

อิทธิพลของการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติการขึ้นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม  
และทักษะชีวิตต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร  
Effects of Kalayana Dialogue, Prejudice, and Life Skills on Psychological  
Well-being of Undergraduate Students in Bangkok

ชาญ รัตนะพิสิฐ Charn Rattanapisit  
ดร.ชัญญา ลีศัตร์ฟูาย Dr.Chanya Leesattrupai

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติการขึ้นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม ทักษะชีวิต ต่อสุขภาวะทางจิต ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ และเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 500 คน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) มาตรวัดทักษะการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา 3) มาตรวัดเจตคติการขึ้นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม 4) มาตรวัดทักษะชีวิต 5) มาตรวัดสุขภาวะทางจิต ซึ่งประกอบด้วยมาตรวัดย่อยอีก 3 มาตร คือ มาตรวัดประสบการณ์ทางบวกและประสบการณ์ทางลบ มาตรวัดความสุขสมบูรณ์ในชีวิต มาตรวัดการคิดเชิงบวก และ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุ ด้วยวิธีการ Enter

ผลการวิจัย พบว่า การสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรทักษะชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .61$ , หนึ่งหาง) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .80$ , หนึ่งหาง) นอกจากนี้ยังพบว่าตัวแปรทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .67$ , หนึ่งหาง) แต่ตัวแปรเจตคติการขึ้นชอบหรือรังเกียจกลุ่มนั้นมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ต่อตัวแปรการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา ( $r = -.43$ , หนึ่งหาง) ทักษะชีวิต ( $r = -.33$ , หนึ่งหาง) และสุขภาวะทางจิต ( $r = -.42$ , หนึ่งหาง) เมื่อวิเคราะห์อิทธิพลของการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติการขึ้นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม และทักษะชีวิตในการทำนายสุขภาวะทางจิตของเยาวชนวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการฯ พบว่าตัวแปรทั้ง 3 มีอิทธิพลสามารถร่วมกันทำนายต่อสุขภาวะทางจิตได้ร้อยละ 69.60 ( $R^2 = .696$ ) โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งพบว่าผลการวิเคราะห์เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

**คำสำคัญ :** การสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติการขึ้นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม ทักษะชีวิต สุขภาวะทางจิต

## Abstract

The objectives of this research were to study: 1) The relationship between Kalayana Dialogue, Prejudice life skills, and psychological well-being 2) Effects of Kalayana Dialogue, Prejudice and life skills on psychological well-being of Thai university students in Bangkok. Five hundred university students completed Personal data questionnaire, Kalayana Dialogue communication skills scale, Prejudice scale, Life Skills scale, and Psychological Well-being scales which consisted of three sub scales: Positive and Negative Experience Scale, Flourishing Life Scale, and Positive Thinking Scale. Pearson's product moment correlation, and Multiple Regression Analysis (Enter method) were used to analyze data.

The results of the research showed that: 1) Kalayana Dialogue had significant positive relationship with life skills ( $r = .61, p < .01$ ) and psychological well-being ( $r = .80, p < .01$ ) while life skills had significant positive relationship with psychological well-being ( $r = .67, p < .01$ ), but prejudice variable had significant negative relationship with Kalayana Dialogue ( $r = -.43, p < .01$ ), life skills ( $r = -.33, p < .01$ ) and psychological well-being ( $r = -.42, p < .01$ ) 2) Multiple Regression Analysis indicated that Kalayana Dialogue, prejudice, and life skills could significantly predict 69.60% ( $R^2 = .696; p < .01$ ) psychological well-being of Thai university students in Bangkok.

**Keywords :** Kalayana Dialogue Prejudice Life skills Psychological well-being

## บทนำ

สังคมปัจจุบันนั้นเป็นสังคมที่มีความหลากหลายทั้งในเรื่องเกี่ยวกับเพศชาติพันธุ์ศาสนา ค่านิยม และวัฒนธรรม แม้ว่าจะมีความหลากหลายหรือแตกต่างอย่างไรแต่เป้าหมายสูงสุดที่ทุกคนปรารถนาคือการอยู่ร่วมกันอย่างความเสมอภาค และมีความสุข ซึ่งที่ผ่านมานั้นประเทศไทยได้วางแนวทางในการพัฒนาแนวคิดในเรื่องของความอยู่ดีมีสุขได้ถูกหยิบยกขึ้นมาเป็นประเด็นสำคัญ โดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่มุ่งเน้นถึง “สังคมที่อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยความเสมอภาค เป็นธรรม และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง” (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2554: 8) การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสุขก็ยังคงพยายามที่จะให้คำนิยามรวมถึงองค์ประกอบที่สำคัญอย่างต่อเนื่อง โดยบางแนวทางกล่าวว่าบุคคลจะมีความสุขได้นั้นเริ่มต้นจากการศึกษาความสุขเชิงภาวะวิสัย หรือความสุขจากปัจจัยภายนอก (Objective Well-Being: OWB) เช่น มีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีการได้รับการศึกษา และประกอบอาชีพที่ดี ได้รับปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิตอย่างเพียงพอและพอดี นอกจากนี้ยังมีการศึกษาความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being: SWB) เป็นความสุขที่เกิดจากเป็นความสุขที่เกิดจากภายในตัวบุคคล โดยมีความสมดุลระหว่างองค์ประกอบของอารมณ์ทางลบและอารมณ์ทางบวก ให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึกที่มีความสุขมากที่สุด มีความเจ็บปวดน้อยที่สุด รวมถึงองค์

ประกอบทางด้านการรู้คิดและความพึงพอใจในชีวิตความรู้สึกยินดี พึงพอใจในการบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ และการเกิดสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being: PWB) เป็นความสุขที่ให้ความสำคัญกับคุณลักษณะของจิตทางด้านบวกที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและการพัฒนาศักยภาพของบุคคล เป็นการที่บุคคลมีสภาพจิตใจ และอารมณ์ที่สมบูรณ์เข้มแข็ง รับรู้และเข้าใจว่าตนเองมีอิสระ ยอมรับในสิ่งที่ตนเป็น การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น มีเป้าหมายในชีวิต และรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดความสมดุลทางจิตใจ (Diener, 2009; Forgeard; et al. 2011)

ในสังคมมนุษย์นั้นบุคคลย่อมต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยความสัมพันธ์นั้นอาจเป็นไปอย่างราบรื่นหรือเกิดปัญหาความขัดแย้ง ซึ่งก่อให้เกิดความไม่พอใจ ความขุ่นเคืองใจ ผิดใจต่อกัน โดยสาเหตุหนึ่งที่เป็นสาเหตุสำคัญของความขัดแย้ง ได้แก่ การมีเจตคติการขึ้นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม (prejudice) ของบุคคล หรือกลุ่มคนจัดเป็นเจตคติที่ประกอบด้วยกระบวนการทางความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลที่มีแนวโน้มไปในทางลบต่อผู้อื่น หรือกลุ่มบุคคลอื่น อาจรวมไปถึงวัตถุ และมันท์คนต่างๆ อันเกิดจากความลำเอียงทางการรับรู้ ประสบการณ์ และลักษณะเฉพาะบางอย่างของตัวบุคคล เช่น เพศ เชื้อชาติ ฐานะทางสังคม รูปร่าง และกลุ่มทางสังคม หรือได้รับถ่ายทอดจากการที่เป็นสมาชิกของกลุ่มบุคคลหรือวัฒนธรรม ส่งผลให้กระทบต่อความมั่นคงทางอารมณ์ ความคิด นำไปสู่การตอบสนอง และแสดงออกทางสังคมอย่างไม่เหมาะสม และมีงานวิจัยบางส่วนที่แสดงให้เห็นว่าการมีเจตคติขึ้นชอบหรือรังเกียจกลุ่มจะทำให้บุคคลรู้สึกไม่มั่นคง และมักใช้เจตคติรูปแบบดังกล่าวเป็นกลไกการป้องกันทางจิตเมื่อรู้สึกว่าจะตนเองถูกคุกคามและอาจส่งผลทางลบต่อสุขภาวะทางจิตได้ (Hnilica, 2011; Ryff; Keyes; & Hughes. 2003)

แม้ว่าการที่บุคคลมีหรือได้รับผลจากเจตคติขึ้นชอบหรือรังเกียจกลุ่มจะส่งผลทางลบต่อบุคคล ทำให้เกิดความเครียดและมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาวะทางจิตต่ำลงได้ แต่ปัจจัยหนึ่งซึ่งช่วยทำให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งในการเผชิญต่อสิ่งเร้าทางลบ และช่วยสร้างเสริมให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตได้ คือ การมีทักษะชีวิตที่ดี โดยทักษะชีวิตเป็นทักษะ ความสามารถเชิงสังคม และจิตวิทยาทั้งในด้านเกี่ยวกับความคิด เจตคติ พฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ความสามารถในการคิดวิเคราะห์หัดตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ รวมถึงการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่จะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับสภาพแวดล้อมทางสังคม รวมถึงปัญหาต่างๆ ช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขซึ่งมีหลักฐานที่บ่งชี้ว่าบุคคลที่มีทักษะชีวิตที่ดี จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ รวมถึงความสุขหรือสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับที่สูงกว่าบุคคลที่มีทักษะชีวิตที่ไม่ดีนัก (Haji; Mohammadkhani; & Hahtami. 2011; Segrin; et al. 2007)

ส่วนทักษะชีวิตนั้น ได้มีการรวมเอาทักษะเกี่ยวกับการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเข้าไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารด้วยวจนภาษา หรืออวจนภาษา ซึ่งจะต้องสามารถฟังและรับรู้อารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างถูกต้อง มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ อันนำไปสู่การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างบุคคล โดย

การสื่อสารแบบกัลยาณสนทนาที่มีรากฐานมาจากหลักการให้คำปรึกษาแนวตะวันตกและแนวพุทธก็เป็นการสื่อสารที่มุ่งให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ผู้ทำการสนทนาเกิดความเข้าใจในความเป็นจริงตามธรรมชาติของมนุษย์และสิ่งต่างๆ รอบตัว ทำให้เกิดความคิด ความเห็นที่ถูกต้อง สามารถรับมือกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างรู้เท่าทัน ช่วยลดการมีเจตคติที่ชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่มคนอื่นซึ่งอาจเกิดจากความไม่เข้าใจหรือบิดเบือนทางความคิด ซึ่งบุคคลที่ได้ผ่านการสนทนาแบบกัลยาณสนทนานั้นจะพบว่าตนเองสามารถสื่อสารได้อย่างราบรื่น เกิดความเข้าใจที่ปราศจากเจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่มอันนำไปสู่การเกิดมิตรภาพระหว่างผู้สนทนา และมีสุขภาวะทางจิตสูงขึ้น (สันท์ชาย โมลิกรัตน์; และภาควิชาจิตวิทยา. 2554: 5-8)

จะเห็นได้ว่าการมีเจตคติต่อการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่มจะมีความสัมพันธ์ทางลบต่อสุขภาวะทางจิตใน ขณะที่การมีทักษะชีวิตที่ดี และมีทักษะการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา มีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของบุคคล และน่าที่จะมีส่วนในการลดเจตคติที่ชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่มของบุคคลได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาอิทธิพลของการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติที่ชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่มและทักษะชีวิตต่อสุขภาวะทางจิต และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนาและทักษะชีวิตกับเจตคติที่ชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม โดยทำการศึกษากับกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร เนื่องจากเป็นวัยที่กำลังมีการพัฒนาทักษะชีวิตเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงไปสู่ผู้ใหญ่และมีการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่นๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมโดยลดการมีเจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่มลง มุ่งเสริมสร้างทักษะชีวิต ทักษะทางสังคม สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเต็มศักยภาพ มีสุขภาวะทางจิตที่ดี เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต

## วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และอิทธิพลระหว่างการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติที่ชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม ทักษะชีวิตและสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

## แนวคิดที่เกี่ยวข้อง

1. การสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา (Kalayana Dialogue) เป็นการสื่อสารที่เกิดจากการประมวลเอาแนวคิดทางด้านจิตวิทยาให้คำปรึกษาทั้งในแนวตะวันตก และแนวพุทธ เข้ามาผนวกรวมกับผลจากการศึกษาประสบการณ์ของนิสิตวิชาเอกจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดย สันท์ชาย โมลิกรัตน์ และภาควิชาจิตวิทยา (2554) รวมถึงงานวิจัยของ ชัญญา ลีศัตรุพ่าย และชาญ รัตนะพิสิฐ (2556) ได้สรุปนิยามของการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา ไว้ว่า เป็นการสื่อสารโดยการสนทนาที่มุ่งเน้นให้ผู้สื่อสารทำหน้าที่เป็นผู้ที่เอื้อให้ตนเองรวมถึงผู้ที่เป็นคู่สนทนา หรือกลุ่มบุคคลที่ร่วมสนทนามีโอกาส คิดพิจารณาใคร่ครวญ ประสบการณ์และสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงด้วยความเป็นมิตรเพื่อก่อให้เกิดความสนิทสนม เกิดความคิด ความเข้าใจที่ถูกต้องดีงาม นำไปสู่ความสุขจากการสื่อสาร โดยแบ่งเป็นทักษะที่สำคัญ 7 ทักษะ ดังนี้

1.1 การเปิดเผยตนเองและการเชื่อมสมาน (Self-disclosure and Tuning-in หรือ SET) หมายถึง บุคคลที่เป็นผู้สนทนาจะต้องมีการเปิดเผยตนเองตามความเป็นจริง แสดงความเป็นมิตร พร้อมทั้งจะสนทนาโดยลดการให้ความสำคัญกับตัวตนของผู้สนทนาเองลง แล้วเปิดกว้างพร้อมที่จะรับรู้เรื่องราวและสภาวะเหตุการณ์ต่างๆ เพิ่มความสำคัญให้กับประสบการณ์ของผู้สนทนา

1.2 การให้เกียรติตนเองและคู่สนทนา (Respectfulness หรือ R) หมายถึง บุคคลที่สนทนาจะต้องเห็นว่าตนเองและคู่สนทนาเป็นมิตร แสดงการสนทนาที่ไม่เป็นการละเมิดสิทธิส่วนบุคคล อยู่บนพื้นฐานของความสุภาพ การให้เกียรติและเห็นว่าทุกคนมีศักดิ์ศรีและความเท่าเทียมกัน

1.3 การรับฟังอย่างมีประสิทธิภาพ (Intensive Listening หรือ IL) หมายถึง การฟัง การสนทนาด้วยจิตใจที่สงบ อดทน ไม่รู้สึกเบื่อหน่ายและสามารถจับใจความสำคัญของการสนทนาได้

1.4 การเข้าใจในตัวบุคคลด้วยความเห็นอกเห็นใจ และไม่ตัดสิน (Empathic Understanding หรือ EU) หมายถึง การรับฟังคู่สนทนาด้วยความเต็มใจ เห็นอกเห็นใจ มีใจที่เป็นกลาง ตามความเป็นจริง ไม่ตัดสิน ประเมินค่าว่าถูกหรือผิดโดยใช้ความรู้สึกหรือคิดเอาเอง และไม่แสดงท่าทีไม่ยอมรับเมื่อเกิดความคิดเห็นที่แตกต่าง

1.5 การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling หรือ RF) หมายถึง การสามารถสังเกตสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกของผู้สนทนา และสามารถบอกหรือสร้างสภาวะของการตระหนักรู้และพิจารณาอารมณ์ได้ตามความเป็นจริง

1.6 การทำให้เกิดความเข้าใจที่กระจ่างชัด (Clarifying หรือ C) หมายถึง การมีความสามารถในการสอบถาม หรือตั้งคำถามในเรื่องที่เกี่ยวกับการสนทนาเพื่อให้เกิดความกระจ่าง พยายามกระตุ้นให้ผู้สนทนาพิจารณาถึงรากฐานแห่งเหตุผล และปัญหาในเรื่องที่ได้สนทนาตามความเป็นจริง

1.7 การสนับสนุน (Supportive หรือ S) หมายถึง การที่ผู้สนทนาให้การสนับสนุนทางอารมณ์ ความรู้สึกผ่านทางวจนภาษาและอวจนภาษาด้วยความจริงใจ เป็นธรรมชาติ สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นจริงใจ เมื่อคู่สนทนามีอารมณ์ความรู้สึกทางลบเพื่อให้การสนทนาเป็นไปด้วยความราบรื่นเกิดความรู้สึกทางบวกขึ้น

ในงานวิจัยชิ้นนี้จะทำการวัดและประเมินทักษะการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนาโดยใช้มาตรวัดทักษะการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ครอบคลุมทักษะการสื่อสารที่สำคัญ 7 ทักษะในข้างต้น โดยมาตรมีจำนวนทั้งสิ้น 31 ข้อ ลักษณะของมาตรวัดเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ น้อยที่สุด ถึงมากที่สุด

2. **เจตคติการขึ้นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม (Prejudice)** เป็นเจตคติ หรือมโนทัศน์ต่างๆ ทางลบของบุคคลต่อผู้อื่น หรือกลุ่มบุคคลอื่นที่ไม่ใช่พวกของตน ในขณะที่เกิดเจตคติ หรือมโนทัศน์ต่างๆ ทางบวกต่อบุคคลที่เป็นพวกของตนเอง อันเกิดจากความลำเอียงทางการรับรู้ หรือประสบการณ์ของตัวบุคคล หรือได้รับถ่ายทอดจากการที่เป็นสมาชิกของกลุ่มบุคคลหรือวัฒนธรรม โดยจะสามารถสะท้อน เจตคติของการขึ้นชอบและรังเกียจกลุ่มได้ผ่านทางความรู้สึกและการแสดงออก 5 รูปแบบ ดังนี้

2.1 การให้ความร่วมมือ เป็นการที่ตนเองรู้สึกว่าจะต้องให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมหรืองานต่างๆ กับผู้ที่เป็นพวกเดียวกันหรืออยู่กลุ่มเดียวกัน ในขณะที่พยายามเมินเฉย ไม่ร่วมมือ หรือสร้างความเสียหายให้เกิดขึ้นแก่ผู้ที่ไม่ใช่พวกของตนหรือกลุ่มของตนอันเป็นผลจากความลำเอียงทางเจตคติ

2.2 การแสดงความชื่นชม และภาคภูมิใจ คือ การที่ตนเองมีความชื่นชม ชื่นชม ภาคภูมิใจที่ได้เป็นสมาชิกของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เห็นว่ากลุ่มของตนเองมีเกียรติ โดยที่รู้สึกรังเกียจ ดูถูก กลุ่มอื่นๆ และไม่มีความภาคภูมิใจหากว่าตนเองจะต้องไปเป็นสมาชิกในกลุ่มนั้น

2.3 การมองว่ากลุ่มของตนดีกว่ากลุ่มอื่นๆ และมีความแตกต่างโดดเด่น หมายถึง การที่รู้สึกและเห็นว่ากลุ่มของตนแตกต่าง โดดเด่นมากกว่ากลุ่มอื่นๆ ไม่เหมือนใคร มีศักยภาพและดีกว่ากลุ่มอื่นๆ ไม่มีใครหรือกลุ่มไหนเทียบเคียงได้กับกลุ่มที่ตนเองเป็นสมาชิกอยู่

2.4 การปกป้องผลประโยชน์ เป็นความรู้สึกในการพยายามปกป้องกลุ่ม เพื่อเอื้อผลประโยชน์ให้เกิดขึ้นอย่างชัดเจนต่อบุคคลที่เป็นพวกของตน หรือกลุ่มของตน ในขณะที่อาจพยายามบั่นทอน หรือปกปิด เบียดบังผลประโยชน์ต่างๆ ที่กลุ่มอื่นที่ไม่ใช่พวกของตนพึงได้รับ

2.5 การไม่มีความขัดแย้ง เป็นการที่บุคคล และสมาชิกกลุ่มพยายามลด หรือป้องกันความขัดแย้งขึ้นในกลุ่มของตนเพื่อให้เกิดความปลอดภัยและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมากกว่า ในขณะที่อาจมีความขัดแย้งกับผู้อื่นหรือกลุ่มอื่นก็ยอมเป็นเรื่องปกติ

ในการวิจัยครั้งนี้ ศึกษาเจตคติการขึ้นชอบหรือรังเกียจกลุ่มซึ่งผู้วิจัยได้นำเอาแนวคิดในการวัดเจตคติการขึ้นชอบหรือรังเกียจกลุ่มจากงานวิจัยของ ฮัลลาเวย์ ไวเซล และบอร์นสไตน์ (Halevey; Weisel; & Bornstein, 2012) กับงานวิจัยของ สเตรนสตรอม และคณะ (Stenstrom; et al. 2008) ซึ่งจะวัดความขึ้นชอบคนภายในกลุ่ม (In-group favoritism) จำนวน 8 ข้อ และการไม่ขึ้นชอบหรือรังเกียจคนต่างกลุ่ม (Out-group prejudice) จำนวน 8 ข้อ ครอบคลุมความรู้สึกและการแสดงออกถึงการมี เจตคติการขึ้นชอบหรือรังเกียจกลุ่มในข้างต้น 5 รูปแบบ รวมทั้งสิ้นจำนวน 16 ข้อ ลักษณะเป็นมาตรแบบประมาณค่า 7 ระดับ ตั้งแต่ 1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง 7 เห็นด้วยอย่างยิ่ง

**3. ทักษะชีวิต (Life skills)** หมายถึง กลุ่มของทักษะ ความสามารถเชิงสังคม และจิตวิทยาทั้งในด้านเกี่ยวกับความคิด เจตคติ พฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่จะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับสภาพแวดล้อมทางสังคมรวมถึงปัญหาต่างๆ และสามารถปรับตัวให้ใช้ชีวิตได้อย่างกลมกลืนและเป็นปกติสุข ซึ่ง สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554) ได้สรุปองค์ประกอบที่สำคัญของทักษะชีวิตไว้ 4 องค์ประกอบ คือ

3.1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นหมายถึงการรู้จักความถนัดความสามารถจุดเด่นจุดด้อยของตนเองเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคลรู้จักตนเองรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รวมถึงมีเป้าหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

3.2 ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ที่ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์หมายถึงการแยกแยะข้อมูลข่าวสารสถานการณ์และปัญหาต่างๆรอบตัวโดยวิพากษ์วิจารณ์และประเมินด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง อีกทั้งสามารถรับรู้ปัญหาสาเหตุของปัญหาหาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆอย่างสร้างสรรค์

3.3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียดหมายถึงความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคลรู้สาเหตุของความเครียดวิธีผ่อนคลายหลีกเลี่ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

3.4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นหมายถึงการเข้าใจมุมมองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเองรับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่นวางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดีสร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ในงานวิจัยจะทำการวัดและประเมินทักษะชีวิตโดยใช้มาตรวัดทักษะชีวิต ตามแนวคิดทักษะชีวิตของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554) ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบในข้างต้น รวมทั้งสิ้น 44 ข้อ โดยลักษณะของมาตรวัดเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ น้อยที่สุด ถึงมากที่สุด

**4. สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being)** เป็น สภาวะที่บุคคลมีความสมบูรณ์พร้อม และพึงพอใจในชีวิต มีอารมณ์ความรู้สึกทางบวก มีอารมณ์ทางลบอยู่ในระดับต่ำ ทำให้เกิดความสมดุลทางจิต เกิดสัมพันธภาพที่ดี สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาสุขภาวะทางจิตตามแนวทางการศึกษาของ ไดเนอร์ และคณะ (Diener; et al. 2010) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 องค์ประกอบ คือ

4.1 องค์ประกอบด้านประสบการณ์ทางบวกและทางลบ (Positive and negative experience) หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกทางบวกหรือทางลบของบุคคล ที่บุคคลเผชิญอยู่ในสภาวะและช่วงเวลาหนึ่งๆ

4.2 องค์ประกอบด้านความสุขสมบูรณ์ในชีวิต (Flourishing life) หมายถึง การที่บุคคลดำรงชีวิตอย่างมีเป้าหมาย ต้องการสร้างสรรค์ประโยชน์ให้เกิดขึ้น พยายามสร้างสัมพันธภาพที่ดี มีความเป็นมิตร ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างบุคคล พยายามช่วยเหลือผู้อื่น มีมุมมองและความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นว่าตนเองเป็นที่ยอมรับและเกียรติ มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถการสร้างสรรค์หรือปรับเปลี่ยนสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวให้สามารถสนองต่อความต้องการของตนได้

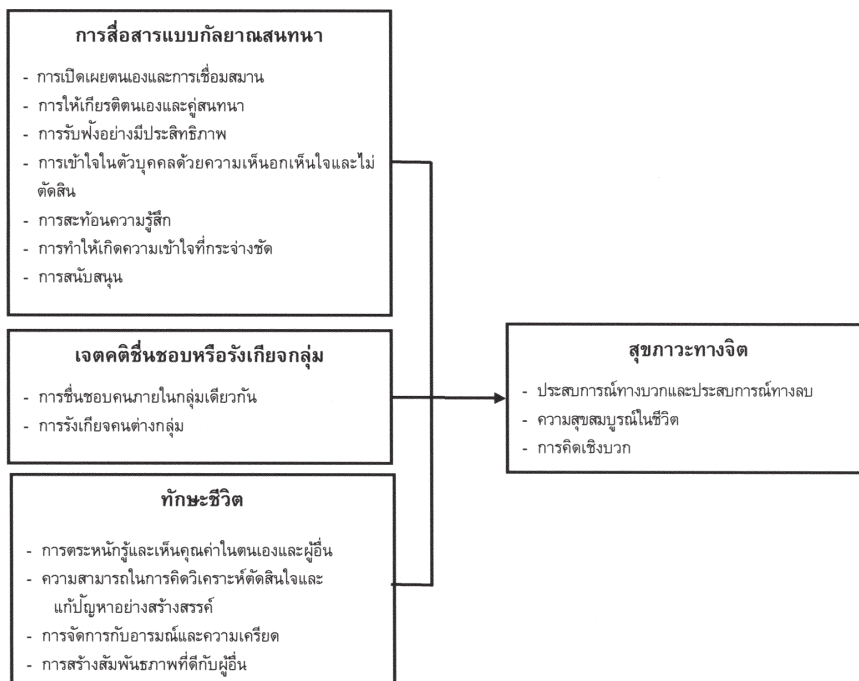
4.3 องค์ประกอบด้านการคิดเชิงบวก (Positive thinking) หมายถึงการที่บุคคลคิด รู้สึกและมองสิ่งแวดล้อมและสภาพสังคมรอบตนในเชิงบวก และสร้างสรรค์

ในงานวิจัยชิ้นนี้จะทำการวัดและประเมินสุขภาวะทางจิตโดยใช้มาตรวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวทางการประเมินสุขภาวะทางจิตของ ไดเนอร์ และคณะ (Diener; et al. 2010) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน เพื่อใช้ประเมินสุขภาวะทางจิตใน 3 องค์ประกอบ คือ มาตรวัดประสบการณ์ทางบวกและประสบการณ์ทางลบ จำนวน 12 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่เกิดขึ้นน้อยครั้งมากหรือไม่เคยเกิดขึ้นเลย ถึงเกิดขึ้นบ่อยครั้งมาก มาตรวัดสุขภาวะทางจิต จำนวน 8 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง

เห็นด้วยอย่างยิ่ง และมาตรวัดการคิดเชิงบวกและเชิงลบ จำนวน 22 ข้อ ลักษณะของมาตรวัดเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ น้อยที่สุด ถึงมากที่สุด

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlational Research) ที่ต้องการตรวจสอบรูปแบบของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติการชื่นชอบหรือการรังเกียจกลุ่ม ทักษะชีวิตและสุขภาวะทางจิต และวิเคราะห์ถึงอิทธิพลของตัวแปรต่างๆ ที่สามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิต ดังภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### สมมติฐานการวิจัย

1. เจตคติชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่มมีความสัมพันธ์ทางลบกับ การสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา ทักษะชีวิต และสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. การสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา และทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
3. การสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่มและทักษะชีวิตมีอิทธิพลร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร



## วิธีการดำเนินการวิจัย

**ประชากร** คือนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร จากข้อมูลสถิติจำนวนนักศึกษาของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (ปีการศึกษา 2556) จำนวน 8,924 คน

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ นักศึกษาระดับอุดมศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ระหว่างชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 4 และมีอายุ 18 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการคำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากโปรแกรม G\*Power3 (Faul; et al. 2012) เพื่อใช้สำหรับการวิเคราะห์ทาสส์สัมพันธ์และการวิเคราะห์การถดถอย โดยมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 500 คน จากนั้น ทำการเก็บข้อมูลโดยทำการสุ่มรายชื่อมหาวิทยาลัยจากเขตต่างๆ ของกรุงเทพมหานคร ได้มหาวิทยาลัยของรัฐที่เป็นตัวแทนจำนวน 3 มหาวิทยาลัย และ มหาวิทยาลัยเอกชนจำนวน 2 มหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยจะทำการสุ่มเก็บข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจงจากกลุ่มตัวอย่างมหาวิทยาลัยละ 100 คน ตามคุณสมบัติที่ได้กล่าวไปในข้างต้น เพื่อให้ได้จำนวนทั้งสิ้น 500 คน ตามที่ได้ระบุไว้

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามและมาตรวัดจำนวน

4 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ตอนที่ 2 มาตรวัดทักษะการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา มีความครอบคลุมเกี่ยวกับทักษะการสื่อสาร 7 ด้าน รวมทั้งสิ้น 31 ข้อ มีความเชื่อมั่นแบบแอลฟา ( $\alpha$ ) ของมาตรทั้งฉบับ เท่ากับ .91 ตอนที่ 3 มาตรวัดเจตคติการชื่นชมหรือรังเกียจกลุ่ม ซึ่งวัดเจตคติการชื่นชมคนในกลุ่ม และเจตคติการรังเกียจคนนอกกลุ่ม รวมทั้งสิ้น 16 ข้อ ซึ่งมีความเชื่อมั่นของมาตรทั้งฉบับ เท่ากับ .93 ตอนที่ 4 มาตรวัดทักษะชีวิต ความครอบคลุมเกี่ยวกับทักษะที่สำคัญ 4 ด้าน รวมทั้งสิ้น 44 ข้อ มีความเชื่อมั่นของมาตรทั้งฉบับ เท่ากับ .87 ตอนที่ 5 มาตรวัดสุขภาวะทางจิต ประกอบด้วยมาตรวัด 3 ส่วน คือ 1) มาตรวัดประสบการณ์ทางบวกและประสบการณ์ทางลบ จำนวน 12 ข้อ มีความเชื่อมั่นของมาตรส่วนนี้ เท่ากับ .84 2) มาตรวัดสุขภาวะทางจิต จำนวน 8 ข้อ มีความเชื่อมั่นของมาตรส่วนนี้ เท่ากับ .93 3) มาตรวัดการคิดเชิงบวกและเชิงลบ รวมทั้งสิ้น 22 ข้อ มีความเชื่อมั่นของมาตรส่วนนี้ เท่ากับ .80

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** หลังจากผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดแล้วได้จัดทำมาตรวัดฉบับสมบูรณ์ และมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการขอใบรับรองการอนุมัติการทำวิจัยและเก็บข้อมูลจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อใช้เป็นหลักฐานในการดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้เข้าร่วมให้ข้อมูลในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้ง 5 แห่ง และจัดทำคำชี้แจงในการเก็บข้อมูลเพื่ออธิบายรายละเอียดของงานวิจัยและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลโดยสังเขป

2. ผู้วิจัยนำคำชี้แจง และมาตรวัดฉบับสมบูรณ์ไปทำการเก็บข้อมูล โดยทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมให้ข้อมูลในการวิจัย ซึ่งมีคุณสมบัติตามที่ผู้วิจัยได้ระบุไว้ คือ เป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ระหว่างชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 และมีอายุ 18 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งผู้วิจัยได้มี

การขอความยินยอมในการให้ข้อมูลด้วยความสมัครใจจากกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นจะทำการชี้แจงรายละเอียดวัตถุประสงค์ของงานวิจัยและขั้นตอนการให้ข้อมูลในเมืองต้น พร้อมทั้งให้โอกาสศึกษาเอกสาร มาตรการที่ใช้ในการเก็บข้อมูลก่อนให้ข้อมูลจริงโดยให้สิทธิกลุ่มตัวอย่างสามารถยกเลิกการให้ข้อมูลได้ทุกเมื่อโดยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น และหากกลุ่มตัวอย่างมีข้อสงสัยใดๆ สามารถทำการซักถามผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้ตลอดเวลา

3. นำมาตรการที่ได้รับคืนกลับมาคัดเลือกเฉพาะฉบับที่มีความสมบูรณ์ คือ ตอบครบทุกข้อ จำนวน 500 ฉบับ จากนั้นทำการตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด และทำการวิเคราะห์ทางสถิติ

**การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล** ในการวิจัยครั้งนี้มีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือค่าร้อยละ (Percentage) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ค่าเฉลี่ย ( $M$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติต่อการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม ทักษะชีวิต และสุขภาวะทางจิต โดยการใช้สถิติวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) และการวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการ Enter ใช้ในการวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา และทักษะชีวิตในการทำนายตัวแปรสุขภาวะทางจิต

### ผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษา 5 แห่ง โดยแบ่งเป็นสถาบันการศึกษาระดับของรัฐจำนวน 3 แห่ง และของเอกชนจำนวน 2 แห่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 293 คน คิดเป็นร้อยละ 58.60 และเป็นเพศชาย จำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 41.40 มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 20.58 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 35.20 รองลงมาคือชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 34.00, 18.80 และ 12.00 ตามลำดับ ส่วนคณะที่ศึกษา ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างศึกษาในคณะวิศวกรรมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 24.80 รองลงมาคือ คณะมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ แพทยศาสตร์ และจิตวิทยา คิดเป็นร้อยละ 24.20, 22.00, 17.40, 7.80 และ 3.80 ตามลำดับ

2. ในการวิเคราะห์เกี่ยวกับระดับของทักษะการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติต่อการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม ทักษะชีวิต และสุขภาวะทางจิต ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าทักษะการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา ทักษะชีวิต และสุขภาวะทางจิตโดยรวม อยู่ในระดับสูง ( $M = 3.82$ ,  $SD = 0.66$ ;  $M = 3.63$ ,  $SD = 0.50$  และ  $M = 3.65$ ,  $SD = 0.38$  ตามลำดับ) ยกเว้น เจตคติต่อการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่มโดยรวมที่อยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 3.16$ ,  $SD = 0.65$ )

3. เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา ทักษะชีวิตและสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้วยการใช้สถิติวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่าตัวแปรเจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่มมีความสัมพันธ์ทางลบกับตัวแปรทักษะการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา

[ $r = -.43, p = .001$  (หนึ่งหาง)] และมีความสัมพันธ์ทางลบกับตัวแปรทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ [ $r = -.33, p = .001$  (หนึ่งหาง)] รวมถึงมีความสัมพันธ์ทางลบกับตัวแปรสุขภาวะทางจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้วย [ $r = -.42, p = .001$  (หนึ่งหาง)] ซึ่งพบว่าผลการวิเคราะห์ที่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ในข้อที่ 1 นอกจากนี้ยังพบว่าตัวแปรทักษะการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรทักษะชีวิต [ $r = .61, p = .001$  (หนึ่งหาง)] และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ [ $r = .80, p = .001$  (หนึ่งหาง)] ในขณะที่ตัวแปรทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรสุขภาวะทางจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้วย [ $r = .67, p = .001$  (หนึ่งหาง)] ซึ่งพบว่าผลการวิเคราะห์ที่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ในข้อที่ 2 รายละเอียดดังตาราง 1

**ตาราง 1** สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรการสื่อสารแบบกัลยาณ สนทนา เจตคติการขึ้นขอบหรือรังเกียจกลุ่ม ทักษะชีวิตและสุขภาวะทางจิต ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

(N = 500)

ตัวแปร	สุขภาวะทางจิต	การสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา	เจตคติการขึ้นขอบหรือรังเกียจกลุ่ม	ทักษะชีวิต	M	SD
สุขภาวะทางจิต	-				3.65	0.38
การสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา	.80**	-			3.82	0.66
เจตคติการขึ้นขอบหรือรังเกียจกลุ่ม	-.42**	-.43**	-		3.16	0.65
ทักษะชีวิต	.67**	.61**	-.33**	-	3.63	0.50

หมายเหตุ \*\* $p < .001$ , หนึ่งหาง.

4. เมื่อวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติต่อการขึ้นขอบหรือรังเกียจกลุ่ม และทักษะชีวิตในการทำนายสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุด้วยวิธี Enter พบว่า การสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติต่อการขึ้นขอบหรือรังเกียจกลุ่มและทักษะชีวิตมีอิทธิพลสามารถร่วมกันทำนายต่อสุขภาวะทางจิตได้ร้อยละ 69.6 ( $R^2 = .696$ ) โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $F = 226.33; df = 3, 496; p = .000$ ) ซึ่งพบว่าผลการวิเคราะห์ที่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ในข้อที่ 3 รายละเอียดดังตาราง 2

**ตาราง 2** ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุของตัวแปรการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติการชื่นชอบ หรือรังเกียจ และทักษะชีวิตในการทำนายสุขภาวะทางจิต ด้วยวิธีการ Enter

ตัวแปร	b	SE	$\beta$	t	p
ค่าคงที่ (constant)	1.71	.14		12.45	.000
การสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา	.34	.02	.60	14.23	.000
เจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม	-.04	.02	-.07	-2.06	.040
ทักษะชีวิต	.21	.03	.28	6.82	.000

$R = .835$  ;  $R^2 = .696$  ;  $R^2_{adj} = .693$  ;  $F = 226.33$  ;  $df = (3, 496)$  ;  $SE_{est.} = .208$  ;  $p = .000$

จากตาราง 2 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุ ด้วยวิธี Enter เมื่อตัวแปรการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา และทักษะชีวิตเป็นตัวทำนายที่ส่งอิทธิพลต่อตัวแปรสุขภาวะทางจิตของของนักศึกษาพบว่า การสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา และทักษะชีวิตมีอิทธิพลสามารถร่วมกันทำนายต่อสุขภาวะทางจิตได้ร้อยละ 69.60 ( $R^2 = .696$ ) โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $F = 226.33$ ;  $df = 3, 496$ ;  $p = .000$ ) เมื่อนำตัวแปรที่มีความสามารถร่วมกันพยากรณ์สุขภาวะทางจิตของของนักศึกษาเข้ามาเขียนเป็นสมการถดถอยในรูปแบบของคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานได้ ดังสมการต่อไปนี้

สมการถดถอยในรูปแบบของคะแนนดิบ

$$\text{สุขภาวะทางจิต} = 1.71 + .34 (\text{การสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา}) - .04 (\text{เจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม}) + .21 (\text{ทักษะชีวิต})$$

สมการถดถอยในรูปแบบของคะแนนมาตรฐาน

$$\begin{aligned} \hat{Z}_{\text{สุขภาวะทางจิต}} &= .60 Z_{\text{การสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา}} - .07 Z_{\text{เจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม}} \\ &+ .28 Z_{\text{ทักษะชีวิต}} \end{aligned}$$

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม ทักษะชีวิตและสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. การสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา ทักษะชีวิต และสุขภาวะทางจิตนั้น มีความสัมพันธ์ทางลบกับเจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม เนื่องจากเจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่มนั้นเป็นอคติรูปแบบหนึ่งที่เกิดขึ้นจากกลไกการรับรู้เกี่ยวกับผู้อื่นภายในบุคคลที่มีความลำเอียง ซึ่งบางครั้งเกิดจากการมุ่งพิจารณาข้อมูลภายใต้สถานการณ์ทางสังคมต่างๆ เพียงแง่มุมเดียวในทางที่บุคคลคิดเอาเองว่าน่าจะเป็นสิ่งที่ถูกต้องสำหรับตน รู้สึก

ปลอดภัยทั้งต่อตนเองและพวกพ้องของตน โดยไม่พิจารณาถึงความเป็นจริงรอบด้าน นำไปสู่การแสดงออกถึงการเข้าข้างบุคคลอื่นที่เป็นพวกเดียวกับตน และเกิดความไม่ชอบ รังเกียจและกีดกันบุคคลอื่นที่รู้สึกไม่ใช่พวกเดียวกับตน (Whitley; & Kite. 2010) ซึ่งถ้าหากบุคคลมีเจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่มอยู่ในระดับสูง และเกิดขึ้นบ่อยครั้งจะทำให้ความสามารถในการปรับตัว การเห็นคุณค่าในตัวเองผู้อื่น และการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมนั้นเลวร้ายลง จนอาจกลายเป็นการดูถูกผู้อื่น มองโลกในแง่ร้าย เมื่อมีปัญหาต่างๆ ก็มักจะตั้งต้นเอาชนะไม่ยอมให้ความร่วมมือกับบางคนที่ตนเองรู้สึกไม่ชอบ ทำให้การจัดการเพื่อแก้ไขปัญหาที่นั้นขาดความสร้างสรรค์และขาดกระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เกิดความเครียดและความวิตกกังวลสะสม ส่งผลให้กลายเป็นผู้ที่ขาดทักษะชีวิต และมีแนวโน้มของระดับความสุขลดลง (Kangasniemi; et al. 2014) สอดคล้องกับงานวิจัยของ โกโครสกา และคริสป์ (Gocłowska; & Crisp. 2013) ที่แสดงความคิดเห็นว่าเมื่อบุคคลมีสภาวะของการเหมารวมหรือเจตคติชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม การกีดกัน และการกล่าวโทษผู้อื่น จะมีปัญหาด้านการปรับตัวและการเปิดกว้างยอมรับผู้อื่น ส่งผลให้มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตที่ดี และมีสภาวะทางจิตอยู่ในระดับต่ำ แต่ถ้าหากบุคคลมีเจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่มน้อยลงแล้ว จะมีความพยายามในการคิดสร้างสรรค์แ่งบวกมาก กล่าวที่จะยอมรับผู้ที่เห็นต่างแม้ไม่ได้อยู่ในกลุ่มเดียวกับตนเอง ส่งผลให้เกิดความพยายามเปิดกว้างในการปฏิสัมพันธ์สามารถสร้างความสุขจากการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การวิจัยของ คิเซลิกา และโรบินสัน (Kiselic; & Robinson. 2001) รวมถึง เบท และสตีเวนสัน (Bate; & Stevenson. 2000) ที่พบว่าหากบุคคลมีการสื่อสาร และทักษะการให้คำปรึกษาที่ดีจะมีความสัมพันธ์ทางลบต่อเจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม กล่าวคือหากบุคคลมีทักษะการสื่อสารอย่างจริงจัง อย่างเป็นกัลยาณมิตรจะช่วยให้เกิดความเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ลดความลำเอียงซึ่งเป็นบ่อเกิดของเจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่มลงได้

2. การสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตและสภาวะทางจิต เนื่องจากทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความเป็นปกติ จึงจำเป็นที่จะต้องอาศัยทักษะที่มีความหลากหลายโดยหนึ่งในทักษะที่มีความจำเป็นคือทักษะการสื่อสารหรือทักษะในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ เนื่องจากบุคคลไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้เพียงคนเดียวในสังคม จึงจำเป็นที่จะต้องมีการปฏิสัมพันธ์ และพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (Segrin; & Taylor. 2007) ซึ่งที่ผ่านมาในการพัฒนาเกี่ยวกับองค์ประกอบที่มีความสำคัญของทักษะชีวิตนั้นมักจะมีการผนวกเอาทักษะของการสื่อสาร และการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเข้าไว้เป็นส่วนหนึ่งด้วย โดยเห็นว่ามีค่าอย่างมากในการที่จะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัว เกิดการประคับประคองทางด้านอารมณ์ จิตใจ สามารถช่วยให้ผ่านพ้นปัญหาต่างๆ ไปได้ (Gharamaleki; & Rajabi. 2010) นอกจากนี้การสื่อสารจะช่วยให้บุคคลสามารถสื่อถึงอารมณ์ ความรู้สึกภายในจิตใจของตนเองออกมา หรือการสื่อถึงความต้องการของตนเองในด้านต่างๆ ออกมาให้บุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้อันจะสามารถลดอารมณ์ความรู้สึกทางลบ เกิดความรู้สึกทางบวกเพิ่มสูงขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ตนเองต้องการ ไม่ว่าจะผ่านทางกายภาพ และทางด้านจิตใจ อันนำไปสู่การเกิดสภาวะทางจิต โดยการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา ยังได้รับอิทธิพลของ

แนวความคิดมาจากศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ไม่ว่าจะเป็นในแนวตะวันตก หรือแนวพุทธ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการช่วยให้บุคคลเกิดความเต็มใจที่จะสื่อสาร ทำให้การสื่อสารเป็นไปด้วยความราบรื่น สร้างมิตรภาพระหว่างบุคคล เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น รวมถึงตระหนักถึงเหตุของปัญหาต่างๆ ตามความเป็นจริง อันจะสามารถนำไปสู่การแก้ไขปัญหาต่างๆ สามารถปรับตัวในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงอาจเรียกได้ว่าเป็นทักษะชีวิตอย่างหนึ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการที่จะช่วยสร้างความสุขให้กับบุคคล (สันท์ชาย โมสิกรัตน์ และภาควิชาจิตวิทยา. 2554) ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ นุชนาฏ ศิริพล (2540) นฤมล วิจารณ์กุล (2550) เบย์รามิ และคณะ (Bayrami; et al. 2012) ที่พบว่า การสื่อสารในเชิงของการให้คำปรึกษา และเต็มไปด้วยมิตรภาพ จะช่วยสร้างสัมพันธภาพ และการปรับตัวที่ดี อันนำไปสู่การลดอารมณ์ความรู้สึกทางลบของบุคคล และช่วยให้มีความสุขหรือสุขภาวะทางจิตเพิ่มสูงขึ้นด้วย

3. ทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต โดยทักษะชีวิตนั้น คือ คุณลักษณะความสามารถเชิงสังคม และจิตวิทยา ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับทักษะทางด้านความรู้เกี่ยวกับตัวบุคคล เช่น การเข้าใจในตนเอง รับรู้ถึงความสามารถ หรือจุดมุ่งหมายในชีวิต ทักษะทางด้านความคิด เช่น การวางแผน การตัดสินใจ แก้ไขปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ ทักษะทางด้านอารมณ์ เช่น การรู้เท่าทัน สามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และทักษะทางด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น การสื่อสาร และรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น ได้อย่างถูกต้องและร่วมมือในการทำงาน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2554; Hodge; Danish; & Martin. 2013) ซึ่งมีความจำเป็นในการช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจในตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก ความเครียดที่อาจจะเกิดจากปัญหาต่างๆ สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมทางสังคม ให้ใช้ชีวิตได้อย่างกลมกลืนและเป็นปกติสุข ซึ่งงานวิจัยของ กาญจนา สรรพคุณ (2548) ได้พบว่า ทักษะชีวิต ได้แก่ ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง การเห็นใจผู้อื่น การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การคิดสร้างสรรค์ การจัดการกับอารมณ์ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับสุขภาวะทางจิต โดยทักษะเหล่านี้ล้วนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการมีทักษะชีวิตของบุคคลที่จะช่วยใหบุคคลเกิดความราบรื่นในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่จะช่วยใหบุคคลรู้สึกปลอดภัย รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถและมีเป้าหมายในชีวิตที่จะช่วยให้ความเจริญงอกงามทางจิตใจอันนำไปสู่การมองโลกในแง่บวกและเกิดสุขภาวะทางจิตขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ เซกริน และเทย์เลอร์ (Segrin; & Taylor. 2007) ได้ศึกษาพบว่าทักษะทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับสุขภาวะทางจิต โดยเชื่อว่าทักษะทางสังคมเป็นทักษะที่สำคัญทักษะหนึ่งของการมีทักษะชีวิตที่สมบูรณ์ของบุคคลที่จะช่วยใหบุคคลเกิดความอบอุ่น รู้สึกว่าตนเองไม่ได้อยู่เพียงคนเดียวในสังคมทำใหบุคคลที่มีทักษะความสัมพันธ์ทางสังคมสูงจะมีระดับสุขภาวะทางจิตสูงตามไปด้วย และงานวิจัยของ การามาเลคี และราชาบี (Gharamaleki; & Rajabi. 2010) ได้พบว่า การที่บุคคลมีการฝึกฝนทักษะชีวิตอย่างสม่ำเสมอ นั้น จะช่วยลดอาการผิดปกติทางด้านจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด และความซึมเศร้าของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทำใหบุคคลมีสุขภาวะทางจิตโดยรวมสูงขึ้น ซึ่งข้อค้นพบในงานวิจัยชิ้นนี้ก็ช่วยยืนยันได้ว่า

ทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต และแสดงให้เห็นว่าทักษะชีวิตในรูปแบบต่างๆ มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลอย่างมาก

4. การสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจ และทักษะชีวิตมีอิทธิพลร่วมกันในการทำนายสุขภาวะทางจิต โดยการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา ทักษะชีวิตมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะทางจิต ในขณะที่เจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม โดยการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนานั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถสื่อสารถึงเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างกว้างขวาง ไม่จำกัดเรื่องราว ซึ่งเมื่อบุคคลมีทักษะการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนาไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการเชื่อมสมาน การรับฟัง การพิจารณาไตร่ตรองถึงอารมณ์ความรู้สึกตามความเป็นจริง สามารถไวต่อความรู้สึกของคู่สนทนา ทำให้การสะท้อนความรู้สึกเป็นไปได้อย่างถูกต้อง ทำให้การสนทนาช่วยเสริมสร้างความเข้าใจที่กระจ่างชัดในชีวิตรวมถึงพิจารณาปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง ช่วยให้เกิดการสนับสนุนช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยไมตรีจิตในระดับสูง จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณเองเกิดอิสระในการสื่อสารโดยที่มีผู้ที่พร้อมที่จะรับฟัง เข้าใจตามความเป็นจริงและพยายามไม่ตัดสินโดยใช้ความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้นจากอคติซึ่งเป็นพื้นฐานของการสื่อสารและการให้คำปรึกษาทั้งแนวตะวันตกและแนวพุทธ (โสริช โปธิแก้ว, 2553; สันห์ชาย โมสิกรัตน์และภาควิชาจิตวิทยา, 2554) ดังนั้นทักษะในการสื่อสารที่เปิดโอกาสให้ผู้สื่อสารได้พิจารณาและประเมินศักยภาพของตนเองจึงนับเป็นทักษะทางสังคมอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญ และมีประสิทธิภาพสูงในการใช้ในการปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข (Brumfitt, 2010) โดยมีส่วนทำให้บุคคลเพิ่มความรู้สึกทางบวก และลดความรู้สึกทางลบลง ซึ่งช่วยให้เกิดสุขภาวะทางจิตได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เบอร์เกอร์ และแมคอดัมส์ (Berger; & McAdams, 1999) ที่พบว่าการที่บุคคลมีโอกาสได้สื่อสารและรับรู้เรื่องราวต่างๆ ในชีวิตของกันและกัน จะช่วยให้เกิดความรู้สึกร่วม มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต และช่วยให้มีสุขภาวะทางจิตเพิ่มสูงขึ้น เช่นเดียวกับงานวิจัยของ เซกริน และคณะ (Segrin; et al, 2007) ที่พบว่าทักษะทางสังคมของบุคคลมีความสำคัญมาก และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ส่งอิทธิพลให้บุคคลมีการรับรู้ความเครียดน้อยลง และเกิดสุขภาวะทางจิตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในการวิเคราะห์ผลเกี่ยวกับทักษะชีวิตนั้นพบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกและสามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตได้ เนื่องจากทักษะชีวิตทำหน้าที่เปรียบเสมือนกับเครื่องป้องกัน ควบคุมและส่งเสริมความมั่นคงทางความคิด จิตใจ เจตคติ และพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลให้เป็นไปอย่างเหมาะสมในทุกๆ สถานการณ์หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นอันตรายในชีวิต ซึ่งผู้ที่มีทักษะชีวิต หรือได้รับการฝึกทักษะชีวิตจะเป็นบุคคลที่มีเป้าหมายในชีวิต เป็นบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยงานวิจัยของ เชลดอน และแคสเซอร์ (Sheldon; & Kasser, 1998) สนับสนุนว่าการที่บุคคลมีทักษะในชีวิต ทักษะทางสังคม และทักษะในการควบคุมตนเอง จะช่วยให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีเป้าหมาย ซึ่งจะสามารถตอบสนองต่อความต้องการทางด้านกายภาพและทางด้านจิตใจ ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาวะทางจิตเพิ่มสูงขึ้น และงานวิจัยของ บอทวิน และกริฟฟิน (Botwin; & Griffin, 2004) พบว่าบุคคลที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิตจะมีความเข้มแข็งในการเผชิญกับปัญหา ปลอดภัยจากสารเสพติดหรือสิ่งคุกคามอื่นๆ ที่อาจ

เป็นอันตราย และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีสติ มีความทุกข์อยู่ในระดับต่ำ และมีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับสูง เช่นเดียวกับฮาจิ โมฮัมมัดฮานี และฮาตามิ (Haji; Mohammadkhani; & Hahtami, 2011) ที่พบว่าบุคคลที่ได้รับการฝึกทักษะและมีทักษะชีวิตจะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีระดับคุณภาพชีวิต และมีระดับสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับสูง และงานวิจัยของ อาห์มาดีกาแทบ และคณะ (AhmadiGatab; et al. 2011) ที่ช่วยยืนยันว่าทักษะชีวิตนั้นมีผลในการทำนายคุณภาพชีวิต และสุขภาพจิตได้ โดยผู้ที่มีทักษะชีวิตในระดับสูงขึ้นจะมีคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตที่ดีมากขึ้นด้วยเช่นกัน

แต่ไม่ว่าอย่างไรก็ตามผลการวิจัยก็พบเพิ่มเติมว่าระดับอิทธิพลระหว่างตัวแปรเจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่มในการทำนายสุขภาวะทางจิตนั้นมีไม่สูงนักแต่ก็เป็นอิทธิพลทางลบที่มีบทบาทในการร่วมทำนายได้หากว่าบุคคลมีเจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่มมากขึ้น จะส่งผลให้มีสุขภาวะทางจิตลดลง ซึ่งน่าจะเป็นผลมาจากการที่เจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่มทำให้การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเกิดขึ้นน้อยลงภายใต้ภาวะของการกีดกัน การเลือกปฏิบัติจากการรับรู้ที่บิดเบือนจนอาจพัฒนาไปสู่ความเกลียดชัง เกิดความคิดและอารมณ์เชิงลบเพิ่มมากขึ้น ในการดำเนินชีวิตจึงทำให้เกิดสุขภาวะทางจิตลดลงได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เรย์ และคณะ (Ray; et al. 2012) ที่พบว่าเมื่อบุคคลมีอคติต่อผู้อื่นจะนำไปสู่การไม่ยอมรับ ระบบความคิดจะมุ่งไปในทางลบ บ่อนทำลายความสัมพันธ์ ส่งผลให้มีอารมณ์ทางลบเพิ่มขึ้น เช่นเดียวกับการทดลองของ สคัลเลอร์ และนูเบิร์ก (Schaller; & Neuberg, 2012) ที่พบว่าอคติของบุคคลนั้นก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพเนื่องมาจากการปิดกั้นการรับรู้ข้อมูลจากบุคคลอื่นซึ่งอาจจะมีประโยชน์ทางด้านการศึกษาสุขภาพและการแสดงการไม่ยอมรับทางสังคมนั้นมักก่อให้เกิดสภาวะของความเครียด การมีแรงดันโลหิตสูง เกิดผลกระทบทางสุขภาพจิตทางอ้อมและงานวิจัยของ ซาคัย เฟเดอริก และกรูยส์ (Saguy; Frederick; & Gruys, 2014) ที่พบว่าเมื่อบุคคลมีอคติหรือเจตคติชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่มจะส่งผลให้เกิดความเครียดและวิตกกังวล กระทั่งระบบภายในร่างกายจนเกิดความผิดปกติขึ้นและนำไปสู่การมีสุขภาวะทางกายและทางจิตที่ลดต่ำลง ดังนั้นหากบุคคลลดเจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่มลงได้ ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การมีการสื่อสารปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและทักษะชีวิตที่ดีจะช่วยให้บุคคลมีสุขภาวะทางจิตเพิ่มสูงขึ้น

ดังนั้นจึงสามารถที่จะสรุปได้ว่าการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติการชื่นชอบและรังเกียจกลุ่มและทักษะชีวิตนั้นสามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาได้ โดยเยาวชนวัยรุ่นที่มีทักษะชีวิตและทักษะการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนาจะเป็นผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดีสามารถปรับตัวและแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างรู้เท่าทันตามความเป็นจริง และการลดเจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่มให้อยู่ในระดับต่ำจะช่วยให้การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นไปอย่างราบรื่น และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การศึกษาในครั้งนี้ ได้มีการขยายขอบเขตของการวิจัยเกี่ยวกับการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนาให้มีรายละเอียดที่ชัดเจนเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้นเพื่อให้สามารถนำไปวิจัยในบริบททางจิตวิทยา สังคมวิทยา และพฤติกรรม



ศาสตร์ได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้นซึ่งช่วยขยายโอกาสให้ผู้สนใจ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ในการพัฒนาเกี่ยวกับการสื่อสาร หรือทักษะการสร้างมนุษยสัมพันธ์ สามารถนำไปพัฒนาต่อยอดให้มีความสมบูรณ์ในการพัฒนาทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสูงในรูปแบบอื่นๆ ต่อไปได้

2. จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า การสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา ทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์กันทางบวก นั้นเป็นสิ่งที่ช่วยยืนยันว่า การที่เยาวชนวัยรุ่น หรือนิสิต นักศึกษาจะมีทักษะชีวิตที่มีความสมบูรณ์นั้นจำเป็นที่จะต้องมีการสื่อสารที่ดี ซึ่งการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนามีบทบาทสำคัญในการช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวทางสังคมได้เป็นอย่างดี ในขณะที่เดียวกันก็พบว่าการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา และทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์กันทางลบ จึงเป็นข้อมูลที่ช่วยยืนยันได้ว่าการที่บุคคลมีการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา และทักษะชีวิตที่ดีจะช่วยลดเจตคติการขึ้นชอหรือรังเกียจกลุ่มซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอันนำไปสู่การร่วมมือ และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้ นอกจากนี้ยังพบว่าการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา และทักษะชีวิตยังมีความสัมพันธ์ทางบวกและอิทธิพลทางบวกร่วมกันในการทำนายสุขภาวะทางจิตได้ ในขณะที่เจตคติการขึ้นชอหรือรังเกียจกลุ่มมีความสัมพันธ์และอิทธิพลทางลบในการทำนายสุขภาวะทางจิตได้ด้วยเช่นกัน จึงอาจกล่าวได้ว่าหากบุคคลมีการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนาและทักษะชีวิตที่ดี และมีเจตคติการขึ้นชอหรือรังเกียจกลุ่มในระดับต่ำจะช่วยให้มีสุขภาวะทางจิตที่ดีเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องจึงควรส่งเสริมให้เยาวชนวัยรุ่น รวมถึงนิสิต นักศึกษาได้รับการฝึกฝนให้มีความรู้ความเข้าใจ และมีทักษะการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา รวมถึงทักษะชีวิตในทุกๆ ด้านอย่างสมบูรณ์ ลดการมีอคติหรือเจตคติการขึ้นชอหรือรังเกียจกลุ่มลง โดยวิธีการต่างๆ เช่น การเผยแพร่ความสำคัญหรือจุดเด่นของการมีทักษะการสื่อสารและการมีทักษะชีวิตที่ดีและให้ข้อมูลถึงผลเสียของการมีเจตคติการขึ้นชอหรือรังเกียจกลุ่มผ่านทางสื่อต่างๆ การจัดหลักสูตร หรือโครงการสำหรับการฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมทักษะการสื่อสารและทักษะชีวิต ลดการมีเจตคติการขึ้นชอหรือรังเกียจบุคคลอื่น เพื่อพัฒนาเยาวชนวัยรุ่นให้สามารถนำไปใช้ประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างสมดุล ลดความเหลื่อมล้ำเกลียดชัง และเกิดสุขภาวะทางกายและจิตที่ดีต่อไป

#### **ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป**

1. การศึกษาครั้งนี้เป็นการขยายขอบเขตในการวิจัยเกี่ยวกับการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติการขึ้นชอหรือรังเกียจกลุ่ม ทักษะชีวิต และสุขภาวะทางจิต โดยมีเครื่องมือในการวิจัยหลักในรูปแบบของมาตรวัด ซึ่งในอนาคตหากมีการศึกษาเพิ่มเติม อาจมีการเก็บข้อมูลจำนวนมากขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายเพื่อนำไปสู่การสร้างเกณฑ์คะแนนปกติ (Norms) หรือมีการพัฒนามาตรวัดให้เป็นแบบสั้น (Short form) ที่มีคุณภาพเพื่อให้เกิดความสะดวกในการเก็บข้อมูลและลดความเบื่อหน่ายของผู้เข้าร่วมการวิจัยในการตอบมาตรวัดที่มีจำนวนข้อกระทงมาก และหากมีการศึกษาวิจัยเก็บข้อมูลในเชิงคุณภาพ หรือแบบพหุวิธีน่าจะทำได้ ข้อมูลที่มีคุณค่าและนำไปใช้พัฒนาต่อยอดงานวิจัยได้มากยิ่งขึ้น

2. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นที่น่าจะมีความเกี่ยวข้องกับการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนา เจตคติการชื่นชอบหรือรังเกียจกลุ่ม ทักษะชีวิต และสุขภาวะทางจิต เช่น บุคลิกภาพ พฤติกรรมการเสริมสร้างสังคม เนื่องจากงานวิจัยในตัวแปรดังกล่าวเหล่านี้ยังมีขอบเขตที่จำกัด และมีจำนวนค่อนข้างน้อยในประเทศไทย ซึ่งการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมน่าจะช่วยขยายข้อค้นพบในการศึกษาให้มีความครอบคลุมมากขึ้น และอาจนำไปพัฒนาเป็นโมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Model) ระหว่างตัวแปรดังกล่าวเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และความสุขของเยาวชนวัยรุ่นได้อย่างกว้างขวางยิ่งขึ้น

### บรรณานุกรม

- กาญจนา สรรพคุณ. (2548). **ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตกับภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในอำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี**. วิทยานิพนธ์ ส.ม. (สาขารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชญญา ลีศรีทรัพย์; และชาญ รัตนะพิสิฐ. (2556). **การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของทักษะการสื่อสารแบบกัลยาณสนทนาของวัยรุ่นตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นฤมล วิจารณกุล. (2550). **การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต (ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต)**. วิทยานิพนธ์ ศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นุชนาฏ ศิริพล. (2540). **ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว โรเจอร์สต่อการเพิ่มสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของพนักงาน**. วิทยานิพนธ์ ศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สันท์ชาย โมลิกรัตน์; และภาควิชาจิตวิทยา. (2554). **การศึกษาประสบการณ์ของนิสิตวิชาเอกจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้ผ่านหลักสูตรจิตวิทยาสิทธิมงคล เพื่อพัฒนากัลยาณสนทนา**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2554). **แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตบูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). **สรุปสาระสำคัญแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบเอ็ด (พ.ศ. 2555-2559)**. สืบค้นเมื่อ 30 สิงหาคม 2555, จาก <http://www.nesdb.go.th/Portals/0/news/plan/p11/plan11.pdf>.

- โลวีร์ช โปธิแก้ว. (2553). การสังเคราะห์หลักทฤษฎี 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อการพัฒนา  
 รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ และงานวิจัย. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- AhmadiGatab; et al. (2011). Students' Life Quality Prediction Based on Life Skills. **Procedia - Social  
 and Behavioral Sciences.** 30: 1980-1982.
- Bate, M. J.; & Stevenson, P. (2000). Good Counselling is Just Excellent Communication Skills! or is  
 It?. **Counselling Australia.** 3: 7-10.
- Bayrami; et al. (2012). Happiness and Willingness to Communicate in Three Attachment Styles: A  
 Study on College Students. **Procedia - Social and Behavioral Sciences.** 46: 294-298.
- Berger, D. R.; & McAdams, D. P. (1999). Life Story Coherence and Its Relation to Psychological Well-  
 Being. **Narrative Inquiry.** 9: 69-96.
- Botwin, G.J; & Griffin, K. W. (2004). Life Skills Training: Empirical Findings and Future Directions.  
**The Journal of Primary Prevention.** 25: 211-232.
- Brumfitt, S. (2010). **Psychological Well Being and Acquired Communication Impairment.** John  
 Wiley & Sons.
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. **The Science of Well-Being.** 37: 11-58.
- Diener; et al. (2010). New Measures of Well-Being: Flourishing and Positive and Negative Feelings.  
**Social Indicators Research.** 39: 247-266.
- Faul; et al. (2012). **G\*Power3.** Retrieved January 18, 2012, from [http://www.psych.uni-  
 duesseldorf.de/abteilungen/aap/gpower3/](http://www.psych.uni-<br/>
    duesseldorf.de/abteilungen/aap/gpower3/).
- Forgeard; et al. (2011). Doing the Right Thing: Measuring Well-Being for Public Policy. **International  
 Journal of Wellbeing.** 1: 79-106.
- Gharamaleki, N. S.; & Rajabi, S. (2010). Efficacy of Life Skills Training on Increase of Mental Health  
 and Self-Esteem of the Students. **Procedia Social and Behavioral Sciences.** 5: 1818-1822.
- Gocłowska , M. A.; & Crisp, R. J. (2013). On Counter-Stereotypes and Creative Cognition: When  
 Interventions for Reducing Prejudice can Boost Divergent Thinking. **Thinking Skills and Creativity.**  
 8: 72-79.
- Haji, T. M.; Mohammadkhani, S.; & Hahtami,M. (2011). The Effectiveness of Life Skills Training on  
 Happiness, Quality of Life and Emotion Regulation. **Social and Behavioral Sciences.** 30:  
 407-411.
- Halevey, N.; Weisel, O.; & Bornstein, G. (2012). "In Group Love" and "Out Group Hate" in Repeated  
 Interaction Between Groups. **Journal of Behavioral Decision Making.** 25: 188-195.

- Hnilica, K. (2011). Discrimination and Subjective Well-Being: Protective Influences of Membership in a Discriminated Category. **Central European Journal of Public Health**. 19: 3-6.
- Hodge, K.; Danish, S.; & Martin, J. (2013). Developing a Conceptual Framework for Life Skills Interventions. **The Counseling Psychologist**. 41: 1125-1152.
- Kangasniemi; et al. (2014). Mindfulness Skills, Psychological Flexibility, and Psychological Symptoms among Physically Less Active and Active Adults. **Mental Health and Physical Activity**. 7: 121-127.
- Kiselica, M. S.; & Robinson, M. (2001). Bringing Advocacy Counseling to Life: The History Issue, and Human Dramas of Social Justice Work in Counseling. **Journal of Counseling & Development**. 9: 387-397.
- Ray; et al. (2012). Discrete Emotions Elucidate the Effects of Crossed-Categorization on Prejudice. **Journal of Experimental Social Psychology**. 48: 55-69.
- Ryff, C.; Keyes, C.; & Hughes, D. (2003). Status Inequalities, Perceived Discrimination, and Eudaimonic Well-Being: Do the Challenges of Minority Life Hone Purpose and Growth. **Journal of Health and Social Behavior**. 44: 275-291.
- Saguy, A. C.; Frederick, D.; & Gruys, K. (2014). Reporting Risk, Producing Prejudice: How News Reporting on Obesity Shapes Attitudes about Health Risk, Policy, and Prejudice. **Social Science & Medicine**. 111: 125-133.
- Schaller, M.; & Neuberg, S. L. (2012). Chapter One - Danger, Disease, and the Nature of Prejudice(s). **Advances in Experimental Social Psychology**. 46: 1-54.
- Segrin, C.; & Taylor, M. (2007). Positive Interpersonal Relationships Mediate the Association between Social Skills and Psychological Well-Being. **Personality and Individual Differences**. 43: 637-646.
- Segrin; et al. (2007). Social Skills, Psychological Well-Being, and the Mediating Role of Perceived Stress, Anxiety, Stress & Coping. **An International Journal**. 20: 321-329.
- Sheldon, K. M.; & Kasser, T. (1998). Pursuing Personal Goals: Skills Enable Progress but not All Progress is Beneficial. **Personality and Social Psychology Bulletin**. 24: 1319-1331.
- Stenstrom; et al. (2008). The Roles of Ingroup Identification and Outgroup Entitativity in Intergroup Retribution. **Personality and Social Psychology Bulletin**. 34: 1570-1582.
- Whitley, B. E.; & Kite, M. E. (2010). **The Psychology of Prejudice and Discrimination**. 2nd ed. Belmont, CA: Wadsworth.