



การศึกษาโมเดลเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความผาสุก
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร

A STUDY OF CAUSAL MODELS THAT INFLUENCE WELL-BEING
OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN BANGKOK

ฐานิดา พิชัยอุดมพร¹, มนตา ตุลย์เมธการ^{2*} และ วิไลลักษณ์ ลังกา³

สาขาวิชาการวัด ประเมิน และวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ^{1,2,3}

ผู้รับผิดชอบบทความ* : matong.swu@gmail.com

Tanida Pichaiudomporn¹, Manaathar Tulmethakaan^{2*} and Wilailak Langka³

Department of Educational Measurement, Evaluation, and Research

Faculty of Faculty of Education, Srinakharinwirot University^{1,2,3}

Corresponding author*: matong.swu@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความผาสุกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานครตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ 2) เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมต่อความผาสุกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร โดยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 600 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบวัดปัจจัยที่ส่งผลต่อความผาสุกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร การศึกษาครั้งนี้จึงเลือกใช้เทคนิคการวิเคราะห์สมการโครงสร้าง (Structural Equation Modeling: SEM)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์พบว่า ในดัชนีความกลมกลืนสัมบูรณ์ (Absolute Fit Index) มีค่า χ^2 เท่ากับ 29.44, $\chi^2/df=1.96$, $P\text{-value}=0.01$, $GFI=0.99$, $AGFI=0.96$, $RMSEA=0.04$ และ $SRMR=0.02$ และดัชนีความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index) มีค่า $CFI=1.00$, $NF=1.00$ กล่าวคือ โมเดลมีความ

Received: 6 September 2025

Revised: 12 December 2025

Accepted: 12 December 2025

Online publication date: 19 December 2025



กลมกลืนที่ดีเมื่อเปรียบเทียบกับโมเดลอิสระ 2) โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรสาเหตุสามารถอธิบายความแปรปรวนของความผาสุกได้ร้อยละ 85.00 โดยมีตัวแปรสาเหตุที่มีอิทธิพลโดยรวมต่อความผาสุกมากที่สุดได้แก่ ตัวแปรเอกลักษณ์แห่งตน ตัวแปรสิ่งแวดล้อม และตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .89, .70 และ .61 ตามลำดับ ตัวแปรสาเหตุที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกมากที่สุด ได้แก่ ตัวแปรเอกลักษณ์แห่งตน ตัวแปรสิ่งแวดล้อม, และตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 1.28, -0.11 และ -0.34 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรสาเหตุที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความผาสุก ได้แก่ ตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .95 โดยผ่านตัวแปรสิ่งแวดล้อม และตัวแปรสิ่งแวดล้อม โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .82 โดยผ่านตัวแปรเอกลักษณ์แห่งตน

คำสำคัญ : ความผาสุกของนักเรียน / โมเดลเชิงสาเหตุ / นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

Abstract

This quantitative research had two main objectives: 1) to examine the consistency of a hypothetical causal model influencing the well-being of high school students in Bangkok with empirical data, and 2) to study the direct and indirect causal factors influencing their well-being. The study's sample consisted of 600 high school students, selected through multi-stage random sampling. The research instrument was a questionnaire designed to measure the well-being of high school students in Bangkok. The data was analyzed using Structural Equation Modeling (SEM).

The key findings were as follows: The model's fit with the empirical data was found to be good. The absolute fit indices showed $\chi^2 = 29.44$, $\chi^2/df=1.96$, P-value = .01, GFI=.99, AGFI=.96, RMSEA=.04, and SRMR=.02. The comparative fit indices also indicated a good fit, with CFI = 1.00 and NFI = 1.00, suggesting that the model was a good fit compared to the independent model. The causal model explained 85.00% of the variance in well-being. The causal variables with the greatest total influence on well-being were self-identity, environment, and interpersonal relationships, with influence coefficients of .89, .70, and .61, respectively. The variables with the greatest direct influence on well-being were

self-identity, environment, and interpersonal relationships, with influence coefficients of 1.28, -0.11, and -0.34, respectively. The variables with indirect influence on well-being were interpersonal relationships (influence coefficient = 0.95), mediated through the environment variable, and the environment variable (influence coefficient=0.82), mediated through the self-identity variable.

Keywords: Student well-being / Causal model SEM / Upper secondary education

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 การเปลี่ยนแปลงของโลกในมิติต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อม ได้ส่งผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อระบบการศึกษาและการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนที่อยู่ในช่วงวัยเรียน ซึ่งถือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อสำคัญของการวางรากฐานทางชีวิต ในการประชุมรัฐมนตรีศึกษาเอเชีย-ยุโรป ครั้งที่ 8 (ASEM Education Ministers' Meeting: ASEMME8) ได้มีการกำหนดวิสัยทัศน์ภายใต้หัวข้อ “ASEM Education 2030: Towards more resilient, prosperous and sustainable futures” หรือ “การศึกษาอาเซม พ.ศ. 2573: สู่อนาคตที่ยืดหยุ่น มั่งคั่ง และยั่งยืนมากขึ้น” โดยมุ่งเน้นให้การศึกษามีบทบาทในการเสริมสร้างศักยภาพของผู้เรียนให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างมีคุณภาพและความผาสุก (Well-being) กรอบแนวคิดสำคัญที่ได้รับการกล่าวถึงและนำมาใช้เป็นแนวทางสำคัญในระดับสากล ได้แก่ “OECD Learning Compass 2030” ซึ่งเปรียบเสมือนเข็มทิศการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยเน้นให้ผู้เรียนสามารถ “กำหนดทิศทางชีวิตตนเอง” (navigate their own learning paths) ผ่านการพัฒนาทักษะที่จำเป็นในอนาคต อาทิ ความยืดหยุ่น (resilience) ความสามารถในการร่วมมือ (co-agency) และความผาสุกทั้งในระดับปัจเจกและสังคม (individual and collective well-being) โดยไม่มุ่งเน้นเพียงแค่ความรู้ในห้องเรียน หากแต่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนอย่างรอบด้าน (OECD, 2019)

ประเทศไทยได้มีการกำหนดแนวนโยบายด้านการศึกษาให้สอดคล้องกับทิศทางสากลดังกล่าว ทั้งในยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560–2579 และกรอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานฉบับใหม่ พ.ศ. 2566 ซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความสามารถในการเรียนรู้ตลอดชีวิต ควบคู่กับการมีทักษะทางสังคม อารมณ์ และการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข การพัฒนาความผาสุกจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของการส่งเสริมคุณภาพนักเรียน โดยเฉพาะในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งเป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนผ่านสู่ความเป็นผู้ใหญ่ อย่างไรก็ตาม ความ



ความสุขของนักเรียนไม่ได้เกิดขึ้นจากปัจจัยเดียว หากแต่เป็นผลลัพธ์ของกระบวนการที่ซับซ้อนและสัมพันธ์กันของหลายปัจจัย ทั้งภายในและภายนอกตนเอง ได้แก่ เอกลักษณ์แห่งตน สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และสิ่งแวดล้อม ซึ่งล้วนมีอิทธิพลต่อทัศนคติ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียน ด้วยเหตุนี้ การศึกษาโมเดลเชิงสาเหตุที่แสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยเหล่านี้จึงมีความสำคัญในการทำความเข้าใจอย่างเป็นระบบว่า อะไรส่งผลต่อความสุขของนักเรียน และอย่างไร เพื่อเป็นฐานข้อมูลนำไปสู่การพัฒนาแนวทางสนับสนุนคุณภาพชีวิตของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศไทย โดยเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานคร กำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เทคโนโลยี และความคาดหวังจากทั้งครอบครัว โรงเรียน และสังคมโดยรวม ซึ่งนำไปสู่ความกดดัน ความเครียด และการสั่นคลอนของความมั่นคงทางจิตใจ (Rocket Media Lab, 2567; ศศิพิมพ์ วัฒนวรรณ, 2565) แม้นักเรียนบางกลุ่มจะมีศักยภาพสูง แต่กลับไม่สามารถแสดงออกได้เต็มที่ เนื่องจากขาดปัจจัยสนับสนุนด้านสิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือความเข้าใจในตนเอง ส่งผลให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิต ความวิตกกังวล ความรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง และความไม่ชัดเจนในอนาคตของตน (สุรศักดิ์ พงษ์ศรี, 2566) นอกจากนี้ แม้ว่าระบบการศึกษาไทยจะพยายามพัฒนาทักษะในศตวรรษที่ 21 แต่การส่งเสริม “ความสุข” (Well-being) ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนานักเรียนแบบองค์รวม กลับยังไม่ถูกนำมาใช้อย่างเป็นระบบหรือมีข้อมูลสนับสนุนที่ชัดเจน โดยเฉพาะในรูปแบบของโมเดลเชิงสาเหตุที่สามารถอธิบายว่า ปัจจัยใดส่งผลต่อความสุข และส่งผลอย่างไร นักเรียนจำนวนไม่น้อยจึงยังขาดโอกาสในการได้รับการส่งเสริมด้านความสุขในการดำรงชีวิต ความมั่นคงทางจิตใจ และความสัมพันธ์ที่ดีต่อสังคม (มูลนิธิเด็ก, 2565) การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของความสุขจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้สามารถเข้าใจถึงกลไกหรือกระบวนการที่นำไปสู่การส่งเสริมความสุขในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการออกแบบกิจกรรมการแนะแนว หรือแผนพัฒนานักเรียนได้อย่างตรงจุดและมีประสิทธิภาพ

จากสภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยจึงศึกษาโมเดลเชิงสาเหตุของความสุข โดยพิจารณาปัจจัยภายนอกและภายใน ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (ความสัมพันธ์ทางสังคมและครอบครัว) ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบ Social and Emotional Skills และ Co-agency ของ OECD (OECD, 2019; Syed Muhammad Sajjad Kabir & Rashid, 2017; พชรพรรณ จิรังนิมิตสกุล, 2563) เอกลักษณ์แห่งตน (การรู้จักตนเองและการยอมรับความแตกต่าง) ซึ่งเชื่อมโยงกับ Transformative Competencies ในการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนและการอยู่ร่วมกับความหลากหลาย (นัฏฐิกา เจริญตะคุ, 2562; งามร



พรรณ อยุธยา, 2554) และสิ่งแวดล้อม (การอบรมเลี้ยงดูและที่อยู่อาศัย) ที่สัมพันธ์กับ Learning Environment และ Well-being ตามกรอบ OECD Learning Compass 2030 (OECD, 2019; Nurul Hidayah, 2016; Soutter, Anne Kathryn Soutter, Billy O'Steen & Alison Gilmore, 2012)

แม้ว่าจะมีการศึกษาเกี่ยวกับความสุขของนักเรียนอยู่บ้างในประเทศไทยและต่างประเทศ แต่ส่วนใหญ่ยังมุ่งเน้นการพิจารณาปัจจัยเฉพาะด้าน เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล หรือปัจจัยด้านครอบครัวแยกส่วนกัน ทำให้ ยังขาดงานวิจัยที่บูรณาการปัจจัยด้านเอกลักษณ์แห่งตน สัมพันธภาพ และสิ่งแวดล้อมเข้าด้วยกันในรูปแบบโมเดลเชิงสาเหตุที่ซับซ้อน โดยเฉพาะในบริบทนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีความหลากหลายทางสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ นักเรียนต้องเผชิญแรงกดดันทั้งจากการศึกษาและสภาพแวดล้อม ซึ่งอาจกระทบต่อความสุขทั้งทางตรงและทางอ้อม (OECD, 2019) ดังนั้น การศึกษารังนี้ จึงมีความจำเป็นในการพัฒนาและตรวจสอบโมเดลเชิงสาเหตุที่ครอบคลุมและเชื่อมโยงปัจจัยสำคัญต่าง ๆ เพื่อทำความเข้าใจความสุขของนักเรียนในบริบทดังกล่าวอย่างลึกซึ้งและเป็นระบบมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานครตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานของการวิจัย

1. โมเดลเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. ตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีอิทธิพลทางตรงต่อ ตัวแปรสิ่งแวดล้อม
3. ตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และ ตัวแปรสิ่งแวดล้อม มีอิทธิพลทางตรงต่อ ตัวแปรเอกลักษณ์แห่งตน
4. ตัวแปรเอกลักษณ์แห่งตน, ตัวแปรสิ่งแวดล้อม, และ ตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีอิทธิพลทางตรงต่อ ความสุข ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร



5. ตัวแปรสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล มีอิทธิพลทางอ้อมต่อ ความผาสุก โดยผ่าน ตัวแปรสิ่งแวดล้อม และตัวแปรเอกลักษณ์แห่งตน
6. ตัวแปรสิ่งแวดล้อม มีอิทธิพลทางอ้อมต่อ ความผาสุก โดยผ่าน ตัวแปรเอกลักษณ์แห่งตน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร ทั้ง 2 เขต รวมจำนวนทั้งสิ้น 225,289 คน จากโรงเรียนทั้งหมด 119 แห่ง (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 และ 2, 2565) โดยโครงการวิจัยนี้ ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เลขที่รับรองโครงการวิจัย : SWUEC-672066 ก่อนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 600 คน ที่ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) จากโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 และ เขต 2 การเก็บข้อมูลดำเนินการภายใต้หลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ได้แก่การขอความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูล การปกปิดชื่อ และการรักษาความลับของข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม

ด้านตัวแปร

ตัวแปรความผาสุกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย ตัวแปรภายนอก คือ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล วัดจากตัวแปรสังเกตได้ 2 ตัวแปร คือ ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างสังคม และตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว และตัวแปรภายใน คือ 1) ความผาสุก วัดจากตัวแปรสังเกตได้ 5 ตัวแปร คือ 1) อาชีพการงาน 2) สังคม 3) การเงิน 4) การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง และ 5) สภาพแวดล้อมที่เราอยู่อาศัย 2) เอกลักษณ์แห่งตน วัดจากตัวแปรสังเกตได้ 2 ตัวแปร คือ 1) การรู้จักตนเอง และ 2) การยอมรับความแตกต่าง และ 3) สิ่งแวดล้อม วัดจากตัวแปรสังเกตได้ 2 ตัวแปร คือ 1) การอบรมเลี้ยงดู และ 2) ที่อยู่อาศัย

เครื่องมือในการทำวิจัย

1. ผู้วิจัยพัฒนาแบบสอบถามโดยศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสาร ตำรา และบทความทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับโมเดลเชิงสาเหตุของความผาสุกนักเรียนมัธยมศึกษา



ตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ครอบคลุม 3 ด้าน ได้แก่ เอกลักษณ์แห่งตน สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และสิ่งแวดล้อม พร้อมนิยามศัพท์แปรและจัดทำตารางวิเคราะห์โครงสร้างตัวแปร

2. แบบสอบถามที่สร้างขึ้นได้รับการตรวจสอบความเหมาะสมและความชัดเจนโดยอาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นประเมินความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ด้วยดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) พบว่าข้อคำถามมีค่า IOC อยู่ระหว่าง .33–1.00 และสามารถคัดเลือกไปใช้ได้จำนวน 46 ข้อ

3. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 280 คน วิเคราะห์อำนาจจำแนกด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และความเชื่อมั่นด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นโดยรวมเท่ากับ .95 อยู่ในระดับดีมาก

4. โครงการวิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (SWUEC-672066) และดำเนินการตามหลักจริยธรรมอย่างเคร่งครัด ก่อนนำเครื่องมือที่ผ่านการพิจารณาไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนต่าง ๆ ทั้ง 8 โรงเรียน

2. นำแบบสอบถามแบบสอบถามเกี่ยวกับโมเดลเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความผาสุกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร ให้โรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ในรูปแบบของ Google Forms เพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 600 คน โดยผู้วิจัยได้ระบุข้อมูลและคำชี้แจงอย่างละเอียดในการส่งจดหมายขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล และแนบลิ้งก์แบบสอบถามออนไลน์ให้กับนักเรียนตามจำนวนที่กำหนดในแต่ละโควตา ซึ่งการใช้เครื่องมือดิจิทัลในการเก็บข้อมูลทำให้สามารถรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพและประหยัดเวลา พร้อมทั้งสามารถตรวจสอบและจัดการข้อมูลได้อย่างเป็นระบบ

3. นำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ สรุปผล และแปลผล

ผลการวิจัย

การศึกษาโมเดลเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความผาสุกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร มีผลการวิจัย ดังนี้

1. องค์ประกอบของตัวแปรสาเหตุทุกตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบความ



ผาสุก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 องค์ประกอบสิ่งแวดล้อม (E1) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบเอกลักษณ์แห่งตน (E2) มีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .32-.53 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบความผาสุก (E3) มีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .27-.54 และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (K1) มีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .26-.48 องค์ประกอบเอกลักษณ์แห่งตน (E2) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบความผาสุก (E3) มีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .49-.74 และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (K1) มีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .28-.62 องค์ประกอบความผาสุก (E3) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (K1) มีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .40-.58 การวิเคราะห์โครงสร้างสมการ (Structural Equation Modeling: SEM) ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความสัมพันธ์ซ้ำซ้อนกันของตัวแปรอิสระ (Multicollinearity) โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) ผ่านโปรแกรมสำเร็จรูป พบว่า ค่าดัชนี Tolerance ของตัวแปรอิสระทั้งหมดมีค่า มากกว่า .10 และค่า VIF มีค่าน้อยกว่า 10 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ตามเกณฑ์ของ Hair et al. (2010) แสดงว่าไม่มีปัญหา Multicollinearity ในโมเดลที่ใช้วิเคราะห์ จึงสามารถใช้ตัวแปรเหล่านี้ในการวิเคราะห์ SEM ได้อย่างเหมาะสม

2. ผลการตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า ดัชนีความกลมกลืนสัมบูรณ์ (Absolute Fit Index) มีค่า χ^2 เท่ากับ 29.44, $\chi^2 / df = 1.96$, P-value = 0.01, GFI = .99, AGFI = .96, RMSEA = .04 และ SRMR = 0.02 และดัชนีความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index) มีค่า CFI = 1.00, NFI = 1.00 หมายความว่า โมเดลที่ใช้ในการศึกษามีความเหมาะสมกับข้อมูล ทั้งในด้านความกลมกลืนสัมบูรณ์และเชิงเปรียบเทียบ ทำให้สามารถนำโมเดลไปใช้ในการวิเคราะห์เชิงสาเหตุและตรวจสอบสมมติฐานในบทถัดไปได้ อย่างมั่นใจ

3. อิทธิพลทางตรงและทางอ้อมที่ส่งผลต่อด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า สิ่งแวดล้อม (E1) ได้รับอิทธิพลจากตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (K1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีอิทธิพลทางตรง (DE) เท่ากับ .64* และอิทธิพลทางรวม (TE) เท่ากับ .64* ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีผลต่อการสร้างหรือปรับปรุงสภาพแวดล้อมอย่างชัดเจน อิทธิพลทางตรงและทางอ้อมที่ส่งผลต่อด้านเอกลักษณ์แห่งตน พบว่า เอกลักษณ์แห่งตน (E2) ได้รับอิทธิพลจากตัวแปรสิ่งแวดล้อม (E1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีอิทธิพลทางตรง (DE) เท่ากับ .64* และอิทธิพลทางรวม (TE) เท่ากับ .92* และยังได้รับอิทธิพลจากตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (K1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีอิทธิพลทางตรง (DE) เท่ากับ .39* อิทธิพลทางอ้อม เท่ากับ .59* และอิทธิพลทางรวม (TE) เท่ากับ 1.15* ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ทั้งสิ่งแวดล้อมและความสัมพันธ์ระหว่าง

บุคคลมีผลต่อการสร้างเอกลักษณ์แห่งตนของบุคคล อิทธิพลทางตรงและทางอ้อมที่ส่งผลต่อความ ผาสุก พบว่า ความผาสุก (E3) ได้รับอิทธิพลจากตัวแปรสิ่งแวดล้อม (E1) โดยมีอิทธิพลทางตรง (DE) เท่ากับ -0.11 อิทธิพลทางอ้อม เท่ากับ $.82^*$ และอิทธิพลทางรวม (TE) เท่ากับ $.70^*$ ได้รับ อิทธิพลจากตัวแปรเอกลักษณ์แห่งตน (E2) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีอิทธิพลทางตรง (DE) เท่ากับ 1.28^* และอิทธิพลทางรวม (TE) เท่ากับ $.89^*$ และยังได้รับอิทธิพลจากตัวแปรสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล (K1) โดยมีอิทธิพลทางตรง (DE) เท่ากับ -0.34 อิทธิพลทางอ้อม เท่ากับ $.95^*$ และ อิทธิพลทางรวม (TE) เท่ากับ $.61^*$ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความผาสุกได้รับอิทธิพลทางตรงมากที่สุด จาก ตัวแปรเอกลักษณ์แห่งตน (E2) ตัวแปรสิ่งแวดล้อม (E1) และตัวแปรสัมพันธภาพระหว่าง บุคคล (K1) ได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (K1) และตัวแปร สิ่งแวดล้อม (E1) ตามลำดับ ผลรวมของตัวแปรทั้งสามมีทิศทางบวกต่อความผาสุก จึงสรุปได้ว่า ความผาสุกเกิดจากปัจจัยทั้งทางตรงและทางอ้อม แต่ตัวแปรเอกลักษณ์แห่งตน (E2) มีบทบาท สำคัญที่สุด

อภิปรายผล

ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของข้อมูล พบว่า ตัวแปรสังเกตได้ทั้ง 11 พบว่า ค่าเฉลี่ยของตัวแปรทั้งหมดอยู่ระหว่าง 3.13 ถึง 4.14 ซึ่งแสดงว่าผู้ตอบมีแนวโน้มไปในระดับปาน กลางถึงมากที่สุด ส่วนค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) อยู่ระหว่าง .65-.94 ซึ่งบ่งชี้ว่าข้อมูลมีการ กระจายตัวในระดับปานกลาง ไม่แสดงความแตกต่างสุดโต่งระหว่างผู้ตอบแต่ละคน นอกจากนี้ สัมประสิทธิ์การกระจาย (C.V.) อยู่ระหว่าง 17.73-25.44 แสดงถึงความแปรปรวนของข้อมูลใน ระดับที่ยอมรับได้ ทำให้มั่นใจว่าการวัดตัวแปรมีความสม่ำเสมอ เมื่อพิจารณาลักษณะการแจกแจง ของข้อมูล พบว่าค่าความเบ้ (Skewness) อยู่ระหว่าง -0.70 ถึง $+0.63$ และค่าความโด่ง (Kurtosis) อยู่ระหว่าง -0.85 ถึง $+0.55$ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ถือว่าข้อมูลมีการแจกแจงใกล้เคียงกับ การแจกแจงปกติ (Normal Distribution) ดังนั้นสามารถใช้สถิติแบบพารามิเตอร์ในการวิเคราะห์ ต่อไปได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับเกณฑ์ของ Hair et al. (2010) ที่ระบุว่า การวิเคราะห์โมเดล สมการโครงสร้าง (SEM) จำเป็นต้องตรวจสอบความเป็นปกติของข้อมูลเบื้องต้น เพื่อให้การ ประเมินค่าพารามิเตอร์ด้วยวิธี Maximum Likelihood (ML) มีความน่าเชื่อถือและให้ผลลัพธ์ที่ ถูกต้อง ดังนั้น ผลการตรวจสอบแสดงว่าข้อมูลมีการแจกแจงใกล้เคียงปกติ ถือว่าเป็นไปตาม ข้อกำหนดเบื้องต้นทางสถิติ สามารถนำไปสู่การวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุด้วย LISREL ได้อย่าง เหมาะสม และช่วยเพิ่มความเที่ยงตรงของผลการวิเคราะห์



จากผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความผาสุกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร ตามทฤษฎีการเรียนรู้ของ Bandura (นิตยา กัณณิกากรณ์, 2553) พบว่า โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยตัวแปรสาเหตุทั้ง 4 ตัว ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความผาสุกได้ร้อยละ 85.00 เมื่อพิจารณาอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อม สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า ตัวแปรสิ่งแวดล้อม (E1) ได้รับอิทธิพลจากตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (K1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยอิทธิพลทางตรง (DE) มีค่าเท่ากับ .64* และอิทธิพลทางรวม (TE) เท่ากับ .64* ซึ่งชี้ให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีบทบาทสำคัญต่อการสร้างหรือปรับปรุงสภาพแวดล้อมของบุคคลและชุมชน ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับ ทฤษฎีระบบนิเวศของ Bronfenbrenner (1979) ที่ระบุว่าพฤติกรรมและการพัฒนาของบุคคลเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลกับสิ่งแวดล้อมในระดับต่าง ๆ ทั้งครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการพัฒนาและความผาสุก นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (พชรพรรณ จิระนิมิตสกุล, 2563) ที่พบว่าสัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญ และงานของ (Syed Muhammad Sajjad Kabir & Umme Kulsuma Rashid, 2017) ที่พบว่าค่านิยมระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อสุขภาวะทางจิตใจของวัยรุ่น ทั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไม่เพียงส่งผลต่อความผาสุกของตนเอง แต่ยังมีอิทธิพลต่อสภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่ของผู้คนรอบข้างด้วย ดังนั้น การส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี เช่น การสร้างเครือข่ายสังคม การสื่อสารที่เปิดกว้าง และความร่วมมือระหว่างบุคคล ถือเป็นกลไกสำคัญในการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและสังคมให้เหมาะสมต่อการพัฒนาความผาสุกของบุคคลและชุมชนอย่างยั่งยืน

2. ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อด้านเอกลักษณ์แห่งตน พบว่า ตัวแปรเอกลักษณ์แห่งตน (E2) ได้รับอิทธิพลจากตัวแปรสิ่งแวดล้อม (E1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยอิทธิพลทางตรง (DE) มีค่าเท่ากับ .64* และอิทธิพลทางรวม (TE) เท่ากับ .92* แสดงให้เห็นว่าสภาพแวดล้อมมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนหรือสร้างเอกลักษณ์แห่งตนของบุคคล นอกจากนี้ ตัวแปรเอกลักษณ์แห่งตนยังได้รับอิทธิพลจากตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (K1) อย่างมีนัยสำคัญ โดยมีอิทธิพลทางตรง (DE) เท่ากับ .39* อิทธิพลทางอ้อมเท่ากับ .59* และอิทธิพลทางรวม (TE) เท่ากับ 1.15* ซึ่งสะท้อนว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสามารถส่งเสริมการสร้างเอกลักษณ์แห่งตนทั้งโดยตรงและผ่านกลไกการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งผลการศึกษา



สอดคล้องกับ ทฤษฎีพัฒนาการเอกลักษณ์ของ Erikson (1968) ที่ระบุว่า การพัฒนาตัวตนหรือเอกลักษณ์เป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อมทางสังคมในช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และชุมชนจะช่วยให้บุคคลสามารถสร้างความมั่นคงและความชัดเจนในเอกลักษณ์แห่งตนได้ นอกจากนี้ งานวิจัยของ (พชรพรรณ จิรณิมิตรกุล, 2563) พบว่าสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความผาสุกและการยอมรับตนเองของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่งานของ (Syed Muhammad Sajjad Kabir & Umme Kulsuma Rashid, 2017) พบว่าค่านิยมระหว่างบุคคลส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตและความรู้สึกมั่นคงของบุคคลอย่างชัดเจน ดังนั้น ทั้งสิ่งแวดล้อมและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการสร้างเอกลักษณ์แห่งตน การส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การสนับสนุนทางสังคม และความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ จึงเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาตัวตนและความมั่นคงทางอารมณ์ของบุคคล

3. อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม (E1) พบว่าอิทธิพลทางตรงมีค่าเท่ากับ -0.11 ซึ่งแทบไม่ส่งผลโดยตรงต่อความผาสุก แต่มีอิทธิพลทางอ้อมเท่ากับ $.82^*$ และอิทธิพลทางรวมเท่ากับ $.70^*$ แสดงว่าสภาพแวดล้อมมีบทบาทสำคัญในการส่งผลต่อความผาสุกผ่านกลไกตัวแปรสื่อกลางอื่น ๆ เช่น เอกลักษณ์แห่งตน งานวิจัยของ Nurul Hidayah (2016) พบว่า สิ่งแวดล้อมในโรงเรียนมีผลต่อความผาสุกของนักเรียน โดยเฉพาะด้านจิตใจและความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ครู และชุมชน อิทธิพลจากเอกลักษณ์แห่งตน (E2) มีอิทธิพลทางตรงสูงที่สุดเท่ากับ 1.28^* และอิทธิพลทางรวมเท่ากับ $.89^*$ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการมีเอกลักษณ์แห่งตนที่มั่นคงและชัดเจนเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมความผาสุกของบุคคลโดยตรง งานวิจัยของ (พชรพรรณ จิรณิมิตรกุล, 2563) และ (ภมรพรรณ ยุระยาตร์, 2554) พบว่าเอกลักษณ์แห่งตนและการรับรู้ตัวเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความผาสุกทางใจของนักเรียนและนิสิตนักศึกษา อิทธิพลจากสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (K1) พบว่าอิทธิพลทางตรงเท่ากับ -0.34 แต่มีอิทธิพลทางอ้อมเท่ากับ $.95^*$ และอิทธิพลทางรวมเท่ากับ 0.61^* ซึ่งชี้ให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลส่งผลต่อความผาสุกของบุคคลผ่านกลไกตัวแปรสื่อกลาง เช่น สิ่งแวดล้อมและเอกลักษณ์แห่งตน งานวิจัยของ (Syed Muhammad Sajjad Kabir & Umme Kulsuma Rashid, 2017) พบว่าค่านิยมระหว่างบุคคลและความสัมพันธ์กับผู้อื่นส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นอย่างชัดเจน และงานของ (Anne Kathryn Soutter, Billy O'Steen & Alison Gilmore, 2012) ระบุว่าความสัมพันธ์และการสนับสนุนจากครู เพื่อน และชุมชนมีผลต่อการพัฒนาความผาสุกของนักเรียน จึงสรุปได้ว่าความผาสุกเกิดจาก ปัจจัยทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยที่เอกลักษณ์แห่งตน (E2) มีบทบาทสำคัญที่สุด ขณะที่สิ่งแวดล้อม (E1) และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (K1) ส่งผลทางอ้อมต่อความผาสุกผ่านการสร้างเอกลักษณ์แห่งตน



และการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม ดังนั้น การส่งเสริม เอกลักษณ์แห่งตนที่มั่นคง การสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุน และการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีคุณภาพ

แม้ว่าอิทธิพลรวมของตัวแปรสิ่งแวดล้อม (E1) และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (K1) จะมีอิทธิพลรวมจะเป็นบวกก็ตาม แต่ผลทางตรงกลับมีค่าติดลบ ซึ่งอาจสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนในกรุงเทพมหานครเผชิญสภาพแวดล้อมที่มีความกดดันสูง ทั้งจากการแข่งขันทางวิชาการ ความคาดหวังจากครอบครัว โรงเรียน หรือปัจจัยทางสังคม ส่งผลให้ผลกระทบโดยตรงของสภาพแวดล้อมต่อความผาสุกมีทิศทางเป็นลบ ในทำนองเดียวกัน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอาจไม่ได้มีลักษณะสนับสนุนด้านบวกเสมอไป แต่อาจแฝงด้วยแรงกดดัน เช่น การเปรียบเทียบ การแข่งขันภายในกลุ่มเพื่อน หรือบทบาททางสังคมที่ต้องปฏิบัติตาม อย่างไรก็ตาม แรงกดดันดังกล่าวอาจมีส่วนส่งเสริมการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน (E2) ซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวแปรสื่อกลาง เมื่อบุคคลมีการรับรู้ตนเองที่ชัดเจนและมั่นคง ก็สามารถนำไปสู่ระดับความผาสุกที่สูงขึ้น ส่งผลให้อิทธิพลรวมของตัวแปรมีทิศทางเป็นบวกในที่สุด ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Nurul Hidayah (2016), พชรพรรณ จิระนิมิตสกุล (2563), ภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2554) และ Soutter et al, (2012) ซึ่งรายงานความสัมพันธ์เชิงซ้อนระหว่างสภาพแวดล้อม บริบททางสังคม และกระบวนการพัฒนาเอกลักษณ์ที่ส่งผลต่อความผาสุกของผู้เรียน

ข้อจำกัดของงานวิจัย

1. รูปแบบการวิจัยแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Design) การเก็บข้อมูลในช่วงเวลาเดียวทำให้ไม่สามารถสรุปความเป็นเหตุเป็นผลได้อย่างสมบูรณ์ แม้โมเดล SEM ช่วยระบุทิศทางความสัมพันธ์ แต่การวิจัยแบบติดตามผล (Longitudinal Study) จะให้ความแม่นยำมากกว่า
2. ใช้ข้อมูลแบบรายงานตนเอง (Self-report Data) ผู้ตอบอาจตอบแบบเอาใจสังคม (Social Desirability Bias) หรือมีอคติส่วนบุคคล ซึ่งอาจทำให้ค่าการวัดคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง
3. บริบทของพื้นที่จำกัดเฉพาะกรุงเทพมหานคร ผลวิจัยอาจไม่สามารถใช้แทนทั้งประเทศได้ เนื่องจากบริบททางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมของนักเรียนในพื้นที่อื่นอาจแตกต่างกัน



ข้อเสนอแนะ

1. เน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและสนับสนุนความสัมพันธ์เชิงบวก ระหว่างนักเรียน ครู และชุมชน เพื่อเสริมสร้างอิทธิพลเชิงบวกของสิ่งแวดล้อมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด “Collective well-being” ของ OECD
2. พัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมที่ส่งเสริมการเข้าใจตนเองและการยอมรับตนเอง ช่วยให้นักเรียนตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง มีความมั่นใจ และสามารถเผชิญความท้าทายได้อย่างยืดหยุ่น (Resilience) ตามเป้าหมายของ OECD ที่มุ่งให้ผู้เรียนสามารถ “Navigate their own learning paths”
3. สนับสนุนการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Collaborative Learning) ผ่านกิจกรรมกลุ่มและการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ เพื่อพัฒนาทักษะ co-agency ซึ่งจะช่วยเพิ่มอิทธิพลเชิงบวกต่อสิ่งแวดล้อมและการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนของผู้เรียน
4. ประยุกต์ผลการวิจัยในการออกแบบกิจกรรมพัฒนาความผาสุกแบบองค์รวม ทั้งในระดับปัจเจกและสังคม ตามกรอบแนวคิดของ OECD โดยเชื่อมโยงการเรียนรู้กับชีวิตจริง การดูแลตนเอง และการดูแลผู้อื่น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. แนะนำให้มีการวิจัยเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึกหรือการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อสำรวจกลไกทางจิตวิทยาที่อยู่เบื้องหลังบทบาทของเอกลักษณ์แห่งตน (Self-identity) ในการส่งเสริมความผาสุกของผู้เรียนอย่างละเอียด ซึ่งจะช่วยอธิบายเส้นทางอิทธิพลที่พบในโมเดลเชิงโครงสร้างได้ชัดเจนยิ่งขึ้น
2. เสนอให้มีการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental or quasi-experimental design) เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมหรือกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นตามโมเดลนี้ เช่น กิจกรรมพัฒนาตนเอง กิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์เชิงบวก หรือโปรแกรมเสริมสร้างเอกลักษณ์แห่งตน เพื่อยืนยันผลเชิงเหตุ-ผล และประเมินผลลัพธ์ด้านความผาสุกของผู้เรียนอย่างเป็นระบบ

บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**

กรุงเทพมหานคร : สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.

นัฏฐิกา เจริญตะคุ. (2562). **ความอยู่ดีมีสุขของวัยรุ่น: การวิเคราะห์อภิมานโมเดลสมการเชิง**

โครงสร้าง. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- นิตยา กัณณิการณ. (2553). **ปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อการพัฒนาดนเองตามจรรยาบรรณวิชาชีพครูของข้าราชการครู สังกัดกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พชรพรรณ จิรังนิมิตสกุล. (2563). “สัมพันธ์ภาพในครอบครัว ความฉลาดทาง จริยธรรม การเผชิญความเครียดและความผาสุกทางใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ ในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี”. **วารสารวิจัยทางการศึกษา**. ปีที่ 15 ฉบับที่ 2. หน้า 172-187.
- ภมรพรรณ ยูระยาตร์. (2554). **การศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย**. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มูลนิธิเด็กเพื่อเด็ก. (2565). **รายงานสถานการณ์เด็กและครอบครัว 2022: สุขภาพจิตของเด็กไทย**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <https://kidforkids.org/child-and-family-situation-report-2022/mental-health/>
- ศศิพิมพ์ วัฒนวรรณ. (2565). “ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในนักเรียนมัธยมปลายที่เรียนพิเศษเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย”. **เชียงใหม่เวชสาร**. ปีที่ 61 ฉบับที่ 1. หน้า 43-51.
- สุรศักดิ์ พงษ์ศรี และ กฤษณะ เขาว์วัฒนกุล. (2566). “ความทุกข์ของภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงฆ่าตัวตายในนักเรียนมัธยมศึกษาช่วงโควิด-19”. **วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข**. ปีที่ 17 ฉบับที่ 1. หน้า 58-70.
- Billy O'Steen & Alison Gilmore Anne Kathryn Soutter. (2012). **The student well-being model: a conceptual framework for the development of student well-being indicators**. International Journal of Adolescence and Youth.
- Bronfenbrenner, U. (1979). **The ecology of human development: Experiments by nature and design**. Harvard University Press.
- Nurul Hidayah. (2016). **Students' Well-Being Assessment at School**. Journal of Educational, Health and Community Psychology.
- OECD. (2019). **OECD Future of Education and Skills 2030**. [Online]. From https://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/learning-compass-2030/OECD_Learning_Compass_2030_concept_note.pdf



- Rocket Media Lab. (2024). ผลสำรวจนักเรียนไทย: เด็กรู้สึกเครียดเพราะอะไร. [Online].
From <https://rocketmedialab.co/student-q4-2024/>
- Soutter, A. K., O'Steen, B., & Gilmore, A. (2012). "The student well-being model: A conceptual framework for the development of student well-being indicators". **International Journal of Wellbeing**. Vol 2 No. 1, pp 91–108.
- Syed Muhammad Sajjad Kabir and Umme Kulsuma Rashid. (2017). "Interpersonal values, inferiority complex, and psychological well-being of teenage students". **Jagannath University of Life and Earth Sciences**. Vol. 3 No. 1&2. pp 127-135.