

ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในโลกยูติธรรม การนับถือศาสนาภายในและการนับถือศาสนาภายนอก  
กับความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิต

นายณัฐวิทย์	โพธิประสาท	เลขประจำตัวนิสิต	543 74238 38
นายปฐมพร	วิสุทธิสุรพล	เลขประจำตัวนิสิต	543 74427 38
นางสาวพิมพ์จุฑา	นิมมาภีรัตน์	เลขประจำตัวนิสิต	543 74542 38

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2557

RELATIONSHIPS AMONG BELIEF IN JUST WORLD, INTRINSIC RELIGIOUS ORIENTATION,  
EXTRINSIC RELIGIOUS ORIENTATION, SUBJECTIVE WELL BEING AND  
PSYCHOLOGICAL WELL BEING

Nattawit Pothiprasat	543 74238 38
Pathomphorn Wisutthisuraphun	543 74427 38
Pimjuta Nimmapirot	543 74542 38

A Senior Project in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Bachelor of Science in Psychology  
Faculty of Psychology  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2014

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อที่ว่าโลกยูติธรรม การนับถือ  
 ศาสนาภายในและการนับถือศาสนาภายนอกกับความสุข  
 เชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิต

โดย นาย ณ์ฐวิท โพธิประสาท  
 นาย ปฐมพร วิสุทธิสุรพูล  
 นางสาว พิมพ์จุฑา นิมมาภีรัตน์

สาขาวิชา จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก อาจารย์ ดร.กุลยา พิธิษฐสังฆการ  
 อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาร่วม อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี

---

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นำโครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
 ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

.....อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก  
 (อาจารย์ ดร.กุลยา พิธิษฐสังฆการ)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาร่วม  
 (อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี)

.....กรรมการ  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชูพงศ์ ปัญจมะวัต)

.....กรรมการ  
 (อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

ณัฐวิทย์ โพธิประสาธ, ปฐมพร วิสุทธิสุรพูล, พิมพ์จุฑา นิยมมาภิรัตน์: ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อว่าเป็นโลก  
 ยุติธรรม การนับถือศาสนาภายในและการนับถือศาสนาภายนอกกับความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิต  
 (Relationships among belief in just world, intrinsic religious orientation, extrinsic religious orientation,  
 subjective well-being and psychological well-being)

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานทางจิตวิทยาหลัก: อาจารย์ ดร. กุลยา พิธิษฐสังฆการ, 80 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ที่ความเชื่อว่าเป็นโลกยุติธรรม การนับถือศาสนาภายในและการ  
 นับถือศาสนาภายนอกมีกับความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิต โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิต  
 ระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐจำนวน 180 คน ใช้เครื่องมือในงานวิจัยได้แก่ มาตรฐานวัดความสุขเชิงอัตวิสัย  
 ( $\alpha = .81$ ) มาตรฐานวัดสุขภาวะทางจิต ( $\alpha = .79$ ) มาตรฐานวัดความเชื่อว่าเป็นโลกยุติธรรม ( $\alpha = .82$ ) มาตรฐานวัดการนับถือศาสนา  
 ภายใน ( $\alpha = .94$ ) และการนับถือศาสนาภายนอก ( $\alpha = .88$ )

ผลการวิเคราะห์พบว่าความสุขเชิงอัตวิสัย มีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเชื่อว่าเป็นโลก  
 ยุติธรรม [ $r(178) = .25, (p < .01, \text{หนึ่งหาง})$ ] การนับถือศาสนาภายใน [ $r(178) = .16, (p < .05, \text{หนึ่งหาง})$ ] และการนับถือ  
 ศาสนาภายนอก [ $r(178) = .17, (p < .01, \text{หนึ่งหาง})$ ] ในส่วนของสุขภาวะทางจิตนั้น มีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมี  
 นัยสำคัญทางสถิติกับความเชื่อว่าเป็นโลกยุติธรรม [ $r(178) = .21, (p < .01, \text{หนึ่งหาง})$ ] และการนับถือศาสนาภายใน  
 [ $r(178) = .20, (p < .05, \text{หนึ่งหาง})$ ] หากแต่ไม่มีสหสัมพันธ์กับการนับถือศาสนาภายนอก [ $r(178) = .02, (ns)$ ] ทั้งนี้ เมื่อ  
 วิเคราะห์ข้อมูลแบบการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) พบว่าความเชื่อว่าเป็นโลกยุติธรรม การนับถือ  
 ศาสนาภายใน และการนับถือศาสนาภายนอกร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความสุขเชิงอัตวิสัยได้ร้อยละ 5  
 ( $R^2 = .05, p < .01$ ) หากเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์การถดถอยมาตรฐานแล้ว พบว่ามีเฉพาะค่าสัมประสิทธิ์ของความ  
 เชื่อว่าเป็นโลกยุติธรรมเท่านั้นที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $\beta = 0.22, p < .05$ ) นอกจากนี้ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า  
 ปัจจัยทั้งสามร่วมกันทำนายความแปรปรวนของสุขภาวะทางจิตได้ร้อยละ 7 ( $R^2 = .07, p < .05$ ) แต่เมื่อพิจารณา  
 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานพบว่ามีเฉพาะค่าสัมประสิทธิ์ของการนับถือศาสนาภายใน ( $\beta = 0.23, p < .05$ ) และ  
 การนับถือศาสนาภายนอกเท่านั้นที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $\beta = -0.19, p < .05$ )

สาขาวิชา.....จิตวิทยา.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ปีการศึกษา.....2557.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่อ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานทางจิตวิทยาหลัก.....

ลายมือชื่อ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานทางจิตวิทยาร่วม.....

##543 74238 38, 543 74542 38, 543 74427 38: MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: Subjective well-being / Psychological well-being / Belief in just world / Intrinsic religious orientation / Extrinsic religious orientation

Nattawit Pothiprasat, Pathomphorn Wisutthisuraphun, Pimjuta Nimmapirot: Relationships among belief in just world, intrinsic religious orientation, extrinsic religious orientation, subjective well-being and psychological well-being

SENIOR PROJECT ADVISOR: KULLAYA PISITSUNGKAGARN, Ph. D. & D. PSYCIT, 80 pp.

The purpose of this research study was to examine the relationships that belief in just world, intrinsic religious orientation, and extrinsic religious orientation had with subjective well-being and psychological well-being. Data were collected from 180 Thai undergraduates from a public university in Bangkok. Participants responded to a set of questionnaires measuring subjective well-being ( $\alpha = .81$ ), psychological well-being ( $\alpha = .79$ ), belief in just world ( $\alpha = .82$ ), intrinsic religious orientation ( $\alpha = .94$ ), and extrinsic religious orientation ( $\alpha = .88$ )

Findings revealed significant positive correlations between subjective well-being and just world [ $r(178) = .25, (p < .01, \text{one-tailed})$ ], intrinsic religious orientation [ $r(178) = .16, (p < .05, \text{one-tailed})$ ], and extrinsic religious orientation [ $r(178) = .17, (p < .01, \text{one-tailed})$ ]. As for psychological well-being, it was significantly associated with belief in just world [ $r(178) = .21, (p < .01, \text{one-tailed})$ ] and intrinsic religious orientation [ $r(178) = .20, (p < .05, \text{one-tailed})$ ]. No association was found, however, between this construct and intrinsic religious orientation [ $r(178) = .02, (ns)$ ]. When examined together, belief in just world, intrinsic religious orientation, and extrinsic religious orientation significantly predicted subjective well-being and accounted for 5% of its variance ( $R^2 = .05, p < .05$ ). However, only the standardized regression coefficient of belief in just world was statistically significant ( $\beta = 0.22, p < .05$ ). As for psychological well-being, the three variables significantly predicted this construct and accounted for 7% of its variance ( $R^2 = .07, p < .05$ ). However, only the standardized regression coefficient of intrinsic religious orientation ( $\beta = 0.23, p < .05$ ) and extrinsic religious orientation were statistically significant ( $\beta = -0.19, p < .05$ ).

Field of Study:.....Psychology..... Student's Signature.....

Academic Year:.....2014..... Student's Signature.....

Student's Signature.....

Advisor's Signature .....

Co-Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

กราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.กฤษยา พิธิษฐสังฆการ และอาจารย์ ดร. สมบุญ จารุเกษมทวิ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยา และอาจารย์ปรึกษาร่วม ผู้ให้ความรู้และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์กับงานวิจัย การตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของงานวิจัยชิ้นนี้ด้วยความตั้งใจ และเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอตลอดช่วงการทำโครงการ รวมไปถึงคำแนะนำต่าง ๆ ที่กรุณาให้เพื่อเป็นประโยชน์ในการทำงาน อีกทั้งยังเป็นแบบอย่างของการเป็น “ครู” ที่ทุ่มเทและเอาใจใส่ลูกศิษย์อย่างแท้จริง

กราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์ และอาจารย์ชูพงศ์ ปัญจมะวัต กรรมการสอบโครงการที่กรุณาให้ความรู้ และคำแนะนำต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่กลุ่มผู้วิจัย

กราบขอบพระคุณอาจารย์คณะจิตวิทยาทุกท่านที่สั่งสอนให้ความรู้ทั้งในสาขาวิชา และความรู้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ขอขอบคุณ คุณมนัสชนัน คุณาพรสุจริต, คุณรพีภัทร์ ยอดหล่อชัย, คุณสุธาสินี ยมจินดา, คุณสุรีย์พร รักการ, อาจารย์หยกฟ้า อิศรานนท์, และอาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวิ ซึ่งเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือในการให้ยืมมาตรวัดมาใช้ในการเก็บข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ และกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ซึ่งทำให้ได้ข้อมูลที่มีประสิทธิภาพและมีประโยชน์ในการวิจัย

สุดท้ายนี้ กลุ่มผู้วิจัยขอกราบขอบคุณ คุณพ่อ คุณแม่ สมาชิกในครอบครัว และมิตรสหายทุกท่าน ผู้ซึ่งให้ความรัก ความเมตตา และกำลังใจตลอดการเรียนและการทำงานเสมอมา

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
นิยาม แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขเชิงอัตวิสัย .....	3
นิยาม แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต .....	8
นิยาม แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อว่าโลกยุติธรรม .....	14
นิยาม แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนับถือศาสนาจากภายใน และการนับถือศาสนาจากภายนอก .....	20
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	26
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	26
สมมติฐานงานวิจัย .....	26
ขอบเขตของการวิจัย .....	26
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย .....	27
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	37

## สารบัญ (ต่อ)

หน้า

### บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย .....	28
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	28
การพัฒนาเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	
มาตรวัดความเชื่อว่าโลกยุติธรรม .....	29
มาตรวัดการนับถือศาสนา .....	31
มาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัย .....	34
มาตรวัดสุขภาวะทางจิต .....	37
การดำเนินการวิจัย .....	39
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	39

### บทที่ 3 ผลการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย ด้วยการแจกแจงความถี่ และคำนวณค่าร้อยละ ของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง .....	42
ขั้นตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและองค์ประกอบของตัวแปร ด้วยค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ค่ามัชฌิมเลขคณิต และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน .....	44
ขั้นตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน .....	45

บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย .....	51
---------------------------------	----



สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย.....	55
รายการอ้างอิง.....	58
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก. ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายชื่อของมาตรวัดที่ใช้ .....	67
ภาคผนวก ข. ตัวอย่างแบบสอบถาม .....	74

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงรูปแบบการนับถือศาสนาของบุคคล .....	21
2	จำนวนและร้อยละของตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .....	43
3	สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ค่ามัชฌิมคณิต และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (N = 180) .....	44
4	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA – Multiple Regression Analysis) ในการทำนาย ความสุขเชิงอัตวิสัย (SWB) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter, N = 180) .....	46
5	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA – Multiple Regression Analysis) ในการทำนายสุข ภาวะทางจิต (PWB) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter, N = 180) .....	48
6	สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ทดสอบ .....	50

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คุณภาพชีวิตของประชากรล้นแล้วแต่เป็นเป้าหมายพื้นฐานของภาครัฐ การส่งเสริมให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเป็นส่วนสำคัญที่อยู่ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบเอ็ด (พ.ศ. 2555 – 2559) ที่กำหนดให้วิสัยทัศน์ของภาครัฐมุ่งเน้นส่งเสริมให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตโดยรวมในระดับที่ดีขึ้น ซึ่งหนึ่งในตัวแปรชี้วัดของคุณภาพชีวิตของประชากร นั่นก็คือระดับของความสุข (Veenhoven, 1997) แต่เนื่องมาจากสภาพเศรษฐกิจที่มีการปรับตัวเพิ่มสูงขึ้นของอัตราค่าครองชีพ รวมถึงปัญหาความขัดแย้งทางการเมือง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ รายงานภาวะสังคมไตรมาสหนึ่งปี 2556 พบว่า ดัชนีความสุขของคนไทยลดลงจาก 7.61 เมื่อเดือนธันวาคม 2555 เป็น 6.58 ในเดือนมีนาคม 2556

นักจิตวิทยาต่างก็มองเห็นถึงปัญหาในส่วนนี้ จึงได้ให้ความสนใจความสุข ความสนใจนี้นำมาซึ่งการขยายขอบเขตในการศึกษาแบ่งความสุขดังกล่าวแยกย่อยเป็นความสุขเชิงอัตวิสัย คือการที่บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิตของตนเองสูง ประสบกับอารมณ์ความรู้สึกทางบวกมากกว่าเมื่อเทียบกับอารมณ์ความรู้สึกทางลบ ทั้งนี้ ระดับความสุขเชิงอัตวิสัยนี้แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับการรับรู้และการประเมินของแต่ละบุคคล (Diener, Lucas และ Oishi, 2002) ในส่วนของสุขภาวะทางจิตจะสะท้อนให้เห็นถึงความสุขที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองได้กระทำบางสิ่งบางอย่างที่ตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง (Ryff, 1989a) ทั้งนี้ สุขภาวะทางจิตนี้ได้รับการยอมรับว่าเป็นตัวชี้วัดสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในทุกช่วงวัย (Mroczek, 2004) ความสุขทั้งสองรูปแบบนี้ยังคงเป็นประเด็นที่น่าสนใจในแง่ของการศึกษาทางจิตวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแง่มุมมองของปัจจัยที่นำมาซึ่งความสุขเหล่านี้ ซึ่งครอบคลุมถึงอีกหลายปัจจัย อันครอบคลุมถึงปัจจัยทางความคิดความเชื่อส่วนบุคคล

ปัจจัยทางความคิดความเชื่อส่วนบุคคลปัจจัยหนึ่งที่ถูกนำมาศึกษาเชื่อมโยงกับความสุขคือแนวคิดที่ว่าโลกที่ยุติธรรม (Just World) ซึ่งเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่ได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นในยุคปัจจุบัน ปัจจัยนี้สะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อที่ว่า ผู้คนได้รับในสิ่งที่พวกเขาสมควรจะได้รับ (Lerner, 1965) แม้ความเชื่อถึงความยุติธรรมนี้เป็นเสมือนคำอธิบายที่เป็นอุดมคติในหลายๆสังคม แต่ความยุติธรรมนี้เองมีส่วนช่วย

ให้บุคคลได้รู้สึกถึงความมั่นคงและสัมผัสได้กับความยุติธรรมบนโลก การที่เรารับรู้ว่าจะหากเราทำดีเราน่าจะได้รับผลดีเป็นของตอบแทนช่วยให้บุคคลสามารถกำหนดและควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังที่ Lerner และ Miller (1978) ได้นิยามแนวคิดความเชื่อว่าโลกยุติธรรม (the belief in a just world) ไว้ว่า “ในทุกๆบุคคลมีความต้องการหรือความเชื่อว่าตนได้อาศัยอยู่ในโลกที่ผู้คนได้รับในสิ่งที่พวกเขาสมควรจะได้รับ ความเชื่อที่ว่าโลกมีความยุติธรรมจะทำให้พวกเขาสามารถเผชิญกับสภาพแวดล้อมทั้งทางด้านร่างกายและสังคมได้ พวกเขาจะรู้สึกได้ถึงความสงบ และมั่นคงโดยปราศจากความเชื่อนี้พวกเขาพบว่าเป็นการยากอย่างมาก ในการที่จะยึดมั่นให้ตนเองเดินไปตามทางสู่เป้าหมายที่ต้องการ หรือแม้กระทั่งควบคุมให้ตนเองมีพฤติกรรมในแต่ละวัน นอกจากนี้เนื่องด้วยความเชื่อในโลกที่ยุติธรรมนี้ทำหน้าที่เป็นบทบาทสำคัญที่ช่วยในเรื่องของการปรับตัว ดังนั้นเราจะพบว่าเป็นการยากมากสำหรับบุคคลที่จะล้มล้างความเชื่อนี้ หรืออาจจะส่งผลให้เกิดปัญหาได้ หากตัวบุคคลพบหลักฐานที่มาหักล้างความเชื่อของตน และแสดงให้เห็นถึงความไม่ยุติธรรมและความไม่สงบของโลก” (pp. 1030-1031) จากเหตุผลในข้างต้น จึงมีแนวโน้มว่าความเชื่อว่าโลกยุติธรรมจะมีความสัมพันธ์กับความสุขที่บุคคลมี

ปัจจัยความเชื่อว่าโลกยุติธรรมนั้นมีลักษณะในการเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของบุคคลคล้ายคลึงกับปัจจัยการนับถือศาสนาซึ่งเป็นอีกหนึ่งตัวแปรที่กลุ่มผู้วิจัยให้ความสนใจ เพราะประเทศไทยนั้นมักจะถูกเรียกขานบ่อย ๆ ว่าเป็นเมืองพุทธ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการให้ความสำคัญของสังคมกับเรื่องศาสนา โดยลักษณะการนับถือศาสนาของคนไทยนั้นก็แบ่งได้เป็นสองแบบตามแนวคิดของ Allport และ Ross (1966) คือการนับถือศาสนาจากภายใน คือการที่บุคคลยึดถือหลักคำสอนของศาสนา นำมาใช้ในชีวิต ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด กล่าวได้ว่าคนกลุ่มนี้รับศาสนาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของตน ในขณะที่เดียวกัน ก็มีอีกหนึ่งมิติของการนับถือศาสนาอันได้แก่การนับถือศาสนาจากภายนอก (Allport และ Ross, 1966) คือการที่บุคคลนับถือศาสนาอย่างผิวเผิน นับถือเพื่อให้ได้สิ่งตอบแทนเป็นของนอกกาย เช่น โชคลาภ ชื่อเสียง เงินทอง ซึ่งความแตกต่างนี้ ทางกลุ่มผู้วิจัยคิดว่าน่าจะทำให้เกิดลักษณะของความสุขที่แตกต่างกันไปด้วย

เนื่องจากตัวแปรที่ระบุถึงในข้างต้นได้มักถูกศึกษาในสังคมตะวันตกและยังมีการศึกษาในประเทศไทยจำกัด ทำให้กลุ่มผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาว่าความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม การนับถือศาสนาจากภายในและการนับถือศาสนาจากภายนอก จะมีความสัมพันธ์กับความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิตหรือไม่อย่างไรโดยมุ่งหวังว่าการศึกษาความสัมพันธ์เหล่านี้จะก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นของความสัมพันธ์ของตัวแปรเหล่านี้ ก่อให้เกิดการพัฒนาในแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และแนวทางการนำไปใช้เพื่อส่งเสริมความสุขในรูปของบุคคล

ต่อจากนี้จะเป็นการทบทวนวรรณกรรม ทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขเชิงอัตวิสัย สุขภาวะทางจิต ความเชื่อในโลกยูติธรรม และการนับถือศาสนา

### ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being)

#### นิยามคำจำกัดความของความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being)

ตั้งแต่สมัยอดีตกาลมนุษย์ก็ได้เริ่มตั้งข้อสงสัยว่าอะไรที่ช่วยทำให้มนุษย์เรามีชีวิตที่ดี นักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสุขเชิงอัตวิสัยได้ตั้งสมมติฐานว่าส่วนประกอบที่สำคัญของการมีชีวิตที่ดี คือการที่บุคคลนั้นมีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของตนเอง ความสุขเชิงอัตวิสัยจึงถูกนิยามว่าเป็นกระบวนการรับรู้ กระบวนการคิดและการประเมินทางอารมณ์ของบุคคลเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง การประเมินนี้ประกอบไปด้วย การประเมินการตอบสนองทางอารมณ์ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ และกระบวนการคิดเกี่ยวกับการตัดสินใจเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และการเติมเต็มในชีวิตจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Diener, Lucas และ Oishi, 2002) ดังนั้น ความสุขเชิงอัตวิสัย คือ กรอบความคิดกว้าง ๆ ที่ประกอบไปด้วย การประสบกับอารมณ์ทางบวก (positive affect) มากกว่าอารมณ์ทางลบ (negative affect) และการมีความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) สูง

เนื่องจากอารมณ์ความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความสุขเชิงอัตวิสัย จึงได้มีความพยายามในการนิยามอารมณ์เหล่านี้ โดย Lucas, Diener และ Suh (1996) ได้ระบุว่าความรู้สึกทางบวก ได้แก่ ความสนุกสนาน (joy), ความตื่นเต้นดีใจ (elation), ความพึงพอใจในศักดิ์ศรี (contentment pride), ความรัก (affection), ความสุข (happiness) และความปลื้มปิติ (ecstasy) ในขณะที่อารมณ์ทางลบสะท้อนให้เห็น ความรู้สึกผิดและอับอาย (guilt and shame), ความเศร้าหมอง (sadness), ความรู้สึกวิตกกังวล หงุดหงิดและโกรธเคือง (anxiety, worry, and anger), ความเครียด (stress), ซึมเศร้า (depression) และ ความอิจฉาริษยา (envy)

นอกเหนือจากอารมณ์ความรู้สึกแล้ว ดังที่ได้กล่าวมาในข้างต้น ความสุขเชิงอัตวิสัยยังสะท้อนให้เห็นถึงการประเมินความน่าพึงพอใจของชีวิตของตนเองของแต่ละบุคคล (Diener, Suh, Lucas และ Smith, 1999) โดยนักวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความสุขเชิงอัตวิสัย ได้กล่าวกันว่า ผู้คนจะตอบสนองต่อเหตุการณ์เดียวกันไม่เหมือนกัน โดยแต่ละบุคคลก็จะประเมินสถานการณ์ตามความคาดหวัง, ค่านิยม และประสบการณ์ของตนเอง ดังนั้นจึงไม่สามารถวัดค่าความสุขเชิงอัตวิสัยเพียงตัววัดทางสังคม เช่น ด้านการเงิน หรือการเปรียบเทียบกับผู้อื่น (Diener, Lucas และ Oishi, 2002) โดย Wilson (1967) กล่าวว่า สิ่ง

ทำให้เกิดความแตกต่างในการรับรู้ความสุขเชิงอัตวิสัยของแต่ละบุคคลคือ (1) การตอบสนองของความต้องการได้อย่างรวดเร็วทำให้บุคคลมีความสุข ขณะที่การไม่ได้รับการตอบสนองต่อความต้องการทำให้บุคคลไม่มีความสุข และ (2) ระดับของความต้องการเติมเต็มความต้องการในชีวิตเพื่อก่อให้เกิดความพึงพอใจ โดยขึ้นอยู่กับระดับความสามารถในการปรับตัว ความกระตือรือร้น ซึ่งก็ได้รับอิทธิพลมาจากประสบการณ์ในอดีต การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น สิ่งที่บุคคลให้คุณค่า และปัจจัยอื่น ๆ อาทิ เศรษฐฐานะ ลักษณะบุคลิกภาพ เป็นต้น

ความแตกต่างในความสุขเชิงอัตวิสัยของแต่ละบุคคล ยังเป็นผลมาจากความแตกต่างในมุมมองความคิดเกี่ยวกับโลกของพวกเขาด้วย อีกทั้งความแตกต่างในการเข้าถึงข้อมูลที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ เทียบกับข้อมูลที่ทำให้ไม่พึงพอใจ กล่าวคือถ้าเข้าถึงข้อมูล หรือระลึกถึงเนื้อหาที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจได้มากกว่าเรื่องที่ทำให้ไม่พึงพอใจ บุคคลนั้นก็มีความสุขมากกว่า เช่นเดียวกันกับความแม่นยำ และการรับรู้ความสามารถที่ใช้ในการประมวลผลข้อมูล ที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจเมื่อเทียบกับข้อมูลที่ทำให้ไม่พึงพอใจ ที่ส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัย นอกจากนี้แนวโน้มเกี่ยวกับการกระบวนการคิด เช่น ความหวัง (hope) การมองโลกในแง่บวก (optimism), และความคาดหวังว่าจะควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้ ก็พบว่าล้วนส่งอิทธิพลต่อความสุขเชิงอัตวิสัย ดังนั้น จึงมีไม่ใช่เพียงแต่สภาวะการณ์ที่บุคคลมี หากแต่การรับรู้ที่บุคคลมีต่อสภาวะการณ์ยังส่งผลต่อการมีความสุขเช่นกัน (Diener, Lucas และ Oishi, 2002) ดังนั้นจึงกล่าวโดยสรุปได้ว่า Diener และคณะ (2002) พบว่ามุมมองที่คนใช้มองโลกมีความสำคัญต่อการมีความสุขมากกว่าเหตุการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้น

กล่าวโดยสรุปความสุขเชิงอัตวิสัย คือ การที่บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิตสูง มีอารมณ์ทางบวกมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับอารมณ์ทางลบน้อย ซึ่งเกิดจากกระบวนการประเมินและรับรู้สถานการณ์ต่างๆของแต่ละบุคคล จึงทำให้แม้จะเผชิญกับเหตุการณ์เดียวกัน แต่ความสุขเชิงอัตวิสัยมีระดับแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

### **แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective well-being)**

ดังที่กล่าวไปในข้างต้น ความสุขเชิงอัตวิสัยเป็นผลจากการประเมินส่วนบุคคลด้วย การประเมินว่าบุคคลบรรลุความต้องการและเป้าหมาย (Need and goal satisfaction theories) ที่ตนเองมีนั้นนับเป็นหนึ่งในกระบวนการประเมินนี้ ทฤษฎีนี้เกิดขึ้นจากแนวคิดที่ว่าบุคคลจะมีความสุขเมื่อความต้องการได้รับการตอบสนอง และเป้าหมายต่างๆได้รับการเติมเต็ม ถูกทำให้สัมฤทธิ์ผล

Diener และคณะ (2002) สรุปว่าทฤษฎีความพึงพอใจจากการบรรลุความต้องการและเป้าหมาย เป็นการลดลงของความเครียด และความพึงพอใจต่อความต้องการทางชีวภาพและทางจิตวิทยา และเป้าหมายต่าง ๆ จะนำไปสู่ความสุขอัตวิสัย พูดได้อีกอย่างหนึ่งว่า ความสุขเชิงอัตวิสัยคือภาวะที่ความต้องการได้รับการตอบสนองจากกิจกรรมต่างๆ ที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย หรือความต้องการได้รับการตอบสนอง ซึ่งมุมมองนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Omodei และ Wearing (1990) ที่พบว่าความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อความต้องการของตนเองได้จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความพึงพอใจในชีวิตของพวกเขา ซึ่งจากสิ่งที่พบนี้จึงเกิดทฤษฎี need and goal satisfaction โดยอยู่บนเหตุผลว่าบุคคลจะบรรลุหรือเกิดความสุขเชิงอัตวิสัยได้เมื่อพวกเขาสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตนเองให้คุณค่าได้

นอกเหนือจากสัมฤทธิ์ผลในการก้าวไปสู่เป้าหมายของตนเองแล้ว ความสำคัญของเป้าหมายยังได้รับการประเมินว่ามีผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัยด้วย โดยบุคคลที่ให้ความสำคัญกับเป้าหมายมีแนวโน้มที่จะมีพลังในการทำสิ่งต่างๆ กระตือรือร้น มีอารมณ์ความรู้สึกในทางบวกมากกว่า และรู้สึกว่าชีวิตนี้มีความหมายมากกว่า (McGregor และ Little, 1998) ดัง Csikszentmihalyi (1975) แนะนำว่าบุคคลจะมีความสุขที่สุดเมื่อพวกเขาได้ทำกิจกรรมที่เขามีความสนใจและมีความสามารถมากเพียงพอที่จะทำ (Process or activity theories) หรือที่เรียกว่าเกิด flow คือสภาวะที่บุคคลหลอมรวมเข้ากับกิจกรรมซึ่งทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งบุคคลที่ประสบกับ flow บ่อยครั้งมีแนวโน้มที่จะมีความสุขมากกว่าในลักษณะเดียวกัน Sheldon, Ryan, และ Reis (1996) พบว่าบุคคลจะมีความสุขที่สุดเมื่อพวกเขาได้ทำกิจกรรมที่มีต้นเหตุมาจากเหตุผลภายใน เช่น ทำเพราะชอบ เกิดความรู้สึกสนุกเพลิดเพลินเมื่อได้ทำ เป็นต้น

ทั้งนักทฤษฎีความพึงพอใจจากการบรรลุความต้องการและเป้าหมาย และทฤษฎีเกี่ยวกับการบวนการหรือกิจกรรม กล่าวว่า ความสุขเชิงอัตวิสัยจะเปลี่ยนแปลงไปตามเงื่อนไขในชีวิตของแต่ละคน เมื่อบุคคลไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ หรือเกิด Flow ในการทำกิจกรรมที่สนใจ พวกเขาก็ควรจะได้พบกับชีวิตที่ดี มีความสุข อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีอื่น ๆ ก็ยังโต้แย้งว่า ยังมีองค์ประกอบบางอย่างที่ทำให้ไม่สามารถอธิบายระดับความสุขของบุคคลได้ โดยให้เหตุผลว่าความสุขเชิงอัตวิสัยยังถูกอิทธิพลอย่างมากจากบุคลิกภาพของบุคคลแต่ละคนด้วย (Diener, Lucas, และ Oishi, 2002)

จากการที่มีข้อโต้แย้งนี้จึงเกิดเป็นอีกแนวคิดทฤษฎีหนึ่ง Diener และคณะ (1999) จึงได้เสนอทฤษฎีที่มีแนวคิดว่าการที่มนุษย์มีแนวโน้มที่จะมีความสุขเชิงอัตวิสัยหรือไม่ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและความโน้มเอียงพื้นฐานที่ติดตัวมาแต่กำเนิดซึ่งทำให้คาดว่าความสุขเชิงอัตวิสัยนั้น เป็นสิ่งที่ค่อนข้างคงที่ใน

แต่แต่ละบุคคล ไม่ว่าจะประสบกับสถานการณ์ใดหรือช่วงเวลาไหน แม้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นอาจทำให้ระดับความสุขเชิงอัตวิสัยเพิ่มขึ้นหรือลดลงไปจากระดับปกติของบุคคล แต่ปัจจัยทางบุคลิกภาพที่มั่นคงก็จะส่งผลอย่างยิ่งต่อระดับความสุขเชิงอัตวิสัย ให้กลับมาเท่าระดับปกติในที่สุด โดยภาพรวมระยะยาวแล้ว บุคคลก็จะมีความสุขเชิงอัตวิสัยอยู่ที่ระดับคงที่ หรือระดับปกติของแต่ละบุคคล

Headey และ Wearing (1989) พบว่า บุคคลหลังจากเผชิญเหตุการณ์ไม่ว่าจะดีหรือร้าย ในท้ายที่สุดอารมณ์ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ทางบวกหรือลบก็จะกลับเข้าสู่ระดับปกติของบุคคลคนนั้น นอกจากนี้ยังพบว่าลักษณะนิสัย (Trait) ยังส่งผลต่อระดับความสุขเชิงอัตวิสัยด้วย คือ ลักษณะนิสัยแบบ Extraversion ส่งอิทธิพลต่ออารมณ์ทางบวก แต่ Neuroticism ส่งอิทธิพลต่ออารมณ์ทางลบ (Costa และ McCrae, 1980)

ยังมีการพบอีกด้วยว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบมองโลกในแง่บวก (optimism) ก็จะคิดและคาดหวังเกี่ยวกับอนาคตของพวกเขาในทางบวก ทำให้กล้าที่จะลงมือทำ เพื่อให้ถึงเป้าหมายโดยไม่ลังเลหรือกังวลเกี่ยวกับอุปสรรค การลงมือทำก็ทำให้ความต้องการ หรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้รับการตอบสนอง หรือประสบความสำเร็จ พวกเขาจึงมีระดับความสุขเชิงอัตวิสัยมากกว่า (Scheier และ Carver, 1985)

นอกจากนี้ Wilson (1967) ได้ระบุที่มาของความสุขเชิงอัตวิสัยโดยสรุปว่าความเยาว์วัย การมีสุขภาพดี การมีการศึกษาที่ดี การมีเงินทองใช้จ่าย การได้รับการเอาใจใส่ การมองโลกในแง่บวก การไม่มีเรื่องกังวลใจ การนับถือศาสนา การเป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงและการแต่งงาน การมีขวัญและกำลังใจในการทำงาน และสุดท้ายคือ มีความทะเยอทะยานอย่างพอดี บุคคลที่มีสิ่งเหล่านี้ไม่ว่าจะเป็นบุคคลเพศใด หรือระดับสติปัญญาเท่าใดก็สามารถมีความสุขได้

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective well-being)

ความสัมพันธ์กับความสุขเชิงอัตวิสัยกับปัจจัยต่างๆ ได้รับการรายงานจากนักวิจัยหลายท่าน โดย Dzuka และ Dalbert (2006) ได้ทำการศึกษาในหัวข้อ ความเชื่อว่าโลกยุติธรรมที่ส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัยในผู้สูงอายุ โดยทำการศึกษาในผู้สูงอายุจำนวน 92 คน เป็นเพศชาย 36 คน เพศหญิง 56 คน ที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชราใน East Slovakia โดยใช้มาตรวัดความเชื่อว่าโลกยุติธรรมโดยทั่วไป (General Belief in a Just World Scale) และ มาตรวัดความเชื่อว่าโลกยุติธรรมโดยตัวบุคคล (Personal Belief in a Just World Scale) และใช้มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิตโดยทั่วไป (General Life Satisfaction Scale) ผลการวิจัยเป็นไปตามที่ตั้งสมมติฐานคือพบว่า ทั้งความเชื่อว่าโลกยุติธรรมโดยทั่วไปหรือการมีความเชื่อว่าเป็นคนอื่น ๆ ได้รับในสิ่งที่สมควรแล้ว และความเชื่อว่าโลกยุติธรรมโดยตัวบุคคลหรือการที่คนใช้ความเชื่อว่าเป็น



โลกยุดิธรรมต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองมีความสัมพันธ์ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความพึงพอใจในชีวิตโดยทั่วไปแต่ความเชื่อในโลกยุดิธรรมโดยตัวบุคคลสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตโดยทั่วไปได้มากกว่าความเชื่อโลกยุดิธรรมโดยทั่วไป โดยสหสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อโลกยุดิธรรมโดยทั่วไปกับความพึงพอใจในชีวิตโดยทั่วไป มีค่า .26 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และสหสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อโลกยุดิธรรมโดยตัวบุคคลกับความพึงพอใจในชีวิตโดยทั่วไปมีค่า .41 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 นอกจากนี้ความรู้สึกทางบวกยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อโลกยุดิธรรมโดยทั่วไปและความเชื่อโลกยุดิธรรมโดยตัวบุคคลแต่ความรู้สึกทางลบมีความสัมพันธ์ทางลบกับทั้งความเชื่อโลกยุดิธรรมโดยทั่วไปและความเชื่อโลกยุดิธรรมโดยตัวบุคคลซึ่งก็ตรงกับแนวคิดที่ได้กล่าวไปข้างต้น โดยสหสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกทางบวกกับความเชื่อโลกยุดิธรรมโดยทั่วไป มีค่า .25 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05, สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกทางลบกับความเชื่อโลกยุดิธรรมโดยตัวบุคคลมีค่า .37 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01, สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกทางลบกับความเชื่อโลกยุดิธรรมโดยทั่วไป มีค่า -.11 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติและสหสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกทางลบกับความเชื่อโลกยุดิธรรมโดยตัวบุคคลมีค่า -.30 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

Bronk และคณะ (2009) ยังได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ เป้าหมาย, ความหวัง, และความพึงพอใจในชีวิตใน 3 กลุ่มช่วงอายุ ได้แก่ วัยรุ่น, วัยผู้ใหญ่ตอนต้น และวัยผู้ใหญ่โดยกลุ่มตัวอย่างคือ วัยรุ่นจำนวน 153 คน (อายุเฉลี่ย 14 ปี;  $SD = 1.7$ ), วัยผู้ใหญ่ตอนต้น จำนวน 237 (อายุเฉลี่ย 21 ปี;  $SD = 2.0$ ) คน และวัยผู้ใหญ่ จำนวน 416 คน (อายุเฉลี่ย 35.5 ปี;  $SD = 0.5$ ) รวมทั้งหมด 806 คน มาตรการที่ใช้ได้แก่ Meaning in Life Questionnaire (Steger, Frazier, Oishi, และ Kaler, 2006), the Purpose in Life test (Crumbaugh, และ Maholick, 1967), และ the purpose in life subscale of Ryff's Scale of Psychological Well-being (Keyes และคณะ, 2002) โดยผลการทดลองพบว่าในวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ตอนต้นพบว่า การมีเป้าหมายที่ชัดเจน (identified purpose), การค้นหาเป้าหมาย (searching for purpose), ความหวังแบบมีแรงผลักดันให้ทำตามเป้าหมาย (hope (agency)), และความหวังต่อเส้นทางที่จะพาไปถึงเป้าหมาย (hope (pathways)) มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction), ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น พบว่าการระบุเป้าหมาย (identified purpose), การค้นหาเป้าหมาย (searching for purpose), ความหวังแบบมีแรงผลักดันให้ทำตามเป้าหมาย (hope (agency)), และความหวังต่อเส้นทางที่จะพาไปถึงเป้าหมาย (hope (pathways)) มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมากกับความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ในวัยผู้ใหญ่พบว่าการระบุเป้าหมาย (identified purpose),

ความหวังแบบมีแรงผลักดันให้ทำตามเป้าหมาย (hope (agency)), และความหวังต่อเส้นทางที่จะพาไปถึงเป้าหมาย (hope (pathways)) มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมากกับความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) แต่การค้นหาเป้าหมาย (searching for purpose) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction)

จากที่ได้กล่าวมาในแนวคิดและทฤษฎีข้างต้นว่าบุคลิกภาพที่อยู่ในพันธุกรรม ความโน้มเอียงพื้นฐานที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดนั้นมีอิทธิพลต่อระดับความสุขเชิงอัตวิสัย จากงานวิจัยของ Tellegen และคณะ (1988) ทำการศึกษาเกี่ยวกับแฝดไข่ใบเดียวกันที่เลี้ยงด้วยกัน จำนวน 217 คน (อายุเฉลี่ย 23.5 ปี, SD = 11.1), แฝดไข่คนละใบที่เลี้ยงด้วยกัน จำนวน 114 คน (อายุเฉลี่ย 19.8 ปี, SD = 4.3), แฝดไข่ใบเดียวกันที่เลี้ยงแยกกัน จำนวน 44 คน (อายุเฉลี่ย 40.7 ปี, SD = 12.0) และแฝดไข่คนละใบที่เลี้ยงแยกกัน จำนวน 27 คน (อายุเฉลี่ย 41.1 ปี, SD = 11.3) ใช้ Multidimensional Personality Questionnaire (MPQ) ในการวัดความเหมือนและแตกต่างกันในบุคลิกภาพด้านต่างๆ ซึ่งรวมถึงการมีอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ ซึ่งเป็นตัวแปรที่ก่อให้เกิดหรือยับยั้งการเกิดความสุขเชิงอัตวิสัย ซึ่งผลการวิจัยพบว่าแฝดไข่ใบเดียวกันที่ถูกเลี้ยงแยกกันมีความเหมือนกันมากกว่าแฝดคนละใบที่ถูกเลี้ยงด้วยกันและถูกเลี้ยงแยกกัน ยิ่งไปกว่านั้นแฝดที่ถูกเลี้ยงด้วยกัน ก็ไม่ได้มีความเหมือนกันมากกว่าแฝดที่ถูกเลี้ยงแยกกัน Tellegen และคณะ ประเมินว่าพันธุกรรมมีผลประมาณร้อยละ 40 ต่อความผันแปรในอารมณ์ทางบวก และร้อยละ 55 ในอารมณ์ทางลบ ขณะที่การอยู่ในครอบครัวเดียวกันมีอิทธิพลร้อยละ 22 ในอารมณ์ทางบวก และร้อยละ 2 ในอารมณ์ทางลบ

### สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being)

#### นิยามคำจำกัดความของสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being)

สุขภาวะทางจิต (psychological well-being) เป็นตัวแปรที่ได้รับความสนใจเป็นอย่างมากในกลุ่มนักปรัชญามาตั้งแต่อดีตโดย Bradburn (1969) ได้อ้างถึง Aristotle นักปรัชญาคนสำคัญที่ได้กล่าวไว้ในหนังสือ Nicomachean Ethics (1947) ที่ให้นิยามถึงความสุขว่าเป็นการที่บุคคลได้กระทำในสิ่งที่ตนปรารถนาจะกระทำให้สำเร็จก็คือความสุขสูงสุดของมนุษย์ (ซึ่งมาจากรากศัพท์ในภาษากรีกว่า eudaimonia) โดยการกระทำนั้นจะต้องแสดงออกให้เห็นถึงคุณงามความดีในตัวมนุษย์ซึ่งแตกต่างจากมุมมองความสุขในนิยามของความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) ที่เชื่อว่าความสุขเกิดจากความเชื่อของบุคคลว่าตนเองได้รับในสิ่งที่ตนเองปรารถนา (Kraut, 1979)

นักปรัชญาสมัยใหม่ Norton (1976) ก็ได้ให้นิยามว่าสุขภาวะทางจิตคือความรู้สึกที่ “ได้อยู่ในที่ที่อยากอยู่ได้ทำในสิ่งที่อยากทำ” (p. 216) เป็นความรู้สึกเต็มเต็มอันสูงสุดของบุคคลเท่าที่ตนเองจะสามารถกระทำได้ซึ่งยังรวมถึงความรู้สึกถูกต้องและสามารถกระทำได้ตามความต้องการของตนเองอีกด้วย (Waterman, 2008) นักจิตวิทยาในยุคหลัง อาทิ Waterman (1993) ได้นิยามถึงสุขภาวะทางจิตว่าเป็นความสุขจากการที่บุคคลได้ใช้ชีวิตในรูปแบบที่สอดคล้องกับอัตลักษณ์แห่งตนได้ทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับความเชื่อค่านิยมของตนเองรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับกิจกรรมที่ทำภายใต้สถานการณ์นี้บุคคลจึงจะรู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่แท้จริง Waterman นิยามสภาวะนี้ว่าการแสดงออกซึ่งความเป็นตน (personal expressiveness) โดยที่สภาวะนี้จะเกิดเมื่อบุคคลได้กระทำกิจกรรมที่รู้สึกว่ามีความท้าทายสำหรับตนและต้องใช้ความพยายามในการจะทำให้สำเร็จซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกเต็มเต็ม ซึ่งการนิยามในลักษณะนี้ต่างจากการนิยามความสุขแบบความสุขเชิงอัตวิสัยที่เชื่อมโยงกับความรู้สึกผ่อนคลายไร้ปัญหาความสุขจากการได้รับ (Ryff, 1989)

โดยสรุปแล้วความสุขแบบ eudaimonic หรือ สุขภาวะทางจิต (psychological well-being) คือการที่บุคคลได้เรียนรู้และเข้าใจความเป็นตนอย่างแท้จริง และสามารถแสดงออกถึงเอกลักษณ์แห่งตนอย่างแท้จริง มีการวางแผนเป้าหมายและมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยความแน่วแน่เด็ดเดี่ยว หากแต่มิได้ให้ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อตนเอง กล่าวคือเป็นความสุขในด้านของการกระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับความรู้สึกแห่งความเป็นตนโดยปราศจากความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น อันเกิดจากการรับรู้ภายในตนซึ่งเป็นผลรวมของทั้งค่านิยมและความต้องการภายในอันแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

### **แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต (psychological well-being)**

แนวคิดของ Dierendonck และ Mohan (2007) มองว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (spiritual well-being) คือองค์ประกอบหนึ่งของสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) โดยมองว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นเหมือนทรัพยากรภายในตัวบุคคล ช่วยให้บุคคลรู้สึกเข้มแข็งในเวลาที่เกิดวิกฤตหรือเมื่อต้องรับมือกับความไม่แน่นอนในชีวิต และยังช่วยให้บุคคลมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นผ่านทางการตระหนักรู้ตัวเมื่อกำลังโทษผู้อื่นที่จะนำมาซึ่งความขัดแย้งในความสัมพันธ์ (King และ Nicol, 1999) นอกจากนี้การหาที่พึ่งทางจิตวิญญาณในเวลาที่ยากลำบากยังส่งผลให้บุคคลมีมุมมองต่อสถานการณ์นั้นๆ ในทางบวกมากขึ้นอีกด้วย (Wright, Pratt และ Schmall, 1985)

ปัจจัยที่นำไปสู่สุขภาวะทางจิตที่ดีนั้นคือการที่บุคคลได้พัฒนาตนเองได้ใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและนำไปสู่ชีวิตที่ดีขึ้น (Ryan และ Deci, 2001; Steger, Kashdan, และ Oishi, 2008) ซึ่งมุมมองนี้มีความ

เชื่อมโยงกับการมีสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) ทั้งในแง่ของมิติต่าง ๆ (McMahan และ Estes, 2010a, b, อยู่ในระหว่างการตีพิมพ์) นอกจากนี้ในด้านของจิตวิทยาพัฒนาการ Dawson Ashman และ Carver (2000) มีแนวคิดว่าระดับสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) ของแต่ละบุคคลเป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมที่บุคคลได้รับการเลี้ยงดู โดยช่วงเวลาที่สำคัญในการพัฒนาสมองที่ส่งผลต่อระดับสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) อยู่ในช่วงอายุ 2 ปีขึ้นไปซึ่งเป็นช่วงสำคัญที่สภาพแวดล้อมจะเข้ามามีบทบาท แต่ยังคงมีการเปลี่ยนแปลงและจัดระเบียบอยู่จนถึงในช่วงของการเข้าสู่วัยรุ่น (Huttenlocher, 1990)

เมื่อศึกษาถึงมิติต่างของสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) Ryff และ Keyes (1995) ได้แบ่งมิติของ สุขภาวะทางจิต ออกเป็น 6 มิติที่สำคัญได้แก่

(1) การยอมรับในตนเอง (self-acceptance) คือการมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง ซึ่งรวมไปถึงมุมมองต่อชีวิตที่ผ่านมาของตนเองด้วย การยอมรับตนเองนี้ถือเป็นตัวแปรสำคัญต่อสุขภาพจิต (mental health) ของบุคคลนั้น ๆ

(2) การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น (positive relations with others) คือการเห็นคุณค่าของความสัมพันธ์ ความอบอุ่น ความสามารถที่จะไว้วางใจในผู้อื่น ทักษะนี้เป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพจิต การที่บุคคลสามารถรักผู้อื่นได้แสดงให้เห็นถึงการที่เข้าอกเข้าใจผู้อื่น และมองผู้อื่นด้วยความรู้สึกทางบวก

(3) การปกครองตนเอง (autonomy) ความรู้สึกที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองสามารถกำหนดชีวิตของตนเอง สามารถกำกับพฤติกรรมตนเองได้จากภายใน สามารถตัดสินใจที่จะกระทำได้ด้วยตนเองโดยปราศจากการประเมินพฤติกรรมของตนเองโดยใช้มาตรฐานของผู้อื่น ความสามารถในการตัดสินใจนี้แสดงให้เห็นถึงการปราศจากความกลัวของบุคคล และสัมผัสได้ถึงความเป็นอิสระในตน

(4) การมีความสามารถในการควบคุมสภาพแวดล้อม (environmental Mastery) ความสามารถของบุคคลที่จะสามารถเลือก หรือสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับลักษณะบุคลิกภาพของตนเองได้ ความสามารถตอนนี้ต้องอาศัยการพัฒนาตลอดช่วงชีวิตที่จะสามารถหาตัวช่วยทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ เพื่อการเปลี่ยนแปลงในทางสร้างสรรค์

(5) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (purpose in life) ซึ่งรวมไปถึงการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีที่มาจากที่บุคคลรู้ถึงเป้าหมายของตน รู้ถึงความตั้งใจของตน ทำให้บุคคลรู้ถึงทิศทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยที่เป้าหมายของบุคคลอาจมีการเปลี่ยนแปลงตลอดช่วงชีวิต

(6) การมีความงอกงามในตน (personal growth) คือความรู้สึกต้องการที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเอง ความพร้อมที่จะเปิดรับซึ่งประสบการณ์ใหม่ๆ ทักษะนี้สะท้อนให้เห็นถึงลักษณะสุขภาพจิตที่ดี ที่พร้อมจะเผชิญกับความท้าทายใหม่ๆ ในช่วงชีวิตที่แตกต่างกัน

Ryff และ Singer (1998) ระบุว่าทั้ง 6 องค์ประกอบในข้างต้นจะร่วมกันกำหนดสุขภาวะทางจิตทั้งในแง่ของอารมณ์ทางบวกและการมีสุขภาพกายที่ดี โดยก่อนหน้านี้ Moberg (1971) ได้เสนออีกหนึ่งขององค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) ที่กำลังได้รับความสนใจในปัจจุบันนี้ ก็คือสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (spiritual well-being) ซึ่งถูกนิยามว่าเป็นการใช้ชีวิตโดยยึดถือความสัมพันธ์ระหว่างสามสิ่งได้แก่ พระเจ้า ตน และ สภาพแวดล้อม

นอกจากนี้พฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ซึ่งเป็นการช่วยเพิ่มทางในการหาทรัพยากรในการให้ความช่วยเหลือ จะเป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ หรือกล่าวคือการที่บุคคลสามารถกำหนด ดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้างจะเป็นการเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต และรู้สึกว่าชีวิตของตนมีความหมาย จึงนำไปสู่การมีสุขภาวะทางจิตที่ดี (Steger, Kashdan, และ Oishi, 2007)

สุขภาวะทางจิต (psychological well-being) ยังเป็นตัวแปรสำคัญในการทำนายคุณภาพชีวิตของบุคคลโดยกำเนิดมาจากการที่บุคคลได้พัฒนาศักยภาพแห่งตนและสามารถเติมเต็มความต้องการเอกลักษณ์แห่งตน (self-concordant goals) ได้ (Sheldon, 2002; Waterman, 1990a, 2008)

โดยเมื่อเปรียบเทียบกับระดับความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective Well-being) กับระดับของสุขภาวะแบบสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) พบว่าระดับสุขภาวะทางจิตยังสอดคล้องกับระดับสุขภาพของบุคคลมากกว่าการวัดด้วยความสุขเชิงอัตวิสัย โดยอาจอธิบายได้ว่าสาเหตุที่สอดคล้องเนื่องมากอิทธิพลของความสุขแบบสุขภาวะทางจิตส่งต่อพฤติกรรมและการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม นั่นก็คือการที่บุคคลจะมีความสุขแบบสุขภาวะทางจิตได้บุคคลจำเป็นต้องสัมผัสได้ถึงประสบการณ์ และหามุมมองทางบวก รวมถึงการมีเป้าหมายในชีวิต ซึ่งล้วนเป็นสภาพที่มีความคงทนมากกว่าเมื่อเทียบกับความสุขเชิงอัตวิสัย (Vázquez และ Castilla, 2007)

Self-Determination Theory (Ryan และ Deci, 2000) คืออีกหนึ่งแนวคิดทฤษฎีที่อธิบายให้เห็นถึงการเกิดสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) ทฤษฎีนี้ได้กล่าวถึงพื้นฐานความต้องการทางจิตใจอยู่ 3 อย่างด้วยกันได้แก่ ความต้องการที่จะปกครองตนเอง (autonomy) ความต้องการที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (relatedness) และ ความต้องการที่จะมีความสามารถ (competency) การเติมเต็มความต้องการทั้ง 3 นี้

จะช่วยให้บุคคลเกิดความงอกงามภายในจิตใจ (psychological growth) ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (integrity) และ ความสุข (well-being) ซึ่งรวมไปถึงการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีด้วย ทฤษฎีนี้จะให้ ความสำคัญในส่วนของบริษัททางสังคมเข้ามามีผลด้วย แต่ไม่ได้หมายความว่าในทุก ๆ สังคมจะมีระดับ ความต้องการใน 3 ด้านนี้เท่ากัน (Ryan และ Deci, 2001) ซึ่งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลจะเป็นการ หลอมนวมที่เกิดขึ้นเป็นเอกลักษณ์ของตน โดยที่รวมเอาค่านิยมและความต้องการภายในของตนเองออกมา ด้วย ทำให้บุคคลสามารถยอมรับและเข้าถึงตนเองได้อย่างเต็มที่ (Kashdan และคณะ, 2008) ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาในระดับสุขภาวะทางจิตกับช่วงอายุที่เปลี่ยนแปลงไปพบว่าในช่วงอายุที่ลด ความสำคัญในหน้าที่การงานลดบุคคลมีระดับสุขภาวะทางจิตที่ลดลงตามไปด้วย (Ryff และ Singer, 2008)

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต (psychological well-being)

งานวิจัยของ Ryff (1989) ได้ทำการวิเคราะห์ถึงมิติของสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) โดยทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง 321 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างตามช่วงอายุออกเป็น 3 กลุ่มด้วยกันได้แก่ กลุ่มอายุน้อยอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 19.53 (n = 133, SD = 1.57) กลุ่มวัยกลางคนอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 49.58 (n = 108, SD = 9.35) และ กลุ่มผู้สูงอายุอายุเฉลี่ยที่ 74.96 (n = 80, SD = 7.11) โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีระดับการศึกษาสูง มีความคล่องทางสภาพเศรษฐกิจ และโดยรวมถือว่าเป็น ผู้ที่มีสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติอุปกรณ์ที่ใช้ในงานวิจัยเป็นเครื่องมือวัดสุขภาวะทางจิต 20 ข้อ ที่แบ่ง มิติอยู่บนพื้นฐานของมาตรฐานของมาตรฐานบุคลิกภาพ (personality assessment) โดยคัดเลือกเฉพาะตัวแปรที่สนใจ (Wiggins, 1973) ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 มิติด้วยกัน ซึ่งได้กำหนดนิยามของแต่ละมิติแบ่งตามระดับคะแนนสูง- ต่ำ มีค่าความตรงภายในแต่ละด้านดังต่อไปนี้ ด้านการยอมรับในตนเอง (self-acceptance) .85 ด้านการ ปกครองตนเอง (autonomy) .88 ด้านการมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น (positive relations with others) .83 ด้านความสามารถในการควบคุมสภาพแวดล้อม (environmental mastery) .81 ด้านการมีมุ่งหมาย ในชีวิต (purpose in life) .82 และด้านความงอกงามในตน (personal growth) .81 ซึ่งหลังจากที่สร้าง มาตรฐานเสร็จแล้ว ผู้วิจัยได้แจกให้ผู้ร่วมงานวิจัยตอบแบบสอบถามพร้อมทั้งตอบแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาวะทางจิตอื่นอีก 6 แบบสอบถามด้วยกันการวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (correlation analysis) พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบสอบถามสุขภาวะทางจิตด้านบวก (เช่น มาตรฐานความพึงพอใจในชีวิต มาตรฐานอารมณ์) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .25 ถึง .73 (p < .001) และมี

ความสัมพันธ์ทางลบกับแบบสอบถามสุขภาพจิตด้านลบ (เช่น มาตรฐานการซึมเศร้า เป็นต้น) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง -.30 ถึง -.60

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงความคงทนของสุขภาพจิต (psychological well-being) Ruini และคณะ (2003) ได้ทำการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างชาวอิตาลีจำนวน 450 คนประกอบไปด้วยผู้หญิง 258 คน (57.3%) และผู้ชายจำนวน 192 คน (42.7%) อายุเฉลี่ยที่ 50 ปี โดยได้ทำการวัดระดับสุขภาพจิตโดยใช้มาตรวัด Scale psychological Well-Being (SPWB; Ryff และ Keyes, 1995) ที่แบ่งมิติของสุขภาพจิตออกเป็น 6 มิติ แบ่งวัด 2 ครั้งในช่วงระยะเวลาห่างกัน 1 เดือน ผลการทดลองพบว่าค่าเฉลี่ยไม่ได้แตกต่างไปจากเดิมมากนัก โดยในมิติที่แตกต่างมากที่สุดได้แก่ ความงอกงามในตน (personal growth) ความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น (positive relations with others) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (purpose in life) และการยอมรับในตนเอง (self-acceptance) มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอยู่ระหว่าง 0.78 - 0.82 ในส่วนที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันน้อยได้แก่มิติด้าน การปกครองตนเอง (autonomy) และความสามารถในการควบคุมสภาพแวดล้อม (environmental mastery) มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอยู่ระหว่าง 0.21 ถึง 0.31 เท่านั้น

งานวิจัยของ Waterman และคณะ (2011) ได้ทำการวิเคราะห์ถึงความสามารถในการวัดความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) และสุขภาพจิต (psychological well-being) ของมาตรวัด The Questionnaire for Eudaimonic Well-being (QEWB) โดยร่วมทำการวิเคราะห์โครงสร้างตาม Simms (2008) ซึ่งอ้างอิงความสุขแบบ eudaimonic ตามพื้นฐานของเนื้อหาตามหลักปรัชญาและจากประสบการณ์ของตนเอง (เช่น ความรู้สึกว่าได้กระทำพฤติกรรมที่ได้แสดงออกซึ่งความเป็นเอกลักษณ์แห่งตน การได้ทำให้ตนเกิดการพัฒนา เป็นต้น) โดยแบ่งมิติเกี่ยวกับข้อคำถามออกเป็น 6 ด้านด้วยกันได้แก่ การค้นพบตนเอง (self-discovery) การรับรู้ที่ตนได้พัฒนาจนถึงศักยภาพสูงสุด (perceived development of one's best potential) การรู้สึกมีจุดมุ่งหมายและรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย (a sense of purpose and meaning in life) การได้ใช้ความพยายามเพื่อความเป็นเลิศ (investment of significant effort in pursuit of excellence) การรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม (intense involvement in activities) และการรู้สึกเพลิดเพลินกับกิจกรรมในฐานะที่ได้แสดงออกซึ่งเอกลักษณ์แห่งตน (enjoyment of activities as personally expressive) และเป็นข้อคำถาม 21 ข้อ ใช้การตอบแบบมาตรวัดของลิเคิร์ต (likert-typed) ความกว้างของคะแนนอยู่ในช่วง 0 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) จนถึง 4 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) วิเคราะห์ในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม กลุ่มแรกประกอบด้วยนักศึกษาจากวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยจำนวน 9 แห่งในประเทศ

สหรัฐอเมริกาารวมจำนวน 1,728 คน คิดเป็นผู้ชาย 424 คน (24%) และ ผู้หญิง 1,334 คน (76%) โดยที่ไม่ระบุเพศอีก 17 คน อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 20.04 ปี ( $SD = 3.44$  ปี) และกลุ่มตัวอย่างที่สอง ประกอบด้วยนักศึกษาจากวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยจำนวน 14 แห่งในประเทศสหรัฐอเมริกาารวมจำนวน 5,606 คน คิดเป็นผู้ชาย 1,409 คน (25%) และ ผู้หญิง 4,162 คน (74%) โดยที่ไม่ระบุเพศอีก 35 คน อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 20.38 ปี ( $SD = 3.57$  ปี)นอกจากนี้ในกลุ่มตัวอย่างยังมีการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้านด้วยกันได้แก่ เพศ อายุ เชื้อชาติ รายได้ของครอบครัว และ ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามผ่านระบบออนไลน์

ในการวัดการวัดความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) และสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) จะใช้เฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่สอง โดยที่มาตรวัดที่ใช้ในการเปรียบเทียบการวัดความสุขเชิงอัตวิสัยใช้มาตรวัด Satisfaction with Life Scale (SWLS; Pavot และ Diener, 1993) และสุขภาวะทางจิต ใช้มาตรวัด Scale of Psychological Well-Being (SPWB; Ryff และ Keyes, 1995) ที่แบ่งออกเป็น 6 มิติ ผลการทดสอบพบค่าสหสัมพันธ์กับมาตรวัดด้านความสุขเชิงอัตวิสัยที่ 0.47 และสุขภาวะทางจิต (รวมทุกมิติ) ที่ 0.63 โดยที่มีค่านัยสำคัญ  $< 0.001$  โดยเมื่อวิเคราะห์แยกแต่ละมิติแล้วพบว่ามิติที่มีค่าสหสัมพันธ์มากที่สุดได้แก่ ด้านการยอมรับตนเอง (self-acceptance) มีค่าสหสัมพันธ์ที่ 0.56 และมิติที่น้อยที่สุดได้แก่ ด้านการมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น (positive relations with others) มีค่าสหสัมพันธ์ที่ 0.23

### ความเชื่อในโลกยุติธรรม (The Belief in a Just World)

#### นิยามคำจำกัดความความเชื่อในโลกยุติธรรม (The Belief in a Just World)

เป็นเวลากว่า 35 ปีมาแล้วตั้งแต่ Lerner (1965) ได้เสนอแนวคิด ความเชื่อในโลกยุติธรรม (the belief in a just world) โดยเป็นความเชื่อที่ว่า สิ่งดีๆจะเกิดขึ้นกับคนดี และในขณะเดียวกันเหตุการณ์ร้ายๆ ก็เกิดกับคนไม่ดี ถึงแม้ว่าในความเป็นจริง เหตุการณ์จะไม่เป็นแบบนั้นเสมอไป (Furnham, 2002) การนำเสนอนี้มีที่มาจากกรณีที่มนุษย์เรานั้นมีแนวโน้มที่จะแสวงหาความยุติธรรม และพยายามที่จะเชื่อว่าโลกนี้ยุติธรรม มนุษย์จะถูกผลักดันให้เชื่อว่าพวกเขาอาศัยอยู่ในโลกที่ยุติธรรม (just and fair world) ซึ่งหมายความว่าพวกเขาเชื่อว่าโดยทั่วไปแล้วพวกเขาจะได้รับในสิ่งที่พวกเขาสมควรได้รับ (Furnham, 2003) คนที่ทำดีก็จะได้สิ่งที่ดีตอบแทน และคนที่ทำไม่ดีก็ต้องถูกลงโทษ (Lerner, 1980) ซึ่งเป็นผลที่เหมาะสมตามมาจากการกระทำของพวกเขา คนเรามีความต้องการและความจำเป็นในการที่จะเชื่อมั่น มั่นใจ และมี



ความหวังต่ออนาคต (Lerner, 1980, p.14, อ้างถึงใน Correia และ Dalbert, 2007) ความเชื่อว่าโลกยุติธรรมนี้จะทำให้คนสามารถเผชิญกับสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพ และทางสังคมที่พวกเขาอยู่หรือประสบได้ เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นจะคู่เป็นเหตุเป็นผลต่อกัน (Lerner และ Miller, 1978, อ้างถึงใน Dalbert, 1999) และสามารถคาดการณ์ได้ เช่นสามารถคาดการณ์ได้ว่าผลที่ตามมาจากการตั้งใจเรียนอย่างเต็มที่ พวกเขาจะไม่สอบตกอย่างแน่นอน หรือก็คือ ถ้าทำดีก็จะได้สิ่งดี ๆ ตอบกลับมา เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้น การเชื่อว่าโลกยุติธรรมจะทำให้พวกเขารู้สึกว่าสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้ และสามารถกำหนดอนาคตของพวกเขาได้ด้วยตนเอง (Dalbert, 2001; Lerner, 1980; Lerner และ Miller, 1987) ความเชื่อว่าโลกยุติธรรมนี้เป็นเรื่องของแต่ละบุคคล ความเข้มข้นของความเชื่อว่าโลกยุติธรรม จะมากหรือน้อยก็แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล (Rubin และ Peplau, 1973, 1975, อ้างถึงใน Dalbert, 1999) นอกจากนี้ยังมีการค้นพบด้วยว่าความเชื่อนี้ถือเป็นสิ่งสำคัญช่วยในเรื่องของการปรับตัว (Furnham, 2003, อ้างถึงใน Dalbert, 2009)

Maes (1998) ได้ศึกษาถึงประเภทของความเชื่อว่าโลกยุติธรรม และแบ่งออกเป็นสองประเภท ได้แก่ความเชื่อว่าผลกรรมตามสนอง (immanent justice) ซึ่งหมายถึงความเชื่อในเรื่องของผลที่ได้รับมาจากสาเหตุของพฤติกรรมในอดีต และความเชื่อว่า จะได้รับการชดเชยในอนาคต (ultimate justice) คือการที่บุคคลมองว่าถึงแม้ว่าผลที่ได้รับในปัจจุบันจะไม่สมเหตุสมผล แต่สุดท้ายแล้วตนเองจะได้รับผลที่ยุติธรรมในอนาคต

ความเชื่อว่าโลกยุติธรรมต่อตนเอง คือการที่คนใช้ความเชื่อว่าโลกยุติธรรมต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง และความเชื่อว่าโดยทั่วไปโลกยุติธรรม หรือเชื่อว่าโลกยุติธรรมต่อผู้อื่น คือการมีความเชื่อว่าคนอื่น ๆ ได้รับในสิ่งที่สมควรแล้ว ซึ่งความเชื่อในลักษณะนี้จะทำให้เกิดการโทษว่าส่วนหนึ่งเป็นความผิดของเหยื่อขึ้นจากการศึกษาพบว่า ความเชื่อว่าโลกยุติธรรมต่อตนเอง สามารถใช้ทำนายสุขภาพได้ดีมากกว่าความเชื่อว่าโดยทั่วไปโลกยุติธรรม (Lipkus และคณะ, 1996, อ้างถึงใน Dalbert, 1999)

Paulhus (1983) ได้แบ่งมิติภายในของความเชื่อว่าโลกยุติธรรม (belief in just world) ออกมาเป็น 3 ด้านด้วยกันได้แก่ ความรู้สึกถึงความยุติธรรมในสิ่งที่ตนเองได้รับ (personal efficacy) ความรู้สึกถึงความยุติธรรม ระหว่างบุคคลอื่นในสังคม (interpersonal) และ ความรู้สึกถึงความยุติธรรมในสังคมและการเมืองโดยรวม (socio-political)

กล่าวโดยสรุป ความเชื่อว่าโลกยุติธรรมคือความเชื่อที่มองว่าโลกมีความยุติธรรม ผู้คนได้รับในสิ่งที่สมควรจะได้รับเมื่อเทียบกับพฤติกรรมที่ตนได้กระทำ เป็นความเชื่อที่แตกต่างไปในแต่ละบุคคล

**แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อว่าโลกยุติธรรม (The Belief in a Just World)**

ที่มาในการศึกษา just-world theory เริ่มมาจากแนวคิดในแง่ที่ไม่ดีนัก คือเกิดจากปรากฏการณ์ที่คนเราโทษว่าสิ่งที่เกิดขึ้นส่วนหนึ่งเป็นความผิดของเหยื่อ เรียกได้อีกอย่างว่า blaming the victim (Lerner, 1980) คือการที่เหยื่อถูกกล่าวหาว่าสิ่งที่เหยื่อถูกกระทำเป็นสิ่งที่สมควรแล้วกับพฤติกรรมหรือแม้แต่โชคชะตาของเหยื่อ เช่น เหยื่อคดีข่มขืนอาจโดนมองว่าสมควรแล้วเพราะเหยื่อแต่งตัวล่อแหลม หรือเดินไปในที่เปลี่ยวที่เสี่ยงจะถูกทำร้ายได้ง่าย เป็นต้น เหยื่อคดีข่มขืนได้อธิบายว่าเธอถูกคนหลายคน (แม้แต่เพื่อนสนิทของเธอ) บอกว่าเธอเองก็มีส่วนผิดในเรื่องที่เธอโดนข่มขืนด้วย (Raine, 1998, อ้างถึงใน Hafer และ Begue, 2005) ส่วนหนึ่งจากการที่เธอมีเจตคติในทางลบทำให้เธอต้องเผชิญกับอะไรในด้านลบ และที่เหลือกล่าววว่าเพราะเธอเลือกไปอยู่ในละแวกบ้านที่เสี่ยงเอง จากการที่ความเชื่อในโลกยุติธรรมมีผลทั้งแง่บวกและแง่ลบ ทำให้เกิดการศึกษเพื่อแบ่งประเภทของความเชื่อโลกยุติธรรม โดยจำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ ความเชื่อโลกยุติธรรมต่อตนเอง (personal belief in a just world), ความเชื่อโดยทั่วไปโลกยุติธรรม (general belief in a just world) (Dalbert, 1999) หรือความเชื่อโลกยุติธรรมต่อผู้อื่น (belief in a just world for others) (Lipkus, 1991, อ้างถึงใน Dalbert, 1999)

Rubin และ Peptau (1975) ได้รวบรวมสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีความเชื่อโลกยุติธรรม โดยมุ่งเน้นศึกษาในเด็ก ได้ข้อสรุปอธิบายถึงที่มา 3 แนวทางด้วยกันได้แก่

(1) การหล่อหลอมทางวัฒนธรรม

ทั้งนี้ทาน ความเชื่อซึ่งมักจะมาในรูปแบบของผู้ทำดีได้ดี และผู้ทำผิดย่อมถูกลงโทษ หรือแม้กระทั่งความเชื่อเรื่องของซานตาคลอส (santa claus) ก็เช่นกัน ที่เด็กจะต้องประพฤติตัวดีเพื่อให้ได้รับสิ่งของที่อยากได้

(2) ความเชื่อในการได้รับผลตอบแทนที่คุ้มค่ากับความพยายามของตน

มุมมองของจิตวิทยาพัฒนาการมองว่า ในวัยเด็กจะมีช่วงที่เด็กพัฒนาจากการเลือกสิ่งที่ดีที่ก่อให้เกิดตนเองเกิดความสุขในปัจจุบัน (pleasure principle) ไปสู่ความสามารถในการเลือกที่จะไม่รับรางวัลในปัจจุบันเพื่อผลตอบแทนที่ดีกว่าในอนาคต (reality principle) ความสามารถตรงนี้เปรียบเสมือนกับการที่เด็กทำสัญญากับตนเองว่า ถ้าตนอดทนรอ จะได้รับผลตอบแทนที่คุ้มค่ากับความพยายามของตนเอง (delay of gratification) ซึ่งตรงจุดนี้เองทำให้เด็กนำไปสู่ความเชื่อว่าคุณคนอื่นก็ได้รับในสิ่งที่พวกเขาสมควรจะได้รับ

(3) ความเชื่อว่าผลกรรมตามสนอง (immanent justice) จากพัฒนาการทางด้านจริยธรรมของเด็ก Piaget (1965) และ Kohlberg (1963) ได้สำรวจในกลุ่มเด็กอายุ 6 ปี โดยเล่าเรื่องของเด็กชายผู้ที่ไม่เชื่อฟัง

แม่ของตน และต่อมาได้ตกลงไปในน้ำ 86% ของเด็กอายุ 6 ปีจะเชื่อว่าเป็นเพราะว่าเขาไม่เชื่อฟังแม่ เขาจึงตกลงไปในน้ำ ซึ่ง Piaget เรียกความเชื่อนี้ว่า ความเชื่อว่ามีผลกรรมตามสนอง (immanent justice)

มีการศึกษาถึงผลการทบทวนจากการมีความเชื่อว่าโลกยุติธรรม โดยผลการศึกษาโดยรวม ระบุถึงความสัมพันธ์ทางบวกที่ความเชื่อนี้มีต่อสุขภาพจิต โดยอ้างอิงถึงประเด็นที่ว่าในช่วงชีวิตหนึ่งบุคคลจะเก็บเกี่ยวประสบการณ์เกี่ยวกับตนเองและโลกที่พวกเขาอาศัยอยู่ ซึ่งบุคคลก็จะสร้างเป็นกรอบแนวคิดที่ตนเองเชื่อถือ และใช้เป็นวิธีในการกลั่นกรองความคิดของแต่ละบุคคล และยังส่งผลไปถึง การรับรู้ในส่วนของจิตก่อนสำนึก (preconscious perception), การประเมิน และความจำต่อเหตุการณ์ต่างๆ ด้วย (Cantor, 1990; Epstein, 1990, อ้างถึงใน Dalbert, 1999) และกรอบแนวคิดเหล่านี้ก็จะถูกสร้างเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล แต่กรอบแนวคิดนี้ บางครั้งก็อาจไม่สามารถอธิบายความเป็นจริงได้อย่างถูกต้องแม่นยำ ซึ่งบ่อยครั้งก็ประกอบไปด้วยความเข้าใจผิด ๆ ในทางบวก (positive illusion) ซึ่งสิ่งนี้เองที่คอยส่งเสริมให้บุคคลสามารถมีสุขภาพจิตที่ดีได้ (Taylor และ Brown, 1988, อ้างถึงใน Dalbert, 1999) ความเชื่อว่าโลกนี้ยุติธรรมเองก็สามารถตีความได้ว่าเป็นความเข้าใจผิด ๆ ในทางบวก ซึ่งส่งผลเช่นเดียวกับความเข้าใจผิด ๆ ในทางบวกอื่น ๆ คือ สามารถรักษาไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่ดีได้ และทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อว่าโลกยุติธรรมกับความสุขเชิงอัตวิสัย ที่เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของการมีสุขภาพจิตที่ดี (Dalbert, 1999)

Dalbert (2001) ได้กล่าวถึงไว้ในหนังสือว่า ความเชื่อว่าโลกยุติธรรมเป็นเงื่อนไขสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลได้รับรู้ถึงความยุติธรรมและไกล่เกลี่ยเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งส่งผลอย่างมากต่อสุขภาพจิต Lipkus, Dalbert, และ Siegler (1996) ยังได้แสดงให้เห็นถึงบทบาทของความเชื่อว่าโลกยุติธรรมโดยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ life Satisfaction และ well-being ที่เป็นอิสระจากทฤษฎีบุคคลิกภาพห้าองค์ประกอบซึ่งในขณะเดียวกัน Ritter, Benson, และ Snyder (1990) ยังพบความสัมพันธ์ทางลบระหว่างความเชื่อว่าโลกยุติธรรมและความเครียด

มีการค้นพบการทำงานของความเชื่อใน just world ที่เป็นประโยชน์ต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี แบ่งได้เป็น 3 ข้อ (Dalbert, 2001, อ้างถึงใน Correia และ Vala, 2004)

ข้อแรกคือ การมีความเชื่อว่าโลกนี้ยุติธรรมจะช่วยให้บุคคล ใช้ชีวิตโดยที่คิดว่าการกระทำที่ดีจะส่งผลให้เขาได้สิ่งที่ดี ๆ หรือมีชีวิตที่ดีตามมาในอนาคต คนที่มีความเชื่อว่าโลกยุติธรรมสูงจะมีแรงผลักดันในการไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ด้วยวิธีการที่ยุติธรรม (Hafer, 2000, อ้างถึงใน Correia และ Dalbert, 2007) คือหวังผลไว้เท่าไรก็ลงแรงไปเท่านั้น (acting justly) พวกเขาจะยึดตาม personal contract ของ

พวกเขา (Lerner, 1977) หรือเรียกได้อีกอย่างว่าการชะลอการได้รับความพึงพอใจ (delay of gratification) (Hafer และ Begue, 2005) ซึ่งก็คือการที่พวกเขาเลือกจะกระทำหรือไม่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยคำนึงจากผลลัพธ์ที่จะได้จากการกระทำหรือไม่กระทำสิ่งนั้น เช่นยอมไม่เล่นกับเพื่อน แต่ไปอ่านหนังสือเพื่อให้ได้คะแนนดี ๆ

ข้อที่สองคือคนที่มีความเชื่อว่าโลกยุติธรรมทำให้มีความเชื่อมั่นในผู้อื่นและเชื่อมั่นในความยุติธรรมของโชคชะตา (Correia และ Dalbert, 2007) ซึ่งส่งผลให้บุคคลกล้าลงทุนทำสิ่งดี ๆ ต่าง ๆ เพื่อให้ได้รับผลดีในอนาคต (Zuckerman, 1975, อ้างถึงใน Dalbert, 1999) เชื่อว่าการทำสิ่งดี ๆ ย่อมได้รับผลที่ดีตอบกลับมา ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่าเขาก็จะใช้ชีวิตแต่ละวันในทางที่ดี ซึ่งก็จะเป็นผลให้มี positive mental health ซึ่งรวมไปถึง subjective well-being ด้วย (Dalbert, 1999)

ข้อที่สามการใช้ Just-world belief ในการจัดการกับปัญหาทำให้สามารถที่จะรักษาสุขภาพทางจิตเอาไว้ได้ เช่น ถ้าคนตกงานคนหนึ่ง มีความเชื่อว่าโลกยุติธรรมมาก จะทำให้มีความคิดคิดซ้ำ ๆ ว่า “ทำไมถึงเป็นฉัน” น้อยลง (Dalbert, 1997, อ้างถึงใน Dalbert, 1999) เพราะคนที่มีความเชื่อว่าโลกยุติธรรมสูงก็มักจะมองหาข้อสนับสนุนที่ยืนยันว่าโลกนี้ยุติธรรมกับเขา ทำให้เขาสามารถหาเหตุผลมาตอบคำถามว่า “ทำไมถึงเป็นฉัน” ได้ เมื่อได้คำตอบแล้วเขาก็ไม่จำเป็นต้องสงสัยในคำถามนี้อีก การเชื่อว่าโลกยุติธรรมจึงช่วยลดแนวโน้มในการคิดหมกมุ่นซ้ำ ๆ ได้ ความสัมพันธ์ในทางลบระหว่างความเชื่อว่าโลกยุติธรรมกับคำถามว่า “ทำไมถึงเป็นฉัน” นี้จะมีอยู่ในกรณีที่ว่างานในช่วงเวลาสั้น ๆ ไม่เกิน 6 เดือนเท่านั้น (Dalbert, 1997) มีงานวิจัยสนับสนุนว่าการมีความคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับอดีตของตนเองจะไปลดระดับสุขภาพทางจิต (Harrington และ Loffredo, 2011, อ้างถึงใน Metin, 2011)

จากแนวคิดเหล่านี้อาจทำให้คาดการณ์ได้ว่าผู้ที่มีความเชื่อว่าโลกยุติธรรมสูงมีแนวโน้มที่จะมีความสุขเชิงอัตวิสัย และสุขภาพทางจิตสูงกว่าผู้ที่มีความเชื่อว่าโลกยุติธรรม (belief in just world) ต่ำ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อว่าโลกยุติธรรม (The Belief in a Just World)

งานวิจัยของ Bulman และ Wortman (1977) ได้ศึกษากับผู้ป่วยที่ประสบอุบัติเหตุทำให้เป็นอัมพาตตั้งแต่อายุเฉลี่ยประมาณ 27 ปี ซึ่งเป็นคนไข้ประจำอยู่ที่ศูนย์บำบัด โดยให้ผู้ป่วยตอบแบบสอบถามวัดความเชื่อว่าโลกยุติธรรม และมาตรวัดความเชื่อทางศาสนา ก่อน แล้วจึงทำการสัมภาษณ์ถึงความคิดเกี่ยวกับอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นและการรับรู้ในเรื่องของความสุข ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่คิดว่าสาเหตุของอุบัติเหตุเกิดจากตนเองจะมีแนวโน้มในการตำหนิตนเองและหมกมุ่นครุ่นคิดมากกว่าผู้ที่เชื่อว่าสาเหตุของอุบัติเหตุเกิดจากปัจจัยอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากตนเอง แต่แม้กระทั่งในกลุ่มผู้ที่คิดว่าสาเหตุของอุบัติเหตุเกิดจากตนเอง

ก็ยังมีระดับความสุขที่แตกต่างกัน โดยผู้ที่มีคะแนน ความเชื่อว่าโลกยุติธรรมสูงก็มีความสุขมากกว่าผู้ที่มีคะแนนน้อย โดยอธิบายได้ว่า ผู้คนที่มีความเชื่อว่าโลกยุติธรรมจะมีแนวโน้มในการมองว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นผลของการกระทำของตนเอง มากกว่าการคิดว่าผลที่ตนเองได้รับ เป็นสิ่งที่ไม่ยุติธรรม

ในขณะเดียวกันความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อว่าโลกยุติธรรมสำหรับตนเอง (belief in just world) กับความเครียด (stress) เป็นการวิจัยของ Lipkus, Dalbert และ Siegler (1996) โดยจัดเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความเชื่อว่าโลกยุติธรรม (belief in just world) กับ มาตรฐานวัดอื่น ๆ อีก 4 มาตรฐานได้แก่ มาตรฐานวัดความซึมเศร้า ของ Radloff (1977) มาตรฐานวัดความเครียด ของ Cohen และ Williamson (1988) มาตรฐานวัดความพึงพอใจในชีวิต ของ Diener, Emmons, Larsen และ Griffin (1985) และมาตรฐานวัดบุคลิกภาพ 5 รูปแบบ (NEO Five – Factor Inventory) ของ Costa และ McCrae (1989) ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่มีคะแนนด้านความเชื่อว่าโลกยุติธรรมสูง จะมีคะแนนความซึมเศร้าและความเครียดน้อยแต่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง ส่วนในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับลักษณะบุคลิกภาพนั้นพบว่า บุคลิกภาพแบบขาดความมั่นคงทางอารมณ์ (Neurotic) จะมีความเชื่อเกี่ยวกับความยุติธรรมต่ำ

Correia และ Vala (2004) ได้ทำการวิจัยในหัวข้อ ความเชื่อว่าโลกยุติธรรม, ความสุขเชิงอัตวิสัย และความเชื่อใจในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (belief in a just world, subjective well-being and trust of young adults) งานวิจัยนี้มี 2 การศึกษาย่อยที่วัดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อว่าโลกยุติธรรมกับความสุขเชิงอัตวิสัย เครื่องมือที่ใช้ตลอดการศึกษาในงานวิจัยนี้ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่สนใจได้แก่ General Belief in a Just World Scale ฉบับภาษาไทยโปรตุเกสเพื่อใช้วัดความเชื่อว่าโลกยุติธรรม และ มาตรฐานวัดความพึงพอใจในชีวิต

ในการศึกษาย่อยที่ 1 เป็นการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อว่าโลกยุติธรรม กับ ความพึงพอใจในชีวิต, Self-esteem, การมองโลกในแง่บวก และ Locus of control รวมถึงศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ด้วย ผู้ร่วมการทดลองคือ นักศึกษาคณะจิตวิทยา ชั้นปีที่ 2 จำนวน 252 คน เป็นเพศหญิง 204 คน และ เพศชาย 48 คน ผลการวิจัยพบว่าความเชื่อว่าโลกยุติธรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมากกับความพึงพอใจในชีวิต คือมีค่าสหสัมพันธ์ .33 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลจากการวิจัยก่อนหน้าหลายชิ้น

ในการศึกษาย่อยที่ 2 ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรเช่นเดียวกับการศึกษาย่อยที่ 1 เพียงแต่ตัด Locus of control ออก และทำการศึกษากับ นักศึกษา จำนวน 186 คน เป็นเพศหญิง 122 คน

และเพศชาย 64 คน ซึ่งผลการวิจัยก็ยังคงพบว่าความเชื่อว่าเป็นโลกยูติธรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตเช่นเดียวกันกับการศึกษาอายุที่ 1 โดยมีค่าสหสัมพันธ์ .35 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

Correia และ Dalbert (2007) ได้ทำการศึกษาทบทวนของความเชื่อว่าเป็นโลกยูติธรรมในฐานะของตัวแปรที่ช่วยให้รักษาความสุขเชิงอัตวิสัย และช่วยให้บุคคลสามารถรับมือเมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่ยูติธรรมได้ ผ่านทาง 3 ด้านด้วยกันได้แก่ การมีพฤติกรรมที่ยูติธรรมและปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างยูติธรรม เชื่อมมั่นในอนาคตของตน และมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนว่ามีความยูติธรรม โดยงานวิจัยนี้ได้ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 6 จำนวน 408 คน อายุระหว่าง 11 ถึง 21 ปี ( $M = 15.02$ ,  $SD = 1.89$ ) โดยแบ่งเป็นเพศหญิงจำนวน 238 คน เพศชายจำนวน 170 คน พบว่าความเชื่อว่าเป็นโลกยูติธรรมต่อตนเองจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการประเมินว่าตนได้รับความยูติธรรมทั้งจากเพื่อน คุณครู และเกรดที่ได้รับมากกว่าโดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .20 ถึง .38 ( $p < .001$ ) นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความพึงพอใจในชีวิตโดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .47 ( $p < .001$ ) และเมื่อวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์การถดถอย (Regression Analysis) พบความสัมพันธ์เชิงทำนายระหว่างความเชื่อว่าเป็นโลกยูติธรรมต่อตนเองกับระดับความพึงพอใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากผลการศึกษางานวิจัยนี้ทั้งหมดนี้ทำให้กลุ่มผู้วิจัยสรุปได้ว่าความเชื่อว่าเป็นโลกยูติธรรมน่าจะมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นมิติหนึ่งของความสุขเชิงอัตวิสัย ดังนั้นความเชื่อว่าเป็นโลกยูติธรรมก็น่าจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขเชิงอัตวิสัยไม่มากนักน้อย

### **การนับถือศาสนาภายในและการนับถือศาสนาภายนอก (Intrinsic-Extrinsic Religious Orientation)** **นิยามคำจำกัดความของการนับถือศาสนาภายในและการนับถือศาสนาภายนอก (Intrinsic-Extrinsic Religious Orientation)**

นิยามของการนับถือศาสนาจากภายในและการนับถือศาสนาจากภายนอกนั้น เริ่มมาจากในหนังสือของ Allport (1950, 1954, อ้างถึงใน Hunt และ King, 1971) ซึ่งได้กล่าวถึงการนับถือศาสนาสองแบบ แบ่งเป็นแบบภายใน (interiorized) และเป็นระบบสถาบัน (institutionalized) แต่ไม่ได้มีการให้นิยามไว้อย่างเป็นทางการ โดยนิยามของการนับถือศาสนาจากภายในและการนับถือศาสนาจากภายนอกที่ถูกระบุไว้อย่างสมบูรณ์นั้น ปรากฏอยู่ใน งานของ Allport (1966, อ้างถึงใน Hunt และ King, 1971) และในงานของ Allport และ Ross (1966, อ้างถึงใน Hunt และ King, 1971)

จากงานวิจัยของ Allport และ Ross (1966) ได้ให้นิยามเกี่ยวกับการนับถือศาสนาจากภายในและการนับถือศาสนาจากภายนอกไว้ว่า ผู้ที่นับถือศาสนาจากภายใน (Intrinsic, I) จะมีความสนใจในศาสนาอย่างที่สุด อาจจะไม่สนใจสิ่งอื่นมากด้วย แต่ก็มักจะน้อยกว่าความสนใจในศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความสงบในชีวิตก็เกิดด้วยความเชื่อในศาสนา คนกลุ่มนี้จะนำคำสอนมาใช้ในชีวิต ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด กล่าวได้ว่าคนกลุ่มนี้รับศาสนาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

ส่วนผู้ที่นับถือศาสนาจากภายนอก (Extrinsic, E) จะเป็นผู้ใช้ศาสนาเพื่อประโยชน์ส่วนตน ใช้ศาสนาเป็นเครื่องมือในการหาผลประโยชน์ ผู้ที่มีการนับถือศาสนาในรูปแบบนี้จะใช้ศาสนาในการสร้างความปลอดภัยปลอบขวัญ (solace) เข้าสังคมสร้างความไขว่เขว (distraction) สร้างสถานะทางสังคม และใช้ในการแก้ตัว คนกลุ่มนี้จะนำคำสอนมาใช้เพียงผิวเผิน หรือปรับคำสอนให้ตรงกับความต้องการ เป็นผู้ที่สนใจในพระเจ้า แต่ก็ไม่ได้เลิกละใจตนเอง

แต่จากการทำมาตรวัดจริง Allport ได้พบผลว่ามีผู้ที่มีลักษณะการนับถือศาสนาทั้งจากภายนอกและจากภายในสูงทั้งคู่ ดังนั้น Allport จึงแบ่งผลออกเป็น 4 แบบ ได้แก่

ตารางที่ 1

แสดงรูปแบบการนับถือศาสนาของบุคคล

	การนับถือศาสนาภายในสูง	การนับถือศาสนาภายในต่ำ
การนับถือศาสนาภายนอกสูง	Indiscriminately proreligious	Extrinsic Type
การนับถือศาสนาภายนอกต่ำ	Intrinsic Type	Indiscriminately antireligious หรือ nonreligious

มันส์ซันน์ คุณาพรสุจริต, อรัญญา ตัญญ์ศิริ, และกุลยา พิสิษฐ์สังฆการ (2557) ได้บอกถึงลักษณะของการนับถือศาสนาจากภายในไว้ว่า เป็นการมีความเชื่อและการปฏิบัติตนตามความเชื่อของศาสนาอันเป็นเป้าหมายในการดำรงชีวิต ส่วนการนับถือศาสนาจากภายนอก เป็นพฤติกรรมการพึ่งพิงโชคชะตา อ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์และคาดหวัง รอคอยการดลบันดาลของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การโทษพระเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในเหตุการณ์ที่ตนไม่ปรารถนาให้เกิด

กล่าวโดยสรุป การนับถือศาสนาจากภายใน หมายถึง บุคคลที่นำหลักคำสอนทางศาสนามาใช้ในชีวิตศาสนาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และการนับถือศาสนาจากภายนอก หมายถึง บุคคลที่ใช้ศาสนาสร้างประโยชน์ให้กับตนเอง ใช้ในการสร้างคุณค่า และการปกป้องตนเอง

## แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการนับถือศาสนาภายในและการนับถือศาสนาภายนอก (Intrinsic-Extrinsic Religious Orientation)

จากบทความของ Allport (1960b, อ้างถึงใน Kahoe, 1985) ได้พูดถึงการพัฒนาลักษณะการนับถือศาสนาตั้งแต่วัยเด็ก โดยเด็กที่ในจิตใจมีความรู้สึกไม่มั่นคง รู้สึกน้อย มีความคลงแคลงใจ และไม่มี ความเชื่อใจ มีแนวโน้มที่จะนับถือศาสนาจากภายนอก คือใช้ศาสนาเพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัยในจิตใจ ส่วนเด็กที่ได้รับความเชื่อใจและความปลอดภัยจากภายในครอบครัว ก็มีแนวโน้มที่จะนับถือศาสนาจาก ภายใน Allport ได้เพิ่มเติมไว้ว่าเด็กกลุ่มนี้อาจจะเคยประสบกับความกลัวและความกังวล แต่เขาสามารถ ยอมรับว่าเป็นความลำบากทั่วไปของการเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นหลักทั่วไปทางจิตวิทยาอยู่แล้วว่าการยอมรับ ความวิตกกังวลของตน จะช่วยเอื้อให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ ยอมรับในตัวผู้อื่น

ผลของการพัฒนาการลักษณะการนับถือศาสนาในข้างต้นทำให้บุคคลมีความโน้มเอียงในประเด็น ดังกล่าวแตกต่างกัน โดย Genia และ Shaw (1991) กล่าวถึงผู้ที่นับถือศาสนาภายในว่าเป็นผู้ที่เห็นศาสนา เป็นพื้นฐานสำคัญของการตัดสินใจในชีวิต และเป็นผู้ที่ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ส่วน ผู้นับถือศาสนาภายนอก จะมีการใช้ศาสนาเป็นเครื่องมือสร้างอิทธิพลในกลุ่ม ใช้เป็นเหตุผลแก้ตัว หรือใช้ในการ หลีกเลี่ยงความจริง

รูปแบบการนับถือศาสนาในข้างต้นส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคล โดย Paloutzain และ Park (2005, อ้างถึงใน มนัสชนันท์ คุณาพรสุจริต, 2555) ได้กล่าวว่า การนับถือศาสนาภายใน สัมพันธ์ทางบวก กับสุขภาวะที่ดี มีการมองโลกตามความเป็นจริง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา ตลอดจนมีพฤติกรรม ทางสังคมที่เหมาะสม ส่วนการนับถือศาสนาภายนอก สัมพันธ์กับความเครียดทางจิต ความสามารถในการ แก้ปัญหาทางลบ การมีอคติลำเอียง การไม่ยอมรับในความแตกต่าง รวมถึงการมีพฤติกรรมทางสังคมที่ไม่ เหมาะสม

ในบริบทของสังคมไทยนั้น มนัสชนันท์ คุณาพรสุจริต, อรัญญา ต้อยคัมภีร์, และกุลยา พิธิษฐสังฆการ (2557) อธิบายไว้ว่าการนับถือศาสนาภายใน จะนำไปสู่การพบความหมายของการมีชีวิตอยู่ของตนเอง เกิด ความหวัง เอื้อให้บุคคลรู้จักการให้อภัย และการสำนึกขอขอบคุณในสิ่งดีที่ตนได้รับ นำไปสู่การเห็นคุณค่าใน สิ่งต่าง ๆ ทั้งยังส่งเสริมให้เกิดการแก้ปัญหาที่เหมาะสม และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ตลอดจนมี พฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม ส่วนการนับถือศาสนาภายนอก จะนำไปสู่การไม่พยายามแก้ปัญหาด้วย ตนเอง เกิดความกดดัน ความเครียด เก็บกด ผิดหวัง จากความไม่พึงพอใจในตน และไม่เห็นคุณค่าและ ความหมายของการมีอยู่ของตน ไม่เชื่อมั่นทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น ทำให้ปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ อย่าง



ยากลำบาก นำไปสู่การมีความทุกข์ในจิตใจ ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า เป็นต้น ซึ่งเป็นผลทางลบต่อความสุขสงบในจิตใจ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนับถือศาสนาภายในและการนับถือศาสนาภายนอก (Intrinsic-Extrinsic Religious Orientation)

งานวิจัยของ Pargament, และคณะ (1992) ศึกษากับผู้ที่มาเข้าโบสถ์ โดยให้ทำมาตรวัดการนับถือศาสนาจากภายในและการนับถือศาสนาจากภายนอก สัมภาษณ์ถึงเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต แล้วทำมาตรการรับมือปัญหาด้วยศาสนา พบว่า ผู้ที่นับถือศาสนาจากภายใน จะใช้ศาสนาในการรับมือกับปัญหา และใช้วิธีการแก้ปัญหา ณ ขณะเวลานั้นน้อยกว่า แต่ไม่ได้หมายความว่าหลีกเลี่ยงปัญหา พบความสัมพันธ์ทางลบกับการหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่เกี่ยวกับศาสนา ความสัมพันธ์ทางบวกกับการแก้ปัญหา โดยการแก้ปัญหาของคนกลุ่มนี้ จะมองปัญหาในทางบวก มองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นโอกาสในการเจริญเติบโต และมองเห็นโครงสร้างของปัญหามากกว่า

ในขณะที่ผู้ นับถือศาสนาจากภายนอก จะมองปัญหาว่าเป็นการขาดการส่งเสริมการพัฒนาในตนเอง ใช้การป้องกันตัว มีแนวโน้มที่จะไม่จัดการปัญหา ในการประเมินเหตุการณ์ทางลบ คนกลุ่มนี้จะโทษตัวเองน้อยกว่า ระบุว่าปัญหาส่งผลต่อสุขภาพกายมากกว่า มีความรู้สึกที่ปัญหาเป็นโอกาสในการเจริญเติบโตน้อยกว่า และมักจะรู้สึกว่าไม่สามารถรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ระบุว่าปัญหาคุกคามตน แต่ไม่คุกคามผู้อื่น แม้คนกลุ่มนี้แม้จะรู้สึกว่าตนรับมือไม่ได้ แต่ก็เชื่อว่าสถานการณ์ปัญหาเปลี่ยนแปลงได้ ด้วยการเข้าหาศาสนา คือกลุ่มนี้จะหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่เกี่ยวกับศาสนา (nonreligious avoidance) (Pargament, และคณะ, 1992)

Park และ Cohen (1993) วิจัยเรื่องการใช้ศาสนารับมือกับความตายของเพื่อนในกลุ่มนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย mid-Atlantic จำนวน 96 คน พบว่าผู้ นับถือศาสนาจากภายใน จะรับมือกับปัญหาโดยรับการสนับสนุนจากศาสนา และเชื่อว่าพระเจ้ามีส่วนร่วมกับการตาย แต่ในงานวิจัยก่อนหน้านี้ (Shoenrade, Ludwig, Atkinson, และ Shane, 1990, อ้างถึงใน Park และ Cohen, 1993) พบว่าผู้ นับถือศาสนาจากภายในจะรับมือกับการตายของตนเองได้มากกว่าการตายของผู้อื่น เพราะคนกลุ่มนี้จะเชื่อเรื่องชีวิตหลังความตาย ทำให้มองเห็นความหวังในการตายของตนมากกว่า แต่ความหวังในชีวิตหลังความตายกลายเป็นเรื่องไม่ค่อยสำคัญเมื่อเมื่อเพื่อนเป็นผู้ตาย

Maltby, Lewis, และ Day (1999) ศึกษาเรื่องความเชื่อมโยงระหว่างลักษณะการนับถือศาสนากับสุขภาวะทางจิตในนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย Sheffield Hallam จำนวน 474 คน พบว่าผู้ นับถือศาสนา

จากภายใน มีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนผู้ที่นับถือศาสนาจากภายนอก มีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี แต่สิ่งที่ทำให้มีสุขภาวะทางจิตมากที่สุดคือการสวดมนต์ ไม่ใช่แค่การนับถือศาสนาจากภายในเพียงอย่างเดียว โดยจากงานวิจัยของ Koenig และ Büssing (2010) ได้พูดถึงลักษณะของการนับถือศาสนาภายนอกไว้ว่าเป็นการนับถือศาสนาเพื่อ “การ แสดงออก” และการสวดมนต์นั้นเป็นการทำกิจกรรมทางศาสนาแบบส่วนตัว ไม่ได้แสดงออกให้ผู้อื่นเห็น ทางกลุ่มผู้วิจัยจึงอนุมานว่าการสวดมนต์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของการนับถือศาสนาภายในด้วย

งานวิจัยของรศรินทร์ เกรย์, ประเวศ ตันติพิวัฒน์สกุล, และเรวดี สุวรรณนพแก้ว (2555) ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้คนไทยมีความสุข กลุ่มตัวอย่างเป็นคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปจาก 26,520 ครั้วเรือน ผลพบว่าปัจจัยส่วนหนึ่งที่ทำให้คนไทยมีความสุข คือการรักษาศีลห้าเป็นประจำ, และความไม่เห็นแก่ตัว

มนัสชนน์ คุณาพรสุจริต, อรัญญา ต้อยคัมภีร์, และกุลยา พิธิษฐสังฆการ (2557) ศึกษาอิทธิพลของการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ การนับถือศาสนา และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ที่มีต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 533 คน พบว่าการนับถือศาสนาจากภายในนั้น ส่งผลให้มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ซึ่งส่งผลต่อไปให้เกิดความสุขในบริบทพุทธธรรม โดยได้อธิบายไว้ว่าผู้นับถือศาสนาจากภายใน จะปฏิบัติตามหลักศาสนาเพื่อพัฒนาจิตใจให้เกิดความสงบสุข ก่อให้เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือความเข้าใจว่าตนเองและสิ่งรอบตัวมีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยง ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าและความหมายทั้งต่อตนเองและสิ่งรอบตัว ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความสุขในบริบทพุทธธรรมต่อไป การนับถือศาสนาที่ก่อให้เกิดความสุขคือการปฏิบัติตนตามหลักคำสั่งสอนที่เอื้อให้เกิดความเข้าใจในความสัมพันธ์ของสิ่งรอบ ๆ ตัว แต่การนับถือศาสนาจากภายนอกนั้นทำให้สุขภาวะทางจิตวิญญาณและมีความสุขในบริบทพุทธธรรมลดลง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Miller และ Kelly ที่พบว่าการนับถือศาสนาจากภายนอก มีแนวโน้มสัมพันธ์กับความเครียดทางจิต การมีอคติลำเอียง การไม่ยอมรับในความต่าง และพฤติกรรมทางสังคมที่ไม่เหมาะสม (2005, อ้างถึงใน มนัสชนน์ คุณาพรสุจริต, อรัญญา ต้อยคัมภีร์, และกุลยา พิธิษฐสังฆการ 2557)

Joshanloo (2010) ศึกษาเรื่องจิตวิญญาณและศาสนา ที่ส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิตในนักศึกษาชาวอิหร่านที่มหาวิทยาลัย Tehran จำนวน 300 คน โดยในงานวิจัยนี้ ให้นิยามของจิตวิญญาณไว้ว่า มุมมองที่บุคคลเห็นว่าชีวิตมีความสอดคล้อง, มีความหมายซึ่งได้รับมาจากสิ่งรอบตัว และวัตถุประสงค์ของศาสนาในด้านการทำกิจกรรมทางศาสนา ผลพบว่า ทั้งจิตวิญญาณและศาสนา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิต โดยที่จิตวิญญาณมีความสัมพันธ์

มากกว่าศาสนา ในด้านสุขภาวะทางจิต พบว่าจิตวิญญาณเป็นตัวทำนายอย่างมีนัยสำคัญสถิติเพียงตัวเดียว แต่ในด้านความพึงพอใจในชีวิต พบว่าทั้งจิตวิญญาณและศาสนาต่างก็เป็นตัวทำนายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งคู่ โดยผู้วิจัยได้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า จิตวิญญาณน่าจะมีความสอดคล้องกับการนับถือศาสนาจากภายในมากกว่าศาสนา

งานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) และการนับถือศาสนาจากภายในและการนับถือศาสนาจากภายนอก (Intrinsic-Extrinsic Religious Orientation) เป็นงานวิจัยของ García-Alandete และ Valero (2013) โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรีจากประเทศสเปนจำนวน 180 คน 138 คนเป็นเพศหญิง และ 42 คนเป็นเพศชาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีอายุตั้งแต่ 18 ถึง 55 ปี ( $M = 22.91$ ,  $SD = 6.71$ ) มาตรการที่ใช้ในการวัดการนับถือศาสนาจากภายในและการนับถือศาสนาจากภายนอกได้แก่ Religious Orientation Scale (ROS; Batson และ Ventis, 1982 แปลเป็นภาษาสเปนโดย Ramirez's, 2006) และมาตรการที่ใช้ในการวัดสุขภาวะทางจิตได้แก่ Scale psychological Well-Being (SPWB; Ryff และ Keyes, 1995 แปลเป็นภาษาสเปนโดย Díaz et al., 2006) ผลการทดลองพบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่าง 6 ด้านของมาตรวัด Scale psychological Well-Being กับการนับถือศาสนาจากภายในแต่เฉพาะ 5 ด้านของมาตรวัด Scale psychological Well-Being ที่มีความสัมพันธ์เชิงทำนายกับการนับถือศาสนาจากภายในอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นเพียง 1 ด้านได้แก่ การปกครองตนเอง (autonomy) ตรงข้ามกับการนับถือศาสนาจากภายนอกโดยพบว่าทั้ง 6 ด้านของมาตรวัด Scale psychological Well-Being มีความสัมพันธ์ทางลบกับการนับถือศาสนาจากภายนอก แต่พบความสัมพันธ์เชิงทำนายกับการนับถือศาสนาจากภายนอกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เฉพาะด้านการปกครองตนเอง (autonomy) เท่านั้น

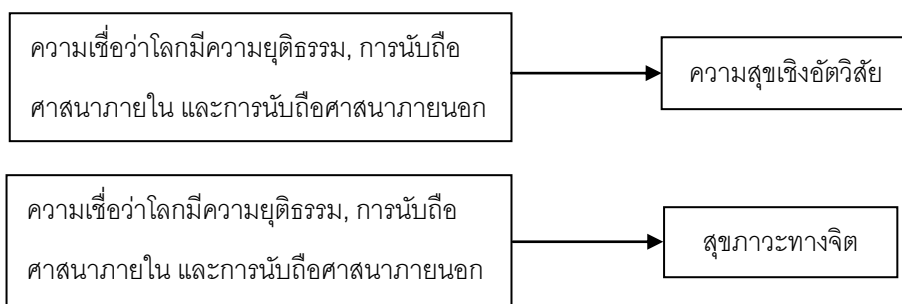
จากงานวิจัยทั้งหมดข้างต้น ทำให้เห็นได้ว่าตัวแปรการนับถือศาสนาจากภายใน เป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้เราสามารถรับมือกับปัญหาในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อปัญหานั้นส่งผลกับตัวบุคคลโดยตรง รวมทั้งบุคคลที่มีการนับถือศาสนาในรูปแบบนี้น่าที่จะมีสุขภาวะทางจิตดีกว่ากลุ่มของบุคคลที่นับถือศาสนาจากภายนอก

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในข้างต้น ส่งผลให้มีการศึกษาความสัมพันธ์ที่ความเชื่อในโลกยุคธรรมและการนับถือศาสนาในรูปแบบต่างๆ มีในการทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิตในบริบทของนิสิต/นักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ดังมีรายละเอียดดังนี้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาว่าความเชื่อที่ว่าโลกมีความยุติธรรม การนับถือศาสนาภายใน และการนับถือศาสนาภายนอก ร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างไร
2. เพื่อศึกษาว่าความเชื่อที่ว่าโลกมีความยุติธรรม การนับถือศาสนาภายใน และการนับถือศาสนาภายนอก ร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตอย่างไร

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



### สมมติฐานการวิจัย

1. ความเชื่อที่ว่าโลกนี้มีความยุติธรรมการนับถือศาสนาภายในและการนับถือศาสนาภายนอกร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. ความเชื่อที่ว่าโลกนี้มีความยุติธรรมการนับถือศาสนาภายในและการนับถือศาสนาภายนอกร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการวิจัยดังนี้

1. การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อที่ว่าโลกนี้มีความยุติธรรม การนับถือศาสนาภายใน และการนับถือศาสนาภายนอก ต่อการร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัย และสุขภาวะทางจิตในกลุ่มนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี

2. ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้มีดังนี้

2.1 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสุขเชิงอัตวิสัย และสุขภาวะทางจิต (ทั้งนี้ จะแยกศึกษาตัวแปรตามแต่ละตัวตามสมมติฐานที่ระบุในข้างต้น)

2.2 ตัวแปรต้น ได้แก่ ความเชื่อที่ว่าโลกมีความยุติธรรม การนับถือศาสนาภายใน และการนับถือศาสนาภายนอก

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**ความสุขเชิงอัตวิสัย** หมายถึง การประเมินทางปัญญาและทางอารมณ์ต่อเรื่องราวในชีวิตหนึ่งๆ ของบุคคล ความสุขเชิงอัตวิสัยคือกรอบความคิดกว้างๆที่ประกอบไปด้วย การได้เผชิญกับอารมณ์ทางบวก, มีอารมณ์ทางลบในระดับต่ำ, และมีระดับความพึงพอใจในชีวิตที่สูงของ วัดโดยมาตรวัด Subjective Well-Being แบ่งเป็น มาตรวัด Life Satisfaction ของDiener และคณะ (1985) และ Positive and Negative Affect Schedule ของ Watson และคณะ (1988) แปลเป็นภาษาไทยโดย หยกฟ้า อิศรานนท์ (2551)

**สุขภาวะทางจิต** หมายถึง ความรู้สึกและอารมณ์ของบุคคลที่ได้กระทำกรที่ตอบสนองต่อความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งความต้องการของตนนี้ได้รับอิทธิพลจากค่านิยม เอกลักษณ์แห่งตนและแรงปรารถนาภายในที่จะต้องการไปสู่ความเป็นเลิศ วัดโดยมาตรวัด The Questionnaire for Eudaimonic Well-being (Waterman และ คณะ, 2010 แปลเป็นภาษาไทยโดย สมบุญ จารุเกษมทวี, 2557)

**ความเชื่อว่าโลกยุติธรรม** หมายถึง ความเชื่อที่ว่าโลกนี้มีความยุติธรรม และบุคคลได้รับในสิ่งที่สมควรจะได้รับ วัดโดยมาตรวัดJust World Beliefs (Maes, 1998 แปลเป็นภาษาไทยโดยพรพันธ์ภัทร์ ยอดหล่อชัย สุธาสินี ยมจินดา และสุรีย์พร รักการ, 2556)

**การนับถือศาสนาจากภายใน** หมายถึงการที่บุคคลมีหลักธรรมคำสอนทางศาสนาเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิต เชื่อและรับศานามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอนต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอวัดโดยมาตรย่อยวัดการนับถือศาสนาภายใน จากมาตรวัดการนับถือศาสนา (มนัสชนน์ คุณาพรสุจิต, 2557)

**การนับถือศาสนาจากภายนอก** หมายถึง บุคคลที่หาประโยชน์จากการนับถือศาสนา ใช้สร้างคุณค่าให้ตนเอง สร้างความปลอดภัย มักจะไม่ปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางศาสนา เชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทางศาสนาเป็นผู้กำหนดชีวิต สิ่งดี ๆ และสิ่งไม่ดีต่าง ๆ ในชีวิตมาจากพระเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์วัดโดยมาตรย่อยวัดการนับถือศาสนาภายนอก จากมาตรวัดการนับถือศาสนา (มนัสชนน์ คุณาพรสุจิต, 2557)

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ที่ความเชื่อว่าโลกยุติธรรมการนับถือศาสนาภายในและภายนอกมีกับความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิต
2. เพื่อนำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิตต่อไป

## บทที่ 2

### วิธีดำเนินงานวิจัย

ในงานวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อว่าเป็นโลกยูติธรรม การนับถือศาสนาภายใน และการนับถือศาสนาภายนอกที่มีกับความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิต โดยมีรายละเอียดในการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

#### กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยของรัฐ ที่เข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ผ่านวิธีสุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก (convenient sampling) จำนวน 180 คน โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างจากสถิติตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ของ Hair, Black, Babin และ Anderson (2009) ซึ่งได้กล่าวว่า ในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณควรมีก่อนมีกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำ 20 คนสำหรับแต่ละตัวแปรอิสระ ซึ่งในงานวิจัยนี้มีตัวแปรอิสระ 3 ตัวแปร คิดเป็นกลุ่มตัวอย่าง 60 คน แต่ เพื่อให้มีอำนาจทางสถิติมากขึ้นและมีความครบถ้วนของข้อมูลที่ได้รับ ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่าง 180 คน

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้แก่กลุ่มตัวอย่างเบื้องต้นทั้งหมดจำนวน 195 ฉบับ แต่ได้รับแบบสอบถามคืนมาจำนวน 187 ฉบับ (คิดเป็นร้อยละ 95.89 ของแบบสอบถามที่แจกไปทั้งหมด) โดยมีแบบสอบถามที่กรอกข้อมูลครบถ้วนสมบูรณ์และสามารถนำมาวิเคราะห์ผลการวิจัยได้จำนวน 180 ฉบับ (คิดเป็นร้อยละ 92.31 ของแบบสอบถามที่แจกไปทั้งหมดหรือร้อยละ 96.26 ของแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา)

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่

1. แบบกรอกข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับข้อมูลด้านคุณสมบัติทางประชากร (Demographic data) ของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย ข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างระบุอายุ เพศ ชั้นปี และคณะที่ตนเองศึกษาอยู่

2. มาตรฐานความเชื่อว่าเป็นโลกยูติธรรม ของ Maes (1998) พัฒนาเป็นภาษาไทยโดย รพินทร์ภัทร์ ยอดหล่อชัย สุธาสิณี ยมจินดา และสุรีย์พร รักการ (2556)

3. มาตรการวัดการนับถือศาสนาภายใน และภายนอก พัฒนาและเรียบเรียงโดย มนัสชนันท์ คุณาพร-สุจริต (2557)

4. มาตรการวัดความสุขเชิงอัตวิสัย แบ่งเป็น Satisfaction with Life Scale ของ Diener และคณะ (1985) และ Positive and Negative Affect Schedule ของ Watson และคณะ (1988) พัฒนาและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย หยกฟ้า อิศรานนท์ (2551)

5. มาตรการวัดสุขภาวะทางจิต The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being ของ Waterman และคณะ (2010) พัฒนาและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย สมบุญ จารุกษมทวี (2557)

### 1) มาตรการวัดความเชื่อว่าโลกยุติธรรม

1) ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรการวัดความเชื่อว่าโลกยุติธรรมของ Maes (1998) ซึ่งได้รับพัฒนาเป็นภาษาไทยโดยรพินท์ภักดิ์ ยอดหล่อชัยสุธาสินี ยมจินดา และสุรีย์พร รักการ (2556) ประกอบด้วยข้อกระทง 13 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด โดยมีตัวอย่างข้อกระทงได้แก่ "เมื่อฉันถูกเอารัดเอาเปรียบ ฉันเชื่อว่าฉันจะได้รับสิ่งที่ดีกว่าในภายหลัง" และ "เรื่องเลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตมักจะถูกชดเชยด้วยเรื่องดีๆ ที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญหลังจากนั้น "

มาตรการวัดความเชื่อว่าโลกยุติธรรมเป็นมาตรลิเคิร์ต (Likert Scale) แบบ 6 ระดับโดยมีระดับการวัดจากไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (0) จนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง (5) เกณฑ์การให้คะแนนตามตารางดังต่อไปนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความเห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย	เกณฑ์การให้คะแนน
	ข้อกระทงทางบวก
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ค่อนข้างเห็นด้วย	3
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วย	1
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	0

2) เนื่องจากมาตรวัดนี้ได้รับการพัฒนาและเพิกใช้กับกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา ดังรายงานคุณภาพทางจิตมิติที่เป็นที่น่าพอใจของรพินทร์ภัทร์ ยอดหล่อชัยสุธาสินี ยมจินดา และสุรีย์พร รักการ (2556) ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำมาตรวัดไปเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 180 คน โดยมีคุณภาพทางจิตมิติของมาตรวัดที่ใช้เก็บข้อมูลดังด้านล่าง

2.1 หาอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทง (item discrimination) โดยใช้วิธีแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำซึ่งกำหนดให้

กลุ่มสูง เป็นผู้มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดความเครียดในการทำงานรวมกัน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 49 คน

กลุ่มต่ำ เป็นผู้มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดความเครียดในการทำงานรวมกัน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 43 คน

หลังจากนั้นจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทงระหว่าง 2 กลุ่มด้วยการทดสอบค่าที (t-test) โดยเปรียบเทียบข้อกระทงที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 (หนึ่งหาง) โดยข้อกระทงทั้งหมดจำนวน 13 ข้อ ผ่านการวิเคราะห์ทั้งหมด

2.2 ผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบอำนาจจำแนกรายข้อ มาตรวจสอบหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ในมาตรวัดนี้ (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) กำหนดระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง) แล้วนำมาเปรียบเทียบกับค่า  $r$  วิกฤตของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ซึ่งข้อกระทงที่มีค่า CITC ต่ำกว่าหรือเท่ากับค่า  $r$  วิกฤตจะถือว่าไม่ผ่านการวิเคราะห์ ผลการวิเคราะห์พบว่าข้อกระทงของมาตรวัดความเชื่อว่าโลกยุติธรรมทั้งหมดจำนวน 13 ข้อสามารถผ่านการวิเคราะห์

2.3 ผู้วิจัยวิเคราะห์หาความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ของข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ค่า CITC พบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha หรือ  $\alpha$ ) สำหรับมาตรวัดความเชื่อว่าโลกยุติธรรมมีค่าเท่ากับ .82 (13 ข้อ)



## 2) มาตรการวัดการนับถือศาสนา

### ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1) ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรการนับถือศาสนาของ มนัสชนน์ คุณาพรสุจริต (2557) ซึ่งประกอบด้วยข้อ  
 กระทบ 20 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 มาตรการย่อย ได้แก่ การนับถือศาสนาภายในและการนับถือศาสนาภายนอก  
 ด้านละ 10 ข้อ

### 2) ข้อมูลเกี่ยวกับมาตรการย่อย

2.1 มาตรการนับถือศาสนาภายใน เป็นข้อกระทบทางบวก 10 ข้อ โดยมีตัวอย่างข้อกระทบ  
 ทางบวก ได้แก่ “ฉันมีศาสนาเป็นหลักนำทางในการใช้ชีวิต” เป็นต้น

มาตรการวัดการนับถือศาสนาภายในเป็นมาตรลิเคิร์ต (Likert Scale) แบบระดับ 5 โดยมีระดับการวัด  
 จากไม่ตรงเลย (1) จนถึง ตรงมากที่สุด (5) มีเกณฑ์การให้คะแนนดังตารางต่อไปนี้

### เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความตรง / ไม่ตรง	เกณฑ์การให้คะแนน
	ข้อกระทบทางบวก
ตรงมากที่สุด	5
ตรงมาก	4
ตรงและไม่ตรงพอๆกัน	3
ไม่ค่อยตรง	2
ไม่ตรงเลย	1

2.1.1 เนื่องจากมาตรวัดนี้ได้รับการพัฒนาและเพิกใช้กับกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา และมีรายงาน  
 คุณภาพทางจิตมิติที่เป็นที่น่าพอใจ พัฒนาโดยมนัสชนน์ คุณาพรสุจริต (2557) ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึง  
 นำมาตรวัดไปเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 180 คน โดยตรง ทั้งนี้ ได้มีการทดสอบคุณภาพหาโดยมี  
 คุณภาพทางจิตมิติของมาตรวัดที่ใช้เก็บข้อมูลดังด้านล่าง

2.1.1.1 หาอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทบ (item discrimination) โดยใช้วิธีแบ่งกลุ่ม  
 ตัวอย่างออกเป็น กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำซึ่งกำหนดให้

กลุ่มสูง เป็นผู้มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุก  
 ข้อกระทบในมาตรวัดการนับถือศาสนาภายในรวมกัน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 55 คน

กลุ่มค่า เป็นผู้ที่มีความเครียดสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดการนับถือศาสนาภายในรวมกัน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 49 คน

หลังจากนั้นจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทงระหว่าง 2 กลุ่มด้วยการทดสอบค่าที (t-test) โดยเปรียบเทียบข้อกระทงที่มีความเครียดระหว่าง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 (หนึ่งหาง) โดยข้อกระทงทั้งหมดจำนวน 10 ข้อ ผ่านการวิเคราะห์ทั้งหมด

2.1.1.2 ผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบอำนาจจำแนกรายข้อ มาตรวจสอบค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ในมาตรวัดนี้ (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) กำหนดระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง) แล้วนำมาเปรียบเทียบกับค่า  $r$  วิกฤตของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ซึ่งข้อกระทงที่มีค่า CITC ต่ำกว่าหรือเท่ากับค่า  $r$  วิกฤตจะถือว่าไม่ผ่านการวิเคราะห์ ผลการวิเคราะห์พบว่าข้อกระทงของมาตรวัดการนับถือศาสนาภายในทั้งหมดจำนวน 10 ข้อสามารถผ่านการวิเคราะห์

2.1.2 ผู้วิจัยวิเคราะห์หาความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ของข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ค่า CITC พบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha หรือ  $\alpha$ ) สำหรับมาตรวัดการนับถือศาสนาภายในมีค่าเท่ากับ .94 (10 ข้อ)

2.2 มาตรวัดการนับถือศาสนาภายนอก เป็นข้อกระทงทางบวก 9 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 1 ข้อ โดยมีตัวอย่างข้อกระทงทางบวก ได้แก่ “ฉันนับถือศาสนาเพื่อชาติหน้าฉันจะได้ไปสวรรค์” และตัวอย่างข้อกระทงทางลบ ได้แก่ “ฉันไม่คิดว่ามีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆที่ช่วยฉันได้นอกจากตัวฉันเอง” เป็นต้น

มาตรวัดการนับถือศาสนาภายนอกเป็นมาตรลิเคิร์ต (Likert Scale) แบบระดับ 5 โดยมีระดับการวัดจากไม่ตรงเลย (1) จนถึง ตรงมากที่สุด (5) มีเกณฑ์การให้คะแนนดังตารางตามต่อไปนี้

## เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความตรง / ไม่ตรง	เกณฑ์การให้คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
ตรงมากที่สุด	5	1
ตรงมาก	4	2
ตรงและไม่ตรงพอๆกัน	3	3
ไม่ค่อยตรง	2	4
ไม่ตรงเลย	1	5

2.2.1 เนื่องจากมาตรวัดนี้ได้รับการพัฒนาและเพິงใช้กับกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา ดังรายงานคุณภาพทางจิตมิติที่เป็นที่น่าพอใจของมนัสชนัน์ คุณาพรสุจริต (2557) ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงนำมาตรวัดไปเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 180 คน โดยมีคุณภาพทางจิตมิติของมาตรวัดที่ใช้เก็บข้อมูลดังด้านล่าง

2.2.1.1 หาอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทง (item discrimination) โดยใช้วิธีแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำซึ่งกำหนดให้

กลุ่มสูง เป็นผู้มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดการนับถือศาสนาภายนอกรวมกัน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 51 คน

กลุ่มต่ำ เป็นผู้มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดการนับถือศาสนาภายนอกรวมกัน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 49 คน

หลังจากนั้นจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทงระหว่าง 2 กลุ่มด้วยการทดสอบค่าที (t-test) โดยเปรียบเทียบข้อกระทงที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 (หนึ่งหาง) โดยข้อกระทงทั้งหมดจำนวน 10 ข้อ ผ่านการวิเคราะห์ทั้งหมด

2.2.1.2 ผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบอำนาจจำแนกรายข้อ มาตรวจสอบหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ในมาตรวัดนี้ (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) กำหนดระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง) แล้วนำมาเปรียบเทียบกับค่า  $r$  วิกฤตของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient)

ซึ่งข้อกระทงที่มีค่า CITC ต่ำกว่าหรือเท่ากับค่า  $r$  วิฤตจะถือว่าไม่ผ่านการวิเคราะห์ ผลการวิเคราะห์พบว่าข้อกระทงของมาตรวัดการนับถือศาสนาภายนอกผ่านการวิเคราะห์ 9 ข้อ และไม่ผ่านการวิเคราะห์ 1 ข้อ

2.2.2 ผู้วิจัยวิเคราะห์หาความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ของข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ค่า CITC พบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha หรือ  $\alpha$ ) สำหรับมาตรวัดการนับถือศาสนาภายนอกมีค่าเท่ากับ .88 (10 ข้อ)

### 3) มาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัย

แบ่งออกเป็น 2 มาตรย่อยได้แก่

#### 1) มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต

ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1) ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิตของ Diener และคณะ (1985) ซึ่งได้รับพัฒนาเป็นภาษาไทยโดยหยกฟ้า อิศรานนท์ (2551) ประกอบด้วย 5 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวก 4 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 1 ข้อ โดยมีตัวอย่างข้อกระทงทางบวก ได้แก่ "มีแต่สิ่งดีๆเข้ามาในชีวิตของฉัน" และตัวอย่างข้อกระทงทางลบ ได้แก่ "ฉันเบื่อชีวิตของฉัน"

มาตรวัดความรู้สึกลูกทางบวกและทางลบเป็นมาตรลิเคิร์ต (Likert Scale) แบบระดับ 6 โดยมีระดับการวัดจากไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1) จนถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง (5) มีเกณฑ์การให้คะแนนดังตารางต่อไปนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความเห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย	เกณฑ์การให้คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
ค่อนข้างเห็นด้วย	4	2
เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆกัน	3	3
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

2) เนื่องจากมาตรวัดนี้ได้รับการพัฒนาและเพิ่งใช้กับกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา ดังรายงานคุณภาพทางจิตมิติที่เป็นที่น่าพอใจของหยกฟ้า อิศรานนท์ (2551)ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำมาตรวัดไปเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 180 คน

2.1 หากำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทง (item discrimination) โดยใช้วิธีแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำซึ่งกำหนดให้

กลุ่มสูง เป็นผู้มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดความเครียดในการทำงานรวมกัน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 75 คน

กลุ่มต่ำ เป็นผู้มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดความเครียดในการทำงานรวมกัน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 59 คน

หลังจากนั้นจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทงระหว่าง 2 กลุ่มด้วยการทดสอบค่าที (t-test) โดยเปรียบเทียบข้อกระทงที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 (หนึ่งหาง) โดยข้อกระทงทั้งหมดจำนวน 5 ข้อ ผ่านการวิเคราะห์ทั้งหมด

2.2 ผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบอำนาจจำแนกรายข้อ มาตรวจสอบหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ในมาตรวัดนี้ (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) กำหนดระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง) แล้วนำมาเปรียบเทียบกับค่า  $r$  วิกฤตของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ซึ่งข้อกระทงที่มีค่า CITC ต่ำกว่าหรือเท่ากับค่า  $r$  วิกฤตจะถือว่าไม่ผ่านการวิเคราะห์ ผลการวิเคราะห์พบว่าข้อกระทงของมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิตทั้งหมดจำนวน 5 ข้อสามารถผ่านการวิเคราะห์

2.3 ผู้วิจัยวิเคราะห์หาความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ของข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ค่า CITC พบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha หรือ  $\alpha$ ) สำหรับมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิตมีค่าเท่ากับ .76 (5 ข้อ)

## 2) มาตรฐานวัดอารมณ์ความรู้สึกทางบวก – ทางลบ

### ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1) ผู้วิจัยนำมาตรฐานวัดความรู้สึกทางบวกและทางลบของ Watson และคณะ (1988) ซึ่งได้รับพัฒนาเป็นภาษาไทยโดยหยกฟ้า อิศรานนท์ (2551) ประกอบด้วย 20 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด โดยมีตัวอย่างข้อกระทงวัดความรู้สึกทางบวก ได้แก่ "สดใส" และตัวอย่างข้อกระทงวัดความรู้สึกทางลบ ได้แก่ "กระวนกระวาย"

มาตรฐานวัดความรู้สึกทางบวกและทางลบเป็นมาตรลิเคิร์ต (Likert Scale) แบบระดับ 6 โดยมีระดับการวัดจากไม่ตรงอย่างยิ่ง (1) จนถึง ตรงอย่างยิ่ง (5) มีเกณฑ์การให้คะแนนดังตารางตามต่อไปนี้

### เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความตรง / ไม่ตรง	เกณฑ์การให้คะแนน
	ข้อกระทงทางบวก
ตรงอย่างยิ่ง	5
ค่อนข้างตรง	4
ตรงและไม่ตรงพอๆกัน	3
ค่อนข้างไม่ตรง	2
ไม่ตรงอย่างยิ่ง	1

2) เนื่องจากมาตรฐานนี้ได้รับการพัฒนาและเพิ่งใช้กับกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา ดังรายงานคุณภาพทางจิตมิติที่เป็นที่น่าพอใจของหยกฟ้า อิศรานนท์ (2551) ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำมาตรฐานไปเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 180 คน โดยตรง ทั้งนี้ โดยมีคุณภาพทางจิตมิติของมาตรฐานที่ใช้เก็บข้อมูลดังด้านล่าง

2.1 หากอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทง (item discrimination) โดยใช้วิธีแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำซึ่งกำหนดให้

กลุ่มสูง เป็นผู้ที่มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรฐานวัดความเครียดในการทำงานรวมกัน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 54 คน

กลุ่มค่า เป็นผู้ที่มีความเครียดสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดความเครียดในการทำงานรวมกัน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 46 คน

หลังจากนั้นจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทงระหว่าง 2 กลุ่มด้วยการทดสอบค่าที (t-test) โดยเปรียบเทียบข้อกระทงที่มีความเครียดระหว่าง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 (หนึ่งหาง) โดยข้อกระทงจำนวน 19 ข้อ ผ่านการวิเคราะห์ทั้งหมด

2.2 ผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบอำนาจจำแนกรายข้อ มาตรวจสอบหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ในมาตรวัดนี้ (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) กำหนดระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง) แล้วนำมาเปรียบเทียบกับค่า  $r$  วิกฤตของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ซึ่งข้อกระทงที่มีค่า CITC ต่ำกว่าหรือเท่ากับค่า  $r$  วิกฤตจะถือว่าไม่ผ่านการวิเคราะห์ ผลการวิเคราะห์พบว่าข้อกระทงของมาตรวัดความรู้สึกลบและความรู้สึกลบทั้งหมดจำนวน 20 ข้อสามารถผ่านการวิเคราะห์

2.3 ผู้วิจัยวิเคราะห์หาความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ของข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ค่า CITC พบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha หรือ  $\alpha$ ) สำหรับมาตรวัดความรู้สึกลบและทางลบมีค่าเท่ากับ .81 (20 ข้อ)

#### 4) มาตรวัดสุขภาวะทางจิต

##### ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1) ผู้วิจัยนำมาตรวัดสุขภาวะทางจิตของ Waterman และ คณะ 2010 พัฒนาเป็นภาษาไทยโดยสมบุญ จารุเกษมทวี (2557) ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมดจำนวน 21 ข้อ แบ่งออกเป็นข้อกระทงทางบวกจำนวน 14 ข้อ โดยมีตัวอย่างข้อกระทงทางบวกได้แก่ “สิ่งสำคัญสำหรับฉัน คือ ฉันมีความสุขกับสิ่งที่ฉันทำมากกว่าที่คนอื่นจะคิดอย่างไรกับการกระทำของฉัน” และ “เมื่อฉันทำสิ่งต่าง ๆ ที่ฉันถนัด ฉันรู้สึกมีชีวิตชีวา” และแบ่งออกเป็นข้อกระทงทางลบจำนวน 7 ข้อ โดยมีตัวอย่างข้อกระทงทางลบได้แก่ “ฉันรู้สึกสับสน ว่าอะไรคือความสามารถพิเศษที่ฉันมี” และ “ฉันพบว่า มันยากที่จะทุ่มเททำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มที่”

มาตรวัดสุขภาวะทางจิตเป็นมาตรลิเคิร์ต (Likert Scale) แบบ 5 ระดับโดยมีระดับการวัดจากไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (0) จนถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง (4) มีเกณฑ์การให้คะแนนตามตารางดังต่อไปนี้

## เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความเห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย	เกณฑ์การให้คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	4	0
ค่อนข้างเห็นด้วย	3	1
เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆกัน	2	2
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	1	3
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	0	4

2) เนื่องจากมาตรวัดนี้ได้รับการพัฒนาและเพິงใช้กับกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา ดังรายงานคุณภาพทางจิตมิติที่เป็นที่น่าพอใจของสมบุญ จารุเกษมทวิ (2557) ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำมาตรวัดไปเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 180 คน โดยตรง โดยมีคุณภาพทางจิตมิติของมาตรวัดที่ใช้เก็บข้อมูลดังด้านล่าง

2.1 หากำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทง (item discrimination) โดยใช้วิธีแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำซึ่งกำหนดให้

กลุ่มสูง เป็นผู้ที่มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดความเครียดในการทำงานรวมกัน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 51 คน

กลุ่มต่ำ เป็นผู้ที่มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดความเครียดในการทำงานรวมกัน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 43 คน

หลังจากนั้นจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทงระหว่าง 2 กลุ่มด้วยการทดสอบค่าที (t-test) โดยเปรียบเทียบข้อกระทงที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 (หนึ่งหาง) โดยข้อกระทงทั้งหมดจำนวน 21 ข้อ ผ่านการวิเคราะห์ทั้งหมดจำนวน 20 ข้อ มีเพียง 1 ข้อที่ไม่ผ่าน

2.2 ผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบอำนาจจำแนกรายข้อ มาตรวจสอบหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ในมาตรวัดนี้ (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) กำหนดระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง) แล้วนำมาเปรียบเทียบกับค่า  $r$ วิกฤตของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient)



ซึ่งข้อกระทงที่มีค่า CITC ต่ำกว่าหรือเท่ากับค่า  $r$  วิฤตจะถือว่าไม่ผ่านการวิเคราะห์ ผลการวิเคราะห์พบว่าข้อกระทงของมาตรวัดความเชื่อว่าโลกยุติธรรมทั้งหมดจำนวน 20 ข้อสามารถผ่านการวิเคราะห์

2.3 ผู้วิจัยวิเคราะห์หาความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ของข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ค่า CITC พบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha หรือ  $\alpha$ ) สำหรับมาตรวัดสุขภาวะทางจิตมีค่าเท่ากับ .79 (21 ข้อ)

### **การดำเนินการวิจัย**

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วไปให้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตและนักศึกษาระดับปริญญาตรีทำแบบทดสอบ โดยมีการแจ้งข้อมูลการเก็บเป็นความลับและระบุหัวข้อที่ใช้ในงานวิจัย ซึ่งหากผู้วิจัยสงสัยในข้อคำถามสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ในทันที

### **การวิเคราะห์ข้อมูล**

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์แบบสถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอนุมานโดยใช้การวิเคราะห์สหสัมพันธ์และการถดถอยเชิงพหุคูณ (Correlation และ Multiple Regression Analyses) และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS

### บทที่ 3

#### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในโลกยูติธรรม การนับถือศาสนาภายใน และการนับถือศาสนาภายนอก กับ ความสุขเชิงอัตวิสัย และ สุขภาวะทางจิต ซึ่งถูกนำเสนอเป็นขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (descriptive statistics) ด้วยการแจกแจงความถี่ (frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (percentage) ของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

**ขั้นตอนที่ 2** ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ด้วยค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ค่ามัชฌิมเลขคณิต (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

**ขั้นตอนที่ 3** ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter)

#### สัญลักษณ์ของตัวแปร

SWB	คือ	คะแนนเฉลี่ยของมาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) รวมทั้งหมด 25 ข้อ
PWB	คือ	คะแนนเฉลี่ยของมาตรวัดสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) รวมทั้งหมด 21 ข้อ
BJW	คือ	คะแนนเฉลี่ยของมาตรวัดความเชื่อในโลกยูติธรรม (the belief in a just world) รวมทั้งหมด 13 ข้อ
IR	คือ	คะแนนเฉลี่ยของมาตรวัดการนับถือศาสนาภายใน (Intrinsic Religious) รวมทั้งหมด 10 ข้อ
ER	คือ	คะแนนเฉลี่ยของมาตรวัดการนับถือศาสนาภายนอก (Extrinsic Religious) รวมทั้งหมด 10 ข้อ

### สัญลักษณ์สถิติที่ใช้ในงานวิจัย

$N$	คือ	จำนวนตัวอย่างทั้งหมดที่ใช้ในงานวิจัย หรือในขั้นทดสอบคุณภาพจิตมิติ
$n$	คือ	จำนวนตัวอย่างของกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำในการทดสอบอำนาจจำแนกของข้อกระทงในมาตรวัด
$M$	คือ	ค่ามัชฌิมเลขคณิต หรือค่าเฉลี่ยเลขคณิต (mean)
$SD$	คือ	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
$t$	คือ	ค่าสถิติทดสอบที (t-test)
$r$	คือ	ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันแบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient)
$B$	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย หรือความชันของสมการถดถอยพหุคูณเชิงเส้น (regression coefficient)
$SE B$	คือ	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ถดถอย (standard error of regression coefficient)
$\beta$	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient)
$R$	คือ	ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (multiple correlation)
$R^2$	คือ	ค่ากำลังสองของสหสัมพันธ์พหุคูณ หรือความแปรปรวนที่สามารถทำนาย ตัวแปรตามได้ด้วยตัวแปรอิสระ
$Z_i$	คือ	ค่าคะแนนมาตรฐาน (standard score) ของตัวแปร $i$
$P$	คือ	ค่าความน่าจะเป็น (probability) ของค่าสถิติทดสอบ
$ns$	คือ	การไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (non-significant)

**ขั้นตอนที่ 1** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (descriptive statistics) ด้วยการแจกแจงความถี่ (frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (percentage) ของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้แสดงรายละเอียดไว้ในตารางที่ 1

จากผลการวิเคราะห์สถิติบรรยายในข้างต้นพบว่า มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 180 คน เป็นเพศชายจำนวน 73 คน (ร้อยละ 40.6) เป็นเพศหญิงจำนวน 107 คน (ร้อยละ 59.4) กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 18-23 ปี ทั้งหมดกำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ ประกอบด้วยนิสิตคณะวิทยาศาสตร์มากที่สุดจำนวน 58 คน (ร้อยละ 32.2) โดยเกรดเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในช่วงระหว่าง 3.01 ถึง 3.50 จำนวน 77 คน (ร้อยละ 42.8)

## ตารางที่ 2

จำนวนและร้อยละของตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำแนกตามตัวแปรประชากรศาสตร์ (N = 180)

	ข้อมูลคุณสมบัติประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>	ชาย	73	40.6
	หญิง	107	59.4
<b>จำนวนกลุ่มตัวอย่าง</b>		180	100
<b>ชั้นปี</b>	1	51	28.3
	2	57	31.7
	3	46	25.6
	4	21	11.7
	5	5	2.8
<b>จำนวนกลุ่มตัวอย่าง</b>		180	100
<b>คณะ</b>	จิตวิทยา	26	14.4
	ครุศาสตร์	4	2.2
	อักษรศาสตร์	5	2.8
	นิเทศศาสตร์	19	10.6
	พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	20	11.1
	ทันตแพทยศาสตร์	19	10.6
	วิทยาศาสตร์	58	32.2
	วิศวกรรมศาสตร์	15	8.3
	นิติศาสตร์	14	7.8
	<b>จำนวนกลุ่มตัวอย่าง</b>		180
<b>เกรดเฉลี่ย</b>	ต่ำกว่า 2	1	0.6
	2.01 – 2.50	27	15
	2.51 – 3.00	36	20
	3.01 – 3.50	77	42.8
	3.51 – 4.00	39	21.7
<b>จำนวนกลุ่มตัวอย่าง</b>		180	100

**ขั้นตอนที่ 2** ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและองค์ประกอบของตัวแปร ด้วยค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ค่ามัชฌิมเลขคณิต (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) โดยแสดงผลการวิเคราะห์ไว้ใน ตารางที่ 2

จากการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษาในตารางที่ 2 พบว่า ความสุขเชิงอัตวิสัย (SWB) มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเชื่อว่าโลกยุติธรรม (BJW) ( $p < .01$ , หนึ่งทาง) การนับถือศาสนาภายใน (IR) ( $p < .05$ , หนึ่งทาง) และการนับถือศาสนาภายนอก (ER) ( $p < .05$ , หนึ่งทาง)

ในส่วนของสภาวะทางจิตนั้น มีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเชื่อว่าโลกยุติธรรม ( $p < .01$ , หนึ่งทาง) และการนับถือศาสนาภายใน ( $p < .01$ , หนึ่งทาง) ทั้งนี้ ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่าง สภาวะทางจิต (PWB) กับ การนับถือศาสนาภายนอก (ER)

ตารางที่ 3

สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ค่ามัชฌิมเลขคณิต และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $N = 180$ )

ตัวแปร	ตัวแปร						
	M	SD	1	2	3	4	5
1) ความสุขเชิงอัตวิสัย (SWB)	3.84	0.92	(.81)				
2) สภาวะทางจิต (PWB)	2.54	0.38	.43**	(.79)			
3) ความเชื่อว่าโลกยุติธรรม (BJW)	2.62	0.68	.25**	.21**	(.82)		
4) การนับถือศาสนาภายใน (IR)	2.85	0.88	.16*	.20**	.51**	(.94)	
5) การนับถือศาสนาภายนอก (ER)	2.45	0.78	.17*	.02	.39**	.61**	(.88)

\*\* $p < .01$ , หนึ่งทาง., \* $p < .05$ , หนึ่งทาง. (Chronbach's Alpha Coefficient.)

**ขั้นตอนที่ 3** ผลการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ (MRA) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter)

สมมติฐานที่ 1 ความเชื่อว่าโลกนี้มีความยุติธรรม การนับถือศาสนาภายใน และการนับถือศาสนาภายนอก ร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยได้อย่างมีนัยสำคัญสถิติ

เนื่องจากการวิเคราะห์ในขั้นตอนนี้ ใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณซึ่งเป็นสถิติที่มีข้อตกลงเบื้องต้น (assumptions) ก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น โดยอ้างอิงแนวคิดของ Hair และคณะ (2010) ที่ระบุว่า ในการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระทั้ง 3 ตัว ต้องไม่เกิน .90 ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับ (tolerance) มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ .10 และ ปัจจัยความแปรปรวนเพิ่ม (variance inflation factor หรือ VIF) มีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 จากการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นพบว่า ตัวแปรอิสระทั้ง 3 ตัวมีค่าสหสัมพันธ์ไม่ถึง .90 ดังเสนอในตารางที่ 2 มีค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับมากกว่า .10 และมีค่าปัจจัยความแปรปรวนเพิ่มน้อยกว่า 10 ดังเสนอในตารางที่ 3 แสดงว่าผ่านข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ จากนั้นจึงนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณต่อไป

หลังจากตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นแล้ว ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณที่มีตัวแปรอิสระ คือ ความเชื่อว่าโลกยุติธรรม (BJW) การนับถือศาสนาภายใน (IR) และการนับถือศาสนาภายนอก (ER) ร่วมกันทำนายตัวแปรตาม คือ ความสุขเชิงอัตวิสัย (SWB) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter) ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณถูกแสดงไว้ในตารางที่ 3

## ตารางที่ 4

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA – Multiple Regression Analysis) ในการทำนายความสุขเชิงอัตวิสัย (SWB) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter,  $N = 180$ )

ตัวแปรอิสระ	B	SE B	$\beta$	Co-linearity Statistic	
				Tolerance	VIF
วิเคราะห์ด้วยวิธี Enter					
ความเชื่อว่าเป็นโลกยูติธรรม (BJW)	0.30	0.12	0.22*	.73	1.38
การนับถือศาสนาภายใน (IR)	-0.01	0.10	-0.01	.54	1.86
การนับถือศาสนาภายนอก (ER)	0.10	0.11	0.09	.62	1.60
ค่าคงที่	2.76***	.37			

หมายเหตุ  $R^2 = .05, F = 4.32^{**}$

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

ผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 3 พบลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสามโดยมีตัวแปร ความเชื่อว่าเป็นโลกยูติธรรม (BJW) การนับถือศาสนาภายใน (IR) และการนับถือศาสนาภายนอก (ER) สามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัย (SWB) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = 4.32, p < .01$ ) โดยตัวแปรทั้งสามสามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรความสุขเชิงอัตวิสัยได้ร้อยละ 5 ( $R^2 = .05$ ) โดยเขียนรูปแบบสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐาน (ใช้สัญลักษณ์  $Z_i$  เมื่อ  $i$  แทนตัวแปร  $i$ ) ได้สมการดังนี้

$$\hat{Z}_{SWB} = 2.76^* + 0.22^* Z_{BJW} - 0.01 Z_{IR} + 0.09 Z_{ER}$$

โดยจากสมการที่ได้จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ สามารถแปลความหมายได้ดังนี้ เมื่อความเชื่อว่าเป็นโลกมีความยูติธรรมของบุคคลเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน ส่งผลให้คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยเพิ่มขึ้น 0.22 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ ในขณะที่เดียวกันเมื่อตัวแปรการนับถือศาสนาภายในเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะส่งผลให้คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยลดลง 0.01 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ และเมื่อตัวแปรการนับถือศาสนาภายนอกเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะส่งผลให้คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยเพิ่มขึ้น 0.09 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ และสรุปได้ว่า ตัวแปรความเชื่อว่าเป็นโลกมีความยูติธรรม ตัวแปรการนับถือศาสนาภายใน และตัวแปรการนับถือศาสนาภายนอก สามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



แต่เมื่อพิจารณาที่ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient,  $\beta$ ) พบว่ามีเพียงค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของตัวแปรความเชื่อว่โลกยุคธรรม ( $Z_{BJW}$ ) ( $\beta = 0.22, p < .05$ ) เท่านั้นที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนตัวแปรการนับถือศาสนาภายใน ( $Z_{IR}$ ) ( $\beta = -0.01, ns$ ) และตัวแปรการนับถือศาสนาภายนอก ( $Z_{ER}$ ) ( $\beta = 0.09, ns$ ) นั้นค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อถูกนำมาทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยร่วมกับความเชื่อว่โลกยุคธรรม

ดังนั้นผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ 1 โดยเมื่อพิจารณาสมการถดถอยพหุคูณของตัวแปรอิสระทั้ง 3 สามารถทำนายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณาน้ำหนักในการทำนายของตัวแปรแต่ละตัว เมื่อถูกนำมาพิจารณาร่วมกัน พบว่าตัวแปรความเชื่อว่โลกยุคธรรมเท่านั้น ที่สามารถทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 2 ความเชื่อว่โลกนี้มีความยุติธรรม การนับถือศาสนาภายใน และการนับถือศาสนาภายนอก ร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เนื่องจากการวิเคราะห์ในขั้นตอนนี้ ใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณซึ่งเป็นสถิติที่มีข้อตกลงเบื้องต้น (assumptions) ก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น โดยอ้างอิงแนวคิดของ Hair และคณะ (2010) ที่ระบุว่า ในการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระทั้ง 3 ตัว ต้องไม่ถึง .90 ค่าความคลาดเคลื่อนยินยอม (tolerance) มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ .10 และปัจจัยความแปรปรวนเพิ่ม (variance inflation factor หรือ VIF) มีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 จากการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นพบว่า ตัวแปรอิสระทั้ง 3 ตัว มีค่าสหสัมพันธ์ไม่ถึง .90 ดังเสนอในตารางที่ 2 มีค่าความคลาดเคลื่อนยินยอมมากกว่า .10 และมีค่าปัจจัยความแปรปรวนเพิ่มน้อยกว่า 10 ดังเสนอในตารางที่ 4 แสดงว่าผ่านข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ จากนั้นจึงนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณต่อไป

หลังจากตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นแล้ว ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณซึ่งมีตัวแปรอิสระ คือ ความเชื่อว่โลกยุคธรรม (BJW) การนับถือศาสนาภายใน (IR) และการนับถือศาสนาภายนอก (ER) ร่วมกันทำนายตัวแปรตาม คือ สุขภาวะทางจิต (PWB) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter) ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณถูกแสดงไว้ในตารางที่ 4

## ตารางที่ 5

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA – Multiple Regression Analysis) ในการทำนายสุขภาวะทางจิต (PWB) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter,  $N = 180$ )

ตัวแปรอิสระ	B	SE B	$\beta$	Co-linearity Statistic	
				Tolerance	VIF
<u>วิเคราะห์ด้วยวิธี Enter</u>					
ความเชื่อในโลกยุติธรรม (BJW)	0.10	0.05	0.17	.73	1.38
การนับถือศาสนาภายใน (IR)	0.10	0.04	0.23*	.54	1.85
การนับถือศาสนาภายนอก (ER)	-0.09	0.05	-0.19*	.62	1.60
ค่าคงที่	2.23***	0.12			

หมายเหตุ  $R^2 = .07$ ,  $F = 5.16^*$

\* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 4 พบลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสามโดยมีตัวแปร ความเชื่อในโลกยุติธรรม (BJW) การนับถือศาสนาภายใน (IR) และการนับถือศาสนาภายนอก (ER) สามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิต (PWB) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = 5.16$ ,  $p < .05$ ) โดยตัวแปรทั้งสามสามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรสุขภาวะทางจิตได้ร้อยละ 7 ( $R^2 = .07$ ) โดยเขียนรูปแบบสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐาน (ใช้สัญลักษณ์  $Z_i$  เมื่อ  $i$  แทนตัวแปร  $i$ ) ได้สมการดังต่อไปนี้

$$\hat{Z}_{PWB} = 2.23^* + 0.17 Z_{BJW} + 0.23^* Z_{IR} - 0.19^* Z_{ER}$$

โดยจากสมการที่ได้จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณสามารถแปลความหมายได้ดังนี้ เมื่อตัวแปรความเชื่อในโลกยุติธรรมของบุคคลเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน ส่งผลให้คะแนนสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้น 0.17 หน่วยมาตรฐาน ต่อเมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ ในขณะที่เดียวกันเมื่อตัวแปรการนับถือศาสนาภายในเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะส่งผลให้คะแนนสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้น 0.23 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ ในทางตรงกันข้าม เมื่อตัวแปรการนับถือศาสนาภายนอกเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐานจะส่งผลให้คะแนนของตัวแปรสุขภาวะทางจิตลดลง 0.19 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ และสรุปได้ว่า ตัวแปรความเชื่อในโลกยุติธรรม ตัวแปรการนับถือศาสนาภายใน ตัวแปรการนับถือศาสนาภายนอกสามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตได้

เมื่อพิจารณาที่ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient,  $\beta$ ) พบว่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานตัวแปรการนับถือศาสนาภายใน ( $Z_{IR}$ ) ( $\beta = 0.23, p < .05$ ) และการนับถือศาสนาภายนอก ( $Z_{ER}$ ) ( $\beta = -0.19, p < .05$ ) มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนค่าสัมประสิทธิ์ตัวแปรความเชื่อในโลกยุคดิจิทัล ( $Z_{BJW}$ ) ( $\beta = 0.17, ns$ ) นั้นไม่พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อถูกนำมาทำนายสุขภาพจิตพร้อมกับตัวแปรทั้งสองในข้างต้น

ดังนั้นผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ 2 โดยเมื่อพิจารณาสมการถดถอยพหุคูณของตัวแปรอิสระทั้ง 3 สามารถทำนายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หากแต่เมื่อพิจารณาน้ำหนักในการทำนายของตัวแปรแต่ละตัวพบว่าค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างตัวแปรการนับถือศาสนาภายในและการนับถือศาสนาภายนอกที่สามารถทำนายตัวแปรสุขภาพจิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สำหรับผลการวิจัยทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับสมมติฐานการวิจัยได้ถูกสรุปไว้ในตารางที่ 5

## ตารางที่ 6

## สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ทดสอบ

สมมติฐานวิจัย	ผลการวิจัย
1 ความเชื่อว่าโลกนี้มีความยุติธรรม การนับถือศาสนาภายใน และการนับถือศาสนาภายนอก ร่วมกัน ทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ	สนับสนุนสมมติฐาน กล่าวคือตัวแปรอิสระทั้งสาม ร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $R^2 = .05$ ) โดยเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน พบว่าค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม (BJW, $\beta = 0.22, p < .05$ ) เท่านั้นที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการนับถือศาสนาภายใน (IR, $\beta = -0.01, ns$ ) และการนับถือศาสนาภายนอก (ER, $\beta = 0.09, ns$ ) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
2 ความเชื่อว่าโลกนี้มีความยุติธรรม การนับถือศาสนาภายใน และการนับถือศาสนาภายนอก ร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ	สนับสนุนสมมติฐาน กล่าวคือตัวแปรอิสระทั้งสาม ร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $R^2 = .07$ ) โดยเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานพบว่าค่าสัมประสิทธิ์ของการนับถือศาสนาภายใน (IR) ( $\beta = 0.23, p < .05$ ) และการนับถือศาสนาภายนอก (ER) ( $\beta = -0.19, p < .05$ ) สามารถทำนายสุขภาวะทางจิต (PWB) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อว่าโลกยุติธรรม (BJW, $\beta = 0.17, ns$ ) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

## บทที่ 4

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ที่ความเชื่อว่าคุณภาพชีวิต การนับถือศาสนาภายในและการนับถือศาสนาภายนอก มีกับความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิต ทั้งนี้จากผลการวิจัยในบทที่ 3 สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามลำดับของสมมติฐานที่ตั้งไว้ได้ดังนี้

**สมมติฐานที่ 1** ความเชื่อว่าคุณภาพชีวิต การนับถือศาสนาภายใน และการนับถือศาสนาภายนอก ร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยได้อย่างมีนัยสำคัญสถิติ

#### ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐาน

ผลการวิจัยพบดังที่ตั้งสมมติฐานไว้ คือความเชื่อว่าคุณภาพชีวิต การนับถือศาสนาภายใน และการนับถือศาสนาภายนอก สามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยได้อย่างมีนัยสำคัญสถิติ ( $R^2 = .05$ ) ซึ่งอธิบายได้ว่า เมื่อนำตัวแปรต้นที่ศึกษาทั้งสามตัว ได้แก่ ความเชื่อว่าคุณภาพชีวิต การนับถือศาสนาภายใน และการนับถือศาสนาภายนอกมาพิจารณาาร่วมกัน จะสามารถทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณาที่ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient,  $\beta$ ) พบว่ามีเฉพาะตัวแปรความเชื่อว่าคุณภาพชีวิต ( $\beta = 0.22, p < .05$ ) เท่านั้นที่ทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนตัวแปรการนับถือศาสนาภายใน ( $\beta = -0.02, ns$ ) และตัวแปรการนับถือศาสนาภายนอก ( $\beta = 0.09, ns$ ) เมื่อพิจารณาร่วมกับความเชื่อว่าคุณภาพชีวิต มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของตัวแปรเหล่านี้ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่าตัวแปรความเชื่อว่าคุณภาพชีวิตสามารถทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยได้นั้นสอดคล้องกับผลการวิจัยก่อนหน้า อาทิ ผลการวิจัยของ Dalbert (2001) ที่ได้แสดงประโยชน์ของความเชื่อว่าคุณภาพชีวิตที่มีต่อความสุขเชิงอัตวิสัยว่าหากบุคคลมีความเชื่อว่าคุณภาพชีวิตจะยอมรับในสิ่งที่ตนได้รับมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมีเหตุมีผล และหาเหตุผลให้กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ไม่เกิดความคิดหมกมุ่นต่อสิ่งที่เกิดขึ้น จากการที่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นนี้จึงช่วยให้มีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น

(Correia, Batista และ Lima, 2009) ซึ่งความพึงพอใจในชีวิตนี้ นับเป็นส่วนหนึ่งของความสุขเชิงอัตวิสัย จึงน่าที่จะส่งผลให้ความเชื่อที่โลกยูติธรรมสามารถทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยได้

คำอธิบายสำหรับตัวแปรการนับถือศาสนาภายในนั้น แม้จะไม่พบว่าสามารถทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อถูกพิจารณาพร้อมกับความเชื่อที่โลกยูติธรรม หากแต่ก็ปฏิเสธมิได้ว่าน่าที่จะมีความสัมพันธ์กับความเชื่อนี้ ดังปรากฏในผลการศึกษาคั้งนี้ที่พบค่าสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างตัวแปรทั้งสอง ( $r = .51, p < .01$ ) ซึ่งนับเป็นขนาดความสัมพันธ์ขนาดกลางนอกจากนั้น จากการทบทวนวรรณกรรมในอดีตพบความเชื่อมโยงเชิงกรอบมโนทัศน์ของตัวแปรทั้งสอง อาทิ คำอธิบายของ Rubin และ Peplau (1975) ที่ว่า ความเชื่อที่โลกยูติธรรมนั้นอาจเกิดมาจากแนวคิดคำสอนในศาสนา เช่นในศาสนายิว และศาสนาคริสต์ก็มีคำสอนว่า แม้ว่าเราจะไม่ได้รับรางวัลที่ยูติธรรมจากการกระทำของเราในทันที แต่ในท้ายที่สุดเราจะได้รับความยูติธรรมอย่างแน่นอน หรือคำสอนจริยธรรมของนิกายโปรเตสแตนต์ที่เน้นความเชื่อมโยงระหว่างการทำงานหนัก การประสบความสำเร็จด้านการเงิน และการไถ่บาปทางจิตวิญญาณ เป็นต้น หรือ ในทางพุทธศาสนาเองก็ยังมีความเชื่อในเรื่องของกรรม หรือการทำดีได้ดี ดังนั้น จึงเป็นไปได้ว่าความสัมพันธ์ที่การยึดมั่นในแก่นคำสอนของศาสนาอันสะท้อนให้เห็นถึงการนับถือศาสนาภายในมีกับความสุขเชิงอัตวิสัยนั้นอาจมีความทับซ้อนกับความสัมพันธ์ที่ความเชื่อที่โลกยูติธรรมมีกับความสุขเชิงอัตวิสัย การศึกษาคั้งนี้ ซึ่งจึงอาจส่งผลให้ตัวแปรการนับถือศาสนาภายใน ไม่สามารถทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยเพิ่มเติมจากความเชื่อที่โลกมีความยูติธรรมได้ เมื่อทั้งสองถูกนำมาพิจารณาพร้อมกัน

ข้ออภิปรายในข้างต้นน่าที่จะช่วยอธิบายผลการศึกษาคั้งนี้ที่ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างการนับถือศาสนาภายนอกและมีความสุขเชิงอัตวิสัยได้ด้วย เนื่องจากการความสัมพันธ์ที่การนับถือศาสนาภายในและการนับถือศาสนาภายนอกมีต่อกัน ดังปรากฏในค่าสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างตัวแปรทั้งสอง ( $r = .61, p < .01$ ) ซึ่งนับเป็นความสัมพันธ์ระดับใหญ่ ความสัมพันธ์นี้สอดคล้องกับผลการวิจัยในอดีต อาทิ ผลการวิจัยของ Milevsky และ Levitt (2004) ที่รายงานไว้ในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาดังกล่าวนั้นยังประสบความสำเร็จลำบากในการจำแนกการนับถือศาสนาภายใน และการนับถือศาสนาภายนอกออกจากกันได้อย่างมีนัยชัดเจน โดยไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในคะแนนของการนับถือศาสนาทั้งสองรูปแบบนี้

**สมมติฐานที่ 2** ความเชื่อว่าโลกนี้มีความยุติธรรม การนับถือศาสนาภายใน และการนับถือศาสนาภายนอก ร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตได้

### ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐาน

จากผลการวิจัยในบทที่ 3 พบว่าความเชื่อว่าโลกนี้มีความยุติธรรม การนับถือศาสนาภายใน และการนับถือศาสนาภายนอก ร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $R^2 = .07$ ) ซึ่งอธิบายได้ว่า เมื่อนำตัวแปรทั้งสามตัว ได้แก่ ความเชื่อความโลภมีความยุติธรรม การนับถือศาสนาภายใน และการนับถือศาสนาภายนอก มาพิจารณาร่วมกัน จะสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้

อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบน้ำหนักในการทำนายระดับสุขภาวะทางจิตของตัวแปรแต่ละตัวโดยการเปรียบเทียบค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient,  $\beta$ ) พบว่าค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของ การนับถือศาสนาภายใน ( $\beta = 0.23, p < .05$ ) และการนับถือศาสนาภายนอกนั้นมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $\beta = -0.19, p < .05$ ) แต่เมื่อพิจารณาตัวแปรความเชื่อว่าโลกยุติธรรมพบว่าความเชื่อดังกล่าวไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $\beta = 0.17, ns$ )

โดยสาเหตุที่การนับถือศาสนาช่วยทำนายระดับสุขภาวะทางจิตของบุคคลอาจมีสาเหตุมาจากองค์ประกอบหนึ่งในการนับถือศาสนา ซึ่งช่วยให้บุคคลรู้สึกว่ามีชีวิตมีความหมาย (Baumeister 1991; Park 2005; Spilka et al. 2003) ความรู้สึกว่ามีชีวิตมีความหมายเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ โดย Frankl (1978) ได้อธิบายถึงความสำคัญของความรู้สึกว่ามีชีวิตมีความหมายไว้ว่า เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งต่อแรงบันดาลใจที่จะทำให้บุคคลสัมผัสว่าชีวิตของตนมีคุณค่ามีความหมาย และมีจุดมุ่งหมายในชีวิต Mascaro และ Rosen (2006) แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความหมายในชีวิตต่อระดับสุขภาวะทางจิตโดยพบว่า บุคคลที่มีระดับของความรู้สึกว่ามีชีวิตมีความหมายผ่านทางความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณช่วยให้บุคคลมีระดับสุขภาวะทางจิตดีกว่าผู้ที่ไม่สามารถพัฒนาความเชื่อนี้ นอกจากนี้ในงานวิจัยของ Laurencelle, Abell และ Schwartz (2002) ยังแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการนับถือศาสนาภายในอยู่ในระดับกลางถึงสูง มีระดับคะแนนสุขภาวะทางจิตดีกว่าในกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการนับถือศาสนาภายในในระดับต่ำ ในด้านของการนับถือศาสนาภายนอก สาเหตุที่สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตอาจเกิดมาจากความเชื่อมโยงกันระหว่างการนับถือศาสนาภายใน (Milevsky และ Levitt, 2004) ดังปรากฏในค่าสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างตัวแปรทั้งสอง ( $r = .61, p < .01$ ) ในการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งนับเป็นขนาดความสัมพันธ์ระดับใหญ่ นอกจากนี้จากการทบทวน

วรรณกรรมก่อนหน้าพบว่างานวิจัยของ García-Alandete และ Valero (2013) ที่เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรีก็ได้ผลใกล้เคียงกันกับในงานวิจัยนี้ โดยพบสหสัมพันธ์ทางลบระหว่างการนับถือศาสนาภายนอก กับสุขภาวะทางจิตทั้ง 6 ด้านตามการแบ่งของ Ryff และ Keyes (1995)

ท้ายที่สุด ในส่วนของความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมนั้น ดังปรากฏในคำอธิบายข้างต้นถึงความเป็นไปได้ในการมีความสัมพันธ์กับการนับถือศาสนาทั้งสองประเภท ดังปรากฏในค่าสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการนับถือศาสนาภายใน ( $r = .51, p < .01$ ) และการนับถือศาสนาภายนอก ( $r = .39, p < .01$ ) ในการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งต่างก็นับได้ว่าเป็นขนาดความสัมพันธ์ขนาดกลาง จึงมีความเป็นไปได้ว่ามีความทับซ้อนกันของความแปรปรวนของตัวแปรที่ศึกษาทั้งสาม ส่งผลให้มีเฉพาะการนับถือศาสนาภายในและภายนอกเท่านั้นที่มีค่านัยสำคัญทางสถิติ

สรุปได้ว่า ความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิตนั้น เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับ ความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม การนับถือศาสนาภายในและการนับถือศาสนาภายนอกเพราะความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมนั้น จะทำให้เหตุการณ์ในชีวิตดูเป็นเหตุเป็นผลต่อกัน (Lerner และ Miller, 1978, อ้างถึงใน Dalbert, 1999) รวมทั้งสร้างความรู้สึกว่าสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ และสามารถกำหนดอนาคตของตนเองได้ (Dalbert, 2001; Lerner, 1980; Lerner และ Miller, 1987) ในด้านการนับถือศาสนาภายใน เป็นตัวแปรด้านบวกที่ส่งผลกับความสุขทั้งสองประเภท จากงานของ Paloutzain และ Park (2005, อ้างถึงใน มนัสชนน์ คุณาพรสุจริต, 2555) ทำให้พบว่า การนับถือศาสนาภายใน สัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะที่ดี มีการมองโลกตามความเป็นจริง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา ตลอดจนมีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม ซึ่งเป็นองค์ประกอบของความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิต และตัวแปรการนับถือศาสนาภายนอก จากการทบทวนวรรณกรรม จะเห็นได้ว่าตัวแปรการนับถือศาสนาภายนอกจะดูเป็นตัวแปรด้านลบ แต่พฤติกรรมในกลุ่มผู้นับถือศาสนาภายนอก เช่น การไปเข้าวัดหรือเข้าโบสถ์เพื่อเสริมสร้างสถานะทางสังคมนั้น อาจทำให้บุคคลที่มีการนับถือศาสนาแบบนี้ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากผู้อื่น ซึ่งเป็นหนึ่งในที่มาของความสุขเชิงอัตวิสัย (Wilson, 1967)

ดังนั้น การนับถือศาสนาทั้งภายในและภายนอก จึงเป็นตัวแปรที่นำมาซึ่งความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิต โดยมีความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมมาช่วยจัดการกับเหตุการณ์ทางลบในชีวิต ทำให้ตัวแปรทั้ง 3 ตัวนี้มีความสัมพันธ์กับความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิต



## สรุปผลการวิจัย ข้อจำกัด และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้มีเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในโลกยุคธรรม การนับถือศาสนาภายใน และการนับถือศาสนาภายนอก กับ ความสุขเชิงอัตวิสัย และสุขภาวะทางจิต

### สมมติฐานวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ความเชื่อในโลกนี้มีความยุติธรรม การนับถือศาสนาภายใน และการนับถือศาสนาภายนอก ร่วมกัน ทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 2 ความเชื่อในโลกนี้มีความยุติธรรม การนับถือศาสนาภายใน และการนับถือศาสนาภายนอก ร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 180 คน

การเก็บรวบรวมกลุ่มตัวอย่าง เลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มแบบตามสะดวก (convenience sampling)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (descriptive statistics) ของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง
2. วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์พีร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ระหว่างตัวแปรที่สนใจศึกษา และวิเคราะห์สถิติถดถอยพหุนาม (multiple regression analysis หรือ MRA) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter)

## ผลการวิจัย

1. ความเชื่อว่าโลกยูติธรรม (BJW) การนับถือศาสนาภายใน (IR) และการนับถือศาสนาภายนอก (ER) สามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัย (SWB) ได้ ( $F = 4.32, p < .01$ ) โดยพบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความเชื่อว่าโลกยูติธรรม ( $\beta = 0.22, p < .05$ ) กับตัวแปรความสุขเชิงอัตวิสัยที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนตัวแปรการนับถือศาสนาภายใน ( $\beta = -0.01, ns$ ) และตัวแปรการนับถือศาสนาภายนอก ( $\beta = 0.09, ns$ ) ทั้งสองตัวแปรไม่มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับตัวแปรความสุขเชิงอัตวิสัย

2. ความเชื่อว่าโลกยูติธรรม (BJW) การนับถือศาสนาภายใน (IR) และการนับถือศาสนาภายนอก (ER) สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของสุขภาวะทางจิตได้ ( $F = 5.16, p < .01$ ) แต่เมื่อวิเคราะห์แยกตัวแปรพบว่า การนับถือศาสนาภายในสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้ ( $\beta = 0.23, p < .05$ ) และการนับถือศาสนาภายนอกก็สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้ ( $\beta = -0.19, p < .05$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความเชื่อว่าโลกยูติธรรมไม่สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้ ( $\beta = 0.17, ns$ )

## ข้อจำกัดของงานวิจัย

1. การเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเป็นการเก็บแบบ Self-report ทำให้อาจเกิดความคลาดเคลื่อนในการตอบจากอคติลำเอียงเข้าข้างตน หรือตอบตามความคาดหวังจากสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นที่มีความทับซ้อน เช่น ประเด็นของการนับถือศาสนา เป็นต้น จึงอาจได้รับข้อมูลที่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง

2. งานวิจัยนี้ได้มุ่งเน้นศึกษาอิทธิพลของตัวแปรความเชื่อว่าโลกยูติธรรม และการนับถือศาสนาซึ่งส่งผลต่อความสุขทั้งในรูปแบบของความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิต แต่จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ายังมีตัวแปรอื่นๆ ที่น่าจะทำนายตัวแปรตามทั้งสอง โดยตัวแปรความสุขเชิงอัตวิสัยยังได้รับอิทธิพลจากตัวแปร เช่น การมองโลกในแง่ดี ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และตัวแปรสุขภาวะทางจิตได้รับอิทธิพลจากตัวแปรเช่น อายุ เชื้อชาติ และระดับเศรษฐฐานะ ซึ่งหากได้นำมาตัวแปรเหล่านี้มาพิจารณาพร้อมกับตัวแปรที่ศึกษาครั้งนี้ น่าที่จะช่วยให้ผลการศึกษาที่ได้รับมีความครบถ้วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3. ดังที่ปรากฏจากผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะเป็นได้ว่าตัวแปรต้นทั้ง 3 สามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยได้ร้อยละ 5 และทำนายสุขภาวะทางจิตได้ร้อยละ 7 ซึ่งเป็นค่าทำนายที่ไม่สูงนัก

## ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยในอนาคต

1. เพื่อให้สามารถตรวจสอบความเที่ยงตรงของข้อมูลที่ได้รับ น่าที่จะมีการเก็บข้อมูลในหลากหลายรูปแบบ อาทิ ในประเด็นของการนับถือศาสนา ซึ่งนับได้ว่ามีความซับซ้อน น่าที่จะเก็บข้อมูลผ่านการสอบถามถึงกิจกรรมทางศาสนาที่กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมประกอบ เพื่อนำพิจารณาถึงรูปแบบการนับถือศาสนาที่กลุ่มตัวอย่างมี

2. ดังที่ได้กล่าวถึงในข้างต้นว่าปัจจัยส่วนบุคคล อาทิ อายุและระดับเศรษฐฐานะ และปัจจัยทางจิตวิทยาอื่นๆ เช่น ความสุขในบริบทพุทธธรรม, ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และการมองโลกในแง่บวก ที่มีผลช่วยทำนายตัวแปรตามที่ศึกษา ควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายและพิจารณาตัวแปรที่ศึกษาเพิ่มขึ้น เพื่อให้ได้รับข้อมูลที่ครบถ้วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น สามารถทำความเข้าใจความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิตได้ดียิ่งขึ้น และอาจช่วยเพิ่มความสามารถในการทำนายความสุขทั้ง 2 รูปแบบมากขึ้น

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

มนัสชนน์ คุณาพรสุจริต.(2555).เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ การนับถือศาสนา สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และความสุขในบริบทพุทธธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัย.วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มนัสชนน์ คุณาพรสุจริต, อรัญญาตุ้ยคัมภีร์, และกุลยา พิสิษฐ์สังฆการ. (2557). เหตุการณ์ในชีวิตทางลบการนับถือศาสนา สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และความสุขในบริบทพุทธธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 22(1), 48-60.

รพินทร์ภัทร์ ยอดหล่อชัย,สุธาสิณียมจินดา, และสุรีย์พรรักการ. (2556). อิทธิพลส่งผ่านของการหมกมุ่นครุ่นคิดเกี่ยวกับอารมณ์โกรธระหว่างประสบการณ์การเจอเหตุการณ์ที่ไม่ยุติธรรมและการให้ภัยผู้อื่นโดยมีความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมประเภทเชื่อว่าผลกรรมตามสนองเป็นตัวแปรกำกับ. ครงงานทางจิตวิทยาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รศรินทร์ เกรย์, ประเวช ตันติพิวัฒน์สกุล, และเรวดี สุวรรณนพแก้ว. (2555). ความสุขของคนไทย: การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม จิตวิญญาณ และความภูมิใจในตนเอง. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 18(2), 71-85.

หยกฟ้า อิศรานนท์. (2551). อิทธิพลของบุคลิกภาพแบบหลงตนเอง และความไม่สอดคล้องระหว่างการเห็นคุณค่าแห่งตนโดยนัย และการเห็นคุณค่าแห่งตนที่รับรู้ต่อสุขภาวะทางจิต : การวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรกำกับและตัวแปรส่งผ่าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Acklin, M. W., Brown, E. C., & Mauger, P. A. (1983). The role of religious values in coping with cancer. *Journal of Religion and Health, 22*(4), 322-333.
- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of personality and social psychology, 5*(4), 432.
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being.
- Correia, I., Batista, M. T., & Lima, M. L. (2009). Does the belief in a just world bring happiness? Causal relationships among belief in a just world, life satisfaction and mood. *Australian Journal of Psychology, 61*(4), 220-227.
- Correia, I., & Dalbert, C. (2007). Belief in a just world, justice concerns, and well-being at Portuguese schools. *European Journal of Psychology of Education, 22*(4), 421-437.
- Correia, I., & Vala, J. (2004). Belief in a just world, subjective well-being and trust of young adults. *The justice motive in adolescence and young adulthood: Origins and consequences, 85-100*.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology, 38*(4), 668.
- Cotton Bronk, K., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 500-510.
- Dalbert, C. (1997). Coping with an unjust fate: The case of structural unemployment. *Social Justice Research, 10*(2), 175-189.

- Dalbert, C. (1999). The world is more just for me than generally: About the personal belief in a just world scale's validity. *Social Justice Research, 12*(2), 79-98.
- Dalbert, C. (2009). Belief in a just world. *Handbook of individual differences in social behavior*, 288-297.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 1-11.
- DelleFave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research, 100*(2), 185-207.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being. *Handbook of positive psychology*, 63-73.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin, 125*(2), 276.
- Dierendonck, D. V., & Mohan, K. (2006). Some thoughts on spirituality and eudaimonic well-being. *Mental health, religion and culture, 9*(03), 227-238.
- Donahue, M. J. (1985). Intrinsic and extrinsic religiousness: Review and meta-analysis. *Journal of personality and social psychology, 48*(2), 400.
- Dzuka, J., & Dalbert, C. (2006). The belief in a just world and subjective well-being in old age. *Aging and Mental Health, 10*(5), 439-444.
- Fry, P. S. (2000). Religious involvement, spirituality and personal meaning for life: Existential predictors of psychological wellbeing in community-residing and institutional care elders. *Aging & Mental Health, 4*(4), 375-387.

- Furnham, A. (2003). Belief in a just world: Research progress over the past decade. *Personality and individual differences*, 34(5), 795-817.
- García-Alandete, J., & Bernabé-Valero, G. (2013). Religious Orientation and Psychological Well-Being among Spanish Undergraduates [Orientaciones religiosas y bienestar psicológico de los estudiantes universitarios españoles]. *Acción Psicológica*, 10(1), 135-148.
- Genia, V., & Shaw, D. G. (1991). Religion, intrinsic-extrinsic orientation, and depression. *Review of Religious Research*, 274-283.
- Hafer, C. L., & Begue, L. (2005). Experimental research on just-world theory: problems, developments, and future challenges. *Psychological bulletin*, 131(1), 128.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social psychology*, 57(4), 731.
- Henderson, L. W., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3).
- Hunt, R. A., & King, M. (1971). The intrinsic-extrinsic concept: A review and evaluation. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 339-356.
- Joshanloo, M. (2010). Investigation of the Contribution of Spirituality and Religiousness to Hedonic and Eudaimonic Well-Being in Iranian Young Adults. *Journal of Happiness Studies*, 915-930.
- Kahoe, R. D. (1985). The development of intrinsic and extrinsic religious orientations. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 408-412.
- Krause, N. (2003). Religious meaning and subjective well-being in late life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(3), S160-S170.

- Krause, N. (2008). The social foundation of religious meaning in life. *Research on Aging, 30*(4), 395-427.
- Laurencelle, R. M., Abell, S. C., & Schwartz, D. J. (2002). The relation between intrinsic religious faith and psychological well-being. *The International Journal for the Psychology of Religion, 12*(2), 109-123.
- Lipkus, I. (1991). The construction and preliminary validation of a global belief in a just world scale and the exploratory analysis of the multidimensional belief in a just world scale. *Personality and Individual Differences, 12*(11), 1171-1178.
- Lucas, T., Alexander, S., Firestone, I., & Lebreton, J. M. (2008). Just world beliefs, perceived stress, and health behavior: The impact of a procedurally just world\*. *Psychology and Health, 23*(7), 849-865.
- Lucas, T., Alexander, S., Firestone, I., & Lebreton, J. M. (2009). Belief in a Just World, Social Influence and Illness Attributions Evidence of a Just World Boomerang Effect. *Journal of health psychology, 14*(2), 258-266.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of personality and social psychology, 71*(3), 616
- Lucas, T., Young, J. D., Zhdanova, L., & Alexander, S. (2010). Self and other justice beliefs, impulsivity, rumination, and forgiveness: Justice beliefs can both prevent and promote forgiveness. *Personality and Individual Differences, 49*(8), 851-856.
- Maltby, J., Lewis, C. A., & Day, L. (1999). Religious orientation and psychological well-being: The role of the frequency of personal prayer. *British Journal of Health Psychology, 4*(4), 363-378.



- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: on doing well and being yourself. *Journal of personality and social psychology*, 74(2), 494.
- Metin, I. (2011). Self and Well-Being. *International Journal of Business and Social Science*, 2(18), 302-305.
- Milevsky, A., & Levitt, M. J. (2004). Intrinsic and extrinsic religiosity in preadolescence and adolescence: Effect on psychological adjustment. *Mental Health, Religion & Culture*, 7(4), 307-321.
- Nasser, R., Doumit, J., & Carifio, J. (2011). Well-being and belief in a just world among rest home residents. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 39(5), 655-670.
- Omodei, M. M., & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and social Psychology*, 59(4), 762.
- Pargament, K. I., Olsen, H., Reilly, B., Falgout, K., Ensing, D. S., & Van Haitsma, K. (1992). God help me (II): The relationship of religious orientations to religious coping with negative life events. *Journal for the scientific study of religion*, 504-513.
- Park, C. L., & Cohen, L. H. (1993). Religious and nonreligious coping with the death of a friend. *Cognitive Therapy and Research*, 17(6), 561-577.
- Peter, F., Dalbert, C., Kloeckner, N., & Radant, M. (2013). Personal belief in a just world, experience of teacher justice, and school distress in different class contexts. *European journal of psychology of education*, 28(4), 1221-1235.
- Rubin, Z., & Peplau, L. A. (1975). Who believes in a just world?. *Journal of social issues*, 31(3), 65-89.

- Ryan, R. M., & Huta, V. (2009). Wellness as healthy functioning or wellness as happiness: The importance of eudaimonic thinking (response to the Kashdan et al. and Waterman discussion). *The Journal of Positive Psychology, 4*(3), 202-204.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 57*(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology, 69*(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies, 9*(1), 13-39.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology, 4*(3), 219
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 1270-1279.
- Strelan, P., & McKee, I. (2014). Inclusive justice beliefs and forgiveness: Commonality through self-transcending values. *Personality and Individual Differences, 68*, 87-92.
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of personality and social psychology, 54*(6), 1031.
- Waterman, A. S. (1990). The relevance of Aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. *Theoretical & Philosophical Psychology, 10*(1), 39.

- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234-252.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41-79.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., ... & Brent Donnellan, M. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41-61.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin*, 67(4), 294.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1), 133-145.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

ผลการวิเคราะห์ข้อเท็จจริงรายชื่อ

ตาราง ก.1

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที และหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ของมาตรวัดความเชื่อว่าโลกยุติธรรม

ข้อที่	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ							CITC (N = 180)	ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์
		กลุ่มสูง (n = 49)		กลุ่มต่ำ (n = 43)		t	p	ผ่านค่า t		
		M	SD	M	SD				5 ข้อ	
1	+	4.18	0.81	3.02	1.24	-5.37***	.000	✓	.39	✓
2	+	3.63	1.07	2.09	1.17	-6.58***	.000	✓	.45	✓
3	+	3.78	0.82	2.09	1.32	-7.20**	.000	✓	.50	✓
4	+	4.35	0.69	2.81	1.33	-6.78***	.000	✓	.49	✓
5	+	3.82	0.80	2.19	1.08	-8.28***	.000	✓	.58	✓
6	+	3.39	1.19	1.47	1.12	-7.96***	.000	✓	.46	✓
7	+	2.35	1.51	0.47	0.67	-7.90***	.000	✓	.43	✓
8	+	2.55	1.50	0.58	0.76	-8.07***	.000	✓	.49	✓
9	+	3.12	1.15	1.12	1.07	-8.62***	.000	✓	.51	✓
10	+	3.43	1.10	1.56	1.18	-7.86***	.000	✓	.49	✓
11	+	3.02	1.07	1.56	1.16	-6.28***	.000	✓	.45	✓
12	+	3.39	1.02	2.09	1.13	-5.79***	.000	✓	.41	✓
13	+	3.04	1.27	1.79	1.21	-4.81***	.000	✓	.31	✓
$\alpha$									.82	

หมายเหตุ ค่าวิกฤตของ  $t(178) = 0.123$ ,  $\alpha = .05$  (หนึ่งหาง)

\*\*\* $p < .001$ , หนึ่งหาง

ตาราง ก.2

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที และหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ของมาตรวัดการนับถือศาสนาภายใน

ข้อที่	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ						CITC (N = 180)	ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์	
		กลุ่มสูง (n = 55)		กลุ่มต่ำ (n = 49)		t	p			ผ่านค่า t
		M	SD	M	SD			5 ข้อ		
1	+	3.85	0.68	2.12	0.75	-12.34***	.000	✓	.74	✓
2	+	3.85	0.83	1.57	0.74	-14.81***	.000	✓	.74	✓
3	+	4.11	0.63	1.80	0.79	-16.39***	.000	✓	.80	✓
4	+	4.25	0.55	1.88	0.78	-18.08***	.000	✓	.82	✓
5	+	3.15	0.97	1.35	0.52	-11.94***	.000	✓	.70	✓
6	+	3.73	0.73	1.53	0.71	-15.50***	.000	✓	.78	✓
7	+	3.33	0.88	1.57	0.87	-10.21***	.000	✓	.61	✓
8	+	3.96	0.74	1.86	0.71	-14.75***	.000	✓	.80	✓
9	+	4.35	0.58	1.92	0.91	-16.00***	.000	✓	.79	✓
10	+	3.55	0.86	1.35	0.52	-16.00***	.000	✓	.78	✓
<b><math>\alpha</math></b>									<b>.94</b>	

หมายเหตุ ค่าวิกฤตของ  $t(178) = 0.123$ ,  $\alpha = .05$  (หนึ่งหาง)

\*\*\* $p < .001$ , หนึ่งหาง

ตาราง ก.3

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที และหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ของมาตรวัดการนับถือศาสนาภายนอก

ข้อที่	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ							CITC (N = 180) 5 ข้อ	ข้อที่ผ่าน การ วิเคราะห์
		กลุ่มสูง (n = 51)		กลุ่มต่ำ (n = 49)		t	p	ผ่านค่า t		
		M	SD	M	SD					
1	+	3.61	0.87	1.45	0.84	-12.57***	.000	✓	.70	✓
2	+	3.39	0.92	1.63	0.78	-10.29***	.000	✓	.55	✓
3	+	3.37	0.87	1.10	0.31	-17.53***	.000	✓	.73	✓
4	+	3.69	0.88	1.47	0.71	-13.80***	.000	✓	.67	✓
5	+	3.90	0.73	1.47	0.74	-16.58***	.000	✓	.74	✓
6	+	2.73	1.08	1.14	0.41	-9.78***	.000	✓	.62	✓
7	+	3.37	0.82	1.12	0.33	-18.05***	.000	✓	.75	✓
8	+	2.75	1.02	1.22	0.51	-9.50***	.000	✓	.47	✓
9	+	3.84	0.81	1.45	0.77	-15.19***	.000	✓	.75	✓
10	-	3.20	0.96	2.47	1.63	-2.7**	.008	✓	.10	✗
<b>α</b>									<b>.88</b>	

หมายเหตุ ค่าวิกฤตของ  $t(178) = 0.123$ ,  $\alpha = .05$  (หนึ่งหาง)

\*\* $p < .01$ , หนึ่งหาง. \*\*\* $p < .001$ , หนึ่งหาง



## ตาราง ก.4

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที และหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ของมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต

ข้อที่	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ						CITC (N = 180)	ข้อที่ผ่าน การ วิเคราะห์	
		กลุ่มสูง (n = 54)		กลุ่มต่ำ (n = 46)		t	p			ผ่านค่า t
		M	SD	M	SD					
1	+	3.96	0.55	2.83	0.77	-8.38***	.000	✓	.57	✓
2	+	4.17	0.47	2.91	0.78	-9.51***	.000	✓	.64	✓
3	+	3.59	0.69	2.26	0.83	-8.79***	.000	✓	.55	✓
4	+	4.09	0.52	3.20	0.72	-7.02***	.000	✓	.57	✓
5	-	4.41	0.81	2.65	1.04	-9.48***	.000	✓	.22	✓
<b>α</b>									.76	

หมายเหตุ ค่าวิกฤตของ  $t(178) = 0.123$ ,  $\alpha = .05$  (หนึ่งหาง)

\*\*\* $p < .001$ , หนึ่งหาง

ตาราง ก.5

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที และหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ของมาตรวัดความรู้สึกลึกทางบวก และความรู้สึกลึกทางลบ

ข้อที่	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ						CITC (N = 180) 5 ข้อ	ข้อที่ผ่าน การ วิเคราะห์	
		กลุ่มสูง (n = 54)		กลุ่มต่ำ (n = 49)		t	p			ผ่านค่า t
		M	SD	M	SD					
1	+	4.26	0.62	3.41	0.78	-6.06***	.000	✓	.38	✓
2	+	2.54	0.95	3.39	0.98	4.43***	.000	✓	.47	✓
3	+	4.15	0.49	3.26	0.83	-6.37***	.000	✓	.31	✓
4	+	2.63	1.09	3.63	1.04	4.68***	.000	✓	.24	✓
5	+	1.78	1.08	3.26	1.26	6.29***	.000	✓	.64	✓
6	+	3.94	0.74	3.30	0.96	-3.68***	.000	✓	.19	✓
7	+	4.02	0.63	2.91	0.84	-7.52***	.000	✓	.19	✓
8	+	2.39	1.02	3.41	1.22	4.57***	.000	✓	.37	✓
9	+	2.00	1.01	3.24	1.21	5.49***	.000	✓	.62	✓
10	+	1.85	0.94	3.15	1.28	5.70***	.000	✓	.48	✓
11	+	3.28	0.98	3.02	0.88	-1.36	.176	✗	.18	✓
12	+	4.50	0.69	3.57	0.96	-5.64***	.000	✓	.26	✓
13	+	4.06	0.81	3.26	0.93	-4.57***	.000	✓	.23	✓
14	+	4.07	0.72	3.22	0.84	-5.48***	.000	✓	.22	✓
15	+	1.87	1.15	3.33	1.30	5.94***	.000	✓	.48	✓
16	+	2.06	1.00	3.43	1.19	6.23***	.000	✓	.42	✓
17	+	4.37	0.65	3.61	0.83	-5.14***	.000	✓	.34	✓
18	+	2.28	0.90	3.48	1.17	5.68***	.000	✓	.43	✓
19	+	1.57	0.96	3.30	1.36	7.21***	.000	✓	.58	✓
20	+	3.81	0.85	3.07	1.06	-3.92***	.000	✓	.30	✓
<b>α</b>									<b>.81</b>	

หมายเหตุ ค่าวิกฤตของ  $r(178) = 0.123$ ,  $\alpha = .05$  (หนึ่งหาง)

\*\*\* $p < .001$ , หนึ่งหาง

ตาราง ก.6

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที และหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ของมาตรวัดสุขภาวะทางจิต

ข้อที่	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ						CITC (N = 180) 5 ข้อ	ข้อที่ผ่าน การ วิเคราะห์	
		กลุ่มสูง (n = 51)		กลุ่มต่ำ (n = 43)		t	p			ผ่านค่า t
		M	SD	M	SD					
1	+	2.94	0.58	1.93	0.70	-7.64***	.000	✓	.47	✓
2	+	3.06	0.70	1.74	0.88	-8.07***	.000	✓	.56	✓
3	+	2.12	1.19	1.49	0.96	-2.78**	.007	✓	.13	✓
4	-	2.67	1.03	1.65	0.87	-5.10***	.000	✓	.25	✓
5	+	3.02	0.90	2.56	0.85	-2.53*	.013	✓	.12	✓
6	+	3.51	0.54	2.30	0.89	-7.78***	.000	✓	.55	✓
7	-	2.57	0.88	1.77	1.02	-4.09***	.000	✓	.18	✓
8	+	3.63	0.60	3.09	0.65	-4.15***	.000	✓	.28	✓
9	+	2.90	0.88	1.53	0.77	-7.97***	.000	✓	.48	✓
10	+	2.08	1.21	1.88	1.03	-0.83	.409	✗	-.09	✗
11	-	3.06	0.88	1.51	1.06	-7.63***	.000	✓	.41	✓
12	-	2.98	1.09	1.88	0.98	-5.10***	.000	✓	.30	✓
13	+	3.18	0.65	2.47	0.83	-4.66***	.000	✓	.30	✓
14	+	3.31	0.55	2.30	0.71	-7.80***	.000	✓	.49	✓
15	+	3.80	0.40	3.21	0.64	-5.29***	.000	✓	.31	✓
16	-	2.69	1.03	1.40	0.98	-6.19***	.000	✓	.35	✓
17	+	3.31	0.58	2.44	0.67	-6.77***	.000	✓	.43	✓
18	+	3.47	0.50	2.70	0.67	-6.35***	.000	✓	.35	✓
19	-	2.73	0.87	1.53	0.67	-7.31***	.000	✓	.40	✓
20	-	2.80	0.90	1.58	0.73	-7.16***	.000	✓	.35	✓
21	+	3.31	0.65	2.02	0.64	-9.72***	.000	✓	.56	✓
<b>α</b>									<b>.79</b>	

หมายเหตุ ค่าวิกฤตของ  $t(178) = 0.123$ ,  $\alpha = .05$  (หนึ่งหาง)

\* $p < .05$ , หนึ่งหาง. \*\* $p < .01$ , หนึ่งหาง. \*\*\* $p < .001$ , หนึ่งหาง

ภาคผนวก ข.

ตัวอย่างแบบสอบถาม

## ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป

โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างและทำเครื่องหมาย X ลงใน ( ) ที่ตรงกับตัวท่าน

- 1.1. เพศ            ( ) ชาย            ( ) หญิง
- 1.2. อายุ.....
- 1.3. คณะ.....
- 1.4. ชั้นปี.....
- 1.5. เกรดเฉลี่ย.....
- 1.6. ศาสนา.....

## ตอนที่ 2 :

**คำชี้แจง** โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย **X** ทับตัวเลขในช่องคำตอบของ  
กระดาษคำตอบ ให้ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียง 1 ตัวเลือก โดยที่

- |   |         |                              |
|---|---------|------------------------------|
| 1 | หมายถึง | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง         |
| 2 | หมายถึง | ค่อนข้างไม่เห็นด้วย          |
| 3 | หมายถึง | เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆกัน |
| 4 | หมายถึง | ค่อนข้างเห็นด้วย             |
| 5 | หมายถึง | เห็นด้วยอย่างยิ่ง            |

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ค่อนข้างไม่ เห็นด้วย	เห็นด้วย และไม่เห็น ด้วยพอๆกัน	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	มีแต่สิ่งดีๆเข้ามาในชีวิตของฉัน	1	2	3	4	5
2	ฉันพึงพอใจในชีวิตของฉัน	1	2	3	4	5
3	ชีวิตของฉันใกล้เคียงกับอุดมคติของฉัน เกือบทุกแง่มุม	1	2	3	4	5
...	...	1	2	3	4	5

### ตอนที่ 3:

**คำชี้แจง** โปรดพิจารณาคำที่แสดงความรู้สึกในแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย **X** ทับตัวเลขในช่องคำตอบ  
ของกระดาษคำตอบ ให้ตรงกับความรู้สึกโดยทั่วไปของท่านมากที่สุดเพียง 1 ตัวเลือก โดยที่

- |   |         |                    |
|---|---------|--------------------|
| 1 | หมายถึง | ไม่ตรงอย่างยิ่ง    |
| 2 | หมายถึง | ค่อนข้างไม่ตรง     |
| 3 | หมายถึง | ตรงและไม่ตรงพอๆกัน |
| 4 | หมายถึง | ค่อนข้างตรง        |
| 5 | หมายถึง | ตรงอย่างยิ่ง       |

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		ไม่ตรง อย่างยิ่ง	ค่อนข้าง ไม่ตรง	ตรงและไม่ตรง พอๆกัน	ค่อนข้างตรง	ตรงอย่างยิ่ง
1	สดใส	1	2	3	4	5
2	กระวนกระวาย	1	2	3	4	5
3	สุขใจ	1	2	3	4	5
...	...	1	2	3	4	5

#### ตอนที่ 4:

**คำชี้แจง** โปรดอ่านข้อความดังต่อไปนี้ และขอให้ท่านประเมินตนเองว่า ตัวท่านเห็นด้วยกับข้อความต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย **X** ลงบนตัวเลขที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด โดยที่

- |   |         |                             |
|---|---------|-----------------------------|
| 0 | หมายถึง | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง        |
| 1 | หมายถึง | ค่อนข้างไม่เห็นด้วย         |
| 2 | หมายถึง | เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกัน |
| 3 | หมายถึง | ค่อนข้างเห็นด้วย            |
| 4 | หมายถึง | เห็นด้วยอย่างยิ่ง           |

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกัน	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	ฉันพบว่า ในแต่ละวัน ฉันตั้งใจทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมุ่งมั่น	0	1	2	3	4
2	ฉันเชื่อว่า ฉันได้ค้นพบแล้วว่าตัวตนที่แท้จริงของฉันเป็นเช่นไร	0	1	2	3	4
3	ฉันคิดว่า จะดีกว่านี้แน่ ถ้าชีวิตฉัน ได้สิ่งต่าง ๆ มาง่ายกว่านี้	0	1	2	3	4
...	...	0	1	2	3	4



## ตอนที่ 5:

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อคำถามที่ละเอียดและเลือกคำตอบที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย **X** ตรงคำตอบที่ท่านเลือก โดยที่

0	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	3	หมายถึง	ค่อนข้างเห็นด้วย
1	หมายถึง	ไม่เห็นด้วย	4	หมายถึง	เห็นด้วย
2	หมายถึง	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	5	หมายถึง	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก					
		ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	ถึงคนเราจะประสบกับเรื่องเลวร้าย เราก็ยังหวังได้ว่าจะมีสิ่งดีเกิดขึ้นต่อมาเพื่อชดเชยกับเรื่องเลวร้ายนั้น	0	1	2	3	4	5
2	เมื่อฉันถูกเอาเปรียบ ฉันเชื่อว่าฉันจะได้รับสิ่งที่ดีกว่าในภายหลัง	0	1	2	3	4	5
3	ในระยะยาวแล้ว ความไม่ยุติธรรมที่เกิดขึ้นจากรื่องเลวร้ายจะได้รับการชดเชยที่เหมาะสม	0	1	2	3	4	5
...	...	0	1	2	3	4	5

## ตอนที่ 6:

**คำชี้แจง** โปรดอ่านข้อความดังต่อไปนี้ และขอให้ท่านประเมินตนเองว่า ตัวท่านมีลักษณะตรงกับข้อความต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย **X** ลงบนตัวเลขที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยที่

1	หมายถึง	ไม่ตรงเลย
2	หมายถึง	ไม่ค่อยตรง
3	หมายถึง	ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน
4	หมายถึง	ตรงมาก
5	หมายถึง	ตรงมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		ไม่ตรงเลย	ไม่ค่อยตรง	ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน	ตรงมาก	ตรงมากที่สุด
1	ฉันเชื่อมั่นและปฏิบัติตามหลักปฏิบัติทางศาสนาอยู่เสมอ	1	2	3	4	5
2	ฉันสวดภาวนาตามแนวทางศาสนาของฉันเพื่อให้รู้สึกสงบและผ่อนคลาย	1	2	3	4	5
3	ฉันมีศาสนาเป็นหลักนำทางในการใช้ชีวิต	1	2	3	4	5
...	...	1	2	3	4	5