

## The Study of Antecedents and Consequences of Psychological Capital Affecting Authentic Happiness and Learning Behavior of Nursing Students at Government University<sup>1</sup>

Amaraporn Surakarn<sup>2</sup>

Received: November 1, 2014

Accepted: November 15, 2014

### Abstract

The purpose of this study was to develop a linear structural relations model of antecedents of learning behavior of nursing students at a government university. The samples were the 849 nursing students in nursing faculty of government university who studied in years 3 and 4 in the academic year 2013. The research findings showed that the linear structural relations model was a good fit with the empirical data with Chi - square ( $\chi^2$ ) = 1534.39,  $df = 331$  ( $p = 0.0$ ), RMSEA = 0.072, CFI = .96, GFI = .87, AGFI = .84, NFI = .95, NNFI = .92. The result showed that learning behavior among the nursing students was directly affected by psychological capital (.71) and teacher support (.20), and indirectly affected by strength of personality (.48), family support (.13) and friend support (.09). In addition authentic happiness of nursing students was directly affected by psychological capital (.79) and friend support (.15) and indirectly affected by strength personality (.53), family support (.15) and teacher support (.11). All of variables explained the 68 percentage of the variance in the learning behavior among the nursing students and 74 percentage of the variance of authentic happiness.

*Keywords:* Psychological Capital, authentic happiness, Learning behavior

---

<sup>1</sup> This research was funded by faculty of Nursing, Srinakharinwirot University

<sup>2</sup> Lecturer in Nursing Faculty, Srinakharinwirot University

## การศึกษาปัจจัยเชิงเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อความสุขที่แท้จริง และพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยของรัฐบาล<sup>1</sup>

อมราพร สุรการ<sup>2</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยของรัฐบาล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และปีที่ 4 ที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐบาล ในปีการศึกษา 2556 จำนวน 849 คน ผลการวิเคราะห์แบบจำลองพบว่ามี ความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยมีค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) = 1534.39,  $df$  = 331 ( $p$  = 0.0), RMSEA = 0.072, CFI = .96, GFI = .87, AGFI = .84, NFI = .95, NNFI = .92 และพบว่าตัวแปรตามทางพฤติกรรม คือ พฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลได้รับอิทธิพลทางตรงจากทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (.71) และการสนับสนุนจากครู (.20) และได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากบุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง (.48) การสนับสนุนจากครอบครัว (.13) และการสนับสนุนจากเพื่อน (.09) และตัวแปรตามทางจิต คือ ความสุขที่แท้จริงของนักศึกษาพยาบาลได้รับอิทธิพลทางตรงจากทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (.79) และการสนับสนุนจากเพื่อน (.15) และได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากบุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง (.53) การสนับสนุนจากครอบครัว (.15) และการสนับสนุนจากครู (.11) โดยตัวแปรทั้งหมดได้แก่ บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง การสนับสนุนจากครอบครัว การสนับสนุนจากครู การสนับสนุนจากเพื่อนและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก สามารถอธิบายความแปรปรวนของความสุขที่แท้จริงได้ร้อยละ 74 และสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลได้ร้อยละ 86

*คำสำคัญ:* ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกความสุขที่แท้จริง พฤติกรรมการเรียน

<sup>1</sup> งานวิจัยทุนรายได้คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีพ.ศ.2556

<sup>2</sup> อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## ความเป็นมาและความสำคัญ

จากมาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์ตามประกาศกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ.2552 ได้กล่าวไว้ว่าการศึกษานิติวิทยาศาสตร์เป็นวิชาชีพที่ต้องปฏิบัติโดยตรงต่อชีวิต สุขภาพและอนามัยของประชาชนด้วยความเอาใจใส่ อย่างเอื้ออาทร จึงจำเป็นต้องใช้ศาสตร์ทางการพยาบาลและศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้ใช้บริการ สามารถดูแลตนเองได้ทั้งในภาวะสุขภาพดีและเจ็บป่วย บัณฑิตสาขาพยาบาลศาสตร์จึงจำเป็นต้องมีความรู้ มีทักษะทางปัญญา มีความรับผิดชอบ มีความสามารถสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีทักษะการคิดวิเคราะห์ ตลอดจนปฏิบัติตามการพยาบาลอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม และยึดมั่นในจรรยาบรรณวิชาชีพ (ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ, 2552: 1) จากมาตรฐานคุณภาพดังกล่าวแสดงถึงความคาดหวังของสังคมที่มีต่อวิชาชีพพยาบาล เพื่อให้บรรลุตามมาตรฐานดังกล่าว การจัดการเรียนการสอนจึงมีทั้งทฤษฎีที่มีความยากซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับโรคภัยไข้เจ็บและความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์และการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วยที่เข้มข้นพร้อมทั้งรูปแบบการจัดตารางการเรียนฝึกให้มีความใกล้เคียงกับการปฏิบัติงานจริงตามวิชาชีพ

นักศึกษาพยาบาลทุกคนต้องแยกจากครอบครัว และมาอยู่ที่หอพักเพื่อความสะดวกต่อการเรียนซึ่งมีการปฏิบัติงานเป็นเวรเข้า บ่ายและดึก ต้องปรับตัวต่อการเรียนที่หนักหน่วงและสิ่งแวดล้อมที่ไม่คุ้นชิน ทำให้เกิดความกดดันต่อผู้เรียน จากการศึกษาของอนัญญา คูอาริยะกุลและคณะ (2555: 24) พบว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีเจตคติต่ำกว่าทุกชั้นปี โดยคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อวิชาชีพอยู่ในระดับไม่ดี ในข้อที่ว่าข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเป็นสมาชิกใน

วิชาชีพการพยาบาลจะต้องเสียสละความสุขส่วนตัว เพื่อสังคมมากอดคล้องกับงานวิจัยของสร้อยอนุสรณ์ธีรกุล และคณะ (2543) พบว่าทัศนคติของนักศึกษาต่อการพยาบาลเชิงบวกค่อยๆลดลงตามลำดับตามชั้นปีที่สูงขึ้น มีความรู้สึกเป็นทุกข์ในการทำงาน การที่จะทำให้เกิดความสุขระหว่างการเรียนจึงเป็นเรื่องที่สำคัญกับนักศึกษาพยาบาลอย่างมาก การเรียนอย่างมีความสุขจะช่วยให้ นักศึกษามีกำลังใจศึกษาจนจบหลักสูตร และนำความรู้ที่ได้ ออกไปช่วยเหลือผู้ป่วยได้อย่างเต็มความสามารถ

การทำหน้าที่ทางด้านการเรียนให้สมบูรณ์ของนักศึกษานั้น มีเหตุปัจจัยหลายอย่างที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเรียน และเหตุปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากคือ ปัจจัยด้านทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม ทำให้บุคคลเกิดกำลังใจ และสามารถที่จะจัดการแก้ไขปัญหากับสิ่งเร้าทางลบได้ ด้วยการปรับเปลี่ยนวิธีเผชิญปัญหา (Cognitive coping) โดยใช้ทรัพยากรทางจิตใจที่มีอยู่ในตัวของตนเองมาช่วยเป็นต้นทุน ที่ประกอบด้วย 4 ตัวแปร ได้แก่ ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และการปรับฟื้นคืนสภาพ โดยทั้ง 4 ตัวแปรเมื่อรวมกันจะเรียกเป็นตัวแปรทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Overall PsyCap) (Luthans, Youssef & Avolio, 2007) และพบว่าสามารถทำนายผลทางบวกที่เกี่ยวกับการทำงานของพนักงาน เช่น ความพึงพอใจในงาน รวมถึงผลการปฏิบัติงาน (Nelson & Cooper, 2007) ดังเช่นงานวิจัยของณัฐวุฒิ อรินทร์และคณะ (2555) ที่ศึกษาถึงทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะทางจิตและพฤติกรรมการปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบของบุคลากรสาธารณสุขในจังหวัดชายแดนใต้ ผลพบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลางโดยส่งต่อไปยังผลของสุข

ภาวะทางจิต นอกจากนี้ปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมยังมีมากสอดคล้องกับงานวิจัยของสร้อย อนุสรณ์ธีรกุลและคณะ (2543) ที่พบว่าทัศนคติของนักศึกษาต่อการพยาบาลเชิงบวกค่อยๆ ลดลงตามลำดับตามชั้นปีที่สูงขึ้น มีความรู้สึกเป็นทุกข์ในการทำงาน การที่จะทำให้เกิดความสุขระหว่างการเรียนจึงเป็นเรื่องที่สำคัญกับนักศึกษาพยาบาลอย่างมาก การเรียนอย่างมีความสุขจะช่วยให้ศึกษามีกำลังใจศึกษาจนจบหลักสูตร และนำความรู้ที่ได้ออกไปช่วยเหลือผู้ป่วยได้อย่างเต็มความสามารถ

การทำหน้าที่ทางด้านการเรียนให้สมบูรณ์ของนักศึกษานั้น มีเหตุปัจจัยหลายอย่างที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเรียน และเหตุปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากคือ ปัจจัยด้านทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม ทำให้บุคคลเกิดกำลังใจ และสามารถที่จะจัดการแก้ไขปัญหากับสิ่งเร้าทางลบได้ ด้วยการปรับเปลี่ยนวิธีเผชิญปัญหา (Cognitive coping) โดยใช้ทรัพยากรทางจิตใจที่มีอยู่ในตัวของตนเองมาช่วยเป็นต้นทุน ที่ประกอบด้วย 4 ตัวแปร ได้แก่ ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และการปรับฟื้นคืนสภาพ โดยทั้ง 4 ตัวแปรเมื่อรวมกันจะเรียกเป็นตัวแปรทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Overall PsyCap) (Luthans, Youssef & Avolio. 2007) และพบว่าสามารถทำนายผลทางบวกที่เกี่ยวกับการทำงานของพนักงาน เช่น ความพึงพอใจในงาน รวมถึงผลการปฏิบัติงาน (Nelson & Cooper, 2007) ดังเช่นงานวิจัยของณัฐวุฒิ อรินทร์และคณะ (2555) ที่ศึกษาถึงทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะทางจิตและพฤติกรรมการปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบของบุคลากรสาธารณสุขในจังหวัดชายแดนใต้ ผลพบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทำ

หน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลางโดยส่งต่อไปยังผลของสุขภาวะทางจิต นอกจากนี้ปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมยังมีส่วนช่วยให้นักศึกษาพยาบาลมีความสุขในการเรียน จากการศึกษาของนุสรานา งามเดช และคณะ (2550) ที่ทำการศึกษาคะแนนความสุขของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี ด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผลพบว่าสาเหตุของความสุขได้แก่ความสัมพันธ์กับเพื่อนและอาจารย์ การบรรลุเป้าหมายในการเรียน สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การได้ทำกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย เศรษฐกิจ และความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว นอกจากนี้ผลการวิจัยได้ข้อบ่งชี้ว่า การส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดความสุขจะส่งผลให้เกิดพลังในการเรียน และทำกิจกรรมสร้างสรรค์ในชีวิต แต่ขณะเดียวกันควรหาวิธีการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดความสุขเพื่อที่จะทำให้นักศึกษาบรรลุเป้าหมายทางการเรียน และควรส่งเสริมการแสวงหาความสุขจากปัจจัยภายในตนเอง อันเป็นความสุขทางจิตวิญญาณเพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะมีความสุขอย่างแท้จริง

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาแบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสุขที่แท้จริงและพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยของรัฐบาล

### กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับตัวแปรผลซึ่งแบ่งเป็น ตัวแปรด้านพฤติกรรม ได้แก่ **พฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาล** หมายถึง การปฏิบัติตน 10 ประการ อันได้แก่ 1) ทัศนคติทางการเรียน 2) แรงจูงใจในการเรียน 3) การจัดการกับเวลาทางด้านการเรียน 4) ความวิตกกังวล

เกี่ยวกับการเรียน 5) การมีสมาธิต่อการเรียน 6) กระบวนการรวบรวมข้อมูล 7) การเลือกใจความสำคัญและการจดจำเนื้อหาที่สำคัญของบทเรียน 8) การใช้เทคนิคและเครื่องมืออุปกรณ์ช่วยเหลือในการเรียน 9) การทดสอบตนเอง การทบทวน และการเตรียมตัวในการเรียน 10) ยุทธวิธีในการสอบและการเตรียมตัวสอบ (พรพจน์ เพ็ชรทวีพรเดช. 2547) จึงเป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ที่ค่อนข้างครอบคลุมและชัดเจน ผู้วิจัยจึงเลือกที่จะนำมาปรับให้เหมาะสมกับพฤติกรรมกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

ตัวแปรผลด้านจิตวิทยา คือ **ความสุขที่แท้จริง** เป็นตัวแปรที่อยู่ในกลุ่มของจิตวิทยาเชิงบวกจากหนังสือชื่อ Authentic Happiness ในปี 2002 (Seligman, 2002) ซึ่งหลังจากนั้นมีการอธิบายเพิ่มเติมถึงลักษณะขององค์ประกอบโดยปีเตอร์สัน และคณะ (Peterson, Park & Seligman, 2005) แบ่งความสุขออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความพึงพอใจ (Pleasure) หมายถึง ความพอใจ อารมณ์ดี ความสุข ความยินดี เรียกว่าชีวิตที่มีความพึงพอใจ (Pleasant Life) ได้แก่ การที่บุคคลผ่านประสบการณ์ของอารมณ์ด้านบวก ภายใต้อัจฉริยะในแต่ละบุคคล ถ้าอารมณ์ด้านบวกที่เกิดขึ้นในอดีตจะผ่านการปลุกฝังให้มีความกตัญญู การให้อภัย อารมณ์ด้านบวกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันจะผ่านการมีชื่อเสียง การมีสติตระหนักรู้ อารมณ์ด้านบวกที่เกิดขึ้นในอนาคตจะถูกสร้างขึ้นด้วยการมองโลกในแง่ดี การมีความหวัง และการมีส่วนร่วม 2) การมีส่วนร่วม (Engagement) หมายถึง การที่บุคคลมีความสุข สนุกกับกิจกรรมที่ทำ เช่น การทำงาน ครอบครัว การเล่น เป็นต้น เรียกว่ามีชีวิตที่ดี (Good life) ซึ่ง engagement เป็นผลมาจากการที่บุคคลรู้ว่าตนเองมีจุดแข็งและความสามารถในด้านใด ซึ่งเขาจะนำจุดแข็งนั้นไปใช้ในการทำงาน ความรัก งานอดิเรก

การเป็นพ่อแม่และสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ ในกระบวนการทางจิตนั้น engagement เป็นจิตตามสถานการณ์สามารถเปลี่ยนแปลงไปได้ตามสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งจะเกิดขึ้นตามประสบการณ์ของบุคคลที่เผชิญ 3) การมีความหมาย (Meaning) หมายถึง การตระหนักรู้ตนเองของบุคคลว่าเขามีจุดแข็งที่สุดอย่างไรและใช้ความสามารถนั้นอุทิศให้กับสิ่งที่เขาเชื่อมั่นยิ่งใหญ่มาก การไปสู่ศักยภาพสูงสุดของความเป็นมนุษย์ การสร้างเครือข่ายทางสังคม และการจัดการเป้าหมาย การมีความหมายถูกพิจารณาว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) (Swart & Rothmann, 2012; citing Ryff, 1989) และเป็นตัวทำนายของการอยู่ดีมีสุขด้วย (Subjective well-being) (Swart & Rothmann, 2012; citing Fry, 2000)

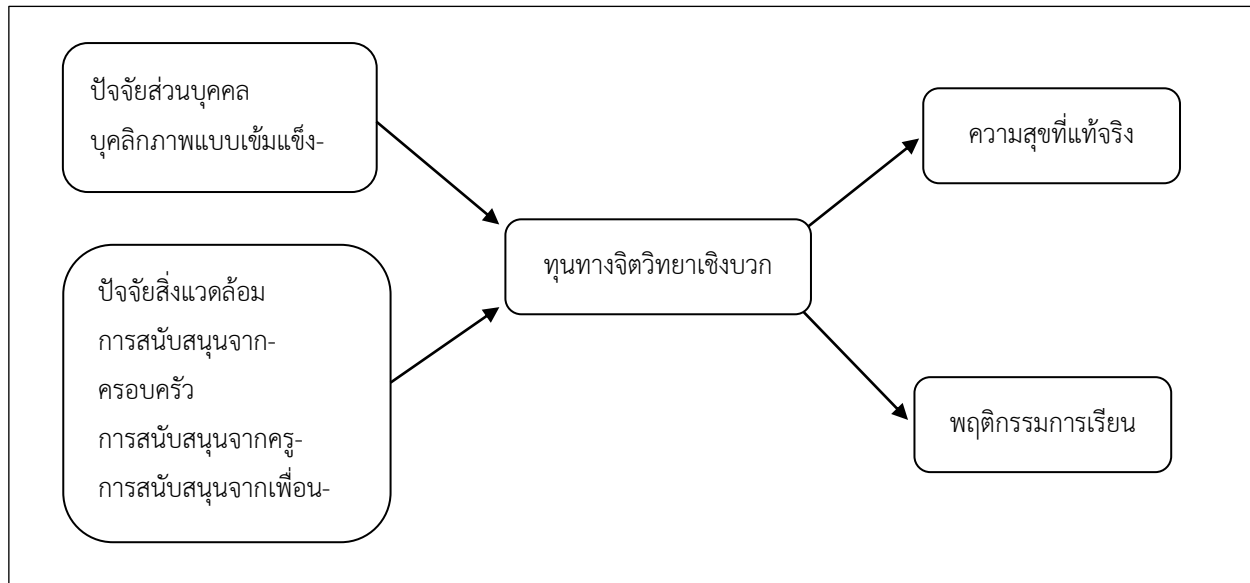
มีปัจจัยหลายด้านที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการเรียนและมีความสุขที่แท้จริง ปัจจัยทางจิตวิทยาและคุณลักษณะของบุคคลเป็นเหตุหนึ่งที่มีความสำคัญมาก โดยเฉพาะแนวความคิดทางด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งผลให้บุคคลมีการปรับตัวและแก้ไขปัญหามากมายได้อย่างเหมาะสม ปัจจัยด้าน**ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก** จึงเป็นปัจจัยที่ได้รับความสนใจในปัจจุบันมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความหวัง หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อว่าตนเองสามารถหาวิธีการต่างๆ ในการไปให้ถึงเป้าหมาย และมีความตั้งใจ มีแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตามแนวทางนั้น 2) การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลมีการสร้างความเชื่อต่อความสำเร็จว่าจะเกิดขึ้นในปัจจุบันและในอนาคต 3) ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง หมายถึง การประเมินความสามารถของตนในการปฏิบัติงาน บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในสมรรถนะของตนสูง จะทำให้มีทางเลือกในการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้น และมีความ

มุ่งมั่นในการทำงานที่ท้าทาย มีแรงจูงใจและความพยายามในการทำงานให้สำเร็จมากกว่าคนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ และมีความพยายามที่จะเผชิญต่ออุปสรรคและความล้มเหลว และ 4) การปรับฟื้นคืนสภาพ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นคืนสู่สภาพเดิมภายหลังจากการเผชิญปัญหาความยากลำบาก ความขัดแย้งและความล้มเหลว โดยตัวแปรทั้ง 4 เมื่อรวมกันเป็นตัวแปรทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Overall PsyCap) (Luthans, Youssef & Avolio, 2007)

**ปัจจัยภายในบุคคล** ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง (Hardiness) (Kobasa, 1979) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความสามารถในการควบคุม (Control) หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่แสดงถึงความเชื่อว่าจะสามารถควบคุมหรือมีอิทธิพลอยู่เหนือเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต 2) ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่แสดงถึงความปรารถนาที่จะทำงานให้สำเร็จ เห็นความสำคัญและคุณค่าในการทำงาน 3) ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่แสดงถึงความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาของบุคคล

บุคลิกภาพแบบเข้มแข็งจะสนับสนุนให้บุคคลคนนั้นมีความแข็งแกร่ง สามารถจัดการกับปัญหาเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Luthans, Vogelgesang & Lester, 2006) ซึ่งมีความสำคัญมากต่อการเรียนพยาบาลเนื่องจากการเรียนพยาบาลนั้นมีความกดดันต่อผู้เรียนจากการศึกษาของซิลวา (Silva, 2014) พบว่าบุคลิกภาพแบบเข้มแข็งมีผลต่อการลดอัตราการลาออกของนักศึกษาพยาบาล

**ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม** ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว โดยแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ 1) ความใกล้ชิดกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว และ 2) การรับรู้การสนับสนุนด้านอารมณ์ ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อการปรับตัวทางด้านอารมณ์และสังคมได้อย่างเหมาะสม (Fornia & Frame, 2001) นอกจากนี้อิทธิพลของการสนับสนุนจากโรงเรียน อันได้แก่ การสนับสนุนจากครู และการสนับสนุนจากเพื่อนทั้ง 4 ด้านคือ 1) การสนับสนุนทางอารมณ์ 2) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร 3) การสนับสนุนด้านการประเมิน 4) การสนับสนุนด้านเครื่องมือ การที่บุคคลได้รับการตอบสนองที่ทำให้ตัวเองเชื่อว่ามีบุคคลให้ความรักความเอาใจใส่ เห็นคุณค่ายกย่อง เป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความผูกพันซึ่งกันและกัน เป็นส่วนหนึ่งในเครือข่าย ของการติดต่อสื่อสาร และหน้าที่ที่มีต่อกันนั้นเป็นส่วนสำคัญอีกประการหนึ่งในการช่วยให้นักศึกษามีความสุขและมีพฤติกรรมการเรียนที่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของอลิสัน และเซรีน่า (Alison & Serena, 2008) พบว่าความสัมพันธ์ในโรงเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมของนักเรียน และการปรับตัวของนักเรียนต่อสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน และผลงานวิจัยของลักขณา แพทยานันท์ (2542) ที่พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อความสุขของนักศึกษาพยาบาลดังแสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุของความสุขที่แท้จริงและพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ดังแสดงในภาพประกอบที่ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### สมมุติฐานการวิจัย

1. แบบจำลองของความสุขที่แท้จริงและพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยของรัฐบาล มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

1.1 ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขที่แท้จริงและพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยของรัฐบาล

1.2 ปัจจัยส่วนบุคคลมีอิทธิพลทางตรงต่อทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขที่แท้จริงและพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยของรัฐบาล

1.3 ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลทางตรงต่อทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขที่แท้จริงและพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยของรัฐบาล

### วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และปีที่ 4 ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐบาลปีการศึกษา 2556 จำนวน 849 คน ใช้การสุ่มตัวอย่าง

แบบแบ่งกลุ่ม โดยแบ่งมหาวิทยาลัยรัฐบาลเป็น 4 ภาค แล้วแต่ละภาคสุ่มอย่างง่ายเลือกมา 2 มหาวิทยาลัย ในแต่ละมหาวิทยาลัย เจาะจงเลือกนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 (เนื่องจากได้ขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยแล้ว) และใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายในแต่ละชั้นปี

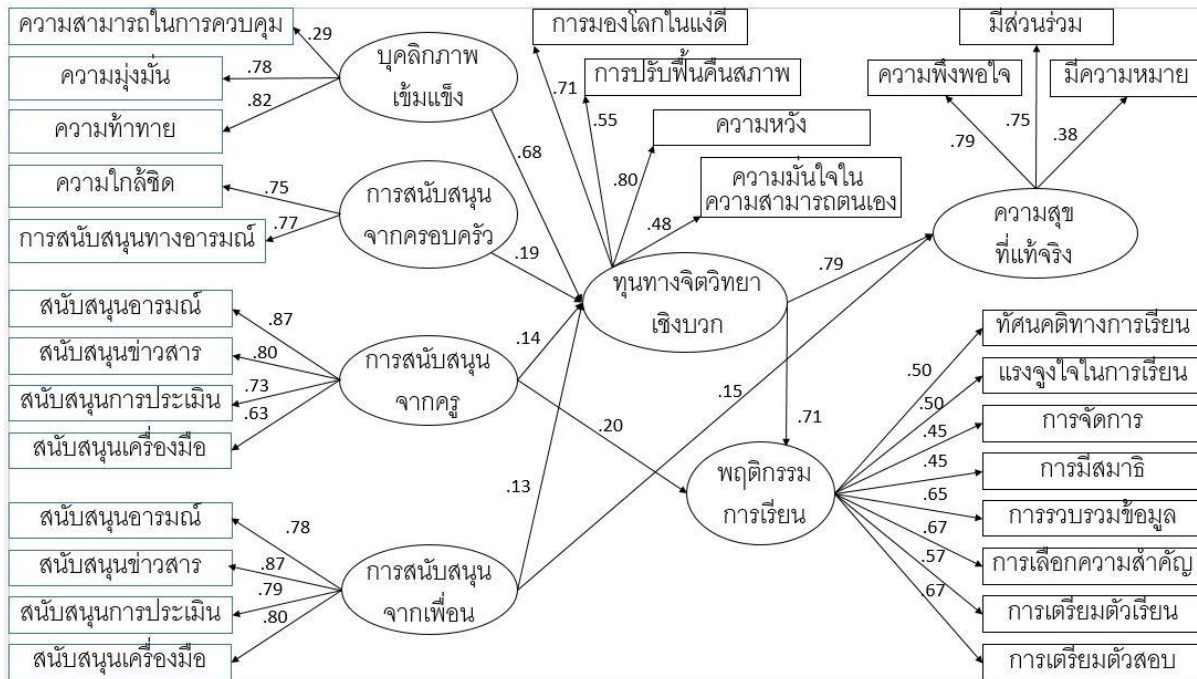
เครื่องมือที่ใช้และคุณภาพเครื่องมือแบบสอบถามในการวิจัยประกอบด้วย บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง การสนับสนุนจากครอบครัว การสนับสนุนจากครูและเพื่อน ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ความสุขที่แท้จริง และพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาล แบบสอบถามทั้งหมดเป็นมาตรวัดแบบประเมินค่า 6 ระดับ ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามจากนิยามปฏิบัติการ และบางฉบับปรับปรุงมาจากแบบวัดเดิม ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน มีค่าความเชื่อมั่นเชิงสอดคล้องภายในของแบบวัดอยู่ระหว่าง .84-.94 และตรวจสอบความเที่ยงตรง เชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

การวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

1) วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานด้วยค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐานและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และ  
2) ทดสอบแบบจำลองเพื่อหาความสัมพันธ์โครงสร้าง  
เชิงเส้นด้วยโปรแกรม LISREL และประมาณ

ค่าพารามิเตอร์ของแบบจำลองแบบโลคัลไลฮูดสูงสุด  
(maximum Likelihood) และตรวจสอบความกลม  
กลืนของแบบจำลองกับข้อมูลเชิงประจักษ์



ภาพประกอบ 2 ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของปัจจัยเชิงสาเหตุของความสุขที่แท้จริง  
และพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยของรัฐบาล

**สรุปผลการวิจัย**

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง 849 คนพบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 94.94 เพศชายร้อยละ 5.06 มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.00 ร้อยละ 0.14 อยู่ระหว่าง 2.00-2.50 ร้อยละ 8.35 อยู่ระหว่าง 2.51-3.00 ร้อยละ 42.15 อยู่ระหว่าง 3.01-3.50 ร้อยละ 42.40 และอยู่ระหว่าง 3.50-4.00 ร้อยละ 6.96

2. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดของตัวแปร ครอบครัว ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ความสุขที่แท้จริง มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ของพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลซึ่งมีค่าความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบสูงในบางตัว จนเกือบอธิบายได้ว่าเป็นองค์ประกอบ

เดียวกัน จึงจำเป็นต้องรวมองค์ประกอบจาก 10 องค์ประกอบเหลือ 8 องค์ประกอบ และพบว่าหลังปรับโมเดลแบบจำลองความสัมพันธ์ของมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ( $\chi^2 = 1534.39, df = 331 (p = 0.0), RMSEA = 0.072, CFI = .96, GFI = .87, AGFI = .84, NFI = .95, NNFI = .92$ ) และพบว่าปัจจัยทั้งหมดได้แก่ บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง การสนับสนุนจากครอบครัว การสนับสนุนจากครู การสนับสนุนจากเพื่อนและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถอธิบายความแปรปรวนของความสุขที่แท้จริงได้ร้อยละ 74 และสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลได้ร้อยละ 86 ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานที่ 1



3. ขนาดอิทธิพลของตัวแปรเชิงสาเหตุต่อตัวแปรตามทางพฤติกรรม คือ พฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาล และตัวแปรตามทางจิต คือ ความสุขที่แท้จริงอธิบายได้ดังนี้

3.1 ทูทางจิตวิทยาเชิงบวกมีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขที่แท้จริงและพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลโดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .79 และ .71 ( $p < .01$ ) ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานที่ 1.1

3.2 ปัจจัยส่วนบุคคล คือ บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง มีอิทธิพลทางตรงต่อทูทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยมีค่าเท่ากับ .68 และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขที่แท้จริงและพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลผ่านทูทางจิตวิทยาเชิงบวกมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .53 และ .48 ( $p < .01$ ) ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานที่ 1.2

3.3 ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว การสนับสนุนจากครู และการสนับสนุนจากเพื่อน มีอิทธิพลทางตรงต่อทูทางจิตวิทยาเชิงบวก มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลตามลำดับดังนี้ .19, .14 และ .13 และการสนับสนุนจากครอบครัวมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขที่แท้จริงและพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ผ่านทูทางจิตวิทยาเชิงบวกมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .15 และ .13 การสนับสนุนจากครูมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาล มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .20 และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขที่แท้จริงของนักศึกษาพยาบาลผ่านทูทางจิตวิทยาเชิงบวกมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .11 การสนับสนุนจากเพื่อนมีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขที่แท้จริง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .15 ( $p < .01$ ) และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ผ่านทู

ทางจิตวิทยาเชิงบวกมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .09 ( $p < .01$ ) ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานที่ 1.3

### อภิปรายผล

1. ตามสมมติฐานข้อที่ 1 พบผลสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้ว่าแบบจำลองพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์นั้น จากการนำโมเดลวัดของตัวแปรต่างๆเข้ามาสู่โมเดลของปัจจัยเชิงสาเหตุ ผลพบว่ามีตัวแปรพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลที่มี 10 ประกอบได้แก่ ทศนคติทางการเรียน แรงจูงใจในการเรียน การจัดการกับเวลาทางด้านการศึกษา ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน การมีสมาธิต่อการเรียน กระบวนการรวบรวมข้อมูล การเลือกใจความสำคัญและการจดจำเนื้อหาที่สำคัญของบทเรียน การใช้เทคนิคและเครื่องมืออุปกรณ์ช่วยเหลือในการเรียน การทดสอบตนเอง การทบทวน และการเตรียมตัวในการเรียน และยุทธวิธีในการสอบและการเตรียมตัวสอบ โมเดลไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ หลังจากที่ปรับโมเดลแล้ว องค์กรประกอบเหลือ 8 องค์กรประกอบโดยองค์กรประกอบด้านความวิตกกังวลด้านการเรียนและการใช้เทคนิคและเครื่องมืออุปกรณ์ช่วยเหลือในการเรียนไม่ปรากฏขึ้น ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าองค์กรประกอบเหล่านี้ได้มีการกระจายอยู่ในองค์กรประกอบอื่นๆ เนื่องจากค่าความสัมพันธ์ระหว่างองค์กรประกอบนั้นมีค่าสูงเกินกว่า 1 และมีการตัดข้อคำถามที่ไม่ตรงตามเกณฑ์ คล้ายกับผลการวิจัยของหุทัยทิพย์ ตันตเทศ , สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน และวิชัย มนัสศิริวิทยา (2557) ที่ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนาแบบประเมินต้นทุนทางจิตวิทยาในคนไทยวัยทำงาน โดยทำการพัฒนาแบบประเมินต้นทุนทางจิตวิทยาสำหรับคนไทย เบื้องต้นมี 7 องค์กรประกอบ หลังจากทำการ

วิเคราะห์องค์ประกอบแล้ว พบว่าเหลือเพียง 6 องค์ประกอบเนื่องจากมีการตัดข้อคำถามที่ไม่ตรงตามเกณฑ์เช่นเดียวกัน หลังจากทีปรับปรุงโมเดลสามารถอธิบายสาเหตุการเกิดพฤติกรรมของบุคคลได้ว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่สำคัญได้แก่ ปัจจัยภายในของบุคคลและปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งในวัยเรียนนั้น การสนับสนุนจากสถานศึกษา ซึ่งหมายถึงเพื่อนและครูอาจารย์มีอิทธิพลต่อชีวิตของนักศึกษาในการพัฒนาตนเองทั้งทางการเรียนและทางด้านทัศนคติส่วนบุคคล ทางด้านการสนับสนุนจากครอบครัวพบว่ามีความสำคัญต่อความสุขและพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาเช่นเดียวกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ ฌักทรีรัตน์ ขาวสะอาด และคณะ (2013) ที่ทำการศึกษารื่องปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาล พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถอธิบายได้ชัดเจนมากขึ้นด้วยลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกัน จากการศึกษาของปีทมาทองสม (2554) ที่ทำการพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียน มี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ลักษณะอาจารย์ ลักษณะการเรียนการสอน ลักษณะนักศึกษา ลักษณะวิทยาลัย ลักษณะนักศึกษาร่วมวิทยาลัย และลักษณะบิดามารดา/ผู้ปกครอง

2. ตามสมมติฐานข้อที่ 1.1 พบว่าผลการวิจัย สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้เหตุที่เป็นเช่นนั้นเพราะทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Psych cap) นั้นมุ่งเน้นทำการศึกษาดึงศักยภาพ ความเข้มแข็ง และความเจริญงอกงามของบุคคลมากกว่าเรื่องทาง

พยาธิสภาพและความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ เป้าหมายของจิตวิทยาเชิงบวกคือ การพัฒนาให้คนมีความสุข(Sheldon & King, 2002) โดยการพัฒนาและกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางบวกแก่บุคคลและสร้างสมดุลภายในจิตใจ (Seligman, Park, & Steen, 2004) ซึ่งนำมาสู่การทำงานวิจัยจำนวนมากที่เกี่ยวข้องกับความสุขและอารมณ์ทางด้านบวก และโปรแกรมการพัฒนาและส่งเสริมบุคคลให้มีสุขภาพที่ดี (Healthy) และมีความอยู่ดีมีสุข (Well-being) (Wallis, 2005) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถอธิบายผลลัพธ์เชิงบวกได้ดีทั้งในด้านสภาวะทางจิตและทางพฤติกรรม จากงานของริโอลลี และคณะ (Riulli, Savicki & Richard, 2012) ที่ทำการศึกษาอิทธิพลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งผลต่อความอยู่ดีมีสุขของนักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาในรัฐทางตะวันตกของสหรัฐอเมริกาจำนวน 141 คน ผลการศึกษาพบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลต่อความอยู่ดีมีสุขของนักศึกษาเท่ากับ .456 ส่วนในด้านพฤติกรรมการเรียน ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของซุย และคณะ (Sui, Baker & Jiang, 2013) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับความผูกพันในการเรียนและแรงจูงใจในการเรียนในนักศึกษาฮ่องกง ซึ่งทั้ง 2 ตัวแปรตามนั้นเป็นองค์ประกอบสำคัญของพฤติกรรมการเรียน ผลการศึกษาพบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีสัมประสิทธิ์อิทธิพลต่อความผูกพันในการเรียนเท่ากับ .33 และมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลต่อแรงจูงใจในการเรียนเท่ากับ .41 อย่างมีนัยสำคัญ

3. ตามสมมติฐานข้อที่ 1.2 พบว่าผลการวิจัย สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยอธิบายได้ว่าการเรียนในระดับมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะการเรียนพยาบาลนั้นเป็นสภาวะการณ์ที่มีความเครียดสูง

(Timmins & Kaliszer, 2002) ทั้งจากการใช้ชีวิตที่ห่างจากครอบครัว การเรียนที่ยากและต้องทุ่มเทเวลาเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในช่วงขึ้นฝึกปฏิบัติ บุคลิกภาพแบบเข้มแข็งมีบทบาทสำคัญในกระบวนการเรียน และจะช่วยเสริมให้บุคคลมีสุขภาพและผลการปฏิบัติงานที่ดีเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่มีความเครียด (Maddi, 1999) นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเข้มแข็งสูงจะช่วยให้เขาสามารถควบคุมความเครียดในกระบวนการเรียนได้ และนำความสามารถนั้นไปเปลี่ยนความเครียดให้เป็นความท้าทายและสนุกสนานกับการใช้ชีวิตในระดับมหาวิทยาลัย พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องด้วยการสร้างแรงจูงใจในการเรียน มีผลการศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบเข้มแข็งในการเรียนและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาบริหารธุรกิจในประเทศเวียดนาม พบว่าบุคลิกภาพแบบเข้มแข็งในการเรียนมีอิทธิพลทางตรงต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .38 (Nguyen, Shultz & Westbrook, 2012) บุคลิกภาพแบบเข้มแข็งนั้นทำให้บุคคลมีความคิดเชิงบวกและมีความพยายามที่จะฟันฝ่าอุปสรรคให้สำเร็จตามเป้าหมาย จากงานของลอนบิวรีและคณะ (Lounsbury, Fisher, Levy & Welsh, 2009) ทำการศึกษาในนักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาจิตวิทยา ในกลุ่มมหาวิทยาลัยทางตะวันออกเฉียงใต้ของอเมริกา จำนวน 237 คน ผลการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพแบบเข้มแข็งมีความสัมพันธ์เชิงบวก ต่อความสำเร็จทางการศึกษา ( $r=.41$ ) และความพึงพอใจในการเรียน ( $r=.57$ ) และความพึงพอใจในชีวิต ( $r=.47$ ) มีนัยสำคัญสอดคล้องกับผลการวิจัยในประเทศไทยของณัฐภูมิ อรินทร์และคณะ (2013) ที่ศึกษาการทำหน้าที่ตัวแปรคนกลางของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิต และพฤติกรรมการปฏิบัติงานของบุคลากร

สาธารณสุขในจังหวัดชายแดนใต้ พบว่าตัวแปรบุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง การสนับสนุนจากชุมชน การรับรู้ความมั่นคงปลอดภัยและการสนับสนุนจากครอบครัว และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของท้องถิ่นมีอิทธิพลทางตรงต่อทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในฐานะตัวแปรคนกลาง มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.40, 0.22, 0.13, 0.12 และ 0.11 ตามลำดับ

4. ตามสมมติฐานข้อที่ 1.3 พบว่าผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐาน อธิบายได้จาก ปัจจัยแวดล้อมต่างๆของบุคคลนั้น ส่งผลต่อพฤติกรรมและสุขภาวะทางจิตของบุคคล โดยเฉพาะการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดีทั้งจากครอบครัว เพื่อนร่วมงานและบุคคลรอบข้างจะช่วยให้บุคคลนั้นรู้สึกได้รับความรัก การยอมรับ และมีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อคนอื่น (Peterson, 2007) และเครือข่ายทางสังคมเป็นแหล่งสำคัญของความสุขของมนุษย์ สร้างให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตและความรู้สึกอยู่ดีมีสุข (Farzee, 2012; citing Argyle, Furnham, 1983, Cambell, 1976; and Larsen, 1978) มีการศึกษาเรื่องของการสนับสนุนจากสังคมจำนวนมากที่สนับสนุนผลการวิจัยครั้งนี้ ดังเช่น การศึกษาของกวอก เซงและ หว่อง (Kwok, Cheng & Wong, 2014) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการสนับสนุนทางอารมณ์ในครอบครัว ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและความพึงพอใจในงานของกลุ่มคนทำงานชาวจีน ในฮ่องกง จำนวน 227 คน พบว่าบทบาทของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในการเป็นตัวแปรกลาง (mediator) ระหว่างสนับสนุนทางอารมณ์ในครอบครัวและความพึงพอใจในงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 สอดคล้องกับเมอเรียโนสและคณะ (Merianos, Nabors, Rebecca & King, 2013) ได้ทำการศึกษาถึงอิทธิพลของความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมต่อการรับรู้

สุขภาพจิตของนักศึกษา จำนวน 238 คน ที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย Midwestern ผลการศึกษาชี้ให้เห็นถึงบุคคลที่มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงจะพบว่ามีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตน้อยกว่า 6 วันต่อสัปดาห์ และการสนับสนุนจากครอบครัวจะช่วยลดจำนวนวันของการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตให้น้อยลง อีชา และคณะ (Isha, Kemer & Atik, 2012) ทำการศึกษาในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาเกรด 11 ในเมืองอันคารา ประเทศตุรกี ทั้งในเขตเมืองและเขตชนบท จำนวน 737 คน ผลการศึกษาพบว่าการสนับสนุนจากครอบครัวส่งผลต่อระดับการมีความหวังของนักเรียน โดยนักเรียนในชนบทการรับรู้ถึงการสนับสนุนจากครอบครัวในด้านการให้ข้อมูลส่งผลต่อระดับการมีความหวัง ในกลุ่มนักเรียนในเมืองการรับรู้ทางด้านความรักและการสนับสนุนทางอารมณ์ส่งผลต่อระดับการมีความหวัง และจากการศึกษาของนักศึกษาศึกษาพยาบาลในประเทศไทยของณภัทรรัตน์ ขาวสะอาดและคณะ (2013) พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทางด้านพฤติกรรมการเรียนการสนับสนุนจากครอบครัว ครูและเพื่อนพบว่าการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมเรียนที่เหมาะสมด้วย จากการศึกษาของ Cheng และคณะ (Cheng, Ickes & Verhofstadt, 2012) ทำการศึกษาระยะยาวในนักศึกษาจำนวน 240 คนในมหาวิทยาลัยเท็กซัสวิทยาเขตอาร์ลิงตันผลการศึกษาพบว่าการสนับสนุนจากครอบครัวสามารถทำนายเกรดเฉลี่ยของนักศึกษาได้ตลอดถึง 3 เทอม ส่วนปัจจัยภายในโรงเรียนนั้น อลิสันและเซรีน่า (Alison & Serena, 2008) พบว่าความสัมพันธ์ในโรงเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมของนักเรียน และการปรับตัวของนักเรียนต่อสิ่งแวดล้อม

ในโรงเรียน แวนไดเวอร์ (Vandiver, 2005) พบว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่ช่วยลดความเครียดในวัยรุ่น เพราะการสนับสนุนทางสังคมทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง มีอารมณ์มั่นคง เกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเอง นอกจากนี้จากการที่บุคคลใกล้ชิดช่วยจัดหาข้อมูลข่าวสาร ให้คำแนะนำ ทำให้บุคคลรู้สึกปลอดภัยในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เมื่อก้าวถึงการสนับสนุนจากครูไรอัน และแพทริก (Ryan & Patrick, 2001; citing Pintrich & De Groot, 1990) พบว่าการสนับสนุนจากครูเป็นมิติหนึ่งของสิ่งแวดล้อมทางสังคมในห้องเรียน หมายถึงการที่นักเรียนมีความเชื่อถือในตัวครู และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน การที่นักเรียนรับรู้ถึงการสนับสนุนจากครู ช่วยให้มีแรงจูงใจในการเรียน มีความสนุกสนานในการเรียน ลดความเครียดในการเรียน มีศักยภาพทางสังคมที่ดี และลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในห้องเรียน

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาการเปลี่ยนแปลงโดยศึกษาระยะยาวด้วยการวัดซ้ำตามช่วงเวลาต่างๆ เพื่อให้ทราบถึงพัฒนาการของความสุขที่แท้จริงและพฤติกรรมเรียนของนักศึกษาพยาบาลว่าเกิดขึ้นในช่วงใดและจะนำมาส่งเสริมให้มีความสุขที่แท้จริงและมีพฤติกรรมเรียนที่ดีขึ้นได้ในช่วงเวลาที่เหมาะสม

2. ควรมีการวิจัยและพัฒนาเพื่อสร้างกิจกรรมหรือจัดเตรียมความพร้อมในการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การสร้างความสุขที่แท้จริงและพฤติกรรมเรียน โดยนำแนวทางการปฏิบัติที่เกิดจากความร่วมมือของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ ครอบครัว ครูและเพื่อน

3. ตัวแปรความสุขที่แท้จริง เป็นตัวแปรที่น่าสนใจศึกษาเพิ่มเติมในเชิงลึก อาจได้จากการทำวิจัยคุณภาพ เนื่องจากการเรียนพยาบาลเป็นการเรียนที่ค่อนข้างหนักและมีความรับผิดชอบต่อชีวิตผู้อื่น การมีความสุขนั้นคงไม่ได้หมายความว่ามีความสุขเพียงตนเองอย่างเดียว แต่การทำงานหรือการได้ทำเพื่อผู้อื่นเป็นส่วนหนึ่งของการมีความสุขด้วย

### ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

1. สำหรับผู้กำหนดนโยบายการจัดการเรียนการสอนสามารถนำองค์ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการณ์เรียนของนักศึกษาพยาบาลไปใช้ประกอบในการส่งเสริมและสนับสนุนในเรื่องของการจัดกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมการณ์ของผู้เรียนให้เพิ่มขึ้นในทุกๆ ด้าน

2. สำหรับครอบครัวและโรงเรียนนั้นควรให้การสนับสนุนแก่ผู้เรียน เพื่อส่งเสริมให้เกิดทุนทางจิตวิทยาเกิดบวกต่อนักศึกษาและมีส่วนช่วยให้นักศึกษามีความสุขที่แท้จริงและมีพฤติกรรมการณ์เรียนที่เหมาะสม

### อ้างอิง

ณัฐวุฒิ อรินทร์, อรพินท์ ชูชม, ดุขฎี โยเหลา และนำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล. (2013). การทำหน้าที่ตัวแปรคั่นกลางของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิต และพฤติกรรมการณ์การปฏิบัติงานของบุคลากรสาธารณสุขในจังหวัดชายแดนใต้. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 19(1), 1-20.

ณภัทรรัตน์ ขาวสอาด, มณี อาภานันท์กุล และพรรณวดี พุฒินนะ. (2556). ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารสภาการพยาบาล*, 28(1), 19-33.

นุสรานา งามเดช, พเยาว์ พงษ์ศักดิ์ชาติ และ สุจิรา เหลืองพิกุลทอง. (2550). ความสุขของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี. *การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 6*, เรื่อง สุขภาพจิต : ชีวิตชาวเมือง วันที่ 1-3 สิงหาคม 2550 ณ. โรงแรมปริ้นซ์พาเลซกรุงเทพมหานคร. หน้า 98.

ปีพามา ทองสม. (2554). การพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตสังกัดกระทรวงสาธารณสุข. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 4(1), 88-111.

พรพจน์ เพ็ชรทวีเดช. (2547). *ปัจจัยด้านพฤติกรรมการณ์เรียนที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของมหาวิทยาลัยกรุงเทพ*. สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ลักขณา แพทยานันท์. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมและความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สร้อย อนุสรณ์ธีรกุล, เกษราวัลต์ นิลวางกูร และสมพร วัฒนกุลเกียรติ. (2543). ทิศนคติของนักศึกษาพยาบาลต่อวิชาชีพการพยาบาล. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 23(2-4), 37-51.

หฤทัยทิพย์ ตันตเทศ, สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์และวิชัย มนัสศิริวิทยา. (2557). การพัฒนาแบบประเมินต้นทุนทางจิตวิทยาในคนไทยวัยทำงาน. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 59(1), 73-83.

- อนัญญา คูอาริยะกุล ,วารภรณ์ ยศทวี, นัยนา อินธิ  
โชติ, วิภาวรรณ นวลทอง และวีระยุทธ อินพะ  
เนา. (2555). เจตคติต่อวิชาชีพการพยาบาล  
ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรม  
ราชชนนีอุตรดิตถ์. *วารสารวิจัยทาง  
วิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 6 (1),18-26.
- Alison, R. M. & Serena, S. S. (2008). An  
Exploration of Young Adolescents'  
Social Achievement Goals and Social  
Adjustment in Middle School. *Journal  
of Educational Psychology*, 100 (3),  
672-687.
- Cheng, W., Ickes, W. & Verhofstadt, L. (2012).  
How is family support related to  
students' GPA scores? A longitudinal  
study. *High Education*, 64, 399-420.
- Farzaee, N. (2012). Self Esteem and Social  
Support vs. Student Happiness  
. *International Research Journal of  
Applied and Basic Sciences* , 3 (9),  
1908-1915.
- Fornia, G.L. & Frame, M. W. (2001). The social  
and emotional needs of gifted children:  
implications for family counseling. *The  
Family Journal : Counseling and Therapy  
for Couples and Families*, 9(4), 384-390.
- lash, Kemer, G. & Atik, K. G. (2012) . Hope  
and Social Support in High School  
Students from Urban and Rural Areas  
of Ankara, Turkey. *Journal Happiness  
Studies*,13, 901-911.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events,  
personality, and health: An inquiry into  
hardiness. *Journal of Personality and  
Social Psychology*, 37, 1-11
- Kwok, S., Cheng, L. & Wong, K. (2014). Family  
Emotional Support, Positive Psychological  
Capital and Job Satisfaction Among  
Chinese White-Collar Workers. *Journal  
Happiness Studies*. public online, April.
- Lounsbury, J. W., Fisher, L. A., Levy, J.J. & Welch,  
D.P. (2009). An Investigation of Character  
Strengths in Relation to the Academic  
Success of College Students. *Individual  
Differences Research* , 7(1), 52-69.
- Luthans, F., Vogelgesang, G.R. & Lester, P.B.  
(2006). Developing the psychological  
capital of resiliency. *Human Resource  
Development Review*, 5(1), 25-44.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman,  
S. M. (2007). Positive psychological  
capital: measurement and relationship  
with performance and satisfaction.  
*Personnel Psychology*. Lincoln:  
Blackwell publishing. 60, 541-572.
- Maddi, S.R. (1999). Comments on trends in  
hardiness research and theorizing.  
*Consulting Psychology Journal:  
Practice & Research*, 5, 67-71.
- Merianos, A.L., Nabors, L.A., Rebecca, A.V &  
King, K.A. (2013). The Impact of Self-  
Esteem and Social Support on College  
Students' Mental from Vietnam.  
*Journal of Happiness Studies*, 13(1),  
1091-1103.

- Nelson, D.L. & Cooper, C.L. (2007). *Positive organizational behavior*. London: Sage Publications.
- Nguyen, D.T., Shultz, C.J., & Westbrook, M.D. (2012). Psychological hardiness in learning and quality of college life of business students: evidence Health. *American Journal of Health Studies, 28(1)*.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005b). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies, 6*, 25–41.
- Riulli, L., Savicki, V., & Richard, J. (2012). Psychological capital as a buffer to student stress. *Psychology, 3(12)*, 1202-1207.
- Ryan, A.M. & Patrick, H. (2001 ). The classroom social environment and changes in adolescents' motivation and engagement during middle school. *American Educational Research Journal. 38(2)*, 437–460.
- Seligman, M.E.P. (1998). *Learned Optimism*. New York: Free Press.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M.E.P, Parks, A.C. & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philos. Topical transitions of the royal society of London. Series B, Biological Science, 359 (1449)*, 1379–1381.
- Sheldon, K.M. & King, L.K. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist, 56*, 216–217.
- Silva, R. M., Goulart, C.T., Lopes, L.D., Serrano, P. M., Costa, L.S., & Guido, L.A. (2014). Hardy personality and burnout syndrome among nursing students in three Brazilian universities-analytic study. *BMC Nursing, 13*, 9.
- Siu, O.L., Baker, A.B. & Jiang, X. (2013). Psychological capital among university students : Relationships with study engagement and intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, Advance online publication doi:10.1007/s10902-013-9459-2.
- Swart, J. & Rothmann, S. (2012). Authentic happiness of managers, and individual and organisational outcomes. *South African Journal of Psychology, 42(4)*, 492-508.
- Timmins, F, & Kaliszer, M. (2002). Aspects of nurse education programmes that frequently cause stress to nursing students - fact-finding sample survey. *Nurse Education Today, 22*, 203-11.

Vandiver, D.M. (2005). From the communications decency act to the child online protection act and beyond: An analysis of regulating internet pornography in The United States. *Indian Journal of Criminology*, 33(1), 13-32.

Wallis, C. (2005). The new science of happiness. *Time*, 165, 25-28.

Wright, S.L., Perrone McGovern, K.M, Boo, J. N. & White, A.V. (2014). Influential Factors in Academic and Career Self-Efficacy: Attachment, Supports and Career Barriers. *Journal of Counseling & Development*, 92.