

ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และสุขภาวะของนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

The relationship between social support, social connectedness, and well-being
among high school students with proactive coping as a mediator



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

Common Course

FACULTY OF PSYCHOLOGY

Chulalongkorn University

Academic Year 2020

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึก เชื่อมโยงทางสังคม และสุขภาวะของนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก เป็นตัวแปรส่งผ่าน
โดย	นายจิตพันธ์ ธีรวัชร
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประพิมพ์า จรัสรัตนกุล
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภลักษณ์ ลวดลาย

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ดร.ทิพย์นภา หวนสุริยา)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประพิมพ์า จรัสรัตนกุล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภลักษณ์ ลวดลาย)

..... กรรมการ
(ดร.ภักนันท จิตต์ธรรม)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)

ขจิตพันธ์ ชีรวรรักษ์ : ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และสุขภาวะของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน. (The relationship between social support, social connectedness, and well-being among high school students with proactive coping as a mediator) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.ประพิมพ์า จรัสรัตนกุล, อ.ที่ปรึกษาร่วม : ผศ. ดร.สุภลักษณ์ ลวดลาย

นักเรียนมัธยมเป็นช่วงวัยรุ่นที่อาจเกิดความเครียดได้ง่าย จากการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วทั้งทางร่างกายอารมณ์จิตใจ และสังคม จึงควรได้รับการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และ การมีทักษะกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ซึ่งเป็นตัวแปรที่สำคัญที่ทำให้วัยรุ่นมีสุขภาวะที่ดี

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม และความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม ต่อสุขภาวะ โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,168 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามกระดาษ ในช่วงเดือนธันวาคม 2563 และทางออนไลน์ ในช่วงการระบาดของโควิด-19 ระลอกใหม่ เดือนมกราคม 2564 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติพื้นฐานและโมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Modelling: SEM) โดยโปรแกรม Mplus ผลการวิจัย พบว่า โมเดลเชิงสาเหตุของความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม และความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม ที่มีต่อสุขภาวะ โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ $\chi^2 = 176.414$, $df = 29$, $p < .001$, RMSEA = .066, CFI = .978, TLI = .966, SRMR = .027 โดยการสนับสนุนทางสังคม สามารถอธิบายความแปรปรวนของกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกได้ร้อยละ 29.9 ส่วนการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของสุขภาวะได้ร้อยละ 74.2 กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วนของอิทธิพลระหว่างการสนับสนุนทางสังคมต่อสุขภาวะ (อิทธิพลทางตรง=.539 ทางอ้อม=.177 รวม=.716) ส่วนความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก มีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะ (ทางตรง = .170, .324 ตามลำดับ) และการสนับสนุนทางสังคม มีอิทธิพลทางตรงต่อกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (ทางตรง =.547)

จากผลการวิจัยดังกล่าวชี้ให้ผู้ปกครอง และครู เห็นความสำคัญของการส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคม และความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม ซึ่งทำให้วัยรุ่นมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกมากขึ้น และนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี

สาขาวิชา จิตวิทยา
ปีการศึกษา 2563

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม

6177606938 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: social support, proactive coping, social connectedness, Well-being

Korejidpan Teeraworrawach : The relationship between social support, social connectedness, and well-being among high school students with proactive coping as a mediator. Advisor: Asst. Prof. PRAPIMPA JARUNRATANAKUL, Ph.D. Co-advisor: Asst. Prof. SUPALAK LUADLAI, Ph.D.

As high school students are in adolescent periods involving physical and social and emotional changes which might lead them to encounter stress easily. Social support, social connectedness and proactive coping appeared to be significant predictors of their well-being.

The purpose of this research was to examine the relationship between social support, social connectedness, and well-being mediated by proactive coping. Multi-stages random sampling was adopted and participants were 1,168 high school students from public schools in Bangkok. Self- report questionnaires were distributed via both hard copy & online version during December, 2020 and January, 2021 (new COVID-19 outbreak). The descriptive statistics and structural equation modeling (SEM) were used to analyzed the data.

The results of SEM indicated that the casual model of well-being yielded a good fit with the empirical data ($\chi^2 = 176.414$, $df = 29$, $p < .001$, RMSEA = .066, CFI = .978, TLI = .966, SRMR = .027). Social support explained 29.9% of total variance of proactive coping. Social support, proactive coping, and social connectedness together explained 74.2% of total variance of well-being. Proactive coping was a partial mediator for the influence between social support and well-being (direct, indirect and total effect = .539, .177, .716, respectively). Social connectedness and proactive coping had direct effect on well-being (DE = .170, .324, respectively). In addition, social support had direct effect on proactive coping (DE = .547). The findings provided suggestions for parents and teachers to enhance social support and perceived social connectedness, which could lead to increasing proactive coping of the students and their better well-being.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

Field of Study: Psychology

Academic Year: 2020

Student's Signature

Advisor's Signature

Co-advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีโดยได้รับความช่วยเหลือและความเมตตาจากบุคคลหลายท่านที่ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประพิมพา จรัสรัตนกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภลักษณ์ ลวดลาย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ได้ให้ความเมตตา ทูมเทแรงกายแรงใจในการให้คำปรึกษา ให้ข้อเสนอแนะอันมีค่า ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบแก้ไข วิทยานิพนธ์และบทความเป็นอย่างดีมาโดยตลอด

ขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์อาจารย์ ดร. ทิพย์นภา หวนสุริยา อาจารย์ ดร. ภาคนันท์ จิตต์ธรรม รองศาสตราจารย์ ดร. สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล สำหรับคำชี้แนะและมุมมองต่างๆ เพื่อให้ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงงานวิจัยให้สมบูรณ์ขึ้น และขอบพระคุณคณาจารย์ในสาขาวิชาจิตวิทยาสังคม พื้นฐานและประยุกต์ทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ในศาสตร์ด้านจิตวิทยาแก่ผู้วิจัย

ขอบพระคุณผู้อำนวยการและคุณครูผู้ประสานงานในโรงเรียนทั้ง 13 แห่ง ได้แก่ โรงเรียน โยธินบูรณะ โรงเรียนชินอรสวิทยาลัย, โรงเรียนราชวินิตมัธยม โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย โรงเรียนหอวัง โรงเรียนวัดนวลนรดิศ โรงเรียนนวมินทราชินูทิศบดินทรเดชา โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย โรงเรียนราชวินิตบางเขน โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยธนบุรี และโรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการ แจกจ่าย และเก็บรวบรวมข้อมูล รวมถึงผู้ร่วมการวิจัยทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือ และให้ข้อมูลอันเป็น ประโยชน์สำหรับการวิจัยในครั้งนี้

และสุดท้ายนี้ขอบพระคุณทุกคนในครอบครัวที่ให้ความเมตตา ความเข้าใจ ให้การสนับสนุน และเป็นแรงใจให้ผู้วิจัยสามารถทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงลงได้

ขจิตพันธ์์ ธีรวัชร

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ	ฌ
บทที่ 1 บทนำ.....	10
ที่มาและความสำคัญ.....	10
การทบทวนวรรณกรรมวิจัยและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	16
การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)	16
กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (Proactive coping)	25
สุขภาวะ (well-being).....	40
ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness).....	48
การพัฒนาสมมุติฐานงานวิจัย	63
สมมุติฐานการวิจัย	74
กรอบแนวคิดในการวิจัย	74
วัตถุประสงค์การวิจัย	76
ขอบเขตของการวิจัย.....	77
สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย	79
คำนิยามเชิงปฏิบัติการของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	79
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	80

บทที่ 2 ระเบียบวิธีวิจัย (Methodology)	81
ประชากรในการวิจัย	81
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	85
ตัวแปรควบคุม	110
การเก็บรวบรวมข้อมูล	111
การวิเคราะห์ข้อมูล	112
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	114
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย	133
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	153
บรรณานุกรม	160
ภาคผนวก ก ใบอนุมัติจริยธรรมการวิจัย	175
ภาคผนวก ข : แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยทางสังคมและการรับมือกับปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาวะของ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	180
ประวัติผู้เขียน	187

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 จำนวนประชากร กลุ่มตัวอย่าง และแบบสอบถามที่รับคืนมา จำแนกตามเขตพื้นที่ ขนาดโรงเรียน และระดับชั้น ($N = 1,168$).....	85
ตารางที่ 2 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (Corrected Item-Total Correlation : CITC) ในมาตรวัด ($N = 119$).....	102
ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสหสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ของโมเดล กลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมปลาย ($N = 119$).....	106
ตารางที่ 4 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของข้อกระทง (factor loadings) ต่อมาตรวัด หลังจากการทำวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ($N = 119$).....	107
ตารางที่ 5 ลักษณะทั่วไปทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง ($N = 1,168$).....	117
ตารางที่ 6 ค่าสถิติพื้นฐาน และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ของโมเดลกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมปลาย ($N = 1,168$).....	121
ตารางที่ 7 ค่าสถิติการวิเคราะห์อิทธิทางตรงและอ้อมของโมเดลสมการเชิงโครงสร้าง ก่อนและหลังใส่ตัวแปรส่งผ่านกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกเข้าสมการโครงสร้าง ($N = 1,168$).....	130
ตารางที่ 8 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์การทำนายของตัวแปรสังเกตได้ 10 ตัว ของตัวแปรแฝง 4 ตัวในโมเดลสมการเชิงโครงสร้าง ก่อนและหลังใส่ตัวแปรส่งผ่านกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกเข้าสมการโครงสร้าง ($N = 1,168$).....	132

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กระบวนการขั้นตอนกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (Aspinwall & Taylor, 1997).....	31
ภาพที่ 2 โมเดลการวัดสุขภาวะตามแนวคิดของ Diener และคณะ (2010)	44
ภาพที่ 3 โมเดลการวิจัย	76
ภาพที่ 4 ขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง (ขนาดตัวอย่าง 1,138 ราย).....	84
ภาพที่ 5 ผลโมเดลการวิจัยเพื่อทดสอบสมมติฐาน ก่อนใส่ตัวแปรส่งผ่านกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเข้าสมการโครงสร้าง ($N = 1,168$).....	128
ภาพที่ 6 ผลโมเดลการวิจัยเพื่อทดสอบสมมติฐาน หลังใส่ตัวแปรส่งผ่านกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเข้าสมการโครงสร้าง ($N = 1,168$).....	129

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

ช่วงวัยรุ่น เป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อคาบเกี่ยวในการเรียนรู้ระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางด้านร่างกายถึงขีดสมบูรณ์ มีพัฒนาการทางสติปัญญาขั้นสูง มีความเข้าใจในนามธรรมที่ซับซ้อน มีเหตุผลรู้จักคิดวิเคราะห์ เริ่มรู้จักใช้ความคิดอย่างลึกซึ้ง มีจินตนาการที่กว้างขวางขึ้น มีความเชื่อ และความมุ่งหวังในสิ่งต่าง ๆ อย่างจริงจัง สามารถเชื่อมโยงความคิดในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต อีกทั้งเป็นช่วงเปลี่ยนวัยที่ใช้ชีวิตทางสังคมนอกบ้านด้วยตัวเอง ด้านการเรียนและกับกลุ่มครูอาจารย์ เพื่อน และบุคคลสำคัญอื่น ๆ มากขึ้น ร่วมกับเปลี่ยนวิถีชีวิตทางอารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ความสนใจ และแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อรู้จักตนเองในแง่มุมต่าง ๆ เพื่อค้นหาคำตอบว่า ตนเองเป็นใคร ตนเองต้องการที่จะดำเนินชีวิตไปในทิศทางใดในอนาคต เป็นระยะที่เริ่มมีเป้าหมายชีวิต และสร้างรูปแบบของค่านิยมเรื่องศีลธรรมจรรยาเฉพาะตน และของสังคม ซึ่งสิ่งดังกล่าวจะก่อให้เกิดการเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นอย่างมีสุขภาวะ ทำให้วัยรุ่นค้นพบเอกลักษณ์ของตนเอง และรู้จักตนเองอย่างแท้จริงว่า ตนเองคือใคร ตนเองเป็นอย่างไร กำลังจะก้าวไปในทิศทางใด รวมทั้งทำให้ค้นพบความหมายและเป้าหมายในชีวิต (Arnett, 1999)

จากรายงานการสำรวจความสุขและความพึงพอใจในชีวิตของคนไทยในช่วงวันที่ 1 พฤษภาคม - 15 มิถุนายน 2563 พบว่า คนรุ่น Gen Z (อายุ 8 - 20 ปี) และคนรุ่น Gen Y (อายุ 21 - 37 ปี) มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตระดับสูง เพียงร้อยละ 7 และ 20 ตามลำดับ ส่วนคนรุ่นผู้สู่วัย Baby boom มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตระดับสูง ร้อยละ 36 (วรวรรณ ชาญด้วยวิทย์, 2563) ร่วมกับรายงานการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของคนไทยในปี 2561 พบว่า วัยเยาวชนที่มีอายุ 15 - 24 ปี มีความสุขต่ำกว่าวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ และผู้อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร มีความสุขต่ำกว่าผู้อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ และภาคเหนือ (พันธุ์นก กิตติรัตน์ไพบูลย์ และคณะ, 2563)

จากข้อมูลผลการสำรวจความสุขของวัยรุ่นดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นถึง วัยรุ่นตอนปลายที่อยู่ในระบบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตระดับต่ำที่สุด เมื่อเทียบกับประชากรวัยอื่น และภูมิภาคอื่น ๆ ทั้งนี้ความสุขถือเป็นเป้าหมายสำคัญของชีวิตมนุษย์ที่ทุกคนปรารถนา ซึ่งเกิดจากการมีสุขภาวะ (well-being) ที่ดี

การเติบโตของวัยรุ่นตอนปลายอย่างมีสุขภาวะนับเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนามนุษย์โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่ถือได้ว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่ายิ่งต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ โดยสุขภาวะตามแนวคิดของ Diener และคณะ (1985) และ Diener และคณะ (2010) จำแนกเป็น 2 แบบ 3 องค์ประกอบ คือ 1. สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) ซึ่งได้แก่ ประสบการณ์อารมณ์ทางบวกและทางลบ (positive affect and negative affect) และ ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) และ 2. ความเจริญงอกงามในการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและมีคุณค่า (flourishing) บุคคลที่มีสุขภาวะที่ดี นั่นคือ บุคคลที่ประสบกับความรู้สึกในทางบวก การประเมินเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตในทางที่ดี การมีความเจริญงอกงามทางจิตใจโดยการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและมีคุณค่า รวมทั้งการมีความพึงพอใจในชีวิตต่อตนเองและสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ซึ่งกล่าวได้ว่า สุขภาวะ เป็นภาวะที่สะท้อนถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีความสุข และมีความพึงพอใจในชีวิต สุขภาวะที่ดีจึงเป็นเสมือนวิถีทางที่จะนำบุคคลไปสู่ความสุขและความสำเร็จต่าง ๆ ได้ การศึกษาของ Myers และคณะ (2000) และ Pender (1987) พบว่า การมีสุขภาวะที่ดีมีความสัมพันธ์กับการทำหน้าที่ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพของบุคคล การมีความพึงพอใจในชีวิต และความสุข

การศึกษาวิจัยที่ผ่านมา จึงมุ่งเน้นการส่งเสริมวัยรุ่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นตอนปลายให้มีสุขภาวะที่ดี โดยได้ทำการศึกษาวัยรุ่นที่มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อสุขภาวะในวัยรุ่นกันอย่างกว้างขวาง จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีหลายปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อสุขภาวะของวัยรุ่นตอนปลาย ได้แก่ กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก การสนับสนุนทางสังคม และความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม

สำหรับปัจจัยกลวิธีการจัดการปัญหาที่เหมาะสม ก็เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญที่สามารถนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีได้ กลวิธีการจัดการปัญหาส่วนใหญ่ วิจัยจากมุมมองกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรับ (Reactive coping) ซึ่งเป็นกลวิธีการจัดการปัญหาแบบการตอบสนองต่อปัญหา เมื่อปัญหานั้นเกิดขึ้นแล้ว โดยศึกษาจากการตรวจสอบวิธีที่คนตอบสนองต่อปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ การศึกษาในมุมมองการเตรียมการรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตหรือปัญหาที่เกิดขึ้นในระยะเพิ่งเริ่มต้น โดยการตั้งเป้าหมายความสำเร็จ การเตรียมวางแผนขั้นตอนการจัดการในอนาคต และการสะสมทักษะและทรัพยากรรอบตัวมาใช้จัดการก่อนที่จะเกิดปัญหาในอนาคตหรือปัญหาที่เกิดขึ้นในระยะเพิ่งเริ่มต้น ซึ่งเรียกว่า กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (Proactive coping) ซึ่ง กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดหรือลดปัญหาอุปสรรคหรือความเครียดที่

เกิดขึ้น โดยไม่รอให้ปัญหาหรืออุปสรรคนั้นเกิดขึ้นก่อน ซึ่งทำได้ง่ายกว่า และใช้ทักษะและทรัพยากร สะสมน้อยกว่ากลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรับ (Reactive coping) ที่บุคคลตอบสนองต่อปัญหา เมื่อ ปัญหาเกิดขึ้นแล้ว ช่วยทำให้มีทรัพยากรคงเหลือไว้สำหรับใช้จัดการกับปัญหาอื่น ๆ ต่อไป ดังนั้น กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ใ้ผลทางบวกที่สนับสนุนการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรับ ปัจจัยที่มีผลต่อกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก คือ 1) ความแตกต่าง ระหว่างบุคคล (Individual differences) ซึ่งประกอบด้วย ความวิตกกังวล ซึมเศร้า การเก็บกด ไว ต่อความรู้สึก การอดกลั้น การเห็นคุณค่าในตนเอง การคาดการณ์ล่วงหน้า ความเชื่อเกี่ยวกับการ ควบคุม ประสบการณ์ ความรู้ความชำนาญ และการมองโลกแง่ดี 2) ประเภทของการสนับสนุนทาง สังคม (Type of social support) ประกอบด้วย การสนับสนุนด้านการประเมินตนเองจากข้อมูล ย้อนกลับ (Appraisal support) การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotion support) การสนับสนุนด้าน ข้อมูลข่าวสาร (Informational support) และการสนับสนุนด้านทรัพยากร เวลา สิ่งของ แรงงาน และ เงิน (Tangible support) 3) ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม (Environmental factors) ช่วยทำให้เกิด การประนีประนอมยืดหยุ่น หรือทำให้เหตุการณ์เลวร้ายกว่าเดิม เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่กำลังวุ่นวาย มีการเรียกร้องความต้องการต่าง ๆ จำนวนมาก (Aspinwall & Taylor, 1997; Greenglass & Fiksenbaum, 2009) ซึ่งสรุปได้ว่าสิ่งที่เกี่ยวข้องซึ่งส่งผลต่อกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ได้แก่ ความ ต่างต่างระหว่างบุคคล ประเภทของแหล่งการสนับสนุนทางสังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งผู้วิจัยเลือก ศึกษาตัวแปรทำนายเป็นตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม (Social support) ซึ่งเป็นปัจจัยแหล่ง ทรัพยากรต่าง ๆ ที่ได้รับจากบุคคลในเครือข่ายสังคมอย่างเพียงพอ ที่จะช่วยเอื้ออำนวยทางสังคมต่อ กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (Proactive coping) ในแต่ละระยะขั้นตอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดย ที่กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งจะช่วยป้องกันหรือลดอุปสรรค ไม่ให้พัฒนาไป เป็นปัญหาหรือความเครียดในอนาคต ที่จะส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนดได้ ซึ่ง เมื่อบุคคลบรรลุเป้าหมายของตนที่ตั้งไว้ จะมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต (Diener et al., 2010) นั่นก็คือมีสุขภาพ (Well-being) ระดับสูง ที่เป็นตัวแปรเกณฑ์หรือตัวแปรตาม

การสนับสนุนทางสังคม เป็นปัจจัยภายนอกตัวบุคคลประการหนึ่ง ที่มีผลต่อกลวิธีการจัดการ ปัญหาเชิงรุกและผลลัพธ์ของกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกที่ดีคือ สุขภาพที่ดี การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมที่ทำให้บุคคลรู้สึกถึงการได้รับความรักใคร่ผูกพัน การได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การได้ช่วยเหลือเอื้อ ประโยชน์ต่อบุคคลอื่น และการได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำต่าง ๆ จากแหล่งสนับสนุนทาง

สังคมต่าง ๆ ได้แก่ กลุ่มบุคคลในครอบครัว กลุ่มเพื่อน กลุ่มอาจารย์ ผู้บังคับบัญชา นายจ้าง พระหรือนักบวช บุคคลที่มีปัญหาเหมือนกันที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน บุคคลในวิชาชีพ เช่น บุคลากรทีมสุขภาพ ผู้ให้คำปรึกษา และกลุ่มหน่วยบริการภาครัฐและเอกชน (Weinert, 2001) การสนับสนุนทางสังคมทำหน้าที่เหมือนกันจนช่วยให้บุคคลมีสุขภาวะที่ดีมากขึ้น และเป็นแหล่งสนับสนุนให้บุคคลใช้กลวิธีการจัดการกับปัญหาเชิงรุกได้ดีขึ้น ทำให้บุคคลควบคุมตนเองได้และแก้ปัญหาได้ตรงจุด อันจะส่งผลช่วยให้เกิดการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีเพิ่มมากขึ้น (Cohen & Wills, 1985)

นอกจากนี้ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness) ซึ่งหมายถึง ความต้องการมีสัมพันธ์ภาพที่ผูกพันใกล้ชิดซึ่งอย่างมีความหมายและรู้สึกเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นในสังคม หรือความต้องการมีส่วนร่วมหรือรู้สึกเป็นสมาชิกส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มเพื่อน เพื่อนวัยเดียวกัน เพื่อนบ้าน ครูอาจารย์ ผู้บังคับบัญชาหรือนายจ้าง กลุ่มอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ คนรู้จัก คู่คนเคย คนแปลกหน้า โรงเรียน องค์กรที่ทำงาน องค์กรในชุมชนหรือสังคม (need of belongingness) ประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ ได้แก่ ความรู้สึกเกี่ยวพันเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นในสังคม (connectedness) ความสัมพันธ์มิตรภาพกับเพื่อน (companionship) และความผูกพันกับบุคคลอื่นในสังคม (affiliation) ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม เป็นการรับรู้ในการมองโลก ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมวิธีการที่บุคคลจะมีปฏิสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ใกล้ชิดและมีความหมายกับบุคคลอื่นรอบตัวในสถานการณ์ทางสังคม ทำให้บุคคลมีวิธีการที่เหมาะสมในการสร้างหรือการรักษาความสัมพันธ์ทางบวกที่ใกล้ชิดซึ่งและมีความหมายกับบุคคลอื่นในเครือข่ายทางสังคม อันจะส่งผลทางบวกต่อสุขภาวะองค์รวม (holistic well-being) สุขภาวะมิติประสบการณ์อารมณ์ทางบวก-ทางลบ (positive and negative affect/experience) ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) และความงอกงามในชีวิต (flourishing) (Eraslan-Capan, 2016; Kohut, 1984; Yoon & Lee, 2010; Yoon et al., 2008) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Berkman และ Syme (1979) ที่กล่าวว่า ความสัมพันธ์และผูกพันทางเครือข่ายสังคม มีบทบาทส่งเสริมให้บุคคลมีวิธีการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ถูกต้องและมีสุขภาวะทางกายและใจที่ดี และสืบเนื่องจากผลการสำรวจของ United Nations Children's Fund (2020) เกี่ยวกับในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของโรค COVID 19 ซึ่งมีมาตรการทางสังคมใช้หน้ากากอนามัยปิดจมูกและปาก (mask) และการเว้นระยะห่างทางกายภาพ พบว่า 8 ใน 10 ของวัยรุ่นไทย มีความกังวลเกี่ยวกับ การระบาดของไวรัส จะส่งผลกระทบต่อรายได้ครอบครัวที่ลดลง จากการที่ผู้ปกครองอาจไม่สามารถดำเนินกิจการธุรกิจ การค้า หรือถูกเลิกจ้างงาน และมากกว่าครึ่งของวัยรุ่นกังวลเกี่ยวกับ การเรียน การสอบ และแผนการว่าจ้างงานในอนาคต ซึ่ง

สถานการณ์และมาตรการทางสังคมดังกล่าวยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่องจนปัจจุบัน เป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ (New normal way of life) ซึ่งมีแนวโน้มว่าอาจส่งผลกระทบต่อความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness) ที่ลดน้อยลง อันอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ (well-being) ของวัยรุ่นที่ลดลงด้วย โดยระดับความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาพทางกายและใจ (Kleynshteyn, 2013; Lee et al., 2002; Lee & Robbins, 1995) ด้วยเหตุนี้ งานวิจัยนี้จึงนำความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมาร่วมเป็นตัวแปรทำนายเพื่อทำนายสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

แม้ว่าจะมีงานวิจัยจำนวนมากในต่างประเทศที่ศึกษาปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และ กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ แต่งานวิจัยส่วนใหญ่ (Bogdan & Negovan, 2015; Eraslan-Capan, 2016; Greenglass & Fiksenbaum, 2009; Satici et al., 2016; Vaculiková & Soukup, 2019; Yoon et al., 2008) มักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัย ผู้ป่วยชาวเกาหลีที่อาศัยอยู่ประเทศอเมริกา ผู้ป่วยหลังผ่าตัดที่ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย และพนักงานที่ขาดงานบ่อยโดยที่ไม่มีเหตุผลอันสมควร พบว่า กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน อิทธิพลระหว่างการสนับสนุนทางสังคม และสุขภาพ, การสนับสนุนทางสังคม และอารมณ์ทางบวก ซึ่งอารมณ์ทางบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการทำหน้าที่ทางจิตใจที่ดี (psychological functioning) และความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม มีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาพเชิงอัตวิสัย ซึ่งประกอบด้วยสุขภาพมิติประสบการณ์อารมณ์ทางบวกและลบ และมิติความพึงพอใจในชีวิต รวมทั้งมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาพมิติความมองงาม นอกจากนี้ยังมีกวัตตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมเพียงด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านการปฏิบัติ (Caplan et al., 1980) งานวิจัยนี้จึงจะวัดตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมที่ครอบคลุมด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งช่วยเพิ่มทางเลือกให้บุคคลสามารถจัดการปัญหาเชิงรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยสามารถวางแผนค้นหาวิธีการหรือแหล่งทรัพยากรสนับสนุนที่เหมาะสมในการปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าหมายของตน เพื่อเตรียมการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาหรือความเครียดเกิดขึ้นหรือทำให้ปัญหาหรือความเครียดที่เกิดขึ้นลดน้อยลง และเมื่อบุคคลบรรลุเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้ จะมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต (Aspinwall & Taylor, 1997; Diener et al., 2010)

สำหรับประเทศไทย ข้อมูลทางการวิจัยจำนวนมากเน้นศึกษาอิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม กลวิธีการจัดการปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหา แบบหลีกเลี่ยงปัญหาและแบบมุ่งเน้นอารมณ์ ต่อความเครียดและความพึงพอใจในชีวิต ส่วนใหญ่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง ญาติ

ผู้ดูแล ผู้ป่วย และนักศึกษา อาทิ ชลชื่น แสนใจกล้า (2552) พบว่า การสนับสนุนทางสังคม มีอิทธิพลทางลบต่อความเครียด ส่วน นิตยา วาพันธ์ (2555) พบว่า การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และแบบจัดการอารมณ์ สำหรับกิตติคุณ ซึ่งหยุดยั้ง และคณะ (2557) พบว่า กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบการเผชิญหน้ากับปัญหาโดยตรง แบบการวางแผน และแบบการแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวก ส่วนแบบการหมกมุ่นในอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต ปัจจัยกลวิธีเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางบวก ส่วนแบบการหมกมุ่นในอารมณ์มีอิทธิพลทางลบต่อความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Odaci และ Cikrikci (2010) และ Zammuner (2019) ทั้งนี้ยังไม่พบมีการศึกษาถึงปัจจัยความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมที่มีอิทธิพลทางบวกและสามารถทำนายสภาวะของวัยรุ่นไทย

อย่างไรก็ตาม ยังมีการศึกษาวิจัยจำนวนน้อยที่จะศึกษาโมเดลรูปแบบหรือกลไกของความสัมพันธ์เชิงสาเหตุหรือเส้นทางอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมของปัจจัยอิทธิพลส่งผ่านของกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม กับสภาวะ โดยมีกรอบแนวคิดการวิจัยที่ใช้แนวคิดกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกของ Aspinwall และ Taylor (1997) ที่กล่าวว่า การมีทรัพยากร แหล่งสนับสนุน เช่น เวลา เงิน ทักษะ เครื่องมือทางสังคม และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มทางเลือกให้บุคคลสามารถจัดการปัญหาเชิงรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยบุคคลสามารถวางแผน เตรียมการป้องกันปัญหา การตั้งเป้าหมาย การค้นหา สร้าง และประสานกลยุทธ์วิธีการ โดยดึงเอาแหล่งสนับสนุนทรัพยากรที่ตนเองสะสมไว้มาใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ของตน เพื่อจัดการหรือเตรียมการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา อุปสรรค หรือความเครียดเกิดขึ้น หรือทำให้ปัญหา อุปสรรค หรือความเครียดที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานให้ลดน้อยลงไป ร่วมกับแนวคิดสภาวะองค์รวม (holistic well-being) ของ Diener และคณะ (2010) ที่ระบุว่า สภาวะของบุคคลจะสัมพันธ์กับการบรรลุเป้าหมายของตน บุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายของตน และเมื่อบรรลุความสำเร็จถึงเป้าหมายของตนที่ตั้งไว้แล้ว จะมีความสุข และความพึงพอใจในชีวิต หรือมีสภาวะระดับสูง อีกทั้งมีงานวิจัยจำนวนจำกัดที่ใช้เทคนิคการวิเคราะห์อิทธิพลเชิงสาเหตุของสภาวะด้วยสมการโครงสร้าง ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นระดับชั้นที่ใกล้จะสอบแข่งขันเข้าศึกษาต่อมหาวิทยาลัยในระดับอุดมศึกษา ดังนั้นงานวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบอิทธิพลส่งผ่านของกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ต่อความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทาง

สังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขต กรุงเทพมหานคร ทั้งนี้ผลการศึกษาที่ได้ จะเป็นข้อมูลแนวทางพื้นฐานสำหรับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ครูอาจารย์โรงเรียน สถานศึกษา และผู้เกี่ยวข้อง ในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเพิ่มมากขึ้น

การทบทวนวรรณกรรมวิจัยและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

การสนับสนุนทางสังคมนั้น ได้มีผู้ศึกษาอย่างกว้างขวางและเป็นตัวแปรทางจิตสังคมที่เปรียบเสมือนแหล่งประโยชน์ที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อความเครียด และภาวะวิกฤตได้อย่างเหมาะสม (Pender, 1987; Schaefer et al., 1981) โดยความหมายของการสนับสนุนทางสังคมนั้น ได้มีผู้เสนอแนวคิดไว้หลายรูปแบบ ดังนี้

Cobb (1976) ได้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมไว้ว่าหมายถึง การที่บุคคลได้รับข้อมูลที่ทำให้ตนเองเชื่อว่ามีบุคคลให้ความรัก ความเอาใจใส่ เห็นคุณค่าและยกย่องตัวเขา นอกจากนี้ตัวเขาเองยังรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความผูกพันซึ่งกันและกัน ซึ่งใกล้เคียงกับ Jacobson (1986) การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลซึ่งเกี่ยวกับการได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์ วัตถุ และได้รับความรู้ความเข้าใจทำให้บุคคลนี้มีกำลังใจในการจัดการปัญหา และการรับรู้ว่ามีคุณค่า

คล้ายคลึงกับ Weiss (1974) ได้อธิบายการสนับสนุนทางสังคมว่าเป็นความสัมพันธ์ของบุคคลที่จะดำรงและรักษาไว้ซึ่งความเป็นสุขทางด้านจิตใจประกอบด้วย ความใกล้ชิดและความรักใคร่ผูกพัน การมีส่วนร่วมในสังคม การได้อบรมเลี้ยงดูหรือให้การช่วยเหลือบุคคลอื่น การได้รับความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ เช่น การได้รับคำแนะนำข้อมูลต่าง ๆ เพื่อใช้ในการแก้ปัญหา และการได้รับการยอมรับ เมื่อบุคคลแสดงความสามารถในการช่วยเหลือเรื่องต่าง ๆ เช่นเดียวกับ Schaefer และคณะ (1981) การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่ประคับ ประคองทางจิตใจของบุคคลในสังคม เมื่อบุคคลนี้ต้องเผชิญกับความเครียดในชีวิต และ Pender (1987) กล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคมไว้ว่า เป็นการที่บุคคลรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของ การได้รับการยอมรับ ได้รับความรัก ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นที่ต้องการของผู้อื่น โดยได้จากกลุ่มคนในสังคมนั้นเองเป็นผู้ให้การสนับสนุนด้านจิต อารมณ์ วัสดุอุปกรณ์ ข่าวสาร คำแนะนำ อันจะทำให้บุคคลนั้นสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

โดยสรุปการสนับสนุนทางสังคม หมายถึงการที่บุคคลในสังคมรับรู้การได้รับการช่วยเหลือ ประคับประคองจากบุคคลในสังคมด้านต่าง ๆ ประกอบด้วย การได้รับความรักใคร่ผูกพัน การได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง การมีส่วนร่วมในสังคมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การได้ช่วยเหลือเอื้อประโยชน์ต่อบุคคลอื่น การได้รับข้อมูลข่าวสารและการช่วยเหลือทางด้านวัสดุสิ่งของ การเงิน เวลา และแรงงาน ทำให้สามารถจัดการกับปัญหาและความเครียดในเชิงรุกได้ในระยะเวลาที่รวดเร็วขึ้น

แหล่งที่มาของการสนับสนุนทางสังคม

แหล่งที่มาของการสนับสนุนทางสังคม อาจจำแนกตามความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับแหล่งประโยชน์ ดังนี้ (Phillip, 1991)

1. การสนับสนุนแบบไม่เป็นทางการ (Informal support) เป็นกลุ่มที่มีลักษณะของความสัมพันธ์ที่เกิดจากความใกล้ชิด ซึ่งได้แก่ บุคคลในครอบครัวและเพื่อน ลักษณะการช่วยเหลือที่ไม่ต้องการการตอบแทนในเรื่อง เงินทอง เป็นการให้ในด้านความรัก ความห่วงใยเอาใจใส่ดูแล ซึ่งบุคคลจะได้รับการตอบสนองมาน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับลักษณะของสัมพันธ์ภาพและความเกี่ยวข้องของบุคคล โดยพิจารณาจากความใกล้ชิดผูกพัน การมีอำนาจ การพึ่งพาตนเองเป็นหลักสำคัญในการประเมินสัมพันธ์ภาพ

2. การสนับสนุนแบบเป็นทางการ (Formal support) เป็นกลุ่มที่มีการช่วยเหลือในลักษณะองค์การหรือสถาบันซึ่งมีหน้าที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือในรูปแบบของศูนย์บริการต่าง ๆ ที่มีในชุมชน

หลักการที่สำคัญของการสนับสนุนทางสังคม

1. มีการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ให้และผู้รับแรงสนับสนุน
2. ลักษณะของการติดต่อสัมพันธ์นั้นจะต้องประกอบไปด้วย

ก. ข้อมูลข่าวสารลักษณะที่ทำให้ “ผู้รับ” เชื่อว่ามีคนสนใจ เอาใจใส่ มีความรักและความหวังดีในตนอย่างจริงใจ

ข. ข้อมูลข่าวสารนั้นเป็นข่าวที่มีลักษณะทำให้ผู้รับรู้สึกว่าคุณค่าและเป็นที่ยอมรับในสังคม

ค. ข้อมูลข่าวสารมีลักษณะที่ผู้รับเชื่อว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีประโยชน์

3. ปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนทางสังคม อาจอยู่ในรูปของข่าวสาร วัสดุ สิ่งของ หรือ ทางด้านจิตใจ

4. จะต้องช่วยให้ผู้รับได้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่เขาต้องการในทันที คือ การมีสุขภาพอนามัยดี

ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคมเป็นความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดที่เกิดจากความเกี่ยวข้องทางสังคมที่บุคคลได้รับ เป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อภาวะสุขภาพและความผาสุกของบุคคล (Schaefer et al., 1981) การสนับสนุนทางสังคมแบ่งออกเป็น 2 ประเภท (Uphold, 1991) คือการสนับสนุนทางด้านจิตใจ (psychological support) และการสนับสนุนทางด้านสิ่งของที่จับต้องได้ (tangible support) ดังเช่น Cobb (1976) แบ่งการสนับสนุนทางสังคม เป็น 3 ด้าน คือการสนับสนุนด้านอารมณ์ (emotional support) เป็นข้อมูลหรือสิ่งที่ทำให้บุคคลเชื่อว่าเขาได้รับความรัก เอาใจใส่ เป็นความสัมพันธ์ใกล้ชิด ผูกพันกัน และด้านการยอมรับเห็นคุณค่า (esteem support) เป็นความรู้สึกที่บอกให้รู้ว่า บุคคลนั้นมีคุณค่า คนอื่นยอมรับและเห็นคุณค่านั้นด้วย และสุดท้ายด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (network support) เป็นการทำให้บุคคลรับรู้ที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายทางสังคม ผูกพันซึ่งกันและกัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าการสนับสนุนทางสังคมของ Cobb เน้นการสนับสนุนทางด้านจิตใจ

ส่วน House (1983) แบ่งการสนับสนุนสังคมเป็น 4 ด้าน คือด้านอารมณ์ (emotional support) ให้การยกย่อง ความรัก ความจริงใจ เห็นอกเห็นใจ ส่วนด้านการประเมิน (appraisal support) เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อนำไปใช้ประเมินตนเองเปรียบเทียบกับคนอื่นในสังคม และด้านข้อมูลข่าวสาร (information support) เป็นการให้ข้อเสนอแนะ ข้อเสนอแนะที่จะนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาและสุดท้ายด้านวัตถุประสงค์ของ การเงิน และแรงงาน (instrumental support) เป็นการช่วยเหลือบุคคลในเรื่องเงิน แรงงาน เวลา และการปรับปรุงสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งจะเห็นว่าการสนับสนุนทางสังคมของ House ครอบคลุมทั้งด้านจิตใจและด้านสิ่งของที่จับต้องได้ สอดคล้องกับการแบ่งการสนับสนุนทางสังคมของ และ Weinert (2001) แบ่งประเภทการสนับสนุนทางสังคมเป็น 5 ด้าน คือ

1. การสนับสนุนทางสังคมด้านการได้รับความรักใคร่ผูกพัน (attachment/intimacy) คือ การทำให้รู้สึกปลอดภัย อบอุ่น มั่นคง ช่วยให้เกิดความอ้างว้าง โดดเดี่ยว ความสัมพันธ์นี้มักพบในคู่สมรส สมาชิกในครอบครัว และเพื่อนสนิท ทำให้บุคคลเกิดความอบอุ่นใจ

2. การสนับสนุนทางสังคมด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (social integration) คือ การที่บุคคลมีเป้าหมาย มีการผูกมิตรกับผู้อื่น มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ประสบการณ์ ความคิดเห็น ได้รับการยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีคุณค่า ทำให้บุคคลได้ติดต่อกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคม ซึ่งถ้าขาดด้านนี้ไป จะทำให้บุคคลแยกตัวออกจากสังคม และเปื้อน่ายต่อการดำรงชีวิต

3. การสนับสนุนทางสังคมด้านการมีโอกาสเอื้อประโยชน์ให้ผู้อื่น (opportunity of nurturance) คือ การที่บุคคลมีความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูหรือช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุข ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่า เป็นที่ต้องการ หรือเป็นที่พึ่งพาและช่วยเหลือผู้อื่นได้ ซึ่งถ้าขาดการสนับสนุนด้านนี้ไป จะพบว่า บุคคลจะเกิดความรู้สึกไร้ค่า

4. การสนับสนุนทางสังคมในด้านการได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง (reassurance of worth) คือ การที่บุคคลได้รับการเคารพนับถือ ยกย่อง ชื่นชม ที่สามารถแสดงบทบาททางสังคมได้อย่างเหมาะสม เป็นที่ยอมรับของบุคคลในครอบครัวและสังคม ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งถ้าขาดการสนับสนุนด้านนี้ จะทำให้บุคคลขาดความเชื่อมั่น หรือรู้สึกไร้ประโยชน์

5. การสนับสนุนทางสังคมด้านการได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำต่าง ๆ (assistance) คือ การได้รับข้อมูล ข่าวสาร คำแนะนำต่าง ๆ หรือการช่วยเหลือด้านการเงิน วัสดุสิ่งของ หรือแรงงาน ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของตน ถ้าขาดการสนับสนุนด้านนี้ จะทำให้บุคคลรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง

นอกจากนี้ Weiss (1974) แบ่งชนิดของการสนับสนุนทางสังคมไว้เป็น 6 ด้าน

1. ด้านความใกล้ชิด ความใกล้ชิดจะส่งผลต่ออารมณ์โดยรวมคือ จะทำให้คนรู้สึกปลอดภัยและอบอุ่น ช่วยไม่ให้เกิดความรู้สึกว่าเหว และปกติจะพบในผู้ซึ่งมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน เช่น คู่สมรส เพื่อน หรือคนในครอบครัว

2. การมีส่วนร่วมในสังคม เป็นการแสดงให้เห็นถึงการเข้ามามีส่วนร่วมกันของคนที่มีสถานการณ์คล้ายคลึงกัน หรือมาทำงานร่วมกันเพื่อวัตถุประสงค์คล้ายกัน การมีปฏิสัมพันธ์ทำให้เกิดการยอมรับทางด้านข้อมูลข่าวสาร ประสบการณ์และความคิด การที่คนขาดการมีส่วนร่วมในสังคมจะทำให้คนรู้สึกว่าถูกแยกออกจากสังคม และเป็นผลให้เกิดความรู้สึกเปื้อน่าย

3.โอกาสในการดูแลรับผิดชอบ เกิดขึ้นเมื่อคนเรามีความสัมพันธ์ในลักษณะที่ได้รับการดูแลรับผิดชอบคนที่ได้มากกว่า หากว่าคนเราไม่ได้ทำหน้าที่นี้ จะทำให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจ รู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่สมบูรณ์ ว่างเปล่า ไม่มีความหมาย

4.การได้รับการยอมรับ ซึ่งการยอมรับจะเกิดขึ้นได้เมื่อคนมีพฤติกรรมความสามารถในบทบาทของตน ความสามารถนั้นอาจเป็นบทบาทตามหน้าที่ในอาชีพหรือครอบครัว ถ้าคนเราไม่ได้รับการยอมรับก็ทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง

5.การได้รับความช่วยเหลือ เกิดจากการได้รับการช่วยเหลือจากครอบครัว เพื่อนที่ทำงานหรือเพื่อนบ้าน และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกันเท่านั้นจะให้การช่วยเหลือที่ยาวนานได้ ถ้าไม่มีความสัมพันธ์ที่ก่อให้เกิดการช่วยเหลือขึ้นแล้ว จะทำให้เกิดความวิตกกังวลและอ่อนแอ

6.การได้รับคำแนะนำ หรือหาคนปรึกษาที่ไว้วางใจได้ เป็นที่พึงได้ การสนับสนุนเช่นนี้มักเกิดจากบุคคลที่เป็นวิชาชีพ เช่น แพทย์ พยาบาลและบุคลากรในทีมสุขภาพ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Weinert (2001) ที่ได้พื้นฐานแนวคิดจากการสนับสนุนทางสังคมของ Weiss (1974) ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมของ Weinert มีความครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อความเครียดในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยการช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนกลวิธีการจัดการกับปัญหาเชิงรุก และลดความรุนแรงของปัญหาส่งผลให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขภาวะที่ดี

หน้าที่ของการสนับสนุนทางสังคม

จากแนวคิดของ Pender (1987) ได้แบ่งหน้าที่ของการสนับสนุนทางสังคมไว้ 3 ประการ ดังนี้

1.ดำรงไว้ซึ่งสุขภาพ (health maintenance) โดยการสนับสนุนทางสังคมจะส่งเสริมสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม ด้วยการลดสถานะเครียดเกิดขึ้นในชีวิตแต่ละวัน

2.ส่งเสริมภาวะสุขภาพ (health promotion) โดยการสนับสนุนทางสังคม จะช่วยให้มีสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการมีพัฒนาการและการเจริญเติบโตที่ดี

3. ป้องกันความเจ็บป่วย (illness prevention) โดยการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้มี วิจารณ์ญาณเลือกใช้กลยุทธ์ในการปรับตัวเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น เพื่อให้คนปรับพฤติกรรม เพื่อ ผ่อนคลายระดับของอันตรายหรือความเครียดที่ประสบอยู่ได้

ซึ่งสอดคล้องกับ Wortman (1984) ได้แบ่งหน้าที่ของการสนับสนุนทางสังคม 5 ประการคือ

1. การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับอาจส่งเสริมบุคคลเผชิญภาวะเครียดโดยกระตุ้นให้เกิด ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

2. การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับ ทำให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีการเผชิญความเครียด

3. การสนับสนุนทางสังคมที่ได้จะสามารถเผชิญความเครียดได้ดีขึ้น จากการให้ข้อมูลต่าง ๆ ซึ่งทำให้การรับรู้ดีขึ้น

4. การสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลได้รับทำให้บุคคลรับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการเผชิญ ความเครียด

5. การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับทำให้เกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขึ้น

เช่นเดียวกับ Sarafino และ Ewing (1999) ได้อธิบาย อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคมที่มี ต่อสุขภาพและสุขภาวะ (well-being) ว่า เมื่อบุคคลประสบความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เป็นภาวะ วิกฤติ เช่น ปัญหาการเงินอย่างรุนแรง บุคคลที่มีการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง จะเพิ่มความรู้สึก มีคุณค่าในตนเอง (self-esteem) และรู้สึกเป็นที่ต้องการของผู้อื่น (sense of belongingness) ซึ่ง จะสามารถคาดหวังได้ว่ามีคนที่เขาสามารถจะขอความช่วยเหลือสนับสนุนด้านอารมณ์ ข้อมูลข่าวสาร และทรัพยากรการเงิน วัตถุประสงค์ของ และแรงงานอย่างเพียงพอ ที่จะนำมาใช้ในการจัดการบรรเทาหรือ ขจัดสถานการณ์ปัญหาที่เข้ามาคุกคามอันตรายหรือก่อให้เกิดความเครียด เพื่อรักษาภาวะสมดุลของ จิตใจที่ถูกรบกวน ให้สามารถควบคุมภาวะตึงเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถปฏิบัติหน้าที่ ทางสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำรงวิถีสุขภาพและสุขภาวะทางกายใจและสังคมที่ดีกว่า บุคคล ที่มีการสนับสนุนทางสังคมในระดับต่ำ

นอกจากนี้ Lakey และ Cohen (2000) กล่าวว่า การให้การสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งที่ ก่อให้เกิดความรัก ความใกล้ชิด การให้คำแนะนำ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อบุคคลต้อง เผชิญกับปัญหาหรือความเครียด หากได้รับการสนับสนุนทางสังคม ก็จะส่งผลให้บุคคลมีความมั่นใจ

อบอุ่นใจ สามารถรับมือเผชิญกับปัญหาได้ดี ช่วยป้องกันผลกระทบที่เกิดจากความเครียดและส่งเสริมสุขภาพทางจิตที่ดี

กระบวนการของการสนับสนุนทางสังคม

กลไกการทำงานหรือบทบาทของการสนับสนุนทางสังคม (Social support) ที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ (Cohen & Wills, 1985)

1. ผลโดยตรงต่อภาวะสุขภาพ (The main effect หรือ direct effect on health) การได้รับการสนับสนุนทางสังคมทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ที่มั่นคงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (self-esteem) และการที่บุคคลมีส่วนร่วมหรือเกี่ยวข้องกับทางสังคม จะกระตุ้นส่งเสริมความรู้สึกเป็นที่ต้องการของผู้อื่น (sense of belongingness) และภาวะวิถีการดูแลสุขภาพของตนเองที่เป็นปกติสุข จากการได้รับคำแนะนำการปฏิบัติในสิ่งที่เป็นประโยชน์และถูกต้องตามบรรทัดฐานของสังคม เช่น การใช้เข็มขัดนิรภัยจากแรงกระตุ้นแนะนำของบุคคลอื่น นอกจากนี้การสนับสนุนทางสังคมมีผลโดยตรงการทำงานของระบบประสาท ต่อมไร้ท่อ และภูมิคุ้มกันโรคให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และภาวะสุขภาพที่ดี

2. ผลทางอ้อม หรือ การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวกันชนหรือบรรเทาผลกระทบที่เกิดจากภาวะเครียดจากการไม่สามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้ โดยช่วยบรรเทาผลกระทบภาวะเครียดในขั้นตอนการประเมินความเครียด หรือแปลความหมายของเหตุการณ์คุกคาม ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความรู้สึกหมดหนทางช่วยเหลือหรือรู้สึกว่าตนด้อยค่า ยังมีความรู้สึกมีคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อมีความเครียดเข้ามากระทบ การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้มีการประเมินความเครียดซ้ำใหม่ ซึ่งจะช่วยให้ส่งเสริมให้บุคคลเพิ่มแรงจูงใจในการปรับตัว และมีความพยายามในการเผชิญปัญหาให้สามารถปรับตัวได้ หรือช่วยยับยั้งพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่ดี ซึ่งจะส่งผลบั่นปลายถึงภาวะสุขภาพที่ดีในที่สุด (Modifying the deleterious effect of stress or the buffering hypothesis)

Heller และคณะ (1986) ได้อธิบายกระบวนการของการสนับสนุนทางสังคมไว้ 2 กระบวนการ ดังนี้

1. กระบวนการการประเมินเพื่อให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจากการได้รับการสนับสนุนทางสังคม (esteem-enhancing appraisals) บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะตีความลักษณะปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวเขากับผู้ที่ให้ความช่วยเหลือแล้ว ทำให้เกิดความคิดว่าตนเอง

เป็นบุคคลที่เป็นที่รักชอบพอน่าพึงพอใจต่อผู้ให้ความช่วยเหลือ รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และรู้สึกตนเองมีความสำคัญต่อผู้อื่นที่ให้ความช่วยเหลือ

2. กระบวนการจัดการลดความเครียดของบุคคลจากการได้รับการสนับสนุนทางสังคม (stress-related interpersonal transaction) ดังนี้

2.1 ผู้ให้ความช่วยเหลือสิ่งต่าง ๆ และข้อมูลข่าวสารที่เน้นการสนับสนุนด้านพฤติกรรมจัดการที่สาเหตุของปัญหา (behavioral problem-focused support) เพื่อให้บุคคลที่รู้สึกเครียดหลุดพ้นจากสถานการณ์คุกคามที่ก่อให้เกิดความเครียด

2.2 ผู้ให้ความช่วยเหลือสิ่งต่าง ๆ และข้อมูลข่าวสารที่เน้นการสนับสนุนด้านการจัดการกระบวนการทางความคิดต่อสาเหตุของปัญหา (cognitive problem-focused support) เพื่อให้บุคคลที่รู้สึกเครียดปรับเปลี่ยนความคิดทางบวกที่มีต่อสถานการณ์ที่คุกคามใหม่ ทำให้เขา รู้สึกถูกคุกคามน้อยลง อาจโดยให้บุคคลที่เครียดเลือกสนใจในบางสถานการณ์ทางบวกเท่านั้น หรือเบี่ยงเบนความสนใจไปจากสถานการณ์คุกคามที่ทำให้เขาเครียด

2.3 ผู้ให้ความช่วยเหลือสิ่งต่าง ๆ กำลังใจ และข้อมูลข่าวสารที่เน้นการสนับสนุนด้านพฤติกรรมจัดการกับอารมณ์ (behavioral emotion-focused support) เพื่อให้บุคคลที่รู้สึกเครียดได้รับการเสริมแรงและกำลังใจจากพฤติกรรมทำทาง คำพูด และการแสดงออกของผู้ให้ความช่วยเหลือ

2.4 ผู้ให้ความช่วยเหลือสิ่งต่าง ๆ กำลังใจ และข้อมูลข่าวสารที่เน้นการสนับสนุนด้านการจัดการกระบวนการทางความคิดที่มีต่ออารมณ์ความรู้สึกของบุคคลที่รู้สึกเครียด (cognitive emotion-focused support) เพื่อให้บุคคลที่รู้สึกเครียดเข้าใจปฏิกิริยาทางอารมณ์ความรู้สึกเครียดของตนต่อสถานการณ์ปัญหาที่คุกคาม สามารถจัดการควบคุมและลดความรู้สึกถูกคุกคามจากสถานการณ์ปัญหานั้น และมุ่งความสนใจมายังอารมณ์ความรู้สึกทางบวกที่น่าพึงปรารถนา

เครื่องมือประเมินแรงสนับสนุนทางสังคม

เครื่องมือประเมินการสนับสนุนทางสังคม เป็นแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม ของ Brandt และ Weinert (1985) ซึ่งสร้างตามแนวคิดของ Weiss (1974) แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 Personal Resource Questionnaire: PRQ 85- Part I เป็นแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคล โดยให้ผู้ตอบระบุสถานการณ์ที่บุคคลต้องการความช่วยเหลือ แหล่งบุคคลที่สามารถขอความช่วยเหลือได้ และ

ความพึงพอใจที่ได้รับจากการช่วยเหลือ ส่วนที่ 2 Personal Resource Questionnaire: PRQ 85-Part II เป็นลักษณะของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคมตามชนิดของการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งแบ่งเป็น 5 ด้าน คือ 1) ด้านการได้รับความรักใคร่ผูกพัน 2) ด้านการรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม 3) ด้านการรับรู้ถึงควมมีคุณค่าในตนเอง 4) ด้านการช่วยเหลือเอื้อประโยชน์ต่อบุคคลอื่น และ 5) ด้านการได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นแบบประเมินที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในประเทศไทย เช่น งานวิจัยของวยุณี ช่างมิ่ง และคณะ (2546) ได้นำมาศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การนำ การสนับสนุนทางสังคม และการจัดการกับอาการด้วยตนเองของผู้ป่วยจิตเภท ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดอยู่ในช่วง .78 ถึง .88

นอกจากนี้ ในเวลาต่อมา Weinert (2001) ได้ปรับปรุงแบบสอบถามการประเมินการรับรู้การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม ประเมินได้จากแบบสอบถามแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคล (Personal Resource Questionnaire: PRQ-2000) โดยไม่ได้นำส่วนที่ 1 มารวมไว้ใน PRQ-2000 เนื่องจากแบบสอบถามส่วนที่ 1 ทำให้แบบสอบถามมีความยาวมากขึ้น และมุ่งเน้นการถามแหล่งสนับสนุนเพียงอย่างเดียว ซึ่ง PRQ-2000 ประกอบด้วยข้อคำถาม 15 ข้อ ซึ่งเป็นคำถามที่สั้น มีความกระชับ และได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย ได้แก่ บุคคลทั่วไป ผู้ป่วย ผู้ดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดอยู่ในช่วง .87 ถึง .93 และได้นำมาแปลเป็นภาษาไทยโดย ประภาศรี ทุ่งมีผล และคณะ (2548) ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตรประมาณค่าของ Likert 7 อันดับ โดยข้อความด้านบวกจากไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งให้ 1 คะแนน ไปจนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่งให้ 7 คะแนน แบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามด้านบวก 15 ข้อ โดยมีคะแนนระหว่าง 15 - 105 คะแนน คะแนนยิ่งมากแสดงว่ามีการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมมาก

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกแนวคิดของ Weiss (1974) และแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมซึ่งเป็นส่วนที่ 2 ของแบบวัดแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคล (Personal Resource Questionnaire) ของ Brandt และ Weinert (1981) ที่ได้รับการปรับปรุงเมื่อปี ค.ศ. 2000 เป็น Personal Resource Questionnaire (PRQ-2000) โดย Weinert (2001) ประกอบด้วย ข้อคำถาม 15 ข้อ เป็นข้อความเชิงบวกทั้งหมด ที่แบ่งการสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลได้รับ 5 ด้าน ซึ่งครอบคลุมความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นของบุคคล โดยการตอบสนองความต้องการทางร่างกาย คือ การได้รับความช่วยเหลือทรัพยากรและคำปรึกษาแนะนำหรือข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ และตอบสนองความต้องการพื้นฐานด้านอารมณ์และสังคม ก็คือ การได้รับความรักใคร่ผูกพัน การได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง การได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม และ การได้ช่วยเหลือเอื้อประโยชน์ต่อบุคคลอื่น

อันเป็นแนวคิดที่มีความหมายชัดเจน เข้าใจง่าย สอดคล้องกับงานวิจัย อีกทั้งแบบวัดนี้เป็นที่นิยมใช้ในการวัดการสนับสนุนทางสังคมอย่างแพร่หลาย สามารถนำไปใช้ในการศึกษาโดยทั่วไป ไม่จำเพาะเจาะจงกับกลุ่มตัวอย่างใด ๆ นอกจากนี้ข้อคำถามมีจำนวนลดลงจากแบบสอบถามฉบับเดิม ทำให้สะดวกและใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามไม่นาน เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมข้างต้นชี้ให้เห็นว่าการสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลต่อตัวบุคคล โดยเฉพาะบุคคลซึ่งได้รับผลกระทบทางด้านร่างกายและจิตใจ หรือเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติส่งผลต่อความเครียด ถ้าบุคคลได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะทำให้สามารถเผชิญกับภาวะวิกฤติบรรเทาความรุนแรงหรือเป็นการป้องกันไม่ให้ความเครียดนั้นกลับมากระทบจนเกิดปัญหาสุขภาพจิตหรือจิตเวช ตลอดจนสามารถส่งเสริมสุขภาพที่ดีได้โดยตรงด้วย ทั้งนี้ในการวิจัยครั้งนี้ ศึกษาอิทธิพลส่งผ่านของกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และสุขภาพ

กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (Proactive coping)

จากการทบทวนวรรณกรรมกลวิธีการจัดการกับปัญหา (Coping) ส่วนใหญ่จะเป็นกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงตั้งรับหรือตอบสนอง (Reactive coping) ซึ่งเป็นการจัดการตอบสนองกับปัญหาเมื่อสถานการณ์ปัญหาได้เกิดขึ้น (Reactive coping) เพื่อลด ควบคุม หรือบรรเทาความกดดันทางจิตใจอารมณ์ ลดความต้องการหรือความขัดแย้งภายในและภายนอกตัวบุคคล ทำให้จิตใจกลับสู่ภาวะสมดุลตามปกติ

ปัจจุบันมีแนวคิดใหม่ในการจัดการกับปัญหา (coping) คือ กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (Proactive coping) เป็นการพยายามในการที่จะจัดการกับปัญหา เพื่อป้องกันหรือแก้ไขก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์ความเครียดจะเกิดขึ้น ซึ่งกระบวนการจัดการกับปัญหาในเชิงรุกสามารถทำนายหรือค้นหาสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด

Greenglass และ Fiksenbaum (2009) เสนอแนวคิดกลวิธีการจัดการปัญหา (Coping strategies) แบ่งตามหน้าที่ของกลวิธีการจัดการปัญหาเป็น 2 ประเภท คือ

ประเภทที่ 1 กลวิธีการจัดการกับปัญหาแบบเดิมหรือแบบเชิงตั้งรับหรือตอบสนอง (Reactive coping) เป็นการเผชิญหน้ากับปัญหาและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และผ่านมาแล้วในอดีต มี

ลักษณะเป็นการจัดการแบบเสี่ยง โดยจะมีการประเมินปัญหาหรือเหตุการณ์ในแง่ลบเต็มไปด้วยความเสี่ยง นอกจากนี้สัดส่วนการนำทรัพยากรที่สะสมในการจัดการกับปัญหา เมื่อเกิดเหตุการณ์ตึงเครียดแล้ว จะใช้ทรัพยากรมากกว่า ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์ตึงเครียด

ประเภทที่ 2 กลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก (Proactive coping) เป็นการมองไปในอนาคต โดยการพยายามที่จะสะสมแหล่งประโยชน์ต่าง ๆ เพื่อนำไปสนับสนุนให้บุคคลเตรียมพร้อม กับปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น และมองว่าเป็นการทำนายในการแก้ปัญหา มีลักษณะเป็นการจัดการแบบมีเป้าหมาย ทำให้บุคคลมีวิสัยทัศน์ มองเห็นความต้องการและโอกาสในอนาคต ไม่รู้สึกเกรงกลัวกับปัญหา แต่จะมองปัญหาที่ยุ่งยากเป็นสิ่งท้าทาย โดยจะมีการยอมรับกับปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแง่บวก โดยเห็นว่าเป็นเรื่องที่ทำนาย น่าตื่นเต้น และน่าสนใจ นอกจากนี้ สัดส่วนการนำทรัพยากรที่สะสมในการจัดการกับปัญหา ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์ตึงเครียด จะใช้ทรัพยากรน้อยกว่า เมื่อเกิดเหตุการณ์ตึงเครียดแล้ว ช่วยทำให้ยังมีทรัพยากรเหลือสะสมไว้อยู่ เพื่อใช้ในการที่จะจัดการกับเหตุการณ์ความเครียดอื่น ๆ ต่อไป

ความหมายกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก (Proactive coping)

จากการศึกษานิยามเกี่ยวกับกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงตั้งรับหรือตอบสนอง และแบบเชิงรุก นักวิชาการกำหนดความหมายกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงตั้งรับหรือตอบสนอง และแบบเชิงรุก ดังนี้

กลวิธีการจัดการเผชิญปัญหาแบบเชิงตั้งรับหรือตอบสนอง (Reactive coping) หมายถึง ความพยายามทั้งทางปัญญาและพฤติกรรมที่บุคคลใช้วิธีการต่าง ๆ ที่จะจัดการบรรเทาหรือขจัดสถานการณ์ปัญหาทั้งที่เกิดขึ้นจากภายนอกและภายในตัวบุคคลที่เข้ามาคุกคามอันตรายหรือก่อให้เกิดความรู้สึกเครียด เพื่อรักษาภาวะสมดุลของจิตใจที่ถูกรบกวน ให้สามารถควบคุมภาวะตึงเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถทำหน้าที่ทางสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำรงภาวะสุขภาพกายใจที่ดี (Garland & Bush, 1986; Kleinke, 1992; Lazarus & Folkman, 1984)

ส่วนกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก (Proactive coping) มีนักวิชาการกำหนดความหมาย ดังนี้

วิภาวรรณ ตั้งฐานทรัพย์ (2552) กล่าวว่า กลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก หมายถึง การที่บุคคลพยายามบรรลุเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนด โดยการนำเอาความรู้ความสามารถ

ประสบการณ์ และทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่รอบ ๆ ตัวมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการหาข้อมูล วิเคราะห์ วางแผน ไตร่ตรองทางเลือก ประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น รวมถึงการแสวงหาความช่วยเหลือ คำแนะนำ และการสนับสนุนด้านจิตใจจากผู้อื่น เพื่อให้บุคคลพร้อมรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ อีกทั้งมองอุปสรรคเป็นความท้าทายและเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตัวเอง

Lazarus (1993) กล่าวว่า กลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก คือ ความพยายามทางปัญญา และความพยายามทางพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อที่จะจัดการกับปัญหาหรือความต้องการ ทั้งนี้เกิดขึ้นจากภายนอกและภายในตัวบุคคล รวมถึงจัดการความขัดแย้งระหว่างปัญหาหรือความต้องการเหล่านั้น โดยที่บุคคลประเมินว่าเป็นภาวะที่ตนเองถูกคุกคามหรือหนักเกินกว่าความสามารถที่ตนจะรับได้ เพื่อประโยชน์ในการรักษาภาวะสมดุลของจิตใจที่ถูกรบกวนให้สามารถควบคุมภาวะตึงเครียดที่เกิดขึ้น และช่วยให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จำแนกรูปแบบการจัดการกับปัญหา 2 ลักษณะ คือ การจัดการกับปัญหาในลักษณะมุ่งแก้ปัญหา (Problem-focused coping) และในลักษณะมุ่งปรับอารมณ์ (Emotion-focused coping)

Greenglass และคณะ (1999) กล่าวว่า กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก เป็นความพยายามของบุคคลที่จะใช้พฤติกรรมเชิงรุก เพื่อบริหารจัดการและเผชิญปัญหา ทักษะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเชิงรุก ได้แก่ 1) การเตรียมการป้องกัน 2) การตั้งเป้าหมาย 3) การดำเนินการ และ 4) การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ เป็นการปรับตัว เพื่อให้บรรลุไปถึงเป้าหมายระหว่างที่บุคคลเผชิญกับภัยคุกคาม โดยบูรณาการกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตส่วนบุคคลเข้ากับเป้าหมายที่ตนเองได้วางไว้ในอนาคต เน้นความเจริญงอกงามส่วนบุคคลเป็นหลัก ดังที่เห็นได้จากบุคคลตัวอย่างผู้ประสบความสำเร็จในวิชาชีพต่าง ๆ

Aspinwall และ Taylor (1997) เสนอแนวคิดกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก เป็นรูปแบบการจัดการปัญหาของบุคคลต่อสถานการณ์ที่อาจคุกคามบุคคลได้ในอนาคต ในขณะที่ปัญหาดังกล่าวกำลังเริ่มต้นขึ้น โดยบุคคลประเมินสถานการณ์ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต และเตรียมป้องกันไว้ล่วงหน้า ด้วยการใช้กลวิธีการวางแผนการจัดการปัญหาต่าง ๆ การปรับปรุง เปลี่ยนแปลง ลด จำกัด หรือหาสิ่งทดแทนทรัพยากรที่มีอยู่ โดยการแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลรอบตัว มีความมุ่งมั่น ตั้งใจและให้ความสำคัญในการที่จะแก้ปัญหาอย่างจริงจัง เพื่อเตรียมการรับมือกับสิ่งใหม่ที่กำลังจะเกิดขึ้น

Schwarzer และ Taubert (2002) กล่าวว่า กลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก คือ การที่บุคคลเป็นผู้เลือกกำหนดเป้าหมายในชีวิตด้วยตนเอง และเห็นว่าเป้าหมายเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ท้าทาย โดยการกระตุ้นตนเองให้เกิดความทะเยอทะยานในการบรรลุเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนด เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของตน โดยจะใช้มาตรการที่เหมาะสม เพื่อป้องกันหรือลดอุปสรรคที่น่าจะเกิดขึ้น แล้วมีผลต่อการบรรลุเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนด โดยไม่รอให้อุปสรรคนั้นเกิดขึ้นก่อน

Greenglass และ Fiksenbaum (2009) กลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาของบุคคลต่ออุปสรรคที่จะส่งผลให้เกิดปัญหาในอนาคต โดยบุคคลเป็นผู้กำหนดเป้าหมายที่ต้องการด้วยตนเอง และพยายามกำกับตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้น โดยมีกลวิธี ดังนี้ 1) ตรวจสอบอุปสรรคจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัว และหาแนวทางในการป้องกันหรือจัดการกับปัญหาอุปสรรคที่มีต่อเป้าหมายที่กำหนด 2) สะสมแหล่งทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่รอบตัว เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการสนับสนุนให้บุคคลเตรียมพร้อมกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้น 3) มองว่าเป็นการท้าทายในการแก้ปัญหา 4) มีการวางแผนการจัดการปัญหาต่าง ๆ 5) มีการจัดการแบบมีเป้าหมาย มีวิสัยทัศน์ มองเห็นโอกาสในอนาคต 6) มีการเสาะแสวงหาความช่วยเหลือ การขอข้อมูล และกำลังใจจากบุคคลรอบตัว 7) มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะแก้ปัญหาอย่างจริงจัง และ 8) ให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหามากกว่ากิจกรรมอื่น ๆ

Nosenko และคณะ (2014) กล่าวว่า กลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก คือ การที่บุคคลประเมินสถานการณ์ว่า จะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต และเตรียมการป้องกันไว้ล่วงหน้า โดยบุคคลอาจใช้วิธีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ลด กำจัด หรือหาสิ่งทดแทนทรัพยากรที่มีอยู่ เพื่อเตรียมการรับมือกับสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น

ในการวิจัยนี้ อิงแนวคิดกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก ของ Greenglass และ Fiksenbaum (2009) จึงสรุปนิยามได้ว่า กลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก หมายถึง การกระทำของบุคคลในการเลือกกลวิธีแก้ปัญหาที่มองไปในอนาคต โดยไม่รอให้ปัญหานั้นเกิดขึ้นก่อน กลวิธีในการแก้ปัญหาของบุคคลต้องมีการกำหนดเป้าหมายด้วยตนเองอย่างชัดเจน และมีอิสระในการหาทางเลือกของตนเองต่อสิ่งกระตุ้น สามารถตัดสินใจเลือกได้อย่างมีอิสระ มีความมุ่งมั่นที่จะกระทำการใด ๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนด ด้วยการวางแผนไว้ล่วงหน้าเสมอ โดยการนำเอาความรู้ความสามารถ ประสบการณ์ และทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่รอบตัวมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการหาข้อมูล วิเคราะห์ วางแผน ไตร่ตรองทางเลือก ประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น เพื่อกำหนดทิศทางใน

การจัดการกับปัญหา และทำให้บุคคลสามารถคาดการณ์สิ่งที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้ รวมทั้งมีการพยายามกำกับตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้น ฉะนั้น กลวิธีจัดการปัญหาแบบเชิงรุก จึงเป็นการตรวจสอบหาอุปสรรคและแนวทางป้องกันอุปสรรค โดยใช้กลยุทธ์ที่เหมาะสมเพื่อป้องกันหรือลดอุปสรรค ไม่ให้พัฒนาเป็นปัญหาในอนาคต ที่จะส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนด โดยเป็นการนำทรัพยากร และทักษะต่าง ๆ ที่สะสมมาใช้ในการเตรียมพร้อมที่จะจัดการกับอุปสรรคที่จะก่อให้เกิดปัญหาในอนาคต หรือก่อนที่ปัญหาจะเกิดขึ้น

แนวคิดขั้นตอนและองค์ประกอบของกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก (Proactive coping)

นักวิชาการได้ศึกษาแนวคิดขั้นตอนและองค์ประกอบกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก (proactive coping strategies) ดังนี้

กระบวนการขั้นตอนกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก (Proactive coping) ของ Aspinwall และ Taylor (1997) และ Greenglass และ Fiksenbaum (2009) เป็น 5 ระยะ ดังนี้

1. การสะสมทรัพยากร (Resource accumulation) เป็นขั้นตอนแรกของกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก เนื่องจากบุคคลต้องมีการสร้างสะสมแหล่งทรัพยากรและทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นไว้ล่วงหน้า เช่น เวลา เงิน การวางแผน ทักษะในการทำงาน และการสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น เพื่อเตรียมรับมือกับปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ โดยทั่วไปที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

2. ความสามารถในการประเมินจำแนกสถานการณ์ (Attention-recognition) เป็นการประเมินสิ่งที่อาจก่อให้เกิดความเครียดในอนาคต โดยการหาข้อมูลที่มีแนวโน้มเป็นอุปสรรค การตีความสัญญาณเตือนต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมรอบตัว เพื่อนำมาช่วยแยกแยะสภาพการณ์ที่เป็นอันตราย ซึ่งอาจก่อให้เกิดอุปสรรคในการทำงาน

3. การประเมินปัญหาในเบื้องต้น (Initial appraisal) เป็นการประเมินปัญหาในเบื้องต้นว่าสถานการณ์ที่กำลังเผชิญในปัจจุบันเป็นอย่างไร และมีแนวโน้มจะเป็นอย่างไรในอนาคต เพื่อเตรียมแนวทางในการป้องกันปัญหานั้น

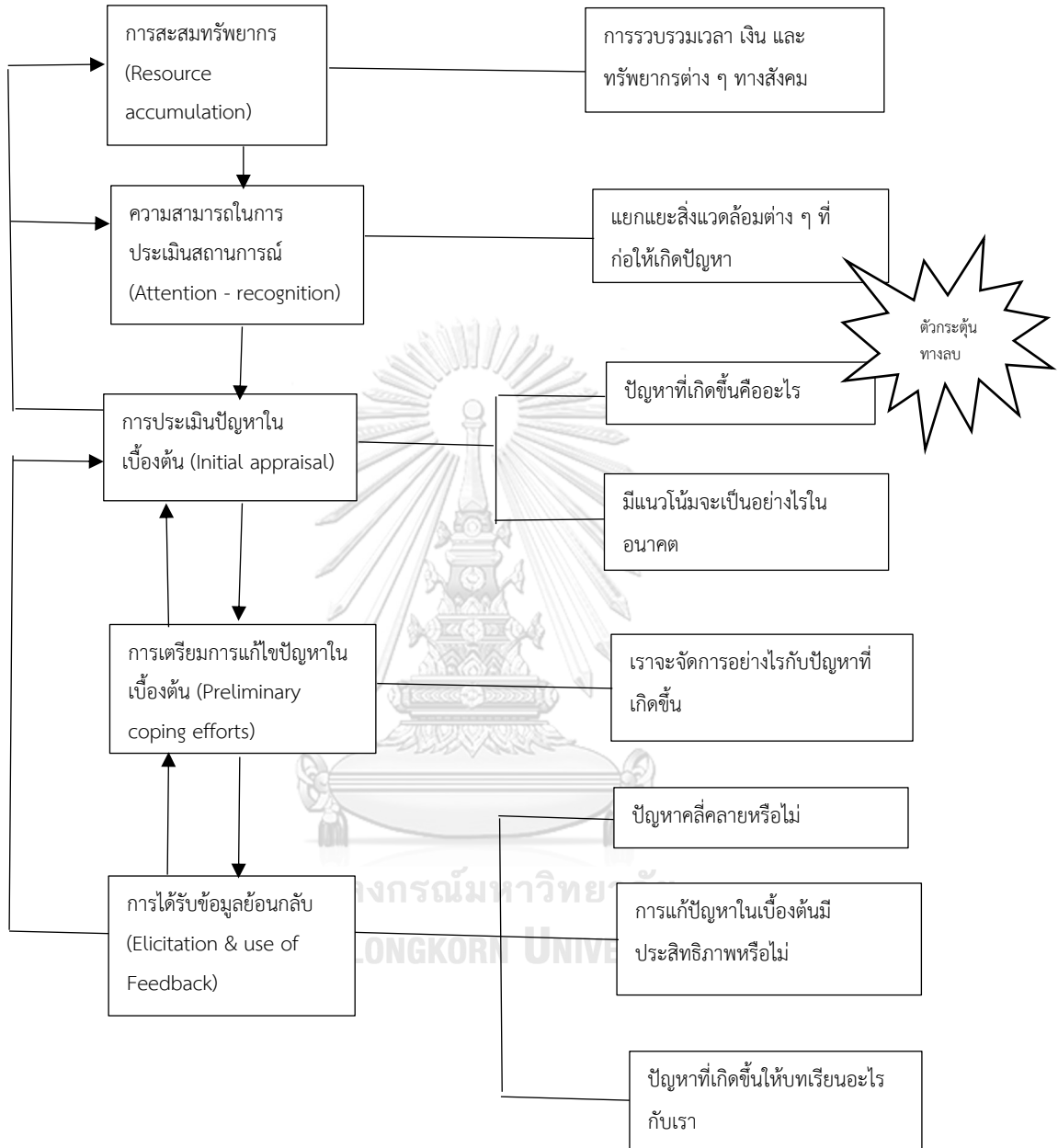
4. การเตรียมการแก้ปัญหาในเบื้องต้น (Preliminary coping efforts) ขั้นตอนนี้เป็น การดำเนินการป้องกันปัญหาที่คาดว่าจะเกิดขึ้น โดยการวางแผนหรือหาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ และลงมือปฏิบัติ

5.การได้รับข้อมูลย้อนกลับ (Elicitation and use of feedback) เป็นขั้นตอนสุดท้ายของ กลวิธีจัดการปัญหาแบบเชิงรุกตามแนวคิดนี้ หลังจากลงมือปฏิบัติตามแผนงานที่วางไว้แล้ว นำผลลัพธ์ ที่ได้มาพิจารณาว่าเป็นอย่างไร มีประสิทธิภาพเพียงใด เนื่องจากอาจมีองค์ประกอบอื่น ๆ ที่ส่งผลให้ บุคคลต้องนำเอาวิธีการประเมินปัญหาในเบื้องต้น และวิธีการที่ใช้ในการแก้ปัญหามาพิจารณาใหม่อยู่ ตลอดเวลา เพื่อประโยชน์ในการหาแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมต่อไป ดังรายละเอียดในภาพที่ 1



ภาพที่ 1

กระบวนการขั้นตอนกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (Aspinwall & Taylor, 1997)



ขั้นตอนระยะที่ 1 การสะสมทรัพยากร (Resource accumulation) เป็นการสร้างและเพิ่มพูนทรัพยากรในด้านต่าง ๆ เหล่านี้ คือ

1.1 เวลา (Time) การมีเวลาเพียงพอจะทำให้การหาข้อมูลเพิ่มเติมสามารถทำได้โดยไม่รู้สึกกดดัน อีกทั้งยังได้รับการประเมินที่ละเอียดขึ้น และมีการไตร่ตรองทางเลือกที่รอบคอบขึ้น

1.2 เงิน (Money) การมีทรัพย์สินเงินทอง ช่วยเพิ่มทางเลือกในการจัดการปัญหามากขึ้น

1.3 ทักษะ (Skills) เป็นสิ่งสำคัญต่อการจัดการกับปัญหา ทักษะต่าง ๆ เกิดจากการฝึกฝนและสะสมประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถทางสติปัญญา โอกาสในการเรียนรู้ และความคิดสร้างสรรค์ในการใช้ทักษะต่าง ๆ โดยครอบครัวมีอิทธิพลต่อการพัฒนาทักษะเหล่านี้ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะในแต่ละครอบครัว ดังนั้นทักษะในการจัดการปัญหาแบบเชิงรุกแต่ละคนจะแตกต่างกัน เนื่องจากสิ่งแวดล้อมต่างกัน ทักษะต่าง ๆ ได้แก่ ทักษะการวางแผน ทักษะการบริหารเวลา ทักษะการประเมินและวิเคราะห์ข้อมูล รวมทั้งทักษะในการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดขึ้นด้วยตนเอง

1.4 เครือข่ายทางสังคมและการสนับสนุนทางสังคม (Social network & social support) เป็นทรัพยากรที่สำคัญช่วยให้การจัดการปัญหาแบบเชิงรุกมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยการสนับสนุนทางด้านข้อมูล (Information support) เช่น การให้ข้อมูลคำแนะนำและข้อมูลป้อนกลับแก่การกระทำของบุคคล การสนับสนุนการประเมิน (Appraisal support) ช่วยให้บุคคลสามารถประเมินสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความช่วยเหลือที่เป็นรูปธรรม (Tangible aids) เช่น การให้ความช่วยเหลือด้านการเงิน สิ่งของ และการบริการ การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional support) เช่น กำลังใจ ความผูกพัน การให้ความมั่นใจ ความรู้สึกเชื่อถือหรือไว้วางใจในตัวบุคคล ซึ่งจะทำให้บุคคลมีความมุ่งมั่นและอดทนในการจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ

กลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุกจะมีประสิทธิภาพมากหรือน้อย ขึ้นกับความสามารถในการสะสมทรัพยากร และการนำทรัพยากรที่สะสมมาใช้

ขั้นตอนระยะที่ 2 การประเมินหรือการจำแนก (Attention-recognition) เป็นการสืบหาแหล่งที่จะก่อให้เกิดความเครียด สัญญาณเตือนต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อม และช่วยกำหนดขอบเขตของความเครียดที่จะเกิดขึ้น ซึ่งได้มาจากข้อมูลสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคม เช่น ข่าวลือในสถานที่

ทำงานว่าจะมีการเลิกจ้าง ชาวสื่อในชุมชนว่าจะมีการยึดที่ ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ถึงแม้จะไม่แม่นยำเสนอไป แต่ก็ทำให้บุคคลตื่นตัวในการเตรียมพร้อมก่อนที่จะเกิดขึ้นจริง

ขั้นตอนระยะที่ 3 การตระหนักและเข้าใจถึงปัญหาในระยะแรก (Initial appraisal) ก่อนที่จะบอกว่าเป็นความเครียด สิ่งนั้นจะต้องถูกประเมินโดยวิธีการดังต่อไปนี้

3.1 นิยามของปัญหา (Definition of the problem) โดยการทำความเข้าใจแหล่งความเครียดที่มีความคลุมเครือ ให้มีความชัดเจนขึ้นว่า อะไรที่จะก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งอาจจะใช้วิธีการหลากหลายอย่างมาช่วยในการนิยามปัญหาหรือสัญญาณเตือน เช่น สิ่งกระตุ้นที่สะดุดตา หรือ ตื่นเต้นเร้าใจ (Salient cue) สิ่งกระตุ้นที่มีความรุนแรง (Strong cue) การเป็นตัวแทน (Representativeness) ประสบการณ์ในอดีต ความชำนาญ และความเข้าใจในสิ่งที่เป็นสัญญาณเตือนให้เกิดความเครียด นอกจากนี้อาจจะใช้การจำลองแบบทางอารมณ์ (Mental stimulation) มาช่วยในการประเมิน เนื่องจากการจำลองแบบทางอารมณ์คล้ายเป็นตัวแทนที่เลียนแบบของเหตุการณ์จริง หรือเหตุการณ์สมมุติ รวมทั้งการซ่อมเหตุการณ์ที่น่าจะเป็นในอนาคต และจินตนาการเกี่ยวกับอนาคต พร้อมทั้งสามารถเห็นเป็นแนวทางในการจัดการที่น่าจะใช้ได้หรือใช้ได้จริง ความหลากหลายของบุคคลก็เป็นแหล่งอำนวยความสะดวกในการประเมินระยะเริ่มแรกด้วย เนื่องจากแต่ละบุคคลจะมีการมองโลก ประสบการณ์ ความชำนาญ และความสามารถในการประเมินเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน ก็จะทำให้เราได้มุมมองที่กว้างมากขึ้น เราสามารถนำข้อมูลต่าง ๆ มาใช้ในการประเมินหรือนิยามปัญหาได้ชัดเจนมากขึ้น

3.2 การควบคุม (Regulation of negative emotion arousal) เมื่อมีความชัดเจนในสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดแล้ว บุคคลก็จะมองหาวิธีแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี โดยพิจารณาผลดีผลเสียของแต่ละวิธี ก่อนที่จะเลือกรูปวิธีที่ดีที่สุดในการที่จะควบคุมและจัดการกับปัญหาเหล่านั้น

ขั้นตอนระยะที่ 4 ความพยายามจัดการเบื้องต้น (Preliminary coping efforts) ในระยะนี้เป็นการพิจารณาว่าจะจัดการอย่างไร เพื่อป้องกันหรือลดความเครียดที่จะเกิดขึ้น โดยมี 3 ประเด็นใหญ่ ๆ ที่จะนำมาช่วยในการวางแผน ดังนี้

4.1 ประเมินว่าอะไรเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการป้องกันความเครียด

4.2 อะไรเป็นตัวทำนายว่าจะเป็สิ่งที่ดีที่จะทำได้ เพื่อป้องกันความเครียด

4.3 ระบุให้ชัดเจนว่า อะไรเป็นสิ่งที่ทำได้จริง เพื่อป้องกันความเครียด

การที่จะได้มาซึ่งการตอบทั้ง 3 ประเด็นข้างต้นนั้น จะต้องมีความชัดเจนของแหล่ง ความเครียดก่อน

ขั้นตอนระยะที่ 5 การปฏิบัติจริงและวิเคราะห์ย้อนกลับ (Elicitation and use of feedback) การพิจารณาในระยนี้จะประกอบด้วย

5.1 ความเครียดเกิดขึ้นหรือไม่

5.2 วิธีการจัดการที่ใช้ได้ผลหรือไม่

5.3 เราได้เรียนรู้อะไรบ้างจากความเครียดที่เกิดขึ้น

ในระยนี้จะนำ 3 ประเด็นดังกล่าวมาพิจารณาว่า วิธีการที่คิดไว้จะต้องปรับเปลี่ยนหรือไม่ หรือดำเนินการได้เลย ถึงแม้ว่าการประเมินแรกเริ่มจะมีความถูกต้อง แต่การจัดการในเบื้องต้นไม่ ประสบความสำเร็จ เพราะอาจจะมีข้อบกพร่องอยู่ ส่งผลให้ปัญหารุนแรงยิ่งขึ้น เนื่องจาก ความเครียดสามารถเปลี่ยนทิศทางได้

การวิเคราะห์ย้อนกลับจะช่วยทำให้เราเห็นจุดอ่อน จุดแข็ง ของกระบวนการจัดการกับปัญหา ทำให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตัวเอง นอกจากนี้ยังทำให้มีการสะสมทรัพยากรเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็น ขั้นตอนที่สำคัญของการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก ดังนั้นการวิเคราะห์ย้อนกลับจะมีความสำคัญใน ระยนี้ เพราะทำให้การจัดการเบื้องต้นประสบความสำเร็จ มีผลทำให้การจัดการเป็นไปอย่างต่อเนื่อง มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และได้ใช้ทรัพยากรอย่างเหมาะสม ทำให้มีทรัพยากรเหลือสะสมไว้ใช้ประโยชน์ ต่อไป

ดังนั้นกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุกจึงเน้นที่การจัดการกับปัญหาแบบล่วงหน้า ก่อนที่ ปัญหาจะเกิดขึ้น อีกทั้งยังเป็นการมุ่งมองไปข้างหน้า ถึงแม้ว่าการจัดการกับปัญหาไม่เป็นผลสำเร็จ เพราะความเครียดที่เข้ามากระทบบุคคลในแต่ละวันนั้นสามารถเปลี่ยนทิศทางได้ แต่ด้วยกลวิธีการ จัดการปัญหาแบบเชิงรุกนี้ จะทำให้บุคคลเกิดความท้อแท้ในการจัดการกับความเครียด และพยายาม ฝีกทักษะเพื่อพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา จึงถือว่าเป็นกลวิธีการจัดการกับปัญหาที่ทำให้บุคคลได้ เรียนรู้การมองโลกในแง่ดี

ขั้นตอนของกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุกของ Aspinwall และ Taylor (1997) และ Greenglass และ Fiksenbaum (2009) 5 ระยะนี้ จะมีปัจจัยที่มีผลต่อระยะต่าง ๆ ของการ จัดการปัญหาแบบเชิงรุก แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1.ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual/ Difference) ประกอบด้วย ความวิตกกังวล (Anxiety) ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุม (Control belief) ความซึมเศร้า (Depression) ประสบการณ์และความรู้ความชำนาญ (Expertise and experience) การคาดการณ์ล่วงหน้า (Future temporal orientation) ความต้องการไม่ยอมรับความคิดแปลกใหม่ (Need for closure) บุคลิกภาพแบบอารมณ์ไม่มั่นคง (Neuroticism) การมองโลกแง่ดี (Optimistic belief) การเก็บกด (Repression) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ความอดทนต่อการตีความหมายที่คลุมเครือ ไม่ชัดเจน การตื่นตัวระมัดระวังอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา การกำกับตรวจสอบการกระทำ และ ความรู้สึกที่หวั่นไหวง่าย (Tolerance for ambiguity, vigilance, monitoring, and sensitization)

2. ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม (Type of social support) ประกอบด้วย การสนับสนุนด้านการประเมินตนเองจากข้อมูลย้อนกลับ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้จาก ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งนำไปใช้ในการประเมินตนเอง (Appraisal support) การสนับสนุนด้าน อารมณ์ (Emotion support) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Informational support) และการ สนับสนุนด้านทรัพยากร เช่น การให้เวลา สิ่งของ แรงงาน และ เงิน (Tangible support)

3.ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม (Environmental factors) ช่วยทำให้เกิดการประนีประนอม ยืดหยุ่น หรือทำให้เหตุการณ์เลวร้ายกว่าเดิม (Chronic burden) เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่กำลังวุ่นวาย (Environmental “busyness”) มีการเรียกร้องความต้องการต่าง ๆ จำนวนมาก (Concurrent demands)

สรุปได้ว่า สิ่งที่เกี่ยวข้องซึ่งส่งผลต่อการใช้กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ได้แก่ ความแตกต่าง ระหว่างบุคคล ประเภทของแหล่งการสนับสนุนทางสังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งผู้วิจัยเลือกศึกษาตัวแปร ทำนายเป็นตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม ที่เป็นปัจจัยที่เอื้ออำนวยในแต่ละระยะขั้นตอนของกลวิธี การจัดการปัญหาในเชิงรุก ทำให้การจัดการปัญหาในเชิงรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพ กลวิธีการจัดการ ปัญหาในเชิงรุกจะไม่เกิดขึ้น ถ้าขาดแคลนทรัพยากรจากการได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่าง เพียงพอ ทำให้ช่วยป้องกันหรือลดอุปสรรค ไม่ให้พัฒนาไปเป็นปัญหาหรือความเครียดในอนาคต ที่จะ ส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนดได้ (โดยกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปร ส่งผ่าน) และเมื่อบุคคลบรรลุเป้าหมายของตนที่กำหนดไว้ ก็จะมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต หรือมีสุขภาพระดับสูง ที่เป็นตัวแปรเกณฑ์หรือตัวแปรตาม (Aspinwall & Taylor, 1997; Diener et al., 2010)

กำหนดองค์ประกอบกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก 7 ด้าน (Greenglass et al., 1999) ดังนี้

1. การตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก (Proactive coping) หมายถึง การที่บุคคลเป็นผู้กำหนดเป้าหมายที่ต้องการด้วยตนเอง โดยมีแรงจูงใจและความมุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายเหล่านั้น มองเห็นอุปสรรคเป็นความท้าทาย และมองหาโอกาสที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อมรอบตัว แทนการรอคอยให้เกิดปัญหาก่อน แล้วจึงตามแก้ไข

2. การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping) หมายถึง การที่บุคคลจำลองภาพเหตุการณ์เกิดขึ้นในใจ และคิดเปรียบเทียบถึงผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้นจากการแสดงพฤติกรรมในรูปแบบต่าง ๆ อย่างรอบคอบ โดยนำเอาวิธีการระดมสมองมาประยุกต์ใช้ในการวิเคราะห์ปัญหา และหาแหล่งทรัพยากร เพื่อประโยชน์ในการวางแผนการทำงาน คาดการณ์แนวโน้มของผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น และประเมินค่าทางเลือกเหล่านั้น โดยคำนึงถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และประโยชน์ในการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่รอบตัวของตนเป็นสำคัญ

3. การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning) หมายถึง กระบวนการวางแผนการทำงานโดยพิจารณาทรัพยากรต่าง ๆ ที่มี เช่น เวลา กำลังคน วัสดุ และความชำนาญ เป็นต้น สิ่งสำคัญของการวางแผนการทำงาน คือ การนำเอาเป้าหมายที่กำหนดมาแยกแยะออกเป็นส่วนย่อย ๆ เพื่อให้ง่ายต่อการจัดการ หากบุคคลมีการวางแผนที่ดี ก็จะช่วยให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. การวางแผนป้องกัน (Preventive coping) หมายถึง การคาดการณ์แนวโน้มของความเครียดที่อาจเกิดขึ้น และเตรียมการรับมือก่อนที่จะเกิดปัญหา เพื่อลดผลกระทบ หรือ เพื่อไม่ให้ปัญหาเหล่านั้นลุกลาม โดยอาศัยประสบการณ์ ความสามารถในการคาดการณ์ และความรู้ที่มีของบุคคล

5. การแสวงหาความช่วยเหลือ และคำปรึกษา (Instrumental support seeking) หมายถึง การแสวงหาแหล่งข้อมูล คำแนะนำ และข้อมูลสะท้อนกลับจากผู้อื่น เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการวางแผน ประยุกต์ใช้ และปรับปรุงวิธีการจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการกับเป้าหมายของตน

6. การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking) หมายถึง เมื่อบุคคลเผชิญกับความท้อแท้หรือความทุกข์ ในบางครั้งบุคคลจะแสวงหาความเข้าใจและมีมิตรภาพที่ดีจากบุคคลรอบข้าง เพื่อให้ตนเองมีกำลังใจที่จะสามารถกลับมายืนหยัดที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตนเองต้องการอีกครั้ง

7. การหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหา (Avoidance coping) หมายถึง เมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดัน บุคคลจะชะลอการตัดสินใจหรือเลื่อนเวลาการแก้ปัญหาออกไป โดยบุคคลมีแนวโน้มที่จะล้มเลิกความตั้งใจที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตนเองกำหนด

สรุปได้ว่า กลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก เป็นการที่บุคคลพยายามบรรลุเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนด โดยใช้ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ และทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่รอบ ๆ ตัวมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เป็นการแก้ปัญหาที่จะต้องมองไปในอนาคต และพยายามกำกับตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้น ประกอบด้วย 7 มิติด้าน คือ การตั้งเป้าหมายและจัดการแบบเชิงรุก (Proactive coping) การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping) การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning) การวางแผนป้องกัน (Preventive coping) การแสวงหาความช่วยเหลือและคำปรึกษา (Instrumental support seeking) การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking) และการหลีกเลี่ยงปัญหา (Avoidance coping) ซึ่งสำหรับในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกศึกษาเฉพาะองค์ประกอบมิติด้านการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก (proactive coping subscale) ซึ่งมีเนื้อหาและขั้นตอนหลักสำคัญที่ครอบคลุมเพียงพอเกี่ยวกับภาวะสันนิษฐาน (construct) ของตัวแปรกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (proactive coping) และเป็นมาตรวัดย่อยที่ถูกนำไปใช้ในการศึกษากับวัยรุ่นอย่างแพร่หลายทั้งในบริบทสังคมต่างประเทศและประเทศไทย โดยมีค่าความตรงและความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (Bhushan et al., 2010; Greenglass et al., 1999; จิราพร เวชวงศ์, 2559; อรพรรณ ตาทา, 2555)

ประโยชน์ของกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก

จากการศึกษาประโยชน์ของกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก นักวิชาการกำหนดประโยชน์ของกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก ดังนี้

Aspinwall และ Taylor (1997) กล่าวถึง ประโยชน์ของกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก ดังนี้

1 ช่วยลดความรุนแรงของความเครียด เนื่องจากเมื่อเกิดความเครียดหลาย ๆ ครั้ง จะมีความรู้สึกกดดัน ท้อแท้ เกิดความล้มเหลวได้ง่าย กลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุกจะจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ แม้ว่าจะไม่เกิดขึ้นจริง เกิดการเรียนรู้ที่จะจัดการหรือหลบหลีกเมื่อเกิดความเครียดจริง ๆ

2 ทำให้การจัดการนำทรัพยากรที่สะสมมาใช้ได้อย่างคุ้มค่าและไม่สิ้นเปลือง เพราะก่อนเกิดความเครียดสัดส่วนการใช้ทรัพยากรน้อยกว่าเมื่อเกิดความเครียด ทำให้ยังมีทรัพยากรเหลือสะสมไว้อยู่ เพื่อใช้ในการที่จะจัดการกับสถานการณ์ความเครียดอื่นต่อไป

3 มีมุมมองที่กว้างมากขึ้น ทำให้มีประโยชน์มากกว่า เนื่องจากความเครียดที่เกิดอาจเปลี่ยนทิศทางได้

4 ความเครียดเรื้อรังเกิดน้อยลง เนื่องจากในแต่ละวันมีเหตุการณ์มากมายที่ก่อให้เกิดความเครียด ถ้าสะสมไปเรื่อย ๆ จะทำให้เกิดเป็นความเครียดเรื้อรัง ซึ่งยากต่อการจัดการ กลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุกจะช่วยบรรเทาหรือลบล้างเหตุการณ์ความเครียดนั้นได้ จึงส่งผลให้โอกาสที่จะเกิดความเครียดเรื้อรังลดลงตามด้วย

Greenglass (2001) กล่าวถึงประโยชน์ของกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก มีลักษณะเด่น 3 ประการ ดังนี้

1. กลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก จะรวบรวมการวางแผนและวิธีการป้องกัน เพื่อนำไปสู่การประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่บุคคลกำหนดขึ้นเอง

2. กลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก จะอาศัยแหล่งประโยชน์ทางสังคม เพื่อให้บุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

3. กลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก ใช้การจัดการอารมณ์ในเชิงรุก เพื่อให้บุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

โดยสรุป แนวคิดกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก (Proactive coping) ของ Greenglass และ Fiksenbaum (2009) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลแวดล้อมที่ใกล้ชิดให้การสนับสนุนทั้งด้านอารมณ์ ข้อมูลข่าวสาร และทรัพยากรการเงิน วัตถุประสงค์ของ และแรงงานอย่างเหมาะสมและเพียงพอ จะช่วยเอื้ออำนวยและผลักดันให้บุคคลสามารถมีแนวทางกลวิธีการจัดการกับปัญหาแบบเชิงรุกที่มีประสิทธิภาพ โดยการใช้ทักษะและทรัพยากรที่สะสมที่มีอยู่รอบตัวให้เกิด

ประโยชน์สูงสุด เพื่อเตรียมการรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งจะช่วยลดหรือบรรเทาหรือขจัดความเครียดจากการประสบสถานการณ์ที่เริ่มก่อตัวกำลังจะเป็นหรือเป็นอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นในระยะเริ่มต้น ที่จะส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนดได้ อันจะส่งผลทำให้บุคคลพัฒนาความเจริญเติบโตหรือความงอกงามในชีวิต มีประสบการณ์อารมณ์ทางบวกมากกว่าทางลบ และมีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นองค์ประกอบของสภาวะในระดับสูง จากแนวคิดที่กล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม กับสภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน

แบบวัดกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก (Proactive coping scale)

Greenglass และ Fiksenbaum (2009) และ Greenglass และคณะ (1999) ได้พัฒนาแบบวัดกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก The Proactive Coping Inventory (PCI) ซึ่งเป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นแบบการเลือกตอบ 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 = ไม่จริง จนถึง 4 = จริงมากที่สุด โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 55 ข้อ แบ่งเป็น 7 ด้าน ได้แก่ การตั้งเป้าหมายและการจัดการแบบเชิงรุก (Proactive coping) จำนวน 14 ข้อ การไตร่ตรองทางเลือกแก้ปัญหา (Reflective) จำนวน 11 ข้อ การวางแผนอย่างมีกลยุทธ์ (Strategic planning) จำนวน 4 ข้อ การเตรียมการป้องกัน (Preventive coping) จำนวน 10 ข้อ การแสวงหาความช่วยเหลือหรือคำปรึกษา (Instrumental support seeking) จำนวน 8 ข้อ การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotional support seeking) จำนวน 5 ข้อ และการหลีกเลี่ยงปัญหา (Avoidance coping) จำนวน 3 ข้อ แบบวัดนี้ถูกนำไปใช้เป็นเครื่องมือศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสภาวะ และการจัดการปัญหาหลากหลายมิติในระดับต่างประเทศ แบบวัดนี้ถูกนำไปแปลและพัฒนาเป็นฉบับภาษาต่าง ๆ ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการกว่า 14 ภาษา ได้รับการยอมรับเรื่องความตรงและความเที่ยง (Bhushan et al., 2010)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แบบวัดกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก (Proactive Coping Inventory) ของ Greenglass และคณะ (1999) เฉพาะมิติด้านการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก (proactive coping subscale) จำนวน 14 ข้อ ซึ่งมีเนื้อหาขั้นตอนหลักสำคัญที่ครอบคลุมเพียงพอกับภาวะสันนิษฐาน (construct) ของมาตรวัดตัวแปรกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping Inventory) แล้ว และทำให้มีความยาวของจำนวนข้อคำถามของแบบวัดที่สั้นกะทัดรัดเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ข้อคำถามแต่ละข้อ ผู้ตอบสามารถเลือกตอบได้ง่าย เพราะมีคำตอบ

เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับให้เลือก ตั้งแต่ไม่จริงเลย ให้ 1 คะแนน จนถึงจริงมากที่สุด ให้ 5 คะแนน แบบวัดนี้สามารถใช้ประเมินได้ทั้งในคนปกติและกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง สามารถใช้ได้ทั้งวิธีการสัมภาษณ์ การตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง และทางออนไลน์ และเป็นแบบวัดที่ถูกนำไปใช้ศึกษาการจัดการกับปัญหาแบบเชิงรุกอย่างแพร่หลายในต่างประเทศ โดยมีค่าความตรงและความเที่ยงของแบบวัดอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (Bhushan et al., 2010) Greenglass และ Fiksenbaum (2009) นำแบบวัดกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก เฉพาะในมิติด้านการตั้งเป้าหมายและจัดการแบบเชิงรุก (14 ข้อ) ไปใช้กับนิสิตปริญญาตรี 68 ราย ได้ค่าได้ค่าความเที่ยง Cronbach's alpha coefficient ของแบบวัดด้านการตั้งเป้าหมายและจัดการแบบเชิงรุก = .82

นอกจากนี้ในบริบทสังคมไทย อรพรรณ ตาทา (2555) นำแบบวัดกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกไปใช้กับนิสิตระดับปริญญาตรี 308 ราย ซึ่งมาตรวัดได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้านความตรง (Validity) และค่าความเที่ยง (Reliability) อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ คือ ได้ค่าความเที่ยง Cronbach's alpha coefficient ของแบบวัดโดยรวม = .77 ส่วนค่าความเที่ยงของมิติด้านการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก (Proactive coping subscale) มีค่าความเที่ยง เท่ากับ .773 ต่อมา จิราพร เวชวงศ์ (2559) นำแบบวัดกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก เฉพาะในมิติด้านการตั้งเป้าหมายและจัดการแบบเชิงรุก (14 ข้อ) ไปทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา 30 คน ได้ค่าความเที่ยง Cronbach's alpha coefficient ของแบบวัดด้านการตั้งเป้าหมายและจัดการแบบเชิงรุก = .80 แสดงให้เห็นว่า มาตรวัดกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเฉพาะด้านมิติการตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุกนี้มีค่าความเที่ยงความเหมาะสมอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ ซึ่งอยู่ในช่วง .773 ถึง .820 ในการนำไปใช้กับการวิจัยรุ่นในบริบทสังคมไทย

สุขภาวะ (well-being)

ความหมายและองค์ประกอบของสุขภาวะ (well-being)

สุขภาวะองค์รวม (holistic well-being) ตามแนวคิดของ Diener และคณะ (2010) ประกอบด้วยสุขภาวะ 2 แบบ คือ

สุขภาวะแบบที่ 1) สุขภาวะมุ่งชีวิตอันรื่นรมย์และน่าพึงพอใจ (hedonic well-being) หรือ สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) คือ การประเมินประสบการณ์ทางจิตใจที่มุ่งเน้นเกี่ยวกับความสุข การมีอารมณ์ความรู้สึกทางบวก การไม่มีหรือมีอารมณ์ความรู้สึกทางลบระดับน้อย และมีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งประกอบด้วย 2 มิติหลัก คือ 1.1) การประเมินมิติการรับรู้ทางอารมณ์

ความรู้สึก (affective domain) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วนย่อย ได้แก่ 1.1.1) ประสบการณ์กับอารมณ์ความรู้สึกทางบวกที่น่าพึงพอใจ (positive affect/emotion) เป็นความรู้สึกที่ตื่นตัว กระตือรือร้น เปี่ยมด้วยพลัง มีสมาธิแน่นแน่ว และทำกิจกรรมอย่างมีความสุข เป็นต้น 1.1.2) ประสบการณ์กับอารมณ์ความรู้สึกทางลบที่ไม่น่าพึงพอใจ (negative affect/emotion) เป็นอาการกระสับกระส่าย กลัว โศกเศร้า เชื่องซึม หดหู่ เครียด โกรธ เป็นต้น ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบนั้นเป็นตัวแปรที่อิสระต่อกันและอยู่คนละมิติ เมื่อบุคคลมีอารมณ์ทางบวก ก็สามารถมีอารมณ์ทางลบร่วมได้ ในทำนองเดียวกันบุคคลที่มีอารมณ์ทางลบ ก็ไม่ใช่ว่าเขาจะไม่มีอารมณ์ทางบวก นั่นคืออารมณ์ทางบวกและทางลบสามารถเกิดขึ้นในช่วงเวลาเดียวกันได้ ส่วน 1.2) การประเมินมิติการรับรู้ทางความคิด (cognitive domain) หมายถึง กระบวนการทางความคิดเกี่ยวกับการตัดสินใจ ในการประเมินความพึงพอใจต่อชีวิต (life satisfaction) ในภาพรวมทั้งหมดของตนเอง และในมิติเฉพาะ เช่น การทำงาน ครอบครัว เปรียบเทียบกับระดับเกณฑ์มาตรฐานหรือความคาดหวังในใจที่ตนเองต้องการในชีวิต ทั้งนี้การที่บุคคลจะมีสุขภาวะเชิงอัตวิสัยได้ จะต้องมามีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกมากกว่าทางลบ และมีความพึงพอใจในชีวิตเท่ากับหรือมากกว่าเกณฑ์มาตรฐานตามที่ตัวเองคาดหวังไว้

สุขภาวะแบบที่ 2) สุขภาวะมุ่งคุณค่าของชีวิต (eudaimonic well-being) หรือสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) หรือความงอกงาม (flourishing or full functioning) คือ สุขภาวะที่ให้ความสำคัญกับการประเมินประสบการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตเชิงบวกซึ่งมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จกับความต้องการหรือเป้าหมายในชีวิตส่วนบุคคลที่บุคคลให้ความหมายและคุณค่าตามที่สังคมกำหนดว่าเป็นการกระทำในสิ่งที่ดีงาม ก่อให้เกิดประโยชน์ และนำพึงปรารถนา โดยใช้ความสามารถศักยภาพสูงสุดหรือความงอกงามในตนเองในการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความหมายและมีคุณค่า มีความสนใจในชีวิตและมีเจตคติที่ดีต่อชีวิตตนเอง ในการไปให้ถึงเป้าหมายหรือความต้องการในชีวิตต่าง ๆ ซึ่งประกอบไปด้วย 8 คุณลักษณะ ได้แก่ การใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายและมีความหมาย (purpose and meaning) ความสัมพันธ์ทางสังคมที่สนับสนุนกัน (relationship supportive) การเข้าร่วมและสนใจทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน (engaged in daily activities) การมุ่งช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีความสุข (contribute to others) การมีศักยภาพและความสามารถ (competence) การเป็นคนดีและมีชีวิตที่เป็นอยู่ที่ดี (good person) การมองอนาคต

วันข้างหน้าด้านดี (optimistic about future) และ การได้รับการเคารพนับถือจากผู้อื่น (respected)

ทั้งนี้สุขภาวะองค์รวมจะเกิดจากการทำงานเชื่อมกันระหว่างสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being หรือ SWB) และ สุขภาวะทางจิต (psychological well-being หรือ PWB) องค์ประกอบทั้งสี่ของสุขภาวะองค์รวม ได้แก่ การประเมินอารมณ์ความรู้สึกทางบวก อารมณ์ความรู้สึกทางลบ ความพึงพอใจในชีวิต และความมั่งคั่งในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน แต่โครงสร้างสามารถแยกวิเคราะห์แต่ละองค์ประกอบออกจากกันได้อย่างเป็นอิสระต่อกัน

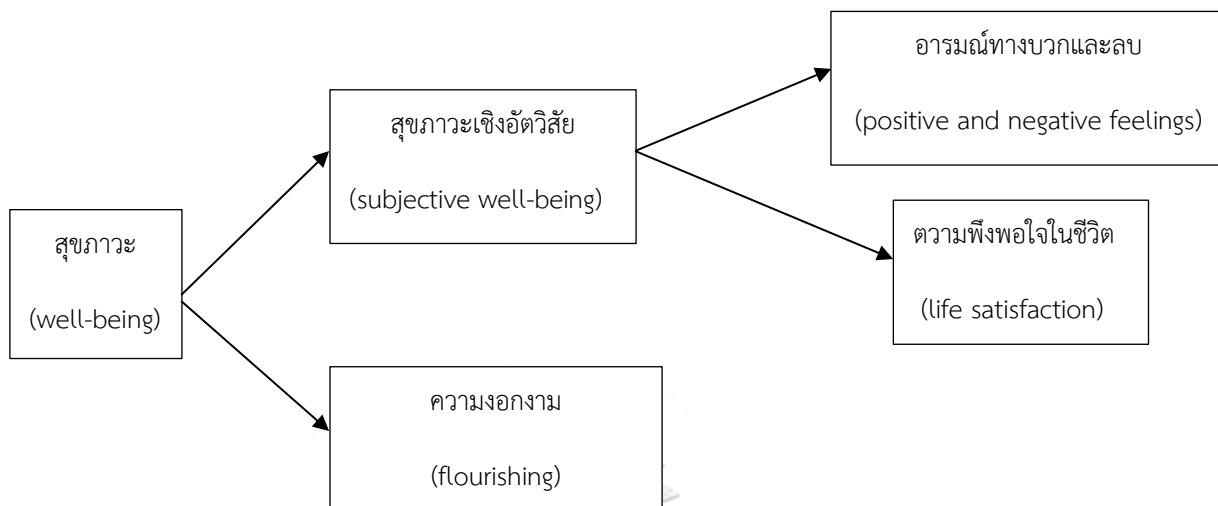
ในงานวิจัยครั้งนี้ เพื่อความกระชับในการวิจัย ผู้วิจัยจะใช้คำว่า “สุขภาวะ (well-being)” โดยมีความ หมายถึงสุขภาวะองค์รวม (holistic well-being) ตามแนวคิดของ Diener และคณะ (2010) ซึ่งจากการให้ความหมายข้างต้น ผู้วิจัยสรุปว่า สุขภาวะ หมายถึง ผลลัพธ์ที่ได้จากการประเมินประสบการณ์กับอารมณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ (positive affect and negative affect) และประเมินทางปัญญาเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมที่ผ่านมา (life satisfaction) เมื่อเทียบกับมาตรฐานที่บุคคลตั้งไว้ และความมั่งคั่งในตนเอง (positive or fully functioning / flourishing) [ซึ่งประกอบด้วย 8 คุณลักษณะ คือ การใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย (purpose and meaning) ความสัมพันธ์ทางสังคมที่สนับสนุนกัน (relationship supportive) การสนใจทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน (engaged in daily activities) การมุ่งช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีความสุข (contribute to others) การมีศักยภาพและความสามารถ (competence) การเป็นคนดีและมีชีวิตที่เป็นอยู่ที่ดี (good person) การมองอนาคตวันข้างหน้าด้านดี (optimistic about future) และ การได้รับการเคารพนับถือจากผู้อื่น (respected)] ซึ่งการประเมินโดยอิงเกณฑ์มาตรฐานหรือความคาดหวังของตนเองต่อเรื่องราวต่าง ๆ ที่ประเมิน บุคคลที่มีสุขภาวะที่ดี หมายถึง ในตลอดช่วงชีวิต บุคคลที่ประสบกับอารมณ์ความรู้สึกทางบวกบ่อยมาก และไม่เคยหรือประสบกับอารมณ์ความรู้สึกทางลบน้อยมาก มีความพึงพอใจในชีวิตทั้งต่อตนเองและสิ่งต่าง ๆ รอบตัว และมีการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายมีคุณค่า และมีความมั่งคั่งภายในจิตใจตนเอง

งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเน้นศึกษาสุขภาวะองค์รวม ตามแนวคิดของ Diener และคณะ (2010) ที่มีบริบทครอบคลุมความหมายส่วนใหญ่ของสุขภาวะในปัจจุบัน ซึ่งประกอบด้วย สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) ที่ประกอบด้วย การประเมินเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตทั้งจากประสบการณ์ อารมณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ (positive and negative affect) และความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) รวมไปถึงสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) หรือ ความมั่งคั่ง

(flourishing/full functioning) จากการประเมินการใช้ชีวิตที่ประสบความสำเร็จกับความต้องการหรือเป้าหมายในชีวิตส่วนบุคคลที่บุคคลให้ความหมายและคุณค่าตามที่สังคมกำหนดว่าเป็นการกระทำในสิ่งที่ดีงาม ก่อให้เกิดประโยชน์ และน่าพึงปรารถนา โดยใช้ศักยภาพสูงสุดหรือความงอกงามในตนเอง ซึ่งมีความหมายที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ต้องการวัดสุขภาวะโดยใช้เกณฑ์ในการประเมินของตัวเอง และมีขอบเขตความหมายที่กว้างขวางครอบคลุมสุขภาวะองค์รวม (holistic well-being) ทั้งมิติการรับรู้ทางอารมณ์ความรู้สึก และมิติการรับรู้ทางความคิด ของ Diener และคณะ (2010) นอกจากนี้มาตรวัดมีลักษณะหรือโครงสร้างของมาตรวัดที่มีเนื้อหาใกล้เคียงกับธรรมชาติของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และมีกระบวนการพัฒนามาตรวัดมาจากกลุ่มประชากรนักศึกษาในวัยใกล้เคียงวัยรุ่นเช่นกัน อีกทั้งลักษณะมาตรวัดมีข้อกระทงรวม 25 ข้อ [ที่ประกอบด้วย 3 มาตรวัดย่อย ได้แก่ มาตรวัดประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ (Scale of Positive and Negative Experience: SPANE) จำนวน 12 ข้อ และมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction With Life Scale: SWLS) จำนวน 5 ข้อ ร่วมกับมาตรวัดความงอกงามในตนเอง (Flourishing Scale) จำนวน 8 ข้อ] ซึ่งเป็นจำนวนข้อกระทงที่มีความกระชับและความยาวเหมาะสม มีความง่ายต่อการประเมินวัดองค์ประกอบ และมีการปรับเนื้อหาให้มีความหมายที่สามารถเข้าใจตรงกันในประเทศต่าง ๆ ทำให้สามารถนำไปปรับใช้ได้在不同วัฒนธรรม ตลอดจนเป็นแนวคิดที่ได้รับการยอมรับนำไปใช้ศึกษาในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา นักศึกษา และ เยาวชนกันอย่างกว้างขวาง เช่น งานวิจัยของ Cooke และคณะ (2006) , Karademas (2007), จิวิณา พิระพัฒน์ และคณะ (2554) เป็นต้น ล้วนใช้แนวคิดสุขภาวะที่มีองค์ประกอบทั้งมิติการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกและมิติการรับรู้ทางความคิดของบุคคลในการศึกษา ทั้งนี้ผู้วิจัยเขียนเป็นโมเดลการวัดของสุขภาวะดังภาพที่ 2 ดังนี้

ภาพที่ 2

โมเดลการวัดสุขภาวะตามแนวคิดของ Diener และคณะ (2010)



ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ

ทฤษฎีพื้นฐานที่นักจิตวิทยาศึกษาสุขภาวะในเชิงจิตวิทยาในปัจจุบัน แบ่งได้ 5 กลุ่มทฤษฎี (Seligman & Royzman, 2003; Shin & Johnson, 1978) มีดังนี้

1. ทฤษฎีของกลุ่มความสุขที่มุ่งชีวิตอันรื่นรมย์ (Hedonic Happiness Theory) หรือ สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being)

ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความสุขเป็นสิ่งที่ให้ความสำคัญกับภาวะสมดุลระหว่างอารมณ์ความรู้สึกทางบวก (Positive affect) และอารมณ์ความรู้สึกทางลบ (Negative affect) โดยอารมณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบต่างเป็นอิสระต่อกัน บุคคลที่มีอารมณ์ความรู้สึกทางลบที่ลดลง จะไม่สามารถคาดเดาอารมณ์ความรู้สึกทางบวกได้ ในทางตรงข้าม บุคคลที่มีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกที่เพิ่มขึ้น ก็ไม่สามารถคาดเดาอารมณ์ความรู้สึกทางลบได้เช่นเดียวกัน ร่วมกับการมีความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) นั่นก็คือ บุคคลที่มีความสุขหรือมีสุขภาวะเชิงอัตวิสัยที่ดี เป็นบุคคลที่ประสบกับอารมณ์ความรู้สึกทางบวกมากกว่าอารมณ์ความรู้สึกทางลบ และมีความพึงพอใจในชีวิต นักจิตวิทยาตามแนวคิดความสุขที่มุ่งชีวิตอันรื่นรมย์ ได้แก่ Bradburn (1969) , Campbell (1976) และ Dupuy (1977) (Ryan & Deci, 2001; Shin & Johnson, 1978)

2. ทฤษฎีของกลุ่มความสุขที่มุ่งคุณค่าของชีวิต (Eudaimonic Happiness Theory) หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า สุขภาวะทางจิต (psychological well-being) เชื่อว่าความสุขเป็นสิ่งที่ให้

ความสำคัญกับกระบวนการมีความสามารถในการดำเนินชีวิตที่ดี เช่น การมีอิสระในการตัดสินใจ เลือกรวมถึงการมีเป้าหมายในชีวิตที่ทำให้ชีวิตมีความหมาย การมีความมั่นใจในตนเอง การสามารถควบคุม การตัดสินใจและการแสดงออกของตนเองได้ การสามารถจัดการเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตและ สิ่งแวดล้อมรอบตัวให้มีความสอดคล้องกับความต้องการภายในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ การ พัฒนาความเจริญเติบโตของงานของตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการยอมรับ ในตนเองเกี่ยวกับการมีเจตคติที่ดีต่อตนเองและชีวิตที่ผ่านมา ซึ่งเป็นแนวคิดที่เน้นให้ความสำคัญกับ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้เพียงใด ตามหลักการของ Maslow (1970) ในเรื่อง การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (self-actualization) การที่บุคคลสามารถเติมเต็มศักยภาพ ความสามารถของตน ตามหลักความคิดของ Roger ในเรื่องการที่บุคคลสามารถใช้ชีวิตดำรง ความสัมพันธ์ในตนเองได้ดีเพียงใด (Waterman, 1993) และการที่บุคคลจะมีความสุข เมื่อมี เป้าหมายในชีวิต มีความท้าทาย และความงอกงามในตนเอง ซึ่งคล้ายคลึงทฤษฎีความมุ่งมั่นในตัวเอง (Self-determination) ที่กล่าวว่า ความสุขมีความเกี่ยวเนื่องกับ การเติมเต็มในบริบทของการมี ความสามารถ และการมีอิสระในตนเอง (Deci & Ryan, 2000; Keyes et al., 2002; Ryan & Deci, 2001)

3. ทฤษฎีความต้องการ (Desire Theory)

ทฤษฎีความต้องการเชื่อว่าความสุขเป็นสิ่งที่ให้ความสำคัญกับการได้รับการเติมเต็มจากการ ได้มาในสิ่งที่ต้องการต่าง ๆ (need and desire) เช่น อารมณ์ที่น่าพึงปรารถนา การได้ครอบครอง วัตถุที่นำมาซึ่งความพึงพอใจ เป็นต้น อันจะส่งผลให้บุคคลมีความสุข นักจิตวิทยาตามแนวคิดความ ต้องการ ได้แก่ von, Wright (Shin & Johnson, 1978)

4. ทฤษฎีรายการเชิงประจักษ์ (Objective List Theory)

ทฤษฎีรายการเชิงประจักษ์เชื่อว่า ความสุขเป็นสิ่งที่บุคคลพยายามใช้ศักยภาพสูงสุดหรือ ความงอกงามภายในตนเอง (flourishing) เพื่อให้บรรลุประสบความสำเร็จในบางสิ่งบางอย่างที่บุคคล ให้คุณค่าจากรายการความต้องการของบุคคลที่มีคุณลักษณะสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของสังคมที่ กำหนดว่าเป็นการกระทำหรือสิ่งที่ดีงาม ก่อให้เกิดประโยชน์ และน่าพึงปรารถนา อาทิเช่น ความรู้ การประสบความสำเร็จในการเรียนหรือตำแหน่งหน้าที่การงาน การมีสุขภาพแข็งแรง การมีมิตรภาพ ความรัก การมีสติสมาธิ เป็นต้น นักจิตวิทยาตามแนวคิดรายการเชิงประจักษ์ ได้แก่ Diener และคณะ (1985) , Ryff (1989), Ryff และ Keyes (1995) (Shin & Johnson, 1978)

5. ทฤษฎีความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness Theory)

ทฤษฎีความสุขที่แท้จริงซึ่งอาศัยหลักความคิดจากทฤษฎีความต้องการ (Desire Theory) และทฤษฎีความสุขที่มุ่งชีวิตอันรื่นรมย์ (Hedonic) หรือสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) โดยมีความเชื่อว่า ความสุขสามารถสังเกตได้จากเงื่อนไขในชีวิตของบุคคล และควมมีอิสระในตัวบุคคล (autonomous) ซึ่งสะท้อนให้เห็นจากเจตคติหรือค่านิยมในตัวบุคคลที่มีต่อชีวิต ซึ่งไม่ได้รับอิทธิพลมาจากสภาพแวดล้อมหรือสังคม รวมกับความรู้สึกทางบวก โดยเรียกรวมกันว่า “ความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life)” กล่าวคือ ความสุขของบุคคล เป็นผลจากการประเมินของบุคคลต่อตนเอง ชีวิตของตนเอง และประสบการณ์ที่บุคคลสามารถกำหนดได้ด้วยตนเอง (Eid & Larsen, 2008) ประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ คือ (1) ชีวิตที่น่าพึงพอใจ (Pleasant life) ตามหลักทฤษฎีความสุขแบบมุ่งชีวิตอันรื่นรมย์ (Hedonic) หรือสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) (2) การมีชีวิตที่ดี จากการเติมเต็มความพึงพอใจจากการได้มาในสิ่งที่ต้องการ ตามหลักทฤษฎีความต้องการ (Desire Theory) (3) การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย จากชีวิตที่ประสบความสำเร็จบางสิ่งบางอย่างจากรายการความต้องการที่บุคคลให้คุณค่าในการพยายามใช้ศักยภาพสูงสุดหรือความงอกงามในตนเอง โดยที่รายการความต้องการมีคุณลักษณะตามที่สังคมกำหนดว่า เป็นการกระทำสิ่งที่ดีงาม ก่อให้เกิดประโยชน์ และน่าพึงปรารถนา (Seligman, 2003)

นอกจากนี้ นักจิตวิทยาที่ได้รับแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาวะเหล่านี้นำมาพัฒนาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะอีก 6 กลุ่มทฤษฎี ดังนี้

1. กลุ่มทฤษฎีความสมบูรณ์แบบ (Telic Theory)

กลุ่มทฤษฎีความสมบูรณ์แบบเชื่อว่า ความสุขที่ให้ความสำคัญกับการเติมเต็มความต้องการ (need) หรือการบรรลุเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ได้สำเร็จ ได้แก่ ทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน (Need Theory) ทฤษฎีการกำหนดตัดสินใจด้วยตนเอง (Self - Determination) ทฤษฎีเป้าหมาย (Goal Theory) นักวิชาการตามแนวคิดนี้ ได้แก่ Ryff (1989) , Ryff และ Keyes (1995), Ryff และ Singer (2000) และ Ryan และ Deci (2001) (Diener & Ryan, 2009; Ryan & Deci, 2001)

2. กลุ่มทฤษฎีจากบนลงล่าง (Top-down Theory)

ทฤษฎีจากบนลงล่าง เชื่อว่า ความสุขที่ให้ความสำคัญกับคุณลักษณะด้านพันธุกรรมซึ่งบุคคลติดตัวมาแต่กำเนิด บุคลิกภาพ และวัฒนธรรม ที่จะส่งผลต่อวิธีการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ลักษณะ

อารมณ์ความรู้สึกที่ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม และการกระทำที่ดีหรือไม่ดีตามที่กฎเกณฑ์สังคมกำหนด (Veenhoven, 2009)

3. กลุ่มทฤษฎีจากล่างขึ้นบน (Bottom-up Theory)

ทฤษฎีจากล่างขึ้นบน เชื่อว่าความสุขที่ให้ความสำคัญกับการที่บุคคลประเมินอารมณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบของตนเองโดยรวมว่า ตัวเขามีความสุขมากน้อยเพียงใด นักวิชาการตามแนวคิดนี้ได้แก่ Bradburn (1969) , Campbell (1976) , Diener และคณะ (1985) , Ryan และ Deci (2001) และ Veenhoven (2009)

4. กลุ่มทฤษฎีกระบวนการทางปัญญา (Cognitive Theory)

แนวคิดของกลุ่มทฤษฎีกระบวนการทางปัญญา เชื่อว่าความสุขที่ให้ความสำคัญกับกระบวนการทางความคิดในทางบวก ที่ผ่านการมุ่งความสนใจ (attention) การแปลความหมาย (interpretation) และความจำ (memory) ไปยังเหตุการณ์สิ่งเร้า และระลึกความจำ (recall) ถึงเหตุการณ์สิ่งเร้าในอดีตที่ผ่านมาในทางบวก (positive memory bias) รวมทั้งกระบวนการคิดที่เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสิ่งที่บุคคลเป็นอยู่ กับสิ่งที่บุคคลต้องการจะไปให้ถึง นักวิชาการตามแนวคิดนี้ได้แก่ Diener และ Ryan (2009) และ Veenhoven (2009)

5. กลุ่มทฤษฎีมาตรฐานเชิงเปรียบเทียบ (Relative Standard Theory)

กลุ่มทฤษฎีมาตรฐานเชิงเปรียบเทียบเชื่อว่า ความสุขที่ให้ความสำคัญกับผลการประเมินเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสภาพที่บุคคลเป็นอยู่ในปัจจุบัน กับสภาพที่บุคคลต้องการจะให้เกิดขึ้น โดยจะใช้บุคคลอื่นเป็นมาตรฐานในการประเมินเปรียบเทียบ หรือใช้มาตรฐานความสำเร็จในอดีตของตนเองเป็นตัวเปรียบเทียบ และหากบุคคลมีมากกว่ามาตรฐาน ก็จะเกิดความสุข ตัวอย่างเช่น บุคคลที่กระทำบางสิ่งบางอย่างได้ดีกว่าบุคคลอื่น จะรับรู้ความสุขหรือสุขภาวะระดับสูง หรือ บุคคลที่ประเมินตนเองว่าทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีกว่าในอดีต จะรับรู้ความสุขหรือสุขภาวะที่สูงขึ้น โดยเมื่อบุคคลกระทำบางสิ่งบางอย่างประสบความสำเร็จแล้ว ความสำเร็จนั้นจะกลายเป็นมาตรฐานความสำเร็จใหม่ที่สูงขึ้นกว่ามาตรฐานความสำเร็จเดิมในการเปรียบเทียบ ซึ่งเรียกว่า แนวคิดความสุขบนลู่วิ่ง (hedonic treadmill) (Diener et al., 2009; Diener & Ryan, 2009; Veenhoven, 2009)

6. กลุ่มทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evolutionary Theory)

แนวคิดของกลุ่มทฤษฎีวิวัฒนาการ เชื่อว่า อารมณ์ทางลบ เช่น ความกลัว เป็นสิ่งจำเป็นต่อการทำให้มนุษย์เฝ้าระวังภัยอันตรายแวดล้อม และดำรงรักษาเผ่าพันธุ์ชีวิตให้คงอยู่ได้จนถึงวัยเจริญพันธุ์ และสามารถเลี้ยงดูทายาทรุ่นต่อไปได้

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เน้นศึกษาสภาวะในมุมมองของการประเมินความรู้สึก ตามแนวคิดของความรู้สึกในกลุ่มทฤษฎีล่างขึ้นบน (Bottom-up theory) ศึกษาการประเมินความพึงพอใจในชีวิตตามแนวคิดทฤษฎีกระบวนการทางปัญญา (Cognitive theory) และทฤษฎีมาตรฐานเชิงเปรียบเทียบ (Relative standard theory) และศึกษาการประเมินความมั่งคั่งในชีวิต ตามแนวคิดทฤษฎีความสุขที่แท้จริง (Authentic happiness theory) และทฤษฎีความสุขแบบ (Telic theory) ทั้งนี้เนื่องจากเพื่อให้การวิจัยมีความครอบคลุมทั้งในเชิงทฤษฎีและสอดคล้องเหมาะสมกับความหมายของสภาวะที่ได้รับการศึกษากันอย่างกว้างขวางอย่างมากในปัจจุบันตามแนวคิดของ Diener และคณะ (2010)

ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness)

ความหมาย

ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกเชื่อมโยงหรือสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น ๆ ในโลกสังคมที่กว้างใหญ่ เป็นความต้องการมีสัมพันธ์ภาพที่ผูกพันใกล้ชิดลึกซึ้งซึ่งอย่างมีความหมายและรู้สึกเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นในสังคม หรือความต้องการมีส่วนร่วมหรือรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มเพื่อน เพื่อนวัยเดียวกัน เพื่อนบ้าน ครูอาจารย์ ผู้บังคับบัญชาหรือนายจ้าง กลุ่มอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ คนรู้จักคุ้นเคย คนแปลกหน้า โรงเรียน องค์กรที่ทำงาน องค์กรในชุมชนหรือสังคม (need of belongingness) มาตราวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม เป็นมาตราวัดองค์ประกอบเดียว (unidimensional construct) ของ Lee และ Robbins (1995) ที่ประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ ได้แก่ ความรู้สึกเกี่ยวพันเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นในสังคม (connectedness) ความสัมพันธ์มิตรภาพกับเพื่อน (companionship) และ ความผูกพันกับบุคคลอื่นในสังคม (affiliation) ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมเป็นการที่บุคคลมีการรับรู้ความรู้สึกเป็นเอกลักษณ์ของความเป็นคนที่มีความเป็นตัวของตัวเอง (sense of identity) และรับรู้ในการมองโลก ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมวิธีการที่บุคคลจะมีปฏิสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับที่ใกล้ชิดและมีความหมายกับบุคคลอื่นรอบตัวในสถานการณ์ทางสังคม ทำให้บุคคลมีวิธีการที่เหมาะสมในการสร้างหรือคงรักษาความสัมพันธ์ทางบวกที่ใกล้ชิดลึกซึ้งและมีความหมายกับบุคคลอื่นในเครือข่ายทางสังคม อันจะส่งผล

ทางบวกต่อสุขภาพองค์รวม (holistic well-being) สุขภาวะมิติประสบการณ์อารมณ์ทางบวก-ทางลบ (positive and negative affect/experience) ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) และความงอกงามในชีวิต (flourishing) (Eraslan-Capan, 2016; Kohut, 1984; Yoon & Lee, 2010; Yoon et al., 2008) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Berkman และ Syme (1979) ที่กล่าวว่า ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมซึ่งเป็นความสัมพันธ์และผูกพันทางเครือข่ายสังคมนั้น มีบทบาทส่งเสริมให้บุคคลมีวิธีการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ถูกต้องและมีสุขภาพทางกายและใจที่ดี เช่นกับ การที่ความผูกพันทางสังคม (social ties) ความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationship) และการเข้าร่วมหรือรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (sense of belongingness) เป็นคุณลักษณะที่นำไปสู่ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness) นั้น สอดคล้องกับแนวคิดลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของ Maslow (1970) ที่กล่าวว่า ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม เป็นความต้องการพื้นฐานในชีวิตมนุษย์ขั้นความต้องการความรัก และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Belongingness and love needs) ความต้องการการยอมรับนับถือและเห็นว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม หรือความต้องการที่เกี่ยวกับการมีชื่อเสียง (Esteem needs) และความต้องการความสำเร็จที่เป็นความต้องการระดับสูงสุดของมนุษย์ที่พยายามจะให้บุคคลอื่นยอมรับนับถือตนเองรวมกับความต้องการความสำเร็จของตนเอง (Self-actualization needs) หรือเรียกว่า ความต้องการความเจริญงอกงาม (Growth needs)

จากการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (Social connectedness) ส่งผลทางบวกต่อความสัมพันธ์ทางสังคม (social relation) และความผูกพันทางสังคม (social ties) (Berkman & Syme, 1979; Kawachi & Berkman, 2001), ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม ส่งผลทางลบต่อปัญหาการปรับตัว (adjustment difficulties) (Duru, 2008) พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบถดถอย (withdrawal) การไม่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนหรือผู้อื่น (aloofness) หรือหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (social avoidance) และการแยกตัวอยู่คนเดียว (isolation) เนื่องจากการไม่มีหรือมีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นในระดับน้อย (Lee et al., 2001) และความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม มีอิทธิพลทางลบต่อความเครียดจากปัญหาการปรับตัว (Yeh & Inose, 2003) ภาวะซึมเศร้า (Williams & Galliher, 2006) ความรู้สึกสิ้นหวัง (hopelessness) (Satici et al., 2016) ความว่าเหว่ (loneliness) (Chen & Chung, 2007) มีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาพเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ที่ประกอบด้วยประสบการณ์อารมณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ (Positive and Negative Affective Experience) ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction)

(Yoon & Lee, 2010; Yoon et al., 2008) และสุขภาพทางจิต (Psychological well-being) หรือความงอกงาม (Flourishing) (Eraslan-Capan, 2016)

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม เป็นทฤษฎีจิตวิทยาแห่งตน (Self psychology theory) ของ Kohut (1984) (Lee & Robbins, 1995; Lee & Robbins, 1998)

Kohut (1984) อธิบายทฤษฎีจิตวิทยาแห่งตน (Self psychology) ว่า ตัวตน (self) ของแต่ละคนเป็นศูนย์กลางการจัดการที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ (center of experience) ซึ่งประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ การต้องการความโอ้อวด (grandiosity) และความต้องการเป็นแบบอย่าง (idealization) ลักษณะเด่นของแนวคิดนี้ ตัวตนสามารถจำแนกแยกตนเองออกจากผู้อื่นได้ (self-distinguishes) เน้นความสัมพันธ์ระหว่างตัวตน (self) กับคนอื่นหรือสิ่งอื่น (self-objects) ซึ่งหมายถึง คนอื่น ๆ (other people) และการกระทำปฏิสัมพันธ์เหล่านั้นที่มีต่อตัวตน (other people's actions toward the self)

ต่อมาจากการสังเกตการณ์ทางคลินิก Kohut เสนอองค์ประกอบที่ 3 ของความต้องการของตัวตน คือ ความต้องการมีส่วนร่วมหรือรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (alter ego or belongingness) องค์ประกอบความต้องการของตัวตนทั้ง 3 องค์ประกอบเป็นโครงสร้างและแรงจูงใจในการแสดงออกของตัวตนออกมา Patton และคณะ (1982) อธิบายกระบวนการขั้นตอนพัฒนาการของความต้องการโอ้อวด (grandiosity) และความต้องการเป็นแบบอย่าง (idealization) เขาอธิบายกระบวนการขั้นตอนพัฒนาตัวตนที่มีวุฒิภาวะที่พัฒนาขึ้นตั้งแต่วัยทารกซึ่งตัวตนและคนอื่น ๆ ของทารกถูกแสดงออกเพื่อคงรักษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความสอดคล้องกลมกลืนของตัวตนรวมตัวเป็นภาพรวมหนึ่งเดียว ซึ่งพัฒนาเป็นช่วงระยะเวลายาวไปตลอดช่วงชีวิตคน กระบวนการพัฒนานี้อาจเกิดหรือไม่เกิดในขั้นความเห็นใจหรือเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (empathic) ความอบอุ่น (warmth) หรือ การขาดหรือมีบุคคลสำคัญในชีวิตไม่เพียงพอ (failure from significant people in the person's life) ดังนั้นเด็กตอบสนองความต้องการเป็นแบบอย่าง (idealization need) โดยค่อย ๆ เข้าร่วมกับผู้ปกครองที่ตัวเด็กรับรู้ว่าเป็นผู้มีอำนาจมาก (merging or joining with a parent who is perceived as omnipotent) ในขณะที่ผู้ใหญ่อาจย้ายความรู้สึกเหล่านี้เข้าข้างไปในตัว (inward) และคงรักษาตัวตนของพวกเขาผ่านทางอุดมคติ (Ideals) และเป้าหมาย (goals) เช่นกันเด็กอาจตอบสนองความต้องการโอ้อวด (grandiosity needs) โดยแสดงท่าทางและความรู้สึกออกมากเกินไป (overly exhibitionistic) หรือพยายามเพ่งความสนใจ

จดจ่อไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งตลอดเวลา (seeking constant attention) ขณะที่ผู้ใหญ่อาจตอบสนองความต้องการเหล่านั้นผ่านความทะเยอทะยาน (ambition) และความปรารถนาต้องการจะประสบความสำเร็จในชีวิต (desire for accomplishment)

ส่วนความต้องการมีส่วนร่วมหรือรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (alter ego or belongingness need) ยังไม่ได้ถูกวิเคราะห์และอธิบายโดยละเอียด Kohut (1984) ศึกษาทางภาคสนามเกี่ยวกับการพัฒนาความต้องการมีส่วนร่วมหรือรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (development of belongingness need) ซึ่งนักวิชาการคนอื่น ๆ ได้แก่ Detrick (2013), Dupont (1991), และ Wolf (2002) ได้ศึกษาเชิงทฤษฎีอย่างละเอียดซับซ้อน เขารายงานว่าบุคคลพยายามค้นหาเพื่อทดสอบยืนยันความรู้สึกเชิงอัตวิสัยของการมีส่วนร่วมหรือรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (a subjective sense of belongingness or “being a part of”) เพื่อต้องการหลีกเลี่ยงจากความโดดเดี่ยว (loneliness) หรือความรู้สึกของการเป็นคนแปลกแยก (alienation) เขาเสนอว่า ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness) หรือความหมายอีกนัยหนึ่งคือการมีส่วนร่วมหรือความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (need of belongingness) ประกอบด้วย 3 มิติมุมมอง ได้แก่ (1) ความเป็นมิตร (companionship), (2) ความผูกพันหรือเกี่ยวเนื่องกับผู้อื่น (affiliation) และ (3) ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมกับผู้อื่น (connectedness) ซึ่งคล้ายกับโมเดลของ Patton และคณะ (1982) และสอดคล้องกับทฤษฎีเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมหรือรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Detrick, 2013; Dupont, 1991; Wolf, 2002) มุมมองนี้ยังสอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับพัฒนาการความต้องการมีส่วนร่วมหรือรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (belongingness) และความผูกพันใกล้ชิด (attachment) (Cherry, 1992; Lyddon et al., 1993) ซึ่งบุคคลอาจมีประสบการณ์ความต้องการที่จะยืนยันความตรงและถูกต้องของมุมมองเหล่านี้ตลอดช่วงชีวิตของคน (experience a need for validation in these aspects)

1. องค์ประกอบความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมิติมุมมอง ความเป็นมิตร (companionship)

ความเป็นมิตร (companionship) เริ่มพัฒนาขึ้นตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยผู้ใหญ่ เด็กเล็กสร้าง ความผูกพัน (bond) กับผู้ปกครองที่ดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือ (nurturing parent) ในทันทีทันใด และเป็นการติดต่อสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดแบบ 1 ต่อ 1 (this close one on one contact) ทำให้เด็กได้รับความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และความรู้สึกชอบผู้อื่น (sense of security and likeness) ซึ่งเป็นพื้นฐานของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (self-esteem) เมื่อเด็กพัฒนาและมีวุฒิภาวะ (the child

develop and matures) เขาอาจขยายความรู้สึกเป็นมิตรไปสู่บุคคลใกล้ชิดอื่น ๆ หรือสิ่งใกล้ชิดอื่น ๆ (extend this sense of companionship to another close person or object) เช่น พี่น้อง หรือ ตุ๊กตาหมี ในช่วงอายุระหว่าง 4 ถึง 12 ปี ความรู้สึกเป็นมิตรของตัวตนที่มีต่อวัตถุ (companionship self-objects) เป็นโมเดลหรือต้นแบบที่จะเลียนแบบในการมีประสบการณ์ของความชอบที่มีต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น (model to intimate and to provide the experience of likeness) (Wolf, 2002) ทักษะ (skills) และความสามารถตามธรรมชาติ (natural talents) ถูกพัฒนาและปรับปรุงในรายละเอียด

การพัฒนาที่เหมาะสมอาจไม่เกิดขึ้นทุกครั้ง การขาดหรือได้รับระดับน้อยที่ไม่เพียงพอของความเห็นใจหรือเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นอย่างรุนแรงและเรื้อรัง (chronic or traumatic empathic failure) ตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก อาจขัดขวางพัฒนาการของความต้องการเหล่านี้ (the development of needs) ตัวอย่างเช่น เด็กที่พัฒนา (develop) ความเป็นตัวตนซึ่งมีความรู้สึกตัวอ่อนไหวเปราะบาง ขาดหรือมีความเห็นใจหรือเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นระดับเล็กน้อยที่ไม่เพียงพอ และมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระดับต่ำ (a self that is extremely fragile and vulnerable to empathic failures and low self-esteem) บุคคลนี้อาจมีความยากลำบากในการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับบุคคล (close relationships) ที่มีลักษณะไม่คล้ายคลึงกับตนเอง และอาจพอใจที่จะแยกตัวอยู่คนเดียว (isolation) เพื่อหลีกเลี่ยงการมีโอกาสที่จะถูกปฏิเสธในการมีปฏิสัมพันธ์ด้วย (avoid possible rejection) บุคคลอาจติดต่อสัมพันธ์อย่างผิวเผินรวดเร็ว และเลียนแบบพฤติกรรมของคนที่ยอมรับตั้งแต่ครั้งแรกว่ามีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเองในลักษณะตลกแปลกๆ เพียงเพื่อเลียนระยะเวลาของความผิดหวังออกไป (quickly attach to and mimic the behavior of people who are initially perceived as similar, only to be later disappointed) เหตุการณ์เหล่านี้ทำให้เด็กล้มเหลวในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและทักษะทางสังคมที่เหมาะสมเพียงพอ (fails to develop adequate confidence and social skills) ซึ่งคุณลักษณะทางจิตที่จำเป็นสำคัญในการรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความรู้สึกตัวที่มั่นคง (necessary to maintain relationships and stable sense of self)

2. องค์ประกอบความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมีมุมมองความผูกพันหรือเกี่ยวเนื่องกับผู้อื่น (affiliation)

ความต้องการผูกพันหรือเกี่ยวเนื่องกับผู้อื่น (need for affiliation) มีความหมาย เช่นเดียวกับ ความต้องการมีความสัมพันธ์แบบคู่ (need for twinship) หรือความสัมพันธ์แบบหนึ่ง ต่อหนึ่ง ความผูกพันหรือเกี่ยวเนื่องกับผู้อื่น (affiliation) หรือความสัมพันธ์แบบคู่ (twinship) มี บทบาทสำคัญในเวลาต่อมาในวัยเด็กที่กำลังก้าวสู่วัยรุ่น เมื่อเด็กเริ่มต้นที่จะสร้างความสัมพันธ์กับ เพื่อน (peer relationships) และกระทำปฏิสัมพันธ์ (function) กับเพื่อนที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึง กับตนด้านกิริยาท่าทาง ความคิดเห็น และค่านิยม อย่างผ่อนคลายสบายใจ (more comfortably alongside those with similar qualities in appearance, opinions, and values) ประสบการณ์เหล่านี้ช่วยส่งเสริมพัฒนาความแข็งแกร่งของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ของเด็ก และให้โอกาสเด็กได้ขยายตัวตนของตนออกไปจากรูปแบบลักษณะแสดงออกของ กิริยาท่าทางของผู้ปกครอง (allow the child to extend him or herself beyond the parent figure) ตัวอย่างเช่น การที่เด็กเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น กีฬา การเมือง (civic clubs) และองค์กร ศาสนา

บุคคลที่ไม่ได้พัฒนามุมมองนี้อย่างเหมาะสม จะอ่อนไหวในการรับรู้ความคุกคามอันตรายต่อ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของพวกเขา (sensitive to perceived threats against their self-esteem) เช่น การวิพากษ์วิจารณ์ หรือเข้าใจผิดจากกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน (criticism or misunderstandings from peers) พวกเขาสามารถรักษาความสัมพันธ์แบบหนึ่งต่อหนึ่ง (personal one-on-one relationships) [เพราะมิตรภาพระหว่างตัวตนกับสิ่งต่าง ๆ (companionship self-objects)] แต่อาจพบว่ามันเป็นความรู้สึกไม่ผ่อนคลายหรือไม่สุขสบายที่จะ เข้าร่วมในกิจกรรมกลุ่มโดยไม่มีคนอื่น ๆ อีกคนอยู่ข้าง ๆ เขาที่ทำให้เขารู้สึกมีความเชื่อมั่น (uncomfortable to engage in group activities without the reassuring presence of another person(s) beside them) การใช้พลังต่อสู้อย่างแรงในการที่จะสร้างความผูกพันกับบุคคล อื่น อาจนำไปสู่การที่บุคคลคงรักษาบทบาทและความสัมพันธ์แบบผิวเผินรวดเร็ว หรือเข้าร่วมแบบ เบี่ยงเบนไปจากมาตรฐานสังคมปกติหรือวัฒนธรรมย่อยในลักษณะแสดงการกระทำหรือคำพูดไม่เห็น ด้วยอย่างแรง ต่อต้านอำนาจการควบคุม (The struggle to form bonds with others may lead the person to maintain superficial roles and relationships or join deviant or rebellious subcultures) เช่น กลุ่มอันธพาล กลุ่มขึ้นขมคลังไคล้ศาสนา ความพยายามทั้งหมดนี้เพื่อที่จะ บรรเทาความคับข้องใจหรือการไม่ได้เข้าร่วมหรือไม่รู้สึกร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือสังคม ความ

พยายามเหล่านี้ของบุคคลที่จะติดต่อกีวพนักกับกลุ่มหรือสังคมซึ่งประสบความล้มเหลว เพราะพวกเขาเพียงยืนยันความบกพร่องและความผิดพลาดของตัวเอง (Wolf, 2002)

3. องค์ประกอบความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมีมุมมองความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมกับผู้อื่น (connectedness)

ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมกับผู้อื่น (a sense of connectedness) เริ่มต้นปรากฏให้เห็นชัดในช่วงวัยรุ่นและยาวไปถึงช่วงชีวิตวัยผู้ใหญ่ ตัวตนที่มีวุฒิภาวะ (maturing self) จะประสบความสำเร็จในการคงรักษาสภาพความเป็นมิตร (companionship) และความผูกพันหรือเกี่ยวเนื่องระหว่างตัวตนกับคนอื่น ๆ หรือสิ่งอื่น ๆ (affiliation self-objects) โดยไม่มีการคุกคามที่เป็นอันตรายต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ทำให้สามารถรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ อบอุ่นใจ และเชื่อมั่นท่ามกลางบริบทสังคมที่กว้างใหญ่มากกว่าแค่การใช้ชีวิตกับเพื่อนและครอบครัว (feel comfortable and confident within a larger social context than family or friends) ความรู้สึกเกี่ยวพันเชื่อมโยงทางสังคมกับคนอื่น (sense of connectedness) ทำให้บุคคลคงรักษาความรู้สึกของความเป็นคนท่ามกลางผู้คนมากมาย (feelings of being “human among humans”) และเลียนแบบบางคุณลักษณะของคนเหล่านั้นซึ่งอาจถูกรับรู้ว่ามีแตกต่างจากตนเอง (identify with those who may be perceived as difference from themselves) ตัวอย่างเช่น ความสามารถในการเลียนแบบบางบทบาทหรือคุณลักษณะทางสังคมที่สำคัญของคู่สมรส ผู้ปกครอง หรือคนอื่น ๆ เข้ามารวมเป็นส่วนหนึ่งภายในตัวตนของตัวเอง (include the ability to identify with marital partners, parenthood, and other social roles in life)

บุคคลใช้พลังต่อสู้เพื่อที่จะรู้สึกเกี่ยวพันเชื่อมโยงกับคนอื่นหรือสิ่งอื่น (feel connected) เริ่มต้นรู้สึกถึงความแตกต่างและความสัมพันธ์ห่างเหินจากบุคคลอื่น (feel difference and distant from other people) เขาอาจพบว่าเป็นการยากลำบากที่จะยอมรับบทบาทหน้าที่ทางสังคมและความรับผิดชอบ (hard to accept to social roles and responsibilities) ซึ่งนำบุคคลไปสู่การแยกตัวเพิ่มมากขึ้น (greater isolation) บุคคลจะพยายามที่จะสัมพันธ์กับคนอื่น (try to relate with others) แต่เกิดความคับข้องใจหรือผิดหวังจากการที่บุคคลอื่นไม่มีหรือมีความเข้าใจในตัวเขา ระดับต่ำที่ไม่เพียงพอ (get frustrated or disappointed by the failure of others to understand him or her) บุคคลอาจเริ่มต้นที่จะเพ้อฝันเกี่ยวกับการหาสถานที่ซึ่งเขามีส่วนร่วมเป็นเจ้าของหรือรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (fantasize about finding a place where he or she

belongs) ปฏิเสธเพิ่มมากขึ้นในบทบาทหน้าที่และความสัมพันธ์ในโลกความเป็นจริง (rejecting more realistic roles and relationships) ในกรณีศึกษาที่สุดโต่ง (extreme case) บุคคลอาจปลีกตัวออกจากสังคมและใช้ชีวิตอยู่คนเดียวเพียงลำพัง (distance him or herself from society and lead a solitary life)

ความคับข้องใจ (frustration) จากปัญหาพัฒนาการของการต้องการมีส่วนร่วมหรือรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (any aspects in the development of belongingness) อาจขัดขวางหรือบั่นทอนลด (impair) ความสามารถในการปฏิบัติงานหน้าที่ในชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ (the person's ability to effectively function in life) ความบกพร่องในตัวตน (deficits in the self) ที่เกิดขึ้นในระยะเริ่มแรกของพัฒนาการ (early in development) อาจมีผลกระทบรุนแรง (more profound impact) ต่อเด็ก เพราะความต้องการพื้นฐานของการมีส่วนร่วมหรือรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (basic issues of belongingness) [เช่น ความชอบพอ (likeness) ความไว้วางใจ (trust) ทักษะทางสังคมที่พร่องจากการไม่ได้รับการพัฒนาให้สมบูรณ์ (rudimentary social skills)] ยังไม่ได้รับการพัฒนา ความคับข้องใจ (frustration) ที่เกิดขึ้นจากปัญหาพัฒนาการ (occur later in development) ในเวลาต่อมาอาจทำให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจอย่างรุนแรง (be traumatic or severe) แต่โครงสร้างของตัวตนยังไม่แตกหัก (but self is not as structurally fragile) ในกรณีศึกษานี้ บุคคลจำนวนมากยังมีความสามารถในการคงรักษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของพวกเขาและความสัมพันธ์ส่วนบุคคลบางส่วนได้อย่างเพียงพอ (many people are able to adequately maintain their self-esteem and some personal relationships) แม้ว่าพวกเขาอาจมีปัญหาความสัมพันธ์ส่วนบุคคลที่เรื้อรัง (chronic interpersonal) และความยากลำบากทางสังคม (social difficulty) ประเด็นการพัฒนาการที่ล้มเหลวในการสร้างความเห็นใจหรือเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (at any point in development, empathic failure) หรือความเจ็บปวดทางจิตใจ (or trauma) อาจเป็นสาเหตุทำให้บุคคลมีพฤติกรรมถดถอย ซึ่งเป็นการแสดงการทำหน้าที่ทดแทนในระยะเริ่มแรกของการขาดความต้องการมีส่วนร่วมหรือรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมระดับรุนแรงมาก (cause the person to regress to earlier forms of functioning to compensate for the profound lack of belongingness) ตัวอย่างเช่น บัณฑิตใหม่ที่เพิ่งจบการศึกษาปริญญาตรี (a college graduate) ซึ่งไม่สามารถปรับตัวสู่โลกของผู้ใหญ่ (unable to adjust to the adult) และล้มเหลวในการพัฒนาความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (fails to develop a sense of connectedness) อาจพยายามสร้างชีวิตช่วงที่เรียนในวิทยาลัยใหม่ (recreate his college years)

โดยกลับไปอาคารของวิทยาลัยที่เคยเรียน (by returning to the campus) หรือ เด็กอายุ 10 ปี ซึ่งไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกัน (unable to establish peer relationships) อาจจินตนาการความเป็นมิตรภาพจากการถือหรือกอดตุ๊กตาหมีว่าเป็นเพื่อนในจินตนาการ (cling to images of companionship, such as a teddy bear or imaginary friend)

จากทฤษฎีจิตวิทยาแห่งตน (Self Psychology Theory) ของ Kohut (1984) ที่อธิบายความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (Social connectedness) สรุปได้ว่า ตั้งแต่พัฒนาการวัยเด็ก เด็กเล็กจะติดต่อกับปฏิสัมพันธ์ สร้างความผูกพันใกล้ชิดกับผู้ปกครองที่เป็นบุคคลสำคัญที่ดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือ ทำให้เด็กเลียนแบบ (identification) และพัฒนาความรู้สึกอบอุ่น มั่นคงปลอดภัย (sense of security) ความรู้สึกเห็นใจหรือเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) ความไว้วางใจผู้อื่น (trust) ความรู้สึกเป็นมิตรชอบผู้อื่น (sense of likeness) ซึ่งเป็นพื้นฐานของความรู้สึกมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (sense of belongingness) หรือ ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness) และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (self-esteem) เมื่อวัยเด็กเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นไปจนถึงวัยผู้ใหญ่และมีวุฒิภาวะ (maturity) เขาจะขยายความรู้สึกความรู้สึกเป็นมิตรชอบผู้อื่น เข้าใจความรู้สึกและไว้วางใจผู้อื่นไปสู่บุคคลใกล้ชิดอื่น ๆ เช่น พี่น้อง ญาติ เพื่อน คู่รักหรือคู่สมรส และบุคคลอื่น ๆ ประสบการณ์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวตนกับบุคคลอื่นที่สะสมนี้ จะถูกรับรู้เรียนรู้พัฒนาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของเอกลักษณ์ของตัวตนภายในจิตใจบุคคลที่มีความเป็นตัวของตัวเอง (sense of identity) และรับรู้ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมในการมองโลก ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม วิธีการที่บุคคลจะมีปฏิสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นรอบตัวในสถานการณ์ทางสังคมอย่างไร บุคคลที่มีระดับความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมสูง จะมีความคิด ความรู้สึกไว้วางใจ และมีความพร้อมที่จะเลียนแบบ (identification) และเข้าร่วมปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งเขาสามารถจัดการสนองตอบความต้องการมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้อย่างผ่อนคลายสุขสบายใจ มีประสิทธิภาพ และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ทักษะทางสังคม และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (self-esteem) สูง ซึ่งเป็นคุณลักษณะทางจิตที่สำคัญของตัวตนภายในจิตใจในการคงรักษาความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและไว้วางใจกับบุคคลอื่นที่มั่นคง ในทางตรงข้าม บุคคลที่มีระดับความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมต่ำ จะจัดการสนองตอบความต้องการรู้สึกมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้อย่างด้อยประสิทธิภาพ เขาจะรู้สึกไม่ไว้วางใจและคับข้องใจ (frustration) ในการที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม และมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมถดถอย (withdrawal) หลีกเลี่ยงการจะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม (social avoidance) หรือ แยกตัวอยู่คนเดียว (isolation) อันจะส่งผลให้เขามี

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ต่ำ วิตกกังวล และซึมเศร้า เช่นกับแนวคิดของ Berkman และ Syme (1979) ที่ระบุว่า ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมซึ่งเป็นความสัมพันธ์และผูกพันทางเครือข่ายสังคมนั้น มีบทบาทส่งเสริมให้บุคคลมีวิธีการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ถูกต้องและมีสุขภาพทางกายและใจที่ดี

โดยสรุป ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness) หรือความหมายอีกนัยหนึ่งคือ ความต้องการมีส่วนร่วมหรือรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (need of belongingness) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับความต้องการหรือความรู้สึกเป็นเจ้าของหรือใกล้ชิดเป็นสมาชิกส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน และ กลุ่มชุมชนหรือสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม ซึ่งเป็นมาตราวัดประกอบเดียว (unidimensional scale) ประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ ได้แก่ ความรู้สึกเกี่ยวพันเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นในสังคม (connectedness) ความสัมพันธ์มิตรภาพกับเพื่อน (companionship) และความผูกพันกับบุคคลอื่นในสังคม (affiliation) บุคคลที่มีความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม จะเป็นบุคคลที่มีสัมพันธ์ภาพและรู้สึกผูกพันเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นรอบข้างในเครือข่ายทางสังคม ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน เพื่อนบ้าน ครู อาจารย์ ผู้บังคับบัญชาหรือนายจ้าง กลุ่มอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ คนรู้จักคุ้นเคย คนแปลกหน้า โรงเรียน องค์กรที่ทำงาน องค์กรในชุมชนหรือสังคม รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ได้รับการยอมรับ เป็นที่ไว้วางใจและต้องการของผู้อื่น และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง รู้สึกเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองในการปฏิบัติบทบาทหน้าที่ในการเรียนและครอบครัว คาดหวังได้ว่ามีคนที่เขาสามารถขอความช่วยเหลือด้านทรัพยากรต่าง ๆ ที่ต้องใช้ในการจัดการปฏิบัติงานป้องกันหรือแก้ไขปัญหาอุปสรรคให้สำเร็จตามเป้าหมายของตน และเมื่อบุคคลบรรลุความสำเร็จถึงเป้าหมายของตนที่ตั้งไว้ จะมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต หรือมีสุขภาวะระดับสูง (Diener et al., 2010; Eraslan-Capan, 2016; Kohut, 1984; Yoon et al., 2012; Yoon & Lee, 2010; Yoon et al., 2008)

ประกอบกับการสืบเนื่องจากการสำรวจของ United Nations Children's Fund (2020) เกี่ยวกับในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของโรค COVID 19 ซึ่งมีมาตรการทางสังคมใช้หน้ากากอนามัย ปิดจมูกและปาก (mask) และการเว้นระยะห่างทางกายภาพ พบว่า 8 ใน 10 ของวัยรุ่นไทย มีความกังวลเกี่ยวกับ การระบาดของไวรัส จะส่งผลกระทบต่อรายได้ครอบครัวที่ลดลง จากการใช้ผู้ปกครอง อาจไม่สามารถดำเนินกิจการธุรกิจ การค้า หรือถูกเลิกจ้างงาน และมากกว่าครึ่งของวัยรุ่นกังวลเกี่ยวกับ การเรียน การสอบ และแผนการว่าจ้างงานในอนาคต ซึ่งสถานการณ์และมาตรการทางสังคมดังกล่าวยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่องจนปัจจุบัน เป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ (New

normal way of life) ซึ่งมีแนวโน้มอาจจะส่งผลต่อความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness) ที่ลดน้อยลง อันอาจจะส่งผลต่อสุขภาวะ (well-being) ของวัยรุ่นที่ลดลงด้วย โดยความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมีอิทธิพลขนาดสูงทางบวกต่อสุขภาวะทางกายและใจ (Lee & Robbins, 1995) ด้วยเหตุนี้งานวิจัยนี้จึงนำความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมารวมเป็นตัวแปรทำนายเพื่อทำนายสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

แบบมาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (Social connected scale) มีดังนี้

1. แบบมาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (*The original eight Social Connected Scale items: SCS-original*) ของ Lee และ Robbins (1995) ซึ่งได้พัฒนามาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness) ซึ่งมีความหมายอีกนัยหนึ่งคือความต้องการมีส่วนร่วมหรือรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (need of belongingness) ซึ่งเป็นมาตรองค์ประกอบเดียว (unidimensional scale) ประกอบด้วย 3 มิติมุมมอง ได้แก่ ความเป็นมิตร (companionship) ความผูกพันหรือเกี่ยวเนื่องกับผู้อื่น (affiliation) และ ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมกับผู้อื่น (connectedness) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาอเมริกัน 626 คน โดยใช้วิธีวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) โดยพบว่า มาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (Social connected scale) เป็นมาตรประมาณค่า 6 ระดับ โดยเกณฑ์การให้คะแนน 1 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง 6 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เป็นข้อกระทงทางลบทั้งหมด 8 ข้อ ประกอบด้วย มิติมุมมองความเป็นมิตร (companionship) 1 ข้อ ความผูกพันหรือเกี่ยวเนื่องกับผู้อื่น (affiliation) 3 ข้อ และความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมกับผู้อื่น (connectedness) 4 ข้อ บุคคลที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดนี้มาก เป็นผู้รับรู้ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมาก แบบวัดนี้มีค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .91 และค่าความเที่ยงแบบทดสอบซ้ำภายหลัง 2 สัปดาห์ เท่ากับ .96 แบบวัดนี้ได้ถูกนำมาใช้ศึกษากับวัยรุ่นในต่างประเทศอย่างแพร่หลาย โดยมีค่าความตรงและความเที่ยงอยู่ในช่วง .90 - .93 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงที่ยอมรับได้ (Eraslan-Capan, 2016; Lee & Robbins, 1998; Satici et al., 2016; Savci & Aysan, 2017; Yeh & Inose, 2003; Yoon & Lee, 2010)

2. แบบมาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมฉบับปรับปรุง (*The revised Social Connected Scale : SCS-R*) ของ Lee และคณะ (2001) ซึ่งปรับปรุงพัฒนาจากมาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมฉบับต้นฉบับ (*The original eight Social Connected Scale items: SCS-original*) ของ Lee และ Robbins (1995) ซึ่งเป็นมาตรองค์ประกอบเดียว (unidimensional scale)

ประกอบด้วยข้อกระทงทางบวก 10 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 10 ข้อ รวม 20 ข้อกระทง ลักษณะคำตอบเป็นมาตรประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง 6 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง สำหรับข้อความทางลบให้กลับคะแนน บุคคลที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดนี้มาก หมายถึง เป็นผู้รับรู้มีความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมาก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยขนาดใหญ่ของรัฐทางตะวันตกเฉียงใต้ของอเมริกา 100 คน พบว่า มาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมฉบับปรับปรุง ซึ่งเป็นมาตรที่มีความตรงตามสภาพ (Concurrent validity) ที่มีความสัมพันธ์กับมาตรวัดความเหงา (UCLA Loneliness Scale) มาตรวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแบบสะสม (Collective Self-Esteem Scale) [ด้านอารมณ์ความรู้สึกผูกพัน เป็นสมาชิกส่วนหนึ่งของกลุ่มทางสังคม (Membership), ด้านการคิดตัดสินใจของตนเองประเมินข้อดีของกลุ่มทางสังคม (Private), และด้านการคิดตัดสินใจของบุคคลอื่น ๆ ประเมินข้อดีของกลุ่มทางสังคมที่ตนเองเป็นสมาชิกกลุ่ม (Public)] มาตรวัดพลังเข้มแข็งในการสร้างตัวตนของบุคคล (Self Construal Scale) [ด้านการเป็นตัวของตัวเอง (individual's independent self-construal) และด้านการพึ่งพาระหว่างบุคคล (individual's interdependent self-construal)] มาตรวัดความวิตกกังวลหรือไม่สบายใจในการประเมินการมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคม (Social-evaluative Anxiety and Distress Scale: SADS)[ซึ่งประกอบด้วยด้านความวิตกกังวลหรือไม่สบายใจในการมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคม (anxiety or distress in social situations) และด้านการหลีกเลี่ยงในการมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคม (avoidance of social situations)] โดยมีค่าความเที่ยง Cronbach's alpha ของมาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมฉบับปรับปรุง = .92

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกแบบมาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (The original eight Social Connected Scale items: SCS-original) ของ Lee และ Robbins (1995) ประกอบด้วยข้อคำถามเชิงลบ 8 ข้อ ที่เป็นมาตรองค์ประกอบเดียว (unidimensional scale) ซึ่งประกอบด้วย 3 มิติมุมมอง ได้แก่ ความเป็นมิตร (companionship) ความผูกพันหรือเกี่ยวเนื่องกับผู้อื่น (affiliation) และ ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมกับผู้อื่น (connectedness) อันเป็นแนวคิดที่มีความหมายชัดเจน เข้าใจง่าย สอดคล้องกับงานวิจัย อีกทั้งแบบวัดนี้ได้ถูกนำมาใช้ศึกษากับวัยรุ่นในต่างประเทศอย่างแพร่หลาย โดยมีค่าความตรงและความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์ระดับสูงที่ยอมรับได้ ตลอดจนมีความยาวของจำนวนข้อกระทงที่สั้นกะทัดรัด ทำให้สะดวกและใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามไม่นาน เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม ที่มีความสัมพันธ์หรืออิทธิพลต่อสุขภาพ มีดังนี้

Yoon และคณะ (2008) ศึกษาการดูดซึมเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมตามวัฒนธรรมของประเทศอื่นที่ผู้อพยพไปอาศัยอยู่ (acculturation) ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness) และความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้อพยพชาวเกาหลีที่ไปอาศัยอยู่ประเทศอเมริกา ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 188 คน เก็บข้อมูลจากร้านอาหารเกาหลี โบสถ์ ร้านเช่าวิดีโอของคนเกาหลี และ การติดต่อส่วนตัว โดยใช้มาตรวัดการดูดซึมเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมตามวัฒนธรรมของประเทศอื่นที่ผู้อพยพไปอาศัยอยู่ (Abbreviated Multidimensional Acculturation Scale: AMAS-ZABB) ของ Zea และคณะ (2003) ซึ่งประกอบด้วยมาตรวัดย่อย 2 มาตร คือ มาตรวัดย่อยการดูดซึมเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมตามวัฒนธรรมของประเทศอื่นที่ผู้อพยพไปอาศัยอยู่ (Acculturation Scale) และมาตรวัดย่อยการคงรักษาเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมต้นฉบับของประเทศต้นกำเนิดของผู้อพยพ (Enculturation) ซึ่งวัดมิติ 3 ด้าน คือ ด้านการเลียนแบบวัฒนธรรมของประเทศที่ไปอาศัยอยู่-คงรักษาเอกลักษณ์ของประเทศต้นกำเนิดของตน (identity) ความสามารถทางภาษา (language competence) และความสามารถสมรรถนะของวัฒนธรรม (cultural competence) มาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมกับวัฒนธรรมในสังคมของประเทศที่ผู้อพยพเข้าไปอาศัยอยู่ (Social Connectedness in Mainstream Society: SCMN) มาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมกับวัฒนธรรมในสังคมของประเทศต้นกำเนิดของตน (Social Connectedness in the Ethnic Community : SCETH) พัฒนาจากมาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (Social Connected Scale) ของ Lee และ Robbins (1995) และมาตรวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being scale) ซึ่งประกอบด้วย 2 มาตรวัดย่อย คือ มาตรวัดย่อยประสบการณ์อารมณ์ทางบวกและทางลบ (Positive Affect Negative Affect Scales: PANAS) ของ Watson และคณะ (1988) และมาตรวัดย่อยความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction With Life Scale: SWLS) ของ Diener และคณะ (1985) พบว่า ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมกับวัฒนธรรมในสังคมของประเทศที่ผู้อพยพเข้าไปอาศัยอยู่ (Social Connectedness in Mainstream Society) มีแนวโน้มเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วน ต่อความสัมพันธ์ระหว่างการดูดซึมเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมตามวัฒนธรรมของประเทศอื่นที่ผู้อพยพไปอาศัยอยู่ (acculturation) กับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) แม้ว่าค่าอิทธิพลมาตรฐานของการส่งผ่านจะไม่ถึงระดับมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมกับวัฒนธรรมในสังคมของประเทศต้นกำเนิดของตน (Social Connectedness in the Ethnic

Community) เป็นตัวแปรส่งผ่านแบบสมบูรณต์ต่อความสัมพันธ์ระหว่างการคงรักษาเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมต้นฉบับของประเทศต้นกำเนิดของผู้อพยพ (enculturation) กับ สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) ปัจจัยการดูดซึมเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมตามวัฒนธรรมของประเทศอื่นที่ผู้อพยพไปอาศัยอยู่ (acculturation) ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมกับวัฒนธรรมในสังคมของประเทศต้นกำเนิดของตน (Social Connectedness in the Ethnic Community) และความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมกับวัฒนธรรมในสังคมของประเทศที่ผู้อพยพเข้าไปอาศัยอยู่ (Social Connectedness in Mainstream Society) สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) ได้ร้อยละ 49

Yoon และ Lee (2010) ศึกษาคุณค่าความสำคัญของความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมกับชุมชนเชื้อชาติต้นกำเนิดเกาหลี และกับชุมชนเชื้อชาติอเมริกาที่อพยพไปอาศัยอยู่ เป็นตัวแปรกำกับของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของผู้อพยพชาวเกาหลีที่อาศัยอยู่ในอเมริกา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้อพยพชาวเกาหลีในอเมริกา 204 คน โดยใช้มาตรวัดการดูดซึมเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมตามวัฒนธรรมของประเทศอื่นที่ผู้อพยพไปอาศัยอยู่ (Abbreviated Multidimensional Acculturation Scale: AMAS-ZABB) ของ Zea และคณะ (2003) ซึ่งประกอบด้วยมาตรวัดย่อย 2 มาตร คือ มาตรวัดย่อยการดูดซึมเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมตามวัฒนธรรมของประเทศอื่นที่ผู้อพยพไปอาศัยอยู่ (Acculturation Scale) และมาตรวัดย่อยการคงรักษาเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมต้นฉบับของประเทศต้นกำเนิดของผู้อพยพ (Enculturation) ซึ่งวัดมิติ 3 ด้าน คือ ด้านการเลียนแบบวัฒนธรรมของประเทศที่ไปอาศัยอยู่-คงรักษาเอกลักษณ์ของประเทศต้นกำเนิดของตน (identity) ความสามารถทางภาษา (language competence) และความสามารถสมรรถนะของวัฒนธรรม (cultural competence)) มาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมกับวัฒนธรรมในสังคมของประเทศที่ผู้อพยพเข้าไปอาศัยอยู่ (Social Connectedness in Mainstream Society: SCMN) มาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมกับวัฒนธรรมในสังคมของประเทศต้นกำเนิดของตน (Social Connectedness in the Ethnic Community : SCETH) พัฒนาจากมาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (Social Connected Scale) ของ Lee และ Robbins (1995) มาตรวัดคุณค่าความสำคัญของความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมกับชุมชนเชื้อชาติต้นกำเนิดเกาหลี และกับชุมชนเชื้อชาติอเมริกาที่อพยพไปอาศัยอยู่ (Importance of social connectedness in mainstream society and Importance of social connectedness in the ethnic community scales: Imp of SCMN and Imp of SCETH) และมาตรวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being scale) ซึ่งประกอบด้วย 2 มาตรวัดย่อย คือ

มาตรวัดย่อยประสบการณ์อารมณ์ทางบวกและทางลบ (Positive Affect Negative Affect Scales: PANAS) ของ Watson และคณะ (1988) และมาตรวัดย่อยความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction With Life Scale: SWLS) ของ Diener และคณะ (1985) พบว่า กลุ่มผู้อพยพชาวเกาหลีที่ให้คุณค่าความสำคัญสูงกับความรู้สึกเชื่อมโยงกับชุมชนเชื้อชาติต้นกำเนิดเกาหลี (highly value connectedness in the ethnic community) คะแนนความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมกับชุมชนเชื้อชาติต้นกำเนิดเกาหลี (social connectedness in the ethnic community) มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่ออารมณ์ทางบวก (positive affect)

Satici และคณะ (2016) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness) กับความว้าเหว่ (loneliness) โดยมีความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective happiness) เป็นตัวแปรส่งผ่าน (mediating variable) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเตอร์กี 325 คน โดยใช้มาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (Social Connected Scale) ของ Duru (2007) มาตรวัดความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Happiness Scale) ของ Akin และ Satici (2011) และมาตรวัดความรู้สึกสิ้นหวัง (UCLA Hopelessness Scale) ของ Dogan และคณะ (2011) พบว่า ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางลบต่อความรู้สึกสิ้นหวังและมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความรู้สึกสิ้นหวัง โดยมีความสุขเชิงอัตวิสัยเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วน ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อความสุขเชิงอัตวิสัย และความสุขเชิงอัตวิสัยมีอิทธิพลทางตรงในทางลบต่อความรู้สึกสิ้นหวัง นอกจากนี้ ความสามารถทางสังคม (social competence) มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความรู้สึกสิ้นหวัง ผ่านความสุขเชิงอัตวิสัย

Eraslan-Capan (2016) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness) และความงอกงาม (flourishing) ผ่านบทบาทของความสิ้นหวัง (role of hopelessness) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย 260 คน โดยใช้มาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (Social Connected Scale) ของ Lee และ Robbins (1995) มาตรวัดความรู้สึกสิ้นหวัง (the Beck Hopelessness Scale) ของ Beck และคณะ (1974) และมาตรวัดความงอกงาม (Flourishing) ของ Diener และคณะ (2010) พบว่า ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อความงอกงาม และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความงอกงาม ผ่านความรู้สึกสิ้นหวัง ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางลบต่อความรู้สึกสิ้นหวัง และความรู้สึกสิ้นหวังมีอิทธิพลทางตรงในทางลบต่อความงอกงาม

กล่าวโดยสรุป จากการประมวลผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์หรืออิทธิพลระหว่างความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมและสุขภาวะ พบว่า ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม มีอิทธิพลทางบวกต่ออารมณ์ทางบวก (positive affect) (Yoon & Lee, 2010), ความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์ทางบวกและทางลบ (positive and negative affect), และความพึงพอใจในชีวิต (Yoon et al., 2008), ความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective happiness) (Satici et al., 2016), และ ความมั่งคั่ง (flourishing) (Eraslan-Capan, 2016)

การพัฒนาสมมุติฐานงานวิจัย

แนวคิดเชิงทฤษฎีและงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ของการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม กลวิธีจัดการปัญหาแบบเชิงรุก และสุขภาวะ นำไปสู่การพัฒนาสมมุติฐานการวิจัย ดังนี้

1. การสนับสนุนทางสังคม กับสุขภาวะ

การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อสุขภาวะ สอดคล้องกับแนวคิด การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงต่อการส่งเสริมสุขภาพและสุขภาวะ (The main effect or direct effect on health) ของ Cohen และ Wills (1985) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นการที่บุคคลติดต่อกับบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ทำให้บุคคลมีประสบการณ์ที่ดี รู้สึกได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่จากบุคคลในสังคม มีอารมณ์มั่นคง รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง รู้สึกเป็นที่ต้องการของผู้อื่น รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และรู้สึกได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่นในสังคม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีการปรับปรุงวิถีการดูแลส่งเสริมสุขภาพและสุขภาวะทางกายใจ ผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่างเพียงพอ จะมีสุขภาวะในระดับสูง รวมทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Berkman และ Syme (1979) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในเครือข่ายสังคม หรือความสัมพันธ์และผูกพันทางเครือข่ายสังคม มีบทบาทส่งเสริมให้บุคคลมีวิถีการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ถูกต้องและมีสุขภาวะทางกายและใจที่ดี

การทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม กับสุขภาวะของนักเรียนมัธยมศึกษา นิสิตนักศึกษา และวัยรุ่น มีดังนี้

ผลงานวิจัยเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะ สอดคล้องกับการศึกษาอีกหลายงานที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคม (social support) มีอิทธิพลทางบวกต่อสุข

ภาวะ (well-being) อารมณ์ทางบวก (positive affect) และมีอิทธิพลทางลบต่อความเครียดจากการปรับตัวในการดูซึมเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมตามวัฒนธรรมของประเทศที่นักเรียนนานาชาติเข้าไปอาศัยอยู่ (acculturative) (Greenglass & Fiksenbaum, 2009; Lin, 2016; Vaculiková & Soukup, 2019; Yeh & Inose, 2003) เช่นเดียวกับงานวิจัยของ จิวิณา พิระพัฒน์ และคณะ (2554) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคม มีอิทธิพลทางบวกและสามารถทำนายสุขภาวะด้านความงอกงามด้านประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ และด้านความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สอดคล้องกับข้อค้นพบหลายงานที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางบวกต่อความสุข ความสุขในการเรียน ภาวะสุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และมีอิทธิพลทางลบต่อความเครียดจากการเลี้ยงดูบุตรของวัยรุ่น และภาวะซึมเศร้า (Sanglee et. al., 2019; กาญจนา วันนา และคณะ, 2560; จริญญา โสสีดา และ สุระเดช ประยูรศักดิ์, 2563; ภัทรพร อยู่สุข, 2554; ภัทรวัลย์ เมืองทอง และคณะ, 2561; สรวาลี สุนทรวิจิตร และคณะ, 2561; แสงเทียน ธรรมลิขิตกุล และ สิริรัก สีนอุดมผล, 2562) เช่นเดียวกับงานวิจัยหลายงานที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน มีอิทธิพลทางลบต่อความเครียด ส่วนปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว มีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะและสุขภาวะองค์รวม (ชลชื่น แสนใจกล้า, 2552; ณาตการณ์ ชยุตสาหกิจ, 2557; พิณภา หมวกยอด, 2558)

จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมาส่วนใหญ่เน้นศึกษาความสัมพันธ์หรืออิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม ต่อสุขภาวะหรือความเครียดข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคม น่าจะมีความสัมพันธ์หรือมีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อสุขภาวะ ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาเป็นสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อสุขภาวะ

2. การสนับสนุนทางสังคมกับกลวิธีจัดการปัญหาแบบเชิงรุก

การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุก สอดคล้องดังแนวคิดของ Aspinwall และ Taylor (1997) ที่กล่าวว่า การมีทรัพยากร แหล่งสนับสนุน เช่น เวลา เงิน ทักษะ เครือข่ายทางสังคม และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งจะช่วยเพิ่มทางเลือกให้บุคคลสามารถจัดการปัญหาเชิงรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยบุคคลสามารถวางแผน เตรียมการ ป้องกันปัญหา การตั้งเป้าหมาย การค้นหา สร้าง และประสานกลยุทธ์วิธีการ โดยดึงเอาแหล่ง

สนับสนุนทรัพยากรที่ตนเองสะสมไว้มาใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ของตน เพื่อจัดการหรือเตรียมการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา อุปสรรค หรือความเครียดเกิดขึ้น หรือทำให้ปัญหา อุปสรรค หรือความเครียดที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานให้ลดน้อยลงไป

การทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม กับกลวิธีการจัดการกับปัญหาแบบเชิงรุกของนักเรียนมัธยมศึกษา นิสิตนักศึกษา และวัยรุ่น มีดังนี้

ผลงานวิจัยเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์หรืออิทธิพลทางบวกต่อกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก สอดคล้องกับการศึกษาหลายงานที่พบว่าการสนับสนุนทางสังคม (social support) มีอิทธิพลทางบวกต่อกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (proactive coping) (Davis & Brekke, 2014; Greenglass & Fiksenbaum, 2009; Vaculiková & Soukup, 2019) เช่นเดียวกับงานวิจัยของจूरินทร์ เป็นสุข (2544) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ดีหรือดีมาก มีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกดีกว่า นักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนพอใช้หรือไม่ดี

จากการทบทวนงานวิจัยข้างต้น จะเห็นได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์หรืออิทธิพลทางบวกกับกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก ดังนั้นในการวิจัยนี้ พอจะสรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคม น่าจะมีความสัมพันธ์หรืออิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อกลวิธีการจัดการกับปัญหาแบบเชิงรุก ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาเป็นสมมุติฐาน ดังนี้

สมมุติฐานข้อที่ 2 การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อกลวิธีการจัดการกับปัญหาแบบเชิงรุก

3..กลวิธีการจัดการกับปัญหาแบบเชิงรุกกับสุขภาวะ

กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อสุขภาวะ สอดคล้องดังแนวคิดของ Aspinwall และ Taylor (1997) ที่กล่าวว่า กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก เป็นกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเตรียมการไว้ล่วงหน้า ด้วยการวางแผน เตรียมการป้องกันปัญหา การตั้งเป้าหมาย การประสานกลยุทธ์วิธีการ โดยดึงเอาแหล่งทรัพยากรหรือแหล่งสนับสนุน เช่น แหล่งเงิน วัสดุ เวลา เครือข่ายทางสังคม ทักษะต่าง ๆ และการสนับสนุนทางสังคม ที่ตนเองสะสมและกำหนดไว้ มาใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าประสงค์ของตน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา อุปสรรค หรือความเครียดเกิดขึ้น หรือทำให้ปัญหา อุปสรรค และความเครียดที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานให้ลดน้อยลง ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะของ Diener และคณะ (2010) ระบุว่า การที่บุคคลแสดง

พฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุความสำเร็จถึงเป้าหมายของตนที่ตั้งไว้ และเมื่อบุคคลบรรลุความสำเร็จถึงเป้าหมายที่ตนตั้งไว้แล้ว จะมีความสุข และความพึงพอใจในชีวิต หรือมีสุขภาวะระดับสูง จึงอาจกล่าวได้ว่า กลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะ

การทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก กับสุขภาวะของนักเรียนมัธยมศึกษา นิสิตนักศึกษา และวัยรุ่น มีดังนี้

ผลงานวิจัยเกี่ยวกับกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุกมีความสัมพันธ์หรืออิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะ สอดคล้องกับการศึกษาหลายงานที่พบว่า กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (proactive coping) มีอิทธิพลทางบวกต่ออารมณ์ทางบวก (positive affect), สุขภาวะ (well-being) และการปฏิบัติหน้าที่การทำงานของผู้ป่วยจิตเวชที่รับการฟื้นฟูสมรรถภาพทางสังคมจิตเจ้านาน 6 เดือน (Davis & Brekke, 2014; Greenglass & Fiksenbaum, 2009; Vaculiková & Soukup, 2019) เช่นเดียวกับการศึกษาของ Bogdan และ Negovan (2015) ที่พบว่า กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกมีมิติด้านการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) สอดคล้องกับงานวิจัยหลายงานที่พบว่า กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด และความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน (จริญญา เปรมเปรื่องเวส, 2550; วิภาวรรณ ตั้งฐานทรัพย์, 2552; สุภา สุระเศรษฐ์, 2548) สอดคล้องกับข้อค้นพบของกำไล ปราณี และ ภัทราวดี มากมี (2560) ที่พบว่า ปัจจัยกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกโดยรวม มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความผูกพันในงาน (ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะความขยันขันแข็ง ความทุ่มเทในการทำงาน และการมีใจจดจ่อกับงาน) ซึ่งคุณลักษณะของความผูกพันในงานเป็นคุณลักษณะองค์ประกอบหนึ่งของสุขภาวะด้านความงอกงาม เช่นเดียวกับการศึกษาหลายงานที่พบว่า กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกมีมิติด้านการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในชีวิต และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับความเครียด ปัจจัยกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกมีมิติด้านการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก มีอิทธิพลทางลบต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน (จิราพร เวชวงศ์, 2559; ทิพวรรณ ศิริเตียรทอง และ ศุภฤกษ์ โกวินธนาพัฒน์, 2558; วิภาวรรณ ตั้งฐานทรัพย์, 2552)

งานวิจัยที่ผ่านมาส่วนใหญ่เน้นศึกษาความสัมพันธ์หรืออิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคมต่อรูปแบบการจัดการเผชิญกับปัญหาแบบเชิงรุกหรือตอบสนอง และความเครียดอย่างแพร่หลาย

แต่ไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม กับสุขภาวะ โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งข้อค้นพบที่ได้จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นวิธีการส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกที่เหมาะสมมีประสิทธิภาพ เพื่อนำไปสู่ผลการแก้ไขปัญหาคือดี และส่งผลให้เกิดสุขภาวะที่ดี ทั้งนี้จากการทบทวนงานวิจัยข้างต้น จะเห็นได้ว่า กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกมีความสัมพันธ์หรืออิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย อารมณ์ทางบวก ความพึงพอใจในชีวิต ความเครียด และความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน ดังนั้นในการวิจัยนี้ พอลจะสรุปได้ว่า กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก น่าจะมีความสัมพันธ์หรืออิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อสุขภาวะ ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาเป็นสมมุติฐาน ดังนี้

สมมุติฐานข้อที่ 3 กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อสุขภาวะ

4. ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม กับสุขภาวะ

แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาแห่งตน (Self psychology theory) ของ Kohut (1984) อธิบายความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness) หรือความต้องการมีส่วนร่วมหรือรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (need of belongingness) เป็นการศึกษาที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับความต้องการหรือความรู้สึกเป็นเจ้าของหรือใกล้ชิดซึ่งและมีความหมายกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคม หรือรู้สึกเป็นสมาชิกส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน และ กลุ่มชุมชนหรือสังคม ซึ่งประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ ได้แก่ ความรู้สึกเกี่ยวพันเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นในสังคม (connectedness) ความสัมพันธ์มิตรภาพกับเพื่อน (companionship) และความผูกพันกับบุคคลอื่นในสังคม (affiliation) บุคคลที่มีความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม จะเป็นบุคคลที่มีสัมพันธ์ภาพและรู้สึกผูกพันเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นรอบข้างในเครือข่ายทางสังคม ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน เพื่อนบ้าน ครู อาจารย์ ผู้บังคับบัญชาหรือนายจ้าง กลุ่มอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ คนรู้จักคุ้นเคย คนแปลกหน้า โรงเรียน องค์กรที่ทำงาน องค์กรในชุมชนหรือสังคม รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ได้รับการยอมรับ เป็นที่ไว้วางใจและต้องการของผู้อื่น และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง รู้สึกเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองในการปฏิบัติบทบาทหน้าที่ในการเรียนและครอบครัว คาดหวังได้ว่ามีคนที่เขาสามารถขอความช่วยเหลือด้านทรัพยากรต่าง ๆ ที่ต้องใช้ในการจัดการปฏิบัติงานป้องกันหรือแก้ไขปัญหา

อุปสรรคให้สำเร็จตามเป้าหมายของตน และแนวคิดสุขภาวะ (well-being) ของ Diener และคณะ (2010) กล่าวว่า สุขภาวะของบุคคลจะสัมพันธ์กับการบรรลุเป้าหมาย บุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุความสำเร็จถึงเป้าหมายของตน และเมื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะมีความสุข และความพึงพอใจในชีวิต หรือมีสุขภาวะระดับสูง เช่นกับแนวคิดของ Berkman และ Syme (1979) ที่ระบุว่า ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมซึ่งเป็นความสัมพันธ์และผูกพันทางเครือข่ายสังคมนั้น มีบทบาทส่งเสริมให้บุคคลมีวิธีการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ถูกต้องและมีสุขภาวะทางกายและใจที่ดี

ผลงานวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม มีความสัมพันธ์หรืออิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะของวัยรุ่น นักศึกษา และบุคคลทั่วไป สอดคล้องกับข้อค้นพบของงานวิจัยที่พบว่า ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม มีอิทธิพลทางบวกต่อ อารมณ์ทางบวก (positive affect) (Yoon & Lee, 2010), สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์ทางบวกและทางลบ (positive and negative affect), และความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) (Yoon et al., 2008), ความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective happiness) (Satici et al., 2016), และ ความงอกงาม (flourishing) (Eraslan-Capan, 2016)

จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมาข้างต้น ส่วนใหญ่นักศึกษาความสัมพันธ์หรืออิทธิพลของความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมต่อสุขภาวะ พอจะสรุปได้ว่า ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมน่าจะมีความสัมพันธ์หรือมีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อสุขภาวะ ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาเป็นสมมุติฐาน ดังนี้

สมมุติฐานข้อที่ 4 ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อสุขภาวะ

5. การสนับสนุนทางสังคม กลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก กับสุขภาวะ

การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางอ้อมเชิงบวกต่อสุขภาวะ โดยส่งผ่านตัวแปรกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก สอดคล้องดังแนวคิดของ Aspinwall และ Taylor (1997) ที่กล่าวว่า การมีทรัพยากร แหล่งสนับสนุน เช่น เวลา เงิน ทักษะ เครือข่ายทางสังคม และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งจะช่วยเพิ่มทางเลือกให้บุคคลสามารถจัดการปัญหาเชิงรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยบุคคลสามารถวางแผน เตรียมการป้องกันปัญหา การตั้งเป้าหมาย การค้นหา สร้าง และประสานกลยุทธ์วิธีการ โดยดึงเอาแหล่งสนับสนุนทรัพยากรที่ตนเองสะสมไว้มาร่วมใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ของตน เพื่อจัดการหรือเตรียมการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา อุปสรรค หรือความเครียดเกิดขึ้น หรือทำให้ปัญหา อุปสรรค หรือความเครียดที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานให้ลดน้อยลงไป ซึ่ง

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะของ Diener และคณะ (2010) ระบุว่า การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุความสำเร็จถึงเป้าหมายของตนที่ตั้งไว้ และเมื่อบุคคลบรรลุความสำเร็จถึงเป้าหมายที่ตนตั้งไว้แล้ว จะมีความสุข และความพึงพอใจในชีวิต หรือมีสุขภาวะระดับสูง รวมทั้งสอดคล้องกับแนวคิดของ Cohen และ Wills (1985) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลอ่อน หรือ การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวกันชนหรือบรรเทาผลกระทบที่เกิดจากภาวะเครียดจากการไม่สามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้ โดยช่วยบรรเทาผลกระทบภาวะเครียดในขั้นตอนการประเมินความเครียด หรือแปลความหมายของเหตุการณ์คุกคาม ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้คุณบุคคลเกิดความรู้สึกหมดหนทางช่วยเหลือหรือรู้สึกว่าตนด้อยค่า ยังมีความรู้สึกมีคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อมีความเครียดเข้ามากระทบ การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้มีการประเมินความเครียดซ้ำใหม่ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเพิ่มแรงจูงใจในการปรับตัว และมีความพยายามในการเผชิญปัญหาให้สามารถปรับตัวได้ หรือช่วยยับยั้งพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่ดี ซึ่งจะส่งผลบั่นปลายถึงภาวะสุขภาพที่ดีในที่สุด (Modifying the deleterious effect of stress or the buffering hypothesis)

การทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม กลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก กับสุขภาวะของนักเรียนมัธยมศึกษา นิสิตนักศึกษา และวัยรุ่น มีดังนี้

ผลของงานวิจัยเกี่ยวกับ การสนับสนุนทางสังคม มีอิทธิพลโดยตรงต่อสุขภาวะ และการสนับสนุนทางสังคม มีอิทธิพลโดยอ้อมต่อสุขภาวะ โดยส่งผ่านตัวแปรกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก

งานวิจัยของ Greenglass และ Fiksenbaum (2009) ศึกษาอิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม (social support) ที่มีต่ออารมณ์ทางบวก (positive affect) โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (proactive coping) เป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งเป็นการทดสอบตัวแปรส่งผ่าน (mediation) โดยใช้การวิเคราะห์เส้นทาง (path analysis) กลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ได้แก่ นักศึกษาปี 1 ของมหาวิทยาลัยใน Canada จำนวน 68 คน ผู้ป่วยหลังผ่าตัดที่ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย จำนวน 151 คน และลูกจ้างที่ขาดงานบ่อยโดยไม่มีเหตุผลสมควร จำนวน 313 คน โดยใช้มาตรวัดการสนับสนุนทางสังคม ด้านข้อมูลข่าวสารและด้านการปฏิบัติ (Social support scale: mainly informational and practical) ของ Caplan และคณะ (1980) จำนวน 6 ข้อ มาตรวัดกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping Inventory) เฉพาะด้านการตั้งเป้าหมายและจัดการปัญหาเชิงรุก (proactive coping subscale) ของ Greenglass และคณะ (1999) จำนวน 14 ข้อ และมาตร PANAS วัดเฉพาะอารมณ์ทางบวก ของ Watson และคณะ (1988) จำนวน 10 ข้อ พบว่า การสนับสนุนทางสังคม มี

อิทธิพลทางบวกต่อ อารมณ์ทางบวก โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน และ อารมณ์ทางบวก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ การทำหน้าที่ทางจิตใจที่ดี (psychological functioning)

สอดคล้องกับการศึกษาของ Valculikova และ Soukup (2019) ศึกษา รูปแบบการส่งผ่าน ของ กลวิธีการจัดการกับปัญหาแบบเชิงรุก (proactive coping) และการสนับสนุนทางสังคม (social support) ต่อสุขภาพ (well-being) และภาวะซึมเศร้า (depression) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัยรัฐจำนวน 482 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก (Proactive Coping Inventory) ของ Greenglass และคณะ (1999) ประกอบด้วย 7 ด้าน จำนวน 55 ข้อ คำตอบเป็นมาตราประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ไม่จริงเลย จนถึง จริงมากที่สุด แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม Medical Outcomes Study Social Support Survey (MOS) ของ Sherbourne และ Stewart (1991) ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์และข้อมูลข่าวสาร (emotional / Informational support) ด้านทรัพยากร สิ่งของ เงิน แรงงาน (tangible support) ด้านความรู้สึกรักใคร่ผูกพัน (affectionate support) ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเชิงบวก (positive social interaction) รวมจำนวน 19 ข้อ คำตอบเป็นมาตราประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ไม่เคยทำเลย จนถึง ทำบ่อยมากที่สุดหรือเป็นประจำ แบบวัดสุขภาพ Schwart Outcome Scale-10 (SOS-10) ของ Blais และคณะ (1999) จำนวน 10 ข้อ คำตอบเป็นมาตราประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ไม่เคยทำเลย จนถึง ทำเกือบตลอดเวลา และแบบวัดภาวะซึมเศร้า Beck Depression Inventory (BDI-II) ของ Beck และคณะ (1996) จำนวน 21 ข้อ คำตอบเป็นมาตราประมาณค่า 4 ระดับ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อกลวิธีการจัดการกับปัญหาแบบเชิงรุก และมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อสุขภาพ ส่วนกลวิธีการจัดการกับปัญหาแบบเชิงรุกมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อสุขภาพ สุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า และ การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางอ้อมเชิงบวกต่อสุขภาพ โดยมีกลวิธีการจัดการกับปัญหาแบบเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน

เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Davis และ Brekke (2014) ศึกษา การสนับสนุนทางสังคม ผลลัพธ์ของการปฏิบัติงานหน้าที่ในผู้ป่วยจิตเวชระดับรุนแรง โดยมีกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยจิตเวชระดับรุนแรงที่รับการฟื้นฟูสมรรถภาพทางสังคมจิตเจ้านาน 6 เดือน จำนวน 102 คน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางบวกต่อการปฏิบัติงานหน้าที่ของ

ผู้ป่วยจิตเวชระดับรุนแรงที่รับการฟื้นฟูสมรรถภาพทางสังคมจิตเจเนน 6 เดือน โดยมีกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน

สอดคล้องกับข้อค้นพบของ Lin (2016) ศึกษา บทบาทของการสนับสนุนทางสังคม (Social support) รูปแบบการเผชิญปัญหา (Coping styles) ที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างความพอใจกับการกระทำสิ่งดีที่เกิดขึ้นในชีวิต (gratitude) และสุขภาวะ (well-being) ของนักศึกษาวิทยาลัยไต้หวัน ซึ่งมีอายุ 18-22 ปี โดยใช้มาตรวัด Inventory of social support ของ Lin (2011) จำนวน 18 ข้อ มาตรวัด Inventory of Coping Style (Lin, 2011) แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านมุ่งจัดการกับปัญหาอย่างมีพลังกระตือรือร้นที่เข้มแข็ง (problem-focused active coping) ด้านมุ่งจัดการกับปัญหาอย่างสมยอมหรือเชื่อฟังต่ออำนาจของคนอื่น (problem-focused passive coping) ด้านมุ่งจัดการกับอารมณ์อย่างมีพลังกระตือรือร้นที่เข้มแข็ง (emotion-focused active coping) และ ด้านมุ่งจัดการกับอารมณ์อย่างสมยอมหรือเชื่อฟังต่ออำนาจของคนอื่น (emotion-focused passive coping) จำนวน 24 ข้อ พบว่า การสนับสนุนทางสังคม (ซึ่งประกอบด้วย การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์เป็นมิตรผูกพัน กับด้านข้อมูลข่าวสาร) มีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อสุขภาวะ การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางบวกโดยอ้อมต่อสุขภาวะ โดยส่งผ่านตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบกระตือรือร้นที่มีประสิทธิภาพ (active coping ซึ่งประกอบด้วย การเผชิญปัญหาด้านมุ่งจัดการกับปัญหาอย่างมีพลังกระตือรือร้นที่เข้มแข็ง และด้านมุ่งจัดการกับอารมณ์อย่างมีพลังกระตือรือร้นที่เข้มแข็ง)

เช่นเดียวกับการศึกษาของ Yildirim และคณะ (2017) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดด้านการเรียน (educational stress) การเผชิญความเครียด (stress coping) การมีคุณค่าในตนเอง (self-esteem) การสนับสนุนทางสังคม (social support) และสภาวะอาการทางสุขภาพจิต (health status) ของนักศึกษายาบาลระดับปริญญาตรีในเตอร์กีจำนวน 517 คน โดยใช้มาตรวัด Multidimensional of social support ของ Eker และ Arkar (1995) และ Zimet และคณะ (1990) จำนวน 12 ข้อ มาตรวัด Coping Behavior Inventory ของ Sheu และคณะ (1997) จำนวน 19 ข้อ และมาตรวัด General Health Questionnaire ของ Goldberg และ Hillier (1979) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางลบโดยตรงต่อสภาวะอาการทางสุขภาพจิต (health status) และ การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางลบโดยอ้อมต่อสภาวะอาการทางสุขภาพจิต โดยมี การเผชิญความเครียดเป็นตัวแปรส่งผ่าน

สอดคล้องกับงานวิจัยของ Budge และคณะ (2013) ศึกษาความวิตกกังวล (anxiety) ความซึมเศร้า (depression) ในบุคคลแปลงเพศ (transgender) : บทบาทของสภาพเพศที่เปลี่ยนแปลง (transition status) ความสูญเสีย (loss) การสนับสนุนทางสังคม (social support) และการเผชิญปัญหา (coping) กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลแปลงเพศจำนวน 351 คน โดยใช้มาตรวัด Multidimensional Scale of Social Support: MSPSS (Zimet et al., 1988) จำนวน 12 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า 7 ระดับ มาตรวัด Way of Coping (Revised: WC-R) (Folkman et al., 1986) จำนวน 66 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ แบ่งเป็น 8 ด้าน ได้แก่ ด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา การควบคุมระยะห่างจากปัญหา การควบคุมตนเอง การหลีกเลี่ยงปัญหา การวางแผนแก้ไข ปัญหา การยอมรับและรับผิดชอบต่อปัญหา การประเมินค่าใหม่ทางบวก การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มาตรวัด Transgender Perception of Loss Scale จำนวน 9 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ มาตรวัด Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D (Radloff, 1977) จำนวน 20 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ และมาตร Burn Anxiety Inventory: BAI (Burn, 1998) จำนวน 33 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางลบโดยตรงกับความไม่สบายใจและความสูญเสีย และการสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางลบโดยอ้อมต่อความไม่สบายใจและความสูญเสีย โดยส่งผ่านการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (avoidant coping)

โดยสรุป ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมีอิทธิพลในทางบวกต่อสุขภาวะ กล่าวคือ วัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพและรู้สึกผูกพันเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นรอบข้างในเครือข่ายทางสังคมสูง จะรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ได้รับการยอมรับ เป็นที่ต้องการของผู้อื่น และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง รู้สึกเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองในการปฏิบัติบทบาทหน้าที่ในการเรียนและครอบครัว คาดหวังได้ว่ามีคนที่เขาสามารถขอความช่วยเหลือด้านทรัพยากรต่าง ๆ ที่ต้องใช้ในการจัดการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาอุปสรรค ซึ่งจะช่วยป้องกันหรือลดปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นให้น้อยลงหรือทำให้เกิดสุขภาวะระดับสูง

ส่วนการสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลต่อกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุกและสุขภาวะ กล่าวคือ บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงจะรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความรู้สึกกดดันทางอารมณ์และเครียดแตกต่างจากบุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำหรือขาดการได้รับ

การสนับสนุนทางสังคม เมื่อมีสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดสิ่งเดียวกันมากระทบ บุคคลที่รับรู้การสนับสนุนทางสังคมสูง จะรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความสบายใจ ไม่มีความขัดแย้งในการรับรู้ทางอารมณ์

ในทางตรงข้ามบุคคลที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ จะสับสนในการจัดการกับปัญหา และในขณะเดียวกันจะมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงและเลือกวิธีที่จะไม่จัดการกับปัญหา โดยมีความรู้สึกที่ว่าตนถูกกดดันมาก เป็นผลให้เกิดความรู้สึกหมกมุ่น เหนื่อยหน่ายขาดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนสถานการณ์ เมื่อเผชิญเหตุการณ์ที่คุกคาม บุคคลที่รับรู้การสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีความสามารถและทรัพยากรในการเลือกกลวิธีต่าง ๆ แบบเชิงรุกสำหรับจัดการกับเหตุการณ์ที่มาคุกคามที่อาจเป็นปัญหาในอนาคตได้อย่างเหมาะสมมากกว่า บุคคลที่รับรู้การสนับสนุนทางสังคมต่ำ ซึ่งบุคคลที่รับรู้การสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีการเตรียมพร้อมล่วงหน้าที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่อาจเป็นปัญหาเกิดขึ้น มองเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยความเข้าใจ มีเหตุผล ตลอดจนมีความเชื่อมั่นและศรัทธาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างจะคล่องไปด้วยดี ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงในชีวิตที่เกิดขึ้น (Antonovsky, 1987) อันเป็นปัจจัยสู่กระบวนการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมและสอดคล้องกับความเป็นจริง สามารถรักษาไว้ซึ่งภาวะสมดุลของจิตใจได้เร็วขึ้น ปรับตัวในสถานการณ์ที่คุกคามได้ดียิ่งขึ้น อันจะส่งผลให้บุคคลมีสุขภาวะที่ดี (Aspinwall & Taylor, 1997; Riolli & Savicki, 2010)

จากการทบทวนงานวรรณกรรมที่ผ่านมาพบประเด็นที่น่าสนใจคือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้กลวิธีการจัดการกับปัญหาแบบเชิงรุกระดับสูง น่าจะส่งผลทางบวกต่อสุขภาวะที่ดีเพิ่มมากขึ้น จากผลงานวิจัยข้างต้นเกี่ยวกับความสัมพันธ์หรืออิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคมต่อสุขภาวะ ความสัมพันธ์ หรืออิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคมต่อกลวิธีการจัดการกับปัญหาเชิงรุก ความสัมพันธ์หรืออิทธิพลของกลวิธีการจัดการกับปัญหาเชิงรุกต่อสุขภาวะ ความสัมพันธ์หรืออิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคมต่อสุขภาวะ โดยมีกลวิธีจัดการกับปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน และความสัมพันธ์หรืออิทธิพลของความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมต่อสุขภาวะของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (Kleyshteyn, 2013; Lee et al., 2002; Lee & Robbins, 1995) จะเห็นได้ว่างานวิจัยที่ผ่านมา ยังไม่มีการพัฒนาและตรวจสอบความตรงของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และสุขภาวะ โดยมีกลวิธีการจัดการกับปัญหาเชิงรุกเป็นตัว

แปรส่งผ่าน โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยจึงนำผลที่ได้จากการทบทวนงานวิจัยข้างต้นมาพัฒนาเป็นสมมุติฐานการวิจัยได้ ดังนี้

สมมุติฐานข้อที่ 5 การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางอ้อมเชิงบวกต่อสุขภาวะ โดยมีกลวิธีการจัดการกับปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน

สมมุติฐานการวิจัย

จากวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาอิทธิพลส่งผ่านของกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก ต่อความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และสุขภาวะ ผู้วิจัยกำหนดสมมุติฐานการวิจัยได้ ดังนี้

สมมุติฐานข้อที่ 1 การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะ

สมมุติฐานข้อที่ 2 การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางบวกต่อกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก

สมมุติฐานข้อที่ 3 กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะ

สมมุติฐานข้อที่ 4 ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม มีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะ

สมมุติฐานข้อที่ 5 การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะ โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

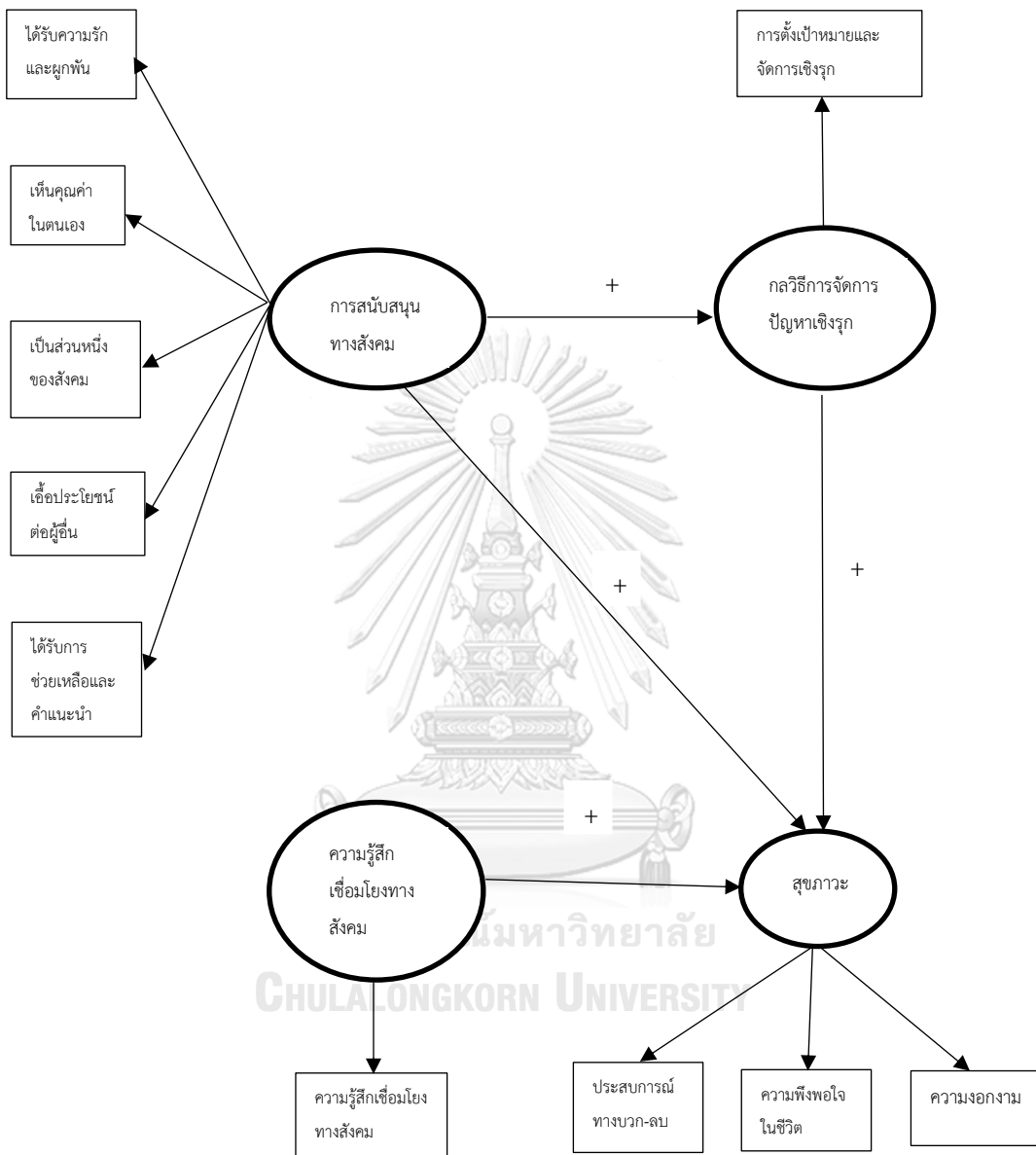
จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจะต้องเผชิญกับความเครียดในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัย การสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก น่าจะเป็นปัจจัยที่มีส่วนในการลดความเครียดหรือส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนได้ ทั้งนี้แล้วยังไม่มียานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม กับสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน ทั้งนี้กรอบแนวคิดการวิจัยใช้แนวคิดกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกของ Aspinwall และ Taylor (1997) ที่กล่าวว่า การมีทรัพยากร แหล่งสนับสนุน เช่น เวลา เงิน ทักษะ เครือข่ายทางสังคม และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งจะช่วยเพิ่มทางเลือกให้บุคคลสามารถจัดการปัญหาเชิงรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยบุคคลสามารถวางแผน เตรียมการป้องกันปัญหา การตั้งเป้าหมาย

การค้นหา สร้าง และประสานกลยุทธ์วิธีการ โดยดึงเอาแหล่งสนับสนุนทรัพยากรที่ตนเองสะสมไว้มานำมาใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ของตน เพื่อจัดการหรือเตรียมการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา อุปสรรค หรือความเครียดเกิดขึ้น หรือทำให้ปัญหา อุปสรรค หรือความเครียดที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานให้ลดน้อยลงไป ร่วมกับแนวคิดสุขภาพองค์รวม (holistic well-being) ของ Diener และคณะ (2010) ที่ระบุว่า สุขภาพของบุคคลจะสัมพันธ์กับการบรรลุเป้าหมายของตน บุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายของตน และเมื่อบรรลุความสำเร็จถึงเป้าหมายของตนที่ตั้งไว้แล้ว จะมีความสุข และความพึงพอใจในชีวิต หรือมีสุขภาพระดับสูง ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ จึงมีกรอบแนวคิดในการวิจัยหรือโมเดลการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 3

โมเดลการวิจัย



วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อทดสอบอิทธิพลส่งผ่านของกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ต่อความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และสุขภาวะของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งนี้โดยใช้กรอบแนวคิดกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ของ Aspinwall และ Taylor (1997)

ขอบเขตของการวิจัย

ประเภทและแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (correlation research)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ของโรงเรียนสหศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานครชั้นใน ชั้นกลาง และชั้นนอก จำนวน 16,500 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ของโรงเรียนสหศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานครชั้นใน ชั้นกลาง และชั้นนอก ซึ่งได้จากการสุ่มแบบหลายขั้น (Multistage random sampling) จำนวน 1,168 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรทำนาย/ตัวแปรอิสระ มี 2 ตัวแปร ดังนี้

1.1 การสนับสนุนทางสังคม (Social support) มีตัวแปรสังเกต 5 องค์ประกอบ คือ (1) การได้รับความรักใคร่ผูกพัน (Attachment) (2) การได้เป็นเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social Integration) (3) การได้เอื้อประโยชน์หรือช่วยผู้อื่น (Opportunity of Nurturance) (4) การได้รับการยอมรับและการเห็นคุณค่าในตนเอง (Reassurance of worth) และ (5) การได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำต่าง ๆ (Assistance)

1.2 ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness) มีตัวแปรสังเกต 1 องค์ประกอบ ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะความรู้สึกเกี่ยวพันเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นในสังคม (connectedness) ความสัมพันธ์มิตรภาพกับเพื่อน (companionship) และความผูกพันกับบุคคลอื่นในสังคม (affiliation)

2. ตัวแปรส่งผ่าน

กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (Proactive coping inventory) มีตัวแปรสังเกต 1 องค์ประกอบ คือ กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ด้านการตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก (Proactive coping subscale) เนื่องจาก แบบมาตรวัดย่อยกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเฉพาะมิติการตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุก จำนวน 14 ข้อ ซึ่งมีเนื้อหาขั้นตอนหลักสำคัญที่ครอบคลุมเพียงพอกับภาวะสันนิษฐาน (construct) ของมาตรวัดกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกแล้ว และทำให้ความยาวของจำนวนข้อคำถามของแบบวัดมีความกะทัดรัดเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ตลอดจนเป็นแบบมาตรวัดย่อยด้านมิติการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุกได้ถูกนำมาศึกษาแพร่หลายในต่างประเทศโดยมีค่าความตรงและความเที่ยง เท่ากับ .820 อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (Greenglass & Fiksenbaum, 2009) รวมทั้งแบบมาตรวัดย่อยนี้ได้ถูกนำมาศึกษากับนิสิตปริญญาตรีในบริบทสังคมไทย มีค่าความเที่ยงของสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .773 ถึง .800 (จิราพร เวชวงศ์, 2559; อรพรรณ ตาหา, 2555) แสดงให้เห็นว่า มาตรวัดกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเฉพาะด้านมิติการตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุกนี้มีความเที่ยงความเหมาะสมอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ในการนำไปใช้กับการวัดวัยรุ่นในบริบทสังคมไทย

3. ตัวแปรเกณฑ์

สุขภาพ (Well-being) มีตัวแปรสังเกต 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ประสบการณ์ทางบวกและทางลบ (positive and negative experience: SPANE) ความพึงพอใจในชีวิต (satisfaction with life) และ ความงอกงาม (flourishing)

เครื่องมือในการวิจัย CHULALONGKORN UNIVERSITY

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบมาตรวัดการสนับสนุนทางสังคม (Social Support Scales) จากมาตรวัดแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคล (Personal Resource Questionnaire – 2000 : PRQ 2000) ของ Weinert (2001) แบบมาตรวัดกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping Inventory) เฉพาะด้านการตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก (proactive coping subscale) ของ Greenglass และคณะ (1999) มาตรวัดสุขภาพ (well-being) ของ Diener และคณะ (1985) และ Diener และคณะ (2010) และมาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (Social connectedness scale) ของ Lee และ Robbins (1995)

สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย

การทดสอบข้อสมมุติพื้นฐานของการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ด้วยการทดสอบการกระจายแบบปกติ (normality test) การวิเคราะห์ค่าสถิติบรรยายพื้นฐานของลักษณะกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient) รวมถึงข้อมูลเบื้องต้นต่าง ๆ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป Statistical package for social sciences (SPSS) ตลอดจนการวิเคราะห์ข้อมูลแบบโมเดลสมการโครงสร้าง (structural equation model: SEM) ด้วยโปรแกรม Mplus เพื่อหาอิทธิพลทางตรง (direct effect) อิทธิพลส่งผ่าน (mediating effect) และอิทธิพลทางอ้อม (indirect effect) ด้วยวิธีการ Bootstrapping technique (Resampling technique)

คำนิยามเชิงปฏิบัติการของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. การสนับสนุนทางสังคม (social support) หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมที่ทำให้บุคคลรู้สึกถึงการได้รับความรักใคร่ผูกพัน (attachment/ intimacy) การยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง (reassurance of worth) การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (social integration) การเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น (opportunity of nurturance) และการได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำต่าง ๆ (assistance/guidance) จากบุคคลในเครือข่ายทางสังคมต่าง ๆ ได้แก่ คนในครอบครัว กลุ่มเพื่อน กลุ่มอาจารย์/ นายจ้าง พระหรือนักบวช บุคคลในวิชาชีพ และบุคคลสำคัญอื่น ๆ ซึ่งประเมินได้จากแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม (Social Support Scales) จากมาตรวัดแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคล (Personal Resource Questionnaire – 2000 : PRQ 2000) ของ Weinert (2001) ซึ่งสร้างตามแนวคิดของ Weiss (1974)

2. กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (Proactive coping) หมายถึง การที่บุคคลพยายามบรรลุเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนด โดยการกำหนดเป้าหมายในการเรียนและทำงานให้ชัดเจน และใช้ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ และทรัพยากรที่มีอยู่รอบ ๆ ตัวมาใช้ประเมินสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้น โดยไม่รีรอให้เกิดเหตุการณ์ขึ้นก่อน และเป็นการเตรียมความพร้อมล่วงหน้า เพื่อให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ทันเวลา และ และมีแรงจูงใจและความมุ่งมั่นพยายามกำกับตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้น ซึ่งวัดได้จากแบบวัดกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping Inventory; PCI) เฉพาะในด้านการตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก (proactive coping subscale) ของ Greenglass และคณะ (1999)

3. สุขภาวะ (well-being) หมายถึง ผลลัพธ์ของการประเมินการรับรู้ประสบการณ์อารมณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ (positive & negative affect) จากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ประสบในตลอดช่วงชีวิต การมีความพึงพอใจในชีวิตทั้งต่อตนเองและต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว (life satisfaction) และการมีความงอกงามภายในจิตใจของตัวเอง (flourishing) [ซึ่งประกอบด้วย 8 คุณลักษณะ คือการใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย (purpose and meaning) ความสัมพันธ์ทางสังคมที่สนับสนุนกัน (relationship supportive) การสนใจทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน (engaged in daily activities) การมุ่งทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้กับผู้อื่นมีความสุข (contribute to others) การมีศักยภาพและความสามารถจัดการงาน (competence) การเป็นคนดีและมีชีวิตที่เป็นอยู่ที่ดี (good person) การมองอนาคตวันข้างหน้าด้านดี (optimistic about future) และ การได้รับการเคารพนับถือจากผู้อื่น (respected)] โดยประเมินจากแบบวัดสุขภาวะมิติด้านความพึงพอใจในชีวิตของ Diener และคณะ (1985) และแบบวัดสุขภาวะมิติด้านประสบการณ์อารมณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ และมิติด้านความงอกงามของ Diener และคณะ (2010)

4. ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับความต้องการมีสัมพันธ์ภาพที่ผูกพันใกล้ชิดซึ่งอย่างมีความหมายและรู้สึกเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นในสังคม หรือความต้องการมีส่วนร่วมหรือรู้สึกเป็นสมาชิกส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มเพื่อน เพื่อนวัยเดียวกัน เพื่อนบ้าน ครูอาจารย์ ผู้บังคับบัญชาหรือนายจ้าง กลุ่มอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ คนรู้จัก คู่คนเคย คนแปลกหน้า โรงเรียน องค์กรที่ทำงาน องค์กรในชุมชนหรือสังคม (need of belongingness) ประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ ได้แก่ ความรู้สึกเกี่ยวพันเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นในสังคม (connectedness) ความสัมพันธ์มิตรภาพกับเพื่อน (companionship) และความผูกพันกับบุคคลอื่นในสังคม (affiliation) ซึ่งประเมินได้จากแบบวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (Social connectedness scale) ของ Lee และ Robbins (1995)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานแนวทางและข้อเสนอแนะสำหรับนักเรียน บิดามารดาหรือผู้ปกครอง บุคลากรครูโรงเรียน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายต่อไป
2. เป็นข้อมูลพื้นฐานการศึกษา ค้นคว้า วิจัย ในงานวิจัยหรือวิชาการที่เกี่ยวข้องได้

บทที่ 2

ระเบียบวิธีวิจัย (Methodology)

การวิจัย “ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม กับสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน” เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlation Research) โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีรายละเอียดและขั้นตอนการวิจัยดังนี้

ประชากรในการวิจัย

ประชากรที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ คือ กลุ่มนักเรียนวัยรุ่นรุ่นเพศหญิง และเพศชายที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 – 6) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ของโรงเรียนสหศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 87,525 คน

กลุ่มตัวอย่างหรือกลุ่มผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ในโรงเรียนสหศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร ในขั้นการเก็บข้อมูลจริงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการคำนวณตามแนวคิดของ MacCallum และคณะ (1996) โดยใช้ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของการประมาณความคลาดเคลื่อน (RMSEA) ในการคำนวณกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำ ซึ่งคำนวณด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปของ Preacher (2006) เป็นจำนวน 800 คน ทั้งนี้เพื่อให้โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural equation modeling: SEM) มีความแข็งแกร่ง (robustness) จากการวิเคราะห์โดยโปรแกรม Mplus ซึ่งการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำเป็นต้องใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ (Tabachnick & Fidell, 1996) และเพื่อชดเชยในการแก้ไขปัญหาด้านอัตราการตอบกลับของแบบสอบถามที่ขาดหรือสูญหายไป และป้องกันการผิดพลาดจากการได้ข้อมูลตอบแบบสอบถามไม่ครบถ้วน หรือการตอบแบบสอบถามแบบไม่ใส่ใจ ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มอีกอย่างน้อยร้อยละ 40 ของกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้พบว่าเพิ่มสำรองอีก 338 คน จึงใช้เก็บกลุ่มตัวอย่างจริง 1,138 คน (Hair et al., 2010)

เกณฑ์คัดเข้าคัดออก กำหนดคัดเลือกคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง

เกณฑ์คัดเข้า เป็น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสหศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะดี ไม่มีปัญหาด้านการได้ยิน การพูด และการมองเห็น ที่เป็นอุปสรรคต่อการตอบข้อมูล สามารถสื่อสารได้ตามปกติและอ่านเขียนเข้าใจ

ภาษาไทยได้ดี สามารถสื่อความหมายเข้าใจได้ และตอบแบบสอบถามได้ และ ยินยอมและสมัครใจเข้าร่วม การวิจัยในการให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม พร้อมกับลงลายมือชื่อในใบยินยอม

เกณฑ์คัดออก เป็นผู้เข้าร่วมวิจัยที่ตอบแบบสอบถามแบบไม่ตั้งใจ ตอบข้อความคำถามในทิศทางเดียวกัน ทั้งหมด รวมถึงการตอบข้อความไม่ครบถ้วนต่อการวิเคราะห์ข้อมูล (ต่ำกว่าร้อยละ 50 ของตัวแปรนั้น ๆ)

วิธีการสุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage sampling) จำนวน 3 ขั้นตอน (Three stage sampling) ใน 2 ขั้นตอนแรกเป็นการวิธีสุ่มแบบลำดับชั้นภูมิ (Stratified random sampling) จำนวน 2 ชั้นภูมิ ได้แก่ เขตการปกครอง และขนาดของโรงเรียนตามลำดับ และขั้นตอนสุดท้ายเป็นการสุ่มตัวอย่าง ง่าย (Simple random sampling)

ขั้นตอนที่ 1 การรวบรวมรายชื่อโรงเรียนสหศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน ที่เปิดสอนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตกรุงเทพมหานคร จากการแบ่งเขตการปกครอง ของกรุงเทพมหานคร 50 เขต ได้แบ่งเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย เขตชั้นใน เขตชั้นกลาง และเขต ชั้นนอก

โดยในกรุงเทพมหานคร 50 เขตแบ่งเขตการปกครองออกได้ 3 เขต ดังนี้

1. เขตชั้นใน ประกอบด้วย 21 เขตปกครอง คือ พระนคร ป้อมปราบศัตรูพ่าย สัมพันธวงศ์ ปทุมวัน บางรัก ยานนาวา สาทร บางคอแหลม ดุสิต บางซื่อ ญาไท ราชเทวี ห้วยขวาง คลองเตย จตุจักร ธนบุรี คลองสาน บางกอกน้อย บางกอกใหญ่ ดินแดง วัฒนา
2. เขตชั้นกลาง ประกอบด้วย 18 เขตปกครอง คือ พระโขนง ประเวศ บางเขน บางกะปิ ลาดพร้าว บึงกุ่ม บางพลัด ภาษีเจริญ จอมทอง ราษฎร์บูรณะ สวนหลวง บางนา ทุ่งครุ บางแค วังทองหลาง คัน นายาว สะพานสูง สายไหม
3. เขตชั้นนอก ประกอบด้วย 11 เขตปกครอง คือ มีนบุรี ดอนเมือง หนองจอก ลาดกระบัง ตลิ่งชัน หนองแขม บางขุนเทียน หลักสี่ คลองสามวา บางบอน ทวีวัฒนา

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยสุ่มโรงเรียนสหศึกษาที่เปิดสอนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่จำแนกโรงเรียน เป็นประเภทตามขนาดโรงเรียน 2 ขนาด ได้แก่ ขนาดใหญ่ ซึ่งมีจำนวน 29 โรงเรียน และขนาดใหญ่ พิเศษ ซึ่งมีจำนวน 35 โรงเรียน มาอย่างละ 2 โรงเรียน จากแต่ละชั้นภูมิของเขตการปกครองชั้นใน ชั้นกลาง และชั้นนอก ด้วยวิธีสุ่มแบบลำดับชั้นภูมิ (Stratified random sampling) ทำให้ได้โรงเรียน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างรวมทั้งสิ้น 12 โรงเรียน เนื่องจากโรงเรียนที่เปิดสอนถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอน

ปลายจะเป็นโรงเรียนมัธยมขนาดใหญ่ และใหญ่พิเศษ และเพื่อความสะดวกในการให้ได้จำนวน ตัวอย่างนักเรียนที่เพียงพอในการสุ่มเป็นหน่วยห้องเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

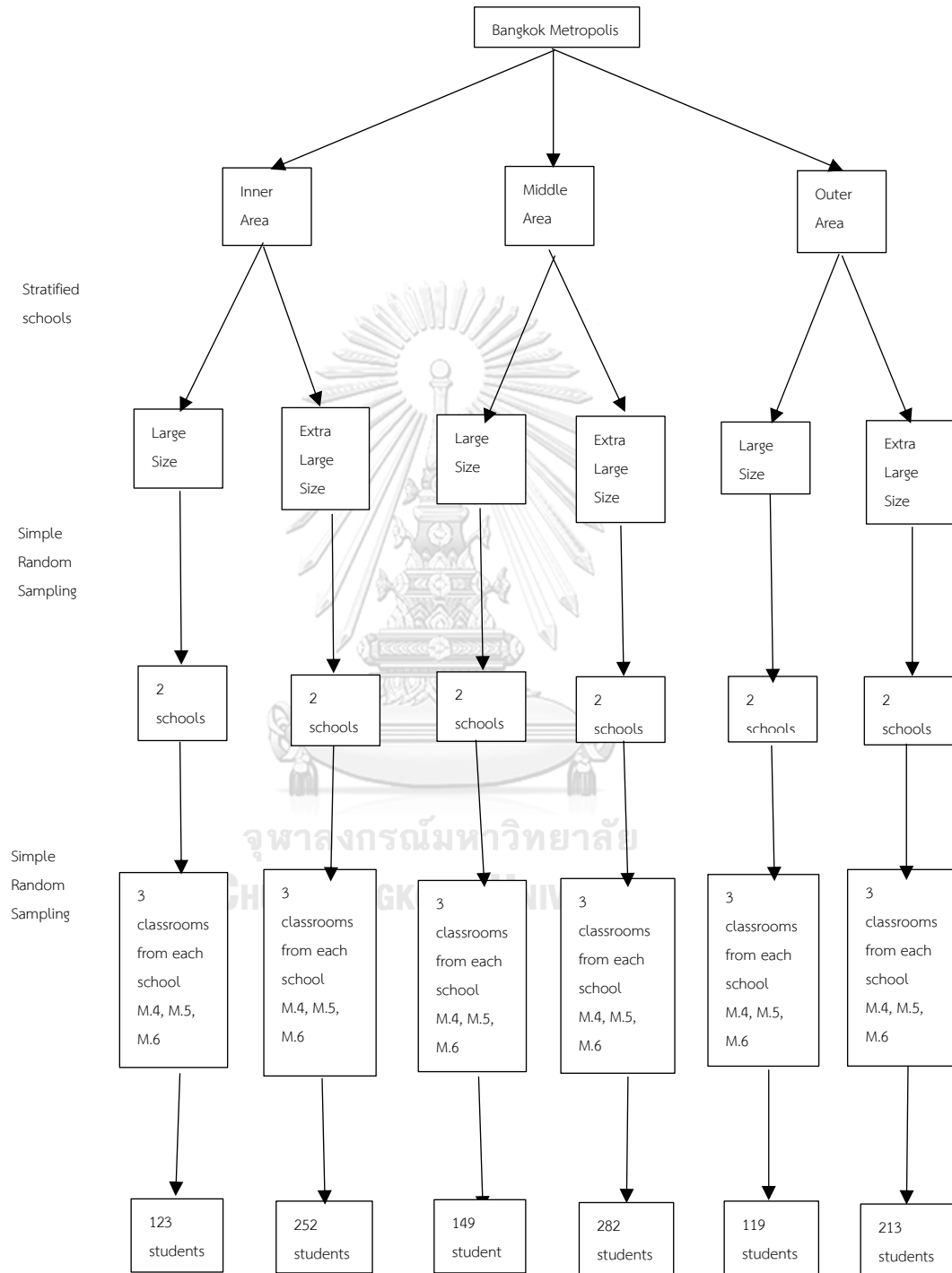
ทั้งนี้ขนาดโรงเรียนแบ่งออกได้ทั้งหมด 4 ขนาดได้แก่ ขนาดเล็ก ขนาดกลาง ขนาดใหญ่ และขนาดใหญ่พิเศษ โดยพิจารณาจากจำนวนนักเรียนในโรงเรียน โดยเริ่มจาก ขนาดเล็ก 1 - 499 คน มีจำนวน 16 โรงเรียน ขนาดกลาง 500 - 1,499 คน มีจำนวน 19 โรงเรียน ขนาดใหญ่ 1,500 - 2,499 คน มีจำนวน 29 โรงเรียน และขนาดใหญ่พิเศษ 2,500 คนขึ้นไป มีจำนวน 35 โรงเรียน ตามลำดับ ซึ่งโรงเรียนขนาดใหญ่ และใหญ่พิเศษจะเปิดสอนถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยจากฐานข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ในปีการศึกษา 2562 ได้สำรวจแบ่งจำนวนนักเรียนตามระดับชั้นทั่วประเทศ พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นจำนวนรวมกันทั้งสิ้น 87,525 คน

ขั้นตอนที่ 3 สุ่มห้องเรียนในแต่ละชั้นปีของ ม.4 ม.5 และ ม.6 จากโรงเรียนที่สุ่มได้ในขั้นตอนที่ 2 โดยสุ่มห้องเรียนจากโรงเรียนขนาดใหญ่และขนาดใหญ่พิเศษมาชั้นปีละ 1 ห้อง ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ด้วยการจับฉลาก (Simple random sampling) รวมเป็นเก็บข้อมูลจากห้องเรียนกลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนขนาดใหญ่ 6 โรงเรียนมาโรงเรียนละ 3 ห้อง และห้องเรียนกลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ 6 โรงเรียนมาโรงเรียนละ 3 ห้อง รวมเป็นห้องเรียนทั้งสิ้น 36 ห้องเรียน

ขั้นตอนที่ 4 กำหนดคำนวณจำนวนตัวอย่างตามสัดส่วนประชากรของแต่ละโรงเรียนกับประชากรของโรงเรียนที่สุ่มมาทั้งหมดเป็นร้อยละ มาคิดเป็นจำนวนตัวอย่างในแต่ละชั้นปี สุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นปี โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) คือ การจับฉลากแบบไม่คืนที่ตามรายชื่อของนักเรียน 1,138 คน ดังภาพที่ 4 และ ตารางที่ 1

ภาพที่ 4

ขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง (ขนาดตัวอย่าง 1,138 ราย)



ตารางที่ 1

จำนวนประชากร กลุ่มตัวอย่าง และแบบสอบถามที่รับคืนมา จำแนกตามเขตพื้นที่ ขนาดโรงเรียน และระดับชั้น ($N = 1,168$)

โรงเรียน	ม. 4			ม. 5			ม. 6			รวม		
	ประชากร	ขนาด ตัวอย่าง	ตัวอย่าง ที่รวม วิจัย	ประชากร	ขนาด ตัวอย่าง	ตัวอย่าง ที่รวม วิจัย	ประชากร	ขนาด ตัวอย่าง	ตัวอย่าง ที่รวม วิจัย	ประชากร	ขนาด ตัวอย่าง	ตัวอย่าง ที่รวม วิจัย
1*	281	20	18	290	20	20	288	20	20	859	60	58
2*	338	23	23	290	20	20	282	20	19	910	63	62
3*	634	44	41	495	34	34	498	34	34	1,627	112	109
4*	652	45	36	683	47	26	706	48	34	2,041	140	96
5**	374	26	66	329	23	23	347	24	17	1,050	73	106
6**	382	26	23	354	25	44	361	25	32	1,097	76	99
7*	711	49	47	623	43	38	707	48	48	2,041	140	133
8*	682	47	47	694	48	48	680	47	47	2,056	142	142
9*	275	19	18	294	20	19	249	17	16	818	56	53
10*	354	25	24	280	20	18	261	18	18	895	63	60
11**	544	37	75	563	39	58	409	28	30	1,516	104	163
12*	515	35	-	541	37	-	534	37	94	1,590	109	94
รวม	5,742	396	418	5,436	376	348	5,322	366	409	16,500	1,138	1,175

หมายเหตุ. *เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามกระดาษ เดือนธันวาคม 2563

**เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์ เนื่องจากเดือนมกราคม 2564 เป็นช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ระลอกใหม่ และ ทางโรงเรียนจัดการเรียนการสอนให้นักเรียนเรียนที่บ้านแบบออนไลน์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้ในการดำเนินงานวิจัยเป็นแบบสอบถามทั้งหมด ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 - 6 ในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร เป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเองทั้งหมด (self-rating report) ชุดแบบสอบถามประกอบไป 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลหรือคุณลักษณะทางประชากรศาสตร์ (Demographic data) และปัจจัยด้านครอบครัวที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา แผนการเรียน เกรดเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สถานภาพสมรสของบิดามารดา เงินค่าใช้จ่าย

ส่วนตัวที่นักเรียนได้รับต่อวัน แหล่งบุคคลที่ให้เงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวแก่นักเรียน สถานภาพความพอใจในการเงินของนักเรียน บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน และรายได้เฉลี่ยรวมของครอบครัวต่อเดือน จำนวน 11 ข้อ แบบให้เลือกตอบ (Multiple Choice) และ เติมข้อความบางส่วน

ส่วนที่ 2 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเป็นส่วนที่ 2 ของแบบวัดแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคล (The Personal Resource Questionnaire) ของ Brandt และ Weinert (1985) ที่ได้รับการปรับปรุงเมื่อปี ค.ศ.2000 เป็น (The Personal Resource Questionnaire: PRQ - 2000) โดย Weinert (2001) เป็นแบบวัดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคม เพื่อใช้ประเมินการรับรู้ถึงการสนับสนุนทางสังคมหรือความช่วยเหลือระดับประคองจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคลในเครือข่ายทางสังคมที่ได้รับ ประกอบด้วยการสนับสนุนทางสังคมทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการได้รับความรักใคร่ผูกพัน การได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง การได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม การได้ช่วยเหลือเอื้อประโยชน์ต่อบุคคลอื่น และการได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำต่างๆ มีจำนวนข้อคำถาม 15 ข้อ เป็นข้อความเชิงบวกทั้งหมด คือ

(1) การได้รับความรักใคร่ผูกพัน Attachment/Intimacy (เช่น ฉันมีใครคนหนึ่งเมื่อได้อยู่ใกล้ชิดแล้ว ฉันรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย , มีคนบางคนที่รักและดูแลเอาใจใส่ฉัน) จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 11, 13

(2) การได้รับการยอมรับและการเห็นคุณค่าในตนเอง Reassurance of worth [(เช่น คนอื่นบอกฉันว่าฉันทำงานได้ดี เช่น การบ้าน หรืองานบ้าน, บุคคลอื่นบอกหรือแสดงฉันรู้ว่า พวกเขาชอบทำงานร่วมกับฉัน (เช่นทำงาน ร่วมประชุม ทำโครงการ)] จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ 3, 4, 6, 12

(3) การได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม Social Integration (เช่น ฉันเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ฉันรู้สึกว่าฉันมีความสำคัญ, ภายในกลุ่มเพื่อนของฉัน เราชอบทำอะไรเพื่อกันและกัน) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 5, 8, 14

(4) การได้เอื้อประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่น Opportunity of nurturance (เช่น ฉันมีโอกาสที่จะสนับสนุนคนอื่นในการพัฒนาความสนใจและความสามารถของเขา, ฉันมีความรู้สึกที่ฉันเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น) จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 9, 15

(5) การได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำต่าง ๆ Assistance (เช่น ฉันมีบุคคลที่พร้อมจะให้ความช่วยเหลือฉัน ถ้าฉันต้องการความช่วยเหลือที่ต้องใช้ช่วงระยะเวลาานพอสมควร, ฉันมีญาติหรือเพื่อนที่จะช่วยเหลือแก่ฉัน ถึงแม้ว่าฉันจะไม่สามารถตอบแทนเขาได้) จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 7, 10

ลักษณะคำตอบเป็นมาตรการประมาณค่า (Likert scale) แบ่งเป็น 7 ระดับ ให้ผู้ร่วมวิจัยเลือกตอบ คือ 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 2 = ไม่เห็นด้วยปานกลาง, 3 = ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย, 4 = มีความเห็นเป็นกลาง หรือเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน, 5 = เห็นด้วยเล็กน้อย, 6 = เห็นด้วยปานกลาง, 7 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง

คะแนนรวมการสนับสนุนทางสังคมทั้งหมดตั้งแต่ 15 - 105 คะแนน คะแนนการสนับสนุนทางสังคมยิ่งมาก แสดงว่า บุคคลรับรู้การสนับสนุนทางสังคมระดับมาก

ขั้นตอนการพัฒนามาตรแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม

2.1. ผู้วิจัยแปลเครื่องมือวิจัย มาตรวัดการสนับสนุนทางสังคม (Social Support Scales) จากมาตรวัดแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคล (Personal Resource Questionnaire – 2000 : PRQ 2000) ของ Weinert (2001) โดยมี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การได้รับความรักใคร่ผูกพัน การได้รับการยอมรับและการเห็นคุณค่าในตนเอง การได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม การได้เอื้อประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่น และการได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำต่าง ๆ ลักษณะคำตอบเป็นมาตรการประมาณค่า 7 ระดับ โดยที่ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และ 7 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง รวมทั้งสิ้น 15 ข้อกระทง และให้ผู้ทรงคุณวุฒิอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จำนวน 2 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษและไทย ได้ตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสมเชิงภาษาในการแปลเนื้อหาของมาตรวัดจากภาษาอังกฤษเป็นไทย

2.2 นำข้อกระทงของมาตรวัดการสนับสนุนทางสังคมฉบับภาษาไทย ไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริงที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้และไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงสำหรับทดลองใช้ในการพัฒนามาตรทั้งสิ้น จำนวน 119 คน โดยใช้แบบสอบถามแบบกระดาษ

2.3 นำมาตรวัดที่เก็บข้อมูลได้ มาคัดเลือกข้อกระทง โดยคัดเลือกข้อกระทงด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่นๆที่เหลือในมาตรวัด (Corrected Item-Total Correlation: CITC) ข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกพิจารณาจากค่า CITC สูงกว่าค่าวิกฤต r หรือ ค่า critical r ($df = 117, p < .05$, หนึ่งทาง) = .153 ซึ่งมาตรวัดการสนับสนุนทางสังคม (Personal resource questionnaire – 2000) ทั้งฉบับ จำนวน 15 ข้อ มีค่า CITC ในช่วงระหว่าง .555 - .767 และวิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของข้อกระทงในแต่ละมาตรวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) โดยวิเคราะห์ทั้งแบบแยกตามรายด้านองค์ประกอบและแบบรวมทั้งมาตรวัด มาตรวัดการสนับสนุนทางสังคม (Personal resource questionnaire – 2000) ทั้งฉบับ จำนวน 15 ข้อ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .935

ส่วนมาตรวัดการสนับสนุนสังคมด้านการได้รับความรักใคร่ผูกพัน (attachment/intimacy) จำนวน 3 ข้อ (ได้แก่ ข้อ 1, 11, 13), ด้านการได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง (reassurance of worth) จำนวน 4 ข้อ (ได้แก่ ข้อ 3, 4, 6, 12), ด้านการได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม (social integration) จำนวน 4 ข้อ (ได้แก่ ข้อ 2, 5, 8, 14), ด้านการได้เอื้อประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่น (opportunity of nurturance) จำนวน 2 ข้อ (ได้แก่ ข้อ 9, 15), และด้านการได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำต่าง ๆ (assistance) จำนวน 2 ข้อ (ได้แก่ ข้อ 7, 10) มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .703, .820, .830, .552, และ .659 ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

2.4 จากนั้นนำมาวิเคราะห์เพิ่มเติมความตรงตามภาวะสันนิษฐาน (construct validity) ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis: CFA) โดยในขั้นต้นการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Hair et al., 2010) ผลการวิเคราะห์เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตองค์ประกอบด้านการสนับสนุนทางสังคม 5 ตัวแปร จำนวน 10 คู่ (ตารางที่ 3) มีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ตัวแปรทั้ง 10 คู่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดมีค่าเท่ากับ .564 เป็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมด้านการได้รับความรักใคร่ผูกพันกับด้านการได้เอื้อประโยชน์ช่วยเหลือผู้อื่น และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุด มีค่าเท่ากับ .848 เป็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมด้านการได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคมกับด้านการได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง

ค่า Barlett's test of Sphericity Chi-Square มีค่าเท่ากับ 1,142.927, $df = 105$, $p < .001$ ซึ่งแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ค่าดัชนีรวม Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .887 แสดงว่า เมทริกซ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตได้ของการสนับสนุนทางสังคมไม่ใช่เมทริกซ์เอกลักษณะ และมีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรมากพอที่จะนำมาวิเคราะห์หองค์ประกอบได้

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่า ตัวแปรแฝง 5 ตัวแปร และ 15 ตัวแปรสังเกต ซึ่งมีค่า Factor loading ของตัวแปรสังเกตทุกตัวมีความสัมพันธ์กับตัวแปรแฝงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) โดยมีค่า Factor loading อยู่ระหว่าง .575 ถึง .803 (ตารางที่ 4) และพบว่า โมเดลการวัดการสนับสนุนทางสังคมนี้มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ ($\chi^2 = 165.745$, $df = 82$, $\chi^2/df = 2.021$, $p < .001$, CFI = .924, TLI = .903, RMSEA = .093, SRMR = .048, $N = 119$)

2.5 นำข้อกระทง 15 ข้อของมาตรวัดการสนับสนุนทางสังคม นำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

ส่วนที่ 3 แบบมาตรวัดกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (Proactive coping Scale)

เป็นแบบมาตรวัดกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก (Proactive Coping Inventory: PCI) ของ Greenglass และคณะ (1999) ที่ผู้วิจัยเลือกใช้เฉพาะด้านการตั้งเป้าหมายและการจัดการแบบเชิงรุก (proactive coping subscale) เนื่องจากแบบมาตรวัดย่อยกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเฉพาะมิติการตั้งเป้าหมายและการจัดการแบบเชิงรุก มีเนื้อหาขั้นตอนหลักสำคัญที่ครอบคลุมเพียงพอกับภาวะสันนิษฐาน (construct) ของกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (proactive coping) แล้ว และทำให้จำนวนข้อคำถามของแบบวัดมีความสั้นกะทัดรัดเหมาะสมมากขึ้น ตลอดจนเป็นแบบมาตรวัดย่อยนี้ ได้ถูกนำมาศึกษาแพร่หลายกับวัยรุ่นทั้งในต่างประเทศและประเทศไทยโดยมีค่าความตรงและความเที่ยงเท่ากับ .773 ถึง .820 อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ในการนำไปใช้กับการวัดวัยรุ่นในบริบทสังคมไทย (Bhushan และคณะ, 2010; Greenglass และคณะ, 1999; จิราพร เวชวงศ์, 2559; อรพรรณ ดาทา, 2555) ซึ่งจำนวนข้อกระทงต้นฉบับมี 14 ข้อ หลังจากทำการทดสอบคุณภาพรายข้อของแบบวัดแล้ว จึงเหลือข้อกระทงเพียงจำนวน 11 ข้อ

ลักษณะการตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 7 ระดับ โดยผู้ร่วมวิจัย

เลือกตอบตามความคิดเห็นว่าเห็นด้วยกับข้อความในแบบวัดมากน้อยแค่ไหน

1 = จริงน้อยที่สุดหรือไม่เป็นจริงเลย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับท่านน้อยที่สุดหรือไม่เป็นจริงเลย ไม่เคยเกิดความคิดความรู้สึกหรือการกระทำตามข้อความนั้นเลย

2 = จริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับท่านน้อยครั้งหรือนาน ๆ เกิดขึ้นสักครั้ง

3 = จริงค่อนข้างน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับท่านค่อนข้างน้อย หรือเกิดขึ้นเป็นบางครั้ง

4 = จริงปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับท่านปานกลางหรือเกิดขึ้นเพียงครั้งหนึ่ง หรือเกิดขึ้นบ้างไม่เกิดขึ้นบ้างพอ ๆ กัน

5 = จริงค่อนข้างมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับท่านค่อนข้างมาก หรือเกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย

6 = จริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับท่านมากหรือเกิดขึ้นบ่อยมาก เกือบทุกวัน หรือเกือบตลอดเวลา

7 = จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับท่านมากที่สุดหรือเกิดขึ้นบ่อยมากที่สุด ตลอดเวลา หรืออย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน

คะแนนรวมกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกทั้งหมดตั้งแต่ 11 - 77 คะแนน

ค่าคะแนนกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุกสูง แสดงว่า บุคคลใช้กลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุกมาก

ขั้นตอนการพัฒนามาตรแบบวัดกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก

3.1 ผู้วิจัยแปลเครื่องมือวิจัย มาตรวัดกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก เฉพาะมาตรวัดย่อยด้านการตั้งเป้าหมายและจัดการแบบเชิงรุก (proactive coping subscale) จากมาตรแบบวัดกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก (Proactive Coping Inventory: PCI) ของ Greenglass และคณะ (1999) ลักษณะคำตอบเป็นมาตรารวมการประมาณค่า 7 ระดับ โดยที่ 1 หมายถึง จริงน้อยที่สุดหรือไม่เป็นจริงเลย และ 7 หมายถึง จริงมากที่สุด รวมทั้งสิ้น 14 ข้อกระทง และให้ผู้ทรงคุณวุฒิอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จำนวน 2 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษและไทย ได้ตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสมเชิงภาษาในการแปลเนื้อหาของมาตรวัดจากภาษาอังกฤษเป็นไทย

3.2 นำข้อกระทงของมาตรวัดกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุกฉบับภาษาไทย ไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริงที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้และไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างจริงสำหรับทดลองใช้ในการพัฒนามาตรทั้งสิ้น จำนวน 119 คน โดยใช้แบบสอบถามแบบกระดาษ

3.3 นำมาตรวัดที่เก็บข้อมูลได้ มาคัดเลือกข้อกระทง โดยคัดเลือกข้อกระทงด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่น ๆ ที่เหลือในมาตรวัด (Corrected Item-Total Correlation: CITC) ข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกพิจารณาจากค่า CITC สูงกว่าค่าวิกฤต r หรือ ค่า critical r ($df = 117, p < .05$, หนึ่งหาง) = .153 ซึ่งผู้วิจัยได้ตัดข้อกระทงจำนวน 1 ข้อ คือ ข้อกระทงที่ 9 “ฉันมักจะมองเห็นตนเองล้มเหลว ดังนั้นฉันจึงไม่ตั้งความหวังไว้สูงเกินไป” ซึ่งมีค่า CITC ที่คำนวณได้ เท่ากับ .112 ซึ่งเป็นค่าต่ำกว่าเกณฑ์ค่า r วิกฤต หรือ critical r ข้างต้น ทำให้ในขั้นนี้เหลือข้อกระทง 13 ข้อ

3.4 จากนั้นนำมาวิเคราะห์เพิ่มเติมความตรงตามภาวะสันนิษฐาน (construct validity) ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis; CFA) โดยในขั้นต้นการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Hair et al., 2010) ผลการวิเคราะห์เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตข้อกระทงทั้ง 13 ข้อของมาตรวัดกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก มีค่า Barlett's test of Sphericity Chi-Square มีค่าเท่ากับ 691.585, $df = 78, p < .001$ ซึ่งแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ค่าดัชนีรวม Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .894 แสดงว่า เมทริกซ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตได้ของกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกในภาพรวมไม่ใช่เมทริกซ์เอกลักษณะ และมีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรมากพอที่จะนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบได้

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันครั้งที่ 1 พบว่า ตัวแปรแฝง 1 ตัวแปร และ 13 ตัวแปรสังเกต ซึ่งค่า Factor loading ของตัวแปรสังเกตข้อกระทงที่ 14 “เมื่อฉันเจอกับปัญหา ฉันมักมองเห็นตนเองในสถานการณ์ที่ไม่มีทางชนะได้เลย” ซึ่งมีค่า Factor loading ของตัวแปรสังเกตข้อกระทงที่ 14 ที่ไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรแฝง จึงตัดตัวแปรสังเกตข้อกระทงอีก 1 ข้อ คือ ข้อกระทงที่ 14 ออกไป ทำให้ในขั้นนี้เหลือตัวแปรสังเกตข้อกระทงทั้งหมด 12 ข้อในมาตรวัดกลวิธีการจัดการ

ปัญหาเชิงรุก ซึ่งมีค่า Factor loading ของตัวแปรสังเกตข้อกระทงทั้งหมด 12 ตัวที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรแฝงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

จากนั้นนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันครั้งที่ 2 คำนวณค่า Factor loading ของ 1 ตัวแปรแฝง และ 12 ตัวแปรสังเกต พบว่า ตัวแปรสังเกตทั้ง 12 ตัวมีค่า Factor loading ของตัวแปรสังเกตทุกตัวมีความสัมพันธ์กับตัวแปรแฝงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) โดยมีค่า Factor loading อยู่ระหว่าง -.234 ถึง .864 (ตารางที่ 4) และพบว่า โมเดลการวัดนี้มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ ($\chi^2 = 60.396, df = 50, \chi^2/df = 1.208, p < .001, CFI = .984, TLI = .979, RMSEA = .042, SRMR = .042, N = 119$)

3.5 นำข้อกระทงของมาตรวัดกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกในขั้นนี้ที่เหลือ จำนวนทั้งสิ้น 12 ข้อ มาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงของแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่น ๆ ที่เหลือทั้งหมด (CITC) ซึ่งมาตรวัดกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก จำนวน 12 ข้อ มีค่า CITC ในช่วงระหว่าง -.227 ถึง .799 ผลการทดสอบค่า CITC ทำให้มีค่าความเที่ยงของมาตรวัดกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ด้วยการหาความสอดคล้องภายในจากข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ 12 ข้อ ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) มีค่าเท่ากับ .867 (ตาราง 2)

3.6 เมื่อพิจารณาเครื่องหมายของค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตข้อกระทงเชิงลบข้อลำดับที่ 2 (“ฉันพยายามปล่อยให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามทางของมัน”) กับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่น ๆ (ค่า CITC) รวมทั้งค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) ของข้อกระทงที่ 2 ดังกล่าว มีค่าเครื่องหมายเป็นลบ แสดงว่าข้อกระทงที่ 2 นี้มีทิศทางความสัมพันธ์ตรงข้ามกับข้อกระทงอื่น ๆ ของมาตรวัดกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก และความหมายทางลบของข้อความในข้อกระทงที่ 2 ตามบริบทวัฒนธรรมสังคมอเมริกา อาจไม่ใช่ความหมายทางลบหรืออีกนัยหนึ่งอาจเป็นความหมายทางบวกในวัฒนธรรมสังคมไทยที่มีความเชื่อของพุทธศาสนาอันเป็นศาสนาประจำชาติไทยที่เชื่อว่า สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นไปตามวิถีทางของมันตามที่กรรมกำหนด ซึ่งข้อความในข้อกระทงที่ 2 นี้ อาจไม่ตรงกับนิยามความหมายของกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกในบริบทสังคมไทย จึงตัดตัวแปรสังเกตข้อกระทงที่ 2 นี้ออกอีก 1 ข้อ ทำให้ในขั้นนี้เหลือตัวแปรสังเกตข้อกระทงทั้งหมด 11 ข้อในมาตรวัดกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ซึ่งมีค่า Factor loading ของตัวแปรสังเกตข้อกระทงทั้งหมด 11 ตัวที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรแฝงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

3.7 จากนั้นนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันครั้งที่ 3 คำนวณค่า Factor loading ของ 1 ตัวแปรแฝง และ 11 ตัวแปรสังเกต พบว่า ตัวแปรสังเกตทั้ง 11 ตัวมีค่า Factor loading ของตัวแปรสังเกตทุกตัวมีความสัมพันธ์กับตัวแปรแฝงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) โดยมีค่า Factor loading อยู่ระหว่าง .435 ถึง .865 (ตารางที่ 4) และพบว่า โมเดลการวัดนี้มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ ($\chi^2 = 49.587, df = 40, \chi^2/df = 1.239, p = .142, CFI = .985, TLI = .979, RMSEA = .045, SRMR = .040, N = 119$)

3.8 นำข้อกระทงของมาตรวัดกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกในขั้นนี้ที่เหลือ จำนวนทั้งสิ้น 11 ข้อ มาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงของแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่น ๆ ที่เหลือทั้งหมด (CITC) ซึ่งมาตรวัดกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุก จำนวน 11 ข้อ มีค่า CITC ในช่วง .414 ถึง .808 ผลการทดสอบค่า CITC ทำให้มีค่าความเที่ยงของมาตรวัดกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุก ด้วยการหาความสอดคล้องภายในจากข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ 11 ข้อ ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) มีค่าเท่ากับ .903 (ตารางที่ 2)

3.9 นำข้อกระทง 11 ข้อของมาตรวัดกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุก เพื่อนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

ส่วนที่ 4 แบบมาตรวัดสุขภาวะ (well-being)

แบบมาตรวัดสุขภาวะสร้างจากแนวคิดของ Diener และคณะ (2010) จำนวน 24 ข้อ โดยจำแนกมาตรวัดสุขภาวะออกเป็น มาตรวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being scale) ซึ่งแบ่งองค์ประกอบเป็น 2 มาตรวัดย่อย ได้แก่ มาตรวัดประสบการณ์ทางบวกและทางลบ (Scale of Positive and Negative Experience: SPANE) จำนวน 11 ข้อ และมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction With Life Scale: SWLS) จำนวน 5 ข้อ ร่วมกับอีก 1 มาตรวัด คือ มาตรวัดสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being scale) ซึ่ง Diener และคณะ (2010) ปรับมาใช้คำว่า มาตรวัดความงอกงาม (Flourishing scale) เพื่อสะท้อนมิติที่เน้นการพัฒนาความเจริญงอกงามในตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมที่ไปถึงบรรลุเป้าหมายหรือความต้องการต่าง ๆ ที่มีความหมายและคุณค่าในชีวิตของตน (Flourishing) สรุปแล้ว มาตรวัดสุขภาวะแบ่งออกเป็น 3 มาตรวัดย่อย ซึ่งวัดคุณลักษณะ 3 องค์ประกอบ คือ

4.1 อารมณ์ความรู้สึก (Affect) วัดโดยมาตรวัดประสบการณ์อารมณ์ทางบวกและทางลบ (Scale of Positive and Negative Experience: SPANE) ของ Diener และคณะ (2010) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ มาตรวัดนี้มีจำนวน 11 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย คำคุณศัพท์ที่เกี่ยวกับความรู้สึกทางบวก 6 คำ (SPANE Positive Scale: SPANE-P) และความรู้สึกทางลบ 5 คำ (SPANE Negative Scale: SPANE-N) รวมทั้งสิ้น 11 คำ ผู้ตอบจะต้องตอบตามระดับความถี่หรือความบ่อยครั้งที่ตนเองประสบกับประสบการณ์อารมณ์ทางบวกหรือทางลบในแต่ละข้อกระทงว่ามีความถี่บ่อยครั้งมากน้อยเพียงใด ในระยะเวลา 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา ลักษณะคำตอบเป็นมาตรประมาณค่า Likert Scale 7 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนข้อกระทงเชิงบวก

- 1 = ไม่เคยรู้สึกเช่นนี้เลย หมายถึง ผู้ตอบไม่มีความรู้สึกตามข้อความนั้น ๆ อยู่เลย แม้แต่น้อย
- 2 = เกือบจะไม่เคยรู้สึกเช่นนี้ หมายถึง ผู้ตอบเกือบหรือแทบจะไม่เคยมีความรู้สึกตามข้อความนั้น ๆ เลย
- 3 = รู้สึกบ้างนาน ๆ ครั้ง หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกตามข้อความนั้น ๆ นาน ๆ ครั้ง
- 4 = รู้สึกเป็นบางครั้งหรือเป็นครั้งคราว หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกตามข้อความนั้น ๆ เป็นบางครั้ง บางเวลา บางวัน หรือรู้สึกบ้างไม่รู้สึกบ้างพอ ๆ กัน
- 5 = รู้สึกค่อนข้างบ่อย หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกตามข้อความนั้น ๆ ค่อนข้างบ่อย
- 6 = รู้สึกบ่อยมาก หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกตามข้อความนั้น ๆ บ่อยมาก เกือบทุกครั้งแทบทุกวัน หรือเกือบตลอดเวลา
- 7 = รู้สึกบ่อยมากที่สุด/เป็นประจำ หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกตามข้อความนั้น ๆ บ่อยมากที่สุดตลอดเวลา หรือ อย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน

ส่วนเกณฑ์การให้คะแนนข้อกระทงเชิงลบ ให้กลับคะแนน ช่วงคะแนนรวมของประสบการณ์อารมณ์ความรู้สึกทางบวกและลบทั้งหมด ตั้งแต่ 7 - 77 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากมาตรวัดนี้มาก เป็นผู้ที่มีประสบการณ์อารมณ์ในทางบวกมากกว่าทางลบ ส่วนผู้ที่ได้คะแนนรวมจากมาตรวัดนี้น้อย เป็นผู้ที่มีประสบการณ์อารมณ์ในทางลบมากกว่าทางบวก ทั้งนี้ Diener และคณะ (2010) ได้นำมาตรวัดนี้ไปใช้ศึกษากับนักศึกษาจำนวน 586 คน พบว่า มาตรวัดประสบการณ์อารมณ์ทางบวกและทางลบมีค่าความเที่ยงแบบ Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ .84 และ .80 ตามลำดับ

4.2 ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) วัดโดยใช้มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction With Life Scale: SWLS) ของ Diener และคณะ (1985) มาตรวัดนี้ประกอบด้วยข้อกระทงเชิงบวกจำนวน 5 ข้อ ซึ่งผู้ตอบจะต้องตอบตามระดับความรู้สึกเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับ

ข้อความในแต่ละข้อกระทง ลักษณะคำตอบเป็นมาตราประมาณค่าแบบ Likert Scale 7 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2 = ไม่เห็นด้วยปานกลาง 3 = ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย 4 = มีความเห็นเป็นกลาง หรือเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน 5 = เห็นด้วยเล็กน้อย 6 = เห็นด้วยปานกลาง 7 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง ช่วงคะแนนรวมที่เป็นไปได้ของความพึงพอใจในชีวิตมีค่า 5 – 35 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนรวมความพึงพอใจในชีวิตมาก เป็นผู้ที่มีการรับรู้ถึงความพึงพอใจในชีวิตมาก ทั้งนี้ Diener และคณะ (1985) ได้นำมาตรวัดนี้ไปใช้กับนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 176 คน พบว่า มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิตมีค่าความเที่ยงแบบ Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ .87 และค่าความเที่ยงแบบวัดซ้ำ (test-retest reliability) = .82

4.3 ความงอกงาม (Flourishing) วัดโดยใช้มาตรวัดความงอกงาม (Flourishing Scale) ของ Diener และคณะ (2010) มาตรวัดนี้ประกอบด้วยข้อกระทงคุณลักษณะเชิงบวกจำนวน 8 ข้อ คุณลักษณะ คือ การใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายและมีความหมาย (purpose and meaning) ความสัมพันธ์ทางสังคมที่สนับสนุนกัน (relationship supportive) การเข้าร่วมและสนใจทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน (engaged in daily activities) การมุ่งช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีความสุข (contribute to others) การมีศักยภาพและความสามารถ (competence) การเป็นคนดีและมีชีวิตที่เป็นอยู่ที่ดี (good person) การมองอนาคตวันข้างหน้าด้านดี (optimistic about future) และ การได้รับการเคารพนับถือจากผู้อื่น (respected) ซึ่งผู้ตอบจะต้องตอบตามระดับความรู้สึกเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับข้อความในแต่ละข้อกระทง ลักษณะคำตอบเป็นมาตราประมาณค่าแบบ Likert Scale 7 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2 = ไม่เห็นด้วยปานกลาง 3 = ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย 4 = มีความเห็นเป็นกลาง หรือเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน 5 = เห็นด้วยเล็กน้อย 6 = เห็นด้วยปานกลาง 7 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง ช่วงคะแนนที่เป็นไปได้ของมาตรวัดความงอกงามมีค่า 8 – 56 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากมาตรวัดนี้มาก เป็นผู้มีสุขภาวะทางจิตหรือความงอกงามในชีวิตระดับมาก ทั้งนี้ Diener และคณะ (2010) ได้นำมาตรวัดนี้ไปใช้กับนักศึกษาจำนวน 586 คน พบว่า มาตรวัดความงอกงามมีค่าความเที่ยงแบบ Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ .86 และค่าความเที่ยงแบบวัดซ้ำ (test-retest reliability) = .71

ขั้นตอนการพัฒนามาตรแบบวัดสุขภาวะ

4.1 ผู้วิจัยแปลเครื่องมือวิจัย มาตรวัดสุขภาวะ (Well-being scales) ของ Diener และคณะ (2010) โดยมีองค์ประกอบ 3 มาตรวัดย่อย ได้แก่ (1) มาตรวัดย่อยด้านประสบการณ์ความรู้สึก

ทางบวกและทางลบ จำนวน 12 ข้อ (2) มาตรการวัดย่อยด้านความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 5 ข้อ (3) มาตรการวัดย่อยด้านความงอกงาม จำนวน 8 ข้อ ลักษณะคำตอบของมาตรการวัดย่อยด้านประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบเป็นมาตรการรวมการประมาณค่า 7 ระดับ โดยที่ 1 หมายถึง ไม่เคยรู้สึก เช่นนี้เลย และ 7 หมายถึง รู้สึกบ่อยมากที่สุด เป็นประจำ หรือทุกวัน ส่วนลักษณะคำตอบของมาตรการวัดย่อยด้านความพึงพอใจในชีวิตและมาตรการวัดย่อยด้านความงอกงามเป็นมาตรการรวมการประมาณค่า 7 ระดับ โดยที่ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และ 7 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง รวมทั้งสิ้น 25 ข้อกระทง และให้ผู้ทรงคุณวุฒิอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จำนวน 2 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษและไทย ได้ตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสมเชิงภาษาในการแปลเนื้อหาของมาตรวัดจากภาษาอังกฤษเป็นไทย

4.2 นำข้อกระทงของมาตรวัดสุขภาวะฉบับภาษาไทย ไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริงที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้และไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างจริงสำหรับทดลองใช้ในการพัฒนามาตรวัดทั้งสิ้น จำนวน 119 คน โดยใช้แบบสอบถามแบบกระดาษ

4.3 นำมาตรวัดที่เก็บข้อมูลได้ มาคัดเลือกข้อกระทง โดยคัดเลือกข้อกระทงด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่น ๆ ที่เหลือในมาตรวัด (Corrected Item-Total Correlation: CITC) ข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกพิจารณาจากค่า CITC สูงกว่าค่าวิกฤต r หรือ ค่า critical r ($df = 117, p < .05$, หนึ่งหาง) $= .153$ มาตรการวัดสุขภาวะ (Well-being scales) ทั้งฉบับ จำนวน 25 ข้อ มีค่า CITC ในช่วงระหว่าง .200 ถึง .766 โดยมาตรวัดสุขภาวะมาตรการวัดสุขภาวะย่อยด้านประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ (Scale of positive and negative experience: SPANE) จำนวน 12 ข้อ มีค่า CITC ในช่วงระหว่าง .200 ถึง .766 และมาตรการวัดสุขภาวะย่อยด้านความงอกงาม (Flourishing scale) จำนวน 8 ข้อ มีค่า CITC ในช่วงระหว่าง .441 ถึง .691 และ มาตรการวัดสุขภาวะย่อยด้านความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life scale: SWLS) จำนวน 5 ข้อ มีค่า CITC ในช่วงระหว่าง .440 - .684

4.4 จากนั้นนำมาวิเคราะห์เพิ่มเติมความตรงตามภาวะสันนิษฐาน (construct validity) ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis: CFA) โดยในขั้นต้นการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Hair et al., 2010) ผลการ

วิเคราะห์เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตองค์ประกอบด้านสุขภาวะ 3 ตัวแปร จำนวน 3 คู่ (ตารางที่ 3) มีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ตัวแปรทั้ง 3 คู่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดมีค่าเท่ากับ .584 เป็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสุขภาวะด้านความงอกงามกับด้านความพึงพอใจในชีวิต และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุด มีค่าเท่ากับ .625 เป็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสุขภาวะด้านประสบการณ์ความรู้สึทางบวกและลบกับด้านความพึงพอใจในชีวิต

ค่า Bartlett's test of Sphericity Chi-Square มีค่าเท่ากับ 2,149.534, $df = 300$, $p < .001$ ซึ่งแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ค่าดัชนีรวม Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .878 แสดงว่า เมทริกซ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตได้ของสุขภาวะไม่ใช่เมทริกซ์เอกลักษณะ และมีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรมากพอที่จะนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบได้

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันครั้งที่ 1 พบว่า ตัวแปรแฝง 1 ตัวแปร และ 25 ตัวแปรสังเกต ซึ่งค่า Factor loading ของตัวแปรสังเกตข้อกระทบประสบการณ์ความรู้สึทางบวกและลบข้อที่ 10 “ฉันรู้สึกโกรธ” ซึ่งมีค่า Factor loading ของตัวแปรสังเกตข้อกระทบประสบการณ์ความรู้สึทางบวกและลบข้อที่ 10 ที่ไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรแฝง จึงตัดตัวแปรสังเกตข้อกระทบ 1 ข้อ คือ ข้อกระทบประสบการณ์ความรู้สึทางบวกและลบข้อที่ 10 ออกไป ทำให้ในขั้นนี้มาตรฐานสุขภาวะเหลือตัวแปรสังเกตข้อกระทบด้านประสบการณ์ความรู้สึทางบวกและลบจำนวน 11 ข้อ จากตัวแปรสังเกตข้อกระทบด้านประสบการณ์ความรู้สึทางบวกและลบฉบับเต็ม 12 ข้อ ทำให้มาตรฐานสุขภาวะเหลือตัวแปรสังเกตข้อกระทบทั้งหมด 24 ข้อ ประกอบด้วย ตัวแปรสังเกตข้อกระทบด้านประสบการณ์ความรู้สึทางบวกและลบ, ด้านความงอกงาม และด้านความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 11, 8 และ 5 ข้อ ตามลำดับ ฉะนั้นในขั้นนี้จึงเหลือตัวแปรสังเกตข้อกระทบทั้งหมด 24 ข้อในมาตรฐานสุขภาวะ ซึ่งมีค่า Factor loading ของตัวแปรสังเกตข้อกระทบทั้งหมด 24 ตัวที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรแฝงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

จากนั้นนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันครั้งที่ 2 คำนวณค่า Factor loading ของ 1 ตัวแปรแฝง และ 24 ตัวแปรสังเกต พบว่า ตัวแปรสังเกตทั้ง 24 ตัวมีค่า Factor loading ของตัวแปรสังเกตทุกตัวมีความสัมพันธ์กับตัวแปรแฝงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) โดยมีค่า Factor loading อยู่ระหว่าง .441 ถึง .822 (ตารางที่ 4) และพบว่า โมเดลการวัดสุขภาวะนี้มีความ

สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ ($\chi^2 = 598.399$, $df = 237$, $\chi^2/df = 2.525$, $p < .001$, CFI = .818, TLI = .788, RMSEA = .113, SRMR = .087, $N = 119$)

4.5 นำตัวแปรสังเกตข้อกระทงของมาตรวัดสุขภาวะในขั้นนี้ที่เหลือ จำนวนทั้งสิ้น 24 ข้อ ซึ่งมี 3 ตัวแปรแฝง มาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงของแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่น ๆ ที่เหลือทั้งหมด (CITC) ซึ่งมาตรวัดสุขภาวะ จำนวน 24 ข้อ มีค่า CITC ในช่วงระหว่าง .442 ถึง .775 โดยมาตรวัดสุขภาวะ แบ่งเป็นองค์ประกอบ 3 มาตรวัดย่อย ได้แก่ (1) มาตรวัดสุขภาวะย่อยด้านประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ (Scale of positive and negative experience: SPANE) จำนวน 11 ข้อ มีค่า CITC ในช่วงระหว่าง .472 ถึง .775 (2) มาตรวัดสุขภาวะย่อยด้านความงอกงาม (Flourishing scale) จำนวน 8 ข้อ มีค่า CITC ในช่วงระหว่าง .442 ถึง .693 และ (3) มาตรวัดสุขภาวะย่อยด้านความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life scale: SWLS) จำนวน 5 ข้อ มีค่า CITC ในช่วงระหว่าง .448 ถึง .690

ผลการทดสอบค่า CITC ทำให้มีค่าความเที่ยงของมาตรวัดสุขภาวะ ด้วยการหาความสอดคล้องภายในจากข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ของมาตรวัดสุขภาวะ มีค่าเท่ากับ .943 โดยมาตรวัดสุขภาวะ แบ่งเป็นองค์ประกอบ 3 มาตรวัดย่อย ได้แก่ (1) มาตรวัดสุขภาวะย่อยด้านประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ (Scale of positive and negative experience: SPANE) จำนวน 11 ข้อ มีค่าความเที่ยง เท่ากับ .920 (2) มาตรวัดสุขภาวะย่อยด้านความงอกงาม (Flourishing scale) จำนวน 8 ข้อ มีค่าความเที่ยง เท่ากับ .893 และ (3) มาตรวัดสุขภาวะย่อยด้านความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life scale: SWLS) จำนวน 5 ข้อ มีค่าความเที่ยง เท่ากับ .861

4.6 นำข้อกระทง 24 ข้อของมาตรวัดสุขภาวะ เพื่อนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

ส่วนที่ 5 แบบมาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (Social connectedness scale)

เนื่องจากการสำรวจของ UNICEF (United Nations Children's Fund, 2020) เกี่ยวกับในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID 19 ซึ่งมีมาตรการใช้หน้ากากอนามัยปิดจมูกและปาก (mask) และการเว้นระยะห่างทางกายภาพ พบว่า 8 ใน 10 ของวัยรุ่นไทย รายงานว่า พวกเขากังวลเกี่ยวกับ การระบาดของไวรัสว่า จะส่งผลกระทบต่อรายได้ครอบครัวที่ลดลง จากการที่ผู้ปกครองอาจไม่สามารถดำเนินกิจการธุรกิจ การค้า หรือ การถูกเลิกจ้างงาน และมากกว่าครึ่งของ

เยาวชนไทยกังวลเกี่ยวกับ การเรียน การสอบ และแผนการว่าจ้างงานในอนาคต ซึ่งสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ระลอกใหม่ และมาตรการทางสังคมดังกล่าวยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่องจนปัจจุบัน เป็นผลให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ (New normal way of life) ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness) ที่ลดน้อยลง อันจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ (well-being) ของวัยรุ่นที่ลดลงด้วย โดยความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมีอิทธิพลขนาดสูงทางบวกต่อสุขภาพทางกายและใจ (Kleynshteyn, 2013; Lee et al., 2002; Lee & Robbins, 1995; Williams & Galliher, 2006) ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงนำตัวแปรความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมาศึกษาเป็นตัวแปรทำนายในโมเดลสมมุติฐานของงานวิจัยเพื่อทำนายสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

แบบวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (Social connectedness scale) ของ Lee และ Robbins (1995) ซึ่งวัดการรับรู้ถึงความต้องการหรือความรู้สึกเป็นเจ้าของหรือมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดผูกพันเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นรอบข้างในสังคม และเป็นสมาชิกส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน และ กลุ่มชุมชน หรือสังคม [need for and sense of belongingness and interpersonal closeness between an individual and social world (e.g., family, friends, peers, society)] ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม ประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ ได้แก่ ความรู้สึกเกี่ยวพันเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นในสังคม ความสัมพันธ์มิตรภาพกับเพื่อน และความผูกพันกับบุคคลอื่นในสังคม มีจำนวนข้อคำถาม 8 ข้อ เป็นข้อความเชิงลบทั้งหมด คือ

(1) ลักษณะความรู้สึกเกี่ยวพันเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นในสังคม (connectedness) (เช่น ฉันรู้สึกตัดขาดจากโลกภายนอก, ฉันรู้สึกห่างไกลจากผู้อื่น, ฉันไม่รู้สึกเชื่อมโยงกับใครเลย และ ฉันรู้สึกว่าฉันสูญเสียการติดต่อเชื่อมโยงกับสังคม) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 3, 5 และ 6

(2) ลักษณะความสัมพันธ์มิตรภาพกับเพื่อน (companionship) (เช่น แม้ว่าคนรอบตัวที่ฉันรู้จัก ฉันกลับไม่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของพวกเขาหรือกลุ่มสังคมเท่าไร) จำนวน 1 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2

(3) ลักษณะความผูกพันกับบุคคลอื่นในสังคม (affiliation) (เช่น ฉันไม่รู้สึกถึงความเป็นมิตรและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับเพื่อนของฉัน, แม้แต่ในหมู่เพื่อนฝูง ฉันก็ไม่รู้สึกถึงความเป็นที่เพื่อน้องกัน, และ ฉันไม่รู้สึกว่าตัวเองได้มีส่วนร่วมหรือได้เป็นส่วนหนึ่งกับใครหรือกลุ่มใดเลย) จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4, 7 และ 8

ลักษณะคำตอบเป็นมาตราการประมาณค่า (Likert scale) แบ่งเป็น 7 ระดับ ให้ผู้ร่วมวิจัยเลือกตอบ คือ 1 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 2 = เห็นด้วยปานกลาง, 3 = เห็นด้วยเล็กน้อย, 4 = มีความเห็นเป็นกลาง หรือเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน 5 = ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย, 6 = ไม่เห็นด้วยน้อยปานกลาง, 7 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ค่าพิสัยของคะแนนรวมที่เป็นไปได้ตั้งแต่ 8 – 56 คะแนน คะแนนความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมาก หมายถึง บุคคลรับรู้ถึงความรู้สึกเชื่อมโยงสัมพันธ์กับสังคมในระดับมาก

ขั้นตอนการพัฒนามาตรแบบวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม

5.1. ผู้วิจัยแปลเครื่องมือวิจัย มาตราวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (Social connectedness scale) ของ Lee และ Robbins (1995) จำนวน 8 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราการประมาณค่า 7 ระดับ โดยที่ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และ 7 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง และให้ผู้ทรงคุณวุฒิอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จำนวน 2 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษและไทย ได้ตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสมเชิงภาษาในการแปลเนื้อหาของมาตราวัดจากภาษาอังกฤษเป็นไทย

5.2 นำข้อกระทงของมาตราวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมฉบับภาษาไทย ไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริงที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้และไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างจริงสำหรับทดลองใช้ในการพัฒนามาตรทั้งสิ้น จำนวน 119 คน โดยใช้แบบสอบถามแบบกระดาษ

5.3 นำมาตราวัดที่เก็บข้อมูลได้ มาคัดเลือกข้อกระทง โดยคัดเลือกข้อกระทงด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่น ๆ ที่เหลือในมาตราวัด (Corrected Item-Total Correlation: CITC) ข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกพิจารณาจากค่า CITC สูงกว่าค่าวิกฤต r หรือ ค่า critical r ($df = 117, p < .05$, หนึ่งหาง) = .153 มาตราวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม ทั้งฉบับ จำนวน 8 ข้อ มีค่า CITC ในช่วงระหว่าง .647 - .827 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .922 (ตารางที่ 2)

5.4 จากนั้นนำมาวิเคราะห์เพิ่มเติมความตรงตามภาวะสันนิษฐาน (construct validity) ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis; CFA) โดยในขั้นต้นการ

ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Hair et al., 2010) ผลการวิเคราะห์เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตข้อกระทงทั้ง 8 ข้อของมาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมีค่า Bartlett's test of Sphericity Chi-Square มีค่าเท่ากับ 669.154, $df = 28$, $p < .001$ ซึ่งแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ค่าดัชนีรวม Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .860 แสดงว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตได้ของความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมในภาพรวมไม่ใช่เมทริกซ์เอกลักษณะ และมีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรมากพอที่จะนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบได้

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่า ตัวแปรแฝง 1 ตัวแปร และ 8 ตัวแปรสังเกต ซึ่งมีค่า Factor loading ของตัวแปรสังเกตทุกตัวมีความสัมพันธ์กับตัวแปรแฝงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) โดยมีค่า Factor loading อยู่ระหว่าง .565 ถึง .874 (ตารางที่ 4) และพบว่า โมเดลการวัดนี้มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ ($\chi^2 = 12.526$, $df = 13$, $\chi^2/df = .964$, $p = .485$, CFI = 1.000, TLI = 1.002, RMSEA = .000, SRMR = .022, $N = 119$)

5.5 นำข้อกระทง 8 ข้อของมาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม เพื่อนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

ตารางที่ 2

ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (Corrected Item-Total Correlation : CITC)
ในมาตรวัด ($N = 119$)

มาตร	ด้าน	ข้อ ที่	CITC ครั้ง ที่ 1	CITC ครั้ง ที่ 2	CITC ครั้ง ที่ 3
มาตรการ สนับสนุนทาง สังคม			(15 ข้อ)	-	-
	การได้รับความรักใคร่ ผูกพัน		(3 ข้อ)	-	-
		1	.639	-	-
		11	.555	-	-
		13	.664	-	-
	α		.703	-	-
	การยอมรับและมีคุณค่า ในตนเอง		(4 ข้อ)	-	-
		3	.685	-	-
		4	.767	-	-
		6	.748	-	-
		12	.629	-	-
	α		.820	-	-
	การได้เป็นส่วนหนึ่งของ สังคม		(4 ข้อ)	-	-
		2	.755	-	-
		5	.754	-	-
		8	.738	-	-
		14	.668	-	-
	α		.830	-	-
	การเอื้อประโยชน์หรือ ช่วยเหลือผู้อื่น		(2 ข้อ)	-	-
		9	.614	-	-
		15	.640	-	-
	α		.552	-	-

ตารางที่ 2 (ต่อ)

มาตร	ด้าน	ข้อที่	CITCครั้งที่	CITCครั้งที่	CITCครั้งที่
			1	2	3
มาตรการสนับสนุน			(15 ข้อ)	-	-
ทางสังคม (ต่อ)					
	การได้รับความ		(2 ข้อ)	-	-
	ช่วยเหลือและ				
	คำแนะนำ				
		7	.753	-	-
		10	.582	-	-
		α	.659	-	-
	α มาตรการสนับสนุนทางสังคม		.935	-	-
	รวม (15ข้อ)				
มาตรการวิธีการ			(14 ข้อ)	(12 ข้อ)	(11 ข้อ)
จัดการปัญหาเชิงรุก					
		1	.539	.537	.536
		2	-.191	-.227	-
		3	.568	.595	.623
		4	.676	.718	.721
		5	.614	.631	.632
		6	.787	.799	.808
		7	.656	.709	.728
		8	.606	.597	.617
		9	.112	-	-
		10	.368	.413	.414
		11	.559	.575	-
		12	.713	.725	.730
		13	.677	.712	.729
		14	.231	-	-
	α มาตรการวิธีจัดการปัญหาเชิง		.848	.867	.903
	รุกรวม				

ตารางที่ 2 (ต่อ)

มาตร	ด้าน	ข้อที่	CITCครั้งที่	CITCครั้งที่	CITCครั้งที่
			1	2	3
มาตรสุขภาวะ			(25 ข้อ)	(24 ข้อ)	-
	ด้านประสบการณ์ทางบวกและลบ		(12 ข้อ)	(11 ข้อ)	-
		AF1	.732	.742	-
		AF2	.549	.541	-
		AF3	.653	.648	-
		AF4	.522	.510	-
		AF5	.718	.720	-
		AF6	.572	.557	-
		AF7	.689	.694	-
		AF8	.694	.684	-
		AF9	.742	.750	-
		AF10	.200	-	-
		AF11	.766	.775	-
		AF12	.489	.472	-
	α		.912	.920	-
	ด้านความงอกงาม		(8 ข้อ)	(8 ข้อ)	-
		FL1	.679	.681	-
		FL2	.691	.693	-
		FL3	.671	.669	-
		FL4	.441	.442	-
		FL5	.545	.538	-
		FL6	.666	.670	-
		FL7	.557	.561	-
		FL8	.534	.534	-
	α		.893	.893	-
	ด้านความพึงพอใจในชีวิต		(5 ข้อ)	(5 ข้อ)	-
		LS1	.684	.684	-
		LS2	.658	.665	-
		LS3	.680	.690	-

ตารางที่ 2 (ต่อ)

มาตร	ด้าน	ข้อ ที่	CITCครั้งที่ 1	CITCครั้งที่ 2	CITCครั้งที่ 3
มาตรสุขภาวะ (ต่อ)			(25 ข้อ)	(24 ข้อ)	-
	ด้านความพึงพอใจในชีวิต (ต่อ)		(5 ข้อ)	(5 ข้อ)	-
		LS4	.564	.572	-
		LS5	.440	.448	-
	α		.861	.861	-
	α มาตรวัดสุขภาวะรวม		.941	.943	-
มาตรความรู้สึก เชื่อมโยงทางสังคม			(8 ข้อ)	-	-
		1	.647	-	-
		2	.711	-	-
		3	.736	-	-
		4	.791	-	-
		5	.827	-	-
		6	.746	-	-
		7	.739	-	-
		8	.703	-	-
	α มาตรความรู้สึกเชื่อมโยงทาง สังคมรวม (8 ข้อ)		.922	-	-

หมายเหตุ. ค่าวิกฤต r ($df = 117, p < .05$, หนึ่งทาง) = .153

CITC ครั้งที่ 1 คือ ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ก่อนการวิเคราะห์องค์ประกอบ

CITC ครั้งที่ 2 คือ ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ หลังการวิเคราะห์องค์ประกอบครั้งที่ 1

CITC ครั้งที่ 3 คือ ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ หลังการวิเคราะห์องค์ประกอบครั้งที่ 2

ตารางที่ 3

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสหสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ของโมเดลกลุ่มตัวอย่าง
นักเรียนมัธยมปลาย ($N = 119$)

ตัวแปร สังเกต	AF	FL	LS	PC	Attach	Worth	Inte	Nurtur	Assist	SC
AF	(.920)									
FL	.622***	(.893)								
LS	.625***	.584***	(.861)							
PC	.494***	.573***	.377***	(.903)						
Attach	.405***	.435***	.459***	.333***	(.703)					
Worth	.505***	.512***	.511***	.403***	.733***	(.820)				
Inte	.508***	.468***	.516***	.372***	.770***	.848***	(.830)			
Nutur	.467***	.433***	.387***	.488***	.564***	.733***	.748***	(.552)		
Assist	.413***	.388***	.436***	.227**	.619***	.724***	.737***	.671***	(.659)	
SC	.528***	.379***	.439***	.179***	.443***	.467***	.529***	.335***	.394***	(.922)
Mean	4.513	4.949	4.281	4.492	5.207	4.613	5.210	4.794	5.223	5.434
SD	1.112	1.093	1.365	1.055	1.313	1.220	1.239	1.219	1.324	1.265

หมายเหตุ. ** $p < .01$, หนึ่งทาง, *** $p < .001$, หนึ่งทาง, ค่า () เป็นค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา
ของครอนบาค

AF แทน ประสบการณ์อารมณ์ทางบวกและทางลบ, FL แทน ความมองงาม, LS แทน ความพึง
พอใจในชีวิต, PC แทน กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก, Attach แทน การสนับสนุนสังคมด้านการ
ได้รับความรักใคร่ผูกพัน (attachment/intimacy), Worth แทน การสนับสนุนสังคมด้านการได้รับ
การยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง (reassurance of worth), Inte แทน การสนับสนุนทางสังคม
ด้านการได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม (social integration), Nurtur แทน การสนับสนุนทางสังคมด้าน
การได้เอื้อประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่น (opportunity of nurturance), Assist แทน การ
สนับสนุนทางสังคมด้านการได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำต่าง ๆ (assistance), SC แทน
ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม

ตารางที่ 4

ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของข้อกระทง (factor loadings) ต่อมาตรวัด หลังจากการทำวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ($N = 119$)

มาตร	องค์ประกอบด้าน	ข้อ ที่	วิเคราะห์ค่า factor loadings ครึ่ง 1	วิเคราะห์ค่า factor loadings ครึ่ง 2	วิเคราะห์ค่า factor loadings ครึ่ง 3
มาตรการสนับสนุน			(15 ข้อ)	-	-
ทางสังคม					
	ด้านการได้รับความรักใคร่ ผูกพัน		(3 ข้อ)	-	-
		1	.677***	-	-
		11	.575***	-	-
		13	.647***	-	-
	ด้านการยอมรับและมีคุณค่าใน ตนเอง		(4 ข้อ)	-	-
		3	.714***	-	-
		4	.803***	-	-
		6	.779***	-	-
		12	.614***	-	-
	ด้านการได้เป็นส่วนหนึ่งของ สังคม		(4 ข้อ)	-	-
		2	.782***	-	-
		5	.786***	-	-
		8	.750***	-	-
		14	.678***	-	-
	ด้านการเอื้อประโยชน์หรือ ช่วยเหลือผู้อื่น		(2 ข้อ)	-	-
		9	.630***	-	-
		15	.647***	-	-
	ด้านการได้รับความช่วยเหลือ หรือคำแนะนำ		(2 ข้อ)	-	-
		7	.765***	-	-

ตารางที่ 4 (ต่อ)

มาตร	องค์ประกอบด้าน	ข้อ ที่	วิเคราะห์ค่า factor loadings ครึ่ง 1	วิเคราะห์ค่า factor loadings ครึ่ง 2	วิเคราะห์ค่า factor loadings ครึ่ง 3
มาตรการสนับสนุน ทางสังคม (ต่อ)			(15 ข้อ)	-	-
	ด้านการได้รับความช่วยเหลือ หรือคำแนะนำ (ต่อ)		(2 ข้อ)	-	-
		10	.577***	-	-
มาตรการวิธีการ จัดการปัญหาเชิง รุก			(14 ข้อ)	(12 ข้อ)	(11 ข้อ)
		1	.555***	.553***	.554***
		2	-.232*	-.234**	-
		3	.633***	.634***	.632***
		4	.732***	.734***	.735***
		5	.651***	.651***	.652***
		6	.867***	.864***	.865***
		7	.747***	.747***	.745***
		8	.675***	.674***	.673***
		9		-	-
		10	.432***	.434***	.435***
		11	.580***	.582***	.583***
		12	.784***	.785***	.785***
		13	.808***	.809***	.808***
		14	.180	-	-
มาตรสุขภาวะ			(25 ข้อ)	(24 ข้อ)	-
	ด้านประสบการณ์ทางบวกและ ลบ		(12 ข้อ)	(11 ข้อ)	-
		1	.801***	.798***	-
		2	.548***	.529***	-
		3	.722***	.714***	-

ตารางที่ 4 (ต่อ)

มาตร	องค์ประกอบด้าน	ข้อ ที่	วิเคราะห์ค่า	วิเคราะห์ค่า	วิเคราะห์ค่า
			factor	factor	factor
			loadings ครึ่ง 1	loadings ครึ่ง 2	loadings ครึ่ง 3
มาตรสุขภาพ (ต่อ)			(25 ข้อ)	(24 ข้อ)	-
	ด้านประสบการณ์ทางบวกและ ลบ (ต่อ)		(12 ข้อ)	(11 ข้อ)	-
		4	.494***	.480***	-
		5	.770***	.764***	-
		6	.554***	.530***	-
		7	.746***	.740***	-
		8	.671***	.656***	-
		9	.799***	.794***	-
		10	.153	-	-
		11	.823***	.822***	-
		12	.467***	.446***	-
	ด้านความงอกงาม		(8 ข้อ)	(8 ข้อ)	-
		1	.709***	.709***	-
		2	.726***	.723***	-
		3	.672***	.684***	-
		4	.426***	.466***	-
		5	.522***	.537***	-
		6	.678***	.687***	-
		7	.551***	.561***	-
		8	.497***	.516***	-
	ด้านความพึงพอใจในชีวิต		(5 ข้อ)	(5 ข้อ)	-
		1	.681***	.670***	-
		2	.652***	.656***	-
		3	.665***	.670***	-
		4	.542***	.568***	-
		5	.440***	.441***	-

ตารางที่ 4 (ต่อ)

มาตร	องค์ประกอบด้าน	ข้อ ที่	วิเคราะห์ค่า	วิเคราะห์ค่า	วิเคราะห์ค่า
			factor	factor	factor
			loadings ครึ่ง	loadings ครึ่ง	loadings ครึ่ง
			1	2	3
มาตรความรู้สึกล			(8 ข้อ)	-	-
เชื่อมโยงทางสังคม		1	.565***	-	-
		2	.694***	-	-
		3	.715***	-	-
		4	.869***	-	-
		5	.874***	-	-
		6	.814***	-	-
		7	.806***	-	-
		8	.725***	-	-

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

ตัวแปรควบคุม

ในขั้นต้น ผู้วิจัยเก็บข้อมูลตัวแปรส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 6 ตัวแปร ประกอบไปด้วย เพศ รายได้ส่วนตัวที่ได้รับต่อวัน ความเพียงพอในค่าใช้จ่ายที่ได้รับ เกรดเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสถานภาพสมรสของบิดามารดา จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า เพศหญิงมีสุขภาวะต่ำกว่าเพศชาย รายได้ส่วนตัวที่ได้รับต่อวัน ความเพียงพอในค่าใช้จ่ายที่ได้รับ และเกรดเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน น่าจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะ ส่วนนักเรียนนักศึกษาที่สถานภาพสมรสของบิดามารดาแบบอยู่ด้วยกัน น่าจะมีสุขภาวะหรือความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านักเรียนนักศึกษาที่สถานภาพสมรสของบิดามารดาแบบหย่าร้างหรือแยกกันอยู่ และแบบบิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม (ชนิดา มัททวงกูร, 2547; ชลชื่น แสนใจกล้า, 2552) ผู้วิจัยเก็บข้อมูลตัวแปรเหล่านี้เพื่อมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ถ้ามีนัยสำคัญทางสถิติ จึงนำไปทดสอบวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อตรวจสอบว่าอิทธิพลของเพศ รายได้ส่วนตัวที่ได้รับต่อวัน ความเพียงพอในค่าใช้จ่ายที่ได้รับ เกรดเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ สถานภาพสมรสของบิดามารดา มีผลต่อสุขภาวะหรือไม่อย่างไร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ มีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีแบบต่อหน้า โดยการประสานงานขอ อนุเคราะห์ทางโรงเรียนในการเก็บข้อมูลตามแบบสอบถามการวิจัย กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยม ปลายที่เรียนในโรงเรียน จำนวน 2 ครั้ง คือ

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งที่ 1 ในขั้นพัฒนามาตร ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาตรวัดทั้ง 4 มาตรวัด (ได้แก่ มาตรวัดการสนับสนุนทางสังคม มาตรวัดกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก มาตรวัดสุขภาพ และมาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม) ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จำนวน 2 ท่านไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขต กรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 119 คน ในช่วงระหว่าง 17 สิงหาคม – 11 กันยายน 2563 เพื่อทดสอบความเข้าใจในภาษาที่ใช้ ความเข้าใจในการตอบแบบสอบถาม ตรวจสอบความชัดเจนของข้อความถาม และความสะดวกในการนำเครื่องมือไปใช้ โดยพิจารณาจากคำตอบของกลุ่มตัวอย่าง นำมาวิเคราะห์ตรวจสอบความเที่ยง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อความถามแต่ละข้อ กับคะแนนรวมของข้อกระทงที่เหลือในมาตรวัด (Corrected Item – Total Correlation: CITC) คัดเลือกข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์พิจารณาจาก ค่า CITC สูงกว่าค่า r วิกฤต หรือ critical r ($df = 117, p < .05$, หนึ่งหาง) = .153 และค่าความเที่ยง Cronbach's alpha coefficient นอกจากนั้นจะนำมาตราแบบวัดทั้ง 4 มาตรไปวิเคราะห์ความตรงตามภาวะสันนิษฐาน (construct validity) ด้วยวิธีการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis; CFA)

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งที่ 2 ในขั้นเก็บรวบรวมข้อมูลจริงที่ใช้ในการวิจัย มีจุดมุ่งหมายเพื่อวิเคราะห์ข้อมูล ทดสอบสมมติฐานที่กำหนดไว้ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอน ปลาย โรงเรียนสหศึกษา 12 โรงเรียน ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยเสนอโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (Institutional Review Board: IRB) กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้รับผลการพิจารณาอนุมัติเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนที่อายุต่ำกว่า 18 ปี รวมทั้งทำหนังสือจากคณะ จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อเสนอเรื่องขออนุเคราะห์ในการเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลใน

โรงเรียน ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองไปยังโรงเรียนที่เป็นตัวอย่างวิจัย โดยดำเนินการเก็บข้อมูลในช่วงเดือน ธันวาคม พ.ศ.2563 ด้วยวิธีแบบสอบถามกระดาษ จำนวน 9 โรงเรียน ถึงเดือนมกราคม พ.ศ.2564 ซึ่งเป็นช่วงที่ทางโรงเรียนจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ให้นักเรียนเรียนที่บ้าน เนื่องจากเป็นช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ระลอกใหม่ จึงเปลี่ยนวิธีเก็บข้อมูลเป็นการตอบแบบสอบถามแบบออนไลน์ จำนวน 3 โรงเรียน ผู้วิจัยได้ดำเนินการติดต่อโรงเรียนที่เป็นตัวอย่างวิจัย เพื่อชี้แจงไว้ล่วงหน้าเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย อธิบายลักษณะของแบบสอบถามที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล สิทธิในการตอบแบบสอบถามตามความสมัครใจของนักเรียน การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย หากนักเรียนยินยอมที่จะร่วมการวิจัย ขอให้นักเรียนและผู้ปกครองลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย แล้วส่งแบบสอบถามที่ตอบเสร็จแล้วกลับคืนให้อาจารย์แนะแนวหรืออาจารย์ประจำระดับชั้นที่เป็นผู้ประสานงานในวันต่อมา เพื่อส่งต่อให้ผู้วิจัยต่อไป จากนั้นขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์ผู้ประสานงานของโรงเรียน เพื่อกระจายแบบสอบถามไปยังนักเรียน โดยมีการติดต่อสอบถามความคืบหน้าในการดำเนินการเป็นระยะ ๆ พร้อมทั้งมีการกำหนดวันและเวลาในการรับแบบสอบถามคืน จำนวนแบบสอบถามที่ได้รับคืนกลับมามีจำนวนทั้งสิ้น 1,191 ชุด จากนั้นได้ทำการคัดแบบสอบถามที่มีการตอบแบบไม่ใส่ใจหรือตอบแบบสอบถามในทิศทางเดียวกันทั้งหมดหรือทิ้งดิ่งจำนวน 5 ชุด และตอบแบบสอบถามที่ไม่ครบถ้วนออกอีก 11 ชุด รวมคัดแบบสอบถามออก 16 ชุด คงเหลือแบบสอบถามที่สมบูรณ์ทั้งสิ้น 1,175 ชุด (ตารางที่ 1) ซึ่งจากนั้นผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยตัดข้อมูลแบบสอบถามที่เข้าเกณฑ์มีค่าสุดโต่ง (Multivariate outlier) จากผลการทดสอบสถิติวิธี Mahalanobis Distance ออกจำนวน 7 ชุด เหลือแบบสอบถามสมบูรณ์ที่นำไปใช้วิเคราะห์โมเดลสมการเชิงโครงสร้าง (Structural Equation Modelling: SEM) และทดสอบสมมติฐานการวิจัยจำนวนทั้งสิ้น 1,168 ชุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยมีแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูลและใช้ค่าสถิติต่าง ๆ แบ่งเป็นขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 การเตรียมข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทั้งหมดที่ได้ให้ผู้ร่วมวิจัยทำมาตรวจสอบจำนวนและความครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบสอบถาม รวมถึงมีการทดสอบการกระจายแบบปกติ (normality test) ตรวจสอบข้อมูลสุดโต่งหลายตัวแปร (multivariate outliers) และข้อมูลสูญหาย (missing data) เพื่อตัดข้อมูลแล้วจึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์ในขั้นตอนต่อไป

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้ทราบลักษณะการแจกแจงของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติบรรยายได้แก่ การแจกแจงความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) และค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient) รวมถึงข้อมูลเบื้องต้นต่าง ๆ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

ตอนที่ 3 การทดสอบสมมติฐาน

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติแบบการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (SEM) ด้วยโปรแกรม MPLUS เพื่อหาอิทธิพลทางตรง (direct effect) อิทธิพลส่งผ่าน (mediating effect) และอิทธิพลทางอ้อม (indirect effect) ด้วยวิธีการ Bootstrapping technique (Resampling technique)



บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยนี้ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น (Descriptive statistics) การทดสอบโมเดลสมการเชิงโครงสร้าง และการทดสอบสมมุติฐาน

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย

Attach	แทน การสนับสนุนทางสังคมด้านการได้รับความรักใคร่ผูกพัน (attachment/intimacy)
Worth	แทน การสนับสนุนทางสังคมด้านการได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง (reassurance of worth)
Inte	แทน การสนับสนุนทางสังคมด้านการได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม (social integration)
Nurtur	แทน การสนับสนุนทางสังคมด้านการได้เอื้อประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่น (opportunity of nurturance)
Assist	แทน การสนับสนุนทางสังคมด้านการได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำต่าง ๆ (assistance)
SS	แทน การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)
PC	แทน กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping)
AF	แทน ประสบการณ์อารมณ์ทางบวกและทางลบ (Affect)
FL	แทน ความงอกงาม (Flourishing)
LS	แทน ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction)
WB	แทน สุขภาวะ (Well-Being)
SC	แทน ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (Social Connectedness)

สัญลักษณ์ทางสถิติ

M	แทน ค่ามัชฌิมเลขคณิต (mean)
SD	แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
Min	แทน ค่าต่ำสุด (Minimum)
Max	แทน ค่าสูงสุด (Maximum)

Skewness	แทน	ค่าความเบ้ (Skewness)
Kurtosis	แทน	ค่าความโด่ง (Kurtosis)
χ^2	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square)
R^2	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย
r	แทน	ค่าความสัมพันธ์ (Pearson's correlation coefficient)
b	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรทำนายของสมการทำนายในรูปคะแนนดิบ
β	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรทำนายของสมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน
SE	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (standard error of the mean)
df	แทน	ค่าองศาอิสระ (degree of freedom)
p	แทน	ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-value or calculated probability)
RMSEA	แทน	ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความแตกต่างโดยประมาณ Root Mean Square Error of Approximating)
CFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)
TLI	แทน	ค่าดัชนี (Tucker-Lewis Index)
SRMR	แทน	ค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือในรูปคะแนน (standardized root mean square residual)

การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้วิจัยทำความสะอาดข้อมูลด้วยการทดสอบข้อมูลสุดโด่งแบบหลายตัวแปร (Multivariate outlier) ด้วยสถิติวิธีวิเคราะห์ Mahalanobis Distance โดยข้อมูลชุดใดที่มีค่าเกินกว่า $\chi^2(4) = 18.467$ ที่ระดับนัยสำคัญ $p < .001$ ถือเป็นค่าสุดโด่ง พบว่า มีข้อมูลแบบสอบถามที่มีค่าสุดโด่ง และจำเป็นต้องคัดออก จำนวน 7 ชุด คงเหลือชุดข้อมูลแบบสอบถามที่สมบูรณ์ทั้งหมดจำนวน 1,168 ชุด ที่จะนำไปทดสอบโมเดลสมการเชิงโครงสร้างและทดสอบสมมุติฐานในขั้นต่อไป

ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของผู้ร่วมการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยนี้มีจำนวน 1,168 คน กลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งเพศชายและหญิง มีอายุอยู่ในช่วง 14 – 20 ปี อายุเฉลี่ย 16.60 ปี เป็นเพศชายร้อยละ 36.2 ส่วนเพศหญิงร้อยละ 63.8 เรียนระดับชั้น ม. 4 , ม. 5 และ ม. 6 ร้อยละ 35.7, 29.5 และ 34.8 ตามลำดับ เรียนแผนการเรียนวิทย์-คณิตมากที่สุด ร้อยละ 47.2 รองลงมา ศิลป์-ภาษา ศิลป์-คำนวณ

และแผนการเรียนอื่น ๆ (ได้แก่ ศิลป์-สังคม ศิลป์-พลศึกษา ศิลป์-ธุรกิจ, วิทยุ-เทคโนโลยี เป็นต้น) ร้อยละ 25.3, 19.9 และ 7.6 ตามลำดับ ระดับผลการเรียนเกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) ส่วนมากมีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ในช่วง 3.50 – 4.00 ร้อยละ 41.0 รองลงมา เกรดเฉลี่ยสะสมในช่วง 3.00 – 3.49 , 2.50 – 2.99 ร้อยละ 34.7 และ 16.8 ตามลำดับ

ในด้านสถานภาพสมรสของบิดามารดา ส่วนมากอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 71.1 รองลงมา แยกกันอยู่ หย่าร้าง ร้อยละ 12.9 และ 10.7 ตามลำดับ ส่วนบุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย ส่วนมากอาศัยอยู่ร่วมกับพ่อและแม่ ร้อยละ 68.7 รองลงมาอยู่กับพ่อหรือแม่คนเดียวคนหนึ่ง อยู่กับพี่น้อง และอยู่กับญาติ ร้อยละ 22.9, 18.0 และ 11.6 ตามลำดับ

ในด้านระดับรายได้ที่นักเรียนได้รับต่อวันอยู่ในช่วง 0 – 1,200 บาท ค่าเฉลี่ยรายได้ที่นักเรียนได้รับต่อวัน เท่ากับ 141.25 บาท แหล่งรายได้ที่นักเรียนได้รับ ส่วนมากมาจาก พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือญาติพี่น้อง ร้อยละ 98.5 รองลงมา นักเรียนทำงานพิเศษ ได้รับทุนการศึกษา และทุนกู้ยืมรัฐบาล ร้อยละ 11.3, 4.5 และ 1.0 ตามลำดับ ความเพียงพอของรายได้สำหรับค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่ได้รับ ส่วนมาก พอใช้และมีเงินเหลือเก็บ ร้อยละ 64.6 รองลงมา พอใช้และไม่มีเงินเหลือเก็บ ไม่พอใช้ต้องพึ่งพาผู้อื่นแต่ไม่มีหนี้สิน และไม่พอใช้และมีหนี้สิน ร้อยละ 30.6, 3.3 และ 1.5 ตามลำดับ ฐานะรายได้ครอบครัวต่อเดือน ส่วนมากมีรายได้ครอบครัวในช่วง 10,001 – 30,000 บาท ร้อยละ 43.1 รองลงมา 30,001 – 50,000 บาท และ 50,001 – 100,000 บาท ร้อยละ 23.7 และ 18.6 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5

ลักษณะทั่วไปทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง ($N = 1,168$)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ	ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ ชาย	423	36.2	ระดับผลการเรียน (ต่อ)		
หญิง	745	63.8	2.50 – 2.99	190	16.8
อายุ 14 ปี	2	0.17	3.00 – 3.49	394	34.7
15 ปี	174	14.90	3.50 – 4.00	465	41.0
16 ปี	371	31.76	สถานภาพสมรสของ		
17 ปี	377	32.28	บิดามารดา ($N= 1,167$)		
18 ปี	237	20.29	อยู่ด้วยกัน	830	71.1
19 – 20 ปี	7	0.60	แยกกันอยู่	150	12.9
Mean=16.60, $SD = 1.00$			หย่าร้าง	125	10.7
Skewness = .007			บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม	60	5.1
Kurtosis = -.749			อื่น ๆ	2	0.2
ระดับชั้นเรียน ม. 4	417	35.7	บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย		
ม. 5	344	29.5	(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ม. 6	407	34.8	- อยู่รวมกับพ่อและแม่	802	68.7
แผนการเรียน			- อยู่กับพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่ง	268	22.9
วิทย์-คณิต	551	47.2	คนหนึ่ง		
ศิลป์-คำนวณ	233	19.9	- อยู่กับพี่น้อง	210	18.0
ศิลป์-ภาษา	295	25.3	- อยู่กับญาติ	135	11.6
อื่น ๆ (ได้แก่ ศิลป์-สังคม)	89	7.6	- แยกมาอยู่หอพัก/ บ้านพักคนเดียว	19	1.6
ศิลป์-พละ, ศิลป์-ธุรกิจ เป็นต้น)			--แยกมาพักกับเพื่อน	2	0.2
ระดับผลการเรียน			--อื่น ๆ	9	0.8
(เกรดเฉลี่ยสะสม) (GPAX)					
($N = 1,134$)					
0.00 – 1.99	11	1.0			
2.00 – 2.49	74	6.5			

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ	ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อวัน			ความเพียงพอในค่าใช้จ่าย		
<i>(N = 1,147)</i>			ที่ได้รับ <i>(N = 1,166)</i>		
0 บาท	1	0.9	-ไม่พอใช้และมีหนี้สิน	18	1.5
20 - 50 บาท	13	1.13	-ไม่พอใช้ต้องพึ่งพาผู้อื่น	38	3.3
51 - 100 บาท	499	43.50	แต่ไม่มีหนี้สิน		
101 - 150 บาท	345	30.08	-พอใช้และไม่มีเงินเหลือเก็บ	357	30.6
151 - 200 บาท	218	19.01	-พอใช้และมีเงินเหลือเก็บ	753	64.6
201 - 250 บาท	27	2.35	รายได้เฉลี่ยครอบครัว		
251 - 300 บาท	20	1.74	ต่อเดือน <i>(N=1,162)</i>		
301 - 350 บาท	4	0.35	น้อยกว่า 10,000 บาท	52	4.5
351 - 400 บาท	3	0.26	10,001-20,000 บาท	255	21.9
401 - 500 บาท	12	1.06	20,001-30,000 บาท	246	21.2
501 - 600 บาท	1	0.09	30,001-40,000 บาท	147	12.7
601 - 1,000 บาท	3	0.26	40,001-50,000 บาท	128	11.0
1,001 - 1,200 บาท	1	0.09	50,001-100,000 บาท	216	18.6
Mean=141.25, <i>SD</i> = 84.28			มากกว่า 100,001 บาท	114	9.8
Skewness=.5.640			ขึ้นไป		
Kurtosis= 51.943			อื่น ๆ (รายได้ไม่แน่นอน/ ไม่ทราบ)	4	0.3
แหล่งเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับ					
<i>(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</i>					
พ่อแม่ผู้ปกครอง /ญาติพี่น้อง	1,150	98.5			
นักเรียนทำงานพิเศษ	132	11.3			
ได้รับทุนการศึกษา	52	4.5			
ทุนกู้ยืมรัฐบาล	12	1.0			
อื่น ๆ	8	0.7			

ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าความถี่ ค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรสังเกตได้ แสดงในตารางที่ 6

กลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมปลาย

โมเดลการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วยตัวแปรสังเกตได้ 10 ตัวแปร จากผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 6 พบว่า ตัวแปรสังเกตได้ของการสนับสนุนทางสังคม 5 ตัวแปร ค่าเฉลี่ยของตัวแปรด้านการสนับสนุนทางสังคมโดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยการสนับสนุนทางสังคมด้านการได้รับความรักใคร่ผูกพัน (Attach) คือ 5.611 ($SD = 1.188$) ด้านการได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง (Worth) คือ 4.841 ($SD = 1.122$) ด้านการได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Inte) คือ 5.537 ($SD = 1.038$) ด้านการได้เอื้อประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่น (Nurtur) คือ 5.031 ($SD = 1.128$) และ ด้านการได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำต่าง ๆ (Assist) คือ 5.448 ($SD = 1.207$)

ตัวแปรสังเกตได้ของกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (PC) 1 ตัวแปร ค่าเฉลี่ยของตัวแปรกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง คือ 4.755 ($SD = 1.012$)

ตัวแปรสังเกตได้ของสุขภาวะ 3 ตัวแปร ค่าเฉลี่ยของตัวแปรสุขภาวะโดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยด้านความงอกงาม (FL) คือ 5.264 ($SD = 1.041$) ด้านประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ (AF) คือ 4.710 ($SD = .913$) และ ด้านความพึงพอใจในชีวิต (LS) คือ 4.555 ($SD = 1.340$)

ตัวแปรสังเกตได้ของความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (SC) 1 ตัวแปร ค่าเฉลี่ยของความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง คือ 5.237 ($SD = 1.396$)

สำหรับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ เมื่อวิเคราะห์จากค่าสหสัมพันธ์ของตัวแปร จากตารางที่ 6 พบว่า ค่าสหสัมพันธ์ภายในตัวแปรที่สังเกตได้ทั้ง 10 ตัว มีค่าสหสัมพันธ์ภายในตัวแปรอยู่ระหว่าง .270 ถึง .717

สำหรับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรอิสระ ผู้วิจัยพบว่า ตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์กันมากที่สุด คือ การได้รับความรักใคร่ผูกพัน (Attach) และ การได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Inte) โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ที่ .668 ส่วนตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์กันน้อยที่สุด คือ การได้รับความรักใคร่ผูกพัน (Attach) และ การได้เอื้อประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่น (Nurtur) โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ที่ .557

สำหรับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม ผู้วิจัยพบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันมากที่สุด คือ การได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง (Worth) และ ความ

งอกงาม (FL) โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ที่ .654 ในขณะที่ตัวแปรอิสระกับตัวแปรตามที่มีความสัมพันธ์กันน้อยที่สุดคือ การได้เอื้อประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่น (Nurtur) และ ประสบการณ์อารมณ์ทางบวกและทางลบ (AF) โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ที่ .372

ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามด้วยกันเองนั้น พบว่า ตัวแปรความงอกงาม (FL) และความพึงพอใจในชีวิต (LS) มีค่าความสัมพันธ์กันมากที่สุด .630 รองลงมา ประสบการณ์อารมณ์ทางบวกและทางลบ (AF) และ ความพึงพอใจในชีวิต (LS) มีค่าความสัมพันธ์เท่ากับ .602 และ ประสบการณ์อารมณ์ทางบวกและทางลบ (AF) และ ความงอกงาม (FL) มีค่าความสัมพันธ์กันน้อยที่สุดเท่ากับ .573 (ตารางที่ 6)



ตารางที่ 6

ค่าสถิติพื้นฐาน และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ของโมเดลกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมปลาย
($N = 1,168$)

ตัวแปร สังเกต	AF	FL	LS	PC	Attach	Worth	Inte	Nurtur	Assist	SC
AF	(.884)									
FL	.573***	(.897)								
LS	.602***	.630***	(.876)							
PC	.361***	.594***	.377***	(.895)						
Attach	.435***	.590***	.478***	.361***	(.720)					
Worth	.421***	.654***	.472***	.484***	.595***	(.797)				
Inte	.439***	.619***	.450***	.396***	.668***	.696***	(.775)			
Nurtur	.372***	.625***	.445***	.465***	.557***	.717***	.685***	(.533)		
Assist	.386***	.533***	.447***	.352***	.597***	.574***	.669***	.564***	(.637)	
SC	.568***	.498***	.391***	.270***	.429***	.371***	.462***	.337***	.363***	(.936)
<i>M</i>	4.710	5.264	4.555	4.755	5.611	4.841	5.536	5.031	5.448	5.237
<i>SD</i>	.913	1.041	1.340	1.012	1.188	1.122	1.038	1.128	1.207	1.396
Skewness	-.017	-.567	-.364	1.024	-.963	-.502	-1.016	-.451	-.787	-.554
Kurtosis	-.020	-.225	-.422	-.284	.597	.045	1.148	-.033	.166	-.475
Min	1.73	1.75	1.00	1.64	1.00	1.25	1.00	1.00	1.00	1.00
Max	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00

หมายเหตุ. *** $p < .001$, หนึ่งหาง, ค่า () เป็นค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

AF แทน ประสบการณ์อารมณ์ทางบวกและทางลบ, FL แทน ความงอกงาม, LS แทน ความพึงพอใจในชีวิต, PC แทน กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก, Attach แทน การสนับสนุนสังคมด้านการได้รับความรักใคร่ผูกพัน (attachment/intimacy), Worth แทน การสนับสนุนสังคมด้านการได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง (reassurance of worth), Inte แทน การสนับสนุนทางสังคมด้านการได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม (social integration), Nurtur แทน การสนับสนุนทางสังคมด้านการได้เอื้อประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่น (opportunity of nurturance), Assist แทน การสนับสนุนทางสังคมด้านการได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำต่าง ๆ (assistance), SC แทน ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม

การวิเคราะห์เพิ่มเติม

การทดสอบตัวแปรข้อมูลส่วนบุคคลว่ามีอิทธิพลต่อสภาวะหรือไม่ สำหรับจะใช้เป็นตัวแปรควบคุมในโมเดลเชิงสาเหตุของสภาวะ ดังนี้

จากการวิเคราะห์ด้วยสถิติ t-test และวิเคราะห์ความแปรปรวน One-way ANOVA ($N = 1,175$) เพื่อทดสอบว่าตัวแปรข้อมูลส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับสภาวะหรือไม่ พบว่า นักเรียนที่มีปัจจัยเพศ [$t_{(1,173)} = -0.970, p > .05 ns$], แผนการเรียน [$F_{(5, 1,169)} = 2.111, p > .05 ns$], และ สถานภาพสมรสของบิดามารดา/ผู้ปกครอง [$F_{(4, 1,169)} = 1.927, p > .05 ns$] ที่แตกต่างกัน จะมีสภาวะที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05 ns$)

ส่วนนักเรียนที่มีปัจจัย ระดับชั้นเรียน [$F_{(2, 1,172)} = 7.053^{**}, p = .001$], เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) [$F_{(4, 1,136)} = 5.103^{***}, p < .001$], ความเพียงพอในค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่ได้รับ [$F_{(3, 1,169)} = 14.746^{***}, p < .001$], และ รายได้ครอบครัว [$F_{(7, 1,161)} = 3.495^{**}, p = .001$] ที่แตกต่างกัน จะมีสภาวะที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

อย่างไรก็ตาม เมื่อผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ถดถอยพหุ (Multiple regression) ($N = 1,175$) ทดสอบอิทธิพลตัวแปรข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับชั้นเรียน เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) ความเพียงพอค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่ได้รับ รายได้ครอบครัว ซึ่งได้จัดทำตัวแปรเป็นแบบ Dummy variables และ ตัวแปรรายได้ต่อวันที่นักเรียนได้รับ ที่มีต่อ สภาวะ พบว่า ตัวแปรข้อมูลส่วนบุคคล 5 ตัว ได้แก่ เพศ ระดับชั้นเรียน เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) ความเพียงพอในค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่ได้รับ รายได้ครอบครัว ไม่มีอิทธิพลต่อสภาวะ ($p > .05 ns$) ส่วนมีเพียงตัวแปรรายได้ต่อวันที่นักเรียนได้รับ มีอิทธิพลต่อสภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.000120, p < .05$)

ต่อจากนั้นทำการทดสอบข้อมูลสุดโต่งแบบหลายตัวแปร (Multivariate outlier) ด้วยวิธี Mahalanobis Distance ซึ่งใช้เกณฑ์ $\chi^2(4) = 18.467, p < .001$ สำหรับตัดค่าสุดโต่ง พบว่า ผู้วิจัยได้ตัดข้อมูลแบบสอบถามที่เข้าเกณฑ์สุดโต่งออกไปจำนวน 7 ชุด เหลือข้อมูลแบบสอบถามที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลจริง จำนวน 1,168 ชุด

จากนั้นนำข้อมูลแบบสอบถามจำนวน 1,168 ชุด มาวิเคราะห์สมการถดถอย (Regression) ($N = 1,168$) ทดสอบอิทธิพลตัวแปรรายได้ต่อวันที่นักเรียนได้รับ ที่มีต่อสภาวะ พบว่า ตัวแปรรายได้

ต่อวันที่นักเรียนได้รับ ไม่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะ ($\beta = -.022, p = .258 ns$) ฉะนั้นจึงไม่นำตัวแปรข้อมูลส่วนบุคคลมาเป็นตัวแปรควบคุมในการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุของสุขภาวะ

สรุปผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมข้างต้น ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงพิจารณาไม่นำตัวแปรข้อมูลส่วนบุคคลทั้ง 8 ตัวดังกล่าว ได้แก่ เพศ แผนการเรียน สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระดับชั้นเรียน เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) รายได้ครอบครัว ความเพียงพอในค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่ได้รับ และ รายได้ต่อวันที่นักเรียนได้รับ มาเป็นตัวแปรควบคุม (control variable) ในโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของสุขภาวะและทดสอบสมมติฐานการวิจัยครั้งนี้

การตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นในการวิเคราะห์โมเดล

ผู้วิจัยตรวจสอบว่าตัวแปรทั้งหมดในโมเดลมีการแจกแจงปกติ (Normal distribution) หรือไม่ โดยพิจารณาจากค่าความเบ้ (Skewness) และความโด่ง (Kurtosis) โดยหากมีค่าสัมบูรณ์อยู่นอกเหนือจาก -3 ถึง +3 และ -1.0 ถึง +1.0 ตามลำดับ ถือว่าข้อมูลแจกแจงไม่ปกติ (George & Mallery, 2010; Kline, 2005) ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัยนี้ทั้งหมดมีค่าความเบ้ (Skewness) ระหว่าง -2 ถึง +2 และค่าความโด่ง (Kurtosis) ระหว่าง -1.0 ถึง +1.0 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ว่า ข้อมูลมีการแจกแจงแบบโค้งปกติ (Normal univariate distribution) (ตารางที่ 6)

ส่วนพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตทุกคู่ในภาพรวมมีค่าไม่เกิน .80 (ตาราง 7) แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรสังเกตได้ทั้งหมดนั้นมีความสัมพันธ์กันไม่สูงมากนัก ไม่เกิดปัญหา Multicollinearity และตัวแปรสังเกตได้ทั้งหมดอยู่บนองค์ประกอบร่วมกัน และมีความสัมพันธ์กันอย่างเพียงพอที่จะสามารถนำไปวิเคราะห์ Confirmatory Factor Analysis ในการตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของสุขภาวะกับข้อมูลเชิงประจักษ์ได้ต่อไป (Hair et al., 2010)

ผลการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบความตรงของโมเดลเชิงสาเหตุและทดสอบสมมติฐาน

การตรวจสอบความตรงของโมเดลเชิงสาเหตุของอิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม และความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม ต่อสุขภาวะของนักเรียนมัธยมปลาย โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน จะดำเนินการวิเคราะห์ผลการประมาณค่าอิทธิพลต่าง ๆ ซึ่งประกอบไปด้วย อิทธิพลทางตรง (Direct effect) อิทธิพลทางอ้อม (Indirect effect) และอิทธิพลรวม (Total effect) ของตัวแปรทำนายที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนมัธยมปลาย

ผลการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการสนับสนุนทางสังคม และความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม ที่มีต่อสุขภาวะ โดยมีกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน (ภาพที่ 6) พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับมีข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ ดังนี้ $\chi^2 = 176.414$, $df = 29$, $\chi^2/df = 6.083$, $p < .001$, RMSEA = .066, CFI = .978, TLI = .966, SRMR = .027 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของการประมาณค่าความคลาดเคลื่อนมีค่าเข้าใกล้ 0 (RMSEA = .066) ค่าดัชนีวัดความกลมกลืนเปรียบเทียบมีค่าเข้าใกล้ 1 (CFI = .978) ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบมีค่าเข้าใกล้ 1 (TLI = .966) และค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของความแปรปรวนส่วนเหลือมีค่าเข้าใกล้ 0 (SRMR = .027)

ผลการวิเคราะห์จากโมเดลการวิจัย (ดังภาพที่ 6 และตารางที่ 7) แสดงให้เห็นว่า

การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .539$, $p < .001$) **สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1**

การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .547$, $p < .001$) **สนับสนุนกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2**

กลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .324$, $p < .001$) **สนับสนุนกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3**

ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม มีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .170$, $p < .001$) **สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4**

ในส่วนของสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 5 การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะ โดยมีกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน ที่ทดสอบอิทธิพลทางอ้อม ซึ่งในการพิจารณาก่อนจะทดสอบ ต้อง พิจารณาข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์อิทธิพลส่งผ่านเสียก่อน โดยพิจารณา 1. ตัวแปรต้น (X) ทำนายตัวแปรส่งผ่าน (M) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2. ตัวแปรส่งผ่าน (M) ทำนายตัวแปรเกณฑ์ (Y) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Lacobucci et al., 2007) ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ทดสอบจากโมเดลการวิจัยนี้ พบว่า สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางบวกต่อกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุก และ สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 กลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะ เป็นการทดสอบเบื้องต้นในการทดสอบอิทธิพล

ส่งผ่าน พบว่าเป็นไปตามข้อตกลง จึงมาพิจารณาต่อ พบว่า การสนับสนุนทางสังคม (เมื่อส่งผ่านกลวิธี การจัดการปัญหาเชิงรุก) มีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .177$, $p < .001$) โดยพบว่า เมื่อเพิ่มกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกเข้าไปร่วมวิเคราะห์พื้นฐานตัวแปรส่งผ่าน (Mediating variable) อิทธิพลทางตรงของการสนับสนุนทางสังคมต่อสุขภาวะยังคงมีนัยสำคัญ เช่นเดิมแต่ด้วยขนาดอิทธิพลที่เล็กลง (β ก่อนเพิ่มตัวแปรส่งผ่าน และหลังเพิ่มตัวแปรส่งผ่าน เท่ากับ .706 และ .539, $p < .001$) (ดังภาพที่ 6 และตารางที่ 7) แสดงให้เห็นว่า กลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์แบบบางส่วน (partial mediator) ระหว่าง การสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาวะ ซึ่งผลการทดสอบ**สนับสนุนสมมุติฐานข้อที่ 5** ที่กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางอ้อมในทางบวกต่อสุขภาวะ โดยมีกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วน (partial mediation)

การสนับสนุนทางสังคม สามารถอธิบายความแปรปรวนของกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกได้ร้อยละ 29.90 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .299$) ในขณะที่การสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และ กลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุก สามารถอธิบายความแปรปรวนร่วมกันในสุขภาวะโดยรวมได้ร้อยละ 74.2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .742$) (ตารางที่ 8)

เมื่อพิจารณาเมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝง (ตารางที่ 8) พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝงมีค่าเชิงบวกอยู่ระหว่าง .285 - .804 ตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม (Social support) กับ สุขภาวะ (Well-being) มีความสัมพันธ์กันมากที่สุด ($r = .804$) รองลงมา กลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุก (Proactive coping) กับ สุขภาวะ (Well-being) ($r = .667$) ส่วนกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุก (Proactive coping) กับ ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (Social connectedness) มีความสัมพันธ์กันน้อยที่สุด ($r = .285$)

เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ 10 ตัวแปร โดยแยกพิจารณาตามตัวแปรแฝง ได้ดังนี้ (ตารางที่ 8)

1) ตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม (social support) องค์ประกอบด้านการได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและสังคม (social integration) (.867) ($p < .001$) และด้านการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง (reassurance of worth) (.803) ($p < .001$) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loadings) ที่มีผลต่อการสนับสนุนทางสังคมมากที่สุด 2 ลำดับแรก รองลงมา ด้านการได้เอื้อประโยชน์หรือ

ช่วยเหลือผู้อื่น (opportunity of nurturance) (.776) ($p < .001$) ด้านการได้รับความรักใคร่ผูกพัน (attachment/intimacy) (.766) ($p < .001$) และสุดท้าย ด้านการได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำต่าง ๆ (assistance) (.746) ($p < .001$) โดยมีความผันแปรร่วมของตัวบ่งชี้การสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนมัธยมปลาย (R^2) ร้อยละ 75.2, 64.4, 60.2, 58.7 และ 55.6 ตามลำดับ

2) ตัวแปรกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (proactive coping) กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกในการวิจัยครั้งนี้ เป็นตัวแปรกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเฉพาะด้านการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก ซึ่งมีตัวบ่งชี้ย่อยน้ำหนักองค์ประกอบเดียว (Unidimensional) (ซึ่งประกอบด้วย การประเมินสถานการณ์ที่กำลังจะเป็นปัญหา วิเคราะห์กำหนดเป้าหมายและวางแผนกลยุทธ์ล่วงหน้า ในการจัดเตรียมแหล่งทรัพยากรมาใช้ในการจัดการป้องกันปัญหาหรือลดอุปสรรคปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นให้ลดน้อยลง และมีแรงจูงใจกำกับตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้น) ซึ่งทุกคุณลักษณะเหล่านี้ร่วมกัน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบรวมเท่ากับ .932 ($p < .001$) ที่มีผลต่อกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกมากที่สุด โดยมีความผันแปรร่วมของตัวบ่งชี้กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (R^2) ร้อยละ 86.8

3) ตัวแปรสุขภาวะ (well-being) องค์ประกอบด้านความงอกงาม (flourishing) (.947) ($p < .001$) [ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะ การใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายและความหมาย (purpose and meaning) ความสัมพันธ์ทางสังคมที่สนับสนุนกัน (relationship supportive) การเข้าร่วมและสนใจทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน (engaged in daily activities) การมุ่งช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีความสุข (contribute to others) การมีศักยภาพและความสามารถ (competence) การเป็นคนดีและมีชีวิตที่เป็นอยู่ที่ดี (good person) การมองอนาคตวันข้างหน้าด้านดี (optimistic about future) และ การได้รับการเคารพนับถือจากผู้อื่น (respected)] มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาวะมากที่สุด รองลงมา ด้านความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) (.669) ($p < .001$) และสุดท้ายด้านประสบการณ์อารมณ์ทางบวกและลบ (positive and negative affect/ experience) (.626) ($p < .001$) โดยมีความผันแปรร่วมของตัวบ่งชี้สุขภาวะของนักเรียนมัธยมปลาย (R^2) ร้อยละ 89.6, 44.7 และ 39.1 ตามลำดับ

4) ตัวแปรความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness) ซึ่งมีตัวบ่งชี้ย่อยน้ำหนักองค์ประกอบเดียว (Unidimensional) [ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะความรู้สึกเกี่ยวพันเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นในสังคม (connectedness) ความสัมพันธ์มิตรภาพกับเพื่อน (companionship) และความผูกพันกับบุคคลอื่นในสังคม (affiliation)] ซึ่งทุกคุณลักษณะเหล่านี้ร่วมกัน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ

รวมเท่ากับ .967 ($p < .001$) ที่มีผลต่อความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมากที่สุด โดยมีความผันแปรร่วมของตัวบ่งชี้ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (R^2) ร้อยละ 93.6

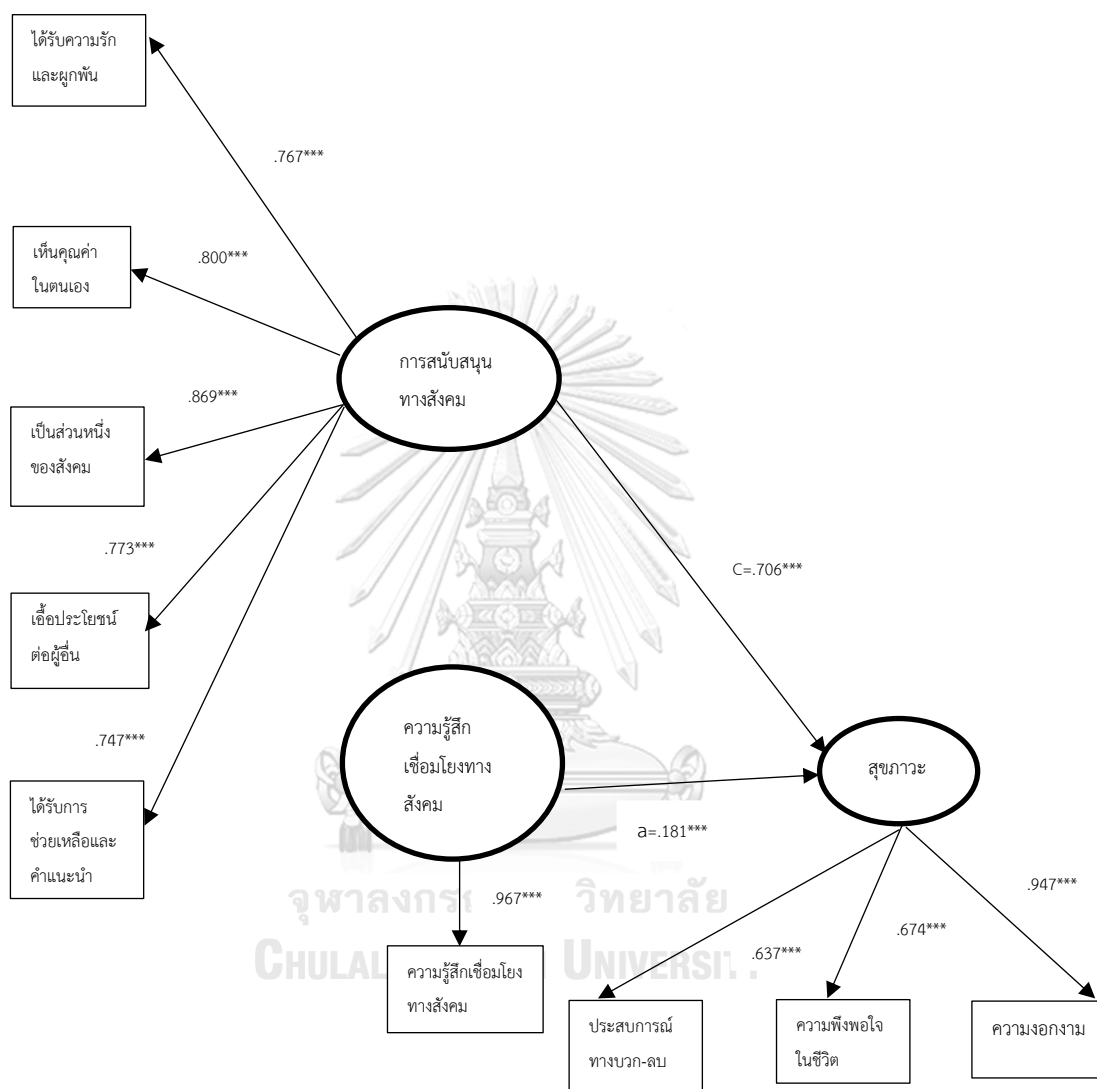
จากการวิเคราะห์ข้อมูลโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ด้วยสถิติวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (Equation Modeling: SEM) เพื่อทดสอบสมมติฐานทั้ง 5 ข้อของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ สามารถสรุปผลการทดสอบออกมาได้ ดังนี้

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ข้อที่	สมมติฐาน	ผลการทดสอบ	
		สนับสนุน	ปฏิเสธ
1	การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกกับสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ	✓	
2	การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกกับกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ	✓	
3	กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกกับสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ	✓	
4	ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกกับสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ	✓	
5.	การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางอ้อมในทางบวกต่อสุขภาวะ โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วน (partial mediation)	✓	

ภาพที่ 5

ผลโมเดลการวิจัยเพื่อทดสอบสมมติฐาน ก่อนใส่ตัวแปรส่งผ่านกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเข้าสู่สมการโครงสร้าง (N = 1,168)

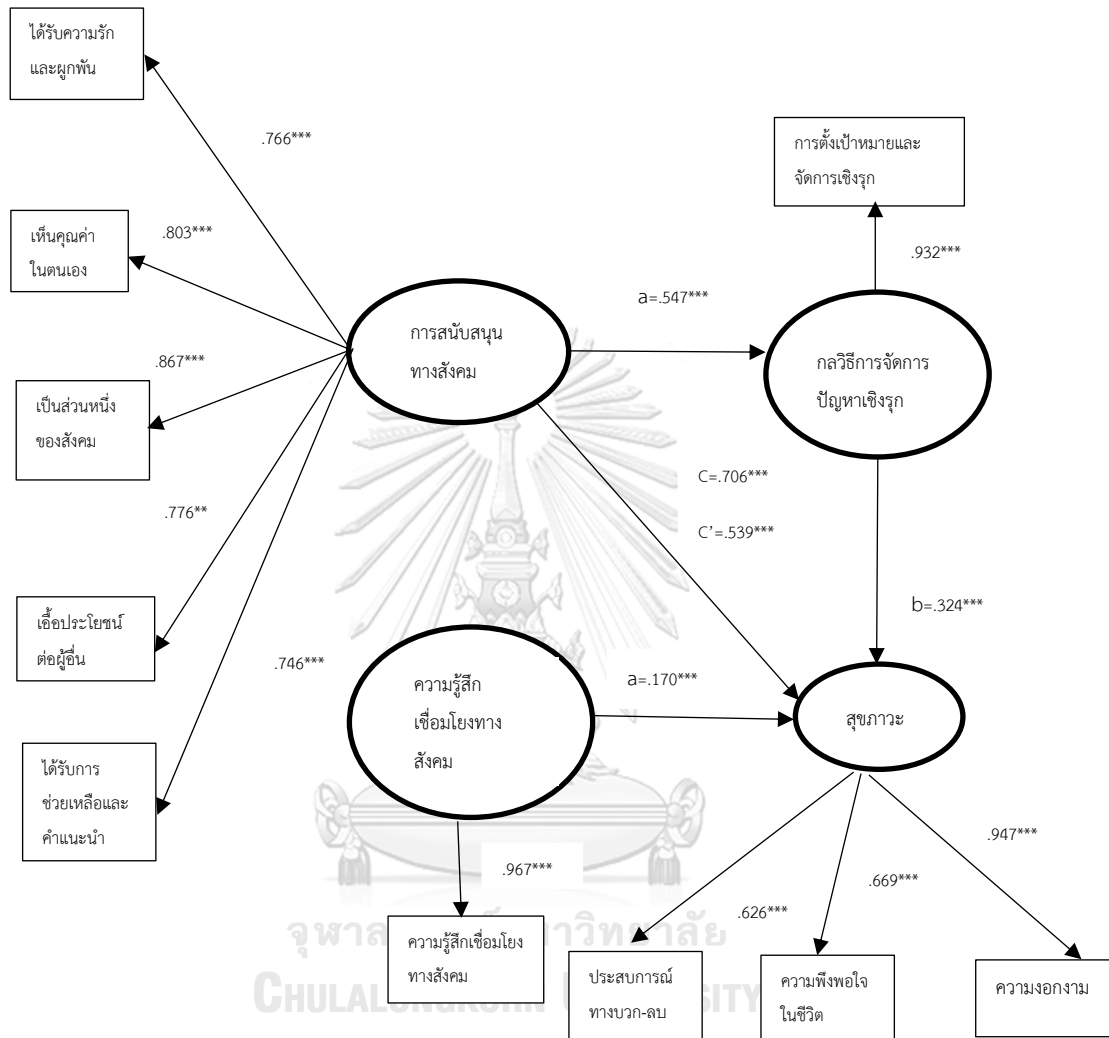


หมายเหตุ. *** $p < .001$

$\chi^2 = 138.116$, $df = 22$, $\chi^2/df = 6.278$, $p < .001$, RMSEA = .067, CFI = .981, TLI = .969, SRMR = .024

ภาพที่ 6

ผลโมเดลการวิจัยเพื่อทดสอบสมมติฐาน หลังใส่ตัวแปรส่งผ่านกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเข้าสู่สมการโครงสร้าง ($N = 1,168$)



หมายเหตุ. *** $p < .001$

c = ขนาดคอตติफलทางตรง ก่อนใส่ตัวแปรส่งผ่านในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์

c' = ขนาดคอตติफलทางตรง หลังใส่ตัวแปรส่งผ่านในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์

$\chi^2 = 176.414$, $df = 29$, $\chi^2/df = 6.083$, $p < .001$, RMSEA = .066, CFI = .978, TLI = .966,

SRMR = .027

ตารางที่ 7

ค่าสถิติการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรงและอ้อมของโมเดลสมการเชิงโครงสร้าง ก่อนและหลังใส่ตัวแปร
ส่งผ่านกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกเข้าสมการโครงสร้าง ($N = 1,168$)

โมเดลก่อนใส่ตัวแปร

ส่งผ่าน

สาเหตุ	ตัวแปร	ตัวแปร					
		Procop			Wellbe		
		DE	IE	TE	DE	IE	TE
Socsup	β	-	-	-	.706***	-	.706***
	SE	-	-	-	.022	-	.022
Soccon	β	-	-	-	.181***	-	.181***
	SE	-	-	-	.026	-	.026
	R^2	-	-	-	.665***		

$\chi^2 = 138.116$, $df = 22$, $\chi^2/df = 6.278$, $p < .001$, RMSEA = .067, CFI = .981, TLI = .969, SRMR = .024

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

แฝง (ก่อนใส่ตัวแปรส่งผ่าน)

ตัวแปรแฝง	Socsup	Soccon	Wellbe
Socsup	(.916)		
Soccon	.522	(.936)	
Wellbe	.800	.549	(.937)

โมเดลหลังใส่ตัวแปร

ส่งผ่าน

สาเหตุ	ตัวแปร	ตัวแปร					
		Procop			Wellbe		
		DE	IE	TE	DE	IE	TE
Socsup	β	.547***	-	.547***	.539***	.177***	.716
	SE	.025	-	.025	.026	.015	-
Procop	β				.324***	-	.324***
	SE				.025	-	.025
Soccon	β				.170***	-	.170***
	SE				.024	-	.024
	R^2		.299***		.742***		

$\chi^2 = 176.414$, $df = 29$, $\chi^2/df = 6.083$, $p < .001$, RMSEA = .066, CFI = .978, TLI = .966, SRMR = .027

ตารางที่ 7 (ต่อ)

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร
แฝง (หลังใส่ตัวแปรส่งผ่าน)

ตัวแปรแฝง	Socsup	Procop	Soccon	Wellbe
Socsup	(.916)			
Procop	.547***	(.895)		
Soccon	.521***	.285***	(.936)	
Wellbe	.804***	.667***	.543***	(.937)

หมายเหตุ. *** $p < .001$, สองหาง () ตัวเลขในวงเล็บ เป็นค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาค Socsup แทน การสนับสนุนสังคม, Soccon แทน ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม, Procop แทน กลวิธี การจัดการปัญหาเชิงรุก, Wellbe แทน สุขภาวะ



ตารางที่ 8

ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์การทำนายของตัวแปรสังเกตได้ 10 ตัว ของตัวแปรแฝง 4 ตัวในโมเดลสมการโครงสร้าง ก่อนและหลังใส่ตัวแปรส่งผ่านกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกเข้าสมการโครงสร้าง ($N = 1,168$)

ตัวแปรแฝง	ตัวแปรสังเกต	โมเดลก่อนใส่ตัวแปรส่งผ่าน			โมเดลหลังใส่ตัวแปรส่งผ่าน		
		น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	R ²	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	R ²
		ประกอบมาตรฐาน			ประกอบมาตรฐาน		
	attach	.767***	.014	.589	.766***	.014	.587
	worth	.800***	.013	.639	.803***	.013	.644
Socsup	inte	.869***	.010	.756	.867***	.010	.752
	nurtur	.773***	.014	.598	.776***	.014	.602
	assist	.747***	.015	.558	.746***	.015	.556
Soccon	soccon	.967***	.001	.936	.967***	.001	.936
Procop	procop	-	-	-	.932***	.003	.868
	af	.637***	.026	.406	.626***	.024	.391
Wellbe	fl	.947***	.002	.896	.947***	.002	.896
	ls	.674***	.017	.454	.669***	.018	.447

หมายเหตุ. *** $p < .001$

Socsup แทน การสนับสนุนสังคม, Soccon แทน ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม, Procop แทน กลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุก, Wellbe แทน สุขภาวะ, attach แทน การได้รับความรักใคร่ผูกพัน worth แทน การได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง, inte แทน การได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม, nurtur แทน การได้เอื้อประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่น, assist แทน การได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำต่าง ๆ, af แทน ประสบการณ์อารมณ์ทางบวกและทางลบ, fl แทน ความงอกงาม, ls แทน ความพึงพอใจในชีวิต

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบอิทธิพลส่งผ่านของกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ต่อความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และสุขภาวะ เมื่อควบคุมตัวแปรความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร

จากผลการวิจัยพบว่า โมเดลเชิงสาเหตุของความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และสุขภาวะ โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วน (partial mediation variable) พบว่า มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ $\chi^2 = 176.414$, $df = 29$, $\chi^2/df = 6.083$, $p < .001$, RMSEA = .066, CFI = .978, TLI = .966, SRMR = .027 โดยตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม สามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกได้ร้อยละ 29.9 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรสุขภาวะได้ร้อยละ 74.2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลสามารถอภิปรายข้อค้นพบจากผลการวิจัยได้ 2 ประเด็น คือ อภิปรายสมมติฐานการวิจัย 5 ข้อ และ อภิปรายน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรแฝงที่ศึกษา ดังนี้

1. อภิปรายตามสมมติฐานการวิจัย

1.1 สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .539$, $p < .001$)

ผลการทดสอบสมมติฐาน สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อสุขภาวะ โดยมีค่าขนาดอิทธิพลทางตรงเท่ากับ .539 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงว่า การสนับสนุนทางสังคม มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อสุขภาวะ นั่นก็คือ วัยรุ่นที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีสุขภาวะสูง ในขณะที่วัยรุ่นที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ ก็จะมีสุขภาวะต่ำเช่นกัน

การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อสุขภาพ สอดคล้องกับแนวคิด การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงต่อการส่งเสริมสุขภาพและสุขภาพ (The main effect or direct effect on health) ของ Cohen และ Wills (1985) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นการที่บุคคลติดต่อกับบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ทำให้บุคคลมีประสบการณ์ที่ดี รู้สึกได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่จากบุคคลในสังคม มีอารมณ์มั่นคง รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง รู้สึกเป็นที่ต้องการของผู้อื่น รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และรู้สึกได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่นในสังคม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีการปรับปรุงวิถีการดูแลส่งเสริมสุขภาพและสุขภาพทางกายใจ ผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่างเพียงพอ จะมีสุขภาพในระดับสูง รวมทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Berkman และ Syme (1979) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในเครือข่ายสังคม หรือความสัมพันธ์และผูกพันทางเครือข่ายสังคม มีบทบาทส่งเสริมให้บุคคลมีวิถีการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ถูกต้องและมีสุขภาพทางกายและใจที่ดี

ผลการวิจัย การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาอีกหลายงานที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคม (social support) มีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาพ (well-being) อารมณ์ทางบวก (positive affect) และมีอิทธิพลทางลบต่อความเครียดจากการปรับตัวในการดูซึมเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมตามวัฒนธรรมของประเทศที่นักเรียนนานาชาติเข้าไปอาศัยอยู่ (acculturative) (Greenglass & Fiksenbaum, 2009; Lin, 2016; Vaculiková & Soukup, 2019; Yeh & Inose, 2003) เช่นเดียวกับงานวิจัยของจิวิณา พิระพัฒน์ และคณะ (2554) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคม มีอิทธิพลทางบวกและสามารถทำนายสุขภาพด้านความมองงามด้านประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ และด้านความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สอดคล้องกับข้อค้นพบหลายงานที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางบวกต่อความสุข ความสุขในการเรียน ภาวะสุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และมีอิทธิพลทางลบต่อความเครียดจากการเลี้ยงดูบุตรของวัยรุ่น และภาวะซึมเศร้า (Sanglee et. al., 2019; กาญจนา วันนา และคณะ, 2560; จริญญา โสสีดา และ สุรเดช ประยูรศักดิ์, 2563; ภัทรพร อยู่สุข, 2554; ภัทรวัลย์ เมืองทอง และคณะ, 2561; สรวาลี สุนทรวิจิตร และคณะ, 2561; แสงเทียน ธรรมลิขิตกุล และ สิริรัก สีนอุดมผล, 2562) เช่นเดียวกับงานวิจัยหลายงานที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน มีอิทธิพลทางลบต่อ

ความเครียด ส่วนปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว มีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะและสุขภาวะองค์รวม (ชลชื่น แสนใจกล้า, 2552; ณาตการณ์ ชยุตสาหกิจ, 2557; พิณณา หมวกยอด, 2558)

1.2 สมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 2 การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .547, p < .001$)

ผลการทดสอบสมมุติฐาน สนับสนุนสมมุติฐานข้อที่ 2

การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก โดยมีค่าขนาดอิทธิพลทางตรงเท่ากับ .547 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั่นก็คือ นักเรียนที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกสูง ในขณะที่นักเรียนที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ ก็จะมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกต่ำเช่นกัน

การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก สอดคล้องกับแนวคิดของ Aspinwall และ Taylor (1997) ที่กล่าวว่า การมีทรัพยากร แหล่งสนับสนุน เช่น เวลา เงิน ทักษะ เครือข่ายทางสังคม และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งจะช่วยเพิ่มทางเลือกให้คุณสามารถจัดการปัญหาเชิงรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยบุคคลสามารถวางแผน เตรียมการ ป้องกันปัญหา การตั้งเป้าหมาย การค้นหา สร้าง และประสานกลยุทธ์วิธีการ โดยดึงเอาแหล่งสนับสนุนทรัพยากรที่ตนเองสะสมไว้มากำใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ของตน เพื่อจัดการหรือเตรียมการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา อุปสรรค หรือความเครียดเกิดขึ้น หรือทำให้ปัญหา อุปสรรค หรือความเครียดที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานให้ลดน้อยลงไป

การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาหลายงานที่พบว่าการสนับสนุนทางสังคม (social support) มีอิทธิพลทางบวกต่อกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุก (proactive coping) (Davis & Brekke, 2014; Greenglass & Fiksenbaum, 2009; Vaculiková & Soukup, 2019) เช่นเดียวกับงานวิจัยของจุนินทร์ เป็นสุข (2544) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ดีหรือดีมาก มีกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกดีกว่า นักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนพอใช้หรือไม่ดี

1.3 สมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 3 กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .324$, $p < .001$)

ผลการทดสอบสมมุติฐาน สนับสนุนสมมุติฐานข้อที่ 3

กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อสุขภาวะ โดยมีค่าขนาดอิทธิพลทางตรงเท่ากับ .324 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั่นก็คือ วัยรุ่นที่มีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกสูง จะมีสุขภาวะสูง ในขณะที่วัยรุ่นที่มีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกต่ำ ก็จะมีสุขภาวะต่ำเช่นกัน

กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อสุขภาวะ สอดคล้องดังแนวคิดของ Aspinwall และ Taylor (1997) ที่กล่าวว่า กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก เป็นกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเตรียมการไว้ล่วงหน้า ด้วยการวางแผน เตรียมการป้องกันปัญหา การตั้งเป้าหมาย การประสานกลยุทธ์วิธีการ โดยดึงเอาแหล่งทรัพยากรหรือแหล่งสนับสนุน เช่น แหล่งเงิน วัสดุ เวลา เครือข่ายทางสังคม ทักษะต่าง ๆ และการสนับสนุนทางสังคม ที่ตนเองสะสมและกำหนดไว้ มาใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าประสงค์ของตน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา อุปสรรค หรือความเครียดเกิดขึ้น หรือทำให้ปัญหา อุปสรรค และความเครียดที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานให้ลดน้อยลง ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะของ Diener และคณะ (2010) ระบุว่า การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุความสำเร็จถึงเป้าหมายของตนที่ตั้งไว้ และเมื่อบุคคลบรรลุความสำเร็จถึงเป้าหมายที่ตนตั้งไว้แล้ว จะมีความสุข และความพึงพอใจในชีวิต หรือมีสุขภาวะระดับสูง

ผลการวิจัย กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อสุขภาวะ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาหลายงานที่พบว่า กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (proactive coping) มีอิทธิพลทางบวกต่ออารมณ์ทางบวก (positive affect), สุขภาวะ (well-being) และการปฏิบัติหน้าที่การทำงานของผู้ป่วยจิตเวชที่รับการฟื้นฟูสมรรถภาพทางสังคมจิตเจ้านาน 6 เดือน (Davis & Brekke, 2014; Greenglass & Fiksenbaum, 2009; Vaculiková & Soukup, 2019) เช่นเดียวกับการศึกษาของ Bogdan และ Negovan (2015) ที่พบว่า กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกมีมิติด้านการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) สอดคล้องกับงานวิจัยหลายงานที่พบว่า กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกโดยรวมมีความสัมพันธ์

ทางลบกับความเครียด และความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน (จริญญา เปรมเป็รื่องเวส, 2550; วิภา
 วรณ ตั้งฐานทรัพย์, 2552; สุภา สุรเศรษฐ์, 2548) สอดคล้องกับข้อค้นพบของกำไล ปราณี และ
 ภัทราวดี มากมี (2560) ที่พบว่า ปัจจัยกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกโดยรวม มีอิทธิพลทางตรงเชิง
 บวกต่อความผูกพันในงาน (ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะความขยันขันแข็ง ความทุ่มเทในการทำงาน
 และการมีใจจดจ่อกับงาน) ซึ่งคุณลักษณะของความผูกพันในงานเป็นคุณลักษณะองค์ประกอบหนึ่ง
 ของสุขภาวะด้านความงอกงาม เช่นเดียวกับงานวิจัยหลายงานที่พบว่า กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก
 มิติด้านการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในชีวิต และมี
 ความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับความเครียด ปัจจัยกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกมิติด้านการตั้งเป้าหมาย
 และการจัดการเชิงรุก มีอิทธิพลทางลบต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน (จิราพร เวชวงศ์, 2559;
 ทิพวรรณ ศิริเกียรติทอง และ ศุภฤกษ์ โกวินธนาพัฒน์, 2558; วิภาวรรณ ตั้งฐานทรัพย์, 2552)

1.4 สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 5 ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อ
 สุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .170, p < .001$)

ผลการทดสอบสมมติฐาน สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 4

ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อสุขภาวะ โดยมีค่าขนาดอิทธิพล
 ทางตรงเท่ากับ .170 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 อภิปรายได้ว่า วัยรุ่นที่มีความรู้สึก
 เชื่อมโยงทางสังคมสูง จะมีสุขภาวะสูง ในขณะที่วัยรุ่นที่มีความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมต่ำ ก็จะมีสุข
 ภาวะต่ำเช่นกัน

ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อสุขภาวะ สอดคล้องดังแนวคิด
 ทฤษฎีจิตวิทยาแห่งตน (Self psychology theory) ของ Kohut (1984) อธิบายความรู้สึกเชื่อมโยง
 ทางสังคม (social connectedness) หรือความต้องการมีส่วนร่วมหรือรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
 (need of belongingness) เป็นการที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับความต้องการหรือความรู้สึกเป็นเจ้าของ
 หรือใกล้ชิดลึกซึ้งและมีความหมายกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคม หรือรู้สึกเป็นสมาชิกส่วนหนึ่งของ
 ครอบครัว กลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน และ กลุ่มชุมชนหรือสังคม ซึ่งประกอบด้วย 3
 คุณลักษณะ ได้แก่ ความรู้สึกเกี่ยวพันเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นในสังคม (connectedness)
 ความสัมพันธ์มิตรภาพกับเพื่อน (companionship) และความผูกพันกับบุคคลอื่นในสังคม

(affiliation) บุคคลที่มีความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม จะเป็นบุคคลที่มีสัมพันธ์ภาพและรู้สึกผูกพันเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นรอบข้างในเครือข่ายทางสังคม ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน เพื่อนบ้าน ครู อาจารย์ ผู้บังคับบัญชาหรือนายจ้าง กลุ่มอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ คนรู้จักคุ้นเคย คนแปลกหน้า โรงเรียน องค์กรที่ทำงาน องค์กรในชุมชนหรือสังคม รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ได้รับการยอมรับ เป็นที่ไว้วางใจและต้องการของผู้อื่น และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง รู้สึกเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองในการปฏิบัติบทบาทหน้าที่ในการเรียนและครอบครัว คาดหวังได้ว่ามีคนที่เขาสามารถขอความช่วยเหลือด้านทรัพยากรต่าง ๆ ที่ต้องใช้ในการจัดการปฏิบัติงานป้องกันหรือแก้ไขปัญหาอุปสรรคให้สำเร็จตามเป้าหมายของตน และแนวคิดสุขภาวะ (well-being) ของ Diener และคณะ (2010) กล่าวว่า สุขภาวะของบุคคลจะสัมพันธ์กับการบรรลุเป้าหมาย บุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุความสำเร็จถึงเป้าหมายของตน และเมื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะมีความสุข และความพึงพอใจในชีวิต หรือมีสุขภาวะระดับสูง เช่นกับแนวคิดของ Berkman และ Syme (1979) ที่ระบุว่า ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมซึ่งเป็นความสัมพันธ์และผูกพันทางเครือข่ายสังคมนั้น มีบทบาทส่งเสริมให้บุคคลมีวิธีการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ถูกต้องและมีสุขภาวะทางกายและใจที่ดี

ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อสุขภาวะ สอดคล้องกับข้อค้นพบของงานวิจัยที่พบว่า ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม มีอิทธิพลทางบวกต่ออารมณ์ทางบวก (positive affect) (Yoon & Lee, 2010), สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) ซึ่งประกอบด้วยอารมณ์ทางบวกและทางลบ (positive and negative affect), และความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) (Yoon et al., 2008), ความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective happiness) (Satici et al., 2016), และ ความงอกงาม (flourishing) (Eraslan-Capan, 2016)

1.5 สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 5 การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางอ้อมในทางบวกต่อสุขภาวะ โดยมีกลไกการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วน (partial mediation) ($\beta = .177, p < .001$)

ผลการทดสอบสมมติฐาน สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 5

การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางอ้อมในทางบวกต่อสุขภาวะ โดยมีกลไกการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วน (partial mediation) โดยมีค่าขนาดอิทธิพลทางอ้อมในทางบวกเท่ากับ .177 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั่นก็คือ การสนับสนุนทางสังคมส่งผล

ทางตรงในทางบวกต่อสุขภาวะแล้ว ยังส่งผลทางอ้อมในทางบวกต่อสุขภาวะ โดยผ่านตัวแปรกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางอ้อมเชิงบวกต่อสุขภาวะ โดยส่งผ่านตัวแปรกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก สอดคล้องกับแนวคิดของ Aspinwall และ Taylor (1997) ที่กล่าวว่า การมีทรัพยากร แหล่งสนับสนุน เช่น เวลา เงิน ทักษะ เครือข่ายทางสังคม และการสนับสนุนทางสังคม จะช่วยเพิ่มทางเลือกให้บุคคลสามารถจัดการปัญหาเชิงรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยบุคคลสามารถวางแผน เตรียมการป้องกันปัญหา การตั้งเป้าหมาย การค้นหา สร้าง และประสานกลยุทธ์วิธีการ โดยดึงเอาแหล่งสนับสนุนทรัพยากรที่ตนเองสะสมไว้มาใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ของตน เพื่อจัดการหรือเตรียมการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา อุปสรรค หรือความเครียดเกิดขึ้น หรือทำให้ปัญหา อุปสรรค หรือความเครียดที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานให้ลดน้อยลงไป ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะของ Diener และคณะ (2010) ระบุว่า การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุความสำเร็จถึงเป้าหมายของตนที่ตั้งไว้ และเมื่อบุคคลบรรลุความสำเร็จถึงเป้าหมายที่ตนตั้งไว้แล้ว จะมีความสุข และความพึงพอใจในชีวิต หรือมีสุขภาวะระดับสูง รวมทั้งสอดคล้องกับแนวคิดของ Cohen และ Wills (1985) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลอ้อม หรือ การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวกันชนหรือบรรเทาผลกระทบที่เกิดจากภาวะเครียดจากการไม่สามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้ โดยช่วยบรรเทาผลกระทบภาวะเครียดในขั้นตอนการประเมินความเครียด หรือแปลความหมายของเหตุการณ์คุกคาม ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้คุณค่าความรู้สึกหมดหนทางช่วยเหลือหรือรู้สึกว่าตนด้อยค่า ยังมีความรู้สึกมีคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อมีความเครียดเข้ามากระทบ การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้มีการประเมินความเครียดซ้ำใหม่ ซึ่งจะช่วยให้ส่งเสริมให้บุคคลเพิ่มแรงจูงใจในการปรับตัว และมีความพยายามในการเผชิญปัญหาให้สามารถปรับตัวได้ หรือช่วยยับยั้งพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่ดี ซึ่งจะส่งผลบั่นปลายถึงภาวะสุขภาพที่ดีในที่สุด (Modifying the deleterious effect of stress or the buffering hypothesis)

ผลการวิจัย การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางอ้อมในทางบวกต่อสุขภาวะ โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วน (partial mediation) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Vaculikova และ Soukup (2019) ศึกษาารูปแบบการส่งผ่านของ กลวิธีการจัดการกับปัญหาแบบเชิงรุก (proactive coping) และการสนับสนุนทางสังคม (social support) ต่อสุขภาวะ (well-

being) และภาวะซึมเศร้า (depression) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐจำนวน 482 คน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อกลวิธีการจัดการกับปัญหาแบบเชิงรุก และมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อสุขภาวะ ส่วนกลวิธีการจัดการกับปัญหาแบบเชิงรุกมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อสุขภาวะ สุขภาวะมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า และ การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางอ้อมเชิงบวกต่อสุขภาวะ โดยมีกลวิธีการจัดการกับปัญหาแบบเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Greenglass และ Fiksenbaum (2009) ศึกษาอิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม (social support) ที่มีต่ออารมณ์ทางบวก (positive affect) โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (proactive coping) เป็นตัวแปรส่งผ่าน โดยใช้สถิติการวิเคราะห์เส้นทาง (path analysis) ในการทดสอบตัวแปรส่งผ่าน (mediation) กลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ได้แก่ นักศึกษาปี 1 ของมหาวิทยาลัยใน Canada จำนวน 68 คน ผู้ป่วยหลังผ่าตัดที่ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย จำนวน 151 คน และ ลูกจ้างที่ขาดงานบ่อยโดยไม่มีเหตุผลสมควร จำนวน 313 คน พบว่า การสนับสนุนทางสังคม มีอิทธิพลทางบวกกับ อารมณ์ทางบวก โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน และ อารมณ์ทางบวก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ การทำหน้าที่ทางจิตใจที่ดี (psychological functioning) สอดคล้องกับข้อค้นพบของ Davis และ Brekke (2014) ศึกษา การสนับสนุนทางสังคม ผลลัพธ์ของการปฏิบัติงานหน้าที่ในผู้ป่วยจิตเวชระดับรุนแรง โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยจิตเวชระดับรุนแรงที่ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพทางสังคม จิตใจนาน 6 เดือน จำนวน 102 คน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางบวกต่อการปฏิบัติงานหน้าที่ของผู้ป่วยจิตเวชระดับรุนแรงที่ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพทางสังคมจิตใจนาน 6 เดือน โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน

2. อภิปรายนำหน้าองค์ประกอบของตัวแปรแฝงที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งมีค่าตัวบ่งชี้ย่อยนำหน้าองค์ประกอบ (factor loading) 5 ด้าน เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปน้อย คือ ด้านการได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือสังคม (social integration) มีค่าหน้าองค์ประกอบมากที่สุดเท่ากับ .867 รองลงมาด้านการได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง (reassurance of worth (.803), ด้านการได้เอื้อประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่น (opportunity of nurturance) (.776), ด้านการได้รับความรักใคร่ผูกพัน

(attachment/intimacy) (.766) และสุดท้าย ด้านการได้รับความช่วยเหลือเงิน วัสดุสิ่งของ แรงงาน เวลาทำกิจกรรม และคำแนะนำหรือข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ (assistance) (.746)

สำหรับการที่น้ำหนักองค์ประกอบการสนับสนุนทางสังคมที่ด้านการมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือสังคม (social integration) และด้านการได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง (reassurance of worth / self-esteem) มีผลต่อการสนับสนุนทางสังคมมากที่สุด 2 ลำดับแรก รองลงมาด้านการได้เอื้อประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่น (opportunity of nurturance), ด้านการได้รับความรักใคร่ผูกพัน (attachment/intimacy) และสุดท้าย ด้านการได้รับความช่วยเหลือเงิน วัสดุสิ่งของ แรงงาน เวลาทำกิจกรรม และคำแนะนำหรือข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ (assistance) สนับสนุนแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Cobb (1976) ที่ให้ความหมาย การสนับสนุนทางสังคมว่า เป็นการที่บุคคลได้รับข้อมูลข่าวสาร ที่ทำให้บุคคลเชื่อว่ามีคนรักเอาใจใส่ ยกย่อง และมองเห็นคุณค่า รู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความผูกพันซึ่งกันและกัน เช่นเดียวกับแนวคิดของ House (1983) การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ได้รับการช่วยเหลือ ปรึกษาประคอง และสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด ซึ่งได้แก่ การได้รับการดูแล การแสดงความรักใคร่ผูกพัน การเอาใจใส่จากบุคคลในสังคม การได้รับการยอมรับว่ามีคุณค่า และน่านับถือ เกิดความรู้สึกมั่นคง และรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม สามารถเผชิญและตอบสนองต่อความเครียดหรือความเจ็บป่วยได้ สอดคล้องกับ Barrera Jr และ Ainlay (1983) การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความใกล้ชิด การช่วยเหลือโดยให้สิ่งของ แรงงาน และการให้คำแนะนำ ข้อมูลข่าวสาร การให้ข้อมูลป้อนกลับเพื่อการเรียนรู้และประเมินตนเอง และการมีส่วนร่วมทางสังคม คล้ายกับ Pilisuk (1982) การสนับสนุนทางสังคมหมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่เพียงแต่ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุและความมั่นคงทางอารมณ์เท่านั้น แต่รวมถึงความรู้สึกว่าตนเองได้ยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่นหรือกลุ่มสังคมด้วย เช่นเดียวกับ Hubbard และคณะ (1984) การสนับสนุนทางสังคมเป็นโครงสร้างหลายมิติ (Multi-dimensional) ซึ่งประกอบด้วยการสื่อสารในแง่ดี ทำให้มีความรู้สึกผูกพันเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน โดยคำนึงถึงแหล่งที่มาของการสนับสนุนทางสังคมด้วย รวมทั้งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Liang และคณะ (2011) พบว่า น้ำหนักองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม (Social support) ของคนจีนที่ใช้บริการสั่งซื้อสินค้าจากเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่มีอายุระหว่าง 19 – 30 ปี มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบด้านอารมณ์เป็นมิตรเอาใจใส่ดูแลเข้าใจและเห็น

อกเห็นใจ (Emotional Support= .942, $p < .001$) ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่มีผลต่อการสนับสนุนทางสังคมโดยภาพรวมมากกว่าการสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารและคำแนะนำ (Informational support ที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ= .901, $p < .001$) เช่นกับ สวณีย์ วีระพันธ์ (2548) ศึกษาการพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ค่าตัวบ่งชี้ย่อน้ำหนักองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ค่าตัวบ่งชี้ย่อน้ำหนักองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่มีผลต่อการสนับสนุนทางสังคมโดยภาพรวมมากที่สุด เท่ากับ .98 รองลงมา ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านวัตถุประสงค์ของ ด้านการประเมินตนเองจากข้อมูลป้อนกลับของบุคคลใกล้ชิดรอบข้าง เพื่อการประเมินตนเองและเปรียบเทียบกับบุคคลในสังคมหรือในสถานการณ์ที่คล้ายกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกตนเองได้รับความรักผูกพันเอาใจใส่ รู้สึกตนเองมีคุณค่า เป็นส่วนหนึ่งของสังคม และรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นการเสริมแรงทางสังคม ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ .93, .78 และ .47 ตามลำดับ ใกล้เคียงกับงานวิจัย ปัญญา ประดิษฐ์บาททุกา และคณะ (2556) ศึกษา ปัจจัยเชิงเหตุทางจิตสังคมที่มีต่อสมรรถนะและพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้แบบวิจัยเป็นฐานของอาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานครแลปริมณฑล พบว่า ค่าตัวบ่งชี้ย่อน้ำหนักองค์ประกอบของการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนร่วมงานด้านอารมณ์มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่มีผลต่อการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนร่วมงานโดยภาพรวมมากที่สุด เท่ากับ .88 รองลงมา ด้านวัตถุประสงค์ของ และด้านข้อมูลข่าวสาร ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ .78 และ .75 ตามลำดับ ทำนองเดียวกับ จุฬาร คำมุงกุล และคณะ (2562) ศึกษา รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมปรับตัวในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ พบว่า ค่าตัวบ่งชี้ย่อน้ำหนักองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมจากกลุ่มเพื่อนและอาจารย์ในมหาวิทยาลัยด้านอารมณ์มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่มีผลต่อการสนับสนุนทางสังคมในมหาวิทยาลัยโดยภาพรวมมากที่สุด เท่ากับ .81 รองลงมา ด้านวัตถุประสงค์ของ และด้านข้อมูลข่าวสาร ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ .68 และ .51 ตามลำดับ ซึ่งจากผลการวิจัยข้างต้นเกี่ยวกับตัวบ่งชี้ น้ำหนักองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม แสดงให้เห็นว่า ตัวบ่งชี้ น้ำหนักองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมที่เป็นคุณลักษณะภายในอารมณ์จิตใจ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ ซึ่งรวมทั้งด้านการประเมินตนเองจากข้อมูลป้อนกลับของบุคคลใกล้ชิดรอบข้าง เพื่อการประเมิน

ตนเองและเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลในสังคมหรือในสถานการณ์ที่คล้ายกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดความมั่นใจหรือเชื่อมั่นในตนเอง ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือกลุ่มในสังคม ถือเป็นคุณลักษณะหนึ่งขององค์ประกอบการสนับสนุนทางสังคมภายในอารมณ์จิตใจด้วย ซึ่งมีผลต่อการสนับสนุนทางสังคมในภาพรวมมากที่สุด รองลงมาตัวบ่งชี้น้ำหนักองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมที่เป็นคุณลักษณะสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายนอก ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารหรือคำแนะนำ และด้านการได้รับความช่วยเหลือด้านวัตถุสิ่งของ ซึ่งสนับสนุนผลการวิจัยครั้งนี้ที่องค์ประกอบการสนับสนุนทางสังคมที่มีคุณลักษณะภายในจิตใจ ได้แก่ ด้านการมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือสังคม ด้านการได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง และด้านการเอื้อประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่น มีผลต่อการสนับสนุนทางสังคมโดยภาพรวมมากที่สุด 3 ลำดับแรก รองลงมาเป็นองค์ประกอบการสนับสนุนทางสังคมที่เป็นคุณลักษณะสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายนอก ได้แก่ ด้านการได้รับความรักใคร่ผูกพัน และด้านการได้รับความช่วยเหลือเงิน วัตถุสิ่งของ แรงงาน เวลาทำกิจกรรม และคำแนะนำหรือข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ นอกจากนี้ Fan และ Lu (2020) ศึกษาทดสอบบทบาทส่งผ่านของความยืดหยุ่นที่เพิ่มพลังทางจิตใจ ที่มีต่ออิทธิพลของการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมต่อสุขภาวะของเด็กจีนอายุ 8 – 16 ปี ที่อยู่ในสภาพครอบครัวด้อยโอกาสที่อาศัยในชนบท และการศึกษาของผู้ปกครองระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและต่ำกว่า พบว่า น้ำหนักองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลสำคัญเท่ากับ .928 ($p < .001$) ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่มีผลต่อการสนับสนุนทางสังคมโดยภาพรวมมากที่สุด รองลงมาค่าน้ำหนักองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและจากครอบครัว ที่มีค่าเท่ากับ .838 และ .759 ($p < .001$) ตามลำดับ เช่นเดียวกับ ดุลยา จิตตะยโสธร (2559) ศึกษาอิทธิพลของการเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ และการสนับสนุนทางสังคม โดยมีความร่วมรู้สึกเป็นตัวแปรส่งผ่านในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา พบว่า ค่าตัวบ่งชี้ถ่วงน้ำหนักองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมจากแหล่งเพื่อน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่มีผลต่อการสนับสนุนทางสังคมโดยภาพรวมมากที่สุด เท่ากับ .661 รองลงมา การสนับสนุนทางสังคมจากแหล่งครอบครัว และจากแหล่งครูอาจารย์ ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ .597 และ .531 ตามลำดับ ซึ่งอาจอธิบายได้ว่า จากลักษณะกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ที่ให้ความสำคัญกับการสร้างความสัมพันธ์มิตรภาพกับกลุ่มเพื่อนซึ่งอยู่ในวัยเดียวกัน ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มหรือกิจกรรมทางสังคม และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มทางสังคม มีความรู้สึกเป็นที่ต้องการของผู้อื่น และ

ได้รับการยกย่องว่าตนเองมีคุณค่าต่อตนเอง กลุ่ม และสังคม ทำให้ยอมรับในตนเอง รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เชื่อมมั่นในตนเองในการสามารถมีพฤติกรรมตามบทบาทหน้าที่ในการเรียนและครอบครัวได้ ซึ่งจะส่งผลให้คนในครอบครัวและเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิดยอมรับในตัวเขา มีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน และให้การสนับสนุนพึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตลอดจนการที่วัยรุ่นได้มีโอกาสเอื้อประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้วัยรุ่นมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยกย่องและเป็นที่ต้องการของผู้อื่น มีความหมายต่อชีวิตผู้อื่น ผู้อื่นพึ่งพาตัวเขาได้ และรู้สึกว่าชีวิตมีความงอกงามและมีความหมาย (Arnett, 1999; ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2550) สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ผงงจิตร์ ไกรถาวร และคณะ (2556) ศึกษาปัจจัยทำนายความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน พบว่า การสนับสนุนทางสังคม มีอิทธิพลทางบวกและสามารถร่วมทำนายความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนของผู้อาศัยในชุมชน กรุงเทพมหานครและปริมณฑล เช่นเดียวกับจุฬารัตน์ คำมุงคุล และคณะ (2562) ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการปรับตัวในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากกลุ่มเพื่อนและอาจารย์ในมหาวิทยาลัย (ซึ่งประกอบด้วยด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านวัตถุสิ่งของ) มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่นเดียวกับข้อค้นพบของ ชูติกานต์ หาญชนะ และคณะ (2557) ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในพื้นที่ชายขอบจังหวัดเชียงราย พบว่า ปัจจัยครอบครัว [ซึ่งประกอบด้วย สัมพันธภาพของคนในครอบครัว และครอบครัวอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย (democratic child rearing)] มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความภาคภูมิใจในตนเอง เช่นเดียวกับงานวิจัยหลายงานที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคม มีอิทธิพลทางบวกต่อพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม และพฤติกรรมจิตอาสา (ดุลยา จิตตะยศโสธร, 2559; ผกาพรรณ บุญเต็ม, 2561)

จากในส่วนของตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งมีค่าตัวบ่งชี้ย้อยน้ำหนักร่องค์ประกอบด้านการได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม (social integration) และด้านการได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง (reassurance of worth) ที่มีผลต่อการสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญมากที่สุด 2 ลำดับแรก ค่าตัวบ่งชี้ย้อยน้ำหนักร่องค์ประกอบที่มีผลต่อการสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญรองลงมา คือ ด้านการเอื้อประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่น (opportunity of nurturance) ด้านการได้รับความรักใคร่ผูกพัน (attachment /intimacy) และด้านการได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำต่าง ๆ (assistance)

ตามลำดับ ดังนั้น หากบุคคลใกล้ชิดหรือข้างในเครือข่ายทางสังคมของวัยรุ่น ได้แก่ บุคคลในครอบครัว ครูอาจารย์ เพื่อน หรือบุคคลสำคัญอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ต้องการพัฒนาส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมของวัยรุ่น ควรเริ่มจากการส่งเสริมการได้เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มเพื่อนโรงเรียน สังคม และการได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเองให้กับวัยรุ่น เพราะเป็นตัวบ่งชี้ที่ย่อยสำคัญที่จะทำให้เกิดมีการสนับสนุนทางสังคมกับวัยรุ่นก่อนตัวบ่งชี้ย่อยอื่น ๆ จากนั้นก็ควรพัฒนาตัวบ่งชี้ย่อยอื่น ๆ ที่สำคัญรองลงมาจากมากไปน้อยตามลำดับ ก็คือ การได้เอื้อประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่น การได้รับความรักใคร่ผูกพัน และการได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำต่าง ๆ ให้กับวัยรุ่นควบคู่ไปพร้อม ๆ กัน ผ่านทางการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีคุณภาพ

2.2 ตัวแปรสุขภาวะ ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ด้าน ที่เมื่อเรียงลำดับความสำคัญจากมากไปน้อยของค่าตัวบ่งชี้ย่อยน้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า สุขภาวะด้านความงอกงาม (flourishing) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดเท่ากับ .947 [โดยความงอกงามประกอบด้วยคุณลักษณะ 8 ลักษณะ คือ การใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายและมีความหมาย (purpose and meaning) ความสัมพันธ์ทางสังคมที่สนับสนุนกัน (relationship supportive) การเข้าร่วมและสนใจทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน (engaged in daily activities) การมุ่งช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีความสุข (contribute to others) การมีศักยภาพและความสามารถ (competence) การเป็นคนดีและมีชีวิตที่เป็นอยู่ที่ดี (good person) การมองอนาคตวันข้างหน้าด้านดี (optimistic about future) และ การได้รับการเคารพนับถือจากผู้อื่น (respected)] ส่วนค่าตัวบ่งชี้ย่อยน้ำหนักองค์ประกอบของสุขภาวะที่สำคัญรองลงมา คือ ด้านความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) (.669) และสุดท้ายด้านประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ (positive and negative affect/ experience) (.626)

สำหรับองค์ประกอบคุณลักษณะทางจิตของสุขภาวะมิติด้านความงอกงาม (flourishing) ซึ่งถือเป็นสุขภาวะด้านสังคม (social well-being) การที่น้ำหนักองค์ประกอบสุขภาวะด้านความงอกงามมีผลต่อสุขภาวะมากที่สุด รองลงมา ด้านความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) และด้านประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ (Positive and negative affect/experience) ตามลำดับ สนับสนุนแนวคิดของ Diener และคณะ (2010) ที่กล่าวว่า ความสุขของบุคคลจะสัมพันธ์กับการบรรลุเป้าหมาย บุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ถึงเป้าหมายของตนเอง และเมื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้จะมีความสุขหรือมีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกมากกว่าทางลบ และมีความพึงพอใจใน

ชีวิต และสอดคล้องกับ องค์ประกอบสุขภาวะทางจิตของ Waterman และคณะ (2010) ที่กล่าวถึง การตระหนักรู้ตนเอง (Self-realization) การรับรู้ถึงการพัฒนาศักยภาพที่ดีที่สุดของเรา (Perceived development one's best potential) การรับรู้ถึงเป้าหมายและความหมายของชีวิต (A sense of purpose and meaning in life) ความพยายามอย่างตั้งมั่น เพื่อจะไปให้ถึงความดีพร้อม (Investment of significant effort in pursuit of excellence) การตั้งใจทำอย่างเต็มที่ (Intense involvement in activities) และความเพลิดเพลินในการแสดงพฤติกรรม เพราะเป็นการแสดงความเป็นตัวตน (Enjoyment of activities as personality expressive) คล้ายกับ Compton (2001) กล่าวว่า สุขภาวะทางจิตด้านบวกประกอบด้วย 6 ประการ ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) ความมองอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) อิสระแห่งตน (Autonomy) ความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อม (Environment mastery) การผสมผสานทางบุคลิกภาพ (Personality integration) และการรับรู้ความเป็นจริงอย่างถูกต้อง (an accurate perception in reality) เช่นเดียวกับ Huppert และ So (2013) กล่าวว่า สุขภาวะองค์รวมประกอบด้วย 10 องค์ประกอบ ได้แก่ ความผูกพัน (Engagement) ความหมายในชีวิต (Meaning in life) ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship) การรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) อารมณ์ทางบวก (Positive emotion) ความสามารถของตนเอง (Competence) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความมั่นคงในอารมณ์ (Emotion stability) การมีพลัง (Vitality) และการฟื้นคืนพลัง (Resilience) สอดคล้องกับแนวคิดของ Ryff (1989) และ Ryff และ Singer (2006) ที่กล่าวว่า สุขภาวะทางจิตใจ (psychological well-being) เป็นความรู้สึกทางบวกของจิตใจ (Positive mental health) แบ่งออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self acceptance) การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relation with others) ความเป็นตัวของตัวเองหรือการมีอิสระแห่งตน (Autonomy) ความสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ (Environment mastery) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) และการเจริญเติบโตของความเป็นบุคคล (Personal growth) เช่นเดียวกับข้อค้นพบของ Seligman (2011) กล่าวว่า สุขภาวะองค์รวมแบ่งเป็น 5 มิติ ที่เรียกว่า PERMA ดังนี้ P คือ อารมณ์ทางบวก (Positive emotion) E คือ ความผูกพัน (Engagement) R คือ ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationships) M คือ ความหมายในชีวิต (Meaning of life) และ A คือ ความสำเร็จในกระบวนการเดินทางตามเป้าหมายได้อย่างถูกต้อง (Accomplishment) เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ Heidrich (1996) ได้กล่าวว่า สุข

ภาวะทางจิตใจนั้น เป็นการประเมินในมิติทั้งความรู้สึกด้านบวกและด้านลบของสภาวะทางจิตใจทั่วไป ซึ่งรวมไปถึงภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อิสระแห่งตน การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น และจุดมุ่งหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Linley และคณะ (2009) พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของสภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยอเมริกาที่ประกอบด้วย สภาวะอารมณ์ประสพการณ์อารมณ์ทางบวก (positive affect=.32), มิติประสพการณ์อารมณ์ทางลบ (negative affect=-.82) และมิติความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction=.79) ส่วนค่าน้ำหนักองค์ประกอบของสภาวะทางจิต (Psychological well-being) โดยมาตรของ Ryff and Keyes (1995) ที่ประกอบด้วย การเจริญเติบโตของบุคคล (personal growth=.84) ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relationships=.82) การยอมรับตนเอง (self acceptance=.82) ความมีอิสระเป็นตัวของตัวเอง (autonomy=.79) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (purpose in life=.78) และความสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ (environmental mastery=.68) เช่นกับ Yoon และคณะ (2008) และ Lin (2016) พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของสภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ของผู้อพยพชาวเกาหลีในอเมริกาและนักศึกษา มหาวิทยาลัยไต้หวัน ที่ประกอบด้วยประสพการณ์อารมณ์ทางบวก (Positive affect=.52, .75, $p < .001$ ตามลำดับ) และความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction=.64, .70, $p < .001$ ตามลำดับ) ส่วน Eraslan-Capan (2016) พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของความมั่งคั่ง (Flourishing) ราย 8 ข้อ กระทั่งของนักศึกษามหาวิทยาลัยเตอร์ก็อยู่ในช่วง .55 - .77 เช่นเดียวกับการศึกษาของ อาภาพร อุษณรัศมี (2553) พบว่า ค่าตัวบ่งชี้ย่อน้ำหนักองค์ประกอบของสภาวะของผู้สูงอายุไทยหลังเกษียณอายุงาน ค่าตัวบ่งชี้ย่อน้ำหนักองค์ประกอบของสภาวะด้านความมั่งคั่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด เท่ากับ 1.000 รองลงมา ด้านความพึงพอใจในชีวิต และ ด้านประสพการณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ .759 และ .496 ตามลำดับ เช่นเดียวกับ นิสากร เจริญดี (2561) ศึกษาการพัฒนามาตรวัดความสุขในการเรียนของนักเรียน อาชีวศึกษา พบว่า มาตรวัดความสุขในการเรียนของนักเรียนอาชีวศึกษา ซึ่งมีตัวบ่งชี้ย่อน้ำหนักองค์ประกอบ 6 องค์ประกอบหลัก 12 องค์ประกอบย่อย ซึ่งเรียงลำดับค่าน้ำหนักองค์ประกอบจากมากไปน้อย ดังนี้ องค์ประกอบที่ 1 ด้านความเจริญก้าวหน้าและความมั่งคั่งในตนเอง (1.00) ซึ่งประกอบด้วย การตั้งใจเรียน ใฝ่เรียนรู้ (.96) และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (.96) องค์ประกอบที่

2 ด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (1.00) ซึ่งประกอบด้วยความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน (.63) และความสัมพันธ์ที่ดีกับครู (.96) องค์ประกอบที่ 3 ด้านการจัดการสภาพแวดล้อมในโรงเรียน (1.00) ซึ่งประกอบด้วยความสามารถปรับตัวกับบรรยากาศในการเรียน (.97) และความสามารถปรับตัวกับสภาพแวดล้อมรอบตัว (.96) องค์ประกอบที่ 4 ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต (.99) ซึ่งประกอบด้วย การมีเป้าหมายในชีวิต (.97) และการเห็นคุณค่าและความหมายในการเรียน (.96) องค์ประกอบที่ 5 ด้านการยอมรับตนเอง (.98) ซึ่งประกอบด้วย การเห็นคุณค่าของตนเอง (.97) และความพึงพอใจในตนเอง (.97) และองค์ประกอบที่ 6 ด้านการมีอิสระในการตัดสินใจและพึ่งตนเองเกี่ยวกับการเรียน ซึ่งประกอบด้วย ความเป็นอิสระในการตัดสินใจเรื่องการเรียน (.98) และ การแสดงความสามารถและพึ่งตนเอง (.95) เช่นเดียวกับ ลักษณะ สกูลทอง (2560) ศึกษาการพัฒนาโมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่า ความผูกพันทางจิตใจ มี 1 องค์ประกอบ 12 ตัวชี้วัด ซึ่งเรียงลำดับค่าน้ำหนักองค์ประกอบจากมากไปน้อย ดังนี้ 1. มีความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง (.838) 2. มีความมั่นใจในตนเอง (.838) 3. มีการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจและพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง (.797) 4. ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมได้ (.788) 5. มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต (.781) 6. มีแผนการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน (.744) 7. สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (.708) 8. สามารถจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเองได้ (.702) 9. สามารถสร้างความไว้วางใจกับผู้อื่นได้ (.701) 10. มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง (.642) 11. การยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเองได้ (.588) และ 12. เปิดใจยอมรับที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ (.553) สอดคล้องกับ ศรีประภา เหล่าโชคชัยกุล (2552) ศึกษา การพัฒนาตัวบ่งชี้ความอยู่ดีมีสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างกลุ่มพหุ พบว่า ความอยู่ดีมีสุข มี 2 องค์ประกอบหลัก 13 ตัวบ่งชี้ ซึ่งเรียงลำดับค่าน้ำหนักองค์ประกอบด้านหลักจากมากไปน้อย ดังนี้ องค์ประกอบที่ 1 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (1.00) ซึ่งประกอบด้วย 4 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล (.796) ความสามารถในการติดต่อสื่อสาร (.794) การเชื่อมความสัมพันธ์กับผู้อื่น (.781) และการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (.736) องค์ประกอบที่ 2 ด้านคุณลักษณะภายในบุคคล (.883) ซึ่งประกอบด้วย 9 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง (.822) การรับรู้เป้าหมายในชีวิต (.796) ความเชี่ยวชาญในการทำงาน (.782) ความสามารถในการปรับตัว (.778) ความอยากรู้อยากเห็น (.735) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (.721) ความมุ่งมั่นตั้งใจ (.679) ความอิสระเป็นตัวของตัวเอง (.673) และการควบคุมอารมณ์ความรู้สึก (.619) เช่นเดียวกับ

งานวิจัยหลายงานที่พบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่บ่งบอกถึงสภาวะ (well-being) ของบุคคล (Hascher, 2008; ยรัตน์ดุล เลาห์วีระพานิช, 2558)

จากในส่วนของตัวแปรสภาวะ ซึ่งมีค่าตัวบ่งชี้ย่อน้ำหนักองค์ประกอบที่มีผลต่อสภาวะที่สำคัญมากที่สุด คือ ด้านความงอกงาม (flourishing) [ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะการใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายและมีความหมาย (purpose and meaning) ความสัมพันธ์ทางสังคมที่สนับสนุนกัน (relationship supportive) การเข้าร่วมและสนใจทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน (engaged in daily activities) การมุ่งช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีความสุข (contribute to others) การมีศักยภาพและความสามารถ (competence) การเป็นคนดีและมีชีวิตที่เป็นอยู่ที่ดี (good person) การมองอนาคตวันข้างหน้าด้านดี (optimistic about future) และ การได้รับการเคารพนับถือจากผู้อื่น (respected)] ค่าตัวบ่งชี้ย่อน้ำหนักองค์ประกอบที่มีผลต่อสภาวะที่สำคัญรองลงมา คือ ด้านความพึงพอใจในชีวิต และสุดท้ายด้านประสบการณ์อารมณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ ตามลำดับ ดังนั้น หากบุคคลใกล้ชิดรอบข้างในเครือข่ายทางสังคมของวัยรุ่น ได้แก่ บุคคลในครอบครัว ครู อาจารย์ เพื่อน หรือบุคคลสำคัญอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ต้องการส่งเสริมสภาวะของวัยรุ่น ควรเริ่มจากการพัฒนาส่งเสริมคุณลักษณะองค์ประกอบของความงอกงามที่เป็นคุณลักษณะภายในจิตใจให้กับวัยรุ่น ได้แก่ การใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายและมีความหมาย ความสัมพันธ์ทางสังคมที่สนับสนุนกัน การเข้าร่วมและสนใจทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน การมุ่งช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีความสุข การมีศักยภาพและความสามารถ การเป็นคนดีและมีชีวิตที่เป็นอยู่ที่ดี การมองอนาคตวันข้างหน้าด้านดี และ การได้รับการเคารพนับถือจากผู้อื่น เพราะเป็นตัวบ่งชี้ย่อน้ำหนักที่สำคัญที่จะทำให้เกิดสภาวะกับวัยรุ่นก่อนตัวบ่งชี้ย่อน้ำหนักอื่น ๆ ซึ่งคุณลักษณะทางจิตเหล่านี้จะนำไปสู่การสร้างพลังแห่งตนในการปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าหมายของตน และเป็นการขัดขวางอิทธิพลจากความเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติงานประจำวัน ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้วัยรุ่นพัฒนาคุณภาพของตัวตนที่เป็นปัจจัยส่งผลให้เกิดมีตัวบ่งชี้ย่อน้ำหนักองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีผลต่อสภาวะที่สำคัญรองลงมา คือ สภาวะด้านความพึงพอใจในชีวิต และด้านประสบการณ์อารมณ์ความรู้สึกทางบวกมากกว่าทางลบ

2.3 ตัวแปรกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก องค์ประกอบคุณลักษณะทางจิตของตัวแปรกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก เฉพาะด้านการตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก (Proactive coping

subscale) โดยภาพรวม ซึ่งมีตัวบ่งชี้ย่อยน้ำหนักองค์ประกอบเดียว (Unidimensional) (ซึ่งประกอบด้วย คุณลักษณะการประเมินสถานการณ์ที่กำลังจะเป็นปัญหา มีการกำหนดเป้าหมายที่ต้องการด้วยตนเอง มีการวิเคราะห์วางแผนล่วงหน้าในการจัดการเตรียมการแหล่งทรัพยากรมาใช้ อย่างมีกระบวนการขั้นตอน และมีแรงจูงใจกำกับตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้น สำหรับจัดการป้องกัน ปัญหาความเครียดหรือจัดการปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นให้ลดน้อยลง) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ = .932 ($p < .001$) ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ทุกคุณลักษณะร่วมกัน มีผลต่อกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกมากที่สุด ดังนั้น หากบุคคลใกล้ชิดรอบข้างในเครือข่ายทางสังคมของวัยรุ่น ได้แก่ บุคคลในครอบครัว ครูอาจารย์ เพื่อน หรือบุคคลสำคัญอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ต้องการส่งเสริมฝึกทักษะ คุณลักษณะต่าง ๆ ภายในจิตใจวัยรุ่นเกี่ยวกับทักษะกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก (Proactive coping) ดังกล่าวอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องไปพร้อม ๆ กัน เพื่อให้วัยรุ่นมีทักษะความสามารถในการใช้ กลวิธีการเผชิญจัดการปัญหาเชิงรุก ทั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Gan และคณะ (2010) ที่พบว่า กลวิธีการจัดการแบบเชิงรุกมีมิติด้านการตั้งเป้าหมายและจัดการแบบเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัย จีนปี 1 มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบของรายช้อกระหว่งอยู่ในช่วง .68 - .88 และเช่นกัน กำไล ปราณี และ ภัทราวดี มากมี (2560) ที่พบว่า กลวิธีการจัดการแบบเชิงรุกมีมิติด้านการตั้งเป้าหมายและจัดการแบบเชิงรุกของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ = .83 ($p < .01$)

2.4 ตัวแปรความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม องค์ประกอบคุณลักษณะทางจิตของตัวแปร ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness) ซึ่งมีตัวบ่งชี้ย่อยน้ำหนักองค์ประกอบเดียว (Unidimensional) [ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะความรู้สึกเกี่ยวพันเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นในสังคม (connectedness) ความสัมพันธ์มิตรภาพกับเพื่อน (companionship) และความผูกพันกับบุคคลอื่นในสังคม (affiliation)] ซึ่งทุกคุณลักษณะเหล่านี้ร่วมกัน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบรวมเท่ากับ .967 ($p < .001$) ที่มีผลต่อความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมากที่สุด ดังนั้น หากบุคคลใกล้ชิดรอบข้างใน เครือข่ายทางสังคมของวัยรุ่น ได้แก่ บุคคลในครอบครัว ครูอาจารย์ เพื่อน หรือบุคคลสำคัญอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ต้องการส่งเสริมความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมให้กับวัยรุ่น ควรพัฒนาส่งเสริม 3 คุณลักษณะ ของความรู้สึกเกี่ยวพันเชื่อมโยงทางสังคมดังกล่าว ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีคุณภาพ ไปพร้อมกัน ทั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Eraslan-Capan (2016) และ Satici และคณะ (2016) ที่ศึกษาพบว่า ตัวแปรแฝงความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยอเมริกาและเตอร์กี

มีองค์ประกอบตัวแปรสังเกตรายข้อกระทง 8 ข้อ อยู่ในช่วง .73 - .82 และ .80 - .89 ($p < .01$) ตามลำดับ

อภิปรายรวม (General discussion)

ผลการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า สุขภาวะของนักเรียนมัธยมปลายได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อสุขภาวะ กล่าวคือ นักเรียนที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง ก็จะส่งผลให้สุขภาวะสูง แต่ขณะเดียวกัน การสนับสนุนทางสังคมก็มีอิทธิพลทางอ้อมในทางบวกต่อสุขภาวะ ผ่านตัวแปรกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกซึ่งเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วน โดยการสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางบวกกับกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุก คือ เมื่อนักเรียนมีการสนับสนุนทางสังคมมาก ก็จะยิ่งทำให้นักเรียนใช้กลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกมากขึ้นตามไปด้วย และกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกก็จะส่งผลต่อไปในทางบวกต่อสุขภาวะ ทำให้นักเรียนมีสุขภาวะเพิ่มขึ้นตามระดับของการใช้กลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกของนักเรียน นอกจากนี้ ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อสุขภาวะ กล่าวคือ นักเรียนที่มีความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมสูง ก็ จะส่งผลให้สุขภาวะสูง ซึ่งเป็นผลที่สอดคล้องกับการวิจัยในต่างประเทศที่ผ่านมา

ข้อค้นพบที่น่าสนใจสังเกต เมื่อพิจารณาตัวบ่งชี้ย่อยน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น องค์ประกอบการสนับสนุนทางสังคมด้านการได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือสังคม และด้านการได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีค่าตัวบ่งชี้ย่อยน้ำหนักองค์ประกอบที่สำคัญสูงสุด 2 ลำดับแรก เรียงลำดับจากมากไปน้อยที่รองลงมาคือ ด้านการได้เอื้อประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่น ด้านการได้รับความรักใคร่ผูกพัน และสุดท้ายด้านการได้รับความช่วยเหลือเงินสิ่งของแรงงานเวลาข้อมูลข่าวสารและคำแนะนำต่าง ๆ ในส่วนตัวบ่งชี้ย่อยน้ำหนักองค์ประกอบของความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมีตัวบ่งชี้ย่อยน้ำหนักองค์ประกอบเดียว ซึ่งประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ ได้แก่ คุณลักษณะความรู้สึกเกี่ยวพันเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นในสังคม, ความสัมพันธ์มิตรภาพกับเพื่อน และความผูกพันกับบุคคลอื่นในสังคม เช่นเดียวกับในกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุก ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นตัวแปรกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกเฉพาะด้านการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก ซึ่งมีตัวบ่งชี้ย่อยน้ำหนักองค์ประกอบเดียว ซึ่งประกอบไปด้วยคุณลักษณะการประเมินสถานการณ์ที่กำลังจะเป็นปัญหา มีการกำหนดเป้าหมายที่ต้องการด้วยตนเอง มีการวิเคราะห์วางแผนล่วงหน้าในการจัดการเตรียมการแหล่งทรัพยากรมาใช้อย่างมีกระบวนการขั้นตอน และมีแรงจูงใจ

กำกับตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้น สำหรับจัดการป้องกันปัญหาความเครียดหรือจัดการปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นให้ลดน้อยลง

ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อพิจารณาตัวบ่งชี้ย่อยน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสุขภาวะของนักเรียนวัยรุ่น องค์ประกอบสุขภาวะด้านความงอกงาม มีค่าตัวบ่งชี้ย่อยน้ำหนักองค์ประกอบที่สำคัญสูงมากที่สุด (โดยความงอกงามประกอบด้วย การใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายและมีความหมาย ความสัมพันธ์ทางสังคมที่สนับสนุนกัน การเข้าร่วมและสนใจทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน การมุ่งช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีความสุข การมีศักยภาพและความสามารถ การเป็นคนดีและมีชีวิตที่เป็นอยู่ที่ดี การมองอนาคตวันข้างหน้าด้านดี และการได้รับการเคารพนับถือจากผู้อื่น) ค่าตัวบ่งชี้ย่อยน้ำหนักองค์ประกอบของสุขภาวะที่สำคัญเรียงลำดับจากมากไปน้อยที่รองลงมา คือ ด้านความพึงพอใจในชีวิต และสุดท้ายด้านประสบการณ์อารมณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ ตามลำดับ

อาจเนื่องมาจากลักษณะกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อคาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ มีการปรับตัวต่อเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ และสังคม มีการใช้ชีวิตในสังคมนอกบ้านด้วยตนเองมากขึ้น อาจต้องเผชิญกับสภาพการณ์ปัญหาต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย และมีความวิตกกังวลกับการวางแผนในอนาคตเกี่ยวกับการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา มีความต้องการความคิดของตนเองที่เป็นอิสระ แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง ต้องการมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มเพื่อน โรงเรียนสังคม การได้รับการยอมรับนับถือจากผู้อื่น และรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ตลอดจนต้องการสร้างเป้าหมายชีวิตของตนให้ประสบความสำเร็จและเป็นจริง เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่กำลังจะมาถึง (Arnett, 1999; ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2550)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (correlation research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลส่งผ่านของกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ต่อความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และสุขภาวะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร 12 โรงเรียน จำนวน 1,168 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi-stages random sampling) เครื่องมือการวิจัยใช้แบบมาตรวัดแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคล (The Personal Resource Questionnaire - 2000 : PRQ 2000) ของ Weinert (2001) : แบบมาตรวัดกลวิธีการจัดการปัญหาแบบเชิงรุกเฉพาะด้านการตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก (Proactive coping) ของ Greenglass และคณะ (1999) แบบมาตรวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม (social connectedness scale) ของ Lee และ Robbins (1995) และมาตรวัดสุขภาวะ (well-being) ของ Diener และคณะ (1985) และ Diener และคณะ (2010) ซึ่งประกอบด้วยมาตรวัดย่อย 3 มาตร คือ ความมั่งคั่ง ประสบการณ์อารมณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ และความพึงพอใจในชีวิต โดยมีค่าความเที่ยง Cronbach's alpha coefficient ของแบบมาตรวัด เท่ากับ .935, .903, .922 และ .943 ตามลำดับ การเก็บรวบรวมข้อมูล ในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โดยดำเนินการในช่วงเดือน ธันวาคม พ.ศ.2563 ด้วยวิธีแบบสอบถามกระดาษ 9 โรงเรียน ถึง เดือน มกราคม พ.ศ.2564 หลังจากนั้นในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดโรค COVID-19 ระลอกใหม่ ทางโรงเรียนจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์โดยให้นักเรียนเรียนที่บ้าน การเก็บข้อมูลจึงเปลี่ยนเป็นวิธีให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามออนไลน์ 3 โรงเรียนด้วยกัน รวมได้จำนวนแบบสอบถามที่ตอบกลับฉบับที่สมบูรณ์เพื่อใช้ในการวิจัยได้ทั้งหมด 1,168 ฉบับ การวิเคราะห์ข้อมูล ตรวจสอบอิทธิพลเชิงสาเหตุของการสนับสนุนทางสังคม และความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม ต่อสุขภาวะ โดยส่งผ่านกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ด้วยการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (structural equation modeling: SEM) ในโปรแกรม Mplus

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ โมเดลเชิงสาเหตุของความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และสุขภาวะ โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบ

บางส่วน (partial mediation variable) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ $\chi^2 = 176.414$, $df = 29$, $\chi^2/df = 6.083$, $p < .001$, RMSEA = .066, CFI = .978, TLI = .966, SRMR = .027 โดยตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม สามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกได้ร้อยละ 29.9 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรสุขภาวะได้ร้อยละ 74.2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .539$, $p < .001$)

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .547$, $p < .001$)

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .324$, $p < .001$)

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม ที่มีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .170$, $p < .001$)

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 5 การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางอ้อมในทางบวกต่อสุขภาวะ โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วน (partial mediation) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .177$, $p < .001$)

ข้อค้นพบที่น่าสนใจสังเกต ทั้งนี้เมื่อพิจารณาตัวบ่งชี้ย่อน้ำหนักองค์ประกอบของปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมโดยภาพรวม พบว่า การสนับสนุนทางสังคมด้านการมีส่วนร่วมในสังคมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และ ด้านการได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่มีผลต่อการสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญมากที่สุด (.867 และ .803) รองลงมาด้านการเอื้อประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่น ด้านการได้รับความรักใคร่ผูกพัน และการได้รับการช่วยเหลือเป็นเงินสิ่งของบริการ ข้อมูลข่าวสารและคำแนะนำ (.776, .766 และ .746) ตามลำดับ

ในส่วนองค์ประกอบคุณลักษณะของปัจจัยกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นปัจจัยกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเฉพาะด้านการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุกโดยภาพรวม

ซึ่งมีค่าตัวบ่งชี้ย้อยน้ำหนักร่องค์ประกอบเดียว เท่ากับ .932 ซึ่งประกอบไปด้วยคุณลักษณะการประเมินสถานการณ์ที่กำลังจะเป็นปัญหา มีการกำหนดเป้าหมายที่ต้องการด้วยตนเอง มีการวิเคราะห์วางแผนล่วงหน้าในการจัดการเตรียมการแหล่งทรัพยากรมาใช้อย่างมีกระบวนการขั้นตอน และมีแรงจูงใจกำกับตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้น สำหรับจัดการป้องกันปัญหาความเครียดหรือจัดการปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นให้ลดน้อยลง ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ทุกคุณลักษณะร่วมกัน มีผลต่อกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกมากที่สุด

เช่นเดียวกับในส่วนของปัจจัยสุขภาวะ ซึ่งมีค่าตัวบ่งชี้ย้อยน้ำหนักร่องค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาวะที่สำคัญมากที่สุด คือ ด้านความงอกงาม (.947) (ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะการใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายและมีความหมาย ความสัมพันธ์ทางสังคมที่สนับสนุนกัน การเข้าร่วมและสนใจทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน การมุ่งช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีความสุข การมีศักยภาพและความสามารถ การเป็นคนดีและมีชีวิตที่เป็นอยู่ที่ดี การมองอนาคตวันข้างหน้าด้านดี และ การได้รับการเคารพนับถือจากผู้อื่น) ค่าตัวบ่งชี้ย้อยน้ำหนักร่องค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาวะที่สำคัญรองลงมา คือ ด้านความพึงพอใจในชีวิต (.669) และสุดท้ายด้านประสบการณ์อารมณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ (.626) ตามลำดับ

นอกจากนั้นในส่วนองค์ประกอบคุณลักษณะของปัจจัยความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมโดยภาพรวม ซึ่งมีค่าตัวบ่งชี้ย้อยน้ำหนักร่องค์ประกอบเดียว เท่ากับ .967 ซึ่งประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ ได้แก่ ความรู้สึกเกี่ยวพันเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นในสังคม, ความสัมพันธ์มิตรภาพกับเพื่อน และ ความผูกพันกับบุคคลอื่นในสังคม ซึ่งคุณลักษณะทั้ง 3 ลักษณะร่วมกัน มีผลต่อความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมากที่สุด

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลในช่วง 2 เดือนแรกหลังเปิดภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โดยดำเนินการในช่วงเดือน ธันวาคม 2563 ด้วยวิธีแบบสอบถามกระดาษ 9 โรงเรียน ถึง เดือน มกราคม 2564 หลังจากนั้นในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดโรค COVID-19 ระลอกใหม่ ทางโรงเรียนจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์โดยให้นักเรียนเรียนที่บ้าน การเก็บข้อมูลจึงเปลี่ยนเป็นวิธีให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามออนไลน์ 3 โรงเรียน ซึ่งอาจทำให้พบการเกิดสุขภาวะในระดับต่าง ๆ ของนักเรียนที่แตกต่างกันมากกว่าการเก็บข้อมูลในสถานการณ์ที่ไม่มีการแพร่ระบาดของโรค COVID19

2. ขอบเขตการวิจัยครั้งนี้ ใช้มาตรวัดกลวิธีการจัดการเชิงรุกเฉพาะด้านมิติการตั้งเป้าหมาย และจัดการเชิงรุกองค์ประกอบด้านมิติเดียว โดยไม่ได้ศึกษาครอบคลุมองค์ประกอบด้านมิติอื่น ๆ อีก 6 มิติ ได้แก่ ด้านมิติการสะท้อนปัญหาและไตร่ตรองทางเลือก การวางแผนกำหนดกลยุทธ์ การเตรียมการวางแผนป้องกัน การแสวงหาความช่วยเหลือและขอคำปรึกษา การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ และการหลีกเลี่ยงปัญหา

3. การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (correlation research) เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสำรวจ โดยใช้แบบสอบถาม และสุ่มแบบหลายขั้น (Multistage random sampling) จากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6) ในโรงเรียนสหศึกษา ที่สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานครชั้นใน ชั้นกลาง และชั้นนอก และภาคเรียนการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ดังนั้นอาจมีข้อจำกัดในการอ้างอิงผลการศึกษาให้ครอบคลุมกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนประเภทชายล้วนหรือหญิงล้วน โรงเรียนสังกัดอื่นๆ (เช่น สังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร คณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชนเอกชน โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย) และโรงเรียนในระดับภูมิภาค

ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ

จากผลการวิจัยพบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อสุขภาวะ และมีอิทธิพลทางอ้อมแบบบางส่วนในทางบวกผ่านกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกไปยังสุขภาวะ และความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อสุขภาวะ

พ่อแม่ผู้ปกครอง/บุคคลในครอบครัว ครูอาจารย์ และผู้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาวัยรุ่น ควรพิจารณาพัฒนาการอบรมดูแลเลี้ยงดูและกิจกรรมการเรียนการสอน ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับการสนับสนุนทางสังคมในภาพรวมที่มีผลต่อสุขภาวะมากที่สุด โดยเน้นองค์ประกอบความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มเพื่อน โรงเรียน สังคมที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด รองลงมา การได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง การเอื้อประโยชน์ช่วยเหลือผู้อื่น การได้รับความรักเอาใจใส่ ผูกพัน การได้รับความช่วยเหลือวัตถุประสงค์สิ่งของบริการหรือข้อมูลข่าวสารคำแนะนำอย่างเพียงพอ ควบคู่ไปกับการส่งเสริมให้ผู้เรียนฝึกทักษะกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก และมีความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมที่มากขึ้น อันจะช่วยส่งผลให้มีสุขภาวะโดยภาพรวมเพิ่มขึ้น ตลอดจนการส่งเสริมสุขภาวะโดยภาพรวมของวัยรุ่นนั้น ควรต้องเริ่มต้นส่งเสริมคุณลักษณะทางจิตของสุขภาวะด้านความองอาจทางจิตใจ ที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาวะโดยภาพรวมมากที่สุดก่อน โดยความองอาจทางจิตใจประกอบด้วยคุณลักษณะการใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายและมีความหมาย ความสัมพันธ์ทางสังคม

ที่สนับสนุนกัน การเข้าร่วมและสนใจทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน การมุ่งช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีความสุข การมีศักยภาพและความสามารถ การเป็นคนดีและมีชีวิตที่เป็นอยู่ที่ดี การมองอนาคตวันข้างหน้าด้านดี และการได้รับการเคารพนับถือจากผู้อื่น จึงจะทำให้เกิดสุขภาวะในด้านอื่น ๆ ได้แก่ สุขภาวะด้านความพึงพอใจในชีวิต และสุขภาวะด้านประสบการณ์อารมณ์ความรู้สึกทางบวกมากกว่าทางลบของวัยรุ่นตามมา ซึ่งจะส่งผลทำให้วัยรุ่นมีสุขภาวะโดยภาพรวมเพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งต่อไป ควรพิจารณานำเครื่องมือมาตรวัดมาใช้ประเมินกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุก ให้ครบทั้ง 7 ด้านมิติ จำนวน 55 ข้อ ได้แก่ ด้านมิติการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก การสะท้อนปัญหาและไตร่ตรองทางเลือก การวางแผนกำหนดกลยุทธ์ การเตรียมการวางแผนป้องกัน การแสวงหาความช่วยเหลือและขอคำปรึกษา การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ และการหลีกเลี่ยงปัญหา มาเพิ่มเติมให้มาตรวัดกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกสมบูรณ์และเหมาะสมกับบริบทสังคมไทย และนำมาใช้ใช้ในโมเดลสมการโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม กับสุขภาวะ โดยมีกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกโดยรวมและรายด้าน เป็นตัวแปรส่งผ่าน อาจได้ผลที่แตกต่างจากการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งเลือกใช้มาตรวัดกลวิธีจัดการปัญหาเชิงรุกเฉพาะด้านการตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก

2. การศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรสุ่มตัวอย่างนักเรียนเพศชาย และเพศหญิงให้มีจำนวนใกล้เคียงกัน เพื่อให้ได้ผลการวิจัยมีความตรงมากขึ้น และได้สารสนเทศที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์มากขึ้น

3. การศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรขยายขอบเขตการเก็บข้อมูลให้ครอบคลุมนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนต่าง ๆ ทั้งโรงเรียนมัธยมสายสามัญ สายอาชีพ หรือ อาชีวะ วิทยาลัยอาชีวศึกษา วิทยาลัยเทคนิค วิทยาลัยการอาชีพ วิทยาลัยการเกษตรและเทคโนโลยี ในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อจะให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลาย เป็นตัวแทนประชากรที่ศึกษาที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น อันจะเอื้อต่อการขยายผลการวิจัยยิ่งขึ้น

4. การวิจัยครั้งนี้จำกัดขอบเขตเฉพาะกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ศึกษาในโรงเรียนสหศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร ดังนั้น การศึกษาต่อไป ควรนำโมเดลการวิจัยนี้เป็นแนวทางการศึกษาพัฒนา ทดสอบกับประชากรหรือกลุ่ม

ตัวอย่างอื่น ๆ เช่น กลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนสายอาชีวะ รวมทั้งทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างในเขตภูมิภาคอื่น ๆ เช่น ต่างจังหวัด เขตเมือง นอกเขตเมือง เพื่อที่จะสามารถอ้างอิงผลการวิจัยในเชิงเปรียบเทียบ ต่อยอดความคิด และเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมนักเรียนมีการรับรู้ การสนับสนุนทางสังคม รับรู้ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม มีทักษะกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ซึ่งจะส่งผลให้เกิดสุขภาวะสูงขึ้น

5. การวิจัยครั้งนี้จำกัดขอบเขตเฉพาะตัวแปรเชิงสาเหตุที่ทำให้เกิดสุขภาวะ เพียง 3 ตัว คือ การสนับสนุนทางสังคม กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก และความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม จึงควรมีการขยายไปสู่ตัวแปรเชิงสาเหตุอื่น ๆ ต่อสุขภาวะ เช่น การมองโลกแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถตนเอง ภาวะสุขภาพ เป็นต้น โดยนำตัวแปรอื่น ๆ ดังกล่าวมาบรรจุในโมเดล เพื่อเป็นการต่อยอดองค์ความรู้พัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุและผล ซึ่งจะช่วยเพิ่มสารสนเทศของข้อมูลได้มากขึ้น และนำไปใช้ในการพัฒนาสุขภาวะของบุคคลต่อไป

6. จากผลการวิจัย วัยรุ่นที่มีการสนับสนุนทางสังคม มีแนวโน้มจะใช้กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก และส่งผลต่อสุขภาวะสูงขึ้น วัยรุ่นที่มีความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมสูง และวัยรุ่นที่มีความงอกงามทางจิตใจสูง จะส่งผลต่อสุขภาวะโดยภาพรวมที่สูงขึ้นด้วย กล่าวคือ การสนับสนุนทางสังคม กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และความงอกงามภายในจิตใจ เป็นจุดแข็งอย่างหนึ่งซึ่งช่วยเพิ่มผลกระทบทางบวกต่อสุขภาวะโดยภาพรวม ดังนั้นการศึกษาวัยรุ่นครั้งต่อไป จึงควรมุ่งเน้นไปที่ตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และความงอกงามภายในจิตใจว่า มีปัจจัยใดบ้างที่ส่งเสริมหรือมีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมที่จะทำให้บุคคลสามารถพัฒนาไปสู่การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม มีทักษะกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก รับรู้ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และมีความงอกงามภายในจิตใจได้ รวมถึงศึกษาการสนับสนุนทางสังคม กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และความงอกงามในชีวิตในบริบทอื่นเพิ่มเติม

7. การวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาวัยรุ่นเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างแนวทางการมีทักษะ กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และความงอกงามทางจิตใจในกลุ่มวัยรุ่นหรือกลุ่มบุคคล โดยใช้รูปแบบกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษา เพื่อให้บุคคลเหล่านั้นพัฒนาศักยภาพทักษะกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก เมื่อต้องเผชิญปัญหาด้านต่าง ๆ สามารถมุ่งมั่นจัดการ

ปัญหาอย่างบรรลุเป้าหมายที่ตนเองกำหนดได้อย่างมีประสิทธิภาพ พัฒนาการรับรู้ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม และความงอกงามทางจิตใจอันจะนำไปสู่สุขภาวะโดยภาพรวมสูงขึ้นของวัยรุ่น ซึ่งเป็นเยาวชนของชาติต่อไป



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กาญจนา วันนา, นุจรี ไชยมงคล, & พิชามณูชัฏ ปุณโณทก. (2560). ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยเอกชน. วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม, 2559(3), 97-108.
- กำไล ประณี, & ภัทราวดี มากมี. (2560). ศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างปัจจัยเอื้อในการทำงาน การจัดการแบบเชิงรุก ความผูกพันในงาน และความเหนื่อยล้าในงานของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา. วารสารวิจัยรำไพพรรณี, 11(1), 81-89.
- กิตติคุณ ซึ่งหุทัย, เทพประทาน สีตาบุตร, & ศุภณัฐ รอดหลง. (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความขัดแย้งระหว่างผู้ปกครอง กลวิธีเผชิญปัญหาและความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. [หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. กรุงเทพฯ.
- จริญญา เปรมเป็รื่องเวส. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีจัดการในเชิงรุกกับความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลรามาริบัติ [วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง]. กรุงเทพฯ.
- จริยา โสสีดา, & สุรเดช ประยูรศักดิ์. (2563). ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขในการเรียนของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. วารสารการวัด ประเมินผล วิจัย และสถิติทางสังคมศาสตร์, 1(1), 21-30.
- จิราพร เวชวงศ์. (2559). ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา].
- จิวิณา พิระพัฒน์, ณาตกรารณ์ ชยุตสาทกิจ, & ณิชชา ศิลปะวัฒนานนท์. (2554). ผลของการรับรู้ความสามารถตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมต่อสุขภาวะในวัยรุ่นตอนต้น [ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. กรุงเทพฯ.
- จรินทร์ เป็นสุข. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีจัดการในเชิงรุก กับความเครียดของนักศึกษพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ [วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง].
- จุฬาร คำมุงกุล, อังศิรินทร์ อินทรกำแหง, & กมลวรรณ คารมปราษฎ์ คล้ายแก้ว. (2562). ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมปรับตัวในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ 25(1), 1-24.
- ชนิดา มัททวงกูร. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความผาสุกทางจิตวิญญาณ กับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาศรีแห่งหนึ่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร [วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุข) สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยมหิดล].
- ชลชื่น แสนใจกล้า. (2552). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4-6 ศูนย์แพทยศาสตร์ศึกษาชั้นคลินิก ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. [ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี].

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

ชุติกานต์ หาญชนะ, สุชาติ ลีตระกูล, & ประมินทร์ อริเดช. (2557). ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในพื้นที่ชายขอบ จังหวัดเชียงราย. วารสารวิชาการ เครือข่าย บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ, 4(6), 57-70.

ณาตการณ ชยุตสาหกิจ. (2557). การสนับสนุนจากครอบครัว ความหมายในชีวิต และสุขภาวะในเยาวชนผู้กระทำผิดที่ ใช้สารเสพติด: การวิจัยแบบผสานวิธี [ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].

ดุษยา จิตตะยโสธร. (2559). อิทธิพลของการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ และการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อ พฤติกรรมเอื้อต่อสังคม โดยมีความร่วมรู้สึกเป็นตัวแปรส่งผ่านในระดับอุดมศึกษา. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัย หอการค้าไทย มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 36(2), 136-156.

ทิพวรรณ ศิริเกียรติทอง, & ศุภฤกษ์ โกวินธนาพัฒน์. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก และความเครียด ต่อผลการประเมินในรายวิชาฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพเภสัชกรรม 3 (โอสถศาลา). วารสารเภสัชกรรม, 7(2), 269-277.

นิตยา วาพันธ์. (2555). ความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสมุทรปราการ [วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว, มหาวิทยาลัยมหิดล].

นิศาร เจริญดี. (2561). การพัฒนามาตรวัดความสุขในการเรียนของนักศึกษาอาชีวศึกษา [ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัย วัดผลและสถิติการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา].

ประภาศรี ทุ่งมีผล, ภัทรภรณ์ ทุ่งปันคำ, & สมบัติ สุกุลพรรณ. (2548). การสนับสนุนทางสังคม ความพร้อมในการดูแล และความเครียดของมารดาเด็กออทิสติก. พยาบาลสาร, 34(1), 64-75.

ปัญญา ประดิษฐ์บุทกา, อังคินันท์ อินทรกำแหง, & นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล. (2556). ปัจจัยเชิงเหตุทางจิตสังคมที่มีต่อสมรรถนะและพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้แบบวิจัยเป็นฐานของอาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏในเขต กรุงเทพมหานครแลปริมณฑล

วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 19(3), 1-16.

ผกาพรรณ บุญเต็ม. (2561). ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมจิตอาสาของนิสิตชั้นปีที่ 1 สายวิทยาศาสตร์สุขภาพ. วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 11(4), 51-65.

ผจงจิตร ไกรถาวร, นพวรรณ เปี้ยชื่อ, & สุวีจนา น้อยแนม. (2556). ปัจจัยทำนายความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน. วารสารพยาบาลสาธารณสุข 27(1), 1-15.

พันธุ์ภา กิตติรัตนไพบูลย์, ดุษฎี จิงศิริกุลวิทย์, อธิป ต้นอารีย์, & บังอร สุปรีดา. (2563). แนวโน้มและปัจจัยที่มีผลต่อระดับสุขภาพจิตคนไทย : การสำรวจระดับชาติ ปี พ.ศ.2561. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 28(2), 121-135.

พินนภา หมวกยอด. (2558). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์กรของเยาวชนครอบครัวแตกแยก. วารสารพัฒนาบริหารศาสตร์

55(1), 51-58.

ภัทรพร อยู่สุข. (2554). ความว่าเหว่ การเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และสุขภาพจิตของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี [วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์].

ภัทรวัลย์ เมืองทอง, ชื่นฤดี คงศักดิ์ตระกูล, อนันต์นิตย์ วิสุทธิพันธ์, & ณิชกมล ชาญสาธิตพร. (2561). ศึกษาปัจจัยทำนายคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีอาการปวดศีรษะไมเกรนในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ, 36(1), 145-153.

ยรัตน์ดุล เล่าห์วีระพานิช. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความขัดแย้งระหว่างผู้ปกครองกับสุขภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษา โดยมีการริเริ่มพัฒนาความองอาจแห่งตนเป็นตัวแปรส่งผ่าน [ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา].

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].

ลักขณา สกฤตทอง. (2560). การพัฒนาโมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย [ปริญญาตรีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยมหาสารคาม].

วยุณี ช่างมิ่ง, ยาใจ สิทธิสงคราม, อติรัตน์ วัฒนไพลิน, & เจริญชัย งามทิพย์วัฒนา. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การนำ การสนับสนุนทางสังคม และการจัดการกับอาการด้วยตนเองของผู้ป่วยจิตเภท. วารสารสภาการพยาบาล, 18(3), 86-99.

วรวรรณ ชาญด้วยวิทย์. (2563). ตามติดเรื่องความสุขของคนไทย. สืบค้นจาก <https://tdri.or.th/2020/11/the-happiness-survey/>

วิภาวรรณ ตั้งฐานทรัพย์. (2552). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้บรรยากาศองค์การ กลวิธีจัดการกับปัญหาในเชิงรุก และความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพนักงานบริษัทจัดหางานแห่งหนึ่ง [ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์].

ศรีประภา เหล่าโชคชัยกุล. (2552). การพัฒนาตัวบ่งชี้ความอยู่ดีมีสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างกลุ่มพหุ [ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิจัยการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].

ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2550). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น – วันสูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 10 ed.). โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สราวลี สุนทรวิจิตร, ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์, ดวงใจ วัฒนสินธุ์, & ภาคินี เดชชัยยศ. (2561). ศึกษาปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 2561(2), 53-66.

สวนีย์ วีระพันธ์. (2548). การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารวิจัยและวัดผลการศึกษา 3(1), 65-82.

สุภา สุระเศรษฐ์. (2548). ความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีจัดการในเชิงรุกกับความเครียดในผู้ป่วยตาขณะพักรักษาในโรงพยาบาล [วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา), มหาวิทยาลัยรามคำแหง].

- แสงเทียน ธรรมลิขิตกุล, & สิริรัก สีนอุดมผล. (2562). ศึกษาปัจจัยทำนายคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ก่อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช. วารสารก่อการุณย์, 26(1), 55-75.
- อรพรรณ ตาทา. (2555). การทดสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ของแบบวัดกลวิธีเผชิญความเครียดเชิงรุกฉบับภาษาไทย [วิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].
- อากาศ อุษณรัศมี. (2553). โมเดลเชิงสาเหตุของสุขภาพผู้สูงอายุไทยหลังเกษียณอายุงาน : อิทธิพลของการรับรู้สุขภาพ รายได้และระดับการศึกษาที่ส่งผ่านระดับกิจกรรม และการควบคุมการตัดสินใจ [ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].

ภาษาอังกฤษ

- Akin, A., & Satici, S. (2011). Subjective Happiness Scale: A study of validity and reliability. *Sakarya University Journal of Education Faculty*, 21, 65-77.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-bass.
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American psychologist*, 54(5), 317-326.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: self-regulation and proactive coping. *Psychological bulletin*, 121(3), 417-436.
- Barrera Jr, M., & Ainalay, S. L. (1983). The structure of social support: A conceptual and empirical analysis. *Journal of community psychology*, 11(2), 133-143.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. (1996). Beck depression inventory-II. *Psychological Assessment*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of consulting and clinical psychology*, 42(6), 861-865. <https://doi.org/10.1037/h0037562>
- Berkman, L. F., & Syme, S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: a nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American journal of Epidemiology*, 109(2), 186-204.
- Bhushan, B., Gautam, R., & Greenglass, E. R. (2010). The Hindi adaptation and standardization of the Proactive Coping Inventory (PCI). *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 331-343.
- Blais, M. A., Lenderking, W. R., Baer, L., deLorell, A., Peets, K., Leahy, L., & Burns, C. (1999). Development and initial validation of a brief mental health outcome

- measure. *Journal of personality assessment*, 73(3), 359-373.
- Bogdan, C., & Negovan, V. (2015). Psychosocial correlates of undergraduate students' subjective well-being related to the faculty. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 653-657.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*.
- Brandt, P., & Weinert, C. (1985). PRQ: Psychometric update. *Washington, DC.: University of Washington*.
- Brandt, P. A., & Weinert, C. (1981). The PRQ: A social support measure. *Nursing research*, 30(5), 277-280.
- Budge, S. L., Adelson, J. L., & Howard, K. A. (2013). Anxiety and depression in transgender individuals: the roles of transition status, loss, social support, and coping. *Journal of consulting and clinical psychology*, 81(3), 545-557.
- Burn, D. D. (1998). *Therapist toolkit*. Los Altos, CA.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American psychologist*, 31(2), 117-124.
- Caplan, R. D., Cobb, S., French Jr, J. R., Harrison, R. V., & Pinneau Jr, S. (1980). Job demands and worker health: Main effects and occupational differences, 1980.
- Chen, L.-J., & Chung, S.-K. (2007). Loneliness, social connectedness, and family income among undergraduate females and males in Taiwan. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(10), 1353-1364.
- Cherry, A. L. (1992). The socialization instinct: Individual, family, and social bonds. *Journal of Applied Social Sciences*, 17(1), 125-139.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*, 38(5), 300-314.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310-357.
- Compton, W. C. (2001). Toward a Tripartite Factor Structure of Mental Health: Subjective Well-Being, Personal Growth, and Religiosity. *The Journal of psychology*, 135(5), 486-500. <https://doi.org/10.1080/00223980109603714>
- Cooke, R., Bewick, B. M., Barkham, M., Bradley, M., & Audin, K. (2006). Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university

- students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(4), 505-517.
- Davis, L., & Brekke, J. (2014). Social support and functional outcome in severe mental illness: The mediating role of proactive coping. *Psychiatry research*, 215(1), 39-45.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Detrick, D. W. (2013). Alterego phenomena and the alterego transferences. In A. Goldberg (Ed.), *Progress in self psychology* (pp. 240-256). Guilford Press.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2009). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. In *The science of well-being* (pp. 103-118). Springer.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social indicators research*, 97(2), 143-156. <http://www.jstor.org/stable/40649361>
- Doğan, T., Çötök, N. A., & Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.053>
- Dupont, P. D. (1991). *The Kohutian Q-sort: Reliability and validity studies* [Unpublished Doctoral dissertation]. Virginia Commonwealth University.
- Dupuy, H. J. (1977). The general well-being schedule. In I. McDowell & C. Newell (Eds.), *Measuring health a guide to rating scales and Questionnaires* (pp. 125-132). Oxford University Press.
- Duru, E. (2007). An Adaptation Study of Social Connectedness Scale in Turkish Culture. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 26, 85-94.
- Duru, E. (2008). The Predictive Analysis of Adjustment Difficulties from Loneliness, Social Support, and Social Connectedness. *Educational Sciences: Theory and Practice*,

8(3), 849-856.

- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Eker, D., & Arkar, H. (1995). Factorial structure, validity, and reliability of the multidimensional scale of perceived social support. *Turk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 45-55.
- Eraslan-Capan, B. (2016). Social Connectedness and Flourishing: The Mediating Role of Hopelessness. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 933-940.
- Fan, X., & Lu, M. (2020). Testing the effect of perceived social support on left-behind children's mental well-being in mainland China: The mediation role of resilience. *Children and Youth Services Review*, 109, 104695.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104695>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 992-1003.
- Gan, Y., Hu, Y., & Zhang, Y. (2010). PROACTIVE AND PREVENTIVE COPING IN ADJUSTMENT TO COLLEGE [Article]. *Psychological Record*, 60(4), 643-657.
<https://doi.org/10.1007/BF03395737>
- Garland, L. M., & Bush, C. T. (1986). *Coping Behavior and Nursing*. Reston Publishing Company.
- George, D., & Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference (10. Baski). *GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc.*
- Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological medicine*, 9(1), 139-145.
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument. 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland,
- Greenglass, E. R. (2001). Proactive coping, work stress and burnout. *Stress news*, 13(2), 1-4.
- Greenglass, E. R., & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well-being: Testing for mediation using path analysis. *European psychologist*, 14(1), 29-39. <https://doi.org/https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.29>

- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: Pearson new international editions (7 ed.)*. Pearson Education Limited.
- Hascher, T. (2008). Quantitative and qualitative research approaches to assess student well-being. *International Journal of Educational Research*, 47(2), 84-96.
- Heidrich, S. M. (1996). Mechanisms related to psychological well-being in older women with chronic illnesses: Age and disease comparisons. *Research in nursing & health*, 19(3), 225-235.
- Heller, K., Swindle, R. W., & Dusenbury, L. (1986). Component social support processes: Comments and integration. *Journal of consulting and clinical psychology*, 54(4), 466-470.
- House, J. S. (1983). *Work stress and social support*. Prentice Hall.
- Hubbard, P., Muhlenkamp, A. F., & Brown, N. (1984). The relationship between social support and self-care practices. *Nursing research*, 33(5), 266-269.
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social indicators research*, 110(3), 837-861.
- Jacobson, D. E. (1986). Types and timing of social support. *Journal of health and Social Behavior*, 250-264.
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and individual differences*, 43(2), 277-287.
- Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban health*, 78(3), 458-467.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kleinke, C. L. (1992). How chronic pain patients cope with pain: Relation to treatment outcome in a multidisciplinary pain clinic. *Cognitive Therapy and Research*, 16(6), 669-685.
- Kleynshteyn, I. (2013). *Social Connectedness and the Quality of Life in Chronically Ill Patients*. University of North Florida.
- Kline, R. (2005). *Principles and Practise of Structural Equaion Modeling*. NY. Guilford

Publications, Inc.

Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?* International Universities Press.

Lacobucci, D., Saldanha, N., & Deng, X. (2007). A meditation on mediation: Evidence that structural equations models perform better than regressions. *Journal of consumer psychology*, 17(2), 139-153.

Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support and theory. In S. Cohen, L. G. Underwood, & Gottlieb, & B. H. (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social*

Scientists (pp. 29-52). Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*, 366-388.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Lee, R. M., Draper, M., & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of counseling psychology*, 48(3), 310-318.

Lee, R. M., Keough, K. A., & Sexton, J. D. (2002). Social Connectedness, Social Appraisal, and Perceived Stress in College Women and Men. *Journal of Counseling & Development*, 80(3), 355-361. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2002.tb00200.x>

Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of counseling psychology*, 42(2), 232-241. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.2.232>

Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of counseling psychology*, 45(3), 338-345. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.338>

Liang, T.-P., Ho, Y.-T., Li, Y.-W., & Turban, E. (2011). What Drives Social Commerce: The Role of Social Support and Relationship Quality. *International Journal of Electronic Commerce*, 16(2), 69-90. <https://doi.org/10.2753/JEC1086-4415160204>

- Lin, C.-C. (2016). The roles of social support and coping style in the relationship between gratitude and well-being. *Personality and individual differences*, 89, 13-18. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.032>
- Lin, C. C. (2011). *The relationships among undergraduates' gratitude, social support, coping style, and subjective well-being*. National Chengchi University.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and individual differences*, 47(8), 878-884. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.010>
- Lyddon, W. J., Bradford, E., & Nelson, J. P. (1993). Assessing Adolescent and Adult Attachment: A Review of Current Self-Report Measures. *Journal of Counseling & Development*, 71(4), 390-395. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1993.tb02654.x>
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological methods*, 1(2), 130-149.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2 ed.). Harper and Row
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251-266. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>
- Nosenko, D., Arshava, I., & Nosenko, E. (2014). Self-handicapping as a coping strategy: approaches to conceptualization. *Advances in Social Science Research Journal*, 1(3), 157-166.
- Odacı, H., & Çikrikçi, Ö. (2012). University students' ways of coping with stress, life satisfaction and subjective well-being. *The online journal of counselling and education*, 1(3), 117-130.
- Patton, M. J., Connor, G. E., & Scott, K. J. (1982). Kohut's psychology of the self: Theory and measures of counseling outcome. *Journal of counseling psychology*, 29(3), 268-282. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.29.3.268>
- Pender, N. J. (1987). *Health promotion in nursing practice*. Appleton & Lange.

- Phillip, L. R. (1991). Social support of the older client. In S. Chentiz, Salisbury (Ed.), *Clinical Gerontological Nursing: A guide to advanced practice* (pp. 535-543). W.B. Saunders.
- Pilisuk, M. (1982). Delivery of social support: The social inoculation. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(1), 20-31. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb02661.x>
- Preacher, K. J., & Coffman, D. L. . (2006). *Computing power and minimum sample size for RMSEA* Retrieved from <http://quantpsy.org/>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement*, 1(3), 385-401.
- Rioli, L., & Savicki, V. (2010). Coping effectiveness and coping diversity under traumatic stress. *International Journal of Stress Management*, 17(2), 97-113. <https://doi.org/10.1037/a0018041>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science research*, 35(4), 1103-1119.
- Sanglee, K., Pothiban, L., Tiansawad, S., Baosoung, C., & Thapinta, D. (2019). A Causal Model of Parenting Stress Among First-Time Adolescent Mothers. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 23(4), 414-427.
- Sarafino, E. P., & Ewing, M. (1999). The hassles assessment scale for students in college: Measuring the frequency and unpleasantness of and dwelling on stressful events. *Journal of American College Health*, 48(2), 75-83.
- Satici, S. A., Uysal, R., & Deniz, M. E. (2016). Linking social connectedness to loneliness: The mediating role of subjective happiness. *Personality and individual differences*, 97, 306-310. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.035>

- Savci, M., & Aysan, F. (2017). Technological Addictions and Social Connectedness: Predictor Effect of Internet Addiction, Social Media Addiction, Digital Game Addiction and Smartphone Addiction on Social Connectedness [Article]. *Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi.*, 30(3), 202-216. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2017300304>
- Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of behavioral medicine*, 4(4), 381-406. <https://doi.org/10.1007/BF00846149>
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (pp. 19-35). Oxford University Press.
- Seligman, M. (2011). A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. New York. In.
- Seligman, M. E., & Royzman, E. (2003). Happiness: The three traditional theories. *Authentic happiness newsletter*.
- Seligman, M. E. P., & Royzman, E. . (2003). *Happiness: the three traditional theories*. Retrieved from <http://www.authenticchappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=49>
- Sherbourne, C. D., & Stewart, A. L. (1991). The MOS social support survey. *Social Science & Medicine*, 32(6), 705-714. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0277-9536\(91\)90150-B](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0277-9536(91)90150-B)
- Sheu, S., Lin, H., Hwang, S., Yu, P., Hu, W., & Lou, M. (1997). The development and testing of perceived stress scale of clinical practice. *Nursing Research (Republic of China)*, 5(4), 341-351.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*, 5(1), 475-492. <https://doi.org/10.1007/BF00352944>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (1996). Using multivariate statistics . Northridge. Cal.: Harper Collins.
- United Nations Children's Fund. (2020). *UNICEF-led survey*. Retrieved from

[https://www.unicef.org/thailand/press-releases/8-10-youth-worried-about-their-family-](https://www.unicef.org/thailand/press-releases/8-10-youth-worried-about-their-family-income-due-covid-19)

income-due-covid-19

- Uphold, C. R. (1991). Social support. In J. L. C. B. Parker (Ed.), *Conceptual Foundations of Professional Nursing Practice* (pp. 445-470). Mosby – Year Book.
- Vaculíková, J., & Soukup, P. (2019). Mediation pattern of proactive coping and social support on well-being and depression. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 19(1), 39-54.
- Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. In A. K. D. B. Radcliff (Ed.), *Happiness, economics and politics: Towards a multi-disciplinary approach* (pp. 45-69). Edward Elgar Publishing Limited.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., Yeong Kim, S., & Brent Donnellan, M. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41-61. <https://doi.org/10.1080/17439760903435208>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Weinert, C. (2001). Measuring social support: PRQ 2000. In O. S. C. Dilorio (Ed.), *Measurement of nursing outcomes: Self-care and coping* (pp. 161-172). Springer Publishing Company.
- Weiss, R. (1974). The Provision of Social Relationship. In Z. Rubin (Ed.), *Doing Unto Others* (pp. 17-26). N.J. Prentices-Hall.
- Williams, K. L., & Galliher, R. V. (2006). Predicting Depression and Self-Esteem from Social Connectedness, Support, and Competence. *Journal of Social and Clinical*

- Psychology*, 25(8), 855-874. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.8.855>
- Wolf, E. S. (2002). *Treating the self: Elements of clinical self psychology*. Guilford Press.
- Wortman, C. B. (1984). Social Support and the Cancer Patient. *Cancer*, 53(S10), 2339-2360. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/cncr.1984.53.s10.2339>
- Yeh, C. J., & Inose, M. (2003). International students' reported English fluency, social support satisfaction, and social connectedness as predictors of acculturative stress. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(1), 15-28. <https://doi.org/10.1080/0951507031000114058>
- Yıldırım, N., Karaca, A., Cangur, S., Acikgoz, F., & Akkus, D. (2017). The relationship between educational stress, stress coping, self-esteem, social support, and health status among nursing students in Turkey: A structural equation modeling approach. *Nurse Education Today*, 48, 33-39. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.09.014>
- Yoon, E., Hacker, J., Hewitt, A., Abrams, M., & Cleary, S. (2012). Social connectedness, discrimination, and social status as mediators of acculturation/enculturation and well-being. *Journal of counseling psychology*, 59(1), 86-96. <https://doi.org/10.1037/a0025366>
- Yoon, E., & Lee, R. M. (2010). Importance of social connectedness as a moderator in Korean immigrants' subjective well-being. *Asian American Journal of Psychology*, 1(2), 93-105. <https://doi.org/10.1037/a0019964>
- Yoon, E., Lee, R. M., & Goh, M. (2008). Acculturation, social connectedness, and subjective well-being. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 14(3), 246-255. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.14.3.246>
- Zammuner, V. L. (2019). Adolescents' coping strategies influence their psychosocial well-being. *Current Journal of Applied Science and Technology*, 1-17. <https://doi.org/10.9734/cjast/2019/v3i330232>
- Zea, M. C., Asner-Self, K. K., Birman, D., & Buki, L. P. (2003). The Abbreviated Multidimensional Acculturation Scale: Empirical validation with two Latino/Latina samples. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 9(2), 107-126. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.9.2.107>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional

Scale of Perceived Social Support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

Zimet, G. D., Powell, S. S., Farley, G. K., Werkman, S., & Berkoff, K. A. (1990). Psychometric Characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of personality assessment*, 55(3-4), 610-617. <https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674095>





ภาคผนวก ก ใบอนุมัติจริยธรรมการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 0-2218-3202, 0-2218-3049 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 238/2563


ใบรับรองโครงการวิจัย


โครงการวิจัยที่ 130.1/63 : ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและสุขภาพของนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีกลวิธีกร
จัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ผู้วิจัยหลัก : นายชิตพันธ์ อีรวรรษ์

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ Belmont Report 1979, Declaration of Helsinki 2013, Council for
International Organizations of Medical Sciences (CIOM) 2016, มาตรฐานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
ในคน (มคจค.) 2560, นโยบายแห่งชาติและแนวทางปฏิบัติการวิจัยในมนุษย์ 2558 อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัย
เรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม 
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักตนประดิษฐ์)
ประธาน

ลงนาม 
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีพันธ์ มิ่งภักดิ์)
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 19 ตุลาคม 2563

วันหมดอายุ : 18 ตุลาคม 2564

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอมของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการผิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยก่อนดำเนินการ
7. หากยุติโครงการวิจัยก่อนกำหนดต้องแจ้งคณะกรรมการฯ ภายใน 2 สัปดาห์พร้อมคำชี้แจง
8. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 01-15) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น
9. โครงการวิจัยที่มีหลายระยะ จะรับรองโครงการเป็นระยะ เมื่อดำเนินการวิจัยในระยะแรกเสร็จสิ้นแล้ว ให้ดำเนินการส่งรายงานความก้าวหน้า พร้อมโครงการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องในระบะถัดไป
10. คณะกรรมการฯ สงวนสิทธิ์ในการตรวจเยี่ยมเพื่อติดตามการดำเนินการวิจัย
11. สำหรับโครงการวิจัยจากภายนอก ผู้บริหารส่วนงาน กำกับการดำเนินการวิจัย

AF 03-06

เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย/ผู้อยู่ในปกครองและหนังสือแสดงยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
ชื่อโครงการวิจัย ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและสุขภาวะของนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่าน
(The relationship between social support and well-being among high school students in
Bangkok Metropolitan Area with proactive coping as a mediator)

ชื่อผู้วิจัย นายชจิตพันธ์ ธีรราชวีร์ ตำแหน่ง นิสิต

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) -

(ที่บ้าน) 296/1 ถนนราชวิถี แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300

โทรศัพท์มือถือ 097-1964199 E-mail: korejdpn.t@hotmail.com

ถึง นักเรียนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกคน

นักเรียนได้รับเชิญให้เข้าร่วมศึกษาในงานวิจัยเกี่ยวกับ การสำรวจความสุขและวิธีรับมือกับปัญหา
เนื่องจากนักเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างครบตามคุณสมบัติของงานวิจัยนี้ ก่อนที่นักเรียนจะ
ตัดสินใจเข้าร่วมการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้อย่างถี่ถ้วน เพื่อให้ทราบถึงเหตุผล
และรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ หากนักเรียนมีข้อสงสัยใด ๆ เพิ่มเติม กรุณาซักถามจากผู้ทำวิจัย
ซึ่งจะเป็นผู้สามารถตอบคำถามและให้ความกระจ่างแก่นักเรียนได้

นักเรียนสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จากครอบครัวของท่านได้ นักเรียนมีเวลา
อย่างเพียงพอในการตัดสินใจโดยอิสระ ถ้านักเรียนตัดสินใจแล้วว่า จะเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ขอให้นักเรียนลง
นามในเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการวิจัยนี้

เหตุผลความเป็นมา

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน อาจส่งผลทำให้ความสุข หรือสุขภาวะของบุคคลลดลง
สำหรับเด็กและเยาวชนนั้น การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว เพื่อน ครูอาจารย์ หรือ
บุคคลรอบข้าง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เด็กหรือเยาวชนเลือกใช้กลวิธีในการจัดการเผชิญกับปัญหาในเชิง
บวกหรือเชิงรุกได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ วัยรุ่นเป็นเหมือนสะพานเชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กและวัย
ผู้ใหญ่ การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีในวัยรุ่นนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเป็นข้อมูล
แนวทางพื้นฐานสำหรับผู้ปกครอง บุคลากรครู และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะ
ของนักเรียน และพัฒนางานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและสุขภาวะของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปร
ส่งผ่าน

ประชากรเป้าหมาย

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งสิ้น 1,138 คน จาก 12 โรงเรียนแบ่งตามพื้นที่การศึกษาในเขต
กรุงเทพมหานคร

แหล่งทุนสนับสนุนโครงการวิจัย ไม่มี



เลขที่โครงการวิจัย..... 130.1/3
วันที่รับรอง..... 19 ต.ค. 2562
วันที่ออก..... 18 ต.ค. 2564

AF 03-06

วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

หลังจากนักเรียนให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอความร่วมมือให้นักเรียนตอบแบบสอบถามและประเมินด้วยตนเองตามความเป็นจริงและตอบให้ครบถ้วนทุกข้อคำถาม แบบสอบถามประกอบด้วย 4 ส่วน ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 11 ข้อ และแบบวัดความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม 8 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม 15 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก 13 ข้อ และ ส่วนที่ 4 แบบประเมินสุขภาวะ 25 ข้อ ระยะเวลาที่นักเรียนอยู่ในโครงการวิจัย คือ ใช้เวลาตอบแบบสอบถามประมาณ 15-20 นาที ซึ่งเป็นการตอบเพียงครั้งเดียว และนักเรียนมีสิทธิในการเลือกที่จะไม่ตอบแบบสอบถามในข้อที่ทำให้นักเรียนรู้สึกไม่สบายใจหรือข้อที่นักเรียนไม่ต้องการตอบ หลังจากนั้นให้นักเรียนนำแบบสอบถามที่ตอบครบถ้วนแล้ว ไปส่งลงในกล่องรับคืนแบบสอบถามของผู้วิจัยที่ตั้งอยู่ตามสถานที่ซึ่งทางโรงเรียนกำหนดไว้ ทั้งนี้มีเกณฑ์การคัดเข้าและคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้า คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ที่สามารถสื่อสารด้วยคำพูด ฟัง อ่าน และเขียนภาษาไทยได้ และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย โดยลงนามในใบแสดงความยินยอม

เกณฑ์คัดออก คือ เป็นผู้ร่วมงานวิจัยที่ตอบแบบสอบถามแบบไม่ตั้งใจ ตอบข้อคำถามในทิศทางเดียวกันทั้งหมด รวมถึงการตอบข้อคำถามไม่ครบถ้วนต่อการวิเคราะห์ข้อมูล (ต่ำกว่าร้อยละ 50 ของตัวแปรนั้นๆ)

ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการวิจัย

ความเสี่ยงจากการเข้าร่วมการวิจัยโดยให้ทำแบบสอบถามประเมินรายงานตนเองนั้น มีความเสี่ยงเพียงเล็กน้อย คือ อาจทำให้นักเรียนเสียเวลาในการตอบแบบสอบถาม รวมถึงได้รับความไม่สะดวกหรือไม่สบายใจในการตอบคำถามบางคำถามที่อาจส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของนักเรียนได้ ดังนั้นกรุณาแจ้งให้ผู้ทำวิจัยทราบโดยเร็วได้ตลอดเวลา ตามเบอร์โทรศัพท์ที่ปรากฏในเอกสารชี้แจงฉบับนี้ ในกรณีที่พบความรู้สึกดังกล่าวข้างต้นที่พบร่วมด้วยระหว่างที่อยู่ในโครงการวิจัย ซึ่งนักเรียนมีสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ ตามความประสงค์โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล การตัดสินใจถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนหรือสวัสดิภาพใด ๆ ของนักเรียน

ประโยชน์ที่อาจได้รับ

นักเรียนจะไม่ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมวิจัยโดยตรง แต่ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ในการเป็นข้อมูลแนวทางพื้นฐานสำหรับผู้ปกครอง บุคลากรครู และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียน และพัฒนางานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป

ค่าชดเชยและค่าเสียเวลาสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย ไม่มี

การเข้าร่วมและการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ หากนักเรียนไม่สมัครใจที่จะเข้าร่วมการศึกษานักเรียนสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา โดยการขอลงตัวของนักเรียนจะไม่มีผลเสีย และไม่ส่งผลกระทบต่อนักเรียนในทุกๆ ด้านแต่อย่างใด

การปกป้องรักษาความลับของข้อมูล และการทำลายข้อมูลของอาสาสมัคร

ในการตอบแบบสอบถามนี้ ไม่มีการระบุชื่อของนักเรียนในการตอบแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยเองไม่สามารถระบุผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเป็นความลับ โดยรวบรวมข้อมูลไปบันทึกลงโปรแกรม ซึ่งข้อมูลแบบสอบถามที่ใช้จะถูกทำลาย และเก็บข้อมูลเป็นตัวเลขทางสถิติ และข้อมูลที่เป็นบันทึกเป็นตัวเลขทางสถิตินี้จะถูกลบทิ้งทันที หลังจากงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แล้ว ในการทำวิจัยข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถามจะนำเสนอแสดงผลงานวิจัยโดยสรุปในภาพรวมเท่านั้น ข้อมูลที่อาจจะไปสู่การเปิดเผยตัวนักเรียน จะได้รับการปกปิดและไม่เปิดเผยแก่สาธารณชน ในกรณีที่ผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ ชื่อและที่อยู่ของนักเรียนจะต้องได้รับการปกปิดอยู่เสมอ โดยเฉพาะรหัสประจำโครงการวิจัยของนักเรียน



เลขที่โครงการวิจัย..... 130.1/63
วันที่รับรอง..... 19 ต.ค. 2563
วันหมดอายุ..... 18 ต.ค. 2564

AF 03-06

หากนักเรียนขอยกเลิกการให้คำยินยอมหลังจากที่นักเรียนได้เข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนจะไม่ถูกบันทึกเพิ่มเติม อย่างไรก็ตามข้อมูลอื่น ๆ ของนักเรียนอาจถูกนำมาใช้เพื่อการประเมินผลการวิจัย และนักเรียนจะไม่สามารถกลับมาเข้าร่วมในโครงการนี้ได้อีก ทั้งนี้เนื่องจากข้อมูลของนักเรียนที่จำเป็นสำหรับใช้เพื่อการวิจัยไม่ได้ถูกบันทึก และแบบสอบถามข้อมูลของนักเรียนที่ตอบได้ถูกทำลายสิทธิของผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

- 1.นักเรียนจะได้รับทราบถึงลักษณะและวัตถุประสงค์ของการวิจัย และระเบียบวิธีของการวิจัยในครั้งนี
- 2.นักเรียนจะได้รับสำเนาเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย/ผู้อยู่ในปกครองและหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยที่มีทั้งลายเซ็นและวันที่
- 3.นักเรียนจะได้รับโอกาสในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยหรือไม่ก็ได้ โดยปราศจากการใช้อิทธิพลบังคับ ชมขู่ หรือการหลอกลวง

หากนักเรียนไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ปรากฏในเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย นักเรียนสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-3202, 0-2218-3409 E-mail: eccu@chula.ac.th

ขอขอบคุณในการร่วมมือของนักเรียนมา ณ ที่นี้
นายชจิตพันธ์ ธีรวัชร ผู้วิจัย

ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย และเข้าใจข้อมูลดังกล่าวข้างต้นทุกประการแล้ว จึงลงนามเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ และได้รับเอกสารไว้ 1 ชุดแล้ว

ลงชื่อ.....

(นายชจิตพันธ์ ธีรวัชร)

ผู้วิจัยหลัก

วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้เข้าร่วมการวิจัย

วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....

(.....)

พ่อแม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล (ถ้าต้องมี)

วันที่...../...../.....



เลขที่โครงการวิจัย..... 130.1/63

วันที่รับรอง..... 19 ต.ค. 2563

วันหมดอายุ..... 18 ต.ค. 2564

**ภาคผนวก ข : แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยทางสังคมและการรับมือกับปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาวะ
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย**

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเกี่ยวกับการสำรวจปัจจัยทางสังคม การรับมือกับปัญหา และสุขภาวะของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในด้านวิชาการเท่านั้น

ผู้วิจัยขอความร่วมมือนักเรียนในการตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตอบตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่ตรงกับความเป็นจริงของตัวนักเรียนมากที่สุด เนื่องจากไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด รวมทั้งข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บเป็นความลับ โดยจะไม่มีผลกระทบต่อ การเรียนของนักเรียนทั้งสิ้น ผลการวิจัยจะนำเสนอแสดงข้อมูลเป็นภาพรวม และไม่แสดงข้อมูลให้เห็นเป็นรายบุคคล โดยแบบสอบถามชุดนี้จะแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน 11 ข้อ
- ส่วนที่ 2 การสนับสนุนทางสังคม 15 ข้อ
- ส่วนที่ 3 กลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก 11 ข้อ
- ส่วนที่ 4 สุขภาวะทางจิต 24 ข้อ
- ส่วนที่ 5 ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม 8 ข้อ

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้เป็นอย่างดียิ่ง

ผู้วิจัย นายชจิตพันธ์ ธีรวัชร

นิสิตปริญญาโทสาขาจิตวิทยาสังคมพื้นฐานและประยุกต์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ของคำตอบแต่ละข้อเพียงข้อเดียว และเติมค่าลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ 1 ชาย 2 หญิง
2. อายุปีเดือน
3. ระดับการศึกษาชั้น 1 มัธยมศึกษาปีที่ 4 2 มัธยมศึกษาปีที่ 5 3 มัธยมศึกษาปีที่ 6
4. แผนการเรียน 1 วิทยาศาสตร์ 2 ศิลป์-คำนวณ 3 ศิลป์-ภาษา 4 ศิลป์-สังคม 5 อื่น ๆ (ระบุ).....
5. ระดับผลการเรียน (เกรดเฉลี่ยสะสม GPAX) ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เท่ากับ.....(เต็ม 4.00)
 1) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1.99 2) 2.00 - 2.49 3) 2.50 - 2.99 4) 3.00 - 3.49 5) 3.50 - 4.00
6. สถานภาพสมรสของบิดามารดา
 1.อยู่ด้วยกัน 2.แยกกันอยู่ 3.หย่าร้าง 4.บิดาและ/หรือมารดาถึงแก่กรรม 5.อื่น ๆ (ระบุ).....
7. เงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่นักเรียนได้รับจากบิดามารดาหรือผู้ปกครองต่อรายวัน วันละบาท
8. นักเรียนได้รับเงินสำหรับใช้จ่ายส่วนตัวจากแหล่งใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 1.พ่อแม่/ผู้ปกครอง/ญาติพี่น้อง 2. นักเรียนทำงานพิเศษ 3. ได้รับทุนการศึกษา 4. ทุนกู้ยืมรัฐบาล
 5. อื่น ๆ (ระบุ).....
9. นักเรียนคิดว่าเงินที่ได้รับเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่อรายวันเพียงพอกับการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันหรือไม่
 1. ไม่พอใช้และมีหนี้สิน 2. ไม่พอใช้ต้องพึ่งพาผู้อื่นแต่ไม่มีหนี้สิน 3. พอใช้และไม่มีเงินเหลือเก็บ
 4. พอใช้และมีเงินเหลือเก็บ
10. บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 1. อยู่รวมกับพ่อแม่และแม่ 2. อยู่กับพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่ง 3. อยู่กับพี่น้อง 4. อยู่กับญาติ (ระบุ).....
 5. นักเรียนแยกมาอยู่หอพัก/บ้านพักคนเดียว 6. นักเรียนแยกมาพักกับเพื่อน 7. อื่น ๆ (ระบุ).....
11. รายได้เฉลี่ยรวมของครอบครัวต่อเดือน
 1) น้อยกว่า 10,000 บาท 2) 10,001-20,000 บาท 3) 20,001-30,000 บาท
 4) 30,001-40,000 บาท 5) 40,001-50,000 บาท 6) 50,001-100,000 บาท
 7) มากกว่า 100,001 บาทขึ้นไป 8) อื่น ๆ (ระบุ).....

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบทางขวาให้ตรงกับความเป็นจริงตามความรู้สึกต่อการได้รับการช่วยเหลือ หรือได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน หรือบุคคลอื่น ๆ ในข้อความนั้น ๆ ซึ่งจะไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด กรุณาทำทุกข้อ โดยการตอบมีเกณฑ์ ดังนี้

- | | |
|----------------------|---|
| ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง ท่านรู้สึกไม่เห็นด้วยอย่างมากกับข้อความนั้น |
| ไม่เห็นด้วยปานกลาง | หมายถึง ท่านรู้สึกไม่เห็นด้วยปานกลางกับข้อความนั้น |
| ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย | หมายถึง ท่านรู้สึกไม่เห็นด้วยเล็กน้อย หรือค่อนข้างไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น |

มีความเห็นเป็นกลาง/เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกัน หมายถึง ท่านรู้สึกมีความเห็นเป็นกลาง หรือรู้สึกเห็นด้วย
เท่ากับไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น

เห็นด้วยเล็กน้อย หมายถึง ท่านรู้สึกเห็นด้วยเล็กน้อย หรือค่อนข้างเห็นด้วยกับข้อความนั้น

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ท่านรู้สึกเห็นด้วยปานกลางกับข้อความนั้น

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านรู้สึกเห็นด้วยอย่างมากกับข้อความนั้น

ตัวอย่าง

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย			มีความเห็น เป็นกลาง/ เห็นด้วย และ ไม่เห็นด้วย พอ ๆ กัน	เห็นด้วย		
	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วยปาน กลาง	ไม่เห็น ด้วย เล็กน้อย		เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
0.คนอื่นบอกว่า ฉันเป็น คนที่น่าคบหาสมาคมด้วย (หมายถึง ท่านเลือกตอบ “เห็นด้วยปานกลาง” แสดงว่า ฉันรู้สึกเห็นด้วยปานกลาง กับข้อความ “คนอื่นบอก ว่า ฉันเป็นคนที่น่าคบหาสมาคมด้วย”)						✓	

ตัวอย่างแบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย			มีความเห็น เป็นกลาง/ เห็นด้วย และ ไม่เห็นด้วย พอ ๆ กัน	เห็นด้วย		
	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วยปาน กลาง	ไม่เห็น ด้วย เล็กน้อย		เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.ฉันมีใครบางคนที่ ใกล้ชิดสนิทสนม ที่ทำให้ ฉันรู้สึกปลอดภัย							
2.ฉันเป็นส่วนหนึ่งของ กลุ่มที่ฉันรู้สึกว่ามี ความสำคัญ							
3.คนอื่นบอกให้ฉันรู้ว่าฉัน ทำงานได้ดี เช่น การบ้าน หรืองานบ้าน							

หมายเหตุ. แบบประเมินการสนับสนุนทางสังคมมีทั้งหมด 15 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบประเมินกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างด้านขวามือที่ตรงกับการรับรู้ ความรู้สึก ของนักเรียนในขณะนี้ ในแต่ละข้อเพียงคำตอบเดียว ซึ่งจะไม่มีการถูกหรือผิด กรุณาทำทุกข้อ โดยมีเกณฑ์ ความหมายของคำตอบ ดังนี้

จริงน้อยที่สุด/ไม่เป็นจริงเลย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความเป็นจริงของท่านน้อยที่สุด หรือไม่ ตรงกับความรู้สึกหรือความเป็นจริงของท่านเลย/ไม่เป็นจริงเลย

จริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความเป็นจริงของท่านน้อยครั้ง หรือนานๆ เกิดขึ้นสักครั้ง จริงค่อนข้างน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความเป็นจริงของท่านค่อนข้างน้อย หรือเกิดขึ้นเป็น บางครั้ง

จริงปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความเป็นจริงของท่านปานกลาง หรือเกิดขึ้นเพียง ครั้งหนึ่ง/เกิดขึ้นบ้างไม่เกิดขึ้นบ้างพอกๆกัน

จริงค่อนข้างมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความเป็นจริงของท่านค่อนข้างมาก หรือเกิดขึ้น ค่อนข้างบ่อย

จริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความเป็นจริงของท่านมาก หรือเกิดขึ้นบ่อยมาก/ เกือบทุกวัน/เกือบตลอดเวลา

จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความเป็นจริงของท่านมากที่สุด หรือเกิดขึ้นบ่อยมากที่สุด/ ตลอดเวลา/อย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน

ตัวอย่างแบบประเมินกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุก

ข้อความ	จริงน้อยที่สุด/ ไม่เป็นจริงเลย	จริงน้อย	จริงค่อนข้างน้อย	จริงปานกลาง	จริงค่อนข้างมาก	จริงมาก	จริงมากที่สุด
1.ฉันเป็นคนที่จัดการ ควบคุมหรือแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้							
2.หลังจากบรรลุเป้าหมาย แล้ว ฉันมองหาเป้าหมายต่อไปที่ท้าทายยิ่งขึ้น							
3.ฉันขอความช่วยเหลือและ เอาจนระสหายใหม่ ๆ ที่ฉันเผชิญอยู่							

หมายเหตุ. แบบประเมินกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกมีทั้งหมด 11 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบประเมินสุขภาพ ประกอบด้วย 3 แบบประเมินย่อย ดังนี้

4.1) แบบประเมินย่อยความรู้สึกทั่วไปเกี่ยวกับประสบการณ์ทางบวกและทางลบ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือในช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวที่ตรงตามความบ่อยครั้งของความรู้สึกของนักเรียน **ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน** ซึ่งจะไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด (โปรดตอบให้ครบทุกข้อ) โดยการตอบถือเกณฑ์ ดังนี้

ไม่เคยรู้สึกเช่นนี้เลย หมายถึง ผู้ตอบไม่มีความรู้สึกตามข้อความนั้น ๆ อยู่เลย แม้แต่น้อย
 เกือบจะไม่เคยรู้สึกเช่นนี้ หมายถึง ผู้ตอบเกือบหรือแทบจะไม่เคยมีความรู้สึกตามข้อความนั้น ๆ เลย
 รู้สึกบ้างนาน ๆ ครั้ง หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกตามข้อความนั้น ๆ นาน ๆ ครั้ง
 รู้สึกเป็นบางครั้ง/เป็นครั้งคราว หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกตามข้อความนั้น ๆ เป็นบางครั้ง/บางเวลา/บางวัน หรือรู้สึกบ้างไม่รู้สึกบ้างพอ ๆ กัน
 รู้สึกค่อนข้างบ่อย หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกตามข้อความนั้น ๆ ค่อนข้างบ่อย
 รู้สึกบ่อยมาก หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกตามข้อความนั้น ๆ บ่อยมาก/เกือบทุกครั้ง/แทบทุกวัน/
 เกือบตลอดเวลา
 รู้สึกบ่อยมากที่สุด/เป็นประจำ หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกตามข้อความนั้น ๆ บ่อยมากที่สุด/ตลอดเวลา/
 อย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน
 ตัวอย่างแบบประเมินย่อยความรู้สึกทั่วไปเกี่ยวกับประสบการณ์ทางบวกและทางลบ

ข้อความ ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึง ปัจจุบัน	ไม่เคย รู้สึก เช่นนี้เลย	เกือบจะ ไม่เคย รู้สึก เช่นนี้	รู้สึกบ้าง นาน ๆ ครั้ง	รู้สึกเป็น บางครั้ง/ เป็นครั้ง คราว	รู้สึก ค่อนข้าง บ่อย	รู้สึก บ่อย มาก/ เกือบ ทุกวัน	รู้สึก บ่อยมาก ที่สุด/เป็น ประจำ ทุกวัน
1. ฉันรู้สึกดี							
2. ฉันรู้สึกแย่							
3. ฉันมองสิ่งต่าง ๆ ใน ทางบวก/ดี							

หมายเหตุ. แบบประเมินย่อยความรู้สึกทั่วไปเกี่ยวกับประสบการณ์ทางบวกและลบมีทั้งหมด 11 ข้อ

4.2) แบบประเมินย่อยความมองอกงาม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบทางขวาให้ตรงกับระดับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุดในแต่ละข้อเพียงคำตอบเดียว ซึ่งจะไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด (โปรดตอบให้ครบทุกข้อ)

ตัวอย่างแบบประเมินย่อยความมองอกงาม

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย			มีความเห็นเป็น กลาง/เห็นด้วย และ ไม่เห็นด้วย พอ ๆ กัน	เห็นด้วย		
	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย ปาน กลาง	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย		เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.ฉันดำเนินชีวิตอย่างมี จุดมุ่งหมายและมี ความหมาย							
2.ความสัมพันธ์ทาง สังคมของฉันกับผู้อื่น มี การสนับสนุนช่วยเหลือ กันและมีคุณค่า							
3.ฉันเข้าร่วมและสนใจ ทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ ละวัน							

หมายเหตุ. แบบประเมินย่อยความงอกงามมีทั้งหมด 8 ข้อ

4.3) แบบประเมินย่อยความพึงพอใจในชีวิต

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบทางขวาให้ตรงกับระดับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุดในแต่ละข้อเพียงคำตอบเดียว ซึ่งจะไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด (โปรดตอบให้ครบทุกข้อ)

ตัวอย่างแบบประเมินย่อยความพึงพอใจในชีวิต

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย			มีความเห็นเป็น กลาง/เห็นด้วย และ ไม่เห็นด้วย พอ ๆ กัน	เห็นด้วย		
	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย ปาน กลาง	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย		เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.ในชีวิตของฉัน ส่วนใหญ่แล้ว มี ความใกล้เคียงกับ ชีวิตตามอุดมคติที่ ฉันคิดไว้							
2.สภาพต่าง ๆ ใน ชีวิตของฉันอยู่ใน ระดับดีเยี่ยม							
3.ฉันพึงพอใจกับ ชีวิตของฉัน							

หมายเหตุ. แบบประเมินย่อยความพึงพอใจในชีวิตมีทั้งหมด 5 ข้อ

ส่วนที่ 5 แบบประเมินความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบทางขวาให้ตรงกับความเป็นจริงตามความรู้สึกของนักเรียนมาก

ที่สุดในแต่ละข้อเพียงคำตอบเดียว ในช่วงการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของ COVID-19 จนถึงปัจจุบัน คำตอบที่ได้ จะไม่มีถูกหรือผิด กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ตัวอย่างแบบประเมินความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย			มีความเห็น เป็นกลาง/ เห็นด้วยและ ไม่เห็นด้วย พอ ๆ กัน	เห็นด้วย		
	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย ปาน กลาง	ไม่เห็น ด้วย เล็กน้อย		เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉันรู้สึกตัดขาดจากโลก ภายนอก							
2. แม้ว่าคนรอบตัวที่ฉัน รู้จัก ฉันไม่รู้สึกเป็นส่วน หนึ่งของกลุ่มสังคมเท่าไร							
3. ฉันรู้สึกห่างไกลจาก ผู้อื่น							

หมายเหตุ. แบบประเมินความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมมีทั้งหมด 8 ข้อ

กรุณาตรวจสอบอีกครั้งว่า นักเรียนได้ตอบคำถามครบทุกข้อแล้ว ขอขอบคุณในความร่วมมือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ขจิตพันธ์ ธีรรววิษฐ์
วัน เดือน ปี เกิด	7 พฤษภาคม 2538
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลรามาริบดี
วุฒิการศึกษา	ปริญญาตรี คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สาขาวารสาร สนเทศ เกียรตินิยมอันดับสอง มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย
ที่อยู่ปัจจุบัน	296/1 ถนนราชวิถี เขตดุสิต แขวงวชิรพยาบาล กรุงเทพฯ 10300



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY