

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลของการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย เรื่อง "รูปแบบการพัฒนาระดับความ  
สุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา ในกรุงเทพมหานคร" มีการนำเสนอเป็นลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนบุคคลของนิสิตนักศึกษา เสนอไว้ในตารางที่ 4, 5, 6  
และ 7

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพของบริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อมใน  
มหาวิทยาลัย เสนอไว้ในตารางที่ 8

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย เสนอไว้ในตารางที่ 9

ตอนที่ 4 ความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา เสนอไว้ในตารางที่ 10, 11, 12,  
13, 14, 15 และ 16

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนความสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาตามตัวแปรพยากรณ์  
เสนอไว้ในตารางที่ 17, 18, 19, 20, 21, 22 และ 23

ตอนที่ 6 การหากลุ่มตัวพยากรณ์ที่มีนัยสำคัญในการพยากรณ์ และสมการพยากรณ์  
เสนอไว้ในตารางที่ 24, 25, 26, 27, 28, 29 และ 30

ตอนที่ 7 รูปแบบการพัฒนาระดับความสมบูรณ์

ตอนที่ 8 ผลการประเมินโครงการ "มุ่งสู่ความสุขสมบูรณ์" เสนอไว้ในตารางที่  
31 และ 32

ผู้วิจัยเสนอการประเมินจากการบันทึกในสมุดภาพ รวมทั้งการบันทึก  
เพิ่มเติม 2 สัปดาห์ หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ และกรณีศึกษา 2 กรณี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนบุคคลของนิสิตนักศึกษา

ตารางที่ 4 นิสิตนักศึกษา จำแนกตามเพศ ชั้นปีที่เรียน อายุ ที่อยู่อาศัยปัจจุบัน และ แหล่งที่มาของค่าใช้จ่าย (n = 2280)

ข้อมูลส่วนบุคคล		จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	983	43.1
	หญิง	1297	56.9
ชั้นปีที่	1	1155	50.7
	ปีสุดท้าย	1125	49.3
อายุ	16	42	1.8
	17	198	8.7
	18	539	23.6
	19	325	14.3
	20	218	9.6
	21	441	19.3
	22	335	14.8
	23	120	5.3
	24	38	1.7
	25	20	0.7
ที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านของตนเอง	1114	48.8
	บ้านญาติ	152	6.7
	หอพักเอกชน บ้านเช่า	389	17.1
	หอพักมหาวิทยาลัย	625	27.3
แหล่งที่มาของค่าใช้จ่าย	พ่อแม่ ผู้ปกครอง	2157	94.6
	ทำงานได้เอง	29	1.3
	ทุนมหาวิทยาลัย	23	1.0
	หลายแหล่ง	71	3.1

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษา มีจำนวนผู้เป็นเพศหญิงมากกว่า เพศชาย (ร้อยละ 56.9 และร้อยละ 43.1 ตามลำดับ) อายุ 18 ปี มากที่สุด (ร้อยละ 23.6) และอายุ 21 ปี รองลงมา (ร้อยละ 19.3) ที่พักอาศัยในปัจจุบัน เป็นบ้านของตนเองมากที่สุด (ร้อยละ 48.8) รองลงมาเป็นหอพักมหาวิทยาลัย (ร้อยละ 27.3) แหล่งที่มาของค่าใช้จ่าย ส่วนใหญ่ได้จาก พ่อแม่ ผู้ปกครอง (ร้อยละ 94.6) รองลงมาได้จาก หลายแหล่ง (ร้อยละ 3.1)

ตารางที่ 5 ค่าใช้จ่ายต่อเดือนของนิสิตนักศึกษา เวลาที่ใช้ในการเดินทาง ไปกลับระหว่างที่พักกับสถานศึกษา และเวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ และอ่านหนังสือพิมพ์

ข้อมูลส่วนบุคคล	$\bar{X}$	S.D.
ค่าใช้จ่าย/เดือน	2,743.05	1,235.15
เวลาที่ใช้ในการเดินทาง (นาที/วัน)	87.19	87.97
จำนวนเวลาที่ใช้ในการฟังวิทยุ (นาที/วัน)	115.60	121.48
จำนวนเวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์ (นาที/วัน)	109.53	89.79
จำนวนเวลาที่ใช้อ่านหนังสืออื่นที่ไม่ใช่หนังสือเรียน (นาที/วัน)	42.26	40.01

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า นอกเหนือจากค่าเล่าเรียนแล้ว นิสิตนักศึกษา มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนเฉลี่ย 2,743.05 บาท

ส่วนเวลาที่ใช้ในการฟังวิทยุต่อวัน เฉลี่ย 115.60 นาที ดูโทรทัศน์ 109.53 นาที เวลาที่อ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสาร หนังสืออื่นที่ไม่ใช่หนังสือเรียน 42.26 นาที

เวลาที่ใช้ในการเดินทาง ไปกลับระหว่างที่พักกับสถานศึกษา โดยเฉลี่ย คือ 87.19 นาที

ตารางที่ 6 น้ำหนักตัวและส่วนสูงของนิสิตนักศึกษาจำแนกตามเพศ

ข้อมูลส่วนบุคคล	ชาย (n = 983)		หญิง (n = 1297)	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	60.07	8.59	49.19	6.68
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	170.59	6.72	159.18	6.38

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาหญิง มีน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ย 49.19 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 159.18 เซนติเมตร

นิสิตนักศึกษาชาย มีน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ย 60.07 กิโลกรัม และส่วนสูงเฉลี่ย 170.59 เซนติเมตร

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 การรายงานถึงการมีโรคประจำตัว สุขภาพโดยรวม และสุขภาพจิต  
ของนิสิตนักศึกษา

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
โรคหรืออาการเจ็บป่วยประจำตัว		
มี	695	30.5
ไม่มี	1585	69.5
สุขภาพโดยรวม		
ดี	1878	82.4
ไม่ค่อยดี	402	17.6
สุขภาพจิต		
ดี	1963	86.1
ไม่ค่อยดี	317	13.9

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาที่รายงานว่าตนเองไม่มีโรคหรืออาการเจ็บป่วยประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 69.5 และรายงานว่าตนเองมีสุขภาพโดยรวมดี สุขภาพจิตดี คิดเป็นร้อยละ 82.4 และ 86.1 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดของโรคหรืออาการเจ็บป่วยประจำตัว พบว่าส่วนใหญ่ (ร้อยละ 48) รายงานว่าเป็นโรคหวัด ปวดศีรษะ ภูมิแพ้

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับบริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 ระดับคุณภาพของบริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย ตามความคิดเห็นของนิสิตนักศึกษา จำแนกเป็นรายข้อและรายด้าน (n = 2280 คน)

บริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อม	คะแนนความคิดเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. บริการอนามัยและกีฬา			
1.1 บริการตรวจร่างกายเพื่อการวินิจฉัยโรค	1.84	1.68	พอใช้
1.2 บริการปฐมพยาบาล เช่น ทำแผล	2.68	1.59	ปานกลาง
1.3 บริการตรวจฟัน รักษาฟัน	1.75	1.68	พอใช้
1.4 บริการรักษาโรค เช่น โรคหวัด ปวดศีรษะ	2.88	1.53	ปานกลาง
1.5 บริการด้านการออกกำลังกาย	2.81	1.49	ปานกลาง
1.6 บริการด้านเอกสารให้ความรู้	2.38	1.41	พอใช้
1.7 บริการด้านทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1.68	1.50	พอใช้
1.8 บริการด้านการให้คำปรึกษาเรื่องการป้องกันและรักษาโรค	1.96	1.52	พอใช้
รายด้าน	2.25	1.10	พอใช้
2. บริการด้านอาหาร น้ำดื่ม และสุขา			
2.1 บริการอาหารที่มีคุณค่า	3.16	1.10	ปานกลาง
2.2 โภชนากรหรือผู้รับผิดชอบรับฟังข้อวิจารณ์และพัฒนาบริการ	2.20	1.41	พอใช้
2.3 บริการน้ำดื่ม สะอาด (ฟรี)	2.72	1.35	ปานกลาง
2.4 บริการห้องสุขา	2.83	1.23	ปานกลาง
รายด้าน	2.73	0.95	ปานกลาง

ตารางที่ 8 (ต่อ)

บริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อม	คะแนนความคิดเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
3. บริการด้านการสื่อสาร			
3.1 บริการรับ-ส่งจดหมาย	3.02	1.54	ปานกลาง
3.2 บริการธนาคาร	2.69	1.70	ปานกลาง
3.3 ป้ายประกาศเพื่อการสื่อสารระหว่าง ผู้สอน ผู้เรียน และผู้เรียนด้วยกัน	2.90	1.20	ปานกลาง
3.4 เสียงตามสายช่วงพักกลางวันและเย็น	2.22	1.36	พอใช้
รายด้าน	2.70	1.10	ปานกลาง
4. บริการให้คำปรึกษา			
4.1 การให้คำปรึกษาด้านการศึกษา	2.47	1.52	พอใช้
4.2 การให้คำปรึกษาด้านปัญหาส่วนตัว	1.78	1.54	พอใช้
4.3 การให้คำปรึกษาด้านอาชีพ	2.06	1.58	พอใช้
4.4 การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์สายด่วน	1.19	1.47	ควรปรับปรุง
รายด้าน	1.88	1.28	พอใช้
5. บริการทดสอบเชิงจิตวิทยา			
5.1 บริการทดสอบบุคลิกภาพ	1.40	1.54	ควรปรับปรุง
5.2 บริการทดสอบความสามารถทางสติปัญญา	1.50	1.58	พอใช้
5.3 บริการใช้แบบสำรวจตนเองด้านปัญหาส่วนตัว	1.39	1.52	ควรปรับปรุง
รายด้าน	1.43	1.46	ควรปรับปรุง
6. บริการจัดหางานและศึกษาต่อ			
6.1 บริการข่าวสารข้อมูลเกี่ยวกับการสมัครงาน	2.86	1.47	ปานกลาง
6.2 บริการเอกสารเพื่อสมัครงาน	2.61	1.52	ปานกลาง
6.3 บริการคำแนะนำด้านเทคนิคการสอบสัมภาษณ์	2.05	1.58	พอใช้
6.4 บริการข้อมูลเพื่อศึกษาต่อ	2.58	1.52	ปานกลาง
รายด้าน	2.52	1.33	ปานกลาง

ตารางที่ 8 (ต่อ)

บริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อม	คะแนนความคิดเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
7. บริการทุนการศึกษา			
7.1 บริการทุนการศึกษาประเภทยืมฉุกเฉิน	1.84	1.76	พอใช้
7.2 บริการทุนการศึกษาประเภทเงินสงเคราะห์	2.21	1.74	พอใช้
7.3 บริการทุนการศึกษาประเภทปฏิบัติงานตอบแทน	2.00	1.71	พอใช้
7.4 บริการทุนการศึกษาประเภทจ่ายขาดจนจบการศึกษา	1.93	1.75	พอใช้
รายด้าน	2.00	1.55	พอใช้
8. สภาพแวดล้อม ในมหาวิทยาลัย			
8.1 มีการจัดบริเวณ ในมหาวิทยาลัยอย่างเรียบร้อย สงบ และร่มรื่น	3.41	1.23	ปานกลาง
8.2 มีถังขยะพอเพียง ไม่มีกลิ่นรบกวน	3.02	1.22	ปานกลาง
8.3 มีบริเวณสำหรับจัดกิจกรรมของชมรมต่าง ๆ อย่างเป็นสัดส่วน	2.78	1.27	ปานกลาง
8.4 ห้องสมุดมีการจัดนิทรรศการเกี่ยวกับความรู้ใหม่ ๆ	2.98	1.35	ปานกลาง
8.5 นิสิตนักศึกษามีระเบียบวินัย	2.67	1.14	ปานกลาง
8.6 นิสิตนักศึกษามีโอกาสเข้าฟังการบรรยายพิเศษ	2.80	1.24	ปานกลาง
8.7 อาจารย์มีความสามารถถ่ายทอดความรู้ในเนื้อหา วิชา	3.60	1.03	ดี
8.8 อาจารย์ให้ความสนใจนิสิตนักศึกษาอย่างทั่วถึง และสม่ำเสมอ	3.17	1.05	ปานกลาง
8.9 อาจารย์ให้โอกาสผู้เรียนอภิปรายในชั้นเรียน อย่างกว้างขวาง	3.14	1.12	ปานกลาง



ตารางที่ 8 (ต่อ)

บริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อม	คะแนนความคิดเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
8.10 อาจารย์ประเมินผลการเรียนและแจ้งผล			
การประเมินให้ผู้เรียนทราบเป็นระยะ ๆ	2.91	1.16	ปานกลาง
รายด้าน	3.05	0.78	ปานกลาง

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า คุณภาพของบริการ สวัสดิการ และสภาพ-  
แวดล้อมในมหาวิทยาลัย ตามความคิดเห็นของนิสิตนักศึกษา มีอยู่เพียงข้อเดียวที่จัดอยู่ในระดับ  
"ดี" คือ "อาจารย์มีความสามารถถ่ายทอดความรู้ในเนื้อหาวิชา" คะแนนเฉลี่ยสูงสุด  
(3.60) คะแนนรองลงมาคือ "การจัดบริเวณในมหาวิทยาลัยอย่างเรียบร้อย สงบ และ  
ร่มรื่น" คะแนนเฉลี่ย 3.41 จัดอยู่ในระดับ "ปานกลาง"

คะแนนเฉลี่ยในเรื่องสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่อยู่ในระดับ "ปานกลาง"  
บริการด้านการสื่อสารอยู่ในระดับ "ปานกลาง" ส่วนใหญ่ เช่นเดียวกับกับบริการด้านอาหาร  
น้ำดื่ม สุขา และบริการจัดหางานและศึกษาต่อ บริการอนามัย และกีฬา มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ใน  
ระดับพอใช้ และปานกลาง ในจำนวนใกล้เคียงกัน ส่วนบริการทุนการศึกษามีคะแนนเฉลี่ยอยู่  
ในระดับ พอใช้ทุกข้อ

บริการด้านการให้คำปรึกษา มีข้อที่คะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด คือเรื่องการให้คำปรึกษา  
ทางโทรศัพท์ คะแนนเฉลี่ย 1.19 อยู่ในระดับ "ควรปรับปรุง"

บริการด้านการทดสอบเชิงจิตวิทยา ในเรื่อง "บริการใช้แบบสำรวจตนเองด้าน  
ปัญหาส่วนตัว" และ "บริการทดสอบบุคลิกภาพ" มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ "ควรปรับปรุง"  
(1.39 และ 1.40 ตามลำดับ)

คะแนนเฉลี่ยแต่ละด้าน ด้านที่มีความสูงสุดคือ สภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัย คะแนน  
เฉลี่ย 3.05 จัดอยู่ในระดับ "ปานกลาง" รองลงมาคือ บริการด้านอาหาร น้ำดื่ม สุขา  
คะแนนเฉลี่ย 2.73 จัดอยู่ในระดับ "ปานกลาง"

บริการที่จัดอยู่ในระดับ "ควรปรับปรุง" คือ บริการทดสอบทางจิตวิทยา คะแนน  
เฉลี่ยต่ำสุดคือ 1.43

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัยของนิสิตนักศึกษา จำแนกตาม รายชื่อและรายด้าน (n = 2280 คน)

ชื่อ	กิจกรรมในมหาวิทยาลัย	พฤติกรรมการเข้าร่วม		ระดับของพฤติกรรม
		X	S.D.	
กิจกรรมเอกห้องเรียน				
1.	กิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม	3.69	1.19	น้อยมาก
2.	กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์	2.39	1.24	บางครั้ง
3.	กิจกรรมกีฬา	3.26	1.21	ปานกลาง
4.	กิจกรรมทางศาสนา	2.53	1.17	ปานกลาง
5.	กิจกรรมพัฒนาบุคลากร	2.33	1.13	บางครั้ง
	รายด้าน	2.82	0.82	ปานกลาง
กิจกรรมเกี่ยวกับการเรียน				
6.	การเข้าชั้นเรียน	4.30	0.90	น้อยมาก
7.	การเข้าห้องสมุด	3.51	1.00	น้อยมาก
8.	การอภิปรายความรู้กับเพื่อน	3.08	1.02	ปานกลาง
9.	การอภิปรายความรู้กับอาจารย์	2.67	1.08	ปานกลาง
10.	การทบทวนบทเรียนด้วยตนเอง	3.60	1.05	น้อยมาก
11.	การทบทวนบทเรียนกับเพื่อน	3.06	1.04	ปานกลาง
12.	การทำรายงานหรือการบ้านตามที่อาจารย์มอบหมาย	3.79	1.08	น้อยมาก
	รายด้าน	3.43	0.68	ปานกลาง

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมในกิจกรรม "การเข้า  
ชั้นเรียน" ในระดับ "น้อยมาก" (4.30) รองลงมาคือ "การทำรายงานหรือการบ้านตามที่  
อาจารย์มอบหมาย" และ "การทบทวนบทเรียนด้วยตนเอง" (คะแนนเฉลี่ย 3.79, 3.60  
ตามลำดับ)

พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนอกห้องเรียน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ  
"ปานกลาง" ( $X = 2.82$ )

พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเรียน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ  
"ปานกลาง" ( $X = 3.43$ )



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตอนที่ 4 ความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา

ตารางที่ 10 ความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายของนิสิตนักศึกษา จำแนกเป็นรายข้อ และ  
โดยรวม (n = 2280)

ข้อ	ความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย	$\bar{X}$	S.D.
1.	ออกกำลังกายแบบแอโรบิค อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์	2.14	1.25
2.	การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ภายในอาคารทุกครั้ง	3.27	1.42
3.	เดิน หรือถีบจักรยาน แทนการใช้ยานพาหนะในมหาวิทยาลัย	3.69	1.50
4.	การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตที่ไม่รบกวนเวลา การทำกิจกรรมอื่น	3.68	1.23
5.	หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หักโหมรุนแรง	3.96	1.18
6.	หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง	2.82	1.20
7.	กินอาหารประเภทจานด่วน และของว่าง ตัวอย่างเช่น ขนมถุง กรุบกรอบ น้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์	3.07	1.42
8.	ตั้งใจกินอาหารที่มีกากและเส้นใยทุกมื้อ	3.36	1.21
9.	รักษาระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์สมดุลกับส่วนสูงและเพศ	3.39	1.34
10.	รับประทานผักสด และ/หรือผลไม้ทุกมื้อ	3.27	1.17
11.	เก็บรักษาสมุดบันทึกสุขภาพหรือบัตรโรงพยาบาลไว้อย่างดี	3.10	1.41
12.	ตรวจดูส่วนของร่างกาย (ตรวจเต้านม/ลูกอัณฑะ) เป็นประจำ ทุกเดือน	2.60	1.34
13.	หลีกเลี่ยงจากควันบุหรี่ หรือควันพิษจากเครื่องยนต์	4.01	1.18
14.	ศึกษาสรรพคุณของยาและวิธีการใช้ทุกครั้ง	4.20	1.01
15.	ดื่มน้ำวันละ 6 - 8 แก้วทุกวัน	3.97	1.04
16.	ทำความสะอาดฟันอย่างน้อยวันละสองครั้ง	4.50	0.90
17.	ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	3.02	1.18

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ชื่อ	ความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย	$\bar{X}$	S.D.
18.	รับอากาศบริสุทธิ์ในทุ่งนา ป่าหรือชายทะเลอย่างน้อยเดือนละครั้ง	2.79	1.35
19.	คอยระวังรักษาระดับของความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม	1.97	1.35
20.	คอยรักษาคอเลสเทอรอลในโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม	1.68	1.17
21.	ไม่ขับชี่ยานพาหนะขณะที่เสสสุราหรือสวารมึนเมา	4.50	1.03
22.	ไม่นั่งในยานพาหนะที่คนขับเสสสุรา	4.02	1.22
23.	ใช้รถและใช้ถนน โดยรักษากฎจราจร	4.19	0.98
24.	รัดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่นั่งรถยนต์ที่มี เข็มขัดนิรภัย	2.96	1.34
25.	แจ้งผู้รับผิดชอบเมื่อพบเห็นสิ่งทีอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุ	2.50	1.22
26.	อยู่ได้โดยไม่ต้องอาศัยยาหรือสิ่งเสสติด	4.48	1.04
27.	ชักท้วงผู้อื่นเมื่อพบว่า เขากำลังจะทำสิ่งทีเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ	3.48	1.16
28.	หลีกเลี่ยงการ ใชัยาหรือสารเคมีทีอาจเป็นอันตราย เช่น ยาฆ่าแมลง	4.11	1.07
29.	ทุกครั้งทีต้องใช้หรือเกี่ยวข้องกับสารเคมี หรือเครื่องใช้ทีต้องการ ความปลอดภัย จะปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด	4.30	0.97
30.	สวมหมวกนิรภัยทุกครั้งทีขับชี่หรือซ้อนท้ายจักรยานยนต์	3.66	1.38
คะแนนเฉลี่ยของความสุสมบูรณ์ด้านร่างกาย โดยรวม		3.42	0.47

จากตารางที่ 10 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยความสุสมบูรณ์ด้านร่างกายของนิสิต นักศึกษาโดยรวม คือ 3.42 โดยมีข้อทีมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ "ทำความสะอาดน้อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง" และ "ไม่ขับชี่ยานพาหนะขณะที่เสสสุราหรือสวารมึนเมา" ค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากันคือ 4.50 ส่วนข้อทีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสุดคือ "คอยรักษาคอเลสเทอรอลในโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม" และข้อ "คอยระวังรักษาระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม" คะแนนเฉลี่ย 1.68 และ 1.97 ตามลำดับ.

ตารางที่ 11 ความสุขสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมของนิสิตนักศึกษา จำแนกเป็นรายข้อ และ โดยรวม (n = 2280 คน)

ข้อ	ความสุขสมบูรณ์ด้านสังคม	$\bar{X}$	S.D.
1.	ปิดไฟและถอดปลั๊กไฟทุกครั้งเมื่อไม่ใช้เครื่องไฟฟ้า	3.98	1.06
2.	หลีกเลี่ยงการซื้ออาหารที่บรรจุด้วยกล่อง โฟม	3.25	1.07
3.	ทิ้งขยะ ในถังหรือที่ทิ้งขยะทุกครั้ง	4.30	0.87
4.	รักษาความสะอาดของห้องสุขาทุกครั้งที่ใช้	4.63	0.79
5.	หิ้วถุงหรือตะกร้า ไปตลาดเพื่อที่จะ ไม่ต้องรับถุงพลาสติกจากร้านค้า	2.22	1.22
6.	ไม่เปิดก๊อกน้ำทิ้งไว้ขณะแปรงฟัน	4.00	1.18
7.	พยายามใช้ของซ้ำอีก	3.71	1.15
8.	ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม	4.40	0.90
9.	ไม่คะยอเสียงตำหนิรบกวนผู้อื่นเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ	3.67	1.00
10.	ซื้อแต่สินค้าที่ใช้วัสดุที่ใช้ซ้ำทุกครั้งที่สามารถจะทำได้	3.05	1.09
11.	ปฏิบัติตนต่อผู้อื่น โดยเสมอหน้ากัน	3.81	0.97
12.	ปฏิบัติตนให้เป็นที่น่าเชื่อถือของผู้อื่น	3.82	0.89
13.	ใช้และยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น	3.97	0.93
14.	ใช้ความคิดริเริ่มในทางสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม	3.51	0.97
15.	ไปใช้สิทธิในการเลือกตั้งทุกครั้ง	3.26	1.25
16.	พยายามหาเวลาพักผ่อนกับครอบครัวและเพื่อน	3.94	1.02
17.	ช่วยเหลือผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ	3.86	0.90
18.	หาวิธีแก้ไขสถานการณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เมื่อพบเห็นสิ่งที่จะเป็นอันตราย	3.62	0.97
19.	สละเวลาและหรือเงินเพื่อช่วยเหลือสังคม	3.32	1.14
20.	เข้าร่วมกิจกรรมทั้งในระดับคณะและระดับมหาวิทยาลัย	3.28	1.17
คะแนนเฉลี่ยความสุขสมบูรณ์ด้านสังคม โดยรวม		3.68	0.53

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า ความสุขสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมของ นิสิตนักศึกษา มีค่าคะแนนเฉลี่ย 3.68 โดยมีข้อที่ค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด (4.63) คือ "รักษา ความสะอาดของห้องสุชาทุกครั้งที่ใช้" และรองลงมาคือ "ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม" (4.40) ส่วนข้อที่มีค่าคะแนนต่ำสุดคือ (2.22) คือ "เมื่อไปซื้อของ หัวถุงหรือตะกร้าไปจากบ้าน เพื่อที่จะ ไม่ต้องรับถุงพลาสติกจากผู้ขาย"



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 ความสุขสมบูรณ์ด้านเพศสัมพันธ์และอารมณ์ ของนิสิตนักศึกษา จำแนกเป็น รายชื่อและ โดยรวม (n = 2280 คน)

ข้อ	ความสุขสมบูรณ์ด้านเพศสัมพันธ์และอารมณ์	$\bar{X}$	S.D.
1.	รู้สึกว่าตนเองไม่ได้ใช้เวลาหมกมุ่นอยู่กับเรื่องของเพศสัมพันธ์	3.81	1.20
2.	รู้สึกว่าตนเองมีทัศนคติที่ดีต่อเรื่องเพศสัมพันธ์	3.77	1.06
3.	รู้สึกว่าไม่ติดเพื่อน ไม่พึ่งพาเพื่อนตลอดเวลา	3.87	1.06
4.	สามารถคบกับคนทั่วไปได้โดยไม่แบ่งแยกเพศและชนชั้น	4.17	0.94
5.	ความต้องการด้านเพศสัมพันธ์อยู่ในระดับที่ไม่ก่อให้เกิดความยุ่งยากต่อการดำรงชีวิต	4.26	1.02
6.	ยอมรับได้เมื่อต้องพูดคุยหรือเกี่ยวข้องกับผู้ที่มีความเข้าใจเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์แตกต่างกับตนเอง	3.99	1.02
7.	สามารถให้ความรักผู้อื่นได้โดยไม่หวังให้ผู้อื่นรักตอบ	3.81	1.07
8.	มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกเพศชายในครอบครัว	4.15	1.12
9.	มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกเพศหญิงในครอบครัว	4.36	0.96
10.	เมื่อมีเพศสัมพันธ์จะระมัดระวังตัวป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคที่ถ่ายทอดทางเพศสัมพันธ์	4.61	0.83
11.	แสดงอารมณ์โกรธโดยระมัดระวังไม่ให้ผู้อื่นสะเทือนใจ	3.69	1.06
12.	สามารถควบคุมปฏิเสธได้โดยไม่รู้สึกว่า เป็นความผิด	3.19	1.05
13.	ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้	3.20	1.00
14.	ทำกิจวัตรประจำวันโดยไม่รู้สึกเร่งรีบจนเกินเหตุ	3.54	1.00
15.	พยายามหาเวลาผ่อนคลายอารมณ์ให้ได้ทุกวัน	3.92	1.00
16.	เรียนรู้เมื่อตนเองกระทำผิดโดยไม่โทษตนเองหรือผู้อื่น	3.70	0.97
17.	ตั้งเป้าหมายชีวิตที่เป็นไปได้จริง ไม่เพ้อฝัน	3.77	0.99
18.	สามารถทำร่างกายและจิตใจให้ผ่อนคลายได้โดยไม่จำเป็นต้องใช้ยา หรือดื่มสุรา	4.34	1.01



ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อ	ความสุขสมบูรณ์ด้านเพศสัมพันธ์และอารมณ์	$\bar{X}$	S.D.
19.	รับผิดชอบต่อการกระทำทุกอย่างของตนเอง	3.65	1.00
20.	รับผิดชอบต่อทุกสิ่งที่เป็นผลมาจากการแสดงอารมณ์ของตนเอง	3.92	0.96
คะแนนเฉลี่ยความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์โดยรวม		3.89	0.56

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า ความสุขสมบูรณ์ด้านเพศสัมพันธ์และอารมณ์ของนิสิตนักศึกษา มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ 3.89 โดยมีข้อที่คะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ "เมื่อมีเพศสัมพันธ์ จะระมัดระวังตัวป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคที่ถ่ายทอดทางเพศสัมพันธ์" คะแนนเฉลี่ย 4.61 รองลงมาคือ "มีความสัมพันธ์กับสมาชิกเพศหญิงในครอบครัว" คะแนนเฉลี่ย 4.36 สำหรับข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด 3.19 และ 3.20 ตามลำดับ คือ "สามารถประพฤติปฏิบัติ โดยไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นความผิด" และ "กล้าตัดสินใจเรื่องราวต่าง ๆ ได้โดยรู้สึกกดดันหรือวิตกกังวลน้อยมาก"

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 13 ความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาของนิสิตนักศึกษา จำแนกเป็นรายข้อ และ  
โดยรวม (n = 2280 คน)

ข้อ	ความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญา	$\bar{X}$	S.D.
1.	คอยติดตามประเด็นทางสังคมและการเมือง	3.12	1.12
2.	สนใจที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับการค้นพบทางวิทยาศาสตร์	3.32	1.05
3.	พยายามพัฒนาทักษะด้านการเขียนและการพูด	3.56	0.96
4.	พยายามหาโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ	3.86	0.93
5.	ไปชมพิพิธภัณฑ์ นิทรรศการ สวนสัตว์ หรือตุลະครและคอนเสิร์ต อย่างน้อย 3 ครั้งต่อปี	3.23	1.32
6.	ดูรายการการศึกษาทางโทรทัศน์	2.77	1.17
7.	สมัครเข้าโครงการการศึกษาต่อเนื้อที่เกี่ยวข้อกับวิชาชีพ	2.21	1.21
8.	อ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสารและหนังสือต่าง ๆ	3.84	1.09
9.	รวบรวมข้อมูลจากหลายแหล่งก่อนการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่อง สำคัญ ๆ	3.59	1.02
10.	สนใจที่จะทำความเข้าใจกับแนวคิดของผู้อื่น	3.74	0.98
คะแนนเฉลี่ยความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาโดยรวม		3.32	0.66

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญา  
โดยรวม คือ 3.32 โดยมีข้อที่คะแนนสูงสุดคือ "พยายามหาโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ"  
(3.86) และ "อ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสาร และหนังสือต่าง ๆ" (3.84)

ส่วนข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุดคือ "สมัครเข้าโครงการการศึกษาต่อเนื้อที่เกี่ยว  
ข้อกับวิชาชีพ" (2.21)

ตารางที่ 14 ความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพของนิสิตนักศึกษา จำแนกเป็นรายข้อ และ  
โดยรวม (n = 2280 คน)

ข้อ	ความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพ (การเรียน)	$\bar{X}$	S.D.
1.	มีความสุขกับการเรียน	3.72	0.99
2.	พยายามหาโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ	3.75	0.97
3.	การเรียนของเรามีสิ่งที่ท้าทายอยู่พอสมควร	3.76	0.99
4.	มีวิธีการเรียนที่น่าพึงพอใจ	3.32	1.00
5.	มุ่งความก้าวหน้าในการเรียน	4.05	0.98
6.	สามารถจัดแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสม	3.40	1.03
7.	พึงพอใจกับความสามารถในการจัดการและควบคุมภาระ การเรียนของตน	3.33	1.10
8.	การใช้ชีวิตในการเรียนกับค่านิยมไปด้วยกันได้เป็นอย่างดี	3.62	1.01
9.	สามารถเรียนได้ในสภาพแวดล้อมที่กดดันต่าง ๆ	3.17	1.08
10.	รับผิดชอบในการเรียนอย่างสม่ำเสมอ	3.65	1.04
คะแนนเฉลี่ยความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพโดยรวม		3.58	0.70

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า ความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพ  
(การเรียน) ของนิสิตนักศึกษา โดยรวมมีคะแนนเฉลี่ย 3.58 โดยมีข้อที่คะแนนสูงสุด 4.05  
คือ "มุ่งความก้าวหน้าในการเรียน" รองลงมา คะแนนเฉลี่ย 3.76, 3.75 ตามลำดับ  
คือ "การเรียนมีสิ่งที่ท้าทายอยู่พอสมควร" และ "พยายามหาโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่"  
ส่วนข้อที่มีคะแนนต่ำสุดคือ "สามารถเรียนได้ในสภาพแวดล้อมที่กดดันต่าง ๆ" (3.17)

ตารางที่ 15 ความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณของนิสิตนักศึกษา จำแนกเป็นรายข้อ และ  
โดยรวม

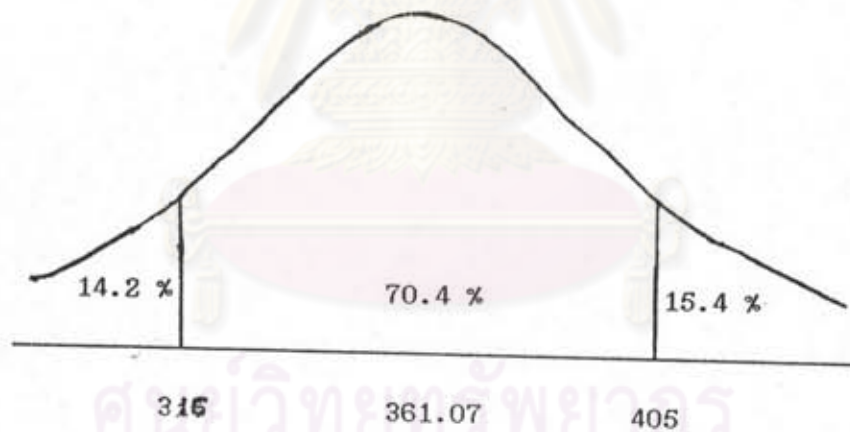
ข้อ	ความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณ	$\bar{X}$	S.D.
1.	รู้สึกว่าชีวิตของข้าพเจ้ามีจุดมุ่งหมายที่ดี	4.01	0.99
2.	ใช้เวลาช่วงหนึ่งในแต่ละวันสำหรับการสวดมนต์ ทำสมาธิ	2.95	1.29
3.	การดำเนินชีวิตเป็นไปตามค่านิยมส่วนตัวไม่มีผู้อื่นที่มีอิทธิพลครอบงำ	3.68	1.03
4.	ยึด "ความเป็นตัวของตัวเอง" มากกว่าความคาดหวังของผู้อื่น	3.87	1.00
5.	ให้ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับมนุษยธรรม	4.17	0.90
6.	มีความตระหนักรู้เกี่ยวกับจริยธรรมทุกเวลา ไม่ได้เกิดเฉพาะเวลาวิกฤติ	3.94	0.93
7.	การใช้เวลาว่างเป็นไปตามค่านิยมของตน	4.01	0.91
8.	ยอมรับค่านิยมและความเชื่อของผู้อื่นได้แม้จะแตกต่างกัน	3.77	0.97
9.	สามารถหลุดพ้นเกี่ยวกับความตายของตนเอง	3.62	1.19
10.	รู้สึกว่าความเชื่อและการปฏิบัติของตนเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ในชีวิตจริง	4.05	0.94
คะแนนเฉลี่ยความสุขสมบูรณ์ด้านค่านิยม โดยรวม		3.80	0.65

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า คะแนนเฉลี่ยความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณ ค่านิยม คุณธรรม จริยธรรม ของนิสิตนักศึกษาข้อที่สูงที่สุดคือ "ให้ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับมนุษยธรรม" (ค่าเฉลี่ย = 4.17) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ "ใช้เวลาช่วงหนึ่งในแต่ละวันสำหรับการสวดมนต์ ทำสมาธิ และทบทวนสิ่งที่ผ่านมา" (ค่าเฉลี่ย = 2.95)

การรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาในกรุงเทพมหานคร จากนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ 9 แห่ง ซึ่งมีทั้งความเหมือนและความหลากหลาย แตกต่างกันในประเด็นต่อไปนี้คือ

1. เป็นมหาวิทยาลัยของรัฐทั้งหมด 9 แห่ง
2. มีขนาดแตกต่างกันคือ จำนวนนิสิตนักศึกษาน้อยสุด 2 พันกว่าคน และมากที่สุด หนึ่งหมื่นห้าพันกว่าคน
3. มีทั้งลักษณะของมหาวิทยาลัยสมบูรณ์แบบคือ สอนทุกสาขาวิชา และมหาวิทยาลัย หรือสถาบันเฉพาะสาขาวิชา ซึ่งเกี่ยวข้องไปถึงจำนวนนิสิตนักศึกษา จำแนกตามเพศด้วย เพราะบางสาขาวิชารับเฉพาะเพศหญิงหรือชาย เช่น พยาบาลศาสตร์ รับเฉพาะหญิง และ วิศวกรรมศาสตร์ มีนักศึกษาชายมากกว่าหญิง

ผลการวิเคราะห์คะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมสามารถเสนอในลักษณะของพื้นที่ ได้โค้งปกติ ดังนี้



คะแนนเฉลี่ยความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำนวน 2,280 คน คือ 361.07 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 44.32 โดยมีจำนวนผู้ที่คะแนนความสุขสมบูรณ์ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 15.4 ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 70.4 และระดับต่ำร้อยละ 15.2

ตารางที่ 16 นิสิตนักศึกษาในแต่ละสถาบัน และโดยรวม จำแนกตามระดับความสุขสมบูรณ์

สถาบัน	ระดับความสุขสมบูรณ์						รวม	
	สูง (406-500)		ปานกลาง (317-405)		ต่ำ (100-316)			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	63	20.1	223	71.2	27	8.6	313	13.7
2	59	15.9	274	73.7	39	10.5	372	16.3
3	49	13.1	282	75.2	44	11.7	375	16.4
4	51	20.7	170	69.1	25	10.2	246	10.8
5	24	15.0	119	74.4	17	10.6	160	7.0
6	54	17.2	217	69.1	43	13.7	314	13.8
7	20	10.8	104	55.9	62	33.3	186	8.2
8	25	12.0	141	67.5	43	20.6	209	9.2
9	7	6.7	74	70.5	24	22.9	105	4.6
รวม	352	15.4	1604	70.4	324	14.2	2280	100.0

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษามีระดับความสุขสมบูรณ์อยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 70.4 ระดับสูง ร้อยละ 15.4 และระดับต่ำ ร้อยละ 14.2 สถาบันที่มีนิสิตนักศึกษามีความสุขสมบูรณ์อยู่ในระดับสูงจำนวนมากที่สุดคือ สถาบันที่ 4 (ร้อยละ 20.7) สถาบันที่มีความสุขสมบูรณ์อยู่ในระดับต่ำจำนวนมากที่สุดคือ สถาบันที่ 7 (ร้อยละ 33.3) โดยที่สถาบันที่ 7, 8 และ 9 เป็นสถาบันที่เปิดสอนเฉพาะสาขาวิชาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษาตามตัวแปรพยากรณ์

ตารางที่ 17 ความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษาจำแนกเป็นรายด้าน (n = 2280)

	ความพึงพอใจ	$\bar{X}$	S.D.
ด้าน			
	ร่างกาย	3.42	0.49
	สังคม	3.68	0.53
	อารมณ์	3.89	0.56
	สติปัญญา	3.32	0.66
	การทำงานอาชีพ (การเรียน)	3.58	0.70
	จิตวิญญาณ	3.80	0.65

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยด้านอารมณ์สูงสุด รองลงมาคือด้านจิตวิญญาณ (ค่าเฉลี่ย 3.89 และ 3.80 ตามลำดับ) ส่วนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านสติปัญญา (ค่าเฉลี่ย 3.32)

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 18 ความสุขสมบูรณ์ ของนิสิตนักศึกษา ระหว่างเพศหญิงกับเพศชาย

เพศ	X	S.D.	t-value
หญิง (n = 1297)	364.84	40.57	-4.70
ชาย (n= 983)	356.09	48.38	

df = .2278 P-value = .000

จากการทดสอบด้วยสถิติที่ระหว่างคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสุขสมบูรณ์ระหว่างนิสิตนักศึกษาเพศหญิงกับเพศชาย พบว่า นิสิตนักศึกษาเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความสุขสมบูรณ์ (X = 364.84) มากกว่านิสิตนักศึกษาชาย (X = 356.09) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 19 ความสุขสมบูรณ์ ของนิสิตนักศึกษา ระหว่างชั้นปีที่ 1 และชั้นปีสุดท้าย

ชั้นปี	X	S.D.	t-value
ชั้นปีที่ 1 (n = 1155)	361.34	44.45	0.29
ชั้นปีสุดท้าย (n= 1125)	360.79	44.18	

df = .2278 P-value = .770

จากการทดสอบด้วยสถิติที่ระหว่างคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ความสุขสมบูรณ์ระหว่างนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีสุดท้าย พบว่า นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้าย มีคะแนนความสุขสมบูรณ์ ไม่แตกต่างกัน



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 20 ความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาระหว่างชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีสุดท้าย จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม

ความสุขสมบูรณ์	ชั้นปีที่ 1 (n=1155)		ชั้นปีสุดท้าย (n=1125)		t-value
	X	S.D.	X	S.D.	
ด้านร่างกาย	103.73	13.84	101.63	14.34	3.56 <sup>*</sup>
ด้านสังคม	73.88	10.44	73.31	10.62	1.29
ด้านอารมณ์	77.81	10.98	77.64	11.36	0.36
ด้านสติปัญญา	32.78	6.44	33.72	6.73	-3.43 <sup>*</sup>
ด้านการงานอาชีพ (การเรียน)	35.39	6.93	36.14	7.06	-2.56 <sup>*</sup>
ด้านจิตวิญญาณ	37.74	6.48	38.35	6.43	-2.26 <sup>*</sup>

df = 2278 P < .05

จากการทดสอบด้วยสถิติทีระหว่างคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสุขสมบูรณ์เป็นรายด้านระหว่างนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีสุดท้าย พบว่า ความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านการเรียน และด้านจิตวิญญาณ ระหว่างนิสิตนักศึกษาทั้ง 2 ชั้นปี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายสูงกว่า แต่นิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายมีความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญา ด้านการเรียน และด้านจิตวิญญาณสูงกว่า

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 21 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา  
จำแนกตามสาขาวิชา

สาขาวิชา	$\bar{X}$	S.D.	1	2	3	4
1. มนุษยศาสตร์ (n = 337)	360.12	39.61	-			
2. สังคมศาสตร์ (n = 547)	370.06	41.72	*	-		
3. วิทยาศาสตร์กายภาพและ เทคโนโลยี (n = 1099)	353.67	45.13		*	-	
4. วิทยาศาสตร์ชีวภาพและ สุขภาพ (n = 297)	372.93	45.54	*		*	-

P < .05

จากตารางที่ 21 แสดงว่าการวิเคราะห์ความแปรปรวนและทดสอบรายคู่ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 โดยพบว่า นิสิตนักศึกษาที่เรียนต่างสาขาวิชาจะมีคะแนนเฉลี่ยความสุขสมบูรณ์แตกต่างกัน นิสิตนักศึกษาที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ยความสุขสมบูรณ์ต่างจากนิสิตนักศึกษาสาขาวิชาสังคมศาสตร์และวิทยาศาสตร์ชีวภาพและสุขภาพ

นิสิตนักศึกษสาขาวิชาสังคมศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ยความสุขสมบูรณ์ต่างจากนิสิตนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี โดยที่สาขาวิชาสังคมศาสตร์คะแนนเฉลี่ยสูงกว่า

นิสิตนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพและสุขภาพมีคะแนนเฉลี่ยความสุขสมบูรณ์ต่างจากนิสิตนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี โดยที่สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า

นิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพและสุขภาพ และคะแนนเฉลี่ยต่ำสุดคือ นิสิตนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี

ตารางที่ 22 ค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความสุขสมบูรณ์รายด้านกับคะแนน  
ความสุขสมบูรณ์โดยรวม

ความสุขสมบูรณ์	ความสุขสมบูรณ์						
	ด้าน	ร่างกาย	สังคม	อารมณ์	สติปัญญา	การเรียนรู้	จิตวิญญาณ
1. ด้านร่างกาย	1.0000	.6240**	.5434**	.4638**	.4757**	.4696**	
2. ด้านสังคม	.6240**	1.0000	.6683**	.5263**	.5309**	.5865**	
3. ด้านอารมณ์	.5434**	.6683**	1.0000	.4178**	.5562**	.6384**	
4. ด้านสติปัญญา	.4638**	.5263**	.4178**	1.0000	.5376**	.4910**	
5. ด้านการเรียนรู้	.4757**	.5309**	.5562**	.5376**	1.0000	.5776**	
6. ด้านจิตวิญญาณ	.4696**	.5865**	.6348**	.4910**	.5776**	1.0000	
ความสุขสมบูรณ์โดยรวม	.8164**	.8524**	.8269**	.6828**	.7398**	.7598**	

\*\* P < .01

จากตารางที่ 22 พิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความสุขสมบูรณ์  
โดยรวมกับคะแนนความสุขสมบูรณ์รายด้าน พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทาง  
สถิติที่ระดับ .01 ทุกด้าน

ความสุขสมบูรณ์ด้านสังคมมีค่าความสัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์โดยรวมสูงสุด  
(.8524)

ความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์กับความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญามีค่าความสัมพันธ์ต่ำสุด  
(.4178)

ตารางที่ 23 ค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเกณฑ์กับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา

ความสุขสมบูรณ์	ความสุขสมบูรณ์						
	ด้าน	ร่างกาย	สังคม	อารมณ์	สติปัญญา	การเรียน	จิตวิญญาณ
อายุ		-.0810**	-.0434	-.0215	.0618*	-.0271	.0386
ค่าใช้จ่าย		-.0661**	-.0883**	-.0447	.0346	-.0292	-.251
ดูโทรทัศน์		-.0794**	-.0536*	-.0366	.0018	-.0183	-.0376
ฟังวิทยุ		.0468	.0206	.0350	.0338	.0006	.0322
อ่านหนังสือพิมพ์		.0573*	.0466	.0009	.1554**	.0427	.0366

\*  $P < .05$ , \*\*  $P < .01$

จากตารางที่ 23 ค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเกณฑ์กับคะแนนความสุขสมบูรณ์ พบว่า อายุ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน และเวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์ มีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าใช้จ่ายต่อเดือน และเวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์ มีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนความสุขสมบูรณ์ด้านสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

เวลาที่ใช้ในการอ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 24 ค่าสัมประสิทธิ์ ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยความสุขสมบูรณ์กับคะแนนเฉลี่ยคุณภาพของบริการและสวัสดิการ และคะแนนพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมความสุขสมบูรณ์ (n = 2280)

ตัวแปร	ความสุขสมบูรณ์						
	ด้าน ร่างกาย	สังคม	อารมณ์	สติปัญญา	การเรียนรู้	จิตวิญญาณ	
บริการและสวัสดิการ							
1. อนามัยและกีฬา	.1723**	.1138**	.0287	.1702**	.1107**	.0250	
2. อาหาร น้ำดื่ม และสุขา	.1807**	.1414**	.1099**	.1317**	.1213**	.0896**	
3. การสื่อสาร	.1792**	.1723**	.1320**	.1325**	.1371**	.0864**	
4. การให้คำปรึกษา	.1163**	.0720**	-.0059	.1585**	.0933**	-.0038	
5. การทดสอบจิตวิทยา	.0763**	.0230	-.1027**	.1460**	.0413	-.0675**	
6. การจัดหางานและศึกษาต่อ	.1481**	.1222**	.0513*	.1894**	.1372**	.0562*	
7. ทุนการศึกษา	.1177**	.0868**	-.0034	.1534**	.0827**	.0151	
8. สภานวตล้อม	.2185**	.2383**	.2045**	.1766**	.2458**	.1715**	
ความคิดเห็นต่อบริการโดยรวม	.2106**	.1714**	.0773**	.2172**	.1727**	.0696**	
พฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม							
9. กิจกรรมนอกหลักสูตร	.2593**	.2913**	.1075**	.2741**	.2019**	.1340**	
10. กิจกรรมเกี่ยวกับการเรียนรู้	.3449**	.3391**	.2451**	.3305**	.4110**	.2349**	
พฤติกรรมโดยรวม	.3664**	.3805**	.2177**	.3654**	.3772**	.2259**	

\* P < .05, \*\* P < .01

จากตารางที่ 24 นิยามจากค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพยากรณ์  
กับตัวแปรเกณฑ์ พบว่า คะแนนคุณภาพของบริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย  
และคะแนนพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตนักศึกษา ทั้งรายด้านและโดยรวม มีความ  
สัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนความสุขสมุญอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01  
เป็นส่วนใหญ่



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 6 การหากลุ่มตัวพยากรณ์ที่มีนัยสำคัญในการพยากรณ์และสมการพยากรณ์

ตารางที่ 25 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ในการเลือกตัวแปรพยากรณ์ ความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา (วิธี stepwise)

ตัวพยากรณ์	B	beta	T	sig T
พฤติกรรมการร่วมกิจกรรม	2.323	.386	17.807	.0000
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและ เทคโนโลยี	-10.267	-.116	-3.683	.0002
ที่พักอาศัย บ้านของตนเอง	-8.041	-.091	-3.638	.0003
สาขาวิชามนุษยศาสตร์	-8.426	-.067	-2.570	.0102
เพศ	4.076	.046	2.230	.0258
เวลาที่ใช้อ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสาร	0.049	.045	2.264	.0237
(constant)	277.974		38.502	.0000

$$R = 0.439 \quad R^2 = 0.192 \quad R^2 \text{ adjusted} = 0.187 \quad F = 38.577$$

จากตารางที่ 25 แสดงว่า ตัวพยากรณ์ที่สามารถอธิบายความผันแปรของความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 มีอยู่ 3 ตัว คือ พฤติกรรมร่วมกิจกรรม (สัมพันธภาพบวก) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี (สัมพันธภาพลบ) และบ้านของตนเอง และที่ระดับ .05 มีอยู่ 3 ตัว คือ สาขาวิชามนุษยศาสตร์ (สัมพันธภาพลบ) เพศ (หญิงดีกว่าชาย) และเวลาที่ใช้อ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสาร โดยสามารถอธิบายความผันแปรของความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาได้ ร้อยละ 19.2 และสามารถสร้างสมการพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาได้ดังนี้

$$\text{Wellness} = 277.974 + 2.323 \text{ BEH} - 10.267 \text{ MJ3} - 8.041 \text{ RES1} - 8.426 \text{ MJ1} + 4.076 \text{ SEX} + .049 \text{ NEWS}$$



ตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณในการเลือกตัวแปรพยากรณ์ ความสุขสมบูรณ์  
ด้านร่างกายของนิสิตนักศึกษา

ตัวพยากรณ์	B	beta	T	sig T
พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	.620	.323	14.676	.0000
ที่พักอาศัย : บ้านของตนเอง	-3.177	-.112	-4.437	.0000
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี	-3.093	-.109	-3.425	.0006
ชั้นปีที่เรียน	-2.125	-.075	-3.772	.0002
สาขาวิชามนุษยศาสตร์	-3.296	-.082	-3.103	.0019
เวลาที่ใช้อ่านหนังสือพิมพ์	.019	.053	2.643	.0083
(constant)	82.985		35.480	.0000

$$R = 0.408 \quad R^2 = 0.166 \quad R^2 \text{ adj.} = 0.161 \quad F = 32.227$$

จากตารางที่ 26 แสดงว่า ตัวพยากรณ์ที่สามารถอธิบายความผันแปรของความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายของนิสิตนักศึกษา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 มีอยู่ 6 ตัว คือ พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย และเวลาที่ใช้ในการอ่านหนังสือพิมพ์ (มีความสัมพันธ์ทางบวก) ส่วนอีก 4 ตัวแปรมีความสัมพันธ์ทางลบ คือ ที่พักอาศัยที่เป็นบ้านของตนเอง สาขาวิชาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี ชั้นปีที่เรียน และสาขาวิชามนุษยศาสตร์ โดยสามารถอธิบายความผันแปรของความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายของนิสิตนักศึกษาได้ร้อยละ 16.6 สามารถสร้างสมการพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายของนิสิตนักศึกษาได้ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{Wellness (Physical)} = & 82.985 + 0.620\text{BEH} - 3.177\text{RES1} - \\ & 3.093\text{MJ3} - 2.125\text{CLASS} - 3.296\text{MJ1} + \\ & 0.019\text{NEWS} \end{aligned}$$

ตารางที่ 27 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณในการเลือกตัวแปรพยากรณ์ ความสุขสมบูรณ์  
ด้านสังคมของนิสิตนักศึกษา

ตัวพยากรณ์	B	beta	T	sig T
พฤติกรรมกรเข้าร่วมกิจกรรม	0.519	.363	16.489	.0000
เพศ	1.803	.441	4.088	.0000
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี	-1.521	-.072	-2.260	.0239
(constant)	54.408		31.214	.0000

$$R = 0.409 \quad R^2 = 0.167 \quad R^2 \text{ adj.} = 0.16 \quad F = 32.505$$

จากตารางที่ 27 แสดงว่า ตัวพยากรณ์ที่สามารถอธิบายความผันแปรความสุขสมบูรณ์ด้านสังคมของนิสิตนักศึกษา ที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.01 มี 3 ตัว คือ พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัยของนิสิตเอง และเพศ มีความสัมพันธ์ทางบวก (เพศชายมีแนวโน้มที่จะมีความสุขสมบูรณ์ด้านสังคมดีกว่าเพศหญิง) และสาขาวิชาที่เรียน นิสิตนักศึกษาที่เรียนด้านวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี มีความสัมพันธ์ทางลบ โดยสามารถอธิบายความผันแปรความสุขสมบูรณ์ด้านสังคมของนิสิตนักศึกษาได้ร้อยละ 16.7

ทั้งนี้ สามารถเขียนเป็นสมการพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ด้านสังคมของนิสิตนักศึกษาได้ดังนี้

$$\text{Wellness (social)} = 54.408 + 0.519\text{BEH} + 1.803\text{SEX} - 1.521\text{MJ3}$$

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 28 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณในการเลือกตัวแปรพยากรณ์ ความสุขสมบูรณ์  
ด้านอารมณ์ของนิสิตนักศึกษา

ตัวพยากรณ์	B	beta	T	sig T
พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	.3245	.214	9.295	.0000
เพศ	2.555	.113	5.222	.0000
ที่พัก : บ้านของตนเอง	-2.675	-.199	-4.522	.0000
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี	-2.555	-.114	-3.424	.0000
สาขาวิชามนุษยศาสตร์	-2.055	-.065	-2.342	.0193
(constant)	66.788		34.559	.0000

$$R = 0.298 \quad R^2 = 0.089 \quad R^2 \text{ adj.} = 0.083 \quad F = 15.821$$

จากตารางที่ 28 แสดงว่า ตัวพยากรณ์ที่สามารถอธิบายความผันแปรความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ของนิสิตนักศึกษา ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 มี 4 ตัว และ .05 1 ตัว ดังนี้ พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัยของนิสิตนักศึกษาเอง และเพศ มีความสัมพันธ์ทางบวก (เพศชายมีแนวโน้มความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ดีกว่าเพศหญิง) ที่พักที่เป็นบ้านของตนเอง และสาขาวิชาที่เรียนด้านวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี และสาขาวิชามนุษยศาสตร์ มีความสัมพันธ์ทางลบ โดยสามารถอธิบายความผันแปรความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ของนิสิตนักศึกษาได้ร้อยละ 8.9

สมการพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ของนิสิตนักศึกษา เขียนได้ดังนี้

$$\text{Wellness (emotion)} = 66.788 + 0.325\text{BEH} + 2.555\text{SEX} - 2.675\text{RES1} - 2.555\text{MJ3} - 2.055\text{MJ1}$$

ตารางที่ 29 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณในการเลือกตัวแปรพยากรณ์ ความสุขสมบูรณ์  
ด้านสติปัญญาของนิสิตนักศึกษา

ตัวพยากรณ์	B	beta	T	sig T
พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	0.303	0.340	15.560	.0000
เวลาที่ใช้ในการอ่านหนังสือพิมพ์	0.019	0.117	5.909	.0000
เพศ	-1.369	-0.105	-5.121	.0000
ชั้นปีที่เรียน	0.735	0.056	2.834	.0046
บริการสวัสดิการ	0.012	0.062	2.808	.0050
ค่าใช้จ่าย	3.220	0.061	3.059	.0022
(constant)	19.719		18.317	.0000

$$R = 0.423 \quad R^2 = 0.179 \quad R^2 \text{ adj.} = 0.174 \quad F = 35.346$$

จากตารางที่ 28 แสดงว่า ตัวพยากรณ์ที่สามารถอธิบายความผันแปรของความสุขสมบูรณ์ ด้านสติปัญญาของนิสิตนักศึกษา ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 มี 6 ตัว คือ พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัยของตัวนิสิตนักศึกษาเอง เวลาที่ใช้ในการอ่านหนังสือพิมพ์ ชั้นปีที่เรียน บริการและสวัสดิการและสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย และค่าใช้จ่าย ต่อเดือน มีความสัมพันธ์ทางบวก ส่วนเพศมีความสัมพันธ์ทางลบ (เพศหญิงมีแนวโน้มที่จะมีความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาน้อยกว่าเพศชาย) โดยสามารถอธิบายความผันแปรความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาของนิสิตนักศึกษาได้ร้อยละ 17.9

ทั้งนี้ สามารถเขียนเป็นสมการพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาของนิสิตนักศึกษา ได้ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{Wellness (Intellectual)} = & 19.719 + 0.303\text{BEH} + 0.019\text{NEWS} - \\ & 1.396\text{SEX} + 0.735\text{CLAS} + 0.012\text{SERVICE} \\ & + 3.220\text{EXPEND} \end{aligned}$$

ตารางที่ 30 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณในการเลือกตัวแปรพยากรณ์ ความสุขสมบูรณ์  
ด้านการงานอาชีพ (การเรียนรู้) ของนิสิตนักศึกษา

ตัวพยากรณ์	B	beta	T	sig T
พฤติกรรมกรเข้าร่วมกิจกรรม	0.355	0.373	16.837	.0000
(constant)	21.728		18.626	.0000

$$R = 0.396 \quad R^2 = 0.156 \quad R^2 \text{ adj.} = 0.151 \quad F = 30.024$$

จากตารางที่ 30 แสดงว่า ตัวพยากรณ์ที่สามารถอธิบายความผันแปรของความสุขสมบูรณ์ ด้านการงานอาชีพ (การเรียนรู้) ของนักศึกษา ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 มีเพียง 1 ตัว คือ พฤติกรรมกรเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัยของตัวนิสิตนักศึกษาเอง ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวก และสามารถอธิบายความผันแปรของความสุขสมบูรณ์ด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษาได้ร้อยละ 15.6 ทั้งนี้สามารถเขียนเป็นสมการพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษาได้ดังนี้

$$\text{Wellness (Occupation)} = 21.728 + 0.355\text{BEH}$$

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 31 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณในการเลือกตัวแปรพยากรณ์ ความสุขสมบูรณ์  
ด้านจิตวิญญาณ ค่านิยม จริยธรรม ของนิสิตนักศึกษา

ตัวพยากรณ์	B	beta	T	sig T
พฤติกรรมกรเข้าร่วมกิจกรรม	0.201	0.229	9.909	.0000
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี	-2.048	-.158	-4.720	.0000
ที่อยู่อาศัย : บ้านของตนเอง	-.887	-.068	-2.577	.0100
บริการสวัสดิการ	-.0119	-.063	-2.662	.0078
(constant)	32.346		28.780	.0000

$$R = 0.281 \quad R^2 = 0.079 \quad R^2 \text{ adj.} = 0.073 \quad F = 13.1919$$

จากตารางที่ 31 แสดงให้เห็นว่า ตัวพยากรณ์ที่สามารถอธิบายความผันแปรของ  
ความสุขสมบูรณ์ ด้านจิตวิญญาณ จริยธรรม ค่านิยม ของนักศึกษา ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01  
มี 4 ตัว ได้แก่ พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัยของตัวนิสิตนักศึกษาเอง ซึ่งมี  
ความสัมพันธ์ทางบวก ส่วนสาขาวิชาที่เรียนด้านวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี ที่อยู่  
อาศัยที่เป็นบ้านของนิสิตนักศึกษาเอง และบริการสวัสดิการที่จัดให้มีความสัมพันธ์ทางลบ โดย  
ตัวแปรดังกล่าวสามารถอธิบายความผันแปรของความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณของนิสิตนักศึกษา  
ได้ร้อยละ 7.9 และสามารถเขียนสมการได้ดังนี้

$$\text{Wellness (spiritual)} = 32.346 + 0.201\text{BEH} - 2.048\text{MJ3} - \\ 0.887\text{RES1} - 0.0119\text{SERVICE}$$

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตอนที่ 7 รูปแบบการพัฒนาคความสุขสมบูรณ์

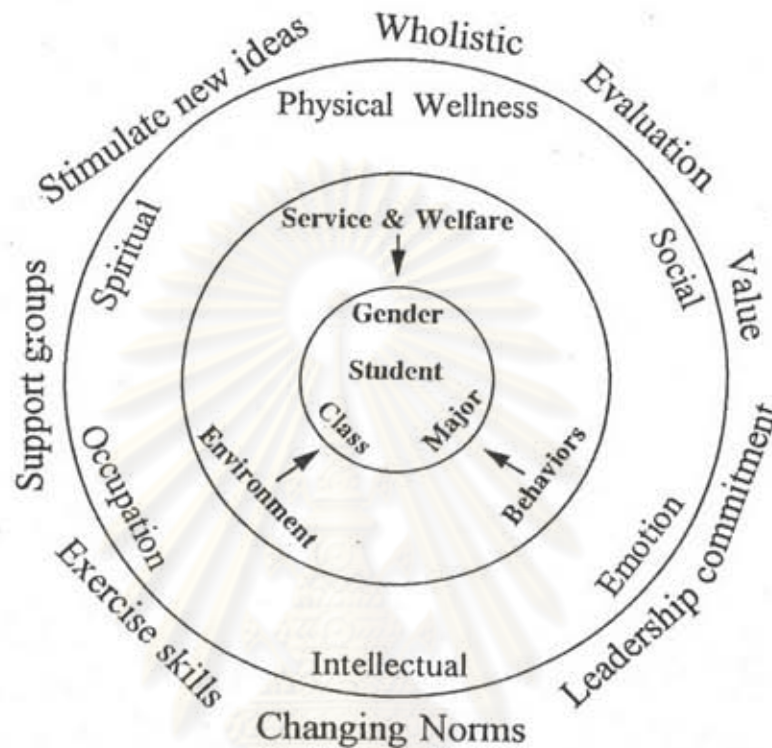
รูปแบบการพัฒนาคความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาในกรุงเทพมหานคร สร้างขึ้น โดยประมวลแนวคิดทฤษฎีด้านการพัฒนาิผลิตนักศึกษา และผลการวิเคราะห์ข้อมูลตั้งแต่ตอนที่ 1 - 6 ข้างต้น รวมทั้งจากการที่ได้นำเสนอรูปแบบผ่านการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ และผ่านการทดลองใช้ ในลักษณะของ โครงการ การศึกษากับนิสิตหอพักจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แล้ว ซึ่งพบว่า ความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมทั้งที่เกี่ยวกับการเรียนและกิจกรรมนอกห้องเรียน (กิจกรรมเสริมหลักสูตร) นอกจากนี้ยังมีตัวแปรการเป็นเพศหญิง และการใช้เวลาในการอ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสาร หรือหนังสืออื่นที่ไม่ใช่หนังสือเรียน ที่มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา และเมื่อนิยามาคความสุขสมบูรณ์เป็นรายด้านก็พบว่ายังมีที่ที่เรียน คุณภาพของ บริการสวัสดิการ ค่าใช้จ่าย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญา

ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบต่อคความสุขสมบูรณ์โดยรวม ได้แก่ ที่พักอาศัยที่เป็นบ้านของตนเอง และสาขาวิชาที่เรียนด้านวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี ทั้งนี้ สมการพยากรณ์คความสุขสมบูรณ์โดยรวมสามารถอธิบายความผันแปรของคความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาได้ร้อยละ 19.2 (ตั้งสมการในตารางที่ 25)

ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบที่สอดคล้องกับสมการแสดงความผันแปรของคความสุขสมบูรณ์ที่ได้จากการวิเคราะห์ผลการตอบแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น รูปแบบในลักษณะของแผนภูมิแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งด้านของตัวนิสิตนักศึกษาเอง พฤติกรรมความร่วมมือกิจกรรมสภาพแวดล้อม บริการ และสวัสดิการในมหาวิทยาลัย รวมทั้งกลวิธีการพัฒนาซึ่งสัมพันธ์กับองค์ประกอบในบริบทที่เกี่ยวข้อง โดยมุ่งที่การพัฒนาคความสุขสมบูรณ์ทั้ง 6 ด้าน ไปพร้อม ๆ กัน

ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**แผนภูมิที่ 3**  
**รูปแบบการพัฒนาความสุขสมบูรณ์**  
**(WELLNESS MODEL)**  
 (ประนอม รอดคำดี, 2538)



ผู้ที่สามารถนำรูปแบบการพัฒนาความสุขสมบูรณ์นี้ไปใช้ ไม่ว่าจะเป็นตัวนิสิต นักศึกษาเอง คณาจารย์ โหนดวิทยาลัย บุคลากรนิสิตนักศึกษา รวมทั้งผู้บริหารมหาวิทยาลัย ควรทำความเข้าใจรูปแบบนี้ให้ครบทุกขั้นตอนจึงจะสามารถเข้าใจและนำไปประยุกต์ได้

ขั้นตอนที่ประกอบเป็นรูปแบบการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาประกอบด้วย

1. ตัวรูปแบบที่แสดง ให้รูปแบบ
2. ลักษณะของรูปแบบ
3. วัตถุประสงค์
4. องค์ประกอบของรูปแบบ
5. กลวิธีการพัฒนา
6. การนำรูปแบบไปใช้
7. แนวปฏิบัติ เพื่อพัฒนาความสุขสมบูรณ์



### ลักษณะของรูปแบบ

รูปแบบการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ (WELLNESS MODEL) นี้ ยึดนิสิตนักศึกษาเป็นศูนย์กลาง และมีวงกลมซ้อนกัน 3 วง โดยมีกลวิธีการดำเนินงานอยู่วงนอกสุด แสดงถึงการต่อเนื่อง ไม่มีวันสิ้นสุด

1. ลักษณะส่วนบุคคลอันประกอบด้วย เพศ ชั้นปี สาขาวิชาที่เรียน
2. บริการสวัสดิการ และสภาพแวดล้อม ตลอดจนพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตนักศึกษา ซึ่งเป็นความรับผิดชอบทุกฝ่ายในมหาวิทยาลัย
3. ให้ความสำคัญต่อพัฒนาการทั้ง 6 ด้าน ไปพร้อม ๆ กัน คือ ด้านร่างกาย ด้านสังคม อารมณ์ สติปัญญา การเรียน และจิตวิญญาณ
4. กลวิธีการดำเนินการพัฒนา 8 ประการ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการศึกษาวรรณคดีที่เกี่ยวข้องและได้นำไปใช้ในการจัดโครงการกรณีศึกษากับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแล้ว กลวิธีการทั้ง 8 มีอักษรหลักของหัวข้อที่รวมแล้วเป็นคำว่า WELLNESS

### วัตถุประสงค์

รูปแบบที่นำเสนอ สามารถใช้ได้กับทุกสถาบัน ในกรุงเทพมหานคร ทั้งนี้ควรให้ครอบคลุมนิสิตนักศึกษาที่มีระดับความสุขสมบูรณ์ทั้งระดับสูง ปานกลาง และต่ำ ทั้งนี้เพื่อ

1. ส่งเสริมให้ผู้ที่มีความสุขสมบูรณ์ได้อยู่แล้วให้พัฒนายิ่งขึ้น และช่วยเป็นแบบอย่าง รวมทั้งช่วยกระตุ้นผู้ที่มีความสุขสมบูรณ์ต่ำกว่าให้ดีขึ้น
2. ป้องกันไม่ให้ผู้ที่มีความสุขสมบูรณ์ได้อยู่แล้วมีภาวะเบี่ยงเบนไป
3. แก้อาการผู้ที่มีภาวะความสุขสมบูรณ์เบี่ยงเบนไปแล้วให้กลับคืนสู่ภาวะปกติ

### กลวิธีการพัฒนา

การพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาจะเป็นไปได้ตามเป้าหมายโดยครบถ้วน ถ้าดำเนินกลวิธีโดยครอบคลุมหัวข้อซึ่งสามารถนำอักษรหลักของทั้ง 8 มาเรียงกันแล้วได้คำว่า WELLNESS ดังอธิบายได้ดังต่อไปนี้

1. **WHOLISTIC** คำนี้ถึงความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาทั้งด้านร่างกาย สังคม จิตวิญญาณ สติปัญญา การงานอาชีพ และอารมณ์ ตลอดจนปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ทุกอย่างคือ ลักษณะส่วนบุคคล พฤติกรรมของนิสิตนักศึกษาเอง และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม สวัสดิการ บริการที่มีคุณภาพ ในมหาวิทยาลัย

2. EVALUATION ต้องมีการประเมินความสุขสมบูรณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตั้งแต่ก่อนเริ่มโครงการใดโครงการหนึ่งจัดเป็นพิเศษ และหลังการเข้าร่วมโครงการควรประเมินครั้งแรกทันทีที่เสร็จสิ้นโครงการ ครั้งที่สอง ประเมินหลังจากครั้งแรก 2 สัปดาห์ เพื่อเปรียบเทียบว่าหลังการเข้าร่วมโครงการแล้วมีสิ่งใดที่ดีขึ้น และสิ่งใดที่ยังเป็นปัญหา และการประเมินครั้งที่ 2 เพื่อให้แน่ใจว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังเข้าร่วมโครงการนั้นมีการคงอยู่ ต่อเนื่องยาวนาน รวมทั้งควรมีการติดตามสอบถามผู้ใกล้ชิด เช่น เพื่อนร่วมห้อง อาจารย์ หรืออนุสาสก์หอพัก ว่าสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของนิสิตไปในทิศทางที่ดีขึ้นหรือไม่

- นอกจากนี้ควรมีการประเมินความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนิสิตนักศึกษาที่มีต่อการจัดกิจกรรมและ โครงการตั้งแต่ขั้นตอนของการหาอาสาสมัคร การวางแผน การเตรียมการ จนถึงการจัดกิจกรรม ซึ่งอาจประเมินโดยใช้การตอบแบบสอบถาม การวาดภาพแสดงสิ่งที่ประทับใจ รวมทั้งการประชุมปรึกษาร่วมกัน
3. VALUE ตั้งเป้าหมายของ โครงการ และแนวปฏิบัติของการดำเนินงานที่มีค่านิยมสอดคล้องกับเป้าหมายและแนวปฏิบัติของสถาบัน ดังนั้นผู้ดำเนินโครงการจึงต้องเสนอเรื่องเพื่อขอรับความเห็นชอบจากผู้บริหารสถาบันก่อน นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงความสอดคล้องกับค่านิยมของนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการ โดยการเปิดโอกาสให้มีการแสดงความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา และการวางแผนสำหรับการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป

4. LEADERSHIP COMMITMENT ต้องให้ผู้ร่วมโครงการคัดเลือกผู้นำกลุ่มที่มีความมุ่งมั่นต่อความสำเร็จของโครงการและมีทักษะผู้นำ คือ ทำตนเป็นแบบอย่างที่ดี, มีทักษะการฟัง รู้จักจัดลำดับความสำคัญของงาน, มีการให้กำลังใจคนทำดี, สามารถชักจูงทุกคนให้ทำเพื่อกลุ่มได้

5. CHANGING NORMS กลุ่มต้องช่วยกันระบุถึงปทัสถานของกลุ่มว่ามีจุดอ่อนอยู่ที่ใด และจะมีวิธีส่งเสริมให้เข้มแข็งโดยวิธีใด เช่น เชิญวิทยากร หารือการเรียนรู้มาเสริม หรือเข้าร่วมกิจกรรมและสวัสดิการที่ จัดเป็นประจำอยู่แล้วในสถาบัน รวมทั้งการเปลี่ยนบรรยากาศให้ ไปทัศนศึกษาหรือเข้าค่ายพักแรมในที่ ๆ สวยงาม และปลอดภัย
6. EXERCISE SKILLS สมาชิกกลุ่มจะต้องสร้างแผนการพัฒนาร่างเอง โดยตั้ง เป้าหมายทั้งระยะสั้น และระยะยาว และมีการนำเสนอแผนฯ เพื่อให้กลุ่มพิจารณาความเป็นไปได้และหาทางส่งเสริม ทั้งนี้ แต่ละบุคคลต้องนำเสนอความก้าวหน้าหรืออุปสรรคปัญหาต่อกลุ่ม อย่างสม่ำเสมอ ในองค์ประกอบกลุ่มจะได้ฝึกฝนทักษะการ พัฒนาตนเองและทักษะการทำงานเป็นกลุ่มด้วย
7. SUPPORT GROUP กลุ่มจะต้องช่วยกันทำงานในลักษณะของการช่วยเหลือ ให้กำลังใจเพื่อให้เกิด "พลัง" ของกลุ่ม ทุกคนจะมีความรู้สึก เข้มแข็งเพราะรู้ว่าผู้คอยให้กำลังใจ และช่วยสนับสนุนในสิ่งที่ เหมาะสมที่จะช่วยพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของเพื่อน
- "เพื่อนช่วยเพื่อน" (Buddy) จะคอยช่วยแลกเปลี่ยน ประสบการณ์กับเพื่อน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ตนประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลว เพื่อให้ผู้ที่มีส่วนรับรู้ได้ข้อคิดในการนำไปปฏิบัติ และทำตนเป็น "ผู้ช่วยเหลือ" ดังนี้
- รับฟังเรื่องที่เพื่อนเล่าอย่างตั้งใจ ไม่ตำหนิหรือวิจารณ์
  - สะท้อนกลับหรือขยายความสิ่งที่เพื่อนพูดหรือแสดง โดย ไม่คัดค้าน
  - ทบทวนวิธีการแก้ปัญหา ในกลุ่มเมื่อครั้งที่ผ่านมามีปัจจัย ใดที่ช่วยให้กลุ่มก้าวหน้าด้วยดี หรือในทางตรงกันข้าม (เป็นอุปสรรค) เพื่อเป็นแนวทางการทำงานกลุ่ม ครั้งต่อไป
  - แลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร ที่ได้มาใหม่ที่เป็นประโยชน์ ต่อกลุ่ม และต่อการพัฒนาความสุขสมบูรณ์

## 8. STIMULATE NEW IDEAS นำผลที่ได้จากการประเมินภายหลังเสร็จสิ้น

โครงการแต่ละครั้ง รวมทั้งในตอนสุดท้ายมาร่วมกันพิจารณา เพื่อปรับปรุงแผนงาน พัฒนาเป้าหมายใหม่ ปรับปรุงสื่อ ตลอดจนวิธีการเรียนรู้หรือการส่งเสริมความสุขสมบูรณ์โดยวิธีใหม่ ๆ ตลอดจนกระตุ้นให้เกิดกลุ่มพัฒนาความสุขสมบูรณ์กลุ่มใหม่ขึ้น ทั้งในสถาบันของตนเอง หรือสถาบันอื่น

วิธีการกระตุ้นให้เกิดความคิดใหม่นี้อาจใช้วิธีการที่เป็นทางการ เช่น เขียนรายงาน หรือเขียนบทความ หรืออย่างไม่เป็นทางการ โดยการเสนอผ่านสื่อมวลชน เป็นต้น

สำหรับนิสิตเอง ให้เสนอความคิดใหม่ ๆ ต่อกลุ่มว่า นิสิตได้ประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม และจะนำไปใช้ต่อได้หรือไม่อย่างไรด้วย

### การนำรูปแบบไปใช้

รูปแบบการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาที่สร้างขึ้นนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ 2 สภาวะการณ์ ดังนี้

1. การพัฒนาในระยะยาว สามารถนำไปใช้กับนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต ตั้งแต่แรกเข้าศึกษาในชั้นปีที่ 1 และติดตามพัฒนาอย่างต่อเนื่องถึงชั้นปีสุดท้าย จนสำเร็จการศึกษา เพราะกระบวนการพัฒนาความสุขสมบูรณ์เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องสัมพันธ์ และมีอิทธิพลจากปัจจัยหลาย ๆ ด้าน ซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ดังปรากฏในแนวคิดทฤษฎีและจากผลการวิจัยครั้งนี้

2. การพัฒนาในระยะสั้น เป็นการนำรูปแบบไปใช้เพื่อแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษา เป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่ม ที่มีปัญหาความสุขสมบูรณ์ด้านใดด้านหนึ่งอย่างชัดเจนและมีแนวโน้มจะขยายตัวเป็นปัญหาของกลุ่มใหญ่ ตัวอย่างเช่น ปัญหาเรื่องโรคเอดส์ในสังคมไทย ที่สมควรจะดำเนินการป้องกัน โดยการให้ความรู้แก่นิสิตนักศึกษาอย่างเร่งด่วน นอกจากนั้นช่วงเวลาของการศึกษายังอาจมีผลต่อปัญหาความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาได้ด้วย เช่น ช่วงต้นปีการศึกษานิสิตนักศึกษามีหนึ่งควรได้รับความสนใจเป็นพิเศษ เนื่องจากยังใหม่ต่อทุก ๆ อย่าง

ต้องปรับตัวทุก ๆ ด้าน ส่วนตอนปลายปีอาจต้องมุ่งเตรียมนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายให้พร้อมสำหรับการหางานทำและการใช้ชีวิตการทำงาน

ทั้งนี้ การนำรูปแบบการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาไปใช้จะดำเนินไปได้ด้วยดี และประสบผลสำเร็จได้ถ้าทุกฝ่ายเห็นความสำคัญและให้ความร่วมมือ นับตั้งแต่ฝ่ายผู้บริหารมหาวิทยาลัยไปจนถึงบุคลากรฝ่ายกิจการนิสิตนักศึกษา คณาจารย์ และตัวนิสิตนักศึกษาเอง ตั้งแนวปฏิบัติต่อไปนี้

#### แนวปฏิบัติเพื่อการพัฒนาความสุขสมบูรณ์

การพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาเป็นความรับผิดชอบของทุกฝ่ายในสถาบันอุดมศึกษา โดยที่ต้องมีการประสานงานและแบ่งภาระสำคัญของแต่ละฝ่ายตาม

1. ผู้บริหาร ต้องระบุไว้ในนโยบายมหาวิทยาลัย ตั้งแต่ปรัชญาและเป้าหมาย รวมทั้งแผนการดำเนินงาน เพื่อพัฒนา นิสิตนักศึกษา ให้ครบครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ สติปัญญา การเรียน และจิตวิญญาณ และพร้อมที่จะให้การสนับสนุนในด้านทรัพยากร และการจัดดำเนินงาน
2. บุคลากรนิสิตนักศึกษาทุกฝ่ายต้องหาทางส่งเสริมโดยการจัดสวัสดิการ บริการ และกิจกรรมที่ส่งผลถึงการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาทุก ๆ ด้าน และให้ทั่วถึงทุกคน
3. คณาจารย์ ต้องเปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาได้มีประสบการณ์ที่ดี ที่ช่วยพัฒนาความสุขสมบูรณ์ทั้งในและนอกห้องเรียน ทั้งกิจกรรมที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ
4. ตัวนิสิตนักศึกษาเอง นอกจากนิสิตศึกษารายบุคคลจะตระหนักถึงความสำคัญของความสุขสมบูรณ์ของตนเองแล้ว การดำเนินงานในรูปแบบของกรรมการ หรือเป็นกลุ่มก้อน จะสามารถมีพลังในการป้องกัน ส่งเสริม และแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาได้มากกว่า กรรมการนิสิตนักศึกษาจึงควรได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจถึงภาวะสุขสมบูรณ์ และความรับผิดชอบต่อตนเองและหมู่คณะ เพื่อให้ผู้ที่มีภาวะสุขสมบูรณ์ได้อยู่แล้วช่วยเป็นตัวอย่างและกระตุ้นให้ผู้ที่มีความสุขสมบูรณ์ด้านใดด้านหนึ่งด้อย ได้พัฒนาตนเองต่อไป

สำหรับการทดลองรูปแบบการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทดลองรูปแบบในลักษณะโครงการระยะสั้น โดยพิจารณาจากความเป็นไปได้ในแง่ของเวลา ปัญหาที่พบ และความต้องการของนิสิต รวมทั้งความร่วมมือที่ได้รับจากฝ่ายนิสิต รวมทั้งทรัพยากรสนับสนุนทุก ๆ ด้าน จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ดึงนำเสนอต่อไปนี้

**รูปแบบการพัฒนาความสุขสมบูรณ์<sup>๕</sup>**  
**ของนิสิตนักศึกษา**  
**(กรณีศึกษาเฉพาะนิสิตหอพักจุฬาฯ)**

**ชื่อโครงการ มุ่งสู่ความสุขสมบูรณ์**

**ลักษณะของโครงการ**

เป็นการจัดกลุ่มพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยจำกัดรับในกรุงเทพมหานคร จำนวนประมาณ 20 คน ทั้งเพศชายและหญิง จากชั้นปีที่ 1 ถึง ปีสุดท้ายในระดับปริญญาบัณฑิต ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ ติดต่อกันประมาณ 1 สัปดาห์ โดยใช้เวลานอกเวลาเรียนช่วงเย็น 17 - 18 น. รวมทั้งช่วงเสาร์ อาทิตย์ สถานที่ได้ขอความอนุเคราะห์จากอนุสาวรีย์หอพัก ตามความเหมาะสม และมีการจัดในลักษณะค่ายพักแรมนอกสถานที่ด้วย

จุดเน้นของโครงการอยู่ที่การยึดความต้องการและปัญหาเกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาผู้ร่วมกลุ่ม และการสร้างบรรยากาศ "เพื่อนช่วยเพื่อน" ทั้งนี้จากแนวคิดพื้นฐานดังนี้

1) นิสิตนักศึกษาอยู่ในวัยรุ่นตอนปลาย อย่างเข้าวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เพื่อนจะมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำของเขาอย่างมาก

2) ความสุขสมบูรณ์ของแต่ละบุคคลจะมีจุดเด่นจุดด้อยเฉพาะในช่วงเวลาหนึ่ง และจะพัฒนาได้ จากการเรียนรู้ จากการวิเคราะห์ ค้นหา และเลือกสรรแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหา หรือส่งเสริมความสุขสมบูรณ์ของตนเอง และของเพื่อนภายในบริบทของสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย

ผู้ดำเนินการทำหน้าที่เป็นผู้ริเริ่มให้เกิดกระบวนการกลุ่ม และจัดสรรสิ่งสนับสนุนเพื่อเสริมสร้างความสุขสมบูรณ์ทุก ๆ ด้าน และแสวงหาระบบบริการที่ครอบคลุมทั้ง 3 ระดับ คือ 1) ป้องกันไม่ให้ผู้มีภาวะสุขสมบูรณ์ดีอยู่แล้วมีภาวะเบี่ยงเบนไป 2) ส่งเสริมให้ผู้มีภาวะสุขสมบูรณ์ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น และ 3) รักษาให้ผู้มีภาวะเบี่ยงเบนไปแล้วให้กลับสู่ภาวะปกติ ทั้งในช่วงเวลาของการร่วมในโครงการ และต่อเนื่องสืบไปแม้จะเสร็จสิ้นโครงการแล้วก็ตาม

### วัตถุประสงค์

เมื่อเสร็จสิ้นโครงการแล้ว นิสิตนักศึกษาผู้มีส่วนร่วมในโครงการ โดยตลอดมีความรู้ความสามารถดังต่อไปนี้

- 1) ระบุจุดอ่อน จุดแข็ง ในภาวะสุขสมบูรณ์ของตนเองได้
- 2) เลือกสรรแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหา และส่งเสริมความสุขสมบูรณ์ของตนเองได้ ทั้งในระยะสั้น และระยะยาว
- 3) วิเคราะห์และชี้แนะแนวทางป้องกันแก้ไขปัญหา และส่งเสริมความสุขสมบูรณ์ของเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิด โดยนำความรู้จากโครงการไปประยุกต์ใช้



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**คู่มือ**  
**สำหรับผู้ดำเนินงาน**  
**โครงการมุ่งสู่ความสุขสมบูรณ์**

---

**การคัดเลือกผู้เข้าร่วมโครงการ**

1. ผู้เข้าร่วมโครงการต้องเป็นนิสิตนักศึกษาในสถาบันเดียวกัน อยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกัน เพราะกระบวนการมุ่งสู่ความสุขสมบูรณ์ เป็นเรื่องของการร่วมกันเรียนรู้ วิเคราะห์ ค้นหา และเลือกสรรแนวทางส่งเสริมความสุขสมบูรณ์ของตนเอง และของเพื่อนร่วมโครงการภายในบริบทของสภาพแวดล้อมที่ผู้อำนวย
2. สาขาวิชาชั้นปีที่เรียนในมหาวิทยาลัย และเพศที่ต่างกัน จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมโครงการช่วยสร้างบรรยากาศของการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และได้ประโยชน์ในทัศนะที่หลากหลายในการแสดงความคิดเห็น
3. การประชาสัมพันธ์เพื่อให้นิสิตนักศึกษาสนใจต้องใช้เวลาหลาย ๆ รูปแบบ และควรผ่านกรรมการนิสิต เนื้อหาของโครงการที่ประชาสัมพันธ์ควรชี้แจงวัตถุประสงค์ และกำหนดเวลาที่ชัดเจนถ้าได้พบอธิบายรายละเอียดของโครงการด้วยตนเองจะได้รับความร่วมมือที่ดีขึ้น

**ผู้เข้าร่วมโครงการ**

1. การร่วมโครงการมุ่งสู่ความสุขสมบูรณ์ เป็นกระบวนการที่ผู้เข้าร่วมโครงการร่วมกันคิด วิเคราะห์ ค้นหาแนวทางเสริมสร้างความสุขสมบูรณ์ทุก ๆ ด้าน ผู้ดำเนินงานจะทำหน้าที่เป็นผู้ริเริ่มให้เกิดกระบวนการกลุ่ม และจัดสรรสิ่งสนับสนุน และแสวงหาระบบบริการที่ครอบคลุมทั้ง 3 ระดับ คือ 1) ป้องกันไม่ให้ผู้มีภาวะสุขสมบูรณ์ได้อยู่แล้วมีภาวะเบี่ยงเบนไป 2) ส่งเสริมให้ผู้มีภาวะสุขสมบูรณ์ได้อยู่แล้วให้ดีขึ้น และ 3) รักษาให้ผู้มีภาวะเบี่ยงเบนไปแล้ว ให้กลับสู่ภาวะปกติ
2. จำนวนผู้ร่วมโครงการไม่ควรจะเกิน 25 คน เพราะจะได้มีโอกาสแสดงบทบาทและความคิดเห็นอย่างทั่วถึงกัน นอกจากนั้นผู้ดำเนินงานยังจะได้สังเกตเห็นพฤติกรรมและความก้าวหน้าของแต่ละคนอย่างทั่วถึง



3. ผู้ดำเนินงานโครงการ ควรเป็นอาจารย์ หรือบุคลากร นิสิตนักศึกษาที่ใกล้ชิดกับนิสิตนักศึกษา รู้จักแหล่งบริการ กิจกรรม หรือวิทยาการ ทั้งภายในสถาบันหรือภายนอก เช่น ศิษย์เก่า ศิษย์ปัจจุบัน ที่เห็นความสำคัญของกิจกรรมส่งเสริมความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา นอกจากนี้ ผู้ดำเนินงานควรเป็นผู้ที่สนใจ ใฝ่แสวงหาแหล่งวิทยาการ ที่จะช่วยขยายพรมแดนความรู้ หรือจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความสุขสมบูรณ์ เพื่อจะได้สร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ในรูปแบบของการเชิญวิทยากรจากแหล่งนั้น ๆ มาบรรยายหรือขอความร่วมมือในการอนุญาตให้นิสิตนักศึกษา และอาจารย์ ให้เข้าร่วมในกิจกรรมเป็นครั้งคราว เป็นต้น

#### กำหนดระยะเวลาของโครงการ

1. ระยะเวลาของโครงการขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้เข้าร่วม และความสามารถในการประสานงานกับผู้รับผิดชอบในส่วนต่าง ๆ เช่น ติดต่อแผนกยานยนต์เพื่อขอรถในการไปทัศนศึกษาออกสถานที่ จึงต้องมีการวางแผน จัดการ และประเมินผล อย่างดี เพื่อให้การใช้เวลาเป็น ไปอย่างมีประสิทธิภาพ
2. แต่ละขั้นตอนในการดำเนินโครงการ จะต้องให้เวลาแก่ผู้เข้าร่วมโครงการในการร่วมคิด ร่วมวางแผน จัดการเพื่ออนาคตที่ดียิ่งขึ้น ไม่ควรจะเร่งรัดจนทำให้เกิดความเครียด
3. การจัดโครงการในวันหยุดราชการ จำเป็นสำหรับการไปทัศนศึกษาออกสถานที่ เพราะ นิสิตนักศึกษามักจะมีเวลาว่าง ไม่ตรงกัน ในวันธรรมดา การเดินทางไปนอกสถานที่ต้องใช้เวลาอย่างน้อยครึ่งวัน หรือสองวันเต็ม ๆ จึงต้องมีการวางแผนล่วงหน้าในการขออนุญาตเข้าเยี่ยมชมสถานที่ และการนัดหมายทุกฝ่ายให้พร้อม

#### สถานที่จัดดำเนินงาน

1. สถานที่ในการจัดควรมีบรรยากาศที่สงบ ท่ามกลางธรรมชาติ เช่น มีต้นไม้ สายลมเย็น เพื่อช่วยส่งเสริมการรับรู้สิ่งที่ดีงาม ห่างไกลจากภารกิจประจำ โดยเฉพาะนิสิตนักศึกษาไม่ควรจัดในห้องที่มีสภาพเป็นห้องเรียน
2. ควรคำนึงถึงความสะอาดสบายระหว่างการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้เกิดสมาธิในการทำงาน กลุ่ม อาทิ ห้องสุขาที่มีพื่อเฝียงและสะอาด และมีมุมสงบที่เป็นสัดส่วน ไม่ปะปนกับผู้อื่น

## กิจกรรม

### 1. การเตรียมเอกสารและอุปกรณ์

เครื่องใช้และอุปกรณ์ประกอบการทำกิจกรรมที่ผู้ดำเนินโครงการต้องเตรียมให้พร้อม  
คือ

- 1.1 คู่มือกิจกรรมสำหรับผู้ดำเนินโครงการเอง แบบประเมินผล
- 1.2 เครื่องเขียน เช่น กระดาษ ปากกา กระดาษโรเนียว ดินสอ ป้ายชื่อ
- 1.3 โต้ะเก้าอี้ เท่ากับจำนวนสมาชิกในกลุ่มเป็นอย่างน้อย
- 1.4 มุมหนังสือหรือเทป ที่น่าสนใจ เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตให้เป็นสุขสมบูรณ์  
(รายชื่อหนังสืออยู่ในภาคผนวก)
- 1.5 เครื่องฉาย V.D.O. หรือ Slide เมื่อจำเป็น
- 1.6 เครื่องเล่นเทปคาสเซ็ท ในบางครั้งที่ต้องการเสียงเพลงบรรเลงเบา ๆ  
เพื่อสร้างบรรยากาศ

### 2. การจัดสถานที่ประชุม

- 2.1 สภาพห้องที่ใช้ประชุมกลุ่มควรมีความกว้างพอที่จะให้สมาชิกนั่งเรียงเป็นวงกลม  
เพื่อจะได้มองเห็นหน้ากันทั่วถึงทุกคน และควรมีช่องว่างพอให้เดินหรือ  
เคลื่อนย้ายที่นั่ง เพื่อเปลี่ยนอริยาบท หรือจัดกลุ่มเล็กบ้างบางครั้ง
- 2.2 ควรมีมุมเตรียมอุปกรณ์หรือมีห้องติดกันสำหรับเตรียมอุปกรณ์ เครื่องเขียน  
รวมทั้ง น้ำและอาหารว่าง ในบางวันที่กิจกรรมยาวนานเกิน 1 ชั่วโมง

### 3. การดำเนินกิจกรรม

- 3.1 ขั้นนำ คือระยะของการปูพื้นฐานให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีความรู้สึกและอยู่ในสถานะ  
พร้อมที่จะรับรู้และร่วมกิจกรรม เริ่มตั้งแต่การทักทายวิสาสะกับสมาชิกให้  
เกิดความเป็นกันเอง การบอกกล่าวหรือแจ้งเงื่อนไข กติกา ให้สมาชิกทราบ  
หรือซักซ้อมความเข้าใจ หากมีสมาชิกสงสัยหรือไม่แน่ใจ การประเมินภาวะ  
สุขสมบูรณ์ก่อนเริ่ม โครงการอาจร่วมอยู่ในขั้นนี้หรือก่อนหน้านั้นก็ได้
- 3.2 ขั้นปฏิบัติ คือช่วงเวลาที่สมาชิกปฏิบัติตามกระบวนการ ซึ่งมีทั้งการร่วมแสดง  
ความคิดเห็น การฟังวิทยากร หรือชมสื่อและสถานที่ที่พาไปชม ผู้ดำเนินการ  
จึงต้องใช้ความสามารถในการดึงดูดใจให้สมาชิกสนใจในจุดเดียวกัน  
นอกจากนั้น ผู้ดำเนินการยังต้องยึดถือแนวปฏิบัติดังนี้

- 3.2.1 ควรดำเนินการเพื่อให้มีการเสนอชื่อผู้ร่วมโครงการที่มีลักษณะเป็นผู้นำกลุ่ม และยินดีที่จะนำโครงการนี้ไปจนเสร็จ การคัดเลือกผู้นำกลุ่มนี้อาจทำในครั้งที่ 2 หรือ 3 ของการดำเนินกิจกรรม ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มอาจเลือกผู้ช่วยในตำแหน่งอื่น เช่น เลขานุการ สวัสดิการ และอื่น ๆ ตามความเหมาะสม
- 3.2.2 ต้องไม่เคี้ยวเข็นหรือซ้ำๆ ให้สมาชิกปฏิบัติ พูดหรือแสดงความคิดเห็น หากสมาชิกผู้นั้นไม่เต็มใจอย่างเห็นได้ชัด
- 3.2.3 ไม่ทักท้วงหรือโกรธเคืองเมื่อพบว่าสมาชิกปฏิบัติผิดไปจากแนวทางที่กำหนดไว้
- 3.2.4 ไม่แสดงการตอบโต้ด้วยอารมณ์ ถ้ามีการก่อกวนในกลุ่มเกิดขึ้น ถ้าสมาชิกต้องการออกนอกกลุ่มควรอนุญาตและควรแสดงความเห็นด้วย
- 3.2.5 ต้องรักษาเวลา โดยผู้ดำเนินการควรไปถึงสถานที่นัดหมายก่อนกำหนด เพื่อตรวจสอบอุปกรณ์ที่จัดไว้แล้ว หากมีข้อขัดข้องจะได้แก้ไขได้ก่อนเวลาที่จะใช้ นอกจากนั้นควรเลิกกิจกรรมให้ตรงเวลา เพราะนิสิตนักศึกษาจำเป็นต้องแบ่งเวลาให้กิจกรรมอื่นตามความเหมาะสมด้วย

#### ข้อพึงปฏิบัติสำหรับผู้ดำเนินงาน โครงการ

1. ต้องยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นกันเอง มีสีหน้าท่าทางเป็นมิตร ให้ความสนใจสมาชิกทุกคนเท่าเทียมกัน
2. ต้องพยายามรักษาเวลาให้อยู่ในช่วงที่กำหนด การยืดเวลาออกไปอาจทำให้สมาชิกเบื่อหน่าย
3. ต้องมีความอดทน รักษาอารมณ์ให้มั่นคง ไม่แสดงอารมณ์หรือตอบโต้กับสมาชิก
4. ต้องสร้างศรัทธาให้นิสิตนักศึกษา สมาชิกที่ร่วมกลุ่มเกิดความตระหนักถึงความสำคัญ และประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ โดยตลอดจนเสร็จสิ้นโครงการ

### การเตรียมการจัดโครงการ

1. ฝ่ายผู้ดำเนินโครงการกับอาสาสมัครผู้ดูแลหอพักและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ควรมีเวลาพบกันมากพอควร เพื่อเตรียมการด้านต่อไปนี้
  - 1.1 การคัดเลือกนิสิตนักศึกษาผู้เข้าร่วมโครงการ เพราะอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่รู้จักนิสิตนักศึกษาดี และรู้วิธีที่จะสื่อสารเพื่อขอความร่วมมือหรือหาอาสาสมัครได้
  - 1.2 การจัดหาอุปกรณ์เครื่องใช้ รวมทั้งขออนุญาตใช้สถานที่ในการจัดการประชุม
  - 1.3 การเชิญวิทยากรและสมาชิกที่จะเข้าร่วมโครงการ
  - 1.4 การนัดหมายเพื่อความพร้อมเพรียงในกรณีต้องไปที่สถานศึกษาอื่นนอกสถานที่

### วันแรกของการดำเนินงานโครงการ

1. ลงทะเบียน
2. แจกแฟ้ม กระดาษเปล่า และเครื่องเขียน
3. ชี้แจงถึงความเป็นมาของ โครงการและเป้าหมาย รวมทั้งวิธีดำเนินการ
4. เริ่มกิจกรรมตามตารางกิจกรรมของ โครงการ

### ระหว่างการจัดกิจกรรม

ช่วงเวลาเข้าร่วมกลุ่ม ระหว่างหยุดพัก หรือหลังกิจกรรมกลุ่ม ควรจะมีเพลงที่จะช่วยทำให้บรรยากาศของการดำเนินกิจกรรมมีชีวิตชีวายิ่งขึ้น ผู้ดำเนินโครงการอาจหาเพลงมาเอง หรือขอความร่วมมือจากนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการจัดทำมา และถ้ามีเนื้อเพลง แจกให้กับสมาชิกทุกคน ได้ก็จะเป็นเครื่องมือที่ดี และช่วยเสริมบรรยากาศให้มีการร่วมกิจกรรม บรรเทิงได้ด้วย

### สิ้นสุดกิจกรรมแต่ละวัน

ผู้ดำเนินโครงการควรสรุปผลกิจกรรมในวันแรก และกระตุ้นให้ผู้หน้าที่ได้รับการคัดเลือกได้ปฏิบัติเช่นเดียวกันในการทำกิจกรรมวันต่อ ๆ ไป รวมทั้งควรมีการเตรียมการสำหรับกิจกรรมในแต่ละวันต่อไป เพื่อให้โครงการดำเนินไปด้วยดีตามกำหนดการ

การสรุปผลและประเมินกิจกรรมในแต่ละวันนอกจากจะทำด้วยวาจาแล้ว ควรมีการบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษรด้วย เพื่อจะได้ประมวลไว้เป็นหลักฐาน

### วันสุดท้ายของการจัดกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินโครงการจัดให้มีการประเมินผลตามแบบฟอร์มการประเมินความสุขสมบูรณ์ และถ้าสามารถแถลงผลของการประเมินทั้งคะแนนความสุขสมบูรณ์และการประเมินด้านอื่น ๆ ที่สมาชิกประเมินเป็นรายวันไว้ ให้รับทราบก่อนสิ้นสุดโครงการจะเป็นการดีมาก
2. การปิดการจัดกิจกรรมอาจทำอย่างไม่เป็นพิธีการหรือเป็นพิธีการก็ได้ หรือถ้ามีการกล่าว "ปัจฉิมวาจา" ของผู้แทนนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการ หรือการให้เกียรติของอนุสาสน์ ทอพัก ผู้ให้ความอนุเคราะห์การจัดโครงการ ได้ก็จะเป็นกำลังใจแก่นิสิตนักศึกษาในการจัด โครงการในลักษณะเดียวกันต่อไป



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่าง  
การดำเนินกิจกรรมกระบวนการมุ่งสู่ความสุขสมบูรณ์  
กำหนดการ

วัน - เวลา	กิจกรรม	อุปกรณ์	หมายเหตุ
วันแรก 18.00 - 18.10	รายงานตัว รับแฟ้ม ป้ายชื่อ	แฟ้ม ป้ายชื่อ	
		ดินสอ กระดาษ	
18.10 - 18.30	ให้ตอมแบบสอบถาม	- แบบสอบถาม	ให้ตอมก่อนมา เพราะเสียเวลา
18.3 - 18.50	แนะนำตัวและแนะนำโครงการ	- เอกสารโครงการ	
18.50 - 19.00	ให้ชม V.D.O. "วัยรุ่นวัยเรียน- ตอน "นิสิต จุฬา"	V.D.O.	
19.00 - 19.20	สมาธิ		
19.20 - 19.35	วาทศมานิสิตจุฬาที่ ฟังประสงค์	- กระดาษ ปากกา เมจิก	
19.35 - 20.00	วางแผนงานเพื่อให้ถึงจุด ที่ฟังประสงค์	- กระดาษ ปากกา	
20.00 น.	ประเมินกิจกรรม/นัดหมาย	- เอกสาร**	

วันต่อไป

\* จะมีน้ำผลไม้, น้ำเปล่า และผลไม้ไว้ นามารับประทานในช่วงดู V.D.O.

\*\* เอกสารให้อ่านเตรียมตัวเพื่ออภิปรายในโอกาสต่อไปของการเข้าโครงการ  
เอกสารหมายเลข 1 กรณศึกษา (ได้อภิปรายในรถตอนเดินทางไปเขาใหญ่)  
เอกสารหมายเลข 2 การทำงานของร่างกายตามเวลา (Biorhythm)

(ได้พูดคุยรายบุคคล)

เอกสารหมายเลข 3 4 R ช่วยลดปริมาณขยะ (ได้พูดคุยรายบุคคล)

### โครงการมุ่งสู่ความสุขสมบูรณ์

กิจกรรมที่ 1 ขอให้ผลิตวาดภาพและเขียนคำบรรยายถึงความรู้สึกของตัวนิสิตเองที่มีต่อนิสิต  
จุฬาฯ ในปัจจุบัน ทั้งในด้านดีและด้านที่รู้สึกว่ามีดี

ภาพวาด	คำบรรยาย

กิจกรรมที่ 2 ขอให้ผลิตวาดภาพและเขียนคำบรรยายถึงความรู้สึกของตัวนิสิตเองที่มีต่อนิสิต  
จุฬาฯ ที่ประทับใจในอดีต

ภาพวาด	คำบรรยาย

## โครงการมุ่งสู่ความสุขสมบูรณ์

### แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับ การเข้าร่วมกลุ่ม

1. ท่านรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับเป้าหมายของ โครงการ
 

ก. เป็นไปได้มาก	ข. เป็นไปได้พอควร	ค. เป็นไปได้น้อย
-----------------	-------------------	------------------
2. กิจกรรมที่จัดเป็นประโยชน์ช่วยให้บรรลุเป้าหมาย
 

ก. มาก	ข. ปานกลาง	ค. น้อย
--------	------------	---------
3. ท่านได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมครั้งนี้
 

ก. มาก	ข. ปานกลาง	ค. น้อย
--------	------------	---------
4. กิจกรรมช่วยให้ท่านเข้าใจตนเอง
 

ก. มาก	ข. ปานกลาง	ค. น้อย
--------	------------	---------
5. กิจกรรมช่วยให้ท่านเข้าใจเพื่อนที่ร่วมกลุ่ม
 

ก. มาก	ข. ปานกลาง	ค. น้อย
--------	------------	---------
6. ท่านได้มีส่วนร่วมในการวางแผนกิจกรรมครั้งต่อไป
 

ก. มาก	ข. ปานกลาง	ค. น้อย
--------	------------	---------
7. สำหรับการจัดกิจกรรมครั้งต่อไปท่านยินดีที่จะช่วยงานกลุ่มในด้านใด
 

ก. เตรียมสถานที่		
ข. กระตุ้นเตือนเพื่อนไม่ให้ลืมเข้ากลุ่ม		
ค. เตรียมอาหารว่าง		
ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....		

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## กรณีศึกษา

มินตรา เป็นนิสิตคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ฐานะทางบ้านไม่ค่อยดี บิดา มารดา มีอาชีพรับจ้าง มีรายได้ไม่แน่นอน และไม่พอกับค่าใช้จ่ายในครอบครัว ทางบ้านต้องหยิบยืมเงินทองจากญาติพี่น้องบ่อย ๆ มินตรา มีพี่น้องหลายคน รวมทั้งตัวมินตราเอง รวมทั้งหมด 6 คน มินตราเป็นลูกคนที่ 6

เมื่อ มินตรา สอบเข้าเรียนในคณะครุศาสตร์ได้ใหม่ ๆ มินตราได้เล่าให้เพื่อนสนิทฟังว่า เกือบจะไม่ได้มาเรียนที่คณะครุศาสตร์ เพราะแม่ไม่มีเงินส่งให้เรียนต่อ แต่เนื่องจากเป็นคนที่รักเรียน อยากมีความก้าวหน้า มีอาชีพที่มั่นคง และใจรักความเป็นครูมาก จนทำให้มินตราต้องขอร้องให้บิดามารดาอนุญาตให้เรียน และสัญญาว่าจะช่วยตัวเองทางด้านค่าใช้จ่ายในการเรียนเอง ทั้ง ๆ ที่ในตอนนั้นยังไม่มีแนวทางที่จะหาเงินมาเรียนได้อย่างไร แต่ด้วยความเป็นนักต่อสู้ ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคง่าย ๆ พยายามคิดหาทางออกให้กับตนเอง เป็นนักต่อสู้ที่น่าชมเชย

มินตราพยายามติดตามข่าวสารของทางคณะครุศาสตร์ในด้านแหล่งเงินทุน ที่คณะครุศาสตร์จัดให้สำหรับนิสิตที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ แต่เรียนดีที่ทุกคนสามารถขอรับทุนได้ มินตราสมัครขอรับทุนอุดหนุนการขาดแคลนทุนทรัพย์ และไปพบอาจารย์ที่ปรึกษา ไปเล่าความเดือดร้อนและความจำเป็นที่จะต้องขอรับทุนเพื่ออาจารย์ที่ปรึกษาจะได้ลงความเห็นให้กรรมการพิจารณาทุน ได้มองเห็นความจำเป็นของนิสิต มินตราได้รับการพิจารณาให้ได้รับทุนปีละ 3,000 บาท ทุกปี จนจบการศึกษา แม้ว่ามินตราได้รับทุนแล้ว มินตราก็ไม่เคยอยู่เฉย ๆ โดยไม่ทำอะไรให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง มินตราได้สมัครสอนพิเศษให้แก่นักเรียนประถมศึกษาในช่วงตอนเย็นของทุกวัน และในวันหยุดก็สมัครไปสอนพิเศษตามบ้าน รวมทั้งเวลาที่มหาวิทยาลัยปิดภาคเรียน มินตราจะมีเวลาเรียนกับการทำงานเท่านั้น ส่วนเวลาที่จะไปเที่ยวเตร่ ดูภาพยนตร์ หรือเดินช้อปปิ้งตามห้างสรรพสินค้า มินตราไม่เคยไปเพราะเงินทุกบาททุกสตางค์ ต้องใช้อย่างประหยัด เพื่อเก็บไว้ใช้จ่ายทางด้านการศึกษาให้เพียงพอจนเรียบร้อย

ในช่วงที่มินตราอยู่ปีที่ 4 ต้องออกฝึกสอนเป็นเวลา 1 ภาคการศึกษา มินตรามีความเครียดเรื่องการฝึกสอน ประกอบกับทางบ้านมีปัญหา เนื่องจากความขัดสนเรื่องเงินทอง ต้องย้ายบ้านจากที่อยู่เดิม เพราะต้องหาบ้านเช่าที่ถูกกว่า มินตรามีปัญหาด้านความเครียดกับการเรียนแล้ว

ต้องมาเครียดกับเรื่องของคนรอบตัว ประกอบกับไม่มีเวลาพักผ่อนเพียงพอ จนทำให้มินตราขาดสติ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ นอนไม่หลับ อาละวาด และอยากทำร้ายตัวเอง จนทำให้มินตราต้องพักการเรียน ผู้ปกครองของมินตราไปหาพระที่บ้านนับถือ เพื่อให้รดน้ำมนต์ เพราะเชื่อว่า มินตราถูกผีเข้า เมื่อรักษาไม่หายก็ต้องมาหาพบแพทย์ช่วยรักษา มินตราต้องพักรักษาตัวเองอยู่นานเกือบ 3 สัปดาห์ อาการต่าง ๆ ก็ค่อยๆ ทุเลา รู้สึกตัวมากขึ้น ไม่คุ้มคั้งเหมือนตอนเป็นใหม่ ๆ หมอบอกว่ามินตราเป็นอย่างนี้เพราะเกิดจากความเครียดที่สะสมมาเป็นเวลานาน และแนะนำให้มินตราหาเวลาพักผ่อนบ้าง

เมื่อมินตรา รักษาตัวจนหายดีแล้ว มินตราสามารถปรับตัวเองให้มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น จนระยะหลัง ๆ มินตราจะเป็นคนยิ้มง่ายมากขึ้น ผิดกับเมื่อก่อน หน้าตาของมินตราเหมือนคนแบกโลก มีความกังวลและ ไม่ค่อยยิ้มแย้มแจ่มใสเท่าที่ควร

เมื่อมินตรา เรียนจบด้วยคะแนนสอบที่ได้ คือ เกียรตินิยมอันดับสอง มินตราได้รับการคัดเลือกให้เป็นครูในโรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่ง ปรากฏว่า ได้ทำชื่อเสียงให้แก่โรงเรียน ได้รับการคัดเลือกให้เป็นครูภาษาไทยดีเด่น เป็นกำลังสำคัญของโรงเรียน เป็นครูที่ลูกศิษย์รักมาก และเป็นผู้นับคัมภีร์ชาตินิยมชมชอบ ทั้งนี้เป็นเพราะตัวมินตราเองที่ไม่เคยทอดทิ้งให้กับชีวิต แม้ว่าชีวิตของตนจะเต็มไปด้วยปัญหา, อุปสรรคนานัปการก็ตาม ก็ไม่เคยย่อท้อ

มินตราจำได้และไม่เคยลืมเรื่องของตนเอง ที่สอนตัวเองให้เป็นคนขยัน อดทน ช่วยเหลือตัวเอง และสามารถยืนด้วยลำแข้งของตนเองได้ ประโยชน์อีกประการหนึ่งคือ การสอนให้ตัวเองมีความรับผิดชอบ ไม่เป็นคนอ่อนแอ และขาดกลัวต่อปัญหาและอุปสรรค พยายามหาสิ่งชดเชยให้กับชีวิต แม้ว่าบางครั้งจะมีความท้อระแวง ไม่สนใจตนเองบ้างในเรื่องเพื่อนฝูง กลัวว่าจะมาถูกรุกความยากจนของตน ไม่กล้าคบหาสมาคมกับคนที่ร่ำรวยกว่าตน สิ่งต่าง ๆ ล้วนเป็นบทเรียนสอนใจคนเราจะต้องไม่หวังคอยโชคชะตา ไม่ทอดทิ้งกับชีวิต ที่จะสร้างกำลังใจให้กล้าหาญ อดทน ที่จะต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ ให้ผ่านพ้นไปได้อย่างดี ดังตัวอย่างของมินตรา

(จาก สุนัน อมรวิวัฒน์ และคณะ. กรณีศึกษาเพื่อการเรียนการสอนส่งเสริมคุณธรรม จรรยาแห่งวิชาชีพครู โครงการส่งเสริมคุณธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526)

## เอกสารประกอบโครงการหมายเลข 2

## Biorhythm

## จังหวะชีวภาพ : การทำงานของร่างกายตามเวลา

จังหวะชีวภาพ เป็นจังหวะการทำงานของอวัยวะทุกระบบในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะทำงานเป็นจังหวะต่อเนื่องกัน มีการเปลี่ยนแปลงที่คงที่ มีระเบียบ มีจังหวะและรูปแบบ มีระดับค่าสูงสุด และระดับค่าต่ำสุด สัมพันธ์กับช่วงเวลาและสภาพแวดล้อมภายนอก ซึ่งทำให้คนเรามีความแตกต่างตามช่วงเวลาของวัน จังหวะชีวภาพถูกควบคุมโดยปัจจัยภายในร่างกาย ได้แก่ ต่อมไฮโปธาลามัส (Hypothalamus) และปัจจัยภายนอกร่างกาย ได้แก่ แสงสว่าง ความมืด แรงดึงดูดของโลก เป็นต้น

สำหรับคนที่ทำงานตามปกติในเวลากลางวัน และนอนหลับพักผ่อนในเวลากลางคืน การทำงานของร่างกายตามจังหวะชีวภาพ จะเป็นดังนี้

- 00.00-0.300 น. อุณหภูมิของร่างกายจะลดลงถึงขั้นต่ำสุด ระบบผลิตของเสียหยุดพักการทำงาน พลังทางจิตใจและร่างกายลดลงสู่ระดับต่ำสุด
- 04.00 น. เซลล์เม็ดเลือดขาวลดจำนวนลง ทำให้ร่างกายมีโอกาสติดเชื้โรคได้ง่าย
- 08.00 น. หลังจากตื่นนอนอย่างเต็มที่ ฮอร์โมนอะดรีนาลินไหลเข้าสู่กระแสเลือดเพื่อกระตุ้นร่างกายให้พร้อมต่อการทำงาน อุณหภูมิร่างกายเริ่มสูงขึ้น
- 12.00 น. อุณหภูมิร่างกายอยู่ในระดับสูงสุด ระบบการย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด
- 13.00-18.00 น. พลังทางจิตขึ้นสู่ระดับสูงสุด
- 18.00-19.00 น. ช่วงพลบค่ำระบบประสาทสัมผัสลดลงสู่ระดับต่ำสุด ไม่ควรทำงานที่ต้องเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เช่น ขับรถ ทำงานกับเครื่องจักร
- 20.00 น. ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ก่อให้เกิดอาการอ่อนเพลีย เหนื่อย และหงุดหงิด

ถ้าเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างกระทันหันต่อสภาพแวดล้อมที่บุคคลคุ้นเคย เช่น การอยู่ที่มีดเวลากลางวัน และการอยู่ที่สว่างเวลากลางคืน หรือปฏิบัติงานกลางคืน และนอนในเวลากลางวัน จะทำให้จังหวะชีวภาพไม่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม ร่างกายต้องปรับระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เพื่อให้สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม ซึ่งอาจเกิดผลเสียต่อบุคคล เช่น ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย น้ำหนักลด เจ็บป่วยง่าย ด้านจิตใจทำให้หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล และด้านสังคมทำให้ไม่ได้สัมพันธ์กับเพื่อนฝูงและคนในครอบครัว เป็นต้น

\* จากหนังสือ "สารคดี" ฉบับที่ 120 ปีที่ 10 เดือนกุมภาพันธ์ 2538



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## เอกสารประกอบโครงการหมายเลข 3

## 4 R ช่วยลดปริมาณขยะ

- Reduce** ลดขยะจากฝีมือของเราเองในชีวิตประจำวัน เช่น ใช้กระดาษทั้งสองหน้าวาดรูป ว่างหนังสือ ใช้ตะกร้าหรือถุงผ้าจ่ายตลาดแทนที่จะรับถุงพลาสติกจากแม่ค้า
- Reuse** นำสิ่งของที่ยังใช้ประโยชน์ได้กลับมาใช้อีก เช่น นำกระดาษห่อของขวัญที่ใช้แล้ว มาใช้ซ้ำ เป็นการฝึกนิสัยประหยัดอีกด้วย
- Recycle** คือการนำสิ่งของที่ใช้แล้วมาแปรรูป หรือผ่านกระบวนการเพื่อนำมาใช้ซ้ำ เช่น นำขวดพลาสติกเปล่ามาทำเป็นภาชนะเพาะต้นไม้
- Reject** หลีกเลี่ยงการใช้สารที่ทำลายยากและเป็นพิษ เช่น ถุงพลาสติกและกล่องโฟม ใส่อาหาร แต่ใช้ใบตองแทน

จาก "สกุลไทย" รายสัปดาห์ ฉบับที่ 2100 ประจำวันอังคารที่ 3 มกราคม 2538

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากการดำเนินงานโครงการ "มุ่งสู่ความสุขสมบูรณ์" กับนิสิตหอพักจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สามารถสรุปกลวิธีที่ดำเนินงานได้ดังนี้

1. Wholistic มีนิสิตเข้าร่วมโครงการ ทั้งชายและหญิง (10, 14 คน) จากหลายคณะคือ วิศวกรรม 4 คน สัตวแพทย์ 6 คน ครุศาสตร์ 2 คน เกษศาสตร์ 4 คน และวิทยาศาสตร์ 8 คน

และได้จัดบริการสวัสดิการและกิจกรรมตามความต้องการของนิสิต เช่น มีอาหารว่างที่มีคุณค่าบริการเมื่อจัดกิจกรรมที่หอพัก จัดที่พัก รถโดยสารที่ปลอดภัย

2. Evaluation ได้ประเมินความสุขสมบูรณ์ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการรวมทั้งการใช้แบบวัด และการเขียนบันทึกบรรยายภาพ

3. Value คำนึงถึงค่านิยม ความเชื่อของนิสิต และเจ้าหน้าที่จากมูลนิธิสร้างสรรค์เด็กที่มาร่วมจัดกิจกรรมที่ค่ายเขาใหญ่ โดยการจัดรูปเทียนบูชาเจ้าป่าเจ้าเขาก่อนเริ่มกิจกรรมเดินป่า และการจัดกิจกรรมที่หอพักหญิง ได้ขออนุญาตอนุสาสน์เพื่อให้นิสิตชายขึ้นไปทำกิจกรรมได้ด้วย

4. Leadership Commitment นิสิตได้เลือกหัวหน้าและผู้นำกิจกรรมแต่ละด้าน เช่น นำสันทนาการ นำทำอาหาร และผู้ประสานงานในหอพัก

5. Changing Norms จากการประเมินนิสิตก่อนทำกิจกรรมด้วยแบบสอบถาม และการพูดคุย พบว่า นิสิตมีจุดอ่อนหลายด้าน เช่น

1) เครียดระหว่างเตรียมตัวสอบ ขอให้จัดคุณ โน้ตมาพูดคุย

2) ไม่ชอบการตักหรือแบ่งแยกชั้น โดยนิสิตจุฬาด้วยกันเอง ได้นำเอกสารกรณีศึกษา ปัญหา นิสิตหนึ่งคน (มินตรา) มาวิเคราะห์ในกลุ่ม

3) นิสิตหอพักส่วนใหญ่รายงานว่าชอบอยู่ด้วยกันจนตึก ตื่นสาย ได้นำเอกสารเรื่อง จังหวะชีวภาพ มาวิเคราะห์อภิปรายในกลุ่ม

4) ชอบดื่มน้ำอัดลม จัดอาหารว่างที่ไม่มีน้ำอัดลม

6. Exercise skills นิสิตได้ฝึกทักษะการทำงานเป็นกลุ่ม ทักษะการแสดงความคิดเห็น ทักษะการเข้าสังคม ในการร่วมกิจกรรมที่หอพักและที่ค่าย

7. Support group นิสิตได้ช่วยเหลือกันในกลุ่มหลายอย่าง เช่น ช่วยกันคิดวางแผนกิจกรรม ช่วยวิเคราะห์และประเมินความต้องการของกลุ่ม

8. Stimulate new idea นิสิตรายงานว่า ผลจากการได้ร่วมโครงการ ได้ จุติริเริ่มในการทำโครงการปฐมนิเทศ นิสิตจุฬาลงกรณ์ที่เข้ามาอยู่หอพักในเดือนมีนาคม-เมษายน

บางคนรายงานว่าได้นำความรู้จากเอกสาร ไปให้เพื่อนที่หอพักที่ชอบแอนติก ต้นสาย ได้ปรับปรุงตนเองตามหลักจิ้งหะชีวภาพ

สรุป การจัดทำโครงการมุ่งสู่ความสุขสมบูรณ์ เป็นการนำแนวคิดจากรูปแบบ การพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา มาทดลองใช้กับนิสิตในหอพักนิสิตจุฬาลงกรณ์-มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 8 การประเมินโครงการ "มุ่งสู่ความสุขสมบูรณ์"

จากการทดลองโครงการ โดยมีนิสิตนักศึกษาหอพักจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเข้าร่วม 24 คน และติดตามให้ประเมินตนเองหลังเข้าร่วมโครงการได้ 19 คน

ตารางที่ 32 เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างระหว่างความสุขสมบูรณ์ของนิสิตกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการเป็นรายบุคคล (n = 19)

คนที่	คะแนนความสุขสมบูรณ์ (คะแนนเต็ม 500)		
	หลังการทดสอบ	ก่อนการทดลอง	ความแตกต่าง
1	410	347	63
2	412	361	51
3	300	326	26
4	388	375	13
5	386	370	16
6	435	387	48
7	427	422	5
8	417	355	62
9	402	392	10
10	366	340	26
11	378	378	0
12	373	360	13
13	395	388	7
14	387	386	1
15	478	313	165
16	395	356	39
17	419	383	36
18	390	376	15
19	400	392	8



จากตารางที่ 32 แสดงให้เห็นว่าในจำนวนนิสิตที่เข้าร่วมโครงการ 24 คน สามารถติดตามให้ตอบแบบสอบถามหลังจากกลับจากค่าย 2 สัปดาห์ จำนวน 19 คน ในจำนวนนี้มีนิสิตที่คะแนนความสุขสมบูรณ์เพิ่มจากก่อนเข้าโครงการ 17 คน คะแนนเท่าเดิม 1 คน และลดลง 1 คน ทั้งนิสิตคนที่คะแนนลดลงเป็นนิสิตชายที่มีบุคลิกภาพและการแสดงออกค่อนข้างเป็นหญิง



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 33 ระดับความพึงพอใจของนิสิตก่อนและหลังการทดลอง (n = 19)

ระดับความพึงพอใจ	ก่อนและหลังเข้าโครงการ		
	จำนวนก่อน (ร้อยละ)	จำนวนหลัง (ร้อยละ)	จำนวนที่เปลี่ยนแปลง
ระดับสูง (406 - 500)	2 (9.09)	7 (36.84)	+ 5 (38.46)
ระดับปานกลาง (317 - 405)	19 (86.36)	11 (57.89)	- 8 (61.54)
ระดับต่ำ (100 - 316)	1 (4.55)	1 (5.26)	0
รวม	22 คน	19 คน	

จากตารางที่ 33 แสดงให้เห็นว่านิสิตกลุ่มทดลอง ก่อนเข้าโครงการ มีจำนวนผู้ที่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลางสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 86.36 ผู้ที่อยู่ในระดับสูงร้อยละ 9.09 และระดับต่ำ ร้อยละ 4.55 หลังเข้าโครงการ จำนวนผู้ที่มีความพึงพอใจระดับปานกลางลดลงเป็นร้อยละ 61.54 และผู้ที่มีความพึงพอใจระดับสูงเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 38.46

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 34 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขสมบูรณ์ ของนิสิตกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายด้านก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ (19 คน)

ความสุขสมบูรณ์	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$		ความแตกต่าง	
		หลัง	ก่อน	คะแนน	ร้อยละ
1. ด้านร่างกาย	150	119.18	107.80	11.37	7.58
2. ด้านสังคม	100	80.88	75.00	5.88	5.88
3. ด้านอารมณ์	100	83.70	79.00	4.70	4.70
4. ด้านสติปัญญา	50	37.47	32.71	4.76	9.52
5. ด้านอาชีพ (การเรียนรู้)	50	37.41	35.00	2.41	4.82
6. ด้านจิตวิญญาณ (จริยธรรม)	50	38.88	37.53	1.35	2.70

ตารางที่ 34 แสดงให้เห็นว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาเพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบระหว่างหลังเข้าโครงการกับก่อนเข้าร่วมโครงการ คิดเป็นร้อยละของคะแนนเต็มรายด้าน 9.52 รองลงมาคือ ความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 7.58 ส่วนความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.70

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 35 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็นของนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลอง  
ที่ร่วมกิจกรรมค่ายผากล้วยไม้ เขาใหญ่ ระหว่างวันที่ 11 - 12 มีนาคม 2538 (n = 22)

	ความคิดเห็น				หมายเหตุ
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้ ควรปรับปรุง	
1. ชั้นเตรียมการ					
1.1 การหาอาสาสมัคร				* 3.20	
1.2 เอกสารและสื่อประกอบ				* 3.52	
1.3 การประกันอุบัติเหตุ			* 4.12		
1.4 กระเป๋าเวชภัณฑ์			* 4.24		
2. ระหว่างการเดินทาง					
2.1 สภาพรถ-คนขับ			* 4.28		
2.2 การจัดกิจกรรมบนรถ				* 2.20	รถคันแคบ ถ้าเป็นรถ Bus จะมีพื้นที่จัดกิจกรรมได้
3. ที่พัก					
3.1 ความปลอดภัย			* 3.57		
3.2 ความสะอาด				* 3.08	มีแมลงวันชุม ท้องน้ำน้อย มีบุคคลอื่นอยู่รายรอบเตนท์ ขาดความเป็นส่วนตัว
3.3 อื่น ๆ ระบุ.....				* 1.60	
4. กิจกรรมขณะเข้าค่าย (ผลที่ได้รับ)					
4.1 ด้านร่างกาย			* 4.00		
4.2 ด้านอารมณ์			* 4.30		
4.3 ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น			* 4.08		
4.4 ด้านความคิด-สติปัญญา				* 3.40	
4.5 ด้านจริยธรรม คุณธรรม				* 3.60	
4.6 ด้านอื่น ๆ ระบุ.....				* 3.00	ได้ประสบการณ์ชีวิต
5. ระยะเวลาที่จัด				* 3.21	เวลาน้อยไปควรเพิ่มอีก 1 คืน

จากตารางที่ 35 แสดงให้เห็นว่า นิสิตกลุ่มทดลองที่ร่วมเข้าค่าย มีความคิดเห็นว่าการจัดกิจกรรมครั้งนี้มีผลต่อด้านอารมณ์ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.30 ระดับความคิดเห็นรองลงมาคือสภาพรถและคนขับ ค่าเฉลี่ย 4.28

ความคิดเห็นที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (1.60) คือ เรื่องการขาดความเป็นส่วนตัวของที่พักรองลงมาคือ การจัดกิจกรรมบนรถระหว่างเดินทาง ค่าเฉลี่ย 2.20



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### การประเมินโครงการ โดยการเขียนบันทึก

ก. นิสิตกลุ่มทดลอง ได้เขียนบันทึกในระหว่างการอยู่ร่วมค่ายผากกล้วยไม้ เขาใหญ่ ในสมุทวาทมาพ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

"ไม่เสียเวลาอันได้ชื่อว่าเป็นสิ่งมีค่าไปเลย และคุ้มเกินคุ้มสำหรับการมา เขาใหญ่ครั้งนี้ ได้ทำ ได้คุย ได้อะไรหลายอย่างที่ เป็นความรู้ ความสนุก ความเข้าใจ เพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ รวมทั้งอาจารย์ ทุกคนดีหมดเลย ประทับใจมาก ดูแลกันดี อาหารอร่อย (เพราะทำกันเอง) วิวกี่สวย (ดูมาด้วยตา) อากาศก็ดี (หนาวดี) รถก็นั่งสบาย..."

"โครงการนี้สนุกมากค่ะ สมกับที่ตั้งใจมา ทำให้ได้รู้จักเพื่อน ๆ พี่ ๆ มากมาย ทำให้รู้จักการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ...ประทับใจความเอื้ออารีของพี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ อากาศหนาวเหน็บ เย็นยะเยือกจับใจ กว้างก็น่ารัก กับข้าว ผุงแมลงวัน ช่วยเพิ่มรสชาติ"

"ที่เขาใหญ่ ประทับใจมาก ...ได้เพื่อนใหม่หลายคน ทำกิจกรรมร่วมกันหลายอย่าง ได้ทำอาหารท่ามกลางผุงแมลงวัน เล่นเกมส์ทำให้สนิทสนมกัน ได้เดินป่าเพิ่มความเมื่อยล้า เทียน้ำตกที่ไม่ค่อยมีน้ำ ได้ส่องสัตว์ เห็นกวาง และได้นอนในเต็นท์ที่หนาวเย็น เมื่อทนไม่ได้ก็ออกมาผิงไฟปิ๊ง ไซกัน..."

ข. นิสิตบันทึกเพิ่มเติมในการตอบแบบสอบถามความสุขสมบูรณ์ เมื่อกลับจากค่าย 2 สัปดาห์ (จากคนที่ไปค่าย 25 คน ยินดีให้ติดตาม 24 คน และมีแบบสอบถามสมบูรณ์กลับคืนมา 19 คน) สิ่งที่บันทึกเกี่ยวกับตนเอง และเพื่อนสนิท

1) ตนเอง ส่วนใหญ่ (12 คน) รายงานว่าได้ประโยชน์จากค่ายและเอกสารที่แจก ทำให้มีความรู้เพิ่มมากขึ้น ด้านการเข้าใจคนอื่น ตนเอง และธรรมชาติ

ประโยชน์ที่นำไปใช้ต่อผู้อื่น เช่น เพื่อน และญาติ คือ ได้แนะนำให้เขาเหล่านั้น ได้เห็นความสำคัญของธรรมชาติและช่วยดูแลธรรมชาติมากขึ้น

มี 2 ราย ที่นำความรู้จากเอกสาร "จิ้งหะชีวิต" ไปแนะนำเพื่อนที่ชอบแอนดิกต้นสายให้ปรับปรุงเวลาอนเสียใหม่

2) เพื่อนที่นิสิตสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงเมื่อกลับจากเข้าค่าย ส่วนใหญ่ (13 คน) รายงานว่า เพื่อนมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมคือ เข้ากับคนทั่วไปได้ดีขึ้น และอารมณ์แจ่มใส ร่าเริงมากขึ้น ใจเย็นขึ้นกว่าเดิม

ส่วนการเปลี่ยนแปลงด้านอื่นที่ไม่สังเกตเห็นคือ ด้านสติปัญญา ด้านการเรียนรู้ และด้านจิตวิญญาณ

### กรณีศึกษา

จากการประเมินผลโครงการมุ่งสู่ความสุขสมบูรณ์ ทั้งจากแบบประเมิน จากการสอบถามเพื่อนอาจารย์ประจำห้องพัก พบว่า มีนิสิตที่พิจารณาแล้วเห็นว่ามี การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด 2 คน และยินยอมให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตัวนิสิตเองในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

#### กรณีที่ 1

##### 1. ข้อมูลจากการบันทึกโดยตัวนิสิตเอง

นิสิตหญิง อายุ 22 ปี ศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ ภูมิลำเนาเดิมอยู่ภาคเหนือ บิดามารดามาส่งฐานะในกรุงเทพฯ นิสิตและน้องสาวซึ่งมีคนเดียวเกิดที่กรุงเทพฯ และศึกษาระดับประถมศึกษาในกรุงเทพฯ ในขณะที่นิสิตกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 บิดาได้ถึงแก่กรรม ทำให้นิสิตและน้องต้องกลับไปอยู่กับยาย ณ ภูมิลำเนาเดิม จนกระทั่งจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มารดาจึงตามไปอยู่ด้วย โดยประกอบอาชีพรับจ้างตัดเย็บเสื้อผ้า

นิสิตและน้องเป็นคนเรียนดี จึงได้รับทุนการศึกษาเป็นประจำทุกปี ซึ่งช่วยแบ่งเบาภาระของมารดาได้มาก เมื่อสำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย นิสิตสามารถสอบได้โควตาภาคเหนือ ในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทั้งที่ใจจริงต้องการเรียนคณะเภสัชศาสตร์มากกว่า "แต่เมื่อสอบได้ก็ลองเรียนไปก่อน" ขณะเรียนภาคการศึกษาแรกที่คณะพยาบาลศาสตร์ ทำคะแนนได้ดี และได้ทุนการศึกษา แต่พอขึ้นภาคปลาย อาจารย์พาไปดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาล นิสิตบันทึกไว้ว่า "มีความรู้สึกไม่ดีเลย เมื่อเห็นเลือดและบาดแผลของผู้ป่วย" จึงตัดสินใจสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยใหม่ในปีต่อมา โดยเลือกคณะเภสัชศาสตร์ของทั้ง 5 สถาบัน เมื่อสอบเข้าจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้สมใจ ต้องเข้า

มาพักกับคุณยายที่กรุงเทพฯ แต่ "ทนกับการบ่นและจู้จี้ของคุณยายไม่ไหว" ประกอบกับต้องใช้เวลาเดินทางยาวนาน จึงออกมาอยู่หอพักเอกชน ทำให้ค่าใช้จ่ายสูงขึ้น แม้ว่าจะได้รับทุนการศึกษาบางส่วนก็ยังไม่พอใช้ นิสิตจึงหารายได้พิเศษ เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระของมารดา ซึ่งต้องส่งเสียน้องสาวที่เรียนคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผลการเรียนของนิสิตในปีแรก ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เกรดดี แต่เมื่อเรียนภาคปลายปีสอง วิชาที่ชอบ เช่น วิทยาศาสตร์ไม่มีเรียนแล้ว ต้องเรียนวิชาที่ต้องท่องจำมากขึ้น นิสิตจึงเรียนเครียด เมื่อท่องหนังสือไม่ทันหลายวิชา มีอาการวิตกกังวล ไม่มีสมาธิ จึงเข้าสอบไม่ได้ อาจารย์ที่คณะฯ จึงพอมานพบจิตแพทย์ที่กองกิจการนิสิต แต่นิสิตรายงานว่าตนเองทนต่อผลข้างเคียงของยาไม่ได้จึงงดรับประทานยา นอกจากนั้นเมื่อตอนปีสามภาคต้น นิสิตต้องเข้าผ่าตัดไส้ติ่งอักเสบจนถึงขั้นแตกต้องเสียค่ารักษาพยาบาลจำนวนมาก แต่ทางคณาจารย์และกรรมการนิสิตของคณะ ได้ช่วยสมทบทุนจำนวนหนึ่ง ปีนี้ นิสิตไม่ได้เข้าสอบอีก อาจารย์ได้แนะนำให้พักการเรียน แต่อนุญาตให้เข้าไปฟังในชั้นเรียนได้

ช่วงปิดภาคฤดูร้อน นิสิตเคยไปรับจ้างเก็บข้อมูลวิจัย รวมทั้งขายของ (direct sale) ซึ่งทำรายได้ดีมาก ทำให้ภูมิใจที่สามารถหาเงินได้เอง แต่เมื่อเปิดภาคเรียน นิสิตต้องไปร่วมชั้นเรียนกับรุ่นน้อง ทำให้ต้องปรับตัวมาก แต่สามารถเรียนไปได้ด้วยดีในระยะแรก แต่พอใกล้สอบปลายภาค อาการเดิมก็กลับเป็นอีก ทำให้ไม่สามารถเข้าสอบได้ และต้องไปรักษากับจิตแพทย์หลังจากหยุดไปนาน

ขณะนี้ นิสิตเข้ามาศึกษาในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นปีที่ 5 แต่ต้องเรียนวิชาในระดับชั้นปี 3 และลงทะเบียนเรียนเพียง 2 วิชา ทำให้มีเวลาว่างมาก จึงคิดมาก "นั่งชาน" บางครั้งก็มีปัญหากับน้องที่คณะ และเพื่อนที่หอพักนิสิตจุฬาฯ ซึ่งนิสิตได้รับการคัดเลือกให้เข้ามาอยู่หลังจากการผ่าตัดไส้ติ่ง

ภาคฤดูร้อนมีนิสิตตั้งใจจะสอบแก้ตัววิชาที่ติด I ไว้ให้ได้ทุกวิชา เพราะรู้ว่าตนเอง "โชคดีที่มีอาจารย์ที่คณะ อาจารย์หอพัก เพื่อน ๆ และน้อง ๆ ที่คอยให้กำลังใจ ทำให้มีพลังสู้ต่อไป" นอกจากนั้น หลังจากกลับมาจากค่ายมุ่งสู่ความสุขสมบูรณ์ นิสิตได้ไปร่วมโครงการเสริมสร้างเชื่อมั่น และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม จัดโดย คุณอุบล สาคิตะกร หัวหน้างานแนะแนว กองกิจการนิสิต ซึ่งนิสิตได้บันทึกไว้ว่า "สิ่งที่ทำให้ดิฉันมีความมุ่งมั่นมากขึ้นคือการได้สิ่งดี ๆ จากโครงการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์ประนอน และโครงการเสริมสร้างเชื่อมั่นและการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของพี่อุบล รู้สึก



ประทับใจมากที่สุดที่ได้สัมผัสกับสิ่งดี ๆ ตีลังกาจะพยายามทำตัวให้ดีที่สุดสมกับความตั้งใจของทุกคน และตัวตีลังกาเอง”

2. จากการสังเกตของผู้วิจัย รวมทั้งการพูดคุย ถามเพื่อนร่วมห้องที่หอพัก และจากแบบสอบถามรอบที่ 2 หลังจากกลับจากค่าย

นิสิตเป็นหญิงสาว ร่าเริง ที่ชอบการเคลื่อนไหวคล่องแคล่วว่องไวอยู่เสมอ หน้าตาไม่ค่อยแจ่มใสนัก โดยเฉพาะแววตา บางครั้งจะเหม่อลอย ครุ่นคิด การแต่งกายสีสันทึม ไม่สดใส ชอบกางเกงยีน เสื้อสีทึม ๆ เช่น เทา น้ำตาล ไม่แต่งหน้า ไว้ผมบ๊อบสั้น

การพูดเสียงดังฟังชัด ชอบอาสางานทุกอย่าง ทำตัวสนิทสนมกับผู้วิจัยได้อย่างรวดเร็วในวันแรกที่พบ และเล่าให้ฟังว่าตนเองมีปัญหาเรื่องการเรียน โดยที่ผู้วิจัยไม่ได้ถาม

เพื่อนสนิท คือ น้องที่หอพัก มักจะชอบอ่านหนังสือประเภทเรื่องนั้นเหมือนกัน ชอบไปนั่งสมาธิที่วัดพุทธวนารามด้วยกัน บางครั้งจะช่วยกันทำอาหารง่าย ๆ รับประทานที่หอพัก

เพื่อนที่ไปค่ายด้วยกันรายงานว่า นิสิตมีอาการดี หน้าตาสดชื่นขึ้น

### 3. ข้อมูลจากอาจารย์ที่หอพัก

นิสิตชอบเข้าไปคุยกับอาจารย์ อาจารย์ทุกคนทราบว่านิสิตต้องรักษาด้วยอาการเครียด อยู่กับจิตแพทย์ โดยเฉพาะช่วงปิดภาคเรียน เพื่อน ๆ ไม่ค่อยอยู่หอพัก นิสิตจะต้องการเพื่อนคุย และมาปรึกษาอาจารย์ถึงการตัดสินใจของตนเองว่าจะเรียนในคณะเดิมต่อดี หรือจะอย่างไรต่อ

#### สรุปกรณีศึกษาที่ 1

นิสิตทราบปัญหาด้านการเรียนที่ติด I หลายวิชา ว่าเป็นเพราะความเครียดและขาดสมาธิ ให้สัญญากับผู้วิจัยว่าจะพยายามตั้งใจบททวนวิชา และไปนัดหมายขอสอบแก้ตัวภายในเดือนเมษายน - พฤษภาคมนี้

ถ้านิสิตสามารถตั้งใจเรียนต่อจนสำเร็จได้ ก็นับว่าเป็นผลจากการช่วยเหลือของท่านอาจารย์ที่คณะ เพื่อน และอาจารย์ที่หอพัก

## กรณีที่ 2

## 1. ข้อมูลส่วนตัว

นิสิตชาย อายุ 22 ปี เรียนชั้นปีที่ 3 คณะสหเวชศาสตร์ ด้วยทุน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร เป็นพี่ชายคนโต มีน้องชาย 2 คน บิดาอาชีพกรรมกรก่อสร้าง มารดามีโรคประจำตัวเป็นคอหอยพอกเป็นพิษ ฐานะครอบครัวจัดว่ายากจน จบการศึกษาชั้นมัธยมปลายจากโรงเรียนประจำจังหวัด คະណະແຈລືຍ 3.38 ได้รับทุนการศึกษาระหว่างเรียน ม. 4 - 5

สมัครสอบคัดเลือกจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยเลือกคณะทันตแพทยศาสตร์ 1 และสหเวชศาสตร์ (เทคนิคการแพทย์) อันดับ 2 ในขณะที่เดียวกันก็สอบโควตาของมหาวิทยาลัยขอนแก่น ได้คณะวิศวกรรมศาสตร์ด้วย เมื่อนิสิตเลือกเรียนที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะกรรมการเห็นว่าคะแนนน่าจะเข้าทันตแพทย์ได้ แต่เนื่องจากมีปัญหา ขาดกำลังใจ ไม่ค่อยมีแรง จากการป่วยเป็นโรค โปลิโอตั้งแต่เล็ก อาจเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติงานด้านทันตกรรม จึงแนะนำให้เรียนสาขาเทคนิคการแพทย์ แต่จากการอ่านบันทึกของนิสิตไม่ว่าจะเขียนถึงแม่หรือเขียนถึงตัวผู้วิจัยเอง ในการเข้าค่ายมุ่งสู่ความสุขสมบูรณ์ นิสิตจะไม่เอ่ยถึงความพิการของตนเองเลย

นิสิตบรรยายเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการศึกษาไว้ว่า

"ในท้องถิ่นที่ผมอยู่นั้น แม้ว่าจะกำลังเจริญขึ้น แต่ยังคงขาดบุคลากรด้านการแพทย์สาธารณสุข เวลาชาวบ้านแหว่งเจ็บป่วยจะซื้อยากินเอง ถ้าไม่เจ็บหนัก ๆ จะไม่ไปโรงพยาบาลกันเลย ผมอยากมีส่วนที่จะพัฒนาส่งเสริมที่นี่ การเรียนนั้นไม่ใช่แค่เอาวุฒิเท่านั้น แต่เพื่อความรู้ เพื่อมีวิชาชีพที่จะช่วยพัฒนาชนบทให้ก้าวหน้าต่อไป ผมต้องตั้งใจเรียนให้สูงขึ้น เพื่อจะได้เป็นประโยชน์ต่อไปในการทำงานรับใช้ชาวชนบทที่ผมรัก ความใฝ่ฝันของผมคือการได้ใช้ชีวิตอย่างสงบในชนบท ท่ามกลางผู้คนที่ผมรัก เพราะฉะนั้นต้องตั้งใจเรียน เพื่อจะได้ทำงานในสิ่งที่ผมอยากจะทำ เพื่อตัวผมเอง เพื่อคนที่ผมรัก และบ้านเกิดของผม"

ในตอนแรกที่เข้ามาปี 1 จะไม่ค่อยออกสังคม มักจะเก็บตัว และไม่ค่อยร่าเริง แจ่มใส เท่าที่ควร เนื่องจากตนคิดถึงเรื่องสภาพร่างกายของตน พี่เบิ้ล นักจิตวิทยาของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะเรียนไปคุยด้วย และพยายามตักเตือนให้กำลังใจเขาอยู่เสมอ จนกระทั่งนิสิตเริ่มเข้าทำกิจกรรมเมื่อปี 2 เพราะมีเวลาว่างและอยากจะหาอะไรทำไม่ให้กังวลกับเรื่องคะแนนสอบที่ได้คะแนนต่ำมาก อย่างที่ไม่เคยได้มาก่อน โดยค่ายแรกที่ไปเป็นค่ายที่ อ.

กัณฑ์ธรรมย์ จ. ศรีสะเกษ ขณะที่อยู่ค่าย ได้รับความอบอุ่นจากชาวบ้าน และเพื่อน ๆ อย่างมาก ได้ทำงานที่ตนไม่เคยทำมาก่อนกับเพื่อน ๆ รู้สึกประทับใจ สนิทกันกับเพื่อนที่ค่าย มากกว่าที่หอพักเสียอีก ตั้งแต่นั้นมาจึงชอบไปค่าย มีการเปิดตัวเองมากขึ้น พบปะผู้คนมากขึ้น และร่าเริง แจ่มใสมากขึ้นด้วย

นอกจากนี้ยังมีความรู้ในการใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งได้เรียนจากโรงเรียนชั้นมัธยมปลาย ปัจจุบัน เวลาทำรายงานส่งอาจารย์จะพิมพ์เอง โดยไปขอใช้เครื่องที่สถาบันคอมพิวเตอร์ และบางครั้งจะขอใช้เครื่องคอมฯของนิสิตหอรุ่นพี่บางคนที่มีเครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนตัว

จากการอ่านบันทึก พบว่า นิสิตมีความผูกพันกับครอบครัวมาก เช่น เปรียบเทียบหอพักว่า "อบอุ่นเหมือนบ้าน" บันทึกถึงมารดาจะใช้คำพูดที่แสดงถึงความสนิทสนม เช่น "แม่คงไม่ว่าอะไรที่ผมซื้อของที่น้องอยากได้มาให้ ผมไม่สอนให้เขาฟุ่มเฟือยหรอก เพราะของนี้เป็นของใช้ที่จำเป็นจริง ๆ" น้องจะรู้ว่าผมรักเขาไม่ใช่แค่ดูแลเหมือนตอนที่อยู่ด้วยกัน..."

## 2. ข้อมูลจากอาจารย์ที่ปรึกษา

นิสิตเป็นคนเรียนดี และตั้งใจเรียนสม่ำเสมอ ช่วยงานคณะทุกอย่าง อาจารย์ทุกคนรู้จักดี ผลการเรียนใช้ได้ GPA เทอมต้น 2537 = 2.45

อาจารย์ตั้งความหวังไว้ว่าเมื่อเรียนสำเร็จแล้วนิสิตผู้นี้จะต้องกลับไปทำงานในชนบทแน่นอน เพราะตำแหน่งนักวิชาชีวะเทคนิคการแพทย์ในโรงพยาบาลยังมีอยู่มาก และนิสิตเป็นคนที่ตั้งใจจริง เสมอต้นเสมอปลาย

## สรุปกรณีศึกษาที่ 2

นิสิตเป็นผู้ที่มีความบกพร่องด้านความสมบูรณ์ทางกาย แต่ไม่ได้ถือเป็นอุปสรรค ทำให้ความสมบูรณ์ด้านอื่น ๆ เป็นไปด้วยดี อนาคตของนิสิตก็คงสำเร็จเป็นบัณฑิตที่ทำประโยชน์ให้สังคมได้อย่างเต็มกำลังความสามารถ