การมองโลกในแง่ดี ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความเชื่ออำนาจภายในตน กับความหยุ่นตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย*

Optimism, Spiritual Well Being, Internal Locus of Control and Resilience of The First Year Undergraduate Students of Mae Fah Luang University, Chiang Rai Province

ณัฐพร โตภะ**
Nattaporn Topa
ทิพย์วัลย์ สุรินยา***
Tippavan Surinya

บทคัดย่อ

วิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการมองโลกในแง่ดี ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความเชื่ออำนาจภายในตน กับความหยุ่นตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย แม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่าง

---

* บทความนี้เรียบเรียงจากวิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
This article was compiled from master of Science Thesis of Community Psychology Kasetsart University

** นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
Student Master of Community Psychology, Faculty of Social Sciences Kasetsart University. Corresponding, e-mail : tegtak@hotmail.com

*** ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University, Thesis Advisor

ความหยุ่นตัว ตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี กับความหยุ่นตัว ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างความผาสุกทางจิตวิญญาณ กับความหยุ่นตัว และความ สัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายในตนกับความหยุ่นตัว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย จำนวน 363 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test การวิเคราะห์ความแปรปรวน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดี และความเชื่ออำนาจภายในตนของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความผาสุกทางจิตวิญญาณ และความหยุ่นตัวของนักศึกษาอยู่ในระดับสูง การมองโลกในแง่ดี ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความเชื่ออำนาจภายในตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหยุ่นตัวของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

คำสำคัญ : การมองโลกในแง่ดี ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความเชื่ออำนาจภายในตน ความหยุ่นตัว

Abstract

The purposes of this study were, firstly, to study level of optimism, spiritual well being, internal locus of control and resilience of the first year undergraduate students of Mae Fah Luang University in Chiang Rai Province, secondly, to compare resilience of the first year undergraduate students by personal factors, thirdly, to study the relationship between optimism and resilience of the first year undergraduate students, fourthly, to study the relationship between spiritual well being and resilience of the first year undergraduate students, and finally, to study the relationship between internal locus of control and resilience of the first year undergraduate students. The sample were

363 first year undergraduate students at Mae Fah Luang University, Chiang Rai Province selected by Stratified Random Sampling. The research tools were questionnaires. The data corrected were analyzed by using computer package program. The statistical analysis were percentage, mean, standard deviation, t-test, ANOVA and Pearson's Product Moment Correlation Coefficient. The research results of the research indicated that; 1) optimism and internal locus of control of the first year undergraduate students are at the moderate level, while spiritual well being and resilience the first year undergraduate students are at the high level 2) There was positive relationship among optimism, spiritual well being, internal locus of control and access to resilience at the statistically significant .001

Keywords : optimism, spiritual well being, internal locus of control, resilience

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับวิถีชีวิตคนเราอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ เทคโนโลยี และสังคม ซึ่งส่งผลต่อความหยุ่นตัว (resilience) ของแต่ละบุคคล โดยความหยุ่นตัวเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล เป็นกระบวนการของความสามารถในการฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติภายหลังกับการเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยผู้ที่มีความหยุ่นตัวที่ดีจะมีความเจริญเติบโตทางอารมณ์และจิตใจเพิ่มมากขึ้น หลังจากที่พวกเขาผ่านอุปสรรคที่กดดัน สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม (กรมสุขภาพจิต, 2549) ดังแผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่ 12 พ.ศ.2560-2564 กล่าวว่า การพัฒนาทุนมนุษย์นั้นต้องยึดหลักสมดุล ยั่งยืน โดยมีเป้าหมายที่สำคัญ

ประการหนึ่งคือ ส่งเสริมให้บุคคลมีลักษณะที่สมบูรณ์ มีวินัย มีทัศนคติและพฤติกรรมตามบรรทัดฐานที่ดีของสังคม มีความเป็นพลเมืองตื่นรู้ มีความสามารถในการปรับตัวได้อย่างรู้เท่าทันสถานการณ์ มีสุขภาพกายและใจที่ดี มีความเจริญงอกงามทางจิตวิญญาณ เสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ เพื่อปรับเปลี่ยนให้คนในสังคมไทยมีค่านิยมตามบรรทัดฐานที่ดีทางสังคม และเตรียมคนให้มีทักษะการดำรงชีวิตในโลกศตวรรษที่ 21

จากข้อมูลจากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (กรกฎาคม 2559) แสดงจำนวนประชากรวัยเรียน (อายุ 6-21 ปี) ของประเทศไทย คาดประมาณ ณ กลางปี 2559 มีจำนวน 13,501,000 คน จะเห็นได้ว่ามีจำนวนมากเป็นอันดับ 2 รองจากวัยแรงงาน ดังนั้นเราจึงควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาประเทศโดยเริ่มจากวัยเรียนโดยเฉพาะในวัยรุ่น เพราะส่วนใหญ่อยู่ในช่วงเข้าสู่ระดับอุดมศึกษา นับเป็นการเริ่มต้นสู่วัยทำงานเพื่อไปเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคต

การมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการใช้ชีวิต มีส่วนสำคัญในการจูงใจตนเองให้รู้สึกอยากกลับฟื้นคืนจากเรื่องเลวร้าย ไม่ท้อกับอุปสรรคต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น ความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็นการรับรู้ถึงเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต มีจิตที่จะคอยระลึกถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ยอมรับในสิ่งที่เป็นอยู่ ความเชื่ออำนาจภายในตนเป็นคุณลักษณะเฉพาะในแต่ละบุคคล มีความสัมพันธ์กับการแสดงออกทางพฤติกรรมส่งผลต่อการตัดสินใจในการแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษา ใช้ทักษะความพยายามของตนเองเป็นสำคัญ จะคอยนึกถึงความสามารถของตนเองอยู่เสมอ

จากเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่ศึกษาถึงปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมความหยุ่นตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย นั่นก็คือ ปัจจัยส่วนบุคคล การมองโลกในแง่ดี ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความเชื่ออำนาจภายในตนว่ามีความสัมพันธ์กับความหยุ่นตัวอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางนำไปเพื่อพัฒนากิจกรรมและการให้คำปรึกษากับนักศึกษา ให้นักศึกษาสามารถใช้ชีวิต

การเป็นนักศึกษาให้มีความสุขและสามารถจบออกไปเพื่อนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาตนเองต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการมองโลกในแง่ดี ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความเชื่ออำนาจภายในตน กับความหยุ่นตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างความหยุ่นตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย ตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความเชื่ออำนาจภายในตน กับความหยุ่นตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความหยุ่นตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย ได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย ปีการศึกษา 2559 จำนวน 3,923 คน (ข้อมูลจากส่วนทะเบียนและประมวลผลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ณ เดือนตุลาคม พ.ศ. 2559)

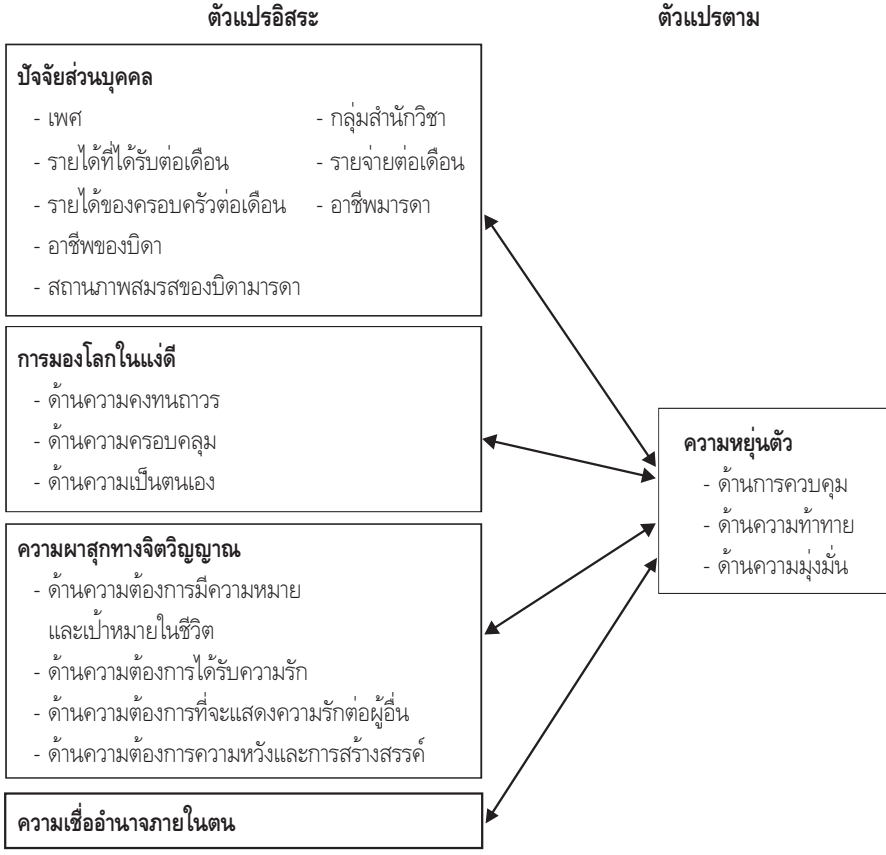
ทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิดทฤษฎีความหยุ่นตัวของ Reivich and Shatte (2003) กล่าวว่า ความหยุ่นตัวเป็นความสามารถในการเผชิญกับความทุกข์และความสามารถในความอดทนและการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ โดยที่ความหยุ่นตัวตามแนวคิดนี้มี 3 องค์ประกอบหลักคือ 1) การควบคุม (control) 2) ความท้าทาย (challenge) 3) ความมุ่งมั่น (commitment) และเพื่อให้บุคคลสามารถมีความหยุ่นตัวได้ดีนั้นต้องมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ไปได้ นั่นก็คือ การมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยใช้แนวคิดของ Seligman (1990) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี ทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในการงาน การเรียน มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี โดยที่การมองโลกในแง่ดีตามแนวคิดนี้มี 3 องค์ประกอบหลักคือ 1) ด้านความคงทนถาวร (Permanence) 2) ด้านความครอบคลุม (Pervasiveness) 3) ด้านความเป็นตนเอง (Personalization) สิ่งที่อาจจะส่งผลต่อความหยุ่นตัวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ซึ่งผู้วิจัยใช้แนวคิดของ Highfield and Carson (1983) กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรที่แสดงถึงความต้องการด้านต่างๆ ในชีวิต โดยที่ความผาสุกทางจิตวิญญาณตามแนวคิดนี้มี 4 องค์ประกอบหลักคือ 1) ด้านความต้องการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต 2) ด้านความต้องการได้รับความรัก 3) ด้านความต้องการที่จะแสดงความรักต่อผู้อื่น 4) ด้านความต้องการความหวังและการสร้างสรรค์ และอีกตัวแปรหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงความคิดที่ว่าความสำเร็จและความล้มเหลวที่เกิดขึ้นกับตนเป็นผลมาจากความสามารถทักษะ หรือการกระทำของตนเอง คือ ความเชื่ออำนาจภายในตน ซึ่งผู้วิจัยใช้แนวคิดของ Rotter (1996) กล่าวว่า ความเชื่ออำนาจภายในตน คือ การที่บุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตนเองได้ เชื่อในการตัดสินใจของตนเอง คำนึงถึงความสามารถของตนเองอยู่เสมอ

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ระวีนันท์ รื่นพรต (2553) ได้ศึกษา ปัจจัยทำนาย

การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำนวน 1,002 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เพศ คณะ เกรดเฉลี่ยสะสม และอาชีพของมารดา ความหยุ่นตัวและการยึดติดความสมบูรณ์แบบสามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษาร้อยละ 33.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความหยุ่นตัวเป็นตัวแปรที่สำคัญที่สุดในการทำนายการปรับตัว โดยผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้

กรอบแนวคิดการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีความหยุ่นตัวแตกต่างกัน

2. การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับความหยุ่นตัวของนักศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

3. ความผาสุกทางจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์กับความหยุ่นตัวของนักศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

4. ความเชื่ออำนาจภายในตน มีความสัมพันธ์กับความหยุ่นตัวของนักศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

วิธีการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย จำนวน 3,923 คน (ข้อมูลจาก ส่วนทะเบียนและประมวลผลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ณ เดือนตุลาคม พ.ศ. 2559) คำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการหาขนาดตัวอย่างของ Yamane (1967) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้ กลุ่มตัวอย่าง 363 คน และทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ด้วยการคำนวณตามสัดส่วนนักศึกษาในแต่ละสำนักวิชา

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในการวิจัย แบ่งได้เป็น 5 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา ประกอบด้วย เพศ สำนักวิชา รายได้ที่ได้รับต่อเดือน รายจ่ายต่อเดือน รายได้ของครอบครัวต่อเดือน อาชีพบิดา อาชีพมารดา และสถานภาพสมรสของบิดามารดา โดยมีลักษณะเป็นแบบให้เลือกตอบ (check lists) และให้เติมข้อความ มีจำนวน 8 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ Seligman (1990) มี โดยครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านความคงทนถาวร ด้านความครอบคลุม และด้านความเป็นตนเอง โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) 4 ระดับ คือ เห็นด้วยน้อยที่สุด เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยมาก และเห็นด้วยมากที่สุด มีจำนวน 18 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามแนวคิดของ Highfield and Carson (1983) โดยครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านความต้องการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต ด้านความต้องการได้รับความรัก ด้านความต้องการที่จะแสดงความรักต่อผู้อื่น และด้านความต้องการความหวังและการสร้างสรรค์ โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) 4 ระดับ คือ เห็นด้วยน้อยที่สุด เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยมาก และเห็นด้วยมากที่สุด มีจำนวน 24 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ Rotter (1996) โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับ คือ เห็นด้วยน้อยที่สุด เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยมาก และเห็นด้วยมากที่สุด มีจำนวน 12 ข้อ

ตอนที่ 5 แบบสอบถามความหยุ่นตัว เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ Reivich and Shatte (2003) โดยครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการควบคุม ด้านความท้าทาย และด้านความมุ่งมั่น โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับ คือ เห็นด้วยน้อยที่สุด เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยมาก และเห็นด้วยมากที่สุด มีจำนวน 18 ข้อ

3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบความถูกต้องเชิงเนื้อหา แล้วทำการทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลจากการวิเคราะห์ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ดังนี้

แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีโดยรวม	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .865
ด้านความคงทนถาวร	มีค่าเท่ากับ .744
ด้านความครอบคลุม	มีค่าเท่ากับ .764
ด้านความเป็นตนเอง	มีค่าเท่ากับ .730
แบบสอบถามความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวม	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .860
ด้านความต้องการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต	มีค่าเท่ากับ .671
ด้านความต้องการได้รับความรัก	มีค่าเท่ากับ .786
ด้านความต้องการที่จะแสดงความรักต่อผู้อื่น	มีค่าเท่ากับ .730
ด้านความต้องการความหวังและการสร้างสรรค์	มีค่าเท่ากับ .741
แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตนโดยรวม	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .821

แบบสอบถามความหยุ่นตัวโดยรวม	ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .915
ด้านการควบคุม	มีค่าเท่ากับ .859
ด้านความท้าทาย	มีค่าเท่ากับ .768
ด้านความมุ่งมั่น	มีค่าเท่ากับ .935

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ สถิติที่ใช้ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test ค่า F-test (One Way ANOVA) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัย

1. นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 72.5 ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มสำนักวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ร้อยละ 66.9 มีรายได้ที่ได้รับต่อเดือน อยู่ระหว่าง 5,000-10,000 บาท ร้อยละ 69.4 มีรายจ่ายต่อเดือน 5,000-10,000 บาท ร้อยละ 52.0 มีรายได้ของครอบครัวต่อเดือนอยู่ที่ อยู่ระหว่าง 30,000-70,000 บาท ร้อยละ 46.3 อาชีพของบิดาทำอาชีพธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 30.0 อาชีพของมารดาทำอาชีพธุรกิจส่วนตัว และอาชีพรับจ้างและอื่นๆ ร้อยละ 30.0 และสถานภาพสมรสของบิดามารดามีสถานภาพอาศัยอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 80.4

2. นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวมอยู่ในระดับสูง ด้านความต้องการมีความหมายและ ความเชื่ออำนาจภายในตนอยู่ในระดับปานกลาง และความหยุ่นตัวโดยรวมอยู่ในระดับสูง ดังแสดงไว้ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการมองโลกในแง่ดี ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความเชื่ออำนาจภายในตน และความหยุ่นตัว

(n=363)

ตัวแปร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. การมองโลกในแง่ดี	**51.34**	**11.64**	**ปานกลาง**
1.1 ด้านความคงทนถาวร	18.29	3.76	สูง
1.2 ด้านความครอบคลุม	17.94	4.21	ปานกลาง
1.3 ด้านความเป็นตนเอง	15.11	3.67	ปานกลาง
2. ความผาสุกทางจิตวิญญาณ	**80.74**	**15.67**	**สูง**
1.1 ด้านความต้องการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต	19.84	4.11	สูง
ตัวแปร	$\bar{x}$	**S.D.**	**ระดับ**
1.2 ด้านความต้องการได้รับความรัก	20.32	3.54	สูง
1.3 ด้านความต้องการที่จะแสดงความรักต่อผู้อื่น	20.10	3.98	สูง
1.4 ด้านความต้องการความหวังและการสร้างสรรค์	20.48	4.04	สูง
3. ความเชื่ออำนาจภายในตน	**32.68**	**7.59**	**ปานกลาง**
4. ความหยุ่นตัว	**55.93**	**11.66**	**สูง**
1.1 ด้านการควบคุม	18.25	3.48	สูง
1.2 ด้านความท้าทาย	18.12	4.22	สูง
1.3 ด้านความมุ่งมั่น	19.56	3.96	สูง

กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน ดังนี้

การวัดการมองโลกในแง่ดีโดยรวม ช่วงคะแนน 18.00 - 36.00 อยู่ในระดับต่ำ 36.01 - 54.00 อยู่ในระดับปานกลาง และ 54.01 - 72.00 อยู่ในระดับสูง และเกณฑ์การวัดการมองโลกในแง่ดีรายด้าน ช่วงคะแนน 6.00 - 12.00 อยู่ในระดับต่ำ 12.01 - 18.00 อยู่ในระดับปานกลาง และ 18.01 - 24.00 อยู่ในระดับสูง

การวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวม ช่วงคะแนน 24.00 - 48.00 อยู่ในระดับต่ำ 48.01 - 72.00 อยู่ในระดับปานกลาง และ 72.01 - 96.00 อยู่ในระดับสูง และเกณฑ์การวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณรายด้าน ช่วงคะแนน 6.00 - 12.00 อยู่ในระดับต่ำ 12.01 - 18.00 อยู่ในระดับปานกลาง และ 18.01 - 24.00 อยู่ในระดับสูง

การวัดความเชื่ออำนาจภายในตน ช่วงคะแนน 12.00 - 24.00 อยู่ในระดับต่ำ 24.01 - 36.00 อยู่ในระดับปานกลาง และ 36.01 - 48.00 อยู่ในระดับสูง

การวัดความหยุ่นตัวโดยรวม ช่วงคะแนน 18.00 - 36.00 อยู่ในระดับต่ำ 36.01 - 54.00 อยู่ในระดับปานกลาง และ 54.01 - 72.00 อยู่ในระดับสูง และเกณฑ์การวัดความหยุ่นตัวรายด้าน ช่วงคะแนน 6.00 - 12.00 อยู่ในระดับต่ำ 12.01 - 18.00 อยู่ในระดับปานกลาง และ 18.01 - 24.00 อยู่ในระดับสูง

3. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความหยุ่นตัวของนักศึกษาตามปัจจัยส่วนบุคคล ดังแสดงไว้ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t) และวิเคราะห์ความแปรปรวน (F) ของความหยุ่นตัวจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

(n=363)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ความหยุ่นตัว			
	t	F	p-value	สรุปผล
เพศ	-1.154^{ns}	-	.249	ไม่แตกต่าง
กลุ่มสำนักวิชา	-	0.600^{ns}	.549	ไม่แตกต่าง
รายได้ที่ได้รับต่อเดือน	-	1.931 ^{ns}	.146	ไม่แตกต่าง
รายจ่ายต่อเดือน	-	3.095*	.046	แตกต่าง
รายได้ของครอบครัวต่อเดือน	-	3.123*	.045	แตกต่าง
อาชีพของบิดา	-	1.840^{ns}	.139	ไม่แตกต่าง
อาชีพของมารดา	-	2.725*	.044	แตกต่าง
สถานภาพสมรสของบิดามารดา	-.046^{ns}	-	.811	ไม่แตกต่าง

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า นักศึกษาที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ กลุ่มสำนักวิชา รายได้ที่ได้รับต่อเดือน อาชีพของบิดา และสถานภาพสมรสของบิดามารดามีความหยุ่นตัวไม่แตกต่างกัน ส่วนรายจ่ายต่อเดือน รายได้ของครอบครัวต่อเดือน และอาชีพของมารดามีความหยุ่นตัวแตกต่างกัน

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความเชื่ออำนาจภายในตนกับความหยุ่นตัวของนักศึกษา

(n=363)

ตัวแปร	ความหยุ่นตัว	
	r	p
การมองโลกในแง่ดี	.617***	.000
ด้านความคงทนถาวร	.583***	.000
ด้านความท้าทาย	.463***	.000
ด้านความมุ่งมั่น	.182***	.000
ความผาสุกทางจิตวิญญาณ	.643***	.000
ด้านความต้องการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต	.529***	.000
ด้านความต้องการได้รับความรัก	.529***	.000
ด้านความต้องการที่จะแสดงความรักต่อผู้อื่น	.404***	.000
ด้านความต้องการความหวังและการสร้างสรรค์	.556***	.000
ความเชื่ออำนาจภายในตน	.489***	.000

*** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย มีการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหยุ่นตัวของนักศึกษา ทั้งนี้อาจมาจากการที่นักศึกษามีทัศนคติกับเรื่องต่างๆ ไปในทิศทางที่ดี ไม่ว่าจะพบกับเหตุการณ์ใดๆ ก็เชื่อว่าจะสามารถผ่านไปได้ แม้ว่าจะต้องพบกับเหตุการณ์ที่กดดันและผิดหวังก็ยังเชื่อว่าข้างหน้ายังมีสิ่งดีๆ อยู่เสมอ ทั้งปัญหาในด้านการเรียนถึงจะเกิดขึ้นแต่จะเกิดเพียงชั่วคราว อุปสรรคการในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยถึงแม้จะเกิดขึ้นแต่ก็จะสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี เชื่อว่าสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น จะเกิดขึ้นกับคนอื่นๆ ด้วย และมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเกิดจากการกระทำของตนเองมากกว่าจากคนรอบข้างสอดคล้องกับ วรางคณา รัชตะวรรณ (2554) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นลักษณะของบุคคลที่มีความคาดหวังในทางบวกว่าจะมีประสบการณ์ที่ดีในอนาคตอย่างมีเหตุผลตามสภาพความเป็นจริง ไม่ว่าจะประสบอุปสรรคมากน้อยเพียงใดก็สามารถจะเผชิญอุปสรรคนั้นได้ด้วยความมั่นใจในตนเอง

นักศึกษามีความผาสุกทางจิตวิญญาณอยู่ในระบบสูง โดยความผาสุกทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหยุ่นตัวของนักศึกษา ทั้งนี้อาจมาจากนักศึกษามีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต มองเห็นคุณค่าของตนเอง พึงพอใจกับศาสนาที่ตนเองนับถือ มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และสามารถให้ความรักและรับความรัก มีการอภัยต่อตนเองและผู้อื่น สอดคล้องกับ Doenges and Moorhouse (1998, cited in Chow, 2005) ได้กล่าวไว้ว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ สามารถช่วยเพิ่มความหมาย เป้าหมาย และคุณค่าในการดำรงชีวิตเพื่อได้รับความสงบสุข ความสามัคคี และความพึงพอใจ

นักศึกษามีความเชื่ออำนาจภายในตนอยู่ในระบบปานกลาง โดยความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหยุ่นตัวของนักศึกษา ทั้งนี้อาจมาจากการที่นักศึกษาเชื่อว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิด ความคิดความสำเร็จและ

ความล้มเหลวที่เกิดขึ้นกับตนเป็นผลมาจากจากทักษะ ความสามารถ การกระทำของตนเอง เชื่อว่าตนเองจะควบคุมเหตุการณ์ต่างๆ ได้ สอดคล้องกับ Greenberg and Baron (2000) กล่าวว่า บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน เป็นบุคคลที่เชื่อว่าผลของเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น มีรากฐานและสาเหตุมาจากการกระทำของตนเองเป็นสำคัญ

นอกจากนี้ในเรื่องของปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน แต่มีความหยุ่นตัวไม่แตกต่างกัน ได้แก่ เพศ ทั้งนี้อาจเนื่องจากสภาพทางสังคมในปัจจุบันมีความเท่าเทียมกันในเรื่องของเพศ และในโลกปัจจุบันเพศชายและเพศหญิงมีความรู้ทัศนคติ และการรับรู้ถึงข้อมูลข่าวสารต่างๆ อย่างเท่าเทียมกัน กลุ่มสำนักวิชาอาจเนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 อยู่ในช่วงการปรับตัวเพื่อใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยเหมือนกัน โดยแต่ละสำนักวิชายังมีแนวทางการทำกิจกรรมคล้ายคลึงกัน และในการเรียนนั้นก็ย่อมมีวิชาที่ยากและง่ายเหมือนกันในแต่ละสำนักวิชา รายได้ที่ได้รับต่อเดือนอาจเนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทุกคนต้องอยู่ในหอพักของทางมหาวิทยาลัย จึงทำให้ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย อาชีพของบิดา อาจเนื่องจากอาชีพของบิดาไม่ได้มีผลต่อการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยและไม่ทำให้นักศึกษารู้สึกแตกต่างจากคนอื่นๆ และสถานภาพสมรสของบิดามารดา อาจเนื่องจากนักศึกษาอยู่ในวุฒิภาวะที่พอจะรับรู้สภาพปัญหาภายในครอบครัวของตนเอง และมีความเข้าใจสามารถรับฟังเหตุผลต่างๆ ได้ และเป็นวัยที่ใช้เวลาอยู่กับเพื่อนมากกว่าบิดามารดา แต่มีบางปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลให้มีความหยุ่นตัวแตกต่างกัน ได้แก่ รายจ่ายต่อเดือน อาจเนื่องจากนักศึกษาส่วนใหญ่มีข้อจำกัดในเรื่องของการเงิน เวลาใช้จ่ายจึงต้องระมัดระวัง และในวัยนี้เป็นวัยที่ต้องการเข้าสังคมกับผู้อื่นจึงส่งผลให้นักศึกษารู้สึกว่าตนเอง ไม่สามารถเข้าสังคมกับผู้อื่นได้หากเก็บตัวแต่ในหอพักไม่ไปสังสรรค์กับผู้อื่นข้างนอก รายได้ของครอบครัวต่อเดือน อาจเนื่องจากรายได้ของครอบครัวที่มีความแตกต่างกัน ส่งผลให้นักศึกษารู้สึกว่าตนเองต้องใช้จ่ายให้เพียงพอ รู้สึกว่าการใช้จ่ายแต่ละครั้งต้องคำนึงถึงรายได้ของครอบครัวด้วย จึงอาจมีการกังวลในค่าใช้จ่ายต่างๆ และอาชีพของมารดา อาจเนื่องจากนักศึกษาอยู่ในช่วงของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่จะสนิทสนมกับมารดาเป็นส่วนใหญ่ เพราะมารดาจะแสดงออกถึง

การเอาใส่ใจดูแลบุตรมากกว่าบิดา อาชีพของมารดาจึงอาจจะส่งผลให้นักศึกษารู้สึกว่าตนเองมีความเท่าเทียมกับเพื่อน และอาจมีผลต่อการใช้จ่ายในสิ่งจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและในเรื่องทั่วๆ ไปในการดำรงชีวิต

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. หน่วยงานและบุคลากรในมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงที่เกี่ยวข้อง ควรจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างระดับการมองโลกในแง่ดี โดยเน้นส่งเสริมการแก้ปัญหา การเชื่อมั่นในตนเอง และการควบคุมตนเอง เน้นเรื่องเหตุการณ์ที่จะทำให้นักศึกษามองเห็นว่าสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้นกับตนเองจะเกิดขึ้นอยู่เสมอๆ เห็นว่าสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นจะผ่านพ้นไปได้

2. ควรส่งเสริมให้นักศึกษารู้จักตั้งเป้าหมายให้กับชีวิต ได้รับความรักจากผู้อื่นทั้งจากอาจารย์ เพื่อน รุ่นพี่ และคนในครอบครัว เมื่อเขาได้รับความรักจากผู้อื่นจะส่งผลต่อการแสดงออกความรักต่อผู้อื่นด้วยเช่นกัน ทำให้นักศึกษาใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข และรู้สึกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้มีความเป็นไปได้ เห็นความสำคัญกับการใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายมากยิ่งขึ้น เพื่อทำให้มีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงขึ้น

3. หน่วยงานและบุคลากรในมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงที่เกี่ยวข้อง ควรส่งเสริมให้นักศึกษามีความเชื่ออำนาจภายในตนเพิ่มมากขึ้น เสริมสร้างกิจกรรมให้นักศึกษารู้สึกมีความมั่นใจในตนเอง กล้าที่จะตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ในชีวิตมากยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในตัวแปรอื่นๆ ที่อาจส่งผลต่อความหยุ่นตัวของนักศึกษา เช่น บุคลิกภาพ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ภูมิลำเนา เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาความหยุ่นตัวกับมหาวิทยาลัยเอกชนหรือมหาวิทยาลัยปิดเพื่อจะได้นำผลการวิจัยไปใช้ได้อย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น

3. ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพในเรื่องการส่งผลต่อความหยุ่นตัวของนักศึกษา โดยเน้นที่การเรียนรู้รูปแบบ วิถีชีวิตของนักศึกษา ด้วยกระบวนการสังเกต การสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สามารถอธิบายลักษณะความหยุ่นตัวเพื่อให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. (2549). **การสร้างเสริมความหยุ่นตัวเพื่อรองรับวิกฤตสุขภาพจิต.** สืบค้นจาก http://www.klb.dmh.go.th/.

คณะกรรมการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2559). **สารประชากรมหาวิทยาลัยมหิดล.** นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

นงลักษณ์ สรรสม. (2552). **ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย.** (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).

ระวีนันท์ รื่นพรต. (2553). **อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุ่นตัว การยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.** (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).

วรางคณา รัชตะวรรณ. (2554). **การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษา.** (ปริญญานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).

วิทยากร เชียงกูล. (2548). **"มองโลกในแง่ดี: คนที่ความสุขคือ คนที่มีความหวังเต็มเปี่ยม."** จิตวิทยาในการสร้างความสุข. สืบค้น จาก https://witayakornclub.wordpress.com/2009/10/05/dee/.

Chow, R. K. (2005). **Life's Quest for Spiritual Well-Being : a Holistic and Gerontological nurse perspective.** Washington, D. C.: NSNA Imprint.

Greenberg, J. & Baron, R.A. (2000). **Behavior in Organizations: Understanding and Managing the Human Side of Work.** (4rd ed). New Jersey : Prentice-Hall.

Highfield, M.F. & Carson, V.B. (1983). "Spiritual need of patient: are they recognized ." **Cancer Nursing,** 6(3), 187-192.

Rotter, J. B. (1996). "Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement." **Psychological Monographs: General and Applied,** 80, 1-28.

Seligman, M. (1990). **Learned Optimism**. New York : Simon and Schuster.

Yamane, T. (1967). **Statistics: An introductory analysis.** (4th ed.). New York : Harper & Row.

Translated Thai References

wittayakorn Chiangkhan. (2005). "**Optimism: people have happy are people have hope".** Psychology of Happiness. Retrieved from https://witayakornclub.wordpress.com/2009/10/05/dee/. [in Thai]

Department of mental health. (2007). **Strengthening the flexibility to support a mental health crisis.** Retrieved from http://www.klb.dmh.go.th/. [in Thai]

Institute for Population and Social Research Mahidol University. (2016). **Mahidol Population Gazette.** Nakhon Pathom. [in Thai]

Warangkana Ratchatawan. (2001). **A Study and Development of Adolescent Students' Optimism Through Group Counseling.** (Doctor of Education Degree in Counseling Psychology. Srinakharinwirot University). [in Thai]

Raweenan Ruenprot. (2009). **"Influence of Personal Factors, Resilience and Perfectionism on Adaptation of Students at Phranakhon Rajabhat University"**. (Master of Science Community Psychology). Kasetsart University). [in Thai]

Nongluk Sansom. (2009). **Selected Factors Related to Quality of Life of Terminal Cancer Patients.** Chulalongkorn University. [in Thai]