ๆ

ขั้นที่ 3 Stimulating Recall ในเหตุการณ์นี้ ผู้เอื้อกระบวนการเรียนรู้จะต้องสร้างความเชื่อมโยงระหว่างความรู้ใหม่ กับความรู้เดิมที่ผู้เรียนรู้มีอยู่ก่อนหน้านี้แล้ว

ขั้นที่ 4 Presenting The New Content ในเหตุการณ์นี้ ผู้เรียนรู้จะได้รับรู้เกี่ยวกับกระบวนการ ข้อมูล ปัญหาใหม่ ๆ ที่จะต้องมีการเรียนรู้และแก้ไข ซึ่งส่วนใหญ่เหตุการณ์นี้จะเน้นที่การนำเสนอเอกสารการสอน เพื่อเป็นการนำไปสู่การเรียนรู้ที่ฝังแน่นอยู่ (long term memory)

ขั้นที่ 5 Providing a Learner Guidance เหตุการณ์นี้เป็นเหตุการณ์ที่จะทำให้เนื้อหาในหัวข้อที่ผ่านมามีรายละเอียดมากขึ้น อาจอยู่ในรูปของตัวอย่าง การอภิปราย ที่จะช่วยให้เนื้อหาที่นำเสนอก่อนหน้านี้จำได้ง่าย และคงอยู่ได้นาน ในขั้นตอนนี้ผู้เรียนรู้จะต้องสามารถนำเนื้อหาที่ได้ไปต่อยอดความรู้ต่อไปได้

ขั้นที่ 6 Providing Practice หรือ Elicit Performanceในเหตุการณ์นี้ ผู้เรียนรู้จะได้รับโอกาสในการฝึกฝนการนำความรู้ไปใช้ ซึ่งผู้เอื้อกระบวนการเรียนรู้จะต้องคอยสังเกตว่า เมื่อผู้เรียนรู้ได้ฝึกปฏิบัติแล้วเป็นอย่างไร

ขั้นที่ 7 Providing Feedback เหตุการณ์ที่ 7 นี้ ผู้เอื้อกระบวนการเรียนรู้จะต้องใช้ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้เรียนรู้ เพื่อที่จะนำไปปรับปรุงการนำความรู้ไปปฏิบัติในอนาคต

ขั้น 8 Assess Performance เหตุการณ์ที่ 8 นี้ เป็นช่วงทดสอบว่า หลังจากที่ผู้เรียนรู้นำความรู้ไปปฏิบัติแล้ว ผลของการปฏิบัติเป็นที่น่าพอใจเพียงใด ซึ่งขั้นตอนนี้อาจจะทำหลังการเหตุการณ์ที่ 7 หรือเว้นช่วงระยะเวลาหนึ่ง แล้วจึงกลับมาทำการทดสอบก็ได้ เพื่อทดสอบว่า เมื่อผู้เรียนรู้ได้ฝึกปฏิบัติแล้วเป็นอย่างไร

ขั้น 9 Providing Retention and Transfer เป็นการเสริมการจำและนำไปใช้

นอกจากนี้สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2544) ยังได้ระบุเพิ่มเติมว่า ผู้เรียนควรปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้เกิดความสุขในการเรียน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. มีวินัยในตนเอง

2. มีสุขนิสัยในการรักษาสุขภาพ

3. กำหนดและวางแผนเป้าหมายเชิงวิชาการ และที่ไม่ใช่วิชาการ

4. จัดเงื่อนไขการเรียนรู้ตามรูปแบบของตนเอง

5. มีความยืดหยุ่นในวิธีเรียนแต่ละรายวิชา

6. เตรียมตัวเกี่ยวกับการเรียนล่วงหน้า

7. มีวิธีการเรียนเชิงรุกมากกว่าแบบตั้งรับ

8. แสดงบทบาทของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ตามกฎ PCR คือ

P คือ Participation ต้องเข้าชั้นเรียนและมีส่วนร่วม

C คือ Contribution ต้องให้ข้อมูล แสดงความคิดเห็น หรือแสดงความมีน้ำใจ

R คือ Result ต้องมีผลงานหรือกิจกรรม อาจเป็นลักษณะของรายงาน หรือการทำข้อสอบได้

อนึ่งหากพิจารณาจัดการศึกษาตามแนวทฤษฎีจิตสังคม ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญของการพัฒนาการในแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน ในกลุ่มนี้มีนักการศึกษาที่สำคัญ คือ ชิคเคอริ่งและไรซ์เซอร์ (Chickering, A.W. & Reisser, L.W.,1993) ได้ศึกษาถึงการพัฒนานิสิตนักศึกษา และกำหนดทฤษฎีการพัฒนานิสิตนักศึกษาไว้ โดยจำแนกเป็น 7 ประเด็น ดังนี้

1. การพัฒนาความสามารถ (developing competence) ประกอบด้วย

- ด้านสติปัญญา (intellectual) ได้แก่ ความสามารถในการใช้สมองและความคิดในการเข้าใจเนื้อหา ทักษะในการวิเคราะห์ สังเคราะห์สิ่งต่างๆ

- ด้านร่างกาย (physical/manual) ได้แก่ ความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆรวมทั้งผลสัมฤทธิ์ทางกีฬาและศิลปะ มีความแข็งแรงและมีวินัยในตนเอง

- ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (interpersonal) ได้แก่ ความสามารถในการฟัง ติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ร่วมมือ และใช้ยุทธวิธีต่างๆเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีและกลุ่มดำเนินการไปได้ด้วยดี

2. การจัดการด้านอารมณ์ (managing emotions) คือ การรู้จักควบคุมอารมณ์ มีความยืดหยุ่น รู้จักอารมณ์และความรู้สึกแบบต่างๆของตนเอง รู้จักที่จะจัดการและจัดระเบียบให้แก่ตนเองมากกว่าการเก็บกด เมื่อความสามารถในการควบคุมตนเองและการแสดงออกถึงความเป็นตัวของตัวเองมีความสมดุลกัน ความตระหนักและการบูรณาการความรู้สึกต่างๆก็จะสนับสนุนและเอื้อต่อกัน นิสิตนักศึกษาต้องเรียนรู้การรักษาสมดุลระหว่างการยึดมั่นในตนเองกับการมีส่วนร่วมในกลุ่มและรู้จักประสานความรู้สึกให้สอดคล้องกับการกระทำที่มีความรับผิดชอบด้วย

3. การพัฒนาจากความเป็นตัวของตัวเองไปสู่การพึ่งพาอาศัยกัน (moving through autonomy toward interdependence) ได้แก่ การเรียนรู้ที่จะพอใจในตนเอง ไม่ถูกชักนำโดยความคิดของผู้อื่นในการบรรลุเป้าหมายที่ตนเลือกไว้ สามารถแปลงความคิดของตนไปสู่การกระทำที่มีเป้าหมายได้อย่างอิสระ ในขณะเดียวกันก็เห็นความสำคัญของการเป็นส่วนหนึ่งในสังคมที่มีการพึ่งพาอาศัยกัน และเคารพในความเป็นตัวของตัวเองของผู้อื่นด้วย

4. การพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างมีวุฒิภาวะ (developing mature interpersonal relationships) ได้แก่ การพัฒนาความสามารถที่จะใกล้ชิดกับผู้อื่นได้โดยยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ทั้งด้านความคิด ประสบการณ์และวัฒนธรรม การพัฒนาสัมพันธภาพอย่างนี้เป็นพัฒนาการของการอยู่ร่วมกันแบบผู้ใหญ่ที่ไม่ยึดติดในความคิดของตน ไม่หลงตนเอง ทำให้สัมพันธภาพยั่งยืนและเหนียวแน่น

5. การสร้างเอกลักษณ์เฉพาะตน (establishing identity) เป็นการค้นหาว่าประสบการณ์แบบไหนที่ทำแล้ว ทำให้ตนพอใจ รู้สึกปลอดภัย และเกิดความมั่นใจในตนเอง และจะต้องทำประสบการณ์นั้นบ่อยครั้ง เพียงไร และทำในระดับใด การสร้างเอกลักษณ์เฉพาะตนนี้ รวมไปถึงความพอใจตนเองในรูปร่างลักษณะ และการปรับตัวทางเพศ การยอมรับและเข้าใจในบทบาทของตน การนับถือตนเองและมั่นใจในบุคลิกของตน การที่นักศึกษาจะสร้างเอกลักษณ์เฉพาะตนได้ขึ้นอยู่กับการพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ การจัดการกับอารมณ์ การพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง และการพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

6. การพัฒนาเป้าหมาย (developing purpose) เป็นความสามารถที่จะประเมินความสนใจและทางเลือกต่างๆ สร้างความชัดเจนให้กับเป้าหมายต่างๆ วางแผนและมุ่งมั่นที่จะสู้อุปสรรคทั้งหลายอย่างตั้งใจจริง การพัฒนาเป้าหมายต้องอาศัยการวางแผนและบูรณาการสิ่งที่ควรทำใน 3 ด้าน คือ การวางแผนและความตั้งใจจริงในการเลือกอาชีพ ความสนใจส่วนตน การยอมรับของครอบครัวและคนรอบข้าง

7. การพัฒนาความมีคุณธรรม (developing integrity) เป็นการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ว่า คุณค่าและความเชื่อของบุคคลเป็นสิ่งที่บุคคลใช้ในการแปลความหมายจากประสบการณ์ นำทางพฤติกรรม และคงความนับถือตนเอง การพัฒนาความมีคุณธรรมเกี่ยวข้องกับคุณค่าความเป็นมนุษย์ คุณค่าส่วนบุคคล และการพัฒนาความพอดี

คุณค่าความเป็นมนุษย์ (Humanizing values) คือ การเปลี่ยนจากการกระทำโดยอัตโนมัติที่จะยึดถือ ความเชื่อของตนเองเป็นหลักอย่างชนิดที่ว่าไม่ยอมประนีประนอมความเชื่อนั้นกับของคนอื่นมาเป็นการให้ความสมดุลระหว่างความสนใจของตนเองกับความสนใจของผู้อื่นเป็นหลักในการคิด

คุณค่าส่วนบุคคล (Personalizing values) คือ ยึดมั่นในคุณค่าและความเชื่อของตนยึดถืออย่างมีสติ ในขณะเดียวกันก็เคารพความคิดของผู้อื่นด้วย

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

การพัฒนาความพอดี (Development congruence) ที่ตนยึดถือกับพฤติกรรมที่แสดงถึงความรับผิดชอบในสังคมได้อย่างพอดี

และเมื่อพิจารณาผสมผสานกับทฤษฎีว่าด้วยปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งแอสติน(Astin,1984) ที่เป็นนักการศึกษาคนสำคัญคนหนึ่งที่เสนอแนวคิดของทฤษฎีว่าด้วยปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมไว้ว่า องค์ประกอบของสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อนิสิตนักศึกษาประกอบด้วย

1. ลักษณะของสถาบัน ได้แก่ รูปแบบของสถาบัน เช่น วิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย สังกัดของสถาบันเป็นของรัฐหรือเอกชน ขนาดของสถาบัน ซึ่งพิจารณาจากจำนวนนักศึกษา

2. หลักสูตร ได้แก่ รูปแบบของการจัดหลักสูตรวิชาการศึกษาทั่วไปและวิชาบังคับ

3. อาจารย์ ได้แก่ การทำวิจัยและประสิทธิภาพการสอนของอาจารย์ บรรยากาศในการทำงานของอาจารย์ และการให้เวลากับนักศึกษาเพื่อแนะแนวและให้คำปรึกษา

4. กลุ่มเพื่อน

5. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆหรือเรื่องต่างๆของนักศึกษา

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุทธยา (2530) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนานิสิตนักศึกษาไว้ว่า นิสิตนักศึกษาควรได้รับการพัฒนาในด้านต่าง ๆ 8 ด้าน คือ

1. การพัฒนาทางสติปัญญา ให้รู้จักความรู้ หมั่นศึกษาเล่าเรียน หัดคิดอย่างมีระบบและสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้

2. การพัฒนาวิชาชีพ ให้มีความสามารถในการประกอบอาชีพ สามารถสร้างงานอาชีพขึ้นใหม่ได้

3. การพัฒนาอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ เข้าใจวิธีการรักษาอารมณ์ของตนได้

4. การพัฒนาทักษะทางสังคม หมายรวมถึง การใช้วาจาหรือภาษาที่เหมาะสมในการติดต่อสื่อสารในสังคม การเรียนรู้มารยาทต่างๆในการสมาคมติดต่อ การแต่งกายตามกาลเทศะการประพฤติปฏิบัติตามสังคม ทำเพื่อประโยชน์แก่สังคม

5. ความเป็นตัวของตัวเอง ให้เข้าใจตนเอง รู้จักสร้างเอกลักษณ์ของตนเองรู้จักพึ่งตนเองได้ สร้างความมั่นใจให้แก่ตนเองและสร้างบุคลิกที่ตนพอใจ

6. การพัฒนาคุณธรรม เช่น ความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น มีความเสียสละอดทนต่องานทุกชนิด พยายามทำงานให้เสร็จ การคิดถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ของส่วนตัว การตรงต่อเวลา ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน ไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา หรือใจ รักชาติ ภาคภูมิใจในความเป็นชาติไทย มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ในทุกบทบาท

7. การพัฒนาทัศนคติ ทัศนคติที่ดีย่อมมีความรู้สึกเข้าใจ เห็นใจผู้อื่นมากกว่ามีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ได้ดี สามารถนำสังคมให้เป็นสุขได้ด้วยทัศนคติที่ดี ย่อมส่งผลไปสู่การกระทำที่ดี

152.42
ว 296 ค

8. การพัฒนาการจัดการ ให้นิสิตเป็นคนสู้งาน รู้วิธีการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลถูกต้องตามหลักการ แสวงหาแนวทางในการจัดการกิจการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของตนเอง สอดคล้องกับสำเนาว์ ขจรศิลป์ (2537) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า ปัจจัยที่ช่วยในการพัฒนานิสิตนักศึกษาให้มีความสุข เกิดการพัฒนาครอบคลุมทุกด้านและต่อเนื่อง ประกอบด้วย

1. ปัจจัยด้านวิชาการ ได้แก่ หลักสูตรที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษามีความสามารถในวิชาชีพ มีความรอบรู้ในสาขาวิชาการต่างๆ ที่ช่วยทำให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข การเรียนการสอนที่ให้โอกาสนิสิตนักศึกษา ได้ค้นหาความรู้ การวิเคราะห์ และการแก้ปัญหามากกว่าการท่องจำ

2. ปัจจัยทางด้านบริหาร ได้แก่ ระเบียบข้อบังคับ ระบบการบริหาร นโยบายและบรรยากาศที่ส่งเสริมต่อการพัฒนา

3. ปัจจัยด้านกิจการนิสิตนักศึกษา ได้แก่ การจัดบริการเพื่อช่วยแก้ปัญหาและช่วยให้มีความพร้อมในการศึกษาเล่าเรียน การจัดกิจกรรมและบริการที่มีคุณภาพเพื่อช่วยพัฒนานิสิตนักศึกษาในด้านต่าง ๆ

4. ปัจจัยด้านบุคลากร ได้แก่ จำนวน คุณภาพ และขวัญกำลังใจในการทำงานของบุคลากร โดยเฉพาะคณาจารย์และนักแนะแนว ซึ่งมีหน้าที่ในการพัฒนานิสิตนักศึกษาโดยตรง

5. ปัจจัยด้านทรัพยากรและสภาพแวดล้อม ได้แก่ งบประมาณและอาคารสถานที่ที่เพียงพอต่อการพัฒนานิสิตนักศึกษา มีสภาพแวดล้อมของอาคารสถานที่ที่สะอาดและสวยงาม

6. ปัจจัยด้านกลุ่มเพื่อน ได้แก่ กลุ่มนิสิตนักศึกษาและปฏิสัมพันธ์ระหว่างนิสิตนักศึกษา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาทางด้านสังคมของนิสิตนักศึกษา

7. ปัจจัยทางด้านคุณภาพของนิสิตนักศึกษา ได้แก่ สติปัญญา ทัศนคติ อุดมการณ์และบุคลิกภาพด้านอื่นๆ ของนิสิตนักศึกษาที่แต่ละคนมีความแตกต่างกัน นิสิตนักศึกษาที่มีคุณภาพย่อมง่ายต่อการพัฒนาให้เป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพ

8. ปัจจัยภายนอกมหาวิทยาลัย ได้แก่ บรรยากาศทางการเมือง เศรษฐกิจและสังคมของประเทศซึ่งมีอิทธิพลต่อการพัฒนานิสิตนักศึกษา

หากพิจารณาในภาพรวมของแนวคิดทฤษฎีทั้งหมดแล้วกล่าวสรุปได้ว่า การพัฒนาให้ผู้เรียนเป็นคนที่ เก่ง ดี และ มีความสุข ต้องมีความสมดุลในการจัดกระบวนการเรียนการสอน บรรยากาศ และ สภาพแวดล้อมโดยให้ผู้เรียนได้สนุกสนานกับกิจกรรมการเรียน และเสริมสร้างประสบการณ์ที่สร้างสรรค์ ให้ผู้เรียนมีความสุขจากการช่วยเหลือเอื้ออาทรและร่วมมือร่วมใจกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียน รวมทั้งระหว่างผู้เรียนด้วยกัน สามารถจัดการ จัดระบบโดยร่วมมือกันรับผิดชอบ ในการปฏิบัติตากฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อตกลง เพื่อเสริมสร้างวินัยในตนเอง สำหรับการอยู่ร่วมกัน และให้ผู้เรียนมีความสนใจใฝ่รู้ ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ตามสภาพจริง (Authentic learning) และ

กระบวนการประเมินตามสภาพจริง (authentic evaluation) อีกทั้งควรมีการจัดการปัจจัยเกื้อหนุนที่เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา รวมทั้งครูผู้สอนต้องมีคุณภาพ มีความสามารถในการสอนและถ่ายทอดองค์ความรู้ มีความเชี่ยวชาญในการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง มีการจัดการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ หรืออาจกล่าวได้ว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียน ประกอบด้วย

1. ลักษณะการจัดการเรียนการสอน ได้แก่ บทเรียนที่สนุกและน่าสนใจ บรรยากาศในการเรียนการสอน กระบวนการจัดการเรียนการสอน สื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน และกระบวนการประเมินผลการเรียนการสอน

2. ลักษณะอาจารย์ ได้แก่ เข้าใจธรรมชาติของนักศึกษา ทักษะในการสื่อสาร รักและเอาใจใส่ต่อนักศึกษา และเป็นแบบอย่างที่ดี

3. ลักษณะนักศึกษา ได้แก่ สุขภาพอนามัย การเห็นคุณค่าการเรียนรู้ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น และทัศนคติต่อวิชาชีพที่ศึกษา

4. ลักษณะนักศึกษาร่วมวิทยาลัย ได้แก่ ความช่วยเหลือด้านวิชาการ และ การยอมรับในกันและกัน

5. ลักษณะของวิทยาลัย ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพของวิทยาลัย การบริการการศึกษา และกิจกรรมนักศึกษา

6. ลักษณะพ่อแม่ผู้ปกครอง ได้แก่ สถานภาพของครอบครัว เข้าใจศักยภาพของนักศึกษา ส่งเสริมความสามารถของนักศึกษา เอาใจใส่ต่อนักศึกษา และสัมพันธภาพภายในครอบครัวและสังคม

การวัดความสุข

กรมสุขภาพจิต(2547) ได้จัดทำแบบวัดความสุขของประชาชนชาวไทย โดยให้ความหมายว่า สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหา ในการดำเนินชีวิตมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยนี้ สามารถนำไปใช้กับบุคคลทุกคนไม่จำกัดเพศและอายุ สามารถอ่านออกเขียนได้ ในกรณีที่ไม่สามารถอ่านด้วยตนเองได้อาจใช้วิธีให้บุคคลอื่นอ่านให้ฟัง และผู้ตอบแบบประเมินเป็นผู้เลือกคำตอบด้วยตนเอง แบบสอบถามนี้มีการให้คะแนนแบบ rating scale โดยดัชนีชี้วัดความสุขที่สร้างขึ้นนี้ประกอบด้วย 15 ข้อ ดังนี้

1. ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต
2. ความรู้สึกสบายใจ
3. ความรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน
4. ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง

5. ความรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์

6. ความสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)

7. ความมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น

8. ความมั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต

9. ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์

10. ความรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา

11. การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

12. ความรู้สึกภูมิใจในตนเอง

13. ความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว

14. ความเชื่อมั่นในการได้รับการดูแลจากครอบครัวเป็นอย่างดีเมื่อเจ็บป่วย

15. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน

นอกจากนี้กรมสุขภาพจิต (2544) ได้แบ่งองค์ประกอบ EA (Emotional Assessment) เป็น 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่างๆ ดังต่อไปนี้

1) ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

ก. ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ได้แก่ รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ควบคุมและความต้องการของตนเอง แสดงออกอย่างเหมาะสม

ข. เห็นใจผู้อื่น ได้แก่ ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2) เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

ก. รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง ได้แก่ รู้ศักยภาพตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ มีความมุมานะไปสู่เป้าหมาย

ข. ตัดสินใจและแก้ปัญหา ได้แก่ รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ไขปัญหา มีความยืดหยุ่น

ค. มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้แก่ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3) สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

ก. ภูมิใจในตนเอง ได้แก่ เห็นคุณค่าตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง

ข. พึงพอใจในชีวิต ได้แก่ มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

ค. มีความสุขทางใจ ได้แก่ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้สึกผ่อนคลายความ

สงบทางใจ

ในช่วง 20 กว่าปีที่ผ่านมา มีนักเศรษฐศาสตร์ในประเทศตะวันตกได้ศึกษาเกี่ยวกับการนิยามการวัดความสุข (นวลน้อย ตรีรัตน์,2548) การหาปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสุข และการเสนอแนวนโยบายที่รัฐควรดำเนินการเพื่อเพิ่มความสุขให้กับประชาชน การศึกษาเหล่านี้เรียกว่า เศรษฐศาสตร์ที่ว่าด้วยความสุข (Economics of Happiness) โดยใช้รายได้เฉลี่ยต่อหัวประชากรเป็นเครื่องมือวัดความกินดีอยู่ดีของประชากร ซึ่งได้รับการวิพากษ์วิจารณ์มาโดยตลอด ว่าน่าจะมีผลเพียงบางส่วนเท่านั้น สหประชาชาติได้มีการพัฒนาตัวชี้วัดความกินดีอยู่ดีเพิ่มมากขึ้น โดยใช้ตัวชี้วัด 3 ตัว คือ ช่วงอายุ (ชีวิต) ของประชากร ระดับการศึกษาและรายได้ที่แท้จริง เรียกว่า Human Development Index (HDI) มาเป็นดัชนีวัดความกินดีอยู่ดีของประชากรในประเทศต่างๆ อย่างไรก็ตาม บล้านช-ฟาวเลอร์ และ ออสวาลด์ (Blanchflower & Oswald) ได้โต้แย้งว่าการใช้ดัชนี 3 ตัวนี้ไม่น่าจะเพียงพอในการวัดความสุขของคนได้ ในงานวิจัยเรื่อง Happiness and the Human Development Index: the Paradox of Australia (NBER working paper 11416) ทั้งสองได้พยายามพิสูจน์โดยใช้กรณีของประเทศออสเตรเลีย ซึ่งถูกจัดอยู่อันดับ 3 ของโลกในปี 2004 โดยดัชนี HDI ประเทศที่อยู่อันดับหนึ่ง คือ นอร์เวย์ตามด้วยสวีเดน ส่วนสหรัฐอเมริกาอยู่อันดับ 8 และญี่ปุ่นอันดับ 9 บลานช์ฟลาวเวอร์ และ ออสวาลด์ (Blanchflower & Oswald,2002) ใช้ข้อมูลการสำรวจของ International Social Survey Programme (ISSP) ซึ่งจัดทำข้อมูลในปี 2002 โดยสำรวจประเทศจำนวน 35 ประเทศ ด้วยจำนวนตัวอย่างรวมแล้วประมาณ 50,000 ตัวอย่าง มีคำถามที่ให้ผู้ตอบแบบสอบถามตอบที่สำคัญประมาณ 5 เรื่อง คือ

1. ให้ประเมินว่าระดับความสุขของตนเองโดยทั่วไปอยู่ตรงไหน คะแนนอยู่ในช่วง 1 - 7
2. ให้ประเมินว่าระดับความพึงพอใจต่อชีวิตครอบครัวเป็นอย่างไร คะแนนอยู่ในช่วง 1 - 7
3. ให้ประเมินว่าระดับความพึงพอใจในงานที่ทำเป็นอย่างไร คะแนนอยู่ในช่วง 1 – 7
4. ให้ประเมินว่าระดับความตึงเครียดของงานอยู่ที่ระดับไหน คะแนนอยู่ในช่วง 1 - 5
5. ให้ประเมินว่าระดับความเหนื่อยจากการทำงานในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาเป็นอย่างไร คะแนนอยู่ในช่วง 1-4

ผู้ศึกษาทั้งสองสมมุติว่า ถ้าให้ดัชนีทั้ง 5 ข้อ เป็นดัชนีที่ชี้วัดถึงความสุขพบว่า ออสเตรเลียเกือบจะอยู่อันดับบ๊วย ในเรื่องความพึงพอใจต่องาน ส่วนดัชนีระดับความสุขโดยทั่วไปอยู่ระดับตรงกลางๆ ทั้งสองท่านได้แสดงให้เห็นว่าการศึกษาเรื่องความสุขของมนุษย์นั้นจะต้องมีการศึกษาเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะปัจจัยทางด้านสังคม ทั้งนี้ เพราะว่าปัจจัยทางสังคมไม่ได้มาพร้อมกับป้ายราคา การศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องนี้น่าจะช่วยให้รัฐบาลในประเทศต่างๆ สามารถดำเนินนโยบายที่สอดคล้องกับการสร้างความสุขของคนในสังคมได้

ข้อสรุปเหล่านี้สอดคล้องกับงานของ ลายาร์ด (Layard,2005) ซึ่งได้ชี้ไว้โดยอาศัยงานศึกษาทางด้านจิตวิทยาสมัยใหม่ ที่กล่าวว่าความสุขของคนมาจากปัจจัยที่มีมากกว่าตัวเงิน เช่น คน เป็นสัตว์สังคม ที่ต้องการมีเพื่อน มีครอบครัว มีการทำงาน ดังนั้นปฏิสัมพันธ์ต่อเรื่องราวเหล่านี้จะส่งผลต่อระดับความสุขของคนในสังคม มีข้อสังเกตเกี่ยวกับการศึกษาปัจจัยทางสังคมเหล่านี้กล่าวคือปัจจัยทางสังคมเหล่านี้ จะสามารถวัดได้โดยต้องพึ่งการประเมินของแต่ละบุคคลหรือ อัตวิสัยของผู้นั้น ปัจจัยเหล่านี้จึงมีลักษณะที่ไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอด และอาจจะมีความแตกต่างกันในแต่ละสังคมขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมของแต่ละสังคมด้วย แต่ก็ยังคงลักษณะบางประการที่มีลักษณะร่วมกันในแต่ละประเทศและค่อนข้างคงที่ เช่น คนต้องการความมั่นคง ในงาน ในครอบครัวและในสภาพแวดล้อมทางสังคม และต้องการอยู่อาศัยในสภาพสังคมที่สามารถไว้วางใจผู้อื่นได้

นอกจากนี้ในต่างประเทศได้เริ่มมีการสำรวจความสุขของประชาชน ตั้งแต่ปี พ.ศ.2542 (สานักพิมพ์ข่าวสด, 2550) และได้มีการพัฒนาดัชนีการวัดความสุขอย่างต่อเนื่อง โดยปัจจุบันมีการรวบรวมคำถามของความสุขในหลายๆ ปัจจัย เช่น การศึกษา การโภชนาการ อิสรภาพโดยไม่ต้องตกอยู่ในความกลัวและความรุนแรง ความเท่าเทียมกันในด้านเพศ และโอกาสในการเลือก จากข้อมูลความสุขของประชาชน 95 ชาติ ที่ทำการศึกษาโดย รุท วีนโฮเวน ซึ่งเป็นผู้คิดค้น “ฐานข้อมูลแห่งความสุขโลก" พบว่า ชาวเดนมาร์กมีความสุขมากที่สุด วัดความสุขได้ที่ 8.2 รองลงมาคือ สวิตเซอร์แลนด์ ออสเตรีย ไอซ์แลนด์ และฟินแลนด์ ซึ่งประเทศทั้งหมดนี้ มีรายได้ต่อประชากรสูง ขณะที่ประเทศที่มีความสุขน้อยที่สุดคือ แทนซาเนีย วัดได้ 3.2 ประเทศที่อยู่ในกลุ่มใกล้ๆ กันคือ ซิมบับเว มอลโดวา ยูเครน และอาร์เมเนีย ประเทศทั้งหมดนี้มีรายได้ต่อประชากรต่ำ ในส่วนของชาวอเมริกันนั้น เป็นผู้ที่มีความสุขเป็นอันดับที่ 15 ของโลก แม้ว่าชาวอเมริกันจะมีทางเลือกเยอะ แต่คะแนนความสุขหดหายลงไป เพราะปัญหาด้านการโภชนาการและอาชญากรรม ขณะที่ความสุขของ "ภูฏาน" อยู่ที่ลำดับ 8 นอกจาก "รายได้" แล้ว “อิสรภาพส่วนบุคคล" ยังมีส่วนทำให้เกิดความสุข เช่น

สตรีที่รัฐเคราลาของอินเดีย แม้จะจนแต่สามารถเลือกใช้ชีวิตได้ตามทางของตนเอง สตรีที่รัฐนี้มีระดับความสุขมากกว่าสตรีที่ต้องพึ่งพาบิดาหรือสามีที่เข้มงวด ส่วนปัจจัยอื่นๆที่ช่วยให้มีความสุข เช่น การสำรวจในชาวอเมริกันพบว่า ผู้ที่แต่งงานมีความสุขมากกว่าคนเป็นโสด แต่การมีลูกไม่ได้ทำให้ระดับของความสุขสูงขึ้นเสมอไป การศึกษาและไอคิวมีส่วนบ้างเล็กน้อย คนหน้าตาดีมีความสุขมากกว่าคนหน้าตาขี้เหร่

ในวงการศึกษานั้น ดันน์และเฮทเล่อร์ (Dunn & Hetler, 2006) ได้กำหนดว่ามิติแห่งความสุขของนักศึกษาประกอบด้วย 6 มิติ และการจะระบุว่านิสิตนักศึกษามีความสุขหรือไม่ ต้องดำเนินการตรวจสอบในมิติทั้งหกด้านนี้ ได้แก่

1. ด้านร่างกาย เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การดูแลตนเองด้านสุขภาพและสวัสดิภาพ

2. ด้านสังคม คือ การมีส่วนร่วม เสียสละแก่ชุมชน และการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

3. ด้านอารมณ์ คือ การตระหนักถึงการยอมรับความรู้สึกผู้อื่น การมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง การมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

4. ด้านสติปัญญา คือ การมีส่วนร่วมคิดร่วมสร้างสรรค์ การรู้จักใช้ทรัพยากรที่มีอยู่เพื่อขยายพรมแดนความรู้ไปสู่การพัฒนาทักษะและศักยภาพของคน

5. ด้านการงานอาชีพ (การเรียน) คือ ความรู้สึกด้านดีต่อการเรียน ซึ่งเป็นหน้าที่รับผิดชอบหลักของนิสิตนักศึกษาในปัจจุบัน

6. ด้านจิตวิญญาณ คือ การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตและการใช้ชีวิตอย่างมีสติมีความเป็นตัวของตัวเอง รู้จักแบ่งเวลาและยอมรับค่านิยมและความเชื่อของผู้อื่น

ดังนั้นจึงอาจกล่าวสรุปได้ว่าการตรวจสอบความสุขของนิสิต ต้องเป็นการตรวจสอบให้ได้ถึงความรู้สึกเป็นสุขที่แท้จริง ซึ่งโดยส่วนใหญ่เกิดจากปัจจัยภายในมากกว่าปัจจัยภายนอก จะต้องมีการจัดทำดัชนีชี้วัดที่ครอบคลุมปัจจัยความสุขที่นักศึกษาพึงมีทั้งหมด เพื่อเป็นเครื่องมือยืนยันถึงความสุขที่นิสิตมีในการเรียน อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการนำไปพัฒนากระบวนการจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสม พัฒนานิสิตให้ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้และมีความสุขที่ได้เรียนรู้อีกด้วย และสิ่งที่บ่งบอกถึงความสุขของนิสิต คือ ความพึงพอใจในตนเองความกระตือรือร้นในการใฝ่รู้ ความพึงพอใจในการเรียน ทัศนคติต่อวิชาชีพหรือความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น และไม่มีความวิตกกังวล

2. ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก

ความหมายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital)

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ชไนเดอร์ และโลเปส (Snyder & Lopez. 2007: 428) ได้ให้ความหมายของคำว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลในแง่ที่ดีซึ่งได้รับการอธิบายโดยทางสังคมศาสตร์

ลูธาน และคณะ (Luthans; et al. 2007: 3) ให้ความหมายว่า สภาวะของบุคคลที่เป็นจุดเด่นหรือจุดแข็งที่มีการพัฒนาคุณลักษณะในทางที่ดี ซึ่งไปสู่การกำหนดพฤติกรรมที่สามารถวัดได้ พัฒนาได้และสามารถจัดการอย่างมีประสิทธิผลให้เกิดการปฏิบัติงานที่ดีขึ้นในองค์การยุคปัจจุบัน

ลาร์สัน (Larson. 2004: 55) ได้ให้ความหมายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกไว้ว่า แนวทางที่มีคุณค่าในการบริหารและพัฒนาทรัพยากรบุคคล

อาวีย์ และคณะ (Avey; et al. 2010: 430) ให้ความหมายว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกคือการมีมุมมองต่างๆในทางบวกและมีความเข้าใจในการจัดการในสิ่งต่างๆ

สรุปได้ว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง การพัฒนาสภาวะจิตใจในทางบวกซึ่งเป็นคุณลักษณะที่เป็นจุดเด่นหรือจุดแข็ง เป็นคุณลักษณะเฉพาะบุคคลในทางที่ดี ซึ่งไปสู่การกำหนดพฤติกรรมที่สามารถวัดได้ พัฒนาได้และสามารถจัดการอย่างมีประสิทธิผลให้เกิดการปฏิบัติงานให้มีคุณภาพ

ความสำคัญ

จากบทความเรื่อง Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions ของ ซิลิกแมน (Seligman 1998: 410 - 421) รายงานว่าการศึกษาด้านจิตวิทยาเชิงบวกได้รับความนิยมมากขึ้นไม่นานมานี้เอง โดยเริ่มจากการมีนักวิชาการได้เขียนบทความพิเศษมากกว่า 100 บทความที่ตีพิมพ์ในหนังสือและมีการเผยแพร่ซึ่งหนังสือเล่มแรกๆ เช่น ในปี 2002 The Handbook of Positive Psychology เขียนโดย Snyder และ Lopez หนังสือ Authentic Happiness เขียนโดย Seligman เป็นต้น แม้ว่าแนวคิดนี้จะเพิ่งได้รับความสนใจ แต่ความก้าวหน้าและความสำคัญของการศึกษาแนวคิดด้านจิตวิทยาเชิงบวกนี้ยังมีอย่างต่อเนื่อง ดังจะเห็นจากการจัดกิจกรรมของนักวิชาการมากมาย เช่น ในการจัดการประชุมวิชาการในปี 2004 ซึ่งเป็นครั้งที่ 3 “Third Annual International Positive Psychology Summit ” จัดที่ Washington DC. มีนักจิตวิทยามากกว่า 390 คน จาก 23 ประเทศทั่วโลกเข้าร่วมประชุม มีการจัดประชุมมาอย่างต่อเนื่องในปี 2005 ปี 2006 และปี 2007 ภายใต้หัวข้อที่เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกกับผลลัพธ์ทางบวก เช่น ความสุข (happiness) ความผาสุก (well-being) ความสำเร็จในชีวิตสูงวัย

จะเห็นได้ว่าการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกนั้นเป็นการศึกษาระดับบุคคล ซึ่งลูธาน และคณะ (Luthans; et al. 2004,2007) ได้ศึกษาและพัฒนาแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกว่าเป็นการศึกษาเกี่ยวกับ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระดับของปัจเจกบุคคล (Individual) สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการปฏิบัติการปฏิบัติงานในเชิงรุกในองค์การได้ในภาวะที่องค์การต่างๆ ในปัจจุบันเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น เศรษฐกิจ สังคม การเมือง เทคโนโลยี การแข่งขันทางการค้า เป็นต้น องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีลักษณะเป็นสภาวะ (State - like) ที่สามารถพัฒนาได้ มีความแตกต่างจากคุณลักษณะเฉพาะของบุคคล (Trait - like) ที่เป็นลักษณะที่ติดตัวของบุคคลอาจจะพัฒนาได้ยาก เช่น ทฤษฎีบุคลิกภาพการประเมินคุณค่าตนเอง (Core self-evaluation)

องค์ประกอบ

ลูธาน โจเซฟ และอโวลิโอ (Luthans, Youssef & Avolio, 2007, p.3) ได้ให้ความหมายของทุนทางจิตวิทยาด้านบวก คือ คุณลักษณะด้านบวกของแต่ละบุคคลที่มีความเฉพาะเจาะจง สามารถ

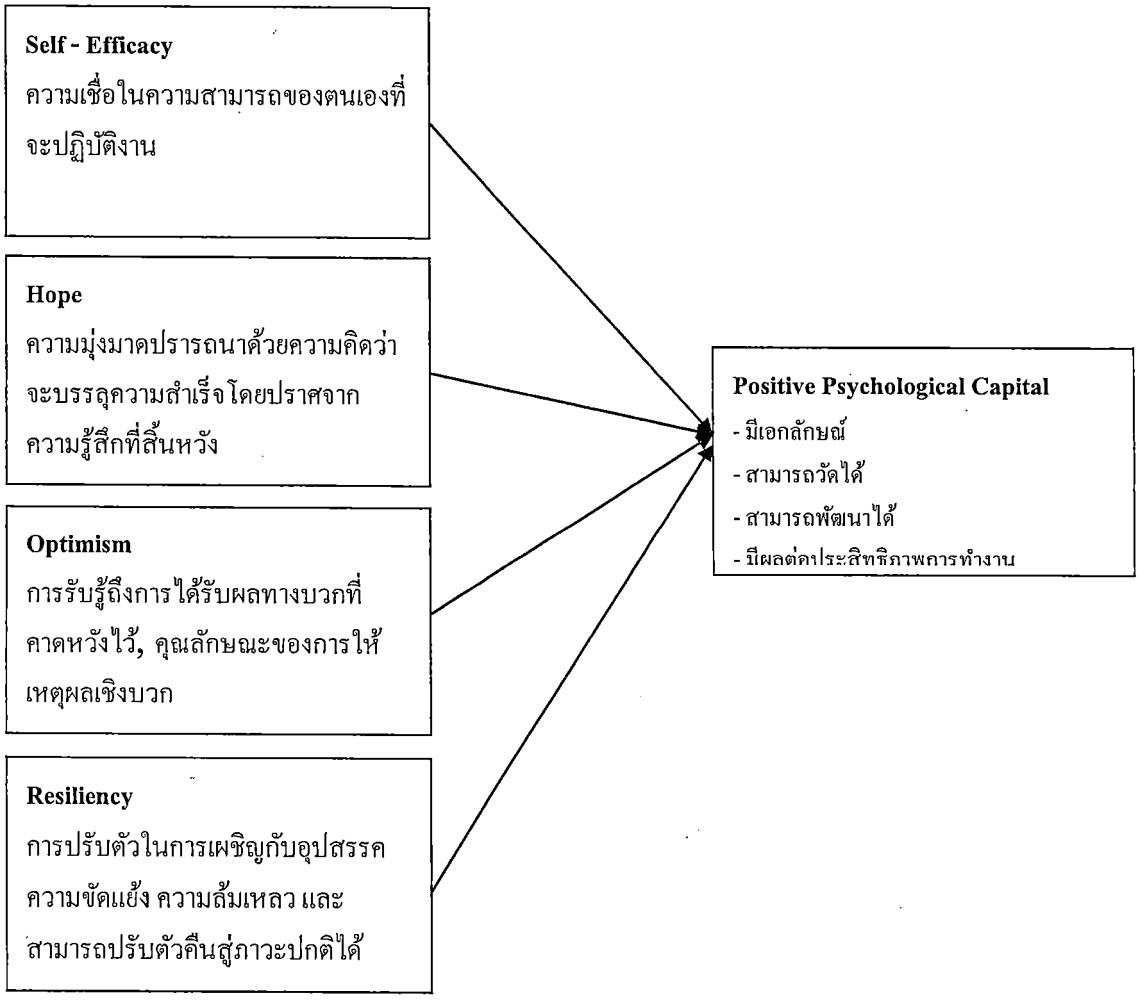
วัดได้ พัฒนาได้ นำมาใช้ในการบริหารจัดการ จูงใจพนักงานให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน ประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง หมายถึง การมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะกระทำและมีความพยายามในการปฏิบัติภารกิจ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ท้าทาย

2. ความหวัง หมายถึง การมีแรงจูงใจที่มุ่งไปยังเป้าหมายในการปฏิบัติภารกิจและสามารถคิดหาแนวทาง วิธีการต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการได้

3. การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมีวิธีการให้เหตุผลหรือมีรูปแบบในการอธิบายที่เป็นบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต

4. ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ หมายถึง การมีความสามารถที่จะอดทนและปรับอารมณ์มาสู่สภาวะปกติ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคและความยากลำบาก หรือแม้แต่การเปลี่ยนแปลงต่างๆ เพื่อพยายามหาหนทางในการบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้



ภาพ 2 องค์ประกอบต้นทุนจิตวิทยเชิงบวก (Dimensions of Positive Psychological Capital (Luthans & Youssef, 2004, p. 152)

องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

1. Self-efficacy

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self-efficacy เรียกสั้นๆว่า self-efficacy) เป็นแนวคิดที่ แบนดูรา ได้พัฒนามาจากทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม (Social cognitive theory) เป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการ และดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ การรับรู้ความสามารถของตนเองไม่ได้ขึ้นอยู่กับทักษะที่บุคคลมีอยู่เท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับการตัดสินของบุคคลว่าเขาสามารถทำได้ด้วยทักษะที่เขามีอยู่ และแบนดูรา (Bandura. 1997: 3) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นความเชื่อของบุคคลว่าตนมีความสามารถเพื่อให้บรรลุผลตามที่ต้องการ นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองยังช่วยให้เกิดการพัฒนาผลการปฏิบัติงานและเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ช่วยให้บุคคลมีความพยายามและพากเพียรเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนด

ลูธาน และคณะ (Luthans; et al. 2007: 33) ได้สรุปว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติงาน เป็นการประเมินและประมวลข้อมูลในความสามารถของตน บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในสมรรถนะของตนสูงจะทำให้มีทางเลือกในการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้น และมีความมุ่งมั่นในการทำงานที่ท้าทาย มีแรงจูงใจและความพยายามในการทำงานให้สำเร็จมากกว่าคนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำและมีความอุตสาหะที่จะเผชิญต่ออุปสรรคและความล้มเหลว

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

แบนดูรา (Bandura. 1986: 399) กล่าวว่าการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองเกิดจากปัจจัยต่างๆ 4 ปัจจัย ดังนี้

1. ความสำเร็จในการกระทำที่ผ่านมา (Performance Attainment หรือ Enactive Mastery Experience) การประสบความสำเร็จของการกระทำในอดีตจะเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองมากที่สุด เพราะเป็นประสบการณ์ความสำเร็จที่เกิดจากการกระทำของตนเองโดยตรง ซึ่งความสำเร็จที่ได้จะทำให้บุคคลเกิดความล้มเหลวพึงพอใจและรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบากเขาจะมีความพยายามและมุ่งมั่นเพื่อจะเอาชนะอุปสรรคนั้น ส่วนความล้มเหลวบ่อยๆจะทำให้บุคคลประเมินและรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลง ท้อถอยง่าย ขาดความพยายามและความพากเพียรที่จะกระทำพฤติกรรมให้สำเร็จ

2. การสังเกตตัวแบบ (Vicarious Experience) โดยการสังเกตเห็นพฤติกรรมและผลที่ได้รับจากการกระทำพฤติกรรมของบุคคลอื่นโดยเฉพาะบุคคลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตน จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพราะเมื่อบุคคลเห็นการประสบความสำเร็จของบุคคลอื่นจะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น ส่วนบุคคลที่สังเกตเห็นความล้มเหลวจะทำให้เขาตัดสินความสามารถของตนเองต่ำลงและลดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น

3. การพูดชักจูง (Verbal Persuasion) การพูดที่ช่วยส่งเสริมให้การรับรู้ความสามารถในตนเองของบุคคลสูงขึ้น การพูดชักจูงเป็นวิธีการที่สามารถทำได้โดยง่ายและที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย โดยเป็นการบอกบุคคลว่า เขามีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ ทำให้ผู้ถูกชักจูงมีความพยายามในการกระทำพฤติกรรมนั้นๆ มากขึ้น แต่ผู้ที่จะพูดชักจูงควรเป็นคนที่ผู้ถูกชักจูงให้ความเชื่อถือไว้วางใจและมีความสำคัญหรือมีอิทธิพลต่อตัวเขา

4. การถูกกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ (Physiological and Emotional Arousal) การถูกกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ส่งผลกระทบต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองได้มากน้อยต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากบุคคลที่ถูกกระตุ้นเร้าได้ง่ายมักเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ตื่นเต้น และหวาดกลัว มีผลให้ทำกิจกรรมได้ไม่ดีเท่าที่ควรและอาจเกิดความรู้สึกล้มเหลวซึ่งจะส่งผลให้การรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ หรือถ้าบุคคลนั้นเคยมีประสบการณ์ความล้มเหลวในอดีตก็จะกระตุ้นอารมณ์ทางลบ ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองยิ่งต่ำลง ดังนั้นการควบคุมอารมณ์ไม่ให้ถูกกระตุ้นเร้าได้ง่ายเป็นสิ่งสำคัญเพราะสถานการณ์บางอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

ผลของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเองจะส่งผลต่อพฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคล เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งแบนดูรา (Bandura. 1986: 393-395) ได้กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลดังนี้

1. การเลือกกระทำพฤติกรรม (Choice behavior)
2. การใช้ความเพียรพยายามและความมุมานะ (Effort expending and persistence)
3. ความคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ (Thought and emotion reaction)
4. เป็นผู้กำหนดพฤติกรรมมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม (Humana's producer rather than simply foreteller of behavior)

สรุปได้ว่าผลของการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนเองมีศักยภาพ ตนเองมีคุณค่า จึงมีความเพียรพยายามยิ่งขึ้นนำไปสู่การพัฒนาการทำงาน ความคิดริเริ่มใหม่ๆในการปฏิบัติงาน

2. Hope

ลูธาน และคณะ (Luthans; et al. 2007: 63-65) ได้สรุปความความหวังไว้ว่า หมายถึง ความมุ่งมาดปรารถนาด้วยความคิดว่าจะบรรลุความสำเร็จโดยปราศจากความรู้สึกที่สิ้นหวัง เป็นภาวะที่สะท้อนความพยายามของคนที่จะบรรลุเป้าหมาย เป็นความเชื่อว่าแผนและแนวทางที่กำหนดมีไว้เพื่อบรรลุเป้าหมาย ความหวังมีลักษณะเป็นสองมิติ ประกอบด้วยพลังแห่งความปรารถนา (Will power) และพลังของแนวทาง (Way power)

องค์ประกอบของความหวัง (Hope)

สไนเดอร์ (Snyder. 2002: 254) กล่าวถึงความหวังจะประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

1. ความคิดที่มุ่งไปยังเป้าหมาย (Goal) มิใช่ความหวังลอยๆ ไม่ผูกโยงกับเป้าหมายใด และเป้าหมายนั้นต้องมีคุณค่าเพียงพอสำหรับเจ้าของความหวังนั้นที่จะคิดต่อเป้าหมายนั้นควรมีลักษณะของความไม่แน่นอนในการบรรลุเป้าหมายอยู่ด้วย เพราะถ้าเป้าหมายนั้นมีโอกาสที่จะสำเร็จ 100 % ความหวังก็ไม่มีความสำคัญเพราะบรรลุเป้าหมายได้แน่นอน หรือหากเป้าหมายนั้นไม่มีทางที่จะสำเร็จ คือ โอกาสบรรลุเท่ากับ 0% ความหวังในเป้าหมายนั้นก็ไม่มีความสำคัญเพราะเป็นไปได้อย่างแน่นอน

2. มีแรงจูงใจหรือตั้งใจ (Agency หรือ Will power) เป็นการคิดที่มีความตั้งใจ และรับรู้ถึงความสามารถที่จะริเริ่ม และดำเนินไปให้ถึงเป้าหมาย เช่น มีความคิดที่ว่าฉันสามารถ ฉันจะพยายาม ฉันพร้อมที่จะทำ ซึ่งความคิดเหล่านี้ทำให้บุคคลเกิดการรับรู้ว่าตนสามารถเริ่มและคงไว้ซึ่งการกระทำที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ พลังแห่งความตั้งใจนอกจากจะช่วยผลักดันให้บุคคลสู่เป้าหมาย แล้วยังช่วยให้สามารถเอาชนะอุปสรรคตามแนวทางที่ไปสู่เป้าหมายได้ด้วย

3. เชื่อว่าตนสามารถคิดหาแนวทางซึ่งทำให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ (Pathways หรือ Way Power) และในหลายๆ สถานการณ์เขาก็สามารถคิดหาแนวทางได้หลายแนวทางโดยเฉพาะในบุคคลที่มีระดับของความหวังสูง (High-Hope) ซึ่งจะมีประโยชน์อย่างยิ่งในกรณีที่เผชิญกับอุปสรรคขัดขวางการบรรลุเป้าหมาย เพราะเขาสามารถที่จะเปลี่ยนไปใช้แนวทางอื่นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้

3. Optimism

เซลิกแมน (Seligman.1998: 4) ให้ความหมายว่า เป็นกระบวนการทางปัญญากับการคาดหวังทางบวกและลักษณะการให้เหตุผลต่อเหตุการณ์ที่ไม่ดีที่เกิดจากปัจจัยภายนอก เกิดขึ้นชั่วคราว และมีความเฉพาะในเหตุการณ์หนึ่งๆ เท่านั้น ส่วนเหตุการณ์ที่ดีนั้นเกิดจากปัจจัยในตน เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และสามารถแผ่ขยายไปยังสถานการณ์อื่นได้

ลูธาน (Luthans; et al. 2007: 3) อธิบายการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง เป็นพลังทางการคิดบวก เป็นคุณลักษณะของการรับรู้ถึงการได้รับผลทางบวกที่คาดหวังไว้ และเป็นคุณลักษณะของ

การให้เหตุผลเชิงบวก ยอมรับในความผิดพลาดต่างๆ ว่าเป็นผลให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีนั้นจะมีความเพียร เชื่อว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นการสร้างความเชื่อว่าความสำเร็จจะเกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคต มีการมุ่งผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติงานและมีสุขภาพดี

องค์ประกอบในการมองโลกในแง่ดี

เซลิกแมน (Seligman. 1998: 54) ได้ใช้รูปแบบการอธิบายในการอธิบายถึงสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งเป็นรูปแบบการให้เหตุผลอันเป็นตัวแปรทางบุคลิกภาพด้านปัญญา ซึ่งเป็นผลมาจากคุณลักษณะนิสัยของบุคคลในการอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนความผิดพลาดทำให้ผู้คนเกิดการช่วยเหลือตนเองไม่ได้อยู่ชั่วขณะ แม้จะเกิดความเจ็บปวดก็จะคลายลง สำหรับบางคนอาจหายเร็ว (เป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี) ในขณะที่บางคนมีระยะเวลาความเจ็บปวดที่ยาวนาน ร้อนรนกับสิ่งที่ทำให้เจ็บปวด มองว่าเป็นสิ่งรบกวน ทำให้อึดอัดคับข้องใจจะไม่สามารถกระทำการใดๆ ต่อไปได้อีกหลายวัน บางทีอาจเป็นเดือน แม้เป็นอุปสรรคเล็กๆน้อยๆเขาก็มองว่าเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ กลุ่มคนลักษณะนี้คือ ผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย ผู้ที่เชื่อว่าเหตุการณ์ดีๆ เป็นสาเหตุถาวร จะมีความพยายามมากยิ่งขึ้นเมื่อประสบความสำเร็จ ส่วนผู้ที่เห็นว่าเหตุการณ์ดีๆ เป็นเรื่องที่ให้ผลเพียงชั่วคราวจะยกเลิกกระทำสิ่งนั้นได้ง่าย แม้เมื่อประสบความสำเร็จ และก็จะมองสิ่งที่ทำสำเร็จว่าเป็นเรื่องบังเอิญ

การอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองมีดังนี้

1. ความคงทนถาวร (Permanence) เป็นการอธิบายถึงการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเสมอและตลอดไป แต่สำหรับผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าสิ่งร้ายๆที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นอย่างถาวรและจะมีผลกระทบต่อชีวิตอยู่เสมอ ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นชั่วคราวเท่านั้น

2. การแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness) เป็นการอธิบายถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในรูปแบบที่แตกต่างกันนั่นคือ บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะรู้สึกว่าสิ่งร้ายๆที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นในทุกเรื่อง สำหรับบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ร้ายจะรู้สึกว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นกับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วยและสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะบางเรื่องเท่านั้น

3. ความเป็นตนเอง (Personalization) เป็นการอธิบายว่า เมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นบุคคลจะเลือกตำหนิตนเอง (Internalize) หรือตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์ (Externalize) โดยที่บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่นส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง โดยผู้ที่มีการตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์ภายนอกนั้นจะไม่สูญเสียความรู้สึก

เห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) สำหรับผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายก็จะมองสิ่งร้ายๆที่เกิดขึ้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง แต่สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะสิ่งอื่นๆ ซึ่งผู้ที่ตำหนิตนเองเมื่อมีความล้มเหลวจะเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low self-esteem) มักจะคิดว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่ฉลาดและไม่น่ารัก

4. Resilience

สไนเดอร์ และโลเปส (Snyder; & Lopez. 2002: 76) อธิบายว่า ความหยุ่นตัวเป็นคุณลักษณะทางบวกของแต่ละบุคคลที่จะปรากฏให้เห็นถึงความแตกต่างกันในการตอบสนองต่อความเครียดและความยากลำบาก

มาสเทน (Masten. 2001: 227) กล่าว่า เป็นคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของบุคคลที่สามารถวัดได้ พัฒนาได้ในการเผชิญต่อความเครียด เผชิญปัญหา มีการปรับตัวได้ในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงและอุปสรรคต่างๆได้อย่างเหมาะสม

ลูธาน และคณะ (Luthans; et al. 2007: 111) ได้สรุปความหมายว่า เป็นการแสดงออกถึงความยืดหยุ่นและการปรับตัวในการเผชิญกับอุปสรรค ความขัดแย้ง ความล้มเหลว และสามารถปรับตัวคืนสู่ภาวะปกติได้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มนุษย์ใช้ตอบสนองต่ออุปสรรคในการเปลี่ยนภาวะวิกฤติให้เป็นโอกาส ในภาวะแวดล้อมขององค์การในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและมีความไม่แน่นอนเกิดขึ้นตลอดเวลาสามารถพัฒนาได้

แนวคิดของความหยุ่นตัว

คำว่า Resiliency เป็นความสามารถในการฟื้นฟูสภาพของตนเองให้กลับมาดังเดิม นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการอื่นกล่าวว่า แนวคิดของความหยุ่นตัวเป็นกระบวนการปรับตัวของบุคคลให้สามารถกลับฟื้นคืนมาสู่ภาวะปกติจากความทุกข์ยากลำบาก(adversity) ปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่เป็นมาจากแหล่งของความเครียดต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความเครียดภายในครอบครัวปัญหาสุขภาพ ปัญหาจากการทำงานของบุคคล ซึ่งความในการหยุ่นตัวเป็นลักษณะทางจิตใจของทุกคนมีติดตัวมาไม่ใช่สิ่งที่พิเศษ แต่อย่างไรก็ตามทุกคนจะมีทักษะไม่เหมือนกัน มากน้อยต่างกันไปแปรเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ที่ตนเองเผชิญ และเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ (Masten. 2001: 228) ได้รวบรวมลักษณะของความสามารถในการหยุ่นตัวของบุคคลว่ามีลักษณะดังนี้

1. ความสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพในการเผชิญกับสิ่งที่ยากลำบาก

2. ความสามารถในการยืดหยุ่นหรือโค้งงอได้ (bend) โดยไม่แตกหัก (break) แม้จะอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่เครียดอย่างรุนแรงหรือมีปัจจัยที่เสี่ยง

3. ความสามารถในการกลับคืนฟื้นสภาพได้จากความทุกข์ยากลำบาก

4. ความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆ ให้ยังคงสภาพ

5. รักษาสมดุลแม้จะตกอยู่สถานการณ์ที่เลวร้าย

การวัด Psychological Capital

มีการสร้างแบบวัดที่เรียกว่า Psychological Capital Questionnaire หรือ PCQ โดย Luthans, Youssef และคนอื่นๆ ในปี 2007 (Luthans; et al. 2008: 228) ซึ่งแบบวัดนี้ได้มาจากแนวคิดแต่ละองค์ประกอบทั้ง 4 ตัวแปร ได้แก่ ความหวัง ของ Snyder และคนอื่นๆปี 1966 การปรับฟื้นคืนสภาพ ของ Wagnild & Young ในปี 1993 การมองโลกในแง่ดี ของ Scheier; & Carver ในปี 1985 และ ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ของ Park ในปี 1998 แบบวัดนี้มีจำนวน 24 ข้อ (แต่ละองค์ประกอบ มี 6 ข้อ) ให้คะแนนแบบประมาณค่า 6 ระดับ มีลักษณะแบบวัดสภาวะ โดยจะเน้นการถามว่าในช่วงนี้ ซึ่งคำถามจะปรับปรุงให้เข้ากับลักษณะในบริบทของงานที่ทำ ตัวอย่างคำถาม เช่น ในช่วงนี้ฉันรู้สึกว่าเต็มไปด้วยพลังที่จะทำงานให้สำเร็จ (ความหวัง) ฉันสามารถเอาชนะอุปสรรคจากงานที่ทำได้เพราะฉันเคยประสบงานที่ยากในลักษณะนี้มาก่อน (การปรับฟื้นคืนสภาพ) ฉันรู้สึกมั่นใจที่จะติดต่อกับลูกค้าเพื่อเจรจาไกล่เกลี่ยปัญหา (ความมั่นใจ) เมื่อพบว่างานที่ทำดูจะไม่เป็นไปตามที่คิดไว้ ฉันมักจะคิดเสมอว่ามันจะดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ (การมอง โลกในแง่ดี) ลักษณะการวัดนี้เป็นการประเมินที่เรียกว่า การปรับตัวของการรู้คิด ซึ่งเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลเปลี่ยนกรอบความคิดจากสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่วิถีทางบวกและยอมรับกับเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น เป็นต้น (Manne. 2003: 52) จากผลการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ พบว่าใน 6 ข้อ มีน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ในองค์ประกอบตามกรอบทฤษฎีอย่างมีนัยสำคัญ ($p<.01$) และตัวแปรแฝงของแต่ละองค์ประกอบก็มีค่า น้ำหนักองค์ประกอบสูงถึง .99 และค่าสถิติดัชนีความกลมกลืน พบว่ามีความกลมกลืนกับข้อมูล เชิงประจักษ์ (χ^2=1532.84, df = 246, CFI = .97, RMSEA = .08 และ SRMR = .01)

3. การเผชิญความเครียด

ความหมายของพฤติกรรมการเผชิญความเครียด (Coping Stress)

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus and Folkman 1984:141) กล่าวว่า การเผชิญความเครียดเป็นความพยายามของบุคคลทั้งในรูปแบบของพฤติกรรม (Behavior) และความคิด (Cognitive) เพื่อจัดการกับความต้องการที่เฉพาะ ซึ่งประเมินแล้วว่าต้องใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่อย่างเต็มที่ การเผชิญความเครียดมีลักษณะเป็นกระบวนการ (Process-oriented) มากกว่าลักษณะเฉพาะตัว (Trait-oriented) เป็นความคิดหรือการกระทำที่แสดงออกของบุคคล (Actually thinks or

does) ไม่ใช่การกระทำที่เกิดขึ้นเป็นประจำหรือเป็นเพียงสิ่งที่บุคคลควรคิดหรือควรทำเท่านั้น นอกจากนั้นความคิดหรือการพฤติกรรมการเผชิญความเครียดจะแสดงออกในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงเสมอ (Specific context) มีลักษณะเป็นพลวัต (Dynamic) มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมในแต่ละขณะ

การ์แลน และบุช (Garland and Bush 1982:6, อ้างถึงใน ธนวรรณ อุดมมีชัย 2546:31) กล่าวว่า พฤติกรรมการเผชิญความเครียด เป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามระงับ ขจัดหรือบรรเทาความเครียดหรือสิ่งที่คุกคาม ซึ่งอาจเป็นพฤติกรรมที่เปิดเผยหรือไม่เปิดเผยก็ได้

รักชนก คชไกร (2541:17) กล่าวว่า การเผชิญความเครียดเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ในการจัดการกับภาวะที่บุคคลนั้นประเมินว่าเป็นสิ่งที่คุกคาม หรือเป็นอันตราย ซึ่งแสดงออกในรูปแบบพฤติกรรมที่พยายามระงับ บรรเทา หรือขจัดสิ่งที่มาคุกคามนั้น

กรมสุขภาพจิต (2541:21) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมการเผชิญความเครียดว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามระงับ แบ่งเบา ขจัดความเครียดหรือสิ่งที่คุกคาม ซึ่งอาจประกอบไปด้วยพฤติกรรมที่เปิดเผย หรือ แอบแฝงก็ได้ หรือพยายามที่จะเผชิญสภาวะที่คุกคามต่อชีวิตคำจำกัดความของพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการเผชิญความเครียด หมายถึง พฤติกรรมรูปแบบต่างๆ ที่เกิดจากกระบวนการทางความคิดและจิตใจของบุคคล ซึ่งแสดงออกมาเพื่อที่จะควบคุม ลดหรือบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต เพื่อดำรงไว้ซึ่งภาวะสมดุลทางจิตใจ

ความสำคัญ

<u>ปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการเผชิญความเครียด</u>

กระบวนการเผชิญความเครียด เป็นกระบวนการที่จัดการกับสิ่งที่บุคคลรับรู้ว่าเป็น สิ่งที่คุกคามหรือท้าทาย ซึ่งเป็นความต้องการภายในหรือภายนอกบุคคลก็ได้ โดยสิ่งเหล่านี้มีมากเกินแหล่งประโยชน์ธรรมดาของบุคคลและบุคคลจะพยายามจัดการกับสิ่งนั้น เพื่อแบ่งเบาความรู้สึกไม่เป็นสุขหรือความเครียดออกไป ลาซารัส (Lazarus1984,อ้างถึงใน เครือวัลย์ ทรัพย์เจริญ2542:21) ได้ให้ความหมายของการเผชิญความเครียดว่า การเปลี่ยนแปลงที่ต่อเนื่องระหว่างความพยายามทางความคิด และพฤติกรรม เพื่อที่จะจัดการกับความต้องการและความขัดแย้งที่เฉพาะเจาะจงไม่ว่าจะเกิดขึ้นภายใน หรือภายนอก ซึ่งจะถูกประเมินโดยผู้ประสบว่าต้องใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่เต็มกำลังหรือเกินกำลัง พฤติกรรมการเผชิญความเครียดถือเป็นรูปแบบที่มีความซับซ้อนและเป็นกระบวนการที่ใช้ความคิดอย่างต่อเนื่องและติดต่อกัน จึงมีความสำคัญที่จะพิจารณาถึงกระบวนการพฤติกรรมการเผชิญความเครียดเพื่อนำไปสู่ความเข้าใจถึงพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ผู้ป่วยนำมาใช้ โดย

สกอต โอเบิร์ท และ ดรอปกิน (Scott Obert and Dropkin ,อ้างถึงใน ฉัตรทิพย์ ชุมพงศ์ 2545:38) ได้อธิบายว่า กระบวนการเผชิญความเครียด (Coping Process) เป็นขั้นตอนการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นความเครียด โดยมีเป้าหมายเพื่อรักษาความสมดุลระหว่างสิ่งกระตุ้นความเครียดกับความสามารถที่จะจัดการกับสิ่งเหล่านั้น และเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยระยะเวลาในอันที่จะตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นความเครียด โดยกระบวนการเผชิญความเครียดนั้นจะเกิดขึ้นอย่างเป็นขั้นตอน ดังที่ ลาซารัส (Lazarus) เสนอว่า กระบวนการเผชิญความเครียด จะประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้

1. การถูกคุกคามจากสิ่งกระตุ้นความเครียด เมื่อบุคคลตีความสิ่งกระตุ้น ว่าเป็นอันตรายหรือคุกคามต่อดุลยภาพทางจิตใจ บุคคลจะใช้ความพยายามที่จะขจัดหรือบรรเทาความรู้สึกกดดันเหล่านั้นให้หมดไปแต่โดยธรรมชาติแล้วความกดดันที่เกิดขึ้นนั้นจะทำให้ความสมดุลระหว่างความกดดันกับความสามารถที่บุคคลจะจัดการกับมันที่เคยมีอยู่เดิมเสียไปด้วย ดังนั้น บุคคลจะรับรู้และแปลความหมายสิ่งกระตุ้นนั้นว่า ทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ และสูญเสียภาวะสมดุลของตนเองในที่สุด

2. การประเมินสิ่งกระตุ้นการประเมินสิ่งกระตุ้นที่คุกคามภาวะสมดุล ถือเป็นสิ่งสำคัญ ลาซารัส ถือว่าเป็นกระบวนการใช้การรู้คิดและสติปัญญา โดยเหตุการณ์นั้นได้รับการประเมินว่ารุนแรง หรือก่อให้เกิด การสูญเสีย การคุกคามและท้าทายหรือไม่ เรียกว่า การประเมินระดับต้นและจะมีการประเมิน ระดับทุติยภูมิ เพื่อตัดสินว่าจะใช้ทรัพยากรจากแหล่งใด หรือจะใช้วิธีการใดในการเผชิญความเครียดจึงเหมาะสม

3. การทำนายหรือคาดการณ์ต่อผลที่จะได้รับจากสิ่งกระตุ้นความเครียดเมื่อบุคคลประเมินสิ่งกระตุ้นที่ได้รับและแปรผลว่าเป็นสิ่งกระตุ้นนั้นจะคุกคามต่อภาวะสมดุล การประเมินในลักษณะดังกล่าว เป็นการประเมินที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดขณะที่บุคคลคาดการณ์หรือทำนายต่อสถานการณ์ที่จะต้องเผชิญกับภาวะเครียดนั้นจะทำให้มีปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมเกิดขึ้นด้วย กล่าวคือ ภายหลังการประเมินขั้นแรกปฏิกิริยาโต้ตอบความเครียดทางอารมณ์จะเป็นแบบทั่วๆ ไป ได้แก่ ความวิตกกังวล ความสับสนเมื่อเวลาผ่านไปบุคคลได้พิจารณาสถานการณ์และได้ประเมินสถานการณ์ครั้งที่สอง ปฏิกิริยาตอบสนองความเครียดทางอารมณ์จะเปลี่ยนไปเป็นแบบที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น เช่น อารมณ์เศร้า อารมณ์โกรธ ความกลัว หรือยอมรับต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นต้น ปฏิกิริยาโต้ตอบความเครียด ทางอารมณ์นั้นมีความสัมพันธ์กับการประเมินสิ่งกระตุ้นความเครียดอย่างมาก

4. พฤติกรรมการเผชิญความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียดเป็นตัวเชื่อมระหว่างผลกระทบระหว่างสิ่งกระตุ้นความเครียดกับการปรับตัว พฤติกรรมการเผชิญความเครียดเป็น

กระบวนการที่ประกอบด้วยพฤติกรรมที่มีอิทธิพลมาจากการใช้สติปัญญาไตร่ตรองปฏิกิริยาตอบสนองความเครียดทางอารมณ์และปฏิกิริยาตอบสนองความเครียดทางร่างกายองค์ประกอบทั้งสามส่วนจะมีปฏิสัมพันธ์กัน จึงได้แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมการเผชิญความเครียด สกอต โอเบิร์ท และดรอบกิน (Scott Obert and Dropkin, อ้างถึงใน ฉัตรทิพย์ ชุมพงศ์ 2545:43) กล่าวเพิ่มเติมว่า พฤติกรรมการเผชิญความเครียด เป็นผลมาจากการใช้สติปัญญา การประเมินสถานการณ์ การใช้สติปัญญาประเมินแหล่งประโยชน์และการประเมินวิถีทางที่จะจัดการกับสิ่งเร้าความเครียดนั้นๆ โดยพฤติกรรมการเผชิญความเครียด จะเกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการและมีเป้าหมายในการแสดงพฤติกรรมนั้นๆอย่างต่อเนื่อง โดยใน ความเป็นจริงแล้วพฤติกรรมการเผชิญความเครียดจะมีเป้าหมาย 2 ประการ คือ

4.1 เพื่อขจัดสิ่งเร้าความเครียดให้หมดสภาพการเป็นสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดภาวะเครียด โดยมีเป้าหมายที่สาเหตุของการเกิดภาวะเครียดเป็นหลัก

4.2 เพื่อรักษาความมั่นคงของตนเองไว้ด้วยการพยายามควบคุมปฏิกิริยาทางด้านร่างกาย และอารมณ์ไว้ โดยจะไม่จัดการกับสาเหตุของความเครียดโดยตรงแต่จะมุ่งเป้าหมายไปที่อารมณ์ที่เป็นทุกข์ ซึ่งเป็นผลมาจากความเครียดเป็นหลัก

5. การปรับตัว การปรับตัวได้ คือ ผลลัพธ์ของความพยายามที่จะรักษาดุลภาพของตนเองไว้ บุคคลที่พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่เหมาะสมจะสามารถสร้างความสมดุลระหว่างแรงกดดันจากสิ่งเร้าความเครียดกับความสามารถที่จะจัดการกับแรงกดดันนั้นได้ และเมื่อกระบวนการเผชิญความเครียดดำเนินวงเวียนไปเรื่อยๆ พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่เหมาะสมจะสามารถขจัดสิ่งที่คุกคาม ออกไป และนำบุคคลกลับเข้าสู่สมดุลเดิมในที่สุด ในทางตรงข้ามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ ไม่เหมาะสมจะทำให้บุคคลไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นให้หมดไป ซึ่งจะมีผลทำให้บุคคลเข้าสู่ภาวะวิกฤติในที่สุด

ดังที่กล่าวมาทำให้เห็นได้ว่า พฤติกรรมการเผชิญความเครียดเป็นผลจากกระบวนการเผชิญความเครียด เมื่อบุคคลรับรู้ว่าสถานการณ์หนึ่งมีผลคุกคามต่อดุลยภาพของตนเอง เมื่อนั้นกระบวนการเผชิญความเครียดจะเริ่มขึ้น โดยเริ่มจากการประเมินสิ่งกระตุ้นความเครียดขั้นแรกซึ่งเน้นที่การประเมินอันตรายของสถานการณ์แล้วติดตามด้วยการประเมินสิ่งกระตุ้นความเครียดขั้นที่สอง ซึ่งเน้นที่การประเมินแหล่งทรัพยากรที่จะนำเข้ามาในกระบวนการและวิธีการจะเผชิญกับสิ่งที่มาคุกคามตนเอง พฤติกรรมการเผชิญความเครียด คือ พฤติกรรมทั้งหมดที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการนี้ ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อกำจัดสิ่งที่มาคุกคามโดยตรง หรือมีเป้าหมายเพื่อลดความรู้สึกไม่สบายใจ และอารมณ์ที่เป็นทุกข์ในตัวของบุคลนั้น หลังจากแสดงพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไปแล้วบุคคลจะประเมินสถานการณ์ซ้ำอีก การประเมินซ้ำนี้จะเป็นการเริ่มต้นกระบวนการเผชิญความเครียดอีกครั้ง ถ้าผลจากการประเมินแปรผลได้ว่าสิ่งกระตุ้นนั้นยังคงคุกคามต่อดุลยภาพของเขา

อยู่ขั้นตอนต่างๆ ในกระบวนการจะมีการดำเนินไปและย้อนกลับไปมาได้ตลอดตราบเท่าที่กระบวนการนั้นยังไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย คือ การปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุลได้อย่างแท้จริง

รูปแบบการเผชิญความเครียด

เมื่อบุคคลประเมินสถานการณ์ว่า เป็นสิ่งที่คุกคามดุลยภาพของตนและเลือกวิธีการจัดการได้แล้วจะนำเอาวิธีการต่างๆ มาจัดการกับภาวะความเครียด กระบวนการเผชิญความเครียดในขั้นตอนนี้จะสังเกตได้จากการแสดงออกด้านการเคลื่อนไหว ด้านอารมณ์ การสนทนา การแสดงเจตคติ แนวคิด ลักษณะที่สังเกตได้เรียกว่า พฤติกรรมการเผชิญความเครียด ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่มีเป้าหมายที่จะทำให้สิ่งกระตุ้นความเครียดที่บุคคลประเมินไว้หมดสภาพการเป็นสิ่งกระตุ้นความเครียดอีกต่อไป เพื่อรักษาดุลยภาพของตนในการศึกษาวิธีการเผชิญความเครียดที่บุคคลนำมาใช้ในการจัดการกับความเครียดนั้นมีนักจิตวิทยาหลายท่านได้กล่าวถึงรูปแบบการเผชิญความเครียดไว้ ดังนี้

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus and Folkman 1984, อ้างถึงใน ชาคริส จันทร์ห้วย 2548:23) แบ่งพฤติกรรมการเผชิญความเครียดออกเป็น 2 รูปแบบ คือ

1. พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา คล้ายกับวิธีที่ใช้สำหรับแก้ปัญหาเป็นวิธีที่ใกล้เคียงกับการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ ได้แก่ การหาข้อมูลเพิ่มเติม การวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น การเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างท้าทาย การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รวมทั้งการนำเอาประสบการณ์ที่เคยใช้ได้ผลในอดีตมาร่วมแก้ไขปัญหาแล้วประเมินคุณค่า และผลตอบแทนที่จะได้รับ เพื่อที่จะเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดมาใช้ ซึ่งพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบนี้แตกต่างกันไปตามชนิดของปัญหาที่ได้รับ

2. พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขที่อารมณ์ เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามที่จะจัดการกับปัญหา โดยปรับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์เครียดโดยมิได้มุ่งแก้ไขปัญหาหรือสาเหตุ มีดังนี้

2.1 การแก้ไขอารมณ์เพื่อลดความตึงเครียด คนส่วนมากจะเลือกใช้วิธีนี้เพื่อลดหรือบรรเทาความไม่สบายใจ ซึ่งเกิดจากความเครียดให้น้อยลง เป็นกระบวนการทางความคิด จะแสดงพฤติกรรมออกมาด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงปัญหา การเมินเฉย การฝันกลางวันหรือเพ้อฝัน การพึ่งพายาหรือสิ่งเสพติด การหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม รวมทั้งการผ่อนคลาย เช่น การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย เป็นต้น

2.2 การแก้ไขอารมณ์โดยการเพิ่มความตึงเครียด ซึ่งคนส่วนน้อยจะเลือกใช้วิธีนี้ เป็นกระบวนการทางความคิด โดยแสดงพฤติกรรมบางอย่างซึ่งเพิ่มอารมณ์ตึงเครียดให้กับตนเอง เพราะบางคนต้องการรู้สึกแย่ที่สุดก่อนที่เขาจะรู้สึกดีขึ้น เพื่อบรรเทาความตึงเครียดที่เขาได้รับ เช่น

การตำหนิตัวเองหรือผู้อื่น การลงโทษตัวเอง หรือมีการกระทำที่เป็นการทำร้ายตัวเองเป็นต้น เพราะบุคคลบางคนอาจมีอารมณ์ตึงเครียดที่รุนแรงที่สุดแล้วจากนั้นจะมีความรู้สึกที่ดีขึ้น

มอร์ริส (Morris 1990, อ้างถึงใน ทวีพร ปฐมทอง 2545:29) ได้แบ่งรูปแบบการเผชิญความเครียดออกเป็น 2 รูปแบบ คือ

1. การจัดการกับปัญหาโดยตรง เป็นวิธีการที่กระทำเพื่อให้สถานการณ์ที่เป็นปัญหาหมดไป สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้โดยพยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง สิ่งแวดล้อม หรือเป้าหมายใหม่ จัดการกำจัดปัญหานั้นโดยตรง แบ่งเป็น

1.1 การเผชิญหน้ากับปัญหา เป็นการเผชิญสถานการณ์ที่กดดันโดยตรงเพื่อหาทางลดหรือขจัดปัญหาความยุ่งยากและตอบสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งอาจใช้วิธีการฝึกฝนทักษะเรียนรู้สิ่งที่จำเป็นของความช่วยเหลือจากผู้อื่น เพิ่มความอดทนมานะพยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา หรือแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

1.2 การประนีประนอม เป็นการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหา สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ โดยการประนีประนอมหรือออมชอมกันระหว่างความต้องการของตนเองกับสิ่งแวดล้อม โดยเลือกเป้าหมายที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ในระดับหนึ่ง

1.3 การถอนตัวจากปัญหาความยุ่งยาก เป็นการปรับตัวโดยการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกินกว่าความสามารถที่จะจัดการได้ หรือไม่มีวิธีอื่นที่ดีกว่า

2. การใช้กลไกการป้องกันตน เป็นการบิดเบือนการรับรู้ การคิด เกี่ยวกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาไปจากสภาพความเป็นจริง เพื่อให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลายจาก ความเครียดความกดดัน ความสับสน ความขัดแย้งภายในจิตใจและความวิตกกังวล เป็นการปรับตัวที่บุคคลกระทำโดยไม่รู้สึกตัว และเป็นการปรับตัวที่บุคคลไม่ได้จัดการกับปัญหาหรือสาเหตุของปัญหาโดยตรง

บิลลิง และ มูส (Billing and Moos 1985, อ้างถึงใน ศิราณี มหามาตย์ 2546:24) ได้แบ่งรูปแบบการเผชิญความเครียดออกเป็น 3 รูปแบบ คือ

1. การใช้กระบวนการความคิด ได้แก่ การพยายามประเมินความเครียดเกี่ยวกับสถานการณ์ เช่น พยายามมองสถานการณ์ในด้านดี หรือพยายามคิดถึงประสบการณ์ที่เคยใช้ในการเผชิญความเครียดได้สำเร็จ มาใช้ในสถานการณ์ที่เหมือนกัน

2. พฤติกรรมแสดงออก ได้แก่ การแสดงออกทางพฤติกรรมโดย เปิดเผยหรือจัดการกับปัญหาโดยตรง เช่น พยายามค้นหาสถานการณ์ หรือแสดงออกในด้านที่ดี

3. การหลีกเลี่ยง ได้แก่ ความพยายามที่จะหลีกหนีปัญหาไม่เผชิญกับปัญหาโดยตรง เช่น เฉยเมยกับสถานการณ์ที่เลวลง เก็บความรู้สึกไม่ระบายให้ใครฟังหรือลดความตรึงเครียดในอารมณ์ทางอ้อม โดยแสดงออกในรูปพฤติกรรม เช่น การรับประทานอาหารมากขึ้น สูบบุหรี่เป็นต้น

จาโลวิส (Jalowice 1988, อ้างถึงใน บุญลี ศรีสุวัฒนาสกุล 2542:18) ได้แบ่งรูปแบบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดออกเป็น 3 รูปแบบ คือ

1. การเผชิญหน้ากับปัญหา เป็นความพยายามที่จะจัดการหรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ดีขึ้น เช่น การมองปัญหาให้ตรงประเด็น คิดหาวิธีการต่างๆเพื่อแก้ปัญหา พยายามทดลองแก้ปัญหาด้วยวิธีการต่างๆ เป็นต้น

2. การจัดการกับอารมณ์ เป็นวิธีการลดความตึงเครียดทางอารมณ์ โดยการแสดงออกถึงความรู้สึกหรือการระบายความเครียด เช่น ความกังวล ระบายความเครียดโดยการเล่าให้บุคคลอื่นรับฟัง การกล่าวโทษผู้อื่น เป็นต้น

3. การบรรเทาความเครียด เป็นวิธีการลดความตึงเครียดทางอารมณ์ โดยการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โดยไม่เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น การนอนหลับมากขึ้น ปลอบใจตนเองไม่ให้กังวลกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การยอมรับในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นต้น

อนุชิต สินจัตุรัส (2545:35) อ้างแนวคิดของ กานดา พูพุฒ ซึ่งระบุรูปแบบการจัดการกับความเครียดออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การแก้ไขปัญหาโดยตรง คือการแก้ปัญหาโดยการพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมใดๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ บุคคลอาจจะกระทำโดยการวางแผนหาทางแก้ไขปัญหาให้บรรลุเป้าหมาย เช่น ใช้การเจรจาตกลง การชักจูง การพยายามควบคุมอารมณ์ไม่บันดาลโทสะ การมีสติในการจัดการกับเรื่องต่างๆ นอกจากนี้อาจใช้หลักการประนีประนอม ยอมรับสภาพความเป็นจริงเมื่อไม่สามารถได้ในสิ่งที่ต้องการ ในบางครั้งเมื่อบุคคลรับรู้ว่าไม่มีอำนาจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองหรือสภาพการณ์ได้ หรือใช้หลักประนีประนอมก็ไม่ได้ผล การหลีกหนีจากสภาพการณ์ก็เป็นการปรับตัวที่ดีได้ หากเป็นไปเพื่อป้องกันการกระทำที่อาจรุนแรงหรือทำร้ายตัวเอง ปัญหาที่สำคัญอยู่ที่การหลีกหนีนั้น ต้องมิใช่หลีกเลี่ยงสภาพการณ์เพราะจะกลายเป็นการตัดรำคาญเลี่ยงปัญหามากกว่าแก้ปัญหา ดังนั้นหากจะใช้การหลีกหนีจากสภาพการณ์ให้เหมาะสมต้องเป็นแบบถอยออกมาตั้งหลักแล้วกลับไปเผชิญกับปัญหาใหม่

2. การแก้ปัญหาแบบป้องกันตนเอง คือ ความพยายามที่จะให้มีความมั่นใจแก่ ตนเอง แนวทางนี้เป็นวิธีทางบุคคลใช้เมื่อรู้สึกว่าไม่สามารถแก้ปัญหาได้ จึงพยายามใช้การป้องกันตนเองโดยใช้กลไกทางจิตเพื่อลดความเครียด ลักษณะที่บุคคลใช้วิธีการเหล่านี้ ได้แก่ การปฏิเสธ ความจริงในสิ่งที่ตนเองรับรู้ การพยายามหรือจงใจที่จะลืมความทุกข์ การกล่าวโทษผู้อื่น การหาเหตุผลมาเข้าข้างตนเอง การระบายความโกรธไปที่ผู้อื่น

กิติกร มีทรัพย์ (2541:26) ได้แบ่งรูปแบบพฤติกรรมการปรับอารมณ์และความเครียดเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้

1. การใช้สิ่งภายนอก เช่น ยาบางชนิด อุปกรณ์ เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ การนวด หรือการออกกำลังกาย การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมเพื่อขจัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด

2. การใช้สิ่งภายใน เช่น การใช้เทคนิคการผ่อนคลายทางกล้ามเนื้อ การทำสมาธิ เป็นต้น

4. สัมพันธภาพกับครอบครัว และเพื่อน

แนวคิดด้านสัมพันธภาพกับครอบครัวและเพื่อน ในงานวิจัยนี้ ศึกษาภายใต้พื้นฐาน ทฤษฎีที่สำคัญ 2 ทฤษฎีคือ สัมพันธภาพในครอบครัว กับ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยมีสาระสำคัญดังนี้

สัมพันธภาพในครอบครัว

ความหมาย สัมพันธภาพในครอบครัว

นิตยา คชภักดี (2545) ได้อธิบายเรื่องสัมพันธภาพในครอบครัวว่า หมายถึง การเกี่ยวข้องปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวที่เพิ่มความผูกพัน เคารพรัก และเอื้ออาทรต่อกัน ซึ่งประเมินได้จากพฤติกรรม การสื่อความหมาย มีส่วนร่วมปรึกษาหารือ ตัดสินใจ และทำกิจกรรมในบรรยากาศที่สงบสุข

เล็ก สมบัติ (2549) สรุปว่า สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง ความรัก ความเข้าใจความผูกพัน ฯลฯ ซึ่งเป็นอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ที่สมาชิกในครอบครัวมีให้ต่อกันความแน่นแฟ้นของระบบครอบครัว ก่อให้เกิดการเกื้อกูลและการช่วยเหลือซึ่งกันระหว่างสมาชิกอาจกล่าวได้ว่าเป็นการร่วมทุกข์และร่วมสุข

ศิริกุล อิศรานุรักษ์ และคณะ (2546) ได้นิยามความหมายของ สัมพันธภาพในครอบครัวว่า หมายถึง ความสัมพันธ์ ความใกล้ชิดคุ้นเคยกันตามบทบาทที่คนเรามีต่อสมาชิกในครอบครัว ถ้าความสัมพันธ์เป็นไปในลักษณะปรองดองรักใคร่กลมเกลียวกัน ถือว่าเป็นสัมพันธภาพที่ดี แต่ถ้าเป็นความขัดแย้งหรือรู้สึกไม่ดีต่อกัน ถือว่าเป็นสัมพันธภาพที่ไม่ดี

ศรีทับทิม พานิชพันธ์ (2527) ได้กล่าวถึง สัมพันธภาพในครอบครัวว่า เป็นความผูกพันรักใคร่ความใกล้ชิดคุ้นเคยสนิทสนมกันระหว่างบิดามารดาและบุตร รวมตลอดถึงเครือญาติและบุคคลอื่นๆ ที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนนั้นๆ ด้วยความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นเรื่องที่สามารถก่อให้เกิดผลดี หรืออาจก่อให้เกิดปัญหา และมีมูลเหตุแห่งปัญหานานาประการถ้าระบบการปกครองของหัวหน้าครอบครัวไม่รัดกุม

สรุปได้ว่า สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวญาติ พี่น้อง หรือบุคคลอื่นๆ ที่อาศัยรวมอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน โดยมีการปฏิสัมพันธ์ การพูดคุยการแสดงออกซึ่งความรัก และทำกิจกรรมอื่นๆ ร่วมกัน ซึ่งมีทั้งสัมพันธภาพที่ดีและไม่ดี

ลักษณะของสัมพันธภาพในครอบครัว

สัมพันธภาพในครอบครัวมีหลายลักษณะ คือ สัมพันธภาพระหว่างสามีภรรยา ระหว่างพ่อแม่และลูก ระหว่างพี่น้อง หรือระหว่างสมาชิกในครอบครัว โดยสัมพันธภาพที่ดีของครอบครัวจะเกิดขึ้นได้จากปัจจัยพื้นฐาน ดังนี้ (ศิริกุล อิศรานุรักษ์ 2542)

1. ชื่นชมคุณค่าของคนในครอบครัว
2. มีเวลาอยู่ร่วมกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน
3. มีพันธะต่อความสุขและสวัสดิภาพของคนในครอบครัวร่วมกัน
4. มีการติดต่อสื่อสารกันอย่างดี
5. มีศรัทธาต่อศาสนา จะช่วยให้มีสติ อดทน ให้อภัย ระงับความโกรธ และช่วยเหลือสังคม
6. มีสมรรถนะในการจัดการกับวิกฤตการณ์ของครอบครัวได้ดี

ส่วนสัมพันธภาพในครอบครัวที่ไม่ดี จะส่งผลกระทบในเชิงลบต่อสมาชิกทุกคน ดังนี้

1. ขาดความสุขในครอบครัว ไม่มีความปรองดอง ขาดความเป็นมิตร ทำให้เกิดความห่างเหินนำไปสู่ความแตกแยกในครอบครัว

2. มีผลเสียต่อบุคลิกภาพและสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว ทั้งด้านกายและจิต เกิดความรุนแรงในครอบครัว และการกระทำทารุณกรรมต่อผู้หญิงและเด็ก

3. สมาชิกในครอบครัวมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น เที่ยวเตร่ ติดสารเสพติด และเล่นการพนัน เป็นต้น

การสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่อบอุ่นในครอบครัว

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ได้กล่าวถึง หลักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ดังนี้

1. ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มี 3 ปัจจัยใหญ่ คือ

    1.1 การชมเชย หรือ ชื่นชมที่เหมาะสม

    1.2 การติเพื่อก่อ

    1.3 การแก้ไขความขัดแย้งในเชิงสร้างสรรค์

2. หลักการในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวและผู้อื่น

2.1 ฝึกนิสัยตนเองให้มีคุณลักษณะที่ดีงาม ไม่เป็นที่น่ารังเกียจ เช่น ซื่อตรงต่อเวลา ทำตามที่พูด ไม่หยิบยืมของผู้อื่นหากไม่จำเป็น ชมผู้อื่นด้วยความจริงใจ การมีน้ำใจ เสียสละต่อผู้อื่น ไม่นินทาว่าร้ายผู้อื่น และรู้จักกาลเทศะ

2.2 การฝึกเสริมสร้างบุคลิกภาพของตนเอง การเสริมสร้างบุคลิกภาพของตนเองให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกสง่างาม ในอิริยาบถทั้งการนั่ง การยืน การเดินให้เหมาะสม

3. วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวและผู้อื่น การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น การสร้างสัมพันธภาพนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ ควรรู้จักสร้างสัมพันธภาพเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ดังนี้

3.1 สัมพันธภาพระหว่างสามีและภรรยา กล่าวคือ สิ่งที่สามีพึงปฏิบัติต่อภรรยาตนเพื่อสัมพันธภาพ ดังนี้ เป็นหัวหน้าครอบครัว ให้เกียรติ ยกย่องภรรยา แสดงความห่วงใย ถนอมน้ำใจ ไม่เอาเปรียบ และดูแลเมื่อยามเจ็บป่วย ส่วนจุดเริ่มต้นของสัมพันธภาพที่ดีของภรรยาที่พึงปฏิบัติต่อสามี เช่น การซื่อสัตย์ ยิ้มแย้มแจ่มใส รักษาทรัพย์สมบัติของสามี เคารพ และเกื้อกูลครอบครัวสามี ตามสมควรแก่ฐานะ และควรดูแลให้กำลังใจเมื่อเจ็บป่วย

3.2 สัมพันธภาพกับผู้อื่น เช่น การให้เกียรติ ยกย่อง ไม่ทะเลาะวิวาท หากมีเรื่องขัดแย้งต้องรีบพูดคุย ช่วยเหลือตามสมควรแก่ฐานะตนเอง เป็นต้น สายสุรี จุติกุล (อ้างใน ศิริกุล อิศรานุรักษ์, 2542) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านครอบครัว สตรีเด็ก และเยาวชน ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า ความสุขในครอบครัวเกิดขึ้นได้จากการสร้างความรักความอบอุ่น หรือสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว โดย

1. เอาใจใส่ดูแล และเอื้ออาทรกัน
2. รู้จักคนที่เรารัก
3. เคารพกันและกัน
4. มีความรับผิดชอบ
5. มีความวางใจกันและกัน
6. ให้กำลังใจกันและกัน
7. ให้อภัยกันและกัน
8. รู้จักสื่อสารในครอบครัว
9. ใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพ
10. ปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครัว
11. รู้จักภาระหน้าที่ในครอบครัว ช่วยเหลือกันและกัน
12. มีความใกล้ชิดทางสัมผัส

สุขภาพจิตครอบครัว

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตครอบครัว มีดังนี้ (วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ , 2545)

1. บรรยากาศในครอบครัว
    1) ความรักความอบอุ่น
    2) ความเอื้ออาทร
    3) ความผูกพัน ห่วงใย
    4) เวลาทำกิจกรรมร่วมกัน
    5) หน้าที่และความรับผิดชอบของสมาชิกในครอบครัว
    6) ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว
2. ความรู้ในการอบรมเลี้ยงดูบุตรและทัศนคติของพ่อแม่หรือผู้ที่อบรมเลี้ยงดูบุตร
3. สภาพที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม
4. ความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในครอบครัว ซึ่งบุคคลที่สำคัญมากที่สุด คือ พ่อและแม่

องค์ประกอบตัวชี้วัดสัมพันธภาพในครอบครัว

กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม (2539) ได้สร้างคุณลักษณะของ “ครอบครัวผาสุก” ประกอบด้วย 4 หมวด 20 ตัวชี้วัด โดยหมวดที่ 2 ครัวเรือนที่มีสัมพันธภาพที่อบอุ่น มี 3 ตัวชี้วัด คือ

1. เด็กในครัวเรือนไม่เคยหนีออกจากบ้าน
2. ผู้สูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่
3. สมาชิกในครัวเรือนปฏิบัติต่อกันด้วยความรัก และปรับทุกข์เฉลี่ยสุขกันอย่างมีเหตุผล

นิตยา คชภักดี (2545) ได้จัดทำตัวชี้วัดและเกณฑ์ประเมิน “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” จำนวน 22 ตัวชี้วัด โดยองค์ประกอบที่ 3 สัมพันธภาพในครอบครัว ประกอบด้วย 4 ตัวชี้วัด ดังนี้

1. ครอบครัวที่สมาชิกมีการแสดงออกถึงความรัก เคารพนับถือซึ่งกันและกันและเอื้ออาทรต่อกัน
2. ครอบครัวที่สมาชิกมีโอกาสอยู่พร้อมหน้ากัน และทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ร่วมกันเป็นประจำ
3. ครอบครัวที่สมาชิกมีส่วนร่วมในการปรึกษาหารือและตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่างๆ ของครอบครัวร่วมกัน
4. ครอบครัวที่อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

บังอร เทพเทียน และคณะ (2550) ได้นิยามองค์ประกอบตามตัวชี้วัดของครอบครัวเข้มแข็ง ซึ่งพัฒนามาจากคณะทำงานมาตรการสถาบันครอบครัวเข้มแข็ง จำนวน 5 องค์ประกอบโดย องค์ประกอบที่ 1 ด้านสัมพันธภาพ ประกอบด้วย 3 ตัวชี้วัด ดังนี้

1. การร่วมกิจกรรม
2. การสื่อสารในครอบครัว
3. การเอื้ออาทรต่อกัน

สำหรับตัวชี้วัด "ครอบครัวอบอุ่น" มาจากผลการสำรวจความจำเป็นขั้นพื้นฐาน (จปฐ.)โดยให้ครอบครัวเฉพาะในเขตชนบทประเมินตนเองว่า ครอบครัวของตนมีความอบอุ่นผ่านเกณฑ์ อันได้แก่ (นิตยา คชภักดี : 2545)

1. คนในครัวเรือนมีโอกาสอยู่พร้อมหน้ากัน
2. คนในครัวเรือนมีความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน
3. คนในครัวเรือนมีการปรึกษาหารือเพื่อแก้ไขปัญหาในครอบครัว
4. คนในครัวเรือนไม่เคยหนีออกจากบ้าน
5. กรณีที่อยู่คนเดียวถ้าดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขถือว่าเป็นครอบครัวอบอุ่น โดยดัชนียิ่งมีค่าเข้าใกล้ 100 แสดงว่า ยิ่งมีอัตราส่วนครอบครัวอบอุ่นสูง

สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

เมื่อบุคคลต่างต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่นอยู่เสมอ สัมพันธภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญต่อการดำเนินชีวิตที่ช่วยให้มนุษย์อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การเกี่ยวข้องต่างๆ นั้นเกิดขึ้นได้หลายระดับขึ้นอยู่กับความประสงค์ของแต่ละบุคคล ซึ่งความเกี่ยวข้องนั้นส่วนใหญ่มักเป็นไปอย่างตั้งใจหรือเจตนา แต่ก็ยังมีบ่อยครั้งเกี่ยวข้องกันด้วยความบังเอิญและไม่เต็มใจ การสร้างสัมพันธภาพนั้นมีมโนทัศน์พื้นฐานในเรื่องความรัก ความเอาใจใส่ ความมีน้ำใจ ความเห็นอกเห็นใจ ความเชื่อถือและการให้เกียรติซึ่งกันและกัน การที่เยาวชนสามารถเข้าถึงสภาพจิตใจของผู้อื่นได้เริ่มจากการติดต่อสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งจะทำให้เกิดการตอบสนอง เมื่อเยาวชนมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นจะทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง สามารถเผชิญปัญหาและความจริงที่เกิดขึ้นและเรียนรู้ที่จะไว้วางใจผู้อื่น เมื่อชีวิตเราต้องมีสัมพันธภาพระหว่างกันเสมอ การมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสมและพอใจกับการมีสัมพันธภาพนั้นๆ จึงน่าจะเป็นเป้าหมายหลักและมีความสำคัญในการเลือกกระทำเพื่อให้ชีวิตของแต่ละคนมีความสุขกับการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น

ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

สุรพล พยอมแย้ม (2548:21) ให้ความหมายว่า สัมพันธภาพเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่บุคคลกระทำต่อกัน ถ้าทั้งสองฝ่ายยังไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันสัมพันธภาพจะยังไม่เกิดขึ้น การที่บุคคลเข้าไปเกี่ยวข้องกันเป็นจุดเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพ ซึ่งความสัมพันธ์นั้นจะเกิดขึ้นในด้านบวกหรือด้านลบก็ได้

ชาติชาย แหล่งหล้า (2545: 25) ได้อธิบายว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปติดต่อสื่อสารทำความรู้จักคุ้นเคยสนิทสนมกัน ซึ่งบุคคลดังกล่าวจะได้รับผลกระทบซึ่งกันและกันและเกิดได้กับบุคคลทุกประเภท

ชิคเกอร์ริง (Chickering 1969, อ้างถึงใน วรรณา อาภาอดุล 2545: 8) ให้ความหมายว่า การที่บุคคลมีความอดทนที่จะอยู่ร่วมกัน การมีน้ำใจ การให้ความช่วยเหลือสนับสนุน การให้และการรับจากบุคคลอื่นและการเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพาตนเองไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ซึ่งการอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ได้แก่ความสามารถที่จะยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นได้และการมีน้ำใจ การให้ความช่วยเหลือสนับสนุน การให้และการรับ

ชูสส์ (Schutz 1998, อ้างถึงใน วิจิตรา พูลเพิ่ม 2545:30) ให้ความหมายว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลว่าเป็นการแสดงออกทางด้านจิตใจของบุคคลทั้งสองฝ่าย โดยมีสถานการณ์ระหว่างบุคคลเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของแต่ละบุคคลและส่งผลให้บุคคลมีการแสดงพฤติกรรม ที่แตกต่างกันออกไปตามสถานการณ์นั้นๆ

สรุปได้ว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง บุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันที่ก่อให้เกิดปฏิกิริยาด้านความคิด ความรู้สึก อารมณ์ แรงจูงใจเป็นปฏิกิริยาที่แสดงออกทั้งในทางบวกและทางลบ อันประกอบด้วย การทักทายพูดคุย การให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล ความประทับใจต่อกัน ความผูกพันรักใคร่ การสนิทสนมกลมเกลียว การรับฟังซึ่งกันและกัน การไว้วางใจการเห็นอกเห็นใจ การให้อภัย การชื่นชมให้กำลังใจ หรือในทางตรงกันข้ามกับที่กล่าวมา

ประเภทของสัมพันธภาพ

วิจิตรา พูลเพิ่ม (2545:30) ได้แบ่งสัมพันธภาพออกเป็น 2 ประเภท

1. สัมพันธภาพเพื่อการสังคม เป็นการติดต่อกับบุคคลทั่วไปที่มีความสนใจร่วมกันอาจเป็นแบบลักษณะสัมพันธภาพของบุคคลในครอบครัว เช่น บิดา มารดา ญาติพี่น้อง หรือกับเพื่อนคนคุ้นเคยหรือคนรู้จักหรือบุคคลทั่วไปที่บังเอิญหรือตั้งใจที่จะติดต่อกัน โดยมีเหตุผลเพื่อความเพลิดเพลินหรือความเป็นเพื่อนเป็นสัมพันธภาพที่ต่างต้องการความพึงพอใจหรือมีผลประโยชน์ต่อกัน มีจุดมุ่งหมายในการตอบสนองความต้องการด้านพื้นฐานของมนุษย์ที่อยู่ร่วมกัน โดยความต้องการของ

ทั้งสองฝ่ายต้องได้รับการตอบสนอง สัมพันธภาพเริ่มต้นและดำเนินไปตามกฎระเบียบและความนิยมของสังคมและวัฒนธรรม ไม่มีการวางแผนหรือกำหนดระยะเวลาของสัมพันธภาพ ไม่ได้มีการประเมินผลของการสร้างสัมพันธภาพ ความสามารถในการสร้างและดำรงสัมพันธภาพ อาศัยทักษะทางสังคมที่ได้จากประสบการณ์ของชีวิตและเป็นไปตามลักษณะการติดต่อทางสังคม

2. สัมพันธภาพทางวิชาชีพ เป็นสัมพันธภาพระหว่างผู้ประกอบอาชีพกับผู้มารับบริการจากวิชาชีพนั้นๆ โดยผู้ประกอบอาชีพต้องใช้ความรู้ความสามารถและทักษะที่ได้จากการฝึกและอบรมในสาขาอาชีพ ซึ่งต้องมีกฎเกณฑ์และจรรยาบรรณของวิชาชีพนั้นๆ เช่น สัมพันธภาพระหว่างอาจารย์กับนักศึกษา พยาบาลกับผู้ป่วย ทนายความกับลูกความฯลฯ เป็นสัมพันธภาพที่มีจุดมุ่งหมายชัดเจน เพื่อช่วยเหลือหรือให้การบำบัดแก่ผู้มารับบริการหรือผู้ป่วยไม่ได้คาดหวังผลตอบแทนในแง่การสนองความต้องการทางอารมณ์จากผู้มารับบริการ และโดยจรรยาบรรณของวิชาชีพต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้มารับบริการเป็นใหญ่ มีการวางแผนการสร้างสัมพันธ์ล่วงหน้า ซึ่งสัมพันธภาพจะดำเนินตามแผนการ คือ มีจุดเริ่มต้นของการสร้างสัมพันธภาพและมีการยุติสัมพันธภาพ เมื่อสิ้นสุดการให้บริการมีการประเมินผลเพื่อหาข้อดี ข้อเสีย เพื่อนำมาพัฒนาการให้บริการให้ดี ยิ่งขึ้นเป็นสัมพันธภาพที่เน้นความสามารถด้านวิชาชีพ ซึ่งต้องอาศัยความรู้ทักษะจากการฝึกฝนในสาขาวิชาชีพ

ปัจจัยที่กำหนดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

สุรพล พยอมแย้ม (2548:27) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างกันเกิดขึ้นและเป็นไปตามบทบาทและหน้าที่ตามโครงสร้างทางสังคมที่แต่ละคนสังกัดอยู่ นอกเหนือจากปัจจัยที่เป็นนามธรรมอันได้แก่ ค่านิยมและทัศนคติต่างๆ ข่าวสาร ข้อมูลความรู้ ความรู้สึก ส่วนสำคัญในการกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลยังได้รับอิทธิพลโดยตรงจากคุณสมบัติของตัวบุคคลอีกด้วย คุณสมบัติที่สำคัญ ได้แก่

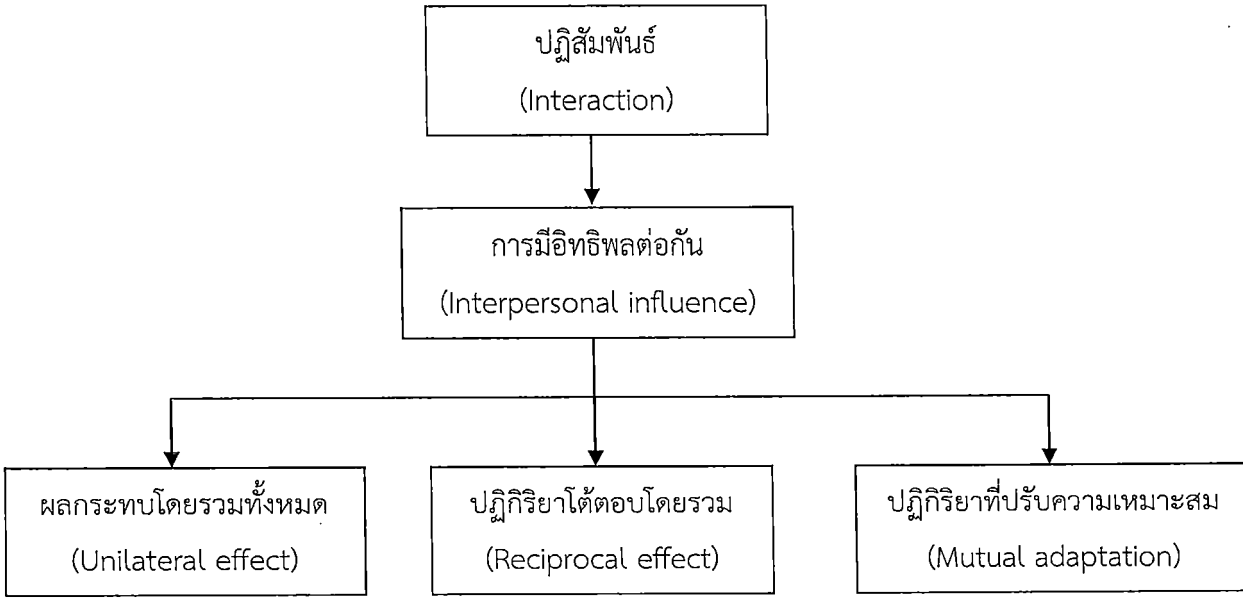
1. สรีรวิทยา หมายถึง พื้นฐานทางชีวภาพที่กำหนดความต้องการทางร่างกาย เช่นความหิว ความกระหาย ความต้องการขับถ่าย เป็นต้น นอกจากนั้นระบบประสาทสัมผัสต่างๆ และระบบสมองล้วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทั้งหลายด้วยเช่นกัน

2. บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลอันได้จากพันธุกรรม และการเรียนรู้

3. สังคมและวัฒนธรรม โครงสร้างทางสังคมทำให้แต่ละคนมีบทบาทหน้าที่แตกต่างกันไปตามสภาพของโครงสร้างนั้นๆ และรูปแบบในการปฏิบัติตามบทบาท และหน้าที่จะเป็นไปตามวัฒนธรรมของสังคมนั้น ความแตกต่างทางสังคมและวัฒนธรรมทำให้พฤติกรรมสัมพันธภาพแตกต่างกันด้วยเช่นกัน

ขั้นตอนการเกิดสัมพันธภาพ

สุรพล พยอมแย้ม (2545:68) กล่าวว่า สัมพันธภาพเกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และเมื่อมีปฏิสัมพันธ์แล้ว แต่ละฝ่ายต่างก็มีอิทธิพลอันเกิดจากคุณสมบัติประจำตัวของแต่ละคนที่ส่งผลไปยังอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งการรับผลจากอิทธิพลฝ่ายหนึ่งนั้น จะเป็นไปใน 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนแรก เป็นการรับรู้หรือรับอิทธิพลที่เป็นผลกระทบมาทั้งหมด ขั้นตอนที่สอง เป็นการแปลความหมายหรือมีท่าทีความรู้สึกจากการรับรู้เหล่านั้นในลักษณะของการโต้ตอบกลับไป ซึ่งท่าทีหรือความคิดในการโต้ตอบกลับไปนั้นอาจจะมีระดับความรุนแรงและมีการกระทำในหลายๆรูปแบบหรือหลายๆเรื่อง แต่ยังไม่ได้แสดงออกไป ขั้นตอนที่สาม เป็นขั้นตอนที่ผ่านกระบวนการคิดและเลือกสรรที่จะโต้ตอบกลับไปยังอีกฝ่ายในพฤติกรรมที่คิดว่าเหมาะสมที่สุดแล้ว ขั้นตอนการเกิดสัมพันธภาพเขียนเป็นแผนภูมิ



ภาพ 3 ขั้นตอนการเกิดสัมพันธภาพ ที่มา : สุรพล พยอมแย้ม, ปฏิบัติการจิตวิทยาในงานชุมชน (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหายพัฒนาการพิมพ์, 2545)

สาเหตุการสร้างสัมพันธภาพ

สัมพันธภาพเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ และอาจเริ่มจากฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดแต่เพียงฝ่ายเดียวเท่านั้น หรือเป็นความต้องการที่เกิดขึ้นกับทั้งสองฝ่ายนั้น สุรพล พยอมแย้ม (2545:71) ได้แบ่งสาเหตุการสร้างสัมพันธภาพซึ่งประกอบด้วย

1. ต้องการได้รับความช่วยเหลือสิ่งต่างๆ ที่ต้องทำในแต่ละช่วงเวลานั้น มีอยู่มากมายที่ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นจึงสามารถสำเร็จได้ การที่ผู้อื่นจะเข้ามาช่วยเหลือก็ต่อเมื่อมีความสัมพันธ์กันในระดับหนึ่งเป็นเบื้องต้น เมื่อใดก็ตามที่ต้องการความช่วยเหลือบุคคลจะมองหาผู้ที่มีสัมพันธภาพไว้ก่อนแล้ว แต่ถ้าในสถานการณ์นั้นไม่มีผู้ที่มีสัมพันธภาพกันมาก่อนบุคคลก็จะเริ่มสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นก่อนการขอความช่วยเหลือ

2. ต้องการได้รับการกระตุ้น การอยู่เพียงผู้เดียวมักจะเกิดความรู้สึกว่าไม่รู้จะทำอะไรมากกว่าการที่มีผู้อื่นอยู่ด้วย อย่างน้อยประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก ความต้องการที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล อาจเป็นสิ่งเร้าให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดได้รับรู้ และเป็นตัวกระตุ้นให้ทำพฤติกรรมต่างๆได้ การที่มีผู้อื่นใกล้ชิดหรือเกี่ยวข้องด้วยเพื่อหาสิ่งใหม่ๆทำ จึงทำให้เกิดพฤติกรรมสร้างสัมพันธภาพขึ้น

3. ต้องการลดความวิตกกังวลหรือความกลัว การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่หรือมีกลุ่มพวกทำให้บุคคลมีความมั่นใจกับสิ่งที่กระทำหรือสิ่งที่เกิดขึ้นมากกว่าการอยู่อย่างโดดเดี่ยว และจะรู้สึกปลอดภัยหรือสบายใจขึ้นหากรู้ว่ามีเพื่อนหรือบุคคลที่มีความสัมพันธ์อันดีต่อกันอยู่ใกล้ๆ และจะสบายใจมากขึ้นหากบุคคลนั้นมีศักยภาพหรือมีคุณสมบัติที่จะลดความวิตกกังวลนั้นๆ ได้ด้วย

4. ต้องการได้รับข้อมูลเพิ่มเติม การที่รู้จับคนมากและกระจายอยู่ในกลุ่มต่างๆนอกจากจะเป็นประโยชน์ในการได้รับข้อมูลที่หลากหลายแล้วยังอาจใช้เป็นเครื่องมือตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลเหล่านั้นอีกทางหนึ่ง และถือเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องการสิ่งเหล่านี้เสมอ

5. ต้องการประเมินตนเอง การที่บุคคลอยากรู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร มีสิ่งใดที่ต้องเปลี่ยนแปลงเพิ่มเติมจากเดิมอีก จึงจำเป็นต้องอาศัยการเปรียบเทียบกับผู้อื่น และอาศัยการบอกเล่าจากผู้อื่นไปพร้อมๆ กัน

องค์ประกอบในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

สุรพล พยอมแย้ม (2548:46) กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่าบุคคลจะพัฒนาขึ้นมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถของคู่สัมพันธภาพในด้านต่างๆ ดังนี้

1. กำหนดจุดประสงค์ร่วมกันคู่สัมพันธ์แต่ละฝ่ายต่างมีความต้องการบางสิ่งบางอย่างจากการมีสัมพันธภาพนั้นๆ เช่น ต้องการการยกย่อง ต้องการกำลังใจหรือความช่วยเหลือต้องการความรัก ความอบอุ่นใจ เป็นต้น หากไม่ได้ผลรับตามต้องการ ความสัมพันธ์ก็อาจเสื่อมถอยลง ดังนั้น การกำหนดจุดประสงค์หรือความต้องการให้ตรงกัน แต่ละฝ่ายย่อมทุ่มเทความสามารถที่มีอยู่ในการทำกิจกรรมต่างๆ อันหมายถึงการพัฒนาความสัมพันธ์ไปพร้อมๆกันนั่นเอง

2. ปฏิบัติตามรูปแบบของความสัมพันธ์ระหว่างกันความสัมพันธ์ของแต่ละคู่มีรูปแบบเฉพาะที่ทำให้การปฏิบัติต้องสอดคล้องกับรูปแบบนั้นๆ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับศิษย์ หัวหน้า

กับลูกน้อง เพื่อนร่วมวัย เป็นต้น การปฏิบัติได้สอดคล้องกับรูปแบบและโครงสร้างที่เป็นอยู่ จะทำให้ความสัมพันธ์พัฒนาขึ้น

3. การเคารพสิทธิส่วนบุคคล ทุกคนย่อมต้องการสิทธิส่วนตัวและหวงแหนสิทธินั้นๆ สิทธิเหล่านี้มีทั้งที่เป็นวัตถุธรรมและที่เป็นนามธรรม การทำความเข้าใจและเคารพสิทธิของแต่ละฝ่ายเป็นส่วนสำคัญประการหนึ่งที่ช่วยพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างกันได้เป็นอย่างดี

4. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การเลือกวิธีการสื่อสารที่เหมาะสมสอดคล้องกับเรื่องราวและสถานการณ์เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง กระบวนการสื่อสารแบบสองทางจะช่วยป้องกันปัญหาการสื่อสารได้มาก การสื่อสารที่ได้รับผลสำเร็จตรงกับความต้องการของแต่ละฝ่ายช่วยในการพัฒนาสัมพันธภาพได้เป็นอย่างดี

5. การแสดงความเอื้ออาทรหรือห่วงใยกัน การแสดงความห่วงใย ความสนใจ ความเอาใจใส่ดูแลช่วยเหลือทำให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งระหว่างกันเป็นบทบาทสำคัญที่คู่ สัมพันธภาพพึงกระทำเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ต่อกันให้มากขึ้น แต่การกระทำที่แสดงต่อกันนั้นต้องไม่เป็นการทำให้เกิดผลเสียแก่ตนเอง และไม่จำเป็นต้องกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของอีกฝ่ายตลอดเวลาหรือเพียงฝ่ายเดียว การกระทำต่างๆนั้นต้องให้นึกถึงความสมดุลระหว่างการกระทำเพื่อผู้อื่นกับตนเอง

6. ความจริงใจและความซื่อสัตย์ การเลือกการกระทำและคำพูดที่แสดงออกถึงความซื่อสัตย์และความจริงใจนั้นควรเลือกให้เหมาะสมหรือเป็นไปในทิศทางที่สร้างสรรค์อย่าเพียงแต่คิดว่าการกระทำหรือคำพูดอย่างจริงใจเท่านั้นก็พอ

วิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน

สุรพล พยอมแย้ม (2548:25) กล่าวว่า วิธีการสร้างสัมพันธภาพจะแตกต่างกันไปตามบุคลิกภาพ หรือลักษณะนิสัยของแต่ละคน นอกจากนั้นยังขึ้นกับประสบการณ์และปัจจัยเกื้อหนุนอื่นๆอีก อย่างไรก็ตามการสร้างสัมพันธภาพที่ดีประกอบด้วยกลุ่มพฤติกรรมต่อไปนี้

1. การเข้าไปเกี่ยวข้องสัมพันธ์ ถ้าไม่มีการเข้าไปเกี่ยวข้อง การเริ่มต้นของสัมพันธภาพย่อมไม่เกิดขึ้น การเข้าไปเกี่ยวข้องกันนั้นจะมาจากการประเมินความต้องการที่สร้างสัมพันธ์ต่อกันของอีกฝ่าย ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยังไม่ต้องการก็ต้องกระตุ้นให้เกิดความต้องการให้ได้ก่อน จึงจะเริ่มเข้าไปเกี่ยวข้อง การเข้าไปเกี่ยวข้องนั้นใช้กระบวนการสื่อสารที่ส่งผลให้เกิดการรับรู้ระหว่างกันและต่อเนื่องเป็นความรู้สึก เป็นอารมณ์ เป็นความคิด ความเชื่อก่อนที่ จะเป็นการกระทำออกมา

2. การสร้างความคุ้นเคยให้เกิดขึ้น สัมพันธภาพที่ดีเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง การสร้างความคุ้นเคยด้วยการมีปฏิสัมพันธ์ให้มากขึ้นและกระทำในหลายๆ โอกาสจนรู้จักและเข้าใจกันและกัน จึงจะถือว่าเริ่มมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน

3. การให้รางวัลพฤติกรรม ทุกครั้งที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน แต่ละฝ่ายควรพอใจหรือได้รับรางวัลจากการกระทำนั้นๆ รางวัลที่ได้อาจเป็นวัตถุสิ่งของ หรือเป็นรางวัลน้ำใจ เช่น คำชมการยิ้มหรือการให้กำลังใจอื่นๆ หากมีปฏิสัมพันธ์กันแล้วต่างฝ่ายต่างไม่ได้รับรางวัลหรือมีความพึงพอใจเกิดขึ้น การสร้างสัมพันธภาพคงจะชะงักหรือยุติลงในที่สุด

4. การรู้สึกชอบหรือพอใจ เมื่อเกี่ยวข้องมีปฏิสัมพันธ์กันแล้ว ได้สร้างความคุ้นเคยรวมทั้งได้รับรางวัลจากปฏิสัมพันธ์นั้นแล้วก็ตาม ก็ยังไม่สามารถสรุปได้ว่า สัมพันธภาพที่ดีจะเกิดขึ้น เพราะหากฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดยังไม่ชอบหรือยังไม่พอใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น ถึงแม้จะได้รางวัลตามที่ต้องการ ได้มีปฏิสัมพันธ์บ่อยครั้งจนคุ้นเคยกัน แต่ภายในจิตใจยังไม่รู้สึกชอบหรือพอใจบุคคลนั้นก็ยังถือว่าสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันยังไม่เกิดขึ้น

โดยสรุป สัมพันธภาพเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดเวลา เริ่มมาตั้งแต่เกิดจนถึงช่วงสุดท้ายของชีวิต การดำเนินชีวิตของบุคคลบ่อยครั้งที่เราต้องการคำแนะนำ และความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นเพื่อที่จะก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ สำหรับเด็กและเยาวชนก็เช่นกันจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในด้านต่างๆ ของชีวิตส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับด้านสัมพันธภาพ ดังเห็นได้จากสำนวนไทยที่ว่า “คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล” บางคนแม้มีความรู้ดีแต่มีการติดต่อสื่อสารที่ไม่เหมาะสมก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน ทำให้มีปัญหาในการดำเนินชีวิตเกิดความอึดอัดไม่สบายใจ ขาดความมั่นใจ จึงหลีกเลี่ยงออกจากสังคมหรือประสบกับความล้มเหลวในชีวิตได้

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย เพื่อศึกษาและอธิบายความสุขของนิสิต โดยมีขอบเขตของวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ศึกษาได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 2,631 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 28 กันยายน 2556)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ชั้นปีที่ 1 ถึง 4 จำนวน 347 คน ซึ่งกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณหาค่าขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Yamane และทำการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งลักษณะกลุ่มตัวอย่างตามชั้นปี และเพศ ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากร และกลุ่มตัวอย่าง ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ

ชั้นปี	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
ชั้นปี 1	149	264	413	20	34	**55**
ชั้นปี 2	189	336	525	25	44	**69**
ชั้นปี 3	215	393	608	28	52	**80**
ชั้นปี 4	253	832	1085	33	110	**143**
รวม	806	1825	2631	106	241	**347**

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน 6 ชุด ได้แก่

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของนิสิต มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) ประกอบด้วย ลักษณะทางประชากรด้าน เพศ ชั้นปี และเกรดเฉลี่ยสะสม

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับตัวแปรจำนวน 3 ชุด มีลักษณะเป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ได้แก่ แบบสอบถาม 1) ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก 2) การเผชิญความเครียด 3) ความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามความสุขใจ มีลักษณะเป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale)

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยประกอบด้วยการสร้างและพัฒนาแบบสอบถาม เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

การสร้างและพัฒนาแบบสอบถามมีลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ศึกษา และรวบรวมเอกสาร ทฤษฎี นิยาม และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างกรอบแนวคิดในการศึกษา และใช้เป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถาม

2. สร้างข้อคำถามโดยเรียบเรียง ปรับปรุง ให้ครอบคลุมนิยามที่กำหนด นำข้อคำถามที่ได้ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 ทุกข้อ แล้วแบบสอบถามไปทดลองใช้ จำนวน 30 ฉบับ เพื่อทำการหาคุณภาพของเครื่องมือ ด้วยการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Analysis) โดยใช้วิธีสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation) ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยมีค่าสหสัมพันธ์ (r) และค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟ่า ดังนี้

2.1 แบบสอบถามต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .21 ถึง .50 มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .806

2.2 แบบสอบถามการเผชิญความเครียด มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .31 ถึง .52 มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .865

2.3 แบบสอบถามความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .45 ถึง .74 มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .841

2.4 แบบสอบถามความสุขใจในการเรียน มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .25 ถึง .64 มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .870

แบบสอบถามแต่ละตัวแปร มีรายละเอียดดังนี้

1. แบบสอบถามความสุขใจในการเรียน

เป็นแบบวัดที่พัฒนามาจากแบบสอบถามพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิต ของ ปัทมา ทองสม (2553) โดยเป็นการสอบถามระดับความคิดเห็นของนักศึกษาว่า ข้อความดังกล่าวเหมาะสมและเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงหรือบ่งบอกความสุขในการเรียน มีทั้งสิ้น 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด, มาก, ปานกลาง, น้อย และ น้อยที่สุด มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่

ตาราง 2 องค์ประกอบข้อคำถามความสุขใจในการเรียน

องค์ประกอบ	ข้อคำถาม	
	ทางบวก	ทางลบ
1. ความพึงพอใจในชีวิต	1,2,3,4,16,17	-
2. ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง	5,7,8,9,10,11,12,	6
3. ความสัมพันธ์ด้านบวกกับผู้อื่น	13,14,15,18,20,21	19

การให้คะแนน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นข้อความด้านบวก ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

1 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้น้อยที่สุด

2 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้น้อย

3 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้ปานกลาง

4 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้มาก

5 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้มากที่สุด

กลุ่มที่ 2 เป็นข้อความด้านลบ ได้แก่ ข้อ 6 และ 19 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

5 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้น้อยที่สุด

4 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้น้อย

3 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้ปานกลาง

2 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้มาก

1 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้มากที่สุด

การแปลผล

ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 คะแนน หมายความว่า มีความสุขใจในการเรียนอยู่ในระดับสูง

ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 คะแนน หมายความว่า มีความสุขใจในการเรียนอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 คะแนน หมายความว่า มีความสุขใจในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 คะแนน หมายความว่า มีความสุขใจในการเรียนอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ

2. แบบประเมินต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก

แบบสอบถาม ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก เป็นแบบวัดที่ พัฒนามาจากแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต ของ อรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ธนะชานันท์ และ ทัศนา ทองภักดี (2554) ประกอบด้วยข้อความต่างๆ ที่สอบถามถึงความสามารถของบุคคลในการพึ่งพาตนเองได้ มีสติสัมปชัญญะ สามารถวางแผนเรียนรู้ แสวงหาความรู้ต่างๆ เตรียมพร้อมกับการเปลี่ยนแปลง และคิดค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา แบบวัดประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง, ค่อนข้างจริง, ไม่แน่ใจ, ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่า มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกน้อย มี 5 องค์ประกอบได้แก่

2.1 ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง หมายถึง ความเชื่อมั่นในตนเอง พึ่งพาจุดเด่นและความสามารถของตนเอง ใช้ความสำเร็จในอดีตที่จะสนับสนุนและแนะแนวทางการกระทำของตนเอง

2.2 มีสติสัมปชัญญะ หมายถึง ความระลึกได้ และตระหนักรู้อย่างใส่ใจในการคิด พูด และกระทำให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

2.3 มีความหวัง หมายถึง การรับรู้ว่าชีวิตมีความหมาย มีเป้าหมายมีหนทางที่สามารถบรรลุได้

2.4 มีความสามารถในการเผชิญปัญหา หมายถึง การที่บุคคลใช้ความพยายามที่จะมุ่งมั่นแก้ปัญหาที่บุคคลเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวัน หรือความเครียด โดยพยายามนึกคิดหาหนทางแก้ปัญหาอยู่ด้วยตัวเองหรือ แสดงออกถึงความต้องการแก้ปัญหาโดยมีการขอคำปรึกษาในตัวปัญหานั้นกับแหล่งต่างๆ ที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้และหาข้อมูลข่าวสารประกอบเพื่อช่วยแก้ปัญหา

2.5 มีความฟื้นตัว หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวหรือฟื้นตัวกลับคืนมาได้จากการเผชิญปัญหาอุปสรรค มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงในการอดทนต่ออุปสรรคและความเครียด สามารถจัดการกับความรู้สึกอารมณ์ของตนเองได้ ปรับอารมณ์ความคิดและพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพการณ์ และสภาวการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

ตาราง 3 องค์ประกอบข้อคำถามต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก

องค์ประกอบ	ข้อคำถาม	
	ทางบวก	ทางลบ
1. ความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้	6,7,14,15,16,19	8,9,17,18
2. มีสติสัมปชัญญะ		11,12,13
3. มีความหวัง	20,21,22,23,24	-
4. มีความสามารถในการเผชิญปัญหา	1,3,4,5	2
5. มีความฟื้นตัว	10,25,26,27,	28,29,30

การให้คะแนน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นข้อความด้านบวก ได้แก่ ข้อ 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

1 คะแนน หมายถึง ไม่จริง

2 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างไม่จริง

3 คะแนน หมายถึง ไม่แน่ใจ

4 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างจริง

5 คะแนน หมายถึง จริง

กลุ่มที่ 2 เป็นข้อความด้านลบ ได้แก่ ข้อ 2, 8, 9, 11, 12, 13, 17, 18, 28, 29, 30 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

5 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้น้อยที่สุด

4 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้น้อย

3 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้ปานกลาง

2 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้มาก

1 คะแนน หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้มากที่สุด

การแปลผล

เกณฑ์ในการแปลความหมายต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ผู้วิจัยได้นำเกณฑ์ระดับคะแนนของ Likert (1932) มาประยุกต์ใช้กับการแปลความหมายดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 คะแนน หมายความว่า มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับสูง
ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 คะแนน หมายความว่า มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับค่อนข้างสูง
ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 คะแนน หมายความว่า มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 คะแนน หมายความว่า มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 คะแนน หมายความว่า มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับต่ำ

3. แบบวัดการเผชิญความเครียด

เป็นแบบวัดที่พัฒนามาจาก แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และแบบสอบถามวัดพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ของ ศันสนีย์ กิจแก้ว (2550) ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) แบบกำหนดคำตอบเป็นข้อความ 5 ระดับ ได้แก่ ทุกครั้ง, บ่อยครั้ง, บางครั้ง, นานๆครั้ง และ ไม่เคย เกณฑ์การให้คะแนนข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมการเผชิญความเครียด หากตอบปฏิบัติทุกครั้ง ถึงไม่เคยปฏิบัติเลยให้คะแนน 5 ถึง 1 ตามลำดับ ผู้ที่ได้คะแนนมากจะเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่เหมาะสมกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อย

ตาราง 4 องค์ประกอบข้อคำถามการเผชิญความเครียด

องค์ประกอบ	ข้อคำถาม	
	ทางบวก	ทางลบ
1. แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	1-15	-
2. แบบมุ่งแก้ไขที่อารมณ์	16 - 25, 28 - 30	26, 27

การให้คะแนน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นข้อความด้านบวก ได้แก่ ข้อ 1 - 25, 28 – 30 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

1 คะแนน หมายถึง ไม่เคย
2 คะแนน หมายถึง นาน ๆ ครั้ง
3 คะแนน หมายถึง บางครั้ง
4 คะแนน หมายถึง บ่อยครั้ง
5 คะแนน หมายถึง ทุกครั้ง

กลุ่มที่ 2 เป็นข้อความด้านลบ ได้แก่ ข้อ 26 และ 27 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

5 คะแนน หมายถึง ไม่เคย

4 คะแนน หมายถึง นาน ๆ ครั้ง

3 คะแนน หมายถึง บางครั้ง

2 คะแนน หมายถึง บ่อยครั้ง

1 คะแนน หมายถึง ทุกครั้ง

การแปลผล

เกณฑ์ในการแปลความหมายการเผชิญความเครียด ผู้วิจัยได้นำเกณฑ์ระดับคะแนนของ Likert (1932) มาประยุกต์ใช้กับการแปลความหมายดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 คะแนน หมายความว่า มีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับสูง

คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 คะแนน หมายความว่า มีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 คะแนน หมายความว่า มีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 คะแนน หมายความว่า มีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 คะแนน หมายความว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การอยู่ในระดับต่ำ

4. แบบวัดความสัมพันธ์กับความครัวและเพื่อน

เป็นแบบวัดที่ พัฒนามาจากแบบวัดความสัมพันธ์กับบิดามารดา และแบบวัดความสัมพันธ์กับเพื่อน ของ อรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ธนะชานันท์ และ ทัศนา ทองภักดี (2554) เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยข้อความต่างๆ ที่สอบถามถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าบิดามารดา มีความรักเข้าใจ เอาใจใส่ และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุตร และการที่บุคคลรับรู้ว่า เพื่อนมีความรัก เข้าใจ เอาใจใส่ และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 8 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่า มีความสัมพันธ์กับบิดามารดามากและผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีความสัมพันธ์กับบิดามารดาน้อย เช่นเดียวกันกับแบบวัดความสัมพันธ์กับเพื่อน

ตาราง 5 องค์ประกอบข้อคำถามแบบวัดความสัมพันธ์กับความครัวและเพื่อน

องค์ประกอบ	ข้อที่	จำนวนข้อ
ความสัมพันธ์ในครอบครัว	1,2,3,8	4,5,6,7
ความสัมพันธ์กับเพื่อน	15,16	8,9,10,11,12,13,14

การให้คะแนน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นข้อความด้านบวก ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 8, 15, 16 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

1 คะแนน หมายถึง ไม่จริง

2 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างไม่จริง

3 คะแนน หมายถึง ไม่แน่ใจ

4 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างจริง

5 คะแนน หมายถึง จริง

กลุ่มที่ 2 เป็นข้อความด้านลบ ได้แก่ ข้อ 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 และ 14 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

5 คะแนน หมายถึง ไม่จริง

4 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างไม่จริง

3 คะแนน หมายถึง ไม่แน่ใจ

2 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างจริง

1 คะแนน หมายถึง จริง

การแปลผล

เกณฑ์ในการแปลความหมายความสัมพันธ์กับความครัวและเพื่อน ผู้วิจัยได้นำเกณฑ์ระดับคะแนนของ Likert (1932) มาประยุกต์ใช้กับการแปลความหมายดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 คะแนน หมายความว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความสัมพันธ์กับความครัวและเพื่อนอยู่ในระดับสูง

ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 คะแนน หมายความว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความสัมพันธ์กับความครัวและเพื่อนอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 คะแนน หมายความว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความสัมพันธ์กับความครัวและเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 คะแนน หมายความว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความสัมพันธ์กับความครัวและเพื่อนอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 คะแนน หมายความว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความผูกพันต่อองค์การอยู่ในระดับต่ำ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ประสานงานกับคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขออนุญาตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนิสิตกลุ่มตัวอย่างตามที่กำหนด

2. ดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างคือนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ด้วยแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยซึ่งผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) แล้ว จำนวน 347 คน โดยผู้วิจัย และผู้ช่วยนักวิจัย เป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูล และรวบรวมแบบสอบถามกลับด้วยตนเอง

3. ในระหว่างเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการตรวจสอบข้อมูลที่เก็บได้ทุกฉบับ ว่ามีความสมบูรณ์ของข้อมูลหรือไม่ หากพบข้อผิดพลาด หรือตอบแบบสอบถามไม่ครบถ้วน ผู้วิจัยจะดำเนินการสอบถามใหม่ทันที เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ครบถ้วน

4. เมื่อดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วนตามจำนวนที่กำหนดแล้ว ทำการจัดระเบียบข้อมูล และกรอกรหัสให้ถูกต้อง ครบถ้วน เพื่อเตรียมการวิเคราะห์ข้อมูลในลำดับต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลแล้ว ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

1. การหาค่าร้อยละ (Percentage) ใช้ในการบรรยายลักษณะทางประชากร
2. ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้ในการจัดระดับ

ความสุขใจของนิสิต ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก การเผชิญความเครียด ความสัมพันธ์ในครอบครัว และความสัมพันธ์กับเพื่อน

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม 2 กลุ่มที่อิสระต่อกัน (Independent T-test)

4. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance) หากพบผลความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะนำค่าเฉลี่ยไปเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

5. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression) เพื่อหาตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงในการทำนายความสุขของนิสิต

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในบทนี้ ผู้วิจัยนำเสนอในรูปของตาราง และแผนภูมิภาพ โดยแบ่งเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอน 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอน 2 ระดับความสุขของนิสิต

ตอน 3 เปรียบเทียบความสุขของนิสิตตามสถานภาพส่วนบุคคล

ตอน 4 อิทธิพลของตัวแปรในการพยากรณ์ความสุขของนิสิต

ตอน 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลในวันที่ 1 มีนาคม 2558 ถึงวันที่ 15 มีนาคม 2558 เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างได้ครบถ้วน 347 คน (ร้อยละ 100)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามความสุขของนิสิต จำแนกตาม เพศ ชั้นปี และเกรดเฉลี่ย ปรากฏดังตาราง 6 ต่อไปนี้

ตาราง 6 ลักษณะของนิสิตกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความสุข

คุณลักษณะ		จำนวน	ร้อยละ
เพศ			
ชาย		106	30.50
หญิง		241	69.50
	รวม	347	100.00
ชั้นปี			
ปี 1		55	15.90
ปี 2		69	19.80
ปี 3		80	23.10
ปี 4		143	41.20
	รวม	347	100.00

(ต่อ)

คุณลักษณะ		จำนวน	ร้อยละ
เกรดเฉลี่ย			
2.00 - 2.49		14	4.0
2.50 - 2.99		87	25.1
3.00 - 3.49		169	48.7
3.50 - 4.00		45	13.0
	รวม	315	90.8
Missing		32	9.2
	รวม	347	100.00

จากตาราง 6 นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นผู้หญิง (ร้อยละ 69.50) และส่วนมากเป็นนิสิตชั้นปี 4 รองลงมาคือ ปี 3 ปี 2 และปี 1 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ย 3.00 ขึ้นไป

ตอน 2 ระดับความสุขนิสิต

นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มีระดับความสุข ตามเกณฑ์การพิจารณาดังนี้

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.51 - 5.00	มากที่สุด
3.51 - 4.50	มาก
2.51 - 3.50	ปานกลาง
1.51 - 2.50	น้อย
1.00 - 1.50	น้อยที่สุด

จำแนกตามรายข้อ ปรากฏดังตาราง 7 ต่อไปนี้

ตาราง 7 ระดับความสุขของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

N = 347

ความสุข	*Mean*	*SD*	*ระดับ*
1. ฉันเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มง่าย สดชื่นแจ่มใสอยู่เสมอ	3.85	1.15	มาก
2. ฉันยอมรับในรูปร่าง หน้าตา บุคลิกภาพของตนเอง	3.71	1.16	มาก
3. ฉันยอมรับในความสามารถของตนเอง	3.76	1.09	มาก
4. ฉันมีความรู้สึกรักและภาคภูมิใจในตนเอง	3.86	1.05	มาก
5. ฉันรู้สึกสนุกในการเรียน ตื่นเต้นและยินดีที่จะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ	3.83	0.99	มาก
6. ฉันรู้สึกว่าถูกบังคับให้เรียนหนังสือ	3.07	1.34	ปานกลาง
7. ฉันชอบและเอาใจใส่เกือบทุกวิชาที่เรียน	3.56	0.93	มาก
8. ฉันรู้สึกเพลิดเพลินในการเรียนและอยากรู้มากกว่าเดิม	3.71	0.82	มาก
9. ฉันไม่รู้สึกท้อถอยหรือเบื่อหน่ายเมื่อต้องเรียนวิชาที่มีเนื้อหายาก	3.63	0.93	มาก
10. ฉันมาถึงห้องเรียนก่อนเวลาเสมอและชอบนั่งด้านหน้า	3.32	1.04	ปานกลาง
11. ฉันให้ความสำคัญกับสิ่งที่อาจารย์สอนทุกเรื่อง	3.55	0.89	มาก
12. ฉันชอบและสนุกที่อาจารย์ใช้กิจกรรมการเรียนการสอนที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความรู้ความสามารถได้โดยอิสระ	3.84	0.80	มาก
13. ฉันสนุกที่ได้ซักถามและแสดงความคิดเห็นในเนื้อหาสาระเกี่ยวกับวิชาที่เรียน	3.69	0.82	มาก
14. ฉันรู้สึกเพลิดเพลินและมุ่งมั่นกับการทางานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จแม้จะยากลำบากเพียงใด	3.76	0.79	มาก
15. ฉันพอใจในผลการเรียนของตนเอง	3.92	0.85	มาก
16. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นๆที่ฉันรู้จัก	3.73	0.89	มาก
17. ฉันสนุกสนานกับการดำรงชีวิตในปัจจุบัน	3.76	1.02	มาก
18. ฉันชอบทำงานกลุ่ม และพอใจที่ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิชาที่เรียนกับเพื่อนๆในชั้นเรียน	3.67	0.98	มาก
19. ฉันรู้สึกเหงาและว้าเหว่แม้อยู่ท่ามกลางเพื่อนร่วมชั้นเรียน	3.35	1.28	ปานกลาง
20. ฉันรู้สึกสนุกและเพลิดเพลินต่อการทำกิจกรรมต่างๆของวิทยาลัย	3.46	1.05	ปานกลาง
21. ฉันยินดีที่ได้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของวิทยาลัย	3.58	1.02	มาก
ความสุขในการเรียน ภาพรวม	3.66	0.52	มาก

จากตาราง 7 แสดงว่า นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก (Mean = 3.78) โดยข้อที่มีความสุขเฉลี่ยสูงสุด (Mean = 3.92) อยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 15 “ฉันพอใจในผลการเรียนของตนเอง”

ตาราง 8 ระดับความสุขของนิสิต จำแนกรายด้าน

ความสุขรายด้าน	*Mean*	*SD*	*ระดับ*
ด้านความพึงพอใจในชีวิต	3.78	0.88	มาก
ด้านความสนใจใฝ่เรียนรู้	3.57	0.52	มาก
ด้านความพึงพอใจในการเรียน	3.63	0.53	มาก
ความสุขในการเรียน ภาพรวม	3.66	0.52	มาก

จากตาราง 8 เมื่อพิจาราณาความสุขของนิสิตเป็นรายได้ พบว่า ทุกด้านมีความสุข อยู่ในระดับมาก

ตาราง 9 ระดับความสุขของนิสิต จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล

สถานภาพ	*N*	*Mean*	*SD*	*ระดับ*
เพศ				
ชาย	106	3.53	.55	มาก
หญิง	241	3.71	.50	มาก
ชั้นปี				
ปี 1	55	3.83	.45	มาก
ปี 2	69	3.69	.60	มาก
ปี 3	80	3.75	.42	มาก
ปี 4	143	3.53	.53	มาก
เกรดเฉลี่ย				
2.00 - 2.49	14	3.45	.69	ปานกลาง
2.50 - 2.99	87	3.57	.52	มาก
3.00 - 3.49	169	3.64	.49	มาก
3.50 - 4.00	45	3.90	.48	มาก

จากตาราง 9 แสดงว่า นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ทั้งชายและหญิง มีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับมาก นอกจากนี้ นิสิตทุกชั้นปี มีความสุขในระดับมากเช่นกัน ขณะที่เมื่อพิจารณาด้านเกรดเฉลี่ย พบว่า นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ย 2.00 – 2.49 มีความสุขระดับปานกลาง ส่วนนิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยตั้งแต่ 2.50 ขึ้นไป มีความสุขอยู่ในระดับมาก

ตาราง 10 ระดับความสุขของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ จำแนกตามลักษณะทางจิตวิทยาบางประการ

ลักษณะทางจิตวิทยา	*N*	*Mean*	*SD*	*ระดับ*
ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก				
กลุ่มต่ำ	199	3.55	.51	มาก
กลุ่มสูง	148	3.80	.51	มาก
ความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน				
กลุ่มต่ำ	164	3.56	.57	มาก
กลุ่มสูง	183	3.75	.46	มาก
การเผชิญความเครียด				
กลุ่มต่ำ	191	3.44	.42	ปานกลาง
กลุ่มสูง	156	3.93	.51	มาก

จากตาราง 10 แสดงว่า นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูง และกลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกต่ำ ต่างก็มีความสุขอยู่ในระดับ มาก

นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนสูง และกลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนต่ำ ต่างก็มีความสุขอยู่ในระดับ มาก

นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มที่มีลักษณะในการเผชิญความเครียดต่ำ จะมีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ขณะที่กลุ่มที่มีลักษณะในการเผชิญความเครียดสูง จะมีความสุขอยู่ในระดับมาก

ตอน 3 เปรียบเทียบความสุขของนิสิตตามสถานภาพและลักษณะทางจิตวิทยา

ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความสุขของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ที่มีสถานภาพ และลักษณะทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน โดยการทดสอบค่าที (t – Test independent) และ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) ปรากฏดังตาราง 11, 12, 13, 14 และ 15 ต่อไปนี้

ตาราง 11 เปรียบเทียบความสุขของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ จำแนกตามสถานภาพทางเพศ

สถานภาพ	*N*	*Mean*	*S.D.*	*ผลต่างของค่าเฉลี่ย*	*t*	*df*	*Sig 1 tailed*
เพศ							
ชาย	106	3.53	.55	-0.19	-3.027*	345	.001
หญิง	241	3.72	.50				

**P<.05*

จากตาราง 11 แสดงว่า นิสิตเพศหญิง มีความสุขในการเรียน มากกว่านิสิตชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของค่าเฉลี่ยความสุขในการเรียนของนิสิตจำแนกตามระดับชั้นปี และเกรดเฉลี่ยสะสม

		SS	*df*	*MS*	*F*	*Sig.*
ชั้นปี	Between Groups	4.88	3	1.63	6.23*	.000
	Within Groups	89.63	343	.26		
	Total	94.51	346			
เกรดเฉลี่ย	Between Groups	4.00	3	1.33	5.09*	.002
	Within Groups	81.36	311	.26		
	Total	85.36	314			

**P<.05*

จากตาราง 12 แสดงว่า นิสิตแต่ละชั้นปี มีความสุขในการเรียนแตกต่างกัน และนิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยต่างกัน มีความสุขในการเรียนต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 13 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสุขในการเรียนของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ เป็นรายคู่จำแนกตามชั้นปี ด้วยวิธี LSD

เปรียบเทียบชั้นปี			| d |	SE	Sig
ชั้นปี 1	กับ	ชั้นปี 2	0.13	.09	.137
ชั้นปี 3	กับ	ชั้นปี 2	0.06	.08	.469
ชั้นปี 1	กับ	ชั้นปี 3	0.07	.08	.391
ชั้นปี 1	กับ	ชั้นปี 4	0.30*	.08	.000
ชั้นปี 2	กับ	ชั้นปี 4	0.16*	.07	.028
ชั้นปี 3	กับ	ชั้นปี 4	0.22*	.07	.019

** P < .05*

จากตาราง 13 แสดงว่า นิสิตชั้นปี 1 ชั้นปี 2 และ ชั้นปี 3 มีความสุขในการเรียนมากกว่านิสิตชั้นปี 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 14 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสุขในการเรียนของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ เป็นรายคู่จำแนกตามเกรดเฉลี่ยสะสม ด้วยวิธี LSD

เปรียบเทียบเกรดเฉลี่ย			| d |	SE	Sig
2.50 - 2.99	กับ	2.00 - 2.49	.12	.14	.413
3.00 - 3.49	กับ	2.00 - 2.49	.19	.14	.171
3.00 - 3.49	กับ	2.50 - 2.99	.07	.06	.269
3.50 - 4.00	กับ	2.00 - 2.49	.45*	.15	.004
3.50 - 4.00	กับ	2.50 - 2.99	.33*	.09	.000
3.50 - 4.00	กับ	3.00 - 3.49	.25*	.08	.003

** P < .05*

จากตาราง 14 แสดงว่า นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.50 – 4.00 มีความสุขในการเรียนมากกว่า นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม ระหว่าง 2.00 - 2.49, 2.50 - 2.99 และ 3.00 - 3.49 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 15 เปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ จำแนกตามระดับลักษณะทางจิตวิทยาบางประการ

ลักษณะทางจิตวิทยา	*N*	*Mean*	*S.D.*	*ผลต่างของค่าเฉลี่ย*	*t*	*df*	*Sig 1 tailed*
ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก							
กลุ่มต่ำ	199	3.55	.51	-.25	-4.601*	345	.000
กลุ่มสูง	148	3.80	.51				
ความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน							
กลุ่มต่ำ	164	3.55	.56	-.19	-3.454*	314.496	.001
กลุ่มสูง	183	3.75	.46				
การเผชิญความเครียด							
กลุ่มต่ำ	191	3.44	.42	-.48	-9.711*	345	.000
กลุ่มสูง	156	3.92	.50				

** p<.05*

จากตาราง 15 แสดงว่า นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูง จะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนสูง จะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และ กลุ่มที่มีการเผชิญความเครียดสูง จะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีการเผชิญความเครียดต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอน 4 อิทธิพลของตัวแปรในการพยากรณ์ความสุขในการเรียนของนิสิต

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ของตัวแปรสถานภาพ และลักษณะทางจิตวิทยา ที่พยากรณ์ความสุขในการเรียนของนิสิต ปรากฏผลดังตาราง 16, 17 และ 18 ต่อไปนี้

ตาราง 16 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเมื่อใช้ความสุขของนิสิตเป็นเกณฑ์

	Model	*SS*	*df*	*MS*	*F*	*Sig.*
1	Regression	22.138	1	22.138	109.598	.000[a]
	Residual	63.225	313	.202		
	Total	85.363	314			
2	Regression	28.212	2	14.106	77.005	.000[b]
	Residual	57.152	312	.183		
	Total	85.363	314			
3	Regression	33.062	3	11.021	65.532	.000[c]
	Residual	52.302	311	.168		
	Total	85.363	314			
4	Regression	34.809	4	8.702	53.363	.000[d]
	Residual	50.554	310	.163		
	Total	85.363	314			
5	Regression	36.283	5	7.257	45.685	.000[e]
	Residual	49.081	309	.159		
	Total	85.363	314			
6	Regression	37.180	6	6.197	39.611	.000[f]
	Residual	48.183	308	.156		
	Total	85.363	314			

a. Predictors: (Constant), การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (X1)

b. Predictors: (Constant), การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (X1), ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความสามารถในการเผชิญปัญหา (X2)

c. Predictors: (Constant), การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (X1), ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกความสามารถในการเผชิญปัญหา (X2), ชั้นปี 4 (X3)

d. Predictors: (Constant), การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (X1), ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกความสามารถในการเผชิญปัญหา (X2), ชั้นปี 4 (X3), นิสิตหญิง (X4)

e. Predictors: (Constant), การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (X1), ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกความสามารถในการเผชิญปัญหา (X2), ชั้นปี 4 (X3), นิสิตหญิง (X4), ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความฟื้นตัว (X5)

f. Predictors: (Constant), การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (X1), ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกความสามารถในการเผชิญปัญหา (X2), ชั้นปี 4 (X3), นิสิตหญิง (X4), ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความฟื้นตัว (X5), ชั้นปี 1 (X6)

g. Dependent Variable: ความสุขในการเรียน (Y)

จากตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า ความสุขในการเรียนของนิสิต มีความสัมพันธ์กันเชิงเส้นตรงกับตัวแปรที่ศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 และปรากฏว่าตัวพยากรณ์ที่ดีที่สุดที่ถูกเลือกเข้ามาก่อนคือ การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (X1) เมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์คือ ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความสามารถในการเผชิญปัญหา (X2) พบว่าค่าสหสัมพันธ์พหุคูณเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์ คือสถานภาพชั้นปี 4 (X3) พบว่าค่าสหสัมพันธ์พหุคูณเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์สถานภาพเป็นนิสิตหญิง (X4) พบว่าค่าสหสัมพันธ์พหุคูณเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์ ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความฟื้นตัว (X5) พบว่าค่าสหสัมพันธ์พหุคูณเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเพิ่ม สถานภาพชั้นปี 1 (X6) พบว่าค่าสหสัมพันธ์พหุคูณเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์ตัวอื่น ๆ เข้าไปพบว่า ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ตัวพยากรณ์ที่เพิ่มขึ้นให้ผลน้อยมาก จึงไม่สมควรนำมาใช้เป็นตัวพยากรณ์

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ตัวพยากรณ์ที่ดีที่สามารถพยากรณ์ความสุขในการเรียนของนิสิต คือ การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (X1), ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกความสามารถในการเผชิญปัญหา (X2), ชั้นปี 4 (X3), นิสิตหญิง (X4), ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความฟื้นตัว (X5) และ ชั้นปี 1 (X6) จึงคำนวณหาค่าน้ำหนักความสำคัญของการพยากรณ์ และสร้างสมการพยากรณ์ความสุขในการเรียนของนิสิต และสามารถสร้างสมการพยากรณ์ได้ จึงคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ

ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐานและคะแนนดิบ รวมทั้งสร้างสมการถดถอยพหุคูณต่อไป โดยมีรายละเอียดดังแสดงในตาราง 17 และ 18

ตาราง 17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรพยากรณ์กับความสุขในการเรียนของนิสิต

Model	*R*	*R Square*	*Adjusted R Square*	*Std. Error of the Estimate*
1	.509[a]	.259	.257	.44944
2	.575[b]	.330	.326	.42799
3	.622[c]	.387	.381	.41009
4	.639[d]	.408	.400	.40383
5	.652[e]	.425	.416	.39854
6	.660[f]	.436	.425	.39552

ตาราง 18 ค่าน้ำหนักความสำคัญของการพยากรณ์ที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนิสิต โดยวิธี Stepwise

	Unstandardized Coefficients		*Standardized Coefficients*		
ตัวพยากรณ์	*B*	*Std. Error*	*Beta*	*t*	*Sig.*
(Constant)	.647	.228		2.842	.005
การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (X1)	.378	.053	.336	7.058	.000
ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกความสามารถในการเผชิญปัญหา (X2)	.235	.053	.229	4.442	.000
สถานภาพชั้นปี 4 (X3)	-.219	.050	-.203	-4.420	.000
สถานภาพเป็นนิสิตหญิง (X4)	.145	.048	.130	2.999	.003
ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความฟื้นตัว (X5)	.168	.054	.159	3.110	.002
สถานภาพชั้นปี 1 (X6)	.155	.065	.109	2.395	.017

จาก ตาราง 17-18 พบว่ามีค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐานของการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (X1), ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกความสามารถในการเผชิญปัญหา (X2), ชั้นปี 4 (X3), นิสิตหญิง (X4), ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความฟื้นตัว (X5) และ ชั้นปี 1 (X6) ส่งผลทางบวกต่อความสุขในการเรียนของนิสิต มีค่าเท่ากับ 0.336, 0.229, -0.203, 0.130, 0.159, และ 0.109 ตามลำดับ โดยการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (X1) ส่งผลทางบวกต่อความสุขในการเรียนของนิสิตสูงสุด และสถานภาพชั้นปี 1 (X6) ส่งผลทางบวกต่อความสุขในการเรียนของนิสิตต่ำสุด

ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณของความสุขในการเรียน กับการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (X1), ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกความสามารถในการเผชิญปัญหา (X2), ชั้นปี 4 (X3), นิสิตหญิง (X4), ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความฟื้นตัว (X5) และ ชั้นปี 1 (X6) เท่ากับ 0.660 โดยที่ตัวพยากรณ์ ทั้ง 6 ตัวสามารถพยากรณ์ ความสุขในการเรียนของนิสิตได้ ร้อยละ 43.60 มีความคลาดเคลื่อนในการพยากรณ์ 0.39552

สมการพยากรณ์ความสุขในการเรียนของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ เขียนได้ดังนี้

<u>สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน</u>

$Z' = 0.336(X1) + 0.229(X2) - 0.203(X3) + 0.130(X4) + 0.159(X5) + 0.109(X6)$

<u>สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ</u>

$Y' = 0.647 + 0.378\ (X1) + 0.235(X2) - 0.219(X3) + 0.145(X4) + 0.168(X5) + 0.155(X6)$

บทที่ 5

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความสุขใจของนิสิต เปรียบเทียบความสุขใจของนิสิตโดยจำแนกตามลักษณะประชากร ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก การเผชิญความเครียด ความสัมพันธ์ในครอบครัว และความสัมพันธ์กับเพื่อน และเพื่อค้นหาอิทธิพลร่วมระหว่างตัวแปรต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก การเผชิญความเครียด ความสัมพันธ์ในครอบครัว และความสัมพันธ์กับเพื่อน ในการอธิบายความสุขใจของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2558 ถึงวันที่ 15 มีนาคม 2558 ได้ผู้ตอบแบบสอบถาม ครบถ้วน จำนวน 347 คน (ร้อยละ 100) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดประกอบด้วย 1) ข้อมูลทั่วไปของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) ประกอบด้วย เพศ ชั้นปีที่ศึกษา และเกรดเฉลี่ยสะสม 2) แบบสอบถามความสุข มีลักษณะเป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) 3) แบบสอบถามต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 4) แบบสอบถามการเผชิญความเครียด และ 5) แบบสอบถามความสัมพันธ์กับความครัวและเพื่อน

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่า t-Test การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) และการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณ แบบ Stepwise ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นผู้หญิง (ร้อยละ 69.50) และส่วนมากเป็นนิสิตชั้นปี 4 ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ย 3.00 ขึ้นไป มีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก (Mean = 3.78) นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ย 2.00 – 2.49 มีความสุขระดับปานกลาง ส่วนนิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยตั้งแต่ 2.50 ขึ้นไป มีความสุขอยู่ในระดับมาก

นิสิตเพศหญิง มีความสุขในการเรียน มากกว่านิสิตชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิสิตแต่ละชั้นปี มีความสุขในการเรียนแตกต่างกัน และนิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยต่างกัน มีความสุขในการเรียนต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตชั้นปี 1 ชั้นปี 2 และ ชั้นปี 3 มีความสุขในการเรียนมากกว่านิสิตชั้นปี 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.50 – 4.00 มีความสุขในการเรียนมากกว่า นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม ระหว่าง 2.00 - 2.49, 2.50 - 2.99 และ 3.00 - 3.49 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นิสิตกลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูง และกลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกต่ำ ต่างก็มีความสุขอยู่ในระดับ มาก โดยที่กลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูง จะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนสูงและกลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนต่ำ ต่างก็มีความสุขอยู่ในระดับ มาก โดยกลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนสูง จะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มที่มีลักษณะในการเผชิญความเครียดต่ำ มีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ขณะที่กลุ่มที่มีลักษณะในการเผชิญความเครียดสูง จะมีความสุขอยู่ในระดับมาก โดยที่กลุ่มที่มีการเผชิญความเครียดสูง จะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีการเผชิญความเครียดต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า ความสุขในการเรียนของนิสิต มีความสัมพันธ์กันเชิงเส้นตรงกับตัวแปรที่ศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ตัวพยากรณ์ที่ดีที่สามารถพยากรณ์ความสุขในการเรียนของนิสิต คือ การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (X1), ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ความสามารถในการเผชิญปัญหา (X2), ชั้นปี 4 (X3), นิสิตหญิง (X4), ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความฟื้นตัว (X5) และ ชั้นปี 1 (X6)

สมการพยากรณ์ความสุขในการเรียนของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ เขียนได้ดังนี้

<u>สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน</u>

$$Z' = 0.336(X1) + 0.229(X2) - 0.203(X3) + 0.130(X4) + 0.159(X5) + 0.109(X6)$$

<u>สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ</u>

$$Y' = 0.647 + 0.378\ (X1) + 0.235(X2) - 0.219(X3) + 0.145(X4) + 0.168(X5) + 0.155(X6)$$

อภิปรายผล

1. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก (Mean = 3.78) โดยข้อที่มีความสุขเฉลี่ยสูงสุด (Mean = 3.92) อยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 15 "ฉันพอใจในผลการเรียนของตนเอง" รองลงมา ได้แก่ ข้อ 4 "ฉันมีความรู้สึกรักและภาคภูมิใจในตนเอง" (Mean = 3.86) แปลผลได้ว่า น่าจะเป็นผลสืบเนื่องมาจากการศึกษา ที่จัดว่าเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนามนุษย์ ให้สามารถแสวงหาหนทางที่จะเติมเต็มความต้องการได้อย่างเป็นรูปธรรม และเหมาะสม ความสุขของนิสิตเกิดจากการได้สนองความต้องการของตนเอง ตามทฤษฎีของ มาสโลว์ (Maslow,1998) ที่ได้ระบุว่า มนุษย์มีความต้องการการเรียนรู้ เป็นความต้องการที่บุคคลปรารถนาในด้านความรู้ ความหมายของชีวิตและการดำรงชีวิต มีความต้องการมีเกียรติยศชื่อเสียงในสังคม เป็นความต้องการเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองว่า มีประโยชน์ มีคุณค่า และต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตน ยอมรับนับถือว่าตนเป็นผู้มีชื่อเสียง มีเกียรติยศและมีศักดิ์ศรีด้วย มีความต้องการความสมหวังในชีวิต ดังนั้นเมื่อนิสิตได้รับความพึงพอใจในผลการเรียน จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้นิสิตมีความสุข เป็นสิ่งที่สำคัญที่สามารถสะท้อนความรู้สึกที่เป็นสุขอันเกิดจากการได้รับตอบสนองตามความต้องการ

ข้อที่นิสิต "มีความรู้สึกรักและภาคภูมิใจในตนเอง" ได้แสดงให้เห็นถึงการที่นิสิตเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง สามารถให้เหตุผลในสิ่งที่ตนเองกระทำได้กระจ่างชัด มั่นใจในการกระทำหรือการตัดสินของตน กล้าคิด กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีความคิดสร้างสรรค์ มุ่งการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มั่นคงทางจิตใจ มองโลกในแง่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น ดังนั้นจึงใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความวิตกกังวลน้อย มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จ

ในการดำรงชีวิต จะมีระบบภูมิคุ้มกันทางจิตวิญญาณให้สามารถเผชิญกับปัญหา และมีพลังในการขจัดสิ่งเลวร้ายในชีวิตออกไป

2. นิสิตเพศหญิง มีความสุขในการเรียน มากกว่านิสิตชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ข้อค้นพบนี้ อาจจะเนื่องมาจากนิสิตผู้หญิงมีรูปแบบของชีวิต (Life Style) ที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีมนุษยสัมพันธ์ต่อเพื่อนมนุษย์มากกว่านักศึกษาชาย และมีการจัดการกับความวิตกกังวลได้ดีกว่านักศึกษาเพศชาย สอดคล้องกับ Beare & Myers (1994) ที่กล่าวว่า เพศเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการตอบสนองต่อความเครียดดังนั้นการที่นิสิตหญิงสามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้ดีกว่า จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้มีความสุขมากกว่านิสิตเพศชาย ข้อค้นพบนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ นงลักษณ์ ไหว้พรหม และคณะ (2550) ที่ได้ศึกษาภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา และพบว่า เพศหญิงจะมีสุขภาพจิตต่ำกว่าเพศชาย ซึ่งเป็นผลมาจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจึงมีความวิตกกังวลและความแปรปรวนอยู่มาก

นิสิตแต่ละชั้นปี มีความสุขในการเรียนแตกต่างกัน นิสิตชั้นปี 1 ชั้นปี 2 และ ชั้นปี 3 มีความสุขในการเรียนมากกว่านิสิตชั้นปี 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นผลมาจากการที่นิสิตชั้นปีที่ 4 ที่มีการเรียนการสอนค่อนข้างหนักทั้งภาคทฤษฎีและยังต้องไปฝึกงาน นั่นหมายความว่า นิสิตต้องออกไปเผชิญกับสถานที่ทำงานจริงๆ ทำให้ต้องปรับตัวใหม่จึงอาจมีผลต่อระดับความสุขของนิสิตได้ ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 1 ยังมีความรู้สึกภาคภูมิใจและรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ที่สามารถสอบผ่านเข้ามาเป็นนักศึกษาได้ และมีการปรับตัวโดยรวมในระดับค่อนข้างดี จึงอาจเป็นไปได้ว่าความรู้สึกภาคภูมิใจและการที่สามารถปรับตัวได้ทำให้รู้สึกเป็นสุข นอกจากนี้นิสิต ชั้นปีที่ 2 และ 3 สามารถปรับตัวด้านการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้แล้ว จึงทำให้มีความสุขมากกว่าชั้นปีอื่นๆ

นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.50 – 4.00 มีความสุขในการเรียนมากกว่า นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม ระหว่าง 2.00 - 2.49, 2.50 - 2.99 และ 3.00 - 3.49 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การที่นิสิตมีความพึงพอใจต่อการได้รับการตอบสนอง กล่าวคือ ได้รับผลการเรียนที่เหมาะสมกับความตั้งใจของตนเองย่อมส่งผลให้มีความสุข สอดคล้องกับการศึกษาของ สมพร พรหมจรรย์ (2540) ที่พบว่า นักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมสูงส่วนใหญ่มีความสุขในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่เกรดเฉลี่ยสะสมในการเรียนต่ำ ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมสูงจะเป็นนักเรียนที่มีความรับผิดชอบ มีความกระตือรือร้น สามารถพึ่งตนเองได้ และมีวิธีการวางแผนการเรียนที่ดี สอดคล้องกับ อุมาพร ตรังคสมบัติ

(2543) ที่กล่าวว่า นักเรียนที่มีความรับผิดชอบ และเกรดเฉลี่ยสะสมในการเรียนสูงจะมีความสุขในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมในการเรียนต่ำ

นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูง จะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก เป็นคุณลักษณะทางจิตใจที่ประกอบด้วย ความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ มีสติสัมปชัญญะ มีความหวัง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และมีความฟื้นตัว การที่บุคคลจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าคือการมีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูง หรือภูมิคุ้มกันทางจิตที่ดีในตนเอง ที่จะช่วยป้องกันตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงไม่มั่นคง หรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ พร้อมที่จะเผชิญผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ทางสังคมได้ รวมถึงสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มุ่งเน้นทำการศึกษาศักยภาพ ความเข้มแข็ง ความเจริญงอกงามของบุคคล เป้าหมายของจิตวิทยาเชิงบวก คือ การพัฒนาคนให้มีความสุข (Sheldon & King, 2002) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถอธิบายผลลัพธ์เชิงบวกได้ดีทั้งในด้านสภาวะทางจิตและทางพฤติกรรม การศึกษาของ Riolli และคณะ (Riolli, Savicki & Richard, 2012) ที่ได้ทำการศึกษาอิทธิพลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในรัฐทางตะวันตกของสหรัฐอเมริกา จำนวน 141 คนพบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีค่าสัมประสิทธิอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา ดังนั้นกลุ่มนิสิตที่มีทุนทางจิตวิทยาสูง จึงมีความสุขมากกว่ากลุ่มที่มีทุนทางจิตวิทยาต่ำ

กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนสูง จะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อนักศึกษามีเรื่องเดือดร้อนหรือไม่สบายใจ การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง การได้ปรับทุกข์ หรือระบายความคับข้องใจกับคนในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ และเพื่อนสนิท การได้รับความรัก ความห่วงใย คำแนะนำ จากบุคคลในครอบครัว เพื่อนสนิท ยอมรับฟังความคิดเห็นและชื่นชม ย่อมทำให้นักศึกษามีความสุขในชีวิตเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับ ลักขณา แพทยนันท์ (2542) ที่ได้ศึกษา การสนับสนุนทางสังคมว่ามีผลต่อความสุขของนักศึกษา และการที่นักศึกษาได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น ได้พูดคุยกับเพื่อนที่นักศึกษาสนิท จะส่งผลต่อความสุขด้วยเช่นกัน และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ นุสรา นามเดช และคณะ (2549) ที่พบว่า ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อความสุขและความทุกข์ของนักศึกษา ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อนความสัมพันธ์กับครอบครัว

กลุ่มที่มีการเผชิญความเครียดสูง จะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีการเผชิญความเครียดต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในที่นี้การเผชิญความเครียด ได้แก่ พฤติกรรมรูปแบบต่างๆ ที่เกิดจากกระบวนการทางความคิดและจิตใจของบุคคล ซึ่งแสดงออกมาเพื่อที่จะควบคุม ลด หรือบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต เพื่อดำรงไว้ซึ่งภาวะสมดุลทางจิตใจ ความเครียดของนิสิต มีหลายระดับหลายปัจจัย เช่น ความเครียดที่เกิดจากการปรับตัวจากชีวิตวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ ความเครียดที่เกิดจากการเล่าเรียน นิสิตที่สามารถบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นเหล่านี้ได้ ย่อมจะมีความสุขในการเรียนและการทำกิจกรรมได้ มากกว่า

3. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา, ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกความสามารถในการเผชิญปัญหา, ชั้นปี 4, นิสิตหญิง, ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความฟื้นตัว และ ชั้นปี 1 โดยที่ตัวพยากรณ์ ทั้ง 6 ตัวนี้ สามารถพยากรณ์ ความสุขในการเรียนของนิสิตได้ ร้อยละ 43.60

ทั้งนี้การที่นิสิต ก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ มีวุฒิภาวะ มีความรู้ความเข้าใจในประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น จึงมักจะใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดในรูปแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ซึ่งวิธีการในลักษณะนี้จะคล้ายกับวิธีที่ใช้สำหรับแก้ปัญหาใกล้เคียงกับการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ ได้แก่ การหาข้อมูลเพิ่มเติม การวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น การเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างท้าทาย การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รวมทั้งการนำเอาประสบการณ์ที่เคยใช้ได้ผลในอดีตมาร่วมแก้ไขปัญหาแล้วประเมินคุณค่า และผลตอบแทนที่จะได้รับ เพื่อที่จะเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดมาใช้ ซึ่งพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบนี้แตกต่างกันไปตามชนิดของปัญหาที่ได้รับ สอดคล้องกับ Scott Obert and Dropkin (Scott Obert and Dropkin, อ้างถึงใน ฉัตรทิพย์ ชุมพงศ์ 2545) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมการเผชิญความเครียด เป็นผลมาจากการใช้สติปัญญา การประเมินสถานการณ์ การใช้สติปัญญาประเมินแหล่งประโยชน์และการประเมินวิถีทางที่จะจัดการกับสิ่งเร้าความเครียดนั้นๆ โดยพฤติกรรมการเผชิญความเครียด จะเกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการและมีเป้าหมายในการแสดงพฤติกรรมนั้นๆอย่างต่อเนื่อง การได้ใช้กระบวนการดังกล่าวจึงทำให้กลุ่มนิสิต มีความสุขในการเรียน

ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกความสามารถในการเผชิญปัญหา สามารถเป็นปัจจัยพยากรณ์ความสุขในการเรียนของนิสิตได้ สอดคลองกับการศึกษาของ อภิพร อิสระเสนีย์ (2549) ที่ศึกษาความสุขและความสามารถในการเผชิญปัญหา พบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหา ทั้งนี้เนื่องจาก พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา เช่น การลงมือดำเนินการแก้ไขปัญหา การวางแผน

การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอการเผชิญปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาความช่วยเหลือ เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ หากบุคคลใช้วิธีการเหล่านี้ในการจัดการกับปัญหา บุคคลก็จะสามารถแก้ไขปัญหาของตนได้สำเร็จ เกิดความภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จในชีวิต และมีความสุขเพิ่มขึ้น

ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความฟื้นตัว เป็นความสามารถในด้านบวกในการต้านทานและรับมือกับความเครียดหรือปัญหาอุปสรรค อีกทั้งสามารถรื้อฟื้นตนเองกลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว หลังเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้ อย่างมีความสุข นิสิตที่สามารถฟื้นตัวได้ดีนั้น เมื่อเผชิญกับวิกฤติจะสามารถสงบ มีความสมดุลทางอารมณ์ และสุขภาพ มุ่งแก้ปัญหามากกว่าติดอยู่ในกับดักอารมณ์และความรู้สึก มีความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า รับรู้ความรัก ความห่วงใย กำลังใจของตนเองและคนรอบข้าง รู้สึกถึงการเป็นส่วนสำคัญของครอบครัวและสังคม ที่ได้ปลูกฝังให้มีความเห็นอกเห็นใจ ถ่ายทอดประสบการณ์ เป็นแบบอย่าง รู้สึกมั่นใจ และรู้สึกต่อตนเองในทางที่ดี จัดการกับอารมณ์เศร้าเสียใจและฟื้นตัวได้เร็ว ความฟื้นตัว จึงเป็นปัจจัยพยากรณ์ความสุขในการเรียนของนิสิตได้

ตัวแปร นิสิตหญิง สามารถใช้เป็นปัจจัยพยากรณ์ความสุขในการเรียนของนิสิต เนื่องมาจากนิสิตผู้หญิงมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีมนุษย์สัมพันธ์ต่อเพื่อนมนุษย์มากกว่านักศึกษาชาย และมีการจัดการกับความวิตกกังวลได้ดีกว่านักศึกษาเพศชาย ในขณะที่ ตัวแปร ชั้นปี 1 และชั้นปี 4 สามารถใช้เป็นปัจจัยพยากรณ์ความสุขในการเรียนของนิสิต เนื่องจาก นิสิตชั้นปีที่ 1 ยังเป็นนิสิตเข้าใหม่ มีความรู้สึกภาคภูมิใจและรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ที่สามารถสอบผ่านเข้ามาเป็นนักศึกษาได้ และมีการปรับตัวโดยรวมในระดับค่อนข้างดี จึงอาจเป็นไปได้ว่าความรู้สึกภาคภูมิใจและการที่สามารถปรับตัวได้ทำให้รู้สึกเป็นสุข ในขณะที่ นิสิตชั้นปีที่ 4 ถึงแม้จะมีการเรียนการสอนค่อนข้างหนักทั้งภาคทฤษฎีและยังต้องไปฝึกงาน แต่นิสิตยังมีความหวังว่าใกล้ที่จะจบการศึกษา จึงทำให้มีความสุขได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ผลจากการวิจัยพบว่า นิสิตมีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก นับว่าเป็นเรื่องที่ดีและควรส่งเสริมให้นิสิตมีความสุขในการเรียนในระดับสูงขึ้นไป ส่วนนิสิตเพศหญิง มีความสุขในการเรียน มากกว่านิสิตชาย และนิสิตแต่ละชั้นปี มีความสุขในการเรียนแตกต่างกัน โดยที่นิสิตชั้นปี 1 ชั้นปี 2 และ ชั้นปี 3 มีความสุขในการเรียนมากกว่านิสิตชั้นปี 4 ผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรจะหันมาสนใจการพัฒนาความสุขในการเรียนให้กับนิสิต โดยเน้นไปที่กลุ่มที่มีความสุขในการเรียนต่ำ เช่น กลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำกว่า 2.5 หรือในกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 ที่กำลังอยู่ในปีสุดท้าย เพื่อที่จะให้นิสิต มีภูมิคุ้มกันในการเผชิญกับปัญหาได้ในอนาคต

2. ผลการวิจัยพบว่า นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูง จะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกต่ำ ด้วยเหตุที่ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก เป็นคุณลักษณะทางจิตใจที่เป็นภูมิคุ้มกันทางใจให้กับบุคคลในการเผชิญกับปัญหา และเพิ่มศักยภาพในการปฏิบัติงาน ดังนั้นจึงควรมีกิจกรรมที่เสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาให้กับนิสิต โดยเฉพาะนิสิตชั้นปีที่ 4 ที่กำลังจะจบการศึกษาออกไปสู่ตลาดแรงงานในอนาคต

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ผู้บริหาร ผู้สอน หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับนิสิต ควรมีการสอดแทรกในหลักสูตรการเรียนการสอนในเรื่องการเรียนอย่างไรให้มีความสุข จัดกิจกรรมต่างๆ ในมหาวิทยาลัย โดยใช้การหลักการของการเสริมแรง กระบวนการกลุ่ม การถ่ายโยงการเรียนรู้ ความแตกต่างระหว่างบุคคลและแรงจูงใจ เพื่อส่งเสริมให้นิสิตเกิดการรับรู้ในคุณค่าของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และรับรู้ศักยภาพของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างความสุขในการเรียน

2. ผู้บริหาร และบุคลากรที่เกี่ยวของควรหาแนวทางที่จะช่วยให้นิสิต รู้จักวิธีที่จะเสริมสร้างความสุขให้แก่ตนเอง ลดการแข่งขันกับผู้อื่นลง เพิ่มทักษะในการสร้างความสุขให้กับอาจารย์ที่ปรึกษา หรือควรมีจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยาที่มีความเชี่ยวชาญ ประจำคณะ เพื่อช่วยในการอำนวยความสะดวก ช่วยเหลือ เมื่อนิสิตมีความต้องการคำปรึกษา เป็นต้น

บรรณานุกรม

กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม. (2539). **รายงานผลการสำรวจข้อมูลโครงการส่งเสริมสวัสดิการสังคมระดับครัวเรือนทั่วประเทศ.**

กรมสุขภาพจิต (2547). **การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่ ปี 2547.** [ออนไลน์]กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. แหล่งที่มา http://www.dmh.moph.go.th/test/thaihapnew/ [2557, กันยายน 5]

กรมสุขภาพจิต. (2541). **คู่มือการดำเนินงานในคลินิกความเครียด.** กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2541.

กรมสุขภาพจิต. (2544). ทำไมจึงให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์. **เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี เรื่อง สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว วันที่ 6 - 8 กันยายน 2544 ณ โรงแรมดิอิมเมอรัลด์** กรุงเทพมหานคร.

กิตติยวดี บุญซื่อ, ปิตินันท์ สุทธสาร, สุนทร ช่วงสุวนิช และ วิภา ตัณฑุลพงศ์. (2549). **การเรียนรู้อย่างมีความสุข.** [ออนไลน์] สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. แหล่งที่มา : http://www.wijai48.com/ learning stye/learning_theory.htm [2551, กุมภาพันธ์ 8]

กิติกร มีทรัพย์. (2541). **พฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด: ทบทวนองค์ความรู้สถานการณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยืนยาว.** นนทบุรี : สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์.

เครือวัลย์ ทรัพย์เจริญ. (2542). **ความเครียดและการเผชิญความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคอารมณ์แปรปรวน.** วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต และการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

จิรา เติมจิตรอารีย์. (2557). **ทำอย่างไรจึงจะอยู่อย่างมีความสุข.** [ออนไลน์] ภาควิชาจิตวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี. แหล่งที่มา : http://www.ramamental.com/m5.html

ฉัตรทิพย์ ชุมพงษ์. (2545). **ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางอารมณ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดสงขลา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ชาคริส จันทร์ห้วย. (2548). **พฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักเรียนสังกัดอาชีวศึกษาจังหวัดนครปฐม.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ชาติชาย แหล่งหล้า. (2545). **ผลของการใช้แรงสนับสนุนทางสังคมด้วยกิจกรรมของกลุ่มตาลโตนดต่อภาวะซึมเศร้า ความตระหนักในคุณค่าแห่งตน การกระทำพฤติกรรมไปสู่จุดมุ่งหมายในชีวิต และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของผู้ติดเชื้อเอชไอวี.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ทวีพร ปฐมทอง. (2545). **วิธีการปรับตัวและลักษณะปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่น ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น.**วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ทิศนา แขมมณี. (2551). **ลีลาการเรียนรู้: ลีลาการสอน.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ไทยเรทติ้งแอนด์อินฟอร์เมชั่นเซอร์วิส จำกัด. ดัชนีความสุข : มิติใหม่ในการพัฒนา. [ออนไลน์] 9 สิงหาคม 2551. แหล่งที่มา : http://www.tris.co.th/index.php?option=com_content&task=view&id=50&Item=1

ธนวรรณ อุดมมีชัย. (2546). **ปัจจัยที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ต้องขัง:กรณีศึกษาเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร.**วิทยานิพนธ์ศิลปศาตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย สถาบัญราชภัฏจันทรเกษม.

ธนาธิป พรกุล. (2543). **รูปแบบการสอนกระบวนการเรียนรู้กระบวนการคิดการจัดการเรียนการสอนที่นักเรียนเป็นศูนย์กลาง.** วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นงลักษณ์ ไหว้พรหม และคณะ. (2550). การศึกษาภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. **วารสารวิจัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีที่ : 10** ฉบับที่ : 2 เลขหน้า : 18-23 ปีพ.ศ. : 2550

นวลน้อย ตรีรัตน์. **ดุลยภาพดุลยพินิจ.** มติชนรายวัน (29 มิถุนายน 2548) ปีที่ 28 ฉบับที่ 9972.

นิตยา คชภักดี (2545). **โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาตัวชี้วัด "ครอบครัวอยู่ดีมีสุข" รายงานการศึกษาขั้นสุดท้าย.** สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว : มหาวิทยาลัยมหิดล.

นุสรา นามเดช และคณะ. (2549). ความสุขของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี. **รายงานการวิจัย.** วิทยาลัยบรมราชชนนีสระบุรี.

บังอร เทพเทียน และคณะ (2550). **โครงการสำรวจสภาพ ครอบครัวตามตัวชี้วัดสถาบันครอบครัวเข้มแข็ง.** สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน : มหาวิทยาลัยมหิดล.

บุญลี ศรีสวัฒนาสกุล. (2542). **การเผชิญความเครียดจากความรู้สึกไม่แน่นอนในผู้ป่วยก่อนผ่าตัดหัวใจแบบเปิด.** วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

ประเวศ วะสี. (2551). **แผนที่ความสุขและจิตปัญญาศึกษา.** [ออนไลน์] ไบโอลอว์คอม, 26 พฤศจิกายน 2548. แหล่งที่มา: http://biolawcom.de/article/88

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. **สร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว.** [ออนไลน์]. (เข้าถึงได้เมื่อวันที่ 22 สิงหาคม 2557). เข้าถึงได้จาก http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=280.

รักชนก คชไกร. (2541). **ความเครียด บุคลิกภาพเข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอนามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล,.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542.** กรุงเทพมหานคร : นานมีบุคส์พับลิเคชั่นส์.

ลักขณา แพทยานันท์. (2542). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข.**วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เล็ก สมบัติ (2549). **รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการภาวะการดูแลผู้สูงอายุของครอบครัวในปัจจุบัน.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท มิสเตอร์ก๊อปปี้ (ประเทศไทย) จำกัด.

วรรณา อาภาอดุล. (2545). **ตัวแปรที่เกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการปฏิบัติงานของครูวิทยาลัยสารพัดช่าง สังกัดกรมอาชีวศึกษา กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545). **จิตวิทยาการปรับตัว.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2530). **งานบุคลากรนิสิตนักศึกษา.** กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2554). **มรรคแปด.** [ออนไลน์] 4 ธันวาคม 2553.แหล่งที่มา: http://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%84_%E0%B9%98

วิจิตรา พลูเพิ่ม. (2545). **สัมพันธภาพเชิงช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาลของอาจารย์พยาบาลในการฝึกภาคปฏิบัติทางเทคนิค.**วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีทับทิม พานิชพันธ์ (2527). **สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว : ประมวลบทความวิทยุ.**กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศันสนีย์ กิจแก้ว. (2550). **พฤติกรรมการเผชิญความเครียดของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 2 จังหวัดราชบุรี.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาชุมชน กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ศิราณี มหามาตย์. (2546). **พฤติกรรมการเผชิญความเครียดในมารดาของเด็กออทิสติก.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริกุล อิศรานุรักษ์ (2542). **หลักการวางแผนงานอนามัยครอบครัว.** กรุงเทพมหานคร: เจริญดีการพิมพ์.

ศิริกุล อิศรานุรักษ์ และคณะ (2546). **รายงานการวิจัย โครงการพัฒนาระดับสติปัญญาเด็กวัย.**

สมพร พรหมจรรย์. (2540). **ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนครศรีธรรมราช.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำเนาว์ ขจรศิลป์. (2537). **มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา 1 : พื้นฐานและบริการนักศึกษา. กรุงเทพมหานคร :** มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2537.

สุรพล พยอมแย้ม. (2545). **ปฏิบัติการทางจิตวิทยาในงานชุมชน.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สหายพัฒนาการพิมพ์.

สุรพล พยอมแย้ม. (2548). **จิตวิทยาสัมพันธภาพ.** กรุงเทพมหานคร : สหายพัฒนาการพิมพ์.

สุวิมล ว่องวาณิช และ นงลักษณ์ วิรัชชัย (2548). **รายงานการประเมินการปฏิรูปการเรียนรู้ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน: พหุกรณีศึกษา**. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

อนุชิต สินจัตุรัส. (2545). **การศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการจัดการความเครียดของสตรีวัยกลางคนในครัวเรือนเขตเมืองและเขตชนบท จังหวัดขอนแก่น.** วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อมเรศ ศิลาอ่อน. (2551). สมศ.ในอีกสิบปีข้างหน้า. **จุลสารประชาคมประกันคุณภาพการศึกษา** สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน) 6: 3 - 4.

อภิพร อิสระเสนีย์. (2549). **ความสุขและความสามารถในการเผชิญปัญหาของกลุ่มครูอาสาสมัครในพื้นที่ประสบภัยสึนามิ**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ธนะชานันท์ และ ทัศนา ทองภักดี. (2554). ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน. **รายงานการวิจัยฉบับที่ 137**. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). **พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง.** กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Astin, A.W. (1984). Student Involvement: A developmental theory for higher education. [Online] **Journal of College Student Personnel**, 25,297-308. Available from: http://findarticles.com/p/articles/mi_qa3669/is_200307/ai_n9297675 [2008, February 9]

Avey,J.B.,Luthans,F.& Youssef, C.M. (2010). The Additive Value of Psychological Capital in Predicting Workplace Attitude and Behaviors. **Journal of Management** .Vol36(2) : 430-452.

Bandura, A. (1986). **Social Foundation of thought and action. A Socail Cognitive Theory**. New Jersey : Prentice –Hall Inc.

Beare, Patricia Gauntlett & Myers, Judith L.E. (1994). **Principles and Practice of Adult Health Nursing**.St. Louis: Mosby.

Chickering, A.W. and Reisser, L.W. (2008). **Education and Identity**. Second edition. [Online] Jossey Bass: San Francisco, 1993. Available from: http://www.trinity.edu/departmants/student_affairs/chick.htm

Diener, E. (2002). **Frequently asked question (FAQ's) about subjective well-being: A primer for reports and newcomers**. (online) http://s.psych.uiuc.edu/ediener2faaq.html.

Dunn & Hettler. (2008). **Defining Wellness**. [Online] National Wellness Institute of Australia, 2006. Available from: http://www.wellnessaustralia.org/_mgxroot/page_10772.html

Layard, Richard. (1994). **Happiness: Lessons from a New Science**. London: Penguin, 2005. Lazarus, R., and Folkman, S. Stress Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Co.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). **Stress Appraisal and Coping**. New York: Springer Publishing Co.

Luthans, F., et al. (2007). Positive psychological capital : Measurement and relationship with performance and satisfaction. **Personnel Psychology,** 60: 541–572.

Luthans, F. & Youssef, C.M. (2004). Human, Social, and Now Positive Psychological Capital Management: Investing in People for Competitive Advantage. **Organizational Dynamics**, Vol 33, No.2 : 143-160.

Luthans, F., Youssef, C.M.,& Avolio, B.J. (2007). **Psychological Capital**. New York: Oxford University press.

Luthans, F., Avey,J.B., & Patera, J. L. (2008). Experimental Analysis of A Web-Based Training Intervention to Develop Positive Psychological Capital. **Academy of Management Learning & Education**, Vol.7 No.2 : 209-221.

Maslow, Abraham. (9 February 2008). **Maslows hierachy of needs.** [online] iloveulove.com, 1998. Available from : http://www.iloveulove .com/psychology/maslowhon.htm

Masten, A.S. (2001). Ordinary Magic: Resilience process in development. **Journal of American Psychologist,** Vol.56: 227-238.

Morris, Charles G .(1995). Psychology: an introduction/Charles G.Morris.-8th ed.p.cm, 1993.Oxford University Press. **Oxford Advanced Learners Dictionary of Current English, fifth edition.** Clays Ltd, St Ives plc : England.

Roysamb, E., Tambs, K., Rechborn-Kjemnerud, T., Neale, M.C., & Harris, J.R. (2003). Happiness and health: Environmental and genetic contribution to the relationship between subjective well-being, perceived health, and somatic illness. **Personality and Social Psychology,** 85(4): 1136-1146.

Seligman, M.E.P. (1998). **Learned Optimism**. New York: Pocket Books.

Snyder,C.R. (2002). Hope Theory: Rainbows in Mind. **Psychological Inquiry,** 13, 249-276.

Snyder,C.R.,& Lopez.S. (2002). **Handbook of Positive Psychology**. Oxford, UK: Oxford University Press.

Snyder,C.R.,& Lopez.S. (2007). **Positive Psychology: The Scientific and Practical Exploration of Human Strengths**. Sage Publications.

Wright, T.A. & Cropanzano, R. (2002). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. **Occupational Health Psychology,** 5(1): 84-94.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

รหัสผู้ตอบ

แบบสอบถาม

วัตถุประสงค์ แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เก็บข้อมูลในการวิจัย ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง ☐ ไม่ระบุ
2. กำลังศึกษาอยู่ชั้นปี ☐ ปี 1 ☐ ปี 2 ☐ ปี 3 ☐ ปี 4 ☐ ปี 5 ☐ อื่นๆ (ระบุ).....
3. เกรดเฉลี่ย สะสม ☐ ต่ำกว่า 2.00 ☐ 2.00-2.49 ☐ 2.50-2.99 ☐ 3.00-3.49 ☐ 3.50-4.00

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านความคิด ความรู้สึก

ชุดที่ 1 **คำชี้แจง** : โปรดอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึก ความคิดของท่านมากน้อยเพียงใด โดยทำ ✓ ลงในช่อง “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ไม่แน่ใจ” “ค่อนข้างไม่จริง หรือ “ไม่จริง”เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. แม้จะเจออุปสรรคใด ๆฉันยังคงใช้ความพยายามที่จะฝ่าฟันไปให้ได้					
2. ฉันหมดกำลังใจที่จะจัดการกับอุปสรรคต่างๆ					
3. ฉันพยายามหาทางแก้ไขอย่างเต็มที่ไม่ว่าจะมีปัญหาเรื่องอะไรก็ตาม					
4. ฉันมีความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้าที่จะฝ่าวิกฤติต่างๆในชีวิตให้ผ่านพ้นไปได้					
5. ฉันสามารถจัดการกับสิ่งใดก็ตามที่เข้ามาในชีวิตได้					
6. เมื่อฉันเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบากโดยปกติฉันค้นพบหนทางแก้ไขได้					
7. ฉันสามารถผ่านพ้นเวลาที่ยากลำบากได้					
8. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะปรับเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ					
9. โดยทั่วไปเป็นการยากสำหรับฉันที่จะปรับตัวได้					
10. ฉันยอมรับการเปลี่ยนแปลง หากเห็นว่าสิ่งต่างๆที่เปลี่ยนไปนั้นดีขึ้น					
11. ฉันมักจะนั่งใจลอย					
12. ฉันรู้สึกว่าเป็นการยากที่จะมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เกิดในขณะนั้น					
13. ฉันเร่งรีบทำกิจกรรมต่างๆ โดยปราศจากการใส่ใจ					
14. ฉันสามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้					

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
15. ความเชื่อมั่นในตนเองของฉัน ทำให้ฉันผ่านพ้นเวลาที่ยากลำบากได้					
16. ฉันสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้					
17. เมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น ฉันมีแนวโน้มที่จะพึ่งพาความคิดเห็นของคนอื่นมากกว่าของตนเอง					
18. เป็นการยากสำหรับฉันที่จะต้องตัดสินใจด้วยตนเอง					
19. ฉันชอบทำงานต่างๆ ด้วยตนเอง					
20. ฉันมีความกระตือรือร้นที่จะทำตามเป้าหมายของฉัน					
21. ชีวิตฉันมีความหมาย					
22. ประสบการณ์ในอดีตของฉันได้เตรียมพร้อมอย่างดีสำหรับอนาคต					
23. ฉันสามารถบรรลุเป้าหมายที่ฉันกำหนดไว้สำหรับตนเองได้					
24. ฉันสามารถคิดแนวทางที่จะผ่านพ้นอุปสรรคได้					
25. ฉันสามารถคิดวิธีการได้หลายอย่างที่จะทำให้ได้สิ่งต่างๆในชีวิตที่สำคัญสำหรับฉัน					
26. ถึงแม้ว่าเมื่อคนอื่นรู้สึกท้อแท้หมดหวัง ฉันรู้ว่าฉันสามารถหาหนทางที่จะแก้ปัญหาได้					
27. ฉันคิดถึงปัญหาต่างๆ และพยายามหาหนทางต่างๆในการแก้ปัญหา					
28. ฉันถอยหนีปัญหาเพราะฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งใดๆได้					
29. เมื่อมีปัญหาฉันคิดว่าเป็นสิ่งที่แย่ที่สุด					
30. เมื่อมีปัญหาฉันปล่อยให้อารมณ์ทางลบเช่น ความไม่พอใจ ขุ่นเคือง หมดหวัง ก้าวร้าว หรือความโกรธเข้ามาครอบงำอย่างรุนแรง					

ชุดที่ 2 <u>**คำชี้แจง**</u> : โปรดอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึก ความคิดของท่านมากน้อยเพียงใด โดยทำ ✓ ลงในช่อง "จริง" "ค่อนข้างจริง" "ไม่แน่ใจ" "ค่อนข้างไม่จริง หรือ "ไม่จริง"เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. พ่อแม่ให้ความไว้วางใจและเชื่อใจฉัน					
2. ฉันกับพ่อแม่ มีความสนิทสนมกลมเกลียวเข้ากันได้ดี					
3. ฉันสามารถพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับพ่อแม่ได้					
4. พ่อแม่มักแสดงอาการโกรธหรือไม่พอใจหากฉันแสดงความคิดเห็นที่โต้แย้งหรือไม่เห็นด้วยกับพ่อแม่					
5. ฉันมักมีเรื่องขัดแย้งกับพ่อแม่					
6. ความสัมพันธ์ระหว่างฉันกับพ่อแม่ค่อนข้างตึงเครียด					
7. ฉันมักหลบหลีกไม่อยากพบปะพ่อแม่ของฉัน					
8. ฉันกับพ่อแม่พร้อมที่จะร่วมเผชิญปัญหาร่วมกันผ่าฟันอุปสรรคของครอบครัวที่เกิดขึ้น					

ชุดที่ 3 <u>**คำชี้แจง**</u> : โปรดอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึก ความคิดของท่านมากน้อยเพียงใด โดยทำ ✓ ลงในช่อง "จริง" "ค่อนข้างจริง" "ไม่แน่ใจ" "ค่อนข้างไม่จริง หรือ "ไม่จริง"เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. ฉันรู้สึกว่าฉันเข้ากับเพื่อนไม่ได้					
2. ฉันมักจะมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อน					
3. เพื่อนมักทำให้ฉันโกรธหรือไม่พอใจ					
4. เพื่อนมักไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของฉัน					
5. เพื่อนมักทำตัวเหินห่างจากฉัน					
6. ฉันรู้สึกว่าไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน					
7. ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจฉัน					
8. ฉันพอใจความสัมพันธ์ระหว่างตัวฉันกับเพื่อน					
9. เพื่อนของฉันมักไม่ยอมแพ้ เมื่อเจออุปสรรคและความผิดหวัง					

ชุดที่ 4 <u>**คำชี้แจง**</u> : ข้อคำถามต่อไปนี้ถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวของท่านในการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ตอบคำถามโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน เมื่อต้องแสดงพฤติกรรมการเผชิญความเครียดต่อปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยให้ตอบเพียงคำถามเดียวในแต่ละข้อความ โดยมีเกณฑ์การเลือกตอบดังนี้

ทุกครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตามข้อความนั้นทุกครั้ง
บ่อยครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตามข้อความนั้นบ่อยครั้งเป็นส่วนใหญ่
บางครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตามข้อความนั้นบางครั้ง
นานๆ ครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตามข้อความนั้นนานๆ ครั้ง
ไม่เคย หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้นเลย

เมื่อท่านเผชิญความเครียดท่านกระทำพฤติกรรมต่อไปนี้ระดับใด	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย
1. ฉันใช้วิธีประนีประนอม เพื่อให้เกิดผลดีในการแก้ปัญหา					
2. ฉันขอคำปรึกษาแนะนำจากคนใกล้ชิดหรือเพื่อน					
3. ฉันยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น					
4. ฉันยอมรับความจริงว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นกับฉันจริงๆ					
5. ฉันคิดหาวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ไขปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์					
6. ฉันใช้วิธีการพูดคุย เพื่อให้ปัญหายุติลงอย่างสร้างสรรค์					
7. ฉันยอมแพ้ในบางเรื่องเพื่อเอาชนะในอีกเรื่องหนึ่ง					
8. ฉันรอดูว่าอะไรจะเกิดขึ้นก่อนที่จะทำอะไรลงไป					
9. ฉันเจรจาต่อรองอย่างมีเหตุผลและนึกถึงความพอใจของผู้อื่นเมื่อเกิดปัญหา					
10. ฉันปรึกษากับผู้เกี่ยวข้อง เพื่อคลี่คลายปัญหา					
11. ฉันมั่นคงในเป้าหมายของตนเองและต่อสู้ให้ได้มาในสิ่งที่ฉันต้องการ					
12. ฉันพยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นในแง่มุมที่ดีเพื่อที่จะหาทางแก้ไขปัญหาได้ตรงประเด็น					
13. เมื่อไม่สามารถทำอะไรได้แล้ว ฉันก็ยอมแพ้ และยอมรับปัญหานั้น					
14. ฉันนำวิธีการจากประสบการณ์เดิมที่คล้ายกันมาเป็นทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น					
15. ฉันยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นว่าเป็นผลมาจากการกระทำของฉัน					

ชุดที่ 5 <u>**คำชี้แจง**</u> : ข้อคำถามต่อไปนี้ถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวของท่านในการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ตอบคำถามโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน เมื่อต้องแสดงพฤติกรรมการเผชิญความเครียดต่อปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยให้ตอบเพียงคำถามเดียวในแต่ละข้อความ โดยมีเกณฑ์การเลือกตอบดังนี้

ทุกครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตามข้อความนั้นทุกครั้ง
บ่อยครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตามข้อความนั้นบ่อยครั้งเป็นส่วนใหญ่
บางครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตามข้อความนั้นบางครั้ง
นานๆ ครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตามข้อความนั้นนานๆ ครั้ง
ไม่เคย หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้นเลย

เมื่อท่านเผชิญความเครียดท่านกระทำพฤติกรรมต่อไปนี้ระดับใด	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคย
1. ฉันพยายามระงับอารมณ์โกรธด้วยการบอกกับตนเองว่าให้ใจเย็นๆไว้					
2. ฉันระบายความเครียดด้วยการเล่นดนตรี ฟังเพลง					
3. ฉันระบายความเครียดด้วยการดูทีวี					
4. ฉันระบายความเครียดด้วยการอ่านหนังสือ					
5. ฉันระบายความเครียดด้วยการเล่นกีฬา					
6. ฉันสวดมนต์หรือทำสมาธิเพื่อลดความเครียด					
7. ฉันพูดคุยและปรับทุกข์ให้เพื่อนฟัง					
8. ฉันพูดคุยและปรับทุกข์ให้อาจารย์ฟัง					
9. ฉันพูดคุยและปรับทุกข์ให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองฟัง					
10. เมื่อมีปัญหาฉันมักอธิษฐานให้สิ่งศักดิ์สิทธิช่วยเหลือ					
11. ฉันระบายความโกรธ วิตกกังวล โดยการทุบตีทำร้ายร่างกายผู้อื่น					
12. ฉันระบายความโกรธ วิตกกังวล โดยการทุบตีทำร้ายร่างกายตนเอง					
13. เมื่อมีปัญหาฉันมักขอกำลังใจจากคนที่สนิทหรือคนใกล้ชิด					
14. เมื่อมีปัญหาฉันจะคิดว่าเพื่อให้สบายใจว่า ปัญหาทุกอย่างต้องมีทางออกเสมอ					
15. ฉันคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติเพราะใครก็สามารถทำผิดพลาดกันได้					

ชุดที่ 6 <u>คำชี้แจง</u> : เป็นการสอบถามระดับความคิดเห็นของท่านว่าข้อความดังกล่าวเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงหรือบ่งบอกความสุขในการเรียนในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย ✓☐ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นและสภาพความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

5 หมายถึง เห็นด้วยว่าข้อความดังกล่าวเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงหรือบ่งบอกความสุขในการเรียนมากที่สุด

4 หมายถึง เห็นด้วยว่าข้อความดังกล่าวเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงหรือบ่งบอกความสุขในการเรียนมาก

3 หมายถึง เห็นด้วยว่าข้อความดังกล่าวเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงหรือบ่งบอกความสุขในการเรียนปานกลาง

2 หมายถึง ไม่เห็นด้วยว่าข้อความดังกล่าวเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงหรือบ่งบอกความสุขในการเรียน

1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งว่าข้อความดังกล่าวเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงหรือบ่งบอกความสุขในการเรียน

ข้อความ	สะท้อนหรือบ่งบอกความสุขในการเรียนระดับ.....				
	5	4	3	2	1
1. ฉันเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มง่าย สดชื่นแจ่มใสอยู่เสมอ					
2. ฉันยอมรับในรูปร่าง หน้าตา บุคลิกภาพของตนเอง					
3. ฉันยอมรับในความสามารถของตนเอง					
4. ฉันมีความรู้สึกรักและภาคภูมิใจในตนเอง					
5. ฉันรู้สึกสนุกในการเรียน ตื่นเต้นและยินดีที่จะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ					
6. ฉันรู้สึกว่าถูกบังคับให้เรียนหนังสือ					
7. ฉันชอบและเอาใจใส่เกือบทุกวิชาที่เรียน					
8. ฉันรู้สึกเพลิดเพลินในการเรียนและอยากรู้มากกว่าเดิม					
9. ฉันไม่รู้สึกท้อถอยหรือเบื่อหน่ายเมื่อต้องเรียนวิชาที่มีเนื้อหายาก					
10. ฉันมาถึงห้องเรียนก่อนเวลาเสมอและชอบนั่งด้านหน้า					
11. ฉันให้ความสำคัญกับสิ่งที่อาจารย์สอนทุกเรื่อง					
12. ฉันชอบและสนุกที่อาจารย์ใช้กิจกรรมการเรียนการสอนที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความรู้ความสามารถได้โดยอิสระ					
13. ฉันสนุกที่ได้ซักถามและแสดงความคิดเห็นในเนื้อหาสาระเกี่ยวกับวิชาที่เรียน					
14. ฉันรู้สึกเพลิดเพลินและมุ่งมั่นกับการทางานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จแม้จะยากลำบากเพียงใด					
15. ฉันพอใจในผลการเรียนของตนเอง					
16. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นๆที่ฉันรู้จัก					
17. ฉันสนุกสนานกับการดำรงชีวิตในปัจจุบัน					
18. ฉันชอบทำงานกลุ่มและพอใจที่ได้แลกเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับวิชาที่เรียนกับเพื่อนในชั้นเรียน					
19. ฉันรู้สึกเหงาและว้าเหว่แม้อยู่ท่ามกลางเพื่อนร่วมชั้นเรียน					
20. ฉันรู้สึกสนุกและเพลิดเพลินต่อการทำกิจกรรมต่างๆของวิทยาลัย					
21. ฉันยินดีที่ได้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของวิทยาลัย					