

การตรวจสอบกลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคมที่ทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครู  
ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี  
An Investigation of Social Intelligence Predictors of Positive Psychological Health  
of Teacher under the office of Primary Educational Service Area in Prachinburi.

ปวาริศา ภวเจริญผล<sup>1</sup>, รศ.ดร.ม.ร.ว. สมพร สุทัศนีย์<sup>2</sup>, รศ.ดร. สุพิมพ์ ศรีพันธ์วรสกุล<sup>3</sup>

<sup>1</sup>นักศึกษาลัทธิสุตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, <sup>2,3</sup>ที่ปรึกษา  
วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา

E-mail address: pawarisa1980@gmail.com

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรสุขภาพจิตทางบวกกับกลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคม ได้แก่ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การทดสอบความจริง การรู้จักยืดหยุ่น ความอดทนต่อความเครียด และการควบคุมแรงกระตุ้นของครูผู้สอน และเพื่อสร้างสมการทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครูผู้สอนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ในจังหวัดปราจีนบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นครูผู้สอนในจังหวัดปราจีนบุรี ปีการศึกษา 2555 จำนวน 240 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามตัวแปรความฉลาดทางสังคมกับตัวแปรสุขภาพจิตทางบวกของครู วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบใส่ตัวแปรพร้อมกัน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหาและตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่นมีความสัมพันธ์กับตัวแปรสุขภาพจิตทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) สามารถสร้างสมการถดถอยพหุคูณทำนายสุขภาพจิตทางบวกสมการถดถอยพหุคูณในรูปคะแนนมาตรฐาน 
$$\hat{Z}_{PPH} = 0.31Z_{IPR} + 0.19Z_{PBS} + 0.15Z_{FXB}$$

**คำสำคัญ:** ความฉลาดทางสังคม, สุขภาพจิตทางบวก, ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล, ทักษะการแก้ปัญหาและการรู้จักยืดหยุ่น

### ABSTRACT

The purpose of this research was to investigate the multiple relationships between positive psychological health with emotional quotient variables, namely empathy, interpersonal relationship, social responsibility, problem solving skill, reality test, flexibility, stress tolerance, impulse control of teachers, and to predict positive psychological health of teachers under the Office of Primary Education Areas in



Prachinburi Province. The sample group, obtained by a multi-stage random sampling, represented teachers in Prachinburi Province in the Academic Year 1/2012. The instrument was a questionnaire for data associated with the relationships between positive psychological health and Social Intelligence variables. The data was analyzed to gain the correlations coefficient values between variables. LISREL 8.80 was used to obtain the multiple regression equations. The results showed that interpersonal relationship variables and Problem Solving variables and Flexibility a positive relationships with the positive psychological health the most. The multiple regression equations for positive psychological health are as follow: Equation in the form of standard score:  $\hat{Z}_{PPH} = 0.31Z_{IPR} + 0.19Z_{PBS} + 0.15Z_{FXB}$

**Key words:** Social Intelligence, Positive Psychological, Interpersonal, Problem Solving and Flexibility

## บทนำ

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพส่วนใหญ่เห็นตรงกันว่า สุขภาพ (Health) มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเจ็บไข้ได้ป่วย สอดคล้องกับคำกล่าว ซึ่งเป็นที่รู้จักกันอย่างดีของคนไทยที่ใช้กันทุกยุคทุกสมัย คือ “อโรคยา ปรมาลาภา การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” มีความหมายว่า การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเป็นสิ่งที่ดีเลิศสุด (Health is Wealth) ทั้งนี้เพราะผู้คนส่วนใหญ่เห็นว่า การเจ็บไข้ได้ป่วยจะก่อให้เกิดความไม่สบายตัว ไม่สบายใจ ทำให้ผู้ป่วยและคนที่อยู่รอบข้างไม่มีความสุขไปด้วย แต่อย่างไรก็ตาม Hooda (2009, pp. 143–150) ได้มีแนวคิดอีกด้านหนึ่งซึ่งยังไม่ค่อยมีผู้ให้ความสนใจมากนัก นั่นคือแนวคิดที่ว่า ผู้ที่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บก็เชื่อว่าจะเป็นผู้ที่มีความสุขในชีวิตเสมอไป นอกจากนี้การศึกษาด้านจิตศึกษาส่วนใหญ่ในอดีต ก็เป็นการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ทางด้านลบ (Negative Emotion) แทบทั้งสิ้น ซึ่ง Lewis (2006) เห็นว่าการพยายามขจัดอารมณ์ด้านลบออกไปเป็นความพยายามที่สูงเกินไป เนื่องจากไม่สามารถสร้างความสุขใจให้

เกิดขึ้นได้ แม้กระทั่ง Sigerist (1941 cited in Hooda, 2009, pp. 143–150) นักวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ก็ให้นิยามคำว่าสุขภาพ ไว้ว่า สุขภาพไม่ใช่เพียงแต่การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ หากแต่เป็นบางสิ่งที่มีความหมายทางบวก เช่น การมีทัศนคติที่เต็มไปด้วยความพึงพอใจต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต การยอมรับอย่างมีความสุข และการมองโลกในแง่ดีต่อภาระหน้าที่หรือสิ่งที่ต้องรับผิดชอบของแต่ละบุคคล ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการมีสุขภาพดีนั้น มิใช่แค่เพียงการไม่มีโรคภัยไข้เจ็บทางกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสุขภาพจิตทางบวกด้วย

ความฉลาดทางสังคมประกอบด้วยความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทักษะการตัดสินใจ การรู้จักตนเอง และการมีความเป็นอยู่ที่ดี กล่าวคือเป็นความสามารถที่จะสร้างและรักษาความพึงพอใจในความสัมพันธ์ รวมถึงการแลกเปลี่ยนทางสังคมที่มีความหมายเป็นสิ่งตอบแทนและทำให้มีความสุขได้ ความฉลาดทางสังคมบ่งบอกถึงความสามารถในการให้และการรับความอบอุ่น อารมณ์ ความรู้สึก ความสามารถในการ



การถ่ายทอดความใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่น เชื่อมโยงถึงความรู้สึกไร้กังวล และความสบายใจใน ความสัมพันธ์ รวมถึงการควบคุมความคาดหวัง ทางบวกที่เกี่ยวข้องกับการติดต่อกันในสังคม ซึ่งผู้ที่ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่ตนดำเนินชีวิตอยู่ ได้ดีนั้น จะเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี มีความสุขและพึง พอใจในชีวิต ส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี เนื่องจากผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีนั้นจะรู้ว่า การปรับตัวให้เข้ากับ สภาพแวดล้อมนั้น ทำได้ง่ายกว่าการปรับ สภาพแวดล้อมให้เป็นที่ตนต้องการ (Bar-on, 2005, pp. 41-46; Bar-on, Handley & Fund, 2005)

ดังนั้น ความฉลาดทางสังคมจึงมีความสำคัญต่อการทำงานเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะ ครู เนื่องจากเป็นบุคคลซึ่งทำหน้าที่เพื่อสังคมอย่าง แท้จริง ครูต้องพบปะนักเรียน เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา สังคมและชุมชน นอกจากนี้ครูสภายังได้กำหนดมาตรฐานวิชาชีพครู เพื่อเป็นมาตรฐาน ในการปฏิบัติงานและปฏิบัติตน ตามหมวด 2 มาตรฐานที่ 10 กล่าวคือ ผู้ประกอบวิชาชีพครูต้อง ร่วมมือกับผู้อื่นในสถานศึกษาและในชุมชนอย่าง สร้างสรรค์ กล่าวคือ ครูจะต้องมีความสามารถในการรับรู้ ตระหนัก และเข้าใจต่อความรู้สึกและ อารมณ์ของผู้อื่น สามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับ สถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ถ้าหากครูสามารถ พัฒนาความฉลาดทางสังคมให้เกิดขึ้นได้ ก็จะทำให้ ทั้งครู นักเรียน และชุมชน อยู่ร่วมกันอย่างมี ความสุข ดังนั้นคุณสมบัตินี้สำคัญของครูอีก ประการหนึ่งคือต้องมีสุขภาพจิตทางบวก เพราะต้อง อบรมสั่งสอนนักเรียนให้มีความรู้ มีสุขภาพจิตที่ดี ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ 2542 ที่มี จุดมุ่งหมายในการสร้างเด็กไทยให้เป็นคนเก่ง คนดี

และมีความสุข (คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษากลุ่มตัวแปร ความฉลาดทางสังคมว่ามีตัวแปรใดบ้างที่มีความสัมพันธ์พหุคูณกับสุขภาพจิตทางบวกของครู โดยศึกษากับครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี เพื่อให้เกิด สัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูกับครู ครูกับ ผู้บังคับบัญชา และครูกับนักเรียน ซึ่งจะส่งผลให้ การสอนมีคุณภาพ นักเรียนประสบความสำเร็จใน การเรียน และครูประสบความสำเร็จในการ ปฏิบัติงาน พร้อมทั้งเป็นแนวทางในการพัฒนา ความฉลาดทางสังคมและส่งเสริมสุขภาพจิต ทางบวกของบุคลากรทางการศึกษาต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

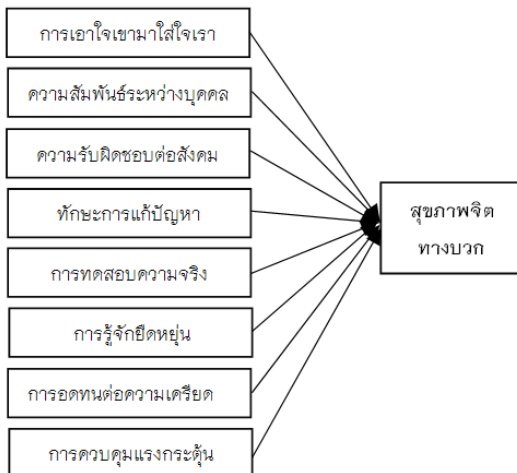
1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร สุขภาพจิตทางบวกกับกลุ่มตัวแปรความฉลาดทาง สังคม ได้แก่ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบต่อ สังคม ทักษะการแก้ปัญหา การทดสอบความจริง การรู้จักยืดหยุ่น ความอดทนต่อความเครียด และการควบคุมแรงกระตุ้น ของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี

2. เพื่อสร้างสมการถดถอยพหุคูณทำนาย สุขภาพจิตทางบวกของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี ด้วย กลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคม ได้แก่ การเอาใจ เขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความ รับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การ ทดสอบความจริง การรู้จักยืดหยุ่น ความอดทนต่อ ความเครียด และการควบคุมแรงกระตุ้น

### กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เลือกใช้ตัวแปรความฉลาดทางสังคม ตามทฤษฎีของ Bar-on (2005, pp. 41-46) ที่กล่าวถึง ความฉลาดทางสังคมว่ามี 8 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การทดสอบความจริง การรู้จักยืดหยุ่น ความอดทนกับความเครียด และการควบคุมแรงกระตุ้น (Bar-on, 2005, pp. 41-46) จากตัวแปรที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังนี้

#### ตัวแปรทำนายความฉลาดทางสังคม



### วิธีดำเนินการวิจัย

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือครูโรงเรียนของรัฐ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 240 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดสุขภาพจิตทางบวกขึ้น จากทฤษฎีสุขภาพจิตทางบวกของ Bar-on (2005,

pp. 41-61) มีองค์ประกอบย่อย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความสุข ด้านความพึงพอใจในชีวิต และด้านการมองโลกในแง่ดี จำนวนทั้งหมด 29 ข้อ

แบบวัดสุขภาพจิตทางบวกมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ มีค่าความเที่ยง .88 แบบวัดความฉลาดทางสังคมแบ่งออกเป็น 8 ตอน มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ ดังนี้ แบบวัดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีข้อคำถาม 10 ข้อ มีค่าความเที่ยง .87 แบบวัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีข้อคำถาม 10 ข้อ มีค่าความเที่ยง .87 แบบวัดความรับผิดชอบต่อสังคม มีข้อคำถาม 9 ข้อ มีค่าความเที่ยง .87 แบบวัดทักษะการแก้ปัญหา มีข้อคำถาม 8 ข้อ มีค่าความเที่ยง .86 แบบวัดการทดสอบความจริง มีข้อคำถาม 7 ข้อ มีค่าความเที่ยง .87 แบบวัดการรู้จักยืดหยุ่น มีข้อคำถาม 8 ข้อ มีค่าความเที่ยง .87 แบบวัดความอดทนต่อความเครียด มีข้อคำถาม 6 ข้อ มีค่าความเที่ยง .87 และแบบวัดการควบคุมแรงกระตุ้น มีข้อคำถาม 11 ข้อ มีค่าความเที่ยง .87

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองในเดือนกุมภาพันธ์ 2556 โดยนำแบบสอบถามจำนวน 240 ฉบับ แจกให้กลุ่มตัวอย่าง และนำคืนแบบสอบถามคืนหลังจากส่งแบบสอบถามให้ผู้ตอบ 1 สัปดาห์ เก็บแบบสอบถามคืนจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 240 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น เพื่อให้ทราบลักษณะกลุ่มตัวอย่าง และลักษณะการแจกแจงของตัวแปรโดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความโด่ง และค่าร้อยละโดยใช้โปรแกรม SPSS

2. วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร โดยใช้โปรแกรม SPSS

3. วิเคราะห์ตัวแปรที่สามารถทำนายสุขภาพจิตทางบวก โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ 2 เทคนิควิธีคือ แบบใส่ตัวแปรพร้อมกัน (Enter) และ แบบลำดับขั้น (Stepwise) เป็นการเลือกตัวแปรทำนายเข้าสมการถดถอยพหุคูณ โดยใช้โปรแกรม LISREL

4. ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย ( $R^2$ ) ของสมการถดถอยพหุคูณ โดยใช้ F-ratio

5. ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย ( $R^2$ ) ที่เปลี่ยนแปลงระหว่างค่าสัมประสิทธิ์การทำนายของสมการถดถอยพหุคูณตั้งต้นกับค่าสัมประสิทธิ์การทำนายของสมการถดถอยพหุคูณตัวแปรเกณฑ์ โดยใช้ F-ratio

### สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายกับสุขภาพจิตทางบวก เพื่อให้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและนำผลการวิเคราะห์ที่ได้ไปใช้ในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ตัวแปร	PPH	EPT	IPR	SCR	PBS	RLT	FXB	STT	IPC
PPH	1.00								
EPT	0.313**	1.00							
IPR	0.492**	0.507**	1.00						
SCR	0.433**	0.381**	0.602**	1.00					
PBS	0.451**	0.549**	0.552**	0.503**	1.00				
RLT	0.345**	0.424**	0.426**	0.377**	0.473**	1.00			
FXB	0.414**	0.391**	0.492**	0.521**	0.570**	0.454**	1.00		
STT	0.364**	0.468**	0.400**	0.322**	0.585**	0.504**	0.551**	1.00	
IPC	0.330**	0.433**	0.451**	0.387**	0.560**	0.437**	0.565**	0.625**	1.00

\*\* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

จากตารางที่ 1 เป็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนาย 8 ตัว ได้แก่ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบ ต่อสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การทดสอบความจริง การรู้จักยืดหยุ่น ความอดทนต่อความเครียด และการควบคุมแรงกระตุ้น กับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ 0.313 ถึง 0.492 ซึ่งจัดอยู่ในระดับความสัมพันธ์ที่ระดับปานกลาง ( $.30 \leq r \leq .70$ ) โดยตัวแปรทำนายที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวกสูงสุด 4 อันดับแรก คือ ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (IPR) ( $r = 0.492$ ) ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา (PBS) ( $r = 0.451$ ) ตัวแปรความรับผิดชอบต่อสังคม (SCR) ( $r = 0.433$ ) ตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น (FXB) ( $r = 0.414$ ) ตามลำดับ ส่วนตัวแปรทำนายที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวกต่ำสุด คือ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (IPR) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.313

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายด้วยกันเอง แสดงให้เห็นว่าตัวแปรแต่ละตัวมีความสัมพันธ์กันคือ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ 0.322-0.625 โดยตัวแปรทำนายที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ ตัวแปรการอดทนต่อความเครียด (STT) กับตัวแปรการควบคุมแรงกระตุ้น (IPC) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.625 ส่วนตัวแปรทำนายที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด คือ ตัวแปรความรับผิดชอบต่อสังคม (SCR) กับตัวแปรการอดทนต่อความเครียด (STT) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.322

2. ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายทั้ง 8 ตัวแปรกับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวกแบบใส่ตัวแปรพร้อมกัน ผลปรากฏว่าตัวแปรทั้ง 8 ตัวแปร ได้แก่ ตัวแปรการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ตัวแปรความรับผิดชอบต่อสังคม ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา ตัวแปรการทดสอบความจริง ตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น ตัวแปรความอดทนต่อความเครียด และตัวแปรการควบคุมแรงกระตุ้น สามารถอธิบายความแปรปรวนของสุขภาพจิตทางบวกได้ร้อยละ 32 และผลการทดสอบด้วยค่าสถิติทดสอบ F ได้ค่า  $F(8, 239) = 13.588, p < .05$  ซึ่งมีค่ามากกว่าค่าวิกฤติของ  $F$  [ค่าวิกฤติของ  $F(8, 239) = 2.93$ ] จึงแสดงว่าตัวแปรทั้ง 8 ตัวแปร สามารถนำมาใช้ในการทำนายตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวกได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และค่า  $ES = 0.287$  ซึ่งมีค่าอยู่ในระดับปานกลาง โดยที่มีตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพียงตัวแปรเดียวเท่านั้นที่สามารถทำนายสุขภาพจิตทางบวกได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในตาราง และสามารถสร้างโมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกดังแสดงในภาพต่อไปนี้

ตารางแสดงผลการวิเคราะห์การถดถอย

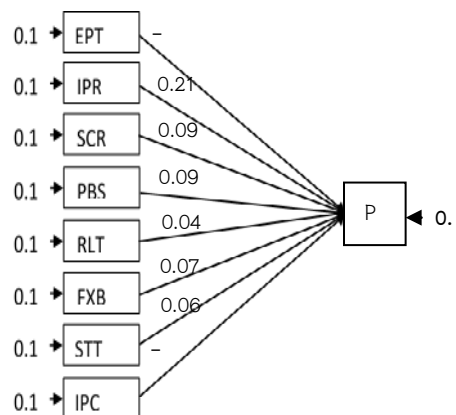
พหุคูณ

ตัวแปรทำนาย	b	SE b	$\beta$
Constant	1.68	0.17	
1. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา	-0.02	0.04	-0.04
2. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	0.21*	0.06	0.26*
3. ความรับผิดชอบต่อสังคม	0.09	0.05	0.13
4. ทักษะการแก้ปัญหา	0.09	0.05	0.15
5. การทดสอบความจริง	0.04	0.05	0.16
6. การรู้จักยืดหยุ่น	0.07	0.06	0.09
7. ความอดทนต่อความเครียด	0.06	0.05	0.09
8. การควบคุมแรงกระตุ้น	-0.03	0.05	-0.04

$\chi^2 = 0.00, p = 1.00, R = 0.57, R^2 = 0.32, F = 13.588, F(8, 239) = 2.93, ES = 0.287$

\* $p < 0.05$

จากตารางแสดงให้เห็นว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) มีค่าเท่ากับ 0.00 และ p-value มีค่าเท่ากับ 1.00 โดยตัวแปรทั้ง 8 ตัวแปร สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของสุขภาพจิตทางบวก ได้ร้อยละ 32 โดยมีตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพียงตัวแปรเดียวเท่านั้นที่สามารถทำนายสุขภาพจิตทางบวกได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.21



ภาพโมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวก

3. ผลการวิเคราะห์เบื้องต้นตัวแปรทำนาย ทั้ง 8 ตัวแปร ผลปรากฏว่ามีเพียง 1 ตัวแปรคือ ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (IPR) ที่สามารถทำนายสุขภาพจิตทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเมื่อดูค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ในตารางด้านล่างแสดงให้เห็นว่า ตัวแปรในกลุ่มตัวแปรทำนายมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างกันสูงกว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่เกิดกับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก ทำให้เกิดภาวะตัวแปรทำนายมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันสูง (Multicollinearity) สังเกตได้จากตัวแปรการเอาใจเขามาใส่ใจเรา (EPT) กับตัวแปรการควบคุมแรงกระตุ้น (IPC) ที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก แต่เมื่อสร้างสมการทำนายแล้วกลับมีผลเชิงลบ ผู้วิจัยจึงคัดเลือกตัวแปรทำนายที่ละตัวแปร โดยพิจารณาจากค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายกับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก สุดท้ายทำให้เหลือตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติในการทำนายตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก 3 ตัวแปร คือ ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (IPR) ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา (PBS) และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น (FXB) ซึ่งตัวแปรทั้ง 3 ตัวนี้สามารถอธิบายความแปรปรวนของสุขภาพจิตทางบวกได้ร้อยละ 30 และผลการทดสอบด้วยค่าสถิติทดสอบ F ได้ค่า  $F(3, 239) = 33.714, p < .05$  ซึ่งมีค่ามากกว่าค่าวิกฤติของ F [ค่าวิกฤติของ  $F(3, 239) = 8.53$ ] จึงแสดงว่าตัวแปรทั้ง 3 ตัวแปร สามารถนำมาใช้ในการทำนายตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวกได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และค่า  $ES = 0.287$  ซึ่งมีค่าอยู่ในระดับปานกลาง และสามารถเขียนสมการทำนายได้ 2 สมการ รายละเอียดแสดงในตารางและสามารถสร้างโมเดลการถดถอย

พหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกที่ปรับแก้ ดังแสดงในภาพต่อไปนี้

**ตารางผลการปรับปรุงโมเดลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายกับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก แบบลำดับขั้น**

ตัวแปรต้น	b	SE b	$\beta$
Constant	1.74	0.16	
ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	0.25*	0.05	0.31*
ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา	0.12*	0.04	0.19*
ตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น	0.12*	0.05	0.15*

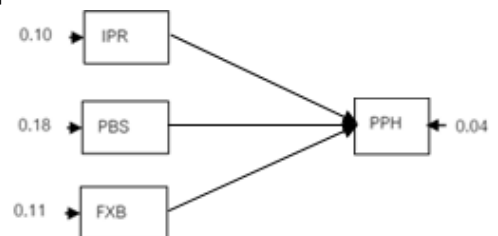
$\chi^2 = 0.00, p = 1.00, R = 0.55, R^2 = 0.30, F = 33.714, F(3, 239) = 8.53, ES = 0.287$

\* $p < .05$

จากตารางผลการปรับปรุงโมเดลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายกับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก แบบลำดับขั้น แสดงให้เห็นตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติในการทำนายตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวกมี 3 ตัวแปร คือ

ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (IPR) ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา (PBS) และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น (FXB) ซึ่งตัวแปรทั้ง 3 ตัวนี้ สามารถอธิบายความแปรปรวนของสุขภาพจิตทางบวกได้ร้อยละ 30 โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) มีค่าเท่ากับ 0.00 และ p-value มีค่าเท่ากับ 1.00

**โมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกที่ปรับแก้**



**ตารางผลการเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์โมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกตามสมมติฐาน กับโมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกที่ปรับแก้**

ค่าสถิติ	แบบใส่ตัวแปรพร้อมกัน (ตัวแปรทำนาย 8 ตัว)	แบบใส่ตัวแปรพร้อมกัน
$R^2$	0.32	0.30
F	1.33	

\*  $F(8, 3) = 4.07, p < .05$

จากตารางผลการเปรียบเทียบประสิทธิภาพการทำนายระหว่างโมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกตามสมมติฐาน (ตัวแปรทำนาย 8 ตัวแปร) กับโมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกที่ปรับแก้ (ตัวแปรทำนาย 3 ตัวแปร) ได้ค่าสถิติทดสอบ F เท่ากับ 1.33 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่าวิกฤตของ  $F(8, 3) = 4.07, p < .05$

จึงสรุปได้ว่าประสิทธิภาพการทำนายระหว่างโมเดลทั้งสองไม่แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงเลือกใช้โมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสุขภาพจิตทางบวกที่ปรับแก้ โดยสามารถสร้างสมการทำนายได้ดังนี้ สมการถดถอยพหุคูณในรูปแบบคะแนนดิบ คือ  $PPH = 1.74 + 0.25 (IPR)^* + 0.12 (PBS)^* + 0.12 (FXB)^*$  สมการถดถอยพหุคูณในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน  $\hat{Z}_{PPH} = 0.31Z_{IPR}^* + 0.19Z_{PBS}^* + 0.15Z_{FXB}^*$

**อภิปรายผล**

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสุขภาพจิตทางบวกกับ

กลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคม และสร้างสมการถดถอยพหุคูณทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี อภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครู มี 3 ตัวแปร ได้แก่ ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสามารถทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครูผู้ได้ กล่าวคือความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นความสามารถในการรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นด้วยความสบายใจ รับรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถปรับตัวเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งครูเป็นอาชีพที่ต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลหลายฝ่ายไม่ว่าจะเป็น นักเรียน เพื่อนครูด้วยกัน ผู้บังคับบัญชา และคนในชุมชน ครูจำนวนมากต้องย้ายไปสอนในโรงเรียนต่างจังหวัด ซึ่งห่างไกลจากครอบครัว ทำให้ต้องปรับตัวและพยายามสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลที่ไม่คุ้นเคย เพื่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย และสบายใจในความสัมพันธ์ ขณะที่ครูอยู่โรงเรียนก็ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนเป็นส่วนใหญ่ ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับนักเรียนทำให้เกิดความเป็นกันเอง บรรยากาศในห้องเรียนอบอุ่นสนุกสนาน ส่งผลดีต่อประสิทธิภาพในการเรียนสอนได้ ถ้าครูกับนักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ย่อมเกิดความไว้วางใจ เชื่อใจเคารพนับถือเหมือนครูเป็นญาติผู้ใหญ่ อันนำมาซึ่งความสบายใจของทุกฝ่าย สอดคล้องกับทฤษฎีความฉลาดทางสังคมของ Bar-on (2005, pp. 41-46) ที่ว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้วยความรู้สึกสบายใจไว้กังวล



สามารถรับรู้สภาพอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เปลี่ยนไปได้อย่างรวดเร็ว และสอดคล้องกับทฤษฎีความฉลาดทางสังคมของ Goleman (2006, pp. 82-104) ที่กล่าวว่า การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของเราขึ้นอยู่กับผู้อื่น มีผลกระทบโดยตรงต่อการทำงานของสมอง การมีความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคมจะส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิตของเรา นอกจากนี้ อภิชัย มงคล และคณะ (2544) ยังได้แสดงแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไว้ว่า เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับมิตรภาพ การเอาใจใส่ดูแล รู้จักให้ มีความสามารถและมีโอกาสที่จะรักหรือเป็นที่รัก และสามารถสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมกับบุคคลอื่น ทั้งในด้านร่างกายและอารมณ์ รวมถึงสามารถแบ่งปันความรู้สึกร่วมกันทั้งเรื่องความทุกข์และความสุขกับคนอื่นได้ ซึ่งพลู เดชะรินทร์ (2549) กล่าวว่า ความฉลาดทางสังคมนั้น ไม่ใช่เรื่องของการเข้าสังคมเก่งอย่างเดียว แต่เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างกลมกลืนและมีความสุข ในขณะเดียวกันก็สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคมให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่เราต้องการ อารมณ์หรือความรู้สึกจากบุคคลหนึ่งสามารถสื่อถึงคนอื่นได้ เช่น อารมณ์ของผู้สอนสามารถส่งถึงอารมณ์ของผู้เรียนได้ กล่าวคือถ้าผู้สอนอารมณ์ไม่ดีเข้าไปสอนหนังสือ ก็จะทำให้บรรยากาศในห้องเรียนตึงเครียดไปด้วย สอดคล้องกับแนวคิด Lazarus (1969) ที่กล่าวว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตทางบวกเป็นผู้ที่มีทักษะทางสังคมสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่นเป็นมิตรกับผู้อื่นได้ มีความรักและผูกพันโดยไม่รู้สึกว่าจะต้องสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและจริงจังต่อกัน ไวต่อความรู้สึกและต้องการของผู้อื่น เป็นผู้ให้อยู่เสมอ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ คณิตพันธุ์ ทองสีบสาย (2552) ที่พบว่า บุคคลที่เข้าใจและตระหนัก

รู้ถึงความต้องการของสังคม จะสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ผลการวิจัยของ ญัฐวัฒน์ สมโภชน์พงศ์ (2547) ยังชี้ให้เห็นว่า สุขภาพจิตของครูส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักเรียน กล่าวคือถ้าครูมีสุขภาพจิตดี มีความรักใคร่ในหมู่เพื่อนครูด้วยกัน มีความรักนักเรียน เอาใจใส่นักเรียน จะส่งผลให้สุขภาพจิตของนักเรียนดีด้วย

ทักษะการแก้ปัญหาสามารถทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครูผู้ได้ เพราะคนที่มีทักษะในการแก้ปัญหา จะสามารถอธิบายและระบุปัญหาได้อย่างชัดเจน ทำให้เกิดแนวทางในการแก้ปัญหา และแก้ปัญหานั้นได้สำเร็จและมีประสิทธิภาพ เพราะผู้ที่มีทักษะในการแก้ปัญหา จะตระหนักถึงปัญหาว่าคืออะไร จะมีความมั่นใจและแรงจูงใจที่จะจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถอธิบายและกำหนดปัญหาได้อย่างชัดเจนเท่าที่จะทำได้ ด้วยการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง สามารถหาแนวทางการแก้ปัญหาให้ได้มากเท่าที่จะทำได้ สามารถตัดสินใจเพื่อที่จะนำการแก้ปัญหาไปใช้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดความสบายใจ พอใจ และมีสุขภาพจิตดี ซึ่งครูเป็นอาชีพที่ต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น เมื่อมีการทำงานร่วมกันย่อมมีปัญหาความขัดแย้ง ทั้งปัญหาเกี่ยวกับภาระงาน เช่น ภาระงานที่มากเกินไป สอนไม่ตรงสาขาวิชาที่จบมา ต้องรับหน้าที่หลายอย่างทั้งงานสอนและงานบริการ บางปัญหาเกี่ยวข้องกับบุคคล เช่น ความคิดเห็นไม่ตรงกับเพื่อนร่วมงาน ความกดดันจากผู้บังคับบัญชา ความไม่พร้อมของผู้เรียน ถ้าครูมีทักษะในการแก้ปัญหาก็จะจัดปัญหาได้อย่างมีขั้นตอน ปัญหาย่อมคลี่คลาย จนแก้ปัญหาได้สำเร็จ ความสัมพันธ์

ระหว่างบุคคล เช่น ครู-ผู้บริหาร ครู-เพื่อนครู ครู-นักเรียน ดีขึ้น เกิดความพอใจ สบายใจและเป็นสุขด้วยกันทุกฝ่าย การแก้ปัญหาได้ทำให้ทุกฝ่ายได้รับประโยชน์เท่าเทียมกัน ทุกฝ่ายจะรู้สึกดีต่อกัน มีความรู้สึกรักใคร่ชอบพอ สามัคคี นำไปสู่ความสำเร็จของการทำงาน การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน สอดคล้องกับแนวคิดของ อภิชัย มงคล (2547) ที่ว่าความสุขหมายถึงสภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ซึ่งก่อนหน้านี้อภิชัย มงคล และคณะ (2544) ได้แสดงแนวคิดว่าการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข บุคคลจำเป็นต้องมีความมั่นใจในการเผชิญปัญหา กล่าวคือ มีความมั่นใจว่าสามารถจัดการกับปัญหาและสถานการณ์ที่คับขันและไม่ได้คาดฝันได้อย่างเหมาะสม การเผชิญปัญหามีหลายระดับทั้งปัญหาเฉพาะหน้า ปัญหาการปรับตัวต่อความเป็นอยู่ใหม่ รวมถึงต้องสามารถทำหน้าที่ได้อย่างสร้างสรรค์และเหมาะสมอีกด้วย นอกจากนี้ผลการวิจัยของ Strutton and Lumpkin (1993, pp. 71-82) ยังพบว่า บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีรูปแบบการจัดการกับปัญหา โดยมุ่งจัดการกับสาเหตุของปัญหา ดังนั้นความสามารถในการจัดการกับปัญหาจึงมีความสัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นคุณลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี สอดคล้องกับแนวคิดของ สุภาณี สุชะนาคินทร์ (2549) ที่กล่าวว่าบุคคลที่มีความสุขจะสามารถยอมรับและเผชิญกับความจริงในชีวิตได้ สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม มองโลกในแง่ดีสามารถปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับผลการศึกษาของ คิวิมล คำนวณ

(2552) ที่พบว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและการฟื้นฟ้อุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข ซึ่งผลการศึกษาปัจจัยพยากรณ์ความสุขในชีวิตของ พิสมัย วัฒนาวรสกุล (2551) ยังพบว่าการรับรู้คุณค่าในตนเอง กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงสร้างสรรค์และคุณภาพชีวิตในการทำงานสามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขในชีวิตได้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นุสรณ์ งามเดช, พเยาว์ พงษ์ศักดิ์ชาติ และ สุจิรา เหลืองพิกุลทอง (2549) ที่พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุข-ทุกข์ ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัว ความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด กิจกรรมผ่อนคลาย และการบรรลุผลสำเร็จ

การรู้จักยืดหยุ่นสามารถทำนายสุขภาพจิตทางบวกได้ เพราะความสามารถในการยืดหยุ่น เป็นลักษณะหนึ่งของการปรับตัวของบุคคลที่รู้จักผ่อนหนักเป็นเบา และไม่ยึดหลักเกณฑ์มากเกินไป สามารถปรับแก้ปัญหาได้ตามสถานการณ์หรือเหตุการณ์ในขณะนั้น เป็นความสามารถในการปรับความคิด อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่ไม่คุ้นเคยได้ ซึ่งครูเป็นอาชีพที่ต้องทำงานร่วมกับบุคคลหลายฝ่าย ทำให้อาจเกิดความคิดขัดแย้ง อีกทั้งยังมีหลักเกณฑ์ของหน่วยงานที่ปฏิบัติตามจำนวนมาก ซึ่งบางครั้งยากต่อการปรับตัว ทำให้เกิดอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ ดังนั้นการที่ครูสามารถเปิดใจยอมรับ ความบกพร่องของผู้อื่นได้ มีใจกว้างในการยอมรับและปรับเปลี่ยนความคิดเดิมๆ ให้เข้ากับความคิดและพฤติกรรมใหม่ๆ ของผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และนักเรียนได้ ก็จะทำให้มีความสุขสบายใจ รู้สึกพอใจ ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของผู้มีสุขภาพจิตทางบวกที่เป็นความสามารถ

ในการทำให้หย่อมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ด้วยความสบายใจ (กรมการแพทย์, 2535) คนที่มีสุขภาพจิตดี จะมองโลกทางบวก มองปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวกและคาดหวังว่าปัญหาต่างๆ จะแก้ไขได้ จึงยอมรับและเกิดความยืดหยุ่น ปรับแก้ไปตามสถานการณ์ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พิมลรัตน์ ทิศาภาตย์ และคัตนางค์ มณีศรี (2549) ที่ชี้ให้เห็นว่าการให้อภัยเป็นตัวแปรที่ก่อให้เกิดสุขภาวะทางจิตที่ดี กล่าวคือ มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิตสูง มีความรู้สึกในทางบวก ไม่ว่าจะการให้อภัยนั้นจะเป็นการให้อภัยแก่บุคคลใดก็ตาม ดังนั้นการให้อภัยจึงส่งผลให้บุคคลเกิดสุขภาวะจิตที่ดี ซึ่งรัชณี ว่องวิวัฒน์ไวยยะ (2549) ได้แสดงแนวคิด ว่าสภาพของจิตใจที่เป็นสุข เป็นผลจากการที่บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลที่อยู่ร่วมกันและสังคมที่เกี่ยวข้องได้ด้วยดี แม้ในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงก็สามารถปรับตัวไม่ให้เกิดความขัดแย้งในจิตใจและไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น

ตัวแปรที่ไม่สามารถร่วมกันทำนายสุขภาพจิตทางบวกของครู มี 5 ตัวแปร ได้แก่ ตัวแปรการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ตัวแปรความรับผิดชอบต่อสังคม ตัวแปรการทดสอบความจริง ตัวแปรความอดทนต่อความเครียด และตัวแปรการควบคุมแรงกระตุ้น ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานสามารถอธิบายด้วยเหตุผลทางสถิติได้ว่าเกิดจากภาวะตัวแปรทำนายมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันสูง (Multicollinearity) สังเกตได้จากตัวแปรการเอาใจเขามาใส่ใจเรา กับตัวแปรการควบคุมแรงกระตุ้น (IPC) ที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับตัวแปรเกณฑ์สุขภาพจิตทางบวก แต่เมื่อสร้างสมการทำนายแล้วกลับมีผลเชิงลบ ผู้วิจัยจึงคัดเลือกตัวแปรทำนายที่มีสหสัมพันธ์กับตัวแปรเกณฑ์สูงที่สุดเข้าสมการก่อน

จากนั้นจึงทดสอบตัวแปรที่ไม่ได้อยู่ในสมการต่อทีละตัวว่ามีตัวแปรใดอีกบ้างที่มีโอกาสเข้ามาอยู่ในสมการได้ โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์สัมพัทธ์ระหว่างตัวแปรทำนายกับตัวแปรเกณฑ์ จนกระทั่งตัวแปรที่นำเข้ามาในสมการไม่มีนัยสำคัญทางสถิติในการทำนาย และได้ค่าสัมประสิทธิ์ของการทำนายสูงสุด จึงยุติกระบวนการนำตัวแปรเข้าสมการ ทำให้ผลการปรับปรุงโมเดลเหลือตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติในการทำนายเพียง 3 ตัวแปร คือ ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น ซึ่งตัวแปรไม่มีนัยสำคัญทางสถิติในการทำนายและถูกตัดออก มี 5 ตัวแปร ได้แก่ ตัวแปรการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ตัวแปรความรับผิดชอบต่อสังคม ตัวแปรการทดสอบความจริง ตัวแปรความอดทนต่อความเครียด และตัวแปรการควบคุมแรงกระตุ้น

2. สมการถดถอยพหุคูณทำนายสุขภาพจิตทางบวก สร้างจากตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติในการทำนาย 3 ตัวแปร ได้แก่ ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา และตัวแปรการรู้จักยืดหยุ่น ซึ่งร่วมกันทำนายสุขภาพจิตทางบวกได้ร้อยละ 30 และสามารถสร้างสมการถดถอยพหุคูณทำนายสุขภาพจิตทางบวก ได้ดังนี้

$$\text{สมการถดถอยพหุคูณในรูปคะแนนดิบ คือ } PPH = 1.74 + 0.25 (IPR)^* + 0.12 (PBS)^* + 0.12(FXB)^* \text{สมการถดถอยพหุคูณในรูปคะแนนมาตรฐาน } \hat{Z}_{PPH} = 0.31Z^*_{IPR} + 0.19Z^*_{PBS} + 0.15Z^*_{FXB}$$

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อสุขภาพจิตที่ดี

กล่าวคือถ้าบุคคลมีความฉลาดทางสังคมสูง ก็มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตดีด้วย ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาให้บุคคลมีความฉลาดทางสังคม เพื่อที่จะได้สามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. จากผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทักษะการแก้ปัญหา และการรู้จักยืดหยุ่นสามารถร่วมกันทำนายสุขภาพจิตทางบวกได้ ดังนั้นองค์กรต่างๆ ที่ปรารถนาให้บุคลากรมีความสุขในการทำงาน ควรเน้นส่งเสริมให้เกิดทักษะดังกล่าวแก่บุคลากรของตน

3. นอกจากครูแล้ว บุคลากรทางการศึกษาที่ทำหน้าที่อื่นๆ ก็ควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางสังคมด้วย เพื่อจะได้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างร่วมงาน และเกิดความสามัคคีในองค์กร

## ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. ควรนำตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทักษะการแก้ปัญหา และการรู้จักยืดหยุ่น ซึ่งเป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม มาศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อนำไปใช้สร้างแบบวัดความฉลาดทางสังคมที่มีประสิทธิภาพต่อไป

2. การวิจัยนี้ศึกษาเฉพาะตัวแปรด้านความฉลาดทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตทางบวก ซึ่งยังไม่ครอบคลุมตัวแปรที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตทางบวกทั้งหมด อันได้แก่ ตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ ตามทฤษฎีของ Bar-on (2005, pp. 41-46) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง ความเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน การนับถือตนเอง และการกระทำในสิ่งที่มีความหมาย ทำให้ผลการวิจัยยังไม่สามารถอธิบายตัวแปรสุขภาพจิตทางบวกของครูได้อย่างครอบคลุม ดังนั้นควรศึกษาเพิ่มเติมในส่วนของตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์

## เอกสารอ้างอิง

กรมการแพทย์. (2539). *ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย*. กรุงเทพฯ: กรมการแพทย์, กระทรวงสาธารณสุข.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.สำนักงาน. (2545). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

คณิตพันธุ์ ทองสีบสาย. (2552). *การพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางสังคมสำหรับนักศึกษาปริญญาบัณฑิต*.

วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาการวัดและประเมินผลการศึกษา), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณัฐวัฒน์ สมโภชน์วงศ์. (2547). *บทบาทผู้บริหารต่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของครูในโรงเรียนประถมศึกษา*

สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.

นุสรุรา งามเดช, เพยาว์ พงษ์ศักดิ์ชาติ, สุจิรา เหลืองพิกุลทอง และคณะ. (2549). *ความสุขของนักศึกษาพยาบาล*

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี. สระบุรี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี.

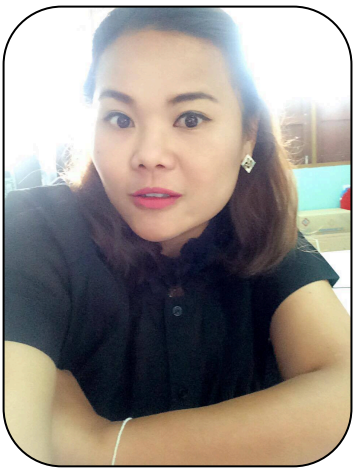


- พลุ เดชะรินทร์. (2549). *ความฉลาดทางสังคม*. สืบค้นเมื่อ 4 สิงหาคม 2554, จาก <http://www.bangkokbiznews.com/blog/detail/631041>
- พิมลรัตน์ ฑิตภาคย์ และคัตนางค์ มณีศรี. (2549). *ผลของการให้ภัยและการผูกมัดระหว่างบุคคลต่อสุขภาพจิต. การประชุมวิชาการครั้งที่ 6 “จิตวิทยากับการพัฒนามนุษย์: ความงดงามของผู้สูงวัย”*. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก – ตะวันตก. คณะจิตวิทยา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิสมัย วัฒนารสกุล. (2551). *ปัจจัยพยากรณ์ความสุขในชีวิตของพนักงานองค์การรัฐบาลละเอะจนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ), มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รัชนี ว่องวิวัฒน์ไวยะ. (2549). *สุขภาพจิตของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาชุมชน), มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ศิริมล คำนวล. (2552). *ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และความสุข*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ), มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมพร สุทัศน์ีย์, มรว. (2551). *มนุษย์สัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาณี สุขะนาคนินทร์. (2549). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของประชาชน อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาการวิจัยและพัฒนาท้องถิ่น), มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.
- อภิชัย มงคล และคณะ. (2544). *ความสุขและสุขภาพจิตในบริบทของสังคมไทย*. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 46(3): 227–232.
- อภิชัย มงคล. (2547). *การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. ขอนแก่น: โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์.
- Bar-on, R. (2005). The impact of emotional intelligence on subjective wellbeing. *Perspectives in Education*: pp. 41–61.
- Bar-on, R., Handley, R., & Fund, S. (2005). *The impact of emotionally and social intelligence on performance*. In V. Druskat., F. Sala., and Mount Gerald (Eds.), *Linking emotional intelligence and performance at work: Current research evidence*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum
- Goleman, D. (2006). *SOCAIL INTELLIGENCE: The New Science of Human*. New York: Bantam Books.
- Hooda, D. (2009). Socail Intelligence as a Predictor of Positive Health. *Indian Academy of Applied Psychology*, 35(1): 143–150.
- Lazarus, R. (1969). *Patterns of Adjustment and Human Effective*. New York: McGraw–Hill book Company.
- Lewis, L. (2006). *Clinic Investment: Positive Psychology*. Retrived July 29, 2008, from <http://www.newswise.com/articles/view/520771>



Sigerist, H. E. (1941). *Medicine and Human Welfare*. New Haven, CT: Yale University Press.

Strutton and Lumpkin. (1993). The Relationship between Optimism and Coping Style. *Journal of Personal Selling & Sales Management*, 8(2): 71–82.

	<b>Name:</b>	Pawarisa Pawachareonpol
	<b>Address:</b>	โรงเรียนบ้านฉางกาญจนกุลวิทยา ตำบลบ้านฉาง จังหวัดระยอง
	<b>Education:</b>	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา
	<b>Work:</b>	ข้าราชการครูโรงเรียนบ้านฉางกาญจนกุลวิทยา ตำบลบ้านฉาง จังหวัดระยอง