ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของสตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานคร

สารนิพนธ์

ของ

ชลลดา วาดนิ่ม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
ตุลาคม 2553

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของสตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานคร

สารนิพนธ์

ของ

ชลลดา วาดนิ่ม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
ตุลาคม 2553
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของสตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

ชลลดา วาดนิ่ม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
ตุลาคม 2553

ชลลดา วาดนิ่ม (2553) *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของสตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานคร.* สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษา: อาจารย์ ดวงเดือน แซ่ตัง.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบและหาปัจจัยที่สามารถทำนายความสุขของสตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครได้ จากปัจจัยทัศนคติต่อการเป็นโสด บุคลิกภาพแบบเก็บตัวแสดงตัว การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน และการมองโลกในแง่ดี

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นสตรีโสดจำนวน 400 คน ที่มีอายุระหว่าง 35-55 ปี คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการเลือกแบบสะดวก เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test และการวิเคราะห์พหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้นๆ

ผลการวิจัยพบว่า สตรีโสดที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสดดี จะมีความสุขมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสดที่ไม่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สตรีโสดที่มีการมองโลกในแง่ดีสูงจะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีการมองโลกในแง่ดีต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สตรีโสดที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสูง จะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01สตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวจะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปัจจัยที่ศึกษาทุกตัวสามารถร่วมกันทำนายความสุขของสตรีโสดได้ร้อยละ 49 โดยทั้งการมองโลกในแง่ดีและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสามารถทำนายความสุขของสตรีโสดได้มากที่สุดเท่ากัน ตามด้วยบุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว และทัศนคติต่อการเป็นโสด สามารถทำนายความสุขของสตรีโสดได้ตามลำดับ

FACTORS RELATED TO THE HAPPINESS OF SINGLE WOMEN IN BANGKOK.

AN ABSTRACT

BY

CHONLADA WADNIM

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the

Master of Education degree in Developmental Psychology

at Srinakharinwirot University

October 2010

Chonlada Wadnim (2010) *Factors related to the Happiness of Single women in Bangkok*. Master Project, M.Ed. (Developmental Psychology). Bangkok: Graduate School. Srinakhrinwirot University. Advisor Dr.Duangduen Saetang

The present study proposes of to compare level of happiness in single women among those with positive and negative attitudes toward singlehood, those with extrovert and introvert personalities, those who receive high and low levels of social support from friends, and those with optimistic and pessimistic outlooks, and to examine the variance of happiness accounted for by the variance of predictor variables such as attitude toward singlehood, optimism, social support and introvert – extrovert personality.

The sample consisted of 400 unmarried women who were 35-55 years old and living in Bangkok. A convenience sampling technique was used to draw a sample. A set questionnaire, a six-point Likert scale, was used to gather the data. In order to test the hypotheses, t-test and stepwise multiple regression analyses were employed.

Results showed that the single women with a higher level of attitude in singlehood had a higher level of happiness in life significantly than a lower at .01 level. The single women with higher level of optimism had higher level of happiness in life significantly than a lower at the .01 level. The single women with extrovert personality and optimism had significantly higher levels of happiness in life than a lower at the .01 level. The single women with a higher level of social support from friends had significantly higher level of happiness in life than a lower at the .01 level.

In addition, 49% of the variance of happiness was accounted for by the variance of optimism, introvert – extrovert personality, social support from friend and attitude toward singlehood. The optimism and introvert-extrovert personality contributed significantly to predict happiness altogether.

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ ด้วยความกรุณาจากอาจารย์ ดร. ดวงเดือน แซ่ตัง อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ผู้ซึ่งให้การดูแล แนะนำ และข้อเสนอแนะ ตลอดการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์รองศาสตราจารย์ ประณต เค้าฉิม และอาจารย์ อุษา ศรีจินดารัตน์ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าสารนิพนธ์ ซึ่งได้ให้ข้อคิดเห็นต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัยในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่อาจารย์ได้ให้คำปรึกษาในการทำสารนิพนธ์มาโดยตลอด

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านในภาควิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ และเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยตลอดมา

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง สำหรับบุคคลสำคัญที่สุดในการทำสารนิพนธ์ฉบับนี้ คือ เหล่าเพื่อนๆ และร่วมงาน และผู้ร่วมตอบแบบสอบถามในการทำวิจัยทุกท่าน ไม่ว่าจะอยู่ในองค์กร บริษัทเอกชน หรือจากในเว็บไซต์ต่างๆ ที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการตอบแบบสอบถามเพื่อเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นจิตวิทยาพัฒนาการ ภาคพิเศษที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการทำสารนิพนธ์ และคอยเป็นกำลังใจให้สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงอย่างรวดเร็ว

สุดท้าย ขอน้อมระลึกถึงพระคุณบิดา มารดาที่ได้ให้ชีวิตและให้การอบรมเลี้ยงดูด้วยความรัก ความอบอุ่น รวมถึงสั่งสอนและแนะนำ เป็นแรงบันดาลใจและแม่แบบให้ผู้วิจัยมีความตั้งใจและพยายามในการแสวงหาความรู้ตลอดเวลา ด้วยความรักและความห่วงใยตลอดมา

ชลลดา วาดนิ่ม

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	**บทนำ**	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	7
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	7
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	7
	นิยามศัพท์เฉพาะ	8
	นิยามปฏิบัติการ	8
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	11
2	**เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**	12
	ความสุขของสตรีโสด	13
	แนวคิดเกี่ยวกับความสุข	14
	ความหมายของความสุข	14
	องค์ประกอบของความสุข	16
	ความพึงพอใจในชีวิต	16
	อารมณ์ทางบวก	17
	อารมณ์ทางลบ	20
	สตรีโสด	21
	ความหมายของคำว่าโสด	21
	สาเหตุของการอยู่เป็นโสด	21
	สาเหตุทางบวก	21
	สาเหตุทางลบ	22
	แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้ที่เป็นโสด	24
	ทัศนคติต่อการเป็นโสด	25
	ความหมายของทัศนคติ	25
	องค์ประกอบของทัศนคติ	26
	การเกิดทัศนคติ	27
	การก่อตัวของทัศนคติ	28

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
ประเภทของทัศนคติ	29
หน้าที่หรือกลไกของทัศนคติ	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติกับความสุข	31
การมองโลกในแง่ดีกับความสุข	32
ความหมายของการมองโลกในแง่ดี	32
แนวคิดการมองโลกในแง่ดี	33
ทฤษฎีการมองโลกในแง่ดี	35
ระดับของการมองโลกในแง่ดี	37
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีกับความสุข	38
การสนับสนุนทางสังคมกับความสุข	39
ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม	39
หลักการของการสนับสนุนทางสังคม	40
แหล่งที่มาของการสนับสนุนทางสังคม	40
ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม	41
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมกับความสุข	42
บุคลิกภาพกับความสุข	43
ความหมายของบุคลิกภาพ	43
ทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแบบแสดงตัว	44
ทฤษฎีบุคลิกภาพตามแนวคิดของไอเซ็นต์	45
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพของแบบเก็บตัว-แสดงตัวกับความสุข	46
สมมติฐานงานวิจัย	47
3 วิธีดำเนินการวิจัย	48
กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	48
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	49
การเก็บรวบรวมข้อมูล	58
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	58

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	59
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และการแปลผล	59
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	60
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	68
ความมุ่งหมายของการวิจัย	68
สมมุติฐานงานวิจัย	68
วิธีการดำเนินการวิจัย	68
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	69
สรุปผลการวิจัย	70
อภิปรายผล	71
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต	76
ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ	76
บรรณานุกรม	77
ภาคผนวก	84
ภาคผนวก ก	85
ภาคผนวก ข	90
ภาคผนวก ค	92
ภาคผนวก ง	109
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์	116

บัญชีตาราง

ตาราง **หน้า**

1 จำนวนและร้อยละของสตรีโสดจำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ สภาพรายได้ลักษณะการพักอาศัย และงานอดิเรก..... 60

2 จำนวนและร้อยละของสตรีโสดจำแนกตามอายุและรายได้..... 62

3 ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติต่อการเป็นโสด การมองโลกในแง่ดี การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน บุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว และความสุข..... 62

4 แสดงการเปรียบเทียบ ทัศนคติต่อการเป็นโสดกับความสุข..... 63

5 แสดงการเปรียบเทียบ การมองโลกในแง่ดีกับความสุข..... 64

6 แสดงการเปรียบเทียบ การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนกับความสุข..... 64

7 แสดงการเปรียบเทียบ บุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัวกับความสุข..... 65

8 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้น (Stepwise Multiple Regression Analysis) ของปัจจัยที่สามารถทำนายความสุขของสตรีโสด..... 66

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

ความสุขเป็นสิ่งที่คนทั่วไปยึดถือร่วมกันว่าเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต ในชีวิตของมนุษย์เราทุกคนล้วนแล้วแต่ต้องการความสุขและแสวงหาวิธีการที่จะให้ได้มาซึ่งสิ่งนี้ ทำให้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสุขเกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ซึ่งการศึกษาเกี่ยวกับความสุขในปัจจุบันนี้นั้นก็มักเป็นการศึกษาเพื่อหาคำตอบว่า ทำอย่างไรมนุษย์จึงจะสามารถดำเนินชีวิตของตนไปในทิศทางที่เป็นบวกได้ ทั้งในด้านอารมณ์และความคิด ในปัจจุบันได้มีการนำเอาความสุขมาเป็นเป้าหมายสูงสุดในนโยบายทางสังคม โดยถือว่าความสุขของประชากรเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จของนโยบายทางสังคม (Diener. 1984: 542)

ในทางพุทธศาสนา แบ่งความสุขออกเป็นสองประเภทคือ โลกิยสุขกับโลกุตตรสุข และความสุขทั้งสองประเภทนี้ยังแบ่งเป็นระดับต่างๆ กัน ระดับต่ำสุดได้แก่ กามสุข และระดับสูงสุดได้แก่นิพพานสุข ตามทัศนะของพุทธปรัชญา ธรรมชาติของจิตมีหลายระดับ ดังนั้น จึงแสดงความสุขซึ่งบุคคลสามารถเข้า ถึงได้ไว้หลายระดับที่แตกต่างกัน

ส่วนในทางปรัชญานั้น มองว่าความสุขเป็นความดีสูงสุด ซึ่งนักปรัชญาต่างก็มีทัศนะเกี่ยวกับความดีสูงสุดแตกต่างกันออกไป บางลัทธิเห็นว่าความสุขเป็นความดีสูงสุด เช่น ทัศนะของลัทธิสุขนิยม (Hedonism) อย่างไรก็ตามยังมีลัทธิอื่นที่มีทัศนะแตกต่างออกไป เช่น ลัทธิสมบูรณ์นิยม (Perfectionism) เห็นว่าความดีอันสูงสุด คือความสมบูรณ์ ส่วนความดีตามทัศนของค้านท์ (Kant) เห็นว่าความดีสูงสุดคือหน้าที่เพื่อหน้าที่ (Duty For Duty's Sake) เป็นต้น (สุจิตรา อ่อนค้อม. 2523: 2)

ในทางจิตวิทยานักจิตวิทยาพบว่า ความสุขของคนเราจะมาจากการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี การมองโลกในแง่ดีหรือการมองโลกในแง่บวก การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและเพื่อน มีความพอใจในงานและสภาพชีวิตความเป็นอยู่ การรู้สึกได้รับการยอมรับ การรู้สึกว่างานและชีวิตของตนมีความหมายมากกว่าเรื่องมีเงินหรือวัตถุ คนที่มีความสุขมีโอกาสเรียนรู้ได้ดี เป็นคนดีและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (วิทยากร เชียงกูล. 2552: 8)

โดยความสุขในทางจิตวิทยานั้นมีผู้นิยามไว้อย่างหลากหลาย หลักๆ แล้วมีความสุขที่นิยมศึกษากันอยู่สามองค์ประกอบ องค์ประกอบแรกคือ สุขภาวะ (Well-being) ซึ่งเป็นความสุขที่มาจากเกณฑ์ภายนอกเช่น ความดีงาม (virtue) หรือ ความศักดิ์สิทธิ์ (holiness) เป็นการให้คำจำกัดความความสุขที่ไม่ได้พิจารณาถึงสภาพความรู้สึกส่วนตัวแต่คำนึงถึงคุณลักษณะอันพึงปรารถนา องค์ประกอบที่สองคือ ความพึงพอใจในชีวิต เป็นการประเมินรวมถึงคุณภาพชีวิตทั้งหมดของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้นเลือกเอง และองค์ประกอบสุดท้ายคือ อารมณ์ที่เป็นสุข หมายถึง การมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ

ในการศึกษาความสุขในแง่ของบุคคลในปัจจุบัน นักวิจัยจำนวนมากมักนิยามความสุขจากสององค์ประกอบร่วมกันคือ องค์ประกอบของความพึงพอใจ และองค์ประกอบของอารมณ์ ซึ่งแยกเป็นอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ

ความสุขจึงเป็นปัจจัยที่นักจิตวิทยาแนวบวก (Positive psychology) สนใจที่จะศึกษา เพราะความสุขเปรียบเสมือนตัวแปรใหญ่ที่ครอบคลุมทั้งการมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวก ฯลฯ อีกทั้งความสุขยังเป็นตัวแปรที่ขับเคลื่อนการใช้ชีวิตของบุคคลและเป็นตัวชี้วัดดัชนีความเจริญของประเทศได้ในคราวเดียวกันอีกด้วย ความสุขจึงมีความสำคัญต่อทั้งบุคคลและสังคม

ในสังคมนั้นคนเราทุกคนต้องมีบทบาทและหน้าที่ ทั้งเพศหญิงและชายต่างก็มีบทบาททางสังคมที่ต่างกัน หนึ่งในบทบาทของมนุษย์คือการสืบเชื้อสายเผ่าพันธุ์ มนุษย์จึงสร้างหน่วยทางสังคมที่เล็กที่สุดขึ้นมาก่อนนั่นคือครอบครัว ในอดีตครอบครัวไทยเป็นครอบครัวขยาย ประกอบด้วยสมาชิกหลายช่วงวัย ทั้งปู่ย่า ตายาย ลุง ป้า น้า อา จนถึงพ่อแม่ พี่น้อง และลูกหลาน แต่สังคมในยุคปัจจุบัน ทั้งสภาพเศรษฐกิจ สังคม และการศึกษาเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างรวดเร็ว การศึกษาเฉลี่ยของประชากรส่วนใหญ่สูงขึ้น ความเป็นเมืองเพิ่มมากขึ้น ทำให้โครงสร้างของครอบครัวเปลี่ยนไป ครอบครัวเดี่ยวเกิดขึ้นมาก ความผูกพันระหว่างเครือญาติและครอบครัวขยายลดลง บทบาทของชายและหญิงก็เช่นกัน จากการทำงานนอกบ้านที่เคยเป็นหน้าที่หลักของผู้ชายกลายเป็นสิ่งที่ผู้หญิงก็ต้องทำด้วยเช่นกัน เมื่อไม่เกิดภาวะพึ่งพาระหว่างกันในเพื่อการดำรงชีพ โอกาสในสังคมจึงเปิดกว้างมากขึ้น ทั้งในเรื่องการศึกษาและอาชีพ รวมไปถึงสิทธิเสรีภาพของสตรีสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่ตามมาก็คือ อายุเฉลี่ยในการสมรสและจำนวนสตรีที่อยู่เป็นโสดก็เพิ่มมากขึ้นเช่นกัน (นิภาวรรณ กิริยะ 2534:17)

ในอดีตชายไทยส่วนใหญ่จะแต่งงานเมื่ออายุ 25-29 ปีส่วนผู้หญิงจะแต่งงานเมื่ออายุประมาณ 20-24 ปี ตัวเลขจากสำมะโนประชากรในปี พ.ศ. 2513 พบว่าผู้หญิงไทยมีอายุเฉลี่ยเมื่อแรกสมรส 22 ปี และเพิ่มเป็น 23.5 ปี ใน พ.ศ. 2533 ส่วนชายไทยเพิ่มจาก 24.4 ปี เป็น 25.9 ในปี พ.ศ. 2533 (สถาบันวิจัยและสังคม ฉบับที่ 4. 2541:3) นอกจากนี้ ยังมีรายงานเรื่องการเปลี่ยนแปลงภาวะสมรสในประเทศไทย ที่พบว่าสตรีที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครและภาคกลางครองตนเป็นโสดมากที่สุด ส่วนสตรีภาคตะวันออกเฉียงเหนือครองตนเป็นโสดน้อยที่สุด (กระทรวงสาธารณสุข 2540: 53)

การสำรวจสถิติการจดทะเบียนครอบครัว โดยงานทะเบียนครอบครัว กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย มีผู้จดทะเบียนสมรสในปี 2549 จำนวน 347,913 คู่ ซึ่งหากพิจารณาในช่วงระยะยาว ตั้งแต่ปี 2536 ก็จะพบว่าแนวโน้มการสมรสลดลง เพราะช่วงปี 2536-2539 จำนวนผู้สมรสมีประมาณ 400,000 คู่ แต่หลังจากปี 2540 เป็นต้นมา จำนวนกลับลดลงเหลือเพียงประมาณ 300.000 คู่เท่านั้น

สำนักงานสถิติแห่งชาติ หน่วยสำมะโนประชากรและเคหะ สำรวจสัดส่วนการครองโสดของสตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ตั้งแต่ พ.ศ.2503-2543 ในกลุ่มอายุ 20-34 ปี พบว่ามีสัดส่วนที่เพิ่มขึ้นโดยสตรีโสดกลุ่มอายุ 20 - 24 ปี ในปี 2503 มีสัดส่วนผู้เป็นโสดร้อยละ 55 แต่เมื่อถึงปี 2543 สัดส่วนผู้เป็นโสดในกลุ่มอายุเดียวกันกลับเพิ่มขึ้นมาขึ้นถึงร้อยละ 75 สตรีโสดกลุ่มอายุ 25-29 ปี มีจำนวนร้อยละ 10 ในปี 2503 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 33 ในปี 2543 สตรีโสดกลุ่มอายุ 30-34 ปี มีจำนวนประมาณร้อยละ 24-25 ได้เพิ่มสูงขึ้นเป็นร้อยละ 51 และสตรีโสดกลุ่มอายุ 50 ปีขึ้น ซึ่งมีจำนวนร้อยละ 53 ในปี 2503 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 74 ในปี 2543

ล่าสุดจากการวิจัยของสถาบันวิจัยเอเชีย มหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์ ได้สำรวจอัตราการครองโสดของบรรดาสาวใหญ่วัย 40-44 ปี ที่อาศัยอยู่ตามเมืองหลวง หรือเมืองสำคัญใน 8 ประเทศของเอเชีย ประกอบด้วย ไทย พม่า สิงคโปร์ มาเลเซีย ฮ่องกง ฟิลิปปินส์ เกาหลีใต้ และอินโดนีเซียผลการสำรวจสตรีโสดวัย 40-44 ปี ในกรุงเทพมหานครมีอัตราการครองโสดสูงที่สุดถึงร้อยละ 19.9 ตามด้วยพม่าในสัดส่วนร้อยละ 16.4 อันดับ 3 สิงคโปร์ร้อยละ 15 มาเลเซียอันดับ 4 ร้อยละ 12.4 ฮ่องกงอันดับ 5 ด้วยสัดส่วนร้อยละ 12.2 ฟิลิปปินส์อันดับ 6 ที่ร้อยละ10.4 เกาหลีใต้อันดับ 7 ร้อยละ 3.9 และ อินโดนีเซียอันดับ 8 ร้อยละ 3.8 ดังนั้นจึงอาจจะกล่าวได้ว่า การแต่งงานอาจจะไม่ใช่เรื่องสำคัญหรือเป้าหมายสูงสุดของชีวิตผู้หญิงไทยอีกต่อไป

ดร.ชาย โพธิสิตา นักมานุษยวิทยา แห่งสถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล ยังกล่าวผ่านผลงานวิจัยเรื่อง "ครอบครัวไทยในสถานการณ์ที่เปลี่ยนผ่านฯ" ว่าทุกวันนี้สภาพของครอบครัวไทยเปลี่ยนไปจากเดิมมาก ทั้งในแง่จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ลดลงกว่าแต่ก่อน การสร้างครอบครัวของหนุ่มสาวยุคนี้ที่ต่างจากในอดีต และในแง่ความมั่นคงของสถาบันครอบครัวที่กำลังถูกท้าทายด้วยสถิติการหย่า การเปลี่ยนแปลงของครอบครัวไทยทุกวันนี้ ที่เห็นเด่นชัด มีอยู่ 2 ด้าน คือ การเปลี่ยนแปลงด้านการแต่งงานและการหย่าร้าง

นิยามของการแต่งงาน ที่ควรหมายถึง การเริ่มต้นของครอบครัวโดยที่ชายหญิงคู่หนึ่งตกลงใช้ชีวิตร่วมกันเพื่อสร้างครอบครัวของตนขึ้น ภายใต้จุดมุ่งหมายที่จะผูกพันกันไปตลอดชีวิต แต่ทุกวันนี้ สภาพของการแต่งงานเปลี่ยนไปมาก กล่าวคือคนไทยชะลอการแต่งงาน หรือเริ่มสร้างครอบครัวช้าลง โดยทั้งฝ่ายหญิงและชายคิดสร้างครอบครัวเมื่อตอนที่ตัวเองมีอายุสูงขึ้น ประกอบกับสภาพการใช้ชีวิตครองโสดของคนไทยเริ่มเป็นที่แพร่หลายมากขึ้น นอกจากนี้รูปแบบของการแต่งงานยังเปลี่ยนไปเป็นการทดลองอยู่กันก่อนแต่งมากขึ้น และประการสุดท้ายอัตราการหย่าร้างก็เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (สาวกทม.แชมป์ขึ้นคาน. ไทยรัฐ. 2553: 1)

ดังที่กล่าวมาแล้วว่าอัตราการครองโสดของประชากรหญิงนั้นเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จึงมีผู้สนใจศึกษาสถานภาพการเป็นโสดนี้ไม่น้อย ทำให้เราทราบว่าความโสดนั้นยังมีประเภทที่ต่างกันไปความโสดไม่ว่าจะเป็นลักษณะถาวรหรือชั่วคราวก็ตาม วิถีชีวิตย่อมแตกต่างจากชีวิตครอบครัวทั่วๆ ไป สตรีโสดบางคนที่มีความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจในที่ตนพลาดโอกาสที่จะมีชีวิตคู่ และมีครอบครัว (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2534:15) ในสมัยโบราณผู้หญิงที่ไม่ได้แต่งงานมักถูกมองว่าเป็นร่างกายที่ไม่ได้ใช้ ผิดธรรมชาติและไม่ได้สร้างคุณค่าให้แก่สังคมเพราะไม่ได้ทำหน้าที่สืบทอดวงศ์

ตระกูล โดยเฉพาะเมื่อสมัยหลายร้อยปีก่อนที่ผู้หญิงยังไม่สามารถหาเลี้ยงครอบครัวได้ เมื่อเกิดมายาคติความเชื่อเช่นนี้แล้วผู้หญิงส่วนใหญ่จึงไม่ต้องการที่จะเป็นโสด ซึ่งแนวความคิดนี้นั่นเองที่สืบทอดต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่นจนมาถึงปัจจุบัน (เปี่ยมสุข เมนะเศวต. 2547: 55)

ในปัจจุบันถึงแม้ว่าสตรีโสดจะสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีความสามารถและการศึกษาเท่าเทียมกับผู้ชาย แต่การอยู่เป็นโสดของสตรีก็ยังเป็นที่แพ่งเล็งและสนใจของบุคคลทั่วไปว่ามีปัญหาหรือสิ่งผิดปกติใดจึงยังไม่แต่งงาน หญิงโสดอาจจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่บีบคั้นให้ตนเองต้องการที่จะหลุดพ้นจากการเป็นโสดเพราะเป็นข้อครหาของสังคมที่อาจจะถูกล้อเลียนต่อสถานะโสดนี้จากบุคคลรอบข้าง (ชัญญา ลี้ศัตรูพ่าย. 2540: 34)

จากข้อมูลที่ได้กล่าวถึงทั้งหมดนี้จะเห็นได้ว่า ความรู้สึกทางด้านที่ลบที่เกิดขึ้นต่อผู้หญิงโสดนั้น เป็นความรู้สึกที่เกิดจากบุคคลในสังคมรอบข้าง เนื่องจากทัศนคติและความเชื่อเรื่องของความจำเป็นในการใช้ชีวิตคู่จากในสมัยโบราณที่ยังคงหลงเหลืออยู่แม้ในยุคปัจจุบัน และถึงแม้ว่าจะถูกกดดันจากสังคมรอบข้างถึงสถานภาพทางสังคมที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง แต่อัตราส่วนประชากรของสตรีโสดนั้นยังคงสูงขึ้นเรื่อยๆ และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

จากการทบทวนวรรณกรรมของผู้วิจัย พบว่ามีการศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสตรีโสดทั้งทางด้านบวกและลบ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความพึงพอใจ หรือความเครียด รวมไปถึงเรื่องของอัตลักษณ์ของตัวสตรีโสดเอง โดยสัดส่วนของการศึกษาในตัวแปรเชิงบวกในกลุ่มสตรีโสด เช่น ความพึงพอใจ, ความสุข, การเห็นคุณค่าในตนเอง นั้นยังมีจำนวนไม่มากนัก การผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาสตรีโสดในแง่มุมทางบวกมากกว่าเชิงลบ เนื่องจากผู้วิจัยมองว่าการส่งเสริมให้บุคคลมีการมองตนเองทางด้านบวก ทราบถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องอันจะสนับสนุนให้บุคคลนั้นมีความสุขในชีวิต น่าจะเป็นประโยชน์มากกว่าที่จะศึกษาในเรื่องของปัญหาอันเป็นปัจจัยทางลบเพื่อหาหนทางในการแก้ปัญหาต่อไป อีกทั้งกลุ่มสตรีโสดนั้นในสังคมไทยก็มองว่าเป็นสถานภาพที่ลบเพียงพออยู่แล้ว แต่ก็ยังคงมีอัตราของประชากรสตรีโสดเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จึงเป็นไปได้ว่าการที่สตรีเลือกที่จะมีสถานภาพโสดนี้ อาจจะเป็นเพราะว่าสถานภาพโสดนี้มีความน่าพึงพอใจอยู่ ผู้วิจัยจึงต้องการจะศึกษาในส่วนของความพึงพอใจนี้ในแง่มุมที่กว้างขึ้น จึงเลือกที่จะศึกษาตัวแปรความสุขของสตรีโสดเพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับกลุ่มสตรีโสด และเป็นข้อมูลพื้นฐานอีกหัวข้อหนึ่งสำหรับผู้ที่สนใจในเรื่องของสตรียุคปัจจุบัน

โดยตัวแปรที่ผู้วิจัยเลือกจะศึกษานี้ เป็นตัวแปรที่ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมแล้วพบว่าน่าจะมีความเกี่ยวข้องกับตัวแปรความสุขของตรีโสด ได้แก่ ทัศนคติต่อการเป็นโสด การมองโลกในแง่ดี และบุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว และการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน โดยมี 3 ตัวแปรที่มีคุณสมบัติเป็นปัจจัยภายในที่ทำให้เกิดความสุขอันได้แก่ ทัศนคติต่อการเป็นโสด การมองโลกในแง่ดี และบุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว ส่วนการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนนั้นเป็นปัจจัยภายนอกที่ช่วยส่งเสริมให้สตรีโสดได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในด้านต่างๆ

ทัศนคติต่อการเป็นโสดนั้นเป็นตัวแปรที่ผู้วิจัยเห็นว่าน่าจะนำมาศึกษา เพราะทัศนคตินั้นเป็นเสมือนตัวควบคุมการกระทำของมนุษย์ ผลที่เกิดจากทั้งความคิดและความรู้สึกอันเป็นองค์ประกอบของทัศนคตินั้นน่าจะส่งผลต่อพฤติกรรม หรือการกระทำของมนุษย์ด้วย (ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2545: 33) การที่สตรีโสดอันเป็นที่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ มีทัศนคติต่อการเป็นโสดซึ่งประกอบด้วยความคิดเชิงประเมินค่า คือ ความรู้ที่ว่าการเป็นสตรีโสดนั้นดีและมีผลทางด้านบวก หรือการเป็นสตรีโสดนั้นไม่ดีและมีโทษอย่างไร และด้านความรู้สึก คือ ความรู้สึกที่สตรีโสดมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบต่อสถานภาพโสดของตนเองอย่างไร มีความพอใจหรือไม่พอใจในสถานภาพโสดของตนเองหรือไม่ น่าจะส่งผลต่อความสุขในการใช้ชีวิตโสดด้วย

ในขณะที่กลุ่มสตรีโสดนั้นไม่ได้มีเพียงผู้ที่สมัครใจต่อการเป็นโสดเพียงอย่างเดียว ยังผู้ที่ต้องอยู่ในสถานภาพโสดโดยไม่สมัครใจนั้นก็ยังคงมีอยู่เช่นกัน จากการศึกษาของ กัญญารัตน์ สุดสอาด (2542) พบว่าศึกษาสตรีโสดในสังคมไทยปัจจุบัน พบว่าสตรีโสดกลุ่มนี้มีทัศนคติต่อการอยู่เป็นโสดโดยรวมแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกจะมีความรู้สึกด้านลบเนื่องจากไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม มีความรู้สึกกดดันและเกิดความเครียดจากบุคคลรอบข้าง ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งนั้นมีความรู้สึกทางบวก เพราะรู้สึกว่าสังคมให้การยอมรับ รู้สึกว่าชีวิตโสดเป็นชีวิตที่อิสระและมีความพอใจในการใช้ชีวิตโสดนี้ จะเห็นได้ว่าทำให้ต้องเผชิญกับค่านิยมในการมองสถานภาพของสตรีโสดในแง่ลบที่ยังมีอยู่ แต่ด้วยสภาพแวดล้อมและการเปิดกว้างทั้งในเรื่องของหน้าที่การงาน และโอกาสทางสังคมก็ทำให้ภาพลักษณ์ของสตรีโสดนั้นไม่ได้ดูไม่ดีไปเสียหมด ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำตัวแปรทัศนคติต่อการเป็นโสดนี้มาศึกษาวิจัยว่าทัศนคติต่อการเป็นโสดนั้นจะเกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตของสตรีโสดหรือไม่

การมองโลกในแง่ดีนั้นก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่ง ซึ่งเป็นปัจจัยภายในเช่นเดียวกับทัศนคติต่างกันตรงที่ว่าทัศนคตินั้นแฝงไปด้วยค่านิยมและสามารถแปรเปลี่ยนไปได้ตามสภาพแวดล้อมและสังคมในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง แต่การมองโลกในแง่ดีเป็นปัจจัยภายในอันเกิดจากการเลือกที่จะคิดในแง่ที่ตนพึงใจ และสามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง โดยผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีนั้นจะมองในสิ่งดีๆ ว่าจะเกิดขึ้นบ่อยครั้งและตลอดไปในขณะที่สิ่งร้ายๆ จะผ่านมาเพียงชั่วครั้งชั่วคราว อีกทั้งมองว่าสิ่งที่ดีนั้นเกิดขึ้นโดยทั่วไป ในขณะที่สิ่งร้ายๆ จะเกิดขึ้นเพียงบางที่บางแห่งบางส่วน และมีความเชื่อมั่นว่าสิ่งที่ดีนั้นเกิดจากตนเอง ในขณะที่เรื่องร้ายๆ นั้นเกิดจากปัจจัยอื่น ตามนิยามของเซลิกแมน (Seligman: 1998)

จากการทบทวนวรรณกรรมของผู้วิจัยพบว่าการมองโลกในแง่ดีมักถูกนำไปศึกษาในแง่ของการเป็นตัวแปรทำนายหรือตัวแปรตามที่จะส่งผลต่อพฤติกรรม ไม่ว่าจะเป็นการปรับตัว (นพมาศ แซ่เสี้ยว. 2550: 65) การเป็นผู้นำอันส่งผลต่อความสำเร็จในหน้าที่การงาน (พิมพรรณ กวางเดินดง. 2542: 15) หรือภาวะสุขภาพ (Karren. 2002: 10) แต่การศึกษาปัจจัยการมองโลกในแง่ดีที่ส่งผลต่อความสุขนั้นยังมีอยู่ไม่มากอาจจะเป็นเพราะปัจจัยการมองโลกในแง่ดีนั้นจะดูใกล้เคียงกับปัจจัยความสุขมาก และทั้งสองปัจจัยนี้น่าจะมีความสัมพันธ์เป็นไปในทางเดียวกัน แต่จากการศึกษาพบว่า โดยทั่วไปจะพบผู้ที่มีความสุขประมาณ 10% เท่านั้นที่มองโลกในแง่ดี

(ทีมสหวิชาชีพจิตเวช. 2550: 4) นั่นคือ เหตุการณ์อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในชีวิต คนที่จะคิดในแง่ดีหรือแง่บวกมีเพียง 10% เท่านั้น และบุคคลเหล่านี้เองที่เป็นคนที่มีความสุขในชีวิต ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยการมองโลกในแง่ดีของสตรีโสดว่าจะเกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตของสตรีโสดหรือไม่

ปัจจัยภายในอีกตัวหนึ่งที่ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษานั่นคือบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว การมีบุคลิกภาพแบบใดย่อมส่งผลต่อการแสดงออกผ่านทางพฤติกรรมที่ต่างกัน โดยบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวนั้น มักทำหรือคิดโดยผูกพันกับตนเองมากกว่าบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อมอื่น ไม่ชอบสังสรรค์ ไม่ชอบสังคม ไม่ชอบทำตัวเด่นเมื่อออกงานไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ชอบทำอะไรตามกฎเกณฑ์และแบบแผนที่วางเอาไว้ มีหลักการที่แน่นอนในการที่จะควบคุมตนเอง ในขณะที่บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวจะชอบเข้าสังคม ชอบเด่น ชอบแต่งตัวดีๆ ชอบนำตัวไปพัวพันกับสิ่งแวดล้อมหรือกับบุคคลอื่นโดยทั่วไป เป็นคนเปิดเผย ชอบการเปลี่ยนแปลง ไม่ชอบเก็บตัว ไม่ชอบอะไรที่ซ้ำซากจำเจ สามารถเปลี่ยนแปลงความเคยชินหรือลักษณะนิสัยของตนเองได้ง่ายเพื่อให้เหมาะกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป การแสดงออกของอารมณ์เห็นได้ชัดเจน ไม่ว่าจะโกรธ เศร้า ดีใจ เสียใจหรือเบื่อหน่ายอะไร ตลอดจนมีอารมณ์อ่อนไหวเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว (นวลละออ สุภาผล, 2534)

ถึงแม้งานวิจัยของเบรบเนอร์ (Brebner, 1998: 279-296) จะพบว่าบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กันกับความสุขคือบุคลิกภาพแบบแสดงตัว แต่ยังไม่พบว่ามีการศึกษาเรื่องของบุคลิกภาพของสตรีโสดกับความสุขโดยตรง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัวนี้ ในแง่ที่ว่าเมื่อเจาะจงศึกษาในกลุ่มสตรีโสดแล้วจะได้ผลการวิจัยไปในทิศทางเดียวกันกับในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ หรือไม่

ปัจจัยสุดท้ายที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาความเกี่ยวข้องกับความสุขของสตรีโสดนั่นคือ การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน เนื่องจากเพื่อนเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อสตรีโสดสูง จากงานวิจัยของอัญชลี ทองมา (2546) ที่ศึกษาปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมที่ทำนายความพึงพอใจในชีวิตของสตรีสมรสและสตรีโสดที่ทำงานนอกบ้าน : ศึกษาเฉพาะกรณีโรพยาบาลนพรัตนราชธานี พบว่าแหล่งการสนับสนุนทางสังคมที่มีอิทธิพลมากที่สุดก็คือเพื่อน นอกจากนี้เพื่อนยังเป็นกลุ่มบุคคลที่มีอิทธิพลต่อสตรีโสดสูง จากงานวิจัยของชัชสุณีย์ ศุษิลวรรณ (2546) พบว่าผู้ที่มีอิทธิพลมากที่สุดคือเพื่อนรองมาคือครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน แต่อย่างไรก็ตามจากการศึกษาของลาร์สัน (Larson.1979 อ้างอิงจาก อัญชลี ทองมา, 2546 :18) กลับพบว่าการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนั้นก็ยังเป็นรองจากการแต่งงานและชีวิตครอบครัว ซึ่งเป็นการศึกษาในกลุ่มสตรีทั่วไปที่มีทั้งสตรีโสดและสมรสแล้วร่วมกัน

ผู้วิจัยจึงมองเห็นว่าการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนนั้นเป็นตัวแปรอีกตัวหนึ่งที่น่าศึกษา เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้จะเป็นการศึกษาเฉพาะเจาะจงกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสตรีโสดและการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนเท่านั้น ซึ่งต่างจากการศึกษาปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมในงานวิจัยทั่วไปที่มักศึกษาโดยรวม จึงน่าสนใจว่าหากศึกษาในรูปแบบเฉพาะเจาะจงแล้วจะได้ผลการศึกษาวิจัยที่เหมือนหรือแตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ อย่างไร อีกทั้งจากการทบทวน

วรรณกรรมพบว่า การศึกษาเรื่องของตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนนั้นมักจะเป็นการศึกษาในแง่ของความพึงพอใจอันเป็นเพียงส่วนประกอบของความสุขเท่านั้น ส่วนการศึกษาการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนกับความสุขนั้นยังมีอยู่ไม่มากนัก การศึกษาวิจัยในครั้งนี้จึงจะทำให้ได้ข้อมูลเบื้องต้นในส่วนนี้ด้วย

จะเห็นได้ว่าปัจจัยต่างๆ ที่ผู้วิจัยเลือกที่จะศึกษานั้นมีความน่าจะเป็นที่จะเกี่ยวข้องกับความสุขของสตรีโสด ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยที่สามารถเป็นตัวแปรทำนายความสุขของสตรีโสดด้วย เพื่อที่จะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดสวัสดิการให้แก่ประชากรกลุ่มสตรีโสด อันจะเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ในอนาคตและเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับทั้งสตรีโสดและความสุขต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความสุขของสตรีโสดที่มีความแตกต่างกันในด้านทัศนคติต่อการเป็นโสด การมองโลกในแง่ดี การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และบุคลิกภาพ

2. เพื่อค้นหาปัจจัยที่สามารถทำนายความสุขของสตรีโสดได้ จากตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ทัศนคติต่อการเป็นโสด การมองโลกในแง่ดี การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และบุคลิกภาพแบบเก็บตัว - แสดงตัว

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของสตรีโสด อันจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ของกลุ่มสตรีโสดเอง และผู้คนรอบข้าง โดยทั้งนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำเอาผลวิจัยที่ได้รับไปปรับใช้เพื่อจัดสวัสดิการที่เหมาะสมแก่สตรีโสดซึ่งจะเป็นประชากรกลุ่มใหม่ที่คาดว่าจะมีความสำคัญยิ่งในอนาคตได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตของสตรีโสดโดยมีขอบเขตการวิจัยดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นสตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานคร อายุระหว่าง 35-55 ปี ที่ทำงานอยู่ในบริษัทเอกชนและหน่วยงานราชการต่างๆ

2. กลุ่มตัวอย่างกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นเป็นสตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของศิริชัย กาญจนวาสี และคนอื่นๆ (2537: 105-106) โดยศึกษาจากตัวแทนที่ทำงานอยู่ในบริษัทเอกชนและหน่วยงานราชการ และเลือกตัวอย่างโดยใช้ทฤษฎีความน่าจะเป็น (Non-probability Sampling) คือ การเลือกตามสะดวก (Convenience sampling)

3. ตัวแปรที่ศึกษา
   3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่
      3.1.1 ทัศนคติต่อการเป็นโสด
      3.1.2 การมองโลกในแง่ดี
      3.1.3 การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน
      3.1.4 บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว
   3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสุขของสตรีโสด

นิยามศัพท์เฉพาะ

สตรีโสด หมายถึง สตรีไทยที่มีอายุตั้งแต่ 35-55 ปี ที่รายงานว่ามีสถานภาพโสด ไม่มีคู่ครอง ซึ่งจะต้องเป็นกลุ่มของสตรีที่เป็นผู้หญิงตั้งแต่กำเนิดและรับรู้ว่าตนเองเป็นผู้หญิงที่มีความแตกต่างจากผู้ชาย

นิยามปฏิบัติการ

1. ทัศนคติต่อการเป็นโสด หมายถึงการกระทำของบุคคลต่อการเป็นโสด ความพร้อมดังกล่าวของบุคคล เห็นได้จากพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงต่อการเป็นโสดว่าชอบหรือไม่ชอบ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย ในการวิจัยครั้งนี้วัดทัศนคติในองค์ประกอบ 2 ด้าน คือ

1.1. ด้านความคิดเชิงประเมินค่า คือ ความรู้ที่ว่าการเป็นโสดนั้นดีและมีประโยชน์ หรือการเป็นโสดนั้นไม่ดีและมีโทษอย่างไร

1.2. ด้านความรู้สึก คือ ความรู้สึกที่สตรีโสดมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบต่อสถานภาพโสดของตนเองอย่างไร มีความพอใจหรือไม่พอใจในสถานภาพโสดของตนเองอย่างไร

ทัศนคติต่อการเป็นโสดวัดโดยแบบวัดทัศนคติต่อการเป็นโสดที่ผู้วิจัยสร้างเอง มีลักษณะเป็น มาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 6 ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 22 ข้อ โดยคะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง สตรีโสดมีทัศนคติต่อการเป็นโสดดี และคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง สตรีโสดมีทัศนคติต่อการเป็นโสดไม่ดี

2. บุคลิกภาพแบบเก็บตัว - แสดงตัว

บุคลิกภาพแบบเก็บตัว หมายถึง บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่มักทำหรือคิดโดยผูกพันกับตนเองมากกว่าบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อมอื่น ไม่ชอบสังสรรค์ ไม่ชอบสังคม ไม่ชอบทำตัวเด่นเมื่อออกงานไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ชอบทำอะไรตามกฎเกณฑ์และแบบแผนที่วางเอาไว้ มีหลักการที่แน่นอนในการที่จะควบคุมตนเอง

บุคลิกภาพแบบแสดงตัว หมายถึง บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ชอบสังคม ชอบเด่น ชอบแต่งตัวดีๆ ชอบนำตัวไปพัวพันกับสิ่งแวดล้อมหรือกับบุคคลอื่นโดยทั่วไป เป็นคนเปิดเผย ชอบการเปลี่ยนแปลง ไม่ชอบเก็บตัว ไม่ชอบอะไรที่ซ้ำซากจำเจ เปลี่ยนแปลงความเคยชินหรือลักษณะนิสัยของตนเองได้ง่ายเพื่อให้เหมาะกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป การแสดงออกของอารมณ์เห็นได้ชัดเจน ไม่ว่าจะโกรธ เศร้า ดีใจ เสียใจหรือเบื่อหน่ายอะไร มีอารมณ์อ่อนไหวเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว

บุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัวนี้วัดโดยแบบวัดบุคลิกภาพแบบเก็บตัว - แสดงตัว ของ นวลละออ สุภาผล (2534) ซึ่งแปลและปรับปรุงมาจากแบบวัดบุคลิกภาพของไอเซนต์ (Introversion-Extraversion in the Eysenck Personality Inventory : Wilson.1977: 182) มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 6 ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 17 ข้อ โดยคะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง สตรีโสดมีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว และคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง สตรีโสดมีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว

3. การสนับสนุนทางสังคม

หมายถึงการที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนเพื่อให้สามารถปรับตัวเผชิญปัญหา ตอบสนองความเจ็บป่วยและความเครียดตามแนวคิดของเฮาส์ (House, 1981) การสนับสนุนทางสังคมแบ่งแยกออกเป็น 4 ด้านคือ

3.1 การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional support) ได้แก่การได้รับความรัก ความไว้วางใจ ความสนใจ ความเป็นห่วง ความเห็นอกเห็นใจ การดูแลเอาใจใส่และความผูกพันของคนใกล้ชิด

3.2 การสนับสนุนทางด้านวัตถุ (Material support) ได้แก่การได้รับความช่วยเหลือด้านการเงิน ช่วยเหลืองานบ้าน การทำงาน สิ่งของ แรงงาน เวลาหรือจัดสภาพสิ่งแวดล้อมต่างๆ ให้เหมาะสม

3.3 การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) ได้แก่การได้รับข้อมูลข่าวสาร ช่วยแก้ปัญหาต่างๆ โดยได้รับข้อมูล การแลกเปลี่ยนข่าวสาร ข้อเสนอแนะ คำแนะนำ ชี้แนวทาง และได้รับ ข้อมูลหรือข้อเท็จจริงซึ่งสามารถนำไปแก้ปัญหาที่เผชิญได้

3.4 การสนับสนุนด้านการประเมินค่า (Appraisal support) เป็นการได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการเรียนรู้ตนเองหรือจากประสบการณ์ เป็นการรับข้อมูลย้อนกลับหรือเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นการเห็นพ้องและการรับรองเกี่ยวกับการปฏิบัติต่างๆ

การสนับสนุนทางสังคมนี้ วัดจากแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในเครือข่ายทางสังคมของอัญชลี ทองมา (2546: 53) ที่ผู้วิจัยนำมาใช้เฉพาะในส่วนของการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 6 ระดับ ซึ่งประกอบไปด้วยข้อคำถามทั้งหมด 24 ข้อ แบ่งเป็นการสนับสนุนทางสังคมด้านต่างๆ ด้านละ 6 ข้อ โดยคะแนนสูงกว่า

ค่าเฉลี่ย หมายถึง สตรีโสดมีการสนับสนุนทางสังคมสูง และคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง สตรีโสดมีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ

4. การมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นความล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้นและเชื่อว่าไม่ใช่เป็นเพราะความผิดของตนเอง แต่เป็นเพราะสภาพแวดล้อม ความโชคร้าย หรือบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำ จะไม่วิตกกังวลกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งท้าทาย และพยายามเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยเกิดจาก 3 มิติหลักคือ

ความคงทนถาวร (Permanence) สำหรับผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเสมอและตลอดไป

การแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness) เป็นการอธิบายถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์คือ บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะรู้สึกว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นในทุกเรื่อง

การเกี่ยวข้องกับตนเอง (Personalization) หมายถึง เมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น บุคคลเลือกจะตำหนิตนเอง หรือตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์รอบข้าง โดยบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง โดยผู้ที่มีการตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์ภายนอกนั้นจะไม่สูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

วัดโดยแบบวัดการมองโลกในแง่ดี ที่สร้างโดยนพมาศ แซ่เสี้ยว โดยใช้แนวคิดพื้นฐานจากแบบวัด Emotional Quotient Inventory ของบาร์ออน (นพมาศ แซ่เสี้ยว. 2550 อ้างอิงจาก Bar-On.1997) ลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale)6 ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 16 ข้อมีโดยคะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง สตรีโสดมีระดับการมองโลกในแง่ดี และคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง สตรีโสดมีระดับการมองโลกในแง่ไม่ดี

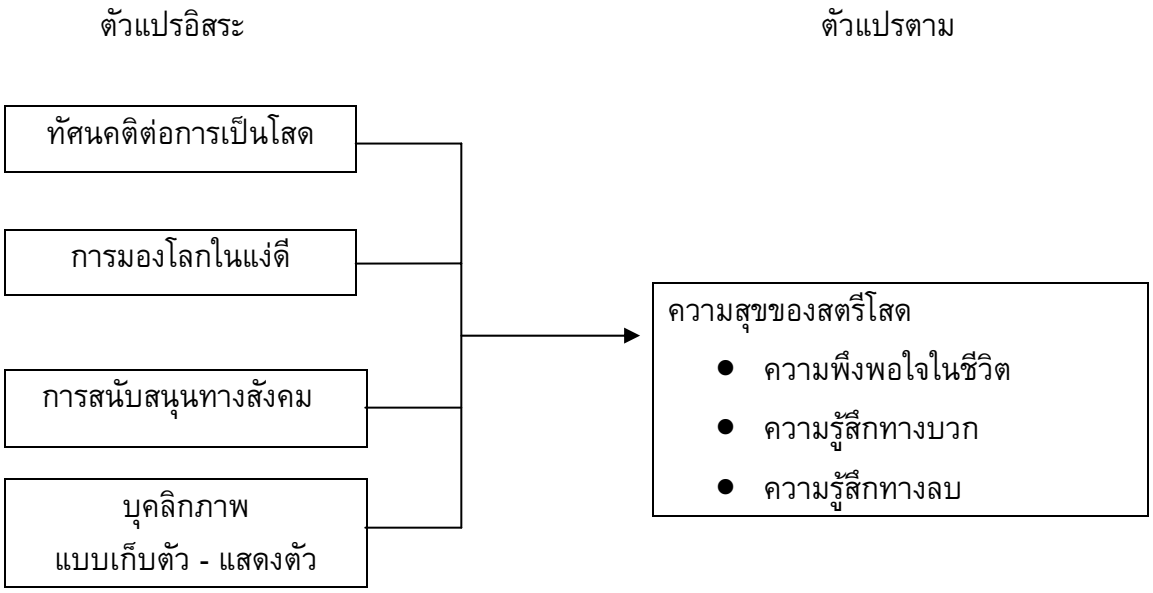
5. ความสุขของสตรีโสด

ความสุขของสตรีโสด หมายถึง ความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก และการไม่มีความรู้สึกทางลบของสตรีโสด เป็นการประเมินความรู้สึกภายในของบุคคลในทางที่ดี ในการศึกษาครั้งนี้ได้นิยามความสุขตามความหมายของอาร์ค์เล่ (Argyle,1978) ซึ่งอธิบายความสุขไว้ว่า หมายถึง การประเมินความรู้สึกภายในของแต่ละบุคคลว่ามีความพึงพอใจในชีวิตสูง (life satisfaction) มีความรู้สึกทางบวกสูง (positive affect) และการไม่มีความรู้สึกทางลบ

(negative affect) ในขณะนั้น โดยสตรีโสดที่มีความสุขจะต้องมีความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ทางบวกสูงในขณะที่ต้องมีอารมณ์ทางลบต่ำ

ความสุขของสตรีโสดในงานวิจัยนี้ วัดจากแบบวัดความสุข (The Oxford Happiness Questionnaire) ของอาร์คเล่ (Argyle, 1978) ฉบับภาษาไทยที่แปลโดยสหรัฐ เจตมโนรมย์ (2546: 55) (ประกอบด้วยข้อคำถามรวม 29 ข้อ โดยคะแนนจะแบ่งเป็นระดับชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 6 ระดับโดยคะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง สตรีโสดมีระดับความสุขสูง และคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง สตรีโสดมีระดับความสุขต่ำ

กรอบแนวคิดในงานวิจัย



บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตโสดของสตรีวัย 35-55 ปีนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อประกอบการศึกษาดังนี้

1. ความสุขของสตรีโสด

1.1 แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

1.2 ความหมายของความสุข

1.3 องค์ประกอบของความสุข

1.3.1 ความพึงพอใจในชีวิต

1.3.2 อารมณ์ทางบวก

1.3.3 อารมณ์ทางลบ

2. สตรีโสด

2.1 ความหมายของคำว่าโสด

2.2 สาเหตุของการอยู่เป็นโสด

2.2.1 สาเหตุทางบวก

2.2.2 สาเหตุทางลบ

2.3 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้ที่เป็นโสด

3. ทัศนคติต่อการเป็นโสดกับความสุข

3.1 ความหมายของทัศนคติ

3.2 องค์ประกอบของทัศนคติ

3.3 การเกิดทัศนคติ

3.4 การก่อตัวของทัศนคติ

3.5 ประเภทของทัศนคติ

3.6 หน้าที่หรือกลไกของทัศนคติ

3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวกับทัศนคติและความสุข

4. การมองโลกในแง่ดีกับความสุข

4.1 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

4.2 แนวคิดการมองโลกในแง่ดี

4.3 ทฤษฎีการมองโลกในแง่ดี

4.4 ระดับของการมองโลกในแง่ดี

4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีกับความสุข

5. การสนับสนุนทางสังคมกับความสุข

5.1 ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

5.2 หลักการของการสนับสนุนทางสังคม

5.3 แหล่งที่มาของการสนับสนุนทางสังคม

5.4 ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม

5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมกับความสุข

6. บุคลิกภาพกับความสุข

6.1 ความหมายของบุคลิกภาพ

6.2 ทฤษฎีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแบบแสดงตัว

6.3 ทฤษฎีบุคลิกภาพตามแนวคิดของไอเซ็นต์

6.4 งานวิจัยที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแบบแสดงตัวกับความสุข

1. ความสุขของสตรีโสด

ความสุขเป็นสิ่งที่คนทั่วไปยึดถือร่วมกันว่าเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต ในชีวิตของมนุษย์เราทุกคนล้วนแล้วแต่ต้องการความสุข และแสวงหาวิธีการที่จะให้ได้มาซึ่งสิ่งนี้ ทำให้มีการศึกษาวิจัยทางด้านนี้เกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ซึ่งการศึกษาเกี่ยวกับความสุขในปัจจุบันนี้นั้นก็มักเป็นการศึกษาเพื่อหาคำตอบว่า ทำอย่างไรมนุษย์จึงจะสามารถดำเนินชีวิตของตนไปในทิศทางที่เป็นบวกได้ ทั้งในด้านมณ์และความคิด ในปัจจุบันได้มีการนำเอาความสุขมาเป็นเป้าหมายสูงสุดในนโยบายทางสังคม โดยถือว่าความสุขของประชากรเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จของนโยบายทางสังคม (Diener. 1984: 542)

ในทางพุทธศาสนาแบ่งความสุขออกเป็นสองประเภทคือ โลกิยสุขกับโลกุตตรสุข และความสุขทั้งสองประเภทนี้ยังแบ่งเป็นระดับต่างๆ กัน ระดับต่ำสุดได้แก่ กามสุข และระดับสูงสุดได้แก่นิพพานสุข ตามทัศนะของพุทธปรัชญา ธรรมชาติของจิตมีหลายระดับ ดังนั้น จึงมีความสุขซึ่งบุคคลสามารถเข้าถึงได้ในหลายระดับที่แตกต่างกัน

ส่วนในทางปรัชญานั้น มองว่าความสุขเป็นความดีสูงสุด ซึ่งนักปรัชญาต่างก็มีทัศนะเกี่ยวกับความดีสูงสุดแตกต่างกันออกไป บางลัทธิเห็นว่าความสุขเป็นความดีสูงสุด เช่น ทัศนะของลัทธิสุขนิยม (Hedonism) อย่างไรก็ตามยังมีลัทธิอื่นที่มีทัศนะแตกต่างออกไป เช่น ลัทธิสมบูรณ์นิยม (Perfectionism) เห็นว่าความดีอันสูงสุด คือความสมบูรณ์ ส่วนความดีตามทัศนะของค้านท์ (Kant) เห็นว่าความดีสูงสุดคือหน้าที่เพื่อหน้าที่ (Duty For Duty's Sake) เป็นต้น (สุจิตรา อ่อนค้อม. 2523: 2)

ความสุขในทางจิตวิทยานั้นมีผู้นิยามไว้อย่างหลากหลาย หลักๆ แล้วมีความสุขที่นิยมศึกษากันอยู่สามประเภท องค์ประกอบแรกคือ สุขภาวะ (Well-being) ซึ่งเป็นความสุขที่มาจากเกณฑ์ภายนอกเช่น ความดีงาม (virtue) หรือ ความศักดิ์สิทธิ์ (holiness) เป็นการให้คำจำกัดความ

ความสุขที่ไม่ได้พิจารณาถึงสภาพความรู้สึกส่วนตัวแต่คำนึงถึงคุณลักษณะอันพึงปรารถนา องค์ประกอบที่สองคือ ความพึงพอใจในชีวิต เป็นการประเมินรวมถึงคุณภาพชีวิตทั้งหมดของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้นเลือกเอง และองค์ประกอบสุดท้ายคือ อารมณ์ที่เป็นสุข หมายถึง การมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ

1.1 แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหา เป็นความดีสูงสุด และเป็นแรงจูงใจสุดท้ายของการกระทำของมนุษย์ ความสุขเป็นสิ่งที่คนทั่วไปยึดถือร่วมกันว่าเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต และความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการและแสวงหา ทำให้มีการศึกษาวิจัยทางด้านนี้เกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ซึ่งการศึกษาเกี่ยวกับความสุขในปัจจุบันนี้นั้นก็มักเป็นการศึกษาเพื่อหาคำตอบว่าทำอย่างไร มนุษย์จึงจะสามารถดำเนินชีวิตของตนไปในทิศทางที่เป็นบวกได้ ทั้งในด้านอารมณ์และความคิด (Diener. 1984: 542)

ในปัจจุบันได้มีการนำเอาความสุขมาเป็นเป้าหมายสูงสุดในนโยบายทางสังคม โดยถือว่า ความสุขของประชากรเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จของนโยบายทางสังคม (Veenhoven.1995: 32) ตั้งแต่ปี 1973 เริ่มมีการศึกษาเกี่ยวกับความสุขมากขึ้น และมีงานวิจัยมากมายที่เกี่ยวกับความเข้าใจในเรื่องความสุข (Fordyce. 1988: 354) ปัจจุบันเรายอมรับกันว่า ความสุขเป็นสิ่งที่สามารถวัดได้ สามารถหาค่าความเที่ยงและความตรงได้ (Campbell.1976: Fordyce.1988: 355: Diener. 1984: 542) การศึกษาเกี่ยวกับความสุขนั้นมีรากฐานมาจากการวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งมีรูปแบบในการประเมินที่กว้าง และไม่ละเอียด แต่ในปัจจุบันได้มีการพัฒนาให้มีการประเมินเกี่ยวกับความสุขที่มีความละเอียดมากขึ้น ใช้ข้อคำถามมากขึ้น กล่าวได้ว่ารูปแบบการประเมินนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไป แต่สิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงก็คือวิธีการประเมินที่ใช้วิธีให้ผู้ตอบประเมินโดยการรายงานตนเอง (self-report assessment) ซึ่งเป็นวิธีการที่เป็นที่ยอมรับและใช้กันมากที่สุด (Diener.1984: 540)

1.2 ความหมายของความสุข

จากการค้นคว้าข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยพบว่าตั้งแต่สมัยอดีตจนถึงปัจจุบันมีการให้คำนิยามความสุขแตกต่างกันไป ซึ่งสามารถสรุปได้เป็น 3 ประเภท (Diener.1984: 543) ดังต่อไปนี้

1.2.1 เป็นความรู้สึกที่ดี เรียกว่าสุขภาวะ (Well being) ได้คำจำกัดความมาจากเกณฑ์ภายนอกเช่น ความดีงาม (virtue) หรือ ความศักดิ์สิทธิ์ (holiness) เป็นการให้คำจำกัดความความสุขที่ไม่ได้พิจารณาถึงสภาพความรู้สึกส่วนตัวแต่คำนึงถึงคุณลักษณะอันพึงปรารถนา ดังที่อริสโตเติล (Aristotle Citing in Mcgill. 1968: 17) ได้ให้คำจำกัดความความสุข ว่าความสุขคือกิจกรรมของจิตที่สอดคล้องกับความดีงาม และได้เขียนถึงความสุข (Eudaemonia) ว่าการเพิ่มความสุขทำให้ชีวิตมีความดีงามมากขึ้น ซึ่งเป็นการนิยามความสุขในแง่ของมาตรฐาน เป็นมาตรฐาน

สำหรับผู้สังเกต แต่ไม่ได้เป็นการตัดสินภายในของผู้ถูกสังเกต ดังนั้นจากการนิยามความสุขในแง่นี้จึงไม่ใช่ความสุขที่เป็นคำจำกัดความที่ตรงกับความรู้สึกมีความสุข หากแต่เป็นความสุขอันเกิดจากปัจจัยภายนอก ความสุขลักษณะนี้ ใช้เพื่อวัดความสุขมวลรวมประชากร เป็นความสุขในแง่รวมที่เกิดจากองค์ประกอบภายนอก

1.2.2 เป็นความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) เป็นการประเมินรวมถึงคุณภาพชีวิตทั้งหมดของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้นเลือกเอง ดังเช่น เบรนเนอร์ (Brenner citing in Shin; & Johnson. 1978: 478) ให้คำนิยามว่าความสุขคือ การประเมินทั้งหมดของคุณภาพชีวิตที่สอดคล้องกับเกณฑ์ที่เขาเลือกเอง เช่นเดียวกับที่ อูเรริอุส (Aurelius Citing in Campbell. 1976) ได้ระบุว่า “คนเราจะไม่มีความสุข ถ้าเขาคิดว่าเขาไม่มีความสุข” เมื่อบุคคลบอกว่ามีความสุข นั่นหมายความว่าเขามีชีวิตที่มีความสุข ชีวิตในที่นี้หมายถึง ตัวเขาทั้งหมดในขณะนั้นที่มีความสุข ซึ่งเกิดจากการที่เขาได้ประเมินสภาพการณ์ทั้งหมดในขณะนั้น ว่าเขารู้สึกต่อสิ่งนั้นอย่างไร หรือจะกล่าวว่า ความสุขในความหมายนี้ก็คือ ‘ทัศนคติ’ ที่บุคคลมีต่อชีวิตของตนเองก็เป็นได้ สอดคล้องกับการศึกษาของแอนดริวและวิททีย์ (Andrews; & Withey 1976 Citing in Diener. 1984: 543) ที่ศึกษาพบว่า 99% ของกลุ่มตัวอย่างจะมีการประเมินความสุขในแง่ของความพึงพอใจ

1.2.3 เป็นการเน้นที่อารมณ์ที่เป็นสุข หมายถึง การมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ แบรดเบิร์น (Bradburn Citing in Fordyce. 1983: 484) ให้คำนิยามว่า ความสุขเป็นผลของความรู้สึกทางบวกและการไม่มีความรู้สึกทางลบ นั่นคือ บุคลมีความรู้สึกที่ดีมากตลอด ช่วงชีวิตบุคคลมีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์เช่นนั้น ซึ่งในความหมายนี้เป็นความหมายที่ใกล้เคียงกับความหมายที่ใช้พูดคุยกันในชีวิตประจำวัน

ในการศึกษาความสุขในปัจจุบัน นักวิจัยจำนวนมากมักนิยามความสุขจากสององค์ประกอบร่วมกันคือ องค์ประกอบของความพึงพอใจ และองค์ประกอบของอารมณ์ ซึ่งแยกเป็นอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบตามทัศนะของไดเนอร์ (Diener. 1994: 107)

จากคำนิยามความสุขในข้างต้นที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ความสุขมีขอบเขตดังนี้

1. เป็นการประเมินเชิงอัตวิสัย (Subjective) กล่าวคือเป็นการประเมินประสบการณ์ภายในของบุคคลแต่ละคน

2. ความสุขไม่ใช่เพียงแค่การปราศจากอารมณ์หรือความรู้สึกทางลบเท่านั้นแต่ยังหมายรวมถึงการมีอารมณ์หรือความรู้สึกทางบวกด้วยดังที่เบรดเบิร์น (Bradburn Citing in Fordyce. 1983:484) ให้ความหมายว่า ความสุข เป็นผลของความรู้สึกทางบวก และการไม่มีความรู้สึกทางลบ

3. ความสุขเป็นการประเมินโดยรวม มากกว่าการประเมินเฉพาะองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งของชีวิตเท่านั้น (Diener.1994: 106)

1.3 องค์ประกอบของความสุข

ดังนั้นในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงนิยามความสุขว่าหมายถึง การประเมินความรู้สึกภายในของบุคคลแต่ละคน อันเป็นการประเมินทั้งหมดของชีวิตอันเป็นส่วนที่น่าพอใจ ที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ตามแนวคิดของอาร์คเล่และครอสแลนด์ (Argyle; & Crossland. 1991: 78) ดังต่อไปนี้

1. ความพึงพอใจในชีวิต
2. ระดับของอารมณ์ทางบวก หรือ ความเบิกบานใจ
3. ระดับของอารมณ์ทางลบในขณะนั้น เช่น ความซึมเศร้า และความวิตกกังวล

1.3.1 ความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิตมีลักษณะเป็นการพิจารณาตัดสินทางความคิดซึ่งเป็นการคิดพิจารณาตัดสินถึงชีวิตของตนเอง ความพึงพอใจในชีวิตโดยทั่วไปมักจะถูกศึกษาโดยแบ่งเป็นแง่มุมต่างๆ เช่น ความพึงพอใจในงาน ความพึงพอใจในชีวิตสมรส ความพึงพอใจมักจะมีความสัมพันธ์กับตัวแปรทำนายในหลายๆ เรื่อง

ความพึงพอใจในชีวิตหมายถึง การประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลตามมาตรฐานที่ตนเองเป็นผู้กำหนด และดูเหมือนจะเป็นการเปรียบเทียบการรับรู้สิ่งแวดล้อมโดยทั่วไปในชีวิตของบุคคลกับการกำหนดมาตรฐานโดยตนเองหรือตนเองเป็นผู้ตั้งมาตรฐาน และถ้าระดับที่ได้รับเป็นไปตามมาตรฐานที่ตนได้ตั้งไว้ บุคคลผู้นั้นจะมีการรายงานความพึงพอใจในชีวิตสูง ดังนั้นความพึงพอใจในชีวิตจึงเป็นการรับรู้ถึงการพิจารณาตัดสินด้วยองค์ประกอบทางความคิดในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของแต่ละบุคคล อันเป็นไปตามมาตรฐานที่ตนได้ตั้งไว้

บุคคลจะมีการรายงานความพึงพอใจต่ำอย่างไรก็ตามคนแต่ละคนมีการให้น้ำหนักองค์ประกอบที่แตกต่างกัน เพราะคนแต่ละคนมีมาตรฐานของการมีชีวิตที่ดีแตกต่างกันไป เช่น มาตรฐานของความสำเร็จของนาย ก. แตกต่างจากมาตรฐานความสำเร็จของนาย ข. ดังนั้นจึงเป็น สิ่งที่จำเป็นที่จะต้องประเมินถึงการตัดสินในแง่มุมต่างๆ ของชีวิตบุคคลโดยรวมมากกว่าจะตัดสินโดยแง่มุมเฉพาะแง่มุมใดแง่มุมหนึ่ง

ในความพึงพอใจนี้ มีผู้ศึกษาความพึงพอใจกับการเป็นโสดไว้คือรัชนี เบญจธนัง (2537) ศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับพึงพอใจในชีวิตของสตรีโสด พบว่า ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 36-45 ปี มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีมากที่สุด ส่วนรูปแบบของการอยู่เป็นโสดนั้นมีความ-สัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตโสด และสตรีที่มีรูปแบบการอยู่เป็นโสดโดยสมัครใจมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าสตรีโสดที่มีรูปแบบของการอยู่เป็นโสดโดยไม่สมัครใจ ทั้งนี้เนื่องมาจากสตรีโสดให้ความสำคัญกับสิ่งอื่นมากกว่าการหาคู่ครอง กล่าวคือ สตรีโสดจะให้ความสำคัญกับ

การศึกษา การทำงาน การเสริมสร้างฐานะความเป็นอยู่ของตน การมีอิสระในชีวิตส่วนตัว อารมณ์และสังคม มีความมั่นใจในตนเอง จึงทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตโสด

1.3.2 อารมณ์ทางบวก

ระดับของอารมณ์ทางบวกเป็นความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางบวกและทางลบ ซึ่งอารมณ์ทั้งสองชนิดนี้เป็นองค์ประกอบทางด้านอารมณ์ที่มีความเป็นอิสระจากกัน เพราะเป็นไปไม่ได้ที่บุคคลจะมีอารมณ์ทางบวกและทางลบสองอย่างในเวลาเดียวกัน (Argyle. 1987: 4) ยิ่งบุคคลมีความรู้สึกทางบวกในขณะนั้นมากเขาก็จะมีความรู้สึกทางลบลดน้อยลงในเวลาเดียวกัน (Bradburn.1969 Citing in Diener. 1984: 548)

ความรู้สึกทางบวกนี้ คือ องค์ประกอบทางด้านอารมณ์ของความสุข การจะศึกษาถึงความรู้สึกเป็นสุขในด้านความรู้สึกทางบวกนี้จะต้องศึกษาอารมณ์ที่บุคคลมีทั้งสองแบบ อาจจะสรุปได้ว่า บุคคลที่มีคะแนนความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบจะมีความรู้สึกเป็นสุขมาก กว่าบุคคลที่มีอารมณ์ทางลบมากกว่าอารมณ์ทางบวก บุคคลที่มีความสุขมาก คือ บุคคลที่ประเมินเหตุการณ์ในชีวิตและสภาพแวดล้อมต่างๆ ว่าเป็นไปในทางที่ดีมากกว่าในทางที่ไม่ดี บุคคลที่ไม่มีความสุข คือ บุคคลที่ประเมินองค์ประกอบส่วนใหญ่ในชีวิตว่าไม่ดี เป็นตัวขัดขวางจุดมุ่งหมายในชีวิต (Diener. 1994: 107) โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้ที่มีความสุขหมายถึงผู้ที่มีอารมณ์ทางบวกสูง

จากการวิจัยของเชียร์เรอร์ และคนอื่นๆ (Sherer et al. Citing in Diener. 1991: 79) พบว่า ความสุขเกิดจากความสัมพันธ์ทางสังคม และความสำเร็จ จากการศึกษาหลายๆ ชิ้น ได้ข้อสรุปว่าสาเหตุของความสุขได้แก่ การมีการติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อน หรือการมีสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้นกับบุคคลอื่น กิจกรรมทางเพศ ความสำเร็จ กิจกรรมทางร่างกาย การเล่นกีฬา การได้เข้าถึงธรรมชาติ การอ่านหนังสือ เล่นดนตรี ทำอาหาร และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

วิธีการหนึ่งที่จะค้นหาว่าบุคคลใดมีอารมณ์ทางบวก ก็โดยการถามว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกทางบวกครั้งสุดท้ายเมื่อใด และอะไรเป็นสาเหตุให้เขามีความรู้สึกนั้น จากการศึกษากับนักเรียนชาวอเมริกันโดยส่วนใหญ่พบว่า สาเหตุหลักของอารมณ์ทางบวกก็คือ ความสัมพันธ์ทางสังคม ไม่ว่าจะกับสมาชิกในครอบครัวกับคนรัก กับเพื่อน หรือกลุ่มกิจกรรม ในขณะที่ความสำเร็จจากงานนั้นแป็นเพียงแค่รางวัลจากการทำงานหนัก เหตุการณ์ทางบวกก็พบว่ามีความสัมพันธ์กับอารมณ์ทางบวกเช่นกัน จากการสอบถามกลุ่มตัวอย่างจำนวน 467 คน ซึ่งประกอบด้วยวัยทำงานและวัยเรียน โดยการให้คะแนนเหตุการณ์ที่ทำให้เขามีความรู้สึกเป็นสุข ซึ่งผลออกมาสรุปได้ตามงานวิจัยของอาร์คเล่ (Argyle. 1987: 130) ดังนี้คือ การได้รับประทานอาหารดีๆ และสังสรรค์กับเพื่อน เพศ การพักผ่อนนอนหลับ คู่สมรส เพื่อนและความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด ความสำเร็จ การเลื่อน .ตำแหน่ง ความพึงพอใจในตนเอง กิจกรรมทางร่างกาย การเล่นกีฬา และการมีสุขภาพที่ดี

การทำงาน การได้ใช้ความชำนาญในการทำงาน การอ่านหนังสือ การฟังดนตรีและการดูทีวี ประสบการณ์ที่เข้มข้น เช่น ความรู้สึกเกี่ยวกับความงาม ศาสนา ล้วนเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งสิ้น

อารมณ์ทางบวกนั้นจะส่งผลต่อพฤติกรรม และกระบวนการคิดของบุคคล เมื่อบุคคลมีความสุข บุคคลนั้นจะมีการคิดไปในทางบวก รับรู้ว่าตนมีความสามารถ มีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต เรียกคืนความจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่มีความสุขได้ดี แก้ปัญหาได้ มีพฤติกรรมในการช่วยเหลือผู้อื่นและมองผู้อื่นทางด้านบวก

ในส่วนขององค์ประกอบของอารมณ์ทางบวก จากการศึกษาของอาร์คเล่และครอสแลนด์ (Argyle; & Crossland. 1987: 127) ได้สรุปมิติของอารมณ์ทางบวกออกเป็น 4 มิติคือ

1. ซึมซับ (Absorption) เป็นประสบการณ์ภายในที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เช่น การได้ฟังดนตรีที่ไพเราะ การได้ทุ่มเทให้กับการทำงาน ด้วยการใส่ใจอย่างเต็มที่เพื่อที่จะเรียนรู้และเข้าใจในสิ่งนั้น นำไปสู่ความรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ

2.พลังอำนาจ (Potency) เป็นประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ซึ่งจะเป็นประสบการณ์ที่สร้างความรู้สึกของความมีพลัง มีอำนาจ อันจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกของความภาคภูมิใจในตนเอง ความฮึกเหิม

3. นึกถึงบุคคลอื่น (Altruism) เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของบุคคลอื่นเป็น สำคัญ เป็นประสบการณ์ทางความรู้สึกที่ต้องเกี่ยวข้องปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกของความเบิกบาน สนุกสนาน ความรู้สึกใส่ใจดูแลและห่วงใย

4. ความลึกซึ้ง (Spirituality) เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เข้มข้น ที่มาจากความรู้สึกของจิตใจ เช่น การได้ดื่มด่ำกับความสวยงามของธรรมชาติ ซึ่งจะทำให้บุคคลรู้สึกถึงความรัก ความพึงพอใจ ความรู้สึกทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง

ในปีเดียวกันนี้เองหลังจากการศึกษาถึงองค์ประกอบของอารมณ์ทางบวก อาร์คเล่(Argyle.1987: 126-128) ได้สรุปมิติของอารมณ์ทางบวกออกเป็น 3 มิติ ดังต่อไปนี้

1. ความรู้สึกสุขใจ (joy) และความยินดี (elation)

จัดเป็นมิติหลักของอารมณ์ทางบวก ซึ่งสัมพันธ์กับใบหน้าที่ยิ้มแย้ม มีความยินดีในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น มีความรู้สึกของการยอมรับ มีความมั่นใจในตนเองเป็นกันเอง และมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้

ความตื่นเต้น (excitement) ความสนใจ (interest) เป็นมิติที่สองของอารมณ์ทางบวก ถ้าความตื่นเต้นบวกกับความยินดีก็จะเป็นความสุขที่มีระดับอารมณ์เข้มขึ้นมากกว่า ความยินดีหรือสุขใจธรรมดาบุคคลจะแสดงออกทางร่างกายด้วยการหัวเราะ ซึ่งความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นกับบุคคลที่ชอบทำกิจกรรมที่มีความตื่นเต้น เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับความเร็ว เสี่ยงอันตราย เป็นต้น

ความพึงพอใจ (contentment) ความผ่อนคลาย (relaxation) ความรู้สึกสบาย (comfort) เป็นอารมณ์ทางบวกที่มีระดับความเข้มต่ำกว่าอารมณ์ตื่นเต้น ถึงแม้จะมีระดับความเข้มต่ำกว่า แต่ก็ยังจัดได้ว่าเป็นความรู้สึกทางอารมณ์ที่ดี

2. ประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง (intensityor depth of experience) มิติที่สามเป็นมิติทางอารมณ์ที่ระดับความเข้มสูง เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมประเภทการฟังดนตรี การอ่านหนังสือ และการชื่นชมกับความสวยงามของธรรมชาติ บุคคลจะมีความรู้สึกในลักษณะของความเลื่อนไหล (spontaneity) ความรู้สึกซึมซับ (absorption) ความสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียว (integration) ความอิ่มเอิบใจ (intense joy) ตามที่ชิคเซนท์เมฮี (Csikszentmihalyi 1982 Citing in Argyle.1987: 128) เรียกว่า “ความรู้สึกท่วมท้น (flow)” เป็นความรู้สึกจากการได้ทุ่ม เทใส่ใจอย่างเต็มที่ในงานหรือกิจกรรมยามว่างซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการให้คุณค่าแก่ตนเอง

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาเกี่ยวกับความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวกไว้ด้วย เช่นในงานวิจัยของชินและจอห์นสัน (Shin & Johnson :1978) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับตัวชี้วัดความสุข เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบทางทฤษฎีของความสุข โดยกลุ่มตัวอย่างมีทั้งสิ้น 665 คน แบ่งเป็นชาย 263 คน หญิง 403 คน กลุ่มตัวอย่าง 615 คนเป็นผิวขาว และ 50 คนเป็นผิวดำ ที่อาศัยอยู่ในเมืองขนาดกลาง 3 เมืองของรัฐอิลลินอยส์ประเทศสหรัฐอเมริกา เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถามประเมินตนเอง ที่พัฒนาโดยศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยมิชิแกน โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามประเมินเกี่ยวกับความสุขตามความเข้าใจของแต่ละคน การศึกษาครั้งนี้จะมีการบ่งบอกถึงเกณฑ์ที่เหมาะสมของความสุข สังเคราะห์ถึงสาเหตุหลักของความสุข และการทดสอบด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ในสาเหตุหลักของความสุข ผลจากการศึกษาด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์พบว่าสาเหตุหลักของความสุขคือ การประเมินทางบวกเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิต และการเปรียบเทียบเกี่ยวกับคุณลักษณะของเหตุการณ์ในชีวิตกับบุคคลอื่น และเปรียบเทียบกับอดีต

เช่นเดียวกับเอ็มมอน (Emmon: 1986) ที่ได้ศึกษาถึงลักษณะบุคลิกภาพด้านความพยายามว่าจะส่งผลต่อความสุขอย่างไร ลักษณะของการวิจัยเป็นการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะด้านความพยายามส่วนบุคคลและความสุข ซึ่งความสุขนี้ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ อารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบ และความพึงพอใจในชีวิต การวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ ระยะแรก ผู้เข้าร่วมวิจัยทำบันทึกเกี่ยวกับความพยายามส่วนบุคคลและให้คะแนนออกมาในแต่ละด้านของตนเอง ระยะที่สอง ผู้เข้าร่วมวิจัยจะบันทึกอารมณ์รวมทั้งความคิดของตนด้วยเครื่องมือที่เรียกว่า ESM โดยการวิจัยใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 3 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าอารมณ์เชิงบวกจะเชื่อมโยงอย่างมากกับความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง และการประสบความสำเร็จ ส่วนอารมณ์ในเชิงลบ จะเชื่อมโยงกับการไม่ประสบความสำเร็จในอนาคต นอกจากนั้นจึงพบว่าความพยายามยังเป็นตัวทำนายที่สูงที่สุดต่อความพึงพอใจในชีวิตอีกด้วย

1.3.3 อารมณ์ทางลบ

ความซึมเศร้า เป็นอาการหลักของอารมณ์ทางลบ แต่ก็ยังมีอาการอื่นๆ อีกที่จัดว่าเป็น อารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้าเสียใจ ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล และกลุ่มอารมณ์ทางความเครียด ตามนิยามของอาร์คเล่ (Argyle.1987: 10) สอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ทางลบของเบรดเบิร์น (Bradburn Citing in Argyle.1987: 10) ที่พบว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการรายงานตนถึงความวิตกกังวล ความเจ็บป่วย มีปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และเหตุการณ์ในชีวิตที่ไม่น่าพึงพอใจ การวัดอารมณ์ทางลบ จากการศึกษาในประเทศอังกฤษ ศึกษาโดยการสอบถามกลุ่มตัวอย่างว่าพวกเขามีความรู้สึกไม่สบายเป็นปริมาณเท่าใดบ้างเมื่อวานนี้ และเช่นการศึกษาของ Bradburn ซึ่งสอบถามกลุ่มตัวอย่างโดยให้พวกเขารายงานช่วงเวลาของความเบื่อหน่าย ความซึมเศร้า ในช่วงสัปดาห์หรือสองสัปดาห์ที่ผ่านมามีการศึกษาพบว่าอารมณ์ทางลบจะมีสภาวะอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความกังวลใจ มีอาการทางร่างกาย เช่น ปวดหัว นอนไม่หลับ เหนื่อย และโดยอาการทางประสาท หรืออาการทางจิตนี้โดยปกติมักจะเชื่อมโยงมาถึงอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย

โดยสรุปแล้วความสุขนั้นเป็นภาวะที่ไม่ใช่เพียงความสุขภายในจิตใจ แต่ยังหมายความรวมถึงสภาวการณ์รอบข้างที่ส่งผลต่อความรู้สึกสุขของบุคคลด้วย ความสุขนั้นมีองค์ประกอบและขั้นของการพัฒนาสูงขึ้นเช่นเดียวกับความรู้สึกอื่นๆ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกที่จะใช้นิยามของความสุขว่าเป็นการประเมินความรู้สึกภายในของแต่ละบุคคล ว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก และการไม่มีความรู้สึกทางลบ ตามคำนิยามของอาร์คเล่ (Argyle. 1987: 4)

ด้วยความที่ความสุขนั้นมีองค์ประของของภาวะทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบหลักถึง 2 ตัว องค์ประกอบทางอารมณ์มีก็มีอยู่ในปุถุชนทั่วไปทุกคน เป็นภาวะที่เกิดขึ้นและสลายไปได้ก็จริง แต่ภาวะความสุขนี้ก็ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้น การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขจึงเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการอันเป็นความจริงที่เลี่ยงไม่ได้

สตรีโสดก็เป็นบุคคลอีกกลุ่มหนึ่ง ที่จะเป็นบุคคลกลุ่มใหญ่ในอนาคต จากทั้งการรายงานของกระทรวงสาธารณสุขในเรื่องของแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสภาวะสังคมในประเทศไทย และสำนักงานสถิติแห่งชาติในเรื่องของการจดทะเบียนครอบครัว ซึ่งเป็นการจดทะเบียนรับรองการมีบุตรของคู่สมรสที่ไม่ได้จดทะเบียนสมรสการจดทะเบียนสมรสที่น้อยลง นั่นหมายความว่าปริมาณของสตรีโสดในประเทศไทยจะเพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน

2. สตรีโสด

2.1 ความหมายของคำว่าโสด

ความหมายของคำว่า “โสด” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพุทธศักราช 2525 (ราชบัณฑิตยสถาน. 2525: 852) หมายถึง เดี่ยว โดด ไม่มีคู่ ยังไม่มีสามีหรือภรรยา เช่น ชายโสด หญิงโสด แต่จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและรูปแบบการแต่งงาน ความหมายของคำว่าโสด จึงหมายถึง ผู้ที่ยังไม่แต่งงาน รวมถึงผู้ที่เป็นหม้าย หย่า หรือแยกกันอยู่

สำลี ทองชิว (2530) ได้ให้ความหมายของคำว่าโสดว่า หมายถึง ผู้ที่ยังไม่แต่งงานอยู่คนเดียว ยังไม่มีคู่ หรือผู้ที่แต่งงานมาแล้วและหย่าเรียบร้อยแล้วจึงเป็นคนโดดเดี่ยว ไม่มีคู่ เป็นคนโสดไปโดยปริยาย

โดยสรุป การเป็นโสดหมายถึง การอยู่คนเดียว ไม่มีคู่ ซึ่งการไม่มีคู่นั้นบุคคลอาจเคยสมรสมาก่อนหรือไม่ก็ตาม แต่สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยให้ความหมายของสตรีโสดไว้ว่า เป็นสตรีไทยที่มีอายุตั้งแต่ 35-55 ปี ที่รายงานว่ามีสถานภาพโสด โดยไม่มีคู่ครอง ซึ่งจะต้องเป็นกลุ่มของสตรีที่เป็นผู้หญิงตั้งแต่กำเนิดและรับรู้ว่าตนเองเป็นผู้หญิงที่มีความแตกต่างจากผู้ชาย

2.2 สาเหตุของการอยู่เป็นโสด

การอยู่เป็นโสดของสตรีในปัจจุบันนี้มีสาเหตุต่างๆ หลายด้าน ทั้งด้านบวกและด้านลบ ซึ่งก็เกิดมาจากสถานภาพทางสังคมของผู้หญิงเปลี่ยนไป และปัจจัยภายในของตัวสตรีโสดที่เลือกจะเป็นโสดเอง จากการศึกษารวบรวมงานวิจัยต่างๆ ผู้วิจัยจึงสามารถสรุปถึงปัจจัยต่อการเป็นโสดได้ดังต่อไปนี้

2.2.1 สาเหตุทางบวก

รัชนี เบญจธนัง (2537) กล่าวว่า เหตุผลที่สตรีครองตัวเป็นโสดเพราะได้รับการศึกษาสูงขึ้น อีกทั้งมีความเป็นอิสระในเรื่องของการเงินและความก้าวหน้าในอาชีพการงาน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะผู้หญิงไทยเริ่มมองเห็นว่า การศึกษาและการทำงานก็เป็นสิ่งที่สำคัญในชีวิต ซึ่งแตกต่างจากผู้หญิงในยุคก่อนๆ ที่เห็นว่าการมีครอบครัวเป็นขั้นตอนที่สำคัญในการดำรงชีวิต บุคคลใดที่เลือกใช้ชีวิตโสดเขาจะมีความสุขในการตัดสินใจของเขา ซึ่งผู้ใหญ่ที่มีอาชีพและอยู่ในเมืองใหญ่ๆ ส่วนมากจะใช้ชีวิตโสด ชอบที่จะมีชีวิตที่สนุกสนาน มีอิสระในการเดินทางและทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น เช่นเดียวกับงานวิจัยของดร.เปี่ยมสุข เมนะเศวต (2547 :163) ที่กล่าวถึงมุมมองของการเลือกที่จะอยู่เป็นโสดไว้ว่า ผู้หญิงโสดจะมีโอกาสได้ทำความรู้จักกับผู้คนได้มากมาย เพราะมีอิสระและเสรีภาพมากกว่าบุคคลที่มีครอบครัวและเป็นอิสระทางการเงิน นอกจากนี้ผู้หญิงโสดก็ไม่ต้องเสี่ยงกับความเครียดจากการมีครอบครัวอีกด้วย นอกจากนี้ กัญญารัตน์ สุดสอาด (2542) ยังได้ศึกษาสตรีโสดในสังคมไทยปัจจุบัน พบว่าสตรีโสดกลุ่มนี้มีทัศนคติต่อการอยู่เป็นโสดโดยรวมแบ่งเป็น 2 แนวคือ กลุ่มแรกจะมีความรู้สึกด้านลบเนื่องจากไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม มี

ความรู้สึกกดดันและเกิดความเครียดจากบุคคลรอบข้าง ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งนั้นมีความรู้สึกทางบวก เพราะรู้สึกว่าสังคมให้การยอมรับ รู้สึกว่าชีวิตโสดเป็นชีวิตที่อิสระและมีความพอใจในการใช้ชีวิตโสดนี้

2.2.2 สาเหตุทางลบ

คณิศร เต็งรัง (2542) กล่าวว่า เหตุผลที่ทำให้ผู้หญิงอยู่เป็นโสดจนสูงอายุนั้นมีมากมาย ไม่ว่าจะเคยผิดหวังในผู้ชายที่เคยรักมาก่อน เช่น มีคนรักและจะแต่งงานกันแต่ต้องเลิกกัน เพราะฝ่ายชายไปพบคนใหม่ทำให้ฝ่ายหญิงต้องเสียใจ ไม่อาจมีคนรักใหม่ได้ เป็นต้น ในการใช้ชีวิต เรื่องของสิ่งแวดล้อมก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญ สตรีโสดนั้นอาจจะอยู่ในครอบครัวที่มีสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี สถานภาพครอบครัวที่ไม่อบอุ่น เช่น พ่อทุบตีแม่ แม่ไม่สนใจครอบครัว เป็นต้น ส่งผลให้เกิดภาพพจน์ที่ไม่ดีต่อการใช้ชีวิตคู่มาตั้งแต่เด็ก ทำให้เกิดความคิดว่าชีวิตคู่ไม่แน่นอน จึงไม่มีความสนใจในเรื่องคู่ครอง เกิดความคิดว่าตนเองไม่เหมาะสมที่จะมีชีวิตคู่ และเกรงกลัวความยุ่งยากที่อาจจะตามมาเมื่อเลือกที่จะใช้ชีวิตคู่จากประสบการณ์ที่เคยได้รับ

จากงานวิจัยของชัชสุนี ศุษิลวรณ์ (2528) ที่ได้ศึกษาถึงอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ในการอยู่เป็นโสดของผู้หญิงที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป พบว่าสตรีที่เป็นโสดให้เหตุผลในการครองตัวเป็นโสดเพราะชีวิตโสดมีอิสระมากว่าชีวิตแต่งงาน ตนเองรู้สึกพึงพอใจในสถานภาพดังกล่าว ยังไม่พบคนที่ถูกใจ กลัวประสบปัญหาในชีวิตสมรส รวมทั้งยังไม่พร้อมที่จะใช้ชีวิตแต่งงาน เช่นเดียวกับภัสสร ลิมานนท์ (2529) ที่ได้ศึกษาทัศนคติต่อการแต่งงานของสตรีในเขตกรุงเทพมหานคร โดยสอบถามสตรีทั้งที่เป็นโสดและแต่งงานแล้ว พบว่า ผู้ที่เป็นโสดมีแนวโน้มยอมรับว่าการอยู่เป็นโสดในปัจจุบันดีกว่าการแต่งงาน และผู้ที่มีการศึกษาสูง (การศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป) มีความคิดว่าการมีผู้หญิงโสดมากขึ้นในสังคมไม่น่าจะเป็นปัญหาของสังคมแต่อย่างใด นอกจากนั้นยังพบอีกว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ทั้งที่เป็นโสดและแต่งงานแล้วมีความคิดเห็นว่าผู้หญิงสมัยนี้ไม่จำเป็นที่จะต้องแต่งงานก็ได้ ด้วยเหตุผลที่ว่าการแต่งงานและการมีครอบครัวในปัจจุบันทำให้เกิดภาระที่สำคัญ โดยผู้ตอบที่เป็นโสดได้ระบุสาเหตุที่ทำให้ตนเองยังเป็นโสดอยู่จนถึงปัจจุบันว่า เป็นเพราะต้องการความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ต้องการอยู่คนเดียวเป็นอิสระ ไม่ต้องมีภาระรับผิดชอบสมาชิกในครอบครัว และดูแลบุตร ยิ่งกว่านั้นยังพบอีกว่าคนเป็นโสดส่วนใหญ่ไม่เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานภาพการเป็นโสดของตน ซึ่งนับว่าเป็นความแตกต่างที่เปลี่ยนไปจากค่านิยมดั้งเดิมที่กำหนดว่าผู้หญิงควรจะแต่งงาน

จากข้อมูลที่กล่าวมานี้ สามารถสรุปได้ว่า สาเหตุของการอยู่เป็นโสดของบุคคลนั้นเกิดจากปัจจัยหลายๆ ด้าน ขึ้นอยู่กับแนวความคิดและประสบการณ์ของบุคคลนั้นๆ ที่จะแปลงเป็นทัศนคติต่อการแต่งงานหรือเลือกใช้ชีวิตคู่ ซึ่งทัศนคตินี้เองที่มีผลโดยตรงอีกทางหนึ่งต่อการตัดสินใจที่บุคคลเลือกใช้ชีวิตโสดหรือไม่ และในการเลือกใช้ชีวิตโสดนี้เลวินสัน (นิภาวรรณ กิริยะ. 2534 อ้างอิงจาก Levinson) ได้แบ่งลักษณะของการเป็นโสดออกเป็น 4 ลักษณะดังต่อไปนี้

1. กลุ่มที่สมัครใจจะอยู่เป็นโสดเพียงชั่วคราว

บุคคลในกลุ่มนี้ส่วนมากเป็นกลุ่มที่มีอายุน้อย ยังไม่เคยแต่งงานมาก่อนและมีความต้องการที่จะเลื่อนเวลาแต่งงานออกไปอีกสักช่วงระยะเวลาหนึ่ง นอกจากนี้ยังหมายรวมถึงกลุ่มที่หย่าร้างตั้งแต่ยังมีอายุน้อยและไม่ประสงค์จะแต่งงานใหม่ในช่วงนั้น

สิ่งที่คนกลุ่มนี้ให้ความสำคัญมากกว่าการหาคู่ครองคือ การให้ความสนใจต่อการศึกษา การทำงาน การเสริมสร้างฐานะการเป็นอยู่ของตนเอง รวมทั้งยังมีภาระที่ต้องรับผิดชอบต่อครอบครัวอยู่ ทั้งนี้มิได้หมายความว่าทุกคนในกลุ่มนี้จะต้องแต่งงานทั้งหมดเมื่อถึงเวลาอันสมควรจะแต่งงาน สาเหตุของการมีพฤติกรรมดังกล่าวอาจจะมาจากการอุทิศเวลาให้กับการศึกษาและการทำงานหนักมากจนเป็นเหตุให้บางคนยังหาคู่ครองไม่ได้ และบางคนก็คิดว่าตนเองอายุมากเกินกว่าที่จะแต่งงานแล้ว

2. กลุ่มที่สมัครใจอยู่เป็นโสดถาวร แบ่งออกเป็น

2.1 กลุ่มที่ไม่เคยแต่งงานมาก่อนเลย และมีความพึงพอใจอย่างมากต่อการตัดสินใจเลือกสถานะดังกล่าว

2.2 กลุ่มที่ปัจจุบันเป็นหม้ายหรือหย่าร้างและไม่ต้องการแต่งงานอีกเลย

2.3 กลุ่มที่มีแนวคิดตรงกันข้ามกับแนวคิดของการอยู่ร่วมกันโดยการอยู่ร่วมกันอย่างถูกต้องตามกฎหมาย เช่น การอยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยา โดยไม่จำเป็นต้องจดทะเบียนสมรสกันอย่างถูกต้องตามกฎหมาย เป็นต้น

2.4 กลุ่มที่มีการดำเนินชีวิตที่มีกฎข้อบังคับห้ามแต่งงาน เช่น นักบวช พระสงฆ์ เป็นต้น

3. กลุ่มที่เป็นโสดเพียงชั่วคราวโดยไม่สมัครใจจะอยู่เป็นโสดอย่างถาวร

หมายถึง กลุ่มคนโสดที่ยอมรับค่านิยมเกี่ยวกับการแต่งงานแต่ยังไม่ประสงค์จะแต่งงาน โดยมีเหตุผลในใจบางประการ แบ่งออกเป็น

3.1 กลุ่มที่ยังไม่เคยแต่งงาน ยังมีอายุน้อยและเป็นพวกที่ไม่ต้องการที่จะอยู่เป็นโสด จึงพยายามหาคู่ครองที่เหมาะสม

3.2 กลุ่มที่ยังไม่เคยแต่งงาน มีอายุมากและเป็นพวกที่ไม่มีความสนใจจะแต่งงานมาก่อน แต่ปัจจุบันอยู่ในระหว่างการมองหาคู่ครองเพื่อการแต่งงาน

3.3 กลุ่มที่เพิ่งเป็นหม้ายหรือเพิ่งหย่าร้างและต้องการแต่งงานใหม่

3.4 กลุ่มที่เป็นโสดอย่างถาวร โดยมิได้สมัครใจอยู่เป็นโสด หมายถึงกลุ่มคนโสดที่มีอายุมาก ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่าพ้นวัยแต่งงานแล้ว ทั้งที่มีความต้องการจะแต่งงานแต่ยังหาคู่ครองไม่ได้ และกลุ่มที่เป็นหม้ายและหย่าร้างเมื่ออายุมาก และมีความต้องการที่จะแต่งงานใหม่แต่ยังหาคู่ครองไม่ได้

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า การที่จะอยู่เป็นโสดของบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยและเงื่อนไขหลายๆ ประการของทั้งของบุคคลเอง และเงื่อนไขของสังคมรวมทั้งอิทธิพลของปัจจัยภายนอกอื่นๆ ที่เป็นปัจจัยหลายประการประกอบกัน เช่น การเลือกโอกาสในหน้าที่การงาน

โอกาสทางการศึกษา การทำกิจกรรมที่เพิ่มมากขึ้น ฯลฯ ซึ่งปัจจัยและเงื่อนไขหลายอย่างนี้ต่างส่งผลต่อการเลือกที่จะเป็นโสดของสตรีทั้งสิ้น

2.3 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้ที่เป็นโสด

อีริคสัน (นิภาวรรณ กิริยะ. 2534 อ้างอิงจาก Ericsson) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นไว้ว่า ในวัยนี้บุคคลจะสามารถขจัดวิกฤตการณ์เกี่ยวกับความผูกพันใกล้ชิด (Intimacy) ได้สำเร็จในความคิดของอีริคสัน ความผูกพันใกล้ชิดนี้นอกจากความสัมพันธ์ทางเพศแล้วยังหมายรวมไปถึงการเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข (Companionship) และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นทั้งที่เป็นส่วนตัวและเป็นกลุ่มอีกด้วย ทางเลือกของความผูกพันใกล้ชิดของบุคคลนั้นมีได้หลายแนวทาง เช่น การแต่งงาน (Marriage) การอยู่ร่วมกันโดยไม่มีการแต่งงาน (Cohabitation) การใช้ชีวิตร่วมกันของคู่สัมพันธ์ที่เป็นเพศเดียวกัน (Homosexual Marriage) รวมทั้งการอยู่เป็นโสด (Singlehood)

เลวินสัน (นิภาวรรณ กิริยะ. 2534 อ้างอิงจาก Levinson) ได้แบ่งขั้นตอนตามอายุของคนโสดไว้เป็น 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้ที่มีอายุน้อยและไม่เคยแต่งงาน (อายุ 20-28 ปี)

ช่วงอายุ 20-28 ปีโดยประมาณ จัดเป็นช่วงของการเริ่มเข้าสู่โลกของการเป็นผู้ใหญ่และการค้นหาทางเลือกที่มีหลายแนวทาง ดังนั้น คนโสดในช่วงอายุดังกล่าวจึงมัดมุ่งมั่นกับการทำงาน มีความพอใจที่ได้เป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากบิดามารดา มีเพื่อนสนิทที่ถูกใจ และเนื่องจากช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงของการสำเร็จการศึกษา ดังนั้น บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวในเรื่องการทำงานและการมีเพื่อนร่วมงาน ซึ่งทั้งคู่เป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลในช่วงวัยนี้

ขั้นตอนที่ 2 ช่วงอายุ 30 ปี

เลวิสันกล่าวว่า ช่วงอายุ 28-32 ปี เป็นช่วงที่บุคคลต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดจากแรงกดดันทางสังคมจากบิดามารดา และจากตนเอง สำหรับผู้เป็นโสดช่วงอายุดังกล่าวจัดเป็นระยะเวลาที่ยุ่งยากมากที่สุด เนื่องจากสังคมพยายามกดดันให้ผู้ที่เป็นโสดหาคู่ครองและแต่งงานเพื่อให้เป็นไปตามความคาดหวังของสังคม

ความยุ่งยากอีกประการหนึ่งที่คนโสดจะต้องประสบคือ ปัญหาในการประกอบอาชีพทั้งนี้ เพราะช่วงนี้นับเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transitional) ที่คนโสดบางคนมีความต้องการจะเปลี่ยนงานใหม่ ด้วยความหวังว่าจะพบงานที่ตนพอใจมากกว่างานเดิม

อดัมส์ (นิภาวรรณ กิริยะ. 2534 อ้างอิงจาก Adams.1976) กล่าวว่า มีคนโสดในช่วงอายุนี้จำนวนมากที่เริ่มประเมินความเป็นอยู่ของตนเองใหม่ กล่าวคือ คนโสดจะเริ่มยอมรับการอยู่เป็นโสดและความเป็นไปได้ที่จะไม่ได้แต่งงาน และรู้สึกว่าตนเองควรต้องเริ่มการวางแผนการใช้ชีวิตของตนเองให้มีความหมายมากยิ่งขึ้น เช่น สตรีโสดบางคนเริ่มมีโครงการที่จะศึกษาต่อใน

ระดับที่สูงขึ้น บางคนเริ่มมองหากิจกรรมที่ตนเองสนใจและบางคนเริ่มวางแผนปรับปรุงความเป็นอยู่ของตนเองให้ดีขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 ช่วงอายุ 35 ปีขึ้นไป

เลวินสันกล่าวว่า ผู้หญิงโสดที่มีอายุในช่วงนี้จะมีอาชีพ มีรายได้ และการศึกษาดีกว่าผู้ชายโสดที่มีอายุอยู่ในช่วงเดียวกัน และยังพบอีกว่าผู้หญิงโสดในช่วงอายุนี้ประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ รวมทั้งมีสถานะทางสังคมที่ดีขึ้นมากกว่าผู้หญิงที่แต่งงานแล้ว

อดัมส์ (นิภาวรรณ กิริยะ. 2534 อ้างอิงจาก Adams.1976) กล่าวว่า จากการศึกษากลุ่มสตรีอเมริกันที่มีอายุในช่วง 40 ปี ในปี 1970 พบว่า สตรีที่มีการศึกษาตั้งแต่ระดับมัธยมขึ้นไปและมีรายได้มากกว่า 20,000 ดอลลาร์ต่อปีจะเป็นโสด 1 คน ในทุกๆ 5 คน และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่ามัธยมจะพบสตรีที่เป็นโสดเพียง 1 คนในทุกๆ 20 คน

จากแนวความคิดเกี่ยวกับวงจรชีวิตของผู้ที่เป็นโสดของเลวินสัน ทำให้สามารถสรุปได้ว่า ผู้ที่เป็นโสดจะต้องเผชิญกับปัญหาและสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละช่วงอายุ และในแต่ละช่วงอายุนั้นสถานภาพทางสังคมอาจเกิดการเปลี่ยนแปลง เมื่อสถานภาพทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป ลักษณะเอกลักษณ์ทางสังคม ความคิด และการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลก็ย่อมที่จะเปลี่ยนแปลงไปพร้อมกันด้วย

จากข้อมูลที่ผู้วิจัย กล่าวถึงทั้งหมดนั้นก็จะเห็นว่าทัศนคติและการเลือกใช้ชีวิตโสดของสตรีในยุคปัจจุบันนั้นเกิดจากปัจจัยหลายๆ ด้าน ทั้งที่เกิดจากความคิดเห็นส่วนตัวของสตรีที่เลือกที่จะอยู่เป็นโสดด้วยความสมัครใจ หรือไม่สมัครใจก็ตามแต่จากข้อมูลทางด้านความคิดของบุคคลทั่วไปที่มีต่อสตรีโสดนั้นยังมีทั้งด้านที่ดีและไม่ดี จากการข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ศึกษามานี้แสดงให้เห็นว่าทัศนคติของบุคคลในทางทางลบที่มีต่อสตรีโสดนั้นยังคงอยู่ในสังคมไทย ในขณะที่กลุ่มสตรีโสดนั้นมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะฉะนั้น หากสามารถแสดงถึงทัศนคติของสตรีโสดในปัจจุบันนี้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่าเป็นเช่นไร ก็จะเป็นข้อมูลที่ช่วยการเพิ่มความมั่นใจและความเข้าใจอันดีต่อสตรีโสด ซึ่งจะส่งผลต่อไปในเรื่องของการใช้ชีวิตในสังคมให้สงบสุขและเข้าใจกันได้ดียิ่งขึ้น

3. ทัศนคติต่อการเป็นโสด

3.1 ความหมายของทัศนคติ

ทัศนคติ (Attitude) เป็นแนวความคิดที่มีความสำคัญมากแนวหนึ่งทางจิตวิทยาสังคม และการสื่อสาร และมีการใช้คำนี้กันอย่างแพร่หลาย สำหรับการนิยามคำว่าทัศนคตินั้น ได้มีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมายไว้ดังนี้

โรเจอร์ (สุรพงษ์ โสธนะเสถียร. 2533 อ้างอิงจาก Roger. 1978) ได้กล่าวถึง ทัศนคติ ว่าเป็นดัชนีชี้ว่า บุคคลนั้นคิดและรู้สึกอย่างไรกับคนรอบข้าง วัตถุหรือสิ่งแวดล้อมตลอดจนสถานการณ์ต่างๆ โดยทัศนคตินั้นมีรากฐานมาจาก ความเชื่อที่อาจส่งผลถึงพฤติกรรมในอนาคตได้ ทัศนคติจึงเป็นเพียงความพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า และเป็นมิติของการประเมินเพื่อแสดงว่า ชอบหรือไม่

ชอบต่อประเด็นหนึ่งๆ ซึ่งถือเป็นการสื่อสารภายในบุคคล (Interpersonal Communication) ที่เป็นผลกระทบมาจากการรับสาร อันจะมีผลต่อพฤติกรรมต่อไป

ออลพอร์ท (วัฒนา ศรีสัตย์วาจา. 2539 อ้างอิงจาก Allport.1935) ให้คำจำกัดไว้ว่า ทัศนคติ คือภาวะพร้อมทางจิตใจและประสาท ซึ่งเกิดขึ้นจากประสบการณ์ ภาวะความพร้มนี้จะมีผลต่อการกำหนดทิศทางการแสดงออกของบุคคลในการโต้ตอบต่อสิ่งของ สถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

คาร์เตอร์ วี. กูด (วัฒนา ศรีสัตย์วาจา. 2539 อ้างอิงจาก Carter V. Good.1959) ให้คำจำกัดไว้ว่า ทัศนคติ คือ ความพร้อมที่จะแสดงออกในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ที่เป็นการสนับสนุนหรือต่อต้านสถานการณ์บางอย่าง บุคคล หรือสิ่งใดๆ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2523: 41) ได้ให้ความหมายว่าทัศนคติคือความพร้อมในการกระทำของบุคคลต่อสิ่งใดต่อบุคคลใด ความพร้อมดังกล่าวของบุคคล เห็นได้จากพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงต่อสิ่งนั้นว่าชอบหรือไม่ชอบ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย

โดยสรุป ทัศนคติต่อการเป็นโสดในที่นี้จึงหมายถึง การกระทำของบุคคลต่อการเป็นโสด ความพร้อมดังกล่าวของบุคคล เห็นได้จากพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงต่อการเป็นโสดว่าชอบหรือไม่ชอบ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับการเป็นโสด

3.2 องค์ประกอบของทัศนคติ

จากความหมายของทัศนคติดังกล่าว สามารถแยกองค์ประกอบของทัศนคติได้ 3 ประการคือ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2523)

1. องค์ประกอบด้านความรู้ (The Cognitive Component) คือ ส่วนที่เป็นความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ทั่วไปทั้งที่ชอบ และไม่ชอบ หากบุคคลมีความรู้ หรือคิดว่าสิ่งใดดี มักจะมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น แต่หากมีความรู้มาก่อนว่า สิ่งใดไม่ดี ก็จะมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อสิ่งนั้น

2. องค์ประกอบด้านความรู้สึก (The Affective Component) คือ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่เกี่ยวเนื่องกับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งมีผลแตกต่างกันไป ตามบุคลิกภาพของคนนั้น เป็นลักษณะที่เป็นค่านิยมของแต่ละบุคคล

3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (The Behavioral Component) คือ การแสดงออกของบุคคลต่อสิ่งหนึ่ง หรือบุคคลหนึ่ง ซึ่งเป็นผลมาจาก องค์ประกอบด้านความรู้ ความคิด และความรู้สึก

จะเห็นได้ว่า การที่บุคคลมีทัศนคติต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดต่างกัน ก็เนื่องมาจากบุคคลมีความเข้าใจ มีความรู้สึก หรือมีแนวความคิดแตกต่างกันนั้นเอง ดังนั้นส่วนประกอบทางด้านความคิด หรือความรู้ ความเข้าใจ จึงนับได้ว่าเป็นส่วนประกอบขั้นพื้นฐานของทัศนคติ และส่วนประกอบนี้จะเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความรู้สึกของบุคคล อาจออกมาในรูปแบบแตกต่างกันทั้งในทางบวกและทางลบ ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และการเรียนรู้

ในทางเดียวกันหากบุคคลเคยได้รับประสบการณ์ที่ดีหรือไม่ดีร่วมกับสตรีโสดก็จะแปลออกมาเป็นทัศนคติที่มีต่อสตรีโสด ไม่ว่าจะเป็นไปในทางบวกหรือทางลบ ซึ่งทัศนคติเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงแต่ประสบการณ์ส่วนตัวเพียงอย่างเดียวเท่านั้นแต่หากยังรวมถึงประสบการณ์จากผู้อื่นที่ถ่ายทอดมายังตัวบุคคลนั้นๆ ด้วย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกวัดทัศนคติต่อการเป็นโสดใน 2 องค์ประกอบเท่านั้น คือองค์ประกอบด้านความรู้สึก และองค์ประกอบด้านความคิดเชิงประเมินค่า เนื่องจากการเป็นโสดนั้นเป็นสถานภาพ ไม่ใช่พฤติกรรมที่พร้อมกระทำแต่อย่างใด อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้เป็นสตรีที่มีสถานภาพโสดอยู่แล้ว จึงต้องการจะทราบถึงความคิดเชิงประเมินค่าและความรู้สึกต่อการเป็นโสด ซึ่งไม่ใช่แนวคิดเพื่อที่จะเลือกสถานภาพโสดแต่อย่างใด

3.3 การเกิดทัศนคติ

อัลพอร์ท (วัฒนา ศรีสัตย์วาจา. 2539 อ้างอิงจาก Allport. 1975) ได้ให้ความเห็นเรื่องทัศนคติว่าอาจเกิดขึ้นจากสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

1. เกิดจากการเรียนรู้ เด็กเกิดใหม่จะได้รับการอบรมสั่งสอนเกี่ยวกับวัฒนธรรม และประเพณีจากบิดามารดา ทั้งโดยทางตรง และทางอ้อม ตลอดจนได้เห็นแนวการปฏิบัติของพ่อแม่แล้ว รับมาปฏิบัติตามต่อไป

2. เกิดจากความสามารถในการแยกแยะความแตกต่าง คือ แยกสิ่งใดดี ไม่ดี เช่น ผู้ใหญ่กับเด็กจะมีการกระทำที่แตกต่างกัน

3. เกิดจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งแตกต่างกันออกไป เช่น บางคนมีทัศนคติไม่ดีต่อครู เพราะเคยตำหนิตน แต่บางคนมีทัศนคติที่ดีต่อครูคนเดียวกันนั้น เพราะเคยเชยชมตนเสมอ

4. เกิดจากการเลียนแบบหรือรับเอาทัศนคติของผู้อื่นมาเป็นของตน เช่น เด็กอาจรับทัศนคติของบิดามารดา หรือครูที่ตนนิยมชมชอบมาเป็นทัศนคติของตนได้

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) กล่าวถึงการเกิดทัศนคติว่า ทัศนคติเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ (Learning) จากแหล่งทัศนคติ (Source of Attitude) ต่างๆ ที่อยู่มากมายและแหล่งที่ทำให้คนเกิดทัศนคติที่สำคัญคือ

1. ประสบการณ์เฉพาะอย่าง (Specific Experience) เมื่อบุคคลมีประสบการณ์เฉพาะอย่างต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดในทางที่ดีหรือไม่ดี จะทำให้เขาเกิดทัศนคติต่อสิ่งนั้นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี จะทำให้เกิดทัศนคติต่อสิ่งนั้นไปในทิศทางที่เขาเคยมีประสบการณ์มาก่อน

2. การติดต่อสื่อสารจากบุคคลอื่น (Communication from others) จะทำให้เกิดทัศนคติจากการรับรู้ข่าวสารต่างๆ จากผู้อื่นได้ เช่น เด็กที่ได้รับการสั่งสอนจากผู้ใหญ่จะเกิดทัศนคติต่อการกระทำต่างๆ ตามที่เคยรับรู้มา

3. สิ่งที่เป็นแบบอย่าง (Models) การเลียนแบบผู้อื่นทำให้เกิดทัศนคติขึ้นได้ เช่น เด็กที่เคารพเชื่อฟังพ่อแม่ จะเลียนแบบการแสดงท่าชอบหรือไม่ชอบต่อสิ่งหนึ่งตามไปด้วย

4. ความเกี่ยวข้องกับสถาบัน (Institutional Factors) ทัศนคติหลายอย่างของบุคคลเกิดขึ้นเนื่องจากความเกี่ยวข้องกับสถาบัน เช่น ครอบครัว โรงเรียน หรือหน่วยงาน เป็นต้น

3.4 การก่อตัวของทัศนคติ

วัฒนา ศรีสัตย์วาจา (2539) กล่าวว่า ทัศนคติก่อตัวเกิดขึ้นมาและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน คือ

3.3.1 การจูงใจทางร่างกาย (Biological Motivation) ทัศนคติจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง กำลังดำเนินการตอบสนองตามความต้องการ หรือแรงผลักดันทางร่างกาย ตัวบุคคลจะสร้างทัศนคติที่ดีต่อบุคคลหรือสิ่งของ ที่สามารถช่วยให้เขามีโอกาสตอบสนองความต้องการของตนได้

3.3.2 ข่าวสารข้อมูล (Information) ทัศนคติจะมีพื้นฐานมาจากชนิดและขนาดของข่าวสารที่ได้รับรวมทั้งลักษณะของแหล่งที่มาของข่าวสาร ด้วย กลไกของการเลือกเฟ้นในการมองเห็นและเข้าใจปัญหาต่าง ๆ (Selective Perception) ข่าวสารข้อมูลบางส่วนที่เข้ามาสู่บุคคลนั้นจะทำให้บุคคลนั้นเก็บไปคิด และสร้างเป็นทัศนคติขึ้นมาได้

3.3.3 การเข้าเกี่ยวข้องกับกลุ่ม (Group Affiliation) ทัศนคติบางอย่างอาจมาจากกลุ่มต่าง ๆที่บุคคลเกี่ยวข้องอยู่ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม เช่น ครอบครัว วัด กลุ่มเพื่อนร่วมงาน กลุ่มกีฬา กลุ่มสังคมต่างๆ โดยกลุ่มเหล่านี้ไม่เพียงแต่เป็นแหล่งรวมของค่านิยมต่างๆ แต่ยังมีการถ่ายทอดข้อมูลให้แก่บุคคลในกลุ่ม ซึ่งทำให้สามารถสร้างทัศนคติขึ้นได้ โดยเฉพาะครอบครัวและกลุ่มเพื่อนร่วมงาน ซึ่งเป็นกลุ่มที่สำคัญที่สุด (Primary Group) ที่จะเป็นแหล่งสร้างทัศนคติให้แก่บุคคลได้

3.3.4 ประสบการณ์ (Experience) ประสบการณ์ของคนที่มีต่อวัตถุสิ่งของ ย่อมเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้บุคคลต่างๆ ตีค่าสิ่งที่เขาได้มี ประสบการณ์มาจนกลายเป็นทัศนคติได้

3.3.5 ลักษณะท่าทาง (Personality) ลักษณะท่าทางหลายประการต่างก็มีส่วนทางอ้อมที่สำคัญในการสร้างทัศนคติให้กับตัวบุคคล

ปัจจัยต่างๆ ของการก่อตัวของทัศนคติเท่าที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ในความเป็นจริงจะมิได้มีการเรียงลำดับตามความสำคัญแต่อย่างใดเลย ทั้งนี้เพราะปัจจัยแต่ละทางเหล่านี้ ตัวไหนจะมีความสำคัญต่อการก่อตัวของทัศนคติมากหรือน้อยย่อมสุดแล้วแต่ว่า การพิจารณาสร้างทัศนคติต่อสิ่งดังกล่าว จะเกี่ยวข้องกับปัจจัยใดมากที่สุด

3.5 ประเภทของทัศนคติ

บุคคลนั้นสามารถแสดงทัศนคติออกมาได้ 3 ประเภทด้วยกัน (วัฒนา ศรีสัตย์วาจา.2539)

1. ทัศนคติทางเชิงบวก

เป็นทัศนคติที่ชักนำให้บุคคลแสดงออก มีความรู้สึกหรืออารมณ์จากสภาพจิตใจโต้ตอบในด้านดีต่อบุคคลอื่น หรือเรื่องราวใดเรื่องราวหนึ่ง รวมทั้งหน่วยงาน องค์กร สถาบัน และการดำเนินกิจการขององค์การอื่น ๆ เช่น กลุ่มชาวเกษตรกร ย่อมมีทัศนคติทางบวก หรือมีความรู้สึกที่ดีต่อสหกรณ์การเกษตร และให้ความสนับสนุนร่วมมือด้วย การเข้าเป็นสมาชิกและร่วมในกิจกรรมต่างๆ อยู่เสมอ เป็นต้น หรือหากบุคคลมีทัศนคติทางบวกต่อสตรีโสด ก็จะยินดีที่จะรับสตรีโสดเป็นเพื่อน เป็นผู้ที่ร่วมกิจกรรมต่างๆ ด้วยกัน

2. ทัศนคติทางลบหรือไม่ดี

ทัศนคติที่สร้างความรู้สึกเป็นไปในทางเสื่อมเสีย ไม่ได้รับความเชื่อถือ หรือไว้วางใจ อาจมีความเคลือบแคลงระแวงสงสัย รวมทั้งเกลียดชังต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เรื่องราว หรือปัญหาใดปัญหาหนึ่ง หรือหน่วยงานองค์การ สถาบัน และการดำเนินกิจการขององค์การ และอื่นๆ เช่น พนักงาน เจ้าหน้าที่บางคน อาจมีทัศนคติเชิงลบต่อบริษัท ก่อให้เกิดอคติขึ้นในจิตใจของเขาจนพยายามประพฤติ และปฏิบัติต่อต้านกฎระเบียบของบริษัทอยู่เสมอ ในทางเดียวกันหากบุคคลมีทัศนคติทางลบต่อสตรีโสด ก็จะเกิดความรู้สึกที่ไม่ต้องการคบหาหรือร่วมงานกับสตรีโสด เพราะมีความคิดที่ว่าการคบหาหรือทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมด้วยอาจจะทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจขึ้นได้

3. ทัศนคตินิ่งเฉย

คือ ทัศนคติที่บุคคลไม่แสดงความคิดเห็นในเรื่องราวหรือปัญหาใดปัญหาหนึ่งหรือต่อบุคคล หน่วยงาน สถาบัน องค์การ และอื่นๆ โดยสิ้นเชิง เช่น นักศึกษาบางคนอาจมีทัศนคตินิ่งเฉยอย่างไม่มีความคิดเห็น ต่อปัญหาโต้เถียง เรื่องกฎระเบียบว่าด้วยเครื่องแบบของนักศึกษา สำหรับความรู้สึกนี้ก็จะเป็นการที่บุคคลไม่มีรู้สึกทางบวกหรือทางลบกับสตรีโสด ไม่ได้รู้สึกรังเกียจหรือชื่นชมสตรีโสดแต่อย่างใด

ทัศนคติทั้ง 3 ประเภทนี้ บุคคลอาจจะมีเพียงประการเดียวหรือหลายประการก็ได้ ขึ้นอยู่กับความมั่นคงในความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ หรือค่านิยมอื่นๆ ที่มีต่อบุคคล สิ่งของ การกระทำ หรือสถานการณ์ ซึ่งสำหรับความรู้สึกที่บุคคลมีต่อสตรีโสดที่นับว่าเป็นกลุ่มคนที่ถูกมองว่าชีวิตไม่ได้เป็นไปตามความคาดหวังทางสังคมดังที่ยึดถือกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ ก็อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสตรีโสดขึ้นได้ และหากบุคคลเกิดความรู้สึกในทางลบต่อสตรีโสดแล้วต้องทำงานร่วมกัน บุคคลที่เป็นสตรีโสดเหล่านั้นก็อาจจะรู้สึกไม่สบายใจหรือรู้สึกไม่สะดวกใจในการทำงาน ซึ่งอาจจะเป็นอุปสรรคในการสร้างงานให้มีประสิทธิภาพได้อย่างเต็มที่ ซึ่งหากต้องการที่จะ

หาที่มาของทัศนคติที่เกิดขึ้นต่อสตรีโสดหรือทัศนคติต่อสิ่งต่างๆ ก็จะต้องทำความเข้าใจต่อหน้าที่หรือกลไกของทัศนคติให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น

3.6 หน้าที่หรือกลไกของทัศนคติ

แคทซ์ (พิรัชย์ภณ แสงทอง. 2551 อ้างอิงจาก Katz.1960) ได้อธิบายถึงหน้าที่หรือกลไกของทัศนคติที่สำคัญไว้ 4 ประการดังนี้คือ

1. เพื่อใช้สำหรับการปรับตัว (Adjustment) หมายความว่า ตัวบุคคลทุกคนจะอาศัยทัศนคติเป็นเครื่องยึดถือ สำหรับการปรับพฤติกรรมของตนให้เป็นไปในทางที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนสูงที่สุด และให้มีผลเสียน้อยที่สุด ดังนี้ทัศนคติจึงสามารถเป็นกลไก ที่จะสะท้อนให้เห็นถึงเป้าหมายที่พึงประสงค์และที่ไม่พึงประสงค์ของเขา และด้วยสิ่งเหล่านี้เองที่จะทำให้แนวโน้มของพฤติกรรมเป็นไปในทางที่ต้องการมากที่สุด

2. เพื่อป้องกันตัว (Ego – Defensive) โดยปกติในทุกขณะ คนทั่วไปมักจะมีแนวโน้มที่จะไม่ยอมรับความจริง ในสิ่งซึ่งเป็นที่ขัดแย้ง กับความนึกคิดของตน (Self – Image) ดังนี้ ทัศนคติจึงสามารถสะท้อนออกมาเป็นกลไกที่ป้องกันตัว โดยการแสดงออกเป็นความรู้สึก ดูถูกเหยียดหยามหรือติฉินนินทาคนอื่น และขณะเดียวกันก็จะยกตนเองให้สูงกว่าด้วยการมีทัศนคติที่ถือว่า ตนนั้นเหนือกว่าผู้อื่น การก่อตัวที่เกิดขึ้นมาของทัศนคติในลักษณะนี้ จะมีลักษณะแตกต่างจากการมีทัศนคติเป็นเครื่องมือในการปรับตัวดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น กล่าวคือ ทัศนคติจะมิใช่พัฒนาขึ้นมาจากการมีประสบการณ์กับสิ่งนั้นๆ โดยตรง หากแต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากภายในตัวผู้นั้นเอง และสิ่งที่เป็นเป้าหมายของการแสดงออกมาซึ่งทัศนคตินั้น ก็เป็นเพียงสิ่งที่เขาผู้นั้นหวังใช้เพียงเพื่อการระบายความรู้สึกเท่านั้น

3. เพื่อการแสดงความหมายของค่านิยม (Value Expressive) ทัศนคตินั้นเป็นส่วนหนึ่งของค่านิยมต่างๆ และด้วยทัศนคตินี้เอง ที่จะใช้สำหรับสะท้อนให้เห็นถึงค่านิยมต่างๆ ในลักษณะที่จำเพาะเจาะจงยิ่งขึ้น ดังนั้นทัศนคติจึงสามารถใช้สำหรับอรรถาธิบาย และบรรยายความเกี่ยวกับค่านิยมต่างๆ ได้

4. เพื่อเป็นตัวจัดระเบียบเป็นความรู้ (Knowledge) ทัศนคติจะเป็นมาตรฐานที่ตัวบุคคลจะสามารถใช้ประเมิน และทำความเข้าใจกับสภาพแวดล้อมที่มีอยู่รอบตัวเขา ด้วยกลไกดังกล่าวนี้เอง ที่ทำให้ตัวบุคคลสามารถรู้ และเข้าใจถึงระบบและระเบียบของสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในรอบตัวเขาได้

โดยสรุปแล้วกลไกของทัศนคตินั้นมีไว้ใช้เพื่อปรับตัวให้เข้ากับครรลองของสังคม หรือยึดเหนี่ยวเป็นกลไกป้องกันตัวจากพฤติกรรมที่ขัดแย้งกับความนึกคิดของตน รวมถึงสะท้อนค่านิยมต่างๆ และเป็นองค์ความรู้เพื่อใช้ประเมินสภาพแวดล้อมรอบตัว

3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวกับทัศนคติและความสุข

จากการศึกษางานวิจัยต่างๆ ยังไม่พบว่ามีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติและความสุขโดยตรง มีเพียงงานวิจัยที่เกี่ยวกับความสุขในด้านต่าง ๆ ดังนี้

ภัสสร ลิมานนท์ (2529) ศึกษาทัศนคติและค่านิยมของสตรีไทยเกี่ยวกับการสมรส โดยมี กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีโสด รับราชการ รัฐวิสาหกิจและหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครจำนวน 1,004 คน พบว่า อายุและระดับการศึกษามีอิทธิพลต่อการตัดสินใจสมรส โดยผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีจะมีทัศนคติที่ยึดประเพณีนิยมแบบเก่า ที่เชื่อว่าและบทบาทของสตรีคือ การแต่งงานและการรับผิดชอบภายในบ้าน และพบว่าอายุที่เหมาะสมสำหรับการสมรส ชายควรอยู่ในช่วงอายุ 26-30 ปีสำหรับหญิงนั้นควรอยู่ในช่วงอายุ 21-25 ปี และถ้ามีอายุเกิน 35 ปี แล้วก็ไม่ควรแต่งงาน ผู้ที่มีการศึกษาระดับปริญญาโทหรือปริญญาเอก จะมีทัศนคติค่อนข้างเปิดกว้างและยอมรับการเปลี่ยนแปลงในเรื่องประเพณีนิยมได้ค่อนข้างสูง และมีความเห็นว่าอายุของสตรีที่ไม่ควรแต่งงานควรจะให้โอกาสถึง 40 ปี เช่นเดียวกับชัชทอง ธุระทอง (2542) ที่ศึกษาปัจจัยที่สนับสนุนการใช้ชีวิตโสดของสตรีในกรุงเทพมหานคร พบว่าทัศนคติที่มีต่อการเป็นโสดมีอิทธิพลโดยตรงต่อการตัดสินใจเป็นโสด ขณะที่การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและประกอบกับการมีรายได้ดีจะมีความสัมพันธ์กับการเป็นโสดเช่นกัน สอดคล้องกับรัชนี เบญจธนัง (2537) ที่ศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับพึงพอใจในชีวิตของสตรีโสด พบว่าส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 36-45 ปี มีรูปแบบของการอยู่เป็นโสดความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตโสด และสตรีที่มีรูปแบบการอยู่เป็นโสดโดยสมัครใจ มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าสตรีโสดที่มีรูปแบบของการอยู่เป็นโสดโดยไม่สมัครใจ ทั้งนี้เนื่องมาจากสตรีโสดให้ความสำคัญกับสิ่งอื่นมากกว่าการหาคู่ครอง กล่าวคือ สตรีโสดจะให้ความสำคัญกับการศึกษา การทำงาน การเสริมสร้างฐานะความเป็นอยู่ของตน การมีอิสระในชีวิตส่วนตัว อารมณ์และสังคม มีความมั่นใจในตนเอง จึงทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตโสด ซึ่งขัดแย้งกับงานวิจัยของสมรัก ทองสุวิมล (2539) ที่ได้ศึกษาการสนับสนุนทางสังคม ความพึงพอใจในชีวิต และการวางแผนชีวิตของข้าราชการสตรีโสด สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 248 คน พบว่าอายุ ตำแหน่ง ทัศนคติต่อการครองตัวเป็นโสดและการตัดสินใจครองตัวเป็นโสด ไม่มีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิต ในขณะเดียวกันกลุ่มตัวอย่างก็มีระดับความพึงพอใจในชีวิตมาก ส่วนปัจจัยความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตคือ รายได้ มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของสตรีโสดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สำหรับงานวิจัยต่างประเทศโมฮานตี้ (ชัชทอง ธุระทอง.2542 อ้างอิงจาก Mohanty. 2009) ได้ศึกษาอิทธิพลของทัศนคติทางบวกกับความสุขและรายได้ พบว่าทัศนคติทางบวกนั้นไม่เพียงสัมพันธ์กับรายได้ที่เพิ่มมากขึ้น แต่ระดับรายได้นั้นยังสามารถทำนายระดับของทัศนคติทางบวกได้อีกด้วย โดยแรงงานที่มีทัศนคติทางบวกนั้นจะมีความคิดที่ต้องการทำงานเพื่อเพิ่มผลผลิตมากขึ้น เพื่อรายได้ที่สูงขึ้น ทัศนคติทางบวกนั้นส่งผลทางอ้อมกับความสุขผ่านการมีรายได้ที่สูงขึ้น และทั้งสามตัวแปรนี้มีความสัมพันธ์กัน

จากงานวิจัยที่ผู้วิจัยศึกษามานั้นส่วนหนึ่งพบว่าทัศนคติเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเป็นโสดและความพึงพอใจอันเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของความสุข พบว่าทั้งสองปัจจัยนี้น่าจะมีความเกี่ยวข้องกันดังนั้นผู้วิจัยจึงสามารถตั้งสมมติฐานการวิจัยในข้อที่ 1 ได้ว่า สตรีโสดที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสดดี จะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสดที่ไม่ดี

นอกเหนือไปจากทัศนคติของสตรีโสดที่มีต่อการเป็นโสดแล้ว ปัจจัยภายในตัวของสตรีโสดอีกสิ่งหนึ่งซึ่งสำคัญไม่แพ้กัน ในเรื่องของแนวโน้มความเชื่อของความคิดอันเป็นเสมือนสิ่งที่ควบคุมและชี้นำทางการกระทำที่บุคคลจะแสดงออกมา ในการแสดงออกทางความคิดนั้นแบ่งกว้างๆ ได้ 2 ด้าน คือ ด้านบวก และด้านลบ ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เราเลือกที่จะศึกษาตัวแปรทางด้านบวกนั่นคือการมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นอีกหนึ่งความคิดที่สำคัญอันจะส่งผลต่อการมีความสุขในการใช้ชีวิตโสดของสตรีโสด

4. การมองโลกในแง่ดีกับความสุข

4.1 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

ในการศึกษาการมองโลกในแง่ดีพบว่าได้มีผู้วิจัยและนักวิชาการหลายท่านกล่าวถึงการมองโลกในแง่ดีในต่างๆ ไว้ดังนี้คือ

โกลแมน (พิมพรรณ กวางเดินดง. 2542 อ้างอิงจาก Goleman.1995) กล่าวว่าการมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมีความคาดหวังอย่างแรงกล้าในสิ่งต่างๆ ว่าจะกลายเป็นสิ่งที่ดี แม้จะมีความล้มเหลวหรือความไม่สมหวังขัดขวางอยู่ก็ตาม เป็นแง่หนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ที่อธิบายถึงการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นทัศนคติที่ต้านไม่ให้บุคคลเข้าสู่ภาวะของความเฉื่อยชาความหมดหวัง หรือเกิดความกดดันทางความคิด

บาร์ออน (นพมาศ แซ่เสี้ยว. 2550 อ้างอิงจาก Bar-On. 1997) เสนอแนะว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบหนึ่งของ อีคิว (EQ) ที่จะช่วยจัดการชีวิตและสภาพแวดล้อมรอบด้านที่กดดันได้อย่างประสบความสำเร็จในชีวิต

เมห์ราเบียน (สุมิตรา เดชพิทักษ์. 2546 อ้างอิงจาก Mehrabian.1998) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้ายเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงอารมณ์และความคิดว่าดีหรือไม่ดีก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์ใดๆ ขึ้น การมองในแง่ดีจะคิดว่าสิ่งที่จะเกิดขึ้นนั้นเป็นทางด้านบวกมีประโยชน์หรือเป็นสิ่งดี ในขณะที่การมองในแง่ร้ายจะคิดในเชิงลบว่าสิ่งนั้นน่ากลัวหรือไม่ดี ดังนั้นบุคคลที่มองในแง่ดี จะเชื่อว่าจะเกิดสิ่งดีๆ มากกว่าสิ่งร้ายๆ ในขณะที่คนที่มองในแง่ร้ายจะรับรู้ประสบการณ์ทางด้าน ลบและมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตนั้นจะทำให้ตนมีความคิดหรือความรู้สึกแย่ หรือไม่ดี

เซลิกแมน (อรพินทร์ ชูชม และคนอื่นๆ. 2546 อ้างอิงจาก Seligman.1998) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี (Optimism) คือการมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นความล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้น และเชื่อว่าไม่ใช่เป็นเพราะความผิดของตนเอง แต่เป็นเพราะสภาพแวดล้อม ความโชคร้ายหรือบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำ จะไม่วิตกกังวลกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น เมื่อต้อง

เผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งท้าทาย และพยายามเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้น ตรงกันข้ามกับการมองโลกในแง่ร้าย (Pessimism) คือการมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นอย่างถาวรและยาวนาน และยังสรุปเหมารวมไปยังทุกสิ่งที่ลงมือกระทำ มีความเชื่อว่าเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพราะความผิดพลาดของตนเอง

เทอดศักดิ์ เดชคง (2541) กล่าวว่า บุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายมักจะคิดอยู่เสมอว่าตนเองไม่ดี มองสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเลวร้าย ย่อมก่อให้เกิดความท้อถอยได้ง่าย เมื่อมีการมองโลกในแง่ร้ายต่อการทำงานมากๆ จะกลายเป็นผู้ที่ขลาดกลัวทำสิ่งใดไม่ประสบความสำเร็จ ไม่กล้าตัดสินใจและไม่กล้าลงมือกระทำสิ่งใดด้วยตนเอง

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2539) กล่าวว่า บุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายมักจะพูดในแง่ลบทำลายอนาคตตัวเอง เรียกได้ว่าแพ้ตั้งแต่ยังไม่ทันได้เริ่มต้นก็ว่าได้ เช่น “ฉันทำไม่ได้” หรือ “แพ้แล้ว”

ทีมสหวิชาชีพจิตเวช (2550) กล่าวว่า การมองโลกในแง่บวก คือ การมองเห็นความดีท่ามกลางความเลวร้าย การมองเห็นประโยชน์ท่ามกลางความไม่มีประโยชน์ การมองเห็นโอกาสท่ามกลางอุปสรรค การมองเห็นบทเรียน ท่ามกลางความล้มเหลว ผู้ที่มองโลกในแง่ดีคือผู้ที่ทำงานอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ คือ ผู้ที่เห็นคุณค่าของงานและเห็นความงามของคนรอบข้าง ผู้ที่ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ผู้ที่ใช้ชีวิตเป็น และเห็นความงามของทุกสิ่งที่อยู่รอบข้างจะล้มเหลวหรือจะมีชัยชนะ “มีข้อมูลว่าผู้ที่ท้อแท้ พบเหตุการณ์และปัญหาใกล้เคียงกับผู้ที่ประสบความสำเร็จ” การตอบสนองสำคัญกว่าตัวปัญหา หรืออุปสรรคจริงๆ ทักษะที่สำคัญคือการมองโลกในแง่บวก การแก้ปัญหา และการวางแผนจะเป็นเหยื่อหรือผู้ชนะ เราเลือกเหตุการณ์ในชีวิตไม่ได้ แต่เราสามารถเลือกความรู้สึกได้ทุกครั้ง เช่นคำกล่าวที่ว่า “You Are What You Think”

สรุปได้ว่าการมองโลกในแง่ดี หมายถึง การเลือกที่จะมองในสิ่งดีๆ ว่าจะเกิดขึ้นบ่อยครั้งและตลอดไปในขณะที่สิ่งร้ายๆ จะผ่านมาเพียงชั่วครั้งชั่วคราว อีกทั้งมองว่าสิ่งที่ดีนั้นเกิดขึ้นโดยทั่วไป ในขณะที่สิ่งร้ายๆ จะเกิดขึ้นเพียงบางที่บางแห่งบางส่วน และมีความเชื่อมั่นว่าสิ่งที่ดีนั้นเกิดจากตนเอง ในขณะที่เรื่องร้ายๆ นั้นเกิดจากปัจจัยอื่น

4.2 แนวคิดการมองโลกในแง่ดี

ในสถานการณ์หนึ่งๆ มนุษย์จะเป็นผู้ที่มีทั้งเหตุผลและไร้เหตุผลได้ ตราบใดที่มนุษย์มีพฤติกรรมและการคิดที่สมเหตุสมผล มนุษย์จะดำรงชีพอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข การที่มนุษย์มีความทุกข์ มีความรู้สึกวิตกกังวลไม่สบายกายไม่สบายใจนั้นเกิดจากการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความคิดและอารมณ์เป็นสิ่งที่ไปด้วยกัน โดยเฉพาะอารมณ์เป็นสิ่งที่ตามมาหลังจากเกิดการคิด ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เกิดจากการเรียนรู้ในอดีตอย่างผิดๆ ซึ่งบุคคลได้รับจากการปลูกฝังเลี้ยงดูของบิดา มารดา สังคมที่เขาอาศัยอยู่ ดังนั้นถ้ามีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล อารมณ์ในทางลบจะเฝ้ารบกวนจิตใจ ผู้ที่เก็บความทุกข์ไว้ในจิตใจ เป็นผู้ที่พร่ำบอกกับตัวเองถึงความคิดที่

ไม่สมเหตุสมผล การกระทำเช่นนี้ทำให้ความทุกข์ เกิดการลดภาวะ (Extinction) เพราะบุคคลเฝ้ากระตุ้นตัวเอง (Self-stimulation) การเข้าใจสาเหตุหรือแหล่งกำเนิดของความไม่สบายใจโดยวิธีจิตวิเคราะห์ไม่เพียงพอที่จะขจัดความทุกข์ได้ ความทุกข์ของมนุษย์ไม่ใช่ถูกกำหนดโดยสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่เกิดจากการรับรู้และทัศนคติที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่บุคคลผนึก เข้าไปในสมองแล้วพร่ำบอกกับตนเอง ดังเช่น คำสอนของพระพุทธเจ้าที่กล่าวไว้ว่า “ทุกข์หรือสุขอยู่ที่ใจ”

เซลิกแมน (Seligman.1998) ได้กล่าวถึงวิธีการมองโลกในแง่ดีว่าต้องกำจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความคิดในแง่ร้าย หรือทำให้รู้สึกผิดหวังเสียก่อน โดยได้แบ่งการมองโลกในแง่ดีว่ามีลักษณะของมิติความคงทนถาวร มิติการแผ่ขยายความรู้สึก หรือมิติการเกี่ยวข้องกับตนเอง ดังต่อไปนี้

ความคงทนถาวร (Permanence) สำหรับผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเสมอและตลอดไป แต่สำหรับผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นอย่างถาวรและจะมีผลกระทบต่อชีวิตอยู่เสมอ ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นชั่วคราวเท่านั้น

การแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness) เป็นการอธิบายถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในรูปแบบที่แตกต่างกันนั่นคือ บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะรู้สึกว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นในทุกเรื่องสำหรับบุคคลที่มีการมองในแง่ร้ายจะรู้สึกว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นกับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วย และสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะบางเรื่องเท่านั้น

การเกี่ยวข้องกับตนเอง (Personalization) ในมิตินี้เซลิกแมน (Seligman.1998) ได้กล่าวว่า เมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น บุคคลเลือกจะตำหนิตนเอง หรือตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์รอบข้าง โดยบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง โดยผู้ที่มีการตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์ภายนอกนั้นจะไม่สูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับผู้ที่การมองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง แต่สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะสิ่งอื่นหรือผู้อื่น ผู้ที่ตำหนิตนเองเมื่อล้มเหลวจะเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะคิดว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่ฉลาด

เซลิกแมน (Seligman.1998) กล่าวว่าการที่บุคคลมีการมองในแง่ร้ายนั้นจะส่งผลต่อลักษณะ 4 ประการ คือ

1. บุคคลนั้นจะง่ายต่อการซึมเศร้า
2. บุคคลนั้นอาจจะประสบความสำเร็จในการทำงานน้อยกว่าความสามารถที่มีอยู่
3. ส่งผลต่อภาวะสุขภาพทางกายและระบบป้องกันสุขภาพ ซึ่งอาจจะไม่สามารถทำงานได้อย่างที่ควรจะเป็น ทำให้สุขภาพทรุดโทรมลง
4. ท้ายสุดการมองโลกในแง่ร้ายจะส่งผลให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าชีวิตไม่น่าพอใจอย่างที่ควรจะเป็น

การมองในแง่ร้ายนั้นเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของคนเราทำให้จิตใจหดหู่อยู่เสมอ หากบุคคลมีความเชื่อในลักษณะการมองในแง่ร้าย กล่าวคือ มีความเชื่ออยู่ตลอดเวลาว่าเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากตนเองและยังสรุปเหมารวมไปยังสิ่งอื่นๆ ได้กระทำไปจะเป็นบุคคลที่มักจะเกิดความกดดันได้ง่ายและจะประสบความสำเร็จได้น้อยกว่าขีดความสามารถที่มีอยู่จริง ส่วนบุคคลที่มองโลกอย่างสร้างสรรค์ หรือมีการมองในแง่ดีนั้น จะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีและมีความมั่นคงทางอารมณ์ เซลิกแมน (Seligman.1998) กล่าวว่าการมองโลกในแง่ดีไม่เฉพาะแต่การมองสิ่งแวดล้อมภายนอกเท่านั้น แต่รวมทั้งการมองตนเอง การมองโลกภายนอก และมองอนาคตที่เต็มไปด้วยความหวัง ฉะนั้นบุคคลที่มีการมองในแง่ดีก็จะมีพฤติกรรมแสดงออกในลักษณะที่ดีด้วย

4.3 ทฤษฎีการมองโลกในแง่ดี

เซลิกแมน (Seligman.1998) ได้กล่าวถึงวิธีการเรียนรู้การเป็นผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีเอาไว้ว่า โดยปกติเมื่อเราต้องเผชิญหน้ากับภาวะวิกฤต ความโชคร้าย (Adversity) เราจะมีการตอบสนองด้วยความคิดที่เต็มไปด้วยความเชื่อ (Beliefs) และความเชื่อนั้นอาจส่งผลต่อลักษณะนิสัยโดยที่เรามักจะไม่ตระหนักถึงว่าเรามีความเชื่อเหล่านั้นอยู่ ถ้าเราไม่หยุดความคิดพิจารณามัน และความคิดความเชื่อเหล่านี้ยังส่งผลที่ตามมาต่อตัวเรา (Consequence) อีกด้วย เพราะความเชื่อเป็นสาเหตุที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกและสิ่งที่เราจะทำต่อไป

โดยสามารถเขียนออกมาได้ในรูปแบบของ ABCDE Model ซึ่งเซลิกแมน (Seligman.1998) ได้พัฒนามาจากกรอบแนวคิด ABCDE ของอัลเบิร์ต (Albert.1984 อ้างอิงจาก Seligman.1998) เพื่อแสดงผลที่มีต่ออารมณ์ที่รบกวนจิตใจและการเปลี่ยนแปลงแนวคิดไปเป็นการมองโลกในแง่ดี เพื่อแสดงให้เห็นว่า ความคิดเป็นตัวกำหนดสร้างอารมณ์ทางลบ และสามารถจัดการกับความคิดให้เป็นแง่ดีได้อย่างไร

วิธีการขั้นแรกคือ มองให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความโชคร้าย ความเชื่อ และผลลัพธ์ (Adversity, Beliefs, Consequence) ขั้นที่สองคือดูว่า ABCDE ที่เกิดขึ้นเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

Adversity คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่ทำให้เราไม่พอใจ หรือรู้สึกว่าโชคร้าย โชคไม่ดี ให้เขียนบรรยายถึงเหตุการณ์เหล่านั้นว่าเกิดอะไรขึ้น

Beliefs คือ ความเชื่อที่อธิบาย ตีความหมายของ Adversity หรือการลองหาว่าจากเหตุการณ์ Adversity ที่เราเขียนนั้น ทำให้เราเกิดความคิดอัตโนมัติในทางลบ หรือการมองในแง่ลบใดเกิดขึ้นบ้าง

Consequence คือ ความรู้สึกและการกระทำที่เกิดขึ้นกับเราจากเหตุการณ์และความคิดความเชื่อของเรานั้น ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเศร้า วิตกกังวล ร่าเริงสนุกสนาน รู้สึกผิด หรือความรู้สึกใดๆ โดยอาจเกิดขึ้นมากกว่าหนึ่งอย่าง บันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นเหล่านี้ และการกระทำ

ของเราว่าเป็นอย่างไร เช่น “ฉันหมดแรง” “ฉันวางแผนการเพื่อให้เธอมาขอโทษฉัน” “ฉันกลับไปนอน”

โดยหลังจากที่ได้เขียนลำดับ ABC ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราเอง เพื่อดูความเกี่ยวข้องระหว่างความเชื่อและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นให้เห็นเด่นชัดขึ้นแล้ว จากนั้นให้ลองโต้แย้งความคิดความเชื่อที่เกิดขึ้น โดยสามารถใช้วิธีการจัดการได้ขั้นแรกในการจัดการกับความคิดความเชื่อทางลบเมื่อเราตระหนักถึง คือ การผ่อนคลายจิตใจ โดยมากเริ่มจากการหยุดคิด (Stop) และพยายามคิดสิ่งอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง เช่น การไปสัมผัสธรรมชาติรอบข้างและหากมีบางอย่างมารบกวนทำให้ยากที่จะหยุดคิดได้ เราสามารถพูดกับตัวเองว่า “หยุดก่อน เดี๋ยวก่อน ฉันจะกลับมาคิดใหม่อีกครั้งหนึ่งในเวลาต่อไป”

ต่อมาให้โต้แย้งเกี่ยวกับความเชื่อนั้น โดยอาจใช้ 4 วิธี คือ

1. การหาหลักฐาน (Evidence) หรือข้อมูลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
2. การหาตัวเลือกอื่น (Alternatives) ที่อาจเกิดขึ้นจากเหตุการณ์นั้น โดยทางออกในการแก้ไขสถานการณ์ที่ต้องมากกว่าหนึ่งทาง
3. การหานัย (Implications) หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องอื่นๆ
4. ความมีประโยชน์ (Usefulness) จากความคิดความเชื่อในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่ามีประโยชน์หรือไม่อย่างไร ทางออกในการแก้ปัญหาที่เตรียมไว้นั้นเป็นไปได้หรือไม่

จะเห็นได้ว่าจากรูปแบบของ ABCDE Model จะเป็นการค่อยๆ คิดหาเหตุผลเพื่อเปลี่ยนสถานการณ์ร้ายๆ โดยเลือกที่จะมองในแง่บวกจากสถานการณ์จริงที่เป็นอยู่ โดยจะสังเกตได้ว่าจะมีการดำเนินกิจกรรม เกิดขึ้นเมื่อเราประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเชื่อทางด้านลบแล้ว หรือหมายถึงการกระทำอันเกิดจากการมองโลกในแง่ดีนั้นจะเกิดหลังจากเราหาเหตุผลมาหักล้างความเชื่อด้านลบได้แล้ว

ยกตัวอย่างสถานการณ์ เช่น

A : ฉันยืมต่างหูราคาแพงมาจากเพื่อน และทำมันหายไปข้างหนึ่งในขณะที่ฉันกำลังเต้นรำอยู่

B : ฉันไร้ความรับผิดชอบนี่เป็นต่างหูที่นาตาลีชอบมาก ฉันยืมมันไปและทำมันหาย เธอจะต้องโกรธฉันจัดและไม่รับฟังเหตุผลใดๆ อย่างแน่นอน หากฉันเป็นเธอก็คงจะเกลียดฉันด้วยแน่ๆ ฉันไม่อยากจะเชื่อเลยว่าทำไมฉันถึงเป็นคนซุ่มซ่ามอย่างนี้ ฉันจะไม่ประหลาดใจเลยหากเธอจะบอกฉันว่าเธอไม่ต้องการทำอะไรร่วมกับฉันอีก

C : ฉันรู้สึกไม่สบายใจเป็นอย่างมาก ฉันรู้สึกละอาย อับอายและยุ่งยากใจมากๆ และฉันไม่ต้องการที่จะโทร.ไปบอกเธอว่าเกิดอะไรขึ้น ฉันต้องนั่งจมอยู่กับความรู้สึกที่โง่ๆ และพยายามที่จะรวบรวมความกล้าหาญที่จะโทร.ไปบอกเธอ

D : นี่เป็นโชคไม่ดีที่ฉันทำต่างหูหาย นี่เป็นต่างหูที่นาตาลีชอบมาก (Evidence) และเธอจะต้องผิดหวังเป็นอย่างมาก (Implication) แต่อย่างไรก็ตาม เธอจะรู้ว่านี่เป็นอุบัติเหตุ (Alternatives) และฉันรู้สึกสงสัยมากว่าเธอจะเกลียดฉันเพราะสาเหตุนี้ (Implication) ฉันไม่คิดว่านี่

จะเป็นเรื่องที่จะทำให้ฉันถูกตราหน้าว่าไม่มีความรับผิดชอบเพียงเพราะว่าฉันทำต่างหูหาย (Implication)

E : ฉันรู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับการที่ต่างหูหาย แต่ฉันไม่รู้สึกอับอาย และฉันไม่ได้กังวลว่าเธอจะเลิกเป็นเพื่อนกับฉัน ฉันยังสามารถแก้ปัญหานี้ได้โดยโทร.ไปชี้แจงกับเธอ จากนั้นสถานการณ์น่าจะดีขึ้น

4.4 ระดับของการมองโลกในแง่ดี

ทีมสหวิชาชีพจิตเวช (2550) ได้กล่าวถึงแนวทางในการมองโลกในแง่ดีดังนี้ความทุกข์ของคนเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัญหาหรืออุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต แต่ขึ้นอยู่กับการมองโลกอย่างสร้างสรรค์ ผู้มีความทุกข์มักมองโลกอย่างจริงจังเกินไป มีการศึกษาพบว่าโดยทั่วไปจะพบผู้ที่มีความสุขประมาณ10% นั่นคือ เหตุการณ์อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในชีวิตคนที่จะคิดในแง่ดีหรือแง่บวกมีเพียงแค่ 10% เท่านั้น

การมองโลกในแง่ดีมี 3 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 เห็นบวกว่าเป็นบวก เช่น เห็นคนแต่งตัวสวยก็บอกว่าแต่งตัวสวยหรือได้ยินเสียงเพลงเพราะ ก็บอกว่าเพลงเพราะ คนที่เห็นบวกว่าเป็นบวกจะเป็นคนที่มองหาสิ่งที่สวยงามในโลกใบนี้ และชื่นชมด้วยความจริงใจ ดังนั้นเขาจึงเป็นคนที่มีความสุขจากการเลือกเก็บเกี่ยวสิ่งดีๆ ที่ได้พบเห็น ไม่ว่าจะเป็นความงดงามจากธรรมชาติ ผู้คนที่ผ่านเข้ามาในชีวิต หรือแง่มุมที่ดีงามต่างๆ ฯลฯ

ระดับที่ 2 เห็นบวกในสิ่งที่เป็นลบ เช่น รถติดก็เห็นว่าก็ดีเหมือนกันจะได้แต่งหน้า อาหารไม่อร่อยก็เห็นว่าอิ่มเหมือนกัน คนที่เห็นบวกในสิ่งที่เป็นลบจะเหมือนกระชอนที่รู้จักกรองสิ่งที่ดีเก็บไว้ ส่วนสิ่งที่ไม่ดีให้มันผ่านกระชอนไป และแม้มันตกค้างอยู่ก็มองให้เห็นเป็นโอกาส มองให้เป็นสิ่งที่ช่วยให้ตนเองเกิดการเติบโตงอกงาม และพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น การมองปัญหาที่เกิดขึ้นว่า “ฉันน่าจะทำอะไรบางอย่างได้” หรือ “มันเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวแล้ว มันก็จะผ่านไป” จะช่วยแก้ปัญหาได้มากกว่า “ไม่ใช่ฉัน” หรือ “ทำไมมันต้องเกิดขึ้นกับฉัน”

ระดับที่ 3 เห็นความเป็นธรรมดาของทุกสิ่ง (ทุกอย่างมีเหตุ มีปัจจัย) เช่น ถูกตำหนิก็มีสาเหตุ (ที่ใช้แก้ไขและเป็นประโยชน์) การเห็นความธรรมดาของทุกสิ่งเป็นการเข้าใจโลก เข้าใจชีวิตที่ทำให้เราทุกข์เมื่อพบกับสิ่งที่ไม่พอใจ และไม่ลุ่มหลงกับสิ่งที่พอใจเกินไป เป็นการปล่อยวางไปกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นธรรมดาของโลก มีเกิดขึ้น มีดับไป มองโลกอย่างไม่เข้าข้างตนเองและพร้อมที่จะพัฒนาในสิ่งที่เป็นจุดอ่อนของตนเอง ของระบบงาน และอย่าลืมมองว่าไม่มีใครที่จะแย่ไปหมด

สรุปได้ว่า บุคคลสามารถฝึกเปลี่ยนแนวคิดการมองโลกในแง่ดีได้ ก็จะสามารถเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมได้ตามแนวคิดจิตวิทยาทางด้านปัญญา (Cognitive Psychology) ได้

4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีกับความสุข

จากการศึกษางานวิจัยต่างๆ ยังไม่พบว่ามีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีกับความสุขโดยตรง มีเพียงงานวิจัยที่เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี ในด้านต่างๆ ดังนี้

แชง (กรกวรรณ สุพรรณวรรษา. 2544: 45 อ้างอิงจาก Chang.1996) ได้ศึกษาการมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ลบและอารมณ์ทางด้านบวกและลบในวัยกลางคนโดยใช้แบบวัดรูปแบบความคิดและอารมณ์ทางด้านการปรับตัวเชิงจิตวิทยา การวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยกลางคน 237 คน ผลของการศึกษาพบว่าทั้งการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแงร้ายมีนัยสำคัญทางตรงและผกผันกัน (จากอารมณ์ทางด้านบวกและลบ) ต่ออาการซึมเศร้า ผลของการศึกษานี้อาจกล่าวได้ว่าการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ลบเป็นสิ่งสำคัญที่ควบคู่ไปกับการปรับตัวทางจิตวิทยาในผู้ใหญ่ เช่นเดียวกับคาเรน (Karren. 2002) ที่ศึกษาพบความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและร่างกาย โดยทัศนคติและอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางตรงต่อสุขภาพและความผาสุก ซึ่งอารมณ์ทางด้านลบ เช่น ความโกรธความซึมเศร้า และความเครียดมีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ในขณะที่อารมณ์ทางด้านบวก เช่น อารมณ์ขำขัน การมองโลกในแง่ดี จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายในทางที่ดีทำให้มีอายุยืนยาว สอดคล้องกับพิมพรรณ กวางเดินดง (2542) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นผู้นำ การมองโลกในแง่ดี และความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม พบว่าการมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเป็นผู้นำและความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม เช่นเดียวกับสุมิตรา เดชพิทักษ์ (2546) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา พบว่าหลังจากที่กลุ่มนักศึกษาได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีและมีการเห็นคุณค่า ในตนเองสูงกว่ากลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ส่วนด้านความซึมเศร้าในกลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีความซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ในระยะติดตามกลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีคะแนนความซึมเศร้า ต่ำกว่ากลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม สอดคล้องกับนพมาศ แซ่เสี้ยว (2550: 45-46) การปรับตัวทางจิตสังคมและลักษณะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคน พบว่าปัจจัยเชิงสาเหตุ (ปัจจัยปกป้อง) ที่ช่วยสร้างเสริมการมีคุณภาพชีวิตแต่ละด้านของผู้ใหญ่วัยกลางคน คือ การบรรลุเอกลักษณ์แห่งตน การรับรู้ความสามารถของตนในการจัดการกับความเครียด การมองโลกในแง่ดี และวิถีชีวิตตามแนวศาสนา

สรุปได้ว่าการมองโลกในแง่ดีจะสร้างให้มีในบุคคลได้ด้วยการฝึกฝน และเมื่อบุคคลได้รับการฝึกฝนการมองโลกในแง่ดีแล้วก็จะทำให้เกิดการมองโลกในแง่ดี เชื่อว่าจะเกิดสิ่งดีๆ ขึ้นในชีวิตประสบความสำเร็จในชีวิต มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีเป็นสุข

จากงานวิจัยที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ามาพบว่าการมองโลกในแง่ดีนั้นสัมพันธ์กับสุขภาพร่างกายที่ยืนยาว ความซึมเศร้าต่ำ มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถปรับตัวได้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งใน

องค์ประกอบของความสุขดังนั้นผู้วิจัยจึงสามารถตั้งสมมติฐานในข้อ 2 ได้ว่า สตรีโสดที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีการมองโลกในแง่ไม่ดี

การดำรงชีวิตของสตรีโสดนั้น แม้จะไม่มีครอบครัวเป็นคนตนเอง แต่ก็ยังมีบุคคลรอบข้างเป็นองค์ประกอบในชีวิตสตรีโสดอีกมาก โดยบุคคลเหล่านี้เป็นเสมือนครอบครัวเสมือนให้กับเหล่าสตรีโสด ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวเดิม เพื่อน ผู้ร่วมงาน ทั้งเพื่อนร่วมงาน นายจ้างหรือหัวหน้างาน และลูกน้อง รวมไปถึงบุคคลในกลุ่ม หรือองค์กรต่างๆ ที่สตรีโสดได้เข้าร่วม นอกจากจะเป็นบุคคลที่อยู่แวดล้อมสตรีโสดแล้ว บุคคลเหล่านี้ยังมีกิจกรรมร่วมกันกับสตรีโสด ซึ่งเป็นทั้งการช่วยเหลือ ทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวมหรือการกุศลต่างๆ รวมไปถึงการให้คำปรึกษาแนะนำ และให้ที่พักพิงทั้งทางกายภาพและจิตใจ สิ่งเหล่านี้รวมเรียกว่า การสนับสนุนทางสังคม

5. การสนับสนุนทางสังคมกับความสุข

แนวคิดทางด้านการสนับสนุนทางสังคมนั้น เป็นแนวคิดที่ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะงานด้านการแพทย์การสาธารณะสุขและสังคมสงเคราะห์ เนื่องจากการสนับสนุนทางสังคม อย่างเพียงพอจะมีผลต่อการลดระดับความเครียดของบุคคล และมีการปรับตัวในสังคมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม การสนับสนุนทางสังคมคือการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลต่างๆ ในเครือข่ายสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้ความช่วยเหลือ

5.1 ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

จากแนวคิดดังกล่าวได้มีผู้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมไว้หลายรูปแบบที่ต่างกันออกไปดังนี้

เฮาส์ (House1981 Citing in Pearson. 1990: 180) กล่าวว่าปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมเป็นการที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือสิ่งหนึ่งสิ่งใดจากบุคคลอื่นในการแก้ปัญหาที่เป็นผลมาจากการติดต่อสัมพันธ์กัน ซึ่งเกี่ยวข้องกับปัจจัยสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ (Emotional support) การสนับสนุนด้านวัตถุ (Material support) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) และการสนับสนุนด้านการประเมินค่า (Appraisal support)

เพนเดอร์ (Pender. 1996) กล่าวว่าปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของ ได้รับการยอมรับ ความรัก รู้สึกมีค่าในตนเอง เป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น โดยได้รับจากกลุ่มบุคคลในสังคมนั่นเอง เป็นผู้รับการสนับสนุนด้านจิตใจ อารมณ์ วัสดุอุปกรณ์ ข่าวสาร คำแนะนำอันจะทำให้บุคคลนั้นสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

5.2 หลักการของการสนับสนุนทางสังคม

หลักการของการสนับสนุนทางสังคมประกอบไปด้วย 2 ฝ่าย ฝ่ายแรกได้แก่ผู้ให้ความช่วยเหลือ หรือผู้ให้การสนับสนุนทางสังคม ฝ่ายที่สอง ได้แก่ ผู้รับความช่วยเหลือ หรือผู้รับการสนับสนุนทางสังคม โดยทั้งสองฝ่ายต้องทำหน้าที่เอื้อประโยชน์ซึ่งกันและกัน ฝ่ายให้จะมีความรู้สึกอิ่มเอมใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น สำหรับฝ่ายรับความช่วยเหลือก็มีความสุขที่มีคนเอาใจใส่รักใคร่ ห่วงใย เพนเดอร์ (Pender. 1996) กล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคม มีลักษณะดังนี้

กระบวนการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ที่ทำหน้าที่หลักเป็นผู้ให้ และผู้ที่ทำหน้าที่หลักเป็นผู้รับการสนับสนุนกระบวนการสื่อสารทั่วไปประกอบด้วย

1. ข้อมูลข่าวสารที่ทำให้ผู้รับเชื่อว่ายังมีคนเอาใจใส่ มีคนรัก และมีผู้หวังดีต่อตนอย่างจริงใจ

2. ข้อมูลข่าวสารที่ทำให้ผู้รับเชื่อว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้

3. ปัจจัยนำเข้าในกระบวนการการสนับสนุนทางสังคมซึ่งอาจจะอยู่ในรูปของข้อมูลข่าวสาร วัสดุสิ่งของหรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจ

4. การช่วยให้ผู้รับได้บรรลุจุดมุ่งหมายที่เขาต้องการ เช่น ในด้านสาธารณสุข คือมีสุขภาพดี ในด้านสวัสดิการสังคมอื่นๆ มีสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ไม่ประสบปัญหาเดือดร้อนทางสังคม สามารถแก้ปัญหา หรือเผชิญปัญหาความเดือดร้อนได้อย่างเหมาะสม

5.3 แหล่งที่มาของการสนับสนุนทางสังคม

โครงสร้างเครือข่ายทางสังคมมีความเกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม ทำให้มองเห็นความสัมพันธ์ของบุคคลที่อาศัยอยู่ร่วม ประกอบด้วยบุคคลในครอบครัว ญาติ พี่ น้อง เพื่อนร่วมงานและเพื่อนบ้าน ความสัมพันธ์สังคมระหว่างบุคคลในเครือข่ายสังคมนี้จะมีทั้งด้านระบบเศรษฐกิจ การแต่งงาน เครือญาติ การเมือง สุขภาพ และอื่นๆ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเปรียบเสมือนการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ การไปมาหาสู่เยี่ยมยืนกัน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สตรีโสดก็มีทั้งแยกมาอยู่ตามลำพัง หรืออาศัยอยู่กับเพื่อน หรืออยู่กับครอบครัวเดิมมีบิดา มารดา พี่น้อง หลาน ซึ่งอาจจะมีผลต่อความสัมพันธ์ของแหล่งสนับสนุนทางสังคมได้

เฮาส์ (House.1981 Citing in Pearson.1990: 180) ได้แบ่งแหล่งที่มาของการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 5 ระบบ คือ

1. ระบบการสนับสนุนตามธรรมชาติ (Natural support system) ได้แก่ แหล่งสนับสนุนจากครอบครัว ญาติมิตร ซึ่งถือว่ามีความสำคัญมากที่สุด เพราะครอบครัวมีบทบาทสำคัญต่อสตรีโสดตั้งแต่วัยเด็ก ได้ถ่ายทอดค่านิยม ความเชื่อ แบบแผนพฤติกรรม การปฏิสัมพันธ์และประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต เป็นเครื่องมือสำคัญและเป็นการสนับสนุนทางสังคมของสตรีโสด

2. ระบบการสนับสนุนจากกลุ่ม (Peer support system) เป็นการสนับสนุนทางสังคมของสตรีโสด ที่ได้รับจากกลุ่มเพื่อนที่มีประสบการณ์ มีความชำนาญในการค้นคว้าหาความรู้และชักจูงสตรีโสดให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆในชีวิตได้

3. การสนับสนุนด้านศาสนาและแหล่งอุปถัมภ์ต่างๆ (Religious organizations or denomination) เป็นแหล่งที่จะช่วยให้สตรีโสดได้แกเปลี่ยนความเชื่อ ค่านิยม คำสอน คำแนะนำเกี่ยวกับวิถีการดำรงชีวิตและขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ ได้แก่ พระ นักบวช หมอสอนศาสนาและกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม

4. ระบบการสนับสนุนจากกลุ่มวิชาชีพที่ช่วยเหลือด้านสุขภาพ (Health professional system) สตรีโสดจะได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มวิชาชีพที่ช่วยเหลือด้านสุขภาพ ได้แก่ การเจ็บป่วยด้วยโรคหรืออุบัติเหตุ (เมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพและโดยเฉพาะเมื่อการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อนสนิท และกลุ่มเพื่อนร่วมงานให้การสนับสนุนไม่เพียงพอ)

5. ระบบการสนับสนุนจากกลุ่มวิชาชีพอื่นๆ (Organized support system not directed by health professions) เป็นการสนับสนุนจากกลุ่มบริการอาสาสมัครกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (Self-help group) เป็นกลุ่มที่เป็นสื่อกลางที่จะช่วยให้สตรีโสด สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่จะปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้

5.4 ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม

ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม หรือชนิดของการสนับสนุนทางสังคม (type of support) เป็นส่วนสำคัญมากประการหนึ่งของการช่วยเหลือ หรือการสนับสนุนทางสังคม เพราะผู้ให้การช่วยเหลือต้องประเมินให้ได้ว่าผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือมีความลำบากหรือต้องการในด้านใด จะได้ช่วยเหลือ สนับสนุนได้อย่างถูกต้อง ในการสนับสนุนทางสังคมของสตรีโสดก็เช่นกัน หากสตรีโสดเหล่านี้มีเรื่องทุกข์ใจ คับข้องใจต้องการหาบุคคลเป็นเพื่อนคอยรับฟังปัญหา หากผู้ให้ความช่วยเหลือไม่สามารถประเมินได้ หรือประเมินไม่ถูกต้อง ให้กาสนับสนุนด้วยเงินจำนวนไม่มากก็ไม่สามารช่วยเหลือได้ การให้การสนับสนุนจึงจำเป็นต้องทราบถึงความต้องการของผู้รับความช่วยเหลือว่าต้องการสิ่งใด เพื่อที่จะได้สนับสนุนได้อย่างเหมาะสม

ได้มีการแบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็นหลายด้านหรือหลายประเภท แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งประเภทการสนับสนุนทางสังคมตามแนวคิดของเฮาส์ (House.1981 citing in Pearson.1990:180) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ครอบคลุมและแบบสอบถามมีข้อคำถามที่เข้าใจง่าย แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ (Emotional support) ได้แก่การได้รับความรัก ความไว้วางใจ ความสนใจและความเป็นห่วง

2. การสนับสนุนทางสังคมด้านวัตถุ (Material support) ได้แก่การรับความช่วยเหลือด้านการเงิน การช่วยเหลืองานบ้าน การได้รับความช่วยเหลือด้านการทำงาน

3. การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) ได้แก่ การได้รับข่าวาร ช่วยแก้ปัญหาชีวิตหรือปัญหาครอบครัว และการแลกเปลี่ยนข่าวสาร

4. การสนับสนุนทางสังคมด้านการประเมินค่า (Appraisal support) เป็นการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนรู้ตนเองหรือจากประสบการณ์ ได้รับข้อมูลย้อนกลับหรือเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น

การสนับสนุนทางสังคมหมายถึงการที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลในเครือข่ายสังคมเพื่อให้สามารถปรับตัวได้ เผชิญปัญหา ตอบสนองต่อความเจ็บป่วยและความเครียดได้ในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งในงายวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของเฮาส์ การสนับสนุนทางสังคมเป็นการที่บุคคลให้ความช่วยเหลือสิ่งหนึ่งสิ่งใดแก่บุคคลอื่นในการแก้ปัญหาที่เป็นผลมาจากการติดต่อสัมพันธ์กันเกี่ยวข้องกับการสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional support) การสนับสนุนด้านวัตถุ (Material support การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) และการสนับสนุนด้านการประเมิน (Appraisal support) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และเข้าใจง่ายต่อการช่วยเหลือการสนับสนุนแต่สตรีโสด

5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมกับความสุข

จากการศึกษางานวิจัยต่างๆ พบว่ามีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมและความสุขโดยตรง มีเพียงงานวิจัยที่เกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมในด้านต่าง ๆ ดังนี้

สมรัก ทองสุวิมล (2539) ได้ศึกษาการสนับสนุนทางสังคม ความพึงพอใจในชีวิตและการวางแผนชีวิตของข้าราชการสตรีโสด สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยได้แก่ ข้าราชการสตรีโสด สังกัดกระทรวงศึกษาธิการในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 248 คน ผลการวิจัยพบว่าความพึงพอใจในชีวิตของข้าราชการสตรีสัมพันธ์กับ การสนับสนุนทางสังคมสำหรับอายุ ตำแหน่ง ทัศนคติต่อการครองตัวเป็นโสดและการตัดสินใจครองตัวเป็นโสด ไม่มีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับอัญชลี ทองมา (2546) ที่ศึกษาปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมที่ทำนายความพึงพอใจในชีวิตของสตรีสมรสและสตรีโสดที่ทำงานนอกบ้าน: ศึกษาเฉพาะกรณีโรพยาบาลนพรัตนราชธานี โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าหน้าที่สตรีที่ทำงานในโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี จำนวน 400 คน พบว่าการสนับสนุนทางสังคมทั้ง 4 ด้านของทั้งสตรีโสดและสตรีสมรสที่ทำงานนอกบ้านมีความสัมพันธ์กับพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่. 05 โดยแหล่งการสนับสนุนทางสังคมที่มีอิทธิพลมากที่สุดคือเพื่อน รองลงมาคือเพื่อนร่วมงานและครอบครัว ประเภทของการสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญที่สุดคือด้านข้อมูลข่าวสาร รองลงมาคือด้านอารมณ์ ด้านประเมินค่า และด้านวัตถุ ซึ่งสอดคล้องกับชัชสุณีย์ ศุษิลวรรณ (2546) ที่ศึกษาความคิดเกี่ยวกับตนเองของสตรีโสด พบว่า สตรีโสดมีการยอมรับในเกียรติภูมิในตนเองสูง ผู้ที่มีอิทธิพลมากที่สุดคือเพื่อนรองมาคือครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน ในส่วนของงานวิจัยต่างประเทศก็พบว่าเป็นไปในทิศทางเดียวกัน เช่น การศึกษาของลาร์สัน (อัญชลี ทองมา. 2546 :18 อ้างอิงจาก Larson.1979)

ที่พบว่าการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนเพื่อนนั้นมีอิทธิพลต่อการเกิดความสุขในผู้หญิงรองจากการแต่งงานและชีวิตครอบครัว แต่มากกว่าการทำงาน

จะเห็นได้ว่าจากงานวิจัยที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ามาพบว่าเพื่อนนั้นเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสตรีโสดสูง ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกที่จะศึกษาการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน มากกว่าแหล่งการสนับสนุนทางสังคมอื่นๆ เพื่อให้เป็นการศึกษาในตัวแปรที่เฉพาะเจาะจงกว่าการศึกษาปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมโดยทั่วไป และสามารถสรุปเป็นสมมติฐานข้อที่ 3 ได้ว่า สตรีโสดที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสูง จะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนต่ำ

ปัจจัยอีกส่วนหนึ่งที่บุคคลแสดงออก และเป็นส่วนหนึ่งของเอกลักษณ์ประจำตัวของบุคคลนั้นๆ อันส่งผลต่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เป็นปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อสิ่งแวดล้อม ในขณะเดียวกันก็หล่อหลอมมาจากสิ่งแวดล้อมเช่นกัน ปัจจัยนั้นก็คือ บุคลิกภาพ การศึกษาบุคลิกภาพในสตรีโสดนั้นจะทำให้เราได้ทราบว่าบุคลิกภาพแบบใดที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในชีวิตโสด

6. บุคลิกภาพกับความสุข

บุคลิกภาพในภาษาอังกฤษตรงกับคำว่า Personality โดยมีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า Persona ซึ่งหมายถึงหน้ากากที่ตัวละครใช้สวมเวลาแสดงเพื่อแสดงตามบทบาทที่ตนได้รับ การให้คำนิยามคำว่า บุคลิกภาพ มีนักวิชาการและนักจิตวิทยาได้ให้คำนิยามไว้หลากหลาย (นวลละออ สุภาผล. 2527: 206)

6.1 ความหมายของบุคลิกภาพ

ไอเซ็นต์ (นวลละออ สุภาผล. 2527: 206 อ้างอิงจาก Eysenck. 1947) บุคลิกภาพหมายถึงการกระทำทั้งหมดของอินทรีย์ที่ได้รับจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม

แคทเทล (นวลละออ สุภาผล. 2527: 206 อ้างอิงจาก Cattel. 1950) บุคลิกภาพหมายถึง บุคลิกภาพเป็นผลรวมของพฤติกรรมทั้งหมดมีทั้งที่เปิดเผยและซ่อนเร้น

อัลพอร์ท (นวลละออ สุภาผล. 2527: 206 อ้างอิงจาก Allport.1961) บุคลิกภาพเป็นองค์ประกอบที่สำคัญภายในตัวบุคคล ซึ่งเป็นตัวกำหนดการแสดง อุปนิสัยและความนึกคิดของบุคคลนั้นในการจะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม

สุชา จันทร์เอม (2533) บุคลิกภาพหมายถึง ลักษณะที่สำคัญต่อการปรับตัวของบุคคลได้แก่ รูปร่างหน้าตา ความสามารถ แรงจูงใจ การแสดงอารมณ์และผลที่เกิดจากประสบการณ์

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2536) อธิบายความหมายของบุคลิกภาพว่าหมายถึงลักษณะเฉพาะของบุคคลในด้านต่างๆ ทั้งในส่วนภายในและภายนอก มีลักษณะซับซ้อนและมีแบบเฉพาะคน

6.2 ทฤษฎีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแบบแสดงตัว

ทฤษฎีบุคลิกภาพของคาร์ล จี จุง (นวลละออ สุภาผล. 2527:206 อ้างอิงจาก Jung. 1939) ได้อธิบายว่า บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เป็นเสมือนผลผลิตของอดีต กล่าวคือ มนุษย์ได้ถูกปรุงแต่งและถูกวางรูปแบบให้เป็นตัวตนในปัจจุบัน โดยมีประสบการณ์ที่สะสมในอดีตโดยไม่รู้จุดเริ่มต้นของมนุษย์ว่าแยกมาจากเผ่าใด รากฐานของบุคลิกภาพจึงเป็นเรื่องอดีตชาติ (Archaic) และบรรพกาล (Primitive) ซึ่งติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด และเป็นเรื่องขอความไร้สำนึกที่ไม่สามารถจดจำได้ และมีขอบเขตอย่างกว้างขวาง (Universal)

ในส่วนที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์นั้นทฤษฎีนี้เชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลรวมของอนาคตกาลกับอดีตกาล (Teleology and Causality) พฤติกรรมของมนุษย์ได้รับเงื่อนไขไม่เพียงแต่ความแตกต่างที่เกิดจากอดีตกาลเท่านั้น แต่ยังเกิดจากปัจจัยอื่นอีกเช่น ความมุ่งหมาย และความปรารถนาในอนาคตกาลของบุคคลอีกด้วย โดยอดีตกาลเป็นความจริงที่แสดงออก ในขณะที่อนาคตกาลเป็นเสมือนศักยภาพที่จะชี้นำบุคคลให้เกิดพฤติกรรม ดังนั้นแนวความคิดที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพคือความคาดหวังในผลข้างหน้าอันเป็นการรับรู้ถึงการมองไปสู่อนาคต ซึ่งเป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดแนวทางในการพัฒนาตนเองในทางสร้างสรรค์เพื่อแสวงหาความสมบูรณ์และคำนึงถึงการเกิดมาเพื่อมีชีวิตใหม่อีกครั้งหนึ่ง (Rebirth)

นอกจากนั้น กันยา สุวรรณแสง (2533) สรุปบุคลิกภาพตามแนวคิดของ Jung ได้กล่าวโดยสรุปไว้ดังนี้

1) บุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introvert) คือบุคคลที่มีลักษณะดังนี้

1.1) ชอบการทำงานเงียบๆ คนเดียว ไม่ชอบปรึกษาหารือกับใคร แต่มักทำงานคนเดียวได้ดีเป็นพิเศษเพราะมีโครงการและแผนงานอย่างละเอียดรอบคอบ

1.2) มีความวิตกกังวลในเรื่องไม่เป็นเรื่อง เช่น กลัวคนนินทา กลัวโชคร้าย

1.3) ชอบสนใจข่าวลือ

1.4) ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง

2) บุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extravert) คือบุคคลที่มีลักษณะดังนี้

2.1) ชอบสังคม คือบุคคลที่มีลักษณะเข้ากับบุคคลอื่นได้ง่าย ชอบช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ มีความรื่น-เริงสนุกสนาน ไม่ชอบการศึกษาโดยลำพัง และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ

2.2) ชอบเป็นผู้นำ ชอบโดดเด่น อยากได้รับความยอมรับนับถือ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

2.3) ชอบผจญภัยมีความกล้าหาญชอบความตื่นเต้นและชอบแสวงหาประสบการใหม่ๆ

2.4) ชอบอิสระ ไม่ชอบระเบียบแบบแผน ไม่ชอบความซ้ำซากจำเจ และสามารถพึ่งพาตนเองได้ ไม่ชอบขอความช่วยเหลือจากใคร

เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างบุคลิกภาพแบบแสดงตัวและแบบเก็บตัว

แบบแสดงตัว (Extrovert Personality)	แบบเก็บตัว (Introvert Personality)
1.มีความเชื่ออยู่บนรากฐานของความจริงและข้อมูลที่ได้มาอย่างยุติธรรม	1. การตัดสินใจมักขึ้นอยู่กับตนเอง
2.อุปนิสัยถูกควบคุมโดยความจำเป็น	2. มีมาตรฐานกฎเกณฑ์ที่แน่นอนเพื่อควบคุมอุปนิสัยของตนเอง
3.พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์	3 .ไม่ค่อยมีความยืดหยุ่นและปรับตัว
4.ไม่ค่อยพะวงถึงตัวเองมากนัก	4. พะวงถึงตนเองมากเป็นพิเศษ
5.การปรับตัวมักเป็นรูปแบบของการชดเชย	5. การปรับตัวมักอยู่ในรูปแบบของการหลบหนี
6.ถ้าเกิดความผิดปกติทางใจมักเป็นพวกที่ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ Hysteria	6 .ถ้าเกิดความผิดปกติทางใจมักเป็นพวกวิตกกังวล Anxiety

ที่มา: กันยา สุวรรณแสง (2533: 85-86)

6.3 ทฤษฎีบุคลิกภาพตามแนวคิดของไอเซ็นต์

ทฤษฎีของไอเซ็นต์ อธิบายถึงแบบบุคลิกภาพที่อยู่ในแบบแสดงตัวและแบบเก็บตัว ไอเซ็นต์ไม่ได้เป็นคนบัญญัติศัพท์ Extravert Introvert ขึ้นมาใหม่ แต่เขานำการศึกษาของคาร์ล จี จุง (Carl G. Jung 1875-1961) มาอธิบายใหม่ว่า คนที่มีบุคลิกภาพแบบ Extrovert คือ เปิดเผย (หรือแสดงตัว) เมื่อประสบปัญหามักจะลดความเครียดโดยการคลุกคลีอยู่กับเพื่อนฝูง กล่าวคือมีความโน้มเอียงที่จะคบหาเพื่อนฝูงไว้มากๆ ชอบแต่งตัวดี และประพฤติตนอยู่ในกรอบประเพณี

ส่วนคน Introvert (หรือเก็บตัว) จะชอบเก็บตัวมักจะมีอาการหมกมุ่นครุ่นคิด มักจะหันเข้าหาตัวเองเมื่อเกิดทุกข์หรือการขัดแย้ง และมีลักษณะประกอบคือ ขี้อาย ชอบทำงานของตัวคนเดียว

ทฤษฎีสองมิติของไอเซนต์น่าสนใจเพราะเขานำมิติเปิดเผย-เก็บตัว มาผสมกับอีกมิติหนึ่งคือ มั่นคง-หวั่นไหว คือเพิ่มมิติความไวของอารมณ์เข้ามา คือสุขภาพจิต เนื่องด้วยเห็นว่าอารมณ์มีส่วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาที่บุคคลจะแสดงออก พวกที่มั่นคงจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่ตื่นเต้นง่าย สงบและสม่ำเสมอ ส่วนพวกที่หวั่นไหวอารมณ์จะเปลี่ยนแปรได้ง่าย หงุดหงิด ใจน้อยกังวล อยู่ไม่เป็นสุข

โดยบุคลิกภาพของบุคคลที่แตกต่างกันออกไปเป็นลักษณะเก็บตัว แสดงตัวนั้น ไอเซนต์ (นวลละออ สุภาผล. 534: 64-65 อ้างอิงจาก Eysenck.1997: 36-39) กล่าวว่า เกิดจากพฤติกรรมร่วมกับระบบการทำงานของสมอง ซึ่งในเรื่องนี้นักประสาทวิทยาอธิบายว่า ระบบการทำงานของสมองในส่วนที่เป็นระบบก้านสมอง จะทำให้เกิดการเร้าในเปลือกสมองใหญ่ (สมองสีเททาส่วนนอก) เพื่อตอบสนองการกระตุ้นภายนอก (External srimulation) การทำงานดังกล่าวนี้เรียกว่า การตื่อนตัวต่อสิ่งเร้า (arousal) ซึ่งมีส่วนทำให้เกิดความแตกต่างทางสรีระของบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแสดงตัว

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว โดยใช้กรอบความคิดเชิงทฤษฎีของไอเซ็นต์

6.4 งานวิจัยที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแบบแสดงตัวกับความสุข

จากการศึกษางานวิจัยต่างๆ พบว่ามีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแบบแสดงตัว ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

เพ็ญนภา แพทย์พันธุ์ (2539: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตสมรสของคู่สมรสที่มีลักษณะบุคลิกภาพคล้ายคลึงกันและคู่สมรสที่มีลักษณะบุคลิกภาพแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า คู่สมรสที่มีความพึงพอใจในชีวิตสมรสสูงกว่ากลุ่มอื่นเมื่อมีคะแนนบุคลิกภาพในองค์ประกอบต่อไปนี้สูงทั้งสองคน มีดังนี้ ชอบออกสังคม มีหิริโอตัปปะ ชอบทดลอง ใช้อำนาจกล้าเสี่ยงภัย ซึ่งเป็นลักษณะบุคลิกภาพแบบแสดงตัว เช่นเดียวกับประพิศ จันทร์พฤกษา (2537: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและการมีส่วนร่วมในสังคม กับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ลักษณะทางบุคลิกภาพ คือ บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และบุคลิกภาพหวั่นไหว-มั่นคงในสภาพอารมณ์ ลักษณะทางชีวสังคม คือ รายได้ การมีส่วนร่วมในสังคม คือ การมีส่วนร่วมในเชิงสังคม และการมีส่วนร่วมในเชิงจิตใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตัวแปรบุคลิกภาพหวั่นไหว-มั่นคงในสภาวะอารมณ์ ตัวแปรการมีส่วนร่วมในเชิงจิตใจ ตัวแปรบุคลิกภาพ เก็บตัว-แสดงตัว และตัวแปรการมีส่วนร่วมในเชิงสังคมสามารถร่วมกันทำนายความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทยในเขตกรุงเทพมหานครได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยร่วมกันทำนายในกลุ่มรวมได้ 26 % ผู้สูงอายุที่มีความพอใจในชีวิตต่ำ เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว และมีส่วนร่วมในเชิงสังคม หรือเชิงจิตใจ หรือในสังคมน้อย ผู้สูงอายุที่มีความพอใจในชีวิตสูง เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพมั่นคงในสภาวะอารมณ์หรือเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมในสังคมมาก ผู้สูงอายุที่มีความพอใจในชีวิตสูง เป็นผู้ที่มีระดับการศึกษาสูง และมีส่วนร่วมในสังคมมาก การวิจัยนี้จึงชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของลักษณะทางบุคลิกภาพ และการมีส่วนร่วมในสังคมว่ามีผลต่อความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย นอกจากนี้งานวิจัยของเบรบเนอร์ (Brebner. 1998: 279-296) ที่ศึกษาบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กับความสุขในแง่ของความสุขที่เป็นความถี่ของอารมณ์ทางบวก การไม่มีความสุขหรือความถี่ของอารมณ์ทางลบและ

ความคงทนของความสุข โดยเปรียบเทียบกับบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ กับกลุ่มตัวอย่าง 143 คน โดยใช้แบบวัดทางความสุขและแบบวัดบุคลิกภาพหลายชิ้น ร่วมกับ the Oxford Happiness Inventory (OHI) พบว่าบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กันกับความสุขคือบุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extraversion) แบบสนุกสนานร่วมกับผู้คน (Enjoying people) และความไม่หยุดนิ่ง ก้าวไปข้างหน้า (Surgency) และเชื่อว่าความสุขนั้นมาบุคลิกลักษณะและจากสภาพทางกายภาพมากกว่าสิ่งแวดล้อมหรือมาจากสถานการณ์

เนื่องจากงานวิจัยที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ามานั้นพบความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและความสุข ผู้วิจัยจึงตั้งใจจะศึกษาเพิ่มเติมในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสตรีโสด จึงสามารถสรุปเป็นสมมติฐานข้อที่ 4 ได้ว่า สตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวจะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว

และจากการศึกษาวิจัยถึงตัวแปรต่างๆ ที่ผู้วิจัยคิดว่าเกี่ยวข้องกับความสุขนั้น น่าจะสามารถทำนายความสุขในชีวิตของสตรีโสดได้ จึงสามารถสรุปเป็นสมมติฐานในข้อที่ 5 ได้ว่า ทัศนคติต่อการเป็นโสด การมองโลกในแง่ดี การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และบุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว สามารถทำนายความสุขของสตรีโสดได้

สมมติฐานการวิจัย

1. สตรีโสดที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสดดี จะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสดที่ไม่ดี
2. สตรีโสดที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีการมองโลกในแง่ไม่ดี
3. สตรีโสดที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสูง จะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนต่ำ
4. สตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวจะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว
5. ทัศนคติ การมองโลกในแง่ดี การได้รับสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และบุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว สามารถทำนายความสุขของสตรีโสดได้

บทที่ 3
วิธีการดำเนินการศึกษา

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ สตรีโสดที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ อายุระหว่าง 35-55 ปี ที่ทำงานอยู่ในบริษัทเอกชนและหน่วยงานราชการต่างๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นสตรีโสดวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร อายุ 35 - 55 ปี จำนวน 400 คนซึ่งกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของศิริชัย กาญจนวาสี และคนอื่นๆ (2537: 105-106) และเลือกตัวอย่างโดยใช้ทฤษฎีความน่าจะเป็น (Non-probability Sampling) คือ การเลือกตามสะดวก (Convenience sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ศึกษาแบ่งออกเป็น 6 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ตำแหน่งงาน รายได้ สถานะทางเศรษฐกิจ การพักอาศัย และงานอดิเรก

ตอนที่ 2 แบบวัดทัศนคติต่อการเป็นโสด

ตอนที่ 3 แบบวัดการมองโลกในแง่ดี

ตอนที่ 4 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน

ตอนที่ 5 แบบวัดบุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว

ตอนที่ 6 แบบวัดความสุข

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย

แบบสอบถามส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามด้านปัจจัยทางชีวสังคมของสตรีโสด ประกอบด้วยตัวแปร 8 ตัวแปรคือ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ตำแหน่งงาน รายได้ สถานะทางเศรษฐกิจ การพักอาศัย และงานอดิเรก

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของสตรีโสด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. อายุ ____ ปี
2. ระดับการศึกษา
   ☐ต่ำกว่าปริญญาตรี
   ☐ปริญญาตรี
   ☐สูงกว่าปริญญาตรี
3. อาชีพ
   ☐ รับราชการ
   ☐ รัฐวิสาหกิจ
   ☐ พนักงานบริษัทเอกชน
   ☐ เจ้าของกิจการ
   ☐ อื่นๆ กรุณาระบุ_____

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความสุขของสตรีโสด

2.1 แบบวัดทัศนคติต่อการเป็นโสด

แบบวัดทัศนคติต่อการเป็นโสดนี้ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างเองจากองค์ประกอบทางทัศนคติ ซึ่งมีอยู่ 2 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบทางความรู้ความเข้าใจเชิงประเมินค่า (Cognitive Component) และองค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective Component) นำมาสร้างเป็นแบบวัดทัศนคติต่อการเป็นโสดทั้งหมด 22 ข้อ โดยส่วนที่ 1 จะเป็นแบบสอบถามด้านความคิดเชิงประเมินค่าต่อการเป็นโสดจำนวน 9 ข้อ และแบบสอบถามด้านความรู้สึกต่อการเป็นโสดจำนวน 13 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ จากเห็นด้วยอย่างยิ่งถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งและมากที่สุดถึงน้อยที่สุด โดยคะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง สตรีโสดมีทัศนคติต่อการเป็นโสดดี และคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง สตรีโสดมีทัศนคติต่อการเป็นโสดไม่ดี โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .86

ตัวอย่างแบบวัดทัศนคติต่อการเป็นโสดด้านความคิดเชิงประเมินค่า

1. เมื่อท่านนึกถึงการเป็นโสด ท่านคิดถึงความเข็มแข็งสามารถอยู่คนเดียวได้

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย	เห็นด้วย	ค่อนข้าง	ค่อนข้าง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
อย่างยิ่ง		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย		อย่างยิ่ง

2. เมื่อท่านนึกถึงการเป็นโสด ท่านคิดถึงความมั่นคงทางการเงินที่ดี

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย	เห็นด้วย	ค่อนข้าง	ค่อนข้าง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
อย่างยิ่ง		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย		อย่างยิ่ง

3. เมื่อท่านนึกถึงการเป็นโสด ท่านคิดถึงความอิสรเสรี ไร้ซึ่งภาระและความรับผิดชอบ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย	เห็นด้วย	ค่อนข้าง	ค่อนข้าง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
อย่างยิ่ง		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย		อย่างยิ่ง

การคิดคะแนนในข้อคำถามเชิงบวก มีเกณฑ์ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	**คะแนน**
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	6
เห็นด้วย	5
ค่อนข้างเห็นด้วย	4
ค่อนไม่ข้างเห็นด้วย	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

การคิดคะแนนในข้อคำถามเชิงลบ มีเกณฑ์ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	**คะแนน**
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1
เห็นด้วย	2
ค่อนข้างเห็นด้วย	3
ค่อนไม่ข้างเห็นด้วย	4
ไม่เห็นด้วย	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	6

ตัวอย่างแบบวัดด้านความรู้สึกต่อการเป็นโสด

1. เมื่อท่านนึกถึงการเป็นโสด ท่านรู้สึกชื่นชมว่าเข้มแข็ง สามารถอยู่ได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

2. เมื่อท่านนึกถึงการเป็นโสด ท่านรู้สึกชื่นชอบที่สามารถทุ่มเทให้กับการทำงานได้เต็มที่

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

3. เมื่อท่านนึกถึงการเป็นโสด ท่านรู้สึกอับอาย

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

การคิดคะแนนในข้อคำถามเชิงบวก มีเกณฑ์ดังนี้

ระดับความรู้สึก	**คะแนน**
มากที่สุด	6
มาก	5
ค่อนข้างมาก	4
ค่อนข้างน้อย	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

การคิดคะแนนในข้อคำถามเชิงลบ มีเกณฑ์ดังนี้

ระดับความรู้สึก	**คะแนน**
มากที่สุด	1
มาก	2
ค่อนข้างมาก	3
ค่อนข้างน้อย	4
น้อย	5
น้อยที่สุด	6

ขั้นตอนการสร้างแบบวัดทัศนคติต่อการเป็นโสด

1. ศึกษาองค์ประกอบ นิยามของทัศนคติและการเป็นโสดจากการศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อการเป็นโสด

2. สร้างข้อคำถามแบบวัดทัศนคติต่อการเป็นโสด 2 เท่าของจำนวนข้อที่จะใช้จริง โดยใช้เป็นมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับในส่วนของทัศนคติเชิงประเมินค่า คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง ค่อนข้างเห็นด้วย เห็นด้วย ค่อนข้างไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และใช้มาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับในส่วนของทัศนคติเชิงความรู้สึก คือ มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

3. นำแบบวัดการทัศนคติต่อการเป็นโสด ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ แล้วนำผลการพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency: IOC) (ล้วน สายยศ;และอังคณา สายยศ. 2543: 247-251) โดยผู้วิจัยจะเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

4. หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้ Item-total Correlation จากกลุ่มตัวอย่างจริงแล้วเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.20-0.80 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .86

2. 2 แบบวัดการมองโลกในแง่ดี (Optimism Test)

แบบวัดการมองโลกในแง่ดีนี้ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดการมองโลกในแง่ดีที่สร้างโดย นพมาศ แซ่เสี้ยว โดยใช้แนวคิดพื้นฐานจากแบบวัดของบาร์ออน (Bar-On Emotional Quotient Inventory) ประกอบด้วยประโยคบอกเล่าเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลที่มีมุมมองต่อชีวิตในด้านที่ดีหรือในทางบวก จะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย มีความยืดหยุ่น สามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ และมีความหวังในชีวิตแม้จะเผชิญกับอุปสรรคใดๆ ก็ตาม

มีข้อคำถามทั้งหมด 17 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” โดยคะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง สตรีโสดมีระดับการมองโลกในแง่ดี และคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง สตรีโสดมีระดับการมองโลกในแง่ไม่ดี โดย นพมาศ แซ่เสี้ยวหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .81 เมื่อผู้วิจัยนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .65

ตัวอย่างแบบวัดการมองโลกในแง่ดี (Optimism Test)

1. ฉันเป็นคนที่มองโลกในแง่ดีแทบทุกเรื่องที่ฉันเกี่ยวข้อง

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. ฉันรู้สึกไม่ค่อยไว้วางใจคนอื่น

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. เมื่อเริ่มต้นทำงานในแนวแปลกใหม่ ฉันมักรู้สึกเหมือนจะล้มเหลว

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

เกณฑ์การให้คะแนน คือ
การคิดคะแนนในข้อคำถามเชิงบวก มีเกณฑ์ดังนี้

ระดับความรู้สึก	**คะแนน**
มากที่สุด	6
มาก	5
ค่อนข้างมาก	4
ค่อนข้างน้อย	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

การคิดคะแนนในข้อคำถามเชิงลบ มีเกณฑ์ดังนี้

ระดับความรู้สึก	**คะแนน**
มากที่สุด	1
มาก	2
ค่อนข้างมาก	3
ค่อนข้างน้อย	4
น้อย	5
น้อยที่สุด	6

2.3 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม

แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ในงานวิจัยเรื่อง ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมที่ทำนายความพึงพอใจในชีวิตของสตรีสมรสและสตรีโสดที่ทำงานนอกบ้าน : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลนพรัตนราชธานีโดย อัญชลี ทองมา โดยใช้แนวคิดจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม Personal support system Survey (Adult form) ของเฮาส์ (House.1981 citing in Pearson.1990: 54)

มีคำถามทั้งหมด 40 ข้อ แบ่งเป็น 10 ข้อ ใน 4 ด้าน คือ การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านวัตถุ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนทางสังคมด้านการประเมินค่า มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ จาก “มากที่สุด” ถึง “น้อยที่สุด” โดยอัญชลี ทองมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามได้ .95 เมื่อผู้วิจัยนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .9

ตัวอย่างแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม

1. ท่านได้รับการยกย่องจากผู้อื่น

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

2. ท่านได้รับความใส่ใจจากเพื่อน

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

3. เมื่อท่านทุกข์ใจ ท่านมีคนที่จะพูดคุยด้วย

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

การคิดคะแนนในข้อคำถามเชิงบวก มีเกณฑ์ดังนี้

ระดับการสนับสนุน	**คะแนน**
มากที่สุด	6
มาก	5
ค่อนข้างมาก	4
ค่อนข้างน้อย	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

การคิดคะแนนในข้อคำถามเชิงลบ มีเกณฑ์ดังนี้

ระดับการสนับสนุน	คะแนน
มากที่สุด	1
มาก	2
ค่อนข้างมาก	3
ค่อนข้างน้อย	4
น้อย	5
น้อยที่สุด	6

2.4 แบบวัดบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว

แบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวนี้ ผู้วิจัยนำมาจากมาจากแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวของไอเซนต์ ที่แปลและปรับปรุงโดยนวลละออ สุภาผล (2534) เนื้อหาในประโยคทั้ง 17 ประโยคนี้กล่าวถึงความรู้สึกของผู้ตอบเกี่ยวกับการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในแง่ของแรงกระตุ้นในตนเอง และความสามารถทางสังคม เช่น ความรู้สึกตื่นเต้น ความสนใจผู้อื่น ความคล่องแคล่วว่องไว เป็นต้น ลักษณะเก็บตัว หมายถึง ผู้ที่ขาดความสามารถทางสังคม รับการกระตุ้นจากภายนอกได้น้อย มีการควบคุมตนเองสูง ส่วนลักษณะแสดงตัว หมายถึง ผู้ที่ชอบคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น รับการกระตุ้นจากภายนอกได้มาก ชอบความเป็นอิสระและสนุกสนาน

แบบวันนี้มีจำนวนทั้งหมด17 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ จาก “มากที่สุด” ถึง “น้อยที่สุด” โดยคะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง สตรีโสดมีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว และคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง สตรีโสดมีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว โดยนวลละออ สุภาผล หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .69 เมื่อผู้วิจัยนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .62

ตัวอย่างแบบวัดบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว

1. ข้าพเจ้าเป็นคนชอบแสวงหาเหตุการณ์ที่น่าตื่นเต้น

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. ข้าพเจ้าเป็นคนที่ชอบไตร่ตรองก่อนลงมือทำสิ่งต่างๆ เสมอ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. ข้าพเจ้าชอบทำอะไรอย่างโลดโผนเพื่อให้เกิดความตื่นเต้นเสมอ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

เกณฑ์การให้คะแนน คือ

การคิดคะแนนในข้อคำถามเชิงบวก มีเกณฑ์ดังนี้

ระดับการสนับสนุน	**คะแนน**
มากที่สุด	6
มาก	5
ค่อนข้างมาก	4
ค่อนข้างน้อย	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

การคิดคะแนนในข้อคำถามเชิงลบ มีเกณฑ์ดังนี้

ระดับการสนับสนุน	**คะแนน**
มากที่สุด	1
มาก	2
ค่อนข้างมาก	3
ค่อนข้างน้อย	4
น้อย	5
น้อยที่สุด	6

2.5 แบบวัดความสุข (Oxford Happiness Questionnaire)

แบบวัดนี้ผู้วิจัยได้นำมาจากรายงานเรื่องการพัฒนาแบบวัดความสุข The Oxford Happiness Questionnaire ของ Michael Argyle (1978) ฉบับภาษาไทยที่แปลโดยสหรัฐ เจตมโนรมย์ จำนวน 29 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ค่อนข้างเห็นด้วย ค่อนข้างไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ระดับโดยคะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง สตรีโสดมีระดับความสุขสูง และคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง สตรีโสดมีระดับความสุขต่ำ โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .91 เมื่อผู้วิจัยนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .55

ตัวอย่างแบบวัดความสุข (Oxford Happiness Questionnaire)

1. ฉันรู้สึกไม่พึงพอใจอย่างยิ่งในวิถีชีวิตของฉันในตอนนี้

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย	เห็นด้วย	ค่อนข้าง	ค่อนข้าง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
อย่างยิ่ง		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย		อย่างยิ่ง

2. ฉันรู้สึกสนใจความเป็นไปของผู้อื่นอย่างแรงกล้า

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย	เห็นด้วย	ค่อนข้าง	ค่อนข้าง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
อย่างยิ่ง		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย		อย่างยิ่ง

3. ฉันรู้สึกเหมือนชีวิตนี้เป็นของขวัญที่มีค่า

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย	เห็นด้วย	ค่อนข้าง	ค่อนข้าง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
อย่างยิ่ง		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย		อย่างยิ่ง

การคิดคะแนนในข้อคำถามเชิงบวก มีเกณฑ์ดังนี้

ระดับการแสดงออก	**คะแนน**
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	6
เห็นด้วย	5
ค่อนข้างเห็นด้วย	4
ค่อนไม่ข้างเห็นด้วย	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

การคิดคะแนนในข้อคำถามเชิงลบ มีเกณฑ์ดังนี้

ระดับการแสดงออก	**คะแนน**
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1
เห็นด้วย	2
ค่อนข้างเห็นด้วย	3
ค่อนไม่ข้างเห็นด้วย	4
ไม่เห็นด้วย	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	6

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองและผู้ช่วยวิจัยในการแจกแบบสอบถาม โดยมีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยอบรมผู้ช่วยวิจัยถึงขั้นตอนในการทำแบบสอบถาม และรูปแบบข้อคำถามรวมถึงคำถามเบื้องต้นที่อาจพบเจอ

2. ผู้วิจัยแนะนำตัวแก่สตรีโสด พูดคุย ชี้แจงวัตถุประสงค์เพื่อขอความร่วมมือในการวิจัย เมื่อกลุ่มตัวอย่างเต็มใจให้ความร่วมมือในการทำวิจัยแล้ว ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม

3. เมื่อผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยนำได้แบบสอบถามดังกล่าวมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง ก่อนจะนำคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถามแล้ว นำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติ โดยอาศัยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
   - 1.1 ร้อยละ
   - 1.2 ค่าเฉลี่ย
   - 1.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน
   - 2.1 ใช้สถิติทดสอบที (Independent sample t-test) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 1 - 4
   - 2.2 ค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของสตรีโสด ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้นๆ (Stepwise Multiple Regression Analysis) ทดสอบสมมติฐานที่ว่า ปัจจัยที่ศึกษาอย่างน้อย 1 ปัจจัย ส่งผลต่อความสุขของสตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 5

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ศึกษาค้นคว้าเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของสตรีโสด ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นการเสนอข้อมูลที่แสดงลักษณะเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง และเป็นการเสนอผลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องระหว่างทัศนคติต่อการเป็นโสด การมองโลกในแง่ดี การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและบุคลิกภาพ กับความสุข

ส่วนที่ 2 เป็นการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง
$\overline{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
Mdn	แทน	ค่ามัธยฐาน
S.D	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติการแจกแจงแบบ t (t-Distribution)
r	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
b	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวพยากรณ์ซึ่งพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ
β	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวพยากรณ์ซึ่งพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน
R	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R^2	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของการทำนาย
R^2 change	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การทำนายที่เปลี่ยนแปลงเมื่อตัวแปรทำนายเข้าสมการเพิ่มขึ้น
SE b	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์
SE	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability) ของค่าสถิติทดสอบ
a	แทน	ค่าคงที่ของสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ลักษณะเบื้องต้นของสตรีโสด

รายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของสตรีโสด ประกอบด้วย การศึกษา อาชีพ ตำแหน่งงาน สภาพรายได้ การพักอาศัย งานอดิเรก แสดงรายละเอียดในตารางที่ 1 และข้อมูลในส่วนของอายุและรายได้จะแสดงในตารางที่ 2 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของสตรีโสดจำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ สภาพรายได้ ลักษณะการพักอาศัย และงานอดิเรก (n =400)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	39	9.75
ปริญญาตรี	232	58.00
สูงกว่าปริญญาตรี	129	32.25
อาชีพ		
รับราชการ	29	7.25
รัฐวิสาหกิจ	62	15.50
พนักงานบริษัทเอกชน	237	59.25
เจ้าของกิจการ	20	5.00
อื่น ๆ	52	13.00
ตำแหน่งงาน		
ผู้บริหารระดับสูง	9	2.25
ผู้บริหารระดับกลาง	31	7.75
พนักงานระดับหัวหน้า	81	20.25
พนักงานทั่วไป	279	69.75
ลักษณะการพักอาศัย		
บิดามารดา	210	52.50
ตามลำพัง	94	23.50
เพื่อน	25	6.25
ญาติ	71	17.75

ตาราง 1 (ต่อ)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
งานอดิเรก		
ชมภาพยนตร์	115	28.75
อ่านหนังสือ	132	33
เล่นกีฬา	29	7.25
ฟังเพลงและชมคอนเสิร์ต	50	12.50
ท่องเที่ยว	74	18.50
สภาพรายได้		
เหลือเก็บ	88	22.00
พอใช้	195	48.75
ไม่พอใช้	85	21.25
เป็นหนี้	32	8.00

ด้านการศึกษาของสตรีโสด พบว่า สตรีโสดส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี (232 คน คิดเป็น 58%) รองลงมาจบการศึกษาในระดับที่สูงกว่าปริญญาตรี (129 คน คิดเป็น 32. 25%) และจบการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี (39 คน คิดเป็น 9.75%) ในส่วนของอาชีพพบว่า สตรีโสดส่วนใหญ่เป็นพนักงานบริษัทเอกชน (237 คน คิดเป็น 59.25%) รองลงมาเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ (62 คน คิดเป็น15.50%) รับราชการ (29 คนคิดเป็น 7.25%) และเจ้าของกิจการ (20 คน คิดเป็น 5%) ตามลำดับ ตำแหน่งงาน พบว่าสตรีโสดส่วนใหญ่เป็นพนักงานทั่วไป (279 คน คิดเป็น 69.75%) รองลงมาเป็นพนักงานระดับหัวหน้า (81 คน คิดเป็น 20.25%) เป็นผู้บริหารระดับกลาง (31 คน คิดเป็น 7.75%) และเป็นผู้บริหารระดับสูง (9 คน คิดเป็น 2.25%) สภาพของรายได้ พบว่า สตรีโสดส่วนใหญ่มีรายได้พอใช้ (195 คน คิดเป็น 48.75%)รองลงมา มีรายได้เหลือเก็บ (88 คน คิดเป็น 22%) มีรายได้ไม่พอใช้ (85 คน คิดเป็น 21.25%) และเป็นหนี้ (32 คน คิดเป็น 8%)

ด้านลักษณะการพักอาศัย พบว่าสตรีโสดส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา (210 คน คิดเป็น 52.50%) รองลงมาอาศัยอยู่ตามลำพัง (94 คน คิดเป็น 23.50%) อาศัยอยู่กับญาติ (71 คน คิดเป็น17.75%) และพักอาศัยอยู่กับเพื่อน (25 คน คิดเป็น 6. 25%) ในส่วนของงานอดิเรก พบว่า สตรีโสดส่วนใหญ่อ่านหนังสือเป็นงานอดิเรก (132 คน คิดเป็น 33%) รองลงมาสตรีโสดชมภาพยนตร์เป็นงานอดิเรก (115 คน คิดเป็น 28.75%) ท่องเที่ยวเป็นงานอดิเรก (74 คน คิดเป็น 18.50%) ฟังเพลงและชมคอนเสิร์ตเป็นงานอดิเรก (50 คน คิดเป็น 12.50%) และเล่นกีฬาเป็นงานอดิเรก (29 คน คิดเป็น 7.25%)

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของสตรีโสดจำแนกตามอายุและรายได้ (n =400)

ตัวแปร	น้อยสุด	สูงสุด	Mdn	S.D.
อายุ	35	55	39.47	4.70
รายได้	8,000	95,000	24,348.34	12,490.82

จากตารางที่ 2 พบว่าสตรีโสดส่วนใหญ่มีอายุ 35-55 ปี อายุน้อยสุดอยู่ที่ 35 ปี สูงสุดอยู่ที่ 55 ปีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 39.47 ปี (Mdn = 39.47, S.D. = 4.70) ในด้านรายได้ พบว่า สตรีโสดมีรายได้อยู่ที่ 8,000 – 95,000 บาท โดยรายได้ต่ำสุดคือ 8,000 บาท สูงสุดคือ 95,000 บาท และมีรายได้เฉลี่ยอยู่ที่ 24,384 บาท (รายละเอียดของอายุและรายได้จะแสดงในภาคผนวก ก)

ตาราง 3 ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติต่อการเป็นโสด การมองโลกในแง่ดี การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน บุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว และความสุข

ตัวแปร	ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย		มากกว่าค่าเฉลี่ย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทัศนคติต่อการเป็นโสด	167	41.75	233	58.25
การมองโลกในแง่ดี	172	43.00	228	57.00
การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน	162	40.50	238	59.50
บุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว	198	49.50	202	50.50
ความสุข	181	45. 25	219	54.75

จากตาราง 3 พบว่า ทัศนคติต่อการเป็นโสดของสตรีโสดส่วนใหญ่ มีทัศนคติต่อการเป็นโสดดี (233 คน คิดเป็น 58.25%) สตรีโสดส่วนใหญ่ มีการมองโลกในแง่ดี (228 คน 57%) สตรีโสดส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสูง (38 คน คิดเป็น 59.50%) สตรีโสดส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว (202 คน คิดเป็น 50.50%) และสตรีโสดส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ในระดับสูง (219 คน คิดเป็น 54.75%)

ส่วนที่ 2

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วยสมมติฐาน 5 ข้อ ในส่วนนี้จะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานในข้อที่ 1-4 ซึ่งจะวิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณหาค่า t –test และสมมติฐานข้อที่ 5 ซึ่งจะวิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณหาตัวแปรทำนายโดยวิธีการถดถอยพหุคูณแบบขั้น (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวว่า สตรีโสดที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสดดี จะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสดที่ไม่ดี

ตาราง 4 แสดงการเปรียบเทียบ ทัศนคติต่อการเป็นโสด กับความสุขของสตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานคร

ความสุขของสตรีโสด	n	$\overline{X}$	SD	t
ทัศนคติต่อการเป็นโสดดี	233	107.98	8.86	4.60**
ทัศนคติต่อการเป็นโสดไม่ดี	167	103.19	11.91	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 พบว่า สตรีโสดที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสดดี จะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสดที่ไม่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

สมมติฐานข้อที่ 2 กล่าวว่าสตรีโสดที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีการมองโลกในแง่ไม่ดี

ตาราง 5 แสดงการเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดี กับความสุขของสตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานคร

ความสุขของสตรีโสด	n	$\overline{X}$	SD	t
การมองโลกในแง่ดี	228	110.12	9.46	10.20**
การมองโลกในแง่ไม่ดี	172	100.50	9.23	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 5 พบว่า สตรีโสดที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีการมองโลกในแง่ไม่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3

สมมติฐานข้อที่ 3 กล่าวว่า สตรีโสดที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสูง จะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนต่ำ

ตาราง 6 แสดงการเปรียบเทียบ การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน กับความสุขของสตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานคร

ความสุขของสตรีโสด	n	$\overline{X}$	SD	t
การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนสูง	238	109.52	9.88	9.07**
การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนต่ำ	162	100.78	9.15	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 6 พบว่า สตรีโสดที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสูง จะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 4

สมมติฐานข้อที่ 4 กล่าวว่า สตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวจะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว

ตาราง 7 แสดงการเปรียบเทียบ บุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว กับความสุขของสตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานคร

ความสุขของสตรีโสด	n	$\overline{X}$	SD	t
บุคลิกภาพแบบเก็บตัว	202	110.81	9.47	10.22**
บุคลิกภาพแบบแสดงตัว	198	101.24	9.24	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 7 พบว่า สตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวจะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า สมมติฐานข้อที่ 1 - 4 ได้รับการสนับสนุน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 5 โดยการคำนวณหาตัวแปรทำนายโดยวิธีการถดถอยพหุคูณแบบขั้น (Stepwise Multiple Regression Analysis) โดยมีตัวแปรทำนาย คือ ทัศนคติต่อการเป็นโสด การมองโลกในแง่ดี การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน และบุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว

สมมติฐานข้อที่ 5 กล่าวว่าทัศนคติต่อการเป็นโสด การมองโลกในแง่ดี การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และบุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว สามารถทำนายความสุขของสตรีโสดได้

ตาราง 8 ค่าสัมประสิทธิ์ตัวพยากรณ์ความสุขของสตรีโสด

ตัวแปร	R	R^2	R^2change	b	SE b	β	t
OP	.605	.366	.365	.579	.097	.346	5.950**
OP + PER	.684	.468	.465	.519	.065	.346	7.995**
OP + PER + SS	.691	.478	.474	.151	.040	. 214	3.810**
OP + PER + SS + ATT	.700	.490	.485	.092	.030	.145	3.081**
	SE = 36.355						
	a = 4.673						

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

หมายเหตุ OP แทน การมองโลกในแง่ดี
PER แทน บุคลิกภาพแบบเก็บตัว - แสดงตัว
SS แทน การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน
ATT แทน ทัศนคติต่อการเป็นโสด

จากตารางที่ 8 พบว่า ปัจจัยที่ศึกษาทุกตัวคือ การมองโลกในแง่ดี การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และบุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว และทัศนคติต่อการเป็นโสด สามารถร่วมกันทำนายความสุขของสตรีโสดได้ร้อยละ 49

โดยพบว่าการมองโลกในแง่ดี สามารถทำนายความสุขของสตรีโสดได้ร้อยละ 36.6 (R^2 = .366, F = 229.991, p < .01) การมองโลกในแง่ดีกับบุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว ร่วมกันทำนายร่วมกันทำนายความสุขของสตรีโสดได้ร้อยละ 46.8 (R^2 = .468, F = 174.296, p < .01) การมองโลกในแง่ดีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว และการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ร่วมกันทำนายความสุขของสตรีโสดได้ร้อยละ 47.8 (R^2 = .478, F = 120.937 p < .01) และการมองโลกในแง่ดีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และทัศนคติต่อการเป็นโสด ร่วมกันทำนายความสุขของสตรีโสดได้ร้อยละ 49 (R^2 = .490, F = 95.021 p < .01)

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวพยากรณ์ซึ่งพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน พบว่า การมองโลกในแง่ดีสามารถทำนายความสุขของสตรีโสดได้มากที่สุด (β = .35, t = 5.95, p < .01) หมายถึง ยิ่งสตรีโสดที่มีการมองโลกในแง่ดีมากเท่าไหร่ ก็จะมีความสุขมากเท่านั้น ในทางกลับกันถ้าสตรีโสดมีการมองโลกในแง่ไม่ดีมากเท่าไหร่ ก็จะมีความสุขน้อยลงเท่านั้น

เช่นเดียวกับปัจจัย บุคลิกภาพแบบเก็บตัว - แสดงตัว ($\beta = .35$, $t = 8.00$, $p < .01$) หมายถึง สตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวจะมีความสุขมาก ส่วนสตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวจะมีความสุขน้อย ส่วนการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสามารถทำนายความสุขของสตรีโสดได้เป็นอันดับต่อมา ($\beta = .21$, $t = 3.81$, $p < .01$) หมายถึง สตรีโสดที่มีการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสูงก็จะมีความสุขมากตามไปด้วย ในทางกลับกันหากสตรีโสดได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนต่ำก็จะมีความสุขน้อย และทัศนคติต่อการเป็นโสดสามารถทำนายความสุขของสตรีโสดได้เป็นอันดับสุดท้าย ($\beta = .09$, $t = 3.081$, $p < .05$) หมายถึงสตรีโสดที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสดดี ก็จะมีความสุขมากตามไปด้วย ในทางกลับกัน หากสตรีโสดมีทัศนคติต่อการเป็นโสดไม่มีก็จะมีความสุขน้อยลงเท่านั้น

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า สมมติฐานข้อที่ 5 ได้รับการสนับสนุน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในสตรีโสด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความสุขของสตรีโสด ที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสด การมองโลกในแง่ดี การได้รับการสนับสนุนทางสังคม และมีบุคลิกภาพต่างกัน

2. เพื่อค้นหาปัจจัยที่สามารถทำนายความสุขของสตรีโสดได้ จากปัจจัยที่ศึกษา ได้แก่ ทัศนคติต่อการเป็นโสด การมองโลกในแง่ดี การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และบุคลิกภาพแบบเก็บตัว - แสดงตัว

สมมติฐานของการวิจัย

1. สตรีโสดที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสดดี จะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสดที่ไม่ดี

2. สตรีโสดที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีการมองโลกในแง่ไม่ดี

3. สตรีโสดที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสูง จะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนต่ำ

4. สตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวจะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว

5. ทัศนคติ การมองโลกในแง่ดี การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและบุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว สามารถทำนายความสุขของสตรีโสดได้

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นสตรีโสดที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ได้มาโดยไม่ใช้ทฤษฎีความน่าจะเป็น (Non-probability Sampling) คือ การเลือกตามสะดวก (Convenience sampling) ใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล และทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์การทดสอบค่า t (Independent sample t-test) และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้น (Stepwise Multiple Regression Analysis)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น 5 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของสตรีโสด เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบทั้งเลือกตอบและเติมคำตอบ ข้อคำถาม 8 หัวข้อ คือ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ตำแหน่งงาน รายได้ สถานะทางเศรษฐกิจ การพักอาศัย และงานอดิเรก

ตอนที่ 2 แบบวัดทัศนคติต่อการเป็นโสด เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างเองจากทั้งหมด 22 ข้อ โดยส่วนที่ 1 จะเป็นแบบสอบถามด้านความคิดเชิงประเมินค่าต่อการเป็นโสดจำนวน 9 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย และส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามด้านความรู้สึกต่อการเป็นโสดจำนวน 13 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 6 ระดับเช่นกัน คือ เห็นด้วยอย่างยิ่งเห็นด้วย ค่อนข้างเห็นด้วย ค่อนข้างไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยใช้คะแนนค่าเฉลี่ยในการแบ่งกลุ่ม คะแนนมากกว่าค่าเฉลี่ยหมายถึงมีทัศนคติดี และคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยหมายถึงมีทัศนคติไม่ดี แบบวัดทัศนคติต่อการเป็นโสดนี้มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .86

ตอนที่ 3 แบบวัดการมองโลกในแง่ดี แบบวัดนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่สร้างโดยนพมาศ แซ่เสี้ยว โดยใช้แนวคิดพื้นฐานจากแบบวัดของบาร์ออน (Bar-On Emotional Quotient Inventory) มีข้อคำถามทั้งหมด 17 ข้อ ลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย โดยใช้คะแนนค่าเฉลี่ยในการแบ่งกลุ่ม คะแนนมากกว่าค่าเฉลี่ยหมายถึงมีการมองโลกในแง่ดี และคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยหมายถึงมีการมองโลกในแง่ไม่ดี แบบวัดการมองโลกในแง่ดีนี้ นพมาศ แซ่เสี้ยวได้หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .81 เมื่อผู้วิจัยทำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .65

ตอนที่ 4 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม แบบวัดนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่สร้างโดยอัญชลี ทองมา โดยใช้แนวคิดจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (Personal support system Survey (Adult form) เฉพาะในส่วนของการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนจำนวน 15 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย โดยใช้คะแนนค่าเฉลี่ยในการแบ่งกลุ่ม คะแนนมากกว่าค่าเฉลี่ยหมายถึงการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสูง และคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยหมายถึงมีการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนต่ำ แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมนี้ อัญชลี ทองมา หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับได้ .95 เมื่อผู้วิจัยทำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .95

ตอนที่ 5 แบบวัดบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว แบบวัดนี้ผู้วิจัยนำมาจากมาจากแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวของไอเซ็นต์ ที่แปลโดยนวลละออ สุภาผล (2534) จำนวน 17 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ จาก มากที่สุด ค่อนข้างมาก มาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด โดยใช้คะแนนค่าเฉลี่ยในการแบ่งกลุ่ม คะแนนมากกว่าค่าเฉลี่ยหมายถึงมีบุคลิกภาพแบบ

แสดงตัว และคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยหมายถึงมีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว โดยแบบวัดบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัวนี้ นวลละออ สุภาผล หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .69 เมื่อผู้วิจัยทำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .62

ตอนที่ 6 แบบวัดความสุข แบบวัดนี้ผู้วิจัยใช้ The Oxford Happiness Questionnaire (OHI) ของ Michael Argyle (1978) ฉบับภาษาไทยที่แปลโดย สหรัฐ เจตมโนรมย์มีข้อคำถามทั้งหมด 29 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่งเห็นด้วย ค่อนข้างเห็นด้วย ค่อนข้างไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยใช้คะแนนค่าเฉลี่ยในการแบ่งกลุ่ม คะแนนมากกว่าค่าเฉลี่ยหมายถึงมีความสุขสูง และคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยหมายถึงมีความสุขต่ำ แบบวัดความสุขนี้สหรัฐ เจตมโนรมย์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .91 เมื่อผู้วิจัยทำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .55

สรุปผลการวิจัย

1. สตรีโสดที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน พบว่า สตรีโสดส่วนใหญ่มีอายุ 35-55 ปี อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 39.5 ปี สตรีโสดมีรายได้อยู่ที่ 8,000 – 95,000 บาท โดยรายได้ต่ำสุดคือ 8,000 บาท สูงสุดคือ 95,000 บาท และมีรายได้เฉลี่ยอยู่ที่ 24,384 บาท ในด้านการศึกษา พบว่าสตรีโสดส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี (232 คน คิดเป็น 58%) รองลงมาจบการศึกษาในระดับที่สูงกว่าปริญญาตรี (129 คน คิดเป็น 32. 25%) และจบการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี (39 คน คิดเป็น 9.75%) สตรีโสดส่วนใหญ่เป็นพนักงานบริษัทเอกชน (237 คน คิดเป็น 59.25%) รองลงมาเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ (62 คน คิดเป็น15.50%) รับราชการ (29 คนคิดเป็น 7.25%) และเจ้าของกิจการ (20 คน คิดเป็น 5%) ตามลำดับ ในด้านอาชีพ พบว่าสตรีโสดส่วนใหญ่เป็นพนักงานทั่วไป (279 คน คิดเป็น 69.75%) รองลงมาเป็นพนักงานระดับหัวหน้า (81 คน คิดเป็น 20.25%) เป็นผู้บริหารระดับกลาง (31 คน คิดเป็น 7.75%) และเป็นผู้บริหารระดับสูง (9 คน คิดเป็น 2.25%) สตรีโสดส่วนใหญ่มีรายได้พอใช้ (195 คน คิดเป็น 48.75%) รองลงมา มีรายได้เหลือเก็บ (88 คน คิดเป็น 22%) มีรายได้ไม่พอใช้ (85 คน คิดเป็น 21.25%) และเป็นหนี้ (32 คน คิดเป็น 8%)

ในด้านการพักอาศัย พบว่าสตรีโสดส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา (210 คน คิดเป็น 52.50%) รองลงมาอาศัยอยู่ตามลำพัง (94 คน คิดเป็น 23.50%) อาศัยอยู่กับญาติ (71 คน คิดเป็น 17.75%) และพักอาศัยอยู่กับเพื่อน (25 คน คิดเป็น 6.25%) ในด้านงานอดิเรก พบว่าสตรีโสดส่วนใหญ่อ่านหนังสือเป็นงานอดิเรก (132 คน คิดเป็น 33%) รองลงมาสตรีโสดชมภาพยนตร์เป็นงานอดิเรก (115 คน คิดเป็น 28.75%) ท่องเที่ยวเป็นงานอดิเรก (74 คน คิดเป็น 18.50%) ฟังเพลงและชมคอนเสิร์ตเป็นงานอดิเรก (50 คน คิดเป็น 12.50%) และเล่นกีฬาเป็นงานอดิเรก (29 คน คิดเป็น 7.25%)

2. ทัศนคติต่อการเป็นโสดของสตรีโสดส่วนใหญ่ มีทัศนคติต่อการเป็นโสดดี (233 คน คิดเป็น 58.25%) สตรีโสดส่วนใหญ่มีการมองโลกในแง่ดี (228 คน 57%) สตรีโสดส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนอยู่สูง (38 คน คิดเป็น 59.50%) สตรีโสดส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว (202 คน คิดเป็น 50.50%) และสตรีโสดส่วนใหญ่มีความสุขสูง (219 คน คิดเป็น 54.75%)

3. ผลการทดสอบสมมติฐาน สรุปได้ว่า

3.1 สตรีโสดที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสดดี จะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสดที่ไม่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.2 สตรีโสดที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีการมองโลกในแง่ไม่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.3 สตรีโสดที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสูง จะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.4 สตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวจะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.5 ปัจจัยที่ศึกษาทุกตัวคือ การมองโลกในแง่ดี การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และบุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว และทัศนคติต่อการเป็นโสด สามารถร่วมกันทำนายความสุขของสตรีโสดได้ร้อยละ 49

โดยพบว่าการมองโลกในแง่ดี สามารถทำนายความสุขของสตรีโสดได้ร้อยละ 36.6 (R^2 = .366, F = 229.991, p < .01) การมองโลกในแง่ดีกับบุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว ร่วมกันทำนายร่วมกันทำนายความสุขของสตรีโสดได้ร้อยละ 46.8 (R^2 = .468, F = 174.296, p < .01) การมองโลกในแง่ดีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว และการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ร่วมกันทำนายความสุขของสตรีโสดได้ร้อยละ 47.8 (R^2 = .478, F = 120.937 p < .01) และการมองโลกในแง่ดีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และทัศนคติต่อการเป็นโสด ร่วมกันทำนายความสุขของสตรีโสดได้ร้อยละ 49 (R^2 = .490, F = 95.021 p < .01)

อภิปรายผล

ผู้วิจัยเสนอการอภิปรายผล ตามผลการทดสอบสมมติฐานทั้ง 5 ข้อ ดังนี้

1. การอภิปรายผลตามการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวว่า สตรีโสดที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสดดี จะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสดที่ไม่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 นั่นคือสตรีโสดที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสดที่ดี ทั้งในด้านความคิดเชิงประเมินค่า คือเห็นว่าการเป็นโสดนั้นดีและมีประโยชน์ และในด้านความรู้สึกที่ชอบความเป็นโสดนั้น จะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีทัศนคติไม่ดีในทั้งสองด้านเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัสสร ลิมานนท์ (2529: 68) ศึกษาทัศนคติ

และค่านิยมของสตรีไทยเกี่ยวกับการสมรส พบว่าสตรีโสดผู้ที่มีการศึกษาระดับปริญญาโทหรือปริญญาเอก จะมีทัศนคติค่อนข้างเปิดกว้างและยอมรับการเปลี่ยนแปลงในเรื่องประเพณีนิยมได้ค่อนข้างสูง เช่นเดียวงานวิจัยของชัชทอง ธุระทอง (2542: 55) ที่ศึกษาปัจจัยที่สนับสนุนการใช้ชีวิตโสดของสตรีในกรุงเทพมหานคร พบว่าทัศนคติที่มีต่อการเป็นโสดมีอิทธิพลโดยตรงต่อการตัดสินใจเป็นโสด งานวิจัยทั้งสองชิ้นนี้แสดงให้เห็นว่าทัศนคตินั้นส่งผลต่อการเป็นโสด ส่วนการที่ทัศนคติต่อการเป็นโสดนั้นส่งผลต่อความสุขในชีวิตของสตรีโสด ก็เป็นไปตามทฤษฎีที่กล่าวว่าทัศนคตินั้นเป็นเสมือนตัวควบคุมการกระทำของมนุษย์ ผลที่เกิดจากทั้งความคิดและความรู้สึกอันเป็นองค์ประกอบของทัศนคตินั้นน่าจะส่งผลต่อพฤติกรรม หรือการกระทำของมนุษย์ด้วย (ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2545: 33) ดังนั้นผู้ที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสดที่ดีก็ย่อมมีความคิดเชิงประเมินค่าที่ดีต่อการเป็นโสดและความรู้สึกที่ชื่นชอบในการเป็นโสดด้วย ย่อมส่งผลต่อความสุขในชีวิตโสดเช่นกัน นอกจากนี้การที่ทัศนคติต่อการเป็นโสดที่ดีส่งผลต่อระดับความสุขสูงนั้นยังตรงตามทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมที่กล่าวว่า ลักษณะพื้นฐานและองค์ประกอบทางจิตใจซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนา (ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2523: 38) ทัศนคติ ซึ่งเป็นเรื่องของความคิด จึงส่งผลต่อพฤติกรรมที่ดีและก่อให้เกิดความสุขในชีวิตของสตรีโสดได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรัชนี เบญจธนัง (2537) ที่ศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับพึงพอใจในชีวิตของสตรีโสด ที่พบว่าสตรีโสดที่มีรูปแบบของการอยู่เป็นโสดโดยสมัครใจ มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าสตรีโสดที่มีรูปแบบของการอยู่เป็นโสดโดยไม่สมัครใจ และทัศนคติต่อการเป็นโสดที่ส่งผลต่อรูปแบบของการเป็นโสดก็ส่งผลต่อความพึงพอใจอันเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความสุขอีกด้วย

2. การอภิปรายผลตามการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

สมมติฐานข้อที่ 2 กล่าวว่า สตรีโสดที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีการมองโลกในแง่ไม่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 อาจเป็นเพราะการมองโลกในแง่ดีก่อให้เกิดความสุขในการดำรงชีวิตได้ เพราะบุคคลที่มีการมองในแง่ดีก็จะมีพฤติกรรมแสดงออกในลักษณะที่ดีด้วย และการแสดงออกในลักษณะที่ดีนี้เอง ก่อให้เกิดความสุข (เทิดศักดิ์ เดชคง. 2541: 41) การมองโลกในแง่ดีเป็นปัจจัยภายในอันเกิดจากการเลือกที่จะคิดในแง่ที่ตนพึงใจ และสามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง โดยผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีนั้นจะมองในสิ่งดีๆ ว่าจะเกิดขึ้นบ่อยครั้งและตลอดไปในขณะที่สิ่งร้ายๆ จะผ่านมาเพียงชั่วครั้งชั่วคราว อีกทั้งมองว่าสิ่งที่ดีนั้นเกิดขึ้นโดยทั่วไป ในขณะที่สิ่งร้ายๆ จะเกิดขึ้นเพียงบางที่บางแห่งบางส่วน และมีความเชื่อมั่นว่าสิ่งที่ดีนั้นเกิดจากตนเอง ในขณะที่เรื่องร้ายๆ นั้นเกิดจากปัจจัยอื่น (Seligman.1998) การมองโลกในแงดี คือ การมองเห็นความดีท่ามกลางความเลวร้าย การมองเห็นประโยชน์ท่ามกลางความไม่มีประโยชน์ การมองเห็นโอกาสท่ามกลางอุปสรรค การมองเห็นบทเรียน ท่ามกลางความล้ม เหลว ผู้ที่มองโลกในแง่ดีคือผู้ที่ทำงานอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ คือ ผู้ที่เห็นคุณค่าของงานและเห็นความงามของคนรอบข้าง ผู้ที่ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ผู้ที่ใช้ชีวิตเป็น และเห็นความงามของทุกสิ่งที่อยู่รอบข้างจะล้มเหลวหรือจะมีชัยชนะ (ทีมสหวิชาชีพจิตเวช. 2550) การมองโลกในแง่ดีนั้นเป็นเสมือนการหาหนทางแก้ปัญหาเมื่อเกิดภาวะวิกฤติ ดังที่เซลิกแมน (Seligman:1998) ได้กล่าวถึงวิธีการ

มองโลกในแง่ดีว่าต้องกำจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความคิดในแง่ร้าย หรือทำให้รู้สึกผิดหวังเสียก่อน เมื่อนำการมองโลกในแง่ดีมาใช้แก้ปัญหาหรือมองปัญหาตามรูปแบบของ ABCDE Model (Seligman.1998) จะเป็นการลดความคิดติดลบที่ก่อให้เกิดความทุกข์ลงและหาทางแก้ปัญหาโดยมองหาทางออกในแง่ดี สร้างความเชื่อมั่นว่าจะสามารถผ่านเหตุการณ์นั้นไปได้ด้วยดี เมื่อสามารถมองเห็นทางแก้ปัญหาในทางที่ดีได้ ก็ย่อมเกิดความสุขตามมา

3. การอภิปรายผลตามการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3

สมมติฐานข้อที่ 3 กล่าวว่า สตรีโสดที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสูง มีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 หมายความสตรีโสดที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ ด้านวัตถุ ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านการประเมินค่า จากเพื่อนในระดับสูง จะมีความสุขสูงกว่าสตรีโสดที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสมรัก ทองสุวิมล (2539) ได้ศึกษาการสนับสนุนทางสังคม ความพึงพอใจในชีวิต และการวางแผนชีวิตของข้าราชการสตรีโสด สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ผลการวิจัยพบว่าข้าราชการสตรีโสด สังกัดกระทรวงศึกษาธิการในเขตกรุงเทพมหานครมีระดับความพึงพอใจในชีวิตมาก เช่นเดียวกับชัชทอง ธุระทอง (2542) ที่ศึกษาปัจจัยที่สนับสนุนการใช้ชีวิตโสดของสตรีในกรุงเทพมหานคร พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและประกอบกับการมีรายได้ดีจะมีความสัมพันธ์กับการเป็นโสดด้วย รวมไปถึงงานวิจัยของ อัญชลี ทองมา (2546) ที่ศึกษาปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมที่ทำนายความพึงพอใจในชีวิตของสตรีสมรสและสตรีโสดที่ทำงานนอกบ้าน : ศึกษาเฉพาะกรณีโรพยาบาล นพรัตนราชธานี พบว่าการสนับสนุนทางสังคมทั้ง 4 ด้านของทั้งสตรีโสดและสตรีสมรสที่ทำงานนอกบ้านมีความสัมพันธ์กับพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05 โดยแหล่งการสนับสนุนทางสังคมที่มีอิทธิพลมากที่สุดก็คือเพื่อน และสอดคล้องกับงานวิจัยของชัชสุณีย์ ศุษิลวรรณ (2546) ที่ศึกษาความคิดเกี่ยวกับตนเองของสตรีโสด พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวกับการยอมรับในเกียรติภูมิในตนเอง พบว่าผู้ที่มีอิทธิพลมากที่สุดคือเพื่อนรองมาคือครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน จากงานวิจัยเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนนั้นเกี่ยวข้องกับความสุขของสตรีโสดเป็นอย่างมาก เพราะสตรีโสดนั้นอยู่ในสถานภาพที่ไม่ได้มีครอบครัวเช่นเดียวกับสตรีในวัยเดียวกัน การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนซึ่งเป็นอีกหนึ่งแหล่งการสนับสนุนทางสังคมที่มีความใกล้ชิดในแง่ของอายุ ความใกล้ชิด และประสบการณ์ชีวิตที่ใกล้เคียงกัน จึงน่าจะมีอิทธิพลต่อสตรีโสดมากกว่าแหล่งการสนับสนุนทางสังคมอื่นๆ เพราะสตรีโสดก็เป็นบุคคลในกลุ่มสังคมเช่นเดียวกับทุกคน ที่ต้องอาศัยอยู่ในสังคมร่วมกัน การได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มคนที่ใกล้ชิดก็ย่อมก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต และมีอารมณ์ทางบวกซึ่งก่อให้เกิดความสุขตามมา

4. การอภิปรายผลตามการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 4

สมมติฐานข้อที่ 4 ที่กล่าวว่า สตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวจะมีความสุขมากกว่าสตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 หมายถึงสตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว อันหมายถึง ชอบสังคม คือบุคคลที่มีลักษณะเข้ากับบุคคลอื่นได้ง่าย ชอบ

ช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ มีความรื่นเริงสนุกสนาน ไม่ชอบการศึกษาโดยลำพัง และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ ฯลฯ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเบรบเนอร์ (Brebner.1998) ศึกษาบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กับความสุขในแง่ของความสุขที่เป็นความถี่ของอารมณ์ทางบวก การไม่มีความสุขหรือความถี่ของอารมณ์ทางลบและความคงทนของความสุข โดยเปรียบเทียบกับบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ พบว่าบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กันกับความสุข คือ บุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extraversion) แบบสนุกสนานร่วมกับผู้คน (Enjoying people) และความไม่หยุดนิ่ง ก้าวไปข้างหน้า (Surgency) และเชื่อว่าความสุขนั้นมาบุคลิกลักษณะและจากสภาพทางกายภาพมากกว่าสิ่งแวดล้อมหรือมาจากสถานการณ์ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ประพิศ จันทร์พฤกษา (2537: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและการมีส่วนร่วมในสังคมกับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย ในเขตกรุงเทพมหานคร แล้วพบว่า ผู้สูงอายุที่มีความพอใจในชีวิตสูง เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพมั่นคงในสภาวะอารมณ์หรือเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมในสังคมมาก แสดงให้เห็นว่าบุคลิกภาพแบบแสดงตัวนั้นเป็นบุคลิกภาพที่ส่งเสริมให้เกิดความสุขในชีวิตของได้มากกว่าบุคลิกภาพแบบเก็บตัว

5. การอภิปรายผลตามการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 5

สมมติฐานข้อที่ 5 ที่กล่าวว่า ปัจจัยการมองโลกในแง่ดี การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และบุคลิกภาพแบบเก็บตัว – แสดงตัว และทัศนคติต่อการเป็นโสด สามารถร่วมกันทำนายความสุขของสตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครได้ร้อยละ 49

5.1 เมื่อพิจารณารายปัจจัยพบว่าการมองโลกในแง่ดี และบุคลิกภาพแบบเก็บตัว - แสดงตัว สามารถทำนายความสุขของสตรีโสดได้มากที่สุด กล่าวคือยิ่งสตรีโสดมีการมองโลกในแง่ดีมากเท่าใด ก็จะมีความสุขมากเท่านั้น และยิ่งสตรีโสดมีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวมากเท่าใด ก็จะมีความสุขมากเท่านั้น

เนื่องจากการมองโลกในแง่ดี ถือเป็นปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อการกระทำของสตรีโสดโดยตรง เพราะผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมีวิธีการแก้ปัญหาต่อภาวะวิกฤติที่ไม่มีความรู้สึกทางลบโดยเลือกที่จะแก้ปัญหาด้วยความคิดด้านดี หรือมองสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งดีๆ ที่จะเกิดขึ้นเสมอ มองว่าสิ่งร้ายๆ เกิดขึ้นเพียงชั่วครู่ และผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีนั้นจะตระหนักอยู่เสมอว่าใจตนเองมีความเข้ม แข็งหรือมีอำนาจในทางที่ดี (แสงสุรีย์ สำอางค์กูล.2533) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของนพมาศ แซ่-เสี้ยว (2550: 45-46) ที่พบว่าการมองโลกในแง่ดีนั้นเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนนั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ เช่นเดียวกับงานวิจัยของแชง (กรกวรรณ สุพรรณวรรษา, 2544: 45 อ้างอิงจาก Chang,1996) ที่ได้ศึกษาการมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ลบและอารมณ์ทางด้านบวกและลบในวัยกลางคนและพบว่าเป็นส่วนสำคัญในการปรับตัวให้มีชีวิตอย่างมีความสุขได้เช่นกัน ดังนั้นการมองโลกในแง่ดีจึงเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายความสุขของสตรีโสดได้มากที่สุด

5.2 ในขณะเดียวกันบุคลิกภาพแบบเก็บตัว - แสดงตัว ก็สามารถทำนายความสุขของสตรีโสดได้เท่ากันกับการมองโลกในแง่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของเบรบเนอร์ (Brebner.1998) ที่ศึกษาบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กับความสุขในแง่ของความสุขที่เป็นความถี่ของอารมณ์ทางบวก การไม่มี

ความสุขหรือความถี่ของอารมณ์ทางลบและความคงทนของความสุข โดยเปรียบเทียบกับบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ พบว่าบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กันกับความสุขคือบุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extraversion แบบสนุกสนานร่วมกับผู้คน (Enjoying people) และความไม่หยุดนิ่ง ก้าวไปข้างหน้า (Surgency) และเชื่อว่าความสุขนั้นมาบุคลิกลักษณะและจากสภาพทางกายภาพมากกว่าสิ่งแวดล้อม หรือมาจากสถานการณ์ เช่นเดียวกับ ประพิศ จันทร์พฤกษา (2537: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและการมีส่วนร่วมในสังคม กับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีความพอใจในชีวิตสูง เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพมั่นคงในสภาวะอารมณ์หรือเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมในสังคมมาก แสดงให้เห็นว่าบุคลิกภาพแบบแสดงตัวนั้นเป็นบุคลิกภาพที่ส่งเสริมให้เกิดความสุขในชีวิตของได้มากกว่าบุคลิกภาพแบบเก็บตัว เพราะเอื้อให้เกิดอารมณ์ทางบวกและความพึงพอใจในชีวิตได้มากกว่า เป็นองค์ประกอบของความสุข ปัจจัยบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัวจึงสามารถทำนายความสุขของสตรีโสดได้

5.3 ส่วนการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสามารถทำนายความสุขในสตรีโสดได้เป็นลำดับต่อมา ซึ่งแสดงว่าสตรีโสดที่มีการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสูงก็จะมีความสุขมากตามไปด้วย เพราะการสนับสนุนทางสังคมนั้นเป็นปัจจัยสนับสนุนให้สตรีโสดสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เนื่องจากสตรีโสดนั้นไม่มีสามีเป็นทั้งที่พึงทางใจ ทางการเงิน ฯลฯ การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนจึงเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยเติมเต็มความต้องการในส่วนนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของชัชทอง ธุระทอง (2542) ที่พบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและประกอบกับการมีรายได้ดีจะมีความสัมพันธ์กับการเป็นโสด เช่นเดียวกับอัญชลี ทองมา (2546) ที่ศึกษาปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมที่ทำนายความพึงพอใจในชีวิตของสตรีสมรสและสตรีโสดที่ทำงานนอกบ้าน : ศึกษาเฉพาะกรณีโรพยาบาลนพรัตนราชธานี พบว่าการสนับสนุนทางสังคมทั้ง 4 ด้านของทั้งสตรีโสดและสตรีสมรสที่ทำงานนอกบ้านมีความสัมพันธ์กับพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่. 05 โดยแหล่งการสนับสนุนทางสังคมที่มีอิทธิพลมากที่สุดก็คือเพื่อน รองลงมาคือเพื่อนร่วมงานและครอบครัว นอกจากนี้เพื่อนยังเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อสตรีโสดอีกด้วย จากงานวิจัยของชัชสุณีย์ ศุษิลวรรณ (2546) ที่ศึกษาความคิดเกี่ยวกับตนเองของสตรีโสด และพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวกับการยอมรับในเกียรติภูมิในตนเอง พบว่าผู้ที่มีอิทธิพลมากที่สุดคือเพื่อนรองมาคือครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน และงานวิจัยของ ลาร์สัน (Larson.1979 citing in Agley.1987: 18) ที่พบว่าการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนเพื่อนนั้นมีอิทธิพลต่อการเกิดความสุขในผู้หญิงรองจากการแต่งงานและชีวิตครอบครัว แต่มากกว่าการทำงาน เพราะสตรีโสดก็ต้องอาศัยอยู่ในสังคมร่วมกันกับบุคคลอื่น การได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มคนที่ใกล้ชิดก็ย่อมก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต และมีอารมณ์ทางบวกซึ่งก่อให้เกิดความสุขตามมา การสนับสนุนทางสังคมสูงจึงสามารถทำนายความสุขของสตรีโสดได้

แต่การที่ปัจจัยนี้สามารถทำนายความสุขในสตรีโสดได้น้อยกว่าปัจจัยการมองโลกในแง่ดีและบุคลิกภาพแบบเก็บตัว - แสดงตัว อาจจะเป็นเพราะปัจจัยที่ศึกษานั่นคือ ความสุขนั้นเป็นปัจจัยภายในเช่นเดียวกับปัจจัยสองตัวนั้น แต่การสนับสนุนจากสังคมเป็นปัจจัยภายนอกที่เข้ามากระทบ

ความสามารถในการทำนายความสุขอาจจะน้อยกว่าความสุขที่มาจากปัจจัยภายในที่เกิดจากตัวสตรีโสดเอง

5.4 ทัศนคติต่อการเป็นโสดเป็นปัจจัยสุดท้ายที่สามารถทำนายความสุขของสตรีโสดได้ คือยิ่งสตรีโสดที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสดดีมากเท่าใด ก็จะมีความสุขสูงมากเท่านั้น เพราะทัศนคตินั้นเกิดจากความเชื่อและความรู้สึกที่จะส่งผลไปยังการพร้อมกระทำ นั่นคือเมื่อบุคคลมีความคิดที่ดีก็จะมีการระทำที่ดีตามไปด้วย แต่ทัศนคตินั้นเกิดจากเกิดจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งแตกต่างกันออกไปตามนิยามของออลพอร์ท (วัฒนา ศรีสัตย์วาจา. 2539: 40 อ้างอิงจาก Allport.1975) ดังนั้นทัศนคติจึงเป็นเรื่องที่เป็นปัจเจกบุคคล อีกทั้งการเป็นโสดในบริบทของสังคมไทยยังดูเป็นด้านลบอยู่มาก ซึ่งตัวของสตรีโสดที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเองอาจจะไม่ได้สมัครใจที่จะอยู่เป็นโสด ซึ่งบุคคลกลุ่มนี้จะมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ อีกทั้งค่านิยมอันเป็นส่วนหนึ่งในการก่อให้เกิดทัศนคตินั้นก็ส่งผลสำคัญต่อตัวสตรีโสดด้วย จากงานวิจัยของชัญญา ลี้ศัตรูพ่าย (2546) พบว่าสตรีโสดมีความเครียดที่เกิดจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสดอีกด้วย ปัจจัยเหล่านี้จึงอาจส่งผลให้ปัจจัยทัศนคติต่อการเป็นโสดสามารถทำนายความสุขในสตรีโสดได้น้อยกว่าปัจจัยอื่นๆ

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต

จากผลการศึกษา ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของสตรีโสดกับความสุขของชายโสด เนื่องจากกลุ่มชายโสดนั้นก็เป็นอีกกลุ่มตัวอย่างที่น่าสนใจ

2. ศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่น่าจะก่อให้เกิดความสุขในสตรีโสดเพิ่มเติม โดยเพิ่มปัจจัยที่เกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น แหล่งที่อยู่อาศัย อิทธิพลจากสื่อ เป็นต้น

3. ศึกษาปัจจัยความสุขของสตรีโสดในระยะยาว เพื่อติดตามความสุขของสตรีโสด

ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ

จากผลการวิจัยที่พบว่าทุกปัจจัยที่ศึกษา ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี บุคลิกภาพแบบแสดงตัว การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน และทัศนคติต่อการเป็นโสด สามารถทำนายความสุขของสตรีโสดได้ ดังนั้น ควรมีการสนับสนุนให้มีการทำกิจกรรมร่วมกันของสตรีโสด เพื่อให้เกิดกิจกรรมอันเป็นประโยชน์ต่อทั้งต่อวตรีโสดเองและสังคม อีกทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้สตรีโสดได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อันจะก่อให้เกิดความสุขในการใช้ชีวิต และลดความเครียดได้ รวมไปถึงควรมีการจัดอบรมเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกการมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นวิธีการคิดและการแก้ปัญหาซึ่งสามารถสร้างและฝึกหัดได้ เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มสตรีโสดมีการมองโลกในแง่ดีมากขึ้น ส่งผลต่อความสุขในชีวิตของสตรีโสดต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กรกวรรณ สุพรรณวรรษา. (2544). *การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดี และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

กัญญารัตน์ สุดสอาด. (2542). *สตรีโสดในสังคมไทยปัจจุบัน.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(ไทยศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.

กันยา สุวรรณแสง. (2533). *จิตวิทยาทั่วไป*: กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2539). *ความคิดเชิงมโนทัศน์.* กรุงเทพฯ: บริษัทซัคเซสมีเดีย.

คณิศร เต็งรัง. (2541). พฤติกรรม*ส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการสตรีโสด สังกัดส่วนกลาง กระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์ สส.ม. (สังคมสงเคราะห์ศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

ชัชทอง ธุระทอง. (2541). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเป็นโสด รูปแบบการเป็นโสด และปัจจัยสนับสนุนการใช้ชีวิตโสด : ศึกษาเฉพาะสตรีโสดวัย 25-50 ปี ในกรุงเทพมหานคร.* สารนิพนธ์ สส.ม. (สังคมสงเคราะห์ศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. ถ่ายเอกสาร.

ชัชสุนี ศุษิลวรณ์. (2528). *ความเครียดเกี่ยวกับตนเองของสตรีโสด:ศึกษากรณีสตรีที่ไม่เคยแต่งงานและมีอายุ 30 ปีขึ้นไป.* วิทยานิพนธ์ สส.ม. (สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2523). *เอกสารประกอบการฝึกอบรม การวิจัยขั้นสูงทางพฤติกรรมศาสตร์.* สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจนปัจจนึก. (2538). *ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมสำหรับคนไทย. การวิจัยและการประยุกต์.* กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ณรงค์ศักดิ์ จันทร์นวล.(2548). *เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาชุมชน.* ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ทีมสหวิชาชีพจิตเวช. (2550). *ความเครียด คือ อะไร.* (เอกสารประกอบการฝึกอบรมพยาบาลพี่เลี้ยง). เชียงใหม่: ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่.

เทอดศักดิ์ เดชคง. (2541). *ความฉลาดทางอารมณ์.* กรุงเทพฯ: พิฆเณศ พริ้นติ้ง.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). *ทัศนคติ : การวัด การเปลี่ยนแปลง และพฤติกรรมอนามัย.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: พีระพัธนา.

ประพิศ จันทร์พฤกษา. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและการมีส่วนร่วมในสังคมกับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทยในเขตกรุงเทพมหานคร.* ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เปี่ยมสุข เมนะเศวต. (2547). *ใจเปี่ยมสุข*, กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น

พรพิมล วรวุฒิพุทธิพงศ์. (2548). *เอกสารประกอบการสอนวิชาการวัดผลทางจิตวิทยา.* ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พิมพรรณ กวางเดินดง. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นผู้นำ การมองโลกในแง่ดีและความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม.* วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

พิรัชย์ภณ แสงทอง. (2551). *ทัศนคติและพฤติกรรมของผู้ใช้บริการที่มีต่อธุรกิจระบบขนส่งและกระจายสินค้าของบริษัท ซูซูโย (ประเทศไทย) จำกัด.* ปริญญานิพนธ์ บธ.ม. (การจัดการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เพ็ญนภา แพทย์พันธุ์. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพของคู่สมรสกับความพึงพอใจในชีวิตสมรส.*วิทยานิพนธ์ สส.ม. (สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย2. ถ่ายเอกสาร.

นวลละออ สุภาผล. (2527). *ทฤษฎีบุคลิกภาพ*. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ.

นพมาศ แซ่เสี้ยว. (2550). *การปรับตัวทางจิตสังคมและลักษณะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคน.* ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

นิภาวรรณ กิริยะ. (2534). *การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีโสดและสตรีที่สมรสและมีอายุ 30 ปีขึ้นไปในกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ณัฏฐิกา ตันตราสืบ. (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าถึงใจ การยอมรับและความสอดคล้องในตนเองของคู่สมรสกับความสุข.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต).2 เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

ภัทรพร อ่อนไสว. (2544). *แนวทางการพัฒนาบริการสังคมเพื่อเตรียมการให้สตรีโสดก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในเขตดินแดง.* วิทยานิพนธ์ สส.ม. (สังคมสงเคราะห์ศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

ภัสสร ลิมานนท์. (2529). *โครงการวิจัยเรื่องทัศนคติ และค่านิยมของสตรีไทยเกี่ยวกับการสมรส* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภัสสร ลิมานนท์. (2548, กันยายน). ฤๅว่า...ชีวิตแต่งงาน กำลังหมดความหมาย? : สถานการณ์เปลี่ยนแปลงภาวะสมรสในเอเชีย. *วารสารประชากรศาสตร์.* 21. (2): 18

รัชนี เบญจธนัง. (2537) . *ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจของสตรีโสด*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

รัศมี ธันยธร. (2548, 10 สิงหาคม). ล้างพิษความคิดทางลบ. *มติชนรายวัน*. หน้า 37.

วราภรณ์ ผาทอง. (2549). *ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อความสุขในชีวิตของผู้ ป่วยโรคความดันโลหิตสูง*.ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). เชียงใหม่:บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วัฒนา ศรีสัตย์วาจา. (2536). *จิตวิทยาทัศนคติ.* กรุงเทพฯ: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.

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

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2534). *จิตวิทยาวัยกลางคน : การเผชิญภาวะวิกฤต และการปรับตัว.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ตะเกียง.

สมรัก ทองสุวิมล. (2539). ความพึงพอใจในชีวิตและการวางแผนชีวิตข้าราชการสตรีโสด สังกัดกระทรวงศึกษาธิการในกรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (ศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

สหรัฐ เจตมโนรมย์. (2546). *รายงานเรื่องการพัฒนาแบบวัดความสุข The Oxford Happiness Questionnaire ฉบับภาษาไทย.* จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุจิตรา อ่อนค้อม. (2523). *ทรรศนะเรื่องความสุขในพุทธปรัชญา.* วิทยานิพนธ์ อ.ม. (อักษรศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

สุชา จันทร์เอม. (2520). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช,.

สุมิตรา เดชพิทักษ์. (2546). *ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา.* วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา) เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

สุรพงษ์ โสธนะเสถียร. (2549). หลักและทฤษฎีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ประสิทธิ์ภัณฑ์แอนด์พรินติ้ง.

แสงสุรีย์ สำอางค์กูล. (2533). *จิตวิทยาร่วมสมัย.* กรุงเทพฯ: สยามศึกษา.

สำลี ทองชิว. (2530). *แต่งกับงาน*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน.* นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

รัชนี เบญจธนัง. (2537). *ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของสตรีโสด.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

รัตติกร สุนารทพิณ. (2536). *ภาพลักษณ์ผู้หญิงโสดในสังคมไทย.* วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (วิจัยประชากรและสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2534). *จิตวิทยาวัยกลางคน : การเผชิญภาวะวิกฤตและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: ตะเกียง

โศรยา เตชะวัฒนเศรษฐ์. (2544). *โลกทัศน์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อการอยู่เป็นโสดของพนักงานต้อนรับหญิงบนเครื่องบิน*. วิทยานิพนธ์ มน.ม. (มานุษยวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ศิริชัย กาญจนวาสี และคนอื่นๆ. (2540). *การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสมสำหรับการวิจัย*: พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: พชรกานต์พับลิเคชั่น

อรพินทร์ ชูชม และคนอื่นๆ. (2542). *การพัฒนาแบบวัดแรงจูงใจภายใน*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อรวีร์ กีรติเสถียร. (2534) *ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ในการอยู่เป็นโสดของสตรี*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อัญชลี ทองมา. (2546). *ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมที่ทำนายความพึงพอใจในชีวิตของสตรีสมรสและสตรีโสดที่ทำงานนอกบ้าน : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี*.วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.

“สาวกทม.แชมป์ขึ้นคาน”. (2553, 13 พฤษภาคม). ไทยรัฐ. สกู๊ปหน้า 1

Argyle, M. (1987). *The Psychology of Happiness,* London: Methuen.

Argyle, M. & Martin ,M. (1991). *The Psychological causes of happiness* . In Stack, F.; Argyle,M. & Schwarz, N, *Subjective Well-Being*, pp. 77-95. Great Britain: BPCC Wheatons.

Brebner. (1998). *Happiness and personality*. Personality and Individual Differences 25. 279-296

Campbell, A. (1976). *Subjective Measure of Well-Being*. American Psychologist. 31, 117-124.

Chang, E. C. & Lawrence, S. T. (2001). *Optimism Pessimism, and Positive and Negative affectivity in middle-aged adults: a test of cognitive Affective model of psychological adjustment*. Psychology and Aging. 16. (3), 524-530.

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

Diener, E., Sandvik, E. & Pavot, W. (1991). *Happiness is the frequency, not the intensity, Of positive versus negative affect. Subjective Well-Being*. pp. 119-137. Great Britain: BPCC Wheaoton.

Diener, E. (1994). *Assessing Subjective Well-Being: Progress and opportunities*. Social Indicators Research. 31, 103-157.

Emmons, R.A. (1986). *Personal Strivings : An Approach to Personality and Subjective Well-being. Journal of Personality and Social Psychology*. 51, 1058-1068.

Fordyce, M.W. (1983). *A Program to Increase Happiness: Further Studies*. Journal of Counseling Psychology. 30, 483-498.

Emmons, R.A. (1986). *Personal Strivings : An Approach to Personality and SubjectiveWell-being*. Journal of Personality and Social Psychology. 51, 1058-1068.

Hills, P., & Argyle, M. (2002). *The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-be*ing. Personality and Individual Differences, 33, 1073–1082.

Karren, K. J., Hafenn, B. Q, Smith, N. L. & Frandsen, K. J. (2002). *Mind/body health:the effect of attitudes, emotions and relationship*. Retrived September 19, 2001, from http://www.awl/bodyhealth/benjamincummingscatalog.html

Lay, C. H. (1998). *The relationship of procrastination and optimism to judgment of time to complete an essy and anticipation of setbacks*. Journal of Social Behavior and Personality, 3, 201-214.

McGill, V.J. (1968). *The Idea of Happiness*. 2nd ed. USA : Frederick A. Praeger.

Pearson, Richard E. (1990) .*Counseling and Social support:Perspective and practice*. California: Sage Publication

Pender,Nola J.and Albert R.Pender.(1986). *Attitude, Subjective norm, and intention to engage in health behavior.* Nursing Reseach 35,1 (January-Febuary)

Peterson, C. (2000). *The future of optimism.* Journal of American Psychological Association,55 (1), 44-55.

Ryff,C.D. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It ? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being.* Journal of Personality and Social Psychology. 6, 1069-1081.

Shin,D.C. & Johnson,D.M. (1978). Avowed Happiness. Social Indicators Research. 5, 475-491.

Seligman, M. E. P. (1991*). Learned Optimism: how to change your mind and your life.* New York: Simon & Schuster.

Seligman, M. E. P. (2003). *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. London: Nicholas Brealey.

Veenhoven, R. (1988). *The Utility of Happiness*. Social Indicators Research. 20, 333-354.

Veenhoven, R. (1991). *Is Happiness Relative?*. Social Indicators Research. 24, 2-32.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
ตารางข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 9 จำนวนและร้อยละของสตรีโสดจำแนกตามอายุและรายได้ (N =400)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้		
8,000	3	8
8,200	1	.3
9,000	2	.5
9,500	1	.3
10,000	12	3.0
10,130	1	.3
10,760	1	.3
11,000	3	.8
11,120	1	.3
12,000	14	3.5
12,400	1	.3
12,500	1	.3
12,600	1	.3
13,000	7	1.8
13,400	2	.5
13,500	4	1.0
13,700	1	.3
13,900	1	.3
14,000	9	2.3
14,500	1	.3
15,000	38	9.5
16,000	8	2.0
16,500	2	.5
16,800	2	.5
17,000	9	2.3
17,500	2	.5
17,640	1	.3
17,930	1	.3
17,940	2	.5

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้ (ต่อ)		
17,950	1	.3
18,000	10	2.5
19,000	11	2.8
19,500	4	1.0
19,700	1	.3
20,000	61	15.3
20,200	1	.3
21,500	1	.3
22,000	4	1.0
22,500	1	.3
23,000	4	1.0
24,000	2	.5
25,000	26	6.5
26,000	3	.8
26,500	1	.3
27,000	1	.3
27,650	1	.3
28,000	4	1.0
29,000	3	.8
30,000	45	11.3
30,175	1	.3
31,000	2	.5
31,900	1	.3
32,000	10	2.5
33,000	2	.5
34,000	1	.3
35,000	15	3.8
35,300	1	.3
35,800	1	.3

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้ (ต่อ)		
36,000	2	.5
37,000	2	.5
38,000	2	.5
40,000	14	3.5
42,000	2	.5
45,000	5	1.3
46,000	2	.5
50,000	10	2.5
52,000	1	.3
60,000	2	.5
65,000	1	.3
70,000	2	.5
80,000	2	.5
95,000	2	.5
รวม	400	100
อายุ		
35	63	15.8
36	57	14.3
37	45	11.3
38	59	14.8
39	37	9.3
40	32	8.0
41	13	3.3
42	17	4.3
43	11	2.8
44	9	2.3
45	8	2.0
46	8	2.0

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ (ต่อ)		
47	6	1.5
48	2	.5
49	3	.8
50	17	4.3
51	2	.5
52	2	.5
53	2	.5
54	3	.8
55	4	1.0
รวม	400	100

ตาราง 10 จำนวน ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตามปัจจัยทัศนคติต่อการเป็นโสด การมองโลกในแง่ดี การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และบุคลิกภาพแบบเก็บตัว - แสดงตัว

ตัวแปร		ค่าเฉลี่ย	S.D	N
ทัศนคติต่อการเป็นโสด	ทัศนคติดี	107.98	8.86	233
	ทัศนคติไม่ดี	103.19	11.90	167
	รวม	70.40	16.55	400
การมองโลกในแง่ดี	มองโลกในแง่ดี	110.12	9.46	228
	มองโลกในแง่ไม่ดี	100.50	9.23	172
	รวม	38.16	6.28	400
การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน	ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสูง	109.52	9.88	238
	ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนต่ำ	100.78	9.15	162
	รวม	59.75	14.87	400
บุคลิกภาพแบบเก็บตัว - แสดงตัว	บุคลิกภาพแสดงตัว	101.24	9.24	202
	บุคลิกภาพเก็บตัว	110.81	9.47	198
	รวม	61.71	6.99	400

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม

1. รศ. ประณต เค้าฉิม ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
   มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

2. อาจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา
   ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
   มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

3. อาจารย์อุษา ศรีจินดารัตน์ สถาบันพฤติกรรมศาสตร์
   มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามความสุขในชีวิต

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวกับความสุขในชีวิตในด้านต่างๆ เพื่อใช้ในงานวิจัยเกี่ยวกับความสุขในชีวิต เพื่อความเป็นส่วนตัวของผู้ร่วมตอบแบบสอบถามทุกท่าน ข้อมูลที่ได้รับจะประเมินผลโดยรวม ไม่ได้เจาะจงข้อมูลของผู้ใดผู้หนึ่ง ข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ และใช้เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น

แบบสอบถามนี้มีทั้งหมด 2 ส่วน 8 ตอน *กรุณาอ่านคำชี้แจงในแต่ละส่วนและตอบให้ครบทุกข้อ*

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. อายุ _____ ปี

2. ระดับการศึกษา
   - ☐ต่ำกว่าปริญญาตรี
   - ☐ปริญญาตรี
   - ☐สูงกว่าปริญญาตรี

3. อาชีพ
   - ☐ รับราชการ
   - ☐ รัฐวิสาหกิจ
   - ☐ พนักงานบริษัทเอกชน
   - ☐ เจ้าของกิจการ
   - ☐ อื่นๆ

4. ตำแหน่งงาน
   - ☐ ผู้บริหารระดับสูง
   - ☐ ผู้บริหารระดับกลาง
   - ☐ พนักงานระดับหัวหน้า
   - ☐ พนักงานทั่วไป

5. รายได้ _____ บาท ซึ่งรายได้ของท่าน
   - ☐ เหลือเก็บ
   - ☐ พอใช้
   - ☐ ไม่พอใช้
   - ☐ เป็นหนี้

6. ท่านพักอาศัยอยู่กับ
   - ☐ บิดามารดา
   - ☐ คนเดียว
   - ☐ เพื่อน
   - ☐ ญาติ

7. งานอดิเรก
   - ☐ ชมภาพยนตร์
   - ☐ อ่านหนังสือ
   - ☐ เล่นกีฬา
   - ☐ ฟังเพลงและคอนเสิร์ต
   - ☐ ท่องเที่ยว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามแบบสอบถามความสุขในชีวิต

ตอนที่ 1 ความคิดเห็นต่อตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยความคิดเห็นต่อตนเองในด้านต่างๆ ขอให้ท่านอ่านข้อคำถามให้เข้าใจ และตัดสินใจเลือกทำเครื่องหมาย x เหนือวลี “เห็นด้วยอย่างยิ่ง”, “เห็นด้วย”, “ค่อนข้างเห็นด้วย”, “ค่อนข้างไม่เห็นด้วย”, “ไม่เห็นด้วย”, “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” **เพียงแห่งเดียวในแต่ละประโยค** ซึ่งตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด ***กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ***

1. ข้าพเจ้าคิดว่าการเป็นโสดทำให้มีอิสรเสรีในการใช้ชีวิต

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2. ข้าพเจ้าคิดว่าการเป็นโสดทำให้สามารถทุ่มเทให้กับการทำงานได้อย่างเต็มที่

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

3. การเป็นโสดทำให้ข้าพเจ้ามีความก้าวหน้าทางการงาน

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

4. ข้าพเจ้าคิดว่าการเป็นโสดทำให้ต้องรับภาระของครอบครัวแทนพ่อแม่

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

5. ข้าพเจ้าคิดว่าการเป็นโสดเป็นเรื่องน่ากังวลในอนาคต

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

6. ข้าพเจ้าคิดว่าการเป็นโสดทำให้ข้าพเจ้าสามารถใช้เวลาทำงานเพื่อสังคมได้มากขึ้น

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

7. ข้าพเจ้าคิดว่าการเป็นโสด ทำให้ผู้อื่นคิดว่าข้าพเจ้ามีความเบี่ยงเบนทางเพศ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

8. การเป็นโสดทำให้ข้าพเจ้ามีภาพลักษณ์ที่ไม่ดีในสังคม

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

9. ข้าพเจ้าคิดว่าการเป็นโสด เป็นสิ่งที่น่าอับอายของครอบครัว

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

ตอนที่ 2 ความรู้สึกต่อตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยความรู้สึกต่อตนเองในด้านต่างๆ ขอให้ท่านอ่านข้อคำถามให้เข้าใจ และตัดสินใจเลือกทำเครื่องหมาย x เหนือวลี “จริงที่สุด”, “จริง”, “ค่อนข้างจริง”, “ค่อนข้างไม่จริง”, “ไม่จริง”, “ไม่จริงเลย” **เพียงแห่งเดียวในแต่ละประโยค** ซึ่งตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ***กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ***

1. ข้าพเจ้ารู้สึกชอบการเป็นโสด

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

2. ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีที่เป็นโสด

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

3. ข้าพเจ้ารู้สึกอับอายที่เป็นโสด

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

4. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ชอบการเป็นโสด

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

5. การเป็นโสดทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกโดดเดี่ยว ว้าเหว่

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

6. การเป็นโสดทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจต่ออนาคต

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

7. การเป็นโสดทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเครียด

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

8. ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจกับการเป็นโสด

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

9. ข้าพเจ้ารู้สึกหดหู่กับการเป็นโสด

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

10. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นสุข ที่ได้เป็นโสด

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

11. ข้าพเจ้ารู้สึกทุกข์ใจ ที่เป็นโสด

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

12. การเป็นโสดทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกมีปมด้อย

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

13. การเป็นโสดทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกกดดันจากครอบครัว

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

ตอนที่ 3 ลักษณะของตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยลักษณะของท่านในด้านต่างๆ ขอให้ท่านอ่านข้อคำถามให้เข้าใจ และตัดสินใจเลือกทำเครื่องหมาย x เหนือวลี “จริงที่สุด”, “จริง”, “ค่อนข้างจริง”, “ค่อนข้างไม่จริง”, “ไม่จริง”, “ไม่จริงเลย” **เพียงแห่งเดียวในแต่ละประโยค** ซึ่งตรงกับลักษณะที่แท้จริงของท่านมากที่สุด ***กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ***

1. ข้าพเจ้าเป็นคนชอบแสวงหาเหตุการณ์ที่น่าตื่นเต้น

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. ข้าพเจ้าเป็นคนที่ชอบไตร่ตรองก่อนลงมือทำสิ่งต่างๆ เสมอ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. ข้าพเจ้าชอบทำอะไรอย่างโลดโผนเพื่อให้เกิดความตื่นเต้นเสมอ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. ตามปกติข้าพเจ้ามักชอบอ่านหนังสือมากกว่าเข้าสังคม

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. ข้าพเจ้าพอใจที่จะมีเพื่อนน้อยคนแต่เป็นเพื่อนแท้

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

6. เมื่อมีเพื่อนมาเอ็ดตะโรหรือพูดตะโกนกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้ามักเอ็ดตะโรหรือตะโกนตอบไป

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

7. เพื่อนๆ มักคิดว่าข้าพเจ้าเป็นคนมีชีวิตชีวา

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

8. เมื่ออยู่ในหมู่คนมากๆ ข้าพเจ้ามักฟังคนอื่นพูดมากกว่าคุย

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

9. ถ้าข้าพเจ้าอยากทราบเรื่องใด ข้าพเจ้าจะแสวงหาความรู้จากหนังสือมากกว่าถามคนอื่น

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

10. ข้าพเจ้าเป็นคนไม่ชอบอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ชอบล้อเลียนคนอื่น

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

11. ข้าพเจ้าชอบงานที่ต้องทำด้วยความรวดเร็ว

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

12. ข้าพเจ้ามักเป็นคนเชื่องช้าไม่รีบร้อน

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

13. ข้าพเจ้าชอบสนทนากับคนอื่นมาก ฉะนั้นข้าพเจ้าจะไม่เสียโอกาสที่จะเข้าไปพูดคุยกับคนแปลกหน้า

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

14. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มีความสุข ถ้าในเวลาส่วนใหญ่แล้วไม่ได้พบกับผู้คนจำนวนมากๆ

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

15. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นการยากที่จะทำตัวสนุกสนานในงานเลี้ยงสังสรรค์

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

16. ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองมากพอสมควร

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

17. ข้าพเจ้ามักชอบเล่นกระเซ้าเย้าแหย่คนอื่นๆ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

ตอนที่ 4 การได้รับการปฏิบัติจากผู้อื่น

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยการได้รับการปฏิบัติจากผู้อื่นในด้านต่างๆ ขอให้ท่านอ่านข้อคำถามให้เข้าใจแล้วและตัดสินใจเลือกทำเครื่องหมาย x เหนือวลี “มากที่สุด”, “มาก”, “ค่อนข้างมาก”, “ค่อนข้างน้อย”, “น้อย”, “น้อยที่สุด” **เพียงแห่งเดียวในแต่ละประโยค** ซึ่งตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด ***กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ***

1. ท่านได้รับการยกย่องจากเพื่อน

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

2. ท่านได้รับความเอาใจใส่จากเพื่อน

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

3. ท่านเป็นสุขเมื่อได้รับคำชื่นชม

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

4. เมื่อท่านทุกข์ใจ ท่านมีเพื่อนที่จะพูดคุยด้วย

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

5. เมื่อท่านทุกข์ใจ ท่านรู้สึกมั่นใจว่ามีคนคอยให้กำลังใจ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

6. ท่านมีบุคลที่รู้สึกผูกพันด้วย

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

7. ท่านได้รับความช่วยเหลือด้านสิ่งของเมื่อต้องการ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

8. ท่านมีผู้ช่วยเหลือในการเดินทาง เมื่อท่านต้องการ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

9. ท่านได้รับการช่วยเหลือ เมื่อมีปัญหาเรื่องเงิน

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

10. ท่านได้รับความช่วยเหลือ เมื่อเจ็บป่วย

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

11. ท่านได้รับคำแนะนำที่มีประโยชน์จากเพื่อน

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

12. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารจากเพื่อน

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

13. ท่านสามารถติดต่อ แลกเปลี่ยนขาวสารกับเพื่อน

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

14. ท่านสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ในชีวิตของท่านแก่เพื่อนได้

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

15. ท่านสามารถเปิดเผยความรู้สึกได้อย่างเต็มที่กับเพื่อน

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

ตอนที่ 5 มุมมองต่อชีวิต

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยมุมมองต่อชีวิตในด้านต่าง ๆ ขอให้ท่านอ่านข้อคำถามให้เข้าใจแล้วและตัดสินใจเลือกทำเครื่องหมาย x เหนือวลี “จริงที่สุด”, “จริง”, “ค่อนข้างจริง”, “ค่อนข้างไม่จริง”, “ไม่จริง”, “ไม่จริงเลย” **เพียงแห่งเดียวในแต่ละประโยค** ซึ่งตรงกับมุมมองของท่านมากที่สุด ***กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ***

1. ฉันเป็นคนที่มองโลกในแง่ดีแทบทุกเรื่องที่ฉันเกี่ยวข้อง

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. ฉันรู้สึกไม่ค่อยไว้วางใจคนอื่น

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. เมื่อเริ่มต้นทำงานในแนวแปลกใหม่ ฉันมักรู้สึกเหมือนจะล้มเหลว

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

4. ตามปกติ ฉันมีความต้องการที่จะฝ่าฟันอุปสรรคต่อไป แม้เมื่อเผชิญกับปัญหา

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

5. ฉันเชื่อมั่นว่าทุกปัญหาที่เกิดขึ้นกับฉันย่อมมีทางออกเสมอ

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

6. ฉันเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับฉัน จะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

7. ฉันเชื่อว่าสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นกับฉันแล้วนั้น จะยังคงส่งผลกระทบต่อฉันตลอดไป

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

8. ฉันเชื่อว่าจะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับฉันภายหลัง เมื่อฉันผ่านพ้นเหตุการณ์ร้ายๆ ไปแล้ว

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

9. หากมีวิกฤตการณ์ในชีวิตเกิดขึ้น ฉันเชื่อว่าฉันสามารถที่จะพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสที่ดีได้

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

10. เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เลวร้ายกับฉัน ฉันคาดหวังว่าสามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์นั้นได้โดยเร็ว

....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

ตอนที่ 6 ความสุขของชีวิต

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยความสุขของชีวิตในด้านต่างๆ ขอให้ท่านอ่านข้อคำถามให้เข้าใจ และตัดสินใจเลือกทำเครื่องหมาย x เหนือวลี “เห็นด้วยอย่างยิ่ง”, “เห็นด้วย”, “ค่อนข้างเห็นด้วย”, “ค่อนข้างไม่เห็นด้วย”, “ไม่เห็นด้วย”, “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” **เพียงแห่งเดียวในแต่ละประโยค** ซึ่งตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ***กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ***

1. ฉันรู้สึกไม่พึงพอใจในวิถีชีวิตที่ฉันเป็นอยู่

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

2. ฉันสนใจในตัวคนอื่นอย่างมาก

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

3. ฉันรู้สึกว่าชีวิตเป็นสิ่งที่ให้ผลตอบแทนที่คุ้มค่าเป็นอย่างมาก

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

4. ฉันมีความรู้สึกเป็นมิตรอย่างแท้จริงกับผู้อื่นแทบทุกคน

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

5. น้อยครั้งที่ฉันตื่นขึ้นมาพร้อมกับความผ่อนคลาย

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

6. ฉันมักจะไม่ค่อยมองอนาคตในแง่ดีนัก

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

7. ฉันพบว่าแทบทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเป็นเรื่องสนุกสนาน

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

8. ฉันเป็นคนที่มุ่งมั่นและมีส่วนร่วมอยู่เสมอ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

9. ชีวิตเป็นสิ่งที่ดี

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

10. ฉันคิดว่าโลกนี้ไม่น่าอยู่

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

11. ฉันได้หัวเราะบ่อยครั้ง

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

12. ฉันพึงพอใจอย่างมากกับทุกสิ่งในชีวิตฉัน

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

13. ฉันคิดว่าฉันเป็นคนไม่มีเสน่ห์

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

14. มันมีความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ฉันต้องการที่จะทำกับสิ่งที่ฉันได้ทำไปแล้ว

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

15. ฉันมีความสุขมากๆ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

16. ฉันมองเห็นความสวยงามในหลายสิ่งหลายอย่างรอบตัว

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

17. ฉันทำให้คนอื่นร่าเริงสดใสตลอดเวลา

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

18. ฉันสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันต้องการ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

19. ฉันรู้สึกว่าฉันไม่สามารถควบคุมชีวิตตนเองได้

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

20. ฉันรู้สึกว่าสามารถเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ได้

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

21. ฉันรู้สึกว่าจิตใจมีความเตรียมพร้อมอย่างเต็มที่

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

22. ฉันประสบกับความสุขและความอิ่มเอมใจบ่อยครั้ง

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

23. ฉันคิดว่ามันไม่ง่ายที่จะตัดสินใจ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

24. ฉันไม่มีความเข้าใจความหมายและเป้าหมายในชีวิตของฉัน

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

25. ฉันรู้สึกว่าฉันมีพลังอย่างมาก

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

26. ฉันมักมีอิทธิพลในทางที่ดีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

27. ฉันไม่มีความสนุกสนานร่วมผู้อื่น

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

28. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพที่ไม่ค่อยแข็งแรง

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

29. ฉันมีความทรงจำที่ไม่ดีเกี่ยวกับอดีต

.....	.....	.....	.....	.....	.....
เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง

******ขอขอบคุณทุกท่านที่ร่วมตอบแบบสอบถามในครั้งนี้******

ภาคผนวก ง

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง 11 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดทัศนคติต่อการเป็นโสดด้านความคิดเชิงประเมินค่า

ข้อที่	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	1
7	1
8	1
9	1

ตาราง 12 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดทัศนคติต่อการเป็นโสดด้านความคิดเห็น

ข้อที่	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	1
7	1
8	1
9	1
10	1
11	1
12	1
13	1

ตาราง 13 ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทัศนคติต่อการเป็นโสด

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r)	ข้อที่ปรากฏในแบบวัดจริง
1	.580**	1
2	.365*	2
3	.211*	3
4	.563**	4
5	.527**	5
6	.362*	6
7	.674**	7
8	.804**	8
9	.821**	9
10	.294*	10
11	.239*	11
12	.818**	12
13	.545**	13
14	.536**	14
15	.620**	15
16	.806**	16
17	.802**	17
18	.802**	18
19	.282*	19
20	.783**	20
21	.819**	21
22	.680**	22

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทัศนคติต่อการเป็นโสด (22 ข้อ) เท่ากับ .86

ตาราง 14 ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการมองโลกในแง่ดี

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r)
1	.397
2	.148
3	.467
4	.707
5	.794
6	.748
7	.656
8	.770
9	.752
10	.744

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการมองโลกในแง่ดี (10 ข้อ) เท่ากับ .65

ตาราง 15 ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r)
1	.646
2	.712
3	.636
4	.730
5	.847
6	.730
7	.689
8	.692
9	.643
10	.746
11	.801
12	.831
13	.811
14	.711
15	.697

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน (15 ข้อ) เท่ากับ .95

ตาราง 16 ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r)
1	.353
2	.353
3	.205
4	.402
5	.293
6	.229
7	.407
8	.490
9	.476
10	.333
11	.362
12	.386
13	.266
14	.431
15	.479
16	373
17	564

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว (17 ข้อ) เท่ากับ .62

ตาราง 17 ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสุข

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r)
1	.267
2	.034
3	.478
4	.505
5	.018
6	.372
7	.468
8	.570
9	.454
10	.407
11	.515
12	.358
13	.295
14	.237
15	.421
16	.502
17	.524
18	.552
19	.229
20	.547
21	.445
22	.479
23	.255
24	.204
25	.294
26	.483
27	.378
28	.068
29	.172

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสุข (29 ข้อ) เท่ากับ .55

ประวัติผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวชลลดา วาดนิ่ม
วันเดือนปีเกิด	11 มกราคม 2524
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	4/1064 หมู่บ้านธนะสิน ซ. นวมินทร์ 68 ถนนนวมินทร์ แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ 10230
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2542	การศึกษาสามัญ (ม.ปลาย) จาก โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2 กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2546	ศิลปศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาวรรณกรรมสำหรับเด็ก คณะมนุษยศาสตร์ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2553	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพมหานคร