



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

โปรแกรมพัฒนาความสุข สร้างด้วยมือเรา

Happiness Program developed by our hands

นางสาวนิษฐานันท์ สุทธิพงษ์

โครงการวิจัยประเภทงบประมาณเงินรายได้
จากเงินอุดหนุนรัฐบาล (งบประมาณแผ่นดิน)
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 (เพิ่มเติม)
มหาวิทยาลัยบูรพา

รหัสโครงการ Sci 078/2560

สัญญาเลขที่ 4/2560

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

โปรแกรมพัฒนาความสุข สร้างด้วยมือเรา

Happiness Program developed by our hands

นางสาวชนิษฐาณ์ สุทธิพงษ์

คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

มีนาคม 2560

โปรแกรมพัฒนาความสุข สร้างด้วยมือเรา (Happiness Program developed by our hands)

ชนิษฐา นันท์ สุทธิพงษ์¹

นิตยา สุริยะพันธ์²

ฉัตรชัย โอฬาลิก³

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) โดยมี **จุดมุ่งหมาย** เพื่อศึกษาความสุข ปัจจัยที่มีผลต่อความสุข และวิธีการที่นิสิตใช้ในการจัดการเมื่อไม่มีความสุขและวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหาต่อความสุขในการเรียนของนิสิตคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา **กลุ่มตัวอย่าง** คือ นิสิตคณะสหเวชศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 – 4 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 813 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถามดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทยและปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการเรียน โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.70 และ 0.72 **วิเคราะห์ข้อมูล** โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนด้วย one way ANOVA

ผลการวิจัย พบว่า ระดับความสุขของนิสิตคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่าความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.72 (.272, .290) ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือด้านปัจจัยสนับสนุน มีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.93 (.480) และนิสิตแต่ละชั้นปีมีความสุขแตกต่างกัน นิสิตชั้นปีที่ 1 มีความสุขมากที่สุด และนิสิตชั้นปีที่ 2 มีความสุขน้อยที่สุด ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนกับชั้นปีที่ศึกษาของนิสิตมีความแตกต่างกัน ($p < .01$) ด้านปัจจัยสนับสนุน และด้านได้รับการยอมรับมีผลต่อแรงจูงใจในการเรียนรู้ของนิสิตที่แตกต่างกัน ($p < .01$) วิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหาต่อความสุขในการเรียน นิสิตกลุ่มตัวอย่างที่เข้าโครงการ ก่อนเข้าโครงการมีระดับแรงจูงใจส่วนมากอยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับร้อยละ 72 หลังเข้าโครงการนิสิตกลุ่มตัวอย่าง มีระดับแรงจูงใจอยู่ในระดับสูง เท่ากับร้อยละ 87 เมื่อนิสิตกลุ่มตัวอย่างได้รับความรู้และเข้าใจทักษะด้านการสร้างความสุขด้วยมือเรา ทำให้เกิดความมั่นใจในการสร้างแรงจูงใจในการสร้างความสุขด้วยตนเองมากขึ้น **ข้อเสนอแนะ** ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาในการเรียนให้เป็นไปตามเป้าหมายของการจัดการศึกษา คือการสร้างคนที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความรู้ที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่าง เป็นสุข

คำสำคัญ: ความสุขในการเรียนรู้ แรงจูงใจ

(1) ร.บ. (บริหารทั่วไป), นักวิชาการการศึกษา คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (2) วท.ม.จิตวิทยาชุมชน,พยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชชั้นสูง, รพ.ศรีธัญญา (3) บธ.บ. (การบริหารทรัพยากรมนุษย์) สายบริหารธุรกิจและการจัดการ, เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Happiness Program developed by our hands

Khanitthanan Suttipong¹

Nittaya Suriyapan²

Chatchai Oraluck³

Abstract

This research aimed to study the happiness, factors of happiness and methods with management for unhappiness and the problem analysis on happiness situation in Faculty of Allied Health Sciences Students in Burapha University. The sample included 813 first to fourth year Allied Health Sciences Students of Burapha University in 2018. The instrument used in the study was a set of questionnaires including Thai happiness indicators and factors of happiness. Reliability of instruments were .70 and .72 respectively. Data were analyzed by using mean, standard deviation, one way ANOVA.

The results of this study showed that the overall mean of happiness of level was at a moderate level the semester 1 and semester 2; the overall mean of 2.93 (.480) and difference have to each of year; first year was at a the high level and ; second year was at lower level. The factors of happiness of year was at significantly ($p < .01$); supporting factors and accepting to impact of motivational in learning was significantly ($p < .01$); Situation of analysis with problem of happiness by Sample students entering the project; Before entering in the project; found that the level of motivation was at a moderate level to 72 percent ; After entering the program With a high level of motivation l to 87 percent when students in the sample group receive knowledge and practice of skills in creating happiness with our hands. Produce an effect the greater happiness confidence in creating motivation for use of self. Suggestions; factors important that affect development in learning are in accordance with the educational management to goals. The create people who are complete in the physical, mind, emotion and knowledge to independent living with happiness in society.

Keywords: learning of happiness, motivational

(1) M.Ed.(General Administration), Academic Officer Faculty of Allied Health Sciences Burapha University

(2) Ms. Community Psychology, Advanced Practice Nurse of psychiatric, Srithanya Hospital

(3) B.B.A.(Human Resource Management) Business Administration and Management, General Administration Officer Faculty of Allied Health Sciences Burapha University

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากงบประมาณเงินรายได้จากเงินอุดหนุนรัฐบาล (งบประมาณแผ่นดิน) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 (เพิ่มเติม) มหาวิทยาลัยบูรพา ผ่านสำนักงาน คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ เลขที่สัญญา 4/2560

ขอขอบคุณกองบริหารการวิจัยและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยบูรพา, สำนักงานวิจัยแห่งชาติ (วช.) ที่ได้มอบทุนสนับสนุนการวิจัยสำหรับบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ Routine to Research (R2R) และให้คำแนะนำในการทำงานวิจัยที่ถูกต้อง

ขอขอบพระคุณ คุณแม่ และครอบครัว ที่เป็นกำลังใจที่ดีเสมอมา

ขอขอบพระคุณ ท่านคณบดี รองคณบดี ผู้ช่วยคณบดี พี่ๆ น้องๆ ในห้องสำนักงานคณบดีทุกคน ที่เป็นกำลังใจให้ตลอดมา

ขอขอบคุณผู้ร่วมวิจัยทุกคน ที่สละเวลาอันมีค่าช่วยเหลือ หาข้อมูล ฟาพันอุปสรรคต่างๆ มาด้วยกัน จนงานวิจัยฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

สุดท้าย ขอขอบใจน้องนิสิตชั้นปีที่ 1 – 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้ให้ความร่วมมือในการทำแบบทดสอบเรื่องความสุข จนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
Abstract	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	จ
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย	3
1.3 ประโยชน์ที่ได้รับ	3
1.4 ขอบเขตของการวิจัย	3
1.5 กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
1.6 นิยามศัพท์	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 ความหมายความสุข	6
2.2 องค์ประกอบความสุข	8
2.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขในการเรียน	9
2.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียน	12
2.5 แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น	13
2.6 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่น	15
2.7 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมวัยรุ่น	15
2.8 การให้คำปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจในวัยรุ่น	15
2.9 ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	21
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	25
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	25
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	27
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	27
บทที่ 4 ผลการวิจัย	
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนิสิต ชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล	38
ตอนที่ 2 ข้อมูลแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับระดับความสุขของนิสิต ชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี	39

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ตอนที่ 3 การทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับความสุข ปัจจัยที่มีผลต่อความสุข และในการเรียน ของนิสิตชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา	43
ตอนที่ 4 ผลการถอดบทเรียนและวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหาต่อความสุขในการเรียน ของนิสิตคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 19 คน	49
ประมวลภาพกิจกรรม โครงการวิจัย “โปรแกรมพัฒนาความสุข สร้างด้วยมือเรา”	58
บทที่ 5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย	80
อภิปรายผลการวิจัย	80
ข้อเสนอแนะ	85
รายงานสรุปการเงิน	86
บรรณานุกรม	87
ประวัติย่อผู้วิจัย	89

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนิสิตชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล	38
ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และระดับความสุขเรียนของนิสิต ชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี รวมข้อ	40
ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และระดับความสุขของนิสิต ชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี รายด้านและโดยรวม	40
ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนของนิสิต ชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี รายข้อ	41
ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนของนิสิต ชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี รายด้านและโดยรวม	43
ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความสุกกับปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตในภาคเรียนที่ 1 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีความแตกต่างกัน	44
ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนกับปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตในภาคเรียนที่ 1 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีความแตกต่างกัน	44
ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบความสุกกับปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตในภาคเรียนที่ 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีความแตกต่างกัน	45
ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนกับปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตในภาคเรียนที่ 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีความแตกต่างกัน	45
ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบความสุกกับชั้นปีที่ศึกษาของนิสิตในภาคเรียนที่ 1 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ระหว่างกลุ่มในชั้นปีที่ศึกษา	46
ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบความสุกกับชั้นปีที่ศึกษาของนิสิตในภาคเรียนที่ 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ระหว่างกลุ่มในชั้นปีที่ศึกษา	46
ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนชั้นปีที่ศึกษาของนิสิตในภาคเรียนที่ 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ระหว่างกลุ่มในชั้นปีที่ศึกษา	47
ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของแรงจูงใจในการเรียนรู้ของนิสิต ชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาคเรียน	47
ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ของความสุกกับแรงจูงใจในการเรียนรู้ของนิสิตชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี	48
ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ของปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนมีผลกับแรงจูงใจในการเรียนรู้ของนิสิตชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี	48

ชื่อโครงการวิจัย

(ภาษาไทย)

โปรแกรมพัฒนาความสุข สร้างด้วยมือเรา

(ภาษาอังกฤษ)

Happiness Program developed by our hands

บทที่ 1 บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสภาพสังคมปัจจุบันที่มีความขัดแย้งและเปลี่ยนแปลงไป ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆตามมามีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ในการพัฒนาประเทศที่ผ่านมา มุ่งเน้นการพัฒนาความเจริญเติบโตด้านเศรษฐกิจ และอุตสาหกรรมเป็นหลัก จนเกิดการเสียสมดุลและเกิดปัญหา ส่งผลต่อความสุขของประชาชน และการปรับปรุงแก้ไข พัฒนาระบบการศึกษาไทยในระดับอุดมศึกษาของประเทศ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ยุทธศาสตร์ที่ 3 ที่มีเป้าประสงค์ยกระดับ คุณภาพบัณฑิตอย่างก้าวกระโดด มีคุณภาพระหว่างแรงงาน และเก่งความดี มีความรับผิดชอบ มีสุขภาวะทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อตนเองและสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพงานที่เปลี่ยนแปลง (Office of the Higher Education Commission, 2012-2016) สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 6 ที่ว่าด้วย “การจัดการศึกษาต้องเป็นไป เพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติ ปัญญา ความรู้ และคุณธรรมมีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” (Office of the Higher Education Commission, 1999) และประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง กรอบมาตรฐาน คุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 ที่มีเป้าหมายสูงสุดคือ การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ซึ่งเป็นการคุ้มครองผู้เรียนให้ได้รับการศึกษา ที่มีคุณภาพและเป็นการประกันคุณภาพผู้เรียนให้แก่สังคม โดยการส่งเสริมให้สถาบันการศึกษา ดำเนินการกำหนดมาตรฐานการจัดหลักสูตร การเรียนการสอนในสาขาของตนซึ่งจะเป็นมาตรฐานเชิงวิชาการที่ทัดเทียมกับสากล เป็นการเตรียมความพร้อมของบัณฑิตให้มีความรู้ ความสามารถมีทักษะต่างๆ ที่สถาบันอุดมศึกษา ใช้เป็นหลักอ้างอิงในการพัฒนาหลักสูตรตามวิสัยทัศน์ พันธกิจ และจุดเด่นของสถาบัน (สำนักงานการอุดมศึกษา, 2556) เป้าประสงค์หนึ่งของการจัดการศึกษาคือต้องการผลิตบัณฑิตที่มีความสุข ความสุขถือว่าเป็นจุดหมายปลายทาง (Ultimate goal) ของมนุษย์ทุกคน เป็นความยินดี (Pleasure) หรือความพึงพอใจ (Satisfaction) เกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึก เรียกว่า ความอยู่ดีทางอารมณ์ (emotional well-being) ทางสุขภาพกาย และทางสุขภาพจิต (Frey, 2008; ประเวศ ดันดินวิวัฒนสกุล และเอกอนงค์ สิตลาภินันท์, 2554; Oswald, 1997; รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2553) ซึ่งมาร์ติน เซลิเกแมน (Seligman, 2011) กล่าวว่า การดำเนินชีวิตให้มีความสุขต้องประกอบด้วย การมีอารมณ์ทางบวก (Positive Emotion) การมีส่วนร่วม (Engagement) การมีความสัมพันธ์เชิงบวก (Positive Relationships) การเป็นผู้มีความหมาย (Meaning) และการประสบความสำเร็จ (Accomplishment/Achievement)

ความแตกต่างของวิธีการเรียนการสอนก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่นิสิตต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเรียน ทำให้นิสิตเกิดความเครียดจากการเรียน แต่ละบุคคลอาจมีระดับความเครียดหรือ ความทุกข์ในการเรียนที่แตกต่างกัน แล้วแต่พื้นฐานและกระบวนการปรับตัวของแต่ละบุคคล บางคนก็ต้องพักการเรียน ลาออกกลางคัน หรือที่รุนแรงถึงขั้นทำร้ายตนเองถึงแก่ชีวิต ด้วยขาดความสุขในการเรียน (ปีพมา, 2554) การศึกษาคือการสร้างความเป็นพลเมืองดีให้กับเยาวชน เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข (ราชกิจจานุเบกษา, 2542) จากสถิติของงานกิจการนิสิต คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่าปีการศึกษา 2556-2559 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยนิสิตที่เข้ามาขอคำแนะนำ มีปัญหาด้านต่างๆ ได้แก่ มีความเครียดจากได้คะแนนสอบต่ำจนน่าวิตก เรียนอย่างเป็นทุกข์ ปฏิบัติงาน ไม่เป็นที่น่าพอใจ ไม่ส่งรายงาน ขาดเรียน ต้องสอบแก้ตัว หรือเรียนซ้ำชั้น จะเห็นได้ว่าการจัดการเรียนรู้ที่ทำให้ นิสิตได้เรียนอย่างมีความสุขนั้นมีความสำคัญ เพราะเมื่อมีความสุขในการเรียน จะทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนรู้ขึ้นตามลำดับจากสถานการณ์ความสุขตามนโยบายระดับชาติ ความสุขของวัยรุ่นยังคงเป็นประเด็นหนึ่งที่น่าติดตาม เนื่องจากวัยรุ่น เป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่มีโอกาสเกิดภาวะวิกฤตมากวัยหนึ่ง วัยนี้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็ก ไปสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการหลายด้านทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์อย่างรวดเร็ว อีกทั้งยัง ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน กลุ่มเพื่อน เศรษฐกิจ และสังคม ปัจจัยเหล่านี้ จึงส่งผลต่อการใช้ชีวิตอย่างเป็นสุข และส่งผลต่อการปรับตัวของวัยรุ่น โดยเฉพาะเมื่อต้องประสบกับเหตุการณ์ ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (ศิรินันท์, 2551; ศรีเรือน, 2553)

ความสุขเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ของนิสิตระดับปริญญาตรีซึ่งอยู่ในวัยเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่น ตอนปลายถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จึงเป็นช่วงวัยที่มีการปรับตัวอย่างมากกับการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ เช่น การอยู่ใน สภาพแวดล้อมและบรรยากาศการเรียนที่แตกต่างไปจากระดับมัธยมศึกษาซึ่งส่งผลต่อการใช้ชีวิต การทำกิจกรรม และการเข้าสังคม การอยู่ร่วมกับเพื่อนนิสิต คนอื่นๆ ที่มาจากต่างถิ่น ที่มีพื้นฐานการเลี้ยงดู ความคิดและพฤติกรรมหลากหลาย แตกต่างกันไป ส่งผลต่อวิถีการดำรงชีวิตและคุณภาพการเรียน ของนิสิต ระหว่างที่ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างน้อย 4 ปี (จิราภรณ์, 2556) การออกแบบระบบการเรียนและการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ ที่พัฒนาบุคคลอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ให้มีความสุข โดยมี การบูรณาการเนื้อหาสาระตามความเหมาะสม ของระดับการศึกษา และเน้นการเรียนรู้ร่วมกันโดยมี ผู้เรียน ผู้สอน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ร่วมจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้ และมุ่งประโยชน์ ของผู้เรียน เป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้เรียนเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข (เบญญา คุณรักษ์พงศ์ และ จันทรเพ็ญ อุดม, 2547; สมใจ วินิจกุล, 2552)

ดังนั้นการส่งเสริมให้นิสิตมีความสุขจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นหนึ่งในปัจจัยของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและจะส่งผลให้เกิดพลังในการเรียนและส่งเสริมการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ในชีวิตทั้งเพื่อ

ตนเองและสังคมต่อไป ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการศึกษาเรื่องความสุขและแหล่งของความสุขในนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาและการออกแบบระบบการจัดการให้เกิดผลดีต่อการเรียนการสอนและการอยู่อาศัยอย่างมีความสุขให้กับนิสิตให้สมกับการที่มหาวิทยาลัยเป็นแหล่งบ่มเพาะและผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพให้กับสังคมต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสุขของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี
2. ปัจจัยที่มีผลต่อความสุข และวิธีการที่นิสิต ใช้ในการจัดการเมื่อไม่มีความสุข ของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี
3. เพื่อถอดบทเรียนและวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหาต่อความสุขในการเรียน ของนิสิตชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

1.3 ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เพื่อให้ทราบถึงระดับความสุข ผลกระทบที่เกิดจากการเรียนรู้ และวิธีการที่นิสิต ใช้ในการจัดการปัญหาเมื่อไม่มีความสุขของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และเป็นข้อมูลพื้นฐานในการสนับสนุนการพัฒนาระบบการเรียนการสอน
2. เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้มาเป็นข้อมูลเพื่อใช้เป็นประโยชน์ในการพัฒนารูปแบบการช่วยเหลือนิสิต จากการถอดบทเรียนและวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหาต่อความสุขในการเรียนต่อไป

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2559 เป็นการศึกษาระดับความสุขของนิสิตคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยศึกษาความสุขใน 6 ด้าน คือ 1) ด้านจิตใจและอารมณ์ 2) ด้านคุณธรรมจริยธรรม 3) ด้านการเรียนและสติปัญญา 4) ด้านสังคม 5) ด้านเศรษฐกิจ และ 6) ด้านสุขภาพจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 813 คน และอาสาสมัคร ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการค่ายความสุขสร้างได้ด้วยมือเรา จำนวน 19 คน

สมมติฐานการวิจัย

1. ระดับความสุขมีผลต่อปัจจัยการเรียนรู้ และวิธีการในการจัดการเมื่อไม่มีความสุข ของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หรือไม่

2. ความสุขและปัจจัยต่อการเรียนมีผลกับการเรียนรู้ ของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4
คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาหรือไม่

1.5 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากกรอบแนวคิดของความหมายของสุขภาพจิต สุขภาพจิตเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญเกี่ยวกับสุขภาพจิต สุขภาพ หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุขของบุคคล ซึ่งเกิดจากการมีความสามารถที่จะจัดการ กับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต การมีจิตใจที่ดีงาม และการพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีท่ามกลางความ เปลี่ยนแปลงทางสังคมได้ การมีภาวะสุขภาพจิตดีที่มีความสุขมีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ด้านคือ สภาพจิตใจ (mental stage) สมรรถภาพของจิตใจ (mental capacity) คุณภาพจิตใจ (mental quality) และ ปัจจัยสนับสนุน (supporting factors) 1) สภาพจิตใจ คือ การรับรู้สภาพที่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ของจิตใจ ตนเองและการเจ็บป่วยทางกายที่มีผลต่อจิตใจ การพิจารณาสภาพจิตใจของบุคคลจึงดูจากความผาสุกในปัจจุบัน ซึ่งบุคคลจะแสดงออกทางอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และการรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง 2) สมรรถภาพของจิตใจ คือ ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และความสามารถในการเผชิญและแก้ไขปัญหา ในชีวิตได้ 3) คุณภาพจิตใจ คือ ลักษณะของจิตใจที่ดีงามที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ช่วยให้ดำเนินชีวิต ได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี และ 4) ปัจจัยสนับสนุนคือปัจจัยที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี เช่น ครอบครัว ชุมชน ศาสนา ความเชื่อ และสิ่งแวดล้อมที่ช่วยให้รู้สึกมั่นคงปลอดภัย ปัจจัยสนับสนุนจึง มุ่งเน้นที่การรับรู้เกี่ยวกับบุคคลแวดล้อมและสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อจิตใจและการดำเนินชีวิต (อภิชัยและคณะ, 2544ก; 2547)

วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์อย่างรวดเร็ว และเป็นวัยที่แสวงหาความเป็นตัวเอง (self-identity) แต่ละคนจึงมีความสามารถในการเรียนรู้ทักษะชีวิต การจัดการกับปัญหา และการรับรู้ความสุขในชีวิตที่แตกต่างกัน ในภาวะปัจจุบันที่สังคมมีความเปลี่ยนแปลง อยู่อย่างต่อเนื่อง จึงมีทั้งแบบอย่างและบทเรียนให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ความต้องการของตัวเอง และมีโอกาสได้ แสดงออกซึ่งทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรม ถ้าสิ่งที่ได้เรียนรู้ั้นตรงกับความต้องการของตัวเองแล้วสิ่งนั้น จัดว่าเป็นความสุข แต่หากไม่เป็นเช่นนั้นก็จะเกิดความทุกข์ (ศิรินันท์, 2551) ดังนั้น การศึกษาเกี่ยวกับ ความสุขในนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา จะเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อการพัฒนาหรือช่วยเหลือวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงให้มีทักษะชีวิต ที่ดีและพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุขได้ต่อไป

1.6 นิยามศัพท์

ความสุขของนิสิต หมายถึง สภาพอารมณ์ความรู้สึกความคิดเชิงบวกและความพึงพอใจในชีวิต มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน สามารถพัฒนาตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง และสังคมประกอบด้วยความสุข 6 ด้าน คือด้านจิตใจและอารมณ์ด้านคุณธรรมจริยธรรมด้านการเรียนและสติปัญญาด้านสังคมด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพ

นิสิต หมายถึง นิสิตที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2559 ของ คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

วัยรุ่น หมายถึง เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์อย่างรวดเร็ว และ เป็นวัยที่แสวงหาความเป็นตัวเอง (self-identity) แต่ละคนจึงมีความสามารถในการเรียนรู้ทักษะชีวิตการจัดการกับปัญหา และการรับรู้ความสุขในชีวิตที่แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีการศึกษาความสุขของนิสิตคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ประกอบด้วย

1. ความหมายของความสุข
2. องค์ประกอบของความสุข
3. ทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขในการเรียน
4. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียน
5. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
6. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่น
7. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่น
8. การให้คำปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจในวัยรุ่น
9. ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

1. ความหมายความสุข

ประเวศ วะสี (2544 : 41) ให้ความหมายของความสุขไว้ว่า ความสุข คือ การสิ้นไปของความทุกข์ ซึ่งความทุกข์เกิดจากการบีบคั้นทางกาย สังคม จิตใจและปัญญา โดยการบีบคั้นทางกาย เช่น การขาดปัจจัย 4 สิ่งแวดล้อมไม่ดี การเป็นโรค การบีบคั้นทางสังคม เช่น ความขัดแย้งในครอบครัว ชุมชน สังคม เศรษฐกิจ การเมือง การขาดความยุติธรรม การบีบคั้นทางจิต เช่น หงุดหงิด รำคาญ โทสะ โลภะ พยาบาท ฟุ้งซ่าน สงสัยระแวง เห็นแก่ตัวจัด ขาดสติ ขาดสมาธิ การบีบคั้นทางปัญญา เช่น เข้าใจอะไรไม่แจ่มแจ้ง โง่ คิดและทำอะไรไม่ถูกต้อง

อภิชัย มงคล และคณะ (2544ก; 2547) ได้ระบุว่า ความสุข หมายถึงสภาพชีวิตที่เป็นสุขของบุคคล ซึ่งเกิดจากการมีความสามารถที่จะจัดการ กับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต มีจิตใจที่ดั่งามตลอดจนสามารถพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมได้

ศิรินนท์ และคณะ (2555) ความสุขจึงจัดเป็นประสบการณ์และ ความรู้สึกที่บุคคลสามารถจัดการให้เกิดขึ้นได้ เกิดความพึงพอใจ และไม่ทำ ให้ผู้อื่นเดือดร้อน

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2545) สรุปความสุขไว้ว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในภาวะของความพึงพอใจอันเป็นความสุขที่ตนเองได้รับ

คัตนางค์ มณีศรี และวัชรารักษ์ เฟ่งจิตต์ (2545) กล่าวว่า การมีความสุข หมายถึง รู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิต คนที่มีความสุขนั้นเป็นคนที่แทบจะไม่มีรู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเองชอบ

สนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง และชอบประสบการณ์ใหม่ ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่ายและมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่ง ดี ๆ ในอนาคต

กัญฐิกา ชัยสวัสดิ์ (2546) กล่าวถึง ความเป็นสุขเป็นสิ่งที่นำไปสู่การมีสุขภาวะ (Well – being) และการมีคุณภาพชีวิต (Quality of Life) ที่ดีเป็นความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์ ซึ่งความสุขนั้นประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1) ความพึงพอใจในชีวิต 2) ระดับของอารมณ์ทางบวกหรือความเบิกบานใจ 3) ระดับอารมณ์ทางลบในขณะนั้น เช่น ความซึมเศร้าและความวิตกกังวล

ศิรินันท์ และคณะ (2555) ความสุข โดยทั่วไป จึงหมายถึง ประสบการณ์ และความรู้สึก ที่มนุษย์สามารถบริหารจัดการได้อย่างสม่ำเสมอตามความปรารถนาใน ภาพรวม จนเกิดได้จริง และทำให้บุคคลนั้นเกิดความยินดีและอิ่มเอมใจ ทั้งนี้ ต้องไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

กรมสุขภาพจิต (2554) ได้สรุปว่า ความสุข=ความพึงพอใจ + สมรรถภาพของจิตใจ + คุณภาพของจิตใจ + ปัจจัยสนับสนุน

ศูนย์สุขภาวะทางจิต (2560) ได้ให้ความหมายว่า ความสุขคือ สภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาตนการมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2542 กำหนดนิยามความสุขว่า หมายถึง ความสบายกาย สบายใจ อยู่ดีมีสุข อยู่เย็นเป็นสุขหรือพบกับความสุขสมหวัง

ความสุข (Happiness) เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา อย่างไรก็ตาม ความปรารถนาหรือความต้องการนั้น ควรอยู่บนพื้นฐานของ ความเป็นจริงและเกิดได้จริง ตลอดจน ต้องคำนึงถึงศีลธรรมและจรรยา (The Pursuit of Happiness, 2009)

การศึกษาของ Lyubomirsky และคณะ (2005) ให้นิยาม คนที่มีความสุข (Happy individual) คือ บุคคลที่มีประสบการณ์ด้านอารมณ์ ทางบวก เช่น ความปิติ ความสนใจ และความภาคภูมิใจ บ่อยครั้ง และมีประสบการณ์กับอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้า ความวิตกกังวล และความโกรธ น้อยหรือไม่บ่อยครั้ง

วินโฮเฟิน (1997) ให้นิยามความสุขว่า หมายถึงการประเมินของแต่ละคนว่า ชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เราบอกว่าเรามีความสุข จึงหมายถึงเรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตเรานั้นเองค่ะ คนที่มีความสุขนั้น เป็นคนที่แทบจะรู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง และชอบประสบการณ์ใหม่ ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย และมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดี ๆ ในอนาคต โดยมีวิธีง่าย ๆ 10 ข้อ ในการเพิ่มความสุขได้แก่ 1) การปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ของเราได้ 2) ต้องควบคุมตารางเวลาของตนเอง 3) ทำตัวให้มีความสุข 4) หางานหรือกิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่าง ให้ได้ใช้ทักษะของตนเอง 5) ออก

กำลังกายเป็นประจำ 6) พักผ่อนให้เพียงพอ 7) ให้ความสำคัญกับคนใกล้ชิด 8) ให้ใส่ใจผู้อื่นให้มากกว่าตัวเอง 9) หันมาองและตระหนักถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิตที่คุณมีอยู่และมักจะมองข้ามไป และ 10) สร้างศรัทธาในศาสนาเอาไว้อย่างเหนียวแน่น

2. องค์ประกอบของความสุข

ซึ่งมีกรรมสุขภาพจิต ได้ให้ความหมายขององค์ประกอบของความสุขไว้ 6 ด้านดังนี้

1. ด้านจิตใจและอารมณ์ หมายถึง มีความพึงพอใจและสามารถบริหารจัดการปัญหา ในการดำเนินชีวิตของตนเอง มีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถควบคุมและรักษาอารมณ์เชิงบวกโดย รับรู้อารมณ์ที่ดีและไม่ดีของตนเองได้ มีจิตสำนึกที่ภาคภูมิใจในตนเอง และสามารถดำเนินชีวิต ประจำวันอย่างเรียบง่าย

2. ด้านคุณธรรมจริยธรรม หมายถึง มีความตระหนักในคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณในวิชาชีพ มีความซื่อสัตย์สุจริต กตัญญู รู้คุณ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และรับผิดชอบ รู้แพ้ รู้ชนะ มีความรัก ความผูกพันและความภาคภูมิใจในองค์กร มีความยินดีที่จะเสียสละเพื่อส่วนรวม เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความพร้อม ที่จะพัฒนาและสร้างเอกลักษณ์ของตนเองในการเป็นแบบอย่างที่ดีกับผู้อื่น

3. ด้านการเรียนรู้และสติปัญญา หมายถึง มีความทันสมัยและตื่นตัว สนใจใฝ่หาความรู้และพึงพอใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ยอมรับและปรับตัว ให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของวิทยาการต่างๆ มีความพร้อมที่จะพัฒนาทักษะและความสามารถ ทางเทคโนโลยีและสารสนเทศและเลือกใช้ให้สอดคล้องกับความต้องการได้ มีความสามารถในการนำข้อมูลต่างๆ มาใช้แก้ปัญหาที่ซับซ้อน ด้วยกระบวนการคิดวิเคราะห์และสร้างสรรค์วิธี การแก้ปัญหาที่เป็นระบบ มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพ และภาคภูมิใจในอาชีพของตน มีความสามารถ และพึงพอใจในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลกลุ่ม ต่างๆ ได้เหมาะสม

4. ด้านสังคม หมายถึง มีความสามารถในการทำงานและปรับตัวเพื่อเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น เป็นอย่างดี มีเครือข่ายคอยช่วยเหลือเกื้อกูลและ บุคคลที่สามารถพึ่งพาอาศัยได้ ได้รับการยอมรับ จากผู้อื่น เป็นผู้แสวงหาความสำเร็จและมีเป้าหมาย ในชีวิต มีความเป็นตัวของตัวเองสามารถแสดงภาวะผู้นำในสถานการณ์ต่างๆ ได้ ไม่เอาเปรียบผู้อื่น และทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ยอมรับและปฏิบัติ ตามกฎระเบียบของสังคม เต็มใจแก้ไขข้อขัดแย้ง ที่เกิดขึ้น มีความรู้สึกปลอดภัยในชีวิต มีครอบครัว ที่มีความรักความผูกพันและความอบอุ่นพร้อมทั้ง เชื่อมมั่นในสมาชิกของครอบครัว รู้จักการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างชาญฉลาด

5. ด้านเศรษฐกิจ หมายถึง มีความพึงพอใจ ในฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง สามารถบริหารจัดการเงินได้อย่างเป็นระบบทั้งการรับ การจ่าย และการออมเงินในแต่ละเดือน ยอมรับการ เปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจโดยยึดหลักพออยู่ พอกิน พอใช้เพื่อให้อยู่ได้ด้วยตนเอง มีความเต็มใจ ที่จะเปลี่ยนวิถีการบริโภคเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม

6. ด้านสุขภาพ หมายถึง มีความพึงพอใจ ในสุขภาพของตนเอง มีร่างกายที่แข็งแรง สมส่วน สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว ว่องไว ไม่มีโรคประจำตัวร้ายแรง มีสมรรถภาพร่างกายเหมาะสมกับวัย มีพฤติกรรมกรรมการบริโภค ที่ถูกสุขลักษณะ สามารถบริหารเวลาในการออกกำลังกายและพักผ่อนอย่างพอ

3. ทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขในการเรียน

ความสุขในการเรียนเป็นกระบวนการจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนได้เรียนรู้โดยยึด แนวพื้นฐาน 5 ประการ ได้แก่ 1) แก่นแท้ของการเรียนการสอน 2) การเรียนเกิดขึ้นได้ทุกแห่งทุก เวลา ต่อเนื่องตลอดชีวิต 3) ความศรัทธาเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่สุดของการเรียนรู้อย่างมีระบบ 4) ผู้เรียน สามารถเรียนรู้ได้ดีจากการสัมผัสและสัมผัส 5) สารสำคัญเกิดจากการเรียนรู้ (บพิตร อิศระ, 2550, หน้า 14) ซึ่ง กิตยวดี บุญเชื้อ และคณะ (2540, หน้า 7) กล่าวว่า ทฤษฎีการเรียนรู้มีความสุขมี 6 ทฤษฎี ดังนี้

1. ทฤษฎีสร้างความรักและศรัทธา (Love and Respect) เป็นการเรียนรู้บนฐานแห่ง ความรักและความศรัทธาของผู้เรียนต่อครูผู้สอน วิชา นับเป็นองค์ประกอบสำคัญจำเป็นที่จะช่วยให้ ผู้เรียน เกิดความรักและความสนใจบทเรียน ครูผู้สอน มีความศรัทธาและความเข้าใจตรงกันระหว่างผู้เรียน ด้วยกันทำให้เกิดการเรียนรู้มีความสุข จะต้องยึดหลัก ดังนี้

1.1 การเรียนรู้บนฐานแห่งความรัก โดยผู้สอนจะต้องปฏิบัติคือ

1.1.1) การสร้างความ เข้าใจที่ตรงกันระหว่างครูและวิชาที่สอน

1.1.2) การให้กำลังใจและให้โอกาส ยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ เปิดโอกาสให้แสดงออก รักษาความยุติธรรม จริงใจและอดทน มุ่งแก้ปัญหา ไม่ใช่อารมณ์

1.2 บทเรียนที่สนุกและน่าสนใจ จูงใจให้ผู้เรียนตื่นตัว กระตือรือร้นสนใจใฝ่รู้ในการเรียน โดย ผู้สอนปฏิบัติคือ

1.2.1) มีการเตรียมการ กำหนดเป้าหมายและจุดประสงค์ที่ชัดเจน ปรับเนื้อหาให้ เหมาะสม วางแผนการสอนที่กระชับและรัดกุม

1.2.2) ทำแผนการสอน กำหนดแผนให้ครอบคลุม ไม่ซ้ำซ้อน

1.2.3) การเลือกสื่อประกอบการเรียน เหมาะสมกับบทเรียนจัดสัดส่วนของ สื่อและ บทเรียนให้เหมาะสม

1.2.4) การประเมินพัฒนาการ มีความหลากหลายในการประเมิน

1.2.5) การจัดช่วงเวลาเรียน ให้มีความยืดหยุ่นของเวลาต่อวัน จัดเวลาให้เหมาะสม กับบทเรียน

1.2.6) การจัดบรรยากาศในการเรียน สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย แทรกอารมณ์ขัน

เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงออก แลกเปลี่ยนข้อคิด

1.2.7) การแก้ปัญหา ใช้เหตุผลในการพิจารณารับฟังความคิดเห็นของทุกฝ่าย มอง
หาจุดดีของผู้เรียน

1.3 การส่งเสริมความสนใจและการสร้างความผูกพัน ผู้สอนต้องดำเนินการ ดังนี้

1.3.1) ทำความรู้จักกับผู้เรียน

1.3.2) การรักษามิตรภาพ รักษาความลับของผู้เรียน

2. ทฤษฎีเห็นคุณค่าการเรียนรู้ (Learning Appreciation) เป็นการให้นักเรียนเห็นคุณค่าในการเรียนรู้ รู้ว่าเรียนไปทำไม เรียนไปเพื่ออะไร เรียนแล้วได้อะไร จะทำให้นักเรียนมีความตั้งใจและสนใจในการเรียนรู้ โดยครูผู้สอนดำเนินการดังนี้

2.1 การสร้างการเรียนรู้ที่มีความหมาย ได้แก่ บทเรียนเหมาะสมกับวัยและความสนใจ เนื้อหา
กระชับ ง่ายต่อการทำความเข้าใจ มีตัวอย่างที่ชัดเจนเข้าใจให้คิดและติดตาม คำอธิบาย
ไม่คลุมเครือ

2.2 คำนี้ถึงนักเรียนแต่ละคนมีความสามารถพิเศษ เฉพาะตัว

2.3 นักเรียนจะเกิดความรักและเห็นคุณค่าของสิ่งที่เรียนโดย บทเรียนนั้นสัมพันธ์กับสิ่งที่
นักเรียนรู้จักมาก่อน เนื้อหาวิชาที่เรียนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ เนื้อหาของวิชามี
ความหมายที่เป็นรูปธรรม นักเรียนประสบความสำเร็จและมีผลงานเป็นที่ยอมรับ
ครูผู้สอนมีความเมตตา มีความเป็นกันเองและให้โอกาสนักเรียน

3. ทฤษฎีเปิดประตูสู่ธรรมชาติ (Naturalization) นักเรียนควรได้มีโอกาสเรียนนอก
ห้องเรียนจะช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกเสรี ไม่กดดัน มีความสดชื่น และเป็นธรรมชาติมากขึ้น
ผู้สอนต้อง

3.1 มีบทเรียนในห้องเรียนน่าสนใจเมื่อมีสภาพห้องเรียนที่น่าเรียน ป้ายนิเทศที่สะดุดตา และ
เร้าความคิด มีสื่อการสอนที่ตรงจุดประสงค์ กิจกรรมหลากหลาย เปิดโอกาสให้นักเรียน
สัมผัส

3.2 บทเรียนนอกห้องเรียนจะช่วยเสริมการเรียนรู้ นักเรียนได้เปลี่ยนบรรยากาศการเรียนรู้ ได้
สัมผัสของจริง

3.3 การนำธรรมชาติมาเป็นบทเรียน จะต้องจัดให้มีการศึกษานอกสถานที่ จัดห้องเรียนกลาง
สวน ใต้ร่มไม้ร่มน้ำ เป็นต้น หรือเชิญวิทยากรให้ความรู้และเปลี่ยนกัน

3.4 เปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วม

4. ทฤษฎีมุ่งมั่นและมั่นคง (Willing and Firm) เป็นการให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง รู้จุดดีและจุด
ด้อย ยอมรับสภาวะแห่งตนไม่ดูถูกตนเอง ไม่โทษคนรอบข้าง พร้อมทั้งจะปรับปรุงและแก้ไข รู้จักระงับ
อารมณ์ มั่นใจ และตั้งใจจริง ยอมจะนำความสำเร็จในชีวิตมาให้ตนเอง จะนำไปสู่ความ ภูมิใจ เห็น

คุณค่าตนเอง ไม่คิดว่าชีวิตไร้ค่า มีความมั่นใจ จะทำให้มีความกล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญสิ่งที่เกิดขึ้น มีเหตุผลและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ผู้สอนต้องดำเนินการดังนี้

4.1 การพัฒนาความรู้ที่ดีต่อตนเองให้กับนักเรียน โดยให้มองเห็นตัวเองในส่วนตัวและส่วน
ด้วย กล้ารับสภาพของตนเอง กล้ารับฟังคำวิจารณ์เกี่ยวกับตนเอง มุ่งมั่นพัฒนาและ
ปรับปรุง รู้จักควบคุมอารมณ์ในวาระต่าง ๆ เห็นคุณค่าของตนเอง

4.2 ความตั้งใจจริง จะเกิดขึ้นได้เมื่อรู้จักคุณค่าของสิ่งนั้น มีเป้าหมายที่ชัดเจน ได้รับการ
สนับสนุนอย่างจริงจัง ได้รับโอกาสเมื่อเกิดความผิดพลาด

4.3 การพัฒนาความเชื่อมั่น โดยเปิดใจรับความรู้ใหม่ รู้จักแยกแยะหาเหตุผล ไตร่ตรองหา
คำตอบ รู้จักเชื่อมโยงประสบการณ์ ตัดสินใจมีหลักการ

5. ทฤษฎีดำรงไมตรีจิต (Friendship) เป็นการถือว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคมและมีสัญชาตญาณ
ของการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เป็นพวกไม่ชอบอยู่โดดเดี่ยว แสดงให้เห็นว่าคนเราคิดถึงแต่ตนเอง นั้นจะ
เห็นได้ชัดในเด็ก เมื่อโตขึ้นก็จะค่อย ๆ ลดลง การที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข จะต้องมีความ
รู้สึกที่ดีต่อคนอื่น ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับความคิดเห็นและความสามารถ
ของผู้อื่น เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น โดยผู้สอนต้องดำเนินการให้กับผู้เรียน ดังนี้

5.1 การมีความรู้สึกที่ดีต่อคนอื่น

5.2การทำงานร่วมกันโดยไม่ถือคติ

5.3 การสื่อความคิดและความรู้สึก เช่น มีความสุภาพอ่อนโยน ใช้คำพูดเชิงสร้างสรรค์ เป็นต้น

5.4 ทฤษฎีชีวิตที่สมดุล (Equilibrium of Life) เป็นการรักษาสสมดุลของชีวิต คือการปรับตัว
เองให้อยู่ในความเหมาะสม พอดี รู้ขีดจำกัดของความปรารถนาส่วนตน มีการประพฤติ
ปฏิบัติที่งดงามไม่มากไม่น้อย มีความสำรวม ผู้สอนต้องดำเนินการ ดังนี้

5.4.1) สร้างความสุขทางใจ จะเกิดขึ้น เมื่อนักเรียนมีความรักและเป็นที่รัก ได้รับ
การยอมรับว่ามีความสามารถ ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ

5.4.2) ความสุขทางกาย เกิดจากความรู้สึกว่าตนเองปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความ
ปลอดภัย

5.4.3) การเรียนรู้ที่นำไปสู่ความสำเร็จ ได้แก่ 1) การเรียนเพื่อรู้ ได้รู้ชัด รู้ให้กระจ่าง
ในสิ่งที่ไม่เคยรู้ไม่เคยเห็น และไม่เคยสัมผัส 2) การเรียนเพื่อให้เป็น คือเข้าใจ
ธรรมชาติของสิ่งนั้น มีระบบการคิดและการปฏิบัติอย่างผู้ที่อยู่ในวิชาชีพนั้น

4. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียน

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในการเรียน มีหลายตัวแปร ซึ่งนักวิชาการกล่าวไว้มี ดังนี้
กิตติยวดี บุญเชื้อ และคณะ (2540) ประกอบด้วย 6 ประการ ได้แก่

4.1 นิสิตได้รับการยอมรับจากเพื่อนและอาจารย์ผู้สอน ผู้เรียนได้รับการยอมรับว่าเป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีหัวใจ มีความสนใจในสิ่งต่าง ๆ มีความรู้จัก รัก โกรธ เสียใจ หรือดีใจ มีความสามารถเฉพาะตัว มีจุดเด่น จุดด้อยที่แตกต่างไปจากคนอื่น มีสิทธิ์ได้รับการปฏิบัติจากผู้ใหญ่อย่างมนุษย์คนหนึ่งที่สำคัญที่สุดคือ ผู้เรียนควรจะได้รับโอกาสเลือกเรียนตามความถนัด และความสนใจ สามารถจะมีโอกาสเลือก อนาคตให้กับตนเอง ผู้ใหญ่ควรจะเป็นเพียงให้คำปรึกษาไม่ใช่ผู้ออกคำสั่งและให้คำแนะนำไม่ใช่บงการ ผู้เรียนต้องมีความสุขในชีวิต ผู้เรียนต้องการรางวัล สนุกสนาน แจ่มใส ต้องการมีจิตใจที่เบิกบานและมีความสมหวังในชีวิต

4.2 อาจารย์ผู้สอนมีความเมตตา จริงใจและอ่อนโยนต่อ นิสิต ครูผู้สอนต้องมีความเข้าใจในทฤษฎีแห่งพัฒนาการตามธรรมชาติของเด็กทุกคน เข้าถึง ความรู้สึกละเอียดอ่อน ความคิดอันไร้ขอบเขตและความฝันอันกว้างของผู้เรียนแต่ละคน และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สานฝัน ดำเนินไปตามความฝันจนบรรลุเป้าหมายของชีวิต ผู้สอนควรให้ความเอาใจใส่ต่อผู้เรียนทุกคนอย่างเท่าเทียมกันไม่เลือกชั้นวรรณะ ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง มีความยุติธรรมสม่ำเสมอ วางตนเป็นแบบอย่างที่ดี มีอารมณ์มั่นคง สดชื่นแจ่มใส มีสำนึกในการเป็นผู้ให้มีการ เตรียมตัวสอน รู้จักแก้ปัญหาและเรียนรู้วิธีที่จะนำตัวเองไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองอย่างมีสติและเพียบพร้อมด้วยคุณธรรม ครูต้องมีศาสตร์ คือความรู้พื้นฐานในเรื่องต่าง ๆ มากพอที่จะถ่ายทอด ให้กับผู้เรียนตามวัยและมีศิลป์ มีวิธีการถ่ายทอดขึ้นอยู่กับสถานะและวุฒิภาวะภาวะของผู้เรียน ต้องมีความรักในความเป็นครู รักในสิ่งที่สอนและรักผู้เรียน มีจิตสำนึกในบทบาทและหน้าที่ของตน

4.3 นิสิตเกิดความรักและภูมิใจตนเอง รู้จักปรับตัวได้ทุกที่ ทุกเวลา รู้จักตนเองเห็นคุณค่า เห็นคุณค่าของชีวิตและความเป็นมนุษย์ของตน รับรู้ความหมายของการมีชีวิตอยู่ยอมรับทั้งจุดดีและจุดด้อย ของตนเอง และคิดหาวิธีปรับปรุงแก้ไขเข้าใจธรรมชาติของเปลี่ยนแปลงและรู้วิธีปรับตนเอง ให้อยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้โดยไม่เสียสุขภาพจิต รู้จักเกรงใจและให้เกียรติผู้อื่น มีเหตุผลและใจกว้าง พร้อมทั้งจะดำเนินชีวิตในบทบาทของผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ ความภูมิใจของผู้เรียนจะเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนได้แสดงความสามารถบางสิ่งบางอย่างให้ผู้อื่นได้รับรู้ การที่ผู้เรียนได้ทำสิ่งที่ตนชอบ และมีความถนัด เมื่อประสบความสำเร็จจะมีความภาคภูมิใจมาให้ตัวเองและเกิดกำลังใจที่จะพัฒนาฝีมือให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น ซึ่งครูมีหน้าที่ให้การช่วยเหลือเด็กให้ค้นพบความสามารถของตนเอง และเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความสามารถออกมา

4.4 นิสิตได้มีโอกาสเลือกจัดกิจกรรมตามความสนใจ การให้ผู้เรียนแต่ละคนได้เลือกเรียนตามความถนัดและความสนใจ เพื่อให้ผู้เรียนได้ค้นพบ ความสามารถของตนเอง ทำให้ผู้เรียนมีกำลังใจต่อเติมความฝันของตนเองให้สมบูรณ์ ได้รับรู้ว่าวิทยาการแขนงต่าง ๆ จะเป็นประโยชน์ได้ทั้งนั้น ถ้าผู้เรียนได้มีโอกาสเรียนรู้อย่างลึกซึ้งและกว้างไกลเรียนให้เข้าใจจะทำให้รู้เคล็ดลับของการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ ผู้เรียนมาเรียนมีศักยภาพจะเกิดการพัฒนาขึ้น แต่ละคนจะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดูและความพยายามที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด เมื่อโตขึ้นศักยภาพจะมีการขยายตัว หากได้รับโอกาส แรงกระตุ้นที่เหมาะสม ความถนัดและความสนใจพิเศษของผู้เรียนจะปรากฏขึ้น ดังนั้นหาก ให้ผู้เรียนได้เลือกทำตามที่ชอบและสนใจจะช่วยให้มีการพัฒนาการได้มากยิ่งขึ้น

4.5 บทเรียนที่สนุก แปลกใหม่ จูงใจให้ติดตามและเร้าใจค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม การที่ผู้เรียนได้เรียนบทเรียนที่สนุก แปลกใหม่ เร้าความสนใจจะทำให้ผู้เรียนรู้จักคิดและพัฒนาความคิดจากความรู้ที่ได้รับ ขยายวงไปสู่ความรู้ใหม่ เกิดความอยากรู้อยากเห็นอยากทดลองใหม่ ๆ หรือสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ และสามารถ ถ่ายทอดแนวความคิดเหล่านั้นให้ผู้อื่นทราบ ความภูมิใจ รักการเรียนรู้ มีระบบการเรียนรู้และเห็น ประโยชน์ของการเรียน

4.6 ความรู้ที่ได้รับสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้สิ่งที่ผู้เรียนได้ เรียนรู้ต้องสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่จำกัดอยู่เฉพาะในบทเรียนแต่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในสภาพความเป็นจริง เกิดประโยชน์และมีความหมายต่อตัวผู้เรียน ทั้งยังสามารถพยากรณ์ คาดคะเนหรือตั้งข้อสันนิษฐานต่าง ๆ อันจะนำไปสู่การค้นคว้าเพื่อพิสูจน์ความเป็นจริงรู้จักสืบเสาะหาคำตอบต่อข้อสงสัยต่าง ๆ จากแหล่งวิทยาการ รู้จักวิเคราะห์เหตุการณ์ หรือ สภาพการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล มีความคิดเป็นของตนเอง มีจุดยืนที่ประสงคดียุติ รู้วิธีดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า และสามารถให้ความช่วยเหลือและแนะนำผู้อื่นได้เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

5. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

โดยมีผู้ศึกษาความหมาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของวัยรุ่นดังนี้

ความหมายของคำว่าวัยรุ่น วัยรุ่น หรือ “Adolescence” (Steinberg, 1966 อ้างถึงในสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหาร ศาสตร์, 2549) Adolescere หมายถึง การเติบโตขึ้นเป็น ผู้ใหญ่

พรพิมล เจียมนาคินทร์ (2539) วัยรุ่น หมายถึง ช่วงเวลาแห่งการเติบโตจากวัยเด็กที่ยังขาดวุฒิภาวะไปสู่การเป็น ผู้ใหญ่วัยรุ่นจึงเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจำเป็นต้องมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อมๆกัน ในการเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กชายและเด็กหญิงนั้นถือเอาการเข้าสู่ วุฒิภาวะทางเพศเป็นเกณฑ์ซึ่งทั้งสองเพศจะเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศไม่พร้อมกัน ทั้งนี้

ขึ้นอยู่กับ ปัจจัยแวดล้อมหลายประการ เช่น อาหาร สภาพความเป็นอยู่ ประเพณีและวัฒนธรรม รวมถึง สภาพแวดล้อมอื่นๆ

อีริกสัน (Erikson, 1968) วัยรุ่นถือเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต คืออยู่ ระหว่างความเป็นเด็ก และความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เป็นวัยที่ต้อง เรียนรู้ถึงความเป็นตัวของตัวเอง และเป็นวัยที่มักเกิดปัญหาในชีวิตมากที่สุด นอกจากนี้วัยรุ่นเป็นวัยที่ มนุษย์พยายามค้นหาความต้องการที่แท้จริงเรียนรู้ บทบาทหน้าที่และพัฒนาความสามารถเฉพาะตน เพื่อที่จะวางแผนชีวิตต่อไปในอนาคต

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2000) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น (adolescents) หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 10-19 ปี ผู้ที่มีอายุระหว่าง 10-14 ปี เรียกว่าวัยรุ่นรุ่นเยาว์หรือวัยรุ่นแรกเริ่ม ผู้ที่มี อายุระหว่าง 15-19 ปี คือวัยรุ่นเข้าสู่วัยของการเป็นผู้ใหญ่ สำหรับองค์การสหประชาชาติได้กำหนด อายุวัยรุ่น อยู่ใน ช่วงอายุ 15-25 ปี ส่วน IPPF (International Planned Parenthood Federation) ก็กำหนดอายุไว้ใกล้เคียงกับองค์การสหประชาชาติแต่ว่าวัยรุ่นเริ่มนั้นเร็วกว่า คือ กำหนด ไว้ว่าวัยรุ่นจะอยู่ในช่วงอายุ 10-25 ปี ส่วนประเทศไทยนั้นมีการกำหนดอายุไว้เช่นใน “นโยบายและ แผนพัฒนาเยาวชนระยะยาว” ระบุว่าวัยรุ่นไทยอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 15-25 ปี ซึ่งโดยเฉลี่ยแล้วจะมี อยู่ประมาณร้อยละ 17-19 ของประชากรทั้งหมด สไตน์เบิร์ก (Steinberg, 1999) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็น วัยที่มีการเจริญเติบโตจากวัยเด็กและย่างก้าวไปสู่ภาวะแห่งการเป็นผู้ใหญ่ จัดเป็นวัยพายุบูแคม (period of storm and stress) และเป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนผ่านที่ไม่สามารถระบุได้ชัดเจนว่า เริ่มต้นและสิ้นสุดของวัยรุ่นนี้อยู่ในช่วงอายุใด

พรพิมล เจียมนาคินทร์ (2539) ได้กล่าวเกี่ยวกับพัฒนาการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น เป็นช่วง วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ไปสู่ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงวัยแห่งการสร้างอัตลักษณ์ของตนเองที่นำไปสู่การ ยอมรับจากคนรอบข้าง ต้องการความ อิสระภาพ พัฒนาการที่สำคัญของวัยรุ่นสามารถแบ่งออกเป็น 4 ประการ ได้แก่ พัฒนาการทางด้าน ร่างกาย พัฒนาการทางด้านอารมณ์ พัฒนาการทางด้านสังคม พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

ดังนั้น คณะผู้วิจัยได้จำแนกวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วงวัยได้แก่วัยรุ่นตอนต้น มีช่วงอายุตั้งแต่ 11-14 ปีวัยรุ่นตอนกลาง มีอายุตั้งแต่ 15-18 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย หรือเยาวชน มีช่วงอายุตั้งแต่ 19-21 ปีซึ่งมีความสอดคล้องกับวัยเริ่มเข้าศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลายและ มหาวิทยาลัย

6. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่น

พัฒนาการของวัยรุ่น อาจมีลักษณะบางอย่างคล้ายกัน เช่นการเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกาย และจิตใจแต่ในขณะเดียวกันสภาพแวดล้อมก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นมีความแตกต่างกัน (UNFPA , 2005 อ้างถึงใน สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2549) ดังนั้น ในการศึกษา เกี่ยวกับวัยรุ่น นอกจากจะศึกษาโดยตรงที่ตัววัยรุ่นเองแล้ว การศึกษาบริบทแวดล้อมที่สำคัญต่อความสุขของวัยรุ่นก็มีส่วนเกี่ยวข้องในการเรียนรู้ของวัยรุ่น จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรศึกษาประกอบไปพร้อมกัน ด้วยเหตุผลนี้ สเตนเบิร์ก (Steinberg ,1996) จึงเสนอให้ศึกษาบริบทแวดล้อมที่สำคัญ 4 ประการ ที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นอันได้แก่ ครอบครัว โรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย เพื่อน และการทำกิจกรรม

7. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของวัยรุ่น

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่นที่ประกอบด้วยดังนี้
(มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2545)

7.1 ผู้รับการปรับพฤติกรรม หมายถึง ความพร้อมและความประสงค์ของผู้รับการปรับ หรือ เปลี่ยนพฤติกรรมว่าผู้รับการปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมมีความประสงค์ที่จะปรับหรือเปลี่ยน พฤติกรรมนั้นเพียงใด ตลอดทั้งพร้อมที่จะให้ความร่วมมือหรือไม่ หากผู้รับการปรับพฤติกรรมมีความ พร้อมมีความตั้งใจ จะปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมของเขานั้น ความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมนั้นๆก็มีโอกาสเป็นไปได้สูง

7.2 สภาพแวดล้อม อาทิ เพื่อน ครู ผู้ปกครอง บิดามารดา บรรยากาศของการเรียน บรรยากาศของโรงเรียน บรรยากาศของครอบครัว เป็นต้น เอื้อต่อการปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรม นั้นๆมากน้อยเพียงใด

7.3 วิธีการปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรม ที่จะนำมาใช้นั้นเหมาะสมกับพฤติกรรมที่ต้องการปรับ หรือเปลี่ยนเพียงใด ตลอดทั้งความเหมาะสมกับลักษณะของบุคคลที่จะมารับการปรับหรือ เปลี่ยน พฤติกรรมหรือไม่ และผู้รับพฤติกรรมนั้นๆ มีความสามารถและความชำนาญเพียงใด

7.4 การฝึกผู้ใกล้ชิดกับผู้ที่ได้รับการปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรม อาทิ ครู ผู้ปกครอง บิดา มารดา ให้มีความรู้และมีประสบการณ์เกี่ยวกับวิธีการปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างง่าย ๆ ไม่ สลับซับซ้อน แต่ให้มีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้ใกล้ชิดกับผู้รับการปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมได้มีโอกาส ช่วยเหลือพฤติกรรมที่ได้ปรับหรือเปลี่ยนแล้วคงอยู่ต่อไปได้ยาวนานยิ่งขึ้น

8. การให้คำปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจในวัยรุ่น

การให้คำปรึกษา เป็นการช่วยเหลือแบบหนึ่งที่อาศัยความสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาได้ ความรู้และทางเลือกในการแก้ไขปัญหาอย่างเพียงพอ มีสภาพอารมณ์และจิตใจที่พร้อมจะคิดและ ตัดสินใจด้วยตนเอง

Miller & Rollnick, 1991 : Rollnick & Miller, 1995 ได้กล่าวว่า Motivational Interviewing เป็นรูปแบบหนึ่งของการช่วยเหลือด้านจิตใจที่ยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางในการช่วยให้เกิดความตระหนักและลงมือปฏิบัติบางอย่างที่เกี่ยวกับสิ่งที่ปัญหาในปัจจุบันของตัวเขา ซึ่งใช้ได้ผลดีกับผู้ที่มึลักษณะต่อต้าน ไม่เต็มใจ หรือมีความลังเลใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เพราะเป้าหมายของการช่วยเหลือโดยวิธีนี้คือช่วยแก้ไขความลังเลใจเพื่อให้บุคคลสามารถขับเคลื่อนตนเองไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีได้ โดยทั่วไปใช้เวลา 15- 60 นาที จำนวน 2-4 ครั้ง

Miller และคณะ ได้กล่าวว่า MI เป็นการให้คำปรึกษาแบบตรงไปตรงมาที่ใช้ผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางโดยมีเป้าหมายที่จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถค้นหาและแก้ไขความรู้สึกสองจิตสองใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม หลักสำคัญของการใช้เทคนิค คือ การเพิ่มขึ้นของแรงจูงใจซึ่งจะนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น นอกจากการใช้หลักสำคัญ 4 ประการของ MI และคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบ MI แล้ว ผู้ให้คำปรึกษายังควรมีลักษณะอบอุ่น, มองโลกในแง่ดี และไม่ใช้อำนาจต่อผู้ป่วย ซึ่งเป็นการเน้นให้เห็นถึงความเป็นตัวของตัวเองและสิทธิที่จะเลือกของผู้ป่วยเอง

Prochaska และ Diclemente, 1982 ได้อธิบายไว้ว่า การสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview) เป็นแนวทางในการช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงปัญหาหรือสิ่งที่อาจจะเป็นปัญหาในอนาคต และหาทางในการจัดการกับมัน มันเป็นวิธีการที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับผู้ป่วยที่ลังเลใจ หรือ ambivalence ต่อการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยมันช่วยให้ผู้ป่วย จัดการกับภาวะ ambivalence และก้าวไปข้างหน้าสู่การเปลี่ยนแปลง สำหรับคนบางคนที่มีทักษะและทรัพยากรอยู่เดิมพอที่จะเปลี่ยนแปลง เพียงแค่ช่วยเขาจัดการกับความลังเลใจในการเปลี่ยนแปลง ส่วนที่เหลือเขาก็ย่อมสามารถดำเนินการเปลี่ยนแปลงต่อไปด้วยตนเองได้

ลักษณะเฉพาะ 8 อย่าง ของการให้การปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ (A-H) มีดังนี้

1. ให้คำแนะนำ (Giving Advice) กำหนดทิศทางการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน ช่วยให้ผ่านภาวะการตัดสินใจ โดยชี้ให้เห็นอันตราย หรือความเสี่ยง อธิบายให้เห็นถึงสำคัญของการเปลี่ยนแปลงตนเองและเสนอวิธีการที่เฉพาะเจาะจงและชัดเจน
2. กำจัดอุปสรรค (Removing Barriers)
3. เสนอทางเลือก (Providing Choices) ให้โอกาสผู้รับบริการเลือกวิธีการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง
4. เพิ่มความต้องการ (Increasing Desirability)
5. แสดงความเห็นอกเห็นใจ (Practicing Empathy)
6. ให้ข้อมูลป้อนกลับ (Providing Feedback)
7. กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน (Clarifying Goals)
8. กระตือรือร้นในการให้ความช่วยเหลือ (Active Helping)

ทักษะปฏิสัมพันธ์ในการสร้างแรงจูงใจ “ OARS ” (Miller,1995)

ซึ่งเป็นวิธีการเฉพาะของการให้คำปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ ประกอบด้วย

1. ใช้คำถามปลายเปิด (Open-ended question)
2. การยืนยันความมั่นใจ (Affirmation)
3. ฟังเพื่อสะท้อนความเข้าใจ (Reflective Listening)
4. ให้ผู้ป่วยกล่าวประโยคแสดงแรงจูงใจของตนเอง (Self-motivational statement SMS)
5. สรุปความ (Summarization)

มาตรฐานของการใช้วิธีการเฉพาะ

1. มาตรฐานการพูดและการฟัง ผู้ให้การศึกษาที่ผ่านการอบรมการให้การศึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ ควรใช้เวลาพูดเฉลี่ย 40% ของเวลาตลอด Session ในขณะที่ผู้ไม่ผ่านการอบรมมักใช้เวลาพูดถึง 65% ของเวลาทั้งหมด
2. มาตรฐานการถามคำถามและการสะท้อนความเข้าใจ ผู้ให้การศึกษาควรใช้การฟังแบบสะท้อนความเข้าใจอย่างน้อย 2 ครั้ง ต่อการถาม 1 ครั้ง
3. มาตรฐานการสะท้อนความเข้าใจในระดับลึก ควรพยายามใช้การสะท้อนความเข้าใจในระดับลึกมากกว่า การสะท้อนธรรมดาหรือการทวนความ
4. มาตรฐานการใช้คำถามเปิด ควรใช้คำถามเปิด 70% ของคำถามทั้งหมด
5. มาตรฐานของการสร้างแรงจูงใจ ผู้ให้การศึกษาต้องมีพฤติกรรมการสร้างแรงจูงใจอย่างสม่ำเสมอ คือ ใช้หลักการของการสร้างแรงจูงใจและวิธีการเฉพาะ 90% ของเวลาตลอด Session โดยหลีกเลี่ยงการแนะนำผู้รับบริการในขณะที่ผู้รับบริการยังไม่มีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ตัวอย่างของการนำผู้รับบริการ เช่น การเตือน การเผชิญหน้า การให้คำแนะนำที่ผู้ป่วยไม่ต้องการ การชี้นำหรือพยายามพูดถึงสิ่งดีๆ ที่ผู้ป่วยทำไม่ได้

วิธีการเฉพาะของการให้การศึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ

1. การฟังเพื่อสะท้อนความเข้าใจ (Reflective Listening)
 - 1.1 เป็นการฟังที่แสดงให้เห็นว่าผู้ให้การศึกษาได้ตั้งใจฟังและเข้าใจตรงกับที่ผู้รับบริการต้องการสื่อแล้วได้ตอบไป แต่ไม่ใช่การตั้งคำถาม การฟังเพื่อสะท้อนความเข้าใจเป็นการเสริมความเข้าใจที่ลึกซึ้งซึ่งระหว่างกัน นอกจากนี้ยังทำให้ความหมายของสิ่งที่ผู้รับบริการพูดกระจ่างขึ้นและเป็นการค้นหาแรงจูงใจ
 - 1.2 เป็นรากฐานที่สำคัญของการให้คำปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ ซึ่งผู้ให้การศึกษาจะต้องแสดงให้เห็นว่าได้ฟังและเข้าใจตรงกับที่ผู้รับบริการต้องการสื่อ โดยทบทวนความหมายของสิ่งที่ผู้รับบริการพูด
 - 1.3 เป็นการคาดคะเนว่าผู้รับบริการตั้งใจว่าจะบอกอะไร แล้วพูดออกไปในลักษณะที่เป็นการโต้ตอบ แต่ไม่ใช่เป็นการตั้งคำถาม แต่เป็นวิธีการตรวจสอบ เพื่อป้องกันการคิดเอาเองว่าคุณเข้าใจสิ่งที่เขาอยากบอก

1.4 เป็นการเสริมสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้ง ช่วยกระตุ้นให้เกิดการสำรวจปัญหาและความรู้สึกให้มากยิ่งขึ้น

1.5 ช่วยลดการต่อต้าน และกระตุ้นให้ผู้รับบริการพูดต่อไปเรื่อยๆ

1.6 สื่อให้เห็นการเคารพและให้เกียรติ ทำให้ความสัมพันธ์แน่นแฟ้น

1.7 ทำให้ความหมายของสิ่งที่ผู้รับบริการพูดกระจ่างขึ้น

1.8 เสริมสร้างแรงจูงใจ

1.9 กระบวนการฟังนี้มีความยืดหยุ่นมาก สามารถใช้เพื่อเสริมสร้างความคิดในด้านบวกของผู้รับบริการ

“อุปสรรคขัดขวางการฟังเพื่อสะท้อนความเข้าใจ 12 อย่าง ของ Gordon’s 12 roadblocks

1. ออกคำสั่ง บอกให้ทำ สั่งการ
2. ตักเตือน ชมเช้
3. ให้ข้อแนะนำ หรือชี้แนะ เสนอวิธีแก้ไขปัญหาให้
4. โน้มน้าวหรือโต้แย้งหรือสั่งสอน
5. เทศนาสั่งสอนเชิงศีลธรรม จริยธรรม หรือบอกว่าสิ่งไหน ควรทำ สิ่งไหนไม่ควรทำ
6. ไม่เห็นด้วย ตัดสินถูกผิด วิพากษ์หรือตำหนิ
7. เออออห่อหมก ยกย่อง สรรเสริญ
8. ทำให้อับอาย เยาะเย้ย หรือประทุษร้าย
9. ตีความ หรือวิเคราะห์
10. แสดงความสงสารเกินควร หรือปลอบประโลม
11. ซักถามหรือซักไซ้หาข้อมูล
12. ไม่สนใจ ใจลอยวอกแวก ทำให้เป็นเรื่องขบขัน หรือเปลี่ยนประเด็นพูดคุย

หลักการสำคัญในการฟังเพื่อสะท้อนความเข้าใจ

1. พยายามเข้าใจ และคาดคะเนความรู้สึกนึกคิด (การรับรู้ ความรู้สึก ความคาดหวัง ความเข้าใจ ฯลฯ) ของผู้พูดและสื่อความเข้าใจของตนเองออกไปอย่างต่อเนื่อง โดยไม่ด่วนสรุปตามความเข้าใจของตนเอง

2. การทบทวนหรือสะท้อนความเข้าใจควรเป็นประโยคบอกเล่า ไม่ใช่ประโยคคำถาม

3. ระมัดระวัง “อุปสรรคขัดขวาง 12 อย่าง”

การใช้คำถามเปิด (Open-ended question) เป็นการใช้คำถามเพื่อมุ่งให้เกิดแรงจูงใจ

รูปแบบของคำถาม ซึ่งมีอยู่ 3 แบบหลัก คือ

1. คำถามปิด ซึ่งจำกัดให้ผู้ตอบตอบเพียง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”

2. คำถามเปิด ซึ่งทำให้ผู้ตอบต้องตอบมากกว่าหนึ่งคำ

3. คำถามนำ เป็นคำถามที่ผู้ให้การปรึกษาแนะนำให้ผู้รับบริการตอบในสิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาต้องการ ซึ่งคำถามเหล่านี้มักมีลักษณะตัดสินผู้รับบริการ

หลุมพรางของการถามและตอบ

เกิดจากการที่ผู้ให้การศึกษาใช้คำถามปิดทำให้ผู้รับบริการตอบได้เพียงสั้นๆ และมีบทบาทเป็นฝ่ายตั้งรับ นอกจากนี้แล้วยังทำให้ผู้รับบริการไม่ต้องใช้ความพยายามในการแก้ไขปัญหา และไม่ทำให้ผู้รับบริการเกิดการใช้คำพูดที่จะสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

จุดประสงค์ของการถามจัดได้ 4 กลุ่มดังนี้

1. เพื่อให้ตระหนักถึงปัญหา
2. เพื่อแสดงความกังวลใจต่อสถานการณ์
3. เพื่อแสดงเจตนาที่จะเปลี่ยนแปลง
4. เพื่อแสดงความหวังหรือการมองการเปลี่ยนแปลงในแง่ดี

2. การยืนยันความมั่นใจ (Affirmation)

เป็นการแสดงออกถึงความประทับใจ จริงใจ เข้าใจและชื่นชม ถึงแม้ว่าจะเป็นทักษะง่ายๆ แต่ผู้ให้การศึกษามักจะละเลยบ่อยๆ วิธีการเฉพาะนี้ใช้เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจ หรือให้รางวัลแก่ผู้รับบริการ ควรระวังไม่ให้กลายเป็นการยกยออย่างไม่จริงใจ

ประเด็นสำคัญ คือ

1. แสดงออกถึงความจริงใจ ประทับใจ ไม่เสแสร้ง ในจังหวะที่เหมาะสม
2. ควรกล่าวในสถานการณ์ที่ยากลำบาก แต่ผู้รับบริการได้ใช้พยายามจนสำเร็จ
3. ควรกล่าวเมื่อผู้รับบริการใช้ความพยายามอย่างมาก ทุ่มเทเต็มที่ ถึงแม้ยังไม่ปรากฏผลสำเร็จก็ตาม
4. เป็นการแสดงออกถึงแรงจูงใจจากภายใน
5. เพื่อเป็นการยืนยันหรือผูกมัดตัวเองว่าจะเปลี่ยนแปลงกับผู้ให้การศึกษา และผู้ใกล้ชิด
6. เพื่อเป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อตนเอง

3. การกล่าวประโยคที่แสดงให้เห็นแรงจูงใจของตนเอง (Self-Motivational Statement)

คือการให้ผู้รับบริการเป็นผู้พูดถึงปัญหาด้วยตัวเองและสามารถแสดงความต้องการหรือความจำเป็นที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง

ลักษณะของประโยคที่แสดงถึงแรงจูงใจของตนเอง

1. แสดงถึงการยอมรับปัญหา
2. แสดงความห่วงใย กังวลในปัญหานั้น
3. แสดงความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลง
4. มองการเปลี่ยนแปลงในแง่บวก

การใช้คำถามกระตุ้น

1. ถามให้ยอมรับปัญหา
2. การถามเพื่อให้ตระหนักถึงปัญหา

3. การถามเพื่อให้เกิดความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลง

4. การถามเพื่อให้มองเห็นการเปลี่ยนแปลงในแง่ดี

5. พูดคุยถึงข้อดีข้อเสียของการกินยา เพื่อให้มองเห็นสถานการณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจ ในระหว่างการสนทนา ผู้ให้การปรึกษาอาจพิจารณาใช้เครื่องมือ “หน้าต่างแห่งการตัดสินใจ” เพื่อให้ผู้ป่วยมองเห็นข้อดีข้อเสียของการกินยาได้อย่างชัดเจน

6. หลังจากที่ผู้ป่วยได้พูดถึงประโยชน์ที่แสดงแรงจูงใจแล้ว ขอให้ผู้ป่วยขยายความหรือให้รายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องนั้น จะช่วยให้เห็นความคิดของผู้ป่วยชัดเจนยิ่งขึ้น และทำให้ได้ประโยชน์ที่แสดงแรงจูงใจเพิ่มขึ้นอีก วิธีที่ดีวิธีหนึ่งก็คือ ขอให้ผู้ป่วยยกตัวอย่าง และขยายความว่าเพราะเหตุใดเรื่องนี้จึงทำให้ผู้ป่วยกังวลใจ

7. พูดถึงสถานการณ์ที่สุดโต่ง ผู้ให้การปรึกษาอาจถาม หรือขอให้ผู้ป่วยบรรยายถึงสถานการณ์ที่ร้ายแรงที่สุดที่อาจเกิดขึ้นได้จากการรักษาด้วยยาทางจิต

8. มองย้อนหลัง บางครั้งการให้ผู้ป่วยได้นึกย้อนไปถึงสภาพชีวิตก่อนที่จะเกิดอาการป่วยทางจิตหรือก่อนเกิดอาการทางจิตกำเริบ และเปรียบเทียบสถานการณ์นั้นกับสถานการณ์ในปัจจุบัน จะช่วยให้ผู้ป่วยเห็นการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

9. มองไปข้างหน้า คือ การช่วยให้ผู้ป่วยมองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะเพิ่มแรงจูงใจให้ผู้ป่วย

10. สสำรวจเป้าหมาย อีกวิธีหนึ่งก็คือ การถามผู้ป่วยว่า อะไรเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยมองเห็นความขัดแย้งระหว่างสภาพปัจจุบันกับสภาพที่ตนเองปรารถนาได้มากยิ่งขึ้น

4. การสรุปความ

ใช้ในช่วงการสนทนาและตอนท้ายของการให้การปรึกษาเพื่อแสดงว่าผู้ให้การปรึกษาดังใจฟังและเข้าใจผู้ป่วยอย่างถูกต้อง การสรุปเป็นระยะๆ ยังทำให้ผู้ป่วยได้ยืนยันประโยชน์แสดงแรงจูงใจของตนเองซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

หลุมพรางในการสื่อสารที่ผู้ให้การปรึกษาอาจมองไม่เห็น

1. หลุมพรางของการชี้ให้ผู้ป่วยเห็นว่าตนเองไม่ยอมรับปัญหา

มักจะพบบ่อยโดยเฉพาะผู้รักษาที่มีทัศนคติในเชิงตัดสินกล่าวโทษผู้ป่วยว่ามีปัญหาและไม่คำนึงถึงความพร้อมของผู้ป่วย

2. หลุมพรางของการแสดงตัวเป็นผู้เชี่ยวชาญ

หลุมพรางของการแสดงตัวเป็นผู้เชี่ยวชาญเกิดจากการที่ผู้ให้การปรึกษาทำตัวเป็นผู้รู้จนทำให้ผู้ป่วยกลายเป็นคนที่ด้อยกว่า และต้องทำตามผู้รักษาทุกอย่าง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ขัดกับหลักการที่จะให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการคิด แก้ไข และจัดการกับความลังเลใจด้วยตัวเอง

3. หลุมพรางการตีตรา

เกิดจากการที่ผู้ให้การปรึกษาบางคนเชื่อว่า จำเป็นที่ผู้ป่วยจะต้องยอมรับการวินิจฉัยที่ผู้ให้การปรึกษาเป็นคนบอก เช่น คุณเป็นโรคเอดส์ คุณเป็นโรคประสาท คุณกำลังต่อต้านการรักษา การตีตราจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกโกรธและไม่ร่วมมือในการรักษา จากการศึกษาวิจัยพบว่า แม้จะเป็นการให้คำวินิจฉัยที่ถูกต้อง ก็ไม่เป็นประโยชน์ต่อการทำให้ผู้ป่วย เกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใดเลย

4. หลุมพรางการให้ความสำคัญกับเรื่องที่ต่างกัน

เกิดจากการที่ผู้ให้การศึกษาเน้นประเด็นปัญหาก่อนที่ผู้ป่วยจะใส่ใจกับเรื่องนั้น เช่น ในขณะที่ผู้ป่วยกำลังกังวลใจเกี่ยวกับปัญหาในการเดินทางมารับยา แต่ผู้รักษากลับพูดถึงการกินยาให้ตรงเวลา หรือการจัดการกับผลข้างเคียง หลุมพรางแบบนี้จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าผู้รักษาไม่เข้าใจเขา และมุ่งเน้นแต่เรื่องของการรักษาเพียงอย่างเดียว

5. หลุมพรางของการกล่าวโทษ

เกิดจากการแสวงหาคนผิด โดยปกติผู้ป่วยมักจะกังวลว่าตนเองจะถูกตำหนิจากผู้รักษาในกรณีที่ล้ม หรือไม่สามารถทำตามคำแนะนำในการรักษาได้อย่างถูกต้อง และหากถูกผู้รักษาตำหนิก็จะยิ่งทำให้รู้สึกเสียกำลังใจ และมีปฏิกิริยาในเชิงลบ

9. ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จิราภรณ์ สรรพวีรวงศ์ และคณะ (2559) ได้ศึกษาความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ที่กำลังศึกษาในหลักสูตรต่างๆ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2558 จำนวน 381 คน พบว่า มีคะแนนความสุขเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมากโดยมีคะแนน ความสุขในระดับมากที่สุดทั้ง 9 ด้าน ด้านที่มีคะแนนมากที่สุด คือ การมีครอบครัวที่อบอุ่น แหล่งที่มาของความสุขที่มีคะแนนสูงสุดคือ ด้านความเสมอภาคเท่าเทียม ไม่ถูกแบ่งแยกจากความแตกต่างของภูมิสำเนา การเปรียบเทียบระดับความสุขของนักศึกษาพบว่านักศึกษาที่เรียนต่างกลุ่มวิชามี ความสุขไม่แตกต่างกัน

จนิστα วงศ์รัตนชีวิน และคณะ (2559) ได้ศึกษาระดับความสุขและปัจจัยที่อาจเกี่ยวข้องของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2558 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 459 ราย พบว่า นักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มีระดับ ความสุขมากกว่า เท่ากับ และน้อยกว่าคนทั่วไป เท่ากับร้อยละ 40.0, 45.8 และ 14.2 ตามลำดับ คิดเป็นนักศึกษาที่มีความ สุขมากกว่าหรือเท่ากับ คนทั่วไปเท่ากับร้อยละ 85.8 (95% CI: 82.0%, 88.9%) โดยค้นพบ 5 ปัจจัยที่อาจมีความเกี่ยวข้องกับการมีความสุขดังกล่าว ได้แก่ ความพอใจในสุขภาพของตนเอง การตัดสินใจมาเรียนแพทย์ด้วยตนเอง การมีรถจักรยานยนต์ หรือรถยนต์ การรู้วิถีชีวิตของนักศึกษาแพทย์ก่อนเข้ามาศึกษา และความชอบที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของคณะ

สุชีรา วิบูลย์สุข และ นิตยาภรณ์ บุญสวัสดิ (2558) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อ การเรียนรู้ อย่างมีความสุขของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปรีคลินิก กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 จำนวน 243 คน พบว่า ระดับการเรียนรู้มีความสุขทั้ง 6 ด้าน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.42 ด้านที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ ด้านเปิดประตูสู่ธรรมชาติ รองลงมาด้านความมุ่งมั่นและมั่นคง และด้านความรักความศรัทธา ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ อย่างมีความสุขทั้ง 5 ปัจจัย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเรียนรู้มีความสุข อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเรียนรู้มีความสุขมากที่สุด คือ ปัจจัยด้านผู้เรียน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้มีความสุขที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การ

เรียนรู้ อย่างมีความสุขคือ ปัจจัยด้านผู้เรียน ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ปัจจัยด้านเพื่อน สามารถร่วมกันพยากรณ์การเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขได้ร้อยละ 30.5

สมใจ วินิจกุล และคณะ (2557) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมในสถาบันการศึกษา ความสุขในการเรียนรู้ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ก่อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราชกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 800 คน พบว่า นักศึกษาพยาบาล มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.97 (SD = .31) ประเมินสภาพแวดล้อมในสถาบันการศึกษา ทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 (SD = .51) ประเมินความสุขในการเรียนรู้ ทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39 (SD = .43) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความ สัมพันธ์ทางบวกกับสภาพแวดล้อมในสถาบัน ($r = .139, p < .01$) และความสุขในการเรียนรู้ ($r = .153, p < .01$) สภาพแวดล้อมในสถาบันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในการเรียนรู้ ($r = .741, p < .01$)

ธารณ์ ทองงอก (2555) ได้ศึกษาการพัฒนาตัวบ่งชี้การเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขของนักเรียนในโรงเรียนสังกัดเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรีพบว่า องค์ประกอบหลักของการเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขของนักเรียนในโรงเรียนสังกัดเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี คือ ด้านตัวนักเรียน ด้านเพื่อน ด้านโรงเรียน ด้านครอบครัว และชุมชน ซึ่งทั้ง 5 องค์ประกอบ ประกอบด้วยตัวบ่งชี้ 20 ตัวบ่งชี้ และตัวบ่งชี้ย่อย 73 ตัวบ่งชี้ ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงของโมเดลเชิงโครงสร้างการเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขของ นักเรียนในโรงเรียนสังกัดเมืองพัทยา กับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปัทมา ทองสม (2554) ได้ศึกษาพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต สังกัดกระทรวงสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,532 คน พบว่า ดัชนีชี้วัดความสุขของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตสังกัดกระทรวงสาธารณสุข มี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบด้านความพึงพอใจในการเรียน องค์ประกอบด้านความสนใจใฝ่เรียนรู้ องค์ประกอบด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ องค์ประกอบด้านความพึงพอใจในตนเอง และองค์ประกอบด้านความวิตกกังวล ตามลำดับ ซึ่งองค์ประกอบทั้งห้าเป็นตัวแปรที่ร่วมกันอธิบายความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ศาสตรบัณฑิต และโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่า χ^2 เท่ากับ 222.83 df เท่ากับ 226 ค่า GFI เท่ากับ 0.99 AGFI เท่ากับ 0.98 และการวิเคราะห์ความสุขในการเรียนพบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตมีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับมาก มีค่าเท่ากับ 3.59 องค์ประกอบทั้ง 5 เป็นตัวแปรที่ร่วมกันอธิบายความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต และโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และจากการวิเคราะห์ความสุขในการเรียน พบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตมีความสุขในการเรียน อยู่ในระดับมาก

ประสงค์ ปุกคำ (2554) ได้วิจัยปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพล ต่อการเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจังหวัดเชียงราย พบว่า

ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักเรียนอย่างมีความสุข คือ ครูผู้สอน ลักษณะของผู้เรียน การเรียนการสอนและเพื่อน

อมรรัตน์ ศรีคำสุข ไชโตะ และคณะ (2554) ได้ศึกษาความสุขของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 636 คน พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยความสุขมากที่สุด รองลงมาคือชั้นปีที่ 4 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ตามลำดับ และพบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสุขในแต่ละชั้นปีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 วิธีการจัดการที่นักศึกษาใช้มากที่สุด 3 อันดับแรกเมื่อไม่มีความสุขคือ การยอมรับสภาพตนเอง การมอง โลกในแง่ดี และการปรึกษาเพื่อน

วารุณี ทีนา (2551) พบว่า คุณลักษณะอันพึงประสงค์ในด้านการเรียนรู้อย่างมีความสุขของผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 มี 2 องค์ประกอบ 20 ตัวบ่งชี้ ที่มี ความเหมาะสมและเป็นไปได้ที่จะปฏิบัติตาม คือ 1) องค์ประกอบความสุขกาย มี 12 ตัวบ่งชี้ ตัวบ่งชี้ที่มีความเหมาะสมมากที่สุดคือ รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และสะอาด และ ตัวบ่งชี้ รู้จักรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มและที่อยู่อาศัย 2) องค์ประกอบความสุขใจ มี 10 ตัวบ่งชี้ ตัวบ่งชี้ที่มีความเหมาะสมมากที่สุดคือ ฟังพอใจหรือภาคภูมิใจในการกระทำที่พิจารณาว่าถูกต้อง และ ตัวบ่งชี้รู้จักตน และเข้าใจตนเองดี ตัวบ่งชี้ ทำประโยชน์แก่หมู่คณะ และตัวบ่งชี้ให้ความร่วมมือ และบำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม โดยเกณฑ์การประเมินแต่ละองค์ประกอบมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมีความเหมาะสมมากที่สุด

บพิตร อิสระ (2550) ได้ศึกษาการพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ใน กรุงเทพมหานคร พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุข ได้แก่สิ่งที่เรียนรู้สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน คุณลักษณะภายในตนเอง การได้รับการยอมรับ คุณลักษณะของครู การจัดการเรียนการสอน การได้เลือกเรียนตามความถนัดและความสนใจ

ปริญญา เรืองทิพย์ (2550) พบว่า องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวบ่งชี้การส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายุทธธานี เขต 4 ทั้ง 9 ด้านมีค่าเป็นบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเรียงค่าน้ำหนักจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านการบริหารและการจัดการโรงเรียน ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านตัวผู้เรียน ด้านลักษณะของครู ด้านเพื่อน ด้านชุมชน ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ด้านการช่วยเหลือนักเรียน และด้านครอบครัว มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 0.92, 0.90, 0.89, 0.83, 0.82, 0.80, 0.78, 0.78 และ 0.77 ตามลำดับ

แพรวพรรณ พิเศษ (2548) ได้ศึกษาตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุข ได้แก่ การเรียนการสอน ลักษณะครู ลักษณะ นักเรียน ลักษณะเพื่อนในกลุ่ม และลักษณะพ่อแม่ ผู้ปกครอง

Shen (1993) ได้ศึกษาวิชาเคมีอย่างมีความสุข พบว่า ระบบการศึกษาวิชาเคมี อย่างมีความสุขเป็นผลมาจากความเหมาะสมจากการใช้วิธีการสอน โดยครูสามารถดึงความสนใจและค่านิยมคตินักเรียนออกมา การเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในชั้นเรียน มีผู้ให้คำแนะนำ กลุ่มความสนใจ การเยี่ยมชมโรงงาน การใช้เครื่องมือ การดูวิดีโอทัศน์และการค้นหาโครงสร้างใน คอมพิวเตอร์ มองความสนใจกว้าง ๆ จัดประสบการณ์ที่หลากหลาย แนะนำอย่างฉลาดนำไปสู่การค้นคว้า และทำให้วิชาเคมีมีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวัน ความจำเป็นพื้นฐานและรอบตัวเรา สามารถนำมาเรียนรู้ได้ คำถามนำก่อนเรียน การตอบกระทู้ การแสดงความคิดเห็นและการมี กิจกรรมที่สร้างสรรค์

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ความสุขในการเรียนและปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียน ผู้วิจัยนำมาสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัยปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียน ประกอบด้วย ปัจจัยคุณลักษณะอาจารย์ผู้สอน คุณลักษณะของนิสิต การเรียนการสอน คุณลักษณะเพื่อนร่วมสาขาวิชา การสนับสนุนจากครอบครัว การบริการทางการศึกษา ที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนักศึกษา คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งจะเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการนำไปเป็นแนวทางการพัฒนานิสิตให้มีความสุขในการเรียนต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ ความสุขและปัจจัยที่มีต่อความสุขในการเรียนของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี จำนวนประชากร 813 คน

การหากลุ่มตัวอย่างจากประชากรจำนวน 269 คน โดยใช้ สูตรของ Yamane ในการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่น้อยที่สุดที่ยอมรับได้ที่จะเป็นตัวแทนของประชากรโดยมีขั้นตอนดังนี้

โดยใช้สูตร Yamane ในการคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างที่น้อยที่สุดที่ยอมรับได้ว่ามากเพียงพอที่จะใช้เป็นตัวแทนของประชากรได้ (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2546: 79-110) ดังนี้

$$\text{สูตร} \quad n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

เมื่อ n = ขนาดของตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนของข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากประชากรเท่าที่ยอมรับได้

กำหนดให้เท่ากับร้อยละ 5 (.05)

ในการศึกษาครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 269 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ จะทำการเก็บข้อมูลจากคณะสหเวชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการรวบรวมแนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นข้อคำถามแบบให้เลือกตอบและเติมคำ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา

2. แบบสอบถาม ดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ (Thai Happiness Indicators) พัฒนา โดย อภิชัยและคณะ (2552) กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ใช้ประเมินสภาพชีวิตที่เป็นสุขในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ ไม่เลย เล็กน้อย มากมากที่สุด เกณฑ์การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ ข้อคำ ถามทางบวกให้ค่าคะแนน 1 2 3 และ 4 เมื่อตอบไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด ตามลำดับ ส่วนข้อคำ ถามทางลบ (ได้แก่ ข้อ 3 4 และ 5) ให้ค่าคะแนน 4 3 2 และ 1 เมื่อตอบไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด ตามลำดับ การแปลผลคะแนนรวมมี 3 ระดับ คือ 51-60 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (good) 44-50 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (fair) และคะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 43 คะแนน หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (poor) ในการพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทยพบว่า เครื่องมือนี้มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.70 ซึ่งอยู่ในระดับที่ยอมรับได้ (อภิชัยและคณะ, 2552)

จากนั้นทำการรวบรวมข้อมูลและแจกแจงความถี่ได้แล้ว เพื่อศึกษาระดับความสุขจากค่าเฉลี่ยแต่ละด้าน โดยหาคะแนนรวมแต่ละด้านด้วยจำนวนข้อ ซึ่งกำหนดค่าเฉลี่ยแบ่งระดับความสุขเป็น 3 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง และสูง มีเกณฑ์ในการพิจารณาที่เป็นโดยมีสูตรการคำนวณ ดังนี้

$$\begin{aligned}\text{ข้อมูลในแต่ละชั้น} &= \frac{\text{ค่าคะแนนสูงสุด} - \text{ค่าคะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับ}} \\ &= \frac{4 - 1}{3} \\ &= 1.00\end{aligned}$$

จากหลักเกณฑ์ดังกล่าว สามารถแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยได้ ดังนี้

ความสุข	ระดับคะแนน
ระดับความสุขระดับต่ำ	1.00 - 2.00
ระดับความสุขระดับปานกลาง	2.01 - 3.00
ระดับความสุขระดับสูง	3.01 - 5.00

3. แบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการเรียนพัฒนาโดยคณะผู้วิจัยและ ตรวจสอบความ ตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ประกอบด้วย 22 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ตัวเลือก คือ ระดับ คือ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด เกณฑ์การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ ข้อค่า 1-4 ให้ค่าคะแนน 1, 2, 3 และ 4 เมื่อตอบไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด ตามลำดับ การแปลผลคะแนนรวมมี 3 ระดับ คือ 51-60 คะแนน หมายถึง มีปัจจัยที่มีผลต่อความสุขมากกว่าคนทั่วไป (good) 44-50 คะแนน หมายถึง มีปัจจัยที่มีผลต่อความสุขเท่ากับคนทั่วไป (fair) และคะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 43 คะแนน หมายถึง มีปัจจัยที่มีผลต่อความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (poor) ในการพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทย พบว่าได้ค่าความเที่ยงของเครื่องมือทั้งหมด โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.72 ซึ่งอยู่ในระดับที่รับได้

จากนั้นทำการรวบรวมข้อมูลและแจกแจงความถี่ได้แล้ว เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการเรียนจากค่าเฉลี่ยแต่ละด้าน โดยหาคะแนนรวมแต่ละด้านด้วยจำนวนข้อ ซึ่งกำหนดค่าเฉลี่ยแบ่งระดับความสุขในการเรียนเป็น 3 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง และสูง มีเกณฑ์ในการพิจารณาที่เป็นโดยมีสูตรการคำนวณ ดังนี้

$$\begin{aligned}\text{ข้อมูลในแต่ละชั้น} &= \frac{\text{ค่าคะแนนสูงสุด} - \text{ค่าคะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับ}} \\ &= \frac{4 - 1}{3} \\ &= 1.00\end{aligned}$$

จากหลักเกณฑ์ดังกล่าว สามารถแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยได้ ดังนี้

ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการเรียน	ระดับคะแนน
ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการเรียนระดับต่ำ	1.00 - 2.00
ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการเรียนระดับปานกลาง	2.01 - 3.00
ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการเรียนระดับสูง	3.01 - 5.00

4. คำถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะที่จะทำให้ นักศึกษามีความสุขเพิ่มขึ้น จำนวน 1 ข้อ

5. แบบทดสอบเกี่ยวกับการถอดบทเรียนและวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหาต่อความสุขในการเรียน ของอาสาสมัครที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการความสุขสร้างได้ด้วยมือเรา เพื่อถอดบทเรียนและวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหาต่อความสุขในการเรียน จำนวน 19 คน

6. โครงการความสุขสร้างได้ด้วยมือเรา เพื่อถอดบทเรียนและวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหาต่อความสุขในการเรียน จำนวน 19 คน จัดที่คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นเวลา 1 วัน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแจกแบบสอบถามให้นักศึกษาทั้ง 4 ชั้นปีทุกคนเพื่อใช้ตอบด้วยตนเองในเดือนสิงหาคม-ตุลาคม 2560 ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างโดยการชี้แจงวัตถุประสงค์การศึกษา ขั้นตอนการวิจัย การเก็บข้อมูลเป็นความลับและการตอบแบบสอบถาม ด้วยความสมัครใจโดยการเข้าร่วมหรือปฏิเสธ การเข้าการวิจัยในครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบต่อนักศึกษา ซึ่งผู้ตอบ แบบสอบถามไม่ต้องใส่ชื่อและนามสกุลในแบบสอบถาม การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการ จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติที่ สถิติ chi-square และสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one way ANOVA) ทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี Turkey และใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและการจัดหมวดหมู่สำหรับข้อเสนอแนะเพื่อให้นักศึกษามีความสุขเพิ่มขึ้น

แบบประเมินคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย

แบบสอบถาม

แบบสอบถามโปรแกรมพัฒนาความสุข สร้างด้วยมือเรา

นิยามเชิงปฏิบัติการ

ความสุข 39 ข้อ

โครงสร้างเนื้อหาแบบวัด

เนื้อหา/ประเด็นที่ต้องการวัด	จำนวนข้อ	ข้อที่
ปัจจัยที่มีต่อความสุขในการเรียน	22	1-22
ความสุขต่อการเรียน	15	23-37
ความมั่นใจในการสร้างความสุข	1	38
โปรแกรมความสุขสร้างได้ด้วยมือเรา	1	39

ขอความกรุณาท่านช่วยตรวจสอบ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

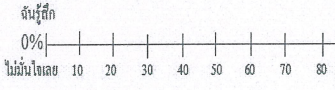
- +1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
 -1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

นิยามเชิงปฏิบัติการ	ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของท่าน			
		+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
ทฤษฎีชีวิตที่สมดุล (Equilibrium of Life)	ปัจจัยที่มีต่อความสุขในการเรียน				
เป็นการรักษาสมดุลของชีวิต คือ การปรับตัวเองให้อยู่ในความเหมาะสมพอดี รู้ขีดจำกัดของความปรารถนา ส่วนตน มีการประพฤติปฏิบัติที่ตรงตาม ไม่มาก ไม่น้อย มีความสำรวม โดยที่ผู้สอนต้องดำเนินการ ดังนี้ 1) สร้างความสุขทางใจ จะเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนมีความรักและเป็นที่รัก ได้รับการยอมรับว่ามีความสามารถ ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ	1.การรู้วิถีชีวิตของนักศึกษา ก่อนเข้ามาศึกษา				
	2.ความชอบที่จะเข้าร่วม กิจกรรมต่างๆของคณะ				
	3.ความพอใจในสุขภาพของตนเอง				
	4.การมีเพื่อนสนิท				
	5.การรู้สึกว่าการระเบียบที่มี สามารถปฏิบัติได้ และไม่เคร่งครัดจนเกินไป				

นิยามเชิงปฏิบัติการ	ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของท่าน			
		+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
2) ความสุขทางกาย เกิดจากความรู้สึกว่าตนเองปราศจาก โรคภัยไข้เจ็บ มีความปลอดภัย	6.ความรู้สึกว่าสถานที่ในคณะมีบรรยากาศ ที่เหมาะแก่การเรียนรู้				
	7.การมีเวลาอนเพียงพอ				
	8.การรู้สึกว่าชั่วโมงที่ใช้ในการเรียนหรือปฏิบัติงานมีความเหมาะสม				
	9.การมีเป้าหมายในชีวิต				
3) การเรียนรู้ที่นำไปสู่ความสำเร็จ ได้แก่ 1) การเรียนเพื่อรู้ ได้รู้ชัด รู้ให้กระจ่างในสิ่งที่ไม่เคยรู้ไม่เคยเห็น และไม่เคยสัมผัส 2) การเรียนให้เป็นคือเข้าใจธรรมชาติของสิ่งนั้น มีระบบการคิดและการปฏิบัติอย่างผู้ที่อยู่ในวิชาชีพนั้น <u>ปัจจัยที่มีต่อความสุขในการเรียน</u> ประกอบด้วย 6 ประการ ได้แก่ (กิตติยวดี บุญเชื้อ,2540) 1) ผู้เรียนได้รับการยอมรับจากเพื่อนและอาจารย์ผู้สอน ผู้เรียนได้รับการยอมรับว่าเป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีหัวใจ มีความสนใจในสิ่งต่างๆ มีความรู้จักรัก โกรธ เสียใจหรือดีใจ มีความสามารถเฉพาะตัว มีจุดเด่น จุดด้อยที่แตกต่างไปจากคนอื่น 2) อาจารย์ผู้สอนมีความเมตตา จริงใจ และอ่อนโยนต่อผู้เรียน ครูผู้สอนต้องมีความเข้าใจในทฤษฎีแห่งพัฒนาการ	10.การมีเวลาทำงานอดิเรกที่ชอบ				
	11.ความพึงพอใจกับผลการเรียนในปัจจุบัน				
	12.ความไม่เครียดแม้ถูกกดดันจากอาจารย์				
	13.ความมีความสัมพันธ์ที่ดีกับรุ่นพี่และรุ่นน้อง				
	14.การมีแฟน				
	15.การตัดสินใจมาเรียนด้วยตนเอง				
	16.การมีรถจักรยานยนต์หรือรถยนต์				
	17.ท่านได้รับคำแนะนำที่ดีจากอาจารย์/อาจารย์ที่ปรึกษา ในด้านหลักสูตรการเรียนการสอน				
	18.ท่านพอใจในการให้บริการที่ดีจากเจ้าหน้าที่ ด้านการเรียน/กิจกรรม/อื่น ๆ				
	19.ท่านพอใจด้านสิ่งสนับสนุนทางการศึกษาคณะ ได้แก่ ห้องเรียน ห้องน้ำ ห้อง				

นิยามเชิงปฏิบัติการ	ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของท่าน			
		+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
ตามธรรมชาติของเด็กทุกคน เข้าถึงความรู้สึกละเอียดอ่อน ความคิดอันไร้ขอบเขตและความฝันอันกว้างของผู้เรียนแต่ละคน และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนดำเนินไปสู่เป้าหมาย 3) ผู้เรียนเกิดความรักและภูมิใจตนเอง รู้จักปรับตัวได้ทุกที่ ทุกเวลา รู้จักตนเองเห็นคุณค่า เห็นคุณค่าของชีวิต และความเป็นมนุษย์ของตน รับรู้ความหมายของการมีชีวิตอยู่ยอมรับทั้งจุดดีและจุดด้อย ของตนเอง และคิดหาวิธีปรับปรุงแก้ไขเข้าใจธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลงและรู้วิธีปรับตนเอง ให้อยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้ 4) ผู้เรียนได้มีโอกาสเลือกกิจกรรมตามความสนใจ เป็นการให้ผู้เรียนแต่ละคนได้เลือกเรียนตามความถนัดและความสนใจ เพื่อให้ผู้เรียนได้ค้นพบความสามารถของตนเอง ทำให้ผู้เรียนมีกำลังใจต่อเติมความฝันของตนเองให้สมบูรณ์ 5) บทเรียนที่สนุก แปลกใหม่ จูงใจให้ติดตามและเร้าใจค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม ทำให้ผู้เรียนรู้จักคิดและพัฒนาความคิดจากความรู้ที่ได้รับ ขยายวง ไปสู่ความรู้ใหม่ เกิดความอยากรู้อยากเห็นอยากทดลองใหม่ ๆ	lab ห้องสมุด และอุปกรณ์การศึกษา				
	20.ท่านมีความภาคภูมิใจในหลักสูตรที่ท่านศึกษาอยู่				
	21.ท่านพอใจในการสร้างบรรยากาศและสนับสนุนในการเรียน หรือทุนการศึกษาของคณะ/มหาวิทยาลัยบูรพา				
	22.ท่านรู้สึกว่าการเรียนรู้อะไรและการศึกษาที่คณะจัดให้ เป็นประโยชน์ต่อท่าน				
	ความสุขต่อการเรียน				
	23.ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุข				
	24.ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
	25.ท่านต้องไปรับการรักษายาบาลเสมอ ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้				
	26.ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
	27.ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน				
	28.ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จในการเรียน				
	29.ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
	30.ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				

นิยามเชิงปฏิบัติการ	ข้อความถาม	ความคิดเห็นของท่าน			
		+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
หรือสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ และสามารถถ่ายทอดแนวความคิดเหล่านั้นให้ผู้อื่นทราบ เกิดความภูมิใจ รักการเรียนรู้ และเห็นประโยชน์ของการเรียน 6) ความรู้ที่ได้รับและสิ่งที่ผู้เรียนได้เรียนรู้ สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้ไม่จำกัดอยู่เฉพาะในบทเรียน แต่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ ในสภาพความเป็นจริง เกิดประโยชน์และมีความหมายต่อตัวผู้เรียน เช่น ครอบครัว ชุมชน ศาสนา ความเชื่อ และสิ่งแวดล้อมที่ช่วยให้รู้สึกมั่นคงปลอดภัย ปัจจัยสนับสนุนจึงมุ่งเน้นที่การรับรู้เกี่ยวกับบุคคล แวดล้อมและสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อจิตใจและการดำเนินชีวิต	31.ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวท่านเอง				
	32.ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
	33.ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
	34.ท่านรู้สึกว่าคุณค่าของชีวิตของท่านไร้ค่า ไม่มีประโยชน์				
	35.ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่าน ในยามที่ท่านต้องการ				
	36.ท่านมั่นใจว่าขณะที่ท่านศึกษาอยู่มีความปลอดภัยต่อท่าน				
	37.ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด				
แนวคิด Motivational Interviewing (Prochaska และ Diclemente, 1982; Bangsberg et al. 2000; Carpenter et al. 2000)	ความมั่นใจในการสร้างความสุข				
<u>การจูงใจ (Motivation)</u> คือ การใช้ความชอบจากส่วนลึกซึ่งนำการกระทำให้ไปสู่สิ่งที่มุ่งหวังได้ นำมาช่วยเกิดความคิดริเริ่ม เสริมสร้างความพยายามที่จะพัฒนา และนำมาช่วยในการเผชิญกับความท้าทายที่สิ้นหวังได้ <u>Motivational Interviewing</u> เป็นรูปแบบหนึ่งของการช่วยเหลือ	38.แบบประเมินความมั่นใจในการสร้างแรงจูงใจในการสร้างความสุข ใบงานที่ 4 จงกำหนดความมั่นใจของคุณลงบนเส้นตรงในการที่จะร่วมมือในการสร้างความสุข ขอให้กาเครื่องหมาย X บนเส้นตรง โดยเริ่มจาก 0% รู้สึกไม่มั่นใจเลยถึง 100% รู้สึกมั่นใจ				

นิยามเชิงปฏิบัติการ	ข้อความถาม	ความคิดเห็นของท่าน			
		+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
ด้านจิตใจการให้คำปรึกษาแบบตรงไปตรงมาแบบไม่ชี้นำและใช้กลยุทธ์ด้านแรงจูงใจ โดยยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางในการช่วยให้เกิดความตระหนักและลงมือปฏิบัติบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ปัญหาในปัจจุบันของตัวเอง ซึ่งจะช่วยให้สามารถค้นหาและแก้ไขความรู้สึกสองจิตสองใจ เกิดความลังเลใจและจัดการกับภาวะ ambivalence และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม <u>ความร่วมมือ</u> ในการสร้างแรงจูงใจ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับระดับความร่วมมือที่จะเปลี่ยนแปลง เมื่อเวลาผ่านไปขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างที่มีสัมพันธ์กันและเปลี่ยนไปตามกาลเวลา ไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยใดโดดๆ ต้องอาศัยการทำงานร่วมกันผู้ให้คำปรึกษา และอาศัยกลยุทธ์ที่ส่งเสริมความร่วมมือหลายอย่างรวมกัน โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา (OARS)	สูงสุด 				
	39.โปรแกรมความสุขสร้างได้ด้วยมือเรา (เนื้อหาตามเอกสารแนบ)				
	ใบงานที่ 1 จะเกิดอะไรขึ้น ? ถ้าฉันตั้งใจฉันเกิดแรงบันดาลใจในการตั้งใจเรียน เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าโครงการเขียนถึงสิ่งที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง				
	ใบงานที่ 2 ให้อ่านทบทวนสิ่งที่เขียนทั้งหมด จากนั้นให้เขียนสิ่งที่ดีที่สุดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง และสิ่งที่แย่ที่สุดสำหรับการเปลี่ยนแปลงลงในช่องว่างข้างล่าง แล้ววาดรูปคนเพื่อชั่งน้ำหนักว่าสิ่งใดมีน้ำหนักมากกว่ากัน				
	ใบงานที่ 3 เป้าหมายการเปลี่ยนแปลงของฉัน เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าโครงการเขียนถึงเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงตัวเอง				

เมื่อท่านพิจารณาแล้ว เห็นควรว่า

☐ ผ่าน

☐ ไม่ผ่าน

☐ ปรับปรุง

ลงชื่อ

(.....)

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

วันที่...../...../.....

ID			
----	--	--	--

แบบสอบถามโปรแกรมพัฒนาความสุข สร้างด้วยมือเรา

คำชี้แจง

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม
 ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่มีต่อความสุขในการเรียน
 ตอนที่ 3 แบบสอบถามความสุขต่อการเรียน
 ตอนที่ 4 แบบสอบถามแรงจูงใจในการสร้างความสุข

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ☐ (1) ชาย ☐ (2) หญิง ☐ (3) เพศที่ 2 (LGBT)
2. ชั้นปี ☐ (1) ปี 1 ☐ (2) ปี 2 ☐ (3) ปี 3 ☐ (4) ปี 4
3. สาขา ☐ (1) ชีวเวชศาสตร์ ☐ (2) กายภาพบำบัด ☐ (3) เทคนิคการแพทย์
☐ (4) พยาธิวิทยากายวิภาค
4. ที่พัก ☐ (1) บ้าน ☐ (2) หอพักในมหาวิทยาลัยบูรพา ☐ (3) หอพักนอก
มหาวิทยาลัยบูรพา
5. ยานพาหนะส่วนตัว ☐ (1) ไม่มี ☐ (2) จักรยาน ☐ (3) จักรยานยนต์
☐ (4) รถยนต์
6. สถานภาพสมรสของบิดามารดา ☐ (1) อยู่ด้วยกัน ☐ (2) หย่าร้าง ☐ (3) หม้าย
☐ (4) แยกกันอยู่
7. การตัดสินใจมาเรียน ☐ (1) ตัดสินใจด้วยตนเอง ☐ (2) ผู้ปกครองอยากให้เรียน (โดยที่ไม่ได้ตัดสินใจเรียนเอง)
☐ (3) ไม่รู้จะเรียนอะไร ☐ (4) อื่นๆ (สร้างฝัน, สมัครตามเพื่อน, อยากให้พ่อแม่มีความสุข, ครึ่งๆ ตัดสินใจเอง + พ่อแม่, สอบติดเลยมาเรียน)

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีต่อความสุขในการเรียน กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัว
ท่านมากที่สุดคำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมิน
ปัจจัยที่มีต่อความสุขในการเรียน เหตุการณ์ ความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด
แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 2 ตัวเลือก คือ

ใช่ หมายถึง เป็นที่มีผลต่อความสุขในการเรียน เหตุการณ์ ความคิดเห็น และ
ความรู้สึกของท่าน

ไม่ใช่ หมายถึง เป็นที่ไม่มีผลต่อความสุขในการเรียน เหตุการณ์ ความคิดเห็น และ
ความรู้สึกของท่าน

ข้อที่	คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1	เพื่อนยอมรับในความสามารถของท่าน		
2	ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับรุ่นพี่และรุ่นน้องในคณะ		
3	ท่านมีเพื่อนสนิท		
4	อาจารย์ผู้สอนแสดงความยินดีต่อผลการเรียนของท่าน		
5	อาจารย์ผู้สอนแสดงออกต่อท่านด้วยความสุภาพอ่อนโยน		
6	ท่านได้รับความช่วยเหลือจากอาจารย์ผู้สอนด้วยความจริงใจ		
7	ท่านได้รับคำแนะนำที่ดีจากอาจารย์ที่ปรึกษาในด้านการเรียน		
8	เจ้าหน้าที่และบุคลากรในคณะให้คำแนะนำที่ดีในการเรียนหรือข้อมูลต่าง ๆ กับท่าน		
9	ท่านได้รับสิ่งสนับสนุนทางการศึกษาที่คณะจัดให้ ได้แก่ ทุนการศึกษา ห้องเรียน ห้องน้ำ ห้อง lab ห้องสมุด และอุปกรณ์การศึกษา		
10	ท่านรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่มีความหมายของชีวิต		
11	ท่านยอมรับในจุดเด่นของคนอื่นและจุดด้อยของตนเอง		
12	ท่านสามารถปรับตัวให้อยู่ในกฎระเบียบในคณะได้		
13	ท่านรู้สึกว่สาขาวิชาที่เลือกเรียนตรงกับความถนัดและความสนใจของท่าน		
14	ท่านสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมตามที่ท่านชอบหรือสนใจ		
15	ท่านได้รับความรู้แปลกใหม่ในการเรียน		
16	ท่านรู้สึกว่เนื้อหาวิชาที่เรียนทำให้ท่านมีความสุขสนุกสนาน		
17	ท่านสามารถให้คำแนะนำหรือถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่นได้		
18	ท่านรู้สึกว่กิจกรรมเพื่อการเรียนรู้และการศึกษาที่คณะจัดให้ เป็นประโยชน์ต่อท่าน		
19	ท่านสามารถนำความรู้จากการเรียนไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต		
20	ท่านรู้สึกว่เป็นที่รักและไว้วางใจสำหรับผู้อื่น		
21	ท่านรู้สึกว่มีความพอใจในสุขภาพของตนเอง		
22	ท่านมีเวลานอนพักผ่อนเพียงพอในแต่ละวัน		

ตอนที่ 3 ความสุขต่อการเรียน กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุดคำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเอง และประเมินเหตุการณ์ ความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใดแล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

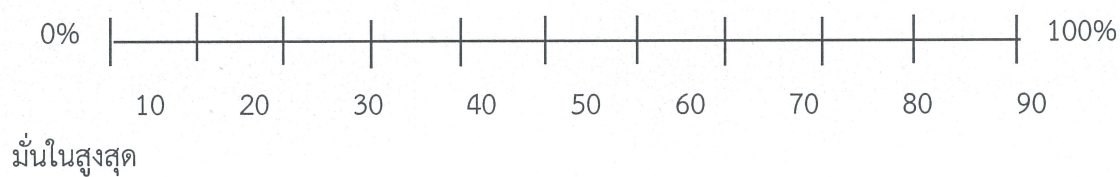
มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

ข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	ท่านรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตของท่านมีความสุข				
2	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
3	ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอ ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้				
4	ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
5	ท่านมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อน				
6	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จในการเรียน				
7	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
8	ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				
9	ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวท่านเอง				
10	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
12	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านไร้ค่า ไม่มีประโยชน์				
13	ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่าน ในยามที่ท่านต้องการ				
14	ท่านมั่นใจว่าขณะที่ท่านศึกษาอยู่มีความปลอดภัยต่อท่าน				
15	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด				

ตอนที่ 4 ประเมินความมั่นใจในการสร้างแรงจูงใจในการสร้างความสุข

จงกำหนดความมั่นใจของคุณในการสร้างความสุข ลงบนเส้นตรงในการที่จะร่วมมือในการสร้างความสุข ขอให้กาเครื่องหมาย X บนเส้นตรง โดยเริ่มจาก 0% รู้สึกไม่มั่นใจเลยถึง 100% รู้สึกมั่นใจสูงสุด

ฉันรู้สึกไม่มั่นใจเลย



บทที่ 4

ผลการวิจัย

การเสนอผลงานวิจัยจะครอบคลุมปัจจัยส่วนบุคคล ความสุขและปัจจัยที่มีต่อความสุขในการเรียนของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี โดยนำเสนอข้อมูลเป็น ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	226	84.06
ชาย	28	10.40
เพศที่ 2 (LGBT)	15	5.60
รวม	269	100
ชั้นปี		
ปี 1	68	25.30
ปี 2	67	24.90
ปี 3	67	24.90
ปี 4	67	24.90
รวม	269	100
สาขาวิชา		
ชีวเวชศาสตร์	67	24.90
กายภาพบำบัด	62	23.00
เทคนิคการแพทย์	13	4.80
พยาธิวิทยากายวิภาค	127	47.20
รวม	269	100

จากตารางที่ 1 พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 269 คน มีลักษณะของข้อมูลทั่วไป ดังนี้

1. เพศ พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มากที่สุดเป็น เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 84.06 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 10.40 และเป็นเพศที่ 2 (LGBT) คิดเป็นร้อยละ 5.60
2. ชั้นปี พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 25.30 รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 24.90
3. สาขาวิชา พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นสาขาพยาบาลวิทยาการศึกษาคิดเป็นร้อยละ 47.20 รองลงมาคือ สาขา ชีวเวชศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 24.90

ตอนที่ 2 ข้อมูลแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับระดับความสุขของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และระดับความสุขเรียนของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี รายข้อ

ความสุข	ระดับความสุข					
	ภาคเรียนที่ 1			ภาคเรียนที่ 2		
	$\bar{X}$	S.D	ระดับ	$\bar{X}$	S.D	ระดับ
<u>ด้านสภาพจิตใจ</u>						
1.ท่านรู้สึกว่าคุณค่าของท่านมีความสุข	2.88	.762	ปานกลาง	2.88	.762	ปานกลาง
2.ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง	2.92	.742	ปานกลาง	2.92	.742	ปานกลาง
3.ท่านต้องไปรับการรักษายาบาลเสมอ ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้	3.31	.884	สูง	3.31	.884	สูง
<u>ด้านสมรรถภาพของจิตใจ</u>						
4.ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน	2.13	.685	ปานกลาง	2.13	.681	ปานกลาง
5.ท่านมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อน	1.86	.592	ต่ำ	1.87	.590	ต่ำ
6.ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จในการเรียน	2.60	.643	ปานกลาง	2.59	.655	ปานกลาง
7.ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต	2.72	.722	ปานกลาง	2.72	.733	ปานกลาง
8.ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด	2.51	.827	ปานกลาง	2.52	.818	ปานกลาง
<u>ด้านปัจจัยสนับสนุน</u>						
9.ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ ด้วยตัวท่านเอง	3.31	.674	สูง	3.31	.689	สูง

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ความสุข	ระดับความสุข					
	ภาคเรียนที่ 1			ภาคเรียนที่ 2		
	$\bar{X}$	S.D	ระดับ	$\bar{X}$	S.D	ระดับ
10.ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา	3.18	.679	สูง	3.19	.654	สูง
11.ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ	3.02	.617	สูง	3.02	.632	สูง
12.ท่านรู้สึกกว่าชีวิตของท่านไร้ค่าไม่มีประโยชน์ด้านคุณภาพจิตใจ	1.49	.785	ต่ำ	1.51	.795	ต่ำ
13.ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่าน ในยามที่ท่านต้องการ	3.24	.714	สูง	3.24	.714	สูง
14.ท่านมั่นใจว่าขณะที่ท่านศึกษาอยู่มีความปลอดภัยต่อท่าน	3.07	.575	สูง	3.07	.581	สูง
15.ท่านมีโอกาสดำรงชีพผ่อนคลายเครียด	2.48	.726	ปานกลาง	2.48	.731	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าระดับความสุขของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี รายชื่อมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดมี 6 ข้อ คือ ข้อ 3 ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้ และข้อ 9 ท่านสามารถปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันต่างๆ ด้วยตัวท่านเอง ($\bar{X}=3.31$) ทั้งภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 รองลงมาข้อ 13 ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่าน ในยามที่ท่านต้องการ ($\bar{X}=3.24$) ข้อ 10 ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา โดยภาคเรียนที่ 2 ($\bar{X}=3.19$) สูงกว่า ภาคเรียนที่ 1 ($\bar{X}=3.18$) ข้อ 11 ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ ($\bar{X}=3.02$) ในทั้ง 2 ภาคเรียน และสุดท้าย ข้อ 14 ท่านมั่นใจว่าขณะที่ท่านศึกษาอยู่มีความปลอดภัยต่อท่าน ($\bar{X}=2.48$) ในทั้งภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และระดับความสุขของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี รายด้านและโดยรวม

ความสุข	ระดับความสุข					
	ภาคเรียนที่ 1			ภาคเรียนที่ 2		
	$\bar{X}$	S.D	ระดับ	$\bar{X}$	S.D	ระดับ
1. ด้านสภาพจิตใจ	2.81	.374	ปานกลาง	2.81	.378	ปานกลาง
2. ด้านสมรรถภาพของจิตใจ	2.42	.355	ปานกลาง	2.43	.368	ปานกลาง
3. ด้านคุณภาพจิตใจ	2.75	.417	ปานกลาง	2.76	.434	ปานกลาง
4. ด้านปัจจัยสนับสนุน	2.93	.480	ปานกลาง	2.93	.494	ปานกลาง
รวม	2.72	.272	ปานกลาง	2.72	.290	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าระดับความสุขของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี โดยรวมและรายด้าน พบว่าทุกด้านมีระดับความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือด้านปัจจัยสนับสนุน ($\bar{X} = 2.93$) มีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง และโดยรวมระดับความสุขของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ทั้งภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 มีระดับความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.72$)

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี รายข้อ

ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียน	ระดับปัจจัยที่มีผลต่อการเรียน					
	ภาคเรียนที่ 1			ภาคเรียนที่ 2		
	$\bar{X}$	S.D	ระดับ	$\bar{X}$	S.D	ระดับ
ทฤษฎีชีวิตที่สมดุล						
1.เพื่อน ๆ ยอมรับในความสามารถของท่าน	2.72	.594	ปานกลาง	2.75	.593	ปานกลาง
2.ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับรุ่นพี่และรุ่นน้องในคณะ	2.64	.674	ปานกลาง	2.65	.668	ปานกลาง
3.ท่านมีเพื่อนสนิท	2.11	.743	ปานกลาง	2.13	.719	ปานกลาง
ด้านได้รับการยอมรับ						
4.อาจารย์ผู้สอนแสดงความยินดีต่อผลการเรียนของท่าน	2.66	.567	ปานกลาง	2.67	.559	ปานกลาง
5.อาจารย์ผู้สอนแสดงออกต่อท่านด้วยความสุภาพอ่อนโยน	2.83	.651	ปานกลาง	2.84	.649	ปานกลาง
6.ท่านได้รับความช่วยเหลือจากอาจารย์ผู้สอนด้วยความจริงใจ	3.19	.684	สูง	3.19	.684	สูง
7.ท่านได้รับคำแนะนำที่ดีจากอาจารย์ที่ปรึกษาในด้านการเรียน	2.55	.681	ปานกลาง	2.55	.681	ปานกลาง
8.เจ้าหน้าที่และบุคลากรในคณะให้คำแนะนำที่ดีในการเรียนหรือข้อมูลต่างๆกับท่าน	3.17	.586	สูง	3.17	.586	สูง
ด้านอาจารย์ผู้สอนมีความเข้าใจในความต้องการของผู้เรียน						
9.ท่านได้รับสิ่งสนับสนุนทางการศึกษาที่คณะจัดให้ ได้แก่ ทุนการศึกษาห้องเรียน ห้องน้ำ ห้อง lab ห้องสมุด และอุปกรณ์การศึกษา	3.23	.574	สูง	3.23	.574	สูง
10.ท่านรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่มีความหมายของชีวิต	3.19	.650	สูง	3.20	.631	สูง
11.ท่านยอมรับในจุดเด่นของคนอื่นและจุดด้อยของตนเอง	3.11	.592	สูง	3.11	.592	สูง
12.ท่านสามารถปรับตัวให้อยู่ในกฎระเบียบในคณะได้	2.86	.696	ปานกลาง	2.86	.696	ปานกลาง
ด้านเกิดความรักและภูมิใจในตนเองและรู้จักปรับตัว						
13.ท่านรู้สึกว่าสาขาวิชาที่เลือกเรียนตรงกับความถนัดและความสนใจของท่าน	3.08	.630	สูง	3.08	.630	สูง
14.ท่านสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมตามที่ท่านชอบหรือสนใจ	3.25	.525	สูง	3.25	.525	สูง
15.ท่านได้รับความรู้แปลกใหม่ในการเรียน	3.20	.527	สูง	3.20	.527	สูง

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียน	ระดับปัจจัยที่มีผลต่อการเรียน					
	ภาคเรียนที่ 1			ภาคเรียนที่ 2		
	$\bar{X}$	S.D	ระดับ	$\bar{X}$	S.D	ระดับ
ด้านได้มีโอกาสเลือกกิจกรรมตามความสนใจ						
16.ท่านรู้สึกว่เนื้อหาวิชาที่เรียนทำให้ท่านมีความสนุกสนาน	2.85	.682	ปานกลาง	2.85	.682	ปานกลาง
17.ท่านสามารถให้คำแนะนำหรือถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่นได้	2.90	.647	ปานกลาง	2.90	.647	ปานกลาง
ด้านมีบทเรียนที่สนุกแปลกใหม่จูงใจและถ่ายทอดความรู้						
18.ท่านรู้สึกว่กิจกรรมเพื่อการเรียนรู้และการศึกษาที่คณะจัดให้ เป็นประโยชน์ต่อท่าน	3.09	.652	สูง	3.09	.652	สูง
19.ท่านสามารถนำความรู้จากการเรียนไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต	2.55	.714	ปานกลาง	2.55	.714	ปานกลาง
20.ท่านรู้สึกว่เป็นที่รักและไว้วางใจสำหรับผู้อื่น	2.53	.649	ปานกลาง	2.53	.649	ปานกลาง
ด้านความรู้ที่ได้รับและสิ่งที่คุณเรียนได้เรียนรู้						
21.ท่านรู้สึกว่มีความพอใจในสุขภาพของตนเอง	2.86	.575	ปานกลาง	2.86	.575	ปานกลาง
22.ท่านมีเวลาพักผ่อนเพียงพอในแต่ละวัน	2.89	.598	ปานกลาง	2.89	.598	ปานกลาง

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี รายชื่อมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดมี 9 ข้อ ซึ่งข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ 14 ท่านสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมตามที่ท่านชอบหรือสนใจ ($\bar{X}=3.25$) เท่ากันทั้งภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 รองลงมาคือ ข้อ 9 ท่านได้รับสิ่งสนับสนุนทางการศึกษาที่คณะจัดให้ ได้แก่ ทุนการศึกษาห้องเรียน ห้องน้ำ ห้อง lab ห้องสมุด และอุปกรณ์การศึกษา ($\bar{X}=3.23$) ข้อ 10 ท่านรู้ว่อะไรคือสิ่งที่มีความหมายของชีวิต โดยพบว่าภาคเรียนที่ 2 มีค่าเฉลี่ยสูงกว่า ($\bar{X}=3.20$) ภาคเรียนที่ 1 ($\bar{X}=3.19$) ข้อ 11 ท่านยอมรับในจุดเด่นของคนอื่นและจุดด้อยของตนเอง นั้นมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ($\bar{X}=3.11$) ทั้ง 2 ภาคเรียน ข้อ 13 ท่านรู้สึกว่สาขาวิชาที่เลือกเรียนตรงกับความถนัดและความสนใจของท่าน ($\bar{X}=3.08$) ข้อ 15 ท่านได้รับความรู้แปลกใหม่ในการเรียน ($\bar{X}=3.20$) ในทั้งภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 และสุดท้าย ข้อ 18 ท่านรู้สึกว่กิจกรรมเพื่อการเรียนรู้และการศึกษาที่คณะจัดให้ เป็นประโยชน์ต่อท่าน ($\bar{X}=3.09$) มีค่าเฉลี่ยเท่ากันในทั้งภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนของนิสิต
ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี รายด้านและโดยรวม

ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียน	ระดับปัจจัยที่มีผลต่อการเรียน					
	ภาคเรียนที่ 1			ภาคเรียนที่ 2		
	$\bar{X}$	S.D	ระดับ	$\bar{X}$	S.D	ระดับ
1.ทฤษฎีชีวิตที่สมดุล	2.49	.487	ปานกลาง	2.51	.478	ปานกลาง
2.ด้านได้รับการยอมรับ	2.89	.485	ปานกลาง	2.81	.468	ปานกลาง
3.ด้านอาจารย์ผู้สอนมีความเข้าใจในความต้องการของผู้เรียน	3.11	.465	สูง	3.11	.463	สูง
4.ด้านเกิดความรักและภูมิใจในตนเองและรู้จักปรับตัว	3.17	.458	สูง	3.17	.458	สูง
5.ด้านได้มีโอกาสเลือกกิจกรรมตามความสนใจ	2.87	.556	ปานกลาง	2.87	.556	ปานกลาง
6.ด้านมีบทเรียนที่สนุกแปลกใหม่จูงใจและถ่ายทอดความรู้	2.72	.515	ปานกลาง	2.72	.515	ปานกลาง
7.ด้านความรู้ที่ได้รับและสิ่งที่ผู้เรียนได้เรียนรู้	2.88	.508	ปานกลาง	2.88	.508	ปานกลาง
รวม	2.88	.345	ปานกลาง	2.89	.344	ปานกลาง

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี โดยรวมและรายด้าน ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนของนิสิต 2 ด้าน ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนสูงสุด โดยด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านเกิดความรักและภูมิใจในตนเองและรู้จักปรับตัว ทั้งภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 ($\bar{X}=3.17$) รองลงมาคือด้านอาจารย์ผู้สอนมีความเข้าใจในความต้องการของผู้เรียน ทั้งภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 ($\bar{X}=3.11$)

ตอนที่ 3 การทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับความสุข ปัจจัยที่มีต่อความสุขและในการเรียนของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

การทดสอบสมมติฐาน

จากผลการศึกษาเรื่องความสุขของนิสิตคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่าตัวแปรที่มีผลต่อความสุข 2 ตัวแปร คือ ชั้นปีที่ศึกษา และปัจจัยที่มีผลต่อการเรียน โดยแต่ละตัวแปรสามารถอธิบายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอข้อวิจารณ์ตัวแปรแต่ละด้าน ทั้งตัวแปรที่สามารถอธิบาย และไม่สามารถอธิบายความสุข ของนิสิตคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยทดสอบความแตกต่างระหว่าง ค่าเฉลี่ยของตัวแปรอิสระ ตั้งแต่ 3 กลุ่มขึ้นไป โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (OneWay Analysis of Variance : ANOVA) และเมื่อพบ

ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ก็จะทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Method) ซึ่งผลการทดสอบสมมติฐานมีดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ระดับความสุ่มมีผลต่อปัจจัยการเรียนรู้ ของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หรือไม่

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความสุ่มกับปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตในภาคเรียนที่ 1 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีความแตกต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน		df	SS	MS	F	p
เพศ	ระหว่างกลุ่ม	2	.121	.060	.812	.445
	ภายในกลุ่ม	266	19.765	.074		
	รวม	268	19.886			
ชั้นปีที่ศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	3	.856	.285	3.975	.009*
	ภายในกลุ่ม	265	19.029	.072		
	รวม	268	19.886			
สาขาวิชา	ระหว่างกลุ่ม	3	.319	.106	1.439	.232
	ภายในกลุ่ม	265	19.567	.074		
	รวม	268	19.886			

* $p < .05$

จากตารางที่ 6 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความสุ่มกับปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตในภาคเรียนที่ 1 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ชั้นปีที่ศึกษาของนิสิตมีความสุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่เพศและสาขาวิชาที่เรียนมีความสุ่มไม่มีความแตกต่างกัน เพื่อให้เห็นความแตกต่าง ผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีการของ Scheffe test ดังผลการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ตามตาราง 10

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนกับปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตในภาคเรียนที่ 1 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีความแตกต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน		df	SS	MS	F	p
เพศ	ระหว่างกลุ่ม	2	.375	.187	1.577	.208
	ภายในกลุ่ม	266	31.586	.119		
	รวม	268	31.960			
ชั้นปีที่ศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	3	.923	.308	2.626	.051
	ภายในกลุ่ม	265	31.037	.117		
	รวม	268	31.960			
สาขาวิชา	ระหว่างกลุ่ม	3	.769	.256	2.177	.091
	ภายในกลุ่ม	265	31.191	.118		
	รวม	268	31.960			

จากตารางที่ 7 พบว่า ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนกับปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตในภาคเรียนที่ 1 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เพศ ชั้นปีที่ศึกษาและสาขาวิชาที่เรียนมีปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนของนิสิตไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบความสุกกับปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตในภาคเรียนที่ 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีความแตกต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน		df	SS	MS	F	p
เพศ	ระหว่างกลุ่ม	2	.105	.053	.623	.537
	ภายในกลุ่ม	266	22.449	.084		
	รวม	268	22.555			
ชั้นปีที่ศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	3	.890	.297	3.630	.014*
	ภายในกลุ่ม	265	21.664	.082		
	รวม	268	22.555			
สาขาวิชา	ระหว่างกลุ่ม	3	.298	.099	1.182	.317
	ภายในกลุ่ม	265	22.257	.084		
	รวม	268	22.555			

* $p < .05$

จากตารางที่ 8 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความสุกกับปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตในภาคเรียนที่ 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ชั้นปีที่ศึกษาของนิสิตมีความสุกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่เพศและสาขาวิชาที่เรียนนั้นมีความสุก ไม่มีความแตกต่างกัน เพื่อให้เห็นความแตกต่าง ผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีการของ Scheffe test ดังผลการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ตามตาราง 11

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนกับปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตในภาคเรียนที่ 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีความแตกต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน		df	SS	MS	F	p
เพศ	ระหว่างกลุ่ม	2	.370	.185	1.570	.210
	ภายในกลุ่ม	266	31.392	.118		
	รวม	268	31.762			
ชั้นปีที่ศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	3	1.062	.354	3.056	.029*
	ภายในกลุ่ม	265	30.700	.116		
	รวม	268	31.762			
สาขาวิชา	ระหว่างกลุ่ม	3	.830	.277	2.370	.071
	ภายในกลุ่ม	265	30.932	.117		
	รวม	268	31.762			

* $p < .05$

จากตารางที่ 9 พบว่า ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนกับปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตในภาคเรียนที่ 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ชั้นปีที่ศึกษามีความสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่เพศและสาขาวิชาที่เรียนนั้นมีปัจจัยที่มีผลต่อการเรียน ไม่มีความแตกต่างกัน เพื่อให้เห็นความแตกต่าง ผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีการของ Scheffe test ดังผลการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ตามตาราง 12

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบความสุขกับชั้นปีที่ศึกษาของนิสิตในภาคเรียนที่ 1 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ระหว่างกลุ่มในชั้นปีที่ศึกษา

ชั้นปีที่ศึกษา	ปีที่ 1(2.80)	ปีที่ 2(2.66)	ปีที่ 3(2.67)	ปีที่ 4(2.72)
ปีที่ 1(2.80)	-			
ปีที่ 2(2.66)	-.144*	-		
ปีที่ 3(2.67)	-.129*	-.015	-	
ปีที่ 4(2.72)	-.081	.064	.049	-

* $p < .05$

จากตารางที่ 10 การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ความสุขกับชั้นปีที่ศึกษาของนิสิตในภาคเรียนที่ 1 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ระหว่างกลุ่มในชั้นปีที่ศึกษา ความสุขของแต่ละชั้นปีที่ศึกษามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 2 คู่ ได้แก่ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 3 นอกนั้นไม่แตกต่าง

ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบความสุขกับชั้นปีที่ศึกษาของนิสิตในภาคเรียนที่ 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ระหว่างกลุ่มในชั้นปีที่ศึกษา

ชั้นปีที่ศึกษา	ปีที่ 1(2.81)	ปีที่ 2(2.66)	ปีที่ 3(2.68)	ปีที่ 4(2.71)
ปีที่ 1(2.81)	-			
ปีที่ 2(2.66)	-.150*	-		
ปีที่ 3(2.68)	-.128*	.022	-	
ปีที่ 4(2.71)	-.096	.054	.032	-

* $p < .05$

จากตารางที่ 11 การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ความสุขกับชั้นปีที่ศึกษาของนิสิตในภาคเรียนที่ 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ระหว่างกลุ่มในชั้นปีที่ศึกษา ความสุขของแต่ละชั้นปีที่ศึกษามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 2 คู่ ได้แก่ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 3 นอกนั้นไม่แตกต่าง

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนกับชั้นปีศึกษาของนิสิตในภาคเรียนที่ 2
คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ระหว่างกลุ่มในชั้นปีศึกษา

ชั้นปีศึกษา	ปีที่ 1(2.99)	ปีที่ 2(2.82)	ปีที่ 3(2.89)	ปีที่ 4(2.85)
ปีที่ 1(2.99)	-			
ปีที่ 2(2.82)	-.168*	-		
ปีที่ 3(2.89)	-.097	.072	-	
ปีที่ 4(2.85)	-.132*	.037	-.035	-

* $p < .05$

จากตารางที่ 12 การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนกับชั้นปีศึกษาของนิสิตในภาคเรียนที่ 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ระหว่างกลุ่มในชั้นปีศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนของแต่ละชั้นปีที่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 2 คู่ ได้แก่ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 4 นอกนั้นไม่แตกต่าง

สมมติฐานที่ 2 ความสุขและปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนมีผลกับแรงจูงใจในการเรียนรู้ ของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาหรือไม่

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของแรงจูงใจในการเรียนรู้ของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาคเรียน

	แรงจูงใจในการเรียนรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<u>ภาคเรียนที่ 1</u>			
มี		206	76.6
ไม่มี		63	23.4
รวม		269	100.0
<u>ภาคเรียนที่ 2</u>			
มี		258	95.9
ไม่มี		11	4.1
รวม		269	100.0

จากตารางที่ 13 พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 269 คน โดยในภาคเรียนที่ 1 ส่วนมากมีแรงจูงใจในการเรียนรู้ ร้อยละ 76.6 และไม่มีแรงจูงใจในการเรียนรู้ ร้อยละ 23.4 และในภาคเรียนที่ 2 ส่วนมากมีแรงจูงใจในการเรียนรู้ ร้อยละ 95.9 และไม่มีแรงจูงใจในการเรียนรู้ ร้อยละ 4.1

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ของความสุกกับแรงจูงใจในการเรียนรู้ของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

ความสุข	แรงจูงใจในการเรียนรู้											
	ภาคเรียนที่ 1						ภาคเรียนที่ 2					
	$\bar{X}$		S.D		t	sig.	$\bar{X}$		S.D		t	sig.
	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี			มี	ไม่มี	มี	ไม่มี		
1.ด้านสภาพจิตใจ	2.81	2.82	.383	.348	.170	.822	2.81	2.86	.382	.282	.467	.293
2.ด้านสมรรถภาพของจิตใจ	2.41	2.47	.356	.351	1.214	.714	2.42	2.55	.369	.332	1.103	.591
3.ด้านคุณภาพจิตใจ	2.75	2.75	.422	.400	-.127	.870	2.75	2.93	.436	.337	1.379	.619
4.ด้านปัจจัยสนับสนุน	2.92	2.96	.505	.386	.535	.050*	2.93	3.06	.500	.291	.891	.153
รวม	2.71	2.73	.290	.205	.620	.216	2.71	2.84	.294	.150	1.390	.288

จากตารางที่ 14 พบว่าความสุกกับแรงจูงใจในการเรียนรู้ ของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ในภาคเรียนที่ 1 ด้านปัจจัยสนับสนุน มีความสุกกับแรงจูงใจในการเรียนที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีแรงจูงใจในการเรียน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.92 ($\bar{X} = 2.92$) นอกจากนี้ด้านสภาพจิตใจ ด้านสมรรถภาพของจิตใจ และด้านคุณภาพจิตใจความสุกกับแรงจูงใจในการเรียนรู้ไม่แตกต่าง และภาคเรียนที่ 2 ความสุกกับแรงจูงใจในการเรียนรู้ ของนิสิตแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ของปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนมีผลกับแรงจูงใจในการเรียนรู้ ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

ปัจจัยที่มีผลต่อ การเรียน	แรงจูงใจในการเรียนรู้											
	ภาคเรียนที่ 1						ภาคเรียนที่ 2					
	$\bar{X}$		S.D		t	sig.	$\bar{X}$		S.D		t	sig.
	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี			มี	ไม่มี	มี	ไม่มี		
1.ทฤษฎีชีวิตที่สมดุล	2.48	2.52	.494	.466	.638	.508	2.51	2.42	.480	.449	-.602	.914
2.ด้านได้รับการยอมรับ	2.88	2.94	.510	.395	.880	.003*	2.82	2.68	.468	.462	-.937	.747
3.ด้านอาจารย์ผู้สอนมีความเข้าใจใน ความต้องการของผู้เรียน	3.11	3.11	.471	.447	-.037	.732	3.12	2.93	.468	.287	-1.372	.078
4.ด้านเกิดความรักและภูมิใจใน ตนเองและรู้จักปรับตัว	3.17	3.21	.472	.408	.626	.190	3.18	2.94	.453	.534	-1.748	.908
5.ด้านได้มีโอกาสเลือกกิจกรรม ตามความสนใจ	2.87	2.88	.551	.573	.120	.956	2.89	2.50	.551	.548	-2.296	.745
6.ด้านมีบทเรียนที่สนุกแปลกใหม่ จูงใจและถ่ายทอดความรู้	2.72	2.71	.530	.463	-.121	.186	2.74	2.33	.511	.471	-2.579	.287

7.ด้านความรู้ที่ได้รับและสิ่งที่ผู้เรียนได้เรียนรู้	2.87	2.88	.528	.437	.098	.063	2.89	2.64	.508	.452	-1.600	.805
รวม	2.88	2.90	.359	.298	.477	.090	2.90	2.67	.343	.302	-2.163	.677

จากตารางที่ 15 พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนมีผลกับแรงจูงใจในการเรียนรู้ ของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ในภาคเรียนที่ 1 ด้านได้รับการยอมรับ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนมีผลกับแรงจูงใจในการเรียนรู้ของนิสิต ที่แตกต่างกันในภาคเรียนที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีแรงจูงใจในการเรียน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.88 ($\bar{X} = 2.88$) นอกจากนี้ด้านทฤษฎีชีวิตที่สมดุล ด้านอาจารย์ผู้สอนมีความเข้าใจในความต้องการของผู้เรียน ด้านเกิดความรักและภูมิใจในตนเองและรู้จักปรับตัว ด้านได้มีโอกาสเลือกกิจกรรมตามความสนใจ ด้านมีบทเรียนที่สนุกแปลกใหม่จูงใจและถ่ายทอดความรู้ และด้านความรู้ที่ได้รับและสิ่งที่ผู้เรียนได้เรียนรู้ไม่แตกต่าง และภาคเรียนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนมีผลกับแรงจูงใจในการเรียนรู้ของนิสิตไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 ผลการถอดบทเรียนและวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหาต่อความสุขในการเรียน ของนิสิต คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 19 คน ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ใบงานที่ 1 จะเกิดอะไรขึ้น ? ถ้าฉันตั้งใจฉันเกิดแรงบันดาลใจในการตั้งใจเรียน เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าโครงเขียนถึงสิ่งที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง โดยนิสิตแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อคำถามถ้าฉันเกิดแรงบันดาลใจในการตั้งใจเรียน ประกอบด้วย 2 ความคิดเห็นคือ

1. สิ่งที่ดีเมื่อถ้าฉันเกิดแรงบันดาลใจในการตั้งใจเรียน คือ ได้เกรดเฉลี่ยในระดับดี เกิดความภาคภูมิใจ เป็นที่ยอมรับ ได้ทุนการศึกษา สำเร็จการศึกษา พ่อแม่ ญาติพี่น้องภาคภูมิใจ ได้มีโอกาสพัฒนาตนเอง มีความรู้

2. สิ่งที่ไม่ดีถ้าฉันเกิดแรงบันดาลใจในการตั้งใจเรียน คือ ส่วนใหญ่แล้วนิสิตให้ข้อคิดเห็นว่าถ้าขี้เกียจจะทำให้เรียนไม่จบตามเวลา เครียด รู้สึกไม่มีคุณค่า ไม่เป็นที่ยอมรับ เสียเวลาและเสียค่าใช้จ่ายสูงและเป็นหนี้สิน

กิจกรรมที่ 2 ใบงานที่ 2 ชั่งน้ำหนักสิ่งที่ดีที่สุดและแย่ที่สุด โดยนิสิตแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับถ้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเรียนและไม่เปลี่ยนพฤติกรรมในการเรียน

1. สิ่งที่ดีที่สุดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ สอบผ่าน ไม่เครียดกับการเรียนและผลสอบ ทำให้ขยันอ่านหนังสือ มีน้ำใจกับเพื่อนฝูง และทำให้ได้ช่วยคนที่มีความทุกข์ยาก ต้องการได้รับคำพูดชื่นชม ให้กำลังใจจากพ่อแม่ อาจารย์ และเพื่อนๆ

2. สิ่งที่ย่ำแย่ที่สุดสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สอบตก เครียด เศร้า ผิดหวัง พ่อแม่และญาติพี่น้องเสียใจ เสียเวลา เสียเงิน ถูกเพื่อนตำหนิ นินทา

กิจกรรมที่ 3 ใบงานที่ 3 เป้าหมายในชีวิต

1. เหตุผลสำคัญที่ฉันต้องการเปลี่ยนแปลง ส่วนใหญ่พบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็นว่ามีความต้องการให้ตนเองสอบผ่าน ได้คะแนนในระดับดี ต้องการประสบความสำเร็จโดยคาดหวังว่าต้องเรียนจบปริญญาตรี และมีหน้าที่การงานที่ดีในอนาคต
2. เป้าหมายในอนาคตจากการเข้าศึกษาระดับปริญญาตรีของฉัน ส่วนใหญ่พบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็นว่ามีความต้องการที่จะมีอนาคตที่ดี ประสบความสำเร็จ ก้าวหน้าในชีวิต มีงานทำที่มั่นคง เป็นที่พึงของพ่อแม่ เพราะพ่อแม่คาดหวังให้เรียนจบปริญญาตรี
3. ฉันจะเริ่มทำเมื่อ ส่วนมากแสดงความคิดเห็นว่า ตนเองจะเริ่มทำตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป คิดเป็นร้อยละ 91 รองลงมาคือ เริ่มเรียนต่อเพื่อที่จะเปิดภาคการศึกษา คิดเป็นร้อยละ 8
4. บุคคลที่จะช่วยให้ฉันเปลี่ยนแปลงได้นั้น นิสิตกลุ่มตัวอย่าง ส่วนมากคิดว่า พ่อแม่และครอบครัว มีความสำคัญที่สุดเพราะเป็นบุคคลที่ส่งเสริมให้เรียน รองลงมาคืออาจารย์ที่สอนเพราะเป็นผู้ให้คะแนนและตัดเกรดในแต่ละรายวิชา และเพื่อนสนิทที่ตนเองคบหาอยู่เป็นกลุ่มที่เรียนในชั้นเรียนหรือรุ่นพี่ และสุดท้ายคนรู้จักที่เป็นคนรัก

กิจกรรมที่ 4 ใบงานที่ 4 แบบทดสอบประเมินความมั่นใจในการสร้างแรงจูงใจในการสร้างความสุข

นิสิตกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการ ก่อนเข้าโครงการมีระดับแรงจูงใจส่วนมากอยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับร้อยละ 72 หลังเข้าโครงการนิสิตกลุ่มตัวอย่าง 19 คน มีระดับแรงจูงใจอยู่ในระดับสูง เท่ากับ ร้อยละ 87

โปรแกรมการความสุขสร้างด้วยมือเรา โดยใช้ Motivation Interviewing

Motivation Interviewing เป็นกระบวนการให้คำปรึกษา โดยยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client - centered counseling) เพื่อมุ่งหวังให้ผู้เข้าโครงการเกิดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา (OARS) ได้แก่

1. การถามคำถามปลายเปิด (Open end questioning)
2. การชื่นชมยืนยันรับรอง (Affirmation)
3. การฟังอย่างเข้าใจและสะท้อนความ (Reflection listening)
4. การสรุปความ (Summarization)

แนวทางสำคัญ เน้นผู้ป่วยพูดข้อความจูงใจตนเอง (Self Motivation Statement)

- เป้าหมาย คือ.....
- สิ่งที่ต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย คือ.....
- เหตุผลสำคัญที่ต้องการเปลี่ยนแปลงคือ.....
- อุปสรรคที่ทำให้ไม่บรรลุเป้าหมายคือ.....
- ตัวช่วยให้บรรลุเป้าหมายคือ.....

โปรแกรมการให้การปรึกษานิสิตที่เข้าร่วมโครงการ เพื่อร่วมมือในการสร้างความสุขโดยใช้ Motivation Interviewing ประกอบด้วย การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม 3 ครั้ง

การให้การปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1

- วัตถุประสงค์
- 1) เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้เข้าร่วมโครงการ
 - 2) เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมโครงการเกิดความตระหนักถึงปัญหาการไม่ร่วมมือในการสร้างความสุข ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการกลุ่ม

การให้การปรึกษา	วิธีสร้างแรงจูงใจ
1. สร้างสัมพันธภาพที่ดี และความไว้วางใจ	- แนะนำตัวเอง ทำความรู้จักคุ้นเคย ให้ข้อมูลภาพรวมในโปรแกรมการเข้ากลุ่มสั้นๆ
2. สำรวจสาเหตุของการมาเข้าร่วมโครงการ	- ถามถึงแรงจูงใจที่มาเข้าโครงการ ความคิดความรู้สึกต่างๆ โดยแสดงความเห็นอกเห็นใจ และยอมรับผู้เข้าร่วมโครงการ - ถามถึงประเด็นการไม่มีความสุขในการเรียน ในการไม่มีแรงจูงใจในการเรียน

3.กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมโครงการเกิดความสงสัยในเรื่องการไม่มีแรงจูงใจในการเรียน - สสำรวจการรับรู้ปัญหาของผู้เข้าร่วมโครงการ - ให้ข้อมูลเป็นจริงเกี่ยวกับความเสี่ยงในการเรียนไม่สำเร็จการศึกษาตามกำหนด	- ถามถึงผลกระทบของการไม่มีความสุขและขาดแรงจูงใจในการเรียนต่อเนื่อง โดยใช้ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมโครงการเป็นแหล่งคำตอบของปัญหา - อธิบายถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมโครงการ เสนอแนวคิดในการมองปัญหาโดยไม่บังคับ - อธิบายให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบข้อดีของการสร้างความสุขในการเรียนอย่างต่อเนื่อง และข้อเสียของการขาดแรงจูงใจในการสร้างความสุข โดยใช้หลัก OARS
4. สรุปประเด็นสำคัญๆ	- ใช้การสรุปความ ถามถึงความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีเวลาในการตัดสินใจ และนัดหมายผู้เข้าร่วมโครงการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การให้การปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2

- วัตถุประสงค์
- 1) เพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้เข้าโครงการไว้
 - 2) สสำรวจความก้าวหน้าของแรงจูงใจของผู้เข้าโครงการในการเปลี่ยนแปลง
 - 3) ช่วยให้ผู้เข้าโครงการมองเห็นความล้มเหลวและความขัดแย้งในตนเอง
 - 4) ค้นหาและแก้ไขอุปสรรคต่างๆที่มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าโครงการ ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการกลุ่ม

การให้การปรึกษา	วิธีสร้างแรงจูงใจ
1. สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี และทบทวนโดยสรุปความการให้การปรึกษาครั้งที่ 1	- แนะนำ และทบทวนสิ่งที่คุยกันในวันแรก เพื่อพูดคุยต่อในวันนี้
2. สสำรวจความก้าวหน้าของแรงจูงใจ - ให้ผู้เข้าโครงการรับรู้ถึงความล้มเหลวในการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา - ให้ผู้เข้าโครงการพิจารณาข้อดี - ข้อเสียของการมีความสุขจากการสร้างแรงจูงใจในการเรียน	- ถามถึงความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง “ ตอนนี้คุณคิดอย่างไรเกี่ยวกับการสร้างความสุขในการเรียน” - ถามถึงประเด็นการไม่มีความสุขในการเรียน - เสนอความเข้าใจ และสนับสนุนให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลง - ให้ผู้เข้าโครงการทำแบบฝึกหัด จะเกิดอะไรขึ้น ?ถ้าฉันตั้งใจทำสิ่งต่อไปนี้ (ใบงานที่ 1 และใบงานที่ 2) - ให้ผู้เข้าโครงการพูดถึงความรู้สึกที่ถูกบังคับมาเรียน

- ปรับเปลี่ยนแรงจูงใจภายนอก เป็นแรงจูงใจภายใน	
2. สำรวจสิ่งที่ผู้เข้าโครงการ มองเห็นคุณค่าหรือมีความหมาย หากสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ - ช่วยให้คิดหรือใช้คำพูดที่สร้าง แรงจูงใจให้ตนเอง	- ให้ทำแบบฝึกหัด เป้าหมายการเปลี่ยนแปลงของฉันท นำผลที่เขียนมาย้ำถึงความต้องการและการมองเห็นคุณค่าใน การเปลี่ยนแปลง (ใบงานที่ 3) - สนับสนุนสิ่งที่ผู้เข้าโครงการแสดงออกถึงการมีแรงจูงใจใน การเปลี่ยนแปลง - สรุปให้ผู้เข้าโครงการเห็นเป้าหมายการเปลี่ยนแปลง - ปิดกลุ่ม

การให้การปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3

- วัตถุประสงค์
- 1) สำรวจความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าโครงการ
 - 2) ให้ผู้เข้าโครงการลงมือปฏิบัติตามแผนการเปลี่ยนแปลงที่กำหนดไว้
 - 3) ชี้ให้เห็นถึงสถานการณ์เสี่ยงต่อการเรียนไม่สำเร็จ จากการขาดความสุข
และแรงจูงใจในการเรียน

วิธีการดำเนินกลุ่ม

การให้การปรึกษา	วิธีสร้างแรงจูงใจ
1. ทบทวนโดยสรุปความการให้ การปรึกษาครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 พร้อมเปิดโอกาสให้ถาม	- แนะนำ และทบทวนสิ่งที่คุยกัน เพื่อพูดคุยต่อในวันนี้ ย้ำถึงการทำแผนการเปลี่ยนแปลง ให้คำชมเชยและสร้าง ความเชื่อมั่นเมื่อผู้เข้าโครงการเริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเองได้
2. สำรวจความเชื่อมั่นใน ความสามารถของผู้เข้าโครงการ	- ให้ผู้เข้าโครงการทำแบบทดสอบความมั่นใจในการสร้าง ความสุข และส่งเสริมให้ผู้เข้าโครงการมีความมั่นใจเพิ่มขึ้น (ใบงานที่ 4)
3. ค้นหาอุปสรรคและแนว ทางแก้ไข	- ลดความลังเลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้า โครงการ ในการที่ตอบว่าคุณมีความมั่นใจในเรื่องนี้ ถ้าคุณ จะเรียนให้สำเร็จคุณจะทำอย่างไร ค้นหาการไม่อยากเรียน การขาดแรงจูงใจและไม่มีความสุข และการป้องกันลาออก หรือย้ายคณะ - สรุปให้ผู้เข้าโครงการเห็นขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง - ปิดกลุ่ม

ใบงานที่ 1

☐ จะเกิดอะไรขึ้น ?ถ้าฉันตั้งใจฉันเกิดแรงบันดาลใจในการตั้งใจเรียน
เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าโครงการเขียนถึงสิ่งที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง

ถ้าฉันเกิดแรงบันดาลใจในการตั้งใจเรียน

สิ่งที่ดี คือ

- 1.....
2.
- 3.....
- 4.....
- 5.....

สิ่งที่ไม่ดี คือ

- 1.....
2.
- 3.....
- 4.....
- 5.....

ใบงานที่ 2

ให้อ่านบททวนสิ่งที่เขียนทั้งหมด จากนั้นให้เขียนสิ่งที่ดีที่สุดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง และสิ่งที่แย่ที่สุดสำหรับการเปลี่ยนแปลง ลงในช่องว่างข้างล่าง แล้ววาดรูปคานเพื่อชั่งน้ำหนักว่าสิ่งใดมีน้ำหนักมากกว่ากัน



สิ่งที่ดีที่สุดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง

สิ่งที่แย่ที่สุดสำหรับการเปลี่ยนแปลง

ใบงานที่ 3

- เป้าหมายการเปลี่ยนแปลงของฉัน เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าโครงการเขียนถึงเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงตัวเอง

เหตุผลสำคัญที่ฉันต้องการเปลี่ยนแปลง

คือ.....

.....

.....

เป้าหมายในอนาคตจากการเข้าศึกษาระดับปริญญาตรีของฉัน

คือ

.....

.....

.....

ฉันจะเริ่มทำเมื่อ.....

โดยการ.....

.....

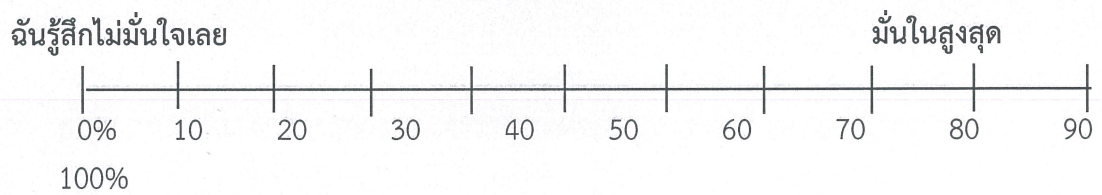
บุคคลที่จะช่วยให้ฉันเปลี่ยนแปลงได้ คือ.....

แผนการที่ได้เขียนไว้นี้ เขียนเมื่อวันที่ เดือน..... พ.ศ.....

ลงชื่อ.....

ใบงานที่ 4

□ แบบทดสอบประเมินความมั่นใจในการสร้างแรงจูงใจในการสร้างความสุข
 จงกำหนดความมั่นใจของคุณลงบนเส้นตรงในการที่จะร่วมมือในการสร้างความสุข
 ขอให้กาเครื่องหมาย X บนเส้นตรง โดยเริ่มจาก 0% รู้สึกไม่มั่นใจเลยถึง 100% รู้สึก
 มั่นใจสูงสุด



ประมวลภาพกิจกรรม

โครงการวิจัย “โปรแกรมพัฒนาความสุข สร้างด้วยมือเรา”

วิจัยเรื่อง

“โปรแกรมพัฒนาความสุข สร้างด้วยมือเรา” สำหรับนิสิตคณะสหเวชศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา

(Happiness Program developed by our hands for Faculty of Allied
Health Science Students in Burapha University)

วันจันทร์ที่ 30 กรกฎาคม พ.ศ. 2561

ณ ห้องประชุม MS 106 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี



















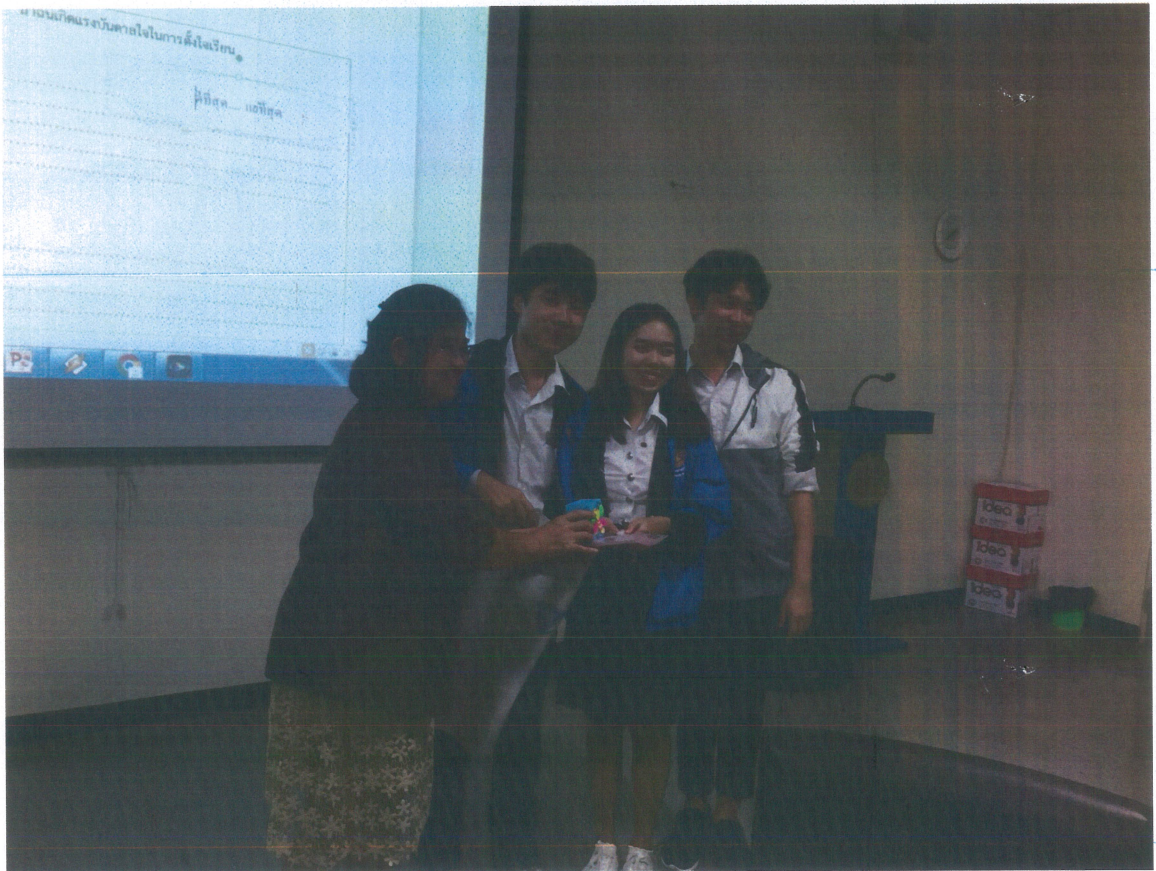
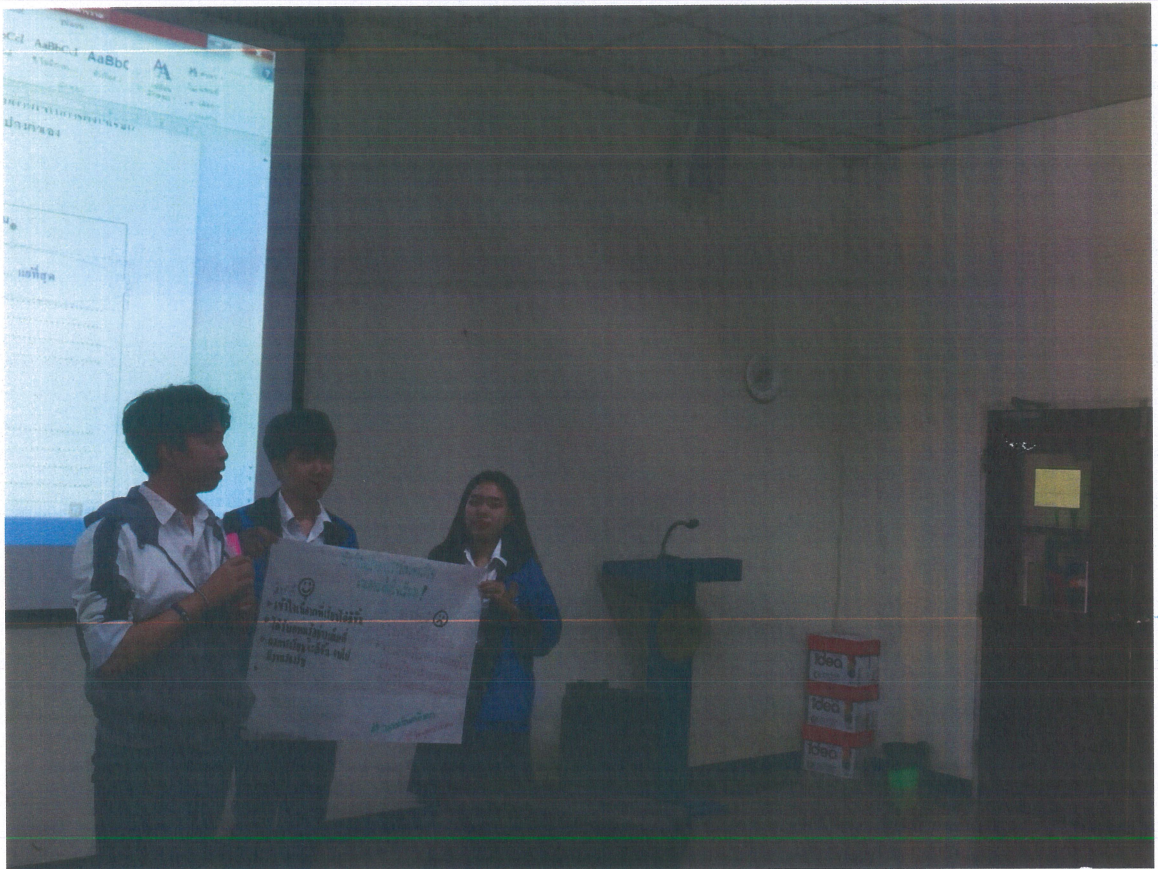


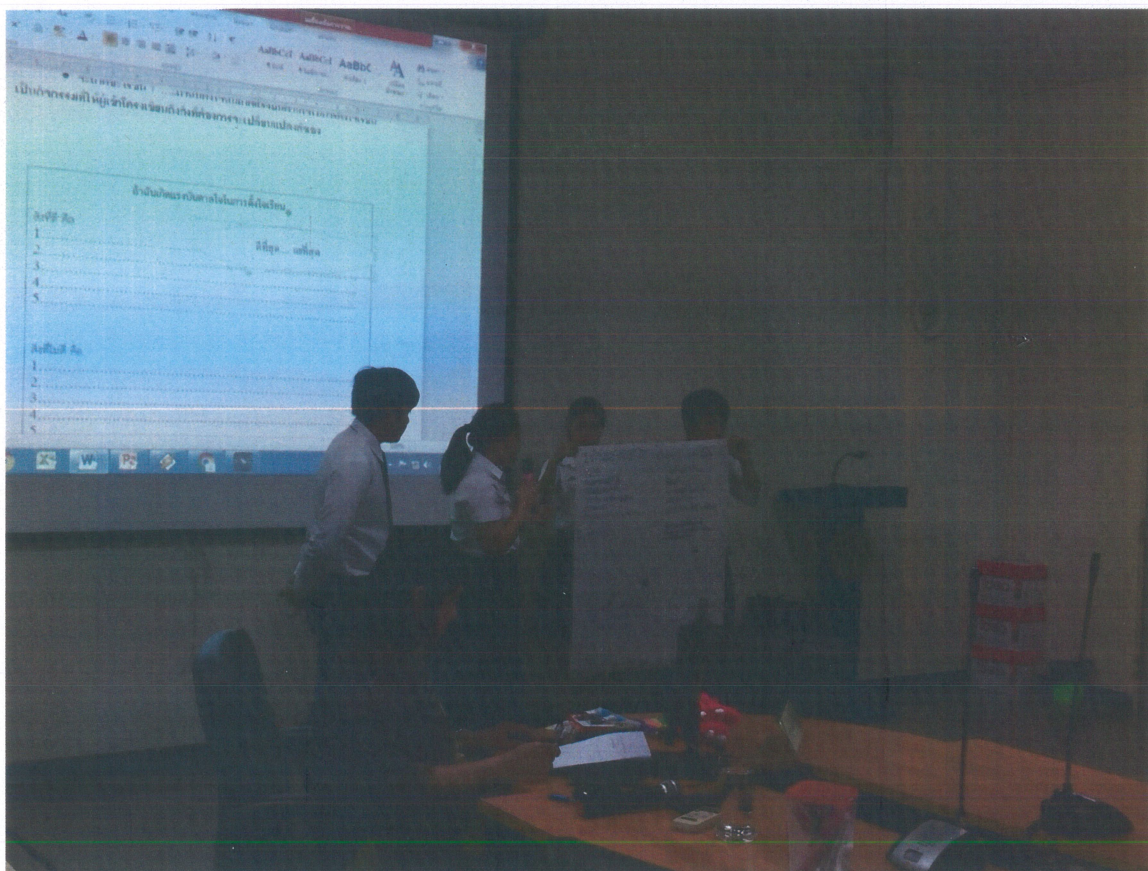




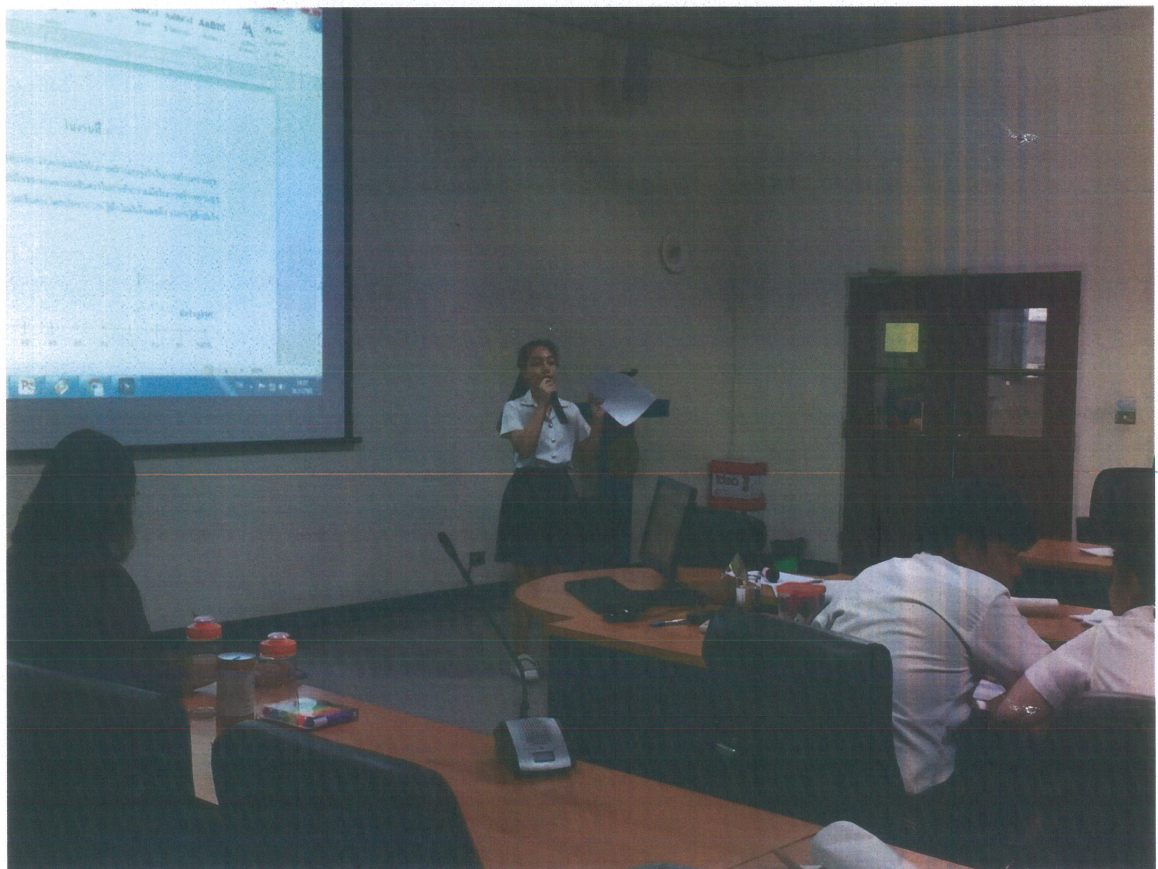


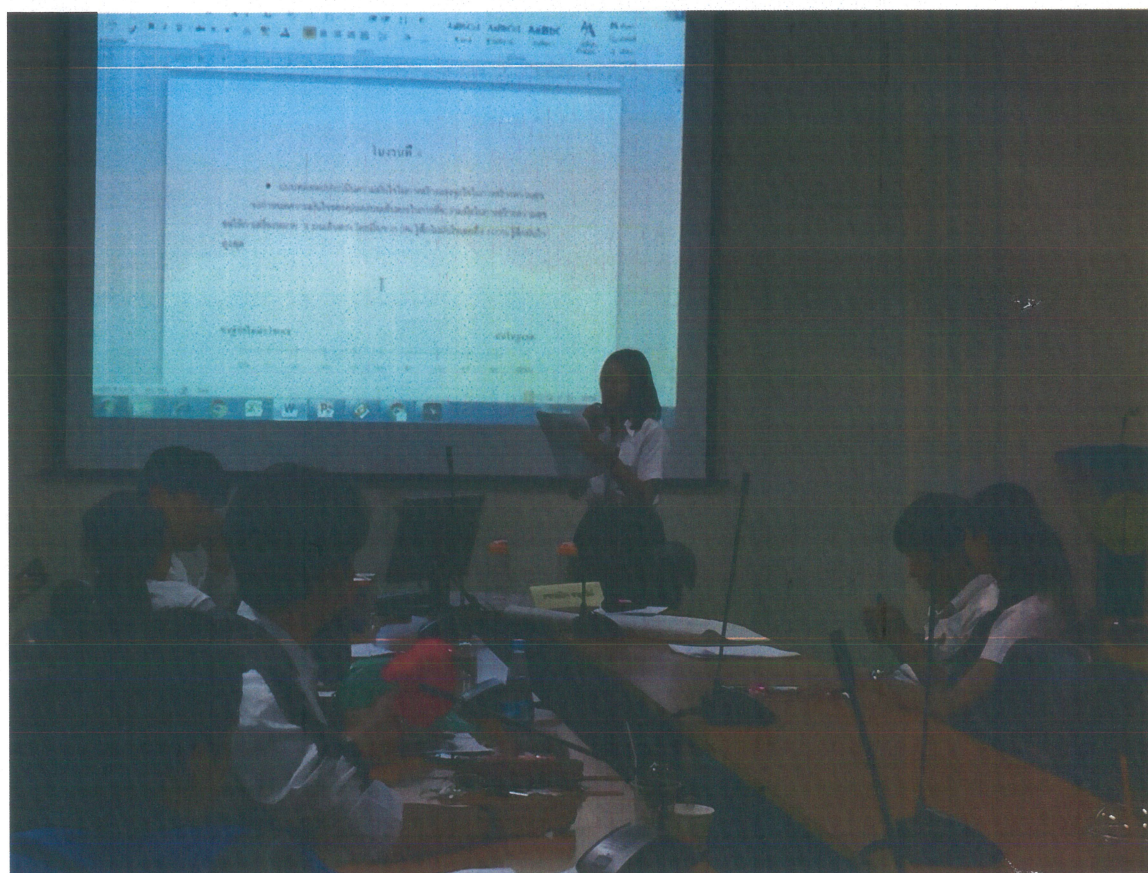
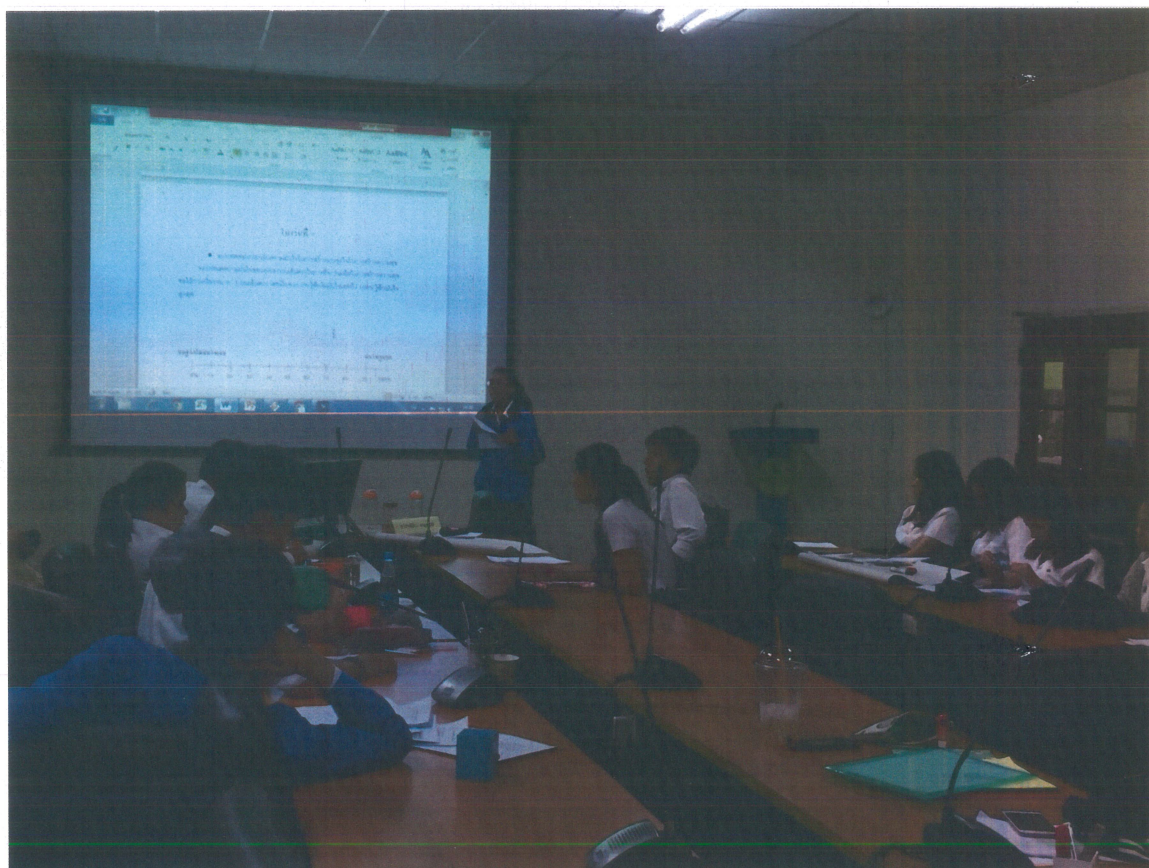


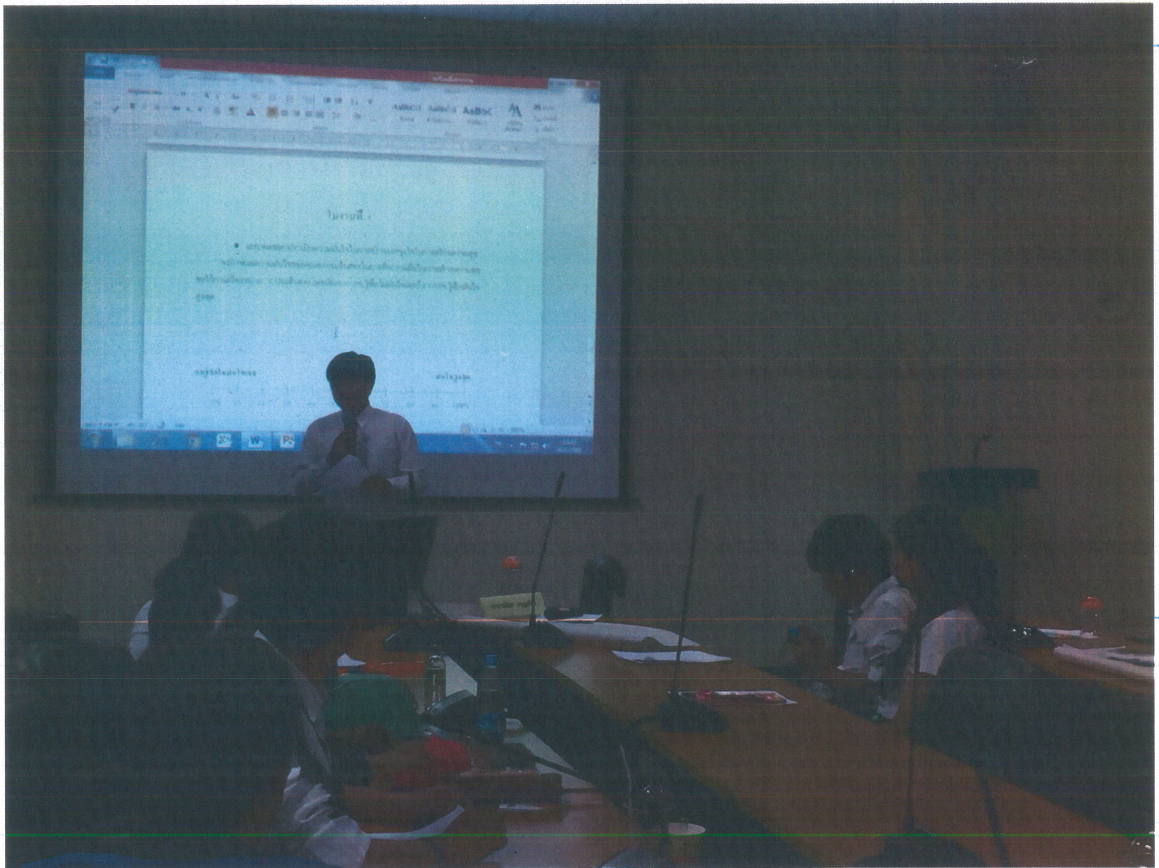














บทที่ 5

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2559 เป็นการศึกษาระดับความสุขของนิสิต คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยศึกษาความสุขใน 6 ด้าน คือ 1) ด้านจิตใจและอารมณ์ 2) ด้านคุณธรรมจริยธรรม 3) ด้านการเรียนและสติปัญญา 4) ด้านสังคม 5) ด้านเศรษฐกิจ และ 6) ด้านสุขภาพ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นประชากรทั้งหมด คือ นิสิตคณะสหเวชศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 – 4 ปีการศึกษา 2561 จำนวนทั้งสิ้น 813 คน (ปี 1 = 218 คน ปี 2 = 191 คน ปี 3 = 195 คน ปี 4 = 196 คน) และอาสาสมัครที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการค่ายความสุขสร้างได้ด้วยมือเรา จำนวน 19 คน วัตถุประสงค์การวิจัย คือ เพื่อศึกษาความสุขของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสุข และวิธีการที่นิสิต ใช้ในการจัดการเมื่อไม่มีความสุข ของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี และเพื่อถอดบทเรียนและวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหาต่อความสุขในการเรียน ของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองจากการรวบรวมแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นข้อคำถามแบบให้เลือกตอบและเติมคำ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา
2. แบบสอบถาม ดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ (Thai Happiness Indicators) พัฒนา โดย อภิชัยและคณะ (2552) กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
3. แบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการเรียนพัฒนาโดยคณะผู้วิจัยและ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ประกอบด้วย 22 ข้อ
4. คำถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะที่จะทำให้ นักศึกษามีความสุขเพิ่มขึ้น จำนวน 1 ข้อ
5. แบบทดสอบเกี่ยวกับการถอดบทเรียนและวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหาต่อความสุขในการเรียน

อภิปรายผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

นิสิตชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 269 คน มีลักษณะของข้อมูลทั่วไป ดังนี้

1. เพศ พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มากที่สุดเป็น เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 84.06 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 10.40 และเป็นเพศที่ 2 (LGBT) คิดเป็นร้อยละ 5.60

2. ชั้นปี พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 25.30 รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 24.90

3. สาขาวิชา พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นสาขาพยาบาลวิทยาการกายวิภาค คิดเป็นร้อยละ 47.20 รองลงมาคือ สาขาชีวเวชศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 24.90

2. ระดับความสุขของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

2.1 ระดับความสุขของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี รายชื่อนี้มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดมี 6 ข้อ คือ ข้อ 3 ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้ และข้อ 9 ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ ด้วยตัวท่านเอง ($\bar{X}=3.31$) ทั้งภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 รองลงมาข้อ 13 ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่าน ในยามที่ท่านต้องการ ($\bar{X}=3.24$) ข้อ 10 ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา โดยภาคเรียนที่ 2 ($\bar{X}=3.19$) สูงกว่า ภาคเรียนที่ 1 ($\bar{X}=3.18$) ข้อ 11 ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ ($\bar{X}=3.02$) ในทั้ง 2 ภาคเรียน และสุดท้าย ข้อ 14 ท่านมั่นใจว่าขณะที่ท่านศึกษาอยู่มีความปลอดภัยต่อท่าน ($\bar{X}=2.48$) ในทั้งภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2

2.2 ระดับความสุขของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี โดยรวมและรายด้าน พบว่าทุกด้านมีระดับความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือด้านปัจจัยสนับสนุน ($\bar{X}=2.93$) มีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง และโดยรวมระดับความสุขของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ทั้งภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 มีระดับความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.72$)

นอกจากนี้ระดับความสุขสามารถแบ่งตามภาคเรียนคือ ภาคเรียนที่ 1 พบว่า ชั้นปีที่มีความสุขมากที่สุดคือ นิสิตชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 77.90 รองลงมาคือนิสิตชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 76.50 และความสุขน้อยที่สุดคือนิสิตชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 72.10 และในภาคเรียนที่ 2 พบว่า ชั้นปีที่มีความสุขมากที่สุดคือ นิสิตชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 98.50 รองลงมาคือ นิสิตชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 94.10 และความสุขน้อยที่สุดคือนิสิตชั้นปีที่ 3 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 92.60

3. ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

3.1 ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี รายข้อมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดมี 9 ข้อ ซึ่งข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ 14 ท่านสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมตามที่ท่านชอบหรือสนใจ ($\bar{X}=3.25$) เท่ากันทั้งภาคเรียนที่ 1 และ ภาคเรียนที่ 2 รองลงมาคือ ข้อ 9 ท่านได้รับสิ่งสนับสนุนทางการศึกษาที่คณะจัดให้ ได้แก่ ทุนการศึกษาห้องเรียน ห้องน้ำ ห้อง lab ห้องสมุด และอุปกรณ์การศึกษา ($\bar{X}=3.23$) ข้อ 10 ท่านรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่มีความหมายของชีวิต โดยพบว่าภาคเรียนที่ 2 มีค่าเฉลี่ยสูงกว่า ($\bar{X}=3.20$) ภาคเรียนที่ 1 ($\bar{X}=3.19$) ข้อ 11 ท่านยอมรับในจุดเด่นของคนอื่นและจุดด้อยของตนเอง นั้นมีค่าเฉลี่ย เท่ากัน ($\bar{X}=3.11$) ทั้ง 2 ภาคเรียน ข้อ 13 ท่านรู้สึกว่สาขาวิชาที่เลือกเรียนตรงกับความถนัดและความสนใจของท่าน ($\bar{X}=3.08$) ข้อ 15 ท่านได้รับความรู้แปลกใหม่ในการเรียน ($\bar{X}=3.20$) ในทั้ง ภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 และสุดท้าย ข้อ 18 ท่านรู้สึกว่กิจกรรมเพื่อการเรียนรู้และการศึกษา ที่คณะจัดให้ เป็นประโยชน์ต่อท่าน ($\bar{X}=3.09$) มีค่าเฉลี่ยเท่ากันในทั้งภาคเรียน ที่ 1 และภาคเรียนที่ 2

3.2 ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี โดยรวมและรายด้าน ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนของนิสิต 2 ด้าน ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนสูงสุด โดยด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านเกิดความรักและภูมิใจในตนเองและรู้จักปรับตัว ทั้งภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 ($\bar{X}=3.17$) รองลงมาคือด้านอาจารย์ผู้สอนมีความเข้าใจในความต้องการของผู้เรียน ทั้งภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 ($\bar{X}=3.11$)

ผลการทดสอบสมมุติฐาน

1. ระดับความสุขมีผลต่อปัจจัยการเรียนรู้ของนิสิตในภาคเรียนที่ 1 และ ในภาคเรียนที่ 2 ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยพบว่า ความสุขมีผลต่อปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิต จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งชั้นปีที่ศึกษาของนิสิตมีความสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 3 โดยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และในการศึกษาวิจัยนี้พบว่าสาขาวิชาที่เรียนมีความสุข ไม่ความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จิราภรณ์ สรรพวีรวงศ์ และคณะ (2559) ที่พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตที่กำลังศึกษาในหลักสูตรต่างๆ ระดับปริญญาตรีมีความแตกต่างกัน และระดับความสุขของนิสิตที่กำลังศึกษาในหลักสูตรต่างๆ ระดับปริญญาตรี ที่เรียนต่างกลุ่มวิชามีความสุขไม่แตกต่างกันด้วย

นอกจากนี้ระดับความสุขสามารถแบ่งตามภาคเรียนคือ ภาคเรียนที่ 1 พบว่า ชั้นปีที่มีความสุขมากที่สุดคือ นิสิตชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 77.9 รองลงมาคือนิสิตชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 76.5 และความสุขน้อยที่สุดคือนิสิตชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 72.1 และในภาคเรียนที่ 2 พบว่า ชั้นปีที่มีความสุขมากที่สุดคือ นิสิตชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 98.5 รองลงมาคือ นิสิตชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 94.1 และความสุขน้อยที่สุดคือนิสิตชั้นปีที่ 3 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 92.6

สามารถสรุปได้ว่านิสิตแต่ละชั้นปีมีความสุขแตกต่างกันและภาคเรียนที่ 2 มีความสุขมากกว่าภาคเรียนที่ 1 ในทุกชั้นปี ดังนั้นนิสิตชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 มีความสุขมากที่สุด และนิสิตชั้นปีที่ 2

มีความสุขน้อยที่สุดในภาคเรียนที่ 1 สอดคล้องกับการศึกษาของ อมรรัตน์ ศรีคำสุข ไชโตะ และคณะ (2554) ที่พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีความสุขมากที่สุด รองลงมาคือชั้นปีที่ 4 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 และยังสอดคล้องกับการวิเคราะห์ความสุขในการเรียนที่พบว่า นิสิตพยาบาลศาสตรบัณฑิตมีความสุขในการเรียน อยู่ในระดับมาก (ปัทมา ทองสม, 2554)

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนกับชั้นปีที่ศึกษาของนิสิตในภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า ในภาคเรียนที่ 2 ชั้นปีที่ศึกษาของนิสิตเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนของแต่ละชั้นปีที่ศึกษามีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 4 นอกจากนี้ความสุขและปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนมีผลกับแรงจูงใจในการเรียนรู้ของนิสิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 269 คน โดยในภาคเรียนที่ 1 ส่วนมากมีแรงจูงใจในการเรียนรู้ ร้อยละ 76.6 และไม่มีแรงจูงใจในการเรียนรู้ ร้อยละ 23.4 และในภาคเรียนที่ 2 ส่วนมากมีแรงจูงใจในการเรียนรู้ ร้อยละ 95.9 และไม่มีแรงจูงใจในการเรียนรู้ ร้อยละ 4.1

ซึ่งในภาคเรียนที่ 1 ด้านปัจจัยสนับสนุน มีความสุขกับแรงจูงใจในการเรียนที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีแรงจูงใจในการเรียน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.92 ($\bar{X} = 2.92$) สามารถ แสดงให้เห็นว่าในการเรียนนั้น ความสุขจากการเรียนจะเริ่มจากตัวเองเป็นหลัก ถ้านิสิตมีสติที่มั่นคง และกำลังใจที่ดีในการเรียนแล้ว นิสิตจะสามารถก้าวข้ามผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ได้ อีกทั้งกำลังใจคำชื่นชมจากพ่อแม่และการได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ผู้สอน ความสัมพันธ์อันดีในกลุ่มเพื่อน นั้นเปรียบเสมือนเพื่อนร่วมทาง เพื่อเดินทางไปถึงจุดหมายในเวลา 4 ปี ซึ่งถ้าเราได้เพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตรเปรียบเสมือนเราได้ผู้ที่คอยเกื้อหนุนให้เราได้เรียนในหลักสูตรได้อย่างมีความสุข และสุดท้ายนิสิตจะสามารถเรียนรู้ได้เต็มตามศักยภาพนั้น ปัจจัยสนับสนุน ด้านสภาพแวดล้อมเป็นสิ่งที่คณะฯ ไม่ควรละเลย เพราะในการศึกษาสนับสนุนทางด้านการศึกษาเป็นสิ่งจำเป็น ไม่ว่าจะเป็น ห้องปฏิบัติการ หุ่นจำลองทางการศึกษา ห้องสมุดหรือสถานที่สำหรับ อ่านหนังสือ ตลอดจนสถานที่พักผ่อนหย่อนใจเพื่อคลาย ความเครียดจากการเรียนที่เข้มข้น นอกจากนี้ด้านสภาพจิตใจ ด้านสมรรถภาพของจิตใจ และด้านคุณภาพจิตใจความสุขกับแรงจูงใจในการเรียนรู้ไม่แตกต่างกัน

โดยพบว่า ในภาคเรียนที่ 2 ความสุขกับแรงจูงใจในการเรียนรู้ของนิสิตแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน เพราะนิสิตรับรู้ถึงสิ่งที่มีความหมายของชีวิต จุดดีจุดด้อยของตนเองจึงทำให้ดูแลตนเองและปรับตัวได้แม้ว่าจะต้องไปรับการรักษาบ่อยๆกับแพทย์ เมื่อสามารถปรับตัวได้จึงทำให้มีความสุขและแรงจูงใจเพิ่มขึ้นได้ ในภาคเรียนที่ 1 ด้านได้รับการยอมรับ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนมีผลกับแรงจูงใจในการเรียนรู้ของนิสิต ที่แตกต่างกันในภาคเรียนที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีแรงจูงใจในการเรียน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.88 ($\bar{X} = 2.88$) สอดคล้องกับงานวิจัยของ บพิตร อิสระ (2550) ที่กล่าวว่า อิทธิพลที่มีต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขคือการได้รับการยอมรับ

นอกจากนี้ด้านทฤษฎีชีวิตที่สมดุล ด้านอาจารย์ผู้สอนมีความเข้าใจในความต้องการของผู้เรียน โดยสอดคล้องกับการศึกษาของ ประสงค์ ปุกคำ (2554) ที่พบว่าอิทธิพลต่อการเรียนรู้นักเรียนอย่างมีความสุข คือ ครูผู้สอน ลักษณะของผู้เรียน การเรียนการสอนและเพื่อน และพบว่าคุณลักษณะของ

ครู การจัดการเรียนการสอนนั้นมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุข (บพิตร อิสระ, 2550) นอกจากนี้ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านตัวผู้เรียนและด้านลักษณะของครู เป็นองค์ประกอบของตัวบ่งชี้การส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียน (ปริญญ์ เรืองทิพย์, 2550) โดยการศึกษาของ แพรวพรรณ พิเศษ (2548) มีการศึกษาที่สอดคล้องกับคือ การเรียนการสอน ลักษณะครู เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุข ความเหมาะสมจากการใช้วิธีการสอน โดยครูสามารถดึงความสนใจและความนึกคิดของนักเรียนออกมา การเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในชั้นเรียน มีผู้ให้คำแนะนำ

ผลการวิจัยนี้ยังพบว่า ทำให้เกิดความรักและภูมิใจในตนเองและรู้จักปรับตัว และการได้มีโอกาสเลือกกิจกรรมตามความสนใจ สอดคล้องกับการศึกษาของ วารุณี ธีนา (2551) พบว่า คุณลักษณะอันพึงประสงค์ในด้านการเรียนรู้อย่างมีความสุขของผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ที่พบว่า ตัวบ่งชี้ที่มีผลต่อการความสุขในด้านการเรียนรู้ที่มีความเหมาะสมมากที่สุดคือ ความพึงพอใจหรือภาคภูมิใจในการกระทำที่พิจารณาว่าถูกต้องของตนเอง รู้จักตน และเข้าใจตนเองดี ทำประโยชน์แก่หมู่คณะและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และบำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม และยังสอดคล้องกับ บพิตร อิสระ (2550) ที่กล่าวว่า อิทธิพลที่มีต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขคือ คุณลักษณะภายในตนเองและการได้เลือกเรียนตามความถนัดและความสนใจ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนที่สำคัญคือ ด้านมีบทเรียนที่สนุกแปลกใหม่จูงใจและถ่ายทอดความรู้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Shen (1993) ที่พบว่าความสุขเป็นผลมาจากความเหมาะสมจากการใช้วิธีการสอน โดยครูสามารถดึงความสนใจและความนึกคิดของนักเรียนออกมา การเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในชั้นเรียน มีผู้ให้คำแนะนำ การจัดประสบการณ์ที่หลากหลาย แนะนำอย่างฉลาดนำไปสู่การค้นคว้า และด้านความรู้ที่ได้รับและสิ่งที่ผู้เรียนได้เรียนรู้ไม่แตกต่าง และภาคเรียนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนมีผลกับแรงจูงใจในการเรียนรู้ของนิสิตไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะการจัดหลักสูตรในวิชาที่เรียนมีความสอดคล้องกันกับอาจารย์ผู้สอน จึงทำให้การเรียนรู้และความสุขไม่แตกต่างกัน

3. ผลการถอดบทเรียนและวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหาต่อความสุขในการเรียน ของนิสิต คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

พบว่า แรงบันดาลใจในการตั้งใจเรียนมีผลต่อความสุขในการเรียนจากสถานการณ์จำลองในกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าโครงการเขียนถึงสิ่งที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง แสดงให้เห็นว่าแรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจในการตั้งใจเรียนเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อความสุขในการเรียนของนิสิต สามารถอธิบายได้ 2 ความคิดเห็นคือ สิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่ดี โดยส่วนมากผู้เข้าโครงการมีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในแงุ่มุมที่ดี เพื่อให้ตนเองสอบผ่าน ไม่เครียดกับการเรียนและผลสอบ ทำให้ขยันอ่านหนังสือ มีน้ำใจกับเพื่อนฝูง และทำให้ได้ช่วยคนที่ปัญหาสุขภาพ ต้องการได้รับคำพูดชื่นชม ให้กำลังใจจากพ่อแม่ อาจารย์ และเพื่อนๆ เพราะถ้าปรับเปลี่ยนตนเองไม่ได้จะส่งผลกระทบคือ สอบตก เครียด เศร้า ผิดหวัง พ่อแม่และญาติพี่น้องเสียใจ เสียเวลา เสียเงิน ถูกเพื่อนตำหนิ นินทา ดังนั้นผู้เข้าโครงการจึงมีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเอง โดยมีความคาดหวังที่ต้องการประสบความสำเร็จเรียนจบปริญญาตรี และมีหน้าที่การทำงานที่ดีในอนาคตก้าวหน้าในชีวิต มีงานทำที่มั่นคง เป็นที่พึ่งของพ่อแม่

เพราะพ่อแม่คาดหวังให้เรียนจบปริญญาตรี ซึ่งผู้เข้าโครงการมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เริ่มทำตั้งแต่วินาทีนี้เป็นต้นไป คิดเป็นร้อยละ 91 รองลงมาคือ เริ่มเรียนต่อไปที่จะเปิดภาคการศึกษา คิดเป็นร้อยละ 8 สอดคล้องกับแนวคิดความสุข (Happiness) เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา (The Pursuit of Happiness, 2009) และเป็นสถานะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ (ศูนย์สุขภาพทางจิต, 2560) จะเห็นได้ว่าบุคคลที่มีความสำคัญในการเพิ่มแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงนั้นคือ พ่อแม่และครอบครัว เพราะเป็นบุคคลที่ส่งผลให้เรียน และอาจารย์ที่สอนเพราะเป็นผู้ให้คะแนนและตัดเกรดในแต่ละรายวิชา และเพื่อนสนิทที่ตนเองคบหาอยู่เป็นกลุ่มที่เรียนในชั้นเรียนหรือรุ่นพี่และสุดท้ายคนรู้ใจที่เป็นคนรัก

สุดท้ายสรุปได้ว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างที่เข้าโครงการ ก่อนเข้าโครงการมีระดับแรงจูงใจส่วนมากอยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับร้อยละ 72 หลังเข้าโครงการนิสิตกลุ่มตัวอย่าง 19 คน มีระดับแรงจูงใจอยู่ในระดับสูง เท่ากับ ร้อยละ 87 เมื่อนักศึกษากลุ่มตัวอย่างได้รับความรู้และเข้าใจทักษะด้านการสร้างความสุขด้วยมือเราแล้วทำให้เกิดความมั่นใจในการสร้างแรงจูงใจในการสร้างความสุขด้วยตนเองมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ผู้บริหารหลักสูตรประธานหลักสูตรและอาจารย์ผู้สอน ควรเพิ่มกลยุทธ์หรือวิธีการในการวางแผนการจัดการเรียนการสอน เพื่อกระตุ้นและพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ รวมทั้งสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนแก่นักศึกษาให้มากขึ้น อย่างต่อเนื่อง ปรับปรุงสภาพแวดล้อมทางการเรียนให้เอื้อต่อการเรียนรู้ของนิสิต ให้นิสิตเกิดความสุขและแรงจูงใจในการเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ และสื่อการสอนที่ ทันสมัย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนา นิสิตให้เป็นไปตามเป้าหมายของการจัดการ ศึกษา คือการสร้างคนที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความรู้ที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

รายงานสรุปการเงิน

เลขที่โครงการระบบบริหารงานวิจัย (HRMS 13 หลัก) Sci 078/2560 สัญญาเลขที่ 4/2560

โครงการวิจัยประเภทงบประมาณเงินรายได้จากเงินอุดหนุนรัฐบาล (งบประมาณแผ่นดิน)

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 มหาวิทยาลัยบูรพา

ชื่อโครงการ โปรแกรมพัฒนาความสุข สร้างด้วยมือเรา

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัยผู้รับทุน นางสาวนิษฐานันท์ สุทธิพงษ์

รายงานในช่วงตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม 2560 ถึงวันที่ 31 กรกฎาคม 2561

ระยะเวลาดำเนินการ 1 ปี - เดือน ตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม 2560

รายรับ

จำนวนเงินที่ได้รับ

งวดที่ 1 (50%)	25,000 บาท	เมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2559
งวดที่ 2 (40%)	20,000 บาท	เมื่อวันที่ 09 พฤษภาคม 2560
งวดที่ 3 (10%)	5,000 บาท	เมื่อวันที่ 08 กุมภาพันธ์ 2562
รวม	50,000 บาท	

รายจ่าย

รายการ	งบประมาณที่ตั้งไว้	งบประมาณที่ใช้จริง	จำนวนเงินคงเหลือ/เกิน
1. ค่าตอบแทน นักวิจัย 5,000 ผู้เชี่ยวชาญ 4,000 วิทยากร 2 คน 6,000	15,000	15,000	-
2. ค่าจ้าง ผู้ช่วยวิจัย 2 คน 9,000 วิเคราะห์ข้อมูลและ ประเมินข้อมูล 5,000	14,000	14,000	-
3. ค่าวัสดุ เอกสารแบบสอบถาม	2,500	2,500	-
4. ค่าใช้สอย	16,000	16,000	-
5. ค่าครุภัณฑ์	-	-	-
6. ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ค่าสาธารณูปโภค	2,500	2,500	-
รวม	50,000	50,000	0

(.....)

ลงนามหัวหน้าโครงการวิจัยผู้รับทุน

บรรณานุกรม

- กัญฐิกา ชัยสวัสดิ์. (2546). *ภาวะความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์*. วิทยานิพนธ์ พ.ศ.(สุขภาพจิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คัดนางค์ มณีศรี และวัชรภรณ์ เพ่งจิตต์. (2545). *ความสุขคืออะไรจิตวิทยาเพื่อคุณนบถสารคดี* ทางวิทยา เล่ม 1. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จนิสตา วงศ์รัตนชีวินและคณะ. (2559). *ระดับความสุขและปัจจัยที่อาจเกี่ยวข้องของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นปีการศึกษา 2558*. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 31(1), 112-124.
- จิราภรณ์ สรรพวีรวงศ์. (2556). *ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์*. *วารสารสงขลา นครินทร์เวชสาร*, 34(5), 269-279.
- ธารณ์ ทองอก. (2555). *การพัฒนาตัวบ่งชี้การเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนในโรงเรียนสังกัด เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี*. *ดุชนิพนธ์การศึกษาดุชนิพนธ์บัณฑิต, สาขาบริหารการศึกษา, บัณฑิต วิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา*.
- บพิตร อิศระ. (2550). *การพัฒนาตัวบ่งชี้การศึกษาเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต*. *ดุชนิพนธ์การศึกษา ดุชนิพนธ์บัณฑิต, สาขาบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. เภยญาคุณรักษ์พงศ์และจันทร์เพ็ญอุดม. (2547). รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาผลการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญวิชาสรีรวิทยา. สถาบันพระบรม ราชชนก วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง. เอกสารอัดสำเนา*.
- ประเวศ วะสี. (2544). *การพัฒนาพลังสร้างสรรค์ขององค์กร*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และ เอกอนงค์ สิตลาภินันท์. (2554). *คู่มือสร้างสุขระดับจังหวัด*. นนทบุรี: ศรีเอทีพี กรุ.
- ปริญญา เรืองทิพย์. (2550). *การพัฒนาตัวชี้วัดการส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนช่วง ชั้นปีที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี เขต 4*. *วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต, สาขาการวิจัย การศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*.
- ปัทมา ทองสม. (2554). *การพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาล ศาสตร์บัณฑิต สังกัดกระทรวงสาธารณสุข*. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 4(1), 88-110.
- วารุณี ทีนา. (2551). *การพัฒนาตัวชี้วัดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในด้านการเรียนอย่างมีความสุข ของนักเรียน ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. *บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย*.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต. (2551). *ความสุขของวัยรุ่น*. *ประชากรและการพัฒนาสถาบันวิจัยประชากรและ สังคม มหาวิทยาลัยมหิดล*, 28(3), สืบค้นจาก <http://www.popterms.mahidol.ac.th>.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ. (2555). *คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER*. *โรงพิมพ์ ธรรมดาเพรส จำกัด. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล*.

- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2) วัยรุ่น-วัยสูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศูนย์สุขภาพทางจิต. (2560). *ความสุขคืออะไร*. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สืบค้นวันที่ 15 มกราคม 2560 จาก <http://www.chulawellness.com/>.
- แพรวพรรณ พิเศษ. (2548). *โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้* อย่างมีความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเทคโนโลยีวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สมใจ วินิจกุล และคณะ. (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมในสถาบันการศึกษา ความสุขในการเรียนรู้ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัย นวมินทราชิราช. *วารสารเกื้อการุณย์*, 21, 7-24.
- สุชีรา วิบูลย์สุข และ นิตยาภรณ์ บุญสวัสดิ. (2558). ปัจจัยที่ส่งผลต่อ การเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปริคลินิก. *เวชบัณฑิตศิริราช*, 8(2), 70-76.
- สำนักงานการอุดมศึกษา. (2556). *ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา*. สืบค้นวันที่ 15 มกราคม 2560 จาก www.mua.go.th/users/tgf-hed.
- อภิชัย มงคล, วชิณี หัตถพนม, ภัสรา เชษฐโชติศักดิ์, วรรณประภา ชะลอกุล, ละเอียด ปัญโญใหญ่, และ สุจริต สุวรรณชีพ. (2544ก). *รายงานการวิจัยการศึกษาด้านชีวิตสุขภาพจิตคนไทย*. ขอนแก่น: โรงพิมพ์พระธรรมจันทร์.
- อภิชัย มงคล, วชิณี หัตถพนม, ภัสรา เชษฐโชติศักดิ์, วรรณประภา ชะลอกุล, ละเอียด ปัญโญใหญ่, และ สุจริต สุวรรณชีพ. (2544ข). *การศึกษาด้านชีวิตสุขภาพจิตคนไทย (ระดับบุคคล)*. *วารสาร สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 46(3), 209-225.
- อภิชัย มงคล, ทวี ตั้งเสรี, พิเชษฐ์ ตั้งอุดมรัตน์, วชิณี หัตถพนม, ภัสรา เชษฐโชติศักดิ์, วราวรรณ จุฑา, และระพีพร แก้วคอนไทย. (2547). *รายงานการวิจัยการพัฒนาและทดสอบดัชนีชีวิตสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่*. ขอนแก่น: โรงพิมพ์พระธรรมจันทร์.
- อภิชัย มงคล, ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, ทวี ตั้งเสรี, วชิณี หัตถพนม, ไพรวลัย รมชัย, และวราวรรณ จุฑา. (2552). *รายงานการวิจัยเรื่อง การพัฒนาและทดสอบดัชนีชีวิตสุขภาพจิตคนไทย (Version 2007): กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- อมรรัตน์ ศรีคำสุข ไชโตะ และคณะ. (2554). ความสุขของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 34(2), 70-79.