



ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

Factors Influencing Students' Happiness on Prince of Songkla University, Trang Campus

นัฐนรี ศรีชัย¹, กรฎา มาตยากร², จิระวัฒน์ ตันสกุล³

Nutnaree Srichai, Korada Mattayakorn, Jirawat Tansakul

Received: April 26, 2021

Revised: November 1, 2021

Accepted: February 22, 2022



บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสุขของนักศึกษา และค้นหาปัจจัยที่สามารถพยากรณ์ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ จำนวน 200 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง 8 ประการ ปรับปรุงจากแบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง : HAPPINOMETER ความสุขก็วัดเองได้ วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสุขของนักศึกษาในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.78, S.D. = 0.48$) 2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุข คือ การรู้จักปรับตัว ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเอง และการได้รับการยอมรับจากเพื่อน

คำสำคัญ: ความสุข, นักศึกษา, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

Abstract

The objectives of the research were to investigate of students' happiness and to find out predictor variables of students' happiness on Prince of Songkla University, Trang Campus. Two hundred subjects were recruited using stratified

¹ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (M.A. students, Human and Social Development, Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University) E-mail: nutnaree.s@psu.ac.th

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (Assist Prof. Dr., Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University) E-mail: korada.m@psu.ac.th

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (Assist Prof. Dr., Faculty of Education, Prince of Songkla University) E-mail: jirawat.tu@psu.ac.th



sampling and data were collected using a questionnaire on factors influencing students' happiness and an 8-item self-administered happiness survey modified from HAPPINOMETER: Happiness can be measured by yourself. The data were analyzed using mean, standard deviation, Pearson's correlation coefficient and stepwise multiple regression analysis. The study found as follows. 1)The overall happiness among students was at a high level ($\bar{X} = 3.78$, S.D. = 0.48) 2) Factors influencing happiness were adaptation ability, emotion management ability and peer acceptance had positive relationships with students' happiness.

Keywords: Happiness, Students, Prince of Songkla University, Trang Campus

unนำ

การเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและรวดเร็วของสังคมโลกทุกมิติทั้งทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และเทคโนโลยี อันเป็นผลมาจากการพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศ และการปรับเปลี่ยนโครงสร้างเศรษฐกิจการเมืองโลก การพัฒนาเกิดขึ้นแบบก้าวกระโดด จนเกิดเป็นกระแสบริโภคนิยมเกิดขึ้นในสังคม จากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วส่งผลให้เกิดปัญหาการเสียสมดุลส่งผลให้มนุษย์จะต้องเกิดการปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลาจนทำให้เกิดความทุกข์จากรายงานความสุขโลก (World Happiness Report, 2020) ขององค์การสหประชาชาติระบุว่าประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลกคือ ฟินแลนด์ ตามมาด้วยอันดับ 2 เดนมาร์ก อันดับ 3 นิวซีแลนด์ อันดับ 4 สวิตเซอร์แลนด์ และอันดับ 5 นอร์เวย์ ซึ่งประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ 56 จาก 186 ประเทศ สำหรับมุมมองเชิงจิตวิทยานั้นความสุขเป็นเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึก ระดับความสุขทางจิตวิทยาจึงเกี่ยวข้องกับความสุขอยู่ดีทางอารมณ์ (Emotional well-being) ทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต (Frey, 2008; ประเวศ ต้นดินวิวัฒนสกุล และเอกอนงค์ สิตลาภินันท์, 2554; Oswald, 1997; รศรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณเพ็ญ, 2553)

การสร้างความสุขของนักศึกษาระดับปริญญาตรีถือเป็นเรื่องสำคัญ หากเปรียบชีวิตในวัยนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ที่มีอายุอยู่ระหว่าง 19-23 ปี อยู่ในวัยเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นตอนปลายถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นช่วงชีวิตที่ต้องแบกรับความคาดหวังจากครอบครัว ญาติพี่น้อง อาจารย์ รวมถึงสัมพันธภาพที่ดีกับคนในสังคม ถึงกลุ่มเพื่อนที่มีอิทธิพลต่อช่วงวัยนี้ ชีวิตนักศึกษาต้องประสบพบเจอเรื่องแรงกดดันต่าง ๆ มากมาย การก้าวห่างจากการอยู่กับครอบครัว เข้ามาอยู่ในมหาวิทยาลัย ต้องแบ่งเวลาการปฏิบัติหน้าที่หลักทั้งด้านการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรม โดยที่มีความอิสระในการดำเนินชีวิตมากกว่าช่วงวัยเด็กที่ผ่านมา ทั้งนี้การศึกษาในประเทศไทย (นงพะงา ลิมสุวรรณ, 2557) พบว่า วัยรุ่นมักมีความประพฤติดีที่เปลี่ยนแปลงเร็วเป็นผลจากความพยายามที่จะแสดงถึงความสามารถที่ตนเองและไม่ต้องการพึ่งผู้อื่น และมักเกิดความรู้สึกไม่พอใจในสังคมที่ไม่สมบูรณ์แบบอย่างที่ควรจะเป็น (idealism) หากนักศึกษาไม่มีความสุขในช่วงของการศึกษาในมหาวิทยาลัย หรือมีปัญหาในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยก็ย่อมส่งผลต่อบุคลิกภาพ ส่งผลเสียต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมไทย ดังนั้น สถานการณ์ความสุขของนักศึกษาซึ่งเป็นอนาคต



ของประเทศชาติก่อนที่จะจบการศึกษาไปเป็นบัณฑิตและเข้าทำงานในองค์กรต่าง ๆ ที่เป็นผู้ใช้บัณฑิตการให้ความสำคัญกับความสุขของนักศึกษาในขณะที่ศึกษาเล่าเรียนอยู่ในมหาวิทยาลัยอย่างน้อย 4 ปี จึงเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญเช่นกัน

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง เป็นสถาบันอุดมศึกษาทางภาคใต้ฝั่งตะวันตก ซึ่งมีหน้าที่หลักในการจัดการศึกษา ผลิตบัณฑิตในหลายศาสตร์สาขาวิชา เปิดการเรียนการสอน 2 คณะ คือ คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ซึ่งตลอดระยะเวลาที่ผ่านมามีการมุ่งเน้นเพื่อพัฒนานักศึกษาดตามอัตลักษณ์นักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ i-Wise ให้มีตัวตนที่ชัดเจน คือ ชื่อสัตย์ มีวินัย ใฝ่ปัญญา จิตสาธารณะ จากรายงานผลการสำรวจสถิติจำนวนนักศึกษาที่ขอเข้ารับการช่วยเหลือขอคำปรึกษาและส่งต่อพบจิตแพทย์ ตั้งแต่ปี 2558-2563 พบว่า วิทยาเขตตรังมีแนวโน้มจำนวนนักศึกษาที่ขอเข้ารับการช่วยเหลือ ขอคำปรึกษาและส่งต่อพบจิตแพทย์ เพื่อรับการบำบัดเพิ่มขึ้นทุกปีซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 99 คน ลักษณะของปัญหาที่พบมากที่สุดคือ ปัญหาโรควิตกกังวล คิดเป็นร้อยละ 49 รองลงมาคือ ปัญหาเรื่องการปรับตัวและการควบคุมอารมณ์ คิดเป็นร้อยละ 40 รายงานผลการสำรวจสถิติจำนวนนักศึกษาที่ขอเข้ารับการช่วยเหลือขอคำปรึกษาและส่งต่อพบจิตแพทย์ (2563) จากปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อการศึกษาเล่าเรียนหรือปัญหาการลาออกกลางคัน ปัญหาการเข้าสังคม การดำเนินชีวิต และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในที่สุด จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งความเครียด ขาดทักษะทางสังคมในการติดต่อกับผู้อื่น ขาดความสามารถในการจัดการกับปัญหา (Spooner, Hall & Lynskey 2017) นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา ประกอบด้วย การรู้จักปรับตัว การรับรู้ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เกรดเฉลี่ยสะสม การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การได้รับการยอมรับจากอาจารย์ และความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนิสิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา (ภคฺชดา ผ่องพิทยา, 2558) พบว่าปัจจัยเชิงสาเหตุทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ การจัดการเรียนรู้ ลักษณะผู้สอน ลักษณะเพื่อน ลักษณะพ่อแม่ผู้ปกครอง ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง โดยประยุกต์ใช้แนวคิดความสุขพื้นฐานแปดประการ Happy 8 (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, สุภรต์ จรัสสิทธิ์ และคณะ, 2555) มาใช้ในการศึกษาคั้งนี้ เพื่อพัฒนา ปรับปรุง และเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง และนำผลที่ได้จากการศึกษาเสนอต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อแก้ไขอุปสรรคต่อการพัฒนา พร้อมทั้งส่งเสริมให้นักศึกษาอยู่ดีมีสุขจนสำเร็จการศึกษา ให้สอดคล้องตามวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัย ที่ว่า “มุ่งมั่นพัฒนาคุณภาพบัณฑิต งานวิจัยที่มีคุณภาพ และเสริมสร้างการเติบโตทางปัญญาแก่เพื่อนมนุษย์ต่อไป”

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง
2. เพื่อค้นหาปัจจัยที่สามารถพยากรณ์ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง



สมมติฐานการวิจัย

ตัวแปรการรู้จักปรับตัว การรับรู้ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เกรตเฉลี่ยสะสม การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การได้รับการยอมรับจากอาจารย์ และความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตร สามารถพยากรณ์ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตตรัง

นทวนวรรณกรรม

ความสุข หรือ สุข (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542) นิยามว่า “ความสบายกายสบายใจ” คือ ความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจจนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก มีนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน Diener (2008) นิยามความสุขว่าเป็น ความพึงพอใจในภาพรวมชีวิต (Global life satisfaction) หรือการรับรู้คุณภาพชีวิต (Perceived quality life : PQOL) มีความรู้สึกเชิงบวก และปราศจากความรู้สึกเชิงลบ (Presence of positive affect and absence of negative affect) หรือเป็นภาวะที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ส่วน คือ การมีความรู้สึกเชิงบวกบ่อย ๆ (Frequent instances of positive effect) และการมีความพึงพอใจระดับสูง (High level of Life satisfaction) และระดับความรู้สึกทางลบที่ต่ำ (Low Levels Negative affect) โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุข มีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ด้าน ได้แก่ พันธุกรรมและบุคลิกภาพ (genetic and personality trail: set point) ปัจจัยทางด้านชีวสังคม (socio-demographic factors) หรือ กรณีแวดล้อม (circumstance) และกิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลกระทำในปัจจุบัน (intentional activity) ในสัดส่วนที่แตกต่างกัน (Kurtz & Lyubomirsky, 2008) ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการเรียนรู้ ความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษานั้น มีปัจจัยหลากหลายเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งนักศึกษาแต่ละคนมีปัจจัยที่ แตกต่างกัน หากครูผู้สอนได้ทราบถึงปัจจัยต่าง ๆ จะช่วยให้ครูผู้สอนเข้าใจนักศึกษาและสามารถเสริมสร้างความสุขในการเรียนได้ดียิ่งขึ้น ผู้เขียนได้รวบรวมปัจจัยต่าง ๆ จากเอกสารและงานวิจัยที่ผ่านมา ซึ่งสรุปได้ 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ดังรายละเอียดต่อไปนี้ 1. ปัจจัยตนเอง ได้แก่ ภาวะสุขภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ และความแข็งแกร่งในชีวิต 2. ปัจจัยทางด้านสังคมและครอบครัว ได้แก่ ครอบครัว ลักษณะอาจารย์ การจัดการเรียนการสอน และสภาพแวดล้อม เช่น กิจกรรมนักศึกษา สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้อื่น ๆ และกลุ่มเพื่อน ในประเทศไทยแนวคิดที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายเกี่ยวกับความสุข คือ แนวคิดความสุข 8 ประการ (Happy 8) ชาลวิทีย์ วสันต์ธนรัตน์, จุลยวรรณ ดั่งวงศ์เดชะ, นพพร ทิแก้วศรี (2556) นำเสนอแนวคิดความสุข 8 ประการของสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มี 8 องค์ประกอบ ดังนี้ 1. สุขภาพดี (Happy Body) หมายถึงความสุขจากการมีสุขภาพดี แข็งแรงทั้งกายและใจจากการที่รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน ชีวิตมีความสุข เหมาะสมกับเพศ เหมาะสมกับวัย เหมาะสมกับสถานการณ์ เหมาะสมกับฐานะทางการเงิน (แผนงานสุขภาวะภาคเอกชน, 2552) 2. น้ำใจงาม (Happy Heart) หมายถึง ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ มีความเอื้ออาทร รู้จักให้มีเมตตา จิตใจดี และมีกลุ่มที่มีจิตสาธารณะ มีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์



ให้กับส่วนรวมและบุคคลอื่น แก่นแท้จากหลักคำสอนของทุกศาสนาล้วนสอนให้ทุกคนรู้จักแบ่งปัน และมีความรักความเมตตาต่อกัน ทำให้ทุกคนมีความสุขเมื่อได้เป็นผู้รับและเปลี่ยนสถานะเป็นผู้ให้ในโอกาสต่อไป 3. ผ่อนคลายดี (Happy Relax) หมายถึง การรู้จักผ่อนคลายกับสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เป็นการจัดสมดุลให้กับชีวิตตนเอง (สุภัทรา บัวเพิ่ม, 2559) 4. สุขสงบดี (Happy Soul) หมายถึง การเป็นคนดี มีความศรัทธาต่อศาสนา มีศีลธรรม มีสติ มีสมาธิในการดำเนินชีวิต มีความละเอียดและความเกรงกลัวต่อการกระทำไม่ดี (หิริ โอตตัปปะ) ซึ่งเป็นคุณธรรมพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันของสังคมมนุษย์ (สิทธิพร กล้าแข็ง, 2559) 5. ใฝ่รู้ดี (Happy Brian) หมายถึง การที่มนุษย์เราอยู่ได้ด้วยการศึกษาหาความรู้พัฒนาตัวเองตลอดเวลาจากแหล่งต่าง ๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพเพื่อให้เกิดความมั่นคงก้าวหน้าในการปฏิบัติงาน การศึกษาเรียนรู้ เพื่อให้มีปัญญาก้าวหน้าในชีวิตในศาสตร์ที่ศึกษาเล่าเรียน ในงานที่ทำ มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีระเบียบวินัยตรงต่อเวลา อย่างไรก็ตามกิจกรรมหลาย ๆ กิจกรรมที่นอกเหนือจากประเด็นการปฏิบัติงาน องค์กรก็ต้องการบุคลากรที่มีองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตอย่างแท้จริง (Life Skill) เช่น การดูแลสุขภาพตนเอง การออกกำลังกาย การทำอาชีพเสริมต่าง ๆ เป็นต้น (दनัย เทียนพุ่ม, 2537) 6. การเงินดี (Happy Money) หมายถึง ความสุขทางการเงิน ไม่จำเป็นต้องมีเงินมากมาย เพียงแค่นี้ก็อยู่อย่างพอดี มีเงินใช้ตามฐานะ ไม่ประมาทชีวิต ไม่ยึดติดสะสมหนี้ มีเงินออมตั้งที่ฝัน 7. ครอบครัวดี (Happy Family) หมายถึง ครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว เป็นครอบครัวที่มีสุขภาพดี มีความสุขสงบทางจิตใจ รู้จักผ่อนคลายความเครียด มีน้ำใจ เอื้ออาทรต่อกัน มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีความรักในการเรียนรู้เพื่อเพิ่มพูนทักษะ การเรียนรู้และการดำรงชีวิต รวมถึงรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเองทั้งในบทบาทการเป็นสมาชิกของครอบครัวและสังคม 8. สังคมดี (Happy Society) หมายถึง สังคมที่ส่งเสริมความรัก ความสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่พหุอาศัย ช่วยเหลือสังคมรอบข้าง ซึ่งหากสังคมรอบข้างดี องค์กรที่อยู่ในสังคมนั้นย่อมมีความสุขไปด้วย ดังที่ (พิกุล พุ่มช้าง และปริญญา มีสุข, 2560) พบว่า องค์ประกอบที่เป็นองค์การแห่งความสุขของสถาบันการศึกษาไทย มีจำนวน 9 องค์ประกอบ ดังนี้ ความสุขทางด้านจิตใจ ความสุขด้านสังคม ความสุขด้านการเงิน ความสุขทางสมอง ความสุขครอบครัว ความสุขทางด้านร่างกาย ความสุขจากการปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบ ความสุขทางวัฒนธรรม และความสุขจากการผ่อนคลาย

ความสุขเป็นองค์ประกอบหนึ่งของคุณภาพชีวิตของผู้เรียน โดยผู้เรียนที่มีความสุขจะมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่ชีวิตที่เกิดขึ้นในชีวิต ต้องอาศัยการปรับตัว ความหมายของการปรับตัว Coleman (1981) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นอยู่ การปรับตัวก็มีปฏิสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา ในหลากหลายรูปแบบกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) นักทฤษฎีปัญญาสังคม เป็นผู้สร้างทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) แบนดูรามองว่า มนุษย์มีความกระตือรือร้นและมีแรงบันดาลใจที่จะปรับปรุงชีวิตของตนเองและสังคมที่ผลกระทบต่อชีวิตของ



เขาและความเชื่อในความสามารถของตนก็เป็นตัวกำหนดที่สำคัญตัวหนึ่งของการกระทำของมนุษย์ที่จะนำไปสู่ผลที่พึงปรารถนา แม้ว่าความรู้และทักษะจะเป็นสิ่งจำเป็นต่อการปฏิบัติงานให้บรรลุได้ แต่ก็ยังไม่เพียงพอ เพราะมนุษย์เรามาไม่ปฏิบัติให้ดีที่สุดแล้วแม้ว่าเขาจะรู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง ถ้าเขาไม่เชื่อว่าตนมีความสามารถพอที่จะกระทำได้ (Bandura, 1977) และโดยธรรมชาติของมนุษย์เป็นสัตว์สังคมต้องการยอมรับจากกลุ่มคนรอบข้าง ในวัยนักศึกษาก็ต้องการเป็นที่ยอมรับจากเพื่อนหรืออาจารย์ คือ การได้รับความเป็นมิตร ความรัก ความจริงใจ หรือการได้รับการยกย่อง ชมเชย มอบหมายให้ปฏิบัติงานสำคัญต่าง ๆ ในขณะที่ศึกษาเล่าเรียน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการให้คะแนน และการจัดเกรดซึ่งเป็นตัววัดผลการศึกษาเล่าเรียน หากนักศึกษารู้สึกพึงพอใจต่อผลการเรียนเฉลี่ยของทุกวิชาที่นักศึกษาได้เรียนมาตลอดหลักสูตร ย่อมมีผลต่อความสุขของนักศึกษา ซึ่งในบางครั้งการจัดการความเครียดเพิ่มความสุขก็สามารถทำได้โดยการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย จากกรที่ได้พบปะพูดคุย ลองคิด ลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ พัฒนาทักษะการเข้าสังคมนอกเหนือจากการเรียนวิชาการ ดังเช่น กฤษดา ผ่องพิทยา (2558) ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนิสิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาพบว่า รูปแบบความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขมีปัจจัยเชิงสาเหตุทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ การจัดการเรียนรู้ ลักษณะผู้สอน ลักษณะเพื่อน ลักษณะพ่อแม่ผู้ปกครอง และลักษณะผู้เรียน สามารถทำนายการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักศึกษาได้ โดยลักษณะผู้สอนมีอิทธิพลทางอ้อมส่งผ่านการจัดการเรียนรู้ ลักษณะเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสุขในลำดับสูงสุด รองลงมาเป็นลักษณะพ่อแม่ผู้ปกครอง การจัดการเรียนรู้ และลักษณะผู้เรียนตามลำดับ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตตรัง ในระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนเรียน และกำลังศึกษา จำนวน 2,720 คน (ข้อมูลจากงานทะเบียนและประมวลผลนักศึกษา ณ วันที่ 1 ตุลาคม 2562)

ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็น นักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ที่ลงทะเบียนเรียน และกำลังศึกษาในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 200 คน โดยการเลือกตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยกำหนดขนาดตัวอย่างของ Hair, Black, et al. (2006) ซึ่งใช้คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 เป็นหน่วยการสุ่ม (Sampling unit) โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 ใช้เทคนิคการแบ่งตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Sampling) โดยมีคณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ในแต่ละชั้นภูมิในขั้นตอนที่ 1 นำมาทำการสุ่มขั้นตอนที่ 2 ด้วยเทคนิคการสุ่มตัวอย่างมีระบบแบบแบ่งชั้นภูมิ ใช้ตัวแปร ชั้นปี เป็นตัวแปร "ชั้นภูมิ" ในขั้นที่ 2 ซึ่งทำการสุ่มตัวอย่างจากแต่ละชั้นปีด้วยเทคนิคการสุ่มตัวอย่างมีระบบผ่านระบบตัวเลือกชื่อแบบสุ่ม (Wheel of Name) ช่วงเวลาในการเก็บข้อมูล ระหว่างวันที่ 1-31 พฤษภาคม 2563



2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม โดยแบ่งข้อคำถามออกเป็น 3 ส่วน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของตัวอย่าง มีลักษณะเลือกตอบ (Check list) และรูปแบบเดิมคำในช่องว่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา คณะ ชั้นปี คณะแผนกเฉลี่ยสะสมรวม สาขาวิชา ที่พักอาศัยปัจจุบัน แหล่งเงินทุนทางการเรียนจำนวน 9 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา โดยผู้วิจัยได้ออกแบบสอบถามโดยการศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับปัจจัยความสุขที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น หรือจากตำราเอกสาร วารสารตีพิมพ์ และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถาม ภายใต้ข้อบ่งชี้ของการวิจัย ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่าตามแนวคิดของลิเคอร์ท (Likert scale) 5 ระดับ โดยแบ่งออกเป็น 7 ด้าน จำนวน 45 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นรายด้านดังต่อไปนี้ การรู้จักปรับตัว (X1) ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .82 การรับรู้ความสามารถตนเอง (X2) ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .63 ความสามารถในการจัดการอารมณ์ตนเอง (X3) ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .66 เกรตเฉลี่ยสะสม (X4) การได้รับการยอมรับจากเพื่อน (X5) ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .78 การได้รับการยอมรับจากอาจารย์ (X6) ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .80 และความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย (X7) ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .67

ส่วนที่ 3 แบบสำรวจความสุขตนเอง 8 ประการ ดัดแปลงจากแบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง : HAPPINOMETER ความสุขวัดเองก็ได้ (ศิรินนท์ กิตติสุขสถิต และคณะฯ, 2555) ลักษณะแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด มี 8 ด้าน จำนวน 38 ข้อ คือ สุขภาพดี (Happy Body) ผ่อนคลายดี (Happy Relax) น้ำใจดี (Happy Heart) จิตวิญญาณดี (Happy Soul) ครอบครัวดี (Happy Family) สังคมดี (Happy Society) ใฝ่รู้ดี (Happy Brain) และสุขภาพเงินดี (Happy Money)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ผลการวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ปรากฏว่ามีข้อคำถามจำนวน 92 ข้อที่ผ่านเกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .60 - 1.00 แต่มีเพียง 2 ข้อคือ ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ไม่ผ่านเกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้อง ซึ่งผู้วิจัยได้ตัดข้อคำถามดังกล่าวออก หลังจากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับตัวอย่างที่ไม่ใช่ตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาด้วยวิธีของครอนบาค (Cronbach's Alpha) มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.83

3. การพิทักษ์สิทธิ์ตัวอย่าง การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองด้านจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (รหัส PSU IRB 2020-PSU-St 010) ก่อนเก็บข้อมูล ผู้วิจัยชี้แจงให้ตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์การวิจัย สิทธิที่จะเข้าร่วม ปฏิเสธ หรือถอนตัวจากการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา พร้อมทั้งแจ้งให้ตัวอย่างทราบว่าข้อมูลที่ได้จากตัวอย่างจะได้รับการปกปิดเป็นความลับ จะไม่มีการเปิดเผยให้เกิดความเสียหายแก่ตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยจะนำเสนอในภาพรวมของการวิจัยและนำมาใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น



4. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการรู้จักปรับตัว การรับรู้ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เกรดเฉลี่ยสะสม การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การได้รับการยอมรับจากอาจารย์ ความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรและความสุขของนักศึกษา โดยใช้การวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) และใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ Multiple Regression Analysis ใช้วิธีการคัดเลือกแบบขั้นตอน (Stepwise Selection)

ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษาและปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในตารางที่ 1, 2 และ 3 ดังนี้รายละเอียดต่อไปนี้

1. ตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง จำนวน 200 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 81.5 เพศชาย 37 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 มีอายุระหว่าง 20-22 ปี จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 74.5 นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 77.0 อยู่คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการจำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 92.5 อยู่ชั้นปีที่ 4 จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 28.5 มีคะแนนเฉลี่ยสะสม ระหว่าง 2.01-3.00 จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 49.5 เรียนสาขาวิชาการบัญชี/ ระบบสารสนเทศทางการบัญชี จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 35 ที่พักอาศัยในปัจจุบันเป็นหอพักในมหาวิทยาลัย จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 39 แหล่งเงินทุนทางการเงิน ได้มาจากบิดา มารดา จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 48.

2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ผลการศึกษาด้านความสุขของนักศึกษาในภาพรวมและแต่ละด้านอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.78, S.D. = 0.48$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่น ๆ คือ น้ำใจดี (Happy Heart) ($\bar{X} = 3.93, S.D. = 0.50$) รองลงมาคือ จิตวิญญาณดี (Happy Soul) ($\bar{X} = 3.76, S.D. = 0.51$) ครอบครัวดี (Happy Family) ($\bar{X} = 3.70, S.D. = 0.51$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าด้านอื่น ๆ คือ ผ่อนคลายดี (Happy Relax) ($\bar{X} = 3.13, S.D. = 0.42$) ตามลำดับ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความสุขของนักศึกษา

ด้าน/องค์ประกอบ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสุข
1. ด้านสุขภาพดี (Happy Body)	3.30	0.50	ปานกลาง
2. ด้านผ่อนคลายดี (Happy Relax)	3.13	0.42	ปานกลาง
3. ด้านน้ำใจดี (Happy Heart)	3.93	0.50	มาก



ด้าน/องค์ประกอบ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสูง
4. ด้านจิตวิญญาณดี (Happy Soul)	3.76	0.51	มาก
5. ด้านสังคมดี (Happy Society)	3.60	0.71	มาก
6. ด้านครอบครัวดี (Happy Family)	3.70	0.51	มาก
7. ด้านใฝ่รู้ดี (Happy Brain)	3.62	0.61	มาก
8. ด้านสุขภาพเงินดี (Happy Money)	3.18	0.52	ปานกลาง
รวมเฉลี่ย	3.78	0.48	มาก

2. ตัวแปรพยากรณ์ที่นำมาศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.04 ถึง 0.48 สำหรับตัวแปรพยากรณ์ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สำหรับการรับรู้ความสามารถของตนเอง เกรดเฉลี่ยสะสม มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยด้านเกรดเฉลี่ยสะสมและการได้รับการยอมรับจากเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 ค่าเฉลี่ยมีค่าตั้งแต่ 2.44 ถึง 3.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.28 ถึง 0.62 รายละเอียดดังตารางที่ 2 นอกจากนี้ได้มีการตรวจสอบภาวะร่วมเส้นตรงพหุของตัวแปรอิสระด้วยกัน (Multicollinearity) ค่า VIF อยู่ระหว่าง 1.028-1.054 ซึ่งมีค่าต่ำกว่า 10 และค่า Tolerance อยู่ระหว่าง 0.949-0.972 ซึ่งมีค่าไม่เกิน 1 แสดงให้เห็นว่าตัวแปรไม่มีความสัมพันธ์กัน และไม่พบปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงพหุ สอดคล้องกับ แนวคิดของ Hair, Black, Babin, and Anderson (2010) ดังนั้น จึงนำไปสู่การวิเคราะห์การถดถอย พหุคูณ โดยใช้ตัวแปรพยากรณ์ทั้งหมด 7 ตัวแปร ในการอธิบายความผันแปรของตัวแปรตาม

ตาราง 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปร	Y	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆	X ₇
Y	1.00							
X ₁	0.48**	1.00						
X ₂	0.10	0.13	1.00					
X ₃	0.31**	0.27**	0.15*	1.00				
X ₄	0.04	0.04	0.17*	0.10	1.00			
X ₅	0.25**	0.13	0.16*	0.32**	-0.14	1.00		
X ₆	0.09	0.27**	0.17*	0.22**	0.10	0.14*	1.00	



ตัวแปร	Y	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆	X ₇
X7	0.32**	0.11	0.11	0.22**	0.05	0.19*	0.30**	1.00
\bar{X}	3.42	3.61	3.59	3.82	2.44	3.93	3.41	3.78
S.D.	0.28	0.52	0.41	0.39	0.55	0.48	0.62	0.48

* p < 0.05, ** p < 0.01

หมายเหตุ : การรู้จักปรับตัว (X1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (X2) ความสามารถในการจัดการอารมณ์ตนเอง (X3) เกรตเฉลี่ยสะสม (X4) การได้รับการยอมรับจากเพื่อน (X5) การได้รับการยอมรับจากอาจารย์ (X6) และความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของมหาวิทยาลัย (X7) กับความสุข (Y) ของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

3. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง พบว่า มีตัวแปรจำนวน 3 ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ได้ร้อยละ 18 (R² = .180) โดยการรู้จักปรับตัว (β=0.245) ความสามารถในการจัดการอารมณ์ตัวเอง (β=0.213) และการยอมรับจากเพื่อน (β=0.138) สามารถพยากรณ์ความสุขของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังตารางที่ 2 ซึ่งสามารถเขียนสมการพยากรณ์ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน ตามตารางที่ 3 ได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 1.995 + .144X_1 + .151X_3 + .080X_5$$

$$\hat{Z} = .245Z_1 + .213Z_3 + .138Z_5$$

ตาราง 3 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณของการศึกษา การรู้จักปรับตัว ความสามารถในการจัดการอารมณ์ และการได้รับการยอมรับจากเพื่อน กับความสุขของนักศึกษา และค่าอำนาจการพยากรณ์ R²

Model	ตัวแปร	b	SE	Beta	t.	R ²
1	การรู้จักปรับตัว	0.187	0.039	0.320	4.746	0.102
2	การรู้จักปรับตัว	0.154	0.039	0.263	3.925	0.163
	ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	0.179	0.047	0.253	3.776	
3	การรู้จักปรับตัว	0.144	0.039	0.245	3.658	0.180
	ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	0.151	0.049	0.213	3.064	
	การได้รับการยอมรับจากเพื่อน	0.080	0.040	0.138	2.004	

*p < 0.05, **p < 0.01



การอภิปรายผล

ผลการศึกษาระดับความสุขของนักศึกษาพบว่า อยู่ในระดับมาก โดยมีระดับความสุขด้านน้ำใจดี (Happy Heart) อยู่ในระดับสูงที่สุด และความสุขด้านผ่อนคลาย (Happy Relax) อยู่ในระดับน้อยที่สุด เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่าชื่อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าด้านอื่น ๆ คือ นักศึกษารู้สึกว่าได้รับการพักผ่อนเพียงพอ และกิจกรรมที่นักศึกษาเลือกทำเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ และคลายความเครียด คือ นอนพักผ่อน ดูหนัง ฟังเพลง ช้อปปิ้ง เล่นเกม แม้ว่าในปัจจุบันสาเหตุเรื่องการนอนพักผ่อนไม่เพียงพอของวัยนักศึกษาจะถือเป็นเรื่องปกติธรรมดาในวัยรุ่น แต่ทั้งนี้ก็มีสาเหตุอื่น ๆ ของการพักผ่อนไม่เพียงพอประกอบด้วย ปัญหาการแบ่งเวลาการเรียน และเวลาทำโครงการหรือปัญหาด้านฐานะทางการเงินของครอบครัวทำให้นักศึกษาต้องเรียนไปด้วยทำงานหารายได้พิเศษไปด้วย ซึ่งนักศึกษาร้อยละ 41.5 ของตัวอย่างในครั้งนี้อยู่เพื่อการศึกษา เนื่องจากปัญหาสภาพทางการเงินของผู้ปกครองอยู่ในระดับปานกลางไปจนถึงลำบาก และสาขาวิชาหลักของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง เป็นศาสตร์การเรียนรู้ด้านสังคมศาสตร์ที่ต้องใช้การฝึกฝน ทำชิ้นงาน และการวิจัย โดยเฉพาะสาขาวิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์ ที่ต้องใช้การศึกษาในมหาวิทยาลัยถึง 5 ปี ด้วยกัน โดยหลักสูตรยังคงเน้นไปยังการสอนเนื้อหาภาคทฤษฎี และการฝึกปฏิบัติที่เข้มข้นเพื่อสร้างมาตรฐานทางวิชาชีพให้กับนักศึกษา และเมื่อเข้าสู่ช่วงของการสอบวัดผลและประเมินผลในรายวิชาตามภาคการศึกษา ซึ่งเป็นสิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้ว่าการสอบและการวัดผลเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อการพักผ่อนและความเครียดของนักศึกษาอีกด้วย สอดคล้องกับ ศุภชัย วาสนานนท์ และคลฤติ วาสนานนท์ (2562) ศึกษาเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาหลักสูตรเทคโนโลยีบัณฑิต สาขาวิชาธุรกิจวิศวกรรม คณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยศิลปากร พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการพักผ่อนมากที่สุด เช่น การเล่นอินเทอร์เน็ต ส่วนการออกกำลังกายน้อยที่สุด เนื่องจากในปัจจุบันเป็นยุคของสังคมออนไลน์ ทำให้พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษาจะใช้ไปกับสังคมออนไลน์มากขึ้นส่งผลให้การทำกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาลดลง ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์ตัวแปรที่ดีที่สุดในการพยากรณ์ความสุขของนักศึกษา พบว่ามีตัวแปรพยากรณ์ 3 ตัวที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ซึ่งประกอบไปด้วย การรู้จักปรับตัว ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และการได้รับการยอมรับจากเพื่อน ซึ่งล้วนเกี่ยวข้องกันสามารถอธิบายตัวแปรทั้งหลายนี้ได้ว่า จากการที่นักศึกษาสามารถปรับตัวให้เข้ากับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้มากและมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่น ๆ อาจเป็นเพราะนักศึกษาที่เข้ามาเรียนอยู่ด้วยกันเป็นวัยเดียวกันจึงสามารถพูดคุยทำความเข้าใจกันได้ง่ายมากขึ้น อีกทั้งนักศึกษาส่วนใหญ่เดินทางมาจากต่างภูมิลำเนาถิ่นและพักอาศัยอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัยถึงจำนวน 78 คน คิดเป็น ร้อยละ 39 จึงต้องปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนหรือกลุ่มคนเหล่านั้นให้ได้เมื่อต้องอยู่กับคนที่ไม่ใช่บุคคลในครอบครัว และในการใช้ชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรังในชั้นปีที่ 1 มีระเบียบบังคับห้ามมิให้นักศึกษานำรถจักรยานยนต์มาใช้ขับขี่ทำให้นักศึกษาต้องสร้างสัมพันธ์ที่ระหว่งกลุ่มเพื่อนหรือรุ่นที่เกิดการพึ่งพาอาศัยกัน เช่นเดียวกับ (พิไลพร สุขเจริญ และคณะ, 2562) พบว่า นักศึกษาพยาบาล



ล้วนมีความต้องการให้ตนเองเกิดความสุขทั้งด้านการเรียนและการใช้ชีวิต นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่จึงมีการปรับตัวอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ตนเองเกิดความสุขในการเรียน นอกจากนี้ นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์นอกจากจะต้องผ่านการวัดและประเมินผลรายวิชาต่าง ๆ ครบถ้วนตามหลักสูตรและข้อกำหนดของสาขาวิชาที่กำหนดแล้วนั้น จะต้องผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรตลอดทั้ง 4 ชั้นปี โดยกำหนดให้เก็บชั่วโมงกิจกรรมจำนวน 100 ชั่วโมง ตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด ในหลักสูตรการพัฒนานักศึกษาตามชั้นปี การทำกิจกรรมก็จะเป็นการฝึกฝนการเข้าร่วมสังคมนการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ล้วนเป็นการสร้างสัมพันธ์กับเพื่อน รุ่นพี่และอาจารย์ ซึ่งการมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่ดีโดยเฉพาะกับเพื่อนนักศึกษาที่ศึกษาเล่าเรียนด้วยกันเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่น หรือวัยรุ่นนักศึกษาสามารถปรับตัวได้ดีและมีความสุขในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย สอดคล้องกับ พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2555) พบว่าสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างเพื่อนจะช่วยให้วัยรุ่นได้รับการยอมรับในกลุ่มเพื่อน ทำให้รับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความมั่นใจ และมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น (I am) และวัยรุ่นจะรับรู้ว่าเป็นคนที่มีบุคคลที่มีความสามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนของตน (I have) สิ่งเหล่านี้ก็จะส่งผลทำให้วัยรุ่นมีความสามารถในการจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพอีกด้วย (I can)

ทั้งนี้ในระหว่างการศึกษาในมหาวิทยาลัย การพัฒนาทักษะด้านอารมณ์และการบริหารจัดการความคิด ของนักศึกษาก็ถือว่าเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นกัน เนื่องจากนักศึกษาต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยตลอดเวลา ซึ่งในบางครั้งนักศึกษาเกิดอารมณ์ที่หลากหลาย ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ การควบคุมและการแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีและไม่ได้ดีได้อย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์ที่พบเจอ ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองจึงมีความสำคัญต่อนักศึกษาอย่างมากอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านการปรับตัว ดังเช่นการศึกษาของ สโรจรรย์ บุญพันธุ์ (2556) ให้ข้อเสนอแนะว่า ความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจะส่งผลให้การเรียนดีขึ้น แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี นอกเหนือไปจากการมีทักษะความรู้ความสามารถเฉพาะวิชาชีพแล้ว นักศึกษา ยังต้องมีความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็น โดยเฉพาะการรู้จักอารมณ์ตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์และควบคุมความรู้สึก อดทนอดกลั้นต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ และสามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ใช้เหตุผลในการวิเคราะห์ก่อนตัดสินใจซึ่งเป็นการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของนักศึกษาในลักษณะองค์รวม คือ มีความสมดุลทั้งทางด้านจิตใจ ร่างกาย ปัญญา และสังคม มีเป้าหมายเพื่อให้ นักศึกษามีความสามารถในการพัฒนาตนเองเป็นคนเก่งเป็นคนดีและมีความสุข สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการนำผลไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านผ่อนคลาย (Happy Relax) เป็นด้านที่ส่งผลให้นักศึกษามีความสุขลำดับน้อยที่สุด ประกอบกับปัจจุบันนักศึกษาส่วนมากสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ และสามารถใช้ได้ทุกที่ทุกเวลาและเป็นช่องทางที่ง่ายและสะดวกในการผ่อนคลายความเครียด ดังนั้นมหาวิทยาลัยจึงควรใช้ประโยชน์จากช่องทางดังกล่าวในการสื่อสารกับนักศึกษารวมทั้งควรมีการเพิ่ม



เติมรายวิชาเลือกเพิ่มเติมหรือวิชาเลือกเสรีในการสร้างทักษะความเข้าใจและความรู้เท่าทันในการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตที่เหมาะสม หรือให้ความรู้เพื่อเพิ่มศักยภาพและทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตและการทำงานในอนาคต โดยให้ผู้เรียนเลือกเรียนได้อย่างอิสระตามความสนใจ นอกจากนี้มหาวิทยาลัยและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดสถานที่และบรรยากาศในมหาวิทยาลัยเพื่อให้มีลักษณะผ่อนคลายและเป็นศูนย์รวมการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อให้นักศึกษามีการซึมซับและสร้างสัมพันธ์สภาพที่ดี สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นในการอยู่ร่วมกันในมหาวิทยาลัย นอกจากนี้มหาวิทยาลัยควรจัดให้มีนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ให้คำแนะนำในกรณีที่นักศึกษาเกิดปัญหาจากการปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพ เพื่อช่วยเหลือนักศึกษา หรือเลือกเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ ร่างกาย และจิตใจให้มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาข้อมูลเชิงลึกและใช้ระเบียบวิธีวิจัยอื่น ๆ เพื่อตอบคำถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษาโดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพหรือวิจัยผสมวิธี
2. ควรศึกษาปัจจัยด้านอื่น ๆ ซึ่งอาจจะส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา เช่น ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ด้านหลักสูตรและสถาบัน ความคุ้มค่าของการเรียน ความผูกพันระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง มลพิษทางสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย สิทธิเสรีภาพทางเพศของนักศึกษา เพื่อให้การวิจัยสอดคล้องกับสถานะในปัจจุบันมากขึ้น

รายการอ้างอิง

- กฤษดา ผ่องพิทยา. (2558). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนิสิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา. *Ratchaphruek Journal*. 13(1), 11-18.
- กิตติพงษ์ แดงเสริมศิริ. (2560). บันไดแห่งการเรียนรู้เพื่อการตอบสนองความพึงพอใจของนักศึกษาต่อกิจกรรม. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น*. 1(1), 39-42.
- งานทะเบียนและประมวลผลนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง. (2562, 1 ตุลาคม). *สถิติออนไลน์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. สืบค้น 1 ตุลาคม 2562, จาก <https://eds.trang.psu.ac.th/stat/>
- ชาลววิทย์ วสันต์ธนารัตน์, จุลัยวรรณ ดั่งวงศ์ และ นพพร ทิแก้วศรี. (2556). *มาสร้างองค์กรแห่งความสุขด้วยกันเถอะ*. นนทบุรี: ศูนย์องค์กรสุขภาวะ.
- दनัย เทียนพุด. (2537). *กลยุทธ์การพัฒนาคน: สิ่งท้าทายความสำเร็จของธุรกิจ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นงพะงา ลิ้มสุวรรณ. (2557, 24 มิถุนายน). *พัฒนาการทางจิตใจ*. สืบค้น 24 มิถุนายน 2563. จาก <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/child/06242014-1920>
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และเอกอนงค์ สิตลาภินันท์. (2554). *คู่มือสร้างสุขระดับจังหวัด*. นนทบุรี: ครีเอทีฟ กูรู.



- แผนงานสุขภาพภาคเอกชน, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2552). **มาสร้างองค์กรแห่งความสุขกันเถิด**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- พัชรินทร์ นินจันทร์, โสภณิ แสงอ่อน และทัศน ทวีคุณ. (2555). **โปรแกรมการสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต (A resilience-enhancing program)**. กรุงเทพฯ: จุฑทอง.
- พิกุล พุ่มข้าง และปริญญา มีสุข. (2560). การวิเคราะห์องค์ประกอบการเป็นองค์กรแห่งความสุขของสถาบันการศึกษาไทย. **วารสารอิเล็กทรอนิกส์ Veridian มหาวิทยาลัยศิลปากร (มนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์และศิลปะ)**. 10(2), 647-663.
- พิไลพร สุขเจริญ, จิตาภา พลรักษ์, และรภัทพร เพชรสุข. (2562). ความสุขในการเรียนตามการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล. **วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า**. 31(2), 158-170.
- รศรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณนพแก้ว (2553). **ความสุขเป็นสากล**. กรุงเทพฯ: จรัสสินทวงศ์การพิมพ์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542**. กรุงเทพฯ: นานมีบุคส์พับลิเคชั่นส์.
- รายงานผลงานการสำรวจสถิติจำนวนนักศึกษาที่ขอเข้ารับการช่วยเหลือขอคำปรึกษาและส่งต่อพบจิตแพทย์**. (2563). สืบค้น 6 สิงหาคม 2562, จาก <http://eds.trang.psu.ac.th/start/>
- ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต, สุภรต์ จรัสสิทธิ์, พอดตา บุญยติธนะ, กาญจนา ตั้งชลทิพย์, เฉลิมพล สายประเสริฐ และวรรณภา อารีย์, (2555). **คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง**. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส.
- ศุภชัย วาสนานนท์ และดลฤดี วาสนานนท์. (2562). การศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาหลักสูตรเทคโนโลยีบัณฑิต สาขาวิชาธุรกิจวิศวกรรม คณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยศิลปากร. **วารสารอิเล็กทรอนิกส์ Veridian มหาวิทยาลัยศิลปากร (มนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์และศิลปะ)**. 12(1), 811-824.
- สาโรจน์ บุญพันธ์. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบางซ้าย. **วารสารการศึกษาและพัฒนาสังคม**. 9(1), 107-118.
- สิทธิพร กล้าแข็ง. (2559). **สรรสาระองค์กรสุขภาพ แนวคิดและกรณีตัวอย่าง สุขสงบดี Happy Soul**. กรุงเทพมหานคร: พี.เอ.ลีฟวิง.
- สุภัทรา บัวเพิ่ม. (2559). **สรรสาระองค์กรสุขภาพแนวคิดและกรณีตัวอย่าง องค์กรผ่อนคลายดี Happy Relax**. กรุงเทพมหานคร: พี.เอ.ลีฟวิง.
- Bandura, Albert. (1977). **Social learning theory**. New Jersey: Prentice-Hall.
- Coleman, J. S. (1981). Cognitive Outcomes in Public and Private Schools, **Sociology of Education**. 55(31), 65-76.

- Diener, E., & Diener, R.B. (2008). **Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth**. Oxford. Blackwell.
- Hair, J. F. Jr. Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). **Multivariate data analysis: A Global Perspective** (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Hair, J. F. Jr. Black, W. C., Babin, B. J., Anderson R. E., & Tatham, R. L. (2006). **Multivariate data analysis**. (6th ed). New Jersey: Prentice Hall.
- Kurtz & Lyubomirsky. (2008). **Toward a Durable Happiness**. Retrieved January, 22 2021, <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.379.2905&rep=rep1&type=pdf>
- Spooner, C., Hall, W., &Lynskey, M. (2017). **The structural determinants of youth drug use**. Retrieved from http://www.ncnd.org.au/publications/pdf/rp2_youth_drug_use.pdf.
- World Happiness Report**. (2020). Retrieved April 13 2021, from <https://worldhappiness.report/ed/2020/cities-and-happiness-a-global-ranking-and-analysis/>