

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาโทในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล คุณภาพของบริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย และพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา และในที่สุดเพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 และชั้นปีสุดท้าย ในหลักสูตรปริญญาโทเขตกรุงเทพมหานครประเภทจำกัดรับ ในกรุงเทพมหานคร ทั้งหมด 9 แห่ง โดยผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างที่สุ่มตามสาขาวิชา เพศ ตามสัดส่วนที่เป็นจริง ได้จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง 2,948 คน ตามตาราง Yamane เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ส่วนที่ 2 เป็นความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพของบริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย
- ส่วนที่ 3 เป็นพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัยของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ส่วนที่ 4 เป็นแบบวัดความสุขสมบูรณ์

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปแจกให้กับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับคืนจำนวน 2,280 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 77.34 นี้ข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย จำนวนร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ค่าความแปรปรวน (ANOVA) หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC แล้วสร้าง

รูปแบบการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา ในลักษณะของโครงการ ให้ผู้เชี่ยวชาญ
พิจารณาให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปทดลองกับนิสิตหอพักจุฬาลงกรณ์มหา-
วิทยาลัย โดยใช้วิธีการต้น และสื่อสารหลายวิธี ให้นิสิตได้เข้าร่วมกิจกรรมที่เพื่อนนิสิต
เสนอแนะและมีส่วนร่วมในกิจกรรมโดยตลอด ทั้งกิจกรรมในหอพัก และกิจกรรมค่ายที่เขาใหญ่
จังหวัดนครนายก การประเมินโครงการมีทั้งแบบสอบถาม การบันทึกระหว่างทำกิจกรรม
หลังทำกิจกรรมทันที และ 2 สัปดาห์ต่อมา

สรุปผลการวิจัย

นอกจากการวิจัยครั้งนี้จะได้แบบวัดความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษากรุงเทพแล้ว
ผลการวิจัยยังมีดังต่อไปนี้

1. สถานภาพส่วนบุคคลของตัวอย่างประชากร
 - 1.1 เพศ นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56.9
ที่เหลือเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 43.1
 - 1.2 ชั้นปีที่ นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 50.7 และชั้นปีสุดท้าย
คิดเป็นร้อยละ 49.3
 - 1.3 อายุ นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่อายุ 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.6
รองลงมาอายุ 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 19.3
 - 1.4 ที่อยู่ปัจจุบัน นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่พักอยู่กับบ้านของตนเอง คิดเป็น
ร้อยละ 48.8 รองลงมาอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 27.3
 - 1.5 แหล่งที่มาของค่าใช้จ่าย ส่วนใหญ่นิสิตนักศึกษาได้จาก พ่อ แม่
ผู้ปกครอง
 - 1.6 ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน นิสิตศึกษามีค่าใช้จ่ายนอกเหนือจากค่า
เล่าเรียน เป็นเงิน 2,743.05 บาท
 - 1.7 เวลาที่ใช้ในการเดินทางไป-กลับ จากที่พักกับสถานศึกษา นิสิต
นักศึกษาใช้เวลาโดยเฉลี่ย 87.19 นาทีต่อวัน
 - 1.8 เวลาที่ใช้ในการฟังวิทยุ โดยเฉลี่ยต่อวัน 115.60 นาที
 - 1.9 เวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์ โดยเฉลี่ยต่อวัน 109.53 นาที

1.10 เวลาที่ใช้ในการอ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสาร และอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ตำรา
เรียน 42.26 นาทีต่อวัน

1.11 น้ำหนักและส่วนสูง

นิสิตนักศึกษาหญิง มีน้ำหนักตัวเฉลี่ย 49.19 กิโลกรัม ส่วนสูง
159.18 เซนติเมตร

นิสิตนักศึกษาชายมีน้ำหนักตัวเฉลี่ย 60.07 กิโลกรัม ส่วนสูง
170.59 เซนติเมตร

1.12 โรคหรืออาการเจ็บป่วยประจำตัว ไม่มี

นิสิตศึกษาร้อยละ 69.5 รายงานว่า ไม่มีโรคหรืออาการเจ็บป่วย
ประจำตัว

1.13 สุขภาพโดยรวม นิสิตศึกษาร้อยละ 82.4 รายงานว่า สุขภาพ
โดยรวมดี

1.14 สุขภาพจิต นิสิตศึกษาร้อยละ 86.1 รายงานว่า สุขภาพจิตอยู่ใน
เกณฑ์ดี

2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับบริการ สวัสดิการ และสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย

2.1 บริการอนามัยและกีฬา นิสิตนักศึกษามีความคิดเห็นความ คุณภาพ
ของบริการอนามัยและกีฬาโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ บริการที่มีระดับคุณภาพอยู่ในระดับ "ดี"
คือ บริการรักษาโรค บริการปฐมพยาบาล และบริการด้านการออกกำลังกาย บริการที่มี
คะแนนเฉลี่ยต่ำสุด คือ บริการตรวจรักษาฟัน

2.2 บริการด้านอาหาร น้ำดื่ม และสุขา นิสิตนักศึกษามีความคิดเห็นว่า
คุณภาพของบริการโดยรวมอยู่ในระดับ ดี

2.3 บริการด้านการสื่อสาร นิสิตนักศึกษามีความคิดเห็นว่า คุณภาพของ
บริการด้านการสื่อสารโดยรวมอยู่ในระดับ ดี

2.4 บริการให้คำปรึกษา นิสิตนักศึกษามีความคิดเห็นว่า คุณภาพของ
บริการด้านให้คำปรึกษาโดยรวมอยู่ในระดับ พอใช้ โดยมีข้อที่อยู่ในระดับ "ควรปรับปรุง"
คือ บริการให้คำปรึกษาทาง โทรศัพท์สายด่วน

2.5 บริการทดสอบเชิงจิตวิทยา นิสิตนักศึกษามีความคิดเห็นว่า คุณภาพของบริการทดสอบเชิงจิตวิทยา อยู่ในระดับ "ควรปรับปรุง"

2.6 บริการจัดหางานและศึกษาต่อ นิสิตนักศึกษามีความคิดเห็นว่า คุณภาพของบริการจัดหางานและศึกษาต่อ โดยรวมอยู่ในระดับ "ดี"

2.7 บริการทุนการศึกษา นิสิตนักศึกษามีความคิดเห็นว่า คุณภาพของบริการทุนการศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับ "พอใช้"

2.8 สภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย นิสิตนักศึกษามีความคิดเห็นว่า คุณภาพของสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย โดยรวมอยู่ในระดับ "ดี"

สรุปแล้ว นิสิตนักศึกษามีความคิดเห็นว่า คุณภาพของบริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย ไม่มีข้อที่จัดอยู่ในระดับ "ดีที่สุด" เลย และมีเพียงข้อเดียวที่ นิสิตนักศึกษามีความคิดเห็นว่า มีคุณภาพอยู่ในระดับ "ดีมาก" คือ "อาจารย์มีความสามารถถ่ายทอดความรู้ในเนื้อหาวิชา"

3. พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย

นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมนอกชั้นเรียน โดยรวมอยู่ในระดับ "ปานกลาง" ส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียนอยู่ในระดับ "น้อยมาก" โดยข้อที่นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมสูงสุดในระดับ "น้อยมาก" คือ การเข้าชั้นเรียน การทำรายงานหรือการบ้าน การทบทวนบทเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม

4. ความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา

4.1 จำนวนร้อยละของนิสิตนักศึกษา จำแนกตามระดับความสุขสมบูรณ์ นิสิตนักศึกษามีความสุขสมบูรณ์อยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 70.4 ระดับสูงร้อยละ 15.4 และระดับต่ำร้อยละ 14.2

4.2 เปรียบเทียบคะแนนความสุขสมบูรณ์ระหว่างนิสิตนักศึกษาหญิงกับชาย นิสิตนักศึกษาหญิงและชายมีคะแนนความสุขสมบูรณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่นิสิตนักศึกษาหญิงมีคะแนนความสุขสมบูรณ์มากกว่าชาย (\bar{X} หญิง = 364.84, ชาย = 356.09)

4.3 เปรียบเทียบคะแนนความพึงพอใจระหว่างนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีสุดท้าย

นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีสุดท้าย มีคะแนนความพึงพอใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\bar{X} = 361.34, 360.79$) แต่เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้านพบว่า นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความพึงพอใจสูงกว่าด้านร่างกาย และสังคม ส่วนนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายมีความพึงพอใจสูงกว่าชั้นปีที่ 1 ในด้านสติปัญญา การเรียน และด้านจิตวิญญาณ (ตารางที่ 20)

4.4 คะแนนความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษาที่ต่างสาขาวิชา

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความพึงพอใจและทดสอบความแตกต่างรายคู่ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 พบว่า นิสิตนักศึกษาสาขาวิชามนุษยศาสตร์มีคะแนนความพึงพอใจต่างจากนิสิตนักศึกษาสาขาวิชาสังคมศาสตร์ และสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพและสุขภาพ

นิสิตนักศึกษาสาขาวิชาสังคมศาสตร์ต่างจากสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี

นิสิตนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยีต่างจากนิสิตนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพและสุขภาพ

นิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ยต่ำสุดคือ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี

นิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ยสูงสุดคือ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพและสุขภาพ

5. สัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์

พบว่าตัวแปรต้นที่มีความสัมพันธ์กับคะแนนความพึงพอใจมีดังนี้

5.1 อายุ และเวลาที่ใช้ในการอ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจทางด้านสติปัญญา

5.2 อายุ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน และเวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจด้านร่างกาย

5.3 ค่าใช้จ่ายต่อเดือน และเวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขสมบูรณ์ด้านสังคม

5.4 คะแนนคุณภาพของบริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย และคะแนนพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตนักศึกษาทั้งรายด้านและโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนความสุขสมบูรณ์เกือบทุกด้านเป็นส่วนใหญ่

6. การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ทดตัวแปรพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์

6.1 ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 มี 3 ตัว คือ พฤติกรรมการร่วมกิจกรรมทั้งในห้องเรียนและกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับการเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวก ส่วนสาขาวิชาที่เรียนคือ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี และที่พักอาศัยที่เป็นบ้านพักตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ ($R^2 = 0.192$)

$$\text{สมการพยากรณ์ WELLNESS} = 277.974 + 2.322 \text{ BEH} - 10.267 \text{ MJ3} - 8.041 \text{ RES1} - 8.426 \text{ MJ1} + 4.076 \text{ SEX} + .049 \text{ NEWS}$$

โดยสมการนี้มีความสามารถอธิบายความผันแปรของคะแนนความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาได้ร้อยละ 19.2 ($R^2 = 0.192$)

6.2 ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายของนิสิตนักศึกษาที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 มี 6 ตัว คือ พฤติกรรมการเข้าร่วมในมหาวิทยาลัยของนิสิตนักศึกษาเอง และเวลาที่ใช้ในการอ่านหนังสือพิมพ์ มีความสัมพันธ์ทางบวก ส่วนตัวแปรอีก 4 ตัว ที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายของนิสิตนักศึกษา คือ ที่พักอาศัยที่เป็นบ้านของตนเอง สาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี ชั้นปีที่เรียน (ปีสุดท้ายความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายต่อยกกว่าปีที่หนึ่ง) และสาขาวิชามนุษยศาสตร์ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ $R^2 = 0.166$

สมการพยากรณ์

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

สมการนี้สามารถอธิบายความผันแปรของคะแนนความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายได้

ร้อยละ 16.6

6.3 ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ด้านความสุขสมบูรณ์ด้านสังคมของนิสิตนักศึกษา ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 มี 3 ตัว โดยมีพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย ของนิสิตนักศึกษาเอง และเพศ มีความสัมพันธ์ทางบวก (เพศชายมีความสุขสมบูรณ์ด้านสังคม ดีกว่าเพศหญิง) ส่วนตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางลบ ได้แก่ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพ และเทคโนโลยี โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ $R^2 = 0.167$

สมการพยากรณ์

$$\text{Wellness (Social)} = 54.408 + 0.519\text{BEH} + 1.083\text{SEX} - 1.521\text{MJ3}$$

สมการนี้สามารถอธิบายความผันแปรของคะแนนความสุขสมบูรณ์ด้านสังคมได้

ร้อยละ 16.7

6.4 ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ของนิสิตนักศึกษา ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 มี 5 ตัว โดยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวก คือ พฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตนักศึกษาเอง เพศ ส่วนตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางลบ ได้แก่ ที่พักอาศัยที่เป็นบ้านของตนเอง สาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี และ สาขาวิชามนุษยศาสตร์ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ $R^2 = 0.089$

สมการพยากรณ์

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

สมการนี้สามารถอธิบายความผันแปรของคะแนนความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ของ นิสิตนักศึกษาได้ร้อยละ 8.9

6.5 ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาของนิสิตนักศึกษา ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 มี 6 ตัว โดยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวก คือ พฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตนักศึกษาเอง เวลาที่ใช้ในการอ่านหนังสือพิมพ์ ชั้นปีที่เรียน บริการสวัสดิการที่มหาวิทยาลัยจัดให้ และค่าใช้จ่ายต่อเดือนนอกเหนือจากค่าเล่าเรียน ส่วน ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางลบ ได้แก่ เพศ โดยค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์เท่ากับ 0.179 (R^2)

สมการพยากรณ์

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

สมการนี้สามารถอธิบายความผันแปรของคะแนนความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาของนิสิตนักศึกษาได้ร้อยละ 17.9

6.6 ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพ (การเรียน) ของนิสิตนักศึกษาที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 มีเพียง 1 ตัว คือ พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัยของนิสิตนักศึกษาเอง ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวก โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ $R^2 = 0.156$

สมการพยากรณ์

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

สมการนี้สามารถอธิบายความผันแปรของคะแนนความสุขสมบูรณ์ด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษาได้ร้อยละ 15.6

6.7 ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณ ค่านิยม (จริยธรรม) ของนิสิตนักศึกษา ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 มีเพียงตัวแปรเรื่อง พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดในมหาวิทยาลัยของนิสิตนักศึกษาเองเท่านั้น ที่มีความสัมพันธ์ทางบวก ส่วนตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางลบ ได้แก่ สาขาวิชาที่นิสิตนักศึกษาเรียน ด้านวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี ที่อยู่อาศัยที่เป็นบ้านของตนเอง และบริการสวัสดิการที่จัดให้ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ $R^2 = 0.079$ ดังสมการพยากรณ์

$$\begin{aligned} \text{Wellness (Spiritual)} = & 32.346 + 0.201\text{BEH} - 2.048\text{MJ3} - \\ & 0.887\text{RES1} - 0.0119\text{SERVICE} \end{aligned}$$

สมการนี้สามารถอธิบายความผันแปรของคะแนนความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณของนิสิตนักศึกษาได้ร้อยละ 7.9

โดยสรุป ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาโดยรวม และเป็นรายด้านทุกด้าน ในทางบวก มีอยู่หนึ่งตัวแปรเท่านั้น คือ พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดในมหาวิทยาลัยของนิสิตนักศึกษาเอง ส่วนตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางลบต่อความสุขสมบูรณ์ทั้งโดยรวม และด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และด้านจิตวิญญาณ คือ สาขาวิชาที่เรียนด้านวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี ตัวแปรที่อยู่อาศัยที่เป็นบ้านของตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบต่อความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาทั้งโดยรวมและรายด้าน ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และด้านจิตวิญญาณ

7. รูปแบบการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาในกรุงเทพมหานคร

ผลการวิจัยครั้งนี้ ได้พัฒนารูปแบบซึ่งประมวลจากแนวคิดทฤษฎี และผลจากการวิเคราะห์ข้อมูล ลักษณะส่วนบุคคลของนิสิตนักศึกษา คุณภาพของบริการ สวัสดิการและสภาพแวดล้อม รวมทั้งพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัยของนิสิตนักศึกษาเอง ซึ่งพบว่ามีความสัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา และสามารถเขียนเป็นสมการ แสดงการอธิบายความผันแปรของความสุขสมบูรณ์ ทั้ง โดยรวมและเป็นรายด้าน เป็นจำนวนร้อยละไม่เกิน 19.2 แสดงว่า ยังมีตัวแปรต้นอื่น ๆ ที่สามารถอธิบายความผันแปรของความสุขสมบูรณ์อีกร้อยละ 81.8

รูปแบบที่นำเสนอจึงยึดนิสิตนักศึกษาเป็นศูนย์กลาง โดยมีปัจจัยที่สัมพันธ์อยู่เป็นวงกลมล้อมรอบ และมีกลวิธีการดำเนินงานพัฒนาความสุขสมบูรณ์ 8 ประการ เป็นวงกลมรอบนอกสุด

8. การประเมินโครงการ "มุ่งสู่ความสุขสมบูรณ์"

จากการจัดกิจกรรมที่หอพักนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อให้ นิสิต ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการเข้าค่ายที่เขาใหญ่ จังหวัดนครนายก ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม 2538 ซึ่งสอดคล้องกับผลของการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ตัวแปรที่สัมพันธ์ทางบวกกับความสุขสมบูรณ์ทั้ง โดยรวมและเป็นรายด้าน คือ พฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตนักศึกษา และมีกลวิธีดำเนินการทั้ง 8 ตัว คือ Wholistic, Evaluation, Value, Leadership, Changing Norms, Exercise skills, Support group และ Stimulate New Ideas การประเมินระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตที่เข้าร่วมกลุ่มทดลอง โดยตลอด เปรียบเทียบคะแนนก่อนเข้ากลุ่ม และหลังจากจบโครงการแล้ว 2 สัปดาห์ พบว่า ในจำนวนกลุ่มทดลอง 22 คน มีผู้ตอบแบบสอบถามครบทั้ง 2 ครั้ง จำนวน 19 คน

ก่อนเข้าร่วมโครงการ นิสิตส่วนใหญ่มีคะแนนความสุขสมบูรณ์อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 86.36 ระดับสูงร้อยละ 9.09 หลังเข้าโครงการ จำนวนนิสิตที่มีคะแนนความสุขสมบูรณ์ระดับปานกลางมีคะแนนเพิ่มขึ้นเป็นระดับสูง 5 คน ดังนั้นหลังเข้าโครงการนิสิตที่มีคะแนนความสุขสมบูรณ์ระดับสูงจึงเป็นร้อยละ 36.84 และระดับกลางร้อยละ 57.89 เมื่อพิจารณาคะแนนที่เพิ่มขึ้นเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสติปัญญามีคะแนนหลังเข้าโครงการสูงกว่าก่อนเข้าโครงการมากที่สุดเมื่อคิดจากคะแนนเต็มรายด้าน รองลงมาคือ

คะแนนสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย ส่วนผลการประเมินการจัดกิจกรรมที่ผลิตบรรยายในสมุดวาดภาพ ส่วนใหญ่จะกล่าวถึงความประทับใจต่อการเดินป่าธรรมชาติสัตว์ป่าอากาศที่บริสุทธิ์หนาวเย็นในตอนกลางคืน และการร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์การช่วยกันประกอบอาหารรวมทั้งเอกสารประกอบที่นำไปใช้ได้จริงและเผยแพร่ให้ผู้อื่นได้ด้วย

การประเมินกิจกรรมค่าย นิสิตมีความคิดเห็นในระดับ "พอใช้" ($\bar{X} = 1.60$) ในเรื่องที่หนัก ซึ่งนิสิตหมายเหตุไว้ว่า "มีกลุ่มบุคคลอื่นพักอยู่รวมกันมาก ต้องใช้ห้องน้ำรวม และเวลาอันหรือจัดกิจกรรมมีแต่ที่ผู้อื่นร่ายรอบทำให้ขาดความเป็นส่วนตัว"

ส่วนผลที่ได้จากการเข้าค่าย นิสิตให้คะแนนสูงสุดในข้อ "ผลที่ได้รับด้านอารมณ์" ในระดับ "ดีมาก" และ "ผลที่ได้รับด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น" และ "ด้านร่างกาย" ในระดับ "ดี"

9. กรณีศึกษา

มีนิสิตชาย 1 คน และหญิง 1 คน ที่มีเพื่อน ๆ ที่ร่วมโครงการบันทึกถึงชื่อ ว่าทั้งสองคนเน้นการเปลี่ยนแปลงในแง่ดีขึ้น จึงได้ศึกษาในรายละเอียดกับประวัติส่วนตัว การมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น การได้รับบริการสวัสดิการจากมหาวิทยาลัย รวมทั้งการดูแลของอาจารย์ ทั้งที่หอพักและที่คณะ ดังรายละเอียดที่ได้บันทึกไว้ในบทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัย จะนำเสนอเรียงตามลำดับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 ระดับความสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา

จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า นิสิตนักศึกษามีความสมบูรณ์อยู่ในระดับปานกลาง เป็นส่วนใหญ่ โดยที่คะแนนเฉลี่ยของนิสิตนักศึกษาที่เป็นตัวอย่างประชากรทั้ง 2,280 คน อยู่ที่ 361.07 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 44.32 และเมื่อใช้เกณฑ์แบ่งระดับความสมบูรณ์เป็น สูง ปานกลาง ต่ำ จากคะแนนเฉลี่ย \pm ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก็สามารถแบ่งตามพื้นที่ได้ ดังปกติที่เปรียบเทียบได้กับการแปรระดับของ National Wellness Institute สหรัฐอเมริกา ดังนี้ (National Wellness Institute, 1992)

ระดับความสุขสมบูรณ์	นิสิตนักศึกษากรุงเทพฯ	ร้อยละ	สหรัฐอเมริกา	ร้อยละ
สูง	406 - 500	15.4	425 - 500	14.6
ปานกลาง	317 - 405	70.4	350 - 424	70.4
ต่ำ	316 - 100	14.2	349 - 100	15.0

แสดงว่าจำนวนนิสิตนักศึกษาที่มีระดับความสุขสมบูรณ์ในระดับสูง ปานกลาง ต่ำ มีจำนวนใกล้เคียงกันกับคนสหรัฐอเมริกาผู้ใหญ่ ซึ่งเรื่องนี้ถือว่าเป็นสิ่งที่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องต้องรีบหันมาให้ความสนใจ โดยเฉพาะกลุ่มที่ความสุขสมบูรณ์อยู่ในระดับต่ำ เพราะแบบแผนการใช้ชีวิตของเขาตามที่รายงานย่อมส่งผลให้สุขภาพและคุณภาพชีวิตของเขาในปัจจุบันไม่อยู่ในสภาพที่จะอำนวยความสะดวกให้แก่ปกติเหมือนผู้อื่นได้ การกระตุ้นและส่งเสริมทั้งโดยทางตรงและทางอ้อมจากผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะเพื่อนและอาจารย์จะส่งผลให้นิสิตนักศึกษารู้ตัว และทางที่ดีที่สุดคือการเริ่มต้นหาจุดอ่อนที่สุดของตนเอง และตั้งเป้าหมายเพื่อการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ภายในบริบทของสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย ส่วนกลุ่มที่ความสุขสมบูรณ์อยู่ในระดับปานกลางก็ควรจะหาทางส่งเสริมแบบแผนการใช้ชีวิตที่เป็นไปในทางบวกอยู่แล้ว และพยายามหาทางแก้ไขด้านที่ยังต้องปรับปรุงอยู่ เพื่อให้พัฒนาสู่ระดับที่ดียิ่งขึ้นกว่านี้ (National Wellness Institute, 1992)

เรื่องของสภาวะสุขภาพของนิสิตนักศึกษา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความสุขสมบูรณ์ในตัวนิสิตนักศึกษาเองมักจะละเลย เพราะส่วนใหญ่จะทุ่มเทความสนใจให้กับการเรียน จึงต้องรีบร้อนกับการรับประทานอาหาร และรับประทานผิดเวลา นอกจากนั้นยังอดนอน และขาดการออกกำลังกาย แบบแผนการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสมเหล่านี้ นอกจากจะส่งผลถึงสุขภาพปัจจุบันแล้ว ยังเป็นปัจจัยเสริมให้เกิดโรคและความพิการหลายอย่างในอนาคต แทนที่ประเทศชาติจะได้พลังสำคัญจากกลุ่มมันสมองของชาติกลุ่มนี้ (Blix T. Blix, 1993)

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดของข้อมูลส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา คือ น้ำหนัก ส่วนสูง ของนิสิตนักศึกษา ในการวิจัยครั้งนี้พบว่า ชาย มีน้ำหนักเฉลี่ย 60.07 กิโลกรัม สูง 170.59 เซนติเมตร และหญิง น้ำหนัก 49.19 กิโลกรัม ส่วนสูง 159.18 เซนติเมตร เมื่อเปรียบเทียบกับน้ำหนักและส่วนสูงของนักศึกษาสหวิทยาลัยรัตนโกสินทร์ จากการวิจัยของ ธงชัย วงศ์เสนา (2530) พบว่า นักศึกษาที่ศึกษาจำนวน 316 คน และร้อยละ 61 เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 18 - 25 ปี มีส่วนสูงระหว่าง 160 -

164 เซนติเมตร และน้ำหนักระหว่าง 45 - 54 กิโลกรัม แสดงว่าน้ำหนักและส่วนสูงของสองกลุ่มนี้ใกล้เคียงกัน โดยเฉพาะเพศหญิง

ส่วนเพศชายนั้น เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานแล้วพบว่า น้ำหนักและส่วนสูงมีแนวโน้มจะดีกว่าเกณฑ์มาตรฐานเมื่อปี 2521 ของชายไทย มีน้ำหนัก 52.57 กิโลกรัม สูง 164.47 เซนติเมตร (สุชาติ โสภประยูร, 2521)

สำหรับรายละเอียดของความสุขสมบูรณ์เป็นรายด้าน มีประเด็นที่อภิปรายได้ดังนี้

1) ด้านร่างกาย ข้อที่นิสิตนักศึกษาปฏิบัติมากที่สุดมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ

"ทำความสะอาดฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง"

แสดงว่านิสิตนักศึกษาเห็นความสำคัญของปากและฟัน ว่าเป็น "ประตูแห่งสุขภาพ" สำหรับข้อนี้ในแบบวัดต้นฉบับของอเมริกา ใช้คำถามว่า "ทำความสะอาดฟันโดยใช้เส้นไหมขัดฟันอย่างน้อยวันละครั้ง" ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ประชาชนอเมริกันส่วนใหญ่รู้จักวิธีทำความสะอาดฟันให้ทั่วถึงทุกซอกมุมที่แปรงสีฟันไม่สามารถซอกซอนเข้าไปถึงได้ วิธีดังกล่าวจะช่วยป้องกันฟันผุได้แน่นอนกว่า

ส่วนข้อที่มีคะแนนต่ำสุดคือ "คอยรักษาระดับคอเลสเทอรอลในโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม" ส่วนใหญ่นิสิตนักศึกษาจะตอบว่าไม่เคยวัดหรือจำผลการวัดไม่ได้ ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพราะการป้องกันภาวะคอเลสเทอรอลในโลหิตไม่ให้สูงเป็นการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ จากการที่มีคอเลสเทอรอลไปจับผนังหลอดเลือดให้นานกว่าปกติ เลือดไหลผ่านได้น้อย หัวใจต้องทำงานหนัก ซึ่งพบได้แม้คนอายุในวัยรุ่นก็ตาม (U.S. Department of Health Education and Welfare, 1975)

2) ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ข้อที่นิสิตนักศึกษาปฏิบัติบ่อยที่สุดคือ "รักษาความสะอาดของห้องสุขาทุกครั้งที่ใช้" แสดงว่านิสิตนักศึกษาระดับนี้ดีกว่าประเทศไทยเป็นเมืองร้อน มีแมลงชุกชุม การที่ไม่รักษาความสะอาดของห้องสุขาจะเป็นการแพร่กระจายโรคทางเดินอาหารให้แพร่หลายได้ คำตอบนี้สอดคล้องกับข้อมูลด้านบริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อม มหาวิทยาลัยที่นิสิตศึกษารายงานว่า คุณภาพของห้องสุขาอยู่ในระดับ "ดี" จึงเป็นการสนับสนุนกันทั้งฝ่ายผู้ให้บริการที่พยายามดูแลให้อยู่ในสภาพดี และผู้ใช้ก็ตอบสนอง โดยรักษาอย่างดีสม่ำเสมอ

ส่วนข้อที่มีคะแนนต่ำสุดคือ "หัวถุงหรือตะกร้าทุกครั้งที่ได้ไปตลาด เพื่อที่จะไม่ต้องรับถุงพลาสติกจากผู้ขาย" ข้อนี้ ที่นิสิตนักศึกษาปฏิบัติบ่อยมาก อาจอธิบายได้ว่า เป็นความเคยชินจากความสะดวกสบายที่ทุกร้านค้ามีถุงพลาสติกตอบสนองลูกค้าอย่าง ไม่มีขีดจำกัด ยกเว้นบางร้านค้าในกรุงเทพฯ เช่น MAKRO ที่ผู้ซื้อต้องหาถุงไปใส่เอง เพราะเป็นร้านขายส่ง นอกจากนี้ยังมีหลายร้านใหญ่ ๆ ที่ได้นำถุงพลาสติกที่สลายได้โดยแสงอาทิตย์มาใช้ และหลายแห่งได้พิมพ์คำแนะนำให้นำถุงมาใช้อีกเพื่อลดปริมาณขยะ จึงนับว่าเป็นสิ่งที่ควรสนับสนุน

3) ด้านอารมณ์ และเพศสัมพันธ์ นิสิตนักศึกษาให้คะแนนสูงสุดในข้อที่ว่า "เมื่อมีเพศสัมพันธ์ (จะมี) จะระมัดระวังป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคที่แพร่กระจายทางเพศสัมพันธ์" แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคทางเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะเอดส์ ซึ่งปัจจุบันกำลังเป็นปัญหารุนแรงของโลก เพราะเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายได้ การป้องกันโดยการสร้างความรู้ความเข้าใจให้เยาวชน ทั้งในระบบการศึกษาและนอกระบบเป็นสิ่งที่ทุกฝ่ายกำลังรณรงค์อยู่อย่างเอาจริงเอาจัง รวมทั้งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและสถาบันการศึกษาทุกแห่ง (ทบวงมหาวิทยาลัย, 2537)

ข้อที่คะแนนต่ำสุดคือ "สามารถพูดปฏิเสธได้โดยไม่รู้สึกละอาย" ภาวะทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษาซึ่งต้องอยู่ในสังคมร่วมกับเพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง อาจารย์ และบุคคลอื่น ๆ รวมทั้งคนในครอบครัว นิสิตนักศึกษาจำเป็นที่จะต้องตอบสนองต่อความต้องการของบุคคลเหล่านี้ โดยไม่ฝืนใจตนเอง หรือทำตามคำร้องขอของผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา การพูดปฏิเสธได้โดยไม่รู้สึกละอาย เป็นลักษณะของคนที่รู้จักตนเอง กล้าแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองอย่างเหมาะสม เป็นการเสริมสร้างให้บุคคลมีพัฒนาการทางอารมณ์ อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของทฤษฎีพัฒนาการนิสิตนักศึกษาของ Chickering

4) ด้านสติปัญญา นิสิตนักศึกษารายงานว่าปฏิบัติสูงสุดในข้อที่ว่า "พยายามหาโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ" ซึ่งสอดคล้องกับภาวะของโลกปัจจุบันซึ่งกำลังอยู่ในยุคโลกาภิวัตน์ มีการไหลเวียนของข่าวสารอย่างรวดเร็ว การพลาดโอกาสการเรียนรู้สิ่งใหม่จะทำให้ นิสิตนักศึกษาล้าสมัย และในขณะเดียวกันก็อาจส่งผลถึงคะแนนสอบที่ไม่เท่าเทียมเพื่อนได้ และเมื่อพิจารณาคำตอบด้านคุณภาพของสวัสดิการ บริการ และสภาพแวดล้อมที่นิสิตนักศึกษาให้คะแนนไว้สูงสุดคือ "อาจารย์มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้" และด้านพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษาคือ "การเข้าชั้นเรียนทุกครั้ง" เป็นข้อที่นิสิตนักศึกษารายงานว่าได้ปฏิบัติบ่อยที่สุด จึงนับว่าเป็นเรื่องที่คณาจารย์ทั้งหลายควรตระหนักเพื่อการพัฒนาตนเองและมหาวิทยาลัย

และสถาบันจะร้องสร้างจิตสำนึกของความเป็นครูให้กับอาจารย์ เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักศึกษานักศึกษา

ส่วนข้อที่คะแนนต่ำสุดคือ "สมัครเข้าโครงการศึกษาต่อเนื่องเกี่ยวกับวิชาชีพ" สามารถอภิปรายได้ว่า ปัจจุบันความรู้ที่เกี่ยวกับวิชาชีพของนิสิตนักศึกษา สามารถหาแสวงหาได้หลายทาง ทั้งจากสื่อมวลชน และจากการศึกษาด้วยตนเองวิธีต่าง ๆ เช่น การพัฒนาวิชาชีพที่จัดในรูปแบบที่เน้นการปฏิบัติในสนามจริง เช่น การจัดทำบริษัทจำลอง การจัดหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ซึ่งนิสิตนักศึกษาได้มีส่วนร่วมด้วยตนเอง ได้พัฒนาตนเองอย่างจริงจัง จึงไม่จำเป็นที่จะต้องสมัครร่วมในโครงการที่มีลักษณะของการศึกษาในห้องเรียนอีก

5) ด้านการงานอาชีพ (การเรียน) นิสิตนักศึกษารายงานว่า ปฏิบัติสูงสุดในข้อที่ว่า "มุ่งความก้าวหน้าในการเรียน" ซึ่งสอดคล้องกับบทบาทหลักของมหาวิทยาลัย คือ การสร้างความเป็นเลิศทางวิชาการ เน้นให้เกิดปัญญาให้มีความเชี่ยวชาญ เพื่อสนองตอบต่อความคาดหวังของสังคม และตลาดแรงงาน จึงเป็นที่หวังได้ว่า นิสิตนักศึกษาจะพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์พร้อมได้

ในขณะเดียวกัน สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือ นิสิตนักศึกษาให้คะแนนต่ำที่สุดในข้อที่ว่า "สามารถเรียนได้ในสภาพแวดล้อมที่กดดันต่าง ๆ" จึงเป็นภาระรับผิดชอบของอาจารย์และผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายที่จะต้องจัดสภาพแวดล้อม ทั้งด้านกายภาพและชีวภาพให้เอื้อต่อการเรียนอย่างมีความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่หนึ่ง ที่ต้องปรับตัวอย่างมากต่อสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย ซึ่งต่างจากในโรงเรียนมัธยมศึกษา การจัดแนะแนวแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา และการให้โอกาสนิสิตนักศึกษาได้มีโอกาสรับรู้ ใกล้ชิดกับสมาคมวิชาชีพ จะเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับวิชาชีพมากยิ่งขึ้น (สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย, 2536)

6) ด้านจิตวิญญาณ ค่านิยม คุณธรรม จริยธรรม นิสิตนักศึกษาให้คะแนนสูงสุดในข้อที่ว่า "ให้ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับมนุษยธรรม" ทั้งนี้สอดคล้องกับพัฒนาการด้านจริยธรรมของวัยรุ่นตอนปลายที่ให้ความสำคัญกับเรื่องของความยุติธรรม ความถูกต้อง ความเท่าเทียมกันในสังคม ซึ่ง Kohlberg 1971 (อ้างใน Delworth Ursula, 1980) กล่าวว่า การพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรมจนถึงระดับที่เรียกว่า Postconvention คือระดับที่คนตัดสินค่านิยมและหลักการเชิงจริยธรรมโดยไม่คำนึงถึงผลได้ผลเสียของตนเอง แต่สามารถใช้วิจารณญาณในเชิงนามธรรมมาเชื่อมโยงให้เห็นเหตุและผลของปรากฏการณ์หรือการกระทำแต่ละอย่าง ได้โดยตระหนักถึงความรับผิดชอบของตนเองที่มีต่อสังคม

ข้อที่นิสิตนักศึกษารายงานว่าปฏิบัติน้อยในด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ คือ "ใช้เวลาช่วงหนึ่งในแต่ละวันสำหรับการสวดมนต์ ทำสมาธิ และทบทวนสิ่งที่ผ่านมา" ซึ่งสอดคล้องกับคำตอบของนิสิตภาสภวิทยาลัยรัตนโกสินทร์ (ธงชัย วงศ์เลนา, 2530) ที่ไปร่วมกิจกรรมของชมรมพุทธศาสตร์ด้านการควบคุมอารมณ์ ฝึกสมาธิให้จิตสงบ ในจำนวนน้อย และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุตารัตน์ ชวัญเงิน (2537) ที่พบว่า วัยรุ่น ร้อยละ 45.5 ไม่เคย "ทำสมาธิครั้งละ 15 - 20 นาที" ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่าวันนี้ยังสนใจและยังใช้เวลาไปเพื่อกิจกรรมสนุกสนาน บันเทิงมากกว่าการใช้เวลาเพื่อกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิด ความตั้งใจ

ตอนที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นกับความสุขสมบูรณ์

1) เพศ จากการเปรียบเทียบคะแนนความสุขสมบูรณ์โดยรวมระหว่างนิสิตนักศึกษาเพศชายกับเพศหญิง พบว่านิสิตหญิงมีคะแนนความสุขสมบูรณ์สูงกว่าชาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาคคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยสมบูรณแบบแห่งหนึ่งในบริเวณ New England ของประเทศสหรัฐอเมริกา ผลของการวิจัยพบว่า นักศึกษาหญิงมีคุณภาพชีวิตและมีความพึงพอใจต่อคุณภาพของบริการสวัสดิการที่มหาวิทยาลัยจัดให้ รวมทั้งสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนดีกว่านักศึกษาชาย (Hendershott & Henderson, 1992)

2) อายุ พบว่า อายุของนิสิตนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขสมบูรณ์ทางสติปัญญา อธิบายได้ว่าเมื่อนิสิตนักศึกษามีอายุมากขึ้น ได้สัมผัสกับสภาพแวดล้อมเพิ่มขึ้น มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาที่มีความหลากหลายแตกต่างกัน ย่อมส่งผลให้ผู้นั้นมีแบบแผนการใช้ชีวิตที่เปิดกว้าง และรู้แหล่งข้อมูลที่จะนำมาใช้ประกอบการตัดสินใจและประกอบการทำความเข้าใจปรากฏการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น อันแสดงถึงความเป็นผู้มีความสุขสมบูรณ์ทางสติปัญญา สำหรับผลการวิเคราะห์ที่พบว่า อายุมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายนั้น อาจสืบเนื่องมาจากเหตุผลที่ว่า นิสิตที่อายุเพิ่มขึ้น เรียนในชั้นปีสูงขึ้น บางสาขาวิชาอาจต้องมีการทำงานกลุ่มหรือฝึกงาน ทำให้เวลาที่จะให้ความสนใจต่อการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ตรงต่อเวลา และการพักผ่อนน้อยลง จึงทำให้ความสุขสมบูรณ์ทางกายลดลงได้

3) ชั้นปี ผลการเปรียบเทียบคะแนนความสุขสมบูรณ์ระหว่างนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีสุดท้าย พบว่า มีคะแนนใกล้เคียงกันมาก โดยชั้นปีสุดท้ายมีคะแนนน้อยกว่า แต่ไม่มีนัย

สำคัญทางสถิติ ซึ่งแตกต่างจากที่ ทองเวียน อัมรัชกุล ซึ่งกล่าวถึงนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย
จำแนกตามชั้นปี โดยเฉพาะชั้นปีที่ 1 ว่า "เป็นผู้มีมนุษยธรรม สุภาพเรียบร้อย เห็นอกเห็นใจ
ผู้อื่น... เข้าร่วมกิจกรรมทุกประเภทในมหาวิทยาลัย" และกล่าวถึงนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้าย
ว่า "มีแนวโน้มที่จะหันความสนใจออกไปจากมหาวิทยาลัย มีส่วนร่วมในกิจกรรมน้อยลง...
ส่วนใหญ่สนใจเรื่องส่วนตัว..." (ทองเวียน อัมรัชกุล, 2525)

นอกจากนั้น จากการศึกษาการสูบบุหรี่ของนิสิตชายในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
(มยุรี จิรวินธุ์ และคณะ, 2535) พบว่า นิสิตชายจะมีอัตราการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นตามชั้นปีที่
ศึกษา โดยมีนิสิตชายคิดเป็นร้อยละ 15.1 ที่สูบบุหรี่ในช่วงเวลาที่ทำกรวิจัย

และเมื่อวิเคราะห์ในรายด้าน พบว่า ความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย และด้าน
สังคมของนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สูงกว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้าย และนิสิตนักศึกษาชั้นปีสุดท้าย
มีความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญา ด้านการเรียน และด้านจิตวิญญาณสูงกว่า ซึ่งแสดงว่าการใช้
ชีวิตในสถาบันอุดมศึกษาช่วยให้นิสิตนักศึกษาพัฒนาขึ้นได้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Astin
(Astin, 1981 และ 1991)

4) สาขาวิชา จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชาที่นิสิตนักศึกษา
เรียน พบว่า สัมพันธ์กับคะแนนความสุขสมบูรณ์ จึงอาจอภิปรายได้ว่า ระยะเวลาที่นิสิต
นักศึกษาเข้ามาเรียน ในมหาวิทยาลัยนั้น นิสิตนักศึกษาได้ความรู้หรือแนวทางการปฏิบัติตน
เพื่อการมีภาวะสุขสมบูรณ์ที่ดี ทั้งจากลักษณะของเนื้อหาในหลักสูตร และการจัดสร้างสภาวะ-
แวดล้อมที่กระตุ้นหรือสร้าง เสริมให้นิสิตนักศึกษามีการพัฒนาภาวะสุขสมบูรณ์โดยรวมให้ดีขึ้น ได้
ดังรายงานสรุปของสำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย (2526) ที่กล่าวว่า "งานกิจกรรม
นักศึกษานั้น หากจัดไม่เหมาะสมจะมีผลกระทบต่อนักศึกษาเป็นอย่างมาก... จึงจำเป็นต้องมี
การปรับปรุงวิธีดำเนินการให้เป็นระบบ ให้นักศึกษามีจิตสำนึกของการใฝ่รู้ รับผิดชอบตนเอง
และสังคม..."

จากผลของการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร และการวิเคราะห์
ความแปรปรวนของคะแนนความสุขสมบูรณ์ พบว่า สาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี
โลยี มีความสัมพันธ์ทางลบ และมีคะแนนต่ำสุด จึงสอดคล้องกับการวิเคราะห์ของ ธัชชัย
สมิทร คณะบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งกล่าวว่า

"ปัญหาของนิสิตนักศึกษามาจากหลายสาเหตุ สาเหตุหนึ่งมาจาก
การที่นักศึกษาที่เข้ามา เรียน ในมหาวิทยาลัยในเทอมแรกไม่สามารถ

จัดแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสม ระหว่างเวลาเรียนกับการทำกิจกรรม มีการเรียนหนักมาก มีเนื้อหามาก เพราะอาจารย์ต้องการให้นักศึกษามีคุณภาพ ต้องผลิตบัณฑิตแข่งขันกับความต้องการของตลาด ขณะเดียวกันรุ่นพี่ก็จะแย่งตัวน้องไปทำกิจกรรม เนื่องจากอาชีพวิศวกรเป็นอาชีพที่ต้องทำงานเป็นทีม ต้องมีระบบรุ่นพี่รุ่นน้อง เมื่อเวลาเรียนน้อย การพักผ่อนน้อย สมรรถภาพการเรียนจึงตกต่ำมาก นิสิตทั้งคณะมีอาการทางประสาทเครียด..."

(ธัชชัย สมิตร, ใน รายงานสรุปผลการสัมมนาผู้บริหาร เรื่องมิติใหม่ของการพัฒนานิสิตนักศึกษา, 2536)

ส่วนผลของการวิเคราะห์ที่พบว่า นิสิตนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ และวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีคะแนนความสุขสมบูรณ์สูงสุด นั้นสามารถอภิปรายได้ว่า เนื้อหาในหลักสูตรที่นิสิตนักศึกษาในสาขาวิชานี้ได้เรียนนั้น ส่วนใหญ่เป็นความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งมีชีวิต ธรรมชาติ การส่งเสริมความเจริญงอกงามในด้านต่าง ๆ การปฏิบัติตนของนิสิตนักศึกษาสาขานี้จึงต้องให้เป็นแบบอย่างที่ดีของบุคคลอื่นในสังคม จึงส่งผลให้มีความสุขสมบูรณ์ มีความแตกต่างจากนิสิตนักศึกษาในสาขาวิชาอื่น มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในแคลิฟอร์เนีย จึงได้เปิดรายวิชาพื้นฐานการศึกษาทั่วไป ชื่อ Health Promotion สำหรับนักศึกษาทุกสาขาวิชา โดยจัดเป็นโครงการให้นักศึกษาเริ่มตั้งแต่ประเมินสุขภาพตนเอง ตั้งเป้าหมายการปรับปรุงพฤติกรรม มีการลงนามในสัญญาที่จะร่วมโครงการ และวางแผนตลอดจนประเมินกระบวนการดำเนินงาน ซึ่งพบว่าได้ผลดีมาก (Blix & Blix, 1993)

ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอของ พจน์ สะเพียรชัย ที่ว่า

"...น่าจะมีการปฏิรูปการศึกษา โดยเฉพาะหมวดวิชาการศึกษาทั่วไป ให้มีลักษณะผสมผสานวิชาการศึกษาทั่ว ๆ ไป และเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกัน สำหรับนักศึกษาทุกคน... เพื่อสร้างและพัฒนาทักษะ บุคลิกภาพ พื้นฐานของความเป็นบัณฑิตที่สอดคล้องกับความต้องการของสังคม... กิจกรรมนอกหลักสูตร กิจกรรมบริการนักศึกษา การแนะแนว กีฬา วิทยุ นักศึกษา เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาทั่วไปด้วย... เพราะส่วนต่าง ๆ เหล่านี้ จะปลูกฝังความมีคุณธรรม จริยธรรม และสร้างคนให้เป็นคน โดยสมบูรณ์"

(พจน์ สะเพียรชัย ใน รายงานสรุปผลการสัมมนาผู้บริหาร เรื่องมิติใหม่ของการพัฒนา นิสิตนักศึกษา, 2536)

5) เวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขสมบูรณ์ด้าน ร่างกาย และด้านสังคม ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาในประเทศอเมริกาในช่วง ปี ค.ศ. 1970 - 1980 ซึ่งพบว่า คนอเมริกันดูโทรทัศน์มากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน และพบว่า โทรทัศน์ทำให้คนต้องปรับแผนการใช้ชีวิต เพราะตัวแบ่งเวลาส่วนหนึ่งที่เราเคยมี กิจกรรมอื่น ๆ เช่น การทำความสะอาดบ้าน การทำอาหารรับประทานเอง และสังสรรค์กับ เพื่อนฝูง มานั่งจดจ่ออยู่กับโทรทัศน์แทน ผลที่ตามมาคือ คนที่ดูโทรทัศน์มาก มีแนวโน้มที่จะ เกิดอาการอ่อน ร่างกายไม่แข็งแรง และปัญหาฟันผุ รวมทั้งขาดการติดต่อกับเพื่อนและญาติ (Condry, 1989)

6) ที่พักอาศัย ที่พักอาศัยของนิสิตนักศึกษาที่เป็นของตนเอง มีความสัมพันธ์ทาง ลบกับความสุขสมบูรณ์ ลักษณะของความสัมพันธ์ข้อนี้สามารถอธิบายโดยพิจารณาจากบริบท ของสภาพสังคมในกรุงเทพมหานครมาสนับสนุนได้ว่า สภาพปัญหาที่รุนแรงถึงขั้นวิกฤติของ กรุงเทพมหานครคือการจราจร นิสิตนักศึกษาต้องใช้เวลาในการเดินทางระหว่างบ้านกับ สถานศึกษาเป็นเวลานาน (เฉลี่ยวันละ 87.19 นาที) ในช่วงเวลาที่เสียไปนี้ นิสิตนักศึกษา ยังต้องอยู่ท่ามกลางควัน ไอพิษ จากท่อไอเสียรถยนต์กลางถนน และแสงแดดอันร้อนแรง สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่บั่นทอนความสุขสมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ซึ่งย่อมเชื่อมโยงไป กระทบด้านอื่น ๆ ตามมา

โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลการวิเคราะห์พบว่า นิสิตนักศึกษาที่พักในหอพักของ มหาวิทยาลัยมีคะแนนความสุขสมบูรณ์สูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Astin ที่พบว่า นิสิตนักศึกษาที่อยู่หอพักในมหาวิทยาลัย จะมีโอกาสใช้เวลาในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน รุ่นพี่ และอาจารย์มากกว่า โดยเรียนรู้แบบแผนใช้ชีวิตช่วยส่งเสริมให้มีความมุ่งมั่นในชีวิต และต้องการศึกษาต่อในระดับสูงมากขึ้น (Astin, 1993)

7) ค่าใช้จ่ายต่อเดือน การวิจัยพบว่า ค่าใช้จ่ายต่อเดือนของนิสิตนักศึกษา มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายและด้านสังคมนั้น เมื่อวิเคราะห์ใน รายละเอียด พบว่า นิสิตนักศึกษากลุ่มที่ใช้จ่ายสูง เป็นกลุ่มที่อยู่ในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ กายภาพและเทคโนโลยี (ค่าใช้จ่ายเฉลี่ย 3,086.9 บาท ประชากรรวมใช้ 2,743 บาท) ซึ่งก็เป็นกลุ่มที่มีความสุขสมบูรณ์ต่ำสุด จึงเป็นที่น่าศึกษาต่อว่านิสิตนักศึกษาสาขาวิชานี้ ซึ่ง

ส่วนใหญ่เป็นนิสิตนักศึกษาชายคงมีค่าใช้จ่ายนอกเหนือจากค่าเล่าเรียนไปเพื่อกิจกรรมอื่นที่ไม่ส่งเสริมหรือมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายและสังคม จึงได้แยกวิเคราะห์เฉพาะสถาบันที่สอนเฉพาะสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี (ภาคผนวก) และพบว่าตัวแปรเกณฑ์ที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขสมบูรณ์ทางร่างกายของนักศึกษาในสถาบันดังกล่าวที่อยู่ในสมการ (ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05) มีเพียงตัวเดียวคือ ที่พักอาศัยที่เป็นบ้านของตนเอง ส่วนด้านสังคม ไม่มีตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางลบที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 เข้ามาในสมการเลย ประกอบกับการวิเคราะห์ในรายละเอียดเรื่องเวลาที่ใช้ในการเดินทางของนักศึกษาในสถาบันดังกล่าว พบว่า มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสถาบันอื่นโดยรวม (วันละ 120 นาที เทียบกับสถาบันอื่น 87 นาที) จึงสนับสนุนข้ออภิปรายข้างต้นที่ว่า การเสียเวลาเดินทางของนักศึกษามากทำให้นักศึกษาถูกบั่นทอนความสุขสมบูรณ์จากการแออัดอยู่บนรถ ท่ามกลางมลพิษ และขาดโอกาสในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์ เพื่อน นี ในกิจกรรมต่าง ๆ เพราะต้องเสียค่าใช้จ่ายและเวลาไปกับการเดินทางนั่นเอง

8) คุณภาพของบริการสวัสดิการ และสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา

ความเหมาะสมกลมกลืนระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมเป็นแนวคิดหลักที่ได้นำมาใช้พยากรณ์เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ดังผลการวิจัยของ Pervin (1967, 1968) ซึ่งได้ผลว่า นักศึกษาที่อยู่ในสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยที่ตรงกับความต้องการ สร้างความพึงพอใจต่อสภาพบริการด้านต่าง ๆ รวมทั้งด้านอาหาร มีผลทางบวกต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความเจริญก้าวหน้าส่วนบุคคลในหลาย ๆ ด้าน ในขณะที่สภาพแวดล้อมที่ไม่ดีก่อให้เกิดความกดดัน ความเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จนอาจทำให้เกิดภาวะเบี่ยงเบนทางสุขภาพถึงกับต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลได้ (Pervin อ้างใน Delworth, Ursula; Hanson, R. Gary and Associates, 1980)

สำหรับงานบริการนิสิตนักศึกษานั้น เกษม วัฒนชัย ได้แบ่งออกเป็น 4 ด้าน โดยได้เสนอแนวคิดเพื่อการพัฒนาไว้ด้วย ดังนี้

"...บริการทุนการศึกษา การให้ทุนควรให้นิสิตนักศึกษาที่ขัดสน หรือมีปัญหาการเงิน ระหว่างการศึกษาได้ตระหนักถึงความรับผิดชอบ ต่อการคืนต่อสังคมด้วย

บริการด้านหอพักนักศึกษา ควรเป็นไปเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพ การให้ความรู้สำหรับการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่น ปรัชญา และวัตถุประสงค์ของหอพักของสถาบันอุดมศึกษาต้องใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคน ไม่ใช่มองว่าการเก็บค่าหอพักคุ้มทุนหรือไม่เท่านั้น..."

บริการด้านแนะแนวชีวิต/แนะแนวอาชีพ ต้องให้ความสำคัญมากขึ้น เนื่องจากโลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีผลกระทบต่อสถาบันครอบครัวและศาสนา ซึ่งเคยเข้มแข็ง แต่ปัจจุบันอ่อนแอลง ทำให้ต้องมีการดูแลใกล้ชิดยิ่งขึ้น

บริการอนามัยควรเน้นด้านการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงการป้องกันและตรวจรักษา..."

(เกษม วัฒนชัย, ใน รายงานสรุปผลการสัมมนาผู้บริหาร เรื่องมิติใหม่ของการพัฒนานิสิตนักศึกษา, 2536)

มิติหรือขอบเขตของการดูแลสุขภาพของคนนั้น ลือชัย ศรีเงินยวง และ ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ ได้เน้นเรื่องบริการไว้ว่า

"...บริการหรือกิจกรรมการดูแลที่ได้รับจากครอบครัว เพื่อนบ้าน กลุ่มอาสาสมัครในชุมชน เช่น กลุ่มช่วยเหลือตนเอง (self-help group) เป็นกิจกรรมการดูแลซึ่งเกิดจากบุคคลอื่นไต่ที่นอกเหนือจากบุคคลในวิชาชีพทางการแพทย์และสาธารณสุข โดยที่กิจกรรมดังกล่าว เป็นกิจกรรมที่ให้โดยตรง ไม่จำกัดเฉพาะการดูแลทางร่างกาย หากครอบคลุมถึงการดูแลระดับระครองทางจิตใจ อารมณ์ และสังคม ของบุคคลด้วย"

(ลือชัย ศรีเงินยวง และ ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ (บรรณาธิการ), 2533)

ด้านสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยที่มีส่วนพัฒนานิสิตนักศึกษา นั้น จีน แบริ ได้เน้นว่า

"การเปลี่ยนแปลงความสนใจ ค่านิยม การปฏิบัติตัวของนักศึกษา ไม่ได้เกิดจากหลักสูตร หรือกิจกรรมทางวิชาการและการมีปฏิสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอนเท่านั้น การได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ในสถาบันก็มีความหมายอย่างมากในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักศึกษา... ซึ่งกระบวนการนี้เรียกว่า socialization process ดังนั้น สถาบันการศึกษาจึงต้องให้ความสำคัญต่อการใช้ชีวิตร่วมกันของนักศึกษา"

(จีน แบริ, ใน รายงานสรุปผลการสัมมนาผู้บริหาร เรื่องมิติใหม่ของการพัฒนานิสิตนักศึกษา, 2536)

ตอนที่ 3 ตัวแปรพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์

1) ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา และมีความสัมพันธ์ทางบวก คือ พฤติกรรมการร่วมกิจกรรมทั้งกิจกรรมในห้องเรียน และกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับการเรียน ทั้งนี้เพราะการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนช่วยให้นิสิตนักศึกษาได้รับความรู้ที่จะนำไปประกอบอาชีพได้ ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้ นิสิตศึกษารายงานว่า "อาจารย์มีความสามารถถ่ายทอดความรู้ในเนื้อหาวิชา" ในระดับ "ดีมาก" และนอกจากนั้น สภาพแวดล้อมอื่น ๆ ในมหาวิทยาลัย รวมทั้งห้องสมุด บริเวณสำหรับกิจกรรม การจัดบรรยายพิเศษ และควมมีระเบียบวินัยของนิสิตนักศึกษายังจัดอยู่ในระดับดี จึงนับได้ว่าทุกฝ่ายในมหาวิทยาลัยต่างก็ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดสภาพแวดล้อมที่จะช่วยส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความสุขสมบูรณ์ นอกจากนี้เมื่อพิจารณาตามระบบบริหารงานการอุดมศึกษาก็พบว่า ทบวงมหาวิทยาลัยก็ได้ให้ความสำคัญในเรื่องนี้ด้วย

การสนับสนุนงานด้านกิจกรรมนิสิตนักศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย ได้ส่งเสริมให้ทั้งมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน ในการจัดกิจกรรมด้านต่าง ๆ ประมาณ 600 โครงการ ในปีงบประมาณ 2537 เพื่อให้สามารถผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ คุณธรรม จริยธรรม เผยแพร่ความรู้ด้านวิชาการและวิชาชีพ ลู่สังคม เสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้สมบูรณ์ ส่งเสริมพฤติกรรมและค่านิยมที่ถูกต้องดีงาม สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมยุคโลกาภิวัตน์ได้

กิจกรรมนิสิตนักศึกษาที่ทรวงมหาวิทยาลัยให้การสนับสนุน มีดังนี้

- ก. กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์หรืออาสาพัฒนาชนบท
- ข. กิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม เพื่ออนุรักษ์ส่งเสริมและ เผยแพร่ศิลป-วัฒนธรรมประเพณีที่ต่างาม
- ค. กิจกรรมด้านจริยธรรม รวมทั้งการศึกษาและปฏิบัติศาสนกิจ
- ง. การกีฬา เพื่อส่งเสริมความมีน้ำใจนักกีฬา ความสามัคคี เสริมสมรรถภาพทางร่างกายให้แข็งแรง (ทรวงมหาวิทยาลัย, 2537)

กิจกรรมอีกประเภทหนึ่งที่น่าสนใจว่า ล่งผลดีหลายด้านต่อนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วม คือ กิจกรรมนันทนาการ ซึ่ง Brant และคณะ (1994) ได้ประเมินผลกระทบของการจัดโครงการนันทนาการ สำหรับนิสิตนักศึกษาที่ทรวงมหาวิทยาลัย 5 แห่ง ในประเทศสหรัฐอเมริกา กับนักศึกษา 2,586 คน พบว่า นักศึกษาประมาณร้อยละ 30 รายงานว่า การได้เข้าร่วมในโครงการนันทนาการ มีส่วนช่วยในการตัดสินใจศึกษาต่อในสถาบันนั้น และผลประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมนันทนาการ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ลดความเครียด มีเพื่อนมาก และมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

ส่วนคนอีกประมาณร้อยละ 10 ที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม รายงานว่า เป็นเพราะไม่ทราบว่ามีการจัดกิจกรรม และเป็นช่วงที่ไม่ว่าง

ดังนั้น จึงมีการเสนอแนะว่าการจัดกิจกรรมควรต้องคำนึงถึงช่วงเวลาที่เหมาะสม และมีการประชาสัมพันธ์โดยวิธีต่าง ๆ อย่างทั่วถึงด้วย

ตอนที่ 4 รูปแบบการพัฒนาคความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา

รูปแบบการพัฒนาคความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาที่น่าเสนอเป็นการจัดโครงการกรวดิศึกษา ให้นิสิตหอพักจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้เข้าร่วมกิจกรรมหลายรูปแบบ ซึ่งเป็นไปตามผลของการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 9 สถาบัน ที่พบว่า ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์คความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา และมีความสัมพันธ์ทางบวกคือการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตนักศึกษา และนอกจากนี้ยังได้รับข้อเสนอแนะหลายประการจากท่านผู้เชี่ยวชาญทั้ง 9 ท่าน ที่ได้ช่วยให้การจัดโครงการเป็นไปตามหลักการของ "เพื่อนช่วยเพื่อน" และ "การมี

ส่วนร่วมของนิสิตที่ร่วมโครงการ" ทั้งนี้ จะขออภิปรายถึงปัญหาและข้อค้นพบจากการจัดโครงการนี้ ตามลำดับของการดำเนินโครงการต่อไปนี้

1) การคัดเลือกผู้เข้าร่วมโครงการ เนื่องจากช่วงเวลาของการจัดโครงการปลายเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ เป็นช่วงที่นิสิตใกล้สอบ มีผู้สนใจในตอนต้นน้อยมาก แม้จะได้ประชาสัมพันธ์หลายทางทั้งโดยการผ่านอาจารย์ประจำห้องพัก กรรมการห้องพักโดยการประกาศในป้ายประกาศแล้วก็ตาม ซึ่งปัญหานี้สอดคล้องกับที่ Morrill (Morrill อ้างใน Delworth, Ursual, 1980) พบว่า การจัดกลุ่มให้คำปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลที่มหาวิทยาลัยโคโลราโด ซึ่งจัดในรูปของกลุ่มปฏิบัติการ มีนักศึกษาในจิตศึกษาด้านจิต-วิทยาเป็นผู้นำกลุ่ม ได้มีการประกาศทางหนังสือพิมพ์มหาวิทยาลัย และติดป้ายประกาศที่ห้องพักพบว่านักศึกษาเพียง 19 คน แสดงความจำนงเข้าร่วม

ผู้วิจัยได้ปรับปรุงวิธีการประชาสัมพันธ์ โดยได้เพิ่มการทำจดหมายสั้น ๆ ตามความสนใจ และส่งถึงนิสิตรายบุคคลโดยฝากส่งตามห้องในห้องพัก พบว่า นิสิตให้ความสนใจตอบตนเองว่าต้องการให้จัดกิจกรรมที่ไม่เน้นวิชาการ คือให้เชิญคุณอุดม แต่พานิช (เสนาไนต์) มาพูด ซึ่งพบว่าผู้สนใจมากขึ้น

ปัญหาของการสื่อสารกับนิสิตนี้สอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ Morrill (อ้างแล้ว) ที่ว่า "การแจ้งเรื่องของกิจกรรมและบริการที่มีในมหาวิทยาลัย ควรใช้วิธีสื่อสารหลาย ๆ แบบ และควรจะพัฒนาศักยภาพการสื่อสารของผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมด้วย"

2) ประเภทของกิจกรรมที่จัด เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของนิสิตห้องพัก ซึ่งต้องผ่อนคลายอารมณ์ระหว่างสอบ พบว่า การจัดให้พบและพูดคุยกับคุณอุดม แต่พานิช นั้น นิสิตแสดงความชื่นชอบมาก มาร่วมกิจกรรมกันแน่นห้อง และยังไม่ยอมให้เลิกกิจกรรมตามเวลาที่กำหนด

และเมื่อนิสิตสอบเสร็จแล้ว ได้ร่วมกันกับศิษย์เก่า คือ คุณวัลลภ ตั้งคณาภิรักษ์ และคณะ กับนิสิตผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 24 คน จัดกิจกรรมค่ายที่ฝากถ้วยไม้ อูทยานแห่งชาติเขาใหญ่ พบว่า มีผู้แสดงความจำนงเข้าร่วมเกินกำหนด และจากผลการประเมินนิสิตจำนวน 18 ใน 19 คน ที่ตอบแบบสอบถามการประเมินความสุขสมบูรณ์ครบถ้วน ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 2 สัปดาห์ มีคะแนนความสุขสมบูรณ์เพิ่มขึ้น

การที่นิสิตหอพักจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มที่เข้าร่วมโครงการมีความชื่นชอบ และรายงานผลในทางที่มีการพัฒนาความสุขสมบูรณ์นี้ อภิปรายได้ว่า เป็นผลมาจากการจัด กิจกรรมนันทนาการ ทักษะศึกษา และการที่ตนเองได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมโดยตลอด

สมบัติ กาญจนกิจ (2535) กล่าวว่า "กิจกรรมนันทนาการที่บุคคลเข้าร่วม ในช่วงเวลาว่าง จะช่วยจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทางด้านร่างกาย จิตใจ นอกจากนั้นยังก่อให้เกิดพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม และสติปัญญาอีกด้วย"

ส่วนกิจกรรมค่ายที่ผากล้วยไม้ เขาใหญ่ นั้น ได้รวมเอากิจกรรมทั้งด้านการ ท่องเที่ยว ทักษะศึกษา กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ พัฒนาสมรรถภาพ หลากอย่างเข้าไว้ด้วยกัน เพราะมีทั้งการเดินป่า การเล่นเกม การทำอาหาร การส่องสัตว์ การฟังบรรยายเกี่ยวกับ อุทยานแห่งชาติ ฯลฯ ซึ่งผลดีของการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ นี้ สมบัติ กาญจนกิจได้เรียบเรียง ไว้ว่า

"กิจกรรมท่องเที่ยว ทักษะศึกษา เป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมประสบการณ์ ชีวิต สร้างความประทับใจ ความซาบซึ้งในธรรมชาติ ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตของชุมชนและสังคมในลักษณะต่าง ๆ การท่องเที่ยว ลังเสริมการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมทั้งบุคลิกภาพ เป็นการสร้างประสบการณ์ตรงและสร้างความเข้าใจอันดีต่อมนุษย์ ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม"

สำหรับกิจกรรมกลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน จึงได้นำมาใช้มากระหว่างการเข้า ค่ายที่อุทยานแห่งชาติ เขาใหญ่ ซึ่งนิสิตได้จับคู่ในการเดินป่า เพราะผู้นำกิจกรรมได้จัดให้มีการปิดตาเพื่อน ก่อนเดินป่า และให้สลับกันเป็นผู้จุดคนที่ถูกปิดตา และยังได้ช่วยซึ่งกันและกัน ในการทำอาหาร กางเต็นท์ เก็บเต็นท์ และกิจกรรมอื่น ๆ อีกมากนั้น พบว่า สอดคล้องกับ การจัดกิจกรรม "Support group" ซึ่งจัดที่คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย UCLA ซึ่งเริ่ม กิจกรรมที่จัดโดยคณะกรรมการส่งเสริมความเป็นอยู่ดีของนักศึกษาแพทย์ ตั้งแต่ปี 1985 กลุ่ม ช่วยเหลือของนักศึกษาแพทย์นี้ มีการจัดทัศนศึกษาไปตามเมืองต่าง ๆ แล้วนอกจากนั้นยังมีการ บริการสังคม เช่น ค่ายอาสาพัฒนาสุขภาพชุมชน และมีการจัดนิมฟ์สิ่งนิมฟ์เป็นคู่มือนักศึกษา โดยมีเบอร์โทรศัพท์ของหน่วยงานที่จะให้ความช่วยเหลือนักศึกษาไว้ด้วย (Coombs & Virshup, 1994)

ดังนั้น ประเภทของกิจกรรมที่จัด เพื่อให้สามารถพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา ควรให้เป็นไปตามความสนใจของนิสิตนักศึกษา และควรมีการจัดกิจกรรมที่นิสิตนักศึกษาได้ท่องเที่ยวทัศนศึกษา และได้ทำกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ต่อเนื่อง ในระยะยาวต่อไปอีกด้วย

3) ผู้ดำเนินงาน ควรเป็นความร่วมมือของทุกฝ่าย ทั้งฝ่ายนิสิตเองเป็นรายบุคคล หรือในรูปของกรรมการ เช่น กรรมการชมรม กรรมการหอพัก ถ้ากิจกรรมริเริ่มจากนิสิต จะได้รับความสนใจและความร่วมมืออย่างสูง นอกจากนั้นบุคคลที่สำคัญคืออาจารย์ หรือเจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจการนิสิต ซึ่งใกล้ชิดเข้าใจความต้องการของนิสิต และรู้แหล่งทรัพยากรที่จะนำมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย และควรมีการประสานงานกันทุกระยะ

4) ระยะเวลาที่จัด การจัดกิจกรรมที่หอพักนิสิต และทัศนศึกษาเข้าใหญ่ครั้งนี้ ประสบปัญหาเนื่องจากเริ่มในช่วงใกล้สอบปลายภาค จึงทำให้ได้รับความร่วมมือไปสมัครเพราะมีอุปสรรคเรื่องการประสานงานกับทุกฝ่าย ดังนั้น กิจกรรมเพื่อการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ จึงควรมีการวางแผนและประสานงาน โดยให้เวลายาวนานพอ และควรเป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่อง แต่มีกำหนดนัดหมายที่แน่นอน นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมจะได้จัดการกับตารางเวลาของตนเองได้อย่างเหมาะสมล่วงหน้า นอกจากนั้นยังจะได้ใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน ยาวนานพอที่ช่วยทำให้ความสัมพันธ์ในกลุ่มแน่นแฟ้น และสามารถค้นหาจุดเด่นในกลุ่มมาใช้ในการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันได้มากขึ้นได้ (เน็ทพรณ ยังคง, สัมภาษณ์, อ้างแล้ว)

5) การประเมินผลกิจกรรมที่จัด การประเมินผลของโครงการ นอกจากจะประเมินความสุขสมบูรณ์ของนิสิตก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการแล้ว ยังมีการประเมินกิจกรรมที่จัดทุกครั้ง เพื่อการวางแผนครั้งต่อไป และมีรูปแบบของการประเมินทั้งการตอบแบบสอบถาม และการบันทึกความประทับใจ การวาดภาพ รวมทั้งการติดตามถามจากเพื่อน อาจารย์ที่หอพัก ตลอดจนการศึกษาระดับศึกษาในรายที่น่าสนใจและยินยอมให้ศึกษา

สำหรับการประเมินผลการจัดกิจกรรมนิสิตศึกษานี้ สมหมาย ปารีจัตรา ได้เสนอแนะไว้ดังนี้ (สมหมาย ปารีจัตรา ใน สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย, 2536)

"ควรมีการศึกษาวิจัย ว่างบประมาณที่ทุ่มเทไปกับงานกิจกรรมนักศึกษา นั้นได้ผลประการใด เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนาการจัดกิจกรรมนักศึกษาให้มี

ประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และควรประเมินผลว่าทำไมนักศึกษาจึงสนใจหรือไม่สนใจกิจกรรมนักศึกษา กิจกรรมที่นักศึกษาสนใจ..."

สรุปลักษณะของรูปแบบที่จัดในลักษณะของโครงการ เป็นการจัดกิจกรรม โดยความร่วมมือของหลายฝ่ายที่ให้นิสิตนักศึกษาได้ทราบจุดอ่อนจุดแข็งของตน และหาแนวทางป้องกันแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์ของตนเอง โดยมีกลวิธีดำเนินงาน 8 ประการ ดังนี้คือ Wholistic, Evaluation, Value, Leadership commitment, Changing Norms, Exercise skills, Support Group และ Stimulate New Ideas ร่วมกันนี้ ผู้วิจัยได้เสนอคู่มือสำหรับผู้ดำเนินการ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมาย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัยพบว่า ระดับความสุขสมบูรณ์โดยรวมของนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ยังอยู่ในระดับปานกลาง และนิสิตนักศึกษาที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยีมีคะแนนความสุขสมบูรณ์ต่ำกว่าสาขาวิชาอื่น และการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตนักศึกษาเป็นตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาในทางบวกได้นั้น จึงขอเสนอแนะดังนี้

1. ควรมีการสนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมความสุขสมบูรณ์หลาย ๆ รูปแบบ โดยมีการเริ่มตั้งแต่การประเมินภาวะสุขสมบูรณ์นิสิตนักศึกษาตั้งแต่แรกเข้า เป็นการดำเนินกลยุทธ์ในเชิงรุก มากกว่าจะรอให้นิสิตนักศึกษามีความเบี่ยงเบนของภาวะสุขสมบูรณ์ก่อนแล้วจึงจะมาแก้ไขภายหลัง เพราะอาจเป็นการสูญเสียทรัพยากรอย่างน่าเสียดาย
2. ควรพิจารณาหลักสูตรในระดับปริญญาบัณฑิตให้มีรายวิชาการศึกษาทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคนในทุก ๆ ด้าน เพราะการเน้นเฉพาะความสามารถพื้นฐานวิชาชีพ รูปแบบดั้งเดิม ซึ่งแบ่งแยกการเรียนการสอนตามสาขาวิชาและคณะวิชาโดยเด็ดขาด ประสบความล้มเหลวในการพัฒนานักศึกษาไทย ที่มีความสามารถสร้างสรรค์ และปรับตัวต่อปัญหาที่ซับซ้อนและกระทบหลาย ๆ องค์ประกอบในบริบทของการเมือง สังคม เศรษฐกิจ ฯลฯ จึงต้องมีการปฏิรูปหรือปรับเปลี่ยนโครงสร้างทั้งด้านการบริหารและรูปแบบการจัดหลักสูตร การเรียนการสอน (พรชูลี อาชวอำรุง "รายงานการสัมมนาเรื่อง การส่งเสริมและพัฒนา

หลักสูตร และการเรียนการสอนแบบข้ามคณะและข้ามสาขาวิชา" โดยฝ่ายวิชาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538)

3. ควรส่งเสริมกิจกรรมนิสิตนักศึกษาที่จะช่วยพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาทุก ๆ ด้าน โดยเน้นให้อาจารย์ บุคลากร และนิสิตนักศึกษาเอง เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนานิสิตนักศึกษาโดยการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม ทั้งนี้ ผู้บริหารควรให้กำลังใจ ส่งเสริมอาจารย์และบุคลากรที่ทำหน้าที่ฝ่ายกิจการนิสิตนักศึกษาด้วย ทั้งด้านงบประมาณ และให้ความสำคัญชอบด้านความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน

4. ผลจากการวิจัยครั้งนี้ได้เครื่องมือวัดความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาในกรุงเทพมหานคร ซึ่งอาจนำไปใช้ได้กับมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครที่มีบริบทด้านบริการ สวัสดิการ สภาพแวดล้อม และมีหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกนิสิตนักศึกษาที่คล้ายคลึงกับมหาวิทยาลัยของรัฐได้

5. การนำเครื่องมือวัดความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาจากวิจัยครั้งนี้ไปใช้กับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยต่างจังหวัดต่างไกล อาจมีข้อจำกัดโดยเฉพาะในเรื่องความสุขสมบูรณ์ด้านสังคม และเมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรส่วนบุคคลของนิสิตนักศึกษา อาจพบความสัมพันธ์ที่แตกต่างไปจากการวิจัยครั้งนี้โดยเฉพาะเรื่องค่าใช้จ่าย เวลาที่ใช้ในกิจกรรมหรือกิจกรรมส่วนตัว และสภาพที่พักอาศัย ดังนั้นจึงควรพิจารณาปรับปรุงเครื่องมือก่อนนำไปใช้ให้เหมาะสมกับนิสิตนักศึกษาและสภาพของแต่ละสถาบัน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ยังมีตัวแปรอื่นที่สามารถอธิบายความผันแปรของความสุขสมบูรณ์ได้อีก เพราะสมการที่ได้สามารถอธิบายความผันแปรของความสุขสมบูรณ์โดยรวมได้เพียงร้อยละ 19.2 จึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรทำการศึกษาหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และสามารถพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาเพิ่มขึ้น โดยพิจารณาตัวแปรที่สามารถจะพัฒนาได้หลาย ๆ แนวทาง เช่น นโยบายการบริหารงานกิจการนักศึกษา ลักษณะกลุ่มเพื่อน ลักษณะบุคลิกภาพ หรือแบบการเรียน เป็นต้น

2. ควรมีการวิจัยในเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาแบบแผนการใช้ชีวิตของนิสิตนักศึกษาที่มีความสุขสมบูรณ์ในระดับสูง ในทุก ๆ ด้าน เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการส่งเสริมความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

3. ควรมีการนำรูปแบบการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ (WELLNESS) ที่ผู้วิจัยได้ทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาในหอพักจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแล้วนี้ ไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาที่ไม่ได้พักในหอพัก โดยขยายเวลาให้ยาวขึ้น หรืออาจจัดในรูปแบบของรายวิชาเลือกในช่วงภาคฤดูร้อน โดยให้นิสิตร่วมในกิจกรรมส่งเสริมความสุขสมบูรณ์ทั้งในห้องเรียนและในกิจกรรมทัศนศึกษา นอกสถานที่

4. จากการวิจัยพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ จึงควรมีการวิจัยเชิงทดลองในปัญหาที่นิสิตนักศึกษารายงานว่า ยังปฏิบัติในระดับต่ำ เช่น ด้านการพัฒนาอารมณ์ข้อที่ว่า "สามารถกล่าวปฏิเสธได้โดยไม่รู้สึกละอาย" โดยการจัดการฝึกให้นิสิตนักศึกษาได้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertative training) เพื่อจะได้พัฒนาในจุดอ่อนให้เข้มแข็งขึ้นและไม่มีปัญหาความกดดันทางอารมณ์ต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย