

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

การพัฒนาแบบประเมินการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้

Development of the Harmony of Life Scale for Southern Thai People

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พัชรี คมจักรพันธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ขวัญตา บาลทิพย์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ขนิษฐา นาคะ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริวรรณ พิริยคุณธร

โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณแผ่นดิน

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ประจำปีงบประมาณ 2557 รหัสโครงการ* 2557A11503105

สารบัญ

	หน้า
สารบัญ.....	2
กิตติกรรมประกาศ.....	5
บทคัดย่อ.....	6
ABSTRACT.....	7
บทนำ.....	8
วัตถุประสงค์	10
การตรวจเอกสาร.....	10
แนวคิดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว.....	10
แนวคิดการพัฒนาแบบประเมิน.....	13
วิธีการทดลอง.....	16
ระยะที่ 1: การพัฒนาและทดสอบเบื้องต้น.....	16
ระยะที่ 2: การทดสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยา.....	19
ผลการทดลองและการวิจารณ์.....	24
ระยะที่ 1.....	24
ระยะที่ 2.....	28
สรุปผลการทดลอง.....	36
เอกสารอ้างอิง.....	37
ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	38
ภาคผนวก.....	39

รายการตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (N = 30).....	27
ตารางที่ 2 ค่าคะแนนการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวจำแนกตามสุขภาพกาย สุขภาพใจ ความมั่นคงในชีวิต และการพักผ่อนหย่อนใจ (N= 30).....	27
ตารางที่ 3 ค่าความเที่ยงชนิดความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ขององค์ประกอบการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว (N = 30).....	28
ตารางที่ 4 พิสัยและค่าเฉลี่ยของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อของแบบสอบถาม (N = 100)	29
ตารางที่ 5 ค่า Communalities ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว (N = 400).....	30
ตารางที่ 6 ค่า Eigenvalues ค่าร้อยละความแปรปรวน และค่าร้อยละของความแปรปรวนรวมเมตริกองค์ประกอบ และค่าน้ำหนักองค์ประกอบ หลังการหมุนแกนของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว (N = 400).....	33
ตารางที่ 7 พิสัยของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับผลรวมคะแนนของข้อที่เหลือ (N = 400).....	35

รายการภาพประกอบ

	หน้า
แผนภูมิที่ 1 องค์ประกอบของแบบวัดความผสมผสานลงตัวในชีวิต.....	25

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เนื่องจากคณะผู้วิจัยได้รับความกรุณาและความช่วยเหลือจากบุคคลหลายท่าน คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณมา ณ.โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รศ.ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์ รศ.ดร.วันชัย ธรรมสังัจการ ผศ.ดร. แสงอรุณ อิศระมาลัย ผศ. ดร.เพลินพิศ ฐานิวัฒนานนท์ และผศ.ดร. สิริลักษณ์ โสมานุสรณ์ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญ ในการตรวจสอบเครื่องมือและให้คำปรึกษา คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ รวมถึงสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ที่ได้ให้ทุนสนับสนุนงานวิจัยฉบับนี้ ตลอดจนบรรดาผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คณะผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องช่วยเหลือเป็นกำลังใจด้วยดีตลอดมา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พัชรี คมจักรพันธ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ขวัญตา บาลทิพย์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ขนิษฐา นาคะ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริวรรณ พิริยคุณธร

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวตามการรับรู้ของคนไทยในภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างคือคนไทยที่มีภูมิลำเนาและอาศัยอยู่ในภาคใต้ อายุระหว่าง 20-60 ปี จำนวน 454 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วย การวิเคราะห์เนื้อหา สถิติบรรยาย ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยการวิเคราะห์ ความเที่ยง และความตรงเชิงโครงสร้าง

ผลการวิจัยแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 มีจำนวน 55 ข้อ มีค่าความตรงเชิงเนื้อหา = 0.9 ผลการตรวจสอบความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในได้ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.91 และความเที่ยงรายองค์ประกอบ มีค่าอยู่ระหว่าง 0.65 - 0.89

แบบวัดฉบับล่าสุดมีจำนวน 50 ข้อ ลักษณะเป็นมาตรวัดแบบลิเคิร์ต สเกล 5 ระดับ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ได้องค์ประกอบการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว จำนวน 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ด้านจิต-สังคม (26 ข้อ) 2) ด้านกาย (13 ข้อ) และ 3) ด้านเศรษฐกิจ (11 ข้อ) โดยตัวแปรทั้งหมดที่ใช้ในการศึกษามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.01$ ทั้ง 3 องค์ประกอบการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวนี้ สามารถอธิบายความแปรปรวนของชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้ได้ทั้งหมดร้อยละ 67.33 โดยมีความผสมผสานลงตัวในชีวิตด้านจิต-สังคมเป็นองค์ประกอบที่อธิบายการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวได้มากที่สุด (ร้อยละ 34.47) วิเคราะห์ความเที่ยงของแบบวัดพบมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.96 แบบวัดที่พัฒนาขึ้นนี้ มีความตรงเชิงโครงสร้าง และความเที่ยง สามารถนำไปใช้วัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวตามการรับรู้ของคนไทยในภาคใต้ได้

คำสำคัญ: การพัฒนาแบบวัด, ชีวิตที่ผสมผสานลงตัว, คนไทยในภาคใต้

ABSTRACT

This study aimed to develop the Harmony of Life Scale (HLS) as perceived by Thai Southern people. The research samples were 454 Thai people aged 20-60 years living in Southern part of Thailand. The data were analyzed using content analysis, descriptive statistics and validate quality of instrument with reliability and construct validity.

The result found that the first version of HLS consisted of 55 items. The content validity derived from IOC average was 0.9. The internal consistency reliability (α) was 0.91 of Cronbach's alpha coefficient, and the component scale reliability ranged from 0.65 to 0.89

The Final version of HLS consisted of 50 items in 5-points Likert scale. The results of exploratory factor analysis indicated 3 components of harmony of life; those were 1) Psycho-social dimension (26 items); 2) Physical dimension (13 items); Financial dimension (11 items).

The reliability analysis using Cronbach's alpha coefficient showed the value of 0.96. All variables used in this study had a statistical significance level of $p < 0.01$. The cumulative percentage of the scale's variance was 67.33. Psycho-social was found to be the most explaining source of harmony of life (34.47 percent). Besides, it was found that half of the Southern Thai people had a moderate level of harmony of life (50 percent), high level (26.0 percent) and low level (24.0 percent) respectively. The average score of the harmony of life was 135.91 and the standard deviation was 27.70 (lowest = 67, highest = 220). The developed scale has accepted construct validity, and reliability. Thus, this developed scale can be used to measure Harmony of Life as perceived by Southern Thai people.

Key words: Scale development, Harmony of Life, Southern Thai people

บทนำ

ความเป็นมาทางประวัติศาสตร์ที่ยาวนาน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางสภาพสังคมและเศรษฐกิจของประเทศไทยจากในอดีตจนถึงปัจจุบัน ทำให้พื้นที่ภาคใต้ของประเทศไทยเป็นที่รวมของคนหลากหลายเชื้อชาติ ศาสนา ความเป็นสังคมพหุวัฒนธรรมที่มีลักษณะจำเพาะ ความเป็นอัตลักษณ์โดดเด่นเป็นของตนเอง เช่น คนในพื้นที่ภาคใต้มีการอยู่อาศัยกันเป็นชุมชนซึ่งมีการดำรงอยู่ร่วมกันของวัฒนธรรมที่หลากหลายของกลุ่มคน ชนชั้น และชาติพันธุ์ ในบริเวณพื้นที่ราบชายทะเลขยายไปถึงเชิงเขา ซึ่งมีความอุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพยากรธรรมชาติ ลักษณะนิสัยส่วนใหญ่มีความหยิ่งทะนงในชาติกำเนิดของตัวเอง อันเป็นผลมาจากความเป็นดินแดนห่างไกลจากศูนย์อำนาจการปกครอง ทำให้ต้องพึ่งพาตนเองสูง เป็นนักสู้ เป็นคนจริง เป็นคนเด็ดขาด เป็นนักเลง และมีความเป็นตัวของตัวเอง (เอกวิทย์, 2540) ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมานอกจากการผลกระทบจากเปลี่ยนแปลงทางสภาพสังคมเศรษฐกิจ และการเมืองที่เกิดขึ้นทั่วประเทศแล้ว สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่มีเหตุการณ์ความรุนแรงขึ้นๆ ลงๆ อย่างต่อเนื่อง เป็นสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อประชาชนในพื้นที่ภาคใต้ในหลายด้านเช่นการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเรียน การดูแลสุขภาพของตนเอง การประกอบศาสนกิจทางศาสนา และดำเนินชีวิต (กรรณิการ์และคณะ, 2556)

การดำเนินชีวิต หมายถึงการที่คนเรามีกิจกรรมหรือพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย และมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น โดยมีการเชื่อมโยงกับคนอื่น สังคมและสิ่งแวดล้อมเพื่อให้ตอบสนองต่อความต้องการของตน (กรรณิการ์และพนัส, 2555) การดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสมดุลกลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะอยู่ภายใต้ความเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมเศรษฐกิจ หรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เป็นส่วนหนึ่งของแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งเป็นความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย

จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ โกรเพล (Gröpel, 2005) กล่าวว่า สมดุลชีวิต (life balance) หมายถึงการที่บุคคลใช้เวลาไปกับด้านสำคัญของชีวิต ได้แก่ ด้านการทำงานและความสำเร็จ ด้านสัมพันธภาพ ด้านสุขภาพและร่างกาย และด้านความหมายแห่งชีวิต ซึ่งบุคคลจะรับรู้ว่ามีสมดุลเมื่อเขาพบว่าเขาได้ใช้เวลาไปกับด้านต่างๆ ที่สำคัญของชีวิตอย่างเหมาะสม ซึ่งคล้ายคลึงกับ เซลดอนและคณะ (Sheldon et.al., 2010) ที่เน้นเรื่องการใช้เวลา โดยกล่าวว่า การไม่สามารถจัดสรรส่วนการใช้เวลาไปกับด้านต่างๆ ของชีวิตได้อย่างเหมาะสมน่าจะแสดงถึงการมีชีวิตไม่สมดุลได้อย่างชัดเจน ในขณะที่ มาตุสกาและคริสเตนเซน (Matuska & Christiansen, 2008) ได้เน้นถึงความสอดคล้องผสมผสานกันของกิจกรรมที่ปรารถนาหรือคาดหวังและกิจกรรมที่เกิดขึ้นจริง และยังให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการเวลา กล่าวคือ มาตุสกาและคริสเตนเซน (Matuska & Christiansen, 2008) ได้ให้นิยามของความสมดุลของชีวิตไว้ว่า การที่บุคคลมีความพึงพอใจในแบบแผนของกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพ มีความหมาย และยั่งยืน ภายใต้สภาพแวดล้อมหรือสภาพการณ์ขณะนั้นๆ โดยความพึงพอใจในที่นี้คือการสอดคล้องผสมผสานกันระหว่างการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ปรารถนาหรือคาดหวังและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกิดขึ้นจริง ทั้งนี้การจะทำให้เกิดความพึงพอใจในแบบแผนกิจกรรมได้จำเป็นต้องใช้ทักษะในการบริหารจัดการเวลาและพลังงานที่มีอยู่ (Matuska, 2012) การใช้ชีวิตที่สอดคล้องกับสิ่งที่บุคคลให้คุณค่าและให้ความหมาย ด้วยความเชื่อที่ว่า การที่บุคคลสามารถออกแบบวิถีชีวิตและใช้ชีวิตได้สอดคล้องผสมผสานลงตัวกับสิ่งที่เขาให้คุณค่า ให้ความสำคัญ หรือให้ความหมาย จึงมีสัมพันธ์กับความรู้สึกสมดุลและการมีสุขภาวะ

ประชาชนในภาคใต้ เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเสียสมดุลชีวิต เพราะเป็นกลุ่มคนซึ่งได้รับผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ รวมถึงสถานการณ์ความไม่สงบ มีสภาวะซึ่งก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ ควรได้รับการส่งเสริมให้มีการดำเนินชีวิตที่ผสมผสานลงตัว เพื่อให้อยู่ในภาวะที่สมดุล อันจะทำให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมที่มีความเป็นพหุวัฒนธรรมได้อย่างมีความสุข การส่งเสริมให้มีการดำเนิน

ชีวิตที่ผสมผสานลงตัว เพื่อให้อยู่ในภาวะที่สมดุลนั้นจำเป็นต้องมีเครื่องมือวัดองค์ประกอบของแนวคิดความผสมผสานลงตัวของชีวิตที่มีทั้งความตรงและความเที่ยง และจากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่พบเครื่องมือวัดแนวคิดนี้ที่จำเพาะกับคนไทยในภาคใต้ ผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะพัฒนาแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวตามการรับรู้ของคนไทยในภาคใต้ขึ้น โดยนำแนวคิดสมดุลชีวิตมาใช้ในการพัฒนาข้อคำถาม และทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในด้านความตรงและความเที่ยงของแบบวัดดังกล่าว

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวตามการรับรู้ของคนไทยในภาคใต้ ที่มีความตรง และความเที่ยง

การตรวจเอกสาร

การศึกษาครั้งนี้ใช้แนวคิดหลัก 2 แนวคิด ได้แก่ แนวคิดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว และแนวคิดการพัฒนาแบบประเมิน

แนวคิดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว

การมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว เป็นภาวะแห่งความสมดุล ซึ่งความสมดุลหรือ ดุลยภาพ หมายถึงความพอเหมาะพอดีของส่วนต่าง ๆ และหมายรวมถึงความเท่ากันหรือภาวะที่เสมอกัน ความสมดุลของชีวิตมีความหมายค่อนข้างกว้าง และนำไปใช้ในหลายบริบท การมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวจึงเป็นภาวะแห่งความสมดุลในชีวิต ซึ่งจะนำไปสู่การมีพลังใจ ความเข้มแข็ง ความมีปัญญา ความมุ่งมั่น ความมั่นใจ แร่งจูงใจ และมีวินัยในตนเอง นายแพทย์ประเวศ วะสี (2553) กล่าวว่าสุขภาพหรือสุขภาวะไม่ใช่เป็นเรื่อง

โรงพยาบาลเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของการพัฒนา กาย-จิต-สังคม-ปัญญา ครบทุกด้าน เมื่อทุกอย่างถูกต้องจึงเกิดสุขภาพหรือสุขภาวะ การตั้งอยู่ในความดี ทำให้มีสุขภาวะ สุขภาวะทำให้อยากรู้ตัวเอง มนุษย์เมื่อรู้ตัวเองและเข้าถึงความจริง จะประสบความสำเร็จ เกิดมิตรภาพอันไพศาล เกิดความสุขอันประณีต และอยากให้อื่นมนุษย์ได้ประสบความสำเร็จ เช่นนี้บ้าง และความสมดุลของชีวิต ยังปรากฏอยู่ในแนวคิดสุขภาพจิตวิญญาณ โดยกล่าวว่าชีวิตที่สมดุล คือ ชีวิตที่มีสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ดี จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยในเรื่องที่เกี่ยวกับสมดุลชีวิต (life balance) เพื่อกำหนดนิยาม และตัวชี้วัด พบความคล้ายคลึงกันของนิยามเหล่านี้ดังนี้

โกรเปล (Gröpel, 2005) กล่าวว่า สมดุลชีวิต (life balance) หมายถึงการที่บุคคลใช้เวลาไปกับด้านสำคัญของชีวิต ได้แก่ ด้านการงานและความสำเร็จ ด้านการเชื่อมต่อและความสัมพันธ์ ด้านสุขภาพและร่างกาย และด้านความหมายแห่งชีวิต ซึ่งบุคคลจะรับรู้ว่ามีสมดุลเมื่อเขาพบว่าเขาได้ใช้เวลาไปกับด้านต่างๆ ที่สำคัญของชีวิตอย่างเหมาะสม ซึ่งคล้ายคลึงกับ เซลดอนและคณะ (Sheldon et al., 2010) ที่เน้นเรื่องการใช้เวลา โดยกล่าวว่า การไม่สามารถจัดสรรส่วนการใช้เวลาไปกับด้านต่างๆ ของชีวิตได้อย่างเหมาะสมน่าจะแสดงถึงการมีชีวิตไม่สมดุลได้อย่างชัดเจน ในขณะที่ มาตุสกาและคริสเตนเซน (Matuska & Christiansen, 2008) ได้เน้นถึงความสอดคล้องกันของกิจกรรมที่ปรารถนาและกิจกรรมที่เกิดขึ้นจริง และให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการเวลา กล่าวคือ การที่บุคคลมีความพึงพอใจในแบบแผนของกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพ มีความหมายและยั่งยืน ภายใต้สภาพแวดล้อมหรือสภาพการณ์ ณ ขณะนั้นๆ โดยความพึงพอใจในที่นี้คือ การสอดคล้องกันระหว่างการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ปรารถนาและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกิดขึ้นจริง และการจะทำให้เกิดความพึงพอใจในแบบแผนกิจกรรมได้จำเป็นต้องใช้ทักษะในการบริหารจัดการเวลาและพลังงานที่มีอยู่ (Matuska, 2012) ซึ่งคล้ายคลึงกับนิยามที่ เพนแลนด์ และ แมคคอลล (Pentland & McColl, 2009) ได้ให้ไว้

โดยให้ความหมายถึงการใช้ชีวิตที่สอดคล้องกับสิ่งที่บุคคลให้คุณค่าและให้ความหมาย ด้วยความเชื่อที่ว่า การที่บุคคลสามารถออกแบบวิถีชีวิตและใช้ชีวิตได้สอดคล้องกับสิ่งที่เขาให้คุณค่า ให้ความสำคัญ หรือให้ความหมายสัมพันธ์กับความรู้สึกสมดุลและการมีสุขภาวะ นอกจากนี้ นิยามของ มาตุสกาและคริสเตนเซน (Matuska & Christiansen, 2008) และเพนแลนด์ และ แมคคอลล (Pentland & McColl, 2009) ยังสอดคล้องกับที่เอคมัน (Eakman, 2013) ได้ให้นิยามของความสมดุลของชีวิตในเชิงของประสบการณ์ที่มีความหมายที่ได้รับจากการทำกิจกรรม และเสนอแนะว่า บุคคลที่สมดุลนั้นควรจะตระหนักถึงกิจกรรมที่มีคุณค่าที่ตนเองได้ทำอยู่ และไม่ต้องการกิจกรรมที่มีคุณค่าอื่นใดอีก สังเกตได้ว่านิยามของความสมดุลของชีวิต จะเน้นในเรื่องการใช้หรือการจัดการเวลา และความสอดคล้องของกิจกรรมกับสิ่งที่บุคคลให้คุณค่าหรือให้ความหมาย ซึ่งคล้ายคลึงกับผลการศึกษาของ ฮาเกนสันและคณะ (Håkansson et. al, 2006) ที่พบว่าคนจะรู้สึกว่าการใช้ชีวิตสมดุล ถ้าเคารพในสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ความต้องการของตน และทรัพยากรที่ตนเองมีอยู่ มีกลวิธีในการจัดการหรือควบคุมชีวิตตนเองในทุกๆ วัน และมีกิจกรรมที่ไปในทางเดียวกัน โดยเป็นกิจกรรมที่ให้ประสบการณ์ที่มีความหมายสำหรับบุคคลนั้น ในด้านแนวคิดหรือทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิตนั้น วาดา เบคเมน และฟอร์เวล (Wada, Backman, & Forwell, 2010) ได้สรุปทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสมดุลของบุคคลและวิเคราะห์ทฤษฎีต่างๆ ตามมุมมองที่เกี่ยวข้องกับความสมดุลในชีวิต ใน 4 ด้านคือ การจัดสรรเวลา การสอดคล้องระหว่างกิจกรรมที่ทำกับการให้คุณค่าหรือความต้องการของบุคคล การเติมเต็มข้อเรียกร้องจากบทบาท และการไปด้วยกันของกิจกรรมที่ทำ

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว เป็นชีวิตที่มีความสมดุล และเป็นสิ่งที่ดี เพราะทำให้บุคคลคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาและปรับตัวเพื่อให้มีพฤติกรรมที่เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ความสำเร็จของการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว คือบุคคลจะไม่สนใจการตำหนิ การค้นหาสิ่งที่ผิดพลาด

การตัดสินใจกระทำ รวมถึงสามารถมองข้ามสิ่งที่ผิดพลาดและความไม่สมบูรณ์ของบุคคลอื่น ซึ่งสิ่งที่จะปรากฏออกมาให้เห็นเมื่อบุคคลมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว คือ มีจิตใจดีงาม มีความไว้วางใจ มีความอ่อนน้อม ถ่อมตน มีความสงบเยือกเย็นเรียบร้อย มีความอดทน และให้อภัย นำไปสู่การมีพลังใจ ความเข้มแข็ง ความมีปัญญา ความมุ่งมั่น ความมั่นใจ แรงจูงใจ มีวินัยในตนเอง มีความสงบภายใน มีความเมตตา กรุณา และมี “รู้ชอบ” “กระทำชอบ” และ “เข้าใจถูกต้อง”

แนวความคิดการพัฒนาแบบประเมิน

การพัฒนาแบบประเมิน เป็นกระบวนการในการคัดเลือกหรือพัฒนารูปแบบวิธีการที่เหมาะสมในการวัดทัศนคติ หรือคุณลักษณะที่สนใจ การพัฒนาแบบประเมินเป็นส่วนประกอบหนึ่งของกระบวนการวัด ซึ่งการวัดจะเกี่ยวข้องกับการนำตัวเลข หรือสัญลักษณ์มาใช้ในการแสดงลักษณะ หรือคุณสมบัติของสิ่งใดๆ การวัดผล จึงหมายถึง กระบวนการใช้ตัวเลขเป็นตัวแทนของลักษณะ คุณสมบัติ หรือคุณลักษณะ ของสิ่งที่ต้องการวัด (Waltz, Strickland & Lenz, 1991)

คุณลักษณะ 2 ประการที่สำคัญของข้อมูลที่ได้จากการวัดคือ ความตรง (validity) และ ความเชื่อมั่น (reliability) ซึ่งทั้งสองประการจะเกิดได้ด้วยการใช้เครื่องมือที่มีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้เช่นกัน ทั้งนี้เพื่อการนำผลที่ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านต่างๆอย่างมั่นใจ แบบประเมินที่มีคุณภาพควรมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

1. ความตรง (validity) หมายถึง ความถูกต้องแม่นยำ (accuracy) ในการวัดของแบบประเมิน ซึ่งทำให้ผลที่ได้จากการวัดตรงตามความต้องการ หรือตรงตามวัตถุประสงค์ แบบประเมินที่มีความเที่ยงตรงจะสามารถวัดคุณลักษณะที่ต้องการได้อย่างแท้จริง ถูกต้องตรงความมุ่งหมายของการวัดนั้นๆ ทำ

ให้คะแนนหรือข้อมูลที่ได้รับนั้นเป็นตัวแทนหรือลักษณะของบุคคล หรือปรากฏการณ์ที่สนใจได้อย่างแท้จริง ความตรงนับเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นยิ่งของแบบประเมินทุกชนิด เพราะแบบประเมินที่ปราศจากความตรงจะทำให้เกิดความคาดเคลื่อนในการวัด ผลที่วัดได้ไม่ตรงตามที่ผู้วัดต้องการคะแนนหรือผลที่ได้ไม่สามารถเป็นตัวแทนได้ ในเบื้องต้นของการหาความตรงของแบบวัด ผู้สร้างแบบประเมินมักเริ่มต้นด้วยการหาความตรงเชิงประจักษ์ (face validity) ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของความเที่ยงตรงที่ไม่เด่นชัด แต่ก็ช่วยให้เครื่องมือมีความตรงเกิดขึ้นได้ในระดับเบื้องต้น เป็นการประเมินว่าแบบประเมินนี้สามารถบอกได้ถึงสิ่งที่ต้องการวัดหรือไม่ โดยให้บุคคลที่ไม่ได้เป็นนักวิชาการ แต่มีความเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่สนใจว่ามีความเข้าใจว่า มีความเข้าใจในสิ่งที่ถามมากนักน้อยเพียงใด

ความตรงของแบบประเมินมี 3 แบบด้วยกัน คือ (Polit & Hungler, 1999)

1.1 ความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) เป็นคุณภาพของแบบประเมินที่สามารถวัดประสบการณ์ ความรู้ ความเข้าใจ ความคิด หรือประเด็นที่ผู้วัดสนใจต้องการจะวัดได้อย่างถูกต้องและตรงตามเนื้อหา หลักวิชาการ การสร้างแบบประเมินให้เกิดคุณสมบัติข้อนี้ ต้องสร้างข้อความหรือข้อความที่สามารถวัดเนื้อหาที่ต้องการจะวัดนั้นได้จริง สามารถเป็นตัวแทนหรือมีความครอบคลุม การตัดสินเนื้อหาของแบบประเมินจะขึ้นอยู่กับมติที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิ โดยดัชนีชี้วัดความตรง (index of content validity) จะแสดงสัดส่วนของความคิดเห็นและนำมาคำนวณเป็นร้อยละความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) เป็นคุณลักษณะสำคัญของแบบประเมินทุกชนิดที่เกี่ยวข้องกับกรอบแนวคิดทฤษฎีในการสร้างเครื่องมือ โดยมโนทัศน์หรือกรอบแนวคิดทฤษฎีจะถูกนำมาเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

กันในรอบแนวคิดทฤษฎี ความเที่ยงตรงในรูปแบบนี้จะแสดงให้เห็นว่าแบบประเมินที่สร้างสามารถวัดพฤติกรรมหรือคุณลักษณะต่างๆของบุคคลอย่างแท้จริง ครบถ้วนและตรงตามความต้องการ

1.2 ความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ (criterion-related validity) เป็นความสอดคล้อง

ระหว่างแบบประเมินที่สร้างขึ้นกับเครื่องมือชี้วัดภายนอก มีความเกี่ยวข้องโดยตรงเมื่อแบบประเมินที่สร้างต้องนำไปใช้เพื่อการตัดสินใจ

2. ความเชื่อมั่น (reliability) หมายถึงการวัดที่ให้ผลแน่นอน สม่ำเสมอ (consistency) เป็นที่มั่นใจว่าการวัดซ้ำต่อไปจะได้ผลเช่นเดียวกัน ไม่เปลี่ยนแปลง ความเชื่อมั่นจัดได้ว่าเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นของแบบประเมิน เพราะเกี่ยวข้องกับความมั่นใจในการวัดผลครั้งต่อไป

คุณสมบัติอื่นๆที่ต้องการในแบบประเมิน

1. ความไวในการวัด (sensitivity) เป็นความสามารถในการแยกแยะหรือจำแนกคุณลักษณะอย่างหยาบๆได้ โดยทั่วไปมักพบว่าการตอบจะมีเพียง ใช่-ไม่ใช่ ซึ่งอาจจะทำให้ได้คำตอบหรือข้อมูลที่ไม่ถูกต้องตรงกับความเป็นจริง การขยายการวัดเป็น 5 อันดับ ตั้งแต่ ใช่มากที่สุด จนถึงไม่ใช่เลย จะเพิ่มความไวของเครื่องมือได้ทางหนึ่ง

2. ความเหมาะสม (appropriateness) เป็นการขยายให้มองเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างนั้นตรงตามความต้องการในการวัดสิ่งที่สนใจ ความเหมาะสมมักแปรความไปเป็นการประเมินระดับความสามารถในการอ่านข้อความในเครื่องมือวัด หากข้อคำถามที่ใช้ภาษาที่ยากแก่การเข้าใจ อาจทำให้ได้รับการตอบสนองที่เชื่อมั่นไม่ได้

3. ความเป็นปรนัย (objectivity) เป็นคุณลักษณะที่สำคัญอีกประการหนึ่งของข้อคำถามเป็นรายข้อของแบบประเมิน ซึ่งหมายถึงความชัดเจนของข้อคำถามจนทำให้เกิดความเข้าใจในความหมายได้ถูกต้องตรงกัน

4. อำนาจจำแนก (discrimination) เป็นคุณลักษณะของเครื่องมือในการวัดอย่างหนึ่ง ที่สามารถแยกหรือจำแนกบุคคลที่มีคุณลักษณะหรือความสามารถที่แตกต่างออกจากกันได้ ลักษณะดังกล่าวจึงเป็นความไว (sensitivity) ของแบบประเมินที่จะบอกถึงระดับหรือปริมาณความสามารถของบุคคลซึ่งแตกต่างกัน

5. ความเป็นไปได้ (feasibility) ความเป็นไปได้ของแบบประเมินดูได้จาก ระยะเวลาในการดำเนินการสร้างแบบประเมิน ค่าใช้จ่ายในการจัดทำแบบประเมิน และการจัดพิมพ์แบบประเมิน ทั้งหมดนี้เป็นตัวอย่างของความเป็นไปได้ในการสร้างแบบประเมินขึ้นมา 1 ชิ้น ผู้สร้างแบบประเมินสามารถจัดหาทุนหรือสามารถจัดพิมพ์แบบประเมินได้โดยไม่มีอุปสรรคใดๆ ทำให้โอกาสความเป็นไปได้ของเครื่องมือมีสูงมากขึ้น

ในการพัฒนาแบบประเมินการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้ ผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบในการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว เพื่อที่จะนำมาสร้างเป็นแนวคำถามที่จะใช้ในการสัมภาษณ์ประชาชนในภาคใต้และนำข้อมูลที่ได้มาเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นในการสร้างแบบประเมิน และนำแบบประเมินไปพัฒนาให้มีคุณภาพต่อไป

วิธีการทดลอง

การวิจัยเชิงวิธีการ (Methodological research) ครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ 1) การพัฒนาและทดสอบเบื้องต้น และ 2) การทดสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยา มีรายละเอียดดังนี้

ระยะที่ 1: การพัฒนาและทดสอบเบื้องต้น

1. ทบทวนวรรณกรรมจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดแนวคิด วัตถุประสงค์ของการพัฒนาแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้โดยใช้แนวคิดความสมดุลในชีวิต (Life Balance Model) (Matuska & Christiansen, 2008)

2. นำข้อมูลที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม มาสร้างแนวคำถามตามกรอบแนวคิดความสมดุลในชีวิต เพื่อศึกษาบริบทด้านสังคม วัฒนธรรม โดยใช้คำถามปลายเปิดที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวัน ประเภทหรือชนิดของกิจกรรมประจำวัน ความคาดหวังและความต้องการในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน และความคิดเห็นเกี่ยวกับ “การมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว” โดยประเด็นคำถามจะเน้นไปที่องค์ประกอบทั้ง 4 ด้านของแนวคิดความสมดุลในชีวิต คือ ด้านสุขภาพกาย ด้านสัมพันธภาพ ด้านอัตลักษณ์ และ ด้านความสนใจพิเศษ ตัวอย่างของคำถามดังกล่าวเช่น 1) คุณคิดอย่างไรกับคำว่า “การมีชีวิตที่ลงตัว” 2) ชีวิตที่ลงตัวและไม่ลงตัวเป็นอย่างไร 3) กิจกรรมในแต่ละวันหรือกิจกรรมตามบทบาทหน้าที่ใดบ้างที่คุณต้องทำเพื่อให้การใช้ชีวิตเป็นไปอย่างลงตัว 4) มีกิจกรรมหรือสิ่งที่จะต้องทำได้อีกบ้างที่คุณต้องการทำเพื่อให้ชีวิตที่เป็นอยู่มีความผสมผสานลงตัว เพื่อรวบรวมเนื้อหาที่จะนำมาสร้างข้อคำถามตรวจสอบแนวคำถามโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 2 ท่าน ปรับปรุงแนวคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยทางคุณภาพ ดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์ และสนทนากลุ่ม โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้าร่วม

สนทนากลุ่ม และสัมภาษณ์รายบุคคล จากผู้นำชุมชน และประชาชนทั่วไปที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ภาคใต้จำนวน 24 คน โดยเป็นบุคคลในพื้นที่/ ชุมชน และมีความสัมพันธ์กับประชาชนในชุมชนที่ตนเองอาศัยอยู่ ประกอบด้วย 2 กลุ่มคือ

2.1 กลุ่มแกนนำชุมชน โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ประกอบด้วย ผู้ใหญ่บ้าน 3 คน ครูสอนศาสนาอิสลาม 1 คน ครูสอนศาสนาพุทธ 1 คน ครูสอนศาสนาคริสต์ 1 คน กรรมการ อบต. 2 คน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข 4 คน รวมเป็น 12 คน

2.2 กลุ่มบุคคลทั่วไป โดยวิธีการสุ่มแบบสะดวก (convenience sampling) ซึ่งเป็นบุคคลที่มี ภูมิสำเนาและอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่ทำการสัมภาษณ์ จำนวน 12 คน

3. สรุปและวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ที่ได้จากการสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์รายบุคคล โดยจำแนกเนื้อหาเป็นองค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อยใหม่โดยเปรียบเทียบกับองค์ประกอบเดิม

4. กำหนดวัตถุประสงค์และนิยามปฏิบัติการ (operational definition) สร้างแบบวัดการมีชีวิตที่ ผสมผสานลงตัว ตามนิยามเชิงปฏิบัติการ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสอบถามเพื่อประเมินตนเอง ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 7 ข้อ ส่วนที่ 2 ความผสมผสานลงตัวในชีวิต จำนวน 60 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้านตามองค์ประกอบของการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวคือ 1) ด้านสุขภาพกาย จำนวน 15 ข้อ 2) ด้าน สุขภาพใจ 17 ข้อ 3) ด้านความมั่นคงในชีวิต จำนวน 15 ข้อและ 4) ด้านการพักผ่อนหย่อนใจ จำนวน 13 ข้อ

5. กำหนดมาตรวัดชนิด 5 ตัวเลือกเพื่อใช้วัดระดับของความสอดคล้องกันระหว่างการใช้เวลาในการ ทำกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการในการดำเนินชีวิตทั้ง 4 ด้าน โดยมีระดับความสอดคล้องจาก 1-5 คือ 1 = น้อยกว่าความคาดหวังมาก 2 = น้อยกว่าความคาดหวัง 3 = ตรงกับความคาดหวัง 4 = มากกว่าความ

คาดหวัง และ 5 = มากกว่าความคาดหวังมาก ผลรวมของคะแนนทั้งหมดนำมาแปลค่าเป็นระดับของความผสมผสานลงในชีวิต โดยค่าคะแนนรวมสูง บอกถึงระดับการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวสูง

6. ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ของแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ได้แก่ นักวิชาการด้านการวัดและประเมินผล นักวิชาการด้านการศึกษา นักวิชาการด้านสุขภาพจิต และอาจารย์พยาบาลจำนวน 2 ท่าน

7. ทำการทดสอบเบื้องต้น (pre-testing) แบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้ ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ของกลุ่มตัวอย่าง หาความเชื่อมั่นชนิดความคงที่ภายใน (internal consistency)

ระยะที่ 2: การทดสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยา

1. วิเคราะห์ข้อคำถาม (item analysis) โดยใช้แบบวัดฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยพิจารณาจากจำนวนองค์ประกอบที่ต้องการวิเคราะห์ และการเสนอแนะขนาดตัวอย่างอย่างน้อย 300 รายในการวิเคราะห์องค์ประกอบจากคอมเลย์และลี (Comrey & Lee, 1992) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน

จากนั้นปรับปรุงแบบวัดเป็นฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2

2. วิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) ของแบบวัดฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 โดยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) ทดสอบความตรงเชิงองค์ประกอบ (factorial validity) โดยใช้เทคนิควิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (exploratory factor analysis)

3. วิเคราะห์ความสอดคล้องภายในของข้อคำถามกับองค์ประกอบย่อย และความสอดคล้องภายในของภาพรวมทั้งหมดของแบบวัด (internal consistency) โดยใช้สัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's coefficient correlation)

กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ บุคคลวัยทำงานอายุ 20-60 ปี ที่มีภูมิลำเนาและอาศัยอยู่ในพื้นที่ภาคใต้

กลุ่มตัวอย่างในระยะ ที่ 1 เป็นบุคคลวัยทำงานอายุ 20-60 ปี จำนวน 54 คน ที่มีภูมิลำเนาและอยู่อาศัยในพื้นที่ จังหวัดสุราษฎร์ พัทลุง ตรัง สงขลา และปัตตานี เก็บรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2557- พฤษภาคม 2558 โดยกลุ่มตัวอย่างใน phase ที่ 1 แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ

กลุ่มที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสัมภาษณ์ และสนทนากลุ่ม จำนวน 24 คน จากพื้นที่จังหวัดสุราษฎร์ พัทลุง ตรัง สงขลา และปัตตานี ได้มาโดยการสุ่มแบบเจาะจง (purposive sampling)

กลุ่มที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบความเที่ยงของแบบวัด จำนวน 30 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการเลือกแบบสะดวก (convenience sampling)

กลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง กำหนดขนาดตัวอย่างจำนวน 400 ตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) โดยมีรายละเอียดในการดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างดังนี้

ขั้นที่ 1 ใช้การสุ่มแบบกลุ่มเพื่อเลือกพื้นที่ โดยกำหนดเป็นกลุ่มภาคใต้ตอนบน และภาคใต้ตอนล่าง จากนั้นทำการสุ่มแบบง่ายเพื่อเลือกพื้นที่ในภาคใต้ตอนล่าง จากทั้งหมด 7 จังหวัด ได้มา 4 จังหวัด คือ จังหวัดพัทลุง สงขลา ยะลา และปัตตานี

ขั้นที่ 2 ใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นเพื่อเลือกอำเภอในแต่ละจังหวัด ทั้ง 4 จังหวัด โดยทั้ง 4 จังหวัดมีจำนวนอำเภอทั้งหมด 47 อำเภอ แบ่งเป็น จังหวัดพัทลุง 11 อำเภอ จังหวัด สงขลา 16 อำเภอ จังหวัด ตรัง 10 อำเภอ และจังหวัดสตูล 7 อำเภอ ผู้วิจัยเลือกอำเภอ 1 อำเภอในแต่ละจังหวัดโดยวิธีการสุ่มแบบง่ายโดยมี

รายชื่ออำเภอดังต่อไปนี้ 1) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 2) อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง 3) อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง 4) อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ขั้นที่ 3 ดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างอำเภอละ 100 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1 ประกอบด้วย 3 ชุดดังนี้

1. แนวคำถามที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม

2. แบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้ฉบับร่าง ชนิดมาตราประมาณค่า 5 ระดับ

(rating scale) มีเนื้อหาที่ครอบคลุมองค์ประกอบ แบ่งเป็น 4 ด้านตามองค์ประกอบของการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวคือ 1) ด้านสุขภาพกาย จำนวน 15 ข้อ 2) ด้านสุขภาพใจ 17 ข้อ 3) ด้านความมั่นคงในชีวิต จำนวน 15 ข้อและ 4) ด้านกิจกรรมยามว่าง จำนวน 13 ข้อ มีจำนวนข้อคำถามรวม 60 ข้อ

3. แบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 ชนิดมาตรา

ประมาณค่า 5 ระดับ (rating scale) มีเนื้อหาที่ครอบคลุมองค์ประกอบ แบ่งเป็น 4 ด้านตามองค์ประกอบของการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวคือ 1) ด้านสุขภาพกาย จำนวน 15 ข้อ 2) ด้านสุขภาพใจ 17 ข้อ 3) ด้านความมั่นคงในชีวิต จำนวน 12 ข้อและ 4) ด้านการพักผ่อนหย่อนใจ จำนวน 11 ข้อ มีจำนวนข้อคำถามรวม 55 ข้อ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 ประกอบด้วย 2 ชุดดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

2. แบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 มีจำนวน 55 ข้อ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้คำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผู้วิจัยได้อธิบายรายละเอียด การเข้าร่วมวิจัย และวัตถุประสงค์การวิจัย การนำเสนอผลการวิจัยนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น และสามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาเมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการวิจัยผู้วิจัยแสดงความขอบคุณพร้อมทั้งให้เซ็นยินยอมการเข้าร่วมวิจัย

ขอบเขตการศึกษา

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการศึกษาคำนี้ดังนี้คือ ประชากรที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ บุคคลวัยทำงานอายุ 20-60 ปี ที่มีภูมิลำเนาและอาศัยอยู่ในพื้นที่ 14 จังหวัดภาคใต้

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ระยะที่ 1

1. เมื่อได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์แล้ว ผู้วิจัยจึงเข้าพบผู้นำชุมชน เช่น ผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำทางศาสนา และผู้ที่เกี่ยวข้องในพื้นที่คัดเลือก เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ผลที่คาดว่าจะได้รับ แนวทางการพิทักษ์สิทธิ และขอความร่วมมือในการนัดหมายเพื่อทำการจัดสนทนากลุ่มในพื้นที่ เช่น ศาลาเอนกประสงค์ประจำหมู่บ้าน หอประชุมโรงเรียน จากนั้นผู้ช่วยวิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย โดยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย ประโยชน์ที่จะได้รับ รวมทั้งแนวทางการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ให้เซ็นยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย และดำเนินการสนทนากลุ่ม และได้ทำการสนทนาเพิ่มเติมเป็นรายบุคคลในผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มบางราย

2. เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนการทดสอบเบื้องต้น (pre-testing) จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย โดยผู้วิจัยทำการกระจายแบบสอบถามไปยังกลุ่มเป้าหมายที่เป็นบุคคลวัยทำงานที่มีภูมิลำเนาและอยู่อาศัยในพื้นที่ภาคใต้ เชิญชวนผู้ที่สนใจเข้าร่วมตอบแบบสอบถาม ซึ่งแจ้งขั้นตอนการตอบแบบสอบถาม การพิทักษ์สิทธิ์ ให้เซ็นยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย และให้ผู้ร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง

ระยะที่ 2

1. เมื่อได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์แล้ว ผู้วิจัยจึงเข้าพบผู้นำชุมชนและผู้ที่เกี่ยวข้องในพื้นที่คัดเลือกเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลชี้แจงวัตถุประสงค์

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ผลที่คาดว่าจะได้รับ แนวทางการพิทักษ์สิทธิ์

2. ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 ราย

ในพื้นที่ 4 อำเภอที่สุ่มได้ ผู้วิจัยติดต่อผู้นำชุมชน และ ผู้ที่เป็นที่รู้จักของคนในชุมชนเพื่อให้เป็นตัวแทนในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้ทำการกระจายแบบสอบถามไปยังกลุ่มเป้าหมายที่เป็นบุคคลวัยทำงานที่มีภูมิลำเนาและอยู่อาศัยในพื้นที่ภาคใต้ เชิญชวนผู้ที่สนใจเข้าร่วมตอบแบบสอบถาม และให้ชี้แจงขั้นตอนการตอบแบบสอบถาม การพิทักษ์สิทธิ์ ให้เซ็นยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย และให้ผู้ร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง จากนั้นให้ทำการรวบรวมแบบสอบถามคืนผู้วิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ระยะที่ 1

1. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของการสนทนากลุ่ม โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)
2. วิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้จากความจริง

เนื้อหา โดยใช้วิธีให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบข้อความและหาค่า IOC (Item Objective Congruence Index) วิเคราะห์ค่าความเที่ยงชนิดความสอดคล้องภายในด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

ระยะที่ 2 ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

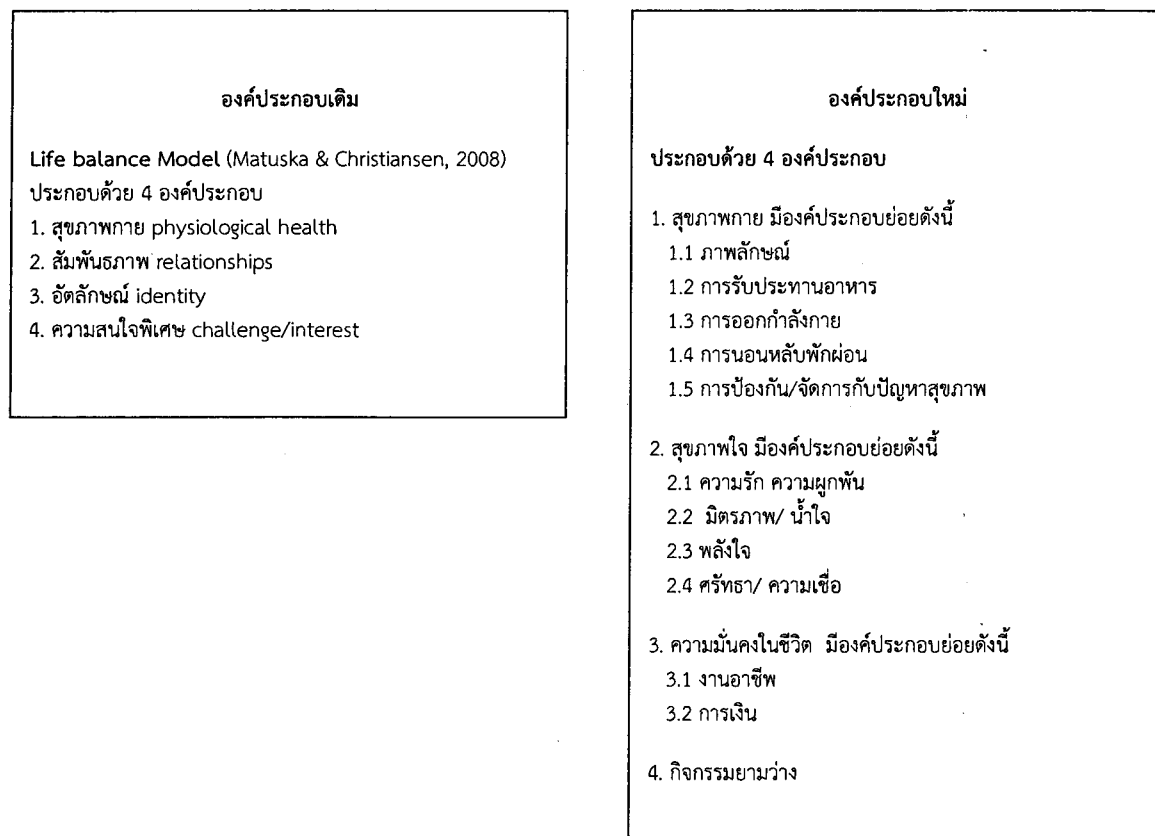
1. วิเคราะห์ข้อความ (item analysis) โดยพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficients)
2. วิเคราะห์องค์ประกอบของการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) ที่มีความสัมพันธ์กับการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว และการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว ด้วยทดสอบค่าสหสัมพันธ์แตกต่างจากศูนย์หรือไม่ ด้วยค่า Bartlett's test of Sphericity และค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy: KMO มีค่าเข้าใกล้หนึ่ง สก๊ตตงค์ประกอบด้วยการวิเคราะห์ส่วนประกอบमुखสำคัญ principal components analysis การตัดสินใจจำนวนองค์ประกอบใช้เกณฑ์ค่าไอเกนมากกว่าหนึ่งและร้อยละของความแปรปรวนสะสม 60 ขึ้นไป และหมุนแกนองค์ประกอบแบบตั้งฉาก (varimax rotation)
3. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงชนิดความสอดคล้องภายในของแบบสอบถาม โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)
4. วิเคราะห์คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง โดยสถิติพรรณนา (descriptive statistics)

ผลการทดลองและวิจารณ์

ระยะที่ 1

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยได้จำแนกเนื้อหาที่ได้จากการสนทนากลุ่มเป็นองค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อยใหม่โดยเปรียบเทียบกับองค์ประกอบเดิม โดยองค์ประกอบใหม่ที่ได้จากการวิเคราะห์เนื้อหามีทั้งสิ้น 4 องค์ประกอบหลัก ดังรายละเอียดในแผนภูมิที่ 1



แผนภูมิที่ 1 องค์ประกอบของแบบวัดความผสมผสานลงตัวในชีวิต

2. ผลการวิเคราะห์คุณภาพเบื้องต้นของแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้

2.1 ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พบว่า ครอบคลุม

ตามเนื้อหา สาระ และมีความถูกต้องเหมาะสมของรูปแบบการวัดตัวและสัดส่วนของการวัดในแต่ละตัวแปร และมีข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิในเรื่องความชัดเจนทางภาษา ผู้วิจัยจึงปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิโดยการปรับข้อความให้ชัดเจนขึ้น และระบุให้เห็นถึงคุณภาพของแต่ละกิจกรรม เช่น ดูแลสุขภาพร่างกาย เป็นดูแลสุขภาพร่างกายอย่างเต็มที่ สำรองเงินไว้ใช้จ่ายฉุกเฉิน เป็น สำรองเงินไว้ใช้จ่ายฉุกเฉินอย่างเพียงพอ เป็นต้น และได้ตัดข้อความที่ไม่มีความสอดคล้องหรือไม่เหมาะสมทิ้งไป 5 ข้อ เหลือทั้งสิ้น 55 ข้อ ในแบบวัดฉบับแก้ไขที่ 1 และนำมาหาคำนวนค่าความตรงเชิงเนื้อหา โดยคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้เท่ากับ 0.90 ซึ่งแสดงว่าเครื่องมือในการวิจัยมีคุณภาพในด้านความตรงเชิงเนื้อหาเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

2.2 ผลการทดสอบเบื้องต้น (pre-testing) ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 รายของแบบวัดการมี

ชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้ ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1

2.1.1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยบุคคลวัยทำงานที่มี

ภูมิลำเนาและอยู่อาศัยในพื้นที่ภาคใต้ จำนวน 30 คน เป็นเพศหญิงร้อยละ 63.3 โดยมากอายุระหว่าง 31 - 40 ปี (ร้อยละ 53.3) ประกอบอาชีพเกษตรกร (ร้อยละ 33.3) รองลงมาเป็นรับราชการ (ร้อยละ 26.6) สถานภาพสมรสคู่ การศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 40.0) ร้อยละ 53.3 ฐานะเศรษฐกิจพอใช้แต่ไม่มีเหลือเก็บ (ตารางที่ 1)

2.1.2 คะแนนการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของแบบวัดทั้งฉบับและของแต่ละด้าน

มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงในตารางที่ 2 โดยมีคะแนนเฉลี่ยรายข้อ (item means) 2.81

และมีค่าเฉลี่ยคะแนนรายข้อตกอยู่ระหว่าง 1.93 ถึง 4.00 คะแนน

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (N = 30)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ			สถานภาพสมรส		
ชาย	11	36.6	คู่	9	10.0
หญิง	19	63.3	โสด	19	63.3
อายุ			หม้าย/หย่า/แยก	2	6.6
21-30 ปี	5	16.6	ระดับการศึกษา		
31-40 ปี	16	53.3	ประถมศึกษา	6	20.0
41-50 ปี	6	20.0	มัธยมศึกษาตอนต้น (ปวช.)	4	13.3
51-60 ปี	3	10.0	มัธยมศึกษาตอนปลาย	8	26.6
อาชีพ			ปริญญาตรี	12	40.0
รับจ้าง/ลูกจ้างชั่วคราว	4	13.3	ฐานะทางเศรษฐกิจ		
รับราชการ	8	26.6	ไม่พอใช้	6	20.0
เกษตรกร	10	33.3	พอใช้แต่ไม่เหลือเก็บ	16	53.3
ค้าขาย	4	13.3	พอใช้และมีเหลือเก็บ	8	26.6
แม่บ้าน/พ่อบ้าน	4	13.3			

ตารางที่ 2 ค่าคะแนนการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวจำแนกตามสุขภาพกาย สุขภาพใจ ความมั่นคงในชีวิต และการพักผ่อนหย่อนใจ (N= 30)

การมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว	จำนวนข้อ	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ค่าเฉลี่ยคะแนนรายข้อ
ด้านสุขภาพกาย	15	2.13	3.36	2.73
ด้านสุขภาพใจ	17	2.03	3.36	2.89
ด้านความมั่นคงในชีวิต	12	1.93	4.00	2.80
ด้านกิจกรรมยามว่าง	11	1.96	3.53	2.80
แบบวัดทั้งหมด	55	1.93	4.00	2.81

ตารางที่ 3 ค่าความเที่ยงชนิดความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ขององค์ประกอบ การมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว (N = 30)

องค์ประกอบ	จำนวน (ข้อ)	ค่าความเที่ยง
ด้านสุขภาพกาย	15	0.79
ด้านสุขภาพใจ	17	0.89
ด้านความมั่นคงในชีวิต	12	0.81
ด้านกิจกรรมยามว่าง	11	0.65
แบบวัดทั้งหมด	55	0.91

ความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ของแบบสอบถามทั้งหมด ซึ่งวิเคราะห์

ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคมีค่าเท่ากับ 0.91 โดยที่ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพใจ ด้านความมั่นคงในชีวิต และด้านกิจกรรมยามว่าง มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.79, 0.89, 0.81 และ 0.65 ตามลำดับ

ระยะที่ 2

1. ผลการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้

1.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อ (inter-item correlations) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ

อยู่ระหว่าง 0.07 ถึง 0.98 และมีค่าเฉลี่ย (average inter-item correlations) เท่ากับ 0.28 โดยพบว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อที่อยู่ในเกณฑ์ที่ควรจะเป็น คือ ระหว่าง 0.30 ถึง 0.70 (Ferketich, 1991;

Nunnally, 1978) รายละเอียดของแบบสอบถามแต่ละด้านปรากฏในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 พิสัยและค่าเฉลี่ยของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อของแบบสอบถาม (N = 400)

แบบสอบถามการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว	พิสัยของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อ	ค่าเฉลี่ยของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อ
แบบสอบถามทั้งฉบับ	0.07-0.98	0.28
ด้านสุขภาพกาย	0.02-0.98	1.01
ด้านสุขภาพใจ	0.43-0.79	0.68
ด้านความมั่นคงในชีวิต	0.14-0.98	0.84
ด้านกิจกรรมยามว่าง	0.02-0.64	0.61

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถาม (inter-item correlations) ที่ต่ำกว่า 0.30 แสดงว่า ข้อ

คำถามสองข้อนั้นมีความสัมพันธ์กันน้อยมาก ถ้ามีค่าสูงกว่า 0.70 แสดงว่า ข้อคำถามสองข้อนั้นมีความซ้ำซ้อนกันสูง (redundancy) (Ferkish, 1991) อาจต้องพิจารณาตัดทิ้งข้อใดข้อหนึ่ง ทั้งนี้คู่ข้อคำถามที่มีค่า

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำกว่าหรือสูงกว่าเกณฑ์ และเมื่อพิจารณาเนื้อหาของข้อคำถามเหล่านี้แล้ว ก็พบว่า

ความซ้ำซ้อนและกำกวมของเนื้อหา ผู้วิจัยจึงตัดทิ้งข้อคำถามที่ 10 และ 11 ซึ่งอยู่ในด้านสุขภาพกาย ข้อที่
 คำถามที่ 42 ซึ่งอยู่ในด้านความมั่นคงในชีวิต และข้อคำถามที่ 54 และ 55 ซึ่งอยู่ในด้านกิจกรรมยามว่าง
 รวมทั้งสิ้น 5 ข้อ คงเหลือคำถามในแบบวัดฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 รวมทั้งสิ้น 50 ข้อ ในการนำไปวิเคราะห์
 องค์ประกอบเชิงโครงสร้าง

1.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบ ตัวแปรที่ได้ นำมาวิเคราะห์นั้นมีจำนวน 50 ตัวแปรซึ่งเป็นตัว
 แปรย่อยในองค์ประกอบการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว 4 ด้าน ได้แก่ 1) สุขภาพกาย ประกอบด้วย ภาพลักษณ์
 (PHY_IM) อาหาร (PHY_DIET) ออกกำลังกาย (PHY_EX) พักผ่อน (PHY_REST) และ ป้องกัน/จัดการกับ
 ปัญหาสุขภาพ (PHY_PRE) 2) สุขภาพใจ ประกอบด้วย ความรัก/ความผูกพัน (MENT_ ATACH)
 มิตรภาพ/น้ำใจ (MENT_FRIEN) พลังใจ (MENT_WILL) และศรัทธา/ ความเชื่อ (MENT_FAIT) 3) ความ
 มั่นคงในชีวิตประกอบด้วย งานอาชีพ (SECU_CARE) และการเงิน (SECU_MONE) 4) กิจกรรมยามว่าง
 ประกอบด้วย งานอดิเรก (FRE_HOBI)

ผลการศึกษาพบว่า ค่า communalities หรือค่าเปอร์เซ็นต์ความแปรปรวนของตัวแปรแต่ละตัว
 กับองค์ประกอบ ของตัวแปรที่ศึกษาทั้งหมดมีค่าตั้งแต่ .463 ถึง .930 หมายความว่า ค่าตัวแปรแต่ละตัวที่
 ศึกษากระจายความแปรปรวนให้กับองค์ประกอบรวม ได้ตั้งแต่ร้อยละ 46.3 ถึง 93.0 และตัวแปรทั้งหมดมี
 ความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.01$ ($\chi^2 = 14679.992$) ค่า KMO = .927 แสดงว่าข้อมูลมี
 ความเหมาะสมที่จะใช้การวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) เนื่องจากค่า
 KMO มีค่ามากกว่า .50 (ดังแสดงใน ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 ค่า Communalities ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว
(N = 400)

ตัวแปรที่ศึกษา	ค่า Communalities
1	.670
2	.632
3	.534
4	.700
5	.691
6	.647
7	.635
8	.470
9	.463
10	.634
11	.656
12	.789
13	.754
14	.889
15	.638
16	.631
17	.695
18	.644
19	.633
20	.609
21	.633
22	.609
23	.668
24	.648
25	.612
26	.900
27	.881
28	.626
29	.680
30	.649
31	.511
32	.727
33	.721
34	.738
35	.699
36	.717
37	.738
38	.735
39	.665
40	.684
41	.930
42	.495
43	.655
44	.918
45	.549
46	.556
47	.673
48	.748
49	.665
50	.631

หมายเหตุ : KMO = .927, $\chi^2 = 14679.292$, p-value < 0.00

การหมุนแกนด้วยวิธี Orthogonal แบบ Varimax สามารถลดจำนวนตัวแปรสังเกตได้โดยสร้างตัวแปรใหม่ในรูปขององค์ประกอบรวม มักใช้ในกรณีที่นักวิจัยยังไม่มีทฤษฎีสนับสนุนที่ชัดเจนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบที่ต้องการวัดกับคะแนนที่เป็นผลจากการวัดตามตัวบ่งชี้ (Joreskog & Sorbom, 1996; นงลักษณ์, 2542) ภายหลังกการหมุนแกนพบว่าตัวแปรที่ศึกษาทั้งหมดสามารถจัดเป็นองค์ประกอบได้ 3 องค์ประกอบ โดยตัวแปรที่ศึกษาทั้ง 3 องค์ประกอบ สามารถอธิบายความแปรปรวนการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้ได้ทั้งหมดร้อยละ 67.33 และเมื่อพิจารณารายองค์ประกอบพบว่า องค์ประกอบที่ 1 มีค่าสูงสุดคือ มีค่า Eigenvalues = 17.239 ค่าความแปรปรวนเท่ากับ 34.478 แสดงว่าสามารถสกัดความแปรปรวนจากความแปรปรวนรวมทั้งหมดได้ร้อยละ 34.47 ซึ่งเป็นค่าที่มากที่สุด มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading) อยู่ระหว่าง .442 -.772 โดยตัวแปรที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาก โดยมี 26 ตัวแปรได้แก่ ความรัก/ความผูกพัน (M_AF) มิตรภาพ/น้ำใจ (M_FR) พลังใจ (M_WI) และศรัทธา/ ความเชื่อ (M_FA) และงานอดิเรก (F_HO) โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเรียงตามลำดับ หากพิจารณาองค์ประกอบที่ 1 จะเห็นว่าเกี่ยวข้องกับจิตใจ อารมณ์ และสัมพันธภาพ เป็นหลัก ดังนั้นจึงตั้งชื่อองค์ประกอบที่ 1 นี้ว่า “ความผสมผสานลงตัวด้านจิต-สังคม”

องค์ประกอบที่ 2 มีค่า Eigenvalues รองมาคือ 9.665 ค่าความแปรปรวนเท่ากับ 19.332 แสดงว่าสามารถสกัดความแปรปรวนจากความแปรปรวนรวมทั้งหมดได้ร้อยละ 19.33 โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .496- .700 ตัวแปรที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากในองค์ประกอบที่ 2 มี 13 ตัวแปรดังนี้คือ การรับประทานอาหาร (P_DI) ภาพลักษณ์ (P_IM) การออกกำลังกาย (P_EX) การนอนหลับพักผ่อน (P_RE) และ การป้องกัน/จัดการกับปัญหาสุขภาพ (P_PRE) และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบที่ 3 จะเห็นว่าเกี่ยวข้องกับด้านสุขภาพร่างกายเป็นหลัก ดังนั้นจึงตั้งชื่อองค์ประกอบที่ 2 นี้ว่า “ความผสมผสานลงตัวด้านกาย”

ส่วนองค์ประกอบที่ 3 มีค่า Eigenvalues ต่ำสุดคือ 6.764 ค่าความแปรปรวนเท่ากับ 13.526 แสดงว่า สามารถสกัดความแปรปรวนจากความแปรปรวนรวมทั้งหมดได้ ร้อยละ 13.52 ซึ่งเป็นค่าลำดับต่ำที่สุดโดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .576 - .688 ในองค์ประกอบที่ 3 มี 11 ตัวแปรได้แก่ งานอาชีพ (S_CA) และการเงิน (S_MO) เมื่อพิจารณาองค์ประกอบที่ 3 จะเห็นว่าเกี่ยวข้องกับการเงินและความมั่นคงในชีวิตเป็นหลัก ดังนั้นจึงตั้งชื่อองค์ประกอบที่ 3 นี้ว่า “ความผสมผสานลงตัวด้านเศรษฐกิจ” (ดังแสดงในตาราง 6)

ตารางที่ 6 ค่า Eigenvalues ค่าร้อยละความแปรปรวน และค่าร้อยละของความแปรปรวนรวม เมตริกองค์ประกอบ และค่าน้ำหนักองค์ประกอบ หลังการหมุนแกนของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบกรณีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว (N = 400)

ตัวแปรที่ศึกษา	องค์ประกอบที่ 1	องค์ประกอบที่ 2	องค์ประกอบที่ 3
1. S_CA1			.442
2. S_CA2			.721
3. S_CA3			.521
4. S_CA4			.518
5. S_MO1			.700
6. S_MO2			.697
7. S_MO3			.696
8. S_MO4			.688
9. S_MO5			.684
10. S_MO6			.677
11. S_MO7			.676
12. F_HO1	.576		
13. F_HO2	.672		
14. F_HO3	.772		
15. F_HO4	.661		
16. F_HO5	.656		
17. F_HO6	.647		
18. F_HO7	.646		
19. F_HO8	.639		
20. M_AF1	.576		
21. M_AF2	.569		
22. M_AF3	.566		
23. M_AF4	.551		
24. M_AF5	.548		
25. M_FR1	.545		
26. M_FR2	.536		
27. M_FR3	.534		
28. M_FR4	.533		
29. M_FR5	.524		
30. M_FR6	.496		
31. M_FR7	.494		
32. M_FR8	.457		
33. M_FR9	.700		

ตารางที่ 6 ค่า Eigenvalues ค่าร้อยละความแปรปรวน และค่าร้อยละของความแปรปรวนรวม เมตริกองค์ประกอบ และค่าน้ำหนักองค์ประกอบ หลังการหมุนแกนของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบกรณีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว (N = 400) (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา	องค์ประกอบที่ 1	องค์ประกอบที่ 2	องค์ประกอบที่ 3
34 M_FA1	.697		
35 M_FA2	.696		
36 M_WI1	.688		
37 M_WI2	.684		
38 P_IM1		.688	
39 P_IM2		.684	
40 P_IM3		.677	
41 P_IM4		.676	
42 P_IM5		.676	
43P_RE		.672	
44P_EX		.672	
45P_DI1		.661	
46 P_DI2		.656	
47 P_DI3		.647	
48 P_PRE1		5.76	
49 P_PRE2		5.82	
50 P_PRE3		.639	
Eigenvalue	17.2	9.6	6.7
Variance (%)	34.4	19.3	13.5

จากนั้นได้ทำการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับผลรวมคะแนนของข้อที่เหลือทั้งหมดของแบบสอบถาม (corrected item: total-scale correlations) พบว่า มีค่าอยู่ระหว่าง 0.42 ถึง 0.69 (ดังแสดงในตารางที่ 7) ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ควรจะเป็น คือ ระหว่าง 0.30 ถึง 0.70 (Ferketich, 1991) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับ ผลรวมคะแนนของข้อที่เหลือของ แบบสอบถามแต่ละด้าน (corrected item: subscale correlations) ซึ่งควรมีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 0.50 (Anastasi, 1976)

ตารางที่ 7 พิสัยของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับผลรวมคะแนนของข้อที่เหลือ (N = 400)

แบบวัด	พิสัยของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับผลรวมคะแนนของข้อที่เหลือ
แบบวัดทั้งหมด	.421-.694
องค์ประกอบที่ 1 “ความผสมผสานลงตัวด้านจิต-สังคม”	.426-.684
องค์ประกอบที่ 2 “ความผสมผสานลงตัวด้านกาย”	.413-.568
องค์ประกอบที่ 3 “ความผสมผสานลงตัวด้านเศรษฐกิจ”	.432-.729

1.3 ความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ของแบบสอบถามทั้งหมด ซึ่งวิเคราะห์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคมีค่าเท่ากับ 0.96 โดยที่ด้านจิต-สังคม ด้านกาย และด้านเศรษฐกิจ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.93, 0.83 และ 0.89 ตามลำดับ

สรุปและอภิปรายผลการศึกษา

แบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวได้ถูกพัฒนาขึ้นจากแนวคิดสมมูลในชีวิต และการวิจัยเชิงคุณภาพ ในประชาชนไทยที่อยู่ในภาคใต้ ผลการวิเคราะห์ข้อคำถาม พบว่า ข้อคำถามส่วนใหญ่มีคุณลักษณะเดียวกัน ร่วมกันอยู่ และเป็นแบบสอบถามที่มีความเที่ยงสูง โดยมีค่าความเที่ยงรายด้าน 0.83 - 0.93 และค่าความเที่ยง ทั้งฉบับเท่ากับ 0.96 การสำรวจองค์ประกอบการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว พบว่า มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้าน ภาย ด้านเศรษฐกิจ และด้านจิต-สังคม และโดยตัวแปรทั้งหมดที่ใช้ในการศึกษามีความสัมพันธ์กันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.01$ ทั้ง 3 องค์ประกอบ แบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวนี้ สามารถอธิบาย ความแปรปรวนของชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้ได้ทั้งหมดร้อยละ 67.33 โดยมีความผสมผสาน ลงตัวในชีวิต ด้านจิต-สังคมเป็นองค์ประกอบที่อธิบายการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวได้มากที่สุด (ร้อยละ 34.47) และมีความตรงเชิงโครงสร้างสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งอาจจะมาจากการที่มีการนำข้อมูลเชิงคุณภาพ มาสร้างข้อคำถามของแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว ทำให้ได้ข้อคำถามเชิงลึกมากกว่าการศึกษาจาก เอกสารเพียงอย่างเดียว รวมถึงมีการใช้วิจัยแบบผสมวิธี (mixed method) ทำให้งานวิจัยมีความหลากหลาย ทางข้อมูลซึ่งทำให้งานวิจัยมีคุณภาพมากขึ้น (พวงผกา, 2556) ทั้งนี้องค์ประกอบเดิมของความสมมูลในชีวิต ตามแนวคิดของ มาตุสกา (Matuska, 2012) หมายถึง การสอดคล้องกันระหว่างการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ ปรารถนาและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกิดขึ้นจริง ในกิจกรรม 4 ด้านหลักคือ 1) ด้านสุขภาพกาย 2) ด้าน สัมพันธภาพ 3) ด้านอัตลักษณ์ และ 4) ด้านความสนใจพิเศษ เมื่อนำมาใช้ในการสร้างแนวคำถามเพื่อทำการ สัมภาษณ์คนไทยในภาคใต้ พบว่า ความผสมผสานลงตัวในชีวิตตามการรับรู้ของคนไทยในภาคใต้มี 4 ด้านคือ 1) ด้านสุขภาพกาย 2) ด้านสุขภาพใจ 3) ด้านความมั่นคงในชีวิต และ 4) ด้านการพักผ่อนหย่อนใจ ทั้งนี้ เนื้อหาส่วนใหญ่ของความผสมผสานลงตัวในชีวิตมีความสอดคล้องกันกับองค์ประกอบเดิม โดยด้านอัตลักษณ์ และความสนใจพิเศษขององค์ประกอบเดิม จะไปอยู่รวมในด้านการพักผ่อนหย่อนใจในองค์ประกอบใหม่ ยกเว้นด้านความมั่นคงในชีวิต ซึ่งเป็นด้านที่แตกต่างจากองค์ประกอบเดิม โดยเป็นด้านที่สะท้อนถึงกิจกรรมใน ชีวิตประจำวันที่ทำให้บุคคลรู้สึกถูกกระตุ้นท้าทายจากสภาพปัญหาเศรษฐกิจ และสังคม ทั้งนี้อาจเนื่องจาก ข้อมูลเชิงคุณภาพส่วนใหญ่ได้มาจากผู้ให้ข้อมูลที่อยู่อาศัยในพื้นที่ภาคใต้ตอนล่าง ที่มีบริบททางสังคม วัฒนธรรมที่มีความเป็นเอกลักษณ์ และจากสถานการณ์ในปัจจุบันที่ประชาชนในภาคใต้ส่วนใหญ่ประสบ ปัญหาความปลอดภัย รวมถึงความมั่นคงในชีวิตทางด้านเศรษฐกิจ จึงทำให้ข้อมูลที่ได้มีประเด็นที่เพิ่มเติมและ

แตกต่างจากองค์ประกอบเดิม สะท้อนถึงความมั่นคงในชีวิต ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น การหารายได้เสริม การสำรองเงิน การหาทางออกสำหรับปัญหา การคิดทบทวนพิจารณาการกระทำตนเอง รวมถึงสร้างกำลังใจให้ตัวเอง ทั้งนี้มีปัจจัยต่างๆ เช่น ศาสนา คุณธรรม-จริยธรรม ครอบครัว สุขภาพ ทุนทางสังคม สิ่งแวดล้อม รายได้หนี้สิน เป็นสิ่งที่ประกอบให้เกิดความสุข (รศรินทร์ วรชัย และ เรวดี, 2553) โดยการที่คนอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่แตกต่างกัน ก็สามารถมีความสุขที่เหมือนหรือแตกต่างกันก็ได้ โดยเหตุปัจจัยที่เหมือนหรือแตกต่างกัน ความผสมผสานลงตัวในชีวิตตามการรับรู้ของประชาชนในภาคใต้จึงเป็นผลจากการผสมผสานกันระหว่างปัจจัยแวดล้อมและลักษณะทางประชากรของประชาชนในพื้นที่ ซึ่งมีอัตลักษณ์ที่โดดเด่นแตกต่างออกไป ทั้งในด้าน ภาษา ศาสนา และวิถีชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของจรัมพรและคณะ (2555) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสุขของประชากรชนบทใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่พบว่า ความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของคนในครัวเรือน จะเพิ่มโอกาสให้ครัวเรือนมีความสุข และลดโอกาสที่ครัวเรือนจะมีความทุกข์ลง

จากนั้นได้ทำการสร้างข้อคำถามฉบับร่าง ความผสมผสานลงตัวในชีวิตตามการรับรู้ของคนไทยในภาคใต้ใน 4 ด้านรวมทั้งสิ้น 60 ข้อ แต่เมื่อข้อคำถามได้ผ่านกระบวนการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และโครงสร้างแล้ว พบว่าเหลือข้อคำถาม 50 ข้อ ประกอบด้วย 3 ด้านคือ 1) ด้านกาย 2) ด้านเศรษฐกิจ 3) ด้านจิต-สังคม อย่างไรก็ตามพบว่าข้อคำถามในด้านความมั่นคงในชีวิตบางส่วนได้กระจายไปอยู่ภายใต้ด้านเศรษฐกิจ และด้านจิต-สังคม ขององค์ประกอบใหม่ซึ่งครอบคลุมความหมายตามองค์ประกอบความผสมผสานลงตัวในชีวิต แบบวัดที่พัฒนาขึ้นนี้ มีความตรงเชิงโครงสร้าง และความเที่ยง สามารถนำไปใช้วัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวตามการรับรู้ของคนไทยในภาคใต้ได้

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. แบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว เป็นแบบวัด ที่ผู้สนใจสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างแท้จริง โดยเฉพาะในบริบทพื้นที่ภาคใต้ เพื่อนำไปใช้ในการประเมินและวัดผลการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว
2. ควรมีการศึกษาพัฒนาโปรแกรมที่สร้างเสริมการมีภาวะสุขภาพองค์รวม โดยผสมผสานมิติด้านจิตวิญญาณ โดยใช้นำแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวไปใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งในการวิจัย
3. ควรมีการศึกษาการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวในพื้นที่อื่นๆในประเทศไทย

เอกสารอ้างอิง

- กรรณิการ์ ปัญญาวงศ์ และ พันัส พงษ์สุนันท์. (2555). *เอกสารประกอบการเรียนวิชาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health Care)* : กรุงเทพฯ.
- กรรณิกา เรืองเดช, อะหมัดลุตฟี กามา, ไพบูลย์ ชาวสวนศรีเจริญ และ สุชาติ สังแก้ว (2556). ปัจจัยทำนายคุณภาพชีวิตของผู้ได้รับความรุนแรง จากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดยะลา, *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์* 5(2), 14-27.
- จีราพร ทองดี, ดารารวรรณ รongเมือง และ ฉันทนา นาคฉัตรีย์ (2555). ภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชายแดนภาคใต้, *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 22(3), 88-99.
- จรัมพร ให้อยอง, ปราโมทย์ ประสาทกุล, และกาญจนา เทียนลาย. (2555). ความสุขของประชากรชนบทใน 3 จังหวัดชายแดน ภาคใต้. *วารสารประชากร*, 3(2), 65-85.
- ปิยะนาท มณีบุตร และมูจลินทร์ มุทหรัตน์ (2548). *ปัจจัยที่มีผลต่อสมรรถนะชีวิตการทำงานของนักศึกษาภาคพิเศษระดับปริญญาโท สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. สารนิพนธ์โครงการบัณฑิตศึกษาการพัฒนาศาสตร์พยาบาลมนุษย. สถาบันบัณฑิตพัฒนศาสตร์.*
- พวงผกา คงวัฒนานนท์ (2556). การใช้วิธีวิจัยแบบผสมผสานวิธีเพื่อสร้างความน่าเชื่อถือของงานวิจัยทางสุขภาพ, *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 21(7), 648-657.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). *โมเดลลิสเรล สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รศรินทร์ เกรย์ วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณพเก้า. (2553). *ความสุขเป็นสากล*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุกัญญา ตันวนรัตน์สกุล (2547). *ความสมดุลในชีวิตของพนักงานในสถานประกอบการที่ประกอบธุรกิจประเภท นำเข้า ส่งออกและนายหน้าตัวแทนระหว่างประเทศ*. สารนิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์. สาขาพัฒนาแรงงานและสวัสดิการ.

สุวชิรา ศิริเจริญ (2550). *ปัจจัยความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานที่ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตบุคลากรภาครัฐ กรณีศึกษา กรมป้องกันบรรเทาสาธารณภัย สารนิพนธ์มหาบัณฑิต สถาบันบัณฑิตพัฒนศาสตร์ คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. สาขาการพัฒนทรัพยากรมนุษย์และองค์การ.*

Anastasi, A. (1976). *Psychological testing*. 4 ed. New York: Macmillan.

Comrey, A. L. & Lee, H. B. (1992). *A first course in factor analysis*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Eakman, A. M. (2013) The Meaningful Activity Wants and Needs Assessment (MAWNA): A perspective on life balance. *Journal of Occupational Science*. Early on-line. doi: 10.1080/14427591.2013.769405.

Ferketich, S. (1991). Focus on psychometrics aspects of item analysis. *Research in Nursing and Health*, 14: 165-8.

Gröpel, P. (2005): On the theory of life balance: *The relation to subjective well-being and the role of self-regulation*. Unpublished Dissertation Thesis, University of Osnabrück.

Hakansson, C., Dahlin-Ivanoff, S. & Sonn, U. (2006). Achieving Balance In Everyday Life. *Journal of Occupational Science*, 13(1), 74-82.

Joreskog, K.G., & Sorbom, D. (1996). *LISREL 8 user's reference guide*. Chicago: Scientific Software International.

Matuska, K. (2012). Validity Evidence of a Model and Measure of Life Balance. *OTJR: Occupation, Participation and Health* 32 (1), 229-237.

Matuska, K. & Christiansen, C. (2008). A Proposed Model of Life Style Balance, *Journal of Occupational Science*, 15(1), 9-19.

Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric Theory*. New York: McGraw-Hill.

- Pentland, W. & McColl, M.A. (2009). Another perspective on life balance - Living in Integrity with Values. Chapter in *Life Balance: Multidisciplinary theories and models*. in K. Matuska, C. Christiansen, & H. Polatajko (Eds), Bethesda, MD: SLACK Inc. and AOTA Press.
- Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P., & Lyubomirsky, S. (2010). Persistent pursuit of need satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and Emotion*, 34, 39–48.
- Wada, M., Backman, C. L., & Forwell, S. (2010). Theoretical perspective of balance and the influence of gender ideologies. *Journal of Occupational Science*, 17, 92–103.

ภาคผนวก

แบบประเมินการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้

คำชี้แจง

1. แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของท่าน ซึ่งคำตอบในแบบประเมินนี้จะใช้เป็นข้อมูลในการวิจัยเท่านั้น จึงไม่มีผลกระทบใดๆต่อผู้ตอบแบบประเมินแต่อย่างใด ขอให้ท่านประเมินตามสภาพจริง เพื่อจะได้นำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาแบบประเมินให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. แบบประเมินฉบับนี้มี 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2. แบบประเมินการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว

3. ให้ผู้ตอบแบบประเมินทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่าง หน้าข้อความที่ท่านเห็นว่าตรงตามสภาพจริง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ใน [] หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตรงตามความเป็นจริง	
1. อายุ	ระบุ.....ปี
2. เพศ	[] 1 ชาย [] 2 หญิง
3. ระดับการศึกษา	[] 1 ไม่ได้เรียนหนังสือ [] 2 ประถมศึกษา [] 3 มัธยมศึกษาตอนต้น [] 4 มัธยมศึกษาตอนปลาย/ อนุปริญญา [] 5 ปริญญาตรี [] 6 สูงกว่าปริญญาตรี
4. อาชีพ	[] 1 รับจ้าง [] 2 ค้าขาย [] 3 รับราชการ [] 4 เกษตรกร [] 5 อื่นๆ....ระบุ
5. เศรษฐฐานะ	[] 1 ไม่เพียงพอ [] 2 พอมีพอกิน [] 3 พอมีพอกินและมีเหลือเก็บ
6. สถานภาพสมรส	[] 1 โสด [] 2 สมรส [] 3 หม้าย/หย่า/แยก
7. เขตที่อยู่อาศัย	[] 1 นอกเขตเทศบาล [] 2 ในเขตเทศบาล

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว

คำชี้แจง: กรุณาเลือกคำตอบในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อคำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่าน ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน โดยในข้อความข้อที่ท่านทำเครื่องหมายกากบาทในช่อง ต้องการ ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินความสอดคล้องระหว่างความต้องการที่จะทำกิจกรรมนั้นๆ กับการเป็นจริงที่เกิดขึ้น ว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 5 ตัวเลือก คือ

- น้อยกว่าความคาดหวังมาก หมายถึง การใช้เวลาในการทำกิจกรรมนั้นๆ น้อยกว่าความคาดหวังมากที่สุด
- น้อยกว่าความคาดหวัง หมายถึง การใช้เวลาในการทำกิจกรรมนั้นๆ น้อยกว่าความคาดหวัง
- ตรงกับความคาดหวัง หมายถึง การใช้เวลาในการทำกิจกรรมนั้นๆ เป็นไปตามที่ความคาดหวัง
- มากกว่าความคาดหวัง หมายถึง การใช้เวลาในการทำกิจกรรมนั้นๆ มากกว่าความคาดหวัง
- มากกว่าความคาดหวังมาก หมายถึง การใช้เวลาในการทำกิจกรรมนั้นๆ มากกว่าความคาดหวังมากที่สุด

กิจกรรม	น้อยกว่าความ คาดหวังมาก	น้อยกว่าความ คาดหวัง	ตรงกับความ คาดหวัง	มากกว่าความ คาดหวัง	มากกว่าความ คาดหวังมาก
	1	2	3	4	5
1. ดูแลสุขภาพร่างกายอย่างเต็มที่					
2. รักษาความสะอาดของร่างกายอย่าง เพียงพอ					
3. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ					
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ					
5. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์					
6. รับประทานอาหารครบทุกหมวดหมู่ใน แต่ละวัน					
7. รับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม					
8. รับประทานยาตามเวลาสม่ำเสมอ					
9. ตรวจสอบสุขภาพร่างกายเป็นประจำทุกปี					

กิจกรรม	น้อยกว่าความ คาดหวังมาก	น้อยกว่าความ คาดหวัง	ตรงกับความ คาดหวัง	มากกว่าความ คาดหวัง	มากกว่าความ คาดหวังมาก
	1	2	3	4	5
10. ตรวจสอบสภาพพื้นเป็นประจำทุกปี					
11. พุดคุย ปรีक्षा กับสมาชิกในครอบครัว อย่างสม่ำเสมอ					
12. รับประทานอาหารร่วมกับสมาชิกใน ครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ					
13. ใช้เวลาอยู่บ้านร่วมกับสมาชิกครอบครัว					
14. ดูแลเอาใจใส่สมาชิกในครอบครัว					
15. ไปเที่ยวพักผ่อนกับครอบครัว					
16. ดูแลสนใจความเป็นอยู่ของเพื่อนบ้าน					
17. พุดคุยสนทนากับเพื่อนบ้านสม่ำเสมอ					
18. พบปะสังสรรค์กับเพื่อนสม่ำเสมอ					
19. ไปเที่ยวกับเพื่อนตามโอกาสอำนวย					
20. เข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนร่วมงาน					
21. ไปร้านตัดผม/ ทำเล็บ					
22. ซื้อเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่ชอบ					
23. ดูแลการแต่งกายให้เหมาะกับ บุคลิกภาพของตนอยู่เสมอ					
24. ทำงานอาชีพสุจริตเพื่อหาเลี้ยงชีพ					
25. แสวงหาความก้าวหน้าในอาชีพ					
26. ทำงานในหน้าที่ได้สำเร็จตามเป้าหมาย ตามเวลา					

กิจกรรม	น้อยกว่าความ คาดหวังมาก 1	น้อยกว่าความ คาดหวัง 2	ตรงกับความ คาดหวัง 3	มากกว่าความ คาดหวัง 4	มากกว่าความ คาดหวังมาก 5
27. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อพัฒนา ตนเองอยู่เสมอ					
28. คิดทบทวนพิจารณาการกระทำตนเอง ในแต่ละวัน					
29. ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา/ความเชื่อ อย่างสม่ำเสมอ					
30. ไปร่วมงานหรือกิจกรรมทางสังคมที่ ได้รับเชิญ					
31. ช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส/ ต้องการความ ช่วยเหลือ					
32. ช่วยเหลือกิจกรรมทางสังคมของชุมชน อย่างสม่ำเสมอ					
33. สำรองเงินไว้สำหรับฝากหรือออมอย่าง เพียงพอ					
34. สำรองเงินไว้ใช้จ่ายยามฉุกเฉินอย่าง รอบคอบ					
35. ทำบันทึกรายรับและรายจ่ายประจำวัน					
36. วิเคราะห์บันทึกรายรับและรายจ่ายราย เดือนอย่างสม่ำเสมอ					
37. นำของเหลือใช้มาทำให้เกิดประโยชน์					
38. จัดการเรื่องค่าใช้จ่ายได้อย่างมี ประสิทธิภาพ					
39. หารายได้เสริมจากงานอาชีพ					

กิจกรรม	น้อยกว่าความ คาดหวังมาก 1	น้อยกว่าความ คาดหวัง 2	ตรงกับความ คาดหวัง 3	มากกว่าความ คาดหวัง 4	มากกว่าความ คาดหวังมาก 5
40. สร้างกำลังใจให้ตัวเองได้เป็นอย่างดี					
41. หาทางออกสำหรับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
42. ติดต่อเพื่อนโดยผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ เช่น ไลน์ เฟซบุ๊ก					
43. ทำกิจกรรมที่พัฒนาศักยภาพทางสมอง เช่น เล่นหมากรุก เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์					
44. เล่นดนตรีที่ชอบ					
45. ฟังเพลงที่ชอบ					
45. ดูทีวีรายการที่ชอบ					
47. อ่านหนังสือที่ชอบ					
48. ดูแลสัตว์เลี้ยงที่ชอบ					
49. ปลูกต้นไม้เพื่อความเพลิดเพลิน					
50. เล่นกีฬาที่ชอบอย่างสม่ำเสมอ					