

## ความสุขใจของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา Happiness of Undergraduate Students in Faculty of Education at Burapha University

วารากร ทรัพย์วิระพรรณ\*

warakoen13@gmail.com

เกรียงศักดิ์ รัฐกุล\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสุขใจของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 347 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดประกอบด้วย 1) ข้อมูลทั่วไปของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ ประกอบด้วย เพศ ชั้นปีที่ศึกษา และเกรดเฉลี่ยสะสม 2) แบบสอบถามความสุข มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ 3) แบบสอบถามต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 4) แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญความเครียด และ 5) แบบสอบถามความสัมพันธ์กับความเครียดและเพื่อน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณ แบบขั้นตอน

ผลการศึกษารูปได้ดังนี้ (1) นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก (2) นิสิตกลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูง จะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) นิสิตกลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนสูงจะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (4) นิสิตกลุ่มที่มีความสามารถในการเผชิญความเครียดสูง จะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีความสามารถในการเผชิญความเครียดต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (5) ความสามารถในการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา, ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความสามารถในการเผชิญปัญหา, ระดับชั้นปี 4, นิสิตหญิง, ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความพึงตัว และ ระดับชั้นปี 1 โดยพยากรณ์ความสุขใจในการเรียนของนิสิตได้ ร้อยละ 43.60

**คำสำคัญ :** ความสุขใจ นิสิต คณะศึกษาศาสตร์

\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาการวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*อาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

## Abstract

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

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

**Keywords:** happiness, undergraduate students, Faculty of Education

## บทนำ

“สุข โภชณา ปฏิลาโภ” ความได้ปัญญา ให้เกิดสุข คำขวัญของมหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งแสดงให้เห็นถึง เป้าหมายสำคัญของการศึกษา คือ ความสุข โดยเชื่อว่า การพัฒนาทางสติปัญญาให้ถึงพร้อม จะช่วยให้เกิดความสุขในชีวิตได้ ดังนั้น กระบวนการจัดการศึกษา จึงมุ่งเสริมสร้างปัจจัยต่าง ๆ ที่เอื้อให้เกิดความสุข อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์ในสถานศึกษา ถือเป็นด้านสำคัญที่นิสิตจะต้องพึ่งพาให้สำเร็จ กล่าวคือ ก้าวแรกแห่งการเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย เป็นก้าวแห่งการปรับตัว นิสิตต้องพลัดพรากจากครอบครัว เพื่อแสดงความกล้าที่จะเผชิญโลกตามลำพัง และพัฒนาศักยภาพของตนเองให้สามารถพึ่งพาอุปสรรคปัญหาทั้งปวง และผ่านการทดสอบจาก “สนามการศึกษา” ให้ครบทุก “ด่าน” ในแต่ละชั้นปี จวบจนปีสุดท้าย ที่จะก้าวสู่ความเจริญงอกงามทางปัญญาอย่างเต็มความภาคภูมิใจ

เมื่อนิสิตเข้ามาสู่มหาวิทยาลัย ย่อมมีความตั้งใจสนใจสิ่งรอบข้าง มีอุดมคติสูง ต้องการแสวงหาความมั่นคงทางสังคม และโดยส่วนใหญ่ นิสิตกำลังอยู่ในวัยรุ่นตอนปลายอย่างผู้ใหญ กำลังพัฒนาขั้นสูงสุดสูงสุดในทุกๆ ด้าน การเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย ทำให้นิสิตต้องเผชิญกับอุปสรรคหลายอย่าง เช่น ปัญหาในเรื่องความรักกับความสัมพันธ์ทางเพศ ปัญหาทางด้านสุขภาพ การจ่ายค่าเรียน การสอบสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ปัญหาการทะเลาะวิวาทและยาเสพติด เป็นต้น หน้าที่ของมหาวิทยาลัยจึงต้องช่วยให้ นิสิตสามารถก้าวผ่านปัญหาเหล่านี้ และพัฒนาตัวเองอย่างเต็มศักยภาพในทุกด้าน เพราะความรับผิดชอบของมหาวิทยาลัย ย่อมมีมากกว่าการให้การศึกษ เพื่อพัฒนาสติปัญญาหรือความรู้เท่านั้น แต่ยังมีหน้าที่ในการเสริมสร้างให้แต่ละบุคคลสามารถทำหน้าที่ของตนเองอย่างเต็มศักยภาพ จนถึงพร้อมด้วยความสุข

ศูนย์สุขภาพทางจิต (2558: ออนไลน์) ได้ให้ความหมาย ความสุข ไว้ว่า ได้แก่สภาวะที่บุคคลรับรู้

ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ ความสุขกับการเรียนรู้ นั้น มิใช่สิ่งที่แยกขาดจากกัน ที่จริงแล้วเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกันมาก การเรียนรู้ สามารถทำให้เกิดความสุขได้ ขณะเดียวกันความสุขก็เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ได้มากยิ่งขึ้นมีใจผ่องใสโปร่งเบา ก็สามารถใช้ความคิดได้ดี เรื่องยากก็สามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้น

พระไพศาล วิสาโล (2554) กล่าวว่า ความสุขนั้นมีหลายประเภท เกิดขึ้นได้หลายทาง การเรียนรู้ก็เช่นกันสามารถเกิดขึ้นได้หลายวิธี มิได้จำกัดแต่เฉพาะในห้องเรียน เท่านั้น แต่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกหนแห่ง และจากกิจกรรมทุกชนิด และหากเรียนอย่างมีจุดมุ่งหมาย และใช้ความคิดอย่างถูกวิธี ก็สามารถให้ความสุขแก่เรา ช่วยให้ชีวิตมีคุณค่า สามารถพัฒนาตนและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมได้อย่างไม่มีประมาณ

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

มีแนวคิดหนึ่งที่ว่า หากบุคคลใดสามารถดำเนินชีวิต ด้วยความสุข บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มประสบความสำเร็จในชีวิตสูง (Diener, 2002) ด้วยเหตุนี้ สถาบัน

การศึกษาจึงมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับการพัฒนาความสุขในการดำเนินชีวิตควบคู่กับการเรียน โดยถือเป็นดัชนีชี้วัดตัวสำคัญ ที่จะพยากรณ์ไปสู่ประสิทธิภาพของผู้เรียนในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่กำหนดตัวชี้วัดที่สำคัญของการพัฒนาระบบประกันคุณภาพการศึกษา คือ ระดับดัชนีความสุขของนิสิต

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ เพื่อวิเคราะห์ว่า นิสิตแต่ละชั้นปี มีความสุขอยู่ในระดับใด และความสุขที่เกิดขึ้นนั้น ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยใดเป็นสำคัญ ทั้งนี้ ได้คัดสรรตัวแปรทางจิตสังคมบางประการ มาใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ ประกอบด้วย ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ความสามารถในการเผชิญความเครียด ความสัมพันธ์กับครอบครัว และเพื่อน กล่าวคือ ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก เป็นคุณลักษณะทางจิตใจ ที่ประกอบด้วยความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ มีสติสัมปชัญญะ มีความหวัง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และมีความฟื้นตัว จากการทบทวนวรรณกรรม ได้ข้อสรุปว่า ผู้ที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก จะมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่ดี มีความมั่นคง สามารถเผชิญกับปัญหาอุปสรรคได้อย่างสร้างสรรค์ และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ส่วนความสามารถในการเผชิญความเครียด เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีอิทธิพลของนิสิตในการแก้ไขปัญหา โดยวิเคราะห์ว่า นิสิตสามารถเผชิญความเครียดในรูปแบบใด ใช้การแก้ไขที่ปัญหา หรือแก้ไขที่อารมณ์ ความรู้สึกเป็นสำคัญ

ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง และเพื่อน เป็นคุณลักษณะของนิสิตที่รับอิทธิพลทางสังคม ในรูปแบบของการรับรู้ปฏิสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด ซึ่งมีอิทธิพลต่อแบบแผนทางพฤติกรรม บุคลิกภาพ และลักษณะนิสัย ซึ่งการรับรู้ปฏิสัมพันธ์ดังกล่าว น่าจะมีผลต่อความสุขในการดำเนินชีวิตของนิสิต

การศึกษาในครั้งนี้ นอกจากจะทำให้ทราบระดับความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรีแล้ว ยังทำให้

ทราบถึงอิทธิพลที่ส่งผลต่อความสุขของนิสิตด้วย ทั้งนี้ เพื่อเป็นข้อมูลสำคัญสู่การวางแผน และพัฒนาระบบการ ประสิทธิภาพการศึกษา เพื่อตอบสนองต่อปรัชญาของ มหาวิทยาลัยที่ว่า “ความได้ปัญญา ให้เกิดสุข”

## วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

**1. ความสุขใจ (Happiness)** ความสุขใจ สำหรับ งานวิจัยนี้ อาศัยแนวคิดทฤษฎีพื้นฐาน ของ Diener (2002) นักจิตวิทยาสังคม ซึ่งกล่าวว่า ความสุขใจมีความ สำคัญในตัวของมันเอง เนื่องจากเป็นลักษณะสำคัญของการมีชีวิตที่ดี (Good Life) แม้จะไม่เพียงพอที่จะก่อให้เกิดชีวิตที่ดีแก่บุคคลโดยลำพังเพียงปัจจัยเดียวก็ตาม Diener ระบุว่า องค์ประกอบสำคัญของความสุขใจ คือ การตัดสินใจโดยทั่วไป ซึ่งเป็นการประเมินในเชิงการรู้คิด (Cognitive Component) เช่น ความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกสมปรารถนา หรืออารมณ์ความรู้สึกปัจจุบัน เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนซึ่งเป็นการประเมินในเชิงความรู้สึก (Affective Component) เช่น ความรื่นรมย์ อัน เกิดขึ้นจากการประเมินประสบการณ์ชีวิตด้านบวก หรือ ความรู้สึกผิดหวัง หมองเศร้า อันเกิดจากการประเมิน ประสบการณ์ชีวิตด้านลบ นอกจากนี้ยังรวมถึง ความภาคภูมิใจในตนเอง ความสนุกสนาน ความรู้สึกสมหวัง เป็นต้น Diener (2002) กล่าวว่า เมื่อบุคคลเกิดความสุขใจ จะส่งผลที่ดีมาต่อจิตใจ และพฤติกรรมหลายด้าน ดังตัวอย่างผลงานวิจัยที่เป็นเครื่องยืนยัน เช่น บุคคลที่มีความสุขใจจะมีภูมิด้านทานโรคสูง และมีอายุยืนยาว กว่าคนทั่วไป คนที่มีความสุขใจมาก เป็นผู้ที่มีความคิด สร้างสรรค์สูง นอกจากนี้ยังมีผลต่อพฤติกรรมที่ดีอีกหลาย ด้าน ได้แก่ การมีลักษณะเป็นพลเมืองที่ดีในการทำงาน การช่วยเหลือผู้อื่น การขาดงานน้อย เป็นต้น ความสุขใจ ยังมีผลต่อสัมพันธภาพ เช่น เป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์สูง สร้างมิตรภาพกับผู้อื่นได้มาก เข้าสังคมได้ดี มีคนรักคน ชอบมาก และมีลักษณะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จ และ ผลการวิจัยยังค้นพบอีกว่า ผู้ที่มีความสุขใจมาก จะเป็น

คนที่มีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ปัญหา ที่ยุ่งยากได้ดี สามารถมองเห็นช่องทางในการแก้ปัญหาได้ อย่างสร้างสรรค์ (Roysamb et al., 2003; Wright & Cropanzano, 2002; สุวิมล ว่องวานิช และ นางลักษณ วิรัชชัย, 2548)

**2. ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital)** แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการศึกษา ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ แนวคิดของ Luthans et al. (2007) ซึ่งได้กล่าวถึงทุนทางจิตใจเชิงบวก (Positive Psychological Capital) ที่เสมือนเป็นภูมิคุ้มกันทางจิต เพื่อให้บุคคลฟันฝ่าวิกฤติต่างๆ ในชีวิตไปได้ ประกอบด้วยคุณลักษณะดังนี้ 4 ประการ คือ 1) ความเชื่อใน ความสามารถของตน (Self-efficacy) เป็นความมั่นใจว่า ความสามารถของตนเพียงพอในการรับมือและเอาชนะ ต่อสิ่งท้าทายที่ต้องเผชิญ 2) ความฟื้นตัว (Resiliency) เป็นความสามารถในด้านบวกในการต้านทานและรับมือ กับความเครียดหรือปัญหาอุปสรรค อีกทั้งสามารถรื้อฟื้น ตนเองกลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว หลังเผชิญกับ สถานการณ์ที่ยากลำบาก 3) ความหวัง (Hope) เป็นความรู้สึกด้านบวกต่อจุดมุ่งหมายของชีวิตว่าจะสำเร็จได้ ก่อ ให้เกิดแรงบันดาลใจ ความมุ่งมั่นพากเพียรในการค้นหา และทำตามกระบวนการวิธีเพื่อมุ่งสู่จุดหมายนั้น และ 4) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นความสามารถในการ คาดหวังผลลัพธ์ด้านบวก ท่ามกลางปัญหาอุปสรรค

ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก จึงเป็นคุณลักษณะทาง จิตใจ ที่ประกอบด้วยความสามารถในการพึ่งพาตนเอง ได้ มีสติสัมปชัญญะ มีความหวัง มีความสามารถในการ เผชิญปัญหา และมีความฟื้นตัว การที่บุคคลจะดำรงชีวิต อยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าคือ การมีต้นทุนจิตวิทยาเชิง บวก หรือภูมิคุ้มกันทางจิตที่ดีในตนเอง ที่จะช่วยป้องกัน ตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงไม่มั่นคงหรือไม่สามารถ ช่วยเหลือตนเองได้พร้อมที่จะเผชิญผลกระทบและการ เปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ทางสังคมได้ รวมถึงสามารถ

จัดการกับปัญหาต่างๆ ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

### 3. ความสามารถในการเผชิญความเครียด

Lazarus & Folkman (1984) อธิบายว่า ความสามารถในการเผชิญความเครียดเป็นความพยายามของบุคคลทั้งในรูปแบบ พฤติกรรม และ ความคิด เพื่อจัดการกับความต้องการที่เฉพาะ ซึ่งประเมินแล้วว่าต้องใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ความสามารถในการเผชิญความเครียดมีลักษณะเป็นกระบวนการ (Process-oriented) มากกว่าลักษณะเฉพาะตัว (Trait-oriented) การเผชิญจะแสดงออกในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงเสมอ มีลักษณะเป็นพลวัต เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ขึ้นกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมในแต่ละขณะ ทั้งนี้ลักษณะความสามารถในการเผชิญความเครียดแบ่งเป็น 2 รูปแบบ คือ 1) ความสามารถในการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา เป็นวิธีที่สอดคล้องกับกระบวนการคิดทางวิทยาศาสตร์ ได้แก่ การหาข้อมูลเพิ่มเติม การวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น การเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างท้าทาย การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รวมทั้งการนำเอาประสบการณ์ที่เคยใช้ได้ผลในอดีตมาร่วมแก้ไขปัญหาแล้วประเมินคุณค่า และผลตอบแทนที่ได้รับ เพื่อจะเลือกวิธีแก้ปัญหาคือที่ดีที่สุด ทั้งนี้ขึ้นกับชนิดของปัญหาของแต่ละคนที่ได้รับ และ 2) ความสามารถในการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขที่อารมณ์ เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามจัดการกับปัญหา โดยปรับอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับสถานการณ์ที่เครียดโดยมิได้มุ่งแก้ไขปัญหานั้น ประกอบด้วย 2 ลักษณะคือการแก้ไขอารมณ์เพื่อลดความตึงเครียด เช่น การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงปัญหา การเหมินเฉย การฝันกลางวัน การฟังเสียงเพลง การหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม รวมทั้งการผ่อนคลายด้วยการนั่งสมาธิ และการออกกำลังกาย เป็นต้น และการแก้ไขอารมณ์โดยเพิ่มความตึงเครียด เช่น การตำหนิตัวเองหรือผู้อื่น การลงโทษตัวเอง หรือมีการกระทำที่เป็นการทำร้ายตัวเอง เป็นต้น ผู้ที่เผชิญ

ความเครียดลักษณะนี้จะรู้สึกว่ามีที่ขึ้นภายหลังได้แสดงอารมณ์ตึงเครียดที่รุนแรง

### 4. ความสัมพันธ์กับครอบครัว และเพื่อน

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สำหรับการวิจัยนี้ พิจารณาที่ความสัมพันธ์ในครอบครัวกับความสัมพันธ์กับเพื่อน กล่าวคือ *ความสัมพันธ์ในครอบครัว* เป็นการรับรู้ต่อปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลในครอบครัว ได้แก่ บิดา มารดา พี่ น้อง ญาติ หรือบุคคลใกล้ชิด หรือผู้เลี้ยงดู ซึ่งผูกพันกันมาตั้งแต่เด็ก เป็นความสัมพันธ์ที่แสดงถึงความรัก ความเข้าใจ ห่วงใย เอาใจใส่ ความสัมพันธ์ดังกล่าว ส่งผลให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย และมีความสุข ส่วน *ความสัมพันธ์กับเพื่อน* เป็นการรับรู้ว่ามีเพื่อนมีความรัก เข้าใจ เอาใจใส่ และมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ฟังพาทอาศัยกัน ไว้ใจกัน และมีความสนิทสนมกัน ความสัมพันธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี และมีอิทธิพลต่อการสร้างบรรยากาศทางการเรียน ทำให้เกิดความสุขในการเรียน

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. เพื่อเปรียบเทียบความสุขของนิสิต จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ความสามารถในการเผชิญความเครียด และ ความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน
3. เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรพยากรณ์ ในการทำนายความสุขของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

### วิธีดำเนินการวิจัย

1. **กลุ่มตัวอย่าง** ดำเนินการสำรวจนิสิตระดับปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งลักษณะกลุ่มตัวอย่างตามชั้นปี และ

เพศ จำนวน 347 คน ซึ่งกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตร  
คำนวณหาค่าขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Yamane

## 2. ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

### 2.1 ตัวแปรอิสระ ประกอบไปด้วย

2.1.1 ลักษณะประชากร ได้แก่ เพศ ชั้น  
ปี และเกรดเฉลี่ยสะสม

2.1.2 ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก

2.1.3 ความสามารถในการเผชิญ

ความเครียด

2.1.4 ความสัมพันธ์ในครอบครัว

2.1.5 ความสัมพันธ์กับเพื่อน

### 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสุขใจของนิสิต

## 3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบไป  
ด้วย 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไป  
ของนิสิต มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check  
List) ประกอบด้วย ลักษณะทางประชากรด้าน เพศ ชั้น  
ปี และเกรดเฉลี่ยสะสม

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับตัวแปร  
จำนวน 3 ชุด มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณ  
ค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ได้แก่ แบบสอบถาม 1)  
ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก 2) ความสามารถในการเผชิญ  
ความเครียด 3) ความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามความสุขใจ มีลักษณะ  
เป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale)

การสร้างและพัฒนาแบบสอบถามมีลำดับขั้น  
ตอน ดังต่อไปนี้

1. ศึกษา และรวบรวมเอกสาร ทฤษฎี นิยาม  
และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างกรอบแนวคิด  
ในการศึกษา และใช้เป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถาม

2. สร้างข้อคำถามโดยเรียงเรียง ปรับปรุง ให้  
ครอบคลุมนิยามที่กำหนด นำข้อคำถามที่ได้ให้ผู้เชี่ยวชาญ  
ตรวจสอบ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00

ทุกข้อ แล้วนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ จำนวน 30 ฉบับ  
เพื่อทำการหาคุณภาพของเครื่องมือ ด้วยการวิเคราะห์  
ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Analysis ) โดยใช้วิธีสห  
สัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product-Moment  
Correlation) ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม  
(Item-Total Correlation) ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ  
โดยมีค่าสหสัมพันธ์ (r) และค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์  
แอลฟา ดังนี้

2.1 แบบสอบถามต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก มีค่า  
อำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .21 ถึง .50 มีค่าความเชื่อ  
มั่น เท่ากับ .806

2.2 แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญ  
ความเครียด มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .31 ถึง .52  
มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .865

2.3 แบบสอบถามความสัมพันธ์กับครอบครัว  
และเพื่อน มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .45 ถึง .74  
มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .841

2.4 แบบสอบถามความสุขใจในการเรียน มีค่า  
อำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .25 ถึง .64 มีค่าความเชื่อ  
มั่น เท่ากับ .870

## 4. การเก็บข้อมูล

ดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างคือนิสิต  
ระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
ด้วยแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยซึ่งผ่าน  
การตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อ  
มั่น (Reliability) แล้ว จำนวน 347 คน โดยผู้วิจัย และ  
ผู้ช่วยนักวิจัย เป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูล และรวบรวม  
แบบสอบถามกลับด้วยตนเอง ในระหว่างเก็บรวบรวม  
ข้อมูล ผู้วิจัยทำการตรวจสอบข้อมูลที่เก็บได้ทุกฉบับ ว่า  
มีความสมบูรณ์ของข้อมูลหรือไม่ หากพบข้อผิดพลาด  
หรือตอบแบบสอบถามไม่ครบถ้วน ผู้วิจัยจะดำเนินการ  
สอบถามใหม่ทันที เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ครบถ้วน  
เมื่อดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วนตามจำนวน  
ที่กำหนดแล้ว ทำการจัดระเบียบข้อมูล และกรอกรหัส

ให้ถูกต้อง ครบถ้วน เพื่อเตรียมการวิเคราะห์ข้อมูลในลำดับต่อไป

**5. การวิเคราะห์ข้อมูล** ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน และสถิติอ้างอิงดังนี้

5.1 การหาค่าร้อยละ (Percentage) ใช้ในการบรรยายลักษณะทางประชากร

5.2 ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้ในการจัดระดับความสุขของบุคลากรสายสนับสนุน

5.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม 2 กลุ่มที่อิสระต่อกัน (Independent T-test)

5.4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) หากพบผลความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะนำค่าเฉลี่ยไปเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

5.5 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression) เพื่อหาตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงในการทำนายความสุขของนิสิต

## ผลการวิจัย

### 1. ระดับความสนใจของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

จากการวิเคราะห์ระดับความสุขของนิสิต พบว่า มีนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก (Mean = 3.78) และเมื่อจำแนกระดับความสุขตามสถานภาพ พบว่า ทุกสถานภาพ มีความสุขอยู่ในระดับมาก ยกเว้น นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ย 2.00-2.49 มีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ระดับความสุขจำแนกตามกลุ่มลักษณะทางจิตวิทยา พบว่า นิสิตกลุ่มที่ต้นทุนจิตวิทยา

เชิงบวกทั้งสูงและต่ำ ต่างมีความสุขอยู่ในระดับมาก เช่นเดียวกับนิสิตที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนทั้งสูงและต่ำ ต่างก็มีความสุขอยู่ในระดับมากเช่นกัน ยกเว้น นิสิตที่มีความสามารถในการเผชิญความเครียดต่ำ จะมีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนิสิตที่มีความสามารถในการเผชิญความเครียดสูง จะมีความสุขอยู่ในระดับมาก

### 2. เปรียบเทียบความสุขของนิสิตตามตัวแปรสถานภาพ และลักษณะทางจิตวิทยา

ผลการวิเคราะห์ เพื่อเปรียบเทียบความสุขของนิสิต ที่มีสถานภาพแตกต่างกัน และ ลักษณะทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน โดยการทดสอบค่าที (T - test independent) ปรากฏว่านิสิตที่มีสถานภาพ ที่ต่างกัน จะมีความสุข ไม่แตกต่างกัน กล่าวคือ นิสิตเพศหญิง มีความสุขในการเรียน มากกว่านิสิตชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิสิตชั้นปี 1 ชั้นปี 2 และ ชั้นปี 3 มีความสุขในการเรียนมากกว่านิสิตชั้นปี 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05และนิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.50 - 4.00 มีความสุขในการเรียนมากกว่า นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม ระหว่าง 2.00 - 2.49, 2.50 - 2.99 และ 3.00 - 3.49 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิสิตกลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูง จะมีความสุขมากกว่ากลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนสูง จะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ กลุ่มที่มีความสามารถในการเผชิญความเครียดสูง จะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีความสามารถในการเผชิญความเครียดต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** เปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิต จำแนกตามระดับลักษณะทางจิตวิทยาบางประการ

ลักษณะทางจิตวิทยา	n	Mean	S.D.	ผลต่างของ ค่าเฉลี่ย	t	df	P
ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก							
กลุ่มต่ำ	199	3.55	.51	-.25	-4.601*	345	.000
กลุ่มสูง	148	3.80	.51				
ความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน							
กลุ่มต่ำ	164	3.55	.56	-.19	-3.454*	314.496	.001
กลุ่มสูง	183	3.75	.46				
ความสามารถในการเผชิญความเครียด							
กลุ่มต่ำ	191	3.44	.42	-.48	-9.711*	345	.000
กลุ่มสูง	156	3.92	.50				

\*  $p < .05$ **3. ตัวแปรที่มีอิทธิพลในการทำนายความสุขของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ของตัวแปรสถานภาพ และลักษณะทางจิตวิทยา ที่พยากรณ์ความสุขของนิสิต พบว่า ตัวพยากรณ์ที่ดีที่สุดที่สามารถพยากรณ์ความสุขในการเรียนของนิสิต คือ ความสามารถในการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (X1), ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกความสามารถในการเผชิญปัญหา (X2), ชั้นปี 4 (X3), นิสิตหญิง (X4), ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความมั่นใจตัว (X5) และ ชั้นปี 1 (X6) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตัวแปรทั้ง 6 สามารถพยากรณ์ความสุขใจในการเรียนของนิสิตได้ ร้อยละ 43.60

**ตารางที่ 2** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรพยากรณ์กับความสุขในการเรียนของนิสิต

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



ตารางที่ 3 ค่าน้ำหนักความสำคัญของการพยากรณ์ที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนิสิตโดยวิธี Stepwise

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

จากตารางที่ 2 และ 3 พบว่ามีค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐานของความสามารถในการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (X1), ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความสามารถในการเผชิญปัญหา (X2), ชั้นปี 4 (X3), นิสิตหญิง (X4), ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความพินตัว (X5) และ ชั้นปี 1 (X6) ส่งผลทางบวกต่อความสุขในการเรียนของนิสิต มีค่าเท่ากับ 0.336, 0.229, -0.203, 0.130, 0.159, และ 0.109 ตามลำดับ โดยความสามารถในการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (X1) ส่งผลทางบวกต่อความสุขในการเรียนของนิสิตสูงสุด และสถานภาพชั้นปี 1 (X6) ส่งผลทางบวกต่อความสุขในการเรียนของนิสิตต่ำสุด

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

สมการพยากรณ์ความสุขในการเรียนของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ เขียนได้ดังนี้

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

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

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

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

### อภิปรายผล

1. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก (Mean = 3.78) โดยข้อที่มีความสุขเฉลี่ยสูงสุด (Mean = 3.92) อยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 15 “ฉันพอใจในผลการเรียนของตนเอง” รองลงมา ได้แก่ ข้อ 4 “ฉันมีความรู้สึกรักและภาคภูมิใจในตนเอง” (Mean = 3.86) แปลผลได้ว่า น่าจะเป็นผลสืบเนื่องมาจากการศึกษา ที่จัดว่าเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนามนุษย์ ให้สามารถแสวงหาหนทางที่จะเติมเต็มความต้องการได้อย่างเป็นรูปธรรม และเหมาะสม ความสุขของนิสิตเกิดจากการได้สนองความต้องการของตนเอง ตามทฤษฎีของ มาสโลว์

(Maslow,1998) ที่ได้ระบุว่า มนุษย์มีความต้องการการเรียนรู้ เป็นความต้องการที่บุคคลปรารถนาในด้านความรู้ ความหมายของชีวิตและการดำรงชีวิต มีความต้องการมีเกียรติยศชื่อเสียงในสังคม เป็นความต้องการเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองว่า มีประโยชน์ มีคุณค่า และต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตน ยอมรับนับถือว่าตนเป็นผู้มีชื่อเสียง มีเกียรติยศและมีศักดิ์ศรีด้วย มีความต้องการความสมหวังในชีวิต ดังนั้นเมื่อนิสิตได้รับความพึงพอใจในผลการเรียน จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ นิสิตมีความสุข เป็นสิ่งที่สำคัญที่สามารถสะท้อนความรู้สึกที่เป็นสุขอันเกิดจากการได้รับตอบสนองตามความต้องการ

ข้อที่ นิสิต “มีความรู้สึกรักและภาคภูมิใจในตนเอง” ได้แสดงให้เห็นถึงการที่ นิสิตเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง สามารถให้เหตุผลในสิ่งที่ตนเองกระทำได้กระจ่างชัด มั่นใจในการกระทำ หรือการตัดสินใจของตน กล้าคิด กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีความคิดสร้างสรรค์ มุ่งการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มั่นคงทางจิตใจ มองโลกในแง่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น ดังนั้นจึงใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความวิตกกังวลน้อย มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต จะมีระบบภูมิคุ้มกันทางจิตวิญญาณให้สามารถเผชิญกับปัญหา และมีพลังในการขจัดสิ่งเลวร้ายในชีวิตออกไป

2. นิสิตเพศหญิง มีความสุขในการเรียน มากกว่า นิสิตชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ข้อค้นพบนี้ อาจจะเนื่องมาจาก นิสิตผู้หญิงมีรูปแบบของชีวิต (Life Style) ที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีมนุษยสัมพันธ์ต่อเพื่อนมนุษย์มากกว่า นิสิตชาย และมีการจัดการกับความวิตกกังวลได้ดีกว่า นิสิตเพศชาย สอดคล้องกับ Beare & Myers (1994) ที่กล่าวว่า เพศเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการตอบสนองต่อความเครียด ดังนั้นการที่ นิสิตหญิงสามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้ดีกว่า จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้มีความสุขมากกว่า นิสิตเพศชาย ข้อค้นพบนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ นางลักษณ์

ไหว้พรหม และคณะ (2550) ที่ได้ศึกษาภาวะสุขภาพจิตของ นิสิต และพบว่า เพศหญิงจะมีสุขภาพจิตต่ำกว่า เพศชาย ซึ่งเป็นผลมาจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจึงมีความวิตกกังวลและความแปรปรวนอยู่มาก

นิสิตแต่ละชั้นปี มีความสุขในการเรียนแตกต่างกัน นิสิตชั้นปี 1 ชั้นปี 2 และ ชั้นปี 3 มีความสุขในการเรียนมากกว่า นิสิตชั้นปี 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นผลมาจากการที่ นิสิตชั้นปีที่ 4 ที่มีการเรียนการสอนค่อนข้างหนักทั้งภาคทฤษฎีและยังต้องไปฝึกงาน นั้นหมายความว่า นิสิตต้องออกไปเผชิญกับสถานที่ทำงานจริงๆ ทำให้ต้องปรับตัวใหม่จึงอาจมีผลต่อระดับความสุขของ นิสิตได้ ส่วน นิสิตชั้นปีที่ 1 ยังมีความรู้สึกภาคภูมิใจและรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ที่สามารถสอบผ่านเข้ามาเป็น นิสิตได้ และมีการปรับตัวโดยรวมในระดับค่อนข้างดี จึงอาจเป็นไปได้ว่าความรู้สึกภาคภูมิใจและการที่สามารถปรับตัวได้ทำให้รู้สึกเป็นสุข นอกจากนี้ นิสิต ชั้นปีที่ 2 และ 3 สามารถปรับตัวด้านการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้แล้ว จึงทำให้มีความสุขมากกว่าชั้นปีอื่นๆ

นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.50 – 4.00 มีความสุขในการเรียนมากกว่า นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 2.00 - 2.49, 2.50 - 2.99 และ 3.00 - 3.49 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการที่ นิสิตมีความพึงพอใจต่อการได้รับการตอบสนอง กล่าวคือ ได้รับผลการเรียนที่เหมาะสมกับความตั้งใจของตนเองย่อมส่งผลให้มีความสุข สอดคล้องกับการศึกษาของ สมพร พรหมจรรย์ (2540) ที่พบว่า นักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมสูงส่วนใหญ่มีความสุขในการเรียนสูงกว่า นักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมในการเรียนต่ำ ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมสูงจะเป็นนักเรียนที่มีความรับผิดชอบ มีความกระตือรือร้น สามารถพึ่งตนเองได้ และมีวิธีการวางแผนการเรียนที่ดี สอดคล้องกับ อุมภาพร ตรังคสมบัติ (2543) ที่กล่าวว่า นักเรียนที่มีความรับผิดชอบ

และเกรดเฉลี่ยสะสมในการเรียนสูงจะมีความสุขในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมในการเรียนต่ำ

นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูง จะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก เป็นคุณลักษณะทางจิตใจที่ประกอบด้วย ความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ มีสติสัมปชัญญะ มีความหวัง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และมีความมั่นใจตัว การที่บุคคลจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่า คือการมีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูง หรือภูมิคุ้มกันทางจิตที่ดีในตนเอง ที่จะช่วยป้องกันตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงไม่มั่นคง หรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ พร้อมทั้งจะเผชิญผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ทางสังคมได้ รวมถึงสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ทูทางจิตวิทยาเชิงบวก มุ่งเน้นทำการศึกษา คักยภาพ ความเข้มแข็ง ความเจริญงอกงามของบุคคล เป้าหมายของจิตวิทยาเชิงบวก คือ การพัฒนาคนให้มีความสุข (Sheldon & King, 2001) ทูทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถอธิบายผลลัพธ์เชิงบวกได้ดีทั้งในด้านสภาวะทางจิตและทางพฤติกรรม การศึกษาของ Riolli et al., (2012) ที่ได้ทำการศึกษาอิทธิพลของทูทางจิตวิทยาเชิงบวก ที่ส่งผลต่อความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี ในรัฐทางตะวันตกของสหรัฐอเมริกา จำนวน 141 คน พบว่า ทูทางจิตวิทยาเชิงบวกมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลต่อความสุขของนิสิต ดังนั้นกลุ่มนิสิตที่มีทูทางจิตวิทยาสูง จึงมีความสุขมากกว่ากลุ่มที่มีทูทางจิตวิทยาต่ำ

กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนสูง จะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อนิสิตมีเรื่องเดือดร้อนหรือไม่สบายใจ การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง การได้ปรับทุกข์ หรือระบายความคับข้องใจกับคนในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ และเพื่อนสนิท การได้รับความรัก ความห่วงใย คำแนะนำ

จากบุคคลในครอบครัว เพื่อนสนิท ยอมรับฟังความคิดเห็นและ ชื่นชม ย่อมทำให้นิสิตมีความสุขในชีวิตเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับ ลักษณะ แพทยานันท์ (2542) ที่ได้ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมว่ามีผลต่อความสุขของนิสิต และการที่นิสิตได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น ได้พูดคุยกับเพื่อนที่นิสิตสนิท จะส่งผลต่อความสุขด้วยเช่นกัน และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ นุสราน นามเดช และคณะ (2549) ที่พบว่า ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อความสุขและความทุกข์ของนิสิต ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อนความสัมพันธ์กับครอบครัว

กลุ่มที่มีความสามารถในการเผชิญความเครียดสูง จะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีความสามารถในการเผชิญความเครียดต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในที่นี้ความสามารถในการเผชิญความเครียด ได้แก่ พฤติกรรมรูปแบบต่างๆ ที่เกิดจากกระบวนการทางความคิดและจิตใจของบุคคล ซึ่งแสดงออกมาเพื่อที่จะควบคุม ลด หรือบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต เพื่อดำรงไว้ซึ่งภาวะสมดุลทางจิตใจ ความเครียดของนิสิต มีหลายระดับ หลายปัจจัย เช่น ความเครียดที่เกิดจากการปรับตัวจากชีวิตวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ ความเครียดที่เกิดจากการเล่าเรียน นิสิตที่สามารถบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นเหล่านี้ได้ ย่อมจะมีความสุขในการเรียนและการทำกิจกรรมได้ มากกว่า

3. ความสามารถในการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา, ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกความสามารถในการเผชิญปัญหา, ระดับชั้นปี 4, นิสิตหญิง, ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความมั่นใจตัว และ ระดับชั้นปี 1 ซึ่งตัวพยากรณ์ ทั้ง 6 ตัวนี้ สามารถพยากรณ์ ความสุขในการเรียนของนิสิตได้ ร้อยละ 43.60

ทั้งนี้การที่นิสิต ก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ มีวุฒิภาวะ มีความรู้ความเข้าใจในประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น จึงมักจะใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดในรูปแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ซึ่งวิธีการในลักษณะนี้จะคล้ายกับวิธีที่ใช้สำหรับแก้ปัญหาใกล้เคียงกับการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ ได้แก่ การหา

ข้อมูลเพิ่มเติม การวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น การเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างท้าทาย การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รวมทั้งการนำเอาประสบการณ์ที่เคยใช้ได้ผลในอดีตมาร่วมแก้ไขปัญหาลแล้วประเมินคุณค่าและผลตอบแทนที่จะได้รับ เพื่อที่จะเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดมาใช้ ซึ่งพฤติกรรมกรรมการเผชิญปัญหาแบบนี้แตกต่างกันไปตามชนิดของปัญหาที่ได้รับ สอดคล้องกับ Scott, O & Dropkin (อ้างถึงใน ฉัตรทิพย์ ชุมพงศ์ 2545) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมการเผชิญความเครียด เป็นผลมาจากการใช้สติปัญญา การประเมินสถานการณ์ การใช้สติปัญญาประเมินแหล่งประโยชน์และการประเมินวิถีทางที่จะจัดการกับสิ่งเร้าความเครียดนั้นๆ โดยพฤติกรรมกรรมการเผชิญความเครียด จะเกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการและมีเป้าหมายในการแสดงพฤติกรรมนั้นๆอย่างต่อเนื่อง การใช้กระบวนการดังกล่าวจึงทำให้กลุ่มนิสิต มีความสุขในการเรียน

ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกความสามารถในการเผชิญปัญหา สามารถเป็นปัจจัยพยากรณ์ความสุขในการเรียนของนิสิตได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ อภิพร อิศระเสนีย์ (2549) ที่ศึกษาความสุขและความสามารถในการเผชิญปัญหา พบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหา ทั้งนี้เนื่องจาก พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา เช่น การลงมือดำเนินการแก้ไขปัญหา การวางแผน การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอการเผชิญปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาความช่วยเหลือ เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ หากบุคคลใช้วิธีการเหล่านี้ในการจัดการกับปัญหา บุคคลก็จะสามารถแก้ไขปัญหของตนได้สำเร็จ เกิดความภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จในชีวิต และมีความสุขเพิ่มขึ้น

ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความพินตัว เป็นความสามารถในด้านบวกในการต้านทานและรับมือกับความเครียดหรือปัญหาอุปสรรค อีกทั้งสามารถรู้พินตัว

ตนเองกลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว หลังเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้ อย่างมีความสุข นิสิตที่สามารถพินตัวได้ดีนั้น เมื่อเผชิญกับวิกฤติจะสามารถสงบ มีความสมดุลทางอารมณ์ และสุขภาพ มุ่งแก้ปัญหามากกว่าติดอยู่ในกับดักอารมณ์และความรู้สึก มีความรู้สึกที่ตนมีคุณค่า รั้บรู้ความรัก ความห่วงใย กำลังใจของตนเองและคนรอบข้าง รู้สึกถึงการเป็นส่วนสำคัญของครอบครัวและสังคม ที่ได้ปลุกฝังให้มีความเห็นอกเห็นใจ ถวายทอดประสบการณ์ เป็นแบบอย่าง รู้สึกมั่นใจ และรู้สึกต่อตนเองในทางที่ดี จัดการกับอารมณ์เศร้าเสียใจและพินตัวได้เร็ว ความพินตัว จึงเป็นปัจจัยพยากรณ์ความสุขในการเรียนของนิสิตได้

ตัวแปร นิสิตหญิง สามารถใช้เป็นปัจจัยพยากรณ์ความสุขในการเรียนของนิสิต เนื่องจากนิสิตเพศหญิงมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีมนุษยสัมพันธ์ต่อเพื่อนมนุษย์มากกว่านิสิตชาย และมีการจัดการกับความวิตกกังวลได้ดีกว่านิสิตเพศชาย ในขณะที่ ตัวแปร ชั้นปี 1 และชั้นปี 4 สามารถใช้เป็นปัจจัยพยากรณ์ความสุขในการเรียนของนิสิต เนื่องจาก นิสิตชั้นปีที่ 1 ยังเป็นนิสิตเข้าใหม่ มีความรู้สึกภาคภูมิใจและรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่สามารถสอบผ่านเข้ามาเป็นนิสิตได้ และมีการปรับตัวโดยรวมในระดับค่อนข้างดี จึงอาจเป็นไปได้ว่าความรู้สึกภาคภูมิใจและการที่สามารถปรับตัวได้ทำให้รู้สึกเป็นสุข ในขณะที่ นิสิตชั้นปีที่ 4 ถึงแม้จะมีการเรียนการสอนค่อนข้างหนักทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ แต่นิสิตยังมีความหวังว่าใกล้ที่จะจบการศึกษา จึงทำให้มีความสุขได้

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ผลจากการวิจัยพบว่า นิสิตมีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก นับว่าเป็นเรื่องที่ดีและควรส่งเสริมให้นิสิตมีความสุขในการเรียนในระดับสูงขึ้นไป ส่วนนิสิตเพศ

หญิง มีความสุขในการเรียน มากกว่านิสิตชาย และนิสิตแต่ละชั้นปี มีความสุขในการเรียนแตกต่างกัน โดยที่นิสิตชั้นปี 1 ชั้นปี 2 และ ชั้นปี 3 มีความสุขในการเรียนมากกว่านิสิตชั้นปี 4 ผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรจะหันมาสนใจการพัฒนาความสุขในการเรียนให้กับนิสิต โดยเน้นไปที่กลุ่มที่มีความสุขในการเรียนต่ำ เช่น กลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำกว่า 2.50 หรือในกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 เพื่อที่จะให้นิสิต มีภูมิคุ้มกันในการเผชิญกับปัญหาได้ในอนาคต

2. ผลการวิจัยพบว่า นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูง จะมีความสุขมากกว่า กลุ่มที่มีต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกต่ำ ด้วยเหตุที่ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก เป็นคุณลักษณะทางจิตใจที่เป็นภูมิคุ้มกันทางใจให้กับบุคคลในการเผชิญกับปัญหา และเพิ่มศักยภาพในการปฏิบัติงาน ดังนั้นจึงควรมีกิจกรรมที่เสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาให้กับนิสิต

## ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ผู้บริหาร อาจารย์ ผู้สอน หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับนิสิต ควรมีการสอดแทรกในหลักสูตรการเรียนการสอน ในเรื่องการเรียนรู้ได้อย่างไรให้มีความสุข จัดกิจกรรมต่างๆ ในมหาวิทยาลัย โดยใช้การหลักการของการเสริมแรงกระบวนกรกลุ่ม การถ่ายโยงการเรียนรู้ ความแตกต่างระหว่างบุคคลและแรงจูงใจ เพื่อส่งเสริมให้นิสิตเกิดการรับรู้ในคุณค่าของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และรับรู้ศักยภาพของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างความสุขในการเรียน

2. ผู้บริหาร และบุคลากรที่เกี่ยวข้องควรมหาแนวทางที่จะช่วยให้นิสิต รู้จักวิธีที่จะเสริมสร้างความสุขให้แก่ตนเอง ลดการแข่งขันกับผู้อื่นลง เพิ่มทักษะในการสร้างความสุขให้กับอาจารย์ที่ปรึกษา หรือควรมีจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาที่มีความเชี่ยวชาญ ประจำคณะ เพื่อช่วยในการอำนวยความสะดวก ช่วยเหลือ เมื่อนิสิตมีความต้องการคำปรึกษา เป็นต้น

## เอกสารอ้างอิง

- ฉัตรทิพย์ ชุมพงษ์. (2545). *ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางอารมณ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดสงขลา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นงลักษณ์ ไหว้พรหม และคณะ. (2550). *การศึกษาภาวะสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี*. *วารสารวิจัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี* ปีที่ 10(2), 18-23.
- นุสรานา นามเดช และคณะ. (2549). *ความสุขของนิสิตพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี*. รายงานการวิจัย. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี.
- พระไพศาล วิสาโล. (2554). *ความสุขของนักศึกษาเพื่อปัญญาของแผ่นดิน*. กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ลักขณา แพทยานันท์. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเซวาร์อารมณ์ของนิสิตพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สมพร พรหมจรรย์. (2540). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนครศรีธรรมราช. ปรียญานินพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- สุวิมล ว่องวานิช และ นางลักษณ์ วิรัชชัย. (2548). *รายงานการประเมินการปฏิรูปการเรียนรู้ระดับ การศึกษาขั้นพื้นฐาน : พหุกรณีศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ*
- อภิพร อีสระเสนีย์. (2549). *ความสุขและความสามารถในการเผชิญปัญหาของกลุ่มครูอาสาสมัครในพื้นที่ ประสบภัยสึนามิ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). *พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- Beare, P.G., & Myers, J.L. (1994). *Principles and Practice of Adult Health Nursing* (2<sup>nd</sup> ed). St. Louis : Mosby.
- Diener, E. (2002). *Frequently asked question (FAQ's) about subjective well-being: A primer for reports and newcomers.*(online) <http://s.psych.uiuc.edu/ediener2faaq.html>.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Co.
- Luthans, F., Youssef, C.M, Avolio, B.J. (2007). *Psychological capital*. New York: Oxford University Press.
- Maslow, A. (1998). *Towards a psychology of being*. (3rd ed). New York: Wiley.
- Maslow, A.H. (9 February 2008) *Maslows hierachy of needs*. [online] [iloveulove.com](http://iloveulove.com), 1998. Retrieved from : <http://www.iloveulove.com/psychology/maslowhon.htm>
- Riulli, L., Savicki, V., & Richards, J. (2012). Psychological Capital as a Buffer to Student Stress. *Psychology*, 3, 1202-1207.
- Roysamb, E., Tambs, K., Rechborn-Kjemnerud, T., Neale, M.C., & Harris, J.R. (2003). Happiness and health: Environmental and genetic contribution to the relationship between subjective well-being, perceived health, and somatic illness. *Personality and Social Psychology*, 85(4) : 1136-1146.
- Sheldon, K.M. & King, L.K. (2001). *Why positive psychology is necessary*. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Wright, T.A. & Cropanzano, R. (2002). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Occupational Health Psychology*, 5(1): 84-94.