ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี

จิราพร เวชวงศ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา
วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา
ธันวาคม 2559
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ของ จิราพร เวชวงศ์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.เสรี ชัดแช้ม)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร. ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.เสรี ชัดแช้ม)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พูลพงศ์ สุขสว่าง)

สิริกรานต์ จันทเปรมจิตต์.....กรรมการ
(ดร.สิริกรานต์ จันทเปรมจิตต์)

วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

.....คณบดีวิทยาลัยวิทยาการวิจัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา กรเพชรปาณี) และวิทยาการปัญญา
วันที่ 7 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2559

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ดร.เสรี ชัดแช้ม อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ในการให้คำปรึกษา แนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ รวมทั้งการตรวจทานความถูกต้องของกระบวนการต่าง ๆ ในแต่ละขั้นตอนของการวิจัย จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา กรเพชรปาณี คณบดีวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ให้โอกาสผู้วิจัยในการเข้าศึกษา รวมทั้งให้คำแนะนำและเอาใจใส่ผู้วิจัย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งใจเป็นอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.สุชาดา สกลกิจรุ่งโรจน์ ที่อนุญาตให้ผู้วิจัยนำเครื่องมือมาใช้ในการศึกษาวิจัย ตลอดจนให้คำปรึกษาและคำแนะนำตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พูลพงศ์ สุขสว่าง ที่ให้คำแนะนำเพิ่มเติมด้านสถิติในการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณพี่ POLINY UNG ที่ให้ความกรุณาช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในแต่ละขั้นตอนของการทำวิทยานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ในวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญาทุกท่านที่ให้ความรู้ คำปรึกษาที่ดีกับผู้วิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ท้ายสุดนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อผู้เปรียบเสมือนครูคนแรกที่คอยอบรมสั่งสอนทั้งในด้านการศึกษาและในด้านการดำเนินชีวิตตลอดมา รวมถึงครอบครัว และญาติพี่น้องทุกคน ที่คอยให้กำลังใจและสนับสนุนผู้วิจัยเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง ขอขอบคุณ เพื่อน ๆ พี่ ๆ ในวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญาที่คอยให้ความช่วยเหลือ แนะนำในทุก ๆ ด้าน และให้กำลังใจกับผู้วิจัยตลอดมา

จิราพร เวชวงศ์

56910313: สาขาวิชา: การวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา;
วท.ม. (การวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา)
คำสำคัญ: ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย/ อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก/ อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ/ ความพึงพอใจในชีวิต/ ระดับการจัดการแบบเชิงรุก

จิราพร เวชวงศ์: ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี (INDIVIDUAL DIFFERENCES RELATED TO UNDERGRADUATE STUDENTS' SUBJECTIVE WELL-BEING) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: เสรี ชัดแช้ม, ค.ด. 133 หน้า. ปี พ.ศ. 2559.

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี จำแนกตามเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และระดับการจัดการแบบเชิงรุก กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี จำนวน 200 คน ใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบสุ่มหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย มาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุกและมาตรวัดความสุขของคนไทยในรูปแบบการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบความแปรปรวนพหุแบบทางเดียว (One-way MANOVA)

ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. ผลการเปรียบเทียบเมื่อจำแนกตามเพศ ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยในด้านความพึงพอใจในชีวิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตเพศหญิงมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านิสิตเพศชาย

2. ผลการเปรียบเทียบเมื่อจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยในด้านความพึงพอใจในชีวิตและด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 และนิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ 4 มีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกสูงกว่านิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3

3. ผลการเปรียบเทียบเมื่อจำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยในด้านความพึงพอใจในชีวิต มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูงมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกปานกลางและต่ำ

56910313: MAJOR: RESEARCH AND STATISTICS IN COGNITIVE SCIENCE;
M.Sc. (RESEARCH AND STATISTICS IN COGNITIVE SCIENCE)
KEYWORDS: SUBJECTIVE WELL-BEING/ POSITIVE AFFECT/ NEGATIVE AFFECT/ LIFE SATISFACTION/ PROACTIVE COPING STRATEGIES

CHIRAPHON WECHAWONG: INDIVIDUAL DIFFERENCES RELATED TO UNDERGRADUATE STUDENTS' SUBJECTIVE WELL-BEING. ADVISORY COMMITTEE: SEREE CHADCHAM, Ph.D. 133 P. 2016.

The purpose of this study was to compare the undergraduate students' subjective well-being by gender, year of study, and proactive coping strategies. Participants were 200 undergraduate students of Burapha University, Chon Buri. The sample was selected by multistage random sampling. The research instruments were proactive coping strategies scale and Thai happiness scale in the computerized adaptive testing version. The data were analyzed by mean, standard deviation, and one-way MANOVA.

The results showed that:

1. There was a significant difference at the .05 level between genders on the life satisfaction component of subjective well-being; female students had higher life satisfaction than male.

2. There were significant differences at the .05 level between years of study on life satisfaction and positive affect components of subjective well-being, namely, the third- and fourth-year undergraduate reported higher life satisfaction than the first- and second-year undergraduate students. In addition, the fourth-year undergraduate students had a higher positive affect than the first-, second-, and third-year undergraduate students.

3. There was a significant difference at the .05 level between proactive coping strategies on the life satisfaction component of subjective well-being. Specifically, the undergraduate students with the high level of proactive coping strategies had a higher life satisfaction score than the undergraduate students with medium and low levels of proactive coping strategies.

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ

สารบัญ ..... ฉ

สารบัญตาราง ..... ช

สารบัญภาพ ..... ญ

บทที่

1 บทนำ 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย 2

กรอบแนวคิดในการวิจัย 3

สมมติฐานของการวิจัย 5

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย 5

ขอบเขตของการวิจัย 5

นิยามศัพท์เฉพาะ 6

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 8

ตอนที่ 1 ทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ... 8

ความหมายของความสุข 8

ความหมายของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย 10

องค์ประกอบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย 12

การวัดความสุข 14

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขและความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย 16

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 22

เพศ 23

ชั้นปีที่ศึกษา 23

การจัดการแบบเชิงรุก 24

องค์ประกอบของการจัดการแบบเชิงรุก 25

ขั้นตอนของการจัดการแบบเชิงรุก 26

ประโยชน์ของการจัดการแบบเชิงรุก 30

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
2	การวัดการจัดการแบบเชิงรุก	31
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการแบบเชิงรุก	31
	ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ	37
	หลักการของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ	38
	การทดสอบนัยสำคัญของฟังก์ชั่นที่ใช้ในการจำแนก	42
	การศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร	44
	ขั้นตอนการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ	46
3	วิธีการดำเนินการวิจัย	48
	กลุ่มตัวอย่าง	48
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	51
	การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	55
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	56
	การวิเคราะห์ข้อมูล	57
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	59
	ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	60
	ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ	61
5	สรุปและอภิปรายผล	78
	สรุปผลการวิจัย	78
	อภิปรายผลการวิจัย	80
	ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	82
	ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป	82
บรรณานุกรม		83
ภาคผนวก		90
	ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	91
	ภาคผนวก ข ผลการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	104
	ภาคผนวก ค แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน	109
	ภาคผนวก ง ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ	111
	ภาคผนวก จ ข้อมูลดิบของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน	124
ประวัติย่อของผู้วิจัย		133

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ความแตกต่างระหว่างการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุกับการวิเคราะห์จำแนกพหุ	41
2	แบบแผนการวิจัยภาคตัดขวาง (Cross – sectional Design)	48
3	การสุ่มคณะที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	49
4	จำนวนกลุ่มตัวอย่างนิสิตแต่ละคณะ	50
5	การจำแนกระดับการจัดการแบบเชิงรุก	52
6	เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนที ที่ได้จากโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย	55
7	กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศและชั้นปีที่ศึกษา	60
8	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ และค่าความโด่งของระดับการจัดการแบบเชิงรุก	61
9	กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก	61
10	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ และค่าความโด่งของตัวแปรตาม	62
11	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตาม จำแนกตามเพศ	63
12	ผลการทดสอบเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนตัวแปรตาม จำแนกตามเพศ โดยสถิติทดสอบ Box’s M	64
13	ผลการทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรตามกับตัวแปรเพศ โดยสถิติทดสอบ Bartlett’s test	64
14	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบทางเดียวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกตามเพศ	65
15	ผลการทดสอบความแปรปรวนของคะแนนของแต่ละตัวแปรตาม จำแนกตามเพศ	65
16	ผลการเปรียบเทียบตัวแปรความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ จำแนกตามเพศ	66
17	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตาม จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา	67
18	ผลการทดสอบเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนตัวแปรตาม จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา โดยสถิติทดสอบ Box’s M	68
19	ผลการทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรตามกับตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา โดยสถิติทดสอบ Bartlett’s test	68

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่ หน้า

20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบทางเดียวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา 69

21 ผลการทดสอบความแปรปรวนของคะแนนตัวแปรตามแต่ละด้าน จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา 70

22 ผลการเปรียบเทียบตัวแปรความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา..... 70

23 ผลสรุปความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา โดยสถิติ LSD 71

24 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตาม จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก..... 72

25 ผลการทดสอบเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนตัวแปรตาม จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก โดยสถิติทดสอบ Box's M 73

26 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรตามกับระดับการจัดการแบบเชิงรุก โดยสถิติทดสอบ Bartlett's test 74

27 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบทางเดียวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก..... 74

28 ผลการทดสอบความแปรปรวนของคะแนนตัวแปรตามแต่ละด้าน จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก..... 75

29 ผลการเปรียบเทียบตัวแปรความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก..... 76

30 ผลสรุปความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจในชีวิต จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก โดยสถิติ LSD 77

31 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองใช้..... 105

32 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเที่ยงทั้งฉบับกรณีตัดข้อคำถามแต่ละข้อออกไปของผลการทดสอบจากมาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก..... 106

33 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบที่ได้จากโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย..... 108

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัยความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี	4
2	ขั้นตอนการจัดการแบบเชิงรุก	27
3	ความสัมพันธ์ระหว่างชุดตัวแปรอิสระกับตัวแปรตามในการวิเคราะห์ One-way MANOVA	39
4	การใช้ฟังก์ชั่นเดียวในการจำแนก 2 กลุ่ม	39
5	ค่า Centroid ของแต่ละกลุ่ม	40
6	การใช้สองฟังก์ชั่นในการจำแนก 3 กลุ่ม	41
7	รูปแบบต่าง ๆ ของข้อมูลที่ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ	45
8	รูปแบบต่าง ๆ ของข้อมูลที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ	46
9	ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล	57
10	การวิเคราะห์ข้อมูล	58
11	หน้าจอแสดงผลชื่อแบบสอบถามพร้อมกับคำชี้แจงการตอบแบบสอบถาม	92
12	หน้าจอแสดงผลการกรอกข้อมูลทั่วไปประกอบด้วย เพศ ชั้นปีที่ศึกษา และคณะ	93
13	หน้าจอแสดงผลมาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก แสดงผลข้อคำถามที่ 1 – 3	94
14	หน้าจอแสดงผลมาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก แสดงผลข้อคำถามที่ 4 – 7	95
15	หน้าจอแสดงผลมาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก แสดงผลข้อคำถามที่ 8 – 11	96
16	หน้าจอแสดงผลมาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก แสดงผลข้อคำถามที่ 12 – 14 และส่งคำตอบ	97
17	หน้าจอหลักของโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย (THS – CAT)	98
18	หน้าจอแสดงผลรายละเอียด THS – CAT คืออะไร? ในโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย (THS – CAT)	99
19	หน้าจอแสดงผลคำแนะนำในการใช้โปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย (THS – CAT)	100
20	หน้าจอแสดงผลเริ่มต้นการทดสอบจากโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย (THS – CAT)	101

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่ หน้า

21 หน้าจอแสดงการทดสอบจากโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย (THS – CAT)..... 102

22 หน้าจอแสดงการรายงานผลการทดสอบจากโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วย คอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย (THS – CAT)..... 103

บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ความสุขเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่กำลังได้รับความสนใจเป็นอย่างมากในปัจจุบัน โดยลักษณะของคนที่มีความสุขจะมีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในการก้าวผ่านความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้เป็นอย่างดี ปัจจุบันหน่วยงานและองค์การส่วนใหญ่ได้ให้ความสำคัญกับความสุขของบุคลากร รวมทั้งยังหาวิธีการส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรมีความสุขมากยิ่งขึ้น ความสุขมีหลากหลายความหมาย ซึ่งแตกต่างกันไปตามแนวคิด นิยาม และมุมมองของแต่ละทฤษฎี แนวคิดหนึ่งมองว่าความสุขเกิดจากวัตถุหรือปัจจัยภายนอกที่อยู่ห้อมล้อมชีวิตของบุคคล ความสุขลักษณะนี้เรียกว่า ความอยู่ดีมีสุขเชิงภาวะวิสัย (Objective Well - being) ขณะที่อีกแนวคิดหนึ่งมองว่าความสุขนั้นไม่ได้เกิดจากปัจจัยภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่ยังเกิดจากอารมณ์ความรู้สึก และปัจจัยทางด้านจิตใจที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ความสุขลักษณะนี้เรียกว่า ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well - being) (ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ และกนกพร นิตย์นิธิพฤทธิ์, 2553, หน้า 3-4) ซึ่งเป็นความสุขที่สัมผัสได้ผ่านจิตใจและเป็นความรู้สึกทางจิต คือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอิ่มใจ ความพอใจอันเกิดจากจิตใจที่สงบ และเย็น ซึ่งนับว่าเป็นยอดแห่งความสุข (ธรรมรักษา, 2552, หน้า 13-14)

ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยเป็นการประเมินชีวิตของบุคคล ซึ่งประเมินทั้งด้านความคิดและด้านอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งแต่ละบุคคลอาจมีการประเมินชีวิตของตนเองทั้งในภาพรวมและประเมินชีวิตตนเองตามแต่ละด้านอย่างเฉพาะเจาะจง เช่น ด้านชีวิตการแต่งงาน ด้านชีวิตการทำงาน เป็นต้น ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยจึงประกอบด้วยองค์ประกอบหลายส่วน ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต (ในภาพรวม) ความพึงพอใจในชีวิตแต่ละด้าน (เช่น ด้านการทำงาน) อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก (อารมณ์และความรู้สึกที่เกิดจากประสบการณ์ที่น่ารื่นรมย์) และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ (อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดจากประสบการณ์ที่ไม่น่ารื่นรมย์) (Diener, 2000) อย่างไรก็ดี Pavot and Diener (2013) แนะนำว่า การประเมินความสุขทั่วไป ควรใช้นิยามความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยซึ่งประกอบด้วยสามองค์ประกอบ ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก (Positive Affect) และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ (Negative Affect) ซึ่งจะสะท้อนภาพความสุขได้ชัดเจนกว่าและไม่เปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยภายนอกที่มากระทบมากนัก แต่เมื่อใดก็ตามที่ต้องการรายละเอียดเพิ่มเติม การประเมินความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยโดยประเมินความพึงพอใจในชีวิตแต่ละด้าน (Domain Satisfaction) จะให้รายละเอียดที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลากหลาย เช่น ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ระดับการศึกษา และระดับการจัดการแบบเชิงรุก ประชากรที่มีลักษณะส่วนบุคคล (เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา) แตกต่างกัน มีระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยแตกต่างกัน (Diener, Lucas, & Oishi, 2002) โดยเพศหญิงมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าเพศชาย (Liu, Mei, Tian, & Huebner, 2015) ในทางกลับกัน ผลการวิจัยของ Clark, Amar-Singh, and Hashim (2014) ปรากฏว่า เพศชายมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าเพศหญิง ส่วนผลการสำรวจกับนิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 300 คนของ Bogdan and Negovan (2015) ปรากฏว่า นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ต่างกันมีความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยแตกต่างกัน และนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกต่างกันก็มีความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยแตกต่างกัน

การพัฒนาประเทศต้องอาศัยทรัพยากรต่าง ๆ โดยเฉพาะทรัพยากรมนุษย์ นิสิตถือเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศให้มีความก้าวหน้า หากนิสิตขาดความสุขหรือมีสภาพจิตใจที่ผิดปกติจะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมาย ซึ่งจะส่งผลเสียต่อสังคมได้ นอกจากนี้หากนิสิตไม่มีความสุข แม้นิสิตจะสำเร็จการศึกษาแต่อาจไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับรายงานการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย ปี พ.ศ. 2557 ของกลุ่มสถิติแรงงาน สำนักงานสถิติแห่งชาติ ปรากฏว่า คะแนนสุขภาพจิตในปี 2557 นั้น ต่ำกว่าคะแนนปีก่อน ๆ และเมื่อจำแนกตามช่วงอายุ ปรากฏว่า วัยเยาวชนที่มีอายุ 15 ถึง 24 ปี มีคะแนนความสุขต่ำที่สุดเมื่อเทียบกับประชากรวัยอื่น (กลุ่มสถิติแรงงาน, 2557, หน้า 1-5) ดังนั้น สถาบันอุดมศึกษาซึ่งมีบทบาทสำคัญกับประชากรกลุ่มนี้จึงควรส่งเสริมและพัฒนาจิตใจของเยาวชนให้เป็นไปในทางที่ดี

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สามารถกล่าวได้ว่าความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับการเรียนรู้ของนิสิต รวมไปถึงการส่งเสริมและพัฒนานิสิตให้ตรงตามเป้าหมายของการจัดการศึกษา โดยการสร้างบุคคลที่มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความรู้เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข แต่ระดับความสุขของนิสิตยังขึ้นอยู่กับปัจจัยที่หลากหลายดังที่กล่าวมา ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (ความพึงพอใจในชีวิต, อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ) ของนิสิตระดับปริญญาตรี เพื่อประโยชน์ในการนำข้อมูลมาวางแผนและหาแนวทางในการพัฒนานิสิตได้อย่างเหมาะสม และเพื่อนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าและลดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามเพศ

2. เพื่อเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

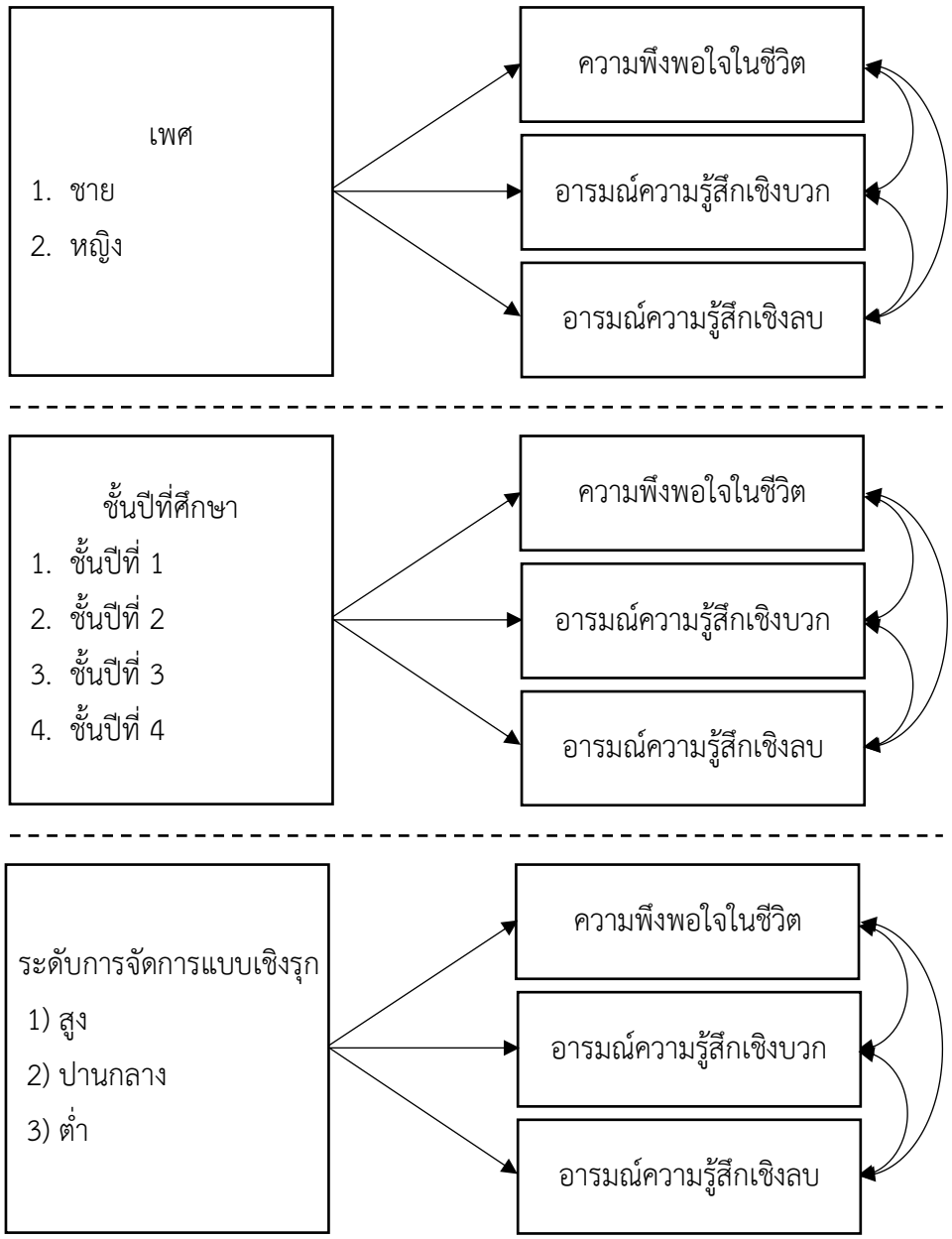
3. เพื่อเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ความสุขหรือความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย เป็นกระบวนการในการตัดสินและประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลจากมุมมองส่วนตนประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ (Pavot & Diener, 2013) คนที่มีความสุข คือ คนที่มีความพึงพอใจในชีวิตของตน มีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกเกิดขึ้นบ่อยครั้ง แต่มีอารมณ์ความรู้สึกทางลบเกิดขึ้นน้อยครั้งหรือแทบไม่มีเลย (Diener, 2000)

จากการศึกษาที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่า ความแตกต่างในด้านคุณลักษณะของประชากรเกี่ยวข้องกับระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย โดยผลการวิจัยของ Diener (2009a, pp. 11-58) ปรากฏว่า เพศหญิงแม้จะมีอารมณ์ทางลบมากกว่าเพศชาย แต่มีอารมณ์แจ่มใสมากกว่า ขณะที่เพศหญิงอายุน้อยจะมีความสุขมากกว่าเพศชายอายุน้อย ส่วนเพศหญิงที่มีอายุมากจะมีความสุขน้อยกว่าเพศชายที่มีอายุมาก ส่วนงานวิจัยของ Tay, Ng, Kuykendall, and Diener (2014) ที่ศึกษาปัจจัยทางด้านประชากรศาสตร์กับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของคนทำงานด้วยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัยที่ผ่านมา ผลการวิจัยปรากฏว่า เมื่ออายุมากขึ้น คนทำงานมีแนวโน้มมีความสุขมากขึ้น โดยเพศหญิงและเพศชายมีความสุขไม่แตกต่างกัน แต่เพศหญิงมีอารมณ์เชิงลบและความเครียดเกิดขึ้นมากกว่าเพศชาย ขณะที่งานวิจัยของ Liu et al. (2015) ที่ศึกษาอิทธิพลของลักษณะส่วนบุคคลที่มีต่อการสนับสนุนทางสังคมและความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ผลการศึกษาปรากฏว่า นักเรียนเพศหญิงมีระดับความพึงพอใจสูงกว่านักเรียนเพศชาย นอกจากนี้ การสนับสนุนของผู้สอนและเพื่อนร่วมชั้นมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของนักเรียนเช่นกัน โดยเพศมีอิทธิพลในระดับปานกลางต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย อีกทั้งงานวิจัยของ Kulaksizoglu and Topuz (2014) ที่ศึกษาเกี่ยวกับระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี ผลการวิจัยปรากฏว่า ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีไม่มีความแตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามลักษณะของประชากร แต่หากพิจารณาแยกตามองค์ประกอบของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ปรากฏว่า นิสิตระดับปริญญาตรีที่มีเพศและอายุแตกต่างกันจะมีระดับความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน ขณะที่นิสิตระดับปริญญาตรีที่มีเศรษฐานะทางสังคมแตกต่างกัน จะมีความแตกต่างกันทั้งระดับความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก นอกจากนี้ Kulaksizoglu and Topuz (2014) ได้สรุปอีกว่า นักศึกษาที่เข้าเรียนในระดับชั้นปีที่ 1 มีความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่านักศึกษาที่ใกล้จะสำเร็จการศึกษา และงานวิจัยของ Bogdan

and Negovan (2015) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี ผลการศึกษาปรากฏว่า การจัดการแบบเชิงรุก มีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตในแต่ละสาขาวิชา จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่าเพศ ชั้นปีที่ศึกษาและระดับการจัดการแบบเชิงรุกมีผลต่อระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยอย่างแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงสรุปผลการวิจัยดังกล่าวเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยดังกรอบแนวคิดในการวิจัยซึ่งแสดงได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัยความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี

สมมติฐานของการวิจัย

จากกรอบแนวคิดในการวิจัย ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ 1-3 ดังนี้

1. นิสิตที่มีเพศแตกต่างกันมีความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยแตกต่างกัน
   1.1 นิสิตที่มีเพศแตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน
   1.2 นิสิตที่มีเพศแตกต่างกันมีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกแตกต่างกัน
   1.3 นิสิตที่มีเพศแตกต่างกันมีอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบแตกต่างกัน
2. นิสิตศึกษาในชั้นปีที่ศึกษาแตกต่างกันมีความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยแตกต่างกัน
   2.1 นิสิตศึกษาในชั้นปีที่ศึกษาแตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน
   2.2 นิสิตศึกษาในชั้นปีที่ศึกษาแตกต่างกันมีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกแตกต่างกัน
   2.3 นิสิตศึกษาในชั้นปีที่ศึกษาแตกต่างกันมีอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบแตกต่างกัน
3. นิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกแตกต่างกันมีความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยแตกต่างกัน
   3.1 นิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกแตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน
   3.2 นิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกแตกต่างกันมีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกแตกต่างกัน
   3.3 นิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกแตกต่างกันมีอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบแตกต่างกัน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้ข้อค้นพบเกี่ยวกับระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยทั้งในด้านความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบของนิสิตระดับปริญญาตรีที่มีเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และระดับการจัดการแบบเชิงรุกแตกต่างกัน

2. ข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยสามารถนำไปเป็นแนวทางในการรณรงค์และกำหนดนโยบายส่งเสริมให้นิสิตมีความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ทั้งในด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ ได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้มีขอบเขตการศึกษาดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา คือ ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยตามแนวคิดของ Diener (2015) เป็นกระบวนการในการตัดสินและประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลตามมุมมองส่วนตน ประกอบด้วย ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ

2. ประชากร เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2558 จำนวน 40,662 คน (กองทะเบียนและประมวลผลการศึกษา, 2558)

3. ตัวแปรที่ศึกษาดังนี้

3.1 ตัวแปรต้น ได้แก่

3.1.1 เพศ จำแนกเป็น เพศชาย และเพศหญิง

3.1.2 ชั้นปีที่ศึกษา จำแนกเป็น ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4

3.1.3 ระดับการจัดการแบบเชิงรุก จำแนกเป็น สูง ปานกลาง และต่ำ

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่

3.2.1 ความพึงพอใจในชีวิต

3.2.2 อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก

3.2.3 อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well - being) หมายถึง ความรู้สึกในการตัดสินและประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลตามมุมมองส่วนตนใน 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ แต่ละบุคคลอาจมีเกณฑ์ในการประเมินความรู้สึกที่แตกต่างกัน โดยคนที่มีความสุข คือ คนที่มีความพึงพอใจในชีวิตของตน มีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกเกิดขึ้นบ่อยครั้ง แต่มีอารมณ์ความรู้สึกทางลบเกิดขึ้นน้อยครั้งหรือแทบไม่มีเลย โดยวัดได้จากโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย THS - CAT

ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของตนเองในภาพรวม ไม่เจาะจงที่ด้านใดด้านหนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งแบ่งมุมมองความพึงพอใจในชีวิตออกเป็น 5 มุมมอง ได้แก่ 1) ความต้องการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตน 2) ความพึงพอใจในชีวิตปัจจุบัน 3) ความพึงพอใจในชีวิตอดีต 4) ความพึงพอใจในชีวิตอนาคต และ 5) ความคิดเห็นจากคนสำคัญที่มีผลต่อชีวิตของบุคคล ซึ่งวัดได้จากมาตรวัดย่อยความพึงพอใจในชีวิตของโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย THS - CAT

อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก (Positive Affect) หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากประสบการณ์ที่แตกต่างกันของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล หรือสิ่งรอบข้างด้วยอารมณ์ความรู้สึกที่ดี ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ ซึ่งวัดได้จากมาตรวัดย่อยอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกของโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย THS – CAT

อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ (Negative Affect) หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากประสบการณ์ที่แตกต่างกันของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลหรือสิ่งรอบข้างด้วยอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดี ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจ และมีภาพพจน์ต่อตนเองในเชิงลบ ซึ่งวัดได้จากมาตรวัดย่อยอารมณ์

ความรู้สึกเชิงลบของโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย THS – CAT

ระดับการจัดการแบบเชิงรุก (Proactive Coping) หมายถึง การพยายามบรรลุเป้าหมายที่ท้าทายของบุคคล โดยการนำเอาความรู้และประสบการณ์ที่มีมาใช้ประเมินสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่รั้งรอให้เกิดเหตุการณ์ขึ้นก่อนและเป็นการเตรียมความพร้อมล่วงหน้า เพื่อให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ทันเวลา ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย ในมิติด้านการจัดการแบบเชิงรุก

เพศ (Gender) หมายถึง ลักษณะทั่วไปของประชากรที่ใช้ในการศึกษา โดยเพศจำแนกเป็นเพศชายและเพศหญิง

ชั้นปีที่ศึกษา (Year of Study) หมายถึง ระดับการศึกษาของนิสิตที่เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2558 โดยจำแนกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ 1) ชั้นปีที่ 1 2) ชั้นปีที่ 2 3) ชั้นปีที่ 3 และ 4) ชั้นปีที่ 4

นิสิตระดับปริญญาตรี (Undergraduate Students) หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยบูรพา ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และระดับการจัดการแบบเชิงรุก การวิจัยนี้นำเสนอทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ

ตอนที่ 1 ทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของความสุข

สนอง วรอุไร (2548, หน้า 102-103) กล่าวว่า ความสุขมี 3 ประเภท ประเภทแรกที่คนทั่วไปไขว่คว้าหากันด้วยการใช้เงินใช้ทอง ใช้เวลามากไปแลกมานั้น เรียกว่ากามสุข คือ สุขจากตาเห็นของสวยงาม สุขจากจมูกได้กลิ่นหอม ลิ้นสัมผัสรสอร่อย สุขประเภทนี้สั้นและมีทุกข์เจือปน มาเร็วไปเร็ว อยู่กับเราเพียงชั่วคราว สุขประเภทที่สอง คือ สุขจากจิตสงบ ซึ่งละเอียดและยืนยาวกว่า แต่ยังไม่เท่าความสุขสุดท้าย ซึ่งเป็นความสุขที่ดีที่สุดที่มนุษย์สามารถเข้าถึงได้ คือ ความสุขจากจิตที่เป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสถึงแม้ว่ามีอะไรกระทบจิตก็ไม่ตกเป็นทาส ใครทำได้ทุกขณะตื่นจะมีความสุขตลอด โดยไม่ต้องแสวงหา ไม่ต้องดิ้นรน

สดใส ขันติวรพงศ์ (2551, หน้า 43) กล่าวว่า ความสุขคือความเบิกบานอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเกิดจากจิตซึ่งมีสุขภาวะดียิ่ง ที่ไม่ใช่แค่ความเพลิดเพลิน ไม่ใช่ความรู้สึกหรืออารมณ์ชั่วครู่ชั่วยาม แต่เป็นภาวการณ์ดำรงที่ดีที่สุด นอกจากนี้ความสุขยังเป็นวิธีการตีความโลกได้ด้วย โดยเราอาจเปลี่ยนแปลงโลกได้ยาก แต่การเปลี่ยนวิธีมองโลกนั้นเราสามารถทำได้ตลอดเวลา

ธรรมรักษา (2552, หน้า 13-14) กล่าวว่า ความสุข คือ ความสบายหรือความสำราญ แยกออกได้เป็นสองฝ่าย คือ ความสุขทางกายและความสุขทางใจ ความสุขทางกาย ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากประสบการณ์ทั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และผิวหนัง เรียกว่า “กามคุณ 5” จัดว่าเป็นฝ่ายรูป หรือความสุขที่เกิดจากเนื้อหนังมังสา อันเป็นสิ่งที่สกปรก ส่วนความสุขทางใจ ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้ทางจิต คือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอิ่มใจ ความพอใจอันเกิดจากจิตใจที่สงบ และเย็น จัดว่าเป็นฝ่ายนาม อันเป็นความสุขที่สะอาด ความสุขทั้งทางกายและทางใจย่อมมีส่วนสัมพันธ์กัน

ไม่อาจจะแยกให้ขาดจากกันได้ เพราะต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน จะขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งหาได้ไม่ การปฏิบัติให้เกิด “ความพอดี” ไม่มากและไม่น้อยเกินไป ไม่ว่าส่วนกายหรือใจก็ตาม ก็ย่อมจะเกิดความสุขโดยปราศจากความทุกข์ที่แอบแฝงตามมา ในความสุขทั้งสองฝ่ายนี้ ความสุขทางใจ นับเป็นว่า “ยอดแห่งความสุข” ทั้งหมด ถ้าเว้นกระทำสิ่งใดแล้วจิตใจไม่มีความสุข แม้ว่าเราจะมีวัตถุมากมายครบถ้วน คอยอำนวยความสุขทุกรูปแบบ ก็หาได้ก่อให้เกิดความสุขที่สมบูรณ์หรือแท้จริงไม่ แต่ในทางตรงกันข้าม แม้ว่าทางร่างกายจะขาดแคลนวัตถุที่จะอำนวยความสุข แต่ถ้าจิตใจมีปีติหล่อเลี้ยง มีความพอใจ มีความสงบใจ คนก็ย่อมจะประสบความสุขได้มากกว่าการมีเครื่องอำนวยความสุขมากเสียอีก เครื่องอำนวยความสุขอาจเป็นมารหรืออุปสรรคคอยขัดขวางหรือบั่นทอนไม่ให้ผู้นั้นได้พบกับความสุขที่แท้จริงเสียด้วยซ้ำไป ในคำสอนของพระพุทธองค์ที่ทรงพร่ำสอนพระสงฆ์ทรงย้ำให้พระสงฆ์มีชีวิตอยู่อย่าง “สันโดษ” และ “มักน้อย” ให้มีอาหารหรือปัจจัย 4 หล่อเลี้ยงชีวิตเหมือนน้ำมันหยอดเพลาเกวียนเท่านั้น จากพุทธปฏิปทานี้ ชาวบ้านผู้ครองเรือนก็สามารถประยุกต์เอามาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ นั่นคือ อย่าให้ตึงจนถึงเดือดร้อน และอย่าให้หย่อนจนตัวเป็นขน หลัก “มัชฌิมาปฏิปทา” คือ ทางสายกลาง ไม่ตึงไม่หย่อนเกิน จนเป็นแนวทางที่ควรนำมาดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวันได้อย่างดีเยี่ยม ถ้าใช้เป็นและใช้ถูกต้องกับกาลเทศะ บุคคล และอัตภาพของตนรวมความว่า ความสุขก็คือความสบายกายและสบายใจ ในสองอย่างนี้ ความสุขใจนับว่าเป็นยอดแห่งความสุขในโลก และทุกคนก็สามารถที่จะบรรลุความสุขนี้ได้

วิทยากร เชียงกูล (2552, หน้า 110) ได้ให้ความหมายว่า ความสุข หมายถึง การมีสุขภาวะมีความพึงพอใจ มีความสงบสุขด้านจิตใจหรือความรู้สึกว่าได้ทำสิ่งที่ดี ความพอใจในชีวิตหรือการไม่มีปัญหาความเครียด บางครั้งก็ใช้ในความหมายเดียวกับการมีความรู้สึกสำราญ รื่นเริง สนุก เพลิดเพลิน แต่นักจิตวิทยามองว่า ความสุขที่แท้จริงหรือยั่งยืนมีความหมายมากกว่าความรู้สึกสำราญ ซึ่งมักจะเกิดระยะสั้น

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ (2555, หน้า 12) กล่าวว่า ความสุขโดยทั่วไป เป็นประสบการณ์ และความรู้สึก ที่มนุษย์สามารถบริหารจัดการได้อย่างสม่ำเสมอตามความปรารถนาในภาพรวม จนเกิดได้จริง และทำให้บุคคลนั้นเกิดความยินดีและอิ่มเอมใจ ทั้งนี้ ต้องไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, เฉลิมพล แจ่มจันทร์, กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และจรัมพร โห้ลำยอง (2556, หน้า 27) กล่าวว่า ความสุข เป็นประสบการณ์และความรู้สึกที่บุคคลสามารถบริหารจัดการได้อย่างสม่ำเสมอตามความปรารถนาในภาพรวมจนเกิดได้จริง และทำให้บุคคลนั้นเกิดความยินดีและอิ่มเอมใจ ทั้งนี้ ต้องไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน รวมถึงคุณภาพ “ความสุข” (Quality of Happiness) สามารถประเมินได้จาก ตัวชี้วัดทางสังคมระดับบุคคล ซึ่งเป็นการวัดจากระดับของความพึงพอใจ ความหวัง และความสุขของสภาพความเป็นอยู่นั้น ๆ

อุมาภรณ์ ภัทรวาณิชย์ (2556, หน้า 5) กล่าวว่า ความสุขเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกของแต่ละบุคคล เราอาจแยกความสุขเป็นมิติได้ 3 มิติ คือ หนึ่งมิติความรู้สึกทางบวก สองมิติความรู้สึกทางลบ และสามมิติความพึงพอใจในชีวิต

เจษฎา ทองรุ่งโรจน์ (2557, หน้า 388) ได้ให้ความหมายว่า ความสุขในจริยศาสตร์ของคานท์ ความสุขในแง่ของความเป็นไปได้เชิงอุดมคติมากกว่าความตระหนักในประสบการณ์ของมนุษย์ที่แท้จริง ความเป็นไปได้เชิงอุดมคติของความสุขตั้งอยู่บนกฎเสรีภาพที่เข้าใจได้ล่วงหน้า ซึ่งปัจเจกบุคคลบรรลุเอกภาพผ่านอัตวินิจฉัย นั่นคือความพอเพียงในตนเองและความกลมกลืนของการเป็นอยู่มีอยู่ของตนเอง “ความสุขที่แท้จริงเป็นหน้าที่ของสัญเจตนา/ ความปรารถนาอย่างเสรีและสันโดษ/ ความพอใจที่แท้จริงซึ่งมีอยู่ในความสำนึกเกี่ยวกับเสรีภาพของข้าพเจ้า”

Lyubomirsky, King, and Diener (2005) กล่าวว่า ความสุขเป็นการประเมินความรู้สึกและประสบการณ์ของแต่ละบุคคลว่ามีความชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน โดยขึ้นอยู่กับประสบการณ์ด้านอารมณ์ทางบวก เช่น ความปิติ ความสนใจ และความภาคภูมิใจ ที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งในขณะที่ประสบการณ์ด้านอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้า ความวิตกกังวล และความโกรธต้องเกิดขึ้นน้อยครั้ง

Wikipedia (2015a) ได้ให้ความหมายว่า ความสุขเป็นสภาวะทางอารมณ์หรือจิตใจที่สะท้อนถึงความเป็นอยู่ที่ดี โดยแสดงให้เห็นได้จากการมีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกหรือการมีความพอใจ ซึ่งเป็นไปได้ตั้งแต่ความรู้สึกสงบจนถึงความรู้สึกสนุกสนาน

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า ความสุขเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดจากประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกบ่อยครั้ง โดยจะมีความรู้สึกทางลบเกิดขึ้นน้อยครั้ง ทำให้บุคคลเกิดความรื่นรมย์ใจและอิ่มเอมใจ

ความหมายของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย

วิทยากร เชียงกูล (2552, หน้า 253) ได้ให้ความหมายว่า ความอยู่ดีมีสุข หมายถึง ภาวะของการมีสุขภาพกายสุขภาพใจที่ดี มีความพอใจความสุขในชีวิตความเป็นอยู่ เป็นแนวคิดใหม่ที่เสนอว่าการพัฒนาทางเศรษฐกิจสังคม ควรมุ่งสิ่งนี้มากกว่าเป้าหมายเก่าที่เน้นความเจริญเติบโต หรือความมั่งคั่งทางวัตถุ ที่ไม่ได้ช่วยให้ประชาชนส่วนใหญ่อยู่เย็นเป็นสุขขึ้นยั่งยืนเสมอไป ส่วนอัตวิสัย หมายถึงเป็นของตนเอง หรือเกิดจากตนเอง ตามปกติ เป็นสิ่งที่มีอยู่ในตน และบุคคลอื่นไม่สามารถเอาไปได้ (วิทยากร เชียงกูล, 2552, หน้า 232) ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย หมายถึง ความสุข และความสบายใจที่เกิดจากการมีสุขภาพกายสุขภาพใจที่ดี ซึ่งทำให้บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง

Diener (1984) กล่าวว่า ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยเปรียบเป็นการผสมผสานของอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบซึ่งอารมณ์ทางบวกจะเกิดจากความเบิกบานใจ ความพึงพอใจในชีวิต ความเชื่อมั่นในตนเอง และความกระตือรือร้น ส่วนอารมณ์ทางลบเกิดจากความโศกเศร้า และเสียใจ

Veenhoven (1994) กล่าวว่า ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย เป็นความอ่อนไหวทางความรู้สึกและเป็นการประเมินค่าของการรู้คิดเกี่ยวกับชีวิตของบุคคลในแต่ละคน รวมถึงว่าควรทำอย่างไรให้รู้สึกดีหรือมีความต้องการอะไรที่คาดหวัง และมีความปรารถนาอย่างไรที่ต้องการ ดังนั้น ความสุขสามารถถือว่าเป็นลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคลโดยมีองค์ประกอบหลัก 3 องค์ประกอบ คือ ลักษณะของอารมณ์ที่ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ลักษณะทางอารมณ์ที่ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ และการจำแนกอารมณ์เชิงเหตุเชิงผล

Lyubomirsky (2001) กล่าวว่า ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย เป็นความรู้สึกของอารมณ์ที่ดีหลาย ๆ อย่างของบุคคล เช่น ความรู้สึกพึงพอใจ ความรู้สึกดีกับชีวิต ความรู้สึกสนุกสนาน รวมถึงความรู้สึกประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

Diener et al. (2002) กล่าวว่า ความสุขของบุคคล เป็นลักษณะความคิดของบุคคลและการประเมินความรู้สึกในชีวิตของบุคคลในเรื่องความพึงพอใจและความรู้สึกเติมเต็มในชีวิต ซึ่งบุคคลที่มีความสุขจะพึงพอใจกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตและพึงพอใจกับชีวิตของตน มีอารมณ์ทางบวกมากกว่าอารมณ์ทางลบ ซึ่งถือว่าความสุขเป็นจิตวิทยาในเชิงบวกที่ทำให้ชีวิตของบุคคลมีคุณค่า

Diener and Tov (2007) กล่าวว่า ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยนั้นเป็นการอ้างอิงถึงความคงที่ของความสุขโดยรวม สำหรับความรู้สึกและส่วนประกอบเกี่ยวกับการรู้คิดที่มีมายาวนานไม่ใช่แค่ณ เวลาหนึ่งเท่านั้น ความรู้สึกประกอบด้วยความถี่ของประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกที่คล้ายกับความสุข ขณะที่ส่วนประกอบของการรู้คิดจะพิจารณาถึงความพึงพอใจในชีวิตอย่างสมเหตุสมผล ความหมายของความสุข สามารถอ้างถึงความรู้สึกทางบวกในช่วงระยะเวลาหนึ่งหรือความสุขในระยะยาวก็ได้ บางครั้งอาจหมายถึงบุคคลที่มีความสุข โดยส่วนมากจะอ้างอิงถึงปัจเจกบุคคลที่มีความคงที่ของความรู้สึกที่มีความสุขมายาวนาน ไม่ใช่แค่การมีความรู้สึกทางบวกแค่ชั่วขณะเท่านั้น

Diener (2015) กล่าวว่า ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยเป็นชื่อทางวิทยาศาสตร์ที่ใช้ในการระบุว่าบุคคลมีการประเมินชีวิตตนเองอย่างไร โดยการประเมินชีวิตตนเองจากการพิจารณาโดยรวม เช่น ความพึงพอใจหรือความรู้สึกที่บรรลุถึงสิ่งที่ต้องการ รวมถึงการประเมินในด้านหลัก ๆ ของชีวิต เช่น การแต่งงาน การทำงาน หรืออารมณ์ความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง เช่น การมีอารมณ์ยินดีที่เกิดขึ้นจากการประเมินประสบการณ์ในทางบวกของบุคคล ในทางตรงกันข้ามการมีอารมณ์ที่ไม่ยินดีจะเกิดจากการประเมินประสบการณ์ทางลบของบุคคล โดยคำว่า “ความสุข” ในภาษาอังกฤษนั้นสามารถแปลความหมายได้หลากหลาย เช่น ความสนุกสนาน ความพอใจ ดังนั้น นักวิทยาศาสตร์จึงใช้เป็นคำว่า ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย อย่างไรก็ตามความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยยังครอบคลุมไปถึง

การประเมินชีวิตที่หลากหลาย เช่น การนับถือตนเอง ความดีใจ การบรรลุในสิ่งที่ต้องการ และอื่น ๆ ซึ่งสิ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญในการประเมินบุคคลที่มีความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยหรือไม่คือการที่บุคคลได้ประเมินชีวิตตนเองตามมาตรฐานของตน

Wikipedia (2015b) ได้ให้ความหมายของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยไว้ว่าเป็นประสบการณ์ของบุคคลที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต ซึ่งประกอบด้วยปฏิกิริยาทางด้านอารมณ์ และการรู้คิด

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยเป็นกระบวนการในการตัดสินและประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลตามมุมมองส่วนตนใน 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ โดยแต่ละบุคคลอาจมีเกณฑ์ในการประเมินที่แตกต่างกัน อีกทั้งคนที่มีความสุขจะมีลักษณะเป็นคนที่มีความพึงพอใจในชีวิตของตน มีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกเกิดขึ้นบ่อยครั้ง แต่ในทางกลับกันจะมีอารมณ์ความรู้สึกทางลบเกิดขึ้นน้อยครั้งหรือแทบไม่มีเลย

องค์ประกอบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย

ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยเป็นประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล โดยบุคคลสามารถให้ความสำคัญกับการประเมินในแต่ละเรื่องที่แตกต่างกัน ซึ่ง Diener (2015) กล่าวว่า บุคคลอาจให้ความสำคัญกับการประเมินเรื่องทั่วไป เช่น ความพึงพอใจในชีวิตการแต่งงาน ความพึงพอใจในสิ่งของของบุคคล ดังนั้นความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยจึงเป็นการประเมินทางปัญญา เป็นคำนิยามในเรื่องการพิจารณาความพึงพอใจในชีวิต และเป็นการประเมินทางอารมณ์ที่ตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล ดังนั้นองค์ประกอบของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยจึงประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การมีความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกหรือความเชื่อที่เกี่ยวกับการตัดสินใจทางปัญญาของบุคคลว่าที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันตนได้รับสิ่งที่ต้องการหรือบรรลุเป้าหมายที่ตนตั้งไว้มากน้อยเพียงใด

2. ความรู้สึกทางบวก หมายถึง ความรู้สึกหรืออารมณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความตื่นเต้นสนุกสนาน มีความสุข หรืออารมณ์อื่น ๆ ที่ต้องการ ทำให้บุคคลที่มีอารมณ์ทางบวกจะมีพลังงานสูง มีความกระตือรือร้นในการทำงานหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ

3. ความรู้สึกทางลบ หมายถึง ความรู้สึกหรืออารมณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความไม่พึงพอใจ โกรธ เศร้า หรืออารมณ์ที่ไม่เป็นที่ต้องการ ซึ่งบุคคลที่มีอารมณ์ทางลบจะมีความรู้สึกกระวนกระวายและขาดความสงบสุขภายในจิตใจ

ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-being) (Diener, 1984, 2000; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Eddington & Shuman, 2016; Pavot & Diener, 2013) เป็นคุณลักษณะที่ประกอบด้วยสามองค์ประกอบย่อยที่แยกออกจากกัน ได้แก่

1. ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) เป็นการประเมินชีวิตตนเองในภาพรวม โดยไม่เจาะจงที่ด้านใดด้านหนึ่งโดยเฉพาะ ประกอบด้วยการทำงาน ครอบครัว การพักผ่อน สุขภาพ การเงินของบุคคล ซึ่งประเมินใน 5 ส่วน ได้แก่

1.1 ความต้องการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตน (Desire to Change Life) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงให้เห็นว่าขาดความพอใจในสภาพชีวิตที่เป็นอยู่ โดยมีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขชีวิตของตนเองในอดีต มีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่แตกต่างจากเดิม และมีความคาดหวังว่าชีวิตในอนาคตจะดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่

1.2 ความพึงพอใจในชีวิตปัจจุบัน (Satisfaction with Current Life) หมายถึง การรับรู้และการประเมินชีวิตของบุคคลในสภาพที่เป็นอยู่ตามปัจจุบัน ซึ่งเป็นทัศนคติในเชิงบวกที่มีต่อชีวิตในภาพรวมทั่วไป มากกว่าที่จะเป็นเพียงสภาวะอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่เฉพาะเจาะจง

1.3 ความพึงพอใจในชีวิตอดีต (Satisfaction with Past Life) หมายถึง การรับรู้และการประเมินชีวิตของบุคคลจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต ซึ่งเป็นทัศนคติในเชิงบวกที่มีต่อชีวิตในภาพรวมทั่วไป มากกว่าที่จะเป็นเพียงสภาวะอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่เฉพาะเจาะจง

1.4 ความพึงพอใจในชีวิตอนาคต (Satisfaction with Future Life) หมายถึง การรับรู้และการประเมินชีวิตของบุคคลในสถานการณ์ข้างหน้า การคาดหวังที่จะได้พบกับประสบการณ์ที่ดีในชีวิต การเตรียมพร้อมและความมั่นใจที่จะเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้น ซึ่งเป็นทัศนคติในเชิงบวกที่มีต่อชีวิตในภาพรวมทั่วไป มากกว่าที่จะเป็นเพียงสภาวะอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่เฉพาะเจาะจง

1.5 ความคิดเห็นจากคนสำคัญที่มีต่อชีวิตของบุคคล (Significant Other’s Views of One’s Life) หมายถึง การรับรู้และการประเมินชีวิตของบุคคลจากภาพสะท้อนที่ได้รับจากบุคคลอื่น ๆ ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ เป็นการประเมินว่าบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตของตนนั้นมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิตของตน มีการชื่นชมชีวิตของตน ซึ่งทำให้เกิดความภาคภูมิใจและเกิดความพึงพอใจในชีวิตของตน

2. อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก (Positive Affect) เป็นลักษณะที่ใช้อธิบายถึงประสบการณ์ที่แตกต่างกันของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล หรือสิ่งรอบข้างด้วยอารมณ์ความรู้สึกที่ดี ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ ประสบการณ์ทางอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเกิดขึ้นได้หลากหลายรูปแบบ และมีแนวโน้มของระดับอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกที่คงที่ปานกลาง แม้เวลาผ่านไป หรืออยู่ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก มีความเป็นอิสระจากอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบอย่างชัดเจน และไม่ได้เป็นคุณลักษณะที่ตรงข้ามกัน นั่นหมายความว่า การมีอารมณ์

ความรู้สึกเชิงบวกไม่ได้รับประกันว่า จะไม่มีอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ ดังนั้น การประเมินจึงต้องแยกจากกัน อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ซึ่งเป็นตัวชี้วัดความสุขของบุคคล นิยมประเมินด้านความถี่ (Frequency) ของการเกิดอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ มากกว่าความเข้มข้น (Intensity) ของอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพราะทำให้ผลการประเมินที่ได้มีความถูกต้องเที่ยงตรงมากกว่า ประกอบด้วย ความปิติยินดี ความอิ่มเอมใจ ความสำราญใจ ความภูมิใจ ความชื่นชอบ ความสุข และความปลาบปลื้มยินดี

3. อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ (Negative Affect) เป็นลักษณะที่ใช้อธิบายถึงประสบการณ์ที่แตกต่างกันของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล หรือสิ่งรอบข้างด้วยอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดี ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจ รวมถึงมีภาพพจน์ต่อตนเองในเชิงลบ ประสบการณ์ทางอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบเกิดขึ้นได้หลากหลายรูปแบบ และเป็นอิสระจากอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ในการประเมินอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ เพื่อเป็นตัวชี้วัดความสุขของบุคคล นิยมประเมินด้านความถี่ (Frequency) ของการเกิดอารมณ์ความรู้สึกเช่นเดียวกับอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ประกอบด้วย ความรู้สึกผิด ความละอายใจ ความเศร้าใจ ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเครียด ความสะเทือนใจ และความอิจฉา

การวัดความสุข

สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้กำหนดตัวชี้วัดความก้าวหน้าของมนุษย์เรียกว่า “ความสุข 8 ประการ” (ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์, 2551) โดยองค์ประกอบความสุข 8 ประการ ประกอบด้วย

1. สุขภาพดี (Happy Body) คือ การมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง เกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน ชีวีมีสุข

2. น้ำใจงาม (Happy Heart) คือ การมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกัน รู้จักการแบ่งปันอย่างเหมาะสม รู้จักบทบาทของแต่ละคนตั้งแต่ เจ้านาย ลูกน้อง พ่อแม่ และสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต

3. การผ่อนคลาย (Happy Relax) คือ การรู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต

4. การหาความรู้ (Happy Brain) คือ การศึกษาหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเอง และนำไปสู่การเป็นมืออาชีพ เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าและมั่นคงในการทำงาน และพร้อมที่จะเป็นครูเพื่อสอนคนอื่น

5. คุณธรรม (Happy Soul) คือ การมี หิริ โอตัปปะ หมายถึง การละอายและเกรงกลัวต่อการกระทำที่ไม่ดีของตนเอง ซึ่งนับเป็นคุณธรรมเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม และในการทำงานเป็นทีม

6. ใช้เงินเป็น (Happy Money) คือ ความสามารถในการจัดการรายรับและรายจ่ายตนเองและครอบครัวได้ รวมถึงการรู้จักการทำบัญชีครัวเรือน

7. ครอบครัวที่ดี (Happy Family) คือ การมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง เพราะครอบครัวเป็นภูมิคุ้มกันและเป็นกำลังใจที่ดีในการที่จะเผชิญกับอนาคตหรืออุปสรรคต่าง ๆ

8. สังคมดี (Happy Society) คือ การมีความรัก ความสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อสังคมที่ตนเองทำงานและสังคมที่พักอาศัย

ความสุขพิจารณาได้จากระดับบุคคลและระดับสังคมโดยรวม อย่างไรก็ตาม ในที่นี้จะเน้นที่การวัดความสุขของสังคมโดยรวมที่มีการเปรียบเทียบในระดับประเทศและระหว่างประเทศ การวัดความสุขของคนในชาติในระดับประเทศนั้น มีวิธีวัดได้หลายแบบ อาทิ (เสาวลักษม์ กิตติประภัสร์, 2553, หน้า 137 - 159)

1. การวัดความสุขรวมเฉลี่ย (Aggregate Happiness) แล้วมาหาค่าเฉลี่ย หรือมักเรียกว่าดัชนีความสุขมวลรวมประชาชาติ (Index of Gross National Happiness)

การวัดความสุขรวมเฉลี่ย เป็นวิธีวัดแบบทั่ว ๆ ไป ที่มีการบวกรวมค่าความพึงพอใจของคนในชาติแล้วหาค่าเฉลี่ยแบบง่าย ๆ เช่น ค่าเฉลี่ยในทางสถิติระหว่าง 0 – 10 ของประชากรทุกกลุ่มแล้วมารวมกันตามหลักการความสุขสูงสุด (Greatest Happiness) โดยให้น้ำหนักความสุขของแต่ละคนเท่ากัน อย่างไรก็ดี ระยะหลังนักวิชาการมักเสนอว่าควรมีการให้น้ำหนักแก่กลุ่มประชากรที่มีความยากลำบากเป็นพิเศษ

2. การวัดการกระจายหรือความแตกต่างในความสุขของคนกลุ่มต่าง ๆ ในสังคมหรือการวัดความไม่เท่าเทียมของความสุข (Inequality of Happiness)

การวัดความไม่เท่าเทียมของความสุขดูจากความแตกต่างในความสุขของคนกลุ่มต่าง ๆ นักวิชาการพบว่า วิธีที่เหมาะสมที่สุดควรใช้วิธีดูจากค่าเบี่ยงเบนทางสถิติ (Standard Deviation) ไม่ใช่ค่าสัมประสิทธิ์จีนี (Gini Coefficient) ที่ชี้วัดความแตกต่างในการกระจายรายได้ การวัดความแตกต่างในความสุขของคนกลุ่มต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ควรทำ และควรอยู่ในการพิจารณาเชิงนโยบาย เนื่องจากการที่ค่าความสุขโดยรวมของคนในชาติสูงขึ้น ไม่ได้หมายความว่าความสุขของคนทุกกลุ่มจะสูงขึ้นเสมอไป อาจทำให้คนบางกลุ่มอาจมีความสุขลดลงด้วยซ้ำ

3. การวัดช่วงชีวิตที่มีความสุข (Happy Life Years)

การวัดช่วงปีที่มีความสุข เป็นการวัดความสุขจากความยืนยาว โดยคำนวณจากค่าความสุขและอายุคาดการณ์เฉลี่ย นักวิชาการเสนอแนะว่า การวัดความสุขไม่ควรวัดแค่ระดับความสุขเท่านั้น แต่ควรรวมถึงช่วงระยะเวลา (ที่มีความสุขด้วย) ดังนั้นจึงควรรวมข้อมูลของความพึงพอใจในชีวิตและความยืนยาวของชีวิตเข้าด้วยกัน

4. การผสมผสานระหว่างการวัดความสุขรวมและการวัดความไม่เท่าเทียมของความสุขของคนกลุ่มต่าง ๆ หรือ การวัดความสุขโดยปรับความไม่เท่าเทียม (Inequality Adjusted Happiness: IAH)

การวัดความสุขโดยปรับความไม่เท่าเทียม ผู้จัดทำนโยบายมักจะคาดหวังให้ความสุขโดยรวมของคนในชาติสูง ขณะเดียวกันต้องการให้มีระดับความไม่เท่าเทียมในความสุขต่ำ ดังนั้น การวัดแบบนี้จึงเป็นการให้น้ำหนักของทั้งสองตัวแปรดังกล่าวโดยให้น้ำหนักเท่ากัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขและความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย

ดุษฎี อายุวัฒน์ และพรเพ็ญ ปานคำ (2552) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการย้ายถิ่นและความอยู่ดีมีสุขของครัวเรือนในชนบทอีสาน โดยมุ่งศึกษาแบบแผนการย้ายถิ่นความอยู่ดีมีสุขของครัวเรือนผู้ย้ายถิ่นในชนบทอีสานและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความอยู่ดีมีสุขของครัวเรือนผู้ย้ายถิ่น ใช้ข้อมูลโครงการวิจัยความอยู่ดีมีสุขของประชากรในประเทศกำลังพัฒนาเฉพาะครัวเรือนที่ย้ายถิ่นในภาคอีสาน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐานการวิเคราะห์ตารางไขว้และการวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติค ผลการศึกษาปรากฏว่า ครัวเรือนผู้ย้ายถิ่นร้อยละ 20 มีฐานะดีเป็นเจ้าของที่ดินร้อยละ 78.90 ผู้ย้ายถิ่นฐานทั้งชายและหญิงอยู่ในกลุ่มอายุ 15 – 24 ปี มากที่สุด โดยเพศชายย้ายไปอยู่กรุงเทพฯ และย้ายถิ่นด้วยเหตุผลด้านการทำงานมากกว่าเพศหญิงเล็กน้อย ครัวเรือนได้รับเงินส่งกลับจากผู้ย้ายถิ่นหญิงมากกว่าผู้ย้ายถิ่นชาย ครัวเรือนย้ายถิ่นประเมินว่าไม่มีความสุขร้อยละ 34.20 และครัวเรือนที่ได้รับเงินส่งกลับจากสมาชิกครัวเรือนที่ย้ายถิ่นประเมินว่ามีความสุขมากกว่าครัวเรือนที่ไม่ได้รับเงินส่งกลับมาจากสมาชิกที่ย้ายถิ่นคิดเป็นร้อยละ 60.90 และ 69.10 ตามลำดับ และพบว่าฐานะทางเศรษฐกิจของครัวเรือนผู้ย้ายถิ่นยากจนและจำนวนผู้ย้ายถิ่นในครัวเรือนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความอยู่ดีมีสุขของครัวเรือนผู้ย้ายถิ่น โดยตัวแปรอิสระที่ศึกษาจำแนกความอยู่ดีมีสุขของครัวเรือนย้ายถิ่นได้ ร้อยละ 90.70

ณัฐกาญน์ สาสิงห์ (2553) ได้ศึกษาเกี่ยวกับภาวะหนี้กับความอยู่ดีมีสุขของประชากรในจังหวัดกาญจนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ภาวะหนี้ของประชากรในจังหวัดกาญจนบุรี วิเคราะห์และประเมินระดับความอยู่ดีมีสุขของประชากรในจังหวัดกาญจนบุรี และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหนี้กับระดับความอยู่ดีมีสุขของประชากร โดยใช้ข้อมูลทุติยภูมิจากการสำรวจโครงการ “วิจัยบูรณาการเชิงพื้นที่เพื่อแก้ไขปัญหาความยากจนอย่างมีส่วนร่วมในภูมิภาคตะวันตก – การพัฒนาตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุขในจังหวัดกาญจนบุรี พ.ศ. 2548” ดำเนินการโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 3,289 คน เป็นตัวแทนประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปที่อยู่ในจังหวัดกาญจนบุรี ในการศึกษาเป็นการประเมินความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย โดยใช้ระดับความสุข ณ ปัจจุบันที่ตัวอย่างของประชากรรายงานเองเป็นตัวชี้วัดระดับความอยู่ดีมีสุข การพิสูจน์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหนี้กับระดับความอยู่ดีมีสุข ใช้การวิเคราะห์สถิติถดถอยเชิงซ้อนเพื่อทดสอบและคาดประมาณผลกระทบของภาวะหนี้ที่มีต่อระดับความสุขร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ ในแบบจำลอง ผลการศึกษาปรากฏว่า ร้อยละ 35.10 ของชาวกาญจนบุรีเคยกู้เงินในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา โดยแหล่งเงินทุนที่สำคัญ ได้แก่ กองทุนหมู่บ้าน/กองทุนเงินล้าน/กองทุนต่อยอดเงินล้าน ซึ่งลูกหนี้กองทุนนี้ ส่วนมากกู้เงินไปเพื่อใช้ลงทุนในภาคเกษตร ร้อยละ 43.80 ในภาพรวมผู้กู้ส่วนใหญ่ยอมรับว่า

มีหนี้ที่เป็นภาระหนักพอสมควรถึงหนักมาก ร้อยละ 73.10 สำหรับการประเมินระดับความสุขของชาวกาญจนบุรี ปรากฏว่า ระดับความสุขเฉลี่ย ณ ปัจจุบัน เท่ากับ 5.80 และในอนาคต เท่ากับ 7.20 โดยร้อยละ 70.00 คาดว่าในอนาคตจะมีความสุขเพิ่มขึ้น ผลการทดสอบการวิเคราะห์โดยใช้สมการถดถอยเชิงซ้อน ปรากฏว่า การกู้เงินจากแหล่งทุนในระบบหรือแหล่งทุนนอกระบบไม่มีผลทำให้มีระดับความสุขที่ต่างกัน แต่ภาระหนี้เป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลกระทบต่อระดับความสุข โดยการมีหนี้ที่ไม่เป็นภาระหรือเป็นภาระพอสมควรจะไม่มีผลกระทบต่อระดับความสุข แต่การมีหนี้ที่เป็นภาระหนักถึงหนักมาก ส่งผลในเชิงลบต่อระดับความสุข ส่วนปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อระดับความสุขอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ การได้รับการศึกษาสูง การมีรายได้สูง การมีรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีพ การไม่เจ็บป่วย การอยู่ในครัวเรือนที่เป็นเจ้าของบ้านและที่ดินเอง การอยู่ในบ้านที่แข็งแรงคงทน การอยู่ในครัวเรือนที่มีอัตราการพึ่งพิงต่ำ และการอยู่ในสังคมที่ดี มีความไว้เนื้อเชื่อใจกัน ให้ความช่วยเหลือกันและมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินสูง

รศรินทร์ เกรย์, ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และเรวดี สุวรรณนพเก้า (2553) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสุขของคนไทย: การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม จิตวิญญาณ และความภูมิใจในตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุข และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความสุขของคนไทย ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 25,324 คน โดยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ ผลการศึกษาปรากฏว่า มีประชากรจำนวน 25,324 คน หญิงมีสัดส่วนสูงกว่าชาย ประชากรที่มีสัดส่วนสูงสุดอยู่ในกลุ่มวัยแรงงาน (25 – 59 ปี) เป็นผู้มีคู่ จบระดับประถมศึกษา เป็นเกษตรกร ฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างไม่ดี และอาศัยอยู่ในชนบท ร้อยละ 81.60 ของประชากรอยู่ในกลุ่มที่มีระดับความสุขมาก จากการวิเคราะห์ควบคุมด้วยตัวแปรทางประชากร เศรษฐกิจ และสังคมแล้ว ปรากฏว่า ผู้ที่ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมด้วยการรักษาศีลห้าครบทุกข้อเป็นประจำ การทำสมาธิเฉพาะวันสำคัญทางศาสนา มีความรู้สึกว่าตนเองเคร่งศาสนามากกว่า มีโอกาสที่จะมีความสุขมากกว่า ส่วนในเรื่องของจิตวิญญาณนั้น วัดโดยการให้โอกาสผู้อื่นก่อนตนเอง ความรู้สึกเป็นสุขเมื่อช่วยเหลือผู้อื่น การบริจาค และความภูมิใจในตนเอง ยิ่งมีมากก็มีโอกาสมีความสุขมากขึ้น ร้อยละ 81.60 ของประชากรอายุ 15 ปี ขึ้นไปอยู่ในกลุ่มที่มีระดับความสุขมาก การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม จิตวิญญาณ และความภูมิใจในตนเอง เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของคนไทย

สาสินี เทพสุวรรณ์ (2553) ได้ศึกษาเกี่ยวกับดัชนีความอยู่ดีมีสุขมวลรวมของคนไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบและตัวชี้วัดที่เหมาะสมสำหรับการหาดัชนีความอยู่ดีมีสุขมวลรวมในเชิงภาวะวิสัย การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศ อายุ และกลุ่มเกษตรกร/ กลุ่มที่ไม่ใช่เกษตรกร และความสัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยและเชิงภาวะวิสัย โดยใช้ข้อมูลทุติยภูมิจากโครงการ “วิจัยบูรณาการเชิงพื้นที่เพื่อแก้ไขปัญหาความยากจนอย่างมีส่วนร่วมในภูมิภาคตะวันตก – การพัฒนาตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุข พ.ศ. 2548” ในจังหวัดชัยนาท ของสถาบันวิจัย

ประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป จำนวน 1,838 คน ในการประเมินระดับความอยู่ดีมีสุขของประชาชน มีวิธีการวัด 2 ประเภท คือ 1) ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย หรือความสุขจากภายใน 2) ความอยู่ดีมีสุขเชิงภาวะวิสัย ผลการศึกษาปรากฏว่า ดัชนีความอยู่ดีมีสุขมวลรวมของเพศชายสูงกว่าเพศหญิง โดยกลุ่มอายุ 20 – 39 ปีสูงกว่ากลุ่มอายุอื่น ๆ และกลุ่มที่มีอาชีพเกษตรกรสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ใช่เกษตรกร ทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมีสุขแต่ละประเภท ปรากฏว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ และการสร้างดัชนีความอยู่ดีมีสุขโดยการให้ค่าถ่วงน้ำหนักต่างกันจะมีผลทำให้ดัชนีความอยู่ดีมีสุขมวลรวมสูงขึ้น กว่าการถ่วงน้ำหนักเท่ากัน ทั้งนี้เป็นเพราะการถ่วงน้ำหนักดังกล่าวเป็นการถ่วงน้ำหนักจากการให้ประชาชนลำดับความสำคัญของเหตุผลที่ก่อให้เกิดความสุขด้วยตนเอง ดังนั้นการกำหนดนโยบายเพิ่มความสุขของประชาชนควรคำนึงถึงความเห็นของประชาชนเป็นหลัก

ดรุณี ชิงชัย (2554) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขส่วนตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขส่วนตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ ในภาคตะวันออก ปีการศึกษา 2554 จำนวน 560 คน เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบวัดจำนวน 4 ฉบับ ได้แก่ แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง แบบวัดการกำกับตนเอง แบบวัดการสร้างแรงจูงใจภายในตนเอง และแบบวัดความสุขส่วนตน โดยเครื่องมือมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรม SPSS วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน และวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุใช้โปรแกรม LISREL 8.80 ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขส่วนตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี พิจารณาได้จากค่าไค – สแควร์เท่ากับ 27.38 ที่องศาอิสระเท่ากับ 45 มีค่าความน่าจะเป็นทางสถิติเท่ากับ 0.98 ดัชนี GFI เท่ากับ 0.99 ดัชนี AGFI เท่ากับ 0.98 ดัชนี CFI เท่ากับ 1.00 ค่า SRMR เท่ากับ 0.01 และค่า RMSEA เท่ากับ 0.00 ตัวแปรการตระหนักรู้และกำกับตนเอง และตัวแปรการสร้างแรงจูงใจภายในตนเอง มีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขส่วนตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยสามารถร่วมกันทำนายความสุขส่วนตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีได้ร้อยละ 74.00

เบญญา คงธนอิทธิ (2554) ได้ศึกษาเกี่ยวกับโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความผาสุกแห่งตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความผาสุกแห่งตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีและตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความผาสุกแห่งตนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ตัวแปรในโมเดลประกอบด้วย ตัวแปรแฝง 5 ตัว ได้แก่ ความผาสุกแห่งตน แรงจูงใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง สภาพแวดล้อม

ในการเรียน และการรับรู้ข้อมูลป้อนกลับทางบวก กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2552 จำนวน 450 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรวัดความผาสุกแห่งตน มาตรวัดแรงจูงใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง มาตรวัดความภาคภูมิใจในตนเอง แบบสอบถามสภาพแวดล้อมในการเรียน และแบบสอบถามการรับรู้ข้อมูลป้อนกลับทางบวก วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานด้วยโปรแกรม SPSS และใช้โปรแกรม LISREL 8.80 วิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความผาสุกแห่งตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี โดยการตรวจสอบจากค่าสถิติไค - สแควร์ เท่ากับ 32.08 ที่องศาอิสระ (*df*) เท่ากับ 22 ค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ (*p*) เท่ากับ .08 ค่าดัชนีระดับความสอดคล้อง (GFI) เท่ากับ .99 ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้ (AGFI) เท่ากับ .95 ค่าดัชนีระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือมาตรฐาน (SRMR) เท่ากับ 0.02 ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าพารามิเตอร์ (RMSEA) เท่ากับ .03 ตัวแปรทั้งหมดในโมเดลสามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรความผาสุกแห่งตนได้ร้อยละ 37.00 ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความผาสุกแห่งตน คือ แรงจูงใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง และการรับรู้ข้อมูลป้อนกลับทางบวก ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความผาสุกแห่งตนผ่านทางแรงจูงใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ได้แก่ สภาพแวดล้อมในการเรียน และการรับรู้ข้อมูลป้อนกลับทางบวก

วันวิสา วงสาสนธ์ (2554) ได้ศึกษาเกี่ยวกับโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัยของครูในเขตเมืองพัทยา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Happiness) ของครูในเขตเมืองพัทยา และตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ กลุ่มตัวอย่างคือ ครูผู้สอนในโรงเรียนเขตเมืองพัทยา จำนวน 400 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง แบบวัดการสะท้อนคิดด้วยตนเอง แบบวัดการครุ่นคิดในตนเอง และแบบวัดความสุขเชิงอัตวิสัย ผลการวิจัยปรากฏว่า โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัยของครูในเขตเมืองพัทยา ตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี มีค่าไค – สแควร์เท่ากับ 31.71 ค่า *df* เท่ากับ 29 ค่า *p* เท่ากับ .33 ค่า GFI เท่ากับ .98 ค่า AGFI เท่ากับ .97 ค่า CFI เท่ากับ 1.00 ค่า SRMR เท่ากับ .03 ค่า RMSEA เท่ากับ .01 และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ เท่ากับ .43 แสดงว่าตัวแปรในโมเดลสามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรความสุขเชิงอัตวิสัยของครู ได้ร้อยละ 43.00 ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขเชิงอัตวิสัย ได้แก่ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง การสะท้อนคิดด้วยตนเอง และการครุ่นคิดในตนเอง

ศุภเจตน์ จันทร์สาส์น (2554) ได้ศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของคนไทย: นัยจากดัชนีการพัฒนามนุษย์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของคนไทยจากดัชนีการพัฒนามนุษย์ซึ่งวัดระดับคุณภาพชีวิตของคนใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านการศึกษา และด้านมาตรฐานการครองชีพ ผลการศึกษาปรากฏว่า ประเทศไทยมีดัชนีการพัฒนามนุษย์เท่ากับ 0.65 ถือว่าคนไทยมีคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง นอกจากนี้ ยังพบว่าดัชนีการพัฒนามนุษย์ของประเทศไทยมีค่าสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องอีกด้วย อย่างไรก็ตาม ประเทศไทยยังต้องการการพัฒนาด้านสุขภาพและด้านการศึกษาเป็นอย่างมาก หากต้องการยกระดับคุณภาพชีวิตของคนไทยให้สูงขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ นอกจากนี้ ประเทศไทยต้องเร่งดำเนินนโยบายเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของคนไทยให้เป็นไปอย่างรวดเร็วกว่าที่เป็นอยู่ เนื่องจากดัชนีการพัฒนามนุษย์ของประเทศไทยมีการเจริญเติบโตช้ากว่าค่าเฉลี่ยของภูมิภาคเอเชียตะวันออกและแปซิฟิก หากการพัฒนายังเป็นไปในอัตราที่เป็นอยู่ คนไทยจะมีคุณภาพชีวิตต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของภูมิภาค เท่ากับว่าคนไทยมีคุณภาพชีวิตลดลงโดยเปรียบเทียบนั่นเอง นอกจากการพิจารณาดัชนีการพัฒนามนุษย์ในรูปแบบปกติ ยังได้พิจารณาดัชนีการพัฒนามนุษย์ที่ปรับค่าแล้ว โดยได้เพิ่มมิติของการพัฒนาเข้าไปอีก 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความเหลื่อมล้ำทางรายได้ ด้านความเท่าเทียมทางเพศ ด้านความยั่งยืน และด้านความมั่นคงของมนุษย์ จากการศึกษาพบว่า เมื่อเพิ่มมิติของการพัฒนาเข้าไป 4 ด้าน ในการคำนวณ ดัชนีการพัฒนามนุษย์ที่ปรับค่าแล้วของประเทศมีค่าลดลงเหลือ .49 แสดงให้เห็นว่าการพิจารณาคุณภาพชีวิตตามมิติการพัฒนาเพียง 3 ด้าน ตามดัชนีการพัฒนามนุษย์รูปแบบปกติทำให้ได้ข้อมูลคุณภาพชีวิตของคนไทยที่สูงเกินความเป็นจริง ทั้งนี้พบว่าประเทศไทยต้องการการพัฒนาทางด้านความเหลื่อมล้ำทางรายได้ ด้านความเท่าเทียมทางเพศ ด้านความยั่งยืน และด้านความมั่นคงของมนุษย์ด้วยเช่นกัน

รศรินทร์ เกรย์, อภิชาติ จำรัสฤทธิรงค์, ปราโมทย์ ประสาทกุล และอุมาภรณ์ ภัทรวาณิชย์ (2555) ได้ศึกษาเกี่ยวกับรายได้ หนี้สิน ความสามารถทำใจยอมรับปัญหา และความสุข โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสุขคนไทยว่ามากน้อยเพียงใด และปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายในที่มีอิทธิพลต่อระดับความสุขคนไทย ใช้ข้อมูลทุติยภูมิจากการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2552 จำนวน 52,000 ครัวเรือน สัมภาษณ์ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปในเดือนมกราคมถึงธันวาคม ผลการศึกษาปรากฏว่า มีประชากรจำนวน 81,019 ราย หญิงมีสัดส่วนสูงกว่าชายเล็กน้อย ประชากรที่มีสัดส่วนสูงสุดอยู่ในกลุ่มวัยแรงงาน (25 – 59 ปี) เป็นผู้มีคู่ จบระดับประถมศึกษา ทำงานในภาคเกษตรกรรม รายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือน 14,386 บาทต่อเดือน มีหนี้สินในระบบ ประชากรอยู่ในกลุ่มที่มีระดับความสุขมากคิดเป็นร้อยละ 82.90 จากการวิเคราะห์ควบคุมด้วยตัวแปรทางประชากรและสังคมแล้ว ปรากฏว่า ผู้ที่อยู่ในครัวเรือนที่มีรายได้สูง ครัวเรือนที่ไม่มีหนี้สินมีความสุขที่สุด ผู้ที่อยู่ครัวเรือนมีหนี้สินในระบบมีโอกาสที่จะมีความสุขมากกว่ามีหนี้สินนอกระบบ ยิ่งสามารถทำใจยอมรับปัญหาที่ยากจะแก้ไขได้มากก็มีโอกาสมีความสุขมากขึ้น

บุญสม หรรษาศิริพจน์ (2556) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต: มิติความสุข โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขและนำเครื่องมือวัดความสุขในระดับปัจเจกที่พัฒนาขึ้นมาไปทดสอบเบื้องต้นกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน ในพื้นที่จังหวัดชลบุรีและจังหวัดสมุทรปราการ ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ผลการศึกษาปรากฏว่า องค์ประกอบคุณภาพชีวิตในมิติความสุขในระดับปัจเจก จากการศึกษาแนวทางการสร้างองค์ประกอบพื้นฐาน และแนวทางการสร้างองค์ความรู้เชิงบูรณาการ ประกอบด้วย 11 องค์ประกอบ โดยองค์ประกอบพื้นฐาน ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ คือ เวลาและการใช้เวลาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ สุขภาพร่างกาย สุขภาพใจ ครอบครัว สภาพแวดล้อม การศึกษา/ การเรียนรู้ การทำงาน การมีเป้าหมายชีวิต และตัวแปรอิสระที่สำคัญเป็นปัจจัยพื้นฐาน คือ รายได้ เป็นปัจจัยร่วม และมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับองค์ประกอบพื้นฐานและองค์ประกอบเชิงบูรณาการ เป็นองค์ประกอบเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก ความสงบในจิตใจ ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา ปัจจัยร่วมที่มีความสัมพันธ์ คือ การมีเป้าหมายในชีวิต และครอบครัว

วัศยา หวังพลายเจริญสุข และวิชัย อุตสาหจิต (2558) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาวะองค์กร กรณีศึกษา: องค์กรสร้างสุข โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสุขในการทำงานและเพื่อศึกษาวิธีการ ขั้นตอนการดำเนินงานสร้างความสุขในการทำงานขององค์กรที่เข้าร่วมโครงการถอดรหัส 102 องค์กรหลากสุข โดยเป็นการวิจัยเชิงสำรวจด้วยวิธีการสัมภาษณ์ผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงานในฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ และพนักงานในระดับปฏิบัติการ โดยทำการศึกษาจากองค์กรที่เข้าร่วมโครงการถอดรหัส 102 องค์กรหลากสุข จำนวน 2 องค์กร ผลการศึกษาปรากฏว่า ความสุขในการทำงานของบุคลากรองค์กรสร้างสุข ความสุขในการทำงานเกิดจากลักษณะของงาน สัมพันธภาพในการทำงาน บรรยากาศและสภาพแวดล้อมในการทำงาน การได้รับการสนับสนุน สวัสดิการขององค์กร และการได้รับการยอมรับจากสังคม ผลการศึกษาการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรขององค์กรสร้างสุข ปรากฏว่า การดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาวะองค์กร ประกอบไปด้วย การได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารระดับสูงขององค์กร การมีวิสัยทัศน์ กลยุทธ์ และเป้าหมายที่เอื้อต่อการเป็นองค์กรสร้างสุข มีคณะกรรมการ หน่วยงาน หรือบุคลากรที่ดูแลงานด้านการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กร การใช้แบบสอบถามเพื่อสอบถามความคิดเห็นและความต้องการของบุคลากร เพื่อนำมาจัดกิจกรรมการสร้างสุขในองค์กรต่อไป

สุชาดา สกลกิจรุ่งโรจน์, เสรี ชัดแช้ม และ ม.ร.ว. สมพร สุทัศนีย์ (2558) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย โดยใช้หลักการของวงจรการพัฒนาระบบเป็นแนวทางในการพัฒนา

โปรแกรม คลังข้อคำถามสำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทยพัฒนาขึ้นตามทฤษฎีความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ซึ่งจัดทำขึ้นในงานวิจัยก่อนหน้านี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์และออกแบบโปรแกรม ด้วยการสร้างแบบจำลองกระบวนการและแบบจำลองข้อมูลรวมทั้งกำหนดรายละเอียดองค์ประกอบของการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ ดังนี้ 1) คัดเลือกข้อคำถามเริ่มต้นที่ให้ค่าสารสนเทศสูงที่สุด ณ ตำแหน่งค่าคุณลักษณะแฝงเริ่มต้นเท่ากับ .00 2) ประมาณค่าคุณลักษณะแฝงของผู้ทดสอบด้วยวิธีการ Expected a Posteriori (EAP) 3) คัดเลือกข้อคำถามข้อถัดไป โดยใช้ผลการประมาณค่าคุณลักษณะแฝงที่ได้จากกระบวนการก่อนหน้ามาเป็นข้อมูลสำหรับการเลือกข้อคำถามข้อถัดไปที่ให้ค่าสารสนเทศสูงที่สุด ณ ตำแหน่งค่าคุณลักษณะแฝงที่ประมาณค่าได้ และ 4) ยุติการทดสอบโดยกำหนดเกณฑ์การยุติการทดสอบเมื่อความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการประมาณค่าคุณลักษณะแฝงมีค่าต่ำกว่า 0.30 หรือข้อคำถามหมดคลัง โปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย สร้างขึ้นในรูปแบบเว็บแอปพลิเคชัน ใช้ซอฟท์แวร์ MySQL เป็นระบบในการจัดการฐานข้อมูล ใช้ภาษา PHP ในการเขียนโปรแกรม แล้วจึงทดสอบโดยใช้เทคนิคการทดสอบแบบกล่องดำ จากนั้นจึงจัดทำคู่มือการใช้งาน แล้วนำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้เพื่อประเมินผลโปรแกรมโดยผู้เชี่ยวชาญและผู้ใช้งาน ผลการวิจัยปรากฏว่า โปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย สามารถเข้าใช้งานได้ทุกที่ทุกเวลาเมื่อมีการเชื่อมต่ออินเตอร์เน็ต ผ่านทางเว็บไซต์ http://www.thscat.com/Test การทดลองใช้และผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมโดยผู้เชี่ยวชาญและผู้ใช้งานแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทยเป็นที่ยอมรับของผู้เชี่ยวชาญและผู้ใช้งานเป็นอย่างดี ซึ่งชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้เพื่อวัดความสุขของคนไทย

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีความสุข ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ปรากฏว่า งานวิจัยส่วนใหญ่มุ่งเน้นการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย โดยการวิเคราะห์จากข้อมูลทุติยภูมิ และปัจจัยที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับด้านการศึกษา ด้านรายได้ ด้านครอบครัว อย่างไรก็ตามยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาในส่วนของปัจจัยที่เกิดจากเพศ และชั้นปีที่ศึกษา ดังนั้นจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาในส่วนนี้

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมของนักวิชาการหลายท่านเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ผู้วิจัยสามารถสรุปปัจจัยที่ส่งผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยได้ดังนี้

เพศ

Diener (2009a, pp. 11-58) ได้สรุปงานวิจัยจากหลาย ๆ ฉบับ ปรากฏว่า เพศหญิงมีอารมณ์ทางลบมากกว่าเพศชาย แต่ก็มีอารมณ์แจ่มใสมากกว่าเพศชายเช่นกัน และมีงานวิจัยชี้ให้เห็นว่าเพศมีปฏิสัมพันธ์กับอายุ โดยเพศหญิงที่อายุน้อยจะมีความสุขมากกว่าเพศชายอายุน้อย แต่เพศหญิงที่อายุมากจะมีความสุขน้อยกว่าเพศชายที่มีอายุมาก และการศึกษาช่วงแรก ๆ ปรากฏว่า บุคคลที่อายุน้อยกว่าจะมีความสุขมากกว่า แต่ในการศึกษาครั้งต่อ ๆ มากลับไม่พบความสัมพันธ์ดังกล่าว และมีงานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่าคนที่มีอายุมากกว่ามีความสุขมากกว่า ซึ่ง Diener ได้อภิปรายถึงความแตกต่างของผลการวิจัยเหล่านี้ว่า ความแตกต่างดังกล่าวอาจจะเกิดจากการที่ผู้วิจัยใช้คำนิยามหรือโครงสร้างในการวัดความสุขที่แตกต่างกัน

Tay et al. (2014) ได้ศึกษาปัจจัยด้านประชากรศาสตร์กับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของคนทำงานด้วยวิธีการศึกษาข้อมูลจากงานวิจัยต่าง ๆ ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนที่ดีจำนวนมาก โดยศึกษาปัจจัยด้านเพศ อายุ และเชื้อชาติ ที่มีผลต่อความอยู่ดีมีสุข ทั้งในเรื่องความพึงพอใจในงานและความพึงพอใจในชีวิตครอบคลุมมากกว่า 156 ประเทศ ผลปรากฏว่า เมื่ออายุมากขึ้น คนทำงานมีแนวโน้มมีความสุขมากขึ้น เพศหญิงมีความสุขไม่แตกต่างจากเพศชาย แต่ก็มีอารมณ์เชิงลบและความเครียดเกิดขึ้นมากกว่าเพศชาย

สรุปได้ว่า ยังมีแนวคิดที่ไม่สอดคล้องกันเกี่ยวกับอิทธิพลของตัวแปรเพศที่มีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ดังนั้นควรมีการศึกษาความแตกต่างของระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยโดยจำแนกตามตัวแปรเพศ

ชั้นปีที่ศึกษา

Kulaksizoglu and Topuz (2014) ได้ศึกษาเกี่ยวกับระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบระดับความอยู่ดีมีสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี และเพื่อเปรียบเทียบระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย โดยจำแนกตามตัวแปรประชากร กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 443 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะประชากร อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ และความพึงพอใจในชีวิต สถิติที่ใช้ในการวิจัยใช้สถิติเชิงบรรยาย *t*-test และ ANOVA ผลการวิจัยปรากฏว่า ในภาพรวมของตัวแปรความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยไม่มีความแตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามลักษณะของประชากร โดยพิจารณาจากองค์ประกอบของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ปรากฏว่า ความพึงพอใจในชีวิต มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อจำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ และระดับทางเศรษศาสตร์สังคม ส่วนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกมีความแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามระดับทางเศรษฐศาสตร์สังคม นอกจากนี้ Kulaksizoglu and Topuz ได้สรุปอีกว่า นิสิตที่เข้าเรียนในระดับชั้นปีที่ 1 มีความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่านิสิตที่ใกล้จะสำเร็จการศึกษา

Bogdan and Negovan (2015) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีที่ศึกษาในสาขาวิชาที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 300 คน โดยแบ่งเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาล จำนวน 150 คน และมหาวิทยาลัยเอกชน จำนวน 150 คน จากเมืองบูคาเรสต์ ประเทศโรมาเนีย ที่มีประสบการณ์ความรู้ที่แตกต่างกัน แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 103 คน และเพศหญิง จำนวน 197 คน มีอายุระหว่าง 20 – 45 ปี ผู้วิจัยใช้แบบประเมินตนเอง 3 แบบ ได้แก่ แบบประเมินความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย แบบประเมินทัศนคติ และแบบประเมินการจัดการแบบเชิงรุก เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการศึกษาปรากฏว่า นิสิตที่มาจากมหาวิทยาลัยเอกชนมีความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่านิสิตที่มาจากมหาวิทยาลัยของรัฐบาล ขณะที่นิสิตชั้นปีที่ 2 มีความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยสูงเมื่อเทียบกับชั้นปีที่ 1 และปีที่ 3

สรุปได้ว่า ยังมีแนวคิดที่ไม่สอดคล้องกันเกี่ยวกับอิทธิพลของตัวแปรชั้นปีที่ศึกษาที่มีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ดังนั้นควรมีการศึกษาความแตกต่างของระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยโดยจำแนกตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา

การจัดการแบบเชิงรุก

วิทยากร เชียงกูล (2552, หน้า 58) Coping หมายถึง พฤติกรรมการเผชิญและการจัดการปัญหา วิธีการสู้ปัญหาหรือหลีกเลี่ยงปัญหาเมื่อเกิดสถานการณ์ที่คุกคามหรือสถานการณ์ที่ลำบากใจ ส่วน Proactive หมายถึง ผลทางความคิดจิตใจที่ตกค้างจากกิจกรรมครั้งก่อน ซึ่งจะมีผลต่อการทำกิจกรรมถัดมา ปัจจุบันใช้กันทั่วไปในความหมายตรงข้ามกับ Reactive ที่หมายถึง การริเริ่มกิจกรรมการทำสิ่งต่าง ๆ ให้เดินหน้า แทนที่จะเป็นเพียงฝ่ายคอยตอบสนอง (วิทยากร เชียงกูล, 2552, หน้า 185) ดังนั้น การจัดการแบบเชิงรุก หมายถึง การจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น เมื่อเกิดสถานการณ์ที่คุกคามหรือสถานการณ์ที่ลำบากใจ

Lazarus (1993) กล่าวว่า การจัดการแบบเชิงรุกคือความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมเพื่อที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดจากภายนอกและเกิดจากภายใน รวมไปถึงการจัดการกับความขัดแย้งระหว่างปัญหา

Aspinwall and Taylor (1997) กล่าวว่า การจัดการแบบเชิงรุกคือการที่บุคคลประเมินสถานการณ์ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต และเตรียมป้องกันไว้ล่วงหน้า โดยบุคคลอาจใช้วิธีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ลด จำกัด หรือหาสิ่งทดแทนทรัพยากรที่มีอยู่ เพื่อเตรียมการรับมือกับสิ่งใหม่ที่กำลังจะเกิดขึ้น

Schwarzer and Taubert (2002) กล่าวว่า การจัดการแบบเชิงรุกคือการที่บุคคลเป็นผู้เลือกกำหนดเป้าหมายในชีวิตด้วยตนเอง และเห็นว่าเป้าหมายเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ท้าทาย โดย

การกระตุ้นเองให้เกิดความทะเยอทะยานในการบรรลุเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนด เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของตน

Greenglass (2002) กล่าวว่า การจัดการแบบเชิงรุกเป็นกลวิธีการแก้ปัญหาที่จะต้องมองไปในอนาคต โดยบุคคลเป็นผู้กำหนดเป้าหมายที่ต้องการขึ้นด้วยตนเอง และพยายามกำกับตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้น สิ่งสำคัญของการจัดการแบบเชิงรุก คือ การมีเป้าหมายที่ชัดเจน การสะสมและใช้แหล่งทรัพยากรที่มีอยู่รอบตัวให้เกิดประโยชน์สูงสุด คอยตรวจสอบสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวเพื่อประโยชน์ในการกำหนดทิศทางในการจัดการกับปัญหา และทำให้บุคคลสามารถคาดการณ์เหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้ รวมถึงการขอความช่วยเหลือ การขอข้อมูล และกำลังใจจากผู้อื่น

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า การจัดการแบบเชิงรุกเป็นการพยายามบรรลุเป้าหมายที่ท้าทายของบุคคล โดยการนำเอาความรู้และประสบการณ์ที่มีมาใช้ประเมินสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่รั้งรอให้เกิดเหตุการณ์ขึ้นก่อนและเป็นการเตรียมความพร้อมล่วงหน้า เพื่อให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ทันเวลา

องค์ประกอบของการจัดการแบบเชิงรุก

การจัดการแบบเชิงรุกตามแนวคิดของ Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum, and Taubert (1999) ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การจัดการแบบเชิงรุก (Proactive Coping) หมายถึง การที่บุคคลเป็นผู้กำหนดเป้าหมายที่ต้องการด้วยตนเอง โดยมีแรงจูงใจและความมุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายเหล่านั้น มองเห็นอุปสรรคเป็นสิ่งที่ท้าทายและมองหาโอกาสที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อมรอบตัว แทนการรอคอยให้เกิดปัญหาก่อนแล้วจึงตามแก้ไข

2. การไตร่ตรองทางเลือก (Reflective Coping) หมายถึง การที่บุคคลนำเอาแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่รอบ ๆ ตัวมาใช้ประโยชน์สำหรับประเมินทางเลือกที่หลากหลาย และคาดการณ์ผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจเลือกใช้วิธีการเหล่านั้นอย่างรอบคอบ

3. การกำหนดกลยุทธ์ (Strategic Planning) หมายถึง กระบวนการวางแผนการทำงานโดยคำนึงถึงแหล่งทรัพยากรที่มี ได้แก่ เวลา คน วัสดุและความชำนาญ เป็นต้น ซึ่งสิ่งสำคัญของการวางแผนการทำงาน คือ การนำเอาเป้าหมายที่กำหนดมาแยกออกเป็นส่วนย่อย เพื่อให้ง่ายต่อการจัดการ โดยหากบุคคลมีการวางแผนที่ดีจะช่วยให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. การวางแผนป้องกัน (Preventive Coping) หมายถึง การคาดการณ์แนวโน้มของความเครียดที่อาจเกิดขึ้นและเตรียมการรับมือก่อนที่จะเกิดปัญหา เพื่อลดผลกระทบหรือเพื่อไม่ให้ปัญหาเหล่านั้นลุกลาม โดยอาศัยประสบการณ์ ความสามารถที่มีของบุคคล

5. การขอความช่วยเหลือและขอคำปรึกษา (Instrumental Support Seeking) หมายถึง การแสวงหาแหล่งข้อมูล คำแนะนำ และข้อมูลสะท้อนกลับจากผู้อื่น เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการวางแผน ประยุกต์ใช้และปรับปรุงวิธีการจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการกับเป้าหมายของตน

6. การแสวงหาผู้ให้การสนับสนุนและให้กำลังใจ (Emotional Support Seeking) หมายถึง เมื่อบุคคลเผชิญกับความท้อแท้ สิ้นหวัง หรือความทุกข์ในบางครั้ง บุคคลจะแสวงหาความเข้าใจและมิตรภาพที่ดีจากบุคคลรอบข้าง เพื่อให้ตนเองมีกำลังใจที่จะสามารถกลับมายืนหยัดที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตนต้องการอีกครั้ง

7. การหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหา (Avoidance Coping) หมายถึง เมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดัน บุคคลจะชะลอการตัดสินใจหรือเลื่อนเวลาการแก้ไขปัญหาออกไป โดยบุคคลมีแนวโน้มที่จะล้มเลิกความตั้งใจที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตนเป็นผู้กำหนด

ขั้นตอนของการจัดการแบบเชิงรุก

Aspinwall and Taylor (1997) ได้แบ่งการจัดการแบบเชิงรุกออกเป็น 5 ขั้นตอนดังนี้

1. การสะสมทรัพยากร (Resource Accmulation) เป็นขั้นตอนแรกของการจัดการแบบเชิงรุก เนื่องจากบุคคลต้องมีการสร้างสมแหล่งทรัพยากรและทักษะต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า เช่น เวลา เงิน การวางแผน ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการทำงานในองค์การ และการสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น เพื่อเตรียมรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต โดยไม่ได้เจาะจงไปยังความเครียดใดความเครียดหนึ่งโดยเฉพาะ กล่าวคือ เป็นการเตรียมความพร้อมโดยทั่ว ๆ ไป

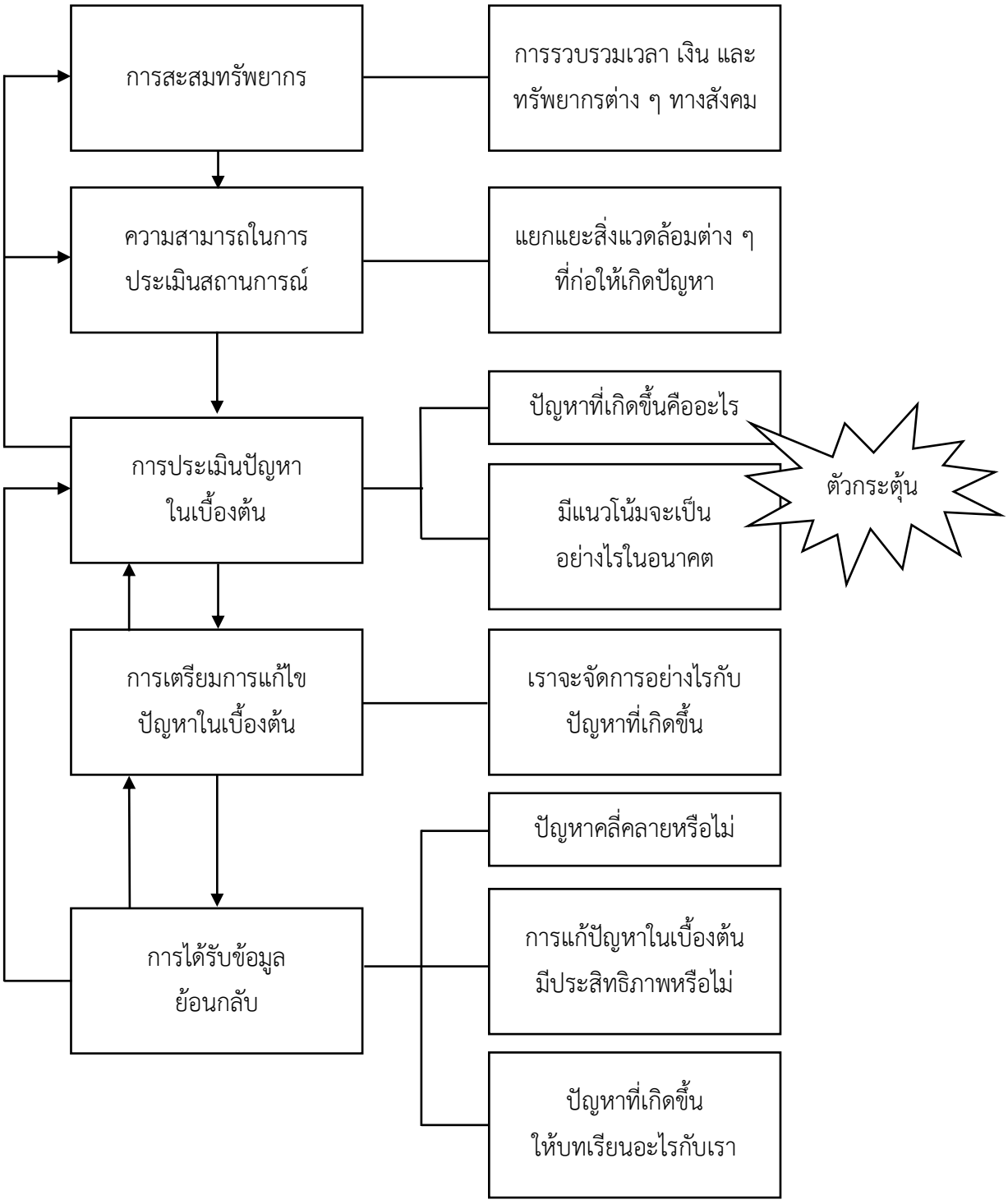
2. ความสามารถในการประเมินสถานการณ์ (Recognition) เป็นการประเมินสิ่งที่อาจก่อให้เกิดความเครียดในอนาคต โดยการหาข้อมูลที่มีแนวโน้มเป็นอุปสรรค การตีความ สัญญาณเตือนต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมรอบตัว เพื่อนำมาช่วยแยกแยะสภาพการณ์ที่เป็นอันตราย ซึ่งอาจก่อให้เกิดอุปสรรคในการทำงานได้

3. การประเมินปัญหาในเบื้องต้น (Initial Appraisal) เป็นการประเมินปัญหาในเบื้องต้นว่าสถานการณ์ปัจจุบันเป็นอย่างไร และมีแนวโน้มจะเป็นอย่างไรในอนาคต เพื่อเตรียมแนวทางในการป้องกัน

4. การเตรียมการแก้ปัญหาในเบื้องต้น (Initial Coping Efforts) ขั้นตอนนี้เป็นการดำเนินการป้องกันปัญหาที่คาดว่าจะเกิดขึ้น โดยการวางแผนหรือหาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ และลงมือปฏิบัติ

5. การได้รับข้อมูลย้อนกลับ (Elicit and Use Feedback) เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการจัดการแบบเชิงรุกตามแนวคิดนี้ หลังจากลงมือปฏิบัติตามแผนงานที่วางไว้แล้ว นำผลลัพธ์ที่ได้มาพิจารณาว่าเป็นอย่างไร มีประสิทธิภาพเพียงใด เนื่องจากอาจมีองค์ประกอบอื่น ๆ ที่ส่งผลให้บุคคล

ต้องนำเอาวิธีการประเมินปัญหาในเบื้องต้น และวิธีการที่ใช้ในการแก้ปัญหามาพิจารณาใหม่อยู่ตลอดเวลา เพื่อประโยชน์ในการหาแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมต่อไป



ภาพที่ 2 ขั้นตอนการจัดการแบบเชิงรุก (Aspinwall & Taylor, 1997)

ระยะที่ 1 การสะสมทรัพยากร (Resources accumulation) เป็นการสร้างและเพิ่มพูนทรัพยากรในด้านต่าง ๆ เหล่านี้ คือ

1. เวลา (Time) การมีเวลาเพียงพอจะทำให้การหาข้อมูลเพิ่มเติมสามารถทำได้โดยไม่รู้สึกกดดัน อีกทั้งยังได้รับการประเมินที่ละเอียดขึ้น และมีการไตร่ตรองทางเลือกที่รอบคอบขึ้น

2. เงิน (Money) การมีทรัพย์สินเงินทอง ช่วยเพิ่มทางเลือกในการจัดการกับปัญหามากขึ้น

3. ทักษะ (Skills) เป็นสิ่งสำคัญต่อการจัดการกับปัญหา ทักษะต่าง ๆ เกิดจากการฝึกฝนและสะสมประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถทางสติปัญญา โอกาสในการเรียนรู้ และความคิดสร้างสรรค์ในการใช้ทักษะต่าง ๆ โดยครอบครัวมีอิทธิพลต่อการพัฒนาทักษะเหล่านี้ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะในแต่ละครอบครัว ดังนั้น ทักษะในการจัดการแบบเชิงรุกแต่ละคนจะแตกต่างกัน เนื่องจากสิ่งแวดล้อมต่างกัน ทักษะต่าง ๆ ได้แก่ ทักษะการวางแผน ทักษะการบริหารเวลา ทักษะการประเมินและวิเคราะห์ข้อมูล รวมทั้งทักษะในการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดขึ้นด้วยตนเอง

4. เครือข่ายทางสังคมและการสนับสนุนทางสังคม (Social network & Social Support) เป็นทรัพยากรที่สำคัญช่วยให้การจัดการแบบเชิงรุกมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยการสนับสนุนทางด้านข้อมูล (Information Support) เช่น การให้ข้อมูลคำแนะนำและข้อมูลป้อนกลับแก่การกระทำของบุคคล การสนับสนุนการประเมิน (Appraisal Support) ช่วยให้บุคคลสามารถประเมินสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความช่วยเหลือที่เป็นรูปธรรม (Tangible Aids) เช่น การให้ความช่วยเหลือด้านการเงิน สิ่งของ และการบริการ การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional Support) เช่น กำลังใจ ความผูกพัน การให้ความมั่นใจ ความรู้สึกเชื่อถือหรือไว้วางใจในตัวบุคคล ซึ่งจะทำให้บุคคลมีความมุ่งมั่นและอดทนในการจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ

การจัดการแบบเชิงรุกจะมีประสิทธิภาพมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถในการสะสมทรัพยากรและการนำทรัพยากรที่สะสมมาใช้

ระยะที่ 2 การประเมินหรือการจำแนก (Attention-Recognition) เป็นการสืบหาแหล่งที่จะก่อให้เกิดความเครียด สัญญาณเตือนต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อม และช่วยกำหนดขอบเขตของความเครียดที่จะเกิดขึ้น ซึ่งได้มาจากข้อมูลสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคม เช่น ข่าวลือในสถานที่ทำงานว่าจะมีการเลิกจ้าง ข่าวลือในชุมชนว่าจะมีการยึดที่ ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ถึงแม้จะไม่แม่นยำเสมอไป แต่ก็ทำให้บุคคลตื่นตัวในการเตรียมพร้อมก่อนที่จะเกิดขึ้นจริง

ระยะที่ 3 การตระหนักและเข้าใจถึงปัญหาในระยะแรก (Initial Appraisal) ก่อนที่จะบอกว่าเป็นความเครียด สิ่งนั้นจะต้องถูกประเมินโดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. นิยามของปัญหา (Definition of the Problem) โดยการทำความเข้าใจแหล่งความเครียดที่มีความคลุมเครือ ให้มีความชัดเจนขึ้นว่าอะไรที่จะก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งอาจจะใช้

วิธีการหลากหลายอย่างมาช่วยในการนิยามปัญหาหรือสัญญาณเตือน เช่น สิ่งกระตุ้นที่สะดุดตา หรือตื่นเต้นเร้าใจ (Salient Cue) สิ่งกระตุ้นที่มีความรุนแรง (Strong Cue) การเป็นตัวแทน (Representativeness) ประสบการณ์ในอดีต ความชำนาญ และความเข้าใจในสิ่งที่เป็นสัญญาณเตือนให้เกิดความเครียด นอกจากนี้อาจจะใช้การจำลองแบบทางอารมณ์ (Mental Stimulation) มาช่วยในการประเมิน เนื่องจากการจำลองแบบทางอารมณ์คล้ายเป็นตัวแทนที่เลียนแบบของเหตุการณ์จริง หรือเหตุการณ์สมมติ รวมทั้งการซ้อมเหตุการณ์ที่น่าจะเป็นในอนาคต และจินตนาการเกี่ยวกับอนาคต พร้อมทั้งสามารถเห็นเป็นแนวทางในการจัดการที่น่าจะใช้ได้หรือใช้ได้จริง ความหลากหลายของบุคคลก็เป็นแหล่งอำนวยประโยชน์ในการประเมินระยะแรกเริ่มด้วย เนื่องจากแต่ละบุคคลจะมีการมองโลก ประสบการณ์ ความชำนาญและความสามารถในการประเมินเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน ก็จะทำให้เราได้มุมมองที่กว้างมากขึ้น เราสามารถนำข้อมูลต่าง ๆ มาใช้ในการประเมินหรือนิยามปัญหาได้ชัดเจนมากขึ้น

2. การควบคุม (Regulation of Negative Emotional Arousal) เมื่อมีความชัดเจนในสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดแล้ว บุคคลก็จะมองหาวิธีแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี โดยพิจารณาผลดีผลเสียของแต่ละวิธี ก่อนที่จะเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการที่จะควบคุมและจัดการกับปัญหาเหล่านั้น

ระยะที่ 4 ความพยายามจัดการเบื้องต้น (Preliminary Coping Efforts) ในระยะนี้เป็นการพิจารณาว่าจะจัดการอย่างไร เพื่อป้องกันหรือลดความเครียดที่จะเกิดขึ้น โดยมี 3 ประเด็นใหญ่ๆ ที่จะนำมาช่วยในการวางแผนดังนี้

1. ประเมินว่าอะไรเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการป้องกันความเครียด
2. อะไรเป็นตัวทำนายว่าจะเป็นสิ่งที่ดีที่จะทำได้ เพื่อป้องกันความเครียด
3. ระบุให้ชัดเจนว่าอะไรเป็นสิ่งที่ทำได้จริง เพื่อป้องกันความเครียด

การที่จะได้มาซึ่งการตอบทั้ง 3 ประเด็นที่กล่าวข้างต้นนั้น จะต้องมีความชัดเจนของแหล่งความเครียดก่อน

ระยะที่ 5 การปฏิบัติจริงและวิเคราะห์ย้อนกลับ (Elicitation and Use of Feedback) การพิจารณาในระยะนี้จะประกอบด้วย

1. ความเครียดเกิดขึ้นหรือไม่
2. วิธีการจัดการที่ใช้ได้ผลหรือไม่
3. เราได้เรียนรู้อะไรบ้างจากความเครียดที่เกิดขึ้น

ในระยะนี้จะนำ 3 ประเด็นดังกล่าวมาพิจารณาว่าวิธีการที่คิดไว้จะต้องปรับเปลี่ยนหรือไม่หรือดำเนินการได้เลย ถึงแม้ว่าการประเมินแรกเริ่มจะมีความถูกต้อง แต่การจัดการในเบื้องต้นไม่ประสบความสำเร็จ เพราะอาจจะยังมีข้อบกพร่องอยู่ ส่งผลให้ปัญหารุนแรงยิ่งขึ้น เนื่องจากความเครียดสามารถเปลี่ยนทิศทางได้

การวิเคราะห์ย้อนกลับจะช่วยทำให้เราเห็นจุดอ่อน จุดแข็งของกระบวนการจัดการกับปัญหา ทำให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตัวเอง นอกจากนี้ยังทำให้มีการสะสมทรัพยากรเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สำคัญของการจัดการแบบเชิงรุก ดังนั้นการวิเคราะห์ย้อนกลับจะมีความสำคัญในระยะนี้ เพราะทำให้การจัดการเบื้องต้นประสบความสำเร็จ มีผลทำให้การจัดการเป็นไปอย่างต่อเนื่อง มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และได้ใช้ทรัพยากรอย่างเหมาะสม ทำให้มีทรัพยากรเหลือสะสมไว้ใช้ประโยชน์ต่อไป

ดังนั้น การจัดการแบบเชิงรุกจึงเน้นที่การจัดการกับปัญหาแบบล่วงหน้า ก่อนที่ปัญหานั้นจะเกิดขึ้น อีกทั้งยังเป็นการมุ่งมองไปข้างหน้า ถึงแม้ว่าการจัดการกับปัญหาไม่เป็นผลสำเร็จ เพราะความเครียดที่เข้ามากระทบบุคคลในแต่ละวันนั้นสามารถเปลี่ยนทิศทางได้ แต่ด้วยการจัดการแบบเชิงรุกนี้ จะทำให้บุคคลเกิดความท้าทายในการจัดการกับความเครียดและพยายามฝึกทักษะเพื่อพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา จึงถือว่าเป็นการจัดการกับปัญหาที่ทำให้บุคคลได้เรียนรู้การมองโลกในแง่ดี

ประโยชน์ของการจัดการแบบเชิงรุก

Aspinwall and Taylor (1997, p. 418) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการจัดการแบบเชิงรุกไว้ดังนี้

1. ช่วยลดความรุนแรงของความเครียด เนื่องจากเมื่อเกิดความเครียดหลาย ๆ ครั้ง จะมีความรู้สึกกดดัน ท้อแท้ เกิดความล้มเหลวได้ง่าย การจัดการแบบเชิงรุกจะจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ แม้ว่าจะไม่เกิดขึ้นจริง เกิดการเรียนรู้ที่จะจัดการหรือหลบหลีกเมื่อเกิดความเครียดจริง ๆ

2. ทำให้การนำทรัพยากรที่สะสมมาใช้ได้อย่างคุ้มค่าและไม่สิ้นเปลือง เพราะก่อนเกิดความเครียดสัดส่วนการใช้ทรัพยากรน้อยกว่าเมื่อเกิดความเครียด ทำให้ยังมีทรัพยากรเหลือสะสมไว้อยู่ เพื่อใช้ในการที่จะจัดการกับสถานการณ์ความเครียดอื่นต่อไป

3. มีมุมมองที่กว้างมากขึ้น ทำให้มีประโยชน์มากกว่า เนื่องจากความเครียดที่เกิดอาจเปลี่ยนทิศทางได้

4. ความเครียดเรื้อรังเกิดน้อยลง เนื่องจากในแต่ละวันมีเหตุการณ์มากมายในชีวิตประจำวันที่ก่อให้เกิดความเครียด ถ้าสะสมไปเรื่อย ๆ จะทำให้เกิดเป็นความเครียดเรื้อรัง ซึ่งยากต่อการจัดการ การจัดการแบบเชิงรุกสามารถช่วยบรรเทาหรือลบล้างเหตุการณ์ความเครียดนั้นได้ จึงส่งผลให้โอกาสที่จะเกิดความเครียดเรื้อรังลดลงตามด้วย

Greenglass et al. (1999, p. 2) กล่าวถึงประโยชน์ของการจัดการแบบเชิงรุกไว้ว่า สามารถช่วยให้บุคคลประเมินสถานการณ์ได้ด้วยตนเองว่า เป็นสถานการณ์ที่กำลังจะเป็นปัญหา และสามารถกำหนดเป้าหมายและพยายามอย่างที่สุดเพื่อไปถึงเป้าหมาย การจัดการแบบนี้ดีกว่าการจัดการแบบเดิมที่เมื่อบุคคลเริ่มรู้สึกว่าเป็นปัญหาก็จะพยายามต่อต้านก่อน แต่การจัดการแบบเชิงรุกเป็นการประสานกระบวนการคุณภาพชีวิตส่วนบุคคลกับกระบวนการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดขึ้น

เอง เป็นการเน้นการจัดการเพื่ออนาคต เป็นการเตรียมถึงขั้นตอนการจัดการก่อนที่จะเกิดความเครียด ทำให้บุคคลพยายามพัฒนาชีวิต

การวัดการจัดการแบบเชิงรุก

Lazarus (1993) ได้พัฒนาแบบวัดการจัดการแบบเชิงรุกที่มีชื่อว่า The Ways of Coping Questionnaires (WCQ) ซึ่งเป็นแบบวัดการแก้ปัญหาโดยให้ผู้ตอบตอบคำถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตจริงหลังประสบเหตุการณ์แล้ว โดยมุ่งที่การจัดการกับอารมณ์ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบการเลือกคำตอบจาก 4 ตัวเลือกแบบมาตรประมาณค่า แบ่งเป็น 8 มิติ ได้แก่ มิติที่ 1 การเผชิญกับความเครียด (Confronting Coping) มิติที่ 2 การแยกตัวออกห่าง (Distancing) มิติที่ 3 การควบคุมตนเอง (Self - Controlling) มิติที่ 4 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking Social Support) มิติที่ 5 การยอมรับในหน้าที่ที่รับผิดชอบ (Accepting Responsibility) มิติที่ 6 การหลบหนี/หลีกเลี่ยง (Escape - Avoidance) มิติที่ 7 การแก้ปัญหาโดยการวางแผน (Planful Problem Solving) และมิติที่ 8 การประเมินความเครียดเชิงบวก (Positive Reappraisal)

Greenglass et al. (1999) ได้พัฒนาแบบวัดการจัดการแบบเชิงรุกที่มีชื่อว่า The Proactive Coping Inventory (PCI) ซึ่งเป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นแบบการเลือกคำตอบ 4 ระดับ โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 55 ข้อ แบ่งเป็น 7 มิติ ประกอบด้วย มิติที่ 1 การตั้งเป้าหมายและการจัดการแบบเชิงรุก (Proactive Coping) จำนวน 14 ข้อ มิติที่ 2 การสะท้อนปัญหา (Reflective Coping) จำนวน 11 ข้อ มิติที่ 3 การวางแผนอย่างมีกลยุทธ์ (Strategic Planning) จำนวน 4 ข้อ มิติที่ 4 การเตรียมการป้องกัน (Preventive Coping) จำนวน 10 ข้อ มิติที่ 5 การแสวงหาความช่วยเหลือ (Instrumental Support Seeking) จำนวน 8 ข้อ มิติที่ 6 การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotional Support Seeking) จำนวน 5 ข้อ และมิติที่ 7 การหลีกหนีปัญหา (Avoidance Coping) จำนวน 3 ข้อ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการแบบเชิงรุก

กุนนที นวลสุวรรณ อายุพร ประสิทธิเวชชากูร และองค์อร ประจันเขตต์ (2555) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นพลทหารใหม่ผลัด 2 ปี 2552 จำนวน 109 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ จำนวน และร้อยละ ผลการศึกษาปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 82.60 มีสถานภาพโสด และจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมากที่สุด ร้อยละ 33.90 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว และมีระดับความเครียดเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 51.40 สำหรับวิธีเผชิญความเครียด ด้านการแก้ไขปัญหาส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยพยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้นแบบ

ใช้บ่อยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.50 ด้านการยอมรับ ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นว่าไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ แบบใช้บ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.00 ด้านการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียด โดยทำบุญตักบาตร/ ทำบุญทางศาสนา ไปวัด ฟังเทศน์สนทนาธรรม/ ไปโบสถ์/ ไปสุเหร่า แบบใช้บ้างมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 57.80 ด้านการหลีกหนี ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจหรือเป็นปัญหา เช่น ลาป่วยหรือขาดเรียน แบบใช้บ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.80 ด้านการต่อต้าน ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยแสดงอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจต่อบุคคลนั้น ๆ แบบใช้บ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.10 ด้านการเบี่ยงเบนความสนใจ ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยพยายามทำสิ่งแปลกใหม่ที่ไม่เคยลองทำ แบบใช้บ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.00 ด้านการผ่อนคลายความเครียด ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ไหว้พระ/ อธิษฐาน/ ละหมาด แบบใช้บ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.70 จากผลการวิจัยชี้ให้เห็นถึงวิธีการที่พลทหารใหม่ส่วนใหญ่ใช้ลดหรือขจัดความเครียด คือการพยายามทำสิ่งแปลกใหม่ที่ไม่เคยลองทำ ซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องรวมทั้งผู้ฝึกและครูฝึกจำเป็นต้องตระหนักร่วมกัน ตลอดจนหาแนวทางป้องกันเพื่อลดหรือขจัดความเครียด ฝึกการแก้ปัญหา จะทำให้พลทหารใหม่สามารถเผชิญความเครียดได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ปภาสินี แซ่ติ๋ว, เรณุการ์ ทองคำรอด และสมใจ พุทธาพิทักษ์ผล (2556) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาของหัวหน้าหอผู้ป่วยใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาของหัวหน้าหอผู้ป่วยใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ กลุ่มตัวอย่าง คือ หัวหน้าหอผู้ป่วย จำนวน 162 คน ผลการศึกษาปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับสูง มีภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับสูง มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาอยู่ในระดับสูง ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคและภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง ร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา ได้ร้อยละ 65.70 โดยภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงมีความสามารถในการร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาได้ดีที่สุด ส่วนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาได้น้อยมากจนไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อรพรรณ ตาทา (2556) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการทดสอบความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้ของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแปลและพัฒนาเครื่องมือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย ให้มีความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือในระดับที่ยอมรับได้ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี อายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 308 คน ผลการศึกษาปรากฏว่าแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกฉบับภาษาไทยมีความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือ ในระดับที่ยอมรับได้ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค (Cronbach's Alpha) ระหว่าง 0.70 – 0.81 ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย ซึ่งประกอบไปด้วยข้อคำถาม 55 ข้อ แบ่งเป็น 7 มิติ ที่พัฒนามีค่าความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือ ในระดับที่ยอมรับได้ จำนวนข้อคำถามไม่มากเกินไป ที่จะนำมาใช้ในทางปฏิบัติ และแต่ละมิติสามารถนำไปแยกใช้วิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัดในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกในประเทศไทย

อภิวรรณ พลอยฉาย และอังศินันท์ อินทรกำแหง (2557) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมจัดการความเครียดของผู้ให้บริการในระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมจัดการความเครียดของผู้ให้บริการในระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า เขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะชีวสังคมแตกต่างกัน โดยศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคคลและด้านสภาพแวดล้อมบางประการที่มีต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดของผู้ให้บริการในระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร และศึกษาปัจจัยสำคัญในการทำนายพฤติกรรมจัดการความเครียดของผู้ให้บริการในระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า เขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มที่มีลักษณะชีวสังคมต่างกัน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 397 คน มาจากโรงพยาบาลรัฐและเอกชน 334 คน ประเภทสถานพยาบาล 2 คน ศูนย์บริการสาธารณสุข กทม. 17 คน และคลินิกชุมชนอบอุ่น 44 คน ผลการศึกษาปรากฏว่า ไม่พบความแตกต่างกันของพฤติกรรมจัดการความเครียดทั้งด้านรวมและด้านย่อยทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ แบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ในผู้ให้บริการที่มีลักษณะชีวสังคมแตกต่างกัน ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธและสัมพันธภาพในหน่วยงานที่มีต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดทั้งด้านรวมและด้านย่อย พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนในการจัดการความเครียดและการรับรู้ความคาดหวังขององค์กรที่มีต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดทั้งด้านรวมและด้านย่อย พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างความหยุ่นตัวและการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดทั้งด้านรวมและด้านย่อย ตัวทำนายร่วม 7 ตัวแปร สามารถทำนายพฤติกรรมจัดการความเครียดทั้งด้านรวมและด้านย่อยแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ 60.70%, 50.10% และ 51.50% ตามลำดับในกลุ่มรวม โดยตัวทำนายสำคัญ คือปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธ และ ความหยุ่นตัวด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ .54 และ .35 ตามลำดับ

จิระสุข สุขสวัสดิ์ (2558) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเพื่อส่งเสริมการเผชิญปัญหาและความสุขของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยทักษิณ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อการเผชิญปัญหา และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ ด้วยวิธีการวิจัยกึ่งทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 42 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่มประมาณ 15 ชั่วโมง ผลการศึกษาปรากฏว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการกับปัญหาและคะแนนเฉลี่ยความสุขของนิสิตปริญญาตรี ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี ในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง

จีราภรณ์ กรรมบุตร, ลภัสรดา หนุ่มคำ, สายสมร เฉลยกิตติ และปิยดา ปุจฉาการ (2558) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะการเผชิญความเครียดในเด็กวัยเรียน: การคงทนและผลลัพธ์ของรูปแบบโปรแกรมที่ใช้ครอบครัวเป็นฐาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการปรับฟื้นคืนสภาพจิตใจร่วมกับโปรแกรมอบรมในพ่อแม่ต่อทักษะการเผชิญความเครียดและการแก้ปัญหา และการคงอยู่ของผลลัพธ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยเรียนอายุระหว่าง 10 – 11 ปี จำนวน 102 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง กลุ่มเปรียบเทียบ และกลุ่มควบคุม เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนเข้าโปรแกรมหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที และหกเดือนหลังสิ้นสุดโปรแกรม โดยใช้แบบวัดการเผชิญความเครียดเชิงรุก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และสถิติทดสอบค่าที ผลการวิจัยปรากฏว่า เด็กวัยเรียนมีความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเผชิญความเครียดและการแก้ปัญหาในแต่ละกลุ่มอบรม ตลอดทุกช่วงของการวัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 3.54$, $p < .05$) และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลาและชนิดของกลุ่มอบรมที่ต่างกัน ส่งผลต่อความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเผชิญความเครียดและการแก้ปัญหาอีกด้วย ($F = 24.74$, $p < .05$) นอกจากนี้พบว่า กลุ่มอบรมที่ต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเผชิญความเครียดและการแก้ปัญหา ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 47.46$, $p < .05$) และกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และกลุ่มเปรียบเทียบ มีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Effect Size = 2.24, 0.25 ตามลำดับ)

ทิพวรรณ ศิริเฑียรทอง และศุภฤกษ์ โกวินธนาพัฒน์ (2558) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกและระดับความเครียดต่อผลการประเมินในรายวิชาฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพเภสัชกรรม 3 (โอสถศาลา) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ระดับความเครียด และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทั้งสองกับคะแนนผลการประเมินในรายวิชาฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพเภสัชกรรม 3 (โอสถศาลา) กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิต

ระดับปริญญาตรีคณะเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 4 ในรายวิชาฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพเภสัชกรรม 3 (โอสถศาลา) จำนวน 67 คน ที่ศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติดังกล่าว ผลการศึกษาปรากฏว่า นิสิตมีกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกทั้ง 7 มิติ อยู่ในระดับปานกลาง และมีระดับความเครียดสูงทั้งก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพ คะแนนในมิติการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุกมีความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับความเครียดของนิสิต ขณะที่มิติการหลีกหนีปัญหามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับความเครียดของนิสิต การเผชิญความเครียดเชิงรุกเฉพาะด้านการแสวงหาความช่วยเหลือเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคะแนนประเมินในรายวิชาฝึกปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญ และสามารถทำนายคะแนนประเมินในรายวิชาฝึกปฏิบัติงานได้ การศึกษานี้ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดของนิสิตกับคะแนนประเมินในรายวิชาฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพเภสัชกรรม 3 (โอสถศาลา)

บุรียา แตงพันธ์ และคณิต เขียววิชัย (2558) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์ และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์ ในปีการศึกษา 2555 จำนวน 390 คน ผลการศึกษาปรากฏว่า พฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์ อยู่ในระดับมาก การสนับสนุนทางสังคม การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจมีเหตุผล ความฉลาดทางอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวแปรที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสมการตามลำดับและสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์ ร้อยละ 35.20 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ปรากฏว่า ปัจจัยภายนอก ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจมีเหตุผลและการสนับสนุนทางสังคม ช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา ในขณะเดียวกันที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม เช่น ความช่วยเหลือต่าง ๆ ก็ช่วยให้นักศึกษาเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ ส่วนปัจจัยภายใน ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์ เป็นส่วนที่เกิดขึ้นภายในตัวของนักศึกษาที่ผลักดันความรู้สึกของนักศึกษาให้มีความคิดและมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา

มาลีวัล เลิศสาครศิริ (2558) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลขณะฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด โดยการจัดการเรียนการสอนทางพยาบาลมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ซึ่งการฝึกปฏิบัติทำให้นักศึกษามีความเครียดและวิตกกังวลสูงกว่าการเรียนภาคทฤษฎีในชั้นเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติงานห้องคลอด นักศึกษาจะมีความเครียด

ซึ่งเป็นความรู้สึกตื่นเต้น วิตกกังวล และกลัวความล้มเหลว โดยจะส่งผลต่อการเรียนรู้และความมั่นใจของนักศึกษา สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานจะเกี่ยวข้องกับงานที่ได้รับมอบหมาย ความคาดหวัง สัมพันธภาพกับอาจารย์ บุคลากร เพื่อน ลักษณะอุปนิสัยส่วนบุคคล สิ่งแวดล้อม และการประเมินผลการปฏิบัติงาน ซึ่งระดับความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลจะไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับการยอมรับและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลต่อความเครียดที่เกิดขึ้น กระบวนการจัดการความเครียดประกอบด้วย สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด การประเมินปัญหาและการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา หรือการลดอารมณ์ตึงเครียด จะเปลี่ยนไปตามสถานการณ์และการประเมินของนักศึกษาแต่ละคน แนวทางปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลเพื่อช่วยคลายความเครียด สามารถทำได้โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน การพูดอย่างสร้างสรรค์ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี การปรับเปลี่ยนความคิด การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและการรู้จักยืนยันสิทธิของตน

Zambianchi and Ricci-Bitti (2013) ได้ศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของกลยุทธ์การจัดการแบบเชิงรุก มุมมองของเวลา การรับรู้ความสามารถแห่งตนที่มีต่อการกำกับตนเอง การคิดแตกต่าง และการสื่อสารภายในครอบครัว เพื่อการสนับสนุนความอยู่ดีมีสุขของวัยผู้ใหญ่ โดยเป็นการศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลมุมมองของเวลา กลยุทธ์การจัดการแบบเชิงรุก การรับรู้ความสามารถแห่งตนที่มีต่อการกำกับตนเอง การคิดต่างและการรับรู้คุณภาพของการสื่อสารภายในครอบครัว ในการสนับสนุนความอยู่ดีมีสุขของวัยผู้ใหญ่ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลวัยผู้ใหญ่ จำนวน 232 คน ผลการศึกษาปรากฏว่า ความอยู่ดีมีสุขในสังคมแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงบวกกับกลยุทธ์การจัดการแบบเชิงรุก โดยในอนาคตจะมุ่งเน้นที่มุมมองของเวลา การแสดงออกถึงอารมณ์เชิงบวก และการควบคุมอารมณ์เชิงลบ การคิดแตกต่าง การสื่อสารกับครอบครัว การสื่อสารในครอบครัวที่มีปัญหาและมุมมองของเวลาในปัจจุบันมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความอยู่ดีมีสุขในสังคม ในการศึกษาใช้วิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน เพื่อพยากรณ์สมการถดถอยพหุคูณ โดยตัวแปรสามารถทำนายความอยู่ดีมีสุขในสังคมเชิงบวก ประกอบด้วย การจัดการแบบเชิงรุก การรับรู้ความสามารถแห่งตนที่มีต่อการกำกับตนเอง และการสื่อสารภายในครอบครัว ในทางตรงกันข้ามมุมมองของเวลาในปัจจุบันมีส่วนร่วมในการทำนายความอยู่ดีมีสุขในสังคมโดยมีอิทธิพลเชิงลบ

Babamiri, Vatankhah, Rad, and Ghasemi (2014) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการแบบเชิงรุก ความคิดเชิงลบอัตโนมัติ คุณภาพชีวิต และความสุขของผู้ป่วยที่รักษาในโรงพยาบาลโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความเครียดเชิงรุก ความคิดเชิงลบอัติโนมัติ คุณภาพชีวิต และความสุขของผู้ป่วยที่รักษาในโรงพยาบาลโรคหัวใจและหลอดเลือด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่มีโรคหัวใจและหลอดเลือด จำนวน 100 คน ผลการศึกษาปรากฏว่า การเผชิญปัญหาในแง่มุมของกิจกรรม การเผชิญปัญหาในแง่มุม

อารมณ์และความรู้สึก ความคิดเชิงลบอัตโนมัติ คุณภาพชีวิต และความสุขในผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลจากการวิเคราะห์เชิงถดถอยปรากฏว่าสามารถทำนายตัวแปรความสุขได้ 67% ความคิดเชิงลบอัตโนมัติ คุณภาพชีวิต และการเผชิญปัญหาในแง่มุมของกิจกรรมถูกจัดเป็นตัวแปรทำนายความสุข

Bogdan and Negovan (2015) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีที่ศึกษาในสาขาวิชาที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 300 คน โดยแบ่งเป็นนิสิตปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาล จำนวน 150 คน และมหาวิทยาลัยเอกชน จำนวน 150 คน จากเมืองบูคาเรสต์ ประเทศโรมาเนีย ที่มีประสบการณ์ความรู้ที่แตกต่างกัน แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 103 คน และเพศหญิง จำนวน 197 คน มีอายุระหว่าง 20 – 45 ปี ผู้วิจัยใช้แบบประเมินตนเอง 3 แบบ ได้แก่ แบบประเมินความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย แบบประเมินทัศนคติ และแบบประเมินการจัดการแบบเชิงรุก เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการศึกษาปรากฏว่า การจัดการแบบเชิงรุกมีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตในแต่ละสาขาวิชา

จากการทบทวนเอกสารเกี่ยวกับการจัดการแบบเชิงรุกที่ส่งผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ปรากฏว่า งานวิจัยส่วนใหญ่มุ่งศึกษาทางด้านการรักษาพยาบาลในวัยผู้ใหญ่ แต่ยังไม่มุ่งเน้นในการศึกษากับนิสิตระดับปริญญาตรี

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ

การวิเคราะห์ความแปรปรวนเป็นเทคนิคการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเชิงปริมาณกับตัวแปรเชิงกลุ่ม โดยที่ตัวแปรตามเป็นตัวแปรเชิงปริมาณ ส่วนตัวแปรอิสระเป็นตัวแปรเชิงกลุ่ม ทำให้สามารถทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรตามจำแนกตามค่าตัวแปรอิสระ

การวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปร แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. การวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรตาม 1 ตัว (Analysis of Variance: ANOVA) เป็นเทคนิคที่ใช้เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของหลาย ๆ ประชากรหรือหลาย ๆ กลุ่ม โดยมีตัวแปรตามเพียงตัวเดียว สำหรับตัวแปรอิสระจะมีกี่ตัวก็ได้ ซึ่งสมมติฐานเพื่อการทดสอบสำหรับ One-way ANOVA เมื่อมี k กลุ่ม เป็นดังนี้

$H_0 : \mu_1 = \mu_2 = ... = \mu_k$

$H_1 : \mu_i \neq \mu_j$ อย่างน้อย 1 คู่ ; i $\neq$ j ; i , j = 1,2,...,k

2. การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ

กรณีที่มีตัวแปรเชิงปริมาณที่เป็นตัวแปรตามหลายตัว จะใช้เทคนิค MANOVA ซึ่งเป็นเทคนิคที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรเชิงปริมาณหลาย ๆ ตัวพร้อมกัน

MANOVA ใช้หลักเกณฑ์ของการวิเคราะห์การถดถอยและการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมกัน โดยที่ตัวแปรเชิงกลุ่มจะแบ่งประชากรออกเป็นกลุ่มย่อย ๆ โดยทั่วไปตัวแปรอิสระอาจจะเป็นตัวแปรเชิงกลุ่ม และตัวแปรเชิงปริมาณก็ได้ ตัวแปรอิสระที่เป็นตัวแปรเชิงปริมาณจะถือเป็น Covariate กรณีที่มีตัวแปรตามที่เป็นตัวแปรเชิงปริมาณ p ตัว และแบ่งประชากรได้เป็น k กลุ่ม

สมมติฐานเพื่อการทดสอบจะเป็น ดังนี้

$$H_0 : \begin{pmatrix} \mu_{11} \\ \mu_{21} \\ . \\ . \\ \mu_{p1} \end{pmatrix} = \begin{pmatrix} \mu_{12} \\ \mu_{22} \\ . \\ . \\ \mu_{p2} \end{pmatrix} = \ldots = \begin{pmatrix} \mu_{1k} \\ \mu_{2k} \\ . \\ . \\ \mu_{pk} \end{pmatrix}$$

โดยที่ μ_{ij} = ค่าเฉลี่ยของตัวแปรตามตัวที่ i ของกลุ่มที่ j ; i = 1, 2,...,P; j = 1, 2,...,k (Hair Jr., Black, Babin, & Anderson, 2014, p. 670)

การวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุ เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่มีตัวแปรตามมากกว่า 1 ตัว มีกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่สองกลุ่มขึ้นไป ตามจำนวนระดับหรือประเภทของตัวแปรอิสระ การวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรพหุ จำแนกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. กรณีการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบทางเดียว (One-way MANOVA) มีตัวแปรอิสระตัวเดียว ที่มีระดับหรือประเภทตั้งแต่ 2 ระดับหรือประเภทขึ้นไป

2. กรณีการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุแบบสองทาง (Two-way MANOVA) มีตัวแปรอิสระสองตัว ซึ่งแต่ละตัวมีระดับ 2 ระดับขึ้นไป

หลักการของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ

การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุมีหลักการและแนวคิดเช่นเดียวกับการวิเคราะห์จำแนกพหุ คือ

1. การรวมตัวของตัวแปรในเชิงเส้นตรง ใน MANOVA ตัวแปรตามจะมีการรวมตัวในเชิงเส้นตรงให้เป็นค่าเดียวที่ทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างกลุ่มสูงสุด การรวมตัวของตัวแปรตามเกิดเป็นตัวแปรใหม่ใน MANOVA ลักษณะเหมือนกับการรวมตัวแปรเกิดเป็นตัวแปรใหม่ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ

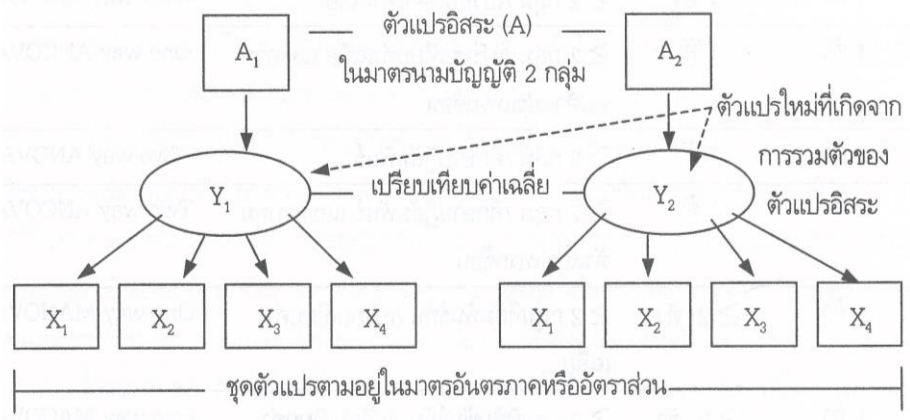
$$C = W_1X_1 + W_2X_2 + \ldots + W_nX_n$$

C หมายถึง ตัวแปรผสม (Composite score) ของตัวอย่างแต่ละตัวอย่าง

W_i หมายถึง น้ำหนักของตัวแปรตามตัวที่ i

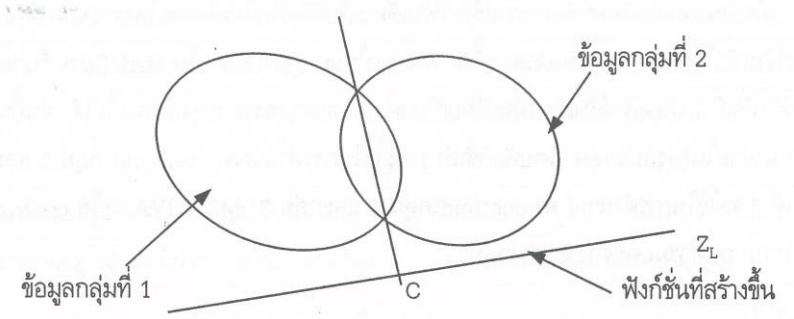
X_i หมายถึง ตัวแปรตามตัวที่ i

ความแตกต่างอยู่ที่การวิเคราะห์องค์ประกอบต้องการภาพสรุปของชุดตัวแปร แต่ใน MANOVA ต้องการนำตัวแปรผสมที่ได้ไปเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มของตัวแปรอิสระ



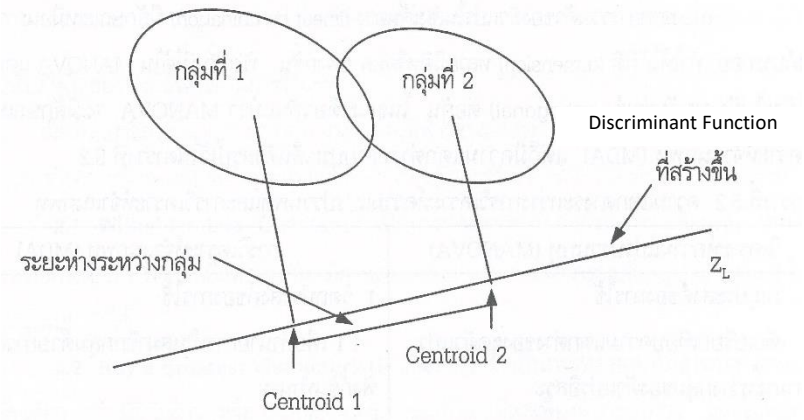
ภาพที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างชุดตัวแปรอิสระกับตัวแปรตามในการวิเคราะห์ One-way MANOVA

ในขณะเดียวกันเมื่อพิจารณาการวิเคราะห์จำแนกพหุ ตัวแปรผสมที่ได้ใน MANOVA จะมีลักษณะเหมือน Discriminant Function โดยฟังก์ชั่นนี้จะทำให้เกิดความแปรปรวนสูงสุดระหว่างกลุ่มและทำให้เกิดความแปรปรวนต่ำสุดภายในกลุ่ม ถ้าความแปรปรวนระหว่างกลุ่มมากกว่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม แสดงว่ามีความแตกต่างระหว่างกลุ่มเกิดขึ้น ฟังก์ชั่นที่สร้างขึ้นนี้จึงใช้จำแนกได้



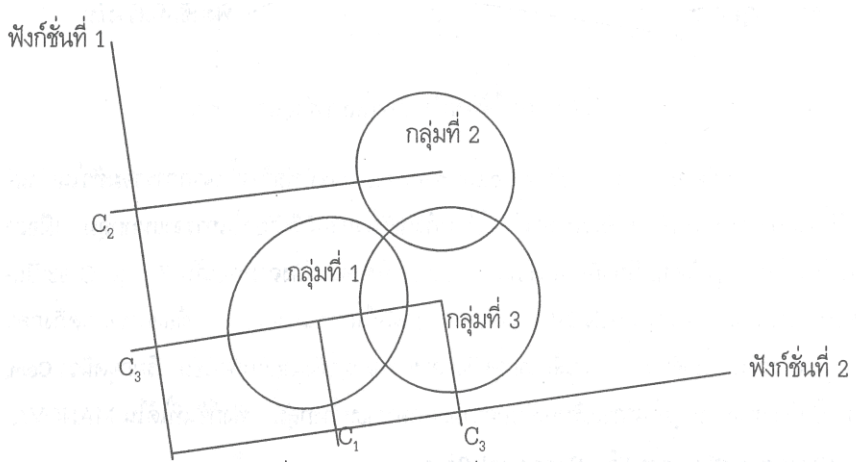
ภาพที่ 4 การใช้ฟังก์ชั่นเดียวในการจำแนก 2 กลุ่ม

ในภาพที่ 4 เส้น Z_L คือ Discriminant Function ที่สร้างขึ้นจากการรวมตัวในเชิงเส้นตรง ในกรณีนี้ตัวแปรตามมีเพียง 2 กลุ่มและสามารถใช้ฟังก์ชั่นเดียวหรือมิติเดียวในการจำแนกกลุ่ม เมื่อลากเส้นตรงอีกเส้นหนึ่งผ่านจุดที่คาบเกี่ยวกัน (Overlap) ของกลุ่มทั้งสองมาตั้งฉากกับเส้น Z_L จุด C จะเป็นจุดตัดสำหรับการแบ่งกลุ่ม ส่วนใน MANOVA ไม่ต้องการจุดตัดในการแบ่งกลุ่ม แต่ต้องการค่าจุดกึ่งกลางของกลุ่มที่อยู่บนฟังก์ชั่น ซึ่งได้จากการลากเส้นจากจุดกึ่งกลางกลุ่มลงมาตั้งฉากกับฟังก์ชั่น เรียกจุดนี้ว่า Centroid เป็นค่าที่เป็นตัวแทนของกลุ่มในการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ฟังก์ชั่นที่ได้ใน MANOVA นิยมเรียกว่า Characteristic Root หรือ Canonical Root



ภาพที่ 5 ค่า Centroid ของแต่ละกลุ่ม

เมื่อจำนวนกลุ่มเพิ่มมากขึ้น การใช้ฟังก์ชั่นเดียวหรือมิติเดียวไม่เพียงพอในการจำแนกกลุ่ม จำเป็นต้องเพิ่มฟังก์ชั่นเพื่อให้การแบ่งกลุ่มชัดเจนมากขึ้น ดังแสดงในภาพที่ 6 ใน MANOVA ก็เช่นเดียวกันจะเห็นว่าใช้ฟังก์ชั่นที่ 1 เพียงฟังก์ชั่นเดียวมาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทั้งสามไม่ได้ จำเป็นต้องใช้ฟังก์ชั่นที่ 2 มาช่วยในการแบ่งกลุ่ม โดยฟังก์ชั่นที่ 1 จะใช้ในการคำนวณค่า Centroid กลุ่ม 2 และกลุ่ม 3 ส่วนฟังก์ชั่นที่ 2 จะใช้ในการคำนวณ ค่า Centroid กลุ่ม 1 และกลุ่ม 3 MANOVA จะใช้ Centroid เหล่านี้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม



ภาพที่ 6 การใช้สองฟังก์ชั่นในการจำแนก 3 กลุ่ม

เนื่องจากการรวมตัวของตัวแปรในเชิงเส้นตรง (Linear Combination) มีลักษณะเหมือนการวิเคราะห์องค์ประกอบ ทำให้ได้มิติ (Dimension) หลายมิติหรือหลายฟังก์ชั่น ฟังก์ชั่นที่ได้ใน MANOVA แต่ละฟังก์ชั่นที่ได้จะไม่มีความสัมพันธ์ (Orthogonal) ต่อกัน ในขณะเดียวกันแม้ว่า MANOVA จะมีลักษณะคล้ายการวิเคราะห์จำแนกพหุ (MDA) แต่ก็มีความแตกต่างหลายประเด็น ดังสรุปไว้ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความแตกต่างระหว่างการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุกับการวิเคราะห์จำแนกพหุ

วิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ (MANOVA)	การวิเคราะห์จำแนกพหุ (MDA)
1. วัตถุประสงค์ของการใช้ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของชุดตัวแปรตามระหว่างกลุ่มของตัวแปรอิสระ	1. วัตถุประสงค์ของการใช้ 1.1 เพื่อทำนายการเป็นสมาชิกกลุ่มด้วยการสร้างฟังก์ชั่นทำนาย 1.2 เพื่อบรรยายลักษณะเฉพาะของกลุ่มด้วยชุดของตัวแปรอิสระ 1.3 เพื่อเปรียบเทียบอิทธิพลของตัวแปรอิสระแต่ละตัวต่อความแตกต่างระหว่างกลุ่ม
2. ตัวแปรอิสระอยู่ในมาตรนามบัญญัติ	2. ตัวแปรอิสระอยู่ในมาตรอันตรภาคหรืออัตราส่วน
3. ตัวแปรตามอยู่ในมาตรอันตรภาคหรืออัตราส่วน	3. ตัวแปรตามอยู่ในมาตรนามบัญญัติ

ความแตกต่างที่ชัดเจนระหว่างการวิเคราะห์จำแนกพหุกับการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ คือ วัตถุประสงค์ในการใช้ โดยการวิเคราะห์จำแนกพหุต้องการสร้างฟังก์ชั่นมาใช้แบ่งกลุ่ม ส่วนการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุต้องการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรตามระหว่างกลุ่มของตัวแปรอิสระ

2. การทดสอบความแตกต่าง ในการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเมื่อมีตัวแปรตามเพียง 1 ตัวและตัวแปรอิสระแบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยทั่วไปนักวิจัยจะใช้ t-test แต่เมื่อตัวแปรตามมากกว่า 1 ตัว การทดสอบความแตกต่างจะเป็นการทดสอบเวคเตอร์ของค่าเฉลี่ย 2 ชุด ไม่ใช่การทดสอบค่าเฉลี่ย 2 ตัวอีกต่อไป สถิติทดสอบตัวหนึ่งที่นิยมใช้ คือ Hotelling's T^2 ซึ่งมีการแจกแจงแบบ F ที่ df = N_1+N_2-2-1 ค่าวิกฤตคำนวณได้จากสูตรดังนี้ (สุวิมล ติรกานันท์, 2553, หน้า 154-157)

$$T^2_{crit} = \frac{p(N_1 + N_2 - 2)}{N_1 + N_2 - p - 1} \times F_{crit}$$

F_{crit} = ค่า F ที่ระดับ α ที่กำหนด

การทดสอบนัยสำคัญของฟังก์ชั่นที่ใช้ในการจำแนก

เมื่อตัวแปรอิสระมีมากกว่า 2 กลุ่ม จำเป็นต้องมีฟังก์ชั่นมากกว่า 1 ฟังก์ชั่น การทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุจะมีวิธีการเดียวกับการวิเคราะห์จำแนกพหุประกอบด้วย (สุวิมล ติรกานันท์, 2553, หน้า 157-158)

1. Wilks' Lambda (U Statistic) เป็นการทดสอบทุกฟังก์ชั่นในคราวเดียวกัน โดยเป็นการทดสอบว่ามีอย่างน้อย 1 ฟังก์ชั่นที่แตกต่างกัน มีการแจกแจงแบบ χ^2 และสามารถเปลี่ยนรูป (Tranform) ไปใช้การแจกแจงแบบ *F* ได้ ดังสมการ

$$\text{Wilk's } \lambda = \frac{\det(W)}{\det(B+W)} \quad \text{หรือ} \quad \text{Wilk's } \lambda = \prod_{i=1}^{s}\left(\frac{1}{1+\lambda_i}\right)$$

โดยที่ W เป็นเมทริกซ์ของความผันแปรภายในกลุ่ม

B เป็นเมทริกซ์ของความผันแปรระหว่างกลุ่ม

λ_i เป็นค่าไอเก็น (Eigen Value) ของเมทริกซ์ $W^{-1}B$

2. Roy's Greatest Characteristic Root (GCR) เป็นการทดสอบที่มีอำนาจทดสอบสูงเมื่อมีฟังก์ชั่นเดียว หรือมีมิติเดียว หรือ Characteristic Root ที่ใหญ่ที่สุดเพียงฟังก์ชั่นเดียว และไม่พบการฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้น ดังสมการ

$$\theta = \frac{\lambda_{\max}}{1+\lambda_{\max}}$$

โดยที่ $\lambda_{\max}$ เป็นค่าไอเก็นมากที่สุดของเมทริกซ์ $W^{-1}B$

3. Hotelling's ลักษณะคล้าย Wilks' Lambda ที่เป็นการทดสอบทุกฟังก์ชั่นในคราวเดียวกัน มีลักษณะการแจกแจงแบบ *F* ดังสมการ

$$U = \left(\frac{n-k}{k-1}\right)\sum_{i=1}^{s}\lambda i$$

โดยที่ λ_i เป็นค่าไอเก็นของเมทริกซ์ $W^{-1}B$

4. Pilai's Trace ลักษณะคล้าย Wilks' Lambda ที่เป็นการทดสอบทุกฟังก์ชั่นในคราวเดียวกัน มีลักษณะการแจกแจงแบบ *F* ดังสมการ

$$\mathrm{V} = \sum_{i=1}^{s}\left(\frac{\lambda_i}{1+\lambda_i}\right)$$

โดยที่ λ_i เป็นค่าไอเก็นของเมทริกซ์ $W^{-1}B$

การเปรียบเทียบสถิติทดสอบ 4 ตัว

1. ถ้า H_0: $\mu_1 = \mu_2 = \ldots = \mu_k$ เป็นจริง สถิติทดสอบทั้ง 4 ตัวข้างต้นจะเหมือนกันคือค่าความคลาดเคลื่อนประเภทที่ 1 (Type I Error) เท่ากัน

2. โดยทั่วไปใช้สถิติทดสอบ Wilks' Lambda ซึ่งใช้หลักเกณฑ์ Likelihood Ratio และเป็นสถิติตัวแรกที่ Derived และมีการแจกแจงโดยประมาณแบบไค-สแควร์ และแบบ F

3. สถิติทดสอบ Roy's GCR จะใช้เมื่อตัวแปรมีความสัมพันธ์กันในรูป Linear จึงไม่นิยมใช้ในกรณีทั่ว ๆ ไป

4. กรณีที่การแจกแจงข้อมูลไม่เป็นเส้นโค้งปกติ (Normal Curve) เช่น เบ้ขวา สถิติทดสอบ Pilai's Criterion จะมีประสิทธิภาพดีกว่า Wilks' Lambda และ Hotelling's T^2

5. กรณีที่ค่าสถิติทดสอบทั้ง 4 ค่าแตกต่างกันมาก อาจจะต้องพิจารณาค่า Eigenvalue Covariance Matrices เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ต่อไป (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2552, หน้า 132-138)

โดยทั่วไปแล้ว ผลการทดสอบทั้ง 4 ชนิดจะเป็นไปในทิศทางเดียวกัน มีเพียงบางสถานการณ์เท่านั้นที่ผลการทดสอบแตกต่างกัน

อำนาจในการทดสอบของสถิติเหล่านี้ขึ้นอยู่กับ

1) การกำหนดค่า α เมื่อนักวิจัยกำหนดค่า α ให้สูงขึ้นเพื่อให้การทดสอบพบนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะเดียวกันจะเป็นการเพิ่มโอกาสในการยอมรับสิ่งที่ผิดและทำให้อำนาจการทดสอบลดลง

2) ปริมาณความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (Effect Size)

$$\text{Effect Size} = \frac{\text{Differences in Group Mean}}{SD}$$

ปริมาณความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่มีขนาดใหญ่จะมีอำนาจทดสอบมากกว่าปริมาณความแตกต่างระหว่างกลุ่มขนาดเล็ก เมื่อพบปริมาณความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่มีขนาดเล็ก ควรใช้จำนวนตัวอย่างขนาดใหญ่ในแต่ละกลุ่ม นอกจากนี้จะต้องพิจารณาคุณภาพของการคัดเลือกตัวแปรที่นำมาใช้ในการวิจัย ซึ่งหมายถึงคุณภาพของการทบทวนเอกสารนั่นเอง

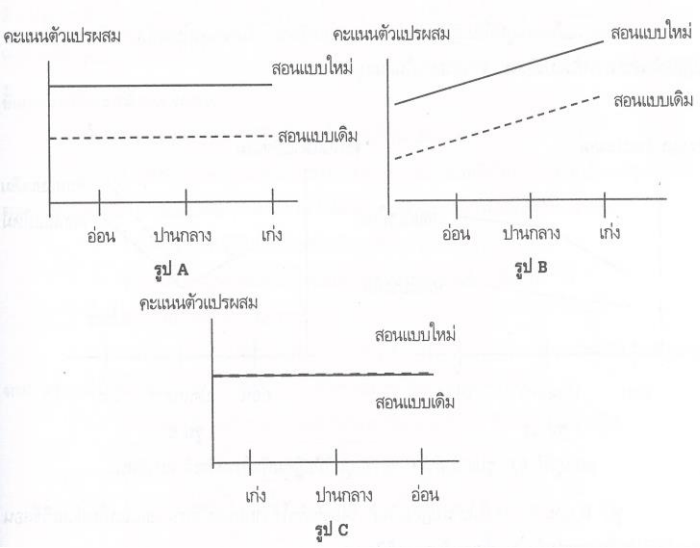
3) ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง การเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างจะทำให้ความคลาดเคลื่อนลดลง ทำให้อำนาจในการทดสอบสูงขึ้น

4) ความเฉพาะเจาะจงของประเด็นปัญหาการวิจัย หากนักวิจัยมีการขยายประเด็นที่จะศึกษาโดยเพิ่มตัวแปรในระหว่างการวิจัย ในขณะที่จำนวนตัวอย่างเท่าเดิมก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้อำนาจในการทดสอบลดลง

การใช้ MANOVA มีวัตถุประสงค์เพื่อลดความคลาดเคลื่อนแบบที่ 1 จากการใช้ ANOVA หลาย ๆ ครั้ง เป็นที่ทราบกันว่าเมื่อตัวแปรตาม 1 ตัว การทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มจะใช้ ANOVA และเมื่อมีตัวแปรตามหลาย ๆ ตัว การทดสอบด้วย ANOVA แต่ละครั้งจะมีค่า α เกิดขึ้น ทำให้ α รวมมากกว่าที่กำหนดไว้หรือเป็นการเพิ่มโอกาสในการเกิดความคลาดเคลื่อนแบบที่ 1

การศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

เมื่อมีตัวแปรอิสระ 2 ตัว MANOVA จะมีวัตถุประสงค์เช่นเดียวกับการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) คือ ต้องการศึกษาการส่งผลร่วมกันของตัวแปรอิสระต่อชุดตัวแปรตามที่เรียกว่า ปฏิสัมพันธ์ (Interaction) เมื่อทดสอบพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ โดยจะต้องแสดงทิศทางของปฏิสัมพันธ์ เรียกการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนี้ว่า Two-way MANOVA ดังภาพที่ 7 (สุวิมล ติรกานันท์, 2553, หน้า 158-160)



ภาพที่ 7 รูปแบบต่าง ๆ ของข้อมูลที่ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ

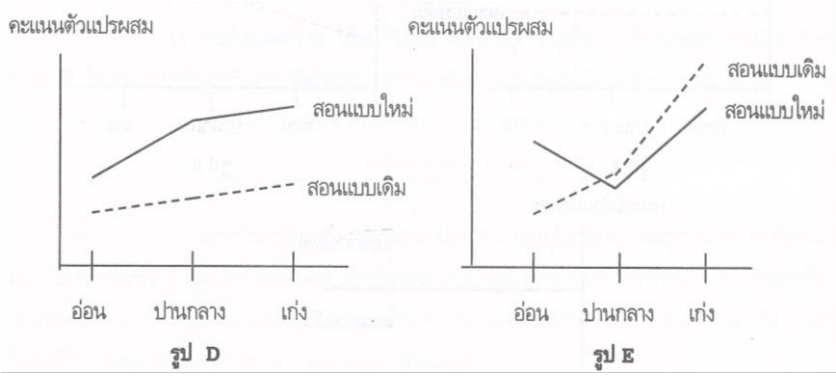
ในภาพ ตัวแปรตามเป็นตัวแปรผสมที่เกิดจากการรวมตัวเชิงเส้นตรงระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อการเรียน ตัวแปรอิสระ คือ วิธีสอน แบ่งเป็น 2 วิธี และระดับสติปัญญา แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ในรูป A และ B แสดงลักษณะที่ตัวแปรอิสระไม่มีปฏิสัมพันธ์กัน โดย

รูป A มีผลจากตัวแปรอิสระตัวเดียว คือ วิธีสอน จากรูปจะเห็นว่าวิธีการสอนแบบใหม่ให้ผลดีกว่าวิธีเดิม ทั้งสองวิธีให้ผลต่อกลุ่มทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกัน จึงไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ

รูป B มีผลจากตัวแปรอิสระทั้ง 2 ตัว คือ ผลจากวิธีสอน โดยวิธีการสอนแบบใหม่ให้ผลดีกว่าวิธีเดิม และผลจากระดับสติปัญญาโดยกลุ่มเด็กเก่งจะมีผลการเรียนดีกว่าเด็กปานกลางและอ่อน แต่ผลที่เกิดขึ้นจากวิธีสอนมีความแตกต่างกันที่แต่ละระดับของสติปัญญา จึงไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ

รูป C ไม่มีผลจากตัวแปรอิสระทั้ง 2 ตัว คือ วิธีการสอนแบบใหม่ให้ผลเท่ากับวิธีเดิม และเด็กเก่ง ปานกลาง และอ่อน มีผลการเรียนเช่นเดียวกัน ผลที่เกิดขึ้นจากวิธีสอนไม่มีความแตกต่างที่แต่ละระดับของสติปัญญา จึงไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระเช่นกัน

เมื่อทราบถึงรูปภาพที่ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ขั้นตอนต่อไปจะเป็นการพิจารณาปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ดังภาพที่ 8



ภาพที่ 8 รูปแบบต่าง ๆ ของข้อมูลที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ

รูป D และ E แสดงให้เห็นปฏิสัมพันธ์ โดยจะเห็นได้ว่าผลของวิธีการสอนแบบใหม่และวิธีสอนแบบเดิมที่เกิดขึ้นแตกต่างกันในแต่ละระดับของสติปัญญา

รูป D วิธีการสอนแบบใหม่และวิธีสอนแบบเดิม ทำให้ผลสัมฤทธิ์เพิ่มขึ้นแตกต่างกันในแต่ละระดับของสติปัญญา โดยกลุ่มอ่อนมีผลสัมฤทธิ์เพิ่มขึ้นน้อยกว่ากลุ่มปานกลางและกลุ่มเก่ง จึงมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระวิธีการสอนและระดับของสติปัญญา แต่มีผลเพิ่มขึ้นเหมือนกันหรือมีทิศทางเดียวกันเรียกว่า Ordinal interaction

รูป E ผลของวิธีการสอนแบบใหม่และวิธีสอนแบบเดิม ทำให้ผลสัมฤทธิ์ลดลงในกลุ่มปานกลางและกลุ่มเก่ง แต่ผลสัมฤทธิ์กลับเพิ่มขึ้นในกลุ่มอ่อน จึงมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระวิธีการสอนและระดับของสติปัญญาในทิศทางต่างกัน เรียกว่า Disordinal interaction

ขั้นตอนการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ

การวิเคราะห์ MANOVA มีขั้นตอนการวิเคราะห์ 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย (สุวิมล ติรกานันท์, 2553, หน้า 161-163)

ขั้นที่ 1 กำหนดปัญหาการวิจัยที่เหมาะสมในการใช้ MANOVA คือ

1. เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างกลุ่มของตัวแปรผสมที่เกิดจากการรวมตัวของชุดตัวแปรตาม (Combination of dependent variables) โดยมีการควบคุมอัตราความคลาดเคลื่อน
2. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ
3. เพื่อควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม

ขั้นที่ 2 การออกแบบการวิเคราะห์

1. จำนวนตัวอย่างในแต่ละกลุ่มไม่ควรน้อยกว่า 20 ตัวอย่างและมากกว่าจำนวนตัวแปรตาม
2. การกำหนดตัวแปรอิสระและตัวแปรตามจะต้องมาจากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องเป็นอย่างดี ทำให้สามารถกำหนดตัวแปรที่มี Effect Size ของตัวแปรอิสระอย่างชัดเจน

ขั้นที่ 3 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น

1. ตรวจสอบความเป็นอิสระของค่าสังเกต จากแผนการสุ่มตัวอย่าง
2. ตรวจสอบ Homogeneity of Covariance Matrices โดยใช้ Box's Test
3. ทดสอบ Normality ด้วย Kolmogorov-Smirnov One-sample Test
4. ตรวจสอบ Linearity ด้วย Scatter Diagram
5. ตรวจสอบลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามด้วย Bartlett's Test of Sphericity

ขั้นที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของความแตกต่าง ด้วย Wilk's Lambda, Hotelling's T^2, Pilai's Trace หรือ Roy's GCR ซึ่งมีการประมาณค่าเช่นเดียวกับ F Statistic นิยมพิจารณาค่า α ที่ .05 เช่นกัน
2. วิเคราะห์ One-way ANOVA ต่อในแต่ละตัวแปรตามเพื่อดูความแตกต่าง หรือ Plot Graph เพื่อดูทิศทาง Interaction ในกรณีที่มีตัวแปรอิสระ 2 ตัว
3. ทำ Post-hoc Comparison เพื่อระบุกลุ่มที่มีความแตกต่าง

ขั้นที่ 5 การแปลผลการวิเคราะห์

1. อธิบายความแตกต่างระหว่างกลุ่มของชุดตัวแปรตาม หากพบความแตกต่างจะต้องดำเนินการในข้อ 2
2. อธิบายความแตกต่างในแต่ละตัวแปรตาม และระบุกลุ่มที่แตกต่าง
3. อธิบาย Covariate ว่าส่งผลอย่างไรเมื่อมีการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน

บทที่ 3
วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี ใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เพื่อเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และระดับการจัดการแบบเชิงรุก การวิจัยนี้ใช้แบบแผนการวิจัยที่เรียกว่าแบบแผนการวิจัยภาคตัดขวาง (Cross – sectional Design) ซึ่งเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ต้องการพร้อมกันในช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่ง แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เชิงบรรยายหรือเปรียบเทียบเพื่อให้เห็นความแตกต่างของตัวแปรที่สนใจศึกษาตามลักษณะของประชากรที่แตกต่างกัน (Edmonds & Kennedy, 2013, p. 108; John, Eugene, & Jeanne, 2012, pp. 137-182) แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แบบแผนการวิจัยภาคตัดขวาง (Cross – sectional Design)

Variable	Observation 1	Observation 2	Observation 3
Gender	Life Satisfaction	Positive Affect	Negative Affect
Year of Study	Life Satisfaction	Positive Affect	Negative Affect
Proactive Coping	Life Satisfaction	Positive Affect	Negative Affect

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยบูรพาที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามกฎหัวแม่มือ (Rule of Thumb) ในการวิเคราะห์ โดยใช้สถิติ One – way MANOVA ที่กำหนดว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยควรมีอย่างน้อย 20 เท่า ของจำนวนกลุ่มในตัวแปรต้นที่มีจำนวนกลุ่มมากที่สุด และในงานวิจัยนี้ ตัวแปรต้นที่มีจำนวนกลุ่มมากที่สุด ได้แก่ ตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา ซึ่งจำแนกเป็น 4 กลุ่ม (ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4) ดังนั้น ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ควรมีอย่างน้อย 80 คน แต่เพื่อความหลากหลายและความเป็นตัวแทนที่ดีของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน (Hair Jr. et al., 2014, p. 684)

การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage sampling) (Fowler Jr., 2014, pp. 22-23) ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. สุ่มคณะจำนวน 5 คณะจากคณะทั้งหมดในมหาวิทยาลัยบูรพา โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ได้รายชื่อคณะที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การสุ่มคณะที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

คณะต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยบูรพา	คณะที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
1. คณะการจัดการและการท่องเที่ยว	1. คณะการจัดการและการท่องเที่ยว
2. คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร์	2. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
3. คณะดนตรีและการแสดง	3. คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์
4. คณะพยาบาลศาสตร์	4. คณะโลจิสติกส์
5. คณะแพทยศาสตร์	5. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
6. คณะภูมิสารสนเทศศาสตร์	
7. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	
8. คณะเภสัชศาสตร์	
9. คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์	
10. คณะวิทยาการสารสนเทศ	
11. คณะวิทยาศาสตร์	
12. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา	
13. คณะวิศวกรรมศาสตร์	
14. คณะศิลปกรรมศาสตร์	
15. คณะศึกษาศาสตร์	
16. คณะสหเวชศาสตร์	
17. คณะสาธารณสุขศาสตร์	
18. คณะโลจิสติกส์	
19. วิทยาลัยนานาชาติ	
20. โครงการจัดตั้งคณะพาณิชยศาสตร์และบริหารธุรกิจ	
21. คณะเทคโนโลยีทางทะเล	
22. คณะวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์	
23. คณะอัญมณี	
24. คณะเทคโนโลยีการเกษตร	
25. คณะวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์	

2. สุ่มนิสิตคณะละ 40 คน แบบกระจายทุกชั้นปีตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 โดยแต่ละชั้นปีมีจำนวนใกล้เคียงกัน สรุปได้ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวนกลุ่มตัวอย่างนิสิตแต่ละคณะ

คณะที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	ชั้นปีที่ศึกษา	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
1. คณะการจัดการและการท่องเที่ยว	ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 4	40 คน
2. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 4	40 คน
3. คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์	ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 4	40 คน
4. คณะโลจิสติกส์	ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 4	40 คน
5. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา	ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 4	40 คน
	รวม	200 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและมาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก

ผู้วิจัยจัดทำแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและนำมาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก (Proactive coping) มาปรับให้อยู่ในรูปแบบของแบบสอบถามออนไลน์ โดยใช้ Google Form ในการสร้างแบบสอบถาม ซึ่งมีส่วนประกอบหลัก ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ ซึ่งสอบถามเกี่ยวกับเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และคณะ

2. มาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก (Proactive Coping)

มาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก ฉบับภาษาไทยแปลโดยอรพรรณ ตาทา (2556) ซึ่งพัฒนาจากต้นฉบับของ Greenglass et al. (1999) มีจำนวน 14 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามทางบวกจำนวน 11 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13 และข้อคำถามเชิงลบจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2, 9, 14 ซึ่งผู้วิจัยนำมาปรับให้อยู่ในรูปแบบของมาตรวัดออนไลน์ มาตรวัดนี้มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ ดังนี้

ไม่จริง	หมายถึง	ไม่เคยคิดพฤติกรรมดังกล่าวเลย
จริงบางครั้ง	หมายถึง	เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวบ้างนาน ๆ ครั้ง
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นบางครั้ง
จริงมาก	หมายถึง	เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวอยู่เสมอ

เกณฑ์การให้คะแนนระดับการจัดการแบบเชิงรุก

เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามทางบวก

ไม่จริง	ให้คะแนน	1
จริงบางครั้ง	ให้คะแนน	2
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน	3
จริงมาก	ให้คะแนน	4

เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามเชิงลบ

ไม่จริง	ให้คะแนน	4
จริงบางครั้ง	ให้คะแนน	3
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน	2
จริงมาก	ให้คะแนน	1

มาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก ฉบับภาษาไทย ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือด้านความตรงและความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์ดีมาก โดยคะแนนค่า IOC แต่ละข้อมีค่ามากกว่า 0.80 และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่า เท่ากับ 0.77 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (อรพรรณ ตาทา, 2556)

อย่างไรก็ตาม Greenglass et al. (1999) และ อรพรรณ ตาทา (2556) ไม่ได้ระบุเกณฑ์การแปลผลคะแนนที่ได้จากมาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุกไว้ ดังนั้นในการจำแนกระดับการจัดการแบบเชิงรุกในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้จำแนกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ สูง ปานกลาง และต่ำ โดยพิจารณาจากคะแนนในการตอบมาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก ดังนี้

ตารางที่ 5 การจำแนกระดับการจัดการแบบเชิงรุก

คะแนน	ระดับ
มากกว่าหรือเท่ากับ $\overline{X}+\frac{1}{2}.SD$	สูง
อยู่ระหว่าง $\overline{X}-\frac{1}{2}.SD$ กับ $\overline{X}+\frac{1}{2}.SD$	ปานกลาง
น้อยกว่าหรือเท่ากับ $\overline{X}-\frac{1}{2}.SD$	ต่ำ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 200 คน ได้ค่าเฉลี่ยของระดับการจัดการแบบเชิงรุกเท่ากับ 41.16 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.70 ดังนั้น สามารถจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามระดับการจัดการแบบเชิงรุกได้ 3 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูง มีคะแนนระดับการจัดการแบบเชิงรุกตั้งแต่ 44.01 ขึ้นไป กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกปานกลาง มีคะแนนระดับการจัดการแบบเชิงรุกอยู่ระหว่าง 38.31 กับ 44.04 และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกต่ำ มีคะแนนระดับการจัดการแบบเชิงรุกไม่เกิน 38.31 (รายละเอียดในภาคผนวก จ)

ส่วนที่ 2 มาตรวัดความสุขของคนไทยในรูปแบบการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ (Thai Happiness Scale: Computerized Adaptive Testing Version หรือ THS - CAT) เป็นมาตรวัดที่พัฒนาขึ้นโดย สุชาดา สกลกิจรุ่งโรจน์, เสรี ชัดแช้ม และ ม.ร.ว. สมพร สุทัศนีย์ (2558) ใช้สำหรับบุคคลที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป เพื่อวัดความสุขตามทฤษฎีความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well - being) (Pavot & Diener, 2013) โดยมาตรวัดความสุขของคนไทยที่จัดทำขึ้นในรูปแบบการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ มีการตรวจสอบคุณภาพรายข้อตามแนวคิดของทฤษฎีการตอบสนองข้อสอบ โดยมาตรวัดนี้ประกอบด้วย 3 มาตรวัดย่อย ได้แก่

1. มาตรวัดย่อยความพึงพอใจในชีวิต เป็นการประเมินชีวิตในภาพรวมว่าบุคคลรู้สึกพึงพอใจในชีวิตมากน้อยเพียงใด ลักษณะของข้อคำถามเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งสอบถาม

เกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อข้อคำถามว่าผู้ตอบเห็นด้วยกับข้อคำถามมากน้อยเพียงใด โดยมีตัวเลือกรายการคำตอบดังนี้

ไม่เห็นด้วย/เห็นด้วยน้อยที่สุด
เห็นด้วยน้อย
เห็นด้วยปานกลาง
เห็นด้วยมาก
เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2. มาตรวัดย่อยอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก เป็นการประเมินว่าบุคคลเกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกพอใจบ่อยครั้งเพียงใด ลักษณะเป็นแบบวัดความถี่ของการเกิดอารมณ์เชิงบวก 5 ระดับ โดยมีตัวเลือกรายการคำตอบดังนี้

ไม่เคยหรือแทบจะไม่เคยเกิดอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าว
เกิดอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวน้อยครั้ง
เกิดอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวบางครั้ง
เกิดอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวบ่อยครั้ง
เกิดอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวเป็นประจำ

3. มาตรวัดย่อยอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ เป็นการประเมินว่าบุคคลเกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดีซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจบ่อยครั้งเพียงใด ลักษณะเป็นแบบวัดความถี่ของการเกิดอารมณ์เชิงลบ 5 ระดับ โดยมีตัวเลือกรายการคำตอบดังนี้

ไม่เคยหรือแทบจะไม่เคยเกิดอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าว
เกิดอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวน้อยครั้ง
เกิดอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวบางครั้ง
เกิดอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวบ่อยครั้ง
เกิดอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวเป็นประจำ

โปรแกรมมาตรวัดความสุขของคนไทยในรูปแบบการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ (THS - CAT) ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวนทั้งสิ้น 61 ข้อ ซึ่งแบ่งเป็นมาตรวัดย่อยความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 13 ข้อ มาตรวัดย่อยอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก จำนวน 22 ข้อ และมาตรวัดย่อยอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ จำนวน 26 ข้อ โดยข้อคำถามทุกข้อผ่านเกณฑ์การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ มีค่าเฉลี่ยความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการมากกว่า 4.00 มีค่าอำนาจจำแนกตามทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม มากกว่า 0.30 ส่วนผลการวิเคราะห์ค่าพารามิเตอร์ของข้อคำถามตามทฤษฎีการตอบสนองข้อสอบ ปรากฏว่า ข้อคำถามมีค่าพารามิเตอร์ความชัน (Slope Parameter; a) อยู่ระหว่าง 0.44 ถึง 1.53 และพารามิเตอร์

เทรชโฮลด์ (Threshold Parameter; b) อยู่ระหว่าง -4.81 ถึง 4.70 ขณะที่ผลการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของข้อคำถามในคลัง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง ปรากฏว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี โดยมีค่า Chi-Square เท่ากับ 1067.36; p = 0.47 ที่องศาอิสระเท่ากับ 1065 ค่า CFI, GFI และ AGFI มีค่ามากกว่า 0.90 ค่า RMSEA และ SRMR มีค่าน้อยกว่า .05 ส่วนค่าน้ำหนักองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบของมาตรวัดมีค่าตั้งแต่ 0.53 – 0.89 จำแนกได้ดังนี้ ด้านความพึงพอใจในชีวิตมีน้ำหนักองค์ประกอบ 0.89 ด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.53 และด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.64 (Sakolkijrungroj, Chadcham, & Sudhasani, 2015)

โปรแกรมมาตรวัดความสุขของคนไทยในรูปแบบการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ (THS - CAT) มีตัวเลือกการใช้งาน 2 รูปแบบ ได้แก่

รูปแบบที่หนึ่งเป็นการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ซึ่งมีกลไกการคัดเลือกข้อคำถามให้เหมาะสมกับระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคล ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การคัดเลือกข้อคำถามเริ่มต้นด้วยข้อคำถามที่ให้ค่าสารสนเทศสูงที่สุด (Maximum Information) ณ ตำแหน่งค่าคุณลักษณะแฝงของผู้ทดสอบที่กำหนดไว้ เท่ากับ 0.00 2) การประมาณค่าคุณลักษณะแฝงของผู้ทดสอบทุกครั้งที่มีการตอบข้อคำถาม โดยใช้วิธีการ Expected a Posteriori (EAP) 3) การคัดเลือกข้อคำถามข้อถัดไป ด้วยข้อคำถามซึ่งมีค่าสารสนเทศสูงที่สุด ณ ตำแหน่งค่าคุณลักษณะแฝงที่ประมาณค่าได้ และ 4) การยุติการทดสอบ เมื่อถึงเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ ความคลาดเคลื่อนจากการประมาณค่าคุณลักษณะแฝงมีค่าต่ำกว่า 0.30 หรือข้อคำถามหมดคลัง (Sakolkijrungroj et al., 2015)

รูปแบบที่สองเป็นการทดสอบด้วยข้อคำถามทั้งหมดในคลังข้อคำถาม ซึ่งมีขั้นตอนที่ 1-3 เช่นเดียวกับการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ แต่การยุติการทดสอบมีเกณฑ์เดียว คือ เมื่อข้อคำถามหมดคลัง

ในการศึกษานี้ใช้โปรแกรมมาตรวัดความสุขของคนไทยในรูปแบบการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ (THS - CAT) เฉพาะรูปแบบที่ 1 เท่านั้น

การคำนวณคะแนนของโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย เพื่อจำแนกตามระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จะคำนวณจากตำแหน่งเปอร์เซนไทล์และคะแนนมาตรฐาน 3 ประเภท ได้แก่ คะแนนซี (Z-score) คะแนนที (T-score) และคะแนนสเตไนน์ (Stanine) ซึ่งคะแนนความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยและคะแนนขององค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ จะแสดงในหน้ารายงานผลการทดสอบเมื่อผู้ใช้งานทดสอบเสร็จสิ้น ในรูปแบบคะแนนที (T-score) โดยมีคะแนนเต็ม 100 คะแนน และมีเกณฑ์การแปลความหมายดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนที ที่ได้จากโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย

คะแนนที (T-score)	มาตรวัดย่อย/มาตรวัด			
	ความพึงพอใจในชีวิต	อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก	อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ	ความสุขโดยรวม
มากกว่า 68	พึงพอใจอย่างยิ่ง	สูงที่สุด	ต่ำที่สุด	มีความสุขอย่างยิ่ง
63 - 68	พึงพอใจมาก	สูงมาก	ต่ำมาก	มีความสุขมาก
58 - 62	พึงพอใจ	สูง	ต่ำ	มีความสุข
53 - 57	ค่อนข้างพึงพอใจ	สูงกว่าปกติเล็กน้อย	ต่ำกว่าปกติเล็กน้อย	มีความสุขสูงกว่าปกติเล็กน้อย
48 - 52	ปานกลาง	ปกติ	ปกติ	มีความสุขปกติ
43 - 47	พึงพอใจน้อย	ต่ำกว่าปกติเล็กน้อย	สูงกว่าปกติเล็กน้อย	มีความสุขต่ำกว่าปกติเล็กน้อย
38 - 42	ไม่ค่อยพึงพอใจ	ต่ำ	สูง	มีความสุขน้อย
32 - 37	ไม่พึงพอใจ	ต่ำมาก	สูงมาก	มีความสุขน้อยมาก
น้อยกว่า 32	ไม่พึงพอใจอย่างยิ่ง	ต่ำที่สุด	สูงที่สุด	ไม่มีความสุข

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

แบบสอบถามและมาตรวัดที่นำมาใช้ในการวิจัยนี้ เป็นมาตรวัดที่มีการตรวจสอบคุณภาพทางการวัดมาเรียบร้อยแล้ว ซึ่งผู้วิจัยนำมาใช้โดยไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงเนื้อหา จึงดำเนินการตรวจสอบคุณสมบัติด้านความเที่ยงของเครื่องมือวิจัยและความเหมาะสมในการนำมาใช้ ในบริบทของการวัดกับนิสิตระดับปริญญาตรี โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนิสิตระดับปริญญาตรีที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยซึ่งมีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นจึงวิเคราะห์ค่าความเที่ยงด้วยวิธีการตรวจสอบความสอดคล้องภายใน โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach’s Alpha) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของระดับการจัดการแบบเชิงรุก (Proactive Coping) เท่ากับ 0.80 ส่วนการประเมินความแม่นยำของมาตรวัดความสุขของคนไทยในรูปแบบการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ (THS - CAT) สามารถประเมินได้จากค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานจากการประมาณค่า (Standard Error of Estimation: SEE) ปรากฏว่าค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานจากการประมาณค่าโดยจำแนกมาตรวัดย่อยความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกและอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ มีค่าเท่ากับ 0.29, 0.27 และ 0.28 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เสนอเค้าโครงวิจัยฉบับย่อและเอกสารประกอบต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อพิจารณาประเด็นต่าง ๆ ของการวิจัยนี้ที่อาจส่งผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างจนกระทั่งได้รับการอนุมัติจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นต่อไป

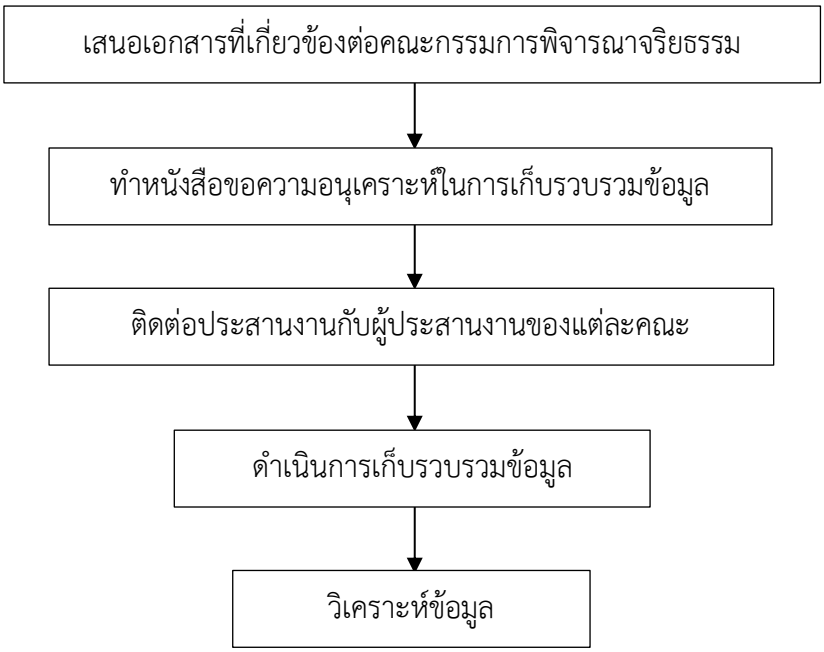
2. ทำหนังสือเสนอขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยจากวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา ไปยังคณบดีคณะที่ได้รับการคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตตามจำนวนที่ระบุไว้ในขั้นตอนการเลือกตัวอย่าง

3. ติดต่อประสานงานกับผู้ประสานงานของแต่ละคณะ เพื่อกำหนดวันเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

4. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนพฤษภาคม 2559 ตามคณะที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง และตามอาคารต่าง ๆ ที่เป็นศูนย์รวมสำหรับนิสิต เช่น สำนักหอสมุด สำนักคอมพิวเตอร์ และกองกิจการนิสิต โดยใช้คอมพิวเตอร์โน้ตบุคส่วนตัวของผู้วิจัยและโทรศัพท์สมาร์ทโฟนของกลุ่มตัวอย่างที่เชื่อมต่อกับระบบอินเตอร์เน็ต โดยกลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าทำแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและมาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุกจากเว็บไซต์ http://goo.gl/forms/PEbQbfvGsC ซึ่งในการเข้าใช้งาน ผู้ใช้งานต้องตอบแบบสอบถามทั้งหมด เมื่อผู้ใช้งานตอบแบบสอบถามครบทุกข้อแล้วจะต้องกดปุ่ม “ส่ง” เพื่อบันทึกข้อมูลในฐานข้อมูลของผู้วิจัย ส่วนโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทยนั้น ผู้ใช้งานสามารถเข้าใช้งานได้จากhttp://www.thscat.com/Test/index.php?r=register/index โดยในการเข้าใช้งานโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทยนั้น ผู้ใช้งานจะต้องเลือกที่มาตรวัดความสุขโดยรวมเพื่อทำแบบทดสอบ จากนั้นผู้ใช้งานจะต้องกรอกข้อมูลส่วนบุคคลให้ครบและกรอกรหัสแคปท์ชา เมื่อผู้ใช้งานกรอกข้อมูลทั้งหมดครบถ้วนแล้ว ผู้ใช้งานจะต้องเลือกที่ปุ่ม “เริ่มทดสอบ (CAT)” สีเขียว จากนั้นผู้ใช้งานจะต้องตอบแบบทดสอบที่ขึ้นบนหน้าจอทีละข้อจนครบตามเกณฑ์ของแบบทดสอบ เมื่อผู้ใช้งานตอบแบบทดสอบครบตามเกณฑ์แล้วจะปรากฏรายงานผลการทดสอบ (รายละเอียดดังภาคผนวก ก)

5. เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลครบถ้วนแล้ว นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์และเตรียมข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์ต่อไป ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ คิดเป็นร้อยละ 100

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลสรุปได้ดังภาพที่ 9



ภาพที่ 9 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

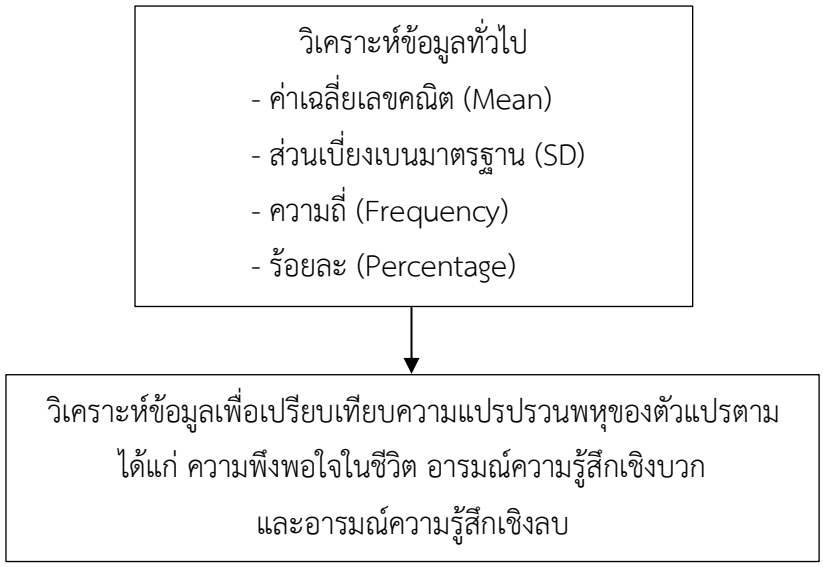
การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น เพื่อให้ทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและลักษณะการแจกแจงของตัวแปร เป็นการวิเคราะห์ค่าสถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*SD*) ความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

2. วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรพหุ (ความพึงพอใจในชีวิต, อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก, อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ) ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบทางเดียว (One – way MANOVA)

การวิเคราะห์ข้อมูลทั้ง 2 ส่วน ใช้โปรแกรม SPSS ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งสามารถสรุปการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังภาพที่ 10



ภาพที่ 10 การวิเคราะห์ข้อมูล

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ

1. ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจายของตัวแปรตาม
2. ผลการเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกตามเพศ
3. ผลการเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา
4. ผลการเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก

เพื่อให้การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการทำความเข้าใจผลการวิเคราะห์ข้อมูลตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และความหมายที่ใช้แทนค่าสถิติต่าง ๆ ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ มีดังนี้

สัญลักษณ์	ความหมาย
n	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
M	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต
SD	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
CV	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (Coefficient of Variation)
F	ค่าสถิติทดสอบ *F*
df	ค่าองศาอิสระ
SS	ผลรวมคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐานแต่ละตัวยกกำลังสอง (Sum of Square)
MS	ค่าความแปรปรวน (Mean of Square)
p	ค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ
η^2	ขนาดอิทธิพลอีตากำลังสอง
χ^2	ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square)
SK	ค่าความเบ้ของข้อมูล (Skewness)
KU	ค่าความโด่งของข้อมูล (Kurtosis)
H_{df}	ค่า Hypothesis *df*
E_{df}	ค่า Error *df*

สัญลักษณ์	ความหมาย
LS	ความพึงพอใจในชีวิต
PE	อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก
NE	อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยบูรพา ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 200 คน รายละเอียดข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศและชั้นปีที่ศึกษา ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศและชั้นปีที่ศึกษา

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (*n*=200)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	99	49.50
หญิง	101	50.50
ชั้นปีที่ศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	45	22.50
ชั้นปีที่ 2	52	26.00
ชั้นปีที่ 3	54	27.00
ชั้นปีที่ 4	49	24.50

จากตารางที่ 7 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีจำนวน 200 คน เมื่อจำแนกตามเพศ ปรากฏว่า มีจำนวนใกล้เคียงกัน โดยนิสิตเพศชายมีจำนวน 99 คน และนิสิตเพศหญิงมีจำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 49.50 และ 50.50 ตามลำดับ

เมื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามชั้นปีที่ศึกษา ปรากฏว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการกระจายใกล้เคียงกันตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 มีจำนวน 45 คน ชั้นปีที่ 2 มีจำนวน 52 คน ชั้นปีที่ 3 มีจำนวน 54 คน และชั้นปีที่ 4 มีจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50, 26.00, 27.00 และ 24.50 ตามลำดับ

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ และค่าความโด่งของระดับการจัดการแบบเชิงรุก

ตัวแปร	*M*	*SD*	*CV* (%)	*SK*	*KU*
ระดับการจัดการแบบเชิงรุก	41.16	5.70	13.84	-1.29	3.65

ตารางที่ 8 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของระดับการจัดการแบบเชิงรุก ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (*M*) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*SD*) ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (*CV*) ค่าความเบ้ (*SK*) และค่าความโด่ง (*KU*) ปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยระดับการจัดการแบบเชิงรุกเท่ากับ 41.16 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.70

ตารางที่ 9 กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก

ระดับการจัดการแบบเชิงรุก	จำนวน (*n*=200)	ร้อยละ
สูง	59	29.50
ปานกลาง	90	45.00
ต่ำ	51	25.50

จากตารางที่ 9 เมื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก ปรากฏว่าสามารถแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูง กลุ่มที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกปานกลาง และกลุ่มที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกต่ำ และนิสิตที่อยู่ในกลุ่มที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกปานกลาง มีจำนวนมากที่สุด คือ 90 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 รองลงมาเป็นกลุ่มที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูง มีจำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 29.50 และกลุ่มที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกต่ำ มีจำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 25.50

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยในองค์ประกอบย่อย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ ที่เป็นผลจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุแบบทางเดียว แบ่งเป็น 4 ส่วน ได้แก่ 1) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ และค่าความโด่งของตัวแปรตาม 2) ผลการเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกตามเพศ 3) ผลการ

เปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา และ 4) ผลการเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก มีรายละเอียดดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ และค่าความโด่งของตัวแปรตาม

นำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 200 คน มาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ และค่าความโด่งของตัวแปรตาม รายละเอียดดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ และค่าความโด่งของตัวแปรตาม

ตัวแปรตามแต่ละด้าน	*M*	*SD*	*CV* (%)	*SK*	*KU*
ความพึงพอใจในชีวิต	68.81	5.43	7.89	-.35	-.45
อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก	48.77	7.80	15.99	.32	-.07
อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ	64.62	3.94	6.10	-.67	.42

จากตารางที่ 10 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรตาม ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (*M*) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*SD*) ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (*CV*) ค่าความเบ้ (*SK*) และค่าความโด่ง (*KU*) สามารถแยกพิจารณาตามค่าสถิติของแต่ละตัวแปรได้ดังนี้

ในส่วนของค่าเฉลี่ย ปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับพึงพอใจมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.81 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.43 มีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 48.77 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.80 และมีอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบในระดับต่ำมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 64.62 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.94

เมื่อนำค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์การกระจายของแต่ละตัวแปรตาม ได้ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย อยู่ระหว่าง 6.10 ถึง 15.99 โดยตัวแปรตามที่มีค่าสัมประสิทธิ์การกระจายมากที่สุด ได้แก่ ตัวแปรอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก รองลงมาเป็นตัวแปรความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ แสดงว่า ค่าเฉลี่ยที่ได้มีความเป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่าง

เมื่อพิจารณาในส่วนของค่าความเบ้ และค่าความโด่ง ปรากฏว่า ตัวแปรความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ มีค่าความเบ้อยู่ระหว่าง -.67 ถึง .32

และความโด่งอยู่ระหว่าง -.45 ถึง .42 ซึ่งทั้งค่าความเบ้และค่าความโด่งมีค่ากำลังสองไม่เกิน 6 ชี้ให้เห็นว่า ตัวแปรความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ มีลักษณะการแจกแจงใกล้เคียงกับโค้งปกติ (Glass & Kenneth, 1995, p. 91) นอกจากนี้ Hair Jr. et al. (2014, p. 75) กล่าวว่า ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างมีขนาดตั้งแต่ 200 ขึ้นไป ปัญหาเรื่องการแจกแจงแบบปกติของข้อมูลไม่ได้เป็นเรื่องที่สำคัญมากนัก ดังนั้น จึงสามารถนำตัวแปรความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อได้

2. ผลการเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกตามเพศ

ผลการเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยในระดับองค์ประกอบ ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ จำแนกตามเพศ แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 11 ถึงตารางที่ 16

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตาม จำแนกตามเพศ

ตัวแปรตามแต่ละด้าน	เพศ			
	ชาย (*n* = 99)		หญิง (*n* = 101)	
	M	*SD*	*M*	*SD*
ความพึงพอใจในชีวิต	67.66	5.51	69.94	5.12
อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก	48.34	7.28	49.18	8.29
อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ	64.42	4.23	64.81	3.65

จากตารางที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตามแต่ละตัว จำแนกตามเพศ ปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับพึงพอใจมาก มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 67.66 (*SD*=5.51) ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิงมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับพึงพอใจอย่างยิ่ง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 69.94 (*SD*=5.12) ส่วนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก กลุ่มตัวอย่างทั้งสองเพศมีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน กลุ่มตัวอย่างเพศชายมีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเฉลี่ยเท่ากับ 48.34 (*SD*=7.28) ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิงมีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเฉลี่ยเท่ากับ 49.18 (*SD*=8.29) และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ กลุ่มตัวอย่างทั้งสองเพศมีอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบในระดับต่ำมากเช่นเดียวกัน กลุ่มตัวอย่างเพศชายมีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบเฉลี่ยเท่ากับ 64.42 (*SD*=4.23) ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิงมีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบเฉลี่ยเท่ากับ 64.81 (*SD*=3.65)

ตารางที่ 12 ผลการทดสอบเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนตัวแปรตาม จำแนกตามเพศ โดยสถิติทดสอบ Box's M

Box's M Test of Equality of Covariance Matrices	Value
Box's M	11.44
F	1.88
*df*1	6
*df*2	283733.77
p	.08

จากตารางที่ 12 ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบทางเดียว โดยการทดสอบเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนตัวแปรตาม ด้วยสถิติ Box's M ปรากฏว่า สถิติทดสอบ Box's M มีค่าเท่ากับ 11.44 เมื่อพิจารณาจากค่าสถิติทดสอบ *F* ที่ปรากฏ มีค่าเท่ากับ 1.88 โดยมีค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ *p* เท่ากับ .08 แสดงให้เห็นว่า เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนตัวแปรตามจำแนกตามเพศไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 13 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรตามกับตัวแปรเพศ โดยสถิติทดสอบ Bartlett's test

Bartlett's Test of Sphericity	Value
Likelihood Ratio	0.00
Approx. Chi-Square	99.72
df	5
p	.00

จากตารางที่ 13 ผลการตรวจสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรตามกับตัวแปรเพศ โดย Bartlett's test ปรากฏว่า สถิติทดสอบ Likelihood Ratio ของ Bartlett's test มีค่าเท่ากับ 0.00 เมื่อพิจารณาจากค่าสถิติทดสอบไค-สแควร์ที่ปรากฏ มีค่าเท่ากับ 99.72 โดยมีค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ *p* เท่ากับ .00 แสดงให้เห็นว่า ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยทั้ง 3 ด้าน มีความสัมพันธ์กับตัวแปรเพศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 12 และตารางที่ 13 ปรากฏว่า เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ จึงสามารถทดสอบสมมติฐานด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบทางเดียว จำแนกตามเพศได้ในขั้นต่อไป

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงในตารางที่ 14

ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบทางเดียวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกตามเพศ

Statistical Test	Value	*F*	H_{df}	E_{df}	*p*	η^2	Power
Pillai's Trace	0.05	3.26	3	196	.02	0.05	0.74
Wilks' Lambda	0.95	3.26	3	196	.02	0.05	0.74
Hotelling's T^2	0.05	3.26	3	196	.02	0.05	0.74
Roy's Largest Root	0.05	3.26	3	196	.02	0.05	0.74

จากตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบทางเดียวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกตามเพศ ด้วยสถิติ Wilks' Lambda ปรากฏว่า สถิติทดสอบ Wilks' Lambda มีค่าเท่ากับ 0.95 และค่าสถิติทดสอบ *F* เท่ากับ 3.26 โดยมีค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ *p* เท่ากับ .02 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มนิสิตเพศชายและเพศหญิงมีความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ดังนั้นในขั้นตอนต่อไปเป็นการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1.1 ถึง 1.3

ตารางที่ 15 ผลการทดสอบความแปรปรวนของคะแนนของแต่ละตัวแปรตาม จำแนกตามเพศ

ตัวแปรตามแต่ละด้าน	*F*	*df1*	*df2*	*p*
ความพึงพอใจในชีวิต	0.45	1	198	.50
อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก	2.47	1	198	.12
อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ	2.40	1	198	.12

จากตารางที่ 15 ผลการทดสอบความแปรปรวนของคะแนนของแต่ละตัวแปรตาม จำแนกตามเพศ ด้วยสถิติ Levene's test ปรากฏว่า คะแนนความพึงพอใจในชีวิต ให้ค่าสถิติ *F* เท่ากับ

0.45 โดยมีค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ *p* เท่ากับ .50 แสดงให้เห็นว่า คะแนนความพึงพอใจในชีวิตมีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนระหว่างกลุ่มเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน ส่วนคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ให้ค่าสถิติ *F* เท่ากับ 2.47 โดยมีค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ *p* เท่ากับ .12 แสดงให้เห็นว่า คะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกมีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนระหว่างกลุ่มเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน ในขณะที่คะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ ให้ค่าสถิติ *F* เท่ากับ 2.40 โดยมีค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ *p* เท่ากับ .12 แสดงให้เห็นว่า คะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบมีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนระหว่างกลุ่มเพศชายกับเพศหญิงไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 16 ผลการเปรียบเทียบตัวแปรความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ จำแนกตามเพศ

แหล่งความแปรปรวน	ตัวแปรตามแต่ละด้าน	*SS*	*df*	MS	*F*	*p*	η^2	Power
เพศ	ความพึงพอใจในชีวิต	260.81	1	260.81	9.23	.00	0.04	0.86
	อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก	34.84	1	34.84	0.57	.45	0.00	0.12
	อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ	7.51	1	7.51	0.48	.49	0.00	0.11

ผลการเปรียบเทียบตัวแปรความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ จำแนกตามเพศ ดังแสดงในตารางที่ 16 ปรากฏว่า มีเพียงตัวแปรความพึงพอใจในชีวิตเพียงตัวเดียวที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกตามเพศ ซึ่งพิจารณาจากค่าสถิติ *F* ที่มีค่าเท่ากับ 9.23 (*p*=.00) และเมื่อพิจารณาถึงค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจในชีวิต จำแนกตามเพศในตารางที่ 11 ปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชาย โดยกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต อยู่ในระดับพึงพอใจอย่างยิ่ง (*M*=69.94) และกลุ่มตัวอย่างเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต อยู่ในระดับพึงพอใจมาก (*M*=67.66) นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์ได้ปรากฏค่าขนาดอิทธิพลของความแตกต่าง η^2 เท่ากับ 0.04 และค่า Observed Power เท่ากับ 0.86 ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ผลการศึกษานี้มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างและขนาดอิทธิพลของความแตกต่างเพียงพอต่อการอ้างอิงไปยังกลุ่มประชากร (Hair Jr. et al., 2014, p. 482; Tabachnick & Fidell, 2013, p. 55) ส่วนตัวแปรอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกและอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ ได้ค่าสถิติ *F* เท่ากับ 0.57 (*p* = .45) และ 0.48 (*p* = .49)

ตามลำดับ หมายความว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงมีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกและอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบไม่แตกต่างกัน

สรุปได้ว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1.1 แต่ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1.2 และ 1.3

3. ผลการเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

ผลการเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยในระดับองค์ประกอบ ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ โดยจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 17 ถึงตารางที่ 23

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตาม จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

ตัวแปรตามแต่ละด้าน	ชั้นปีที่ศึกษา							
	ชั้นปีที่ 1 (*n*=45)		ชั้นปีที่ 2 (*n*=52)		ชั้นปีที่ 3 (*n*=54)		ชั้นปีที่ 4 (*n*=49)	
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*
ความพึงพอใจในชีวิต	66.58	5.17	67.90	4.95	70.19	5.50	70.31	5.31
อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก	46.89	7.26	48.23	7.60	48.41	8.14	51.45	7.61
อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ	64.00	4.71	64.69	3.27	64.74	3.64	64.98	4.19

จากตารางที่ 17 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตามทั้งสามตัว จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา ปรากฏว่า นิสิตที่ศึกษาชั้นปี 4 มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจสูงที่สุด มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 70.31 (*SD*=5.31) รองลงมาเป็นนิสิตที่ศึกษาชั้นปี 3 นิสิตที่ศึกษาชั้นปี 2 และนิสิตที่ศึกษาชั้นปี 1 มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 70.19 (*SD*=5.50), 67.90 (*SD*=4.95) และ 66.58 (*SD*=5.17) ตามลำดับ

ในส่วนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก นิสิตที่ศึกษาชั้นปี 4 มีคะแนนเฉลี่ยอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกสูงที่สุดเช่นเดียวกัน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 51.45 (*SD*=7.61) รองลงมาเป็นนิสิตที่ศึกษาชั้นปี 3 นิสิตที่ศึกษาชั้นปี 2 และนิสิตที่ศึกษาชั้นปี 1 มีคะแนนเฉลี่ยอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเท่ากับ 48.41 (*SD*=8.14), 48.23 (*SD*=7.60) และ 46.89 (*SD*=7.26) ตามลำดับ

ในส่วนอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ นิสิตที่ศึกษาชั้นปี 4 มีคะแนนเฉลี่ยอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบต่ำที่สุด มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 64.98 (*SD*=4.19) รองลงมาเป็นนิสิตที่ศึกษาชั้นปี 3 นิสิตที่

ศึกษาชั้นปี 2 และนิสิตที่ศึกษาชั้นปี 1 มีคะแนนเฉลี่ยอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบเท่ากับ 64.74 (*SD*=3.64), 64.69 (*SD*=3.27) และ 64.00 (*SD*=4.71) ตามลำดับ

ตารางที่ 18 ผลการทดสอบเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนตัวแปรตาม จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา โดยสถิติทดสอบ Box's M

Box's M Test of Equality of Covariance Matrices	Value
Box's M	22.06
F	1.19
*df*1	18
*df*2	130578.33
p	.26

จากตารางที่ 18 ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบทางเดียว โดยการทดสอบเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนตัวแปรตาม ด้วยสถิติ Box's M ปรากฏว่า สถิติทดสอบ Box's M มีค่าเท่ากับ 22.06 เมื่อพิจารณาจากค่าสถิติทดสอบ *F* ที่ปรากฏ มีค่าเท่ากับ 1.19 โดยมีค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ *p* เท่ากับ .26 แสดงให้เห็นว่า เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนตัวแปรตามจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษาไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 19 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรตามกับตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา โดยสถิติทดสอบ Bartlett's test

Bartlett's Test of Sphericity	Value
Likelihood Ratio	0.00
Approx. Chi-Square	92.77
df	5
p	.00

จากตารางที่ 19 ผลการตรวจสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรตามกับตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา โดย Bartlett's test ปรากฏว่า สถิติทดสอบ Likelihood Ratio ของ Bartlett's test มีค่าเท่ากับ 0.00 เมื่อพิจารณาจากค่าสถิติทดสอบไค-สแควร์ที่ปรากฏ มีค่าเท่ากับ 92.77 โดยมีค่าความน่าจะเป็น

ทางสถิติ *p* เท่ากับ .00 แสดงให้เห็นว่า ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยทั้ง 3 ด้าน มีความสัมพันธ์กับชั้นปีที่ศึกษาแตกต่างกัน

จากตารางที่ 18 และที่ 19 ปรากฏว่า เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ จึงสามารถทดสอบสมมติฐานด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบทางเดียวโดยจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษาได้ในขั้นต่อไป

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงในตารางที่ 20

ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบทางเดียวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

Statistical Test	Value	*F*	H_{df}	E_{df}	*p*	η^2	Power
Pillai's Trace	0.12	2.73	9	588	.00	0.04	0.96
Wilks' Lambda	0.88	2.79	9	472	.00	0.04	0.90
Hotelling's T^2	0.13	2.84	9	578	.00	0.04	0.96
Roy's Largest Root	0.12	7.51	3	196	.00	0.10	0.99

จากตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบทางเดียวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยหรือตัวแปรตามโดยรวม จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา ด้วยสถิติ Wilks' Lambda ปรากฏว่า สถิติทดสอบ Wilks' Lambda มีค่าเท่ากับ 0.88 เมื่อพิจารณาจากค่าสถิติทดสอบ *F* ที่ปรากฏ มีค่าเท่ากับ 2.79 โดยมีค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ *p* เท่ากับ .00 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มนิสิตเรียนชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 มีระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงต้องเปรียบเทียบตัวแปรตามแต่ละตัวระหว่างกลุ่มนิสิตเรียนชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ในขั้นตอนต่อไป

สรุปได้ว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ดังนั้นในขั้นตอนต่อไปเป็นการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2.1 ถึง 2.3

ตารางที่ 21 ผลการทดสอบความแปรปรวนของคะแนนตัวแปรตามแต่ละด้าน จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

ตัวแปรตามแต่ละด้าน	*F*	*df1*	*df2*	*p*
ความพึงพอใจในชีวิต	0.55	3	196	.65
อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก	0.57	3	196	.64
อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ	1.81	3	196	.15

จากตารางที่ 21 ผลการทดสอบความแปรปรวนของคะแนนตัวแปรตามแต่ละด้าน จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา ด้วยสถิติ Levene's test ปรากฏว่า คะแนนความพึงพอใจในชีวิต ให้ค่าสถิติ *F* เท่ากับ 0.55 โดยมีค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ *p* เท่ากับ .65 แสดงให้เห็นว่า คะแนนความพึงพอใจในชีวิตมีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนระหว่างกลุ่มชั้นปีที่ศึกษาไม่แตกต่างกัน ส่วนคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ให้ค่าสถิติ *F* เท่ากับ 0.57 โดยมีค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ *p* เท่ากับ .64 แสดงให้เห็นว่า คะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกมีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนระหว่างกลุ่มชั้นปีที่ศึกษาไม่แตกต่างกัน และคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ ให้ค่าสถิติ *F* เท่ากับ 1.81 โดยมีค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ *p* เท่ากับ .15 แสดงให้เห็นว่า คะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบมีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนระหว่างกลุ่มชั้นปีที่ศึกษาไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 22 ผลการเปรียบเทียบตัวแปรความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	ตัวแปรตามแต่ละด้าน	*SS*	*df*	MS	*F*	*p*	η^2	Power
ชั้นปีที่ศึกษา	ความพึงพอใจในชีวิต	478.73	3	159.58	5.82	.00	0.08	0.95
	อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก	533.12	3	177.71	3.01	.03	0.04	0.70
	อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ	24.69	3	8.23	0.53	.67	0.01	0.16

จากตารางที่ 22 เมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบย่อยแต่ละตัวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา ปรากฏว่า กลุ่มที่ศึกษาต่างชั้นปีมีความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งพิจารณาจากค่าสถิติ *F* มีค่าเท่ากับ 5.82 (p = .00) และ 3.01 (p = .03) ตามลำดับ โดยมีค่าขนาดอิทธิพลของความแตกต่าง η^2 เท่ากับ 0.08

และ 0.04 และค่า Observed Power เท่ากับ 0.95 และ 0.70 ตามลำดับ ชี้ให้เห็นว่า ผลการศึกษานี้มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างและขนาดอิทธิพลเพียงพอที่จะอ้างอิงความแตกต่างของตัวแปรตาม เมื่อจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษาไปยังกลุ่มประชากรได้ ส่วนอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบมีคะแนนไม่แตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา ซึ่งพิจารณาจากค่าสถิติ *F* มีค่าเท่ากับ 0.53 (p = .67)

สรุปได้ว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2.1 และ 2.2 แต่ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2.3 ในขั้นตอนต่อไปเป็นการศึกษาความแตกต่างของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตและคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา จากการศึกษาความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนระหว่างกลุ่มต่างชั้นปีที่ศึกษาในตารางที่ 22 ปรากฏว่า คะแนนความพึงพอใจในชีวิตและคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก มีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนระหว่างกลุ่มต่างชั้นปีที่ศึกษาไม่แตกต่างกัน ดังนั้นในการศึกษา Post Hoc Tests จึงเลือกใช้สถิติ LSD ดังผลแสดงในตารางที่ 23

ตารางที่ 23 ผลสรุปความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา โดยสถิติ LSD

ตัวแปรตามแต่ละด้าน	ชั้นปีที่ศึกษา	ค่าเฉลี่ย	ชั้นปีที่ศึกษา			
			1	2	3	4
ความพึงพอใจ	1	66.58	-	-1.33	-3.61*	-3.73*
ในชีวิต	2	67.90		-	-2.28*	-2.40*
	3	70.19			-	-0.12
	4	70.31				-
อารมณ์ความรู้สึก	1	46.89	-	-1.34	-1.52	-4.56*
เชิงบวก	2	48.23		-	-0.18	-3.22*
	3	48.41			-	-3.04*
	4	51.45				-

* $p < .05$

จากตารางที่ 23 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของความพึงพอใจในชีวิต และอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก โดยสถิติ LSD ปรากฏว่า รายคู่ที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันมีจำนวน 4 คู่ ได้แก่ 1) กลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 และกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 3 โดยกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 3 มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 70.19 สูงกว่ากลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 66.58

2) กลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 และกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 โดยกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 70.31 สูงกว่ากลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 66.58 3) กลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 2 และกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 3 โดยกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 3 มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 70.19 สูงกว่ากลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 2 ที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 67.90 และ 4) กลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 2 และกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 โดยกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 70.31 สูงกว่ากลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 2 ที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 67.90

ส่วนรายคู่ที่มีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกแตกต่างกันมีจำนวน 3 คู่ ได้แก่ 1) กลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 และกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 โดยกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 มีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเท่ากับ 51.45 สูงกว่ากลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเท่ากับ 46.89 2) กลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 2 และกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 โดยกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 มีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเท่ากับ 51.45 สูงกว่ากลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 2 ที่มีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเท่ากับ 48.23 และ 3) กลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 3 และกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 โดยกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 มีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเท่ากับ 51.45 สูงกว่ากลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 3 ที่มีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเท่ากับ 48.41

4. ผลการเปรียบเทียบตัวแปรความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก

ผลการเปรียบเทียบตัวแปรความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยในระดับองค์ประกอบ ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ โดยจำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 24 ถึงตารางที่ 30

ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตาม จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก

ตัวแปรตามแต่ละด้าน	ระดับการจัดการแบบเชิงรุก					
	สูง (*n*=59)		ปานกลาง (*n*=90)		ต่ำ (*n*=51)	
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*
ความพึงพอใจในชีวิต	70.85	4.97	68.56	5.58	66.90	4.93
อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก	48.78	8.27	49.01	7.63	48.31	7.66
อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ	64.46	4.17	64.37	4.14	65.25	3.25

จากตารางที่ 24 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตามทั้งสามตัว จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก ปรากฏว่า นิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูง มีคะแนนเฉลี่ยอารมณ์ความพึงพอใจในชีวิตสูงที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 70.85 (*SD*=4.97) รองลงมาเป็น

นิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกปานกลาง และนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 68.56 (*SD*=5.58) และ 66.90 (*SD*=4.93) ตามลำดับ

ในส่วนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก นิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกสูงที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 49.01 (*SD*=7.63) รองลงมาเป็นนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูง และนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเท่ากับ 48.78 (*SD*=8.27) และ 48.31 (*SD*=7.66) ตามลำดับ

ในส่วนอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ นิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบต่ำที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 65.25 (*SD*=3.25) รองลงมาเป็นนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูง และนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบเท่ากับ 64.46 (*SD*=4.17) และ 64.37 (*SD*=4.14) ตามลำดับ

ตารางที่ 25 ผลการทดสอบเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนตัวแปรตาม จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก โดยสถิติทดสอบ Box's M

Box's M Test of Equality of Covariance Matrices	Value
Box's M	14.75
F	1.20
*df*1	12
*df*2	124871.68
p	.28

จากตารางที่ 25 ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบทางเดียว โดยการทดสอบเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนตัวแปรตาม ด้วยสถิติ Box's M ปรากฏว่า สถิติทดสอบ Box's M มีค่าเท่ากับ 14.75 เมื่อพิจารณาจากค่าสถิติทดสอบ *F* ที่ปรากฏ มีค่าเท่ากับ 1.20 โดยมีค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ *p* เท่ากับ .28 แสดงให้เห็นว่า เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนตัวแปรตามจำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุกไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 26 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรตามกับระดับการจัดการแบบเชิงรุก โดยสถิติทดสอบ Bartlett's test

Bartlett's Test of Sphericity	Value
Likelihood Ratio	0.00
Approx. Chi-Square	101.95
df	5
p	.00

จากตารางที่ 26 ผลการตรวจสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรตามกับระดับการจัดการแบบเชิงรุก โดย Bartlett's test ปรากฏว่า สถิติทดสอบ Likelihood Ratio ของ Bartlett's test มีค่าเท่ากับ 0.00 เมื่อพิจารณาจากค่าสถิติทดสอบไค-สแควร์ที่ปรากฏ มีค่าเท่ากับ 101.95 โดยมีค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ *p* เท่ากับ .00 แสดงให้เห็นว่า ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยทั้ง 3 ด้าน มีความสัมพันธ์กับระดับการจัดการแบบเชิงรุกแตกต่างกัน

จากตารางที่ 25 และตารางที่ 26 ปรากฏว่า เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ จึงสามารถทดสอบสมมติฐานด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบทางเดียว จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุกได้ในขั้นต่อไป

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงในตารางที่ 27

ตารางที่ 27 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบทางเดียวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก

Statistical Test	Value	*F*	Hypothesis *df*	Error *df*	*p*	η^2	Observed power
Pillai's Trace	0.09	2.90	6	392	.01	0.04	0.89
Wilks' Lambda	0.92	2.94	6	390	.01	0.04	0.90
Hotelling's T^2	0.09	2.97	6	388	.01	0.04	0.90
Roy's Largest Root	0.09	5.57	3	196	.00	0.08	0.94

จากตารางที่ 27 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบทางเดียวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยหรือตัวแปรตามโดยรวม จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก ด้วยสถิติ Wilks'

Lambda ปรากฏว่า สถิติทดสอบ Wilks' Lambda มีค่าเท่ากับ 0.92 เมื่อพิจารณาจากค่าสถิติทดสอบ *F* ที่ปรากฏ มีค่าเท่ากับ 2.94 โดยมีค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ *p* เท่ากับ .01 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกต่างกัน มีระดับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงต้องเปรียบเทียบตัวแปรตามแต่ละตัวระหว่างกลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกต่างกันในขั้นตอนต่อไป

สรุปได้ว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 ดังนั้นในขั้นตอนต่อไปเป็นการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3.1 ถึง 3.3

ตารางที่ 28 ผลการทดสอบความแปรปรวนของคะแนนตัวแปรตามแต่ละด้าน จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก

ตัวแปรตามแต่ละด้าน	*F*	*df1*	*df2*	*p*
ความพึงพอใจในชีวิต	0.90	2	197	.41
อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก	0.35	2	197	.70
อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ	1.94	2	197	.15

จากตารางที่ 28 การทดสอบความแปรปรวนของคะแนนของแต่ละตัวแปรตาม จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก ด้วยสถิติ Levene's test ปรากฏว่า คะแนนความพึงพอใจในชีวิตให้ค่าสถิติ *F* เท่ากับ 0.90 โดยมีค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ *p* เท่ากับ .41 แสดงให้เห็นว่า คะแนนความพึงพอใจในชีวิตมีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนระหว่างกลุ่มระดับการจัดการแบบเชิงรุกไม่แตกต่างกัน ส่วนคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ให้ค่าสถิติ *F* เท่ากับ .35 โดยมีค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ *p* เท่ากับ .70 แสดงให้เห็นว่า คะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกมีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนระหว่างกลุ่มระดับการจัดการแบบเชิงรุกไม่แตกต่างกัน และคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ ให้ค่าสถิติ *F* เท่ากับ 1.94 โดยมีค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ *p* เท่ากับ .15 แสดงให้เห็นว่าคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบมีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนระหว่างกลุ่มระดับการจัดการแบบเชิงรุกไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 29 ผลการเปรียบเทียบตัวแปรความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก

แหล่งความแปรปรวน	ตัวแปรตามแต่ละด้าน	SS	*df*	MS	*F*	*p*	η^2	Power
ระดับการจัดการแบบเชิงรุก	ความพึงพอใจในชีวิต	436.42	2	218.21	7.93	.00	0.07	0.95
	อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก	15.85	2	7.93	0.13	.88	0.00	0.07
	อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ	27.89	2	13.94	0.90	.41	0.01	0.20

จากตารางที่ 29 เมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบย่อยแต่ละตัวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก ปรากฏว่า กลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งพิจารณาจากค่าสถิติ *F* มีค่าเท่ากับ 7.93 (p = .00) โดยมีค่าขนาดอิทธิพลของความแตกต่าง η^2 เท่ากับ 0.07 และค่า Observed Power เท่ากับ 0.95 ถือว่า ผลการศึกษานี้มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างและขนาดอิทธิพลเพียงพอที่จะอ้างอิงความแตกต่างของตัวแปรตาม จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุกไปยังกลุ่มประชากร ส่วนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกและอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบมีคะแนนไม่แตกต่างกัน จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก

สรุปได้ว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3.1 แต่ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3.2 และ 3.3 ในขั้นตอนต่อไปเป็นการศึกษาความแตกต่างของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก จากการศึกษาความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนระหว่างกลุ่มที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกต่างกัน ในตารางที่ 29 ปรากฏว่า คะแนนความพึงพอใจในชีวิต มีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนระหว่างกลุ่มที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกไม่แตกต่างกัน ดังนั้นในการศึกษา Post Hoc Tests จึงเลือกใช้สถิติ LSD ดังผลแสดงในตารางที่ 30

ตารางที่ 30 ผลสรุปความแตกต่างของความพึงพอใจในชีวิต จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก โดยสถิติ LSD

ตัวแปรตามแต่ละด้าน	ระดับการจัดการแบบเชิงรุก	ค่าเฉลี่ย	ระดับการจัดการแบบเชิงรุก		
			ต่ำ	ปานกลาง	สูง
ความพึงพอใจในชีวิต	ต่ำ	66.90	-	-1.65	-3.95*
	ปานกลาง	68.56		-	-2.29*
	สูง	70.85			-

* $p < .05$

จากตารางที่ 30 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของความพึงพอใจในชีวิต จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก โดยสถิติ LSD ปรากฏว่า รายคู่ระดับการจัดการแบบเชิงรุกที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันมีจำนวน 2 คู่ ได้แก่ 1) กลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกต่ำและกลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูง โดยกลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูงมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 70.85 สูงกว่ากลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกต่ำที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 66.90 2) กลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกปานกลางและกลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูง โดยกลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูงมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 70.85 สูงกว่ากลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกปานกลาง มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 68.56

บทที่ 5
สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และระดับการจัดการแบบเชิงรุก กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยบูรพา ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 200 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Sampling) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนพฤษภาคม 2559 ตามคณะต่าง ๆ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง และตามอาคารต่าง ๆ ที่เป็นศูนย์รวมสำหรับนิสิต เช่น สำนักหอสมุด สำนักคอมพิวเตอร์ และกองกิจการนิสิต โดยใช้คอมพิวเตอร์โน้ตบุคส่วนตัวและโทรศัพท์สมาร์ทโฟนของกลุ่มตัวอย่างที่เชื่อมต่อกับระบบอินเทอร์เน็ต ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ จำนวน 200 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ตัวแปรในการวิจัยประกอบด้วยตัวแปรตามมี 1 ตัว คือ ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกเป็น 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ ซึ่งอยู่ในมาตรอันตรภาคชั้น และตัวแปรต้นมี 3 ตัว ได้แก่ เพศ ซึ่งอยู่ในมาตรนามบัญญัติ ชั้นปีที่ศึกษา และระดับการจัดการแบบเชิงรุก ซึ่งอยู่ในมาตรจัดลำดับ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามที่นำมาปรับให้อยู่ในรูปแบบออนไลน์ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและมาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก (Proactive Coping) และส่วนที่ 2 เป็นมาตรวัดความสุขของคนไทยในรูปแบบการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ (Thai Happiness Scale: Computerized Adaptive Testing Version หรือ THS - CAT) การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และเปรียบเทียบความแตกต่างของตัวแปรตามโดยจำแนกตามลักษณะของตัวแปรต้น ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ (Multivariate Analysis of Variance) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยใน 3 องค์ประกอบย่อย (ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ) ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา สรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับพึงพอใจมาก อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบอยู่ในระดับต่ำมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 68.81, 48.77 และ 64.62 ตามลำดับ

2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบทางเดียวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยเมื่อจำแนกตามเพศ สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มนิสิตเพศชายและเพศหญิงมีความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบย่อยแต่ละตัวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ปรากฏว่า นิสิตเพศหญิงมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านิสิตเพศชาย โดยนิสิตเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับพึงพอใจอย่างยิ่ง (*M*=69.94) และนิสิตเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับพึงพอใจมาก (*M*=67.66) แต่ไม่มีความแตกต่างกันในส่วนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกและอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ

3. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบทางเดียวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยเมื่อจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มนิสิตที่ศึกษาอยู่ต่างชั้นปีที่ศึกษามีความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบย่อยแต่ละตัวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ปรากฏว่า กลุ่มที่ศึกษาต่างชั้นปีที่ศึกษามีความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่มีความแตกต่างกันในส่วนอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ

ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของความพึงพอใจในชีวิต ปรากฏว่า มีจำนวน 4 คู่ ที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่

คู่ที่หนึ่ง กลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 และกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 3 โดยกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 3 มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 70.19 สูงกว่ากลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 66.58

คู่ที่สอง กลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 และกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 โดยกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 70.31 สูงกว่ากลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 66.58

คู่ที่สาม กลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 2 และกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 3 โดยกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 3 มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 70.19 สูงกว่ากลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 2 ที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 67.90

คู่ที่สี่ กลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 2 และกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 โดยกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 70.31 สูงกว่ากลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 2 ที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 67.90

ส่วนผลการเปรียบเทียบรายคู่ของอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ปรากฏว่า มีจำนวน 3 คู่ ที่มีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่

คู่ที่หนึ่ง กลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 และกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 โดยกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 มีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเท่ากับ 51.45 สูงกว่ากลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเท่ากับ 46.89

คู่ที่สอง กลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 2 และกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 โดยกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 มีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเท่ากับ 51.45 สูงกว่ากลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 2 ที่มีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเท่ากับ 48.23

คู่ที่สาม กลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 3 และกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 โดยกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 มีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเท่ากับ 51.45 สูงกว่ากลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 3 ที่มีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเท่ากับ 48.41

4. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบทางเดียวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกต่างกัน มีความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบย่อยแต่ละตัวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ปรากฏว่า กลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกและอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบไม่แตกต่างกัน

ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของความพึงพอใจในชีวิตโดยจำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก ปรากฏว่า มีจำนวน 2 คู่ ที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่

คู่ที่หนึ่ง กลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกต่ำและกลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูง โดยกลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูงมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 70.85 สูงกว่ากลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกต่ำที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 66.90

คู่ที่สอง กลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกปานกลางและกลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูง โดยกลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูง มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 70.85 สูงกว่ากลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกปานกลาง มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับ 68.56

อภิปรายผลการวิจัย

ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย เป็นกระบวนการในการตัดสินและประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลตามมุมมองส่วนตนใน 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ และความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของแต่ละบุคคลมักจะแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามลักษณะของประชากร ผลการวิจัยนี้ ปรากฏว่า นิสิตระดับปริญญาตรีมีความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยแตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามเพศ ซึ่งสอดคล้องกับ Diener (2009b, p. 28) ที่เสนอว่า การประเมินความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของแต่ละบุคคลมักจะแตกต่างกัน ตามความคิดเห็นและ

ความรู้สึกของแต่ละบุคคล โดยบุคคลที่จะมีความสุข ต้องเกิดความพึงพอใจกับการดำรงชีวิตอยู่ของตนเอง มีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกเกิดขึ้นบ่อยครั้ง และมีอารมณ์ความรู้สึกทางลบเกิดขึ้นน้อยครั้งหรือแทบไม่มีเลย (Joshi, 2010, p. 25) เมื่อพิจารณาถึงระดับองค์ประกอบย่อยของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ผลการวิจัยปรากฏว่า นิสิตเพศหญิงมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านิสิตเพศชาย แต่ไม่มีความแตกต่างในส่วนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกและอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ผ่านมาของ Meisenberg and Woodley (2015, p. 1553) และ Sweet and Kanaroglou (2016, p. 32) ที่พบว่า ตัวแปรเพศมีผลต่อตัวแปรความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยในมิติด้านความพึงพอใจในชีวิต และผลงานวิจัยของ Lucas and Gohm (2000, p. 312) ที่พบว่า ตัวแปรเพศไม่มีผลต่อตัวแปรความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยในมิติด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ อย่างไรก็ตาม ก็มีรายงานที่เสนอว่า ตัวแปรเพศไม่มีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (OECD, 2013, p. 129) แต่การศึกษานี้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนวัยทำงานหรือบุคคลที่มีรายได้ ซึ่ง Diener (2009b, p. 28) เสนอว่า เพศจะไม่มีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย เมื่อกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ และเพศก็จะไม่มีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยเช่นเดียวกัน เมื่อมีอิทธิพลแทรกซ้อนจากตัวแปรรายได้

การศึกษาเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย จำแนกตามระดับชั้นปีที่ศึกษาของนิสิตระดับปริญญาตรี ปรากฏว่า นิสิตศึกษาในชั้นปีที่แตกต่างกัน ก็จะมีความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยแตกต่างกัน โดยนิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 มีความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกสูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ความแตกต่างนี้เกิดขึ้นเนื่องจากนิสิตที่เริ่มเข้าเรียนระดับปริญญาตรีในปีแรก ๆ จะมีความวิตกกังวลในรายวิชาเรียนที่หลากหลาย ซึ่งตรงข้ามกับนิสิตที่ใกล้จะสำเร็จการศึกษาที่มีความภาคภูมิใจในตนเองและใกล้จะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Kulaksizoglu & Topuz, 2014)

ผลการเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันเช่นเดียวกัน โดยนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูงจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกปานกลางและต่ำ ซึ่งผลการวิจัยนี้ยืนยันว่าระดับการจัดการแบบเชิงรุกมีความสัมพันธ์กับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยในองค์ประกอบย่อยด้านความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Bogdan and Negovan (2015, p. 656) และ Uskul and Greenglass (2005, p. 274) ที่พบว่า ตัวแปรระดับการจัดการแบบเชิงรุกเป็นตัวแปรทำนายตัวแปรความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย การจัดการแบบเชิงรุกเป็นทักษะที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อกับความสามารถของตนเองในการเตรียมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาที่จะเกิดขึ้นตลอดเวลาและพยายามแก้ปัญหาเหล่านั้นประกอบด้วยประสิทธิภาพและประสิทธิพล (Adebayo, Sunmola, & Udegbe, 2008, p. 451) ดังนั้นการที่บุคคลมีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูง หมายความว่า บุคคลคนนั้นสามารถวางแผนและสร้างกลยุทธ์เพื่อปฏิบัติงานให้สำเร็จตาม

เป้าประสงค์ของตน พฤติกรรมเหล่านี้นำไปสู่การสร้างพลังแห่งตนและเป็นการขัดขวางอิทธิพลจากความเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติงานประจำวัน ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต (Zambianchi & Ricci-Bitti, 2013, p. 496)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า หากบุคคลมีกลวิธีในการแก้ปัญหาโดยมีการวางแผนล่วงหน้า มีการกำหนดเป้าหมายที่ต้องทำด้วยตนเอง และพยายามกำกับตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้น ๆ ถือว่าเป็นการวาดเส้นทางในการทำงานอย่างชัดเจนให้ตนเอง ซึ่งทำให้พร้อมที่จะแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ทันเหตุการณ์ ดังนั้น สถาบันการศึกษาควรส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมทั้งในและนอกเวลาเรียนเพื่อพัฒนาแนวคิดการจัดการแบบเชิงรุกของนิสิตที่เป็นทางเลือกในการเพิ่มความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิต

2. อาจารย์ผู้สอนและผู้ที่เกี่ยวข้องในการกำหนดหลักสูตร ควรเพิ่มเติมประเด็นในการจัดกิจกรรมที่จะกระตุ้นให้นิสิตเกิดกระบวนการจัดการแบบเชิงรุกในการศึกษาเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของตัวแปรลักษณะประชากร เช่น เพศ ระดับการศึกษา ที่มีต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยในกลุ่มประชากรที่เป็นพนักงานเอกชน หรือบุคลากรของรัฐบาล โดยการศึกษาอิทธิพลของตัวแปรเพศหรือระดับการศึกษาที่มีต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย เมื่อมีการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน เช่น รายได้ อาชีพ สุขภาพ ศาสนา ประสบการณ์ชีวิต

2. การวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเฉพาะผลของกลยุทธ์การเผชิญความเครียดเชิงรุกในมิติการจัดการแบบเชิงรุกที่มีต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ดังนั้นการศึกษาต่อไปควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลของกลยุทธ์การเผชิญความเครียดเชิงรุกในมิติอื่น ๆ เช่น มิติการสะท้อนปัญหา มิติการวางแผนอย่างมีกลยุทธ์ มิติการเตรียมการป้องกัน มิติการแสวงหาความช่วยเหลือ มิติการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ และมิติการหลีกหนีปัญหา

3. นอกจากปัจจัยด้านกลยุทธ์การเผชิญความเครียดเชิงรุก ควรมีการศึกษาผลของปัจจัยด้านพฤติกรรมของมนุษย์ในระดับบุคคล ระดับกลุ่ม หรือระดับองค์กร และปัจจัยอื่น ๆ เช่น ปัจจัยทางด้านรายได้ ที่มีต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย

บรรณานุกรม

กลุ่มสถิติแรงงาน. (2557). *สรุปผลที่สำคัญ การสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย.* กรุงเทพฯ: สำนักสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

กองทะเบียนและประมวลผลการศึกษา. (2558). *จำนวนนิสิตทั้งหมด ปีการศึกษา 2558.* ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

กัลยา วานิชย์บัญชา. (2552). *การวิเคราะห์ข้อมูลหลายตัวแปร*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กุนนที นวลสุวรรณ, อายุพร ประสิทธิเวชชากูร และองค์อร ประจันเขตต์. (2555). ความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่. *วารสารพยาบาลทหารบก, 13*(2), 72-81.

จิระสุข สุขสวัสดิ์. (2558). การศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเพื่อส่งเสริมการเผชิญปัญหาและความสุขของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยทักษิณ. *วารสารวิชาการคุณธรรมความดี, 4*(1), 109-118.

จีราภรณ์ กรรมบุตร, ลภัสรดา หนุ่มคำ, สายสมร เฉลยกิตติ และปิยดา ปุจฉาการ. (2558). การพัฒนาทักษะการเผชิญความเครียดในเด็กวัยเรียน: การคงทนและผลลัพธ์ของรูปแบบโปรแกรมที่ใช้ครอบครัวเป็นฐาน. *วารสารพยาบาลทหารบก, 16*(3), 68 - 78.

เจษฎา ทองรุ่งโรจน์. (2557). *พจนานุกรมอังกฤษ - ไทย ปรัชญา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงดาว.

ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์. (2551). องค์กรแห่งความสุขด้วยความสุข 8 ประการ. *หมอชาวบ้าน, 30*(349), 18 - 25.

ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ และกนกพร นิตย์นิธิพฤทธิ์. (2553). *ความสุข มณฑลความรู้ใหม่ในทฤษฎีเศรษฐศาสตร์*. กรุงเทพฯ: บริษัท เอดิสันเพรส โปรดักส์ จำกัด.

ณัฐกาญน์ สาสิงห์. (2553). ภาวะหนี้กับความอยู่ดีมีสุขของประชากรในจังหวัดกาญจนบุรี. ใน *การประชุมทางวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา ครั้งที่ 1 การนำเสนอผลงานวิจัยเพื่อพัฒนาประเทศ* (หน้า 337-356). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ดรุณี ชิงชัย. (2554). การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขส่วนตนของนักศึกษาปริญญาตรี. *วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา, 9*(1), 92-98.

ดุษฎี อายุวัฒน์ และพรเพ็ญ ปานคำ. (2552). การย้ายถิ่นและความอยู่ดีมีสุขของครัวเรือนในชนบทอีสาน. *วารสารประชากร, 1*(1), 55-72.

ทิพวรรณ ศิริเทียรทอง และศุภฤกษ์ โกวินธนาพัฒน์. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกและระดับความเครียดต่อผลการประเมินในรายวิชาฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพเภสัชกรรม 3 (โอสถศาลา). *วารสารเภสัชกรรมไทย, 7*, 269-277.

ธรรมรักษา. (2552). *วิถีแห่งความสุข พุทธวิธีชนะความทุกข์ด้วยสติ และปัญญา*. กรุงเทพฯ: ธรรมานุรักษ์.

บุญสม หรรษาศิริพจน์. (2556). การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต: มิติความสุข. *วารสารการเมือง การบริหาร และกฎหมาย, 5*(1), 107-129.

บุรียา แตงพันธ์ และคณิต เขียววิชัย. (2558). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์. *วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 26*(1), 27-38.

เบญญา คงธนอิทธิ. (2554). โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความผาสุกแห่งตนเองของนักศึกษาปริญญาตรี. *วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา, 8*(2), 32-44.

ปภาสินี แซ่ติ๋ว, เรณุการ์ ทองคำรอด และสมใจ พุทธาพิทักษ์ผล. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาของหัวหน้าหอผู้ป่วยใน 3 จังหวัดชายแดนใต้. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 6*(3), 92-105.

มาลีวัล เลิศสาครศิริ. (2558). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลขณะฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด. *วารสารเกื้อการุณย์, 22*(1), 7-16.

รศรินทร์ เกรย์, ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และเรวดี สุวรรณนพเก้า. (2553). ความสุขของคนไทย: การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม จิตวิญญาณ และความภูมิใจในตนเอง. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 18*(2), 71 - 85.

รศรินทร์ เกรย์, อภิชาติ จำรัสฤทธิรงค์, ปราโมทย์ ประสาทกุล และอุมาภรณ์ ภัทรวาณิชย์. (2555). รายได้ หนี้สิน ความสามารถทำใจยอมรับปัญหา และความสุข. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 57*(3), 347-356.

วันวิสา วงสาสนธ์. (2554). โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัยของครูในเขตเมืองพัทยา. *วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา, 9*(2), 43-52.

วัศยา หวังพลายเจริญสุข และวิชัย อุตสาหจิต. (2558). การดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาวะองค์กร กรณีศึกษา: องค์กรสร้างสุข. *วารสารปัญญาภิวัฒน์, 7*(3), 191-201.

วิทยากร เชียงกูล. (2552). *อธิบายศัพท์จิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สายธาร.

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, เฉลิมพล แจ่มจันทร์, กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และจรัมพร โห้ลำยอง. (2556). *คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมดาเพลส จำกัด.

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, สุภรต์ จรัสสิทธิ์, พอตา บุนยตีรณะ, กาญจนา ตั้งชลทิพย์, เฉลิมพล สายประเสริฐ และวรรณภา อารีย์. (2555). *คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด.

ศุภเจตน์ จันทร์สาส์น. (2554). คุณภาพชีวิตของคนไทย: นัยจากดัชนีการพัฒนามนุษย์. *วารสารนักบริหาร, 31*(4), 46-54.

สดใส ขันติวรพงศ์. (2551). *ความสุข คู่มือพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญที่สุด*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา.

สนอง วรอุไร. (2548). *ทำชีวิตให้ได้ดีและมีสุข*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อมรินทร์.

สาสินี เทพสุวรรณ์. (2553). ดัชนีความอยู่ดีมีสุขมวลรวมของคนไทย. ใน *การประชุมทางวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา ครั้งที่ 1 การนำเสนอผลงานวิจัยเพื่อพัฒนาประเทศ* (หน้า 318-336). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.

สุชาดา สกลกิจรุ่งโรจน์, เสรี ชัดแช้ม และ ม.ร.ว. สมพร สุทัศนีย์. (2558). การพัฒนาโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย. *วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา, 13*(1), 1-17.

สุวิมล ติรกานันท์. (2553). *การวิเคราะห์ตัวแปรพหุในงานวิจัยทางสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เสาวลักษม์ กิตติประภัสร์. (2553). ความสุข: การวัดความสุขของคนในชาติ และนโยบายที่ส่งเสริมให้คนเป็นสุข ควรเป็นอย่างไร. ใน ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ และกนกพร นิตย์นิธิพฤทธิ์ (บรรณาธิการ), *ความสุข มณฑลความรู้ใหม่ในทฤษฎีเศรษฐศาสตร์*. กรุงเทพฯ: บริษัท เอดิสันเพรส โปรดักส์ จำกัด.

อภิวรรณ พลอยฉาย และอังศินันท์ อินทรกำแหง. (2557). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมจัดการความเครียดของผู้ให้บริการในระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า เขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น, 11*(2), 36-41.

อรพรรณ ตาทา. (2556). การทดสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกฉบับภาษาไทย. *จุฬาลงกรณ์เวชสาร, 57*(6), 765-774.

อุมาภรณ์ ภัทรวาณิชย์. (2556). คนไทยติดโผชนชาติสุขสุดในโลก อันดับ 1 ในเอเชีย อันดับ 3 ของโลก. *สุขภาพจิตประชากรและสังคม, 3*(1), 5.

Adebayo, D. O., Sunmola, A. M., & Udegbe, I. B. (2008). Subjective wellbeing, work-school conflict and proactive coping among nigerian non-traditional students. *Career Development International, 13*(5), 440-455.

Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin, 121*(3), 417-436.

Babamiri, M., Vatankhah, M., Rad, B. K., & Ghasemi, M. (2014). Relationship between stress coping styles, negative automatic thoughts, life quality and happiness in hospitalized cardiovascular patients. *Jentashapir Journal of Health Research, 5*(2), 27-35.

Bogdan, C., & Negovan, V. (2015). Psychosocial correlates of undergraduate students' subjective well-being related to the faculty. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 187*, 653-657.

Clark, M., Amar-Singh, H. S., & Hashim, L. (2014). The subjective well-being of malaysian school children: Grade level, gender and ethnicity. *Psychology, 5*(12), 1453-1462.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43.

Diener, E. (2009a). *The science of well-being: The collected works of ed diener*. New York: Springer Verlag.

Diener, E. (2009b). Subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of ed diener* (pp. 11-58). New York: Springer Verlag.

Diener, E. (2015). *A primer for reporters and newcomers*. Retrieved 1 January 2015 http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/faq.html

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well - being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.

Diener, E., & Tov, W. (2007). Subjective well-being and peace. *Journal of Social Issues, 63*(2), 421-440.

Eddington, N., & Shuman, R. (2016). *Subjective well-being (happiness)*. Continuing Psychology Education: San Diego, CA.

Edmonds, W. A., & Kennedy, T. D. (2013). *An applied reference guide to research designs: Quantitayive, qualitative, and mixed methods*. USA: SAGE.

Fowler Jr., F. J. (2014). *Survey research methods*. Washington DC, USA: SAGE Publications, Inc.

Glass, V. G., & Kenneth, D. H. (1995). *Statistical methods in education psychology*. Boston: Allyn and Bacon.

Greenglass, E. (2002). Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges* (pp. 37-62). London: Oxford University Press.

Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, S. D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). *The proactive coping inventory (pci): A multidimensional research instrument*. Paper presented at the 20th International Conference of the STAR (Stress and Anxiety Research Society) Cracow, Poland.

Hair Jr., J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis: A global perspective* (7th ed.). USA: Pearson.

John, J. S., Eugene, B. Z., & Jeanne, S. Z. (2012). *Research methods in psychology*. New York: McGraw-Hill.

Joshi, U. (2010). Subjective well-being by gender. *Journal of Economics and Behavioral Studies, 1*(1), 20-26.

Kulaksizoglu, A., & Topuz, C. (2014). Subjective well being levels of university students. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World, 4*(3), 25-34.

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine, 55*, 234-247.

Liu, W., Mei, J., Tian, L., & Huebner, E. S. (2015). Age and gender differences in the relation between school-related social support and subjective well-being in school among students. *Social Indicators Research, 125*(3), 1065-1083.

Lucas, R. E., & Gohm, C. L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 291-317). New York: MIT Press.

Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist, 56*(3), 239-249.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*(6), 803-855.

Meisenberg, G., & Woodley, M. A. (2015). Gender differences in subjective well-being and their relationships with gender equality. *Journal of Happiness Studies, 16*(6), 1539-1555.

OECD. (2013). Gender differences in well-being: Can women and men have it all? *How's life? 2013: Measuring well-being* (pp. 103-145): OECD.

Pavot, W., & Diener, E. (2013). Happiness experienced: The science of subjective well - being. In S. David, L. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.), *Oxford handbook of happiness* (pp. 134 - 145). Oxford University Press.

Sakolkijrungroj, S., Chadcham, S., & Sudhasani, S. (2015). The item bank construction fir thai happiness scale (computerized adaptive testing version). In Burapha University International Conference 2015 Committee (Ed.), *Burapha university international conference 2015: Moving forward to a prosperous and sustainable community, july 10-12, 2015 bangsaen heritage hotel chonburi* (pp. 33-45). Thailand: Burapha University.

Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (pp. 19-35). London: Oxford University Press.

Sweet, M., & Kanaroglou, P. (2016). Gender differences: The role of travel and time use in subjective well-being. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour, 40*, 23-34.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. New York: Pearson.

Tay, L., Ng, V., Kuykendall, L., & Diener, E. (2014). Demographic factors and worker well-being: An empirical review using representative data from the united states and across the world. In P. Perrewé, J. Halbesleben & C. Rose (Ed.), *Research in Occupational Stress and Well-being* (Vol. 12, pp. 235-283). United Kingdom: Emerald Group Publishing Limited.

Uskul, A. K., & Greenglass, E. (2005). Psychological wellbeing in a turkish-canadian sample. *Anxiety, Stress & Coping, 18*(3), 269-278.

Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research, 32*, 101-160.

Wikipedia, t. f. e. (2015a). *Happiness*. Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/Happiness

Wikipedia, t. f. e. (2015b). *Subjective well-being*. Retrieved 23 January 2015 https://en.wikipedia.org/wiki/Subjective_well-being

Zambianchi, M., & Ricci-Bitti, P. E. (2013). The role of proactive coping strategies, time perspective, perceived efficacy on affect regulation, divergent thinking and family communication in promoting social well-being in emerging adulthood. *Social Indicators Research, 116*(2), 493-507.

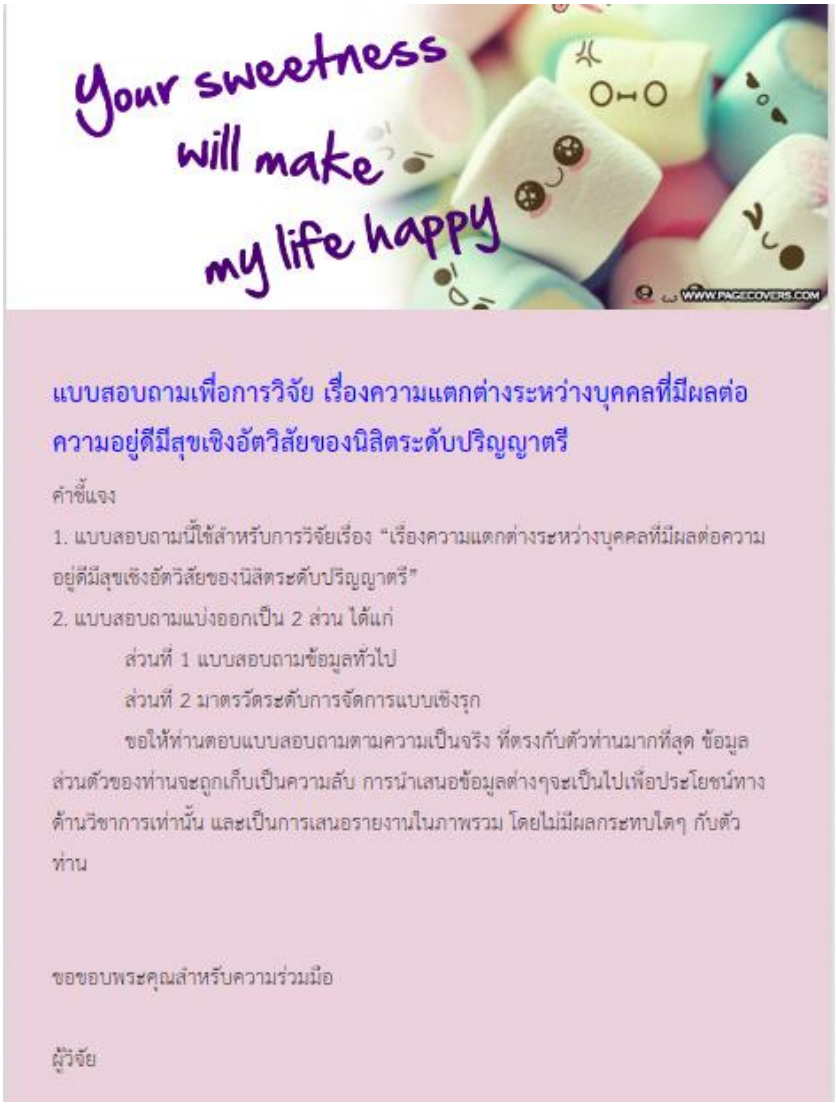
ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและมาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก

การเข้าใช้งานเพื่อเข้าสู่การกรอกข้อมูลแบบสอบถามเพื่อการวิจัยเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี ผู้ใช้งานสามารถเข้าใช้งานได้ที่เว็บไซต์ http://goo.gl/forms/PEbQbfvGsC ซึ่งจะพบหน้าจอที่ระบุถึงชื่อแบบสอบถามพร้อมคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม ดังภาพที่ 11

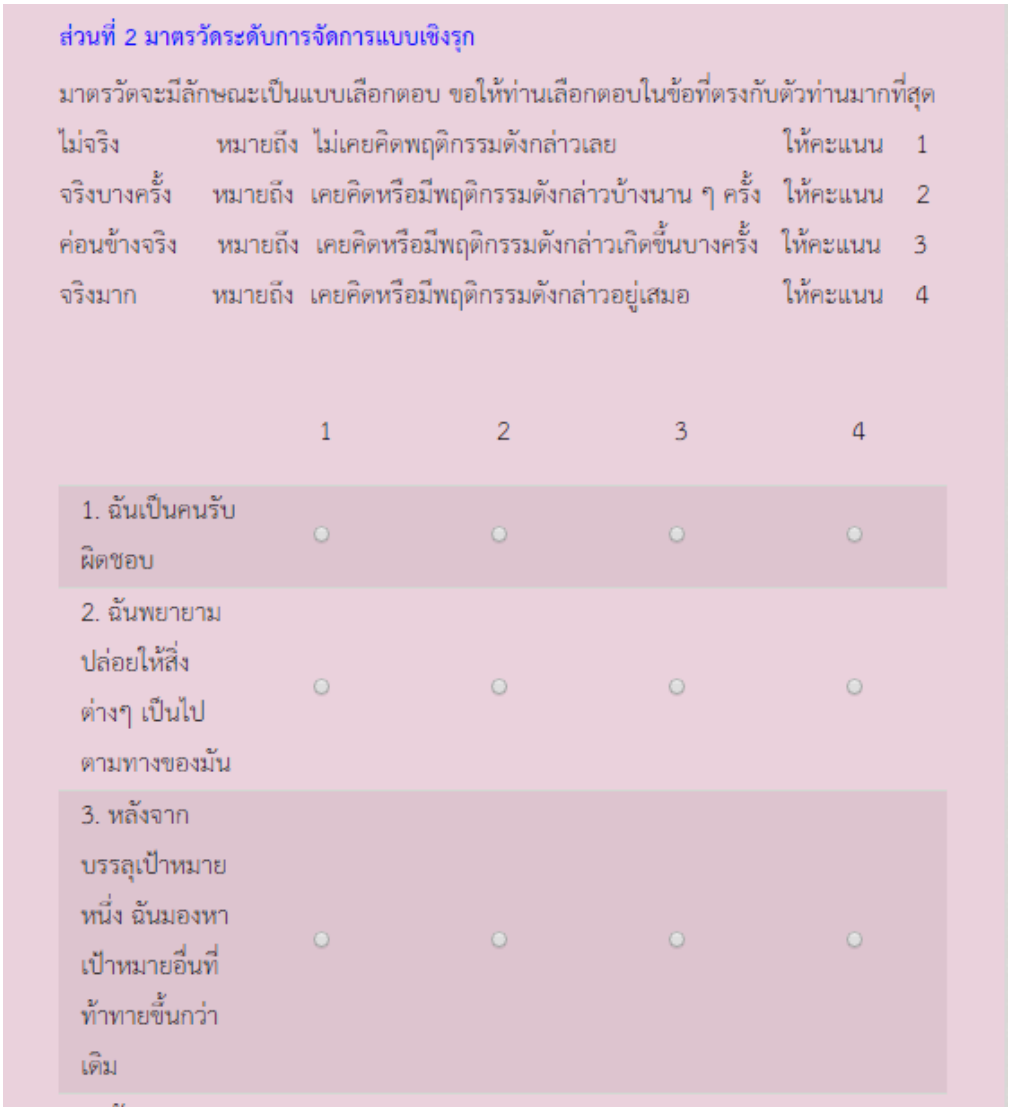


ภาพที่ 11 หน้าจอแสดงผลชื่อแบบสอบถามพร้อมกับคำชี้แจงการตอบแบบสอบถาม

จากนั้น ผู้ใช้งานจะต้องกรอกรายละเอียดส่วนบุคคล ดังภาพที่ 12 โดยในการกรอกข้อมูลผู้ใช้งานจะต้องกรอกชื่อและนามสกุล เบอร์โทรติดต่อ เพศ ชั้นปีที่ศึกษา และคณะที่ผู้ใช้งานกำลังศึกษาให้ครบถ้วน

ภาพที่ 12 หน้าจอแสดงผลการกรอกข้อมูลทั่วไปประกอบด้วย เพศ ชั้นปีที่ศึกษา และคณะ

เมื่อผู้ใช้งานกรอกข้อมูลส่วนบุคคลครบถ้วนแล้ว ถัดมาจะเป็นการตอบมาตรวัดการจัดการแบบเชิงรุก ซึ่งจะมีจำนวน 14 ข้อ โดยผู้ใช้งานจะต้องตอบมาตรวัดให้ครบทุกข้อ ดังภาพที่ 13 – 16 เมื่อผู้ใช้งานตอบมาตรวัดครบทุกข้อแล้ว ผู้ใช้งานจะต้องทำการส่งข้อมูล โดยกดที่ปุ่ม “ส่ง (Submit)” เพื่อบันทึกข้อมูลลงในฐานข้อมูลของผู้วิจัย



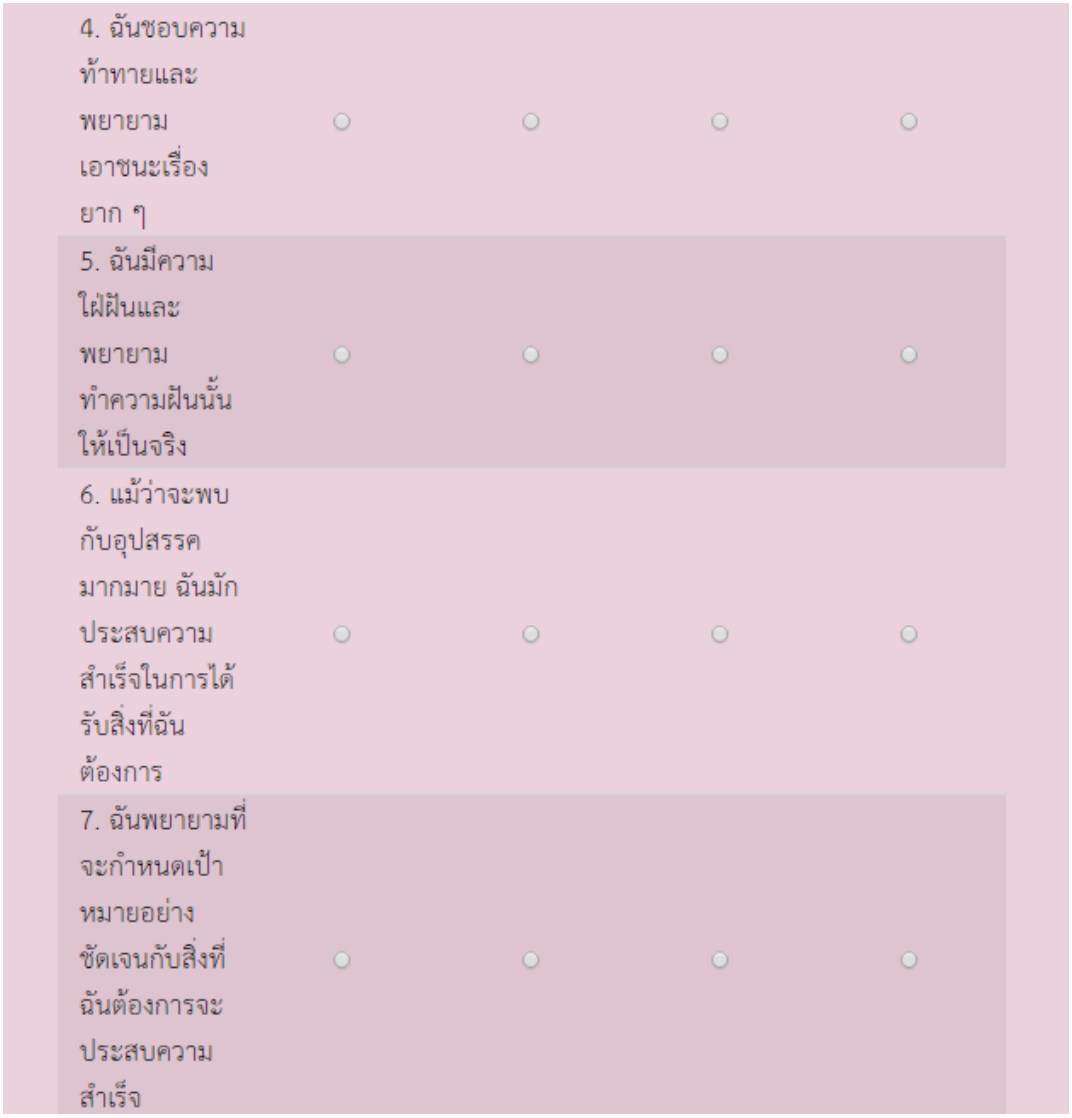
ส่วนที่ 2 มาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก

มาตรวัดจะมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ ขอให้ท่านเลือกตอบในข้อที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

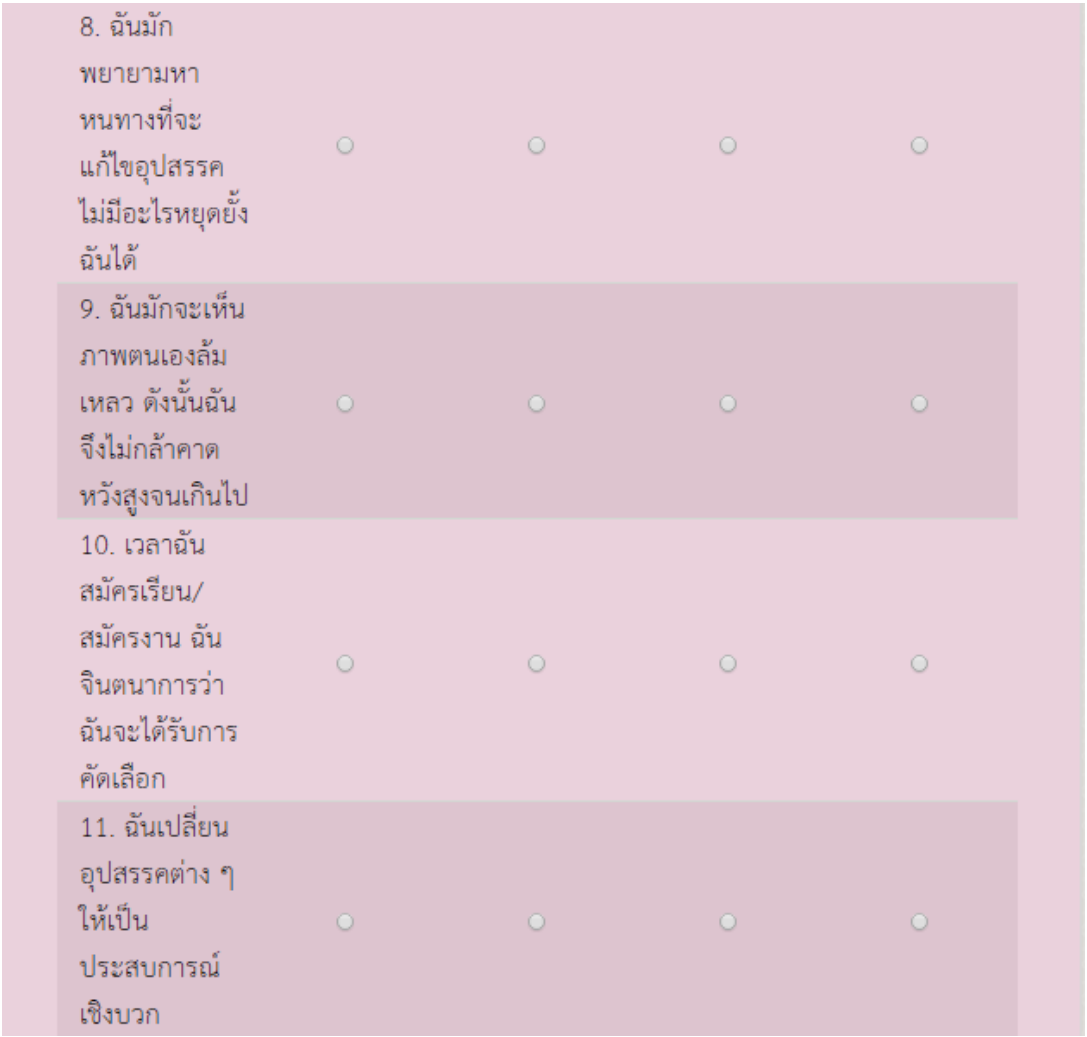
ไม่จริง	หมายถึง	ไม่เคยคิดพฤติกรรมดังกล่าวเลย	ให้คะแนน 1
จริงบางครั้ง	หมายถึง	เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวบ้างนาน ๆ ครั้ง	ให้คะแนน 2
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นบางครั้ง	ให้คะแนน 3
จริงมาก	หมายถึง	เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวอยู่เสมอ	ให้คะแนน 4

	1	2	3	4
1. ฉันเป็นคนรับผิดชอบ	○	○	○	○
2. ฉันพยายามปล่อยให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามทางของมัน	○	○	○	○
3. หลังจากบรรลุเป้าหมายหนึ่ง ฉันมองหาเป้าหมายอื่นที่ท้าทายขึ้นกว่าเดิม	○	○	○	○

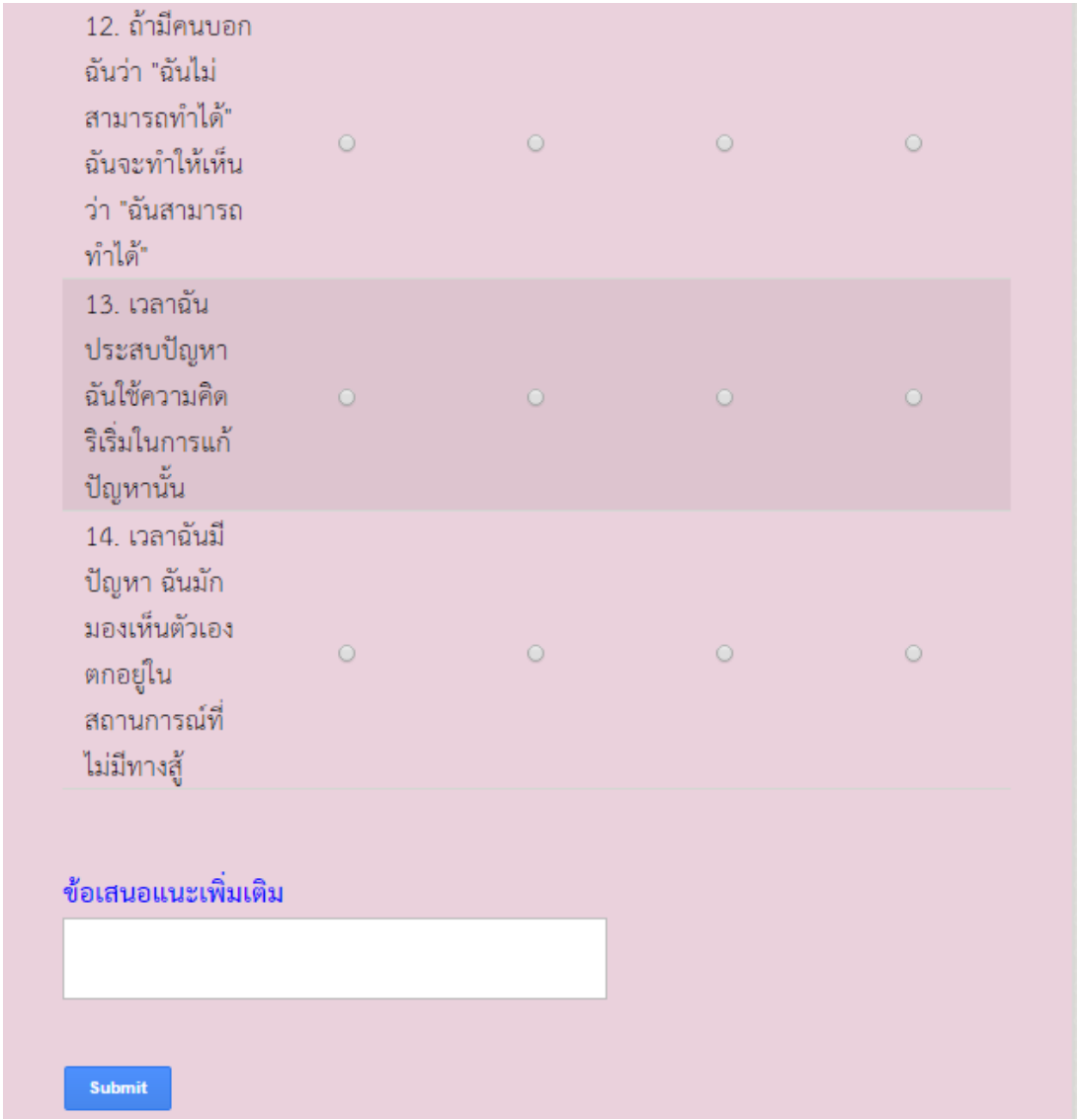
ภาพที่ 13 หน้าจอแสดงผลมาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก แสดงผลข้อคำถามที่ 1 – 3



ภาพที่ 14 หน้าจอแสดงผลมาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก แสดงผลข้อคำถามที่ 4 - 7



ภาพที่ 15 หน้าจอแสดงผลมาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก แสดงผลข้อคำถามที่ 8 - 11



ภาพที่ 16 หน้าจอแสดงผลมาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก แสดงผลข้อคำถามที่ 12 – 14 และส่งคำตอบ

โปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย (THS - CAT)

การเข้าใช้งานเพื่อเข้าสู่โปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย ผู้ใช้งานสามารถเข้าใช้งานเพื่อตอบแบบทดสอบได้ที่เว็บไซต์ http://www.thscat.com/Test/index.php?r=register/index ซึ่งจะพบหน้าจอหลักในการใช้โปรแกรมฯ ดังภาพที่ 17 โดยในหน้าจอหลักของโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทยจะประกอบด้วย 4 เมนู ดังนี้

1) หน้าหลัก เป็นการแสดงหน้าจอหลักของโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย ซึ่งเนื้อหาประกอบด้วย 3 ส่วนย่อย ได้แก่ THS-CAT คืออะไร คำแนะนำในการทดสอบ และการเริ่มการทดสอบ

2) ผลการทดสอบ ใช้เพื่อค้นหาผลการทดสอบที่ผ่านมาของผู้ใช้งาน

3) ติดต่อเรา ใช้สำหรับแสดงข้อมูลที่เกี่ยวกับผู้พัฒนาโปรแกรม และเพื่อติดต่อกับผู้พัฒนาโปรแกรม

4) เข้าสู่ระบบ ใช้สำหรับการเข้าสู่ระบบของผู้ดูแลระบบ

ภาพที่ 17 หน้าจอหลักของโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย (THS – CAT)

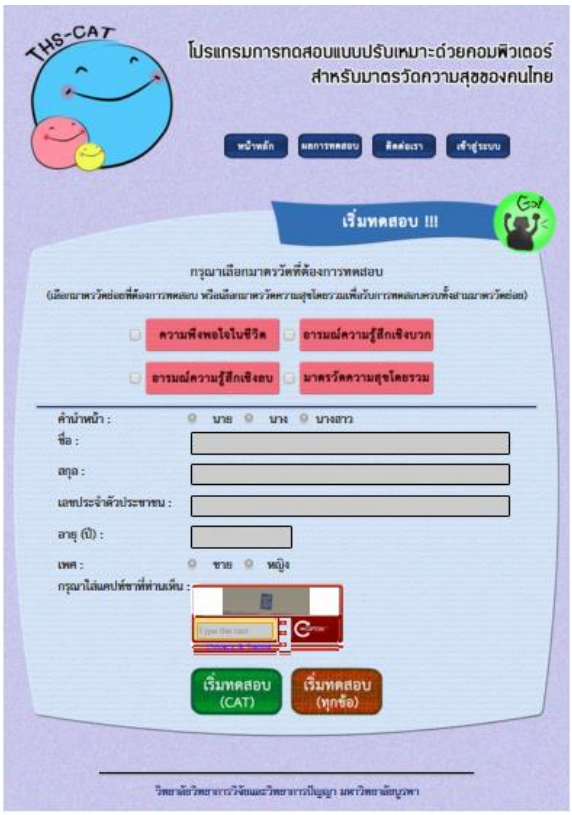
เมื่อผู้ใช้งานเลือกที่ปุ่ม “THS – CAT คืออะไร?” จากหน้าจอหลัก ถัดมาหน้าจอจะแสดงผลรายละเอียดเกี่ยวกับโปรแกรมฯ ดังภาพที่ 18

ภาพที่ 18 หน้าจอแสดงผลรายละเอียด THS – CAT คืออะไร? ในโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย (THS – CAT)

เมื่อผู้ใช้งานเลือกที่ปุ่ม “คำแนะนำการใช้โปรแกรม” จากหน้าจอหลัก ถัดมาหน้าจอจะแสดงผลรายละเอียดคำแนะนำในการใช้โปรแกรมตั้งแต่การเลือกมาตรวัด การกรอกข้อมูลส่วนบุคคล การใส่รหัสแคปท์ชา และการเริ่มการทดสอบ ดังภาพที่ 19

ภาพที่ 19 หน้าจอแสดงผลคำแนะนำในการใช้โปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย (THS – CAT)

เมื่อผู้ใช้งานเลือกที่ปุ่ม “เริ่มทดสอบ” จากหน้าจอหลัก หน้าจอจะแสดงผลการเลือกมาตรวัด การกรอกข้อมูลส่วนบุคคล และการใส่รหัสแคปท์ชา ดังภาพที่ 20 โดยการเลือกมาตรวัดในการทดสอบนั้น ผู้ใช้งานสามารถเลือกทดสอบแยกเป็นแต่ละมาตรวัดได้ ทั้งมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ และมาตรวัดความสุขโดยรวม ส่วนการศึกษาของผู้วิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยทดสอบทั้ง 3 มาตรวัด ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้จึงเลือก “มาตรวัดความสุขโดยรวม” เพื่อวัดทั้งความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ เมื่อผู้ใช้งานเลือกมาตรวัดแล้ว จากนั้นจะเป็นการกรอกข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ใช้งาน โดยผู้ใช้งานจะต้องเลือกคำนำหน้าชื่อ จากนั้นกรอกชื่อ นามสกุล เลขบัตรประจำตัวประชาชน อายุ และเพศ เมื่อกรอกข้อมูลส่วนตัวครบถ้วนแล้ว ผู้ใช้งานจะต้องกรอกรหัสแคปท์ชาที่แสดงบนหน้าจอในช่องใส่รหัสแคปท์ชา จากนั้นผู้ใช้งานจะต้องกดปุ่ม “เริ่มทดสอบ (CAT)” เพื่อเริ่มต้นการทดสอบ

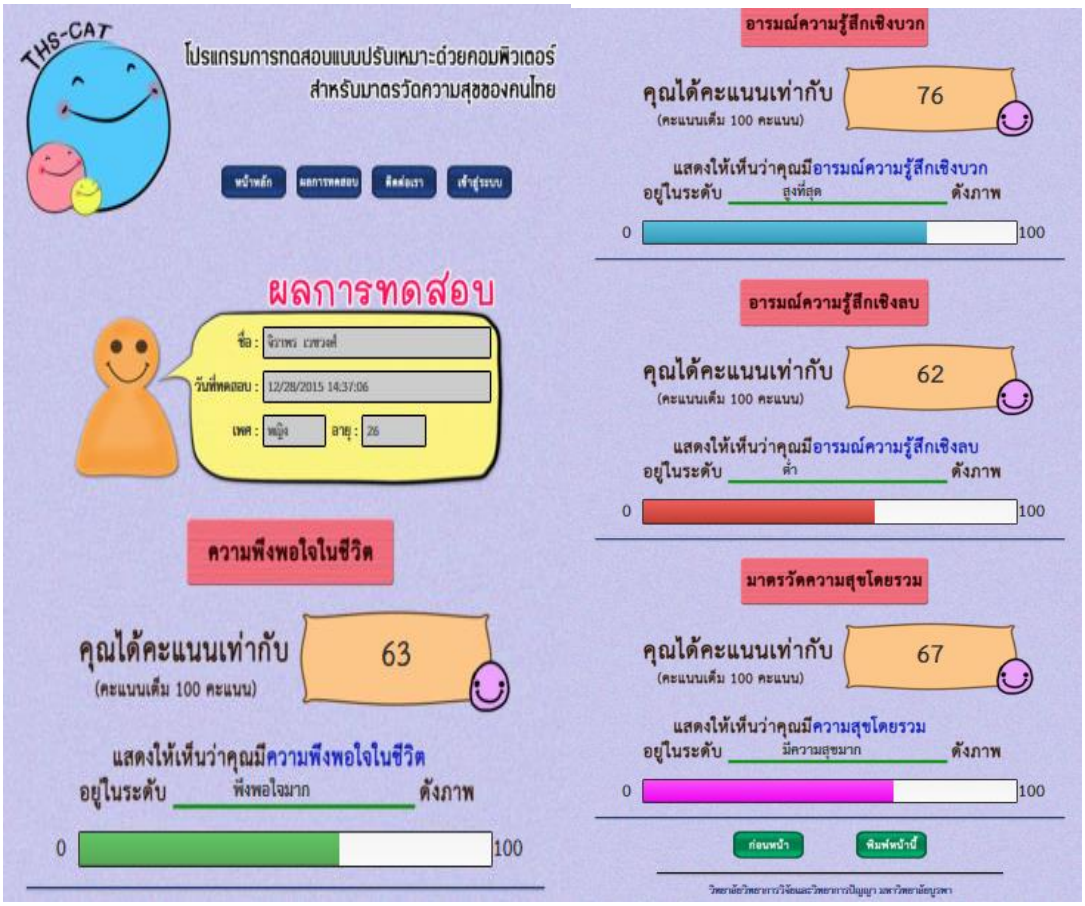


ภาพที่ 20 หน้าจอแสดงผลเริ่มต้นการทดสอบจากโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย (THS – CAT)

เมื่อกดปุ่ม “เริ่มการทดสอบ (CAT)” แล้ว หน้าจอจะแสดงข้อคำถามในการทดสอบดังภาพที่ 21 โดยผู้ใช้งานจะต้องตอบแบบทดสอบทีละข้อจึงจะสามารถตอบข้อคำถามข้อต่อไปได้ และผู้ใช้งานไม่สามารถย้อนกลับเพื่อเปลี่ยนแปลงคำตอบในข้อคำถามที่ผ่านไปแล้ว จนกว่าจะถึงเกณฑ์การยุติของโปรแกรมฯ

ภาพที่ 21 หน้าจอแสดงการทดสอบจากโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย (THS – CAT)

เมื่อผู้ใช้งานดำเนินการตอบแบบทดสอบจนสิ้นสุดแล้ว โปรแกรมจะปรากฏหน้าจอแสดงการรายงานผลการทดสอบ โดยจะแสดงคะแนนในแต่ละมาตรวัดว่าแต่ละมาตรวัดได้คะแนนอยู่ในระดับใด ดังภาพที่ 22 หากผู้ใช้งานต้องการเก็บข้อมูลการรายงานผลในรูปแบบของเอกสาร ผู้ใช้งานสามารถสั่งพิมพ์เอกสารได้ โดยกดที่ปุ่ม “พิมพ์หน้านี้” แต่หากผู้ใช้งานต้องการกลับไปสู่หน้าจอแสดงประวัติการทดสอบโดยรวม ผู้ใช้งานสามารถกดที่ปุ่ม “ก่อนหน้า”



ภาพที่ 22 หน้าจอแสดงการรายงานผลการทดสอบจากโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย (THS – CAT)

ภาคผนวก ข

ผลการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ (Try Out)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มทดลองใช้

1. ข้อมูลทั่วไป (n=30)

ตารางที่ 31 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองใช้

ข้อคำถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	9	30.00
หญิง	21	70.00
ชั้นปีที่ศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	10	33.30
ชั้นปีที่ 2	14	46.70
ชั้นปีที่ 3	3	10.00
ชั้นปีที่ 4	3	10.00

2. ผลการทดสอบจากมาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก

ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของมาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุกด้วยวิธีการตรวจสอบความสอดคล้องภายใน โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าเท่ากับ .80 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเที่ยงทั้งฉบับกรณีตัดข้อคำถามแต่ละข้อออกไปของผลการทดสอบจากมาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก แสดงดังตารางที่ 32

ตารางที่ 32 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเที่ยงทั้งฉบับกรณีตัดข้อคำถามแต่ละข้อออกไปของผลการทดสอบจากมาตรวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก

ข้อ	ข้อความ	Mean	SD	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	ฉันเป็นคนรับผิดชอบ	3.13	.68	.30	.79
2	ฉันพยายามปล่อยให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามทางของมัน	2.67	.76	.16	.80
3	หลังจากบรรลุเป้าหมายหนึ่ง ฉันมองหาเป้าหมายอื่นที่ท้าทายขึ้นกว่าเดิม	2.97	.72	.28	.80
4	ฉันชอบความท้าทายและพยายามเอาชนะเรื่องยาก ๆ	3.00	.64	.58	.77
5	ฉันมีความใฝ่ฝันและพยายามทำความฝันนั้นให้เป็นจริง	3.37	.61	.47	.78
6	แม้ว่าจะพบกับอุปสรรคมากมาย ฉันมักประสบความสำเร็จในการได้รับสิ่งที่ฉันต้องการ	2.83	.75	.41	.79
7	ฉันพยายามที่จะกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจนกับสิ่งที่ฉันต้องการจะประสบความสำเร็จ	3.07	.69	.67	.77
8	ฉันมักพยายามหาหนทางที่จะแก้ไขอุปสรรค ไม่มีอะไรหยุดยั้งฉันได้	3.03	.89	.52	.78
9	ฉันมักจะเห็นภาพตนเองล้มเหลว ดังนั้นฉันจึงไม่กล้าคาดหวังสูงจนเกินไป	2.27	1.08	.23	.81
10	เวลาฉันสมัครเรียน/สมัครงาน ฉันจินตนาการว่าฉันจะได้รับคัดเลือก	3.07	.74	.30	.79
11	ฉันเปลี่ยนอุปสรรคต่าง ๆ ให้เป็นประสบการณ์เชิงบวก	3.03	.76	.59	.77

ตารางที่ 32 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	Mean	SD	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
12	ถ้ามีคนบอกฉันว่า “ฉันไม่สามารถทำได้” ฉันจะทำให้เห็นว่า “ฉันสามารถทำได้”	3.30	.70	.51	.78
13	เวลาฉันประสบปัญหา ฉันใช้ความคิดริเริ่มในการแก้ปัญหานั้น	3.13	.68	.53	.78
14	เวลาฉันมีปัญหา ฉันมักมองเห็นตัวเองตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่มีทางสู้	1.93	.74	.48	.78

3. ผลการทดสอบจากโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย

โปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทยเป็นโปรแกรมที่พัฒนาและวิเคราะห์คุณภาพของข้อคำถามตามทฤษฎีการตอบสนองข้อสอบ โดยดำเนินการทดสอบแบบปรับเหมาะตามระดับความสุขของแต่ละบุคคล ผู้ทดสอบแต่ละคนจะได้รับข้อคำถามต่างชุดกันและมีจำนวนข้อคำถามที่ใช้ในการทดสอบไม่เท่ากัน การประเมินความแม่นยำของการทดสอบสามารถประเมินได้จากค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานจากการประมาณค่า (Standard Error of Estimation: SEE) ซึ่งจากการทดสอบในผู้รับการทดสอบทั้งหมด 30 คน ปรากฏว่า ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานจากการประมาณค่าโดยจำแนกมาตรวัดย่อยความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกและอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ มีค่าเท่ากับ .29, .27 และ .28 ตามลำดับ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบที่ได้จากโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย แสดงดังตารางที่ 33

ตารางที่ 33 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบที่ได้จากโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย

ด้านที่	มาตรวัด/มาตรวัดย่อย	Mean	SD
1	ความพึงพอใจในชีวิต	48.23	10.24
2	อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก	65.73	13.27
3	อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ	62.37	5.57
4	มาตรวัดความสุขโดยรวม	57.60	12.04

ภาคผนวก ค

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา
มหาวิทยาลัยบูรพา

๑. ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) INDIVIDUAL DIFFERENCES RELATED TO UNDERGRADUATE STUDENTS' SUBJECTIVE WELL-BEING

๒. ชื่อนิสิต (นาย, นาง, นางสาว): จิราพร เวชวงศ์

หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (M.Sc.) สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา

☑ ภาคปกติ ☐ ภาคพิเศษ

รหัสประจำตัว ๕๖๙๑๐๓๑๓ คณะ/วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

๓. หน่วยงานที่สังกัด: วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

๔. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน:

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวกับ

๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของคนที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย

๒) วิธีการอย่างเหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการป้องกันสิทธิประโยชน์ และรักษาความลับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัย ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(√) รับรองโครงการวิจัย

( ) ไม่รับรอง

๕. วันที่ที่ให้การรับรอง: ๑๔ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

ลงนาม.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา กรเพชรปาณี)

ประธานกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน

คณบดีวิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

วันที่ ๑๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

ภาคผนวก ง

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ (MANOVA)

Frequencies

Statistics

		GENDER	YEAR	PRO
N	Valid	200	200	200
	Missing	0	0	0

Frequency Table

GENDER

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Male	99	49.50	49.50	49.50
	Female	101	50.50	50.50	100.00
	Total	200	100.00	100.00	

YEAR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Year 1	45	22.50	22.50	22.50
	Year 2	52	26.00	26.00	48.50
	Year 3	54	27.00	27.00	75.50
	Year 4	49	24.50	24.50	100.00
	Total	200	100.00	100.00	

PRO

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Low	51	25.50	25.50	25.50
	Average	90	45.00	45.00	70.50
	High	59	29.50	29.50	100.00
	Total	200	100.00	100.00	

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Dev.	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
LIS	200	68.81	5.43	-.35	.17	-.45	.34
POE	200	48.77	7.80	.32	.17	-.07	.34
NEE	200	64.62	3.94	-.67	.17	.42	.34
SWB	200	60.57	4.09	-.33	.17	.62	.34
Valid N	200						

General Linear Model

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
GENDER	1	Male	99
	2	Female	101

Descriptive Statistics

	GENDER	Mean	Std. Deviation	N
LIS	Male	67.66	5.51	99
	Female	69.94	5.12	101
	Total	68.81	5.43	200
POE	Male	48.34	7.28	99
	Female	49.18	8.29	101
	Total	48.77	7.80	200
NEE	Male	64.42	4.23	99
	Female	64.81	3.65	101
	Total	64.62	3.94	200

Box's Test of Equality of Covariance Matrices[a]

Box's M	11.44
F	1.88
df1	6
df2	283733.77
Sig.	.081

Tests the null hypothesis that the observed covariance matrices of the dependent variables are equal across groups.

a. Design: Intercept + GENDER

Bartlett's Test of Sphericity[a]

Likelihood Ratio	.00
Approx. Chi-Square	99.72
df	5
Sig.	.000

Tests the null hypothesis that the residual covariance matrix is proportional to an identity matrix.

a. Design: Intercept + GENDER

Multivariate Tests[a]

Effect		Value	F	Hyp. df	Err. df	Sig.	Partial Eta Squared	Observed Power[c]
Intercept	Pillai's Trace	1.00	29741.45[b]	3	196	.000	1.00	1.00
	Wilks' Lambda	.00	29741.45[b]	3	196	.000	1.00	1.00
	Hotelling's Trace	455.23	29741.45[b]	3	196	.000	1.00	1.00
	Roy's Largest Root	455.23	29741.45[b]	3	196	.000	1.00	1.00
GENDER	Pillai's Trace	.05	3.26[b]	3	196	.023	.05	.74
	Wilks' Lambda	.95	3.26[b]	3	196	.023	.05	.74
	Hotelling's Trace	.05	3.26[b]	3	196	.023	.05	.74
	Roy's Largest Root	.05	3.26[b]	3	196	.023	.05	.74

a. Design: Intercept + GENDER

b. Exact statistic

c. Computed using alpha = .05

Levene's Test of Equality of Error Variances[a]

	F	df1	df2	Sig.
LIS	.45	1	198	.501
POE	2.47	1	198	.118
NEE	2.40	1	198	.123

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + GENDER

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared	Observed Power[d]
Corrected Model	LIS	260.81[a]	1	260.81	9.23	.003	.04	.86
	POE	34.84[b]	1	34.84	.57	.450	.00	.12
	NEE	7.51[c]	1	7.51	.48	.488	.00	.11
Intercept	LIS	946554.25	1	946554.25	33491.58	.000	.99	1.00
	POE	475476.08	1	475476.08	7808.19	.000	.98	1.00
	NEE	835015.27	1	835015.27	53582.00	.000	1.00	1.00
GENDER	LIS	260.81	1	260.81	9.23	.003	.04	.86
	POE	34.84	1	34.84	.57	.450	.00	.12
	NEE	7.51	1	7.51	.48	.488	.00	.11
Error	LIS	5595.97	198	28.26				
	POE	12057.12	198	60.89				
	NEE	3085.61	198	15.58				
Total	LIS	952820.00	200					
	POE	487697.00	200					
	NEE	838242.00	200					
Corrected Total	LIS	5856.78	199					
	POE	12091.96	199					
	NEE	3093.12	199					

a. R Squared = .045 (Adjusted R Squared = .040)

b. R Squared = .003 (Adjusted R Squared = -.002)

c. R Squared = .002 (Adjusted R Squared = -.003)

d. Computed using alpha = .05

General Linear Model

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
YEAR	1	Year 1	45
	2	Year 2	52
	3	Year 3	54
	4	Year 4	49

Descriptive Statistics

	YEAR	Mean	Std. Deviation	N
LIS	Year 1	66.58	5.17	45
	Year 2	67.90	4.95	52
	Year 3	70.19	5.50	54
	Year 4	70.31	5.31	49
	Total	68.81	5.43	200
POE	Year 1	46.89	7.26	45
	Year 2	48.23	7.60	52
	Year 3	48.41	8.14	54
	Year 4	51.45	7.61	49
	Total	48.77	7.80	200
NEE	Year 1	64.00	4.71	45
	Year 2	64.69	3.27	52
	Year 3	64.74	3.64	54
	Year 4	64.98	4.19	49
	Total	64.62	3.94	200

Box's Test of Equality of Covariance Matrices[a]

Box's M	22.06
F	1.19
df1	18
df2	130578.33
Sig.	.258

Tests the null hypothesis that the observed covariance matrices of the dependent variables are equal across groups.

a. Design: Intercept + YEAR

Bartlett's Test of Sphericity[a]

Likelihood Ratio	.00
Approx. Chi-Square	92.77
df	5
Sig.	.000

Tests the null hypothesis that the residual covariance matrix is proportional to an identity matrix.

a. Design: Intercept + YEAR

Multivariate Tests[a]

Effect		Value	F	Hyp. df	Err. df	Sig.	Partial Eta Squared	Observed Power[d]
Intercept	Pillai's Trace	1.00	30397.71[b]	3	194	.000	1.00	1.00
	Wilks' Lambda	.00	30397.71[b]	3	194	.000	1.00	1.00
	Hotelling's Trace	470.07	30397.71[b]	3	194	.000	1.00	1.00
	Roy's Largest Root	470.07	30397.71[b]	3	194	.000	1.00	1.00
YEAR	Pillai's Trace	.12	2.73	9	588	.004	.04	.96
	Wilks' Lambda	.88	2.79	9	472	.003	.04	.90
	Hotelling's Trace	.13	2.84	9	578	.003	.04	.96
	Roy's Largest Root	.12	7.51[c]	3	196	.000	.10	.99

a. Design: Intercept + YEAR

b. Exact statistic

c. The statistic is an upper bound on F that yields a lower bound on the significance level.

d. Computed using alpha = .05

Levene's Test of Equality of Error Variances[a]

	F	df1	df2	Sig.
LIS	.55	3	196	.648
POE	.57	3	196	.635
NEE	1.81	3	196	.147

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + YEAR

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared	Observed Power[d]
Corrected Model	LIS	478.73[a]	3	159.58	5.82	.001	.08	.95
	POE	533.12[b]	3	177.71	3.01	.031	.04	.70
	NEE	24.69[c]	3	8.23	.53	.665	.01	.16
Intercept	LIS	940662.11	1	940662.11	34281.88	.000	.99	1.00
	POE	472951.14	1	472951.14	8019.70	.000	.98	1.00
	NEE	830770.89	1	830770.89	53066.64	.000	1.00	1.00
YEAR	LIS	478.73	3	159.58	5.82	.001	.08	.95
	POE	533.12	3	177.71	3.01	.031	.04	.70
	NEE	24.69	3	8.23	.53	.665	.01	.16
Error	LIS	5378.05	196	27.44				
	POE	11558.83	196	58.97				
	NEE	3068.43	196	15.66				
Total	LIS	952820.00	200					
	POE	487697.00	200					
	NEE	838242.00	200					
Corrected Total	LIS	5856.78	199					
	POE	12091.96	199					
	NEE	3093.12	199					

a. R Squared = .082 (Adjusted R Squared = .068)

b. R Squared = .044 (Adjusted R Squared = .029)

c. R Squared = .008 (Adjusted R Squared = -.007)

d. Computed using alpha = .05

Post Hoc Tests

YEAR

Multiple Comparisons

LSD

Dependent Variable	(I) YEAR	(J) YEAR	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
LIS	Year 1	Year 2	-1.33	1.07	.215	-3.43	.78
		Year 3	-3.61*	1.06	.001	-5.69	-1.52
		Year 4	-3.73*	1.08	.001	-5.86	-1.60
	Year 2	Year 1	1.33	1.07	.215	-.78	3.43
		Year 3	-2.28*	1.02	.026	-4.29	-.27
		Year 4	-2.40*	1.04	.022	-4.46	-.35
	Year 3	Year 1	3.61*	1.06	.001	1.52	5.69
		Year 2	2.28*	1.02	.026	.27	4.29
		Year 4	-.12	1.03	.907	-2.16	1.92
	Year 4	Year 1	3.73*	1.08	.001	1.60	5.86
		Year 2	2.40*	1.04	.022	.35	4.46
		Year 3	.12	1.03	.907	-1.92	2.16
POE	Year 1	Year 2	-1.34	1.56	.392	-4.43	1.74
		Year 3	-1.52	1.55	.328	-4.58	1.54
		Year 4	-4.56*	1.59	.004	-7.69	-1.43
	Year 2	Year 1	1.34	1.56	.392	-1.74	4.43
		Year 3	-.18	1.49	.906	-3.12	2.77
		Year 4	-3.22*	1.53	.037	-6.23	-.20
	Year 3	Year 1	1.52	1.55	.328	-1.54	4.58
		Year 2	.18	1.49	.906	-2.77	3.12
		Year 4	-3.04*	1.52	.046	-6.03	-.05
	Year 4	Year 1	4.56*	1.59	.004	1.43	7.69
		Year 2	3.22*	1.53	.037	.20	6.23
		Year 3	3.04*	1.52	.046	.05	6.03
NEE	Year 1	Year 2	-.69	.81	.391	-2.28	.90
		Year 3	-.74	.80	.355	-2.32	.83
		Year 4	-.98	.82	.232	-2.59	.63
	Year 2	Year 1	.69	.81	.391	-.90	2.28
		Year 3	-.05	.77	.950	-1.56	1.47
		Year 4	-.29	.79	.716	-1.84	1.27
	Year 3	Year 1	.74	.80	.355	-.83	2.32
		Year 2	.05	.77	.950	-1.47	1.56
		Year 4	-.24	.78	.760	-1.78	1.30
	Year 4	Year 1	.98	.82	.232	-.63	2.59
		Year 2	.29	.79	.716	-1.27	1.84
		Year 3	.24	.78	.760	-1.30	1.78

Based on observed means.
The error term is Mean Square(Error) = 15.655.

*. The mean difference is significant at the .05 level.

General Linear Model

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
PRO	1	Low	51
	2	Average	90
	3	High	59

Descriptive Statistics

	PRO	Mean	Std. Deviation	N
LIS	Low	66.90	4.93	51
	Average	68.56	5.58	90
	High	70.85	4.97	59
	Total	68.81	5.43	200
POE	Low	48.31	7.66	51
	Average	49.01	7.63	90
	High	48.78	8.27	59
	Total	48.77	7.80	200
NEE	Low	65.25	3.25	51
	Average	64.37	4.14	90
	High	64.46	4.17	59
	Total	64.62	3.94	200

Box's Test of Equality of Covariance Matrices[a]

Box's M	14.75
F	1.20
df1	12
df2	124871.68
Sig.	.276

Tests the null hypothesis that the observed covariance matrices of the dependent variables are equal across groups.

a. Design: Intercept + PRO

Bartlett's Test of Sphericity[a]

Likelihood Ratio	.00
Approx. Chi-Square	101.95
df	5
Sig.	.000

Tests the null hypothesis that the residual covariance matrix is proportional to an identity matrix.

a. Design: Intercept + PRO

Multivariate Tests[a]

Effect		Value	F	Hyp. df	Err. df	Sig.	Partial Eta Squared	Observed Power[d]
Intercept	Pillai's Trace	1.00	27599.91[b]	3	195	.000	1.00	1.00
	Wilks' Lambda	.00	27599.91[b]	3	195	.000	1.00	1.00
	Hotelling's Trace	424.61	27599.91[b]	3	195	.000	1.00	1.00
	Roy's Largest Root	424.61	27599.91[b]	3	195	.000	1.00	1.00
PRO	Pillai's Trace	.09	2.90	6	392	.009	.04	.89
	Wilks' Lambda	.92	2.94[b]	6	390	.008	.04	.90
	Hotelling's Trace	.09	2.97	6	388	.008	.04	.90
	Roy's Largest Root	.09	5.57[c]	3	196	.001	.08	.94

a. Design: Intercept + PRO

b. Exact statistic

c. The statistic is an upper bound on F that yields a lower bound on the significance level.

d. Computed using alpha = .05

Levene's Test of Equality of Error Variances[a]

	F	df1	df2	Sig.
LIS	.90	2	197	.408
POE	.35	2	197	.702
NEE	1.94	2	197	.146

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + PRO

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared	Observed Power[d]
Corrected Model	LIS	436.42[a]	2	218.21	7.93	.000	.07	.95
	POE	15.85[b]	2	7.93	.13	.879	.00	.07
	NEE	27.89[c]	2	13.94	.90	.410	.01	.20
Intercept	LIS	892876.71	1	892876.71	32451.12	.000	.99	1.00
	POE	447815.65	1	447815.65	7305.31	.000	.97	1.00
	NEE	790187.33	1	790187.33	50784.73	.000	1.00	1.00
PRO	LIS	436.42	2	218.21	7.93	.000	.07	.95
	POE	15.85	2	7.93	.13	.879	.00	.07
	NEE	27.89	2	13.94	.90	.410	.01	.20
Error	LIS	5420.36	197	27.51				
	POE	12076.10	197	61.30				
	NEE	3065.23	197	15.56				
Total	LIS	952820.00	200					
	POE	487697.00	200					
	NEE	838242.00	200					
Corrected Total	LIS	5856.78	199					
	POE	12091.96	199					
	NEE	3093.12	199					

a. R Squared = .075 (Adjusted R Squared = .065)

b. R Squared = .001 (Adjusted R Squared = -.009)

c. R Squared = .009 (Adjusted R Squared = -.001)

d. Computed using alpha = .05

Post Hoc Tests

PRO

Multiple Comparisons

LSD

Dependent Variable	(I) PRO	(J) PRO	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
LIS	Low	Average	-1.65	.92	.074	-3.47	.16
		High	-3.95*	1.00	.000	-5.92	-1.97
	Average	Low	1.65	.92	.074	-.16	3.47
		High	-2.29*	.88	.010	-4.02	-.56
	High	Low	3.95*	1.00	.000	1.97	5.92
		Average	2.29*	.88	.010	.56	4.02
POE	Low	Average	-.70	1.37	.612	-3.40	2.01
		High	-.47	1.50	.756	-3.42	2.49
	Average	Low	.70	1.37	.612	-2.01	3.40
		High	.23	1.31	.860	-2.35	2.82
	High	Low	.47	1.50	.756	-2.49	3.42
		Average	-.23	1.31	.860	-2.82	2.35
NEE	Low	Average	.89	.69	.200	-.48	2.25
		High	.80	.75	.292	-.69	2.28
	Average	Low	-.89	.69	.200	-2.25	.48
		High	-.09	.66	.891	-1.39	1.21
	High	Low	-.80	.75	.292	-2.28	.69
		Average	.09	.66	.891	-1.21	1.39

Based on observed means.
The error term is Mean Square(Error) = 15.560.

*. The mean difference is significant at the .05 level.

ภาคผนวก จ

ข้อมูลดิบของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน

คนที	เพศ	ชั้นปีที่ศึกษา	ข้อคำถามการจัดการแบบเชิงรุก														คะแนนรวมการจัดการแบบเชิงรุก	ระดับการจัดการแบบเชิงรุก	ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย			
			Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14			LS	PE	NE	SWB
1	2	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	45	3	74	37	63	58
2	2	3	2	4	3	2	3	0	2	2	3	2	2	1	1	1	28	1	75	35	68	59
3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	40	2	74	61	67	67
4	2	4	3	4	2	2	3	3	3	3	4	4	2	4	4	2	43	2	74	54	69	66
5	1	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	40	2	70	57	67	65
6	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	15	1	70	48	70	63
7	2	3	4	4	2	2	2	2	3	3	4	3	4	3	2	4	42	2	77	54	61	64
8	1	3	2	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	2	42	2	70	46	63	60
9	2	4	3	2	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	45	3	74	46	61	60
10	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	40	2	65	41	69	58
11	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	2	4	4	3	2	45	3	77	55	70	67
12	1	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	48	3	75	34	62	57
13	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	50	3	77	40	57	58
14	1	3	4	3	3	4	4	2	4	3	2	3	3	4	4	2	45	3	74	43	63	60
15	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	49	3	75	41	63	60
16	1	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	2	48	3	74	54	69	66
17	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	4	3	2	38	1	72	42	63	59
18	1	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	4	3	2	43	2	71	41	63	58
19	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	44	2	77	55	67	66
20	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	29	1	64	41	66	57
21	2	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	43	2	75	52	64	60
22	2	2	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	46	3	75	41	63	60
23	2	2	0	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	2	77	49	62	62
24	2	2	4	3	4	4	4	3	3	4	2	3	2	4	4	2	46	3	73	58	70	67
25	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	1	41	2	76	44	62	60
26	1	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	43	2	73	41	67	60
27	1	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	2	47	3	75	50	54	60

คนที	เพศ	ชั้นปีที่ศึกษา	ข้อคำถามการจัดการแบบเชิงรุก														คะแนนรวมการจัดการแบบเชิงรุก	ระดับการจัดการแบบเชิงรุก	ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย			
			Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14			LS	PE	NE	SWB
28	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	1	4	3	4	3	2	44	2	70	40	63	58
29	1	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	42	2	77	49	67	64
30	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	48	3	72	43	62	59
31	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	2	45	3	75	40	63	59
32	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	2	4	3	2	46	3	77	54	61	64
33	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	2	4	2	4	3	2	45	3	75	40	63	59
34	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	1	50	3	76	47	67	63
35	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	50	3	76	49	57	61
36	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	51	3	75	45	57	59
37	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	51	3	75	49	65	63
38	1	2	3	4	3	4	3	3	3	4	2	4	4	4	3	2	46	3	73	51	65	63
39	1	2	4	4	4	4	3	3	4	3	1	3	4	4	3	2	46	3	67	51	65	61
40	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	3	2	47	3	76	59	69	68
41	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	3	23	1	64	45	67	59
42	1	2	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	1	43	2	65	59	63	62
43	1	2	3	3	3	3	4	3	4	4	1	4	3	3	3	2	43	2	64	45	64	58
44	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	3	2	47	3	76	43	65	61
45	2	2	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	2	45	3	65	39	65	56
46	1	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	3	1	46	3	64	46	64	58
47	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	36	1	71	43	69	61
48	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	1	3	4	4	4	1	41	2	77	41	64	61
49	2	4	3	2	3	4	4	3	3	3	1	3	2	4	3	1	39	2	60	61	63	61
50	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	1	49	3	69	40	65	53
51	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	16	1	64	34	56	51
52	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	4	3	2	42	2	72	46	67	62
53	1	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	1	47	3	75	55	67	66
54	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	3	1	46	3	67	43	65	58

คนที	เพศ	ชั้นปีที่ศึกษา	ข้อคำถามการจัดการแบบเชิงรุก														คะแนนรวมการจัดการแบบเชิงรุก	ระดับการจัดการแบบเชิงรุก	ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย			
			Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14			LS	PE	NE	SWB
55	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	3	1	48	3	65	41	65	57
56	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	2	4	3	1	42	2	72	39	57	56
57	2	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	2	4	3	1	43	2	70	48	67	62
58	1	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	1	44	2	64	43	69	59
59	1	3	3	2	3	4		3	4	3	2	3	3	4	3	2	39	2	66	50	69	61
60	2	1	3	3	3	4	4	3	4	3	1	4	3	4	3	1	43	2	64	55	65	61
61	1	1	4	3	4	4	4	2	4	4	1	4	3	4	4	1	46	3	68	54	58	60
62	1	2	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	2	46	3	65	41	70	58
63	1	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	3	2	48	3	59	44	62	55
64	2	1	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	4	4	3	3	46	3	71	33	57	54
65	1	2	4	3	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2	38	1	63	50	58	57
66	2	1	3	4	2	2	2	3	2	3	4	4	2	4	2	3	40	2	71	55	66	64
67	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	1	47	3	72	75	61	69
68	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	1	43	2	76	65	60	67
69	1	1	2	2	4	4	4	3	3	4	1	2	3	3	3	2	40	2	58	35	58	48
70	1	1	3	2	3	3	4	2	4	4	1	3	3	3	3	2	40	2	71	39	62	58
71	1	2	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	48	3	70	44	64	59
72	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	1	4	4	4	3	1	43	2	72	62	67	67
73	1	1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	38	1	57	40	55	50
74	2	2	3	3	2	2	1	3	2	3	4	4	2	4	3	3	39	2	72	69	63	68
75	1	4	2	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	48	3	63	49	69	60
76	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41	2	55	42	68	55
77	1	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	39	2	64	49	64	59
78	1	1	3	2	4	4	3	2	3	4	2	3	2	4	3	2	41	2	67	41	63	57
79	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	4	3	1	41	2	64	49	70	61
80	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	40	2	66	54	65	62
81	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	44	2	66	42	64	57

คนที	เพศ	ชั้นปีที่ศึกษา	ข้อคำถามการจัดการแบบเชิงรุก														คะแนนรวมการจัดการแบบเชิงรุก	ระดับการจัดการแบบเชิงรุก	ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย			
			Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14			LS	PE	NE	SWB
82	2	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	46	3	70	53	64	63
83	2	1	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4	2	4	1	46	3	77	39	62	59
84	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	1	3	3	4	3	1	42	2	75	51	63	63
85	1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	1	48	3	76	65	60	67
86	1	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	43	2	63	49	69	60
87	1	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	1	47	3	67	51	63	60
88	1	4	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	33	1	70	47	66	61
89	1	1	3	4	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	42	2	65	56	63	61
90	2	1	3	2	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	39	2	66	57	68	64
91	1	1	3	3	4	4	4	3	4	4	1	3	3	3	3	2	44	2	63	45	66	58
92	1	1	4	4	4	3	3	3	3	3	1	3	3	4	4	2	44	2	69	44	63	55
93	1	1	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	49	3	70	44	64	59
94	2	4	2	3	3	2	4	2	4	3	4	3	3	4	3	3	43	2	70	51	68	63
95	1	2	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	48	3	58	57	62	59
96	2	2	4	2	4	3	4	3	4	3	1	2	3	3	3	1	40	2	76	63	62	67
97	2	4	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	23	1	54	55	67	59
98	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	37	1	62	43	63	56
99	2	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	4	4	4	3	1	45	3	67	54	65	62
100	2	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	39	2	75	48	66	63
101	1	4	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	1	40	2	69	40	67	59
102	1	1	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	40	2	61	48	64	60
103	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	47	3	71	55	64	64
104	1	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	50	3	76	60	69	68
105	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	50	3	77	54	65	65
106	1	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	2	47	3	72	60	71	68
107	2	1	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	2	45	3	68	41	59	56
108	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	35	1	75	54	62	64

คนที	เพศ	ชั้นปีที่ศึกษา	ข้อคำถามการจัดการแบบเชิงรุก														คะแนนรวมการจัดการแบบเชิงรุก	ระดับการจัดการแบบเชิงรุก	ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย			
			Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14			LS	PE	NE	SWB
109	1	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	38	1	64	50	65	60
110	2	3	3	1	3	2	3	2	3	4	1	3	4	3	3	3	38	1	76	58	65	66
111	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	37	1	75	58	67	67
112	1	4	4	3	2	3	2	3	3	3	1	3	4	4	2	2	39	2	67	47	64	59
113	1	2	2	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	43	2	73	48	65	62
114	2	4	4	2	3	3	4	4	3	4	2	3	3	4	4	1	44	2	64	47	55	55
115	2	4	4	3	3	2	4	4	4	3	1	3	3	4	3	2	43	2	78	57	65	67
116	1	1	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	36	1	63	45	66	58
117	2	1	4	2	3	3	3	2	3	4	2	2	2	4	4	2	40	2	74	49	71	65
118	2	1	3	3	3	4	3	3	3	2	1	4	2	3	3	2	39	2	67	41	64	54
119	2	1	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	47	3	63	44	75	67
120	2	1	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	37	1	67	41	67	58
121	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	33	1	64	54	66	61
122	1	2	3	2	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	44	2	68	55	63	47
123	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	35	1	70	47	66	61
124	1	2	3	4	3	4	4	3	4	4	1	3	4	4	4	1	46	3	66	57	68	64
125	1	2	3	3	4	3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	3	40	2	69	44	62	55
126	1	2	3	3	3	2	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	36	1	67	51	63	60
127	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	37	1	68	51	65	61
128	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	40	2	69	42	55	55
129	2	2	3	1	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	1	45	3	69	49	68	62
130	2	4	4	3	2	4	3	2	3	2	1	3	3	4	4	1	39	2	72	50	69	64
131	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	1	44	2	67	59	61	62
132	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	28	1	68	48	66	61
133	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	42	2	62	38	62	54
134	1	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	31	1	65	56	63	61
135	2	4	4	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	35	1	72	53	65	63

คนที	เพศ	ชั้นปีที่ศึกษา	ข้อคำถามการจัดการแบบเชิงรุก														คะแนนรวมการจัดการแบบเชิงรุก	ระดับการจัดการแบบเชิงรุก	ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย			
			Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14			LS	PE	NE	SWB
136	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	4	3	1	34	1	68	38	68	58
137	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	40	2	71	49	65	64
138	2	3	2	1	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	1	39	2	61	60	65	62
139	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	34	1	65	47	66	59
140	1	3	3	3	4	3	2	2	4	3	4	4	3	2	2	2	41	2	76	39	54	56
141	2	3	4	3	3	2	2	2	4	2	1	1	4	2	4	1	35	1	65	55	67	63
142	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	37	1	74	54	65	64
143	2	1	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	43	2	64	45	70	59
144	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	41	2	71	50	69	63
145	1	3	4	2	3	4	4	4	3	4	1	3	3	4	3	1	43	2	71	57	65	64
146	1	3	3	3	4	3	3	2	2	2	1	3	2	3	3	2	36	1	75	63	69	69
147	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	38	1	65	43	67	59
148	1	4	4	1	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	2	44	2	77	44	57	59
149	2	2	3	2	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	38	1	64	45	68	59
150	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	41	2	72	40	69	60
151	2	2	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	1	41	2	62	43	57	64
152	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	36	1	69	48	69	62
153	1	2	3	4	2	2	3	1	3	2	4	4	2	3	3	4	40	2	57	30	62	49
154	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	47	3	70	48	70	62
155	1	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	2	72	46	57	58
156	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	2	43	2	64	44	66	58
157	1	2	4	2	3	3	4	3	4	3	1	2	3	4	3	1	40	2	70	52	68	63
158	1	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	2	3	2	3	4	45	3	70	46	62	56
159	1	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	1	47	3	65	56	64	62
160	1	1	3	3	3	4	3	2	3	3	2	1	2	3	3	4	39	2	65	43	65	52
161	1	1	2	2	2	2	3	2	3	1	2	3	2	3	2	2	31	1	60	38	64	54
162	1	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	37	1	76	64	66	69

คนที	เพศ	ชั้นปีที่ศึกษา	ข้อคำถามการจัดการแบบเชิงรุก														คะแนนรวมการจัดการแบบเชิงรุก	ระดับการจัดการแบบเชิงรุก	ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย			
			Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14			LS	PE	NE	SWB
163	2	2	3	4	3	2	4	2	3	4	2	1	3	4	3	2	40	2	69	36	69	58
164	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	39	2	69	36	69	58
165	1	1	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	37	1	61	34	62	53
166	1	1	2	3	4	2	4	3	3	2	3	3	3	4	0	3	39	2	53	49	53	52
167	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	1	48	3	74	64	69	69
168	1	1	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	2	48	3	66	54	68	63
169	1	1	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	37	1	64	43	62	57
170	2	1	3	3	2	3	4	4	3	3	1	4	3	3	3	3	42	2	65	54	65	58
171	1	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	49	3	66	45	69	60
172	2	1	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	47	3	61	47	65	58
173	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	4	3	2	39	2	71	48	68	62
174	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	2	4	3	2	38	1	67	54	65	62
175	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	37	1	72	38	65	58
176	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	31	1	67	50	62	60
177	2	2	3	4	3	2	4	3	3	2	1	4	3	4	3	2	41	2	67	47	69	61
178	1	3	2	4	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	4	2	39	2	73	50	63	62
179	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	40	2	67	60	61	62
180	1	3	3	4	4	3	4	4	3	3	1	4	4	4	4	1	46	3	72	61	71	68
181	2	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	4	2	3	2	2	40	2	73	47	69	63
182	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	33	1	62	50	70	61
183	1	4	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	32	1	67	50	62	60
184	1	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	2	40	2	64	51	70	62
185	2	1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	35	1	64	40	65	56
186	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	38	1	64	59	63	62
187	1	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	0	4	4	3	3	44	2	72	47	67	62
188	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	37	1	64	43	62	56
189	1	3	3	2	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	1	39	2	64	57	63	62

คนที่	เพศ	ชั้นปีที่ศึกษา	ข้อคำถามการจัดการแบบเชิงรุก														คะแนนรวมการจัดการแบบเชิงรุก	ระดับการจัดการแบบเชิงรุก	ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย			
			Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14			LS	PE	NE	SWB
190	1	3	1	4	2	2	2	3	2	2	4	3	3	4	4	1	37	1	67	54	69	64
191	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	37	1	70	67	64	67
192	2	3	4	3	2	3	1	2	2	2	3	3	2	1	2	3	33	1	61	57	68	62
193	1	3	4	3	4	4	4	3	3	3	1	4	3	3	3	1	43	2	57	58	66	60
194	2	1	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	41	2	70	61	69	67
195	1	1	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	36	1	65	49	68	61
196	1	1	2	4	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	42	2	75	58	55	63
197	1	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	35	1	72	46	68	62
198	1	1	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	40	2	64	53	56	58
199	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	2	4	4	2	2	2	36	1	64	46	70	60
200	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	42	2	60	55	68	61