

ระดับความสุขของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ

วิทยาเขตสงขลา : การทบทวนวรรณกรรม

Happiness level of Students in Thaksin University

Songkhla Campus: A Literature Review

กัญญารัตน์ บัวนุ้ม^{1*} ขวัญฤทัย สุวรรณจันทร์² นลณี พันธุสะ³

อัจจิมา จันทรคง⁴ ชีวันนัท คุณพิทักษ์⁵

Kanyarat Buanum^{1*}, Khwanruethai Suwanchan², Nonlanee Puntusa³

Atjima Jankong⁴ and Cheewanan Kunpitak⁵

หลักสูตรการจัดการทรัพยากรมนุษย์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ^{1*2,3,4,5}

E-mail: Kanyarat6820@gmail.com^{1*}

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่องระดับความสุขของนิสิตปริญญาตรีในครั้งนี้ผู้วิจัยทำการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับระดับความสุขของนิสิตปริญญาตรี โดยกำหนดขั้นตอนในการทบทวนวรรณกรรม 3 ขั้นตอน คือ 1) ทบทวนแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดกรอบของตัวแปรที่ใช้ศึกษา 2) ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความสุขของนิสิตปริญญาตรี 3) ทบทวนองค์ประกอบของตัวแปรที่ใช้ศึกษานำไปสู่การสร้างกรอบแนวคิด ผลการศึกษาครั้งนี้ได้กรอบแนวคิดที่ประกอบด้วย 2 ตัวแปร คือ 1) ตัวแปรต้น คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ คณะ รายได้ครอบครัว ที่พักอาศัย นิสิตมีรายได้จากผู้ปกครอง ทุนกู้ยืม รายได้รวม ค่าใช้จ่าย การเดินทาง 2) ตัวแปรตาม คือ ระดับความสุข 8 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพดี 2) ด้านน้ำใจงาม 3) ด้านผ่อนคลาย 4) ด้านสมาธิดี 5) ด้านครอบครัวดี 6) ด้านสังคมดี 7) ด้านไม่เรียนรู้ 8) ด้านการเงินดี โดยกรอบแนวคิดที่ได้ครั้งนี้จะนำไปใช้ศึกษาเพื่อศึกษาระดับความสุขและปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความสุขของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

คำสำคัญ: ระดับความสุข ความสุขนิสิต การทบทวนวรรณกรรม

Abstract

In this study on the happiness level of undergraduate students, the researcher reviewed the literature. About the level of happiness of undergraduate students, the process of reviewing the literature is determined in 3 steps: 1) reviewing relevant theoretical concepts to determine the framework of variables used in the study; 2) reviewing related research. and the level of happiness

of undergraduate students. 3) Review the elements of the variables used in the study, leading to the creation of a conceptual framework. The results of this study resulted in a conceptual framework that consists of 2 variables: 1) The primary variable is personal factors, including gender, faculty, family income, residence, student income from parents, loan funds, total income, travel expenses. 2) The dependent variable is the level of happiness in 8 areas: 1) Happy Body 2) Happy Heart 3) Happy Relax 4) Happy Soul 5) Happy Family 6) Happy Society 7) Happy Brain 8) Happy Money The conceptual framework obtained this time will be used to study the level of happiness and factors affecting the happiness level of undergraduate students. Thaksin University Songkhla Campus.

Keywords : Happiness level, student happiness, literature review

บทนำ

“ความสุข” เป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของนิสิตระดับปริญญาตรี ซึ่งอยู่ในวัยเปลี่ยนแปลงผ่านจากวัยรุ่นตอนปลายถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จึงเป็นช่วงวัยที่มีการปรับตัวอย่างมากกับการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ เช่น การอยู่ในสภาพแวดล้อม และบรรยากาศการเรียนที่แตกต่างไปจากระดับมัธยมศึกษา ซึ่งส่งผลต่อการใช้ชีวิต การทำกิจกรรม และการเข้าสังคม การอยู่ร่วมกับเพื่อนนิสิตคนอื่น ๆ ที่มาจากต่างถิ่น ที่มีพื้นฐานการเลี้ยงดู ความคิด และพฤติกรรมหลากหลายแตกต่างกันไป ส่งผลต่อวิถีการดำรงชีวิต และคุณภาพการเรียนของนิสิตระหว่างที่ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างน้อย 4 ปี (Thongsom, 2011)

ประณต เค้าฉิม (2549) ได้ศึกษาเกี่ยวกับระดับความสุขของนิสิตปริญญาตรี พบว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ไม่มีความสุขในระดับต้น ๆ มหาวิทยาลัยจึงเปรียบเหมือนสังคมจำลองที่ทำหน้าที่เป็นสถาบันผู้ผลิตบัณฑิต เตรียมความพร้อมให้กับนิสิตทุกคนก่อนก้าวสู่โลกแห่งการทำงานในชีวิตจริง ซึ่งปัจจุบันความสุขในการทำงานของคนในองค์กร (Happy workplace) เป็นเรื่องที่ได้รับการสนใจทั้งในระดับประเทศและนานาชาติ มีการศึกษาวิจัยกันอย่างกว้างขวาง หากแต่สถานการณ์ความสุขของนิสิตซึ่งเป็นอนาคตของประเทศชาติก่อนที่จะสำเร็จการศึกษาเป็นบัณฑิตและเข้าทำงานในองค์กรต่าง ๆ ที่ให้ความสำคัญกับความสุขของนิสิตในขณะที่ทำการศึกษเล่าเรียนอยู่ในมหาวิทยาลัย จึงเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญเช่นกัน

การสร้างความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรีถือเป็นเรื่องสำคัญ หากเปรียบเทียบชีวิตในวัยนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ที่มีอายุอยู่ระหว่าง 19-23 ปี อยู่ในวัยเปลี่ยนแปลงผ่านจากวัยรุ่นตอนปลายถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นช่วงชีวิตที่ต้องแบกรับความคาดหวังจากครอบครัว ญาติ พี่น้อง อาจารย์ สัมพันธภาพที่ดีกับคนในสังคม รวมถึงกลุ่มเพื่อนที่มีอิทธิพลต่อช่วงวัยนี้ ชีวิตนักศึกษาต้องประสบพบเจอเรื่องแรงกดดันต่าง ๆ มากมาย การก้าวอย่างจากการอยู่กับครอบครัวเข้ามาอยู่ในมหาวิทยาลัย ต้องแบ่งเวลาการปฏิบัติหน้าที่หลัก ทั้งด้านการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรม โดยที่มีความอิสระในการดำเนินชีวิตมากกว่าช่วงวัยเด็กที่ผ่านมา ทั้งนี้การศึกษาในประเทศไทย พบว่า วัยรุ่นมักมีความประพฤติดีที่เปลี่ยนแปลงเร็วเป็นผลมาจากความพยายามที่จะแสดงถึงความสามารถพึ่งตนเองและไม่ต้องการพึ่งผู้อื่น และมักเกิดความรู้สึกไม่พอใจในสังคมที่ไม่สมบูรณ์แบบอย่างที่เราควรจะเป็น (idealism) หากนิสิตไม่มีความสุขในช่วงของ

การศึกษาในมหาวิทยาลัย หรือมีปัญหาในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยก็ย่อมส่งผลเสียต่อบุคลิกภาพ ส่งผลเสียต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ดังนั้น สถานการณ์ความสุขของนิสิต ซึ่งเป็นอนาคตของประเทศชาติก่อนที่จะสำเร็จการศึกษาไปเป็นบัณฑิตและเข้าทำงานในองค์กรต่าง ๆ การให้ความสำคัญกับความสุขของนิสิตในขณะที่ศึกษาเล่าเรียนอยู่ในมหาวิทยาลัย จึงเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญเช่นกัน (นงพะงา ลีมสุวรรณ, 2557)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาระดับความสุขของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา เพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมและพัฒนาความสุขของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา ให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี รวมทั้งนำไปสู่การจัดการบริการหรือจัดกิจกรรมที่สนับสนุนและส่งเสริมสุขภาพจิตของนิสิตให้สามารถดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา ได้อย่างมีความสุข

กระบวนการทบทวนวรรณกรรม

ผู้วิจัยกำหนดลำดับของการทบทวนวรรณกรรม 3 ขั้นตอน ได้แก่

- 1.การทบทวนลักษณะทางประชากรศาสตร์
- 2.การทบทวนแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขของนิสิตปริญญาตรี
- 3.การทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของนิสิตปริญญาตรี
- 4.การทบทวนองค์ประกอบของตัวแปรที่ใช้ศึกษาที่นำไปสู่การสร้างกรอบแนวคิด

1.การทบทวนลักษณะทางประชากรศาสตร์

1.1 ทฤษฎีประชากรศาสตร์ (Demography) หมายถึง แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับประชากร ซึ่งมีรากฐานของคำศัพท์ภาษากรีก มาจากคำว่า “Demo” หมายถึง “People” แปลว่า ประชากร หรือ ประชาชนและคำว่า “Graphy” ซึ่งหมายถึง “Description” ซึ่งมีความหมายว่า ลักษณะ การนำ คำศัพท์ทั้งสองมารวมกันก็จะได้ความหมายว่า วิชาที่เกี่ยวกับประชากรนั่นเอง (วศิน สันทรณ์, 2557)

1.2 แนวความคิดด้านประชากรศาสตร์ เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักการเป็นเหตุเป็นผลซึ่งพฤติกรรมของมนุษย์ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก เช่นแรงบังคับจากภายนอกมากกระตุ้น กล่าวถึงประชากรที่แตกต่างกันซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมและการตัดสินใจที่แตกต่างกันไปด้วย (วศิน สันทรณ์, 2557)

1.3 ประชากรศาสตร์นั้น สามารถจำแนกประชากรออกเป็นกลุ่ม ๆ ได้จากลักษณะและ พฤติกรรม เช่น กลุ่มคนที่มีลักษณะและบุคลิกใกล้เคียงกันมักจะอยู่ในกลุ่มเดียวกันรวมถึงบุคคลที่ อยู่ในชนชั้นทางสังคมเดียวกันก็จะตอบสนองถึง ขาวสาร ความต้องการ ไปในทิศทางเดียวกัน มากไปกว่านั้นปัจจัยการเปลี่ยนแปลงของประชากรอาจจะมาจากปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคมและ วัฒนธรรมอีกด้วย ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับประชากรมีดังนี้ เพศ อายุ การศึกษา เชื้อชาติ อาชีพ สังคม ครอบครัว ศาสนา เป็นต้น (วศิน สันทรณ์, 2557)

2.การทบทวนแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขของนิสิตปริญญาตรี

2.1 ความหมายของความสุข

ราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้ความหมายคำว่า สุข คือ ความสบายกายสบายใจ มักใช้คู่กับคำอื่น เช่น อยู่ดีมีสุข อยู่เย็นเป็นสุข สบายกายสบายใจ ซึ่งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 มีการใช้คำว่า ความอยู่ดีมีสุข (Well - Beine) ให้ความหมายเป็นความสำเร็จโดยมีอิสรภาพในการเลือกดำรงชีวิต ฉะนั้น ความสุข (Happiness) จึงเป็นส่วนหนึ่งของความอยู่ดีมีสุข เป็นเครื่องชี้วัดด้านสังคม

อภิชัย มงคล (2554) กล่าวว่า ความสุข หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลมาจากความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

กนกวรรณ วังมณี (2554) สรุปได้ว่า ความสุขของวัยรุ่นไทย หมายถึง ภาวะที่วัยรุ่นมีสุขภาวะที่ดี มีความพึงพอใจต่อตนเองและสภาพแวดล้อม มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ มองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่น เชื้อมั่นในตนเอง และสามารถเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

2.2 ระดับความสุข

สุชาติ ศรีรักษา (2550) ได้กล่าวถึง ประโยชน์สุขออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ด้านรูปธรรมที่ตามองเห็นหรือเห็นได้กับตา คือ การมีสุขภาพดี การมีทรัพย์สินเงินทอง การมีอาชีพการงานเป็นหลักเป็นฐาน การมียศ ฐานะ ตำแหน่ง การเป็นที่ยอมรับในสังคม การมีมิตรสหายบริวาร และการมีชีวิตครอบครัวที่ดี
2. ด้านนามธรรมที่ลึกล้ำ จากการมองเห็นด้วยตา คือ เรื่องของคุณธรรม ความดีงาม การมีความสุขที่เกิดจากความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต การได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ ความมีศรัทธาในสิ่งที่ดีงามที่เป็นหลักของจิตใจ และการมีปัญญาที่ทำให้รู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้อง และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี
3. ด้านนามธรรมชั้นโลกที่อยู่เหนือกระแสความไหลเวียนของโลกธรรม คือ ความเป็นผู้มีจิตใจเป็นอิสระด้วยความรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลาย รู้โลกและชีวิตตามความเป็นจริง จนกระทั่งว่าโลกธรรมเกิดขึ้นมากกระทบกระทั่งก็ไม่หวั่นไหว วางใจและปฏิบัติได้ถูกต้องตามเหตุปัจจัย ปลดปล่อยให้กฎธรรมชาติทั้งหลายก็เป็นไปตามธรรมชาติ ความทุกข์ที่มีอยู่ในธรรมชาตีก็น่าเป็นทุกข์ของธรรมชาติไป ไม่เข้ามากกระทบกระทั่งบั่นทอนจิตใจของเราได้ เป็นผู้มีสุขอยู่กับตนเองตลอดเวลา ชีวิตสมบูรณ์แล้ว

2.3 องค์ประกอบของความสุข

สุภาณี สุขะนาคินทร์ (2549) กล่าวถึง ความสุขเกิดจากองค์ประกอบที่ดี 4 ประการ คือ

1) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่มีโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่า กาย ในที่นี้ หมายถึง ทางกายภาพด้วย ดังนั้น จึงครอบคลุมถึงสุขภาพทางกาย เศรษฐกิจแบบพอเพียง ระบบนิเวศน์ที่สมบูรณ์ ตลอดจนการรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน รับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน ความเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ว่าจะไม่ต้องพึ่งพาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ

2) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะตราบไคที่ยังมีความเห็นแก่ตัว ก็จะมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตไม่ได้ เป็นการรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง

3) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีภราดรภาพ มีสันติภาพ ความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี และระบบบริการเป็นกิจการทางสังคม

4) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณหรือปัญญา หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดี หรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตากรุณา เข้าถึงพระรัตนตรัยหรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ปะปนอยู่กับความเห็นแก่ตัว แต่เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน (Self-Transcending) จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง เบาสบาย มีความปิติ มีความสุขอันประณีต และล้ำลึก หรือความสุขอันที่เกิดจากการประพุดิตนที่ปราศจากสิ่งไม่ดี สุขภาพดีอย่างยิ่ง มีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม สุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ส่งผลกระทบอย่างมากต่อสุขภาพ อีก 3 มิติ ถ้าขาดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะไม่พบความสุขที่แท้จริงและขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง เมื่อขาดความสมบูรณ์ในตัวเองก็จะรู้สึกขาด หรือบกพร่องอยู่เรื่อยไป

2.4 แนวทางการสร้างความสุข

Martin Seligman (2001) บิดาแห่งจิตวิทยาเชิงบวก ได้กล่าวถึง 5 องค์ประกอบของ PERM ที่จะทำให้เรามีความสุขอย่างยั่งยืนมากขึ้น ซึ่งองค์ประกอบดังกล่าวได้ตีพิมพ์ไว้ในหนังสือ Flourish มีเนื้อหา ดังนี้

1). P มาจาก Positive Emotion เพิ่มอารมณ์เชิงบวก หมายถึง อารมณ์ที่เป็นบวก เช่น รู้สึกสงบ

รู้สึกพึงพอใจ รู้สึกมีแรงบันดาลใจ รู้สึกมีความหวัง หรือรู้สึกรักใคร่ ความรู้สึกเหล่านี้สำคัญมาก เพราะทำให้เราเพลิดเพลินกับชีวิตในปัจจุบัน และ Positive Emotion ยังคงอยู่ตราบเท่าที่องค์ประกอบอื่น ๆ ของ PERMA เกือบหมด เราไม่ให้มีอารมณ์เชิงบวกได้ตลอดเวลา แต่เราสามารถมีความรู้สึกเชิงบวกได้บ่อยๆ เมื่อไม่ได้รู้สึกว่ามีอารมณ์เชิงบวกเพียงพอ ก็ลองหยุดแล้วคิดว่าเพราะอะไรถึงเป็นเช่นนั้น

2) E มาจาก Engagement คำดั่ง ไหลลื่นในสิ่งที่ทำ หมายถึง การมีส่วนร่วมและผูกพัน ไม่ว่าจะเป็ นสถานการณืต่าง ๆ ต่อหน้าที่การงานหรือโครงการนั้น ๆ เมื่อเราอยู่ในภารกิจแล้วปฏิบัติได้อย่างไหลลื่น เราจะลืมนึกถึง ตัวตนหรือสิ่งต่าง ๆ และหันไปมีสมาธิจดจ่อกับปัจจุบันขณะที่กำลังทำภารกิจอยู่ สิ่งนี้จะทำให้เรามีความสุขมากขึ้นถ้า หากทำอะไรที่เราเข้าไปผูกพันไม่ว่าจะเป็นงานอดิเรก หรือกีฬา จะช่วยทำให้ชีวิตของเราดีขึ้น

3) R มาจาก Relationships การเอาใจใส่ต่อมิตรภาพ หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ในเชิงบวก เพราะ มนุษย์เป็นสัตว์สังคม การผูกพันกับใครในทางที่ดีและมีความหมาย จะทำให้มีความสุขได้มากกว่าคนที่ไม่ผูกพันกับใคร หรือมีความสัมพันธ์ในเชิงลบ ลองนึกว่าคุณใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ที่ไหน และมีความสัมพันธ์กับใครบ้าง ถ้าคุณอยู่ในที่ ทำงานมากที่สุด คุณก็ควรจะมี ความสัมพันธ์กับคนในที่ทำงานให้ดีที่สุด และให้คิดทบทวนว่าถ้ายังไม่ดี เป็นเพราะอะไร แล้วลองหาวิธีพัฒนาความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังรวมไปถึงความสัมพันธ์ส่วนตัวระหว่างเพื่อน ครอบครัว และคน รักอีกด้วย

4) M มาจาก Meaning การมีชีวิตอยู่ หมายถึง ความหมายที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวของเรา การรู้สึกถึงความหมาย ในชีวิตและการมีชีวิตอยู่ อาจจะเป็นความหมายที่เรามีต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อองค์กร หรือต่อสถาบันต่าง ๆ ก็ได้ ไม่ใช่เฉพาะ การรู้สึกมีความหมายหรือการพบคุณค่าในการทำงาน แต่ยังรวมไปถึงชีวิตส่วนตัว การทำกิจกรรมต่าง ๆ กับครอบครัว การเป็นอาสาสมัคร การเจอจนเมตตาเพื่อนมนุษย์ ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนทำให้คนเรารู้สึกว่าตัวเองมีความหมาย และสามารถ สร้างความเบิกบานใจได้เช่นกัน

5) A มาจาก Accomplishment การบรรลุถึงเป้าหมาย หมายถึง การประสบความสำเร็จ ซึ่งไม่ได้จำกัดแค่ ด้วยรางวัลหรือเหรียญตรา แต่ยังรวมถึงการสำเร็จในทักษะ ความชำนาญ และการบรรลุเป้าหมายบางอย่างที่คุณได้ตั้ง เอาไว้อีกด้วย

3.การทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของนิสิตปริญญาตรี

นัฐณรี ศรีชัย (2564) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษมหาวิทยาลัยสงขล า นครินทร์ วิทยาเขตตรังพบว่า 1) ความสุขของนักศึกษาในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($x = 3.78$, S.D. = 0.48) 2) ตัวแปร ที่ดีที่สุดในการพยากรณ์ความสุข 3 ตัวแปร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุข ของนักศึกษาได้ร้อยละ 18 คือ การรู้จักปรับตัว ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง และการได้รับการยอมรับ จากเพื่อน 3) แนวทางในการส่งเสริมความสุข คือ การจัดกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้พัฒนา ทักษะด้านการปรับตัว การเข้าสังคม สามารถให้นักศึกษาเลือกเข้าร่วมกิจกรรมได้ตามความถนัดและความสนใจ และ ประเด็นสุดท้ายที่จะส่งเสริมความสุขให้กับนักศึกษาให้มีความสุขยิ่งขึ้น คือ ความยืดหยุ่นด้านนโยบาย และกฎระเบียบ

นัฐนรี ศรีชัย (2564)				✓					
โชคทวี พรหมสุคนธ์ (2564)	✓		✓	✓			✓		
อรอุมา นิลาพันธ์ (2565)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
วารุณี มีมั่งบุญ (2562)		✓							

จากตาราง 1 พบว่า นักวิจัยศึกษาองค์ประกอบของปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ คณะที่ศึกษา ชั้นปีที่กำลังศึกษา คะแนนเฉลี่ยสะสม ภูมิสำเนา รายได้ครอบครัว ที่พักนักศึกษา การเดินทาง การศึกษาครั้งนี้ จึงทำการกำหนดองค์ประกอบที่ใช้ในการศึกษาตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ คณะที่ศึกษา ชั้นปีที่กำลังศึกษา คะแนนเฉลี่ยสะสม ภูมิสำเนา รายได้ครอบครัว ที่พักนักศึกษา การเดินทางองค์ประกอบของตัวแปรความสุข 8 ด้าน Happy Work Place

ตารางที่ 2 องค์ประกอบของตัวแปรตาม

ชื่อผู้วิจัย	องค์ประกอบของตัวแปรความสุข 8 ด้าน Happy Workplace							
	ด้าน สุขภาพ ดี	ด้านน้ำใจ งาม	ด้านผ่อน คลาย	ด้าน สมาธิดี	ด้าน ครอบครัว ดี	ด้าน สังคมดี	ด้านใฝ่ เรียนรู้	ด้าน การเงินดี
จตุรวัฒน์ ผนึกรัมย์ (2560)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
นัฐนรี ศรีชัย (2564)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
โชคทวี พรหมสุคนธ์ (2564)		✓			✓	✓	✓	
อรอุมา นิลาพันธ์ (2565)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
วารุณี มีมั่งบุญ (2562)		✓	✓		✓	✓		

จากตาราง 2 พบว่า นักวิจัยทำการศึกษาองค์ประกอบของตัวแปรความสุข 8 ด้าน Happy Workplace ประกอบไปด้วย 1.ด้านสุขภาพดี 2.ด้านน้ำใจงาม 3.ด้านผ่อนคลาย 4.ด้านสมาธิดี 5.ด้านครอบครัวดี 6.ด้านสังคมดี 7.ด้านใฝ่เรียนรู้ 8. ด้านการเงินดี การศึกษาในครั้งนี้ จึงทำการกำหนดองค์ประกอบของตัวแปรความสุข 8 ด้าน Happy

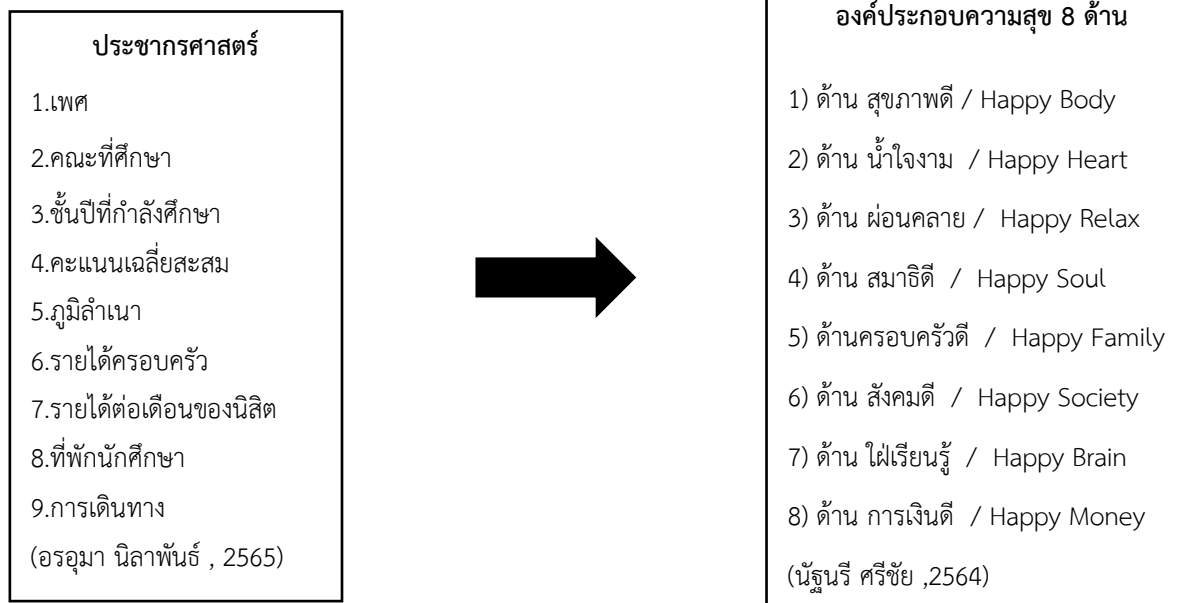
Workplace ประกอบไปด้วย 1. ด้านสุขภาพดี 2. ด้านน้ำใจงาม 3. ด้านผ่อนคลาย 4. ด้านสมาธิดี 5. ด้านครอบครัวดี 6. ด้านสังคมดี 7. ด้านใฝ่เรียนรู้ 8. ด้านการเงินดี

บทสรุป

การศึกษครั้งนี้ผู้วิจัยทำการทบทวนวรรณกรรมของตัวแปรประชากรศาสตร์ และองค์ประกอบของตัวแปรความสุข 8 ด้าน Happy Workplace เพื่อสร้างกรอบแนวคิดที่จะนำไปศึกษา โดยกำหนดขั้นตอนในการทบทวน 4 ขั้นตอน คือ 1.การทบทวนลักษณะทางประชากรศาสตร์ 2.การทบทวนแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขของนิสิตปริญญาตรี โดยเลือกศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล อรอุมา นิลาพันธ์ (2565) กำหนดตัวแปรเป็นตัวแปรต้น และองค์ประกอบของตัวแปรความสุข ด้าน Happy Workplace ของนัฐนรี ศรีชัย (2564) เป็นตัวแปรตาม 3.การทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนบุคคลและองค์ประกอบของตัวแปรความสุข 8 ด้าน Happy Workplace 4.การทบทวนองค์ประกอบของตัวแปรที่ใช้ศึกษาที่นำไปสู่การสร้างกรอบแนวคิด

ผลการศึกษาเพื่อทบทวนวรรณกรรมในครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างกรอบแนวคิดปัจจัยส่วนบุคคลและองค์ประกอบความสุข 8 ด้าน Happy Workplace ที่ประกอบด้วย ตัวแปรต้น คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ คณะที่ศึกษา ชั้นปีที่กำลังศึกษา คณะแผนกเรียน คณะที่ศึกษา รายได้ครอบครัว ที่พักนักศึกษา การเดินทาง ตัวแปรตาม คือ องค์ประกอบของตัวแปรความสุข 8 ด้าน Happy Workplace ได้แก่ 1. ด้านสุขภาพดี 2. ด้านน้ำใจงาม 3. ด้านผ่อนคลาย 4. ด้านสมาธิดี 5. ด้านครอบครัวดี 6. ด้านสังคมดี 7. ด้านใฝ่เรียนรู้ 8. ด้านการเงินดี ดังแสดงในภาพที่ 1

กรอบแนวคิด



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อองค์ประกอบความสุข 8 ด้าน

จากภาพที่ 1 กรอบแนวคิดที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำไปใช้เพื่อศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์ในการสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับความสุขของนิสิตปริญญาตรีต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้นำไปใช้เป็นกรอบแนวคิดเพื่อศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์ของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา ควรมีการศึกษาปัจจัยหรือตัวแปรอื่นที่ส่งผลต่อปัจจัยส่วนบุคคลและระดับความสุข 8 ด้าน เช่น ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านคุณธรรมจริยธรรม เพื่อให้ครอบคลุมปัจจัยอื่นและให้เกิดภาพที่ชัดเจนมากขึ้นเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลและองค์ประกอบความสุข 8 ด้าน

เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ วังมณี (2554).การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทยโดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง.มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรีศึกษาศาสตร์บัณฑิต สาขาจิตวิทยาแนะแนว.สืบค้นจาก <https://ir.swu.ac.th/jspui/bitstream/123456789/1151/1>
- จตุรวัฒน์ ผนึกรัมย์ (2560).การศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.งานกิจกรรมนักศึกษา ส่วนกิจการนักศึกษา.มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. สืบค้นจาก <http://sutir.sut.ac.th:8080/sutir/handle/123456789/7007>
- จิรัช ใจจริง และคณะ (2563).ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.สืบค้นจาก <https://buuir.buu.ac.th/handle/1234567890/4204>
- โชคทวี พรหมสุคนธ์ (2564).ความสุขในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์.วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตร์บัณฑิต สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
- นัฐนรี ศรีชัย (2564).ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง. วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง.
- ประณต คำนิม. (2549). จิตวิทยาวัยรุ่น.หนังสืออิเล็กทรอนิกส์. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สืบค้นจาก <http://thesis.swu.ac.th/swuebook/h232867.pdf>
- ราชบัณฑิตยสถาน (2546).พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์
- วศิน สันทรธรรณ (2557).ลักษณะประชากรศาสตร์.วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต,สาขานิเทศศาสตร์,บัณฑิตวิทยาลัย,มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

- วารุณี มีมั่งบุญ (2562).การศึกษาดัชนีความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.กองพัฒนานักศึกษา.มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. สืบค้นจาก <http://www.repository.rmutt.ac.th/xmlui/handle/123456789/3797>
- สุชาติ ศรีรักษา. (2550). ระดับความสุขของครอบครัวประชาชนในตำบลเกาะปันหยี อำเภอเมืองพังงา จังหวัดพังงา. ปริญญานิพนธ์ รป.ม. (การปกครองท้องถิ่น). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุภาณี สุขะนาคินทร์. (2549).ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของประชาชน อำเภอท่าปลาจังหวัดอุตรดิตถ์.วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาท้องถิ่น).อุตรดิตถ์ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.
- อโณทัย วีระทิป (2561).ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา.วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อรอุมา นิลาพันธ์ (2565).การศึกษาความสุขของนักศึกษา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.คณะวิศวกรรมศาสตร์.มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. สืบค้นจาก <http://www.repository.rmutt.ac.th/dspace/handle/123456789/4248>
- Martin Seligman (2001). PERMA model.[Electronic version]. Flourish.
Retrieved from <https://www.okmd.or.th/okmd-kratooktomkit/4131/>
- Thongsom, P. (2011). Kanphatthana datchani chi wat khwam suk nai kan rian khong naksuksa laksut phayaban sattru bandit sangkat krasuang satharanasuk [Development of learning happiness index of Bachelor of Nursing Science students under the Ministry of Public Health]. Nursing and Education.