

การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

ณัฐศรียา จักรสมศักดิ์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และ โชติกา ภาษีผล

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 4 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับความหมายหรือมโนทัศน์เกี่ยวกับความสุข การจัดโปรแกรมที่ส่งผลต่อความสุข ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม และทฤษฎีการปรับตัวของรอย ระยะที่ 2 วิเคราะห์และสรุปผลข้อมูล โดยนำมาวิเคราะห์เนื้อหา ระยะที่ 3 สร้าง และพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา และระยะที่ 4 ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม โดยการเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น จากนั้นนำโปรแกรมที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่มีระดับความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป จำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมในการจัดกิจกรรม เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม แล้วนำมาปรับปรุงโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์ ผลการวิจัย พบว่า 1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา ประกอบด้วย 3 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านตนเอง ปัจจัยด้านสถาบันอุดมศึกษา และปัจจัยด้านสังคม และทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม และทฤษฎีการปรับตัวของรอยมีความเหมาะสมที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษา 2. องค์ประกอบของโปรแกรม ประกอบด้วยชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อการเรียนรู้ 3. กิจกรรมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีจำนวน 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ สานไมตรี 2) กิจกรรมรู้ทันอารมณ์ตน 3) กิจกรรมลูกโป่งสื่ออารมณ์ 4) กิจกรรมสุขสง่า 5) กิจกรรมวัยใสสร้างสังคม 6) กิจกรรมผ่อนคลายด้วยโยคะ 7) กิจกรรมต้นไม้แห่งคุณค่า 8) กิจกรรมปิดตาแล้วมาเปิดใจ 9) กิจกรรมสุขทุกลมหายใจ 10) กิจกรรมสัมพันธ์ดี เลี่ยงความขัดแย้ง ระยะเวลาในการจัดโปรแกรมใช้เวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง และ 4. โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีค่าความตรงเชิงเนื้อหา องค์ประกอบของกิจกรรม เท่ากับ 1.00 ความตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรม 10 กิจกรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ย เท่ากับ 0.90 และค่าความสอดคล้องการจัดของการจัดตารางกิจกรรมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น มีค่าเท่ากับ 0.92 โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้เป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพและสามารถช่วยให้นักศึกษามีความสุขเพิ่มขึ้น

คำสำคัญ: ความสุข การพัฒนาโปรแกรม โปรแกรมสร้างสุข

DEVELOPMENT OF UNIVERSITY STUDENTS' HAPPINESS ENHANCEMENT PROGRAM

Natsariya Chaksomsak, Jintana Sarayuthpitak, and Shotiga Pasiphol

Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

The purpose of this research was to develop a university students' happiness enhancement program. The research methodology was divided into 4 phases, which were phase 1, reviewing of the research literature on the definition of happiness, happiness enhancement program, Social and Emotional Learning theory, and Roy's Adaptation theory. In phase 2, the contents were analyzed and summarized. A university students' happiness enhancement program was developed in phase 3. Finally, the quality of the program was analyzed by a panel of 5 experts to evaluate the content validity. After that, the improved program was used for the experiment with 10 less happiness students to check the suitability of the activity, time spent in organizing activities, and then, to improve the program to be complete. The results of the research were as follows: 1. Factors affecting student happiness consisted of 3 factors which were self, institutions, and social. In addition, Social and Emotional Learning Theory with Roy's adaptation theory were appropriate to be used for developing happiness enhancement program. 2. Program components included names, objectives, concepts, procedures, and media. 3. There was 10 activities of the developed program which were 1) Building a relationship 2) Emotional awareness 3) Self-management 4) Building an empathy 5) Responsible decision making 6) Yoga relaxation 7) Self-esteem 8) Open-minded 9) Compassion meditation 10) Social relationship. The duration of the program was 6 weeks, 3 days a week, and 1 hour per day. 4. The developed program had content validity of the components of the activity equal to 1.00. The content validity of 10 activities had an average consistency index equal to 0.90 and the consistency of the activity scheduling program developed was 0.92. The program was determined to enhance a university students' happiness.

Keywords: Happiness, Program Development, Happiness Enhancement Program

บทนำ

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนในโลกปรารถนา ไม่ว่าจะเป็นชนชาติใด อยู่ที่ไหน หรืออยู่ในช่วงวัยใดก็ตาม ความสุขนั้นมีความสำคัญที่สุดในฐานะที่เป็นพื้นฐานของชีวิต ซึ่งนโยบายระดับชาติของประเทศไทยเริ่มให้ความสนใจเรื่องความสุข โดยปรากฏครั้งแรกในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) กล่าวถึง ความสุขโดยมุ่งเน้นที่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น จนกระทั่งถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 – 2564) นโยบายการสร้างความสุขให้กับคนไทยก็ยังคงปรากฏเป็นส่วนหนึ่งของวัตถุประสงค์ในแผนการพัฒนาประเทศฉบับนี้ (Office of the National Economic and Social Development Council, 2019a, 2019b)

ความสุข (Happiness) คือ ความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นความรู้สึกหรือความคิดเห็นของบุคคลที่อยู่ในสภาวะพึงพอใจหรือชอบในชีวิตของตนเอง มีอารมณ์สดใส มองโลกในแง่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รวมถึงการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จากการศึกษาพบปัญหาสภาวะทางจิตของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับสูง และมีแนวโน้มสูงขึ้น ซึ่งสาเหตุที่สำคัญมาจากการไม่สามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับระบบการศึกษา สิ่งแวดล้อมใหม่ ที่พักเพื่อน อาจารย์ และการรับผิดชอบตัวเองที่มากขึ้น ซึ่งสาเหตุเหล่านี้ส่งผลให้นักศึกษาไม่มีความสุข ส่งผลให้นักศึกษจำนวนมากลาออกหลังจากการเข้าเรียนปีแรกในมหาวิทยาลัย (Perry, Hladkyj, Pekrun, and Pelletier, 2001; Parker, Summerfeldt, Hogan, and Majeski, 2004) และส่งผลให้นักศึกษาเกิดภาวะเครียดและซึมเศร้า โดยพบว่านักศึกษาในระดับอุดมศึกษาพยายามฆ่าตัวตายถึงร้อยละ 6.4 (Department of Mental Health, 2019, Online)

การช่วยเหลือเพื่อให้นักศึกษามีการปรับตัวด้านการเรียนและสังคมใหม่ในการศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยคณาจารย์กับนักศึกษามีความสัมพันธ์ใกล้ชิด พูดคุยปรึกษาหารือกัน แก้ปัญหาและให้คำแนะนำเป็นรายบุคคลได้ แนะนำนักศึกษาให้รู้จักสิทธิ หน้าที่ ความรับผิดชอบ และจิตสำนึก ทั้งนี้ผู้สอนที่จะต้องสร้างบรรยากาศที่ดีในสถานศึกษา และอาจจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุขให้กับนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรมหลังเลิกเรียน อย่างไรก็ตาม การจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุขให้นักศึกษามีความสุขได้นั้น สิ่งสำคัญคือแนวคิดทฤษฎีที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุข

ทั้งนี้ จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยความสุขของนักศึกษา พบว่า กลุ่มตัวแปรที่น่าจะมีผลต่อความสุขของนักศึกษา ประกอบด้วยปัจจัย 3 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านตนเอง ได้แก่ ความสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเอง การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง การยอมรับตนเอง การรู้จักปรับตัว (Ai – choo & Gary, 2006; Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: CASEL, 2010) 2) ด้านสถาบันอุดมศึกษา ได้แก่ การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การมีสัมพันธภาพกับเพื่อนและอาจารย์ (Vanita Kaewkua, 2011) 3) ด้านสังคม ได้แก่ การอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น (Ai – choo & Gary, 2006; Mark & Ben, 2007; CASEL, 2010) ในกรณีนี้ จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุข (Phanumas Pookpoonsap & Pinkanok Wongpinpetch, 2015; Bavarian et al., 2013; Ercan, Adem, & Ali, 2016) สรุปได้ว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมมีความ สัมพันธ์กับความสุข ผู้วิจัยจึงได้นำทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของ CASEL (2010) มาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยในครั้งนี้ ซึ่งการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง

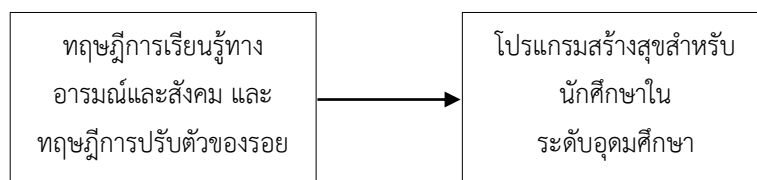
การตระหนักรู้สังคม การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ และการสร้างสัมพันธภาพ นอกจากนี้ การที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขนั้นจำเป็นจะต้องสามารถปรับตัวเพื่อเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ดี ซึ่ง

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Theory) (Roy, 1984) กล่าวว่า บุคคลประกอบด้วยกาย จิต และ สังคม ไม่สามารถแยกจากกันได้เพื่อความปกติสุข หรือภาวะสุขภาพที่ดี โดยกลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้ ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ซึ่งตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวด้านร่างกาย การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ และการปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยกัน

จากสภาพปัญหาและความสำคัญของนักศึกษาที่ขาดความสุขในชีวิตดังที่กล่าวมาข้างต้น สามารถกล่าวได้ว่าการสร้างความสุขให้นักศึกษาในปัจจุบันนับเป็นสิ่งสำคัญ และความสำคัญของการพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษา รวมทั้งความเหมาะสมของทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม และทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรม ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยบนพื้นฐานทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย เพื่อนำข้อมูลมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กรอบแนวคิดและทฤษฎี

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขและปัจจัยความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา รวมทั้งทฤษฎีที่ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา นำมาสรุปเป็นปัจจัยความสุขของนักศึกษาได้ 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยด้านตนเอง ปัจจัยด้านอุดมศึกษา และปัจจัยด้านสังคม และทฤษฎีที่ส่งผลต่อการพัฒนาความสุขของนักศึกษา คือ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม และทฤษฎีการปรับตัวของรอย จากนั้นผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ปรากฏดังแผนภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

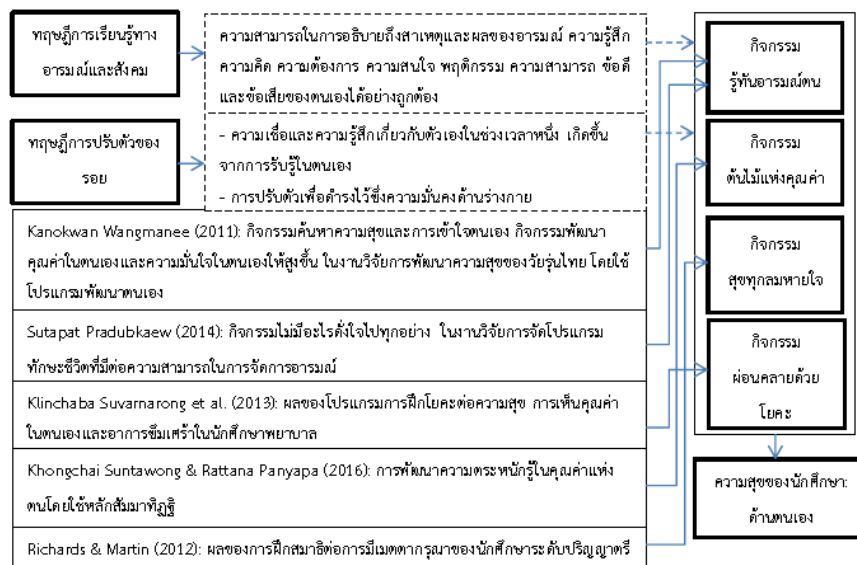
1. ศึกษาและรวบรวมข้อมูลเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายและมโนทัศน์ของความสุข องค์ประกอบความสุข การจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความสุข โดยใช้แบบเก็บข้อมูลการวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาสังเคราะห์เก็บข้อมูลแบ่งเป็นประเภทการวิจัย วัตถุประสงค์การวิจัย ตัวแปรที่ศึกษา กลุ่มตัวอย่างกำหนด สถิติที่ใช้ ผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ
2. วิเคราะห์และสรุปผลข้อมูล โดยนำมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) กำหนดประเด็นในการพัฒนาด้าน องค์ประกอบของโปรแกรม จำนวนกิจกรรมของโปรแกรม และตารางการดำเนินการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น
3. สร้างและพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ประกอบด้วยกิจกรรมที่ให้ความรู้ นักศึกษา กิจกรรมกลุ่ม การอภิปราย และเสนอข้อคิดเห็น และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยนำผลการวิเคราะห์สังเคราะห์ทฤษฎี

และแนวความคิดจัดทำกิจกรรมในโปรแกรมสร้างสุข โดยออกแบบกิจกรรมที่ประกอบการพัฒนาความสุขของนักศึกษา 3 ด้าน คือ ด้านตนเอง ด้านสถาบันอุดมศึกษา และด้านสังคม

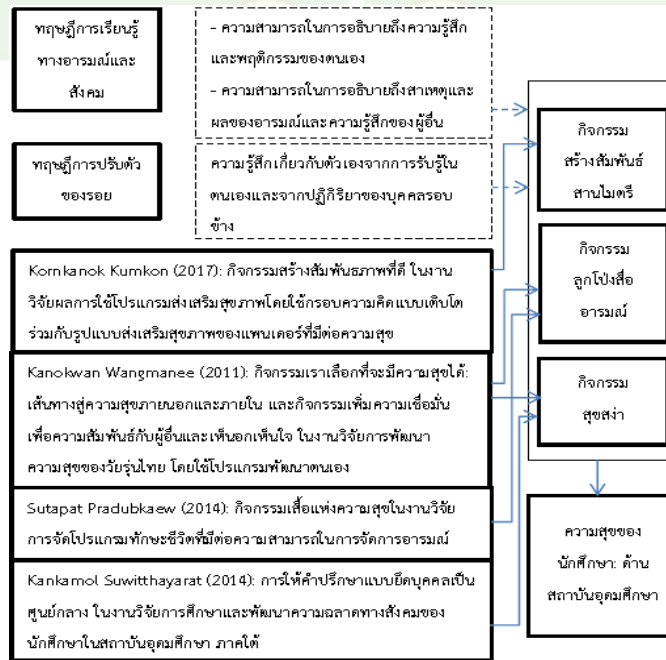
4. ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นโดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ซึ่งกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิต้องมีความรู้ความชำนาญในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพ หรือมีประสบการณ์การสอน สุขศึกษา ไม่น้อยกว่า 5 ปี และมีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่ามหาบัณฑิต เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาให้มีความสัมพันธ์ กับเนื้อหาความรู้ที่กำหนด โดยใช้แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อหาคุณภาพของโปรแกรมที่ พัฒนาขึ้นเป็นการเก็บข้อมูลตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิโดยพิจารณาความสอดคล้องกับเนื้อหา และกำหนด ค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of Congruence: IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (Rovinelli & Hambleton, 1977) โดยแบ่งแบบประเมินออกเป็น 3 ส่วน คือ 1) แบบประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาองค์ประกอบ ของกิจกรรม 2) แบบประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรม 10 กิจกรรม และ 3) แบบประเมินหาค่าความตรงเชิง เนื้อหาของตารางการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น และนำผลการประเมินมาปรับปรุงพัฒนาโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นให้สมบูรณ์ ยิ่งขึ้น จากนั้นนำโปรแกรมที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่มีระดับความสุขน้อยกว่า คนทั่วไป จำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมในการจัดกิจกรรม เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม แล้วนำมา ปรับปรุงโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์

ผลการวิจัย

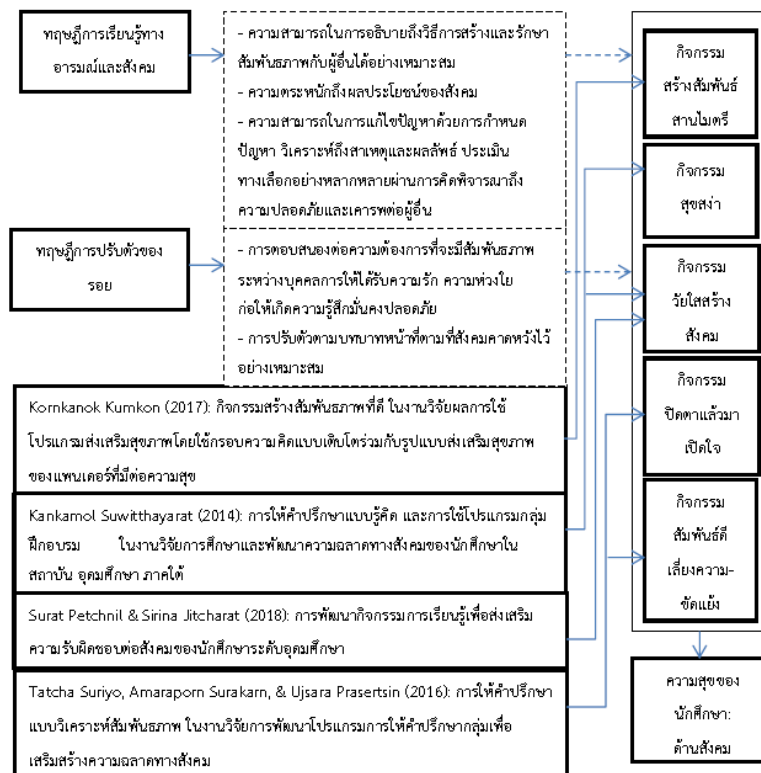
1. ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยจาก เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังแผนภาพที่ 1 - 3



แผนภาพที่ 1 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นกิจกรรมส่งเสริมความสุขของนักศึกษา: ด้านตนเอง



แผนภาพที่ 2 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นกิจกรรมส่งเสริมความสุขของนักศึกษา: ด้านสถาบันอุดมศึกษา



แผนภาพที่ 3 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นกิจกรรมส่งเสริมความสุขของนักศึกษา: ด้านสังคม

2. ผลการวิเคราะห์เนื้อหาในการพัฒนาด้านองค์ประกอบของโปรแกรม จำนวนกิจกรรมของโปรแกรม และตารางการดำเนินการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

องค์ประกอบของโปรแกรมประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) แนวความคิด 4) ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม 5) สื่อการเรียนรู้/แหล่งข้อมูล และ 6) การประเมินผล โปรแกรมประกอบด้วย 10 กิจกรรม และผลการวิเคราะห์ตารางการดำเนินการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ปรากฏดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แผนการดำเนินการจัดกิจกรรมโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

ชื่อกิจกรรม	ระยะเวลา (สัปดาห์ / ครั้งที่)																	
	1			2			3			4			5			6		
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
1. กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ สานไมตรี	✓			✓														
2. กิจกรรมรู้ทันอารมณ์ตน		✓		✓			✓			✓			✓			✓		
3. กิจกรรมลูกโป่งสีอารมณ์			✓		✓		✓			✓		✓		✓		✓		✓
4. กิจกรรมสุขสง่า	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
5. กิจกรรมวัยใสสร้างสังคม		✓		✓			✓			✓			✓			✓		
6. กิจกรรมผ่อนคลายด้วยโยคะ			✓		✓		✓	✓		✓		✓		✓		✓	✓	✓
7. กิจกรรมต้นไม้แห่งคุณค่า	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
8. กิจกรรมปิดตาแล้วมาเปิดใจ		✓		✓			✓			✓			✓			✓		
9. กิจกรรมสุขทุกลมหายใจ			✓		✓		✓			✓		✓		✓		✓		✓
10. กิจกรรมสัมพันธ์ดี เลี่ยงความขัดแย้ง							✓						✓					

3. ผลการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

โปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่พัฒนาขึ้น เป็นกิจกรรมส่งเสริมความสุขของนักศึกษา 3 ด้าน คือ ด้านตนเอง ด้านสถาบันอุดมศึกษา และด้านสังคม ประกอบด้วยกิจกรรม 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ สานไมตรี 2) กิจกรรมรู้ทันอารมณ์ตน 3) กิจกรรมลูกโป่งสีอารมณ์ 4) กิจกรรมสุขสง่า 5) กิจกรรมวัยใสสร้างสังคม 6) กิจกรรมผ่อนคลายด้วยโยคะ 7) กิจกรรมต้นไม้แห่งคุณค่า 8) กิจกรรมปิดตาแล้วมาเปิดใจ 9) กิจกรรมสุขทุกลมหายใจ 10) กิจกรรมสัมพันธ์ดี เลี่ยงความขัดแย้ง ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมตลอดระยะเวลาต่อเนื่อง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ซึ่งรายละเอียดของกิจกรรมปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ตารางกิจกรรมโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

ลำดับ	ชื่อกิจกรรม/กิจกรรมย่อ	เวลา (นาที)	วัตถุประสงค์กิจกรรม
1	<u>สร้างสัมพันธ์ สานไมตรี</u> ผู้วิจัยแสดงความรู้สึกกับนักศึกษา แล้วให้ทำป้ายชื่อเสร็จแล้วนำป้ายชื่อลงในกล่องที่เตรียมไว้ให้นักศึกษาเดินมาหยิบป้ายชื่อที่ละคนโดยไม่ให้ตรงกับชื่อตนเองจนครบทุกคน แล้วให้นักศึกษานำป้ายชื่อไปให้เจ้าของชื่อให้ตรง	60	1) สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาและระหว่างนักศึกษาทุกคน 2) สามารถอธิบายถึงวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพผู้อื่น 3) มีความตระหนักถึงความสำคัญของการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น 4) มีทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้
2	<u>รู้ทันอารมณ์ตน</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำใบงานเรื่องรู้ทันอารมณ์ จากนั้นช่วยกันสรุปสาเหตุที่ทำให้นักศึกษารู้สึกดีใจ เสียใจ และโกรธ รวมทั้งเสนอแนะแนวทางป้องกัน แก้ไข และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์		1) สามารถอธิบายถึงลักษณะอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองได้อย่างชัดเจน 2) สามารถอธิบายถึงสาเหตุและผลของอารมณ์ของตนเอง 3) ทราบวิธีการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์
3	<u>ลูกโป่งสื่ออารมณ์</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษานึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้มีอารมณ์โกรธมากที่สุด และเป่าลูกโป่งให้มีขนาดตามระดับความโกรธ จากนั้นทำให้แตก สังเกตปฏิกิริยาของเพื่อนขณะทำลูกโป่งแตก เชื่อมโยงสู่เรื่องผลกระทบของอารมณ์ที่ส่งผลต่อตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งเสนอแนะวิธีการจัดการและควบคุมอารมณ์เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่รู้สึกไม่พอใจ	60	1) สามารถรับรู้ และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น 2) ทราบสาเหตุและผลของอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น 3) ทราบถึงวิธีการควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเอง
4	<u>สุขสง่า</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกการอธิบายความรู้สึกและเห็นใจโดยการกำหนดบทสนทนาจำลองเหตุการณ์ในลักษณะที่เพื่อนประสบปัญหา และให้นักศึกษานำเสนอใบงานของตนเอง พร้อมกับบอกสิ่งที่ประทับใจจากประสบการณ์ของตนในเกี่ยวกับการเข้าใจการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	60	1) สามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 2) มีความตระหนักถึงความสำคัญในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 3) สามารถแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์
5	<u>วัยใสสร้างสังคม</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษาอ่านใบงาน และแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเล่าสถานการณ์ตามใบงานที่กลุ่มตนเองได้รับ แล้วอภิปรายตามความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม จากนั้นร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากใบงาน	60	1) มีทักษะการคิดอย่างเหมาะสม ตระหนักถึงคุณค่าและมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม 2) สามารถรับรู้ และตระหนักถึงความสำคัญของการกระทำของตนเองที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

ตารางที่ 2 ตารางกิจกรรมโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อกิจกรรม/กิจกรรมย่อ	เวลา (นาท)	วัตถุประสงค์กิจกรรม
6	<u>ผ่อนคลายด้วยโยคะ</u> ผู้วิจัยสาธิตโยคะในท่าต่าง ๆ อาทิ ท่าผีเสื้อ ท่านอนหงาย บิดเอว ท่าเด็ก ท่าต้นไม้ ท่าแมว ท่าจักร เป็นต้น แล้ว ร่วมกันออกกำลังกายแบบโยคะในท่าต่าง ๆ	60	1) มีความรู้ ความเข้าใจในวิธีการออกกำลังกายแบบโยคะ การส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค และผ่อนคลายความเครียด 2) มีความตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบโยคะ การส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค และการผ่อนคลายความเครียด 3) สามารถการออกกำลังกายแบบโยคะได้
7	<u>ต้นไม้แห่งคุณค่า</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษาวาดรูปต้นไม้ใหญ่ลงบนกระดาษ เขียน ความรู้ความสามารถของตนเอง ประสบการณ์ที่ ภาคภูมิใจลงไปบนส่วนต่างๆ ของต้นไม้ แล้วนำเสนอ พร้อมกับเล่าประสบการณ์ที่ภาคภูมิใจของตนเอง		1) มีความรู้ ความเข้าใจถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง 2) มีความตระหนักถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง 3) เกิดการรับรู้ถึงความภาคภูมิใจ ความสามารถหรือศักยภาพของตนเอง 4) เกิดการยอมรับและเห็นคุณค่าของผู้อื่น
8	<u>ปิดตาแล้วมาเปิดใจ</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษาหลับตาแล้วจินตนาการถึงประเภทของ สัญลักษณ์ที่ตนคิดว่ามีลักษณะบางอย่างเหมือนกับ ตนเอง จากนั้นล้มตาขึ้น แล้ววาดรูปสัญลักษณ์นั้นลงบน กระดาษ ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสอบถาม รายละเอียดของรูปภาพของนักศึกษาแต่ละคน		1) มีความตระหนักถึงความสำคัญในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น 2) มีทักษะในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น 3) ส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
9	<u>สุขทุกลมหายใจ</u> ผู้วิจัยอธิบายวิธีการฝึกสมาธิโดยการมุ่ง ความสนใจไปที่ ความความเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น ให้นักศึกษา ตั้งสมาธิโดย การกำหนดลมหายใจเข้าออก และแผ่ ขยายความเมตตาต่อตนเอง คนรู้จัก ทุกสิ่งบนโลกนี้ และ ศัตรู	60	1) มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการฝึกสมาธิโดยมุ่งความสนใจไปที่การหายใจและความเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น 2) มีความตระหนักถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิ 3) สามารถฝึกสมาธิโดยมุ่งความสนใจไปที่ การหายใจและความความเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น
10	<u>สัมพันธ์ดี เลี่ยงความขัดแย้ง</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษาอ่านสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการมี ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วร่วมกัน วิเคราะห์ วิวิจารณ์ลง ใบงาน และทำการแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน จากนั้นร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการแสดง	60	1) สามารถอธิบายวิธีการสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น 2) เกิดความตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น 3) มีทักษะการสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

4. ผลการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นโดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ได้ผลดังนี้ 1) ผลการประเมินค่าความตรงเชิงเนื้อหาองค์ประกอบของกิจกรรมที่ได้มาจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา มี 6 องค์ประกอบ คือ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนดำเนินการกิจกรรม สื่อ/แหล่งข้อมูล และการประเมินผล มีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 1.00 2) ผลการประเมินหาความตรงเชิงเนื้อหาของสอดคล้องของโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา จำนวน 10 กิจกรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวม เท่ากับ 0.90 3) ผลการประเมินหาความตรงเชิงเนื้อหาของตารางการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น มีค่าเท่ากับ 0.92 และโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้เป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพและสามารถช่วยให้นักศึกษามีความสุขเพิ่มขึ้น

สรุปผล

การวิจัยนี้ได้พัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย ประกอบด้วยกิจกรรม 10 กิจกรรม เป็นโปรแกรมประกอบด้วย ชื่อ กิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนในการดำเนินการกิจกรรมสื่อการเรียนรู้/แหล่งข้อมูล และการประเมินผล ได้แก่ 1) กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ สามไมตรี 2) กิจกรรมรู้ทันอารมณ์ตน 3) กิจกรรมลูกโป่งสีอารมณ์ 4) กิจกรรมสุขสง่า 5) กิจกรรมวัยใสสร้างสังคม 6) กิจกรรมผ่อนคลายด้วยโยคะ 7) กิจกรรมต้นไม้แห่งคุณค่า 8) กิจกรรมปิดตาแล้วมาเปิดใจ 9) กิจกรรมสุขทุกลมหายใจ 10) กิจกรรมสัมพันธ์ดี เลี่ยงความขัดแย้ง ซึ่งโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้จะใช้เวลาในการดำเนินการต่อเนื่อง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเพิ่มความสุขให้นักศึกษามหาวิทยาลัย

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถนำมาอภิปรายได้ดังประเด็นต่อไปนี้

1. การศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการกำหนดองค์ประกอบต่าง ๆ ของโปรแกรมกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นจากแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม โดยนำทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมมีความสัมพันธ์กับความสุข และสามารถพัฒนาให้ผู้เรียนรับรู้คุณค่าของตนเอง รับผิดชอบต่ออารมณ์ตนเอง เข้าใจผู้อื่นมีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพ มีความสามารถในการปรับตัวทางการเรียนและการปรับตัวทางสังคม มองโลกในแง่ดี และสามารถส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (CASEL, 2010) นอกจากนี้ การที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขนั้น นักศึกษาจำเป็นต้องสามารถปรับตัวเพื่อเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ดี สามารถรักษาสสมดุลทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy, 1984) ที่เชื่อว่าบุคคลประกอบด้วยกาย จิต และสังคม มีความเป็นองค์รวม ไม่สามารถแยกจากกันได้เพื่อความปกติสุข หรือภาวะสุขภาพที่ดี

2. การวิเคราะห์และสรุปผลข้อมูล โดยนำมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) กำหนดประเด็นในการพัฒนาด้านองค์ประกอบของโปรแกรม จำนวนกิจกรรมของโปรแกรม และตารางการดำเนินการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมอย่างเป็นระบบ โดยมีการกำหนดองค์ประกอบของโปรแกรมกิจกรรม จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์สาระต่าง ๆ เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นขั้นตอน ได้แก่ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอน ในการดำเนินกิจกรรม สื่อที่ใช้ และการประเมินผล

3. การสร้างและพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยประกอบด้วยกิจกรรมที่ส่งเสริมความสุขของนักศึกษา 3 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านตนเอง ปัจจัยด้านอุดมศึกษา และปัจจัยด้านสังคม การพัฒนาความสุขของนักศึกษา ด้านตนเอง ประกอบด้วยกิจกรรมรู้ทันอารมณ์ตน น่าจะเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นส่งเสริมให้นักศึกษาได้ รับรู้ถึงอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง เข้าใจความรู้สึกของตนตามความเป็นจริง สามารถควบคุมระงับอารมณ์ รวมถึงหาวิธีจัดการแก้ไขได้เหมาะสม สอดคล้องกับ สุตาภพร ประดับแก้ว (Sutapat Pradubkaew, 2014) ในงานวิจัยการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กิจกรรมต้นไม้แห่งคุณค่า เป็นกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ทั้งยังทำให้เกิดการรับรู้ถึงความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง ส่วนกิจกรรมสุขทุกลมหายใจ น่าจะเป็นกิจกรรมที่สร้างความเมตตา กรุณาแก่ตนเอง ช่วยให้นักศึกษาสามารถฝึกสมาธิ โดยมุ่งความสนใจไปที่การหายใจและความเมตตา กรุณาต่อตนเองและผู้อื่น ดังที่ Richards & Martin (2012) กล่าวว่า ความเมตตา กรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์กับความสุขบุคคลที่มีความเมตตา กรุณาต่อตนเองจะมีความเข้าอกเข้าใจและความยืดหยุ่นในตนเองสูง ซึ่งเมื่อตกอยู่สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด บุคคลเหล่านี้จะมีการหลีกหนีน้อยกว่าผู้ที่มีความเมตตา กรุณาต่อตนเองต่ำกว่า ทั้งนี้ บุคคลที่มีความสุขควรจะมีสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง และรู้วิธีคลายความเครียดให้ตนเอง ซึ่งการจัดกิจกรรมผ่อนคลายด้วยโยคะน่าจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรง และอาจจะช่วยให้นักศึกษามีสมาธิ จิตใจสงบ เนื่องจากได้เคลื่อนไหวร่างกายตามท่าทางต่าง ๆ และทำให้เกิดการผ่อนคลาย สอดคล้องกับ กลิ่นขบา สุวรรณรงค์, พวงเพชร เกษรสมุทร นภวัลย์ กัมพลาศิริ วรรณภา คงสุริยะนาวัน และกาญจนา ครองธรรมชาติ (Klinchaba Suvarnarong, Phuangphet Kaesornsamut, Noppawan Kumpalasiri, Wanna Kongsuriyanavin, and Kanjana Krongthammachart, 2013) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกโยคะต่อความสุข การเห็นคุณค่าในตนเองและอาการซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาล พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสุข และการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนการพัฒนาความสุขของนักศึกษาด้านสถาบันอุดมศึกษา เป็นการพัฒนาให้นักศึกษาเกิดการรับรู้ และกระตุ้นความรู้สึกของนักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการรับรู้ในตนเองจากปฏิกิริยาของบุคคลรอบข้างสามารถอธิบายถึงสาเหตุและผลของอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้ และได้เรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น อาทิ เพื่อนใหม่ อาจารย์ รวมถึงการเห็นคุณค่าของตนเอง ได้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และทำให้ได้รับการชื่นชมยอมรับจากเพื่อนร่วมสถาบัน ประกอบด้วยกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ สามไมตรี อาจทำให้นักศึกษาได้มีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ และใช้ทักษะการสื่อสาร สอดคล้องกับงานวิจัยของ กรกนก คำโกน (Kornkanok Kumkon, 2017) ได้มีการจัดกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพที่ดี ในงานวิจัยผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบความคิดแบบเติบโต ร่วมกับรูปแบบส่งเสริมสุขภาพของแพนเดอร์ที่มีต่อความสุข ผลการวิจัยพบว่า หลังได้รับโปรแกรม ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของนักเรียนกลุ่ม

ทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกิจกรรมลูกโป่ง สื่อบารมณ อาจจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นให้นักศึกษาได้ฝึกประเมินสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง วิเคราะห์ถึงสาเหตุและผลของอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้และมีการแลกเปลี่ยนวิธีการจัดการกับอารมณ์หรือความขัดแย้งด้วยวิธีต่าง ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของสุตาภัทร ประดับแก้ว (Sutapat Pradubkaew, 2014) ในกิจกรรมสื่อแห่งความสุข งานวิจัยเรื่องการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตมีคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม นอกจากนี้ กิจกรรมสุขสง่าอาจทำให้นักศึกษาได้ฝึกรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งอาจจะนำไปสู่การรู้จักยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น การเข้าใจตนเองและเห็นใจผู้อื่น ดังงานวิจัยของ กนกวรรณ วังมณี (Kanokwan Wangmanee, 2011) มีการจัดกิจกรรมเพิ่มความเชื่อมั่นเพื่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น และเห็นอก เห็นใจ ในงานวิจัยการพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง พบว่า หลังการทดลองคะแนนความสุขของวัยรุ่นไทยด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ด้านสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และด้านความกระตือรือร้นกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตเพิ่มขึ้น อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การพัฒนาความสุขของนักศึกษาด้านสังคม โปรแกรมที่พัฒนานี้สามารถส่งเสริมความสุขของนักศึกษาได้เป็นอย่างดีซึ่งมีการจัดกิจกรรมทั้งกิจกรรมกลุ่มและกิจกรรมรายบุคคล กิจกรรมกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ สามมิติเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสุขของนักศึกษา โดยการให้ความสำคัญตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy, 1984) ที่กล่าวถึงบุคคลจะตอบสนองต่อความต้องการที่จะมีสัมพันธ์ภาพเพื่อให้ได้รับความรัก ความห่วงใยก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมกิจกรรมสุขสง่าจะสามารถกระตุ้นให้นักศึกษามีความตระหนักรู้ถึงความสำคัญในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ดังงานวิจัยของกาญจกมล สุวิทย์รัตน์ (Kankamol Suwitthayarat, 2014) ศึกษาเรื่องการศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ภาคใต้ พบว่า องค์ประกอบของความฉลาดทางสังคมประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านการตระหนักรู้ทางสังคม 2) ด้านการรู้คิดทางสังคม 3) ด้านการมีทักษะทางสังคม ส่วนกิจกรรมวัยใสสร้างสังคมเป็นกิจกรรมที่น่าจะมีการมุ่งให้นักศึกษาเกิดการตระหนักถึงความสำคัญของการกระทำของตนเองที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม มีทักษะการคิดอย่างเหมาะสม ตระหนักรู้ผิดชอบ และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ดังสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (CASEL, 2010) กล่าวถึงการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจว่าเป็นความตระหนักถึงผลประโยชน์ของสังคม ความสามารถในการแก้ไขปัญหาด้วยการกำหนดปัญหา วิเคราะห์ถึงสาเหตุและผลลัพธ์ ประเมินทางเลือกอย่างหลากหลายผ่านการคิดพิจารณาถึงความปลอดภัยและเคารพต่อผู้อื่น นอกจากนี้ กิจกรรมปิดตาแล้วมาเปิดใจน่าจะส่งผลต่อทักษะในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นได้ คือเมื่อนักศึกษาได้เรียนรู้การถึงเคารพซึ่งกันและกัน เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ยอมรับความแตกต่าง น่าจะทำให้สมาชิกในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเองและเรียนรู้วิธีการโต้แย้งกับผู้อื่นอย่างจริงจัง ดังงานวิจัยของ สุรัตน์ เพชรนิล และศิริณา จิตต์จรัส (Surat Petchnil & Sirina Jitcharat, 2018) พบว่า รูปแบบและแผนกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคมของนักศึกษาใช้หลักปรัชญาคิดเป็นแนวคิดการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย กิจกรรมสัมพันธ์ การคิดและเสวนา กิจกรรมรับใช้สังคม ส่วนกิจกรรมกิจกรรมสัมพันธ์ดี เลี่ยงความขัดแย้งน่าจะเป็นกิจกรรมที่มีส่วนช่วยให้นักศึกษาสามารถอธิบายวิธีการสร้างปฏิสัมพันธ์ และส่งเสริมให้เห็นถึงความสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นสอดคล้องกับ ทัชชา สุริโย อมราพร สุรการ และอัครา ประเสริฐสิน (Tatcha Suriyo, Amaraporn Surakarn, & Ujsara Prasertsin, 2016) ได้จัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ ในงานวิจัยการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม

พบว่า โปรแกรมนี้มุ่งเน้นไปที่การพัฒนานองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม 2 ปัจจัย คือ การตระหนักรู้ทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

4. การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยได้มีการพิจารณาความสอดคล้องของกิจกรรมและได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม โดยผู้ทรงคุณวุฒิ นำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาที่มีระดับความสุ้น้อย ทำให้ได้โปรแกรมที่มีประสิทธิภาพ บรรลุตามวัตถุประสงค์ คือ การส่งเสริมความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การดำเนินกิจกรรมหากใช้สื่อที่เป็นภาพเคลื่อนไหว ภาพของนักศึกษา และใช้ข้อมูล ข่าวสารซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในการประกอบกิจกรรมน่าจะสามารเพิ่มพูนความสนใจให้กับนักศึกษาและสามารถทำให้โปรแกรมเกิดประสิทธิผลมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

หากมีการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษามาประกอบเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยน่าจะช่วยให้โปรแกรมที่พัฒนาประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์สำหรับนิสิต จากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

References

- Ai – choo, O. & Gary, D. B. (2006). *Teaching strategies that promote thinking model and curriculum approaches*. Singapore: Mcgraw- hill education (Asia).
- Bavarian, N. et al. (2013). Using social-emotional and character development to improve academic outcomes: A matched-pair, cluster-randomized controlled trial in low-income, urban schools. *Journal of School Health*, 83(11), Nov, 771-779.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: CASEL. (2010). *Effective social and emotional learning programs: Preschool and elementary school edition*. KSA-Plus Communications, Inc.
- Department of Mental Health. (2019). Suicide among college students. Retrieved from <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/829634>
- Ercan, Z., Adem, P., & Ali, G. G. (2016). Examining the relation between emotional intelligence and happiness status of wellness trainers. *Journal of Education and Learning*, 5(3), 159-165.
- Kankamol Suwitthayarat. (2014). The study and development of social intelligence for higher education students in the south of Thailand. *Suthiparithat*, 28(86), Apr-Jun, 126-151.
- Kanokwan Wangmanee. (2011). *The devopment of happiness in Thai adolescents by Self-health Program* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.

- Klinchaba Suvarnarong, Phuangphet Kaesornsamut, Noppawan Kumpalasiri, Wanna Kongsuriyanavin, and Kanjana Krongthammachart. (2013). The effects of yoga program on happiness, self-esteem and depressive symptoms in nursing students. *Journal of Nursing Science*. 31(4), Oct-Dec, 66-78.
- Kornkanok Kumkon. (2017). *Effects of implementing health promotion program using growth mindset and Pender's Health Promotion Model on lower secondary school students' happiness* (Master's thesis), Chulalongkorn University.
- 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.
- Office of the National Economic and Social Development Council: NESDC (2019a). *The Eighth National Economic and Social Development Plan (1997 - 2001)*. Retrieved from <https://www.nesdb.go.th>
- _____. (2019b). *The Twelfth National Economic and Social Development Plan (2017 - 2021)*. Retrieved from <https://www.nesdb.go.th>
- Parker, J. D., Summerfeldt, L. D., Hogan M. J., and Majeski S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 163-173.
- Perry, R. P., Hladkyj Steven, Pekrun Reinhard, and Pelletier Sarah T. (2001). Academic control and action control in the achievement of college students: A longitudinal field study. *Journal of Educational Psychology*, 93(4), 776-789.
- Phanumas Pookpoonsap & Pinkanok Wongpinetch. (2015). The effect of participation in the emotional quotient development program on optimism of maintenance officers. *The Journal of faculty of Applied Arts*, 8(2), 132-142.
- Richards, D., & Martin, W. E. (2012). The effects of a brief mindfulness intervention on self-compassion among undergraduate college students. *Proceeding of the 2012 American Counseling Association Conference* (pp. 21-25). 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, Sr. C. (1984). *Introduction to nursing: An adaptation model*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Surat Petchnil & Sirina Jitcharat. (2018). A development of learning activities for university students social responsibility enhancement. *Silpakorn Educational Research Journal*. 10(2), Jul-Dec, 194-210.
- Sutapat Pradubkaew. (2014). *Effects of life skills program management on ability of coping with emotions of lower secondary school students* (Master's thesis), Chulalongkorn University.

Tatcha Suriyo, Amaraporn Surakarn, & Ujsara Prasertsin. (2016). The developing of group counseling program to enhance the social intelligence for adolescents at risk to depression. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*. 9(1), Jan-Apr, 582-597.

Vinita Kaewkua. (2011). *Development of a Causal Model of students' happiness: A Multiple Group Analysis* (Master's thesis), Chulalongkorn University.

Received: November, 11, 2019

Revised: December, 4, 2019

Accepted: December, 8, 2019