



ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ของนิสิตระดับปริญญาตรี

Individual Differences Related to Undergraduate Students' Subjective Well-Being

จิราพร เวชวงศ์, สุชาดา สกลกิจรุ่งโรจน์
วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบองค์ประกอบย่อยของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ของนิสิตระดับปริญญาตรี โดยจำแนกตามเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และระดับการจัดการแบบเชิงรุก กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 200 คน ใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบผสมผสานวิธี เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบประเมินออนไลน์ ได้แก่ แบบวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุกและมาตรวัดความสุขของคนไทยในรูปแบบการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการทดสอบความแปรปรวนตัวแปรพหุแบบทางเดียว (One-way MANOVA) ผลการวิจัยปรากฏว่า ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกตามเพศ โดยเฉพาะองค์ประกอบย่อยอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา โดยเฉพาะองค์ประกอบย่อยความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก โดยเฉพาะองค์ประกอบย่อยอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก

คำสำคัญ : ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย, อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก, อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ, ความพึงพอใจในชีวิต, ระดับการจัดการแบบเชิงรุก

Abstract

The main purpose of the present study was to compare the components of undergraduate students' subjective well-being according with gender, year of study, and proactive coping. Participants in this study were 200 undergraduate students of Burapha University. Students were randomly selected by combined - strategy sampling. The data were analyzed by one-way MANOVA. The research's results showed that subjective well-being was significantly different at the .05 level by gender, particularly component of positive affect. The subjective well-being was significantly different at the .05 level by year of study, particularly component of life satisfaction and positive affect. Furthermore, the subjective well-being was significantly different at the .05 level by proactive coping, particularly component of positive affect.

Keywords : Subjective well-being, Positive affect, Negative affect, Life satisfaction, Proactive coping



บทนำ

การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ความสุขเป็นตัวแปรจิตวิทยาที่ได้รับความสนใจเป็นอย่างมากในปัจจุบัน คนที่มีความสุขจะมีความสุขเข้มแข็งทางจิตใจและสามารถก้าวผ่านความยุ่งยากต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ดี ปัจจุบันหน่วยงานส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับความสุขของบุคลากร รวมทั้งหาวิธีส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรมีความสุขมากยิ่งขึ้น ความสุขมีหลากหลายความหมาย ซึ่งแตกต่างกันไปตามแนวคิดและมุมมองของแต่ละทฤษฎี แนวคิดหนึ่งมองว่าความสุขเกิดจากวัตถุหรือปัจจัยภายนอกที่อยู่ห้อมล้อมชีวิต ความสุขลักษณะนี้เรียกว่า ความอยู่ดีมีสุขเชิงภาวะวิสัย (Objective well-being) ขณะที่อีกแนวคิดหนึ่งมองว่าความสุขไม่ได้เกิดจากปัจจัยภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่ยังเกิดจากอารมณ์ความรู้สึก และปัจจัยทางด้านจิตใจที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ความสุขลักษณะนี้เรียกว่า ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) (ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ และ กนกพร นิตยนิธิพิพทธิ์, 2553)

ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยเป็นความสุขที่สัมผัสได้ด้วยจิตใจ (ธรรมรักษา, 2552) ซึ่งสะท้อนผ่านการประเมินชีวิตของบุคคลทั้งในส่วนของความคิดและอารมณ์ความรู้สึกทั้งในภาพรวมและเฉพาะด้าน เช่น ด้านชีวิตการแต่งงาน ด้านชีวิตการทำงาน ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยจึงประกอบด้วยองค์ประกอบหลายส่วน ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต (ในภาพรวม) ความพึงพอใจในชีวิตแต่ละด้าน (เช่น ด้านการทำงาน) อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก (อารมณ์และความรู้สึกที่เกิดจากประสบการณ์ที่น่ารื่นรมย์) และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ (อารมณ์และความรู้สึกที่เกิดจากประสบการณ์ที่น่ารันทรมย์) (Diener, 2000) อย่างไรก็ตาม หากต้องการประเมินความสุขโดยทั่วๆ ไป ควรประเมินในสามองค์ประกอบ ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก (Positive affect) และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ (Negative affect) ซึ่งสะท้อนภาพความสุขได้ชัดเจนกว่าและไม่เปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยภายนอก (Pavot & Diener, 2013)

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

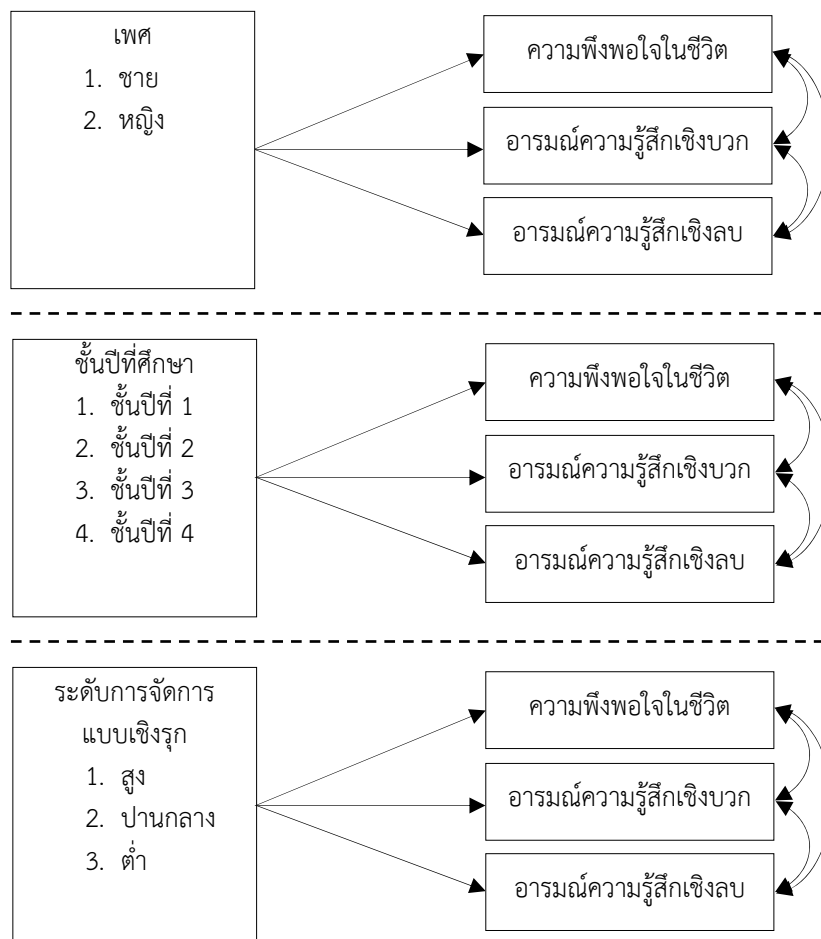
จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องยังไม่ปรากฏการศึกษาเปรียบเทียบองค์ประกอบย่อยของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยระหว่างตัวแปรประชากรศาสตร์และระดับการจัดการแบบเชิงรุก ดังนั้นในการศึกษานี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะเปรียบเทียบองค์ประกอบย่อยของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย เช่น ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ โดยจำแนกตามเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และระดับการจัดการแบบเชิงรุกของนิสิตระดับปริญญาตรี เพื่อเป็นประโยชน์ในการนำข้อมูลมาวางแผนและหาแนวทางในการพัฒนานิสิตได้อย่างเหมาะสม และเพื่อนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าและลดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ) ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามเพศ
2. เพื่อเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ) ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา
3. เพื่อเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ) ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก



กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัย

1. นิสิตที่มีเพศแตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบแตกต่างกัน
2. นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ศึกษาแตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบแตกต่างกัน
3. นิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกแตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยบูรพา ที่กำลังศึกษาปีการศึกษา 2558 จำนวน 200 คน ใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบผสมผสานวิธี (Combined-strategy sampling) โดยเริ่มต้นจากการเลือกคณะด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ได้มาทั้งหมด 5 คณะ จากนั้นจึงเลือกตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิตามชั้นปีที่ศึกษามาคณะละ 40 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุก ซึ่งเป็นแบบวัดที่พัฒนาโดย Greenglass et al. (1999) และนำมาแปลเป็นภาษาไทยโดย อรพรรณ ตาทา (2556) แบบวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุกมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 4 ระดับ มีจำนวน 14 ข้อ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .80 โดยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบวัดระดับการจัดการแบบเชิงรุกนี้ได้นำมาจัดทำในรูปแบบออนไลน์ด้วย Google form ส่วนที่ 2 มาตรวัดความสุขของคนไทยในรูปแบบการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ (Thai Happiness Scale : Computerized Adaptive Testing Version หรือ THS - CAT) เป็นมาตรวัดที่พัฒนาขึ้นโดย สุชาติ สกลกิจรุ่งโรจน์ เสรี ชัดแฉ่ม และ ม.ร.ว. สมพร สุทัศน์ย์ (2558) ใช้เพื่อวัดความสุขตามทฤษฎีความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Pavot & Diener, 2013) มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วย 3 มาตรวัดย่อย ได้แก่ มาตรวัดย่อยความพึงพอใจในชีวิต มาตรวัดย่อยอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และมาตรวัดย่อยอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ มาตรวัดนี้เป็นมาตรวัดที่พัฒนาขึ้นตามทฤษฎีการตอบสนอง



ข้อสอบและดำเนินการทดสอบตามหลักของการทดสอบแบบ
ปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์ซึ่งผู้ตอบจะได้รับชุดของข้อคำถาม
แตกต่างกันตามระดับความสุขของแต่ละคน การทดสอบแต่ละครั้ง
จะมีความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าความสุขต่ำกว่า 0.32
ซึ่งถือได้ว่ามีความแม่นยำในการทดสอบสูง ผู้ตอบสามารถดำเนินการ
ทดสอบผ่านทางเว็บไซต์ <http://www.thscat.com/Test/>
(Sakolkijrungronj et al., 2015)

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองแบบรายบุคคลตาม
ขณะที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยใช้คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กหรือโทรศัพท์
สมาร์ตโฟน ระหว่างเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคม 2559 และ
รวบรวมข้อมูลที่ได้เพื่อนำไปทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์
ความแปรปรวนตัวแปรพหุแบบทางเดียว (One-way MANOVA)

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุแบบทางเดียวโดยจำแนกตามเพศ

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตาม เมื่อจำแนกตามเพศ

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

จากตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ของตัวแปรตามทั้งสามตัว โดยจำแนกตามเพศ ปรากฏว่า นิสิตเพศ
หญิงมีความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกสูงกว่า
นิสิตเพศชาย โดยนิสิตเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจและ
อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเท่ากับ 49.18 และ 69.94 ตามลำดับ
และนิสิตเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจและอารมณ์ความรู้สึก
เชิงบวกเท่ากับ 48.34 และ 67.66 ตามลำดับ ส่วนอารมณ์ความรู้สึก
เชิงลบนิสิตเพศหญิงมีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบต่ำกว่า
นิสิตเพศชาย โดยนิสิตเพศหญิงมีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ
เท่ากับ 64.81 และนิสิตเพศชายมีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ
เท่ากับ 64.42

ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติก่อนนำไป
วิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุแบบทางเดียวโดยจำแนก
ตามเพศ ปรากฏว่า สถิติทดสอบ Box's M มีค่าเท่ากับ 11.44
(p = .08) และ สถิติทดสอบ Bartlett's test of sphericity
ได้ค่าไค-สแควร์เท่ากับ 99.72 (p = .00) แสดงให้เห็นว่า เมทริกซ์
ความแปรปรวนของคะแนนตัวแปรตามทั้งสามตัวของกลุ่มเพศชาย
และกลุ่มเพศหญิงไม่แตกต่างกัน และมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่
จะนำไปวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุแบบทางเดียวได้ใน
ขั้นต่อไป เมื่อพิจารณาถึงความแปรปรวนของคะแนนแต่ละตัวแปร
ตาม โดยจำแนกตามเพศด้วยสถิติ Levene's test ปรากฏว่า
ค่าความน่าจะเป็นทางสถิติของสถิติทดสอบ F มีค่ามากกว่า .05
ถือว่าตัวแปรความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และ
อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ มีคะแนนความแปรปรวนไม่แตกต่างกัน
เมื่อจำแนกตามเพศ

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุแบบทางเดียว เมื่อจำแนกตามเพศ

Statistical Test	Value	F	p
Wilks' Lambda	.95	3.26*	.02

* p < .05

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุ
แบบทางเดียวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย เมื่อจำแนกตามเพศ
ปรากฏว่า สถิติทดสอบ Wilks' Lambda มีค่าเท่ากับ .95 เมื่อ
พิจารณาจากค่าสถิติทดสอบ F ที่ปรากฏ มีค่าเท่ากับ 3.26 (p = .02)

แสดงให้เห็นว่า กลุ่มนิสิตเพศชายและกลุ่มนิสิตเพศหญิงมีความอยู่ดี
มีสุขเชิงอัตวิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
ผู้วิจัยจึงต้องเปรียบเทียบตัวแปรตามแต่ละตัวระหว่างกลุ่มนิสิตเพศ
ชายและกลุ่มนิสิตเพศหญิง ในขั้นตอนต่อไป



ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบตัวแปรแต่ละตัว (Univariate test) โดยจำแนกตามเพศ

แหล่งความแปรปรวน	ตัวแปรตาม	Type III Sum of Squares	df	MS	F	p
เพศ	ความพึงพอใจในชีวิต	34.84	1	34.84	.57	.45
	อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก	260.81	1	260.81	9.23*	.00
	อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ	7.51	1	7.51	.48	.49

* $p < .05$

เมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบย่อยแต่ละตัวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยโดยจำแนกตามเพศ จากตารางที่ 3 ปรากฏว่า กลุ่มนิสิตเพศชายและกลุ่มนิสิตเพศหญิงมีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุแบบทางเดียวโดยจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตามเมื่อจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

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

จากตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตามทั้งสามตัว โดยจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา ปรากฏว่าความพึงพอใจในชีวิต นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ 4 มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 3 ส่วนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 เป็นกลุ่มนิสิตที่มีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกสูงกว่านิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 เป็นกลุ่มนิสิตที่มีอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบตํ่ากว่านิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ 1

ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติก่อนนำไปวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุแบบทางเดียวโดยจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา ปรากฏว่า สถิติทดสอบ Box's M มีค่าเท่ากับ 22.06 ($p = .26$) และ สถิติทดสอบ Bartlett's test of sphericity ได้ค่าไค-สแควร์เท่ากับ 92.78 ($p = .00$) แสดงให้เห็นว่า เมทริกซ์ความแปรปรวนของคะแนนตัวแปรตามทั้งสามตัวเมื่อจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษาไม่แตกต่างกัน และมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำไปวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุแบบทางเดียวได้ในขั้นตอนต่อไป เมื่อพิจารณาถึงความแปรปรวนของคะแนนแต่ละตัวแปรตาม โดยจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษาด้วยสถิติ Levene's test ปรากฏว่า ค่าความน่าจะเป็นทางสถิติของสถิติทดสอบ F มีค่ามากกว่า .05 ถือว่า ตัวแปรความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบมีคะแนนความแปรปรวนไม่แตกต่างกันเมื่อจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา



ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุแบบทางเดียว เมื่อจำแนกตามชั้นปีการศึกษา

Statistical Test	Value	F	p
Wilks' Lambda	.88	2.79*	.00

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุแบบทางเดียวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย เมื่อจำแนกตามชั้นปีการศึกษา ปรากฏว่า สถิติทดสอบ Wilks' Lambda มีค่าเท่ากับ .88 เมื่อพิจารณาจากค่าสถิติทดสอบ F ที่ปรากฏมีค่าเท่ากับ 2.79 ($p = .00$)

แสดงให้เห็นว่า กลุ่มนิสิตที่ศึกษาต่างชั้นปีมีความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงต้องเปรียบเทียบตัวแปรตามแต่ละตัวโดยจำแนกตามชั้นปีการศึกษาในขั้นตอนต่อไป

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบตัวแปรแต่ละตัว โดยจำแนกตามชั้นปีการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	ตัวแปรตาม	Type III Sum of Squares	df	MS	F	p
ชั้นปีการศึกษา	ความพึงพอใจในชีวิต	533.12	3	177.71	3.01*	.03
	อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก	478.73	3	159.58	5.82*	.00
	อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ	24.69	3	8.23	.53	.67

* $p < .05$

เมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบย่อยแต่ละตัวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย โดยจำแนกตามชั้นปีการศึกษา จากตารางที่ 6 ปรากฏว่า

กลุ่มนิสิตที่ศึกษาต่างชั้นปีมีความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 7 ผลสรุปความแตกต่างของความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก เมื่อจำแนกตามชั้นปีการศึกษา

คู่ชั้นปีการศึกษา	ความพึงพอใจในชีวิต	อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก
ชั้นปีที่ 1 - ชั้นปีที่ 2	1.34	1.33
ชั้นปีที่ 1 - ชั้นปีที่ 3	1.52	3.61*
ชั้นปีที่ 1 - ชั้นปีที่ 4	4.56*	3.73*
ชั้นปีที่ 2 - ชั้นปีที่ 3	.18	2.28*
ชั้นปีที่ 2 - ชั้นปีที่ 4	3.22*	2.40*
ชั้นปีที่ 3 - ชั้นปีที่ 4	3.04*	.12

* $p < .05$

จากตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก โดยสถิติทดสอบ LSD ปรากฏว่า รายคู่ที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันมีจำนวน 3 คู่ ได้แก่ (1) กลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 และกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 (2) กลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 2 และกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 และ (3) กลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 3 และกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4

ส่วนรายคู่ที่มีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกแตกต่างกัน มีจำนวน 4 คู่ ได้แก่ 1) กลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 และกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 3 2) กลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 และกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 3) กลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 2 และกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 3 และ 4) กลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 2 และกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4



ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุแบบทางเดียวโดยจำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตามเมื่อจำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก

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

จากตารางที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตามทั้งสามตัว โดยจำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก ปรากฏว่า ความพึงพอใจในชีวิต นิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกปานกลาง มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านิสิตกลุ่มอื่น ส่วนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก นิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูง มีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกสูงกว่านิสิตกลุ่มอื่น และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ นิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกปานกลาง มีอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบสูงกว่านิสิตกลุ่มอื่น

ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติก่อนนำไปวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุแบบทางเดียวโดยจำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก ปรากฏว่า สถิติทดสอบ Box's M มีค่าเท่ากับ 14.75 ($p = .28$) และ สถิติทดสอบ Bartlett's test

of sphericity ได้ค่าไค-สแควร์เท่ากับ 101.95 ($p = .00$) แสดงให้เห็นว่า เมทริกซ์ความแปรปรวนของคะแนนตัวแปรตามทั้งสามตัว เมื่อจำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุกไม่แตกต่างกัน และมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำไปวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุแบบทางเดียวได้ในขั้นต่อไป เมื่อพิจารณาถึงความแปรปรวนของคะแนนแต่ละตัวแปรตาม โดยจำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุกด้วยสถิติ Levene's test ปรากฏว่า ค่าความน่าจะเป็นทางสถิติของสถิติทดสอบ F มีค่ามากกว่า .05 ถือว่าตัวแปรความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และ อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ มีคะแนนความแปรปรวนไม่แตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก

ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุแบบทางเดียว เมื่อจำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก

Statistical Test	Value	F	p
Wilks' Lambda	.92	2.94*	.01

* $p < .05$

จากตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุแบบทางเดียวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย เมื่อจำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก ปรากฏว่า สถิติทดสอบ Wilks' Lambda มีค่าเท่ากับ .92 เมื่อพิจารณาจากค่าสถิติ

ทดสอบ F ที่ปรากฏ มีค่าเท่ากับ 2.94 ($p = .01$) แสดงให้เห็นว่า กลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกต่างกันมีความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงต้องเปรียบเทียบตัวแปรตามแต่ละตัวโดยจำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก ในขั้นตอนต่อไป

ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบตัวแปรแต่ละตัว โดยจำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก

แหล่งความแปรปรวน	ตัวแปรตาม	Type III Sum of Squares	df	MS	F	p
ระดับการจัดการ	ความพึงพอใจในชีวิต	15.85	2	7.93	.13	.88
แบบเชิงรุก	อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก	436.42	2	218.21	7.93*	.00
	อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ	27.89	2	13.95	.90	.41

* $p < .05$

เมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบย่อยแต่ละตัวของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย โดยจำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก

จากตารางที่ 10 ปรากฏว่า กลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกต่างกัน มีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตารางที่ 11 ผลสรุปความแตกต่างของอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก เมื่อจำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก

ระดับการจัดการแบบเชิงรุก	อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก
ต่ำ – ปานกลาง	1.65
ต่ำ – สูง	3.95*
ปานกลาง – สูง	2.29*

* $p < .05$

จากตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก โดยสถิติทดสอบ LSD ปรากฏว่า รายคู่ที่มีคะแนนอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกแตกต่างกันมีจำนวน 2 คู่ ได้แก่ 1) กลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกต่ำ และกลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูง และ 2) กลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกปานกลางและกลุ่มนิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูง

ผลการวิจัยข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า

1. ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยมีความแตกต่างกันโดยจำแนกตามเพศ เมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบย่อยของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ปรากฏว่า มีเพียง 1 องค์ประกอบที่มีความแตกต่างกันระหว่างเพศ ได้แก่ อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก
2. ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยมีความแตกต่างกันโดยจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา เมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบย่อยของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ปรากฏว่า มี 2 องค์ประกอบที่มีความแตกต่างกันระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก
3. ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยมีความแตกต่างกันโดยจำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก เมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบย่อยของความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย ปรากฏว่า มีเพียง 1 องค์ประกอบที่มีความแตกต่างกันระหว่างระดับการจัดการแบบเชิงรุก ได้แก่ อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยโดยจำแนกตามเพศ ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาในระดับองค์ประกอบย่อย พบว่า เพศหญิงมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าเพศชาย ขณะที่ไม่มี ความแตกต่างกันระหว่างเพศในองค์ประกอบอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกและอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา (Tian & Liu, 2007; Tian & Zhang, 2008; Verkuyten & Thijs, 2002) เนื่องจากเพศชายมีปัญหาด้านพฤติกรรมสูงกว่าเพศหญิง (Liu, Mei, Tian, & Huebner, 2015)

ผลการเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยโดยจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาในระดับองค์ประกอบย่อย พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 3 และ ชั้นปีที่ 4 มีความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกสูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kulaksizoglu and Topuz (2014) ที่สรุปว่า นิสิตที่เริ่มเข้าเรียนระดับปริญญาตรีในปีแรกๆ จะมีความวิตกกังวลในรายวิชาเรียนที่หลากหลาย ซึ่งตรงข้ามกับนิสิตที่ใกล้จะสำเร็จการศึกษาที่มีความภาคภูมิใจในตนเองและใกล้จะบรรลุปเป้าหมายที่ตั้งไว้

ผลการเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยโดยจำแนกตามระดับการจัดการแบบเชิงรุก ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาในระดับองค์ประกอบย่อย พบว่า นิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูง มีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกสูงกว่านิสิตที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกปานกลางและต่ำ ซึ่งผลการวิจัยนี้ยืนยันว่าระดับการจัดการแบบเชิงรุกมีความสัมพันธ์กับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยในองค์ประกอบย่อยด้านอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกที่สอดคล้องกับผลงานวิจัยของงานวิจัยของ Bogdan และ Negovan (2015) ที่พบว่า บุคคลที่มีระดับการจัดการแบบเชิงรุกสูงกว่ามาตรฐาน มีความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยสูงเช่นกัน ผลการวิจัยนี้สนับสนุนว่า หากบุคคลมีกลวิธีในการแก้ปัญหาโดยมีการวางแผนล่วงหน้า มีการกำหนดเป้าหมายที่ต้องทำด้วยตนเอง และพยายามกำกับตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้นๆ ถือว่าเป็นการวาดเส้นทางในการทำงานอย่างชัดเจนให้ตนเองและพร้อมที่จะแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ทันเหตุการณ์ ทำให้เกิดประสบการณ์ในการมองโลกในแง่ดี

ข้อเสนอแนะ

สถาบันการศึกษาควรส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาแนวคิดการจัดการแบบเชิงรุกของนิสิต ซึ่งเป็นทางเลือกในการเพิ่มความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย โดยเฉพาะอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก



บรรณานุกรม

- ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ และกนกพร นิตยน์ธิพิพทธิ์. (2553). **ความสุขมวลทลความรู้ใหม่ในทฤษฎีเศรษฐศาสตร์**. กรุงเทพฯ : บริษัท เอ็ดดิสันเพรส โปรดักส์ จำกัด.
- ธรรมรักษา. (2552). **วิธีแห่งความสุข พุทธวิธีชนะความทุกข์ด้วยสติ และปัญญา**. กรุงเทพฯ : ธรรมานุรักษ์.
- สุชาดา สกลกิจรุ่งโรจน์และคณะ. (2558). การพัฒนาโปรแกรมการทดสอบแบบปรับเหมาะด้วยคอมพิวเตอร์สำหรับมาตรวัดความสุขของคนไทย. **วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา**. 13(1) : 1-17.
- อรพรรณ ตาทา. (2556). การทดสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกฉบับภาษาไทย. **จุฬาลงกรณ์เวชสาร**. 57(6) : 765-774.
- Bogdan, C and 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. and Hashim, L. (2014). The Subjective Well-Being of Malaysian School Children : Grade Level, Gender and Ethnicity. **Psychology**. 5(12): 1453-1462.
- 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.; Lucas, R. E. and 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.
- Greenglass, E.; Schwarzer, R.; Jakubiec, S. D.; Fiksenbaum, L. and 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.
- Kulaksizoglu, A. and Topuz, C. (2014). Subjective well being levels of University students. **Journal of Educational and Instructional Studies in the world**, 4(3): 25-34.
- Liu, W.; Mei, J.; Tian, L. and 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.
- Pavot, W. and 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.
- Sakolkijrungrroj, S.; Chadcham, S. and 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.
- Tian, L. and Liu, W. (2007). School well-being and its' relationships with self-perception of competence and personality in adolescent. **Psychological Development and Education**, 23(3) : 44-49.
- Tian, L. and Zhang, Q. (2008). A study on the characteristics of middle school students' school well-being. **Chinese Journal of Special Education**, 98(8): 94-95.
- Verkuyten, M. and Thijs, J. (2002). Racist victimization among children in the Netherland : The effect of ethnic group and school. **Ethnic and Racial Studies**, 25(2) : 310-331.