



ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านสถาบันอุดมศึกษา และ
ด้านสังคม กับความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF, FAMILY, UNIVERSITY, AND SOCIAL
FACTORS AND HAPPINESS OF UNIVERSITY STUDENTS

ณัฐศรียา จักรสมศักดิ์^{1*}, สหรัฐา ศรีพุทธา², วันวิสา ป้อมประสิทธิ์³, ชัยยุทธ สุทธิดี⁴,
วิระศักดิ์ กุลฉะวะ⁵, และ อภิศิษฐ์ เสน่ห์วงศ์⁶

Natsariya Chaksomsak^{1*}, Saharat Sriputta², Wanwisa Pomparsit³

Chaiyut Suttidee⁴, Virasak Kulchawa⁵, and Apisit Sanewong⁶

^{1,3-6} อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

² อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

* ผู้ประสานงาน: natsariya.ch@udru.ac.th

^{1,3-6} Physical Education and Health Education, Faculty of Education,
Udon Thani Rajabhat University

² Sport Science, Faculty of Sport Science, Udon Thani Rajabhat University

* Corresponding Author: natsariya.ch@udru.ac.th

(Received: 2023-01-16; Revised: 2023-02-06; Accepted: 2023-02-10)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาระดับความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านสถาบันอุดมศึกษา และด้านสังคม กับความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา ชั้นปีที่ 1 ภาคปลายปีการศึกษา 2562 จำนวน 400 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi- Stage Sampling) เครื่องมือที่ใช้ ประกอบด้วย แบบสอบถามปัจจัยความสุขของนักศึกษา และแบบวัดความสุขของนักศึกษา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.01, SD = 0.48$) 2) ปัจจัยด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านสถาบันอุดมศึกษา และด้านสังคม มีสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลาง กับความสุขของนักศึกษาใน

ระดับอุดมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .572$) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ปัจจัยที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มากที่สุด คือ ด้านสังคม ($r = .513$) รองลงมา คือ ด้านสถาบันอุดมศึกษา ($r = .454$) ด้านตนเอง ($r = .443$) และด้านครอบครัว ($r = .287$) ตามลำดับ

คำสำคัญ : ความสุข ปัจจัยความสุข นักศึกษาระดับอุดมศึกษา

Abstract

The purposes of this research were 1) to study the level of university students' happiness, and 2) to study the relationship between self, family, university, and social factors and university students' happiness. The samples "for" this study included 400 university students, who were studying in the first year of higher education in their second semester, and were chosen by multi-stage sampling methodology. The questionnaires were used as a research instrument. Data were analyzed by using descriptive statistics and the Pearson's product moment correlation. The results came out as follows: 1) University students' happiness was at a high level ($\bar{X} = 3.01$, $SD = 0.48$). 2) The factors of self, family, university and social were positively correlated with happiness of university students at moderate levels at the .01 level ($r = .572$). When considering each aspect, it appeared that the factor with the highest correlation coefficient was the social aspect ($r = .513$), followed by the university, the self and the family aspect, respectively ($r = .454$, $r = .443$, $r = .287$).

Keywords: Happiness, Factor of Happiness, University Student

บทนำ

ความสุข เป็นความพึงพอใจในชีวิตซึ่งหมายถึงความรู้สึกหรือความคิดเห็นของบุคคลที่อยู่ในสภาวะของพึงพอใจหรือชอบในชีวิตของตนเองทั้งสิ่งที่ตนมีอยู่และได้รับ มีอารมณ์สดใส สนุกสนาน มีความเบิกบานและเป็นความรู้สึกที่ดีซึ่งบุคคลปรารถนาที่จะคงความรู้สึกนี้ไว้ยาวนาน (Diener, Oishi, & Tay, 2018) ซึ่งความสุขนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนในโลกปรารถนา เนื่องจากมีความสำคัญที่สุดในฐานะที่เป็นพื้นฐานของชีวิต ความสุขนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนในโลกปรารถนา เนื่องจากมีความสำคัญที่สุดในฐานะที่เป็นพื้นฐานของชีวิต (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต,

เฉลิมพล แจ่มจันทร์, กาญจนา ตั้งชลทิพย์, และ จรัมพร ไช้ลายอง, 2555) นอกจากนี้ ความสุขยังเป็นหนึ่งในเป้าหมายในการพัฒนาคนไทยตามมาตรฐานการศึกษาของชาติด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของบัณฑิตในระดับอุดมศึกษาและนโยบายระดับชาติของประเทศไทย โดยกำหนดไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 – 2564) (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2565)

การที่บุคคลจะมีความสุขนั้นไม่ได้เกิดจากองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง แต่จะเกิดขึ้นจากเกี่ยวข้องของหลายองค์ประกอบรวมกัน หากองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งบกพร่องหรือขาดความสมดุลไปจะทำให้ความสุขลดลงตามไปด้วย (Prescott, 2001) จากการทบทวนวรรณกรรมสามารถวิเคราะห์สังเคราะห์เปรียบเทียบองค์ประกอบของความสุข (Andrews & Whithey, 1978: online; Diener, 2000; Layard, 2005; Manion, 2003; Piers & Hertzberg, 2002; Ryff, 1995; Seligman, 2011; Veenhoven, 1996; สุภาณี สุขะนาคินทร์, 2549) พบว่า ความสุข ประกอบด้วย การมีอารมณ์ทางบวก การมีความพึงพอใจในชีวิต การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การมีคุณค่า การบรรลุเป้าหมาย และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ สามารถสรุปได้ดังนี้ 1) การมีอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) คือ ความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ที่ผ่านกระบวนการคิดและประสบการณ์ที่ส่งผลดีและเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าให้แก่บุคคล 2) การมีความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) คือ ความรู้สึกที่ดีหรือทัศนคติที่ดีของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมักจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อความต้องการของมนุษย์ได้รับการตอบสนอง ตรงกันข้ามหากความต้องการของตนไม่ได้รับการตอบสนองความไม่พึงพอใจก็จะเกิดขึ้น 3) การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม (Engagement) คือ การเข้าร่วมในทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น หรือการที่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด มีความสนใจกับสิ่งนั้นอย่างมุ่งมั่นจริงจังซึ่งจะทำให้มีพลังในการใช้ชีวิต เป็นการเรียนรู้การเติบโต 4) การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี (Relationships) คือ การติดต่อสัมพันธ์ ถ่ายทอดความรักและความปิติยินดี หรือมีการปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์และทางกายภาพกับมนุษย์คนอื่น ๆ เพื่อให้เกิดความรัก ความสนิทสนมกับพ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนฝูง 5) การมีคุณค่า (Meaning) คือ การมีจุดมุ่งหมายในการใช้ชีวิตหรือการที่รู้สึกว่าตัวเองมีความหมาย ซึ่งไม่ได้หมายถึงแค่รู้สึกว่าตัวเรามีความหมาย แต่หมายรวมถึงการได้เห็นว่าตัวเรามีความหมายในการเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างที่มีความหมายในชีวิตผู้อื่น 6) การบรรลุเป้าหมาย (Accomplishments) คือ การทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ การมีเป้าหมายและความทะเยอทะยานในชีวิตสามารถช่วยให้เราประสบความสำเร็จได้ เราควรกำหนดเป้าหมายที่สมจริงและความพยายามที่จะไปถึงเป้าหมาย 7) การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ (Healthy) คือ การที่ร่างกายแข็งแรง สามารถหลีกเลี่ยงโรค

ที่ป้องกันได้หรือการมีภูมิคุ้มกันและภูมิต้านทานโรค และสามารถทำงานได้ตามปกติในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อศึกษาสภาพเป็นสุขในแต่ละช่วงวัยของชีวิต พบว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมายที่เกิดขึ้นในช่วงวัยนี้ เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอกกระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของวัยรุ่น มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง นอกจากนี้ ในช่วงวัยรุ่น ลักษณะทางสังคมของเด็กมีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กมาก ส่วนหนึ่งเป็นผลเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา ผนวกกับการคาดหวังทางสังคม จึงทำให้วัยรุ่นต้องมีการเรียนรู้และปรับตัวทางสังคมอย่างมาก (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) ซึ่งสาเหตุของการไม่มีความสุขของวัยรุ่นมาจากหลายสาเหตุ ได้แก่ แรงกดดันจากสังคม (Social pressure) ปัญหาการปรับตัว (Problem of adjustment) การขาดสถานภาพ (Lack of status) อุดมคติ (Idealism) ความรู้สึกไม่มีความสามารถเพียงพอ (Feeling of inadequacy) ความล้มเหลวในสัมพันธภาพกับเพศตรงข้าม (Defeats in heterosexual relationship) และการตอบสนองความต้องการ (Meeting of need) ในทุกระดับอายุ (ประณต เค้าฉิม, 2549) นักศึกษามหาวิทยาลัยเป็นวัยที่กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งพบว่านักศึกษาต้องเผชิญปัญหามากมายที่ทำให้นักศึกษาไม่มีความสุขซึ่งได้แก่ ปัญหาการเรียน การแข่งขัน ความรุนแรง โดยเฉพาะวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงเริ่มการศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่ต้องปรับตัวให้เหมาะสมกับระบบการศึกษา การรับน้อง การปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ที่พัก เพื่อน และการรับผิดชอบตัวเองที่มากขึ้น (Seligman, 2011) อีกทั้งยังต้องเผชิญกับแรงกดดันจากพ่อแม่ ครู เพื่อนและผู้ใหญ่อื่นๆ ทั้งนี้ การศึกษาในระดับอุดมศึกษาถือเป็นช่วงที่สำคัญของวัยรุ่นที่จะต้องมีการปรับตัวอย่างมาก เนื่องจากต้องเผชิญกับความหลากหลายของบุคคลที่มาจากที่ต่าง ๆ และการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ มักก่อให้เกิดความเครียดและความกดดันสำหรับนักศึกษาที่เข้าใหม่จำนวนมาก นอกจากนี้ ยังพบว่าเหตุผลที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาลาออกหลังจากการเข้าเรียนปีแรกในมหาวิทยาลัยคือปัญหาด้านการปรับตัว (Gerdes & Mallinckrodt, 1994) โดยปัญหาส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับ การปรับตัวด้านการเรียน เช่น การลงทะเบียนเรียน การเข้าเรียน เป็นต้น โดยที่ผ่านมาได้มีการศึกษาพบปัญหาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นไทยซึ่งเป็นนักศึกษาในระดับอุดมศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับสูง (จุฑารัตน์ สติปัญญา และ วิทยา เหมพันธ์, 2556; ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล, 2554)

กรอบแนวคิดในการศึกษาความสัมพันธ์ปัจจัยต่างๆ ที่มีต่อความสุขของนักศึกษามาจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสุขและทำการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความสุขของนักศึกษา พบว่ากลุ่มตัวแปรที่น่าจะมีผลต่อความสุขของนักศึกษา ได้แก่ ปัจจัยด้านตนเอง ประกอบด้วย ความสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเอง การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง การยอมรับตนเอง การรู้จักปรับตัว (ประณต คำฉิม, 2549; วินิตา แก้วเกื้อ, 2554; Adler & Fagley, 2005; Ai – choo & Gary, 2006; Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), 2010; Holder & Coleman, 2008; Lyumbomirsky et al., 2005; Magaletta & Oliver, 1999) ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ การได้รับการยอมรับจากครอบครัว การมีสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว (Mark & Ben, 2007; Holder & Coleman, 2008) ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา ได้แก่ การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การมีสัมพันธภาพกับเพื่อน การมีสัมพันธภาพกับอาจารย์ (คันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2544; วินิตา แก้วเกื้อ, 2554; Shen, 1993) และปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ การอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น (Ai-choo & Gary, 2006; CASEL, 2010; Mark & Ben, 2007)

จากสาเหตุปัจจัยที่ส่งผลกับความสุขของนักศึกษา รวมถึงสภาพปัญหาความสุขของนักศึกษาดังที่กล่าวมาข้างต้น สามารถกล่าวได้ว่าการศึกษาความสุข และปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาในปัจจุบันนับเป็นสิ่งสำคัญ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาระดับความสุขของนักศึกษา โดยมีองค์ประกอบของความสุข ได้แก่ การมีอารมณ์ทางบวก การมีความพึงพอใจในชีวิต การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การมีคุณค่า การบรรลุเป้าหมาย และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความสุขของนักศึกษา กับความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา โดยมีตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา ได้แก่ ปัจจัยด้านตนเอง ซึ่งประกอบด้วย ความสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง การยอมรับตนเอง การปรับตัว ปัจจัยด้านครอบครัว ประกอบด้วย การได้รับการยอมรับจากครอบครัว ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา ประกอบด้วย การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์ และปัจจัยด้านสังคม ประกอบด้วย การอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ และผู้ที่สนใจ ในการนำข้อมูลไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความสุขของนักศึกษาและเป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมและพัฒนาความสุขของนักศึกษาให้มีสุขภาพ

กาย สุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งนำไปสู่การกำหนดนโยบายหรือจัดกิจกรรมที่สนับสนุนและส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านสถาบันอุดมศึกษา และด้านสังคม กับความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research)

2. ประชากรและตัวอย่าง

2.1 ประชากร ได้แก่ นักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 674,888 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา ชั้นปีที่ 1 ปลาย ปีการศึกษา 2562 จำนวน 450 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi- Stage Sampling) ขั้นตอนที่ 1 การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งเขตพื้นที่ ตามเกณฑ์ด้านภูมิศาสตร์ของประเทศไทยได้เป็น 6 ภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคตะวันออก ภาคตะวันตก ภาคกลาง และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ขั้นตอนที่ 2 ทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยการจับสลาก ภาคละ 3 จังหวัด สุ่มได้ดังนี้ ภาคเหนือ ได้แก่ เชียงราย เชียงใหม่ อุดรดิตถ์ ภาคใต้ ได้แก่ สงขลา กระบี่ นครศรีธรรมราช ภาคตะวันออก ได้แก่ ชลบุรี ระยอง จันทบุรี ภาคตะวันตก ได้แก่ กาญจนบุรีราชบุรี เพชรบุรี ภาคกลาง ได้แก่ ลพบุรี นครปฐม ปทุมธานี และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ อุบลราชธานี บุรีรัมย์ อุดรธานี (รวมทั้งหมด 18 จังหวัด) ขั้นตอนที่ 3 ทำการสุ่มสถาบันระดับอุดมศึกษา จังหวัดละ 1 แห่ง โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย และใช้การสุ่มตามความสะดวกในการเลือกกลุ่มตัวอย่างมาตอบแบบสอบถามอย่างน้อย แห่งละ 25 คน รวมเป็น 450 คน เพื่อความสะดวกในการแบ่งกลุ่มการเก็บข้อมูล โดยมีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ที่ระดับ 0.05 ของ Yamane (1973) จากเกณฑ์ที่กำหนดต้องมีขนาดกลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 400 ตัวอย่าง สำหรับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 450 ตัวอย่าง ซึ่งถือว่าผ่านเงื่อนไขที่กำหนด ทั้งนี้ หากจังหวัดใดที่ไม่มีสถานศึกษาระดับอุดมศึกษา ผู้วิจัยทำการเลือกจังหวัดอื่นที่อยู่ในภูมิภาคเดียวกันและสังกัดเดียวกัน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 2 ฉบับ ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยความสุขของนักศึกษา และแบบวัดความสุขของนักศึกษา มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1. การพัฒนาแบบสอบถามปัจจัยความสุขของนักศึกษา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบแนวคิด โครงสร้างของตัวแปรที่ต้องการวัด และรูปแบบของการสร้างคำถาม

2) กำหนดโครงสร้างของแบบสอบถาม และเขียนข้อคำถาม โดยโครงสร้างของแบบสอบถาม ประกอบด้วยองค์ประกอบของปัจจัยความสุขหรือตัวบ่งชี้ นิยามเชิงปฏิบัติการ ลักษณะแบบวัด ข้อที่ และจำนวนข้อ การกำหนดวิธีการและเกณฑ์การให้คะแนนประยุกต์ตามวิธีของ Clark (2005) เป็นแบบวัดมาตราประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด มีการกำหนดการแปลผลคะแนนดังต่อไปนี้ คะแนน 3.56 ขึ้นไป หมายถึง ระดับมากที่สุด คะแนน 3.00 - 3.55 หมายถึง ระดับมาก คะแนน 2.45 - 2.99 หมายถึง ระดับน้อย คะแนน น้อยกว่า 2.45 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

3) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาตรวจสอบความชัดเจนของข้อคำถาม ความเหมาะสมของจำนวนข้อคำถามภาษาและรูปแบบของข้อคำถามแล้วนำมาปรับปรุง

4) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาพิจารณาจากความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่ต้องการ โดยมีเกณฑ์คัดเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.6 ขึ้นไป (Rovinelli & Hambleton, 1977) สำหรับแบบสอบถามฉบับนี้มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.94 อยู่ในเกณฑ์เหมาะสมที่จะนำไปทดลองใช้

5) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (try out) กับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 30 คน ต่อมานำผลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก (Item-total Correlation) ด้วยโปรแกรมการวิเคราะห์ SPSS โดยกำหนดเกณฑ์ค่าอำนาจตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 0.21 - 0.79 จากนั้นนำไปตรวจสอบหาความเที่ยง (reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) แบบสอบถามฉบับนี้มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85 ได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพ จำนวน 56 ข้อ

2. การพัฒนาแบบวัดความสุขของนักศึกษา

แบบวัดความสุขของนักศึกษา เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง โดยการพัฒนาครั้งนี้วัดความสุข มาจากการสังเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความหมายและองค์ประกอบของความสุข ซึ่งแบ่งองค์ประกอบความสุขเป็น 7 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีอารมณ์ทางบวก การมีความพึงพอใจในชีวิต การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การมีคุณค่า การบรรลุเป้าหมาย และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ โดยผู้วิจัยมีการพัฒนาแบบวัดดังต่อไปนี้

1) ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบแนวคิด โครงสร้างของตัวแปรที่ต้องการวัด และรูปแบบของการสร้างคำถาม

2) กำหนดโครงสร้างของแบบวัดความสุข และเขียนข้อคำถาม โดยโครงสร้างของแบบสอบถาม ประกอบด้วยองค์ประกอบของความสุขหรือตัวบ่งชี้ นิยามเชิงปฏิบัติการ ลักษณะแบบวัด ข้อที่ และจำนวนข้อ การกำหนดวิธีการและเกณฑ์การให้คะแนนประยุกต์ตามวิธีของ Clark (2005) เป็นแบบวัดมาตราประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด

3) นำแบบวัดความสุขที่สร้างขึ้นตรวจสอบความชัดเจนของข้อคำถาม ความเหมาะสมของจำนวนข้อคำถามภาษาและรูปแบบของข้อคำถามแล้วนำมาปรับปรุง

4) นำแบบวัดความสุขที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาพิจารณาจากความสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่ต้องการ โดยมีเกณฑ์คัดเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.6 ขึ้นไป (Rovinelli & Hambleton, 1977) แบบสอบถามฉบับนี้มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.84 อยู่ในเกณฑ์เหมาะสมที่จะนำไปทดลองใช้

5) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุง ต่อนำแบบวัดความสุขนี้ไปทดลองใช้ (try out) กับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 30 คน แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก (Item-total Correlation) โดยกำหนดเกณฑ์ค่าอำนาจตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ได้ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความสุขทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 0.20 – 0.66 จากนั้นนำไปตรวจสอบความเที่ยง (reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) สำหรับแบบวัดความสุขฉบับนี้มีค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.92 ได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพ จำนวน 35 ข้อ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับต่อไปนี้ 1) ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยเสนอไปยังผู้บริหารสถานศึกษาของมหาวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอ

อนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยในมหาวิทยาลัย 2) ผู้วิจัยทำการติดต่อทางโทรศัพท์เบื้องต้นและส่งเอกสารผ่านฝ่ายวิจัยของมหาวิทยาลัยเพื่อรับการพิจารณา เมื่อได้รับการอนุมัติให้เก็บข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองบางส่วน และในบางส่วนได้ทำการติดต่ออาจารย์ที่ปรึกษาให้ดำเนินการเก็บข้อมูลภายหลังชั่วโมงเรียนของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 3) นำแบบสอบถามที่ได้กลับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ผล ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามทั้งหมด 18 จังหวัด ๆ ละ 1 สถาบัน ๆ ละ 25 ฉบับ รวมเป็น 450 ฉบับ (เกณฑ์ที่กำหนดต้องมีขนาดกลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 400 ตัวอย่าง) ได้รับแบบสอบถามคืนกลับมา จำนวน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 88.89%

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และทำการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation) สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ ค่าอำนาจจำแนก (Item-total Correlation) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation) ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามโดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha-Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบาค (Cronbach) โดยโปรแกรมสำเร็จรูป

6. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผ่านการเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โครงการวิจัยที่ 052/62

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ความถี่และร้อยละข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา ผลการวิเคราะห์ พบว่า นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิง 202 คน คิดเป็นร้อยละ 50.50 และเพศชาย 198 คน คิดเป็นร้อยละ 49.50 เป็นนักศึกษาที่มีอายุ 18 ปี จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 5.25 อายุ 19 ปี จำนวน 369 คน คิดเป็นร้อยละ 92.25 และอายุ 20 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 400 คน คิดเป็นร้อยละ 100

2. ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา และปัจจัยด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านสถาบันอุดมศึกษา ด้านสังคม

การวิเคราะห์ในส่วนนี้ ประกอบด้วย ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานความสุขของนักศึกษา และผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรปัจจัยด้านตนเอง ตัวแปรปัจจัยด้านครอบครัว ตัวแปรปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา ตัวแปรปัจจัยด้านสังคม ค่าสถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีรายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

ตัวแปร	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
ความสุขของนักศึกษา			
การมีอารมณ์เชิงบวก	3.17	0.41	มาก
การมีความพึงพอใจในชีวิต	2.73	0.44	น้อย
การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	3.04	0.53	มาก
การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี	3.17	0.44	มาก
การมีคุณค่า	3.08	0.54	มาก
การบรรลุเป้าหมาย	2.85	0.44	น้อย
การมีสุขภาพที่สมบูรณ์	3.04	0.52	มาก
รวม	3.01	0.48	มาก

หมายเหตุ: $\bar{X} = 3.56$ ขึ้นไป หมายถึง ระดับมากที่สุด, $\bar{X} = 3.00 - 3.55$ หมายถึง ระดับมาก, $\bar{X} = 2.45 - 2.99$ หมายถึง ระดับน้อย, $\bar{X} =$ น้อยกว่า 2.45 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาในภาพรวม มีความสุขอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.01 เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสุขของนักศึกษาเป็นรายด้าน พบว่า ความสุขของนักศึกษาด้านที่อยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ การมีอารมณ์เชิงบวก ($\bar{X} = 3.17$) การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี ($\bar{X} = 3.17$) รองลงมา คือ การมีคุณค่า ($\bar{X} = 3.08$) ตามลำดับ ส่วนด้านที่อยู่ในระดับน้อย ได้แก่ การมีความพึงพอใจในชีวิต ($\bar{X} = 2.73$) และการบรรลุเป้าหมาย ($\bar{X} = 2.85$)

ตารางที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของปัจจัยด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านสถาบันอุดมศึกษา และด้านสังคม

ตัวแปร	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
ปัจจัยด้านตนเอง			
ความสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	2.80	0.41	น้อย
การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง	2.72	0.37	น้อย
การยอมรับตนเอง	2.84	0.57	น้อย
การปรับตัว	2.84	0.44	น้อย
ปัจจัยด้านครอบครัว			
การได้รับการยอมรับจากครอบครัว	3.25	0.63	มาก
ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว	2.93	0.62	น้อย
ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา			
การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน	3.01	0.50	มาก
การได้รับการยอมรับจากเพื่อน	2.79	0.45	น้อย
การสร้างสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์	2.79	0.48	น้อย
ปัจจัยด้านสังคม			
การอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม	3.09	0.51	มาก
การสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น	3.05	0.51	มาก
การรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น	3.07	0.53	มาก

หมายเหตุ: $\bar{X} = 3.56$ ขึ้นไป หมายถึง ระดับมากที่สุด, $\bar{X} = 3.00 - 3.55$ หมายถึง ระดับมาก, $\bar{X} = 2.45 - 2.99$ หมายถึง ระดับน้อย, $\bar{X} =$ น้อยกว่า 2.45 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

จากตารางที่ 2 เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรในปัจจัยด้านตนเอง พบว่า ตัวแปรการยอมรับตนเอง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 รองลงมา คือ ตัวแปรการปรับตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 ตัวแปรความสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.80 และตัวแปรการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.72 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรใน ปัจจัยด้านครอบครัว พบว่า ตัวแปรการได้รับการยอมรับจากครอบครัว มีค่าเฉลี่ยสูงสุด มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.25 รองลงมา คือ ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.93 เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของตัวแปรใน ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา พบว่า ตัวแปรการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.01 รองลงมา คือ ตัวแปรการได้รับการยอมรับจากเพื่อน และตัวแปรการสร้างสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน คือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.79 และเมื่อพิจารณา

เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของตัวแปรในปัจจัยด้านสังคม พบว่า ตัวแปรการอยู่ร่วมกันและการทำงาน เป็นทีมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.09 รองลงมา คือ ตัวแปรการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น และตัวแปรการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07, 3.05 ตามลำดับ

3. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านตนเอง ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา และปัจจัยด้านสังคม กับความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา มีรายละเอียดปรากฏดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยด้านตนเอง ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา และปัจจัยด้านสังคม กับความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

ความสุขของนักศึกษา ปัจจัยความสุข	การมี อารมณ์ เชิงบวก	การมี ความพึง พอใจ ในชีวิต	การมีส่วน ร่วมในการ ทำกิจกรรม ในชีวิต	การมี ความสัมพันธ์ ระหว่าง บุคคลที่ดี	การมี คุณค่า	การบรรลุ เป้าหมาย	การมี สุขภาพที่ สมบูรณ์	รวม
	r	r	r	r	r	r	r	r
ปัจจัยด้านตนเอง	.233**	.242**	.300**	.334**	.369**	.334**	.325**	.443**
ปัจจัยด้านครอบครัว	.150**	.334**	.075	.262**	.256**	.169**	.161**	.287**
ปัจจัยด้าน สถาบันอุดมศึกษา	.402**	.260**	.453**	.435**	.119*	.316**	.279**	.454**
ปัจจัยด้านสังคม	.420**	.461**	.437**	.370**	.210**	.489**	.338**	.513**
รวม	.411**	.767**	.435**	.468**	.314**	.448**	.373**	.572**

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยด้านตนเอง ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา และปัจจัยด้านสังคม กับความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา มีสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .572$) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ปัจจัยที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มากที่สุด คือ ปัจจัยด้านสังคม มีสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .513$) รองลงมา คือ ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา ปัจจัยด้านตนเอง ตามลำดับ มีสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .454$, $r = .443$) ส่วนปัจจัยที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์น้อยที่สุด คือ ปัจจัยด้านครอบครัว มีสัมพันธ์ทางบวกระดับค่อนข้างต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .287$)

การอภิปรายผล

1. ผลการวิเคราะห์ระดับความสุขของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาโดยรวมมีความสุขอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.01 สอดคล้องกับงานวิจัยของจิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์ และคณะ (2559) เรื่องความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสุขของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาความสุขของนักศึกษาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ การมีอารมณ์เชิงบวก การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี

2. ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของปัจจัยด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านสถาบันอุดมศึกษา และด้านสังคม กับความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา พบว่า ตัวแปรการยอมรับตนเอง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อาจเป็นเพราะนักศึกษาสามารถรับรู้ถึงอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง เข้าใจความรู้สึกของตนตามความเป็นจริง เข้าใจความคิด ความต้องการ ความสนใจ พฤติกรรม ความสามารถ ข้อดี และข้อเสียของตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Roy (1999) ได้อธิบายว่า การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ ประกอบขึ้นจากความเชื่อและความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองในช่วงเวลาหนึ่ง เกิดขึ้นจากการรับรู้ในตนเองและจากปฏิกิริยาของบุคคลรอบข้าง อันประกอบด้วยอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล เป็นการประเมินของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับลักษณะนิสัย ความคาดหวัง ความรู้สึกมีค่า ส่วนปัจจัยด้านครอบครัว พบว่า ตัวแปรการได้รับการยอมรับจากครอบครัว มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อาจเป็นเพราะนักศึกษามีครอบครัวที่ให้ความรักและความเข้าใจ การรับฟังและยอมรับความคิดเห็น สามารถพูดคุยปรึกษาและเข้าใจในตัวนักศึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์ และคณะ (2559) พบว่า นักศึกษามีคะแนนความสุขในระดับมาก ทั้ง 9 ด้าน ด้านที่มีคะแนนมากที่สุด คือ การมีครอบครัวที่อบอุ่น ทั้งนี้ ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา พบว่า ตัวแปรการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อาจเป็นเพราะ นักศึกษามีการรับรู้ถึงสาเหตุและผลของอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้มีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ สอดคล้องกับ Prescott (2001) ได้เสนอองค์ประกอบที่มีผลต่อนักเรียนทำให้นักเรียนมีความสุข คือ องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกัน ได้แก่ ความสัมพันธ์ของนักเรียนกับเพื่อนวัยเดียวกันทั้งที่บ้านและโรงเรียน นอกจากนี้ ปัจจัยด้านสังคม พบว่า ตัวแปรการอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาสามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เรียนรู้การถึงเคาพซึ่งกันและกัน เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ยอมรับความแตกต่าง สามัคคีและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สอดคล้องกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy, 1999) กล่าวว่า การปรับตัวเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคม เป็นการตอบสนองต่อความต้องการ

ที่จะมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลการให้ได้รับความรัก ความห่วงใย ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย หากปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมจะเกิดปัญหาในด้านการพึ่งพาตนเองและผู้อื่น

3. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านตนเอง ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา และปัจจัยด้านสังคม กับความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา โดยภาพรวม พบว่า ปัจจัยด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านสถาบันอุดมศึกษา ด้านสังคม กับความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา มีสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .572$) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ปัจจัยที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มากที่สุด คือ ปัจจัยด้านสังคม มีสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .513$) อาจเป็นเพราะนักศึกษาสามารถเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม สามารถเข้ากับบุคคลอื่น ๆ ได้ รวมทั้งรู้จักสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เข้าใจผู้อื่น ทำให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีบุคคลที่รับฟังปัญหาและช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้น จึงสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นและมีความสุข สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mark & Ben (2007) พบว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความสุข และเป็นตัวทำนายความสุข และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฌานิตา พิศเพลิน และ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร (2561) เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษาในการใช้ชีวิตในหอพักนักศึกษา : กรณีศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งหนึ่ง เขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ตัวแปรทำนายที่มีอำนาจทำนายมากที่สุด คือ เจตคติต่อการใช้ชีวิตในหอพัก รองลงมาเรียงตามลำดับ คือ ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง บุคลิกภาพแบบประนีประนอม และการจัดบริการและสวัสดิการ

ส่วนปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา มีสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .454$) อาจเป็นเพราะนักศึกษาได้มีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัยร่วมกัน เช่น กิจกรรมกีฬาภายในสถาบัน กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์และจิตอาสา เป็นต้น ทำให้ได้รับการยอมรับจากเพื่อนและมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมคณะหรือเพื่อนร่วมมหาวิทยาลัย ไม่มีความขัดแย้งกับเพื่อน มีอาจารย์และเพื่อนที่คอยช่วยเหลือให้คำปรึกษาได้ทั้งในเรื่องการเรียนและการดำเนินชีวิต เป็นสาเหตุที่ทำให้นักศึกษามีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เรวดี เพชรศิริสัณห์ และคณะ (2550) เรื่องความสุขและวิถีการสร้างเสริมสุขภาพ พบว่า เมื่อวัยรุ่นได้รวมกลุ่มกับเพื่อนและทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวและเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และการทำให้ชีวิตดีขึ้นถือว่าเป็นวิธีการสร้างเสริมสุขภาพอย่างหนึ่งตามมุมมองของวัยรุ่น

ปัจจัยด้านตนเอง มีสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .443$) อาจเป็นเพราะนักศึกษามีความเข้าใจในตนเอง รู้ข้อดี ข้อเสียและรู้ใน

คุณค่าของตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง มีการปรับตัว สามารถรับรู้และอธิบายถึงอารมณ์ของตนเอง และสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้นั้น ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความสุขและความพึงพอใจในตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ กาญจนา วันนา นุจรี ไชยมงคล และ พิชามณัฐ ปุณโณทก (2560) พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิต ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณภัทรรัตน์ ขาวสอาด มณี อาภานันท์ กุล และ พรธณวดี พุฒวนะ (2556) เรื่องปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ พบว่า ปัจจัยที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์น้อยที่สุด คือ ปัจจัยด้านครอบครัวมีสัมพันธ์ทางบวกระดับค่อนข้างต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .287$) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการได้รับการยอมรับจากครอบครัวและการที่ครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีครอบครัวคอยให้คำแนะนำปรึกษา ส่งผลให้นักศึกษามีความสุข สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิรทัช ใจจริง และคณะ (2563) เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านการเรียนการสอน ปัจจัยส่วนตัว กับความสุขในการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 มีความสัมพันธ์กันทางบวก โดยปัจจัยด้านครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง และปัจจัยด้านการเรียนการสอน และปัจจัยส่วนตัวอยู่ในระดับค่อนข้างสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ยุพา วงศ์สไตร และ วราภรณ์ ดินน้ำจืด (2563) เรื่องความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต พบว่า ปัจจัยด้านลักษณะนักศึกษา ลักษณะการจัดการเรียนการสอน ลักษณะอาจารย์ พ่อแม่หรือผู้ปกครอง ลักษณะสถานศึกษา และลักษณะนักศึกษาร่วมสถาบัน มีความสัมพันธ์ผลทางบวกกับความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนประเด็นที่ทำให้ปัจจัยด้านครอบครัวมีสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ซึ่งน้อยกว่าปัจจัยอื่น ๆ ในข้างต้น ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะนักศึกษามหาวิทยาลัยอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่กำลังจะเปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่แสวงหาความเป็นตัวของตัวเอง ต้องการอิสระ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เรวดี เพชรศิราสัณห์ และคณะ (2550) พบว่า วัยรุ่นรับรู้ความสุขในรูปแบบของการมีอิสระ ได้เป็นตัวของตัวเอง ไม่ถูกควบคุมจากผู้ใหญ่ นอกจากนี้ อาจเป็นเพราะนักศึกษาบางกลุ่มอาจไม่ได้อาศัยอยู่ด้วยกันกับครอบครัว มีผลทำให้ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวลดน้อยลงหรือเกิดความเหินห่างกับครอบครัวมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 มหาวิทยาลัยควรมีการกำหนดนโยบายในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนหรือจัดกิจกรรมทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย โดยเน้นให้นักศึกษาได้ดำเนินกิจกรรมร่วมกัน ได้ทำงานเป็นทีม รู้จักปรับตัว ได้พบปะและสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนและบุคคลอื่น ๆ รวมถึงฝึกทักษะชีวิตที่ต้องใช้ในการอยู่ร่วมกันในสังคมและองค์กรต่าง ๆ อาทิ การจัดกิจกรรมชมรม หรือ การเข้าค่าย การจัดกีฬาและนันทนาการที่มีความหลากหลาย ตามความถนัดและความสนใจของนักศึกษา เพื่อให้นักศึกษาได้พัฒนาตนเอง ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน มีความสามัคคีช่วยเหลือกัน ยอมรับซึ่งกันและกัน ทำเพื่อส่วนรวม และรู้จักรับผิดชอบต่อส่วนรวมและสังคม

1.2 สามารถนำผลการวิจัยมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมหรือกิจกรรมส่งเสริมความสุขให้แก่ศึกษามหาวิทยาลัยต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษา และทำการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในการทำนายตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา วันนา, นุรี ไชยมงคล, และพิชามณูช ปุณโณทก. (2560). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยเอกชน. *วารสารพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสยาม*, 18(34), 97-108.
- จิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์, ภัทรกันย์ ตีเอียดย่อ, จันทน์ ปลุกไม้ดี, ศรีญญา ทิ้งสุข, สุพรรณษา สุดสวาท, และ กนกพร สงปราบ. (2559). ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์. *สงขลา นครินทร์เวชสาร*. 34(5), 269-279.
- จิรัช ใจจริง, ธนิต โตดีเทพย์, ภารดี อนันต์นาวิ, และ เจริญวิษณุ สมพงษ์ธรรม. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 28(1), 29-47.
- จุฑารัตน์ สติธิปัญญา และ วิทยา เหมพันธ์. (2556). ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้*. 1(1), มกราคม-มิถุนายน, 42-58.

- ณินดา พิศเพลิน และ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษาใน
การใช้ชีวิตในหอพักนักศึกษา : กรณีศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งหนึ่ง เขต
กรุงเทพมหานคร. *วารสารศรีวันลัทธิวิจัย*, 8(1), มกราคม – มิถุนายน, 25-37.
- ณภัทรรัตน์ ขาวสอาด, มณี อาภานันท์กุล, และพรณวดี พุฒินัน. (2556). ปัจจัยคัดสรรที่มี
ความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารสมาการพยาบาล*, 28(1), 19-33.
- ประณต คำฉิม. (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล. (2554). ปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี. รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการและการนำเสนอ
ผลงานวิจัย มสธ. วิจัย ประจำปี 2554. 124-135.
- เรวดี เพชรศิราสันต์, ศิริอร สันธ, สายฝน เอกวรารังกูร, อุไร จเรประพาฬ, และ เจนเนตร พลเพชร.
(2550). ความสุขและวิถีการสร้างเสริมสุขภาพ: ความต้องการที่แตกต่างกันระหว่างคนสามวัยใน
ครอบครัวไทย. *วารสารพยาบาล*, 56(1-2), 23-31.
- ยุพา วงศ์สไตร และ วราภรณ์ ดินน้ำจิต. (2563). ความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล
หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*. 13(1), 43-57.
- วินิตา แก้วเกื้อ. (2554). *การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขของนักเรียน : การวิเคราะห์กลุ่ม
พหุ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2544). *การเรียนรู้อย่างมีความสุข : สารเคมีในสมองกับความสุขและการ
เรียนรู้*. กรุงเทพฯ: สกายบุ๊กส์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). *จิตวิทยาพัฒนาการช่วงวัยรุ่น – วัยทำงาน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, เฉลิมพล แจ่มจันทร์, กาญจนา ตั้งชลทิพย์, และ จรัมพร โห้ลายอง. (2555).
คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข. กรุงเทพฯ : ธรรมดาเพรส จำกัด.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2565). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม
แห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 – 2564)*. [ออนไลน์]. Retrieved from
<https://www.nesdb.go.th>.
- สุภาณี สุขนาคนินทร์. (2549). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของประชาชน อำเภอบ้านลาด
จังหวัดอุตรดิตถ์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.
- Adler, G. & Fagley, S. (2005). Individual Differences in Finding Value and Meaning as a
Unique Predictor of Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 73(1), 79–
114.
- Ai – choo, O., & Gary, D. B. (2006). *Teaching strategies that promote thinking model
and curriculum Approaches*. Singapore: Mcgraw- hill education (Asia).

- Andrews, F. M., & Whithey., S. B. (1978). *Applied and Community Psychology: Trends and Direction* [Online]. Retrieved from <https://books.google.co.th>.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: CASEL. (2010). *Effective social and emotional learning programs: Preschool and elementary school edition*. KSA-Plus Communications. [Online]. Retrived from: Retrived from: <https://casel.org>.
- Clark, C. K. (2005). Percentile (Vol. 3). West Sussex: John Wiley.
- Diener, E. (Ed.) (2000). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. New York: Oxford University.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in Subjective Well-Being Research. *Nature Human Behavior*, 2, 253-260.
- Gerdes, H., & Mallinckrodt, B. (1994). Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention. *Journal of Counseling & Development*, 72(3), 281-288.
- Holder, M. D., & Coleman, B. (2008). The Contribution of Temperament, Popularity, and Physical Appearance to Children's Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 9, 279-302.
- Layard, R. (2005). Happiness: Lessons from a New Science. *Counselling and Psychotherapy Research*, 6, 302-303.
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K., & Dickerhoof, R. (2005). *The cognitive and hedonic costs of excessive self-reflection*. Manuscript submitted for publication.
- Magaletta, P., & Oliver, J. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of clinical psychology*, 55, 539-551.
- Manion, J. (2003). Joy at Work: Creating a Positive Workplace. *Journal of Nursing Administration*, 33, 652-655.
- Mark, D. H. & Ben, C. (2007). The Contribution of Social Relationships to Children's Happiness. *Springer Science and Business Media B.V.*, 10, 1-21.
- Piers, E. V., & S., H. D. (2002). *Piers-Harris Children's Self-Concept Scale*. Retrieved from <http://portal.wpspublish.com/pdf>.

- Prescott, D. M. (2001). *America's lost dream: life, liberty and the pursuit of happiness*. Paper presented at the Tenth International Congress Association for Prenatal and Perinatal Psychology and Health, San Francisco CA.
- Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Dutch Journal of Educational Research*, 2, 49-60.
- Roy, S. C. (1999). *The Roy adaptation model: The definitive statement*. Norwalk, CT: Appleton & Lange.
- Ryff, C. D. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Shen, K. (1993). *Happy Chemical Education (HCE)* [Online]. Retrived from: <https://www.medline.lib.buu.ac.th2T/H.W.Wilson/detail.nsp>.
- Veenhoven, R. (1996). Happy Life-Expectancy: A Comprehensive Measure of Quality-of-life in Nations. *Social Indicators Research*, 39, 1-58.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis*. 3rd Edition, Harper and Row, New York.