

ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบายและความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับ
ปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



นางสาวนงลักษณ์ ศรีบรรจง

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2551

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXPLANATORY STYLE AND SUBJECTIVE-WELL
BEING OF CHULALONGKORN UNIVERSITY JUNIOR STUDENTS



Miss Nongluk Sribanjong

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Social Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2008

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบายและความสุขเชิงอัต
วิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โดย

นางสาวนงลักษณ์ ศรีบรรจง

สาขาวิชา

จิตวิทยาสังคม

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร.ธีระพร อุวรรณโน

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

.....คนบดีคณะจิตวิทยา
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เขียมสุภาชาติ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศักดิ์นางค์ มณีศรี)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร. ธีระพร อุวรรณโน)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. นงลักษณ์ วิรัชชัย)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร. อภิษฎา ไชยวุฒิกุลวานิช)

นางลักษณะ ศรีบรรจง: ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบายและความสุขเชิงอัตวิสัย
ของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (THE RELATIONSHIP
BETWEEN EXPLANATORY STYLE AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF
CHULALONGKORN UNIVERSITY JUNIOR STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
รศ.ดร. อีระพร อุวรรณโณ, 79 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบายกับ
ความสุขเชิงอัตวิสัย และศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายใน
ลักษณะมองโลกในแง่ดีกับผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย กลุ่มตัวอย่างใน
การวิจัยเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 369 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. สำหรับสถานการณ์ทางบวกผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดีมี
ความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย
2. สำหรับสถานการณ์ทางลบผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดีมี
ความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย
3. การอนุมานสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความ
สม่าเสมอ และมิติความทั่วไปมีสหสัมพันธ์พหุคูณทางบวกกับความสุขเชิงอัตวิสัย
4. การอนุมานสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความ
สม่าเสมอ และมิติความทั่วไปมีสหสัมพันธ์พหุคูณทางลบกับความสุขเชิงอัตวิสัย
5. รูปแบบของการอธิบายเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบในมิติ
แหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่าเสมอ และมิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัต
วิสัยของบุคคล

สาขาวิชา.....จิตวิทยาสังคม..... ลายมือชื่อนิสิต..... น.ศ. นวลาภณ์ ศรีบรรจง.....
ปีการศึกษา.....2551..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก..... อีระพร อุวรรณโณ.....

4978107438: MAJOR SOCIAL PSYCHOLOGY

KEYWORD: EXPLANATORY STYLE / SUBJECTIVE WELL-BEING

NONGLUK SRIBANJONG: THE RELATIONSHIP BETWEEN EXPLANATORY STYLE AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF CHULALONGKORN UNIVERSITY JUNIOR STUDENTS. THESIS PRINCIPAL ADVISOR: ASSOC. PROF. THEERAPORN UWANNO, Ph. D., 79 pp.

The purposes of this thesis were to study the relationship between explanatory style and subjective well-being of Chulalongkorn University junior students, and to compare the differences of positive explanatory style and negative explanatory style. Participants were 369 junior students of Chulalongkorn University.

The results are as follows:

1. For good events, the mean subjective well-being of the students with positive explanatory style is significantly higher than the mean of subjective well-being of the students with negative explanatory style.
2. For bad events, the mean subjective well-being of the students with positive explanatory style is significantly higher than the mean of subjective well-being of the students with negative explanatory style.
3. The attributions for the good events in the internality dimension, stability dimension, and globality dimension have significant positive multiple correlation with subjective well-being.
4. The attributions for the bad events in the internality dimension, stability dimension, and globality dimension have significant negative multiple correlation with subjective well-being.
5. The good events explanatory style in the internality dimension, stability dimension, and globality dimension and the bad events explanatory style in the internality dimension, stability dimension, and globality dimension, together, can significantly predict the subjective well-being.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Field of studySocial Psychology..... Student's signature..... น.ศ. นวรัตน์ ศรี น 5507

Academic year.....2008..... Principal advisor's signature..... อ.ธีรพร

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยความสามารถของรองศาสตราจารย์ ดร.ธีระพร อุวรรณโณ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ ให้คำแนะนำในการเรียน ตลอดจนการทำ วิทยานิพนธ์และตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ด้วยความใส่ใจอย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความ เมตตาเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คัดนางค์ มณีศรี อาจารย์จรุงกุล บุรพวงศ์ อาจารย์ ดร. อภิษฐา ไชยวุฒิกธน์วานิช อาจารย์ทิพย์นภา หวนสุริยา และศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. นงลักษณ์ วิรัชชัย ที่ถ่ายทอดวิชาความรู้ และให้คำแนะนำในด้านการศึกษาค้นคว้าเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัย ด้วยความเมตตาเสมอมา

ขอขอบพระคุณในความอนุเคราะห์ของคณบดี รองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิต และเจ้าหน้าที่ฝ่าย กิจการนิสิตของคณะต่าง ๆ รวมทั้งนิสิตชั้นปีที่ 3 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือและ ช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณกรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม หน่วยงานต้นสังกัดของผู้วิจัยที่ได้ให้โอกาส ผู้วิจัยเข้ารับการศึกษานี้เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพของผู้วิจัยต่อไป

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมสาขาจิตวิทยาสังคมทุกคนที่ช่วยเป็นกำลังใจและให้คำปรึกษาในด้านการ เรียนแก่ผู้วิจัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณพัชรี ศุภดิษฐ์ และคุณชนัดดา ภู่งษ์ทอง ที่ให้ความ ช่วยเหลือในทุกเรื่อง

ขอขอบคุณนายอาทิตย์ ศรีบรรจงที่คอยช่วยเหลือและมีความปรารถนาดีให้ผู้วิจัยตลอดมา สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณพ่อประทีป ศรีบรรจง และแม่มาลา ศรีบรรจง ผู้ให้ชีวิตและ คำสั่งสอนที่มีคุณค่าแก่ผู้วิจัย และเป็นผู้ที่เฝ้ารอคอยความสำเร็จของผู้วิจัยเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง ในพระคุณเป็นอย่างยิ่ง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	2
การพัฒนาสมมติฐาน.....	21
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	23
คำจำกัดความที่เกี่ยวข้องในการวิจัย.....	24
สมมติฐานในการวิจัย.....	25
ตัวแปรในการวิจัย.....	26
ขอบเขตของการวิจัย.....	27
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	27
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	28
กลุ่มตัวอย่าง.....	28
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	32
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....	32
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	38

หน้า

บทที่ 3 ผลการวิจัย.....	39
บทที่ 4 การอภิปรายผลการวิจัย.....	56
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	62
รายการอ้างอิง.....	68
ภาคผนวก.....	73
ภาคผนวก ก.....	74
ภาคผนวก ข.....	75
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	76

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	การช่วยตนเองไม่ได้ส่วนบุคคลและการช่วยตนเองไม่ได้แบบสากล.....5
2	ลักษณะของการอนุমানสาเหตุและตัวอย่างการอนุমানสาเหตุของ นักเรียนที่สอบตกวิชาคณิตศาสตร์.....7
3	องค์ประกอบของความสุขเชิงอัตวิสัย.....15
4	จำนวนและร้อยละของประชากรนิสิตชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำแนกตามคณะและเพศ.....30
5	จำนวนและร้อยละของตัวอย่างนิสิตที่ใช้ในการวิจัย จำแนกตามคณะและเพศ.....31
6	ค่าความเที่ยงของมาตรวัดรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกแยกเป็น รายมิติ ($N = 100$).....35
7	ค่าความเที่ยงของมาตรวัดรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางลบแยกเป็น รายมิติ ($N = 100$).....36
8	สถานภาพและข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง ($N = 369$).....41
9	จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามค่ามัธยฐานของคะแนนการอนุমানสาเหตุ สถานการณ์ทางบวก.....42
10	จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามค่ามัธยฐานของคะแนนการอนุমানสาเหตุ สถานการณ์ทางลบ43
11	การจำแนกกลุ่มตัวอย่าง โดยพิจารณาเฉพาะผู้ที่ได้คะแนนการอนุমানสาเหตุ สถานการณ์ทางบวกในแต่ละมิติน้อยหรือมากกว่าค่ามัธยฐาน.....44
12	การจำแนกกลุ่มตัวอย่าง โดยพิจารณาเฉพาะผู้ที่ได้คะแนนการอนุমানสาเหตุ สถานการณ์ทางลบในแต่ละมิติน้อยหรือมากกว่าค่ามัธยฐาน.....45

ตารางที่

หน้า

13	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่ามัธยฐานเลขคณิตของคะแนน ความสุขเชิงอัตวิสัย (Y) ระหว่างนิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ ทางบวกแตกต่างกัน.....	46
14	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่ามัธยฐานเลขคณิตของคะแนน ความสุขเชิงอัตวิสัย (Y) ระหว่างนิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ ทางลบแตกต่างกัน.....	46
15	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม (N = 369).....	48
16	เมตริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ และตัวแปรตาม (N = 369).....	50
17	การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณโดยมี Y เป็นตัวแปรเกณฑ์ ใช้วิธีการใส่ตัวแปร ทำนายพร้อมกัน (enter) (N = 369).....	51
18	การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณโดยมี Y เป็นตัวแปรเกณฑ์ ใช้วิธีการใส่ตัวแปร ทำนายพร้อมกัน (enter) (N = 369).....	52
19	การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณโดยมี Y เป็นตัวแปรเกณฑ์ ใช้วิธีการใส่ตัวแปร ทำนายพร้อมกัน (enter) (N = 369).....	53
20	สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน.....	54

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 ขั้นตอนของเหตุการณ์ที่นำไปสู่อาการการช่วยตนเองไม่ได้.....	6
2 กระบวนการช่วยตนเองไม่ได้.....	9



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

ความนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เนื่องจากมีคนจำนวนมากคิดว่าเงินทอง ความร่ำรวย สิ่งอำนวยความสะดวกและวัตถุอื่นๆ รวมทั้งการมีการศึกษาระดับสูงซึ่งสามารถสร้างรายได้ที่สูงควบคู่ไปด้วย เป็นสิ่งที่สร้างความสุขให้ตนเองมากกว่าคนที่ไม่ได้ครอบครองสิ่งเหล่านี้ “ความสุข” เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาและพยายามแสวงหาอยู่ตลอดเวลา คนหลายคนอาจประสบกับความสุขแบบชั่วคราวชั่วครว บางคนอาจประสบกับความสุขที่ยั่งยืน ทำอย่างไรถึงจะได้ครอบครองมันนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ นี่เป็นคำถามที่หลายคนต้องการคำตอบ ทำให้ที่ผ่านมามีนักวิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่สร้างความสุขมากมาย มีการศึกษาช่วงแรกๆ โดย Beckham (1929 อ้างถึงใน Wilson, 1967) ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนผิวดำพบว่าผู้ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมสูงกว่าจะมีความสุขมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมที่ต่ำกว่า แต่จากการศึกษาของ Watson (1930 อ้างถึงใน Wilson) พบว่าความร่ำรวยและระดับการศึกษาของพ่อแม่ สติปัญญา และความสำเร็จในการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับความสุข แต่การมีสุขภาพดี มีจริยธรรมในการทำงานสูง มีครอบครัวที่อบอุ่น รวมทั้งการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เช่น คู่สมรสมีความสัมพันธ์กับความสุข นอกจากนี้จากการศึกษาวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างรายได้และความสุขไม่พบหลักฐานความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งเพราะอาจมีปัจจัยอื่นเป็นองค์ประกอบด้วย (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าปัจจัยในการสร้างความสุขไม่ได้มาจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเพียงอย่างเดียว เพราะนอกจากเงินทองแล้วคนยังต้องการปฏิสัมพันธ์ที่ราบรื่นกับผู้อื่นและสถานการณ์รอบข้างด้วย ความสุขอยู่ที่ไหนขึ้นอยู่กับคำนิยามว่าใครจะให้ความหมายว่าอย่างไร ในการวิจัยครั้งนี้จะกล่าวถึงความสุขที่หมายถึงความอยู่ดีมีสุขหรือความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) ซึ่งดูเหมือนว่าจะเป็นความสุขที่แท้จริงและยั่งยืนเพราะเป็นความสุขที่เน้นเกี่ยวกับจิตใจไม่ใช่สิ่งภายนอก สิ่งที่ทำให้บุคคลมีความสุขเชิงอัตวิสัยก็ประกอบด้วยหลายปัจจัยเช่นกัน และในแต่ละปัจจัยก็แตกต่างกันไปตามวัฒนธรรมด้วย (Diener, 2000) ผู้วิจัยสนใจปัจจัยเกี่ยวกับรูปแบบของการอธิบาย (explanatory style) ซึ่งเกี่ยวข้องกับ การอนุมานสาเหตุหรือการให้เหตุผลเมื่อมนุษย์ประสบกับเหตุการณ์ต่างๆ ทั้งเหตุการณ์ทางบวกและเหตุการณ์ทางลบ บุคคลบางครั้งประสบกับชะตากรรม

หรือเหตุการณ์ที่เหมือนกันแต่การที่บุคคลแต่ละคนมีวิธีคิดที่แตกต่างกันก็ทำให้เกิดการคาดหวัง และพฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ประสบแตกต่างกัน การคาดหวังเหล่านี้ทำให้ผลลัพธ์ของการตอบสนองพฤติกรรมแตกต่างกันด้วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อความทุกข์เชิงอัตวิสัย จากที่ได้มีงานวิจัยหลายเรื่องศึกษา พบว่าผู้ที่อนุমানสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ร้ายทำให้พบกับความอยู่ดีมีสุขและความตึงเครียดแตกต่างจากผู้ที่อนุমানสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ดี

แนวความคิดและทฤษฎีที่ใช้ในงานวิจัย

1. ทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ (learned helplessness)

แนวความคิดการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ที่นักจิตวิทยาใช้อธิบายในการศึกษาการเรียนรู้ในสัตว์ (Overmier & Seligman, 1967; Seligman & Maier, 1967) นั่นคือ นักวิจัยทำให้อสุนัขหยุดอยู่กับที่แล้วปล่อยกระแสไฟฟ้าช็อกมันซึ่งมันไม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือหนี ต่อมานำสุนัขไปอยู่ในอีกสถานการณ์หนึ่งซึ่งการปล่อยกระแสไฟฟ้าสามารถหยุดได้เพียงสุนัขตอบสนองง่ายๆ ตามที่กำหนดไว้ แต่สุนัขก็ไม่ตอบสนองใดๆและนั่งเฉยๆยอมให้กระแสไฟฟ้าช็อกตัวมันเอง ซึ่งต่างจากสุนัขซึ่งไม่เคยถูกช็อกมาก่อนที่ตอบสนองอย่างคล่องแคล่วและเรียนรู้อย่างรวดเร็วว่าจะปิดกระแสไฟฟ้าอย่างไร

นักวิจัยจึงเสนอว่าสุนัขเรียนรู้การช่วยตนเองไม่ได้เมื่อมันถูกกระแสไฟฟ้าที่ควบคุมไม่ได้ช็อก สุนัขจึงเรียนรู้ว่ามันไม่สามารถทำอะไรได้เลย ต่อมาได้มีนักวิจัยหลายคนได้ศึกษาโดยใช้การออกแบบที่เรียกว่า การออกแบบ 3 กลุ่ม (triadic design) นั่นคือออกแบบการทดลอง 3 กลุ่ม สัตว์ในกลุ่มแรกถูกช็อกด้วยกระแสไฟฟ้าและสามารถหยุดการช็อกได้เมื่อมันตอบสนองบางอย่าง กลุ่มที่สองเหมือนกลุ่มแรกแต่มันไม่สามารถหยุดการช็อกด้วยกระแสไฟฟ้าได้ กลุ่มที่สามไม่ถูกช็อกด้วยกระแสไฟฟ้า จากนั้นทั้งสามกลุ่มถูกนำไปอีกสถานการณ์ที่เหมือนกัน กลุ่มแรกและกลุ่มที่สามแสดงพฤติกรรมที่เหมือนกันคือไม่แสดงการช่วยตนเองไม่ได้ ส่วนกลุ่มที่สองแสดงพฤติกรรมการช่วยตนเองไม่ได้ สันนิษฐานว่าสัตว์เรียนรู้ระหว่างการเอาตัวรอดจากเหตุการณ์ที่ควบคุมได้ และการคาดหวังนี้ก็คงอยู่เมื่ออยู่ในเหตุการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ (Maier & Seligman, 1976)

มีการค้นพบผลการทดลองดังกล่าวในสัตว์อื่นๆ ด้วย เช่น แมว ปลา และหนู ในที่สุดจึงได้มีการตรวจสอบอิทธิพลเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ในมนุษย์ การทดลองของ Hiroto (1974) พบผลในมนุษย์คล้ายคลึงกับที่พบในการศึกษาเกี่ยวกับสัตว์ นั่นคือ อาสาสมัครที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยถูกกำหนดให้อยู่กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งในสามกลุ่มที่จัดขึ้นมา ได้แก่ กลุ่มแรกคือ กลุ่มที่ได้

ยินเสียงดังที่ควบคุมเสียงได้เป็นกลุ่มที่ผู้ร่วมการทดลองได้ยินเสียงที่ดังและพวกเขาสามารถหยุดเสียงนั้นได้โดยการกดปุ่ม 4 ครั้ง กลุ่มที่สองคือ กลุ่มที่ได้ยินเสียงและพวกเขาไม่สามารถหยุดเสียงนั้นได้ กลุ่มสุดท้ายเป็นกลุ่มควบคุมไม่ได้ยินเสียงใดๆ ขึ้นต่อมาของการทดลองทุกกลุ่มถูกกำหนดให้อยู่ในห้องที่มีเสียงดัง ผู้ร่วมการทดลองทุกคนสามารถหยุดเสียงได้เพียงย้ายคานจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง ปรากฏว่าพบผลลัพธ์คล้ายกับสัตว์ นั่นคือ ช่วงแรกกลุ่มที่สามารถควบคุมเสียงได้และกลุ่มควบคุมเรียนรู้การย้ายคานอย่างรวดเร็ว แต่ผู้ร่วมการทดลองในกลุ่มแรกที่ไม่สามารถควบคุมเสียงในช่วงแรกไม่มีการหลีกเลี่ยงและทนฟังเสียงอย่างไม่มีปฏิกิริยาใดๆ

นอกจากนี้ Hiroto และ Seligman (1975) ได้ทดลองกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 96 คน ซึ่งถูกคัดเลือกให้เข้าร่วมกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งในการทดลองซึ่งประกอบด้วย การทดลอง 4 การทดลอง แต่ละการทดลองประกอบด้วย 3 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกกดปุ่ม 4 ครั้งก็หลีกเลี่ยงเสียงได้ หรือได้รับการทดสอบเชิงปัญญาคือ แก้ปัญหาสิ่งเร้าที่มีสี่มิติ แต่ละมิติมีสองค่า ตัวอย่าง ตัวอักษร (A หรือ T) สีตัวอักษร (ดำ หรือ ขาว) ขนาดตัวอักษร (ใหญ่ หรือ เล็ก) และเส้นที่ล้อมรอบตัวอักษร (วงกลม หรือ สี่เหลี่ยม) เพียงเลือกค่าใดค่าหนึ่งในสองค่าก็สามารถแก้ปัญหาได้ กลุ่มสองกดปุ่มก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงเสียงได้ หรือได้รับการทดสอบเชิงปัญญาแต่ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ และกลุ่มสามเป็นกลุ่มควบคุม การทดลองแรกผู้ร่วมการทดลองอยู่ในเงื่อนไขแก้ปัญหาสิ่งเร้าสี่มิติก่อน จากนั้นก็เข้าสู่เงื่อนไขการได้ยินเสียงดัง การทดลองที่สอง ผู้ร่วมการทดลองเข้าสู่เงื่อนไขการได้ยินเสียงที่ดัง จากนั้นก็เข้าสู่เงื่อนไขการควบคุมเสียงที่ดังอีก การทดลองที่สาม ผู้ร่วมการทดลองอยู่ในเงื่อนไขการได้ยินเสียงดังก่อน จากนั้นผู้ร่วมการทดลองต้องทำงานเกี่ยวกับการสลับตัวอักษรให้เป็นคำ (anagram) การทดลองที่สี่ผู้ร่วมการทดลองเข้าสู่เงื่อนไขแก้ปัญหาสิ่งเร้าสี่มิติก่อน แล้วก็ต้องมาแก้ปัญหการสลับตัวอักษรให้เป็นคำ ผลลัพธ์คล้ายกับการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ที่พบในสัตว์เช่นแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

หลักสำคัญของสมมติฐานการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้คือ การเรียนรู้เกี่ยวกับผลที่ตามมาเป็นผลลัพธ์ที่ควบคุมไม่ได้ซึ่งส่งผลต่อความบกพร่อง 3 ประการ (Abramson et al., 1978) เพียงเปิดรับเหตุการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ไม่เพียงพอทำให้เกิดการช่วยตนเองไม่ได้ในสิ่งมีชีวิต แต่สิ่งมีชีวิตต้องคาดหวังผลที่ตามมาว่าเป็นสิ่งที่ควบคุมไม่ได้เพื่อนำไปสู่การแสดงถึงการช่วยตนเองไม่ได้ ความบกพร่องดังกล่าวได้แก่

1. ความบกพร่องด้านแรงจูงใจ ประกอบด้วย การเริ่มต้นที่ช้าลงเกี่ยวกับการตอบสนองโดยสมัครใจและถูกมองว่าผลลัพธ์ควบคุมไม่ได้ กล่าวคือ เมื่อสิ่งมีชีวิตคาดหวังว่าการตอบสนองจะไม่เกิดผลใดๆ ต่อจากนั้นเป็นไปได้ว่าการตอบสนองจะลดน้อยลง

2. ความบกพร่องด้านปัญญา กล่าวคือ การเรียนรู้ผลที่ตามมาว่าเป็นผลลัพธ์ที่ควบคุมไม่ได้ การเรียนรู้ทำให้ยากที่จะเรียนรู้ว่าในเวลาต่อมากการตอบสนองจะสร้างผลลัพธ์

3. ความบกพร่องด้านอารมณ์ สมมติฐานการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้อ้างว่า อารมณ์ซึมเศร้า เป็นผลจากการเรียนรู้ผลลัพธ์ว่าควบคุมไม่ได้

Seligman (1975 อ้างถึงใน นภาพร จึงพัฒนปรีชา, 2527) ซึ่งให้เห็นความสำคัญของการแผ่ขยายของการเกิดการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้จากสภาพการณ์หนึ่งไปสู่อีกสภาพการณ์หนึ่งนั้นว่าประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ส่วนคือ

1. ความคล้ายคลึงกันของสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้และสภาพการณ์อื่นๆ หากสภาพการณ์ทั้งสองคล้ายคลึงกัน โอกาสที่จะช่วยตนเองไม่ได้จากการเรียนรู้จะแผ่ขยายมายังสภาพการณ์หลังก็มีสูง

2. ความรุนแรงจากสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดการช่วยตนเองไม่ได้มากจะทำให้เกิดการแผ่ขยายของการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ไปยังสภาพการณ์ที่ตามมาที่มีความรุนแรงน้อยกว่า เช่น แม่ที่ลูก 3 คนหนีออกจากบ้านย่อมจะเกิดผลการช่วยตนเองไม่ได้แผ่ขยายรุนแรงกว่าที่แม่อีกคนที่สัตว์เลี้ยงในบ้านหายไป เช่นเดียวกันการให้ผู้ร่วมการทดลองได้รับเสียงรบกวนที่มีความดัง 91 เดซิเบลก่อนแล้วมาทำการทดสอบด้วยการสร้างคำจากตัวอักษร จะเห็นได้ว่าเป็นการแผ่ขยายของการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้จากสภาพการณ์ที่มีความรุนแรงมากกว่าไปน้อยกว่า (West & Wicklund, 1980 อ้างถึงใน นภาพร จึงพัฒนปรีชา, 2527)

ข้อจำกัดจากทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้เดิม (Abramson et al., 1978) ได้แก่

1. สมมติฐานการช่วยตนเองไม่ได้แบบเดิมไม่สามารถแยกแยะระหว่างการช่วยตนเองไม่ได้แบบสากล (Universal helplessness) และการช่วยตนเองไม่ได้ส่วนบุคคล (Personal helplessness)

1.1 การช่วยตนเองไม่ได้แบบสากล เป็นลักษณะที่เกิดจากความเชื่อที่ว่าผลลัพธ์เป็นอิสระจากการตอบสนองของตนเองและคนอื่น ตัวอย่าง สมมติว่าเด็กเป็นโรคลูคีเมีย พ่อแม่รักษาเด็กทุกวิถีแต่อาการเด็กไม่ดีขึ้น ไม่มีอะไรหรือใครที่สามารถรักษาโรคได้ พ่อแม่จึงเชื่อว่าไม่มีอะไรที่พวกเขาหรือคนอื่นสามารถช่วยชีวิตเด็กได้ ต่อมาพวกเขาก็ยอมแพ้และแสดงพฤติกรรมการช่วยตนเองไม่ได้และอารมณ์ซึมเศร้า

1.2 การช่วยตนเองไม่ได้ส่วนบุคคล บั๊จเจกบุคคลเชื่อว่าการตอบสนองที่มีอยู่สร้างผลลัพธ์ที่น่าปรารถนาโดยบังเอิญถึงแม้ว่าบั๊จเจกบุคคลไม่ได้ครอบครองผลลัพธ์นั้น ตัวอย่าง นักเรียนที่เรียนตั้งใจเรียนเพื่อให้ได้ผลการเรียนที่ดี แต่โชคไม่ดีนักเรียนคนนั้นสอบตกประจำ ใน

ที่สุดนักเรียนคนนั้นก็เชื่อว่าเขาโง่และไร้ความสามารถ ในที่สุดก็ยอมแพ้กับความพยายามที่ผ่านมา ซึ่งมันไม่ชัดเจนสำหรับการควบคุมไม่ได้ตามสมมติฐานแบบเดิมเพราะบุคคลเชื่อว่ามีการตอบสนองซึ่งอาจจะสร้างผลลัพธ์นั้น (บุคคลเห็นผู้อื่นได้ผลการเรียนดีจากการตั้งใจเรียน) ถึงแม้ว่าบุคคลนั้นไม่ได้ผลลัพธ์เหมือนกัน อย่างไรก็ตามการตอบสนองที่บุคคลสร้างขึ้นหรือความเป็นไปได้ที่ได้รับผลการเรียนที่ดียังคงไม่เปลี่ยน

ความแตกต่างระหว่างการช่วยตนเองไม่ได้แบบสากลและการช่วยตนเองไม่ได้ส่วนบุคคลสามารถแสดงได้ดังตารางที่ 1

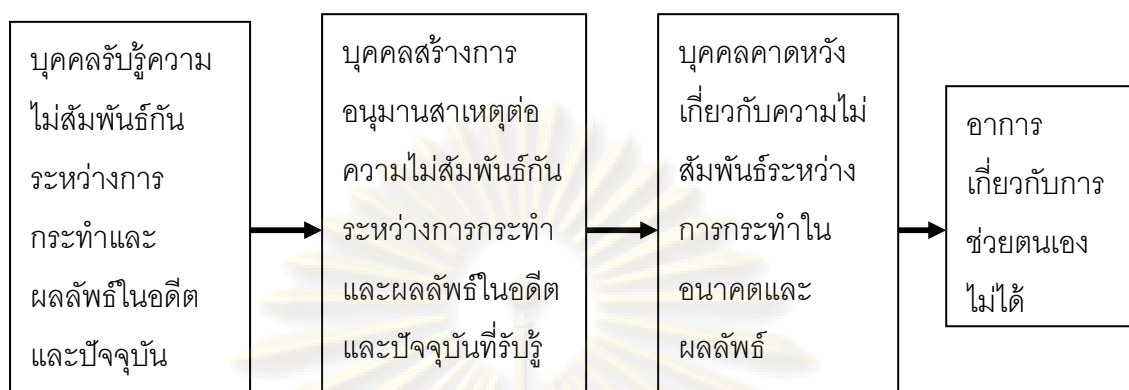
ตารางที่ 1

การช่วยตนเองไม่ได้ส่วนบุคคลและการช่วยตนเองไม่ได้แบบสากล

บุคคลอื่น	ตนเอง	
	บุคคลคาดหวังว่าผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับการตอบสนองของตนเอง	บุคคลคาดหวังว่าผลลัพธ์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการตอบสนองของตนเอง
บุคคลคาดหวังว่าผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับการตอบสนองของบุคคลอื่น	1 (ไม่เกิดการช่วยตนเองไม่ได้)	3 (การอนุมานสาเหตุภายใน)
บุคคลคาดหวังว่าผลลัพธ์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการตอบสนองของบุคคลอื่น	2 (ไม่เกิดการช่วยตนเองไม่ได้)	4 (การอนุมานสาเหตุภายนอก)

ดัดแปลงจาก Abramson และคณะ (1978)

นอกจากนี้จากตัวอย่างที่กล่าวถึงข้างต้นจากการช่วยตนเองไม่ได้แบบสากลและการช่วยตนเองไม่ได้ส่วนบุคคล สามารถแสดงขั้นตอนของเหตุการณ์ที่นำไปสู่อาการการช่วยตนเองไม่ได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ขั้นตอนของเหตุการณ์ที่นำไปสู่อาการการช่วยตนเองไม่ได้ (Abramson et al., 1978)

2. สมมติฐานการช่วยตนเองไม่ได้แบบเดิมไม่อธิบายความทั่วไป (Generality) และความเรื้อรัง (Chronicity) ของความบกพร่องที่เชื่อมโยงกับการช่วยตนเองไม่ได้ไว้อย่างชัดเจน

ความบกพร่องที่เกิดจากการช่วยตนเองไม่ได้บางครั้งจำเพาะเพียงสถานการณ์นั้นบางครั้งก็แผ่ขยายไปยังสถานการณ์อื่นด้วย เช่น นักบัญชีถูกไล่ออกจากงาน ซึ่งหากการช่วยตนเองไม่ได้เกิดในขอบเขตที่กว้าง เขาก็จะล้มเหลวในการหางานใหม่ กลายเป็นคนไร้ความสามารถ ไม่สนใจบุตร และหลีกเลี่ยงที่จะเข้าสู่สังคม ในทางตรงข้ามการช่วยตนเองไม่ได้ของเขาอาจเป็นเพียงสถานการณ์เฉพาะโดยที่เขาสามารถหางานใหม่ได้ เขายังรับผิดชอบบุตร และสนุกกับการสังสรรค์กับผู้อื่น เมื่อความบกพร่องเกิดขึ้นในขอบเขตสถานการณ์ที่กว้าง เรียกว่า ทั่วไป (global) แต่เมื่อความบกพร่องเกิดขึ้นในขอบเขตสถานการณ์ที่แคบ เรียกว่า จำเพาะ (specific)

นอกจากนี้ระยะเวลาของการช่วยตนเองไม่ได้จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ความบกพร่องที่เกิดจากการช่วยตนเองไม่ได้ในบางคนอาจใช้เวลาไม่นาน แต่บางคนคงอยู่นานเป็นปี เมื่อการช่วยตนเองไม่ได้มีระยะเวลานานหรือเกิดขึ้นเป็นประจำ เรียกว่า เรื้อรัง (chronic) แต่เมื่อการช่วยตนเองไม่ได้มีระยะเวลานั้นๆหรือเกิดขึ้นชั่วคราว เรียกว่า ชั่วขณะ (transient)

สมมติฐานที่ปรับปรุงขึ้นใหม่ อธิบายว่า ปัจเจกบุคคลที่ช่วยตนเองไม่ได้นั้นอย่างแรกจะพบว่าผลลัพธ์และการตอบสนองเป็นอิสระกัน จากนั้นเขาก็สร้างการอนุมานสาเหตุ การอนุมานสาเหตุดังกล่าวจะมีอิทธิพลต่อการคาดหวังความสัมพันธ์ของการตอบสนองและผลลัพธ์ในอนาคต และกำหนดความเรื้อรัง ความทั่วไปด้วย จากนั้นจึงมีการนิยามการอนุมานสาเหตุเพิ่มเติมอีก 2 มิติ เป็นมิติสม่ำเสมอ-ไม่สม่ำเสมอ และมิติทั่วไป-จำเพาะเพื่อร่วมอธิบายสาเหตุกับมิติภายใน-ภายนอก ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2

ลักษณะของการอนุมานสาเหตุและตัวอย่างการอนุมานสาเหตุของนักเรียนที่สอบตกวิชา
คณิตศาสตร์

มิติ	ภายใน		ภายนอก	
	สม่ำเสมอ	ไม่สม่ำเสมอ	สม่ำเสมอ	ไม่สม่ำเสมอ
ทั่วไป	ขาดความขยัน	ความอ่อนเพลีย	ผู้ทดสอบออกข้อ สอบไม่ยุติธรรม	วันสอบเป็นวัน ศุกร์ที่ 13
จำเพาะ	ขาดความสามารถ ด้านคณิตศาสตร์	เบื่อปัญหา คณิตศาสตร์	ผู้ทดสอบออกข้อ สอบคณิตศาสตร์ ไม่ยุติธรรม	ข้อสอบคณิตศาสตร์ เป็นหมายเลข 13

ดัดแปลงจาก Abramson และคณะ (1978)

สรุป รูปแบบของการอนุมานสาเหตุแบ่งเป็น 3 มิติ (Abramson, Garber, & Seligman, 1980) ได้แก่

1. มิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ แบ่งเป็นภายใน-ภายนอก (internal-external) มิติภายใน ถูกนิยามเป็นการแบ่งตัวของตนเองและผู้อื่น เมื่อปัจเจกบุคคลเชื่อว่าผลลัพธ์ที่เกิดกับพวกเขามี แนวโน้มเกี่ยวข้องกับตนเอง เป็นการอนุมานสาเหตุจากปัจจัยภายใน ในทางกลับกันเมื่อปัจเจก บุคคลเชื่อว่าผลลัพธ์ที่มีแนวโน้มเกิดกับตนเองเกี่ยวข้องกับคนอื่นเรียกว่า การอนุมานสาเหตุจาก ปัจจัยภายนอก

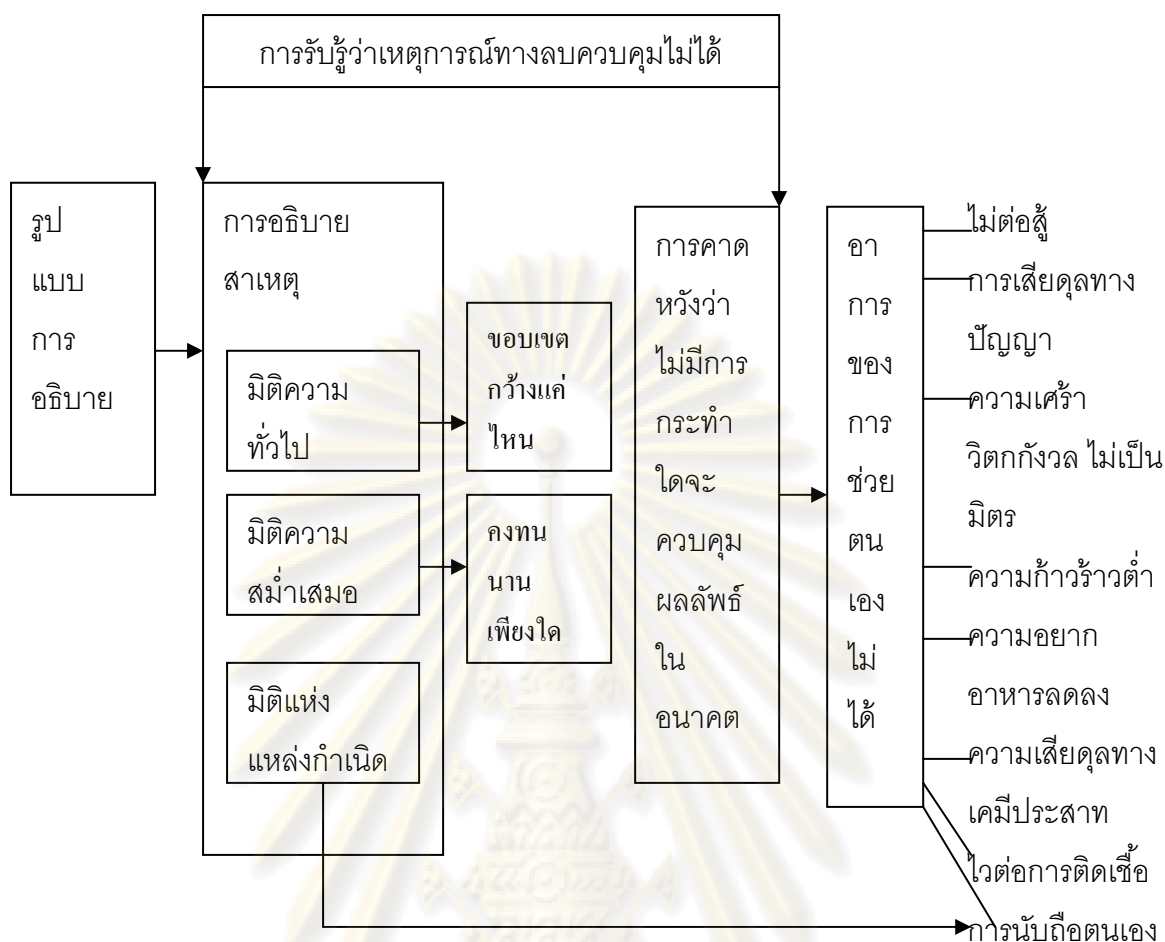
2. มิติความสม่ำเสมอของสาเหตุ แบ่งเป็นสม่ำเสมอ-ไม่สม่ำเสมอ (stable-unstable) ปัจจัยที่สม่ำเสมอถูกพิจารณาเป็นสิ่งที่อยู่นาน ปรากฏขึ้นบ่อยครั้ง ในขณะที่ปัจจัยที่ไม่สม่ำเสมอ เป็นสิ่งที่อยู่ไม่นาน มีลักษณะไม่สม่ำเสมอ

3. มิติความทั่วไปของสาเหตุ แบ่งเป็นทั่วไป-จำเพาะ (global-specific) ปัจจัยทั่วไปส่งผล กับสถานการณ์ที่หลากหลาย ในขณะที่ปัจจัยจำเพาะส่งผลกับสถานการณ์บางอย่างเท่านั้น

การอนุมานสาเหตุที่มองโลกในแง่ร้ายสำหรับสถานการณ์ทางลบจะอนุมานสาเหตุใน ลักษณะมิติภายใน มิติสม่ำเสมอ และมิติทั่วไป นั่นคือเหตุการณ์ไม่ดีถูกเชื่อว่าเป็นคุณลักษณะของ คนคนหนึ่ง เป็นปัจจัยซึ่งคงทนตลอดเวลาและทุกสภาพแวดล้อมซึ่งกระทบกับชีวิตในทุกๆด้าน ส่วนการอนุมานสาเหตุที่มองโลกในแง่ดีจะอนุมานสาเหตุในทางกลับกัน นั่นคือ สถานการณ์ไม่ดี ถูกเชื่อว่าเป็นปัจจัยจากสถานการณ์ภายนอกซึ่งชั่วคราวและกระทบกับชีวิตเฉพาะเรื่องนั้นๆ

สำหรับสถานการณ์ทางบวกการอนุมานสาเหตุที่มองโลกในแง่ร้ายจะอนุมานสาเหตุในลักษณะมิติภายนอก มิติไม่สม่ำเสมอ และมิติจำเพาะ นั่นคือที่มาของความสำเร็จและโชคชะตาที่ดีถูกพิจารณาเป็นเรื่องชั่วคราว ส่งผลกระทบเฉพาะเรื่องนั้นๆ และมีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อม ตรงข้ามกับการอนุมานสาเหตุที่มองโลกในแง่ดีจะอนุมานสาเหตุมาจากมิติภายใน มิติสม่ำเสมอและมิติทั่วไป ทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ที่ปรับปรุงใหม่ ทำนายว่าการอนุมานสาเหตุที่มองโลกในแง่ร้ายและการอนุมานสาเหตุที่มองโลกในแง่ดีจะนำไปสู่การคาดหวังที่แตกต่างเกี่ยวกับอนาคต ปัจเจกบุคคลที่เชื่อว่าสถานการณ์ทางลบมีสาเหตุที่มั่นคงและทั่วไปจะคาดหวังผลลัพธ์ที่ควบคุมไม่ได้ในอนาคต ปัจเจกบุคคลเหล่านี้เสี่ยงต่อการหมกหมนทางเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ทางลบ ตรงข้ามกับปัจเจกบุคคลที่เชื่อว่าสถานการณ์ทางลบมีสาเหตุที่ไม่มั่นคงและเฉพาะจะคาดหวังในการใช้การควบคุมในอนาคต ดังนั้นจึงสามารถกลับสู่สภาพปกติได้เร็วกว่า นอกจากนี้ทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่ปรับปรุงใหม่ ยังกล่าวว่าความมั่นคงของสาเหตุเชื่อมโยงกับช่วงเวลาของการช่วยตนเองไม่ได้ ความสากลของสาเหตุเชื่อมโยงกับการแผ่ขยายของการช่วยตนเองไม่ได้ข้ามสถานการณ์ที่หลากหลาย และสภาวะภายในของสาเหตุเชื่อมโยงกับการเกิดขึ้นของการเสียดุลของความนับถือตนเอง (self-esteem) ในภาวะความซึมเศร้า (Gillham, Shatte, Reivich, & Seligman, 2001) โดยกระบวนการช่วยตนเองไม่ได้ปรากฏดังภาพที่ 2

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาพที่ 2 กระบวนการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ (Peterson & Seligman, 1984)

Peterson และ Seligman (1984) กล่าวว่าจากภาพที่ 2 มีอิทธิพล 2 ประการเกี่ยวกับการอธิบายเฉพาะที่เลือก ประการแรกคือ ความเป็นจริงของเหตุการณ์ที่เลวร้ายโดยตัวมันเอง ถ้าเหตุการณ์เลวร้ายทำให้การคาดหวังการช่วยเหลือตนเองไม่ได้คือการตายของคุณหรือของบุคคลหนึ่งซึ่งเป็นการสูญเสียที่คงทนและทั่วไป นั่นคือคุณจะไม่กลับมา และกิจกรรมหลายอย่างซึ่งบุคคลนั้นเคยเกี่ยวข้องกับอย่างเป็นปกติวิสัยจะหายไป อิทธิพลประการที่สองคือ แนวโน้มที่เป็นนิสัยในการเลือกประเภทของการอธิบายเหตุการณ์เลวร้ายและเหตุการณ์ที่แน่นอน ซึ่งเรียกว่า รูปแบบการอธิบาย (explanatory style) และรูปแบบการอธิบายไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดอาการของการช่วยเหลือตนเองไม่ได้แต่มันจะมีอิทธิพลต่อการคาดหวังซึ่งเพียงพอต่อการเกิดการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ โดยปกติการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์และการคาดหวังเกี่ยวกับผลที่ตามมาของเหตุการณ์มีคุณสมบัติที่เหมือนกัน ตัวอย่างเช่น ถ้าการอธิบายเกี่ยวกับการมองไม่เห็นเป็นโรคทางสมองที่รุนแรงขึ้น สาเหตุนี้เป็นคุณสมบัติที่คงทนและทั่วไปเป็นผลที่ตามมาของการมองไม่เห็น แต่บางครั้งคุณสมบัติของสาเหตุและผลของมันอาจไม่เหมือนกัน ตัวอย่าง ถ้าสาเหตุของการมองไม่เห็นเป็นอุบัติเหตุที่ผิดปกติ แต่ผลที่ตามมาคงทนและทั่วไป เพราะว่าโดยปกติมีความคล้ายกันระหว่างการอธิบายสาเหตุและการคาดหวังเกี่ยวกับผลลัพธ์ การรู้การอธิบายและรูปแบบการอธิบายของปัจเจกบุคคล

จะทำนายความบกพร่องเกี่ยวกับการช่วยตนเองไม่ได้ และเพราะว่าบางครั้งการอธิบายสาเหตุและผลลัพธ์แตกต่างกัน การอธิบายสาเหตุและรูปแบบการอธิบายของปัจเจกบุคคลจะไม่ใช่สาเหตุของความบกพร่อง และดังนั้นการอธิบายสาเหตุและรูปแบบการอธิบายจึงเป็นปัจจัยเสี่ยงมากกว่าเป็นเงื่อนไขที่เพียงพอสำหรับการช่วยตนเองไม่ได้และความซึมเศร้า

Peterson และ Steen (2002) กล่าวว่า นักจิตวิทยาสนใจปรากฏการณ์การช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ในมนุษย์จึงได้ศึกษา พบว่าเหตุการณ์ไม่ดีที่ควบคุมไม่ได้สร้างความวิตกกังวลและความซึมเศร้ามากขึ้น การเปิดรับเหตุการณ์ที่ควบคุมได้ก่อนหน้าจะสร้างภูมิคุ้มกันจากการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ การเปิดรับเหตุการณ์ที่ไม่แน่นอนจะไม่ทำให้เกิดการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ แต่หลายแง่มุมของการช่วยตนเองไม่ได้ในมนุษย์แตกต่างจากการช่วยตนเองไม่ได้ในสัตว์ ได้แก่

1. ในมนุษย์สถานการณ์ไม่ดีที่ไม่สามารถควบคุมได้มีแนวโน้มที่จะเกิดปรากฏการณ์การช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้มากกว่าสถานการณ์ดีที่ไม่สามารถควบคุมได้ เพราะมนุษย์สามารถคิดใหม่ได้อย่างสอดคล้องในการอธิบายว่าทำไมสถานการณ์ดีจึงเกิดขึ้นกับเขา ดังนั้นปรากฏการณ์ที่น่าสนใจเกี่ยวกับการช่วยตนเองไม่ได้ที่ปรารถนา (appetitive helplessness) ในสัตว์มีแนวโน้มว่าสิ่งที่คล้ายกันไม่น่าเกิดขึ้นในมนุษย์เพราะมนุษย์สามารถสร้างการตีความที่ไม่แน่นอนได้อย่างรวดเร็ว นั่นคือมนุษย์สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ในหนทางที่นอกเหนือจากการควบคุมได้ตามที่เป็นจริง

2. การช่วยตนเองไม่ได้ที่มีประสบการณ์จากการเห็นผู้อื่น (vicarious helplessness) ความยากในการแก้ปัญหาสามารถสร้างขึ้นในมนุษย์ถ้าพวกเขาเห็นผู้อื่นเปิดรับการควบคุมไม่ได้ (Brown & Inouye, 1978 อ้างถึงใน Peterson & Steen, 2002)

3. กลุ่มขนาดเล็กของมนุษย์สร้างการช่วยตนเองไม่ได้โดยการเปิดรับสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ ดังนั้นเมื่อกลุ่มทำงานแก้ปัญหา ก็จะแสดงการช่วยตนเองไม่ได้เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้เปิดรับการควบคุมไม่ได้มาก่อน (Simkin, Lederer, & Seligman, 1983) การช่วยตนเองไม่ได้ในระดับกลุ่มไม่ส่งผลต่อการช่วยตนเองไม่ได้ของปัจเจกบุคคลที่สร้างขึ้นขณะเป็นสมาชิกกลุ่มนั้นๆ ซึ่งลักษณะเช่นนี้อาจเกิดกับกลุ่มขนาดใหญ่ด้วย

ทฤษฎีการมองโลกในแง่ดีที่เกิดจากการเรียนรู้ (learned optimism) ของ Seligman (1991, 1998b อ้างถึงใน Synder & Lopez, 2007) ใช้กระบวนการอนุมานสาเหตุหรือกระบวนการอธิบาย (attributional process หรือ explanatory process) เป็นพื้นฐานทฤษฎี ซึ่งกล่าวว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดีใช้การอนุมานสาเหตุที่ปรับตัวได้เพื่ออธิบายประสบการณ์หรือสถานการณ์ทางลบ

นั่นคือ เมื่อมีสถานการณ์ทางลบเกิดขึ้น ผู้ที่มองโลกในแง่ดีใช้การอนุมานสาเหตุเป็นปัจจัยภายนอก, ที่เปลี่ยนแปลงได้และเฉพาะสถานการณ์นั้น ไม่เหมือนกับผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายเมื่อสถานการณ์ทางลบเกิดขึ้นการอนุมานสาเหตุจะมีลักษณะเป็นปัจจัยภายใน, คงทนและเป็นกับทุกเหตุการณ์ และหากเป็นการอนุมานสาเหตุสำหรับสถานการณ์ทางบวกจะอธิบายว่าเป็นปัจจัยภายใน คงทนและเป็นกับทุกเหตุการณ์ ทฤษฎีนี้ใช้การถอยห่างจากสิ่งทางลบซึ่งเกิดขึ้นในอดีตมากกว่าแนวคิดของการมองโลกในแง่ดีตามปกติซึ่งเกี่ยวข้องกับการเชื่อมต่อกับผลลัพธ์ทางบวกที่น่าพึงปรารถนาในอนาคตที่มากขึ้น โดยเครื่องมือที่ใช้วัดรูปแบบการอนุมานสาเหตุ เรียกว่า Attributional Style Questionnaire (ASQ)

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective well-being)

2.1 ทฤษฎีอิทธิพลตามสถานการณ์จากข้างล่างขึ้นข้างบน (Bottom-Up Situational Influences) เหตุการณ์ภายนอก สถานการณ์ และลักษณะทางประชากรศาสตร์มีอิทธิพลต่อความสุขอย่างไร นี่เป็นคำถามเกี่ยวกับทฤษฎีนี้ ทฤษฎีนี้ถูกสร้างจากความคิดของ Wilson (1967) ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานและความต้องการของมนุษย์ทั่วไป และหากสภาพแวดล้อมของใครยอมให้บุคคลบรรลุความต้องการของพวกเขา เขาก็จะมีความสุข แต่เนื่องจากทฤษฎีนี้อธิบายความสุขเชิงอัตวิสัยได้เพียงเล็กน้อย นักวิจัยจึงหันไปสนใจขอบเขตจากจุดยอดถึงจุดต่ำ (top-down areas) ซึ่งกล่าวถึงโครงสร้างภายในบุคคลที่กำหนดว่าเหตุการณ์และสภาพแวดล้อมนั้นจะถูกรับรู้อย่างไร (Diener et al., 1999)

2.2 บุคลิกภาพ (Personality) โมเดลกรอบความคิดอย่างหนึ่งสำหรับการเชื่อมโยงระหว่างบุคลิกภาพและความสุขเชิงอัตวิสัยคือ คนบางคนมีพื้นฐานสลับหน้าทางพันธุกรรมกับการมีความสุขหรือมีความทุกข์ ซึ่งเป็นไปได้ว่าเป็นสาเหตุจากความแตกต่างของปัจเจกบุคคลโดยกำเนิดในระบบประสาท ถึงแม้ว่าปัจจัยทางสถานการณ์อาจทำให้ความสุขเชิงอัตวิสัยสูงขึ้นหรือน้อยลงจากระดับพื้นฐาน ปัจจัยทางบุคลิกภาพที่มั่นคงจะมีอิทธิพลระยะยาว ถ้าความมั่นคงในคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยถูกอิทธิพลโดยตัวแปรบุคลิกภาพที่มั่นคง คนจะไม่เพียงแต่คาดหวังความมั่นคงข้ามสถานการณ์แต่ยังคงมีความคงเส้นคงวาข้ามสถานการณ์ของคน นอกจากนี้ยังมีลักษณะนิสัยที่สัมพันธ์กับความสุขเชิงอัตวิสัยในเชิงทฤษฎีและเชิงประจักษ์มากที่สุด คือ การชอบเปิดเผย (extraversion) และการมีอาการประสาท (neuroticism) คนที่มีความสุขคือคนที่มีบุคลิกภาพตามที่กล่าวมาข้างต้น เช่น มองโลกในแง่ดี ลักษณะนิสัยทางบุคลิกภาพแสดงความสัมพันธ์บางอย่างที่เข้มแข็งที่สุดกับความสุขเชิงอัตวิสัยและปรากฏว่า

พันธุกรรมอาจตอบสนองความสัมพันธ์เหล่านี้บางส่วนด้วย แต่ไม่แน่ใจว่าบุคลิกภาพคือคำตอบทั้งหมดของความสุขหรือไม่ โมเดลทางความคิดสำหรับอธิบายความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพกับความสุขเชิงอัตวิสัยมีหลายโมเดล คือพินิสัยล่วงหน้าเกี่ยวกับอารมณ์ พฤติกรรมที่ให้รางวัล และความเหมาะสมของบุคคลและสิ่งแวดล้อมซึ่งมีบางหลักฐานสนับสนุนแนวคิดนี้ (Diener et al., 1999)

2.3 ทฤษฎีความแตกต่าง (Discrepancy Theory) Michalos (1985 อ้างถึงใน Diener et al., 1999) พัฒนาทฤษฎีความแตกต่างที่หลากหลายเกี่ยวกับความพอใจ (multiple discrepancy theory of satisfaction) ซึ่งอธิบายว่า ปัจเจกบุคคลเปรียบเทียบตนเองกับมาตรฐานหลายอย่าง ได้แก่ คนอื่น สถานะในอดีต ความทะเยอทะยานและระดับความพึงพอใจในอดีต และความต้องการหรือเป้าหมาย ทฤษฎีนี้เกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบทางด้านบน (upward comparison) คือคนเปรียบเทียบกับมาตรฐานที่สูงกว่าจะส่งผลให้ลดความพึงพอใจ ในขณะที่การเปรียบเทียบทางด้านล่าง (downward comparison) จะทำให้เพิ่มความพึงพอใจ

การเปรียบเทียบทางสังคม (social comparison)

คำนิยามการเปรียบเทียบทางสังคมปัจจุบันนี้ Wood (1996) กล่าวว่า “การเปรียบเทียบทางสังคมเป็นกระบวนการคิดง่าย ๆ เกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารของคนหนึ่งคนหรือมากกว่าเกี่ยวกับตัวพวกเขาเอง” มี 3 กระบวนการ คือ

1. การได้รับข้อมูลทางสังคม
2. การคิดเกี่ยวกับข้อมูลทางสังคม ประกอบด้วยความคล้ายคลึง ความแตกต่างซึ่งนำสังเกตระหว่างคนอื่นและตนเอง
3. การตอบสนองกับการเปรียบเทียบทางสังคม เกี่ยวข้องกับความหลากหลายของการตอบสนองทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม และไม่จำเป็นจะต้องเกี่ยวข้องกับการรับรู้ความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น

แม้ว่าเมื่อปัจเจกบุคคลใช้เป้าหมายการเปรียบเทียบทางสังคมที่เหมือนกัน นั่นคือใช้การเปรียบเทียบทางสังคมทางด้านบนหรือทางด้านล่างเหมือนกัน พวกเขาจะอาจไม่ใช่ข้อมูลข่าวสารในหนทางเดียวกัน แต่อย่างไรก็ตามทิศทางการเปรียบเทียบทั้งสองแบบมีศักยภาพในการเพิ่มและลดความสุข

2.4 เป้าหมาย ตามที่ Diener (1984) พฤติกรรมของปัจเจกบุคคลสามารถเข้าใจได้ดีที่สุดโดยการตรวจสอบเป้าหมาย ประเภทของเป้าหมายที่บุคคลมี โครงสร้างเกี่ยวกับเป้าหมายของบุคคล ความสำเร็จซึ่งบุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายของพวกเขาและการจัดอันดับ

ของการพัฒนาไปสู่เป้าหมายของบุคคลกระทบกับอารมณ์และความพึงพอใจในชีวิตของคนได้ อย่างมีศักยภาพ โมเดลทางความคิดโดยทั่วไปคือ คนตอบสนองในหนทางบวกเมื่อสร้างการ พัฒนาไปสู่เป้าหมายและตอบสนองทางลบเมื่อล้มเหลว ดังนั้นความคิดหลักคือ เป้าหมายทำ หน้าที่เป็นมาตรฐานการอ้างอิงที่สำคัญสำหรับระบบอารมณ์ (Diener et al., 1999)

2.5 การปรับตัวและการจัดการกับปัญหา ความคิดเกี่ยวกับการปรับตัวกับสภาวะ ที่ต่อเนื่องคือ องค์ประกอบสำคัญของทฤษฎีความสุขเชิงอัตวิสัยสมัยใหม่ วิวัฒนาการเตรียมการ ให้พวกเราสร้างการปรับตัวกับสภาวะภายนอก ตัวอย่าง ร่างกายของคนสร้างการปรับตัวเพื่อช่วย ให้เราปรับเข้ากับความเย็น ความร้อนได้ ในรูปแบบที่คล้ายกันนี้อย่างน้อยที่สุดพวกเราอาจปรับตัว กับความเข้มข้นของเหตุการณ์ทางบวกและเหตุการณ์ทางลบเพื่อที่จะให้คนไม่คงอยู่กับสภาวะของ ความปลื้มปิติหรือไม่ก็ความสิ้นหวัง (Diener et al., 1999)

คำนิยามและองค์ประกอบของความสุขเชิงอัตวิสัย

ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) เปรียบเป็นการผสมผสานของอารมณ์ ทางบวกซึ่งอารมณ์ทางบวกประกอบด้วยความเบิกบานใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง และความ กระตือรือร้นหรือความตื่นตัว ส่วนอารมณ์ทางลบกล่าวถึงความโศกเศร้าเสียใจโดยทั่วไป และ ความพอใจในชีวิตโดยทั่วไป ได้แก่การประเมินค่าส่วนบุคคลเกี่ยวกับรางวัลของชีวิต (Diener, 1984)

Compton (2005) กล่าวว่านักวิจัยจิตวิทยามีแนวโน้มวัดความสุขเชิงอัตวิสัยกับคะแนน ของตัวแปรที่สำคัญสองตัวแปร คือ ความสุข (happiness) และความพึงพอใจในชีวิต หาก นักจิตวิทยาต้องการศึกษาเรื่องความสุขเขาจะถามให้ผู้ร่วมการทดลองรายงานเกี่ยวกับสภาวะ อารมณ์ (emotional state) ของพวกเขาและพวกเขาารู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับโลกของพวกเขา ส่วน คำถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตของคนนั้นจะกล่าวถึงการตัดสินใจทางปัญญามากกว่า นั่น คือบุคคลต้องการพิจารณาผลลัพธ์ที่เป็นจริงในชีวิตกับผลลัพธ์ที่เป็นทางเลือกโดยทั่วไปเกี่ยวกับการ ยอมรับชีวิตของพวกเขาเองซึ่งคำถามเหล่านี้เกี่ยวกับกระบวนการทางปัญญาและสร้างการ ตัดสินใจว่าพวกเขาพึงพอใจกับผลลัพธ์ที่เปรียบเทียบหรือไม่ นอกจากนี้บางครั้งปัจจัยการเป็นโรค จิตประสาทต่ำ (low neuroticism) ก็ถูกนำมาใช้ในการศึกษาความสุขเชิงอัตวิสัยด้วย

ความสุขเชิงอัตวิสัยเป็นเจตคติและเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่าเป็นเจตคติที่ประกอบด้วย องค์ประกอบอย่างน้อยที่สุด 2 องค์ประกอบคือ องค์ประกอบทางปัญญาและอารมณ์ (Ostrom, 1969 อ้างถึงใน Andrews & Robinson, 1991) องค์ประกอบทางปัญญาอ้างถึงแง่มุมเกี่ยวกับ เหตุผลหรือสติปัญญา องค์ประกอบทางอารมณ์เกี่ยวข้องกับอารมณ์ชั่วขณะ ส่วนการวัดความสุข

นั้นเกี่ยวข้องกับอารมณ์เป็นส่วนใหญโดยเฉพาะอารมณ์ทางบวก แต่ไม่ค่อยเกี่ยวข้องกับสติปัญญา

Diener (2000) นิยามความสุขเชิงอัตวิสัย คือการประเมินทั้งทางด้านปัญญาและด้านอารมณ์ของบุคคลเกี่ยวกับชีวิตของพวกเขา

องค์ประกอบของความสุขเชิงอัตวิสัยได้แก่

1. ความพึงพอใจในชีวิต คือ ความพึงพอใจโดยรวมและความพึงพอใจในเรื่องที่สำคัญ เช่น เรื่องงาน
2. การมีอารมณ์ทางบวกในระดับสูง คือ การประสบกับอารมณ์ที่น่าพอใจ
3. การมีอารมณ์ทางลบในระดับต่ำ คือ การประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ

Diener, Lucas, และ Oishi (2002) นิยามความสุขเชิงอัตวิสัยว่าเป็นการประเมินทางปัญญาและทางด้านอารมณ์ของบุคคลเกี่ยวกับชีวิตของเขาเอง การประเมินนี้ประกอบด้วย การตอบสนองทางด้านอารมณ์ต่อเหตุการณ์เช่นเดียวกับการตัดสินใจทางปัญญาคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจและการบรรลุเป้าหมาย ดังนั้นความสุขเชิงอัตวิสัยประกอบด้วย การประสบกับอารมณ์ที่น่าพอใจ (pleasant emotions) อารมณ์ชั่วขณะทางลบ (negative moods) ระดับต่ำ และความพึงพอใจในชีวิตสูง (life satisfaction)

Diener และคณะ (1999) กล่าวว่า ความสุขเชิงอัตวิสัยเป็นการจัดประเภทกว้างๆของปรากฏการณ์ที่รวมการตอบสนองทางอารมณ์ของคน ความพึงพอใจในขอบเขตเฉพาะและความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม ผู้วิจัยนิยามความสุขเชิงอัตวิสัยในฐานะเป็นอาณาเขตกว้างๆเกี่ยวกับความสนใจทางวิทยาศาสตร์มากกว่าเป็นภาวะสันนิษฐานเฉพาะเดี่ยวๆ ตารางที่ 3 แสดงการแบ่งความสุขเชิงอัตวิสัยเป็นหัวข้อที่สำคัญและหัวข้อย่อยๆ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3

องค์ประกอบของความทุกข์เชิงอัตวิสัย

อารมณ์ที่น่าพอใจ	อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ	ความพึงพอใจในชีวิต	ความพึงพอใจในขอบเขตเฉพาะ
1. ความเบิกบานใจ	1. ความรู้สึกผิดและ	1. ความปรารถนาเพื่อ	1. งาน
2. ความปลื้มปิติยินดี	ความละอาย	เปลี่ยนแปลงชีวิต	2. ครอบครัว
3. ความมักน้อย	2. ความเศร้า	2. ความพึงพอใจกับ	3. เวลาว่าง
4. ความภาคภูมิใจ	3. ความวิตกกังวล	ชีวิตปัจจุบัน	4. สุขภาพ
5. ความรัก	และความกตัญญู	3. ความพึงพอใจกับ	5. การเงิน
6. ความสุข	4. ความโกรธ	อดีต	6. ตนเอง
7. ความดีใจ	5. ความตึงเครียด	4. ความพึงพอใจกับ	7. กลุ่มของบุคคล
	6. ความขี้มึนเศร้า	อนาคต	
	7. ความวิหิงสา	5. มุมมองของคน	
		สำคัญเกี่ยวกับชีวิต	
		ของบุคคล	

รูปแบบการอนุมานสาเหตุกับความทุกข์เชิงอัตวิสัย

กลไกของรูปแบบการอนุมานสาเหตุ

มากกว่าทศวรรษที่ผ่านมา มีการมุ่งจุดสนใจไปที่เส้นทางระหว่างรูปแบบการอนุมานสาเหตุและความอยู่ดีมีสุข (well-being) มีเพิ่มขึ้น คำถาม 3 ข้อที่ได้รับการสนใจเพิ่มขึ้นคือ

1. สถานการณ์ในชีวิตปฏิสัมพันธ์กับรูปแบบการอนุมานสาเหตุอย่างไร
2. ทำไมรูปแบบการอนุมานสาเหตุจึงนำไปสู่ความสุขมากขึ้น
3. รูปแบบการอนุมานสาเหตุปฏิสัมพันธ์กับตัวแปรอื่นในหนทางที่สำคัญหรือไม่

โมเดลพื้นฐานของความผิดปกติ-ความเครียด (Diathesis-Stress Models) (Gillham et al., 2001)

ทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ที่ปรับปรุงขึ้นใหม่ (Reformulated Learned Helplessness Theory หรือ RLHT) และทฤษฎีความหมดหวัง (Hopelessness Theory) คือ โมเดลพื้นฐานของความผิดปกติ-ความตึงเครียดของความขี้มึนเศร้า ตามโมเดลนี้ปัจเจกบุคคลที่มีรูปแบบการอนุมานสาเหตุที่มองโลกในแง่ร้าย (diathesis) เป็นไปได้มากกว่าผู้ที่มีรูปแบบการอนุมานสาเหตุที่มองโลกในแง่ดีที่จะขี้มึนเศร้าเมื่อพวกเขาประสบกับสถานการณ์ในชีวิตทางลบ (stress) การศึกษาส่วนใหญ่ของรูปแบบการอนุมานสาเหตุตรวจสอบการเชื่อมโยงระหว่างรูปแบบ

การอนุมานสาเหตุที่มองโลกในแง่ร้ายและอาการซึมเศร้า โดยปราศจากการพิจารณาถึงบทบาทของสถานการณ์ทางลบในชีวิต

มีการศึกษาจำนวนน้อยที่ทดสอบองค์ประกอบพื้นฐานนี้ต่อความผิดปกติ-ความตึงเครียดของทฤษฎีรูปแบบการอนุมานสาเหตุ ตัวอย่าง Metalsky, Halberstadt, และ Abramson (1987 อ้างถึงใน Gillham et al., 2001) ศึกษาอารมณ์ซึมเศร้าในนักเรียนที่ได้รับผลการสอบที่แย่ในเวลาต่อมา นักวิจัยพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ที่รับรู้ว่ามีผลการเรียนที่แย่งานอารมณ์ซึมเศร้าทันทีทันใด แต่มีเพียงนักเรียนที่มีรูปแบบการอนุมานสาเหตุที่มองโลกในแง่ร้าย (มิตินิยมต่ำและมิตินิยมทั่วไป) สำหรับสถานการณ์ทางลบรายงานอารมณ์ซึมเศร้าอีกหลายวันต่อมา ดังนั้นอารมณ์ซึมเศร้าที่คงทนถูกทำนายโดยปฏิสัมพันธ์ของรูปแบบการอนุมานสาเหตุที่มองโลกในแง่ร้ายกับประสบการณ์ในชีวิตทางลบ ซึ่งในการศึกษาโดยทั่วไปพบผลลัพธ์ที่ผสมผสานกัน

การจัดการกับปัญหา

การทำนายที่สำคัญของทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ที่ปรับปรุงขึ้นใหม่คือ รูปแบบการอนุมานสาเหตุที่มองโลกในแง่ดีทำให้ปัจเจกบุคคลสามารถรักษาแรงจูงใจของพวกเขาในการเผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้าย และดังนั้นมันทำให้พวกเขาจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Needles และ Abramson (1990) ศึกษากับผู้ร่วมการทดลองซึ่งเป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย Wisconsin ก่อนเข้าสู่การทดลองผู้ร่วมการทดลองทำแบบสอบถามวัดความซึมเศร้าก่อนของ Beck, Ward, Mendelson, Mock, และ Erbaugh (1961) และคัดเลือกผู้ที่มีความซึมเศร้าในระดับปานกลางจนถึงระดับรุนแรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ผู้ร่วมการทดลองทำแบบสอบถามการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ โดยประเมินมิตินิยมทั่วไปและมิตินิยมต่ำเสมอทำแบบสอบถามวัดความซึมเศร้า แบบสอบถามวัดความหดหวังของ Beck, Weissman, Lester, และ Trexler (1974) นอกจากนี้ผู้ร่วมการทดลองระบุความถี่ของสถานการณ์ทางบวกและทางลบที่เขาประสบ และระบุสถานการณ์เหล่านี้ว่าเคยกระทบกับพวกเขาในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาหรือไม่

ผลพบว่า ผู้ร่วมการทดลองที่มีสถานการณ์ทางบวกในชีวิตเพิ่มขึ้นมากแต่มีการอนุมานสาเหตุแบบเป็นกลาง ผู้ร่วมการทดลองที่มีการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิตินิยมและมิตินิยมต่ำและประสบกับสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบในระดับปานกลาง และ

ผู้ร่วมการทดลองที่อนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติคงทนและมิติสากลและประสบกับสถานการณ์ทางบวกที่สำคัญเพิ่มขึ้น ผู้ร่วมการทดลองเหล่านี้สามารถฟื้นจากความซึมเศร้าได้ โดยกลุ่มผู้ร่วมการทดลองที่อนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติคงทนและมิติสากลและประสบกับสถานการณ์ทางบวกที่สำคัญเพิ่มขึ้นมีคะแนนความซึมเศร้าที่คงเหลืออยู่จากการวัดครั้งแรกน้อยที่สุด เปรียบเทียบกับผู้ร่วมการทดลองที่มีการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติไม่คงทนและมิติจำเพาะซึ่งผู้ร่วมการทดลองกลุ่มนี้มักไม่รับรู้ถึงอิทธิพลของสถานการณ์ทางบวก ดังนั้นผู้ร่วมการทดลองที่มีการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติคงทนและมิติสากลจะได้ประโยชน์มากที่สุดจากสถานการณ์ทางบวกในขณะที่ผู้ร่วมการทดลองที่อนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในรูปแบบที่ตรงข้ามกลับไม่ได้ประโยชน์อะไรจากสถานการณ์ทางบวก

Luten, Ralph, และ Mineka (1997) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอนุমানสาเหตุที่มองโลกในแง่ร้ายกับอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ และความสัมพันธ์ระหว่างการอนุমানสาเหตุที่มองโลกในแง่ร้ายกับอารมณ์ซึมเศร้าและอารมณ์วิตกกังวล โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ครั้ง คือ

การศึกษาที่ 1 ผู้ร่วมการทดลองเป็นนักศึกษา จำนวน 229 คน ผู้ร่วมการทดลองตอบมาตรวัดความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบของ Watson, Clark, และ Tellegen (1988) มาตรวัดความซึมเศร้าของ Beck (1978) มาตรวัดรูปแบบการอนุমানสาเหตุซึ่งมีสถานการณ์สมมติทางลบจำนวน 24 สถานการณ์ วัดการอนุমানสาเหตุ 3 มิติ

ผลลัพธ์พบว่ารูปแบบการอนุমানสาเหตุมิติความสม่ำเสมอ, มิติความทั่วไปและคะแนนรวม 3 มิติสัมพันธ์กับความซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และความซึมเศร้าพบว่ามีสหสัมพันธ์กับอารมณ์ทางลบที่สูงและอารมณ์ทางบวกที่ต่ำ

นอกจากนี้มิติการอนุমানสาเหตุแต่ละมิติคือมิติภายใน มิติคงทน มิติทั่วไปและคะแนนรวมสามมิติมีสหสัมพันธ์กับอารมณ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญแต่ไม่มีนัยสำคัญกับอารมณ์ทางบวก การทดสอบพบว่าสหสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอนุমানสาเหตุและอารมณ์ทางลบมีนัยสำคัญมากกว่าสหสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอนุমানสาเหตุและอารมณ์ทางบวก เพราะว่าอารมณ์ทางลบและความซึมเศร้ามีสหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ อารมณ์ทางลบและความซึมเศร้าเป็นอิสระกันบางส่วนและมีความสัมพันธ์กับรูปแบบการอนุমানสาเหตุเช่นกัน ส่วนอารมณ์ทางบวกและรูปแบบการอธิบายเป็นอิสระกันและมีสหสัมพันธ์กับความซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญ

การทดลองที่ 2 ศึกษาเกี่ยวกับการเชื่อมโยงรูปแบบการอนุมานสาเหตุที่มองโลกในแง่ร้ายกับอารมณ์ทางลบระดับสูง รูปแบบเช่นนี้สร้างการอนุมานสาเหตุที่เชื่อมโยงกับทั้งอารมณ์ซึมเศร้าและวิตกกังวลเพราะสภาวะอารมณ์ทั้งสองอย่างนี้เป็นลักษณะของอารมณ์ทางลบระดับสูง

ผู้ร่วมการทดลองเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัย Northwestern 121 คน ผู้ชาย 63 คน ผู้หญิง 58 คน ผู้ร่วมการทดลองทำมาตรวัดความซึมเศร้า มาตรวัดลักษณะทางกายของความวิตกกังวล มาตรวัดอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ และมาตรวัดการอนุมานสาเหตุ 2 แบบคือ แบบสถานการณ์เลวร้าย และแบบสถานการณ์ที่คุกคาม นอกจากนี้ยังทำมาตรสำรวจประสบการณ์ชีวิตเกี่ยวกับสถานการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้นในปีที่ผ่านมาเพื่อใช้วัดคะแนนความตึงเครียดในชีวิตและถามความบ่อยของสถานการณ์ตึงเครียดที่เกิดขึ้นภายใน 5 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ผลการทดลองที่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาที่ 1 คือข้อค้นพบที่ว่าทั้งความซึมเศร้าและความวิตกกังวลมีสหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ ผลการทดลองที่สอดคล้องกับการทดลองที่ 1 คือการอนุมานสาเหตุทั้งสองแบบมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ทางลบ อารมณ์ซึมเศร้า และความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญ มาตรวัดการอนุมานสาเหตุทั้งสองแบบต่างก็ไม่มีนัยสำคัญกับอารมณ์ทางบวก ดังนั้นการทดลองทั้งสองครั้งสรุปว่า รูปแบบการอนุมานสาเหตุมีสหสัมพันธ์กับอารมณ์ทางลบมากกว่าสหสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอนุมานสาเหตุกับอารมณ์ทางบวก

การทดลองที่ 1 มีความน่าเชื่อถือมากกว่าการทดลองที่ 2 เนื่องจากขนาดกลุ่มตัวอย่างในการทดลองที่ 2 น้อยกว่าการทดลองแรกอยู่ครึ่งหนึ่ง การทดลองทั้งสองครั้งพบว่าอารมณ์ทางลบและรูปแบบการอนุมานสาเหตุมีความสัมพันธ์อย่างอิสระกับอารมณ์ซึมเศร้า

Cheng และ Furnham (2001) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอนุมานสาเหตุกับความสุข โดยในการศึกษาพวกเขาใช้คำว่า ความสุข ในความหมายเหมือนกับคำว่า ความสุขเชิงจิตวิทยาหรือความสุขเชิงอัตวิสัย ซึ่งเป็นแนวคิดที่ประกอบด้วยองค์ประกอบทางปัญญาและองค์ประกอบทางอารมณ์

การศึกษาที่ 1 ผู้ร่วมการทดลองเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปี 1 จำนวน 120 คน ตอบมาตรวัดรูปแบบการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบของ Peterson และคณะ (1982) มาตรวัดบุคลิกภาพของ Eysenck และ Eysenck (1975) มาตรวัดความสุขของ Argyle และคณะ (1989) และมาตรวัดสุขภาพทางจิตและภาวะทางกายของ Langner (1962)

รูปแบบการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกทั้ง 3 มิติ (มิติภายใน มิติสัมพันธ์ และ มิติทั่วไป) และคะแนนองค์ประกอบโดยรวมสัมพันธ์กับความสุขออย่างมีนัยสำคัญ รูปแบบการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบมิติภายในและทั่วไปสัมพันธ์กับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญ

บุคลิกภาพแบบขอบเปิดเผยสัมพันธ์กับรูปแบบการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกใน มิติภายใน มิติทั่วไป และคะแนนองค์ประกอบโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนบุคลิกภาพแบบจิตประสาทสัมพันธ์กับรูปแบบการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบมิติทั่วไปและคะแนนองค์ประกอบโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญ

การวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุแบบเชิงชั้น (hierarchical multiple regression) โดยให้ความสุขเป็นตัวแปรตาม รูปแบบการอนุมานสาเหตุเป็นตัวแปรอิสระ รูปแบบการอนุมานสาเหตุมิติคงทนและมิติภายในของสาเหตุของสถานการณ์ทางบวกทำนายความสุขได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้มิติภายในของสาเหตุของการอนุมานสาเหตุของสถานการณ์ทางบวกและมิติทั่วไปของสถานการณ์ทางลบทำนายสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญ

การศึกษาที่ 2 ผู้ร่วมการทดลองเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปี 1 จำนวน 83 คน ทำมาตรวัดเหมือนการศึกษาแรก แต่มาตรวัดการอนุมานสาเหตุเปลี่ยนเป็นมาตรวัดฉบับที่มีเพียงสถานการณ์ทางลบ 24 สถานการณ์

พบว่ารูปแบบการอนุมานสาเหตุมิติคงทน มิติทั่วไป และคะแนนองค์ประกอบรวม 3 มิติสัมพันธ์กับความสุขและสัมพันธ์กับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญเช่นกัน การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (multiple regressions) โดยใช้ความสุขเป็นตัวแปรตาม สมการถดถอยมีนัยสำคัญ และแสดงให้เห็นด้วยว่ามิติทั่วไปเป็นตัวทำนายความสุขที่มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 คะแนนรวม 3 มิติทำนายความสุขได้อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001

Ahrens และ Haaga (1993) ศึกษาผู้ร่วมการทดลองเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 94 คน ที่มหาวิทยาลัย American ผู้ร่วมการทดลองตอบมาตรวัดอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบของ Watson และคณะ (1988) มาตรวัดอารมณ์ซึมเศร้าของ Beck และคณะ (1979) มาตรวัดอาการวิตกกังวลของ Beck และคณะ (1988) มาตรวัดการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบของ Peterson และ Villanova (1988) โดยใช้มาตรย่อยมิติคงทนและทั่วไปตามการเน้นย้ำของทฤษฎีความหมัดหวัง มาตรวัดการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกใช้ข้อกระทงทางบวกจากมาตรวัดการอนุมานสาเหตุของ Peterson และคณะ (1982)

ผลลัพธ์ อารมณ์ทางลบสัมพันธ์กับทั้งคะแนนความวิตกกังวลและคะแนนความซึมเศร้า ส่วนอารมณ์ทางบวกสัมพันธ์กับคะแนนความซึมเศร้า รูปแบบการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทาง

ลบสัมพันธ์กับอารมณ์ทางลบ แต่ไม่สัมพันธ์กับอารมณ์ทางบวก ในทางตรงข้ามรูปแบบการ
 อนุমানสาเหตุสำหรับสถานการณ์ทางบวกสัมพันธ์กับอารมณ์ทางบวก แต่ไม่สัมพันธ์กับอารมณ์
 ทางลบ รูปแบบการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางลบสัมพันธ์กับทั้งความวิตกกังวลและความ
 ซึมเศร้าเพราะอารมณ์ทางลบสัมพันธ์กับทั้งความวิตกกังวลและความซึมเศร้า ในทางตรงข้าม
 รูปแบบการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางบวกสัมพันธ์กับความซึมเศร้าแต่ไม่สัมพันธ์กับความ
 วิตกกังวล

Peterson, Vaillant, และ Seligman (1988) ศึกษากับผู้ร่วมการทดลองซึ่งเป็นนักศึกษา
 ชายจากมหาวิทยาลัย Harvard จำนวน 99 คน พบว่าผู้ร่วมการทดลองที่อนุমানสาเหตุของ
 สถานการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นกับตัวเขาด้วยสาเหตุที่สม่าเสมอ สาเหตุทั่วไป และสาเหตุภายในเมื่อ
 อายุ 25 ปี ในเวลาต่อมาผู้ร่วมการทดลองได้รับการตรวจสุขภาพอีกทุกๆ 5 ปีจนกระทั่งอายุ 60 ปีมี
 สุขภาพที่แย่กว่าผู้ชายที่อนุমানสาเหตุด้วยสาเหตุที่ไม่สม่าเสมอ สาเหตุจำเพาะ และสาเหตุ
 ภายนอก

Martin-Krumm, Sarrazin, และ Famose (2003) ทำการวิจัยโดยให้นักเรียนจำนวน 278
 คนตอบมาตรวัดการอนุমানสาเหตุเกี่ยวกับกีฬาของ Martin-Krumm, Sarrazin, Fontayne, และ
 Famose (2001) จากนั้นคัดเลือกผู้ร่วมการทดลองมา 62 คน โดยผู้ร่วมการทดลองถูกขอให้ฝึกการ
 เล่นลูกบาสเกตบอล พบว่าผู้ที่อนุমানสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีความก้าวหน้าในการ
 เล่นกีฬาบาสเกตบอลในการทดสอบหลังได้รับผลป้อนกลับว่าประสบความสำเร็จมากกว่าจากผู้
 ที่อนุমানสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ร้ายอย่างมีนัยสำคัญ

Jackson, Sellers, และ Peterson (2002) ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาจำนวน 198
 คน พบว่าบุคคลที่อนุমানสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ร้ายทำให้ผลกระทบของความเครียดต่อ
 ความเจ็บป่วยรุนแรงขึ้น นั่นคือ การอนุমানสาเหตุที่มองโลกในแง่ร้ายปฏิบัติสัมพันธ์กับความเครียดที่
 รับรู้และทำนายความเจ็บป่วยในเวลาต่อมา แต่กับการอนุমানสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ดีไม่
 พบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความเจ็บป่วย

Metalsky และ Joiner (1992) ศึกษากับผู้ร่วมการทดลองเป็นนักศึกษา 152 คน โดย
 กำหนดให้ตอบแบบสอบถามการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางลบและแบบสอบถามวัดความ
 ซึมเศร้าในครั้งแรก หลังจากนั้นในช่วงเวลา 5 สัปดาห์ก็ให้ตอบแบบสอบถามวัดสถานการณ์ทาง
 ลบในชีวิตที่ประสบและตอบแบบสอบถามวัดความซึมเศร้าอีกครั้ง พบว่าสถานการณ์ทางลบใน
 ชีวิตมีอิทธิพลหลักในการทำนายคะแนนการวัดความซึมเศร้าจากครั้งที่ 1 ไปยัง ครั้งที่ 2 นอกจากนี้
 ยังพบว่านักเรียนผู้ที่ไม่แสดงการอนุমানสาเหตุที่มองโลกในแง่ร้าย แสดงการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยใน

คะแนนความซึมเศร้าที่วัดจากครั้งที่ 1 ไปยัง ครั้งที่ 2 ทั้งๆที่พวกเขาประสบกับความเครียดระดับสูงหรือไม่ก็ประสบกับความเครียดระดับต่ำ ในทางตรงข้ามท่ามกลางนักเรียนผู้ที่แสดงการอนุมาสาเหตุที่มองโลกในแง่ร้ายผู้ซึ่งประสบความตึงเครียดระดับสูงแสดงการเพิ่มขึ้นในอาการซึมเศร้าที่วัดจากครั้งที่ 1 ไปยังครั้งที่ 2 ในขณะที่ผู้ซึ่งประสบกับความเครียดต่ำแสดงการลดลงในอาการซึมเศร้า

การพัฒนาสมมติฐาน

จากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้และความสุขเชิงอัตวิสัย รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทำให้ได้แนวทางในการสร้างสมมติฐาน คือ

หลักสำคัญของสมมติฐานการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้คือ การเรียนรู้เกี่ยวกับผลที่ตามมาเป็นผลลัพธ์ที่ควบคุมไม่ได้ซึ่งส่งผลต่อความบกพร่อง 3 ประการ (Abramson et al., 1978) ได้แก่ ความบกพร่องด้านแรงจูงใจ ความบกพร่องด้านปัญญา และความบกพร่องด้านอารมณ์ ส่วนความสุขเชิงอัตวิสัยนั้น Diener (2000) ได้ให้คำนิยามไว้ว่า ความสุขเชิงอัตวิสัย คือ การประเมินทั้งทางด้านปัญญาและด้านอารมณ์ของบุคคลเกี่ยวกับชีวิตของพวกเขา หรืออีกนัยหนึ่งความสุขเชิงอัตวิสัยประกอบด้วยประสบการณ์ที่น่าพอใจ อารมณ์ชั่วขณะทางลบระดับต่ำ และความพึงพอใจในชีวิตสูง (Diener et al., 2002) จากการพิจารณาพบว่าแนวคิดทฤษฎีทั้งสองแนวคิดมีความสอดคล้องกันค่อนข้างมากเพราะได้กล่าวถึงองค์ประกอบด้านปัญญาและอารมณ์ของมนุษย์เหมือนกัน ดังนั้นหากมนุษย์มีความบกพร่องด้านปัญญาและด้านอารมณ์แล้วก็น่าจะทำให้ประสบกับความสุขเชิงอัตวิสัยในระดับต่ำด้วย

เมื่อพิจารณาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้ว Needles และ Abramson (1990) ศึกษาพบว่ากลุ่มผู้ร่วมการทดลองที่อนุมาสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติสม่ำเสมอและมิติทั่วไป แลประสบกับสถานการณ์ทางบวกที่สำคัญเพิ่มขึ้นมีคะแนนความซึมเศร้าที่คงเหลืออยู่จากการวัดครั้งแรกน้อยที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มอื่นๆ ผู้ร่วมการทดลองที่มีการอนุมาสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติสม่ำเสมอและมิติทั่วไปจะได้ประโยชน์มากที่สุดจากสถานการณ์ทางบวกในขณะที่ผู้ร่วมการทดลองที่อนุมาสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในรูปแบบที่ตรงข้ามกลับไม่ได้ประโยชน์อะไรจากสถานการณ์ทางบวกเพราะพวกเขาไม่รับรู้อิทธิพลของสถานการณ์ทางบวก

Cheng และ Furnham (2001) พบว่ารูปแบบการอนุมาสาเหตุสถานการณ์ทางบวกทั้ง 3 มิติ (มิติภายใน มิติสม่ำเสมอ และมิติทั่วไป) และคะแนนองค์ประกอบโดยรวมสัมพันธ์กับความสุขอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้เมื่อทำการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุแบบเชิงชั้น พบว่ารูปแบบการ

อนุமானสาเหตุมิติสม่าเสมอและมิติภายในของสาเหตุของสถานการณ์ทางบวกทำนายความสุขได้อย่างมีนัยสำคัญ

จากแนวคิดทฤษฎี ประกอบกับผลการวิจัยข้างต้นจึงเป็นแนวทางในการสร้างสมมติฐานข้อ 1 ถึงข้อ 5 ที่ว่า

1. ในสถานการณ์ทางบวกผู้ที่มีรูปแบบการอนุமானสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบการอนุமானสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย
2. ในสถานการณ์ทางบวกคะแนนรูปแบบการอนุமானสาเหตุในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความสุขเชิงอัตวิสัย
3. ในสถานการณ์ทางบวกคะแนนรูปแบบการอนุமானสาเหตุในมิติความสม่าเสมอมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความสุขเชิงอัตวิสัย
4. ในสถานการณ์ทางบวกคะแนนรูปแบบการอนุமானสาเหตุในมิติความทั่วไปมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความสุขเชิงอัตวิสัย
5. ในสถานการณ์ทางบวกคะแนนของรูปแบบการอนุமானสาเหตุในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่าเสมอ และมิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคลได้

นอกจากนี้ Luten และคณะ (1997) ศึกษาพบว่ารูปแบบการอนุமானสาเหตุสถานการณ์ทางลบมิติสม่าเสมอ มิติทั่วไปและคะแนนรวม 3 มิติสัมพันธ์กับความเข้มเศร้าและความซึมเศร้ามีสหสัมพันธ์กับอารมณ์ทางลบที่สูงและอารมณ์ทางบวกที่ต่ำ อีกทั้งมิติการอนุமானสาเหตุสถานการณ์ทางลบแต่ละมิติคือมิติภายใน มิติสม่าเสมอ มิติทั่วไปและคะแนนรวมสามมิติมีสหสัมพันธ์กับอารมณ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญแต่ไม่มีนัยสำคัญกับอารมณ์ทางบวก และจากการศึกษาของพวกเขาได้ข้อสรุปว่า รูปแบบการอนุமானสาเหตุสถานการณ์ทางลบมีสหสัมพันธ์กับอารมณ์ทางลบมากกว่าสหสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอนุமானสาเหตุสถานการณ์ทางลบกับอารมณ์ทางบวก

ข้อค้นพบของ Cheng และ Furnham (2001) คือการอนุமானสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติสม่าเสมอ มิติทั่วไป และคะแนนองค์ประกอบรวม 3 มิติสัมพันธ์กับความสุขอย่างมีนัยสำคัญ การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณโดยใช้ความสุขเป็นตัวแปรตาม ปรากฏว่าสมการถดถอยมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากแนวคิดทฤษฎีประกอบกับผลการวิจัยข้างต้นจึงเป็นแนวทางในการสร้างสมมติฐานข้อ 6 ถึงข้อ 10 ที่ว่า

6. ในสถานการณ์ทางลบผู้ที่มีรูปแบบการอนุমানสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบการอนุমানสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย
7. ในสถานการณ์ทางลบคะแนนรูปแบบการอนุমানสาเหตุในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุมีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับความสุขเชิงอัตวิสัย
8. ในสถานการณ์ทางลบคะแนนรูปแบบการอนุমানสาเหตุในมิติความสม่ำเสมอสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับความสุขเชิงอัตวิสัย
9. ในสถานการณ์ทางลบคะแนนรูปแบบการอนุমানสาเหตุในมิติความทั่วไปมีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับความสุขเชิงอัตวิสัย
10. ในสถานการณ์ทางลบคะแนนของรูปแบบการอนุমানสาเหตุในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคลได้

จากแนวคิดและทฤษฎี รวมทั้งจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่าผู้ที่มีรูปแบบการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางบวกที่มองโลกในแง่ดี (มิติภายใน มิติสม่ำเสมอ และมิติทั่วไป) และผู้ที่มีรูปแบบการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางลบในแง่ดี (มิติภายนอก มิติไม่สม่ำเสมอ และมิติเฉพาะ) มีแนวโน้มประจักษ์กับความสุขเชิงอัตวิสัยมากกว่าผู้ที่มีทิศทางการอนุমানสาเหตุในทิศทางตรงกันข้ามจึงนำไปสู่สมมติฐานข้อที่ 11 ที่ว่า

11. คะแนนของรูปแบบการอนุমানสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปและคะแนนของรูปแบบการอนุমানสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคลได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอนุমানสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกและการอนุমানสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางลบใน 3 มิติ คือ มิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปกับความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี
2. เพื่อสร้างสมการในการทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีโดยใช้รูปแบบการอนุমানสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกและการอนุমানสาเหตุเกี่ยวกับ

สถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปเป็นต้น
ทำนาย

คำจำกัดความที่เกี่ยวข้องในการวิจัย

1. รูปแบบของการอธิบาย หมายถึง ลักษณะนิสัยที่บุคคลใช้อธิบายสาเหตุของการเกิดขึ้น
ของสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ แบ่งเป็น 3 มิติ คือ

2.1 มิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ

2.2 มิติความสม่ำเสมอ

2.3 มิติความทั่วไป

2. รูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดี หมายถึง รูปแบบการอธิบายที่บุคคล
อธิบายสำหรับสถานการณ์ทางบวกที่บุคคลประสบในลักษณะการอนุมานสาเหตุภายใน สม่ำเสมอ
และทั่วไป ส่วนสถานการณ์ทางลบนั้นบุคคลอธิบายในลักษณะการอนุมานสาเหตุภายนอก ไม่
สม่ำเสมอ และจำเพาะ

3. รูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย หมายถึง รูปแบบการอธิบายที่บุคคล
อธิบายสำหรับสถานการณ์ทางบวกที่บุคคลประสบในลักษณะการอนุมานสาเหตุภายนอก ไม่
สม่ำเสมอ และจำเพาะ ส่วนสถานการณ์ทางลบนั้นบุคคลอธิบายในลักษณะการอนุมานสาเหตุ
ภายใน สม่ำเสมอ และทั่วไป

จากข้อ 2 และ ข้อ 3 สามารถแบ่งกลุ่มนิสิตออกเป็น 2 กลุ่มได้ โดยใช้ค่ามัธยฐาน
ของคะแนนจากมาตรวัดรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบในแต่ละ
มิติเป็นเกณฑ์ นั่นคือ สำหรับสถานการณ์ทางบวก กลุ่มที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลก
ในแง่ดีเป็นกลุ่มของผู้ที่ได้คะแนนในแต่ละมิติของมาตรวัดสูงกว่าค่ามัธยฐาน ส่วนกลุ่มที่มีรูปแบบ
การอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้ายเป็นผู้ที่ได้คะแนนในแต่ละมิติของมาตรวัดต่ำกว่าค่ามัธ
ยฐาน สำหรับสถานการณ์ทางลบ กลุ่มที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดีเป็นกลุ่ม
ของผู้ที่ได้คะแนนในแต่ละมิติของมาตรวัดต่ำกว่าค่ามัธยฐาน ส่วนกลุ่มที่มีรูปแบบการอธิบายใ
ลักษณะมองโลกในแง่ร้ายเป็นผู้ที่ได้คะแนนในแต่ละมิติของมาตรวัดสูงกว่าค่ามัธยฐาน

5. ความสุขเชิงอัตวิสัย หมายถึง การประเมินความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม ความพึงพอใจ
ในชีวิตเฉพาะด้าน (ด้านชีวิตการเรียน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านชีวิตครอบครัว และด้าน
สุขภาพร่างกาย) รวมทั้งการประเมินการมีอารมณ์ทางบวก และการมีอารมณ์ทางลบของปัจเจก
บุคคล

6. นิสิตที่เรียนกลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ หมายถึง นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ใน คณะแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ สำนักวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา คณะทันตแพทยศาสตร์ และคณะจิตวิทยา

7. นิสิตที่เรียนกลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี หมายถึง นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ ในคณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

8. นิสิตที่เรียนกลุ่มคณะวิชาสังคมศาสตร์ หมายถึง นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะ พาณิชยศาสตร์และการบัญชี คณะครุศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ และคณะนิเทศศาสตร์

9. นิสิตที่เรียนกลุ่มคณะวิชามนุษยศาสตร์ หมายถึง นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะอักษร ศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์

สมมติฐานในการวิจัย

1. ในสถานการณ์ทางบวกผู้ที่มีรูปแบบการอนุมานสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ดีมี คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบการอนุมานสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย

2. ในสถานการณ์ทางบวกคะแนนรูปแบบการอนุมานสาเหตุในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความสุขเชิงอัตวิสัย

3. ในสถานการณ์ทางบวกคะแนนรูปแบบการอนุมานสาเหตุในมิติความสม่ำเสมอ สหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความสุขเชิงอัตวิสัย

4. ในสถานการณ์ทางบวกคะแนนรูปแบบการอนุมานสาเหตุในมิติความทั่วไปมี สหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความสุขเชิงอัตวิสัย

5. ในสถานการณ์ทางบวกคะแนนของรูปแบบการอนุมานสาเหตุในมิติแหล่งกำเนิดของ สาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคล ได้

6. ในสถานการณ์ทางลบผู้ที่มีรูปแบบการอนุมานสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ดีมี คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบการอนุมานสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย

7. ในสถานการณ์ทางลบคะแนนรูปแบบการอนุมานสาเหตุในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับความสุขเชิงอัตวิสัย

8. ในสถานการณ์ทางลบคะแนนรูปแบบการอนุมานสาเหตุในมิติความสม่ำเสมอ สหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับความสุขเชิงอัตวิสัย

9. ในสถานการณ์ทางลบคะแนนรูปแบบการอนุমানสาเหตุในมิติความทั่วไปมีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับความสุขเชิงอัตวิสัย

10. ในสถานการณ์ทางลบคะแนนของรูปแบบการอนุমানสาเหตุในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคลได้

11. คะแนนของรูปแบบของการอธิบายเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปและคะแนนของรูปแบบของการอธิบายเกี่ยวกับสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคลได้

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ มี 2 ตัว ได้แก่

1. การอนุমানสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวก
 - 1.1 มิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ
 - 1.2 มิติความสม่ำเสมอ
 - 1.3 มิติความทั่วไป
2. การอนุমানสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางลบ
 - 2.1 มิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ
 - 2.2 มิติความสม่ำเสมอ
 - 2.3 มิติความทั่วไป

ตัวแปรตาม มี 1 ตัว ได้แก่

1. ความสุขเชิงอัตวิสัย
 - 1.1 ความพึงพอใจในชีวิต
 - 1.2 ความรู้สึกทางบวก
 - 1.3 ความรู้สึกทางลบ

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะรูปแบบการอธิบายที่มีผลต่อการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ทั้งสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบเกี่ยวกับชีวิตการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อน ชีวิตครอบครัว และสุขภาพร่างกายเท่านั้น

2. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายและความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างชั้นสร้างเครื่องมือ

กลุ่มตัวอย่างชั้นสร้างเครื่องมือเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2-4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างในการสร้างเครื่องมือดังนี้

1.1 กลุ่มตัวอย่างในชั้นสร้างมาตรวัดรูปแบบของการอธิบายสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ จำนวน 100 คน และกลุ่มตัวอย่างในชั้นการประเมินการรับรู้สถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ จำนวน 70 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างในชั้นสร้างมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต 4 ด้านย่อย ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิตการเรียน ความพึงพอใจในความสัมพันธ์กับเพื่อน ความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว และความพึงพอใจในสุขภาพร่างกาย แบ่งเป็น

1.2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในชั้นสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยที่บุคคลเชื่อว่ามีผลสำคัญในด้านย่อย จำนวน 50 คน

1.2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการหาคุณภาพของมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต 4 ด้านย่อย จำนวน 100 คน

2. กลุ่มตัวอย่างชั้นการศึกษาจริง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยสุ่มคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากคณะต่างๆ รวม 18 คณะ

ขั้นตอนที่ 1 นำข้อมูลจำนวนนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2551 จำแนกตามคณะและเพศ พบว่ามีนิสิตชั้นปีที่ 3 จำนวน 4,677 คน แบ่งเป็นเพศชาย 1,782 คน และเพศหญิง 2,895 คน ดังตารางที่ 4

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขั้นตอนที่ 2 ใช้สูตรในการคำนวณกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้ได้กลุ่มที่เป็นตัวแทนของประชากร
 นิติระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ระคอง กรรณสูต, 2538)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n = ขนาดของตัวอย่างประชากร

N = ขนาดของประชากร

e = ความคลาดเคลื่อน (ของข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากตัวอย่างประชากร มีค่าเท่ากับ .05) เท่าที่จะยอมรับได้ หรือเป็นความคลาดเคลื่อนเนื่องจากการสุ่มเท่าที่จะยอมรับได้

แทนค่าในสูตรจากประชากรจำนวน 4,677 คน ได้ตัวอย่างจำนวน 369 คน แบ่งเป็นเพศชาย 141 คน และเพศหญิง 228 คน สามารถจำแนกได้ดังตารางที่ 4 และ ตารางที่ 5

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4

จำนวนและร้อยละของประชากรนิสิตชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำแนกตามคณะและ
เพศ

คณะ	ชาย (คน)	หญิง (คน)	รวม (คน)	ร้อยละ ชาย	ร้อยละ หญิง	รวม ร้อยละ
กลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ	372	736	1,108	7.95	15.74	23.69
แพทยศาสตร์	110	166	276	2.35	3.55	5.90
เภสัชศาสตร์	51	132	183	1.09	2.82	3.91
สหเวชศาสตร์	36	112	148	0.77	2.39	3.16
สัตวแพทยศาสตร์	36	92	128	0.77	1.97	2.74
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา	76	47	123	1.62	1.01	2.63
ทันตแพทยศาสตร์	42	95	137	0.90	2.03	2.93
จิตวิทยา	21	92	113	0.45	1.97	2.42
กลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	820	693	1,513	17.53	14.77	32.35
วิศวกรรมศาสตร์	523	183	706	11.18	3.91	15.09
วิทยาศาสตร์	210	395	605	4.49	8.45	12.94
สถาปัตยกรรมศาสตร์	87	115	202	1.86	2.46	4.32
กลุ่มคณะวิชาสังคมศาสตร์	525	1,130	1,655	11.23	24.16	35.39
พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	139	429	568	2.97	9.17	12.14
ครุศาสตร์	80	183	263	1.71	3.91	5.62
รัฐศาสตร์	74	135	209	1.58	2.89	4.47
นิติศาสตร์	112	217	329	2.40	4.64	7.04
เศรษฐศาสตร์	79	69	148	1.69	1.48	3.17
นิเทศศาสตร์	41	97	138	0.88	2.07	2.95
กลุ่มคณะวิชามนุษยศาสตร์	65	336	401	1.29	7.18	8.57
อักษรศาสตร์	30	262	292	0.64	5.60	6.24
ศิลปกรรมศาสตร์	35	74	109	0.75	1.58	2.33
รวม	1,782	2,895	4,677	38.10	61.90	100.00

ตารางที่ 5

จำนวนและร้อยละของตัวอย่างนิสิตที่ใช้ในการวิจัย จำแนกตามคณะและเพศ

คณะ	ร้อยละ	ร้อยละ	รวม ร้อยละ	จำนวน ตัวอย่าง (คน)		
	ชาย	หญิง		ชาย	หญิง	รวม
กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ	7.95	15.74	23.69	30	58	88
แพทยศาสตร์	2.35	3.55	5.90	9	13	22
เภสัชศาสตร์	1.09	2.82	3.91	4	10	14
สหเวชศาสตร์	0.77	2.39	3.16	3	9	12
สัตวแพทยศาสตร์	0.77	1.97	2.74	3	7	10
สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา	1.62	1.01	2.63	6	4	10
ทันตแพทยศาสตร์	0.90	2.03	2.93	3	8	11
จิตวิทยา	0.45	1.97	2.42	2	7	9
กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	17.53	14.82	32.35	65	54	119
วิศวกรรมศาสตร์	11.18	3.91	15.09	41	14	55
วิทยาศาสตร์	4.49	8.45	12.94	17	31	48
สถาปัตยกรรมศาสตร์	1.86	2.46	4.32	7	9	16
กลุ่มคณะวิชาสังคมศาสตร์	11.23	24.16	35.39	41	89	130
พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	2.97	9.17	12.14	11	34	45
ครุศาสตร์	1.71	3.91	5.62	6	14	20
รัฐศาสตร์	1.58	2.89	4.47	6	11	17
นิติศาสตร์	2.40	4.64	7.04	9	17	26
เศรษฐศาสตร์	1.69	1.48	3.17	6	5	11
นิเทศศาสตร์	0.88	2.07	2.95	3	8	11
กลุ่มคณะวิชามนุษยศาสตร์	1.39	7.18	8.57	5	27	32
อักษรศาสตร์	0.64	5.60	6.24	2	21	23
ศิลปกรรมศาสตร์	0.75	1.58	2.33	3	6	9
รวม	38.10	61.90	100.00	141	228	369

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. มาตรวัดรูปแบบของการอธิบายสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ
2. มาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัย
 - 2.1 มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต
 - 2.2 มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต 4 ด้านย่อย
 - 2.3 มาตรวัดอารมณ์ทางบวก
 - 2.4 มาตรวัดอารมณ์ทางลบ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. มาตรวัดรูปแบบของการอธิบายสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ

มาตรวัดนี้ประกอบด้วยสถานการณ์ในชีวิตโดยทั่วไป ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน ด้านครอบครัว ด้านสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวแบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุ (The Attributional Style Questionnaire: ASQ) ของ Peterson และคณะ (1982) แบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุด้านการเรียน (Academic ASQ) ของ Peterson และ Barrett (1987) และแบบสอบถามการอนุมานสาเหตุเกี่ยวกับวิชาคณิตศาสตร์ของประสูต หนูวงศ์มาศ (2534)

ขั้นที่ 1 ศึกษาทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้และศึกษาข้อกระเทาะจากแบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุ แบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุด้านการเรียนและแบบสอบถามการอนุมานสาเหตุเกี่ยวกับวิชาคณิตศาสตร์

ขั้นที่ 2 สร้างสถานการณ์สมมติขึ้นใหม่ ตามแนวทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้เพื่อให้เหมาะสมกับเรื่องที่วิจัย แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านครอบครัว และด้านสุขภาพร่างกาย ด้านละ 10 ข้อ เป็นสถานการณ์ทางบวก 40 สถานการณ์และสถานการณ์ทางลบ 40 สถานการณ์ จากงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความซึมเศร้าศึกษาจากสถานการณ์สมมติทางลบเพราะเป็นไปได้ที่สถานการณ์ทางลบจะเชื่อมโยงกับความซึมเศร้ามากกว่าสถานการณ์ทางบวก (Peterson & Seligman, 1984) แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาความสุขเชิงอัตวิสัยซึ่งเป็นตัวแปรที่เชื่อมโยงกับสถานการณ์ทางบวกด้วย ดังนั้นจึงนำ

สถานการณ์ดังกล่าวมาศึกษาด้วยเพื่อเปรียบเทียบให้เห็นข้อแตกต่างในการอนุมานสาเหตุกับสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ในแต่ละสถานการณ์มีคำถามให้นักสืบตอบ 4 ข้อดังนี้

ข้อ 1. ให้นักเรียนเขียนสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดสถานการณ์ดังกล่าว

ข้อ 2. ให้ตอบคำถามเกี่ยวกับการอนุมานสาเหตุภายนอก-การอนุมานสาเหตุภายใน

ข้อ 3. ให้ตอบคำถามเกี่ยวกับความไม่สม่ำเสมอ-ความสม่ำเสมอของสาเหตุที่เกิดขึ้นใน

สถานการณ์นั้น

ข้อ 4. ให้ตอบคำถามเกี่ยวกับความจำเพาะ-ความทั่วไปของสาเหตุที่ทำให้เกิด

สถานการณ์นั้นๆ

ข้อ 2-ข้อ 4 ให้นักเรียนวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่กำหนดให้จาก 1-7 ในแต่ละมิติ

ตัวอย่าง

สถานการณ์ทางบวก: เมื่อประกาศผลการเรียนวิชาหนึ่ง คุณทำคะแนนได้ลำดับ 1 ของห้อง

(1) สาเหตุหลักที่ทำให้ เมื่อประกาศผลการเรียนวิชาหนึ่ง คุณทำคะแนนได้ลำดับ 1 ของห้องคือ.....

(2) สาเหตุที่ทำให้เมื่อประกาศผลการเรียนวิชาหนึ่ง คุณทำคะแนนได้ลำดับ 1 ของห้องเกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น

เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 1__2__3__4__5__6__7 เกิดจากตัวตนเอง

(3) ในอนาคต ถ้าสถานการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1__2__3__4__5__6__7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

(4) สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะวิชานั้นหรือมีอิทธิพลต่อทุกวิชาที่คุณศึกษา

มีอิทธิพลเฉพาะวิชานั้น 1__2__3__4__5__6__7 มีอิทธิพลต่อทุกวิชา

สถานการณ์ทางลบ: คุณคบหาเพื่อนคนหนึ่ง และเพื่อนบอกกับคุณว่า เขาไม่ชอบคุณ

(5) สาเหตุหลักที่ทำให้เพื่อนบอกกับคุณว่า เขาไม่ชอบคุณ

คือ.....

(6) สาเหตุที่ทำให้เพื่อนบอกกับคุณว่า เขาไม่ชอบคุณ เกิดจากตัวคุณเอง บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น

เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น 1__2__3__4__5__6__7 เกิดจากตัวตนเอง

(7) ในอนาคต ถ้าสถานการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่

สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม 1__2__3__4__5__6__7 สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

(8) สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะกับเพื่อนคนนั้นคนเดียวหรือมีผลกับเพื่อนทุกคน

มีอิทธิพลเฉพาะ 1__2__3__4__5__6__7 มีอิทธิพลกับ

เพื่อนคนนั้น

เพื่อนทุกคน

ขั้นที่ 3 นำสถานการณ์ทั้งหมดมาขอให้ รองศาสตราจารย์ ดร. ธีระพร อูวรรณโณ ปรับปรุงแก้ไข และตรวจความตรงของเนื้อหา

ขั้นที่ 4 รวบรวมข้อกระทงจัดพิมพ์เป็นแบบสอบถามเพื่อนำไปวิเคราะห์ในขั้นตอนต่อไป
เกณฑ์การให้คะแนน

ในสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ คำถามข้อ 1 ไม่นำมาคิดคะแนน ส่วนคำถามข้อที่ 2- ข้อที่ 4 จะให้คะแนนแต่ละมิติตามตัวเลขที่นักเรียนเลือก คือ

1. คะแนนในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ

- ถ้านิสิตอนุมานสาเหตุว่ามาจากภายนอก จะได้คะแนน 1 คะแนน
- ถ้านิสิตอนุมานสาเหตุว่ามาจากภายใน จะได้คะแนน 7 คะแนน
- ถ้านิสิตอนุมานสาเหตุว่าเกิดร่วมกันระหว่างภายนอก-ภายใน จะได้คะแนน 2-6 คะแนน ตามลำดับ

2. คะแนนในมิติแห่งความสม่ำเสมอ

- ถ้านิสิตอนุมานสาเหตุว่าเป็นความไม่สม่ำเสมอ จะได้คะแนน 1 คะแนน
- ถ้านิสิตอนุมานสาเหตุว่าเป็นความสม่ำเสมอ จะได้คะแนน 7 คะแนน
- ระดับของความไม่สม่ำเสมอของสาเหตุลดลง และระดับของความสม่ำเสมอของสาเหตุจะเพิ่มขึ้น จะได้คะแนนจาก 2-6 ตามลำดับ

3. คะแนนในมิติแห่งความทั่วไป

- ถ้านิสิตอนุมานสาเหตุว่าเป็นความจำเพาะ จะได้คะแนน 1 คะแนน
- ถ้านิสิตอนุมานสาเหตุว่าเป็นความทั่วไป จะได้คะแนน 7 คะแนน
- ระดับของความจำเพาะของสาเหตุลดลง และระดับของความทั่วไปของสาเหตุจะเพิ่มขึ้นจะได้คะแนนจาก 2-6 ตามลำดับ

จากข้อ 1-3 นำคะแนนของแต่ละมิติของแต่ละสถานการณ์มารวมกัน แล้วหารด้วยจำนวนสถานการณ์ทั้งหมด (1-7 คะแนน)

4. คะแนนเฉลี่ยรวม 3 มิติของแต่ละสถานการณ์ ได้จากการนำคะแนนทุกมิติทุกสถานการณ์รวมกัน แล้วหารด้วยจำนวนสถานการณ์ทั้งหมด (3-21คะแนน)

ประสิทธิภาพของเครื่องมือ

การวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อ

นำมาตรวัดที่สร้างขึ้นไปให้นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 2-4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 100 คนตอบ จากนั้นใช้วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำโดยแยกวิเคราะห์เป็นรายมิติ โดยจัดเรียงคะแนนของกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่คะแนนสูงสุดไปยังคะแนนต่ำสุด แล้วแยกผู้ที่ได้คะแนนสูงสุดร้อยละ 27 เป็นกลุ่มสูง ผู้ที่ได้คะแนนต่ำสุดร้อยละ 27 เป็นกลุ่มต่ำ จากนั้นทดสอบสถิติที่ เปรียบเทียบคะแนนทั้งสองกลุ่มในแต่ละข้อกระทง โดยข้อกระทงที่ผู้อยู่ในกลุ่มสูงได้คะแนนเฉลี่ยมากกว่าผู้ที่อยู่ในกลุ่มต่ำอย่างมีนัยสำคัญเท่านั้นจึงเป็นข้อกระทงที่ผ่านการคัดเลือก พบว่าข้อกระทงเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกทั้ง 3 มิติแต่ละมิติผ่านการคัดเลือกทั้ง 40 ข้อ ส่วนข้อกระทงทางลบเมื่อวิเคราะห์ในมิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไป พบว่าข้อกระทงทุกข้อผ่านการคัดเลือกเช่นกัน ส่วนในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มีข้อกระทงที่ผ่านการคัดเลือก 39 ข้อ

เมื่อดำเนินการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้ออื่นๆ ทั้งหมดในมาตร (Corrected Item-total Correlation) หรือ CITC กำหนดระดับนัยสำคัญที่ .05 โดยแยกวิเคราะห์เป็นรายมิติ ได้แก่ มิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไป ผลการวิเคราะห์ปรากฏว่าข้อกระทงผ่านการคัดเลือกทุกข้อในทั้ง 3 มิติ

การหาความเที่ยง (Reliability)

นำข้อมูลที่ได้ในขั้นการวิเคราะห์รายข้อมาคำนวณหาค่าความเที่ยงโดยวิธีการหาสัมประสิทธิ์ความคงที่ภายในแบบแอลฟาของครอนบาค (Cronbach's α Coefficient of Internal Consistency) ผลการวิเคราะห์มาตรวัดรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกแสดงในตารางที่ 6 ส่วนผลการวิเคราะห์มาตรวัดรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางลบแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 6

ค่าความเที่ยงของมาตรวัดรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกแยกเป็นรายมิติ (N = 100)

มิติ	จำนวนข้อ	ค่าสัมประสิทธิ์ความคงที่ภายในแบบแอลฟา
1. มิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ	40 ข้อ	.88
2. มิติแห่งความสม่ำเสมอ	40 ข้อ	.94
3. มิติแห่งความทั่วไป	40 ข้อ	.97

ตารางที่ 7

ค่าความเที่ยงของมาตรวัดรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางลบแยกเป็นรายมิติ (N = 100)

มิติ	จำนวนข้อ	ค่าสัมประสิทธิ์ความคงที่ภายในแบบแอลฟา
1. มิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ	39 ข้อ	.90
2. มิติแห่งความสม่ำเสมอ	40 ข้อ	.96
3. มิติแห่งความทั่วไป	40 ข้อ	.98

เนื่องจากสถานการณ์ทางบวกและทางลบนี้ได้มีมากเกินไปจึงศึกษาต่อเพื่อลดจำนวนเท่าที่จะนำไปใช้สำรวจการรับรู้สถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบที่ระบุในมาตรวัดรูปแบบของการอธิบายสาเหตุกับนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 70 คน โดยให้นิสิตประเมินการรับรู้บนมาตรวัด 10 คะแนน ตั้งแต่ 1 – 10 โดยรับรู้ว่าเป็นลบ = 1 จนถึงรับรู้ว่าเป็นบวก = 10 และคัดเลือกสถานการณ์ทางบวกที่มีคะแนนรวมมากที่สุด 5 อันดับแรกและสถานการณ์ทางลบที่มีคะแนนรวมน้อยที่สุด 5 อันดับแรกด้านละ 5 สถานการณ์ แล้วจึงคำนวณค่า CITC กำหนดระดับนัยสำคัญที่ .05 สถานการณ์ทางบวกมีค่าสัมประสิทธิ์ความคงที่ภายในแบบแอลฟาเท่ากับ .89 ส่วนสถานการณ์ทางลบมีค่าสัมประสิทธิ์ความคงที่ภายในแบบแอลฟาเท่ากับ .91 และเพื่อให้สะดวกในการเก็บข้อมูลผู้วิจัยจึงคัดเลือกสถานการณ์ที่มีค่า CITC สูงสุด 3 อันดับแรกของแต่ละด้านทั้งสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ รวมสถานการณ์ที่นำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริง 24 สถานการณ์

2. มาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัย

2.1 มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) วัชรภรณ์ เฟ่งจิต (2543) แปลและพัฒนาจากมาตรของ Pavot และ Diener (1993) มีข้อกระทงจำนวน 5 ข้อ ให้ประมาณค่า 5 ระดับ โดยไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 1, ไม่เห็นด้วย = 2, เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆ กัน = 3, เห็นด้วย = 4 และเห็นด้วยอย่างยิ่ง = 5 วัชรภรณ์ เฟ่งจิตได้นำมาตรดังกล่าวไปหาคุณภาพโดยให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คนตอบ ทดสอบสถิติที่วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำโดยเรียงคะแนนจากการตอบมาตรทั้งหมด ตั้งแต่คะแนนสูงสุดไปยังต่ำสุด แล้วแยกผู้ที่ได้คะแนนสูงสุดร้อยละ 27 และผู้ที่ได้คะแนนต่ำสุดร้อยละ 27 พบว่า ข้อกระทงทั้งหมดผ่านการวิเคราะห์ นอกจากนั้นเมื่อคำนวณค่า CITC พบว่าข้อกระทงทั้งหมดผ่านการวิเคราะห์เช่นกัน โดยมีค่าแอลฟา .71

2.2 มาตรการวัดความพึงพอใจในชีวิต 4 ด้านย่อย ผู้วิจัยกำหนดด้านย่อยของชีวิตที่จะใช้ในการวิจัย 4 ด้าน ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิตการเรียน ความพึงพอใจในความสัมพันธ์กับเพื่อน ความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว และความพึงพอใจในสุขภาพร่างกาย ได้พัฒนามาตรทั้ง 4 ด้านตามขั้นตอนดังนี้

2.2.1 สอบถามความเชื่อจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2-4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 50 คน เกี่ยวกับปัจจัยที่นิสิตเชื่อว่ามีผลสำคัญในชีวิตด้านต่างๆ ที่กำหนด ด้วยคำถาม เช่น “ชีวิตการเรียนที่ท่านพึงพอใจ หรือชีวิตการเรียนในอุดมคติที่ท่านอยากให้เป็นจะต้องประกอบด้วยลักษณะใดบ้าง” ให้กลุ่มตัวอย่างตอบเป็นรายชื่อ และกลุ่มตัวอย่างตอบในลักษณะเดียวกับการสอบถามความเชื่อด้านอื่นๆ

2.2.2 นำความเชื่อแต่ละด้านของชีวิตมาจัดไว้ด้วยกันเป็นกลุ่มเรียงลำดับตามความถี่ของคำตอบจากมากที่สุดไปน้อยที่สุด จากนั้นจึงคัดเลือกข้อความพึงพอใจที่มีความถี่สะสมประมาณร้อยละ 75 มาใช้ โดยความพึงพอใจในชีวิตการเรียนมีจำนวน 10 ปัจจัย ความพึงพอใจในความสัมพันธ์กับเพื่อน มี 10 ปัจจัย ความพึงพอใจในชีวิตครอบครัวมี 7 ปัจจัย และความพึงพอใจในสุขภาพร่างกายมี 3 ปัจจัย

2.2.3 รวบรวมและคัดเลือกปัจจัยที่มีความสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิต 4 ด้านย่อยแล้วมาเขียนเป็นข้อกระทงเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความเหมาะสมด้านเนื้อหาและการใช้ภาษา และปรับปรุงแก้ไขข้อกระทงตามคำแนะนำ

2.2.4 นำปัจจัยดังกล่าวมาใช้สร้างมาตรวัดที่มี 4 มาตรย่อย ให้ผู้ตอบตอบแบบมาตรรวมการประมาณค่า 5 ช่วง จาก 1 ไม่พึงพอใจอย่างยิ่ง ไปจนถึง 5 พึงพอใจอย่างยิ่ง

2.2.5 นำมาตรทั้ง 4 มาตรให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คนตอบ นำคำตอบมาหาค่า CITC ของมาตรย่อยแต่ละมาตรคัดเลือกเฉพาะข้อกระทงที่มีสหสัมพันธ์กับข้อกระทงอื่นๆ ในมาตรอย่างมีนัยสำคัญมาใช้จริง ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้

1. มาตรการวัดความพึงพอใจในชีวิตด้านการเรียน พบว่าข้อกระทงทั้ง 10 ข้อ มีค่า CITC มีนัยสำคัญทุกข้อ และมีค่าแอลฟา .81
2. มาตรการวัดความพึงพอใจในชีวิตด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน พบว่า ข้อกระทงทั้ง 10 ข้อ มีค่า CITC มีนัยสำคัญทุกข้อ และมีค่าแอลฟา .90
3. มาตรการวัดความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว พบว่า ข้อกระทงทั้ง 7 ข้อ มีค่า CITC มีนัยสำคัญทุกข้อ และมีค่าแอลฟา .90

4. มาตรการวัดความพึงพอใจในชีวิตด้านสุขภาพร่างกาย พบว่า ข้อกระทง ทั้ง 3 ข้อมีค่า CITC มีนัยสำคัญทุกข้อ และมีค่าแอลฟา .77

2.3 มาตรการวัดความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ แปลและพัฒนาโดยสาริณี วิเศษสร (2540) จากมาตรของ Watson และคณะ (1988) มีข้อกระทงจำนวน 30 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 15 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 15 ข้อ ประเมินค่าบนมาตร 5 ระดับ โดยรู้สึกน้อยมากหรือแทบไม่รู้สึกเลย = 1, รู้สึกน้อย = 2, รู้สึกปานกลาง = 3, รู้สึกค่อนข้างมาก = 4 และ รู้สึกมากที่สุด = 5

มาตรการวัดความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบนี้ สาริณี วิเศษสร (2540) หาคุณภาพ โดยให้นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 75 คนตอบ จัดเรียงคะแนนของกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่คะแนนสูงสุดไปยังคะแนนต่ำสุด แล้วแยกผู้ที่ได้คะแนนสูงสุดร้อยละ 27 เป็นกลุ่มสูง ผู้ที่ได้คะแนนต่ำสุดร้อยละ 27 เป็นกลุ่มต่ำ ทดสอบสถิติที่ระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ปรากฏว่าข้อกระทงทุกข้อผ่านการคัดเลือก และเมื่อวิเคราะห์ค่า CITC ข้อกระทงผ่านการวิเคราะห์ทุกข้อเช่นกัน โดยข้อกระทงใน มาตรการวัดความรู้สึกทางบวกและทางลบมีค่าแอลฟา .91 และ .86 ตามลำดับ จากนั้นได้วิเคราะห์ความตรงของมาตรการวัดความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบโดยใช้วิธีการหาความตรงร่วมสมัยระหว่างมาตรการวัดความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบกับมาตรการวัดอารมณ์ (Affectometer 2) ของ Kammann และ Flett (1983 อ้างถึงใน สาริณี วิเศษสร) พบว่ามาตรทั้ง 2 มาตรมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวก .69 ที่ระดับนัยสำคัญที่ .001

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือราชการจากคณะจิตวิทยาถึงคณบดีหรือรองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิต ทั้ง 18 คณะ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วจึงนำแบบสำรวจไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว โดยแจกแบบสำรวจให้กลุ่มตัวอย่างคนละ 1 ชุด ซึ่งในแบบสำรวจประกอบด้วยมาตรวัดรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ และมาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัย ผู้วิจัยใช้เวลาในการรวบรวมแบบสอบถามประมาณ 30 วัน

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อความเข้าใจตรงกันในการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์ต่างๆ

แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	หมายถึง จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
M	หมายถึง ค่ามัชฌิมเลขคณิต
SD	หมายถึง ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
MD	หมายถึง ค่ามัธยฐาน
r	หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
B	หมายถึง สัมประสิทธิ์ความถดถอย
β	หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยมาตรฐาน
$SE B$	หมายถึง ค่าคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ B
R	หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R^2	หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจ
t	หมายถึง ค่าที่ได้จากการทดสอบด้วยสูตร t -independent test โดยคำนวณแบบไม่แยก ความแปรปรวน
t	หมายถึง ค่าที่ได้จากการทดสอบด้วยสูตร t -independent test โดยคำนวณแบบแยก ความแปรปรวน
X_1	หมายถึง คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ
X_2	หมายถึง คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติความสม่ำเสมอ
X_3	หมายถึง คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติความทั่วไป
X_4	หมายถึง คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ
X_5	หมายถึง คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติความสม่ำเสมอ
X_6	หมายถึง คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติความทั่วไป
Y	หมายถึง คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย
Y'	หมายถึง คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยที่ได้จากการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 369 คน เป็นเพศชาย 141 คน คิดเป็นร้อยละ 38.20 เพศหญิง 228 คน คิดเป็นร้อยละ 61.80

เมื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามกลุ่มคณะวิชาที่กำลังศึกษา พบว่า เป็นผู้ที่กำลังศึกษาในกลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ 88 คน คิดเป็นร้อยละ 23.85 กลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 119 คน คิดเป็นร้อยละ 32.25 กลุ่มคณะวิชาสังคมศาสตร์ 130 คน คิดเป็นร้อยละ 35.23 และกลุ่มคณะวิชามนุษยศาสตร์ 32 คน คิดเป็นร้อยละ 8.67

เมื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามระดับรายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว พบว่า มีกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวต่ำกว่า 10,000 บาท 42 คน คิดเป็นร้อยละ 11.38 รายได้เฉลี่ย 10,001 – 30,000 บาท 78 คน คิดเป็นร้อยละ 21.14 รายได้เฉลี่ย 30,001 – 50,000 บาท 85 คน คิดเป็นร้อยละ 23.04 รายได้เฉลี่ย 50,001 – 100,000 บาท 89 คน คิดเป็นร้อยละ 24.12 รายได้เฉลี่ย 100,001 – 200,000 บาท 40 คน คิดเป็นร้อยละ 10.84 และรายได้เฉลี่ย 200,001 บาทขึ้นไป 35 คน คิดเป็นร้อยละ 9.48 ดังตารางที่ 8

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8

สถานภาพและข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง (N = 369)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	141	38.20
หญิง	228	61.80
2. กลุ่มคณะวิชา		
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	88	23.85
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	119	32.25
สังคมศาสตร์	130	35.23
มนุษยศาสตร์	32	8.67
3. รายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	42	11.38
10,000 – 30,000 บาท	78	21.14
30,001 – 50,000 บาท	85	23.04
50,001 – 100,000 บาท	89	24.12
100,001 – 200,000 บาท	40	10.84
200,001 บาทขึ้นไป	35	9.48

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และ ข้อที่ 6

ทดสอบความแตกต่างของค่ามัธยฐานและอันดับของความสุขเชิงอัตวิสัยระหว่างนิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกในลักษณะมองโลกในแง่ดีและนิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย การแบ่งนิสิตออกเป็น 2 กลุ่มนี้พิจารณาได้จากค่ามัธยฐานของคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในแต่ละมิติ ถ้านิสิตได้คะแนนการอนุมานสาเหตุทุกมิติต่ำกว่าค่ามัธยฐานของมิตินั้น จะถือว่าเป็นผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย แต่ถ้านิสิตได้คะแนนการอนุมานสาเหตุทุกมิติสูงกว่าค่ามัธยฐานของมิตินั้นจะถือว่าเป็นผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดี

ส่วนการทดสอบความแตกต่างของค่ามัธยฐานเลขคณิตของความสุขเชิงอัตวิสัยระหว่าง
 นิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางลบในลักษณะมองโลกในแง่ดีและนิสิตที่มีรูปแบบการ
 อธิบายสถานการณ์ทางลบในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย การแบ่งนิสิตออกเป็น 2 กลุ่มนี้พิจารณา
 ได้จากค่ามัธยฐานของคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบในแต่ละมิติ ถ้านิสิตได้
 คะแนนการอนุมานสาเหตุทุกมิติต่ำกว่าค่ามัธยฐานของมิตินั้น จะถือว่าเป็นผู้ที่มีรูปแบบการอธิบาย
 ในลักษณะมองโลกในแง่ดี แต่ถ้านิสิตได้คะแนนการอนุมานสาเหตุทุกมิติสูงกว่าค่ามัธยฐานของ
 มิตินั้นจะถือว่าเป็นผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย

ตารางที่ 9

จำนวนตัวอย่างจำแนกตามค่ามัธยฐานของคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวก

คะแนน มิติ	น้อยกว่าค่ามัธยฐาน	เท่ากับค่ามัธยฐาน	มากกว่าค่ามัธยฐาน
แหล่งกำเนิดของสาเหตุ (MD = 5.25)	173	25	171
ความสม่ำเสมอ	175	19	175
ความทั่วไป (MD = 4.83)	183	11	175

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10

จำนวนตัวอย่างจำแนกตามค่ามัธยฐานของคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบ

คะแนน มิติ	น้อยกว่าค่ามัธยฐาน	เท่ากับค่ามัธยฐาน	มากกว่าค่ามัธยฐาน
แหล่งกำเนิดของสาเหตุ (MD = 4.83)	176	24	169
ความสม่ำเสมอ	183	9	177
ความทั่วไป (MD = 4.33)	182	8	179

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11

การจำแนกกลุ่มตัวอย่าง โดยพิจารณาเฉพาะผู้ที่ได้คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวก
ในแต่ละมิติน้อยหรือมากกว่าค่ามัธยฐาน

คะแนน มิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ (MD = 5.25)	คะแนน มิติความสม่ำเสมอ (MD = 5.50)	คะแนน มิติความทั่วไป (MD = 4.83)	
		น้อยกว่าค่ามัธยฐาน	มากกว่าค่ามัธยฐาน
น้อยกว่าค่ามัธยฐาน	น้อยกว่าค่ามัธยฐาน	108 ^ก	21
	มากกว่าค่ามัธยฐาน	15	15
มากกว่าค่ามัธยฐาน	น้อยกว่าค่ามัธยฐาน	19	14
	มากกว่าค่ามัธยฐาน	22	105 ^ข

หมายเหตุ

^ก หมายถึง นิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย

^ข หมายถึง นิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกในลักษณะมองโลกในแง่ดี

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12

การจำแนกกลุ่มตัวอย่าง โดยพิจารณาเฉพาะผู้ที่ได้คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบ
ในแต่ละมิติน้อยหรือมากกว่าค่ามัธยฐาน

คะแนน มิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ ($MD = 4.83$)	คะแนน มิติความสม่ำเสมอ ($MD = 4.92$)	คะแนน มิติความทั่วไป ($MD = 4.33$)	
		น้อยกว่าค่ามัธยฐาน	มากกว่าค่ามัธยฐาน
น้อยกว่าค่ามัธยฐาน	น้อยกว่าค่ามัธยฐาน	108 ^ค	16
	มากกว่าค่ามัธยฐาน	14	28
มากกว่าค่ามัธยฐาน	น้อยกว่าค่ามัธยฐาน	27	16
	มากกว่าค่ามัธยฐาน	18	102 ^ง

หมายเหตุ

^ค หมายถึง นิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกในลักษณะมองโลกในแง่ดี

^ง หมายถึง นิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย

การศึกษาความแตกต่างของค่ามัธยฐานและอันดับของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย ผลการวิเคราะห์พบว่า นิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกในลักษณะมองโลกในแง่ดี ($M = 3.78, SD = 0.42$) มีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่านิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย ($M = 3.56, SD = 0.37$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $t(211) = 3.96, p = .000$ (หนึ่งหาง) ดังตารางที่ 13 และนิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางลบในลักษณะมองโลกในแง่ดี ($M = 3.69, SD = 0.45$) มีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่านิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางลบในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย

($M = 3.35$, $SD = 0.66$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $t(175.38) = 4.39$, $p = .000$ (หนึ่งหาง) ดังตารางที่ 14

ตารางที่ 13

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่ามัธยฐานเลขคณิตของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย (Y) ระหว่างนิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกแตกต่างกัน

รูปแบบของการอธิบาย	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
มองโลกในแง่ดี	105	3.78	0.42	3.96***	.000
มองโลกในแง่ร้าย	108	3.56	0.37		

*** $p < .001$, หนึ่งหาง.

ตารางที่ 14

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่ามัธยฐานเลขคณิตของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย (Y) ระหว่างนิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางลบแตกต่างกัน

รูปแบบของการอธิบาย	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
มองโลกในแง่ดี	108	3.69	0.45	4.39***	.000
มองโลกในแง่ร้าย	102	3.35	0.66		

หมายเหตุ

ค่า t ที่ขีดเส้นใต้คำนวณโดยแยกความแปรปรวน (Equal variance not assumed)

*** $p < .001$, หนึ่งหาง.

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 - 4 และข้อที่ 7 - 9

การศึกษาความสัมพันธ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกและคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติต่างๆกับคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย ดังตารางที่ 15 พบว่า เมื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ พบว่า ตัวแปรคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ ตัวแปรคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติความสม่ำเสมอ ตัวแปรคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติความทั่วไป ตัวแปรคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ ตัวแปรคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติความสม่ำเสมอ และตัวแปรคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติความทั่วไป ไม่มีตัวแปรใดที่มีค่าสหสัมพันธ์เกิน .80 นอกจากนี้ตัวแปรที่มีค่าปัจจัยปรับตามความแปรปรวนเพื่อ (variance inflation factor หรือ VIF) น้อยกว่า 5.3 และมีค่าดัชนีเงื่อนไข (condition index) น้อยกว่า 30 ดังนั้นตัวแปรอิสระทั้ง 6 ตัวแปรจึงเป็นอิสระจากกัน ไม่ทำให้เกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงพหุ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $r(367) = .15, p < .01$ (หนึ่งหาง) คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติความสม่ำเสมอมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $r(367) = .14, p < .01$ (หนึ่งหาง) และคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติความทั่วไปมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $r(367) = .11, p < .05$ (หนึ่งหาง)

นอกจากนี้ยังพบว่าคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $r(367) = -.15, p < .01$ (หนึ่งหาง) คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติความสม่ำเสมอมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $r(367) = -.12, p < .01$ (หนึ่งหาง) และคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติความทั่วไปมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $r(367) = -.13, p < .01$ (หนึ่งหาง)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ และตัวแปรตาม (N = 369)

ตัวแปร	M	SD	X1	X2	X3	X4	X5	X6	Y
X1	5.15	0.82	(.82)						
X2	5.36	0.89	.73***	(.87)					
X3	4.77	1.05	.55***	.63***	(.89)				
X4	4.71	0.88	.46***	.34***	.28***	(.81)			
X5	4.81	1.07	.30***	.47***	.36***	.50***	(.89)		
X6	4.35	1.14	.24***	.28***	.54***	.47***	.60***	(.91)	
Y	3.58	0.38	.15**	.14**	.11*	-.15**	-.12**	-.13**	(.96)

หมายเหตุ

ตัวเลขในวงเล็บที่เส้นทะแยงมุม คือ ค่าสัมประสิทธิ์ความคงที่ภายในแบบแอลฟาของแต่ละมาตรา

X1 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ

X2 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติความสม่ำเสมอ

X3 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติความทั่วไป

X4 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ

X5 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติความสม่ำเสมอ

X6 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติความทั่วไป

Y หมายถึง คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย

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

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 16

เมตริกสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ และตัวแปรตาม (N = 369)

ตัวแปร	X1	X2	X3	X4	X5	X6	Y
X1	(.70)						
X2	.73***	(.67)					
X3	.55***	.63***	(.70)				
X4	.46***	.34***	.28***	(.73)			
X5	.30***	.47***	.36***	.50***	(.67)		
X6	.24***	.28***	.54***	.47***	.60***	(.62)	
Y	.15**	.14**	.11*	-.15**	-.12**	-.13**	(.67)

หมายเหตุ

X1 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ

X2 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติความสม่ำเสมอ

X3 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติความทั่วไป

X4 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ

X5 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติความสม่ำเสมอ

X6 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติความทั่วไป

ตัวแปรในวงเล็บในเส้นทแยงมุม หมายถึง ค่า measure of sampling adequacy หรือ

MSA ของตัวแปรแต่ละตัว

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

ตอนที่ 4 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 5

ในการทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยในสถานการณ์ทางบวก คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ ($\beta = .09, p > .05$) มิติความสม่ำเสมอ ($\beta = .07, p > .05$) และมิติความทั่วไป ($\beta = .01, p > .05$) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณกับความสุขเชิงอัตวิสัยเท่ากับ .16 ($p < .05$) ซึ่งอธิบายความแปรปรวนของคะแนนความสุขเชิงอัต

วิจัยได้ร้อยละ 2 ($p < .05$) ดังตารางที่ 17 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวทำนายเหล่านี้นำมาสร้างเป็นสมการทำนายคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยได้ดังนี้

$$Y' = .09X_1 + .07X_2 + .01X_3$$

ตารางที่ 17

การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณโดยมี Y เป็นตัวแปรเกณฑ์ ใช้วิธีการใส่ตัวแปรทำนายพร้อมกัน (enter) ($N = 369$)

ตัวแปร	r	B	$SE B$	β	R	R^2
X1	.15**	0.06	0.05	.09	.16*	.02
X2	.14**	0.04	0.05	.07		
X3	.11*	0.01	0.03	.01		

หมายเหตุ

X1 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ

X2 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติความสม่ำเสมอ

X3 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติความทั่วไป

Y หมายถึง คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย

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

ตอนที่ 5 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 10

ในการทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยในสถานการณ์ทางลบ คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ ($\beta = -.11, p > .05$) มิติความสม่ำเสมอ ($\beta = -.04, p > .05$) และมิติความทั่วไป ($\beta = -.05, p > .05$) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณกับความสุขเชิงอัตวิสัยเท่ากับ .17 ($p < .05$) ซึ่งอธิบายความแปรปรวนของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยได้ร้อยละ 3 ($p < .05$) ดังตารางที่ 18 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวทำนายเหล่านี้นำมาสร้างเป็นสมการทำนายคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยได้ดังนี้

$$Y' = -.11X_4 - .04X_5 - .05X_6$$

ตารางที่ 18

การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณโดยมี Y เป็นตัวแปรเกณฑ์ ใช้วิธีการใส่ตัวแปรทำนายพร้อมกัน (enter) (N = 369)

ตัวแปร	r	B	SE B	β	R	R ²
X4	-.15**	-0.06	0.04	-.11	.17*	.03
X5	-.12**	-0.02	0.03	-.04		
X6	-.13**	-0.02	0.03	-.05		

หมายเหตุ

X4 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ

X5 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติความสม่ำเสมอ

X6 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติความทั่วไป

Y หมายถึง คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย

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

ตอนที่ 6 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 11

ในการทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยในสถานการณ์ทางบวกและทางลบร่วมกัน คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ ($\beta = .16, p > .05$) มิติความสม่ำเสมอ ($\beta = .12, p > .05$) และมิติความทั่วไป ($\beta = .09, p > .05$) คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ ($\beta = -.20, p < .01$) มิติความสม่ำเสมอ ($\beta = -.11, p > .05$) และมิติความทั่วไป ($\beta = -.09, p > .05$) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณกับความสุขเชิงอัตวิสัยเท่ากับ .32 ($p < .001$) ซึ่งอธิบายความแปรปรวนของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยได้ร้อยละ 10 ($p < .05$) ดังตารางที่ 19 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวทำนายเหล่านี้ นำมาสร้างเป็นสมการทำนายคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยได้ดังนี้

$$Y' = .16X_1 + .12X_2 + .09X_3 - .20X_4 - .11X_5 - .09X_6$$

ตารางที่ 19

การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณโดยมี Y เป็นตัวแปรเกณฑ์ ใช้วิธีการใส่ตัวแปรทำนายพร้อมกัน (enter) (N = 369)

ตัวแปร	M	SD	r	B	SE B	β	R	R ²
X1	5.15	0.82	.15**	0.10	0.05	.16	.32***	.10
X2	5.36	0.89	.14**	0.07	0.05	.12		
X3	4.77	1.05	.11*	0.04	0.04	.09		
X4	4.71	0.88	-.15**	-0.11	0.04	-.20**		
X5	4.80	1.07	-.12**	-0.05	0.03	-.11		
X6	4.35	1.14	-.13**	-0.04	0.03	-.09		

หมายเหตุ

X1 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ

X2 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติความสม่ำเสมอ

X3 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติความทั่วไป

X4 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ

X5 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติความสม่ำเสมอ

X6 หมายถึง คะแนนการอนุমানสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติความทั่วไป

Y หมายถึง คะแนนความสุขเชิงอัตวิสัย

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

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานทั้งหมดนั้น ผู้วิจัยขอสรุปผลการทดสอบสมมติฐานแต่ละข้อ ดังแสดงในตารางที่ 19

ตารางที่ 20

สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

ข้อ	สมมติฐาน	ผลการวิจัย
1	ในสถานการณ์ทางบวกผู้ที่มีรูปแบบการอนุมานสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบการอนุมานสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย	สนับสนุนสมมติฐาน $t(211) = 3.96, p = .000$ (หนึ่งหาง)
2	ในสถานการณ์ทางบวกคะแนนรูปแบบการอนุมานสาเหตุในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความสุขเชิงอัตวิสัย	สนับสนุนสมมติฐาน $r(367) = .15, p < .01$ (หนึ่งหาง)
3	ในสถานการณ์ทางบวกคะแนนรูปแบบการอนุมานสาเหตุในมิติความสม่ำเสมอมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความสุขเชิงอัตวิสัย	สนับสนุนสมมติฐาน $r(367) = .14, p < .01$ (หนึ่งหาง)
4	ในสถานการณ์ทางบวกคะแนนรูปแบบการอนุมานสาเหตุในมิติความทั่วไปมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความสุขเชิงอัตวิสัย	สนับสนุนสมมติฐาน $r(367) = .11, p < .05$ (หนึ่งหาง)

ชื่อ	สมมติฐาน	ผลการวิจัย
5	<p>ในสถานการณ์ทางบวกคะแนนของรูปแบบการอนุমানสาเหตุในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคลได้</p>	<p>สนับสนุนสมมติฐานเพียงบางส่วน</p> <p>$R = .16, p < .05$</p> <p>$R^2 = .02, p < .05$</p> <p>มิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ ($\beta = .09, ns$)</p> <p>มิติความสม่ำเสมอ ($\beta = .07, ns$)</p> <p>มิติความทั่วไป ($\beta = .01, ns$)</p>
6	<p>ในสถานการณ์ทางลบผู้ที่มีรูปแบบการอนุমানสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบการอนุমানสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย</p>	<p>สนับสนุนสมมติฐาน</p> <p>$t(175.38) = 4.39, p = .000$ (หนึ่งหาง)</p>
7	<p>ในสถานการณ์ทางลบคะแนนรูปแบบการอนุমানสาเหตุในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุมีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับความสุขเชิงอัตวิสัย</p>	<p>สนับสนุนสมมติฐาน</p> <p>$r(367) = -.15, p < .01$ (หนึ่งหาง)</p>
8	<p>ในสถานการณ์ทางลบคะแนนรูปแบบการอนุমানสาเหตุในมิติความสม่ำเสมอมีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับความสุขเชิงอัตวิสัย</p>	<p>สนับสนุนสมมติฐาน</p> <p>$r(367) = -.12, p < .01$ (หนึ่งหาง)</p>
9	<p>ในสถานการณ์ทางลบคะแนนรูปแบบการอนุমানสาเหตุในมิติความทั่วไปมีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับความสุขเชิงอัตวิสัย</p>	<p>สนับสนุนสมมติฐาน</p> <p>$r(367) = -.13, p < .01$ (หนึ่งหาง)</p>

ชื่อ	สมมติฐาน	ผลการวิจัย
10	<p>ในสถานการณ์ทางลบคะแนนของรูปแบบการอนุমানสาเหตุในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคลได้</p>	<p>สนับสนุนสมมติฐานเพียงบางส่วน</p> <p>$R = .17, p < .05$</p> <p>$R^2 = .03, p < .05$</p> <p>มิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ ($\beta = -.11, ns$)</p> <p>มิติความสม่ำเสมอ ($\beta = -.04, ns$)</p> <p>มิติความทั่วไป ($\beta = -.05, ns$)</p>
11	<p>คะแนนของรูปแบบการอนุমানสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไป และคะแนนของรูปแบบการอนุমানสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคลได้</p>	<p>สนับสนุนสมมติฐานเพียงบางส่วน</p> <p>$R = .32, p < .001$</p> <p>$R^2 = .10, p < .05$</p> <p><u>สถานการณ์ทางบวก</u></p> <p>มิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ ($\beta = .16, ns$)</p> <p>มิติความสม่ำเสมอ ($\beta = .12, ns$)</p> <p>มิติความทั่วไป ($\beta = .09, ns$)</p> <p><u>สถานการณ์ทางลบ</u></p> <p>มิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ ($\beta = -.20, p < .01$)</p> <p>มิติความสม่ำเสมอ ($\beta = -.11, ns$)</p> <p>มิติความทั่วไป ($\beta = -.09, ns$)</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบายและ ความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยขอ อภิปรายผลการวิจัยดังกล่าวโดยแบ่งเป็นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ความแตกต่างของค่ามัธยฐานเลขคณิตของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยระหว่าง นิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดี และนิสิตที่มีรูปแบบการ อธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย

จากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ได้ข้อสรุปว่านิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ ทางบวกในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่านิสิตที่มีรูปแบบการอธิบาย สถานการณ์ทางบวกในลักษณะมองโลกในแง่ร้ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ผลการวิจัยนี้อภิปรายผลได้ว่า นิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวก (เกี่ยวกับ สถานการณ์ชีวิตด้านการเรียน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านครอบครัว และด้านสุขภาพ) ใน ลักษณะมองโลกในแง่ร้ายนั้น เป็นผู้ซึ่งมีนิสัยในการอนุมานสาเหตุในลักษณะที่ว่าสาเหตุนั้นเกิด จากภายนอก ไม่สม่ำเสมอและเกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์ การอนุมานสาเหตุเช่นนี้จะมีผลทำให้นิสิต ผู้นั้นเกิดการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ในสถานการณ์ชีวิตด้านต่างๆ อากาที่แสดง ออกมาจะเป็นความบกพร่องด้านแรงจูงใจ ความบกพร่องด้านปัญญา และความบกพร่องด้าน อารมณ์ เช่น การสูญเสียการนับถือตนเอง เกิดการเสียดุลทางปัญญา เกิดความเศร้า วิตกกังวล ไม่ เป็นมิตร เป็นเหตุให้ความสุขเชิงอัตวิสัยลดน้อยลง แตกต่างจากนิสิตที่มีรูปแบบการอธิบาย สถานการณ์ทางบวกในแง่ดีซึ่งจะอนุมานสาเหตุว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง สาเหตุนั้นมี ความสม่ำเสมอ และเกิดการแผ่ขยายไปยังสถานการณ์อื่นๆด้วย ซึ่งจะไม่เกิดอาการช่วยตนเอง ไม่ได้จึงไม่กระทบกับความสุขเชิงอัตวิสัย

จากผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 สอดคล้องกับงานวิจัยของ Needles และ Abramson (1990) ศึกษาพบว่า กลุ่มผู้ร่วมการทดลองที่อนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติ สม่ำเสมอและมีทิศทางไป (อนุมานสาเหตุในแง่ดี) และประสบกับสถานการณ์ทางบวกที่สำคัญ เพิ่มขึ้นมีคะแนนความซึมเศร้าที่คงเหลืออยู่จากการวัดครั้งแรกน้อยที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่ม

อื่นๆ ในขณะที่ผู้ร่วมการทดลองที่อนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในรูปแบบที่ตรงข้าม (อนุมานสาเหตุในแง่ร้าย) กลับไม่ได้ประโยชน์อะไรจากสถานการณ์ทางบวกเพราะพวกเขาไม่รับรู้อิทธิพลของสถานการณ์ทางบวก

จากสมมติฐานข้อที่ 6 ได้ข้อสรุปว่านิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางลบในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่านิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางลบในลักษณะมองโลกในแง่ร้ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงว่านิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางลบในลักษณะมองโลกในแง่ร้ายนั้น เป็นผู้ซึ่งมีนัยในการอนุมานสาเหตุสถานการณ์เหล่านี้ในลักษณะที่ว่าสาเหตุเหล่านั้นเกิดจากภายในหรือเกิดจากตัวบุคคลเอง สาเหตุเหล่านั้นมีความสม่ำเสมอและสามารถเกิดขึ้นได้ทั่วไป การอนุมานสาเหตุเช่นนี้จะมีผลทำให้ นิสิตผู้นั้นเกิดการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ในสถานการณ์ชีวิตด้านต่างๆ เป็นเหตุให้มีความสุขเชิงอัตวิสัยลดน้อยลง แตกต่างกับนิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางลบในลักษณะมองโลกในแง่ดีซึ่งมีนัยการอนุมานสาเหตุว่าสถานการณ์เหล่านี้เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น ไม่สม่ำเสมอ และเป็นความจำเพาะ ซึ่งการอนุมานสาเหตุลักษณะเช่นนี้ไม่ทำให้นิสิตเกิดอาการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ นิสิตไม่สูญเสียการนับถือตนเอง ไม่เกิดอารมณ์ซึมเศร้าหรือเกิดความวิตกกังวล ทำให้นิสิตผู้นั้นมีความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่านิสิตที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย

จากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 6 มีลักษณะใกล้เคียงกับงานวิจัยของ Peterson และคณะ (1988) พบว่าผู้ร่วมการทดลองที่อนุมานสาเหตุของสถานการณ์ทางลบด้วยสาเหตุที่สม่ำเสมอสาเหตุทั่วไป และสาเหตุภายใน (อนุมานสาเหตุในแง่ร้าย) เมื่ออายุ 25 ปี ในเวลาต่อมาผู้ร่วมการทดลองได้รับการตรวจสุขภาพอีกทุกๆ 5 ปีจนกระทั่งอายุ 60 ปีมีสุขภาพที่แย่กว่าผู้ชายที่อนุมานสาเหตุด้วยสาเหตุที่ไม่สม่ำเสมอ สาเหตุจำเพาะ และสาเหตุภายนอก (อนุมานสาเหตุในแง่ดี) นอกจากนี้งานวิจัยของ Martin-Krumm และคณะ (2003) พบว่าผู้ที่อนุมานสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีความก้าวหน้าในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลเมื่อทดสอบหลังได้รับผลบ่อนกลับว่า ประสบความล้มเหลวมากกว่าจากผู้ที่อนุมานสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ร้ายอย่างมีนัยสำคัญ

ด้วย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกในมิติต่างๆ กับ ความสุขเชิงอัตวิสัย

จากผลการวิจัยสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่าคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $r(367) = .15, p < .01$ (หนึ่งหาง) แสดงว่านิสิตที่ได้คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุสูง (อนุมานสาเหตุว่าเกิดมาจากภายใน) จะมีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่านิสิตที่ได้คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดต่ำ (อนุมานสาเหตุว่ามาจากภายนอก) เนื่องจากการอนุมานสาเหตุในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุจะเกี่ยวข้องกับการนับถือตนเองของนิสิต หากนิสิตอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกว่าเกิดมาจากตนเองก็จะทำให้เกิดความนับถือตนเองมากทำให้ส่งผลต่อระดับความสุขเชิงอัตวิสัยที่เพิ่มขึ้นด้วย แตกต่างจากนิสิตที่อนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกว่าเกิดจากสิ่งภายนอกซึ่งทำให้สูญเสียการนับถือตนเองจึงทำให้มีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยที่ต่ำ

จากผลการวิจัยสมมติฐานข้อที่ 3 พบว่าคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติความสม่ำเสมอมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $r(367) = .14, p < .01$ (หนึ่งหาง) แสดงว่านิสิตที่ได้คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติความสม่ำเสมอสูง (อนุมานสาเหตุว่ามีความสม่ำเสมอ) มีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงเช่นกัน เนื่องจากการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกว่ามีความสม่ำเสมอ ทำให้เกิดการคาดหวังว่าสาเหตุนั้นจะเกิดขึ้นกับเขาอย่างต่อเนื่อง ถาวรข้ามเวลา ทำให้เขาเกิดความรู้สึกทางบวกมากกว่านิสิตที่มีคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติความสม่ำเสมอต่ำ (อนุมานสาเหตุว่าเป็นความไม่สม่ำเสมอ) เพราะพวกเขาคาดหวังว่าในอนาคตจะไม่สามารถควบคุมสาเหตุของสถานการณ์ได้

จากผลการวิจัยสมมติฐานข้อที่ 4 พบว่าคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติความทั่วไปมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $r(367) = .11, p < .05$ (หนึ่งหาง) สรุปได้ว่านิสิตที่ได้คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติความทั่วไปสูง (อนุมานสาเหตุว่าเป็นความทั่วไป) มีความสุขเชิงอัตวิสัยสูง เนื่องจากนิสิตเกิดความคาดหวังว่าสาเหตุนั้นจะแผ่ขยายไปยังสถานการณ์อื่นๆ ด้วย ทำให้นิสิตเกิดแรงจูงใจในทางบวกเพราะพวกเขา มองว่าเขาสามารถควบคุมสาเหตุของสถานการณ์อื่นได้ แตกต่างจากนิสิตที่มีคะแนนการอนุมานสาเหตุในมิติความทั่วไปต่ำ (อนุมานสาเหตุว่าเป็นความจำเพาะ) เพราะเกิด

การคาดหวังว่าสาเหตุนั้นเกิดขึ้นเฉพาะบางสถานการณ์ทำให้เกิดความบกพร่องทางด้านแรงจูงใจ ต่อสิ่งต่างๆ และความบกพร่องด้านอารมณ์รวมถึงความซึมเศร้าด้วย

สอดคล้องกับงานวิจัยของ Cheng และ Furnham (2001) ซึ่งพบว่ารูปแบบการอนุมาน สาเหตุสถานการณ์ทางบวกทั้ง 3 มิติ (มิติภายใน มิติสม่ำเสมอ และมิติทั่วไป) สัมพันธ์กับความ สุขอย่างมีนัยสำคัญ

ตอนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางลบในมิติต่างๆ กับ ความสุขเชิงอัตวิสัย

จากผลการวิจัยสมมติฐานข้อที่ 7 พบว่าคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบใน มิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $r(367) = -.15, p < .01$ (หนึ่งหาง) แสดงว่านิสิตที่ได้คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบ ในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุสูง (อนุมานสาเหตุว่าเกิดมาจากภายใน) จะมีคะแนนความสุขเชิงอัต วิสัยต่ำ เนื่องจากการอนุมานสาเหตุในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุจะเกี่ยวข้องกับการนับถือตนเอง ดังที่กล่าวมาข้างต้น หากนิสิตอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบว่าเกิดมาจากตนเองก็จะทำให้ สูญเสียการนับถือตนเองมาก ส่งผลต่อระดับความสุขเชิงอัตวิสัยด้วย แตกต่างจากนิสิตที่ได้ คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุต่ำ (อนุมานสาเหตุว่า เกิดจากสิ่งภายนอก) ซึ่งจะไม่เกิดอาการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้

จากผลการวิจัยสมมติฐานข้อที่ 8 พบว่าคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบใน มิติความสม่ำเสมอมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $r(367) = -.12, p < .01$ (หนึ่งหาง) แสดงว่านิสิตที่ได้คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติ ความสม่ำเสมอสูง (อนุมานสาเหตุว่ามีความสม่ำเสมอ) มีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยต่ำ เนื่องจา การอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบว่ามีความสม่ำเสมอ ทำให้เกิดการคาดหวังว่าสาเหตุนั้นจะ เกิดขึ้นกับเขาอย่างต่อเนื่อง ทำให้เขามีอารมณ์ซึมเศร้าซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของอาการการช่วย ตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ เมื่อความซึมเศร้าคงอยู่เป็นระยะเวลาอันยาวนานก็จะส่งผลต่อความสุข เชิงอัตวิสัยด้วย ส่วนนิสิตที่มีคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติความสม่ำเสมอต่ำ (อนุมานสาเหตุว่าเป็นความไม่สม่ำเสมอ) พวกเขาจะเกิดการรับรู้ว่าสาเหตุที่เกิดขึ้นมีระยะเวลา สั้น ถึงแม้จะเกิดความซึมเศร้า ไม่นานก็หายไป ดังนั้นจึงไม่น่าจะกระทบกับความสุขเชิงอัตวิสัย

จากผลการวิจัยสมมติฐานข้อที่ 9 พบว่าคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบใน มิติความทั่วไปมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $r(367) =$

-13, $p < .01$ (หนึ่งหาง) สรุปได้ว่านิสิตที่ได้คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติความทั่วไปสูง (อนุมานสาเหตุว่าเป็นความทั่วไป) มีความสุขเชิงอัตวิสัยต่ำ ส่วนนิสิตที่ได้คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติความทั่วไปต่ำ (อนุมานสาเหตุว่าเป็นความจำเพาะ) มีความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่า เนื่องจากนิสิตที่อนุมานสาเหตุว่ามีความทั่วไปเกิดความคาดหวังว่าสาเหตุนั้นจะแผ่ขยายไปยังสถานการณ์อื่นๆด้วย ทำให้นิสิตเกิดความบกพร่องด้านแรงจูงใจ ด้านอารมณ์ และด้านปัญญาที่จะแผ่ขยายไปทุกสถานการณ์ ส่วนนิสิตที่อนุมานสาเหตุว่าเป็นความจำเพาะจะไม่เกิดลักษณะดังกล่าว จึงไม่เกิดผลกระทบกับความสุขเชิงอัตวิสัย

จากผลการวิจัยสมมติฐานข้อที่ 7 – 9 สอดคล้องกับงานวิจัยของ Luten และคณะ (1997) ทำการศึกษาพบว่ารูปแบบการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบมิติสม่าเสมอ มิติทั่วไปสัมพันธ์กับความซึมเศร้าและความซึมเศร้าพบว่ามีสหสัมพันธ์กับอารมณ์ทางลบที่สูงและอารมณ์ทางบวกที่ต่ำ อีกทั้งมิติการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบแต่ละมิติคือมิติภายใน มิติสม่าเสมอ มิติทั่วไปมีสหสัมพันธ์กับอารมณ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญแต่ไม่มีนัยสำคัญกับอารมณ์ทางบวก

ตอนที่ 4 การทำนายความสุขเชิงอัตวิสัย

จากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 5 พบว่าตัวแปรทำนาย 3 ตัวแปรซึ่งได้แก่ คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่าเสมอ และมิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า ตัวแปรทำนายทั้ง 3 ตัวแปร มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณกับความสุขเชิงอัตวิสัยเท่ากับ .16 ($p < .05$) และตัวแปรอธิบายความแปรปรวนของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยได้ร้อยละ 2 ($p < .05$) ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Cheng และ Furnham (2001) ซึ่งทำการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุแบบเชิงชั้น พบว่ารูปแบบการอนุมานสาเหตุมิติสม่าเสมอและมิติภายในของสาเหตุของสถานการณ์ทางบวกทำนายความสุขได้อย่างมีนัยสำคัญ

จากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 10 พบว่าตัวแปรทำนาย 3 ตัวแปรซึ่งได้แก่ คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่าเสมอ และมิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตัวแปรทำนายทั้ง 3 ตัวแปร มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณกับความสุขเชิงอัตวิสัยเท่ากับ .17 ($p < .05$) และตัวแปรอธิบายความแปรปรวนของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยได้ร้อยละ 3 ($p < .05$) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Cheng และ Furnham (2001) คือการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณโดยใช้ การอนุมาน

สาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติสม่าเสมอ มิติทั่วไป และคะแนนองค์ประกอบรวม 3 มิติเป็นตัวทำนาย ความสุขเป็นตัวแปรตาม ปรากฏว่าสมการถดถอยมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 11 ตัวแปรทำนาย 6 ตัวแปรซึ่งได้แก่ คะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่าเสมอ มิติความทั่วไป และคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่าเสมอ มิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตัวแปรทำนายทั้ง 6 ตัวแปร มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณกับความสุขเชิงอัตวิสัยเท่ากับ .32 ($p < .001$) และตัวแปรอธิบายความแปรปรวนของคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยได้ร้อยละ 10 ($p < .05$) โดยตัวแปรคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุมีน้ำหนักในการทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอมาตรฐาน (β) เท่ากับ $-.20$ ($p < .01$) อภิปรายผลการวิจัยได้ว่าการที่ตัวแปรคะแนนการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางลบมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุมีน้ำหนักในการทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญเนื่องจากหากเป็นสถานการณ์ทางลบแล้วบุคคลอนุมานสาเหตุว่ามาจากภายในทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความนับถือตนเองและเกิดความรู้สึกทางลบด้วย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอนุমানสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกและการอนุমানสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางลบใน 3 มิติ คือ มิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปกับความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี
2. เพื่อสร้างสมการในการทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีโดยใช้รูปแบบการอนุমানสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกและการอนุমানสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปเป็นต้นทำนาย

สมมติฐานในการวิจัย

1. ในสถานการณ์ทางบวกผู้ที่มีรูปแบบการอนุমানสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบการอนุমানสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย
2. ในสถานการณ์ทางบวกคะแนนรูปแบบการอนุমানสาเหตุในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความสุขเชิงอัตวิสัย
3. ในสถานการณ์ทางบวกคะแนนรูปแบบการอนุমানสาเหตุในมิติความสม่ำเสมอมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความสุขเชิงอัตวิสัย
4. ในสถานการณ์ทางบวกคะแนนรูปแบบการอนุमानสาเหตุในมิติความทั่วไปมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความสุขเชิงอัตวิสัย
5. ในสถานการณ์ทางบวกคะแนนของรูปแบบการอนุमानสาเหตุในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคลได้
6. ในสถานการณ์ทางลบผู้ที่มีรูปแบบการอนุमानสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบการอนุमानสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย

7. ในสถานการณ์ทางลบคะแนนรูปแบบการอนุমানสาเหตุในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับความทุกข์เชิงอัตวิสัย
8. ในสถานการณ์ทางลบคะแนนรูปแบบการอนุमानสาเหตุในมิติความสม่ำเสมอ สหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับความทุกข์เชิงอัตวิสัย
9. ในสถานการณ์ทางลบคะแนนรูปแบบการอนุमानสาเหตุในมิติความทั่วไปมีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับความทุกข์เชิงอัตวิสัย
10. ในสถานการณ์ทางลบคะแนนของรูปแบบการอนุमानสาเหตุในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความทุกข์เชิงอัตวิสัยของบุคคลได้
11. คะแนนของรูปแบบของการอธิบายเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปและคะแนนของรูปแบบของการอธิบายเกี่ยวกับสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความทุกข์เชิงอัตวิสัยของบุคคลได้

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างชั้นสร้างเครื่องมือ

กลุ่มตัวอย่างชั้นสร้างเครื่องมือเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2-4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างในการสร้างเครื่องมือดังนี้

1.1 กลุ่มตัวอย่างในชั้นสร้างมาตรวัดรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ จำนวน 100 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างในชั้นสร้างมาตรความพึงพอใจในชีวิต 4 ด้านย่อย ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิตการเรียน ความพึงพอใจในความสัมพันธ์กับเพื่อน ความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว และความพึงพอใจในสุขภาพร่างกาย แบ่งเป็น

1.2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในชั้นสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยที่บุคคลเชื่อว่ามีผลสำคัญในด้านย่อย จำนวน 50 คน

1.2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการหาคุณภาพของมาตรความพึงพอใจในชีวิต 4 ด้านย่อย จำนวน 100 คน

2. กลุ่มตัวอย่างชั้นการศึกษาจริง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยสุ่มคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากคณะต่างๆ รวม 18 คณะ จำนวน 369 คน แบ่งเป็นเพศชาย 141 คน และเพศหญิง 228 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. มาตรฐานรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ
2. มาตรฐานความสุขเชิงอัตวิสัย
 - 2.1 มาตรฐานความพึงพอใจในชีวิต
 - 2.2 มาตรฐานความพึงพอใจในชีวิต 4 ด้านย่อย
 - 2.3 มาตรฐานอารมณ์ทางบวก
 - 2.4 มาตรฐานอารมณ์ทางลบ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือราชการจากคณะจิตวิทยาถึงคณบดีหรือรองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิต ทั้ง 18 คณะ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วจึงนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว ใช้เวลาในการรวบรวมแบบสอบถามประมาณ 30 วัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยนี้ใช้โปรแกรม SPSS for Windows คำนวณ และวิเคราะห์ค่าต่างๆ ดังนี้

1. คำนวณค่ามัธยเลขคณิต (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการอนุมานสาเหตุในแต่ละมิติ
2. ทดสอบสมมติฐานข้อ 1 และข้อ 6 ด้วยการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้ค่ามัธยฐานของคะแนนการอนุมานสาเหตุในแต่ละมิติเป็นตัวแบ่ง กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ได้คะแนน

ทุกมิติอยู่ในครึ่งล่างของค่ามัธยฐาน กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ได้คะแนนอยู่ในครึ่งบนของค่ามัธยฐาน แล้วนำคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยของสองกลุ่มมาเปรียบเทียบกัน โดยใช้การทดสอบค่า t (t -independent test)

3. ทดสอบสมมติฐานข้อ 2, 3, 4, 7, 8 และ 9 โดยวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการอนุমানสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบในมิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติแห่งความสม่ำเสมอ และมิติแห่งความทั่วไป กับคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยโดยคำนวณสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

4. ทดสอบสมมติฐานข้อ 5 และ ข้อ 10 โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ใช้รูปแบบของการอธิบายเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกในมิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติแห่งความสม่ำเสมอ มิติแห่งความทั่วไปเป็นตัวทำนาย และความสุขเชิงอัตวิสัยเป็นตัวแปรเกณฑ์ และใช้รูปแบบของการอธิบายเกี่ยวกับสถานการณ์ทางลบในมิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติแห่งความสม่ำเสมอ มิติแห่งความทั่วไปเป็นตัวทำนาย และความสุขเชิงอัตวิสัยเป็นตัวแปรเกณฑ์

5. ทดสอบสมมติฐานข้อ 11 โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ใช้รูปแบบของการอธิบายเกี่ยวกับเหตุการณ์ทางบวกกับเหตุการณ์ทางลบในมิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติแห่งความสม่ำเสมอ มิติแห่งความทั่วไปเป็นตัวทำนาย และความสุขเชิงอัตวิสัยเป็นตัวแปรเกณฑ์

ผลการวิจัย

1. ผู้ที่มีรูปแบบการอนุমানสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกในลักษณะมองโลกในแง่ดี มีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบการอนุমানสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกในลักษณะมองโลกในแง่ร้ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2. คะแนนรูปแบบการอนุমানสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกในมิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. คะแนนรูปแบบการอนุमानสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกในมิติความสม่ำเสมอ สหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. คะแนนรูปแบบการอนุमानสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกในมิติความทั่วไปมี สหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. คะแนนของรูปแบบการอนุมานสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ผู้ที่มีรูปแบบการอนุมานสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางลบในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีคะแนนความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบการอนุมานสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางลบในลักษณะมองโลกในแง่ร้ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

7. คะแนนรูปแบบการอนุมานสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. คะแนนรูปแบบการอนุมานสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางลบในมิติความสม่ำเสมอมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9. คะแนนรูปแบบการอนุมานสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางลบในมิติความทั่วไปมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

10. คะแนนของรูปแบบการอนุมานสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

11. คะแนนของรูปแบบการอนุมานสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปและคะแนนของรูปแบบการอนุมานสาเหตุเกี่ยวกับสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ข้อเสนอแนะ

1. ผลการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีการอนุมานสาเหตุสถานการณ์ทางบวกด้วยปัจจัยภายใน ความคงที่ และความทั่วไป (การอนุมานสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ดี) มีความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกด้วยปัจจัยภายนอก ความไม่คงที่ และความจำเพาะ (การอนุมานสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย) ส่วนผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางลบด้วยปัจจัยภายใน ความคงที่ และความทั่วไป (การอนุมานสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย) มีความสุขเชิงอัตวิสัยต่ำกว่าผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางลบด้วยปัจจัยภายนอก ความไม่คงที่ และความจำเพาะ (การอนุมานสาเหตุในลักษณะมองโลกในแง่ดี) ดังนั้นครอบครัวหรือสถานศึกษาควรปลูกฝังให้นิสิตอนุมานสาเหตุในลักษณะที่เหมาะสมเพราะ

การอนุมานสาเหตุส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัยซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญในการพัฒนาคุณภาพของคนต่อไป

2. ควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ที่มีลักษณะสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจแตกต่างกันออกไป เนื่องจากสถานการณ์ที่นำมาศึกษาก็อาจแตกต่างกันไปด้วย เพื่อเป็นการเพิ่มพูนองค์ความรู้ใหม่



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- จันทนา จงสว่าง. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และกับการปฏิบัติการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลปีที่ 2 ของสถาบันการศึกษาของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม ภาควิชา จิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประคอง กรรณสูต. (2538). *สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประสูต หุ่นวงศ์มาศ. (2534). *ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบายและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรภรณ์ เฟงจิต. (2543). *ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมทางวัตถุกับความพึงพอใจในชีวิต: การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้ปฏิบัติศาสนกิจตามแนวสันตติโคก ผู้เป็นสมาชิกสโมสรโรตารี และพนักงานทั่วไปในองค์กรขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภาพร จึงพัฒนปรีชา. (2527). *การทดลองกับนักศึกษามหาวิทยาลัยเกี่ยวกับผลของการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ที่มีต่อความมั่นใจในการทำงานและผลงานในภายหลัง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว ภาควิชา จิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาริณี วิเศษสร. (2540). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อว่าโลกนี้มีความยุติธรรมกับความรู้สึกที่ดีเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Abramson, L. Y., Garber, J., & Seligman, M. E. P. (1980). Learned helplessness in humans: An attributional analysis. In J. Garber & M. E. P. Seligman (Eds.), *Human helplessness: Theory and applications* (pp. 3-34). New York: Academic Press.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in human: Critique and reformulation [Electronic version]. *Journal of Abnormal Psychology, 87*, 49-74.
- Ahrens, A. H., & Haaga, D. A. F. (1993). The specificity of attributional style and expectation to positive and negative affectivity, depression, and anxiety [Electronic version]. *Cognitive Therapy and Research, 17*, 83-98.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 231-243). New York: Oxford University Press.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2001). Attributional style and personality as predictors of happiness and mental health [Electronic version]. *Journal of Happiness Studies, 2*, 307-327.
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being [Electronic version]. *Psychology Bulletin, 95*, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index [Electronic version]. *American Psychologist, 55*, 34-43.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress [Electronic version]. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302.

- Gillham, J. E., Shatte, A. J., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2001). Optimism, pessimism, and explanatory style. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 53-75). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hiroto, D. S. (1974). Locus of control and learned helplessness [Electronic version]. *Journal of Experimental Psychology*, 102, 187-193.
- Hiroto, D. S., & Seligman, M. E. P. (1975). Generality of learned helplessness in man [Electronic version]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 311-327.
- Jackson, B., Sellers, R. M., & Peterson, C. (2002). Pessimistic explanatory style moderates the effects of stress on physical illness [Electronic version]. *Personality and Individual Differences*, 32, 567-573.
- Luten, A. G., Ralph, J. A., & Mineka, S. (1997). Pessimistic attributional style: Is it specific to depression versus anxiety versus negative affect? [Electronic version]. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 703-719.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., & Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure [Electronic version]. *Personality and Individual Differences*, 35, 1685-1695.
- Metalsky, G. I., & Joiner, T. E., Jr. (1992). Vulnerability to depressive symptomatology: A prospective test of the diathesis-stress and causal mediation components of the hopelessness theory of depression [Electronic version]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 667-675.
- Needles, D. J., & Abramson, L. Y. (1990). Positive life events, attributional style, and hopefulness: Testing a model of recovery from depression [Electronic version]. *Journal of Abnormal Psychology*, 99, 156-165.
- Overmier, J. B., & Seligman, M. E. P. (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance learning [Electronic version]. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 63, 28-33.

- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale [Electronic version]. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Peterson, C., & Barrett, L. C. (1987). Explanatory style and academic performance among university freshmen [Electronic version]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 603-607.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence [Electronic version]. *Psychological Review*, 91, 347-374.
- Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The attributional style questionnaire [Electronic version]. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 287-299.
- Peterson, C., & Steen, T. A. (2002). Optimistic explanatory style. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 244-256). New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Vaillant, G. E., & Seligman, M. E. P. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study [Electronic version]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 23-27.
- Seligman, M. E. P., & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock [Electronic version]. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1-9.
- Shaver, J. P., & Brennan, K. A. (1991). Measures of depression and loneliness. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 195-281). New York: Academic Press.
- Simkin, D. K., Lederer, J. P., & Seligman, M. E. P. (1983). Learned helplessness in groups [Electronic version]. *Behaviour Research and Therapy*, 21, 613-622.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales [Electronic version]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness [Electronic version]. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.

Wood, J. V. (1996). What is social comparison and how should we study it? [Electronic version]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 520-537.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

มาตรวัดรูปแบบของการอธิบาย

มาตรวัดนี้ประกอบด้วยสถานการณ์ในชีวิตโดยทั่วไปได้แก่ ด้านการเรียน ด้านครอบครัว ด้านสุขภาพ ด้านความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามแนวแบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุ (The Attributional Style Questionnaire: ASQ) ของ Peterson และคณะ (1982) แบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุด้านการเรียน (Academic ASQ) ของ Peterson และ Barrett (1987) และแบบสอบถามการอนุมานสาเหตุเกี่ยวกับวิชาคณิตศาสตร์ของประสูต หุ่น วงศ์มาศ (2534) ภายใต้คำแนะนำของรองศาสตราจารย์ ดร. ธีระพร อุวรรณโณ โดยมีตัวอย่างสถานการณ์สมมติในมาตรวัด ดังนี้

ตัวอย่างสถานการณ์สมมติ

- สถานการณ์ที่ 1: เมื่อประกาศผลการเรียน คุณสอบได้คะแนนลำดับ 1 ของห้อง
- สถานการณ์ที่ 2: คุณสามารถเข้าใจประเด็นสำคัญของวิชาที่อาจารย์สอนเป็นอย่างดี
- สถานการณ์ที่ 3: เมื่ออาจารย์ตั้งคำถามในชั้นเรียนเกี่ยวกับวิชาที่เรียน คุณตอบได้ถูกต้อง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

มาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัย

มาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัย ประกอบด้วย

(1.) มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ของ Pavot และ Diener (1993) แปลและพัฒนาโดย วัชรภรณ์ เฟ่งจิต (2543) โดยมีข้อกระทงในมาตรวัดดังนี้

ตัวอย่างข้อกระทงของมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต

1. โดยภาพรวมชีวิตของฉันได้เป็นไปตามที่ฉันหวังไว้แทบทุกประการ
2. สภาพต่างๆ ในชีวิตฉันเป็นสิ่งที่ดีมาก
3. ฉันพึงพอใจในชีวิตฉัน

(2.) มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิตย่อย 4 ด้าน ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิตการเรียน ความพึงพอใจในความสัมพันธ์กับเพื่อน ความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว และความพึงพอใจในสุขภาพร่างกาย ผู้วิจัยพัฒนามาตรภายใต้คำแนะนำของรองศาสตราจารย์ ดร. ธีระพร อุวรรณโณ โดยมีตัวอย่างข้อกระทงในมาตรวัดดังนี้

ตัวอย่างข้อกระทงของมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิตย่อย 4 ด้าน

1. ประสิทธิภาพในการสอนของอาจารย์ที่สอนฉัน
2. ความสุขและความสนุกในการเรียนของฉัน
3. การสอนแบบประยุกต์ใช้ได้จริงของอาจารย์ที่สอนฉัน

(3.) มาตรวัดความรู้สึทางบวกและความรู้สึทางลบ (PANAS) ของ Watson และคณะ (1988) แปลและพัฒนาโดย สาริณี วิเศษสร (2540) โดยมีตัวอย่างของคำคุณศัพท์ในมาตรวัดดังนี้

ตัวอย่างคำคุณศัพท์ในมาตรวัดความรู้สึทางบวกและความรู้สึทางลบ

1. สนใจบางสิ่งบางอย่าง
2. ตื่นเต้น
3. โศกเศร้า

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวนงลักษณ์ ศรีบรรจง เกิดเมื่อวันที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2522 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนเบญจมราชูทิศ จ.นครศรีธรรมราช ในปีการศึกษา 2540 และสำเร็จการศึกษาลัทธิสุตรปริญญาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยาบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในปีการศึกษา 2544 และศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย