

การตรวจสอบกลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคมที่ทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครู
ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี

ปวีรีศา ภาวจริณผล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา

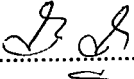
วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา

สิงหาคม 2559

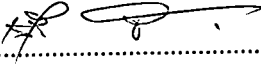
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ ปวีริศา ภาเจริญผล ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา
ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์



.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศน์ีย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

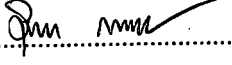

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.เสรี ชัดเข้ม)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศน์ีย์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พูนพงศ์ สุขสว่าง)


.....กรรมการ
(ดร.กนก พานทอง)

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญาอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา
ของมหาวิทยาลัยบูรพา


.....คณบดีวิทยาลัยวิทยาการวิจัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา กรเพชรปาณี) และวิทยาการปัญญา
วันที่ ๑ เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2559

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ากรเพชรปानी คณบดีวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา รองศาสตราจารย์ ดร.ม.ร.ว. สมพร สุทัศนีย์ อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พูลพงศ์ สุขสว่าง ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ แนะนำในการวิเคราะห์ข้อมูล รองศาสตราจารย์ ดร.เสรี ชัดเข้ม และ ดร.กนก พานทอง ที่กรุณาให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน เป็นกำลังใจและเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความเมตตากรุณาเป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือ ตลอดจนให้คำแนะนำแก้ไข ทำให้เครื่องมือในการวิจัยนี้มีคุณภาพ ขอขอบพระคุณคณะครู ในจังหวัดปราจีนบุรีที่ให้ความอนุเคราะห์และให้ความช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อการวิจัย ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ทุกคน ทั้งรุ่นพี่และรุ่นน้อง ที่เป็นกำลังใจและให้ความช่วยเหลือ ด้วยดีเสมอมา

เหนือสิ่งอื่นใด ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อฤทธิไกร คุณแม่สุจิตรา เจริญผล และทุกคนในครอบครัว ที่คอยเป็นกำลังใจและสนับสนุนให้ข้าพเจ้าได้รับโอกาสทางการศึกษาที่ดีเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณ บิดามารดา ครูอาจารย์ บุพการีและผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่มีส่วนช่วยให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จ มาจนตราบเท่าทุกวันนี้

ปวีรีศา ภาวเจริญผล

52910273: สาขาวิชา: การวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา;
วท.ม. (การวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา)

คำสำคัญ: ความฉลาดทางสังคม/ สุขภาพจิตทางบวก/ ความรับผิดชอบต่อสังคม/
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ปวริศา ภวเจริญผล: การตรวจสอบกลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคมที่ทำนาย
สุขภาพจิตทางบวกของครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี
(AN INVESTIGATION OF SOCIAL INTELLIGENCE PREDICTORS OF POSITIVE
PSYCHOLOGICAL HEALTH AMONG TEACHERS UNDER THE OFFICE OF PRIMARY
EDUCATIONAL SERVICE AREA IN PRACHIN BURI) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์:
ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์, ค.ด. 131 หน้า. ปี พ.ศ. 2559.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรสุขภาพจิตทางบวก
กับกลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคม ได้แก่ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การทดสอบความจริง การรู้จักยืดหยุ่น ความอดทนต่อ
ความเครียด และการควบคุมแรงกระตุ้นของครู และเพื่อสร้างสมการทำนายสุขภาพจิตทางบวกของ
ครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ในจังหวัดปราจีนบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นครูใน
จังหวัดปราจีนบุรี ปีการศึกษา 2555 จำนวน 240 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือ
ที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามตัวแปรความฉลาดทางสังคมกับตัวแปรสุขภาพจิตทางบวกของครู
วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณโดยใช้โปรแกรม
LISREL

ผลการวิจัยปรากฏว่า ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (IPR) ตัวแปรทักษะการ
แก้ปัญหา (PBS) และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น (FXB) มีความสัมพันธ์กับตัวแปรสุขภาพจิตทางบวก
(PPH) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) สามารถสร้างสมการทำนายสุขภาพจิตทางบวก ได้ดังนี้

สมการทำนายในรูปคะแนนดิบ คือ

$$\hat{PPH} = 1.74 + 0.25 (IPR) + 0.12 (PBS) + 0.12(FXB)$$

สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ

$$\hat{Z}_{PPH} = 0.31Z_{IPR} + 0.19Z_{PBS} + 0.15Z_{FXB}$$

52910273: MAJOR: RESEARCH AND STATISTICS IN COGNITIVE SCIENCE;
M.Sc. (RESEARCH AND STATISTICS IN COGNITIVE SCIENCE)

KEYWORDS: SOCIAL INTELLIGENCE/ POSITIVE PSYCHOLOGICAL HEALTH/
SOCIAL RESPONSIBILITY/ INTERPERSONAL RELATIONSHIP

PAWARISA PAWAJARLEONPOL: AN INVESTIGATION OF SOCIAL INTELLIGENCE
PREDICTORS OF POSITIVE PSYCHOLOGICAL HEALTH AMONG TEACHERS UNDER THE
OFFICE OF PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA IN PRACHIN BURI. ADVISORY
COMMITTEE: M.R.SOMPORN SUDHASANI, Ph.D. 131 P. 2016.

The purpose of this research was to investigate the multiple relationships between positive psychological health with emotional quotient variables; empathy, interpersonal relationship, social responsibility, problem solving skill, reality test, flexibility, stress tolerance, and impulse control of teachers, and to formulate the predictive equations of positive psychological health of teachers under the Office of Primary Education Areas in Prachin Buri Province. The sample (n=240) was derived by a multi-stage random sampling from teachers in Prachin Buri Province in the academic year 2012. The research instrument was a questionnaire. Data were analyzed by means of correlation coefficients and multiple regression using LISREL.

The results showed that Interpersonal Relationship (IPR), Problem Solving Skill (PBS), and Flexibility (FXB) had a positive relationship with positive psychological health (PPH) ($p < .05$). The predictive equations for positive psychological health were as follows:

The equation in the form of raw scores:

$$\hat{PPH} = 1.74 + 0.25 (IPR) + 0.12 (PBS) + 0.12(FXB)$$

The equation in the form of standard scores:

$$\hat{Z}_{PPH} = 0.31Z_{IPR} + 0.19Z_{PBS} + 0.15Z_{FXB}$$

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฌ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	3
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ตอนที่ 1 ความฉลาดทางสังคมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ตอนที่ 2 สุขภาพจิตทางบวกและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	18
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis).....	28
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	33
ตอนที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง.....	33
ตอนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	38
ตอนที่ 3 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	48
ตอนที่ 4 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	51
ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
4 ผลการวิจัย.....	54
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร.....	55
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนาย กับสุขภาพจิตทางบวก.....	58
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนาย กับสุขภาพจิตทางบวก.....	59

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5	
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	65
สรุปผลการวิจัย.....	65
อภิปรายผลการวิจัย.....	67
ข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	73
บรรณานุกรม.....	75
ภาคผนวก	82
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ.....	83
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือ.....	85
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล.....	88
ภาคผนวก ง ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา.....	93
ภาคผนวก จ คำอำนาจจำแนกของข้อคำถาม.....	105
ภาคผนวก ฉ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	111
ภาคผนวก ช คำสั่งในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	123
ภาคผนวก ซ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	126
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	131

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	36
2	ตัวอย่างแบบวัดสุขภาพจิตทางบวก.....	40
3	ตัวอย่างแบบวัดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา.....	41
4	ตัวอย่างแบบวัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล.....	42
5	ตัวอย่างแบบวัดความรับผิดชอบต่อสังคม.....	43
6	ตัวอย่างแบบวัดทักษะการแก้ปัญหา.....	44
7	ตัวอย่างแบบวัดการทดสอบความจริง.....	45
8	ตัวอย่างแบบวัดการรู้จักยืดหยุ่น.....	46
9	ตัวอย่างแบบวัดความอดทนต่อความเครียด.....	47
10	ตัวอย่างแบบวัดการควบคุมแรงกระตุ้น.....	48
11	ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	51
12	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะของตัวอย่าง.....	56
13	ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร.....	57
14	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรทำนายกับสุขภาพจิตทางบวก.....	58
15	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายทั้ง 8 ตัวแปร กับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก แบบใส่ตัวแปรพร้อมกัน.....	60
16	ผลการปรับปรุงโมเดลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายกับ ตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก แบบลำดับขั้น.....	61
17	ผลการเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์โมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนาย สุขภาพจิตทางบวกตามสมมติฐาน กับโมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนาย สุขภาพจิตทางบวกที่ปรับแก้.....	62

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2	รูปแบบเขาวงกตปัญหาสามมิติของกิลฟอร์ด.....	12
3	ขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง.....	35
4	ขั้นตอนการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	50
5	โมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกตามสมมติฐาน.....	60
6	โมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกที่ปรับแก้.....	62

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพส่วนใหญ่เห็นตรงกันว่า สุขภาพ (Health) มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเจ็บไข้ได้ป่วยสอดคล้องกับคำกล่าว ซึ่งเป็นที่รู้จักกันอย่างดีของคนไทยที่ใช้กันทุกยุคทุกสมัย คือ “อโรคยา ปรมาลาภา การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” มีความหมายว่า การปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ เป็นสิ่งที่วิเศษสุด (Health is Wealth) ทั้งนี้เพราะผู้คนส่วนใหญ่เห็นว่า การเจ็บไข้ได้ป่วยจะก่อให้เกิดความไม่สบายตัว ไม่สบายใจ ทำให้ผู้ป่วยและคนที่อยู่รอบข้างไม่มีความสุขไปด้วย แต่อย่างไรก็ตาม Hooda (2009, pp. 143-150) ได้มีแนวคิดอีกด้านหนึ่งซึ่งยังไม่ค่อยมีผู้ให้ความสนใจมากนัก นั่นคือแนวคิดที่ว่า ผู้ที่ไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บก็เชื่อว่าจะเป็นผู้ที่มีความสุขในชีวิตเสมอไป นอกจากนี้การศึกษาทางด้านจิตศึกษาส่วนใหญ่ในอดีต ก็เป็นการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ทางด้านลบ (Negative Emotion) แทบทั้งสิ้น ซึ่ง Lewis (2006) เห็นว่าการพยายามขจัดอารมณ์ด้านลบออกไปเป็นความพยายามที่สูญเปล่า เนื่องจากไม่สามารถสร้างความสุขใจให้เกิดขึ้นได้ แม้กระทั่ง Sigerist (1941 cited in Hooda, 2009, pp. 143-150) นักวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ก็ให้นิยามคำว่าสุขภาพ ไว้ว่า “Health is Not simply the absence of disease: it is something positive, a joyful attitude toward life, and a cheerful acceptance of responsibilities that life put upon the individual” ซึ่งเป็นการบอกว่า สุขภาพไม่ใช่เพียงแค่การไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บ หากแต่เป็นบางสิ่งที่มีความหมายทางบวก เช่น การมีทัศนคติที่เต็มไปด้วยความพึงพอใจต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต การยอมรับอย่างมีความสุข และการมองโลกในแง่ดีต่อภาระหน้าที่ หรือสิ่งที่ต้องรับผิดชอบของแต่ละบุคคล ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการมีสุขภาพดีนั้น มิใช่แค่เพียงการไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บทางกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสุขภาพจิตทางบวกด้วย

การมีความสุข (Happiness) ที่เป็นภาวะปัจจุบันเป็นความรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตของตนเอง ชื่นชมยินดีกับตัวเองและผู้อื่น ความสุขประกอบไปด้วยความพึงพอใจในตนเองและสิ่งทั่วไป เป็นความสามารถที่จะมีความสุขในชีวิต ผู้ที่มีความสุขจะรู้สึกดีและสบายใจทั้งในขณะที่ทำงานและในยามว่าง พวกเขาจะรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขกับโอกาสต่าง ๆ เพื่อทำให้เกิดความสนุกสนาน การมีความสุขนั้นจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่ร่าเริงและกระตือรือร้น ความสุขที่เกิดขึ้นเป็นผลพวงจากระดับความฉลาดทางอารมณ์และสังคมทั้งหมดของตัวบุคคล ถ้าบุคคลที่มีองค์ประกอบด้านนี้ต่ำอาจแสดงอาการที่ถูกครอบงำด้วยแรงกดดัน เช่น มีแนวโน้มที่จะกังวลไม่แน่ใจในอนาคต ถอดถอนตนเองจากสังคม ขาดแรงผลักดันภายใน มีความคิดที่กดดัน รู้สึกผิด ไม่พอใจในชีวิตของตนเอง เป็นต้น ทั้งยังมีความคิดและพฤติกรรมทำลายตนเองอีกด้วย (Bar-on, 2005, pp. 41-46) สอดคล้องกับแนวคิดของ Carr (2004, pp. 1-47) ที่กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีหมายถึง การคาดหวังต่อสิ่งต่าง ๆ ในทางที่ดี และมีมุมมองต่อทุกสิ่งในทางบวก ซึ่งการมองโลกในแง่ดีมี 2 ลักษณะ คือ ความคาดหวังในทางที่ดี และการมีความเข้าใจในธรรมชาติ ซึ่งมุมมองเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีของแต่ละบุคคล จะมีความแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ที่ดีในชีวิต สอดคล้องกับ Scheier and Carver (1985, pp. 143-150) ที่นิยามการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นแนวโน้มของความเชื่อว่าจะเกิดสิ่งต่าง ๆ ในด้านดีมากกว่าในด้านที่ไม่ดี นอกจากนี้ยังมีผลการศึกษาที่ชี้ให้เห็นว่า ความแตกต่างของแต่ละบุคคลเป็น

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพด้วย ซึ่งความแตกต่างระหว่างบุคคลไม่ใช่เพียงด้านร่างกายเท่านั้น แต่ยังหมายถึง บุคลิกภาพ ความจำ และสติปัญญา ซึ่งปัจจัยทางสติปัญญามีความเชื่อมโยงกับสุขภาพจิต ทางบวกและสุขภาพด้านอื่น ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรม นอกจากนี้ผลการศึกษาที่ผ่านมายังพบว่าระดับสติปัญญามีความเชื่อมโยงกับภาวะสุขภาพของบุคคล ซึ่งเป็นไปได้ว่าความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) อาจมีผลต่อสุขภาพจิตด้วย (Hooda, 2009, pp. 143-150)

ความฉลาดทางสังคม คือความเข้าใจตนเองและผู้อื่น เป็นความสามารถในการเข้ากับผู้อื่น และทำให้ผู้อื่นให้ความร่วมมือ ผู้ที่มีความฉลาดทางสังคมจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ลึกไวก่อต่อความต้องการและประโยชน์ของผู้อื่น มีความเมตตากรุณา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น รวมทั้งมีทักษะในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม ซึ่งความฉลาดทางสังคมนี้เป็นความฉลาดที่มนุษย์พัฒนาขึ้นเพื่อสร้างความสำเร็จในชีวิต (Albrecht, 2006, pp. 2-8) สอดคล้องกับ Moss and Hunt (1972, pp. 108-110) ที่ให้นิยามของความฉลาดทางสังคมว่า เป็นความสามารถในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น เช่นเดียวกับที่ Goleman (2006, pp. 82-104) กล่าวว่าความฉลาดทางสังคม เป็นความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น โดยทั่วไปเป็นทักษะการใช้ชีวิตในสังคม ซึ่งเป็นที่ทราบดีว่ามนุษย์ต้องอยู่ในสังคมตลอดเวลา แต่สภาพโดยทั่วไปบางคนอาจมีความสามารถในการปรับตัวได้ดี ในขณะที่บางคนก็มีปัญหาในการเข้าสังคม ไม่มีเพื่อน ทำงานคนเดียว ขาดความช่วยเหลือทางสังคม นอกจากนี้อารมณ์ของมนุษย์นั้นสามารถติดต่อกันได้ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ดี หรืออารมณ์เสีย ล้วนแล้วแต่สามารถติดต่อกันได้ทั้งสิ้น ยิ่งต้องพบปะผู้คนตลอดเวลา อารมณ์ของแต่ละคนก็ยิ่งมีการส่งถึงกันมากขึ้น ที่น่าสนใจอีกประเด็นคือ สังคมปัจจุบันมีปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์เป็นจำนวนมาก ซึ่งปัจจัยหลายอย่างก็ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์โดยที่เราไม่รู้ตัว เช่น การฟังรายการวิทยุ หรือแม้กระทั่งการเห็นหน้าของบุคคลอื่น การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมจึงส่งผลโดยตรงต่อการทำงานของระบบประสาท ระบบของฮอร์โมน ระบบภูมิคุ้มกัน และอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย นอกจากนี้การมีความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคมยังส่งผลทางบวกต่อสุขภาพจิตของทั้งสองฝ่ายอีกด้วย ดังนั้นถ้าบุคคลสามารถพัฒนาความฉลาดทางสังคมให้เกิดขึ้นแก่ตนได้ ก็จะทำให้ทั้งตนเองและคนรอบข้างมีความสุขมากขึ้น

ความฉลาดทางสังคมประกอบด้วยความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทักษะการตัดสินใจ การรู้จักตนเอง และการมีความเป็นอยู่ที่ดี กล่าวคือเป็นความสามารถที่จะสร้างและรักษาความพึงพอใจในความสัมพันธ์ รวมถึงการแลกเปลี่ยนทางสังคมที่มีความหมายเป็นสิ่งตอบแทนและทำให้มีความสุขได้ ความฉลาดทางสังคมบ่งบอกถึงความสามารถในการให้และการรับ ความอบอุ่น อารมณ์ ความรู้สึก ความสามารถในการถ่ายทอดความใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่น เชื่อมโยงถึงความรู้สึกไร้กังวล และความสบายใจในความสัมพันธ์ รวมถึงการควบคุมความคาดหวังทางบวกที่เกี่ยวข้องกับการติดต่อกันในสังคม ซึ่งผู้ที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่ตนดำเนินชีวิตอยู่ได้ดีนั้นจะเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี มีความสุขและพึงพอใจในชีวิต ส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี เนื่องจากผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีนั้นจะรู้ว่าการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมนั้น ทำได้ง่ายกว่าการปรับสภาพแวดล้อมให้เป็นที่ไปตามที่ใจตนต้องการ (Bar-on, 2005, pp. 41-46; Bar-on, Handley & Fund, 2005)

ดังนั้นความฉลาดทางสังคมจึงมีความสำคัญต่อการทำงานเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะครู เนื่องจากเป็นบุคคลซึ่งทำหน้าที่เพื่อสังคมอย่างแท้จริง ครูต้องพบปะนักเรียน เพื่อนร่วมงาน

ผู้บังคับบัญชา สังคมและชุมชน นอกจากนี้ครูสหายังได้กำหนดมาตรฐานวิชาชีพครู เพื่อเป็นมาตรฐานในการปฏิบัติงานและปฏิบัติตน ตามหมวด 2 มาตรฐานที่ 10 กล่าวคือ ผู้ประกอบวิชาชีพครูต้องร่วมมือกับผู้อื่นในสถานศึกษาและในชุมชนอย่างสร้างสรรค์ กล่าวคือ ครูจะต้องมีความสามารถในการรับรู้ ตระหนัก และเข้าใจต่อความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่น สามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ถ้าหากครูสามารถพัฒนาความฉลาดทางสังคมให้เกิดขึ้นได้ ก็จะทำให้ทั้งครู นักเรียน และชุมชน อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ดังนั้นคุณสมบัติที่สำคัญของครูอีกประการหนึ่งคือต้องมีสุขภาพจิตทางบวก เพราะต้องอบรมสั่งสอนนักเรียนให้มีความรู้ มีสุขภาพจิตที่ดี ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ 2542 ที่มีจุดมุ่งหมายในการสร้างเด็กไทยให้เป็นคนเก่ง คนดีและมีความสุข (คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษากลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคมตามทฤษฎีของ Bar-on (2005, pp. 41-46) กับสุขภาพจิตทางบวก (Positive Psychological Health) ว่ามีตัวแปรใดบ้างที่มีความสัมพันธ์พหุคูณกับสุขภาพจิตทางบวกของครู โดยศึกษากับครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูกับครู ครูกับผู้บังคับบัญชา และครูกับนักเรียน ซึ่งจะส่งผลให้การสอนมีคุณภาพ นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียน และครูประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงาน พร้อมทั้งเป็นแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางสังคมและส่งเสริมสุขภาพจิตทางบวกของบุคลากรทางการศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสุขภาพจิตทางบวกกับกลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคม ได้แก่ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การทดสอบความจริง การรู้จักยืดหยุ่น ความอดทนต่อความเครียด และการควบคุมแรงกระตุ้น ของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี
2. เพื่อสร้างสมการถดถอยพหุคูณทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี ด้วยกลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคม ได้แก่ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การทดสอบความจริง การรู้จักยืดหยุ่น ความอดทนต่อความเครียด และการควบคุมแรงกระตุ้น

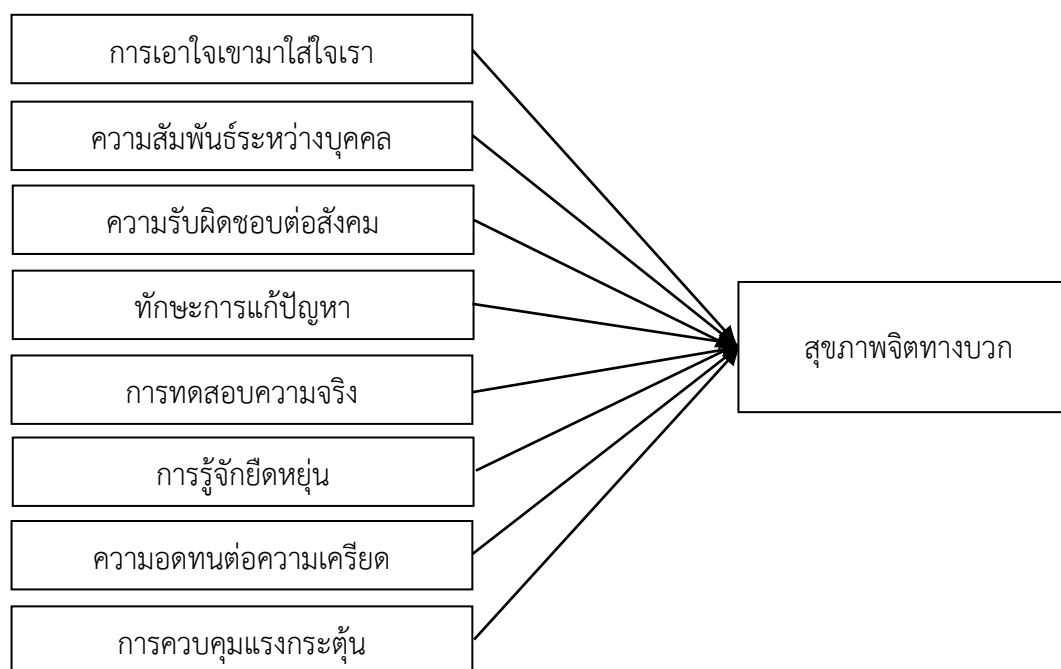
กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ความฉลาดทางสังคมส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี หรือที่เรียกว่าสุขภาพจิตทางบวกซึ่งความฉลาดทางสังคม ได้แก่ ความสามารถระหว่างบุคคล ประกอบด้วย การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) ซึ่งหมายถึง การมีความเข้าใจถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเองและผู้อื่น ทำให้บุคคลสามารถแสดงอารมณ์และพฤติกรรมต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้เกิดความสบายใจทั้งผู้อื่นและตนเอง ทำให้บุคคลมีความสุข มีสุขภาพจิตทางบวก (สมพร สุทัศน์ีย์, ม.ร.ว., 2551) ส่วนการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้น ประกอบด้วยความสามารถในการปรับตัว เห็นอกเห็นใจ รวมถึงทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ หรือสิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวนั้นจะมองโลกในแง่ดี

อารมณ์ดี มีความพึงพอใจในชีวิต มีความสุข สามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้ และมีสุขภาพจิตทางบวก (Hooda, 2009, pp. 143-150) นอกจากนี้ความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคมยังส่งผลทางบวกต่อสุขภาพจิตของทั้งสองฝ่าย (Goleman, 2006, pp. 82-104) การที่บุคคลมีความรับผิดชอบต่อสังคม ตั้งใจทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายต่อตนเองและต่อสังคมอย่างสม่ำเสมอ ก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าทั้งในด้านการงานและสังคม จะทำให้บุคคลนั้นได้รับการยกย่อง เกิดความสุข และมีสุขภาพจิตที่ดีได้ ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น บางครั้งอาจมีปัญหา ทำให้บุคคลต้องมีความสามารถในการปรับตัว คือ ต้องมีทักษะในการแก้ปัญหาอย่างฉลาด และนุ่มนวล โดยเฉพาะปัญหาความขัดแย้ง ก็จะทำให้ปัญหาคลี่คลายลงได้ ส่งผลให้เกิดความสบายใจ มีสุขภาพจิตทางบวกได้เช่นกัน (ศิวมล คำนวล, 2552) ถ้าบุคคลมีความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานที่ไม่ยอมรับฟังปัญหา เพราะปัญหานั้นยังคลุมเครือ ไม่ชัดเจน ทำให้เข้าใจไม่ตรงกัน บุคคลต้องทดสอบความจริงเพื่อให้ปัญหานั้นชัดเจน เข้าใจตรงกัน ซึ่งจะทำให้เกิดความสบายใจด้วยกันทั้งสองฝ่าย ทำให้เกิดความพึงพอใจต่อกัน มีความสุข และทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น หรือที่เรียกว่ามีสุขภาพจิตทางบวก (Bar-on, 2005, pp. 41-46) นอกจากนี้ในการทำงานร่วมกัน เมื่อมีปัญหาไม่อาจจะทำตามกฎเกณฑ์ที่เคร่งครัดได้ก็ควรจะมีความยืดหยุ่น โอนอ่อนผ่อนตามหาวิธีการอื่นในการแก้ปัญหาบ้าง การรู้จักยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ทำให้สัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้นได้ ความพอใจซึ่งกันและกันเกิดขึ้น ทำให้มีความสุข ก่อให้เกิดสุขภาพจิตทางบวกได้ ในการทำงานร่วมกันกับเพื่อนร่วมงาน บางครั้งความคิดเห็นไม่ตรงกัน ทำให้เกิดความขัดแย้งซึ่งนำมาสู่ความเครียด ถ้าหากเรามีความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้ คืออดทนต่อความเครียด หาวิธีแก้ไขความเครียด อารมณ์เครียดจะผ่อนคลายลง เกิดความสบายใจและมีสุขภาพจิตทางบวกได้แน่นอน โดยเฉพาะถ้ามีสิ่งต่าง ๆ มากกระทบจิตใจและอารมณ์ เช่น คำพูด หรือการกระทำของเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา หรือนักเรียน ที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบ บุคคลก็สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้น จะทำให้มีสุขภาพจิตทางบวกได้ ดังนั้นสามารถทำนายได้ว่า บุคคลใดมีความฉลาดทางสังคม บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตทางบวกแน่นอน

งานวิจัยนี้เลือกใช้ตัวแปรความฉลาดทางสังคม ตามทฤษฎีของ Bar-on (2005, pp. 41-46) ที่กล่าวถึงความฉลาดทางสังคมว่ามี 3 องค์ประกอบหลัก 8 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) ความสามารถระหว่างบุคคล ประกอบด้วย การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความรับผิดชอบต่อสังคม 2) ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย ทักษะการแก้ปัญหา การทดสอบความจริง และการรู้จักยืดหยุ่น และ 3) ความสามารถในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย ความอดทนกับความเครียด และการควบคุมแรงกระตุ้น (Bar-on, 2005, pp. 41-46) การวิจัยนี้ศึกษาตัวแปรซึ่งเป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม ที่มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อสุขภาพจิตทางบวก (Bar-on, 2005, pp. 41-46) จากตัวแปรที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัยดังภาพที่ 1

ตัวแปรทำนายความฉลาดทางสังคม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัย

1. ตัวแปรสุขภาพจิตทางบวกของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรีมีความสัมพันธ์กับตัวแปรการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การทดสอบความจริง การรู้จักยืดหยุ่น ความอดทนต่อความเครียด และการควบคุมแรงกระตุ้น

2. ตัวแปรการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การทดสอบความจริง การรู้จักยืดหยุ่น ความอดทนต่อความเครียด และการควบคุมแรงกระตุ้น สามารถร่วมกันทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรีได้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ได้ทราบองค์ประกอบของตัวแปรความฉลาดทางสังคมว่ามีองค์ประกอบใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตทางบวกของครู เพื่อจะได้นำองค์เหล่านั้นมาเป็นแนวทางในการพัฒนาครู รวมถึงบุคลากรทางการศึกษาด้านอื่น ๆ ซึ่งจะเป็นการพัฒนาที่ตรงจุดและเกิดประสิทธิผลอย่างแท้จริง

2. ได้ทราบตัวแปรความฉลาดทางสังคมที่สามารถร่วมกันทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครูได้ ซึ่งตัวแปรดังกล่าวอาจใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดเพื่อพิจารณาคัดเลือกบุคคลเข้าสู่วิชาชีพครูได้

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร ได้แก่ ครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี ที่ปฏิบัติหน้าที่สอนอยู่ในโรงเรียนของรัฐ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 2,260 คน
2. ตัวแปรประกอบด้วย
 - 2.1 ตัวแปรทำนายความฉลาดทางสังคม มี 8 ตัวแปร ได้แก่
 - 2.1.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา
 - 2.1.2 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
 - 2.1.3 ความรับผิดชอบต่อสังคม
 - 2.1.4 ทักษะการแก้ปัญหา
 - 2.1.5 การทดสอบความจริง
 - 2.1.6 การรู้จักยืดหยุ่น
 - 2.1.7 ความอดทนต่อความเครียด
 - 2.1.8 การควบคุมแรงกระตุ้น
 - 2.2 ตัวแปรเกณฑ์ 1 ตัวแปร คือ สุขภาพจิตทางบวก มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และการมองโลกในแง่ดี

นิยามศัพท์เฉพาะ

สุขภาพจิตทางบวก (Positive Psychological Health) หมายถึง พฤติกรรมและประสบการณ์ทางบวกที่เกี่ยวข้องกับชีวิต เช่น มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต มองโลกในแง่ดี และมีความหวัง ซึ่งพฤติกรรมและประสบการณ์ทางบวกนี้ช่วยป้องกันอาการป่วย และสร้างความเจริญงอกงามในชีวิต มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ความสุข (Happiness) หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจต่อสภาพการดำเนินชีวิต ในอาชีพครู ไม่มีความวิตกกังวลในภาระหน้าที่ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความสามารถที่จะบรรลุความสำเร็จตามความคาดหวัง มีจิตใจดีงาม นับถือตนเอง มีประสบการณ์ที่มีค่าต่อจิตใจ และมีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต

2. ความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with Life) หมายถึง ความรู้สึกชื่นชม และชอบใจในอาชีพ เป็นสภาพโดยรวมในชีวิตของครู อันเกิดจากความต้องการหรือเป้าหมายที่วางไว้บรรลุผลสำเร็จ มีอารมณ์ขัน และพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง การมองชีวิตของครูว่าเต็มไปด้วยเรื่องราวที่งดงาม มีความสุขสนุกสนาน มั่นคง มีความปลอดภัย รู้สึกว่าตนเองและสิ่งที่ตนเองทำนั้นเป็นสิ่งที่มีความหมาย และมีคุณค่า

ความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้รับรู้ เข้าใจบุคคลอื่น และสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มี 8 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกหรือความต้องการของผู้อื่น สนใจรับฟังและให้ความช่วยเหลือบนพื้นฐานของความเข้าใจว่าผู้อื่นรู้สึก

และต้องการอะไร มีความเห็นอกเห็นใจและแสดงพฤติกรรมต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ รวมถึงมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้ที่ภูมิหลังต่างจากตน

2. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) หมายถึง ความสามารถในการสื่อสารเชิงบวกกับเพื่อนร่วมงานและนักเรียน มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นด้วยความสบายใจ มีความรู้สึกใกล้ชิด ไว้วางใจซึ่งกันและกัน พอใจในสัมพันธ์ภาพ มีการแสดงออกต่อกันอย่างเหมาะสม และสามารถแสดงความคิดเห็นขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงถึงการให้ความร่วมมือหรือกระทำการใด ๆ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทน มีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคม มีความเสียสละ ยอมรับและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ทางสังคม สามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ร่วมกับผู้อื่นเพื่อประโยชน์ของส่วนรวมด้วยความเต็มใจ

4. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving) หมายถึง ความสามารถในการตอบสนองต่อปัญหาด้วยทัศนคติด้านบวก รับรู้และเข้าใจสาเหตุของปัญหา มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา พยายามหาทางออกของปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีสติ มีความรับผิดชอบ และมีความมุ่งมั่นอดทนจนสามารถผ่านพ้นปัญหาได้สำเร็จ

5. การทดสอบความจริง (Reality Test) หมายถึง ความสามารถในการประเมินความสอดคล้องระหว่างสิ่งที่พบเห็นหรือได้ยินว่าตรงกับสิ่งที่ปรากฏอยู่จริงหรือไม่ เป็นการค้นหาหลักฐานเพื่อยืนยัน ไม่ใช่เกิดจากการคิดหรือรู้สึกเอาเอง

6. การรู้จักยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย สามารถปรับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตน เพื่อให้สถานการณ์ต่าง ๆ ดีขึ้น ใจกว้าง ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นที่แตกต่างจากตนได้ และมีแนวทางการดำเนินชีวิตที่หลากหลาย

7. ความอดทนต่อความเครียด (Stress Tolerance) หมายถึง ความสามารถในการอดทนต่อสถานการณ์ที่เป็นทุกข์ต่อจิตใจ มีเทคนิคในการผ่อนคลายจากความเครียด สามารถบริหารจัดการกับสิ่งที่ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ วิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถควบคุมความรู้สึกได้ดี กล้าเผชิญหน้ากับวิกฤตและปัญหา สามารถแก้ไขสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลและเป็นทุกข์ได้โดยไม่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติหน้าที่

8. การควบคุมแรงกระตุ้น (Impulse Control) หมายถึง ความสามารถของครูในการควบคุมอารมณ์ที่เกิดจากความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม มีความหนักแน่นทางอารมณ์ รู้เท่าทันความรู้สึกที่เกิดจากแรงกระตุ้นนั้น ๆ สามารถตั้งสติและควบคุมพฤติกรรมอันเกิดจากแรงกระตุ้นได้

ครู หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่สอนนักเรียนในโรงเรียนของรัฐ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องการตรวจสอบกลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคมที่ทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎี ตลอดจนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

ตอนที่ 1 ความฉลาดทางสังคมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 2 สุขภาพจิตทางบวกและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

ตอนที่ 1 ความฉลาดทางสังคมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในอดีตคนส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับเชาวน์ปัญญาในการจะตัดสินใจถึงความสำเร็จในชีวิต โดยตัวที่จะเป็นสิ่งที่ชี้วัดเชาวน์ปัญญาก็คือ IQ (Intelligence Quotient) โดยทุกคนจะมองว่าคนที่มีความฉลาดสูงจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต กล่าวคือคนที่มีความฉลาดดี เรียนดี ทำงานในระดับผู้บริหาร เจริญก้าวหน้าในการทำงานอย่างรวดเร็วและจะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต แต่ในปัจจุบันได้มีผู้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตของบุคคล พบว่าการที่บุคคลมีความฉลาดทางสมองอย่างเดียวก็ไม่ได้ประสบความสำเร็จในชีวิตเสมอไป เพราะการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตมีอยู่หลายปัจจัย หลายองค์ประกอบไม่ว่าจะเป็นการควบคุมอารมณ์ ฐานะ หน้าที่ การงาน เพราะในความเป็นจริงแล้ว มนุษย์ไม่สามารถใช้ชีวิตอยู่ตามลำพังในสังคม เพราะฉะนั้นการที่บุคคลจะมีความสำเร็จได้นั้น ความฉลาดทางสังคมจึงเป็นสิ่งที่มนุษย์จำเป็นต้องมีในตัวเอง

ความหมายของความฉลาดทางสังคม

ความฉลาดในการเข้าสังคม คือพื้นฐานง่าย ๆ ที่ทำให้เราเข้ากันได้ดีกับผู้คนรอบข้าง หรือผู้คนที่เกี่ยวข้องกับเรา มนุษย์เป็นสัตว์สังคมและแน่นอนว่า ความสามารถในการเข้าสังคมเป็นสิ่งสำคัญในการใช้ชีวิตและเพื่อให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (Buzan, 2002, pp. 126-137) ได้มีนักวิจัยให้นิยามและความหมายของความฉลาดทางสังคมไว้ดังนี้

คณิตพันธุ์ ทองสีบสาย (2552) ได้สรุปไว้ว่า ความฉลาดทางสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม มีการรับรู้เข้าใจและตระหนักรู้ถึงความต้องการของสังคม นำไปสู่การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสมต่อสังคม เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นในสังคมมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสอดคล้องกับสถานการณ์ในสังคมทำให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

กมล แสงทองศรีกมล (2551) กล่าวว่า ปัจจัยที่ทำให้คนเราประสบความสำเร็จในชีวิตเชื่อว่าหนึ่งในปัจจัยนั้นคือเรื่องการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่น ซึ่งก็คือความฉลาดทางสังคม ซึ่งรวมไปถึงการมีบุคลิกภาพดี ยิ้มแย้มแจ่มใส หรือแม้แต่การสบตา (Eye Contact) ขณะพูดคุยกับผู้อื่น

Albrecht (2006, pp. 2-8) ชี้ว่า "ความฉลาดทางสังคม" คือ ความสามารถในการเข้ากับคนอื่นได้ดี และทำให้คนอื่นให้ความร่วมมือ แม้คำจำกัดความของความฉลาดทางสังคมอาจจะฟังดูง่าย ๆ แต่การจะได้มาซึ่งความสามารถนี้ ต้องอาศัยการเป็นคนที่มีความรู้สึกไวต่อความต้องการและประโยชน์ของผู้อื่น และต้องมีทัศนคติในเชิงเมตตากรุณา และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รวมทั้งจะต้องมีทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด และเป็นความฉลาดที่มนุษย์ได้พัฒนาขึ้น เพื่อใช้มันในการแสวงหาความสำเร็จในงาน ชีวิตส่วนตัวและอื่น ๆ

Goleman (2006, pp. 84-97) ได้นิยาม "ความฉลาดทางสังคม" ว่าเป็นสมรรถวิสัยในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นมาและอยู่ในวงจรประสาทในระบบต่อมไร้ท่อของคนเรา ซึ่งจะบันดาลใจให้คนอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กันอยู่นั้นทำงานร่วมกันให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้และมีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจบุคคลอื่นสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

แนวคิดและทฤษฎีของความฉลาดทางสังคม

อดีตที่ผ่านมาคนส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับเชาวน์ปัญญา (Intelligence Quotient) ในการตัดสินถึงความสำเร็จในชีวิต โดยทุกคนมองว่าคนที่มีเชาวน์ปัญญาสูงจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต กล่าวคือคนที่มีความเก่งจากสติปัญญาจะสามารถดำเนินสู่ความสำเร็จได้ดีที่สุด แต่ในระยะหลังได้มีการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตของบุคคล พบว่าการที่บุคคลมีความฉลาดทางสมองอย่างเดียวก็ได้นำพาไปสู่ความสำเร็จได้ เพราะเส้นทางไปสู่ความสำเร็จนั้นยังต้องอาศัยองค์ประกอบอื่นด้วย ยังต้องมีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองเพื่อประคับประคองให้ดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติ จึงเป็นที่มาของการศึกษาด้านความฉลาดทางอารมณ์หรือที่รู้จักกันคือ EQ หรือ Emotional Quotient แต่ทั้งความฉลาดทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ก็ยังไม่เพียงพอ เนื่องด้วยฉลาดทั้งสองชนิดเป็นสิ่งที่อยู่ในตัวของบุคคล (Goleman, 2006, pp. 84-97) แต่ในสถานการณ์หรือการดำเนินชีวิตจริงมนุษย์ไม่สามารถที่จะใช้ชีวิตเพียงลำพังได้ แต่ยังคงอาศัยการพึ่งพาจากสังคม เพราะฉะนั้นการที่บุคคลจะประสบความสำเร็จได้นั้นความฉลาดทางสังคมจึงเป็นสิ่งที่มนุษย์จะต้องมีอย่างเพียงพอ (คณิตพันธ์ุ ทองสีบสาย, 2552)

Bar-on (2005, pp. 41-61) ได้กล่าวถึงความฉลาดทางสังคม-อารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยความสามารถภายในบุคคลและระหว่างบุคคล ทักษะและการตัดสินใจที่เป็นตัวช่วยในการมีอิทธิพลต่อความสามารถของสุขภาพกายและสุขภาพจิต การรู้จักตนเอง และการมีความเป็นอยู่ที่ดี

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมประเภทหนึ่งที่ต้องอยู่ในสังคมตลอดเวลา บางคนก็สามารถเข้าสังคมได้ดี บางคนก็มีปัญหาในด้านการเข้าสังคม แต่เรื่องของความฉลาดทางสังคมนั้น ไม่ใช่เรื่องของการเข้าสังคมเก่งอย่างเดียว แต่เป็นความสามารถของมนุษย์ในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างกลมกลืน และมีความสุข ในขณะที่เดียวกันก็สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตนต้องการได้ อารมณ์หรือความรู้สึกจากบุคคลหนึ่งสามารถสื่อถึงคนอื่นที่อยู่รอบ ๆ ได้ ดังจะเห็นได้จากการที่ผู้นำบางคนสามารถปลุกเร้าอารมณ์ของผู้ตามได้อย่างยอดเยี่ยม หรือเมื่อเราดูทีวีที่เป็นเรื่องเศร้าเราก็มักจะเศร้าตาม หรือบ่อยครั้งที่เราเจอคนอารมณ์เสียใส่ เราก็พลอยอารมณ์ขุ่นมัวด้วย หรือถ้าเราเจอใครที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เราก็จะพลอยรู้สึกสดชื่นไปด้วย นอกจากนี้พอถึงตอนเย็นของแต่ละวัน เราจะรู้สึกดีหรือรู้สึกแย่นั้น เกิดขึ้นจากผลรวมของอารมณ์ที่เราได้รับจากคนรอบข้างในแต่ละวัน ในวันที่เรา

เจอแต่เรื่องดี ๆ คนอารมณ์ดี ๆ พอถึงตอนเย็นเราก็จะรู้สึกดี แต่ถ้าเจอแต่คนอารมณ์หงุดหงิดใส่เราตลอด พอถึงตอนเย็นเราก็พลอยหงุดหงิดไปด้วย อาชีพครูผู้สอนก็เช่นกัน อารมณ์ของผู้สอนนั้นสามารถส่งถึงอารมณ์ของผู้เรียนได้อย่างดี ถ้าวันไหนผู้สอนอารมณ์ไม่ดีเข้าไปสอนหนังสือ ก็จะทำให้บรรยากาศในห้องเรียนอึมครึมไปด้วย แต่ถ้าครูคนไหนอารมณ์ดี ก็จะทำให้บรรยากาศในห้องผ่อนคลายไปด้วย (พลุ เดชะรินทร์, 2549)

ความฉลาดทางสังคมนั้นจำเป็นสำหรับเกือบทุกสาขาอาชีพ เคยสังเกตหรือไม่ว่าเพราะเหตุใดศิลปินบางคนจึงประสบความสำเร็จ ในขณะที่บางคนไม่ประสบความสำเร็จ ครั้งหนึ่งผู้จัดการศิลปิน (Entertainer Manager) ของบริษัทแกรมมี่ ซึ่งมีหน้าที่คัดเลือกศิลปินนักร้องนักแสดง เคยให้สัมภาษณ์นิตยสารเล่มหนึ่ง บอกว่าเราต้องการ "นักแสดงเรื่อง" ที่เก่ง คำว่า "นักแสดงเรื่อง" ก็หมายถึงคนที่มีสามารถในการถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกของเพลงไปสู่ผู้ฟังนั่นเอง นักการเมือง ก็ต้องอาศัยความฉลาดทางสังคม ในการหาเสียงบนเวทีหรืออภิปรายในสภา ผู้บริหารที่เก่งก็ต้องใช้ความฉลาดทางสังคมกับพนักงาน ผลการเรียนแพทย์ที่ต้อาจใช้ความฉลาดทางสติปัญญา แต่การเป็นหมอที่ประสบความสำเร็จนั้นต้องใช้ความฉลาดทางสังคม ครูที่สอนเก่งและสนุกก็ต้องใช้ความฉลาดทางสังคมสอนนักเรียน ปัจจุบันนี้เวลารับสมัครงานเริ่มมีการให้ความสำคัญกับความฉลาดทางสติปัญญา น้อยลง เช่น ผลการเรียนต่ำ แต่เริ่มพิจารณาถึงความฉลาดทางสังคมมากขึ้น (กมล แสงทองศรีกมล, 2551)

ในปี ค.ศ. 2006 Goleman ได้กล่าวถึงความสำคัญของการมีความฉลาดทางสังคม โดยอธิบายว่า ระบบประสาทของมนุษย์ถูกสร้างมาสำหรับความสัมพันธ์ โดยอาศัยข้อมูลด้านประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) ประกอบ อารมณ์ของมนุษย์ก็เช่นกัน สามารถติดต่อกันได้ ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ที่ดี หรืออารมณ์เสีย ล้วนแล้วแต่สามารถติดต่อกันได้ทั้งสิ้น และยิ่งการที่เรามีการเข้าสังคม ต้องพบปะผู้คนตลอดเวลา อารมณ์ของแต่ละคนก็ยิ่งมีการส่งถึงกันมากขึ้น อีกประเด็นที่น่าสนใจ คือในสังคมปัจจุบัน มีปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์เป็นจำนวนมาก ปัจจัยหลายอย่างก็เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์โดยที่เราไม่รู้ตัว เช่น การฟังรายการวิทยุ หรือแม้กระทั่งการเห็นใบหน้าของบุคคลอื่น การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของเรากับคนรอบข้างมีผลโดยตรงต่อการทำงานของระบบประสาท ซึ่งจะส่งผลต่อไปยังการทำงานของฮอร์โมนและอวัยวะส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย รวมถึงระบบภูมิคุ้มกัน การมีความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคมจึงส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิต นอกจากนี้การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันยังส่งผลต่อการทำงานในระบบประสาทของทั้งสองฝ่ายด้วย (Goleman, 2006, pp. 84-97)

Buzan (2002, pp. 126-137) กล่าวไว้ในหนังสือ The Power of Social Intelligence ว่า “ผมเริ่มเข้าใจแล้วว่าถ้าต้องการประสบความสำเร็จหรือเป็นที่รักใคร่ของคนในสังคม เพียงไอคิวสูงและร่างกายที่ดูดีไม่เพียงพอ ผมจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาความสามารถในด้านต่าง ๆ เช่น การเข้าอกเข้าใจผู้อื่น ความฉลาดเชิงการสัมพันธ์กับผู้อื่น และความฉลาดในการเข้าสังคม” ถ้าเรายอมรับความจริง พวกเราทุกคนคงยอมรับว่าเราจำเป็นต้องปรับปรุงความสามารถในการเข้าสังคม ซึ่งความสามารถในการเข้าสังคมนี้ก็ประกอบขึ้นจากความสามารถในหลากหลายทาง เริ่มต้นจาก คุณต้องสามารถเข้ากับบุคคลอื่นได้ชนิดตัวต่อตัว และพัฒนาขึ้นเป็นกับคนกลุ่มเล็ก ๆ ไปสู่กลุ่มใหญ่ หรือแม้แต่กระทั่งกลุ่มคนจำนวนมากขึ้น ปัจจุบันเราเกี่ยวข้องกับการสื่อสารชนิดสมองสู่สมอง

เป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไปว่าสมองคนเราเป็นสิ่งซับซ้อน เข้าใจยาก และมีพลังอำนาจมหาศาล การที่เราต้องจัดการกับสมองหรือความคิดของตัวเองเป็นงานที่ยากลำบาก และเราคงเป็นอัจฉริยะถ้าเราสามารถจัดการกับความคิดของคนจำนวนมากในเวลาเดียวกันได้ คนที่ฉลาดในการเข้าสังคมเป็นต้องใช้พลังสมองทั้งหมดและภาษาากายของพวกเขาเพื่อการติดต่อสื่อสารและอ่านใจผู้อื่น พวกเขาต้องมีความสามารถในการกระตุ้นให้ผู้อื่นรู้สึกอยากเปิดเผย อยากสนทนา หรืออยากเป็นเพื่อนกับพวกเขา นอกจากรู้จักสร้างมิตรภาพแล้วพวกเขายังต้องรู้จักที่จะรักษามิตรภาพนั้นไว้

ความสามารถที่กล่าวมานั้น จำเป็นต้องอาศัยคุณสมบัติ คือ เป็นทั้งนักพูดและนักฟังที่ดี ต้องทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลก คนที่ฉลาดเข้าสังคมจะต้องเข้ากับคนอื่นได้เป็นอย่างดี แม้จะมีความแตกต่างกันในแง่ของภูมิหลัง อายุ วัฒนธรรมหรือชนชั้นทางสังคมก็ตาม และที่สำคัญต้องมีความสามารถในการทำให้บุคคลเหล่านั้นรู้สึกเป็นกันเองและผ่อนคลายในระหว่างการสนทนา ความจริงแล้วไม่ว่าบุคคลในอาชีพใดก็ต้องติดต่อสื่อสารกับคนอื่น ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนต้องมีความสามารถในการเข้าสังคม เพื่อให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งความสามารถในการเข้าสังคมเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถฝึกฝนได้ (Buzan, 2002, pp. 126-137)

Guilford (1967) เสนอว่าเขาวนปัญญาขึ้นอยู่กับเนื้อหา (Content) กระบวนการคิด (Operation) และผลของการคิด (Product) ซึ่งแสดงได้ดังไดอะแกรมที่เรียกว่า รูปแบบเขาวนปัญญาสามมิติของกิลฟอร์ด (Guilford's Three Faces of Intellect Model) มีองค์ประกอบดังนี้

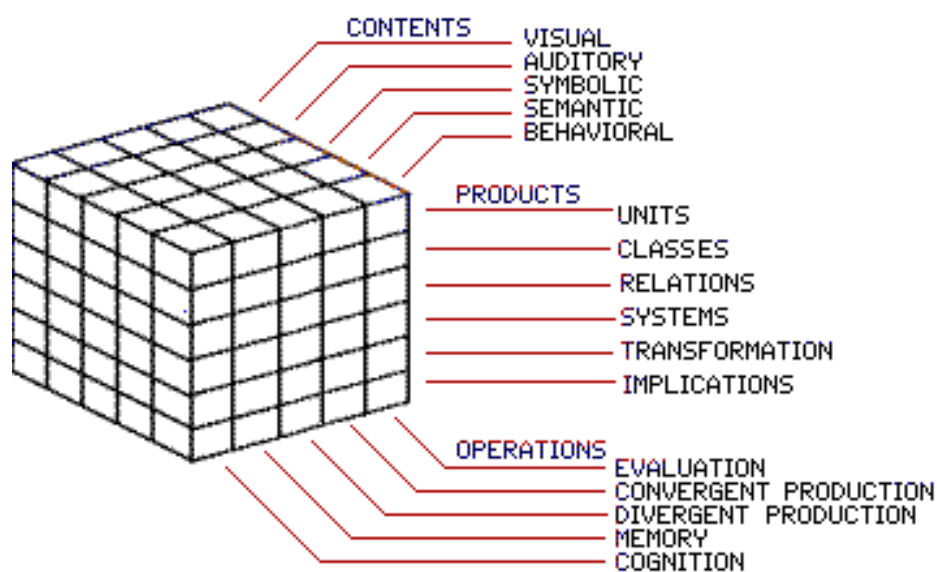
1. เนื้อหาที่ใช้ในการคิด (Content) ได้แก่ ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ประกอบด้วย
 - 1.1 Figural หมายถึง ภาพ วัตถุ และรูปธรรมต่าง ๆ
 - 1.2 Symbolic หมายถึง สัญลักษณ์ ได้แก่ เครื่องหมาย รหัสหรือตัวเลข
 - 1.3 Semantic หมายถึง ภาษา ถ้อยคำ
 - 1.4 Behavioral หมายถึง การกระทำ หรือปฏิสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม
2. กระบวนการคิด (Operation) ประกอบด้วย
 - 2.1 Cognition หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ
 - 2.2 Memory หมายถึง ความจำ ได้แก่ นำความรู้ความเข้าใจที่เก็บไว้ออกมาใช้ได้
 - 2.3 Divergent Production หมายถึง การคิดหลายแง่หลายมุมหลายทิศทาง เช่น คิดหาคำตอบหลาย ๆ คำตอบ ตั้งสมมติฐานหลาย ๆ สมมติฐาน หรือการตอบสนองหลาย ๆ วิธี เป็นต้น
 - 2.4 Convergent Production หมายถึง คิดคำตอบที่ถูกต้องที่สุดคำตอบเดียว หรือกระทำสิ่งที่ถูกต้องที่สุดเพียงอย่างเดียว
 - 2.5 Evaluation หมายถึง การประเมินค่า ได้แก่ การตัดสินใจโดยใช้เกณฑ์ที่ถูกต้องเหมาะสม
3. ผลของการคิด (Product) ประกอบด้วย
 - 3.1 Units คือ หน่วย ได้แก่ ส่วนที่เล็กที่สุดที่มีความหมายครบถ้วนสมบูรณ์
 - 3.2 Classes คือ ชั้น ได้แก่ หน่วยที่มีคุณสมบัติร่วมกัน เช่น สัตว์ปีก เลขคู่ เป็นต้น
 - 3.3 Relations คือ ความสัมพันธ์ระหว่างหน่วย หรือชั้น
 - 3.4 Systems คือ ความสัมพันธ์ที่เป็นระบบ หรือตามลำดับก่อนหลัง

3.5 Transforms คือ การเปลี่ยนแปลงข้อมูลข่าวสารให้อยู่ในรูปแบบใหม่

3.6 Implications คือ การประยุกต์ การทำนายหรือคาดคะเนการแก้ปัญหา

โดยใช้ความรู้หรือประสบการณ์เดิม

เมื่อพิจารณาลูกบาศก์เล็ก ๆ จะพบว่าทุกลูกบาศก์ประกอบด้วย เนื้อหาที่ใช้ในการคิด กระบวนการคิด และผลของการคิด เนื้อหาที่ใช้ในการคิด คือสัญลักษณ์ กระบวนการคิดคือ ความรู้ ความเข้าใจข้อมูลต่าง ๆ และผลของการคิดคือขั้นใน ดังแสดงในภาพที่ 2 (การวัดเชาวน์ปัญญา ต้องวัดให้ครอบคลุมทั้ง 120 ลูกบาศก์เล็ก ๆ นี้จึงจะทราบว่ามิเชาวน์ปัญญาอย่างน้อยเพียงใด



ที่มา : <https://www.gotoknow.org/posts/231076>

ภาพที่ 2 รูปแบบเชาวน์ปัญญาสามมิติของกิลฟอร์ด

โดยใช้พื้นฐานของการรวมกันของส่วนประกอบต่าง ๆ เช่น ปัญญา ความจำ การผลิตที่แตกต่าง การผลิตที่รวมกันและการประเมิน โดยมีเนื้อหา 4 ประเภท คือ ภาพพจน์ สัญลักษณ์ ความหมายและพฤติกรรม และ 6 ประเภทของผลผลิตคือ พฤติกรรมสอดคล้องกับความฉลาดทางสังคม ความฉลาดทางสังคม (SI) มีอยู่จำนวน 30 แบบ เป็นตัวแทนในการแสดงออกทางพฤติกรรมตามที่ Gardner (1993) ได้เขียน Multiple Intelligence Theory (พหุปัญญา) ปัญญาไม่ได้หมายถึง เชาวน์ปัญญาอย่างเดียวแต่ประกอบด้วย 7 ด้าน (หรือมากกว่านั้น) มีปัญญา 2 ด้านที่เห็นชัดเจนคือ ปัญญาส่วนตัวและปัญญาสังคม ซึ่งปัญญาสังคมเป็นความสามารถที่จะสังเกตและแยกแยะบุคคล อย่างไรก็ตามปัญญาสังคมได้ถูกนำเสนอในทฤษฎี Triarchic (Sternberg, 1985) ซึ่งตามทฤษฎีนี้กล่าวว่าความฉลาดประกอบด้วยวิเคราะห การสร้างสรรค์ และความสามารถในการนำไปใช้ คือ การแก้ปัญหาในทุก ๆ วัน รวมถึงแนวคิดที่สอดคล้องกับแนวคิดด้านความฉลาดทางสังคมของ Sternberg and Wagner (1986) 19 ข้อ

Albrecht (2006, pp. 2-8) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ Social Intelligence ว่า พฤติกรรมที่เป็นพิษ หมายถึง การกระทำที่ทำให้คนอื่นรู้สึกด้อยค่า รู้สึกไม่เก่ง ถูกดูหมิ่น ชมชู้ รู้สึกเจ็บแค้น หงุดหงิดหรือรู้สึกผิด แต่ผู้ที่มีความฉลาดทางสังคมจะมีพฤติกรรมที่เกื้อกูล ซึ่งได้แก่การกระทำที่ทำให้คนอื่นรู้สึกมีค่า มีความสามารถ ได้รับความรัก ความเคารพ ความชื่นชม คนที่มีความฉลาดทางสังคมสูงจึงสามารถดึงดูดผู้คนให้อยากเข้าใกล้ ในขณะที่คนที่มีความฉลาดทางสังคมต่ำ จะผลักไสผู้คนให้ออกห่าง ซึ่ง Albrecht แนะนำให้เริ่มพัฒนาความฉลาดทางสังคมตั้งแต่เด็ก และจำเป็นจะต้องพัฒนาความฉลาดดังกล่าวในผู้ใหญ่ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นครู อาจารย์ นักศึกษา หรือคนทำงานในอาชีพต่าง ๆ ซึ่งจะสามารถช่วยลดความขัดแย้ง และเพิ่มความร่วมมือ ในขณะที่ที่ลึฏฐ์ต่ออื่นและความแตกแยกก็จะถูกแทนที่ด้วยความเข้าใจกัน และการผนึกกำลังเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายร่วมกัน ความฉลาดทางสังคมมีองค์ประกอบ 5 ประการ เรียกว่า SPACE ซึ่งเป็นคำที่ผสมขึ้นมาจากตัวอักษรตัวแรกขององค์ประกอบทั้งห้า ได้แก่

1. ฐานสถานการณ์ (Situational Awareness) ความสามารถในการอ่านสถานการณ์และตีความพฤติกรรมของคนในแต่ละสถานการณ์
2. การแสดงออก (Presence) การแสดงออกทั้งวจนภาษา (การพูด) และอวจนภาษา (ท่าทาง) ของคุณจะเป็นตัวกำหนดภาพของคุณในใจของคนอื่น
3. ความจริงใจ (Authenticity) พฤติกรรมที่ทำให้คนอื่นตัดสินใจว่าคุณเป็นคนซื่อสัตย์เปิดเผย และเป็น "ของแท้"
4. ความชัดเจน (Clarity) ความสามารถในการอธิบายความคิดและแสดงความคิดเห็น
5. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ความสามารถในการ "เชื่อมต่อ" กับผู้อื่น

ถ้าทุกคนสามารถพัฒนาความฉลาดทางสังคมได้ครบทุกด้าน จะทำให้ทั้งตนเองและสังคมที่เราอาศัยอยู่มีความสุขมากขึ้น ดังนั้นความฉลาดทางสังคม อันประกอบด้วยความสามารถภายในบุคคลและระหว่างบุคคล ทักษะการตัดสินใจที่มีอิทธิพลต่อความสามารถของสุขภาพกายและสุขภาพจิต การรู้จักตนเอง และการมีความเป็นอยู่ที่ดี

มนุษย์ทุกคนต้องใช้ชีวิตอยู่ในสังคม ดังนั้นความฉลาดทางสังคมจึงจำเป็นอย่างยิ่งต่อการใช้ชีวิตประจำวันให้มีความสุข ครูผู้สอนก็เช่นเดียวกับอาชีพอื่น ๆ ที่ต้องพบปะผู้คนเป็นจำนวนมาก ทั้งผู้บริหาร เพื่อนร่วมงาน นักเรียน รวมไปถึงผู้ปกครองและชุมชน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูจะต้องมีความฉลาดทางสังคมเพื่อที่จะทำให้การปฏิบัติหน้าที่เป็นไปอย่างมีความสุข ทั้งตัวผู้สอนและนักเรียนและคนรอบข้าง

องค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม

Goleman (2006, pp. 84-97) ได้แบ่งความฉลาดทางสังคมออกเป็น 2 ประเด็นใหญ่ ๆ ดังนี้

1. การตระหนักรู้ทางสังคม (Social Awareness) ซึ่งในส่วนนี้รวมทั้งการรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึก ความเข้าใจในสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น เรียกได้ว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับการรับรู้เกี่ยวกับบุคคลและสังคมที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง มีองค์ประกอบย่อยอีก 4 ประการ ได้แก่

1.1 การเข้าใจความรู้สึกของบุคคล (Primal Empathy) มักจะเป็นการรับรู้ที่เกิดขึ้นตามสัญชาตญาณที่เราไม่รู้ตัว ดังนั้นเมื่อรับรู้แล้วก็เข้าสู่ประการที่สอง

1.2 การให้ความสนใจผู้อื่น (Attunement) เพื่อให้สมองของเราและคู่สนทนาสามารถที่จะเชื่อมต่อและส่งสัญญาณถึงกันได้อย่างเต็มที่ ความสามารถในการรับฟังอย่างสนใจและตั้งใจ เป็นความสามารถที่สำคัญทางสังคมอย่างหนึ่ง เพราะการฟังอย่างตั้งใจจริงจังจะทำให้เราสามารถจับสัญญาณต่าง ๆ ที่มากับอวัจนภาษาได้มากขึ้นไม่ว่าจะเป็นน้ำเสียง สายตา หรือสีหน้า การฟังที่ดีจะทำให้เราเข้าใจในอารมณ์และความต้องการของคู่สนทนาได้มากขึ้น มีการกล่าวกันว่า ความสามารถและความสนใจในการฟังที่ดีนั้น เป็นตัวแปรที่สำคัญในการทำให้คนบางคนประสบความสำเร็จเหนือผู้อื่น เนื่องจากถ้าเราเป็นผู้ฟังที่ดีก็ทำให้เราเข้าใจทั้งอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของผู้พูดได้ดียิ่งขึ้น และที่สำคัญ การฟังอย่างตั้งใจยังช่วยให้อารมณ์ของทั้งผู้พูดและผู้ฟังเชื่อมโยงกันมากขึ้น

1.3 การเกิดความถูกต้องในการเข้าใจผู้อื่น (Empathic Accuracy) ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากสองแนวคิดแรก โดยการอ่านหรือทำความเข้าใจที่ถูกต้องต่ออารมณ์ ความคิด และความมุ่งมั่นหวังของอีกฝ่ายถือเป็นปัจจัยที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

1.4 การรับรู้ทางสังคม (Social Cognition) ซึ่งในการรับรู้เกี่ยวกับสังคมรอบตัวเรานั้น จะส่งผลต่อการแสดงปฏิกิริยาต่าง ๆ ในสังคม คนที่เก่งด้านการรับรู้เกี่ยวกับสังคมจะสามารถอ่านสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้นได้เป็นอย่างดี

การรับรู้ต่อสังคมนั้นเป็นเพียงแค่ขั้นตอนแรก ถ้าเรามีแต่การรับรู้แต่เพียงอย่างเดียว โดยไม่มีการกระทำเกิดขึ้นก็จะมีประโยชน์แต่อย่างใด ดังนั้นในองค์ประกอบประการที่สองของความฉลาดทางสังคมคือ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

2. การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Facility) ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องเนื่องจาก ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับผู้อื่นในสังคม นั่นคือเราจะต้องมีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เราสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข โดย Goleman (2006, pp. 82-104) ได้แบ่งการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Facility) ออกเป็น 4 ประการ ดังนี้

2.1 ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล (Synchrony) การที่คนสองคนมีปฏิกิริยาของร่างกายที่สอดคล้องไปในจังหวะเดียวกัน คนที่มีความฉลาดทางสังคมในด้านนี้จะสามารถจับปฏิกิริยาของคู่สนทนาได้อย่างดี แต่บุคคลที่มีปัญหาในด้านนี้มักจะไม่สามารถอ่านปฏิกิริยาหรืออวัจนภาษาที่อีกฝ่ายสามารถแสดงออกมาได้

2.2 ความสามารถในการแสดงตนเอง (Self-presentation) ซึ่งเป็นเรื่องของการแสดงออกของแต่ละบุคคล คนบางคนเป็นผู้ที่มีความสามารถในการแสดงอารมณ์หรือถ่ายทอดอารมณ์ให้ผู้อื่นรับรู้ได้ดี ในทางกลับกันคนรอบข้างก็就会有ความเข้าใจในอารมณ์ของคนเหล่านี้ได้ดีเช่นกัน เช่น นักแสดงที่เก่ง ๆ หรือนักพูดเก่ง ๆ หรือแม้กระทั่งอาจารย์เก่ง ๆ คนพวกนี้จะสามารถแสดงออกทางอารมณ์ที่เก่ง รู้จักที่จะแสดงอารมณ์ในแต่ละแบบในจังหวะเวลาที่เหมาะสม

2.3 ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล (Influence) ซึ่งเป็นทักษะที่ต้องเนื่องจากความสามารถในการแสดงตนเอง คนที่มีทักษะในด้านความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมที่ดีจะมีความสามารถในการรับรู้ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และใช้ความสามารถส่วนตัวในการชี้นำพฤติกรรมหรืออารมณ์ของบุคคลที่อยู่รอบ ๆ ตัว

2.4 ความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น (Concern) เนื่องจากเมื่อเราได้รับรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นแล้ว เราจะพบว่าหลาย ๆ คนยังประสบกับปัญหาหรือมีเรื่องทุกข์ใจอยู่ ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์ประเภทสุดท้าย ก็คือการคำนึงถึงผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรู้จักที่จะช่วยเหลือผู้อื่นที่กำลังมีปัญหา

Bar-on (2005, pp. 41-61) ได้กล่าวถึง ความฉลาดทางสังคมว่ามีองค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal Component) ได้แก่

1.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy-EM) เป็นความสามารถในการตระหนักรู้เข้าใจ และชื่นชมกับความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งต้องเป็นบุคคลที่ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น โดยรู้ว่าผู้อื่นกำลังรู้สึกอะไร อย่างไร และเหตุใดจึงรู้สึกเช่นนั้น การเป็นคนเอาใจเขามาใส่ใจเราหมายถึงความรวมถึงความสามารถในการอ่านอารมณ์ผู้อื่นได้ ห่วงใยผู้อื่น แสดงความสนใจและเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้อื่น

1.2 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship-IR) เป็นความสามารถที่จะสร้างและรักษาความพึงพอใจในความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันด้วยความใกล้ชิด การให้และการรับรู้อารมณ์ความรู้สึก ความพึงพอใจซึ่งกันและกันนั้นรวมถึงการแลกเปลี่ยนทางสังคมที่มีความหมายเป็นสิ่งตอบแทนและทำให้มีความสุขได้ ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลบ่งบอกได้โดยความสามารถในการให้และการรับความอบอุ่นและอารมณ์ ความรู้สึก และความสามารถที่จะถ่ายทอดความใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่น องค์ประกอบนี้ไม่เพียงแต่จะเกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นเท่านั้นแต่เชื่อมโยงกับความสามารถที่จะรู้สึกไร้กังวลและมีความสุขใจในความสัมพันธ์ อีกทั้งยังสามารถควบคุมคาดหวังทางบวกที่เกี่ยวข้องกับการติดต่อกันในสังคมด้วย ทักษะทางอารมณ์ โดยทั่วไปจะต้องการความไวต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ความต้องการที่สร้างความสัมพันธ์ และความรู้สึกพึงพอใจในความสัมพันธ์

1.3 การรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility-SR) เป็นความสามารถที่จะแสดงตนในการให้ความร่วมมือ ให้การสนับสนุน และสร้างสรรค์สมาชิกของกลุ่มสังคมของบุคคลนั้น เป็นความสามารถที่เกี่ยวข้องกับการกระทำที่จะแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม แม้ว่าบุคคลนั้นอาจจะไม่ได้รับผลประโยชน์โดยส่วนตัวก็ตาม ผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมจะมีจิตสำนึกต่อสังคมและเป็นห่วงเป็นใยผู้อื่นซึ่งเห็นได้จากความสามารถที่จะรับผิดชอบจัดการปรับปรุงชุมชน องค์ประกอบนี้จะเกี่ยวข้องกับการทำสิ่งต่าง ๆ ร่วมกับผู้อื่น การยอมรับผู้อื่น ซึ่งการกระทำใด ๆ นั้นจะขึ้นอยู่กับจิตสำนึกและการสนับสนุนกฎเกณฑ์ทางสังคม บุคคลเหล่านี้จะมีความไวต่อความรู้สึกระหว่างบุคคลและเป็นผู้ที่สามารถยอมรับผู้อื่น สามารถใช้พรสวรรค์ในการเก็บเกี่ยวสิ่งดี ๆ ได้ บุคคลที่ขาดความสามารถในด้านนี้จะเป็นพวกที่มีทัศนคติต่อต้านสังคม ปฏิบัติตนในทางไม่ดีและเอาเปรียบผู้อื่น

2. องค์ประกอบด้านความสามารถในการปรับตัว (Adaptability Component) ได้แก่

2.1 ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นความสามารถในการอธิบายและบ่งชี้ถึงสาเหตุของปัญหา อันนำมาซึ่งแนวทางการแก้ไข และทำให้การแก้ปัญหานั้นประสบผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ การแก้ปัญหาโดยทั่วไปแล้วเป็นงานที่มีความหลากหลายและรวมเอาความสามารถที่จะต้องผ่านกระบวนการ ดังนี้

2.1.1 การตระหนักถึงปัญหา คือรู้สึกมีความมั่นใจและแรงจูงใจที่จะจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

2.1.2 อธิบายและกำหนดปัญหาได้อย่างชัดเจนเท่าที่จะทำได้ ด้วยการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

2.1.3 สร้างแนวทางการแก้ปัญหาให้ได้มากเท่าที่จะทำได้ เช่น การระดมสมอง

2.1.4 ทำการตัดสินใจเพื่อที่จะนำการแก้ปัญหาไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การชั่งน้ำหนักข้อสนับสนุนและต่อต้านของแต่ละแนวทางแก้ปัญหาและเลือกแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดมาใช้ การแก้ปัญหาก็จะเกี่ยวข้องกับสติสัมปชัญญะ การฝึกฝน วิธีดำเนินการ และความเป็นระบบในความพยายามที่จะเข้าสู่ตัวปัญหา ซึ่งทักษะนี้จะเชื่อมโยงกับความต้องการของบุคคลที่จะเผชิญปัญหาให้ดีที่สุด มากกว่าการหลีกเลี่ยงปัญหา

2.2 การทดสอบความจริง (Reality Test) เป็นความสามารถในการประเมินความสอดคล้องระหว่างสิ่งที่เคยประสบมากับสิ่งที่ปรากฏอยู่จริง ซึ่งความสามารถนี้เกี่ยวข้องกับ การค้นหาหลักฐานเพื่อยืนยัน ตัดสินและสนับสนุนความรู้สึก การรับรู้ และความคิดต่าง ๆ ซึ่งการทดสอบนั้นจะเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด โดยมีเจตนาที่จะทำให้สิ่งต่าง ๆ อยู่ในมุมมองที่ถูกต้องตามความจริง โดยปราศจากจินตนาการหรือการฝันกลางวัน ซึ่งสิ่งสำคัญในองค์ประกอบนี้ ได้แก่ระดับของการรับรู้หลักฐานที่มีความชัดเจนต่อการประเมินและจัดการกับสถานการณ์ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเอาใจจดจ่อและการคิดพิจารณาเมื่อมีการทดสอบเกิดขึ้น การทดสอบตามสภาพที่เกิดขึ้นในทันทีนั้นจะแสดงถึงความชัดเจนในการรับรู้และกระบวนการคิด

2.3 การรู้จักยืดหยุ่น (Flexibility) เป็นความสามารถในการปรับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคล เพื่อเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขและสถานการณ์ต่าง ๆ องค์ประกอบนี้จะเกี่ยวข้องกับความสามารถโดยรวมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย คาดเดาไม่ได้ และสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ผู้ที่รู้จักยืดหยุ่นจะสามารถเปลี่ยนแปลงจิตใจของตนเองเมื่อหลักฐานที่มีอยู่แสดงให้เห็นว่าพวกเขาทำผิดพลาด โดยทั่วไปบุคคลเหล่านี้จะมีลักษณะเปิดเผยและใจกว้าง

3. องค์ประกอบด้านการจัดการกับความเครียด (Stress Management)

3.1 การอดทนกับความเครียด (Stress Tolerance-ST) เป็นความสามารถในการทนต่อเหตุการณ์ร้าย ๆ และสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ แม้ในสถานการณ์ที่ยากเข็ญก็ได้ถูกสิ่งเลวร้ายนั้นครอบงำ ซึ่งความสามารถในด้านนี้จะมีพื้นฐานจากสิ่งต่อไปนี้

3.1.1 ประสิทธิภาพในการเลือกวิธีที่จะจัดการกับความเครียด เช่น เป็นผู้ที่มีความรู้และประสิทธิภาพ สามารถเสนอวิธีการที่เหมาะสม และรู้ว่าจะต้องทำอะไรและอย่างไร

3.1.2 รู้สึกทางบวกต่อประสบการณ์ใหม่และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นโดยทั่วไป ทั้งยังสามารถผ่านพ้นปัญหาได้สำเร็จ เช่น ความสามารถของบุคคลที่จะเผชิญและรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เป็นต้น

3.1.3 มีความรู้สึกว่าคุณสามารถควบคุม หรืออยู่เหนือสถานการณ์ตึงเครียดได้ เช่น การทำให้ใจให้สงบ หรือสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เป็นต้น

องค์ประกอบการอดทนกับความเครียดจะใกล้เคียงกับการอ้างถึง “จุดแข็งของตนเอง” (Ego Strength) และการจัดการทางบวก (Positive Coping) ต่อความเครียดได้อย่างเหมาะสม

การอดทนต่อความเครียดนี้จะเกี่ยวข้องกับความสามารถในการผ่อนคลาย ตั้งสติ และเผชิญหน้ากับความยากลำบากได้อย่างสงบ โดยปราศจากอารมณ์ที่รุนแรง บุคคลที่ควบคุมอารมณ์ได้ดีจะเลือกที่จะเผชิญหน้ากับวิกฤตและปัญหามากกว่าการยอมแพ้และปล่อยให้ตนรู้สึกทำอะไรไม่ถูกและสิ้นหวัง หากองค์ประกอบนี้ในอีคิวทำหน้าที่ไม่เพียงพอจะเกิดการวิตกกังวลซึ่งมีผลต่อการแสดงออก เนื่องจากมีจิตจดจ่อ น้อย การตัดสินใจจึงทำได้ยาก

3.2 การควบคุมแรงกระตุ้น (Impulse Control) เป็นความสามารถในการอดกลั้น และชะลอแรงขับ หรือสิ่งล่อใจที่จะให้เกิดการกระทำบางสิ่งบางอย่าง สามารถตั้งสติและควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว และการกระทำที่ไร้ซึ่งความรับผิดชอบ บุคคลที่มีปัญหาในการควบคุมแรงกระตุ้นสามารถดูได้จากมีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ หุนหันพลันแล่น ควบคุมปัญหาด้วยความโกรธ ทำในสิ่งที่เป็นโทษ ขาดการควบคุมตนเอง และแสดงพฤติกรรมอย่างกะทันหัน และไม่สามารถทำนายได้

จากที่ข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่าความฉลาดทางสังคมมีส่วนสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนในทุกสาขาอาชีพ เนื่องจากการที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งจะสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและมีความสุขได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการปรับตัวและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง งานวิจัยนี้จึงเลือกศึกษาความฉลาดทางสังคมตามทฤษฎีของ Bar-on (2005, p. 41) ที่สามารถทำนายสุขภาพจิตทางบวกได้

งานวิจัยที่เกี่ยวกับความฉลาดทางสังคม

กาญจน์กมล สุวิทย์รัตน์ (2557) ได้ศึกษา การศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาภาคใต้ พบว่าบุคลิกภาพของคนไทยมีลักษณะของความทะเยอทะยาน พอสมควร แต่มีไม่ ค่อยมีความเชื่อมั่นในตนเอง คนไทยมี นิสัยอ่อนน้อม ชอบออกสังคม ชอบพบปะสังสรรค์และพูดคุยกับคนอื่น แต่ ในขณะที่เดียวกันก็จะรู้สึกเคอะเขินเมื่ออยู่ในหมู่คนแปลกหน้าหรือกลุ่มที่ตัวเองไม่ สนิทสนม คนไทยยอมรับสถานภาพและ วิถีชีวิตของตนเองที่ถูกกำหนดโดยสังคม แต่ในขณะที่เดียวกันก็ไม่พอใจในชีวิตของ ตนเอง มีความวิตกกังวลสูง มีความรับผิดชอบ ชอบค่อนข้างต่ำ รักสนุก ชอบความ สะดวกสบาย ไม่ค่อยมีระเบียบวินัย ทำอะไรตามใจตนเองโกรธง่ายและจะรู้สึกไม่พอใจเมื่อความต้องการของตนเองถูกขัดขวาง ความรู้สึกไม่พอใจจะถูกเก็บไว้ ภายในไม่แสดงออกมาภายนอก หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับผู้อื่น คำนึงถึงหน้าตาและและภาพพจน์ของตนเองมาก คนไทยมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูง พยายามทำความเข้าใจกับปัญหาของผู้อื่น ปรับตัวเปลี่ยนแปลงอารมณ์ ความคิดเห็นและเหตุผลให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี ความหมายของบุคลิกภาพของคนไทยที่ สอดคล้องกับความฉลาดทางสังคม ได้แก่ คนไทยชอบออกสังคม ชอบพบปะสังสรรค์และพูดคุยกับคนอื่น เป็นลักษณะของการมีทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยในระดับสูง คนไทยยอมรับสถานภาพ และวิถีชีวิตของตนเองที่ถูกกำหนดโดยสังคม เป็นลักษณะของการมี ข้อสนเทศทางสังคม ซึ่งถ้าหากนักศึกษามีความ สามารถในการแสวงหาข้อมูล มีข้อสนเทศทางสังคมที่ เพียงพอจะส่งผลให้มี แนวทางในการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกครอบงำและสามารถที่จะกำหนดวิถีชีวิตของตนเองได้มากขึ้น

กล้าหาญ ญ น่าน (2557) ได้ศึกษาอิทธิพลของคุณลักษณะบุคลิกภาพ และความพึงพอใจที่มีต่อการปรับตัวในการทำงานของผู้เข้าสู่ตลาดบัณฑิตใหม่ พบว่า ปัจจัยด้านบุคลิกภาพและความพึงพอใจในงานมี อิทธิพลต่อปัจจัยด้านการปรับตัวในการทำงาน โดยความพึงพอใจในงานมีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัวในการทำงาน ทั้งนี้เป็นเพราะว่าบัณฑิตที่มีความพึงพอใจภายในงานและภายนอกงานย่อมส่งผลต่อการปรับตัวในการทำงาน การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและการปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงานได้เป็นอย่างดี ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ความต้องการของจิตใจได้และสามารถจัดการกับความเครียดได้เป็นอย่างดี

Susanne, Heinz and Mart (2007, pp. 3-14) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางสังคม ภายใต้แนวคิดของ Thorndike (1920) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม ซึ่งประกอบด้วย การเข้าใจสังคม การจดจำ และความรู้ โดยตรวจสอบความตรงของสิ่งที่ต้องการวัดโดยการใช้เทคนิคหลากหลายวิธี (Multitrait-multimethod-MTMM) มีการประยุกต์ใช้สัญลักษณ์ แผนภาพ และวิดีโอมาเป็นเครื่องมือในการวัด การศึกษานี้ยังแสดงให้เห็นว่าความฉลาดทางสังคมเป็นสิ่งที่แยกออกจากความฉลาดทางการเรียนรู้ ซึ่งผลการศึกษายังพบว่าการวัดความรู้ความเข้าใจทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางการเรียนรู้ น้อย ยกเว้นการวัดที่เกี่ยวกับการจดจำทางสังคม ส่วนผลที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันพบว่ามีความสอดคล้องกับโครงสร้างทางทฤษฎีกล่าวคือ ความฉลาดทางสังคม ประกอบด้วย การเข้าใจสังคม การจดจำ และความรู้

ตอนที่ 2 สุขภาพจิตทางบวกและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นักจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญหลายท่านได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตในแง่มุมต่าง ๆ ดังนี้ กรมสุขภาพจิต (2551) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่าหมายถึง สภาพความสมบูรณ์ของจิตใจ ซึ่งดูได้จากความสามารถในการกระชับมิตร พิชิตอุปสรรค และรู้จักพอใจ ดังนี้

1. การกระชับมิตร หมายถึง ความสามารถในการผูกมิตรและรักษาความเป็นมิตรไว้ให้ได้ รวมทั้งความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและเป็นสุข

2. พิชิตอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาและปรับตัวให้อยู่ได้ หรือก่อให้เกิดประโยชน์ท่ามกลางความเป็นอยู่และความเปลี่ยนแปลงของสังคม

3. รู้จักพอใจ หมายถึง ความสามารถในการทำใจให้ยอมรับในสิ่งที่อยากได้ อยากรับ แทนที่ได้อะไรที่เป็นอยู่จริงได้ด้วยความสะดวกสบายใจ

รัชณี ว่องวิวัฒน์ไวยะ (2549) ได้สรุปความหมายของสุขภาพจิตว่าหมายถึงสภาพของจิตใจที่เป็นสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีอันเป็นผลจากการที่บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลที่อยู่ร่วมและสังคมที่เกี่ยวข้องด้วยดี ในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงโดยไม่มีข้อขัดแย้งในจิตใจ ไม่ก่อความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น

เต็มศักดิ์ คทวาณิช (2547) ได้ให้ความหมายสุขภาพจิตว่าเป็นสภาพของจิตใจที่มั่นคง เข้มแข็ง พร้อมที่จะเผชิญปัญหา ตามสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างเหมาะสม ทำให้สามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

Jahoda (2001) กล่าวว่าการศึกษาถึงความหมายของสุขภาพจิตนั้นมี 3 แนวทาง คือ

1. ศึกษาถึงความสามารถในการทำงานของบุคคลนั้น โดยดูถึงลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลนั้นว่าจะสามารถเผชิญต่องานที่ทำได้อย่างไร จะมีความหนักแน่นและสามารถทำงานได้สม่ำเสมอแค่ไหน
2. สุขภาพจิตจะขึ้นอยู่กับสถานการณ์รอบ ๆ ตัวบุคคลนั้น กล่าวคือบุคคลนั้นจะมีสุขภาพจิตดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์แวดล้อมรอบตัวเป็นสำคัญ
3. การพิจารณาสุขภาพจิต อาจใช้ลักษณะของสังคมเป็นเกณฑ์ หรือใช้ลักษณะทางวัฒนธรรมและประเพณีของกลุ่มชนนั้น ๆ เป็นหลักได้ เพราะพฤติกรรมของกลุ่มชนเป็นตัวชี้บอมาตรฐานของสุขภาพจิต

Jahoda ได้สรุปว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะต้องประกอบด้วยลักษณะ ดังนี้

1. ไม่ป่วยทางจิตใจ
2. มีพฤติกรรมที่เหมาะสม
3. ปรับตัวได้ในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ มีบุคลิกภาพที่มั่นคง
4. มีเจตคติที่ถูกต้องต่อสภาพที่เป็นจริง

องค์การอนามัยโลก (1978, อ้างใน เกวรินทร์ ปันฟู, 2542) ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า “สุขภาพจิต” เกิดจากการได้รับอิทธิพลจากปัจจัยด้านชีวะและสังคมเป็นสภาพที่ไม่คงที่ขึ้นอยู่กับระดับและความผันแปรต่าง ๆ สุขภาพจิตเป็นความสามารถของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และความสามารถที่อยู่ได้หรือทำสิ่งที่สร้างสรรค์ได้ในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เปลี่ยนแปลง เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นในใจบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีจะสามารถปรับจิตใจให้เกิดความพอใจในผลที่ได้รับและพร้อมที่จะเผชิญปัญหาแทนที่จะหลีกเลี่ยงหนีจากปัญหาหรืออุปสรรค นั้น ๆ นอกจากนี้บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีและสามารถใช้ความรู้สึกขัดแย้งในใจต่าง ๆ เป็นแรงผลักดันให้สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

Maslow (1970, อ้างใน เกวรินทร์ ปันฟู, 2542) กล่าวว่าสุขภาพจิต หมายถึงการเป็นอิสระจากอาการที่แสดงถึงการไร้ความสามารถและเป็นทุกข์ ซึ่งจะกีดกันประสิทธิภาพของสมอง ความมั่นคงทางอารมณ์หรือความสงบของจิตใจ สหพันธ์สุขภาพจิตแห่งโลก ได้ให้คำจำกัดความของสุขภาพจิตว่า ไม่เพียงแต่หมายถึงการปราศจากอาการผิดปกติทางจิตเท่านั้น แต่ยังหมายถึงสภาวะที่บุคคลมีชีวิตอย่างราบรื่นกับตัวเองและบุคคลอื่น สามารถปรับตัวและมีส่วนร่วมในสภาพของสังคมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เข้าใจตนเองดีพอสมควร

จากความหมายของคำว่าสุขภาพจิตที่มีผู้ให้ความเห็นไว้หลายประการ สรุปได้ว่าสุขภาพจิต หมายถึง สภาพความสมบูรณ์ทางจิตใจของมนุษย์ สามารถควบคุมจิตใจตนให้มั่นคง มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความหมายของสุขภาพจิตทางบวก

สุขภาพจิต มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของมนุษย์ไม่แพ้สุขภาพกาย คนที่มีสุขภาพจิตดี บุคลิกภาพย่อมดี ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใสเบิกบาน ดั่งนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงได้บอกถึงลักษณะของสุขภาพจิตที่ดีหรือสุขภาพจิตทางบวกไว้ ดังนี้

Hooda (2009, pp. 143-149) กล่าวว่าสุขภาพจิตในทางบวก คือ การสร้างพฤติกรรมในทางบวกและประสบการณ์ทางบวก ซึ่งจะป้องกันอาการป่วย และไม่ใช้แค่ช่วยให้รอดชีวิต แต่จะต้องเจริญเติบโต ประสบการณ์ในทางบวกที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ประกอบด้วย ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และการมองโลกในแง่ดี ความพอใจเป็นสภาวะของจิตใจ เป็นการประเมินบางสิ่งบางอย่าง ความพอใจในชีวิต คือระดับที่บุคคลได้พิจารณาคุณภาพชีวิตของตนเองในทางบวก หรือเป็นความคิดในทางชอบที่คนจะมีต่อชีวิตของตน อีกนัยหนึ่งความสุขคือ สภาวะทางจิตวิทยาแบ่งโดยผลต่ำทางลบ และบวกที่สูง การมองโลกในแง่ดีเป็นเรื่องของแนวคิดที่แตกต่างในการมอง ณ จุดหนึ่ง การมองโลกในแง่ดีถูกนิยามว่าเป็นลักษณะทั่วไป แต่มันก็เป็นลักษณะที่ใช้อธิบายธรรมชาติของการมองโลกในแง่ดี คือความคาดหวังในบุคคลว่าพวกเขาจะประสบสิ่งดี ๆ ในชีวิต

Lazarus (1969) ให้คำจำกัดความของผู้ที่มีสุขภาพจิตทางบวกไว้เป็น 6 ด้าน ดังนี้

1. ในด้านความคิดและความเข้าใจ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะสามารถคิดและทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล มีการรับรู้ที่ตรงตามความเป็นจริง ใช้สติและปัญญาในการพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อม
2. ด้านประสบการณ์ทางอารมณ์ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะมีความมั่นคงทางอารมณ์ แสดงอารมณ์และควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ไม่ตีใจหรือเสียใจเกินไป ไม่เก็บกดหรือแสดงอารมณ์ออกมาอย่างไม่มีขอบเขต สามารถเผชิญความตึงเครียดและความกดดันต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เมื่อเผชิญปัญหาจะไม่กระทบกระเทือนเกินกว่าเหตุ เอาชนะความขัดแย้งในใจได้ กล่าวคือยอมรับในทุกสิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยความรู้สึกนึกคิดที่เป็นความไม่สุขหรือทุกข์จนเกินไป
3. ความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นผู้มีทักษะทางสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ดี สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่นเป็นมิตรกับผู้อื่นได้ มีความใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่นได้ มีความรักและผูกพัน โดยไม่รู้สึกว่าต้องสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง สามารถให้และรับความรัก มีการยอมรับ มีความเข้าใจและจริงใจต่อกัน ไม่แสร้งสร้าง ivoต่อความรู้สึกและต้องการของผู้อื่น ไม่เอาเปรียบหรือเรียกร้องจากผู้อื่นมากเกินไป และเป็นผู้ให้อยู่เสมอ
4. ด้านการงาน ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเต็มความสามารถ มีความรับผิดชอบ มีความกระตือรือร้นในชีวิต ไม่ตื่นรนหรือผลัดดันตนเองเกินความสามารถ แต่จะมีความกระตือรือร้นและพึงพอใจในการทำงานมองเห็นว่าชีวิตมีความหมาย
5. ในด้านความรักและเพศ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี จะมีความรักได้อย่างจริงจัง มีความเป็นมิตร เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความสุขเมื่อทำให้ผู้ที่รักเป็นสุข มีความรักในมนุษยชาติ และความรักระหว่างเพศด้วย
6. ด้านตนเอง ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะรู้จักตนเองอย่างแท้จริง ยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริง ภูมิใจในส่วนที่ดี และยอมรับส่วนที่บกพร่องสามารถพัฒนาตนได้เต็มที่ตามศักยภาพ มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ตามกระแสสังคมอย่างมีเหตุผล พึ่งและนำตนเองได้ มีความรับผิดชอบ สรุปลได้ว่าสุขภาพจิตทางบวก หรือสุขภาพจิตดีคือ สภาพชีวิตที่มีความสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางกายและทางใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ มองโลกในแง่ดี เข้ากับคนและสังคมได้ดี ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ยอมรับความจริง พึงพอใจในสิ่งที่มี มีความสามารถ มีมนุษยสัมพันธ์ดี และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบของสุขภาพจิตทางบวก

1. ความสุข (Happiness)

คำว่า “ความสุข” ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Happiness” ซึ่งพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ระบุไว้ว่า ความสุข หมายถึง ความสบาย ความสำราญ ความปราศจากโรค (ราชบัณฑิตยสถาน, 2539) เป้าหมายของการพัฒนาสังคมควรให้ความสำคัญต่อการทำให้คนมีความสุขเป็นประการแรก ในอดีตการพัฒนาที่มุ่งสร้างความเจริญทางวัตถุเพียงด้านเดียว ส่งผลให้เกิดปัญหาสังคมอื่น ๆ ตามมา อันเป็นเหตุให้ประชาชนมีความสุขลดลง แผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ 8 (2540-2544) จึงตั้งเป้าว่าพัฒนานอกจากจะทำให้คนดีและเก่งแล้ว ยังจะต้องทำให้คนมีความสุขและใส่ใจในธรรมชาติสิ่งแวดล้อมด้วย ดังนั้นลักษณะเด่นประการหนึ่งของคนที่พัฒนาแล้วคือจะต้องเป็นคนที่มีความสุข (สัญญา สัญญาวิวัฒน์, 2543)

ดร.ณี ชิงชัย (2554) พบว่า นิสิตที่มีการตระหนักรู้และกำกับตนเอง และสามารถสร้างแรงจูงใจภายในตนเองได้ โดยใช้ความชอบจากส่วนลึกซึ่งนำการกระทำให้ไปสู่สิ่งที่มุ่งหวัง มีพลังขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จ มองโลกในแง่ดี และพยายามที่จะจัดการกับความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้น สามารถรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นได้ มีความสามารถในการปรับตัว มองโลกในแง่ดี อีกทั้งสามารถรู้สึกและแสดงออกซึ่งความสุขให้ปรากฏได้

สุภาณี สุขะนาคินทร์ (2549) ระบุไว้ว่า บุคคลที่มีความสุขจะมีลักษณะนับถือตนเอง มองตัวเองในแง่บวก เชื่อมมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง ควบคุมชีวิตของตนเองได้ ยอมรับและสามารถเผชิญกับความจริงในชีวิตได้ แก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างเหมาะสม มองโลกในแง่ดี มีความสามารถปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น สังคม และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข

วิทยากร เชียงกุล (2548) นิยามความสุขไว้ว่า คือ ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต หรือการมีอารมณ์ความรู้สึกในทางบวกเป็นสัดส่วนสูงกว่าอารมณ์ในทางลบ

วิทยา นาควัชระ (2547) แบ่งระดับความสุขออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ความสุขแบบคนทั่วไป คือ มีกิเลส ความอยากได้วัตถุ เชื้อชั้ เมื่อได้มากก็พอใจ เมื่อไม่ได้หรือสูญเสียก็ทุกข์ร้อน ทรมาน และความสุขขั้นสูง ได้แก่ สุขแบบเทวดา สุขแบบพรหม สุขแบบนิพพาน ทุกคนไม่ได้สุขอย่างเดียวกัน สุขของคนหนึ่งอาจไม่ใช่สุขของอีกคน สุขขั้นสูงเป็นความสุขแบบนักบวช สนใจความสันโดษ ลดกิเลสราคะ มองเห็น “ความไม่มีอะไร” เป็นความสุข ซึ่งอาจจะตรงข้ามกับที่คนทั่วไปมองเห็น “ความมีอะไรมาก ๆ” เป็นความสุข

อภิชัย มงคลและ คณะ (2544, หน้า 59) ความสุขหมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป

ลัดดาวลย์ พิบูลศรี (2546) กล่าวว่าบุคคลที่มีความสุขในชีวิตคือ เป็นผู้ที่สามารถจัดการชีวิตให้มีความสุขได้ทั้งชีวิตส่วนตัว และชีวิตการทำงาน จึงเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญ ผู้ที่มีความสามารถในการปรับปรุงตนเอง จะสามารถมีความสุขได้ในสังคมที่วุ่นวาย เพราะผลกระทบจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมอาจทำให้บุคคลเกิดความยุ่งเหยิงในใจ

คัคนางค์ มณีศรี และวัชรภรณ์ เฟ่งจิตต์ (2545) กล่าวว่า การมีความสุขหมายถึง รู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิต คนที่มีความสุขนั้นเป็นคนที่แทบจะไม่มีรู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง และชอบประสบการณ์ใหม่ ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย และมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดี ๆ ในอนาคต

ลักขณา สริวัฒน์ (2545) สรุปความสุขไว้ว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในภาวะของความพึงพอใจอันเป็นความสุขที่ตนเองรับได้

อภิสิทธิ์ อารงวรังกูร (2542 อ้างถึงใน อภิชัย มงคล, 2547, หน้า 59) กล่าวว่าความสุขของคนเรามีองค์ประกอบสำคัญ 8 เรื่องใหญ่ ๆ ได้แก่

1. ความสุขจากการมีหลักประกันในชีวิต ซึ่งหมายถึง เกิด แก่ เจ็บ ตาย มีผู้ดูแล ไม่เป็นไปตามบุญตามกรรม และการมีทรัพย์สินที่ดินทำกิน
2. ความสุขจากการมีสุขภาพกายและใจที่ดี
3. ความสุขจากการมีครอบครัวที่อบอุ่น
4. ความสุขจากการมีชุมชนที่เข้มแข็ง
5. ความสุขจากการมีความภาคภูมิใจ การที่ลูกหลานได้ดี พึ่งตนเองได้ การมีภูมิปัญญาที่จะถ่ายทอดสู่ลูกหลาน และผู้สนใจ
6. ความมีอิสรภาพ มีอิสระในการคิด การพูดและทำโดยไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการไม่มีหนี้สิน

7. ความสุขจากการบรรลุธรรม ซึ่งหมายถึง การมีปัญญาที่จะรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงทั้งภายในตนเองและสิ่งแวดล้อม

8. มีสิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ ป่า ต้นไม้ใหญ่

พุทธทาสภิกขุ (2542) ได้กล่าวถึงความสุขว่ามี 3 ระดับ คือ

1. สุขเพราะไม่เบียดเบียน เป็นความสุขที่ค่อนข้างจะเป็นเรื่องของสังคมหรือของหมู่คณะ ถ้าไม่เบียดเบียนกันก็จะเป็นสุข หรือไม่เห็นแก่ตัว
2. สุขเพราะอยู่เหนืออำนาจาม เป็นความสุขเพราะอยู่เหนือกิเลสที่จะมากระทบตัวเรา เป็นความรัก หลงใหลในสิ่งต่าง ๆ หรือการกำหนดยินดี อารมณ์ที่เกิดขึ้นถือว่าเป็นกามอย่างหนึ่ง การที่หลงใหลทั้งบุคคล วัตถุก่อให้เกิดความทุกข์ได้ทั้งสิ้น
3. สุขเพราะละตัวตนเสียได้ เพราะถ้าละเรื่องนี้ได้ก็จะได้ไม่ยึดมั่นว่าตัวกูของกู อยากจะเห็นผู้อื่น สิ่งที่สำคัญที่สุดใน 3 ข้อนี้ คือ ไม่มีตัวกูของกู ถ้าคิดได้เสียแต่แรกก็จะไม่เบียดเบียนใคร และก็จะไม่เห็นแก่ตัว

Bar-on (2005, pp. 41-61) การมีความสุขเป็นความสามารถที่จะรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตของตนเอง มีความสุขสนุกสนานกับตัวเองและผู้อื่น มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ความสุขประกอบไปด้วยความพึงพอใจในตนเองและสิ่งทั่วไป เป็นความสามารถที่จะมีความสุขกับชีวิต ผู้ที่มีความสุขจะรู้สึกดีและสบายใจทั้งในขณะที่ทำงานและในยามว่าง พวกเขาจะรู้สึกผ่อนคลาย และมีความสุขกับโอกาสต่าง ๆ เพื่อทำให้เกิดความสนุกสนาน การมีความสุขนั้นจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกว่าเรงและกระตือรือร้น ความสุขที่เกิดขึ้นเป็นผลพวงจากระดับอิคิวและการทำงานองอารมณ์ทั้งหมดของตัวบุคคล โดยบุคคลที่มีองค์ประกอบด้านนี้ต่ำอาจแสดงอาการที่ถูกครอบงำ

ด้วยแรงกดดัน เช่น มีแนวโน้มที่จะกังวล ไม่แน่ใจในอนาคต ถอดถอนตนเองจากสังคม ขาดแรงขับเคลื่อนภายใน มีความคิดที่กดดัน รู้สึกผิด ไม่พอใจในชีวิตของตนเอง และเป็นพวกสุดขั้ว เป็นต้น ทั้งยังมีความคิดและพฤติกรรมทำลายตนเองอีกด้วย

Diener, Oishi and Lucas (2003) กล่าวว่าปัจจัยหรือองค์ประกอบของความสุข ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต ความพึงพอใจในเป้าหมายหลักของชีวิต ตลอดจนประสบการณ์ในชีวิตเหล่านั้น เป็นอารมณ์ความรู้สึกด้านบวก ซึ่งความสุขของแต่ละบุคคลเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัยที่แตกต่างกัน

จากความหมายและนิยามของความสุขที่กล่าวมานั้นสรุปได้ว่า ความสุข หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจต่อสภาพการดำเนินชีวิต ไม่มีความวิตกกังวลในภาระหน้าที่ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความสามารถที่จะบรรลุความสำเร็จตามความคาดหวัง มีจิตใจดีงาม นับถือตนเอง มีประสบการณ์ที่มีค่าต่อจิตใจ และมีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต

2. ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction)

ความพึงพอใจในชีวิตมีลักษณะเป็นนามธรรมเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของบุคคล เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ในการอธิบายความหมายของความพึงพอใจในชีวิต มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

สุวกุล ไตรรัตน์ผลาดล (2554) ได้สรุปว่าความพึงพอใจในชีวิตหมายถึง การประเมินความพอใจต่อสิ่งที่ประสบในชีวิตในภาพรวม โดยเปรียบเทียบกับสถานการณ์ปัจจุบันกับสถานการณ์ที่บุคคลคาดหวัง และความรู้สึกมีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน

สุรพิเชษฐ์ สุขโชติ (2550) ได้สรุปความหมายของความพึงพอใจในชีวิตว่าหมายถึง กระบวนการรับรู้ถึงความรู้สึกเป็นสุขในภาพรวมของชีวิตตามองค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลประเมินระหว่างความต้องการ หรือเกณฑ์ที่มีอยู่กับสภาพความเป็นจริงในชีวิตประจำวัน ซึ่งความต้องการหรือเกณฑ์ของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันไป

จุฑามาศ มุสิกเกิด (2548) สรุปความหมายของความพึงพอใจในชีวิตว่า เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในชีวิตปัจจุบันต่อสภาพที่เป็นอยู่ หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นระดับของการมีความสุขของบุคคล ซึ่งประกอบไปด้วยความสุขกาย การมีสุขภาพจิตที่ดีและการมีสังคมที่ดี บุคคลจะรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจในชีวิตนั้น ขึ้นอยู่กับเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ บุคคลก็ย่อมจะมีความพึงพอใจในชีวิต

นฤมล ผ่องใส (2544) ให้ความหมายความพึงพอใจในชีวิตว่า เป็นการประเมินความชื่นชอบตนเองในภาพรวม จากการประเมินในด้านต่าง ๆ ที่บุคคลเห็นว่ามีความหมาย และมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของเขา เป็นการประเมินความพอใจต่อสิ่งที่ประสบในชีวิต และความรู้สึกมีความสุขในการดำเนินชีวิต

สุนิตรา จตุพรพิพัฒน์ (2543) ให้ความหมายความพึงพอใจในชีวิตว่าเป็นความรู้สึกที่ดี ความรู้สึกชื่นชอบ ความพอใจในการดำเนินชีวิตทั่วไป ซึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้ต่อสภาวะการณ์ที่ปรารถนาอยากให้เป็น เปรียบเทียบกับสภาวะการณ์ที่เป็นอยู่ ซึ่งบุคคลประเมินความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง โดยการมองภาพรวมการรับรู้เป้าหมายการให้คุณค่า

Diener (2000) ได้ให้ความหมายความพึงพอใจในชีวิตว่า เป็นการตัดสินชีวิตของบุคคล ตามการรับรู้ที่ครอบคลุมชีวิตในภาพรวม และเป็นมิติหนึ่งของความผาสุก (Subjective well-being)

Landry (2000) ได้ให้ความหมายความพึงพอใจในชีวิตว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความผาสุก ซึ่งประเมินได้จากเกณฑ์ของแต่ละบุคคลในกระบวนการตัดสินใจ โดยความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวชี้วัดหนึ่งของการมีจิตใจหรืออารมณ์ที่ดี

สรุปว่าความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง การประเมินความพึงพอใจต่อสิ่งที่ประสบมาในภาพรวมว่าไปเป็นตามความคาดหวังมากน้อยเพียงใด ซึ่งหากเหตุการณ์ที่ประสบมาโดยภาพรวมมีความใกล้เคียงกับความคาดหวัง บุคคลก็จะเกิดความพึงพอใจในชีวิต

3. การมองโลกในแง่ดี

ทัศนคติ เจนวนิชสถาพร (2553) สรุปความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง การอธิบายสถานการณ์ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หากเป็นสถานการณ์ที่ดีบุคคลจะบอกว่าสถานการณ์ที่ดีนั้น เกิดจากการทำนายของตนเอง สิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นอีกเสมอและจะนำไปสู่สถานการณ์อื่น ๆ ด้วย หากเป็นสถานการณ์ที่ไม่ดี บุคคลจะบอกว่าสถานการณ์ที่ไม่ดีนั้นเกิดจากสาเหตุอื่นนอกเหนือจากการควบคุมของตนเอง จะเกิดเพียงชั่วคราว และไม่นำไปสู่สถานการณ์อื่น

แคทรียา มณีรัตน์ (2552) สรุปว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีทัศนคติที่ดีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยรับรู้สถานการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นนั้น มักจะเกิดจากการกระทำของตนเอง และเกิดขึ้นสม่ำเสมอ รวมถึงนำไปสู่สถานการณ์ที่ดีอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นด้วย แต่สำหรับสถานการณ์ที่ไม่ดี บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีทัศนคติต่อสถานการณ์นั้น ๆ ว่าเกิดจากปัจจัยอื่น เหนือการควบคุมของตนเอง และเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวซึ่งบุคคลที่มองโลกในแง่ดี พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาด้วยการยอมรับ

ศิริมล คำนวล (2552) สรุปไว้ว่าการมองโลกในแง่ดีหมายถึง ความคิด ความเชื่อหรือทัศนคติในทางบวกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล โดยคนที่มองโลกในแง่ดีจะมีการอธิบายสถานการณ์ทางบวกว่าเป็นสถานการณ์ที่คงทนเกิดขึ้นสม่ำเสมอ เกิดขึ้นได้อีกเป็นประจำ เกิดกับสถานการณ์อื่น ๆ ได้และตนเองเป็นผู้ที่ทำให้เกิดสถานการณ์นั้น ดังนั้นบุคคลที่มองโลกในแง่ดี และบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะมีแรงจูงใจในตนเองต่างกัน จึงมีวิธีการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้นแตกต่างกันไปด้วย โดยบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีความเข้าใจและพึงพอใจกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว รวมทั้งสามารถจัดการกับสถานการณ์เลวร้ายนั้น และมีความสุขในชีวิตมากกว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย

ชนิษฐา ไชยฤกษ์ (2550) ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า คือรูปแบบในการอธิบายสถานการณ์ของบุคคล โดยถ้าเป็นสถานการณ์ที่ดีบุคคลจะบอกว่าสถานการณ์นั้นจะเกิดขึ้นเสมอ และจะเกิดกับสถานการณ์อื่นด้วย โดยตัวเองเป็นผู้ทำให้เกิดสถานการณ์นั้น แต่ถ้าเป็นสถานการณ์ที่ไม่ดี บุคคลจะบอกว่าสถานการณ์นั้นจะเกิดเพียงชั่วคราว เฉพาะเจาะจงสำหรับสถานการณ์นั้นสถานการณ์เดียว และเกิดจากปัจจัยภายนอก ดังนั้นบุคคลที่มองโลกในแง่ดี ย่อมมีแรงจูงใจในตนเอง มีความพึงพอใจกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวและมีความสุข

สุวรรณ ม่วงงาม (2550) ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า คืออารมณ์หรือทัศนคติที่ทำให้บุคคลประเมินเหตุการณ์ในอนาคตว่าจะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ แม้ว่าจะเกิดอุปสรรคหรือความล้มเหลวขึ้น ก็มีความคิดว่าสามารถจัดการกับสถานการณ์เลวร้ายได้ และเพิ่มความพยายามมากขึ้นเพื่อให้ประสบความสำเร็จ

อาทิตา กลับเพิ่มพูน (2549) ได้ให้ความหมายว่าการมองโลกในแง่ดีคือ การที่บุคคลมีรูปแบบของการให้เหตุผลต่อเหตุการณ์เลวร้ายว่าเกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์นั้น หรือมองว่าสถานการณ์ร้ายนั้นเป็นเรื่องของโชคร้าย หรือมีคนนำมาสู่ตน ไม่หมกมุ่นกับความพ่ายแพ้ แต่จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์ร้ายด้วยการยอมรับ และทำทลายความพ่ายแพ้ด้วยการมีความพยายามมากขึ้น และให้เหตุผลต่อเหตุการณ์ดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากสาเหตุภายในตนเอง

Bar-on (2005, pp. 41-61) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี (Optimistic) คือความสามารถมองในด้านที่ดีของชีวิตและรักษาทัศนคติทางบวกแม้กำลังเผชิญกับสิ่งเลวร้าย การมองโลกในแง่ดีสรุปรวมได้กับการมีความหวังในชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นวิธีการดำรงชีวิตในทางบวก ตรงกันข้ามกับการมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งโดยปกติจะมีอาการเก็บกด

Michael and Maryann (1998) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วย

1. การมีวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนว่าชีวิตเป็นเรื่องน่าตื่นเต้น และมีความหมาย
2. ความสามารถที่จะปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
3. ความมั่นใจ และมีทัศนคติว่า “ต้องทำได้” (Can-Do)
4. ความสามารถในการควบคุมตนเองให้เกิดความมุ่งมั่น
5. ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมสูง
6. ความสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี
7. ประสบความสำเร็จในชีวิต

Seligman (1998) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นรูปแบบในการอธิบายสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตน โดยถ้าเป็นสถานการณ์ที่ไม่ดี บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะให้เหตุผลกับสถานการณ์ที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่า สถานการณ์นั้นจะเกิดเพียงชั่วคราว (Temporary) สถานการณ์นั้นจะเกิดเฉพาะเจาะจง (Specific) กับสถานการณ์นั้นสถานการณ์เดียว

Goleman (1998) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีหมายถึง การมีความคาดหวังอย่างแรงกล้าในสิ่งต่าง ๆ ว่าจะกลายเป็นสิ่งที่ดี แม้จะมีความล้มเหลวและไม่สมหวังขัดขวางอยู่ก็ตาม จากแง่คิดของความฉลาดทางอารมณ์ อธิบายถึงการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นทัศนคติที่ต้านไม่ให้บุคคลเข้าสู่ภาวะของการเฉื่อยชา ท้อแท้ หหมดหวัง หรือเกิดความกดดันทางความคิด

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลมีทัศนคติในทางบวกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่ว่าจะสถานการณ์นั้นจะดีหรือร้ายก็ตาม โดยมองว่าทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมีเหตุปัจจัยที่ควบคุมได้ และไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นก็ตาม ท้ายที่สุดแล้วทุกเหตุการณ์จะจบลงด้วยดีและนำชีวิตไปสู่จุดที่ดีขึ้นเสมอ

ความสำคัญของสุขภาพจิตทางบวกกับครู

สุขภาพจิตครูมีความสำคัญในฐานะที่ครูเป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่หลักของโรงเรียน ถ้าครูสุขภาพจิตเสื่อมก็จะส่งผลเสียต่อบรรยากาศในโรงเรียน แต่ถ้าครูมีสุขภาพจิตดีก็จะส่งผลต่อบรรยากาศที่ดีในโรงเรียนด้วย ซึ่งบรรยากาศที่ดีย่อมส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กให้มีประสิทธิภาพ นักเรียนก็มีความสุข ดังที่ได้มีบุคคลหลายท่านรวมทั้งนักจิตวิทยา ได้แสดงทัศนะในเรื่องความสำคัญของสุขภาพจิตของครู ไว้ดังนี้

ณัฐวัฒน์ สมโภชน์พงศ์ (2547) ถ้าครูมีสุขภาพจิตดี มีความรักใคร่ในหมู่เพื่อนครูด้วยกัน มีความรักนักเรียน สอนนักเรียนด้วยความเอาใจใส่ สุขภาพจิตของนักเรียนก็จะดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าครูมีอาการหงุดหงิดฉุนเฉียว วิตกกังวลหรือมีปัญหาส่วนตัว แล้วระบายอารมณ์ใส่ นักเรียน สุขภาพจิตของนักเรียนก็ย่อมไม่ดีตามไปด้วย ดังนั้นสิ่งแรกที่ต้องคำนึงถึงในการสร้างสุขภาพจิตในโรงเรียนก็คือ สุขภาพจิตของครู

เกวรินทร์ ปันฟู (2542) สรุปไว้ว่า ครูเป็นกลุ่มบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนา นักเรียนซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่าประมาณมิได้ ดังนั้นครูจึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพ มีความเข้าใจตนเอง มีคุณธรรม มีสุขภาพจิตดี เมื่อพัฒนาตนเองได้แล้วจึงไปอบรมสั่งสอนนักเรียน เพราะถ้าครูยังขาดการพัฒนาตนเองก็ไม่สามารถชี้แนะนักเรียนให้เป็นพลเมืองดี มีคุณภาพในอนาคตได้

นภาพร สาร (2542) กล่าวว่า อาชีพครูเป็นอาชีพที่ประสบกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย ได้แก่ งานในหน้าที่และงานที่ต้องรับผิดชอบมากเกินไป ความผิดหวังเกี่ยวกับการเรียนการสอน การที่ต้องปะทะกับบุคคลหลายฝ่าย สภาพสังคมที่ขัดแย้งกันในโรงเรียน การแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน การเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ครูยังต้องระมัดระวัง ควบคุมความประพฤติและความต้องการของตนเองให้เหมาะสมกับอาชีพครู สิ่งเหล่านี้บั่นทอนสุขภาพจิตของผู้ที่ประกอบอาชีพครูได้ สุขภาพจิตจึงมีความสำคัญต่อบุคคลที่จะประกอบอาชีพครูเป็นอย่างมาก จึงสมควรได้รับความสนใจศึกษาจากทุก ๆ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อจะได้หาทางป้องกัน ช่วยเหลือ และส่งเสริมให้ครูมีสุขภาพจิตดียิ่งขึ้น อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อประสิทธิภาพของงานในหน้าที่ ตลอดจนส่งผลดีไปยังนักเรียน เพราะถ้าครูสุขภาพจิตดี นักเรียนจะมีสุขภาพจิตดีด้วย

งานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพจิตทางบวก

พิเชษฐ พุ่มแจ้ (2555) ได้ศึกษาสาเหตุของความเครียดในการปฏิบัติงานของครูพบว่า การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของกลุ่มครูเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้ครูมีความพึงพอใจในงาน เพราะความพึงพอใจในงานมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และการปฏิบัติ งานในทุกอาชีพ การที่ครูจะปฏิบัติงานได้ดีนั้น จำเป็นต้องรู้สึกพึงพอใจในงานที่ทำแต่ละวัน ความพึงพอใจในงานมีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของครู ความมุ่งมั่นในการทำงาน การขาดงาน สุขภาพกาย สุขภาพจิต และการมีสุขภาพที่ดีโดยรวม และการรับรู้ความสามารถของกลุ่มครูยังช่วยลดความรู้สึกเครียดของครู ที่เกิดจากภาระงานและพฤติกรรมทางลบของนักเรียนลงได้

ศิริมล คำนวล (2552) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และความสุข โดยศึกษากับพนักงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง ผลการวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และความสุข ส่วนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ยังพบว่า การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคเป็นตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายความสุข โดยสามารถทำนายได้ร้อยละ 30.8

พิริยะ ผลพิรุฬห์ และปงปอนด์ รักอำนวยกิจ (2550) ได้ศึกษาความสุขจากทุนทางสังคม ซึ่งประกอบด้วย การรู้จักคนในสังคมเป็นอย่างดี การสละเวลา/แรงงานช่วยเหลือสังคมเป็นอย่างดี การมีความไว้วางใจเชื่อใจในการหยิบบ่มของ การไม่กังวลกับปัญหาความปลอดภัยในชุมชน การมี

ส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การไม่พบปัญหาอาชญากรรมในรอบ 1 เดือน และการร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสาธารณะ ผลการศึกษาพบว่า ระดับความสุขของประชาชนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการที่บุคคลนั้น ๆ มีทุนทางสังคม ซึ่งเห็นได้จากการที่กลุ่มคนที่มีทุนทางสังคมมีระดับความสุขเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มคนที่ไม่มีความพร้อมทุนทางสังคม โดยการมีความไว้วางใจกันเป็นปัจจัยที่ทำให้มีความแตกต่างของระดับความสุขมากที่สุด นอกจากนี้ยังพบว่า ตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อการมีความสุขคือ การที่บุคคลนั้นอยู่ในครัวเรือนที่สมาชิกอื่นในครัวเรือนมีความสุข โดยหากระดับความสุขของสมาชิกอื่นเพิ่มขึ้นหนึ่งระดับ จะเพิ่มโอกาสให้บุคคลนั้นมีความสุขถึงร้อยละ 5 สำหรับระดับความสุขพบว่า ระดับความสุขของสมาชิกอื่นในครัวเรือนและในชุมชนมีผลเชิงบวกต่อระดับความสุขของบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นุสรุณ งามเดช, พเยาว์ พงษ์ศักดิ์ชาติ และสุจิตรา เหลืองพิกุลทอง (2549) ได้ศึกษาความสุขของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี เกี่ยวกับความหมายของความสุข วิธีการแสวงหาความสุขและปัจจัยเกี่ยวข้องกับความสุขตามความคิดและการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาล โดยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลให้ความหมายของความสุขในรูปแบบของการมีความสุขรู้สึกทางบวก ปราศจากความรู้สึกทางลบ การมีสุขภาพกายใจที่สมบูรณ์ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลใกล้ชิด การได้บรรลุถึงเป้าหมาย การได้รับการตอบสนองทางด้านปัจจัยในการดำรงชีวิตและการมีจิตใจที่ติงาม ซึ่งการแสวงหาความสุขจะเป็นไปอย่างเรียบง่ายในสภาพแวดล้อมที่ดำรงอยู่ ส่วนใหญ่เป็นการแสวงหาความสุขจากปัจจัยภายนอกมากกว่าภายในจิตใจ ได้แก่ ทำกิจกรรมที่ชอบและให้ความเพลิดเพลิน มีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อน การได้กลับบ้าน ทำงาน หรือทำงานอดิเรก ออกกำลังกายและดูแลจิตวิญญาณของตนเอง โดยพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อความสุข-ทุกข์ของนักศึกษาพยาบาลเมื่ออยู่ที่วิทยาลัยประกอบด้วย ปัจจัยภายในตัวนักศึกษาเอง ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัว และปัจจัยภายนอกตัวนักศึกษา เรียงลำดับจากที่นักศึกษาให้ความสำคัญมากที่สุด ได้แก่ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับครอบครัว กิจกรรมผ่อนคลาย การบรรลุผลสำเร็จ ด้านการเรียน ความสัมพันธ์ที่ดีกับอาจารย์ การอาศัยอยู่ในหอพัก และการมีเงินใช้จ่าย

พิมลรัตน์ ทิศาภรณ์ และคณางค์ มณีศรี (2549) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการให้อภัยและการผูกมัดระหว่างบุคคลต่อสุขภาวะทางจิต ผลการศึกษาพบว่า การให้อภัยเป็นตัวแปรที่ก่อให้เกิดสุขภาวะทางจิตที่ดี กล่าวคือ มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิตสูง มีความรู้สึกในทางบวกสูง และความรู้สึกในทางลบต่ำ ไม่ว่าจะการให้อภัยนั้นจะเป็นการให้อภัยแก่บุคคลที่มีการผูกมัดสูงหรือต่ำก็ตาม ทั้งนี้เนื่องจากลักษณะของคนไทยที่ให้ความสำคัญกับสัมพันธ์ภาพทางสังคม และไม่ชอบความขัดแย้ง ดังนั้นการให้อภัยจึงส่งผลให้บุคคลเกิดสุขภาวะทางจิตที่ดี

อรุณี อุณหวารากร (2549) ได้ศึกษาความสุขจากการเสียสละ โดยใช้ข้อมูลจากการศึกษาเรื่องการพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่มาวิเคราะห์ข้อมูล ผลการศึกษาพบว่าความสุขและการเสียสละมีความสัมพันธ์ต่อกันในทิศทางบวก

Cameron, Bright and Caza (2004) ได้ศึกษาทิศทางความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะที่ดีในตัวบุคคล 5 ลักษณะ คือ การมองโลกในแง่ดี ความรับผิดชอบ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ความซื่อสัตย์ และการรู้จักให้อภัย กับผลการปฏิบัติงานใน 4 ลักษณะ คือ ความคิดสร้างสรรค์ คุณภาพทั่วไปของงาน การเอาใจใส่ต่อลูกค้า และความต้องการลาออกจากองค์กร ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะที่ดีของบุคคลด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านความซื่อสัตย์ และด้านการรู้จักให้อภัย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการปฏิบัติ งานในด้านความคิดสร้างสรรค์ ด้านคุณภาพทั่วไปของงาน และด้านการเอาใจใส่ต่อลูกค้า และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความต้องการลาออกจากองค์กร ส่วนลักษณะที่ดีของบุคคลในด้านความรับผิดชอบและด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมีความสัมพันธ์ทางลบกับความต้องการลาออกจากองค์กร นอกจากนี้ยังพบว่า บุคคลที่มีลักษณะที่ดีทั้ง 5 ลักษณะในระดับสูงจะทำยอดขายและสร้างกำไรให้กับองค์กรจำนวนมากด้วย

Strutton and Lumpkin (1993) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี กับรูปแบบการจัดการกับปัญหาของบุคคล โดยศึกษากับพนักงานขายในธุรกิจอุตสาหกรรมสิ่งทอ อุตสาหกรรมเฟอร์นิเจอร์ และอุตสาหกรรมการสื่อสาร ผลการศึกษาพบว่า บุคคลที่มองโลกในแง่ดี จะมีรูปแบบการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการกับสาเหตุของปัญหา ดังนั้นการมองโลกในแง่ดีจะมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการจัดการกับปัญหาในธุรกิจการผลิตและบริการ

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) เป็นการนำตัวแปรเกณฑ์ (Criterion Variable) หรือตัวแปรตาม (Dependent Variable) จากความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงของตัวแปรชุดตัวแปรทำนาย (Predictor Variables) หรือตัวแปรต้น (Independent Variable) หรือตัวแปรสาเหตุ (Causal Variables) หรือตัวแปรอธิบาย (Explanatory Variables) ตั้งแต่ 2 ตัวขึ้นไป การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำนายตัวแปรเกณฑ์ให้ได้แม่นยำที่สุด

การวิเคราะห์การถดถอยเป็นวิธีทางสถิติที่มีประโยชน์ในการศึกษาปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในสังคมอย่างมาก ทำให้สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ และทำนายผลลัพธ์ของปรากฏการณ์นั้น ๆ ได้ ส่วนเรื่องประเภทของข้อมูลที่ใช้วิเคราะห์และข้อตกลงเบื้องต้นเช่นเดียวกับเรื่องการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis)

1. ประเภทของข้อมูลที่ใช้วิเคราะห์

การคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (ค่า R) ต้องมีการวัดลักษณะของหน่วยตัวอย่าง แต่ละตัวอย่าง อย่างน้อย 2 ครั้ง โดยมีข้อตกลงเบื้องต้นว่าค่าหรือคะแนนที่วัดได้ทั้ง 2 ครั้ง ต้องอยู่ในมาตราอันตรภาค (Interval Scale) มาตรารดับ (Ordinal Scale) หรือคะแนนที่แปลงมาจากตัวแปรจัดประเภท (Categorical Variable)

2. ข้อตกลงเบื้องต้น

2.1 กลุ่มตัวอย่างต้องเป็นตัวแทนของประชากรที่ต้องการสรุปอ้างอิงผลการวิเคราะห์ไปถึงตัวแปรแต่ละตัวที่จะนำมาหาความสัมพันธ์กัน ต้องมีการแจกแจงปกติ (Normal Distribution) กล่าวคือ ลักษณะการแจกแจงของค่าจากตัวแปรแต่ละตัวต้องใกล้เคียงกับเส้นโค้งปกติ (Normal Curve)

2.2 การแปรค่าของตัวแปรเกณฑ์ (Y) ในทุก ๆ ค่าของตัวแปรทำนาย (X) ต้องมีค่าเท่า ๆ กัน (Homoscedasticity)

2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนาย (X) กับตัวแปรเกณฑ์ (Y) ต้องมีลักษณะเป็นเส้นตรง (Linear) เมื่อนำแต่ละค่าของตัวแปรทำนาย (X) กับตัวแปรเกณฑ์ (Y) ไปเขียนเป็นเส้นกราฟ เส้นกราฟควมามีแนวโน้มเป็นเส้นตรงจุดต่าง ๆ ไม่กระจายออกไปนอกแนวเส้นตรง แต่กระจัดกระจายไปรอบ ๆ แนวเส้นตรง

3. การวิเคราะห์สถิติ

การถดถอยพหุคูณเป็นเทคนิคทางสถิติ ผู้วิเคราะห์ควรใช้อัตราส่วนระหว่างตัวแปรทำนายต่อจำนวนหน่วยตัวอย่างให้เหมาะสมกัน Lindernan, Merenda and Gold (1980 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542) กล่าวว่า การประมาณค่าขนาดกลุ่มตัวอย่างของตัวแปรทำนาย 1 ตัวแปร ควรกำหนดกลุ่มตัวอย่างประมาณ 20 หน่วย เพื่อให้ได้สมการทำนายที่เสถียรหรือเชื่อถือได้

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณใช้หลักการเรื่องความแปรปรวนที่แท้จริง (True Variance) กับความแปรปรวนจากความคลาดเคลื่อน (Error Variance) ถ้าค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (R) มีค่าสูงผิดปกติ อาจเกิดความแปรปรวนจากความคลาดเคลื่อนมีค่าสูงก็ได้ ในกรณีนี้ควรใช้ค่า R^2 ปรับแก้ (Adjusted R^2) เพื่อให้ค่าสัมประสิทธิ์การทำนายใกล้เคียงกับความเป็นจริง หรืออาจวิเคราะห์ค่า R^2 จากกลุ่มตัวอย่างอีกหนึ่งกลุ่มที่เรียกว่า การตรวจสอบค่า R^2 ข้ามกลุ่ม (Cross Validation) เพื่อนำค่า R^2 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบกัน จุดอ่อนที่สำคัญของการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณก็คือ การใส่ตัวแปรทำนายเข้าไปในสมการถดถอยพหุคูณมากเกินไป ดังนั้นผู้วิเคราะห์ต้องคัดเลือกตัวแปรทำนายแต่ละตัวเข้าไปในสมการถดถอยพหุคูณอย่างมีเหตุผลและมีหลักฐาน

4. ขั้นตอนการวิเคราะห์

4.1 พิจารณาว่าตัวแปรใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรเกณฑ์

4.2 สร้างสมการหรือตัวแบบจำลอง (Model of Analysis) โดยทั่วไปจะเป็นไปตามสมการดังนี้

$$Y = B_0 + B_1X_{1i} + B_2X_{2i} + \dots + B_mX_{mi} + e$$

4.3 ใช้ t-test ตรวจสอบความสัมพันธ์ โดยตั้งสมมติฐานดังนี้

H_0 : ตัวแปรตามไม่ขึ้นต่อตัวแปรอิสระทั้งหมด

H_1 : ตัวแปรตามขึ้นกับตัวแปรอิสระอย่างน้อย 1 ตัว

4.4 หากพบว่า มีตัวแปรอิสระอย่างน้อย 1 ตัวมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม ให้ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามกับตัวแปรอิสระครั้งละ 1 ตัวแปร โดยการตั้งสมมติฐานดังนี้

H_0 : $B_i = 0$

H_1 : $B_i \neq 0$

ใช้ R^2 หรือ Adjusted R^2 ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรตัว ซึ่งหากค่า R^2 หรือ Adjusted R^2 มีค่าใกล้ 1 หมายความว่า ตัวแปรอิสระนั้นมีความสัมพันธ์กับตัวอิสระ ไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม หรือมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม น้อยมาก

5. สมการถดถอยพหุคูณ

สมการถดถอยพหุคูณเป็นสมการเชิงเส้นตรงที่สร้างขึ้นจากค่าสหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างชุดของตัวแปรทำนายกับตัวแปรเกณฑ์หนึ่งตัว ดังนี้

สมการถดถอยพหุคูณในรูปคะแนนดิบ (Raw Score Multiple Regression Equation)

$$\hat{Y}_i = a + b_1x_{1i} + b_2x_{2i} + \dots + b_mx_{mi}$$

เมื่อ	\hat{Y}_i	เป็น	คะแนนตัวแปรเกณฑ์ที่ทำนายได้
	a	เป็น	ค่าคงที่ (ค่าของตัวแปรเกณฑ์ (Y) เมื่อตัวแปรทำนาย (X) เป็น 0)
	b_1, b_2, \dots, b_m	เป็น	สัมประสิทธิ์การถดถอยของคะแนนดิบ (b-weights) หรือ ค่าการเปลี่ยนแปลงของ Y_i เมื่อ X_i เปลี่ยนแปลงไป 1 หน่วย โดยควบคุมตัวแปรทำนายอื่น ๆ ที่อยู่ในสมการแล้ว
	$x_{1i}, x_{2i}, \dots, x_{mi}$	เป็น	คะแนนของตัวทำนายตัวที่ 1,2,...m

สมการถดถอยพหุคูณในรูปมาตรฐาน (Standardized Multiple Regression Equation)

$$\hat{Z}_{yi} = \hat{\beta}_1Z_{1i} + \hat{\beta}_2Z_{2i} + \dots + \hat{\beta}_mZ_{mi}$$

เมื่อ	Z_{yi}	เป็น	คะแนนตัวแปรเกณฑ์ที่ทำนายได้
	$\beta_1, \beta_2, \dots, \beta_m$	เป็น	สัมประสิทธิ์การถดถอยของคะแนนดิบ (Beta Weights) หรือค่าการเปลี่ยนแปลงของ Y_i เมื่อ X_i เปลี่ยนแปลงไป 1 หน่วย โดยควบคุมตัวแปรทำนายอื่น ๆ ที่อยู่ในสมการแล้ว
	$Z_{1i}, Z_{2i}, \dots, Z_{mi}$	เป็น	คะแนนมาตรฐาน (Standard z-score) คะแนนของตัวทำนายตัวที่ 1,2,...m

6. การทดสอบนัยสำคัญ

การวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นตรงอย่างง่าย ทำการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร 2 ตัว (ค่า R) และค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (R^2) โดยทดสอบนัยสำคัญของตัวแปรทำนายแต่ละตัว และทดสอบนัยสำคัญของค่าสหสัมพันธ์พหุคูณและค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรทำนายแต่ละตัวบนตัวแปรเกณฑ์ (b-weight) การทดสอบนัยสำคัญของค่า b-weight ทำให้ทราบว่าตัวแปรทำนายแต่ละตัวสามารถอธิบายสัดส่วนของความแปรปรวนในตัวแปรเกณฑ์ได้หรือไม่ ใช้การแจกแจงเอฟ (F-Distribution) ทดสอบนัยสำคัญของค่า R^2 และใช้การแจกแจงเอฟหรือการแจกแจงที (t-Distribution) ทดสอบนัยสำคัญของค่า b-weight แต่ละตัว ในกรณีที่ทดสอบนัยสำคัญของค่าสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

การทดสอบนัยสำคัญทางสถิติค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (R^2) ของสมการถดถอยพหุคูณ โดยใช้สถิติ F-ratio ดังนี้ (Schumacher & Lomax, 2004)

$$F = \frac{R^2/p}{(1-R^2)/(n-p-1)}$$

เมื่อ	F	แทน	สถิติทดสอบเอฟ
	R^2	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การทำนายสมการถดถอยพหุคูณ
	p	แทน	จำนวนตัวแปรทำนาย
	n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (ขนาดกลุ่มตัวอย่าง)

การทดสอบนัยสำคัญทางสถิติค่าสถิติค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (R^2) ที่เปลี่ยนแปลงระหว่างสมการถดถอยพหุคูณตั้งต้นกับสมการถดถอยพหุคูณที่ปรับใหม่ โดยใช้สถิติ F-ratio ดังนี้ (Schumacher & Lomax, 2004)

$$F = \frac{(R_F^2 - R_R^2)/(p_1 - p_2)}{(1 - R_F^2)/(n - p_1 - 1)}$$

เมื่อ	F	แทน	สถิติทดสอบเอฟ
	R_F^2	แทน	สัมประสิทธิ์การทำนายสมการถดถอยพหุคูณตั้งต้น (กลุ่มตัวแปรทำนาย P_1)
	R_R^2	แทน	สัมประสิทธิ์การทำนายสมการถดถอยพหุคูณที่ปรับใหม่ (กลุ่มตัวแปรทำนาย P_2)
	p_1	แทน	จำนวนตัวแปรทำนายของสมการถดถอยพหุคูณตั้งต้น
	p_2	แทน	จำนวนตัวแปรทำนายของสมการถดถอยพหุคูณที่ปรับใหม่
	N	แทน	จำนวนตัวอย่าง (ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง)

การตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลสมการถดถอยกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จากค่าสถิติต่าง ๆ ดังนี้

1. ค่าสหสัมพันธ์และสัมประสิทธิ์การทำนาย (Multiple Correlation and Coefficients of Determination) เป็นค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ และสัมประสิทธิ์การทำนายสำหรับตัวแปรสังเกตได้ แยกทีละตัวและรวมทุกตัว รวมทั้งสัมประสิทธิ์การทำนายของสมการโครงสร้างด้วย ควรมีค่าสูงสุดไม่เกิน 1.00 และค่าที่สูงแสดงว่าโมเดลมีความตรง

2. ค่าสถิติวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness of Fit Measures) เป็นค่าสถิติที่จะตรวจสอบความตรงในภาพรวมทั้งหมดของโมเดล และยังสามารถเปรียบเทียบระหว่างโมเดลว่า โมเดลใดจะมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์มากกว่ากัน กล่าวโดยสรุปได้ดังนี้

2.1 ค่าสถิติไค-สแควร์ไม่มีนัยสำคัญ ($p > .05$) ดัชนี GFI, AGFI มีค่ามากกว่า .90 ดัชนี CFI มีค่ามากกว่า .95 ดัชนี Standardized RMR มีค่าต่ำกว่า .08 และดัชนี RMSEA มีค่าต่ำกว่า .06 แสดงว่า โมเดลทางทฤษฎีสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2.2 ค่าสถิติไค-สแควร์มีนัยสำคัญ ($p \leq .05$) แต่ค่าอัตราส่วนไค-สแควร์สัมพันธ์น้อยกว่า 3.00 ดัชนี GFI, AGFI มีค่ามากกว่า .90 ดัชนี CFI มีค่ามากกว่า .95 ดัชนี Standardized RMR มีค่าต่ำกว่า .08 และดัชนี RMSEA มีค่าต่ำกว่า .06 ถือว่า โมเดลทางทฤษฎีสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (เสรี ชัดเข้ม และสุชาดา กรเพชรปาณี, 2546)

7. ขนาดอิทธิพล (Effect Size)

การคำนวณหาขนาดอิทธิพล (Effect Size) ได้จากสูตร ดังนี้ (Schumacher & Lomax, 2004)

$$ES = R^2 - [p/(N-1)]$$

เมื่อ	ES	แทน	ขนาดอิทธิพล
	R^2	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย
	p	แทน	จำนวนตัวแปรทำนาย
	N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง)

Cohen and Uphoff (1977) กล่าวว่า ค่าขนาดอิทธิพล .20 เท่าของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงว่ามีขนาดอิทธิพลน้อย ค่าขนาดอิทธิพล .50 แสดงว่ามีขนาดอิทธิพลปานกลาง และค่าอิทธิพล .80 แสดงว่ามีขนาดอิทธิพลสูง เช่น GRE มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) เท่ากับ 100 คะแนน ขนาดอิทธิพลน้อยคือ 20 คะแนน (.20×100) มีอิทธิพลปานกลางคือ 50 คะแนน (.50×100) และมีขนาดอิทธิพลมากคือ 80 คะแนน (.80×100) เป็นต้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การตรวจสอบกลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคมที่ทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสุขภาพจิตทางบวกกับกลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคม ได้แก่ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การทดสอบความจริง การรู้จักยืดหยุ่น ความอดทนต่อความเครียด และการควบคุมแรงกระตุ้น และสร้างสมการการถดถอยพหุคูณทำนายความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตทางบวก ซึ่งวิธีดำเนินการวิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

- ตอนที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง
- ตอนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ตอนที่ 3 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
- ตอนที่ 4 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือครูโรงเรียนของรัฐ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 240 คน ขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้หลักการกำหนดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำ ตามข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างด้วยลิสเรล ตามหลักของ Lindeman, Merenda and Gold (1980 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542) ที่เสนอหลักทั่วไปว่าอัตราส่วนระหว่างจำนวนหน่วยตัวอย่างกับจำนวนพารามิเตอร์ประมาณค่าหรือตัวแปรสังเกตได้ ควรเป็น 20:1 การวิจัยนี้มีพารามิเตอร์ประมาณค่าจำนวน 11 พารามิเตอร์ เมื่อคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจะได้กลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำจำนวน 11×20 เท่ากับ 220 ตัวอย่าง แต่เพื่อลดความคลาดเคลื่อนในการวิเคราะห์และเพื่อให้การเก็บข้อมูลในแต่ละขั้นตอนของการสุ่มกลุ่มตัวอย่างมีความครอบคลุม ทำให้ได้ตัวอย่างจำนวน 240 ตัวอย่าง

ขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) โดยการสุ่มหน่วยตัวอย่างลงไปทีละชั้น จนถึงหน่วยตัวอย่างขั้นที่ต้องการ ซึ่งจังหวัดปราจีนบุรีมีสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจำนวน 2 เขต ดังนั้นการสุ่มตัวอย่างจึงเริ่มจากการสุ่มเขตคุณภาพการศึกษาตามลำดับดังนี้

1. สุ่มเขตคุณภาพการศึกษา ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ร้อยละ 50 ของจำนวนเขตคุณภาพในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาซึ่งมีทั้งหมด 25 เขตคุณภาพ ด้วยวิธีการจับสลาก ได้หน่วยตัวอย่างในชั้นเขตคุณภาพการศึกษาจำนวน 12 เขตคุณภาพการศึกษา ดังนี้

1.2 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปราจีนบุรี เขต 1
จำนวน 6 เขตคุณภาพ ดังนี้

1.2.1 เขตคุณภาพเมืองปราจีนบุรี 2

1.2.2 เขตคุณภาพเมืองปราจีนบุรี 3

1.2.3 เขตคุณภาพศรีมโหสถ

1.2.4 เขตคุณภาพประจันตคาม 1

1.2.5 เขตคุณภาพศรีมหาโพธิ์ 1

1.2.6 เขตคุณภาพศรีมหาโพธิ์ 3

1.3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปราจีนบุรี เขต 2
จำนวน 6 เขตคุณภาพ ดังนี้

1.3.1 เขตคุณภาพกบินทร์ 2

1.3.2 เขตคุณภาพกบินทร์ 3

1.3.3 เขตคุณภาพกบินทร์ 4

1.3.4 เขตคุณภาพกบินทร์ 7

1.3.5 เขตคุณภาพกบินทร์ 10

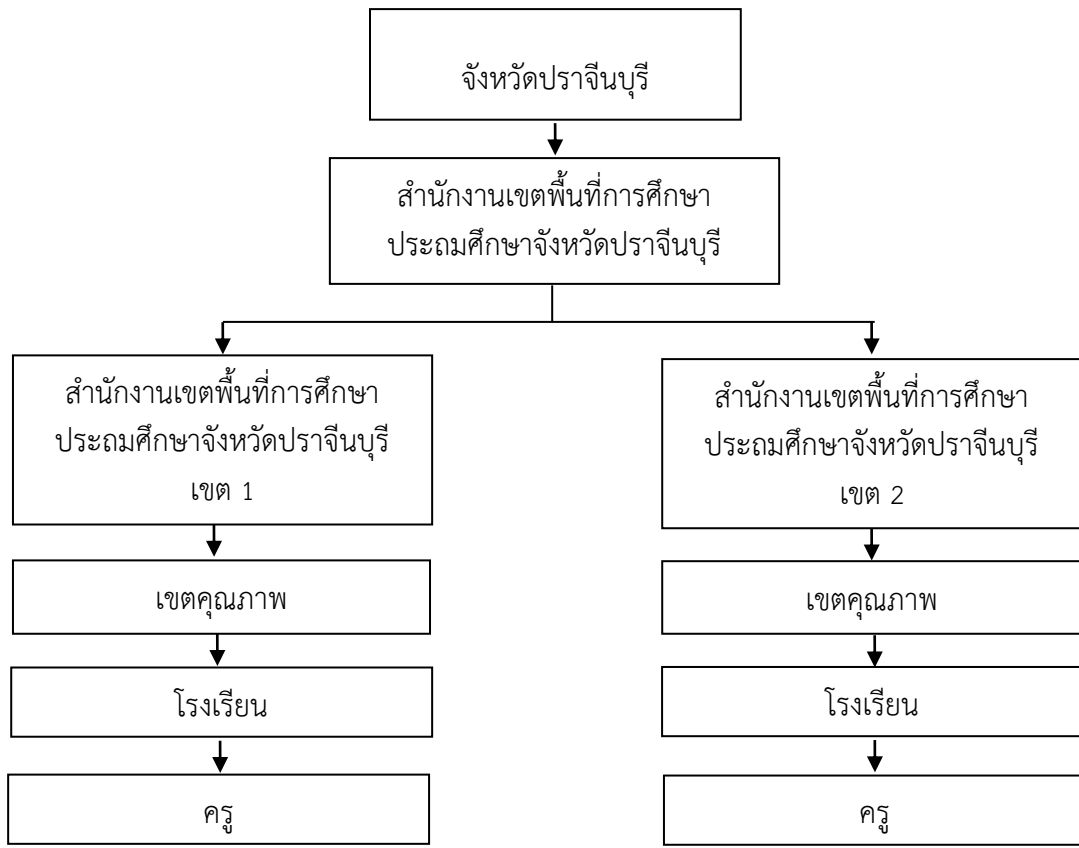
1.3.6 เขตคุณภาพนาดี 1

2. สุ่มโรงเรียนในแต่ละเขตคุณภาพ ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ร้อยละ 50 ของจำนวน
โรงเรียน ด้วยวิธีการจับสลาก ได้หน่วยตัวอย่างในชั้นโรงเรียนจำนวน 60 ได้ดังนี้

2.1 เขตคุณภาพเมืองปราจีนบุรี 2	สุ่มได้จำนวน	5	โรงเรียน
2.2 เขตคุณภาพเมืองปราจีนบุรี 3	สุ่มได้จำนวน	6	โรงเรียน
2.3 เขตคุณภาพศรีมโหสถ	สุ่มได้จำนวน	5	โรงเรียน
2.4 เขตคุณภาพประจันตคาม 1	สุ่มได้จำนวน	5	โรงเรียน
2.5 เขตคุณภาพศรีมหาโพธิ์ 1	สุ่มได้จำนวน	5	โรงเรียน
2.6 เขตคุณภาพศรีมหาโพธิ์ 3	สุ่มได้จำนวน	5	โรงเรียน
2.7 เขตคุณภาพกบินทร์ 2	สุ่มได้จำนวน	3	โรงเรียน
2.8 เขตคุณภาพกบินทร์ 3	สุ่มได้จำนวน	4	โรงเรียน
2.9 เขตคุณภาพกบินทร์ 4	สุ่มได้จำนวน	5	โรงเรียน
2.10 เขตคุณภาพกบินทร์ 7	สุ่มได้จำนวน	6	โรงเรียน
2.11 เขตคุณภาพกบินทร์ 10	สุ่มได้จำนวน	5	โรงเรียน
2.12 เขตคุณภาพนาดี 1	สุ่มได้จำนวน	6	โรงเรียน

รวมสุ่มโรงเรียนได้ทั้งหมด 60 โรงเรียน รายชื่อโรงเรียนดังแสดงในตารางที่ 1

3. สุ่มครูในแต่ละโรงเรียน ตามโรงเรียนที่สุ่มได้ในข้อ 2. โดยสุ่มตามสัดส่วนของจำนวนครู
แต่ละโรงเรียน ได้กลุ่มตัวอย่างครูจำนวน 240 คน



ภาพที่ 3 ขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 จำนวนตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

หน่วยตัวอย่าง	จำนวนประชากร (คน)	จำนวนตัวอย่าง (คน)
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปราจีนบุรี เขต 1		
1. เขตคุณภาพเมืองปราจีนบุรี 2	45	20
1.1 โรงเรียนวัดลำดวน	19	8
1.2 โรงเรียนชุมชนบ้านขอนแก่น	13	6
1.3 โรงเรียนบ้านดงบัง	9	4
1.4 โรงเรียนวัดนิโครธาवास	2	1
1.5 โรงเรียนวัดบ้านยาง	2	1
2. เขตคุณภาพเมืองปราจีนบุรี 3	80	34
2.1 โรงเรียนเมืองปราจีนบุรี	33	14
2.2 โรงเรียนวัดประสาธน์รังสรรค์	19	8
2.3 โรงเรียนวัดหัวกรด	14	6
2.4 โรงเรียนวัดโบสถ์วิทยา	6	2
2.5 โรงเรียนวัดหาดสะแก	4	2
2.6 โรงเรียนวัดประชาवास	4	2
3. เขตคุณภาพศรีมโหสถ	32	13
3.1 โรงเรียนอนุบาลศรีมโหสถ	10	4
3.2 โรงเรียนบ้านโคกพนมดี	8	3
3.3 โรงเรียนวัดไผ่งาม	8	3
3.4 โรงเรียนวัดหนองเกตุ	4	2
3.5 โรงเรียนวัดคูลำพัน	2	1
4. เขตคุณภาพประจันตคาม 1	54	22
4.1 โรงเรียนชุมชนวัดศรีประจันตคาม	17	7
4.2 โรงเรียนบ้านหอย	15	6
4.3 โรงเรียนวัดไชยมงคล	9	4
4.4 โรงเรียนบ้านด่าน	7	3
4.5 โรงเรียนวัดประสาทรังษยัญญ์	6	2
5. เขตคุณภาพศรีมหาโพธิ์ 1	48	20
5.1 โรงเรียนบ้านท่าตุม	14	6
5.2 โรงเรียนบ้านหนองกระทุ่ม	10	4
5.3 โรงเรียนอนุบาลศรีมหาโพธิ์	10	4
5.4 โรงเรียนวัดสัมพันธ	9	4
5.5 โรงเรียนวัดบุพพาราม	5	2

ตารางที่ 1 (ต่อ)

หน่วยตัวอย่าง	จำนวนประชากร (คน)	จำนวนตัวอย่าง (คน)
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปราจีนบุรี เขต 1 ต่อ)		
6. เขตคุณภาพศรีมหาโพธิ์ 3	40	17
6.1 โรงเรียนบ้านดงกระตงยาม	14	6
6.2 โรงเรียนชุมชนบ้านเกาะสมอ	9	4
6.3 โรงเรียนวัดนพคุณทอง	8	3
6.4 โรงเรียนวัดหนองหูช้าง	5	2
6.5 โรงเรียนเนินผาสุก	4	2
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปราจีนบุรี เขต 2		
7. เขตคุณภาพกบินทร์ 2	29	12
7.1 โรงเรียนอนุบาลกบินทร์	14	6
7.2 โรงเรียนวัดราษฎร์รังสี	9	4
7.3 โรงเรียนบ้านไผ่	6	2
8. เขตคุณภาพกบินทร์ 3	31	13
8.1 โรงเรียนบ้านโคกสั้น	15	5
8.2 โรงเรียนวัดโคกขี้เหล็ก	9	4
8.3 โรงเรียนบ้านทด	4	2
8.4 โรงเรียนบ้านโคกลาน	3	2
9. เขตคุณภาพกบินทร์ 4	36	15
9.1 โรงเรียนวัดศรีสวัสดิ์	15	5
9.2 โรงเรียนบ้านหนองอามัย	8	3
9.3 โรงเรียนบ้านหนองบัว	7	3
9.4 โรงเรียนวัดตันทาราม	3	2
9.5 โรงเรียนวัดเนาวรัตนาราม	3	2
10. เขตคุณภาพกบินทร์ 7	56	24
10.1 โรงเรียนบ้านเขาไม้แก้ว	28	10
10.2 โรงเรียนบ้านหนองปรือ	9	4
10.3 โรงเรียนบ้านตรอกปลาไหล	8	3
10.4 โรงเรียนบ้านโนนหัวบึง	5	3
10.5 โรงเรียนบ้านคลองเจ้าแรง	3	2
10.6 โรงเรียนบ้านโคกสว่าง	3	2
11. เขตคุณภาพกบินทร์ 10	59	25
11.1 โรงเรียนบ้านวังดินสอ	20	8
11.2 โรงเรียนบ้านวังขวาง	17	7

ตารางที่ 1 (ต่อ)

หน่วยตัวอย่าง	จำนวนประชากร (คน)	จำนวนตัวอย่าง (คน)
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปราจีนบุรี เขต 2 (ต่อ)		
11. เขตคุณภาพกบินทร์ 10 (ต่อ)	36	15
11.3 โรงเรียนบ้านเขาถ้ำ	9	4
11.4 โรงเรียนบ้านคลองหันแดง	8	3
11.5 โรงเรียนบ้านใหม่พัฒนา	5	2
12. เขตคุณภาพนาดี 1	60	25
12.1 โรงเรียนบ้านหนองสองห้อง	15	6
12.2 โรงเรียนชุมชนบ้านสำพันตา	10	4
12.3 โรงเรียนวัดสารวนาราม	10	4
12.4 โรงเรียนบ้านหนองแหน	9	4
12.5 โรงเรียนบ้านโคกกระจง	8	3
12.6 โรงเรียนบ้านโนนสูง	8	3
รวมทั้งหมด 60 โรงเรียน	570	240

ตอนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามจำนวน 10 ตอน โดยตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปแบบเลือกตอบ ตอนที่ 2-10 เป็นแบบวัดตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย แบบวัดสุขภาพจิตทางบวก แบบวัดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา แบบวัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แบบวัดความรับผิดชอบต่อสังคม แบบวัดทักษะการแก้ปัญหา แบบวัดการทดสอบความจริง แบบวัดการรู้จักยืดหยุ่น แบบวัดการอดทนต่อความเครียด และแบบวัดการควบคุมแรงกระตุ้น แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ สร้างตามแบบลิเคิร์ต (Likert-Type หรือ Summated Rating Scale) โดยใช้ข้อความหลาย ๆ ข้อความให้ครอบคลุมหัวข้อที่ศึกษา โดยมีทั้งข้อความเชิงบวกและเชิงลบให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงตัวเลือกเดียวเท่านั้น ส่วนการให้คะแนนขึ้นอยู่กับลักษณะข้อความว่าเป็นทางบวกหรือทางลบ (อภิชาติ มงคล และคณะ, 2544, หน้า 23) ดังแสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ ประกอบด้วย เพศ อายุการทำงาน และระดับการศึกษา ดังนี้

- | | | | |
|------------------|---|--|--|
| 1. เพศ | <input type="checkbox"/> หญิง | <input type="checkbox"/> ชาย | |
| 2. อายุการทำงาน | <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 5 ปี | <input type="checkbox"/> 5 – 10 ปี | <input type="checkbox"/> มากกว่า 10 ปี |
| 3. ระดับการศึกษา | <input type="checkbox"/> ต่ำกว่าปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> ป.บัณฑิต |
| | <input type="checkbox"/> ปริญญาโท | <input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาโท | |

2. แบบวัดสุขภาพจิตทางบวก

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดสุขภาพจิตทางบวกขึ้นจากทฤษฎีสุขภาพจิตทางบวกของ Bar-on (2005, pp. 41-61) มีองค์ประกอบย่อย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความสุข ด้านความพึงพอใจในชีวิต และด้านการมองโลกในแง่ดี จำนวนทั้งหมด 29 ข้อ โดยผู้วิจัยได้พัฒนาข้อคำถามในแต่ละด้านจากแบบวัดต่อไปนี้

ด้านความสุข ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัด The Oxford Happiness Questionnaire ของ Peter and Michael (2002, pp. 1073-1082) มีจำนวน 13 ข้อ คือข้อที่ 1-13 เป็นข้อความเชิงลบจำนวน 1 ข้อ คือข้อที่ 4 ส่วนที่เหลือเป็นข้อความเชิงบวกจำนวน 12 ข้อ

ด้านความพึงพอใจในชีวิต พัฒนาข้อคำถามมาจากแบบวัด Satisfaction with Life Scale ของ Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985, pp. 71-75) มีจำนวน 7 ข้อ คือข้อที่ 14-20 เป็นข้อความเชิงลบจำนวน 2 ข้อ คือข้อที่ 15 และ 17 ส่วนที่เหลือเป็นข้อความเชิงบวกจำนวน 5 ข้อ

ด้านการมองโลกในแง่ดี พัฒนาข้อคำถามมาจากแบบวัด Life Orientation Test-Revised (LOT-R) ของ Scheier and Carver (1985, pp. 219-247) มีจำนวน 9 ข้อ คือข้อที่ 21-29 เป็นข้อความเชิงบวกทั้งหมด ไม่มีข้อความเชิงลบ

แบบวัดเป็นข้อความสำหรับผู้ตอบพิจารณาว่าตรงกับระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของตนมากน้อยเพียงใด มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ ดังนี้

มาก	หมายถึง	มีความรู้สึกดังกล่าว	9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ค่อนข้างมาก	หมายถึง	มีความรู้สึกดังกล่าว	6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ค่อนข้างน้อย	หมายถึง	มีความรู้สึกดังกล่าว	3-5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
น้อย	หมายถึง	มีความรู้สึกดังกล่าว	น้อยกว่า 3 ครั้ง ใน 10 ครั้ง

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดสุขภาพจิตทางบวก

มาก	คำถามเชิงบวกให้	4 คะแนน	คำถามเชิงลบให้	1 คะแนน
ค่อนข้างมาก	คำถามเชิงบวกให้	3 คะแนน	คำถามเชิงลบให้	2 คะแนน
ค่อนข้างน้อย	คำถามเชิงบวกให้	2 คะแนน	คำถามเชิงลบให้	3 คะแนน
น้อย	คำถามเชิงบวกให้	1 คะแนน	คำถามเชิงลบให้	4 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายของระดับคะแนนแบบวัดสุขภาพจิตทางบวก

คะแนนเฉลี่ย	3.51 - 4.00	หมายถึง	มีสุขภาพจิตเชิงบวกในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.51 - 3.50	หมายถึง	มีสุขภาพจิตเชิงบวกในระดับค่อนข้างมาก
คะแนนเฉลี่ย	1.51 - 2.50	หมายถึง	มีสุขภาพจิตเชิงบวกในระดับค่อนข้างน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00 - 1.50	หมายถึง	มีสุขภาพจิตเชิงบวกในระดับน้อย

ตารางที่ 2 ตัวอย่างแบบวัดสุขภาพจิตทางบวก

พฤติกรรม/ความรู้สึก	ระดับ			
	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
ด้านความสุข				
0. ฉันรู้สึกชื่นชมกับวิถีชีวิตความเป็นครูในปัจจุบัน
00. ฉันรู้สึกว่าการได้สอนเด็กเป็นรางวัลชีวิต
ด้านความพึงพอใจในชีวิต				
0. ฉันมีความสุขที่ได้สอนนักเรียน
00. ฉันไม่พอใจภาระงานที่ผู้บริหารมอบให้รับผิดชอบ*
ด้านการมองโลกในแง่ดี				
0. ในเวลาที่เกิดความวุ่นวายในห้องเรียน ฉันคิดว่าฉันสามารถจัดการได้
00. แม้ว่างานครูเป็นงานหนักแต่เป็นการสร้างเยาวชนของชาติ

3. แบบวัดตัวแปรความฉลาดทางสังคม

ตัวแปรความฉลาดทางสังคมมี 8 องค์ประกอบ ได้แก่ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การทดสอบความจริง การรู้จักยืดหยุ่น การอดทนต่อความเครียด และการควบคุมแรงกระตุ้น ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดจำนวน 8 แบบวัด ตามตัวแปรที่เป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม รายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 แบบวัดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากทฤษฎีความฉลาดทางสังคมของ Bar-on (2005, pp. 41-61)

ด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา แบบวัดเป็นข้อความให้ผู้ตอบพิจารณาว่าตรงกับระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของตนมากน้อยเพียงใด จำนวน 10 ข้อ เป็นข้อความเชิงลบจำนวน 2 ข้อ คือข้อที่ 5 และ 8 ส่วนที่เหลือเป็นข้อความเชิงบวกจำนวน 8 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 4 ระดับ ดังนี้

บ่อยครั้ง	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริง	9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริง	6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
น้อยครั้ง	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริงน้อยกว่า	6 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ไม่เคยทำเลย	หมายถึง	ไม่เคยเกิดพฤติกรรมหรือความรู้สึกนั้น ๆ เลย	

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

บ่อยครั้ง	คำถามเชิงบวกให้ 4 คะแนน	คำถามเชิงลบให้ 1 คะแนน
ค่อนข้างบ่อย	คำถามเชิงบวกให้ 3 คะแนน	คำถามเชิงลบให้ 2 คะแนน
น้อยครั้ง	คำถามเชิงบวกให้ 2 คะแนน	คำถามเชิงลบให้ 3 คะแนน
ไม่เคยทำเลย	คำถามเชิงบวกให้ 1 คะแนน	คำถามเชิงลบให้ 4 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายของระดับคะแนนแบบวัดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

คะแนนเฉลี่ย	3.51 - 4.00	หมายถึง มีการเอาใจเขามาใส่ใจเราในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.51 - 3.50	หมายถึง มีการเอาใจเขามาใส่ใจเราค่อนข้างมาก
คะแนนเฉลี่ย	1.51 - 2.50	หมายถึง มีการเอาใจเขามาใส่ใจเราค่อนข้างน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00 - 1.50	หมายถึง มีการเอาใจเขามาใส่ใจเราในระดับน้อย

ตารางที่ 3 ตัวอย่างแบบวัดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

พฤติกรรม/ความรู้สึก	ระดับ			
	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	น้อยครั้ง	ไม่เคยทำเลย
0. ฉันเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนครูเมื่อถูกตำหนิ
00. ฉันจะไม่ซ้ำเติมความผิดพลาดของผู้อื่น
000. ฉันรับรู้ได้ถ้าคนรอบข้างต้องการความช่วยเหลือจากฉัน

3.2 แบบวัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากทฤษฎีความฉลาดทางสังคมของ Bar-on (2005, pp. 41-61)

ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แบบวัดเป็นข้อความให้ผู้ตอบพิจารณาว่าตรงกับระดับพฤติกรรมของตนมากน้อยเพียงใด จำนวน 10 ข้อ เป็นข้อความเชิงลบจำนวน 2 ข้อ คือข้อที่ 5 และ 8 ส่วนที่เหลือเป็นข้อความเชิงบวกจำนวน 8 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรฐานค่า 4 ระดับ ดังนี้

บ่อยครั้ง	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริง 9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริง 6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
น้อยครั้ง	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริงน้อยกว่า 6 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ไม่เคยทำเลย	หมายถึง	ไม่เคยเกิดพฤติกรรมหรือความรู้สึกนั้น ๆ เลย

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

บ่อยครั้ง	คำถามเชิงบวกให้ 4 คะแนน	คำถามเชิงลบให้ 1 คะแนน
ค่อนข้างบ่อย	คำถามเชิงบวกให้ 3 คะแนน	คำถามเชิงลบให้ 2 คะแนน
น้อยครั้ง	คำถามเชิงบวกให้ 2 คะแนน	คำถามเชิงลบให้ 3 คะแนน
ไม่เคยทำเลย	คำถามเชิงบวกให้ 1 คะแนน	คำถามเชิงลบให้ 4 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายระดับคะแนนแบบวัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล			
คะแนนเฉลี่ย 3.51 - 4.00	หมายถึง	มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นดีมาก	
คะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50	หมายถึง	มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นค่อนข้างดี	
คะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50	หมายถึง	มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นไม่ค่อยดี	
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50	หมายถึง	มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นค่อนข้างแย่	

ตารางที่ 4 ตัวอย่างแบบวัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

พฤติกรรม/ความรู้สึก	ระดับ			
	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	น้อยครั้ง	ไม่เคยทำเลย
0. ฉันจะชมเชยเมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสม
00. ฉันจะยิ้มแย้มและทักทายเพื่อนครูก่อนเสมอ
000. ฉันมักจะพูดให้กำลังใจนักเรียนอยู่เสมอ

3.3 แบบวัดความรับผิดชอบต่อสังคม

ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากทฤษฎีความฉลาดทางสังคมของ Bar-on (2005, pp. 41-61)

ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม แบบวัดเป็นข้อความให้ผู้ตอบพิจารณาว่าตรงกับระดับพฤติกรรมของตนมากน้อยเพียงใด จำนวน 9 ข้อ เป็นข้อความเชิงลบจำนวน 2 ข้อ คือข้อที่ 2 และ 5 ส่วนที่เหลือเป็นข้อความเชิงบวกจำนวน 7 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรฐานประมาณค่า 4 ระดับ ดังนี้

บ่อยครั้ง	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริง	9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริง	6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
น้อยครั้ง	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริงน้อยกว่า 6 ครั้ง	ใน 10 ครั้ง
ไม่เคยทำเลย	หมายถึง	ไม่เคยเกิดพฤติกรรมหรือความรู้สึกนั้น ๆ เลย	

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความรับผิดชอบต่อสังคม

บ่อยครั้ง	คำถามเชิงบวกให้	4 คะแนน	คำถามเชิงลบให้	1 คะแนน
ค่อนข้างบ่อย	คำถามเชิงบวกให้	3 คะแนน	คำถามเชิงลบให้	2 คะแนน
น้อยครั้ง	คำถามเชิงบวกให้	2 คะแนน	คำถามเชิงลบให้	3 คะแนน
ไม่เคยทำเลย	คำถามเชิงบวกให้	1 คะแนน	คำถามเชิงลบให้	4 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายระดับคะแนนแบบวัดความรับผิดชอบต่อสังคม			
คะแนนเฉลี่ย 3.51 - 4.00	หมายถึง	มีความรับผิดชอบต่อสังคมมาก	
คะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50	หมายถึง	มีความรับผิดชอบต่อสังคมค่อนข้างมาก	
คะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50	หมายถึง	มีความรับผิดชอบต่อสังคมค่อนข้างน้อย	
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50	หมายถึง	มีความรับผิดชอบต่อสังคมน้อย	

ตารางที่ 5 ตัวอย่างแบบวัดความรับผิดชอบต่อสังคม

พฤติกรรม/ความรู้สึกรู้สึก	ระดับ			
	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	น้อยครั้ง	ไม่เคยทำเลย
0. ฉันช่วยเหลืองานของโรงเรียนด้วยความเต็มใจ
00. ฉันปฏิเสธการทำงานที่นอกเหนือหน้าที่ที่รับผิดชอบ*
000. ฉันร่วมกิจกรรมพัฒนาชุมชนเมื่อมีโอกาส

3.4 แบบวัดทักษะการแก้ปัญหา

ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากทฤษฎีความฉลาดทางสังคมของ Bar-on (2005, pp. 41-61)

ด้านทักษะการแก้ปัญหา แบบวัดเป็นข้อความให้ผู้ตอบพิจารณาว่าตรงกับระดับพฤติกรรมของตนมากน้อยเพียงใด จำนวน 8 ข้อ เป็นข้อความเชิงลบจำนวน 1 ข้อ คือข้อที่ 4 ส่วนที่เหลือเป็นข้อความเชิงบวกจำนวน 7 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 4 ระดับ ดังนี้

บ่อยครั้ง	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริง	9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริง	6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
น้อยครั้ง	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริงน้อยกว่า 6 ครั้ง	ใน 10 ครั้ง
ไม่เคยทำเลย	หมายถึง	ไม่เคยเกิดพฤติกรรมหรือความรู้สึกนั้น ๆ เลย	

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดทักษะการแก้ปัญหา

บ่อยครั้ง	คำถามเชิงบวกให้ 4 คะแนน	คำถามเชิงลบให้ 1 คะแนน
ค่อนข้างบ่อย	คำถามเชิงบวกให้ 3 คะแนน	คำถามเชิงลบให้ 2 คะแนน
น้อยครั้ง	คำถามเชิงบวกให้ 2 คะแนน	คำถามเชิงลบให้ 3 คะแนน
ไม่เคยทำเลย	คำถามเชิงบวกให้ 1 คะแนน	คำถามเชิงลบให้ 4 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายระดับคะแนนแบบวัดทักษะการแก้ปัญหา

คะแนนเฉลี่ย 3.51 - 4.00	หมายถึง	มีทักษะการแก้ปัญหาดีมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50	หมายถึง	มีทักษะการแก้ปัญหาค่อนข้างดี
คะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50	หมายถึง	มีทักษะการแก้ปัญหาไม่ค่อยดี
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50	หมายถึง	มีทักษะการแก้ปัญหาค่อนข้างแย่

ตารางที่ 6 ตัวอย่างแบบวัดทักษะการแก้ปัญหา

พฤติกรรม/ความรู้สึก	ระดับ			
	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	น้อยครั้ง	ไม่เคยทำเลย
0. ฉันสามารถเผชิญกับปัญหาด้วยใจที่สงบได้
00. ฉันมองปัญหาให้เป็นเรื่องปกติและพยายามแก้ไขให้ได้
000. อุปสรรคหรือปัญหาในชีวิตทำให้ฉันมีความอดทน ไม่ท้อถอย

3.5 แบบวัดการทดสอบความจริง

ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากทฤษฎีความฉลาดทางสังคมของ Bar-on (2005, pp. 41-61)

ด้านการทดสอบความจริง แบบวัดเป็นข้อความให้ผู้ตอบพิจารณาว่าตรงกับระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของตนมากน้อยเพียงใด จำนวน 7 ข้อ เป็นข้อความเชิงลบจำนวน 2 ข้อ คือข้อที่ 1 และ 3 ส่วนที่เหลือเป็นข้อความเชิงบวกจำนวน 5 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรฐานประมาณค่า 4 ระดับ ดังนี้

บ่อยครั้ง	หมายถึง	สามารถค้นหาความจริงจากรื่องราวที่เกิดขึ้นได้ 9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	สามารถค้นหาความจริงจากรื่องราวที่เกิดขึ้นได้ 6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
น้อยครั้ง	หมายถึง	สามารถค้นหาความจริงจากรื่องราวที่เกิดขึ้นได้ น้อยกว่า 6 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ไม่เคยทำเลย	หมายถึง	ไม่สามารถค้นหาความจริงจากรื่องราวที่เกิดขึ้นได้เลย

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการทดสอบความจริง

บ่อยครั้ง	คำถามเชิงบวกให้	4 คะแนน	คำถามเชิงลบให้	1 คะแนน
ค่อนข้างบ่อย	คำถามเชิงบวกให้	3 คะแนน	คำถามเชิงลบให้	2 คะแนน
น้อยครั้ง	คำถามเชิงบวกให้	2 คะแนน	คำถามเชิงลบให้	3 คะแนน
ไม่เคยทำเลย	คำถามเชิงบวกให้	1 คะแนน	คำถามเชิงลบให้	4 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายระดับคะแนนแบบวัดการทดสอบความจริง

คะแนนเฉลี่ย 3.51 - 4.00	หมายถึง	สามารถค้นหาความจริงได้ดีมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50	หมายถึง	สามารถค้นหาความจริงได้ดี
คะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50	หมายถึง	สามารถค้นหาความจริงได้ไม่ค่อยดี
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50	หมายถึง	สามารถค้นหาความจริงได้ค่อนข้างแย่

ตารางที่ 7 ตัวอย่างแบบวัดการทดสอบความจริง

พฤติกรรม/ความรู้สึก	ระดับ			
	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	น้อยครั้ง	ไม่เคยทำเลย
0. ฉันจะเชื่อทันทีเมื่อเพื่อนครูเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้ฟัง
00. ฉันจะถามเพื่อนคนที่นิินหาว่าร้ายเพื่อนของฉันว่าจริงหรือไม่
000. เมื่อได้ทราบจากผู้อื่นว่ามีคนกล่าวถึงฉันในด้านที่ไม่ดี ฉันจะรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจทันที*

3.6 แบบวัดการรู้จักยืดหยุ่น

สร้างขึ้นจากทฤษฎีความฉลาดทางสังคมของ Bar-on (2005, pp. 41-61) ด้านการรู้จักยืดหยุ่น แบบวัดเป็นข้อความให้ผู้ตอบพิจารณาว่าตรงกับระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของตนมากน้อยเพียงใด จำนวน 8 ข้อ เป็นข้อความเชิงลบจำนวน 2 ข้อ คือข้อที่ 2 และ 7 ส่วนที่เหลือเป็นข้อความเชิงบวกจำนวน 6 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรฐานค่า 4 ระดับ ดังนี้

บ่อยครั้ง หมายถึง สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ 9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง

ค่อนข้างบ่อย หมายถึง สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ 6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง

น้อยครั้ง หมายถึง สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้น้อยกว่า 6 ครั้ง ใน 10 ครั้ง

ไม่เคยทำเลย หมายถึง ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เลย

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการรู้จักยืดหยุ่น

บ่อยครั้ง คำถามเชิงบวกให้ 4 คะแนน คำถามเชิงลบให้ 1 คะแนน

ค่อนข้างบ่อย คำถามเชิงบวกให้ 3 คะแนน คำถามเชิงลบให้ 2 คะแนน

น้อยครั้ง คำถามเชิงบวกให้ 2 คะแนน คำถามเชิงลบให้ 3 คะแนน

ไม่เคยทำเลย คำถามเชิงบวกให้ 1 คะแนน คำถามเชิงลบให้ 4 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายระดับคะแนนแบบวัดการรู้จักยืดหยุ่น

คะแนนเฉลี่ย 3.51 - 4.00 หมายถึง มีความสามารถในการปรับตัวดีมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายถึง มีความสามารถในการปรับตัวค่อนข้างดี

คะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง มีความสามารถในการปรับตัวไม่ค่อยดี

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง มีความสามารถในการปรับตัวค่อนข้างแย่

ตารางที่ 8 ตัวอย่างแบบวัดการรู้จักยืดหยุ่น

พฤติกรรม/ความรู้สึก	ระดับ			
	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	น้อยครั้ง	ไม่เคยทำเลย
0. ฉันสามารถทำงานกับกลุ่มเพื่อนที่ไม่รู้จักได้
00. เมื่อฉันพบบุคคลที่มีนิสัยที่ฉันไม่ชอบ ฉันจะมีความรู้สึกในแง่ลบกับบุคคลนั้นทันที*
000. เมื่อนักเรียนทำงานส่งไม่ทันเวลา ฉันจะไม่ลงโทษ แต่จะให้แก้ไขหรือทำให้สำเร็จในเวลาที่เหมาะสม

3.7 แบบวัดความอดทนต่อความเครียด

ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากทฤษฎีความฉลาดทางสังคมของ Bar-on (2005, pp. 41-61)

ด้านความอดทนต่อความเครียด แบบวัดเป็นข้อความให้ผู้ตอบพิจารณาว่าตรงกับระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของตนมากน้อยเพียงใด จำนวน 6 ข้อ เป็นข้อความเชิงลบจำนวน 1 ข้อ คือข้อที่ 5 ส่วนที่เหลือเป็นข้อความเชิงบวกจำนวน 5 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ ดังนี้

มาก	หมายถึง	สามารถจัดการความเครียดได้ 9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ค่อนข้างมาก	หมายถึง	สามารถจัดการความเครียดได้ 6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ค่อนข้างน้อย	หมายถึง	สามารถจัดการความเครียดได้ 3-5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
น้อย	หมายถึง	สามารถจัดการความเครียดได้น้อยกว่า 3 ครั้งใน 10 ครั้ง

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความอดทนต่อความเครียด

มาก	คำถามเชิงบวกให้	4 คะแนน	คำถามเชิงลบให้	1 คะแนน
ค่อนข้างมาก	คำถามเชิงบวกให้	3 คะแนน	คำถามเชิงลบให้	2 คะแนน
ค่อนข้างน้อย	คำถามเชิงบวกให้	2 คะแนน	คำถามเชิงลบให้	3 คะแนน
น้อย	คำถามเชิงบวกให้	1 คะแนน	คำถามเชิงลบให้	4 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายระดับคะแนนแบบวัดความอดทนต่อความเครียด

คะแนนเฉลี่ย 3.51 - 4.00	หมายถึง	สามารถอดทนต่อความเครียดได้ดีมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50	หมายถึง	สามารถอดทนต่อความเครียดได้ค่อนข้างดี
คะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50	หมายถึง	สามารถอดทนต่อความเครียดได้ไม่ค่อยดี
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50	หมายถึง	สามารถอดทนต่อความเครียดได้ค่อนข้างแย่

ตารางที่ 9 ตัวอย่างแบบวัดความอดทนต่อความเครียด

พฤติกรรม/ความรู้สึก	ระดับ			
	มาก	ค่อนข้างมาก	เป็นบางครั้ง	น้อย
0. ฉันสามารถรับฟังคำตำหนิจากเพื่อนร่วมงานได้
00. เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้ เช่น ชมภาพยนตร์ ฟังเพลง ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เป็นต้น
000. เมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจ ฉันสามารถปล่อยวางเพื่อไม่ให้กระทบต่อการปฏิบัติงานได้

3.8 แบบวัดการควบคุมแรงกระตุ้น

ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากทฤษฎีความฉลาดทางสังคมของ Bar-on (2005, pp. 41-61)

ด้านการควบคุมแรงกระตุ้น แบบวัดเป็นข้อความให้ผู้ตอบพิจารณาว่าตรงกับระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของตนมากน้อยเพียงใด จำนวน 11 ข้อ เป็นข้อความเชิงลบจำนวน 2 ข้อ คือข้อที่ 6

และ 11 ส่วนที่เหลือเป็นข้อความเชิงบวกจำนวน 9 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 4 ระดับ ดังนี้

บ่อยครั้ง หมายถึง สามารถควบคุมแรงกระตุ้นได้ 9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง

ค่อนข้างบ่อย หมายถึง สามารถควบคุมแรงกระตุ้นได้ 6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง

น้อยครั้ง หมายถึง สามารถควบคุมแรงกระตุ้นได้น้อยกว่า 6 ครั้งใน 10 ครั้ง

ไม่เคยทำเลย หมายถึง ไม่สามารถควบคุมแรงกระตุ้นได้เลย

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการควบคุมแรงกระตุ้น

บ่อยครั้ง คำถามเชิงบวกให้ 4 คะแนน คำถามเชิงลบให้ 1 คะแนน

ค่อนข้างบ่อย คำถามเชิงบวกให้ 3 คะแนน คำถามเชิงลบให้ 2 คะแนน

น้อยครั้ง คำถามเชิงบวกให้ 2 คะแนน คำถามเชิงลบให้ 3 คะแนน

ไม่เคยทำเลย คำถามเชิงบวกให้ 1 คะแนน คำถามเชิงลบให้ 4 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายระดับคะแนนแบบวัดการควบคุมแรงกระตุ้น

คะแนนเฉลี่ย 3.51 - 4.00 หมายถึง สามารถควบคุมแรงกระตุ้นได้ดีมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายถึง สามารถควบคุมแรงกระตุ้นได้ค่อนข้างดี

คะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง สามารถควบคุมแรงกระตุ้นได้ไม่ค่อยดี

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง สามารถควบคุมแรงกระตุ้นได้ค่อนข้างแย่

ตารางที่ 10 ตัวอย่างแบบวัดการควบคุมแรงกระตุ้น

พฤติกรรม/ความรู้สึกร	ระดับ			
	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	น้อยครั้ง	ไม่เคยทำเลย
0. เมื่อนักเรียนชดคำสั่ง ถ้าฉันโกรธ ฉันสามารถควบคุมอารมณ์โกรธไว้ได้
00. ถ้าถูกผู้บังคับบัญชาตำหนิ ฉันยิ้มรับได้
000. ฉันสามารถโต้ตอบผู้อื่นโดยไม่แสดงอารมณ์ได้นานพอสมควร

ตอนที่ 3 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การวิจัยนี้ใช้เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยตนเองจำนวน 8 ตอน และพัฒนาแบบสอบถามจากงานวิจัยอื่นจำนวน 1 ตอน ซึ่งมีขั้นตอนการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือโดยผู้วิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบวัดด้วยตนเอง จำนวน 8 แบบวัด ได้แก่ แบบวัดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา แบบวัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แบบวัดความรับผิดชอบต่อสังคม แบบวัดทักษะการแก้ปัญหา แบบวัดการทดสอบความจริง แบบวัดการรู้จักยืดหยุ่น แบบวัดความอดทนต่อความเครียด และแบบวัดการควบคุมแรงกระตุ้น โดยมีขั้นตอนการดำเนินการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เขียนนิยามเชิงปฏิบัติการ จากนั้นสร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ โดยมีทั้งข้อคำถามที่เป็นข้อความเชิงบวก และข้อความเชิงลบ

1.2 นำข้อคำถามที่สร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อปรับแก้ข้อคำถาม

1.3 นำแบบสอบถามที่อาจารย์ที่ปรึกษาปรับแก้แล้วให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน

ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาจากความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ และภาษาที่ใช้ ซึ่งมีลักษณะการให้คะแนนคือ

-1 หมายถึง ข้อคำถามไม่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการหรือไม่

+1 หมายถึง ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

จากนั้นคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ไว้ใช้ และปรับปรุงข้อคำถามตามที่คุณผู้ทรงคุณวุฒิเสนอแนะ

1.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงและผ่านเกณฑ์การคัดเลือกในข้อ 3.3 แล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับครูโรงเรียนกบินทร์วิทยา อำเภอกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (α -Coefficient) ค่าความเที่ยงดังแสดงในตารางที่ 11

1.5 วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก (r) โดยใช้ Item Total Correlation เลือกใช้ข้อคำถามที่มีค่าตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ส่วนข้อคำถามที่มีค่าเป็นลบและต่ำกว่า 0.20 ผู้วิจัยได้พิจารณาปรับปรุง ค่าอำนาจจำแนกดังแสดงในตารางที่ 11

1.6 นำแบบสอบถามที่ได้มาจัดพิมพ์เป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขั้นตอนการสร้างและตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัยแสดงในภาพที่ 4

2. ขั้นตอนในการพัฒนาเครื่องมือที่นำมาจากงานวิจัยอื่น

การวิจัยนี้ได้พัฒนาแบบสอบถามจากงานวิจัยอื่น จำนวน 1 ตอน คือ แบบวัดสุขภาพจิตทางบวก ซึ่งสุขภาพจิตทางบวกมีองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความสุข ผู้วิจัยพัฒนาข้อคำถามมาจากแบบวัด The Oxford Happiness Questionnaire ของ Peter and Michael (2002, pp. 1073-1082) 2) ด้านความพึงพอใจในชีวิต พัฒนาข้อคำถามมาจากแบบวัด Satisfaction with Life Scale ของ Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985, pp. 71-75) และ 3) ด้านการมองโลกในแง่ดี พัฒนาข้อคำถามมาจากแบบวัด Life Orientation Test-Revised (LOT-R) ของ Scheier and Carver (1985, pp. 219-247) โดยมีขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

2.1 คัดเลือกข้อคำถามที่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการของตัวแปรที่ศึกษา พร้อมปรับปรุงการใช้ภาษาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

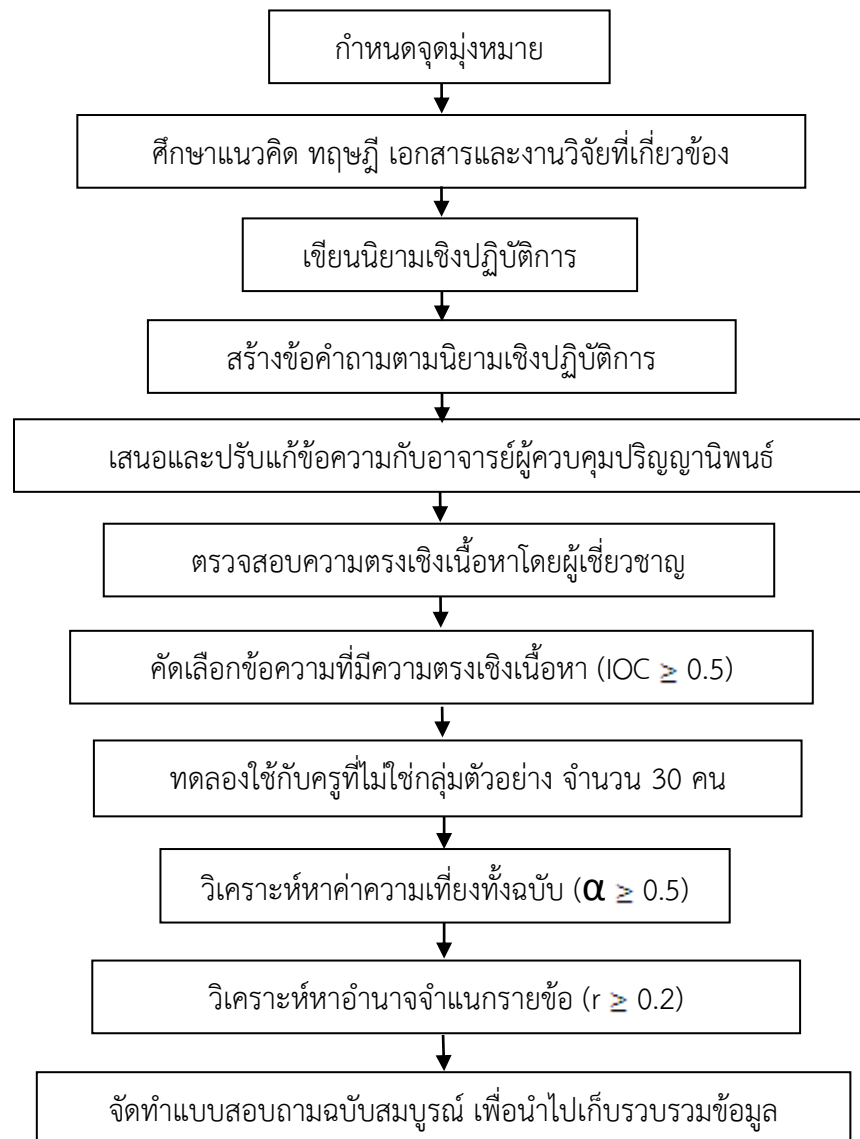
2.2 นำแบบสอบถามที่ปรับแล้วเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อปรับปรุงข้อคำถาม

2.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น และคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ไว้ใช้

2.4 นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับครู ที่โรงเรียนกบินทร์วิทยา อำเภอกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (α -Coefficient)

2.5 วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก (r) โดยใช้ Item Total Correlation เลือกใช้ข้อคำถามที่มีค่าตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ส่วนข้อคำถามที่มีค่าเป็นลบและต่ำกว่า 0.20 ผู้วิจัยได้พิจารณาปรับปรุง

2.6 นำแบบสอบถามที่ได้มาจัดพิมพ์เป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล



ภาพที่ 4 ขั้นตอนการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตารางที่ 11 ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือ	จำนวนข้อ	ค่าความเที่ยง ทั้งหมด	ค่าอำนาจจำแนก รายข้อ
แบบวัดสุขภาพจิตทางบวก	29	.88	-0.24 - 0.48
แบบวัดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา	10	.87	0.21 - 0.45
แบบวัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	10	.87	0.07 - 0.52
แบบวัดความรับผิดชอบต่อสังคม	9	.87	0.28 - 0.51
แบบวัดทักษะการแก้ปัญหา	8	.86	0.15 - 0.60
แบบวัดการทดสอบความจริง	7	.87	0.16 - 0.46
แบบวัดการรู้จักยืดหยุ่น	8	.87	-0.02 - 0.55
แบบวัดการอดทนต่อความเครียด	6	.87	0.22 - 0.58
แบบวัดการควบคุมแรงกระตุ้น	11	.87	0.20 - 0.49

ตอนที่ 4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ติดต่อวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขอให้ออกหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียนที่จะเข้าเก็บข้อมูล เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล
2. ส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลถึงผู้อำนวยการโรงเรียนที่จะเข้าเก็บข้อมูล เพื่อแจ้งให้ทราบ และนัดหมายวัน เวลาที่จะเข้าเก็บข้อมูล
3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองในเดือนกุมภาพันธ์ 2556 โดยนำแบบสอบถามจำนวน 300 ฉบับแจกให้กลุ่มตัวอย่าง และนัดวันเก็บแบบสอบถามคืนหลังจากส่งแบบสอบถามให้ผู้ตอบ 1 สัปดาห์
4. เก็บแบบสอบถามคืนจากกลุ่มตัวอย่าง นำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้อง โดยพิจารณาคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่ตอบครบถ้วน และไม่ตอบตัวเลือกเดียวทั้งหมด ปรากฏว่าได้แบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์จำนวน 240 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 92.31 ของแบบสอบถามที่แจกไป
5. ตรวจสอบให้คะแนนแบบสอบถามตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และนำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย สรุปผล และรายงานผลการวิจัยต่อไป

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะพื้นฐานของข้อมูล โดยการตรวจสอบลักษณะการแจกแจงของข้อมูล โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเบ้ ความโด่ง โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยค่าเฉลี่ยพิจารณาจากเกณฑ์ต่อไปนี้

ค่าเฉลี่ย	3.51 - 4.00	หมายถึง	มาก
ค่าเฉลี่ย	2.51 - 3.50	หมายถึง	ค่อนข้างมาก
ค่าเฉลี่ย	1.51 - 2.50	หมายถึง	ค่อนข้างน้อย
ค่าเฉลี่ย	1.00 - 1.50	หมายถึง	น้อย

2. วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient: r) ระหว่างตัวแปรในการทำนายสุขภาพจิตทางบวก เพื่อให้ทราบขนาดและทิศทางของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเป็นคู่ ๆ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยพิจารณาจากเกณฑ์

$r < .30$	หมายถึง	ตัวแปรมีความสัมพันธ์กันค่อนข้างต่ำ
$.30 \leq r \leq .70$	หมายถึง	ตัวแปรมีความสัมพันธ์กันปานกลาง
$r > .70$	หมายถึง	ตัวแปรมีความสัมพันธ์กันค่อนข้างสูง

3. วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) ระหว่างตัวแปรทำนายกับสุขภาพจิตทางบวก เพื่อให้ได้สมการทำนายความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคมกับสุขภาพจิตทางบวกที่ดีที่สุด โดยใช้โปรแกรม LISREL

4. ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (R^2) ของสมการการถดถอยพหุคูณ โดยใช้สูตร F-ratio ดังนี้

$$F = \frac{R^2/p}{(1-R^2)/(N-p-1)}$$

เมื่อ	F	แทน	สถิติทดสอบเอฟ
	R^2	แทน	สัมประสิทธิ์การทำนายของสมการการถดถอยพหุคูณ
	p	แทน	จำนวนตัวแปร
	N	แทน	จำนวนตัวอย่าง (ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง)

5. การคำนวณขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (R^2) โดยใช้สูตรการคำนวณ ดังนี้

$$ES = R^2 - [p/(N-1)]$$

เมื่อ	ES	แทน	ขนาดอิทธิพล
	R^2	แทน	สัมประสิทธิ์การทำนายของสมการการถดถอยพหุคูณ
	p	แทน	จำนวนตัวแปรทำนาย
	N	แทน	จำนวนตัวอย่าง (ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง)

โดยพิจารณาจากเกณฑ์ต่อไปนี้ (Cohen, 2014 cited in Faul, Erdfelder, Buchner, and Lang, 2009, pp. 1149-1160)

$$\text{Small } f^2 = 0.02$$

$$\text{Medium } f^2 = 0.15$$

$$\text{Large } f^2 = 0.35$$

6. ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (R^2) ที่เปลี่ยนแปลงระหว่างสมการถดถอยพหุคูณตั้งต้นกับสมการถดถอยพหุคูณที่ปรับใหม่ โดยใช้สถิติ F-ratio ดังนี้ (Schumacher & Lomax, 2004)

$$F = \frac{(R_F^2 - R_R^2)/(p_1 - p_2)}{(1 - R_F^2)/(N - p_1 - 1)}$$

เมื่อ	F	แทน	สถิติทดสอบเอฟ
	R_F^2	แทน	สัมประสิทธิ์การทำนายของสมการถดถอยพหุคูณตั้งต้น (กลุ่มตัวแปรทำนาย P_1)
	R_R^2	แทน	สัมประสิทธิ์การทำนายของสมการถดถอยพหุคูณที่ปรับใหม่ (กลุ่มตัวแปรทำนาย P_2)
	P_1	แทน	จำนวนตัวแปรทำนายของสมการการถดถอยพหุคูณตั้งต้น
	P_2	แทน	จำนวนตัวแปรทำนายของสมการการถดถอยพหุคูณที่ปรับใหม่
	N	แทน	จำนวนตัวอย่าง (ขนาดของตัวอย่าง)

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสุขภาพจิตทางบวกกับกลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคม ได้แก่ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การทดสอบความจริง การรู้จักยืดหยุ่น ความอดทนต่อความเครียด และการควบคุมแรงกระตุ้นของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี และเพื่อสร้างสมการถดถอยพหุคูณทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี ปีการศึกษา 2555 ด้วยกลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคม ได้แก่ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การทดสอบความจริง การรู้จักยืดหยุ่น ความอดทนต่อความเครียด และการควบคุมแรงกระตุ้น โดยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายกับสุขภาพจิตทางบวก

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายกับสุขภาพจิตทางบวก

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติ

MAX	หมายถึง	ค่าสูงสุด
MIN	หมายถึง	ค่าต่ำสุด
n	หมายถึง	จำนวนตัวอย่าง
M	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
S.D.	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
C.V.	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย
χ^2	หมายถึง	ค่าสถิติ ไค-สแควร์
SK	หมายถึง	ค่าความเบ้
KU	หมายถึง	ค่าความโด่ง
r	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร
p	หมายถึง	ความน่าจะเป็นทางสถิติของไค-สแควร์
SRMR	หมายถึง	ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือมาตรฐาน
b	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย หรือค่าการเปลี่ยนแปลงของ Y เมื่อ X_1 เปลี่ยนแปลงไป 1 หน่วย โดยควบคุมตัวแปรทำนายอื่นๆ ที่อยู่ใน สมการ
β	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน หรือค่าการเปลี่ยนแปลงของ Y ในหน่วยมาตรฐาน เมื่อ X_1 เปลี่ยนไป 1 หน่วยคะแนนมาตรฐาน โดยควบคุมตัวแปรทำนายอื่นๆ ที่อยู่ในสมการแล้ว

R	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R^2	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์ของการทำนาย
SE	หมายถึง	ค่าความคลาดเคลื่อนของการประมาณค่าตัวแปร
ES	หมายถึง	ขนาดอิทธิพล
t	หมายถึง	ค่า t ที่ใช้ทดสอบนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
F	หมายถึง	ค่าสถิติทดสอบ F ที่ใช้ทดสอบนัยสำคัญของ R^2
\hat{Y}	หมายถึง	ค่าของตัวแปรเกณฑ์ที่ได้จากการทำนาย
\hat{Z}	หมายถึง	ค่าคะแนนมาตรฐานของตัวแปรเกณฑ์ที่ได้จากการทำนาย

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนชื่อตัวแปรที่ศึกษา

PPH	หมายถึง	สุขภาพจิตทางบวก
EPT	หมายถึง	การเอาใจเขามาใส่ใจเรา
IPR	หมายถึง	ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
SCR	หมายถึง	ความรับผิดชอบต่อสังคม
PBS	หมายถึง	ทักษะการแก้ปัญหา
RLT	หมายถึง	การทดสอบความจริง
FXB	หมายถึง	การรู้จักยืดหยุ่น
STT	หมายถึง	ความอดทนต่อความเครียด
IPC	หมายถึง	การควบคุมแรงกระตุ้น

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น เพื่อให้ทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและลักษณะการแจกแจงตัวแปร โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (M) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (C.V.) ค่าความเบ้ (Sk) และค่าความโด่ง (Ku)

1. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะของตัวอย่าง
2. ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะของตัวอย่าง

ลักษณะ	จำนวน (n = 240)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	72	30.00
หญิง	168	70.00
2. อายุการทำงาน		
ต่ำกว่า 5 ปี	63	26.30
5 – 10 ปี	61	25.40
มากกว่า 10 ปี	116	48.30
3. ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	18	7.50
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	185	77.00
ประกาศนียบัตรบัณฑิต	10	4.20
ปริญญาโท	27	11.30

จากตารางที่ 12 จำนวนครูที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 240 คน แบ่งเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นเพศหญิงร้อยละ 70 และเป็นเพศชายร้อยละ 30

เมื่อจำแนกลักษณะตามอายุการทำงาน ส่วนมากมีอายุการทำงานมากกว่า 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 48.30 ส่วนผู้ที่มีอายุการทำงานต่ำกว่า 5 ปี และมีอายุการทำงาน 5-10 ปี มีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือร้อยละ 26.30 และร้อยละ 25.40 ตามลำดับ

เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา ส่วนมากมีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 77.00 รองลงมาที่มีการศึกษาในระดับปริญญาโท ต่ำกว่าปริญญาตรี และประกาศนียบัตรบัณฑิต คิดเป็นร้อยละ 11.30 ร้อยละ 7.50 และร้อยละ 4.20 ตามลำดับ

ตารางที่ 13 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

ตัวแปร	M	S.D.	C.V.	SK	KU
<u>ตัวแปรทำนาย</u>					
1. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา	3.19	0.42	13.17	-0.16	-0.44
2. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	3.31	0.32	9.67	-0.18	-0.05
3. ความรับผิดชอบต่อสังคม	3.26	0.39	11.96	-0.06	0.29
4. ทักษะการแก้ปัญหา	3.25	0.42	12.92	-0.16	-0.35
5. การทดสอบความจริง	2.91	0.37	12.71	0.21	0.24
6. การรู้จักยืดหยุ่น	3.07	0.33	10.75	0.25	-0.09
7. การอดทนต่อความเครียด	3.21	0.41	12.77	-0.42	0.86
8. การควบคุมแรงกระตุ้น	3.11	0.37	11.90	-0.18	0.83
<u>ตัวแปรเกณฑ์</u>					
9. สุขภาพจิตทางบวก	3.29	0.25	7.60	-0.51	4.60

จากตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร ได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย (M) แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวกมีค่าเฉลี่ย 3.29 ส่วนตัวแปรทำนายมีค่าระหว่าง 2.91-3.31 โดยตัวแปรทำนายที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ตัวแปร ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีค่าเฉลี่ย 3.31 ส่วนตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ตัวแปรการทดสอบความจริง มีค่าเฉลี่ย 2.91

เมื่อพิจารณาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แสดงให้เห็นว่าตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวกมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่า 0.25 ส่วนตัวแปรทำนายมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตั้งแต่ 0.32-0.42 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์ (0) แสดงว่าข้อมูลมีการกระจายน้อย

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (C.V.) แสดงให้เห็นว่าตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวกมีค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย 7.60 ส่วนตัวแปรทำนายมีค่าสัมประสิทธิ์การกระจายตั้งแต่ 9.67-13.17 ซึ่งใกล้เคียงกัน โดยตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์การกระจายสูงสุด คือ ตัวแปรการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ส่วนตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์การกระจายต่ำสุด คือ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

เมื่อพิจารณาค่าความเบ้ (SK) ของข้อมูล แสดงให้เห็นว่ามีค่าตั้งแต่ -0.51 ถึง 0.25 โดยข้อมูลมีลักษณะเบ้ซ้าย (-) จำนวน 7 ตัวแปร และมีลักษณะเบ้ขวา (+) จำนวน 2 ตัวแปร ซึ่งตัวแปรที่มีลักษณะเบ้ซ้ายมากที่สุด คือ สุขภาพจิตทางบวก ส่วนตัวแปรที่มีลักษณะเบ้ขวามากที่สุด คือการรู้จักยืดหยุ่น โดยภาพรวมความเบ้มีค่าไม่เกิน 2 สรุปได้ว่าข้อมูลทั้งหมดมีลักษณะใกล้เคียงโค้งปกติ

เมื่อพิจารณาค่าความโด่ง (KU) ของข้อมูลแสดงให้เห็นว่ามีค่าตั้งแต่ -0.44 ถึง 0.86 โดยข้อมูลทั้งหมดมีลักษณะแบน (-) จำนวน 4 ตัวแปร ลักษณะโด่ง จำนวน 5 ตัวแปร ซึ่งตัวแปรที่มีค่าความโด่งสูงสุด คือ การอดทนต่อความเครียด ส่วนตัวแปรที่มีค่าความโด่งต่ำสุด คือ ตัวแปร

การเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยภาพรวมความโด่งมีค่าไม่เกิน 7 สรุปได้ว่าข้อมูลทั้งหมดมีลักษณะใกล้เคียงโค้งปกติ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายกับ สุขภาพจิตทางบวก

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient) ระหว่างตัวแปรทำนายกับสุขภาพจิตทางบวก เพื่อให้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเป็นคู่ ๆ และนำผลการวิเคราะห์ที่ได้ไปใช้ในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ได้ผลดังแสดงในตารางที่ 14

ตารางที่ 14 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรทำนายกับสุขภาพจิตทางบวก

ตัวแปร	PPH	EPT	IPR	SCR	PBS	RLT	FXB	STT	IPC
PPH	1.00								
EPT	0.313**	1.00							
IPR	0.492**	0.507**	1.00						
SCR	0.433**	0.381**	0.602**	1.00					
PBS	0.451**	0.549**	0.552**	0.503**	1.00				
RLT	0.345**	0.424**	0.426**	0.377**	0.473**	1.00			
FXB	0.414**	0.391**	0.492**	0.521**	0.570**	0.454**	1.00		
STT	0.364**	0.468**	0.400**	0.322**	0.585**	0.504**	0.551**	1.00	
IPC	0.330**	0.433**	0.451**	0.387**	0.560**	0.437**	0.565**	0.625**	1.00

** ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

จากตารางที่ 14 เป็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนาย 8 ตัว ได้แก่ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การทดสอบความจริง การรู้จักยืดหยุ่น ความอดทนต่อความเครียด และการควบคุมแรงกระตุ้น กับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ 0.313 ถึง 0.492 ซึ่งจัดอยู่ในระดับความสัมพันธ์ที่ระดับปานกลาง ($.30 \leq r \leq .70$) โดยตัวแปรทำนายที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวกสูงสุด 4 อันดับแรก คือตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (IPR) ($r = 0.492$) ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา (PBS) ($r = 0.451$) ตัวแปรความรับผิดชอบต่อสังคม (SCR) ($r = 0.433$) ตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น (FXB) ($r = 0.414$) ตามลำดับ ส่วนตัวแปรทำนายที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวกต่ำสุด คือการเอาใจเขามาใส่ใจเรา (IPR) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.313

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายด้วยตัวเอง แสดงให้เห็นว่าตัวแปรแต่ละตัวมีความสัมพันธ์กันคือ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ 0.322-0.625 โดยตัวแปรทำนายที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ ตัวแปรการอดทนต่อความเครียด (STT) กับตัวแปรการควบคุม

แรงกระตุ้น (IPC) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.625 ส่วนตัวแปรทำนายที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุดคือ ตัวแปรความรับผิดชอบต่อสังคม (SCR) กับตัวแปรการอดทนต่อความเครียด (STT) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.322

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายกับสุขภาพจิตทางบวก

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) ระหว่างตัวแปรทำนายกับสุขภาพจิตทางบวก ในขั้นแรกผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์แบบใส่ตัวแปรพร้อมกัน (Enter) ก่อน เพื่อตรวจสอบว่าตัวแปรทำนายทั้ง 8 ตัว มีตัวแปรใดบ้างที่มีนัยสำคัญทางสถิติในการทำนาย จากนั้นจึงใช้วิธีวิเคราะห์แบบลำดับขั้น (Stepwise Selection) โดยเลือกตัวแปรทำนายที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติในการวิเคราะห์ครั้งแรกเข้าสมการทีละตัว โดยพิจารณาตัวแปรทำนายที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับตัวแปรเกณฑ์สูงสุดที่เข้าสมการก่อน จนกระทั่งตัวแปรที่นำเข้ามาในสมการไม่มีนัยสำคัญทางสถิติในการทำนาย และได้ค่าสัมประสิทธิ์ของการทำนายสูงสุด จึงยุติกระบวนการนำตัวแปรเข้าสมการเพื่อให้ได้สมการทำนายกลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคมกับสุขภาพจิตทางบวกที่ดีที่สุด โดยเรียงลำดับการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายทั้ง 8 ตัวแปรกับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก แบบใส่ตัวแปรพร้อมกัน
 2. ผลการปรับปรุงโมเดลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายกับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก แบบลำดับขั้น หลังจากตัดตัวแปรที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
 3. ผลการเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์โมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกตามสมมติฐาน กับโมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกที่ปรับแก้
- 1. ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายทั้ง 8 ตัวแปรกับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวกแบบใส่ตัวแปรพร้อมกัน**

ผลปรากฏว่าตัวแปรทั้ง 8 ตัวแปร ได้แก่ ตัวแปรการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตัวแปรความรับผิดชอบต่อสังคม ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา ตัวแปรการทดสอบความจริง ตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น ตัวแปรความอดทนต่อความเครียด และตัวแปรการควบคุมแรงกระตุ้น สามารถอธิบายความแปรปรวนของสุขภาพจิตทางบวกได้ร้อยละ 32 และผลการทดสอบด้วยค่าสถิติทดสอบ F ได้ค่า $F(8, 239) = 13.588, p < .05$ ซึ่งมีความมากกว่าค่าวิกฤติของ F [ค่าวิกฤติของ $F(8, 239) = 2.93$] จึงแสดงว่าตัวแปรทั้ง 8 ตัวแปร สามารถนำมาใช้ในการทำนายตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวกได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และค่า $ES = 0.287$ ซึ่งมีค่าอยู่ในระดับปานกลาง โดยที่มีตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพียงตัวแปรเดียวเท่านั้นที่สามารถทำนายสุขภาพจิตทางบวกได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในตารางที่ 15 และสามารถสร้างโมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกดังแสดงในภาพที่ 5

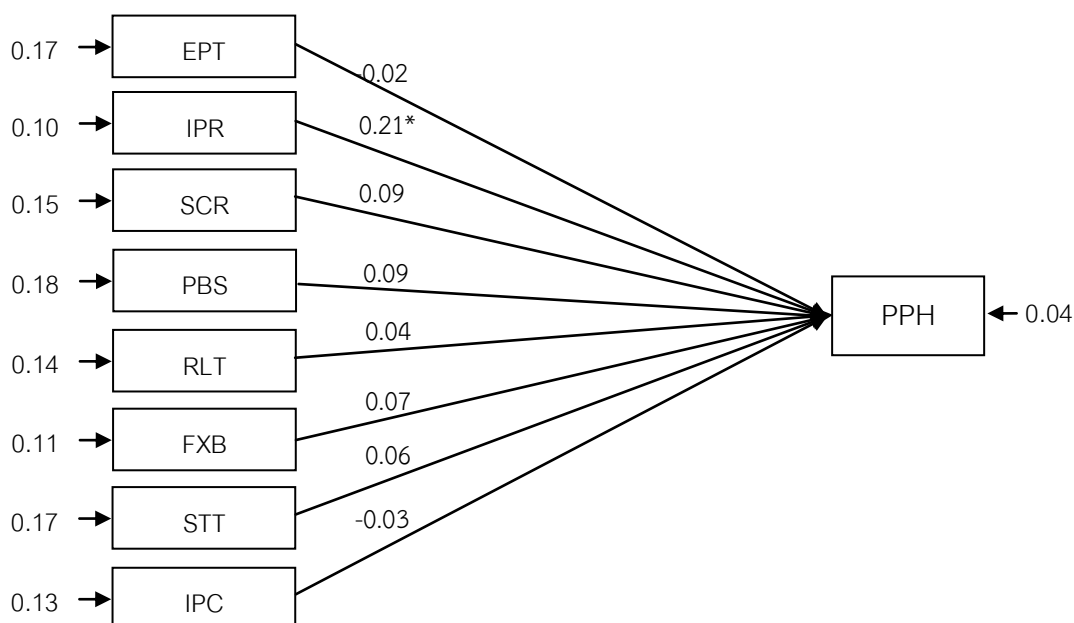
ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายทั้ง 8 ตัวแปรกับ
ตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก แบบใส่ตัวแปรพร้อมกัน

ตัวแปรทำนาย	b	SE b	β
Constant	1.68	0.17	-
1. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา	-0.02	0.04	-0.04
2. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	0.21*	0.06	0.26*
3. ความรับผิดชอบต่อสังคม	0.09	0.05	0.13
4. ทักษะการแก้ปัญหา	0.09	0.05	0.15
5. การทดสอบความจริง	0.04	0.05	0.16
6. การรู้จักยืดหยุ่น	0.07	0.06	0.09
7. ความอดทนต่อความเครียด	0.06	0.05	0.09
8. การควบคุมแรงกระตุ้น	-0.03	0.05	-0.04

$\chi^2 = 0.00$, $p = 1.00$, $R = 0.57$, $R^2 = 0.32$, $F = 13.588$, $F(8, 239) = 2.93$, $ES = 0.287$

* $p < .05$

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ไค-สแควร์ (χ^2) มีค่าเท่ากับ 0.00 และ p-value มีค่าเท่ากับ 1.00 โดยตัวแปรทั้ง 8 ตัวแปร สามารถร่วมกัน อธิบายความแปรปรวนของสุขภาพจิตทางบวกได้ร้อยละ 32 โดยมีตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพียงตัวแปรเดียวเท่านั้นที่สามารถทำนายสุขภาพจิตทางบวกได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.21



ภาพที่ 5 โมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกตามสมมติฐาน

2. ผลการปรับปรุงโมเดลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายกับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวกแบบลำดับขั้น หลังจากตัดตัวแปรที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิเคราะห์เบื้องต้นตัวแปรทำนายทั้ง 8 ตัวแปร ผลปรากฏว่ามีเพียง 1 ตัวแปรคือตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (IPR) ที่สามารถทำนายสุขภาพจิตทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเมื่อดูค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ในตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรในกลุ่มตัวแปรทำนายมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างกันสูงกว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่เกิดกับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก ทำให้เกิดภาวะตัวแปรทำนายมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันสูง (Multicollinearity) สังเกตได้จากตัวแปรการเอาใจเขามาใส่ใจเรา (EPT) กับตัวแปรการควบคุมแรงกระตุ้น (IPC) ที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก แต่เมื่อสร้างสมการทำนายแล้วกลับมีผลเชิงลบ ผู้วิจัยจึงคัดเลือกตัวแปรทำนายที่ละตัวแปร โดยพิจารณาจากค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายกับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก สุดท้ายทำให้เหลือตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติในการทำนายตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก 3 ตัวแปร คือ ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (IPR) ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา (PBS) และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น (FXB) ซึ่งตัวแปรทั้ง 3 ตัวนี้สามารถอธิบายความแปรปรวนของสุขภาพจิตทางบวกได้ร้อยละ 30 และผลการทดสอบด้วยค่าสถิติทดสอบ F ได้ค่า $F(3, 239) = 33.714, p < .05$ ซึ่งมีค่ามากกว่าค่าวิกฤติของ F [ค่าวิกฤติของ $F(3, 239) = 8.53$] จึงแสดงว่าตัวแปรทั้ง 3 ตัวแปร สามารถนำมาใช้ในการทำนายตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวกได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และค่า $ES = 0.287$ ซึ่งมีค่าอยู่ในระดับปานกลาง และสามารถเขียนสมการทำนายได้ 2 สมการ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 16 และสามารถสร้างโมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกที่ปรับแก้ดังแสดงในภาพที่ 6

ตารางที่ 16 ผลการปรับปรุงโมเดลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายกับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก แบบลำดับขั้น

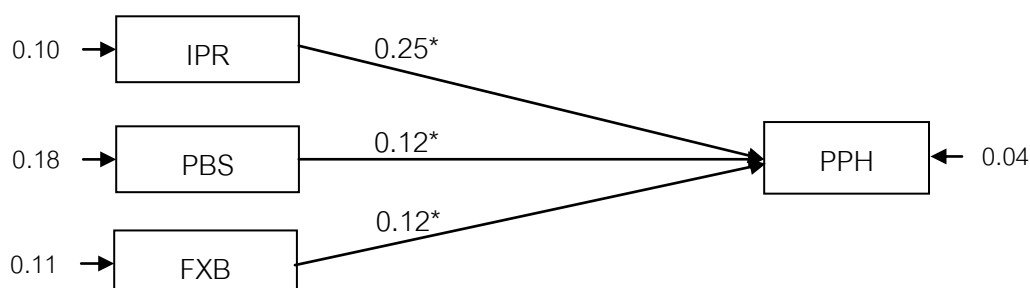
ตัวแปรต้น	b	SE b	β
Constant	1.74*	0.16	-
ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	0.25*	0.05	0.31*
ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา	0.12*	0.04	0.19*
ตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น	0.12*	0.05	0.15*

$\chi^2 = 0.00, p = 1.00, R = 0.55, R^2 = 0.30, F = 33.714, F(3, 239) = 8.53, ES = 0.287$

* $p < .05$

จากตารางที่ 16 ผลการปรับปรุงโมเดลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายกับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก แบบลำดับขั้น แสดงให้เห็นตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติในการทำนายตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวกมี 3 ตัวแปร คือ ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (IPR) ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา (PBS) และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น (FXB) ซึ่งตัวแปรทั้ง 3 ตัวนี้

สามารถอธิบายความแปรปรวนของสุขภาพจิตทางบวกได้ร้อยละ 30 โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ไค-สแควร์ (χ^2) มีค่าเท่ากับ 0.00 และ p-value มีค่าเท่ากับ 1.00



ภาพที่ 6 โมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกที่ปรับแก้

ตารางที่ 17 ผลการเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์โมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกตามสมมติฐาน กับโมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกที่ปรับแก้

ค่าสถิติ	โมเดลตามสมมติฐาน	โมเดลที่ปรับแก้
ตัวแปร	EPT, IPR, SCR, PBS, RLT, FXB,STT, IPC	IPR, PBS, FXB
R^2	0.32	0.30
F	1.33	-

* $F(8, 3) = 4.07, p < .05$

จากตารางที่ 17 ผลการเปรียบเทียบประสิทธิภาพการทำนายระหว่างโมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกตามสมมติฐาน (ตัวแปรทำนาย 8 ตัวแปร) กับโมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกที่ปรับแก้ (ตัวแปรทำนาย 3 ตัวแปร) ได้ค่าสถิติทดสอบ F เท่ากับ 1.33 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่าวิกฤตของ $F(8, 3) = 4.07, p < .05$ จึงสรุปได้ว่าประสิทธิภาพการทำนายระหว่างโมเดลทั้งสองไม่แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงเลือกใช้โมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกที่ปรับแก้ โดยสามารถสร้างสมการทำนายได้ดังนี้

สมการถดถอยพหุคูณในรูปคะแนนดิบ คือ

$$\hat{PPH} = 1.74 + 0.25 (IPR)^* + 0.12 (PBS)^* + 0.12(FXB)^*$$

สมการถดถอยพหุคูณในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z}_{PPH} = 0.31Z^*_{IPR} + 0.19Z^*_{PBS} + 0.15Z^*_{FXB}$$

จึงสรุปได้ว่า

1. ประสิทธิภาพการทำนายของสมการถดถอยพหุคูณที่ปรับใหม่ ไม่แตกต่างจากสมการถดถอยพหุคูณดั้งเดิม

2. ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (IPR) ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา (PBS) และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น (FXB) มีความสัมพันธ์พหุคูณกับตัวแปรสุขภาพจิตทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (IPR) ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา (PBS) และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น (FXB) ร่วมกันทำนายสุขภาพจิตทางบวกได้ร้อยละ 30 และสามารถสร้างสมการถดถอยพหุคูณทำนายสุขภาพจิตทางบวก ได้ดังนี้

สมการถดถอยพหุคูณในรูปคะแนนดิบ คือ

$$\hat{PPH} = 1.74 + 0.25 (IPR)^* + 0.12 (PBS)^* + 0.12(FXB)^*$$

เมื่อ ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (IPR) เปลี่ยนไป 1 หน่วย
ในขณะที่ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา (PBS) และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น (FXB) คงที่
จะทำให้ตัวแปรสุขภาพจิตทางบวกเปลี่ยนไป 0.25 หน่วย

เมื่อ ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา (PBS) เปลี่ยนไป 1 หน่วย
ในขณะที่ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (IPR) และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น (FXB) คงที่
จะทำให้ตัวแปรสุขภาพจิตทางบวกเปลี่ยนไป 0.12 หน่วย

เมื่อ ตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น (FXB) เปลี่ยนไป 1 หน่วย
ในขณะที่ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (IPR) และตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา (PBS) คงที่
จะทำให้ตัวแปรสุขภาพจิตทางบวกเปลี่ยนไป 0.12 หน่วย

สมการถดถอยพหุคูณในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z}_{PPH} = 0.31Z^*_{IPR} + 0.19Z^*_{PBS} + 0.15Z^*_{FXB}$$

เมื่อ คะแนนมาตรฐานของตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (IPR) เปลี่ยนไป 1 หน่วย
ในขณะที่ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา (PBS) และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น (FXB) คงที่
จะทำให้คะแนนมาตรฐานของตัวแปรสุขภาพจิตทางบวกเปลี่ยนไป 0.31 หน่วย

เมื่อ คะแนนมาตรฐานของตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา (PBS) เปลี่ยนไป 1 หน่วย
ในขณะที่ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (IPR) และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น (FXB) คงที่
จะทำให้คะแนนมาตรฐานของตัวแปรสุขภาพจิตทางบวกเปลี่ยนไป 0.19 หน่วย

เมื่อ คะแนนมาตรฐานของตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น (FXB) เปลี่ยนไป 1 หน่วย
ในขณะที่ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (IPR) และตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา (PBS) คงที่
จะทำให้คะแนนมาตรฐานของตัวแปรสุขภาพจิตทางบวกเปลี่ยนไป 0.15 หน่วย

จากสมการถดถอยพหุคูณ อธิบายได้ว่าตัวแปรที่ทำนายสุขภาพจิตทางบวกได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมี 3 ตัวแปรคือ ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (IPR) ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา (PBS) และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น (FXB) โดยตัวแปรที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตทางบวกสูงสุดได้แก่ ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (IPR) ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา (PBS) และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น (FXB) ตามลำดับ

4. ขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของตัวแปรทำนายทั้ง 3 ตัวมีค่าเท่ากับ 0.287 แสดงว่าตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (IPR) ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา (PBS) และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น (FXB) มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตทางบวกของครูในระดับปานกลาง

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสุขภาพจิตทางบวกกับกลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคม ได้แก่ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การทดสอบความจริง การรู้จักยืดหยุ่น ความอดทนต่อความเครียด และการควบคุมแรงกระตุ้น และสร้างสมการการถดถอยพหุคูณทำนายความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตทางบวกของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี กลุ่มตัวอย่างคือครูโรงเรียนของรัฐ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 240 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ตัวแปรที่ศึกษาเป็นองค์ประกอบความฉลาดทางสังคมที่มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อสุขภาพจิตทางบวกตามทฤษฎีของ Bar-on (2005) ประกอบด้วย 8 ตัวแปร ได้แก่ ตัวแปรการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การทดสอบความจริง การรู้จักยืดหยุ่น ความอดทนต่อความเครียด และการควบคุมแรงกระตุ้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัด 9 ตอน ประกอบด้วย แบบวัดสุขภาพจิตทางบวก แบบวัดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา แบบวัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แบบวัดความรับผิดชอบต่อสังคม แบบวัดทักษะการแก้ปัญหา แบบวัดการทดสอบความจริง แบบวัดการรู้จักยืดหยุ่น แบบวัดการอดทนต่อความเครียด และแบบวัดการควบคุมแรงกระตุ้น รวมจำนวน 98 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 4 ระดับ เป็นข้อความให้ผู้ตอบพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของตนมากน้อยเพียงใด การวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย การตรวจสอบลักษณะการแจกแจงของข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้โปรแกรม SPSS วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณโดยใช้โปรแกรม LISREL และทดสอบนัยสำคัญทางสถิติค่าสัมประสิทธิ์การทำนายของสมการการถดถอยพหุคูณ โดยใช้สูตร F-ratio

สรุปผลการวิจัย

1. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายกับตัวแปรสุขภาพจิตทางบวกของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี สรุปได้ดังนี้

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนาย 8 ตัว ได้แก่ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การทดสอบความจริง การรู้จักยืดหยุ่น ความอดทนต่อความเครียด และการควบคุมแรงกระตุ้น กับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก ผลปรากฏว่า มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายกับตัวแปรเกณฑ์ตั้งแต่ 0.313 ถึง 0.492 ซึ่งจัดอยู่ในระดับความสัมพันธ์ที่ระดับปานกลาง เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา ตัวแปรความรับผิดชอบต่อสังคม และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายด้วยกัน ปรากฏว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ 0.322-0.625 ตัวแปรทำนายที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ ตัวแปรการอดทนต่อความเครียด กับตัวแปรการควบคุมแรงกระตุ้น ตามลำดับ

2. ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายกับสุขภาพจิตทางบวก สรุปผลได้ดังนี้

2.1 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายทั้ง 8 ตัวแปร กับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก แบบใส่ตัวแปรพร้อมกัน ด้วยโปรแกรม LISREL ปรากฏว่าตัวแปรทั้ง 8 ตัวแปร ได้แก่ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การทดสอบความจริง การรู้จักยืดหยุ่น ความอดทนต่อความเครียด และการควบคุมแรงกระตุ้น สามารถอธิบายความแปรปรวนของสุขภาพจิตทางบวกได้ร้อยละ 32 และผลการทดสอบด้วยค่าสถิติทดสอบ F ได้ค่า $F(8, 239) = 13.588, p < .05$ ซึ่งมีค่ามากกว่าค่าวิกฤติของ $F(8, 239) = 2.93, p < .05$ จึงแสดงว่าตัวแปรทั้ง 8 ตัว สามารถนำมาใช้ในการทำนายตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวกได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และค่า $ES = 0.287$ ซึ่งมีค่าอยู่ในระดับปานกลาง โดยที่มีตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพียงตัวแปรเดียวเท่านั้นที่สามารถทำนายสุขภาพจิตทางบวกได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2 ผลการปรับปรุงโมเดลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายกับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก แบบลำดับขั้น (Stepwise Selection) หลังจากตัดตัวแปรที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิเคราะห์เบื้องต้นตัวแปรทำนายทั้ง 8 ตัวแปร ซึ่งให้เห็นว่ามีเพียง 1 ตัวแปร คือ ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่สามารถทำนายสุขภาพจิตทางบวกได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อดูค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ผลปรากฏว่า ตัวแปรในกลุ่มตัวแปรทำนายมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างกันสูงกว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่เกิดกับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก ทำให้เกิดภาวะตัวแปรทำนายมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันสูง (Multicollinearity) สังเกตได้จากตัวแปรการเอาใจเขามาใส่ใจเรา กับตัวแปรการควบคุมแรงกระตุ้น ที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก แต่เมื่อสร้างสมการทำนายแล้วกลับมีผลเชิงลบ ผู้วิจัยจึงคัดเลือกตัวแปรโดยพิจารณาตัวแปรทำนายที่มีสหสัมพันธ์กับตัวแปรเกณฑ์สูงสุดเข้าสมการก่อน จากนั้นจึงทดสอบตัวแปรที่ไม่ได้อยู่ในสมการต่อทีละตัวว่ามีตัวแปรใดอีกบ้างที่มีโอกาสเข้ามาอยู่ในสมการได้ ทำให้เหลือตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติในการทำนายตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวกเพียง 3 ตัวแปร คือ ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น ซึ่งตัวแปรทั้ง 3 ตัวนี้สามารถอธิบายความแปรปรวนของสุขภาพจิตทางบวกได้ร้อยละ 30 และผลการทดสอบด้วยค่าสถิติทดสอบ F ได้ค่า $F = (3, 2) = 33.714, p < .05$ ซึ่งมีค่ามากกว่าค่าวิกฤติของ $F(3, 239) = 8.53, p < .05$ จึงแสดงว่าตัวแปรทั้ง 3 ตัวแปร สามารถนำมาใช้ในการทำนายตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวกได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และค่า $ES = 0.287$ ซึ่งมีค่าอยู่ในระดับปานกลาง

2.3 ผลการเปรียบเทียบประสิทธิภาพการทำนายระหว่างโมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกตามสมมติฐาน (ตัวแปรทำนาย 8 ตัวแปร) กับโมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกที่ปรับแก้ (ตัวแปรทำนาย 3 ตัวแปร) ได้ค่าสถิติทดสอบ F เท่ากับ

1.33 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่าวิกฤตของ $F(8, 3) = 4.07, p < .05$ จึงสรุปได้ว่าประสิทธิภาพการทำนายระหว่างโมเดลทั้งสองไม่แตกต่างกัน งานวิจัยนี้จึงเลือกใช้โมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกที่ปรับแก้ โดยสามารถสร้างสมการทำนายได้ดังนี้

สมการถดถอยพหุคูณในรูปคะแนนดิบ คือ

$$\hat{PPH} = 1.74 + 0.25 (IPR)^* + 0.12 (PBS)^* + 0.12 (FXB)^*$$

สมการถดถอยพหุคูณในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z}_{PPH} = 0.31Z^*_{IPR} + 0.19Z^*_{PBS} + 0.15Z^*_{FXB}$$

อภิปรายผลการวิจัย

1. ตัวแปรสุขภาพจิตทางบวกของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี มีความสัมพันธ์กับตัวแปรการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การทดสอบความจริง การรู้จักยืดหยุ่น ความอดทนต่อความเครียด และการควบคุมแรงกระตุ้น

การเอาใจเขามาใส่ใจเรามีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตทางบวก กล่าวคือการเอาใจเขามาใส่ใจเราเป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น แสดงความห่วงใย สนใจรับฟังและให้ความช่วยเหลือผู้อื่นบนพื้นฐานของความเข้าใจว่าผู้อื่นรู้สึกและต้องการอะไร ซึ่งอาชีพครูเป็นอาชีพที่ต้องทำงานร่วมกับคนที่มีสถานภาพหลากหลาย ทั้งนักเรียน เพื่อนครู ผู้บริหาร รวมถึงชุมชน ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูจะต้องรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา สนใจรับฟังและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจและมิตรภาพที่ดีระหว่างกัน อันนำไปสู่การใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับแนวคิดของ สมพร สุทัศน์ีย์ (ม.ร.ว., 2551) ที่กล่าวว่า การมีความเข้าใจถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเองและผู้อื่นทำให้บุคคลสามารถแสดงอารมณ์และพฤติกรรมต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้เกิดความสบายใจทั้งผู้อื่นและตนเอง ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตทางบวก กล่าวคือความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นความสามารถในการรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นด้วยความสบายใจ รับรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถปรับตัวเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่น่าพึงพอใจ ส่งผลให้เกิดสุขภาพจิตทางบวกขึ้นกับทั้งสองฝ่าย ซึ่งครูก็เป็นอีกหนึ่งอาชีพที่ต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลที่หลากหลาย ทั้งในแง่ของอายุ และตำแหน่งหน้าที่ ทำให้ครูต้องรู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพให้เหมาะสมกับสถานภาพของบุคคลที่คบหา และรู้วิธีการที่จะรักษาสัมพันธ์ภาพนั้นไว้ให้นาน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Hooda (2009, pp. 143-150) ที่พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลประกอบด้วยความสามารถในการปรับตัว เห็นอกเห็นใจ รวมถึงทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์หรือสิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวนั้นจะมองโลกในแง่ดี อารมณ์ดี มีความพึงพอใจในชีวิต มีความสุข สามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้ และมีสุขภาพจิตทางบวก

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Goleman (2006, pp. 82-104) ที่กล่าวว่าความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคมส่งผลทางบวกต่อสุขภาพจิตของทั้งสองฝ่าย

ความรับผิดชอบต่อสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตทางบวก กล่าวคือ ความรับผิดชอบต่อสังคมเป็นการให้ความร่วมมือกับผู้อื่นเพื่อทำประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วยความเต็มใจ มีจิตสำนึกดี เสียสละ ยอมรับและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ทางสังคม ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อผู้ที่ประกอบอาชีพครู เนื่องจากครูมีงานที่ต้องรับผิดชอบต่อจำนวนมาก ทั้งงานในหน้าที่และงานต่อส่วนรวม ดังนั้นครูจึงต้องจัดสรรเวลาเพื่อให้สามารถทำประโยชน์ต่อส่วนรวมได้ โดยไม่ให้เกิดผลกระทบต่อประโยชน์ส่วนตน ซึ่งครูที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมย่อมได้รับการยอมรับและชื่นชมจากคนรอบข้าง อันนำไปสู่ความภาคภูมิใจและมีความสุขในชีวิต สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Michael and Maryann (1998) ที่พบว่า การที่บุคคลมีความรับผิดชอบต่อสังคม ตั้งใจทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายทั้งต่อตนเองและต่อสังคมอย่างสม่ำเสมอ ก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าทั้งในด้านการงานและสังคม จะทำให้บุคคลนั้นได้รับการยกย่อง เกิดความสุข และมีสุขภาพจิตที่ดีได้

ทักษะการแก้ปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตทางบวก กล่าวคือทักษะการแก้ปัญหาเป็นความสามารถในการรับรู้ เข้าใจสาเหตุของปัญหา และพยายามหาทางออกของปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีสติ มีความรับผิดชอบต่อ ซึ่งครูเป็นอาชีพที่ต้องประสบปัญหามากมาย ซึ่งบางปัญหาที่สามารถแก้ไขได้โดยง่าย แต่บางปัญหาซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ และอาจต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลหลายฝ่าย ซึ่งอาจทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างแก้ปัญหา ทำให้ครูจำเป็นต้องมีทักษะในการแก้ปัญหา มีความมุ่งมั่นอดทนจนสามารถแก้ปัญหาได้สำเร็จ นำไปสู่ความสบายใจ ส่งผลให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี สอดคล้องกับแนวคิดของ ศิวมล คำนวล (2552) ที่กล่าวว่า ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นอาจมีปัญหามาในบางครั้ง ดังนั้นบุคคลจำเป็นต้องมีทักษะในการแก้ปัญหาอย่างชาญฉลาดและนุ่มนวล จึงจะทำให้ปัญหาคือคล้อยลงได้ ส่งผลให้เกิดความสบายใจ มีสุขภาพจิตทางบวก

การทดสอบความจริงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตทางบวก กล่าวคือการทดสอบความจริงเป็นความสามารถของบุคคลในการค้นหาข้อเท็จจริงจากสิ่งที่ได้รับรู้มา เป็นการยืนยันว่าสิ่งที่ได้รับรู้มาไม่ได้เกิดจากการคิดหรือรู้สึกเอง ซึ่งครูเป็นบุคคลที่ต้องรับข้อมูลที่หลากหลายจากคนรอบข้าง ซึ่งข้อมูลที่ได้รับอาจมีทั้งที่พบเห็นด้วยตนเอง หรือบางครั้งอาจเกิดจากคำบอกเล่าของผู้อื่น ดังนั้นครูจึงจำเป็นต้องหาข้อเท็จจริงก่อนที่จะเชื่อเรื่องราวที่รับฟังมา เพื่อไม่ให้เกิดความเข้าใจผิด อันจะนำไปสู่ความขัดแย้งกับผู้อื่นได้ สอดคล้องกับทฤษฎีสุขภาพจิตทางบวกของ Bar-on (2005, pp. 41-46) ที่กล่าวว่า ถ้าบุคคลมีความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานอันเกิดจากปัญหานั้นยังคลุมเครือไม่ชัดเจน ทำให้เข้าใจไม่ตรงกัน บุคคลจำเป็นต้องทดสอบความจริงเพื่อให้ปัญหานั้นชัดเจน เข้าใจตรงกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดความสบายใจด้วยกันทั้งสองฝ่าย ทำให้เกิดความพึงพอใจต่อกัน มีความสุข และทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น หรือที่เรียกว่ามีสุขภาพจิตทางบวก

การรู้จักยืดหยุ่นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตทางบวก กล่าวคือการรู้จักยืดหยุ่นเป็นความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นที่แตกต่างจากตนได้ รู้จักโอนอ่อนผ่อนตาม รู้จักให้อภัยและยอมรับความผิดพลาดของผู้อื่น สามารถทำให้ใจให้ปลอยวางในสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ได้ ซึ่งครูเป็นอาชีพที่ต้องเผชิญภาวะความกดดันในหลายด้าน ทั้งที่เกิดจากหน้าที่ความรับผิดชอบต่อและคนรอบข้าง ดังนั้นครูจำเป็นต้องปรับตัว รู้จักยืดหยุ่น เพื่อลดความขัดแย้ง

ไม่ก่อให้เกิดความเครียด และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงได้ นำไปสู่ความสบายใจและความสุขในชีวิต สอดคล้องกับทฤษฎีความฉลาดทางสังคมของ Bar-on (2005, pp. 41-46) ที่กล่าวว่า การมีความสุขเป็นความสามารถที่จะรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตของตนเอง ทั้งในขณะที่ทำงานและยามว่าง รู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขในทุกโอกาส การรู้จักยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ทำให้สัมพันธ์ภาพดีขึ้น เกิดความพอใจซึ่งกันและกัน ทำให้มีความสุข ก่อให้เกิดสุขภาพจิตทางบวกได้

ความอดทนต่อความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตทางบวก กล่าวคือความอดทนต่อความเครียดเป็นความสามารถในใช้ชีวิตในสถานการณ์ที่เป็นทุกข์ได้ สามารถจัดการสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ได้โดยไม่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตหน้าที และรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสงบ ปราศจากอารมณ์ที่รุนแรงอันจะนำไปสู่ความขัดแย้งกับผู้อื่นได้ ซึ่งครูเป็นอาชีพที่ต้องรับความกดดันทั้งจากภาระหน้าที่ และบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นนักเรียน เพื่อนร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา ซึ่งอาจทำให้เกิดความเครียดอันจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตหน้าที ครูจึงจำเป็นต้องมีความอดทนต่อความเครียด ไม่แสดงอารมณ์ที่รุนแรงต่อปัญหา และค่อย ๆ รับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความสงบ ซึ่งหากครูสามารถปฏิบัติได้ดังกล่าวแล้ว ย่อมทำให้ความสัมพันธ์สามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่น และไม่เกิดความขัดแย้งหรือความไม่พอใจระหว่างกัน อันนำไปสู่ความสบายใจและเป็นสุขได้ สอดคล้องกับทฤษฎีความฉลาดทางสังคมของ Bar-on (2005, pp. 41-46) ที่กล่าวว่าความอดทนต่อความเครียดเป็นจุดแข็งในตัวบุคคล และการจัดการทางบวกต่อความเครียดได้อย่างเหมาะสม การอดทนต่อความเครียดจะเกี่ยวข้องกับความสามารถในการผ่อนคลาย ตั้งสติ และเผชิญหน้ากับความยากลำบากได้อย่างสงบ ปราศจากอารมณ์ที่รุนแรง บุคคลที่ควบคุมอารมณ์ได้ดีจะเลือกที่จะเผชิญหน้ากับวิกฤติและปัญหามากกว่าการยอมแพ้ เมื่อบุคคลสามารถจัดการกับความเครียดได้สำเร็จ ย่อมทำให้เกิดความสบายใจ และมีความสุขในการดำเนินชีวิตได้

การควบคุมแรงกระตุ้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตทางบวก กล่าวคือ การควบคุมแรงกระตุ้นเป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ที่เกิดจากความต้องการ และแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม มีความหนักแน่นทางอารมณ์ รู้เท่าทันความรู้สึกที่เกิดจากแรงกระตุ้นนั้น ๆ สามารถตั้งสติและควบคุมพฤติกรรมอันเกิดจากแรงกระตุ้นได้ ซึ่งครูเป็นอาชีพที่มีสิ่งต่าง ๆ มากกระทบจิตใจและอารมณ์มากมาย เช่น คำพูด หรือการกระทำของเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา หรือนักเรียน ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบได้ง่าย ดังนั้นครูจำเป็นต้องควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากแรงกระตุ้นให้ได้ เพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้ง อันจะทำให้มีสุขภาพจิตทางบวก สอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus (1969) ที่กล่าวว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะมีความมั่นคงทางอารมณ์ แสดงอารมณ์และควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ สามารถเผชิญความตึงเครียดและความกดดันต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เมื่อเผชิญปัญหาจะมีความหนักแน่น ไม่แสดงอารมณ์เกินกว่าเหตุ ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ โดยความรู้สึกนึกคิดที่เป็นสุข

2. ตัวแปรการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตัวแปรความรับผิดชอบต่อสังคม ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา ตัวแปรการทดสอบความจริง ตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น ตัวแปรความอดทนต่อความเครียด และตัวแปรการควบคุมแรงกระตุ้น สามารถร่วมกันทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี ได้ ผลการวิจัยประเด็นนี้มีทั้งสอดคล้องและไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

2.1 ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครู มี 3 ตัวแปร ได้แก่ ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสามารถทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครูผู้ได้ กล่าวคือ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นความสามารถในการรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นด้วยความสบายใจ รับรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถปรับตัวเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งครูเป็นอาชีพที่ต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลหลายฝ่ายไม่ว่าจะเป็น นักเรียน เพื่อนครูด้วยกัน ผู้บังคับบัญชา และคนในชุมชน ครูจำนวนมากต้องย้ายไปสอนในโรงเรียนต่างจังหวัด ซึ่งห่างไกลจากครอบครัว ทำให้ต้องปรับตัวและพยายามสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลที่ไม่คุ้นเคย เพื่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย และสบายใจในความสัมพันธ์ ขณะที่ครูอยู่โรงเรียนก็ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนเป็นส่วนใหญ่ ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับนักเรียนทำให้เกิดความเป็นกันเอง บรรยากาศในห้องเรียนอบอุ่นสนุกสนาน ส่งผลดีต่อประสิทธิภาพในการเรียนสอนได้ ถ้าครูกับนักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ย่อมเกิดความไว้วางใจ เชื่อใจเคารพนับถือเหมือนครูเป็นญาติผู้ใหญ่ อันนำมาซึ่งความสบายใจของทุกฝ่าย สอดคล้องกับทฤษฎีความฉลาดทางสังคมของ Bar-on (2005, pp. 41-46) ที่ว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้วยความรู้สึกสบายใจไว้กังวล สามารถรับรู้สภาพอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว และสอดคล้องกับทฤษฎีความฉลาดทางสังคมของ Goleman (2006, pp. 82-104) ที่กล่าวว่า การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของเรากับผู้อื่น มีผลกระทบโดยตรงต่อการทำงานของสมอง การมีความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคมจะส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิตของเรา นอกจากนี้ อภิชัย มงคล และคณะ (2544) ยังได้แสดงแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไว้ว่า เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับมิตรภาพ การเอาใจใส่ดูแล รู้จักให้ มีความสามารถและมีโอกาสที่จะรักหรือเป็นที่รัก และสามารถสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมกับบุคคลอื่น ทั้งในด้านร่างกายและอารมณ์ รวมถึงสามารถแบ่งปันความรู้สึกร่วมกันทั้งเรื่องความทุกข์และความสุขกับคนอื่นได้ สอดคล้องผลการศึกษาของ Manion (2003) ที่พบว่า ความสุขในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเอง สภาพแวดล้อมในการทำงาน การรับรู้ลักษณะงานและภาวะผู้นำ ซึ่งพสุ เดชะรินทร์ (2549) กล่าวว่า ความฉลาดทางสังคมนั้น ไม่ใช่เรื่องของการเข้าสังคมเก่งอย่างเดียว แต่เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างกลมกลืนและมีความสุข ในขณะที่เดียวกันก็สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคมให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่เราต้องการ อารมณ์หรือความรู้สึกจากบุคคลหนึ่งสามารถสื่อถึงคนอื่นได้ เช่น อารมณ์ของผู้สอนสามารถส่งถึงอารมณ์ของผู้เรียนได้ กล่าวคือถ้าผู้สอนอารมณ์ไม่ดีเข้าไปสอนหนังสือ ก็จะทำให้บรรยากาศในห้องเรียนตึงเครียดไปด้วย สอดคล้องกับแนวคิด Lazarus (1969) ที่กล่าวว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตทางบวกเป็นผู้ที่มีทักษะทางสังคม สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่นเป็นมิตรกับผู้อื่นได้ มีความรักและผูกพันโดยไม่รู้สึกว่าจะต้องสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและจริงใจต่อกัน ไวต่อความรู้สึกและต้องการของผู้อื่น เป็นผู้ให้อยู่เสมอ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ คณิตพันธ์ ทองสีบสาย (2552) ที่พบว่า บุคคลที่เข้าใจและตระหนักรู้ถึงความต้องการของสังคม จะสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ทักษะการแก้ปัญหาสามารถทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครูผู้ได้ เพราะคนที่มีทักษะในการแก้ปัญหา จะสามารถอธิบายและระบุปัญหาได้อย่างชัดเจน ทำให้เกิดแนวทางในการแก้ปัญหา และแก้ปัญหานั้นได้สำเร็จและมีประสิทธิภาพ เพราะผู้ที่มีทักษะในการแก้ปัญหา จะตระหนักถึงปัญหาว่าคืออะไร จะมีความมั่นใจและแรงจูงใจที่จะจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถอธิบายและกำหนดปัญหาได้อย่างชัดเจนเท่าที่จะทำได้ ด้วยการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง สามารถหาแนวทางในการแก้ปัญหาให้ได้มากเท่าที่จะทำได้ สามารถตัดสินใจเพื่อที่จะนำการแก้ปัญหาไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดความสบายใจ พอใจ และมีสุขภาพจิตดี ซึ่งครูเป็นอาชีพที่ต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น เมื่อมีการทำงานร่วมกันย่อมมีปัญหาความขัดแย้ง ทั้งปัญหาเกี่ยวกับภาระงาน เช่น ภาระงานที่มากเกินไป สอนไม่ตรงสาขาวิชาที่จบมา ต้องรับหน้าที่หลายอย่างทั้งงานสอนและงานบริการ บางปัญหาเกี่ยวข้องกับบุคคล เช่น ความคิดเห็นไม่ตรงกันกับเพื่อนร่วมงาน ความกดดันจากผู้บังคับบัญชา ความไม่พร้อมของผู้เรียน ถ้าครูมีทักษะในการแก้ปัญหาก็จะจัดการปัญหาได้อย่างมีขั้นตอน ปัญหาอ้อมคลี่คลาย จนแก้ปัญหาได้สำเร็จ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ครู-ผู้บริหาร ครู-เพื่อนครู ครู-นักเรียน ดีขึ้น เกิดความพอใจ สบายใจและเป็นสุขด้วยกันทุกฝ่าย การแก้ปัญหาได้ทำให้ทุกฝ่ายได้รับประโยชน์เท่าเทียมกัน ทุกฝ่ายจะรู้สึกดีต่อกัน มีความรู้สึกรักใคร่ชอบพอกัน นำไปสู่ความสำเร็จของการทำงาน การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน สอดคล้องกับแนวคิดของ อภิชัย มงคล (2547) ที่ว่าความสุขหมายถึงสภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งก่อนหน้านี้อภิชัย มงคล และคณะ (2544) ได้แสดงแนวคิดว่าการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข บุคคลจำเป็นต้องมีความมั่นใจในการเผชิญปัญหา กล่าวคือ มีความมั่นใจว่าสามารถจัดการกับปัญหาและสถานการณ์ที่คับขัน และไม่ได้คาดฝันได้อย่างเหมาะสม การเผชิญปัญหามีหลายระดับทั้งปัญหาเฉพาะหน้า ปัญหาการปรับตัวต่อความเป็นอยู่ใหม่ รวมถึงต้องสามารถทำหน้าที่ได้อย่างสร้างสรรค์และเหมาะสมอีกด้วย สอดคล้องกับแนวคิดของ นภาพร สาธร (2542) ที่กล่าวว่า อาชีพครูเป็นอาชีพที่ประสบกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย ได้แก่ งานในหน้าที่ และงานที่ต้องรับผิดชอบมากเกินไป การที่ต้องปะทะกับบุคคลหลายฝ่าย สภาพสังคมที่ขัดแย้งกันในโรงเรียน การแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน การเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ครูยังต้องระมัดระวัง ควบคุมความประพฤติและความต้องการของตนเองให้เหมาะสมกับอาชีพครู สิ่งเหล่านี้บั่นทอนสุขภาพจิตของผู้ที่ประกอบอาชีพครูได้ ดังนั้นครูจึงจำเป็นต้องมีทักษะการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้การปฏิบัติหน้าที่ดำเนินไปได้อย่างราบรื่น มีสุขภาพจิตดี และมีความสุข นอกจากนี้ผลการวิจัยของ Strutton and Lumpkin (1993, pp. 71-82) ยังพบว่า บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีรูปแบบการจัดการกับปัญหา โดยมุ่งจัดการกับสาเหตุของปัญหา ดังนั้นความสามารถในการจัดการกับปัญหาจึงมีความสัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นคุณลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี สอดคล้องกับแนวคิดของสุภาณี สุชนะนาคินทร์ (2549) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีความสุขจะสามารถยอมรับและเผชิญกับความจริงในชีวิตได้ สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม มองโลกในแง่ดี สามารถปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ศิวิมล คำนวล (2552) ที่พบว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและการฟื้นฟูอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข ซึ่งผลการศึกษานี้บ่งชี้ว่าความสุขในชีวิตของ

พิสมัย วัฒนารสกุล (2551) ยังพบว่า การรับรู้คุณค่าในตนเอง กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงสร้างสรรค์ และคุณภาพชีวิตในการทำงาน สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขในชีวิตได้ และผลการศึกษาของ พิริยะ ผลพิรุฬ และปึงปอนด์ รักอำนวยกิจ (2550) ที่พบว่า ระดับความสุขของบุคคล มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทุนทางสังคม ได้แก่ การรู้จักคนในสังคมเป็นอย่างดี การเสียสละช่วยเหลือสังคม การมีความไว้วางใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น โดยการมีความไว้วางใจกัน เป็นปัจจัยที่ทำให้มีความแตกต่างของระดับความสุขมากที่สุด สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นุสรรา งามเดช, พเยาว์ พงษ์ศักดิ์ชาติ และสุจิตรา เหลืองพิกุลทอง (2549) ที่พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุข-ทุกข์ ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัว ความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด กิจกรรมผ่อนคลาย และการบรรลุผลสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Cameron, Bright and Caza (2004) ที่พบว่ามุมมองโลกในแง่ดี มีความรับผิดชอบ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความซื่อสัตย์ และการรู้จักให้อภัย ทำให้บุคคลมีความสุขในการทำงาน

การรู้จักยืดหยุ่นสามารถทำนายสุขภาพจิตทางบวกได้ เพราะความสามารถในการยืดหยุ่น เป็นลักษณะหนึ่งของการปรับตัวของบุคคลที่รู้จักผ่อนหนักเป็นเบา และไม่ยึดหลักเกณฑ์มากเกินไป สามารถปรับแก้ปัญหาได้ตามสถานการณ์หรือเหตุการณ์ในขณะนั้น เป็นความสามารถในการปรับความคิด อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่ไม่คุ้นเคยได้ ซึ่งครูเป็นอาชีพที่ต้องทำงานร่วมกับบุคคลหลายฝ่าย ทำให้อาจเกิดความคิดขัดแย้ง อีกทั้งยังมีหลักเกณฑ์ของหน่วยงานที่ปฏิบัติตามจำนวนมาก ซึ่งบางครั้งยากต่อการปรับตัว ทำให้เกิดอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ ดังนั้นการที่ครูสามารถเปิดใจยอมรับ ความบกพร่องของผู้อื่นได้ มีใจกว้างในการยอมรับและปรับเปลี่ยนความคิดเดิม ๆ ให้เข้ากับความคิดและพฤติกรรมใหม่ ๆ ของผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และนักเรียนได้ ก็จะทำให้มีความสบายใจ รู้สึกพอใจ ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของผู้มีสุขภาพจิตทางบวกที่เป็นความสามารถในการทำใจให้ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงด้วยความสามารถ (กรมการแพทย์, 2539) คนที่มีสุขภาพจิตดี จะมองโลกทางบวก มองปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวกและคาดหวังว่าปัญหาต่าง ๆ จะแก้ไขได้ จึงยอมรับและเกิดความยืดหยุ่น ปรับแก้ไปตามสถานการณ์ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พิมลรัตน์ ทิศาภทนต์ และคัตนางค์ มณีศรี (2549) ที่ชี้ให้เห็นว่าการให้อภัยเป็นตัวแปรที่ก่อให้เกิดสุขภาวะทางจิตที่ดี กล่าวคือ มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิตสูง มีความรู้สึกในทางบวก ไม่ว่าจะการให้อภัยนั้นจะเป็นการให้อภัยแก่บุคคลใดก็ตาม ดังนั้นการให้อภัยจึงส่งผลให้บุคคลเกิดสุขภาวะจิตที่ดี ซึ่งรัชนี ว่องวิวัฒน์ไวยยะ (2549) ได้แสดงแนวคิดว่าสภาพของจิตใจที่เป็นสุข เป็นผลจากการที่บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลที่อยู่ร่วมกันและสังคมที่เกี่ยวข้องได้ด้วยดี แม้ในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงก็สามารถปรับตัวไม่ให้เกิดความขัดแย้งในจิตใจและไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น

2.2 ตัวแปรที่ไม่สามารถร่วมกันทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครู มี 5 ตัวแปร ได้แก่ ตัวแปรการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ตัวแปรความรับผิดชอบต่อสังคม ตัวแปรการทดสอบความจริง ตัวแปรความอดทนต่อความเครียด และตัวแปรการควบคุมแรงกระตุ้น ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานสามารถอธิบายด้วยเหตุผลทางสถิติได้ว่าเกิดจากภาวะตัวแปรทำนายมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันสูง (Multicollinearity) สังเกตได้จากตัวแปรการเอาใจเขามาใส่ใจเรา กับตัวแปรการควบคุมแรงกระตุ้น

(IPC) ที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก แต่เมื่อสร้างสมการทำนายแล้ว กลับมีผลเชิงลบ ผู้วิจัยจึงคัดเลือกตัวแปรทำนายที่มีสหสัมพันธ์กับตัวแปรเกณฑ์สูงสุดที่เข้าสู่สมการก่อน จากนั้นจึงทดสอบตัวแปรที่ไม่ได้อยู่ในสมการต่อทีละตัวว่ามีตัวแปรใดอีกบ้างที่มีโอกาสเข้ามาอยู่ในสมการได้ โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายกับตัวแปรเกณฑ์ จนกระทั่งตัวแปรที่นำเข้ามาในสมการไม่มีนัยสำคัญทางสถิติในการทำนาย และได้ค่าสัมประสิทธิ์ของการทำนายสูงสุด จึงยุติกระบวนการนำตัวแปรเข้าสู่สมการ ทำให้ผลการปรับปรุงโมเดลเหลือตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติในการทำนายเพียง 3 ตัวแปร คือ ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น ซึ่งตัวแปรไม่มีนัยสำคัญทางสถิติในการทำนายและถูกตัดออก มี 5 ตัวแปร ได้แก่ ตัวแปรการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ตัวแปรความรับผิดชอบต่อสังคม ตัวแปรการทดสอบความจริง ตัวแปรความอดทนต่อความเครียด และตัวแปรการควบคุมแรงกระตุ้น

2.3 สมการถดถอยพหุคูณทำนายสุขภาพจิตทางบวก สร้างจากตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติในการทำนาย 3 ตัวแปร ได้แก่ ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น ซึ่งร่วมกันทำนายสุขภาพจิตทางบวกได้ร้อยละ 30 และสามารถสร้างสมการถดถอยพหุคูณทำนายสุขภาพจิตทางบวก ได้ดังนี้

สมการถดถอยพหุคูณในรูปคะแนนดิบ คือ

$$\hat{PPH} = 1.74 + 0.25 (IPR)^* + 0.12 (PBS)^* + 0.12(FXB)^*$$

สมการถดถอยพหุคูณในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z}_{PPH} = 0.31Z^*_{IPR} + 0.19Z^*_{PBS} + 0.15Z^*_{FXB}$$

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อสุขภาพจิตที่ดี กล่าวคือถ้าบุคคลมีความฉลาดทางสังคมสูง ก็มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาให้บุคคลมีความฉลาดทางสังคม เพื่อที่จะได้สามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.2 จากผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทักษะการแก้ปัญหา และการรู้จักยืดหยุ่นสามารถร่วมกันทำนายสุขภาพจิตทางบวกได้ ดังนั้นองค์กรต่าง ๆ ที่ปรารถนาให้บุคลากรมีความสุขในการทำงาน ควรเน้นส่งเสริมให้เกิดทักษะดังกล่าวแก่บุคลากรของตน

2.3 นอกจากครูแล้ว บุคลากรทางการศึกษาที่ทำหน้าที่อื่น ๆ ก็ควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางสังคมด้วย เพื่อจะได้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างร่วมงาน และเกิดความสามัคคีในองค์กร

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

2.1 ควรนำตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทักษะการแก้ปัญหา และการรู้จักยืดหยุ่น ซึ่งเป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม มาศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อนำไปใช้สร้างแบบวัดความฉลาดทางสังคมที่มีประสิทธิภาพต่อไป

2.2 การวิจัยนี้ศึกษาเฉพาะตัวแปรด้านความฉลาดทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตทางบวก ซึ่งยังไม่ครอบคลุมตัวแปรที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตทางบวกทั้งหมด อันได้แก่ ตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ ตามทฤษฎีของ Bar-on (2005, pp. 41-46) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง ความเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน การนับถือตนเอง และการกระทำในสิ่งที่มีความหมาย ทำให้ผลการวิจัยยังไม่สามารถอธิบายตัวแปรสุขภาพจิตทางบวกของครูได้อย่างครอบคลุม ดังนั้น ควรศึกษาเพิ่มเติมในส่วนของตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์

บรรณานุกรม

- กมล แสงทองศรีกมล. (2551, 1 กรกฎาคม). *เลี้ยงลูกให้เก่ง ดี มีมนุษยสัมพันธ์ด้วย S.Q.*
เข้าถึงได้จาก <http://www.gotoknow.org/posts/184898>
- กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. (2557). การศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาใน
สถาบันอุดมศึกษา ภาคใต้. *สุทธิปริทัศน์*, 28(86), 126-151.
- กรมการแพทย์. (2539). *ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย* (บทคัดย่อ). กรุงเทพฯ:
กรมการแพทย์, กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2551). *การสำรวจความสุขคนไทย ปี พ.ศ. 2548*. ขอนแก่น: โรงพิมพ์พระธรรมขันธ์.
- กล้าหาญ ณ น่าน. (2557). อิทธิพลของคุณลักษณะบุคลิกภาพและความพึงพอใจที่มีต่อการปรับตัวใน
การทำงานของเข้าสู่ตลาดบัณฑิตใหม่. *วิทยาการจัดการ*, 31(1), 39-67.
- กลุ่มบริหารงานบุคคล สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปราจีนบุรี เขต 1.
(2555, มิถุนายน). *จำนวนข้อมูลครู สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปราจีนบุรี
เขต 1 ปีการศึกษา 2555*. เข้าถึงได้จาก <http://prachinburi1net>
- เกวรินทร์ ปันฟู. (2542). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา
ในสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเสลภูมิ จังหวัดลำพูน*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาวิชาจิตวิทยาและการศึกษาแนะแนว, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2549, 4 สิงหาคม). *การพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขของประเทศ*.
เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealth.or.th/cms/detail.php?id=2068>
- ชนิษฐา ไชยฤกษ์. (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความสุขและคุณภาพ
การให้บริการของพนักงานให้บริการลูกค้าในฝ่ายขาย: กรณีศึกษาสายการบินแห่งหนึ่ง*.
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาและองค์การ, คณะศิลปศาสตร์,
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. (2545). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542
และที่แก้ไขเพิ่มเติม* (ฉบับที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- คณิตพันธุ์ ทองสีบสาย. (2552). *การพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางสังคมสำหรับนักศึกษาระดับปริญญา
บัณฑิต*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา,
คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คัตนางค์ มณีศรี และวัชรภรณ์ เพงจิตต์. (2545). *ความสุขคืออะไร จิตวิทยาเพื่อคุณ* (บทสารคดี
ทางวิทยุเล่มที่ 1). กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- แคทรียา มณีรัตน์. (2552). *ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี การรับรู้การสนับสนุนจาก
องค์กร และความตั้งใจคงอยู่ในงาน: กรณีศึกษาบริษัทสำรวจและผลิตปิโตรเลียมชั้นนำ
แห่งหนึ่ง*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาและองค์การ,
คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- จุฑามาศ มุสิเกิด. (2548). *การศึกษาความสัมพันธ์ของประสบการณ์การทำงาน เจตคติต่อวิชาชีพ และความพึงพอใจในชีวิต ต่อวัฒนธรรมการทำงานของครู จังหวัดสุราษฎร์ธานี*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จุฑารัตน์ สติรปัญญา และวัลลภา คชภักดี. (2551). *สุขภาพจิต*. สงขลา: ศูนย์หนังสือ มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ณัฐวัฒน์ สมโภชน์พงศ์. (2547). *บทบาทผู้บริหารต่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของครูในโรงเรียน ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, คณะครุศาสตร์, สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.
- ดรุณี ชิงชัย. (2554). การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขส่วนบุคคลของนักศึกษาปริญญาตรี. *วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*, 9(1), 92-97.
- เต็มศักดิ์ คทาวณิช. (2547). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน).
- ทัศนา เจนวนิชสถาพร. (2553). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กร การมองโลกในแง่ดี และการรับรู้พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). *โมเดลลิสม์: สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภาพร สาร. (2542). *สุขภาพจิตของครู-อาจารย์ในวิทยาลัย สังกัดกรมอาชีวศึกษาจังหวัดหนองคาย*, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารอาชีวศึกษา, คณะครุศาสตร์, เทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง.
- นฤมล ผ่องใส. (2544). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงาน ความขัดแย้งระหว่างบทบาทงานและครอบครัวกับความพึงพอใจในชีวิตของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษา เอกชน*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นุสรรา งามเดช, เพียว พงษ์ศักดิ์ชาติ และสุจิรา เหลืองพิกุลทอง. (2549). *ความสุขของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี*. สระบุรี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี.
- ประเวศ วะสี. (2541). *ปฏิรูปการศึกษายกเครื่องทางปัญญา ทางรอดจากความหายนะ*. กรุงเทพฯ: โครงการจัดพิมพ์คปไฟ.
- พสุ เดชะรินทร์. (2549, 4 สิงหาคม). *ความฉลาดทางสังคม*. เข้าถึงได้จาก <http://www.bangkokbiznews.com/blog/detail/631041>
- พิเชษฐ์ พุ่มแจ่ม. (2555). *โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความเครียดในการปฏิบัติงานของครูและการรับรู้ความสามารถของกลุ่มครูที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในงานของครู*. *วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*, 10(1), 67-78.

- พิมลรัตน์ ทิศาภาศย์ และคณางค์ มณีศรี. (2549). *ผลของการให้อภัยและการผูกมัดระหว่างบุคคลต่อสุขภาวะทางจิต. การประชุมวิชาการครั้งที่ 6 “จิตวิทยากับการพัฒนามนุษย์: ความงดงามของผู้สูงวัย”*. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิริยะ ผลพิรุฬห์ และปิงปอนด์ รักอำนาจกิจ. (2550). *ความสุขจากทุนทางสังคม: กรณีศึกษาจากข้อมูลในจังหวัดกาญจนบุรี*. นครปฐม: โรงพิมพ์สถาบันวิจัยประชากรและสังคม.
- พิสมัย วัฒนารสกุล. (2551). *ปัจจัยพยากรณ์ความสุขในชีวิตของพนักงานองค์การรัฐบาลและเอกชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, คณะวิทยาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พุทธทาสภิกขุ. (2542). *ความสุขสามระดับ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุภาพใจ.
- มาลีณี ศรีไมตรี. (2558). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรบรรยากาศองค์การกับพฤติกรรมความเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรของคณาจารย์ต่างเจนเนอเรชันในมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี*. *ปัญญาวิวัฒน์*, 7, 124-137.
- รัชนี ว่องวิวัฒน์ไวยะ. (2549). *สุขภาพจิตของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2539). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- ลักขณา สรีวัฒน์. (2545). *สุขวิทยาจิตและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ลัดดาวัลย์ พิบูลศรี. (2546). *สุขภาพจิตของผู้บริหารการพยาบาลในจังหวัดเชียงใหม่ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วนิษา เรช. (2550). *อัจฉริยะสร้างได้*. กรุงเทพฯ: ไทยยูเนี่ยนกราฟฟิกส์.
- วรรณิ แกมเกตุ. (2551). *วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิทยา นาควัชระ. (2547). *เพียงเปลี่ยนวิธีคิด ชีวิตก็เปลี่ยนไป*. *นิตยสารดิฉัน*, 27(666), 87-88.
- วิทยากร เชียงกุล. (2548). *จิตวิทยาในการสร้างความสุข*. กรุงเทพฯ: สายธาร.
- ศิริมล คำนวล. (2552). *ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค และความสุข*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมพร สุทัศนีย์, ม.ร.ว., (2551). *มนุษย์สัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2543). *ทฤษฎีและกลยุทธ์การพัฒนาสังคม* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนิตรา จตุพรพิพัฒน์. (2543). *การพึ่งพา อัตมโนทัศน์ และความพึงพอใจในชีวิตของผู้ป่วยสูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- สุภาณี สุขะนาคินทร์. (2549). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของประชาชน อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาท้องถิ่น, คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.
- สุรพิเชษฐ์ สุขโชติ. (2550, กุมภาพันธ์). *ความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการครูวัยก่อนปลดเกษียณ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในเขตกรุงเทพมหานคร*. เข้าถึงได้จาก <http://www.jvkk.go.th/research/>
- สุวกุล ไตรรัตน์ผลาดล. (2554). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตข้าราชการกระทรวงแรงงาน และสวัสดิการสังคมที่เกษียณอายุก่อนกำหนด*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร, คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุวรรณ ม่วงงาม. (2550). *ความสัมพันธ์การรับรู้ระหว่างมุมมองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถของตนและผลการปฏิบัติงานของวิศวกร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร, คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เสรี ชัดเข้ม และสุชาติ กรเพชรปานี. (2546). *โมเดลสมการโครงสร้าง. วิจัยและวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา, 1(1), 1-22.*
- เสรี ชัดเข้ม. (2548). *โมเดลสมการโครงสร้าง*. ชลบุรี: ภาควิชาการวิจัยและวัดผลการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อภิชัย มงคล และคณะ. (2544). *ความสุขและสุขภาพจิตในบริบทของสังคมไทย. สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 46(3), 227-232.*
- อภิชัย มงคล. (2547). *การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. ขอนแก่น: โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์.
- อภิชัย มงคล, จินดารัตน์ พิมพ์ดีด, วัชณี หัตถพนม และจรรย์ อึ้งสำราญ. (2544). *การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของคนไทย (ระดับบุคคล)*. ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
- อรุณี อุณหวารการ. (2549). *ความสุขจากการเสียสละ*. ภาคนิพนธ์หลักสูตรเศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์ธุรกิจ, คณะพัฒนาการเศรษฐกิจ, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- อาทิตา กลับเพิ่มพูน. (2549). *การมองโลกในแง่ดี บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ศึกษาเฉพาะกรณีหน่วยงานของรัฐแห่งหนึ่ง*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Albrecht, K. (2006). *Social Intelligence: The new Science of Success*. San Francisco: A Wiley Imprint.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs. NJ: Prentice-Hall.
- Bar-on, R. (1997). *Bar-on Emotional Intelligence Quotient Inventory: A Measure of Emotional Intelligence*. Toronto: Multi-Health System.

- Bar-on, R. (2003). How important is it to educate people to be emotionally and socially intelligence and can it be done?. *Perspectives in Education*, 21, 3-13.
- Bar-on, R. (2005). The impact of emotional intelligence on subjective wellbeing. *Perspectives in Education*, 23, 41-61.
- Bar-on, R., Handley, R., & Fund, S. (2005). *The impact of emotionally and social intelligence on performance*. In V. Druskat., F. Sala., and Mount Gerald (Eds.), *Linking emotional intelligence and performance at work: Current research evidence*. Mahwah. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Borrow, R., & Smith, F. (1979). *Aging and Ageism and Society*. St. Paul: West Publishing, Company.
- Buzan, T. (2002). *The Power of Social Intelligence*. London: Martin the Printers.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. Hove and New York: Brunner-Hall.
- Cameron, K., Bright, D., & Caze, A. (2004). Exploring the Relationships between Organizational Virtuousness and Performance. *American Behavior Scientist*, 47(6), 1-24.
- Cohen, J. M., & Uphoff, N. (1977). *Rural Participation: Concepts and Measures for Project Design, Implementation and Evaluation*. In Rural Development Monograph No.2. The Rural Development Committee Center for International Studies, Cornell University.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., & Griffin, S. (1985). *The Satisfaction with Life Scale*. *J personality*, 49(1), 71-75.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-being. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, Culture and Subjective well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Subjective Well-Being*, 54, 403-25.
- Diener, E., & Tov, W. (2009). Well-Being on Planet Earth. *Psychological Topics*, 18(2), 213-219.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41, 1149-1160.
- Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: The theory in practice*. New York: Basic.
- Gavin, J. H., & Mason, R. O. (2004). The Virtuous Organization: The Value of Happiness in the Workplace. *Organization Dynamics*, 33(1), 379-392.

- Glatzer, W. (2003). *Happiness: Classic Theory in the Light of Current Research*. Journal Happiness Studies. Retrieved from www.Kluweronline.com/issn/1389-4978/Contents.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2006). *SOCAIL INTELLIGENCE: The New Science of Human*. New York: Bantam Books.
- Guilford, J. P. (1967). *The nature of mind: the theory of multiple intelligences*. New York: Basic.
- Hooda, D. (2009). Social Intelligence as a Predictor of Positive Health. *Indian Academy of Applied Psychology*, 35(1), 143-150.
- Jahoda, M. (2001). *Employment and unemployment. A social-psychological analysis*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Joreskog, K. G., & Sorbom, D. (1996). *LISREL 8: User's reference guide*. Chicago: Scientific Software International.
- Lazarus, R. (1969). *Patterns of Adjustment and Human Effective*. New York: Mcgraw-Hill Book Company, Inc.
- Landry, J. (2000). *Vascular Endothelial Growth Factor (VEGF)-driven Actin-based Motility Is Mediated by VEGFR2 and Requires Concerted Activation of Stress-activated Protein Kinase 2 (SAPK2/p38) and Geldanamycin-sensitive*. Retrieved from <http://www.jbc.org/content/275/14/10661.long>
- Lewis, L. (2006). *Clinic Investment: Positive Psychology*. Retrieved from <http://www.newswise.com/articles/view/520771>
- Manion, Jo. (2003). Joy at work: Creating a position to workplace. *Journal of Nursing Administration*, 33(12), 652-655.
- Martin, E. P., & Seligman. (2002). *Authentic Happiness*. U.S.A.: Muze Inc.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper and Row.
- Michael, W. M., & Maryann, V. T. (1998). *Spontaneous Optimism*. Illinois: Castlegate Pubkishers.
- Moss, F. A., & Hunt, T. (1972). Are you socially intelligent?. *Scientific American*. 137, 108-110.
- Moss, F. A., Hunt, T., Omwake, K. T., & Woodward, L.G. (1955). *Manual for the George Washington University Series Social Intelligence Test*. Washington D.C.: Center for Psychological Service.
- Peter, H., & Michael, A. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(2002), 1073-1082.

- Richard, L. (2005). *Happiness: Lesson from a new science*. New York: The Penguin Press.
- Sigerist, H. E. (1941). *Medicine and Human Welfare*. New Haven, C.T.: Yale University Press.
- Seligman, M. (1998). *Learned Optimism: How to Change Your mind and Your Life*. New York: Pocket Books.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, Coping and Health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*, 219-247.
- Schumacher, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling* (2nd ed.). Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence*. New York: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J., & Wagner, R. (1986). *Practical intelligence: Nature and origins of competence in the everyday world*. Cambridge, U.K.: Cambridge University Press.
- Strutton, D., & Lumpkin, J. R. (1993). The Relationship between Optimism and Coping Style. *Journal of Personal Selling & Sales Management, 8*(2), 71-82.
- Susanne, W., Heinz-Marti, S. (2007). Reviving the search for social intelligence-A multitrait-multimethod study of its structure and construct validity. *Journal in Personality and Individual Differences, 42*(1), 3-14.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed.). New York: Harper & Row.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

1. ผศ.ดร.รุ่งฟ้า กิติญาณสันต์ อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ผศ.ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผศ.ดร.สุชาดา กรเพชรปาณี อาจารย์ประจำวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและ
วิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือ

(สำเนา)

ที่ ศธ ๖๖๒๘/๐๓๓๓)

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

พฤษภาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผศ.ดร.นันทนา วงษ์อินทร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวปวีศา ภวเจริญผล รหัสประจำตัว ๕๒๙๑๐๒๗๓ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา วิทยาลัยวิทยาการวิจัย และวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การวิเคราะห์ตัวแปร ความฉลาดทางสังคมที่ทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี” ซึ่งอยู่ในความควบคุมดูแลของ รศ.ดร. ม.ร.ว.สมพร สุกัญญ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา กรเพชรปานิ)
คณบดีวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

โทร. ๐ ๓๘๑๐ ๒๐๗๗-๘

โทร/ โทรสาร ๐ ๓๘๓๙ ๓๔๘๔

http://www.rmcs.buu.ac.th

ทน.....
คน.....
ชาน.....



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา โทร. ๒๐๗๗, ๒๐๗๘, ๐ ๓๘๓๙ ๓๔๘๔
 ที่ ศธ ๖๖๒๘/ว๑๐๑๑ วันที่ ๒๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๕
 เรื่อง ขออนุมัติโครงการในการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน (แจ้งท้ายสำเนา)

ด้วย นางสาวปวีศา ภวเจริญผล รหัสประจำตัว ๕๒๙๑๐๒๗๓ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา
 หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา วิทยาลัยวิทยาการวิจัย
 และวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การวิเคราะห์ตัวแปร
 ความฉลาดทางสังคมที่ทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา
 จังหวัดปราจีนบุรี” ซึ่งอยู่ในความควบคุมดูแลของ รศ. ดร. ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
 ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในกรณีนี้ วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา
 ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขออนุมัติโครงการจากท่าน
 ในการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (เอกสารดังแนบ)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา หวังเป็น
 อย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา กรเพชรปानी)
 คณบดีวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

แจ้งท้ายสำเนา

ผศ.ดร.รุ่งฟ้า กิติญาณสันต์
 ผศ.ดร.สุชาดา กรเพชรปानी

รับ.....
 วันที่.....
 ๒๕๕๕

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล

(สำเนา)

ที่ ศธ ๖๖๒๘/ว ๐๕๙

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๒ มกราคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน.....

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางปวีศา ภวเจริญผล รหัสประจำตัว ๕๒๙๑๐๒๗๓ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาและสถิติทางวิทยาการปัญญา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “การวิเคราะห์ตัวแปรความฉลาดทางสังคมที่ทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครูในสังกัดสำนักงาน
เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี” ซึ่งอยู่ในความควบคุมดูแลของ รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร
สุทัศนีย์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ในกรณีนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลจาก
ครูผู้สอนในโรงเรียนของท่าน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุษาดา กรเพชรปานิ)
คณบดีวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

โทร. ๐ ๓๘๑๐ ๒๐๗๗-๘

โทร/ โทรสาร ๐ ๓๘๓๙ ๓๔๘๔

http ://www.rmcs.buu.ac.th

รายชื่อโรงเรียนที่เก็บข้อมูล

1. เขตคุณภาพเมืองปราจีนบุรี 2
 - 1.1 โรงเรียนวัดลำดวน
 - 1.2 โรงเรียนชุมชนบ้านขอนแก่น
 - 1.3 โรงเรียนบ้านดงบัง
 - 1.4 โรงเรียนวัดนิโครธาवास
 - 1.5 โรงเรียนวัดบ้านยาง
2. เขตคุณภาพเมืองปราจีนบุรี 3
 - 2.1 โรงเรียนเมืองปราจีนบุรี
 - 2.2 โรงเรียนวัดประสาธน์รังสรรค์
 - 2.3 โรงเรียนวัดหัวกรด
 - 2.4 โรงเรียนวัดโบสถ์วิทยา
 - 2.5 โรงเรียนวัดหาดสะแก
 - 2.6 โรงเรียนวัดประชาवास
3. เขตคุณภาพศรีมโหสถ
 - 3.1 โรงเรียนอนุบาลศรีมโหสถ
 - 3.2 โรงเรียนบ้านโคกพนมดี
 - 3.3 โรงเรียนวัดไผ่งาม
 - 3.4 โรงเรียนวัดหนองเกตุ
 - 3.5 โรงเรียนวัดคูลำพัน
4. เขตคุณภาพประจันตคาม 1
 - 4.1 โรงเรียนชุมชนวัดศรีประจันตคาม
 - 4.2 โรงเรียนบ้านหอย
 - 4.3 โรงเรียนวัดไชยมงคล
 - 4.4 โรงเรียนบ้านด่าน
 - 4.5 โรงเรียนวัดประสาทรังษฤษฏี
5. เขตคุณภาพศรีมหาโพธิ์ 1
 - 5.1 โรงเรียนบ้านท่าตูม
 - 5.2 โรงเรียนบ้านหนองกระทุ่ม
 - 5.3 โรงเรียนอนุบาลศรีมหาโพธิ์
 - 5.4 โรงเรียนวัดสัมพันธ
 - 5.5 โรงเรียนวัดบุพพาราม

6. เขตคุณภาพศรีมหาโพธิ์ 3
 - 6.1 โรงเรียนบ้านดงกระถางยาม
 - 6.2 โรงเรียนชุมชนบ้านเกาะสมอ
 - 6.3 โรงเรียนวัดนพคุณทอง
 - 6.4 โรงเรียนวัดหนองหูช้าง
 - 6.5 โรงเรียนเนินผาสุก
7. เขตคุณภาพกบินทร์ 2
 - 7.1 โรงเรียนอนุบาลกบินทร์
 - 7.2 โรงเรียนวัดราษฎร์รังสี
 - 7.3 โรงเรียนบ้านไผ่
8. เขตคุณภาพกบินทร์ 3
 - 8.1 โรงเรียนบ้านโคกสั้น
 - 8.2 โรงเรียนวัดโคกขี้เหล็ก
 - 8.3 โรงเรียนบ้านทด
 - 8.4 โรงเรียนบ้านโคกลาน
9. เขตคุณภาพกบินทร์ 4
 - 9.1 โรงเรียนวัดศรีสวัสดิ์
 - 9.2 โรงเรียนบ้านหนองอนามัย
 - 9.3 โรงเรียนบ้านหนองบัว
 - 9.4 โรงเรียนวัดตมทาราม
 - 9.5 โรงเรียนวัดเนาวรัตนาราม
10. เขตคุณภาพกบินทร์ 7
 - 10.1 โรงเรียนบ้านเขาไม้แก้ว
 - 10.2 โรงเรียนบ้านหนองปรือ
 - 10.3 โรงเรียนบ้านตรอกปลาไหล
 - 10.4 โรงเรียนบ้านโนนหัวบึง
 - 10.5 โรงเรียนบ้านคลองเจ้าแรง
 - 10.6 โรงเรียนบ้านโคกสว่าง
11. เขตคุณภาพกบินทร์ 10
 - 11.1 โรงเรียนบ้านวังดินสอ
 - 11.2 โรงเรียนบ้านวังกว้าง
 - 11.3 โรงเรียนบ้านเขาถ้ำ
 - 11.4 โรงเรียนบ้านคลองหันแดง
 - 11.5 โรงเรียนบ้านใหม่พัฒนา

12. เขตคุณภาพนาดี 1
 - 12.1 โรงเรียนบ้านหนองสองห้อง
 - 12.2 โรงเรียนชุมชนบ้านลำพันตา
 - 12.3 โรงเรียนวัดสารวนาราม
 - 12.4 โรงเรียนบ้านหนองแหน
 - 12.5 โรงเรียนบ้านโคกกระจง
 - 12.6 โรงเรียนบ้านโนนสูง

ภาคผนวก ง

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

แบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แสดงว่า ข้อคำถามนั้นมีความตรงเชิงเนื้อหา

ข้อคำถาม	คะแนนการประเมิน โดยผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	สรุปผล การ ประเมิน
	1	2	3		
เพศ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
อายุการทำงาน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ระดับการศึกษา	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

แบบสอบถามตอนที่ 2 แบบวัดสุขภาพจิตทางบวก

ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แสดงว่า ข้อคำถามนั้นมีความตรงเชิงเนื้อหา

ข้อคำถาม	คะแนนการประเมิน โดยผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	สรุปผล การ ประเมิน
	1	2	3		
ด้านความสุข					
ฉันรู้สึกชื่นชมกับวิถีชีวิตความเป็นครูในปัจจุบัน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันรู้สึกว่า การได้สอนเด็กเป็นรางวัลชีวิต	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันมีความสุขในการสอน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันไม่มั่นใจว่าจะสอนได้เหมือนกับคนอื่น*	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ก่อนเข้าสอนฉันต้องหายใจลึก ๆ ทุกครั้ง	+1	+1	0	.67	ใช้ได้
ฉันมีความกระตือรือร้นที่จะสอนนักเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันรู้สึกอบอุ่นเมื่อได้ทำงานร่วมกับเพื่อนครู	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันมั่นใจว่าตนเองเป็นครูที่ดีนับวัน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันมั่นใจว่าสามารถสอนให้เด็กเป็นคนดีในสังคม	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันสามารถทำหน้าที่ทุกอย่างสำเร็จตามเป้าหมาย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันรู้สึกว่ายังมีช่องว่างระหว่างสิ่งที่ฉันทำกับสิ่งที่ฉันคาดหวัง	+1	+1	0	.67	ใช้ได้
ฉันให้อภัยเมื่อนักเรียนทำผิดทุกครั้งและให้โอกาสแก้ตัว	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันยินดีให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนที่เดือดร้อน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ด้านความพึงพอใจในชีวิต					
ฉันมีความสุขที่ได้สอนนักเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันไม่พอใจภาระงานที่ผู้บริหารมอบให้รับผิดชอบ*	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันมักจะยกตัวอย่างซ้ำขึ้นที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่สอนบ่อยๆ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันจะรู้สึกเบื่อหน่ายทุกครั้งที่ต้องร่วมงานกับผู้อื่น*	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
เมื่อฉันเข้าสอนนักเรียนจะให้ความร่วมมือในการเรียนการสอนดีทุกครั้ง	+1	0	+1	.67	ใช้ได้
ฉันมักจะทำงานกับเพื่อนร่วมงานด้วยความเบื่อหน่าย	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
ฉันพอใจการเป็นครูที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

แบบสอบถามตอนที่ 2 แบบวัดสุขภาพจิตทางบวก (ต่อ)

ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แสดงว่า ข้อคำถามนั้นมีความตรงเชิงเนื้อหา

ข้อคำถาม	คะแนนการประเมิน โดยผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	สรุปผลการประเมิน
	1	2	3		
ด้านการมองโลกในแง่ดี					
ในเวลาที่เกิดความวุ่นวายในห้องเรียนฉันคิดว่าฉันสามารถจัดการได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
แม้ว่างานครูเป็นงานหนักแต่เป็นการสร้างเยาวชนของชาติ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ครูเป็นเหมือนศิลปินผู้สร้างงานที่มีความงดงามและมีคุณค่า	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
บรรยากาศการสอนเป็นบรรยากาศที่ตื่นเต้นสนุกสนาน	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
ฉันรู้สึกอบอุ่นเมื่อได้อยู่กับนักเรียน	-1	+1	0	0	ใช้ไม่ได้
อาชีพครูเป็นอาชีพที่มั่นคงปลอดภัย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันรู้สึกภูมิใจที่คนในสังคมให้เกียรติยกย่องครู	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันรู้สึกว่าเป็นคนมีคุณค่า	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
การที่เด็กมีพฤติกรรมไม่ดีเป็นสิ่งที่แก้ไขได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
การได้สอนเด็กที่ไม่ฉลาดเป็นแนวทางทำให้ฉันหาวิธีแก้ไขที่สร้างสรรค์	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

แบบสอบถามตอนที่ 3 แบบวัดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แสดงว่า ข้อคำถามนั้นมีความตรงเชิงเนื้อหา

ข้อคำถาม	คะแนนการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	สรุปผลการประเมิน
	1	2	3		
ฉันรู้ว่าเพื่อนร่วมงานรู้สึกอย่างไรเมื่อถูกตำหนิ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันจะไม่ซ้ำเติมความผิดพลาดของผู้อื่น	+1	+1	0	.67	ใช้ได้
ฉันรับรู้ได้ว่าคนรอบข้างต้องการความช่วยเหลือจากฉัน	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
ฉันยินดีรับฟังเรื่องราวของผู้อื่นโดยไม่รู้สึกรำคาญ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรเมื่อเพื่อนมีทุกข์*	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันให้กำลังใจและปลอบโยนเมื่อเพื่อนมีทุกข์	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันแสดงความอ่อนน้อมต่อเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชา	-1	0	+1	0	ใช้ไม่ได้
ฉันรู้ว่าจะพูดอย่างไรให้เด็กมีกำลังใจในการเรียน	+1	+1	0	.67	ใช้ได้
ฉันมักจะแสดงความโกรธเมื่อนักเรียนมาสาย*	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันให้เกียรติเพื่อนร่วมงานทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน	+1	+1	0	.67	ใช้ได้
ฉันไม่แสดงความรังเกียจเพื่อนร่วมงานที่ด้อยกว่าฉัน	+1	+1	0	.67	ใช้ได้

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

แบบสอบถามตอนที่ 4 แบบวัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แสดงว่า ข้อคำถามนั้นมีความตรงเชิงเนื้อหา

ข้อคำถาม	คะแนนการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	สรุปผลการประเมิน
	1	2	3		
ฉันจะชมเชยเมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสม	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันจะยิ้มแย้มและทักทายเพื่อนร่วมงานก่อนเสมอ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันจะพูดให้กำลังใจนักเรียนอยู่เสมอ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันจะแสดงความเป็นมิตรกับเพื่อนร่วมงานและคนในสังคม	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันรู้สึกว่าการสอนมีนักเรียนกลัวฉัน*	+1	0	+1	.67	ใช้ได้
ฉันและเพื่อนร่วมงานสามารถเล่าเรื่องส่วนตัวให้กันฟังได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันแสดงความเป็นกันเองกับนักเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันรู้สึกว่าคุณก็ดกันและไม่ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน*	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
เมื่อฉันมีความคิดเห็นไม่ตรงกับเพื่อนร่วมงาน จะสามารถให้เหตุผลเพื่อไม่ให้เขาโกรธได้	+1	0	+1	.67	ใช้ได้
ฉันมีความสุขและสบายใจเวลามาโรงเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

แบบสอบถามตอนที่ 5 แบบวัดความรับผิดชอบต่อสังคม

ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แสดงว่า ข้อคำถามนั้นมีความตรงเชิงเนื้อหา

ข้อคำถาม	คะแนนการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	สรุปผลการประเมิน
	1	2	3		
ฉันช่วยเหลืองานของโรงเรียนด้วยความเต็มใจ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันปฏิเสธการทำงานที่นอกเหนือหน้าที่รับผิดชอบ*	+1	0	+1	.67	ใช้ได้
ฉันร่วมกิจกรรมพัฒนาชุมชนเมื่อมีโอกาส	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันร่วมบริจาคทรัพย์สินเพื่อกิจกรรมของส่วนรวม	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันคิดว่าไม่มีใครทำเพื่อคนอื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน*	+1	0	+1	.67	ใช้ได้
ฉันจะปลูกฝังให้เด็กมีจิตสำนึกรักบ้านเกิดเสมอ เพื่อกลับมาพัฒนาชุมชนสังคมของตนเอง	+1	0	+1	.67	ใช้ได้
ฉันช่วยเหลือเด็กที่เรียนอ่อนโดยการสอนซ่อมเสริมหลังเลิกเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันจะให้ความช่วยเหลือชุมชนทุกครั้งที่ทางชุมชนขอความช่วยเหลือมาแม้ในวันหยุด	+1	+1	0	.67	ใช้ได้
ฉันและเพื่อนร่วมงานจะแนะแนวและให้ความรู้เกี่ยวกับสุขอนามัยแก่คนในชุมชน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

แบบสอบถามตอนที่ 6 แบบวัดทักษะการแก้ปัญหา

ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แสดงว่า ข้อคำถามนั้นมีความตรงเชิงเนื้อหา

ข้อคำถาม	คะแนนการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	สรุปผลการประเมิน
	1	2	3		
ฉันสามารถเผชิญกับปัญหาด้วยจิตใจที่สงบได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันมองปัญหาให้เป็นเรื่องปกติและพยายามแก้ไขให้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
อุปสรรคหรือปัญหาในชีวิตทำให้ฉันมีความอดทน ไม่ท้อถอย	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
ฉันจะรู้สึกท้อที่จะพยายามทำอีกครั้งหลังจากที่เคยผิดหวังมาแล้ว*	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
ฉันมองว่าปัญหาทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันจะหาสาเหตุของปัญหาก่อนแล้ววางแผนแก้ปัญหาก่อนที่ต้นเหตุ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันจะใช้วิธีใหม่ในการแก้ปัญหาก้าววิธีเดิมไม่ได้ผล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ถ้าปัญหายาก ฉันคิดว่าเป็นเรื่องท้าทายความสามารถ และพยายามหาทางแก้ปัญหากจนสำเร็จ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

แบบสอบถามตอนที่ 7 แบบวัดการทดสอบความจริง

ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แสดงว่า ข้อคำถามนั้นมีความตรงเชิงเนื้อหา

ข้อคำถาม	คะแนนการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	สรุปผลการประเมิน
	1	2	3		
ฉันจะเชื่อทันทีเมื่อเพื่อนร่วมงานเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้ฟัง*	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
ฉันจะถามเพื่อนทุกครั้งเมื่อได้ยินเรื่องราวในแง่ลบของเพื่อนจากผู้อื่น	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
เมื่อได้ทราบจากผู้อื่นว่ามีคนกล่าวถึงฉันในด้านที่ไม่ดี ฉันจะรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจทันที*	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
เมื่อได้รับฟังข่าวเพื่อนร่วมงานในแง่ไม่ดีจากผู้อื่น ฉันจะไม่เชื่อจนกว่าจะค้นหาความจริงได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันจะค้นหาความจริงและหลักฐานทุกครั้งเมื่อนักเรียนมาฟ้องว่าเพื่อนกระทำผิด	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันค้นหาความจริงจากการสอบถามเพื่อนนักเรียนหลาย ๆ คนเพื่อพิจารณาว่านักเรียนคนใดทำผิด	+1	+1	0	.67	ใช้ได้
เมื่อฉันได้รู้ว่ามีเพื่อนร่วมงานพูดถึงฉันในแง่ร้าย ฉันจะซักถามเพื่อนร่วมงานคนนั้นว่าจริงหรือไม่	+1	+1	0	.67	ใช้ได้

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

แบบสอบถามตอนที่ 8 แบบวัดการรู้จักยืดหยุ่น

ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แสดงว่า ข้อคำถามนั้นมีความตรงเชิงเนื้อหา

ข้อคำถาม	คะแนนการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	สรุปผลการประเมิน
	1	2	3		
ฉันสามารถทำงานกับกลุ่มเพื่อนที่ไม่รู้จักได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
เมื่อฉันพบบุคคลที่มีนิสัยที่ฉันไม่ชอบ ฉันจะมีความรู้สึกในแง่ลบกับบุคคลนั้นทันที*	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
เมื่อนักเรียนทำงานส่งไม่ทันเวลา ฉันจะไม่ลงโทษแต่จะให้แก้ไขหรือทำให้สำเร็จในเวลาที่เหมาะสม	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
ฉันยอมรับและทำตามแนวคิดของกลุ่มได้แม้จะไม่เห็นด้วย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันวางแผนในการดำเนินชีวิตและการทำงานเสมอ	+1	0	+1	.67	ใช้ได้
เมื่อเพื่อนครูมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับความเห็นของฉันสามารถยอมรับได้	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
แม้ว่านักเรียนจะส่งงานไม่ทันเวลาที่กำหนดฉันก็เลื่อนเวลาออกไปได้ตามสมควร	0	0	0	0	ใช้ไม่ได้
ถ้าฉันสั่งให้นักเรียนทำอะไร นักเรียนต้องทำตามนั้นอย่างเคร่งครัด*	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
ฉันสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการสอนให้สอดคล้องกับความสามารถของนักเรียนได้	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
ฉันสามารถปรับอารมณ์ทางลบให้เป็นทางบวกได้	0	0	+1	.33	ใช้ไม่ได้

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

แบบสอบถามตอนที่ 9 แบบวัดความอดทนต่อความเครียด

ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แสดงว่า ข้อคำถามนั้นมีความตรงเชิงเนื้อหา

ข้อคำถาม	คะแนนการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	สรุปผลการประเมิน
	1	2	3		
ฉันสามารถรับฟังคำตำหนิจากเพื่อนร่วมงานได้	+1	0	+1	.67	ใช้ได้
เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้ เช่น ชมภาพยนตร์ ฟังเพลง ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เป็นต้น	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	0	0	+1	.33	ใช้ไม่ได้
เมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจข้าพเจ้าสามารถปล่อยวางเพื่อไม่ให้กระทบต่อการปฏิบัติงานได้	+1	0	+1	.67	ใช้ได้
เมื่อเกิดปัญหาฉันจะแก้ปัญหาให้สำเร็จ แม้จะต้องใช้เวลา	+1	0	+1	.67	ใช้ได้
ฉันจะรู้สึกท้อแท้ทุกครั้งที่รู้สึกไม่สบายใจ ทำให้การทำงานต้องหยุดชะงัก*	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมก่อนลงในชั้นเรียน ฉันจะระงับอารมณ์และพยายามใช้กลวิธีในการสอนจนหมดคาบเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

แบบสอบถามตอนที่ 10 แบบวัดการควบคุมแรงกระตุ้น

ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แสดงว่า ข้อคำถามนั้นมีความตรงเชิงเนื้อหา

ข้อคำถาม	คะแนนการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	สรุปผลการประเมิน
	1	2	3		
เมื่อนักเรียนขีดคำสั่งถ้าฉันโกรธ ฉันสามารถควบคุมอารมณ์โกรธไว้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ถ้าถูกผู้บังคับบัญชาตำหนิฉันยอมรับได้	+1	+1	0	.67	ใช้ได้
ฉันสามารถโต้ตอบผู้อื่นโดยไม่แสดงอารมณ์ได้นานพอสมควร	+1	0	+1	.67	ใช้ได้
ฉันมีวิธีการตั้งรับอารมณ์ต่อต้านจากผู้อื่น	-1	0	+1	0	ใช้ไม่ได้
ฉันไม่รู้สึกริโกรธหรือโมโห เมื่อนักเรียนทำงานผิดพลาดซ้ำ ๆ แม้อธิบายไปหลายครั้ง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันควบคุมอารมณ์ตนเองได้ เมื่อถูกว่ากล่าวหรือถูกเสียดสีจากเพื่อนครู	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ฉันจะว่ากล่าวและลงโทษนักเรียนทันทีที่ทำงานผิดพลาด*	+1	+1	0	.67	ใช้ได้
ฉันจะรู้เท่าทันความรู้สึกตนเองเมื่อมีสิ่งมากระตุ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ถ้าฉันมีอารมณ์ไม่ดีฉันจะรู้ตัว และสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์ให้ดีขึ้นได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
แม้จะรู้สึกมีอารมณ์โกรธฉันสามารถทำสีหน้าให้สงบได้เมื่อเข้าสอน	+1	+1	0	.67	ใช้ได้
ฉันสามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ตนเองได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ถ้าฉันถูกเพื่อนครูพูดจาต่อเสียด ฉันจะตอบโต้ด้วยคำพูดรุนแรงทันที*	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ภาคผนวก จ
คำอำนาจจำแนกของข้อคำถาม

ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดสุขภาพจิตทางบวก

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนก
1. ฉันรู้สึกชื่นชมกับวิถีชีวิตของความเป็นครูในปัจจุบัน	.15
2. ฉันรู้สึกว่าการได้สอนเด็กเป็นรางวัลชีวิต	.27
3. ฉันมีความสุขในการสอน	.35
4. ฉันไม่มั่นใจว่าจะสอนได้ดีเหมือนคนอื่น*	.25
5. ก่อนเข้าสอนฉันต้องหายใจลึกๆทุกครั้ง	-.24
6. ฉันมีความกระตือรือร้นที่จะสอนนักเรียน	.35
7. ฉันรู้สึกอบอุ่นเมื่อได้ทำงานร่วมกับเพื่อนครู	.26
8. ฉันมั่นใจว่าตนเองเป็นครูที่ดีน่านับถือ	.27
9. ฉันมั่นใจว่าสามารถสอนให้เด็กเป็นคนดีในสังคม	.38
10. ฉันสามารถทำหน้าที่ที่รับผิดชอบสำเร็จตามเป้าหมาย	.32
11. ฉันรู้สึกว่ายังมีช่องว่างระหว่างสิ่งที่ฉันทำกับสิ่งที่ฉัน คาดหวัง	-.10
12. ฉันให้อภัยเมื่อนักเรียนทำผิดทุกครั้งและให้ออกสแก้ตัว	.38
13. ฉันยินดีให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนที่เดือดร้อน	.46
14. ฉันมีความสุขที่ได้สอนนักเรียน	.36
15. ฉันไม่พอใจภาระงานที่ผู้บริหารมอบให้รับผิดชอบ*	.25
16. ฉันมักจะยกตัวอย่างซ้ำซ้อนที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่สอนบ่อยๆ	.23
17. ฉันจะรู้สึกเบื่อหน่ายทุกครั้งที่ต้องร่วมงานกับผู้อื่น*	.27
18. เมื่อฉันเข้าสอนนักเรียนจะให้ความร่วมมือในการเรียนการสอนดีทุกครั้ง	.29
19. ฉันมักจะทำงานกับเพื่อนร่วมงานด้วยความเบื่อหน่าย	-.23
20. ฉันพอใจการเป็นครูที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	.34
21. ในเวลาที่เกิดความวุ่นวายในห้องเรียนฉันคิดว่าสามารถจัดการได้	.45
22. แม้ว่าการสอนครูเป็นงานหนักแต่เป็นการสร้างเยาวชนของชาติ	.46
23. ครูเป็นเหมือนศิลปินผู้สร้างงานที่มีความงดงามและมีคุณค่า	.40
24. ฉันคิดว่าบรรยากาศการสอนเป็นบรรยากาศที่ตื่นเต้นสนุกสนาน	.48
25. อาชีพครูเป็นอาชีพที่มั่นคงปลอดภัย	.38
26. ฉันรู้สึกภูมิใจที่คนในสังคมให้เกียรติยกย่องครู	.36
27. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนมีค่า	.31
28. การที่เด็กมีพฤติกรรมไม่ดีเป็นสิ่งที่แก้ไขได้	.39
29. การได้สอนเด็กที่ไม่ฉลาดเป็นแนวทางทำให้ฉันหาวิธีแก้ไขที่สร้างสรรค์	.41

ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

ข้อความ	ค่าอำนาจจำแนก
1. ฉันเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนครูเมื่อถูกตำหนิ	.33
2. ฉันจะไม่ซ้ำเติมความผิดพลาดของผู้อื่น	.24
3. ฉันรับรู้ได้ถ้าคนรอบข้างต้องการความช่วยเหลือจากฉัน	.41
4. ฉันยินดีรับฟังเรื่องราวของผู้อื่นโดยไม่รู้สึกรำคาญ	.44
5. ฉันไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรเมื่อเพื่อนมีทุกข์*	.21
6. ฉันจะให้กำลังใจและปลอบโยนเมื่อเพื่อนมีทุกข์	.42
7. ฉันรู้ว่าจะพูดอย่างไรให้เด็กมีกำลังใจในการเรียน	.37
8. ฉันมักจะแสดงความโกรธเมื่อนักเรียนมาสาย*	.21
9. ฉันให้เกียรติเพื่อนครูทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน	.45
10. ฉันไม่แสดงความรังเกียจเพื่อนครูที่มีภูมิหลังด้อยกว่า	.26

ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ข้อความ	ค่าอำนาจจำแนก
1. ฉันจะชมเชยเมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสม	.41
2. ฉันจะยิ้มแย้มและทักทายเพื่อนครูก่อนเสมอ	.30
3. ฉันมักจะพูดให้กำลังใจนักเรียนอยู่เสมอ	.52
4. ฉันจะยิ้มแย้มและทักทายกับเพื่อนครูและคนในสังคม	.46
5. ฉันรู้สึกเวลาสอนมีนักเรียนกลัวฉัน*	.07
6. ฉันและเพื่อนครูสามารถเล่าเรื่องส่วนตัวให้กันฟังได้	.38
7. ฉันแสดงความเป็นกันเองกับนักเรียน	.45
8. ฉันรู้สึกว่าถูกกีดกันและไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนครู*	.20
9. เมื่อฉันมีความคิดเห็นไม่ตรงกับเพื่อนครู จะสามารถให้เหตุผลเพื่อไม่ให้เขาโกรธได้	.35
10. ฉันมีความสุขและสบายใจเวลามาโรงเรียน	.47

ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความรับผิดชอบต่อสังคม

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนก
1. ฉันช่วยเหลืองานของโรงเรียนด้วยความเต็มใจ	.37
2. ฉันปฏิเสธการทำงานที่นอกเหนือหน้าที่รับผิดชอบ*	.31
3. ฉันร่วมกิจกรรมพัฒนาชุมชนเมื่อมีโอกาส	.42
4. ฉันร่วมบริจาคทรัพย์เพื่อกิจกรรมของส่วนรวม	.42
5. ฉันคิดว่าไม่มีใครทำเพื่อคนอื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน*	.22
6. ฉันจะปลูกฝังให้เด็กมีจิตสำนึกรักบ้านเกิดเสมอ เพื่อกลับมาพัฒนาชุมชนสังคมของตนเอง	.39
7. ฉันช่วยเหลือเด็กที่เรียนอ่อนโดยการสอนซ่อมเสริมหลังเลิกเรียน	.35
8. ฉันจะให้ความช่วยเหลือชุมชนทุกครั้งที่ทางชุมชนขอความช่วยเหลือมา แม้ในวันหยุด	.51
9. ฉันและเพื่อนครูจะแนะแนวและให้ความรู้เกี่ยวกับสุขอนามัยแก่คนในชุมชน	.28

ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดทักษะการแก้ปัญหา

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนก
1. ฉันสามารถเผชิญกับปัญหาด้วยจิตใจที่สงบได้	.52
2. ฉันมองปัญหาให้เป็นเรื่องปกติและพยายามแก้ไขให้ได้	.52
3. อุปสรรคหรือปัญหาในชีวิตทำให้ฉันมีความอดทน ไม่ท้อถอย	.60
4. ฉันจะรู้สึกท้อที่จะพยายามทำอีกครั้งหลังจากที่เคยผิดหวังมาแล้ว*	.15
5. ฉันมองว่าปัญหาทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้	.57
6. ฉันจะหาสาเหตุของปัญหาก่อนแล้ววางแผนแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ	.56
7. ฉันจะใช้วิธีใหม่ในการแก้ปัญหาถ้าวิธีเดิมไม่ได้ผล	.55
8. ถ้าปัญหายาก ฉันคิดว่าเป็นเรื่องท้าทายความสามารถ และพยายามหาทางแก้ปัญหาจนสำเร็จ	.58

ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการทดสอบความจริง

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนก
1. ฉันจะเชื่อทันทีเมื่อเพื่อนครูเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้ฟัง*	.16
2. ฉันจะถามเพื่อนทุกครั้งเมื่อได้ยินเรื่องราวในแง่ลบของเพื่อนจากผู้อื่น	.20
3. เมื่อได้ทราบจากผู้อื่นว่ามีคนกล่าวถึงฉันในด้านที่ไม่ ฉันจะรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจทันที*	.17
4. เมื่อได้รับฟังข่าวเพื่อนครูในแง่ไม่ดีจากผู้อื่น ฉันจะไม่เชื่อจนกว่าจะค้นหาความจริงได้	.45
5. ฉันจะค้นหาความจริงและหลักฐานทุกครั้งเมื่อนักเรียนมาฟ้องว่าเพื่อนกระทำผิด	.46
6. ฉันค้นหาความจริงจากการสอบถามเพื่อนนักเรียนหลาย ๆ คนเพื่อพิจารณาว่านักเรียนคนใดทำผิด	.41
7. เมื่อฉันได้รู้ว่ามีเพื่อนครูพูดถึงฉันในแง่ร้าย ฉันจะซักถามเพื่อนครูคนนั้นว่าจริงหรือไม่	.16

ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการรู้จักยืดหยุ่น

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนก
1. ฉันสามารถทำงานกับกลุ่มเพื่อนที่ไม่รู้จักได้	.39
2. เมื่อฉันพบบุคคลที่มีนิสัยที่ฉันไม่ชอบฉันจะมีความรู้สึกในแง่ลบกับบุคคลนั้นทันที*	.24
3. เมื่อนักเรียนทำงานส่งไม่ทันเวลา ฉันจะไม่ลงโทษแต่จะให้แก้ไขหรือทำให้สำเร็จในเวลาที่เหมาะสม	.27
4. ฉันยอมรับและทำตามแนวคิดของกลุ่มได้แม้จะไม่เห็นด้วย	.45
5. ฉันวางแผนในการดำเนินชีวิตและการทำงานเสมอ	.43
6. เมื่อเพื่อนครูมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับความคิดเห็นของฉันสามารถยอมรับได้	.46
7. ถ้าฉันสั่งให้นักเรียนทำอะไร นักเรียนต้องทำตามนั้นอย่างเคร่งครัด *	-.02
8. ฉันสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการสอนให้สอดคล้องกับความสามารถของนักเรียนได้	.55

ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการอดทนต่อความเครียด

ข้อความ	ค่าอำนาจจำแนก
1. ฉันสามารถรับฟังคำตำหนิจากเพื่อนร่วมงานได้	.37
2. เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจข้าพเจ้ามีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้ เช่น ชมภาพยนตร์ ฟังเพลง ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เป็นต้น	.35
3. เมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจฉันสามารถปล่อยวางเพื่อไม่ให้กระทบต่อการปฏิบัติงานได้	.43
4. เมื่อเกิดปัญหาฉันจะแก้ปัญหาจนให้สำเร็จ แม้จะต้องใช้เวลานาน	.58
5. ฉันจะรู้สึกท้อแท้ทุกครั้งทีรู้สึกไม่สบายใจ ทำให้การทำงานต้องหยุดชะงัก*	.22
6. เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียน ฉันจะระงับอารมณ์และพยายามใช้กลวิธีในการสอนจนหมดคาบเรียน	.41

ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการควบคุมแรงกระตุ้น

ข้อความ	ค่าอำนาจจำแนก
1. เมื่อนักเรียนขัดคำสั่งถ้าฉันโกรธ ฉันสามารถควบคุมอารมณ์โกรธไว้ได้	.32
2. ถ้าถูกผู้บังคับบัญชาตำหนิฉันยอมรับได้	.30
3. ฉันสามารถโต้ตอบผู้อื่นโดยไม่แสดงอารมณ์ได้นานพอสมควร	.37
4. ฉันไม่รู้สึกริหรหรือโมโห เมื่อนักเรียนทำงานผิดพลาดซ้ำ ๆ แม้อธิบายไปหลายครั้ง	.35
5. ฉันควบคุมอารมณ์ตนเองได้ เมื่อถูกว่ากล่าวหรือถูกเสียดสีจากเพื่อนครู	.42
6. ฉันจะว่ากล่าวและลงโทษนักเรียนทันทีที่ทำงานผิดพลาด*	.22
7. ฉันจะรู้เท่าทันความรู้สึกตนเองเมื่อมีสิ่งมากระตุ้น	.32
8. ถ้าฉันมีอารมณ์ไม่ดีฉันจะรู้ตัวและสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์ให้ดีขึ้นได้	.48
9. แม้จะรู้สึกมีอารมณ์โกรธฉันสามารถทำสีหน้าให้สงบได้เมื่อเข้าสอน	.49
10. ฉันสามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ตนเองได้	.47
11. ถ้าฉันถูกเพื่อนครูพูดจาเสียดสี ฉันจะตอบโต้ด้วยคำพูดรุนแรงทันที*	.20

ภาคผนวก ฉ
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง การตรวจสอบกลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคมที่ทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครู
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ใช้เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์ตัวแปรความฉลาดทางสังคมที่ทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการทำวิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา

2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 10 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน 3 ข้อ
ตอนที่ 2 แบบวัดสุขภาพจิตทางบวก	จำนวน 29 ข้อ
ตอนที่ 3 แบบวัดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา	จำนวน 10 ข้อ
ตอนที่ 4 แบบวัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	จำนวน 10 ข้อ
ตอนที่ 5 แบบวัดความรับผิดชอบต่อสังคม	จำนวน 9 ข้อ
ตอนที่ 6 แบบวัดทักษะการแก้ปัญหา	จำนวน 8 ข้อ
ตอนที่ 7 แบบวัดการทดสอบความจริง	จำนวน 7 ข้อ
ตอนที่ 8 แบบวัดการรู้จักยืดหยุ่น	จำนวน 8 ข้อ
ตอนที่ 9 แบบวัดความอดทนต่อความเครียด	จำนวน 6 ข้อ
ตอนที่ 10 แบบวัดการควบคุมแรงกระตุ้น	จำนวน 11 ข้อ

3. แบบสอบถามนี้จะไม่ถูกนำไปเผยแพร่แต่ประการใด ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และให้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

4. การตอบคำถามนี้ไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด และไม่มีผลกระทบต่อหน้าที่การงานของท่าน จึงขอให้ท่านตอบคำถามด้วยความจริงใจ เพื่อให้ผลการวิจัยเกิดประโยชน์สูงสุดทางวิชาการ

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากคุณครูผู้สอนทุกท่านในการตอบแบบสอบถาม ขอขอบพระคุณที่เสียสละเวลาและให้ความร่วมมือในการวิจัยมา ณ ที่นี้

นางสาวปวีศา ภาวจริณผล

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

มหาวิทยาลัยบูรพา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน หน้าข้อความที่ตรงความจริงกับตัวท่านมากที่สุด

- | | | | |
|------------------|---|--|--|
| 1. เพศ | <input type="checkbox"/> หญิง | <input type="checkbox"/> ชาย | |
| 2. อายุการทำงาน | <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 5 ปี | <input type="checkbox"/> 5 – 10 ปี | <input type="checkbox"/> มากกว่า 10 ปี |
| 3. ระดับการศึกษา | <input type="checkbox"/> ต่ำกว่าปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> ป.บัณฑิต |
| | <input type="checkbox"/> ปริญญาโท | <input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาโท | |

ตอนที่ 2 แบบวัดสุขภาพจิตทางบวก

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ดังนี้

มาก	หมายถึง	มีความรู้สึกดังกล่าว	9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ค่อนข้างมาก	หมายถึง	มีความรู้สึกดังกล่าว	6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ค่อนข้างน้อย	หมายถึง	มีความรู้สึกดังกล่าว	3-5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
น้อย	หมายถึง	มีความรู้สึกดังกล่าวน้อยกว่า 3 ครั้ง	ใน 10 ครั้ง

พฤติกรรม/ความรู้สึก	ระดับ			
	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
ด้านความสุข				
1. ฉันรู้สึกชื่นชมกับวิถีชีวิตของความเป็นครูในปัจจุบัน				
2. ฉันรู้สึกว่า การได้สอนเด็กเป็นรางวัลชีวิต				
3. ฉันมีความสุขในการสอน				
4. ฉันไม่มั่นใจว่าจะสอนได้ดีเหมือนกับคนอื่น*				
5. ก่อนเข้าสอนฉันต้องหายใจลึก ๆ ทุกครั้ง				
6. ฉันมีความกระตือรือร้นที่จะสอนนักเรียน				
7. ฉันรู้สึกอบอุ่นเมื่อได้ทำงานร่วมกับเพื่อนครู				
8. ฉันมั่นใจว่าตนเองเป็นครูที่ตื่นานับถือ				
9. ฉันมั่นใจว่าสามารถสอนให้เด็กเป็นคนดีในสังคม				
10. ฉันสามารถทำหน้าที่ที่รับผิดชอบสำเร็จตามเป้าหมาย				

พฤติกรรม/ความรู้สึก	ระดับ			
	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
11. ฉันรู้สึกว่ายังมีช่องว่างระหว่างสิ่งที่ฉันทำกับสิ่งที่ฉันคาดหวัง				
12. ฉันให้อภัยเมื่อนักเรียนทำผิดทุกครั้งและให้ออกัสแก้ตัว				
13. ฉันยินดีให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนที่เดือดร้อน				
ด้านความพึงพอใจในชีวิต				
14. ฉันมีความสุขที่ได้สอนนักเรียน				
15. ฉันไม่พอใจภาระงานที่ผู้บริหารมอบให้รับผิดชอบ*				
16. ฉันมักจะยกตัวอย่างซ้ำซ้อนที่เกี่ยวข้อกับเนื้อหาที่สอนบ่อย ๆ				
17. ฉันจะรู้สึกเบื่อหน่ายทุกครั้งที่ต้องร่วมงานกับผู้อื่น*				
18. เมื่อฉันเข้าสอนนักเรียนจะให้ความร่วมมือในการเรียนการสอนดีทุกครั้ง				
19. ฉันมักจะทำงานกับเพื่อนร่วมงานด้วยความเบื่อหน่าย				
20. ฉันพอใจการเป็นครูที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน				
ด้านการมองโลกในแง่ดี				
21. ในเวลาที่เกิดความวุ่นวายในห้องเรียนฉันคิดว่าสามารถจัดการได้				
22. แม้ว่างานครูเป็นงานหนักแต่เป็นการสร้างเยาวชนของชาติ				
23. ครูเป็นเหมือนศิลปินผู้สร้างงานที่มีความงดงามและมีคุณค่า				
24. ฉันคิดว่าบรรยากาศการสอนเป็นบรรยากาศที่ตื่นเต้นสนุกสนาน				
25. อาชีพครูเป็นอาชีพที่มั่นคงปลอดภัย				
26. ฉันรู้สึกภูมิใจที่คนในสังคมให้เกียรติยกย่องครู				
27. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนมีค่า				
28. การที่เด็กมีพฤติกรรมไม่ดีเป็นสิ่งที่แก้ไขได้				
29. การได้สอนเด็กที่ไม่ฉลาดเป็นแนวทางทำให้ฉันหาวิธีแก้ไขที่สร้างสรรค์				

ตอนที่ 3 แบบวัดการเอาใจเขามาใส่ใจ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ดังนี้

บ่อยครั้ง	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริง	9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริง	6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
น้อยครั้ง	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริงน้อยกว่า	6 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ไม่เคยทำเลย	หมายถึง	ไม่เคยเกิดพฤติกรรมหรือความรู้สึกนั้น ๆ เลย	

พฤติกรรม / ความรู้สึก	ระดับ			
	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	น้อยครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1. ฉันเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนครูเมื่อถูกตำหนิ				
2. ฉันจะไม่ซ้ำเติมความผิดพลาดของผู้อื่น				
3. ฉันรับรู้ได้ว่าคนรอบข้างต้องการความช่วยเหลือจากฉัน				
4. ฉันยินดีรับฟังเรื่องราวของผู้อื่นโดยไม่รู้สึกรำคาญ				
5. ฉันไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรเมื่อเพื่อนมีทุกข์*				
6. ฉันจะให้กำลังใจและปลอบโยนเมื่อเพื่อนมีทุกข์				
7. ฉันรู้ว่าจะพูดอย่างไรให้เด็กมีกำลังใจในการเรียน				
8. ฉันมักจะแสดงความโกรธเมื่อนักเรียนมาสาย*				
9. ฉันให้เกียรติเพื่อนครูทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน				
10. ฉันไม่แสดงความรังเกียจเพื่อนครูที่มีภูมิหลังด้อยกว่าฉัน				

ตอนที่ 4 แบบวัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ดังนี้

บ่อยครั้ง	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริง	9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริง	6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
น้อยครั้ง	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริงน้อยกว่า	6 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ไม่เคยทำเลย	หมายถึง	ไม่เคยเกิดพฤติกรรมหรือความรู้สึกนั้น ๆ เลย	

พฤติกรรม/ความรู้สึก	ระดับ			
	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	น้อยครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1. ฉันจะชมเชยเมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสม				
2. ฉันจะยืมแยมและทักทายเพื่อนครูก่อนเสมอ				
3. ฉันมักจะพูดให้กำลังใจนักเรียนอยู่เสมอ				
4. ฉันจะยืมแยมและทักทายกับเพื่อนครูและคนในสังคม				
5. ฉันรู้สึกว่าการสอนมีนักเรียนกลัวฉัน*				
6. ฉันและเพื่อนครูสามารถเล่าเรื่องส่วนตัวให้กันฟังได้				
7. ฉันแสดงความเป็นกันเองกับนักเรียน				
8. ฉันรู้สึกว่าถูกกีดกันและไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน*				
9. เมื่อฉันมีความคิดเห็นไม่ตรงกับเพื่อนครู จะสามารถให้เหตุผลเพื่อไม่ให้เขาโกรธได้				
10. ฉันมีความสุขและสบายใจเวลามาโรงเรียน				

ตอนที่ 5 แบบวัดความรับผิดชอบต่อสังคม

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ดังนี้

บ่อยครั้ง	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริง	9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริง	6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
น้อยครั้ง	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริงน้อยกว่า	6 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ไม่เคยทำเลย	หมายถึง	ไม่เคยเกิดพฤติกรรมหรือความรู้สึกนั้น ๆ เลย	

พฤติกรรม / ความรู้สึก	ระดับ			
	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	น้อยครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1. ฉันช่วยเหลืองานของโรงเรียนด้วยความเต็มใจ				
2. ฉันปฏิเสธการทำงานที่นอกเหนือหน้าที่รับผิดชอบ*				
3. ฉันร่วมกิจกรรมพัฒนาชุมชนเมื่อมีโอกาส				
4. ฉันร่วมบริจาคทรัพย์เพื่อกิจกรรมของส่วนรวม				
5. ฉันคิดว่าไม่มีใครทำเพื่อคนอื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน*				
6. ฉันจะปลูกฝังให้เด็กมีจิตสำนึกรักบ้านเกิดเสมอ เพื่อกลับมาพัฒนาชุมชนสังคมของตนเอง				
7. ฉันช่วยเหลือเด็กที่เรียนอ่อนโดยการสอนซ่อมเสริมหลังเลิกเรียน				
8. ฉันจะให้ความช่วยเหลือชุมชนทุกครั้งที่ทางชุมชนขอ ความอนุเคราะห์มาแม้ในวันหยุด				
9. ฉันและเพื่อนครูจะแนะแนวและให้ความรู้เกี่ยวกับสุขอนามัย แก่คนในชุมชน				

ตอนที่ 6 แบบวัดทักษะการแก้ปัญหา

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ดังนี้

บ่อยครั้ง	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริง	9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริง	6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
น้อยครั้ง	หมายถึง	เกิดขึ้นตรงกับสภาพจริงน้อยกว่า 6 ครั้ง	ใน 10 ครั้ง
ไม่เคยทำเลย	หมายถึง	ไม่เคยเกิดพฤติกรรมหรือความรู้สึกนั้น ๆ เลย	

พฤติกรรม/ความรู้สึก	ระดับ			
	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	น้อยครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1. ฉันสามารถเผชิญกับปัญหาด้วยจิตใจที่สงบได้				
2. ฉันมองปัญหาให้เป็นเรื่องปกติและพยายามแก้ไขให้ได้				
3. อุปสรรคหรือปัญหาในชีวิตทำให้ฉันมีความอดทน ไม่ท้อถอย				
4. ฉันจะรู้สึกท้อที่จะพยายามทำอีกครั้งหลังจากที่เคยผิดหวังมาแล้ว*				
5. ฉันมองว่าปัญหาทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้				
6. ฉันจะหาสาเหตุของปัญหาก่อนแล้ววางแผนแก้ปัญหานั้นที่ต้นเหตุ				
7. ฉันจะใช้วิธีใหม่ในการแก้ปัญหาถ้าวิธีเดิมไม่ได้ผล				
8. ถ้าปัญหายาก ฉันคิดว่าเป็นเรื่องท้าทายความสามารถ และพยายามหาทางแก้ปัญหานั้นจนสำเร็จ				

ตอนที่ 7 แบบวัดการทดสอบความจริง

คำชี้แจง	โปรดอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ดังนี้		
บ่อยครั้ง	หมายถึง	สามารถค้นหาความจริงจากร่องราวที่เกิดขึ้นได้	9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	สามารถค้นหาความจริงจากร่องราวที่เกิดขึ้นได้	6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
น้อยครั้ง	หมายถึง	สามารถค้นหาความจริงจากร่องราวที่เกิดขึ้นได้	น้อยกว่า 6 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ไม่เคยทำเลย	หมายถึง	ไม่สามารถค้นหาความจริงจากร่องราวที่เกิดขึ้นได้เลย	

พฤติกรรม/ความรู้สึก	ระดับ			
	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	น้อยครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1. ฉันจะเชื่อทันทีเมื่อเพื่อนครูเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้ฟัง*				
2. ฉันจะถามเพื่อนทุกครั้งเมื่อได้ยินเรื่องราวในแง่ลบของเพื่อนจากผู้อื่น				
3. เมื่อได้ทราบจากผู้อื่นว่ามีคนกล่าวถึงฉันในด้านที่ไม่ดี ฉันจะรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจทันที*				
4. เมื่อได้รับฟังข่าวเพื่อนครูในแง่ไม่ดีจากผู้อื่น ฉันจะไม่เชื่อจนกว่าจะค้นหาความจริงได้				
5. ฉันจะค้นหาความจริงและหลักฐานทุกครั้งเมื่อนักเรียนมาฟ้องว่าเพื่อนกระทำความผิด				
6. ฉันค้นหาความจริงจากการสอบถามเพื่อนนักเรียนหลาย ๆ คน เพื่อพิจารณา ว่านักเรียนคนใดทำความผิด				
7. เมื่อฉันรู้ว่ามิเพื่อนครูพูดถึงฉันในแง่ร้าย ฉันจะซักถามเพื่อนครูคนนั้นว่าจริงหรือไม่				

ตอนที่ 8 แบบวัดการรู้จักยืดหยุ่น

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ดังนี้

บ่อยครั้ง	หมายถึง	สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ 9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ 6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
น้อยครั้ง	หมายถึง	สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ น้อยกว่า 6 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ไม่เคยทำเลย	หมายถึง	ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เลย

พฤติกรรม/ความรู้สึก	ระดับ			
	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	น้อยครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1. ฉันสามารถทำงานกับกลุ่มเพื่อนที่ไม่รู้จักได้				
2. เมื่อฉันพบบุคคลที่มีนิสัยที่ฉันไม่ชอบฉันจะมีความรู้สึกในแง่ลบกับบุคคลนั้นทันที*				
3. เมื่อนักเรียนทำงานส่งไม่ทันเวลา ฉันจะไม่ลงโทษแต่จะให้แก้ไขหรือทำให้สำเร็จในเวลาที่เหมาะสม				
4. ฉันยอมรับและทำตามแนวคิดของกลุ่มได้แม้จะไม่เห็นด้วย				
5. ฉันวางแผนในการดำเนินชีวิตและการทำงานเสมอ				
6. เมื่อเพื่อนครูมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับความคิดเห็นของฉันสามารถยอมรับได้				
7. ถ้าฉันสั่งให้นักเรียนทำอะไร นักเรียนต้องทำตามนั้นอย่างเคร่งครัด *				
8. ฉันสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการสอนให้สอดคล้องกับความสามารถของนักเรียนได้				

ตอนที่ 9 แบบวัดความอดทนต่อความเครียด

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ดังนี้

มาก	หมายถึง	สามารถจัดการความเครียดได้ 9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ค่อนข้างมาก	หมายถึง	สามารถจัดการความเครียดได้ 6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ค่อนข้างน้อย	หมายถึง	สามารถจัดการความเครียดได้ 3-5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
น้อย	หมายถึง	สามารถจัดการความเครียดได้น้อยกว่า 3 ครั้ง ใน 10 ครั้ง

พฤติกรรม/ความรู้สึก	ระดับ			
	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	น้อยครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1. ฉันสามารถรับฟังคำตำหนิจากเพื่อนร่วมงานได้				
2. เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจข้าพเจ้ามีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้ เช่น ชมภาพยนตร์ ฟังเพลง ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เป็นต้น				
3. เมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจฉันสามารถปล่อยวางเพื่อไม่ให้เกิดกระทบต่อการปฏิบัติงานได้				
4. เมื่อเกิดปัญหาฉันจะแก้ปัญหานั้นให้สำเร็จ แม้จะต้องใช้เวลานาน				
5. ฉันจะรู้สึกท้อแท้ทุกครั้งที่รู้สึกไม่สบายใจ ทำให้การทำงานต้องหยุดชะงัก*				
6. เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียน ฉันจะระงับอารมณ์และพยายามใช้กลวิธีในการสอนจนหมดคาบเรียน				

ตอนที่ 10 แบบวัดการควบคุมแรงกระตุ้น

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ดังนี้

บ่อยครั้ง	หมายถึง	สามารถควบคุมแรงกระตุ้นได้ 9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	สามารถควบคุมแรงกระตุ้นได้ 6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
น้อยครั้ง	หมายถึง	สามารถควบคุมแรงกระตุ้นได้น้อยกว่า 6 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ไม่เคยทำเลย	หมายถึง	ไม่สามารถควบคุมแรงกระตุ้นได้เลย

พฤติกรรม/ความรู้สึก	ระดับ			
	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	น้อยครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1. เมื่อนักเรียนขัดคำสั่งถ้าฉันโกรธ ฉันสามารถควบคุมอารมณ์โกรธไว้ได้				
2. ถ้าถูกผู้บังคับบัญชาตำหนิฉันยอมรับได้				
3. ฉันสามารถโต้ตอบผู้อื่นโดยไม่แสดงอารมณ์ได้นานพอสมควร				
4. ฉันไม่รู้สึกริหรหรือโมโห เมื่อนักเรียนทำงานผิดพลาดซ้ำ ๆ แม้อธิบายไปหลายครั้ง				
5. ฉันควบคุมอารมณ์ตนเองได้ เมื่อถูกว่ากล่าวหรือถูกเสียดสีจากเพื่อนครู				
6. ฉันจะว่ากล่าวและลงโทษนักเรียนทันทีที่ทำงานผิดพลาด*				
7. ฉันจะรู้เท่าทันความรู้สึกตนเองเมื่อมีสิ่งมากระตุ้น				
8. ถ้าฉันมีอารมณ์ไม่ดีฉันจะรู้ตัวและสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์ให้ดีขึ้นได้				
9. แม้จะรู้สึกมีอารมณ์โกรธฉันสามารถทำหน้าให้สงบได้เมื่อเข้าสอน				
10. ฉันสามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ตนเองได้				
11. ถ้าฉันถูกเพื่อนครูพูดจาต่อเสียด ฉันจะตอบโต้ด้วยคำพูดรุนแรงทันที*				

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือมา ณ ที่นี้

ภาคผนวก ข
คำสั่งในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. คำสั่งการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

!regression: 3 variables cut EPT SCR RLT STT IPC

da ni=9 no=240 ma=cm

la

PPH EPT IPR SCR PBS RLT FXB STT IPC

km

1.000

0.313 1.000

0.492 0.507 1.000

0.433 0.381 0.602 1.000

0.451 0.549 0.552 0.503 1.000

0.345 0.424 0.426 0.377 0.473 1.000

0.414 0.391 0.492 0.521 0.570 0.454 1.000

0.364 0.468 0.400 0.322 0.585 0.504 0.551 1.000

0.330 0.433 0.451 0.387 0.560 0.437 0.565 0.625 1.000

me

3.286 3.187 3.311 3.258 3.254 2.910 3.073 3.206 3.106

sd

0.253 0.418 0.320 0.385 0.420 0.374 0.331 0.409 0.365

se

1 3 5 7 /

mo nx=3 ny=1 ga=fr ph=fi

pd

ou rs ss

2. การคำนวณทดสอบนัยสำคัญทางสถิติค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (R^2) ของสมการการถดถอยพหุคูณ โดยใช้สูตร F-ratio ดังนี้

2.1 การคำนวณค่า F กรณีที่ตัวแปรทำนาย 8 ตัวแปร

$$F = \frac{R^2 / p}{(1-R^2)/(n-p-1)}$$

$$F = \frac{0.32/8}{(1-0.32)/(240-8-1)}$$

$$F = \frac{0.04}{0.0029}$$

$$F = 13.588$$

2.2 การคำนวณขนาดอิทธิพล (ES) กรณีที่ตัวแปรทำนาย 8 ตัวแปร

$$ES = R^2 - [p/(N-1)]$$

$$ES = 0.32 - [8/(240-1)]$$

$$ES = 0.32 - 0.033$$

$$ES = 0.287$$

2.3 การคำนวณค่า F กรณีที่ตัวแปรทำนาย 3 ตัวแปร

$$F = \frac{R^2 / p}{(1-R^2)/(n-p-1)}$$

$$F = \frac{0.30/3}{(1-0.30)/(240-3-1)}$$

$$F = \frac{0.10}{0.0030}$$

$$F = 33.714$$

2.4 ค่า ES กรณีที่ตัวแปรทำนาย 3 ตัวแปร

$$ES = R^2 - [p/(N-1)]$$

$$ES = 0.30 - [3/(240-1)]$$

$$ES = 0.30 - 0.013$$

$$ES = 0.287$$

ภาคผนวก ซ
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

DATE: 7/24/2016

TIME: 19:49

LISREL 8.80 (STUDENT EDITION)

BY

Karl G. Jöreskog & Dag Sörbom

This program is published exclusively by
 Scientific Software International, Inc.
 7383 N. Lincoln Avenue, Suite 100
 Lincolnwood, IL 60712, U.S.A.
 Phone: (800)247-6113, (847)675-0720, Fax: (847)675-2140
 Copyright by Scientific Software International, Inc., 1981-2006
 Use of this program is subject to the terms specified in the
 Universal Copyright Convention.
 Website: www.ssicentral.com

The following lines were read from file D:\วิเคราะห์ตัวแปรที่ใช้\reg31var.LS8:

```
!regression:3 variables cut EPT SCR RLT STT IPC
da ni=9 no=240 ma=cm
la
PPH EPT IPR SCR PBS RLT FXB STT IPC
km
1.000
0.313 1.000
0.492 0.507 1.000
0.433 0.381 0.602 1.000
0.451 0.549 0.552 0.503 1.000
0.345 0.424 0.426 0.377 0.473 1.000
0.414 0.391 0.492 0.521 0.570 0.454 1.000
0.364 0.468 0.400 0.322 0.585 0.504 0.551 1.000
0.330 0.433 0.451 0.387 0.560 0.437 0.565 0.625 1.000
me
3.286 3.187 3.311 3.258 3.254 2.910 3.073 3.206 3.106
sd
0.253 0.418 0.320 0.385 0.420 0.374 0.331 0.409 0.365
se
1 3 5 7 /
mo nx=3 ny=1 ga=fr ph=fi
pd
ou rs ss
```

```
!regression:3 variables cutEPT SCR RLT STT IPC
```

```
Number of Input Variables 9
Number of Y - Variables 1
Number of X - Variables 3
Number of ETA - Variables 1
Number of KSI - Variables 3
Number of Observations 240
```


!regression:3 variables cutEPT SCR RLT STT IPC

Covariance Matrix

	PPH	IPR	PBS	FXB
PPH	0.06			
IPR	0.04	0.10		
PBS	0.05	0.07	0.18	
FXB	0.03	0.05	0.08	0.11

Means

	PPH	IPR	PBS	FXB
	3.29	3.31	3.25	3.07

!regression: 3 variables cut EPT SCR RLT STT IPC

Parameter Specifications

GAMMA

	IPR	PBS	FXB
PPH	1	2	3

PSI

PPH
4

ALPHA

PPH
5

!regression:3 variables cut EPT SCR RLT STT IPC

Number of Iterations = 0

LISREL Estimates (Maximum Likelihood)

GAMMA

	IPR	PBS	FXB
PPH	0.25 (0.05) 4.61	0.12 (0.04) 2.70	0.12 (0.05) 2.20

Covariance Matrix of Y and X

	PPH	IPR	PBS	FXB
PPH	0.06			
IPR	0.04	0.10		
PBS	0.05	0.07	0.18	
FXB	0.03	0.05	0.08	0.11

Mean Vector of Eta-Variables

	PPH	IPR	PBS	FXB
PPH	3.29			
PHI		0.10	0.18	0.11
IPR		0.07	0.18	
PBS		0.05	0.08	0.11
FXB				

PSI

PPH

0.04
(0.00)
10.86

Squared Multiple Correlations for Structural Equations

PPH

0.30

ALPHA

PPH

1.74
(0.16)
11.02

Goodness of Fit Statistics

Degrees of Freedom = 6
Minimum Fit Function Chi-Square = 0.00 (P = 1.00)
Normal Theory Weighted Least Squares Chi-Square = 0.00 (P = 1.00)

The Fit is Perfect !

!regression:3 variables cut EPT SCR RLT STT IPC

Standardized Solution

GAMMA

	IPR	PBS	FXB
PPH	0.31	0.19	0.15

Correlation Matrix of Y and X

	PPH	IPR	PBS	FXB
PPH	1.00			
IPR	0.49	1.00		
PBS	0.45	0.55	1.00	
FXB	0.41	0.49	0.57	1.00

PSI

PPH
0.70

Regression Matrix Y on X (Standardized)

	IPR	PBS	FXB
PPH	0.31	0.19	0.15

Time used: 0.031 Seconds