



วารสารจิตวิทยา

JOURNAL OF PSYCHOLOGY

ปีที่ 20 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2565

Volume 20 No. 1 January – June 2022 ISSN: 0858-8627

- ผลของการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความตั้งใจในปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของผู้ใช้ยาเสพติดที่เข้ารับบริการคลินิกจิตสังคมศาลจังหวัดเชียงใหม่
ทิพากร วงศ์คำปัน และ นิธิพัฒน์ เมฆขจร
- ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะ คุณภาพชีวิต และความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง
เชษฐณี มหาวิเชียร และ จิระสุข สุขสวัสดิ์
- อำนาจพยากรณ์ของการรับรู้ความยุติธรรมในองค์กรและการรับรู้การสนับสนุนจาก องค์กรที่มีต่อพฤติกรรมที่เป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรและพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานของนายทหารชั้นประทวน
ณัฐนันท์ จีราพันธุ์ และ ภาสกร เติวิชพงศ์
- พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหาร และประเภทอาหารที่เลือกรับประทานเพื่อลดความเครียด
ระยะสั้น: กรณีศึกษาในนิสิตนักศึกษาของมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา
ชญานิษฐ์ ตระกูลพิพัฒน์ จุฑาทิพย์ วิวัฒนาพันธุ์วงศ์ และ อาภาพร อุษณรัศมี

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

THAI PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

วารสารจิตวิทยา

โดย

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

ที่ปรึกษา

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
2. รองศาสตราจารย์ ไพบุลย์ เทวรักษ์
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
3. ศาสตราจารย์ ดร.จอห์น โรมาโน
Professor Emeritus, Department of Educational Psychology, University of Minnesota

กองบรรณาธิการ

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ | บรรณาธิการ |
| 2. อาจารย์ ดร.ลินดา สุวรรณดี | ผู้ช่วยกองบรรณาธิการ และผู้ประสานงาน |
| 3. นาย กวีวัฒน์ จักสมศักดิ์ | ผู้ช่วยกองบรรณาธิการ และผู้ประสานงาน |

กองบรรณาธิการบริหาร

1. พันโท ดร.สุชัย สุรพิชญ์พงศ์
นายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
2. แพทย์หญิง สุชีลา จิตสาโรจิตโต
กรรมการบริหารสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
3. รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์
กรรมการกลางสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
4. อาจารย์ ดร.ณฐวัฒน์ ล่องทอง
กรรมการกลางสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
5. รองศาสตราจารย์ ดร.สกุลทิพย์ ศิริกันตารามณ์
Founding Faculty, Fulbright University Vietnam

ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความ

1. ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
2. ศาสตราจารย์ ศรียา นิยมธรรม
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
4. รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธมณี
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
5. รองศาสตราจารย์ ไพบุลย์ เทวรักษ์
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
6. รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
7. รองศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง
หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล
หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
9. รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
10. อาจารย์ ดร.จุฑาทิพย์ วิวัฒนาพันธุ์วงศ์
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
11. อาจารย์ ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล
คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยบูรพา
12. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
13. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
14. รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
15. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

16. รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
17. รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
18. รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
19. อาจารย์ ดร.จุรีรัตน์ นิลจันทิก
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
20. รองศาสตราจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน
ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
21. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมขวัญ สิงห์วี
ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
22. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นรุตม์ พรประสิทธิ์
ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
23. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรวรรณ ธีรพงษ์
คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
24. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร
คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
25. อาจารย์ ดร.ณฐวัฒน์ ล่องทอง
คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
26. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณวดี สมกิตติกานนท์
คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์
27. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม
คณะครุศาสตร์ สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
28. รองศาสตราจารย์ ดร.ทยาตา รัตนภิญโญวานิช
คณะครุศาสตร์ สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

กำหนดวันออกวารสาร

ปีละ 2 ฉบับ

- ฉบับที่ 1 เดือน มกราคม - มิถุนายน กำหนดออกวารสาร เดือน มิถุนายน
- ฉบับที่ 2 เดือน กรกฎาคม - ธันวาคม กำหนดออกวารสาร เดือน ธันวาคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่แลกเปลี่ยนความรู้ และ ผลงานวิจัยทางจิตวิทยา และศาสตร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. ส่งเสริมและสนับสนุนให้คณาจารย์ นักวิชาการ นิสิตนักศึกษา และผู้ที่สนใจทั่วไป ได้มีโอกาสเผยแพร่ผลงานทางวิชาการและผลงานวิจัย

สำนักงาน

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย อาคารเกษมพัฒน์ ชั้น 3

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขตพัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑0250

โทรศัพท์ 094-440-0494

E-mail: tpa.thailand@hotmail.com

<https://thaipsychological.com/>

ปีที่พิมพ์

พ.ศ. 2565

คำนิยม

วารสารจิตวิทยามีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่แลกเปลี่ยนความรู้ และ ผลงานวิจัยทางจิตวิทยา และ ศาสตร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงส่งเสริมและสนับสนุนให้คณาจารย์ นักวิชาการ นิสิตนักศึกษา และผู้ที่สนใจทั่วไป ได้มีโอกาสเผยแพร่ผลงานทางวิชาการและผลงานวิจัย

การดำเนินงานวารสารจิตวิทยาปีที่ 20 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2565) นี้ผมเห็นถึงความมุ่งมั่น ตั้งใจ ในการรวบรวม คัดกรอง งานวิจัยที่มีคุณค่าและมีคุณภาพจากกองบรรณาธิการและคณะทำงาน ทำให้วารสารเล่มนี้เต็มไปด้วยข้อความรู้ทางด้านจิตวิทยาที่มีความหลากหลาย และเป็นไปตามเป้าหมายของ สมาคม ฯ ที่จะรวบรวมและเผยแพร่ ผลงานวิชาการ ผลงานวิจัยทางด้านจิตวิทยา ให้ผู้อ่านจะสามารถนำไป ต่อยอดเพื่อประโยชน์ทางวิชาชีพและสังคมสืบไป

สุดท้ายนี้ผมขอขอบคุณ กองบรรณาธิการและคณะทำงาน ที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการจัดทำวารสาร ฉบับนี้ และขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความทุกท่าน ที่กรุณาให้เวลาอันมีค่าเพื่อการกลั่นกรอง พิจารณา และให้ข้อเสนอแนะแก้ไขบทความ ในวารสารจิตวิทยาให้สมบูรณ์และมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น



พันโท ดร. สุชัย สุพิชญพงศ์

นายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

วาระ พ.ศ. 2563 - 2566

บรรณาธิการแถลง

วารสารจิตวิทยา สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย ฉบับนี้เป็นปีที่ 20 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2565) กองบรรณาธิการได้พิจารณาคัดเลือกผลงานทางวิชาการที่มีคุณค่าทางจิตวิทยา โดยเป็นบทความวิจัยทั้งหมด 4 เรื่อง ได้แก่ เรื่องที่ 1 ผลของการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความตั้งใจในปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการเลิกใช้ยาเสพติดของผู้ใช้ยาเสพติดที่เข้ารับบริการคลินิกจิตสังคมศาลจังหวัดเชียงใหม่ เรื่องที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะ คุณภาพชีวิต และความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง เรื่องที่ 3 อำนาจพยากรณ์ของการรับรู้ความยุติธรรมในองค์กรและการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรที่มีต่อพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรและพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานของนายทหารชั้นประทวน และเรื่องที่ 4 พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารและประเภทอาหารที่เลือกรับประทานเพื่อลดความเครียดระยะสั้น : กรณีศึกษาในนิสิตนักศึกษาของมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดสงขลา ซึ่งกองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคณาจารย์ นักวิชาการ นิสิตนักศึกษา และผู้ที่สนใจทั่วไปจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ในเนื้อหาของวารสารนี้และได้รับการอ้างอิงรวมถึงการนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปตามเจตนารมณ์ของสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

กองบรรณาธิการวารสารจิตวิทยา สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย ใคร่ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิเป็นอย่างสูงที่กรุณาให้เกียรติและเสียสละเวลาอันมีค่าในการกลั่นกรอง พิจารณา แก้ไข และให้ข้อเสนอแนะแก้ไขบทความดังกล่าวให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น ขอขอบพระคุณต่อคณะที่ปรึกษารวมทั้งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมด โดยเฉพาะคณะกรรมการสมาคมจิตวิทยาที่ให้การสนับสนุนการดำเนินงานของวารสารเป็นอย่างดียิ่ง

อ.ดร. ดุ๊ยคำ

ศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ดุ๊ยคำภีร์
บรรณาธิการ

สารบัญ

	หน้า
ผลของการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความ ตั้งใจในปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการเลิกใช้ยาเสพติดของผู้ใช้ยาเสพติดที่เข้ารับ บริการคลินิกจิตสังคมศาลจังหวัดเชียงใหม่ <i>ทิพากร วงศ์คำปั่น และ นิธิพัฒน์ เมฆขจร</i>	1-12
ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะ คุณภาพชีวิต และความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอ บ้านค่าย จังหวัดระยอง <i>เชษฐาณี มหาวิเชียร และ จิระสุข สุขสวัสดิ์</i>	13-27
อำนาจพยากรณ์ของการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การและการรับรู้การสนับสนุน จาก องค์การที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การและพฤติกรรม ต่อต้านการปฏิบัติงานของนายทหารชั้นประทวน <i>ณัฐนันท์ จีราพันธุ์ และ ภาสกร เติวิชพงศ์</i>	28-47
พฤติกรรมกรรมการเลือกรับประทานอาหาร และประเภทอาหารที่เลือกรับประทานเพื่อ ลดความเครียดระยะสั้น: กรณีศึกษาในนิสิตนักศึกษาของมหาวิทยาลัยใน กรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา <i>ชญาณิชฐ์ ตระกูลพิพัฒน์ จุฑาทิพย์ วิวัฒนาพันธุ์วงศ์ และ อาภาพร อุษณรัศมี</i>	48-61

ผลของการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความตั้งใจใน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติดของผู้ใช้ยาเสพติดที่เข้ารับบริการคลินิกจิตสังคม ศาลจังหวัดเชียงใหม่

ทิพากร วังคำปัน^{1*}

นิธิพัฒน์ เมฆขจร²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบความตั้งใจในการเลิกใช้ยาเสพติดของผู้ใช้ยาเสพติดก่อนและหลังการใช้โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน และ (2) เปรียบเทียบความตั้งใจในการเลิกใช้ยาเสพติดภายหลังการทดลองของผู้ใช้ยาเสพติดในกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานกับของกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใช้ยาเสพติดที่เข้ารับบริการคลินิกจิตสังคมปี พ.ศ. 2564 ที่ศาลเห็นสมควรแก้ไขบำบัดฟื้นฟูที่มีอายุระหว่าง 19 – 25 ปี และมีความเสี่ยงในการกลับไปใช้ยาเสพติดในระดับปานกลาง จำนวน 12 คน ที่ได้มาโดยความสมัครใจ แล้วจึงสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย (1) แบบสอบถามความตั้งใจในการเลิกยาเสพติด ซึ่งมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .93 (2) โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน เพื่อเสริมสร้างความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติด และ (3) การให้การปรึกษาแบบปกติ สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที คอกชัน และการทดสอบแมนวิทน์ ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติดสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (2) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน มีคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติดสูงกว่าของกลุ่มควบคุมที่ได้รับการปรึกษาแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ ความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การใช้ยาเสพติด การให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

Received: April 2, 2022

Revised: May 3, 2022

Accepted: June 18, 2022

¹นักสังคมสงเคราะห์ สถานสงเคราะห์เด็กกำพร้า บ้านกึ่งแก้ว วิทยุสันติเชียงใหม่

*Corresponding author; email: tipakorn.gib@gmail.com

²รองศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

Email: edasmnit@gmail.com

The Effect of Using an Eclectic Group Counseling Program to Enhance the Intention for Cessation of Drug Usage Behavior of Drug Addicts Who Received Services at the Psycho-Social Clinic of Chiang Mai Provincial Court

Tipakorn Wongkunpun ^{1*}

Nitipat Mekkhachorn ²

Abstract

The objectives of this study were (1) to compare the levels of intention for cessation of drug usage behavior of drug addicts before and after using an eclectic group counseling program; and (2) to compare the level of intention for cessation of drug usage behavior of drug addicts in the experimental group, who used the eclectic group counseling program, with the counterpart level of drug addicts in the control group who received normal group counseling. Participants consisted of 12 drug addicts with aged 19 – 25 years, who received services at the Psycho-Social Clinic of Chiang Mai Provincial Court and had the risk at the moderate level to resume drug misuse. They were voluntary to participate in the study, and then were randomly assigned to an experimental group and a control group (n= 6 persons per each group). Research instruments comprised (1) a questionnaire on the intention for cessation of drug usage behavior, with reliability coefficient of .93; (2) an eclectic group counseling program to enhance the intention for cessation of drug usage behavior; and (3) a normal group counseling program. Statistics for data analysis were the mean, standard deviation, Wilcoxon test, and Mann-Whitney U test. The results of the study were as follows: (1) the mean score on the intention for cessation of drug usage behavior of drug addicts in the experimental group after participating the program significantly higher than the mean score before joining the program ($p < .05$); (2) after engaging in the program, drug addicts in the experimental group had significantly higher mean score on the intention for cessation of drug usage behavior than those in the control group ($p < .05$).

Keywords: Intention for cessation of behavior, Drug usage, Eclectic group counseling

Received: April 2, 2022

Revised: May 3, 2022

Accepted: June 18, 2022

¹Social worker in Baan Kingkaew Wiboolsanti Orphanage Foundation

*Corresponding author; email: tipakorn.gib@gmail.com

² Associate Professor, Ph.D., School of Educational Studies, Sukhothai Thammathirat Open University

Email: edasmnit@gmail.com

บทนำ

ปัจจุบันยาเสพติดเป็นปัญหาที่สำคัญปัญหาหนึ่งที่ทุกประเทศต้องเผชิญและยังค้นหาแนวทางแก้ไข ปัญหา สำหรับประเทศไทยนั้นสภาพปัญหาเสพติด จากข้อมูลของกรมสุขภาพจิตสภาพปัญหาเสพติด รายงานถึงสถานการณ์ผู้ใช้ยาเสพติดชนิดใดชนิดหนึ่งใน 1 ปี จำนวน 1,400,000 คน ผู้ใช้ยาเสพติดจำนวน 1,100,000 ล้านคน และเป็นผู้ติดยาเสพติดจำนวน 320,000 คน แต่มีผู้ใช้ยาเสพติดและผู้ติดยาเสพติดเข้าสู่ระบบการบำบัดของกรมสุขภาพจิตจำนวน 24,196 คน ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลประกาศคณะกรรมการการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด รัฐบาลไทยได้ตระหนักถึงผลกระทบจากปัญหาเสพติดให้เป็นวาระเร่งด่วน ที่ทุกภาคส่วนต้องร่วมมือกันแก้ไข มีการกำหนดยุทธศาสตร์การแก้ไขปัญหายาเสพติด ไว้ 3 ด้าน ได้แก่ (1) ด้านการควบคุมตัวยา และ (2) ผู้ค้ายาเสพติด (Supply) (3) ด้านการป้องกันและแก้ไข ปัญหาผู้เสพหรือผู้ติดยาเสพติด (Demand) ในส่วนการป้องกันและแก้ไขที่เกิดจากตัวผู้ติดยาเสพติดนั้น มองว่าผู้ติดยาเสพติดเป็นบุคคลที่มีสุขภาพทรุดโทรม วิตกกังวล ซึมเศร้า ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดสติสัมปชัญญะที่คอยยับยั้ง ความประพฤติดของตนเอง ส่งผลกระทบต่อครอบครัวและสังคมความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดหมายถึง กระบวนการทางความคิดที่แสดงถึงการวางแผนอย่างเป็นระบบและมีสติที่จะแสดงออก พฤติกรรมออกมาแสดงถึงความมุ่งมั่นและทุ่มเทของบุคคลนั้น ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากความรู้สึกนึกคิดส่วนตัวที่มีความเชื่อว่าถ้ากระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้ผลทางบวกก็มีแนวโน้มที่จะมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรม และกระทำพฤติกรรมนั้นต่อไป ความตั้งใจพยายามในการแสดงพฤติกรรม ความตั้งใจจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรม โดยมีกระบวนการทางความคิด และ ทศนคติ เป็นตัวกำหนดในการแสดงออกของพฤติกรรม การประเมินผลของการกระทำพฤติกรรมมาจากความเชื่อของบุคคล ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของ Fishbein & Ajzen (1980, อ้างถึงใน วันเพ็ญ อำนวยกิจ, 2552)

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน เป็นกระบวนการที่ให้การช่วยเหลือผู้รับบริการที่มีพฤติกรรมใช้ยาเสพติดตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการปรึกษาทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ร่วมกัน เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับบริการตระหนักได้ว่าการเปลี่ยนแปลงสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยตัวของผู้รับบริการเอง และ มีกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกในการกระทำพฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายนั้นได้สำเร็จ มีความสอดคล้องกับ Corey (2012) ที่ให้ความหมายของการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานไว้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนั้นเป็นการผสมผสานทฤษฎีการปรึกษาอย่างมีจุดมุ่งหมาย ให้ความเหมาะสมกับกลุ่มผู้รับการปรึกษา โดยมีแนวคิดในการมองผู้รับบริการ พฤติกรรมของบุคคลสามารถเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ภายใต้เงื่อนไขต่าง ๆ การเรียนรู้จากพฤติกรรมเดิมสามารถทำให้หมดไปได้ และ พฤติกรรมของบุคคลสามารถเรียนรู้และปรับเปลี่ยนได้ เป็นการสร้างกระบวนการที่มีจุดมุ่งหมาย ตามขั้นตอนการให้คำปรึกษา คือ (1) มีการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย (2) การรวบรวมข้อมูลพื้นฐานพฤติกรรมเป้าหมาย (3) การออกแบบเทคนิคมาให้บริการการปรึกษากับผู้รับบริการ (4) การให้คำปรึกษาและประเมินผล และ (5) การยุติการให้การปรึกษา รวมถึงการนำเทคนิคที่หลากหลายต่อ

การนำไปสู่เป้าหมายที่ชัดเจนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของผู้รับบริการที่เป็นผู้ต้องคดีเกี่ยวกับยาเสพติดในคลินิกให้คำปรึกษาศาสตราจารย์จิตสังคมศาสตร์จังหวัดเชียงใหม่

คลินิกให้คำปรึกษาด้านจิตสังคมศาสตร์จังหวัดเชียงใหม่ (Psycho – social Clinic) เป็นโครงการนำร่องที่มีการใช้กระบวนการให้คำปรึกษา ให้แก่ผู้ต้องหาหรือจำเลย ในคดีที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดที่มียาเสพติดไว้ในครอบครองปริมาณเล็กน้อย ที่ศาลเห็นสมควรแก้ไข บำบัดฟื้นฟู และช่วยเหลือผู้ต้องหา หรือจำเลย เพื่อป้องกันมิให้หวนกลับไปกระทำความผิดซ้ำ รวมทั้งหาแนวทางแก้ไขปัญา ปรับเปลี่ยนมุมมอง ทักษะคิดต่อการดำเนินชีวิตให้อยู่ในสังคมและครอบครัวได้อย่างปกติสุข โดยใช้กระบวนการด้านการให้การปรึกษาด้านจิตวิทยาและสิ่งแวดล้อมทางสังคม บริการจัดทำแผนแก้ไขบำบัดฟื้นฟูผู้ต้องหาหรือจำเลย เพื่อแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ต้องหาหรือจำเลย ผู้วิจัยในฐานะเป็นผู้ให้การปรึกษาที่มีผู้รับบริการเป็นบุคคลที่ต้องโทษในคดียาเสพติด ภายใต้เงื่อนไขของคลินิกให้คำปรึกษาด้านจิตสังคม ศาสตร์จังหวัดเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของผู้รับบริการที่ยังคงต้องได้รับการให้การปรึกษา ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้สร้างโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน และนำไปใช้กับในผู้รับบริการที่เป็นผู้ใช้ยาเสพติด เพื่อให้ผู้รับบริการที่เป็นผู้ใช้ยาเสพติดสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามเป้าหมาย พัฒนาศักยภาพตนเองในการปรับตัวต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความตั้งใจในการเลิกใช้ยาเสพติดของผู้ใช้ยาเสพติดก่อนและหลังการใช้โปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
2. เพื่อเปรียบเทียบความตั้งใจในการเลิกใช้ยาเสพติดของผู้ใช้ยาเสพติดระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานกับกลุ่มควบคุมที่ใช้การให้การปรึกษาแบบปกติภายหลังการทดลอง

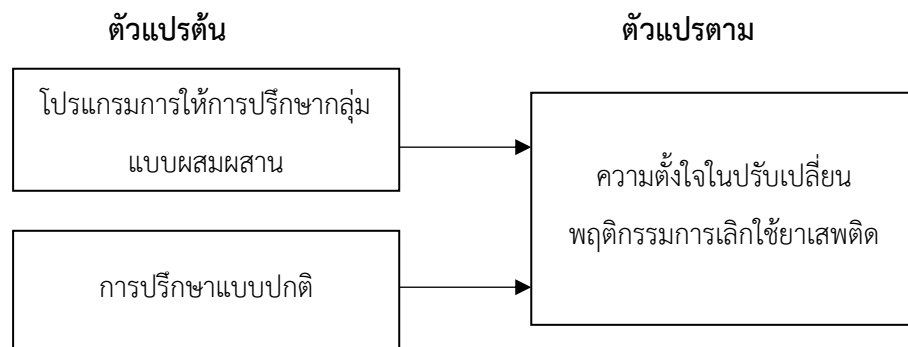
สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้ใช้ยาเสพติดมีความตั้งใจในการเลิกใช้ยาเสพติดสูงขึ้นภายหลังได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
2. ผู้ใช้ยาเสพติดกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีความตั้งใจในการเลิกใช้ยาเสพติดสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้การให้การปรึกษาแบบปกติภายหลังการทดลอง

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมาใช้เป็นแนวคิดในการให้การปรึกษาในโปรแกรมมาใช้ร่วมกับทฤษฎีลำดับขั้นของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และ นำเทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ มาเป็นตัวช่วยเสริมแรงให้ผู้รับการปรึกษามีเจตนาเชิงพฤติกรรมที่ดีขึ้น รับรู้ใน

ความสามารถของตนเองในการควบคุมพฤติกรรมตามแนวคิดทฤษฎีกระบวนการเสริมพลังอำนาจที่ได้นำเทคนิคมาเข้าร่วมในการจัดกระบวนการกลุ่มแบบผสมผสานด้วย เพื่อนำไปสู่การเกิดเจตคติต่อการสนับสนุนความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมป้องกันตนเองไม่ให้ใช้ยาเสพติด



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – experimental research) โดยใช้รูปแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design)

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร เป็นผู้ใช้ยาเสพติดที่เข้ารับบริการ คลินิกจิตสังคม ปี 2564 ที่ถูกศาลเห็นสมควรแก้ไข บำบัดฟื้นฟู บุคคลที่อยู่ภายใต้เงื่อนไขของคำสั่งศาลจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีอายุตั้งแต่ 19 – 25 ปี จำนวน 42 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ใช้ยาเสพติดที่เข้ารับบริการ คลินิกจิตสังคม ที่ถูกศาลเห็นสมควรแก้ไข บำบัดฟื้นฟู บุคคลที่อยู่ภายใต้เงื่อนไขของคำสั่งศาลจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีอายุตั้งแต่ 19 – 25 ปี ที่อยู่ในระดับความเสี่ยงในการกลับไปใช้ยาเสพติดในระดับปานกลาง ปี 2564 จำนวน 12 คนที่ได้มาด้วยความสมัครใจ แล้วจึงสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมให้การศึกษากลุ่มแบบผสมผสาน และ การให้การศึกษารูปแบบปกติ

2.2 ตัวแปรตาม คือ ความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ยาเสพติด

3. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 2 ประเภท ได้แก่

3.1 โปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบผสมผสาน เพื่อเสริมสร้างความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ยาเสพติด จำนวน 6 กิจกรรม ใช้กับกลุ่มทดลอง

3.2 การให้การปรึกษาแบบปกติ ใช้กับกลุ่มควบคุม

3.3 แบบสอบถามความตั้งใจในการเลิกยาเสพติด จำนวน 14 ข้อ ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดมีค่าตั้งแต่ .37 – .60 มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .93

4. นิยามปฏิบัติการของตัวแปร

4.1 ความตั้งใจในการเลิกยาเสพติด คือ กระบวนการทางความคิดที่แสดงถึงการวางแผนอย่างเป็นระบบและมีสติที่จะแสดงออกพฤติกรรมออกมาแสดงถึงความมุ่งมั่นและทุ่มเทของบุคคลนั้น ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากความรู้สึกรู้สึกนึกคิดส่วนตัวที่มีความเชื่อว่าถ้ากระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้ผลทางบวกก็มีแนวโน้มที่จะมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรม และ กระทำพฤติกรรมนั้นต่อไป ผู้วิจัย ศึกษาถึงระบบความคิดที่ส่งผลกับพฤติกรรม มีอยู่ 2 องค์ประกอบ คือ

1) องค์ประกอบที่ 1 การแสดงเจตนาความพร้อมของบุคคลที่มีพฤติกรรมใช้ยาเสพติด หมายถึง กระบวนการทางความคิด ในการพยายามวางแผนป้องกันตนเองที่จะไม่เข้าร่วมกิจกรรมที่นำไปสู่การเสพยาเสพติด และ ความตั้งใจที่จะไม่เสพยาเสพติด

2) องค์ประกอบที่ 2 การไม่ร่วมกิจกรรมที่นำไปสู่การเสพยาเสพติด หมายถึง กระบวนการทางความคิดที่แสดงถึงการวางแผนอย่างเป็นระบบและมีสติที่จะแสดงพฤติกรรมปฏิเสธออกมา มีการใช้เหตุผลในการพิจารณา ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถ ที่จะใช้ความคิดเพื่อแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์ ในการเปลี่ยนแปลงและแก้ไขความล้มเหลวของตนเอง มีความคาดหวังในผลการกระทำของตนเอง มีความตั้งใจในการเลิกยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด จนเกิดพฤติกรรมหยุดการใช้สารเสพติดตามมา

4.2 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน คือ การให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาในลักษณะคล้ายคลึงกัน มีความต้องการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเองเหมือนกัน ประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 120 นาที โดยมีขั้นตอนการให้คำปรึกษา คือ 1) มีการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย 2) การรวบรวมข้อมูลพื้นฐานพฤติกรรมเป้าหมาย 3) การออกแบบเทคนิคมาให้บริการการปรึกษากับผู้รับบริการ 4) การให้คำปรึกษาและประเมินผล และ 5) การยุติการให้การปรึกษา กิจกรรมในกระบวนการผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ผสมผสานกัน ได้แก่ แนวคิดทฤษฎีการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มาใช้ร่วมกับทฤษฎีลำดับขั้นของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมถึงเทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ และแนวคิดทฤษฎีกระบวนการเสริมพลังอำนาจ ที่มุ่งเน้นในการช่วยผู้รับการปรึกษา เพื่อนำไปเกิดเจตคติต่อการ สนับสนุนความตั้งใจ ในการกระทำพฤติกรรมป้องกันตนเองไม่ให้ใช้ยาเสพติดได้

4.3 ผู้ใช้ยาเสพติด คือ ผู้ต้องหา หรือ จำเลยที่เป็นผู้ใช้ยาเสพติดที่เข้ารับบริการ คลินิกจิตสังคมที่ถูศาลเห็นสมควรแก้ไข บำบัดฟื้นฟู บุคคลที่อยู่ภายใต้เงื่อนไขของคำสั่งศาลจังหวัดเชียงใหม่ ปี 2564

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

5.1. จัดทำหนังสือผ่านคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ถึงผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการทำวิจัย

5.2 ทำการสุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองอย่างง่าย จากกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใช้ยาเสพติดที่เข้ารับบริการคลินิกจิตสังคม ที่ถูกศาลเห็นสมควรแก้ไข บำบัดฟื้นฟู ที่อยู่ในระดับความเสี่ยงในการกลับไปใช้ยาเสพติดในระดับปานกลางที่มีอายุตั้งแต่ 19 – 25 ปี ในปี 2564 จำนวน 12 คนที่ได้มาด้วยความสมัครใจ แล้วจึงสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน

5.3 เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ดำเนินการวิจัยตามกิจกรรมโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน เพื่อเสริมสร้างความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติดประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 6 กิจกรรม โดยมีการทดสอบโดยการใช่แบบสอบถามความตั้งใจในการเลิกยาเสพติดก่อนและหลังกิจกรรมกับกลุ่มทดลอง

5.4 กิจกรรมโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติดประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 6 ครั้ง ดังนี้ กิจกรรมที่ 1 “เราคือเพื่อนร่วมทาง”, กิจกรรมที่ 2 “เส้นทางชีวิต”, กิจกรรมที่ 3 “เรียนรู้จากเส้นทาง”, กิจกรรมที่ 4 “วาดเส้นทางชีวิต”, กิจกรรมที่ 5 “กำลังใจบนเส้นทาง”, กิจกรรมที่ 6 “เส้นทางแห่งการเรียนรู้”

5.5 ทดสอบโดยการตอบแบบวัดตั้งใจในการเลิกใช้ยาเสพติด กลุ่มทดลอง หลังจบกิจกรรม

5.6 ใช้แบบสอบถามความตั้งใจในการเลิกยาเสพติดก่อนและหลังการให้การปรึกษากับกลุ่มควบคุม

5.7 นำข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้องให้ครบถ้วน เพื่อเตรียมการวิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้วิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบวิลคอกซัน (Wilcoxon Signed Ranks Test) และการทดสอบแมนนิตนีย์ (Mann - Whitney U Test)

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้เป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติดของผู้ใช้ยาเสพติดกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติด ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติดของผู้ใช้ยาเสพติดกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติด

กลุ่มทดลอง	n	Mdn	Q.D.	The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test	p-value
ก่อนการทดลอง	6	42.00	3.00	2.21*	0.03
หลังการทดลอง	6	56.00	4.00		

*p< .05

จากตารางที่ 1 พบว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน มีคะแนนเฉลี่ยระดับความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติดของผู้ใช้ยาเสพติดกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติดของผู้ใช้ยาเสพติดกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติด ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติดของผู้ใช้ยาเสพติดความระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติด

กลุ่มทดลอง	n	Mdn	Q.D.	The Mann-Whitney U Test	p-value
กลุ่มทดลอง	6	56.00	4.00	3.10*	0.00
กลุ่มควบคุม	6	43.50	3.00		

*p< .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน มีคะแนนเฉลี่ยระดับความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติดสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้การให้การปรึกษาแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัย ของผลการใช้โปรแกรมการให้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน เพื่อเสริมสร้างความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติดของผู้ใช้ยาเสพติดที่เข้ารับบริการคลินิกจิตสังคมศาลจังหวัดเชียงใหม่ได้ดังนี้

สมมุติฐานข้อที่ 1 พบว่าภายหลังได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีความตั้งใจในการเลิกพฤติกรรมการใช้ยาเสพติด สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้ เพราะในกระบวนการของการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยใช้แนวคิดในการจัดกระบวนการกลุ่มแบบผสมผสานที่นำแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ผสมผสานกันรวมถึงเทคนิคการจัดกระบวนการ ให้มีความสอดคล้องกับ Corey (2012) ที่ให้ความหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม แบบผสมผสานไว้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนั้นเป็นการผสมผสานทฤษฎีการปรึกษาอย่างมีจุดมุ่งหมาย ให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้รับการปรึกษา ในส่วนโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการปรึกษาทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ร่วมกันได้แก่ ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เป็นแนวคิดพื้นฐานในการจัดกิจกรรม ที่ 1 - 6 ที่ทำให้สมาชิกในกลุ่ม เกิดการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำกับผลที่เกิดจากการกระทำ เรียนรู้เงื่อนไขของสิ่งเร้ากับการเกิดพฤติกรรม ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ว่าทำอะไรแล้วจะนำไปสู่ผลอะไร เรียนรู้ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเกิดความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และสามารถเรียนรู้ได้ว่าพฤติกรรมสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ถ้ามีการสร้างเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการสภาพแวดล้อมอย่างเหมาะสม มีความสอดคล้องกับ การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งมีรากฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบคลาสสิก (Classical Conditioning) ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม (Operant Conditioning) ที่เชื่อว่ามนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม และ องค์ประกอบที่สำคัญที่จะเป็นแรงเสริมช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสำเร็จและคงอยู่กับกลุ่มสมาชิกอีกองค์ประกอบหนึ่ง ในงานวิจัยที่ผู้วิจัยให้ความสำคัญ คือ ความตั้งใจ ที่เป็นการแสดงถึงเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรมหรือความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมของผู้ใช้ยาเสพติดที่มีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองในการเลิกใช้ยาเสพติด องค์ประกอบในส่วนของความตั้งใจส่ง ผลต่อการกำหนดพฤติกรรมหรือ มีส่วนช่วยป้องกันพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นกับกลุ่มสมาชิกที่เป็นผู้ใช้ยาเสพติด ซึ่งสอดคล้องกับ กัลยา ไชยเลิศ (2541) ในการจัดกิจกรรมแต่ละช่วง สมาชิกจะได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการของความคิดที่แสดงถึงการวางแผนที่จะพยายามที่จะกระทำพฤติกรรม ซึ่งความตั้งใจ เป็นปัจจัยการจูงใจในการทำพฤติกรรม เรียนรู้ผลดี และ ผลเสียของพฤติกรรมของตนเอง มองตัวเองในอนาคตได้ว่า ถ้าคงพฤติกรรมที่ได้กำหนดไว้ได้สำเร็จผลจะเป็นเช่นไร เรียนรู้ในความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตนเอง ในส่วนลำดับขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีลำดับขั้นของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของโพรคาสก้า และ ไคคลีแมนท์ (Prochaska JO and Carlo Diclemente , อ้างอิงใน นันทา ชัยพิชิตพันธ์, 2556) และ ในส่วนของขั้นตอนของลดความวิตกกังวลที่เป็นความรู้สึกภายใน ที่มักจะเกิดขึ้น เมื่อต้องมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สมาชิกเคยปฏิบัติมาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นได้มีการนำการเสริมพลังอำนาจภายใน (Empowerment) ตามแนวคิดของกิบสัน (Gibson, 1995) มาใช้ในการช่วยให้สมาชิก เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ผลดี ผลเสีย จนไปถึงขั้นตอนทางความคิดที่ แน่วแนในการระบุพฤติกรรม มองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นรูปธรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเชื่อ และการเห็นคุณค่าภายในตนเองที่จะสามารถกระทำพฤติกรรมนั้นตามที่ตนเองได้ระบุไว้ได้รวมถึงการลดแรงต้านในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในส่วนการเสริมแรงในการกระทำพฤติกรรมผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ MI (สังวรรณ สมบัติใหม่ และคณะ, 2552) มาใช้กระตุ้นให้สมาชิกและจัดการกับความรู้สึก

กำลังตั้งใจของตนเองได้ ซึ่งเป้าหมายของการของการใช้การสัมภาษณ์แบบนี้ จะเป็นกระบวนการพูดคุยที่ช่วยกระตุ้นให้สมาชิกกล่าวข้อความที่สนใจตนเอง ข้อความที่สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ร่วมกับเทคนิคการเสริมแรงในการสนับสนุน กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกในการกระทำพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จ

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติดของผู้ใช้ยาเสพติด นี้ช่วยส่งเสริมกระบวนการคิดอย่างเหมาะสมชักนำให้สมาชิกรู้และพัฒนาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีแบบแผนประเมินสถานการณ์ในแต่ละช่วงของการเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จนนำไปสู่การมีแบบแผนเพื่อมีพฤติกรรมใหม่ในการเลิกใช้ยาเสพติด ผลการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติดของผู้ใช้ยาเสพติด จึงพบว่าคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลิกยาเสพติดในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที สูงกว่าก่อนการทดลอง

สมมติฐานข้อที่ 2 พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน มีคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติดสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้การให้การปรึกษแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่กำหนดไว้ เนื่องจาก ผู้ใช้ยาเสพติดในกลุ่มทดลองมีการจัดกิจกรรมกลุ่ม ที่ได้รับกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาล้ำคลั่งกัน ได้มีโอกาสสำรวจตนเอง ผ่านกิจกรรมภายในโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน ที่สนับสนุน กระบวนการคิด สร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้แนะนำสนับสนุนและให้กำลังใจ ประเมินสถานการณ์ในแต่ละช่วงของการเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เรียนรู้เงื่อนไข และ สิ่งเร้าที่จะนำไปสู่พฤติกรรมการใช้ยาเสพติด การรับรู้อุปสรรคในการเลิกยาเสพติด รู้วิธีในการป้องกันตนเอง คำนึงถึงผลดี ผลเสีย ที่เกิดขึ้นกับตนเอง จนนำไปสู่การมีแบบแผนเพื่อมีพฤติกรรมใหม่ในการเลิกใช้ยาเสพติด แต่ในส่วนของกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบปกติจากผู้ให้การปรึกษาของคลินิกจิตสังคมศาลจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นไปในลักษณะการตักเตือนเมื่อกระทำผิดให้การแนะนำการป้องกันตนเองไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด ความรับผิดชอบต่อตนเอง การใช้เวลาวางให้เป็นประโยชน์ แต่ยังขาดเรื่องกระบวนการคิดสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง แบบแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ชัดเจน การฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้สิ่งเร้าหรือเงื่อนไขในการเกิดพฤติกรรม มีความสอดคล้องกับผลวิจัยของ รัชนิวรรณ คำภา (2546) ได้ทำการศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผสมผสานร่วมกับการใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาเจตคติต่อการป้องกันการใช้ยาเสพติดของวัยรุ่น โดยใช้แบบวัดเจตคติต่อการป้องกันการใช้ยาเสพติด ผลปรากฏว่าเจตคติต่อการป้องกันการใช้ยาเสพติดของกลุ่มทดลองเพิ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทางสถิติมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยา สามารถสร้างแรงจูงใจสนับสนุนความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การเลิกใช้ยาเสพติด รู้วิธีในการป้องกันตนเอง คำนึงถึงผลดี ผลเสีย ที่เกิดขึ้นกับตนเอง จนนำไปสู่การมีแบบแผนเพื่อมีพฤติกรรมใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง แสดงให้เห็นว่ากระบวนการกิจกรรมของโปรแกรมการให้การปรึกษาเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์สามารถนำมาได้จริงและมีประสิทธิภาพ และ ส่งเสริมบทบาทในการจัดกระบวนการการให้การปรึกษาสำหรับผู้ปฏิบัติงานในการให้การปรึกษา ให้กับผู้ปฏิบัติงานในการดูแล ผู้ใช้ยาเสพติดต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผู้สนใจที่จะนำวิธีการให้การปรึกษาแบบกลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติดของผู้ใช้ยาเสพติด ไปประยุกต์ใช้ ควรศึกษารายละเอียด ของ ขั้นตอน และฝึกการใช้เทคนิคต่าง ๆ เพิ่มเติม เพราะ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การเน้นการสร้างประสบการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในแนวทางที่ต้องการ

1.2 การใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติดของผู้ใช้ยาเสพติด ผู้สนใจที่จะนำวิธีการดังกล่าว ไปใช้ควรศึกษารายละเอียดของขั้นตอน กิจกรรม โดยเฉพาะขั้นตอนการสรุปแต่ละกิจกรรม อาจยืดหยุ่นเวลา ได้ตามความเหมาะสมไม่ควรเร่งรัดเวลาเกินไป

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามการศึกษาระยะยาว ถึงการคงอยู่ของพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติดหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกใช้ยาเสพติด

2.2 ควรมีการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพเพิ่มเติม เพื่อวิเคราะห์ผลของการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนี้อย่างละเอียดมากยิ่งขึ้น

2.3 ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมโดยการเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อดูประสิทธิผลระหว่างกลุ่มตัวอย่างแบบรายบุคคลกับแบบกลุ่ม

เอกสารอ้างอิง

- นนทา ชัยพิชิตพันธ์. (2556). การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ: ทางเลือกเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยเสพติด. *ธรรมศาสตร์เวชสาร*, 13(1), 98-108.
- รัชนิวรรณ คำภา. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผสมผสาน ร่วมกับการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาเจตคติต่อการป้องกันการใช้อายาเสพติดของวัยรุ่น. (วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการแนะแนวและให้คำปรึกษา). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น , ขอนแก่น
- วันเพ็ญ อำนางจิตติกร.(2552). *อัตมโนทัศน์ความวิตกกังวลทางสังคม และความตั้งใจเลิกยาของผู้ติดยาเสพติด ในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการ ปรึกษา). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่
- สังวรรณ สมบัติใหม่, อภิศักดิ์ วิทยานุกูลลักษณ์ และอรุณญา แพ้จ้อย. (2552). *แนวทางการสัมภาษณ์แบบสร้าง แรงจูงใจ*. สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค: โรงพิมพ์สำนักงาน พระพุทธศาสนาแห่งชาติ
- Ajzen, I., & Fishbein M. (1980). *Understanding attitudes and prediction social behavior*. Englewood Chiffs, New Jersey: Prentice-Hall
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. California: book /Cole Publishing Company
- Gibson, C.H. (1995). The process of empowerment in mothers of chronically ill children. *Journal of Advanced Nursing*, 21, 1201–1210.

ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะ คุณภาพชีวิต และความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง

เชษฐิณี มหาวิเชียร^{1*}จิระสุข สุขสวัสดิ์²

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาาระดับของสุขภาวะ คุณภาพชีวิต และความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง และ (2) ศึกษาปัจจัยด้านสุขภาวะและด้านคุณภาพชีวิตที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง จำนวน 302 คน ได้มาโดยใช้วิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน เริ่มต้นจากการสุ่มแบบกลุ่มจากจำนวน 7 ตำบลได้จำนวน 4 ตำบล และสุ่มอย่างง่ายจากบัญชีรายชื่อผู้สูงอายุของทั้ง 4 ตำบล ได้จำนวน 302 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดสุขภาวะ แบบวัดคุณภาพชีวิต และแบบวัดความสุข มีค่าความเที่ยงของแบบวัดแต่ละฉบับคือ .85 .84 และ .93 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) สุขภาวะ คุณภาพชีวิต และความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด และ (2) สุขภาวะและคุณภาพชีวิตร่วมกันทำนายความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยร่วมกันทำนายความสุขได้ ร้อยละ 36 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของแต่ละตัวแปรพบว่าสุขภาวะและคุณภาพชีวิต ร่วมกันทำนายความสุขได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีน้ำหนักค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ 0.47 ($p < .01$) และ 0.20 ($p < .01$) ตามลำดับ

คำสำคัญ: สุขภาวะ คุณภาพชีวิต ความสุข ผู้สูงอายุ

Received: May 28, 2022

Revised: June 20, 2022

Accepted: September 12, 2022

^{1*} นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

*Corresponding author; e-mail: tatsanut05@hotmail.com

² อาจารย์, ดร. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

e-mail: Jirasuk.stou@gmail.com

Relationships Among Well-being, Quality of Life and Happiness of the Elderly in Ban Khai District, in Rayong Province

Chatthinee Mahawichian ^{1*}

Jirasuk Suksawat ²

Abstract

The objectives of this study were to examine (1) the level of well-being, quality of life and happiness of the elderly in Ban Khai District, Rayong Province, and (2) to study factors of well-being and quality of life affecting happiness of the elderly in Ban Khai District, Rayong Province. The research participants consisted of 302 elderly of 60 years and over living in Ban Khai District, Rayong Province, all of whom were obtained by using a multistage randomization method. Starting from group randomization from 7 sub-districts, got 4 sub-districts, and simple random sampling from the list of elders of all 4 sub-districts, got 302 people. The employed research instrument was a scale to assess well-being, a scale to assess quality of life, and a scale to assess happiness with reliability coefficients of .85, .84 and .93, respectively. Statistics employed for data analysis were the frequency, percentage, mean, standard deviation. And multiple regression analysis. Research findings revealed that the mean scores of well-being, quality of life, and happiness of the elderly In Ban Khai District, Rayong Province were at the highest level. Well-being and quality of life significantly predicted happiness of the elderly in Ban Khai District, Rayong Province and accounted for 36 percent of the total variance. Both well-being and quality of life was a significant predictor of happiness among the elderly In Ban Khai District, Rayong Province with standardized coefficient .47 ($p < .01$) and 0.20 ($p < .01$) respectively.

Keywords: Well-being, Quality of Life, Happiness, Elderly

Received: May 28, 2022

Revised: June 20, 2022

Accepted: September 12, 2022

¹ M.A. student, School of Education Studies, Education Program in Guidance and Psychological, Sukhothai Thammathirat Open University

*Corresponding author; e-mail: tatsanut05@hotmail.com

² Lecturer, Ph.D., School of Education Studies, Education Program in Guidance and Counseling Psychological, Sukhothai Thammathirat Open University

e-mail: Jirasuk.stou@gmail.com

บทนำ

สถานการณ์เกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทย พบว่าในปี พ.ศ.2568 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 20 จำนวนประมาณ 14.4 ล้าน คน นั้นหมายถึงประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) (วารสารด้านการบริหารรัฐกิจและการเมือง, 2561) จากสถานการณ์ดังกล่าวจึงทำให้มีผู้สนใจและให้ความสำคัญในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุมากขึ้น โดยเฉพาะตัวแปรด้านจิตวิทยา เช่น สุขภาพจิต การเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม การเผชิญความเครียด การจัดการกับปัญหา สุขภาวะ คุณภาพชีวิต และความสุข เนื่องจากเชื่อว่าหากผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิต จะช่วยให้ผู้สูงอายุลดการพึ่งพิงหรือเป็นภาระให้แก่ครอบครัว สังคม และประเทศ และยังจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนในครอบครัว สังคม และประเทศได้อย่างมีความสุขต่อไป (จิตรัตน์ นวลเดช และเทียนแก้ว เลี่ยมสุวรรณ, 2561)

ความสุขในชีวิต (Life happiness) เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของทุกคนและทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่ว่าจะเป็นความสุขของหมู่คณะ ของสังคม และของโลก (สุภาณี สุขะนาคินทร์, 2549) “ความสุข” (Happiness) หมายถึง มุมมองหรือความคิดเห็นของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรัก ความเชื่อ หรือความต้องการ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล เกี่ยวกับภาวะของตนเองว่ามีความพึงพอใจในสภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิตมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ดังเช่น ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐมมีมุมมองต่อความสุขว่าเกิดจากการช่วยเหลือตนเองได้ ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงต่อสภาพร่างกาย การมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ การแบ่งปันทุกข์และสุข การเห็นความสำเร็จของลูกหลาน และการได้ร่วมกิจกรรมในสถานสงเคราะห์ (สุจิตรา สมพงษ์, และนางนุช โรจนเลิศ, 2557)

สำหรับประเทศไทยจัดเป็นประเทศหนึ่งในทวีปเอเชียที่มีแนวโน้มของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น โดยในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด หรือประมาณ 13 ล้านคน (กลุ่มเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพเครือข่าย กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, 2564) อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยองเป็นพื้นที่หนึ่งที่อยู่ในภาคตะวันออกของประเทศไทย มีจำนวนผู้สูงอายุต่อจำนวนประชากรทั้งจังหวัดคิดเป็นร้อยละ 20.54 จึงจัดเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ และมีแนวโน้มสถานการณ์ปัญหาทางสังคมเพิ่มขึ้น ได้แก่ มีสถานะความเป็นอยู่และพฤติกรรมไม่เหมาะสมและมีความสุขเพียงร้อยละ 27.86 (อภิรดี โชนิรัตน์, วิราพรณ วิโรจน์รัตน์, คณินิจ พงศ์ถาวรกุล และศรียามน ดิรพัฒน์, 2563) และจังหวัดระยองยังเป็นเมืองอุตสาหกรรม จึงทำให้คนหนุ่มสาวใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำงานเป็นหลัก จึงทำให้ผู้สูงอายุ ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่เท่าที่ควร หรือบางคนถูกทอดทิ้งให้อยู่ลำพัง จึงส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ และความสุขของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่จังหวัดระยอง

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในทุกพื้นที่ของในประเทศไทยได้ดำรงชีวิตในบั้นปลายอย่างมีคุณค่า มีสุขภาพที่ดี ช่วยลดการเสื่อมสภาพ พัฒนาจิตใจให้มีความสุขจนสามารถใช้ชีวิตในสังคม จนสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี ดังเช่น งานวิจัยของ สุชาดา สมบูรณ์, สิริลักษณ์ โสมานุสรณ์ และขมนาด สุ่มเงิน (2561) ที่

ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ผู้เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุควรส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคม ความผาสุกด้านจิตวิญญาณ และการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมในผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะของผู้สูงอายุ งานวิจัยของกุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และยุติ รอดจากภัย (2561) ที่ศึกษาสุขภาวะผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองและเขตชนบทของประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า การยอมรับนับถือตนเองเป็นตัวแปรที่ดีที่สุดในการทำนายสุขภาวะผู้สูงอายุทั้งในเขตเมืองและเขตชนบท และงานวิจัยของประสพสุข ฤทธิเดช และสมบัติ ฤทธิเดช (2559) ศึกษาเรื่องการเรียนรู้รูปร่างชาวบ้านเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์ของผู้สูงอายุจากการเรียนรู้รูปร่างชาวบ้าน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าตนเอง มีความสุขทั้งด้านกายและจิตใจ และช่วยเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ทั้งด้านกาย ด้านจิตใจ และด้านจิตวิญญาณ

นอกจากการมีสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุจะเป็นสิ่งจำเป็นแล้ว การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ส่งผลกระทบให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ ดังเช่น งานวิจัยของเพชรชยา แป้นวงษา, ไพฑูรย์ สอนทน และกมล อยู่สุข (2563) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท จังหวัดเพชรบูรณ์ ผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและชุมชน ช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของ เจษฎา นกน้อย และวรรณภรณ์ บริพันธ์ (2560) ที่ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลาที่มีคุณภาพชีวิตในองค์ประกอบด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสุขภาพ และด้านจิตใจอยู่ในระดับสูง โดยลักษณะการครอบครองที่อยู่อาศัย การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การเข้าร่วมกิจกรรมภายในชุมชน การอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี สะดวกและปลอดภัยแก่การใช้ชีวิต และความสัมพันธ์ภายในครอบครัว สามารถอธิบายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลาได้ร้อยละ 39.2

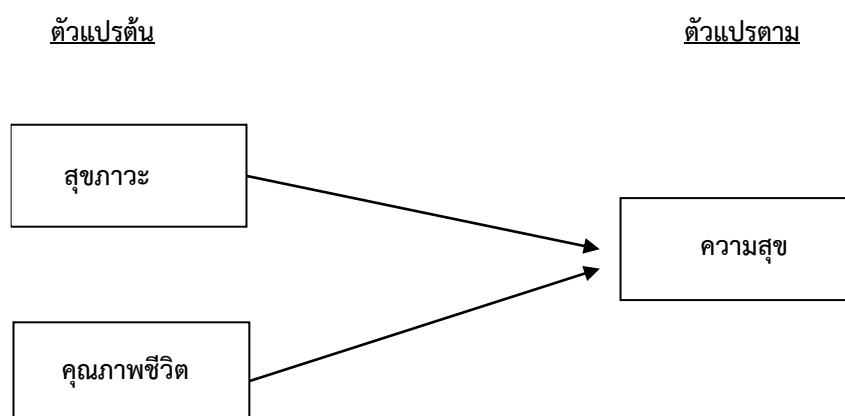
ดังนั้นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญและจำเป็นที่จะต้องศึกษา เนื่องจากการทบทวนวรรณกรรมโดยส่วนใหญ่พบว่า เน้นแยกศึกษาตัวแปรทั้ง 2 คือ ตัวแปรสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังไม่มีการศึกษาร่วมกันของตัวแปรสุขภาวะและคุณภาพชีวิต ซึ่งยังไม่มีผู้ศึกษาที่ชัดเจน ผู้วิจัยจึงสนใจและตระหนักถึงความสำคัญของตัวแปรทั้งสองที่อาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง โดยผลการศึกษาที่ได้สามารถนำมาใช้เพื่อเป็นแนวทางในการให้บริการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อส่งเสริม พัฒนา ป้องกัน และแก้ไขปัญหา ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีชีวิตที่ดี สามารถเผชิญปัญหาและหาทางออกของปัญหาได้อย่างเหมาะสม และผลการวิจัยนี้ยังเป็นประโยชน์ต่อชุมชน สังคม และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้นำไปใช้ในการกำหนดแนวทางเพื่อส่งเสริมสนับสนุน ให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับของสุขภาวะ คุณภาพชีวิต และความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง
2. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านสุขภาวะและด้านคุณภาพชีวิตที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้ได้นำองค์ความรู้ที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมที่ เกี่ยวข้องกับตัวแปรสุขภาวะ จากแนวคิด และทฤษฎีของ Adam Smith (2019) และ Myer, Sweeney, and Witmer (2000) (อ้างถึงในอัจฉรา ประเสริฐสิน, ทักษา สุริโย และปพน ณ์ฐเมธาวิณ, 2561) ตัวแปรคุณภาพชีวิต จากแนวคิด และทฤษฎีของ Schalock and Verdugo (2002) (อ้างถึงในอนันท์ สนน้อย, ปิยาภรณ์ ศิริภานุมาศ และสุรัชย์ ปิยานุกูล, 2559) และตัวแปรความสุข จากแนวคิด และทฤษฎีของ Argyle and Martin (1991) และWittmann (2003) (อ้างถึงในณัฐกานต์ สำเนียงเสนาะ, 2556) ผู้วิจัยได้พัฒนารอบแนวคิดดังนี้



สมมติฐานการวิจัย

สุขภาวะและคุณภาพชีวิตอย่างน้อย 1 ตัวแปรส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlation Research) ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง จำนวน 1,400 คน (สำนักงานเทศบาลตำบลชากบก อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง, 2564)
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง คำนวณจากตารางเครชีและมอร์แกน จำนวน 302 คน โดยใช้วิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน เริ่มต้นจากการสุ่มแบบกลุ่มจากจำนวน 7 ตำบลได้จำนวน 4 ตำบล และสุ่มอย่างง่ายจากบัญชีรายชื่อผู้สูงอายุ ของทั้ง 4 ตำบล ได้จำนวน 302 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

1. แบบวัดสุขภาวะ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดของ Adam Smith (2019) และ Myer, Sweeney, and Witmer (2000) (อ้างถึงในอัสตรา ประเสริฐสิน, ทักษา สุริโย และปพน ญัษฐเมธาวัน, 2561) ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีข้อคำถามจำนวน 23 ข้อ ลักษณะคำถามจะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มีค่าความสอดคล้องภายในระหว่าง .70 – 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง .20 - .85 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .85
2. แบบวัดคุณภาพชีวิต เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดของ Schalock and Verdugo (2002) (อ้างถึงในอภิรักษ์ สมน้อย, ปิยาภรณ์ ศิริพานุมาศ และสุรัชย์ ปิยานุกูล, 2559) ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย คุณภาพด้านจิตใจ และคุณภาพด้านสังคมและสภาพแวดล้อม มีข้อคำถามจำนวน 16 ข้อ ลักษณะคำถามจะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มีค่าความสอดคล้องภายในระหว่าง .70 – 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง .22 - .71 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .84
3. แบบวัดความสุข เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดของ Argyle and Martin (1991) และ Wittmann (2003) (อ้างถึงในณัฐกานต์ สำเนียงเสนาะ, 2556) ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ มีข้อคำถามจำนวน 21 ข้อ ลักษณะคำถามจะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มีค่าความสอดคล้องภายในระหว่าง .70 – 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง .20 - .91 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .93

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยขอหนังสืออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยจากสาขาวิชาศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาธิราช ถึงนายอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเข้าไปเก็บข้อมูล หลังจากผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง เพื่อชี้แจง วัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการวิจัย

2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 302 คน โดยใช้วิธีการอธิบายอย่างละเอียด มีการอ่านแบบวัดแต่ละฉบับให้ฟังสำหรับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 80 ปีขึ้นไปรวมถึงผู้สูงอายุที่อ่านหนังสือไม่คล่องด้วยตัวผู้วิจัยและเจ้าหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ผู้ใหญ่บ้าน และผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน โดยผู้วิจัยได้มีการอธิบายวิธีการตอบแบบวัดทั้งหมดก่อนทำการเก็บข้อมูล

3. ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนของเนื้อหาของคำตอบจากแบบวัดทั้งหมด พร้อมนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ไปเขียนสรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะในรายงานการวิจัยเป็นลำดับต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient) โดยใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Enter Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ระดับของตัวแปร

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์สถิติพื้นฐานและระดับของตัวแปรต้นและตัวแปรตาม

ตัวแปร	M	SD	แปลผล
ตัวแปรต้น			
1. สุขภาวะ 5 ด้าน			
1.1 สุขภาวะทางกาย	4.32	0.17	มากที่สุด
1.2 สุขภาวะทางจิต	4.50	0.16	มากที่สุด
1.3 สุขภาวะทางสังคม	4.45	0.19	มากที่สุด
1.4 สุขภาวะทางปัญญา	4.24	0.26	มากที่สุด
1.5 สุขภาวะทางจิตวิญญาณ	4.72	0.15	มากที่สุด
รวมสุขภาวะ	4.46	0.10	มากที่สุด
2. คุณภาพชีวิต 3 ด้าน			
2.1 ด้านร่างกาย	4.46	0.24	มากที่สุด
2.2 ด้านจิตใจ	4.53	0.16	มากที่สุด
2.3 ด้านสังคมและสภาพแวดล้อม	4.39	0.14	มากที่สุด
รวมคุณภาพชีวิต	4.46	0.14	มากที่สุด
ตัวแปรตาม			
3. ความสุข 4 ด้าน			

ตัวแปร	M	SD	แปลผล
3.1 ด้านสุขภาพ	4.49	0.20	มากที่สุด
3.2 ด้านครอบครัว	4.81	0.20	มากที่สุด
3.3 ด้านสังคม	4.53	0.14	มากที่สุด
3.4 ด้านจิตวิญญาณ	4.77	0.17	มากที่สุด
รวมความสุข	4.66	0.12	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 เมื่อวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยโดยรวมของสุขภาวะ คุณภาพชีวิต และความสุข พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดทั้งหมด คือ ความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.66 (SD = 0.12) สุขภาวะอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 (SD = 0.10) และคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 (SD = 0.14)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสุขภาวะและคุณภาพชีวิตต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะและคุณภาพชีวิตต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง

ตัวแปร	Y_1	X_1	X_2
Y_1	1		
X_1	0.45*	1	
X_2	0.58*	0.54*	1

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ตัวแปรที่สัมพันธ์กับความสุข (Y_1) คือ ตัวแปรสุขภาวะ (X_1) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.45 และตัวแปรคุณภาพชีวิต (X_2) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.58 โดยตัวแปรสุขภาวะและคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรต้น คือ สุขภาวะ คุณภาพชีวิต และตัวแปรตาม คือ ความสุข พบว่า ตัวแปรต้นทั้งสองตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรตาม ผู้วิจัยจึงเลือกทั้ง 2 ตัวแปร คือ ตัวแปรคุณภาพชีวิต (X_2) และตัวแปรสุขภาวะ (X_1) โดยเรียงลำดับตามความสัมพันธ์สูงสุด หรือพยากรณ์ที่ดีที่สุดใส่ในสมการถดถอย ดังนี้

การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ (Enter Multiple Regression Analysis) ของสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณแบบปกติของสุขภาวะและคุณภาพชีวิตต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง

ค่าความแปรปรวน	df	SS	MS	F
Regression	2	1.65	0.83	84.99*
Residual	299	2.91	0.01	
Total	301	4.56		

*p<.05

จากตารางที่ 3 พบว่า ตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง มี 2 ตัวแปร คือ สุขภาวะและคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ตัวแปรสุขภาวะและตัวแปรคุณภาพชีวิตทั้ง 2 ตัวแปรสามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง ผู้วิจัยจึงคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (R^2) และสร้างสมการพยากรณ์ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง เป็นลำดับต่อไป

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณและค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ และค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ความสุข

ตัวแปรพยากรณ์	R	R^2	Adj R^2	SE _{es}	F
(X_2) (X_1)	0.60	0.36	0.36	0.10	84.99*

*p<.05

จากตารางที่ 4 พบว่า คุณภาพชีวิต (X_2) และสุขภาวะ (X_1) ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตัวแปรดังกล่าวสามารถอธิบายการผันแปรของความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง ได้ร้อยละ 36 ($R^2 = 0.36$) โดยมีค่าความคาดเคลื่อนในการพยากรณ์เท่ากับ 0.10

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอยพหุคูณของความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง

ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณของความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง

ตัวแปร	b	B	t	Sig.
ค่าคงที่ (Constant)	1.80			
(X_1)	0.24	0.20	3.59*	0.00
(X_2)	0.40	0.47	8.57*	0.00

*p<.05

จากตารางที่ 5 พบว่า สุขภาวะและคุณภาพชีวิตสามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถเขียนสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ คือ $Y' = 1.80 + 0.40X_2 + 0.24X_1$ และสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ $Z' = 0.47Z_2 + 0.20Z_1$

ดังนั้น สรุปได้ว่า ตัวแปรคุณภาพชีวิตและสุขภาวะสามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยองได้ ร้อยละ 36 จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

การอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะ คุณภาพชีวิตและความสุขของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยองสามารถนำผลการวิจัยมาอภิปรายผลตามที่ได้ตั้งวัตถุประสงค์การศึกษาไว้ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 คือ เพื่อศึกษาระดับของสุขภาวะ คุณภาพชีวิต และความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรสุขภาวะ คุณภาพชีวิต และความสุข มีค่าเฉลี่ยรวมและค่าเฉลี่ยรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลดังนี้

เนื่องจากผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง มีการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีรายได้เพียงพอต่อการใช้จ่าย และสามารถหารายได้ด้วยตนเอง จากการส่งเสริมอาชีพในชุมชนที่เหมาะสม จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่เป็นภาระให้กับลูกหลาน ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว และมีลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวขยายอยู่ร่วมกันหลายคน จึงทำให้เกิดความอบอุ่น มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัว เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน ไปเที่ยวพักผ่อน และร่วมทำกิจกรรมอื่น ๆ อย่างสม่ำเสมอจากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด

ทั้งนี้ผลการวิจัยในประเด็นแรก พบว่า สุขภาวะของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง อยู่ในระดับมากที่สุด ($M=4.46$, $SD= 0.10$) เนื่องจากผู้สูงอายุในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง มีสุขภาพร่างกายที่ดี เพราะในชุมชนมีอากาศดี มีแหล่งน้ำสะอาด มีระบบไฟฟ้า ประปา มีรถประจำทางเพื่ออำนวยความสะดวก พร้อมทั้งคนในชุมชนมีความรักและสามัคคีกัน มีความปลอดภัยเมื่ออยู่ในชุมชน และมีรายได้เพียงพอต่อการใช้จ่าย ส่งผลทำให้มีความภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเอง และใช้หลักศาสนาในการดำเนินชีวิตทำให้รู้สึกผ่อนคลายสบายใจและมีชีวิตที่สงบสุขจากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะอยู่ในระดับมากที่สุด

ผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นสอดคล้องกับแนวคิดและทฤษฎีของ Adam Smith (2019) ที่กล่าวถึงโมเดลรูปกรวยหงาย ด้านบนสุดของกรวย เป็นภาวะที่มีสุขภาวะ หรือมีสุขภาพที่ดี ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 ด้าน ที่เชื่อมโยงกัน ได้แก่ ด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ ปัญญาและการรู้คิด จิตใจ และจิตวิญญาณ ส่วนด้านล่างของกรวยเป็นภาวะความเจ็บป่วย และเมื่อมิติใดมิติหนึ่งใน 6 ด้านมีการพัฒนาก็จะส่งผลให้สุขภาวะในมิติที่เหลือเติบโตด้วย และแนวคิดของ Myer, Sweeney, and Witmer (2000) (อ้างถึงในอังศรา ประเสริฐสิน, ทักษา สุริโย และปพน ญฐเมธาวิณ, 2561) ที่กล่าวถึง “โมเดลวงล้อสุขภาพ (The Wheel of Wellness)” ซึ่งเป็นสุขภาวะที่เป็นการบูรณาการใน 5 ด้านหลัก ได้แก่ ด้านจิตวิญญาณ การมีทิศทาง ของตนเองและมีเป้าหมายของชีวิต การทำงานและการใช้เวลาว่าง มิตรภาพและความรักอย่างสมดุล หากด้านใดลดลงหรือเพิ่มขึ้นก็จะส่งผล

ต่อต้านอื่นๆ ด้วยเช่นกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัจฉรา ประเสริฐสิน, ทัชชา สุริโย และปพน ณ์ฐเมธา วิน (2561) เรื่อง สุขภาวะของผู้สูงอายุ: แนวคิดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุจะมีสุขภาวะที่ดีเมื่อพวกเขารับรู้ประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายแข็งแรง ชีวิตมีความหมายและคุณค่า มีกิจกรรมทางปัญญาที่เหมาะสม เป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจอารมณ์ตนเอง เคารพตนเอง มีความเชื่อในความสามารถของตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความหวัง มีความพึงพอใจในด้านต่าง ๆ มีเป้าหมาย มีอิสระ มีสุขภาพจิตที่ดี ตระหนักรู้ เกี่ยวกับตนเอง พัฒนาศักยภาพของตน และสามารถจัดการสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างเหมาะสม

จากผลการวิจัยในประเด็นที่สอง พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง อยู่ในระดับมากที่สุด ($M=4.46, S.D.= 0.14$) เนื่องจากผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคมและสภาพแวดล้อม คือ ในชุมชนที่มีอากาศที่ดี มีที่อยู่อาศัยที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ ได้รับการดูแลสุขภาพจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเป็นอย่างดี รวมถึงได้เข้าร่วมกิจกรรมและพบปะพูดคุยกับคนในครอบครัวและชุมชนอย่างสม่ำเสมอ และได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนในครอบครัวและชุมชน เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสมตามฤดูกาล มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวก เช่น แวนตา ไม้เท้า เป็นต้น ส่งผลให้นอนหลับพักผ่อนเพียงพอและมีความสุขในการใช้ชีวิต จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด

ผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดและทฤษฎีของ Schalock and Verdugo (2002) (อ้างถึงใน อภินันท์ สนน้อย, ปิยาภรณ์ ศิริภานุมาศ และสุรัชย์ ปิยานุกูล, 2559) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต เป็นความพึงพอใจของบุคคลที่มีต่อปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น ที่อยู่อาศัย สุขภาพที่แข็งแรง และการปราศจากโรค สอดคล้องกับทฤษฎีของ Maslow (1970) (อ้างถึงในสมพร ปานยินดี, 2560) เรื่องความต้องการปัจจัยพื้นฐาน (basic needs) ที่ให้ความสนใจในด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และการเป็นสมาชิกของสังคม ความต้องการทางกายภาพอากาศ อาหาร น้ำ นอนหลับการขับถ่าย ที่อยู่อาศัยความต้องการความมั่นคงและปลอดภัยความมั่นคง ความต้องการด้านสังคมความเป็น เพื่อน ครอบครัว ความรักความต้องการด้านการเห็นคุณค่าแห่งตน การเห็นคุณค่าแห่งตน ความมั่นใจ การได้รับการเคารพจากผู้อื่น

นอกจากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นแล้วยังสอดคล้องกับงานวิจัยของเจษฎา นกน้อย และวรรณภรณ์ บริพันธ์ (2560) ที่ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า ในภาพรวม ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง เช่น ลักษณะการครองครองที่อยู่อาศัย การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ความสุขในการดำเนินชีวิต การเข้าร่วมกิจกรรมภายในชุมชน การอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี สะดวกและปลอดภัยแก่การใช้ชีวิต และความสัมพันธ์ภายในครอบครัว สามารถอธิบายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลาได้ร้อยละ 39.2 และสอดคล้องกับงานวิจัยของฐาغر หอมกลิ่น (2562) ที่ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่าหยาง อำเภอยะหา จังหวัดเพชรบุรี ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในสภาพบ้านที่ถูกสุขลักษณะ และชุมชนที่อยู่อาศัยสภาพแวดล้อมที่ดีรวมถึงมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี

จากผลการวิจัยในประเด็นที่สาม พบว่า ความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง อยู่ในระดับมากที่สุด ($M=4.66, S.D.=0.12$) เนื่องจากผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง รู้วิธีการดูแลตนเองไม่ให้เจ็บป่วย สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว พร้อมทั้งได้รับการดูแลเอาใจใส่และได้รับกำลังใจจากคนในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและรู้สึกไม่เป็นภาระต่อลูกหลาน เกิดความรู้สึกปลอดภัยและพึงพอใจในชีวิต และทรัพย์สิน และได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชนอย่างต่อเนื่อง จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุข อยู่ในระดับมากที่สุด

ผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดและทฤษฎีของ Argyle and Martin (1991) และ Wittmann (2003, อ้างถึงในณัฐกานต์ สำเนียงเสนาะ, 2556) ที่กล่าวถึงความสุขไว้ คือ การประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น ความเบิกบานใจ ความยินดี อารมณ์ที่ดี และการไม่มีความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล เป็นต้น และ Wittmann (2003) ที่กล่าวว่าความสุข เป็นระดับของความรู้สึกที่แสดงถึงความพอใจในระดับสูงสุดของบุคคล เช่น การมีสุขภาวะ (Well-being) ความสุขารมณ์ (Pleasure) ความโชคดี (Luck) ความสนุกสนาน (Joy) ความพึงพอใจ (Satisfaction) ความพอใจ (Contentment) และความเบิกบานสำราญใจ (Ecstasy) เป็นต้น

นอกจากแนวคิดทั้งสองด้านบนแล้วยังมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐกานต์ สำเนียงเสนาะ (2556) ที่ศึกษาปัจจัยทำนายความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดฉะเชิงเทรา ผลการวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 โดย การสนับสนุนทางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสามารถร่วมทำนายความสุขผู้สูงอายุได้ ร้อยละ 54 และสอดคล้องกับงานวิจัยของสุจิตรา สมพงษ์ และนนุช โรจนเลิศ (2557) ที่ศึกษาความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีมุมมองต่อความสุข เช่น การช่วยเหลือตนเองได้ การยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงต่อสภาพร่างกาย การมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมสถานสงเคราะห์ การแบ่งปันทุกข์และสุข การได้เห็นความสำเร็จของลูกหลาน และการได้ร่วมกิจกรรมในสถานสงเคราะห์

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 คือ เพื่อศึกษาปัจจัยด้านสุขภาวะและด้านคุณภาพชีวิตที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรต้น 2 ตัวแปร คือ สุขภาวะ และคุณภาพชีวิตเป็นตัวแปรที่เหมาะสมที่สามารถร่วมกันทำนายความสุขของกลุ่มตัวอย่าง ได้ร้อยละ 36 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า เมื่อเราพบว่าสุขภาวะและคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นจะส่งผลทำให้ความสุขของผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง เพิ่มขึ้นด้วย เนื่องจากมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรค ได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ มีที่อยู่อาศัยสะอาดและถูกสุขลักษณะ จะทำให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้โดยไม่เป็นภาระต่อลูกหลาน รวมถึงการดูแลเอาใจใส่และได้รับกำลังใจจากคนในครอบครัว ส่งผลให้ครอบครัวเกิดความอบอุ่นและมีความสุข นอกจากนี้การมีชุมชนที่อากาศดี แหล่งน้ำสะอาด มีระบบไฟฟ้า ประปา รถประจำทาง เพื่ออำนวยความสะดวกและส่งเสริมอาชีพที่เหมาะสมช่วยทำให้เพิ่มรายได้ให้เพียงพอ

ต่อการใช้จ่าย ทำให้คนในชุมชนเกิดความสุขและอยู่ร่วมกันอย่างสามัคคี เกิดความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การได้เข้าร่วมกิจกรรมและพบปะพูดคุยในชุมชนทำให้เกิดความเมตตากรุณาและความเสียสละ เกิดความภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเอง รวมถึงการดำเนินชีวิตตามหลักศาสนาทำให้รู้สึกผ่อนคลายสบายใจ และมีความสุข จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจึงสนับสนุนได้ว่าสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดีส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขเพิ่มขึ้น

ผลการวิจัยข้างต้นสอดคล้องกับงานวิจัยของระพีพรรณ ลาภา นิภาธร ไหว้วิทยะริยะกุล และรุ่งอรุณ โทวันนัง (2561) ที่ศึกษาเรื่องความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในผู้สูงอายุในชุมชนเมืองจังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมทักษะการประกอบอาชีพที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุเพื่อให้มีรายได้เพิ่มขึ้น ลดการพึ่งพาครอบครัว และเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว และช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของอัมพร เครือเอม (2561) ที่ศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม พัฒนากิจกรรมวัยชรา มีความสัมพันธ์ ทางบวกกับความสุขในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นการเพิ่มทักษะความสามารถในการดูแลตนเอง และพัฒนากิจกรรมวัยชราและเพิ่มเติมแรงสนับสนุนทางสังคมช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า ไม่ท้อแท้ ลดความวิตกกังวลและมีความสุขมากขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของสุชาดา วงศ์สวัสดิ์ และวิไลพร รังควัต (2563) ที่ศึกษาเรื่องความสุขของผู้สูงอายุในชนบท จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ประกอบด้วย การมีบทบาทต่อสมาชิกในครอบครัว การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุด้วยความเข้าใจ การมีสังคม การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทำงานตามศักยภาพเพื่อให้มีรายได้ และการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสร้างความภาคภูมิใจและรู้สึกมีคุณค่า

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ พบว่า ตัวแปรทั้ง 2 ส่งผลต่อความสุข ดังนั้นหน่วยงานภาครัฐ ผู้ที่เกี่ยวข้องต่อการบริหารงานของฝ่ายบริหารและพัฒนาดูแลผู้สูงอายุควรส่งเสริมและพัฒนาสุขภาวะและคุณภาพชีวิต ด้วยการจัดกิจกรรมต่าง ๆ โดยเน้นให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม รวมทั้งการให้บริการสนเทศเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต การปรับสภาวะแวดล้อมทางกายภาพ และการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อสร้างสุขภาวะและคุณภาพชีวิตเพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดความสุขแก่ผู้สูงอายุให้มากขึ้นไป

2. จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ พบว่า ความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด ดังนั้นหน่วยงานภาครัฐ ผู้ที่เกี่ยวข้องต่อการบริหารงานของฝ่ายบริหารและพัฒนาดูแลผู้สูงอายุควรนำข้อมูลจากการวิจัยไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุสำหรับพัฒนาในเรื่องของความสุขของผู้สูงอายุต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งต่อไปควรการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพต่อจากการศึกษาเชิงสำรวจในครั้งนี้อย่างไรและควรศึกษาวิจัยในตัวแปรอื่นๆ ที่สามารถนำมาสู่การดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันอย่างมีความสุข
2. การศึกษาครั้งต่อไปควรเพิ่มการศึกษาในช่วงวัยอื่นๆ ในอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง เพื่อจะได้ทราบถึงระดับและตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุข ครอบครัวทุกช่วงวัย และควรศึกษาอย่างต่อเนื่องเพื่อนำไปสู่การพัฒนาที่ดีอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- กรรณิการ์ บัวเพื่อน. (2562). การจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุในชุมชนวัดเจติยโทอง ตำบลคลองควาย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี. (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, กรุงเทพมหานคร.
- กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ, และยุวดี รอดจากภัย. (2561). สุขภาวะผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองและเขตชนบทของประเทศไทย. *วารสารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา*, 13(1).
- จิตนภา ฉิมจินดา. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดนครปฐม. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยคริสเตียน, นครปฐม.
- เจษฎา นกน้อย และวรรณภรณ์ บริพันธ์. (2560). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 9(3).
- ฐากร หอมกลิ่น. (2562). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลท่ายาง อำเภوتاเยว จังหวัดเพชรบุรี. (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย, นครปฐม.
- ณัฐกานต์ สำเนียงเสนาะ. (2556). ปัจจัยทำนายความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดฉะเชิงเทรา. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- เด่น นวลไธสง. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตความรับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนตำบลวังไม้ขอน อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย. (วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- ธิดารัตน์ นวลเดช และเทียนแก้ว เลี่ยมสุวรรณ. (2561). การเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี. *วารสารด้านการบริหารรัฐกิจและการเมือง*, 7(1).
- น้ำอ้อย ลาตนอก. (2560). แนวทางการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดนครราชสีมา. (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, นครราชสีมา.
- ประสพสุข ฤทธิเดช และสมบัติ ฤทธิเดช. (2559). การเรียนรู้รางวัลชาวบ้านเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ. *วารสารวิจัยเพื่อพัฒนาลังคมและชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, 3(2).

- พรประภา สุทธิจิตร. (2562). การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรของผู้สูงอายุโดยการร่ำไท่เก๊กเชิงพุทธบูรณาการ. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- เพชรชยา แป้นวงษา, ไพฑูรย์ สอนทน และกมล อยู่สุข. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท จังหวัดเพชรบูรณ์. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์, 15(2).
- ระเบียบ กิจเจริญ. (2562). การจัดการความมั่นคงด้านสุขภาวะผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง. (วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- วรัทยา กุลเกลี้ยง. (2556). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครขอนแก่น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. (รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาเศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- สุจิตรา สมพงษ์, และนนุช โรจนเลิศ. (2557). ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ในจังหวัดนครปฐม. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพมหานคร.
- สุขาดา วงศ์สวัสดิ์ และวิไลพร รั้งควัต. (2563). ความสุขของผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมา. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ วัฒนธรรมวันตก จังหวัดนครราชสีมา, 5(10).
- สุขาดา สมบูรณ์, สิริลักษณ์ โสมานุสรณ์ และชมนาด สุ่มเงิน. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะของผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สมพร ปานยินดี. (2560). อิทธิพลของศักยภาพในการทำงาน การสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการดูแลตนเอง และการเห็นคุณค่าแห่งตนที่มีผลต่อความพร้อมในการทำงานหลังเกษียณของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร (2). (รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาเศรษฐศาสตรดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสยาม, กรุงเทพมหานคร.
- อัครา ประเสริฐสิน, ทักษา สุริโย และปพน ญัฒเมธาวิณ. (2561). สุขภาวะของผู้สูงอายุ: แนวคิดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. วารสารสุขศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 41(1).
- อัมพร เครือแอม. (2561). ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลหนองโพ จังหวัดราชบุรี. วารสารหัวหินสุขใจไกลกังวล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองโพ, 3(1), 3-4.
- อภิรักษ์ สมน้อย ปิยาภรณ์ ศิริภานุมาศ และสุรัชย์ ปิยานุกุล. (2559). รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์, 8(2).
- อภิรติ ไขนรัตน์, วิราพรณ วิโรจน์รัตน์, คณินิจ พงศ์ถาวรกุล และศรียามน ติรพัฒน์. (2563). ปัจจัยทำนายการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะของผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.

อำนาจพยากรณ์ของการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การและการรับรู้การสนับสนุนจากองค์การที่มีต่อพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การและพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานของนายทหารชั้นประทวน

ณัฐนันท์ จีราพันธุ์^{1*}

ภาสกร เดวียงค์²

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาอำนาจพยากรณ์ของ การรับรู้ความยุติธรรมในองค์การ และการรับรู้การสนับสนุนจากองค์การที่มีผลต่อพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การและพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานของนายทหารชั้นประทวน รูปแบบของงานวิจัยเป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ โดยมีตัวแปรอิสระ คือ การรับรู้ความยุติธรรมในองค์การและการรับรู้การสนับสนุนจากองค์การ ตัวแปรตามคือ พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การและพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน ประชากรในการวิจัยนี้คือ นายทหารชั้นประทวนของหน่วยงานราชการทหารในเขตจังหวัดลำปาง จำนวน 203 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วย แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล แบบวัดพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ แบบวัดพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน แบบวัดการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การ และแบบวัดการรับรู้การสนับสนุนจากองค์การ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ สถิติเชิงบรรยาย การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า (1) การรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์มีอำนาจในการพยากรณ์พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การของนายทหารชั้นประทวนที่ระดับ .05 ($r^2 = .09$) และ (2) การรับรู้การสนับสนุนจากองค์การมีอำนาจในการพยากรณ์พฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานของนายทหารชั้นประทวนที่ระดับ .05 ($r^2 = .11$).

คำสำคัญ : การรับรู้ความยุติธรรมในองค์การ การรับรู้การสนับสนุนจากองค์การ พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ พฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน นายทหารชั้นประทวน

Received: June 20, 2022

Revised: July 22, 2022

Accepted: September 12, 2022

¹ นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครลำปาง

* Corresponding author; e-mail: nuttananjeerapun@gmail.com

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

e-mail: passagorn.te@cmu.ac.th

Predictive Power of Perceived Organizational Justice and Perceived Organizational Support on Organizational Citizenship Behavior and Counterproductive Work Behavior among Non-commissioned Officers

Nuttanan Jeerapun^{1*}

Passagorn Tevichapong²

Abstract

The purpose of this research was to investigate the predictive power of perceived organizational justice, and perceived organizational support on organizational citizenship behavior and counterproductive work behavior among non-commissioned officers. A correlational research design was used for this study. Independent variables were perceived organizational justice and perceived organizational support and dependent variables were organizational citizenship behavior and counterproductive work behavior. The population was 203 non-commissioned officers of military agency in Lampang Province. Research instrument consisted of five parts; (1) a demographic questionnaire (2) organizational citizenship behavior scale (3) counterproductive work behavior scale (4) perceived organizational justice scale and (5) perceived organizational support scale. Data were analyzed by using descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and multiple regression analysis. Research findings were as follows: (1) Interactional justice significantly predicted organizational citizenship behavior of the non-commissioned officers at the .05 level. ($r^2 = .09$) and (2) Perceived organizational support significantly predicted counterproductive work behavior of the non-commissioned officers at the .05 level. ($r^2 = .11$).

Keywords: Perceived Organizational Justice, Perceived Organizational Support, Organizational Citizenship Behavior, Counterproductive Work Behavior, Non-Commissioned Officers

Received: June 20, 2022

Revised: July 22, 2022

Accepted: September 12, 2022

¹ Physical Therapist, Division of Public Health and Environment, Lampang City Municipality

* Corresponding author; e-mail: nuttananjeerapun@gmail.com

² Assistant Professor, Ph.D., Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University
e-mail: passagorn.te@cmu.ac.th

บทนำ

ประเทศไทยนั้นมีระบบราชการ (Bureaucracy) เป็นระบบพื้นฐานการปกครอง ซึ่งมีการปฏิรูประบบราชการตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน เพื่อพัฒนาการบริหารและแก้ปัญหาการปกครองให้สอดคล้องกับการขยายตัวของประเทศตามยุคสมัย (เรืองวิทย์ เกษสุวรรณ, 2545) มีวิธีการจัดการในรูปแบบขององค์การที่มีกฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับและขั้นตอนการทำงานที่ชัดเจน มีการสั่งการตามสายการบังคับบัญชาและการแบ่งงานตามความชำนาญเฉพาะด้าน กฎระเบียบจะเป็นการช่วยลดความขัดแย้งระหว่างบุคคลและระหว่างหน่วยงานต่างๆได้ (Weber, 1947) แต่เมื่อวิเคราะห์การดำเนินงานของระบบราชการไทย จะเห็นได้ว่ายังมีปัญหาอยู่มาก แม้ว่าจะมีความรู้และเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามาก็ตาม โดยเฉพาะในเรื่องความล่าช้าในการบริหารงานเพราะมีสายการบังคับบัญชาที่ยาวเกินไปและมีการรวมศูนย์อำนาจที่จุดเดียว (ชัยอนันต์ สมุทวณิช, 2535)

สำหรับระบบการปกครองของทหารนั้นเป็นระบบการปกครองที่มีแบบแผนเฉพาะ ซึ่งนับว่าเป็นการบริหารแบบแนวตั้ง (Vertical Organization) คือเป็นการปกครองที่มีชั้นบังคับบัญชาลดหลั่นกันลงมา ซึ่งมีการแบ่งเป็นระดับชั้นของสายการบังคับบัญชา (Chain of Command) เป็นไปอย่างชัดเจน (ประสิทธิ์ ใจชื่น, 2539) ในด้านพฤติกรรมการทำงานของทหารเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นตัวสร้างความก้าวหน้าและความเข้มแข็งให้แก่องค์กร ถ้าหากทหารมีจิตสำนึกที่ดีในการปฏิบัติงาน มีความตั้งใจในการทำภารกิจของตนให้สำเร็จลุล่วงจะทำให้องค์กรประสบความสำเร็จ (อรอุษา ตะเพียนทอง, 2555) และมีพฤติกรรมบางอย่างที่ส่งเสริมให้องค์กรดีขึ้น คือ พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร อันหมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลเลือกที่จะปฏิบัติให้แก่องค์การด้วยความเต็มใจ อาจนอกเหนือจากที่องค์กรมอบหมายส่งผลให้องค์กรมีการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพ (Organ, 1988) ซึ่งสิ่งที่จะส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรได้นั้น ย่อมมาจากการที่บุคคลรับรู้ได้ว่าตนได้รับความยุติธรรมจากองค์กร ซึ่งการรับรู้ความยุติธรรมในองค์กรนั้นหมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าการตอบแทนหรือแลกเปลี่ยนทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม รวมไปถึงด้านความสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งการตอบแทนนั้นให้ความยุติธรรมแก่ตน (Beugre, 1996) มีงานวิจัยหนึ่งที่ได้อธิบายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความยุติธรรมในองค์กรและพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีของเจ้าหน้าที่ตำรวจชั้นประทวน พบว่าการรับรู้ความยุติธรรมในองค์กรนั้นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร ซึ่งหมายถึงเจ้าหน้าที่ตำรวจที่มีการรับรู้ความยุติธรรมในองค์กรจะแสดงพฤติกรรมในการทำงานที่มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน พุ่มเทและเสียสละอันจะส่งผลทำให้การปฏิบัติงานนั้นสำเร็จลุล่วงตามเป้าหมาย (Chotchakornpant, Juntarung, & Wongchaikittiphorn, 2008)

นอกเหนือจากการรับรู้ความยุติธรรมในองค์กรแล้ว ยังมีการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กร ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าการเห็นความสำคัญของตน มีความใส่ใจในสภาพความเป็นอยู่และให้การช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น การตอบแทนด้วยการให้ค่าตอบแทนที่เหมาะสม การเลื่อนตำแหน่ง การยกย่องให้เกียรติ เป็นต้น ทำให้บุคคลทุ่มเทให้การทำงานมากขึ้น โดยการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรก็เป็น

อีกสิ่งหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรได้ (Eisenberger, Huntington, Hutchison, & Sowa, 1986) โดยระบบการปกครองของทหารนั้นได้ให้ความสำคัญในการช่วยเหลือกำลังพลทุกคนในด้านสิทธิประโยชน์และสวัสดิการต่าง ๆ ที่ควรได้รับ เล็งเห็นความสำคัญในเรื่องคุณภาพชีวิตของทหารและครอบครัวทั้งความต้องการพื้นฐานและการดำเนินการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ซึ่งการสนับสนุนจากทางการทหารจะส่งผลต่อพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีของทหารอีกด้วย (ฉัฐชัย มีชั้นช่วง, 2553)

ระบบการปกครองของทหารมีรูปแบบการปกครองที่เป็นทางการ เน้นวินัยที่มีความเคร่งครัด เนื่องจากสภาพสังคมทหารที่ถูกปลูกฝังให้ทำตามธรรมเนียมทหาร ให้มีวินัยและต้องปฏิบัติตามคำสั่ง (ประสิทธิ์ ใจชื่น, 2539) และด้วยสภาวะการทำงานที่ต้องการความรวดเร็วในการสั่งงาน นายทหารชั้นประทวนซึ่งเป็นผู้ได้บังคับบัญชาระดับล่างต้องรับแต่คำสั่งในสายงานบังคับบัญชาของตน เป็นการยากมากที่จะปฏิเสธผู้บังคับบัญชา ด้วยประการนี้เองจึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ นายทหารชั้นประทวนอาจเกิดพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน ซึ่งหมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลลงใจกระทำให้เกิดความเสียหาย ไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อม ซึ่งพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานนั้นเป็นอุปสรรคในการดำเนินงานขององค์กรและยังส่งผลต่อการก้าวสู่ความสำเร็จขององค์กรอีกด้วย (Gruys & Sackett, 2003) พฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานนั้นแสดงออกมาในรูปแบบทั้งที่สามารถมองเห็นและไม่สามารถมองเห็นได้ ที่เห็นได้ชัดเจนคือ ประพฤติตนไม่เหมาะสม ขาดราชการ บกพร่องในการปฏิบัติหน้าที่ เสพสุราและมีส่วนเกี่ยวข้องกับยาเสพติด เป็นต้น (ปริยา กองรอด, 2551) ในวงการข้าราชการไทยก็มักมีพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานให้เห็นไม่มากก็น้อย ตัวอย่างเช่น การทำงานไม่เต็มศักยภาพ ไม่มีการพัฒนาการทำงานของตนเองและมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้นอกจากจะส่งผลต่อการดำเนินงานขององค์กรแล้วหากเกิดข้อร้องเรียนจากบุคคลทั่วไปที่พบเห็นจะยิ่งส่งเสริมให้บุคคลภายนอกมององค์กรในด้านลบได้ (นิรมล จันทรสุวรรณ, 2552)

สาเหตุหนึ่งที่ทำให้นายทหารชั้นประทวนมีพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน ไม่ว่าจะเป็น การขาดราชการ ประพฤติตนไม่เหมาะสม บกพร่องในหน้าที่จนเป็นเหตุให้เกิดความเสียหายต่อทางราชการ เป็นต้น อาจเนื่องมาจากกระบวนราชการทหารที่มีปัญหา เป็นที่ทราบกันดีว่าระบบของทหารนั้นมีเรื่องของระบบอุปถัมภ์ การเล่นพรรคเล่นพวกเพื่อสร้างเครือข่ายเกื้อหนุนกันเกิดขึ้นอย่างกว้างขวาง ทำให้ผู้ได้บังคับบัญชาที่อยู่ในลำดับล่าง รู้สึกถึงการไม่ได้รับความยุติธรรมในองค์กร ทำให้ขาดขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานและขาดโอกาสในการก้าวหน้าในงาน (อรสา ฉิมแย้ม, 2554) ซึ่งมีงานวิจัยที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ความยุติธรรมในองค์กรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานพบว่า หากพนักงานรับรู้ได้ว่าตนไม่ได้รับความยุติธรรมก็จะแสดงพฤติกรรมในการทำงานออกมาในทางลบ (Devonish & Greenidge, 2010)

ส่วนในด้านการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน หากบุคคลรู้สึกว่าเขาไม่ได้รับการสนับสนุนจากองค์กร ไม่เคยได้รับการเอาใจใส่หรือดูแลจากองค์กรที่เพียงพอ บุคคลนั้นก็จะเกิดความรู้สึกว่าไม่มีความจำเป็นใด ๆ ที่ต้องทุ่มเทในการทำงานเพื่อองค์กร (Lynch, Eisenberger, & Armeli, 1999) ซึ่งในทางตรงกันข้ามหากบุคคลรับรู้ว่าเขาได้รับการสนับสนุนจากองค์กร จะทำให้เกิดขวัญกำลังใจในการทำงานเพิ่มมากขึ้น (Rhoades, Eisenberger, & Armeli, 2001) และ

มีความพร้อมที่จะอุทิศตนในการทำงาน เพื่อที่จะได้รับผลตอบแทนที่ดีจากองค์กร ไม่ว่าจะเป็นผลตอบแทนที่เป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ตาม เนื่องจากบุคคลนั้นรับรู้ว่าการให้ความสำคัญกับตน ซึ่งจะทำให้ลดพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานลงได้ (Eisenberger, Huntington, Hutchison, & Sowa, 1986)

จากปัญหาข้างต้น จึงเป็นที่มาของความสนใจในการศึกษาถึงอำนาจพยากรณ์ของการรับรู้ความยุติธรรมในองค์กรและการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรที่มีต่อพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรและพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานของนายทหารชั้นประทวน ซึ่งผลการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อองค์กรในการนำไปประยุกต์และปรับปรุงองค์กร รวมไปถึงการพัฒนาการบริหารงานขององค์กรต่อไป เพื่อให้การดำเนินงานขององค์กรเป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการรับรู้ความยุติธรรมในองค์กร การรับรู้การสนับสนุนจากองค์กร กับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรของนายทหารชั้นประทวน
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการรับรู้ความยุติธรรมในองค์กร การรับรู้การสนับสนุนจากองค์กร กับพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานของนายทหารชั้นประทวน
3. เพื่อศึกษาถึงอำนาจพยากรณ์ของการรับรู้ความยุติธรรมในองค์กรและการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรที่มีต่อพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรและพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานของนายทหารชั้นประทวน

สมมติฐานของงานวิจัย

สมมติฐานที่ 1 การรับรู้ความยุติธรรมในองค์กรทั้ง 3 ด้าน (ด้านผลลัพธ์ ด้านกระบวนการ และด้านปฏิสัมพันธ์) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรของนายทหารชั้นประทวน

สมมติฐานที่ 2 การรับรู้การสนับสนุนจากองค์กร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรของนายทหารชั้นประทวน

สมมติฐานที่ 3 การรับรู้ความยุติธรรมในองค์กรทั้ง 3 ด้าน (ด้านผลลัพธ์ ด้านกระบวนการ และด้านปฏิสัมพันธ์) มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานของนายทหารชั้นประทวน

สมมติฐานที่ 4 การรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานของนายทหารชั้นประทวน

สมมติฐานที่ 5 การรับรู้ความยุติธรรมในองค์กรและการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรและพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานของนายทหารชั้นประทวน

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlational Research)

ประชากรในการศึกษา

ประชากรในการศึกษา คือ นายทหารชั้นประทวนของหน่วยงานราชการทหาร ในเขตจังหวัดลำปาง มีจำนวนทั้งสิ้น 249 คน และได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับคืนมาจำนวน 203 คน คิดเป็นอัตราการตอบกลับร้อยละ 81.53

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส ชัยยศ และระยะเวลาการปฏิบัติงาน
2. แบบวัดพฤติกรรมความเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ (Organizational Citizenship Behavior Scale) นำมาจากแบบวัดของ Lee and Allen (2002) โดยอาศัยแนวคิดพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การที่วัดครอบคลุมทั้ง 5 ด้านตามแนวคิดของ Organ (1988) ซึ่งนำมาดัดแปลงมาเป็นฉบับภาษาไทยโดย ชูชัย สมितिไกร (2549) มีคำถาม 16 ข้อ มีลักษณะมาตรวัดประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ 4 (ทำเสมอ ๆ) ไปจนถึง 0 (ไม่เคยทำเลย) ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดครั้งนี้ มีค่าเท่ากับ .85
3. แบบวัดพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน (Counterproductive Work Behavior Scale) นำมาจากแบบวัดของ Kwok, Au, and Ho (2005) โดยที่แบบวัดนี้ใช้แนวคิดการวัดพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานของ Gruy and Sackett (2003) ซึ่งดัดแปลงมาเป็นฉบับภาษาไทยโดย ชูชัย สมितिไกร (2549) ประกอบด้วย ข้อคำถาม 22 ข้อ มีลักษณะมาตรวัดประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ 4 (ทำเสมอ ๆ) ไปจนถึง 0 (ไม่เคยทำเลย) ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดครั้งนี้ มีค่าเท่ากับ .89
4. แบบวัดการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การ (Perceived Organizational Justice Scale) เป็นแบบวัดที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดของ Rahim, Magner, Antonioni, and Rahman (2001) โดยใช้แนวคิดของ Masterson (2001) ซึ่งดัดแปลงมาเป็นฉบับภาษาไทยโดย ชูชัย สมितिไกร (2549) ประกอบด้วย 11 ข้อคำถาม แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ความยุติธรรมด้านผลลัพธ์ 3 ข้อ ความยุติธรรมด้านกระบวนการ 4 ข้อ และความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์ 4 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรวัดแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ ได้แก่ 4 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ไปจนถึง 0 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับนี้มีค่าเท่ากับ 0.90 ซึ่งเมื่อแยกเป็นรายด้านคือ ความยุติธรรมด้านผลลัพธ์ ความยุติธรรมด้านกระบวนการและความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .74, .76 และ .83 ตามลำดับ
5. แบบวัดการรับรู้การสนับสนุนจากองค์การ ผู้วิจัยใช้แบบวัด Short Version of Survey of Perceived Organizational Support (SPOS) ของ Eisenberger, Huntington, Hutchison, and Sowa

(1986) โดยใช้วิธีการแปลย้อนกลับ (Back Translation Method) โดยผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันภาษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีข้อคำถามทั้งหมด 8 ข้อ โดยเป็นข้อคำถามเชิงบวกจำนวน 4 ข้อ และข้อคำถามเชิงลบจำนวน 4 ข้อ ลักษณะของแบบวัดเป็นข้อความที่มีคำตอบบนมาตรวัดแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ ได้แก่ 4 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ไปจนถึง 0 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดครั้งนี้ มีค่าเท่ากับ 0.79

วิธีการทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้จะทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป โดยใช้วิธีการทางสถิติดังนี้

1. สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistics) เพื่อใช้ในการอธิบายข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson Correlation Analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1-4
3. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 5

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยขอนำเสนอข้อมูลจากการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นนายทหารชั้นประทวนเกือบทั้งหมดเป็นเพศชาย จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 93.1 และเป็นเพศหญิง จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 6.9 เมื่อจำแนกตามอายุพบว่า นายทหารชั้นประทวนส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 26-35 ปี จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 35.5 รองลงมาคืออายุระหว่าง 36-45 ปี จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 25.6 อายุมากกว่า 50 ปี จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 24.1 อายุ 46-50 ปี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 9.4 และอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 5.4 สำหรับระดับการศึกษาพบว่า นายทหารชั้นประทวนส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 60.6 รองลงมาคือระดับปริญญาตรี จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 37.9 และสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5 เมื่อจำแนกตามสถานภาพการสมรส นายทหารชั้นประทวนส่วนใหญ่อยู่ในสถานภาพสมรส จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 65.5 รองลงมาคือสถานภาพโสด จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 27.6 และสถานภาพอื่นๆคือ หย่าร้าง แยกกันอยู่และหม้าย จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 6.9 สำหรับการจำแนกตามชั้นยศพบว่า นายทหารชั้นประทวนส่วนใหญ่มีชั้นยศจ่าสิบตรีถึงจ่าสิบเอก จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 60.1 และชั้นยศสิบตรีถึงสิบเอก จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 39.9 และเมื่อจำแนกตามระยะเวลาในการปฏิบัติงานพบว่า นายทหารชั้นประทวนส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการปฏิบัติงานมากกว่า 20 ปี จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 34.5 รองลงมามีระยะเวลาปฏิบัติงาน 1-5 ปี มีจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 19.2 มี

ระยะเวลาปฏิบัติงาน 6-10 ปี และ 16-20 ปี มีจำนวนเท่ากันคือ 37 คน คิดเป็นร้อยละ 18.2 และระยะเวลาในการปฏิบัติงาน 11-15 ปี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 9.9

ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1 การรับรู้ความยุติธรรมในองค์การทั้ง 3 ด้าน (ด้านผลลัพธ์ ด้านกระบวนการ และด้านปฏิสัมพันธ์) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ

ตารางที่ 1 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การทั้ง 3 ด้านกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ

ตัวแปร	(1)	(2)	(3)	(4)
(1) การรับรู้ความยุติธรรมด้านผลลัพธ์	1			
(2) การรับรู้ความยุติธรรมด้านกระบวนการ	.74**	1		
(3) การรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์	.66**	.74**	1	
(4) พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ	.13	.14*	.28**	1

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

จากตารางพบว่าการรับรู้ความยุติธรรมด้านกระบวนการและการรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันเท่ากับ .14 และ .28 ตามลำดับ ส่วนการรับรู้ความยุติธรรมด้านผลลัพธ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จึงสรุปได้ว่าการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การ 2 ด้านคือ การรับรู้ความยุติธรรมด้านกระบวนการ และการรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์ที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ ทำให้สมมติฐานข้อที่ 1 ได้รับการยอมรับเพียงบางส่วน

สมมติฐานข้อที่ 2 การรับรู้การสนับสนุนจากองค์การ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ

ตารางที่ 2 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างการรับรู้การสนับสนุนจากองค์การกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ

ตัวแปร	(1)	(2)
(1) การรับรู้การสนับสนุนจากองค์การ	1	
(2) พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ	.19**	1

** $p < .01$

จากตารางพบว่าการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันเท่ากับ .19

จึงสรุปได้ว่าการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร ทำให้สมมติฐานข้อที่ 2 ได้รับการยอมรับ

สมมติฐานข้อที่ 3 การรับรู้ความยุติธรรมในองค์การทั้ง 3 ด้าน (ด้านผลลัพธ์ ด้านกระบวนการ และด้านปฏิสัมพันธ์) มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน

ตารางที่ 3 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การทั้ง 3 ด้านกับพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน

ตัวแปร	(1)	(2)	(3)	(4)
(1) การรับรู้ความยุติธรรมด้านผลลัพธ์	1			
(2) การรับรู้ความยุติธรรมด้านกระบวนการ	.74**	1		
(3) การรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์	.66**	.74**	1	
(4) พฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน	-.23**	-.28**	-.26**	1

** $p < .01$

จากตารางพบว่าการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การทั้ง 3 ด้าน (การรับรู้ความยุติธรรมด้านผลลัพธ์ การรับรู้ความยุติธรรมด้านกระบวนการและการรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์) มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันเท่ากับ -.23, -.28 และ -.26 ตามลำดับ

จึงสรุปได้ว่าการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การทั้ง 3 ด้านมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน ทำให้สมมติฐานข้อที่ 3 ได้รับการยอมรับ

สมมติฐานข้อที่ 4 การรับรู้การสนับสนุนจากองค์กร มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน

ตารางที่ 4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรกับพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน

ตัวแปร	(1)	(2)
(1) การรับรู้การสนับสนุนจากองค์กร	1	
(2) พฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน	-.30**	1

** $p < .01$

จากตารางพบว่าการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันเท่ากับ -.30

สรุปได้ว่าการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน ซึ่งทำให้สมมติฐานข้อที่ 4 ได้รับการยอมรับ

สมมติฐานข้อที่ 5 การรับรู้ความยุติธรรมในองค์กรและการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรร่วมกันมีอำนาจพยากรณ์ต่อพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรและพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน

ตารางที่ 5 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของการรับรู้ความยุติธรรมในองค์กรทั้ง 3 ด้าน คือ การรับรู้ความยุติธรรมด้านผลลัพธ์ การรับรู้ความยุติธรรมด้านกระบวนการและการรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์ และการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรที่ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร

ตัวแปรพยากรณ์	b	SEb	Beta	t
การรับรู้ความยุติธรรมด้านผลลัพธ์	-.03	.06	-.05	-.44
การรับรู้ความยุติธรรมด้านกระบวนการ	-.09	.08	-.12	-1.16
การรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์	.22	.07	.36	3.33*
การรับรู้การสนับสนุนจากองค์กร	.08	.07	.09	1.10
ค่าคงที่	2.47	.14		
R = .30	R ² adj = .07		Overall F = 4.87	
R ² = .09				

* $p < .05$

จากตารางพบว่ามีเพียงการรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์ที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรได้ร้อยละ 9 โดยค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .30 และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของการรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์เท่ากับ .22

เมื่อนำตัวแปรมาจัดเป็นสมการจะได้สมการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณดังนี้

พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร = $2.47 + .22$ (การรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์)

ตารางที่ 6 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การทั้ง 3 ด้าน คือ การรับรู้ความยุติธรรมด้านผลลัพธ์ การรับรู้ความยุติธรรมด้านกระบวนการและการรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์ และการรับรู้การสนับสนุนจากองค์การที่ร่วมกันทำนายพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน

ตัวแปรพยากรณ์	b	SEb	Beta	t
การรับรู้ความยุติธรรมด้านผลลัพธ์	.00	.03	.01	.10
การรับรู้ความยุติธรรมด้านกระบวนการ	-.05	.04	-.14	-1.22
การรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์	-.02	.04	-.06	-.53
การรับรู้การสนับสนุนจากองค์การ	-.09	.04	-.19	-2.32*
ค่าคงที่	.67	.08		
R = .33	R ² adj = .09		Overall F = 6.16	
R ² = .11				

*p < .05

จากตารางพบว่ามีเพียงการรับรู้การสนับสนุนจากองค์การที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานได้ร้อยละ 11 โดยค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .33 และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของการรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์เท่ากับ -.09

เมื่อนำตัวแปรมาจัดเป็นสมการจะได้สมการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณดังนี้

พฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน = .67 -.09 (การรับรู้การสนับสนุนจากองค์การ)

สรุปจากการวิเคราะห์ข้างต้นพบว่า มีเพียงการรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์ที่สามารถอธิบายพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การและมีเพียงการรับรู้การสนับสนุนจากองค์การที่สามารถอธิบายพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน จึงทำให้สมมติฐานข้อที่ 5 ได้รับการยอมรับเพียงบางส่วน

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การ การรับรู้การสนับสนุนจากองค์การกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การและพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน รวมทั้งศึกษาอำนาจพยากรณ์ของการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การ การรับรู้การสนับสนุนจากองค์การที่มีต่อพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การและพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานของนายทหารชั้นประทวน หน่วยงานราชการทหาร ในเขตจังหวัดลำปาง จำนวน 203 คน ผลการทดสอบสมมติฐาน แสดงได้ดังนี้

สมมติฐานการวิจัย	ผลการทดสอบ
1. การรับรู้ความยุติธรรมในองค์การทั้ง 3 ด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ	ยอมรับบางส่วน
2. การรับรู้การสนับสนุนจากองค์การ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการ เป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ	ยอมรับ
3. การรับรู้ความยุติธรรมในองค์การทั้ง 3 ด้านมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรม ต่อต้านการปฏิบัติงาน	ยอมรับ
4. การรับรู้การสนับสนุนจากองค์การมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมต่อต้าน การปฏิบัติงาน	ยอมรับ
5. การรับรู้ความยุติธรรมในองค์การและการรับรู้การสนับสนุนจากองค์การร่วมกัน พยากรณ์พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การและพฤติกรรมต่อต้านการ ปฏิบัติงาน	ยอมรับบางส่วน

ผลการวิเคราะห์สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 คือ การรับรู้ความยุติธรรมด้านกระบวนการและการรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .14$) และ .01 ($r = .28$) ตามลำดับ ส่วนการรับรู้ความยุติธรรมด้านผลลัพธ์ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .13$) แสดงให้เห็นว่านายทหารชั้นประทวนของหน่วยงานราชการทหารในเขตจังหวัดลำปางที่มีการรับรู้ความยุติธรรมด้านกระบวนการและการรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์สูง จะมีพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การสูง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของหน่วยงานราชการของประเทศไทยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chotchakornpant, Juntarung, and Wongchaikittiphorn (2008) ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างข้าราชการตำรวจชั้นประทวนที่ทำงานสังกัดกองบังคับการตำรวจภูธรภาค 3 รับผิดชอบด้านบริหาร อำนาจการและงานธุรการ ซึ่งได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ ในฐานะตัวแปรสื่อระหว่างการรับรู้ความยุติธรรมด้านกระบวนการและการรับรู้การสนับสนุนจากองค์การกับผลการปฏิบัติงาน พบว่าในด้านการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การด้านกระบวนการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ตุลยา เจริญทอง (2550) ที่ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การ พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ และความเครียดในการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย สำนักงานใหญ่ส่วนกลาง จำนวน 384 คน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตรลดา ฐินถาวร และทิพทินนา สมุทรานนท์ (2552) ที่ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่มีพื้นฐานมาจากการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การและพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ ซึ่งได้ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานราชการระดับปฏิบัติการของกรมบังคับคดี กระทรวงยุติธรรม

จำนวน 233 คน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความยุติธรรมในองค์การมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ ซึ่งงานวิจัยทั้งหมดนี้ ชี้ให้เห็นว่าหากองค์การมีการเปิดเผยให้เห็นถึงกระบวนการในการให้คำตอบแทนที่เป็นมาตรฐานเดียวกันและมีความแม่นยำถูกต้อง นอกจากนี้หากผู้บังคับบัญชามีการให้เกียรติและมีการให้ข้อมูลข่าวสารอย่างทั่วถึง จะทำให้ผู้ใต้บังคับบัญชารับรู้ได้ว่าองค์การให้ความสำคัญยุติธรรมแก่ตน ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ดีในการทำงานตามมา

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่านายทหารชั้นประทวนของหน่วยงานทหาร ในเขตจังหวัดลำปางมีการรับรู้ความยุติธรรมด้านกระบวนการและความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ ซึ่งนับว่ามีความสอดคล้องกับงานวิจัยที่ได้กล่าวมาข้างต้น แต่มีการรับรู้ความยุติธรรมด้านผลลัพธ์ที่ไม่สอดคล้องกับบางงานวิจัย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากหน่วยงานราชการทหารมีระบบการบริหารคำตอบแทนที่ใช้มาตรฐานกำหนดมาจากกองทัพก ซึ่งใช้มาตรฐานเดียวกันทุกหน่วยงานทหารทั้งประเทศและการพิจารณาจะเป็นไปตามขั้นหรือตามวาระซึ่งมีบริบทและระบบบริหารคำตอบแทนแตกต่างจากหน่วยงานรัฐวิสาหกิจและหน่วยงานเอกชน (พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการทหาร (ฉบับที่ 10) พ.ศ. 2558, 2558) อาจทำให้ผลการศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ความยุติธรรมด้านผลลัพธ์ในครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาในหน่วยงานที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

ผลการวิเคราะห์สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 คือ การรับรู้การสนับสนุนจากองค์การมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .19$) แสดงว่านายทหารชั้นประทวนของหน่วยงานทหารแห่งนี้ ที่มีการรับรู้การสนับสนุนจากองค์การสูง นายทหารชั้นประทวนจะมีพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การสูง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Moorman, Blakely, and Niehoff (1998) ได้ทำการศึกษาผลของการรับรู้ความยุติธรรมด้านกระบวนการที่มีต่อพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การโดยมีการรับรู้การสนับสนุนจากองค์การเป็นตัวแปรกลางของ ผู้ใต้บังคับบัญชาที่ทำงานในโรงพยาบาลทหารขนาดใหญ่ใน Midwest จำนวน 218 คน ผลการศึกษาในด้านของการรับรู้สนับสนุนจากองค์การที่เป็นตัวแปรสื่อระหว่างการรับรู้ความยุติธรรมด้านกระบวนการและพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ พบว่าการรับรู้การสนับสนุนจากองค์การเป็นตัวแปรสื่อที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความยุติธรรมด้านกระบวนการกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ยูติ ศิริทรัพย์ (2553) ที่ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การสนับสนุนจากองค์การ การรับรู้ความยุติธรรมในองค์การและพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ กรณีศึกษาบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งประกอบด้วย ข้าราชการ พนักงานและลูกจ้างของมหาวิทยาลัยจำนวน 395 คน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้การสนับสนุนจากองค์การมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chotchakornpant, Juntarung, and Wongchaikittiphorn (2008) ที่ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ ในฐานะเป็นตัวแปรสื่อระหว่างการรับรู้ความยุติธรรมด้านกระบวนการและการรับรู้การสนับสนุนจากองค์การกับผลการปฏิบัติงานของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนสังกัดกองบังคับการอำนวยการตำรวจภูธรภาค 3 จำนวน 92 คน ในด้านการรับรู้การสนับสนุนจากองค์การกับ

ผลการปฏิบัติงานโดยมีพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การเป็นตัวแปรสื่อ พบว่า การรับรู้การสนับสนุนจากองค์การมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ กล่าวได้ว่า หากองค์การให้ความช่วยเหลือ เอาใจใส่ทั้งเรื่องงานและเรื่องคุณภาพชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม จะทำให้ผู้ใต้บังคับบัญชาเกิดความมุ่งมั่น ตั้งใจและทุ่มเทให้กับการปฏิบัติงาน รวมไปถึงการปฏิบัติงานที่นอกเหนือจากบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอีกด้วย

ผลการวิเคราะห์สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 คือ ความสัมพันธ์ของการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ การรับรู้ความยุติธรรมด้านผลลัพธ์ การรับรู้ความยุติธรรมด้านกระบวนการและการรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์ มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = -.23, -.28$ และ $-.26$ ตามลำดับ) แสดงว่าถ้านายทหารชั้นประทวนที่มีการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การแต่ละด้านสูง จะมีพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานต่ำ ในทางกลับกันหากนายทหารชั้นประทวนมีการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การแต่ละด้านต่ำ จะมีพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานสูง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Devonish and Greenidge (2010) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การทั้ง 3 ด้านที่มีต่อพฤติกรรมนอกเหนือจากงาน การปฏิบัติงานตามหน้าที่และพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานซึ่งมีตัวแปรปรับคือความฉลาดทางอารมณ์ ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับพนักงานทั้งภาครัฐและเอกชนจำนวน 211 คนในแคริบเบียนพบว่า ในด้านการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การทั้ง 3 ด้านมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในประเทศไทยของ นิรมล จันทรสุวรรณ (2552) ทำการศึกษาค่าความสัมพันธ์ของการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การ ความเครียดในการทำงาน อารมณ์ทางลบและพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานของข้าราชการครูสังกัดมัธยมศึกษาในสำนักงานเขตการศึกษาตรัง เขต 2 จำนวน 230 คนพบว่า การรับรู้ความยุติธรรมด้านกระบวนการและด้านปฏิสัมพันธ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน ซึ่งจากการศึกษาของ กมลรัตน์ โกมลจินดา และปณิตดา ชำนาญสุข (2554) กล่าวว่า หากผู้ใต้บังคับบัญชามีความเชื่อมั่นในการประเมินผลการปฏิบัติงาน รวมไปถึงโครงสร้างและระบบการประเมินที่มีความยุติธรรม มีเกณฑ์และผู้ประเมินที่มีคุณสมบัติเหมาะสม ผู้ใต้บังคับบัญชามีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานลดลง แต่หากผู้ใต้บังคับบัญชาไม่รับรู้ถึงความยุติธรรมนั้น จะเกิดความเครียดและริเริ่มที่จะแสดงพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน โดย วรณธิดา พวยพั่ง (2550) ได้ทำการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจควบคุม การรับรู้ความยุติธรรมในองค์การและพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานในข้าราชการและลูกจ้างประจำที่ปฏิบัติงานในองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นจำนวน 389 คน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในองค์การระหว่างผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชาเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันการเกิดพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน ในทางกลับกันการมีปฏิสัมพันธ์ที่ไม่ดีในองค์การเปรียบเสมือนตัวเร่งให้เกิดพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน ซึ่งอาจทำให้เกิดความสูญเสียในองค์การต่อไปได้

ผลการวิเคราะห์สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 4 คือ การรับรู้การสนับสนุนจากองค์การมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานที่ระดับ .01 ($r = -.30$) แสดงให้เห็นว่านายทหารชั้นประทวนที่มี

การรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรสูง จะมีพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานต่ำ ในทางกลับกัน หากนายทหารชั้นประทวนที่มีการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรต่ำ จะมีพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานสูง สอดคล้องกับงานวิจัย Shoss, Eisenberger, Restubog, and Zagenczyk (2013) ที่ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม คือ พนักงานเต็มเวลาที่ศึกษาวิชาบริหารธุรกิจในระดับปริญญาโทในประเทศฟิลิปปินส์จำนวน 326 คน พนักงานที่มีความเชี่ยวชาญในวิชาชีพขององค์กรระดับแนวหน้าในฟิลิปปินส์จำนวน 372 คนและพนักงานการเงินในองค์กรการเงินจำนวน 428 คน โดยได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการดูแลจากองค์กรอย่างไม่เหมาะสมซึ่งเกี่ยวข้องกับการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรและคาดว่าเป็นตัวริเริ่มพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน จากผลการศึกษาพบว่าในด้านการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน นั่นหมายถึงเมื่อองค์กรให้การดูแลอย่างไม่เหมาะสมทำให้ระดับการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรลดลงซึ่งส่งผลให้พฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้น Shore and Shore (1995) กล่าวว่า หากมีการรับรู้การสนับสนุนขององค์กรสูง ส่งผลให้เพิ่มพฤติกรรมในการทำงานที่ดีและผลการปฏิบัติงานที่ดีขึ้นด้วย ในทางกลับกัน หากมีการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรต่ำ คือรู้สึกว่าจะไม่ได้รับการดูแลที่เพียงพอและเหมาะสม ก็จะส่งผลให้เกิด พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เช่น การขาดงาน ความตั้งใจที่จะลาออกและการลาออกจากงานจริง เป็นต้น

ผลการวิเคราะห์ที่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 5 จากผลการศึกษาพบว่า มีเพียงการรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์ที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร และมีเพียงการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการศึกษาที่ว่า การรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์มีอำนาจพยากรณ์พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร กล่าวคือนายทหารชั้นประทวนที่มีการรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์สูงจะมีพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีสูง มีงานวิจัยที่สนับสนุนคือ ดุลยา เจริญทอง (2550) พบว่า การรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์สามารถพยากรณ์พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรได้ ซึ่งจากผลการวิจัยในครั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า การที่นายทหารชั้นประทวนรับรู้ถึงการปฏิบัติจากผู้บังคับบัญชาอย่างเท่าเทียม มีความสุภาพ ได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน แสดงให้เห็นถึงสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และเนื่องจากหน่วยงานทหารในเขตจังหวัดลำปาง เป็นหน่วยงานทหารขนาดเล็ก เป็นองค์กรที่มีความสัมพันธ์กันระหว่างผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชาค่อนข้างใกล้ชิด ซึ่งการมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดนั้น จะทำให้ผู้บังคับบัญชาสามารถให้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ได้อย่างทั่วถึง จึงทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จึงเป็นไปได้สูงที่ว่าเมื่อนายทหารชั้นประทวนมีการรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์จะสามารถพยากรณ์พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีในองค์กรได้ดีกว่า การรับรู้ความยุติธรรมด้านผลลัพธ์ การรับรู้ความยุติธรรมด้านกระบวนการและการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กร

จากผลการศึกษาที่ว่า การรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรมีอำนาจพยากรณ์พฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน กล่าวคือนายทหารชั้นประทวนที่มีการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรสูงจะมีพฤติกรรมต่อต้านการ

ปฏิบัติงานต่ำ ในทางกลับกันหากนายทหารชั้นประทวนมีการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรต่ำจะมีพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงานสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ Shore and Shore (1995) กล่าวว่าหากพนักงานที่มี การรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรสูง ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะมีความคิดด้านบวกเกี่ยวกับองค์กรของตนและแสดง พฤติกรรมของการทำงานในด้านบวก ถ้าบุคคลเหล่านี้เกิดความรู้สึกถึงการไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่าง เพียงพอ ความคิดด้านบวกเกี่ยวกับองค์กรจะเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งจากผลการวิจัยในครั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า การที่นายทหารชั้นประทวนรับรู้ถึงการดูแลเอาใจใส่ทั้งในเรื่องงานและสภาพความเป็นอยู่หรือได้รับการดูแลไป จนถึงคุณภาพชีวิตจากองค์กร สิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อความรู้สึกของนายทหารชั้นประทวนที่มีต่อองค์กร อันจะ ส่งผลให้นายทหารชั้นประทวนอยากตอบแทนด้วยการรักษาผลประโยชน์และปกป้ององค์กรและทุ่มเทให้การ ทำงานอย่างเต็มความสามารถ แต่ถ้าหากนายทหารชั้นประทวนรู้สึกว่าการไม่ได้รับการเอาใจใส่ ไม่ได้รับการดูแล ในสิ่งที่ตนควรจะได้รับ ก็จะส่งผลให้นายทหารชั้นประทวนรู้สึกไม่พอใจกับสิ่งที่ได้รับและจะแสดงพฤติกรรมทาง ลบออกมาซึ่งส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงด้วย

จากผลสรุปการวิจัยจะเห็นได้ว่าทั้งการรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์และการรับรู้การสนับสนุน จากองค์กรต่ำมีความสำคัญในการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมในการทำงาน เพราะฉะนั้นองค์กรควร ให้ความสำคัญกับแนวทางที่จะส่งเสริมการรับรู้ความยุติธรรมในองค์กร ไม่ว่าจะเป็นการปรับขึ้นเงินเดือน ระเบียบหรือมาตรฐานที่ส่วนกลางได้กำหนดไว้ หรือการสอบเลื่อนขั้นจากทหารชั้นประทวนขึ้นเป็นนายทหาร ชั้นสัญญาบัตร ควรมีการทดสอบที่เป็นธรรม มีเกณฑ์การให้คะแนนที่ชัดเจน โปร่งใส และสามารถตรวจสอบได้ เป็นต้น และปรับปรุงนโยบายต่างๆที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กร เช่น การเพิ่ม นโยบายในการดูแลข้าราชการทหารและครอบครัวในเรื่องสิทธิประโยชน์ที่ควรได้รับ เช่นการรักษาพยาบาล การ ให้ที่พักที่เหมาะสมและเพียงพอ

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. การวิจัยในครั้งนี้ได้ทำการศึกษาเฉพาะนายทหารชั้นประทวนของหน่วยงานราชการทหาร ในเขต จังหวัดลำปางเท่านั้น จึงทำให้ไม่สามารถนำผลการวิจัยไปใช้อ้างอิงถึงหน่วยงานราชการทหารในเขตจังหวัดอื่น ๆ ของประเทศไทย รวมไปถึงหน่วยงานราชการที่นอกเหนือจากหน่วยงานทหารได้ เพราะหน่วยงานราชการแต่ ละแห่งมีบริบท นโยบาย แผนการบริหารการทำงาน รวมไปถึงสภาพการทำงานและปัญหาที่เกิดขึ้นใน หน่วยงานนั้น ๆ ที่มีความแตกต่างกัน

2. ข้อคำถามบางข้อ อาจทำให้ผู้ที่ตอบแบบสอบถามไม่เข้าใจ เนื่องจากสภาพการทำงานของ หน่วยงานทางทหารมีความแตกต่างจากหน่วยงานราชการอื่นหรือหน่วยงานเอกชนอยู่บ้าง จึงอาจทำให้ผู้ตอบ แบบสอบถามมองไม่เห็นความเชื่อมโยงของตนกับข้อคำถามบางข้อในแบบสอบถาม และเกิดความไม่เข้าใจใน ข้อคำถามนั้น ๆ

ข้อเสนอแนะการนำไปประยุกต์ใช้

1. จากผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า การรับรู้ความยุติธรรมด้านปฏิสัมพันธ์ส่งผลต่อพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การของนายทหารชั้นประทวน ดังนั้น องค์การควรให้ความสำคัญกับการปฏิบัติต่อกันอย่างเท่าเทียม มีความสุภาพ ให้เกียรติกันและกัน และการให้ข้อมูลข่าวสารแก่ผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างทั่วถึง เพราะสิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การของนายทหารชั้นประทวน โดยองค์การอาจหาแนวทางเพื่อส่งเสริมการเพิ่มความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เช่น จัดกิจกรรมที่ลดช่องว่างระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้ใต้บังคับบัญชา กิจกรรมที่ส่งเสริมความสามัคคีและความเห็นอกเห็นใจกัน เป็นต้น

2. จากผลการศึกษาพบว่า การรับรู้การสนับสนุนจากองค์การส่งผลต่อพฤติกรรมการปฏิบัติงานของนายทหารชั้นประทวน ดังนั้น องค์การควรให้ความสำคัญกับการดูแลเอาใจใส่ในทุก ๆ ด้านแก่นายทหารชั้นประทวน เพราะสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อพฤติกรรมการปฏิบัติงาน โดยองค์การควรหาแนวทางในการดูแลนายทหารชั้นประทวนเพิ่มเติม เช่น ในด้านการทำงาน องค์การควรปรับปรุงนโยบายต่าง ๆ ที่เอื้อต่อการทำงาน รวมทั้งบรรยากาศการทำงานโดยรวมเพื่อสะดวกในการทำงาน ในด้านคุณภาพชีวิต ควรปรับปรุงแผนการดูแลคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น เช่น จัดหาที่พักให้เพียงพอและมีสภาพเหมาะสม จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการหารายได้และปลูกฝังการเก็บออมแก่ทหารและครอบครัว เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

1. การศึกษาถึงสิ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การและพฤติกรรมการปฏิบัติงานของนายทหารชั้นประทวนของหน่วยงานทหารในเขตจังหวัดลำปางครั้งต่อ ๆ ไป ควรศึกษาถึงปัจจัยด้านอื่น ๆ ที่อาจมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ได้กล่าวไปข้างต้น เช่น ลักษณะบุคลิกภาพ คุณลักษณะส่วนบุคคลและความเชื่อในอำนาจการควบคุม เป็นต้น หรืออาจศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนายทหารชั้นสัญญาบัตรเพิ่มเติม เพื่อผลการศึกษาที่มีความเฉพาะเจาะจงและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

2. ผู้วิจัยเสนอว่านอกเหนือจากการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การและพฤติกรรมการปฏิบัติงานแล้ว ในอนาคตควรที่จะศึกษาในเรื่องแรงจูงใจในการทำงานเพื่อส่งผลให้นายทหารชั้นประทวนมีความรู้สึกรักผูกพันและพร้อมทุ่มเทให้การทำงานอย่างเต็มความสามารถ

3. การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะหน่วยงานงานทหารในเขตจังหวัดลำปางเท่านั้น ในการศึกษาครั้งต่อไปควรขยายขอบเขตในการศึกษาไปยังหน่วยงานทหารในเขตจังหวัดอื่น ๆ เพื่อเปรียบเทียบผลการศึกษาว่าเป็นไปในทิศทางเดียวกันหรือไม่

เอกสารอ้างอิง

- กมลรัตน์ โกมลจินดา, และปนัดดา ชำนาญสุข. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความยุติธรรมในการประเมินผลการปฏิบัติงานกับพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน. *สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 37(2), 64-75.
- จิตรลดา ฐินถาวร, และทิพพินา สมุทรานนท์. (2552). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของพนักงานราชการที่มีพื้นฐานมาจากการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การกับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ กรณีศึกษา กรมบังคับคดี กระทรวงยุติธรรม. *วารสารวิชาศิลปศาสตร์ประยุกต์*, 2(2), 23-33.
- ณัฐชัย มีชั้นช่วง. (2553). *คุณภาพชีวิตในการทำงานและพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ : กรณีศึกษาข้าราชการนายทหารประทวนในสังกัดกรมทหารปืนใหญ่ที่ 3 (วิทยานิพนธ์การจัดการมหาบัณฑิต สาขาเทคโนโลยีการจัดการ). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.*
- ชัยอนันต์ สมุทวณิช. (2535). *100 ปี แห่งการปฏิรูประบอบราชาการ: วิวัฒนาการของอำนาจรัฐและอำนาจการเมือง*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชูชัย สมितिไกร. (2549). *การแปลและดัดแปลงแบบวัดลักษณะและพฤติกรรมของบุคคลจำนวน 6 ด้าน*. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ตุลยา เจริญทอง. (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความยุติธรรมในองค์การ พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การและความเครียดในการทำงาน: กรณีศึกษาพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย สำนักงานใหญ่ส่วนกลาง (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*
- นิรมล จันทรสุวรรณ. (2552). *พฤติกรรมต่อต้านการทำงานของข้าราชการครู: กรณีศึกษาสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาดังเขต 2 (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรม). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*
- ประสิทธิ์ ใจชื่น. (2539). *กฎหมายทหาร*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ปรียา กองรอด. (2551). *ทัศนคติของทหารสังกัดกองทัพบก ซึ่งปฏิบัติงานอยู่ในหน่วยงานที่มีที่ตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครต่อปัจจัยการกระทำผิดวินัยของทหาร (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารงานยุติธรรม). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*
- พระราชบัญญัติ ระเบียบข้าราชการทหาร (ฉบับที่ 10) พ.ศ. 2558. (2558, 21 พฤษภาคม). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่ม 132 ตอนที่ 43 ก. หน้า 13-16.
- เรืองวิทย์ เกษสุวรรณ. (2545). *การปฏิรูประบอบราชการภายใต้กระแสการปฏิรูปภาครัฐใหม่และข้อวิพากษ์*. กรุงเทพฯ: บริษัทบพิตรการพิมพ์จำกัด.

- ยุวดี ศิริทรัพย์. (2553). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กร ความยุติธรรมในองค์กร และพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรของบุคลากรมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ กรณีศึกษา: มหาวิทยาลัยมหิดล (วิทยานิพนธ์การจัดการมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทรัพยากรมนุษย์). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- วรรณธิดา พวยพุ่ง. (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจการควบคุม การรับรู้ความยุติธรรมในองค์กรและพฤติกรรมต่อต้านการปฏิบัติงาน ของพนักงานส่วนท้องถิ่น (การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- อรสา ฉิมแย้ม. (2554). *ความคิดเห็นของข้าราชการทหาร กรมยุทธบริการทหารและหน่วยบัญชาการทหารพัฒนา กองบัญชาการกองทัพไทย ที่มีต่อระบบอุปถัมภ์. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี, 3(3), 215-222.*
- อรอุษา ตะเพียนทอง. (2555). *พฤติกรรมจริยธรรมของข้าราชการทหารกรมสรรพาวุธทหารบก เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.*
- Beugre, C. D. (1996). *Analyzing the effects of perceived fairness on organizational commitment and workplace aggression* (Unpublished doctoral dissertation). United States, Rensselaer Polytechnic Institute.
- Chotchakornpant, C., Juntarung, N., & Wongchaikittiphorn, J. (2008). Police organizational citizenship behavior as a mediator of relationships between procedural justice and perceived organizational support, and in-role performance. *Naresuan University Journal, 16(3).* 229-238.
- Devonish, D., & Greenidge, D. (2010). The effect of organizational justice on contextual performance, counterproductive work behaviors, and task performance: Investigating the moderating role of ability-based emotional intelligence. *International Journal of Selection and Assessment, 18(1), 75-86.*
- Eisenberger, R., Huntington, R., Hutchison, S., & Sowa, D. (1986). Perceived organizational support. *Journal of Applied Psychology, 71(3), 500-507.*
- Gruys, M. L., & Sackett, P. R. (2003). Investigating the dimensionality of counterproductive work behavior. *International Journal of Selection and Assessment, 11(1), 30-42.*
- Kwok, C. K., Au, W. T., & Ho, J. M. C. (2005). Normative controls and self-reported counterproductive behaviors in the workplace in China. *Applied psychology: An International Review, 54(4), 456-475.*

- Lee, K., & Allen, N. J. (2002). Organizational citizenship behavior and workplace deviance: The role of affect and cognition. *Journal of Applied Psychology*, 87, 131-142.
- Lynch, P. D., Eisenberger, R., & Armeli, S. (1999). Perceived organizational support: Inferior versus superior performance by wary employees. *Journal of Applied Psychology*, 84(4), 467-483.
- Masterson, S. S. (2001). Atricle-down model of organization justice: Relating Employees and Customers perceptions of reaction of and reaction to fairness. *Journal of Applied Psychology*, 86(4), 594-604.
- Moorman, R. H., Blakely, G. L., & Niehoff, B. P. (1998). Does perceived organizational support mediate the relationship between procedural justice and organizational citizenship behavior. *Academy of Management Journal*, 41(3), 351-357.
- Organ, D. W. (1988). *Citizenship behavior: "The good soldier" syndrome*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Rahim, M. A., Magner, N., Antonioni, D., & Rahman, S. (2001). Do justice relationships with organization-directed reactions differ across U.S. and Bangladesh employees. *International Journal of Conflict Management*, 12, 334-350.
- Rhoades, L., Eisenberger, R., & Armeli, S. (2001). Affective commitment to organization: The contribution of perceived organizational support. *Journal of Applied Psychology*, 86(5), 825-836.
- Shore, M. L., & Shore, H. T. (1995). Perceived organizational support and organizational justice. In S. R. Cropanzano & M. K. Kacmar (Eds.), *Organizational politics, justice, and support: Managing the social climate of the workplace* (pp. 149-164). United States of America. Greenwood.
- Shoss, K. M., Eisenberger, R., Restubog, D. S., & Zagenczyk, J. T. (2013). Blaming the organization for abusive supervision: The roles of perceived organizational support and supervisor's organizational embodiment. *Journal of Applied Psychology*, 98(1), 158-168.
- Weber, M. (1947). *The theory of social and economic organizations* (A.M. Handerson & T. Parsons, Trans). New York: Free Press.

พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหาร และประเภทอาหารที่เลือกรับประทานเพื่อลด ความเครียดระยะสั้น: กรณีศึกษาในนิสิตนักศึกษาของมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดสงขลา

ชญาณิชฐ์ ตระกูลพัฒน์^{1*}

จุฑาทิพย์ วิวัฒนาพันธุ์²

อาภาพร อุษณรัตน์³

บทคัดย่อ

การบำบัดความเครียดระยะสั้นด้วยอาหารถูกพบว่าเป็นทางเลือกอันดับต้นๆ เมื่อจิตใจอยู่ในสภาวะกดดัน งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประเภทของอาหารที่นิสิตนักศึกษาไทยเลือกรับประทานเมื่อเกิดความเครียด และผลของการบำบัดความเครียดระยะสั้นโดยอาหาร กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร 2 แห่ง และมหาวิทยาลัยในจังหวัดสงขลา 1 แห่ง จำนวน 347 คน (เพศหญิง 66%) ทำแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับ ความถี่ในการรับประทานอาหาร ความอยากอาหาร และอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากการรับประทานอาหาร ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเลือกประเภทอาหารที่เป็นเครื่องมือในการวิจัยจากรายการอาหารทั้งหมด 40 กลุ่มอาหาร ประกอบด้วยอาหารตะวันตก อาหารเอเชีย และอาหารไทย ผลการวิจัยเมื่อพิจารณาปัจจัยด้านเพศ และพื้นที่ศึกษาต่อการประเมินประเภทอาหารโดยใช้การทดสอบความแปรปรวนแบบผสม (Mixed-design ANOVA) พบว่าเพศ ($F(3, 976) = 4.33, p < .05$) และพื้นที่ศึกษา ($F(6, 1009) = 10.01, p < .001$) มีปฏิสัมพันธ์กับประเภทอาหาร แต่ไม่พบปฏิสัมพันธ์สามทางระหว่างเพศ พื้นที่ศึกษา และประเภทอาหาร

คำสำคัญ: อาหารที่ให้ความสุขทางใจ อาหารไทย พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ดัชนีมวลกาย

Received: August 17, 2022

Revised: October 29, 2022

Accepted: November 30, 2022

¹ นักศึกษาปริญญาเอก คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

* Corresponding author; e-mail: 6273001638@student.chula.ac.th

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

e-mail: Juthatip.W@chula.ac.th

³ อาจารย์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

e-mail: Arpapond.u@chula.ac.th

Craving on food and comfort food choice for short-term stress relief: The case study of university students in Bangkok and Songkhla

Chayanit Trakulpipat^{1*}

Juthatip Wiwattanapantuwong²

Arpapond Ussanarassamee³

Abstract

Food consumption are found to be popular choices to relieve stressful and anxious mind. This research aims to study food choice, craving on foods, and eating effect of foods among undergraduate students. Participants were 347 undergraduate students (66% female) from 2 universities in Bangkok and one university in Songkhla, Thailand. The questionnaire asked participants to rate their frequency, level of craving, and mood improving effect among 40 food choices (i.e., Western, Asian, and Thai foods). As a result of Mixed-design ANOVA analysis, we found interaction of gender and food choice ($F(3, 976) = 4.33, p < .05$) and the study site and food choice ($F(6, 1009) = 10.01, p < .001$) on food rating, but no three-way interaction among gender, study site and food choice.

Key words: comfort foods, Thai foods, eating behaviours, body mass index

Received: August 17, 2022

Revised: October 29, 2022

Accepted: November 30, 2022

¹ PhD. Student in the Faculty of Psychology, Chulalongkorn University.

* Corresponding author; e-mail: 6273001638@student.chula.ac.th

² Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Psychology, Chulalongkorn University.

e-mail: Juthatip.W@chula.ac.th

³ Lecturer, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University.

e-mail: Arpapond.u@chula.ac.th

บทนำ

แรงจูงใจในการเลือกบริโภคอาหารนั้นมียู 2 ประการใหญ่ ๆ คือ แรงจูงใจทางด้านจิตใจ (Psychological motivations) และ แรงจูงใจทางด้านร่างกาย (Physiological motivations) การเลือกรับประทานอาหารที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจทางด้านจิตใจนั้น โดยส่วนใหญ่เป็นการบริโภคเพื่อเติมเต็มความพึงพอใจ บำบัดความเครียดภายในจิตใจ และในขณะเดียวกันการบริโภคอาหารเพื่อแรงจูงใจทางด้านร่างกาย โดยส่วนใหญ่จะเน้นไปทางด้านบรรเทาความเครียดทางด้านร่างกายโดยการเติมเต็มสารอาหารซึ่งเกี่ยวข้องกับทางด้านโภชนาการเป็นหลัก แต่อย่างไรก็ตามวัตถุประสงค์หลักของแรงจูงใจทั้งสองที่มีต่อการเลือกบริโภคอาหารก็เพื่อบรรเทาความตึงเครียดไม่ว่าจะเป็นทางด้านจิตใจหรือทางด้านร่างกาย (Wansink et al., 2003)

อาหารที่ให้ความสุขทางใจ (Comfort foods) คือ อาหารประเภทใดก็ได้ ที่เมื่อมนุษย์เรารับประทานเข้าไปแล้วจะไปกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางบวก เกิดการปลดปล่อยจิตใจ เน้นอิมใจมากกว่าการอิมท้อง ไม่ว่าจะเป็นของทอด ของหวาน เครื่องดื่ม หรืออาหารที่มีส่วนผสมของแป้งเป็นหลัก อย่างเช่น ข้าว หรือ ก๋วยเตี๋ยว (Spence, 2017) จากการศึกษาค้นคว้าในอดีตพบว่าอารมณ์ทางลบและความเครียดมีความสัมพันธ์กับการเลือกรับประทานอาหารที่ให้ความสุขทางใจที่มีรสชาติดหวานเป็นส่วนใหญ่ เพราะความหวานมีความสามารถในการลดฮอร์โมนความเครียด อาทิเช่น cortisol ได้ (Tryon et al., 2015) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ค้นพบว่าอาหารที่อุดมไปด้วยน้ำตาล ไขมันและคาร์โบไฮเดรตที่สูง จะกระตุ้นให้สมองหลั่งสารโดปามีน (dopamine) หรือฮอร์โมนแห่งความสุข เปรียบเสมือนเป็นการให้รางวัลกับตนเอง ดังนั้นเมื่อบริโภคอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลเป็นหลักสารโดปามีนนี้จะช่วยบรรเทาความเครียดและลดความวิตกกังวล ทำให้รู้สึกพึงพอใจและผ่อนคลายยิ่งขึ้น (Adam & Epel, 2007; Han et al., 2016)

แต่อย่างไรก็ตามได้มีงานวิจัยบางชิ้นที่ค้นพบว่าการรับประทานอาหารที่ให้ความสุขทางใจหรืออาหารปกติทั่วไปก็มีผลในการปรับอารมณ์ให้ดีขึ้นไม่แตกต่างกัน (Spence, 2017) เช่น การทดลองของ Wagner และคณะ (2014) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์นี้โดยการแบ่งผู้เข้าร่วมการทดลองออกเป็น 4 กลุ่มและให้ชมวิดีโอสั้นๆที่เหนี่ยวนำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ หลังจากนั้นให้ผู้เข้าร่วมการทดลองกลุ่มทดลองรับประทานอาหารที่ให้ความสุขทางใจในปริมาณที่มากกว่าปกติถึง 3 เท่า ในขณะที่อีกกลุ่มให้รับประทานอาหารที่ชอบแต่ไม่เกี่ยวข้องกับอาหารที่ให้ความสุขทางใจที่กินเมื่อเกิดความเครียด กลุ่มอาหารทั่วไปให้รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และกลุ่มสุดท้ายไม่ได้รับประทานอาหาร หลังจากนั้น 3 นาทีผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมทั้ง 4 กลุ่ม ทำแบบประเมินอารมณ์ของตนเอง และผลการทดลองก็พบว่าทั้ง 4 กลุ่มมีอารมณ์ที่เป็นบวกมากขึ้น ซึ่งหมายความว่าอาหารแต่ละประเภทที่ให้ผู้เข้าร่วมการทดลองรับประทานมีผลในการปรับอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้แตกต่างจากงานวิจัยของ Finch และคณะ (2019) ที่ได้ทำการทดลองเพื่อศึกษาว่าการบริโภคอาหารที่ทำลายสุขภาพ อย่างเช่น คุกกี้และอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง กับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารประเภทใดจะช่วยลดความเครียดได้ดีกว่ากัน และช่วงเวลาการบริโภคช่วงใดจะมีประสิทธิผลมากกว่ากัน ระหว่างขณะที่เครียด หรือเพิ่งเริ่มเครียด ผลการทดลองที่ได้จากการศึกษาในกลุ่มผู้เข้าร่วมการทดลองเพศหญิงทั้งหมด 150 คน พบว่าการรับประทานอาหารทั้ง 2 ประเภทในช่วงเวลาที่กำลังมีความเครียดไม่มีผลต่อ

การลดความเครียด ถึงแม้ว่าจะบริโภคอาหารตอนช่วงเริ่มเครียดก็ไม่มีผลต่อการฟื้นฟูอารมณ์เช่นเดียวกัน และนอกจากนี้การบริโภคอาหารที่ทำลายสุขภาพและอาหารเพื่อสุขภาพไม่มีผลต่อการลดความเครียดนอกจากทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นหรือลดลง (Torres & Nowson, 2007) จากความย้อนแย้งของผลการทดลองเหล่านี้ทำให้เห็นว่าการบริโภคอาหารเพื่อความพึงพอใจยามเครียดนั้นน่าจะมีปัจจัยอย่างอื่นร่วมด้วยมากกว่าการบริโภคอาหารที่มีรสชาติหวานและคอเลสเตอรอลสูงเพียงอย่างเดียว (Tryon et al., 2015)

จากความขัดแย้งดังกล่าวของผลการทดลองในงานวิจัยข้างต้นอาจจะกล่าวได้ว่าวัฒนธรรมประเพณีอาจเป็นส่วนหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหาร (Cervellon & Dubé, 2005; Rozin et al., 1999; Zellner et al., 1999) Wahlqvist (2007) ได้อธิบายว่ารูปแบบการบริโภคอาหารของแต่ละประเทศนั้น จะมาจากแหล่งที่อยู่อาศัย การเพาะปลูกและสภาพภูมิอากาศ และยังถูกบ่มเพาะให้มีความเป็นเอกลักษณ์ด้วยวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ความเชื่อ เช่น ชาวจีนจะเลือกรับประทานอาหารที่คุ้นเคยและสามารถแบ่งกันรับประทานได้ทั้งครอบครัว (Familiarity food) แต่สำหรับชาวยุโรปจะเน้นเลือกบริโภคอาหารตามอารมณ์ (Mood motives) มากกว่า (Wang et al., 2015) นอกจากนี้ Wright และคณะ (2001) ยังได้อธิบายเพิ่มเติมว่าความพึงพอใจในรสชาติของอาหารนั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลของประวัติศาสตร์ความเป็นมาและวัฒนธรรมในประเทศนั้น ๆ ด้วย Komatsu (2008) กล่าวว่าความปรารถนาในอาหารส่วนหนึ่งจะมาจากวัฒนธรรมประเพณี และกระบวนการผลิตอาหารในแต่ละประเทศนั้น ๆ อย่างเช่น ในแถบเอเชีย ข้าวจะเป็นตัวแทนของอาหารที่คนมักบริโภค และในประเทศญี่ปุ่นซูชิคืออาหารที่คนญี่ปุ่นคิดถึงโดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิง ซึ่งแตกต่างจากชาวอเมริกันที่ส่วนใหญ่จะพึงพอใจอาหารทานเล่น (snack) ซึ่งได้แก่ มันฝรั่งทอดกรอบ ไอศกรีม คูกี้ พิชซ่า และ เบอร์เกอร์ เป็นต้น (Wansink et al., 2003)

ส่วนในประเทศไทยนั้นวัฒนธรรมการกินอาหารมีความแตกต่างกันทั้ง 4 ภาค อาหารของภาคใต้จะเน้นรสจัด รับประทานข้าวเป็นหลักและมักคลุกเคล้าทานพร้อมเครื่องจิ้ม ที่เรียกว่าน้ำบูดู ซึ่งอาหารเอกลักษณ์ท้องถิ่นประจำภาคใต้ ได้แก่ ข้าวยำน้ำบูดู ข้าวมันแกงไก่ ข้าวมันมะลายุ ข้าวหมกไก่ และ ข้าวหมกแพะ เป็นต้น (สุณีย์ วัฒนายน, 2557) ในขณะที่ภาคเหนือเน้นรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลักและขนมจีนรองลงมา และนิยมรับประทานพร้อมทั้งน้ำพริกและผักประเภทต่าง ๆ อย่างเช่น แกงฮังเล แกงโฮะ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน เป็นต้น ซึ่งรสชาติอาหารของทางภาคเหนือนั้นนิยมรับประทานอาหารรสกลาง ๆ มีรสเค็มนำเล็กน้อย แต่ไม่นิยมรสเปรี้ยวและหวาน (รัตนา พรหมพิชัย, 2542)

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการเลือกรับประทานอาหารที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับประสบการณ์ส่วนตัวในวัยเด็กรวมถึงวัฒนธรรมพื้นเพที่เติบโตขึ้นมา มีผลทำให้บุคคลย้อนระลึกถึงความทรงจำที่มีความสุขหรือทำให้ระลึกถึงบรรยากาศวิถีชีวิตเก่า ๆ จากบ้านเกิด (Locher et al., 2005; Wansink et al., 2002) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Oba และคณะ (2016) ที่ค้นพบว่าการระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีต มีความสอดคล้องกับการทำงานของระบบสมองที่เรียกว่า Reward System หรือระบบการให้รางวัลในตัว ซึ่งส่งผลทำให้เกิดการฟื้นฟูพลังและผ่อนคลายมากขึ้น

ดังนั้นจึงเป็นไปได้ว่าความปรารถนาในการบริโภคอาหารเพื่อความพึงพอใจอาจจะไม่ได้ขึ้นอยู่กับรสชาติและประเภทของอาหารแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังอาจจะขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมการกินของประเทศนั้น ๆ ด้วย ซึ่งหากเราสามารถทำความเข้าใจความสัมพันธ์ของความเครียดกับการเลือกรับประทานอาหารที่ทำให้ความสุขทางใจในแต่ละวัฒนธรรมนั้น ๆ ได้ จะมีส่วนช่วยในการป้องกันโรคอ้วนและโรคที่เกี่ยวข้องกับความอ้วนที่มีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารเพื่อบรรเทาความเครียดได้ (Foss & Dyrstad, 2011; Torres & Nowson, 2007) ด้วยการจัดการทางโภชนาการที่เหมาะสม

เพราะฉะนั้นงานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการลดความตึงเครียดด้วยอาหารในวัฒนธรรมที่แตกต่างกันในประเทศไทย โดยใช้กรณีศึกษาเป็นนิสิตนักศึกษาในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา เพื่อทำความเข้าใจวิถีชีวิต และการเลือกบริโภคอาหารเพื่อลดความตึงเครียดในนิสิตนักศึกษาอันจะนำไปสู่การศึกษาในกลุ่มตัวอย่างและพื้นที่ที่กว้างขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารเพื่อลดความตึงเครียดของนักศึกษาในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษาประเภทของอาหารที่เลือกรับประทานเพื่อลดความตึงเครียดของนักศึกษาในจังหวัดกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา

คำถามการวิจัย

1. นิสิตนักศึกษาในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา มีพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหาร และมีความอยากต่ออาหารประเภทต่างๆอย่างไร
2. เพศ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และพื้นที่อาศัย ส่งผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ความอยากอาหารและการรับรู้ผลในการบำบัดความเครียดระยะสั้นของนิสิตนักศึกษาหรือไม่

สมมติฐานการวิจัย

เพศ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และพื้นที่อาศัย ส่งผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ความอยากอาหารและผลในการบำบัดความเครียดระยะสั้นของนิสิตนักศึกษา

วิธีการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ได้รับการรับรองด้านจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนกลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (รหส โครงการวิจัย COA No. 225/2020) และได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีรายละเอียดการดำเนินการวิจัยดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี 347 คน จากสถาบันการศึกษา 3 แห่ง ประกอบด้วยมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร 2 แห่ง ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยในสังกัดของรัฐ และตั้งอยู่ใจกลางกรุงเทพมหานคร (เพศชาย 42 คน เพศหญิง 98 คน รวม 140 คน ค่าเฉลี่ย BMI = 20.81 ± 3.5) มหาวิทยาลัยเอกชน ในกรุงเทพมหานคร (เพศชาย 12 คน เพศหญิง 129 คน รวม 141 คน ค่าเฉลี่ย BMI = 20.46 ± 4.0) และจากมหาวิทยาลัยในจังหวัดสงขลา 1 แห่ง (เพศชาย 59 คน เพศหญิง 3 คน ไม่ระบุเพศ 4 คน ค่าเฉลี่ย BMI = 22.85 ± 4.9) เกณฑ์การคัดเลือกมหาวิทยาลัยและกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มแบบสะดวก (Convenience sampling method) โดยผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับอาจารย์ในมหาวิทยาลัยทั้งสามแห่ง ซึ่งเป็นผู้สอนในรายวิชาที่มีนิสิตนักศึกษาเข้าเรียนมากกว่า 300 คน เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยในชั้นเรียน นิสิตนักศึกษาที่สนใจและสมัครใจ สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้โดยสแกน QR code หรือส่งลิงค์เพื่อเข้าสู่แบบสอบถาม ทางแพลตฟอร์มการสื่อสารของวิชานั้นๆ เช่น Blackboard line เป็นต้น

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ มหาวิทยาลัย ค่า BMI (ได้จากการคำนวณน้ำหนักและส่วนสูง)
2. ข้อคำถามการรับประทานอาหารเช้าเพื่อปลดปล่อยความเครียด จำนวน 1 ข้อ “คุณเคยรับประทานอาหารเช้าโดยไม่ยั้งคิด เพื่อเป็นการปลดปล่อยความเครียดหรือไม่” (4 = ตลอดเวลา, 1 = ไม่เคยเลย)
3. แบบประเมินความอยากอาหาร (Food Craving Inventory) โดยดัดแปลงและเพิ่มเติมจากแบบประเมิน Food Craving Inventory for Japanese: FCI-J ในงานวิจัยของ Komatsu (2008) โดยเพิ่มชนิดอาหารให้สะท้อนวัฒนธรรมที่หลากหลายนอกจากญี่ปุ่นและอาหารตะวันตก จากการระดมสมองของคณะผู้วิจัย รวมประเภทอาหารในลิสต์ 40 รายการ ต่อข้อคำถาม 3 ข้อ “ภายใน 1 เดือนที่ผ่านมา คุณรับประทานอาหารเช้าไปนี้บ่อยเพียงไร” (1 = ไม่เลย, 5 = ตลอดเวลา, $\alpha = .92$) “ภายใน 1 เดือนที่ผ่านมา คุณเคยรู้สึกอยากรับประทานอาหารเช้าไปนี้จนทนไม่ได้หรือไม่” (1 = ไม่เลย, 5 = ตลอดเวลา, $\alpha = 0.91$) และ “คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อได้รับประทานอาหารเช้าไปนี้” (1 = จากที่อารมณ์ดีกลับทำให้รู้สึกแย่, 5 = จากที่รู้สึกแย่กลับทำให้อารมณ์ดีขึ้นมาก, $\alpha = .88$)

การพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย รายการอาหารทั้งหมดเมื่อผ่านการระดมสมองของผู้วิจัยแล้ว ได้ขอให้นิสิตนักศึกษาจำนวน 10 คนตรวจสอบความคุ้นเคยต่ออาหารและเสนอชื่ออาหารเพิ่มเติมนอกเหนือจากรายการที่ผู้วิจัยทำไว้ จากนั้นผู้วิจัยนำไปประมวลผลจนได้รายชื่ออาหารทั้งหมด 40 รายการ และได้มอบให้นักจิตวิทยาจำนวน 3 ท่านตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนอีกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่รวบรวมได้จากแบบสอบถามออนไลน์มาประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอนุมานในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 ใช้สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการวิเคราะห์ลักษณะทั่วไปของกลุ่มประชากรตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประกอบด้วย เพศ ค่าดัชนีมวลกาย พื้นที่อาศัย ประเภทของอาหาร

ตอนที่ 2 ใช้สถิติการทดสอบความแปรปรวนแบบผสม (Mixed-design ANOVA) ในการวิเคราะห์หาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ ดัชนีมวลกาย พื้นที่อยู่อาศัย และประเภทอาหาร ต่อการประเมินอาหาร

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลพฤติกรรมและการเลือกรับประทานอาหารของของนักศึกษาในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลาโดยใช้สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนา มีรายละเอียดดังนี้

1. ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ผู้เข้าร่วมตอบแบบสอบถามออนไลน์จำนวน 347 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 66) มาจากสถาบันการศึกษา 3 แห่ง ประกอบด้วยมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่เป็นมหาวิทยาลัยในสังกัดของรัฐ (มหาวิทยาลัย A) สัดส่วนผู้ตอบแบบสอบถามเท่ากับร้อยละ 40 มหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครที่เป็นมหาวิทยาลัยเอกชน (มหาวิทยาลัย B) สัดส่วนผู้ตอบแบบสอบถามเท่ากับร้อยละ 40 และจากมหาวิทยาลัยในจังหวัดสงขลา (มหาวิทยาลัย C) สัดส่วนผู้ตอบแบบสอบถามเท่ากับร้อยละ 20 และมีค่าดัชนีมวลกายของผู้ตอบแบบสอบถามโดยเฉลี่ยเท่ากับ 21.05 ($SD = 4.06$)

2. ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติจากข้อคำถาม “คุณเคยรับประทานอย่างไม่ยั้งคิด เพื่อเป็นการปลดปล่อยความเครียดหรือไม่” (4 = ตลอดเวลา, 3 = บ่อย ๆ, 2 = แทบไม่เคยเลย, 1 = ไม่เคยเลย) พบว่ากลุ่มตัวอย่างประเมินการบริโภคเพื่อบรรเทาความเครียดได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.27 ($SD = 1.02$)

3. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่กลุ่มประชากรตัวอย่างได้ประเมินอาหารจำนวน 40 ชนิด โดยทำการจัดประเภทอาหารแบ่งและน้ำตาล ดังตารางที่ 1 จำแนกตามข้อคำถามดังต่อไปนี้

3.1 ภายใน 1 เดือนที่ผ่านมา คุณรับประทานอาหารต่อไปนี้บ่อยเพียงไร พบว่า 5 ลำดับแรกที่กลุ่มตัวอย่างเลือกรับประทานบ่อย คือ 1. ข้าว (ข้าวสวย, ข้าวกล้อง ฯลฯ) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 ($SD = 1.16$) 2. เครื่องดื่มชงนม (เช่น ชานม) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 ($SD = 1.16$) 3. ไก่ทอด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 ($SD = 1.06$) 4. ผลไม้สด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 ($SD = 1.16$) 5. ซ็อกโกแลต ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 ($SD = 1.3$)

3.2 ภายใน 1 เดือนที่ผ่านมา คุณเคยรู้สึกอยากรับประทานอาหารต่อไปนี้จนทนไม่ได้หรือไม่ พบว่า 5 ลำดับแรกที่กลุ่มตัวอย่างอยากรับประทานบ่อย คือ 1. เครื่องดื่มชงนม (อย่างเช่น ชานม) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71 ($SD = 1.28$) 2. ข้าว (ข้าวสวย, ข้าวกล้อง ฯลฯ) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.38 ($SD = 1.37$) 3. ไก่ทอด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.29 ($SD = 1.25$) 4. ผลไม้สด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27 ($SD = 1.38$) 5. ส้มตำ ยำ ลาบ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.26 ($SD = 1.36$)

3.3 คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อได้รับประทานอาหารต่อไปนี้ พบว่า 5 ลำดับแรกที่กลุ่มตัวอย่างประเมินว่าทำให้อารมณ์จากที่แยกลายเป็นดีขึ้นมาก คือ 1) ไอศกรีม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 ($SD = 0.94$) 2) เครื่องดื่มขมนม (เช่น ชานม) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 ($SD = 1.00$) 3) ช็อกโกแลต ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 ($SD = 1.06$) 4) ส้มตำ ยำ ลาบ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.9 ($SD = 1.00$) 5. น้ำแข็งไส บิงซู ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 ($SD = 1.13$)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการประเมินอาหารในการวิจัย 40 ชนิด (ช่วงคะแนน: 1-5)

	รับประทาน บ่อย	รู้สึกอยาก อาหาร	ทำให้อารมณ์ดี		รับประทาน บ่อย	รู้สึกอยาก อาหาร	ทำให้อารมณ์ดี
อาหารประเภทแป้ง				ขนมหวานและเครื่องดื่มรสหวาน			
1. ข้าว (ข้าวสวย ฯลฯ)	4.18±1.17	3.38±1.37	3.42±0.93	1. เครื่องดื่มขมนม (ชา นมไข่มุก ฯลฯ)	3.82±1.16	3.71±1.28	4.18±1.00
2. โก๋ทอด	3.55±1.07	3.29±1.25	3.72±1.08	2. ผลไม้สด	3.48±1.16	3.27±1.39	3.76±1.11
3. อาหารทอด/ปิ้ง	3.27±1.18	3.09±1.29	3.59±1.10	3. ช็อกโกแลต	3.36±1.3	3.18±1.4	4.01±1.06
4. ส้มตำ ยำ ลาบ	3.22±1.31	3.26±1.36	3.9±1.00	4. ไอศกรีม	3.20±1.19	3.17±1.29	4.19±0.94
5. เฟรนช์ฟรายส์	2.94±1.27	2.90±1.40	3.56±1.14	5. น้ำอัดลม	2.94±1.38	2.81±1.46	3.55±1.25
6. โปเตโต้ชิปส์	2.85±1.29	2.65±1.42	3.38±1.17	6. น้ำผลไม้ปั่น	2.76±1.37	2.81±1.41	3.78±1.05
7. แชนดริช	2.56±1.23	2.30±1.21	3.21±1.01	7. เค้ก	2.49±1.10	2.5±1.24	3.76±1.05
8. เบคอน	2.54±1.34	2.65±1.41	3.54±1.21	8. โดนัท	2.41±1.15	2.28±1.19	3.38±1.06
9. ปลาดิบ	2.48±1.44	2.64±1.53	3.45±1.42	9. ลูกกี้	2.4±1.13	2.29±1.22	3.36±1.04
10. แฮมเบอร์เกอร์	2.40±1.27	2.46±1.38	3.34±1.14	10. เครป	2.35±1.25	2.5±1.26	3.51±1.04
11. ซูชิแบบม้วน	2.38±1.27	2.32±1.37	3.3±1.18	11. ว๊อฟเฟิล แพนเค้ก	2.35±1.21	2.3±1.25	3.37±1.07
12. ขนมปังรสหวาน	2.36±1.22	2.09±1.22	3.10±1.12	12. โรตีสี	2.32±1.22	2.40±1.23	3.33±1.13
13. ข้าวปั้น	2.28±1.27	2.19±1.27	3.17±1.07	13. น้ำแข็งไส บิงซู	2.29±1.25	2.5±1.37	3.81±1.13
14. ขนมจีบ สาหร่ายหยาบ	2.21±1.24	2.08±1.20	3.02±1.14	14. ขนมหักกะทิ	2.12±1.18	2.04±1.19	3.09±1.15
15. ขนมปังรสจืด (ครัวซองต์ ฯลฯ)	2.12±1.19	1.97±1.20	2.93±1.07	15. พุดดิ้ง, วุ้น, คัสตาร์ด	2.06±1.17	2.08±1.24	3.22±1.17

	รับประทาน บ่อย	รู้สึกอยาก อาหาร	ทำให้ อารมณ์ดี		รับประทาน บ่อย	รู้สึกอยาก อาหาร	ทำให้ อารมณ์ดี
อาหารประเภทแป้ง				ขนมหวานและเครื่องดื่มรสหวาน			
16. ซาลาเปาไส้หมู	2.06±1.17	1.94±1.13	3.0±1.09	16. ป๊อป คอร์น	1.97±1.16	2.03±1.24	3.9±1.00
17. ขนมปังรสเค็ม (ขนมปังไส้กรอก ฯลฯ)	1.91±1.10	1.77±1.09	2.80±1.06	17. ผลไม้ แปรรูป	1.90±1.23	1.8±1.21	2.75±1.21
18. ไอศกรีมญี่ปุ่น	1.67±1.02	1.74±1.08	2.96±1.17	18. มันเผา	1.87±1.17	1.83±1.14	2.98±1.11
				19. ขนม หวานไทย ต้มน้ำตาล	1.84±1.11	1.83±1.14	2.88±1.20
				20. ชูครีม	1.79±0.93	1.90±1.17	3.31±1.03
				21. ถั่วแดง หวาน	1.52±0.91	1.47±0.94	2.53±1.16
				22. หมั่น โถวถั่วแดง	1.47±0.91	1.47±0.90	2.5±1.07

4. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแบ่งตามพื้นที่ในการวิจัยที่กลุ่มตัวอย่างได้ประเมินอาหารจำนวน 40 ชนิด จำแนกตาม (1) อาหารที่รับประทานบ่อย (2) อาหารที่รู้สึกอยากรับประทาน และ (3) อาหารที่ทำให้อารมณ์ดีขึ้น ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการประเมินอาหารในการวิจัยจำแนกตามเพศ และพื้นที่ศึกษาวิจัย

อาหารประเภทแป้ง				ขนมและเครื่องดื่มรสหวาน			
จำนวน (คน)	รับประทาน บ่อย	รู้สึกอยาก อาหาร	ทำให้อารมณ์ ดีขึ้น	รับประทาน บ่อย	รู้สึกอยาก อาหาร	ทำให้อารมณ์ ดีขึ้น	
มหาวิทยาลัย A (สังกัดของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร)							
ชาย	42	2.64±0.67	2.48±0.68	3.46±0.49	2.17±0.54	2.15±0.62	3.40±0.51
หญิง	98	2.39±0.50	2.23±0.56	3.27±0.45	2.14±0.53	2.16±0.55	3.46±0.48
มหาวิทยาลัย B (สังกัดเอกชน ในกรุงเทพมหานคร)							
ชาย	12	3.06±0.80	2.81±0.81	3.44±0.46	2.88±0.090	2.73±0.87	3.52±0.60
หญิง	129	2.61±0.66	2.53±0.72	3.25±0.74	2.42±0.59	2.43±0.66	3.35±0.64
มหาวิทยาลัย C (สังกัดของรัฐ จังหวัดสงขลา)							
ชาย	56	2.84±0.88	2.75±0.99	3.33±0.89	2.79±0.88	2.69±0.99	3.34±0.86

หญิง	3	2.70±0.54	2.40±0.59	3.01±0.76	2.16±0.44	2.19±0.73	3.22±0.82
รวม	343						
ทั้งหมด							

ทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยใช้สถิติการทดสอบความแปรปรวนแบบผสม (Mixed-design ANOVA) เพื่อหาปฏิสัมพันธ์ระหว่าง เพศ (ชาย/หญิง) พื้นที่ศึกษา (กรุงเทพ/สงขลา) BMI (สูง/ต่ำ) และประเภทอาหาร (อาหารประเภทแป้ง/ขนมและเครื่องดื่มรสหวาน) ต่อการประเมิน ดังตารางที่ 3 พบว่า

1. ไม่พบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างเพศ พื้นที่ศึกษา BMI และประเภทอาหาร ต่อการประเมินอาหาร
2. เพศมีปฏิสัมพันธ์ต่อการเลือกรับประทานอาหารแต่ละประเภทแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($F(3, 976) = 4.33, p < .05$) จากการเปรียบเทียบรายคู่ (Pairwise Comparisons) พบว่าเพศชายมีการเลือกรับประทานอาหารประเภทแป้งและของหวานมากกว่าเพศหญิง ($p < .001$) แต่ไม่มีความแตกต่างในการเลือกบริโภคอาหารบำบัดความเครียด ($p > .05$)
3. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ไม่มีความเชื่อมโยงกับการประเมินอาหารอย่างมีนัยสำคัญ ($F(6, 963) = .84, p = .54$)
4. พื้นที่ศึกษามีปฏิสัมพันธ์กับประเภทอาหารที่เลือกรับประทานอย่างมีนัยสำคัญ ($F(6, 1009) = 10.01, p < .001$) จากการเปรียบเทียบรายคู่ (Pairwise Comparisons) พบว่ามหาวิทยาลัย A สังกัดรัฐ ในกรุงเทพมหานคร เลือกรับประทานอาหารโดยรวมน้อยที่สุด ($p < .001$) และ ไม่พบความแตกต่างในการเลือกบริโภคเพื่อบำบัดความเครียด ($p > .05$)

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบสถิติด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนผสม

Effects	SS	df	MS	F	p
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการเลือกอาหาร					
อาหาร	299.378	2.96	101.23	278.21	<.001
เพศ	14.85	1	14.85	8.41	<.01
อาหาร*เพศ	4.66	2.96	1.58	4.33	<.01
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างพื้นที่ศึกษากับการเลือกอาหาร					
อาหาร	271.35	5.00	54.27	263.95	<.001
พื้นที่ศึกษา	23.54	2.00	11.77	6.76	<.01
อาหาร*พื้นที่ศึกษา	20.59	6.12	3.37	10.01	<.001
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกายกับการเลือกอาหาร					
อาหาร	197.77	2.94	67.36	182.29	<.001
ดัชนีมวลกาย	1.53	2.00	0.76	0.42	ns.
อาหาร*ดัชนีมวลกาย	1.81	5.87	0.31	0.84	ns.

อภิปรายผล

งานวิจัยนี้ศึกษาปัจจัยด้านเพศ ค่าดัชนีมวลกายและพื้นที่อยู่อาศัยของนิสิตนักศึกษาในสถาบันต่างๆ ที่มีต่อการเลือกรับประทานอาหารเพื่อบรรเทาความเครียด จากผลการวิเคราะห์สรุปได้ว่านิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมเลือกรับประทานอาหารและความอยากอาหารในประเภทของอาหารที่เหมือนกัน โดยอาหารประเภทแป้งที่นิสิตนักศึกษานิยมบริโภคคือ ข้าว ไก่ทอด อาหารทอด/ปิ้ง และเฟรนช์ฟรายส์ นอกจากนี้ ส้มตำ ยำ ลาบ ยังเป็นเมนูอาหารที่นิสิตนักศึกษานิยมเลือกบริโภคอยู่บ่อย ๆ ในขณะที่ ของหวาน เครื่องดื่มขงนม ผลไม้สด ซ็อกโกแลต ไอศกรีม และน้ำอัดลมเป็นตัวเลือกของหวานที่นิยมที่สุดในหมู่นิสิตนักศึกษา ส่วนอาหารที่ให้ความสุขทางใจที่ช่วยบำบัดความเครียดสูงสุดในการศึกษาวิจัยนี้ ได้แก่ ไอศกรีม เครื่องดื่มขงนม ซ็อกโกแลต ส้มตำ ยำ ลาบ และ น้ำแข็งไส บิงซู

จากพฤติกรรมการเลือกอาหารบำบัดความเครียดของเหล่านิสิตนักศึกษาจะเห็นได้ว่า 4 ใน 5 ของประเภทอาหารที่นิสิตนักศึกษาเลือกบริโภคจะมีส่วนประกอบของน้ำตาลเป็นหลัก (เครื่องดื่มขงนม, ไอศกรีม) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในอดีตที่ค้นพบว่าอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลจะกระตุ้นสมองให้หลั่งสารโดปามีนทำให้รู้สึกมีความสุข (Han et al., 2016) แต่สิ่งที่น่าสนใจยิ่งกว่าก็คือ อาหารประเภทส้มตำ ยำ ลาบที่มีรสชาติจัดจ้านกลับเป็นตัวเลือกเพียงหนึ่งเดียวที่นิยมนิยมนบริโภคเพื่อบรรเทาความเครียด สาเหตุส่วนหนึ่งเป็นเพราะคนไทยคุ้นชินกับรสชาติที่เผ็ดจัดจ้าน (Trachootham et al., 2018) นอกจากนี้วัตถุดิบหลักของอาหารเมนูอาจมีผลต่อการบรรเทาความเครียดด้วยเช่นกัน อย่างเช่น มะละกอ ที่ซึ่งเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วย วิตามินซี สูง ซึ่งมีส่วนสำคัญในการลดระดับการหลั่งฮอร์โมน Cortisol ที่ก่อให้เกิดความเครียด ให้กลับสู่เกณฑ์ปกติหลักจากเกิดความเครียดได้ (Mansour et al., 2022; Moritz et al., 2020)

เมื่อนำปัจจัยทางด้านเพศมาวิเคราะห์ค้นพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีความสัมพันธ์ต่อการเลือกรับประทานอาหารและความอยากอาหารแตกต่างกัน โดยที่เพศชายมีพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารประเภทแป้งและของหวานที่มากกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wansink และคณะ (2003) ที่พบว่าเพศชายมีพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารที่เน้นให้พลังงานสูง อย่างเช่น สเต็ก แคลเซโอโรลและซูป ส่วนเพศหญิงนิยมเลือกบริโภคอาหารที่มีรสชาติหวาน อย่างเช่น ไอศกรีม ซ็อกโกแลต เป็นต้น แต่ในทางกลับกันเพศชายไม่มีความสัมพันธ์ต่อการเลือกบริโภคอาหารบำบัดความเครียด

เมื่อพิจารณาปัจจัยดัชนีมวลกายที่มีต่อการเลือกรับประทานอาหารค้นพบว่า ดัชนีมวลกายของผู้ตอบแบบสอบถามไม่มีความสอดคล้องกับการเลือกรับประทานอาหาร ความอยากอาหารและผลในการบำบัดความเครียดระยะสั้นของนิสิตนักศึกษา สาเหตุอาจเนื่องมาจากมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 54 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 15.56 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ไม่ประสงค์ที่จะระบุน้ำหนัก/ส่วนสูงของตนเอง ซึ่งในจำนวนนี้เป็นเพศหญิง 37 คน คิดเป็นร้อยละ 68.52 ของผู้ไม่ระบุเพศ/น้ำหนัก ซึ่งอาจส่งผลต่อความแม่นยำในการวิเคราะห์ข้อมูล และเป็นอีกหนึ่งข้อจำกัดในงานวิจัยชิ้นนี้

เมื่อศึกษาปัจจัยด้านพื้นที่ค้นพบว่ามหาวิทยาลัยแต่ละพื้นที่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามมีความเป็นไปได้ว่านิสิตนักศึกษาในแต่ละจังหวัด จะมีผู้ที่ไม่ได้มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดนั้น ซึ่งอาจส่งผลให้ไม่เห็นความแตกต่างของพื้นที่ศึกษากับการเลือกรับประทานอาหารได้อย่างชัดเจน

ข้อเสนอแนะต่องานวิจัยในอนาคต

งานวิจัยนี้ยกตัวอย่างอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลจากหลายวัฒนธรรม ทั้งอาหารญี่ปุ่น อาหารไทย อาหารตะวันตก ผลของงานวิจัยจะสมบูรณ์ขึ้นหากมีการศึกษาเปรียบเทียบในนิสิตนักศึกษาจากหลายๆ ประเทศเพื่อยืนยันผลของการวิจัยขึ้นนี้ นอกจากนี้การศึกษากการเลือกบริโภคอาหารเพื่อการบำบัดความเครียดในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทยนั้น ยังมีประโยชน์ต่อการวางแผนโภชนาการเพื่อเลือกบริโภคอาหารที่ไม่ทำลายสุขภาพและมีผลช่วยบรรเทาความเครียดได้เช่นเดียวกัน

เอกสารอ้างอิง

- รัตนา พรหมพิชัย. (2542). วัฒนธรรมการรับประทานอาหารของชาวล้านนา. ใน *สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคเหนือ* (เล่ม 1, หน้า 472-491). กรุงเทพฯ: มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์.
- สุนีย์ วัฒนายน. (2557). 6 อาหารท้องถิ่น วัฒนธรรมการกินแบบพื้นบ้านสืบสานสู่อาเซียน. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 1(1), 34-44
- Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & behavior*, 91(4), 449-458.
- Cervellon, M. C., & Dubé, L. (2005). Cultural influences in the origins of food likings and dislikes. *Food quality and preference*, 16(5), 455-460.
- Finch, L. E., Cummings, J. R., & Tomiyama, A. J. (2019). Cookie or clementine? Psychophysiological stress reactivity and recovery after eating healthy and unhealthy comfort foods. *Psychoneuroendocrinology*, 107, 26-36.
- Foss, B., & Dyrrstad, S. M. (2011). Stress in obesity: cause or consequence? *Medical hypotheses*, 77(1), 7-10. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2011.03.011>
- Han, W., Tellez, L. A., Niu, J., Medina, S., Ferreira, T. L., Zhang, X., ... & De Araujo, I. E. (2016). Striatal dopamine links gastrointestinal rerouting to altered sweet appetite. *Cell metabolism*, 23(1), 103-112.
- Komatsu, S. (2008). Rice and sushi cravings: a preliminary study of food craving among Japanese females. *Appetite*, 50(2-3), 353-358.

- Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D., & Van Ells, J. (2005). Comfort foods: an exploratory journey into the social and emotional significance of food. *Food & Foodways*, 13(4), 273-297.
- Mansour, A. T., Hamed, H. S., El-Beltagi, H. S., & Mohamed, W. F. (2022). modulatory effect of papaya extract against chlorpyrifos-induced oxidative stress, immune suppression, endocrine disruption, and dna damage in female *Clarias gariepinus*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4640.
- Moritz, B., Schmitz, A. E., Rodrigues, A. L. S., Dafre, A. L., & Cunha, M. P. (2020). The role of vitamin C in stress-related disorders. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 85, 108459.
- Oba, K., Noriuchi, M., Atomi, T., Moriguchi, Y., & Kikuchi, Y. (2016). Memory and reward systems coproduce ‘nostalgic’ experiences in the brain. *Social cognitive and affective neuroscience*, 11(7), 1069-1077.
- Rozin, P., Fischler, C., Imada, S., Sarubin, A., & Wrzesniewski, A. (1999). Attitudes to food and the role of food in life in the USA, Japan, Flemish Belgium and France: Possible implications for the diet–health debate. *Appetite*, 33(2), 163-180.
- Spence, C. (2017). Comfort food: A review. *International journal of gastronomy and food science*, 9, 105-109.
- Torres, S. J., & Nowson, C. A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition*, 23(11-12), 887-894.
- Trachootham, D., Satoh-Kuriwada, S., Lam-Ubol, A., Promkam, C., Chotechuang, N., Sasano, T., & Shoji, N. (2018). Differences in taste perception and spicy preference: a Thai – Japanese cross-cultural study. *Chemical senses*, 43(1), 65-74.
- Tryon, M. S., Stanhope, K. L., Epel, E. S., Mason, A. E., Brown, R., Medici, V., ... & Laugero, K. D. (2015). Excessive sugar consumption may be a difficult habit to break: a view from the brain and body. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 100(6), 2239-2247.
- Wagner, H. S., Ahlstrom, B., Redden, J. P., Vickers, Z., & Mann, T. (2014). The myth of comfort food. *Health Psychology*, 33(12), 1552.
- Wahlqvist, M. L. (2007). Regional food culture and development. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 16, 2.
- Wang, O., De Steur, H., Gellynck, X., & Verbeke, W. (2015). Motives for consumer choice of traditional food and European food in mainland China. *Appetite*, 87, 143-151.

- Wansink, B., Cheney, M. M., & Chan, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & behavior*, 79(4-5), 739-747.
- Wansink, B., Sonka, S. T., & Cheney, M. M. (2002). A cultural hedonic framework for increasing the consumption of unfamiliar foods: soy acceptance in Russia and Colombia. *Applied Economic Perspectives and Policy*, 24(2), 353-365.
- Wright, L. T., Nancarrow, C., & Kwok, P. M. (2001). Food taste preferences and cultural influences on consumption. *British Food Journal*.
- Zellner, D. A., Garriga-Trillo, A., Rohm, E., Centeno, S., & Parker, S. (1999). Food liking and craving: A cross-cultural approach. *Appetite*, 33(1), 61-70.



รายละเอียดวารสารจิตวิทยา

วารสารจิตวิทยาปฏิบัติตามเกณฑ์มาตรฐานวารสารวิชาการกลุ่มสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ที่ สกอ. และ สกว. กำหนด โดยกองบรรณาธิการประกอบด้วย ศาสตราจารย์ และผู้ทรงคุณวุฒิระดับปริญญาเอก ที่มีผลงานวิจัยอย่างต่อเนื่อง มาจากสถาบันภายนอกเป็นส่วนใหญ่ และมาจากสถาบันภายในส่วนหนึ่งและมี ผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง (Peer Review) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีผลงานวิจัยอย่างต่อเนื่องทำหน้าที่ ในการพิจารณากลั่นกรองบทความ อย่างน้อย 2 คน โดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เขียนจะไม่ทราบข้อมูลของกันและ กัน (Double-blind peer review) กำหนดเผยแพร่ปีละ 2 ฉบับ ตามปีปฏิทิน คือ ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม – มิถุนายน และ ฉบับที่ 2 เดือน กรกฎาคม – ธันวาคม

โดยมีขอบเขตเนื้อหาทางวิชาการของวารสารจิตวิทยา จะครอบคลุมเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยา ใน สาขาวิชา จิตวิทยาทั่วไป จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ จิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาการแนะแนว จิตวิทยาการปรึกษา จิตวิทยาการทดลอง จิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาชุมชน และ พุทธจิตวิทยา เป็นต้น โดย รับผิดชอบต่อความวิจัย (Research articles) บทความวิชาการ (Academic articles) บทความปริทัศน์ (Review articles) และ บทวิจารณ์หนังสือ (Book review) ภายใต้เงื่อนไขที่จะต้องไม่เคยตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสาร เอกสารการประชุม หรือสิ่งพิมพ์ใดมาก่อน (ยกเว้นรายงานการวิจัยและวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์) และไม่อยู่ใน ระหว่างการพิจารณาตีพิมพ์ในวารสารอื่น

คำแนะนำในการจัดทำต้นฉบับบทความเพื่อพิจารณาตีพิมพ์ใน วารสารจิตวิทยา

การจัดพิมพ์ต้นฉบับ

1. บทความ รวมเอกสารอ้างอิงและอื่นๆ ควรมีความยาวประมาณ 15-20 หน้ากระดาษ A4 พิมพ์ด้วย Font TH Sarabun PSK ขนาดตัวอักษร 16 Point จัดหน้ากระดาษแบบกระจายแบบไทย
2. ระยะห่างจากขอบกระดาษทั้งด้านบน ด้านล่าง ด้านซ้ายและด้านขวา 1 นิ้ว
3. หมายเลขหน้า ให้ใส่ไว้ตำแหน่งด้านบนมุมขวาของหน้ากระดาษ ตั้งแต่ต้นจนจบบทความ
4. ชื่อเรื่องบทความ ระบุทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ขนาดตัวอักษร 18 Point (ตัวหนา) จัดกึ่งกลาง หน้ากระดาษ โดยพิมพ์ชื่อเรื่องเป็นภาษาไทยและตามด้วยชื่อเรื่องภาษาอังกฤษในบรรทัดต่อมา
5. ชื่อผู้เขียน ระบุทุกคนทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ขนาดตัวอักษร 16 Point พิมพ์ห่างจากชื่อ บทความ 1 บรรทัด จัดชิดขวา สำหรับตำแหน่งงาน, หน่วยงานที่สังกัดหรือที่อยู่ติดต่อได้ และอีเมล ให้ระบุเป็นเชิงอรรถ

6. ชื่อและหมายเลขกำกับตาราง ขนาดตัวอักษร 14 Point (ตัวหนา) ให้พิมพ์ไว้บนตารางจัดชิดซ้าย ใต้ตารางระบุแหล่งที่มาจัดชิดซ้าย (ถ้ามี)
7. ชื่อภาพและหมายเลขกำกับภาพ ชื่อแผนภูมิและหมายเลขกำกับแผนภูมิ ขนาดตัวอักษร 14 Point (ตัวหนา) ให้พิมพ์ไว้ใต้ภาพ แผนภูมิ จัดกึ่งกลางหน้ากระดาษ ใต้ชื่อภาพ แผนภูมิระบุแหล่งที่มา จัดกึ่งกลางหน้ากระดาษ
8. เอกสารอ้างอิง (References) เขียนในรูปแบบ APA (American Psychological Association Citation Style) 7th edition

ส่วนประกอบของบทความ

บทความวิชาการ

หัวข้อและเนื้อหาควรชี้ประเด็นที่ต้องการนำเสนอให้ชัดเจนและมีลำดับเนื้อหาที่เหมาะสมเพื่อให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจได้ชัดเจน รวมถึงมีการใช้ทฤษฎีวิเคราะห์และเสนอแนะประเด็นอย่างสมบูรณ์ โดยควรมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ (สามารถกำหนดข้อหัวหรือองค์ประกอบที่แตกต่างได้ตามความเหมาะสมของบทความ)

1. ชื่อเรื่อง (Title)
2. บทคัดย่อ (Abstract) ควรมีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยเขียนเป็นภาษาไทยก่อน ความยาวไม่เกิน 300 - 350 คำ เป็นการสรุปเนื้อหาของบทความให้ได้ใจความชัดเจน
3. คำสำคัญ (Keywords) ระบุคำเป็นคำสำคัญของเนื้อหา เหมาะสมสำหรับนำไปใช้เป็นคำค้นในระบบฐานข้อมูล ไม่เกิน 5 คำ ใต้บทคัดย่อ
4. บทนำ (Introduction) เป็นส่วนแนะนำและปูพื้นเรื่องเพื่อให้ผู้อ่านทราบข้อมูลเบื้องต้นของเนื้อหา รวมทั้งระบุถึงขอบเขตเนื้อหาของบทความ
5. เนื้อหา (Body of Text) เป็นส่วนหลักของเนื้อหาบทความ มีการแบ่งประเด็นออกเป็นเรื่องย่อยๆ และมีการจัดเรียงลำดับเป็นหัวข้อตามรายละเอียดของเนื้อหา
6. สรุป (Conclusion) เป็นการสรุปเนื้อหาในบทความทั้งหมดออกมาอย่างชัดเจน และกระชับโดยมีการสรุป ปิดท้ายเนื้อหาที่เราได้นำเสนอไปแล้วว่ามีผลดี หรือผลเสียอย่างไร
7. เอกสารอ้างอิง (References) เขียนในรูปแบบ APA (American Psychological Association Citation Style) 7th edition

บทความวิจัย

ควรมีการนำเสนอผลการวิจัยที่ได้รับอย่างเป็นระบบ โดยควรมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ (สามารถมีหัวข้อหรือองค์ประกอบที่แตกต่างได้ตามความเหมาะสมของบทความ)

1. ชื่อเรื่อง (Title)
2. บทคัดย่อ (Abstract) ต้องมีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยเขียนเป็นภาษาไทยก่อน ความยาวไม่เกิน 300 - 350 คำ เป็นการสรุปสาระสำคัญของบทความ โดยเฉพาะวัตถุประสงค์ วิธีการสารและผลการวิจัย)
3. คำสำคัญ (Keywords) ระบุคำเป็นคำสำคัญของเนื้อหา เหมาะสมสำหรับนำไปใช้เป็นคำค้นในระบบฐานข้อมูล ไม่เกิน 5 คำ ได้บทคัดย่อ
4. บทนำ (Introduction) เป็นการอธิบายถึงที่มาและความสำคัญของปัญหา และเหตุผลที่นำไปสู่การวิจัย มีข้อมูลทางวิชาการสนับสนุนหรือโต้แย้ง รวมถึงแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
5. วัตถุประสงค์ (Research Objectives) ระบุถึงวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการวิจัย
6. วิธีการวิจัย (Research Methodology) อธิบายถึงกระบวนการดำเนินการวิจัยอย่างละเอียดและชัดเจน
7. ผลการวิจัย (Results) เสนอผลการวิจัยที่ตรงประเด็นตามลำดับขั้นของการวิจัย การใช้ตารางหรือแผนภูมิ ไม่ควรเกิน 5 ตารางหรือแผนภูมิ โดยมีการแปลความหมายและวิเคราะห์ผลที่ค้นพบอย่างชัดเจน
8. อภิปรายผลการวิจัย (Discussion) ผสมผสานเปรียบเทียบและตีความผลการวิจัยให้เข้ากับหลักทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเชื่อมโยงผลการวิจัยให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาการวิจัย
9. สรุป (Conclusion) สรุปสาระสำคัญของผลการวิจัย และให้ข้อเสนอแนะที่จะนำผลการวิจัยนั้นไปใช้ประโยชน์
10. เอกสารอ้างอิง (References) เขียนในรูปแบบ APA (American Psychological Association Citation Style) 7th edition

ตัวอย่างการเขียนอ้างอิง

วารสารจิตวิทยา ใช้รูปแบบการอ้างอิงในเนื้อหาด้วยระบบนาม-ปีของ APA (American Psychological Association Citation Style) 7th edition ดังนี้

1. การอ้างอิงในเนื้อหา

- รายการอ้างอิงภาษาไทย >> ให้เขียน ชื่อ นามสกุล ของผู้แต่ง เว้น 1 ตัวอักษร เครื่องหมายจุลภาค (,) เว้น 1 ตัวอักษร ตามด้วยปีพิมพ์ กรณีที่ไม่มีปีพิมพ์ให้ใช้คำว่า “ม.ป.ป.” หมายถึงไม่ปรากฏปีพิมพ์ (กรณีที่ไม่มีปรากฏเลขหน้าให้ลงแค่ชื่อผู้แต่งกับปีพิมพ์)

- ผู้แต่ง (ปีพิมพ์) กรณีระบุชื่อผู้แต่งในเนื้อหา
- (ผู้แต่ง, ปีพิมพ์) กรณีอ้างอิงท้ายข้อความ

○ **รายการอ้างอิงภาษาอังกฤษ >>** ให้เขียนนามสกุลของผู้แต่งทับศัพท์ เป็นภาษาไทยก่อน เว้น 1 ตัวอักษร ตามด้วย นามสกุลภาษาอังกฤษ เครื่องหมายจุลภาค (,) เว้น 1 ตัวอักษร และปีพิมพ์ในวงเล็บ กรณีที่ไม่มีปีพิมพ์ใช้คำว่า “n.d.” หมายถึง no date

2. การอ้างอิงก่อนข้อความ

2.1 การอ้างอิงที่มีผู้แต่ง 1 คน

- ภาษาไทย >> ชื่อ/สกุล/(ปีพิมพ์) เช่น วรวิทย์ จันทร์สุวรรณ (2563)
- ภาษาอังกฤษ >> Surname/(Date) เช่น Miyake (2008)

2.2 การอ้างอิงที่มีผู้แต่ง 2 คน

- ภาษาไทย >> ชื่อ/สกุลผู้แต่งคนที่ 1/และ/ชื่อ/สกุลผู้แต่งคนที่ 2/(ปีพิมพ์)
เช่น สมชาติ อนันตสุทธิ และ อภิญญา โสภพัฒน์ (2556)
- ภาษาอังกฤษ >> Surname 1/&Surname 2/(Date)
เช่น Zuercher & Diatta (2017)

2.3 การอ้างอิงที่มีผู้แต่งตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป

- ภาษาไทย >> ชื่อ/สกุลผู้แต่งคนที่ 1/และคณะ/(ปีพิมพ์)
เช่น จุฬาลักษณ์ วงศ์อ่อน และคณะ (2561)
- ภาษาอังกฤษ >> Surname 1/et al./(Date)
เช่น Zhu et al. (2015)

หมายเหตุ: หมายเหตุ เครื่องหมาย / คือเว้น 1 ระยะ

3. กรณีอ้างอิงหลังข้อความ

3.1 การอ้างอิงที่มีผู้แต่ง 1 คน

- ภาษาไทย >> (ชื่อ/สกุล,ปีพิมพ์)
- ภาษาอังกฤษ >> (Surname,/Date)

3.2 การอ้างอิงที่มีผู้แต่ง 2 คน

- ภาษาไทย >> (ชื่อ/สกุลผู้แต่งคนที่ 1/และ/ชื่อ/สกุลผู้แต่งคนที่ 2,/ปีพิมพ์)
- ภาษาอังกฤษ >> (Surname 1/&Surname 2,/Date)

1.3 การอ้างอิงที่มีผู้แต่งตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป

- ภาษาไทย >> (ชื่อ/สกุลผู้แต่งคนที่ 1/และคณะ./ปี)
- ภาษาอังกฤษ >> (Surname 1/et/al./Date)

หมายเหตุ: เครื่องหมาย / คือเว้น 1 ระยะ

2. การอ้างอิงท้ายบทความ (เอกสารอ้างอิง)

วารสารจิตวิทยา ใช้รูปแบบการอ้างอิงตามระบบ APA (American Psychological Association) 7th edition โดยมีตัวอย่างการอ้างอิงเอกสารจากแหล่งต่าง ๆ ดังนี้

ตัวอย่างการอ้างอิงเอกสาร (Reference) แบบ APA 7th edition

1. การอ้างอิงหนังสือ

รูปแบบ : Author. (year). *Romanized Title* [Translated Title]. Place: Publisher.

ตัวอย่างการอ้างอิงหนังสือ

อรรณญา ด้อยคำภีร์. (2560). *ภาวะวิกฤตทางอารมณ์และพฤติกรรมการฆ่าตัวตายในนิสิตนักศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

2. การอ้างอิงจากบทในหนังสือ (Book Chapters)

รูปแบบ

ชื่อผู้แต่ง./ (ปีพิมพ์)./ชื่อหนังสือ/(พิมพ์ครั้งที่)./สำนักพิมพ์.

ตัวอย่างการอ้างอิงหนังสือ

- เทพรัตน์ พิมพ์เสถียร. (2560). *นวัตกรรมและทรัพย์สินทางปัญญา*. ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- Covey, S. R. (2013). *The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change*. Simon & Schuster.

3. การอ้างอิงจากวิทยานิพนธ์ (Thesis/Dissertation)

รูปแบบ

ชื่อผู้แต่ง./ (ปีที่เผยแพร่)./ชื่อวิทยานิพนธ์/[วิทยานิพนธ์ปริญญาคุณวุฒิปริญญาตรี ไม่ได้ตีพิมพ์ หรือ วิทยานิพนธ์ปริญญาโท/ปริญญาเอก ไม่ได้ตีพิมพ์]./ชื่อมหาวิทยาลัย.

ตัวอย่างการอ้างอิงจากวิทยานิพนธ์

- จุฬาลักษณ์ วงศ์อ่อน. (2561). การพัฒนารูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการทกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
- Chansuvarn, W. (2012). *Spectrometric analysis of mercury (II) ion using gold nanoparticles stabilized by dithia-diaza ligands* [Unpublished doctoral dissertation]. Chulalongkorn University.

4. การอ้างอิงจากเว็บไซต์ (Websites)

4.1 ผู้เขียนเป็นบุคคล (Individual author)

1) ภาษาไทย

รูปแบบ: ชื่อ-สกุลผู้เขียน./ (ปี/วัน/เดือนที่เผยแพร่)./ชื่อบทความ./ชื่อเว็บไซต์./URL

- วรวิทย์ จันทร์สุวรรณ. (2563, 17 พฤษภาคม). รู้ก่อนใช้สารเคมีในห้องปฏิบัติการ. Active Learning : Learning for All. http://web.rmutp.ac.th/woravith/?page_id=2941
- ทรงสุตา ภู่อ่าง. (ม.ป.ป.). โภชนาการในชีวิตประจำวัน. <http://www.human.cmu.ac.th/home/hc/ebook/006103/lesson7/01.htm>
- เอมอัชฌา วัฒนบุรณนที. (2554, 27 เมษายน). การจัดการเรียนรู้สุขศึกษา. จุฬานุกรม (Chulapedia). <http://www.chulapedia.chula.ac.th=การจัดการเรียนรู้สุขศึกษา>

2) ภาษาต่างประเทศ

รูปแบบ: Author./ (ปี, เดือน/วันที่เผยแพร่)./ชื่อบทความ./ชื่อเว็บไซต์./URL

- Johnson, A. (2018, May 24). "It doesn't need to be this way": The promise of specialized early intervention in psychosis services. IEPA. <https://iepa.org.au/network-news/it-doesnt-need-to-be-this-way-the-promise-of-specialised-early-intervention-in-psychosis-services>
- Tomoyuki Ohe. (2019, August 29). The chemical structure of drugs affects their toxicity. Keio Research Highlights. <https://research-highlights.keio.ac.jp/2019/08/b.html>

5. การอ้างอิงจากการนำเสนอผลงานในการประชุมวิชาการ (Conference papers/proceedings)

5.1 บทความ หรือ บทหนึ่งในหนังสือการประชุม ให้เขียนเช่นเดียวกับบทหนึ่งในหนังสือ(Chapter in book) ชื่อการประชุมหรือการอภิปรายใช้ตัวเอียง และใช้ตัวอักษรพิมพ์ใหญ่เฉพาะอักษรตัวแรกทุกคำของชื่อการประชุม/การอภิปราย

รูปแบบ

ชื่อผู้แต่งในบท./ (ปีพิมพ์). ชื่อเรื่อง./ใน/ชื่อบรรณาธิการ/(บรรณาธิการ)/ชื่อการประชุม (หน้าแรก-หน้าสุดท้าย)./สถานที่พิมพ์:/สำนักพิมพ์.

ตัวอย่างการอ้างอิงจากการนำเสนอผลงานในการประชุมวิชาการ

สรชัย จำเนียรดำรงการ, และ คณิตสรณ์ สัมฤทธิ์เดชขจร (บก). (2558). สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ: ขา (ไม่) เคลื่อนสำคัญกว่าขาขึ้น. ใน งานประชุมวิชาการ เรื่อง ปฏิรูประบบสุขภาพและชีวิต ปฏิรูปจิตสำนึกประชาธิปไตย ในโอกาส 9 ปี สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (น. 245-313).
นนทบุรี: สำนักงานคณะกรรมการ สุขภาพแห่งชาติ.

6. การอ้างอิงวารสาร (Journal)

รูปแบบ

ชื่อผู้แต่ง./ (ปีพิมพ์)./ชื่อบทความ./ชื่อวารสาร,/ปีที่(ฉบับที่),/หน้าแรก-หน้าสุดท้าย..

ตัวอย่าง การอ้างอิงวารสาร

- พรราว อรุณรังสีเวช. (2560). สาเหตุและกลยุทธการแก้ปัญหาความรู้สึกไม่แน่นอนจากการสิ้นยุคของโปรแกรมแฟลช. *วารสารนักบริหาร*, 37(1), 3-13.
- Chansuvarn, W., Tuntulani, T. & Imyim, A. (2015). Colorimetric detection of mercury(II) based on gold nanoparticles, fluorescent gold nanoclusters and other gold-based nanomaterials. *TrAC Trends in Analytical Chemistry*, 125(65), 83-96.

การส่งต้นฉบับและกระบวนการพิจารณากลับกรองบทความ

1. ผู้เขียนดำเนินการ ส่งบทความ และ “แบบฟอร์มเสนอบทความเพื่อพิจารณาการตีพิมพ์” ทางอีเมลล์ tpa.thailand@hotmail.com
2. เมื่อกองบรรณาธิการได้รับบทความเรียบร้อยแล้ว กองบรรณาธิการจะแจ้งให้ผู้เขียนทราบโดยทันที
3. กองบรรณาธิการจะดำเนินการตรวจสอบบทความที่ได้รับว่าอยู่ในขอบเขตเนื้อหาวารสารหรือไม่ รวมถึงคุณภาพทางวิชาการและประโยชน์ ทั้งในเชิงทฤษฎีและปฏิบัติในเบื้องต้น และจะแจ้งผลการพิจารณาให้ผู้เขียนทราบภายใน 15 วัน
4. กองบรรณาธิการจะดำเนินการส่งบทความเพื่อกลั่นกรอง โดยจะส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง อย่างน้อย 2 ท่าน ประเมินคุณภาพของบทความว่าอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมจะลงตีพิมพ์หรือไม่ ซึ่งกระบวนการกลั่นกรองนี้ทั้งผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เขียนจะไม่ทราบข้อมูลซึ่งกันและกัน (Double-blind peer review) โดยใช้เวลาพิจารณาประมาณ 45 วัน
5. เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิประเมินบทความแล้ว กองบรรณาธิการบริหารจะตัดสินใจพิจารณาโดยอิงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิว่าบทความนั้น ๆ ควรนำลงตีพิมพ์ หรือควรส่งให้ผู้เขียนแก้ไขก่อนส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินอีกครั้ง หรือปฏิเสธการตีพิมพ์ และจะแจ้งผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิให้ผู้เขียนรับทราบ ภายในระยะเวลา 15 วัน นับตั้งแต่วันที่ได้รับผลการพิจารณา โดยผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวถือเป็นที่สุด

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย 1761 อาคารเกษมพัฒน์ (ชั้น 3) มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
วิทยาเขตพัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑0250 โทรศัพท์ 094-440-0494

ติดต่อกองบรรณาธิการวารสารจิตวิทยา

1. อาจารย์ ดร.ลลิตา สุวรรณดี ผู้ช่วยกองบรรณาธิการ โทร:081-580-4498
2. นาย กวีวิจน์ จักสมศักดิ์ ผู้ช่วยกองบรรณาธิการ โทร: 097-187-7999

แบบฟอร์มส่งผลงานตีพิมพ์ วารสารจิตวิทยา

วันที่

เรียน บรรณาธิการวารสารจิตวิทยา

เรื่อง ส่งบทความลงตีพิมพ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย บทความ เรื่อง
จำนวน หน้า

ประเภทบทความ

- ☐ นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)
☐ บทบรรณาธิการ (Editorial)
☐ บทความปริทัศน์ (Review article)
☐ บทความวิชาการ (Academic article)
☐ บทวิจารณ์หนังสือ (Book review)

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า บทความนี้ไม่อยู่ระหว่างการพิจารณาตีพิมพ์ หรือเคยเผยแพร่ต่อสาธารณชน ข้าพเจ้าทราบและยอมรับว่าหลังจากปรับแก้จากกองบรรณาธิการแล้ว บทความนี้จะเป็ลิขสิทธิ์ของวารสารจิตวิทยา สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย อันห้ามเผยแพร่เพื่อประโยชน์ทางการค้าโดยไม่ได้รับอนุญาต แต่อนุญาตให้เผยแพร่บทความดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาแก่วิชาชีพที่เกี่ยวข้องตลอดจนนักศึกษาหรือบุคคลที่สนใจ ทั้งนี้กองบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยกับบทความหรือคิดเห็นใด ๆ ที่ปรากฏในวารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

รายชื่อผู้นิพนธ์และผู้นิพนธ์ร่วมเรียงตามลำดับ

1. ลงชื่อ.....
2. ลงชื่อ.....
3. ลงชื่อ.....
4. ลงชื่อ.....

หมายเหตุ

กรอกข้อมูลพร้อมลงลายมือชื่อผู้นิพนธ์ทุกคนและส่งเอกสารมาที่อีเมลล์ tpa.thailand@hotmail.com

ข้อมูลผู้นิพนธ์ คนที่.....

	ภาษาไทย	ภาษาอังกฤษ
ชื่อ-สกุล		
วุฒิการศึกษาสูงสุด (ชื่อเต็ม)		
วุฒิการศึกษาสูงสุด (ชื่อย่อ)		
ตำแหน่ง		
สถานที่ทำงาน		
อีเมลล์		

ที่อยู่ี่ทำงานปัจจุบัน:

.....
.....

หมายเลขโทรศัพท์:

หมายเลขโทรศัพท์มือถือ:

หมายเหตุ

กรณีผู้นิพนธ์มีมากกว่า 1 คน ให้กรอกข้อมูลรายละเอียดข้อมูลผู้นิพนธ์ทุกคน

และส่งเอกสารมาที่อีเมลล์ tpa.thailand@hotmail.com

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

THAI PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

1761 อาคารเกษมพัฒน์ ชั้น 3 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถนนพหลโยธิน แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กทม.10250

<https://thaipsychological.com>