

การพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาล
ทหาร-ตำรวจ

พ.ต.ท.หญิงชุตินา ฮากิม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาอุดมศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2561

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

DEVELOPMENT OF PROGRAM FOR ENHANCING THE ABILITY OF SUSTAINABLE
HAPPINESS DEVELOPMENT OF MILITARY AND POLICE NURSING STUDENTS

Pol.Lt.Col. Chutima Hakeem

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy in Higher Education
Department of Educational Policy, Management, and Leadership
Faculty of Education
Chulalongkorn University
Academic Year 2018
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนา ความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ
โดย	พ.ต.ท.หญิงชุติมา ฮากิม
สาขาวิชา	อุดมศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร.อัจฉรา ไชยูปถัมภ์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	ศาสตราจารย์ ดร.วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พันธ์ศักดิ์ พลสารรัมย์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร.อัจฉรา ไชยูปถัมภ์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(ศาสตราจารย์ ดร.วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิภา ปรัชญพฤทธิ)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุติมา สุระเศรษฐ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.อังศินันท์ อินทรกำแหง)

ชุดิมา ฮากิม : การพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาล
ทหาร-ตำรวจ. (DEVELOPMENT OF PROGRAM FOR ENHANCING THE ABILITY OF SUSTAINABLE
HAPPINESS DEVELOPMENT OF MILITARY AND POLICE NURSING STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาหลัก : อ. ดร.
อัจฉรา ไชยปถัมภ์, อ.ที่ปรึกษาร่วม : ศ. ดร.วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) วิเคราะห์องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษา
พยาบาลทหาร-ตำรวจ 2) พัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ และ
3) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ โดยใช้รูปแบบ
การวิจัยแบบพหุวิธี กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยมี 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 294 คน ของวิทยาลัย
พยาบาลในสังกัดกระทรวงกลาโหมและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ และ 2) นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 ของวิทยาลัยพยาบาลตำรวจและวิทยาลัย
พยาบาลทหารอากาศ จำนวน 72 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 36 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1)
โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ 2) แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และ 3)
แบบสอบถามความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน วิเคราะห์องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนโดยใช้
โปรแกรม LISREL 8.72 วิเคราะห์ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (MANOVA)

ผลการวิจัยมีดังนี้

1) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องกลมกลืน
ประกอบด้วย $\chi^2 = 96.503$, $p = .115$ $df = 81$ $\chi^2/df = 1.191$, $GFI = .960$, $AGFI = .934$, $CFI = .997$, $SRMR = .034$, $RMSEA = .025$ องค์ประกอบ
ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การทำดี (0.923) การ
มีความเข้มแข็งทางจิตใจ (0.918) การคิดดี (0.906) การมีสัมพันธภาพที่ดี (0.840) และการเสริมพลังอำนาจในตนเอง (0.736)

2) โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ประกอบด้วย
กิจกรรมเสริมหลักสูตร 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมรู้จักตนเอง กิจกรรมสร้างพลังบวก กิจกรรมคุณค่าของฉัน และกิจกรรม
สร้างโลกสวย ใช้ระยะเวลา 3 วัน

3) ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนโดยรวมมากกว่า
ช่วงก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน
โดยรวมมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .000$)

สาขาวิชา อุดมศึกษา
ปีการศึกษา 2561

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม

5684257827 : MAJOR HIGHER EDUCATION

KEYWORD: SUSTAINABLE HAPPINESS, NURSING STUDENTS, HIGHER EDUCATION

Chutima Hakeem : DEVELOPMENT OF PROGRAM FOR ENHANCING THE ABILITY OF SUSTAINABLE HAPPINESS DEVELOPMENT OF MILITARY AND POLICE NURSING STUDENTS. Advisor: Atchara Chaiyopatham, Ph.D. Co-advisor: Prof. Wallapa Devahastin na Ayudhya, Ph.D.

The multimethod research aimed to 1) analyze factors of the ability of sustainable happiness development of military and police nursing students, 2) develop program for enhancing the ability of sustainable happiness development of military and police nursing students, and 3) identify the effect of program for enhancing the ability of sustainable happiness development of military and police nursing students. There were two groups of samples 1) 294 nursing students in year 1-4 of nursing colleges under the Ministry of Defense and the Royal Thai Police, enrolling in 2018 academic year, and 2) 72 nursing students in year 3 of Police Nursing College and Royal Thai Air force Nursing College, which were divided into experimental group and control group. Each group consisted of 36 nursing students. The research instruments were 1) program for enhancing the ability of sustainable happiness development of military and police nursing students, 2) questions for an interview, and 3) ability of sustainable happiness development questionnaire. The confirmatory factors were analyzed with LISREL 8.72.

The results of the study were as follows:

1) The model was fit with the empirical data of Chi-square (χ^2)=96.503, $p = .115$ $df=81 = \chi^2/df$ 1.191, GFI =.960, AGFI =.934, CFI =.997, SRMR =.034, RMSEA =.025. The ability of sustainable happiness development of military and police nursing students consisted of five factors, including doing good (0.923), resilience (0.918), good thoughts (0.906), good relationships (0.840), and self empowerment (0.736), respectively.

2) Program for enhancing the ability of sustainable happiness development of military and police nursing students consisted of five activities: group relations, self awareness, positive thinking, self- value and a beautiful world creation in 3-day period.

3) After participating the program, ability of sustainable happiness development scores of the experimental group were significantly higher than the scores before participating the program ($p < .05$) and ability of sustainable happiness development scores of the experimental group were significantly higher than the control group ($p = .000$).

Field of Study: Higher Education

Academic Year: 2018

Student's Signature

Advisor's Signature

Co-advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความสำเร็จของ ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา และอาจารย์ ดร.อัจฉรา ไชยกุลมณี อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาสละเวลาทั้งในเวลาราชการและนอกเวลาราชการช่วยแนะนำ ให้ข้อคิดเห็น ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่ และคอยให้กำลังใจผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่อาจารย์มอบให้ตลอดระยะเวลาดังกล่าวเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พันธ์ศักดิ์ พลสารมัย ประธานสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิภา ปรีชญพฤทธิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุติมา สุรเศรษฐ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา และข้อเสนอแนะ เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น รวมทั้งคณาจารย์สาขาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่านที่กรุณาให้ความรู้และประสบการณ์ที่มีค่าแก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาที่ศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือทุกท่าน ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการแก้ไขปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้สัมภาษณ์ ที่ได้กรุณาให้ข้อมูลเชิงวิชาการที่มีคุณค่ายิ่ง ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลเหล่าทัพทั้ง 3 แห่ง และผู้บังคับการวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการทดลองใช้เครื่องมือวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลและทดลองใช้โปรแกรม ตลอดจนนักศึกษาพยาบาลที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามและกลุ่มทดลองทุกท่าน

กราบขอบพระคุณ พลตำรวจเอก นพ.จางเจตน์ อวเจนพงษ์ และคณะผู้บริหารของวิทยาลัยพยาบาลตำรวจทุกท่าน ที่อนุญาตให้ผู้วิจัยลาศึกษาต่อ และขอขอบคุณคณาจารย์ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ทุกท่านที่ได้เสียสละทำงานหนักมากขึ้น ในระหว่างที่ผู้วิจัยลาศึกษาต่อ

ขอกราบขอบพระคุณผู้บริหารมูลนิธิโรงพยาบาลตำรวจ ที่ให้ทุนสนับสนุนการศึกษาแก่ผู้วิจัย

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อประเสริฐ คุณแม่อุดม สุวรรณประทีป ที่ได้ให้สติปัญญาและสิ่งดีงามทั้งหลาย รวมทั้งเป็นแบบอย่างของความมานะพยายาม ความมุ่งมั่นและความอดทน ขอกราบขอบพระคุณ พลตำรวจตรี นพ.ราชิต ฮากิม ที่ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา ขอขอบคุณ อาจารย์ ดร.อุไร นิโรธนันท์ ผศ.ดร.บุญรอด โชติวชิรา และดร.ธัญวิทย์ ศรีจันทร์ เพื่อนร่วมรุ่น 26 ที่เป็นกำลังใจให้กันอยู่เสมอ และขอขอบคุณกัลยาณมิตรทุกๆ ท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาจารย์ ดร.ธนวันต์ ศรีอมรรัตนกุล อาจารย์ ดร.เพียว พงษ์ศักดิ์ชาติ และคุณทศพร พุทธิมณี ที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจที่ดียิ่งจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	10
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	10
ขอบเขตของการวิจัย.....	10
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	12
กรอบแนวคิดในการวิจัย	14
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	26
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	27
ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ	27
1. หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต.....	27
2. มาตรฐานผลการเรียนรู้.....	28
3. คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์	29
4. วิทยาลัยพยาบาลในสังกัดกระทรวงมหาดไทยและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ	30
5. ความสุขของนักศึกษาพยาบาล.....	34

ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน	38
1. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข	38
2. ความหมายของความสุข	40
3. ระดับของความสุข	43
4. องค์ประกอบของความสุข	49
5. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข.....	53
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในนิสิตนักศึกษาและพยาบาล	57
7. องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน.....	62
ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่าง ยั่งยืน.....	69
1. แนวทางการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน	69
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขในนิสิตนักศึกษา	84
3. แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology)	92
ตอนที่ 4 แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน.....	94
1. ลักษณะสำคัญของการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน	94
2. หลักการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน	95
3. ประเภทของการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน	95
4. แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้.....	96
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	97
ระยะที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษา พยาบาลทหาร-ตำรวจ	97
ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของ นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ	104
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	114

ตอนที่ 1 องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร- ตำรวจ	114
ตอนที่ 2 พัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษา พยาบาลทหาร-ตำรวจ	133
ตอนที่ 3 ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของ นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ	150
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายและข้อเสนอแนะ	159
สรุปผลการวิจัย.....	159
อภิปรายผลการวิจัย.....	163
ข้อเสนอแนะ	167
บรรณานุกรม.....	168
ภาคผนวก.....	170
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ.....	171
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย	176
ภาคผนวก ค ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ.....	192
ภาคผนวก ง คำอธิบายจำแนกของแบบวัด.....	220
ภาคผนวก จ การประเมินประสิทธิภาพโปรแกรม.....	224
ภาคผนวก ฉ ข้อมูลโปรแกรม.....	236
ประวัติผู้เขียน.....	253

สารบัญตาราง

ตาราง 2.1 สรุปความแตกต่างของระดับความสุขทางพุทธศาสนา	46
ตาราง 2.2 องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง	63
ตาราง 2.3 องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการคิดดี	64
ตาราง 2.4 องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการทำดี.....	66
ตาราง 2.5 องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี. 67	
ตาราง 2.6 องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ	68
ตาราง 2.7 สัดส่วนของความสุขที่ควรพัฒนาในแต่ละช่วงวัย	74
ตาราง 2.8 สรุปแนวทางการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน	83
ตาราง 2.9 สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขในนิสิตนักศึกษา.....	89
ตาราง 3.1 ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน	101
ตาราง 3.2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างของแต่ละสถาบัน	102
ตาราง 3.3 จำนวนกลุ่มตัวอย่างแต่ละชั้นปี	103
ตาราง 3.4 เกณฑ์การให้คะแนน	103
ตาราง 4.1 ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ	115
ตาราง 4.2 โครงสร้างความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน	121
ตาราง 4.3 สถานภาพของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน	123
ตาราง 4.4 ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ จำแนกตามสถาบัน	124
ตาราง 4.5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาล ทหาร-ตำรวจ ระหว่างวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ วิทยาลัยพยาบาล ทหารอากาศ และวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ	124

ตาราง 4.6 ค่าสถิติพื้นฐานและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ในโมเดลการวัด ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน	127
ตาราง 4.7 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลการวัดความสามารถในการพัฒนาความสุข อย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ หลังปรับโมเดล	129
ตาราง 4.8 ค่าดัชนีการตรวจสอบความสอดคล้องและค่าดัชนีความกลมกลืนของโมเดลความสามารถ ในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ	130
ตาราง 4.9 แผนการดำเนินกิจกรรม	140
ตาราง 4.10 การดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 1	141
ตาราง 4.11 การดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 2	142
ตาราง 4.12 การดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 3	143
ตาราง 4.13 การดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 4	144
ตาราง 4.14 การดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 5	145
ตาราง 4.15 การดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 6	146
ตาราง 4.16 การดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 7	148
ตาราง 4.17 การดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 8	149
ตาราง 4.18 สถานภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมโปรแกรม	151
ตาราง 4.19 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่าง ยั่งยืนทั้ง 5 ด้านและโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังเสร็จสิ้นทันที และหลังเสร็จสิ้น 1 เดือน ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร	153
ตาราง 4.20 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังเสร็จสิ้นทันที และหลังเสร็จสิ้น 1 เดือน ในแต่ละด้านและโดยรวม ...	155
ตาราง 4.21 เปรียบเทียบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมในช่วงก่อนการทดลอง หลังเสร็จสิ้นทันทีและหลังเสร็จสิ้น 1 เดือน	157
ตาราง 4.22 คะแนนเฉลี่ยความสุขอย่างยั่งยืนของกลุ่มทดลองจากแบบประเมินตนเอง	158

สารบัญภาพ

ภาพ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	14
ภาพ 2.1 ความหมายของความสุขตามแนวคิดของทาล เบน-ซาฮาร์	41
ภาพ 2.2 ปัจจัยกำหนดความสุข	54
ภาพ 2.3 The 5 steps to sustainable happiness	76
ภาพ 3.1 แสดงขั้นตอนการทดลองใช้โปรแกรมตามแนวคิดของเครสเวลและคล้าก.....	108
ภาพ 3.2 แสดงสรุปขั้นตอนการวิจัย.....	112
ภาพ 4.1 โมเดลการวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน.....	120
ภาพ 4.2 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน	131
ภาพ 4.3 ขั้นตอนการพัฒนางค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน.....	132
ภาพ 4.4 แนวคิด ทฤษฎีที่นำมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน	137
ภาพ 4.5 แนวทางการจัดกิจกรรมเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน.....	139

บทที่ 1

บทนำ

“ความสุขที่แท้จริง หมายถึง ความสุขความเจริญที่บุคคลแสวงหามาได้ด้วย
ความเป็นธรรม ทั้งในเจตนาและการกระทำ ไม่ใช่ได้มาด้วยความบังเอิญ
หรือด้วยการแก่งแย่งเบียดเบียนมาจากผู้อื่น ความเจริญที่แท้จริงนี้มี
ลักษณะเป็นการสร้างสรรค์ เพราะอำนวยประโยชน์ถึงผู้อื่นและส่วนรวม”
(พระบรมราโชวาท 10 กรกฎาคม 2518)

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการที่สังคมโลกและประเทศไทยได้ประสบปัญหาต่างๆ และมีความขัดแย้งกันมากขึ้น
เรื่อยๆ ทั้งระหว่างมนุษย์ด้วยกันและมนุษย์กับธรรมชาติ ทำให้นักวิชาการ ผู้นำในหลายประเทศและ
องค์กรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา มีการพูดถึงการพัฒนาที่ควรจะเป็นและทบทวนทิศทางการพัฒนาที่
ผ่านมา ได้มีการถกเถียงกันเกี่ยวกับข้อเสนอใหม่หรือทฤษฎีใหม่ที่น่าจะเป็นทางเลือกในการพัฒนาที่
ดีกว่าการมุ่งแต่ความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจหรือจีดีพี (Gross domestic product: GDP) และ
ผลผลิตมวลรวมประชาชาติหรือจีเอ็นพี (Gross national product: GNP) ซึ่งเป็นตัวชี้วัดสำคัญของ
ระบบทุนนิยมเสรี ทั้งนี้เนื่องจากจีดีพีเป็นเพียงตัวเลขทางเศรษฐกิจที่เป็นตัวชี้วัดในเชิงปริมาณ โดยที่
ไม่ได้มองในเชิงคุณภาพ การนำจีดีพีมาใช้เป็นดัชนีชี้วัดการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศอาจ
เป็นการส่งสัญญาณที่ผิดพลาด ทำให้เกิดการเร่งรัดการใช้ทรัพยากร จนนำไปสู่การพัฒนาประเทศที่ไม่
ยั่งยืนในที่สุด (สิริมา ศิริมาตยพันธ์ และคณะ ปาฐกถารังการ, 2554)

ในหลายปีที่ผ่านมา มีการเปลี่ยนแปลงที่จะขับเคลื่อนการพัฒนาให้ไปในทิศทางที่เน้น
คุณภาพชีวิตและความสุขมากขึ้นในหลายๆ ประเทศอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะประเทศภูฏาน
พระราชาธิบดีจิกมี ซิงเย วังชุก (Jigme Singye Wangchuck) กษัตริย์องค์ที่ 4 แห่งภูฏานได้ทรง
ริเริ่มแนวคิดการมุ่งเน้นความผาสุกของประชากรเมื่อคราวเสด็จขึ้นครองราชย์ในปี พ.ศ. 2515 โดยมี
พระราชดำรัสว่า “Gross national happiness is more important than gross national
product” “ความสุขมวลรวมของประชาชนสำคัญกว่าผลผลิตมวลรวมประชาชาติ” และได้ประกาศ
แนวทางการพัฒนาประเทศโดยใช้ดัชนีความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross national happiness:
GNH) มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2517 มีความมุ่งมั่นอย่างชัดเจนในการเน้นแนวทางเพื่อการสร้าง “ความสุข”
ที่แท้จริงของคนในสังคมมากกว่าความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจ โดยได้กำหนดไว้ในสาระของรัฐธรรมนูญ

ฉบับปัจจุบันของประเทศภูฏาน ดัชนีความสุขมวลรวมประชาชาติเป็นแนวทางการพัฒนาประเทศ โดยมีพื้นฐานความเชื่อที่ว่าคนที่บุคคลจะประสบกับความสุขได้นั้น จะต้องเกิดจากความสมดุลของความต้องการทางร่างกายและจิตใจ ภายใต้สภาพแวดล้อมที่สงบสุขและปลอดภัย ดัชนีความสุขมวลรวมประชาชาติ ประกอบด้วย 4 กลยุทธ์หลัก (Four strategic pillars) ได้แก่ 1) การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม เพื่อให้เกิดความเท่าเทียมเป็นธรรมและเป็นการเติบโตอย่างยั่งยืน (Sustainable and equitable socio-economic development) 2) การรักษาสภาพแวดล้อม (Environmental conservation) 3) การอนุรักษ์และส่งเสริมวัฒนธรรม (Preservation and promotion of culture) และ 4) ธรรมาภิบาล (Good governance) และได้จำแนกกลยุทธ์หลักเป็น 9 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สุขภาพกาย 2) สุขภาพใจ 3) ความสมดุลของการใช้เวลา 4) การศึกษา 5) ความเข้มแข็งทางวัฒนธรรม 6) ธรรมาภิบาล 7) ความเข้มแข็งของชุมชน 8) ความเข้มแข็งทางระบบนิเวศ และ 9) คุณภาพชีวิต (นิก มาร์คส์ และคณะ, 2552; เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์ และคณะ, 2553; Wangdi, 2558)

จากต้นแบบแนวคิดการพัฒนาประเทศโดยใช้ดัชนีความสุขมวลรวมประชาชาติของประเทศภูฏาน ทำให้หลายๆ ประเทศมีความตื่นตัวต่อการสร้างความอยู่ดีมีสุขของประชาชน ได้แก่ ประเทศออสเตรเลีย มีการจัดทำกรวัดความอยู่ดีมีสุขของคนในประเทศหลายครั้ง โดยสถาบันการศึกษา ร่วมกันทำการสำรวจข้อมูลความอยู่ดีมีสุขของบุคคล (Personal well-being index) จาก 7 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สุขภาพ (Health) 2) สัมพันธภาพ (Personal relationships) 3) ความปลอดภัย (Safety) 4) ความสำเร็จในชีวิต (Achieving in life) 5) มาตรฐานความเป็นอยู่ (Standard of living) 6) ความเข้มแข็งของชุมชน (Community connectedness) และ 7) ความมั่นคงในอนาคต (Future security) และสำนักงานสถิติแห่งชาติของออสเตรเลียยังเป็นสำนักงานสถิติแห่งแรกของโลกที่สำรวจข้อมูลองค์ประกอบดัชนีชีวิตความอยู่ดีมีสุขของประชาชนในชาติได้อย่างครอบคลุม (Cummins, et al., 2003) ส่วนประเทศแคนาดามีการเก็บข้อมูลด้านความอยู่ดีมีสุขอย่างเป็นระบบมานานนับทศวรรษเช่นกัน มีการจัดทำดัชนีความอยู่ดีมีสุขของชาติ (Canadian index of well-being: CIW) จาก 8 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความเข้มแข็งของชุมชน (Community vitality) 2) การมีส่วนร่วมทางการเมือง (Democratic engagement) 3) การศึกษา (Education) 4) สภาพแวดล้อม (Environment) 5) สุขภาพ (Healthy populations) 6) วิถีชีวิตและวัฒนธรรม (Leisure and culture) 7) มาตรฐานความเป็นอยู่ (Living standard) และ 8) การใช้เวลา (Time use) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้อมูลแก่สาธารณชนและผู้จัดทำนโยบายเพื่อหาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต (Raphael, 2016) สำหรับประเทศฝรั่งเศส ภายใต้การนำของประธานาธิบดีนิโกลาส์ ชาร์โกซี (Nicolas Sarkozy) ประกาศจะนำการวัดความสุขและความอยู่ดีมีสุขมาวัดความก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศ (เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์, 2555)

จากความตื่นตัวของนานาประเทศส่งผลให้ที่ประชุมสมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติ (United Nations General Assembly) เมื่อวันที่ 28 มิถุนายน พ.ศ.2555 ได้มีมติให้มีการกำหนดวันความสุขสากล (The international day of happiness) ขึ้นในวันที่ 20 มีนาคม ของทุกปี โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ตระหนักถึงความสุขอันเป็นเป้าหมายพื้นฐานของมนุษยชาติและเรียกร้องให้แต่ละประเทศผลักดันนโยบายสาธารณะที่จะเพิ่มความสุขให้แก่ประชาชน รวมทั้งการพัฒนาทางเศรษฐกิจจะต้องมาพร้อมกับการพัฒนาด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดความเป็นธรรมและการพัฒนาอย่างยั่งยืน (United Nation Foundation, 2015)

สำหรับประเทศไทยได้ตระหนักถึงทิศทางการพัฒนาที่ต้องเน้นการสร้างคุณภาพของคนให้สูงขึ้นมานานพอสมควร โดยคุณได้จากสาระสำคัญในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) ที่มีการปรับเปลี่ยนให้ “คน” เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ได้มีการน้อมนำแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคนและประเทศ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ก็มุ่งเน้นการไปสู่สังคมอยู่เย็นเป็นสุข โดยกำหนดให้ “ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” เป็นวิสัยทัศน์ประเทศไทย ภายใต้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ใช้แนวคิดที่ต่อเนื่องจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8-10 คือยังคงยึดหลัก “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ที่ให้ “คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา” และ “สร้างสมดุลการพัฒนา” ในทุกมิติ โดยมีวิสัยทัศน์คือ “สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขด้วยความเสมอภาค เป็นธรรม และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง” (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554) แนวทางดังกล่าวยังคงเป็นแผนงานในการพัฒนาประเทศอย่างต่อเนื่อง จะเห็นได้จากวิสัยทัศน์ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ที่ยังคงยึดหลักการเดิมเพื่อการพัฒนาประเทศให้มีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เพื่อความอยู่ดีมีสุขของประชาชน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559)

อย่างไรก็ดีแม้ว่าประเทศไทยจะมีการผลักดันนโยบายการสร้างสังคมที่อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข แต่การดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่ต้องรีบเร่ง แกร่งแย่งแข่งขันเพื่อความอยู่รอดของชีวิตในระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยม อีกทั้งจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม ตลอดจนการสื่อสารที่ไร้พรมแดน เหล่านี้นำไปสู่ปัญหาทางสังคม เช่น การหย่าร้าง เด็กขาดความอบอุ่น ความรุนแรง เป็นต้น ทำให้คนในสังคมมีความสุขลดลง จากผลการสำรวจความสุขคนไทยในปี พ.ศ. 2557 พบว่าคนไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป มีคะแนนความสุขเฉลี่ย 31.47 คะแนน

จากคะแนนเต็มทั้งหมด 45 คะแนน ลดลงจากปี พ.ศ. 2556 ที่มีคะแนนความสุขเฉลี่ย 33.35 คะแนน และปี พ.ศ. 2555 มีคะแนนความสุขเฉลี่ย 33.59 คะแนน โดยพบว่ากลุ่มเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 15-24 ปี มีคะแนนความสุขน้อยที่สุด เมื่อเทียบกับวัยสูงอายุและวัยผู้ใหญ่ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) นอกจากนี้คนไทยยังมีปัญหาเรื่องของความเครียดส่งผลให้มีปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ตามมา เช่น โรควิตกกังวล (Anxiety disorder) ภาวะซึมเศร้า (Major depression) โรคย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive – compulsive disorder) โรคจิต (Psychosis) เป็นต้น จากสถิติของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ. 2555 พบว่า มีคนไทยป่วยด้วยโรคจิตและพฤติกรรม มากกว่า 200,000 คน คิดเป็น 347.24 คนต่อประชากรแสนคน โดยมีผู้ป่วยด้วยโรคจิต (Psychosis) มากที่สุด รองลงมาคือ โรควิตกกังวล (Anxiety disorder) โรคซึมเศร้า (Major depression) โรค ลมชัก (Epilepsy) และโรคปัญญาอ่อน (Mental retardation) (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, 2556) ซึ่งโรคทางจิตเวชส่วนใหญ่เป็นโรคเรื้อรังที่ต้องมีการดูแลรักษาและ ติดตามอย่างต่อเนื่อง จึงก่อให้เกิดการสูญเสียทรัพยากรของประเทศอย่างมาก โดยเฉพาะทรัพยากร บุคคลที่สูญเสียความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงาน รวมทั้งการเสียชีวิตจากการ ฆ่าตัวตาย นายแพทย์ทวี ตั้งเสรี รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต (ไทยรัฐออนไลน์, 2555) กล่าวว่าสถิติ อัตราการฆ่าตัวตายของคนไทยในปี พ.ศ. 2554 มีจำนวนมากถึง 3,873 คน คิดเป็นอัตรา 6.03 คนต่อ ประชากรแสนคน เป็นตัวเลขที่เพิ่มสูงขึ้นกว่าปี พ.ศ. 2553 ซึ่งมีอัตราการฆ่าตัวตายอยู่ที่ 5.9 ต่อ ประชากรแสนคน ทั้งนี้ในปี พ.ศ. 2554 พบว่าวัยรุ่นไทยอายุระหว่าง 15-19 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตาย มากกว่าครึ่งหนึ่งของประชากรทั้งหมดคืออยู่ที่ 3.43 คนต่อประชากรแสนคน ดังนั้นจึงควรให้ความ สนใจในกลุ่มวัยรุ่นมากเป็นพิเศษ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหาชีวิตและต้องปรับตัวใน หลายๆ ด้าน อีกทั้งประสบการณ์ในชีวิตยังไม่มากนัก วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหา สุขภาพจิตได้มาก

เนื่องจากนิสิตนักศึกษาอยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนปลาย นอกจากจะต้องปรับตัวกับการ เปลี่ยนแปลงของพัฒนาการในด้านต่างๆ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาแล้วยังต้อง ปรับตัวกับสภาพชีวิตความเป็นอยู่และลักษณะการเรียนการสอนที่แตกต่างจากการเรียนการสอนใน ชั้นมัธยมศึกษาอย่างมาก จึงมีความเสี่ยงอย่างมากต่อการเกิดปัญหาความเครียดและสุขภาพจิตซึ่ง นำไปสู่ภาวะซึมเศร้า จากการศึกษาของบุคารีและคานัมที่ศึกษาภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาใน มหาวิทยาลัย จำนวน 331 คน พบว่านักศึกษามีภาวะซึมเศร้าระดับต่ำ (Mildly depressed) ร้อยละ 22.7 ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง (Moderate depressed) ร้อยละ 33.5 และภาวะซึมเศร้า ระดับสูง (Severely depressed) ร้อยละ 28.7 (Bukhari & Khanam, 2015) จากการศึกษาภาวะ ซึมเศร้าในนักศึกษามหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า นักศึกษามีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 24 (สุกัญญา รัชชกิจกุล, 2556) นักศึกษาที่มีความเครียดหรือมีภาวะซึมเศร้า หากไม่ได้รับการช่วยเหลืออาจนำไปสู่

การทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย ดังจะเห็นได้จากข่าวการทำร้ายตัวเองของนิสิตนักศึกษาในสื่อสารมวลชนอยู่บ่อยๆ ตัวอย่างเช่น เมื่อวันที่ 6 ธันวาคม พ.ศ. 2561 เกิดเหตุนักศึกษาหญิง ชั้นปีที่ 4 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กระโดดน้ำฆ่าตัวตาย สาเหตุคาดว่าเกิดจากความเครียดเรื่องการเรียน เนื่องจากสอบไม่ผ่าน 1 รายวิชา ทำให้ไม่สามารถเรียนจบพร้อมกับเพื่อนๆ ได้ (ไทยรัฐออนไลน์, 2561) และมีข่าวการฆ่าตัวตายของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม พ.ศ. 2552 ได้โดดจากตึกเทา-ทอง 2 ชั้น 3 บาดเจ็บสาหัสและเสียชีวิตในเวลาต่อมา จากการสอบสวนทราบว่านักศึกษามีโรคประจำตัวคือโรคซึมเศร้า มีอาการแยกตัว ซอบบ่อยคนเดียว ไม่ค่อยพูดคุยกับเพื่อน และที่สำคัญอาจเนื่องมาจากการย้ายที่อยู่จากบ้านเดิมมาอยู่หอพักของมหาวิทยาลัยและไม่มีเพื่อน (คมชัดลึกออนไลน์, 2552)

นักศึกษาพยาบาลมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตมากกว่านักศึกษาจากสาขาอื่นๆ เนื่องจากนักศึกษาจะต้องปรับตัวอย่างมากกับการเปลี่ยนแปลงสภาพชีวิตความเป็นอยู่ซึ่งส่วนใหญ่จะต้องพักอาศัยอยู่ในหอพักของสถาบันและลักษณะการเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ที่เน้นองค์ความรู้ที่เป็นวิทยาศาสตร์ (กนกวรรณ เรื่องเพิ่มพูน สุดา รองเมือง และพัชรินทร์ นินทจันทร์, 2554) และมีภาระงานการเรียนค่อนข้างหนักเพราะต้องมีการเรียนทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะการเรียนการสอนในภาคปฏิบัติที่การพยาบาล นักศึกษาพยาบาลจะต้องลงมือปฏิบัติจริงกับผู้ใช้บริการบนหอผู้ป่วย ที่มีความต้องการการพยาบาลที่หลากหลายตามลักษณะของการเจ็บป่วย นักศึกษาพยาบาลจึงต้องใช้ความสามารถทางวิชาการร่วมกับกระบวนการตัดสินใจและความรับผิดชอบอันเกี่ยวข้องโดยตรงกับชีวิตและความปลอดภัยของผู้ใช้บริการ ซึ่งเป็นประสบการณ์ใหม่ที่ต้องเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา รวมทั้งนักศึกษาต้องเขียนรายงานหรือแผนการพยาบาล ที่เป็นการนำความรู้จากหลายวิชามาประกอบการเขียน ต้องใช้เวลาในการศึกษาค้นคว้าและใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ค่อนข้างสูง ไม่มีเวลาในการทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย ดังนั้นการศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์จึงก่อให้เกิดความตึงเครียดต่อนักศึกษาพยาบาลได้สูง (วันดี สุทธิรงค์ บัญญัติ เพชรรัตน์ และ ถนอมศรี อินทนนท์, 2547; Damodaran & Kandasamy, 2013; Labrague, 2013) สอดคล้องกับการศึกษาของ เกรแฮม และคณะ (Graham, et al., 2016) ที่ได้ศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลบนหอผู้ป่วย และพบว่านักศึกษาพยาบาลมีความเครียดในระดับสูง ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเครียดขณะฝึกปฏิบัติการพยาบาล ได้แก่ สภาพแวดล้อมบนหอผู้ป่วย บุคลากรและลักษณะส่วนบุคคลของนักศึกษา ความเครียดดังกล่าวถ้า นักศึกษาพยาบาลสามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสมก็จะทำให้นักศึกษามีสุขภาพจิตที่ดีสามารถใช้ชีวิตและเรียนได้อย่างปกติสุข แต่ถ้านักศึกษาพยาบาลไม่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้หรือมีการจัดการความเครียดที่ไม่เหมาะสม เช่น แยกตัว ใช้สารเสพติด เป็นต้น ก็อาจนำไปสู่การมีปัญหาสุขภาพจิต เช่น วิตกกังวล เครียด ซึมเศร้า เป็นต้น จากการศึกษาภาวะซึมเศร้าและ

พฤติกรรมการฆ่าตัวตายในนักศึกษามหาวิทยาลัยนเรศวรของสุกัญญา รักษาจิกุล (2556) พบว่า นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะซึมเศร้ามากกว่านักศึกษาคณะสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การแพทย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ และคณะศึกษาศาสตร์

นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ นอกจากต้องเรียนรู้วิชาการพื้นฐานและความรู้ทางวิชาชีพ พยาบาลตามหลักสูตรพยาบาลศาสตร์แล้ว นักศึกษายังต้องเรียนรู้วิชาการทางทหาร-ตำรวจ โดย กำหนดไว้ในหมวดวิชาบังคับที่นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจทุกคนจะต้องเรียนรู้ ซึ่งรายวิชาทหาร- ตำรวจนี้มีทั้งการเรียนการสอนในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะการเรียนการสอนใน ภาคปฏิบัติที่มุ่งเน้นความมีระเบียบวินัยของทหาร-ตำรวจ จำเป็นต้องฝึกปฏิบัติตามแบบทหาร-ตำรวจ เหมือนเช่นทหาร-ตำรวจทั่วไป ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลมีคุณลักษณะทางทหาร-ตำรวจตามที่ สถาบันคาดหวังไว้ ดังที่คณะกรรมการประกันคุณภาพการศึกษา กองทัพอากาศ (2554) ได้มีการกำหนด คุณลักษณะทางทหารที่พึงประสงค์ของผู้สำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยพยาบาลของเหล่าทัพไว้คือ มีความยึดมั่นในวินัยและเกียรติศักดิ์ของทหาร รักษาความลับของทางราชการโดยเคร่งครัด รู้รักสามัคคี เคารพในอาวุโส บุคลิกลักษณะองอาจ สง่างามอดทน สุขุมเยือกเย็น มีคุณธรรมจริยธรรม มีภาวะผู้นำ มีระเบียบวินัย มีจิตวิญญาณของความเป็นทหาร กล้าหาญ เสียสละ ซื่อสัตย์ สุจริต มีความรับผิดชอบ ในหน้าที่ มีจิตสำนึกและภูมิธรรมในฐานะพลเมืองดีของสังคม ในขณะที่วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ (2561) ได้กำหนดคุณลักษณะทางตำรวจของผู้สำเร็จการศึกษาไว้ว่า เป็นผู้ที่มีระเบียบวินัย มีคุณธรรม จริยธรรม มีภาวะผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ มีความเอื้ออาทรและเข้าใจผู้อื่น มีจิตอาสามุ่งทำประโยชน์เพื่อ สังคม รวมทั้งต้องยึดถืออุดมคติของตำรวจ 9 ประการ ได้แก่ 1) เคารพเอื้อเฟื้อต่อหน้าที่ 2) กรุณา ปราณีต่อประชาชน 3) อดทนต่อความเจ็บใจ 4) ไม่หวั่นไหวต่อความยากลำบาก 5) ไม่มักมากในลาภ ผล 6) มุ่งบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่ประชาชน 7) ดำรงตนในยุติธรรม 8) กระทำการด้วยปัญญา และ 9) รักษาความไม่ประมาทเสมอชีวิต (ประมวลจริยธรรมและจรรยาบรรณของตำรวจ พ.ศ.2553)

นอกจากนี้นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจยังต้องพักอาศัยอยู่ในหอพักของสถาบันการศึกษา ทางราชการทหาร-ตำรวจ ซึ่งส่วนใหญ่จะมีกฎระเบียบและข้อบังคับที่เคร่งครัด นักศึกษาจะต้องอยู่ ภายใต้อาณัติของกฎระเบียบต่างๆ ได้แก่ ระเบียบการอยู่หอพัก ระเบียบการแต่งกาย ระเบียบการเยี่ยมญาติ และธรรมเนียมปฏิบัติอื่นๆ เช่น ระบบรุ่นพี่รุ่นน้อง การฝึกระเบียบวินัยจากรุ่นพี่ การมีสัมมาคารวะ การมีระบบอาวุโสให้ความเคารพรุ่นพี่ เป็นต้น (วาสนา นัยพัฒน์, 2555) สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการดำเนิน ชีวิตประจำวันของนักศึกษาที่ต้องปฏิบัติตามให้อยู่ในระเบียบวินัยของทหาร-ตำรวจเกือบตลอดเวลา ซึ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น จากการสำรวจปัญหาและอุปสรรคในการเรียนและ ชีวิตความเป็นอยู่ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ เมื่อเดือนธันวาคม พ.ศ.2557 พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีปัญหาและอุปสรรคทั้งทางด้านการเรียนการสอนและด้านการบริหารจัดการ โดยเฉพาะด้านการบริหารจัดการในสำนักงานปกครองนักศึกษาซึ่งเกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ของ

นักศึกษาโดยตรง พบว่ามีปัญหาค่อนข้างมาก ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตและความรู้สึกเป็นสุขของนักศึกษา เช่น ภาวะเครียดที่เข้มงวด การออกคำสั่งและการลงโทษที่ไม่สมเหตุสมผล การใช้อำนาจเกินกว่าเหตุ เป็นต้น ซึ่งปัญหาและอุปสรรคดังที่กล่าวมาอาจส่งผลให้เกิดความเครียดต่อนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจได้ ซึ่งโดยทั่วไปความเครียดถือเป็นปรากฏการณ์ปกติที่เกิดขึ้นได้กับบุคคลทั่วไป การที่นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดระดับต่ำจะช่วยให้นักศึกษามีการต่อสู้ดิ้นรนในการจัดการกับปัญหานั้นๆ รวมทั้งการคิดริเริ่มสร้างสรรค์เพื่อให้พ้นจากสภาพที่เป็นอยู่ จึงเป็นโอกาสในการเพิ่มความ สามารถในการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น ส่วนความเครียดในระดับปานกลางถือเป็นสัญญาณเตือนภัยต้องรีบจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น อาจจัดการโดยการขจัดสาเหตุหรือใช้เทคนิคการผ่อนคลาย หากไม่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ก็จะทำให้มีความเครียดเพิ่มมากขึ้นจนเข้าสู่ความเครียดระดับสูง (มาลีวัล เลิศสาครศิริ, 2558) ซึ่งถือว่าเป็นอันตรายอย่างมาก มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ลดลง ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดต่ำลง หรือต้องออกจากการศึกษากลางคันและอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตได้ในที่สุด

แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2556) มีเจตนารมณ์เพื่อผลิตบัณฑิตให้มีคุณภาพตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา อย่างน้อย 5 ด้าน คือ ด้านคุณธรรมจริยธรรม ด้านความรู้ ด้านทักษะทางปัญญา ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ และด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ มีกระบวนการที่คนใหม่ในการเรียนรู้ด้วยตนเองตลอดชีวิต มีจิตอาสาและความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของโลก ดำรงไว้ซึ่งเอกลักษณ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นไทยที่สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีศักยภาพตรงตามความต้องการของสังคม ทั้งนี้เพื่อให้บัณฑิตมีคุณภาพระหว่างเก่งงาน เก่งความดี และมีสุขภาพะทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง สอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง (พ.ศ. 2552-2559) (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2553) ที่ต้องการสร้างเยาวชนไทยให้มีความ “เก่ง ดี มีสุข” โดยให้คำจำกัดความ “เก่ง” หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง รู้ว่าตนถนัดอะไร มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น “ดี” หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้ร่วมงาน และมีความรับผิดชอบต่องาน และส่วนรวม “สุข” หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิต และทำงานอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ การที่เยาวชนมีความ “เก่ง ดี มีสุข” จึงเป็นการเติบโตอย่างสมบูรณ์พร้อม ทั้งทางด้านความฉลาดทางปัญญา (IQ: Intelligent quotient) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ: Emotional quotient) ซึ่งเมื่อพิจารณาองค์ประกอบ “เก่ง ดี มีสุข” เชื่อกัน

ว่าความสุขสำคัญที่สุดเพราะความสุขอยู่ในฐานะที่เป็นพื้นฐานของชีวิตและความสุขยังเป็นพื้นฐานของความเก่งและความดีอีกด้วย (พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมมจิตโต), 2560)

ความสุข (Happiness) เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา แต่มุมมองความสุขของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน จึงมีวิธีการแสวงหาความสุขที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับมุมมองและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ความสุขมีหลายระดับ โคเจท์ (Coget, 2018) กล่าวว่า ความสุขมี 3 ประเภท ได้แก่ 1) ความสุขจากภายนอก เป็นความสุขจากการได้รับในสิ่งที่พึงพอใจ ความสุขในระยะสั้นๆ คงอยู่ไม่เกิน 3 เดือน 2) ความสุขจากภายในจิตใจ เป็นความสุขสงบที่เกิดขึ้นจากภายในจิตใจ จากการคิดหรือทำในสิ่งที่ดี เป็นความสุขที่ยั่งยืน ตรงกับแนวคิดของเซลิเกแมน (Seligman, 2002) ที่เรียกความสุขประเภทนี้ว่า ความสุขอย่างแท้จริง (Authentic happiness) และ 3) ความสุขทางจิตวิญญาณ เป็นความสุขจากการเป็นคนดี มีสันติสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นความสุขที่มีพื้นฐานมาจากการพัฒนาจิตใจในระดับลึกที่สุด

ความสุขเป็นสิ่งที่สำคัญต่อมนุษยชาติอย่างมาก เนื่องจากความสุขเป็นเครื่องมือแห่งการกระตุ้นชีวิตให้มนุษย์พยายามแสวงหาสิ่งที่ทำให้ตนเองรู้สึกดีและหลีกเลี่ยงจากความรู้สึกเจ็บปวด ซึ่งเป็นแรงขับเคลื่อนที่ทำให้มนุษยชาติอยู่รอดและดำรงเผ่าพันธุ์ ความสุขช่วยทำให้คนมีสุขภาพดี คนที่มีความสุขมักมีระบบภูมิคุ้มกันดีกว่าคนไม่มีความสุข จึงมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากโรคต่างๆ น้อยกว่า คนที่มีความสุขจะมีระดับสารเคมีต่างๆ ในร่างกายดีขึ้น ระดับของสารคอร์ติซอลที่ก่อให้เกิดความเครียดต่ำกว่าคนไม่มีความสุข มีค่าความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจลดลง (ริชาร์ด เลย์ราร์ด, 2550) ความสุขยังช่วยให้บุคคลมีสัมพันธภาพทางสังคมดีขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ มีผลงานที่ดี มีรายได้มากขึ้น ในระยะยาวคนที่มีความสุขมากกว่ามีโอกาสประสบความสำเร็จในการศึกษาหรือในหน้าที่การงานได้มากกว่าคนที่มีความสุขน้อยกว่า รวมทั้งมีอายุยืนยาวกว่า (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005) นอกจากความสุขจะส่งผลดีต่อบุคคลแล้ว การพัฒนาความสุขของปัจเจกบุคคลให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น คือความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจภายใน คำนี้ถึงผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเรียกว่าความสุขอย่างยั่งยืน เป็นลักษณะความสุขที่เอื้อต่อการเกื้อกูลสังคม ก่อให้เกิดสันติสุขในสังคมโดยรวม เนื่องจากมุ่งเน้นแสวงหาความสุขจากภายใน ไม่ใช่พึ่งพิงวัตถุภายนอก ทำให้ความต้องการทางวัตถุน้อยลง ส่งผลให้การใช้ทรัพยากรน้อยลงและสามารถนำทรัพยากรส่วนเกินมาจัดสรรให้เกิดประโยชน์สุขต่อผู้อื่นและสังคมได้มากขึ้น (เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์, 2555)

ความสุขมีความสำคัญต่อนักศึกษาพยาบาลอย่างมากเช่นกัน เนื่องจากความสุขเป็นพื้นฐานของความเก่งและความดี เป็นแรงจูงใจที่มีพลังที่สุดที่ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลตั้งใจเรียนและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี (พระพรหมบัณฑิต, 2560) นอกจากนี้ยังช่วยลดการเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ (จิณห์จุฑา ชัยเสนา ดาลลาส และคณะ, 2558) ความสุขยังเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีจิตใจที่ดีงามในการให้บริการพยาบาลผู้ป่วยที่มีความทุกข์ทรมานจากโรคร้ายไข้เจ็บ เนื่องจากในการขึ้นฝึก

ปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยนักศึกษาพยาบาลจะต้องดูแลผู้ป่วยที่ได้รับมอบหมายอย่างใกล้ชิดและวางแผนการพยาบาลในการแก้ปัญหาให้แก่ผู้ป่วยแบบองค์รวม (Holistic care) อย่างต่อเนื่องเพื่อให้ผู้ป่วยมีความสุขสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ คือนอกจากมีร่างกายที่แข็งแรงแล้วยังต้องมีจิตใจที่เป็นสุขด้วย ถ้าตัวของนักศึกษาพยาบาลไม่มีความสุขก็ยากที่จะดูแลจิตใจเพื่อให้ผู้ป่วยมีความสุขได้ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนานักศึกษาพยาบาลให้ผู้ที่มีความสุขจิตใจดี มีความสุข ซึ่งสามารถพัฒนาความสุขได้โดยการใช้โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ซึ่งเป็นวิธีการสร้างความสุขจากภายในจิตใจ ยิ่งพัฒนาความสามารถในการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนมากเท่าใดก็ยิ่งทำให้นักศึกษาพยาบาลเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น เมื่อนักศึกษาพยาบาลมีความสุขง่ายขึ้น มีความรู้สึกพอเพียง มีความพึงพอใจในชีวิต ความต้องการวัตถุนิยมความต้องการก็ลดน้อยลงไป นำไปสู่การบริโภคที่น้อยลง ใช้ทรัพยากรน้อยลง ทำให้การแสวงหาผลประโยชน์ส่วนตัวลดน้อยลง ลดการเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติ สามารถให้และแบ่งปันแก่ผู้อื่นได้มากขึ้น ก่อให้เกิดความสุขที่ยั่งยืนในสังคม (เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์, 2555)

การเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์มีการเรียนเกี่ยวกับความสุขในบางรายวิชา เช่น วิชาสุนทรียศาสตร์ วิชาจิตวิทยา วิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ เป็นต้น นอกจากนี้อาจมีสอดแทรกอยู่ในรายวิชาอื่นๆ อย่างไรก็ตามก็ดียังไม่มีรายวิชาใดที่มุ่งสร้างความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนให้แก่นักศึกษาพยาบาลโดยตรง และจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่านักศึกษาพยาบาลมีภาระงานด้านการเรียนการสอนมากและยังต้องปรับตัวเพื่อเข้าสู่วิชาชีพดังที่กล่าวมาข้างต้น หากนักศึกษาพยาบาลไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกเครียด และหากไม่สามารถจัดการกับความเครียดดังกล่าวได้ จะส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลไม่มีความสุข จากการศึกษาของจิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์ และนัยนา หนูนิล (2550) และชุติมา อนันตชัย และคณะ (2554) พบว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีความเครียดมากกว่าชั้นปีอื่นๆ และในงานวิจัยเกี่ยวกับความสุขของนักศึกษาพยาบาลพบว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีความสุขน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีอื่นๆ (ดลธนา อีสริยานันท์ และณัฐรุศศิ วิเศษหมื่น, 2557; อมรรัตน์ ศรีคำสุข ไชโตะ วิชาพร วรหาญ และวิพร เสนารักษ์, 2554; Nithitantiwat & Pataipakaipet, 2016) ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีอื่นๆ ต่อไป

คำถามการวิจัย

1. แนวคิดและแนวทางการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจเป็นอย่างไร
2. องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจเป็นอย่างไร
3. โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจที่มีประสิทธิผลเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. วิเคราะห์องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ
2. พัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ
3. ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ได้กำหนดขอบเขตของงานวิจัยไว้คือ

1. ลักษณะการวิจัยเป็นการวิจัยแบบพหุวิธี (Multimethod) แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

1.1 ระยะที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

1.1.1 ทบทวนวรรณกรรมและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 12 คน มุ่งศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนและหาองค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน

1.1.2 วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

1.1.3 ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 ของวิทยาลัยพยาบาลในสังกัดกระทรวงกลาโหมและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

1.2 ระยะเวลาที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

1.2.1 ทบทวนวรรณกรรมและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 12 คน มุ่งศึกษาแนวทางการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

1.2.2 ออกแบบโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจให้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม นำผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและนำผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ มาจัดทำเป็นชุดกิจกรรมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ในเรื่องการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2) กิจกรรมรู้จักตนเอง 3) กิจกรรมสร้างพลังบวก 4) กิจกรรมคุณค่าของฉัน และ 5) กิจกรรมสร้างโลกสวย

1.2.3 นักศึกษาพยาบาลที่ใช้ในการดำเนินการทดลองโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ของวิทยาลัยพยาบาลในสังกัดกระทรวงกลาโหมและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ 1 ใน 2 สถาบันที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนน้อยที่สุด จำนวน 36 คน ใช้ระยะเวลาการทดลอง 3 วัน

2. การศึกษาเรื่องของคุณภาพชีวิตในประเทศไทยมีการใช้คำที่แตกต่างกันหลายคำซึ่งมีความหมายใกล้เคียงกัน เช่น สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) สุขภาพจิต (Mental health) ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) เป็นต้น ในงานวิจัยนี้หมายรวมความสุขทุกประเภท โดยใช้คำว่า ความสุข (Happiness)

3. การศึกษาเรื่องของคุณภาพชีวิตโดยทั่วไปมี 2 ระดับ คือ ความสุขในระดับองค์กรและความสุขในระดับบุคคล ในงานวิจัยนี้มุ่งศึกษาความสามารถในการพัฒนาความสุขระดับบุคคลที่เป็นความสุขส่วนตัว (Personal happiness)

4. ความสุขอย่างยั่งยืน เป็นความสุขที่มนุษย์ทุกคนสามารถสร้างได้ด้วยตนเอง จากความรู้สึก ความคิดและจิตใจ โดยไม่ต้องพึ่งพาสิ่งภายนอก

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความสุขอย่างยั่งยืน หมายถึง สภาวะของจิตใจที่ปลอดโปร่ง สุขสงบ เป็นอิสระ เป็นความสุขที่เกิดจากการมุ่งพัฒนาจิตใจของบุคคล จากการเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง มีความเป็นอิสระทางความคิดและการตัดสินใจ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต รู้จักปล่อยวาง มีทัศนคติเชิงบวก มองโลกในแง่ดี ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม มีความพอเพียง ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น มีความพึงพอใจในชีวิต คิดทำเพื่อผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม มีสัมพันธภาพที่ดีและมีความผูกพันกับผู้อื่น รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันต่อความทุกข์ในทุกสถานการณ์

ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน หมายถึง การที่บุคคลแสวงหาความสุขจากการพัฒนาจิตใจของตนเอง สามารถพัฒนาความสุขและสร้างภูมิคุ้มกันต่อความทุกข์ได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพิงวัตถุหรือสิ่งแวดล้อมภายนอก ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (Self empowerment) 2) การคิดดี (Good thoughts) 3) การทำดี (Doing good) 4) การมีสัมพันธภาพที่ดี (Good relationships) และ 5) การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience)

การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (Self empowerment) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการพัฒนาความสุขของตนเอง ประกอบด้วย การมีความมั่นใจว่าตนเองสามารถพัฒนาความสุขได้ พึ่งตนเองได้ มีความเป็นอิสระทางความคิดและการตัดสินใจ มีเป้าหมายและมีแนวทางปฏิบัติสู่เป้าหมาย เข้าใจและยอมรับตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง

การคิดดี (Good thoughts) หมายถึง ความคิด ความรู้สึกของบุคคลในการมองโลก ประกอบด้วย การคิดอย่างถูกต้องของคลองธรรม คิดตามหลักเหตุผล คิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

การทำดี (Doing good) หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่ส่งผลดีต่อตนเอง ผู้อื่นหรือสังคม ประกอบด้วย การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงามตามหลักศาสนา มีความพอเพียง ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น มีความซื่อสัตย์ มีความรับผิดชอบ มีวินัย มีความกตัญญูกตเวที มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เลือกลงมือช่วยเหลือผู้อื่นที่มีความเมตตา กรุณา ให้การช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม รวมทั้งดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม

การมีสัมพันธภาพที่ดี (Good relationships) หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกถึงการมีความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคลและสังคม ประกอบด้วย มีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ อย่างเป็นมิตร อย่างเอื้ออาทรห่วงใยกัน เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น มีความจริงใจให้การยอมรับนับถือผู้อื่น มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีความยืดหยุ่น รู้จักการให้อภัย ตลอดจนมีความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับบุคคลที่สามารถพึ่งพาและไว้วางใจได้

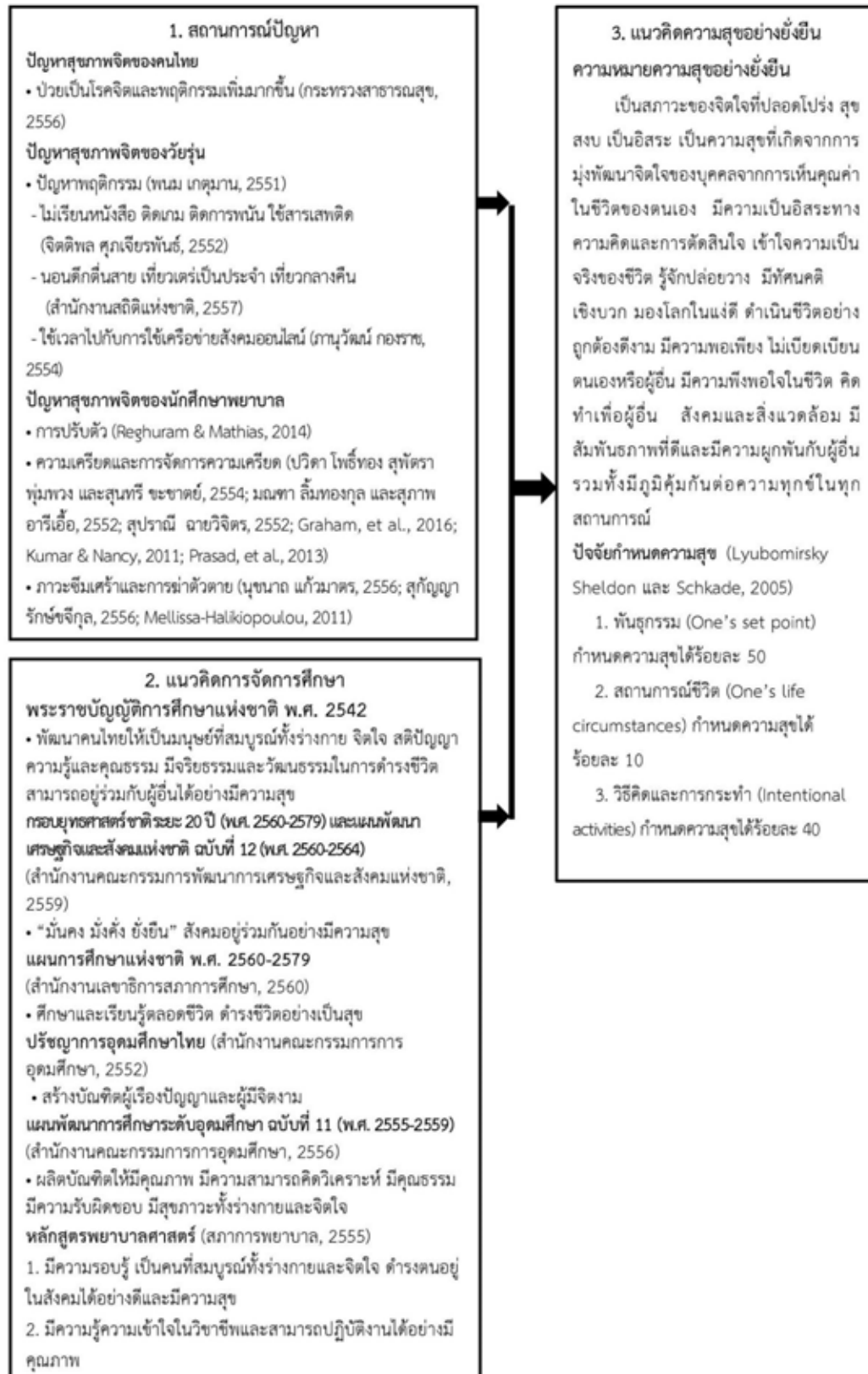
การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้อย่างรวดเร็วเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ต่างๆ ประกอบด้วย การมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติรู้คิด มีความอดทน อดกลั้น ควบคุมความโกรธได้ มีกำลังใจ มีความคิดเชิงบวก สามารถปรับตัวได้ดีในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป และสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างถูกต้องตามหลักเหตุผล

โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน หมายถึง ชุดกิจกรรมการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ในเรื่องการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ในด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง (Self empowerment) การคิดดี (Good thoughts) การทำดี (Doing good) การมีสัมพันธ์ภาพที่ดี (Good relationships) และ การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร ประกอบด้วยกิจกรรม 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2) กิจกรรมรู้จักตนเอง 3) กิจกรรมสร้างพลังบวก 4) กิจกรรมคุณค่าของฉัน และ 5) กิจกรรมสร้างโลกสวย โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (Activity-based learning) ใช้ระยะเวลา 3 วัน

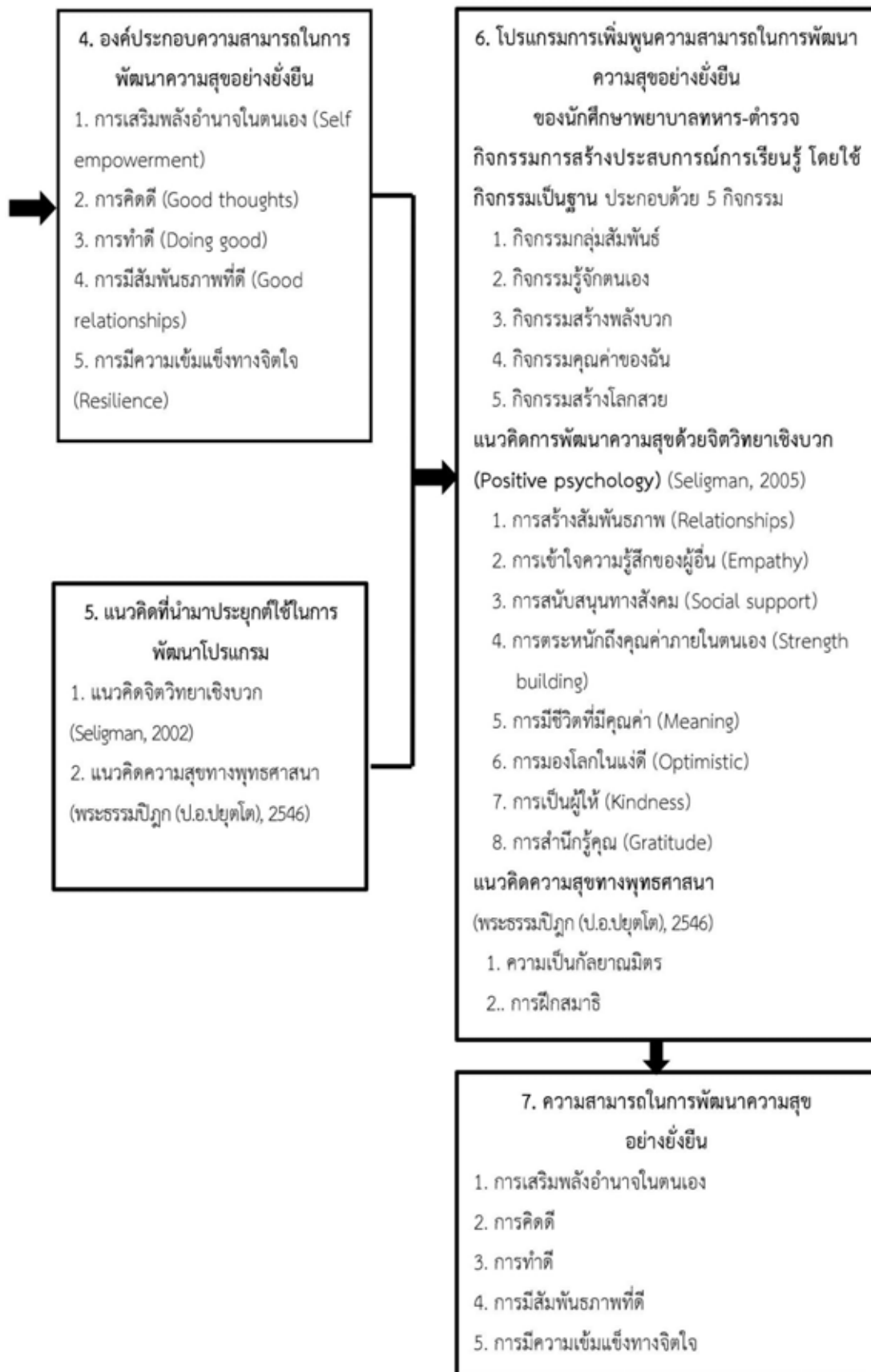
วิทยาลัยพยาบาล หมายถึง วิทยาลัยพยาบาลในสังกัดกระทรวงกลาโหม 3 แห่ง ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือและวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ และ วิทยาลัยพยาบาลในสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ 1 แห่ง ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ

นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ หมายถึง นักเรียนพยาบาล นักศึกษาพยาบาล ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1-4 ในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา 2561 ในวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศและวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย



คำอธิบายกรอบแนวคิดการวิจัย

มโนทัศน์ที่ใช้อธิบายกรอบแนวคิดในการวิจัย มีดังนี้

1. สถานการณ์ปัญหา

1.1 ปัญหาสุขภาพจิตของคนไทย

ปัจจุบันมีผู้ป่วยด้านสุขภาพจิตมากกว่า 450 ล้านคนทั่วโลก โดยต้นเหตุของการเกิดโรคนั้นมีหลายสาเหตุ หนึ่งในนั้นคือ การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม ตลอดจนการสื่อสารที่ไร้พรมแดน นำไปสู่ปัญหาทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต เช่น การหย่าร้าง ปัญหาเด็กและผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ปัญหาอาชญากรรมและยาเสพติด ปัญหาการฆ่าตัวตาย เป็นต้น จากสถิติของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข (2556) พบว่าคนไทยมีอัตราป่วยเป็นโรคจิตและพฤติกรรม (Mental and behavioral disorders) เพิ่มขึ้นทุกปี โดยมีอัตราป่วยด้วยโรคจิตและพฤติกรรมต่อประชากร 100,000 คน ตั้งแต่ พ.ศ.2551-2555 คือ 245.37, 265.38, 302.89, 342.47 และ 347.24 ตามลำดับ สอดคล้องกับผลการสำรวจความสุขคนไทย ซึ่งพบว่ามีความเครียดลดลง โดยในเดือนสิงหาคม พ.ศ.2557 คนไทยมีความเครียดเท่ากับ 31.52 คะแนน จากคะแนนเต็ม 45 คะแนน ลดลงจากปี พ.ศ.2556 ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยความสุข 33.35 คะแนน และปี พ.ศ.2555 ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยความสุข 33.59 คะแนน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557)

1.2 ปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้มากที่สุดวัยหนึ่ง ซึ่งแสดงออกเป็นปัญหาพฤติกรรมได้หลายประการ ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อย ได้แก่ (พนม เกตุมาน, 2551)

ปัญหาความสัมพันธ์กับพ่อแม่ วัยนี้จะแสดงพฤติกรรมที่แสดงความเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างมาก การพูดจาไม่ค่อยเรียบร้อย อารมณ์แปรปรวนง่าย ความรับผิดชอบขึ้นๆ ลงๆ เอาแต่ใจตัวเอง ทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูอาจารย์หงุดหงิดไม่พอใจได้ ถ้าใช้วิธีการจัดการไม่ถูกต้อง เช่น ใช้วิธีดุด่าว่ากล่าว ตำหนิ หรือลงโทษรุนแรง จะเกิดปฏิกิริยาต่อต้าน

ปัญหาการใช้สารเสพติด (Substance use disorders) ตามธรรมชาติของวัยรุ่นจะมีความอยากรู้อยากเห็น อยากลอง ถ้าขาดการยับยั้งชั่งใจและอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ใช้สารเสพติด จะมีการชักชวนให้ใช้ร่วมกัน เมื่อลองแล้วเกิดความพอใจก็จะติดได้ง่าย

การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น (Sexual relationship) มักเกิดจากวัยรุ่นที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ หรือมีปัญหาทางอารมณ์ และใช้เพศสัมพันธ์เป็นการทดแทน เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นมักไม่ได้ยังคิดให้รอบคอบ ขาดการไตร่ตรอง ทำตามอารมณ์เพศ หรืออยู่ภายใต้ฤทธิ์ของสารเสพติด ทำให้เกิดปัญหาการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ การทำแท้ง ปัญหาครอบครัว และกลายเป็นปัญหาสังคมในที่สุด

ความประพฤติผิดปกติ (Conduct disorder) เป็นปัญหาพฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน โดยตนเองพอใจ ได้แก่ การลักขโมย ฉ้อโกง ฉกชิงวิ่งราว ทำร้ายผู้อื่น ทำลายข้าวของ เกเร หรือ ละเมิดกฎเกณฑ์ของหมู่คณะหรือสังคม หนีเรียน ไม่กลับบ้าน หนีเที่ยว โกหก หลอกหลวง ความประพฤติผิดปกตินี้มีความสัมพันธ์กับปัญหาในครอบครัว การเลี้ยงดู และปัญหาอารมณ์

1.3 ปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล

นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงและอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยแห่งการปรับตัวจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ย่อมมีความเครียดเป็นธรรมดา รูปแบบการใช้ชีวิตของนักศึกษาพยาบาลก็แตกต่างจากนักศึกษาในสาขาอื่น เพราะต้องพักอาศัยอยู่ในหอพักของสถาบันการศึกษาซึ่งมีกฎระเบียบและข้อบังคับที่เคร่งครัด ทำให้นักศึกษาพยาบาลต้องใช้เวลาในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ อีกทั้งภาระงาน การเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ซึ่งมีทั้งภาคทฤษฎีที่เน้นองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์และภาคปฏิบัติที่ต้องฝึกปฏิบัติการพยาบาลบนผู้ป่วยในสถานการณ์จริง มีการขึ้นฝึกปฏิบัติงานนอกเวลา ราชการ ได้แก่ วันหยุดราชการ เวรป่วยและเวรดึก ซึ่งถือเป็นภาระงานที่หนักสำหรับนักศึกษาพยาบาล นอกจากนี้เมื่อนักศึกษาพยาบาลสำเร็จการศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์แล้ว นักศึกษาจะต้องสอบความรู้เพื่อขอขึ้นทะเบียนรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ตามที่สภาการพยาบาลกำหนด ในการสอบวัดความรู้ดังกล่าวผู้สอบจะต้องได้คะแนนทุกรายวิชาไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ซึ่งมีทั้งหมด 8 รายวิชา ได้แก่ 1) การผดุงครรภ์ 2) การพยาบาลมารดาและทารก 3) การพยาบาลเด็กและวัยรุ่น 4) การพยาบาลผู้ใหญ่ 5) การพยาบาลผู้สูงอายุ 6) การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 7) การพยาบาลอนามัยชุมชนและการรักษาพยาบาลขั้นต้น และ 8) กฎหมายและจรรยาบรรณวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ การเตรียมความพร้อมของนักศึกษาพยาบาลในการสอบดังกล่าวเป็นสาเหตุสำคัญสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลร้อยละ 89.12 เกิดความเครียด (ยุวดี วัฒนานนท์ และคณะ, 2554) จากปัจจัยสาเหตุต่างๆ ที่กล่าวมาหากนักศึกษาพยาบาลไม่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้หรือจัดการได้ไม่เหมาะสมจะส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเครียดเพิ่มขึ้นและเกิดภาวะซึมเศร้าได้ จากการศึกษารูปแบบการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลของวันดี สุทธิรังษี บุญวดี เพชรรัตน์ และถนอมศรี อินทนนท์ (2547) พบว่านักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดในระดับปานกลางเท่านั้น เนื่องจากต้องใช้เวลาในการศึกษาค้นคว้าเพื่อการเขียนรายงานจนทำให้ไม่มีเวลาทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย จากการศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาลของปวีดา โปธิ์ทอง และคณะ (2554) พบว่า นักศึกษาพยาบาลร้อยละ 11.40 มีความเครียดระดับรุนแรง ร้อยละ 50.50 มีความเครียดระดับสูง และร้อยละ 38.10 มีความเครียดระดับปานกลาง และการศึกษาของสุปราณี ฉายวิจิตร (2552) พบว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และ 4 มีความเครียดโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะซึมเศร้ามากกว่านักศึกษาคณะอื่น (สุกัญญา รักษ์จีกุล, 2556) จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่า นักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรีทั่วโลกเป็นกลุ่มบุคคลจำนวนมากที่มีภาวะซึมเศร้าและมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง (นุชนาถ แก้วมาต, 2556)

จะเห็นได้ว่าสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตในปัจจุบันมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม อย่างมาก จึงอาจมีปัญหาในการปรับตัวได้ นักศึกษาพยาบาลซึ่งอยู่ในช่วงของวัยรุ่น นอกจากจะต้องปรับตัวทางพัฒนาการตามวัยแล้ว ยังต้องปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตความเป็นอยู่และสภาพการเรียนการสอนที่มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จึงอาจทำให้เกิดความเครียดและมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

2. แนวคิดการจัดการศึกษา

2.1 พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 กำหนดแนวทางการจัดการศึกษาโดยยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้และถือว่าผู้เรียนสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ มีศักดิ์ศรีและมีความสุข ในพระราชบัญญัติฉบับนี้มีมาตราที่เกี่ยวข้องกับการให้ความสำคัญกับความสุขของผู้เรียนดังนี้

ความมุ่งหมาย

มาตรา 6 การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

แนวการจัดการศึกษา

มาตรา 23 การจัดการศึกษา ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้และบูรณาการตามความเหมาะสมของแต่ละระดับการศึกษาในเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับตนเอง สังคม ศาสตร์ต่างๆ และทักษะในการประกอบอาชีพ รวมทั้งการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

2.2 กรอบยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560 - 2579)

“ยุทธศาสตร์ชาติ” เป็นยุทธศาสตร์ในการพัฒนาประเทศในระยะยาว เพื่อยกระดับคุณภาพของประเทศไทยในทุกภาคส่วน ทั้งนี้เพื่อให้สามารถดำรงรักษาความเป็นชาติได้อย่างมั่นคงและประชาชนชาวไทยอยู่ดีมีสุขอย่างถ้วนหน้า โดยมีวิสัยทัศน์คือ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศที่พัฒนาแล้วด้วยการพัฒนาตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และหนึ่งในยุทธศาสตร์หลักคือ ยุทธศาสตร์การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน มุ่งเน้นการพัฒนาคนและสังคมไทยให้เป็นรากฐานที่แข็งแกร่งของประเทศ มีความพร้อมทางกาย ปัญญา มีความเป็นสากล มีทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย มีคุณธรรม จริยธรรม รู้คุณค่าความเป็นไทย

มีครอบครัวที่มั่นคง โดยมีกรอบแนวทางในการพัฒนาที่สำคัญคือ การพัฒนาศักยภาพคน การสร้างเสริมสุขภาพที่ดีและความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวไทย (สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2559)

2.3 แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 – 2564)

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 เป็นแผนยุทธศาสตร์ที่ชี้นำทิศทางการพัฒนาประเทศระยะกลาง โดยยึดหลักการที่สำคัญ ได้แก่ 1) ประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในทุกมิติการพัฒนาอย่างบูรณาการบนทางสายกลาง มีความพอประมาณ มีเหตุผลและมีระบบภูมิคุ้มกันที่ดี 2) คำนึงถึงการพัฒนาอย่างยั่งยืนโดยยึดคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดี พัฒนาค้นให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์ และ 3) มุ่งสร้างกลไกการพัฒนาประเทศ เพื่อให้เอื้อต่อการขับเคลื่อนการพัฒนาในทุกระดับ มีวิสัยทัศน์ คือ "มุ่งสู่การเปลี่ยนผ่านประเทศไทยจากประเทศที่มีรายได้ปานกลาง ไปสู่ประเทศที่มีรายได้สูง มีความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข" โดยมีเป้าหมายที่สำคัญคือ เพื่อให้คนไทยมีคุณลักษณะเป็นคนที่สมบูรณ์ มีวินัย มีทัศนคติและพฤติกรรมตามบรรทัดฐานของสังคม มีความเป็นพลเมืองต้นรู้ มีสุขภาพกายและใจที่ดี มีความเจริญงอกงามทางจิตวิญญาณ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559)

2.4 แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 - 2579

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2560) ได้จัดทำแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 - 2579 โดยยึดหลักสำคัญในการจัดการศึกษา ประกอบด้วย หลักการจัดการศึกษาเพื่อปวงชน (Education for all) หลักการจัดการศึกษาเพื่อความเท่าเทียมและทั่วถึง (Inclusive education) ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (Sufficiency economy) และหลักการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนของสังคม (All for education) โดยมีวิสัยทัศน์ คือ “คนไทยทุกคนได้รับการศึกษาและเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างมีคุณภาพ ดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข สอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและการเปลี่ยนแปลงของโลกในศตวรรษที่ 21” และมีเป้าหมายด้านผู้เรียน คือ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะและทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (3Rs 8Cs) ประกอบด้วย

3Rs ได้แก่ 1) การอ่านออก (Reading) 2) การเขียนได้ (Writing) และ 3) การคิดเลขเป็น (Arithmetic)

8Cs ได้แก่ 1) ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะการแก้ปัญหา (Critical thinking and problem solving) 2) ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม (Creativity and innovation) 3) ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์ (Cross-cultural understanding) 4) ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ (Collaboration, teamwork and

leadership) 5) ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศและการรู้เท่าทันสื่อ (Communications, information and media literacy) 6) ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Computing and ICT literacy) 7) ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้ (Career and learning skills) และ 8) ความมีเมตตา กรุณา มีวินัย คุณธรรม จริยธรรม (Compassion)

2.5 ปรัชญาการอุดมศึกษาไทย

การอุดมศึกษาเป็นการจัดการศึกษาระดับสูงสุดในระบบการศึกษา สถาบันอุดมศึกษาไทยมีมีจุดมุ่งหมาย คือ “สร้างบัณฑิตผู้เรืองปัญญาและผู้มีจิตงาม” ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2552)

1. การอุดมศึกษา คือ การสร้างผู้เรียนให้เป็นบัณฑิตที่ได้รับการพัฒนาความต้องการของตนเองให้ถูกต้องดีงาม หรือพัฒนาจิตใจให้มีความต้องการที่เป็นกุศล กล่าวคือต้องการความสุขที่ได้เห็นสิ่งที่ดีงามในตัวเอง ไม่ใช่ความสุขที่ยึดติดกับการได้รับการตอบสนองทางวัตถุ

2. การอุดมศึกษาสร้างปัญญาแห่งความเป็นบัณฑิต คือ เกิดความใฝ่รู้ ใฝ่พัฒนาปัญญา เกิดความสุขที่ได้องค์ความรู้ที่ดี ทั้งนี้ไม่ใช่เพื่อสนองการเสพ แต่เป็นการพัฒนาศักยภาพทางปัญญาให้สูงสุด

3. การอุดมศึกษาสร้างความรู้ความสามารถทางวิชาการและวิชาชีพ อันเป็นเครื่องมือในการประกอบอาชีพของบัณฑิต

4. การอุดมศึกษาสร้างคุณลักษณะของบัณฑิตให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับสังคม วัฒนธรรมและธรรมชาติ กล่าวคือเพื่อให้บัณฑิตมีวิถีชีวิตที่ดีงามและเกื้อกูลต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ปรัชญาการอุดมศึกษาไทยจึงมุ่งสร้างผู้เรียนให้เป็นบัณฑิตที่ถึงพร้อมด้วยฐานสี่ คือ จิตใจ ปัญญา วิชาชีพ และสังคมสิ่งแวดล้อม

2.6 แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559)

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาได้จัดทำแผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) โดยมีวิสัยทัศน์ คือ “อุดมศึกษาเป็นแหล่งองค์ความรู้และพัฒนากำลังคนระดับสูงที่มีคุณภาพเพื่อการพัฒนาชาติอย่างยั่งยืน สร้างสังคมการเรียนรู้ตลอดชีวิต” โดยมีเป้าประสงค์เพื่อ ยกกระดับคุณภาพบัณฑิตให้มีคุณภาพตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา อย่างน้อย 5 ด้าน คือ 1) ด้านคุณธรรมจริยธรรม 2) ด้านความรู้ 3) ด้านทักษะทางปัญญา 4) ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ และ 5) ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ นอกจากนี้ยังมุ่งหวังให้บัณฑิตมีกระบวนการทัศน์ใหม่ในการเรียนรู้ด้วยตนเองตลอดชีวิต มีจิตอาสาและความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของโลก

ดำรงไว้ซึ่งเอกลักษณ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นไทยที่สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้บัณฑิตมีคุณภาพระหว่างเก่งงานและเก่งความดี โดยเน้นความรับผิดชอบ **มีสุขภาพะ ทั้งร่างกายและจิตใจ** เพื่อตนเองและสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพงานที่เปลี่ยนแปลงได้ (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2556)

2.7 การจัดการศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์

สภาการพยาบาลเป็นองค์กรวิชาชีพตามกฎหมาย ที่มีภารกิจหลักที่สำคัญประการหนึ่งคือ การพัฒนาวิชาชีพด้านการศึกษาพยาบาล มีหน้าที่ควบคุม กำกับ ดูแลการออกแบบหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนเพื่อสร้างบุคลากรพยาบาลที่มีคุณภาพ โดยมีวิสัยทัศน์ คือ “มุ่งมั่นคุ้มครองสิทธิผู้บริโภคด้านสุขภาพและผู้ให้บริการด้านการพยาบาลและการผดุงครรภ์ พัฒนาคุณภาพและมาตรฐานของวิชาชีพทุกด้านอย่างต่อเนื่อง ชี้นำสังคมด้านสุขภาพ สร้างเสริมวิชาชีพให้มีความก้าวหน้าสู่สากล โดยการมีส่วนร่วมของสมาชิกและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง” และได้กำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ มุ่งเน้นในการพัฒนาผู้เรียนในประเด็น ดังต่อไปนี้ (สภาการพยาบาล, 2555)

1. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์ที่ก้าวไกล มีความเข้าใจธรรมชาติ ตนเอง ผู้อื่น และสังคม เป็นผู้ใฝ่รู้ สามารถคิดอย่างมีเหตุผล สามารถใช้ภาษาในการติดต่อสื่อสารความหมายได้ดี **เป็นคนที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ** มีคุณธรรม ตระหนักในคุณค่าของศิลปวัฒนธรรมทั้งของไทย และประชาคมนานาชาติ สามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต และ **ดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างดีและมีความสุข**

2. มีความรู้ความเข้าใจในวิชาชีพ และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณภาพ ประสิทธิภาพ และมีคุณธรรม จริยธรรม

จากแนวคิดการศึกษาที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าเป้าประสงค์หลักของการจัดการศึกษา นอกเหนือจากการมุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพแล้ว คือ การพัฒนาจิตใจของผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. แนวคิดความสุขอย่างยั่งยืน

ความหมายความสุขอย่างยั่งยืน

โอเบรียน (O'Brien, 2005) ให้ความหมายของความสุขอย่างยั่งยืนว่าเป็นความสุขที่เสริมสร้างสุขภาวะให้แก่บุคคล ชุมชนหรือสังคมโลก และเป็นความสุขที่ไม่เบียดเบียนหรือทำให้อื่นเดือดร้อน ไม่ทำลายสภาพแวดล้อมและไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อคนในยุคต่อไป

ระดับของความสุข

โคเจท์ (Coget, 2012) กล่าวว่าความสุขมี 3 ระดับ ได้แก่

1. ความสุขจากภายนอก (Ordinary happiness) เป็นความสุขที่มีอยู่ในชีวิตของผู้คนทั่วไป เป็นความสุขที่ถูกสร้างมาจากวัตถุ สิ่งของหรือแหล่งภายนอก เช่น ทรัพย์สิน เงินทอง รางวัล ตำแหน่ง เป็นต้น ซึ่งก่อให้เกิดความสุขในระยะสั้นๆ คงอยู่ไม่เกิน 3 เดือน

2. ความสุขจากภายในจิตใจ (Eudaimonic happiness) เป็นความสุขสงบที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิตใจ การคิดทำในสิ่งที่จะช่วยเหลือสังคม การคิดทำเพื่อผู้อื่น การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีความจริงใจ มีเป้าหมายของชีวิต ความสุขในระดับนี้ตรงกับแนวคิดความสุขอย่างยั่งยืนของโอเบรียน (O'Brien, 2005) และความสุขอย่างแท้จริง (Authentic happiness) ของเซลิเกแมน (Seligman, 2002)

3. ความสุขทางจิตวิญญาณ (Chaironic happiness) เป็นความสุขจากการเป็นคนดี มีสันติสุขทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อพระเจ้าหรือจักรวาล มีพื้นฐานมาจากการพัฒนาจิตใจในระดับลึกที่สุด เรียกความสุขประเภทนี้ได้ว่าเป็นความสุขเหนือธรรมชาติ

ตามแนวคิดของโคเกตท์ (Coget, 2018) ความสุขที่ยั่งยืนจะตรงกับความสุขในระดับที่ 2 คือ ความสุขจากภายในจิตใจ (Eudaimonic happiness) เป็นความสุขสงบที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิตใจ การคิดทำในสิ่งที่จะช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีความจริงใจ มีเป้าหมายของชีวิต

ปัจจัยกำหนดความสุข

ลูโบเมียร์สกี เชลดอน และชเคด (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของบุคคลและได้เสนอรูปแบบปัจจัยของความสุขและการดำรงไว้ซึ่งความสุขของบุคคล โดยกล่าวว่าไว้ว่าระดับของความสุขของบุคคลถูกกำหนดด้วยปัจจัยหลัก 3 ประการ ได้แก่

1. พันธุกรรม (One's set point) ระดับของความสุขได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยทางกรรมพันธุ์ถึงร้อยละ 50 ซึ่งเป็นลักษณะของอารมณ์และจิตใจที่บุคคลมีมาตั้งแต่เกิดอันเนื่องมาจากยีนส์ (Genetics) กล่าวคือ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในชีวิตก็ตาม คนเรามีแนวโน้มว่าจะมีความสุขประมาณในระดับเดิมที่เป็นระดับของตนเอง ดังนั้นคนบางคนจึงมีแนวโน้มที่จะมีความสุขได้ง่ายกว่าคนอื่นๆ มาตั้งแต่เกิด

2. สถานการณ์ชีวิต (One's life circumstances) หรือปัจจัยภายนอก สามารถกำหนดระดับความสุขได้ประมาณร้อยละ 10 กล่าวคือเป็นลักษณะเฉพาะหรือเงื่อนไขของแต่ละบุคคล ได้แก่ สังคมและวัฒนธรรม ลักษณะทางประชากร เช่น อายุ เพศ เชื้อชาติ เป็นต้น หรือประสบการณ์ในอดีตรวมทั้งสถานภาพของบุคคล เช่น สถานภาพสมรส การศึกษา ภาวะสุขภาพ รายได้ เป็นต้น

3. วิธีคิดและการกระทำ (Intentional activities) เป็นปัจจัยภายในซึ่งกำหนดระดับความสุขได้ประมาณร้อยละ 40 เป็นความสุขที่เกิดจากวิธีคิดและกิจกรรมที่เลือกทำ รวมถึงการเลือกรูปแบบของการดำเนินชีวิตที่ทำให้ตนเองมีความสุข เป็นสิ่งที่อยู่ภายใต้การควบคุมของบุคคล เช่น การมอง

โลกในแง่ดี การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น การออกกำลังกาย การมีจุดมุ่งหมายที่มีคุณค่าในชีวิต การเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิตด้วยความเข้มแข็ง เป็นต้น

ตามแนวคิดของลูโบมีร์สกี เชลดอน และชเคด (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005) การมีความสุขอย่างยั่งยืนสามารถเกิดได้จากวิถีคิดและการกระทำของบุคคล รวมถึงการเลือกรูปแบบของการดำเนินชีวิตที่ทำให้ตนเองมีความสุข เป็นสิ่งที่อยู่ภายใต้การควบคุมของบุคคล เช่น การมองโลกในแง่ดี พึงพอใจในชีวิต การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น การออกกำลังกาย การมีจุดมุ่งหมายที่มีคุณค่าในชีวิต การเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิตด้วยความเข้มแข็ง เป็นต้น

โดยสรุป ความสุขอย่างยั่งยืน หมายถึง สภาวะของจิตใจที่ปลอดโปร่ง สุขสงบ เป็นอิสระ เป็นความสุขที่เกิดจากการมุ่งพัฒนาจิตใจของบุคคลจากการเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง มีความเป็นอิสระทางความคิดและการตัดสินใจ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต รู้จักปล่อยวาง มีทัศนคติเชิงบวก มองโลกในแง่ดี ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม มีความพอเพียง ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น มีความพึงพอใจในชีวิต คิดทำเพื่อผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม มีสัมพันธภาพที่ดีและมีความผูกพันกับผู้อื่น รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันต่อความทุกข์ในทุกสถานการณ์

4. โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาล ทหาร-ตำรวจ

โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ประกอบด้วย กิจกรรมการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ 5 กิจกรรม ซึ่งเป็นลำดับขั้นตอนต่อเนื่องกัน ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มุ่งสร้างความคุ้นเคยและความสัมพันธ์อันดีของสมาชิก เสริมสร้างทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งการสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง เป็นกิจกรรมที่ตอบสนององค์ประกอบด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี การเสริมพลังอำนาจในตนเอง และการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ
2. กิจกรรมทบทวนตนเอง ให้สมาชิกคิดทบทวนข้อดี-ข้อเสียของตนเอง มุ่งให้สมาชิกรู้จักตนเอง รู้ข้อดี-ข้อเสียของตน ยอมรับและเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง มีเป้าหมายในชีวิตและมีแนวทางปฏิบัติสู่เป้าหมาย เป็นกิจกรรมที่ตอบสนององค์ประกอบด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง
3. กิจกรรมสร้างพลังบวก เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับมุมมองความคิดให้เป็นเชิงบวกได้ รู้จักมองโลกในแง่ดี พึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ และมีความรักความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น เป็นกิจกรรมที่ตอบสนององค์ประกอบด้านการคิดดีและการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ

4. กิจกรรมกรณีศึกษาวิชาชีพ เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในการเรียนและวิชาชีพพยาบาล ตลอดจนค้นหาคุณค่าของตนเองและคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เป็นกิจกรรมที่ตอบสนององค์ประกอบด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเองและการคิดดี

5. กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เพื่อให้สมาชิกทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ เน้นคุณค่าของการเป็นผู้ให้ โดยร่วมกันวางแผนการทำกิจกรรมเพื่อผู้อื่น เป็นกิจกรรมที่ตอบสนององค์ประกอบด้านการคิดดีและการทำดี

หลังจากที่ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณากิจกรรมในโปรแกรม ได้เสนอแนะให้เปลี่ยนชื่อในกิจกรรม เพื่อให้เป็นที่น่าสนใจของนักศึกษา และสอดคล้องกับผลลัพธ์ที่มุ่งหวัง รวมทั้งชื่อองค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน จึงได้ปรับเปลี่ยนชื่อของกิจกรรมในงานวิจัยนี้ ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (คงเดิม)
2. กิจกรรมทบทวนตนเอง เปลี่ยนชื่อเป็น กิจกรรมรู้จักตนเอง
3. กิจกรรมสร้างพลังบวก (คงเดิม)
4. กิจกรรมกรณีศึกษาวิชาชีพ เปลี่ยนชื่อเป็น กิจกรรมคุณค่าของฉัน
5. กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เปลี่ยนชื่อเป็น กิจกรรมสร้างโลกสวย

แนวคิดการพัฒนาความสุขจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) (Seligman et al., 2005)

เป็นแนวคิดที่มุ่งตระหนักถึงศักยภาพของมนุษย์และมุ่งพัฒนาศักยภาพนั้น เพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม ช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่น่าพึงพอใจและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น กิจกรรมที่นำมาใช้ในการวิจัยนี้ ประกอบไปด้วย

1. การสร้างสัมพันธ์ภาพ (Relationships)
2. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy)
3. การสนับสนุนทางสังคม (Social support)
4. การตระหนักถึงคุณค่าภายในตนเอง (Strength building)
5. การมีชีวิตที่มีคุณค่า (Meaning)
6. การมองโลกในแง่ดี (Optimistic)
7. การเป็นผู้ให้ (Kindness)
8. การสำนึกขอบคุณ (Gratitude)

แนวคิดความสุขทางพุทธศาสนา (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2546)

เป็นแนวคิดที่มุ่งให้พัฒนาความสุขจากการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มองชีวิตตามความเป็นจริง มุ่งเน้นที่การเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยใช้หลักการพัฒนาพฤติกรรมและความสัมพันธ์ของมนุษย์ ในงานวิจัยนี้ ประกอบด้วย

1. ความเป็นกัลยาณมิตร
- 2.. การฝึกสมาธิ

การดำเนินกิจกรรมต่างๆ ของโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ใช้การจัดการเรียนรู้แบบใช้กิจกรรมเป็นฐาน (Activity-based learning) ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมรวมทั้งสิ้น 3 วัน

5. ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

จากการบูรณาการแนวคิดและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ พบว่ามีองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (Self empowerment) 2) การคิดดี (Good thoughts) 3) การทำดี (Doing good) 4) การมีสัมพันธภาพที่ดี (Good relationships) และ 5) การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience)

1) การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (Self empowerment) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการพัฒนาความสุขของตนเอง ประกอบด้วย การมีความมั่นใจว่าตนเองสามารถพัฒนาความสุขได้ พึ่งตนเองได้ ความเป็นอิสระทางความคิดและการตัดสินใจ มีเป้าหมายและมีแนวทางปฏิบัติสู่เป้าหมาย เข้าใจและยอมรับตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง

2) การคิดดี (Good thoughts) หมายถึง ความคิด ความรู้สึกของบุคคลในการมองโลก ประกอบด้วย การคิดอย่างถูกต้องทรงคุณธรรม คิดตามหลักเหตุผล คิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

3) การทำดี (Doing good) หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่ส่งผลดีต่อตนเอง ผู้อื่นหรือสังคม ประกอบด้วย การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดังตามหลักศาสนา มีความพอเพียง ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น มีความซื่อสัตย์ มีความรับผิดชอบ มีวินัย มีความกตัญญูกตเวที มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เลือกลงมือช่วยเหลือผู้อื่นที่มีความทุกข์ มีความเมตตา กรุณา ให้การช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม รวมทั้งดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม

4) การมีสัมพันธภาพที่ดี (Good relationships) หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกถึงการมีความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคลและสังคม ประกอบด้วย มีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ อย่างเป็นมิตร อย่างเอื้ออาทรห่วงใยกัน เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น มีความจริงใจ ให้การยอมรับนับถือผู้อื่น มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีความยืดหยุ่น รู้จักการให้อภัย ตลอดจนมีความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับบุคคลที่สามารถพึ่งพาและไว้วางใจได้

5) การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้อย่างรวดเร็วเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ต่างๆ ประกอบด้วย การมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติรู้คิด มีความอดทน อดกลั้น ควบคุมความโกรธได้ มีกำลังใจ มีความคิดเชิงบวก สามารถปรับตัวได้ดีในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างถูกต้องตามหลักเหตุผล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. สถาบันการศึกษาได้แนวทางในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมคุณภาพของบัณฑิตตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิ
2. เป็นข้อมูลสำหรับผู้บริหารสถาบันการศึกษาในการพิจารณาวางแผนจัดหลักสูตรและกิจกรรมที่เอื้อต่อการมีความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาล
3. นักศึกษาพยาบาลได้แนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขอย่างยั่งยืน นำมาซึ่งความมุ่งมั่นต่อความสำเร็จในการเรียน ส่งผลต่อความเจริญก้าวหน้าของตนเอง วิชาชีพและสังคม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อรวบรวมแนวคิด ทฤษฎี และนำมาใช้ในการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังมีสาระสำคัญตามลำดับ ต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน

ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน

ตอนที่ 4 แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน

ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจจะต้องได้รับการเรียนการสอนตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตที่ได้รับการรับรองหลักสูตรจากสภาการพยาบาล และต้องมีมาตรฐานผลการเรียนรู้ตามประกาศของกระทรวงศึกษาธิการ รวมทั้งต้องมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์ นอกจากนี้ นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจยังต้องมีคุณลักษณะทางทหาร-ตำรวจที่ดีอีกด้วย

1. หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต

หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตในปัจจุบันใช้บทบัญญัติที่กำหนดไว้ในข้อบังคับสภาการพยาบาล ว่าด้วยการให้ความเห็นชอบหลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาตรีพยาบาลและการผดุงครรภ์ระดับวิชาชีพ พ.ศ. 2554 โดยหลักสูตรต้องมีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 140 หน่วยกิต และไม่เกิน 150 หน่วยกิต โดยมีสัดส่วนจำนวนหน่วยกิตของแต่ละหมวดวิชา ดังนี้

1. หมวดวิชาศึกษาทั่วไป จำนวนหน่วยกิตไม่น้อยกว่า 30 หน่วยกิต มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์ที่ก้าวไกล มีความเข้าใจธรรมชาติ ตนเอง ผู้อื่นและสังคม เป็นผู้ใฝ่รู้ สามารถคิดอย่างมีเหตุผล สามารถใช้ภาษาในการติดต่อสื่อสารความหมายได้ดี เป็นคนที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ มีคุณธรรม ตระหนักในคุณค่าของศิลปวัฒนธรรมทั้งของไทยและประชาคม

นานาชาติ สามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต และดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างดีและมีความสุข ได้แก่ กลุ่มวิชาสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ ภาษาศาสตร์ และกลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

2. หมวดวิชาเฉพาะ จำนวนหน่วยกิตไม่น้อยกว่า 104 หน่วยกิต มุ่งหมายให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในวิชาชีพ และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณภาพ ประสิทธิภาพ และมีคุณธรรม จริยธรรม จำแนกได้ดังนี้

2.1 กลุ่มวิชาพื้นฐานวิชาชีพ จำนวนหน่วยกิตไม่น้อยกว่า 28 หน่วยกิต

2.2 กลุ่มวิชาชีพ จำนวนหน่วยกิตไม่น้อยกว่า 76 หน่วยกิต โดยจำแนกเป็นรายวิชาภาคทฤษฎีและการเรียนในห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ ไม่น้อยกว่า 51 หน่วยกิต และรายวิชาภาคปฏิบัติในสถานที่จริง ไม่น้อยกว่า 25 หน่วยกิต โดย 1 หน่วยกิตภาคปฏิบัติในสถานที่จริง ต้องจัดการเรียนการสอน ไม่ต่ำกว่า 60 ชั่วโมง

3. หมวดวิชาเลือกเสรี จำนวนหน่วยกิตไม่น้อยกว่า 6 หน่วยกิต

ลักษณะการเรียนการสอนของหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ส่วนใหญ่ในชั้นปีที่ 1 จะเรียนวิชาการศึกษาทั่วไปและวิชาพื้นฐานวิชาชีพ เมื่อขึ้นชั้นปีที่ 2 จะเริ่มเรียนวิชาความรู้ทางด้านสุขภาพและโรคต่างๆ รวมทั้งขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เมื่อขึ้นชั้นปีที่ 3 จะมีการเรียนในรายวิชาทางด้านสุขภาพที่มีความซับซ้อนมากขึ้นและมีการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งมีการขึ้นฝึกปฏิบัติงานเวรเช้า เวรบ่ายและเวรดึก เมื่อขึ้นชั้นปีที่ 4 จะเป็นการเรียนรู้การบริหารจัดการเชิงวิชาชีพ และการบูรณาการความรู้เพื่อเตรียมความพร้อมสู่การเป็นพยาบาลวิชาชีพ รวมทั้งมีการฝึกปฏิบัติงานในชุมชน จะเห็นได้ว่าหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตมีเจตนารมณ์มุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในวิชาชีพ และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณภาพ ประสิทธิภาพ และมีคุณธรรม จริยธรรม นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญในการผลิตบัณฑิตให้เป็นผู้ที่มีความสุข โดยมุ่งเน้นให้บัณฑิตพยาบาลเป็นคนที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต และดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างดีและมีความสุข

2. มาตรฐานผลการเรียนรู้

สาขาพยาบาลศาสตร์ กำหนดมาตรฐานผลการเรียนรู้ 6 ด้าน ที่สอดคล้องกับกรอบมาตรฐานคุณวุฒิอุดมศึกษาแห่งชาติ และคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของสาขาพยาบาลศาสตร์ที่กำหนดไว้ ดังนี้ (ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง มาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์ พ.ศ.2552)

1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม: มีความรู้ ความเข้าใจในหลักศาสนา หลักจริยธรรม และจรรยาบรรณวิชาชีพ แยกแยะความถูกต้อง ความดี และความชั่วได้ เคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย และซื่อสัตย์

2. ความรู้: มีความรู้และความเข้าใจในสาระสำคัญของศาสตร์ทางวิชาชีพการพยาบาล ศาสตร์ที่ เป็นพื้นฐานชีวิตและพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ รู้และความเข้าใจวัฒนธรรม สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงของประเทศและสังคมโลกที่มีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพและประชาชน

3. ทักษะทางปัญญา: ตระหนักรู้ในศักยภาพและสิ่งที่เป็นจุดอ่อนของตน เพื่อพัฒนาตนเองให้ มีความสามารถเพิ่มมากขึ้น สามารถคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ สามารถพัฒนาวิธีการแก้ไขปัญหาที่มี ประสิทธิภาพ

4. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ: มีปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์กับ ผู้ใช้บริการ ผู้ร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา สามารถทำงานเป็นทีมในบทบาทผู้นำและสมาชิกทีม แสดงออกซึ่งภาวะผู้นำ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ต่อสังคม และรับผิดชอบต่อการพัฒนาตนเอง วิชาชีพ องค์กรและสังคมอย่างต่อเนื่อง

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ: สามารถ แปลง ข้อมูลให้เป็นข่าวสารที่มีคุณภาพ สามารถสื่อสารภาษาไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้ง สามารถอ่านวารสาร และตำราภาษาอังกฤษอย่างเข้าใจ สามารถเลือกและใช้รูปแบบการนำเสนอ สารสนเทศ ตลอดจนใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. ทักษะการปฏิบัติทางวิชาชีพ: สามารถปฏิบัติการการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน โรค การรักษาพยาบาล การบำบัดและการบรรเทาอาการ และการฟื้นฟูสุขภาพ แก่ผู้ใช้บริการทุก ภาวะสุขภาพและทุกช่วงวัย ด้วยความเมตตา กรุณา และเอื้ออาทร โดยยึดมั่นในคุณธรรมจริยธรรม กฎหมายและสิทธิของผู้ป่วย

มาตรฐานผลการเรียนรู้สาขาพยาบาลศาสตร์มี 6 ด้าน แตกต่างจากมาตรฐานผลการเรียนรู้ ของการศึกษาในระดับปริญญาตรีทั่วไปซึ่งมี 5 ด้าน เนื่องจากการศึกษาสาขาพยาบาลศาสตร์เป็น การศึกษาเชิงวิชาชีพ จึงต้องเพิ่มมาตรฐานผลการเรียนรู้ข้อ 6 คือ ทักษะการปฏิบัติทางวิชาชีพ ทำให้ นักศึกษาพยาบาลต้องเรียนรู้และฝึกฝนมากขึ้นเพื่อให้เกิดทักษะดังกล่าว

3. คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตตามมาตรฐานคุณวุฒิ ระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์ มีคุณลักษณะดังนี้ (ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง มาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์ พ.ศ.2552)

1. มีความรอบรู้ในศาสตร์ทางการพยาบาลและศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง สามารถประยุกต์ใช้ได้ อย่างเหมาะสม

2. สามารถให้การพยาบาลได้อย่างเป็นองค์รวมแก่ผู้ใช้บริการทุกช่วงวัย ทุกภาวะสุขภาพ ทุก ระดับของสถานบริการสุขภาพ

3. สามารถคิดอย่างเป็นระบบ มีเหตุผล คิดอย่างมีวิจารณญาณ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ทั้งในการปฏิบัติกรพยาบาลและสถานการณ์ทั่วไป
 4. สามารถใช้การวิเคราะห์เชิงตัวเลขและใช้สถิติได้อย่างเหมาะสมในวิชาชีพ
 5. มีคุณธรรม จริยธรรม เคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ มีความรับผิดชอบและมีความเอื้ออาทร
 6. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีภาวะผู้นำ สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและสามารถทำงานเป็นทีมกับสหวิชาชีพ
 7. มีความสามารถในการบริหารจัดการองค์กรทางสุขภาพ
 8. สนใจใฝ่รู้และสามารถพัฒนาตนเอง วิชาชีพ และสังคมได้อย่างต่อเนื่อง
 9. สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติการพยาบาลและการสื่อสาร
 10. มีศรัทธาในวิชาชีพการพยาบาล รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในการพยาบาลและคุณค่าแห่งตน
- คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ข้างต้นเป็นคุณลักษณะขั้นพื้นฐานของบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ทุกคนต้องมี สถาบันการศึกษาทางการพยาบาลสามารถกำหนดคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของตนเองเพิ่มเติมได้เพื่อให้สามารถตอบสนองต่อภาระหน้าที่และนโยบายของหน่วยงานที่สถาบันนั้นๆ สังกัด

4. วิทยาลัยพยาบาลในสังกัดกระทรวงมหาดไทยและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

วิทยาลัยพยาบาลในสังกัดกระทรวงมหาดไทยและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ มีทั้งหมด 4 แห่ง แบ่งออกเป็น วิทยาลัยพยาบาลในสังกัดกระทรวงมหาดไทย 3 แห่ง ประกอบด้วย วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก วิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศและวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ ส่วนวิทยาลัยพยาบาลในสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติมี 1 แห่ง คือ วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ วิทยาลัยพยาบาลแต่ละแห่ง มีประวัติความเป็นมา วิสัยทัศน์ พันธกิจและคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ดังต่อไปนี้

4.1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก เดิมชื่อ โรงเรียนพยาบาลผดุงครรภ์และอนามัยกองทัพบก ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 19 สิงหาคม พ.ศ.2506 โดย ฯพณฯ จอมพล สฤษดิ์ ธนะรัชต์ ในปี พ.ศ.2527 ได้ยกฐานะเป็น วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ต่อมาในปี พ.ศ.2528 ได้รับอนุมัติให้เข้าเป็นสถาบันสมทบของมหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบกเป็นหน่วยงานที่ขึ้นตรงต่อศูนย์อำนวยการแพทย์พระมงกุฎเกล้า กรมแพทย์ทหารบก มีวิสัยทัศน์ คือ “วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก มุ่งสู่การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ชั้นนำของกองทัพ ที่มีความเป็นเลิศในการผลิตบัณฑิตพยาบาลที่มีคุณภาพระดับสากล” และมีพันธกิจ ดังนี้ (วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก, 2559)

1. ผลิตบัณฑิตและพัฒนาบุคลากรทางการพยาบาล
2. สร้างงานวิจัยและผลงานทางวิชาการ
3. ให้บริการวิชาการแก่ทหาร ครอบครัวและประชาชน
4. ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมและภูมิปัญญาไทย

คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก มีความมุ่งหวังให้ผู้สำเร็จการศึกษามีคุณลักษณะตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์ (ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง มาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์ พ.ศ.2552) และมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์เพิ่มเติมเพื่อให้สามารถตอบสนองต่อภาระหน้าที่คือ การเป็นผู้มีระเบียบวินัยทางทหารที่ดี มีความรู้ในการปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลผู้ป่วยในยามปกติและยามสงคราม ตลอดจนดำเนินการส่งกลับผู้ป่วย โดยทำงานประสานงานกับหน่วยทหารเหล่าอื่นได้ และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อหน้าที่ ต่อวิชาชีพ และต่อประเทศ ในฐานะพยาบาลวิชาชีพ นายทหารสัญญาบัตร และพลเมืองที่ดี (กองการศึกษา วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก)

4.2 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ

วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ เดิมชื่อ โรงเรียนพยาบาลผดุงครรภ์และอนามัย ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม พ.ศ.2511 โดยพลเรือโท สนิท โปชะกฤษณะ ในปี พ.ศ.2532 ได้รับอนุมัติจากกระทรวงกลาโหมให้เปลี่ยนชื่อเป็น วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ และในวันที่ 26 พฤษภาคม พ.ศ. 2536 ได้รับอนุมัติให้วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ เข้าเป็นสถาบันสมทบของมหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ มีวิสัยทัศน์ คือ “วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ เป็นสถาบันการศึกษาพยาบาลชั้นนำในการผลิตพยาบาลที่ได้มาตรฐานวิชาชีพ และเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านการพยาบาลเวชศาสตร์ทางทะเล” และมีพันธกิจ ดังนี้

1. ผลิตบัณฑิตพยาบาลที่ดีมีคุณภาพ
2. ผลิตผลงานวิจัย ผลงานวิชาการและนวัตกรรม
3. ให้บริการวิชาการแก่บุคลากรทางการพยาบาล กำลังพลกองทัพเรือและประชาชน
4. ทำนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีทหารเรือ
5. พัฒนาสถาบันให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้

คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ ได้กำหนดความรู้ ความสามารถและคุณลักษณะของผู้สำเร็จการศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2561 ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์ (ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง มาตรฐานคุณวุฒิระดับ

ปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์ พ.ศ.2552) และมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์เพิ่มเติมเพื่อให้สามารถตอบสนองต่อภาระหน้าที่คือ เป็นผู้มีความรู้ในเวชศาสตร์ทางทะเล และการบริการทางการแพทย์เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติการทางทหาร มีคุณลักษณะทางทหาร ยึดมั่นในระบอบประชาธิปไตยและมีความจงรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสนาและพระมหากษัตริย์ และมีความเป็นพลเมืองดี ดำเนินชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ, 2561)

4.3 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ

วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ เดิมชื่อ โรงเรียนจ่าอากาศพยาบาลหญิง สังกัดกรมยุทธศึกษาทหารอากาศ จัดตั้งเมื่อวันที่ 16 มิถุนายน 2501 ในปี พ.ศ.2503 ย้ายมาสังกัดกรมแพทย์ทหารอากาศ และในปี พ.ศ.2537 ได้รับอนุมัติให้วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศเข้าเป็นสถาบันสมทบของมหาวิทยาลัยมหิดล (วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ, 2560)

วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศมีวิสัยทัศน์ คือ“เป็นสถาบันการศึกษาพยาบาลทหารที่มีคุณภาพชั้นนำระดับประเทศภายในปี 2564” และมีพันธกิจ ดังนี้

1. ผลิตบัณฑิตพยาบาลที่มีคุณธรรมนำความรู้และคุณภาพตามมาตรฐานวิชาชีพ รวมทั้งมีคุณลักษณะทางทหารและมีอัตลักษณ์ “งามสง่า”

งาม หมายถึง งามกาย งามวาจาและงามใจ

สง่า หมายถึง สง่าอย่างทหาร สง่าด้วยความรอบรู้

2. ผลิตผลงานวิจัย ผลงานวิชาการและนวัตกรรม เพื่อพัฒนาการจัดการเรียนการสอน องค์ความรู้ทางการพยาบาลและการพยาบาลเวชศาสตร์การบิน

3. การบริการวิชาการแก่สังคม

4. ทำนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรม

5. บริหารจัดการองค์การแบบมีส่วนร่วมอย่างมีประสิทธิภาพ

คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ มีความมุ่งหวังให้ผู้สำเร็จการศึกษามีคุณลักษณะตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์ (ประกาศกระทรวง ศึกษาธิการ เรื่อง มาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์ พ.ศ.2552) และมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์เพิ่มเติมเพื่อให้สามารถตอบสนองต่อภาระหน้าที่คือ มีความรู้ความสามารถด้านการพยาบาลทหารและการพยาบาลเวชศาสตร์การบินเบื้องต้น สามารถประยุกต์ความรู้ร่วมกับศาสตร์อื่นๆ เพื่อให้บริการพยาบาลทหารและสนับสนุนการบริการแพทย์ทหารทั้งยามปกติและฉุกเฉินได้อย่างมีคุณภาพ เป็นนายทหารสัญญาบัตรที่ดี มีภาวะผู้นำ และคุณลักษณะทางทหารที่ดี ยึดมั่นในระเบียบวินัยและขนบธรรมเนียมทหาร จงรักภักดีต่อชาติ ศาสนาพระมหากษัตริย์ และเป็นพลเมืองดี มีค่านิยมที่ถูกต้องตั้งงามในการดำเนินชีวิต หลีกเลียงอบายมุข สิ่ง

เสพติด มีจิตสำนึกสาธารณะ เอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์ ยึดมั่นในระบอบประชาธิปไตย ดำเนินชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ดำรงไว้ซึ่งขนบธรรมเนียม ประเพณีและศิลปวัฒนธรรมอันดีงามของชาติ

นอกจากนี้ คณะกรรมการประกันคุณภาพการศึกษา กองทัพอากาศ (2554) ยังได้กำหนดคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของผู้สำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหมไว้คือ เป็นผู้เรืองปัญญาในสมรรถนะทางวิชาการและวิชาชีพตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติและมาตรฐานสภาการศึกษาวิชาการทหารด้านความมั่นคงระดับยุทธการและยุทธศาสตร์การพยาบาล มีทักษะการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและภาษาต่างประเทศ มีภาวะผู้นำทางทหารและคุณลักษณะทางทหารที่พึงประสงค์ตามที่กองทัพต้องการ โดยยึดมั่นในวินัยและเกียรติศักดิ์ของทหารปกครองผู้ใต้บังคับบัญชาด้วยความเป็นธรรม รักษาความลับของทางราชการโดยเคร่งครัด รู้รักสามัคคีเคารพในอาวุโส บุคลิกลักษณะองอาจ สง่างาม อุดม สุขุมเยือกเย็น มีคุณธรรมจริยธรรม มีความรู้ความสามารถเพียงพอในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง พร้อมทั้งจะปฏิบัติงานในหน่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีทักษะการวิจัย สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีภาวะผู้นำและบุคลิกลักษณะทหาร มีความรู้วิชาชีพทหารขั้นพื้นฐานและระดับอำนวยการ มีระเบียบวินัย มีจิตวิญญาณของความเป็นทหารอาชีพ กล้าหาญ เสียสละ ซื่อสัตย์ สุจริต ยุติธรรม เป็นแบบอย่างที่ดี มีความรับผิดชอบในหน้าที่ มีจิตสำนึกและภูมิธรรมในฐานะพลเมืองดีของสังคม ประเทศชาติและสังคมโลก ดำรงตนอยู่ในจรรยาบรรณหลักธรรมของศาสนา มีความจงรักภักดีในสถาบันพระมหากษัตริย์ โดยมุ่งผลประโยชน์ของชาติเป็นสำคัญ

4.4 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ

วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ เดิมชื่อ โรงเรียนพยาบาลผดุงครรภ์และอนามัยกองแพทย์กรมตำรวจ เริ่มเปิดดำเนินการเมื่อ พ.ศ.2512 โดยดำริของ ฯพณฯ พลตำรวจเอก ประเสริฐ รุจิรวงศ์ ในปี พ.ศ.2530 ได้รับอนุมัติให้วิทยาลัยพยาบาลตำรวจเข้าเป็นสถาบันสมทบของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยาลัยพยาบาลตำรวจมีวิสัยทัศน์ คือ “เป็นสถาบันที่ได้รับมาตรฐาน ทางการศึกษาพยาบาลในระดับประเทศและเป็นที่ยอมรับในระดับสากล” และมีพันธกิจ ดังนี้

1. ผลิตและพัฒนาบุคลากรทางด้านการศึกษาพยาบาลตามมาตรฐานวิชาชีพ
2. ฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากรทางด้านสาธารณสุขของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ
3. วิจัยและพัฒนาวิชาการทางการพยาบาลและสาธารณสุข
4. บริการวิชาการแก่สังคม
5. ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมไทย
6. ปฏิบัติงานร่วมหรือสนับสนุนการปฏิบัติงานของหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง หรือได้รับ

มอบหมาย

คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ได้กำหนดคุณลักษณะของผู้สำเร็จการศึกษาหลักสูตร

พยาบาลศาสตรบัณฑิต หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2561 ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์ (ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง มาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์ พ.ศ.2552) และมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์เพิ่มเติมเพื่อให้สามารถตอบสนองต่อภาระหน้าที่คือ มีวินัย ใจอาสา มุ่งประโยชน์เพื่อสังคม และเป็นพลเมืองดีในระบอบประชาธิปไตย โดยมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข (วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ, 2561)

นอกจากนี้ผู้สำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยพยาบาลตำรวจยังต้องเป็นผู้ที่ยึดถือและปฏิบัติตามมาตรฐานคุณธรรมและอุดมคติของตำรวจ ตามประมวลจริยธรรมและจรรยาบรรณของตำรวจ พ.ศ. 2553 เพื่อส่งเสริมคุณลักษณะทางตำรวจที่พึงประสงค์ ดังนี้

1. พึงยึดถือคุณธรรมสี่ประการตามพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งในการประพฤติตนและปฏิบัติหน้าที่ ประกอบด้วย 1) รักษาความซื่อ ความจริงใจต่อตัวเองที่จะประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม 2) รู้จักข่มใจตนเอง ฝึกตนเองให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความซื่อ ความดี 3) อุดหนุน อุดหนุนและอดออม ที่จะไม่ประพฤติล่วงความซื่อสุจริต และ 4) รู้จักละวางความชั่ว ความทุจริต และรู้จักสละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง

2. พึงยึดถืออุดมคติของตำรวจ 9 ประการ เป็นแนวทางชี้้นำการประพฤติตนและปฏิบัติหน้าที่ ได้แก่ 1) เคารพเอื้อเฟื้อต่อหน้าที่ 2) กรุณาปรานีต่อประชาชน 3) อุดหนุนต่อความเจ็บใจ 4) ไม่หวั่นไหวต่อความยากลำบาก 5) ไม่มั่งมากในลาภผล 6) มุ่งบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่ประชาชน 7) ดำรงตนในยุติธรรม 8) กระทำการด้วยปัญญา และ 9) รักษาความไม่ประมาทเสมอชีวิต

จะเห็นได้ว่าวิทยาลัยพยาบาลในสังกัดกระทรวงมหาดไทยและสำนักงานตำรวจแห่งชาติทั้ง 4 แห่ง นอกจากมีภาระหน้าที่ในการผลิตบัณฑิตพยาบาลที่มีคุณภาพตามมาตรฐานและมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทางวิชาชีพแล้ว ยังต้องผลิตบัณฑิตพยาบาลที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทางทหารหรือตำรวจด้วย ดังนั้นในการจัดการศึกษาจึงต้องเพิ่มการฝึกอบรบวิชาที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรทางการทหารหรือตำรวจด้วย

5. ความสุขของนักศึกษาพยาบาล

นักศึกษาพยาบาลโดยทั่วไปจะมีอายุระหว่าง 18-21 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงวัยของวัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) แต่นักศึกษาพยาบาลอาจไม่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างอิสระหรือสนุกสนานเหมือนวัยรุ่นกลุ่มอื่นเนื่องจากลักษณะการใช้ชีวิตและความเป็นอยู่ในหอพักที่มีกฎระเบียบที่เคร่งครัดรวมทั้งลักษณะการเรียนการสอนทางวิชาชีพการพยาบาลที่ต้องเรียนเนื้อหาวิชาที่หลากหลาย

โดยเฉพาะความรู้ทางด้านสุขภาพและโรคต่างๆ ซึ่งต้องมีการเรียนภาคทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติทางด้านคลินิกไปพร้อมๆ กัน นอกจากนี้ นักศึกษาพยาบาลยังถูกมุ่งหวังโดยคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์และมาตรฐานผลการเรียนรู้อีก 6 ด้านดังกล่าวมาข้างต้น ดังนั้น นักศึกษาพยาบาลจึงต้องมีการปรับตัวอย่างมากเพื่อให้ตนเองสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข ในขณะที่นักศึกษาพยาบาลอยู่ในช่วงวัยวัยรุ่นตอนปลายซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา และเป็นวัยที่มีความต้องการทางจิตใจหลายประการที่มีผลต่อความรู้สึกมีความสุข ดังมีรายละเอียดของความต้องการของวัยรุ่นตอนปลายต่อไปนี้ (นักรบ ระวังการณ์, 2558)

1. ต้องการความรัก ความรักเป็นสิ่งสำคัญไม่ว่าจะเป็นความรักเพื่อน รักเพศตรงข้ามอย่างคนรัก รวมทั้งรักเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม เป็นความต้องการทั้งในฐานะผู้ให้และผู้รับ ถ้าหากขาดความรักจะทำให้ไม่มีความสุข จนถึงเกิดปมด้อย การขาดความรักอาจทำให้วัยรุ่นทำในสิ่งที่ขัดแย้งกับบุคลิกภาพของตนเพียงเพื่อให้ได้มาซึ่งความรักหรือเพื่อให้เป็นที่สนใจของผู้อื่น

2. ต้องการความเข้าใจ เป็นความต้องการให้คนรอบข้างเข้าใจและยอมรับความคิด การกระทำ รวมทั้งความสามารถของตน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้อารมณ์เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์และสังคม

3. ต้องการอิสรภาพและความเป็นส่วนตัว วัยรุ่นมักแสดงว่าตนเองสามารถรับผิดชอบเรื่องต่างๆ ได้แล้ว ไม่ชอบให้ผู้ใหญ่เข้ามายุ่งเกี่ยวในเรื่องส่วนตัว ไม่ต้องการให้ใครมาสร้างกฎเกณฑ์ ต้องการความเป็นอิสระทางความคิด อยากรู้ อยากเห็น ต้องการมีประสบการณ์ในเรื่องต่างๆ เพื่อเป็นการจัดเตรียมวางแผนสำหรับการดำรงชีวิตในอนาคต ด้วยเหตุนี้ อาจทำให้วัยรุ่นไม่เต็มใจปฏิบัติตามกฎระเบียบและข้อบังคับต่างๆ ที่สถาบันตั้งไว้ รวมทั้งอาจรู้สึกที่ไม่มีความสุขเมื่ออยู่ในสถาบัน

4. ต้องการประสบความสำเร็จและได้รับการยกย่อง ถือว่าเป็นความต้องการสูงสุดของคนวัยนี้ เพราะวัยรุ่นต้องการความเป็นคนสำคัญ เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ต้องการให้ผู้อื่นรับรู้ว่าคุณค่า จึงทำให้วัยรุ่นพยายามทำทุกอย่างเพื่อแสดงว่าตนเป็นผู้ใหญ่ ต้องการงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วง เพื่อการเป็นที่ยอมรับในหมู่เพื่อนและได้รับคำยกย่องชมเชยจากครูอาจารย์

จากการศึกษาลักษณะความสุขของนักศึกษาพยาบาลของนุสรานา งามเดช และคณะ (2549) ที่ได้ศึกษาความสุขของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี เกี่ยวกับความหมายของความสุข วิธีการแสวงหาความสุขและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุขตามความคิดและการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาล ศึกษาโดยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วมกับนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2547-2548 จำนวน 77 คน พบว่า 1) นักศึกษาพยาบาลให้ความหมายของความสุขในมิติของการมีความสุขทั้งทางบวก ปราศจากความรู้สึกทางลบ การมีสุขภาพกายและจิตใจที่สมบูรณ์ การมี

ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลใกล้ชิด การได้บรรลุถึงเป้าหมาย การได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานในการดำรงชีวิตและการมีจิตใจที่ดีงาม 2) การแสวงหาความสุขของนักศึกษาพยาบาลเป็นไปอย่างเรียบง่ายในสภาพแวดล้อมที่ดำรงอยู่ ส่วนใหญ่เป็นการแสวงหาความสุขจากปัจจัยภายนอกมากกว่าภายในจิตใจ ได้แก่ การทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ การมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและร่วมกิจกรรมกับเพื่อน การทำกิจกรรมเพื่อดูแลจิตวิญญาณของตนเอง การทำงานที่รับผิดชอบหรืองานอดิเรก การออกกำลังกาย และการมีเวลาอยู่กับครอบครัว นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วย ปัจจัยภายในตัวนักศึกษาเอง ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัว และปัจจัยภายนอกตัวนักศึกษา เรียงลำดับตามความสำคัญจากมากที่สุดคือ ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับครอบครัว กิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย การบรรลุเป้าหมายในการเรียน ความสัมพันธ์ที่ดีกับอาจารย์ สภาพแวดล้อมของหอพัก และการมีเงินใช้จ่าย ส่วนปัจจัยที่ก่อให้เกิดความทุกข์ที่นักศึกษาให้ความสำคัญมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ การเรียน ความมีอิสระภาพในการคิดและกระทำ และความสัมพันธ์กับเพื่อน รุ่นพี่และอาจารย์

จากผลการศึกษาที่พบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ใช้วิธีการแสวงหาความสุขจากปัจจัยภายนอกมากกว่าปัจจัยภายในจิตใจ สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 26 คน ซึ่งพบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ ใช้วิธีการแสวงหาความสุขจากปัจจัยภายนอกมากกว่าปัจจัยภายในจิตใจเช่นกัน วิธีการแสวงหาความสุขจากปัจจัยภายนอกของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ 1) การทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง ดูหนัง ดูโทรทัศน์ ช็อปปิ้ง ไปเที่ยว เดินดูของ เล่นเกม คุยกับเพื่อนในสังคมออนไลน์ รับประทานอาหารที่ชอบ เล่นอินเทอร์เน็ต ติดตามผลงานศิลปินที่ชื่นชอบ เป็นต้น 2) การมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและร่วมกิจกรรมกับเพื่อน และการมีเวลาอยู่กับครอบครัว เช่น คุยกับเพื่อน เดินกับเพื่อน กลับบ้านเพื่อใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัว โทรศัพท์พูดคุยกับพ่อแม่ อยู่กับคนรัก เป็นต้น 3) การทำงานที่รับผิดชอบหรืองานอดิเรก เช่น ทำงานที่รับผิดชอบให้เสร็จ ตั้งใจเรียน สอบให้ได้คะแนนดี อ่านหนังสือเรียน นิยาย การ์ตูน เป็นต้น 4) การออกกำลังกาย เช่น เล่นกีฬา เดินเล่นในสวนสาธารณะ เป็นต้น ส่วนวิธีการแสวงหาความสุขจากปัจจัยภายในของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ การปรับทัศนคติ เช่น มองโลกในแง่ดี คิดบวก ไม่คิดลบ พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ไม่คิดมาก ไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์ เป็นต้น และการทำกิจกรรมเพื่อดูแลจิตวิญญาณของตนเอง เช่น ได้อยู่กับตัวเองในที่เงียบๆ คิดทบทวน ชื่นชมตัวเอง ทำบุญ ช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น ทั้งนี้ นักศึกษาพยาบาลได้ให้ความหมายของความสุขว่า เป็นความสบายใจ สนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน รู้สึกผ่อนคลาย เป็นความรู้สึกที่ดี รู้สึกอิสระ ไม่ถูกกดดัน ไม่ต้องฝืนใจตนเอง เป็นสิ่งที่ทำให้ยิ้มได้ หัวเราะได้ ไม่ต้องคิดมาก มีพลัง มีกำลังใจ อยากแบ่งปันความสุขและอยากให้ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นบ่อยๆ และคงอยู่นานๆ ในมุมมองของนักศึกษาพยาบาล เชื่อว่าความสุขเกิดจากการได้ทำในสิ่งที่ชอบ/อยากทำ อยู่กับสิ่ง/คน

ที่ชอบ ได้รับในสิ่งที่อยากได้ ได้อยู่ในโลกของตัวเอง ไม่ต้องสนใจใคร เป็นตัวของตัวเอง งานสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ การทำให้พ่อแม่ภูมิใจ การได้ดูแลผู้ป่วยและเห็นผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น รวมทั้งการให้และได้เห็นคนอื่นมีความสุข

กล่าวโดยสรุป นักศึกษาพยาบาลรับรู้ว่าคุณเองมีความสุขเมื่อ 1) มีความรู้สึกเชิงบวก เช่น ความรู้สึกที่ดี สบายใจ สนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน เป็นต้น 2) ปราศจากความรู้สึกเชิงลบ เช่น ไม่มีเรื่องวิตกกังวลหรือตึงเครียด ไม่ถูกกดดัน ไม่ต้องฝืนใจตนเอง เป็นต้น 3) การมีสุขภาพกายและจิตใจที่สมบูรณ์ เช่น มีอิสระ มีพลัง มีกำลังใจ เป็นต้น 4) การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลใกล้ชิด เช่น ได้อยู่ร่วมกับคนในครอบครัว โทรศัพท์พูดคุยกับพ่อแม่ คุยกับเพื่อน เป็นต้น 5) การได้บรรลุถึงเป้าหมาย เช่น การเรียน การทำกิจกรรม เป็นต้น และ 6) การมีจิตใจที่ดีงาม เช่น การได้ดูแลผู้ป่วยและเห็นผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น การให้และได้เห็นคนอื่นมีความสุข เป็นต้น ลักษณะความสุขของนักศึกษาพยาบาล วิเคราะห์จากวิธีการแสวงหาความสุขพบว่ามีความสอดคล้องกับความต้องการการตอบสนองทางจิตใจของวัยรุ่นตอนปลาย กล่าวคือ มีความต้องการความรัก ความเข้าใจ นักศึกษาแสดงออกโดยการมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและร่วมกิจกรรมกับเพื่อนและการมีเวลาอยู่กับครอบครัว โดยให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับครอบครัวและความสัมพันธ์ที่ดีกับอาจารย์ มีความต้องการอิสรภาพและความเป็นส่วนตัว นักศึกษาพยาบาลแสดงออกโดยการทำกิจกรรมเพื่อดูแลจิตวิญญาณของตนเอง โดยให้ความสำคัญกับกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย และมีความต้องการประสบความสำเร็จและได้รับการยกย่อง นักศึกษาพยาบาลแสดงออกโดยการทำงานที่รับผิดชอบหรืองานอดิเรก การทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ โดยให้ความสำคัญกับการบรรลุเป้าหมายในการเรียน นอกจากนี้ นักศึกษาพยาบาลยังมีประสบการณ์ความสุขที่แตกต่างจากวัยรุ่นทั่วไปคือการมีความสุขจากการได้ดูแลผู้ป่วย ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกับความสุขของพยาบาลวิชาชีพที่ศึกษาโดยธัชมน วรรณพิน และวาสนี วิเศษฤทธิ์ (2555) ที่พบว่าพยาบาลวิชาชีพมีความเบิกบานใจจากการดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ ทั้งนี้เนื่องจากการศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตมุ่งเน้นการเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรมและทัศนคติในการช่วยเหลือผู้อื่นและการมีจิตใจเอื้ออาทรต่อผู้ป่วยเจ็บ

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าวิธีการแสวงหาความสุขของนักศึกษาพยาบาลเป็นไปด้วยความเรียบง่าย แต่มักเป็นการแสวงหาความสุขจากปัจจัยภายนอกมากกว่าปัจจัยภายใน ซึ่งต้องพึงพิงวัตถุภายนอกและส่งผลให้เกิดความสุขเพียงช่วงเวลาสั้นๆ จึงควรส่งเสริมวิธีการแสวงหาความสุขจากปัจจัยภายในตนเองอันเป็นความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพิงวัตถุภายนอก เป็นการพัฒนาทางจิตใจโดยวิธีการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนเพื่อให้นักศึกษาพยาบาลเรียนรู้ที่จะมีความสุขอย่างแท้จริงและยั่งยืนอันจะส่งผลให้เกิดพลังในการเรียนรู้และทำกิจกรรมสร้างสรรค์ในชีวิต ทั้งนี้เพื่อตอบสนองต่อเจตนารมณ์ของหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตที่มุ่งให้นักศึกษาพยาบาลเป็นคนที่สมบูรณ์ทั้ง

ร่างกายและจิตใจ มีคุณธรรม สามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตและดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างดีและมีความสุข รวมทั้งสามารถให้การดูแลผู้ใช้บริการได้อย่างเป็นองค์รวม

จากการศึกษาเกี่ยวกับความสุขของนักศึกษาพยาบาลพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความสุขในระดับปานกลาง (กนกตารา รดาวดีกิริติ, 2550) และพบว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีความสุขมากที่สุด รองลงมาคือชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 2 โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีความสุขน้อยที่สุด (ดลธนา อีสริยานันท์ และณัฐรุศติ วิเศษหมื่น, 2557; อมรรัตน์ ศรีคำสุข ไซโตะ วิภาพร วรหาญ และวิพร เสนารักษ์, 2554) ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 เพื่อเป็นแนวทางในการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีอื่นๆ ต่อไป

ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน

1. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

คำว่าความสุข (Happiness) มักถูกใช้แทนคำที่มีความหมายในเชิงบวก เช่น ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) สุขภาวะ (Well-being) สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ความรู้สึกทางบวก (Positive affect) ขวัญและกำลังใจ (Morale) (George, 2010) เนื่องจากมีความหมายใกล้เคียงกันและบางครั้งก็คาบเกี่ยวกัน คำเหล่านี้เป็นการอธิบายความรู้สึกและการกระทำในเชิงบวกด้วยกันทั้งสิ้น นอกจากนี้ในบริบทสังคมไทยยังอนุমানว่าความสุขและสุขภาพจิตเป็นเรื่องเดียวกัน (อภิชัย มงคล และคณะ, 2544)

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสุขในแถบโลกตะวันตก แบ่งออกเป็น 2 แนวคิดหลัก (Deci & Ryan, 2008; Huta, 2014) ดังนี้

1. ความสุขในรูปแบบของเฮดุนิกส์ (Hedonic) หรือความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being: SWB) เป็นแนวคิดทางจิตวิทยาที่ผสมผสานอารมณ์ความรู้สึกกับการประเมินความสุข ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ อารมณ์ความรู้สึกทางบวก (Positive affect) อารมณ์ความรู้สึกทางลบ (Negative affect) และความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) อารมณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบเป็นองค์ประกอบทางสุขนิยม (Hedonic) มุ่งเน้นการมีความสุขมากที่สุด (Maximizing pleasure) และการมีความรู้สึกเจ็บปวดน้อยที่สุด (Minimizing pain) (Peterson, et al., 2005) ขณะที่ความพึงพอใจในชีวิตเป็นเรื่องของการประเมินความรู้สึกของบุคคลในภาพรวม ซึ่งสามารถประเมินตนเองได้จากแบบสอบถาม เครื่องมือที่นิยมใช้ประเมินความสุขในรูปแบบของเฮดุนิกส์ ได้แก่ มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life scale: SWLS) ของไดเนอร์ และคณะ (Diener et al., 1985) มาตรวัดอารมณ์ความรู้สึก (Positive and negative affect schedule scales:

PANAS) ของ วัตสัน คลาค และเทลเลน (Watson, Clark & Tellegen, 1988) และดัชนีโลกมีสุข (Happy planet index: HPI) ของมาร์คส์ และคณะ (Marks, et al., 2006) เป็นต้น

2. ความสุขในรูปแบบของยูโดโมนิกส์ (Eudaimonic) หรือสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being: PWB) เป็นความสุขที่มุ่งศึกษาการรับรู้ ความเข้าใจและใคร่ครวญเกี่ยวกับสมรรถภาพของมนุษย์ ประกอบด้วยการตระหนักรู้ถึงตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง การพัฒนาตัวตน พัฒนาความสามารถและความเชี่ยวชาญเพื่อให้บุคคลเข้าถึงศักยภาพสูงสุดของตนเอง มุ่งความเจริญงอกงามทางจิตใจของมนุษย์ (Flourishing) แนวคิดความสุขในรูปแบบยูโดโมนิกส์นี้มีลักษณะตรงกันข้ามกับแนวคิดความสุขในรูปแบบสุขนิยม (Hedonic) ที่ให้ความสำคัญต่ออารมณ์ความรู้สึก อันนำไปสู่บุคคลตกเป็นทาสของความต้อองการ ก่อให้เกิดความพึงพอใจและความสุขเพียงชั่วคราว ขณะที่ความสุขในรูปแบบยูโดโมนิกส์ ให้ความสำคัญกับความเจริญงอกงามทางจิตใจ (Landes, et al., 2015) ความสุขในรูปแบบยูโดโมนิกส์นี้มองว่าความสุขหรือสุขภาวะที่แท้จริงมาจากความเจริญงอกงามในตนเอง เกี่ยวข้องกับคุณธรรม เป็นคุณลักษณะที่ดีงาม มุ่งเน้นการใช้ชีวิตที่ก่อให้เกิดผลในทางที่ดี เช่น การเป็นผู้ให้ ซึ่งเป็นความสุขที่ลึกซึ้งกว่าการมีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกและความพึงพอใจ ตัวอย่างเครื่องมือที่นิยมใช้ประเมินความสุขในรูปแบบของยูโดโมนิกส์ คือ มาตรการสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being: PWB) ของริฟ (Ryff, 1989)

แนวคิดความสุขในแถบโลกตะวันออก ส่วนใหญ่มีรากฐานมาจากพุทธศาสนา (เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์ และคณะ, 2553) จุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนา คือ นิพพาน หรือเรียกว่า บรมสุขหรือความสุขสูงสุด ความสุขทางพุทธศาสนาแบ่งกว้างๆ ออกเป็น 2 ลักษณะ (สุริย์ชัย ชูช่วย, 2545) ดังนี้

1. ความสุขขั้นโลกียะ เป็นความสุขแบบชาวโลก เกิดจากการสนองความต้องการ หรือความสมปรารถนา เมื่อได้รับการตอบสนองก็ทำให้เกิดความสุข เป็นความสุขที่ยังไม่มีอยู่ ต้องแสวงหา และเป็นความสุขที่ยังมีทุกข์ปะปนอยู่ หรือเรียกว่า สุขเวทนา แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 ความสุขเมื่อได้สนองตัณหา เป็นความสุขจากการสนองความต้องการที่เป็นอกุศล

1.2 ความสุขเมื่อได้สนองฉันทะ เป็นความสุขจากการสนองความต้องการที่เป็นกุศล

2. ความสุขขั้นโลกุตระ คือ ความสุขที่อยู่เหนือวิถีชาวโลก เป็นความสุขที่ประณีตกว่าความสุขขั้นโลกียะ เป็นเรื่องภายในจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยสติปัญญา ความสุขระดับนี้เข้าถึงได้ด้วยหลักอริยมรรค อันเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติของบุคคลเพื่อให้เกิดความดีสูงสุด ผู้ที่สัมผัสความสุขในขั้นนี้ ได้แก่ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย เป็นความสุขที่มีอยู่ในตนแล้ว เกิดขึ้นตลอดเวลา โดยที่ไม่ต้องสนองความต้องการหรือแสวงหา เป็นความสุขสมบูรณ์

สรุปได้ว่า ความสุขในแถบโลกตะวันตก แบ่งออกเป็น 2 แนวคิดใหญ่ๆ คือ ความสุขในรูปแบบของเฮดุนิกส์และความสุขในรูปแบบของยูโดโมนิกส์ ความสุขในรูปแบบของเฮดุนิกส์จะให้

ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งเกี่ยวข้องกับการได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ต้องการ เป็นความสุขที่เกิดขึ้นและคงอยู่เพียงชั่วคราว ขณะที่ความสุขในรูปแบบของยูโดโมนิกส์ จะให้ความสำคัญการรู้จักตัวตน การพัฒนาศักยภาพของตนและความเจริญงอกงามทางจิตใจ ซึ่งเป็นความสุขที่มีความลึกซึ้งและยั่งยืนกว่าความสุขในรูปแบบของเฮดุนิกส์ สำหรับแนวคิดความสุขในแถบโลกตะวันออก มีรากฐานมาจากพุทธศาสนา แบ่งความสุขออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ความสุขขั้นโลกียะ เป็นความสุขแบบชาวโลก เกิดจากการสนองความต้องการ ต้องแสวงหา และความสุขขั้นโลกุตระ เป็นความสุขที่มีอยู่ในตนแล้ว ไม่ต้องสนองความต้องการหรือแสวงหา จะเห็นได้ว่าความสุขในแถบโลกตะวันตกทั้ง 2 แนวคิดจะเป็นความสุขขั้นโลกียะ แนวคิดความสุขในแถบโลกตะวันตกและมีความสุขในแถบโลกตะวันออก จึงมีความแตกต่างกัน ดังนั้นในการพัฒนาหรือการประเมินความสุขจึงต้องเลือกวิธีการพัฒนาหรือการประเมินที่สอดคล้องกับแนวคิดของความสุขนั้นๆ

2. ความหมายของความสุข

ความสุข (Happiness) มีรากศัพท์มาจากคำว่า Happ ในภาษาของชาวไอซ์แลนด์ มีความหมายว่า “โชค” หรือ “โอกาส” โดยมาจากรากศัพท์เดียวกับคำว่า Haphazard ซึ่งแปลว่าเกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจ และ Happentance ซึ่งแปลว่าเกิดขึ้นโดยบังเอิญ (ดาไลลามะที่ 14 และโฮเวิร์ด ซี. คัทเลอร์, 2548; ทาล เบน-ชาฮาร์, 2554; โอโซ, 2560; แอนดรูว์ ไวลด์, 2558)

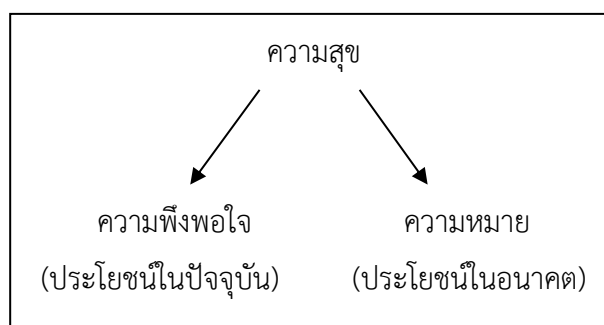
ความสุขเป็นสภาวะทางจิตอันเป็นที่พึงปรารถนาของมนุษย์ทุกคน องค์กรดาไลลามะเชื่อว่าจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของมนุษย์คือการแสวงหาความสุขและการหลีกเลี่ยงความทุกข์ (ดาไลลามะที่ 14 และโฮเวิร์ด ซี. คัทเลอร์, 2548) จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่า ความหมายของ “ความสุข” นั้นมีความหลากหลายและแตกต่างกันไปตามการรับรู้และการตีความของแต่ละบุคคลสรุปได้ดังนี้

ความหมายของความสุขตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 ให้ความหมายไว้ว่า เป็นความรู้สึกสบายกาย สบายใจ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กล่าวถึงความสุขว่าหมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป คำจำกัดความนี้อยู่ภายใต้การอนุমানว่าในบริบทของสังคมไทย ความสุขและสุขภาพจิตเป็นเรื่องเดียวกัน โดยแบ่งองค์ประกอบของความสุขเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สภาพจิตใจ 2) สมรรถภาพของจิตใจ 3) คุณภาพของจิตใจ และ 4) ปัจจัยสนับสนุน (ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และเอกอนงค์ สิตลาภินันท์, 2554)

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ (2555) กล่าวว่า ความสุขเป็นประสบการณ์และความรู้สึกที่มนุษย์สามารถบริหารจัดการได้อย่างสม่ำเสมอตามความปรารถนาในภาพรวม จนเกิดได้จริง และทำให้บุคคลนั้นเกิดความยินดีและอัมเอมใจ ทั้งนี้ต้องไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ประกอบด้วย 1) การมีความสุขภาพดี (Happy body) 2) การผ่อนคลายดี (Happy relax) 3) การมีน้ำใจดี (Happy heart) 4) การมีจิตวิญญาณดี (Happy soul) 5) การมีครอบครัวดี (Happy family) 6) การมีสังคมดี (Happy society) 7) การใฝ่รู้ดี (Happy brain) 8) การมีสุขภาพเงินดี (Happy money) และ 9) การมีงานดี (Happy work-life)

ทาล เบน-ซาฮาร์ (2554) ให้ความหมายของความสุขว่า เป็นประสบการณ์ในภาพรวมของความพึงพอใจและความหมาย โดยกล่าวว่า “ความพึงพอใจ” เกี่ยวข้องกับการสัมผัสถึงอารมณ์ในแง่บวกในปัจจุบัน หรือเกี่ยวข้องกับประโยชน์ที่ได้รับในปัจจุบัน ส่วน “ความหมาย” นั้นคือการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต เกี่ยวข้องกับประโยชน์ที่จะได้รับในอนาคตอันเนื่องมาจากการกระทำ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความสุขเป็นสิ่งที่สามารถรับรู้ได้ถึงอารมณ์ความรู้สึกที่ดีในปัจจุบันขณะและเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อชีวิตในอนาคตดังภาพ 2.1



ภาพ 2.1 ความหมายของความสุขตามแนวคิดของทาล เบน-ซาฮาร์ (2554: 60)

วีเนฮูเวน (Veenhoven, 2008) ให้ความหมายของความสุขว่า เป็นการประเมินของแต่ละบุคคลว่าชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากน้อยเพียงไร

อาร์ไกล์ และมาร์ติน (Argyle & Martin, 1991) กล่าวว่า ความสุขเป็นการประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่ามีความพึงพอใจในชีวิต การมีความสุขทางบวก และการไม่มีความสุขทางลบ

ความพึงพอใจในชีวิต (Average level of satisfaction) หมายถึง การประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลตามมาตรฐานที่ตนเองเป็นผู้กำหนด

การมีความสุขทางบวก (Frequency and degree of positive affect) เป็น

อารมณ์ที่เป็นสุขที่เกิดมาจากสภาวะแวดล้อมภายนอกและอารมณ์เป็นสุขอันเกิดจากแรงจูงใจภายใน ที่ก่อให้เกิดความสุขแบบลึกซึ้ง ที่เรียกว่าความอิ่มเอิบทางอารมณ์ (Peak experience) เช่น ความยินดี อารมณ์ดี เป็นต้น

การไม่มีความรู้สึกทางลบ (Absence of negative feelings) ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า เป็นอารมณ์หลักของความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกทางลบอื่นๆ เช่น ความเศร้าโศกเสียใจ ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล กลุ่มอารมณ์ทางความเครียด เป็นต้น

สรุปได้ว่า ความสุข หมายถึง การประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่ามีความรู้สึกสบายใจ พึงพอใจในชีวิตของตน มีความรู้สึกทางบวกที่เนื่องมาจากสภาวะแวดล้อมภายนอก เช่น การมีทรัพย์สินเงินทอง การมีหน้าที่การงานดี การมีสังคมดี เป็นต้น และแรงจูงใจภายใน เช่น การเห็นคุณค่าของตนเอง ความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ เป็นต้น รวมทั้งการไม่มีความรู้สึกทางลบ เช่น ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล เป็นต้น ซึ่งความหมายดังกล่าวเป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในจิตใจของบุคคล

ความหมายของความสุขอย่างยั่งยืน

คำว่า “ยั่งยืน” พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 หมายถึง ยาวนาน อยู่ยาวนาน ยืนยง คงทน ถาวร ทนทาน

เมื่อรวมความหมายตามพจนานุกรมของความสุขกับความยั่งยืน ความสุขอย่างยั่งยืนจึงหมายถึง ความรู้สึกสบายกาย สบายใจที่ยาวนาน คงทน

ผู้ริเริ่มศึกษาแนวคิดของความสุขอย่างยั่งยืน (Sustainable happiness) คือ แคทเธอริน โอเบรียน (Catherine O'Brien) เป็นรองศาสตราจารย์ในภาควิชาศึกษาศาสตร์ แห่งมหาวิทยาลัยเคปบริตัน (Cape Breton University) ประเทศแคนาดา โอเบรียน (O'Brien, 2005) ให้ความหมายของความสุขอย่างยั่งยืนว่าเป็นความสุขที่เสริมสร้างสุขภาวะให้แก่บุคคล ชุมชนหรือสังคมโลก และเป็นความสุขที่ไม่เบียดเบียนหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่ทำลายสภาพแวดล้อมและไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อคนในยุคต่อไป

“Sustainable happiness is happiness that contributes to individual, community or global well-being and does not exploit other people, the environment or future generations”

ทาล เบน-ซาสาร์ กล่าวถึงบุคคลที่มีความสุขอย่างยั่งยืนว่า จะต้องผู้ที่มีเป้าหมายที่เปี่ยมไปด้วยความหมาย และวิธีการไปสู่เป้าหมายนั้นต้องเป็นที่พึงพอใจด้วย

ลูโบเมียร์สกี เชลดอน และชเคด (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005) ได้เสนอรูปแบบความสุขอย่างยั่งยืน (The sustainable happiness model) โดยแบ่งที่มาหรือปัจจัยที่

ก่อให้เกิดความสุขของบุคคลว่ามาจาก 3 ส่วน คือ 1) พันธุกรรม ซึ่งบุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ 2) สถานการณ์ชีวิต ซึ่งเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอก และ 3) วิธีคิดและการกระทำ ซึ่งเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายใน ความสุขอย่างยั่งยืนตามแนวคิดของลูโบเมียร์สกี เซลดอน และชเคด คือความสุขที่เกิดจากวิธีคิดและการกระทำ รวมถึงการเลือกรูปแบบของการดำเนินชีวิตที่ทำให้ตนเองมีความสุข เป็นสิ่งที่อยู่ภายใต้การควบคุมของบุคคล เช่น การมองโลกในแง่ดี การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น การออกกำลังกาย การมีจุดมุ่งหมายที่มีคุณค่าในชีวิต การเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิตด้วยความเข้มแข็ง เป็นต้น

จากความหมายที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าความสุขอย่างยั่งยืนมีความเกี่ยวข้องกับแนวคิดความสุขแบบยูโดโมนิกส์ คือการตระหนักรู้ถึงตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง มุ่งพัฒนาความสามารถและความเชี่ยวชาญเพื่อให้บุคคลเข้าถึงศักยภาพสูงสุดของตนเอง และมุ่งความเจริญอกงามทางจิตใจของมนุษย์ นอกจากนี้ความสุขอย่างยั่งยืนมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับระดับของความสุขและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุข ดังมีรายละเอียดในหัวข้อต่อไป

3. ระดับของความสุข

ระดับความสุขในทางพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น 3 ระดับกว้างๆ คือ กามสุข ฌานสุขและนิพพานสุข (ว.วชิรเมธี, 2556; สนอง วรอุไร, 2550; สุรพล ไกรสรารุฒิ, 2556) ดังนี้

1. กามสุข เป็นความสุขจากภายนอก เกิดจากการสนองตัณหา เป็นความต้องการทางประสาทสัมผัส คือ ตา หู จมูก ลิ้น และสัมผัส หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าเป็นความสุขที่เกิดจากการจินตนาการของบุคคล ที่มีต่อรูป รส กลิ่น เสียง และสิ่งต้องกาย ที่สัมผัสรับรู้ทางใจ เป็นความสุขหยาบที่อยู่บนพื้นฐานของความเหนื่อยยาก เนื่องจากความสุขชนิดนี้เป็นความสุขที่มาคู่กับความทุกข์เสมอเพราะเป็นความสุขที่ต้องพึ่งพา ขึ้นต่อสิ่งเสพภายนอก เป็นความสุขที่ต้องแสวงหา ดังนั้นเพื่อให้ได้ความสุขระดับนี้จึงต้องลงทุนโดยใช้ความพยายามและเงินจำนวนมากเข้าแลก เป็นความสุขที่มีอายุสั้น มาเร็วไปเร็ว นอกจากนี้ยังเป็นความสุขที่ก่อให้เกิดการแก่งแย่งแข่งขัน ทำให้เกิดการเบียดเบียนกัน ตั้งแต่อย่างเบาจนถึงอย่างรุนแรง อย่างไรก็ตามสุขนี้มีค่ามาก เพราะเป็นความสุขทางใจเพียงอย่างเดียวที่ผู้คนทั่วไปรู้จัก จึงมีอิทธิพลครอบงำความเป็นไปของชีวิตบุคคลและสังคมเป็นอย่างมาก

2. ฌานสุข หรือสมาธิสุข เป็นความสุขจากภายใน ที่เกิดจากการฝึกจิต จนทำให้จิตสงบปลอดพ้นจากอกุศลและสิ่งรบกวน เป็นความสุขที่เป็นเอกเทศของบุคคล ที่ไม่ต้องแย่งชิงกับใคร และใครก็ไม่สามารถแย่งชิงไปได้ บุคคลจะต้องเพียรฝึกฝนและปฏิบัติให้เกิดขึ้นด้วยตนเอง ด้วยการให้จิตระลึกอยู่กับสัมผัสปัจจุบัน อาจใช้สติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก หรือการฟัง เพลงบรรเลง

เลียนเสียงธรรมชาติ ฟังเสียงสวดมนต์ สมาธิสุขนี้เมื่อปฏิบัติได้ผลจนชำนาญแล้วจะสามารถทำให้ความสุขชนิดนี้เกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ เป็นความสุขที่มั่นคงและยั่งยืน มีความประณีต สุขุม ไม่ทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย จึงทำให้จิตตั้งมั่นได้อย่างดี นอกจากนี้ยังหมายถึงความสุขจากการเจริญคุณธรรมและความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง

3. นิพพานสุข หรือวิมุตติสุข เป็นสุดยอดของความสุข เป็นความสุขที่ไม่ขึ้นต่อการตอบสนองความต้องการใดๆ เกิดจากปัญญารู้แจ้งจริงถึงขั้นทำจิตให้หลุดพ้นเป็นอิสระสมบูรณ์ ปลอดภัยจากการครอบงำของอวิชชา (ไม่รู้จริง) ตัณหา (ความอยาก) และอุปาทาน (ยึดมั่นไม่ปล่อยวาง) ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ในตัวตนมนุษย์ (ส. ชีโนรส, 2553) การที่จิตจะเป็นอิสระได้จะต้องมีจิตนิ่งเป็นพื้นฐาน ปัญญารู้เท่าทันสรรพสิ่ง เมื่อใดที่จิตนิ่งและมีพลังจนสามารถใช้ปัญญาพิจารณาสรรพสิ่งที่กระทบได้อย่างรู้เท่าทัน เมื่อนั้น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือ ความเกิดขึ้น แปรเปลี่ยน และดับไป จะปรากฏให้เห็นชัดเจน ทำให้สามารถปล่อยวาง เลิกยึดติดและเป็นอิสระจากการตกเป็นทาสของผัสสะ ความสุขจึงเกิดขึ้น เป็นความสุขที่ดีที่สุดที่มนุษย์สามารถเข้าถึงได้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2550) แบ่งระดับของความสุขเป็น 5 ชั้น ดังนี้

ชั้นที่ 1 คือ ความสุขจากการเสพวัตถุหรือสิ่งที่ตอบสนองต่อความต้องการทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นความสุขสามัญที่มนุษย์ทุกคนในโลกปรารถนา ความสุขประเภทนี้ขึ้นต่อสิ่งภายนอก เป็นความสุขที่ต้องหา ต้องเอา สภาพจิตของคนที่ทำความสุขประเภทนี้จึงเต็มไปด้วยความคิดที่จะได้ จะเอา แล้วก็ต้องหาและดิ้นรน เมื่อได้มาก ก็มีความสุขมาก แล้วก็เพลิดเพลินไปกับความสุขเหล่านั้น พอได้มากๆ เข้า ก็หลงผิดคิดว่าตนเองเก่งมากทำให้หลงลืมตัวเองและมีเกิดความรู้สึกว่าชีวิตและความสุขของตัวเองต้องขึ้นกับวัตถุเหล่านั้น การอยู่แบบง่ายๆ เดิมๆ ทำให้ไม่มีความสุข เดิมไม่ต้องมีอะไรมากก็พอจะมีความสุขได้ ต่อมามีวัตถุมาก เสพมาก รู้สึกว่าขาดวัตถุเหล่านั้นไม่ได้ กลายเป็นคนสูญเสียอิสรภาพ

ชั้นที่ 2 ความสุขจากการเจริญคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา ทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้นอีกประเภทหนึ่ง แต่ก่อนนี้ชีวิตเคยต้องได้วัตถุมาเสพ ต้องได้ ต้องเอา เมื่อได้จึงมีความสุข ถ้าเสียก็ไม่มีความสุข แต่คุณธรรมทำให้ใจเราเปลี่ยนไป เหมือนพ่อแม่ที่มีความสุขเมื่อให้แก่ลูก เพราะรักลูก ความรักคือเมตตา ทำให้อยากให้ลูกมีความสุข พอให้แก่ลูกแล้ว เห็นลูกมีความสุข ตัวเองก็มีความสุข เมื่อพัฒนาเมตตา กรุณา ขยายออกไปถึงใคร ให้แก่คนนั้น ก็ทำให้ตัวเองมีความสุข มีศรัทธาในศาสนา ในการทำความดีและบำเพ็ญประโยชน์ เมื่อให้ด้วยศรัทธา ก็มีความสุขจากการให้ นั้น ดังนั้นคุณธรรมที่พัฒนาขึ้นมาในใจ ได้แก่ การมีเมตตา กรุณา มีศรัทธา จึงทำให้เรามีความสุขจากการให้ การให้กลายเป็นความสุข

ชั้นที่ 3 ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติที่ไม่จริงจังยั่งยืน และพาให้ตัวแปลกแยกจากความจริงของธรรมชาติ และ

ขาดความสุขที่พึงได้จากความเป็นจริงในธรรมชาติ เหมือนคนทำสวนที่มัวหวังความสุขจากเงินเดือน ทำให้มองข้ามผลที่แท้จริงตามธรรมชาติจากการทำงานของตัว คือความเจริญงอกงามของต้นไม้ ทำให้ทำงานด้วยความฝืนใจเป็นทุกข์ ความสุขอยู่ที่การได้เงินเดือนอย่างเดียว ได้แต่รอความสุขที่อยู่ข้างหน้า แต่พอใจมาอยู่กับความเป็นจริงของธรรมชาติ อยากเห็นผลที่แท้จริงตามธรรมชาติของการทำงานของตน คือ อยากเห็นต้นไม้เจริญงอกงาม ก็มีความสุขในการทำสวน และได้ความสุขจากการชื่นชมความเจริญงอกงามของต้นไม้อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นคนที่ปรับชีวิตได้เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ จึงสามารถหาความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติได้เสมอ ชีวิตและความสุขก็ถึงความสมบูรณ์

ขั้นที่ 4 ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง คนเรามีความสามารถในการปรุงแต่ง ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ปรุงแต่งทุกข์ก็ได้ ปรุงแต่งสุขก็ได้ โดยเฉพาะที่เห็นเด่นชัดก็คือปรุงแต่งความคิดมาสร้างสิ่งประดิษฐ์ จนมีเทคโนโลยีต่างๆ มากมาย ที่สำคัญก็คือการปรุงแต่งในใจของเรา เรามักจะใช้ความสามารถในทางที่เป็นผลร้ายแก่ตนเอง แทนที่จะปรุงแต่งความสุข เรามักจะปรุงแต่งทุกข์ คือเก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ขัดใจ ขัดหู ขัดตา เอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ชุ่นมัว เศร้าหมอง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักใช้ความสามารถในการปรุงแต่ง ท่านสอนไว้ว่าสภาพจิต 5 อย่างที่ควรปรุงแต่งให้มีใจอยู่เสมอ คือ 1) ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ 2) ปีติ ความอิ่มใจ 3) ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด 4) ความสุข ความโปร่งโล่งใจ คล่องใจ สะดวกใจ ไม่มีอะไรมาบีบคั้น หรือติดขัดคับข้องใจ และ 5) สมานทิ ภาวะที่จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ จิตอยู่ตัว ไม่มีอะไรมารบกวน

ขั้นที่ 5 ความสุขเหนือการปรุงแต่ง อยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง ทำให้วางจิตวางใจลงตัวสนิทสบายกับทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นสภาพจิตที่เรียบสงบสบายที่สุด คนที่อยู่ในโลกด้วยความรู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง จิตเจเนจบกับโลกและชีวิต วางจิตลงตัวพอดี ทุกอย่างเข้าที่อยู่ที่ตัวสนิทเรียกว่าเป็นจิตอุเบกขา เป็นจิตที่สบาย ไม่มีอะไรรบกวน เป็นตัวของตัวเอง คนที่จิตลงตัวเช่นนี้ จะมีความสุขอยู่ประจำตัวตลอดเวลา เป็นสุขเต็มอ้อมอยู่ในใจ ไม่ต้องการจากภายนอก และเป็นผู้มีชีวิตที่พร้อมที่จะทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ เพราะไม่ต้องห่วงกังวลถึงความสุขของตน และไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไป จะมองโลกด้วยปัญญาที่รู้ความจริงและด้วยใจที่กว้างขวางและรู้สึกเกื้อกูล

ระดับความสุขทั้ง 5 ขั้น ตามแนวคิดของท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) มีความสอดคล้องกับความสุข 3 ระดับ ดังที่กล่าวมา คือเมื่อนำมารวมจัดกลุ่มใหม่ จะได้ว่า ความสุขในขั้นที่ 1 ก็คือ กามสุข คือความสุขที่เกิดจากการตอบสนองต่อความต้องการทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ส่วน ความสุขในขั้นที่ 2-4 คือ ฌานสุขหรือสมาธิสุข เป็นความสุขจากความสงบและการเจริญคุณธรรม

ส่วนความสุขในขั้นที่ 5 ก็คือ นิพพานสุข ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากปัญญา สรุปความแตกต่างของระดับความสุขทางพุทธศาสนาได้ดังตาราง 2.1

ตาราง 2.1 สรุปความแตกต่างของระดับความสุขทางพุทธศาสนา

(ว.วิชระเมธี, 2556; สนอง วรอุไร, 2550; สุรพล ไกรสรารุณี, 2556; โอลโซ, 2560)

ความสุขภายนอก (กามสุข)	ความสุขภายใน (ฌานสุข)	ความสุขทางจิตวิญญาณ (นิพพานสุข)
เป็นเรื่องของมนุษย์ทั่วไป	เป็นเรื่องของมนุษย์ที่พัฒนาจิตใจ	เป็นเรื่องของผู้ประเสริฐ
เป็นเรื่องการตอบสนองต่อร่างกาย เช่น รูป รส สัมผัส	เป็นเรื่องของความรู้สึกรู้สึกนึกคิด	เป็นเรื่องของจิตวิญญาณ
อาศัยปัจจัยภายนอก/ผู้อื่น	ลดการอาศัยปัจจัยภายนอกหรือผู้อื่น	ไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก/ผู้อื่น
สุขชั่วคราวตามกาลเวลา ผ่านมาแล้วผ่านไป	มีความสุขยั่งยืนมากขึ้น	สุขชั่วนิรันดร์ อยู่เหนือกาลเวลา
กระตุ้นให้เกิดความพอใจ	เกิดความสุขสงบใจ มีความประณีตกว่า	เงียบสงบ
มีความปรารถนาวัตถุใหม่หรือเพิ่มปริมาณ	ลดการปรารถนาวัตถุ	ไร้ความปรารถนาใดๆ
มีพันธนาการ ต่อดังสู่คืนรน	มีอิสระ มีวัฒนธรรมมากขึ้น	เป็นอิสระ หลุดพ้นจากสุขและทุกข์
กลัวผู้อื่นมาพากราเอาไป กลัวความผิดหวัง	ไม่ยึดติด รู้จักปล่อยวาง	อยู่ในสภาวะไม่มี ไม่เป็น
ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม	ลดการยึดติดกับสภาพแวดล้อม	ไม่ขึ้นกับสภาพแวดล้อม
มีเงื่อนไข	ไม่มีเงื่อนไข	เป็นความว่างอันไร้ขอบเขต
หลักลอย ไร้สิ่งยึดเหนี่ยว เกิดความเบื่อหน่ายได้ง่าย	มีหลักคิดและหลักปฏิบัติที่ดี	ไม่มีอึดตายตัวตน

จะเห็นได้ว่าความสุขจะมีหลายระดับ ในทางพุทธศาสนาสอนให้คนเรามุ่งพัฒนาความสุขให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น เพราะความสุขในระดับที่สูงขึ้นจะประณีตขึ้นเรื่อยๆ และผู้ที่รู้จักความสุขอัน

ประณีตแล้วจะไม่กลับมาหาความสุขแบบหยาบอีก ทั้งนี้เพื่อจะได้มีความสุขอย่างแท้จริงและยั่งยืน
 สำหรับความสามารถในการพัฒนาความสุขของนักศึกษาพยาบาล นักศึกษาพยาบาลสามารถพัฒนา
 ได้จนถึงระดับความสุขหรือสมาธิสุข เพราะนักศึกษาพยาบาลได้รับการศึกษาอบรมให้เป็นผู้มีคุณธรรม
 มีจิตเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น และได้รับการส่งเสริมให้ทำความดีต่อผู้อื่นและบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม
 ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีความสุขจากภายในจิตใจ

การแบ่งระดับความสุขทางแถบโลกตะวันตก มีดังนี้

โคเจท์ (Coget, 2012) กล่าวว่า ความสุขมี 3 ระดับ ได้แก่

1. ความสุขจากภายนอก (Ordinary happiness) เป็นความสุขมีอยู่ในชีวิตของผู้คนทั่วไป
 เป็นความสุขที่ถูกสร้างมาจากวัตถุ สิ่งของหรือแหล่งภายนอก เช่น การได้รับรางวัล การเลื่อนตำแหน่ง
 การมีรถยนต์คันใหม่ เป็นต้น เป็นความสุขในระยะสั้นๆ คงอยู่ไม่เกิน 3 เดือน

2. ความสุขจากภายในจิตใจ (Eudaimonic happiness) เป็นความสุขสงบที่เกิดขึ้นจากการ
 พัฒนาจิตใจ การคิดทำในสิ่งที่จะช่วยเหลือสังคม การคิดทำเพื่อผู้อื่น การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่ามี
 ความหมาย มีความจริงใจ มีเป้าหมายของชีวิต เหล่านี้เป็นความสุขที่ยั่งยืน ตรงกับแนวคิดของเซลิ
 กแมน (Seligman, 2002) ที่เรียกความสุขประเภทนี้ว่าความสุขอย่างแท้จริง (Authentic
 happiness)

3. ความสุขทางจิตวิญญาณ (Chaironic happiness) เป็นความสุขจากการเป็นคนดี มีสันติ
 สุขทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อพระเจ้าหรือจักรวาล มีพื้นฐานมาจากการพัฒนาจิตใจในระดับลึกที่สุด
 เรียกความสุขประเภทนี้ได้ว่าเป็นความสุขเหนือธรรมชาติ

เซลิแกน (2002) ผู้ริเริ่มแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก แบ่งระดับความสุขของมนุษย์ออกเป็น 3
 ชั้น คือ ความสุขขั้นแรกเป็นชีวิตที่สำราญ (Pleasant life) ความสุขขั้นที่สองเป็นชีวิตที่ดี (Good life)
 ความสุขขั้นที่สามเป็นชีวิตที่มีความหมาย (Meaningful life)

ชีวิตที่สำราญ (Pleasant life) เป็นความสุขขั้นแรกของชีวิต คือ การที่มีอารมณ์หรือ
 ความรู้สึกเชิงบวกต่อสิ่งที่มีกระทบประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และสัมผัส เช่น ความ
 เพลิดเพลิน ความสนุกสนาน ความอัศจรรย์ใจ เป็นต้น สามารถสร้างขึ้นได้โดยง่ายจากการเสพวัตถุ
 เช่น การดูโทรทัศน์ การเดินช้อปปิ้ง เป็นต้น เป็นภาวะทางอารมณ์ที่ตอบสนองกับสิ่งที่มีกระตุ้น
 ชั่วคราวและจะรู้สึกมีความสุขแค่ช่วงแรก แล้วระดับของความสุขจะลดลงเรื่อยๆ เช่น การซื้อกระเป๋า
 ใบใหม่ ช่วงแรกจะมีความสุขมาก แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปก็รู้สึกเฉยๆ เป็นต้น

ชีวิตที่ดี (Good life) เป็นความสุขขั้นที่สองของชีวิต คือ การที่มีสมาธิจดจ่อกับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างไม่เบื่อบ่อย ทำให้เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วโดยที่ไม่รู้ตัว เช่น การทำงานที่รัก ที่สนใจ ทำให้รู้สึกที่เราสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างเต็มที่และสนุกไปกับการทำงาน

ชีวิตที่มีความหมาย (Meaningful life) ความสุขขั้นสูงสุดในชีวิต คือ เป็นความรู้สึกถึงการบรรลุเป้าหมายที่มาจากการใช้จุดแข็งหรือความสามารถพิเศษของตน ทำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ ทำให้บุคคลรับรู้ได้ถึงการมีคุณค่า มีความสำคัญอันเนื่องมาจากการกระทำของตน เป็นการเติมเต็มความหมายให้แก่ชีวิต เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น การทำประโยชน์เพื่อสังคม เป็นต้น

การแบ่งระดับความสุขของเฮลิกแมน ในขั้นแรกจะเป็นความสุขจากภายนอก ส่วนขั้นที่สองและสามจะเป็นความสุขจากภายใน

จะเห็นได้ว่าระดับของความสุขตามแนวคิดของพุทธศาสนาและตะวันตกมีความใกล้เคียงและสอดคล้องกันคือมี 3 ระดับ ได้แก่ 1) ความสุขจากภายนอกหรือกามสุข 2) ความสุขจากภายในจิตใจหรือฌานสุข และ 3) ความสุขทางจิตวิญญาณหรือนิพพานสุข และระดับความสุขที่มนุษย์ปุถุชนมีอยู่ และสามารถพัฒนาไปถึงได้คือ ระดับความสุขจากภายนอกหรือกามสุข จนถึงระดับความสุขจากภายในจิตใจหรือฌานสุข ซึ่งแนวคิดความสุขทางแถบโลกตะวันตกส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับความสุขถึงแค่ระดับความสุขจากภายในจิตใจหรือฌานสุขนี้เท่านั้น (Seligman, 2002) ส่วนความสุขทางจิตวิญญาณหรือนิพพานสุขนั้นจะต้องเป็นพระอริยบุคคลที่ฝึกวิปัสณากรรมฐานจนได้สมบัติ 8 ซึ่งเป็นภาวะที่จิตมีความสงบสูงสุด เพราะไร้ทุกข์ ไร้สุข เป็นอิสรภาพสมบูรณ์ มีความหยั่งรู้อย่างกระจ่างแจ่มแจ้งในกายและจิต ไร้ความปรุงแต่ง หลุดพ้นสภาพของโลกและหลุดพ้นทุกข์ของการมีโลก

ตามแนวคิดของโคเจท์ (Coget, 2014) ความสุขอย่างยั่งยืนจะตรงกับความสุขในระดับที่ 2 คือ ความสุขจากภายในจิตใจ (Eudaimonic happiness) เป็นความสุขสงบที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิตใจ การคิดทำในสิ่งที่ช่วยเหลือสังคม การคิดทำเพื่อผู้อื่น การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่ามีความหมาย มีความจริงใจ มีเป้าหมายของชีวิต

ในงานวิจัยนี้มุ่งเน้นการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ จากการพัฒนาจิตใจ เป็นความสุขในระดับของการตอบสนองความต้องการในทางที่ดีงาม สร้างสรรค์หรือความต้องการที่เป็นกุศล เช่น สุขจากอยู่ใกล้ชิดชื่นชมธรรมชาติ สุขจากการช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ด้วยความเมตตาการุณย์ สุขจากการค้นคว้าหาความรู้ สุขจากการทำงานหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ใจรัก สุขจากการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีเป้าหมายของชีวิต และสุขจากภาวะจิตกุศล เช่น มีศรัทธา มีปิติในการทำบุญหรือบำเพ็ญประโยชน์ มีปัญญา มองสิ่งทั้งหลายด้วยความรู้เท่าทันและตามความเป็นจริงของชีวิต

4. องค์ประกอบของความสุข

พระไพศาล วิสาโล (2551) จำแนกความสุขออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1. ความสุขทางกาย คือ การมีสุขภาพดี ปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ มีปัจจัยสี่พอเพียงกับอัตรภาพ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ
 2. ความสุขทางใจ คือ การมีจิตใจที่สดชื่น เบิกบาน ผ่องใสและสุขสงบ ไม่มีความวิตกกังวล มีกำลังใจ มีเมตตากรุณา
 3. ความสุขทางสังคม คือ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น กลมกลืน มีไมตรีจิตมิตรภาพ ปราศจากความสัมพันธ์ที่ร้ายฉาน ปลอดพ้นจากการถูกคุกคามหรือเบียดเบียน รวมทั้งการไม่เบียดเบียนหรือสร้างความสะดวกร้อนให้ผู้อื่น
 4. ความสุขทางปัญญา คือ การมีความรู้และความคิดที่ถูกต้องดีงาม รู้จักคิดหรือพิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหาหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้
- ความสุขทั้ง 4 ด้าน จะเกิดขึ้นได้อย่างแท้จริงและมั่นคงยั่งยืนนั้นจะต้องประกอบด้วยความสุขทางปัญญาเป็นพื้นฐาน เนื่องจากความสุขทางปัญญาจะช่วยชี้้นำการดำเนินชีวิตไม่ให้ออกไปสู่หนทางที่ไม่ถูกไม่ควรจากการถูกชักนำจากคนรอบข้างหรือสภาพแวดล้อม จึงทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข

วิทยา นาควัชระ (2552) กล่าวว่า ความสุขมี 3 ประการ ได้แก่

1. ความสุขทางกาย หรือสุขกาย ความสุขทางกายสามารถสัมผัสได้ง่าย และสร้างได้ไม่ยากนัก แต่มีผลข้างเคียงที่ทำให้คนเรามีความทุกข์ได้ง่ายเช่นกัน ความสุขทางกายเป็นความสุขที่ได้ในสิ่งที่ปรารถนาต้องการ เป็นความสุขพื้นฐาน หรือเรียกว่า ความสำเร็จ ความสุขทางกายที่สำคัญ ได้แก่ เงินทอง (Money) อำนาจ (Power) ตำแหน่ง (Position)
2. ความสุขทางใจ หรือสุขใจ คือ สุขที่ทำให้จิตใจอิ่มเอิบ พอใจ นั่นคือ การทำให้เกิดความคิดดี อารมณ์ดี ความรู้สึกดี มีทัศนคติดี เกิดขึ้นเมื่อมีความรักและมิตรภาพกับเพื่อนมนุษย์
3. ความสุขทางจิตวิญญาณ หรือสุขจิตวิญญาณ เป็นความสุขที่เกิดจากการทำความดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แบ่งความสุขเป็น 4 องค์ประกอบ (ประเวศตันติพิวัฒน์สกุล และเอกอนงค์ สีตลาภินันท์, 2554) ได้แก่

1. สภาพจิตใจ (Mental status) หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะของสุขภาพตนเอง ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจและความเจ็บป่วยทางจิต
2. สมรรถภาพของจิตใจ (Mental capacity) หมายถึง ความสามารถของจิตใจในการสร้าง

ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข

3. คุณภาพของจิตใจ (Mental quality) หมายถึง คุณลักษณะที่ดีงามของจิตใจในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

4. ปัจจัยสนับสนุน (Supporting factors) หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว ชุมชน การทำงาน รายได้ ศาสนา ความเชื่อของแต่ละบุคคล ความสามารถในการทำงาน ตลอดจนสิ่งแวดล้อมและความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

ชุตีมา พงศ์วรินทร์ (2554) ได้ศึกษากรอบมโนทัศน์ของความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม พบว่าความสุขประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ความพึงพอใจในชีวิต
2. การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน
3. การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม
4. การมีใจที่สุขสงบ
5. การมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ (2555) กล่าวว่า ความสุขประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การมีสุขภาพดี (Happy body)
2. การผ่อนคลายดี (Happy relax)
3. การมีน้ำใจดี (Happy heart)
4. การมีจิตวิญญาณดี (Happy soul)
5. การมีครอบครัวดี (Happy family)
6. การมีสังคมดี (Happy society)
7. การใฝ่รู้ดี (Happy brain)
8. การมีสุขภาพเงินดี (Happy money)
9. การมีการทำงานดี (Happy work-life)

เอ็ดเวิร์ด ไดเนอร์ (Edward Diener) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันที่มองความสุขเป็นเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก เป็นความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) อธิบายองค์ประกอบของ

ความสุขว่าเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต เป็นความรู้สึกภายในที่ใช้ประเมินสภาพความเป็นอยู่หรือเป้าหมายของการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ (Diener, 1984) ได้แก่

1. ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) หมายถึง การที่บุคคลมีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นและกระทำอยู่ สอดคล้องกับความเป็นจริงและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น
2. ความรู้สึกเชิงบวก (Positive affect) หมายถึง การที่บุคคลมีอารมณ์ ความรู้สึกเป็นสุขกับสิ่งที่ดี รับรู้ถึงความดีงามและคุณประโยชน์ของสิ่งที่ได้กระทำในการดำเนินชีวิต
3. ความรู้สึกเชิงลบ (Negative affect) หมายถึง ความรู้สึกที่เป็นทุกข์กับสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต เช่น เบื่อหน่าย ซึมเศร้า ไม่สบายใจ เป็นต้น เมื่อดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดอยากปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

แคโรล ดี รีฟ (Carol D. Ryff) เป็นผู้ที่มีความสำคัญกับความสุขที่เกิดจากคุณค่าภายในจิตใจหรือที่เรียกว่าสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) ได้กล่าวว่า ความสุขประกอบด้วย 6 องค์ประกอบหลัก (Ryff, 1989) ได้แก่

1. การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) หมายถึง การมีทัศนคติต่อตนเองเชิงบวก รับรู้และยอมรับทั้งด้านดีและด้านไม่ดีของตนเอง รวมทั้งพึงพอใจชีวิตที่ผ่านมา
2. การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive relations with others) หมายถึง การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ไว้วางใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
3. ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) หมายถึง การคิดและทำในสิ่งที่ตนเองคิดว่าเหมาะสม ไม่ตามกระแสสังคม ประเมินตนเองตามมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้
4. ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ (Environmental mastery) เป็นความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพเนื่องจากการมีวุฒิภาวะ สามารถเลือกหรือสร้างบริบทที่เหมาะสมกับความต้องการและค่านิยมส่วนตัว
5. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) หมายถึง การมีเป้าหมายในชีวิตและดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย
6. การมีความงอกงามในตน (Personal growth) หมายถึง ความต้องการพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพมากยิ่งขึ้น อย่างต่อเนื่อง

ฮิลส์ และอาร์ไกล์ (Hills & Argyle, 2002) ได้พัฒนาแบบวัดความสุขของบุคคล โดยใช้ชื่อว่า The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) กล่าวว่า ความสุขประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การให้รางวัลกับชีวิต (Life is rewarding)

2. การมีจิตใจที่ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา (Mental alert)
3. การชื่นชมในตนเอง (Pleased with self)
4. การค้นหาความสวยงามในสิ่งต่างๆ (Find beauty in things)
5. ความพึงพอใจในชีวิต (Satisfied with life)
6. ความสามารถในการบริหารเวลา (Can organize time)
7. ความรู้สึกว่าคุณมีเสน่ห์ (Look attractive)
8. การจดจำในความสุข (Happy memories)

โคเจท์ (Coget, 2014) ได้เสนอรูปแบบของการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน โดยใช้ชื่อว่า The 5 Steps to Sustainable Happiness กล่าวว่าความสุขอย่างยั่งยืน ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) เป็นความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะค้นหาความสุขได้ด้วยตนเอง โดยที่ไม่ต้องรอคอยความสุขจากโลกภายนอก
2. ความรู้สึกเชิงบวก (Positive mood) เป็นความสามารถที่จะรักษาความรู้สึกเชิงบวกไว้ตลอดเวลา
3. ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) เป็นความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะพลิกฟื้นจิตใจของตนเองได้อย่างรวดเร็วเมื่อประสบกับปัญหา
4. ความพึงพอใจ (Contentment) เป็นความสามารถในการเติมเต็มจิตใจด้วยความรู้สึกประสบความสำเร็จในเรื่องของการมีคุณค่า การได้รับการยอมรับ การมีความมุ่งมั่นปรารถนา และการมีพลัง
5. ความปิติยินดี (Bliss) เป็นความสามารถในการรับรู้ของจิตวิญญาณ ได้แก่ ความเบาใจ (Light) ความกระตือรือร้น มีชีวิตชีวา (Effervescent) และความสุขสงบเนื่องจากความเชื่อในหลักศาสนา (Peaceful divine bliss)

จากการวิเคราะห์ผลการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความสุขอย่างยั่งยืนจากเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีผู้กล่าวถึงความหมายและองค์ประกอบของความสุขที่หลากหลาย แนวคิดของความสุขที่มีความสอดคล้องกับแนวคิดความสุขอย่างยั่งยืน คือแนวคิดความสุขที่เกิดจากคุณค่าภายในจิตใจตามแนวคิดของโคเจท์ (Coget, 2014) ที่กล่าวถึงองค์ประกอบของความสุขอย่างยั่งยืน 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) 2) อารมณ์ทางบวก (Positive mood) 3) ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) 4) ความพึงพอใจ (Contentment) และ 5) ความปิติยินดี (Bliss) ผู้วิจัยจึงนำองค์ประกอบตามแนวคิดของโคเจท์มาใช้เป็นแนวคิดเบื้องต้นในการ

วิเคราะห์องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ในงานวิจัยนี้ได้นำองค์ประกอบของโคเจท์มา 2 องค์ประกอบ ได้แก่ การเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) และการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) และนำองค์ประกอบของผู้รู้คนอื่นๆ มาร่วมบูรณาการเป็นองค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

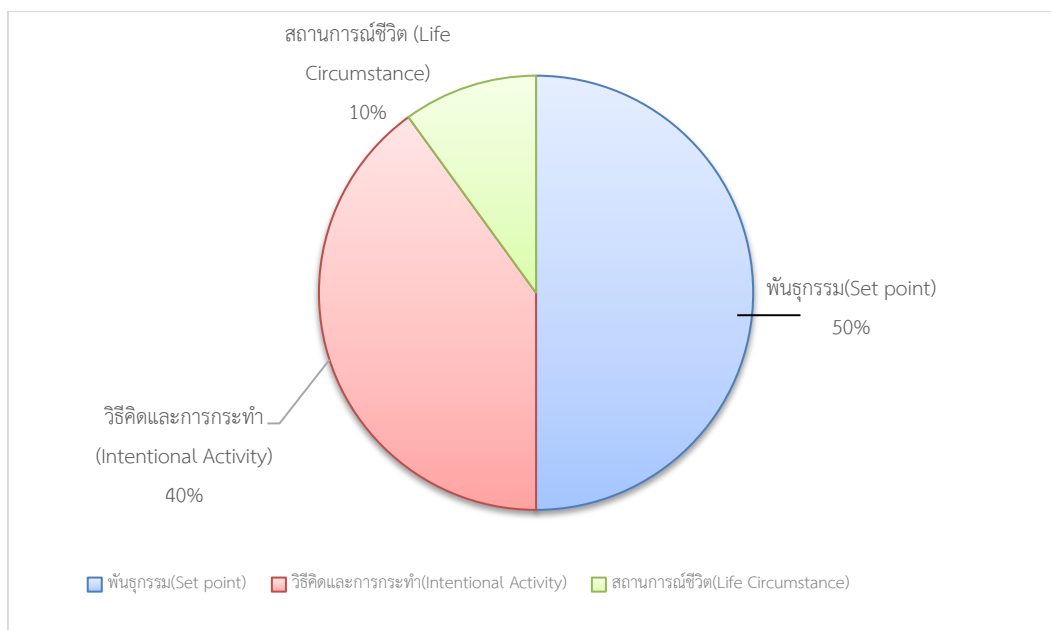
5. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข

ลูโบมียร์สกี เชลดอน และชเคด (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของบุคคลและได้เสนอรูปแบบปัจจัยของความสุขและการดำรงไว้ซึ่งความสุขของบุคคล โดยกล่าวไว้ว่าระดับของความสุขของบุคคลถูกกำหนดด้วยปัจจัยหลัก 3 ประการ ได้แก่

1. พันธุกรรม (One's set point) ระดับของความสุขได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยทางกรรมพันธุ์ถึงร้อยละ 50 ซึ่งเป็นลักษณะของอารมณ์และจิตใจที่บุคคลมีมาตั้งแต่เกิดอันเนื่องมาจากยีนส์ (Genetics) กล่าวคือ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในชีวิตก็ตาม คนเรามีแนวโน้มว่าจะมีความสุขประมาณในระดับเดิมที่เป็นระดับของตนเอง หากมีเหตุการณ์ดีๆ เกิดขึ้นในชีวิต เช่น การได้เลื่อนตำแหน่งหรือขึ้นเงินเดือน ตอนแรกๆ อาจรู้สึกว่ามีมีความสุขเพิ่มขึ้น แต่จะเป็นเพียงชั่วคราว ต่อมาความสุขจะค่อยๆ ปรับลดลงมาอยู่ในระดับเดิม หรือเมื่อมีเหตุร้ายเกิดขึ้นในชีวิตก็จะมีความสุขที่ลดน้อยลงเพียงชั่วคราว จากนั้นระดับของความสุขก็จะค่อยๆ เพิ่มขึ้นคืนสู่ระดับเดิม ดังนั้นคนบางคนจึงมีแนวโน้มที่จะมีความสุขได้ง่ายกว่าคนอื่นๆ มาตั้งแต่เกิด

2. สถานการณ์ชีวิต (One's life circumstances) หรือปัจจัยภายนอก สามารถกำหนดระดับความสุขได้ประมาณร้อยละ 10 กล่าวคือเป็นลักษณะเฉพาะหรือเงื่อนไขของแต่ละบุคคล ได้แก่ สังคมและวัฒนธรรม ลักษณะทางประชากร เช่น อายุ เพศ เชื้อชาติ เป็นต้น หรือประสบการณ์ในอดีต เช่น การถูกทำร้าย เป็นต้น รวมทั้งสถานภาพของบุคคล เช่น สถานภาพสมรส การศึกษา ภาวะสุขภาพ รายได้ เป็นต้น

3. วิธีคิดและการกระทำ (Intentional activities) เป็นปัจจัยภายในซึ่งกำหนดระดับความสุขได้ประมาณร้อยละ 40 เป็นความสุขที่เกิดจากวิธีคิดและกิจกรรมที่เลือกทำ รวมถึงการเลือกรูปแบบของการดำเนินชีวิตที่ทำให้ตนเองมีความสุข เป็นสิ่งที่อยู่ภายใต้การควบคุมของบุคคล เช่น การมองโลกในแง่ดี การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น การออกกำลังกาย การมีจุดมุ่งหมายที่มีคุณค่าในชีวิต การเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิตด้วยความเข้มแข็ง เป็นต้น



ภาพ 2.2 ปัจจัยกำหนดความสุข (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005: 116)

ริชาร์ด เลยาร์ด (2550) กล่าวถึงปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการมีความสุข ได้แก่

1. สัมพันธภาพในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความสุขมากที่สุด ไม่ใช่เป็นแค่เพียงรูปแบบของความสัมพันธ์เท่านั้น แต่ต้องเป็นคุณภาพและความมั่นคงของความสัมพันธ์ ซึ่งก็คือการอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความเข้าใจ การช่วยเหลือกัน และการแบ่งปันทรัพยากรซึ่งกันและกัน
2. สถานการณ์ทางการเงิน การที่รายได้ลดลงย่อมส่งผลกระทบต่อระดับความสุขของบุคคล
3. การงาน การมีงานทำทำให้รู้สึกได้ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์เพื่อสังคมด้วย ดังนั้นการทำงานจึงไม่ได้ทำให้คนมีรายได้เท่านั้นแต่ยังเป็นการเพิ่มความหมายให้กับชีวิตอีกด้วย
4. สังคมและเพื่อน การใช้ชีวิตอยู่ในสังคมที่เชื่อถือและไว้วางใจผู้อื่นได้ทำให้คนที่อยู่ในสังคมนั้นมีความสุขมากกว่าคนที่อยู่ในสังคมที่มีแต่ความหวาดระแวงซึ่งกันและกัน นอกจากนี้การมีมิตรภาพก็นับว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสิ่งหนึ่งในชีวิตของมนุษย์ ดังที่นักปรัชญาชาวกรีกชื่อ เอพิคิวรัส (Epicurus) ได้กล่าวไว้ว่า “ในบรรดาสรรพสิ่งที่จะช่วยให้ชีวิตของคนเราเป็นสุขนั้น มิตรภาพเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดแล้ว”
5. สุขภาพ แม้ว่าคนเราจะมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับข้อจำกัดทางด้านกายภาพ แต่การเจ็บป่วยเรื้อรังหรือการเจ็บป่วยทางจิตก็นำมาซึ่งความทุกข์กายและทุกข์ใจ จึงทำให้บุคคลรู้สึกสูญเสียความสุขในชีวิตได้
6. เสรีภาพส่วนบุคคล ความสุขของบุคคลขึ้นอยู่กับคุณภาพของรัฐบาลด้วย ประเทศที่มีสันติภาพและให้เสรีภาพแก่ประชาชน ทั้งในด้านเสรีภาพส่วนบุคคล เสรีภาพทางการเมืองและ

เสรีภาพทางเศรษฐกิจ ประชาชนในประเทศนั้นจะมีความสุขมากกว่าคนที่อยู่ในประเทศที่ถูกจำกัดเสรีภาพ

7. ค่านิยมส่วนบุคคล หรือปรัชญาแห่งชีวิต เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ความสุขของบุคคลขึ้นอยู่กับตัวตนภายในและปรัชญาในการดำเนินชีวิต รวมถึงความเชื่อ ทศนคติของบุคคลนั้นๆ คนที่มีความสุขเป็นคนที่สามารถพึงพอใจในสิ่งที่มีไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอะไร ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา สามารถเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ตนเองได้ รวมทั้งการมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ

จะเห็นได้ว่าความสุขของบุคคลจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับทัศนคติของแต่ละบุคคลเป็นอันมาก ทัศนคติที่นำไปสู่ความสุขคือทัศนคติในเชิงบวกซึ่งสามารถที่จะเรียนรู้และฝึกฝนได้ แต่ถ้าไม่ได้รับการฝึกฝนแต่เนิ่นๆ ก็จะเป็นการยากที่จะเรียนรู้และปรับเปลี่ยนทัศนคติ พระไพศาล วิสาโล (2551) กล่าวถึงทัศนคติอันเป็นที่มาแห่งความสุขว่าการขจัดทุกข์และสร้างสุขจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีทัศนคติ 4 ประการ ได้แก่

1. การคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง การคิดถึงแต่ตนเองทำให้จิตใจคับแคบ อัดตาหรือตัวตนใหญ่ขึ้นทำให้ถูกกระทบกระเทือนเป็นทุกข์ได้ง่าย ขณะเดียวกันก็เป็นคนที่มีความสุขยาก เพราะไม่พอใจในสิ่งที่มี ในทางตรงกันข้ามการคิดถึงผู้อื่นช่วยให้ตัวตนเล็กลง เห็นความทุกข์ของตนเองเป็นเรื่องเล็กน้อย ยิ่งช่วยผู้อื่นมากเท่าไร ก็ยิ่งมีความสุขมากขึ้นเท่านั้นเพราะได้เห็นผู้อื่นมีความสุข หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือความสุขของเราไม่แยกจากความสุขของผู้อื่น ทัศนคติดังกล่าวเกิดขึ้นได้เพราะมีปัญหา มองเห็นว่าคนเราไม่อาจอยู่คนเดียวในโลก แต่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่น การช่วยให้ผู้อื่นมีความสุข ก็ย่อมทำให้เรามีความสุข ดังนั้นยิ่งเห็นแก่ตัวน้อยลงเพียงใดก็ยิ่งมีความสุขเพิ่มขึ้นเพียงนั้น

2. การไม่พึ่งพิงความสุขทางวัตถุอย่างเดียว วัตถุให้ความสุขแต่เพียงชั่วคราว แต่ก่อให้เกิดภาระทางจิตใจต่างๆ มากมาย การยึดติดความสุขทางวัตถุทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ ที่จริงที่มาของความสุขนั้นมีอยู่มากมายและสามารถเข้าถึงได้โดยไม่ต้องใช้เงิน เช่น ความสุขจากมิตรภาพ จากความสัมพันธ์ที่ดีงามกับผู้อื่น จากการทำงาน จากการทำความดีและจากการทำสมาธิ เป็นต้น ทัศนคติดังกล่าวเกิดจากปัญหาที่มองเห็นว่ายังมีมีความสุขที่ประเสริฐกว่าความสุขจากวัตถุ เป็นสุขที่ไม่ได้เกิดจากการมีหรือการเสพ แต่เกิดจากการสละและละวาง รวมทั้งจากการทำความดีและมีสัมพันธภาพที่อบอุ่นราบรื่น

3. การเชื่อมั่นในความเพียรของตน ไม่หวังลาภลอย คอยโชค การหวังลาภลอย คอยโชค หรือการหวังความสำเร็จโดยไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยเป็นที่มาแห่งความทุกข์ทั้งในระดับบุคคลและสังคม การหันมาตระหนักว่าความสุขเกิดขึ้นได้จากความเพียรพยายามของตน ทำให้ความสุขอยู่ในอำนาจของเราเองและทำให้สามารถพึ่งตนเองได้ ไม่หวังพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ โชควาสนา หรือหันเข้าหาวิธีการที่เป็นโทษ เช่น อบายมุข การพนัน การฉ้อโกง เป็นต้น ทัศนคติดังกล่าวเกิดจากปัญหาที่มองเห็นว่าภาระกระทำ

นั่นเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการบันดลชะตากรรมของเรา ไม่มีอะไรที่ชนะทุกซ์หรือเป็นที่พึงของเราอย่างแท้จริงได้นอกจากความเพียรของตน

4. รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์เกื้อกูล แม้ว่าคนในยุคปัจจุบันจะคิดเก่งแต่ก็มักจะเอาอารมณ์เข้ามาเจือปน ทำให้มองคาดเคลื่อนจากความเป็นจริงและโน้มเอียงไปในทางเข้าข้างตนเอง การพิจารณาสิ่งต่างๆ โดยคำนึงถึงเหตุผลยิ่งกว่าอารมณ์จะช่วยให้มองสิ่งต่างๆ ได้อย่างรอบด้าน สามารถแยกแยะถึงความแตกต่างระหว่าง “ถูกใจ” กับ “ถูกต้อง” ได้ ซึ่งช่วยให้สามารถคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อส่วนรวม อีกทั้งยังสามารถลดทอนอคติ นำไปสู่การเป็นอยู่ด้วยปัญญาละสามารถแก้ทุกซ์ได้ด้วยตนเอง ทศนคติดังกล่าวเกิดจากปัญญาที่มองเห็นว่าไม่มีอะไรที่อยู่นอกเหนือจากเหตุและผล การเข้าใจความสัมพันธ์ของเหตุและผลช่วยให้เห็นความเป็นจริงและนำความจริงนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ รวมทั้งเห็นว่าการพึงตนเองที่สำคัญที่สุดคือการรู้จักคิดและพิจารณาด้วยตนเอง

นอกจากนี้ปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ความสุขของบุคคลมากที่สุดคือ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (ริชาร์ด เลยาร์ด, 2550) ข้อมูลที่สนับสนุนเรื่องความสำคัญของสัมพันธภาพที่มีต่อความสุขคือ ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยเรื่องความสุขที่เป็นงานวิจัยที่ยาวนานที่สุดในโลกของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด โดยเริ่มโครงการวิจัยตั้งแต่ปี ค.ศ.1938 มีการศึกษาติดตามชีวิตของวัยรุ่นชายสองกลุ่ม กลุ่มแรกเป็นนักศึกษาชายปีสอง ของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด จำนวน 268 คน ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการศึกษาจากสถาบันที่มีชื่อเสียง กลุ่มที่สองเป็นเด็กวัยรุ่นอายุระหว่าง 12-16 ปี จากเมืองบอสตัน จำนวน 456 คน ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่เติบโตมาด้วยความยากลำบากและมีฐานะยากจน ทุกๆ 2 ปี ทีมนักวิจัยจะขอให้ผู้ถูกวิจัยจำนวน 724 คนนี้ทำแบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตพวกเขา ไม่ว่าจะเป็นความพึงพอใจในชีวิตทั่วไป ในชีวิตแต่งงาน ในหน้าที่การงาน หรือความพึงพอใจทางสังคม และหลายครั้งที่ทีมนักวิจัยได้ไปสัมภาษณ์พวกเขาถึงที่บ้าน เพื่อสัมภาษณ์บุคคลอื่นๆ ในครอบครัว และในทุกๆ 5 ปี จะมีการตรวจสุขภาพกลุ่มตัวอย่าง มีรายงานทางการแพทย์ ผลการตรวจเลือด ปัสสาวะ X-ray หรือสแกนสมอง โดยตลอดเวลาที่ติดตามศึกษา ทีมนักวิจัยได้เห็นกลุ่มตัวอย่างเติบโตขึ้นไปประกอบอาชีพต่างๆ เช่น คนงาน ช่าง แพทย์ นักการเมือง เป็นต้น บางคนกลายเป็นคนดีดแล้า บางคนมีอาการทางประสาท โครงการวิจัยนี้ได้ดำเนินการมากกว่า 75 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 724 คน คงเหลืออยู่เพียง 60 คน และคนที่เหลืออยู่มีอายุมากกว่า 90 ปี จากการศึกษาคพบว่า ความร่ำรวย ความมีชื่อเสียง หรือการทำงานหนักไม่ใช่คำตอบของการมีชีวิตที่ดีหรือสุขภาพดี แต่เป็นการมีความสัมพันธ์ที่ดีที่นำมาซึ่งสิ่งเหล่านี้ (Good relationship keep us happier and healthier) จากข้อค้นพบดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้เกี่ยวกับสัมพันธภาพใน 3 ประเด็น คือ 1) การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (Close relationships) ไม่ว่าจะเป็นคู่ครอง เพื่อน ครอบครัว หรือสังคมก็ตาม จะนำมาซึ่งการใช้ความสุข

มากกว่า สุขภาพดีกว่า และมีอายุยืนยาวกว่า ในทางกลับกัน ความเหงา ความโดดเดี่ยวเป็นสิ่งที่อันตรายอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้คนมีความสุขน้อยลง ร่างกายอ่อนแอตั้งแต่วัยกลางคน สมองเสื่อมเร็วขึ้น และมีชีวิตสั้นกว่า 2) คุณภาพของความสัมพันธ์ (Quality of relationships) ไม่สำคัญที่ปริมาณหรือรูปแบบของความสัมพันธ์ เช่น ต้องแต่งงานเท่านั้น แต่เป็นคุณภาพของความสัมพันธ์ที่เป็นตัวบ่งชี้ และ 3) ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและมั่นคงกับคนที่สามารถไว้วางใจและพึ่งพาได้ (Stable, supportive marriages) ไม่เพียงแต่ช่วยให้มีสุขภาพกายที่ดีเท่านั้นแต่ยังช่วยในเรื่องการทำงานของสมองด้วย ทำให้มีความจำดี ความสัมพันธ์กับผู้อื่นในที่นี้ไม่ได้หมายถึงความสัมพันธ์ที่ราบรื่นตลอดเวลา แต่เป็นความสัมพันธ์ที่รู้ว่าเมื่อถึงเวลาที่ต้องการจริงๆ จะมีคนที่เขาสามารถพึ่งพาได้ สิ่งที่มีนักวิจัยค้นพบจากการศึกษา คือ คนที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง คือคนที่มีชีวิตที่ดีที่สุด มีความสุขมากที่สุด (Waldinger, 2015)

สรุปได้ว่าปัจจัยหลักที่เกี่ยวข้องกับความสุขของบุคคล ได้แก่ 1) พันธุกรรม กำหนดระดับความสุขได้ประมาณร้อยละ 50 เป็นปัจจัยที่บุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ 2) สถานการณ์ชีวิต กำหนดระดับความสุขได้ประมาณร้อยละ 10 เป็นลักษณะเฉพาะหรือเงื่อนไขของแต่ละบุคคล เช่น อายุ เพศ เชื้อชาติ สถานภาพสมรส การศึกษา รายได้ เป็นต้น และ 3) วิธีคิดและการกระทำ กำหนดระดับความสุขได้ประมาณร้อยละ 40 เกิดจากวิธีคิดและกิจกรรมที่เลือกทำ รวมถึงการเลือกรูปแบบของการดำเนินชีวิตที่ทำให้ตนเองมีความสุข เช่น ทักษะคิด ความเชื่อ สัมพันธภาพกับผู้อื่น การทำความดี เป็นต้น ในงานวิจัยนี้มุ่งเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ โดยการเลือกปัจจัยด้านวิธีคิดและการกระทำ มาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนและการจัดกิจกรรมเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน โดยเลือกปัจจัยด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (ริชาร์ด เลยาร์ด, 2550; Waldinger, 2015) และการคิดดี ทำดี (พระไพศาล วิสาโล, 2551)

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในนิสิตนักศึกษาและพยาบาล

กนกคารา รดาวดีกรีติ (2550) ศึกษาทวิวิธีการเผชิญปัญหา ความสุขและภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาลและพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลตำรวจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลตำรวจหญิง ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 70 คน และพยาบาลประจำการ ที่มีอายุการทำงานไม่เกิน 5 ปี เพศหญิง จำนวน 70 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) แบบสอบถามการเผชิญปัญหา 2) แบบวัดความสุข OHI (The Oxford Happiness Inventory) และ 3) แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการมีการใช้ทวิวิธีการเผชิญปัญหา 8 ด้าน โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อนำมาวิเคราะห์รายด้านพบว่า

นักศึกษาพยาบาลมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าพยาบาลประจำการอยู่ 7 ด้าน คือ ด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา ด้านการถอยห่าง ด้านการควบคุมตนเอง ด้านการแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม ด้านการรับผิดชอบต่อปัญหา ด้านการหลีกเลี่ยงปัญหา และด้านการประเมินค่าใหม่ทางบวก ส่วนกลวิธีการเผชิญปัญหาด้านการวางแผนแก้ปัญหา ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน 2) เปรียบเทียบคะแนนความสุขระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการพบว่าไม่แตกต่างกัน โดยที่นักศึกษาพยาบาลมีคะแนนเฉลี่ยของความสุขอยู่ในระดับปานกลาง 3) นักศึกษาพยาบาลมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าสูงกว่ากับพยาบาลประจำการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปัทมา ทองสม (2553) ศึกษาดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต สังกัดกระทรวงสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 1,532 คน ผลการศึกษาพบว่า ดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต สังกัดกระทรวงสาธารณสุข มี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความพึงพอใจในการเรียน ความสนใจใฝ่เรียนรู้ ทศนคติต่อวิชาชีพ ความพึงพอใจในตนเอง และความวิตกกังวล ตามลำดับการวิเคราะห์ความสุขในการเรียนพบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตมีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับมาก โดยที่ระดับชั้นเรียนมีความสัมพันธ์กับความสุขในการเรียนทุกองค์ประกอบ คะแนนเฉลี่ยสะสมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนมี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ลักษณะอาจารย์ ลักษณะการเรียนการสอน ลักษณะนักศึกษา ลักษณะวิทยาลัย ลักษณะนักศึกษาร่วมวิทยาลัย และลักษณะบิดามารดา/ผู้ปกครอง

ชุติมา พงศ์วรินทร์ (2554) ศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี การวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพเรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรม และระยะที่ 2 เป็นการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดที่พัฒนาขึ้น และพัฒนาเกณฑ์ปกติในกลุ่มนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 1,877 คน จากมหาวิทยาลัย 10 แห่ง ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า กรอบมโนทัศน์ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมประกอบด้วย 5 ประเด็นหลัก คือ 1) ความพอใจในชีวิต 2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน 3) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม 4) การมีใจที่สุขสงบ และ 5) การมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

อมรรัตน์ ศรีคำสุข ไชโตะ วิภาพร วรหาญ และวิพร เสนารักษ์ (2554) ศึกษาความสุขของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 636 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (Thai Happiness Indicators หรือ THI) ฉบับสั้น 15 ข้อ (THI - 15) ฉบับมาตรฐานของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พัฒนาโดย อภิชัย มงคล และคณะ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยความสุขมากที่สุด รองลงมาคือชั้นปีที่ 4 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่

3 ตามลำดับ และพบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสุขในแต่ละชั้นปีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 วิธีการจัดการที่นักศึกษาใช้มากที่สุด 3 อันดับแรกเมื่อไม่มีความสุข คือ การยอมรับสภาพตนเอง การมองโลกในแง่ดี และการปรึกษาเพื่อน ข้อเสนอแนะเพื่อเพิ่มความสุขเพิ่มขึ้นมี 4 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านกิจกรรมสันทนาการ ด้านครอบครัว และด้านสิ่งแวดล้อม

ธัชมน วรรณพิน และวาสิณี วิเศษฤทธิ์ (2555) ศึกษาประสบการณ์ความสุขในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ กลุ่มพนักงานมหาวิทยาลัย โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยภายใต้กำกับของรัฐ กลุ่มตัวอย่างคือ พยาบาลวิชาชีพในหอผู้ป่วย จำนวน 12 คน ศึกษาโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลวิชาชีพให้ความหมายของความสุขในการทำงาน ที่รับรู้และตีความตามความคิดและประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนได้ว่า เป็นความรู้สึกรอใจ ภาคภูมิใจในการทำงาน พยาบาลซึ่งเป็นงานที่ทำทลายความรู้ความสามารถ สัมผัสประสบการณ์พัฒนาจนเกิดทักษะเฉพาะตน เป็นการทำงานที่ต้องมีความอดทน เสียสละ มีความรับผิดชอบสูง และเป็นการทำงานที่มีคุณค่าทั้งต่อตนเองและต่อชีวิตมนุษย์ทุกช่วงวัยที่ได้รับความทุกข์ทรมาน ความไม่สุขสบายจากโรคร้ายทั้งที่รักษาหายและไม่หาย ประสบการณ์ความสุขในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ มี 6 ประเด็น คือ 1) ใจที่เบิกบานจากการดูแลคนไข้ด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ 2) ปรับตัวกับงานได้ ช่วยให้ได้งานและความสุข 3) สุขกาย สบายใจเมื่อทำงานในสภาพแวดล้อมที่อบอุ่นและปลอดภัย 4) ความสุขเพิ่มขึ้นจากการมีอิสระในงานที่ทำ 5) มีความรู้สึกที่ดีจากการที่ผู้ร่วมงานและผู้ป่วยให้การยอมรับ และ 6) มีความสุขที่ได้พัฒนาตน พัฒนางานด้วยการได้รับการส่งเสริมให้มีความรู้ความสามารถ

วาริรัตน์ ถาน้อย อทิตยา พรชัยเกตุ โอว ยอง และภาศิษฏา อ่อนดี (2555) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นการวิจัยเชิงสัมพันธ์ทำนาย มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบโมเดลเชิงโครงสร้าง (Structural model) ระหว่างปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ ความครุ่นคิด และเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ (Rumination and negative life events) ปัจจัยเกื้อหนุน ได้แก่ ความเข้มแข็งในชีวิต (Resilience) และการสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อภาวะสุขภาพจิต ได้แก่ ความตึงเครียดทางอารมณ์ และพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2553 ประกอบด้วย แบบวัดความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์ของวัยรุ่น แบบวัดการตอบสนองทางความคิดต่อสถานการณ์ แบบวัดความช่วยเหลือทางสังคมแบบพหุมิติ แบบวัดความเข้มแข็งในชีวิต และแบบวัดเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ ผลการวิจัยพบว่า เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ และความครุ่นคิด มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น โดยส่งผ่านตัวแปรความตึงเครียดทางอารมณ์ นอกจากนี้ยังพบว่า การสนับสนุนทางสังคม และความเข้มแข็งในชีวิต ทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านจากเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ ในการช่วยลดการเกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ อันจะส่งผลต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายนักศึกษา

ศิริพร จิรวัดน์กุล และคณะ (2555) ศึกษาความสุขของพยาบาลวิชาชีพ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขและความคิดคงอยู่ในวิชาชีพ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม Thai happiness indicators 15 การสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า ร้อยละ 65 ของพยาบาลมีความสุขต่ำกว่าบุคคลทั่วไป ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขและความคิดคงอยู่ในวิชาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ความปลอดภัย ความรุนแรง สวัสดิการ ความก้าวหน้า อำนาจต่อรอง การยอมรับ และบรรยากาศในการทำงาน การศึกษาเชิงคุณภาพ พบว่าความสุขของพยาบาลเกิดจากใจรักในวิชาชีพ และการได้ช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งเป็นอุดมการณ์ที่ทำให้มีจิตใจเข้มแข็ง สามารถคงอยู่ในวิชาชีพได้แม้ว่าส่วนใหญ่ไม่มีความสุขในการทำงาน

ณภัทรรัตน์ ขาวสอาด และคณะ (2556) ศึกษาปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรี จำนวน 275 คน เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล รายได้ของครอบครัว ค่าใช้จ่ายของนักศึกษา การรับรู้อาการทางกาย การรับรู้ความรู้สึกทางใจ ชั่วโมงการนอนหลับ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และความสุข แบบวัดความสุขใช้ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (TMHI-55) ของอภิชัย มงคล มาใช้ 1 ข้อ โดยให้เลือกตอบความรู้สึกมีความสุข 7 ระดับ ตั้งแต่มีความสุขมากที่สุด (7 คะแนน) ถึงมีความสุขน้อยที่สุด (1 คะแนน) ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายได้ของครอบครัว ค่าใช้จ่ายของนักศึกษา การรับรู้อาการทางกาย การรับรู้ความรู้สึกทางใจ และชั่วโมงการนอนหลับ ไม่มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาล โดยนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความสุขในระดับมาก (ร้อยละ 68.70) มีนักศึกษาร้อยละ 4.40 ระบุว่าตนเองมีความสุขน้อย

ณัฐชัย วงศ์ศุภลักษณ์ อัญสุรีย์ ศิริโสภณ และพูลพงศ์ สุขสว่าง (2557) ศึกษาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษาพยาบาล มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ความภาคภูมิใจในตนเองและความสุข และพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษาพยาบาล ตัวแปรการวิจัยประกอบด้วย การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ความภาคภูมิใจในตนเองและความสุข โดยใช้แบบสอบถามการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มาตรฐานความภาคภูมิใจในตนเองและมาตรฐานความสุข กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้น ปีที่ 1-4 ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2555 จำนวน 489 คน ผลการวิจัยพบว่า ประสิทธิผลของการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ความภาคภูมิใจในตนเองและความสุขของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับมาก และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุต่อความสุขของนักศึกษา ประกอบด้วย การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและความภาคภูมิใจในตนเอง

ดลนชา อีสริยานันท์ และณัฐรุศศิ วิเศษหมื่น (2557) ศึกษาความสุขของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี เครื่องมือที่ใช้ ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (Thai Happiness Indicators หรือ THI) ฉบับสั้น 15 ข้อ (THI - 15) ฉบับมาตรฐานของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พัฒนาโดย อภิชัย มงคล และคณะ ในการประเมินภาวะความสุขของผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วง 15-60 ปี โดยประเมินเหตุการณ์ อากาาร ความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเอง และปัจจัยที่ทำให้สุข-ทุกข์ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert scale) สอบถามวิธีการจัดการเมื่อไม่มีความสุข และข้อเสนอแนะเพื่อให้ความสุขเพิ่มขึ้น ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยความสุขมากที่สุด รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 4 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ตามลำดับ และพบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสุขในแต่ละชั้นปีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 วิธีการที่นักศึกษาใช้ในการจัดการเมื่อไม่มีความสุข 5 อันดับแรก คือ การยอมรับสภาพตนเอง การมองโลกในแง่ดี การขอคำปรึกษาจากเพื่อน การพยายามระงับสติอารมณ์ และการหางานอดิเรกทำให้ตนเองผ่อนคลาย

ณัฐนันท์ วารีเศวตสุวรรณ และคณะ (2558) ศึกษาการพัฒนาและตรวจสอบโมเดลการวัดพหุระดับความสุขส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล ปีการศึกษา 2555 จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความสุขส่วนบุคคล ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบที่ผู้วิจัยสังเคราะห์จากโครงสร้างดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทยของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2545) และโครงสร้างดัชนีวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ได้แก่ สภาพจิตใจ สมรรถภาพของจิตใจ คุณภาพของจิตใจ ความพอใจในชีวิต และความสุขสงบทางใจ ผลการวิจัยพบว่า 1) การพัฒนาและตรวจสอบโมเดลการวัดพหุระดับความสุขส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในระดับนักศึกษาและระดับอาจารย์ ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร คือ สภาพจิตใจ สมรรถภาพของจิตใจ ความพอใจในชีวิต และความสุขสงบทางใจ โดยในระดับนักศึกษา ค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด คือ ความสุขสงบทางใจ รองลงมาได้แก่ ความพอใจในชีวิต และสภาพจิตใจ ตามลำดับ ส่วนในระดับอาจารย์ค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด คือ ความพอใจในชีวิต รองลงมาได้แก่ ความสุขสงบทางใจ และสมรรถภาพของจิตใจ ตามลำดับ

อมราพร สุรการ (2558) ศึกษาปัจจัยเชิงเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อความสุขที่แท้จริง และพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยของรัฐบาล กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และ 4 ที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐบาล ในปีการศึกษา 2556 จำนวน 849 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดบุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1) ความสามารถในการควบคุม 2) ความมุ่งมั่น และ 3) ความท้าทาย แบบวัดการสนับสนุนจากครอบครัว มี 2 ด้าน คือ 1) ความใกล้ชิดกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว และ 2) การรับรู้การสนับสนุนด้านอารมณ์ แบบวัดการสนับสนุนจากครูและเพื่อน มีการสนับสนุน 4 ด้าน คือ 1) ด้านอารมณ์ 2) ด้านข้อมูลข่าวสาร 3) ด้านการประเมิน และ 4) ด้านเครื่องมือ แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความหวัง 2) การมองโลกในแง่ดี 3) ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และ 4) การปรับฟื้นคืนสภาพ แบบวัดความสุขที่แท้จริง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความพึงพอใจ (Pleasure) 2) การมีส่วนร่วม (Engagement) และ 3) การมีความหมาย (Meaning) และแบบวัดพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาล มี 10 ด้าน คือ 1) ทศคติทางการเรียน 2) แรงจูงใจในการเรียน 3) การจัดการกับเวลาทางการเรียน 4) ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน 5) การมีสมาธิต่อการเรียน 6) กระบวนการรวบรวมข้อมูล 7) การเลือกใจความสำคัญและการจดจำเนื้อหาที่สำคัญของบทเรียน 8) การใช้เทคนิคและเครื่องมืออุปกรณ์ช่วยเหลือในการเรียน 9) การทดสอบตนเอง การทบทวนและการเตรียมตัวในการเรียน และ 10) ยุทธวิธีในการสอบและการเตรียมตัวสอบ

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับประเด็นความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาล โดยเฉพาะเรื่องขององค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนยังไม่มีการศึกษาไว้ เท่าที่ปรากฏส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาความสุขส่วนตัวและความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในแต่ละสถาบันการศึกษา ประเด็นการศึกษาส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุข เรื่องของความเครียดและภาวะสุขภาพจิต นอกจากนี้การศึกษที่ผ่านมายังไม่มีแนวทางที่เป็นรูปธรรมที่ชัดเจนในการเสริมสร้างความสุขอย่างยั่งยืนให้แก่นักศึกษาพยาบาล และโดยเฉพาะอย่างยิ่งแนวคิดการสร้างความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนในบริบทประเทศไทยยังไม่เคยมีผู้ใดเคยศึกษามาก่อน ฉะนั้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญและสนใจที่จะศึกษาแนวคิดและแนวทางในการเสริมสร้างความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาล เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและมีวิธีการที่ชัดเจนในการเสริมสร้างความสามารถในการพัฒนาความสุขที่ยั่งยืนให้กับนักศึกษาพยาบาล

7. องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน

จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนยังไม่มีแนวคิดที่ชัดเจนว่าประกอบด้วยองค์ประกอบใดบ้าง ผู้วิจัยจึงได้บูรณาการลักษณะร่วมของความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน โดยประกอบด้วย 5

องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (Self empowerment) 2) การคิดดี (Good thoughts) 3) การทำดี (Doing good) 4) การมีสัมพันธ์ภาพที่ดี (Good relationships) และ 5) การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ดังรายละเอียดในตาราง 2.2 – 2.6

ตาราง 2.2 องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง

	การรักตนเอง ดูแลตนเอง	ความภาคภูมิใจในตนเอง	การเพิ่มพูนคุณค่าในชีวิต	ความเชื่อมั่นว่าตนเองสร้างความสุขได้	ความสามารถพึ่งตนเองได้	การยอมรับตนเอง	การมีเป้าหมายในชีวิต	ความเป็นตัวของตัวเอง	การประเมินตนเองตามมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้
พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2536)	✓								
วิทยา นาควัชระ (2547)	✓	✓							
อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2549)			✓						
พระไพศาล วิสาโล (2551)				✓	✓				
พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ) (2559)		✓			✓				
ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี (2552)		✓				✓			
รีฟ (Ryff, 1989)						✓	✓	✓	✓
เซลิเกแมน (Seligman, 2002)		✓				✓	✓		
โอเบรียน (O'Brien, 2005)		✓				✓			
โคเจท์ (Coget, 2014)				✓					
รวม	2	5	1	2	2	4	2	1	1

จากตาราง 2.2 จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบด้านเสริมพลังอำนาจในตนเอง พบว่า องค์ประกอบที่มีความถี่มากที่สุดถึงน้อยที่สุด มีดังนี้

อันดับ 1 ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง

อันดับ 2 ได้แก่ การยอมรับตนเอง

อันดับ 3 ได้แก่ การรักตนเอง ดูแลตนเอง ความเชื่อมั่นว่าตนเองสร้างความสุขได้

ความสามารถพึ่งตนเองได้ การมีเป้าหมายในชีวิต

อันดับ 4 ได้แก่ การเพิ่มพูนคุณค่าในชีวิต ความเป็นตัวของตัวเอง การประเมินตนเองตามมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้

ตาราง 2.3 องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการคิดดี

	การไม่เครียด ไม่ขุ่นมัว จิตใจผ่อนคลาย สุขสงบ	การมองโลกในแง่ดี	การมีทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์	การอยู่กับปัจจุบัน	การส่งพลังแห่งความเมตตาให้กับสิ่งมีชีวิต	การคิดทบทวนตนเอง	การคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง	การรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง	การมองเห็นความไม่แน่นอน	การมีความคิดดีๆ	ความพึงพอใจในชีวิต
พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2536)	✓	✓	✓								
วิทยา นาควัชระ (2547)		✓	✓	✓							
อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2549)					✓	✓					
พระไพศาล วิสาโล (2551)	✓						✓				
ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี (2552)								✓	✓		
ว.วชิรเมธี (2552)		✓								✓	
พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ) (2559)									✓	✓	
รีฟ (Ryff, 1989)											✓
เซลิเกแมน (Seligman, 2002)		✓									
โอเบรียน (O'Brien, 2005)											✓
โคเกตต์ (Coget, 2014)	✓										
รวม	3	4	2	1	1	1	1	1	2	2	2

จากตาราง 2.3 จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบด้านการคิดตี
พบว่า องค์ประกอบที่มีความถี่มากที่สุดถึงน้อยที่สุด มีดังนี้

อันดับ 1 ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี

อันดับ 2 ได้แก่ การไม่เครียด ไม่ขุ่นมัว จิตใจสดใส สุขสงบ

อันดับ 3 ได้แก่ การมีทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ การมองเห็นความไม่แน่นอน การมี
ความคิดดีๆ ความพึงพอใจในชีวิต

อันดับ 4 ได้แก่ การอยู่กับปัจจุบัน การส่งพลังแห่งความเมตตาให้กับสิ่งมีชีวิต การคิดทบทวน
ตนเอง แล้วตั้งใจที่จะปรับปรุงแก้ไข การคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง การรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง

ตาราง 2.4 องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการทำดี

	ความเมตตา กรุณา ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น	ความเพียรพยายาม	ความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์	ความกตัญญูทดแทน	การพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ	การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่บุคคลต่อส่วนรวม	การไม่เบียดเบียนผู้อื่น	การทำในสิ่งที่ใจรัก (ฉันทะ)	การทำสิ่งที่ดี มีประโยชน์
พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2536)	✓	✓	✓						
วิทยา นาควัชระ (2547)	✓			✓	✓				
อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2549)	✓								
พระไพศาล วิสาโล (2551)	✓					✓	✓		
ว.วชิรเมธี (2552)			✓						
พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ) (2559)	✓	✓						✓	
ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี (2552)	✓								
รีฟ (Ryff, 1989)					✓				
เซลิเกแมน (Seligman, 2002)								✓	
โอเบรียน (O'Brien, 2005)						✓	✓		
รวม	6	2	2	1	2	2	2	1	

จากตาราง 2.4 จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบด้านการทำดีพบว่า องค์ประกอบที่มีความถี่มากที่สุดถึงน้อยที่สุด มีดังนี้

อันดับ 1 ได้แก่ ความเมตตา กรุณา ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น

อันดับ 2 ได้แก่ ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ การพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่บุคคลต่อส่วนรวม การไม่เบียดเบียนผู้อื่น

อันดับ 3 ได้แก่ ความกตัญญูทดแทน การทำในสิ่งที่ใจรัก (ฉันทะ) การทำสิ่งที่ดี มีประโยชน์

ตาราง 2.5 องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี

	ความสัมพันธ์กับญาติพี่น้อง เพื่อน เพื่อนมนุษย์	การหมั่นสร้างมิตรอยู่เสมอ	ความมีน้ำใจ รู้จักให้และการอภัย	การไม่อิจฉา ไม่ระแวง ไม่เปรียบเทียบหรือแข่งขัน	คำพูดที่สุภาพอ่อนโยน พูดแต่สิ่งที่ดีมีสาระ	การปรับตัวเข้าหากัน	การยอมรับสภาพความเป็นจริง ยอมรับผู้อื่น	การไว้วางใจผู้อื่น	ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2536)	✓								
วิทยา นาควัชระ (2547)		✓	✓	✓					
อาจออง ชุมสาย ณ อยุธยา (2549)		✓			✓				
พระไพศาล วิสาโล (2551)	✓	✓							
ว.วชิรเมธี (2552)	✓								
พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ) (2559)						✓	✓		
ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี (2552)			✓				✓		
รีฟ (Ryff, 1989)	✓							✓	✓
เซลิเกแมน (Seligman, 2002)	✓								
โอเบรียน (O'Brien, 2005)									✓
วาลดิงเจอร์ (Waldinger, 2015)	✓								
รวม	6	3	2	1	1	1	2	1	2

จากตาราง 2.5 จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี พบว่า องค์ประกอบที่มีความถี่มากที่สุดถึงน้อยที่สุด มีดังนี้

อันดับ 1 ได้แก่ ความสัมพันธ์กับญาติพี่น้อง เพื่อน เพื่อนมนุษย์

อันดับ 2 ได้แก่ การหมั่นสร้างมิตรอยู่เสมอ

อันดับ 3 ได้แก่ ความมีน้ำใจ รู้จักให้และการอภัย การยอมรับสภาพความเป็นจริง ยอมรับผู้อื่นความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

อันดับ 4 ได้แก่ การไม่อิจฉา ไม่ระแวง ไม่เปรียบเทียบหรือแข่งขัน คำพูดที่สุภาพอ่อนโยน พูดแต่สิ่งที่ดีมีสาระ การปรับตัวเข้าหากัน การไว้วางใจผู้อื่น

ตาราง 2.6 องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ

	การมีสติรู้คิดตลอดเวลา	การรู้จักแก้ปัญหา	การมีความอดทน อดกลั้น	การมีกำลังใจ	การมีปัญญาดี	การจัดการกับสภาพแวดล้อมได้	การจัดการกับสภาพแวดล้อมไม่ได้	การเลือกรับบริบทที่เหมาะสมกับตนเอง	การพัฒนาความคิดเชิงบวก	การมีจิตใจเข้มแข็ง
พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2536)	✓	✓								
วิทยา นาควัชระ (2547)			✓	✓						
อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2549)			✓							
พระไพศาล วิสาโล (2551)		✓		✓						
ว.วชิรเมธี (2552)					✓					
พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ) (2559)				✓						
รีฟ (Ryff, 1989)						✓	✓	✓		
โคเจท์ (Coget, 2014)									✓	✓
รวม	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1

จากตาราง 2.6 จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า องค์ประกอบที่มีความถี่มากที่สุดถึงน้อยที่สุด มีดังนี้

อันดับ 1 ได้แก่ การมีกำลังใจ

อันดับ 2 ได้แก่ การรู้จักแก้ปัญหา การมีความอดทน อดกลั้น

อันดับ 3 ได้แก่ การมีสติรู้คิดตลอดเวลา การมีปัญญาดี การจัดการกับสภาพแวดล้อมได้ การจัดการกับสภาพแวดล้อมไม่ได้ การเลือกรับบริบทที่เหมาะสมกับตนเอง การพัฒนาความคิดเชิงบวก การมีจิตใจเข้มแข็ง

ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน

1. แนวทางการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน

การศึกษาในปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นการมุ่งพัฒนาความสามารถที่จะแสวงหาวัตถุหรือสิ่งเสพบำเรอความสุข เช่น รายได้ เกียรติยศชื่อเสียง เป็นต้น ซึ่งตอบสนองเฉพาะความสุขในระดับความสุขเท่านั้น คือ ความสุขจากภายนอกหรือวัตถุ ซึ่งหากคนยึดติดกับความสุขประเภทนี้ก็จะทำให้คนเราสูญเสียอิสรภาพในการมีความสุข ในทางพุทธศาสนาจึงสอนให้คนเรามุ่งพัฒนาความสุขให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น นอกจากการพัฒนาความสุขให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้นแล้ว สิ่งจำเป็นที่จะต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นอีกด้านหนึ่งคือการสร้างความสามารถที่จะพัฒนาความสุข ถ้าไม่มีการสร้างความสามารถที่จะพัฒนาความสุข จะทำให้คนเราสูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข อาการของคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข คือยิ่งอยู่ในโลกนานไปก็ยิ่งกลายเป็นคนที่มีความสุขยากขึ้น ต่างจากคนที่รักษาคุณภาพของชีวิตไว้ได้ โดยพัฒนาความสามารถที่จะพัฒนาความสุขควบคู่ไปกับการพัฒนาระดับความสุขให้สูงขึ้น จะเป็นคนที่มีลักษณะตรงกันข้าม คือยิ่งอยู่ในโลกนานไป ก็ยิ่งเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น หากยังไม่สามารถพัฒนาระดับความสุขให้สูงขึ้นได้ อาจต้องพัฒนาสองด้านไปพร้อมๆ กัน คือพัฒนาความสามารถที่จะหาวัตถุหรือสิ่งเสพบำเรอความสุขและพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ส่งผลคือสามารถหาสิ่งเสพบำเรอความสุขได้มากและพร้อมกันนั้นก็จะเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้นด้วย ทำให้มีความสุขซ้อนทวีคูณ ส่วนคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข แม้จะหาสิ่งเสพบำเรอความสุขได้มาก แต่ระดับของความสุขจะยังอยู่ที่เดิมเรื่อยไป เพราะความสุขจากภายนอกได้มาแต่ความสุขจากภายในจิตใจกลับลดลง จากการหลงลืมตัวเองและสูญเสียอิสรภาพ กระบวนการวิงหาความสุขจึงดำเนินต่อไปอย่างไม่จบสิ้น เพราะความสุขจะวิงหนีเราไปเรื่อยๆ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขไว้คู่กัน จะทำให้เป็นคนที่มีความสุขได้ง่าย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2550)

โดยทั่วไปมนุษย์ทุกคนต่างก็มีศักยภาพที่จะมีความสุข เนื่องจากความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนแสวงหาและเป็นสิ่งที่สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ทั้งนี้การที่จะมีความสุขมากหรือน้อยเพียงชั่วระยะเวลาสั้นๆ หรือยาวนานก็ขึ้นอยู่กับประเภทของความสุข วิธีคิดและวิธีการแสวงหาความสุขของแต่ละบุคคล ผู้วิจัยได้ค้นคว้าและรวบรวมแนวคิดการสร้างความสามารถในการพัฒนาความสุขจากผู้รู้ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

แนวทางสู่ความสุขในทางพุทธศาสนาที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคน ประกอบด้วยอริยมรรค ซึ่งมี 8 ประการ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2546; พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, 2557; สนอง วรอุไร, 2550) ได้แก่

1. สัมมาทิฐิ คือมีความเห็นถูก ปรับความคิดเห็นให้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของโลก เมื่อมีความเห็นถูกแล้ว ทิศทางการดำเนินชีวิตจะเป็นไปในทางที่ถูกที่ควร ความประพฤติอื่นๆ จะดีตามมา
 2. สัมมาสังกัปปะ คือคิดเป็น ความคิดถือเป็นสิ่งสำคัญ การคิดถูกหลักทำให้มีกำลังใจ การคิดเป็นคือ ไม่คิดเบียดเบียนใคร ไม่คิดอิจฉาริษยาหรืออาฆาตพยาบาทใคร แต่คิดอยากทำในสิ่งที่ดีงาม
 3. สัมมาวาจา คือใช้คำพูดได้ถูกต้อง ใช้คำพูดที่เป็นคุณ สร้างมิตร มีสัจจะวาจา ไม่เพ้อเจ้อและไม่หยาบคาย
 4. สัมมากัมมันตะ คือการงานชอบ ทำในสิ่งที่ถูกที่ควร ไม่เบียดเบียนหรือทำร้ายใคร ไม่ลักขโมย ไม่เจ้าชู้
 5. สัมมาอาชีวะ คือการประกอบอาชีพชอบ ทำอาชีพที่สุจริต เกิดประโยชน์และไม่เบียดเบียน
 6. สัมมาวายามะ คือมีความเพียรชอบ ละเว้นจากความชั่ว มีความพากเพียรที่จะทำความดีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป
 7. สัมมาสติ คือการฝึกสติตนเองอยู่เสมอ ทำการงานใดให้มีสติรู้ตัวตลอดเวลา ไม่เผลอสติ
 8. สัมมาสมาธิ คือการฝึกสมาธิ ทำใจให้นิ่ง ให้ผ่องใสเป็นประจำ
- นอกจากนี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายสัมมาสติ ว่าเป็นการพิจารณาตามดูรู้ทัน โดย “สติ” หมายถึง ความระลึกได้ เป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเองไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่ว เตือนให้ทำความดี) และได้ให้ความหมายสัมมาสมาธิ ว่าเป็นการฝึกจิตในขั้นลึกซึ้ง ที่ทำให้เกิดความสุขที่ประณีตขึ้น โดย “สมาธิ” หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต, 2546)

พระพุทธเจ้ายังได้ทรงบัญญัติแนวทางการพัฒนาความสุขด้วยการทำจิตให้สงบหรือเรียกว่า อุบายทำให้จิตสงบ 10 ประการ (กถาวัตถุ 10) มีดังนี้ (สนอง วรอุไร, 2550)

1. มกัณเอย หรือมีความต้องการน้อย เมื่อต้องการน้อยจิตจะนิ่งง่าย เพราะสิ่งกระทบใจที่ทำให้เกิดความโลภ โกรธ หลงลดน้อยลง เช่น การบริโภค ถ้าบริโภคแต่เพียงพอดีก็จะเกื้อกูลต่อการปฏิบัติ ยิ่งบริโภคน้อยจิตจะนิ่งง่ายและพัฒนาเร็ว
2. สันโดษ คือรู้จักพอ พอใจในสิ่งที่ตนเป็น ตนมี ตนได้รับ ทำเต็มที่เท่าที่จะทำได้ พอใจกับผลที่ได้รับ จิตจะสงบ มีความสุข ไม่ว้าวุ่นใจ
3. ความสงบ พยายามหาโอกาสอยู่ในที่ที่สงบเงียบ สงบกาย สงบใจ แล้วจะทำให้จิตสงบง่ายขึ้น

4. ปลีกตัวออกจากหมู่คณะ หรือการปลีกวิเวก สามารถสร้างความสงบให้เกิดขึ้นได้ ช่วยเพิ่มพลังสติ สมาธิและปัญญาให้มากขึ้นได้
5. ความเพียร เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จในทุกเรื่อง ยิ่งเพียรมากเท่าไรก็ย่อมก้าวหน้าไปมากเท่านั้น
6. ศีล เป็นพื้นฐานของความสงบนิ่งและความเป็นปกติของจิต
7. สมาธิ เมื่อฝึกฝนจนเกิดสมาธิแล้วต้องนำสมาธิแต่ละชนิดไปใช้ให้เกิดประโยชน์และเกื้อกูลต่อการประพฤติปฏิบัติ เช่น ใช้ขณิกสมาธิในการศึกษาเล่าเรียน การงาน การดูแลสุขภาพ และใช้อุچارสมาธิเป็นพื้นฐานของการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน
8. ปัญญา เมื่อเกิดสมาธิแล้วต้องนำปัญญาที่เกิดจากสมาธิมาพิจารณาสิ่งกระทบจนเห็นแจ้ง เพื่อให้จิตปล่อยวางสิ่งที่เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน และสงบนิ่งอย่างแท้จริงด้วยอุเบกขา
9. ความหลุดพ้น ต้องพิจารณาจนจิตสามารถเห็นแจ้งถึงความไม่เที่ยง ความเป็นอนัตตาของสรรพสิ่ง ความเป็นทุกข์หลุดพ้นจากสิ่งเศร้าหมอง ได้แก่ ความโลภ โกรธ หลง
10. ความรู้ความเห็นว่าเป็นทุกข์ หลุดพ้น ต้องอยู่บนศรัทธาที่ทำให้ความโลภ โกรธ หลงหมดไป

พระครูธรรมธร ครรชิต คุณวโร (2556) กล่าวถึงการพัฒนาความสุขในพุทธศาสนา 3 ชั้น ได้แก่ คือ การรักษาศีล การพัฒนาจิตใจและการพัฒนาปัญญา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. พัฒนาความสุขในการเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมและสังคมด้วยศีล ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญาควบคู่ไปด้วยกัน คือ มีปัญญารู้และเข้าใจว่าสิ่งใดดีหรือไม่ดี มีฉันทะ (ความพอใจในสิ่งที่ทำ) มีกำลังใจ มีสติและตั้งใจในการปฏิบัติ มุ่งเน้นที่พฤติกรรมและความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม หลักการเบื้องต้นของศีลคือถ้ายังต้องอยู่กับความสุข อย่างน้อยที่สุดต้องไม่เบียดเบียน ไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหายต่อผู้อื่น ดังที่ปรากฏในหลักศีล 5 ถ้าหากปฏิบัติมากขึ้นไปกว่านั้นก็ให้เริ่มฝึกตนเองในการแสวงหาความสุขให้น้อยลง และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เกิดความเสื่อมหรืออกุศลกรรมตามมา เช่น อบายมุข เป็นต้น นอกจากนี้ยังต้องพัฒนาพฤติกรรมและความสัมพันธ์ที่ดีงามด้วย ได้แก่ 1) เมื่อยังต้องการสุขจากการเสพวัตถุอยู่ก็ต้องรู้จักหา ทำกิจหน้าที่เพื่อให้ได้มา รู้จักเก็บและใช้อย่างถูกต้อง ไม่ทำให้เกิดโทษในภายหลัง มีแรงจูงใจที่ดีงามในการประกอบอาชีพ และ 2) พัฒนาความสุขในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ไปจนถึงสังคม โดยรู้จักทำหน้าที่ มีทำที่ที่ดีต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รู้จักเลือกคบคน รวมถึงการรักษาภูมิลำเนาเมือง การปกครอง วัฒนธรรม และประเพณีอันดีงาม

2. พัฒนาความสุขภายในใจด้วยการพัฒนาจิตใจ ควรพัฒนาความสุขที่ขึ้นต่อสิ่งภายนอกให้น้อยลงจนถึงไม่ต้องพึ่งพาสิ่งภายนอกก็สามารถมีความสุขได้โดยการพัฒนาจิตใจ ได้แก่ 1) พัฒนาจิตใจที่เป็นบุญ กุศลหรือพัฒนาคุณภาพจิต โดยเริ่มจากใช้สิ่งแวดล้อมและสังคมมาช่วยในการพัฒนา

ดังเช่น หลักบุญกิริยาวัตถุ 10 กตัญญูกตเวทิตะ 4 (สิ่งที่ควรศรัทธา) พรหมวิหาร 4 ทิริโอตะปะ เป็นต้น 2) พัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพ คือมี วิริยะ เข้มแข็ง อดทน มีสติและเป็นจิตที่สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ การพัฒนาในขั้นนี้ ได้แก่ การฝึกสมถกรรมฐาน หรือฝึกสมาธิด้วยวิธีการต่างๆ ในกรรมฐาน 4 เป็นต้น และ 3) พัฒนาคุณภาพจิตใจให้มีสภาพจิตที่ดี คือพัฒนาให้จิตใจมีธัมมสมาธิ 5 ได้แก่ ปราโมท (ความชื่นบาน ใจร่าเริงสดใส) ปีติ (ความอิ่มใจ ความปลื้มใจ) ปัสสัทธิ (ความสงบเย็น ภายใจ ความผ่อนคลาย) สุข (ความสิ้นใจไร้ความขัดข้อง) สมาธิ (ความสงบตั้งมั่น ไม่มีสิ่งรบกวน)

3. พัฒนาความสุขขั้นนิพพานสุขด้วยการพัฒนาปัญญา ความสุขในขั้นสูงสุดนี้เป็นจุดหมายในพระพุทธศาสนา เป็นความสุขที่ไม่กลับกลาย ไม่ถูกรบกวนด้วยสิ่งแปรเปลี่ยนทั้งหลาย เป็นภาวะอิสระอย่างแท้จริง ความสุขในระดับนี้จะพัฒนาได้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กำหนดคู่อริยสังข 4 ตามความเป็นจริงได้ ตลอดจนสามารถกำจัดอวิชชา ตัณหา อุปาทานในจิตใจได้

ว.วชิรเมธี (2556) กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาความสุข 4 ขั้นตอน โดยใช้คำว่า “บันไดความสุข 4 ขั้น” มีดังนี้

1. อย่าเอาความทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ กล่าวคือโดยปกติคนเรานั้นไม่ค่อยมีความทุกข์มาก หากเป็นไปตามความต้องการพื้นฐานของชีวิต ซึ่งก็คือความต้องการปัจจัยสี่ ที่ประกอบด้วยอาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค หากต้องการเพียงสิ่งจำเป็นเท่านั้นก็จะมีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ยุ่งยากใจ

2. แสวงหาความสุขที่ชอบธรรม ความสุขที่ชอบธรรมเป็นความสุขทางใจอันเกิดจากการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า เช่น การมีใจเมตตา รู้จักปล่อยวาง เป็นผู้ให้ มีครอบครัวที่อบอุ่น เป็นต้น เป็นความสุขที่มีคุณภาพ เพราะไม่เบียดเบียนผู้อื่น และไม่ไขความทุกข์ที่เกิดจากอบายมุขทั้งหลาย เช่น การเที่ยวเตร่ การพนัน สิ่งเสพติดต่างๆ เป็นต้น

3. ไม่หลงติดความสุข แม้ว่าจะจะเป็นความสุขที่ชอบธรรมก็อย่ายึดติดถือมั่น ไม่มุ่งสุขแยกตัวอยู่คนเดียว ต้องรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนให้ดีและให้ความสนใจต่อผู้อื่น รวมทั้งสิ่งแวดล้อมรอบตัว และควรพัฒนาตัวเองให้ได้รับความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้น

4. พัฒนาจิตใจให้พ้นจากทุกข์ โดยการฝึกจิตให้มีสติ เพื่อเพิ่มศักยภาพของจิตให้รู้เท่าทันต่อกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง เพื่อป้องกันทุกข์ได้อย่างทันท่วงที

สรุปได้ว่า แนวคิดการพัฒนาความสุขทางพุทธศาสนา มุ่งเน้นที่ความไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น โดยไม่ได้ปฏิเสธขั้นต้นที่เรียกว่า กามสุข แต่ให้ใช้ความสุขขั้นต้นมาเป็นฐานในการพัฒนาความสุขในขั้นสูง โดยในโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ได้นำแนวทางพัฒนาความสุขในขั้นสูงมาใช้ในออกแบบกิจกรรมของโปรแกรม ได้แก่ ความเป็นกัลยาณมิตร และการฝึกสมาธิ

วิทยา นาควัชระ (2550) กล่าวถึงแนวทางการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขในแต่ละด้าน ดังนี้

ความสุขทางกาย

1. ออกกำลังกายเป็นประจำ ครั้งละ 30-45 นาทีทุกวัน
2. พุดดี ๆ กับตัวเองทุกวัน เป็นการกระตุ้นจิตสำนึกให้เป็นบวกมากขึ้น จะรักตัวเอง และภูมิใจในตัวเองมากขึ้น เกิดความมั่นใจใจตัวเอง อย่าเชื่อคำวิจารณ์ หรือคำตำหนิจากคนอื่น
3. ทำงานและหาเงินใช้ให้เพียงพอ และรู้จักคำว่า “พอ”
4. พักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับ 8 ชั่วโมงต่อวัน หายใจลึกๆ ซ้ำๆ ประมาณ 10 ครั้ง ต่อนาที

ยึดหยุ่น

5. กล้าเป็นตัวของตัวเอง และยอมรับความแตกต่างของเพื่อนมนุษย์
6. หัวเราะกับชีวิตวันละ 15 นาที
7. อยู่ใกล้คนที่มีความสุข
8. อ่อนน้อมถ่อมตน เป็นการลดความเป็นตัวตนของตนเองลง ไม่หยิ่งยโส มีความยืดหยุ่น
9. มีความอดทน (จากภายใน) อดทนจากจิตใจ ไม่ทำในสิ่งที่อยากทำ เพราะเป็นสิ่งไม่ดี มีความอดกลั้น (จากภายนอก) ทนต่อสิ่งที่มาช่วยๆ ให้อาย หรือทำให้เราโกรธ
10. ใช้ชีวิตที่เรียบง่าย (Simplicity) และยืดหยุ่นได้ (Flexibility)

ความสุขทางใจ

1. ชื่นชมสิ่งเล็กๆ ที่ดีในแต่ละวัน และขอบคุณชีวิตที่ทำให้พบสิ่งที่ดีๆ
2. ตั้งใจและเลือกที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข
3. มีความสุนทรีย์ เปิดรับความรักและมิตรภาพจากมนุษย์และธรรมชาติ
4. ช่วยเหลือและทำดีกับผู้อื่น
5. ลดความวิตกกังวล อย่างปรุ่่งแต่งความคิด และอารมณ์
6. หมั่นแสดงท่าทีเป็นสุข มีรอยยิ้มอยู่เสมอ

ความสุขทางจิตวิญญาณ

1. ทำความดี (ทาน ศีล ภาวนา)
2. ฝึกสติ ฝึกสมาธิ
3. เป็นผู้ให้ แบ่งปัน แบ่งเมตตาให้ผู้อื่นเป็นสุข
4. อยู่อย่างจิตว่าง รู้จักปล่อยวาง ไมโลภ โกรธ หลง หรือ มีกิเลส ตัณหา อุปทาน
5. ความเป็นอิสระ ทั้งทางกาย ใจ และจิตวิญญาณ ทางกายคือ พ้นจากการผูกมัด

ผู้ก่พ้นจากความต้งการทางกายจากตัวเองและบุคคลรอบข้าง ทางใจคือ ยุติการเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น ทางจิตวิญญาณคือการปล่อยวางจากสิ่งที่เข้ามากระทบชีวิต

นอกจากนี้ยังได้เสนอสัดส่วนของความสุขที่ควรพัฒนาในแต่ละช่วงวัย ดังตาราง 2.7

ตาราง 2.7 สัดส่วนของความสุขที่ควรพัฒนาในแต่ละช่วงวัย

ช่วงอายุ (ปี)	จำนวนเปอร์เซ็นต์ของความสุขที่ควรสร้าง		
	ความสุขกาย (ความสำเร็จ)	ความสุขใจ (มิตรภาพ - ความรัก)	ความสุขทาง จิตวิญญาณ (การทำความดี)
5 - 17 ปี ช่วงเด็ก – มัธยม	30	50	20
18 - 25 ปี ช่วงอุดมศึกษา	40	40	20
26 - 35 ปี ทำงานช่วงต้น	50	30	20
36 - 45 ปี ทำงานช่วงกลาง	60	20	20
46 - 60 ปี ทำงานช่วงปลาย	40	30	30
61 - 99 ปี ช่วงเกษียณ	10	30	60

ช่วงวัยของนักศึกษาพยาบาลคือช่วงอายุ 18 – 25 ปี เป็นวัยที่ควรให้ความสนใจกับการเรียนอย่างเต็มที่ เพื่อให้ได้ผลสัมฤทธิ์ในการศึกษาเล่าเรียน ขณะเดียวกันนักศึกษาพยาบาลก็ต้องรู้จักการสร้างมิตรภาพกับเพื่อนนักศึกษาด้วยกันและคนในสังคมรอบตัวให้มากขึ้นด้วย เพื่อประโยชน์ในการศึกษาเล่าเรียนและเป็นเครือข่ายความสัมพันธ์ในอนาคต ดังนั้นสัดส่วนของความสุขที่ควรพัฒนาสำหรับนักศึกษาพยาบาลคือ ความสุขกาย : ความสุขใจ : ความสุขทางจิตวิญญาณ เท่ากับ 40 : 40 : 20

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2553) ได้เสนอแนวทางปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความสุข ดังนี้

1. ฝึกสมาธิหรือนั่งเสียบๆ ทุกวัน ช่วยให้จิตใจไม่คิดฟุ้งซ่าน เป็นวิธีตรงที่จะทำให้ใจสงบและควบคุมจิตเพื่อจะได้มีความสงบสุข
2. ส่งพลังแห่งความเมตตาให้กับสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ความรักความเมตตาเท่านั้นที่จะช่วยตัดความกลัว ความเกลียด และความชั่วร้ายในโลกนี้ได้
3. ก่อนนอน ใช้เวลา 2-3 นาทีไตร่ตรองสิ่งที่ปฏิบัติมาตลอดทั้งวัน แล้วตั้งใจว่าจะแก้ไขให้ดีขึ้น

4. ควบคุมความโกรธ (อหิงสา หมายถึง จิตใจที่ไม่มีความโกรธ โมโห คิดร้ายต่อคนอื่น หมายถึง คำพูดที่ไม่ดูร้าย ไม่กล่าวร้าย ไม่นินทา และหมายถึง การกระทำที่ไม่มีการทำร้ายผู้อื่น ไม่มีการทำอะไรที่เสียหายต่อผู้อื่น หรือไม่ใช้กำลังในการตอบโต้เมื่อผู้อื่นมาทำร้ายเรา)

5. ท่องชื่อผู้ที่เราศรัทธาหรือคำศักดิ์สิทธิ์ที่จะช่วยให้เรารู้สึกสบายใจ

6. ร้องเพลงที่ช่วยยกจิตวิญญาณของเราให้ดีขึ้นหรือเพลงที่เต็มไปด้วยคุณค่าของความเป็นมนุษย์

7. แสวงหาเพื่อนที่ดี

8. เรียนรู้ที่จะให้สันติแก่คนอื่น และช่วยเหลือผู้อื่น

9. ฝึกการใช้ความเงียบ พูดคำพูดที่เบาๆ สุภาพอ่อนโยน พูดแต่สิ่งที่ดี มีสาระ

10. ฝึกการหายใจ หายใจช้าๆ ลึกๆ และสม่ำเสมอตลอดเวลา และให้รู้สึกตื่นตัวตลอดเวลา ถ้ามีสิ่งใดมารบกวนระบบการหายใจของเรา ความสงบสุขมีความสัมพันธ์กับการหายใจมาก คนเจ้าอารมณ์และคนที่โกรธง่ายมักจะหายใจเร็ว แต่คนที่ฝึกสมาธิเป็นประจำจะรู้สึกสงบสุขและเต็มไปด้วยความสงบ จะหายใจช้าๆ ลึกๆ และสม่ำเสมอ จะช่วยให้เราสามารถบังคับตนเองได้ มีความสงบและมีความสุข การฝึกสมาธิช่วยให้รู้จักควบคุมอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ในตัวเรา ควบคุมจิตใจของเรา

11. สะสมเพิ่มพูนคุณค่าของความเป็นมนุษย์ในชีวิตประจำวันของเรา

ทาล เบน-ซาฮาร์ (2554) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความสุข โดยยึดความสุขเป็นสิ่งสำคัญสูงสุดของชีวิต จึงเสนอให้ความสุขเป็นตัวกำหนดการกระทำของคนเรา ซึ่งการพัฒนาความสุขนั้นต้องเกิดขึ้นจากภายในจิตใจ ไม่ใช่ปัจจัยภายนอก การพัฒนาความสุขสามารถทำได้ดังนี้

1. การใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย พยายามชะลอจังหวะชีวิตให้ช้าลง เพื่อให้สามารถตีมูลค่ากับความสุขที่ชีวิตมอบให้ได้อย่างแท้จริง

2. การบริหารเวลาที่มีอยู่ โดยการจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรม รู้จักเลือกกิจกรรมที่ต้องการทำจริงๆ ขณะเดียวกันก็ต้องรู้จักปล่อยวางกิจกรรมอื่นๆ ความสุขจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีเวลามากพอสำหรับทำกิจกรรมต่างๆ ที่มีความหมาย การได้มีเวลาคิดทบทวนและการมีเวลาทำกิจกรรมยามว่าง

3. เลือกทำกิจกรรมที่ไม่ยากหรือง่ายจนเกินไป เพื่อให้เกิดประสบการณ์ของการสัมผัสความสุขและผลงานที่ออกมาดีที่สุดใน หรือเรียกว่าความสุขที่มาพร้อมกับความสำเร็จ งานที่ยากหรือหนักเกินไปจะทำให้เกิดความกดดัน ทำให้เกิดอารมณ์ในแง่ลบ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ถูกจำกัดรวมทั้งทำให้ศักยภาพในการเติบโตของบุคคลลดลง

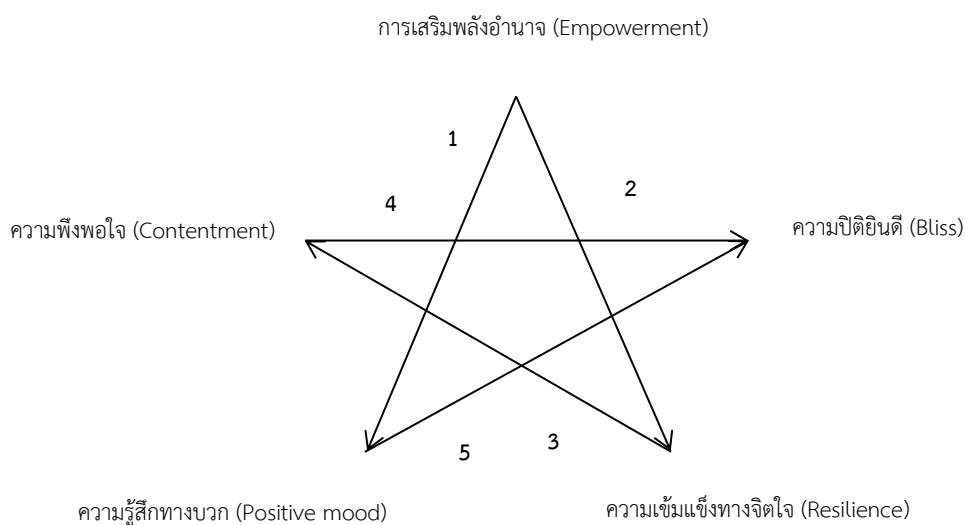
4. เลือกเป้าหมายที่สอดคล้องกับตนเอง คือ เป้าหมายที่อยู่บนพื้นฐานของความเชื่อลึกๆ และความสนใจอย่างแรงกล้าของตนเอง ซึ่งมีต้นกำเนิดมาจากภายในตนเอง การแสวงหาความมั่นคง

ทางการเงินนั้นควรเป็นเพียงแสวงหาให้เพียงพอต่อการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน เช่น ค่าอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม การรักษาสุขภาพ การศึกษา และความต้องการพื้นฐานอื่นๆ

เกสร มัยจิน (2559) กล่าวว่า แนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวกช่วยสร้างความสุขในชีวิตได้ โดยให้ความสำคัญที่ความคิดของบุคคล ประกอบด้วย การพัฒนาจุดแข็งของบุคคล การปรับวิธีการคิดให้เป็นบวก การกำหนดเป้าหมายในชีวิต ร่วมกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต เทคนิคการสร้างความสุขด้วยตนเองด้วยจิตวิทยาเชิงบวก มีดังนี้

1. การดูแลสุขภาพร่างกาย
2. ฝึกบริหารจิตใจ ฝึกทำสมาธิ ทำจิตใจให้ว่าง
3. ยิ้มให้กับตัวเองทุกวัน
4. ค้นหาสิ่งดีที่มีอยู่
5. หมั่นรู้จักการปล่อยวางหรือละทิ้ง
6. รู้จักการให้อภัย
7. คิดถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน
8. ทำแต่ละวันให้มีคุณค่า

โคเจท์ (Coget, 2014) ได้เสนอขั้นตอนของการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน โดยใช้ชื่อว่า “The 5 steps to sustainable happiness” ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีความเชื่อมโยงกัน ดังภาพ 2.3



ภาพ 2.3 The 5 steps to sustainable happiness (Coget, 2014)

คำจำกัดความของขั้นตอนทั้ง 5 ขั้นตอนของ The 5 steps to sustainable happiness มีดังนี้

1. การเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) เป็นความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะค้นหาความสุขได้ด้วยตนเอง โดยที่ไม่ต้องรอคอยความสุขจากโลกภายนอก
2. ความรู้สึกเชิงบวก (Positive mood) เป็นความสามารถที่จะรักษาความรู้สึกเชิงบวกไว้ตลอดเวลา
3. ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) เป็นความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะพลิกฟื้นจิตใจของตนเองได้อย่างรวดเร็วเมื่อประสบกับปัญหา
4. ความพึงพอใจ (Contentment) เป็นความสามารถในการเติมเต็มจิตใจด้วยความรู้สึกประสบความสำเร็จในเรื่องของการมีคุณค่า การได้รับการยอมรับ การมีความมุ่งมั่นปรารถนา และการมีพลัง
5. ความปิติยินดี (Bliss) เป็นความสามารถในการรับรู้ของจิตวิญญาณ ได้แก่ ความเบาใจ (Light) ความกระตือรือร้น มีชีวิตชีวา (Effervescent) และความสุขสงบเนื่องจากความเชื่อในหลักศาสนา (Peaceful divine bliss)

กระบวนการของการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนตามแนวคิดของ โคเจท์มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) เป็นขั้นตอนสำคัญอันดับแรกที่จะต้องทำให้บุคคลเกิดความต้องการการเปลี่ยนแปลงตนเองและสร้างความแตกต่างในชีวิต ต้องเรียนรู้วิธีการตัดสินใจเพื่อให้ตนเองมีความสุข โดยการเรียนรู้เรื่องของความสุขที่ยั่งยืนและการตั้งเป้าหมาย

ขั้นตอนที่ 2 ความรู้สึกเชิงบวก (Positive mood) เป็นการพัฒนาความคิดเชิงบวก เรียนรู้วิธีการใช้ความคิดเชิงบวกในชีวิตประจำวัน การเพิ่มและรักษาความรู้สึกเชิงบวกไว้ให้นาน การถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกในระบบเครือข่ายสังคม รวมทั้งการพัฒนาวิธีการดูแลสุขภาพและความสามารถในการปฏิบัติงาน

ขั้นตอนที่ 3 ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) โดยใช้เครื่องมือทางจิตวิทยาเชิงบวกในการแก้ไขปัญหาชีวิต ช่วยทำให้แก้ปัญหาในชีวิตจริงได้อย่างทันท่วงที ทำให้จิตใจมีความเข้มแข็งมากขึ้น เป็นการลดเวลาของความทุกข์ให้สั้นลงและเพิ่มความสามารถในการกลับคืนสู่สภาพเดิมของจิตใจให้เร็วขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 ความพึงพอใจ (Contentment) เป็นการเรียนรู้และพัฒนาความสุขจากภายในจิตใจ ทำกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างความพึงพอใจ เพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายอย่างยั่งยืน

ขั้นตอนที่ 5 ความปิติยินดี (Bliss) เป็นขั้นตอนสุดท้ายและเป็นระยะที่ความสุขมีความก้าวหน้ามากที่สุด สามารถรับรู้ถึงความสุขได้ตลอดเวลา และเลือกที่จะมีความสุขได้ตามต้องการ รวมทั้งมีความสามารถในการขจัดความเครียดที่เข้ามาในชีวิตได้

ริชาร์ด สตีเวน (Richard Stevens) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้เสนอวิธีพัฒนาความสุขสำหรับบุคคลไว้ 10 ประการ (Stevens, 2005) ดังนี้

1. ออกกำลังกายวันละ 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์
2. ทบทวนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยความรู้สึกขอบคุณ อย่างน้อย 5 เรื่องต่อวัน
3. ปลุกต้นไม้ แล้วดูแลรักษาให้ดี
4. โทรศัพท์พูดคุยกับเพื่อน
5. ใช้เวลาพูดคุยกับคู่ครองหรือเพื่อนสนิท อย่างน้อย 1 ชั่วโมง ในทุกๆ สัปดาห์ โดยไม่มีใครเข้ามาขัดจังหวะ
6. หัวเราะอย่างสดใสสม่ำเสมอในทุกๆ วัน
7. ยิ้มทักทาย พูดคุยกับคนแปลกหน้า
8. ลดเวลาการดูโทรทัศน์ลงครึ่งหนึ่ง
9. ใช้เวลาสำหรับการดูแลตัวเองทุกๆ วัน
10. มอบสิ่งดีๆ ให้ผู้อื่นทุกๆ วัน

ลูโบเมียร์สกี เชลดอน และชเคด (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005) ได้เสนอรูปแบบปัจจัยของความสุขและการดำรงไว้ซึ่งความสุขของบุคคล โดยกล่าวถึงปัจจัยหลัก 3 ประการ ดังที่ได้กล่าวไว้แล้ว ทั้งนี้เนื่องจากความสุขที่เกิดจากองค์ประกอบที่ 1 คือพันธุกรรมซึ่งเป็นความสุขที่ถูกกำหนดไว้แล้ว (One's set point) เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ยาก ค่อนข้างจะคงที่ และความสุขที่เกิดจากองค์ประกอบที่ 2 คือสถานการณ์ชีวิต (One's life circumstances) มีบางลักษณะที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เช่น อายุ เพศ เชื้อชาติ ประสบการณ์ เป็นต้น บางลักษณะสามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่อาจทำได้ยาก เช่น สถานภาพสมรส การศึกษา รายได้ เป็นต้น การพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนตามรูปแบบของ ลูโบเมียร์สกี เชลดอน และชเคด จึงให้ความสำคัญกับองค์ประกอบด้านวิถีคิดและการกระทำ (Intentional activities) มากที่สุด เนื่องจากเป็นปัจจัยที่เป็นพลวัต (Dynamic) และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ง่าย (Changeable) โดยการเลือกที่จะทำบางสิ่งในเวลาที่มี หรือการปรับเปลี่ยนนิสัยและทัศนคติ บอม และลูโบเมียร์สกี (Boehm & Lyubomirsky, 2011) ได้นำเสนอวิถีคิดและการกระทำ (Intentional activities) เพื่อการพัฒนาความสุขที่ยั่งยืนไว้ ดังนี้

1. การแสดงออกถึงความเมตตา กรุณาแก่ผู้อื่น (Committing acts of kindness) เป็นการปฏิบัติตนเป็นผู้ให้ เช่น การช่วยเปิดประตูให้กับคนแปลกหน้า การช่วยงานเพื่อนร่วมห้อง เป็นต้น
2. การขอบคุณต่อสิ่งต่างๆ ที่ตนได้รับ (Expressing gratitude) เป็นการช่วยให้คนมองเห็นสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง
3. การจินตนาการภาพฝันที่พึงปรารถนาของตนเอง (Visualizing best possible selves) โดยการนึกถึงภาพความสำเร็จหรือเป้าหมายในชีวิตของตัวเองและเขียนบันทึกไว้
4. การประมวลประสบการณ์ชีวิตที่มีความสุข (Processing happy life experiences) เป็นการทบทวนหรือย้อนคิดถึงภาพความทรงจำที่ดีโดยการพูดคุยบอกเล่าให้ผู้อื่นฟังหรือเขียนบันทึกเรื่องราวเหล่านั้น

ริค ฟอสเตอร์ และเกร็ก ฮิกส์ (Rick Foster & Greg Hicks) ได้เสนอรูปแบบการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขของฟอสเตอร์และฮิกส์ (The FosterHicks happiness model) ประกอบด้วยข้อปฏิบัติ 9 ข้อ (Foster, Hicks, & Seda, 2008) ดังต่อไปนี้

1. ความตั้งใจ (Intention) เป็นความต้องการอย่างแรงกล้า มุ่งมั่นที่จะมีความสุขและตัดสินใจเลือกที่จะมีทัศนคติและพฤติกรรมที่นำไปสู่ความสุข
2. ความรับผิดชอบ (Accountability) เป็นการเลือกที่จะมีชีวิตอย่างที่ตนเองต้องการ เป็นความรับผิดชอบต่อส่วนบุคคลที่จะกระทำ ที่จะคิดหรือรู้สึก รวมทั้งการไม่ตำหนิผู้อื่นหรือการมองตนเองเป็นคนเจ้าทุกข์
3. การค้นหาตนเอง (Identification) เป็นกระบวนการต่อเนืองที่จะค้นหาความรู้สึกภายในของตนเพื่อค้นหาสิ่งเฉพาะเจาะจงที่ทำให้ตัวเองมีความสุข ซึ่งอาจไม่ใช่สิ่งที่เป็นความสุขของคนอื่นๆ
4. การมุ่งจุดสนใจ (Centrality) เป็นการยืนยันที่จะทำในสิ่งที่ตนเองปรารถนาอย่างแท้จริง อันเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งความสุขในชีวิต
5. การเปลี่ยนมุมมอง (Recasting) เป็นการเปลี่ยนปัญหาหรือความทุกข์ยากใดๆ ให้เป็นสิ่งที่มีความหมาย มีความสำคัญ และเป็นพลังใจ
6. การมีทางเลือก (Options) เป็นการตัดสินใจที่จะดำเนินชีวิตในหลากหลายสถานการณ์ เปิดใจทำในสิ่งที่เป็นไปได้ใหม่ๆ และมีการปรับเปลี่ยนแนวทางในการดำเนินชีวิต
7. การชื่นชม (Appreciation) เป็นการเลือกที่จะชื่นชมในชีวิตของตนเองและคนที่เกี่ยวข้อง อยู่กับปัจจุบันโดยการเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิตให้เป็นสิ่งที่มีคุณค่า
8. การให้ (Giving) เป็นการเลือกที่จะแบ่งปันสิ่งที่ตนมี เช่น เวลา ความรู้ การให้ความช่วยเหลือ เป็นต้น ให้กับเพื่อน ชุมชนและโลกโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

9. ความจริงใจ (Truthfulness) เป็นการเลือกที่จะมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น และไม่ยอมให้ความต้องการของสังคม หน้าที่การงานหรือครอบครัวมาละเมิดพันธสัญญาทางใจได้

รูปแบบการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขของฟอสเตอร์และฮิกส์นี่ โอเบเรียนผู้ริเริ่มแนวคิดความสุขที่ยั่งยืนได้นำรูปแบบนี้มาใช้ในการฝึกอบรมเพื่อการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขที่ยั่งยืน

วินฮูเวน (Veenhoven, 2008) กล่าวว่า การจะมีชีวิตที่มีความสุขนั้น บุคคลจะต้องใช้ทักษะที่หลากหลายในการใช้ชีวิต เช่น การคิดเห็นตามความเป็นจริง (Realism) การตั้งปณิธานที่แน่วแน่ (Determination) การมีสมรรถนะทางสังคม (Social competence) และการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ดังนั้นการพัฒนาทักษะต่างๆ จึงช่วยให้บุคคลมีความสุขได้ เขาได้นำเสนอเทคนิคการเรียนรู้เพื่อความสุข 4 ประการ ได้แก่

1. การเรียนรู้ที่จะอยู่อย่างมีความสุข (Learning to enjoy) เป็นการเรียนรู้ที่จะสร้างความสุขจากสิ่งต่างๆ รอบตัว รวมทั้งจากสิ่งธรรมดาๆ ในชีวิต เช่น การรับประทานอาหารเข้า การมองดูดวงอาทิตย์ตกดิน เป็นต้น อาจใช้วิธีการสร้างความสุขโดยการทำสมาธิ การมีกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ รวมทั้งการกำจัดสิ่งขวางกั้นความสุขภายในจิตใจ

2. การเรียนรู้ที่จะเลือก (Learning to choose) เป็นการใช้ศิลปะของการเลือกเพื่อสร้างความสุขในชีวิต ซึ่งต้องการการรู้จักตนเองและรู้ว่าจะสามารถพัฒนาตนในด้านใดได้ ซึ่งจุดมุ่งหมายก็คือการตระหนักรู้ในตนเอง การพัฒนาความสามารถต้องการคุณลักษณะ เช่น ความเพียรพยายาม การกล้าแสดงออก และความคิดสร้างสรรค์

3. การเรียนรู้ที่จะพัฒนา (Learning to grow) ความสุขเป็นลำดับขั้นของการได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ปรารถนา ซึ่งขึ้นอยู่กับสังคมและวัฒนธรรมของบุคคลนั้นๆ อย่างไรก็ตาม บุคคลควรที่จะพัฒนาจิตใจไปสู่การมีความสุขที่ยั่งยืน

4. การเรียนรู้การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย (Helping to see meaning) ความสุขมีความเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลมองเห็นความหมายในชีวิตของตนเอง ซึ่งต้องการการพัฒนามุมมองของชีวิต และการมองเห็นคุณค่าของตน

ชอน อาคอร์ (Shawn Achor) นักจิตวิทยาและนักวิจัยชาวอเมริกันที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่องของความสุขและความสำเร็จ ได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนาความสุขในรายการ TED talk เมื่อปี 2011 ในหัวข้อความลับของความสุขเพื่อการทำงานที่ดีกว่า (The happy secret to better work) โดยกล่าวถึง 5 ขั้นตอนของกิจวัตรประจำวันเพื่อการสร้างสุข (Achor, 2011) ได้แก่

1. แสดงความรู้สึกสำนึกในบุญคุณ (Gratitude) โดยการเขียนสิ่งที่ตนเองรู้สึกอยากขอบคุณ 3 อย่างในแต่ละวัน
 2. เขียนบันทึก (Journal) บันทึกเรื่องราววันละ 2 นาที เกี่ยวกับประสบการณ์ดีๆ ที่ตนได้รับในแต่ละวัน
 3. ออกกำลังกาย (Exercise) ใช้เวลาในการออกกำลังกายเพื่อการบริหารระบบหัวใจและหลอดเลือดอย่างน้อยวันละ 10 นาที
 4. ฝึกสมาธิ (Meditate) ในแต่ละวันให้ฝึกทำสมาธิโดยการดูลมหายใจเข้า-ออก เป็นเวลา 2 นาที
 5. แสดงความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น (Random acts of kindness) โดยการเขียนจดหมายแสดงความชื่นชมยินดีหรือขอบคุณเพื่อน เพื่อนร่วมงานหรือคนที่ตนรู้สึกชื่นชอบในสื่อสังคมออนไลน์ (Social media)
- โดยเขากล่าวว่าการทำกิจกรรม 5 ขั้นตอนในแต่ละวัน อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 21 วัน จะช่วยในการจัดระบบการทำงานของสมอง ส่งผลต่อความรู้สึกเชิงบวก ความสุขและผลสัมฤทธิ์ของงาน

เซลิแกน (Seligman, 2011) เป็นผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งจิตวิทยาเชิงบวก ได้เสนอรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยใช้ชื่อว่า The PERMA model of well-being ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาความสุขได้เนื่องจากได้พัฒนาแนวคิดมาจากการสร้างสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) เซลิแกนเชื่อว่ารูปแบบนี้จะช่วยให้บุคคลบรรลุเป้าหมาย (Fulfillment) มีความสุข (Happiness) และมีชีวิตที่มีความหมาย (Meaning) รูปแบบนี้ยังสามารถนำมาใช้กับสถาบันเพื่อพัฒนาโปรแกรมในการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาการรับรู้ (Cognitive) และอารมณ์ (Emotion) ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การมีความรู้สึกเชิงบวก (Positive emotion) เป็นความสามารถในการมองโลกในแง่ดีและมองอดีต ปัจจุบันและอนาคตในมุมมองเชิงบวก
2. ความมุ่งมั่นตั้งใจ (Engagement) บุคคลต้องค้นหากิจกรรมที่ตนเองต้องการทำด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ ความมุ่งมั่นตั้งใจจะทำให้บุคคลได้เรียนรู้ เติบโตและบำรุงเลี้ยงความสุข รวมทั้งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้บุคคลได้ดึงศักยภาพของทักษะทางกาย ทางอารมณ์และสติปัญญามาใช้อย่างเต็มที่
3. การมีสัมพันธภาพที่ดี (Relationships) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นเป็นคนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงานหรือเพื่อนบ้าน มีความสำคัญต่อการได้แบ่งปันความรัก ความเอาใจใส่และความสนุกสนานให้แก่กันและกัน นอกจากนี้การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นยังช่วยประคับประคองจิตใจในสถานการณ์ที่คับขัน

4. การมีความหมาย (Meaning) การมีเป้าหมายและมีความหมายเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการมีความสุขและการบรรลุความสำเร็จ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิตมากกว่าการแสวงหาความพอใจหรือทรัพย์สินสมบัติ ความมีคุณค่าและความหมายช่วยให้บุคคลรู้เป้าหมายในชีวิตของตนเอง การเข้าใจความหมายของงานที่ทำและเหตุผลที่ทำงานจะช่วยให้บุคคลสนุกกับการทำงานมากขึ้นส่งผลให้เกิดความพึงพอใจและมีความสุข

5. การบรรลุผลสำเร็จ (Accomplishment) การมีเป้าหมายและมีความปรารถนาในชีวิตช่วยให้บุคคลบรรลุผลสำเร็จ บุคคลควรตั้งเป้าหมายที่ตนเองสามารถทำให้สำเร็จเป็นจริงได้ การบรรลุผลสำเร็จจะก่อให้เกิดความพึงพอใจและความภาคภูมิใจ การบรรลุผลสำเร็จในชีวิตมีความสำคัญต่อการช่วยให้เกิดความเจริญก้าวหน้าของบุคคล

บุคคลสามารถเพิ่มพูนความสุขได้โดยการให้ความสำคัญกับองค์ประกอบทั้ง 5 ประการ คือ รู้สึกพึงพอใจกับชีวิตให้มากขึ้น รู้และเข้าใจตนเอง ใส่ใจในสิ่งที่ทำให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพและมิตรภาพ รวมทั้งการทำให้ชีวิตมีคุณค่าและมีความหมายมากขึ้น

โฮวาร์ด (Howard, 2013) กล่าวถึง หลักคิดพื้นฐาน 12 ข้อเพื่อการมีความสุขสำหรับบุคลากรในวิชาชีพพยาบาลว่า คนเราไม่สามารถเปลี่ยนสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตแต่สามารถเลือกที่จะตอบสนองต่อสิ่งเหล่านั้นได้ เพื่อให้ชีวิตมีความสุขและสงบจึงเสนอทางเลือกดังนี้

1. เลือกที่จะมีความสุข ตัดสินใจและตั้งใจที่จะทำให้ตนเองมีความสุขภายใต้สถานการณ์แวดล้อมต่างๆ ในทุกๆวัน
2. เลือกที่จะรับผิดชอบชีวิตของตนเองรวมถึงความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ประสบการณ์คุณค่าและพฤติกรรมของตน
3. เลือกที่จะมองสิ่งต่างๆ ให้แตกต่างจากเดิมและเห็นความเป็นไปได้หรือทางเลือกใหม่ๆ ดีกว่าที่จะรู้สึกถึงความกลัวหรือการพยายามมองสิ่งต่างๆตามผู้อื่น
4. เลือกที่จะสงบจิตใจให้เหนือความขัดแย้งในใจและเลือกที่จะรักให้เหนือความกลัว ฟังเพลงที่สร้างแรงบันดาลใจและเติมเต็มความรู้สึก
5. เลือกที่จะสนุกสนานร่าเริงและทำกิจกรรมที่สร้างความเบิกบานใจ
6. เลือกที่จะมองปัญหาเป็นโอกาส ความท้าทายและของขวัญ
7. เลือกที่จะให้อภัย ไม่คิดตัดสินในสิ่งที่เกิดขึ้น ปลดปล่อยความรู้สึกคับข้องใจออกไป
8. เลือกที่จะคิดบวกและมองโลกในแง่ดี
9. เลือกที่จะให้ความรัก ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น
10. เลือกที่จะชื่นชมและขอบคุณสิ่งต่างๆหรือประสบการณ์ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็เพียงสิ่งเล็กน้อยหรือยิ่งใหญ่

11. เลือกที่จะค้นหา รับฟังและเฝ้าติดตามความต้องการภายในจิตใจของตนเอง ค้นหา จุดมุ่งหมายในชีวิตของตนให้พบ

12. เลือกที่จะไปสถานที่ศักดิ์สิทธิ์และพัฒนาความรู้สึกของการมีสัมพันธ์ภาพกับพระเจ้า จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการเพิ่มพูนความสามารถในการ พัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน สรุปได้ดังตาราง 2.8

ตาราง 2.8 สรุปแนวทางการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน

	ฝึกสมาธิ	สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี	เป็นผู้ให้ช่วยเหลือผู้อื่น	สำนึกในบุญคุณ	มีชีวิตที่มีคุณค่า	คิดเชิงบวก	มองโลกในแง่ดี	รู้คุณค่าของตนเอง	พัฒนาตนเอง	เลือกที่จะมีความสุข
พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2546)	✓	✓				✓				
พระครูธรรมธร ครรชิตคุณวโร (2556)	✓	✓	✓		✓				✓	
ว.วชิรเมธี (2556)	✓		✓							
สนอง วรอุไร (2550)	✓									
วิทยา นาควิษระ (2550)	✓		✓	✓				✓		✓
อาจอง ชุมสาย ณอยุธยา (2553)	✓	✓	✓							
เกสร มัยจิ้น (2559)	✓			✓	✓			✓		
ทาล เบน-ชาฮาร์ (2554)					✓					✓
โคเจท์ (2014)						✓		✓		✓
ลูโบเมียร์สกี เชลดอน และซเคด (2005)			✓	✓						
ฟอสเตอร์ และคณะ (2008)			✓			✓	✓	✓		
วินฮูเวน (2008)	✓				✓				✓	
อาคอร์ (2011)	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
โฮวาร์ด (2013)			✓	✓	✓	✓	✓			✓

จากการสรุปแนวทางการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน จะเห็นได้ว่า ข้อมูลมีความสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาความสุขตามแนวคิดทางพุทธศาสนา (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2546) และแนวทางการพัฒนาความสุขตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกของ เซลิกแมน (2005) ซึ่งเป็นแนวทางที่มีความครอบคลุม ผู้วิจัยจึงเลือกแนวทางการพัฒนาความสุขตามแนวคิดทางพุทธศาสนา และแนวทางการพัฒนาความสุขตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มาใช้ในการออกแบบโปรแกรมในครั้งนี้ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขในนิสิตนักศึกษาเพิ่มเติม เพื่อกำหนดวิธีการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมให้ชัดเจน

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขในนิสิตนักศึกษา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขในนิสิตนักศึกษาในประเทศ ได้แก่ งานวิจัยของ กนกวรรณ วังมณี (2554) ที่ศึกษาการพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญที่มีคะแนนจากแบบวัดความสุขตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้ The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) ของ ฮิลล์และอาร์ไกล์ (Hills and Argyle, 2002) โปรแกรมการพัฒนาตนเองด้านความสุขของวัยรุ่นไทย ใช้โปรแกรมการพัฒนาตนเองในรูปแบบของคู่มือสำหรับให้วัยรุ่นอ่านและฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ในแต่ละครั้งของการเข้าโปรแกรม ใช้เวลาในการทดลอง 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ประกอบด้วย 8 โปรแกรม ได้แก่ 1) โปรแกรมค้นหาความสุขและการเข้าใจตนเอง 2) โปรแกรมเราเลือกที่จะมีความสุขได้: เส้นทางสู่ความสุขภายนอกและภายใน 3) โปรแกรมการพัฒนาตนเองเพื่อสุขภาวะที่ดี 4) โปรแกรมสรรค์สร้างโลกให้สวยงามด้วยมุมมองเชิงบวก 5) โปรแกรมพัฒนาคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น 6) โปรแกรมเพิ่มความเชื่อมั่นเพื่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นและเห็นอกเห็นใจ 7) โปรแกรมเราสามารถมีความเชื่อมั่นและมุมมองเชิงบวกได้ และ 8) โปรแกรมสร้างโลกที่ดีขึ้นสำหรับตนเองและผู้อื่น ผลการวิจัยพบว่า 1) วัยรุ่นไทยมีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และด้านความกระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆ ในชีวิต อยู่ในระดับมาก ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านสุขภาวะที่ดี และด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง 2) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาตนเอง พบว่า มีคะแนนความสุขด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ด้านสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และด้านความกระตือรือร้นกับสิ่ง

ต่างๆ ในชีวิต เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนความสุขด้าน สุขภาวะที่ดีไม่เพิ่มขึ้น

ผลการศึกษาวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและความสุขในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาพยาบาลของ พวงเพชร เกษรสมุทร และคณะ (2554) เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 127 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่เลือกเรียนวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนา จำนวน 66 คน เข้าเรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 4 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และเข้าร่วมกิจกรรมฝึกจิตให้เกิดปัญญา เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน รวมเวลาทั้งสิ้น 54 ชั่วโมง การเรียนการสอนวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนา ประกอบด้วย 5 กิจกรรมหลัก ได้แก่ 1) การสอนอย่างมีแบบแผนเรื่องโอวาทปาติโมกข์ แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ การทำความดีให้ถึงพร้อม การละความชั่วทั้งปวง และการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ 2) การจัดกิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อให้เกิดความรู้เชิงประจักษ์ตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา 3) การวิเคราะห์ตนเองทั้งด้านความคิดและการกระทำในชีวิตประจำวัน 4) กิจกรรม “โครงการทำความดีถวายในหลวง” เพื่อให้เรียนรู้การมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และนึกถึงผู้อื่น และ 5) กิจกรรม “การฝึกจิตให้เกิดปัญญา” ณ สถานปฏิบัติธรรม เขาใหญ่ เป็นการฝึกปฏิบัติการนำหลักธรรมมาใช้และการทำสมาธิให้จิตใจสงบ เครื่องมือที่ใช้วัดความสุข คือ ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (TMHI-15) เป็นแบบวัดมาตรฐานฉบับสั้น 15 ข้อ พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ผลการวิจัยพบว่า เมื่อสิ้นสุดกระบวนการเรียนการสอนของวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนา นักศึกษาที่เข้าเรียนวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนาเห็นคุณค่าในตนเองและมีความสุขเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการเข้าเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมากกว่านักศึกษาที่เลือกเรียนวิชาเลือกอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะว่าการเข้าเรียนวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนา มีประโยชน์ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและช่วยเพิ่มความสุขในการดำเนินชีวิตให้แก่ นักศึกษาพยาบาล

สุนันทา คันธานนท์ (2556) ได้ศึกษาพุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขสำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Two Groups Pretest Posttest Design กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 38 คน เครื่องมือที่ใช้คือ ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข สร้างขึ้นโดยใช้เทคนิคเดลฟาย และแบบวัดความสุขที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และแบบวัดความพึงพอใจในการใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุข ผลการวิจัยพบว่า ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขสำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมที่ดี 2) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 3) ความรับผิดชอบต่อตนเองต่อสังคมและต่องานที่ได้รับมอบหมาย 4) ทักษะในการแก้ปัญหา มีแนวทางในการแก้ปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาได้ถูกต้อง

เหมาะสม และ 5) การปฏิบัติตนให้มีคุณค่าต่อสังคม ในการทดลองพัฒนาความสุขในแต่ละองค์ประกอบผู้วิจัยได้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และวิธีการ/กิจกรรมพัฒนาความสุขให้นักศึกษากลุ่มทดลองนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้แก่ 1) ทำความสะอาดที่พัก 10 นาที 2) ทำความสะอาดร่างกาย 5 นาที 3) แต่งกายเรียบร้อยภายใน 5 นาที 4) ยิ้มให้ตนเอง 10 ครั้ง 5) ให้อาหารสัตว์ 1 ครั้ง 6) พูดคุยกับสัตว์เลี้ยง 10 ประโยค 7) ปลุกหรือบำรุงรักษาพืช 8) ปฏิบัติหน้าที่ส่วนตัว 9) ทำความสะอาดร่างกาย 5 นาที 10) แต่งกายเรียบร้อยภายใน 5 นาที 11) ทำสมาธิก่อนนอน 10 นาที 12) นอนหลับอย่างน้อย 8 ชั่วโมง และมีกิจกรรมเพิ่มเติมตามองค์ประกอบ ปฏิบัติตามที่กำหนดองค์ประกอบละ 3 วัน และพบว่าระดับความสุขของนักศึกษากลุ่มทดลอง หลังการทดลองใช้ยุทธศาสตร์มีระดับความสุขสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองพบว่า ระดับความสุขของนักศึกษา 2 กลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยกลุ่มทดลองที่ใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขมีระดับความสุขสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่มีกิจกรรมประจำวันตามปกติ ระดับความพึงพอใจของผู้ใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขสำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

นอกจากนี้ ชัชวิทย์ สงวนภักร์ และคณะ (2557) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Two Groups Pretest Posttest Design กลุ่มตัวอย่างมาจากการสุ่มเลือกห้องเรียน 2 ห้อง จากจำนวนห้องเรียน 5 ห้อง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความสุขในการเรียนและโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษา แบบวัดความสุขในการเรียนเป็นข้อคำถามรายด้านสร้างขึ้นจากนิยามศัพท์เฉพาะเพื่อวัดความสุขในการเรียน จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ 1) ความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน 2) ความพอใจในการเรียน 3) ความรู้สึกผ่อนคลาย 4) ความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรม 5) ความภาคภูมิใจในตนเอง และ 6) ความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง จำนวนทั้งหมด 52 ข้อ โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาเป็นรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ยึดแนวคิดและหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาผ่านการฝึกปฏิบัติตามแนวทางต่างๆ ได้แก่ 1) การปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหว 2) การปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง 3) การปฏิบัติผ่านกระบวนการคิดสร้างสรรค์ และ 4) การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 12 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาและการฝึกการผ่อนคลาย 2) กิจกรรมสุนทรียสนทนา 3) กิจกรรมโยคะเบื้องต้น 4) กิจกรรมโยคะรักษาโรค 5) กิจกรรมไทเก๊ก 6) กิจกรรมเคลื่อนไหวแบบไทย 7) กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน 8) กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง 9) กิจกรรมเมืองในฝัน

10) กิจกรรมโดมิโน 11) กิจกรรมสาธิตแห่งช่วงชีวิต และ 12) กิจกรรมค้นหาคนดี ใช้เวลาในการทดลองทั้งสิ้น 14 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมระยะเวลาทั้งหมด 21 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่ามีระดับปริญญาตรีที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษามีความสุขในการเรียนมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และระดับปริญญาตรีที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษา หลังการทดลองมีความสุขในการเรียนมากกว่าระดับปริญญาตรีที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขในนิสิตนักศึกษาในต่างประเทศ ได้แก่ งานวิจัยของ แคช และลูโบเมียร์สกี (Tkach & Lyubomirsky, 2006) ได้ศึกษากลยุทธ์การพัฒนาความสุข และความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของบุคลิกภาพ กลยุทธ์การพัฒนาความสุขและความสุข กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มาจากหลากหลายเชื้อชาติ อายุระหว่าง 17-35 ปี จำนวน 500 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัด 3 ฉบับ ได้แก่ 1) แบบวัดความสุข (Subjective happiness scale: SHS) ของลูโบเมียร์สกีและเลพเพอร์ (Lyubomirsky & Lepper, 1999) มีข้อความทั้งหมด 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 คุณคิดว่าตนเองเป็นคนมีความสุข (1 = ไม่มีความสุขเลย 7 = มีความสุขมาก) ข้อ 2 ให้เปรียบเทียบความสุขของตนเองกับคนอื่น ๆ (1 = มีความสุขน้อยกว่า 7 = มีความสุขมากกว่า) ข้อ 3 คุณเห็นด้วยกับคำพูดที่ว่า “คนที่มีสุขอย่างยั่งยืนเป็นคนที่มีความสุขมาก สนุกกับการใช้ชีวิตโดยไม่คำนึงถึงว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น” (1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 7 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง) และข้อ 4 คุณเห็นด้วยกับคำพูดที่ว่า “คนที่ไม่มีความสุขมาอย่างยาวนานคือคนที่ไม่เคยมีความสุขเลย แม้ว่าพวกเขาจะไม่ได้อยู่ในภาวะซึมเศร้า” (1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 7 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง) 2) แบบวัดกลยุทธ์การเสริมสร้างความสุข เป็นแบบสอบถาม 66 ข้อ ที่ได้จากการศึกษานำร่องจากนักศึกษา 70 คนที่ตอบคำถามปลายเปิดว่ามีวิธีการใดบ้างในการคงไว้และเพิ่มพูนระดับความสุข เช่น การเรียน การอยู่กับเพื่อน การดูโทรทัศน์ เป็นต้น โดยให้กลุ่มตัวอย่างให้คะแนนในแต่ละข้อว่าพวกเขาใช้กลยุทธ์เหล่านั้นบ่อยเพียงใดในการคงไว้และเพิ่มพูนระดับความสุข (1 = ไม่เคย 7 = ตลอดเวลา) และ 3) แบบวัดบุคลิกภาพ (Big five inventory: BFI) ของจอห์นและคณะ (John et al., 1991) ประกอบด้วยข้อความ 44 ข้อ เพื่อประเมินบุคลิกภาพ 5 แบบ ได้แก่ บุคลิกภาพแบบเปิดใจ (Openness) บุคลิกภาพแบบเปิดเผย (Extraversion) บุคลิกภาพแบบประนีประนอม (Agreeableness) บุคลิกภาพแบบยึดมั่นในหลักการ (Conscientiousness) บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) วิเคราะห์ข้อมูลกลยุทธ์การเสริมสร้างความสุขโดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor analysis) ได้ กลยุทธ์การเสริมสร้างความสุข 8 กลยุทธ์ ได้แก่ 1) การมีกิจกรรมทางสังคม (Social affiliation) เป็นกลยุทธ์ที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในระดับสูง โดยเฉพาะในเรื่องการช่วยเหลือผู้อื่นและการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นกลยุทธ์ที่มีการใช้บ่อยที่สุด 2) การร่วมงานพบปะสังสรรค์ (Party and

clubbing) เป็นกลยุทธ์ที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในระดับปานกลาง พฤติกรรมที่แสดงออกในการใช้กลยุทธ์นี้คือการร่วมงานเฉลิมฉลองต่างๆ เช่น งานเลี้ยง งานเต้นรำ งานสังสรรค์ เป็นต้น กลยุทธ์นี้มุ่งใช้สำหรับการคงไว้ซึ่งการมีอารมณ์ที่ดี 3) การควบคุมจิตใจ (Mental control) การควบคุมจิตใจเกี่ยวข้องกับความรู้สึกไม่มีความสุข เป็นกลยุทธ์ที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุข 4) การตั้งเป้าหมาย (Instrumental goal pursuit) เป็นกลยุทธ์หนึ่งที่มีการใช้มากและมีประสิทธิผลสูง บุคคลใช้การตั้งเป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ของตน 5) การพักผ่อนหย่อนใจ (Passive leisure) เป็นกลยุทธ์ที่เกี่ยวกับการอยู่ว่างๆ เช่น การดูโทรทัศน์ การเล่นเกม การนอน เป็นต้น เป็นกิจกรรมที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายและน่าพอใจ แต่พบว่ากลยุทธ์นี้ไม่มีความสัมพันธ์กับความสุข 6) การออกกำลังกาย (Active leisure) กิจกรรมที่สำคัญได้แก่ กิจกรรมที่พยายามทำเพื่อการคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพและรูปร่างที่ดี การทำงานอดิเรก การออกกำลังกาย เป็นต้น 7) การมีกิจกรรมทางศาสนา (Religion) เป็นกลยุทธ์ที่มีการใช้น้อยที่สุดในการเสริมสร้างความสุข แต่อาจเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิผลกลยุทธ์หนึ่งเนื่องจากสามารถทำนายความสุขได้ในระดับสูง 8) การแสดงออกว่ามีความสุข (Direct attempts) เป็นการพัฒนาความสุขในเชิงรุก เช่น การยิ้ม การแสดงความกระตือรือร้น เป็นต้น เป็นกลยุทธ์ที่มีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับความสุข และในการศึกษานี้ยังพบว่ากลยุทธ์ที่พยากรณ์ความสุขได้ในระดับสูงคือ การควบคุมจิตใจ (Mental control) การแสดงออกว่ามีความสุข (Direct attempts) การมีกิจกรรมทางสังคม (Social affiliation) การมีกิจกรรมทางศาสนา (Religion)) การร่วมงานพบปะสังสรรค์ (Party and clubbing) และการออกกำลังกาย (Active leisure) และพบว่าเพศชายมักจะใช้กลยุทธ์การเสริมสร้างความสุขโดยการออกกำลังกาย (Active leisure) และการควบคุมจิตใจ (Mental control) ขณะที่เพศหญิงมักจะใช้การมีกิจกรรมทางสังคม (Social affiliation) การตั้งเป้าหมาย (Instrumental goal pursuit) การพักผ่อนหย่อนใจ (Passive leisure) และ การมีกิจกรรมทางศาสนา (Religion) มากกว่าเพศชาย

ต่อมา แอล นิมา และการ์เซีย (Al Nima & Garcia, 2015) ได้นำกลยุทธ์การพัฒนาความสุข 8 กลยุทธ์ มาศึกษาหาความสัมพันธ์กับอารมณ์ทางบวกและทางลบ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,050 คน กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 34.21 ปี วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis) ของกลยุทธ์การพัฒนาความสุข 8 กลยุทธ์ พบว่ามีกลยุทธ์ความเหมาะสม กลยุทธ์การพัฒนาความสุขความสัมพันธ์กับอารมณ์ทางบวก ($R^2 = .41$) และอารมณ์ทางลบ ($R^2 = .27$) และพบว่าเพศหญิงมีแนวโน้มจะใช้กลยุทธ์การมีกิจกรรมทางสังคม (Social affiliation) การควบคุมจิตใจไม่ทำให้ความรู้สึกทางลบ (Mental control) การพักผ่อนหย่อนใจ (Passive leisure) การร่วมกิจกรรมทางศาสนา (Religion) และการแสดงออกว่ามีความสุข (Direct attempts) มากกว่าเพศชาย ขณะที่เพศชายมักจะใช้กลยุทธ์การร่วมงานพบปะสังสรรค์ (Party and clubbing) มากกว่าเพศหญิง

สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขในนิสิตนักศึกษาในประเทศและต่างประเทศ
สรุปได้ดังตาราง 2.9

ตาราง 2.9 สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขในนิสิตนักศึกษา

งานวิจัย	กนกวรรณ วังมณี (2554)	พวงเพชร เกษรสมุทร และคณะ (2554)
ระเบียบวิธี	เชิงทดลอง	เชิงทดลอง
กลุ่มตัวอย่าง	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 15 คน	นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 จำนวน 127 คน กลุ่มทดลองจำนวน 66 คน
เครื่องมือวัดความสุข	The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) (Hills and Argyle, 2002)	ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (Thai mental health indicators: TMHI-15)
ลักษณะของโปรแกรม/กิจกรรม	<p>โปรแกรมการพัฒนาตนเองในรูปแบบของคู่มือให้วัยรุ่นอ่านและฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ประกอบด้วย 8 โปรแกรม ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) โปรแกรมค้นหาความสุขและการเข้าใจตนเอง 2) โปรแกรมเราเลือกที่จะมีความสุขได้: เส้นทางสู่ความสุขภายนอกและภายใน 3) โปรแกรมการพัฒนาตนเองเพื่อสุขภาวะที่ดี 4) โปรแกรมสรรค์สร้างโลกให้สวยงามด้วยมุมมองเชิงบวก 5) โปรแกรมพัฒนาคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น 6) โปรแกรมเพิ่มความเชื่อมั่นเพื่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นและเห็นอกเห็นใจ 7) โปรแกรมเราสามารถมีความเชื่อมั่นและมุมมองเชิงบวกได้ 8) โปรแกรมสร้างโลกที่ดีขึ้นสำหรับตนเองและผู้อื่น 	<p>ลงทะเบียนเรียนวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนา ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) การสอนอย่างมีแบบแผนเรื่อง โอวาทปาติโมกข์ 2) การจัดกิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3) การวิเคราะห์ตนเอง 4) กิจกรรม “โครงการทำความดีถวายในหลวง” 5) กิจกรรม “การฝึกจิตให้เกิดปัญญา” ณ สถานปฏิบัติธรรม เขาใหญ่
ระยะเวลา	10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมเวลาทั้งสิ้น 8 ชั่วโมง 20 นาที	เข้าเรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 4 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และเข้าร่วมกิจกรรมฝึกจิตให้เกิดปัญญา เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน รวมเวลาทั้งสิ้น 54 ชั่วโมง

ตาราง 2.9 สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขในนิสิตนักศึกษา (ต่อ)

งานวิจัย	สุนันทา คันธานนท์ (2556)	ชัชวิทย์ สงวนภักร์ และคณะ (2557)
ระเบียบวิธี	เชิงทดลอง	เชิงทดลอง
กลุ่มตัวอย่าง	นักศึกษาคณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 จำนวน 38 คน	นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 สุ่มเลือกห้องเรียน 2 ห้อง จากจำนวนห้องเรียน 5 ห้อง
เครื่องมือวัดความสุข	แบบวัดความสุขที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น	แบบวัดความสุขในการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
ลักษณะของโปรแกรม/กิจกรรม	ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขสำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมที่ดี 2) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 3) ความรับผิดชอบต่อตนเองต่อสังคมและต่องานที่ได้รับมอบหมาย 4) ทักษะในการแก้ปัญหา มีแนวทางในการแก้ปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาก็ถูกต้องเหมาะสม 5) การปฏิบัติตนให้มีคุณค่าต่อสังคม	โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษา ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 12 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาและการฝึกการผ่อนคลาย 2) กิจกรรมสุนทรียสนทนา 3) กิจกรรมโยคะเบื้องต้น 4) กิจกรรมโยคะรักษาโรค 5) กิจกรรมไทเก๊ก 6) กิจกรรมเคลื่อนไหวแบบไทย 7) กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน 8) กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง 9) กิจกรรมเมืองในฝัน 10) กิจกรรมโดมิโน 11) กิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต 12) กิจกรรมค้นหาคนดี
ระยะเวลา	นำวิธีการไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน องค์ประกอบละ 3 วัน รวมเวลาทั้งสิ้น 15 วัน	14 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมเวลาทั้งสิ้น 21 ชั่วโมง

ตาราง 2.9 สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขในนิสิตนักศึกษา (ต่อ)

งานวิจัย	แคช และลูโบมิร์สกี (Tkach & Lyubomirsky, 2006)	แอล นิมา และการ์เซีย (Al Nima & Garcia, 2015)
ระเบียบวิธี	เชิงบรรยาย	เชิงบรรยาย
กลุ่มตัวอย่าง	นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 500 คน	กลุ่มตัวอย่างอายุเฉลี่ย 34.21 ปี จำนวน 1,050 คน
เครื่องมือวัดความสุข	แบบวัดความสุข (Subjective happiness scale: SHS) (Lyubomirsky & Lepper, 1999)	
ลักษณะของโปรแกรม/กิจกรรม	กลยุทธ์การเสริมสร้างความสุข 8 กลยุทธ์ ได้แก่ 1) การมีกิจกรรมทางสังคม (Social affiliation) 2) การร่วมงานพบปะสังสรรค์ (Party and clubbing) 3) การควบคุมจิตใจ (Mental control) 4) การตั้งเป้าหมาย (Instrumental goal pursuit) 5) การพักผ่อนหย่อนใจ (Passive leisure) 6) การออกกำลังกาย (Active leisure) 7) การมีกิจกรรมทางศาสนา (Religion) 8) การแสดงออกว่ามีความสุข (Direct attempts)	วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis) ของกลยุทธ์การพัฒนาความสุข 8 กลยุทธ์ พบว่ามีกลยุทธ์ความเหมาะสม นำกลยุทธ์การพัฒนาความสุข 8 กลยุทธ์ มาศึกษาหาความสัมพันธ์กับอารมณ์ทางบวกและทางลบ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า มีแนวคิดการพัฒนาความสุขสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาความสุขตามแนวคิดทางพุทธศาสนา และแนวคิดการพัฒนาความสุขทางจิตวิทยาเชิงบวก การจัดกิจกรรมในโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสุข และมีการจัดกิจกรรมโดยใช้วิธีการที่สอดคล้องกับแนวคิดดังกล่าว เช่น การพัฒนาคุณค่าในตนเอง การคิดเชิงบวก การให้ การฝึกจิต การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นต้น ผู้วิจัย

จึงเลือกวิธีการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนตามแนวคิดทางพุทธศาสนาและจิตวิทยาเชิงบวก มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจมีความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

3. แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology)

จิตวิทยาเชิงบวกเป็นศาสตร์ทางจิตวิทยา (Psychology) ที่ได้รับการพัฒนาต่อยอดมาจากแนวคิดจิตวิทยามนุษยนิยม (Humanistic psychology) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่และพฤติกรรมของบุคคลปกติ โดยให้ความสำคัญกับการค้นหาแนวทางการเสริมสร้างอัจฉริยภาพเพื่อให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งแตกต่างจากแนวคิดจิตวิทยาแบบดั้งเดิมที่มุ่งเน้นเพื่อการรักษาความผิดปกติทางจิต และเยียวยาผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต ทำให้ละเลยวิธีการป้องกันสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น

เซลิเกแมน (2002) ผู้ได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาของจิตวิทยาเชิงบวก ได้เขียนหนังสือเรื่องความสุขที่แท้จริง (Authentic happiness) มีเนื้อหาเกี่ยวกับการใช้จิตวิทยาเชิงบวกแนวใหม่ เพื่อให้บุคคลตระหนักถึงศักยภาพที่ตนมีและพัฒนาศักยภาพนั้น จุดมุ่งหมายของแนวคิดนี้คือ เพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่น่าพึงพอใจและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสนใจใน 3 ประเด็นหลัก คือ การมีความรู้สึกเชิงบวก (Positive emotion) คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก (Positive personal traits) และสถาบันที่สนับสนุนจิตวิทยาเชิงบวก (Positive institutions)

1. การมีความรู้สึกเชิงบวก (Positive emotion) เป็นความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ที่ผ่านกระบวนการคิด (Cognitive) และประสบการณ์ (Experience) ที่ส่งผลดีและเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าให้แก่บุคคล เช่น สติรู้ตื่นในกิจกรรม (Flow) ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และความสุข (Happiness)

2. คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก (Positive personal traits) เป็นการพัฒนาคุณลักษณะที่ดีและจุดแข็งของบุคคล เช่น บุคลิกภาพเชิงบวก (Positive characteristics) คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (Character strengths)

3. สถาบันที่สนับสนุนจิตวิทยาเชิงบวก (Positive institutions) เป็นการส่งเสริมพัฒนาสถาบันที่สร้างเสริมความเข้มแข็งให้แก่บุคคล เพื่อให้บุคคลเป็นพลเมืองดี

วิธีการพัฒนาความสุขตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวกให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ ทั้งสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิตซึ่งมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด ในปัจจุบันมีการนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ในหลากหลายบริบทและมีงานวิจัยที่แสดงถึงประสิทธิผลของวิธีการพัฒนาความสุขตามแนวคิดนี้มากมาย ตัวอย่างวิธีการพัฒนาความสุขตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Seligman et al., 2005) ได้แก่

การรู้จักตนเอง (Self-knowledge) เป็นการเรียนรู้ที่จะเข้าใจความต้องการและเป้าหมายของชีวิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ตลอดจนการเข้าใจจุดแข็งและจุดบกพร่องของตนเอง เทคนิคง่ายๆที่ทำให้เรารู้จักตนเองมากขึ้น คือ ทบทวนตนเองอยู่เสมอว่าตนเป็นคนอย่างไร มีจุดดีและจุดเด่นอย่างไร มีความสนใจและต้องการสิ่งใดจะทำให้เราตั้งเป้าหมายของชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ความหวัง (Hope) เป็นแรงจูงใจภายในของบุคคลอันก่อให้เกิดความเชื่อและความรู้สึกว่าคุณจะประสบความสำเร็จ สำหรับเทคนิคในการสร้างความหวัง คือ การตั้งเป้าหมายและวางแผนก้าวเดินไปที่ละขั้นด้วยความพยายามพร้อมกับประเมินผลความสำเร็จแต่ละขั้นไปจนประสบความสำเร็จ

การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นความรู้สึกความเชื่อมั่นในสิ่งที่ทำ มีความรู้สึกที่ดีต่อทุกสิ่งทุกอย่างโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความพยายามมุ่งมั่นต่อสู้เพื่อความสำเร็จ สำหรับเทคนิคในการสร้างการมองโลกในแง่ดี คือ การฝึกมองหาสิ่งดีที่อยู่รอบตัว หรืออาจจะเป็นการบันทึกเหตุการณ์ หรือนึกถึงเหตุการณ์ที่ดี ซึ่งหากทำบ่อยครั้งจะพบว่าความสุขนั้นสามารถเกิดขึ้นได้

ความกตัญญู (Gratitude) เป็นการรับรู้ถึงประสบการณ์เชิงบวกและรู้สึกขอบคุณกับบุคคลที่ทำให้ประสบการณ์เชิงบวกเกิดขึ้น สำหรับเทคนิคในการสร้างความกตัญญูนั้น เรียกว่า Gratitude Journal เป็นการแสดงความรู้สึกขอบคุณต่อคนที่มีบุญคุณต่อเราอาจจะโดยการเขียนบอกความในใจแสดงความขอบคุณซึ่งการแสดงความขอบคุณจะทำให้ทั้งผู้ให้และผู้รับค่าขอบคุณมีความสุข

การให้อภัย (Forgiveness) เป็นความคิดและความเต็มใจที่จะละทิ้งสิ่งที่ทำให้ไม่พอใจ สำหรับเทคนิคในการให้อภัย คือ การปรับมุมมองของการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นให้หลากหลาย มุมมอง จากนั้นหันนึกถึงสิ่งดี ๆ ที่เขาเคยทำ รู้จักการให้อภัยในสิ่งที่เขาได้กระทำจะทำให้สภาวะจิตใจของเราสบายขึ้น

วิธีการพัฒนาความสุขตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นวิธีการที่แอน โทยอดม และสายสมร เฉลยภิตติ (2557) และเกษร มัยจัน (2559) ได้เสนอว่าเป็นวิธีการสร้างความสุขที่เหมาะสมสำหรับ นักศึกษาพยาบาล สอดคล้องกับวิธีการพัฒนาความสุขของผู้รู้หลายท่านที่กล่าวมาข้างต้น ในงานวิจัย นี้ผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมในโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของ นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ โดยใช้วิธีการตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ 1) การสร้าง สัมพันธภาพ (Relationships) (Diener & Seligman, 2002; Lim & Putnam, 2010) 2) การเข้าใจ ความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) (Morelli et al., 2015) 3) การสนับสนุนทางสังคม (Social support) (Helsen et al., 2000; Loscocco & Spitze, 1990) 4) การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง (Strength building) (Meyers & Woerkom, 2017; Seligman et al., 2005) 5. การมีชีวิตที่มี คุณค่า (Meaning) (Stillman et al., 2009) 6) การมองโลกในแง่ดี (Optimistic) (Gorsy & Panwar, 2016) 7) การเป็นผู้ให้ (Kindness) (Buchanan & Bardi, 2010) และ 8) การสำนึกขอบคุณ (Gratitude) (Bono & Sender, 2018; Seligman et al., 2005; Wood et al., 2010)

ตอนที่ 4 แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน

การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (Activity-based learning: ABL) เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นให้ ผู้เรียนซึมซับความรู้ ความเข้าใจผ่านการทำกิจกรรม วิธีการจัดการเรียนรู้นี้พัฒนามาจากแนวคิด ในการจัดการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน หรือ “การเรียนรู้เชิงรุก” (Active learning) ซึ่งมีรากฐานมาจากแนวคิดทางการศึกษาที่เน้นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ (Constructivist) เป็นการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Student-centered)

การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน หมายถึง วิธีจัดการเรียนการสอนที่ใช้กิจกรรมรูปแบบ ต่างๆ ที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับเรื่องที่จะเรียนรู้ โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม เพื่อสร้าง บรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นมิตรและลดการครอบงำจากผู้สอน (Hariharan, 2011)

1. ลักษณะสำคัญของการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน

การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน มีลักษณะการจัดการเรียนการสอน ดังนี้ (สำนักงานเขต พื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีนครินทร์ เขต 3, ม.ป.ป.)

1. ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความตื่นตัวและกระตือรือร้นด้านการรู้คิด
2. กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้จากตัวผู้เรียนเองมากกว่าการฟังผู้สอนในห้องเรียนและการท่องจำ

3. พัฒนาทักษะการเรียนรู้ของผู้เรียน ให้สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตัวเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

4. ได้ผลลัพธ์ในการถ่ายทอดความรู้ใกล้เคียงกับการเรียนรู้รูปแบบอื่น แต่ได้ผลดีกว่าในการพัฒนาทักษะด้านการคิดและการเขียนของผู้เรียน

5. ผู้เรียนมีความพึงพอใจกับการเรียนรู้แบบนี้มากกว่ารูปแบบที่ผู้เรียนเป็นฝ่ายรับความรู้ ซึ่งเป็นการเรียนรู้แบบตั้งรับ (Passive learning)

6. มุ่งเน้นความรับผิดชอบของผู้เรียนในการเรียนรู้โดยผ่านการอ่าน เขียน คิด อภิปราย และเข้าร่วมในการแก้ปัญหา และยังสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ตามลำดับขั้นการเรียนรู้ของกลุ่มทั้งในด้านพุทธิพิสัย ทักษะพิสัย และจิตพิสัย

2. หลักการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน

การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน มีหลักในการจัดดังนี้ (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาสุรินทร์ เขต 3, ม.ป.ป.)

1. ให้ความสนใจที่ตัวผู้เรียน
2. เรียนรู้ผ่านกิจกรรมการปฏิบัติที่น่าสนใจ
3. ครูผู้สอนเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวก
4. ใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการเรียน
5. ประเมินผลจากพฤติกรรม ความเข้าใจ ผลงาน
6. เพื่อนในชั้นเรียนช่วยส่งเสริมการเรียน
7. มีการจัดสภาพแวดล้อม และบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาความคิด และเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง

3. ประเภทของการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน

กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานมีหลากหลายกิจกรรม การนำมาใช้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนั้นๆ ว่ามุ่งให้ผู้เรียนได้เรียนรู้หรือพัฒนาในเรื่องใด โดยทั่วไปสามารถจำแนกออกเป็น 3 ประเภทหลักๆ (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาสุรินทร์ เขต 3, ม.ป.ป.) คือ

1. กิจกรรมเชิงสำรวจ เสาะหา ค้นคว้า (Exploratory) เกี่ยวข้องกับการรวบรวม สังสมความรู้ ความคิดรวบยอด และทักษะ
2. กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ (Constructive) เกี่ยวข้องกับการรวบรวม สังสมประสบการณ์โดยผ่านการปฏิบัติ หรือการทำงานที่ริเริ่มสร้างสรรค์

3. กิจกรรมเชิงการแสดงออก (Expressional) เช่น การนำเสนอ การเสนอผลงาน เป็นต้น

4. แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อสร้างบรรยากาศการเรียนรู้อย่างมีความสุข มีแนวทางดังนี้ (อาภรณ์ ใจเที่ยง, 2550)

1. จัดเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม สรรหาสื่อที่หลากหลาย เช่น เกม เพลง วัสดุทัศน เป็นต้น
2. กระตุ้นให้ผู้เรียนใช้ความคิด
3. อาจมีการเปลี่ยนสถานที่เรียนให้เหมาะสมกับกิจกรรม
4. ไม่มุ่งเน้นการบรรยายแต่ให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ
5. บูรณาการทุกวิชาที่เกี่ยวข้อง
6. จัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลาที่มี

ในการดำเนินกิจกรรมของโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจนี้ ผู้วิจัยใช้การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน ได้แก่ 1) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2) กิจกรรมทบทวนตนเอง 3) กิจกรรมสร้างพลังบวก 4) กิจกรรมกรณีศึกษา วิชาชีพ และ 5) กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ซึ่งในขั้นตอนการสร้างโปรแกรมได้มีการเปลี่ยนชื่อบางกิจกรรมเพื่อให้เป็นที่น่าสนใจของนักศึกษา และสอดคล้องกับผลลัพธ์ที่คาดหวัง รวมทั้งชื่อองค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ได้แก่ 1) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2) กิจกรรมรู้จักตนเอง 3) กิจกรรมสร้างพลังบวก 4) กิจกรรมคุณค่าของฉัน และ 5) กิจกรรมสร้างโลกสวย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ครั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ 2) พัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ และ 3) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบพหุวิธี (Multimethod) มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังนี้

ระยะที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

ระยะที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

การวิเคราะห์องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ โดยการจัดเตรียมข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับแนวคิดความสุขอย่างยั่งยืน องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน เพื่อนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นแนวทางในการกำหนดองค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ โดยแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่ ศึกษาแนวคิดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน เกี่ยวกับองค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาแนวคิดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนเพื่อหาองค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ได้แก่

1. ศึกษาค้นคว้าและทบทวนเอกสาร หนังสือ วารสาร และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสุขอย่างยั่งยืนและความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

2. สัมภาษณ์ (Interview) ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 12 คน มุ่งศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนเพื่อหาองค์ประกอบของความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสนา จำนวน 3 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา จำนวน 3 คน และอาจารย์พยาบาลทหาร-ตำรวจ จำนวน 6 คน รวมผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้นจำนวน 12 คน ได้รับการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือก

- 1) มีความสนใจในการให้ข้อมูล
- 2) เป็นผู้ที่มีความรู้ด้านพุทธศาสนา จิตวิทยาหรือการศึกษาพยาบาล
- 3) มีผลงานทางวิชาการเกี่ยวกับความสุขหรือมีประสบการณ์ในการดำเนินงานด้านพัฒนาความสุขหรือมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาไม่น้อยกว่า 5 ปี

3. นำข้อมูลที่ได้มาจัดหมวดหมู่ข้อมูล เพื่อหาองค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์แนวคิดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน และแบบบันทึกการสัมภาษณ์ (ภาคผนวก ข) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปเป็นแนวทางการกำหนดองค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

นำแบบสัมภาษณ์แนวคิดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจฉบับร่าง ที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขจากอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมพร้อมด้วยโครงร่างการวิจัยฉบับย่อ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน (ภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยกำหนดเกณฑ์คัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิดังนี้ 1) ผู้ทรงคุณวุฒิสาขাজิตวิทยา จำนวน 3 คน 2) ผู้ทรงคุณวุฒิสาขากการวิจัย จำนวน 2 คน ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในด้านความตรงเชิงเนื้อหา ความครอบคลุมของเนื้อหาและความถูกต้องและชัดเจนของภาษา โดย

พิจารณาจากดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC) ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2553) โดยลงความเห็นและให้คะแนน ดังนี้

ให้ค่า	+1	เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิแน่ใจว่ามีความเหมาะสมและสอดคล้องกับแนวคิด
	0	เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิไม่แน่ใจว่ามีความเหมาะสมและสอดคล้องกับแนวคิด
	-1	เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิแน่ใจว่าไม่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับแนวคิด

ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ โดยนำคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อไปหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence) หรือค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)

ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 คน พบว่า ข้อคำถามมีค่าความตรงเชิงเนื้อหาระหว่าง 0.80 – 1.00 คะแนน ดังรายละเอียดในภาคผนวก ค

นำแบบสัมภาษณ์แนวคิดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมตรวจสอบอีกครั้งหนึ่ง หลังจากนั้นจึงนำมาใช้ทดลองสัมภาษณ์ (Try out) อาจารย์พยาบาลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 7 คน พบว่า อาจารย์พยาบาลเข้าใจข้อคำถามของแบบสัมภาษณ์เป็นอย่างดี สามารถตอบได้ตรงประเด็น แล้วจึงนำไปสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 12 คน

การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยขอหนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิจากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากนั้นจึงติดต่อบุคลากรกับผู้ทรงคุณวุฒิทางโทรศัพท์ แล้วจึงดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 12 คนด้วยตนเอง โดยใช้แบบสัมภาษณ์แนวคิดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง (Structured interview)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ (Interview) โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ได้แก่

1. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 12 คน ที่ประกอบด้วยองค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ และคำจำกัด

ความขององค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบมากำหนดกรอบแนวคิดในการพัฒนาเครื่องมือวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

2. ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามนิยามเชิงปฏิบัติการ ร่างแบบสอบถามสำหรับใช้วัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

3. นำร่างแบบวัดที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขจากอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมพร้อมด้วยโครงร่างการวิจัยฉบับย่อ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน (ภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยกำหนดเกณฑ์คัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิดังนี้ 1) ผู้ทรงคุณวุฒิสถาปัตยกรรมศาสตร์ จำนวน 3 คน 2) ผู้ทรงคุณวุฒิสถาปัตยกรรมศาสตร์ จำนวน 2 คน ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในด้านความเหมาะสมของเนื้อหา ความถูกต้องชัดเจนของภาษา ความครอบคลุมและความสอดคล้องตามนิยามเชิงปฏิบัติการ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC) ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2553) มาปรับใช้ ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 คน พบว่า ข้อคำถามมีค่าความตรงเชิงเนื้อหาระหว่าง 0.60 – 1.00 ดังรายละเอียดในภาคผนวก ค

4. นำร่างแบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ จำนวน 36 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical package for the social science) และวิเคราะห์ข้อคำถามเป็นรายข้อ (Item analysis) ด้วยการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคำถามรายข้อกับคำถามรวมทั้งฉบับ (Corrected item total correlation) (ภาคผนวก ง) โดยใช้เกณฑ์การพิจารณาตัดข้อคำถามที่มีความสอดคล้องกับข้อคำถามอื่นทั้งฉบับน้อย คือข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำกว่า .20 (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2553) ข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง .30-.80 ถือเป็นข้อคำถามที่ดี (บุญใจ ศรีสถิตยัณรากร, 2555)

จากนั้นนำแบบสอบถามไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจริง แล้วนำมาหาค่าความเที่ยงอีกครั้งหนึ่งด้วยวิธีเดียวกัน ได้ค่าความเที่ยงดังเสนอในตาราง 3.1

ตาราง 3.1 ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน

แบบสอบถาม	ค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม	
	ทดลองใช้ (n = 36)	เก็บข้อมูลจริง (n = 294)
การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (Self empowerment)	.802	.833
การคิดดี (Good thoughts)	.831	.835
การทำดี (Doing good)	.840	.841
การมีสัมพันธภาพที่ดี (Good relationships)	.846	.848
การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience)	.840	.857
แบบสอบถามทั้งหมด	.836	.843

5. ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามในแบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน โดยการตัดข้อคำถามออก 2 ข้อ จากแบบวัดฉบับทดลองใช้มี 64 ข้อ คงเหลือแบบวัดฉบับเก็บข้อมูลจริง 62 ข้อ และปรับแก้ไขข้อความให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

6. นำเครื่องมือมาใช้วัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาล ทหาร-ตำรวจที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาระดับความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนและวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาล ทหาร-ตำรวจ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประกอบด้วยนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1-4 ที่กำลังศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา 2561 ในวิทยาลัยพยาบาลในสังกัดกระทรวงกลาโหมและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ จำนวน 4 แห่ง มีจำนวนนักศึกษาพยาบาลทั้งสิ้น 1,055 คน

กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1-4 ที่กำลังศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา 2561 ของวิทยาลัยพยาบาลในสังกัดกระทรวงกลาโหมและสำนักงานตำรวจแห่งชาติทั้ง 4 แห่ง กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของยามาเน่ (Yamane, 1973)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2} = \frac{1,110}{1 + 1,110 (.05) (.05)} = 294$$

เมื่อระดับความมีนัยสำคัญเป็น .05 ($\alpha = .05$)

n	=	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
N	=	ขนาดของประชากร
e	=	ขนาดความคลาดเคลื่อนที่จะยอมรับได้ (5 %)

จากการคำนวณได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 294 คน ซึ่งพบว่ามีความคลาดเคลื่อนที่เป็นไปตามหลักเกณฑ์การหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันตามแนวคิดของ ชูมาคเกอร์และโลแม็กซ์ (Schumacker & Lomax, 2010) และ แฮร์และคณะ (Hair et.al, 2010) ซึ่งกล่าวว่าการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันควรมีขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 10-20 เท่าของตัวแปรสังเกตได้ สำหรับงานวิจัยนี้ใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 15 เท่าของตัวแปรสังเกตได้ 16 ตัวแปร ดังนั้นจึงต้องมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 240 คน

เมื่อได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 294 คนแล้ว จึงคำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างของแต่ละสถาบัน โดยคิดจากสัดส่วนของประชากรแต่ละสถาบันมาคำนวณสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่าง (Proportional technique) จากสูตรดังนี้

$$\text{จำนวนกลุ่มตัวอย่าง} = \frac{\text{ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง} \times \text{จำนวนประชากร}}{\text{จำนวนประชากรทั้งหมด}}$$

คำนวณสัดส่วนได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างของแต่ละสถาบันดังตาราง 3.2

ตาราง 3.2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างของแต่ละสถาบัน

ชื่อสถาบัน	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก	365	97
วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ	265	70
วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ	220	58
วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ	260	69
รวมทั้งสิ้น	1,110	294

หลังจากคำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างของแต่ละสถาบันแล้วนำมาคำนวณสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างแต่ละชั้นปีแล้วสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างแต่ละชั้นปีตามตาราง 3.3

ตาราง 3.3 จำนวนกลุ่มตัวอย่างแต่ละชั้นปี

ชื่อสถาบัน	ชั้นปี							
	1		2		3		4	
	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
วิทยาลัยพยาบาล กองทัพบก	100	26	97	26	83	22	85	23
วิทยาลัยพยาบาล กองทัพเรือ	78	21	73	19	59	16	55	14
วิทยาลัยพยาบาล ทหารอากาศ	56	15	56	15	54	14	54	14
วิทยาลัยพยาบาล ตำรวจ	61	16	69	18	68	18	62	17
รวมทั้งสิ้น	295	78	295	78	264	70	256	68

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ (ภาคผนวก ข) เป็นแบบสอบถาม จำนวน 62 ข้อ มีคำตอบให้เลือกในลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ตามแนวของลิเคิร์ต (Likert) คือ เป็นจริงมากที่สุด เป็นจริงด้วยมาก เป็นจริงปานกลาง เป็นจริงน้อย และเป็นจริงน้อยที่สุด โดยแบ่งลักษณะข้อคำถามเป็น 2 ประเภท คือ

ข้อคำถามที่เป็นข้อความเชิงรับ จำนวน 54 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 50, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61

ข้อคำถามที่เป็นข้อความเชิงปฏิเสธ จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5, 10, 13, 17, 36, 47, 51, 62
เกณฑ์การให้คะแนนแตกต่างกันดังตาราง 3.4

ตาราง 3.4 เกณฑ์การให้คะแนน

ลักษณะความ เป็นจริง ลักษณะข้อคำถาม	เป็นจริง มากที่สุด	เป็นจริง มาก	เป็นจริง ปานกลาง	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง น้อยที่สุด
เชิงรับ	5	4	3	2	1
เชิงปฏิเสธ	1	2	3	4	5

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลและวิเคราะห์ระดับความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา หาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจโดยใช้โปรแกรม LISREL 8.72

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

การพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ โดยการจัดเตรียมข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจจากผู้ทรงคุณวุฒิ และองค์ประกอบเชิงยืนยันความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ตลอดจนวิธีการรูปแบบ หรือกระบวนการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน เพื่อนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบกิจกรรมในโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ โดยแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่ การพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ และการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ได้แก่

1. ศึกษาค้นคว้าและทบทวนเอกสาร หนังสือ วารสาร และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ทั้งในประเทศและต่างประเทศ
2. สัมภาษณ์ (Interview) ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 12 คน มุ่งศึกษาแนวทางการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านพุทธศาสนา จำนวน 3 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา จำนวน 3 คน และอาจารย์พยาบาลทหาร- ตำรวจ จำนวน 6 คน รวมผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้นจำนวน 12 คน ได้รับการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือก

- 1) มีความสนใจในการให้ข้อมูล
- 2) เป็นผู้ที่มีความรู้ด้านพุทธศาสนา จิตวิทยาหรือการศึกษาพยาบาล
- 3) มีผลงานทางวิชาการเกี่ยวกับความสุขหรือมีประสบการณ์ในการดำเนินงานด้านพัฒนาความสุขหรือมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาไม่น้อยกว่า 5 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ และแบบบันทึกการสัมภาษณ์ (ภาคผนวก ข) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางการพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจต่อไป

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

นำแบบสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขจากอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม พร้อมด้วยโครงร่างการวิจัยฉบับย่อ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน (ภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยกำหนดเกณฑ์คัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ คือ 1) ผู้ทรงคุณวุฒิสถาบันจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน 2) ผู้ทรงคุณวุฒิสถาบันการวิจัย จำนวน 2 คน ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในด้านความตรงเชิงเนื้อหา ความครอบคลุมของเนื้อหาและความถูกต้องและชัดเจนของภาษา โดยพิจารณาจากดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC) ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2553)

ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 คน พบว่า ข้อคำถามส่วนใหญ่มีค่าความตรงเชิงเนื้อหาระหว่าง 0.80 – 1.00 คะแนน ดังรายละเอียดในภาคผนวก ค

นำแบบสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม ตรวจสอบอีกครั้งหนึ่ง หลังจากนั้นจึงนำมาใช้ทดลองสัมภาษณ์ (Try out) อาจารย์พยาบาลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 7 คน พบว่าอาจารย์พยาบาลเข้าใจข้อคำถามของแบบสัมภาษณ์เป็นอย่างดี

สามารถตอบได้ตรงประเด็น แล้วจึงนำไปสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 12 คน

3. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาจัดหมวดหมู่ข้อมูล ร่วมกับองค์ประกอบเชิงยืนยันความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ในระยะที่ 1 เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

4. พัฒนาร่างโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ประกอบด้วย 5 กิจกรรมดังต่อไปนี้

4.1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

4.2 กิจกรรมรู้จักตนเอง

4.3 กิจกรรมสร้างพลังบวก

4.4 กิจกรรมคุณค่าของฉัน

4.5 กิจกรรมสร้างโลกสวย

5. พัฒนาแบบประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม ได้แก่

5.1 แบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ (สร้างในระยะที่ 1 ขั้นตอนที่ 2)

5.2 แบบสังเกตพฤติกรรม

5.3 แบบสัมภาษณ์

5.4 แบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน

6. ส่งร่างโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ พร้อมแบบประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม ทั้ง 5 ฉบับ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา ด้านการพยาบาล และด้านพุทธศาสนา จำนวน 3 คน พิจารณาตรวจสอบคุณภาพและความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องของโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนสำหรับนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ในด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง (Self empowerment) ด้านการคิดดี (Good thoughts) ด้านการทำดี (Doing good) ด้านการมีสัมพันธ์ภาพที่ดี (Good relationships) และด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) สำหรับใช้สอบถามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโปรแกรม

7. ปรับแก้ไขร่างโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ และแบบประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

8. ทดลองใช้โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจกับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ จำนวน 8 คน ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ได้แก่

1. สร้างเครื่องมือในการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ได้แก่ แบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ (สร้างในระยะที่ 1 ขั้นตอนที่ 2) แบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน แบบสังเกตพฤติกรรมและแบบสัมภาษณ์ เพื่อใช้ประเมินกิจกรรมในโปรแกรม

1.1 ศึกษาค้นคว้าและทบทวนเอกสาร หนังสือ วารสาร และงานวิจัย ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเครื่องมือวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนทั้งในประเทศและต่างประเทศ

1.2 ดำเนินการสร้างแบบสังเกตพฤติกรรม แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมินด้านความสุขอย่างยั่งยืน

1.3 นำแบบสังเกตพฤติกรรม แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน ที่สร้างขึ้นตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมพิจารณาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ จากนั้นจึงส่งไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธศาสนา ด้าน จิตวิทยา และด้านการศึกษาพยาบาล จำนวน 3 คน พิจารณาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมืออีกครั้ง พิจารณาความครอบคลุมของเนื้อหา ความถูกต้องชัดเจนของภาษา เพื่อให้เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความครอบคลุมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2. ดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 3 ซึ่งจัดเป็นกิจกรรมนอกชั้นเรียน โดยจัดให้มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดำเนินการตามลำดับขั้น ดังนี้

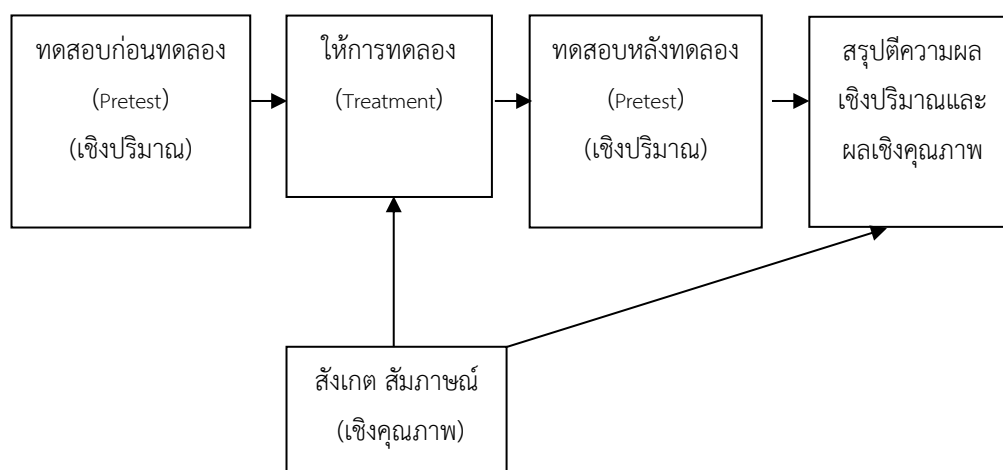
2.1 ก่อนการทดลอง ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ และประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน

2.2 จัดให้นักศึกษากลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

2.3 สังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาและสัมภาษณ์ความรู้สึกของนักศึกษากลุ่มทดลองเป็นระยะๆ รวมทั้งให้นักศึกษาประเมินระดับความสุขอย่างยั่งยืนของตนเองหลังสิ้นสุดกิจกรรมในแต่ละวัน

2.4 ให้นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ และประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืนหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน (อภิชัย มงคล และคณะ, 2552)

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ มีขั้นตอนตามภาพ 3.1



ภาพ 3.1 แสดงขั้นตอนการทดลองใช้โปรแกรมตามแนวคิดของเครสเวลและคลีค (Creswell & Clark, 2011)

2.5 นำเสนอโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ของวิทยาลัยพยาบาลในสังกัดกระทรวงกลาโหมและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ 1 ใน 2 สถาบัน ที่มีคะแนนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนน้อยที่สุดและสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย งานวิจัยนี้จึงได้ทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ เนื่องจากมีคะแนนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนน้อยเป็นอันดับสอง และเลือกนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ เป็นกลุ่มควบคุม เนื่องจากคะแนนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่าง

ยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ทั้ง 4 สถาบัน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจึงจับสลากเลือกกลุ่มควบคุมจากวิทยาลัยพยาบาลอีก 3 แห่ง ได้วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ เป็นกลุ่มควบคุม

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มนั้น ผู้วิจัยใช้หลัก Rule of Thumb (Wilson VanVoorhis & Morgan, 2007) โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 30 คน เนื่องจากเป็นค่าที่มีการกระจายเข้าสู่โค้งปกติ และเพื่อป้องกันกลุ่มตัวอย่างออกจากโปรแกรมการวิจัย ผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 20 คิดเป็น 6 คนต่อกลุ่ม ดังนั้นจึงมีนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 36 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ
2. แบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ
3. แบบประเมินกิจกรรมในโปรแกรม คือ แบบสังเกตพฤติกรรม แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ แบบสังเกตพฤติกรรม แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลและวิเคราะห์ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา หาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ข้อมูลความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน โดยเปรียบเทียบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ของกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (Multivariate analysis of variance: MANOVA)

สรุปขั้นตอนการวิจัย

ขั้นตอนที่	กระบวนการ	ผลที่ได้
<p>1. ศึกษาแนวคิด ความสามารถในการ พัฒนาความสุขอย่าง ยั่งยืน เพื่อหา องค์ประกอบ ความสามารถในการ พัฒนาความสุขอย่าง ยั่งยืนของนักศึกษา พยาบาลทหาร-ตำรวจ</p>	<p>1. ศึกษาค้นคว้าและทบทวนเอกสาร หนังสือ วารสาร และ งานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสุขอย่างยั่งยืน และ ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ</p> <p>2. สร้างแบบสัมภาษณ์แนวคิดความสามารถในการพัฒนา ความสุขอย่างยั่งยืน และแบบบันทึกการสัมภาษณ์</p> <p>3. ตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน และปรับ แก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ</p> <p>4. สัมภาษณ์ (Interview) ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 12 คน</p> <p>5. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ (Interview) โดยวิธีการ วิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)</p>	<p>องค์ประกอบ ความสามารถใน การพัฒนา ความสุขอย่าง ยั่งยืนของ นักศึกษา พยาบาลทหาร- ตำรวจ และค่า จำกัดความของ แต่ละ องค์ประกอบ</p>
<p>2. ศึกษาองค์ประกอบ เชิงยืนยันความสามารถ ในการพัฒนาความสุข อย่างยั่งยืนของนักศึกษา พยาบาลทหาร-ตำรวจ</p>	<p>1. ศึกษาค้นคว้าและทบทวนเอกสาร หนังสือ วารสาร และ งานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบวัดความสุขและ ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนทั้งในประเทศ และต่างประเทศ</p> <p>2. นำข้อมูลองค์ประกอบของความสามารถในการพัฒนา ความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจที่ได้จาก การสัมภาษณ์ในขั้นตอนที่ 1 มาเป็นกรอบในการสร้างแบบวัด</p> <p>3. สร้างแบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ</p> <p>4. ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน และ ปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ</p> <p>5. ทดลองใช้แบบวัด (Try out) และปรับแก้ไข</p> <p>6. ขอรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมและวิจัย ในมนุษย์</p> <p>7. เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล ในสังกัดกระทรวงกลาโหมและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ จำนวน 4 แห่ง จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 294 คน</p> <p>5. วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโดยใช้ โปรแกรม LISREL 8.72</p>	<p>องค์ประกอบเชิง ยืนยันความ สามารถ ในการพัฒนา ความสุขอย่าง ยั่งยืนของ นักศึกษา พยาบาลทหาร- ตำรวจ</p>

ขั้นตอนที่	กระบวนการ	ผลที่ได้
3. พัฒนา (ร่าง) โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ศึกษาค้นคว้าและทบทวนเอกสาร หนังสือ วารสาร และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ทั้งในประเทศและต่างประเทศ 2. สร้างแบบสัมภาษณ์แนวทางการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน และแบบบันทึกการสัมภาษณ์ 3. ตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน และปรับ แก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ 4. สัมภาษณ์ (Interview) ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 12 คน 5. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ (Interview) โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ร่วมกับองค์ประกอบเชิงยืนยันความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ 6. พัฒนา (ร่าง) โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ 	(ร่าง) โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ
4. ตรวจสอบโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ตรวจสอบคุณภาพและความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติของ (ร่าง) โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโปรแกรม 2. รวบรวมข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อนำมาปรับปรุงโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ 3. นำเสนอโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ 	โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ
5. ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ	<ol style="list-style-type: none"> 1. นำแบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจในระยะที่ 1 ขั้นตอนที่ 2 มาใช้ 2. สร้างแบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน แบบสังเกตพฤติกรรมและแบบสัมภาษณ์ เพื่อใช้ประเมินกิจกรรมในระหว่างการทดลอง 3. ตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่าง 	โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษา

ขั้นตอนที่	กระบวนการ	ผลที่ได้
	<p>ยังยืน แบบสังเกตพฤติกรรมและแบบสัมภาษณ์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน และปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ</p> <p>4. ดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 36 คน และนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 36 คน</p> <p>5. เปรียบเทียบระดับความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนระหว่าง กลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน และเปรียบเทียบระดับความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน โดยใช้สถิติ MANOVA</p>	<p>พยาบาล ทหาร-ตำรวจ</p>

ภาพ 3.2 แสดงสรุปขั้นตอนการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์จากคณะกรรมการบริหารคณะครุศาสตร์และได้รับการรับรองด้านจริยธรรมการวิจัย จากคณะอนุกรรมการพิจารณาโครงการวิจัย กรมแพทยทหารบก ตามใบรับรองโครงการเลขที่ IRBRTA 345/2562 คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย กรมแพทยทหารเรือ ตามใบรับรองโครงการเลขที่ COA-NMD-REC 028/61 คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช กรมแพทยทหารอากาศ ตามใบรับรองโครงการเลขที่ IRB 141/61 และคณะกรรมการจริยธรรมและวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลตำรวจ ตามใบรับรองโครงการเลขที่ จว.82/2561 ผู้วิจัยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยดำเนินการตามหลักจริยธรรมพื้นฐาน (Basic ethical principles) ที่แสดงในรายงานเบลมอนต์ (Belmont report) ประกอบด้วยหลัก 3 ประการ ได้แก่ 1) หลักความเคารพในบุคคล (Respect for persons) 2) หลักการให้ประโยชน์ (Beneficence) และ 3) หลักความยุติธรรม (Justice) (สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2562) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างละเอียด ความเสี่ยง ตลอดจนแจ้งให้ทราบถึงสิทธิ์ที่จะยกเลิกหรือถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลและไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการเรียน
2. ยืนยันการรักษาความลับของข้อมูลทั้งหมด ไม่มีการระบุชื่อ-สกุลของกลุ่มตัวอย่างในรายงานการศึกษา การเสนอผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวมและนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น
3. เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างสอบถามข้อสงสัย เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับฟังข้อมูลและได้อ่านเอกสารชี้แจงข้อมูล (Information sheet) จนเกิดความเข้าใจและยินดีเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจแล้วจึงให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมวิจัย (Informed consent) แล้วจึงให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามหรือเข้าร่วมการทดลอง
4. เมื่อได้แบบสอบถามกลับมาแล้ว ผู้วิจัยเก็บข้อมูลดิบที่ได้จากแบบสอบถามไว้เป็นความลับ และอยู่ในที่ที่ปลอดภัย
5. วิเคราะห์ข้อมูลในลักษณะภาพรวม และรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลในลักษณะที่ไม่สามารถเชื่อมโยงถึงตัวบุคคลใดบุคคลหนึ่ง
6. หลังเสร็จสิ้นงานวิจัย ผู้วิจัยจะให้คู่มือประกอบการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ แก่กลุ่มควบคุม

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ได้แก่ 1) วิเคราะห์องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ 2) พัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ และ 3) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ในการนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัย โดยจำแนกออกเป็น 3 ตอน ตามวัตถุประสงค์การวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันจากการใช้สถิติวิเคราะห์

ตอนที่ 2 พัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

ตอนที่ 3 ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

ตอนที่ 1 องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจได้มาจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสนา จำนวน 3 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา จำนวน 3 คน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาพยาบาลในสังกัดกระทรวงกลาโหมและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ จำนวน 6 คน ดังมีรายนามในภาคผนวก ก

จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่ามีสาระสำคัญที่เกี่ยวกับองค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ

การวิเคราะห์องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 12 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง (Structured interview) ผลการสัมภาษณ์สรุปได้ดังตาราง 4.1 (รายละเอียดในภาคผนวก ค)

ตาราง 4.1 ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

ข้อคำถาม	ความคิดเห็น	สรุปแก้ไข
<p>ข้อ 1 จากการรวบรวมแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน พบว่าองค์ประกอบของความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนมี 5 องค์ประกอบ ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (Self-empowerment) 2) การคิดดี (Good thoughts) 3) การทำดี (Doing good) 4) การมีสัมพันธภาพที่ดี (Good relationships) และ 5) การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) 	<p>เห็นด้วย</p> <p>12 คน</p>	<p>ไม่มีข้อแก้ไข</p>
<p>ข้อ 2 การเสริมพลังอำนาจในตนเอง หมายถึงความสามารถในการสร้างความสุขของตนเอง ประกอบด้วย การมีความมั่นใจว่าตนเองสามารถสร้างความสุขได้ พึ่งตนเองได้ มีความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีเป้าหมายและเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง</p>	<p>เห็นด้วย 10 คน ไม่แน่ใจ 2 คน</p> <p>มีข้อเสนอแนะ 7 คน</p>	<p>การเสริมพลังอำนาจในตนเอง หมายถึงความสามารถของบุคคลในการพัฒนาความสุขของตนเอง ประกอบด้วย การมีความมั่นใจว่าตนเองสามารถพัฒนาความสุขได้ พึ่งตนเองได้ มีความเป็นอิสระทางความคิดและการตัดสินใจ มีเป้าหมายและมีแนวทาง</p>

ข้อความคำถาม	ความคิดเห็น	สรุปแก้ไข
		<p>ปฏิบัติสู่เป้าหมาย เข้าใจและยอมรับตนเอง มีความภาคภูมิใจใน ตนเอง เห็นคุณค่าใน ชีวิตของตนเอง</p>
<p>ข้อ 3 การคิดดี หมายถึง ความสามารถในการปรับ ความคิดหรือการมองโลก ประกอบด้วย การมีทัศนคติ ที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจใน ชีวิตของตนเอง เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต รู้จัก ปล่อยวาง มีจิตใจที่ผ่องใส สุขสงบ อารมณ์สดชื่น เบิกบาน ไม่มีความวิตกกังวล</p>	<p>เห็นด้วย 12 คน มี ข้อเสนอแนะ 6 คน</p>	<p>การคิดดี หมายถึง ความคิด ความรู้สึกของ บุคคลในการมองโลก ประกอบด้วย การคิด อย่างถูกทำนองคลอง ธรรม คิดตามหลักเหตุผล คิด ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ มี ทัศนคติที่ดีต่อเพื่อน มนุษย์ มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจในชีวิต ของตนเอง เข้าใจความ เป็นจริงของชีวิต</p>
<p>ข้อ 4 การทำดี หมายถึง ความสามารถในการ ประพฤติปฏิบัติอันส่งผลดีต่อตนเอง ผู้อื่นหรือสังคม โดยรวม ประกอบด้วย การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดี งามและพอเพียง ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น มี ความซื่อสัตย์ มีความรับผิดชอบ มีวินัย มีความกตัญญูกตเวทีย มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความเมตตากรุณา</p>	<p>เห็นด้วย 12 คน มี ข้อเสนอแนะ 4 คน</p>	<p>การทำดี หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่ ส่งผลดีต่อตนเอง ผู้อื่น หรือสังคม ประกอบด้วย การ ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ดีงามตามหลักศาสนา มีความพอเพียง ไม่ เบียดเบียนตนเองหรือ ผู้อื่น มีความซื่อสัตย์ มีความ</p>

ข้อความ	ความคิดเห็น	สรุปแก้ไข
		<p>รับผิดชอบ มีวินัย มีความกตัญญูทักท้วงที่มี การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เลือกลงชื่อ ข้อมูลข่าวสารที่มี ประโยชน์ มีความ เมตตากรุณา ให้การ ช่วยเหลือผู้อื่นและ สังคม รวมทั้งดูแล รักษาสิ่งแวดล้อม</p>
<p>ข้อ 5 การมีสัมพันธภาพที่ดี หมายถึง ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล ตั้งแต่คนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงานและผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย มีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ มีความเป็นมิตร มีความเอื้ออาทรห่วงใยกัน มีความจริงใจ ให้การยอมรับนับถือผู้อื่น มีความยืดหยุ่น รู้จักการให้อภัย ตลอดจนมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและมั่นคงกับคนที่สามารถไว้วางใจและพึ่งพาได้</p>	<p>เห็นด้วย 12 คน มีข้อเสนอแนะ 3 คน</p>	<p>การมีสัมพันธภาพที่ดี หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกถึงการมีความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคลและสังคม ประกอบด้วย มีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ อย่างเป็นมิตร อย่างเอื้ออาทรห่วงใยกัน เข้าใจ อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น มีความจริงใจ ให้การยอมรับนับถือผู้อื่น มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีความยืดหยุ่น รู้จักการให้อภัย ตลอดจนมีความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับบุคคลที่สามารถ</p>

ข้อความคำถาม	ความคิดเห็น	สรุปแก้ไข
<p>ข้อ 6 การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะปรับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้อย่างรวดเร็วเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ต่างๆ ประกอบด้วย การมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติรู้คิด มีความอดทนอดกลั้น ควบคุมความโกรธได้ มีกำลังใจ และมีความสามารถในการจัดการกับปัญหา</p>	<p>เห็นด้วย 12 คน มีข้อเสนอแนะ 3 คน</p>	<p>ฟังพาและไว้ใจได้</p> <p>การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึงความสามารถของบุคคลในการปรับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้อย่างรวดเร็วเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ต่างๆ ประกอบด้วย การมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติรู้คิด มีความอดทนอดกลั้น ควบคุมความโกรธได้ มีกำลังใจ มีความคิดเชิงบวก สามารถปรับตัวได้ดีในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างถูกต้องตามหลักเหตุผล</p>
<p>ข้อ 7 ความสุขอย่างยั่งยืน (Sustainable happiness) หมายถึง สภาวะของจิตใจที่บุคคลประเมินตนเองว่ามีความสุขสงบ เป็นความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจของบุคคล จากการเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต รู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น มีทัศนคติเชิงบวก มองโลกในแง่ดี มีความสุขจากการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงามและพอเพียง</p>	<p>เห็นด้วย 12 คน มีข้อเสนอแนะ 3 คน</p>	<p>ความสุขอย่างยั่งยืน (Sustainable happiness) หมายถึง สภาวะของจิตใจที่ปลอดภัย สุขสงบ เป็นอิสระ เป็นความสุขที่เกิดจากการมุ่งพัฒนาจิตใจของบุคคลจาก</p>

ข้อความ	ความคิดเห็น	สรุปแก้ไข
<p>ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น มีความพึงพอใจในชีวิต คิดทำเพื่อผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม มีสัมพันธภาพที่ดีและมีความผูกพันกับผู้อื่น รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันต่อความทุกข์ในทุกสถานการณ์</p>		<p>การเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง มีความเป็นอิสระทางความคิดและการตัดสินใจ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต รู้จักปล่อยวาง มีทัศนคติเชิงบวก มองโลกในแง่ดี ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม มีความพอเพียง ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น มีความพึงพอใจในชีวิต คิดทำเพื่อผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม มีสัมพันธภาพที่ดีและมีความผูกพันกับผู้อื่น รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันต่อความทุกข์ในทุกสถานการณ์</p>

จากการสืบค้นหาคำประกอบจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหา จัดกลุ่มองค์ประกอบและตัวชี้วัด พร้อมทั้งนำองค์ประกอบและตัวชี้วัดดังกล่าวไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตัดสิน ซึ่งผู้วิจัยสามารถเขียนเป็นโมเดลการวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ได้ดังภาพ 4.1



ภาพ 4.1 โมเดลการวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง พร้อมองค์ประกอบต่างๆ ที่ได้มากำหนดเป็นข้อคำถาม พร้อมทั้ง ตามโครงสร้างความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนตามองค์ประกอบนำไปหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา ได้ข้อคำถาม จำนวนทั้งสิ้น 64 ข้อ ตัดข้อคำถามออกจำนวน 2 ข้อ เนื่องจากค่า

อำนาจจำแนก ต่ำกว่า .20 คงเหลือข้อคำถามจำนวน 62 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง .23 -.70 (รายละเอียดตั้งภาคผนวก ง)

สรุปโครงสร้างความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนจำแนกตามองค์ประกอบ ตัวชี้วัด และข้อคำถาม ดังตาราง 4.2

ตาราง 4.2 โครงสร้างความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน

องค์ประกอบ	ตัวชี้วัด	ข้อคำถาม
องค์ประกอบที่ 1: การเสริมพลังอำนาจ ในตนเอง (Self empowerment: SE)	เชื่อมั่นในตนเอง (SE1)	1,2,3,4,5
	มีเป้าหมายในชีวิต (SE2)	6,7
	รู้และเข้าใจตนเอง (SE3)	8,9,10,11,12,13
องค์ประกอบที่ 2: การคิดดี (Good thoughts: GT)	คิดถูกทำนองคลองธรรม (GT1)	14,15
	มองโลกในแง่ดี (GT2)	16,17,20,21
	พึงพอใจในชีวิต (GT3)	18,19
องค์ประกอบที่ 3: การทำดี (Doing good: DG)	ดำเนินชีวิตที่ดีงาม (DG1)	22,23,24,25,26
	รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น (DG2)	27,28,29,30,31,32
	พัฒนาตนเอง (DG3)	33,34,35,36
	ช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม (DG4)	37,38,39,40
องค์ประกอบที่ 4: การมีสัมพันธภาพที่ดี (Good relationships: GR)	เห็นอกเห็นใจผู้อื่น (GR1)	41,42,43
	ยอมรับนับถือผู้อื่น (GR2)	44,45
	มีความสัมพันธ์ที่มั่นคง (GR3)	46,47,48,49,50,51
องค์ประกอบที่ 5: การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience: RE)	มีสติรู้คิด (RE1)	52,53,54,55
	มีความคิดเชิงบวก (RE2)	56,57,58,59,60
	การจัดการปัญหา (RE3)	61,62
รวม 5 องค์ประกอบ	รวม 16 ตัวชี้วัด	จำนวน 62 ข้อ

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ

สัญลักษณ์ที่ใช้ในงานวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดตัวอักษรย่อภาษาอังกฤษและสัญลักษณ์ค่าสถิติเพื่อสื่อความหมายชื่อทั้งหมดที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

M	แทน	ค่าเฉลี่ย
MD	แทน	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SE	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน
sk	แทน	ค่าความเบ้
ku	แทน	ค่าความโด่ง
χ^2	แทน	ดัชนีตรวจสอบความกลมกลืนประเภทค่าสถิติไค-สแควร์
GFI	แทน	ดัชนีวัดความกลมกลืน
AGFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว
RMR	แทน	ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ
RMSEA	แทน	ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของส่วนที่เหลือ
df	แทน	องศาอิสระ
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
b	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนดิบ
β	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐาน
R^2	แทน	สัมประสิทธิ์การพยากรณ์
ASH	แทน	ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน
SE	แทน	การเสริมพลังอำนาจในตนเอง
GT	แทน	การคิดดี
DG	แทน	การทำดี
GR	แทน	การมีสัมพันธภาพที่ดี
RE	แทน	การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้เป็นการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของโมเดลการวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ เพื่ออธิบายลักษณะการแจกแจงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ประกอบด้วย วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ และวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ รวมจำนวน 294 คน รายละเอียดดังตาราง 4.3

ตาราง 4.3 สถานภาพของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิงยืนยัน (n = 294)

	สถานภาพส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	เพศชาย	16	5.40
	เพศหญิง	278	94.60
อายุ	17 ปี	1	0.30
	18 ปี	27	9.20
	19 ปี	67	22.80
	20 ปี	74	25.20
	21 ปี	66	22.40
	22 ปี	52	17.70
	23 ปี	6	2.00
	24 ปี	1	0.30
ศาสนา	พุทธ	290	98.60
	คริสต์	1	0.30
	อิสลาม	3	1.00
ชั้นปี	ปี 1	78	26.50
	ปี 2	77	26.20
	ปี 3	70	23.80
	ปี 4	69	23.50
สถาบัน	วพ.กองทัพบก	97	33.00
	วพ.กองทัพเรือ	70	23.80
	วพ.ทหารอากาศ	58	19.70
	วพ.ตำรวจ	69	23.50
ภูมิลำเนา	ภาคเหนือ	48	16.30
	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	58	19.70
	ภาคกลาง	95	32.30
	ภาคตะวันออก	33	11.20
	ภาคตะวันตก	27	9.20
	ภาคใต้	33	11.20

ผลการวิเคราะห์ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาล ทหาร-ตำรวจ

ผลการวิเคราะห์ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ พบว่า นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน เท่ากับ 4.05 (SD = .39) เมื่อพิจารณาจากสถาบันการศึกษาที่นักศึกษา กำลังศึกษาอยู่ ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาล 4 แห่ง พบว่า วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนสูงสุด (M = 4.16 SD = .30) รองลงมาคือ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ และวิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ ตามลำดับ (M = 4.04, 4.03 และ 3.99, SD = .44, .32 และ .41 ตามลำดับ) ดังตาราง 4.4

ตาราง 4.4 ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ
จำแนกตามสถาบัน

สถาบัน	M	SD
1. วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ	4.16	.30
2. วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก	4.04	.44
3. วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ	4.03	.32
4. วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ	3.99	.41
คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน	4.05	.39

เมื่อนำค่าเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ทั้ง 4 สถาบันมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน ดังตาราง 4.5

ตาราง 4.5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาล
ทหาร-ตำรวจ ระหว่างวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ วิทยาลัยพยาบาล
ทหารอากาศ และวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ

แหล่งความแปรปรวน	Sum of square	df	Mean Square	F	p
ระหว่างกลุ่ม	1.012	3	.337	2.240	.084
ภายในกลุ่ม	43.672	290	.151		
รวม	44.684	293			

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันจากการใช้สถิติวิเคราะห์

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ และวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ รวม 4 แห่ง จำนวน 294 คน โดยใช้แบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ วิเคราะห์ข้อมูลองค์ประกอบเชิงยืนยันโดยใช้โปรแกรม LISREL 8.72

ค่าสถิติพื้นฐานและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันของความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

เมื่อพิจารณาตามค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง พบว่า องค์ประกอบที่ 1 การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (SE) มีค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.86-4.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระหว่าง 0.50-0.75 โดยส่วนใหญ่มีลักษณะการแจกแจงแบบเบ้ซ้ายเล็กน้อย องค์ประกอบที่ 2 การคิดดี (GT) มีค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.82-4.19 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระหว่าง 0.50-0.74 โดยส่วนใหญ่มีลักษณะการแจกแจงแบบเบ้ซ้ายเล็กน้อย องค์ประกอบที่ 3 การทำดี (DG) มีค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.95-4.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระหว่าง 0.54-0.59 โดยส่วนใหญ่มีลักษณะการแจกแจงแบบเบ้ซ้ายเล็กน้อย องค์ประกอบที่ 4 การมีสัมพันธภาพที่ดี (GR) มีค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.16-4.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระหว่าง 0.54-0.64 โดยส่วนใหญ่มีลักษณะการแจกแจงแบบเบ้ซ้ายเล็กน้อย และ องค์ประกอบที่ 5 การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (RE) มีค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.90-4.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระหว่าง 0.55-0.57 โดยส่วนใหญ่มีลักษณะการแจกแจงแบบเบ้ซ้ายเล็กน้อย

สำหรับค่าเฉลี่ยของตัวแปรสังเกตคุณลักษณะความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ อยู่ระหว่าง 3.82 ถึง 4.33 ทั้งนี้ตัวแปรด้านช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม (DG4) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($M = 4.33$ $SD = 0.59$) รองลงมาคือเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (GR1) และยอมรับนับถือผู้อื่น (GR2) ($M = 4.32$ $SD = 0.59$; $M = 4.23$ $SD = 0.64$ ตามลำดับ) ขณะที่ตัวแปรพึงพอใจในชีวิต (GT3) มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ($M = 3.82$ $SD = 0.74$)

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ทั้งหมด มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกคู่ และเป็นความสัมพันธ์ทางบวกทั้งหมด โดยมีขนาดความสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.169 ถึง 0.699 นอกจากนั้นเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ภายในองค์ประกอบเดียวกัน พบว่าองค์ประกอบที่ 1 การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (SE) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และเป็นความสัมพันธ์ทางบวกทั้งหมด โดยมีขนาดความสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.334-0.510 องค์ประกอบที่ 2 การคิดดี (GT) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้มี

ความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และเป็นความสัมพันธ์ทางบวกทั้งหมด โดยมีขนาดความสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.220-0.584 องค์ประกอบที่ 3 การทำดี (DG) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และเป็นความสัมพันธ์ทางบวกทั้งหมด โดยมีขนาดความสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.192-0.693 องค์ประกอบที่ 4 การมีสัมพันธภาพที่ดี (GR) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และเป็นความสัมพันธ์ทางบวกทั้งหมด โดยมีขนาดความสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.196-0.691 และองค์ประกอบที่ 5 การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (RE) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และเป็นความสัมพันธ์ทางบวกทั้งหมด โดยมีขนาดความสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.256-0.609

เมื่อพิจารณาค่า Bartlett's Test of Sphericity เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม โดยเมตริกซ์สหสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้งหมดไม่เป็นเมตริกซ์เอกลักษณะ (Bartlett's test: $\chi^2 = 2390.901$, $df=120$, $p=.000$) แสดงว่าเมตริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแตกต่างจากเมตริกซ์เอกลักษณะอย่างมีนัยสำคัญ คือ ตัวแปรตามในการวิเคราะห์ข้อมูลมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะใช้สถิติวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบ และการวิเคราะห์พหุมิติสำหรับค่า Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO) ซึ่งใช้ในการประเมินความเหมาะสมของข้อมูล มีค่าเท่ากับ 0.913 แสดงว่าข้อมูลเหมาะสมในการวิเคราะห์องค์ประกอบและการวิเคราะห์พหุมิติ และค่าพิสัยของค่าความพอเพียงของการเลือกตัวอย่าง (MSA) มีค่าระหว่าง 0.885 ถึง 0.965 ซึ่งมากกว่า .50 ทุกค่า แสดงว่าข้อคำถามมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่สามารถนำมาใช้ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างได้ โดยแสดงรายละเอียดดังตาราง 4.6

ตาราง 4.6 ค่าสถิติพื้นฐานและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ในโมเดลการวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน

ตัวแปร	SE1	SE2	SE3	GT1	GT2	GT3	DG1	DG2	DG3	DG4	GR1	GR2	GR3	RE1	RE2	RE3
SE1	.886	.344**	.510**	.220**	.365**	.538**	.243**	.347**	.375**	.292**	.335**	.295**	.350**	.453**	.522**	.402**
SE2		.916	.411**	.282**	.271**	.377**	.259**	.271**	.253**	.212**	.213**	.169**	.211**	.306**	.380**	.256**
SE3			.885	.398**	.584**	.408**	.335**	.442**	.354**	.376**	.401**	.404**	.487**	.376**	.477**	.374**
GT1				.928	.311**	.296**	.371**	.371**	.272**	.340**	.347**	.317**	.289**	.278**	.322**	.283**
GT2					.922	.450**	.286**	.473**	.419**	.477**	.497**	.445**	.532**	.417**	.491**	.464**
GT3						.890	.192**	.317**	.339**	.306**	.371**	.282**	.331**	.349**	.442**	.319**
DG1							.920	.474**	.443**	.350**	.398**	.361**	.269**	.446**	.418**	.364**
DG2								.943	.625**	.693**	.699**	.611**	.614**	.500**	.589**	.439**
DG3									.965	.555**	.580**	.531**	.501**	.525**	.565**	.485**
DG4										.940	.682**	.588**	.559**	.388**	.511**	.356**
GR1											.933	.691**	.628**	.459**	.514**	.408**
GR2												.949	.604**	.441**	.512**	.421**
GR3													.943	.458**	.504**	.501**
RE1														.946	.609**	.576**
RE2															.952	.591**
RE3																.928
M	3.910	3.860	4.130	4.040	4.190	3.820	4.070	4.310	3.950	4.330	4.320	4.230	4.160	3.900	4.140	4.070
SD	0.507	0.750	0.514	0.717	0.500	0.743	0.573	0.545	0.545	0.592	0.591	0.643	0.549	0.570	0.551	0.565
Sk.	-0.411	-0.748	-0.290	-0.772	-0.495	-0.796	-0.756	-2.255	-1.338	-1.956	-1.861	-1.429	-1.689	-0.183	-0.748	-0.199
Ku.	0.140	0.889	-0.401	0.899	0.243	1.480	0.739	12.971	8.743	9.975	9.669	6.228	10.414	0.013	1.320	-0.499

Bartlett's test $\chi^2_{120} = 2390.901, p < .01$, Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO) = .0931

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

ค่าแนวทแยง คือ ค่า Measures of Sampling Adequacy (MSA)

ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading : b) ของตัวชี้วัดองค์ประกอบที่ 1 การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (SE) มีค่าอยู่ระหว่าง .400-.435 องค์ประกอบที่ 2 การคิดดี (GT) มีค่าอยู่ระหว่าง .331-.430 องค์ประกอบที่ 3 การทำดี (DG) มีค่าอยู่ระหว่าง .315-.470 องค์ประกอบที่ 4 การมีสัมพันธภาพที่ดี (GR) มีค่าอยู่ระหว่าง .411-.510 และองค์ประกอบที่ 5 การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (RE) มีค่าอยู่ระหว่าง .378-.460 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกตัวชี้วัด

สำหรับค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐาน (β) อยู่ระหว่าง .736 ถึง .923 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกองค์ประกอบ โดยองค์ประกอบที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐานมากที่สุดคือ การทำดี (DG) การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (RE) และการคิดดี (GT) ($\beta = .923, .918$ และ $.906$ ตามลำดับ) ส่วนองค์ประกอบที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐานน้อยที่สุดคือ การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (SE) ($\beta = .736$)

เมื่อพิจารณาคุณภาพของโมเดล พบว่าความเที่ยงตรงเชิงลู่เข้า (Convergent Validity) จากค่าความแปรปรวนที่สกัดได้เฉลี่ยของตัวแปร (Average Variance Extracted: AVE) มีค่าตั้งแต่ .50 ขึ้นไป แสดงให้เห็นว่ามีโมเดลการวัดมีความเที่ยงตรงเชิงลู่เข้าที่ดี และความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้าง (Construct reliability: CR) ส่วนใหญ่มีค่ามากกว่า .70 แสดงว่ามีความเชื่อมั่นสูง ส่วนความเที่ยงตรงเชิงจำแนก (Discriminant validity) พิจารณาจากค่า AVE ขององค์ประกอบทุกค่าพบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง .931-.970 แสดงให้เห็นว่าค่า AVE ขององค์ประกอบมีค่ามากกว่าค่าความแปรปรวนร่วมระหว่างองค์ประกอบ ดังนั้นโมเดลนี้จึงมีความเที่ยงตรงเชิงจำแนก

องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ หลังการปรับโมเดลโดยปรับแก้รูปแบบสมมติฐานตามค่าดัชนีความกลมกลืนพบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ (χ^2) มีค่าเท่ากับ 96.503, $p = .115$ $df = 81$ และเมื่อพิจารณาจากค่าอื่นๆ ร่วมด้วยพบว่า ค่าสถิติไคสแควร์สัมพันธ์ (χ^2 / df) มีค่าเท่ากับ 1.191 และมีค่าน้อยกว่า 2 นอกจากนี้ค่าดัชนี GFI = .960, AGFI = .934, CFI = .997 มีค่ามากกว่า .900 สำหรับค่าดัชนี SRMR = .034, RMSEA = .025 มีค่าน้อยกว่า .05

เมื่อพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องกลมกลืนของตัวแปรกับข้อมูลเชิงประจักษ์ของโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ เมื่อพิจารณาก่อนการปรับแก้เห็นว่ายังไม่มีค่าใดผ่านเกณฑ์ แต่เมื่อปรับแก้โมเดลแล้วปรากฏว่าดัชนีทุกค่าผ่านเกณฑ์ที่กำหนด จึงแสดงให้เห็นว่าโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันที่กำหนดมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์และสามารถให้การยอมรับได้ ดังแสดงในตาราง 4.7-4.8 และภาพ 4.2

ตาราง 4.7 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลการวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ หลังปรับโมเดล

องค์ประกอบ	ตัวแปรสังเกตได้	<i>b</i> (<i>SE</i>)	β	<i>t</i>	<i>R</i> ²	<i>AVE</i>	<i>CR</i>
การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันลำดับแรก							
การเสริมพลังอำนาจ ในตนเอง (SE)	เชื่อมั่นในตนเอง (SE1)	.403 (.042)	.713	9.695**	.509	0.939	0.837
	มีเป้าหมายในชีวิต (SE2)	.435 (.058)	.520	7.557**	.271		
	รู้และเข้าใจตนเอง (SE3)	.400 (-)	.703	-	.491		
การคิดดี (GT)	คิดถูกทำนองคลองธรรม (GT1)	.331 (.051)	.475	6.509**	.226	0.931	0.819
	มองโลกในแง่ดี (GT2)	.351 (.041)	.725	8.659**	.526		
	พึงพอใจในชีวิต (GT3)	.430 (-)	.593	-	.351		
การทำดี (DG)	ดำเนินชีวิตที่ดีงาม (DG1)	.315 (.033)	.538	9.492**	.290	0.966	0.880
	รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น (DG2)	.470 (-)	.842	-	.710		
	พัฒนาตนเอง (DG3)	.418 (.029)	.749	14.449**	.562		
	ช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม (DG4)	.415 (.029)	.744	15.628**	.353		
การมีสัมพันธภาพที่ดี (GR)	เห็นอกเห็นใจผู้อื่น (GR1)	.508 (.033)	.851	15.525**	.725	0.970	0.915
	ยอมรับนับถือผู้อื่น (GR2)	.510 (-)	.784	-	.615		
	มีความสัมพันธ์ที่มั่นคง (GR3)	.411 (.031)	.746	13.324	.556		
การมีความเข้มแข็ง ทางจิตใจ (RE)	มีสติรู้คิด (RE1)	.401 (.031)	.718	12.931**	.516	0.961	0.893
	มีความคิดเชิงบวก (RE2)	.460 (-)	.849	-	.721		
	การจัดการปัญหา (RE3)	.378 (.031)	.684	12.168**	.467		
การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันลำดับสอง							
ความสามารถในการ พัฒนาความสุขอย่าง ยั่งยืน (ASH)	การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (SE)	.661 (.075)	.736	8.844**	.542		
	การคิดดี (GT)	.931 (.102)	.906	9.125**	.820		
	การทำดี (DG)	.902 (.065)	.923	13.785**	.851		
	การมีสัมพันธภาพที่ดี (GR)	.831 (.068)	.840	12.144**	.706		
	การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (RE)	.934 (.066)	.918	14.163**	.843		

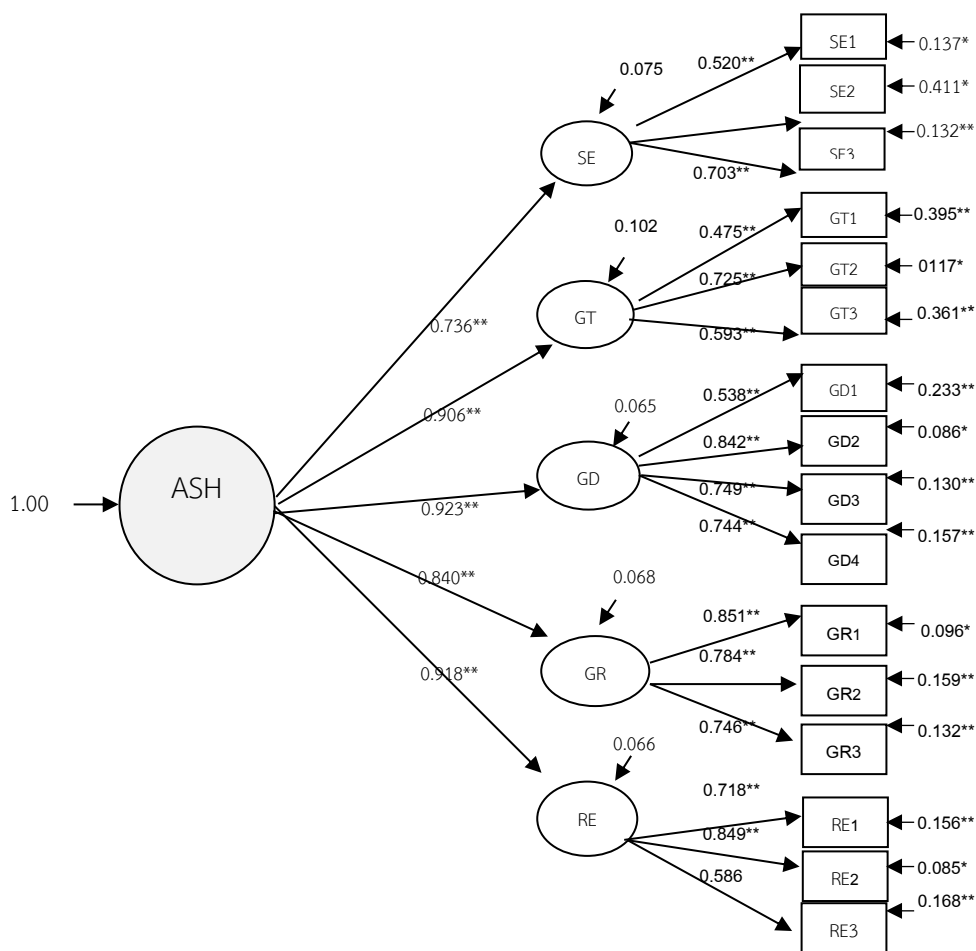
หมายเหตุ: **มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

- ไม่รายงานค่า SE และ *t* เนื่องจากเป็นพารามิเตอร์บังคับ (Constrained parameters)

ตาราง 4.8 ค่าดัชนีการตรวจสอบความสอดคล้องและค่าดัชนีความกลมกลืนของโมเดลความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

ดัชนี	เกณฑ์การพิจารณา	ก่อนปรับโมเดล		หลังปรับโมเดล	
		ค่า	การพิจารณา	ค่า	การพิจารณา
ความกลมกลืน					
χ^2 , p-value	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p<0.05)	χ^2 =222.153, p= .000	ไม่ผ่าน	χ^2 =96.50, p= .115	ผ่าน
χ^2 /df	< 2.00	2.338	ไม่ผ่าน	0.191	ผ่าน
CFI	≥ 0.90	0.980	ผ่าน	0.997	ผ่าน
GFI	≥ 0.90	0.913	ผ่าน	0.960	ผ่าน
NFI	≥ 0.90	0.966	ผ่าน	0.985	ผ่าน
AGFI	≥ 0.90	0.876	ไม่ผ่าน	0.934	ผ่าน
SRMR	< 0.05	0.490	ไม่ผ่าน	0.034	ผ่าน
RMSEA	< 0.05	0.676	ไม่ผ่าน	0.025	ผ่าน

หมายเหตุ: ดัชนีที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องและความกลมกลืนของตัวแบบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Schumacker & Lomax, 2010; Hair et.al, 2010)



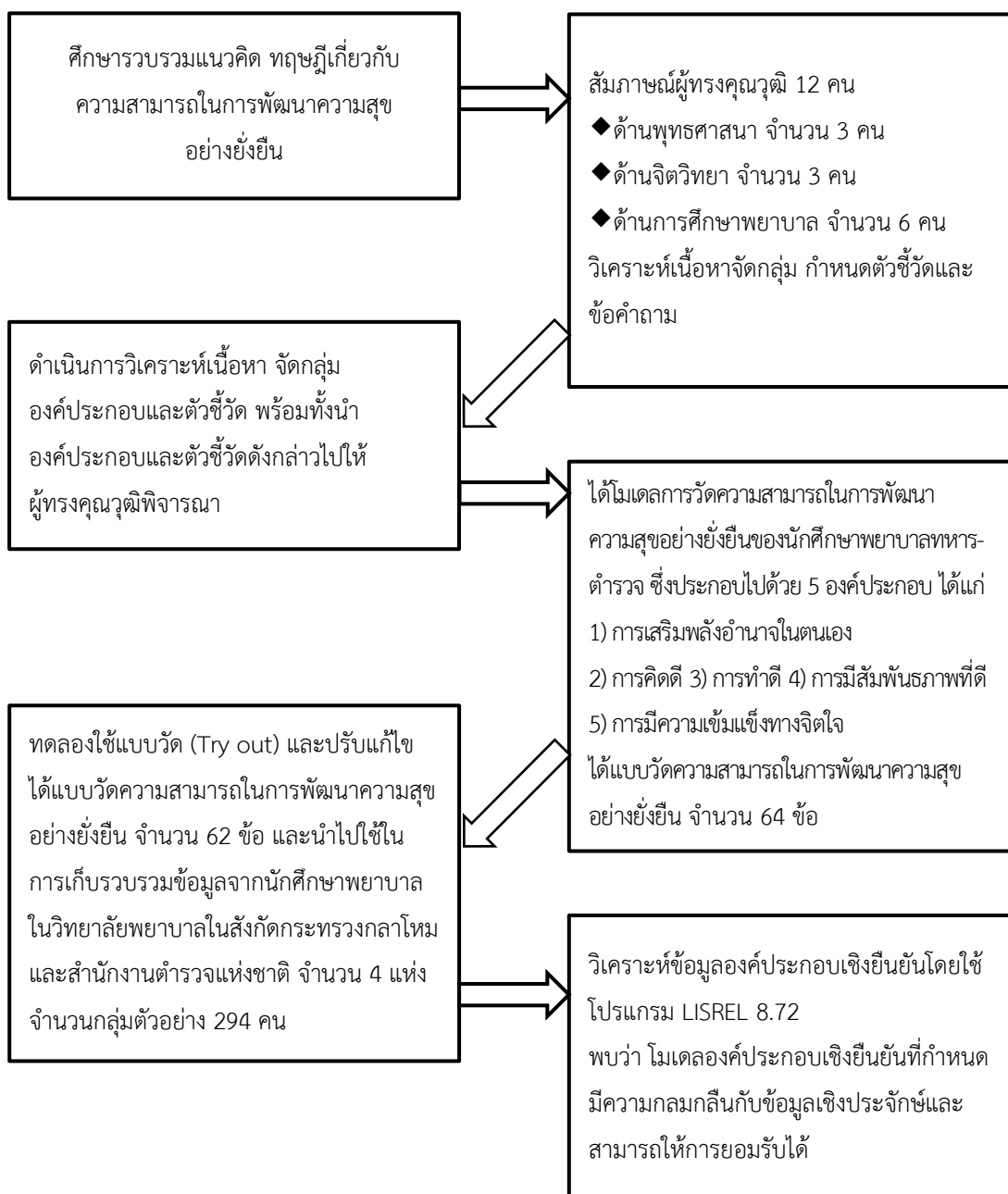
Chi-Square = 96.503, df = 81, p-value = .115, RMSEA = 0.025

ภาพ 4.2 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันยืนยันความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตอนต้นที่ 1 ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ มี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (SE) 2) การคิดดี (GT) 3) การทำดี (DG) 4) การมีสัมพันธภาพที่ดี (GR) และ 5) การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (RE) เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐานขององค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ พบว่า ทุกองค์ประกอบมีค่าเป็นบวก และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยองค์ประกอบการทำดี (DG) มีค่าน้ำหนักมากที่สุด มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.923 รองลงมาคือ องค์ประกอบการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (RE) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.918 องค์ประกอบการคิดดี (GT) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.906 และองค์ประกอบการมีสัมพันธภาพที่ดี (GR) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.840 ส่วนองค์ประกอบที่มีค่าน้ำหนัก

องค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐานน้อยที่สุดคือ การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (SE) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.736

สรุปขั้นตอนการพัฒนางค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ได้ดังภาพ 4.3



ภาพ 4.3 ขั้นตอนการพัฒนางค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน

ตอนที่ 2 พัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาล
ทหาร-ตำรวจ

การพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ผู้วิจัยได้เริ่มต้นจากการพิจารณาความสอดคล้องกันของข้อมูล 3 แหล่งข้อมูล ได้แก่

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตอนที่ 1 องค์กรประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ จากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ และวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ รวม 4 แห่ง จำนวน 294 คน โดยใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วย องค์กรประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ จำนวน 5 องค์กรประกอบ ดังนี้

องค์กรประกอบที่ 1 การเสริมพลังอำนาจในตนเอง

องค์กรประกอบที่ 2 การคิดดี

องค์กรประกอบที่ 3 การทำดี

องค์กรประกอบที่ 4 การมีสัมพันธภาพที่ดี

องค์กรประกอบที่ 5 การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ

2. การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยเกี่ยวกับการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน

3. การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสนา จำนวน 3 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา จำนวน 3 คน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาพยาบาล ในสังกัดกระทรวงกลาโหมและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ จำนวน 6 คน รวมทั้งสิ้น 12 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง (Structured interview) สรุปได้ดังนี้ (รายละเอียดดังภาคผนวก ค)

ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิดังนี้

สรุปข้อ 1 ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่าองค์กรประกอบทั้ง 5 มีความครอบคลุม การจัดลำดับการพัฒนาแต่ละองค์กรประกอบ ผู้ทรงคุณวุฒิบางคนให้ความเห็นว่าควรบูรณาการพัฒนาไปพร้อมๆ กัน บางคนให้ความเห็นว่าควรพัฒนาจากภายในก่อนแล้วจึงพัฒนาภายนอก รูปแบบการเรียนรู้ควรมุ่งเน้นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ การมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน สำหรับการพัฒนาในแต่ละด้านผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นดังนี้

1. การเสริมพลังอำนาจในตนเอง ควรใช้กระบวนการกลุ่มในการค้นหาตัวเอง รู้ถึงศักยภาพของตัวเอง ให้ค้นหาความภาคภูมิใจของตนเอง มองแบบอย่างของบุคคลที่ตนเองเห็นว่าเป็นตัวอย่างที่ดีในวิชาชีพ

2. การคิดดี ควรให้ฝึกคิดในแง่บวก ใช้การสะท้อนคิดจากการดูวิดีโอทัศน์ เน้นการใคร่ครวญหรือจิตตปัญญาศึกษา

3. การทำดี ให้ทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์

4. การมีสัมพันธ์ภาพที่ดี ควรใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม

5. การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ ควรใช้การฝึกสติ การทำสมาธิ ฝึกการผ่อนคลาย ความเครียด โดยต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เข้าเรียนในชั้นปีที่ 1 ใช้การสร้างสถานการณ์และให้ทำกิจกรรมที่เป็นความยากลำบากแล้วให้แรงเสริม

สรุปข้อ 2 วิธีการเสริมสร้างความสุข ผู้ทรงคุณวุฒิให้ความเห็นว่าควรเริ่มต้นด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเปิดใจให้ผู้เรียนรู้สึกดีมีความสุข วิธีการเสริมสร้างความสุข ทำได้โดยการให้เห็นคุณค่าของงานที่ทำ การช่วยเหลือผู้อื่น การปฏิบัติสมาธิภาวนา การฝึกสติ รู้จักหยุดสิ่งที่ทำให้ทุกข์ใจ การปรับทัศนคติ การมีมุมมองเชิงบวก การเสริมแรงเมื่อผู้เรียนทำสิ่งที่ดี โดยการชื่นชม ยกย่อง เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่น สร้างความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และให้กำลังใจเพื่อไม่ให้ท้อถอยในการทำสิ่งใดๆ และควรมีการสำรวจความสุขของนักศึกษาเป็นรายบุคคล (Happy monitor) เพื่อการปรับปรุงพัฒนาเป็นระยะๆ

สรุปข้อ 3 ข้อเสนอแนะในการจัดโปรแกรมพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน เพื่อให้ให้นักศึกษาพยาบาล ทหาร-ตำรวจสามารถสร้างความสุขอย่างยั่งยืนได้ด้วยตนเอง ผู้ทรงคุณวุฒิเสนอวิธีการดังต่อไปนี้

1. การเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้บริหารและอาจารย์ ในการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยตนเอง เช่น การใช้ชีวิตแบบพอเพียง

2. เริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธ์ภาพ ทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ส่งเสริมการรู้จักกัน เข้าใจกัน และไว้วางใจกัน

3. ฝึกมองในแง่บวก และรู้จักการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง

4. จัดกิจกรรมให้นักศึกษารู้จักตนเอง รู้ข้อดี-ข้อเสียของตนเอง มีการตั้งเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน

5. ฝึกการเจริญสติ เพื่อให้จิตสงบและเกิดปัญญา

6. การทำดี ควรใช้กิจกรรมจิตอาสา

7. ในหลักสูตร ควรเสริมเรื่องความสุขอย่างยั่งยืนในทุกรายวิชา โดยการวิเคราะห์กรณีศึกษา จัดกิจกรรมกลุ่ม สำหรับนอกหลักสูตร ใช้กิจกรรมของชมรมต่างๆ ที่มุ่งเน้นงานด้านจิตอาสา

จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อหาแนวทางการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ผู้วิจัยได้ประเด็นที่นำมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ดังนี้

โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาล ทหาร-ตำรวจ ประกอบด้วย กิจกรรมการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ 5 กิจกรรม ซึ่งเป็นลำดับขั้นตอนต่อเนื่องกัน ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มุ่งสร้างความคุ้นเคยและความสัมพันธ์อันดีของสมาชิก เสริมสร้างทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งการสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นกิจกรรมที่ตอบสนององค์ประกอบด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี การเสริมพลังอำนาจในตนเอง และการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ

2. กิจกรรมทบทวนตนเอง ให้สมาชิก คิดทบทวนข้อดี-ข้อเสียของตนเอง มุ่งให้สมาชิกรู้จักตนเอง รู้ข้อดี-ข้อเสียของตน ยอมรับและเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง มีเป้าหมายในชีวิตและมีแนวทางปฏิบัติสู่เป้าหมาย เป็นกิจกรรมที่ตอบสนององค์ประกอบด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง

3. กิจกรรมสร้างพลังบวก เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับมุมมองความคิดให้เป็นเชิงบวกได้ รู้จักมองโลกในแง่ดี พึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ และมีความรักความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น เป็นกิจกรรมที่ตอบสนององค์ประกอบด้านการคิดดีและการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ

4. กิจกรรมกรณีศึกษาวิชาชีพ เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในการเรียนและวิชาชีพพยาบาล ตลอดจนค้นหาคุณค่าของตนเองและคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เป็นกิจกรรมที่ตอบสนององค์ประกอบด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเองและการคิดดี

5. กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เพื่อให้สมาชิกทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ เน้นคุณค่าของการเป็นผู้ให้ โดยร่วมกันวางแผนการทำกิจกรรมเพื่อผู้อื่น เป็นกิจกรรมที่ตอบสนององค์ประกอบด้านการคิดดีและการทำดี

หลังจากที่ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณากิจกรรมในโปรแกรม ได้เสนอแนะให้เปลี่ยนชื่อในกิจกรรม เพื่อให้เป็นที่น่าสนใจของนักศึกษา และสอดคล้องผลลัพธ์ที่มุ่งหวังรวมทั้งกับองค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน จึงได้ปรับเปลี่ยนชื่อของกิจกรรมในงานวิจัยนี้ ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (คงเดิม)
2. กิจกรรมทบทวนตนเอง เปลี่ยนชื่อเป็น กิจกรรมรู้จักตนเอง
3. กิจกรรมสร้างพลังบวก (คงเดิม)
4. กิจกรรมกรณีศึกษาวิชาชีพ เปลี่ยนชื่อเป็น กิจกรรมคุณค่าของฉัน

5. กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เปลี่ยนชื่อเป็น กิจกรรมสร้างโลกสวย

รูปแบบการเรียนรู้มุ่งเน้นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ การมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เริ่มต้นด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเปิดใจให้ผู้เรียนรู้สึกดี มีความสุข จากนั้นเริ่มพัฒนาจากภายในก่อน แล้วจึงพัฒนาภายนอก ผู้วิจัยจึงจัดลำดับกิจกรรมดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม ตอบสนององค์ประกอบด้านการมีสัมพันธ์ภาพที่ดี การเสริมพลังอำนาจในตนเอง การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ
2. กิจกรรมรู้จักตนเอง โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ตอบสนององค์ประกอบด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง
3. กิจกรรมสร้างพลังบวก ให้ฝึกคิดในเชิงบวก มองโลกในแง่ดี ใช้การสะท้อนคิดจากการดูวิดีโอทัศน์ ตอบสนององค์ประกอบด้านการคิดดีและการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ
4. กิจกรรมคุณค่าของฉัน ค้นหาความภาคภูมิใจของตนเอง มองแบบอย่างของบุคคลที่ตนเองเห็นว่าเป็นตัวอย่างที่ดีในวิชาชีพ ตอบสนององค์ประกอบด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเองและการคิดดี
5. กิจกรรมสร้างโลกสวย ให้ทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ตอบสนององค์ประกอบด้านการคิดดีและการทำดี

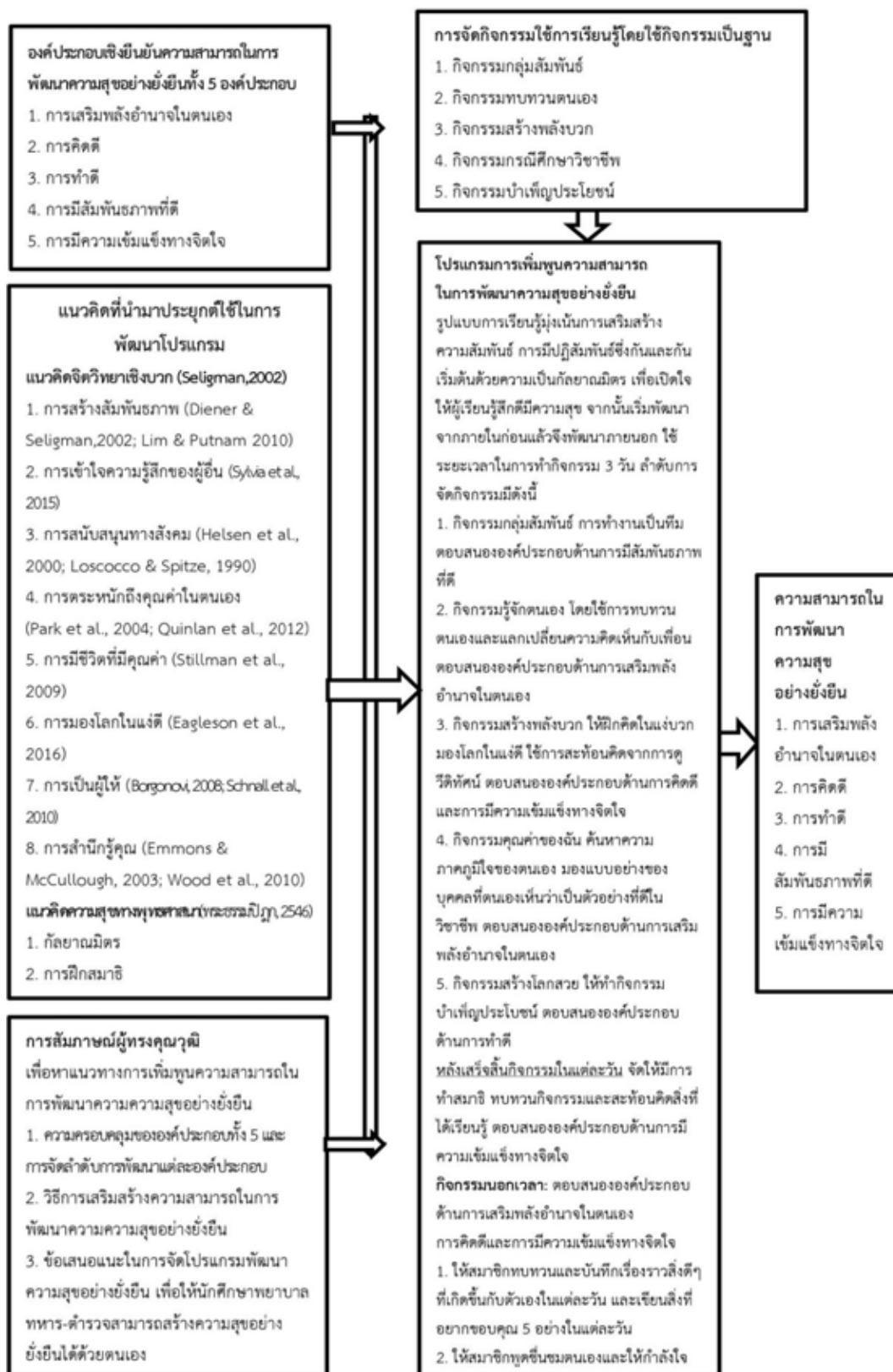
โดยหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมในแต่ละวัน จัดให้มีการทำสมาธิ ทบทวนกิจกรรมและสะท้อนคิดสิ่งที่ได้เรียนรู้ ตอบสนององค์ประกอบด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ

สรุปแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาล ที่นำมาใช้ในการจัดทำกิจกรรมในโปรแกรม ดังภาพ 4.4

แนวคิด ทฤษฎีที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรม		กิจกรรมในโปรแกรม	ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน
แนวคิดหลัก	หัวข้อ		
แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)	1. การสร้างสัมพันธ์ภาพ (Relationships) Diener & Seligman (2002) Lim & Putnam (2010)	ทั้ง 5 กิจกรรม	ทั้ง 5 องค์ประกอบ
	2. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) Morelli et al. (2015)	กลุ่มสัมพันธ์	- การมีสัมพันธ์ภาพที่ดี
	3. การสนับสนุนทางสังคม (Social support) Helsen et al. (2000) Loscocco & Spitze (1990)	กลุ่มสัมพันธ์	- การมีสัมพันธ์ภาพที่ดี
	4. การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง (Strength building) Meyers & Woerkom (2017) Seligman et al. (2005)	กลุ่มสัมพันธ์	- การเสริมพลังอำนาจในตนเอง - การมีสัมพันธ์ภาพที่ดี - การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ
	5. การมีชีวิตที่มีคุณค่า (Meaning) Stillman et al. (2009)	รู้จักตนเอง คุณค่าของฉันท สร้างโลกสวย	- การเสริมพลังอำนาจในตนเอง - การคิดดี - การทำดี
	6. การมองโลกในแง่ดี (Optimistic) Gorsy & Panwar (2016)	รู้จักตนเอง คุณค่าของฉันท สร้างโลกสวย	- การเสริมพลังอำนาจในตนเอง - การคิดดี - การทำดี
	7. การเป็นผู้ให้ (Kindness) Buchanan & Bardi (2010)	สร้างพลังบวก สร้างโลกสวย	- การเสริมพลังอำนาจในตนเอง - การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ
	8. การสำนึกขอบคุณ (Gratitude) Bono & Sender (2018) Seligman et al. (2005) Wood et al. (2010)	คุณค่าของฉันท สร้างโลกสวย	- การเสริมพลังอำนาจในตนเอง - การคิดดี - การทำดี
แนวคิดทางพุทธศาสนา	1. กัลยาณมิตร (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2546)	กลุ่มสัมพันธ์	- การมีสัมพันธ์ภาพที่ดี
	2. การฝึกสมาธิ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2546) Hollis-Walker & Colosimo (2011) Huppert & Johnson (2010)	รู้จักตนเอง คุณค่าของฉันท สร้างโลกสวย	- การเสริมพลังอำนาจในตนเอง - การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ

ภาพ 4.4 แนวคิด ทฤษฎีที่นำมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน

จากการพิจารณาถึงความสอดคล้องกันของข้อมูล 3 แหล่งข้อมูลข้างต้น ได้แก่ ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับแนวคิดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน แนวทางการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน และองค์ประกอบเชิงยืนยันความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ผู้วิจัยได้ผลการสังเคราะห์คุณลักษณะที่ต้องพัฒนาเพื่อเสริมสร้างความสุขอย่างยั่งยืนให้กับนักศึกษาพยาบาล จากนั้นจึงนำไปร่างกิจกรรมเสริมสร้างประสบการณ์เพื่อการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ได้แนวทางการจัดกิจกรรมเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนดังภาพ 4.5



ภาพ 4.5 แนวทางการจัดกิจกรรมเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน

**รายละเอียดของโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของ
นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ**

กระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของ
นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ มีแผนการดำเนินกิจกรรม ดังตาราง 4.9

ตาราง 4.9 แผนการดำเนินกิจกรรม

วันที่	เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
Pre-test ใช้แบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน และแบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน			
1	9.00-9.30 น.	ปฐมนิเทศ	ห้องเรียน
	9.30-12.00 น.	กลุ่มสัมพันธ์	
	13.00-17.00 น.	รู้จักตนเอง	
ฝึกสมาธิ ทบทวนกิจกรรมและสะท้อนคิด สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม			
ประเมินกิจกรรมโดยใช้แบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน			
2	9.00-9.15 น.	กลุ่มสัมพันธ์ (ต่อ)	ห้องเรียน
	9.15-11.00 น.	สร้างพลังบวก	
	11.00-12.00 น.	คุณค่าของฉัน	
	13.00-17.00 น.	คุณค่าของฉัน (ต่อ)	
	18.00-22.00 น.	คุณค่าของฉัน (ต่อ)	
ฝึกสมาธิ ทบทวนกิจกรรมและสะท้อนคิด สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม			
ประเมินกิจกรรมโดยใช้แบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน			
3	6.00-12.00 น.	สร้างโลกสวย	ปฏิบัติกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์นอกสถานที่
	13.00-13.30 น.	กลุ่มสัมพันธ์ (ต่อ)	ห้องเรียน
	13.30-14.30 น.	อำลา	
ฝึกสมาธิ ทบทวนกิจกรรมและสะท้อนคิด สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม			
Post-test 1 (หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที) ใช้แบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน และประเมินกิจกรรมโดยใช้แบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน			
4-30	วันละ 10 นาที	ทำรายงานตนเอง ในใบงาน	
Post-test 2 (หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน) ใช้แบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน และประเมินกิจกรรมโดยใช้แบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน			

การดำเนินกิจกรรมเพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษา
พยาบาลทหาร-ตำรวจ มีรายละเอียดดังตาราง 4.10 – 4.17

ตาราง 4.10 การดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 1

ลำดับ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เทคนิค/ วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การ ประเมินผล
ครั้งที่ 1 30 นาที (เช้า)	1. เพื่อให้สมาชิก รับทราบความ เป็นมาและ วัตถุประสงค์ของ การวิจัย 2. เพื่อให้สมาชิก รับทราบ วัตถุประสงค์และ แผนงานของ โปรแกรม 3. เพื่อให้สมาชิก ให้ความร่วมมือใน การดำเนิน กิจกรรม	ปฐมนิเทศ 1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย แนะนำตัว 2. นำเสนอความเป็นมาและ วัตถุประสงค์ของการวิจัย 3. นำเสนอวัตถุประสงค์ แผนการดำเนินงานของ โปรแกรม ระยะเวลา วิธีการ รวมทั้งประโยชน์ที่สมาชิกจะ ได้รับจากการเข้าร่วม โปรแกรม 4. แจกข้อตกลงในการเข้า ร่วมกิจกรรม 5. ให้สมาชิกฟังบรรยาย เรื่องแนวคิดความสุขอย่าง ยั่งยืนและความสามารถในการ พัฒนาความสุขอย่าง ยั่งยืน แล้วอภิปรายร่วมกัน	1. การ บรรยาย 2. การ อภิปราย	1.คู่มือ โปรแกรม การเพิ่มพูน ความสามารถ ในการพัฒนา ความสุขอย่าง ยั่งยืน 2.Power point	1.การสังเกต 2.การ สัมภาษณ์

กิจกรรมปฐมนิเทศ: ผู้วิจัยจัดให้มีการปฐมนิเทศนักศึกษากลุ่มทดลอง โดยการให้ข้อมูล
รายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัย ได้แก่ การนำเสนอความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของการวิจัย แนวคิด
ความสุขอย่างยั่งยืนและความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน แล้วให้ข้อมูลรายละเอียด
เกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้ให้นักศึกษาให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรม

ตาราง 4.11 การดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 2

ลำดับ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เทคนิค/ วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การ ประเมินผล
ครั้งที่ 2 2 ชม. 30 นาที (เช้า)	1. เพื่อสร้าง ความคุ้นเคยและ ความสัมพันธ์อันดีของ สมาชิก (Good relationships) เสริมสร้างทักษะการอยู่ ร่วมกับผู้อื่น (การ สื่อสาร ความเห็นอก เห็นใจ ความมีน้ำใจ และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่) 2. เพื่อสร้างความรู้สึกรัก คุณค่าในตนเอง (Self esteem) 3. เพื่อสร้างความรู้สึกร เข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) 4. เพื่อละลาย พฤติกรรมและเตรียม ความพร้อมในการเข้า ร่วมกิจกรรมต่อไป	กลุ่มสัมพันธ์ 1. เกม 2. บ้านในฝัน 3. กิจกรรมซาบซึ้งใจ 2.1 ให้สมาชิกบันทึกสิ่ง ดีๆ ที่ได้รับจากผู้อื่น และ สิ่งดีๆ ที่ได้ทำให้ผู้อื่น 2.2 ให้สมาชิกบอก ขอบคุณผู้ที่ได้ให้สิ่งดีๆ	1.กลุ่ม สัมพันธ์ 2.การ อภิปราย	1.กระดาษ A4 2.ปากกา 3.ปากกาเมจิก	1.การสังเกต 2.การ สัมภาษณ์ 3.ใบงานที่ 1

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์: ผู้วิจัยได้เชิญวิทยากรมาดำเนินกิจกรรม เริ่มด้วยให้นักศึกษาเป็นล้อม
ต่อกันเป็นวงกลม กิจกรรมประกอบด้วย เกมกำนันมือเพื่อน เกมนับเลข จับคู่รู้จักกัน เกมใบคำ วาด
บ้านในฝัน และกิจกรรมซาบซึ้งใจ โดยกิจกรรมวาดบ้านในฝันจะจัดเป็นกลุ่ม 6 คน หลังจากวาดบ้าน
ในฝันเสร็จ วิทยากรจะให้ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอรายละเอียดและความหมายของภาพ

ตาราง 4.12 การดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 3

ลำดับ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เทคนิค/ วิธีการสอน	สื่อ/ อุปกรณ์	การ ประเมินผล
ครั้งที่ 3 4 ชม. (บ่าย)	1. เพื่อให้สมาชิก รู้จักตนเอง รู้ข้อดี- ข้อเสียของตน ยอมรับและเข้าใจ ตนเอง (Self acceptance) 2. เพื่อให้สมาชิก เห็นคุณค่าในชีวิต และเกิดความ ภาคภูมิใจใน ตนเอง (Self esteem) 3. เพื่อให้สมาชิก มีเป้าหมายในชีวิต (Goal) และมี แนวทางปฏิบัติสู่ เป้าหมาย	รู้จักตนเอง 1. ให้สมาชิกสำรวจตนเอง 1.1 ค้นหาตนเอง - เขียนข้อดีของตนเอง อย่างน้อย 3 ข้อ - ให้เพื่อนในกลุ่มเขียนข้อดีของ ตัวสมาชิก อย่างน้อย 3 ข้อ - รวบรวมข้อดีของตนเอง - เขียนข้อควรพัฒนาของตนเอง อย่างน้อย 3 ข้อ - ให้เพื่อนในกลุ่มเขียนข้อควร พัฒนาของสมาชิก อย่างน้อย 3 ข้อ - รวบรวมข้อควรพัฒนาของ ตนเอง 1.2 นำข้อดีและข้อควรพัฒนา ของตนเองมาจัดลำดับ ความสำคัญ แล้วนำ 3 ลำดับแรก มาวางแผนพัฒนาตนเอง 1.3 ค้นหาคุณค่าของตนเอง - เขียนเป้าหมายและแนวทาง พัฒนาตนเพื่อไปสู่เป้าหมาย	1.การ ทบทวน ตนเอง 2.การ อภิปราย	1.ปากกา 2.Power point	1.การสังเกต 2.การ สัมภาษณ์ 3.ใบงานที่ 2 4.ใบงานที่ 3 5.ใบงานที่ 4
ฝึกสมาธิ ทบทวนกิจกรรมและสะท้อนคิด สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม					

กิจกรรมรู้จักตนเอง: เริ่มด้วยการจัดกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แล้วทำกิจกรรมตาม
ขั้นตอนที่ผู้วิจัยแจ้งและบันทึกลงในใบงาน

ตาราง 4.13 การดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 4

ลำดับ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เทคนิค/ วิธีการสอน	สื่อ/ อุปกรณ์	การ ประเมินผล
ครั้งที่ 4 2 ชม. (เช้า)	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับมุมมองความคิดให้เป็นเชิงบวก (Positive thinking) ได้ 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักมองโลกในแง่ดี (Optimistic) และพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ (Self satisfaction) 3. เพื่อให้สมาชิกมีความรัก ความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น (Kindness) 4. เพื่อสร้างความรู้สึกร่วมกันทางจิตใจ (Resilience)	สร้างพลังบวก 1. ให้สมาชิกดูวิดีโอเรื่อง “คนค้นคน พยาบาลแม่พระ รพ.มอ.” 2. ให้ตัวแทนสมาชิกออกมาร่วมเสวนา แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องราวในวิดีโอ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน 3. ให้สมาชิกยกตัวอย่างเรื่องราวในอดีตที่ไม่ดีมา 3-5 เรื่อง แล้วเขียนข้อมูลเชิงบวกที่ได้รับในแต่ละเรื่อง ว่าเรื่องเหล่านั้นส่งผลดีอย่างไรในเวลาต่อมา	1.ดูวิดีโอ 2.การเสวนา 3.การอภิปราย	วิดีโอ	1.การสังเกต 2.การสัมภาษณ์ 3.ใบงานที่ 5

กิจกรรมสร้างพลังบวก: เริ่มด้วยการให้นักศึกษาดูวิดีโอเรื่อง “คนค้นคน พยาบาลแม่พระ รพ.มอ.” เป็นเวลา 25 นาที จากนั้นจึงขอตัวแทนนักศึกษา 3 คนออกมาหน้าห้องเพื่อร่วมเสวนา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิกในห้องเรียน

ต่อมาผู้วิจัยแจกใบงานที่ 5 ให้นักศึกษายกตัวอย่างเรื่องราวในอดีตที่ไม่ดีมา 3-5 เรื่อง แล้วเขียนข้อมูลเชิงบวกที่ได้รับในแต่ละเรื่อง ว่าเรื่องเหล่านั้นส่งผลดีอย่างไรในเวลาต่อมา เขียนลงในใบงาน

ตาราง 4.14 การดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 5

ลำดับ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เทคนิค/ วิธีการสอน	สื่อ/ อุปกรณ์	การ ประเมินผล
ครั้งที่ 5 1 ชม. (เช้า)	เพื่อสร้างความ ภาคภูมิใจในการ เรียนและวิชาชีพ พยาบาล (Self esteem)	คุณค่าของฉัน 1 1. ให้ตัวแทนสมาชิกสัมภาษณ์ วิทยากร ในประเด็นต่อไปนี้ 1.1 คุณค่าหลักของวิชาชีพ (Core value) และ ประสบการณ์ทางวิชาชีพ 1.2 เป้าหมายในวิชาชีพ (Goal) 1.3 วิธีการนำไปสู่เป้าหมาย 2. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยน ประสบการณ์เกี่ยวกับการเรียน และคุณค่าของวิชาชีพพยาบาล กับวิทยากร	1.กรณีศึกษา วิชาชีพ 2.การ อภิปราย		1.การสังเกต 2.การ สัมภาษณ์

กิจกรรมคุณค่าของฉัน 1: ให้นักศึกษา 2 คน เป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์วิทยากรรับเชิญ ประเด็นการสัมภาษณ์ ได้แก่ ประวัติการศึกษา ประวัติการทำงาน เหตุผลของการมาเรียนพยาบาล ชีวิตความเป็นอยู่ในช่วงเรียนพยาบาล ผลการเรียน ชีวิตการทำงาน เหตุการณ์ประทับใจและคุณค่าของวิชาชีพที่ค้นพบ

ตาราง 4.15 การดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 6

ลำดับ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เทคนิค/ วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
ครั้งที่ 6 4 ชม. (บ่าย)	1. เพื่อสร้าง ความภาคภูมิใจ ในตนเอง (Self esteem) 2. เพื่อให้ สมาชิกคิดในสิ่ง ที่เป็นประโยชน์ ต่อผู้อื่น (Good thoughts)	คุณค่าของฉันทัน 2 1. ให้สมาชิกเขียนประโยชน์ ของวิชาชีพพยาบาล - หาคุณค่าหลักของวิชาชีพ (Core value) ของตนเอง - ตั้งเป้าหมายในวิชาชีพ (Goal setting) ของตนเอง 2. ให้สมาชิกทุกคนนำคุณค่า หลักของวิชาชีพ (Core value) ของตนเอง มา รวมกันเพื่อหาคุณค่าหลักของ วิชาชีพ (Core value) ของ กลุ่มย่อย (6 คน) เขียนลงใน กระดาษ ฟลิปชาร์ต (Flip chart) 3. ให้ตัวแทนสมาชิกของแต่ละ กลุ่มนำคุณค่าหลักของ วิชาชีพ (Core value) ของ กลุ่มย่อย (6 คน) มามา รวมกันเพื่อหาคุณค่าหลักของ วิชาชีพ (Core value) ของ กลุ่มใหญ่ เขียนลงใน กระดาษฟลิปชาร์ต (Flip chart) 4. ให้สมาชิกร่วมกันออกแบบ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ โดยใช้คุณค่าหลักของวิชาชีพ (Core value) ของกลุ่มใหญ่ 5. เขียนโครงการบำเพ็ญ ประโยชน์	1.กลุ่ม สัมพันธ์ 2.การเขียน โครงการ	1.กระดาษ ฟลิปชาร์ต 2.ปากกาเมจิก 3.กระดาษ A4 4.ปากกา	1.การสังเกต 2.การสัมภาษณ์ 3.ใบงานที่ 6
ฝึกสมาธิ ทบทวนกิจกรรมและสะท้อนคิด สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม					

กิจกรรมคุณค่าของฉันทน์ 2:

1. เริ่มด้วยการค้นหาคุณค่าของวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ โดยการกล่าวถึงประวัติความเป็นมาและผลงานของสถาบัน เพื่อให้สมาชิกมีความภาคภูมิใจในสถาบันการศึกษาและวิชาชีพพยาบาล
2. จากนั้นให้สมาชิกทบทวนกิจกรรมในภาคเช้าแล้วค้นหาคุณค่าทางวิชาชีพ (Core value) ของตนเอง บันทึกลงในใบงานที่ 6
3. จัดกลุ่มสมาชิกออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ให้สมาชิกแต่ละคนนำคุณค่าทางวิชาชีพ (Core value) ของตนเอง มาจัดกลุ่มรวบรวมเป็นคุณค่าทางวิชาชีพ (Core value) ของกลุ่ม แล้วเขียนลงบนกระดาษปริปซาร์ท (Flip chart) แล้วให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอคุณค่าทางวิชาชีพ (Core value) ของกลุ่ม โดยตั้งชื่อกลุ่มและทำประจำกลุ่ม
4. ให้สมาชิกนำคุณค่าทางวิชาชีพ (Core value) ของกลุ่มทั้ง 6 กลุ่ม มารวบรวมเป็นคุณค่าทางวิชาชีพ (Core value) ของกลุ่มใหญ่ เขียนลงปริปซาร์ทหน้าเวที
5. นำคุณค่าทางวิชาชีพ (Core value) ของกลุ่มใหญ่ มาร่วมกันออกแบบกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ โดยเขียนเป็นโครงการ และดำเนินงานตามโครงการในวันถัดไป

ตาราง 4.16 การดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 7

ลำดับ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เทคนิค/ วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
ครั้งที่ 7 6 ชม. (เช้า)	เพื่อให้สมาชิกทำ ในสิ่งที่ เป็น ประโยชน์ (Doing good)	สร้างโลกสวย 1. ให้สมาชิกทำกิจกรรม บำเพ็ญประโยชน์ 2. ฝึกสมาธิแบบ เคลื่อนไหว 3. เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมให้ สมาชิกร่วมแลกเปลี่ยน ประสบการณ์เกี่ยวกับ ความรู้สึกของสมาชิกก่อน และหลังทำกิจกรรม รวมทั้งประโยชน์ของ กิจกรรม	1.การ บำเพ็ญ ประโยชน์ 2.การฝึก สมาธิ	อุปกรณ์ในการ ทำกิจกรรม	1.การสังเกต 2.การสัมภาษณ์ 3.ใบงานที่ 7

กิจกรรมสร้างโลกสวย:

เวลา 6.00 น. สมาชิกจำนวน 36 คน เดินทางถึงสวนลุมพินีเพื่อทำกิจกรรมบำเพ็ญใน
โครงการ “สวนลุมสดใส ใส่ใจสุขภาพ” ดำเนินกิจกรรมดังนี้

1. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่มตามความสมัครใจ กระจายไปตามจุดต่างๆ ที่มีกลุ่ม
ผู้สูงอายุ เพื่อให้ความรู้เรื่องโภชนาการและการดูแลสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ
2. สมาชิกกล่าวทักทายผู้สูงอายุ แจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และเชิญชวนผู้สูงอายุร่วมทำ
กิจกรรม
3. สมาชิกเล่นเกมส่ายปัญหา เพื่อประเมินความรู้เรื่องโภชนาการและการดูแลสุขภาพของ
ผู้สูงอายุ จากนั้นสมาชิกจึงให้ข้อมูลความรู้เพิ่มเติม และแนะนำ QR code เรื่องโภชนาการและวิธีการ
ดูแลสุขภาพ ของกระทรวงสาธารณสุข โดยให้ผู้สูงอายุใช้โทรศัพท์มือถือ scan QR code เพื่อให้
ผู้สูงอายุไปศึกษาเพิ่มเติมในภายหลัง
4. หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมให้ความรู้แล้ว สมาชิกทั้ง 36 คน ได้ร่วมออกกำลังกายกับ
ผู้สูงอายุตามแนวทางการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว จนถึงเวลา 9.00 น. แล้วจึงเดินทางกลับวิทยาลัย
พยาบาลตำรวจ
5. ให้สมาชิกทบทวนความรู้สึกของตนเองก่อนและหลังทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ รวมทั้ง
ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ในครั้งนี้ บันทึกลงในใบงานที่ 7

ตาราง 4.17 การดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 8

ลำดับ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เทคนิค/ วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
1 เดือน (ที่ บ้าน)	เพื่อให้สมาชิกรู้จัก มองโลกในแง่ดี (Optimistic) และพึงพอใจในสิ่ง ที่ตนเองมีอยู่ (Self satisfaction)	กิจกรรมนอกเวลา 1. ให้สมาชิกทบทวนและ บันทึกเรื่องราวสิ่งดีๆ ที่เกิด ขึ้นกับตัวเองในแต่ละวัน และเขียนสิ่งที่อยาก ขอบคุณ 5 อย่างในแต่ละ วัน 2. ให้สมาชิกเขียนคำที่ สมาชิกจะใช้พูดเพื่อชื่นชม ตนเองและให้กำลังใจ ตนเองขณะส่องกระจกใน ตอนเช้าของทุกวัน	รายงาน ตนเอง (Self report)		1.ใบงานที่ 8 2.ใบงานที่ 9
ครั้งที่ 8 1 ชม. (บ่าย)	1. เพื่อให้สมาชิก ได้แสดงความรู้สึก หรือความคิดเห็น เกี่ยวกับกิจกรรม 2. เพื่อเป็นการ สร้างสัมพันธ์ภาพ อันดีต่อสมาชิก	กิจกรรมอำลา 1. สรุปกิจกรรมทั้งหมด 2. ให้สมาชิกร่วมแสดง ความคิดเห็นและความรู้สึก จากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งประโยชน์ที่ได้รับ และความประทับใจจาก การเข้าร่วมกิจกรรม 3. ให้สมาชิกทำแบบวัดฯ และแบบประเมินตนเอง ด้านความสุขอย่างยั่งยืน	การ อภิปราย		1. การสังเกต 2. การ สัมภาษณ์ 3. แบบวัด ความสามารถฯ 4. แบบประเมิน ตนเองด้าน ความสุขอย่าง ยั่งยืน
ฝึกสมาธิ ทบทวนกิจกรรมและสะท้อนคิด สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม					

กิจกรรมอำลา:

1. ผู้วิจัยมอบหมายให้สมาชิกทำรายงานตนเอง (Self report) 2 ฉบับ ในใบงานที่ 8 ให้สมาชิกทบทวนและบันทึกเรื่องราวหรือสิ่งดีๆ ที่อยากขอบคุณ 5 อย่างในแต่ละวัน และใบงานที่ 9 ให้สมาชิกเขียนคำชื่นชมตนเองและกล่าวคำชื่นชมนั้นขณะส่องกระจกตอนเช้าของทุกวัน เป็นเวลา 1 เดือน
2. ให้สมาชิกแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมโดยภาพรวมทั้งหมด
3. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมทั้งหมดและกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

4. ให้สมาชิกทำแบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ (Post-test 1: หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที) และทำแบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน

6. แจ้งให้สมาชิกทราบว่าเมื่อครบ 1 เดือน จะให้สมาชิกส่งมอบใบงานที่ 8 และ 9 และจะให้สมาชิกทำแบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจอีกครั้ง (Post-test 2: หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน) และทำแบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน

ตอนที่ 3 ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

หลังจากที่ได้ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ 5 องค์ประกอบ ผู้วิจัยนำองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบ ร่วมกับการทบทวนแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ มาพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ซึ่งประกอบไปด้วย 5 กิจกรรม คือ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมรู้จักตนเอง กิจกรรมสร้างพลังบวก กิจกรรมคุณค่าของฉัน กิจกรรมสร้างโลกสวย และนำไปหาประสิทธิภาพของโปรแกรม ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ประกอบด้วยกลุ่มทดลอง คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ และกลุ่มควบคุม คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ จำนวนกลุ่มละ 36 คน

3.1 ข้อมูลลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ประกอบด้วย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 36 คน กลุ่มทดลองเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กลุ่มทดลองเป็นเพศหญิง นับถือศาสนาพุทธทั้งหมด เมื่อพิจารณาตามอายุ ส่วนใหญ่มีอายุ 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 44.40 (16 คน) และอายุ 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 38.90 (14 คน) เมื่อพิจารณาตามภูมิลำเนา ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาในภาคกลาง คิดเป็นร้อยละ 52.80 (19 คน) และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คิดเป็นร้อยละ 22.20 (8 คน) ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กลุ่มควบคุมเป็นเพศหญิง นับถือศาสนาพุทธทั้งหมด เมื่อพิจารณาตามอายุ ส่วนใหญ่มีอายุ 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.00 (18 คน) และอายุ 22 ปี คิดเป็นร้อยละ

30.60 (11 คน) เมื่อพิจารณาตามภูมิภาค ส่วนใหญ่มีภูมิภาคในภาคกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.10 (13 คน) และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คิดเป็นร้อยละ 19.40 (7 คน) และเมื่อทดสอบสถิติไคสแควร์ พบว่า ทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน สามารถแจกแจงลักษณะทางประชากร ดังตาราง 4.18

ตาราง 4.18 สถานภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมโปรแกรม

รายการ	กลุ่มทดลอง (n = 36)		กลุ่มควบคุม (n = 36)		ค่าความแตกต่าง
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
1. เพศ เพศหญิง	36	100	36	100	
2. อายุ 20 ปี	14	38.90	6	16.70	χ^2 7.581 p = .108
21 ปี	16	44.40	18	50.00	
22 ปี	5	13.90	11	30.60	
23 ปี	1	2.80	0	0.00	
24 ปี	0	0.00	1	2.80	
3. ศาสนา พุทธ	36	100	36	100	
4. ภูมิภาค					χ^2 5.282 p = .382
ภาคเหนือ	1	2.80	6	16.70	
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	8	22.20	7	19.40	
ภาคกลาง	19	52.80	13	36.10	
ภาคตะวันออก	2	5.60	4	11.10	
ภาคตะวันตก	3	8.30	3	8.30	
ภาคใต้	3	8.30	3	8.30	

3.2 ผลการประเมินโปรแกรมจากการวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

จากการประเมินความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลอง และการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนน

เฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ได้ผลการวิเคราะห์ในภาพรวมและจำแนกรายองค์ประกอบ ดังนี้

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน รวม 3 ครั้ง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนจำแนกตามองค์ประกอบและโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายองค์ประกอบ (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA) โดยทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติได้ ผลดังนี้

1. การทดสอบความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง ด้านการคิดดี ด้านการทำดี ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี ด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ และโดยรวม โดยการทดสอบว่าในแต่ละช่วงเวลามีความแปรปรวนเท่ากันหรือไม่ โดยใช้สถิติ Box's test of equality Covariance Matrices พบว่า ได้ค่า $p = .290$ ซึ่งมากกว่า $.05$ สรุปได้ว่าค่าความแปรปรวนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของทั้ง 6 ด้านในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือนไม่แตกต่างกัน

2. การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ทั้ง 6 ด้าน ในแต่ละช่วงเวลา โดยใช้สถิติ Bartlett's test of sphericity ได้ค่า $p = .000$ สรุปได้ว่าความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของทั้ง 6 ด้าน มีความสัมพันธ์กัน

ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA)

เมื่อทดสอบอิทธิพลของกลุ่มกับช่วงเวลาของการทดลอง และคะแนนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ทั้ง 6 ด้าน โดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร พบว่าโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน มีอิทธิพลต่อคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนในทุกด้าน ยกเว้นด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ และพบว่าช่วงเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และการทดลองหลังเสร็จสิ้น 1 เดือน มีอิทธิพลต่อคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนในทุกด้าน ยกเว้นด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง และด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี และพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการทดลอง

และช่วงเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน เฉพาะด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี และโดยรวม ดังตาราง 4.19

ตาราง 4.19 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนทั้ง 5 ด้านและโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังเสร็จสิ้นทันที และหลังเสร็จสิ้น 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร

แหล่งความแปรปรวน	Sum of square	df	Mean square	F	p
ระหว่างกลุ่ม					
ด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง	2.289	1	2.289	16.546	.000
ด้านการคิดดี	1.148	1	1.148	7.375	.007
ด้านการทำดี	.555	1	.555	5.176	.024
ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี	1.784	1	1.784	14.296	.000
ด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ	.438	1	.438	3.112	.079
โดยรวม	1.087	1	1.087	14.282	.000
เวลา					
ด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง	.782	2	.391	2.828	.061
ด้านการคิดดี	1.108	2	.554	3.555	.030
ด้านการทำดี	.927	2	.464	4.326	.014
ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี	.104	2	.052	.416	.660
ด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ	.993	2	.323	3.526	.031
โดยรวม	.646	2	.323	4.247	.016
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลากับกลุ่ม					
ด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง	.649	2	.325	2.346	.098
ด้านการคิดดี	.433	2	.216	1.389	.252
ด้านการทำดี	.460	2	.230	2.144	.120
ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี	1.429	2	.714	5.725	.004
ด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ	.392	2	.196	1.391	.251
โดยรวม	.509	2	.255	3.345	.037
ความคลาดเคลื่อน					
ด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง	29.056	210	.138		
ด้านการคิดดี	32.716	210	.156		
ด้านการทำดี	22.512	210	.107		
ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี	26.201	210	.125		
ด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ	29.559	210	.141		
โดยรวม	15.980	210	.076		

เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของกลุ่มในแต่ละช่วงเวลา และในแต่ละด้าน ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนในแต่ละด้านและโดยรวม ในช่วงเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน ของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Bonferroni สรุปได้ ดังนี้

1. ด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง ขณะที่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน มากกว่าหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

2. ด้านการคิดดี พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือนมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน มากกว่าหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ด้านการทำดี พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือนมากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่าหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

4. ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง

5. ด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือนมากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่าหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

6. ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนโดยรวม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือนมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน มากกว่าหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ดังตาราง 4.20

ตาราง 4.20 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังเสร็จสิ้นทันที และหลังเสร็จสิ้น 1 เดือน ในแต่ละด้านและโดยรวม

คะแนนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน		MD	SE	p	
ด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง	ก่อนการทดลอง กับ	หลังเสร็จสิ้นทันที	.023	.065	.718
		หลังเสร็จสิ้น 1 เดือน	-.114	.065	.078
	หลังเสร็จสิ้นทันที กับ	หลังเสร็จสิ้น 1 เดือน	-.138	.065	.034
ด้านการคิดดี	ก่อนการทดลอง กับ	หลังเสร็จสิ้นทันที	-.092	.067	.170
		หลังเสร็จสิ้น 1 เดือน	-.175	.067	.009
	หลังเสร็จสิ้นทันที กับ	หลังเสร็จสิ้น 1 เดือน	-.083	.067	.214
ด้านการทำดี	ก่อนการทดลอง กับ	หลังเสร็จสิ้นทันที	-.018	.055	.752
		หลังเสร็จสิ้น 1 เดือน	-.147	.055	.009
	หลังเสร็จสิ้นทันที กับ	หลังเสร็จสิ้น 1 เดือน	-.129	.055	.020
ด้านกรรมสัมพันธ์ภาพที่ดี	ก่อนการทดลอง กับ	หลังเสร็จสิ้นทันที	.043	.062	.488
		หลังเสร็จสิ้น 1 เดือน	-.006	.062	.426
	หลังเสร็จสิ้นทันที กับ	หลังเสร็จสิ้น 1 เดือน	-.049	.062	.426
ด้านกรมีเข้มแข็งทางจิตใจ	ก่อนการทดลอง กับ	หลังเสร็จสิ้นทันที	.014	.063	.826
		หลังเสร็จสิ้น 1 เดือน	-.136	.063	.031
	หลังเสร็จสิ้นทันที กับ	หลังเสร็จสิ้น 1 เดือน	-.150	.063	.018
โดยรวม	ก่อนการทดลอง กับ	หลังเสร็จสิ้นทันที	-.006	.048	.907
		หลังเสร็จสิ้น 1 เดือน	-.119	.048	.014
	หลังเสร็จสิ้นทันที กับ	หลังเสร็จสิ้น 1 เดือน	-.113	.048	.019

เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนระหว่างกลุ่มในแต่ละช่วงเวลา และในแต่ละด้าน ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนในแต่ละด้านและโดยรวมในช่วงเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Bonferroni พบว่า

1. ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนในแต่ละด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

2. หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุข อย่างยั่งยืนในแต่ละด้าน และในแต่ละช่วงเวลา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สรุปได้ดังนี้

2.1 ด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง พบว่า หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=.000$)

2.2 ด้านการคิดดี พบว่า หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการการคิดดีมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.05$)

2.3 ด้านการทำดี พบว่า หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการทำดีมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.01$)

2.4 ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี พบว่า หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=.000$)

2.5 ด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที กลุ่มทดลองมีคะแนนการมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.6 ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนโดยรวม พบว่า หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที กลุ่มทดลองมีคะแนนโดยรวมมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=.000$)

3. หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุข อย่างยั่งยืนในแต่ละด้าน และในแต่ละช่วงเวลา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สรุปได้ดังนี้

3.1 ด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง พบว่า หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.05$)

3.2 ด้านการคิดดี หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการการคิดดีมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.05$)

2.3 ด้านการทำดี พบว่า หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการทำดีมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3.4 ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี พบว่า หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3.5 ด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3.6 ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนโดยรวม พบว่า หลังการ

ทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนโดยรวมมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตาราง 4.21

ตาราง 4.21 เปรียบเทียบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงก่อนการทดลอง หลังเสร็จสิ้นทันทีและหลังเสร็จสิ้น 1 เดือน

ความสามารถในการพัฒนาความสุข อย่างยั่งยืน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม	ก่อนการทดลอง		หลังเสร็จสิ้นทันที		หลังเสร็จสิ้น 1 เดือน	
	MD	SE	MD	SE	MD	SE
ด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง	.088	.088	.352***	.088	.178*	.088
ด้านการคิดดี	.021	.093	.191*	.093	.226*	.093
ด้านการทำดี	.016	.077	.230**	.077	.058	.077
ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี	.078	.083	.411***	.083	.056	.083
ด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ	.030	.088	.154	.088	.146	.088
โดยรวม	.034	.065	.270***	.065	.121	.065

หมายเหตุ *** มีนัยสำคัญที่ระดับ .000 ** มีนัยสำคัญที่ระดับ .01 * มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3.3 ผลการประเมินโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน โดยการสังเกตพฤติกรรม การสัมภาษณ์ และการประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน

นอกจากการวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ผู้วิจัยยังประเมินโปรแกรม โดยการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างขณะทำกิจกรรมในโปรแกรม การสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง และให้กลุ่มตัวอย่างประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน เสนอผลดังนี้

3.3.1 ผลการสังเกตพฤติกรรม

จากการสังเกตพฤติกรรมในกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเป็นมิตร อารมณ์มั่นคง ตั้งใจทำกิจกรรม มีความรับผิดชอบในกิจกรรมที่ทำ ในจำนวนที่เท่าๆ กัน คือ 36 คน (ร้อยละ 100.00) ดังรายละเอียดในภาคผนวก จ

3.3.2 ผลการสัมภาษณ์

จากการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของกลุ่มทดลอง เกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นต่อโปรแกรม พบว่าร้อยละ 100.00 ให้ความคิดเห็นว่าโปรแกรมนี้ ช่วยสร้างความคิดบวก ร้อยละ 91.67 คิดว่าทำให้มีแนวทางในการดำเนินชีวิต ร้อยละ 88.88 ทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่า

ตนเอง ร้อยละ 83.33 เห็นว่าทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง รู้จักการให้และทำประโยชน์ให้ผู้อื่นและรู้สึกมีความสุข ดังรายละเอียดในภาคผนวก จ

3.3.3 ผลการประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน

จากการให้กลุ่มทดลองประเมินความสุขอย่างยั่งยืนของตนเอง ภายหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมในแต่ละวัน และภายหลังจากทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน รวม 5 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 1 (ก่อนทดลอง) ครั้งที่ 2 (หลังทดลองวันที่ 1) ครั้งที่ 3 (หลังทดลองวันที่ 2) ครั้งที่ 4 (หลังทดลองวันที่ 3) ครั้งที่ 5 (หลังทดลอง 1 เดือน) พบว่า มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในทุกช่วงเวลา ดังตาราง 4.22

ตาราง 4.22 คะแนนเฉลี่ยความสุขอย่างยั่งยืนของกลุ่มทดลองจากแบบประเมินตนเอง

ช่วงเวลา	M	SD
ครั้งที่ 1 (ก่อนการทดลอง)	5.78	1.49
ครั้งที่ 2 (หลังการทดลองวันที่ 1)	7.97	.84
ครั้งที่ 3 (หลังการทดลองวันที่ 2)	8.06	.79
ครั้งที่ 4 (หลังการทดลองวันที่ 3)	8.31	.98
ครั้งที่ 5 (หลังการทดลอง 1 เดือน)	8.69	.82

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ เป็นงานวิจัยที่ใช้รูปแบบการวิจัยแบบพหุวิธี (Multimethod) สามารถสรุปผลการวิจัย และอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 วิเคราะห์องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

การวิเคราะห์และตรวจสอบโมเดลการวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ผลการวิจัยพบว่า ค่าสถิติจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัด พบว่าองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านของความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจนั้นมีนัยสำคัญทั้ง 5 องค์ประกอบ และโมเดลการวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจนั้นมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์การตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ของนงลักษณ์ วิรัชชัย (2554)

องค์ประกอบ 5 องค์ประกอบที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโดยเรียงลำดับตามความสำคัญเพื่อนำไปใช้พัฒนาโปรแกรมหรือกิจกรรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ มีดังนี้ การทำดี การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ การคิดดี การมีสัมพันธภาพที่ดี และการเสริมพลังอำนาจในตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของโคเจท์ (Coget, 2014) ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนที่มีความครอบคลุมและมีความเชื่อมโยงกันขององค์ประกอบมากที่สุด

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

การพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ โดยการจัดเตรียมข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษา

พยาบาลทหาร-ตำรวจจากผู้ทรงคุณวุฒิ และองค์ประกอบเชิงยืนยันความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ตลอดจนวิธีการ รูปแบบ หรือกระบวนการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน เพื่อนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบกิจกรรมในโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ สรุปดังนี้

โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ดังต่อไปนี้

- 4.1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- 4.2 กิจกรรมรู้จักตนเอง
- 4.3 กิจกรรมสร้างพลังบวก
- 4.4 กิจกรรมคุณค่าของฉัน
- 4.5 กิจกรรมสร้างโลกสวย

การพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ประกอบไปด้วยกิจกรรมหลัก 5 กิจกรรม คือ

1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มุ่งสร้างความคุ้นเคยและความสัมพันธ์อันดีของสมาชิก เสริมสร้างทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งการสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง เป็นกิจกรรมที่ตอบสนององค์ประกอบด้านการมีสัมพันธ์ภาพที่ดี การเสริมพลังอำนาจในตนเอง และการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ

2. กิจกรรมรู้จักตนเอง มุ่งให้สมาชิกรู้จักตนเอง รู้ข้อดี-ข้อเสียของตน ยอมรับและเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง มีเป้าหมายในชีวิตและมีแนวทางปฏิบัติสู่เป้าหมาย เป็นกิจกรรมที่ตอบสนององค์ประกอบด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง

3. กิจกรรมสร้างพลังบวก เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับมุมมองความคิดให้เป็นเชิงบวกได้ รู้จักมองโลกในแง่ดี พึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ และมีความรักความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น เป็นกิจกรรมที่ตอบสนององค์ประกอบด้านการคิดดีและการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ

4. กิจกรรมคุณค่าของฉัน เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในการเรียนและวิชาชีพพยาบาล ตลอดจนค้นหาคุณค่าของตนเองและคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เป็นกิจกรรมที่ตอบสนององค์ประกอบด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเองและการคิดดี

5. กิจกรรมสร้างโลกสวย เพื่อให้สมาชิกทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ เน้นคุณค่าของการเป็นผู้ให้ โดยร่วมกันวางแผนการทำกิจกรรมเพื่อผู้อื่น เป็นกิจกรรมที่ตอบสนององค์ประกอบด้านการคิดดีและการทำดี

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ประกอบด้วยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ จำนวน 36 คน เป็นกลุ่มทดลอง และนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ จำนวน 36 คน เป็นกลุ่มควบคุม

การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ สรุปดังนี้

1. ผลการวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนโดยรวมและในแต่ละองค์ประกอบ ในช่วงเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน ของกลุ่มทดลอง สรุปได้ดังนี้

1. ด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง ขณะที่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน มากกว่าหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

2. ด้านการคิดดี พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือนมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน มากกว่าหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ด้านการทำดี พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือนมากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่าหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

4. ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง

5. ด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือนมากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่าหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

6. ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนโดยรวม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือนมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน มากกว่าหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนโดยรวมและในแต่ละองค์ประกอบ ในช่วงเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สรุปได้ดังนี้

1. ด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง พบว่า ก่อนการทดลอง ทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .000$) และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

2. ด้านการคิดดี พบว่า ก่อนการทดลอง ทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการการคิดดีมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

3. ด้านการทำดี พบว่า ก่อนการทดลอง ทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการทำดีมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการทำดีมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4. ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี พบว่า ก่อนการทดลอง ทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .000$) และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี มากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

5. ด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า ก่อนการทดลอง ทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ มากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

6. ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนโดยรวม พบว่า ก่อนการทดลอง ทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนโดยรวมมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .000$) และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนโดยรวมมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาล

ทหาร-ตำรวจ

ผลการวิเคราะห์ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนในด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง ด้านการคิดดี ด้านการทำดี ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี ด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ และโดยรวม สามารถอภิปรายผลในแต่ละด้านได้ดังนี้

1. ด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง พบว่า ก่อนการทดลอง ทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=.000$) และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.05$) สามารถอธิบายได้ เนื่องจาก กิจกรรมในโปรแกรมเน้นที่การให้รู้จักตนเอง รู้ข้อดี-ข้อเสียของตน ยอมรับและเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าในชีวิตและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต และมีแนวทางปฏิบัติสู่เป้าหมาย สอดคล้องกับแนวคิดที่นำมาที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรม ของพระไพศาล วิสาโล (2551) ที่เน้นความเชื่อมั่นตนเองโดยสามารถสร้างความสุขได้ด้วยความเพียรของตน พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ) (2559) ที่เน้นให้พึ่งตนเองเพื่อให้เกิดความภูมิใจในตนเอง และ ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี (2552) ที่เน้นเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ชื่นชมตนเองในสิ่งที่เป็นและสิ่งที่ทำและการเน้นที่การมีเป้าหมายในชีวิต รู้และเข้าใจตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า (Coget, 2014; O'Brien, 2005; Ryff, 1989; Seligman, 2002) และสอดคล้องกับ พวงเพชร เกษรสมุทร และคณะ (2554) ที่ศึกษาพบว่า เมื่อสิ้นสุดกระบวนการเรียนการสอนของวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนา นักศึกษาที่เข้าเรียนวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนาเห็นคุณค่าในตนเองและมีความสุขเพิ่มขึ้นมากกว่านักศึกษาที่เลือกเรียนวิชาเลือกอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ด้านการคิดดี พบว่า ก่อนการทดลอง ทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการการคิดดีมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.05$) สามารถอธิบายได้ เนื่องจาก กิจกรรมในโปรแกรมเน้นที่การบันทึกเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในแต่ละวัน และบันทึกสิ่งที่ยากขอบคุณในแต่ละวันอย่างต่อเนื่อง เน้นที่การทบทวนให้พูดกับตนเองเพื่อชื่นชมตนเองและให้กำลังใจตนเองขณะส่องกระจกในตอนเช้าของทุกวัน ฝึกให้คิดอย่างมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ฝึกปล่อยวาง ให้ความสนใจกับความจริงของชีวิต และร่วมสะท้อนคิดสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่นำมาที่ใช้ใน

การพัฒนาโปรแกรมที่เน้นให้คิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเองรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปของโลก มองเห็นความไม่แน่นอน มีความคิดดีๆ รักษาความรู้สึกเชิงบวกไว้ตลอดเวลา อารมณ์สดชื่น เบิกบาน มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจในชีวิต (ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี, 2552; พระไพศาล วิสาโล, 2551; พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ), 2559; ว.วชิรเมธี, 2552; Coget, 2014; O'Brien, 2005; Ryff, 1989; Seligman, 2002)

3. ด้านการทำดี พบว่า ก่อนการทดลอง ทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการทำดี มากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการทำดี มากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

โดยในช่วงหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการทำดีมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) สามารถอธิบายได้ เนื่องจาก กิจกรรมในโปรแกรมเน้นให้สมาชิกเรียนรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของวิชาชีพพยาบาล หาคคุณค่าหลักของวิชาชีพ (Core value) ตั้งเป้าหมายในวิชาชีพ (Goal setting) ของตนเอง นำคุณค่าหลักของวิชาชีพ (Core value) มารวมกันเพื่อหาคคุณค่าหลักของวิชาชีพ (Core value) และร่วมกันออกแบบกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ โดยใช้คุณค่าหลักของวิชาชีพ (Core value) ของกลุ่มใหญ่นำไปสู่การเขียนโครงการบำเพ็ญประโยชน์ และทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ สอดคล้องกับหลักในการดำรงชีวิต สร้างความรู้สึกพอเพียง มีวินัย เห็นความสำคัญในการพัฒนาตนเอง มุ่งสะสมความดีจากการความเมตตา การให้ การช่วยเหลือผู้อื่น และการดูแลสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับพระราชญาณกวี (ปิยโสภณ) (2559) ที่เน้นให้ทำในสิ่งที่ใจรัก (ฉันทะ) มีความเพียรพยายาม (วิริยะ) ก่อให้เกิดคุณค่าและความหมาย มีการทำเพื่อให้ผู้อื่นมีความสุข และชัยเสฏฐ์ พรหมศรี (2552) ที่เน้นให้เกิดการให้และรับในสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น และโอเบรียน (O'Brien, 2005) ที่เน้นการไม่เบียดเบียนหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อคนในยุคต่อไป และการมีพฤติกรรมส่งเสริมความยั่งยืน ได้แก่ การรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

แต่อย่างไรก็ตาม พบว่า หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการทำดี มากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่เป็นเช่นนี้ อาจเนื่องจาก ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ด้านการทำดี เป็นพฤติกรรมที่ต้องแสดงออกต่อสิ่งแวดล้อมและบุคคลรอบข้างซึ่งต้องใช้ระยะเวลาในการสร้างเพื่อให้เกิดการกระทำพฤติกรรมจนเป็นนิสัย ซึ่งแตกต่างจากความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง และการคิดดี ที่เป็นพฤติกรรมภายในที่สร้างขึ้นได้ง่ายกว่าพฤติกรรมภายนอก ซึ่งพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายในมีความสัมพันธ์กัน ความเจริญส่วนตนนั้นจะเน้นที่พฤติกรรมภายในเป็นลำดับแรกก่อน เพราะพฤติกรรมภายในเป็นตัวกำหนดหรือควบคุมการกระทำที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอก ได้ ซึ่ง

สอดคล้องกับบลูม (Bloom, 1975) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมที่แสดงออก เป็นพฤติกรรมที่ต้องอาศัย พฤติกรรมการรู้คิด กล่าวคือจะต้องรู้ เข้าใจ แปลความ ตีความ ขยายความ ผ่านการวิเคราะห์ สังเคราะห์ พร้อมตัดสินคุณค่าของสิ่งนั้น ซึ่งต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน

4. ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี พบว่า ก่อนการทดลอง ทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=.000$) และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี มากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ถึงแม้กิจกรรมในโปรแกรมจะเน้นที่การสร้างสัมพันธภาพและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เน้นที่การสื่อสาร การเห็นอกเห็นใจ ความมีน้ำใจ ฝึกการให้อภัย และเรียนรู้การคบมิตรก็ตาม แต่ก็ยังสร้างการมีสัมพันธภาพที่ดีได้ไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม ที่เป็นเช่นนี้ อาจเนื่องจาก หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที เป็นช่วงที่กลุ่มตัวอย่างเพิ่งได้เข้าร่วมทำกิจกรรมเสร็จ ความผูกพัน และสัมพันธภาพที่ดี จึงยังมีอยู่ จึงทำให้กลุ่มทดลอง มีสัมพันธภาพที่ดีมากกว่ากลุ่มควบคุม แต่ภายหลังเมื่อเวลาผ่านไป 1 เดือน ความรู้สึกผูกพัน และสัมพันธภาพจึงมีแนวโน้มลดลง ประกอบกับการที่ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี เป็นพฤติกรรมที่ต้องแสดงออกต่อสิ่งแวดล้อมและบุคคลรอบข้างต้องใช้ระยะเวลาในการสร้างเพื่อให้เกิดการกระทำพฤติกรรมดังกล่าวอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย ซึ่งสอดคล้องกับบลูม (Bloom, 1975) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมที่แสดงออก เป็นพฤติกรรมที่ต้องอาศัย พฤติกรรมการรู้คิด ซึ่งต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน

5. ด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า ก่อนการทดลอง ทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ มากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจาก ถึงแม้กิจกรรมในโปรแกรมจะเน้นที่การฝึกให้คิดบวก เรียนรู้วิธีการปรับมุมมองจากประสบการณ์เชิงลบให้เป็นเชิงบวก วิธีการสร้างกำลังใจให้ตัวเองและเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาก็ตาม แต่ก็ยังสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจได้ไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม ที่เป็นเช่นนี้ อาจเนื่องจาก ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นกระบวนการแก้ปัญหาที่ต้องใช้ประสบการณ์ และต้องอาศัยระยะเวลาในการพัฒนาให้เกิด เป็นการปรับตัวและแก้ไขสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งสิ่งเร้ามีได้หลายรูปแบบ ต้องอาศัยกระบวนการคิดขั้นสูงรวมทั้งทักษะและประสบการณ์ที่ผ่านการสะสมมาอย่างมากเพียงพอ ประกอบกับการต้องตัดสินใจแก้ปัญหา ซึ่งแตกต่างจาก ตัวแปรด้านอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับ บลูม (Bloom, 1975) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมที่แสดงออก เป็นพฤติกรรมที่ต้องอาศัย พฤติกรรมการรู้คิด กล่าวคือจะต้องรู้ เข้าใจ แปลความ ตีความ ขยายความ ผ่านการวิเคราะห์ สังเคราะห์ พร้อมตัดสินคุณค่าของสิ่งนั้น ซึ่งต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน และสอดคล้องกับแลลลี่และคณะ (Lally et al., 2010) ที่ศึกษาพบว่า ระยะเวลาที่ใช้ในการสร้างนิสัยของ

บุคคล อยู่ในช่วง 18 วัน ไปจนถึง 254 วัน มีค่าเฉลี่ย 66 วัน โดยขึ้นอยู่กับความยากง่ายในแต่ละคุณลักษณะของพฤติกรรม

6. ด้านความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนโดยรวม พบว่า ก่อนการทดลอง ทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนโดยรวมมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=.000$) และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนโดยรวมมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากตัวโปรแกรมมีการจัดกิจกรรมเป็นขั้นตอน 5 ขั้นตอน ผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมรู้จักตนเอง กิจกรรมสร้างพลังบวก กิจกรรมคุณค่าของฉัน และกิจกรรมสร้างโลกสวย เน้นที่การมีความสุขจากภายในจิตใจ ความรู้สึกมีคุณค่าจากการเป็นผู้ให้ โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมกันวางแผนการทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ และดำเนินการทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ แล้วบันทึกความรู้สึกของตนเองและประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม นอกจากนี้ยังให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความสุขอย่างยั่งยืน ในทุกวันเพื่อประเมินตนเองถึงระดับความสุขในแต่ละวัน สอดคล้องกับแนวคิดความสุขอย่างยั่งยืนคือแนวคิดความสุขที่เกิดจากคุณค่าภายในจิตใจหรือที่เรียกว่าสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) ของริฟ (Ryff, 1989) ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) 2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive relations with others) 3) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) 4) ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ (Environmental mastery) 5) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) และ 6) การมีความงอกงามในตน (Personal growth)

แต่อย่างไรก็ตามพบว่า หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนระหว่างกลุ่มทดลอง มากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>.05$) ที่เป็นเช่นนี้ อาจเนื่องจากความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน โดยรวมประกอบด้วย 5 ด้าน คือ การเสริมพลังอำนาจในตนเอง ด้านการคิดดี ด้านการทำดี ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี ด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งในแต่ละด้านสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นในระยะเวลาที่ไม่เท่ากัน โดยเฉพาะด้านการทำดี ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี ด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งต้องใช้ระยะเวลาในการพัฒนามากกว่า 1 เดือน สอดคล้องกับบลูม (Bloom, 1975) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมที่แสดงออก เป็นพฤติกรรมที่ต้องอาศัยพฤติกรรมการรู้จักดี กล่าวคือจะต้องรู้ เข้าใจ แปลความ ตีความ ขยายความ ผ่านการวิเคราะห์ สังเคราะห์ พร้อมตัดสินคุณค่าของสิ่งนั้น ซึ่งต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน และสอดคล้องกับแลลลี่และคณะ (Lally et al., 2010) ที่ศึกษาพบว่า ระยะเวลาที่ใช้ในการสร้างนิสัยของบุคคล อยู่ในช่วง 18 วัน ไปจนถึง 254 วัน มีค่าเฉลี่ย 66 วัน โดยขึ้นอยู่กับความยากง่ายในแต่ละคุณลักษณะของพฤติกรรม ประกอบกับช่วงเวลาของการประเมินหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน นักศึกษากลุ่มควบคุมอยู่ในช่วงเพิ่งเปิดภาคการศึกษา ใน

ระหว่างปิดภาคการศึกษานักศึกษาได้หยุดพักการเรียนและได้พักผ่อนอยู่กับครอบครัว ทำให้รู้สึกสบายใจ การปิดภาคการศึกษาถือเป็นสถานการณ์ชีวิตที่ทำให้นักศึกษาพึงพอใจ ซึ่งสอดคล้องกับลูโบเมียร์สกี เชลดอน และชเคด (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005) ที่ให้ความสำคัญกับสถานการณ์ชีวิต โดยกล่าวว่าสถานการณ์ชีวิตสามารถกำหนดระดับความสุขได้ประมาณร้อยละ 10 สถานการณ์ดังกล่าวจึงถือเป็นปัจจัยแทรกซ้อนที่ทำให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. ช่วงเวลาในการจัดกิจกรรม อาจเป็นตัวแปรที่ทำให้การเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของผู้เข้าร่วมโปรแกรมแตกต่างกัน หากสามารถเลือกช่วงเวลาได้ ควรจัดเวลาการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมรวมถึงระยะเวลาในการติดตามผล ให้อยู่ในระหว่างภาคการศึกษา
2. การพัฒนาด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี ควรมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากการสร้างความสัมพันธ์ต้องใช้ระยะเวลาในการพัฒนามาก ดังนั้นผู้จัดกิจกรรมจึงควรพิจารณานำกิจกรรมนี้ไปแทรกไว้ในกิจกรรมเสริมหลักสูตรอื่นๆ โดยไม่ต้องจัดแยกออกมา

การทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาแบบวัดความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลกับนักศึกษาในสาขาวิชาชีพอื่น
3. งานกิจการนิสิตนักศึกษาควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับวิธีการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาโดยผ่านการทำกิจกรรม

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กนกดาราร รัตวดีเกียรติ, ร.ต.อ.หญิง. (2550). **กลวิธีการเผชิญปัญหา ความสุขและภาวะซึมเศร้าใน นักศึกษาพยาบาลและพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลตำรวจ**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กนกวรรณ วังมณี. (2554). **การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง**. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กนกวรรณ เรื่องเพิ่มพูน, สุดา ร่องเมือง, และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2554). **ลักษณะการปรับตัวทาง สังคมของนักศึกษาพยาบาล**. *รามธิบดีพยาบาลสาร*, 17(3): 478-492.

กองการศึกษา วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. **หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาล กองทัพบก**. สืบค้นจาก http://rtanc.ac.th/old_site/rtanc1/node/4 (15 พ.ค. 2562).

เกสร มัยจิน. (2559). **การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก**. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 24(4): 673-681.

ข้อบังคับสภาการพยาบาลว่าด้วยการให้ความเห็นชอบหลักสูตรการศึกษาระดับวิชาชีพ การพยาบาล และการผดุงครรภ์ ระดับวิชาชีพ พ.ศ. 2554. ลงวันที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2554.

คณะกรรมการประกันคุณภาพการศึกษา. (2554). **คู่มือตรวจสอบและประเมินคุณภาพการศึกษา ภายในสถาบันการศึกษาของกองทัพ พ.ศ.2554**. สืบค้นจาก http://ndsi.rtarf.mi.th/ndsi_qa/manual.html (15 พ.ค. 2560).

จิราภรณ์ สรรพวีรวงศ์, และนัยนา หนูนิล. (2550). **สุขภาพจิตและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้าน สุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์**. *วารสารสภาการพยาบาล*. 22(3): 91-104.

จิมห์จุฑา ชัยเสนา, ดาลลาส สายใจ พัวพันธ์, และดวงใจ วัฒนสินธ์. (2558). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ ภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล**. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*. 23(3): 1-13.

จิตติพนธ์ ศุภเจียรพันธ์. (2552). **ปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น** สืบค้นจาก <http://jittipon.blogspot.com/2009/05/adolescent-problems.html> (15 พ.ค. 2560).

- ชัชวาทย์ สงวนภักดิ์, อีระภาพ เพชรมาลัยกุล, และพาสณา จุลรัตน์. (2557). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน. **วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์**. 40(1): 34-53.
- ชัยเสถียร พรหมศรี. (2552). **สุขสุดๆ กฎแห่งความสุข**. กรุงเทพฯ: คิดดี.
- ชุตติมา พงศ์วรินทร์. (2554). **ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม: การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชุตติมา อนันตชัย, กรองทิพย์ นาควิเชตร, และเริงจิตร กลันทปุระ. (2554). **การศึกษาสาเหตุ ระดับความเครียดและการเผชิญความเครียดในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล**. สืบค้นจาก <http://www.vu.ac.th/documents/vu-journal/journal03.pdf> (15 มี.ค. 2559)
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2553). **เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ: ไทเนรมิตกิจอินเตอร์โปรเกรสซีฟ.
- ณภัทรรัตน์ ชาวสอาด, มณี อาภานันท์กุล, และพรรณวดี พุฒวัฒน์. (2556). ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาล. **วารสารสภาการพยาบาล**, 28(1): 19-33.
- ณัฐชัย วงศ์ศุภลักษณ์, อัญสุรีย์ ศิริโสภณ, และพุลพงศ์ สุขสว่าง. (2557). โมเดลความสัมพันธเชิงสาเหตุความสุขของนักศึกษาพยาบาล. **Princess of Naradhiwas University Journal**, 6(1): 60-72.
- ณัฐนันท์ วารีเสวตสุวรรณ, เอกพงศ์ แผงกุล, ณัฐชัย วงศ์ศุภลักษณ์, และภัทราวดี มากมี. (2558). การพัฒนาและตรวจสอบโมเดลการวัดพุทธระดับความสุขส่วนตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล. **วารสารพัฒนาการเรียนการสอน มหาวิทยาลัยรังสิต**, 9(2): 26-43.
- ดาไลลามะที่ 14, และโฮเวิร์ด ซี. คัทเลอร์. (2548). **ศิลปะแห่งความสุข**. พิมพ์ครั้งที่ 3. แปลโดย วัชรวิรรณ ชัยวรศิลป์. กรุงเทพฯ: อีเทอร์นัลอิงค์.
- ดลณชา อีสริยภานันท์, และณัฐฐิติ วิเศษหมื่น. (2557). **ความสุขของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี**. สืบค้นจาก research.bkkthon.ac.th/.../ab_17102558115028.doc (25 พ.ย. 2558).
- ทาล เบน-ชาฮาร์. (2554). **เปิดห้องเรียนวิชาความสุข Happier**. แปลโดย พรเลิศ อัญญา. กรุงเทพฯ: วีเลิร์น.

- ไทยรัฐออนไลน์. (2555). **กรมสุขภาพจิตอึ้ง วัยรุ่นเครียดสะสม ฆ่าตัวตายปีละ 170 คน.**
 สืบค้นจาก <https://www.thairath.co.th/content/289192> (25 พ.ย. 2558).
- ไทยรัฐออนไลน์. (2561) 6 ธันวาคม 2561 **นักศึกษาสาวคณะวิทย์ มข.โดดน้ำปิงลาโลก คาดเครียด**
ปัญหาเรื่องเรียน <https://www.thairath.co.th/content/1438843> (21 ม.ค. 2561).
- ฉัชนน วรณพิน, และวาสิณี วิเศษฤทธิ์. (2555). ความสุขในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ กลุ่ม
 พนักงานมหาวิทยาลัย โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยภายใต้กำกับของรัฐ. ราชามาธิพยาบาล
 สาร, 18(1): 9-23.
- นภาพรณ พิพัฒน์. (2550). **เปิดโลกความสุข GNH.** กรุงเทพฯ: มติชน.
- นักรบ ระวีการณ. (2558). **จิตวิทยาการเรียนรู้.** สืบค้นจาก
<http://www.academic.hcu.ac.th/Instructional/pdf%20file/%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%208%20%E0%B8%98%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%84%E0%B8%A1%202558.pdf>
 (2 พ.ค. 2562).
- นิก มาร์คส์, ซามาร์ อับดุลลาห์, แอนดรู ซิมส์, และแซม ทอมป์สัน. (2552). **ดัชนีโลกไม่มีสุข.** กรุงเทพฯ:
 ภาพพิมพ์.
- นุชนาถ แก้วมาตร. (2556). **นักศึกษาพยาบาลกับภาวะซึมเศร้า. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์**
มหาวิทยาลัยบูรพา, 21(3): 14-23.
- นุสรรา งามเดช, เพียว พงษ์ศักดิ์ชาติ, สุจิรา เหลืองพิกุลทอง, จีราภรณ์ ชื่นฉ่ำ, รุจิระชัย เมืองแก้ว,
 และนัยนา ภูม. (2549). **ความสุขของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี.** สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวง
 สาธารณสุข.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2554). **การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน. วารสารวิจัยและพัฒนาหลักสูตร.**
 2(1): 68-74.
- บุญใจ ศรีสถิตยน์รากูร. (2555). **การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย: คุณสมบัตินักการวัด**
เชิงจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปวีดา โพธิ์ทอง, สุพัตรา พุ่มพวง, และสุนทรี ชะชาติย์. (2554). **ความเครียด การปรับตัวและ**
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี. **วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี, 22(2): 1-14.**

- ปัทมา ทองสม. (2553). การพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์
บัณฑิต สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง มาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์
พ.ศ.2552. ลงวันที่ 16 พฤศจิกายน 2552.
- ประกาศคณะกรรมการการอุดมศึกษา เรื่อง แนวทางปฏิบัติตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิ
ระดับอุดมศึกษา แห่งชาติ พ.ศ.2552. ลงวันที่ 16 กรกฎาคม 2552.
- ประมวลจริยธรรมและจรรยาบรรณของตำรวจ พ.ศ.2553 ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 128 ตอนที่
15 ก ลงวันที่ 11 มีนาคม 2554.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และเอกอนงค์ สีตลาภินันท์. (2554). คู่มือสร้างสุขระดับจังหวัด.
กรุงเทพฯ: ศรีเอทีพี กรุ.
- พนม เกตุมาน. (2551). พัฒนาการวัยรุ่น. สืบค้นจาก
http://www.psyclin.co.th/new_page_56.htm (2 พ.ค. 2559).
- พระครูธรรมธร ครรชิต คุณวโร. (2556). การพัฒนาความสุขในพุทธธรรม. วารสาร
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร. 15(1): 91-99.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2546). พุทธธรรม (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ 22. กรุงเทพฯ:
ธรรมสาร.
- พระบรมราชาบาท. (2518). พระบรมราชาบาทและพระราชดำรัส. สืบค้นจาก
http://www.rspg.or.th/special_articles/k_speech/ksp9.htm (15 พ.ค. 2559).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2550). คู่มือชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.
- พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมมจิตโต). (2560). ปัญญาพาชีวิตให้พบสุข. กรุงเทพฯ:
สวนอักษรพริ้นติ้ง.
- พระไพศาล วิสาโล. (2551). สุขแท้ด้วยปัญญา วิธีสู่สุขภาวะทางปัญญา. กรุงเทพฯ: ปาปิรุส
พับลิเคชั่น.
- พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ. (2557). บริหารความสุข 360. ปทุมธานี: ทันโลกทันธรรม.
- พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ). (2559). ชีวิตของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: พลัสเพลส.
- พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542. ลงวันที่ 19 สิงหาคม พ.ศ.2542.

- พวงเพชร เกษรสมุท, วรรณภา คงสุริยะนาวิน, อรุณรัศมี บุณนาค, อรุณรัตน์ ศรีจันทร์นิตย์, กาญจนา ครอบธรรมชาติ, และกณิชนภา สุวรรณรงค์. (2554). ผลของการศึกษาวิชาการพัฒนาตนตามหลักศาสนาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและความสุขในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาพยาบาล. **วารสารพยาบาลศาสตร์**, 29(2): 151-159.
- ภาณุวัฒน์ กองราช. (2554). **การศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นในประเทศไทย กรณีศึกษา Facebook**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารเทคโนโลยี วิทยาลัยนวัตกรรม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มาลีวัล เลิศสาครศิริ. (2558). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลขณะฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด. **วารสารเกื้อการุณย์**, 22(1): 7-16.
- มณฑา ลิ้มทองกุล, และสุภาพ อารีเอื้อ. (2552). แหล่งความเครียด วิธีการเผชิญความเครียด และผลลัพธ์การเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ในการฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก. **รามาริบัติพยาบาลสาร**, 15(2): 192-205.
- ยุวดี วัฒนานนท์, วชิรา วรรณสถิตย์, วิลาวัลย์ ดวงล้อมจันทร์, ฉวีวรรณ สาระคง, และวรรณทิน ยิ่งพัฒนพันธ์. (2554). ปัจจัยทำนายผลการสอบใบอนุญาตประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ของผู้สอบประจำปี พ.ศ.2553 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. **วารสารพยาบาลศาสตร์**, 29(2): 65-72.
- ริชาร์ด เลยาร์ด. (2550). **ความสุข: หลากหลายข้อค้นพบของศาสตร์ใหม่แห่งความสุข**. แปลโดย รักดี โชติจินดา และเจริญเกียรติ ธนสุขถาวร. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- ว.วชิรเมธี. (2552). **ลายแทงแห่งความสุข**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ปราณ พับลิชชิ่ง.
- ว.วชิรเมธี. (2556). **ความสุขในกำมือ**. นนทบุรี: สำนักพิมพ์ปราณ.
- วันดี สุทธิรังษี, บุญวดี เพชรรัตน์, และถนอมศรี อินทนนท์. (2547). **พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์**. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- วาริรัตน์ ถาน้อย, อทิตยา พรชัยเกตุ โอบ ยอง, และภาศิษฎา อ่อนดี. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. **วารสารสภากรพยาบาล**, 27(พิเศษ): 60-76.
- วาสนา นัยพัฒน์. (2555). การเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังการเข้าสู่ระบบหอพักภายใต้ระเบียบวินัยทางทหาร วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. **วารสารการพยาบาลและการศึกษา**. 5(2): 51-63.
- วิทยา นาควัชระ. (2550). **คู่มือสร้างความสุข**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ. (2561). **มคอ.2 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2561.**

วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ. (2561). **มคอ.2 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2561.**

วิทยาลัยพยาบาลทหารบก. (2559). **ประวัติวิทยาลัย.** สืบค้นจาก <https://rtanc.ac.th/> (15 พ.ค. 2562).

วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ. (2560). **ประวัติความเป็นมา.** สืบค้นจาก <http://www.nc.rtaf.mi.th/index.php> (15 พ.ค. 2562).

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, กาญจนา ตั้งชลทิพย์, สุภรต์ จรัสสิทธิ์, เฉลิมพล สายประเสริฐ, พอตา บุญยศิริธนะ, และวรรณภา อารีย์. (2555). **คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง**

HAPPINOMETER. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศิริพร จิรวัดน์กุล, ประณีต ส่งวัฒนา, สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, วารุณี พองแก้ว, วรรณิ เตียววิเศษ, ศิริอร สีนุ, และนนทพันธ์ ชินล้ำประเสริฐ. (2555). ความสุขกับความคิดคงอยู่ในวิชาชีพของพยาบาลไทย. **วารสารสภาการพยาบาล.** 27(4): 26-42.

ส. ชีโนรส. (2553). **สถิติ: บริหารจัดการทุกข์.** กรุงเทพฯ: อัมรินทร์ธรรมะ.

สนอง วรอุไร. (2550). **ทำชีวิตให้ได้ดีและมีสุข.** พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์.

สภาการพยาบาล. (2555). **แผนพัฒนาการพยาบาลและการผดุงครรภ์แห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2555-2559).** นนทบุรี: สภาการพยาบาล.

สภาการพยาบาล. **มาตรฐานการพยาบาลและการผดุงครรภ์.** สืบค้นจาก <http://www.tnc.or.th/law/page-6.html> (20 ธ.ค. 2558).

สิริมา ศิริมาตยนันท์, และคณะ ปาฐกถากรุง. (2554). **กฎานกับจุดยืน “ความสุขมวลรวมประชาชาติ” บนเวทีโลก.** สืบค้นจาก

http://www.bu.ac.th/knowledgecenter/executive_journal/oct_dec_11/pdf/aw035.pdf (25 เม.ย. 2559)

สุกัญญา รักษ์จีกุล. (2556). ภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมการฆ่าตัวตายในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร. **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.** 58(4): 359-370.

สุนันทา คันธานนท์. (2556). ยุทธศาสตร์การพัฒนาความสุขสำหรับนักศึกษาสายครู หลักสูตร 5 ปี. **วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์.** 5(2): 1-35.

สุปราณี ฉายวิจิตร. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. **วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี,** 20(2): 49-58.

- สุรพล ไกรสรารุฒิ. (2556). **ความสุขทุกมิติ ตามหลักพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ: ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุริย์ชัย ชูช่วย. (2545). **การแสวงหาความสุขและคุณค่าของชีวิต กรณีศึกษาทัศนคติของกลุ่มคนต่างวัย ในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจริยศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุรินทร์ เขต 3. (ม.ป.ป.) **แนวทางการจัดกิจกรรม ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้**. สืบค้นจาก http://www.surin.go.th/data/4758_แนวทางการจัดกิจกรรม.pdf (12 มิ.ย. 2562)
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2551). **กรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2551-2565)**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2552). **ปรัชญาการอุดมศึกษาไทย**. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2556). **แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559)**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559)**. ลงวันที่ 26 ตุลาคม พ.ศ. 2554.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)**. ลงวันที่ 29 ธันวาคม พ.ศ. 2559.
- สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. (2562). **แนวทางจริยธรรมการทำวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1**. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. (2559). **แผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)**. สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2553). **แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2552-2559**. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). **แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579**. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). **สรุปผลที่สำคัญการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย สิงหาคม พ.ศ. 2557**. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). **สรุปผลที่สำคัญการสำรวจสถานะทางสังคม วัฒนธรรมและสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย พ.ศ. 2557**. กรุงเทพฯ: เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น.

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2556). **หนังสือสรุปสถิติที่สำคัญ พ.ศ.**

2556. นนทบุรี: สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์.

สำนักมาตรฐานการอาชีวศึกษาและวิชาชีพ. (2548). **แนวปฏิบัติในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร:**

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พ.ศ. 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) หลักสูตร

ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พ.ศ. 2546. สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ.

เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์. (2555). ก้าว่างใหม่ในการพัฒนา: สู้สังคมแห่งความสุข. **วารสาร**

สถาบันพระปกเกล้า. (มกราคม-เมษายน 2555) : 99-116.

เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์, อรนิชา สว่างฟ้า, กนกพร นิตยนิธิพฤทธิ์, และณัฐฐาภรณ์ เลี่ยมจรัสกุล.

(2553). **พัฒนาการแนวคิดเรื่องความสุขที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์สุขและเศรษฐกิจ**

พอเพียง. เครือข่ายงานวิจัยนานาชาติเพื่อสังคมอยู่เย็นเป็นสุข (ไอราห์).

อภิชัย มงคล, วัชณี หัตถพนม, ภัสรา เชษฐโชติศักดิ์, วรณประภา ชลอรกุล, และละเอียด ปัญโญใหญ่.

(2544). **การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (ระดับบุคคล).** ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.

อภิชัย มงคล, ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, ทวี ตั้งเสรี, วัชณี หัตถพนม, ไพรวลัย รมชัย, และวรวรรณ

จุฑา. (2552). **รายงานการวิจัย การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย**

(Version 2007). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

อมรรัตน์ ศรีคำสุข ไซโตะ, วิภาพร วรหาญ, และวิพร เสนารักษ์. (2554). **ความสุขของนักศึกษา**

**พยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารพยาบาลศาสตร์
และสุขภาพ, 34(2): 70-79.**

อมราพร สุการ. (2558). **การศึกษาปัจจัยเชิงเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อ**

ความสุขที่แท้จริงและพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยของรัฐบาล.

วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา. 7(1): 237-252.

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. (2553). **แนวทางสู่ความสุข.** พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: ปริมายต์.

อาภรณ์ ใจเที่ยง. (2550). **หลักการสอน.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ไอโซ. (2560). **เบิกบานยินดี: ความสุขที่ไม่ต้องแสวงหา.** แปลโดย ภัทธินี เจริญจินดา. พิมพ์ครั้งที่

2. กรุงเทพฯ: ปริมายต์.

แอน ไทยอุดม, และสายสมร เฉลยกิตติ. (2557) **วิถีทางสร้างสุขสำหรับนักเรียนพยาบาล. วารสาร**

พยาบาลทหารบก. 15(2): 92-98

แอนดรูว์ ไวล์. (2558). **ความสุขจากภายใน.** แปลโดย आयูรี ชีวรุโณทัย. กรุงเทพฯ: โปสต์ พับลิชชิง.

ภาษาอังกฤษ

- Achor, S. (2011). **The happy secret to better work**. Retrieved February 20, 2016, from https://www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work?language=en
- Al Nima, A., & Garcia, D. (2015). Factor structure of the happiness-increasing strategies scales (H-ISS): Activities and coping strategies in relation to positive and negative affect. **PeerJ 3:e1059**; DOI 10.7717/peerj.1059
- Argyle, M., & Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), **Subjective well-being an interdisciplinary perspective**. Oxford: Pergamon Press.
- Bloom, B.S. (1975). **Taxonomy of Education Objective, Hand Book 1: Cognitive Domain**. New York: David Mcka.
- Boehm, J.K., & Lyubomirsky, S. (2011). The promise of sustainable happiness. In S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds.), **The Oxford handbook of positive psychology**. (2nd ed.) Oxford: Oxford University Press.
- Bono, G., & Sender, J.T. (2018). Gratitude connects humans to the best in themselves and in others. **Research in Human Development**, 15: 224-237.
- Buchanan, K.E., & Bardi, A. (2010). Acts of kindness and acts of novelty affect life satisfaction. **The journal of Social Psychology**, 150(3): 235-237
- Bukhari, S.R., & Khanam, S.J. (2015). Prevalence of depression in university students belonging to different socioeconomic status. **J Postgrad Med Inst.** 29(3): 156-159.
- Coget, A. (2018). **Teaching happiness like mathematics**. Retrieved October 9, 2018, from https://medium.com/@ac_868/teaching-happiness-like-mathematics-27b88d9a877b
- Coget, A. (2014). **Sustainable happiness five stage process model**. Retrieved October 1, 2015, from <http://sustainablehappinessdoctor.blogspot.com/2014/06/vision-for-dynamic-spread-of-happiness.html>

- Creswell, J.W., & Clark, V.L.P. (2011). **Designing and conducting mixed methods research**. 2nd ed. California: Sage.
- Cummins, R.A., Eckersley, R., Pallant, J., Van Vugt, J., & Misajon, R. (2003). Developing a national index of subjective wellbeing: The Australian Unity Wellbeing Index. **Social Indicators Research**. 64: 159-190.
- Damodaran, D.K., & Kandasamy, M. (2013). Clinical environment: Experiences of undergraduate student nurse. **International Journal of advances in Nursing Management** 1(1): 25-30.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2008). Hedonia eudaimonia and well being: An introduction. **Journal of Happiness studies**, 9: 1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. **Psychological Bulletin**, 95: 542-575.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. **Journal of Personality Assessment**, 49: 71-75.
- Diener, E., & Seligman, M. (2002). Very happy people. **Psychological Science**, 30(1)
- Dupuy, H.J. (1977). The general well-being schedule. In I. Medowell & C. Newell (Eds.). **Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires**. New York: Oxford University Press.
- Foster, R., Hicks, G., & Seda, J. (2008). **Choosing brilliant health**. New York: Penguin.
- George, L.K. (2010). Still happy after all these years: Research frontiers on Subjective well-being in later life. **The Journal of Gerontology: Social Sciences**, 65B(3): 331-339.
- Gorsy, C., & Panwar, A. (2016). Optimism as a correlate among working women. **The International Journal of Indian Psychology**, 3(2): 20-29.
- Graham, M.M., Lindo, J., Bryan, V.D., & Weaver, S. (2016). Factors associated with stress among second year student nurses during clinical training in Jamaica. **Journal of Professional Nursing**, (in press): 1-9.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., & Anderson, R.E. (2010). **Multivariate data analysis: A global perspective**. 7th ed. New Jersey: Pearson Education Inc.
- Hariharan, P. (2011). **Effectiveness of activity-based-learning methodology for elementary school education**. Retrieved July 20, 2019, from https://www.cry.org/resources/pdf/NCRRF/Prabha_Hariharan_2010_Report.pdf

- Helsen, M., Vollebergh, W., & Meeus, W. (2000). Social support from parents and friends and emotional problem in adolescence. **Journal of Youth and Adolescence**, 23(3): 319-335.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. **Personality and Individual Differences**. 33: 1073-1082.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. **Personality and Individual Differences**, 50(2): 222-227.
- Howard, C. (2013). **Nurse wellness: 12 fundamentals for happiness**. Retrieved March 11, 2016, from <http://www.nursetogether.com/nurse-wellness-12-fundamentals-happiness>
- Huppert, F.A., & Johnson, D.M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. **The Journal of Positive Psychology**, 5(4): 264-274.
- Huta, V. (2014). Chapter 15: Eudaimonia. In S.A. David, I. Boniwell, & A.C. Ayers (eds). **The Oxford handbook of happiness**. (pp. 201-213). Oxford: Oxford University Press.
- John, O.P. Donahue, E.M., & Kentle, R.L. (1991). **The big five inventory version 4a and 54**. Berkeley, CA: University of California.
- Kuma, R. & Nancy. (2011). Stress and coping strategies among nursing students. **Nursing and Midwifery Research Journal**, 7(4): 141-145.
- Krathwohl, D.R., Bloom, B.S., & Masia, B.B. (1964). **Taxonomy of educational objectives: Handbook II: Affective domain**. New York: David McKay.
- Labrague, L.J. (2013). Stress, stressors, and stress responses of student nurses in government nursing school. **Health Science Journal**. 7(4): 424-435.
- Lally, P., van Jaarsveld, C.H.M., Potts, H.W.W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. **European Journal of Social Psychology** 40(6): 998-1009 Retrieved May 20, 2019, from <https://www.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ejsp.674>

- Landes, X., Unger, C., Andsbjerg, K., Frank, K., & Wiking M. (2015). **Sustainable happiness: Why waste prevention may lead to an increase in quality of life**. Danish ministry of the environment.
- Lim., C., & Putnam, R.D. (2010). Religion social networks and life satisfaction. **American sociological Review**, 75(6): 914-933.
- Loscocco, K., & Spitze, G. (1990). Working conditions, social support, and the well-being of female and male factory workers. **Journal of Health and Social Behavior**, 31: 313-327.
- Lyubomirsky, S, King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. **Psychological Bulletin**. 131: 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. **Review of General Psychology**, 9(2): 111-131.
- Marks, N., Andrew, S., Sam, T., & Saamah, A. (2006). **The happy planet index: An index of human well-being and environmental impact**. London: New Economics Foundation.
- Melissa-Halikiopoulou, Tsigas, E., Khachatryan, R. & Papazisis, G. (2011). Suicidality and depressive symptoms among nursing students in northern Greece. **Health Science Journal**, 5(2): 90-97.
- Meyers, M.C. & Woerkom, M.V. (2017). Effects of a strengths intervention on general and work-related well-being: The mediating role of positive affect. **Journal of Happiness Studies**, 18: 671-689.
- Morelli, S.A., Lieberman, M.D., & Zaki, J. (2015). The emerging study of positive empathy. **Social and Personality Psychology Compass**, 9/2: 57-68.
- Nithitantiwat, P., & Pataipakaipet, K. (2016). Happiness os undergraduate nursing students, college of nursing, Ratchaburi, Thailand. **International Journal of Psychological and Behavioral Sciences**, 3(6): 502.
- O'Brien, C. (2005). **Planning for sustainable happiness: Harmonizing our internal and external landscapes**. Paper prepared for the International conference on Gross National Happiness, Nova Scotia, Canada. Retrieved November 15, 2015, from <http://www.gpiatlantic.org/conference/papers/obrien.pdf>

- O'Brien, C. (2008). Sustainable happiness: How happiness studies can contribute to a more sustainable future. *Canadian psychology*, 49(4): 289-295.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41.
- Prasad, V.C., Suresh, A., Thomas, D.K., Pritty, M.K., Beebi, S. & Multazim, V. (2013). The level of stress and coping mechanism adopted by I year B.Sc. nursing students. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 1(1): 19-23.
- Raphael, D. (2016). **Social determinants of health: Canadian perspectives**. 3rd ed. Toronto: Canadian Scholars' Press.
- Reghuram, R. & Mathias, J. (2014). A study on occurrence of social anxiety among nursing students and its correlation with professional adjustment in selected nursing institutions at Mangalore. *Nitte University Journal of Health Science*, 4(2): 64-69
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6): 1069-1081.
- Schumacker, R.E., & Lomax, R.G. (2010). **A beginner's guide to structural equation modeling: SEM**. New York: Routledge.
- Seligman, M.E.P. (2002). **Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment**. New York: Free Press.
- Seligman, M.E.P. (2011). **Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being**. New York: Free Press.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). **Positive psychology progress: Empirical validation of interventions**. Retrieved June 10, 2019, from https://greatergood.berkeley.edu/images/application_uploads/Seligman-PosPsychProgress.pdf
- Stevens, R. (2005). **Making slough happy**. Retrieved January 5, 2016, from <http://theconnexion.net/wp/?p=1649#axzz3wOx3sie4>

- Stillman, T.F., Baumeister, R.F., Lambert, N.M., Crescioni, A.W., Dewall, C.N., & Fincham, F.D. (2009). Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion. **Journal of Experimental Social Psychology**, 45(4): 686-694.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. **Journal of Happiness Studies**. 7: 183-225.
- United nation foundation. (2015). **International day of happiness**. Retrieved February 5, 2016, from <https://www.un.org/sustainabledevelopment/events/international-day-of-happiness/>
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. **Journal of Happiness Studies**. 9(3): 449-469.
- Waldinger, R. (2015). **What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness**. Retrieved December 20, 2015, from https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=en
- Wangdi, K. (2015). International Forum on “Sustainable Happiness and Sustainable Development” on the occasion of the UN International Day of Happiness at Rangsit University, Thailand on March 20th, 2015.
- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. **Journal of Personality and Social Psychology**, 54(6): 1063-1070.
- Wilson VanVoorhis, C.R., & Morgan, B.L. (2007). Understanding Power and Rules of Thumb for Determining Sample Sizes. **Tutorials in Quantitative Methods for Psychology**, 3(2): 43-50.
- Wood, A.M., Froh, J.J. & Geraghty, A.W. (2010). Gratitude and wellbeing: A review and theoretical integration. **Clinical Psychology Review**. 30: 890-905.
- Yamane, T. (1973). **Statistics: An introductory analysis**. 3rd ed. New York: Harper & Row.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบสัมภาษณ์

เรื่อง 1. แนวคิดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาล

ทหาร-ตำรวจ

2. แนวทางเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาล

ทหาร-ตำรวจ

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง-สถาบัน
1	รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง	ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการฝ่ายวิจัย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2	รองศาสตราจารย์ พันตำรวจเอกหญิง ดร.ทิพย์ฉมพร เกษโกมล	ตำแหน่ง หัวหน้าภาควิชาหลักการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
3	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.กัญญ์ฐิตา ศรีภา	ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (สบ 3) วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
4	นาวาตรีหญิง ดร.ยุวดี วงษ์แสง	ตำแหน่ง รองหัวหน้าภาควิชาสุขภาพจิตและ การพยาบาลจิตเวช วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ
5	พันเอกหญิง ดร.สายสมร เฉลยกิตติ	ตำแหน่ง หัวหน้าภาควิชาสุขภาพจิตและการ พยาบาลจิตเวชศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบวัด
ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง-สถาบัน
1	รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง	ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการฝ่ายวิจัย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2	รองศาสตราจารย์ พันตำรวจเอกหญิง ดร.ทิพย์ฉิมพร เกษโกมล	ตำแหน่ง หัวหน้าภาควิชาหลักการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
3	นาวาตรีหญิง ดร.ยุวดี วงษ์แสง	ตำแหน่ง รองหัวหน้าภาควิชาสุขภาพจิตและ การพยาบาลจิตเวช วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ
4	ดร.สุดคณิง ปลั่งพงษ์พันธ์	ตำแหน่ง ภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาล จิตเวช รองผู้อำนวยการกลุ่มงานยุทธศาสตร์และ ประกันคุณภาพการศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัด นนทบุรี
5	พันเอกหญิง ดร.สายสมร เฉลยกิตติ	ตำแหน่ง หัวหน้าภาควิชาสุขภาพจิตและการ พยาบาลจิตเวชศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์

ลำดับ	ประเภทของ ความเชี่ยวชาญ	ผู้ให้สัมภาษณ์	สถาบัน
1	พุทธศาสนา	พระไพศาล วิสาโล	วัดป่าสุคะโต
2		พระราชญาณกวี (ปิโยสภณ)	วัดพระราม 9 กาญจนภิเษก
3		พระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร	วัดญาณเวศกวัน
4	จิตวิทยา	รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส	คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5		ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุตินา สุระเศรษฐ	คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6		อาจารย์ ดร.ศุภกรใจ เจริญสุข	วิทยาลัยพยาบาลบรม ราชชนนี จักรีรัช
7	การศึกษา พยาบาล	พันเอกหญิง ดร.อมรารณณ์ หนีปาน	วิทยาลัยพยาบาล กองทัพบก
8		พันเอกหญิง ดร.สายสมร เฉลยกิตติ	วิทยาลัยพยาบาล กองทัพบก
9		นาวาโทหญิง ดร.อาทิตยา ดวงมณี	วิทยาลัยพยาบาล กองทัพเรือ
10		นาวาอากาศเอกหญิง ดลฤดี โรจน์วิริยะ	วิทยาลัยพยาบาล ทหารอากาศ
11		รองศาสตราจารย์ พันตำรวจเอกหญิง กานตามณี พานแสง	วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
12		รองศาสตราจารย์ พันตำรวจเอกหญิง ดร.สุรัมภา รอดมณี	วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนา
ความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง-สถาบัน
1	รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตุ้ยคัมภีร์	รองคณบดีฝ่ายวิจัย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2	รองศาสตราจารย์ พันตำรวจตรีหญิง ดร. พวงเพ็ญ ชุณหปราณ	อาจารย์ที่ปรึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3	ดร.พระมหาวีระชาติ ปิยวัฒน์โณ	วัดอภัยทายาราม กรุงเทพมหานคร

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เรื่อง แนวคิดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์เริ่มเวลา.....สิ้นสุดเวลา.....

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. อายุ

() 21-30 ปี () 31-40 ปี () 41-50 ปี () 51-60 ปี () มากกว่า 60 ปี

3. วุฒิการศึกษา

() ปริญญาตรี () ปริญญาโท () ปริญญาเอก

4. ตำแหน่งปัจจุบัน

.....

5. ระยะเวลาที่ดำรงตำแหน่งปัจจุบัน

() 0-5 ปี () 6-10 ปี () 11-15 ปี () 15-20 ปี () มากกว่า 20 ปี

6. ประสบการณ์

งานกิจการนักศึกษา/ปกครองนักศึกษา

() ไม่เคย () 1-5 ปี () 6-10 ปี () 11-15 ปี () 15-20 ปี () มากกว่า 20 ปี

งานให้คำปรึกษานักศึกษา

() ไม่เคย () 1-5 ปี () 6-10 ปี () 11-15 ปี () 15-20 ปี () มากกว่า 20 ปี

งานเสริมสร้างความสุข

() ไม่เคย () 1-5 ปี () 6-10 ปี () 11-15 ปี () 15-20 ปี () มากกว่า 20 ปี

งานวิชาการเกี่ยวกับความสุข

() ไม่เคย () 1-5 ปี () 6-10 ปี () 11-15 ปี () 15-20 ปี () มากกว่า 20 ปี

ตอนที่ 2 แนวคิดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

1. จากการรวบรวมแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน พบว่า องค์ประกอบของความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนมี 5 องค์ประกอบ ได้แก่

- 1) การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (Self empowerment)
- 2) การคิดดี (Good thoughts)
- 3) การทำดี (Doing good)
- 4) การมีสัมพันธภาพที่ดี (Good relationships)
- 5) การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience)

ท่านเห็นด้วยกับองค์ประกอบดังกล่าวหรือไม่ หากเห็นด้วย เพราะเหตุใด หากไม่เห็นด้วย ควรเพิ่ม/ลด หรือปรับเปลี่ยนองค์ประกอบอย่างไร พร้อมเหตุผล

.....

2. จากคำจำกัดความ “**การเสริมพลังอำนาจในตนเอง** (Self empowerment) หมายถึง ความสามารถในการสร้างความสุขของตนเอง ประกอบด้วย การมีความมั่นใจว่าตนเองสามารถสร้างความสุขได้ พึ่งตนเองได้ ความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีเป้าหมายและเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง” ท่านเห็นด้วยหรือไม่ หากเห็นด้วย เพราะเหตุใด หากไม่เห็นด้วย ควรปรับเปลี่ยนอย่างไร พร้อมเหตุผล

.....

3. จากคำจำกัดความ “**การคิดดี** (Good thoughts) หมายถึง ความสามารถในการปรับความคิดหรือการมองโลก ประกอบด้วย การมีทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต รู้จักปล่อยวาง มีจิตใจที่ผ่องใส สุขสงบ อารมณ์สดชื่น เบิกบาน ไม่มีความวิตกกังวล” ท่านเห็นด้วยหรือไม่ หากเห็นด้วย เพราะเหตุใด หากไม่เห็นด้วย ควรปรับเปลี่ยนอย่างไร พร้อมเหตุผล

.....

4. จากคำจำกัดความ “**การทำดี** (Doing good) หมายถึง ความสามารถในการประพฤติปฏิบัติอันส่งผลดีต่อตนเอง ผู้อื่นหรือสังคมโดยรวม ประกอบด้วย การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงามและพอเพียง ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น มีความซื่อสัตย์ มีความรับผิดชอบ มีวินัย มีความกตัญญู-กตเวทีก มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความเมตตากรุณา ให้การช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม รวมทั้งดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม” ท่านเห็นด้วยหรือไม่ หากเห็นด้วย เพราะเหตุใด หากไม่เห็นด้วย ควรปรับเปลี่ยนอย่างไร พร้อมเหตุผล

5. จากคำจำกัดความ “**การมีสัมพันธภาพที่ดี** (Good relationships) หมายถึง ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล ตั้งแต่คนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงานและผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย มีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ มีความเป็นมิตร มีความเอื้ออาทรห่วงใยกัน มีความจริงใจ ให้การยอมรับนับถือผู้อื่น มีความยืดหยุ่น รู้จักการให้อภัย ตลอดจนมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและมั่นคงกับคนที่สามารถไว้วางใจและพึ่งพาได้” ท่านเห็นด้วยหรือไม่ หากเห็นด้วย เพราะเหตุใด หากไม่เห็นด้วย ควรปรับเปลี่ยนอย่างไร พร้อมเหตุผล

6. จากคำจำกัดความ “**การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ** (Resilience) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้อย่างรวดเร็วเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ต่างๆ ประกอบด้วย การมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติรู้คิด มีความอดทน อดกลั้น ควบคุมความโกรธได้ มีกำลังใจ และมีความสามารถในการจัดการกับปัญหา” ท่านเห็นด้วยหรือไม่ หากเห็นด้วย เพราะเหตุใด หากไม่เห็นด้วย ควรปรับเปลี่ยนอย่างไร พร้อมเหตุผล

7. จากคำจำกัดความ “**ความสุขอย่างยั่งยืน** หมายถึง สภาวะของจิตใจที่บุคคลประเมินตนเองว่ามีความสุขสงบ เป็นความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจของบุคคล จากการเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต รู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น มีทัศนคติเชิงบวก มองโลกในแง่ดี มีความสุขจากการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงามและพอเพียง ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น มีความพึงพอใจในชีวิต คิดทำเพื่อผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม มีสัมพันธภาพที่ดีและมีความผูกพันกับผู้อื่น รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันต่อความทุกข์ในทุกสถานการณ์” ท่านเห็นด้วยหรือไม่ หากเห็นด้วย เพราะเหตุใด หากไม่เห็นด้วย ควรปรับเปลี่ยนอย่างไร พร้อมเหตุผล

แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ
เรื่อง แนวทางเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน
ของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์เริ่มเวลา.....สิ้นสุดเวลา.....

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. อายุ

() 21-30 ปี () 31-40 ปี () 41-50 ปี () 51-60 ปี () มากกว่า 60 ปี

3. วุฒิการศึกษา

() ปริญญาตรี () ปริญญาโท () ปริญญาเอก

4. ตำแหน่งปัจจุบัน

.....

5. ระยะเวลาที่ดำรงตำแหน่งปัจจุบัน

() 0-5 ปี () 6-10 ปี () 11-15 ปี () 15-20 ปี () มากกว่า 20 ปี

6. ประสบการณ์

งานกิจการนักศึกษา/ปกครองนักศึกษา

() ไม่เคย () 1-5 ปี () 6-10 ปี () 11-15 ปี () 15-20 ปี () มากกว่า 20 ปี

งานให้คำปรึกษานักศึกษา

() ไม่เคย () 1-5 ปี () 6-10 ปี () 11-15 ปี () 15-20 ปี () มากกว่า 20 ปี

งานเสริมสร้างความสุข

() ไม่เคย () 1-5 ปี () 6-10 ปี () 11-15 ปี () 15-20 ปี () มากกว่า 20 ปี

งานวิชาการเกี่ยวกับความสุข

() ไม่เคย () 1-5 ปี () 6-10 ปี () 11-15 ปี () 15-20 ปี () มากกว่า 20 ปี

**ตอนที่ 2 แนวทางเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาล
ทหาร-ตำรวจ**

1. จากองค์ประกอบของความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนทั้ง 5 ด้าน ได้แก่
1) การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (Self empowerment) 2) การคิดดี (Good thoughts) 3) การทำ
ดี (Doing good) 4) การมีสัมพันธภาพที่ดี (Good relationships) และ 5) การมีความเข้มแข็งทาง
จิตใจ (Resilience) ท่านคิดว่านักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ควรจะ

1.1 พัฒนาองค์ประกอบด้านใดเพิ่มเติม เพราะเหตุใด

.....

1.2 มีการจัดลำดับการพัฒนา (ด้านใดก่อนหลัง) หรือพัฒนาทุกด้านพร้อมกัน เพราะเหตุใด

.....

1.3 พัฒนาในแต่ละด้านอย่างไร

.....

2. จากประสบการณ์ของท่าน ท่านมีวิธีการเสริมสร้างความสุขให้แก่นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ
(นิสิตนักศึกษาหรือบุคคลทั่วไป) อย่างไร และทำอย่างไรให้ความสุขนั้นยังคงอยู่อย่างยั่งยืน

.....

3. ท่านมีข้อเสนอแนะในการจัดโปรแกรมเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน
อย่างไรเพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจสามารถสร้างความสุขอย่างยั่งยืนได้ด้วยตนเอง

.....

ขั้นตอนการสัมภาษณ์

1. ผู้สัมภาษณ์แนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์
2. ทำความรู้จักกับผู้ให้ข้อมูล
3. ขออนุญาตบันทึกเทปการให้สัมภาษณ์
4. ดำเนินการสัมภาษณ์ตามประเด็นหลักที่กำหนดไว้ และเปิดประเด็นการสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลและรายละเอียดที่ลึกซึ้งและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น
5. ยุติการสัมภาษณ์ ขอบขอบคุณผู้ให้สัมภาษณ์ มอบของที่ระลึก

แบบสอบถามเลขที่....

แบบสอบถาม

เรื่อง ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการทำวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้วิเคราะห์องค์ประกอบความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนทั้งในประเทศไทยและในต่างประเทศ จนได้องค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การเสริมพลังอำนาจในตนเอง การคิดดี การทำดี การมีสัมพันธภาพที่ดี และการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ รวมทั้งคำจำกัดความของแต่ละองค์ประกอบ นำมาใช้ในการสร้างข้อคำถามเพื่อประเมินความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยต้องการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจเพื่อนำผลการศึกษาไปเป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยในส่วนนี้ คือ นักศึกษาพยาบาล ในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์

ข้อมูลของท่านมีคุณค่ายิ่งต่อการวิจัยและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลต่อไป

ขอขอบพระคุณสำหรับความคิดเห็นของท่าน

พ.ต.ท.หญิง ชุติมา ฮากิม

นิสิตหลักสูตรปริญญาครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาอุดมศึกษา

ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน และเติมคำในช่องว่าง

1. เพศ 1) หญิง 2) ชาย
2. อายุปี
3. ศาสนา 1) พุทธ 2) คริสต์ 3) อิสลาม 4) อื่นๆ.....
4. ชั้นปีที่ศึกษา 1) ชั้นปีที่ 1 2) ชั้นปีที่ 2 3) ชั้นปีที่ 3 4) ชั้นปีที่ 4
5. ชื่อสถาบัน 1) วพ.กองทัพบก 2) วพ.กองทัพเรือ
 3) วพ.ทหารอากาศ 4) วพ.ตำรวจ
6. ภูมิลำเนาจังหวัด

ตอนที่ 2 ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบเพื่อประเมินว่าข้อความต่อไปนี้สอดคล้องกับความเป็นจริงของท่านมากน้อยเพียงใด คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวเองและประเมินเหตุการณ์ พฤติกรรมและความรู้สึกของท่านแล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด

เกณฑ์ค่าระดับคะแนน

- ระดับ 1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริง น้อยที่สุด
 ระดับ 2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริง น้อย
 ระดับ 3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริง ปานกลาง
 ระดับ 4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริง มาก
 ระดับ 5 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริง มากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		1	2	3	4	5
ด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง						
1	ฉันสามารถสร้างความสุขได้ด้วยตนเองในทุกที่ที่ฉันอยู่					
2	แม้ฉันต้องเผชิญปัญหา ฉันมั่นใจว่าจะทำให้ตนเองมีความสุขได้					
3	ในการดำเนินชีวิต ฉันสามารถพึ่งตนเองได้แม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก					
4	ฉันมีอิสระในการตัดสินใจสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้ด้วยตนเอง					
5	ฉันไม่มั่นใจในตนเอง					
6	ฉันรู้ว่าอะไรคือความต้องการในชีวิตของฉัน					
7	ฉันดำเนินการตามแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้					
8	ฉันเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
9	ฉันรู้ข้อดี-ข้อเสียของตนเอง					
10	ฉันไม่พอใจกับรูปร่างหน้าตาตลอดจนบุคลิกลักษณะของฉัน					
11	ฉันไม่เคยรู้สึกว่าคุณค่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น					
12	ฉันรู้ว่าตนเองมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้					
13	ฉันไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง					
ด้านการคิดดี						
14	ฉันพิจารณาแก้ไขปรับปรุงตนเองในสิ่งที่ผู้อื่นตำหนิ					
15	โดยหลักเหตุผลฉันเชื่อว่าการทำดีจะต้องได้รับผลดีตอบแทน					
16	ฉันเห็นว่าคนทุกคนย่อมมีสิ่งดีในตนเอง					
17	คนที่อยู่รอบข้างฉันมักเป็นคนเห็นแก่ตัวและเอาเปรียบฉัน					
18	ฉันได้รับสิ่งดีๆ หลายสิ่งซึ่งฉันต้องการแล้วอย่างต่อเนื่องถึงปัจจุบัน					
19	ฉันรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีอยู่แล้วในทุกวันนี้					
20	ฉันเข้าใจและรู้ว่าทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา					
21	ฉันไม่ยึดติดกับสิ่งใดจึงทำให้ฉันอยู่อย่างมีความสุขได้					
ด้านการทำดี						
22	ฉันไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่ว่าจะด้วยคำพูดหรือการกระทำ					
23	ฉันไม่นำทรัพย์สินหรือของรักของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		1	2	3	4	5
24	ฉันหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอบายมุขหรือของมีนเมาได้					
25	ฉันใช้จ่ายเฉพาะสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตแบบพอเพียงและมีเหตุผล					
26	ฉันมีความสุขแม้ว่าจะไม่มีสิ่งของเครื่องใช้มากพอ					
27	ถ้าฉันทำงานผิดพลาด ฉันยอมรับและกล้าเปิดเผยความผิดของตนเอง					
28	ฉันส่งงานที่ได้รับมอบหมายครบถ้วน					
29	ฉันส่งงานที่ได้รับมอบหมายตรงเวลาที่กำหนด					
30	ฉันปฏิบัติตามกฎ-ระเบียบของวิทยาลัยในทุกเรื่อง					
31	ฉันจะช่วยเหลือดูแลพ่อแม่ ครูบาอาจารย์และผู้มีพระคุณในทุกโอกาสที่ฉันทำได้					
32	แม้ผู้ที่ให้ความช่วยเหลือฉันเพียงเล็กน้อย ฉันก็ยังรู้สึกขอบคุณและพยายามหาโอกาสตอบแทน					
33	ฉันหมั่นศึกษาหาความรู้ที่เป็นประโยชน์เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
34	ฉันนำข้อคิดดีๆ มาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตและพัฒนาตนเอง					
35	ฉันเลือกเสพข้อมูลข่าวสารที่มีสาระและเป็นประโยชน์					
36	ฉันใช้เวลาไปกับสื่อสังคมออนไลน์ จนส่งผลเสียต่อตนเอง (เช่น เสียการเรียน เสียสุขภาพ เสียความสัมพันธ์ เป็นต้น)					
37	การมีโอกาสได้ช่วยเหลือผู้อื่นทำให้ฉันมีความสุข					
38	ฉันมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือคนหรือสัตว์ที่อยู่ในภาวะยากลำบาก					
39	ฉันช่วยเหลือผู้ป่วยเจ็บให้มีความสุขสบาย หายจากโรคร้าย					
40	ฉันมีความสุขที่ได้ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมในวิทยาลัยโดยรักษาความสะอาด ประหยัดน้ำ-ไฟ ลดการสร้างขยะ ลดใช้ของฟุ่มเฟือย					
ด้านกรมีสัมพันธภาพที่ดี						
41	ฉันระมัดระวังการใช้คำพูดหรือท่าทางที่จะทำให้อื่นไม่มีความสุข					
42	ฉันมีความสุขที่ได้เป็นมิตรกับคนทั่วไป					
43	ฉันเข้าใจและแสดงความเห็นใจเพื่อนที่มีความทุกข์					
44	ฉันยอมรับความแตกต่างและข้อดี-ข้อเสียของผู้อื่น					
45	แม้ว่าฉันมีสิ่งที่ดีเหนือกว่าผู้อื่น แต่ฉันก็ไม่คิดจะโอ้อวด					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		1	2	3	4	5
46	ฉันให้อภัยได้หากเพื่อนทำผิด					
47	ถ้าใครมาทำให้ฉันเจ็บใจ ฉันจะต้องหาทางตอบโต้ให้ได้					
48	ฉันเป็นคนที่ผู้อื่นสามารถไว้วางใจได้					
49	ฉันมีเพื่อนสนิทที่ต่างก็ไว้วางใจกันและพึ่งพากันได้					
50	ฉันรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่กับเพื่อนๆ ในวิทยาลัย					
51	เมื่อมีปัญหาฉันรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่รู้ว่าจะหันหน้าไปพึ่งใคร					
ด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ						
52	เมื่อมีคนทำให้โกรธ ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้					
53	เมื่อมีเหตุการณ์ไม่คาดคิดเกิดขึ้น ฉันตั้งสติและเตรียมรับสถานการณ์ ได้					
54	แม้ว่าฉันจะรู้สึกเหนื่อยหน่ายในการเรียนเพียงไร ฉันก็ไม่ย่อท้อ					
55	ฉันสามารถอดทน อดกลั้นต่อสิ่งยั่วยุที่จะทำให้ฉันทำผิดได้					
56	ถ้าผลสอบไม่ได้ดังที่หวัง ฉันจะไม่ท้อและจะปรับปรุงในครั้งต่อไป					
57	เมื่อเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค ฉันก็จะไตร่ตรองและแก้ปัญหาด้วย เหตุผล					
58	เมื่อมีอุปสรรคเกิดขึ้นกับฉัน ฉันคิดว่ามันเป็นโอกาสให้ฉันได้พัฒนา					
59	อุปสรรคในชีวิต ทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น					
60	เมื่อฉันต้องอยู่ในสถานการณ์ที่มีความกดดัน ฉันสามารถปรับตัวและ แก้ไขสถานการณ์นั้นได้					
61	ฉันสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้โดยที่ไม่มีผลกระทบต่อตนเอง					
62	เมื่อเกิดปัญหาฉันจะหาทางหนีปัญหา เพื่อให้พ้นจากความ รับผิดชอบ					

แบบสังเกตพฤติกรรม

วันที่.....เวลา.....สถานที่/สถานการณ์.....
 ผู้ถูกสังเกต.....เลขที่.....กลุ่ม.....

ข้อที่	พฤติกรรม	จำนวน (คน/ครั้ง)	รายละเอียดเพิ่มเติม
1	เป็นมิตร		
2	มีอารมณ์มั่นคง		
3	ช่วยเหลือผู้อื่น		
4	ตั้งใจทำกิจกรรม		
5	มีความรับผิดชอบ		

การแสดงออกอื่นๆ ของผู้ถูกสังเกต (สีหน้า ท่าทาง การกระทำ ฯลฯ)

.....

การแปลความหมายของพฤติกรรม

.....

ข้อเสนอแนะ/ข้อคิดเห็นอื่นๆ

.....

ลงชื่อ.....(ผู้สังเกต)

แบบสัมภาษณ์

วันที่.....เวลา.....สถานที่.....
 ผู้ให้สัมภาษณ์.....เลขที่.....

1. นักศึกษามีความรู้สึกอย่างไร เกี่ยวกับประเด็นต่อไปนี้

1.1 ความรู้สึกต่อกิจกรรม

.....

1.2 ความรู้สึกต่อตนเอง

.....

1.3 ความรู้สึกต่อผู้อื่น

.....

2. อื่นๆ

.....

ลงชื่อ.....(ผู้สัมภาษณ์)

แบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน

คำชี้แจง

โปรดระบุระดับความสุขอย่างยั่งยืนของท่าน โดยวงกลมล้อมรอบตัวเลข ที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

คำอธิบาย

ความสุขอย่างยั่งยืน หมายถึง สภาวะของจิตใจที่ปลอดโปร่ง สุขสงบ เป็นอิสระ

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

0	คะแนน หมายถึง	ไม่มีความสุขอย่างยั่งยืนเลย
5	คะแนน หมายถึง	มีความสุขอย่างยั่งยืนปานกลาง
10	คะแนน หมายถึง	มีความสุขอย่างยั่งยืนมากที่สุด

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 ไม่มีเลย มีมากที่สุด

ภาคผนวก ค

ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์
แนวคิดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

ที่	ข้อความ	IOC	ปรับแก้ไข
1	จากการรวบรวมแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขอย่างยั่งยืน พบว่าองค์ประกอบของความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนมี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) 2) การคิดดี (Good thoughts) 3) การทำดี (Doing good) 4) การมีสัมพันธภาพที่ดี (Good relationships) 5) การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ท่านเห็นด้วยกับองค์ประกอบดังกล่าวหรือไม่ อย่างไร	1.0	- 1) การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (Self empowerment) - ท่านเห็นด้วยกับองค์ประกอบดังกล่าวหรือไม่ หากเห็นด้วย เพราะเหตุใด หากไม่เห็นด้วย ควรเพิ่ม/ลด หรือปรับเปลี่ยนองค์ประกอบอย่างไร พร้อมเหตุผล
2	จากคำจำกัดความ “การเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) หมายถึงความสามารถในการพัฒนาศักยภาพทางความสุขของตนเอง ประกอบด้วย การมีความมั่นใจว่าตนเองสามารถสร้างความสุขได้ พึ่งตนเองได้ มีความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีเป้าหมายและเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง” ท่านเห็นด้วยหรือไม่ อย่างไร	1.0	- การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (Self empowerment) หมายถึงความสามารถในการสร้างความสุขของตนเอง - ท่านเห็นด้วยหรือไม่ หากเห็นด้วย เพราะเหตุใด หากไม่เห็นด้วย ควรปรับเปลี่ยนอย่างไร พร้อมเหตุผล

**ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์
แนวคิดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน (ต่อ)**

ที่	ข้อความ	IOC	ปรับแก้ไข
3	จากคำจำกัดความ “การคิดดี (Good thoughts) หมายถึง ความสามารถในการสร้างความคิดหรือความรู้สึกเชิงบวก มีทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต รู้จักปล่อยวาง มีจิตใจที่ผ่องใส สุขสงบ อารมณ์สดชื่น เบิกบาน”	1.0	<p>- การคิดดี (Good thoughts) หมายถึง ความสามารถในการปรับความคิดหรือการมองโลก ประกอบด้วย การมีทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต รู้จักปล่อยวาง มีจิตใจที่ผ่องใส สุขสงบ อารมณ์สดชื่น เบิกบาน ไม่มีความวิตกกังวล</p> <p>- ท่านเห็นด้วยหรือไม่ หากเห็นด้วย เพราะเหตุใด หากไม่เห็นด้วย ควรปรับเปลี่ยนอย่างไร พร้อมเหตุผล</p>
4	จากคำจำกัดความ “การทำดี (Doing good) หมายถึง ความสามารถในการประพฤติปฏิบัติที่เกิดจากเจตนาที่ดี อันส่งผลดีต่อตนเอง ผู้อื่นหรือสังคมโดยรวม ประกอบด้วย การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงามและพอเพียง ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น มีความรับผิดชอบ มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความเมตตากรุณา ให้การช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม รวมทั้งดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม”	1.0	<p>- การทำดี (Doing good) หมายถึง ความสามารถในการประพฤติปฏิบัติอันส่งผลดีต่อตนเอง ผู้อื่นหรือสังคมโดยรวม ประกอบด้วย การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงามและพอเพียง ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น มีความซื่อสัตย์ มีความรับผิดชอบ มีวินัย มีความกตัญญูกตเวที มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความเมตตากรุณา ให้การช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม รวมทั้งดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม</p> <p>- ท่านเห็นด้วยหรือไม่ หากเห็นด้วย เพราะเหตุใด หากไม่เห็นด้วย ควรปรับเปลี่ยน อย่างไร พร้อมเหตุผล</p>

**ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์
แนวคิดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน (ต่อ)**

ที่	ข้อความ	IOC	ปรับแก้ไข
5	<p>จากคำจำกัดความ “การมีสัมพันธภาพที่ดี (Good relationships) หมายถึง ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล ตั้งแต่คนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน และผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ มีความเป็นมิตร มีความเอื้ออาทรห่วงใยกัน มีความจริงใจ ให้การยอมรับนับถือผู้อื่น มีความยืดหยุ่นและรู้จักการให้อภัย”</p> <p>ท่านเห็นด้วยหรือไม่ อย่างไร</p>	1.0	<p>- การมีสัมพันธภาพที่ดี (Good relationships) หมายถึง ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล ตั้งแต่คนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน และผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย มีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ มีความเป็นมิตร มีความเอื้ออาทรห่วงใยกัน มีความจริงใจ ให้การยอมรับนับถือผู้อื่น มีความยืดหยุ่น รู้จักการให้อภัย ตลอดจนมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและมั่นคงกับคนที่สามารถไว้วางใจและพึ่งพาได้</p> <p>- ท่านเห็นด้วยหรือไม่ หากเห็นด้วย เพราะเหตุใด หากไม่เห็นด้วย ควรปรับเปลี่ยนอย่างไร พร้อมเหตุผล</p>
6	<p>จากคำจำกัดความ “การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะพลิกฟื้นจิตใจของตนเองได้อย่างรวดเร็วเมื่อประสบกับปัญหา ประกอบด้วย การมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติรู้คิด มีกำลังใจ และมีความสามารถในการจัดการกับปัญหา”</p> <p>ท่านเห็นด้วยหรือไม่ อย่างไร</p>	1.0	<p>- การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้อย่างรวดเร็วเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ต่างๆ ประกอบด้วย การมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติรู้คิด มีความอดทน อดกลั้น ควบคุมความโกรธได้ มีกำลังใจ และมีความสามารถในการจัดการกับปัญหา</p> <p>- ท่านเห็นด้วยหรือไม่ หากเห็นด้วย เพราะเหตุใด หากไม่เห็นด้วย ควรปรับเปลี่ยนอย่างไร พร้อมเหตุผล</p>

**ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์
แนวคิดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน (ต่อ)**

ที่	ข้อความ	IOC	ปรับแก้ไข
7	<p>จากคำจำกัดความ “ความสุขอย่างยั่งยืน หมายถึง ความสุขสงบทางจิตใจที่เกิดจาก ปัจจัยภายในจิตใจของบุคคล จากการเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต รู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น มีทัศนคติเชิงบวก มองโลกในแง่ดี มีความสุขจากการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงามและพอเพียง ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น มีความพึงพอใจในชีวิต คิดทำเพื่อผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม มีสัมพันธภาพที่ดี และมีความผูกพันกับผู้อื่น รวมทั้งมี ภูมิคุ้มกันต่อความทุกข์” ท่านเห็นด้วยหรือไม่ อย่างไร</p>	0.8	<p>- ความสุขอย่างยั่งยืน หมายถึง สภาวะของจิตใจที่บุคคลประเมินตนเองว่ามี ความสุขสงบ เป็นความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจของบุคคล จากการเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต รู้จัก ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น มีทัศนคติเชิง บวก มองโลกในแง่ดี มีความสุขจากการ ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงามและพอเพียง ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น มีความ พึงพอใจในชีวิต คิดทำเพื่อผู้อื่น สังคมและ สิ่งแวดล้อม มีสัมพันธภาพที่ดีและมีความ ผูกพันกับผู้อื่น รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันต่อความ ทุกข์ในทุกสถานการณ์</p> <p>- ท่านเห็นด้วยหรือไม่ หากเห็นด้วย เพราะเหตุใด หากไม่เห็นด้วย ควรปรับเปลี่ยนอย่างไร พร้อมเหตุผล</p>

ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัด

ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

ที่	ข้อความ	IOC	ปรับแก้ไข
ด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง			
1	ฉันสามารถมีความสุขได้จากทุกที่ที่ฉันอยู่	0.8	ฉันสามารถสร้างความสุขได้ด้วยตนเองในทุกที่ที่ฉันอยู่
2	แม้อยู่ท่ามกลางปัญหา ฉันมั่นใจว่าจะทำให้ตัวเองมีความสุขได้	0.8	แม้ฉันต้องเผชิญปัญหา ฉันมั่นใจว่าจะจัดการปัญหาได้และทำให้ตัวเองมีความสุขได้
3	ฉันคิดว่าแม้จะมีปัญหาอุปสรรคใดๆ ก็ตาม ฉันก็สามารถพึ่งตนเองได้	0.8	ในการดำเนินชีวิต ฉันสามารถพึ่งตนเองได้แม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก
4	ฉันสามารถคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง	1.0	ฉันมีอิสระในการตัดสินใจสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้ด้วยตนเอง
5	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจหากต้องทำอะไรเพียงลำพัง	0.8	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจหากต้องทำอะไรด้วยตนเองเพียงคนเดียว
6	ฉันรู้ว่าอะไรคือความต้องการในชีวิตของฉัน	1.0	
7	ฉันวางแผนและดำเนินการเพื่อให้ความต้องการของฉันสำเร็จ	1.0	ฉันดำเนินการตามแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้
8	ฉันเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ฉันเป็นอยู่	1.0	
9	ฉันรู้ข้อดี-ข้อเสียของตนเอง	1.0	
10	ฉันไม่พอใจกับรูปร่างหน้าตาหรือบุคลิกลักษณะของฉัน	0.6	ฉันไม่พอใจกับรูปร่างหน้าตาตลอดจนบุคลิกลักษณะของฉัน
11	ฉันไม่เคยรู้สึกว่าคุณค่าของฉันดีกว่าคนอื่น	1.0	
12	ฉันรู้ว่าตนเองมีคุณค่าและสามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้	1.0	ฉันรู้ว่าตนเองมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้
13	ฉันไม่มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง	0.8	ฉันไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง
ด้านการคิดดี			
14	สิ่งที่คนอื่นพูดถึงฉันในทางที่ไม่ดี ฉันนำมาพิจารณาเพื่อแก้ไขปรับปรุง	0.6	ฉันพิจารณาแก้ไขปรับปรุงตนเองในสิ่งที่ผู้อื่นตำหนิ

ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัด

ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน (ต่อ)

ที่	ข้อความ	IOC	ปรับแก้ไข
15	ฉันเชื่อว่าการทำดีจะต้องได้รับความดีตอบแทน	0.6	โดยหลักเหตุผลฉันเชื่อว่าการทำดีจะต้องได้รับผลดีตอบแทน
16	ฉันเห็นว่าบุคคลที่อยู่รอบตัวฉันล้วนเป็นคนดี	0.8	ฉันเห็นว่าคนทุกคนย่อมมีสิ่งดีในตัวเอง
17	ฉันคิดว่าสังคมปัจจุบันไม่น่าอยู่	0.8	ฉันคิดว่าสังคมปัจจุบันไม่น่าอยู่ มีแต่คนเห็นแก่ตัว เอาแต่ผลประโยชน์ส่วนตน
18	จวบจนถึงวันนี้ ฉันได้รับสิ่งดีๆ หลายสิ่งทีฉันต้องการแล้ว	0.8	ฉันได้รับสิ่งดีๆ หลายสิ่งทีฉันต้องการแล้วอย่างต่อเนื่องถึงปัจจุบัน
19	ฉันรู้สึกว่าคุณเองโชคดีที่มีชีวิตเป็นอยู่อย่างทุกวันนี้	1.0	ฉันรู้สึกว่าคุณเองมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีอยู่แล้วในทุกวันนี้
20	ฉันเข้าใจและรู้ว่าทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ฉันจึงไม่ยึดติด และสามารถอยู่อย่างมีความสุขได้	0.2	ฉันเข้าใจและรู้ว่าทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
21	ฉันไม่ยึดติดกับสิ่งใด จึงทำให้ฉันอยู่อย่างมีความสุขได้	1.0	
ด้านการทำดี			
22	ฉันไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่ว่าจะด้วยคำพูดหรือการกระทำ	1.0	
23	ฉันไม่อยากได้ทรัพย์สินหรือของรักของผู้อื่น	0.8	ฉันไม่นำทรัพย์สินหรือของรักของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง
24	ฉันหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอบายมุขหรือของมีนเมา	1.0	ฉันหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอบายมุขหรือของมีนเมาได้
25	ฉันเลือกใช้จ่ายเฉพาะสิ่งที่จำเป็นอย่างประหยัด	0.8	ฉันใช้จ่ายเฉพาะสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตแบบพอเพียงและมีเหตุผล
26	แม้ว่าฉันจะไม่มีสิ่งของมากมาย ฉันก็อยู่อย่างมีความสุขได้	1.0	ฉันมีความสุขแม้ว่าจะไม่มีสิ่งของเครื่องใช้มากพอ

ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัด

ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน (ต่อ)

ที่	ข้อความ	IOC	ปรับแก้ไข
27	ถ้าฉันทำงานผิดพลาด ฉันจะยอมรับและ ไม่ปกปิดความผิดของตนเอง	0.8	ถ้าฉันทำงานผิดพลาด ฉันยอมรับและกล้า เปิดเผยความผิดของตนเอง
28	ฉันทำงานที่ได้รับมอบหมายครบถ้วนและ ส่งตรงเวลาที่อาจารย์สั่ง	1.0	ฉันส่งงานที่ได้รับมอบหมายครบถ้วนและ ตรงเวลาที่กำหนด
29	ฉันเข้าห้องเรียนตรงเวลาและปฏิบัติตัว ตามกฎ-ระเบียบ	1.0	ฉันปฏิบัติตัวตามกฎ-ระเบียบของวิทยาลัย ในทุกเรื่อง
30	เมื่อฉันมีงานทำ ฉันจะช่วยเหลือ คุณแม่ แม่และผู้มีบุญคุณ	0.4	ฉันจะช่วยเหลือคุณแม่ ครูบาอาจารย์ และผู้มีพระคุณในทุกโอกาสที่ฉันทำได้
31	ฉันรู้สึกขอบคุณและหาโอกาสตอบแทนผู้ ที่ให้ความช่วยเหลือฉันแม้เพียงเล็กน้อย	1.0	แม้ผู้ที่ให้ความช่วยเหลือฉันเพียงเล็กน้อย ฉันก็ยิ่งรู้สึกขอบคุณและพยายามหา โอกาสตอบแทน
32	ฉันศึกษาหาความรู้ที่เป็นประโยชน์ นอกเหนือจากการเรียนเพื่อพัฒนาตนเอง อยู่เสมอ	1.0	ฉันหมั่นศึกษาหาความรู้ที่เป็นประโยชน์ เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ
33	ฉันนำข้อคิดดีๆ มาเป็นหลักในการดำเนิน ชีวิตและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น	1.0	ฉันนำข้อคิดดีๆ มาเป็นหลักในการดำเนิน ชีวิตและพัฒนาตนเอง
34	ฉันเลือกเสพข้อมูลข่าวสารที่มีสาระและ เป็นประโยชน์	1.0	
35	ฉันใช้เวลาว่างไปกับการดูรายการบันเทิง เพื่อความเพลิดเพลิน	0.6	ฉันใช้เวลาไปกับการเล่นไลน์ เฟสบุ๊ก ดูรายการบันเทิงเพื่อความเพลิดเพลิน
36	ฉันรู้สึกเป็นสุขเมื่อมีโอกาสได้ช่วยเหลือ ผู้อื่น	0.6	การที่มีโอกาสได้ช่วยเหลือผู้อื่นทำให้ฉันมี ความสุข
37	ฉันอยากให้ผู้คนที่อยู่รอบตัวฉันไม่ว่าฉัน จะรู้จักหรือไม่รู้จักมีความสุข	0.2	ฉันมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือคนหรือสัตว์ที่ อยู่ในภาวะยากลำบาก
38	ฉันอยากช่วยเหลือผู้ป่วยเจ็บให้มีความสุข สบายและหายจากโรคร้าย	0.6	ฉันช่วยเหลือผู้ป่วยเจ็บให้มีความสุขสบาย หายจากโรคร้าย

ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัด

ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน (ต่อ)

ที่	ข้อความ	IOC	ปรับแก้ไข
39	ฉันมีความสุขที่ได้ช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อม เช่น รักษาความสะอาด ประหยัดน้ำ-ไฟ คัดแยกขยะ เป็นต้น	1.0	ฉันมีความสุขที่ได้ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมในวิทยาลัยโดยรักษาความสะอาด ประหยัดน้ำ-ไฟ ลดขยะ ลดใช้ของฟุ่มเฟือย
ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี			
40	ฉันระมัดระวังการใช้คำพูดหรือการกระทำที่จะทำให้คนรอบข้างไม่มีความสุข	1.0	ฉันระมัดระวังการใช้คำพูดหรือท่าทางที่จะทำให้ผู้อื่นไม่มีความสุข
41	ฉันชอบเป็นมิตรกับคนทั่วไป	0.6	ฉันมีความสุขที่ได้เป็นมิตรกับคนทั่วไป
42	ฉันรู้สึกเห็นใจเมื่อเห็นคนที่ตกอยู่ในความทุกข์	0.6	ฉันเข้าใจและแสดงความเห็นใจเพื่อนที่มีความทุกข์
43	ฉันยอมรับความแตกต่างและข้อดี-ข้อเสียของผู้อื่น	0.6	ฉันยอมรับความแตกต่างและข้อดี-ข้อเสียของผู้อื่น
44	แม้ว่าฉันมีสิ่งที่ดีกว่าผู้อื่น แต่ฉันก็ไม่คิดจะโอ้อวด	0.6	แม้ว่าฉันมีสิ่งที่ดีกว่าผู้อื่น แต่ฉันก็ไม่คิดจะโอ้อวด
45	ฉันให้อภัยได้หากเพื่อนผิดนัด	1.0	ฉันให้อภัยได้หากเพื่อนทำผิด
46	ถ้าใครมาทำให้ฉันเจ็บใจ ฉันจะต้องหาทางตอบโต้ให้ได้	1.0	
47	ฉันเป็นคนที่ผู้อื่นสามารถไว้วางใจได้	0.8	
48	ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนสนิทที่พึ่งพาและไว้วางใจได้	0.4	ฉันมีเพื่อนสนิทที่ต่างก็ไว้วางใจกันและพึ่งพากันได้
49	ฉันรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่กับคนที่ฉันรัก	0.4	ฉันรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่กับเพื่อนๆ ในวิทยาลัย
50	หากฉันป่วยหนัก ฉันเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลฉันเป็นอย่างดี	0.6	หากฉันป่วย ครอบครัวจะดูแลฉันเป็นอย่างดี
51	ในชีวิตฉัน ไม่มีใครที่จะช่วยฉันได้เมื่อฉันมีปัญหา	0.6	ไม่มีใครที่จะช่วยฉันได้เมื่อฉันมีปัญหา

ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัด

ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน (ต่อ)

ที่	ข้อความ	IOC	ปรับแก้ไข
ด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ			
52	เมื่อเจอเรื่องที่ทำให้โกรธ ฉันจะระมัดระวังอารมณ์และพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นไปก่อน	0.6	52. ฉันพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ 53. เมื่อมีคนทำให้โกรธ ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
54	เมื่อมีเหตุการณ์ไม่คาดคิดเกิดขึ้น ฉันตั้งสติและทบทวน	0.8	เมื่อมีเหตุการณ์ไม่คาดคิดเกิดขึ้น ฉันตั้งสติและเตรียมรับสถานการณ์ได้
55	แม้ว่าฉันจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจากการขึ้นฝึกปฏิบัติงาน แต่ฉันก็ไม่ย่อท้อ	0.8	แม้ว่าฉันจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในการเรียนเพียงไร ฉันก็ไม่ย่อท้อ
56	ฉันสามารถอดทนต่อสิ่งยั่วๆที่จะทำให้ฉันทำผิด	1.0	ฉันสามารถอดทน อดกลั้นต่อสิ่งยั่วๆที่จะทำให้ฉันทำผิดได้
57	เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อย ทำให้ฉันวุ่นวายใจและไม่สามารถระงับอารมณ์ได้	1.0	ฉันวุ่นวายใจกับเรื่องเล็กน้อยและไม่สามารถระงับอารมณ์ได้
58	ถ้าฉันสอบแล้วได้คะแนนน้อยกว่าที่หวังไว้ ฉันจะไม่ท้อและจะให้กำลังใจตัวเองในการปรับปรุงครั้งต่อไป	1.0	ถ้าผลสอบไม่ได้ดังที่หวัง ฉันจะไม่ท้อและจะปรับปรุงในครั้งต่อไป
59	เมื่อเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค ฉันก็จะไม่ยอมแพ้	0.6	เมื่อเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค ฉันก็จะไตร่ตรองและแก้ปัญหาด้วยเหตุผล
60	เมื่อมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นกับฉัน ฉันคิดว่ามันเป็นโอกาสในการพัฒนา	1.0	เมื่อมีอุปสรรคเกิดขึ้นกับฉัน ฉันคิดว่ามันเป็นโอกาสให้ฉันได้พัฒนา
61	การเรียนแม้ว่าจะยากและหนัก แต่ฉันคิดว่ามันทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น	1.0	อุปสรรคในชีวิต ทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น
62	หากฉันต้องขึ้นฝึกปฏิบัติงานในหน่วยที่มีความกดดัน ฉันจะพยายามปรับตัวและแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ได้	0.8	เมื่อฉันต้องอยู่ในสถานการณ์ที่มีความกดดัน ฉันสามารถปรับตัวและแก้ไขสถานการณ์นั้นได้
63	ฉันสามารถที่จะรับปัญหาต่างๆ โดยที่ไม่มีผลกระทบต่อตนเองได้	0.8	ฉันสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้โดยที่ไม่มีผลกระทบต่อตนเอง

ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัด
ความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน (ต่อ)

ที่	ข้อความ	IOC	ปรับแก้ไข
64	ฉันหลีกเลี่ยงปัญหาและอยากหนีไปให้พ้น จากปัญหาทั้งหลายที่ต้องรับผิดชอบ	0.8	เมื่อเกิดปัญหาค้นใช้วิธีการหลีกเลี่ยง เพื่อให้พ้นจากปัญหาที่ต้องรับผิดชอบ

ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องแบบสัมภาษณ์
แนวทางการพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน
ของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

ที่	ข้อความ	IOC	ปรับแก้ไข
1	จากองค์ประกอบของการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนทั้ง 5 ด้านที่กล่าวมาแล้ว ท่านคิดว่านักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจควรพัฒนาองค์ประกอบด้านใดเพิ่มเติม ควรพัฒนาด้านใดก่อนและควรจะพัฒนาอย่างไร	1.0	จากองค์ประกอบของการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนทั้ง 5 ด้านที่กล่าวมาแล้ว ท่านคิดว่านักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ควรจะ 1.1 พัฒนางค์ประกอบด้านใดเพิ่มเติม เพราะเหตุใด 1.2 มีการจัดลำดับการพัฒนา (ด้านใดก่อนหลัง) หรือพัฒนาทุกด้านพร้อมกัน เพราะเหตุใด 1.3 พัฒนาในแต่ละด้านอย่างไร
2	จากประสบการณ์ของท่าน ท่านมีวิธีการเสริมสร้างความสุขให้แก่ นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจอย่างไร และทำอย่างไรให้มีความยั่งยืน	1.0	จากประสบการณ์ของท่าน ท่านมีวิธีการเสริมสร้างความสุขให้แก่ นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ (นิสิตนักศึกษาหรือบุคคลทั่วไป) อย่างไร และทำอย่างไรให้ความสุขนั้นยังคงอยู่อย่างยั่งยืน
3	ท่านมีข้อเสนอแนะในการจัดโปรแกรมอย่างไรเพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจสามารถสร้างความสุขอย่างยั่งยืนได้ด้วยตนเอง	0.8	ท่านมีข้อเสนอแนะในการจัดโปรแกรมพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนอย่างไรเพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจสามารถสร้างความสุขอย่างยั่งยืนได้ด้วยตนเอง

ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เรื่อง แนวคิดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

<p>ข้อ 1 จากการรวบรวมแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขอย่างยั่งยืน พบว่า องค์ประกอบของการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนมี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (Self empowerment) 2) การคิดดี (Good thoughts) 3) การทำดี (Doing good) 4) การมีสัมพันธภาพที่ดี (Good relationships) และ 5) การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience)</p>				
ลำดับที่ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่แสดง ความเห็น	
1-12	√			
สรุปแก้ไข: ไม่มี				

ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ (ต่อ)

ข้อ 2 การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (Self empowerment) หมายถึง ความสามารถในการสร้างความสุขของตนเอง ประกอบด้วย การมีความมั่นใจว่าตนเองสามารถสร้างความสุขได้ พึ่งตนเองได้ ความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีเป้าหมายและเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง				
ลำดับที่ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แสดง ความเห็น	
1	√			เห็นพลังหรือศักยภาพหรือจุดแข็ง/ด้านบวกในตนเอง
2			√	
3			√	
4	√			
5	√			
6	√			รู้จักตนเอง รู้จุดอ่อนจุดแข็ง
7	√			การดูแลตนเองทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์
8	√			มีเป้าหมายและแนวทางปฏิบัติสู่เป้าหมายที่เป็นรูปธรรม
9	√			วิเคราะห์จุดแข็ง-จุดอ่อนของตนเอง การดูแลสุขภาพตนเอง
10	√			รู้ว่าความสุขของตนเองคืออะไร และมีวิธีการแสวงหาความสุขนั้นอย่างไร
11	√			
12	√			ควรให้ความหมายของความสามารถในทุกตัวแปรว่า หมายถึง การที่บุคคลเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรม
สรุปแก้ไข: การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (Self empowerment) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการพัฒนาความสุขของตนเอง ประกอบด้วย การมีความมั่นใจว่าตนเองสามารถพัฒนาความสุขได้ พึ่งตนเองได้ ความเป็นอิสระทางความคิดและการตัดสินใจ มีเป้าหมายและมีแนวทางปฏิบัติสู่เป้าหมาย เข้าใจและยอมรับตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง				

ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ (ต่อ)

ข้อ 3 การคิดดี (Good thoughts) หมายถึง ความสามารถในการปรับความคิดหรือการมองโลก ประกอบด้วย การมีทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต รู้จักปล่อยวาง มีจิตใจที่ผ่องใส สุขสงบ อารมณ์สดชื่น เบิกบาน ไม่มีความวิตกกังวล				
ลำดับที่ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แสดง ความเห็น	
1	√			คิดอย่างถูกธรรมหรือคิดอย่างถูกทำนองคลองธรรม
2	√			
3	√			
4	√			เพิ่ม ความคิดเชิงบวก ควรตัด ไม่มีความวิตกกังวล
5	√			
6	√			เพิ่ม ความคิดเชิงบวก ควรตัด มีจิตใจที่ผ่องใส สุขสงบ อารมณ์สดชื่น เบิกบาน ไม่มีความวิตกกังวล เนื่องจากไม่เข้าใจการกระทำ มีความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง การเข้าใจความเป็นจริงหมายถึงคิดถูกต้อง คิดมีเหตุมีผล
7	√			เพิ่ม ความคิดเชิงบวก ควรตัด ไม่มีความวิตกกังวล
8	√			
9	√			มีทักษะการคิดสิ่งที่เป็นประโยชน์
10	√			เพิ่ม ความคิดเชิงบวก ควรตัด มีจิตใจที่ผ่องใส สุขสงบ อารมณ์สดชื่น เบิกบาน ไม่มีความวิตกกังวล
11	√			
12	√			
สรุปแก้ไข: การคิดดี (Good thoughts) หมายถึง ความคิด ความรู้สึกของบุคคลในการมองโลก ประกอบด้วย การคิดอย่างถูกทำนองคลองธรรม คิดตามหลักเหตุผล คิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต				

ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ (ต่อ)

ลำดับที่ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่แสดง ความเห็น	
1	√			
2	√			
3	√			หลักปฏิบัติเพื่อให้มีความสุขที่ยั่งยืนทางสังคม คือการ รักษาศีล 5
4			√	ความหมายกว้างมาก ดีความยาก ควรปรับเป็น การ พัฒนาตนเองตามศักยภาพ
5	√			
6	√			มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป
7	√			
8	√			
9	√			เลือกเสพข้อมูลข่าวสารที่มีประโยชน์
10	√			
11	√			
12	√			
<p>สรุปแก้ไข: การทำดี (Doing good) หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่ส่งผลดีต่อตนเอง ผู้อื่นหรือสังคม ประกอบด้วย การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงามตามหลักศาสนา มีความพอเพียง ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น มีความซื่อสัตย์ มีความรับผิดชอบ มีวินัย มีความกตัญญูกตเวที มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เลือกเสพข้อมูลข่าวสารที่มีประโยชน์ มีความเมตตากรุณา ให้การช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม รวมทั้งดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม</p>				

ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ (ต่อ)

ลำดับที่ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่แสดง ความเห็น	
1	√			เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น
2	√			
3	√			
4	√			
5	√			
6	√			
7	√			ความอ่อนน้อมถ่อมตน
8	√			
9	√			
10	√			
11	√			
12	√			ควรตัด “ตลอดจนมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและมั่นคงกับคนที่สามารถไว้วางใจและพึ่งพาได้”

สรุปแก้ไข: การมีสัมพันธภาพที่ดี (Good relationships) หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกถึงการมีความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคลและสังคม ประกอบด้วย มีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ อย่างเป็นมิตร อย่างเอื้ออาทรห่วงใยกัน เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น มีความจริงใจ ให้การยอมรับนับถือผู้อื่น มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีความยืดหยุ่น รู้จักการให้อภัย ตลอดจนมีความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับบุคคลที่สามารถพึ่งพาและไว้วางใจได้

ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ (ต่อ)

ข้อ 6 การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้อย่างรวดเร็วเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ต่างๆ ประกอบด้วย การมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติรู้คิด มีความอดทน อดกลั้น ควบคุมความโกรธได้ มีกำลังใจ และมีความสามารถในการจัดการกับปัญหา				
ลำดับที่ผู้ทรงคุณวุฒิ	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แสดงความเห็น	
1	√			ความอดทนต่อสิ่งเฝ้ายวนและยั่วๆ รวมทั้งรู้จักคอย
2	√			
3	√			
4	√			
5	√			
6	√			
7	√			
8	√			
9	√			สามารถปรับตัวได้ดีในสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป
10	√			เพิ่ม “อย่างสมเหตุสมผล” หลังมีความสามารถในการจัดการกับปัญหา
11	√			
12	√			

สรุปแก้ไข: การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้อย่างรวดเร็วเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ต่างๆ ประกอบด้วย การมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติรู้คิด มีความอดทน อดกลั้น ควบคุมความโกรธได้ มีกำลังใจ มีความคิดเชิงบวก สามารถปรับตัวได้ดีในสถานการณ์ที่เปลี่ยนไปและสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างถูกต้องตามหลักเหตุผล

ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ (ต่อ)

ข้อ 7 ความสุขอย่างยั่งยืน (Sustainable happiness) หมายถึง สภาวะของจิตใจที่บุคคลประเมินตนเองว่ามี ความสุขสงบ เป็นความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจของบุคคล จากการเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง มีความเป็นตัว ของตัวเอง เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต รู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น มีทัศนคติเชิงบวก มองโลกในแง่ดี มีความสุข จากการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงามและพอเพียง ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น มีความพึงพอใจในชีวิต คิดทำเพื่อ ผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม มีสัมพันธภาพที่ดีและมีความผูกพันกับผู้อื่น รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันต่อความทุกข์ในทุก สถานการณ์				
ลำดับที่ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แสดง ความเห็น	
1	√			
2			√	สภาพจิตใจที่ปลอดโปร่ง ไร้พรมแดน เป็นอิสระ ไม่ถูก กระทบจากสิ่งต่างๆ พร้อมจัดสรรสิ่งต่างๆ เกื้อกูล ด้วยปัญญา ใช้คำว่าปลอดโปร่งเป็นอิสระแทนคำว่า ไม่ยึดมั่นถือมั่น
3			√	มีลักษณะผ่อนคลาย ไม่ครอบครอง ทุกข์น้อย สบาย ใจ ปีติ โปร่ง เบา ชื่นใจ ปลอดภัย
4	√			
5	√			
6	√			
7	√			
8	√			
9	√			ควรปรับ “มีความเป็นตัวของตัวเอง” เป็น มีความเป็น อิสระทางความคิดและการตัดสินใจ หรือการเป็นผู้มี อิสรภาพในตนเอง โดยไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น
10	√			
11	√			
12	√			

ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ (ต่อ)

ข้อ 7 (ต่อ)

สรุปแก้ไข: ความสุขอย่างยั่งยืน (Sustainable happiness) หมายถึง สภาวะของจิตใจที่ปลอดภัย สุขสงบ เป็นอิสระ เป็นความสุขที่เกิดจากการมุ่งพัฒนาจิตใจของบุคคลจากการเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง มีความเป็นอิสระทางความคิดและการตัดสินใจ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต รู้จักปล่อยวาง มีทัศนคติเชิงบวก มองโลกในแง่ดี ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม มีความพอเพียง ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น มีความพึงพอใจในชีวิต คิดทำเพื่อผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม มีสัมพันธภาพที่ดีและมีความผูกพันกับผู้อื่น รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันต่อความทุกข์ในทุกสถานการณ์

ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ
เรื่อง แนวทางเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน
ของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

ข้อ 1 จากองค์ประกอบของความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (Self empowerment) 2) การคิดดี (Good thoughts) 3) การทำดี (Doing good) 4) การมีสัมพันธ์ภาพที่ดี (Good relationships) 5) การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ท่านคิดว่านักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ ควรจะ

- 1.1 พัฒนาองค์ประกอบด้านใดเพิ่มเติม เพราะเหตุใด
- 1.2 มีการจัดลำดับการพัฒนา (ด้านใดก่อนหลัง) หรือพัฒนาทุกด้านพร้อมกัน เพราะเหตุใด
- 1.3 พัฒนาในแต่ละด้านอย่างไร

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1: ควรเริ่มต้นด้วยการพัฒนาข้อ 5 คือ ความเข้มแข็งในจิตใจ เพราะส่วนใหญ่ นักศึกษาพยาบาลมีข้ออื่นๆ เป็นพื้นฐานอยู่แล้ว แต่มักจะขาดข้อ 5 ซึ่งพัฒนาได้หลายวิธี ทั้งการทำสมาธิ เจริญสติ และการใคร่ครวญภายใน รวมทั้งเรียนรู้ผ่านการเรียนและการทำงาน/ฝึกงาน การดูแลผู้ป่วย

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2: ไม่แสดงความคิดเห็น

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3: ไม่แสดงความคิดเห็น

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4:

- 1.1 ไม่เพิ่มเติม
- 1.2 พัฒนาไปพร้อมๆ กันแบบบูรณาการ
- 1.3 ใช้กิจกรรมเสริมสร้างความสัมพันธ์ ไม่เห็นด้วยกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ

ควรเป็นการเรียนรู้แบบมี Interaction

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5:

- 1.1 ไม่เพิ่มเติม มีความครอบคลุม
- 1.2 อยู่ที่ว่าบททวนวรรณกรรม เป็นวิธีการที่มีงานวิจัยรองรับว่าเป็นโปรแกรมที่ใช้แล้วได้ผลกับกลุ่มตัวอย่าง วิธีการเสริมสร้างความสุขในเชิงพุทธศาสนาจะเน้นการบูรณาการ ไม่สามารถแยกการคิดออกจากการกระทำได้ แต่ถ้าแนวคิดตะวันตกอาจแยกฝึก

1.3 ควรเริ่มพัฒนาจากภายในก่อนแล้วจึงพัฒนาภายนอก ใช้ตัวอย่างการกระทำ หรือเหตุการณ์ตัวอย่าง วิเคราะห์การกระทำ ให้เขาพิจารณา ขึ้นอยู่กับเทคนิค เพราะอะไรจึงช่วยคนอื่นที่นอกเหนือเวลางาน ทำไมจึงเลือกที่จะทำ ทำแล้วได้อะไร ถ้าคนไม่เห็นความสำคัญ ต้องพัฒนาให้เขาตระหนักและเห็นคุณค่า

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6:

- 1.1 รู้จักตนเอง รู้จุดอ่อนจุดแข็ง
- 1.2 พัฒนาไปพร้อมๆ กัน
- 1.3 ให้นักศึกษาวิเคราะห์ตนเอง จัดกิจกรรมที่เน้นการใคร่ครวญ (จิตตปัญญา) ฝึกสติ เห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง อาจใช้การเล่าเรื่องราวจริงให้เป็นโจทย์ได้เรียนรู้ ใช้กระบวนการกลุ่ม

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7:

- 1.1 ไม่เพิ่มเติม
- 1.2 การจัดกิจกรรมต้องบูรณาการองค์ประกอบทั้งหมด
- 1.3 ไม่แสดงความคิดเห็น

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8:

- 1.1 เพิ่มเติมการพัฒนาทักษะชีวิตนักศึกษาพยาบาล
- 1.2 ตามลำดับ 1-5
- 1.3 การพัฒนาในแต่ละด้าน มีดังนี้
 - 1) การเสริมพลังอำนาจในตนเอง (Self empowerment) ฝึกกระบวนการกลุ่มให้รู้จักตนเอง ศักยภาพของตนเอง ให้ค้นหาความภาคภูมิใจของตนเอง และมองแบบอย่างของบุคคลที่ตนเองเห็นว่าเป็นตัวอย่างที่ดีในวิชาชีพ
 - 2) การคิดดี (Good thoughts) ฝึกการคิดโดยให้กรณีศึกษา แล้วรวมกลุ่มระดมสมอง ฝึกใช้การคิดอย่างสมเหตุสมผลโดยใช้ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C ตามแนวคิด REBT และการฝึกคิดในแง่บวก
 - 3) การทำดี (Doing good) การทำงานกลุ่มร่วมกัน การทำสัญญาใจ
 - 4) การมีสัมพันธภาพที่ดี (Good relationships) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรม Buddy กิจกรรมการทำงานเป็นทีม
 - 5) การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ฝึกการแก้สถานการณ์ปัญหาในการเรียน การทำงานกลุ่ม การอยู่ร่วมกัน ฝึกการผ่อนคลายความเครียด ฝึกการใช้เก้าอี้ว่างเปล่า (Empty Chair)

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9:

- 1.1 ไม่เพิ่มเติม
- 1.2 ลำดับการพัฒนาควรเป็น 1) การเสริมพลังอำนาจในตนเอง ร่วมกับการคิดดีและการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ 2) การทำดี และ 3) การมีสัมพันธภาพที่ดี เพื่อเตรียมพร้อมสภาพจิตใจตนเองให้แข็งแรงก่อน นำไปสู่การประพฤติปฏิบัติที่ดีที่เกิดจากทำเพื่อตน และเชื่อมโยงไปสู่ความสัมพันธ์หรือการทำเพื่อผู้อื่น
- 1.3 การพัฒนาในแต่ละด้าน

- 1) การเสริมพลังอำนาจในตนเอง พัฒนาโดยการฝึกสมาธิ การใช้กิจกรรมจิตตปัญญา การใช้สุนทรียสนทนา การสะท้อนคิด
- 2) การคิดดี พัฒนาโดยการฝึกอบรมเรื่องการคิดบวก (Positive thinking) การสะท้อนคิด
- 3) การทำดี พัฒนาโดยการให้ทำกิจกรรมจิตอาสา การใช้ตัวแบบ (Role model) การจัดโครงการต่างๆ
- 4) การมีสัมพันธภาพที่ดี พัฒนาโดยใช้กระบวนการกลุ่มหรือกลุ่มสัมพันธ์ การมีระบบอาจารย์ที่ปรึกษา
- 5) การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ พัฒนาโดยเตรียมความพร้อมตั้งแต่ชั้นปีที่ 1

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10:

- 1.1 ไม่เพิ่มเติม
- 1.2 ต้องเริ่มพัฒนาจากภายใน ได้แก่ การเสริมพลังอำนาจในตนเอง การคิดดี และการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ
- 1.3 คิดบวก (Positive thinking) การสื่อสารด้วยสุนทรียสนทนา การควบคุมอารมณ์

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11:

- 1.1 ไม่เพิ่มเติม
- 1.2 ควรเริ่มพัฒนาจากการคิดดี การทำดี การเสริมพลังอำนาจในตนเอง การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ และการสร้างสัมพันธภาพ
- 1.3 สิ่งแวดล้อมมีส่วนช่วยในการพัฒนาความสุข การมีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ การออกกำลังกาย การมีอาจารย์ให้คำปรึกษา

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12:

- 1.1 ไม่เพิ่มเติม
- 1.2 จัดกิจกรรมแบบบูรณาการ โดยมีลำดับ คือ 1) การคิดดีและการทำดี 2) การมีสัมพันธภาพที่ดี 3) การเสริมพลังอำนาจในตนเอง 4) การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (อาจรวมกับการเสริมพลังอำนาจในตนเอง)
- 1.3 การคิดดีและการทำดี ให้ดูคลิปวิดีโอแล้วให้สะท้อนคิด การมีสัมพันธภาพที่ดี ใช้กิจกรรมเชิงปฏิบัติการ การเสริมพลังอำนาจในตนเองและการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ ใช้การสร้างสถานการณ์และให้ทำกิจกรรมที่เป็นความยากลำบากแล้วให้แรงเสริม

.....

ข้อ 2 จากประสบการณ์ของท่าน ท่านมีวิธีการเสริมสร้างความสุขให้แก่นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ (นิสิตนักศึกษาหรือบุคคลทั่วไป) อย่างไร และทำอย่างไรให้ความสุขนั้นยังคงอยู่อย่างยั่งยืน

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1: ควรฝึกให้มีฉันทะในการทำงาน สามารถค้นพบความสุขจากการทำงาน โดยวางใจถูกต้อง เช่น มีสติอยู่กับปัจจุบัน เห็นคุณค่าของงานที่ทำ รับรู้ความสุขของคนไข้ที่ตนให้การดูแลช่วยเหลือ ควรแนะนำให้นักศึกษามีความสุขโดยไม่พึ่งพาวัตถุสิ่งเสพออย่างเดียว แต่มีความสุขจากการทำ ทั้งการทำงาน และการช่วยเหลือผู้อื่น รวมทั้งความสุขจากสมาธิภาวนา

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2: บุญกิริยาวัตถุ 3 ประกอบด้วย

- 1) ทาน ทำด้วยจิตใจที่เสียสละ ศึกษาหาความรู้ ให้ความรู้ มีวัตถุสิ่งของแบ่งปัน
- 2) ศีล ไม่ใช่แค่ศีล 5 (กายภาวนา+ศีลภาวนา)
- 3) ภาวนา (จิตภาวนา: สมรรถภาพจิต+ ปัญญาภาวนา) ต้องพัฒนาแบบองค์รวม ก่อนเข้ากระบวนการพัฒนา ต้องเริ่มด้วย บุญพรมิตของมรรค ได้แก่

- 1) กัลยาณมิตร
- 2) โยนิโสมนสิการ

ทั้ง 2 ข้อเป็นสัมมาทิฐิขั้นต้น จึงจะเข้าสู่กระบวนการต่อไป คือ มีองค์ประกอบพร้อม 5 ข้อ ได้แก่

- 1) ฉันทาสัมปทา ตั้งใจทำให้ดีที่สุด
- 2) ศีลสัมปทา ทำเป็นระบบ มีระเบียบวินัย
- 3) ทิฐิสัมปทา มีฐานความรู้ที่ดี ตัดสินใจด้วยเหตุและผล
- 4) อุตตะสัมปทา มีจิตสำนึกในการฝึกตน
- 5) อัปมาทาสัมปทา ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ไม่ประมาท

การดำเนินงาน: เริ่มจากจุดที่เขาสนใจ ให้เขาคิด ทำกิจกรรมกลุ่ม เอาใจเขามาใส่ใจเรา

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3: ใช้หลักการรักษาศีล เจริญสมาธิภาวนา และการให้อภัย ประกอบด้วย

1. หลักปฏิบัติเพื่อให้มีความสุขที่ยั่งยืนทางสังคม คือการรักษาศีล 5 ถือเป็นกรรมธรรม์ ประกันภัยต่างๆ ได้แก่

- 1.1 กรรมธรรม์ประกันชีวิต ห้ามฆ่าสัตว์
- 1.2 กรรมธรรม์ประกันทรัพย์สิน ห้ามลักทรัพย์ เอาของผู้อื่น
- 1.3 กรรมธรรม์ประกันครอบครัว ห้ามละเมิดทางเพศหรือคู่ครองผู้อื่น ไม่มกมาก

ในกาม ให้เกียรติผู้หญิง ไม่ข่มเหง เคารพในเพศภาวะ

- 1.4 กรรมธรรม์ประกันสังคม ห้ามโกหก ใช้คำหยาบ เพ้อเจ้อ ใส่ร้าย ทำให้เกิดความ

ขัดแย้ง

- 1.5 กรรมธรรม์ประกันสุขภาพ ห้ามเสพสิ่งมีนเมา

2. หลักสมาธิ (Format จิต) สมาธิคือวิธีผลิต stem cell ผ่านกระบวนการสร้างปิติ เป็นการบริหารอารมณ์ ใช้หลักอานาปนสติ สมาธิช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ทำให้มี สุขภาพดี มิตรภาพดี อารมณ์ดี การตัดสินใจดี และทัศนคติมองคนเชิงบวก สมาธิผลิตพลังงาน ปิติเป็นความมั่นคง ความประทับใจเชิงบวก (จำไม่ลืม) สิ่งที่มีมนุษย์ทำได้ง่ายที่สุดคือการตำหนิผู้อื่น สิ่งที่ทำยากที่สุดคือการรักผู้อื่น สิ่งที่เราใส่ใจยากที่สุดคือตนเอง

3. ปรับทัศนคติ เป็นการลดความรุนแรงของความทุกข์

ปลอดภัยยิ่งขึ้นเกิดขึ้นเมื่อเราไม่ประมาท ทุกข์น้อย สบายใจ ปิติ โปรง เบา ชื่นใจ ปลอดภัย ประกอบด้วย 1) ชีวิตต้องมีกันชน ระวังจิตเราไม่ให้ซนลงตามสิ่งที่กระทบ และ 2) ยกจิตให้อยู่เหนืออารมณ์ ใช้หลักอภัยทาน ทำให้ได้ก็สุขได้ (การปล่อยวาง)

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4: ใช้การให้สุขภาพจิตศึกษา (Psychoeducation) ที่เป็นการทำความเข้าใจยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น ไม่ตำหนิ แต่การมีปฏิสัมพันธ์จะไม่ลึกเท่าการให้คำปรึกษา (Counseling)

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5: ไม่มีประสบการณ์

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6: การพัฒนาความคิดเชิงบวก พัฒนาการมีสติโดยการฝึกวิปัสณา รู้จักหยุดสิ่งที่ทำให้ทุกข์ใจ

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7: ไม่มีประสบการณ์

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8: วิธีการเสริมสร้างความสุข ได้แก่ 1) ให้นักศึกษารู้จักผ่อนคลายความเครียดของตนเอง 2) ให้นักศึกษามี Buddy 3) พัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาล 4) พัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาพยาบาล 5) จัดระบบอาจารย์ที่ปรึกษาอย่างเป็นรูปธรรมให้มีประสิทธิภาพ 6) พัฒนา การเรียนการสอนให้เหมาะสมกับ Generation ของนักศึกษาพยาบาล

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9: วิธีการเสริมสร้างความสุข ได้แก่

1. การวางตัวเป็นกัลยาณมิตรที่ดี รับฟังความคิดเห็น/ซักถาม/ช่วยเหลือ/ให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา

2. การเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ติดต่อสื่อสารกับอาจารย์ได้ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ

3. สอนโดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ คำนึงถึงการเรียนรู้อย่างมีความสุข พยายามสวมบทบาทผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ให้มากกว่าผู้ถ่ายทอดความรู้

4. การช่วยให้นักศึกษารู้ข้อตกลง/กฎเกณฑ์ของสังคม บอกข้อดีข้อเสีย รู้ระบบอาวุโสและระบบปกครองในทางที่เป็นประโยชน์กับนักศึกษา เพื่อให้นักศึกษารู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยและมีวินัยในตนเอง

5. ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างนักศึกษาด้วยกันเพื่อนในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งในและนอกเวลาเรียน โดยให้ความสำคัญกับนักศึกษาทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน ไม่เลือกปฏิบัติ

6. เสริมแรงในการทำดี โดยการชื่นชม ยกย่อง เมื่อนักศึกษาทำสิ่งต่างๆ ได้ดีหรือสำเร็จ เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่น ความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และให้กำลังใจเพื่อไม่ให้ท้อถอยในการทำอะไรๆ

7. การเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้ชีวิต และการมองโลกเชิงบวก

จะทำอย่างไรให้ความสุขนั้นยังคงอยู่อย่างยั่งยืน

1. มีการสร้างวัฒนธรรมแห่งความสุขในสถานศึกษา (นักศึกษาอยู่ในบ้านที่พ่อแม่มีความสุข ลูกก็มีความสุข)

2. ต้องทำให้นักศึกษาเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการมีความสุขอย่างยั่งยืน เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างความสุขกับการดำเนินชีวิตและการอยู่รอดในสังคม

3. มีแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมเพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เช่น การเตรียมความพร้อมในการเรียนกิจกรรมสหนาการ กิจกรรมทัศนศึกษา (เริ่มตั้งแต่ช่วงปฐมนิเทศ เพื่อเตรียมความพร้อมของสภาพจิตใจก่อนเข้าเรียนชั้นปีที่ 1 และพัฒนาต่อเนื่องให้กับนักศึกษาทุกชั้นปี ปลูกฝังจนเป็นนิสัย)

4. มีระบบอาจารย์ที่ปรึกษารายบุคคล คอยช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ กำกับติดตามนักศึกษา

5. สสำรวจความสุขของนักศึกษาเป็นรายบุคคล (Happy monitor) เพื่อการปรับปรุงพัฒนาเป็นระยะ

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10: ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สร้างความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ self ตัวเอง และ self ideal ต้องไปด้วยกัน

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11: ไม่มีประสบการณ์

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12: ทำกิจกรรมส่งเสริมการมองโลกในแง่ดี โดยให้นักศึกษาลองเปรียบเทียบวิธีคิดหลายๆ มุมมอง แต่ละมุมมองคิดอย่างไร เมื่อใช้มุมมองเชิงบวกแล้วรู้สึกอย่างไร

.....

ข้อ 3 ท่านมีข้อเสนอแนะในการจัดโปรแกรมเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนอย่างไรเพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจสามารถสร้างความสุขอย่างยั่งยืนได้ด้วยตนเอง

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1: อาจารย์และผู้บริหารควรเป็นแบบอย่างของการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยตนเอง การได้เห็นแบบอย่างที่ดีด้วยตนเองจะสร้างแรงบันดาลใจให้แก่นักศึกษาได้เป็นอย่างดี อาจมีพลังมากกว่าการเรียนในห้องเรียน

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2: เหมือนข้อ 2

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3: เหมือนข้อ 2

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4: ควรเริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพ แนะนำตัว มีกิจกรรมเสริมให้มีการรู้จัก และไว้วางใจกัน จัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้ฝึกและพัฒนา

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5: การสร้างโปรแกรม เริ่มจากการทบทวนวรรณกรรม

1. ฝึกด้วยตนเอง ลักษณะกิจกรรมเป็นอย่างไร
2. การจัดกิจกรรม องค์ประกอบหรือรูปแบบของกิจกรรม ลักษณะโครงสร้างของกิจกรรม

ระยะเวลาที่ใช้ จำนวนคนที่เหมาะสม

เริ่มต้นจากการนึกถึงภาพความทรงจำที่มีความสุข เพื่อค้นหาการให้คุณค่าของความสุขของแต่ละคน โดยให้เขาพูดถึงเหตุการณ์ที่เขาทำแล้วมีความสุข แล้วจึงเชื่อมโยงไปสู่องค์ประกอบของเรา

การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ ใช้เหตุการณ์ที่ยากลำบาก (ประสบการณ์ของตนเอง) หรือสถานการณ์ที่ผู้อื่นลำบาก (กรณีศึกษา) เชื่อมโยงมาที่แต่ละคนเพื่อหามุมมองความคิดและวิธีการรับมือ

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6: เหมือนข้อ 1.3

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7: ในหลักสูตร ควรเสริมในทุกรายวิชา โดยวิเคราะห์กรณีศึกษา จัดกิจกรรมกลุ่มนอกหลักสูตร ใช้กิจกรรมของชมรมต่างๆ ที่มุ่งเน้นงานด้านจิตอาสา การเสริมพลังอำนาจอาจทำได้ โดยการชื่นชม ให้เกียรติยกย่องต่อหน้าเพื่อนๆ เอาผลงานให้เพื่อนดูเป็นตัวอย่าง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8: ให้นักศึกษาพยาบาลฝึกมองตนเองในแง่บวก และการรู้จักการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9:

1. การจัดโปรแกรมมีกิจกรรมที่ทำให้นักศึกษาได้รู้จักตัวเอง ให้เข้าใจความหมาย และความสำคัญของคำว่า “ความสุข” คือ อะไร ให้นักศึกษาได้มีโอกาสบอเล่าถึงด้านบวก ด้านลบของตัวเอง สิ่งที่เขาคิดว่าเป็นความสุข และความทุกข์ แล้วคำว่า “ความสุขอย่างยั่งยืน” คืออะไร จำเป็นที่ต้องมีหรือไม่ ถ้ามี/ไม่มีจะส่งผลกระทบต่อกับนักศึกษา และสังคมอย่างไร อาจใช้ข่าว-สถานการณ์ในยุคปัจจุบันประกอบเพื่อกระตุ้นให้คิด

2. กิจกรรมพัฒนานิสัยด้านบวกหรือความคิดเชิงบวกให้กับนักศึกษา เช่น ให้ลองสำรวจตัวเองว่ามีความคิด/พฤติกรรมในเชิงลบหรือไม่ เช่น ชอบพูดไม่ดี หรือทำให้คนรอบข้างรู้สึกหดหู่ สิ้นหวัง หรือเจ็บใจ และถ้าปรับเป็นใช้ความคิด/พฤติกรรมทางบวกจะทำอะไรได้บ้าง

3. กิจกรรมการทดสอบจิตหรือการฝึกเจริญสติ ให้จิตสงบ เพื่อให้เกิดปัญญา โดยสมมติสถานการณ์ต่างๆ ขึ้นมา เช่น การนึกถึงคนที่รักที่สุดในชีวิตในสถานการณ์ต่างๆ การที่ต้องสูญเสียคนรัก ฯลฯ เพื่อไม่ให้จมกับกองทุกข์ (เอาแนวคิดทางธรรมมาช่วยในการสร้างกิจกรรม)

4. กิจกรรมตัวแบบของการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง การเป็นอิสระจากวัตถุภายนอก การมีจิตสาธารณะ การรู้เท่าทันสื่อ-เท่าทันสังคม การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ : ใช้ตัวอย่างบุคคล ภาพยนตร์ โฆษณา หรือวีดีโอประกอบ เพื่อฝึกการสะท้อนคิดแนวทางการดำเนินชีวิตให้กับนักศึกษา

5. กิจกรรมตั้งเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน และให้นักศึกษาคิดว่าแนวทาง/การพัฒนาตนเองที่จะไปสู่เป้าหมายนั้นๆ (พยาบาลที่ดี) จะทำอย่างไร

6. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อให้เรียนรู้ถึงการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน

7. ทุกกิจกรรมควรมีการให้นักศึกษาได้สรุปหรือถอดบทเรียน (แต่ละกิจกรรมไม่ควรเกิน 20-30 นาที)

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10: ผสมผสาน ให้ความรู้ แล้วจัดกลุ่มกิจกรรม เราคิดอย่างไรและเพื่อนคิดอย่างไร ให้มีวิทยากรอบรมคุณธรรมจริยธรรม

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11:

1. การคิดดี นักศึกษาต้องเชื่อว่าทำดีแล้วได้ดี ครูต้องเป็นตัวอย่างของผู้ที่เชื่อว่าทำดีแล้วได้ดี เนื่องจากความดีต้องใช้เวลา อดทนและตั้งใจ

2. การทำดี และการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ควรใช้กิจกรรมจิตอาสา การทำให้ผู้อื่นมีความสุขแล้วตนจะมีความสุข

3. การสร้างสัมพันธ์ภาพ อาจารย์ต้องเป็นตัวอย่าง เช่น การแนะนำตัว นอกจากนี้ควรจัดกิจกรรมเสริมสร้างความสัมพันธ์และให้มีการฝึกปฏิบัติ

4. การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ ต้องสร้างสถานการณ์หรือยกกรณีศึกษา

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12: จัดโปรแกรมโดยใช้กิจกรรมเชิงปฏิบัติการ ครั้งละ 1.5-2 ชั่วโมง และมีการทำ Focus group เพื่อประเมินผลการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง

.....

ภาคผนวก ง
คำอำนาจจำแนกของแบบวัด

ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน

องค์ประกอบที่ 1 การเสริมพลังอำนาจในตนเอง

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ข้อ 1	97.7687	139.919	.555	.715
ข้อ 2	98.0782	142.407	.442	.721
ข้อ 3	97.9592	143.432	.426	.723
ข้อ 4	97.9252	140.349	.508	.716
ข้อ 5	98.4796	139.397	.416	.717
ข้อ 6	98.0000	140.737	.390	.720
ข้อ 7	97.9762	141.327	.528	.718
ข้อ 8	97.6497	139.478	.604	.713
ข้อ 9	97.7653	140.481	.511	.717
ข้อ 10	98.0816	140.355	.366	.720
ข้อ 11	98.1293	141.328	.397	.720
ข้อ 12	97.6871	137.124	.630	.709
ข้อ 13	97.5442	137.839	.500	.713

องค์ประกอบที่ 2 การคิดดี

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ข้อ 14	60.2381	55.144	.532	.713
ข้อ 15	60.2381	54.790	.384	.719
ข้อ 16	59.8503	54.346	.517	.710
ข้อ 17	60.4286	53.454	.445	.711
ข้อ 18	60.4422	53.353	.627	.701
ข้อ 19	60.4694	54.127	.522	.709
ข้อ 20	59.9456	55.417	.531	.714
ข้อ 21	60.4796	55.650	.427	.719

องค์ประกอบที่ 3 การทำดี

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ข้อ 22	153.4932	243.316	.465	.729
ข้อ 23	152.8197	245.288	.394	.731
ข้อ 24	153.1667	239.825	.524	.725
ข้อ 25	153.6667	246.298	.389	.732
ข้อ 26	153.4388	243.107	.527	.728
ข้อ 27	153.1871	246.228	.523	.731
ข้อ 28	153.1293	242.796	.617	.727
ข้อ 29	153.0816	243.113	.615	.727
ข้อ 30	153.3503	243.901	.530	.729
ข้อ 31	152.8061	243.269	.674	.727
ข้อ 32	152.8367	245.065	.607	.729
ข้อ 33	153.4830	244.135	.534	.729
ข้อ 34	153.2075	243.394	.619	.727
ข้อ 35	153.6020	244.507	.451	.730
ข้อ 36	154.1122	247.404	.234	.736
ข้อ 37	152.9898	243.915	.524	.729
ข้อ 38	152.8673	245.064	.554	.730
ข้อ 39	153.0816	246.103	.476	.731
ข้อ 40	153.2279	243.494	.583	.728

องค์ประกอบที่ 4 การมีสัมพันธภาพที่ดี

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
41	86.7347	118.789	.444	.736
42	86.4116	117.110	.638	.730
43	86.5272	117.725	.603	.732
44	86.6463	117.649	.579	.732
45	86.6531	118.050	.489	.734
46	86.7789	114.930	.558	.727
47	87.3912	114.007	.463	.728
48	86.7789	116.398	.535	.730
49	86.5850	115.759	.647	.727
50	86.7755	115.110	.566	.727
51	87.0034	109.874	.610	.716

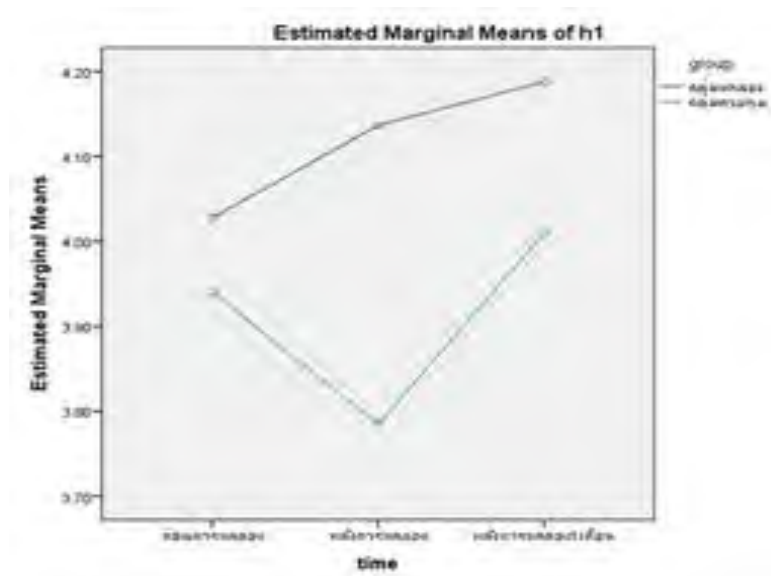
องค์ประกอบที่ 5 การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
52	84.4116	107.328	.517	.742
53	84.3299	107.587	.583	.741
54	84.3980	104.998	.644	.734
55	84.2109	106.112	.642	.737
56	84.1905	105.691	.649	.735
57	84.0884	106.729	.702	.737
58	84.0646	106.620	.651	.738
59	83.8299	106.476	.678	.737
60	84.2721	106.192	.665	.736
61	84.4660	106.168	.640	.737
62	84.1667	106.836	.369	.746

ภาคผนวก จ
การประเมินประสิทธิผลโปรแกรม

ปฏิสัมพันธ์ของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน
 ในระยะก่อนการทดลอง หลังเสร็จสิ้นทันทีและหลังเสร็จสิ้น 1 เดือน
 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

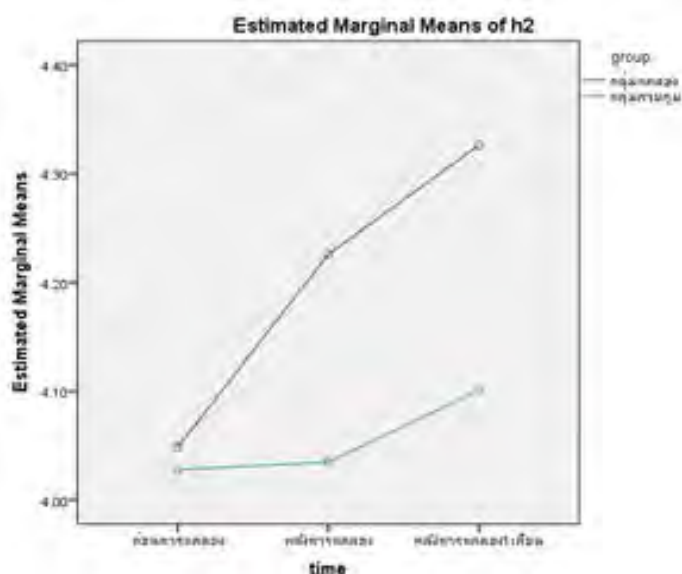
คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน
 ด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง



ภาพประกอบ คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบปฏิสัมพันธ์ ดังนี้

1. โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนมีปฏิสัมพันธ์ต่อความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ช่วงเวลาของการทดลอง ไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง
3. ปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนกับช่วงเวลาของการทดลองไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง

คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน
ด้านการคิดดี

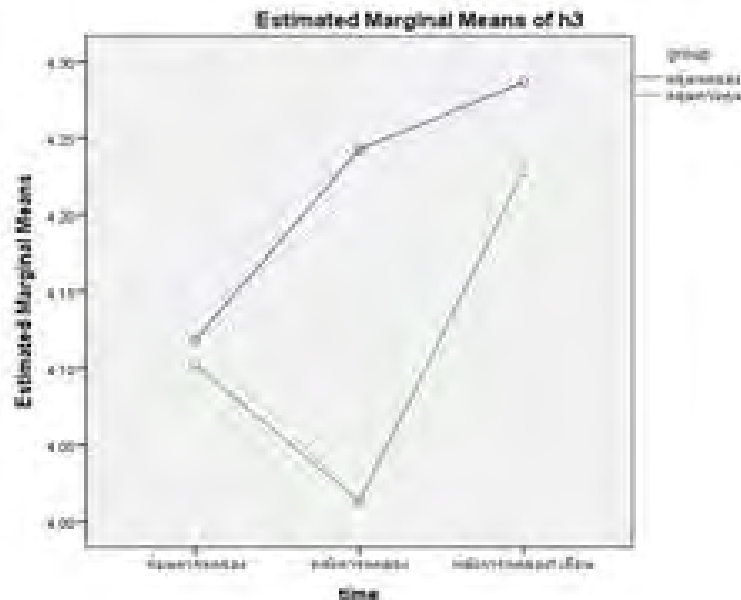


ภาพประกอบ คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการคิดดี ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบปฏิสัมพันธ์ ดังนี้

1. โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนมีปฏิสัมพันธ์ต่อความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการคิดดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ช่วงเวลาของการทดลอง มีปฏิสัมพันธ์ต่อความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการคิดดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนกับช่วงเวลาของการทดลอง ไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการคิดดี

คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน

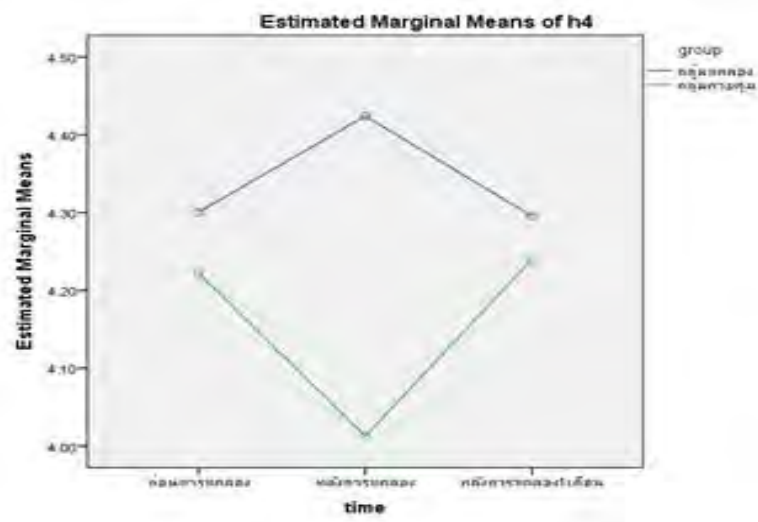
ด้านการทำดี



ภาพประกอบ คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการทำดี ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบปฏิสัมพันธ์ ดังนี้

1. โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนมีปฏิสัมพันธ์ต่อความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการทำดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ช่วงเวลาของการทดลอง มีปฏิสัมพันธ์ต่อความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการทำดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนกับช่วงเวลาของการทดลอง ไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการทำดี

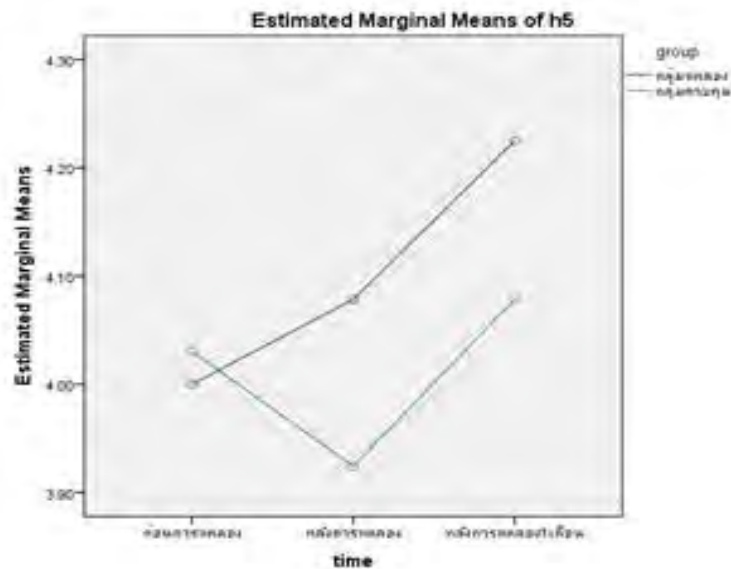
คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี



ภาพประกอบ คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบปฏิสัมพันธ์ ดังนี้

1. โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนมีปฏิสัมพันธ์ต่อความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ช่วงเวลาของการทดลอง ไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี
3. ปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนกับช่วงเวลาของการทดลอง มีปฏิสัมพันธ์ต่อความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

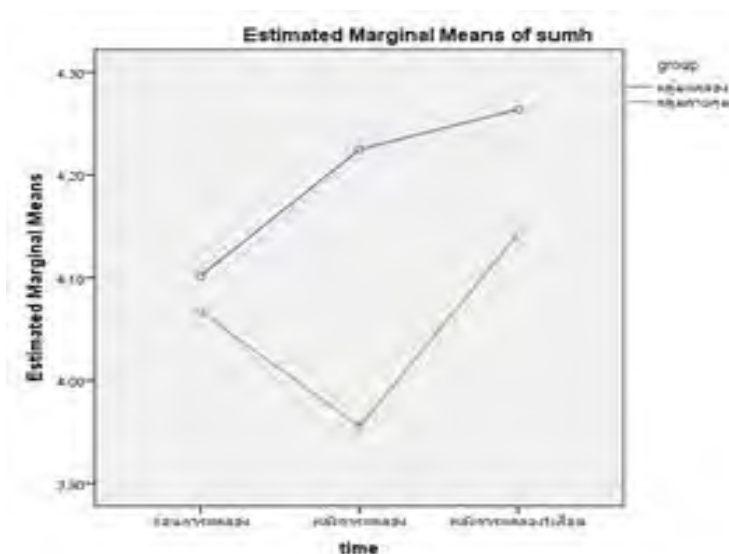
คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน
ด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ



ภาพประกอบ คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบปฏิสัมพันธ์ ดังนี้

1. โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ
2. ช่วงเวลาของการทดลอง มีปฏิสัมพันธ์ต่อความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนกับช่วงเวลาของการทดลอง ไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนด้านการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ

คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน
โดยรวม



ภาพประกอบ คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนโดยรวม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบปฏิสัมพันธ์ ดังนี้

1. โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนมีปฏิสัมพันธ์ต่อความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ช่วงเวลาของการทดลอง มีปฏิสัมพันธ์ต่อความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างโปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนกับช่วงเวลาของการทดลอง มีปฏิสัมพันธ์ต่อความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการสังเกตพฤติกรรมกลุ่มทดลอง

ผลการสังเกตพฤติกรรมในกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ข้อ ที่	พฤติกรรม	จำนวน (คน)	รายละเอียดเพิ่มเติม
1	เป็นมิตร	36	
2	อารมณ์มั่นคง	36	
3	ช่วยเหลือผู้อื่น	5	ช่วยหยิบเครื่องเขียนให้เพื่อน
4	ตั้งใจทำกิจกรรม	36	
5	มีความรับผิดชอบ	36	ไม่ออกนอกกลุ่มขณะทำกิจกรรมกลุ่ม

ผลการสังเกตพฤติกรรมในกิจกรรมรู้จักตนเอง

ข้อ ที่	พฤติกรรม	จำนวน (คน)	รายละเอียดเพิ่มเติม
1	เป็นมิตร	36	
2	อารมณ์มั่นคง	36	
3	ช่วยเหลือผู้อื่น	6	รวบรวมเอกสารส่งวิทยากร
4	ตั้งใจทำกิจกรรม	28	
5	มีความรับผิดชอบ	36	ส่งใบงานครบถ้วน

ผลการสังเกตพฤติกรรมในกิจกรรมสร้างพลังบวก

ข้อ ที่	พฤติกรรม	จำนวน (คน)	รายละเอียดเพิ่มเติม
1	เป็นมิตร	36	
2	อารมณ์มั่นคง	36	
3	ช่วยเหลือผู้อื่น	-	
4	ตั้งใจทำกิจกรรม	36	
5	มีความรับผิดชอบ	30	ไม่ออกนอกห้องขณะทำกิจกรรม

ผลการสังเกตพฤติกรรมในกิจกรรมคุณค่าของฉัน

ข้อ ที่	พฤติกรรม	จำนวน (คน)	รายละเอียดเพิ่มเติม
1	เป็นมิตร	36	
2	อารมณ์มั่นคง	36	
3	ช่วยเหลือผู้อื่น	9	ช่วยจัดสถานที่
4	ตั้งใจทำกิจกรรม	36	
5	มีความรับผิดชอบ	36	ไม่ออกนอกกลุ่มขณะทำกิจกรรมกลุ่ม

ผลการสังเกตพฤติกรรมในกิจกรรมสร้างโลกสวย

ข้อ ที่	พฤติกรรม	จำนวน (คน)	รายละเอียดเพิ่มเติม
1	เป็นมิตร	30	นักศึกษามีความเหนื่อยล้าจากการตื่นแต่เช้า
2	อารมณ์มั่นคง	36	
3	ช่วยเหลือผู้อื่น	7	ช่วยยกของ
4	ตั้งใจทำกิจกรรม	30	
5	มีความรับผิดชอบ	36	เข้าห้องเรียนตรงเวลา

ผลการสัมภาษณ์กลุ่มทดลอง

ผลการสัมภาษณ์ที่แสดงถึงการได้รับการเสริมพลังอำนาจในตนเอง

การเสริมพลังอำนาจในตนเอง	ผลการสัมภาษณ์
ทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น/ เห็นคุณค่าตนเอง	ได้รู้จักค้นหาความสุข เข้าใจความสุขของตนเองมากขึ้น
	ได้รู้จักตนเอง รู้คุณค่าของตนเอง ไม่มองแง่ลบเกินไป ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน รู้สึกสนุก
	ได้รู้จักตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าในตนเอง มีความสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่
	ได้รู้จักตนเองมากขึ้น รวมถึงรู้วิธีสร้างพลังบวกให้กับตนเองในทุกๆ วัน เพื่อที่จะได้ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมต่อไป
	ทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น รู้คุณค่าในตัวเอง ข้อดี-ข้อควรปรับปรุงของตัวเอง
	ทำให้มองเห็นตัวเอง เข้าใจตัวเอง เห็นคุณค่าในตัวเอง และอยากพยายามมากขึ้น การได้กำหนดเป้าหมายในชีวิต ทำให้ตนเองอยากพยายามมากขึ้น
	ได้เห็นข้อดี ข้อเสียของเราในความคิดของเพื่อน สามารถนำไปใช้และปรับปรุงตนเอง
	กิจกรรมที่เข้าร่วมทำให้เรารู้จักตนเองมากขึ้น มองในมุมมองอีกด้านที่ไม่เคยมอง มุมมองกว้างขึ้น
กิจกรรมทำให้รู้สึกว่ามีคุณค่ามากขึ้น รู้สึกว่าเราไม่ได้แย่มากขนาดนั้น	

ผลการสัมภาษณ์ที่แสดงถึงการคิดดี

การคิดดี	ผลการสัมภาษณ์
มีแนวทางในการดำเนินชีวิต	มีแนวทางในการใช้ชีวิต
	ได้ประโยชน์ ได้แง่คิดดีๆ ได้แนวทางการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
	มองโลกในแง่ดีขึ้น บางสถานการณ์คิดได้หลายมุม

ผลการสัมภาษณ์ที่แสดงถึงการทำดี

การทำดี	ผลการสัมภาษณ์
รู้จักการให้และทำประโยชน์ เพื่อผู้อื่น	ได้รับความสุขใจในการทำกิจกรรมและตั้งใจที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับ เพื่อน
	ตอนทำกิจกรรมจิตอาสา รู้สึกดีใจที่คุณตาคุณยายได้รับความรู้จาก สิ่งที่เตรียมตัวไปให้ความรู้ ทำให้รู้จักการเสียสละเวลาส่วนตนทำ ประโยชน์ให้ผู้อื่น
	ชอบที่ได้ไปทำกิจกรรมจิตอาสา ได้รู้จักการทำเพื่อผู้อื่น ชอบที่ได้ทำ ให้ผู้สูงอายุมีความสุขแล้วเราก็มีความสุขด้วย
	ได้ทำจิตอาสาเป็นการทำประโยชน์สร้างความสุขให้ทั้งตนเองและ ผู้อื่น ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ
	รู้จักการมีความสุขจากการให้มากกว่าการรับ และมีแนวทางในการ ปฏิบัติงานในสายการพยาบาลต่อไป เห็นคุณค่าและความสำคัญใน วิชาชีพพยาบาลมากขึ้น

ผลการสัมภาษณ์ที่แสดงถึงการมีสัมพันธภาพที่ดี

การมีสัมพันธภาพที่ดี	ผลการสัมภาษณ์
มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบ ข้าง	ประทับใจที่เราได้อยู่กับเพื่อน
	ประทับใจที่เพื่อนๆ ให้ความร่วมมือเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน ช่วยกัน วางแผนเตรียมงานกัน ถึงแม้จะมีเวลาไม่มาก แต่ก็ร่วมด้วยช่วยกัน เต็มที่ รู้สึกสนิทกับเพื่อนมากขึ้น
	ได้ฝึกสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนและคนรอบข้าง ทำให้ตนเองมี ความคิดดีและอยากทำดี
	ได้สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมกลุ่ม
	ได้มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ผลการสัมภาษณ์ที่แสดงถึงการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ

การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ	ผลการสัมภาษณ์
ช่วยสร้างความคิดบวก	มันทำให้ได้มีโอกาสทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต ที่ปกติแล้วเรามักจะเลือกจำแต่เหตุการณ์ร้ายๆ แต่กิจกรรมนี้ทำให้มองบวก และทำให้หนูมีความสุขมากขึ้น
	ประทับใจกิจกรรมในการสร้างพลังบวก เพราะทำให้เราได้ฝึกการสร้างพลังบวกให้กับตนเอง ได้ฝึกสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนและคนรอบข้าง ทำให้ตนเองมีความคิดดีและอยากทำดี
	ประทับใจที่ได้ฟังวิทยากรและค้นหาคุณค่าของวิชาชีพ ทำให้เห็นข้อดีของวิชาชีพของตนเอง ได้รับความสุขจากการรู้จักคุณค่าของตนเอง มีพลังบวกมากขึ้น
	ประทับใจในความตั้งใจของทุกๆ คน ที่มาจัดกิจกรรมให้พวกเรา ได้รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น คิดบวกมากขึ้น มองเห็นความสุขจากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ รอบตัวมากขึ้น
	กิจกรรมการสร้างพลังบวก ได้คิดในมุมมองที่บวกมากขึ้น
	การคิดในมุมมองบวกทำให้มีความสุขได้ง่ายๆ แค่เปลี่ยนมุมมองในการคิด

ผลการสัมภาษณ์ที่แสดงถึงการมีความสุข

มีความสุข	ผลการสัมภาษณ์
รู้สึกมีความสุข	ประทับใจที่ตนเองได้มาร่วมกิจกรรมนี้ รู้สึกสนุกสนาน
	การทำประโยชน์เพื่อคนอื่นๆ เพื่อสังคม ทำให้ได้รับความสุขสบายใจ
	ประทับใจกิจกรรมคุณค่าของฉัน เพราะมันเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างพลังแห่งความสุข

ภาคผนวก ฉ
ข้อมูลโปรแกรม

โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน
ของนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ

โดย

พ.ต.ท.หญิง ชุติมา ฮากิม

สาขาวิชาอุดมศึกษา

ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. หลักการและเหตุผล

จากการที่สังคมโลกและประเทศไทยได้ประสบปัญหาต่างๆ และมีความขัดแย้งกันมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งระหว่างมนุษย์ด้วยกันและมนุษย์กับธรรมชาติ อีกทั้งการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่ต้องรีบเร่ง แกร่งแย่งแข่งขันเพื่อความอยู่รอดของชีวิตในระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยม ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม และการสื่อสารที่ไร้พรมแดน เหล่านี้ นำไปสู่ปัญหาทางสังคม เช่น การหย่าร้าง เด็กขาดความอบอุ่น ความรุนแรง เป็นต้น ทำให้คนในสังคม มีความสุขลดลง มีปัญหาเรื่องของความเครียดและส่งผลให้มีปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ตามมา

นักศึกษาพยาบาลมีความเสี่ยงอย่างมากต่อการเกิดปัญหาความเครียดและสุขภาพจิต เนื่องจากนักศึกษาจะต้องปรับตัวอย่างมากกับการเปลี่ยนแปลงสภาพชีวิตความเป็นอยู่ซึ่งส่วนใหญ่ จะต้องพักอาศัยอยู่ในหอพักของสถาบันและลักษณะการเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ที่เน้นองค์ความรู้ที่เป็นวิทยาศาสตร์ และมีภาระงานการเรียนค่อนข้างหนักเพราะต้องมีการเรียนทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจ นอกจากต้องเรียนรู้วิชาการพื้นฐานและความรู้ทางวิชาชีพพยาบาลตามหลักสูตรพยาบาลศาสตร์แล้ว นักศึกษายังต้องเรียนรู้วิชาการทางทหาร-ตำรวจ ซึ่งมีทั้งการเรียนการสอนในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะการเรียนการสอนในภาคปฏิบัติที่มุ่งเน้นความมีระเบียบวินัยของทหาร-ตำรวจ จำเป็นต้องฝึกปฏิบัติตามแบบทหาร-ตำรวจเหมือนเช่นทหาร-ตำรวจทั่วไป ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลมีคุณลักษณะทางทหาร-ตำรวจตามที่สถาบันคาดหวังไว้ นอกจากนี้ นักศึกษาพยาบาลทหาร-ตำรวจยังต้องพักอาศัยอยู่ในหอพักของสถาบันการศึกษาทางราชการทหาร-ตำรวจ ซึ่งส่วนใหญ่จะมีกฎระเบียบและข้อบังคับที่เคร่งครัด ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษาที่ต้องปฏิบัติตามที่อยู่ในระเบียบวินัยของทหาร-ตำรวจเกือบตลอดเวลา ซึ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น

ความสุข (Happiness) เป็นสิ่งที่สำคัญ เนื่องจากความสุขเป็นเครื่องมือแห่งการกระตุ้นชีวิตให้มนุษย์พยายามแสวงหาสิ่งที่ทำให้ตนเองรู้สึกดีและหลีกเลี่ยงจากความรู้สึกเจ็บปวด ซึ่งเป็นแรงขับเคลื่อนที่ทำให้มนุษย์ชาติอยู่รอดและดำรงเผ่าพันธุ์ ความสุขช่วยทำให้คนมีสุขภาพดี คนที่มีความสุขมักมีระบบภูมิคุ้มกันดีกว่าคนไม่มีความสุข จึงมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากโรคต่างๆ น้อยกว่า คนที่มีความสุขจะมีระดับสารเคมีต่างๆ ในร่างกายดีขึ้น ระดับของสารคอร์ติซอลที่ก่อให้เกิดความเครียดต่ำกว่าคนไม่มีความสุข มีค่าความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจลดลง ความสุขยังช่วยให้บุคคลมีสัมพันธภาพทางสังคมดีขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ มีผลงานที่ดี มีรายได้มากขึ้น ในระยะยาวคนที่มีความสุขมากกว่ามีโอกาสประสบความสำเร็จในการศึกษาหรือในหน้าที่การงานได้มากกว่าคนที่มีความสุขน้อยกว่า รวมทั้งมีอายุยืนยาวกว่า นอกจากความสุขจะส่งผลดีต่อบุคคลแล้ว การพัฒนาความสุขของปัจเจกบุคคลให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น คือความสุขที่เกิดจากภายในจิตใจหรือเรียกว่าความสุขอย่างยั่งยืน ซึ่งเป็นลักษณะความสุขที่เอื้อต่อการแก้ปัญหาสังคม ก่อให้เกิดสันติสุขในสังคม

โดยรวม เนื่องจากความต้องการทางวัตถุน้อยลง จากการลดการพึ่งพิงวัตถุ ส่งผลให้การใช้ทรัพยากรน้อยลงและสามารถนำทรัพยากรส่วนเกินมาจัดสรรให้เกิดประโยชน์สุขต่อผู้อื่นและสังคมได้มาก

การพัฒนาการศึกษาพยาบาลให้ผู้ที่มีความสุขจิตดี มีความสุข สามารถพัฒนาความสุขได้โดยการใช้โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ซึ่งเป็นวิธีการสร้างความสุขจากภายในจิตใจ ยิ่งพัฒนาความสามารถในการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนมากเท่าใดก็ยิ่งทำให้นักศึกษาพยาบาลเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น เมื่อนักศึกษาพยาบาลมีความสุขง่ายขึ้น มีความรู้สึกพอเพียง มีความพึงพอใจในชีวิต ความต้องการวัตถุนองความต้องการก็ลดน้อยลงไป นำไปสู่การบริโภคที่น้อยลง ใช้ทรัพยากรน้อยลง ทำให้การแสวงหาผลประโยชน์ส่วนตัวลดน้อยลง ลดการเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติ สามารถให้และแบ่งปันแก่ผู้อื่นได้มากขึ้น ก่อให้เกิดความสุขที่ยั่งยืนในสังคม

2. วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. พัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสุขอย่างยั่งยืนและวิธีการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน
2. เสริมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ในด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง การคิดดี การทำดี การมีสัมพันธภาพที่ดี และการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ

3. กลุ่มเป้าหมาย

นักศึกษาพยาบาล ที่กำลังศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ในวิทยาลัยพยาบาลในสังกัดกระทรวงกลาโหมหรือสำนักงานตำรวจแห่งชาติ 1 แห่ง จำนวน 36 คน

4. รายละเอียดของโปรแกรม

โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน เป็นชุดกิจกรรมการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ในด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง (Self empowerment) การคิดดี (Good thoughts) การทำดี (Doing good) การมีสัมพันธภาพที่ดี (Good relationships) และการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2) กิจกรรมรู้จักตนเอง 3) กิจกรรมสร้างพลังบวก 4) กิจกรรมคุณค่าของฉัน 5) กิจกรรมสร้างโลกสวย

5. วิธีการใช้โปรแกรม

โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ประกอบด้วย แผนการเรียนรู้ แผนการดำเนินกิจกรรม ใบงานและแบบประเมินโปรแกรม โปรแกรมนี้จะเกิดผลสัมฤทธิ์สูงสุดเมื่อนักศึกษาตั้งใจร่วมกิจกรรมและทำใบงานประกอบการทำกิจกรรมอย่างครบถ้วน ผู้จัดกิจกรรมจะต้องจัดเตรียมวิทยากรในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อส่งเสริมการมีสัมพันธภาพที่ดีและเป็นการสร้างความสนุกสนาน รวมทั้งเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับนักศึกษาในการเข้าร่วมกิจกรรมต่อไป จัดเตรียมวิทยากรให้สัมภาษณ์ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยตรงกับนักศึกษา จัดเตรียมสื่อการสอน เช่น วีดิทัศน์ Power point เป็นต้น นอกจากนี้ผู้จัดกิจกรรมจะต้องจัดเตรียมสถานที่ให้นักศึกษาไปบำเพ็ญประโยชน์ โดยให้นักศึกษาเป็นผู้เลือกกลุ่มเป้าหมายในการบำเพ็ญประโยชน์ โปรแกรมนี้ได้พัฒนาขึ้นเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้โดยผ่านกิจกรรม ดังนั้นจึงไม่มุ่งเน้นการเรียนรู้ด้วยวิธีการบรรยาย ดังนั้นผู้จัดกิจกรรมจะต้องจัดเตรียมแผนงาน งบประมาณ ห้องเรียนขนาดใหญ่และสถานที่ที่จะไปปฏิบัติจิตอาสาให้พร้อม เพื่อให้การจัดกิจกรรมบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

6. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

วันที่	เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
Pre-test (ก่อนการทดลอง) ใช้แบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน และแบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน			
1	9.00-9.30 น.	ปฐมนิเทศ	
	9.30-12.00 น.	กลุ่มสัมพันธ์	ห้องเรียน
	13.00-17.00 น.	รู้จักตนเอง	
ฝึกสมาธิ ทบทวนกิจกรรมและสะท้อนคิด สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม			
ประเมินกิจกรรมโดยใช้แบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน			
2	9.00-9.15 น.	กลุ่มสัมพันธ์ (ต่อ)	
	9.15-11.00 น.	สร้างพลังบวก	ห้องเรียน
	11.00-12.00 น.	คุณค่าของฉัน	
	13.00-17.00 น.	คุณค่าของฉัน (ต่อ)	
	18.00-22.00 น.	คุณค่าของฉัน (ต่อ)	เขียนโครงการบำเพ็ญประโยชน์และจัดเตรียมอุปกรณ์ที่หอพัก
ฝึกสมาธิ ทบทวนกิจกรรมและสะท้อนคิด สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม			
ประเมินกิจกรรมโดยใช้แบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน			
3	6.00-12.00 น.	สร้างโลกสวย	ปฏิบัติกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ภายนอกสถานที่
	13.00-13.30 น.	กลุ่มสัมพันธ์ (ต่อ)	ห้องเรียน
	13.30-14.30 น.	อำลา	
ฝึกสมาธิ ทบทวนกิจกรรมและสะท้อนคิด สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม			
Post-test 1 (หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที) ใช้แบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน และประเมินกิจกรรมโดยใช้แบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน			
4-30	วันละ 10 นาที	รายงานตนเอง ในใบงาน	
Post-test 2 (หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน) ใช้แบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน และประเมินกิจกรรมโดยใช้แบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน			

7. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

โปรแกรมการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน เป็นการจัดกิจกรรม 3 วัน หลังจากนั้นให้นักศึกษาทำกิจกรรมรายงานตนเอง (Self report) อีก 1 เดือน รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 30 ชั่วโมง

8. การประเมินผลโปรแกรม

แบบประเมินที่ใช้ในการประเมินผลโปรแกรม มีดังต่อไปนี้

1. แบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน
2. แบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน
3. แบบสังเกตพฤติกรรม
4. แบบสัมภาษณ์

ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนักศึกษาจะต้องทำแบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน และแบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืนก่อน จากนั้นจึงเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมแต่ละวัน (3 วัน) นักศึกษาจะต้องประเมินระดับความสุขของตนเองในแบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน ในระหว่างการจัดกิจกรรม ผู้จัดกิจกรรมจะต้องมีการสังเกตพฤติกรรมและสัมภาษณ์ความรู้สึกของนักศึกษา ในวันสุดท้ายของการจัดกิจกรรมนักศึกษาจะต้องทำแบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน และแบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืน และเมื่อสิ้นสุดโปรแกรม 1 เดือน นักศึกษาจะต้องทำแบบวัดความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน และแบบประเมินตนเองด้านความสุขอย่างยั่งยืนอีกครั้ง

9. ผู้รับผิดชอบโปรแกรม

พ.ต.ท.หญิง ชุติมา ฮากิม

นิสิตหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาอุดมศึกษา

ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

10. ผลลัพธ์การเรียนรู้ของโปรแกรม

1. นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน และให้ความสำคัญกับความสุขจากภายในมากขึ้น
2. นักศึกษามีความสามารถในการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ในด้านการเสริมพลังอำนาจในตนเอง การคิดดี การทำดี การมีสัมพันธภาพที่ดี และการมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้น
3. นักศึกษาสามารถมีความสุขได้ง่ายขึ้น และมีความสุขอย่างยั่งยืนมากขึ้น

ใบงานที่ 1

เลขที่

★ ความซาบซึ้งใจ

บันทึกสิ่งดีๆ/ความช่วยเหลือที่ได้รับจากเพื่อนสมาชิกหรือบุคคลรอบข้าง รวมทั้งสิ่งที่ตนเองทำสิ่งดีๆให้ผู้อื่น

ชื่อเพื่อน	สิ่งดีๆ/ความช่วยเหลือที่ได้รับ

ชื่อบุคคลรอบข้าง	สิ่งดีๆ/ความช่วยเหลือที่ได้รับ

ขอบคุณตัวเองที่ได้ทำสิ่งดีๆ ต่อไปนี้
1.
2.
3.
4.
5.

ใบงานที่ 1 (ต่อ)

บันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นหลังทำกิจกรรม

การตอบสนองของผู้ที่เราขอบคุณ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความรู้สึกของตนเอง

.....

.....

.....

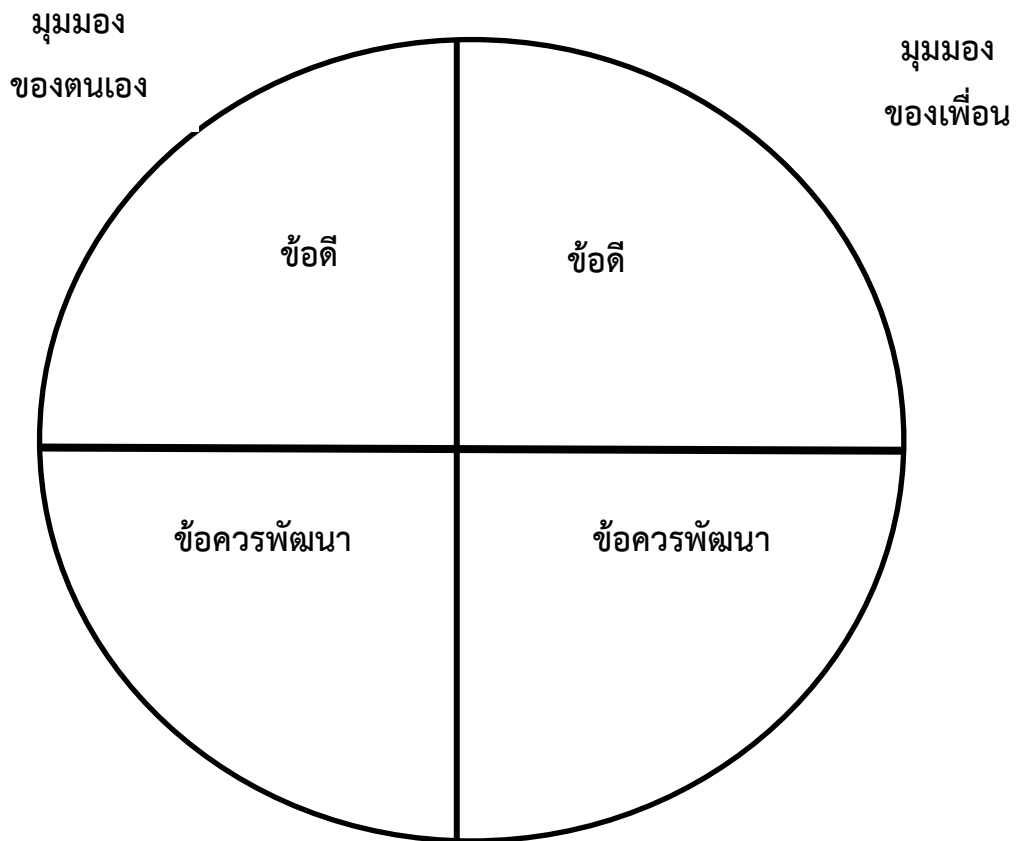
.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 2



ใบงานที่ 3

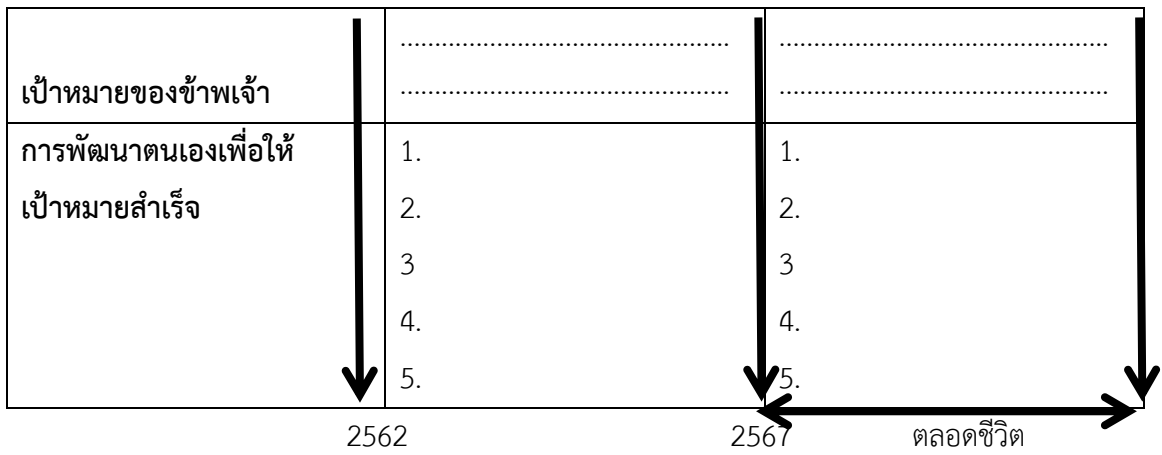
เลขที่

★ ค้นหาเป้าหมายของตนเอง

ให้นักศึกษานำข้อดีและข้อควรพัฒนามาค้นหาเป้าหมายของตนเอง

ใบงานที่ 4

★ การพัฒนาตนเพื่อไปสู่เป้าหมาย



ใบงานที่ 5

เลขที่

★ สร้างพลังบวก

ทบทวนเรื่องราวหรือเหตุการณ์ในอดีตที่ไม่ดีที่ประสบกับข้าพเจ้า (3-5 เรื่อง) แล้วพิจารณาว่าเรื่องราวหรือเหตุการณ์นั้นส่งผลดีอย่างไรในเวลาต่อมา

เรื่อง	เรื่องราว/เหตุการณ์	ผลดีที่เกิดขึ้น
1		
2		
3		
4		
5		

ใบงานที่ 6

★ ค้นหาคุณค่าของวิชาชีพพยาบาล

1. ข้าพเจ้าคิดว่าวิชาชีพพยาบาลมีประโยชน์ต่อผู้อื่นหรือสังคมดังนี้

1.

2.

3.

4.

5.

2. ประโยชน์ที่ข้าพเจ้าได้รับและคาดว่าจะได้รับจากวิชาชีพพยาบาลมีดังนี้

1.

2.

3.

4.

5.

ใบงานที่ 7

เลขที่

★ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์

วันที่.....เวลา..... สถานที่.....

กิจกรรมที่ทำ.....

ประโยชน์ของกิจกรรม

สิ่งที่ข้าพเจ้าได้เรียนรู้	ประโยชน์ต่อผู้อื่นหรือสังคม
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

ความรู้สึกรู้สึกของข้าพเจ้า

ก่อนทำกิจกรรม	หลังทำกิจกรรม

ใบงานที่ 8

เลขที่

ปฏิทินสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น เดือน

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	พินต์ารวจโทหญิง ชูติมา ฮากิม
วัน เดือน ปี เกิด	25 ตุลาคม 2509
สถานที่เกิด	อำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี
วุฒิการศึกษา	สำเร็จการศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์เทียบเท่าปริญญาตรี จากวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ เมื่อปีการศึกษา 2530 สำเร็จการศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2543

