

บทที่ 2

วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง การพัฒนาระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษานี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. ลักษณะนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย
2. แนวคิดในการพัฒนานิสิตนักศึกษา
3. ความสำคัญและบทบาทของสุขภาพและความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา
4. รูปแบบของการพัฒนานิสิตนักศึกษา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ลักษณะนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

นิสิตนักศึกษาแต่ละคนที่ก้าวเข้าสู่ระบบการศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาหรือมหาวิทยาลัย ย่อมจะมีลักษณะเฉพาะของตนที่ได้รับการสั่งสมมาจากครอบครัวและโรงเรียน ตลอดจนสถานทางสังคมอื่นที่แวดล้อมและสัมผัสมาก่อน เมื่อได้มาปฏิบัติสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมใหม่มหาวิทยาลัย ทั้งกลุ่มเพื่อน รุ่นพี่ อาจารย์ รวมทั้งสภาพทางกายภาพ เช่น อาคารสถานที่ และบรรยากาศของชุมชนใกล้เคียง นิสิตนักศึกษาเหล่านี้ก็จะแสดงออกถึงค่านิยม ทักษะ ความเชื่อ มโนทัศน์เกี่ยวกับตนและพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน ดังที่ Astin (1993) ได้ประมวลจากการสำรวจข้อมูลระยะยาว จากการรายงานของนักศึกษามหาวิทยาลัย ทุกประเภท จำนวน 250,000 คน ตั้งแต่ปี 1966 และสรุปรวมเป็นลักษณะของนิสิตนักศึกษาประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. ประเภทนักวิชาการ (The Scholar) เป็นผู้ที่สนใจวิชาการสูง มีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่แน่นอน ตั้งเป้าหมายการศึกษาสูงสุดถึงขั้นปริญญาเอก มักจะมาจากครอบครัวที่มีการศึกษาสูง บิดามารดามีอาชีพด้านวิศวกร นักวิทยาศาสตร์ อาจารย์มหาวิทยาลัย เป็นต้น นักศึกษากลุ่มนี้มักจะมีอายุน้อยกว่าเพื่อน เพราะเรียนเร็วมาตั้งแต่ต้น มักจะได้รับเลือกให้เป็นผู้ทบทวนบทเรียนให้เพื่อนร่วมชั้น สาขาที่เรียนมักจะ ได้แก่ คณิตศาสตร์ วิศวกรรม-

ศาสตร์ แพทยศาสตร์ คอมพิวเตอร์ ส่วนสาขาวิชาที่นักศึกษาประเภทนี้ไม่สนใจจะเลือกเรียน ได้แก่ ธุรกิจ สังคมสงเคราะห์ เป็นต้น รูปแบบการใช้ชีวิตของนักศึกษาประเภทนี้ พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ทำเกี่ยวกับประวัติให้แก่ตนเองและหมู่คณะ จำนวนชั่วโมง/สัปดาห์ ที่ใช้เพื่อการศึกษา นอกห้องเรียน การร่วมพูดคุยอภิปรายปัญหาบ้านเมือง ช่วยอาจารย์ทำวิจัย ช่วยกิจกรรมของชมรมนักศึกษา ใช้เวลาศึกษาภาษาต่างประเทศ ส่วนเรื่องที่มีความสัมพันธ์ทางลบ ได้แก่ จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการดูรายการโทรทัศน์ และความรู้สึกอยากหยุดพักการเรียน หรือลาออกจากมหาวิทยาลัย

2. ประเภทนักกิจกรรม (The Social Activist) นักศึกษาประเภทนี้ ให้คำนิยามกับสังคมสูง ชอบเข้าร่วมกิจกรรมสังคม แสดงออกถึงการรักษาสีทึบชอบธรรมของตน (assertive) และการช่วยเหลือสังคมโดยใช้วิธีการทางการเมือง นักศึกษาเหล่านี้มักจะมาจากครอบครัวที่มีรายได้ปานกลาง สาขาวิชาที่เรียนมักจะเป็นด้านจิตวิทยา สังคมศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ กฎหมาย สังคมสงเคราะห์ศาสตร์ การต่างประเทศ เป็นต้น การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย มักชอบคุยหรืออภิปรายปัญหาการเมือง สังคม มักมีส่วนร่วมในการประท้วงในวิทยาเขต เป็นสมาชิกชมรมวัฒนธรรม ค่ายอาสา เมื่อมีโอกาสเลือก วิชาเลือกอิสระ มักจะสนใจวิชา ชนกลุ่มน้อย (ethnic studies) ภาษาต่างประเทศ เขาเหล่านี้มักจะได้รับเลือกให้เป็นตัวแทนในองค์กรนิสิตนักศึกษา

3. ประเภทศิลปิน (The Artist) นักศึกษาประเภทนี้มักจะสนใจและมีความสามารถพิเศษด้านศิลปะ ชอบสร้างสรรค์งานศิลปะ หรือแต่งคำประพันธ์ แสดงละคร นักร้อง เป็นต้น เขาเหล่านี้มักจะมาจากครอบครัวที่มีการศึกษาสูง ส่งเสริมให้บุตร ได้สัมผัสงานศิลปะ สาขาต่าง ๆ มักมีประวัติได้รับรางวัลศิลปะ หรือร่วมทำหนังสือของโรงเรียน มีผลงานประพันธ์ลงตีพิมพ์ในหนังสือต่าง ๆ เป็นนักดนตรี ในวงค์ดุริยางค์โรงเรียน เป็นต้น นักศึกษากลุ่มนี้มักไม่สนใจเล่นกีฬา สาขาวิชาที่เรียนมักจะเป็นวิชาทางด้านศิลปกรรมศาสตร์ ดนตรี ดาราศาสตร์ สถาปัตยกรรมศาสตร์ ไม่ชอบเรียนวิชากฎหมาย บัญชี ไม่ค่อยเข้าร่วมกลุ่ม อภิปรายปัญหาสังคมและการเมือง มักจะเลือกวิชาเลือกเสรีเกี่ยวกับ ประวัติศาสตร์ ภาษาต่างประเทศ หรือร่วมทัศนศึกษาต่างประเทศ

4. ประเภทผู้แสวงหาความสุขสบาย (The Hedonist) นักศึกษาประเภทนี้ สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมปลายด้วยคะแนนต่ำกว่ากลุ่มอื่น มีรายงานความประพฤติดระหว่าง การเรียนชั้นมัธยมว่าไม่ค่อยทำการบ้าน ขาดเรียนบ่อย บิดามารดามีระดับการศึกษาและ

ฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง การใช้ชีวิตขณะเป็นนักศึกษาชอบสูบบุหรี่ คืมเบียร์ เที่ยวกลางคืน บางคนมีทัศนคติว่า ควรสนับสนุนให้กีฬาเป็นสิ่งถูกกฎหมาย สาขาวิชาที่เรียนมักจะเป็นสายอาชีพ เช่น เลขานุการ ธุรกิจ มักไม่สนใจที่จะเรียนต่อระดับสูง และไม่เลือกเรียนวิชาการทหาร มักร่วมชบวนประท้วงในวิทยาเขต เข้าสังคมและงานเลี้ยง แต่ไม่ชอบเข้าห้องสมุด ผลการเรียนอยู่ในระดับต่ำ

5. ประเภทผู้นำ (The Leader) นักศึกษาประเภทผู้นำ มักจะเป็นเพศชาย เป็นผู้ที่ได้รับความนิยมนกย่องทั้งในกลุ่มเพื่อนฝูง อาจารย์ และเพศตรงข้าม มีความมั่นใจในตนเองสูง มีความสามารถในการเป็นผู้นำ การพูดต่อหน้าสาธารณชน เป็นคนเปิดเผย ชอบสังคม ชอบอาสาสมัครเป็นตัวแทนในองค์กรนิสิตนักศึกษา บิตามารดาของเขาเหล่านั้น มักจะเป็นผู้มีการศึกษาสูง ประวัติระหว่างเป็นนักเรียนมัธยมมักจะได้รับรางวัลจากการโต้วาที หรือการกล่าวสุนทรพจน์ มักได้รับรางวัลจากการเล่นกีฬา สาขาวิชาที่เรียน ส่วนใหญ่เป็น วิชากฎหมาย การทหาร ส่วนการใช้เวลาว่างชอบเล่นกีฬา ทำงานในสโมสรนิสิตนักศึกษา เข้าร่วมงานเลี้ยงสังสรรค์ เป็นกลุ่มที่รายงานว่าตนเองมีความรู้สึกซึมเศร้า (depress) และอยากออกจากมหาวิทยาลัยน้อยกว่านักศึกษาประเภทอื่น และรายงานว่ามีความพึงพอใจในประสบการณ์ชีวิตที่ได้รับขณะเป็นนิสิตนักศึกษาในระดับสูง

6. ประเภทชอบรักษาหน้า (The Status Striver) นักศึกษาประเภทนี้ให้ความสำคัญกับค่านิยมและเป้าหมายในชีวิตทุกด้าน เป็นผู้ที่มุ่งมั่นรับผิดชอบหน้าที่ของตนจนสำเร็จ ชอบแสดงออกว่าตนมีความสามารถ ชอบแสดงความมีน้ำใจต่อผู้อื่น มักจะมีฐานะทางการเงินดี ได้รับการยอมรับนับถือจากเพื่อนให้เป็นผู้มีอำนาจ (authority) มักจะมีส่วนร่วมในการสมทบทุนให้แก่สถาบัน จากการศึกษาที่สังเกตได้ง่ายว่า นักศึกษาประเภทนี้ให้ความสำคัญอย่างมากต่อเงินทอง อำนาจและการรักษาสถานภาพในสังคม บางคนอาจให้สมญาว่าเป็นประเภทวัตถุนิยม (Materialism) บิตามารดาหรือครอบครัวของนักศึกษากลุ่มนี้มักจะไม่ค่อยได้รับการศึกษาสูงเมื่อเทียบกับนักศึกษาประเภทอื่น เมื่อย้อนไปดูผลการศึกษาในระดับชั้นมัธยมปลายพบว่า นักศึกษาประเภทนี้จะอยู่ในกลุ่มที่มีคะแนนต่ำ สาขาวิชาที่เรียนมักจะเป็น ด้านการบัญชี ธุรกิจ สาขาวิชาที่ไม่ค่อยมีนักศึกษาประเภทนี้เรียน คือ ภาษาศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ การใช้ชีวิตของนักศึกษาประเภทนี้มักจะชอบร่วมงานเลี้ยงสังสรรค์ ดูโทรทัศน์ ไม่ค่อยชอบการศึกษาด้วยตนเองในห้องสมุด หรือทบทวนวิชากับเพื่อน ผลการเรียนส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ

7. ประเภทไม่ยึดมั่น (The Uncommitted Student) ลักษณะเฉพาะเกี่ยวกับความคาดหวังเพื่ออนาคตของนักศึกษาประเภทนี้ คือ คาดหวังว่าตนเองเปลี่ยนสาขาวิชาที่เรียนอาจลาหยุดพักการเรียนชั่วคราว หรือลาออกจากมหาวิทยาลัย หรือขอโอนย้ายไปมหาวิทยาลัยอื่นบางคนคาดหวังว่าตนเองอาจถึงกับเปลี่ยนอาชีพหลังจากสำเร็จความสัมพันธ์ระหว่างเขาเหล่านั้นกับเพื่อน อาจารย์ และสถาบันจะมีอย่างบอบบางมาก นักศึกษาประเภทนี้มาจากครอบครัวที่มีเศรษฐกิจปานกลาง แต่บิดามารดาจะอุทิศทุนทรัพย์ให้กับสถาบันมากกว่ากลุ่มอื่น ผลการเรียนของนักศึกษากลุ่มนี้จะอยู่ในกลุ่มปานกลาง แต่รายงานว่าตนเองมักจะส่งงานไม่ทัน รู้สึกเบื่อหน่ายการเรียน แต่สนใจการเรียนภาษาต่างประเทศ และร่วมกิจกรรมกับนักศึกษาต่างชาติ การเลือกสาขาวิชาที่เรียนของนักศึกษาประเภทนี้มักจะเป็นโดยไม่ได้ตั้งใจ และมักใช้เวลาตัดสินใจอยู่นาน

8. ประเภทไม่เหมือนใคร (No Type) นักศึกษาจำนวนประมาณ 38 % ของนักศึกษาทั้งหมด จัดอยู่ในพวกที่ไม่สามารถจัดเข้ากลุ่มใด ๆ ทั้ง 7 กลุ่มที่กล่าวมาแล้ว มักจะมาจากครอบครัวที่มีระดับการศึกษาและเศรษฐกิจต่ำกว่ากลุ่มอื่น ๆ ประวัติการเรียนอยู่ในกลุ่มอ่อน มีเป้าหมายชีวิตต่ำกว่าประเภทอื่น ยกเว้นประเภท Hedonist การใช้ชีวิตในสถาบันไม่สนใจร่วมกิจกรรม โครงการฝึกผู้นำ หรือทบทวนวิชากับเพื่อน ไม่ชอบพูดคุยกับอาจารย์ ไม่ชอบร่วมประท้วงหรืออภิปรายปัญหาสังคมและการเมือง นักศึกษาประเภทนี้รายงานว่าตนเองมีพัฒนาการด้านความรู้ทักษะการปัญหา ทักษะการเรียนในระดับต่ำกว่าเพื่อน ๆ ในชั้น

เป็นที่น่าสังเกตว่า ประเภทของนักศึกษาที่แบ่งโดย Astin นี้ สอดคล้องกับที่เคยมีผู้ศึกษามาก่อน เช่น Allyn, Vernon and Lindzey (1960) และของ Feldman and Newcomb (1969) อย่างมาก

ส่วน ทองเวียน อมรชกุล (2525) ได้กล่าวถึงลักษณะนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยจำแนกตามชั้นปี คือ

1. ปีที่ 1 นิสิตนักศึกษาวกนนี้เข้ามหาวิทยาลัยเพื่อหวัง
 - 1.1 ความสำเร็จในเชิงวิชาการ สนใจหาความรู้ ความคิดต่าง ๆ
 - 1.2 ต้องการเข้าใจตนเอง (Self Understanding) เข้าใจปัญหาของโลกรวมทั้งแสวงหาเอกลักษณ์ของตน

1.3 แสวงหาฐานะส่วนตัว

1.4 มีความเป็นมิตร ผูกพันอยู่กับเพื่อนและชอบรวมอยู่ในกลุ่ม

1.5 เป็นผู้ที่มีมนุษยธรรม สุภาพเรียบร้อย ให้ความคุ้นเคยและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
 ความรู้สึกทั่วไปของนิสิตนักศึกษาพวกนี้ในการเข้าไปศึกษาในมหาวิทยาลัย คือ มีความรู้สึกกระตือรือร้นระหว่างความกลัวและความตื่นเต้น พวกนี้จะเข้าร่วมกิจกรรมทุกประเภทในมหาวิทยาลัย

2. ปีที่ 2 ส่วนใหญ่แล้วนิสิตนักศึกษาพวกนี้มักจะเกิดความไม่พอใจมหาวิทยาลัย แต่ในบางกรณี ก็เพียงแต่จะมีความเบื่อและรู้สึกเฉย ๆ ไม่ยินดียินร้ายต่อสภาพทั่วไปในมหาวิทยาลัย ทั้งนี้เพราะพวกนี้ถูกทอดทิ้งและไม่ได้รับการเอาใจใส่จนกระทั่งเกิดความรู้สึกเองว่า ตนเองเป็นคนขาดความรับผิดชอบ ดังนั้นภายนอกของนิสิตนักศึกษาเหล่านี้คือ การริเริ่มสร้างเสริมความเป็นแบบแผนของกลุ่มย่อยขึ้นมา จนเกิดเป็นวัฒนธรรมเพื่อนฝูงขึ้น (Peer Culture)

3. ปีที่ 3 อันเนื่องจากเป็นนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มาแต่เดิม นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 3 จะมีวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของตนเองเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ ในลักษณะที่สูงมาก สำหรับในกลุ่มนิสิตนักศึกษาด้วยกันเอง จะมีความเห็นแตกแยกออกไปน้อยมาก กล่าวคือ มีความคิดไปในแนวเดียวกันเป็นส่วนใหญ่ มีค่านิยมคล้ายคลึงกัน และทุกคนจะมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ลักษณะที่คล้ายกับนิสิตนักศึกษาในปีที่ 2 คือ ความไม่พอใจมหาวิทยาลัยในด้านต่าง ๆ รวมทั้งวิพากษ์วิจารณ์มหาวิทยาลัยอย่างรุนแรง เช่น เคย

4. ปีที่ 4 นิสิตนักศึกษาพวกนี้มีแนวโน้มที่จะหันความสนใจออกไปจากมหาวิทยาลัย เขาจะไม่มีส่วนร่วมกับกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย เริ่มตั้งแต่ไม่สนใจวัฒนธรรมและความเป็นอยู่ของนิสิตนักศึกษา รวมทั้งไม่ยอมรับระเบียบประเพณีของนิสิตนักศึกษาด้วยกันเอง โดยส่วนใหญ่แล้วจะสนใจกับเรื่องส่วนตัว เฉพาะอย่างยิ่งภายหลังสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยในระดับปริญญาตรีไปแล้ว

นอกเหนือจากภาพรวมหรือลักษณะเฉพาะของนิสิตนักศึกษาแล้ว นิสิตนักศึกษายังมีลักษณะพิเศษอีกคือ ความกระตือรือร้น ยึดมั่นในอุดมการณ์ มักมีแนวคิดใหม่ ๆ มีความสนใจสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ทุนไม่ได้ที่จะเห็นสภาพซึ่งไม่ถูกต้อง หรือความไม่ยุติธรรมในสังคม ต้องการความเป็นอิสระในการแสดงออก ดังนั้น จึงทุนไม่ได้ที่เห็นข้อผิดพลาดของผู้ใหญ่ การดำเนินการแก้ไขที่ล่าช้า สภาพความขัดแย้งและข้อบกพร่องในสังคม ทำให้บั่นคั้นจิตใจ และ

กระตุ้นให้อยากต่อสู้เรียกร้องเพื่อแก้ไขให้ถูกต้อง ส่วนในทางจิตวิทยา วัยรุ่นเป็นวัยที่ผลิตนักศึกษากำลังแสวงหาเอกลักษณ์ (Identity) ของตนเอง โดยเฉพาะนิสิตนักศึกษาที่มีสติปัญญาสูงกว่านิสิตนักศึกษาทั่วไป การปฏิบัติตัวของนิสิตนักศึกษาเหล่านี้จึงเป็นลักษณะพิเศษไม่เป็นไปตามกฎเกณฑ์หรือระเบียบของสถาบัน รวมทั้งประเพณีของสังคมด้วย (ทองเรียนอมรวัชกุล, 2525)

แนวคิดในการพัฒนานิสิตนักศึกษา

การศึกษาถึงลักษณะและธรรมชาติของนิสิตนักศึกษาข้างต้น เป็นการทำความรู้จักและเข้าใจถึงสภาพพื้นฐานของนิสิตนักศึกษาทั้งด้านจิตวิทยา ความต้องการและความคาดหวังที่มีอยู่จากลักษณะและความเข้าใจนี้ นำมาสู่แนวคิด หลักการ และการปฏิบัติ เพื่อพัฒนานิสิตนักศึกษาโดยมีข้อตกลงเบื้องต้น 4 ประการ ดังที่ American Council on Education (ACE) ได้เสนอบรรทัดฐานเพื่อพัฒนานิสิตนักศึกษากว่า

1. นิสิตนักศึกษาแต่ละคนควรได้รับการพัฒนาทุก ๆ ด้าน
2. นิสิตนักศึกษามีเอกลักษณ์เฉพาะตนจึงควรได้รับการพัฒนาให้ถึงซึ่งเอกลักษณ์

แต่ละบุคคล

3. ควรจัดสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัยเพื่อให้นิสิตนักศึกษาได้พัฒนาอย่างเต็มที่
4. การพัฒนาตนเองของนิสิตนักศึกษา ส่วนใหญ่เป็นความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลที่จะแสวงหาเพื่อพัฒนานั้น (Miller and Prince 1976 : 4)

จากบรรทัดฐานข้างต้นจะเห็นได้ว่าสถาบันอุดมศึกษาส่วนใหญ่ มีวัตถุประสงค์ที่จะพัฒนานิสิตนักศึกษาโดยส่งเสริมให้รู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณ ส่งเสริมให้เป็นพลเมืองดี เข้าใจตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถประกอบอาชีพได้ในอนาคต (ธิดารัตน์ บุญชู 2528 : 362) และอาจกล่าวได้ว่า การพัฒนานิสิตนักศึกษาเป็นเป้าประสงค์หลักของการอุดมศึกษา เพื่อให้นิสิตนักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นคนที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยมี วัตถุประสงค์ และการจัดสิ่งแวดล้อมของสถาบันเป็นตัวบ่งชี้ และมีอิทธิพลต่อการพัฒนาโดยตรง (พรชูลี อาชวอำรุง 2525 : 8-18) Chickering กล่าวว่า มหาวิทยาลัยควรพัฒนานิสิตนักศึกษาให้เกิดการพัฒนาขึ้น 7 ด้าน (Chickering 1974 อ้างใน วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา 2534)

1. การพัฒนาสมรรถภาพ (Developing Competence) เป็นการพัฒนาตนเองของนิสิตนักศึกษาให้บรรลุถึงความสำเร็จ รู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณ มานะบากบั่นในการเรียน มีทักษะทางร่างกายในเชิงปฏิบัติงานคล่องแคล่ว และสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นทำงานกับผู้อื่นได้

2. การจัดการด้านอารมณ์ (Managing Emotions) สามารถรู้จักและเข้าใจตนเอง ควบคุมอารมณ์ได้ เคารพและยอมรับอารมณ์ของผู้อื่นที่แตกต่างออกไป รวมทั้งรู้จักวิธีการแสดงออกของอารมณ์ที่เหมาะสม

3. ความคล่องตัว (Developing Autonomy) มีความเป็นผู้ใหญ่ รู้จักพึ่งตนเอง คล่องตัวในการตัดสินใจ โดยไม่ต้องอาศัยเพื่อนหรือพ่อแม่ ความคล่องตัวนี้รวมถึงการรู้จักใช้จ่ายเงินอย่างระมัดระวัง ไม่สร้างหนี้สินด้วย

4. การสร้างเอกลักษณ์เฉพาะตน (Establishing Identity) รู้และเข้าใจในความต้องการ บุคลิกภาพ และความเป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน

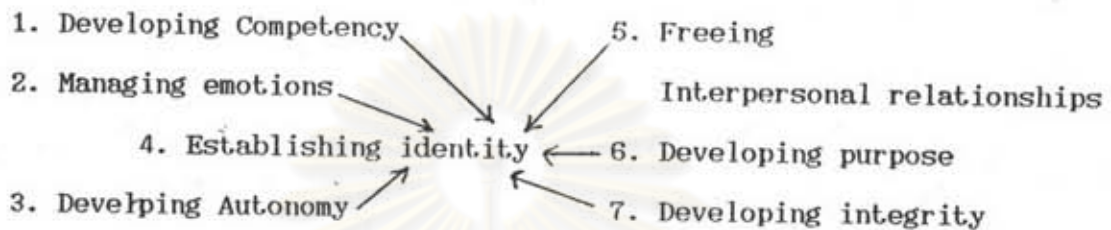
5. ความมีอิสระในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Freeing Interpersonal Relationship) มีอิสระในการเลือกคบคน หรือมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างมีเหตุผล ยอมรับและยอมรับเป็นมิตรกับคนที่แตกต่างจากตนเอง ได้มากขึ้น

6. การทำให้เป้าหมายชัดเจน (Developing Purpose) มีความชัดเจนในเป้าหมายชีวิตของตน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการทำงานอาชีพในอนาคต รวมทั้งการมีชีวิตอยู่และสถานะของตนในสังคม

7. การพัฒนาความเป็นผู้มีคุณธรรม (Developing Integrity) เป็นการพัฒนาให้เกิดบูรณาการแห่งตนให้เป็นคนที่มีคุณธรรม มีอุดมการณ์ ค่านิยมของตนเอง มีความคิดความเชื่อถือที่ถูกต้อง สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ทั้งนี้ Chickering ยังอธิบายเพิ่มเติมว่า รูปแบบการพัฒนาดังกล่าวทั้ง 7 ด้าน นี้ประกอบด้วยกระบวนการจำแนกความแตกต่าง (differentiating) และการบูรณาการ (integrating) ของความคิดและพฤติกรรมของนักศึกษาในแต่ละด้าน โดยที่ทั้ง 7 ด้านนี้มีความสัมพันธ์กัน แต่ไม่ได้เป็นลำดับขั้นต่อเนื่องกันดังเช่นลำดับขั้นพัฒนาการของ Erikson (8 Stages of Personality Development) แต่การพัฒนาดังกล่าวเป็นในทิศทาง (direction) และแสดงขนาดของความสำคัญ (magnitude) ส่วนแต่ละด้านพัฒนา

การก็จะมีพัฒนาการเป็นแบบเกลียวสว่าน (spiral) ซึ่งหมายถึงว่าการพัฒนาอาจดอยกลับมาสู่ที่เดิมได้ในบางครั้ง และพัฒนาการด้านการสร้างภาพเอกลักษณ์เฉพาะตน (Establishing Identity) นับได้ว่าเป็นศูนย์กลางของภาระการเป็นนิสิตนักศึกษา กล่าวคือพัฒนาการด้านอื่นอีก 6 ด้าน จะช่วยส่งเสริมให้ผู้นั้นมีพัฒนาการด้านการสร้างภาพเอกลักษณ์เฉพาะตน ด้านนิสิตนักศึกษาได้สมบูรณ์ ดังแสดงจากผังความสัมพันธ์ ดังนี้



(พัฒนาจาก Delworth, Ursula & Hanson, R. Gary, et al. (1980) Student Services, p. 86)

ส่วนแนวคิดในการพัฒนานิสิตนักศึกษา ที่พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2532) ได้เสนอไว้สอดคล้องกันกับที่เสนอไว้ข้างต้น คือ คุณลักษณะ 7 ประการ ของนิสิตนักศึกษา ที่ท่านย้ำว่าการศึกษาจะต้องเอื้ออำนวยและสร้างขั้นให้สำเร็จมีดังต่อไปนี้

1. ได้กัลยาณมิตร คือ มีพ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อน และสภาพแวดล้อมทางสังคม ที่ตั้งงาม เกื้อกูลต่อการพัฒนา ข้อนี้สำคัญเป็นพิเศษในวัยเริ่มแรกของชีวิตและเมื่อเข้าสู่สังคมใหม่
2. ชีวิตมีวินัย คือ การรู้จักจัดระเบียบและมีวินัยในการดำเนินชีวิต รักษาระเบียบวินัยของสังคมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ให้มีความเกื้อกูลไม่เบียดเบียนกัน เพื่อความมีสภาพชีวิตที่เหมาะสม เอื้อต่อการที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ในการพัฒนายิ่ง ๆ ขึ้นไป
3. ใฝ่รู้ ใฝ่สร้างสรรค์ คือ ต้องการเข้าถึงความจริง และทำสิ่งดีงามให้เกิดขึ้น รักสัจจะ รักงาน อันเป็นแรงจูงใจที่จะทำให้ก้าวหน้าต่อไปในการพัฒนา
4. เชื่อมั่นในศักยภาพของตน คือ เชื่อในความเป็นมนุษย์ของตนซึ่งเป็นสัตว์ที่ฝึกฝนพัฒนาให้ประเสริฐเลิศได้ และเพียรพยายามในการศึกษาพัฒนาตนยิ่งขึ้น ไปให้สมบูรณ์เต็มที่

5. มีค่านิยมและทัศนคติแนวเหตุผล คือ มีความเชื่อถือทัศนคติ และค่านิยมที่
ดีงาม เอื้อต่อการพัฒนา โดยเฉพาะ การมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นไปแห่งเหตุปัจจัย
รับรู้ประสบการณ์ทั้งหลายด้วยท่าทีของการเรียนรู้

6. มีสติระตือรือร้นทุกเวลา คือ มีจิตสำนึกต่อกาลเวลา ตื่นตัวต่อความ
เปลี่ยนแปลงไวและเท่าทันต่อเหตุแห่งความเสื่อม และเหตุแห่งความเจริญ ระตือรือร้นใน
การป้องกันแก้ไขเหตุแห่งความเสื่อม และสร้างสรรค์เหตุแห่งความเจริญ มีจิตสำนึกการ
ศึกษาพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา

7. นิ่งพาดน ได้ด้วยความรู้สึก หรือรู้จักคิด รู้จัก ใช้ปัญญาพิจารณาให้ได้ความจริง
และคุณค่าหรือประ โยชน์จากสิ่งทั้งหลาย สามารถคิดแยกแยะและสืบค้นหาองค์ประกอบ และ
เหตุปัจจัยของเรื่องราวเหตุการณ์ต่าง ๆ คิดเป็นและคิดเอง เป็นองค์คุณสำคัญยิ่ง ในการที่จะ
นึ่งตนเองได้

จะเห็นได้ว่าทฤษฎีพัฒนาการนิสิตนักศึกษาของ Chickering และแนวคิดเกี่ยวกับ
คุณลักษณะของนิสิตนักศึกษาที่พระเทพเวทีเสนอ ไว้มีความครอบคลุม แนวคิดด้านความสุข
สมบูรณ์ ซึ่งสามารถแจกแจงได้ตามตารางต่อไปนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางแสดงความสอดคล้องระหว่างทฤษฎีของ Chickering พระเทพเวที
และแนวคิดความสุขสมบูรณ์

แนวคิดความสุขสมบูรณ์	Chickering	พระเทพเวที
1. ด้านร่างกาย 1.1 ไม่มีอาการโรคหัวใจ 1.2 รู้วิธีป้องกันโรค 1.3 รู้อาการเริ่มแรกของการป่วย 1.4 กินอาหารที่มีประโยชน์ 1.5 ออกกำลังกาย	1. Developing Competence	2. ชีวิตมีวินัย 2.1 รู้จักจัดระเบียบในการดำเนินชีวิต
2. ด้านสังคม 2.1 มีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อชุมชน 2.2 เสียสละเพื่อเพื่อนมนุษย์ 2.3 เสียสละเพื่อธรรมชาติ	5. Freeing Interpersonal relationships	1. ได้กัลยาณมิตร
3. ด้านอารมณ์ 3.1 ตระหนักถึงความรู้สึกของผู้อื่น 3.2 มีความรู้สึกต่อตนเองในด้านบวก 3.3 มีพฤติกรรมที่เหมาะสม 3.4 ประเมินอารมณ์และข้อจำกัดของตนเอง	2. Managing emotions 3. Developing autonomy 4. Establishing identity	6. มีสติกระตือรือร้น 7. พึ่งพาตนเองได้ด้วยความรู้คิด
4. ด้านสติปัญญา 4.1 วิเริ่มสร้างสรรค์ 4.2 รู้จักใช้ทรัพยากร 4.3 แลกเปลี่ยนความรู้กับผู้อื่น	1. Developing Competence	3. ใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์

แนวคิดความสุขสมบูรณ์	Chickering	พระเทพเวที
5. ด้านการงานอาชีพ 5.1 พึงพอใจในงานที่รับผิดชอบ 5.2 มีความรู้สึกด้านดีต่อผลงาน	6. Developing purpose	2. ชีวิตมีวินัย
6. ด้านจิตวิญญาณ 6.1 แสวงหาเป้าหมายชีวิต 6.2 มีความรู้สึกด้านดีงามต่อชีวิต และธรรมชาติ	6. Developing purpose 7. Developing integrity	4. เชื่อมมั่นในศักยภาพตนเอง 5. มีค่านิยม และทัศนคติแนวเหตุผล

จากตารางสรุปข้างต้นนี้ อาจกล่าวได้ว่าแนวคิดเรื่องความสุขสมบูรณ์มีจุดเด่นที่สอดคล้องครอบคลุมแนวคิดของ Chickering และของพระเทพเวที จึงสมควรที่จะได้นำมาศึกษาถึงความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาไทยในรายละเอียดต่อไป

ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนานิสิตนักศึกษา

ธิดารัตน์ บุญชู (ในพรชูลี อาชวอำรุง, บรรณาธิการ 2525 : 266-267) ให้ทัศนะว่ามหาวิทยาลัยจะต้องคำนึงถึงแนวคิดและปัจจัยต่าง ๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนานิสิตนักศึกษา เพื่อให้ นิสิตนักศึกษา ได้พัฒนาตนเองและบุคลิกภาพของนิสิตนักศึกษา โดยยึดหลักดังนี้

1. ส่วนประกอบของกิจกรรมต่าง ๆ ต้องสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของมหาวิทยาลัย คือ การพัฒนาตนเองของนิสิตนักศึกษา
2. กิจกรรมในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียนต้องมีความสัมพันธ์กัน คือ เน้นการผสมผสานระหว่างการเรียนกับสังคม พิจารณาว่ากิจกรรมนั้นสนับสนุนให้นักศึกษาเป็นผู้ใหญ่และมีวุฒิภาวะหรือไม่ สามารถนำประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตจริง ได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่
3. ต้องมีความพอดีระหว่างนิสิตนักศึกษาและกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดจึงจะก่อให้เกิดการพัฒนาอย่างมาก เพราะถ้าสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมสูงเกินความพร้อม หรือความ

สามารถของนิสิตนักศึกษา โอกาสที่จะให้นิสิตนักศึกษาค้นหาตนเองก็จะหมดไป แต่ถ้าจัดสิ่งไว้ไว้น้อยเกินไปการพัฒนาก็จะเป็นไปอย่างช้า เพราะขาดสิ่งท้าทาย

4. ควรให้กิจกรรมที่จัดในมหาวิทยาลัยสอดคล้องกับสิ่งที่เกิดขึ้น ภายนอกมหาวิทยาลัยเพราะนิสิตนักศึกษาจะต้องใช้ชีวิตจริงในโลกภายนอก ถ้าเขาสามารถผสมผสานชีวิตในชุมชน มหาวิทยาลัยกับชีวิตในชุมชนนอกมหาวิทยาลัยได้มากเท่าไรก็ยิ่งดีกับเขาเท่านั้น

5. การจัดสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยต้องให้สอดคล้องกับความต้องการในการพัฒนาตนเองของนิสิตนักศึกษา

อย่างไรก็ตาม ชิคเกอร์ริง (Chickering 1974 : 144-157) กล่าวว่า การพัฒนานิสิตนักศึกษาในแต่ละสถาบันอาจได้ผลแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ของแต่ละสถาบันที่แตกต่างกันไป คือ 1) ความชัดเจนและความคงที่ของนโยบายสถาบัน 2) ขนาดของสถาบัน 3) หลักสูตรการสอนและการประเมินผล 4) การจัดที่พักอาศัย 5) คณะอาจารย์และผู้บริหาร 6) กลุ่มนิสิตนักศึกษา นอกจากนี้มีมิลเลอร์และพริ้นซ์ (Miller and Prince 1976 : 108-133) ยังเห็นว่าการจัดกิจกรรมนักศึกษาในสถาบัน การจัดบริการเพื่อให้ความช่วยเหลือนักศึกษา และการจัดสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ก็เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนานักศึกษาเช่นกัน สำหรับการจัดการอุดมศึกษาไทยนั้น สำเนาวิ ชจรศิลป์ (ในสมหมาย จันทรเรือง และจิรวัดน์ วีรังกร, บรรณาธิการ 2530 : 80-81) ให้ความสำคัญ เห็นว่าการพัฒนานิสิตนักศึกษาเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อนและมีปัจจัยหลายประการที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ปัจจัยที่สำคัญได้แก่

1. ปัจจัยด้านวิชาการ ได้แก่ หลักสูตรที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษามีความสามารถในวิชาชีพ มีความรอบรู้ในสาขาวิชาการต่าง ๆ ที่ช่วยทำให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข การเรียนการสอนที่ให้โอกาสนิสิตนักศึกษาได้ค้นหาความรู้ การวิเคราะห์ และการแก้ปัญหามากกว่าการท่องจำ

2. ปัจจัยทางด้านบริหาร ได้แก่ ระเบียบข้อบังคับ ระบบการบริหาร นโยบาย และบรรยากาศที่ส่งเสริมต่อการพัฒนา

3. ปัจจัยด้านกิจการนิสิตนักศึกษา ได้แก่ การจัดบริการเพื่อช่วยแก้ปัญหาและช่วยให้มีความพร้อมในการศึกษาเล่าเรียน การจัดกิจกรรมและบริการที่มีคุณภาพเพื่อช่วยพัฒนานิสิตนักศึกษาในด้านต่าง ๆ

4. ปัจจัยด้านบุคลากร ได้แก่ จำนวน คุณภาพ และขวัญกำลังใจในการทำงานของบุคลากร โดยเฉพาะคณาจารย์และนักแนะแนว ซึ่งมีหน้าที่ในการพัฒนานิสิตนักศึกษาโดยตรง
5. ปัจจัยด้านทรัพยากรและสภาพแวดล้อม ได้แก่ งบประมาณและอาคารสถานที่ที่เพียงพอต่อการพัฒนานิสิตนักศึกษา มีสภาพแวดล้อมของอาคารสถานที่ที่สะอาดและสวยงาม
6. ปัจจัยทางด้านกลุ่มเพื่อน ได้แก่ กลุ่มนิสิตนักศึกษาและปฏิสัมพันธ์ระหว่างนิสิตนักศึกษา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาทางด้านสังคมของนิสิตนักศึกษา
7. ปัจจัยทางด้านคุณภาพของนิสิตนักศึกษา ได้แก่ สติปัญญา ทักษะคิด อุดมการณ์ และบุคลิกภาพด้านอื่น ๆ ของนิสิตนักศึกษาที่แต่ละคนมีความแตกต่างกัน นิสิตนักศึกษาที่มีคุณภาพย่อมง่ายต่อการพัฒนาให้เป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพ
8. ปัจจัยภายนอกมหาวิทยาลัย ได้แก่ บรรยากาศทางการเมือง เศรษฐกิจและสังคมของประเทศซึ่งมีอิทธิพลต่อการพัฒนานิสิตนักศึกษา

การนำแนวคิดด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มาใช้ในการพัฒนานิสิตนักศึกษาโดยนำเอาหลักการด้านการพัฒนาสภาพแวดล้อมมาผนวกให้ครอบคลุมนี้ วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530:125-129) ได้เสนอให้มีการเตรียมความพร้อมในกลุ่มบุคคลต่าง ๆ ดังนี้

1. ผู้บริหาร ต้องพิจารณาสภาพของสถาบันที่รับผิดชอบในด้านต่าง ๆ
 - 1.1 หลักสูตร ควรจัดให้มีวิชาที่เอื้อต่อการพัฒนานิสิตนักศึกษาในทุกด้านรวมทั้งวิชาการศึกษาทั่วไปที่ควรจัดให้เป็นวิชาที่สามารถประยุกต์เข้ากับชีวิตประจำวันได้
 - 1.2 บุคลากร ที่ทำงานด้านนิสิตนักศึกษา ควรคัดเลือกบุคคลที่มีความเข้าใจและสนใจ ความต้องการและปัญหาของนิสิตนักศึกษาและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์งานใหม่ ๆ อยู่เสมอ
 - 1.3 อาจารย์ ควรคัดเลือกและมีการพัฒนาให้เป็นผู้มีทัศนคติและบุคลิกภาพเหมาะสมกับการเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับนิสิตนักศึกษา
 - 1.4 บรรยากาศ ควรอำนวยความสะดวก สนับสนุนและริเริ่มจัดบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาสติปัญญาของนิสิตนักศึกษา เช่น การจัดกิจกรรม อภิปราย นิทรรศการ การแข่งขันตอบปัญหา

1.5 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ควรให้มีความร่มรื่น สวยงาม สะอาด เป็นระเบียบ อันจะส่งผลถึงผู้ที่อยู่ในสถาบันให้มีจิตใจ สุนทรีย์ สงบ

1.6 โครงการพัฒนา ควรมีการริเริ่มสนับสนุนให้มีโครงการด้านการพัฒนา คน เช่น โครงการหอพัก แบบศูนย์กลางการศึกษา (Living Learning Center)

1.7 งานกิจกรรมของนิสิตนักศึกษา ควรสนับสนุนให้แสดงออกในวาระต่าง ๆ ในรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อให้ให้นิสิตนักศึกษาได้มีโอกาสแสดงความสามารถ และฝึกฝนการทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ

2. อาจารย์ ในการจัดการเรียนการสอน อาจารย์ควรตระหนักถึงบทบาทด้านการเป็นผู้พัฒนานิสิตนักศึกษาอยู่เสมอ โดยการสอนและจัดประสบการณ์ให้รู้สึกสำนึกในความเป็นไทย เข้าใจในสภาพของโลกและชีวิต สนับสนุนให้รู้จักคิด ทำ สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม และเป็นตัวอย่างที่ดีในด้านความรับผิดชอบ ความเสียสละ และควรรำนำวิธีการใหม่ ๆ มาใช้เพื่อให้ให้นิสิตนักศึกษาจะได้สนใจสิ่งที่เรียนมากขึ้น

ความสำคัญและบทบาทของสุขภาพและความสุขสมบูรณ์กับนิสิตนักศึกษา

บทบาทของสุขภาพที่มีต่อการพัฒนาภาวะของความเป็นผู้ใหญ่ ตามความคิดเห็นของ Hahn & Payne (Hahn & Payne, 1991 : 4-6) ซึ่งได้เน้นไว้ว่าการมีสุขภาพดีจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลประสบผลสำเร็จในการพัฒนาทักษะ 4 ด้าน (mastering the developmental tasks) ช่วยให้มีชีวิตประสบผลสำเร็จน่าพึงพอใจและมีผลงานปรากฏ ทำให้มีความสุขยิ่งขึ้น ในทางตรงข้าม คนที่มีสุขภาพไม่ดีก็จะมีประสบผลสำเร็จในชีวิตขาดโอกาสที่จะสร้างผลงาน ทำให้ความพึงพอใจในชีวิตลดน้อยลง ยิ่งถ้าการเจ็บป่วยนั้นรุนแรงและเรื้อรังมาก ก็จะมีผลต่อแผนการชีวิตในวัยผู้ใหญ่ต่อ ๆ ไปอีกมาก

ทักษะ 4 ด้าน ที่คนวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสุขภาพดี สามารถทำให้สำเร็จมีดังนี้ คือ

1. มีเอกลักษณ์ของตน (Forming an Adult Identity) นิสิตนักศึกษาหรือผู้ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นอยู่ในระหว่างการสร้างภาพที่ตนเองต้องการจะเป็นในฐานะผู้ใหญ่ที่มีลักษณะเฉพาะตัว และจะมีแบบแผนการแสดงออกที่ฉายเอกลักษณ์ดังกล่าวให้ผู้อื่นเห็น ผู้ที่ประสบผลสำเร็จในกิจการนี้ คือ ผู้ที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตในด้านบวก มีผลงานเป็นที่น่าพอใจ และสามารถตอบคำถามของตนเองได้ว่า "ฉันคือใคร ?"

2. เป็นอิสระด้วยตัวเอง (Establishing Independence) เมื่ออย่างผู้วัยผู้ใหญ่ตอนต้น บุคคลจะเริ่มต้องการออกจากครอบครัวไปพึ่งพาตัวเอง การเรียนในระดับมหาวิทยาลัย เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลกับครอบครัวห่างเหินไป บุคคลจะประสบผลสำเร็จในพัฒนาการกิจการระดับนี้ ได้ด้วยความตั้งใจจริง และความสามารถในการจัดสรรหรือหาทรัพยากรอื่นมาทดแทนครอบครัว ผู้ที่จะสามารถตั้งตัวเองให้เป็นอิสระจากครอบครัวมาต่อสู้ประสพการณ์ชีวิตด้วยตนเองต้องมีพื้นฐานความเข้มแข็งทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ

3. รับการรับผิดชอบได้ (Assuming Responsibility) ภาระรับผิดชอบของบุคคลมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับที่มาของภาระแต่ละอย่าง ภาระของนิสิตนักศึกษาอยู่ที่การบ้านที่อาจารย์สั่งให้ทำ และจากความคาดหวังของสังคมที่มีต่อทุกคนในฐานะพลเมืองของประเทศ ดังนั้นบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจึงต้องมีภาระรับผิดชอบให้งานสำเร็จ ลุล่วง ไปตามที่ยอมรับหรือสังคมมุ่งหวัง

ภาระรับผิดชอบเบื้องต้นที่สำคัญที่ผู้ใหญ่ทุกคนควรตระหนัก คือ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ที่เป็นิสิตนักศึกษาต้องตระหนักถึงความสำคัญขอสุขภาพที่มีต่อการสำเร็จการศึกษา

4. พัฒนาทักษะทางสังคม (Developing Social Skill) การที่จะเป็นผู้ใหญ่ได้นั้น เราต้องสามารถเป็นสมาชิกกลุ่มตั้งแต่ กลุ่มเล็กที่สุดของสังคมคือครอบครัวไปจนถึงเป็นพลเมืองของโลก เพราะโลกปัจจุบันสามารถสื่อสารกันได้รวดเร็ว สะดวกสบายขึ้น การปฏิบัติหน้าที่ในฐานะสมาชิกกลุ่มแต่ละกลุ่ม แต่ละสถานการณ์ย่อมแตกต่างกัน คนเราจึงต้องพัฒนาทักษะในทางสังคมในด้านต่าง ๆ เช่น ทักษะการสื่อสาร การฟัง การจัดการกับความขัดแย้ง เป็นต้น

ในสังคมมหาวิทยาลัย นิสิตนักศึกษาต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนหลายประเภทหลายระดับ และบางครั้งการเข้าสังคมอาจมีผลเสียต่อสุขภาพได้ เช่น การไปร่วมงานเลี้ยงจนดึกดื่น ทำให้ไม่มีเวลาพักผ่อนหรือเตรียมตัวสอบเพียงพอ

การที่บุคคลจะพัฒนากิจการความเป็นผู้ใหญ่ แต่ละด้านใน 4 ด้านนี้ได้ มีหลายสิ่งที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอยู่ ตัวอย่างเช่น บุคคลจะสามารถพัฒนาทักษะทางสังคมได้ดี ถ้าได้แยกตัว หรือมีอิสระจากครอบครัวก่อน และการที่บุคคลจะแสดงเอกลักษณ์ของความเป็นผู้ใหญ่ได้ชัดเจนก็ต่อเมื่อเขาได้รับผิดชอบงานที่ต้องใช้ความสามารถสูงขึ้น

รูปแบบของการพัฒนานิสิตนักศึกษา

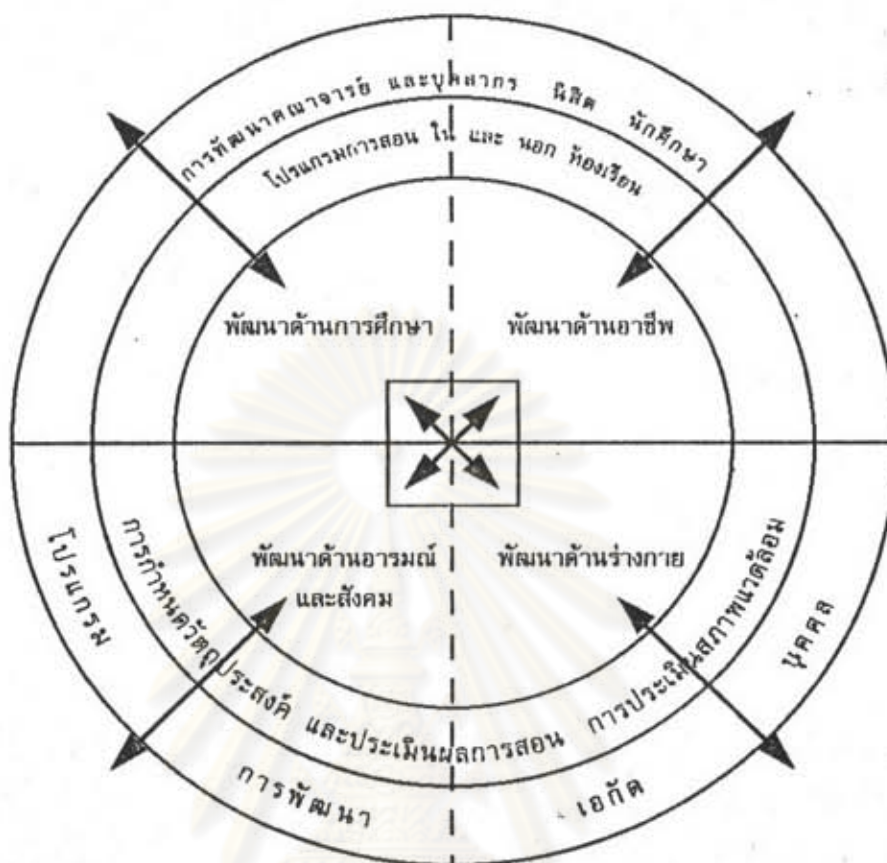
การพัฒนานิสิตนักศึกษามีผู้ให้ความสนใจมานานแล้วและมีรูปแบบที่หลากหลายแตกต่างกันแล้วแต่จุดเน้นของผู้นำเสนอ ดังรูปแบบที่ได้เลือกสรรมาต่อไปนี้

1. รูปแบบของ Hurst

ในทางปฏิบัติการพัฒนานักศึกษามีรูปแบบการพัฒนาโดยมุ่งให้นักศึกษาได้พัฒนาไปจนสุดความสามารถ (self-fulfillment) และมีการพัฒนาในแง่ที่จะรับผิดชอบต่อสังคม (ทองเวียน อมรัชกุล 2525 : 23) ซึ่งเฮิสต์ (Hurst อ้างถึงใน Miller and Prince 1976 : 161-162) ได้เสนอรูปแบบในการพัฒนานักศึกษาดังแผนภาพต่อไปนี้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แผนภูมิที่ 1 รูปแบบการพัฒนา นิสิต นักศึกษาของ Hurst

ที่มา : Miller, T.K. and Prince, J.S. The Future of Student Affairs.

San Francisco : Jossey Bass, 1976 P. 161.

จากแผนภาพรูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษา มีบริบทของการพัฒนาเป็นวงจรที่ผสมผสานกันใน 4 ด้านใหญ่ คือ

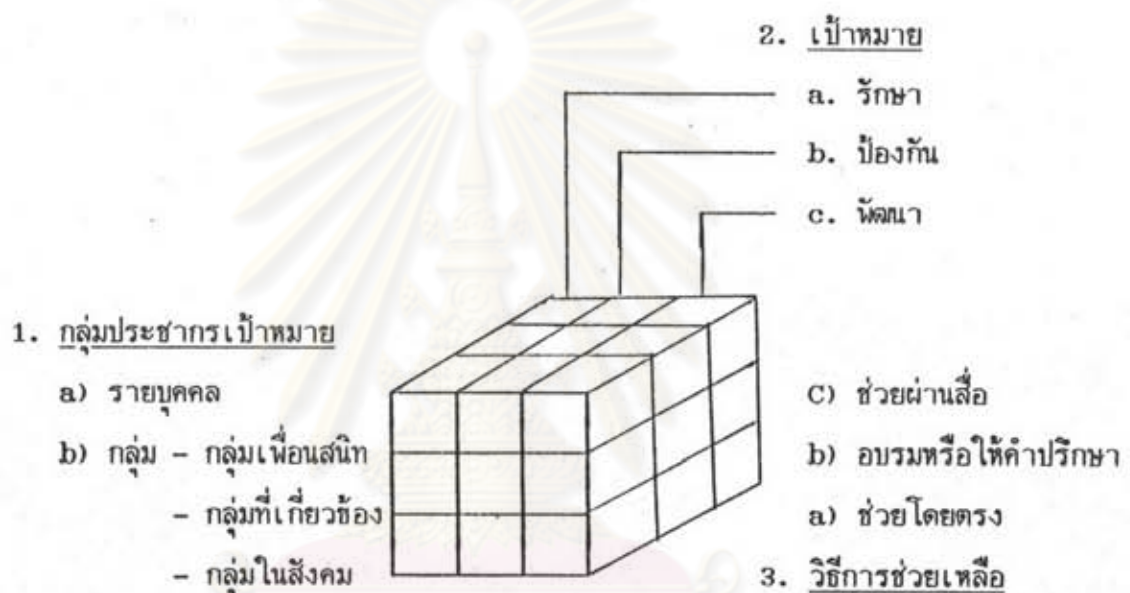
- 1) พัฒนาการด้านการศึกษา ได้แก่ การจัดดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตร เพื่อการพัฒนาบุคคล ความสามารถในการคิดวิเคราะห์และการใช้ภาษา การจัดโปรแกรม เพื่อให้ความช่วยเหลือทางการเรียน ศูนย์การเรียน หอสมุด การสอนซ่อมเสริม การให้คำปรึกษาทางวิชาการ เป็นต้น เพื่อให้เกิดความมั่งคั่งในบุคคลและสามารถพัฒนาบุคคลได้
- 2) พัฒนาการด้านอาชีพ ได้แก่ การจัดแนะแนวอาชีพ การฝึกหัดอาชีพ การทดสอบ ความถนัด บริการจัดหางานให้แก่ นิสิตนักศึกษา การวางแผนอาชีพ การให้ทุนการศึกษา เป็นต้น ที่สามารถให้นักศึกษาเข้ารับบริการเพื่อพัฒนาด้านอาชีพของตน
- 3) พัฒนาการด้านร่างกาย ได้แก่ บริการสุขภาพอนามัย บริการอาหารกลางวัน การให้ความรู้ด้านเพศศึกษา โครงการพัฒนาสุขภาพและพลศึกษา เป็นต้น สถาบันต้องจัดขึ้นเพื่อให้ นิสิตนักศึกษา ได้รับสวัสดิการและเสริมสร้างพลานามัยให้แก่ นิสิตนักศึกษา
- 4) พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม บริการและหน่วยงานที่จัดคือ งานแนะแนว ด้านจิตวิทยา โครงการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์และสังคม โครงการด้านศาสนา การจัดกิจกรรมนักศึกษา การมีส่วนร่วมในชั้นเรียนของนักศึกษา เป็นต้น เพื่อให้ นิสิตนักศึกษา ได้เกิดการเรียนรู้ และปรับตัวทั้งในด้านอารมณ์และสังคม

ทั้งนี้การพัฒนาทั้ง 4 ด้าน จะมีบริบทอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องเพื่อให้การดำเนินงานเป็นวงจรที่ผสมผสานกันและสามารถบรรลุถึงจุดมุ่งหมายร่วมกันในการพัฒนานิสิตนักศึกษา บริบทดังกล่าว ได้แก่

1. การกำหนดวัตถุประสงค์และนโยบายในการจัดการศึกษา ซึ่งจะนำไปสู่ วัตถุประสงค์ย่อยและแนวนโยบายในส่วนต่าง ๆ
2. โปรแกรมการจัดการศึกษาทั้งในและนอกชั้นเรียน เพื่อการจัดลักษณะงานให้สอดคล้องกัน
3. การจัดประเมินผลสภาพแวดล้อม เพื่อการวางแผนประเมินผลและปรับปรุงการดำเนินงาน

นอกจากนี้ยังมีบริบทของการพัฒนาบุคลากรทั้งบุคลากรทางด้านวิชาการ ซึ่งได้แก่ คณาจารย์ต่าง ๆ และบุคลากรทางด้านงานพัฒนานักศึกษาซึ่งได้แก่ เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการให้บริการนักศึกษา บุคลากรดังกล่าวจะเป็นผู้ปฏิบัติงานให้งานการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน ประสบความสำเร็จได้ตามแนวโยกายที่วางไว้

2. รูปแบบของการให้การช่วยเหลือเพื่อพัฒนานิสิตนักศึกษา (Morrill, Oetting and Hurst, 1974) เป็นรูปแบบ 3 มิติ แสดงถึงกลยุทธ์ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับการพัฒนานิสิตนักศึกษา นวัตกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกระบวนการให้การปรึกษา (advising process)



กลยุทธ์ที่ใช้ทั้ง 3 ด้าน มีดังนี้ คือ

1) ด้านกลุ่มประชากรเป้าหมาย

คือ นิสิตนักศึกษาที่จำเป็นต้องรับการช่วยเหลือ อาจารย์ช่วยเป็นรายบุคคล หรือช่วยโดยผ่านสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อแต่ละคน ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องใกล้ชิด หรือกลุ่มเพื่อน อาจารย์ รุ่นพี่ รุ่นน้อง บุคลากรอื่นที่ปลอดภัย ตลอดจนสถานแวดล้อมในชุมชนและสังคม

2) ด้านเป้าหมายของการช่วยเหลือ

สำหรับผู้ที่มีปัญหาแน่ชัดต้องรีบให้การช่วยเหลือ ส่วนกลุ่มที่อยู่ในภาวะเสี่ยง ต้องให้การป้องกัน ส่วนกลุ่มที่ยังไม่มีปัญหาและอยู่ในภาวะปกติ ควรให้การพัฒนาตามศักยภาพของแต่ละคน

3) ด้านวิธีการเข้าหา หรือช่วยเหลือกลุ่มประชากร

อาจเป็นการช่วยเหลือโดยตรงผู้ที่มีหน้าที่หรือมีความเชี่ยวชาญแต่ละสาขา เช่น นักวิชาชีพ ด้านการพัฒนาองค์กร ผู้บริหาร หรืออาจให้การฝึกอบรมถึงนิสัยได้ครั้งละมาก ๆ คือ การใช้สื่อต่าง ๆ ที่อาจสร้างขึ้นเองหรือจัดหาจากแหล่งอื่น

3. กลยุทธ์การพัฒนา (Lindquist's Floor model)

วรรณคดีเกี่ยวข้องกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาในวงการอุดมศึกษา มีความเป็นมายาวนาน จากพื้นฐานของการศึกษาด้านการเกษตรแผนใหม่ การอุตสาหกรรม และการทหาร ซึ่งได้ซึมซาบเข้ามาทีละน้อย ๆ จนต่อมาได้กลายเป็นรูปแบบที่บุคคลในวงการอุดมศึกษาได้ยอมรับและยึดถือเป็นหลักการสำคัญที่นำมาประยุกต์เข้ากับการวางแผนพัฒนาการอุดมศึกษาทุกรูปแบบ นั่นคือ Lindquist's FLOOR model ซึ่ง Lindquist ได้พัฒนาขึ้นจากประสบการณ์การเป็นผู้นำโครงการหลายโครงการที่ Center for the Study of Higher Education at Memphis State University ระหว่างปี 1981 และ 1984

FLOOR Model มีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

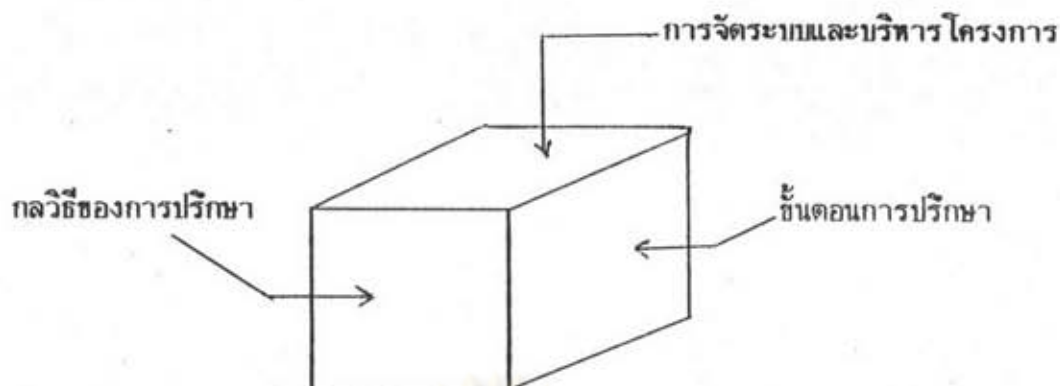
F= Force คือ พลังผลักดัน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนา ซึ่งมีแหล่งกำเนิดจาก 2 แหล่ง คือ แหล่งแรก พลังสำคัญที่สุดต้องมาจาก Team หรือ กลุ่มทำงานที่รวมตัวเป็นกลุ่มก้อน (critical mass) มีผู้นำที่เป็นที่ยอมรับในบุคลิกภาพและทักษะ มีความรู้ในเรื่องของ adult learners, มีความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้สำเร็จ

L=Linkage คือ การเชื่อมสัมพันธ์กับบุคคลภายในและนอกโครงการ โดยเฉพาะการให้ข้อมูลข่าวสาร และการสร้างเครือข่ายข้อมูลข่าวสารระหว่างอาจารย์กับนิสิต และอาจารย์กับบุคลากรและนิสิต รวมทั้งการตอบสนองต่อข้อวิพากษ์วิจารณ์จากภายนอกโครงการ นอกจากนี้ผู้ร่วมโครงการในระดับผู้ตัดสินใจ (decision maker) ควรมีโอกาสเยี่ยมชมโครงการของสถาบันอื่น อาจช่วยให้เกิดความกระตือรือร้นเพิ่มขึ้น

- O=Openess** คือ การเปิดเผยความคิดเห็นหรือทุกสิ่งทุกอย่างในโครงการ ซึ่งมีวิธีการทำหลายวิธี และหลายระดับ เป็นต้นว่า การยอมรับฟังซึ่งกันและกันระหว่างทุกคนในโครงการ รวมทั้งการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่เชิญมาเป็นที่ปรึกษาโครงการ ตลอดจนการที่คณาจารย์ หรือผู้ร่วมโครงการสามารถเข้าพบหรือแสดงความคิดเห็นต่อผู้บริหารระดับสูงได้ตลอดเวลา
- O=Ownership** คือ การมีส่วนร่วมเป็นเจ้าของ การที่ทุกคนที่เกี่ยวข้องหรืออยู่ในโครงการ มีความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของ โครงการมาทุกระยะของกระบวนการ คือ นับแต่การประเมินสภาพที่เป็นอยู่และปัญหา จุดที่ต้องการการพัฒนา วิธีการที่เลือกมาใช้ในการพัฒนา การประเมินผลขั้นสุดท้าย
- R=Rewards** คือ รางวัลที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการ ในระยะแรกที่ทุกคนยังมีพลังงานเต็มที่ ยังกระฉับกระเฉง รางวัลอาจเป็นความปิติที่เกิดขึ้นภายใน (intrinsic reward) เช่น ความภูมิใจที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ทำทนายให้มีส่วนร่วมต่อไป ระยะต่อมาเวลาผ่านไปนานเข้า พลังงานร่อยหรอลง บุคคลจะมีความต้องการรางวัลจากภายนอก (extrinsic reward) ที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น เช่น เงินค่าล่วงเวลาสำหรับการทำงานพิเศษ บุคลากรช่วยงาน เลขานุการ หรืองานอื่น ๆ (supporting staff) บางครั้งอาจเป็นในรูปของการส่งไปดูงาน หรือร่วมประชุมวิชาการกับสถาบันอื่น ก็ถือเป็นรางวัลได้เช่นกัน

4. รูปแบบบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อช่วยนักเรียนแก้ปัญหาและวางโครงการอนาคต (วัชรวิ ทรัพย์มี และจตุรี วาทิกทินกร, 2528)

รูปแบบบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นี้ ได้จากการวิจัยเรื่อง "การพัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อช่วยเหลือนักเรียนในการแก้ปัญหาและวางโครงการอนาคต" ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยได้เสนอเป็นรูปแบบบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ประกอบด้วยสามมิติ คือ



มิติที่หนึ่ง การจักระบบและบริหาร โครงการให้บริการปรึกษา มีสังเขปหัวข้อของการดำเนินงานดังต่อไปนี้

- 1.1 การพิจารณาบุคคลที่เหมาะสมเข้ารับหน้าที่ให้การปรึกษา
- 1.2 การชี้แจงลักษณะงานและขอบข่ายของการบริการเชิงจิตวิทยาแก่ทุกฝ่ายในโรงเรียนให้เข้าใจเพื่อหวังให้เกิดความร่วมมือ
- 1.3 จัดเวลาให้บริการปรึกษาที่แน่นอน และเป็นช่วงที่ไม่มีชั่วโมงเรียน
- 1.4 จัดห้องให้บริการปรึกษา ให้มีอากาศถ่ายเทได้ดี แสงสว่างเพียงพอ ไม่คับแคบจนเกินไปเป็นสัดส่วน เงียบสงบ สะอาดเรียบร้อย ตั้งอยู่ในที่ที่ไปมาสะดวก
- 1.5 มีเครื่องมือประกอบการให้บริการปรึกษา เช่น เครื่องมือให้นักเรียนใช้สำรวจตนเองและข้อมูลเกี่ยวกับ การแนะแนวการศึกษาและอาชีพ
- 1.6 จัดประเภทของบริการให้การปรึกษา ให้มีทั้งบริการรายบุคคล และบริการปรึกษาเป็นกลุ่ม
- 1.7 มีการประชาสัมพันธ์บริการปรึกษาให้แก่นักเรียน ผู้ปกครอง อาจารย์ และบุคลากรอื่นในโรงเรียนด้วยวิธีการต่าง ๆ กัน
- 1.8 การร่วมมือกับครูประจำชั้น
- 1.9 การจัดฝึกอบรมกลวิธีและทักษะในการปรึกษา แก่ผู้ให้บริการปรึกษาให้ทันต่อความรู้และเทคนิคใหม่ ๆ
- 1.10 การประเมินผลโครงการโดยผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย เพื่อให้การบริการมีประสิทธิภาพยิ่ง ๆ ขึ้น

มิตที่สอง กลวิธีของการปรึกษา ประกอบด้วย

2.1 กลวิธีระบุหรือค้นหานักเรียนที่มีปัญหา หรือต้องการความช่วยเหลือ ซึ่งอาจเลือกใช้วิธีการผู้ให้การศึกษาและบุคลากรในโรงเรียนสังเกตตามพฤติกรรมของนักเรียน เป็นรายบุคคลหรือใช้แบบสำรวจ ฯลฯ

2.2 สร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนมาใช้บริการและร่วมมือในกระบวนการปรึกษาอย่างเต็มที่

2.3 ช่วยนักเรียนแก้ปัญหา อาจใช้วิธีให้ผู้รับบริการกล้าสู้ปัญหา คิดเป็น รู้จักสำรวจตนเอง แสวงหาข้อมูลที่เป็น และเปิดรับประสบการณ์ใหม่อย่างกว้างขวาง ลงมือแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างมุ่งมั่น ผู้ทำหน้าที่ให้การศึกษาต้องใช้เทคนิคการศึกษา ทั้งการฟัง การสะท้อน การสรุปประเด็น การตีความหมาย และการให้กำลังใจ เป็นต้น

2.4 ประสานงานระหว่างผู้ให้การศึกษา ครู บุคลากรในโรงเรียน ผู้ปกครอง บุคลากรและสถาบันนอกโรงเรียน มาร่วมมือกันช่วยเหลือ

2.5 ช่วยนักเรียนวางโครงการอนาคตด้วยตนเอง โดยจัดหาเอกสาร วิทยากร หรือข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพ การศึกษาต่อมาให้นักเรียนที่สนใจทดลองทำ หรือประชุมผู้ปกครอง และนักเรียนเพื่อชี้แจงแผนการเรียนและการเลือกอาชีพ

มิตที่สาม ขั้นตอนการปรึกษา ประกอบด้วย 10 ขั้นตอนดังนี้ คือ

1. ชี้แจงจุดหมาย ระหว่างผู้รับบริการ กับผู้ให้บริการปรึกษา
2. ชี้แจงแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับบริการ เพื่อทราบประเด็นที่ผู้รับบริการต้องการความช่วยเหลือ สำหรับกรณีที่ถูกส่งตัวมาจากฝ่ายอื่น ผู้ให้บริการปรึกษาควรพบและขอข้อมูลกับผู้ส่งตัว ข้อมูลที่สำคัญควรได้มาจากระเบียบสัมภาษณ์ของผู้รับบริการด้วย
3. ชี้แจงเริ่มการปรึกษา ในระหว่างการพบปะครั้งแรกผู้ให้บริการปรึกษาจะเริ่มสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการตามที่ได้ชี้แจงด้วยบรรยากาศอันอบอุ่นเป็นมิตร เพื่อผ่อนคลายความวิตกกังวล ก่อนจะดึงเข้าสู่ประเด็น โดยอธิบายกระบวนการให้บริการปรึกษาด้วยคำอธิบายสั้น ๆ ง่ายแก่การเข้าใจ โดยเน้นให้ผู้รับบริการสบายใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่พูดกันในระหว่างการปรึกษาจะเป็นความลับ

4. **ขั้นระบุปัญหา** ผู้ให้บริการปรึกษาอาจประสบกับผู้รับบริการบางรายที่ไม่สามารถระบุปัญหาของตน จึงต้องช่วยพิจารณาข้อมูลที่มีอยู่ และสำรวจ แยกแยะองค์ประกอบของปัญหา เพื่อนำไปสู่การสรุปประเด็นปัญหาที่แท้จริง

5. **ขั้นวางแผนแก้ปัญหา** และวางโครงการอนาคต เพื่อหาวิธีช่วยเหลือผู้รับบริการ ผู้ให้บริการปรึกษาจะเลือกทฤษฎีการปรึกษาที่เหมาะสมมาใช้ และจะพิจารณาขั้นตอนที่จะช่วยให้ผู้รับบริการแก้ปัญหา หรือวางโครงการอนาคตโดยจะตกลงร่วมกันถึงแผนการ หลักการ วิธีการ ระยะเวลาที่จะใช้ ตลอดจนผลที่คาดว่าจะได้รับจากวิธีการเหล่านั้น

6. **ขั้นดำเนินการตามแผนที่วางไว้** ผู้ให้บริการจะสนับสนุนให้ผู้รับบริการได้ปฏิบัติตามแผนการแก้ปัญหาหรือวางโครงการอนาคตที่ได้วางไว้ และระหว่างการนำแผนการไปใช้อาจมีการปรับหรือเปลี่ยนขั้นตอนต่าง ๆ ได้

7. **ขั้นวัดผลการปฏิบัติหรือการแก้ปัญหา** ของผู้รับบริการ ขั้นตอนนี้จะต้องคำนึงถึงผลลัพธ์ที่เกิดกับผู้รับบริการว่ามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่จุดประสงค์ที่ตั้งไว้หรือมีความก้าวหน้าในพฤติกรรมที่มีต่อกลุ่ม และต้องมีการตัดสินใจว่าควรมีการปรึกษาต่อไปหรือไม่

8. **ขั้นยุติการให้บริการปรึกษา** การยุติการให้บริการปรึกษาควรเป็นไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป ด้วยความเข้าใจของทั้งฝ่ายผู้ให้บริการและผู้รับบริการ

9. **ขั้นติดตามผล** หลังจากยุติการให้บริการปรึกษาแล้ว ผู้ให้บริการจะต้องติดตามผลการให้บริการของตน โดยการสอบถามผู้รับบริการหรือบุคคลใกล้ชิด ถ้าผู้รับบริการต้องการความช่วยเหลือจะได้พิจารณาหาวิธีการต่อไป กรณีที่นักเรียนสำเร็จการศึกษา ออกจากโรงเรียนไป ควรมีการติดตามเรื่องการเรียนต่อ หรือประกอบอาชีพว่าตรงกับที่ตัดสินใจไว้แต่ต้นหรือไม่ ประสบความสำเร็จแล้วเพียงใด โดยอาจส่งเป็นไปรษณียบัตรหรือแบบสอบถาม

10. **ขั้นประเมินผู้ให้บริการปรึกษา** ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องพิจารณาตนเองด้วยว่า ในการให้บริการปรึกษาด้วยขั้นตอนและกลวิธีต่าง ๆ นั้น มีประเด็นใดที่ได้ผล หรือประเด็นใดที่ยังบกพร่องทั้งนี้เพื่อจะได้ปรับปรุงตนเองให้มีประสิทธิภาพในการปรึกษายิ่งขึ้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

5. รูปแบบการให้การปรึกษาทางโทรศัพท์ (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

รูปแบบบริการให้การปรึกษาทางโทรศัพท์ ของกองกิจการนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตั้งขึ้นประมาณปี 2530 มีจุดประสงค์เพื่อช่วยเหลือหรือให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์แก่นิสิต หรือบุคลากรที่ประสบปัญหาในด้านต่าง ๆ หรือต้องการทราบข้อมูลด้านการเรียน สุขภาพ ปัญหาส่วนตัว โดยผู้ให้การปรึกษาทางโทรศัพท์เป็นผู้มีความรู้ และประสบการณ์ในการตอบปัญหาทางโทรศัพท์ หมายเลขที่ติดต่อ 251-1558 ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 12.00-17.00 น. แต่ปรากฏว่ามีผู้ใช้บริการน้อยมาก จากการวิเคราะห์ของผู้รับผิดชอบแจ้งว่าเป็นเพราะการประชาสัมพันธ์น้อยไป อันเนื่องมาจากบุคลากรและงบประมาณไม่เพียงพอ และมีอุปสรรคด้านเวลาเปิดให้บริการตรงกับช่วงเวลาเรียน ทำให้นิสิตไม่สะดวกต่อการใช้โทรศัพท์ (พระเกี้ยว 2536 และ นิสิตนักศึกษา กรกฎาคม 2536)

6. รูปแบบการพัฒนาภาวะสุขสมบูรณ์

1) มหาวิทยาลัยในประเทศสหรัฐอเมริกา มีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์มาตั้งแต่ ปี 1972 โดยโครงการแรกที่ University of Wisconsin at Steven's Point

ชื่อโครงการ Lifestyle Assessment Questionnaire (LAQ) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักศึกษาประเมินแบบแผนการใช้ชีวิตของตนเอง ว่ามีจุดเสี่ยงหรือจุดที่อาจเป็นอันตรายอยู่ที่ใด ณ เวลานั้น จากการตอบแบบสอบถาม LAQ แล้วจะได้รับคำตอบเป็นรายบุคคลจาก computer printout คำตอบนั้นนอกจากจะบอกให้ทราบว่าเรามีปัจจัยเสี่ยงใดบ้าง พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางป้องกัน เพื่อให้แบบแผนการใช้ชีวิตของผู้นั้น เบี่ยงเบนไปจากปกติ ปัจจุบันมหาวิทยาลัยทั่วสหรัฐฯ ได้ใช้แบบสอบถาม LAQ นี้ เพื่อให้นักศึกษาที่มาใช้บริการที่ศูนย์อนามัยรอกก่อนที่จะได้รับการตรวจร่างกาย และพบว่าได้ผลดีด้านการส่งเสริมความสุขสมบูรณ์ จึงได้รับการสนับสนุนด้านงบประมาณจากคณะกรรมการที่ปรึกษาด้านสุขภาพนักศึกษา (Student Health Advisory Committee) เพื่อการจัดซื้อทรัพยากรต่าง ๆ รวมทั้งบทเรียนแบบโปรแกรมที่สร้างขึ้นเพื่อให้ความรู้แก่นักศึกษาทั่วไป เกี่ยวกับแหล่งข้อมูลทรัพยากรที่นักศึกษาควรระวังจัก บทเรียนแบบโปรแกรมนั้นจะช่วยให้ นักศึกษาพัฒนาไปในทิศทางที่แน่นอน จากการเก็บข้อมูลการขอบริการด้านต่าง ๆ ของนักศึกษาที่ได้ใช้ LAQ พบว่า นักศึกษาขอใช้บริการเกี่ยวกับการขอข้อมูล และขอเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้มากตามลำดับ คือ

1. การดื่มสุร่าอย่างมีสติ (Responsible Alchoho Use)
2. การคุมกำเนิด (Contraception)
3. โปรแกรมการออกกำลังกาย (Exercise Programs)
4. ค่านิยมด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Values)
5. ความกังวลเนื่องจากการสอบ (Test Anxiety)

บริการอีกอย่างหนึ่งที่ University of Wisconsin at Stevens Point มีก็คือ "Fit Stop" ซึ่งเป็นรถเคลื่อนที่บรรจุแผ่นพับเกี่ยวกับความรู้ด้านต่าง ๆ เช่น ความซิมเต้ร่า โภชนาการ ในรถนี้มีเครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงไว้ และมีคนนิยมใช้บริการกันมาก (Warner, 1984 : 33-36)

2) รูปแบบของการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ อีกรูปแบบหนึ่งคือ การเปิดสอนรายวิชาเกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์ โดยที่ University of South Florida, Tampa เป็นวิชาเลือกสำหรับนักศึกษาาระดับปริญญาตรี

วิชา Wellness and Health Promotion มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้นักศึกษาแต่ละบุคคลสามารถประเมินจุดเด่น (Strength) และจุดอ่อน (Weakness) ในทุก ๆ ด้านของชีวิต และสามารถวางแผนปรับปรุงสุขนิสัยของตนได้ แผนดังกล่าวประกอบด้วย ความรับผิดชอบต่อสุขนิสัยของตนเอง โดยครอบคลุม การออกกำลังกายและการพักผ่อน โภชนาการ อารมณ์ จิตวิญญาณ และสังคม โดยมีวัตถุประสงค์ของรายวิชาดังนี้ :

1. วิเคราะห์ทฤษฎีคิดสรรที่เกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์และการส่งเสริมสุขภาพ
2. วิเคราะห์ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพและมีความสุขสมบูรณ์
3. ให้คำจำกัดความของคำว่า "สุขภาพ" โดยพัฒนาจากความต้องการของตนเอง
4. เยี่ยมชมโครงการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ที่ประสบผลสำเร็จ
5. ประเมินปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคของตนเอง
6. วางแผน ลงมือปฏิบัติและประเมินผล โครงการส่งเสริมสุขภาพของตน

ในระหว่างการเรียนวิชานี้ นักศึกษาจะปฏิบัติตนเป็นผู้รับบริการสุขภาพ โดยมีส่วนร่วมในกิจกรรมทุกขั้นตอน ดังนี้

1. ประเมินภาวะสุขภาพตนเอง เพื่อให้รู้ว่ามีจุดอ่อนด้านใด
2. สร้างแผนการแก้ไขปรับปรุงจุดอ่อนของตน พร้อมทั้งตั้งเป้าหมาย
3. พัฒนาเครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลด้านสุขภาพ โดยดัดแปลงจากเครื่องมือที่มี

อยู่แล้ว

4. เรียนรู้ในทัศนเกี่ยวกับความเสี่ยง (Risk)
5. เรียนรู้และเก็บข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนการใช้ชีวิตที่ช่วยลดปัจจัยเสี่ยง
6. พิจารณาประวัติการเจ็บป่วยของคนในครอบครัวกับผลการตรวจทางห้อง

ปฏิบัติการ เช่น ผลเลือด ปัสสาวะ ความดันโลหิต รวมทั้งพฤติกรรมอนามัย

7. วางแผนการปรับปรุงแบบแผนการใช้ชีวิต เช่น การกินอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน จริยธรรม จิตใจ สังคม โดยให้ความสำคัญทุกด้านให้เท่าเทียมกัน และตั้งเป้าหมายทั้งระยะสั้น ระยะยาว พร้อมทั้งกระบวนการที่ชัดเจน

การจัดการเรียนการสอนมีทั้งบรรยาย อภิปราย ทัศนศึกษา การจัดกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน รวมทั้งกิจกรรมอื่น เช่น การเรียนแบบคู่สัญญา (contract) การให้รางวัล เป็นต้น อาจารย์ผู้สอน อาจจัดหรือเสนอแนะให้นักศึกษาเลือกเพื่อนร่วมชั้นคนหนึ่งเป็นเพื่อน "คู่หู" (buddy) ที่จะช่วยประคับประคองซึ่งกันและกันให้บรรลุเป้าหมาย เพราะเพื่อนมักจะสามารถมองเห็น และให้คำแนะนำในการปรับตัวหรือหาทางเลือกในการแก้ปัญหาโดยใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ นานา ๆ อาจารย์จะเป็นผู้ชี้แนะ ให้นักศึกษาเห็นว่าเขาได้เรียนรู้โดยใช้ทฤษฎีการประคับประคอง และได้ประยุกต์กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (behavioral change process) มาใช้ในการแก้ปัญหา

การประเมินผล สัปดาห์สุดท้ายจะมีการแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่มีต่อกระบวนการปรับปรุงพฤติกรรม นักศึกษาบางคนอาจไม่เปิดเผยต่อกลุ่มก็เป็นสิทธิของเขา โดยชอบธรรม การประเมินผลที่พบว่าได้ผลดี คือ การประเมินเป็นระยะ ๆ จากการที่อาจารย์กับผู้เรียนพบปะพูดคุยกันทุกสัปดาห์ (formative evaluation) การพบปะทุกสัปดาห์นั้นอาจเป็นการตรวจสอบเป้าหมายว่าเรื่องใดที่เป็นจริงได้ หรือนักศึกษาผู้ใดได้ให้รางวัลที่ผิดแก่ตนเอง ในกระบวนการประเมินผลนี้ เพื่อนจะช่วยให้อ้อมลย้อนกลับ (feedback) ได้อย่างดี

ปัญหาที่พบในการจัดการเรียนการสอน มีเพียงเรื่องเดียวที่เป็นปัญหาชัดเจน คือ นักศึกษางานคนตั้งเป้าหมายที่ใหญ่โตภายในเวลาอันสั้นไม่สมคูลย์ และไม่สามารถบรรลุความสำเร็จได้ แต่นักศึกษาส่วนใหญ่รายงานว่า ชอบการเรียนแบบนั้นมาก และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง (Burns, Long and Boyd, 1993 : 10-12)

3) รูปแบบการจัดโปรแกรม ลดการดื่มสุราในมหาวิทยาลัย ที่ Colorado State University มีอุบัติเหตุที่เกิดจากนักศึกษาดื่มเหล้าเกินขนาดมีอัตราสูง บางรายถึงแก่ชีวิตเพราะอาเจียนหลังจากการดื่ม แล้วเศษอาหารไปอุดตันทางเดินหายใจ เพราะผู้ดื่มสุรามาก นิหสุราไปกดที่ศูนย์ควบคุมการไอและอาเจียน ทำให้ไม่สามารถสร้างกลไกขับสิ่งอุดตันออกไปได้ คณะจารย์ในมหาวิทยาลัย Colorado จึงช่วยกันจัดทำโครงการลดการดื่มสุราในมหาวิทยาลัย โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานต่อไปนี้

1) พูดคุยปรึกษากับนักศึกษาในหอพัก เพื่อให้ตระหนักถึงโทษของการดื่มเกินขนาด และให้มีการเรียกร้อง ให้มีนโยบายให้การดูแลเงินแก่ผู้เมาสุราอย่างถูกวิธี

2) ให้ความรู้แก่นักศึกษาทุกคน เกี่ยวกับอาการเสี่ยงจากการดื่มเกินขนาด และการช่วยเหลือผู้ที่ดื่มเกินขนาด ถ้าผู้ใดจะดื่มจะต้องจำกัดปริมาณ และตระหนักอยู่ตลอดเวลาว่า ตนเองกำลังเสงสิ่งมีพิษ

3) อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และผู้นำนักศึกษาได้รับการฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโทษของการดื่ม และการช่วยเหลือผู้ที่อยู่ในสภาพดื่มเกินขนาด

4) จัดให้มีวัน "ระวังการดื่มเกินขนาด" (An Alcohol Overdose Awareness Day) ขึ้นหนึ่งวันในภาคการศึกษา อาจเป็นวันใกล้ ๆ กับเทศกาล พร้อมกับติดป้ายประกาศแสดงโทษภัยของการดื่มเกินขนาดไว้ทั่วไป

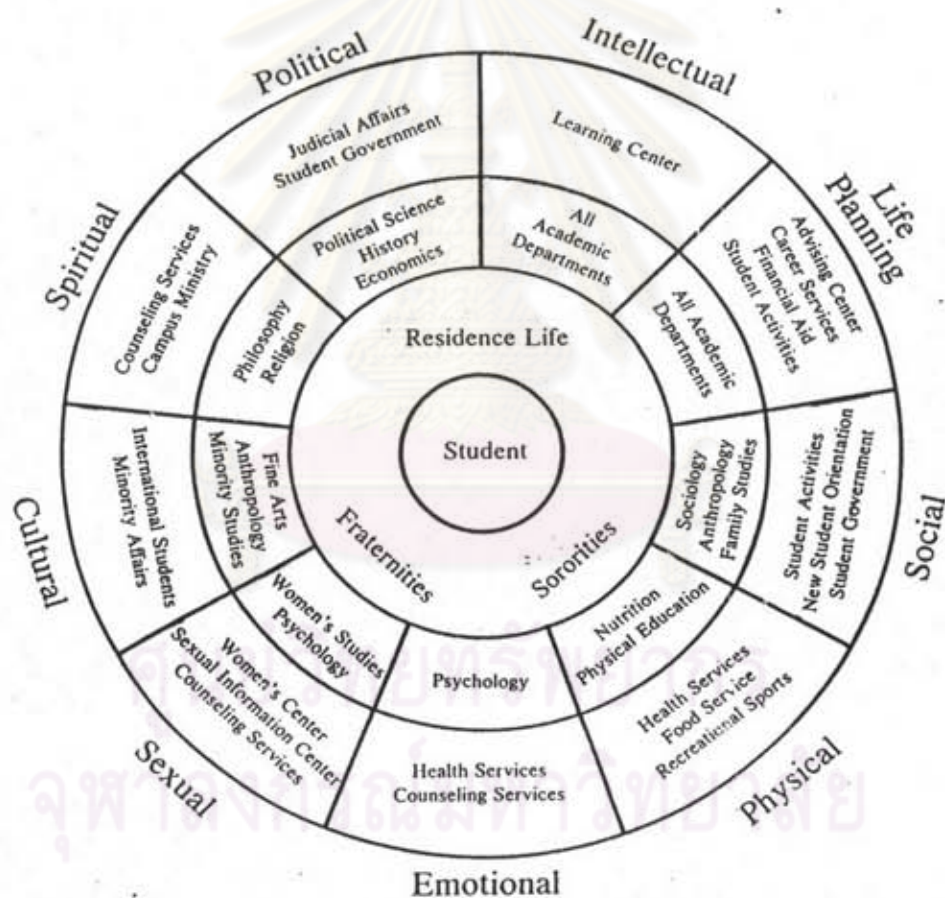
5) จัดทำป้ายติดประกาศ ข้อความ "3D Don't Drink Dangerously" หรือ "Don't Drink and Drive"

จากการประเมินผลหลังการจัดโครงการนี้ได้ 8 สัปดาห์ พบว่า นักศึกษาของมหาวิทยาลัยโคโลราโด ตระหนักถึงพิษภัยจากการดื่ม และระมัดระวังการดื่มให้อยู่ในปริมาณจำกัดมากขึ้น (Rapaport, 1993 : 69-70)

7. รูปแบบองค์กรเพื่อการพัฒนาของ Dickson (1991)

จากความเชื่อที่ว่า ทฤษฎีพัฒนาการของนิตินักศึกษาสามารถนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดพื้นฐานของ โครงสร้างองค์กรเพื่อพัฒนานิตินักศึกษา Dickson ได้ใช้ทฤษฎี

พัฒนานิสิตนักศึกษา 7 ด้าน ของ Chickering มาสร้างเป็นรูปแบบ โดยให้ผู้บริหารของสำนักงานกิจการนิสิตนักศึกษา จำนวน 133 คน ช่วยตอบว่า มีงานบริการนิสิตนักศึกษาด้านใดที่มีส่วนช่วยให้การพัฒนานิสิตนักศึกษาในแต่ละด้าน ผลการสำรวจออกมาว่าผู้บริหารที่มีประสบการณ์ชี้ชัดว่า การจัดบริการนิสิตนักศึกษาจำเป็นต้องประสานหรือสอดคล้อง ไปด้วยกับการจัดการเรียนการสอนและการจัดหลักสูตรสมบูรณ์แบบ เป็นระบบและเป้าหมายสุดท้ายของการผลิตบัณฑิตควรมุ่งที่จุดสูงสุด คือ ความสุขสมบูรณ์ ซึ่งในรูปแบบขั้นสุดท้ายได้ประมวลความสุขสมบูรณ์ประกอบด้วย 9 ด้าน คือ ร่างกาย สังคม การวางแผนชีวิต สติปัญญา การเมือง จิตวิทยา วัฒนธรรม เพศสัมพันธ์และอารมณ์ ซึ่งทั้ง 9 ด้านของความสุขสมบูรณ์นี้ครอบคลุมเป้าหมายของการพัฒนานิสิตนักศึกษา 7 ด้าน ของ Chickering



แผนภูมิที่ 2 รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาของ Dikson
Developmental Organization: Actual Model

จากรูปแบบที่นำเสนอจะเห็นได้ว่า ระบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อให้บรรลุถึงความสุขสมบูรณ์แต่ละด้านจะต้องมีความร่วมมือระหว่างหน่วยงานฝ่ายบริการนิสิตนักศึกษาและภาควิชาที่รับผิดชอบการสอนในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องมารองรับอย่างสอดคล้องประสานกัน เช่น การพัฒนาด้านสติปัญญานั้น ต้องอาศัยทุกภาควิชาและศูนย์การเรียนรู้ (Learning Center) ที่มีความพร้อมทุกด้าน เมื่อนำรูปแบบนี้มาวิเคราะห์ในสถาบันอาจได้ผลที่น่าประหลาดใจว่า พัฒนาการบางด้านของนิสิตนักศึกษาได้รับความสนใจหรือมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมากมาย ในขณะที่เดียวกันกับที่บางด้านของนิสิตนักศึกษาได้รับความสนใจน้อยมาก รูปแบบที่ Dickson เสนอได้รับการทดลองนำร่องที่มหาวิทยาลัยแห่งรัฐวอชิงตัน ในปีการศึกษา 1989-1990 ใน 3 ระดับ คือ ระดับอาจารย์ ระดับผู้ดูแลหอพักและระดับนิสิตนักศึกษา การทดลองครั้งนี้ได้รับความร่วมมือจากประธานผู้ดูแลหอพัก (Hall president) และผู้ดูแลหอพัก ตลอดจนผู้ประสานงานสาขาวิชา (the Area Coordinator) การทดลองได้ทำที่หอพักหนึ่ง ซึ่งมี 13 ชั้นมีทั้งนักศึกษาชายและหญิงพักอยู่จำนวนเท่า ๆ กัน เนื่องจากหอพักนี้มีกิจกรรมที่ทำร่วมกับหน่วย Activities and Recreational Sports เป็นประจำอยู่แล้ว กรรมการนิสิตและผู้ดูแลหอพักจึงพร้อมใจกันตั้งเป้าหมายที่การพัฒนาด้านร่างกายของผู้ที่อยู่ในหอพัก และตั้งคณะทำงานขึ้นชื่อว่า ทีมจัดโครงการพัฒนาร่างกาย (Physical Programming Team) คณะทำงานมีหน้าที่ในการกระตุ้นผู้ที่อยู่ในหอพักให้ร่วมในกิจกรรมกลุ่ม เพื่อร่วมกันประเมินปัญหาและความต้องการด้านร่างกายก่อนเป็นขั้นตอนแรก (Needs assessment) ในขณะเดียวกันก็มีการตั้งอาจารย์ขึ้นเป็นกลุ่มสนับสนุน โดยใช้ชื่อ Physical Resource team ให้ความช่วยเหลือทั้งในด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การเสิร์ฟและยาเสพติด รวมทั้งช่วยดูแลให้การทำงานของกลุ่มคณะทำงานเป็นไปตามสภาพที่เป็นจริงในสภาพการณ์ใหม่และเพื่อประเมินความเป็นไปได้ที่จะขยายขอบข่ายของงานให้ครบทั้งรูปแบบ ซึ่งผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองนำร่องประสบผลสำเร็จในการพัฒนาด้านร่างกายในระดับหนึ่งและได้เตรียมตัวที่จะขยายขอบข่ายการพัฒนาไปสู่ความสุขสมบูรณ์ด้านเพศสัมพันธ์และด้านอารมณ์ต่อไปด้วย

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา
และแนวทางการพัฒนา

การพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาควรคำนึงถึงทั้งด้านตัวนิสิตเองด้านลักษณะส่วนบุคคล พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน การบริการสวัสดิการ และกิจกรรมที่นิสิตนักศึกษาจัดขึ้นเองหรือที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น ให้ครอบคลุมทุกด้าน จึงจะบรรลุผลสำเร็จ

ตัวแปร

แนวทางและกลวิธีในการพัฒนา

ด้านลักษณะส่วนบุคคล

1. เพศ เพศหญิงมีสุขนียบางอย่างดีกว่าชาย เช่น ไม่ดื่มสุรา สูบบุหรี่น้อยกว่า แต่ชายออกกำลังมากกว่า ด้านสังคมหญิงสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ยากกว่าชาย

2. ทักษะจิตส่วนบุคคลต่อความสุขสมบูรณ์
ความสุขสมบูรณ์เป็นความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล การที่นิสิตนักศึกษาจะยอมรับแนวปฏิบัติเพื่อพัฒนาความสุขสมบูรณ์ต้องเริ่มจากทัศนคติที่ตัวร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณนั้น แยกจากกันไม่ได้ นอกจากนั้นยังต้องประกอบด้วยปัจจัยอื่น ๆ เช่น พฤติกรรม สิ่งแวดล้อมคือ น้ำ อากาศ ที่อยู่อาศัย การเมือง เศรษฐกิจ การศึกษา รวมทั้ง

1. การประเมินหรือพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา ควรให้ความสำคัญต่อทั้งสองเพศเท่าเทียมกันการวางแผนและกลวิธีที่จะพัฒนาก็ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความต้องการและปัญหาที่แตกต่างกันด้วย

2. กลวิธีการส่งเสริมทัศนคติต่อความสุขสมบูรณ์

2.1 ต้องเริ่มจากการเข้าใจ

ธรรมชาติและวัฒนธรรมของชุมชนและสังคม ว่ามีการให้ความสำคัญและมีวิธีการส่งเสริม

เสริมความสุขสมบูรณ์อย่างไร

2.2 ปรับความเข้าใจในคนที่เกี่ยวข้อง

ข้องทุกระดับตั้งแต่ผู้บริหารบุคลากร และนิสิตนักศึกษาเอง

ตัวแปร

ระบบบริการที่ครอบคลุมและ
ทั่วถึงทั้ง 3 ระดับ คือ

- 1) การป้องกัน ไม่ให้ผู้มีความ
สุขสมบูรณ์แต่อยู่แล้วมีภาวะ
เบี่ยงเบนไป
- 2) การส่งเสริม ให้ผู้มีความสุข
สมบูรณ์แต่อยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น
- 3) การรักษา ให้ผู้มีภาวะเบี่ยง
เบนไปให้กลับสู่ภาวะปกติ

แนวทางและกลวิธีในการพัฒนา

- 2.3 ส่งเสริมให้มีการรวมตัวกัน
เพื่อสามารถนำพลังจากทุก
ฝ่ายมาใช้ ฝ่ายต่างๆ ที่สำคัญ
ในมหาวิทยาลัยที่จะช่วยพัฒนา
ความสุขสมบูรณ์ของนิสิต
นักศึกษาได้ คือ ฝ่ายบริหาร
อาจารย์ และฝ่ายกิจการ
นิสิตนักศึกษา ต้องบูรณาการ
การเรียนการสอน การทำ
กิจกรรม และงานบริการ
สวัสดิการการอื่น ๆ ให้มีจุด
เป็นเอกภาพ คือ ให้ความสำคัญ
สำคัญกับความสมบูรณ์ของนิสิต
นักศึกษาและทุกอย่างที่ทำได้
ให้ต่อเนื่องไป

ด้านกิจกรรมสวัสดิการ

3. ที่พักอาศัยและการใช้ชีวิต
นิสิตนักศึกษาที่พักในหอพัก
มหาวิทยาลัย มีข้อได้เปรียบ
ในการใช้ชีวิตประจำวัน คือ
ไม่ต้องเสียเวลาและพลังงานไป
กับการเดินทาง ทำให้มีเวลา
พักผ่อน การเรียนรู้ และมีส่วน
ร่วมในกิจกรรมทั้งในและนอก
ห้อง เรียนกับเพื่อนและอาจารย์
มากขึ้นจึงมีส่วนช่วยให้นิสิต
นักศึกษาได้มีพัฒนาการทุกด้าน
3. มหาวิทยาลัยควรจัดหอพักให้แก่
นิสิตนักศึกษาที่มีความจำเป็นเรื่อง
ที่พัก โดยเฉพาะผู้ที่มาจากต่าง
จังหวัดควรจัดสภาพในหอพักให้
เอื้อต่อการทำกิจกรรมที่ส่งเสริม
ความสุขสมบูรณ์ เช่น มีห้อง
ประชุมกลุ่ม ห้องสมุด มีบุคลากร
นิสิตนักศึกษา อยู่ให้บริการปรึกษา
หรือมีการประสานงานกับฝ่าย
วิชาการ เพื่อจัดการสอนซ่อมเสริม
หรือประสานงานกับฝ่ายศิลป

ตัวแปร

4. กิจกรรมในกลุ่มเพื่อน
เพื่อนเมื่อมีอิทธิพลมากต่อการใช้ชีวิต
ของนิสิตนักศึกษาทั้งในและนอก
ห้องเรียน เพื่อนที่ชอบเล่นกีฬา
และสนับสนุนให้เพื่อนเล่นด้วย
ย่อมส่งผลให้เพื่อนมีพัฒนาการ
ด้านร่างกาย ดีกว่า และเพื่อน
ที่ชักชวนให้เพื่อนศึกษาในห้อง
สมุด ย่อมทำให้พัฒนาการด้าน
สติปัญญาดีกว่าเพื่อนที่ ชักชวน
ให้ชมละครเบาสมองในโทรทัศน์
5. กิจกรรมระหว่างนิสิตนักศึกษากับ
อาจารย์
นิสิตนักศึกษาที่มีปฏิสัมพันธ์กับ
อาจารย์น้อยกว่าผู้อื่นจะเป็นผู้ที่มี
ความพึงพอใจต่อชีวิตความเป็น
อยู่ในมหาวิทยาลัยโดยเฉพาะ
อย่างยิ่งจะมีพัฒนาการด้าน
สติปัญญา

แนวทางและกลวิธีในการพัฒนา

วัฒนธรรมจัดบรรยายธรรมะ

ก่อนนอน เป็นต้น

4. มหาวิทยาลัยควรจัดบรรยายภาค
หรือส่งเสริม ให้มีการทำกิจกรรม
ที่สร้างสรรค์ มีชมรมต่าง ๆ ใน
องค์การบริหารสโมสร นิสิต
นักศึกษาอาทิ ชมรมกีฬา ใ้ได้ว่าที่
บำเพ็ญประโยชน์ ฯลฯ ดังที่
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีชมรม
ทั้งหมด 40 ชมรม โดยมีนโยบาย
"ส่งเสริมให้นิสิตจัดกิจกรรมเพื่อ
ให้ได้มีโอกาสฝึกฝนตนเองในการ
ทำงานร่วมกันเป็นการเสริมสร้าง
ประสบการณ์" (พระเกษม, 2536)
5. อาจารย์ควรเปิดโอกาสให้นิสิต
นักศึกษาได้มีปฏิสัมพันธ์ด้วยทั้งใน
และนอกห้องเรียน
ในห้องเรียนควรจัดการเรียน
การสอนที่ให้นิสิตนักศึกษาได้มีส่วน
ร่วม โดยอาจารย์ทำหน้าที่เป็น
Facilitator และผู้กระตุ้นให้
เกิดการพัฒนาการด้านการคิด
(สติปัญญา) และจัดสรรสื่อ
โสตทัศนูปกรณ์ให้ นอกห้องเรียน
อาจารย์ควรหาโอกาสร่วม
กิจกรรมในชมรมต่าง ๆ หรือ
กิจกรรมที่จัดตามวาระต่าง ๆ
อย่างสม่ำเสมอ

ตัวแปร

6. การจัดบริการและสวัสดิการ
บริการและสวัสดิการที่มหา-
วิทยาลัยจัดให้ เช่น การให้
ค่าปรึกษา บริการอนามัย การ
ให้ทุนเป็นการส่งเสริมพัฒนาการ
ด้านต่างๆ ของนิสิตนักศึกษาเพื่อ
ให้เขาได้มีประสบการณ์การใช้
ชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างสะดวก
สบายตามสมควร

การบริการให้คำปรึกษา

ช่วยให้นิสิตนักศึกษาปรับตัวเข้ากับ
สภาพแวดล้อมและการเรียน ได้ดี
ขึ้น จากการได้ระบายหรือเล่าถึง
ปัญหาที่ข้องใจ และได้รับคำแนะนำ
นำนิสิตนักศึกษาที่นำคำแนะนำไป
ใช้จะสามารถพัฒนาตนเองด้าน
จิตใจ อารมณ์ สังคม

งานอนามัย เป็นการป้องกัน

โรคส่งเสริมสุขภาพ และดูแล
รักษาเมื่อนิสิตนักศึกษาป่วยจึง
เป็นบริการที่ช่วยส่งเสริมความ
สุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย อันจะส่งผลถึง
ผลถึงความสุขสมบูรณ์ด้านอื่น ๆ
ตามมา เช่น ด้านสติปัญญา
เพราะผู้ที่ร่างกายสมบูรณ์ย่อม
พร้อมที่จะเรียนรู้และสร้างสรรค์
และนอกจากนั้นยังส่งผลถึงพัฒนา

แนวทางและกลวิธีในการพัฒนา

6. มหาวิทยาลัยควรมีการปฐมนิเทศ
หรือประชาสัมพันธ์ให้นิสิตนักศึกษา
ทราบถึง บริการและสวัสดิการที่มี
ให้ การให้บริการปรึกษาควรเพิ่ม
บริการทางโทรศัพท์ทุกเวลาหรือ
บริการโดยไม่ต้องให้ผู้รับบริการ
ลงชื่อและที่อยู่จริง ในบันทึก
เพราะคนไทยยังมีความอายใน
การมารับคำปรึกษา

งานอนามัย ควรมีการให้
เรียนรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรค
ตามฤดูกาล และโรคที่กำลังแพร่
ระบาด เช่น เอชอี

สำหรับมหาวิทยาลัยที่มีหลาย
วิทยาเขต หรือบริเวณกว้างขวาง
อาจมีรถบริการเคลื่อนที่ อำนวย
ความสะดวกสำหรับผู้เดินทางมา
ลำบาก

นอกจากนี้มหาวิทยาลัยควร
เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ชุมชนใกล้เคียง
ในเรื่องของการกำจัดมลภาวะ
และการฉีดยาป้องกันโรคพิษ
สุนัขบ้าให้แก่สุนัข และแมวจรจัด
ในบริเวณมหาวิทยาลัย เป็นต้น

ตัวแปรแนวทางและกลวิธีในการพัฒนา

การดำเนินการงานอาชีพ ทำให้มี
 ความสุขกับการเรียน มีผลสัมฤทธิ์
 ทางการเรียนสูงการสมัครงาน
 หรือหางานก็จะประสบผลสำเร็จ
 สูงกว่าผู้ที่เจ็บป่วยบ่อยและผล
 การเรียนต่ำ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนิสิตนักศึกษาไทย ไม่มีผู้ใดเคยศึกษามาก่อน แต่มีรายงานด้านสุขภาพและการปรับตัว รวมทั้งพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือการเจ็บป่วยตลอดจนแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังสรุปได้ต่อไปนี้

ปัญหาสุขภาพ

อารี วัลยะเสวี รายงานว่า ปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย คือ การขาดธาตุเหล็กทำให้โลหิตจาง อันมีสาเหตุจากขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการสร้างฮีโมโกลบิน ซึ่งมีมากใน ไข่แดง ตับสัตว์และผักใบสีเขียว นอกจากนี้อาจมีสาเหตุจากการดูดซึมสารอาหารได้ไม่ดี การสูญเสียเลือดจากระบบไหลเวียน เช่น หญิงสาวที่ต้องสูญเสียโลหิตประจำทุกเดือนและโรคบางโรคที่ทำให้เม็ดเลือดแดงแตกทำลายเร็วกว่าปกติ เช่น โรคธาลัสซีเมีย เป็นต้น ผลเสียจากภาวะโลหิตจางคือ ทำให้เหนื่อยชา เหนื่อยง่าย ติดเชื้อได้ง่าย เพราะร่างกายขาดภูมิคุ้มกันโรค นอกจากนี้การได้รับสารอาหารจำนวนน้อยไปหรือมากเกินไป เช่น การขาดโปรตีนและแคลอรีจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียขาดความกระตือรือร้น ทำงานไม่มีประสิทธิภาพ แต่ถ้าได้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตและไขมันมากเกินไปก็ทำให้เกิด น้ำหนักเกิน (Over weight) หรืออ้วน (obesity) และโรคเบาหวาน เป็นต้น อาหารที่มีน้ำตาลมากหรือไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันสัตว์ก็จะทำให้เกิดภาวะ ไขมันในเลือดสูง ซึ่งจะนำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงหรือเลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกายน้อย เช่น เส้นเลือดในสมองตีบตัน เป็นต้น (อารี วัลยะเสวีและคณะ, 2523 : 3)

นอกจากนี้สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ ยังได้รายงานสภาพปัญหาด้านสุขภาพกายและจิตของเยาวชนไว้ดังนี้

1. เยาวชนมีแนวโน้มป่วยเป็นโรคเอดส์เพิ่มขึ้น ซึ่งเกิดจากการใช้เข็มฉีดยาส่งผิดร่วมกับผู้มีเชื้อเอดส์และการมีเพศสัมพันธ์กับผู้มีเชื้อเอดส์
2. เยาวชนตายด้วยอุบัติเหตุมีแนวโน้มสูงขึ้น เนื่องจากขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในวิธีป้องกันอุบัติเหตุ โดยเฉพาะการใช้รถใช้ถนน
3. เยาวชนที่อยู่ในเขตเมือง เขตอุตสาหกรรมและเขตเกษตรกรรมหนาแน่น เจ็บป่วย และตายด้วยโรคและสาเหตุที่สัมพันธ์กับความเป็นเมือง และอุตสาหกรรมที่เพิ่มขึ้น เช่น เจ็บป่วยจากการเป็นพิษ จากสารเคมี อากาศเป็นพิษ น้ำเสีย เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากส่วนต่าง ๆ ของสังคมยังขาดสำนึกและความรับผิดชอบที่ถูกต้อง รวมทั้งเยาวชนเองขาดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวด้วย
4. เยาวชนมีสุขภาพในช่องปากไม่ดี เพราะขาดความรู้ ขาดการระวังรักษาอนามัยในช่องปาก
5. เยาวชนส่วนหนึ่งป่วยเป็นโรคจิตและภาวะแปรปรวนทางจิต เนื่องจากได้รับการเลี้ยงดูมาแต่เด็ก ไม่ดีเท่าที่ควร นอกจากนั้นการให้บริการปรึกษาและช่วยเหลือปัญหาทางด้านสุขภาพจิตแก่เยาวชนก็ยังไม่เพียงพอ อีกทั้งสภาพแวดล้อมในครอบครัว โรงเรียน ชุมชนและสังคม ยังไม่ดีอีกด้วย
6. สภาพความสมบูรณ์ แข็งแรงทางร่างกายของเยาวชน ยังไม่ได้มาตรฐานตามเกณฑ์อายุ เนื่องจากการขาดการส่งเสริมด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, 2534)

จะเห็นได้ว่า สุขภาพของเยาวชนของชาติซึ่งเป็นกลุ่มที่อยู่ในวัยเดียวกับนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยมีปัญหาหลายด้านมาก รวมทั้งทางด้านโรคที่เกิดจากเพศสัมพันธ์ดังที่ ไพโรจน์ อุ่นสมบัติ และประพันธ์ เขิดชูงาม กล่าวว่า "วัยรุ่นเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพราะมีการเที่ยวเตร่คบเพื่อนอันเป็นการนำไปสู่สถานเริงรมย์ ซึ่งเป็นปัจจัยเสริมให้มีการแพร่โรคได้รวดเร็ว" (ไพโรจน์ อุ่นสมบัติ และประพันธ์ เขิดชูงาม, 2532 : 635-665)

ปัญหาด้านการปรับตัว

มีการศึกษาถึงวิธีการปรับตัวในเรื่องของชีวิตส่วนตัวและสังคม จากการศึกษาต่อนักศึกษาต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมของเพื่อน รุ่นพี่ ครูอาจารย์ที่มีพื้นฐานทางเศรษฐกิจ สังคม ลักษณะนิสัย และความสามารถแตกต่างกัน รวมทั้งต้องปรับตัวในด้านการเรียนการสอนใน

ห้องเรียน ซึ่งต้องประสมกับวิธีการเรียนการสอนด้านทฤษฎีที่ต่างจากชั้นมัธยมศึกษาและต้อง
มีทักษะด้านการปฏิบัติตามสาขาวิชาที่ศึกษา ตลอดจนการแข่งขันด้านการเรียนระหว่างเพื่อน
นิสิตนักศึกษา ทำให้พบว่านิสิตนักศึกษามีปัญหาที่ส่งผลถึงสุขภาพจิต ซึ่งอาจรุนแรงจนเป็น
สาเหตุให้นิสิตนักศึกษาสอบตก เรียนซ้ำชั้นหรือหันเหจากการเป็นนิสิตนักศึกษาและบางราย
เป็นมากถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ (วิเชียร ดิลกสัมพันธ์ และ กวี สุวรรณกิจ, 2528)

สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2504) ศึกษาปัญหาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกคณะ
พบปัญหาที่นิสิตประสบในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ด้านครอบครัว นิสิตชายมีปัญหาความสัมพันธ์กับบิดามารดาและปัญหาเศรษฐกิจ
มากกว่านิสิตหญิง

ด้านบุคลิกภาพ พบว่านิสิตมีความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ที่ต้องการตัดสินใจ
ด้านการคบเพื่อนต่างเพศ นิสิตชายประสบปัญหามากกว่านิสิตหญิง ส่วนปัญหาที่
นิสิตหญิงประสบคือต้องการคบเพื่อนต่างเพศในฐานะเพื่อน

ด้านการคบเพื่อนเพศเดียวกัน นิสิตส่วนมากทั้งชายและหญิงประสบคือรู้สึก
ไม่สบายใจที่เพื่อนมีการแบ่งชั้นวรรณะ ในกลุ่มเพื่อน

ด้านการเรียน นิสิตชายมีปัญหาในวิธีการแบ่งเวลาทำให้เรียนไม่ทันเพื่อน ส่วน
นิสิตหญิงมีปัญหาในการฟังการบรรยาย ไม่เข้าใจ ทำให้เบียดนายวิชาที่เรียน

ด้านการเงิน นิสิตชายมีปัญหาว่ามากกว่านิสิตหญิง คือต้องการหารายได้ระหว่างเรียน

ด้านสุขภาพ นิสิตชายมีปัญหาจากการไม่ได้รับประทานอาหารเพียงพอ ทั้งนิสิต
ชายและหญิงมีปัญหาคือ เพื่อง่าย

ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ทั้งนิสิตหญิงและชายรู้สึกว่า อาจารย์ให้ความ
สนิทสนมเป็นกันเองน้อยไป อาจารย์ไม่ค่อยมีเวลาให้นิสิตเข้าพบเพื่อปรึกษาและนิสิตรู้สึก
ลำบากใจที่จะปรับตัวเข้ากับอาจารย์

ต่อมาในปี 2524 สุภาพรพรรณ โคตรจรัส ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนิสิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกคณะ พบว่า

นิสิตประสบปัญหามากที่สุดด้านการปรับตัวทางการเรียนและประสบปัญหาน้อยที่สุด
ในด้านการปรับตัวทางเพศ

นิสิตประสบปัญหาค่อนข้างมาก ในด้านกิจกรรมการสังคมและนันทนาการ ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านอารมณ์และส่วนตัว ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

นิสิตประสบปัญหาค่อนข้างน้อย ในด้านศีลธรรมจรรยาและศาสนา ด้านสุขภาพและพัฒนาการทางร่างกาย ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย

ฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (2525) ศึกษาปัญหาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ พบปัญหาสำคัญตามลำดับดังนี้

1. ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ได้แก่ เบื่อหน่ายสภาพการแข่งขันในหมู่เพื่อน
2. ปัญหาสภาพหอพัก ได้แก่ จำนวนนักศึกษาในแต่ละห้องแออัดมาก มีเสียงอึกทึกครึกโครม
3. ปัญหาทั่ว ๆ ไปของมหาวิทยาลัย เช่น น้ำประปาหยุดไหล ไฟฟ้าดับบ่อย
4. ปัญหาด้านการเรียนการสอน ได้แก่ ปัญหาการอ่านตำราภาษาอังกฤษ ปัญหาหนังสือประกอบการเรียนไม่เพียงพอ
5. ปัญหาด้านสุขภาพ ส่วนใหญ่เป็นปัญหาด้านความรู้สึกร้อหรือจิตใจมากกว่าร่างกาย คือความรู้สึกเหนื่อยหน่าย

ดารณี ประคองศิลป์ (2530) ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบปัญหาสำคัญดังนี้

1. นักศึกษาแพทย์โดยส่วนรวมประสบปัญหามากที่สุด ในด้านการปรับตัวทางการเรียน
2. นักศึกษาหญิง มีปัญหาการปรับตัวด้านสุขภาพและพัฒนาการทางร่างกาย มากกว่านักศึกษาแพทย์ชาย นักศึกษาแพทย์ชายมีปัญหาด้านปรับตัวด้านศีลธรรมจรรยา มากกว่านักศึกษาแพทย์หญิง

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาไทย พอจะสรุปให้เห็นได้ว่าการสำรวจปัญหาการปรับตัวของนิสิตนักศึกษานั้น มีประเด็นสำคัญเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขสมบูรณ์เกือบครบทุกด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย ซึ่งพบปัญหาด้านการเหนื่อยง่าย ด้านการรับประทานอาหารไม่พอเพียง
 2. ด้านสังคม คือการมีสัมพันธภาพกับเพื่อน อาจารย์
 3. ด้านสติปัญญา ได้แก่ การเรียน หลักสูตรและการสอน
 4. ด้านการงานอาชีพ ซึ่งพบว่านักศึกษามีความเบื่อหน่ายอันอาจแสดงถึงการขาดความมุ่งมั่นให้สำเร็จสู่เป้าหมายของอาชีพ
 5. ด้านอารมณ์ พบว่านักศึกษามีปัญหาด้านความวิตกกังวล
- จะเห็นได้ว่า ประเด็นสำคัญที่การสำรวจด้านปัญหาการปรับตัวของนิสิตนักศึกษายังไม่ครอบคลุมความสุขสมบูรณ์ทั้ง 6 ด้านก็คือ ด้านของจิตวิญญาณ (spiritual) ที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักถึงความต้งามของชีวิต การมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน เป็นตัวของตัวเอง ความมีมนุษยธรรมและยอมรับค่านิยมความเชื่อของผู้อื่น ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมากโดยเฉพาะนิสิตนักศึกษาที่เรามุ่งหวังให้แสดงออกถึงความมีเอกลักษณ์เฉพาะตน (Identity) ในฐานะผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ได้ การศึกษาถึงความสุขสมบูรณ์ทั้ง 6 ด้านของนักศึกษาครั้งนี้ จึงหวังได้ว่าจะเป็นการศึกษาที่ช่วยพัฒนานิสิตนักศึกษาให้ครบถ้วนถึงความเป็นบุคคลโดยรวม (the whole person)

นอกจากการวิจัยในเมืองไทยที่ผ่านมาจะแสดงให้เห็นถึงภาพรวมของสภาวะสุขภาพและปัญหาการปรับตัวแล้วยังพบว่ามี การวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

การวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมทางสุขภาพ

การวิจัยการสูบบุหรี่ของนิสิตชายในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มยุรี จิรวินธุ์ และคณะ (2535) พบว่านิสิตชายมีอัตราการสูบบุหรี่ร้อยละ 15.1 คณะที่มีอัตราการสูบบุหรี่สูงสุดคือ คณะนิเทศศาสตร์ อัตราการสูบบุหรี่นี้จะสูงขึ้นตามชั้นปีและอายุ คืออายุ 25 ปี เหตุผลสำคัญที่ทำให้เลิกสูบบุหรี่ คือต้องการทดลองหรือเรียนรู้ เหตุผลสำคัญที่ทำให้เลิกที่เลิกสูบบุหรี่แล้วกลับมาสูบใหม่คือ เพื่อดับทุกข์และความกลัดกลุ้มใจ เหตุผลที่เลิกกลุ่มที่ไม่เคยเลิกสูบบุหรี่เลยนับตั้งแต่เริ่มสูบบุหรี่คือ บุหรี่ช่วยดับทุกข์ ความกลัดกลุ้มใจและว่างไม่มีอะไรทำ ส่วนเหตุผลสำคัญที่ทำให้เลิกที่เคยสูบบุหรี่และเลิกสูบบุหรี่ได้คือ อันตราย

ส่วนการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการที่นักศึกษาชายชั้นปีที่ ๓ ศึกษานยนต์หลังการดื่มเหล้า เลิศชัย เจริญธัญรักษ์และคณะ (2536) ได้ใช้การสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์

พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องคือ การที่เหล่านักศึกษามีความเข้าใจที่มีจำหน่ายทั่วไป รวมทั้งการไม่สนใจ ปฏิบัติตามกฎจราจรและการที่ผู้คนที่ไม่เอาใจใส่ต่อการรักษากฎหมายและจากการสัมภาษณ์ พบว่า นักศึกษาไม่เข้าใจถึงผลของเหล่านักศึกษาที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับความปลอดภัยของการขับขี่และปริมาณเหล่านักศึกษา รวมทั้งอิทธิพลของเพื่อนฝูงที่มีต่อการดื่มเหล้า ผู้วิจัยเสนอแนะให้มีการเอาใจใส่ต่อปัญหาการดื่มเหล้าของนักศึกษาให้มากขึ้น และควรใช้มาตรการทางกฎหมายอย่างเข้มงวด เพื่อป้องกันผลร้ายที่ตามมา คือการสูญเสียทรัพย์สินและชีวิตจากการเกิดอุบัติเหตุ

นอกจากปัญหาเรื่องการดื่มสุราแล้ว ในปี 2536 วิวัฒน์ โรจนนิทยากร ได้รายงานถึงสถานการณ์โรคเอดส์ในกลุ่มเยาวชนและสรุปมูลเหตุของปัญหาโรคเอดส์ในกลุ่มเยาวชนไว้ว่า เกิดจากการอยากรู้ อยากลอง จากการสนใจเพศตรงข้ามและการอยากเด่น อยากดังตามแบบดารา ร่วมกับสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย เช่น จากสื่อมวลชน สภาพการอยู่ยู่ที่พบทั่วไปในสังคม หลอกล่อมให้เยาวชนมีพฤติกรรมทางเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร รักร่วมเพศ ซึ่งสอดคล้องกับการรายงานของ สมพล พงษ์ไทย (2537) ปรากฏว่าทางออกทางเพศของนักศึกษาแพทย์รามธิบดี นักศึกษาชายมีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองสูงสุด รองลงมาคือ การฝันเปียกและการร่วมประเวณี (พบร้อยละ 53.19) และพบนักศึกษาชายร้อยละ 10.63 ที่รายงานว่ามีความสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน ส่วนนักศึกษาหญิงส่วนใหญ่ไม่เคยมีทางออกทางเพศเลยและมีร้อยละ 3.24 รายงานว่ามีความสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน และร้อยละ 1.60 เคยร่วมประเวณีกับต่างเพศมาแล้ว

จากการที่พบว่า การศึกษาพฤติกรรมด้านสุขภาพของนิสิตนักศึกษา แสดงให้เห็นถึงการเสี่ยงต่อการเกิดโรคและปัญหาต่าง ๆ พบว่ามีการวิจัยถึงพฤติกรรมด้านอื่น เช่น การใช้บริการและสวัสดิการในมหาวิทยาลัย รวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย ซึ่งนับได้ว่าเป็นแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังนี้คือ

1. รูปแบบการให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

รูปแบบบริการให้การปรึกษาทางโทรศัพท์ ของกองกิจการนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตั้งขึ้นประมาณปี 2530 มีจุดประสงค์เพื่อช่วยเหลือหรือให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์แก่นิสิต หรือบุคลากรที่ประสบปัญหาด้านต่าง ๆ หรือต้องการทราบข้อมูลด้านการเรียน สุขภาพ ปัญหาส่วนตัว โดยผู้ให้การปรึกษาทางโทรศัพท์เป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในการ

ตอบปัญหาทางโทรศัพท์หมายเลขที่ติดต่อ 251-1558 ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 12.00-17.00 น. แต่ปรากฏว่ามีผู้ใช้บริการน้อยมาก จากการวิเคราะห์ของผู้รับผิดชอบแจ้งว่าเป็นเพราะการประชาสัมพันธ์น้อยไป อันเนื่องมาจากบุคลากรและงบประมาณไม่เพียงพอ และมีอุปสรรคด้านเวลาเปิดให้บริการตรงกับช่วงเวลาเรียน ทำให้นิสิตไม่สะดวกต่อการใช้โทรศัพท์ (พระเกี้ยว 2536 และนิสิตนักศึกษา กรกฎาคม 2536)

2. โครงการกลุ่มจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตนสำหรับนักศึกษาแพทยมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (2535)

โครงการกลุ่มจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน ซึ่งจัดสำหรับนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1-3 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผลการจัด พบว่าสามารถช่วยส่งเสริมให้นักศึกษามีการพัฒนาตนด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองและผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติตน เพื่อบรรลุเป้าหมายชีวิต มีความยืดหยุ่นและสามารถปรับตัวได้ โดยมีทัศนคติในแง่ดีต่อผู้อื่นและ โลกรอบ ๆ ตัว

การจัดบริการสวัสดิการในมหาวิทยาลัย เพื่อพัฒนานิสิตนักศึกษาของไทย โดยทั่วไปมักจะไม่มีกรรายงานผลในรูปของงานวิจัยให้เป็นที่น่าปรากฏแก่สาธารณชน ซึ่งต่างจากของต่างประเทศ โดยเฉพาะสหรัฐอเมริกา ซึ่งให้ความสำคัญต่อการพัฒนานิสิตนักศึกษา และมีการรายงานในวารสารต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง

งานวิจัยจากต่างประเทศ

งานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมบริการสวัสดิการที่เกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์ของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยโดยรวมมีดังนี้

Astin (1984) ได้รายงานผลการศึกษาเกี่ยวกับการให้นักศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย โดยสรุปได้ดังนี้

1. การมีส่วนร่วมในด้านที่พักอาศัย พบว่านักศึกษาที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยหรือหอพักใกล้มหาวิทยาลัยมีโอกาสร่วมในกิจกรรมด้านศิลปะ สันทนาการกับเพื่อนมากกว่านักศึกษาที่พักกับพ่อแม่ที่บ้าน รวมทั้งมีเวลาร่วมในกิจกรรมขององค์การนิสิตนักศึกษาและพบกับอาจารย์

ด้านนักศึกษาที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัย แสดงความมุ่งมั่นที่จะเรียนต่อระดับมหาบัณฑิตและดุษฎีบัณฑิตมากกว่า จากการที่ได้สัมผัสกับบรรยากาศในมหาวิทยาลัยมากกว่าผู้ที่พักข้างนอก

นอกจากนั้น นักศึกษาที่พักหอพักจะประสบความสำเร็จในการเป็นผู้นำและด้านการกีฬา รวมทั้งรายงานว่าตนเองมีความพึงพอใจกับประสบการณ์ชีวิตในฐานะนิสิตนักศึกษา ด้านการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนและมีปฏิสัมพันธ์กับอาจารย์มากกว่า

2. การมีส่วนร่วมด้านวิชาการ นักศึกษาที่มีนิสัยในการเรียนที่พึงประสงค์ คือเรียนอย่างทุ่มเทใช้เวลาคืนคว้าเพิ่มเติมมาก จะแสดงความสนใจในเรื่องต่อไปนี้คือเรื่องสิทธิเสรีภาพ การสันตนาการ ศิลปะ กิจกรรมทางศาสนา แต่นักศึกษากลุ่มนี้จะแสดงถึงความพึงพอใจในประสบการณ์ชีวิตการเป็นนักศึกษา ยกเว้นด้านมิตรภาพกับเพื่อนคนอื่น เพราะจะมีเวลาให้เพื่อนน้อยและมักจะได้รับการยอมรับน้อยจากเพื่อนกลุ่มหัวก้าวหน้าที่ชอบการเมืองและการศาสนา

3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์-นิสิตนักศึกษา ความบ่อยของการมีปฏิสัมพันธ์กับอาจารย์ มีความสัมพันธ์อย่างมากกับความพึงพอใจต่อชีวิตในมหาวิทยาลัย และมีความสัมพันธ์สูงกว่าด้านอื่น ๆ รวมทั้งมิตรภาพระหว่างหมู่เพื่อน การมีรายวิชาให้เลือกเรียนและการบริหารสถาบัน โดยการกระตุ้นให้นักศึกษากับอาจารย์ได้มีโอกาสพบปะกันจึงเป็นกิจกรรมที่ควรส่งเสริม

4. การมีส่วนร่วมในด้านกีฬา นักศึกษาที่สนใจร่วมกิจกรรมด้านการกีฬาให้ความสนใจร่วมกิจกรรมด้านการเมือง การศาสนาและศิลปะน้อย นักศึกษากลุ่มนี้รายงานว่ามีความพึงพอใจในด้านสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัย มิตรภาพกับเพื่อน และการบริหารมหาวิทยาลัย นักศึกษากลุ่มนี้จะคล้ายกับกลุ่มวิชาการ คือจะมีเวลากับเพื่อนกลุ่มที่เข้าเรียนสม่ำเสมอเพราะใช้เวลาไปกับการซ้อมกีฬา การเดินทางไปแข่งขันตามที่ตั้งต่าง ๆ ฯลฯ

การศึกษาปัญหาสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย เพื่อทำนายว่า คุณลักษณะของวิทยาเขตที่สมบูรณ์ควรเป็นอย่างไร ได้มีผู้วิจัยไว้ คือ McGinins (1987) ได้ผลว่า ปัญหาสุขภาพของนิสิตนักศึกษอเมริกันในช่วงเวลาดังกล่าว 3 อันดับแรก คือโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์โดยเฉพาะเอดส์ การติดสุราและการเสพยาเสพติด ส่วนสาเหตุการตายอันดับหนึ่งคือ อุบัติเหตุ ส่วนอันดับ 2 และ 3 มีจำนวนใกล้เคียงกันมากคือ การฆ่าตัวตายและฆาตกรรม

นายแพทย์ McGinins ได้เสนอแนะให้มีการวางแผนป้องกันตามลำดับชั้น คือ การคัดกรองหาคนที่มีความเสี่ยง การให้บริการด้านภูมิคุ้มกันโรคแก่คนที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อและบริการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรค เช่น การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

แผนที่ 2 คือการบริการด้านการให้การช่วยเหลือทางด้านจิตใจ (psychological services) โดยเฉพาะการป้องกันการฆ่าตัวตาย การช่วยผู้ติดยาเสพติด ผู้ต้องการหางานทำ เป็นต้น

สำหรับการศึกษาความต้องการ ความรู้และทัศนคติของนักศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมความสุขสมบูรณ์ที่จัดให้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยโอคลาโฮมา Boog (1989) พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาโทมีนิสัยการกิน การระวังความปลอดภัยและวิธีการจัดการกับความเครียดดีกว่า นักศึกษาปริญญาตรี นักศึกษาที่น้ำหนักเกินออกกำลังกายน้อยกว่านักศึกษาที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ นักศึกษาชายสูบบุหรี่มากกว่านักศึกษาหญิง นักศึกษาที่อยู่อาศัยคนเดียวดื่มเหล้ามากกว่ากลุ่มอื่น นักศึกษาที่อายุมากกว่าดื่มกาแฟมากกว่านักศึกษาอายุน้อยกว่า นักศึกษาที่อายุมากและแต่งงานแล้วทำอาหารรับประทานเองมากกว่านักศึกษาที่ยัง โสัดและพักในหอพักของมหาวิทยาลัย

ด้านปัญหาสุขภาพของนักกีฬาที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย Selby และคณะ (1990) รายงานว่า ปัญหาที่พบมากตามลำดับ ดังนี้ การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (พบประมาณ หนึ่งในสามของกลุ่มตัวอย่าง) นอกจากนี้คือ การดื่มสุราเพื่อลดความเครียดจากการซ้อมหนัก ซึ่งพบในนักกีฬาชายมากกว่านักกีฬาหญิง นอกจากนี้ยังพบส่วนหนึ่ง ใช้กัญชาเพื่อคลายเครียดด้วย นักกีฬาหญิงมีความกังวลกับภาพลักษณ์ของตนเอง (body image) ที่ต้องรับประทานอาหารและควบคุมน้ำหนักให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการช่วยเหลือเมื่อเกิดบาดเจ็บ ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาและสุรา โภชนศึกษาและบอกแหล่งบริการด้านการแนะแนวกับการช่วยเหลือทางจิตใจสำหรับผู้ที่ยังไม่ทราบ

นอกจากมีปัญหาทางด้านกายแล้ว นักศึกษายังมีปัญหาทางจิตใจ ดังนี้ Hawton (1993) จิตแพทย์ซึ่งศึกษาติดตามนักศึกษามหาวิทยาลัย Oxford ตั้งแต่ ปี 1976-1990 รายงานว่า นักศึกษาจำนวน 21 คน ฆ่าตัวตายได้สำเร็จจากจำนวนผู้พยายามกระทำการ 216 คน สาเหตุของการพยายามฆ่าตัวตายมาจากความกดดันด้านการเรียน ด้านสังคม เศรษฐกิจ หลายคนมาจากครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างกัน หลายคนมีปัญหาการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ผู้วิจัยให้ข้อสังเกตว่า บรรยากาศในมหาวิทยาลัย Oxford นั้นมีการแข่งขันสูงทั้งด้านสังคมและวิชาการ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยจึง ได้มีมติที่จะเพิ่มงบประมาณด้านการให้บริการ

ปรึกษาและแนะแนวตลอดจนหาทางช่วยเหลือให้นักศึกษาได้ใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัยอย่างมีความสุขมากขึ้น (Bangkok Post, Jan 26, 1993)

การศึกษาคุณภาพชีวิตมีส่วนสัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ เช่นเดียวกับ Hendershott. (1992) ศึกษาคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในสถาบันหนึ่ง โดยถามความพึงพอใจต่อความเป็นอยู่ด้านต่าง ๆ ในสถาบันแล้ววิเคราะห์หาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต พบว่า นักศึกษาหญิงมีความพึงพอใจต่อชีวิตในมหาวิทยาลัยมากกว่าเพศชาย นักศึกษาที่มีอายุมากมีความพึงพอใจต่อชีวิตในมหาวิทยาลัยมากกว่านักศึกษาที่มีอายุน้อย ความพึงพอใจต่อชีวิตสังคมในมหาวิทยาลัย นักศึกษารายงานว่าชอบเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการมากกว่ากิจกรรมวิชาการ

ถ้าจะศึกษาเรื่องของสุขภาพ การรับประทานก็เป็นส่วนหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต Kurtzman FD. และคณะ (1989) ศึกษาปัญหาการรับประทานอาหารของนักศึกษาหญิงที่มหาวิทยาลัย UCLA จำนวน 716 คน พบว่า นักศึกษาที่เรียนสาขาวิชานาฏศิลป์ (dance major) มีรายงานปัญหาการรับประทานอาหาร เช่น อาเจียน น้ำหนักลดมากที่สุด เมื่อเทียบกับนักศึกษาสาขาวิชาอื่น นักศึกษาที่มีรายงานปัญหาการรับประทานอาหารต่ำสุดคือ นักศึกษากลุ่มที่อยู่ในทีมกีฬาของมหาวิทยาลัย

จากศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพและความสุขสมบูรณ์ตลอดจนวิธีการและรูปแบบการพัฒนาสุขภาพและความสุขสมบูรณ์ทั้งของไทยและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่าความสุขสมบูรณ์มีความแตกต่างกันไปตามเพศ อายุ ลักษณะของมหาวิทยาลัย นอกจากนั้นการจัดรูปแบบในการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาต้องคำนึงถึงองค์ประกอบ 7 ประการคือ

1. หน่วยงาน หรือผู้รับผิดชอบงานพัฒนานิสิตนักศึกษา ตั้งแต่ระดับสูงสุดเห็นความสำคัญของเรื่องการพัฒนาความสุขสมบูรณ์และพร้อมที่จะให้การสนับสนุนทุกวิถีทาง
2. ตัวนิสิตนักศึกษาเอง ว่ามีปัญหาด้านใด อยู่ในระดับใด ตระหนักถึงปัญหาหรือไม่ และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองหรือไม่
3. การจัดกิจกรรม หรือสภาพแวดล้อมทางกิจกรรมหรือสภาพการณ์ อาจส่งผลถึงการพัฒนาความสุขสมบูรณ์เฉพาะบางด้าน แต่บางกิจกรรมอาจพัฒนาได้ทุกด้าน

4. การตั้งเป้าหมายเพื่อพัฒนาความสุขสมบูรณ์ ด้านใดด้านหนึ่ง อาจต้องอาศัยความร่วมมือจากหลาย ๆ ฝ่าย หรือจากสภาพแวดล้อมหลายด้าน เช่น ฝ่ายวิชาการในการจัดหลักสูตรการเรียนการสอนและฝ่ายกิจการนิสิตในการจัดกิจกรรมเสริม
5. การจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนา ควรต้องมั่งคั่ง
 - 5.1 การป้องกันไม่ให้ผู้ที่มั่งคั่งมีความสุขสมบูรณ์ต่ออยู่แล้วมีสภาพเลวลงหรือเปลี่ยนไปเป็นกลุ่มเสี่ยง
 - 5.2 กิจกรรมการรักษาหรือแก้ไขผู้ที่มีความสุขสมบูรณ์อยู่ในระดับต่ำให้มีระดับสูงขึ้น
 - 5.3 กิจกรรมฟื้นฟูสภาพ เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีภาวะสุขสมบูรณ์เบี่ยงเบนไปให้กลับมาสู่ภาวะปกติ
6. การจัดกิจกรรมการพัฒนา ควรจัดทั้งภายในและนอกห้องเรียนเป็นรายบุคคล รายกลุ่มหรือโดยใช้สื่อ
7. การจัดกิจกรรมการพัฒนา ควรพยายามหาแหล่งทรัพยากร ที่มีอยู่แล้วทั้งภายในและภายนอกสถาบัน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย