

ความนำ

สังคมไทยกำลังเผชิญกับปัญหาหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน แม้ว่าชีวิตของคนทุกวันนี้สะดวกสบายกว่าเมื่อก่อน แต่ไม่ได้ทำให้คนเรามีความสุขมากขึ้นกว่าเดิม แม้จะมีความพยายามจากหลายฝ่ายก็ตาม (ริชาร์ด เลยาร์ด, 2550) ปัญหาดังกล่าวนี้อาจมีความหนักเบาแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับความสามารถทางอารมณ์ของแต่ละคน เนื่องจากอารมณ์มีอิทธิพลต่อความนึกคิด และพฤติกรรมของคนเราเป็นอย่างมาก ดังนั้นการบริหารจัดการทางอารมณ์จึงมีความสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างดีและมีความสุข (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552)

เราทุกคนล้วนมีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง ณ ทุกช่วงเวลาในระดับตั้งแต่รู้สึกดีเลิศจนถึงรู้สึกแย่ที่สุด เราสามารถวัดความรู้สึกนี้ได้โดยการถามเจ้าตัวเองหรือโดยการเฝ้าสังเกตปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในสมองของเรา เมื่อวัดค่าได้แล้วเราจึงจะสามารถอธิบายถึงระดับความสุขที่เป็นอยู่ของคนนั้นได้ ซึ่งชีวิตของแต่ละคนมีความซับซ้อน เราจึงจำเป็นต้องแยกแยะปัจจัยที่มีความสำคัญต่อความสุขจริง ๆ ออกมาให้เห็นเด่นชัด ซึ่งมีทั้งปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน (ริชาร์ด เลยาร์ด, 2550) ความสุขจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหา และเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ความรู้สึกรักในผู้อื่น มีความพึงพอใจ และเข้าใจตนเอง และเป็นเรื่องที่ต้องค้นหาคำตอบด้วยตนเอง (Diener, 2000) จากการศึกษาในอดีตพบว่า ความสุขมักมีสาเหตุมาจากภายนอก แต่ปัจจุบันพบว่าความสุขส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่ก่อตัวขึ้นมาเองในจิตใจของแต่ละคน (กุริภัทร ภควธธีร, 2536) นอกจากนี้ผลการวิจัยของ Goleman (1998) ยังพบว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีความสุข มีสุขภาพจิตดี และประสบความสำเร็จสูงด้วย

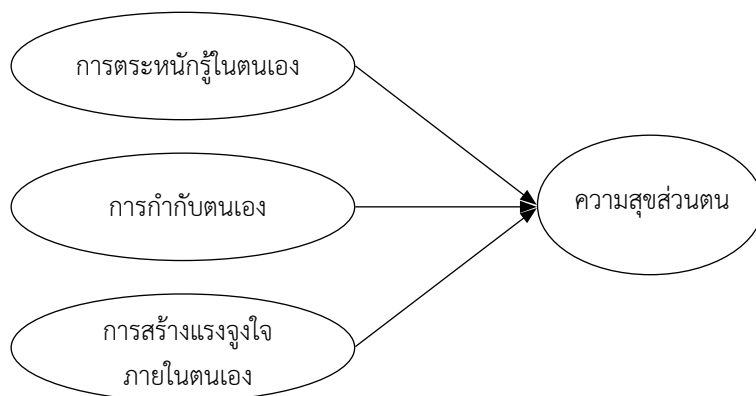
ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งผลการศึกษานำไปสู่แนวทางการพัฒนาและส่งเสริมปัจจัยภายในบุคคลที่มีอิทธิพลต่อความสุข เพื่อให้ นักศึกษาสามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นภายในตนเอง ซึ่งเป็นการพัฒนาที่ค่อยเป็นค่อยไป และนำไปสู่การพัฒนาความสุขที่ยั่งยืน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศชาติต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยคัดเลือกตัวแปรสาเหตุที่ส่งผลต่อความสุขส่วนบุคคลจากแนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของ Goleman (1998) โดยเลือกศึกษาเฉพาะตัวแปรความสามารถส่วนบุคคล ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การกำกับตนเอง และการสร้างแรงจูงใจภายในตนเอง เนื่องจากเป็นความสามารถเฉพาะตัวในการจัดการตนเองของบุคคล ซึ่งสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้เฉพาะตน จากตัวแปรดังกล่าวสามารถแสดงในรูปของความสัมพันธ์เชิงเหตุได้ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขส่วนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

สมมติฐานการวิจัย

1. โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขส่วนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. การตระหนักรู้ในตนเอง การกำกับตนเอง และการสร้างแรงจูงใจภายในตนเอง มีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขส่วนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การสร้างและตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์

1. การสร้างโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ มีขั้นตอนดังนี้
 - 1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยเกี่ยวกับความสุข เพื่อสำรวจว่ามีตัวแปรใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรความสุขของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
 - 1.2 เลือกตัวแปรทางจิตวิทยาที่สำคัญซึ่งส่งผลต่อความสุขได้แก่ ตัวแปรการตระหนักรู้ในตนเอง ตัวแปรการกำกับตนเอง และตัวแปรการสร้างแรงจูงใจภายในตนเอง จากนั้นให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการที่สามารถวัดค่าได้
 - 1.3 สร้างโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุจากข้อมูลที่ได้จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และผลการวิจัย เพื่อแสดงการเชื่อมโยงของตัวแปร พร้อมทั้งสมมติฐาน และนำเสนอเป็นโมเดลตามสมมติฐาน
2. การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีขั้นตอนดังนี้
 - 2.1 สร้างเครื่องมือเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรในโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ จากนั้นเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลตามสมมติฐานที่ได้พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์
 - 2.2 วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบวัดเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จากนั้นตัดเส้นทางที่ไม่มีนัยสำคัญออก เพื่อปรับโมเดลให้เป็นโมเดลประหยัด
 - 2.3 วิเคราะห์ความสอดคล้องของโมเดลประหยัดกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แล้วนำเสนอโมเดลประหยัดเป็นโมเดลสุดท้าย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาของรัฐ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ที่ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multi-stage random sampling) จำนวน 560 คน โดยใช้หลักการกำหนดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำตามข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างด้วยโปรแกรม LISREL ตามหลักของ Lindeman, Merenda, and Gold (1980) ที่ว่าอัตราส่วนระหว่างจำนวนหน่วยตัวอย่างกับจำนวนพารามิเตอร์ประมาณค่าหรือตัวแปรสังเกตได้ควรเป็น 20:1 แต่เพื่อลดความคลาดเคลื่อนในการวิเคราะห์ข้อมูลและเพื่อให้การเก็บข้อมูลมีความครอบคลุมมากยิ่งขึ้น จึงใช้ตัวอย่างจำนวน 560 ตัวอย่าง

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่

1. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของ Goleman (1998) ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง มี 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การตระหนักในอารมณ์ สามารถประเมินตนเอง และความมั่นใจในตนเอง จำนวน 17 ข้อ มีค่าความเที่ยง เท่ากับ .71
2. แบบวัดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของ Goleman (1998) ด้านการกำกับตนเอง มี 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การควบคุมตนเองได้ เป็นผู้ที่มีวิสัยทัศน์ มีจิตสำนึก สามารถปรับตัวได้ และมีแนวคิดใหม่ จำนวน 27 ข้อ มีค่าความเที่ยง เท่ากับ .85
3. แบบวัดการสร้างแรงจูงใจภายในตนเอง ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของ Goleman (1998) ด้านการสร้างแรงจูงใจภายในตนเอง มี 4 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ มีพลังขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จ มีความผูกพัน มีความคิดริเริ่ม และมองโลกในแง่ดี จำนวน 22 ข้อ มีค่าความเที่ยง เท่ากับ .89
4. แบบวัดความสุขส่วนบุคคล ผู้วิจัยคัดเลือกและปรับใช้ข้อคำถามจากดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่ ที่พัฒนาขึ้นโดย อภิชัย มงคล และคณะ (2547) มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ สภาพจิตใจ สมรรถภาพของจิตใจ และคุณภาพจิตใจ จำนวน 19 ข้อ มีค่าความเที่ยง เท่ากับ .91

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ได้ข้อมูลร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล

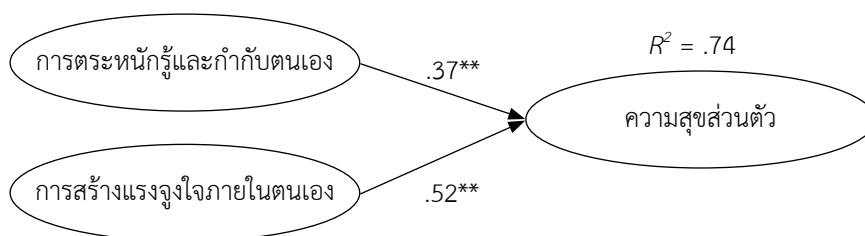
1. วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะพื้นฐานของข้อมูล ได้แก่ ลักษณะการแจกแจงของข้อมูล ข้อมูลสุดโต่ง ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรสังเกตได้ และข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในโมเดล เพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลในการตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ
3. ตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลการวัด เพื่อยืนยันว่าเครื่องมือที่สร้างหรือพัฒนาขึ้น มีโครงสร้างตามองค์ประกอบที่ได้กำหนดไว้ และเชื่อมั่นได้ว่าตัวแปรสังเกตได้แต่ละกลุ่มนั้น เป็นตัวบ่งชี้ที่เหมาะสมสำหรับตัวแปรแฝงที่กำหนด โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน
4. วิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรีด้วยการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง โดยเลือกใช้วิธีประมาณค่าแบบความควรจะเป็นสูงสุด (Maximum Likelihood: ML) เพราะเป็นวิธีที่สามารถคำนวณดัชนีความกลมกลืน (Fit Indexes) ได้หลายค่า
5. ตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากค่าดัชนีตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลกับเกณฑ์ที่กำหนด จากนั้นปรับโมเดลเพื่อให้ค่าดัชนีต่าง ๆ เป็นไปตามเกณฑ์

ผลการวิจัย

การตรวจสอบโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขส่วนตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีตามโมเดลสมมติฐาน มีตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสุขส่วนตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 1 ตัวแปร คือ ตัวแปรการสร้างแรงจูงใจภายในตนเองซึ่งมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .63 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 ส่วนตัวแปร การตระหนักรู้ในตนเอง และตัวแปรการกำกับตนเอง มีเส้นอิทธิพลที่ไม่มีนัยสำคัญ มีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายร้อยละ 71

จากผลการตรวจสอบโมเดลสมมติฐานพบว่า ตัวแปรการตระหนักรู้ในตนเอง และตัวแปรการกำกับตนเอง มีเส้นทางอิทธิพลที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่การตัดเส้นทางอิทธิพลที่ไม่มีนัยสำคัญออกเพื่อปรับให้เป็นโมเดลประหยัด ทำให้โมเดลที่ได้ไม่สอดคล้องกับทฤษฎี ผู้วิจัยจึงสร้างโมเดลทางเลือก โดยยุบรวมตัวแปรการตระหนักรู้ในตนเอง และ ตัวแปรการกำกับตนเองรวมกัน เนื่องจากตัวแปรดังกล่าวมีความสัมพันธ์กันสูง แล้วใช้ชื่อใหม่ว่าตัวแปรการตระหนักรู้ และกำกับตนเอง โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขส่วนตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีเส้นทางอิทธิพลต่อความสุข ส่วนตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกตัวแปร โดยตัวแปรแฝงการตระหนักรู้และกำกับตนเอง มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .37 ตัวแปรการสร้างแรงจูงใจภายในตนเองมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .52 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 และมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย ร้อยละ 74 ค่าดัชนีความกลมกลืนของโมเดลที่ปรับแก้ ได้แก่ ค่าดัชนีตรวจสอบ ความกลมกลืนเชิงสัมบูรณ์ (Absolute Fit Index) ดัชนีความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index) ดัชนี ความกลมกลืนเชิงประหยัด (Parsimonious Fit Index) และดัชนีวัดความพอเพียงของขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Critical N) มีค่าผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดทุกค่า

สรุปได้ว่าโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขส่วนตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีความสอดคล้องกับข้อมูล เชิงประจักษ์ เห็นได้จากเส้นทางอิทธิพลที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกเส้น และมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเพิ่มขึ้น ร้อยละ 71 เป็นร้อยละ 74 แสดงดังภาพที่ 2 และตารางที่ 1



หมายเหตุ. ** $p < .05$

ภาพที่ 2 โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขส่วนตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 1 ค่าอิทธิพล ค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย และค่าสถิติของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขส่วนตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ตัวแปรผล		ความสุขส่วนตน	
ตัวแปรสาเหตุ	อิทธิพลทางตรง	อิทธิพลทางอ้อม	อิทธิพลรวม
การตระหนักรู้และกำกับตนเอง	.37** (.14)	-	.37** (.14)
การสร้างแรงจูงใจภายในตนเอง	.52** (.14)	-	.52** (.14)
ค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย	.74		
ค่าสถิติ	$\chi^2 = 27.38$, $df = 45$, $p = .98$, $Relative \chi^2 = 0.61$, $GFI = 0.99$, $CFI = 1.00$, $AGFI = 0.98$, $RMR = 0.00$, $SRMR = 0.01$, $RMSEA = 0.00$		

หมายเหตุ. ** $p < .05$

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่าโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขส่วนตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ กล่าวคือตัวแปรเชิงสาเหตุ ได้แก่ การตระหนักรู้และกำกับตนเอง และการสร้างแรงจูงใจภายในตนเอง มีอิทธิพลต่อความสุขส่วนตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย ร้อยละ 74 หมายความว่า นิสิตที่มีการตระหนักรู้และกำกับตนเอง และสามารถสร้างแรงจูงใจภายในตนเอง จะเป็นผู้ที่มีความสุขส่วนตน สอดคล้องกับทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของ Goleman (1998) ที่กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่อยู่เบื้องหลังความสุข และสามารถทำนายความสำเร็จในชีวิต ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง คือผู้ที่รู้ว่าจะสามารถจัดการกับตนเองอย่างไร สามารถควบคุมตนเองได้ มีจิตสำนึกที่ดี ไว้วางใจได้ สามารถปรับตัวได้ดี และเปิดรับแนวคิดและข้อมูลใหม่ ๆ อยู่เสมอ สามารถสร้างแรงจูงใจภายในตนเองได้ โดยใช้ความชอบจากส่วนลึกขึ้นการกระทำให้ไปสู่สิ่งที่มุ่งหวัง มีพลังขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จ มองโลกในแง่ดี และพยายามที่จะจัดการกับความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของ Bar-On (1997) ที่กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง รู้สึกลับถือเคารพและยอมรับในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ทั้งในทางบวกและทางลบ สามารถรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี มีความสามารถในการปรับตัว มองโลกในแง่ดี อีกทั้งสามารถรู้สึกและแสดงออกซึ่งความเป็นสุขให้ปรากฏได้ สอดคล้องกับ วีระวัฒน์ ปันนิตมัย (2542) ที่กล่าวว่า การที่มนุษย์เข้าใจถึงความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนช่วยให้มนุษย์สามารถคิดได้อย่างชาญฉลาด และมีความสุขจากความคิดความอ่านมากขึ้น มีความเข้าใจชีวิตในทุกด้าน ทำให้ตนเองเป็นสุขและผู้อื่นก็เป็นสุขด้วย สอดคล้องกับ วิลาสลักษณ์ ชั่ววลี (2542) ที่กล่าวว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่สามารถทำงานเป็นทีมได้เป็นอย่างดี มีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจและเอื้ออาทรสามารถผลักดันเป็นผู้นำได้ มีความตื่นตัวที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ มีความสามารถในการปรับตัวได้เป็นอย่างดีทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล และมีความสุข

นอกจากนี้การศึกษาของทศพร ประเสริฐสุข (2543) ยังพบว่า คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มักจะเป็นผู้ที่สามารถแสวงหาความสุขและค้นพบความสุขได้ไม่ยาก สอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (พระธรรมปิฎก, ม.ป.ป.; พระธรรมปิฎก, 2536; พระธรรมปิฎก, 2538 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2551) ที่กล่าวว่าความสุขจากภายในเป็นความสุขจากการรู้เท่าทัน เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ความมีศรัทธาในสิ่งที่ดีงาม และการรู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งเป็นแนวคิดที่มีอิทธิพลและก่อให้เกิดสุขได้อย่างยั่งยืน กล่าวคือ พระองค์ทรงเน้นให้ “รู้ตัวเอง” คือ รู้กาย รู้ใจ หรือ รู้ความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง เมื่อรู้ตัวเองก็จะสามารถกำกับตนเองให้ปฏิบัติได้ถูกต้อง เมื่อมนุษย์รู้ตัวเองและเข้าถึงความจริงจะเกิดความสุขอันประณีต และอยากให้เพื่อนมนุษย์ได้ประสบความสุขเช่นนี้นับว่า ซึ่งเป็นความสุขราคาถูกที่สามารถบ่มเพาะและช่วยกันสร้างได้

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้ที่ปรารถนาความสุขอย่างยั่งยืน ควรฝึกพัฒนาตนเองโดยเริ่มจากปัจจัยภายในก่อน เนื่องจากการพัฒนาที่เริ่มต้นจากตนเองเป็นการพัฒนาที่ค่อยเป็นค่อยไป และนำไปสู่การพัฒนาความสุขที่ยั่งยืน
2. ผู้ที่ต้องการสร้างความสุขด้วยตนเอง ควรเริ่มต้นจากการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองก่อน โดยฝึกพิจารณาตนเองเพื่อทำความรู้จักตนเองอย่างแท้จริง เปิดใจรับฟังข้อมูลจากผู้อื่นว่าเขามองเราอย่างไร และฝึกเปิดเผยตนเอง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้เกี่ยวกับตนเองมาวิเคราะห์ และหาแนวทางในการปรับปรุงตนเอง แล้วลงมือปฏิบัติทั้งการปรับปรุงวิธีคิด การควบคุมความรู้สึก และการกระทำ
3. ผู้ที่ต้องการความสุขส่วนตน ควรสร้างแรงจูงใจภายในตนเอง โดยเริ่มจากการเรียนรู้ตนเอง ค้นหาข้อดีของตนเองและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ค้นหาคุณค่าและความหมายในข้อดีของตนเอง ตั้งเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสม และฝึกจูงใจตนเองภายใต้คุณธรรมจริยธรรม ซึ่งผู้ที่สามารถสร้างแรงจูงใจภายในตนเองได้ จะมีพลังขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จ และสามารถไปถึงเป้าหมายได้ แม้จะเผชิญกับอุปสรรคและความพ่ายแพ้

การวิจัยต่อไป

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเฉพาะตัวแปรที่เป็นความสามารถส่วนบุคคลเท่านั้น ยังไม่ได้ศึกษาตัวแปรที่เป็นความสามารถทางสังคม ซึ่งอาจทำให้ผลการวิจัยยังไม่ครอบคลุม ดังนั้นควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในส่วนของตัวแปรที่เป็นความสามารถทางสังคม ได้แก่ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) และทักษะทางสังคม (Social skills) ซึ่งถ้าศึกษาตัวแปรอย่างครอบคลุมตามทฤษฎีแล้ว องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์อาจสามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขได้มากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2551). *การสำรวจความสุขคนไทย ปี พ.ศ. 2548*. ขอนแก่น: โรงพิมพ์
พระธรรมจันทร์
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2543). *รวมบทความทางวิชาการเรื่องอีคิว*. กรุงเทพฯ: เดสก์ท็อป.
- ภูริภัทร ภาควลีธร. (2536). *จัดการกับความเครียด*. กรุงเทพฯ: นำอักษรการพิมพ์.
- ริชาร์ด เลย์รด์. (2550). *หลากหลายข้อค้นพบของศาสตร์ใหม่แห่งความสุข* (รักดี โชติจินดา และเจริญเกียรติ ธนสุขถาวร แปล).
กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์.
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววลี. (2542). การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*,
5(1), 31-35.
- วิระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). *เขาวนอารมณ์ (EQ): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. กรุงเทพฯ:
บริษัท เอ็กสเปอร์เน็ท จำกัด.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). *การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์:
ความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: บริษัท พรักหวานกราฟฟิค จำกัด.
- เสถียร โพธิ์นันทา. (2514). *เมธีตะวันออก*. กรุงเทพฯ: บรรณาการ.
- อภิชัย มงคล และคณะ. (2547). *การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่* (พิมพ์ครั้งที่ 2). ขอนแก่น:
โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์
- Bar-on, R. (1997). *Bar-on Emotional Intelligence Quotient Inventory: A Measure of Emotional
Intelligence*. Toronto: Multi-Health System.
- Diener, E. (2000). *Subjective Well-being*. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Linderman, R. H., Merenda, P. F., & Gold, R. Z. (1980). *Introduction to bivariate and multivariate
analysis*. Glenview, IL: Scott, Foresman and company.