

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงบรรยาย เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาระดับความสุขสมบูรณ์ ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยจำกัดรับของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาข้อมูลพื้นฐานจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานิสิตนักศึกษา และวัดระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา ครบคลุมทั้ง 6 ด้าน คือ ร่างกาย สังคม อารมณ์สติปัญญา การงานอาชีพ และจิตวิญญาณ ประกอบกับสภาพพฤติกรรมของตัวนิสิตนักศึกษาเอง กิจกรรมและสวัสดิการที่จัดในมหาวิทยาลัย เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาโดยใช้หลักการทางอุดมศึกษา

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาใน ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีสุดท้ายระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยของรัฐ ประเภทจำกัดรับ ในกรุงเทพมหานครทั้งหมด จำนวน 9 แห่งที่กำลังลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา ปีการศึกษา 2537

กลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่าง นิสิตนักศึกษาตามสัดส่วนที่เป็นจริง

#### ขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง

1. สุ่มคณะวิชา จากทุกมหาวิทยาลัยให้ได้สาขาวิชาละ 1 คณะ
2. สุ่มรายชื่อนิสิตนักศึกษาจากคณะที่สุ่มมาได้ ให้ได้สัดส่วนนิสิตชาย/หญิง และสัดส่วนในชั้นปีที่ 1 และชั้นปีสุดท้ายตามสัดส่วนที่เป็นจริง

ตารางที่ 1 จำนวนตัวอย่างประชากรของนิสิตนักศึกษา จำแนกตามสถาบันการศึกษา

สถาบัน	จำนวนนิสิต/ นักศึกษา ระดับปริญญาตรี	กลุ่มตัวอย่าง** ชั้นปีที่ 1 และ ชั้นปีสุดท้าย	จำนวนที่ได้ แบบสอบถาม (ร้อยละ)	สาขาวิชา***			
				1	2	3	4
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	15,723	385	313 (13.7)	66	183	23	41
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	12,217	385	327 (16.3)	62	84	197	29
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*	11,436	385	375 (16.4)	121	165	89	-
มหาวิทยาลัยมหิดล*	6,733	378	246 (10.8)	-	-	101	145
มหาวิทยาลัยศิลปากร	3,926	364	160 (7.0)	88	77	114	35
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	9,745	385	314 (13.8)	15	23	75	47
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า ธนบุรี*	2,713	222	186 (8.2)	-	-	186	-
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ*	4,685	222	209 (9.2)	-	-	209	-
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า ลาดกระบัง*	5,749	222	105 (4.6)	-	-	105	-
รวม	72,531	2,948	2,280 (100)	352	332	1099	297
จำนวนแบบสอบถามที่ได้กลับคืน คิดเป็นร้อยละ 77.34							

\* มีสาขาวิชาไม่ครบ 4 สาขาวิชา (มนุษยศาสตร์, สังคมศาสตร์, วิทยาศาสตร์กายภาพ และเทคโนโลยี และวิทยาศาสตร์ชีวภาพและสุขภาพ)

\*\* จำนวนกลุ่มตัวอย่างของแต่ละมหาวิทยาลัย ได้จากตารางของ YAMANE กำหนดให้ขอบเขตขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 (อ้างใน ประคอง วรรณสุต, 2524:15)

\*\*\* สาขาวิชา 1 = มนุษยศาสตร์ 2 = สังคมศาสตร์ 3 = วิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี 4 = วิทยาศาสตร์ชีวภาพและสุขภาพ

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท คือ

1. แบบวัดความสุขสมบูรณ์ ดัดแปลงจาก Test Well ของ National Wellness Institute
2. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษาในการเข้าร่วมกิจกรรมและคุณภาพของสวัสดิการและบริการที่จัดในมหาวิทยาลัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยตนเอง

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาในกรุงเทพมหานคร มีขั้นตอนการดำเนินงาน 4 ขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้

1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน เพื่อหาภาพรวมในปัจจุบัน และปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา
2. การยกร่างรูปแบบการพัฒนาระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา
3. การทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา
4. การสรุป ประเมินผล ปรับปรุง รูปแบบการพัฒนาระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา

การดำเนินงานวิจัยแต่ละขั้นตอน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

เป้าหมาย เพื่อให้ได้ภาพรวมในปัจจุบัน และปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา

#### 1.1 การศึกษาจากเอกสาร

##### 1.1.1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์

- 1) ความหมาย องค์ประกอบ ความสำคัญ
- 2) เครื่องมือประเมินความสุขสมบูรณ์
- 3) สภาพปัจจุบันของการส่งเสริมความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา

1.2 การศึกษาพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษา และการดำเนินงานด้านการส่งเสริมความสุขสมบูรณ์

1.3 การพัฒนาเครื่องมือเพื่อใช้กับนักศึกษาไทย

เครื่องมือวัดความสุขสมบูรณ์ (Test Well) เป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ จำนวน 100 ข้อ ใน 6 ด้าน ร่างกาย 30 ข้อ สังคมและสิ่งแวดล้อม 20 ข้อ อารมณ์ 20 ข้อ สติปัญญา 10 ข้อ การงานอาชีพ 10 ข้อ จิตวิญญาณ 10 ข้อ

1) เนื่องจากเครื่องมือวัดความสุขสมบูรณ์ (Test Well) สร้างขึ้นมาจากพื้นฐานของแบบแผนการใช้ชีวิตในวัฒนธรรมอเมริกัน ผู้วิจัยต้องปรับปรุงข้อกระทงให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตแบบไทย ตัวอย่างเช่น ข้อกระทงที่ว่า "ข้าพเจ้าปรับเครื่องปรับอากาศให้อยู่ที่อุณหภูมิ 6 ฟาเรนไฮต์ เสนอในช่วงหน้าหนาว" ได้ปรับให้เกี่ยวข้อง "ข้าพเจ้าหาโอกาสไปปรับอากาศบริสุทธิ์ในทุ่งนา ป่า หรือชายทะเล..."

2) นำเครื่องมือที่แปลเป็นภาษาไทย และได้ปรับให้เหมาะสมกับแบบแผนการใช้ชีวิตแบบไทย ไปทดลองหาประสิทธิภาพกับนิสิตนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน (ชั้นปีละ 10 คน) แล้วนำเครื่องมือไปปรับปรุง

3) นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วไปปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 ท่าน เพื่อตรวจสอบความแม่นยำของเนื้อหา (content validity) ดั่งมีเกณฑ์การเลือกผู้ทรงคุณวุฒิดังนี้

3.1 เป็นอาจารย์ผู้สอนในระดับอุดมศึกษา มาไม่ต่ำกว่า 5 ปี

3.2 เป็นอาจารย์ที่สอนสาขาวิชาทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ หรือ  
พลานามัย

3.3 เป็นบุคลากรฝ่ายกิจการนิสิตนักศึกษา ผ่านงานแนะแนวให้  
คำปรึกษา มาไม่น้อยกว่า 2 ปี

4) นำเครื่องมือที่ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความแม่นยำของเนื้อหา และได้ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเที่ยง แบบแอลฟา ( $\alpha$ -coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเป็นรายด้านระหว่าง 0.54 - .92 โดยที่ค่าความเที่ยงของแบบวัดความสุขสมบูรณ์ โดยรวมเท่ากับ .71 จึงได้นำมาปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาและได้ปรับปรุงการใช้ภาษาในข้อที่ค่าความเที่ยงระหว่าง .54 - .70 ก่อนนำไปใช้จริง

สรุป การพัฒนาเครื่องมือวัดความสุขสมบูรณ์ของสถาบันความสุขสมบูรณ์แห่งชาติ (National Wellness Institute) แห่งสหรัฐอเมริกาครั้งนี้ โดยโครงสร้างของการแบ่งจำนวนข้อคำถามในทุกด้านทั้ง 6 ด้าน ไว้คงเดิม แต่ได้มีการปรับเนื้อหาของข้อคำถามในด้านต่าง ๆ เพื่อให้เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ในบริบทของไทย แต่ยังคงให้เนื้อหาอยู่ในความสุขสมบูรณ์ด้านเดิมอยู่ เช่น ข้อ 2 "ข้าพเจ้าทำท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกครั้งที่ออกกำลังกาย" ปรับเป็น "ข้าพเจ้าใช้วิธีการเดินขึ้นบันไดทุกครั้งแทนการใช้ลิฟท์" นอกจากนี้ยังได้หมายเหตุไว้ท้ายหน้า ในกรณีที่มีคำถามที่นิสิตนักศึกษาอาจไม่คุ้นเคยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม เช่น ข้อ 1 ข้าพเจ้าออกกำลังกายแบบแอโรบิค ข้อ 9 ข้าพเจ้าพยายามรักษาระดับน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์สมดุลกับส่วนสูงและเพศ

รวมทั้งหมด คำถาม 100 ข้อ มีการปรับเปลี่ยนทั้งหมด 35 ข้อ โดยเปลี่ยนเนื้อหาไปจากเดิม 8 ข้อ ที่เหลือนอกนั้นเป็นการปรับข้อความให้เข้ากับบริบทของนิสิตนักศึกษาไทย และเสริมคำอธิบายให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

1.4 การสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษา กิจกรรมและบริการที่จัดขึ้นในมหาวิทยาลัย มีขั้นตอนการสร้างแบบสอบถาม ดังนี้

#### 1. ศึกษาจากเอกสาร เพื่อนำไปสร้างกรอบแนวคิดของแบบสอบถาม

1.1 ความหมาย องค์ประกอบ และความสำคัญของพฤติกรรมกิจกรรมและสวัสดิการนิสิตนักศึกษา

1.2 เครื่องมือเกี่ยวกับพฤติกรรมนิสิตนักศึกษา กิจกรรมและสวัสดิการในมหาวิทยาลัย

1.3 สภาพปัจจุบันของพฤติกรรมนิสิตนักศึกษา กิจกรรมและสวัสดิการที่สัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์

2. ศึกษาจากตัวนิสิตนักศึกษา เพื่อสนับสนุนกรอบแนวคิดที่ได้จากข้อ 1 (โดยการทำการวิจัยนำร่อง แจกแบบสอบถามนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่อยู่ในหอพักนิสิตทุกชั้นปี ๆ ละ 20 คน รวม 100 คน)

2.1 การรับรู้ถึงความสำคัญของความสุขสมบูรณ์ 6 ด้าน ซึ่งเป็นคำใหม่ แต่เนื้อหาและแนวปฏิบัติมีอยู่แล้วในมหาวิทยาลัย

2.2 ให้ออกถึงพฤติกรรมและกิจกรรมทั้งที่นิสิตนักศึกษาจัดขึ้นหรือกิจกรรมและบริการที่มหาวิทยาลัยจัดให้ที่ส่งผลต่อความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาเอง ใน

แต่ละด้านให้ได้มากที่สุดและให้บอกพฤติกรรมและกิจกรรมและบริการที่ส่งผลในทางลบหรือทำให้ความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาลดลง ให้ได้จำนวนข้อมากที่สุดเช่นกัน โดยไม่ต้องเรียงลำดับความสำคัญ

นำผลที่ได้จากข้อ 2.2 มาเรียงลำดับความถี่จากมากไปน้อย  
ในแต่ละหัวข้อต่อไปนี้

- 1) พฤติกรรมของนิสิตนักศึกษาเองที่ส่งผลต่อความสุขสมบูรณ์ของตนเอง
- 2) พฤติกรรมของนิสิตนักศึกษาเองที่ส่งผลต่อความสุขสมบูรณ์ของตนเอง
- 3) กิจกรรมที่นิสิตนักศึกษาจัดขึ้นเองที่ส่งผลต่อความสุขสมบูรณ์
- 4) กิจกรรมที่นิสิตนักศึกษาจัดขึ้นเองที่ส่งผลต่อความสุขสมบูรณ์
- 5) กิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้นรวมทั้งการจัดการเรียนการสอนที่ส่งผลต่อความสุขสมบูรณ์
- 6) กิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้นที่ส่งผลต่อความสุขสมบูรณ์

### 2.3 นำข้อมูลที่ได้จาก 2.2 มาวิเคราะห์

จากแบบสอบถามที่ได้กลับคืนมาอย่างสมบูรณ์ 65 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 65 นับจำนวนความถี่ คิดเป็นค่าร้อยละ เรียงจากความถี่สูงสุดไปจนต่ำสุดเพียง 10 อันดับแรก เพราะอันดับต่อจากอันดับที่ 10 มีความถี่น้อยมาก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 2 ลำดับที่ของพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษา กิจกรรมและบริการที่ส่งผลต่อความสุข  
สมบูรณ์

พฤติกรรม กิจกรรมและบริการ	ความถี่ (ร้อยละ)	ความสุขสมบูรณ์
1. เข้าห้องสมุด (ที่มีบริการดี)	40 (61.54)	สติปัญญา
2. มีสนามกีฬาให้ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ	37 (59.92)	ร่างกาย
3. มองโลกในแง่ดี	35 (53.84)	สังคม/อารมณ์
4. ทิ้งขยะให้เป็นที่	35 (53.84)	สังคม
5. กินอาหารถูกสุขลักษณะ	35 (53.84)	ร่างกาย
6. ปรึกษาอาจารย์แนะแนว	32 (49.23)	อารมณ์/จิตวิญญาณ/อาชีพ
7. เข้าร่วมชมรมบำเพ็ญประโยชน์ (อาสาสมัคร)	32 (49.23)	สังคม
8. รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น	20 (30.77)	อารมณ์/สติปัญญา
9. หมั่นทำบุญ ทำใจให้สงบ	20 (30.77)	จิตวิญญาณ
10. ตั้งเป้าหมายชีวิตที่แน่นอน	18 (27.69)	จิตวิญญาณ

ตารางที่ 3 ลำดับที่ของพฤติกรรม ของนิสิตนักศึกษา กิจกรรมและสวัสดิการที่ส่งผลต่อ  
ความสุซสมบูรณ์

พฤติกรรม กิจกรรมและบริการ	ความถี่ (ร้อยละ)	ความสุซสมบูรณ์
1. กินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ	40 (61.54)	ร่างกาย
2. ห้องสมุดบริการไม่ดี หนังสือเก่า	40 (61.54)	สติปัญญา
3. เห็นความสำคัญของงานส่วนตัว มากกว่าส่วนรวม	36 (55.38)	สังคม
4. ท้อแท้ เบื่อหน่าย ซาดความ กระตือรือร้น ซาดเป้าหมายชีวิต	35 (53.85)	จิตวิญญาณ
5. ซาดการออกกำลังกายสม่ำเสมอ	35 (53.85)	ร่างกาย
6. ห้องพยาบาล/หน่วยอนามัย เปิด เฉพาะเวลาราชการ	32 (49.23)	ร่างกาย
7. การบริการแนะแนว ซาด การประชาสัมพันธ์	32 (49.23)	อาชีพ/อารมณ์
8. ไม่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม/ปิดตัวเอง	30 (46.15)	สังคม
9. นอนดึก ตื่นสาย ซ้เกียจ	30 (46.15)	สติปัญญา/ร่างกาย
10. โกรธง่าย หงุดหงิด	28 (43.08)	อารมณ์



### 3. สร้างแบบสอบถามพฤติกรรม กิจกรรมและบริการสวัสดิการที่จัดขึ้นในมหาวิทยาลัย

ประกอบด้วย

1) ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตนักศึกษา ประกอบด้วย เพศ ชั้นปีที่เรียน รายได้  
น้ำหนัก ส่วนสูง ที่พักอาศัย การใช้เวลาว่าง สุขภาพทั่วไป

2) การประเมินคุณภาพของบริการสวัสดิการที่มีในมหาวิทยาลัย และสภาพแวดล้อม  
โดยนำผลที่ได้จากการสอบถามกิลิตในตารางที่ 2 และ 3 มาจัดเป็นหมวดหมู่ ดังต่อไปนี้

บริการอนามัยและกีฬา

บริการด้านอาหาร น้ำดื่ม และสุขา

บริการด้านการสื่อสาร

บริการให้คำปรึกษา

บริการทดสอบเชิงจิตวิทยา

บริการจัดหางานและการศึกษาต่อ

บริการทุนการศึกษา

สภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย

ให้ประเมินค่าคุณภาพ โดยแบ่งระดับความคิดเห็น ดังนี้

5 หมายถึง คุณภาพของบริการสวัสดิการและสิ่งแวดลอมอยู่ในระดับดีมาก

4 หมายถึง คุณภาพของบริการสวัสดิการและสิ่งแวดลอมอยู่ในระดับดี

3 หมายถึง คุณภาพของบริการสวัสดิการและสิ่งแวดลอมอยู่ในระดับปานกลาง

2 หมายถึง คุณภาพของบริการสวัสดิการและสิ่งแวดลอมอยู่ในระดับพอใช้

1 หมายถึง คุณภาพของบริการสวัสดิการและสิ่งแวดลอมอยู่ในระดับต้องปรับปรุง

9 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ามีบริการนั้น ๆ หรือไม่เคยใช้บริการ

เกณฑ์ในการประเมินระดับคุณภาพของบริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อมใน

มหาวิทยาลัย ตามความคิดเห็นของนิสิตนักศึกษา

4.50 - 5.00 หมายถึง คุณภาพอยู่ในระดับดีมาก

3.50 - 4.49 หมายถึง คุณภาพอยู่ในระดับดี

2.50 - 3.45 หมายถึง คุณภาพอยู่ในระดับปานกลาง

1.50 - 2.49 หมายถึง คุณภาพอยู่ในระดับพอใช้

1.00 - 1.49 หมายถึง คุณภาพอยู่ในระดับยังต้องปรับปรุง

3) การประเมินตนเองของนิสิตนักศึกษาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย  
ให้ประเมินตนเองจากพฤติกรรมที่ปฏิบัติจริง ในการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย ดังนี้

5 หมายถึง ทำเช่นนั้นตลอดหรือเกือบตลอดเวลา (ประมาณ 90 % หรือมากกว่า)

4 หมายถึง ทำเช่นนั้นบ่อยมาก (ประมาณ 75 % ของสภาพการณ์)

3 หมายถึง ทำเช่นนั้นบ่อย (ประมาณ 50 % ของสภาพการณ์)

2 หมายถึง ทำเช่นนั้นบางครั้ง (ประมาณ 25 % ของสภาพการณ์)

1 หมายถึง เกือบไม่เคยทำเช่นนั้นเลย (ต่ำกว่า 10 % ของสภาพการณ์)

\* สภาพการณ์ คือ สภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในมหาวิทยาลัย

ตัวอย่าง การทบทวนบทเรียน ถ้านิสิตนักศึกษาเรียน 5 วัน/สัปดาห์ และมีพฤติกรรมทบทวน  
บทเรียนเพียง 4 วัน ถือว่าผู้นั้นมีพฤติกรรมในการทบทวนบทเรียนประมาณ 80 %  
ให้ตอบในช่องหมายเลข 4 หมายถึง ทบทวนบทเรียนบ่อยมาก

เกณฑ์ในการประเมินระดับพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย

4.50 - 5.00 หมายถึง พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับเป็นประจำ

3.50 - 4.49 หมายถึง พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับบ่อยมาก

2.50 - 3.49 หมายถึง พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง

1.50 - 2.49 หมายถึง พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับเป็นบางครั้ง

1.00 - 1.49 หมายถึง พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับน้อยครั้ง

4. ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความครบถ้วนและแม่นยำของเนื้อหาในเครื่องมือ

เป็นผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มเดียวกันกับที่ตรวจสอบเครื่องมือแบบวัดความสุขสมบูรณ์ และ  
ใช้เกณฑ์เดียวกันในการตัดสินการยอมรับ

## 5. ทดลองใช้แบบสอบถามกับนิสิตนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตที่ให้ความร่วมมือในการทดลอง เป็นนิสิตนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 30 คน จากชั้นปี 1 และชั้นปีสุดท้าย ชั้นปีละ 15 คน แล้วหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาค ได้ค่า  $\alpha$  โดยรวม = .72 จึงได้ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา แก่ไขภาษาที่ใช้ในบางข้อก่อนนำไปใช้จริง

## 6. การเก็บรวบรวมข้อมูล

### 6.1 เก็บรวบรวมข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่าง 9 มหาวิทยาลัย

6.1.1 ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้บริหาร

6.1.2 ขอตารางเรียนของนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีสุดท้าย ทั้งสองภาคการศึกษา ปีการศึกษา 2537 เพื่อติดต่อขออนุญาตอาจารย์ผู้สอนในช่วงโมงว่างหน้า

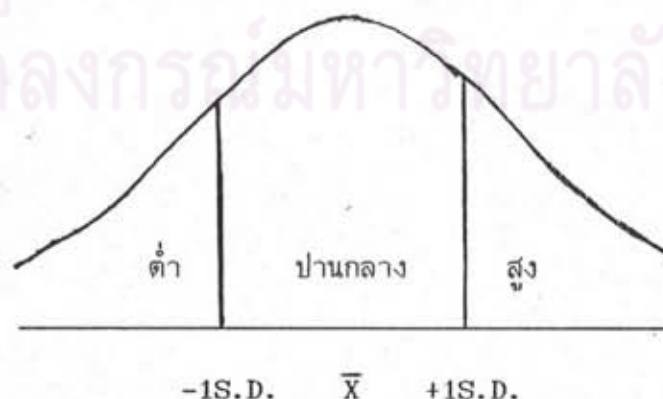
6.1.3 ขออนุญาตเข้าไปในชั้นเรียนของกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความร่วมมือตอบแบบวัดและแบบสอบถาม ในช่วงท้ายชั่วโมง โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที

6.1.4 วิเคราะห์ข้อมูล ทหารดับความสุขสมบูรณ์ของกลุ่มตัวอย่าง จากค่าเฉลี่ยของความสุขสมบูรณ์ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีเกณฑ์การตัดสินเป็น 3 ระดับ โดยถือว่าคะแนนความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาอยู่ในลักษณะของพื้นที่ใต้โค้งปกติ เพราะมีการกระจายของประชากรทุกกลุ่มอย่างทั่วถึง และมีจำนวนตัวอย่างจำนวนมาก (ร้อยละ 77 ของตัวอย่างประชากร) จึงแบ่งคะแนนได้ดังนี้

ระดับความสุขสมบูรณ์ "สูง" คะแนนมากกว่า +1 S.D. ขึ้นไป

ระดับความสุขสมบูรณ์ "ปานกลาง" คะแนนตั้งแต่ -1 S.D. ถึง +1 S.D.

ระดับความสุขสมบูรณ์ "ต่ำ" คะแนนน้อยกว่า -1 S.D. ลงไป



การวิเคราะห์คะแนนความสุขสมบูรณ์ประกอบด้วยสมการดังนี้

$$W_t = W_p + W_{so} + W_{sp} + W_1 + W_v + W_e \dots\dots\dots (1)$$

$$W_p = W_n + W_h + W_{so} \dots\dots\dots (2)$$

$$W_{so} = W_{en} + W_{soc} \dots\dots\dots (3)$$

$$W_e = W_r + W_{em} \dots\dots\dots (4)$$

เมื่อ  $W_t$  = คะแนนของความสุขสมบูรณ์โดยรวม

$W_p$  = คะแนนรวมความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย ประกอบด้วย คะแนนความสุขสมบูรณ์ด้านโภชนาการ ( $W_n$ ) ความสุขสมบูรณ์ด้านสุขภาพ ( $W_h$ ) ความสุขสมบูรณ์ด้านความปลอดภัย ( $W_{sa}$ )

$W_{so}$  = คะแนนรวมความสุขสมบูรณ์ด้านสังคม ประกอบด้วย คะแนนความสุขสมบูรณ์ด้านความตระหนักรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ( $W_{en}$ ) ความสุขสมบูรณ์ด้านความตระหนักรู้เกี่ยวกับสังคม ( $W_{soc}$ )

$W_e$  = คะแนนรวมความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ ประกอบด้วย ความสุขสมบูรณ์ด้านการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศ ( $W_r$ ) และความสุขสมบูรณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ ( $W_{em}$ )

$W_1$  = คะแนนรวมความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญา

$W_v$  = คะแนนรวมความสุขสมบูรณ์ด้านงานอาชีพ (เรียน)

$W_{sp}$  = คะแนนรวมความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณ

#### 6.1.5 วิเคราะห์หาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา

ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS\* โดยคำนวณค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression)

จากการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ ของนิสิตนักศึกษา ผลที่ได้จะชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมหรือกิจกรรมตลอดจนสวัสดิการที่มีอยู่หรือที่จัดขึ้นในมหาวิทยาลัยอันใดที่มีความสัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ คือ อาจมีพฤติกรรมหรือกิจกรรมบาง

อย่างที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจ คือ ถ้านิสิตนักศึกษา มีพฤติกรรมนั้นหรือร่วมกิจกรรมและสวัสดิการนั้น จะทำให้ความพึงพอใจดีขึ้น

อาจจะมีพฤติกรรมและหรือกิจกรรมและสวัสดิการบางอย่างที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจ คือ ถ้านิสิตนักศึกษา มีพฤติกรรมหรือทำกิจกรรมและใช้สวัสดิการนั้น ๆ จะทำให้ความพึงพอใจลดลง

ผู้วิจัยจะเสนอ รูปแบบเพื่อพัฒนาความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษา โดยยึดถือความสัมพันธ์ดังสมการ

$$W = f (B.S.U) . D . Y$$

เมื่อ W = ความพึงพอใจ

B = พฤติกรรมของนิสิตนักศึกษาเอง ประกอบด้วย พฤติกรรมด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย และพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับบทเรียน

S<sub>U</sub> = บริการและสวัสดิการที่มหาวิทยาลัยจัดและนิสิตนักศึกษาทุกคนมีสิทธิ์ได้ใช้ เช่น บริการสวัสดิการด้าน ทู่น ด้านอนามัย เป็นต้น

D = สาขาวิชาที่เรียนของนิสิตนักศึกษา

Y = ชั้นปีที่นิสิตนักศึกษา กำลังเรียนอยู่

ขั้นตอนที่ 2 การยกวางรูปแบบการพัฒนาระดับความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษา

เป้าหมาย เพื่อให้ได้ตัวรูปแบบการพัฒนาระดับความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษาที่จะนำไปใช้ทดลองในสถานการณ์จริงต่อไป ได้แบ่งขั้นตอนดังต่อไปนี้

### 2.1 สร้างรูปแบบ

เมื่อได้ผลการวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจและปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยจกักรับของรัฐทั้ง 9 แห่ง ในกรุงเทพมหานคร ระหว่างปีการศึกษา 2537 ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบการพัฒนาระดับความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษา และโครงการทดลองรูปแบบเป็นกรณีศึกษา ซึ่งประกอบด้วยตัวโครงการและคู่มือสำหรับผู้ดำเนินโครงการ ดังนี้

ก. โครงการ

- 1) ลักษณะของโครงการ
- 2) วัตถุประสงค์
- 3) องค์ประกอบ
- 4) กิจกรรม

ข. คู่มือสำหรับผู้ดำเนินโครงการตามขั้นตอน

- 1) การคัดเลือกผู้เข้าร่วมโครงการ
- 2) ผู้เข้าร่วมโครงการ
- 3) วันแรกของการดำเนินงาน
- 4) ระหว่างการดำเนินกิจกรรม
- 5) สิ้นสุดกิจกรรมแต่ละวัน
- 6) วันสุดท้ายของการจัดกิจกรรม

2.2 นำเสนอผู้เชี่ยวชาญเพื่อพิจารณา

โครงการ "มุ่งสู่ความสุขสมบูรณ์" และคู่มือสำหรับผู้ดำเนินงาน ได้รับการนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งประกอบด้วย อาจารย์ นักวิชาการฝ่ายกิจการนิสิต อนุสาสก์ หอพักนิสิตชายและอนุสาสก์หอพักนิสิตหญิง รองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิต คณะต่าง ๆ ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวมทั้งศิษย์เก่าและนิสิตปัจจุบันที่มีความเชี่ยวชาญในการจัดกิจกรรมทั้งหมดรวม 9 ท่าน (รายนามอยู่ในภาคผนวก ) ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นัดหมายวันเวลาเพื่อขออนุญาตสัมภาษณ์และบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ โดยได้นำโครงร่างวิทยานิพนธ์ที่ได้ผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการบัณฑิตวิทยาลัย รวมทั้งเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล และผลการวิเคราะห์ข้อมูลบางส่วน รวมทั้งโครงการที่นำเสนอ และคู่มือสำหรับผู้ดำเนินงาน ไปมอบให้ผู้เชี่ยวชาญเป็นรายบุคคล พร้อมกับแนวคำถามในการสัมภาษณ์ก่อนล่วงหน้า

การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 9 ท่าน ได้รับความร่วมมือด้วยดี ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ท่านละประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง เพื่อนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงโครงการให้สมบูรณ์ พร้อมสำหรับการนำไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาต่อไป

จากการนำเสนอรูปแบบและโครงการในลักษณะกรณีศึกษาของนิสิต หอพักจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้ผู้เชี่ยวชาญ 9 ท่าน พิจารณาได้มีข้อเสนอแนะในประเด็นที่สำคัญ ๆ ดังสรุปได้ต่อไปนี้

### ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1) การเลือกนิสิตเข้าร่วมโครงการ ควรเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ควรเป็นนิสิตหอพัก เพราะจุฬามีนิสิตหอพักทั้งหญิงและชาย จำนวนประมาณ 1,900 คน ในจำนวนนิสิตปริญญาตรี ประมาณ 12,000 คน ประกอบด้วยนิสิตที่มาจากทุกคณะวิชา นอกจากนั้นยังมาจากครอบครัวที่มีความหลากหลาย จึงน่าจะถือเป็นตัวแทนประชากรของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้ นอกจากนั้นการเลือกนิสิตหอพักยังเป็นการกำจัดตัวแปรแทรกซ้อนที่สัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ อาทิเช่น ระยะเวลาที่ใช้ในการเดินทางไปกลับระหว่างที่พักกับสถานศึกษา รวมทั้งการได้รับบริการและสวัสดิการที่เหมือน ๆ กัน ของนิสิตหอพักก็เป็นการป้องกันตัวแปรแทรกซ้อนอีกทางหนึ่งด้วย (พุทธกาล รัชช, สัมภาษณ์ 17 มกราคม 2538)

วิธีการเชิญชวนนิสิตให้เข้าร่วมโครงการตามความสมัครใจ อาจได้ผลยาก และอาจได้ผู้ที่มีความสนใจตั้งใจพัฒนาตนเองอยู่แล้ว ทำให้มีความลำเอียงตั้งแต่ต้น จึงควรใช้วิธีขอความร่วมมือจากอนุสาสก์หอพักซึ่งรู้จักนิสิตดี ให้ช่วยเหลือและกระตุ้นนิสิตที่มีลักษณะตามเกณฑ์ที่ต้องการ เช่น ต่างสาขาวิชา ต่างชั้นปี และมีจุดเด่นในด้านความสุขสมบูรณ์ต่างกัน (เฝ้า สุวรรณศักดิ์ศรี, สัมภาษณ์ 26 มกราคม 2538)

### 2) จำนวนนิสิตที่เข้าร่วม

เนื่องจากการจัดโครงการครั้งนี้ เป็นการทดสอบรูปแบบ จึงน่าจะมีจำนวนนิสิต 2 กลุ่ม ที่ได้รับตัวทดสอบต่างกัน เพื่อเปรียบเทียบให้ชัดเจนว่ารูปแบบที่นำเสนอเป็นรูปแบบที่ดีกว่าอีกรูปแบบหนึ่ง แต่เนื่องจากมีความจำกัดหลายประการ ทั้งเวลา ทุนทรัพย์ และอื่น ๆ การใช้นิสิตกลุ่มเดียวเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการก็น่าจะพอเพียงสำหรับการยอมรับได้ (พุทธกาล รัชช, สัมภาษณ์ 17 มกราคม 2538 และ เทพวดีหอมสนิท, สัมภาษณ์ 24 มกราคม 2538)

### 3) ช่วงเวลาที่จัดแต่ละครั้ง

ไม่ควรจะเกิน 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละไม่เกิน 2 ครั้ง เพื่อไม่ให้เป็นการรบกวนเวลาเตรียมตัวสอบ และทำรายงานของนิสิต เวลาที่เหมาะสมน่าจะเป็นช่วงปิดภาคการศึกษา (เพ็ญพรรณ ยังก, สัมภาษณ์ 31 มกราคม 2538 และ ประสงค์ จันทองเงิน, สัมภาษณ์ 23 มกราคม 2538)

## 4) การดำเนินกิจกรรม

ควรให้นิสิตมีส่วนร่วมให้มากที่สุด เพื่อให้เกิดความรู้สึกผูกพันอยากเห็นความสำเร็จของโครงการ และอยากอยู่ร่วมกิจกรรมโดยตลอด ทั้งนี้เพราะสภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน กิจกรรมหรือสวัสดิการที่มหาวิทยาลัยจัดให้ มักไม่ได้รับความร่วมมือจากนิสิตเท่ากับกิจกรรมที่นิสิตเป็นผู้จัดเอง (สดใส อัครวิไล, สัมภาษณ์ 30 มกราคม 2538 และ กอบแก้ว สิงห์ดี, สัมภาษณ์ 23 มกราคม 2538)

กิจกรรมที่จัดควรมีความหลากหลาย มีเป้าหมายที่ชัดเจน นอกเหนือจากการนำเอาแหล่งวิทยาการและรุ่นพี่ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มาช่วยส่งเสริมความสุขสมบูรณ์ด้านต่าง ๆ ของนิสิตแล้ว การนำเอาองค์กรและสถาบันสังคมอื่นเข้ามาช่วย จะทำให้นิสิตตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยกับสังคม เช่น ศิษย์เก่า มูลนิธิและองค์กรที่ทำประโยชน์ให้แก่สังคมจะมีส่วนช่วยพัฒนาจิตวิญญาณ ให้นิสิตเกิดความรู้สึกด้านดีงามต่อโลกและเพื่อนร่วมโลก ส่งผลต่อการปฏิบัติตนที่มุ่งสู่เป้าหมายชีวิตที่มีแก่นสารลดความฟุ้งเฟ้อด้านวัตถุ (วัลลภ ตั้งคณารักษ์, สัมภาษณ์ 25 มกราคม 2538)

การให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องความสุขสมบูรณ์โดยการบรรยายไม่น่าจะให้ผลดีเท่ากับการจัดกิจกรรมเสริมทักษะ หรือให้ฝึกปฏิบัติหรือมีประสบการณ์ด้วยตนเอง โดยตรง เช่น การจัดค่ายนอกสถานที่ให้นิสิตได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน มีกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และทำงานร่วมกัน จะเป็นการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ด้านต่าง ๆ ไปด้วยกันในการอยู่ค่ายซึ่งใช้เวลาหลายวัน และมีกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ และขณะร่วมกิจกรรมหนึ่งนิสิตที่มีความสุขสมบูรณ์ด้านใดสูงก็จะช่วยเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเพื่อนที่มีภาวะสุขสมบูรณ์ด้านนั้น ๆ ต่ำ แต่เมื่อเปลี่ยนเป็นกิจกรรมอื่น นิสิตที่เคยเป็นแบบอย่างให้เพื่อนก็อาจกลับมาเป็นผู้ที่ต้องเรียนรู้จากเพื่อนเพราะความสุขสมบูรณ์ที่จำเป็นสำหรับกิจกรรมนี้ไม่ดีเท่าเพื่อนก็เป็นได้ (เทพวดี หอมสนิท, และ วัลลภ ตั้งคณารักษ์, สัมภาษณ์ 24 มกราคม 2538 และ 25 มกราคม 2538)

## 5) สถานที่จัด

ควรเป็นหอพักนิสิตโดยหาพื้นที่สงบสบาย ถ้านิสิตได้มีส่วนช่วยจัดเตรียมด้วย จะเป็นการดียิ่ง (เทพวดี หอมสนิท, สัมภาษณ์ 24 มกราคม 2538)

สำหรับการจัดกิจกรรมนอกสถานที่ เป็นสิ่งที่ดี เพราะจะช่วยเปิดโลกทัศน์ของนิสิตให้กว้างไกล เตรียมพร้อมสำหรับชีวิตอนาคต นอกจากนั้นยังช่วยลดสิ่งรบกวนกาย



นอกทั้งของนิสิตเองและของผู้จัดดำเนินการ ไม่ว่าจะเป็นการติดต่อจากเพื่อน ญาติ และเป็น การพาตัวออกไปห่างจากภาระกิจประจำอันจะส่งผลให้ผ่อนคลายอารมณ์ได้ด้วย (กอบแก้ว สิงห์ดี, สัมภาษณ์ 23 มกราคม 2538 และ คมสันวรรณวัฒน์ สุแทนต์, สัมภาษณ์ 19 มกราคม 2538)

#### 6) การประเมินโครงการ

นอกจากการประเมินในเชิงปริมาณ คือ เปรียบเทียบคะแนนความสุขสมบูรณ์ ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการแล้ว ควรมีการประเมินเชิงคุณภาพด้วย โดยให้ผู้เข้าร่วมโครงการเขียนบันทึก หรือประเมินด้วยคำพูด ในตอนสุดท้ายของการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง โดยอาจเป็นข้อเสนอแนะ เพื่อให้การจัดกิจกรรมครั้งต่อไปเป็นไปด้วยดี (พุทธกาล รัชช, สัมภาษณ์ 17 มกราคม 2538)

นอกจากนี้อาจใช้วิธีประเมิน โดยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนิสิตผู้เข้าร่วมโครงการ เช่น เพื่อนร่วมห้องนอนที่หอพัก หรืออาจารย์อนุสาสก์หอพัก ช่วยให้ข้อสังเกตถึงการเปลี่ยนแปลงในตัวของนิสิตผู้เข้าร่วมโครงการ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวด้วยก็จะเป็นการเสริมให้เห็นผลของการเข้าร่วมโครงการนี้ได้ (เผ่า สุวรรณศักดิ์ศรี, สัมภาษณ์ 26 มกราคม 2538)

#### 7) การเผยแพร่ผลของการจัดโครงการ

เพื่อกระตุ้นให้เกิดกลุ่มพัฒนาความสุขสมบูรณ์กลุ่มใหม่ขึ้น ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าการเขียนรายงานหรือบทความอย่างเป็นทางการจะสื่อถึงคนกลุ่มน้อย และไม่ได้ผลดีเท่ากับการเสนออย่างไม่เป็นทางการ เช่น การเสนอผ่านสื่อภายในมหาวิทยาลัย เช่น หนังสือพิมพ์ นิสิตนักศึกษา และถ้าสามารถเสนอในรูปแบบที่น่าสนใจให้หนังสือพิมพ์รายวันที่มียอดจำหน่ายสูง ๆ นำไปตีพิมพ์ได้ น่าจะสื่อสารถึงกลุ่มเป้าหมายคือนิสิตนักศึกษาได้กว้างขวางกว่า (ประสงค์ จันทองเงิน และ คมสันวรรณวัฒน์ สุแทนต์, สัมภาษณ์ 23 มกราคม และ 19 มกราคม 2538)

### 2.4 การทดลองรูปแบบ

การทดลองรูปแบบการพัฒนากาเวสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา ได้ดำเนินการงาน กับกลุ่มนิสิตหอพักชายหญิง โดยจัดที่หอพักนิสิตหญิง ตามลำดับดังนี้

2.4.1 ประสานงานกับอนุสาสก์หอพัก เพื่อขออาสาสมัคร โดยผ่าน กรรมการนิสิตของหอพัก

1) ผู้วิจัยได้ขอเข้าพบเพื่ออธิบายเรื่อง โครงการฯ ให้นักนิสิตที่เป็นกรรมการหอพักจำนวนประมาณ 25 คน ฟัง ในวันที่ 30 มกราคม 2538 เวลา 20.30 - 21.00 น.

2) พบอาจารย์ผู้ดูแลหอพักเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการรับสมัครนิสิตที่มีความหลากหลาย ทั้งสาขาวิชา ชั้นปี และมีจุดเด่น จุดด้อย ต่างกัน

โดยได้นำรายละเอียดโครงการไปอธิบายให้อาจารย์ทราบพร้อมกับมอบแฟ้มสำหรับเก็บกรณียกิจ คณะวิชา ชั้นปี ของผู้สมัคร รวมทั้งห้องพักเลขที่ และวีซีดีติดต่อ มีผู้สมัคร 16 ราย ชาย 8 คน หญิง 8 คน

3) ประชาสัมพันธ์กิจกรรมโครงการโดยติดป้ายประกาศเมื่อวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2538 เตือนผู้ร่วมโครงการพบวันแรก วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2538 พร้อมทั้งขอความร่วมมือจากกรรมการหอพักให้ช่วยกระตุ้นรายบุคคลด้วย

2.4.2 เริ่มกิจกรรมครั้งแรก มีนิสิตเข้าร่วมกิจกรรม 14 คน ตามเวลานัด 18.30 น. นิสิตมาพร้อมกันเวลา 18.45 น. (นิสิตมาไม่ครบตามที่สมัครไว้)

กิจกรรม :

1) ทำความรู้จัก โดยการติดป้ายชื่อ นั่งเป็นวงกลม แนะนำตัวเอง ส่วนใหญ่ได้รู้จักกันอยู่แล้ว เพราะหลายคนเป็นนิสิตโครงการกีฬาชาติ

2) กิจกรรมวาดภาพหรือบรรยายความรู้สึกที่มีต่อนิสิตจุฬาฯ ทั้งด้านดี และด้านไม่ดี นิสิตเล่าถึงความรู้สึกส่วนใหญ่ที่คล้ายกันคือ นิสิตจุฬาฯ มีความขยัน เรียบร้อย แข็งแรง กันเรื่องเรียน ส่วนด้านที่ไม่ดีคือ ค่อนข้างเห็นแก่ตัว แบ่งแยกชั้นชั้น และไม่ค่อยนึกถึงสังคมส่วนรวม

3) พบกับศิษย์เก่าที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตการทำงาน คือ "ครูหุ่ย" คุณวัลลภ ตั้งคณาภิรักษ์ ซึ่งใช้เวลาประมาณ 15 นาที พูดถึงชีวิตนิสิตจุฬาฯ ในสมัยก่อนและชีวิตการทำงาน

4) ให้นักนิสิตประเมินกิจกรรมในวันนี้ และวางแผนกิจกรรมวันต่อไปคือ กิจกรรมวันมาฆบูชา ที่เสถียรธรรมสถาน ในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ ซึ่งมีกิจกรรมทั้งวัน และได้ประชาสัมพันธ์ผ่านทางจดหมายให้ทราบล่วงหน้า และได้จองรถมหาวิทยาลัยไว้ตั้งแต่ 07.00

น. นิสิตไม่พร้อมที่จะไปร่วมงานเสถียรธรรมสถานแม้แต่คนเดียว ผู้วิจัยจึงไปร่วมงานตามลำพัง โดยได้งดกรรมภาาวิทยาลัย

5) ขอความเห็นจากผู้ร่วมโครงการว่ากิจกรรมประเภทใดที่นิสิตสนใจ และจะเป็นประโยชน์ต่อนิสิต

นิสิตเสนอแนะว่าช่วงใกล้สอบนี้ต้องการให้เชิญคุณอุดม แต่พานิช (เสนาไนต์) ดาราโทรทัศน์ที่มีวัยใกล้เคียงกันมาพูดคุยให้คลายอารมณ์

ผู้วิจัยได้ติดต่อ คุณอุดม และได้รับความร่วมมือด้วยดี

จึงได้ประชาสัมพันธ์โดยการติดป้ายประกาศ และแจกแผ่นปลิว

จำนวน 50 แผ่น ที่โต๊ะรับแขกของหอพัก

6) พบคุณอุดม แต่พานิช (เสนาไนต์) วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2538 เวลา 18.30 น. ถึง 20.30 น.

มีนิสิตมาฟังจำนวนมากจนแน่นห้อง โถงหอพักหญิง จำนวนประมาณ 150 คน

การพูดคุยของคุณอุดม เกี่ยวกับชีวิตของคนในวงการบันเทิง เรียกเสียงหัวเราะสนุกสนานอย่างเต็มที่ จนต้องขอให้พักเพราะผู้พูดเหนื่อยมาก แต่นิสิตก็ยังมารุมล้อมขอลายเซ็นต่อจนถึงเวลา 21.00 น.

หลังการจัดกิจกรรม นิสิตประเมินว่าพอใจกิจกรรมคลายอารมณ์แบบดีมาก แต่ขอยุติการเข้าร่วมกลุ่มในระยะสอบไปก่อน

2.4.3 กิจกรรมค่าย ที่ผากล้วยไม้ เขาใหญ่ จังหวัดนครนายก วันที่ 11 - 12 มีนาคม 2538 การดำเนินกิจกรรมค่ายครั้งนี้ผ่านกระบวนการในการเตรียม และการดำเนินงานดังนี้

1) เตรียมงาน โดยปรึกษากับอนุสาสก์หอพัก กรรมการหอพัก และศิษย์เก่าคือ คุณวัลลภ ตั้งคณานุรักษ์ แห่งมูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก ซึ่งจัดค่ายที่ผากล้วยไม้เป็นประจำให้แก่ครูของมูลนิธิ

2) ประชาสัมพันธ์ เพื่อหาอาสาสมัคร พบว่านิสิตกลุ่มเดิม ติดค่ายของหอพัก ค่ายของคุณะ รวมทั้งนักกีฬาถูกเก็บตัวเพื่อซ้อมกีฬา จึงต้องทำจดหมายถึงนิสิตหอพักจำนวน 100 ฉบับ พร้อมกับขอความช่วยเหลือจากอนุสาสก์หอพัก อาจารย์ และกรรมการหอพักให้ช่วยเชิญชวน

มีผู้สมัครเพียง 3 ราย ชาย 1 คน หญิง 2 คน ทั้งนี้ได้รับ คำปรารภจากประธานนิสิตหอพักว่า ผู้สนใจไม่ทราบวัตถุประสงค์ของการเข้าค่ายและกำหนด การจัดกิจกรรมที่แน่นอน จึงปรับปรุงจดหมายเพิ่มเติมส่วนที่ขาดไป

3) ประชาสัมพันธ์ค่ายอีกโดยชี้แจงวัตถุประสงค์ บอกวัน เวลา สถานที่ และหมายเหตุว่า การร่วมกิจกรรมครั้งนี้ นิสิตไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ

มีผู้สมัคร หญิง 15 ราย ชาย 10 ราย

4) เข้ารถตู้ 2 คัน เพราะอาจารย์ฝ่ายกิจกรรมไม่สามารถจองรถ รับส่งของมหาวิทยาลัยให้นั่งรวมกันไปในคันเดียวได้

5) ติดต่อบริษัทประกันชีวิต ขอประกันอุบัติเหตุให้นิสิตและผู้ร่วมเดินทาง ทุกคน

6) ติดต่อขอยืมกระเป๋าเวชภัณฑ์ จากโรงเรียนสาธิตมัธยม

7) พบนิสิตก่อนเข้าค่าย วันที่ 10 มีนาคม 2538 เวลา 18.30 - 19.30 น. เพื่อทำความรู้จัก ประเมินภาวะสุขสมบูรณ์ แจกเอกสาร และแบ่งหน้าที่ในการ เข้าค่าย นัดหมาย เวลา 06.00 น. วันรุ่งขึ้น นิสิตมาไม่ครบตามที่สมัครไว้ มีมาเพียง 24 คน

#### สภาพทั่วไปของผากล้วยไม้

เป็นพื้นที่โล่งกว้าง ขนาดประมาณสนามฟุตบอล 2 สนาม พื้นไม่ค่อยเรียบนัก ด้านหน้าติดถนน ด้านหลังเป็นแก๊งค์เก็บน้ำที่ใช้ปั๊มจากบาดาลขึ้นไป มีห้องน้ำติดกัน 6 ห้อง 2 ที่ และมีร้านค้าขายของเบ็ดเตล็ดเล็ก ๆ มีเตนท์และอุปกรณ์ประกอบอาหาร ของชำ ผู้ที่จะมาชอกกางเต็นท์นอนต้องมาติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของอุทยานแห่งชาติซึ่งเป็นสามีของเจ้าของร้านนี้ เจ้าหน้าที่จะคอยดูแลความเรียบร้อยของบริเวณ รวมทั้งคอยเตือนนักท่องเที่ยวที่ ทำความรำคาญให้กับผู้อื่น เช่น คุยส่งเสียงดัง

อากาศบนเขาใหญ่ บริเวณผากล้วยไม้ อยู่สูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 800 เมตร อุณหภูมิในตอนกลางวันประมาณ 25 - 27 องศาเซลเซียส ส่วนตอนกลางคืนและ เช้ามีต้ออากาศเย็นลงมากประมาณ 18 องศาเซลเซียส ส่วนใหญ่นักท่องเที่ยวจะก่อไฟผิงกัน ตอนเช้ามีต

ตอนกลางวันบริเวณผากล้วยไม้มีแมลงวันตัวโตชุกชุม พอมีอาหารวางจะมามากม จนตำพริบ และมีเสียงหึ่ง ๆ ราวกับผึ้งทั้งรัง

ตอนกลางคืนมีหมูป่าตัวใหญ่ ทำทางไม่กลัวคนมาเดินหาอาหารตามต้นไม้ เพราะ  
นักท่องเที่ยงส่วนใหญ่จะนำอาหารมาปรุงรับประทานกัน มีทั้งที่เป็นอาหารสด อาหารกระป๋อง  
หรืออาหารสำเร็จรูป แต่ส่วนใหญ่เมื่อรับประทานแล้วก็จะช่วยกันเก็บใส่ถังขยะซึ่งมีอยู่ทั่วไป  
ตามที่ต่าง ๆ อย่างพอเพียง

นักท่องเที่ยงส่วนใหญ่ที่มาจะมาด้วยกันเป็นกลุ่มใหญ่ทางเต๊นท์นอนใกล้ ๆ กัน เต๊นท์  
เล็ก 2 - 3 คน มีบ้างที่มาเป็นครอบครัวเดี่ยว พ่อ แม่ ลูก และทุกคนจะได้รับคำแนะนำ  
จากเจ้าหน้าที่ถึงการอยู่ร่วมกันในคนกลุ่มใหญ่

#### กำหนดการเข้าค่ายผากล้วยไม้ เขาใหญ่

เสาร์ที่ 11 มีนาคม 2538

- |                |  |
|----------------|--|
| 06.00-06.45 น. | เดินทางจากหอพักนิสิตจุฬาฯ มีนิสิตเข้าร่วม หญิง 14 คน<br>ชาย 10 คน<br>สมทบกับพี่ ๆ จากมูลนิธิสร้างสรรค์เด็กที่หลักสี่พลาซ่า<br>(ได้เริ่มเดินทางจริง 06.45 น.) |
| 06.45-08.00 น. | เดินทางจากหลักสี่พลาซ่า (อาหารเช้าในรถ)  |
| 08.00-09.00 น. | ซื้อกับข้าวมือเที่ยง และมือเช้าวันรุ่งขึ้น<br>(ถึงนครนายก 10.00 น.)  |
| 09.00-10.00 น. | เดินทางจากนครนายก ถึงน้ำตกผากล้วยไม้ (ถึง 11.30 น.)  |
| 10.00-10.30 น. | แนะนำสถานที่ ปรับกิจกรรมส่วนนี้ไปเป็น 13.30 น.   |
| 10.30-11.30 น. | กลุ่มสัมพันธ์ ก่อนเดินป่า  |
| 11.30-13.30 น. | ประกอบอาหารกลางวันและรับประทานอาหารร่วมกัน   |
| 13.30-15.30 น. | เดินทางไกล ชมน้ำตกผากล้วยไม้, เทวสุวัต   |
| 15.30-17.00 น. | แยกย้ายพักผ่อน อยู่กับตัวเองและธรรมชาติ  |
| 17.00-18.30 น. | รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน  |
| 18.30-20.00 น. | นันทนาการ  |
| 20.00 น.       | พักผ่อน (นอนนับดาว) ปรับเป็นนั่งรถไปส่งสวัสดิ์ ถึง 21.00 น.  |

อาทิตย์ที่ 12 มีนาคม 2538

- 06.00-06.30 น. อรุณสวัสดิ์-ออกกำลัง
- 06.30-08.30 น. ประกอบอาหาร-รับประทาน
- 08.30-09.00 น. เก็บสัมภาระ ลาจากกลุ่มมูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก
- 09.00-10.00 น. สรุป ประเมินผลกิจกรรมและวางแผนสำหรับครั้งต่อไป  
ปรับเป็นฟังการบรรยายที่วนอุทยานแห่งชาติ
- 10.00-11.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย - ปรับเป็นประเมินโครงการ
- 11.30-12.30 น. รับประทานอาหาร
- 13.00 น. ออกเดินทางกลับ ปรับเป็นแวะชมน้ำตกเหวนรก  
และเดินทางกลับ 15.00 น.

ประเมินผลการเข้าร่วมโครงการมุ่งสู่ความสุขสมบูรณ์

การประเมินผลโครงการ ประกอบไปด้วย

- 1) การตอนแบบสอบถาม ความสุขสมบูรณ์ เปรียบเทียบคะแนนความสุขสมบูรณ์  
ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ
- 2) การประเมินด้วยวาจา
- 3) การเขียนภาพประกอบคำบรรยายในสมุดภาพ
- 4) การติดตามสอบถามความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมโครงการจากตัวนิสิตเอง  
และเพื่อน
- 5) ติดตามศึกษากรณีศึกษา จำนวน 2 ราย ที่ให้ความร่วมมือ

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ในการวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา  
ในกรุงเทพมหานคร จะมีการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดความสุขสมบูรณ์ ซึ่งมีการวัด  
หลายตัวแปรและเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า คำนวณค่าความเที่ยง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์  
แอลฟา (Coefficient Alpha) ของ Cronbach (1974 : 161)

$$= \frac{n}{n-1} \left| 1 - \frac{S_1^2}{S_x^2} \right|$$

เมื่อ = สัมประสิทธิ์ความเที่ยง

$n$  = จำนวนข้อของแบบทดสอบ

$S_1^2$  = ความแปรปรวนของข้อทดสอบแต่ละข้อ

$S_x^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนรวม

2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจระหว่างนิสิตนักศึกษาที่แตกต่างกันในเรื่อง เพศ ชั้นปีที่เรียน สาขาวิชา ใช้  $t$ -test และ ANOVA

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความพึงพอใจ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) การวิเคราะห์ข้อมูลในลักษณะนี้ เป็นการวิเคราะห์เชิงเส้นตรง (Linear Regression Analysis) โดยถือว่าตัวแปรตาม (Dependent Variable) หรือตัวแปรเกณฑ์ (Criterion Variable) เป็นฟังก์ชันของตัวแปรอิสระ (Independent Variable) หรือตัวพยากรณ์ (Predictor Variable) ซึ่งเขียนเป็นรูปสมการได้ดังนี้

$$W = a + b_1B + b_2A + b_3S + b_4D + b_5Y + e$$

เมื่อ  $W$  = คะแนนความพึงพอใจ

$a$  = ค่าคงที่

$B$  = ค่าการมีพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษา

$A$  = ค่าการมีกิจกรรมของนิสิตนักศึกษา

$S$  = ค่าคุณภาพของบริการและสวัสดิการที่จัดขึ้นในมหาวิทยาลัยของนิสิตนักศึกษา

$D$  = สาขาวิชาที่นิสิตนักศึกษาเรียน

$Y$  = ค่าชั้นปีที่เรียนของนิสิตนักศึกษา

$b_{1...n}$  = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Regression Coefficient) ของตัวแปรอิสระแต่ละตัว

$e$  = ค่าความคลาดเคลื่อน

การวิจัยทั้ง 4 ขั้นตอน สามารถแสดงเป็นแผนภูมิ ดังนี้

