

ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดปทุมธานี

Factors Affecting Happiness of Higher Education Students in Pathum Thani Province

สุรเมศวร์ ฮาซิม

ภาควิชาคณิตศาสตร์และสถิติ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

E-mail: suramase@mathstat.sci.tu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความสุขและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดปทุมธานี กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดปทุมธานี จำนวน 621 คน สุ่มตัวอย่างแบบมีชั้นภูมิอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.949 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ค่าความถี่ ร้อยละ การทดสอบสมมติฐาน การวิเคราะห์ปัจจัยและการวิเคราะห์สมการถดถอยแบบพหุในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาระดับอุดมศึกษามีความสุขอยู่ในระดับมาก โดยมีความสุขในด้านจิตวิญญาณและจริยธรรมมีค่าสูงสุด รองลงมาคือ ด้านความรัก ความสัมพันธ์ทางเพศ และด้านความพอใจในชีวิต ตามลำดับ สำหรับปัจจัยภายในจิตใจมีผลต่อความสุขของนักศึกษาระดับมาก โดยในด้านความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตนจะมีผลต่อความสุขมากที่สุด รองลงมาคือ การควบคุมอารมณ์ และการมีแรงจูงใจในตนเอง ตามลำดับ ส่วนปัจจัยสภาพแวดล้อมมีผลต่อความสุขในระดับมากเช่นกัน โดยสภาพแวดล้อมทางกายภาพในสถานศึกษามีผลต่อความสุขมากที่สุด รองลงมาคือ สภาพแวดล้อมทางสังคมในสถานศึกษา และบรรยากาศในครอบครัว ตามลำดับ

การเปรียบเทียบความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เพศหญิงมีความสุขมากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 นักศึกษาอายุ 18 - 19 ปี มีความสุขมากกว่านักศึกษายุ 20 ปีขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และนักศึกษาที่ออกกำลังกายมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อสัปดาห์เป็นผู้ที่คะแนนเฉลี่ยของความสุขสูงสุดและมากกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกาย 4 - 8 ชั่วโมงต่อสัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของนักศึกษา พบว่า ค่าใช้จ่ายต่อเดือน พฤติกรรมออกกำลังกาย การมีส่วนร่วมในสังคม สภาพแวดล้อมทางสังคมภายในสถานศึกษา สภาพแวดล้อมทางกายภาพภายในสถานศึกษา การควบคุมดูแลภายในสถานศึกษา บรรยากาศภายในครอบครัว และการเป็นบุคคลสำคัญของบ้าน มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเชิงบวก โดยสภาพแวดล้อมทางสังคมภายในสถานศึกษามีความสัมพันธ์ต่อความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษามากที่สุด รองลงมาคือสภาพแวดล้อมทางกายภาพภายในสถานศึกษา และการควบคุมดูแลภายในสถานศึกษา ตามลำดับ

Abstract

This research was aimed to study happiness level and factors affecting happiness of higher education students in Pathum Thani province. The research sample consisted of 621 higher education students in Pathum Thani province, obtained by stratified random sampling. The employed data collecting instrument was a questionnaire, developed by the researcher, with reliability coefficient of .949. Statistics employed for data analysis were the frequency, percentage, t-test, factor analysis, and multiple regression analysis.

Research findings showed that the higher education students' happiness was at the high level, with the spiritual and ethical aspect of happiness receiving the highest rating mean, followed by the aspects of love and sexual relationship, and life satisfaction, respectively. As for factors affecting happiness, it was found that the psychological factors affected students' happiness at the high level, with the factor of self-esteem receiving the highest rating mean, followed by the factors of emotional control, and self motivation, respectively. The environmental factors also affected students' happiness at the high level, with the factor of physical environment of the educational institute receiving the highest rating mean, followed by the factors of social environment, and family atmosphere, respectively.

Regarding comparison results on happiness levels of higher education students classified by personal factors, it was found that female students were significantly happier than male students at the .01 level; students aged 18-19 years were significantly happier than those aged 20 years or over at the .01 level; and those who had physical exercises for more than 8 hours per week had the highest happiness rating mean which was significantly higher than that of those who had physical exercises for 4-8 hours per week at the .01 level.

As for analysis of the factors related to happiness of higher education students, it was found that monthly expense, physical exercise behavior, social participation, social environment within the educational institute, physical environment within the educational institute, control and care within the educational institute, atmosphere within the family, and being the important person within the family correlated positively with happiness of higher education students, with the social environment within the educational institute having the highest correlation with happiness of higher education students, followed by the physical environment of the educational institute, and the control and care within the educational institute, respectively.

คำสำคัญ: ความสุข (Happiness), นักศึกษา (Students)

บทนำ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 พร้อมกับสถานการณ์ต่างๆ ของโลกที่ผันแปรไปอย่างรวดเร็วภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ ทำให้แนวทางในการพัฒนาประเทศได้มีการปรับเปลี่ยนเป้าหมายไปจากในอดีตที่มีแนวคิดเศรษฐกิจแบบทุนนิยม เพื่อสร้างความมั่งคั่งและนำรายได้สู่ประเทศเป็นหลัก แต่ภายหลังวิกฤติเศรษฐกิจในปี 2540 ได้แสดงให้เห็นถึงความผิดพลาดในการเน้นการพัฒนาการเติบโตทางด้านเศรษฐกิจเป็นหลักเพียงอย่างเดียว จากบทเรียนความผิดพลาดดังกล่าวทำให้แนวทางการพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) จึงได้เน้นการพัฒนาในด้านสังคม คุณภาพชีวิต คุณธรรมและจริยธรรมของคนในชาติมากยิ่งขึ้น โดยมีเป้าหมายในการสร้าง “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” ภายใต้แนวปฏิบัติของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยเน้นการพัฒนาที่มีคนเป็นศูนย์กลางอย่างต่อเนื่องเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่สังคมและประเทศในการที่จะเผชิญปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นตามความผันผวนของกระแสโลกาภิวัตน์ เพื่อนำไปสู่ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550)

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากประชาชนในชาติประกอบด้วยกลุ่มบุคคลที่มีความหลากหลายทั้งด้านอายุ การศึกษา หรือลักษณะความเป็นอยู่ในสังคม การพัฒนาคุณภาพชีวิตและความอยู่ดีมีสุขของประชาชนที่มีความหลากหลายจึงจะมีแนวทางในการปฏิบัติที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นซึ่งจะมีลักษณะแตกต่างจากประชากรกลุ่มอื่น เพราะเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ โดยมีครอบครัวและสิ่งแวดล้อมเป็นแบบอย่างที่ยาวรุ่นเรียนรู้และจะสะท้อนออกมาเป็นทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรม หากผลสะท้อนดังกล่าวนี้ ถ้าออกมาตรงกับความต้องการก็จะมีความสุข ถ้าไม่ตรงกับสิ่งที่ต้องการก็จะมีทุกข์ (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต, 2551, หน้า 1)

จากผลการสำรวจความสุขของประชากรหนุ่มสาวใน 14 ประเทศทั่วโลก พบว่าคนหนุ่มสาวที่มีความสุขน้อยเนื่องจากเกิดความกังวลในเรื่องอาชีพ การงาน ความเครียดจากความพยายามไขว่คว้าหาความสำเร็จ และขาดทัศนคติที่ดีหรือการมองโลกในแง่ลบในการดำเนินชีวิตประจำวัน (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต, 2551, หน้า 2) เมื่อนำมาพิจารณาเปรียบเทียบกับวัยรุ่นหนุ่มสาวในประเทศไทยโดยเฉพาะนักศึกษา จะเห็นได้ว่าระบบการศึกษาของประเทศไทยในปัจจุบันให้ความสำคัญกับการผลิตบัณฑิตเพื่อประกอบอาชีพ เน้นการแข่งขัน ทำให้นักเรียนมีความกังวลในการที่จะมีโอกาสในการศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ต้องแข่งขันกันเพื่อสอบเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย ขณะที่นักศึกษาก็มีความกังวลในการที่จะไปประกอบอาชีพทำให้เกิดการแข่งขันกันเรียนภายในชั้นเรียน นักศึกษามากกว่าครึ่งหนึ่งของมหาวิทยาลัยทุกชั้นมีความเครียดระดับสูง รองลงมา มีความเครียดระดับรุนแรง และเครียดระดับปานกลาง ตามลำดับ (วิทยา เหมพันธ์ และจุฬารัตน์ สติธิปัญญา, 2548) นอกจากนี้จากการศึกษาความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความสุขสมบูรณ์อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 66.7 รองลงมาคือ มีความสุขสมบูรณ์ในระดับต่ำ ร้อยละ 16.8 (ดวงเดือน พิพัฒน์ชูเกียรติ, 2541)

จากสถานการณ์เกี่ยวกับความสุขของนักศึกษาในปัจจุบัน การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยการวิจัยครั้งนี้จะพิจารณาระดับความสุขของนักศึกษาในจังหวัดปทุมธานี และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของนักศึกษา ผลจากการวิจัยจะเป็นแนวทางเบื้องต้นในการพิจารณาสาเหตุปัจจัย ก่อนที่จะไปวิเคราะห์และพัฒนาปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์

ต่อความสุขให้มีความยั่งยืน เพื่อปรับพฤติกรรมของวัยรุ่นให้มีความเหมาะสมและมีความสุขต่อการดำเนินชีวิตในสถาบันการศึกษา และเกิดความสุขที่สมบูรณ์ในสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

วิธีการศึกษา

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยในจังหวัดปทุมธานี ประจำปีการศึกษา 2550 จำนวนรวม 91,692 คน ดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบมีชั้นภูมิอย่างง่าย โดยมีมหาวิทยาลัยเป็นปัจจัยในการแบ่งชั้นภูมิ ได้แก่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี และสุ่มตัวอย่างนักศึกษาจำนวน 621 คน จากมหาวิทยาลัยทั้ง 4 แห่ง ตามสัดส่วนของนักศึกษาแต่ละมหาวิทยาลัย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยแบบสอบถามได้พัฒนาจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ ประกอบด้วย แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2544) แบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก แปลโดยเสาวภา วิชิตวาทิ (2534) เพื่อใช้ในการวัดค่าตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของนักศึกษา แบบสอบถามประกอบด้วย 4 ตอน คือ ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ตอนที่ 2 ปัจจัยภายในจิตใจ ตอนที่ 3 ปัจจัยสภาพแวดล้อม และตอนที่ 4 ความสุขของนักศึกษา จากการทดสอบความน่าเชื่อถือของข้อคำถามในแบบสอบถามโดยใช้วิธีของครอนบาช (Cronbach) ได้ค่าความสอดคล้องของข้อคำถามทั้งหมดเท่ากับ 0.949 จึงสามารถนำไปทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรการวิจัยที่เชื่อถือได้ต่อไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลนักศึกษาจากสถาบันต่างๆ จะใช้วิธีการเก็บข้อมูลโดยการให้พนักงานเก็บข้อมูลเป็นผู้กรอกเองและรองรับแบบสอบถามกลับคืนมาทันที

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้วิธีการทางสถิติต่างๆ ที่เหมาะสมกับข้อมูลที่รวบรวม การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา ใช้ความถี่และค่าร้อยละ สำหรับการวิเคราะห์ข้อคำถามสำหรับปัจจัยภายในจิตใจ ปัจจัยสภาพแวดล้อม และความสุขของนักศึกษาใช้การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิตและแปลความหมายของคะแนนที่ได้ตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert Rating Scale) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	4.50 - 5.00	หมายถึง	พึงพอใจมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	3.50 - 4.49	หมายถึง	พึงพอใจมาก
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	2.50 - 3.49	หมายถึง	พึงพอใจปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	1.50 - 2.49	หมายถึง	พึงพอใจน้อย
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	1.00 - 1.49	หมายถึง	พึงพอใจน้อยที่สุด

การศึกษาปัจจัยภายในจิตใจ ปัจจัยสภาพแวดล้อม และความสุขของนักศึกษา ใช้การวิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis) ภายหลังการวิเคราะห์ปัจจัยซึ่งจะได้กลุ่มตัวแปรที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือแล้ว ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจำแนกปัจจัยส่วนบุคคล โดยใช้สถิติ t-test ในการเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม และ F-test ในการเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกออกเป็น 3 กลุ่มขึ้นไป นอกจากนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ใช้การวิเคราะห์สมการถดถอยแบบพหุ (Multiple Regression Analysis)

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นเพศชายและเพศหญิงร้อยละ 55.7 และ 44.3 ตามลำดับ มีอายุเฉลี่ย 20.23 ปี ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 52.7 ศึกษาในสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 68.3 และศึกษาในสาขาวิทยาศาสตร์คิดเป็นร้อยละ 31.7 มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนโดยเฉลี่ยเท่ากับ 9,353.46 บาทต่อเดือน มีภูมิลำเนาอยู่กรุงเทพมหานครและปริมณฑลคิดเป็นร้อยละ 57.5 และอยู่ในภูมิภาคต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 42.5 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยจะออกกำลังกายสัปดาห์ละตั้งแต่ 4 ชั่วโมง แต่ไม่เกิน 8 ชั่วโมงคิดเป็นร้อยละ 48.8

2. นักศึกษาระดับอุดมศึกษามีความสุขอยู่ในระดับมาก โดยมีคะแนนความสุขในด้านจิตวิญญาณและจริยธรรม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = 3.70$) รองลงมาคือความรักและความสัมพันธ์ทางเพศ ($\bar{x} = 3.57$) และความพอใจในชีวิต ($\bar{x} = 3.51$) ตามลำดับ สำหรับปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษาในส่วนของปัจจัยภายในจิตใจจะมีผลต่อความสุขในระดับมาก โดยความรู้สึกรักคุณค่าแห่งตนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = 3.61$) รองลงมาคือ การควบคุมอารมณ์ ($\bar{x} = 3.48$) และการมีแรงจูงใจในตนเอง ($\bar{x} = 3.31$) ตามลำดับ สำหรับปัจจัยสภาพแวดล้อมก็มีผลต่อความสุขในระดับมากเช่นกัน โดยสภาพแวดล้อมทางกายภาพในสถานศึกษามีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = 3.75$) รองลงมาคือ สภาพแวดล้อมทางสังคมในสถานศึกษา ($\bar{x} = 3.62$) และบรรยากาศในครอบครัว ($\bar{x} = 3.51$) ตามลำดับ

3. การวิเคราะห์ความสุขของนักศึกษาเพื่อจำแนกลักษณะที่จะทำให้เกิดความสุขด้วยวิธีการวิเคราะห์ปัจจัย พบว่า ลักษณะที่จะทำให้นักศึกษาเกิดความสุขสามารถแบ่งได้ 6 ลักษณะคือ การมีความพอใจในชีวิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การมีความหวังและกำลังใจ จิตวิญญาณและจริยธรรม ความรักและเพศสัมพันธ์ และการรักตัวเองเมื่ออยู่คนเดียว ซึ่งลักษณะทั้ง 6 นี้สามารถอธิบายข้อมูลเกี่ยวกับความสุขได้ ร้อยละ 76.40

4. การเปรียบเทียบความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจำแนกปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี สาขาวิชา ภูมิลำเนา และพฤติกรรมการออกกำลังกาย สามารถแสดงได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจำแนกปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ค่าการทดสอบ นัยสำคัญทางสถิติ	ผลคะแนน ความสุขที่ต่างกัน
เพศ	ชาย	3.57	0.50	t = -3.456 (0.001*)	หญิง > ชาย
	หญิง	3.71	0.44		
อายุ	18-19 ปี	3.70	0.40	t = 3.121 (0.002*)	18-19 ปี > 20 ปีขึ้นไป
	20 ปีขึ้นไป	3.58	0.53		
ชั้นปี	ปีที่ 1	3.65	0.56	F = 1.054 (0.368)	-
	ปีที่ 2	3.65	0.27		
	ปีที่ 3	3.54	0.26		
	ปีที่ 4	3.58	0.52		
สาขาวิชา	มนุษยฯ และสังคมศาสตร์	3.65	0.56	t = -0.144 (0.886)	-
	วิทยาศาสตร์	3.65	0.27		
ภูมิลำเนา	กรุงเทพฯ และปริมณฑล	3.62	0.54	t = -0.802 (0.423)	-
	ต่างจังหวัด	3.65	0.39		
การออกกำลังกาย	ต่ำกว่า 4 ชั่วโมง	3.63	0.32	F = 3.860 (0.022*)	มากกว่า 8 ชั่วโมง > 4-8 ชั่วโมง
	4-8 ชั่วโมง	3.60	0.50		
	มากกว่า 8 ชั่วโมง	3.76	0.65		

* หมายเหตุ P < 0.01 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการเปรียบเทียบความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจำแนกปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า นักศึกษาเพศหญิง มีความสุขมากกว่านักศึกษาชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 นักศึกษาที่มีอายุระหว่าง 18-19 ปี มีความสุขมากกว่านักศึกษาที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เช่นกัน ขณะที่นักศึกษาที่มีชั้นปีแตกต่างกัน หรือเรียนในสาขาวิชาที่ต่างกัน หรือมีภูมิลำเนาที่ต่างกันมีคะแนนเฉลี่ยของความสุขไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณาการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษาที่ออกกำลังกายมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เป็นผู้ที่คะแนนเฉลี่ยของความสุขสูงสุดและมากกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกาย 4-8 ชั่วโมงต่อสัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

5. การจำแนกปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขด้วยวิธีการวิเคราะห์ปัจจัยสามารถจำแนกได้เป็น 10 ปัจจัย แบ่งเป็นปัจจัยในกลุ่มของปัจจัยภายในจิตใจ 5 ปัจจัย ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตน การเข้าใจอารมณ์และมุ่งมั่นพยายาม การควบคุมอารมณ์และเข้าใจตนเอง ทศนคติและการมีความหวัง และการมีส่วนร่วมในสังคม และปัจจัยในกลุ่มของปัจจัยสภาพแวดล้อม 5 ปัจจัย คือ สภาพแวดล้อมทางกายภาพในสถานศึกษา สภาพแวดล้อมทางสังคมในสถานศึกษา การควบคุมดูแลภายในสถานศึกษา บรรยากาศในครอบครัว และการเป็นบุคคลสำคัญของบ้าน

6. การวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยภายในจิตใจ และปัจจัยสภาพแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ร้อยละ 85.1 เมื่อพิจารณาแต่ละปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา พบว่า ปัจจัยค่าใช้จ่ายต่อเดือน (X_5) พฤติกรรมออกกำลังกาย (X_7) การมีส่วนร่วมในสังคม (X_{12}) สภาพแวดล้อมทางสังคมภายในสถานศึกษา (X_{13}) สภาพแวดล้อมทางกายภาพภายในสถานศึกษา (X_{14}) การควบคุมดูแลภายในสถานศึกษา (X_{15}) บรรยากาศภายในครอบครัว (X_{16}) และการเป็นบุคคลสำคัญของบ้าน (X_{17}) มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเชิงบวก นักศึกษาที่มีอายุ 18-19 ปี จะเป็นผู้มีความสุขมากกว่านักศึกษาที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป และนักศึกษาที่ศึกษาในสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จะมีความสุขมากกว่านักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิทยาศาสตร์ โดยที่ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมภายในสถานศึกษา (X_{14}) มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษามากที่สุด รองลงมาคือสภาพแวดล้อมทางกายภาพภายในสถานศึกษา (X_{13}) และการควบคุมดูแลภายในสถานศึกษา (X_{15}) ตามลำดับ มีสมการพยากรณ์ระดับความสุขของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

$$Y = 4.236 - 0.032X_2 - 0.084X_4 + 0.000004X_5 + 0.032X_7 + 0.047X_{12} + 0.235X_{13} + 0.275X_{14} + 0.196X_{15} + 0.037X_{16} + 0.055X_{17}$$

สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z = -0.118Z_2 - 0.081Z_4 + 0.031Z_5 + 0.089Z_7 + 0.097Z_{12} + 0.483Z_{13} + 0.576Z_{14} + 0.405Z_{15} + 0.077Z_{16} + 0.112Z_{17}$$

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการศึกษา

1.1 การศึกษาระดับความสุขของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาระดับอุดมศึกษามีระดับความสุขอยู่ในระดับมาก โดยมีลักษณะที่จะทำให้ให้นักศึกษาเกิดความสุขสามารถแบ่งได้ 6 ลักษณะคือ การมีความพอใจในชีวิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การมีความหวังและกำลังใจ จิตวิญญาณและจริยธรรม ความรักและเพศสัมพันธ์ และการรักตัวเองเมื่ออยู่คนเดียว ซึ่งลักษณะทั้ง 6 นี้สามารถอธิบายข้อมูลเกี่ยวกับความสุขของนักศึกษาได้ ร้อยละ 76.40 ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ David G. Myers (1992) ที่ได้เสนอคุณสมบัติที่สำคัญ 4 ประการของคนที่มีความสุข คือ 1) การมีความภาคภูมิใจในตัวเอง ชอบตัวเองและยอมรับตัวเองอย่างที่เป็นอยู่ 2) การมองโลกในแง่ดี เป็นคนมีความหวังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต มีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ 3) เป็นคนเปิดตัว ชอบสังสรรค์กับคนอื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีความรักต่อคนรอบข้าง และ 4) เป็นคนที่ควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ เชื่อว่าเขาสามารถเลือกชะตาชีวิตของตัวเองได้ คนที่มีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวนี้จะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในตัวเองและเกิดความสุขได้

1.2 การศึกษาเปรียบเทียบระดับความสุขของนักศึกษาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความสุขของนักศึกษา ได้แก่ เพศ อายุ และการออกกำลังกาย โดยที่นักศึกษาเพศหญิงจะมีความสุขมากกว่านักศึกษาชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 นักศึกษาที่มีอายุระหว่าง 18 - 19 ปี จะมีความสุข

มากกว่านักศึกษาที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไปและมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เช่นกัน และในส่วนของการออกกำลังกายนั้นนักศึกษาที่ออกกำลังกายมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ จะมีความสุขมากกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกาย 4 - 8 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งคล้อยกับงานวิจัยของศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และวนิพล มหาอาษา (2550) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิต ความสุข และวันรุ่นไทย พบว่า เพศชายและหญิงต่างก็มีระดับความสุขที่แตกต่างกัน และวัยรุ่นที่เป็นผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะเป็นผู้มีความสุขมากกว่าผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย ทั้งนี้เนื่องจากการที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงจะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีและมีความสุขเกิดขึ้นนั่นเอง

1.3 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษา สามารถแบ่งเป็น ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี สาขาวิชา และการออกกำลังกาย ปัจจัยภายในจิตใจ สามารถแบ่งเป็นความรู้สึที่มีคุณค่าแห่งตน การเข้าใจอารมณ์และมุ่งมั่นพยายาม การควบคุมอารมณ์และเข้าใจตนเอง ทศนคติและการมีความหวัง และการมีส่วนร่วมในสังคม และปัจจัยสภาพแวดล้อม สามารถแบ่งเป็นสภาพแวดล้อมทางกายภาพในสถานศึกษา สภาพแวดล้อมทางสังคมในสถานศึกษา การควบคุมดูแลภายในสถานศึกษา บรรยากาศในครอบครัว และการเป็นบุคคลสำคัญของบ้าน เมื่อพิจารณาสมการความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทั้งสามที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของนักศึกษานั้น พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของนักศึกษาได้แก่ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน อายุ สาขาวิชา และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ขณะที่ปัจจัยภายในจิตใจที่มีความสัมพันธ์ต่อคะแนนความสุขของนักศึกษาได้แก่ การมีส่วนร่วมในสังคม และปัจจัยสภาพแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์ต่อคะแนนความสุขของนักศึกษาได้แก่ สภาพแวดล้อมทางสังคมภายในสถานศึกษา สภาพแวดล้อมทางกายภาพภายในสถานศึกษา การควบคุมดูแลภายในสถานศึกษา บรรยากาศภายในครอบครัว และการเป็นบุคคลสำคัญของบ้าน ซึ่งต่างก็มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเชิงบวก สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงเดือน พิพัฒนชูเกียรติ (2541) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษา พบว่า ความรู้สึที่มีคุณค่าแห่งตนและความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย และสาขาวิชาที่มีความสัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษา เนื่องจากนักศึกษาเป็นผู้ที่ใช้เวลาส่วนใหญ่กับเพื่อนๆ และสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย การที่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ และมีความพึงพอใจในมหาวิทยาลัยที่เรียนจึงทำให้นักศึกษาเป็นผู้มีความสุขได้

2. ข้อเสนอแนะ

2.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยปรากฏให้เห็นได้ชัดว่าการมีส่วนร่วมในสังคมและสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาอย่างมาก ดังนั้นสถานศึกษาควรจัดสภาพแวดล้อมภายในสถานศึกษาให้มีบรรยากาศที่ดี น่าอยู่และน่าเรียน จัดให้มีการร่วมมือกันระหว่างอาจารย์และศิษย์ในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน เพื่อให้ นักศึกษาสามารถเรียนได้อย่างมีความสุขและพัฒนาสถาบันอุดมศึกษาให้เป็นสถาบันอุดมศึกษาแห่งความสุขของนักศึกษาต่อไป

2.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.2.1 มีการขยายขอบเขตประชากรให้เพิ่มมากขึ้น โดยจะศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครหรือทั่วทุกภาคในประเทศ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความสุขของนักศึกษาในพื้นที่ต่างๆ กัน

2.2.2 นำแนวทางการวิจัยนี้ไปศึกษาระดับความสุขของกลุ่มคนอื่นๆ ในสังคม เช่น คนวัยทำงาน หรือวัยสูงอายุ เป็นต้น เพื่อให้ได้แนวทางในการสร้างสังคมและชุมชนแห่งความสุขต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก กองทุนวิจัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีงบประมาณ 2551

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต (2544). รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12 - 60 ปี. นนทบุรี : สำนักพิมพ์สังคมศาสตร์.
- ดวงเดือน พิพัฒน์ชูเกียรติ (2541). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต คณะบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วิทยา เหมพันธ์ และจุฬารัตน์ สติปัญญา. (2548). **ความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และวนิพล มหาอาษา. (2550). คุณภาพชีวิต ความสุข และวัยรุ่นไทย. **หลากหลายมิติแห่งความอยู่ดีมีสุขของคนไทย**. กรุงเทพฯ: บริษัทจรัสสินทวงส์การพิมพ์.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต.(2551). ความสุขของวัยรุ่น. **ประชากรและการพัฒนา**. 28 (3), 1 - 2.
- David G. Myers (1992). **The Secrets of Happiness**. Psychology Today.
- Kanokporn Nitnitiphrut (2007). **Happiness concept and how Thai people perceived: a pilot study based on the survey of Bangkokians**. Faculty of Economics, Thammasat University.