

การศึกษาเปรียบเทียบความสุขในบริบทพุทธธรรม ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน
และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบาน

นิภาพร เหลืองวงศ์งาม 523 74477 38

ประภาพรพรณ เชิญกลาง 523 74534 38

อภิพร เป็งปิง 523 74912 38

โครงการทางจิตวิทยาชิ้นนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2555

A STUDY OF HAPPINESS IN THE BUDDHIST CONTEXT, LOCUS OF CONTROL, AND
SELF – ESTEEM OF VOW MAKING AND NON – VOW MAKING INDIVIDUALS

Miss Nipaporn Luengwongngam Student ID 523 74477 38

Miss Prapaphan Chernklang Student ID 523 74534 38

Miss Apiporn Pengping Student ID 523 74912 38

A senior Project in Partial Fulfillment of the Requirements

For the Degree of Bachelor of Science in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2012

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา การศึกษาเปรียบเทียบความสุขในบริบทพุทธธรรม ความเชื่ออำนาจใน

การควบคุมตน และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้ที่มีและไม่มีพฤติกรรม
บนบาน

โดย นางสาวนิภาพร เหลืองวงศ์งาม

นางสาวประภาพรรณ เชื้อกกลาง

นางสาวอภิพร เป็งปิง

สาขาวิชา จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์. ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับโครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์. ดร. ศักนงศ์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

..... อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์. ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

..... กรรมการ

(อาจารย์จรุงกุล บุรพวงค์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ธนวัต ปุณยกนก)

นิภาพร เหลืองวงศ์งาม ประภาพรรณ เขิญกลาง และอภิพร เบิ่งปิง : การศึกษาเปรียบเทียบความสุขใน
บริบทพุทธธรรม ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ที่มีและไม่มี
พฤติกรรมบนบาน

A STUDY OF HAPPINESS IN THE BUDDHIST CONTEXT, LOCUS OF CONTROL, AND SELF –
ESTEEM OF VOW MAKING AND NON – VOW MAKING INDIVIDUALS

อาจารย์ที่ปรึกษา : ผศ. ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสุขในบริบทพุทธธรรม ความเชื่ออำนาจในการ
ควบคุมตน และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบาน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ มาตรฐานวัด
ความสุขในบริบทพุทธธรรม มาตรฐานวัดความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน และมาตรฐานวัดการเห็นคุณค่าใน
ตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ บุคคลที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบานที่มีอายุระหว่าง 18 – 60 ปี จำนวน
102 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. บุคคลที่มีพฤติกรรมบนบานมีระดับความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอกสูงกว่า
บุคคลที่ไม่มีพฤติกรรมบนบานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน
การวิจัย
2. บุคคลที่ไม่มีพฤติกรรมบนบานมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าคนที่ไม่มีพฤติกรรมบนบานอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย
3. บุคคลที่ไม่มีพฤติกรรมบนบานมีความสุขในบริบทพุทธธรรมไม่แตกต่างจากบุคคลที่มีพฤติกรรม
บนบานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย
4. ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน และการเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลต่อความสุขในบริบทพุทธ
ธรรม ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

คณะจิตวิทยา ลายมือชื่อนิสิต.....

ปีการศึกษา 2555 ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่ออาจารย์ปรึกษา.....

5237447738 5237453438 5237491238 : MAJOR

NIPAPORN LUENGWONGNGAM PRAPAPHAN CHERNKLANG APIORN PENGPIG: A STUDY OF HAPPINESS IN THE BUDDHIST CONTEXT, LOCUS OF CONTROL, AND SELF-ESTEEM OF VOW-MAKING AND NON VOW-MAKING INDIVIDUALS.

PROJECT ADVISOR: ASSISTANT PROFESSOR DR. KANNIKAR NOLRAJSUWAT, ED.D 56 PP.

The purposes of this study were to examine happiness in the Buddhist context, locus of control, and self-esteem of vow-making and non vow-making individuals. The instruments were Happiness in the Buddhist Context Scale, Locus of Control Scale, and Self-Esteem Scale. Participants were 102 vow-making and non vow-making people, age between 18-60 years old. Data analyses were Independent *t*-test and Simple Linear Regression.

Results revealed that:

1. Vow-making individuals had significantly higher level of locus of control than non vow-making individuals.
2. Non vow-making individuals had significantly higher level of self-esteem than vow-making individuals.
3. Non vow-making and vow-making individuals did not show significantly differences in happiness in the Buddhist context.
4. Locus of control and self-esteem could significantly predict happiness in the Buddhist context.

Faculty of Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2012

Student's Signature

Student's Signature

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือจาก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กวรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยา ซึ่งได้สละเวลา
เพื่อให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ และแนวทางในการทำงานที่เป็นประโยชน์แก่การทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึง
ซาบซึ้งในความกรุณาจากอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงมา ณ
โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.อภิษฐา ไชยวุฒิภรณ์วานิช ที่ได้สละเวลาให้คำแนะนำในการ
ตั้งสมมติฐานงานวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์กมลกานต์ จินข้าง ที่ได้สละเวลาในการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการ
สืบค้นข้อมูลต่างๆ

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ธนวัต ปุณยกนก ที่ได้สละเวลาในการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการ
พัฒนามาตรวัดและการหาคุณภาพของเครื่องมือต่างๆ

ขอกราบขอบพระคุณ คุณชุตินา พงศ์วรินทร์ที่ได้เอื้อเฟื้อแบบสอบถามและคู่มือในการแปลผล
ข้อมูล

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกๆท่าน ที่ศาลท้าวมหาพรหม โรงแรมเอราวัณ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการ
เก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอกราบพระคุณคุณแม่ – คุณแม่ ที่ได้สนับสนุนทางด้านการศึกษาแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด และได้
ให้กำลังใจ จนทำให้ผลการวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณผู้มีพระคุณทุกๆ ท่านที่อาจไม่ได้เอ่ยถึงในที่นี้ ที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี
ตลอดจนช่วยสนับสนุนให้โครงการวิจัยทางจิตวิทยาชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สารบัญ

| เรื่อง | หน้า |
|--|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย..... | ง |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... | จ |
| กิตติกรรมประกาศ..... | ฉ |
| สารบัญ..... | ช |
| สารบัญตาราง..... | ฅ |
| บทที่ 1 บทนำ | |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... | 1 |
| แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง..... | 3 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 13 |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... | 17 |
| สมมติฐานการวิจัย..... | 18 |
| ขอบเขตการวิจัย..... | 18 |
| คำจำกัดความ..... | 18 |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ..... | 20 |
| บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย | |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... | 21 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... | 21 |
| การพัฒนาเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ..... | 22 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล..... | 25 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล..... | 25 |
| บทที่ 3 ผลการวิจัย..... | |
| 26 | |
| บทที่ 4 การอภิปรายผล..... | |
| 32 | |
| บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ..... | |
| 36 | |
| รายการอ้างอิง..... | 39 |

| เรื่อง | หน้า |
|----------------|------|
| ภาคผนวก..... | 43 |
| ภาคผนวก ก..... | 44 |
| ภาคผนวก ข..... | 48 |
| ภาคผนวก ค..... | 52 |
| แบบสอบถาม..... | 54 |

สารบัญตาราง

| ตารางที่ | หน้า |
|---|------|
| ตารางที่ 1 ข้อมูลสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง..... | 26 |
| ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบระดับความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอก ของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมบนบานและไม่มีพฤติกรรมบนบาน ด้วยสถิติ t - test ของกลุ่มตัวอย่าง (N = 102)..... | 28 |
| ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีและมีพฤติกรรมบนบาน ด้วยสถิติ t-test ของกลุ่มตัวอย่าง (N = 102)..... | 29 |
| ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบระดับความสุขในบริบทพุทธธรรมของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีและมีพฤติกรรมบนบาน ด้วยสถิติ t-test ของกลุ่มตัวอย่าง (N = 102)..... | 30 |
| ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์สถิติถดถอยมาตรฐานระหว่างตัวแปรในขั้นตอนการวิเคราะห์โดยใช้สถิติถดถอยอย่างง่าย (simple regression analysis)..... | 31 |

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พฤติกรรมบนบานเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นความเชื่อทางไสยศาสตร์และอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของมนุษย์ (รุ่งเรืองศรี วงศาโรจน์, 2534) โดยความเชื่อนี้เกิดขึ้นมาพร้อมกับการถือกำเนิดของมนุษย์บนโลกใบนี้ ซึ่งมีพื้นฐานความเชื่อมาจากลัทธิวิญญาณนิยม (Animism) ของมนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์ โดยสะท้อนให้เราเห็นผ่านงานศิลปะของมนุษย์ในยุคสมัยต่างๆ (กำจร สุนพงษ์ศรี, 2552) แม้ว่าโลกของเราจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากและเราสามารถอธิบายสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรวมถึงปรากฏการณ์ทางธรรมชาติได้ด้วยความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์แล้วก็ตาม แต่มนุษย์ก็ยังคงมีความคิดและความเชื่อทางไสยศาสตร์ที่ติดรากฝังลึกจนยากที่จะเปลี่ยนแปลง โดยสะท้อนออกมาผ่านพฤติกรรมบางอย่างที่เราสังเกตเห็นได้ เช่น พฤติกรรมบนบาน การบูชาเครื่องรางของขลัง ซึ่งความเชื่อและพฤติกรรมเหล่านี้เกิดขึ้นโดยผ่านกระบวนการสังคมประกิต (Socialization) โดยสิ่งต่างๆ อันได้แก่ความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมจะถูกถ่ายทอดผ่านสมาชิกของสังคมจากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ทำให้ความเชื่อทางไสยศาสตร์นี้ไม่เคยหายไป แม้โลกจะเปลี่ยนไปแล้วก็ตาม

ความหมายตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542ระบุไว้ว่า “บน ก. ขอหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วยโดยให้คำมั่นว่าจะให้ถวายสิ่งของตอบแทนหรือทำตามที่ให้สัญญาไว้เมื่อเป็นผลสำเร็จ, บนบาน ก. ภาว” ดังนั้น การทำตามคำมั่นสัญญาที่ให้ไว้กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งตามความเชื่อส่วนบุคคล เมื่อสิ่งที่ได้บนบานไว้ประสบผลสำเร็จ สิ่งก็ตามมาจากนั้นคือ ค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้อง เช่น ค่าของไหว้ ค่าเดินทาง เวลา และการละเลยจากหน้าที่ของตน

พระพุทธศาสนาโดยเนื้อแท้แล้วถือว่าเป็นศาสนาแห่งปัญญา โดยพิจารณาได้จากหลักกาลามสูตรที่พระพุทธเจ้าสอนไม่ให้หลงเชื่อสิ่งต่างๆ อย่างงมงาย และให้พิจารณาถึงสิ่งต่างๆ อย่างแยกแยะโดยต้องมีปัญญากำกับไว้เสมอ สอนให้เราเชื่อในความมีเหตุผลได้ชื่อว่าเป็นศาสนาที่มีกระบวนการคิดและการปฏิบัติคล้ายกับแนวคิดทางวิทยาศาสตร์ สอนให้คนเชื่อในผลของการกระทำของตน(พระคัมภีร์ญาณอภิปัญญา, 2551 และ อุปลีสถาน ชุมพล, 2517)

ประชากรส่วนใหญ่ของประเทศไทยนับถือพระพุทธศาสนา แต่ยังคงได้รับอิทธิพลจากศาสนาพราหมณ์ที่ถูกเผยแพร่เข้ามาพร้อมกับพระพุทธศาสนา ทำให้ความเชื่อและแนวคิดของทั้งสองศาสนาถูกหล่อหลอมจนกลายเป็นเอกลักษณ์ของสังคมและวัฒนธรรมไทย แม้คนไทยจะนับถือพระพุทธศาสนาแต่โดยพิธีกรรมต่างๆ รวมไปถึงงานศิลปะ วรรณกรรม ก็ได้สะท้อนให้เห็นความเชื่อและพิธีกรรมตามแบบศาสนาพราหมณ์อีกด้วย (สิริวัฒน์ คำวันสา, 2527) ทำให้คนไทยในยุคต่างๆ นิยมการบูชารูปเคารพสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มีการบวงสรวง กราบไหว้ ขอพร และบนบานต่อรูปเคารพต่างๆ เหล่านี้ ซึ่งโดยแท้จริงแล้วพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแบบอเทวนิยม กล่าวคือ ในพระพุทธศาสนาสอนให้ไม่ยึดติดต่อการบูชา

บวงสรวงเทพเจ้าอย่างในศาสนาพราหมณ์ แต่ให้เน้นถึงการปฏิบัติภาวนา เพื่อความเจริญทางปัญญาและ
 เป็นไปเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์หรือการไปสู่นิพพานซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของศาสนานั้นเอง
 จากสิ่งที่ได้กล่าวมาในข้างต้น ได้สะท้อนให้เห็นว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสอนให้บุคคลได้
 ตระหนักว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเรานั้นล้วนมาจากสาเหตุและมีปัจจัยทำให้เกิดซึ่งรวมไปถึงผลต่างๆ ที่ได้เกิด
 ขึ้นกับตัวเรานั้นก็ล้วนมีสาเหตุมาจากการกระทำของเรา ซึ่งตรงกับความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน
 จากภายใน (Internal locus of control) แต่คนจำนวนไม่น้อยที่มีพฤติกรรมบนบานได้สะท้อนให้เห็นถึง
 ความเชื่อทางไสยศาสตร์และอำนาจของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ที่ว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับพวกเขานั้นมาจากสิ่ง
 ศักดิ์สิทธิ์ที่มองไม่เห็นเป็นผู้ดลบันดาลให้เกิด ตัวบุคคลไม่สามารถควบคุมถึงผลเหล่านั้นได้ โดยความเชื่อนี้
 ตรงกับความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอก (External locus of control)

ความเชื่อในเรื่องดวงและโชคลางหรือโอกาสเข้ามาในชีวิตนี้ เป็นตัวแทนความเชื่อของกลุ่มอา
 นารยชน และเป็นคุณลักษณะที่ค่อนข้างจะแพร่หลายในสังคมที่ไร้ประสิทธิภาพ (Veblen, 1899 อ้างถึงใน
 Rotter, 1972) ในปัจจุบันยังไม่มีนักวิทยาศาสตร์คนใดออกมายืนยันว่าการบนบานต่อรูปเคารพนั้นจะให้ผล
 ตามที่ต้องการ ไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่าคำบนบานที่ขอไปนั้นจะเป็นจริงได้หรือไม่ แต่อย่างไรก็ตามยังมี
 บุคคลจำนวนมากนิยมทำพฤติกรรมบนบานนี้ โดยหวังว่าจะได้ผลตามที่ขอหรืออย่างน้อยก็เพื่อความสบาย
 ใจ เป็นการพึ่งปัจจัยภายนอกโดยเชื่อว่าปัจจัยภายนอกนี้จะช่วยตนได้ แทนที่จะเชื่อว่าตนมีความสามารถ
 มากพอที่จะทำได้มาในสิ่งที่ขอหรือเชื่อว่าตนมีคุณค่าในตนเองมากพอโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาการบน
 บาน ซึ่งการกระทำเหล่านี้ทำให้คนต้องสูญเสียทรัพยากรที่มีค่าทิ้งไป ทรัพยากรที่มีค่าที่กล่าวถึงคือ เวลา
 และสติปัญญาของแต่ละบุคคล ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่สามารถพัฒนาศักยภาพให้
 เป็นไปตามเป้าหมายสูงสุดที่เราทำได้ แต่คนบางกลุ่มกลับเลือกใช้วิธีการบนบานแทนการพัฒนาตนเองอย่าง
 ควรจะเป็น นอกจากนี้บุคคลเหล่านี้ยังมองข้ามศักยภาพสูงสุด ทรัพยากรต่างๆ รวมไปถึงคุณค่าและ
 ความสามารถของตนเองที่มี แทนที่ประชากรในประเทศจะนำทรัพยากรที่มีค่าเหล่านี้ไปช่วยกันพัฒนา
 ประเทศให้เจริญก้าวหน้า

จากการศึกษาบทความเกี่ยวกับความสุข ในความหมายทางพระพุทธศาสนา ศาสนาพุทธ ได้แบ่ง
 ความสุขเป็น 2 ประเภท คือ อามิสสุข และนิรามิสสุข อามิสสุข คือ ความสุขที่ต้องอาศัยเครื่องงุงใจ ซึ่ง
 ความสุขเหล่านี้ล้วนเป็นความสุขที่ขึ้นอยู่กับสาเหตุและปัจจัยภายนอก หากไม่มีสิ่งภายนอกเหล่านี้
 ความสุขชนิดนี้ก็จะไม่เกิดบุคคลจะต้องอาศัยสิ่งไร้ วัตถุประสงค์ หรือเหตุการณ์ภายนอก ที่รับรู้ผ่านประสาทสัมผัส
 ทั้ง 5 ในการก่อให้เกิดความสุข(พระมนัสพล วรสุทธิ (ยังทะเล), 2553) ต่างจากนิรามิสสุขซึ่งเป็นความสุขที่
 เกิดจากการที่บุคคลมีจิตเป็นอิสระจากสิ่งต่างๆ ทั้งปวง เป็นจิตที่ละกิเลสซึ่งก็คือความสุขสงบที่หาได้จาก
 ภายในตนเองเป็นความสุขที่เกิดจากจิตใจโดยไม่อาศัยที่พึ่งอื่นแต่อย่างใด ความสุขนี้จึงเป็นความสุขที่น่า
 ประารถนาเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นการที่บุคคลแสวงหาที่พึ่งทางจิตใจ (สนอง วรอุไร, 2549)จากการบนบาน เป็น

การเอาจิตใจของตนเองไปเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากภายนอก จึงทำให้ความสุขที่เกิดขึ้นของบุคคลเหล่านี้แปรเปลี่ยนไปตามสภาพแวดล้อมภายนอก ไม่ใช่สุขที่ถาวร และไม่ใช่ความสุขที่ออกมาอย่างแท้จริง การศึกษาในครั้งนี้ กลุ่มผู้วิจัยได้ให้ความสนใจที่จะศึกษาถึงการเปรียบเทียบความสุขในบริบทพุทธธรรม ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้ที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบาน ซึ่งจากการค้นคว้าพบว่า ยังไม่มีผู้ใดได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆ ที่ได้กล่าวมาในข้างต้น โดยความรู้ที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อให้บุคคลทั่วไปได้เข้าใจและตระหนักถึงศักยภาพที่ตนเองมี และมุ่งพัฒนาความสามารถของตนให้บรรลุเป้าหมายตามที่คาดหวังไว้

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. ความเชื่ออำนาจควบคุมตน (Locus of control)

Rotter (1966 อ้างถึงใน Rotter, 1972) ได้อธิบายว่า ผลของรางวัลหรือการเสริมแรงที่ตามหลังพฤติกรรม ขึ้นกับว่าบุคคลรับรู้หรือไม่ว่ารางวัลที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญนั้นมาจากพฤติกรรมของเขา หรือการเสริมแรงที่ได้รับนั้นเป็นอิสระจากพฤติกรรมที่เกิดขึ้นก่อนหน้า การรับรู้ถึงสิ่งที่ได้มาและพฤติกรรมมีความแตกต่างในแต่ละสถานการณ์นั้นว่าสิ่งนั้นมาจากทักษะความสามารถ หรือเป็นโชคและโอกาสของบุคคล นอกจากนี้บุคคลยังมีความแตกต่างในการแผ่ขยาย (Generalize) ความคาดหวังถึงความเชื่ออำนาจควบคุมตนจากภายนอกหรือภายใน

บทบาทของการเสริมแรง รางวัล และความพึงพอใจ เมื่อบุคคลรับรู้ว่าการเสริมแรงที่ตามหลังพฤติกรรมที่เกิดขึ้นไม่ได้เกิดขึ้นจากการกระทำหรือพฤติกรรมของเขา เมื่อนั้นบุคคลจะรับรู้ว่ามันมาจากโชคกลาง ดวง โอกาส โชคชะตา สิ่งอื่นที่มีอำนาจเหนือกว่า รวมไปถึงยังไม่สามารถทำนายได้ เนื่องจากมีความซับซ้อนของอิทธิพลของสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวของบุคคล เราจะเรียกความเชื่อนี้ว่า ความเชื่ออำนาจควบคุมตนจากภายนอก โดยบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจควบคุมตนมาจากภายนอกนั้น จะมีลักษณะ เฉื่อยชา ขาดความกระตือรือร้นต่อสิ่งต่างๆ รวมไปถึงไม่ค่อยประสบความสำเร็จในชีวิต แต่หากบุคคลรับรู้ว่าการเสริมแรงที่เกิดขึ้นนั้นมาจากพฤติกรรมของเขาหรือมาจากคุณลักษณะที่ถาวรแล้ว เราจะเรียกว่าเชื่อหรือการรับรู้นี้ว่า ความเชื่ออำนาจควบคุมตนจากภายในโดยบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจควบคุมตนจากภายในจะมีลักษณะที่ เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถและทักษะของตนเอง มีความกระตือรือร้น มีความเพียรพยายามต่อสิ่งต่างๆ เพราะเขามองว่า เขามีอำนาจสามารถควบคุมผลลัพธ์ของการเสริมแรงที่เกิดขึ้นได้

ตัวแปรเหล่านี้เป็นหลักสำคัญที่เข้าใจกันว่าเป็นธรรมชาติของกระบวนการเรียนรู้ที่แตกต่างกันในสถานการณ์ต่างๆ รวมทั้งยังมีความคงทนในแต่ละบุคคลที่พวกเขาจะระบุสาเหตุความเชื่อในการควบคุมการเสริมแรงว่ามาจากแหล่งใด

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory)

Social learning theory (Rotter; 1954, 1955, 1960b) ได้นำเสนอถึงแนวคิดโดยธรรมชาติและผลของการเสริมแรงไว้ว่า การเสริมแรงจะทำให้ความคาดหวัง (Expectancy) ของบุคคลถึงพฤติกรรมหรือเหตุการณ์ที่เฉพาะเจาะจงนี้จะถูกเสริมแรงอีกครั้งในอนาคตมีความแข็งแกร่งมากขึ้น กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมบางอย่าง และได้รับการเสริมแรงตามหลังพฤติกรรม บุคคลจะเชื่อหรือคาดหวังว่า เขาจะได้รับ การเสริมแรงเช่นเดียวกันนี้ หากเขาทำพฤติกรรมในลักษณะนี้ในอนาคต หากการเสริมแรงนี้ประสบผลสำเร็จจะช่วยเพิ่มความคาดหวังของบุคคลต่อการเสริมแรงในอนาคตให้มีเพิ่มขึ้น ในขณะที่เดียวกันความคาดหวังถึงการเสริมแรงในอนาคตจะก็อาจจะถูกทำลายลงได้จากการที่การเสริมแรงประสบผลล้มเหลว สิ่งต่างๆเหล่านี้ล้วนแต่เกิดจากประวัติของการได้รับการเสริมแรงในอดีตของบุคคล

หากบุคคลรับรู้ว่าการเสริมแรงโดยบังเอิญที่เกิดขึ้นนั้นมาจากพฤติกรรมของเขา ไม่ว่าการเสริมแรงนั้นจะเป็นทางบวกหรือทางลบก็ตามมันจะช่วยเพิ่มหรือลดศักยภาพของพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นอีกในอนาคตในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงหรือเหมือนกัน แต่หากเขามองว่าการเสริมแรงที่ได้รับมานั้นเกิดขึ้นจากอำนาจที่นอกเหนือการควบคุมของเขา รวมทั้งไม่สามารถทำนายได้ ศักยภาพของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะน้อยลงเพียงเล็กน้อยที่จะทำให้มีความเข้มแข็งหรืออ่อนแอลง

ความคาดหวังในลำดับที่ต่อเนื่องของพฤติกรรมและผลลัพธ์มีความแตกต่างกันในแต่ละสถานการณ์ และยังส่งผลต่อทางเลือกของพฤติกรรม จากทฤษฎีนี้ บุคคลจะคาดหวังได้อย่างชัดเจนว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดจากทักษะความสามารถ หรือว่ามาจากโชคและดวง นอกจากนี้ยังมีการแผ่ขยายความคาดหวังถึงการเสริมแรงในอนาคตไปยังสถานการณ์ต่างๆที่คล้ายคลึงหรือเหมือนกันอีกด้วย

2. การเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง หรือ Self-esteem หมายถึงการที่บุคคลเห็นว่าตนเองมีความสำคัญและมีคุณค่า และคุณค่าของบุคคลนั้นเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่นด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (ปรีชา ธรรมมา, 2547)

องค์ประกอบที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

ปรีชา ธรรมมา (2547) ได้แบ่งองค์ประกอบที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองไว้เป็น 2 ด้าน ดังนี้

1. องค์ประกอบภายในตัวบุคคล ได้แก่ สภาพจิตใจ อารมณ์ ลักษณะทางร่างกาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ค่านิยม การงาน ระดับความมุ่งหวังในชีวิต ฯลฯ
2. องค์ประกอบภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ การถูกยอมรับเลียดู สถานภาพทางเศรษฐกิจ สถานภาพทางสังคม การมีส่วนร่วมในสังคม ฯลฯ

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์จึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เป็นปัจจัยที่บ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตโดยรวมของบุคคลว่าเป็นอย่างไรซึ่งบุคคลจะแสดงออกถึงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว สังเกตได้จากน้ำเสียง คำพูด ลักษณะท่าทาง และพฤติกรรมที่แสดงออก อีกทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองยังช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวในด้านต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ทั้งในด้านสังคม อารมณ์ และการเรียนรู้ โดยการเห็นคุณค่าในตนเองนี้ส่งผลต่อความคิด ความปรารถนา ค่านิยม อารมณ์ และการตั้งเป้าหมายชีวิตของแต่ละบุคคลซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล จนก่อให้เกิดเป็นบุคลิกภาพในลำดับต่อไป นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองยังส่งผลต่อการประสบความสำเร็จ ความล้มเหลว การเรียน และการทำงาน (พรพรณราย ทรัพย์ะประภา, 2548)

การได้มาซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง

มนุษย์ได้มีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองมาตั้งแต่แรกเกิด โดยเริ่มจากความสัมพันธ์ระหว่างทารกเองกับบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดู รวมทั้งบุคคลอื่นๆ ในครอบครัวผ่านการสื่อสารและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้บุคคลได้เรียนรู้ภาพลักษณ์แห่งตน (Self-image) และยังสามารถพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดทุกช่วงวัยตามระดับของวุฒิภาวะและสภาพแวดล้อม เมื่อบุคคลได้เติบโตขึ้นมาจนถึงวัยเรียนและวัยรุ่น ปัจจัยที่ส่งอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเป็นอย่างมากคือสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและเพื่อน ในส่วนของวัยรุ่นผู้ใหญ่และวัยชราจะมีปัจจัยที่แตกต่างหลากหลายเข้ามามีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น ปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม บทบาทในสังคมของบุคคล การสูญเสีย เป็นต้น หากบุคคลดำเนินชีวิตไปอย่างราบรื่นไม่มีปัจจัยในแง่ลบเข้ามาจะมีอิทธิพลต่อบุคคลมากนัก บุคคลจะพัฒนาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น แต่ถ้าบุคคลรู้สึกที่ตนเองเป็นบุคคลที่ไม่มีความสามารถ ไม่มีค่า ไม่มีความหมาย การเห็นคุณค่าในตนเองของเขาจะลดลง (พรพรณราย ทรัพย์ะประภา, 2548)

การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

พรพรณราย ทรัพย์ะประภา (2548) กล่าวว่า บุคคลมีความสามารถที่จะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้นได้โดยภาพกระบวนการเรียนรู้ในการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล โดยมีแนวทางดังนี้

1. สร้างความมั่นใจให้ตนเอง ด้วยการตระหนักถึงการประสบความสำเร็จที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ชำนาญซึ่งเกิดจากความสามารถของตนเอง
2. ใช้คำพูดชมเชยตนเองหรือให้รางวัลตนเองด้วยสิ่งเล็กๆ น้อยๆ แต่มีความหมายในบางโอกาสที่สามารถทำสิ่งที่น่าภาคภูมิใจหรือประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ หรือตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองได้สามารถทำให้ประสบผลสำเร็จมาแล้ว ซึ่งจะเป็นการช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกดีต่อตนเองขึ้นมาอีกครั้ง
3. บันทึกความสำเร็จที่ได้รับหรือสิ่งที่ตนเองทำออกมาแล้วได้ผลดีเป็นที่น่าพึงพอใจ

4. ใช้ภาษาเชิงบวกในการพูดถึงตนเองซึ่งจะเป็นการใช้ภาษาในการชี้ให้เห็นลักษณะทางบวกของตนเอง เช่นลักษณะบุคลิกภาพที่น่าภาคภูมิใจ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเสริมแรงภาพลักษณ์แห่งตน

5. ยอมรับคำยกย่องชมเชย เมื่อมีบุคคลกล่าวยกย่องชมเชยตนเอง ไม่ควรที่จะปฏิเสธหรือแสดงการถ่อมตน แต่ให้เปลี่ยนเป็นการตอบรับด้วยการกล่าวขอบคุณ เป็นวิธีการที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมองเห็นตนเองในด้านบวก ไม่ใช่เมื่อมีบุคคลมาชื่นชมก็กล่าวปฏิเสธว่าตนเองไม่ได้ดีขนาดนั้นหรือตนเองแย่กว่าที่กล่าวมา สิ่งนี้จะไม่เป็นการส่งเสริมการมองตนเองในแง่บวกและการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นอย่างยิ่ง

6.ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive training) เป็นการส่งเสริมให้บุคคลกล้ายืนหยัดในสิทธิของตนเองอย่างเหมาะสมตามวัฒนธรรมที่อาศัยอยู่มีพฤติกรรมในด้านบวกในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ในสังคม

7. ปกป้องการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีอยู่ ด้วยการให้ความสนใจในสิ่งที่จะมาลดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองให้น้อยลง เช่น ไม่วิตกกังวลกับคำวิพากษ์วิจารณ์จากบุคคลอื่น แต่ให้ตระหนักในคำวิพากษ์วิจารณ์นั้นว่ามีความจริงมากน้อยเพียงใด เกิดขึ้นจากสาเหตุใด ถ้าหากคำวิพากษ์วิจารณ์เหล่านั้นไม่มีความเป็นจริงก็ไม่จำเป็นต้องไปใส่ใจ แต่หากเป็นความจริงให้ตนเองคิดพิจารณาแก้ไขในสิ่งที่ไม่ดีไม่ถูกต้อง โดยวิธีการนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถรักษาดุลยภาพแห่งตนไว้ได้

8. รับข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นโดยตรงจากผู้อื่น (Feedback) หรือตนเองแนะนำตนเอง (Self-feedback)

9. ส่งเสริมให้เกิดความเพียรพยายามในการสร้างความสำเร็จแก่ตนเองมากขึ้น และลดความคาดหวังในสิ่งที่ไม่สามารถเป็นจริงให้ลดลง อีกทั้งให้คงไว้ซึ่งสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ

10. ตั้งเป้าหมาย เป็นการช่วยให้บุคคลมีความพยายามและมีวิธีที่จะไปถึงเป้าหมายมากขึ้น และให้รางวัลตนเองหรือชมเชยเมื่อสามารถทำเป้าหมายนั้นให้ประสบผลสำเร็จได้ ซึ่งเป็นการให้ข้อมูลป้อนกลับทางบวกแก่ตนเอง ทำให้บุคคลมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

11. ลดและหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้ลายการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยการลดความคาดหวังที่มีต่อตนเองไม่ประเมินและตัดสินค่าของตนเอง ไม่ใส่ใจกับคำวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่นที่ส่งผลให้ตนเองเกิดความท้อแท้และไม่สบายใจ

12. มีขั้นตอนในการดำเนินการแก้ไขปัญหอย่างเป็นระบบ
ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและลักษณะต่างๆ ของบุคคล

Coopersmith (1981 อ้างถึงใน ปรีชา ธรรมมา, 2547) ได้แบ่งระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและลักษณะต่างๆ ของบุคคลออกเป็น 2 ระดับ ดังนี้

2. บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง มีลักษณะดังนี้

- การรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง

- สามารถตระหนักศักยภาพทั้งหมดที่ตนเองมี
- มีใจที่เปิดกว้างในการยอมรับสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง
- แสดงออกพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์
- มีความพยายามและความกระตือรือร้น
- มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- สามารถทำงานให้สำเร็จลุล่วงหรือประสบความสำเร็จได้
- กล้าที่จะเสี่ยงเพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ
- ไม่เป็นทุกข์มากจนเกินไปเมื่อทำบางสิ่งแล้วไม่ได้ผลตามที่คาดไว้หรือไม่ได้ผลดี
- กล้าที่จะเป็นผู้นำในการอภิปราย
- สามารถเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น
- ไม่หวั่นไหวไปกับคำวิพากษ์วิจารณ์
- มีความคิดสร้างสรรค์
- มองโลกในแง่ดี
- สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้
- มีความพึงพอใจในตนเองและให้ความเคารพแก่ตนเอง
- ยอมรับความคิดเห็นจากผู้อื่น
- ใส่ใจและรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น
- ใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อย
- สามารถริเริ่มสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ก่อน
- มีความยืดหยุ่น
- มีความวิตกกังวลน้อย
- มีความสุขและสามารถใช้ชีวิตโดยรวมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ มีลักษณะดังนี้

- มีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย
- มองตนเองในแง่ลบ เช่น มองว่าตนเองไม่มีค่า เป็นไม่ดี ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่องมาก เป็นต้น
- เมื่อมีความคิดเห็นแตกต่างจากคนอื่นไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นนั้นออกมา
- มีความวิตกกังวลสูง
- รู้สึกไม่เป็นสุข
- ขาดความพยายามในการทำงานที่มีความยากลำบาก
- ท้อถอยง่ายเมื่อพบอุปสรรค

- เลี้ยงในการเผชิญหน้ากับปัญหา
- ขาดความยืดหยุ่น
- ยึดติดอยู่กับสิ่งที่รู้จักและคุ้นชิน
- หลีกเลี้ยงการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
- คล้อยตามผู้อื่นได้ง่าย
- เงินอายุได้ง่าย
- ไม่กล้ายืนหยัดในความต้องการของตน ไม่กล้าที่จะปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ
- กลัวการตัดสินใจของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง
- รู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น
- กลัวคนอื่นจะโกรธตนเอง
- หวั่นไหวต่ออิทธิพลของสังคมได้ง่าย
- มักนำความคิดเห็นของบุคคลอื่นมาใส่ใจ
- คิดน้อยใจว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับตน
- มีความรู้สึกเสียใจหรือน้อยใจอยู่เสมอๆ
- มีอาการเครียด
- ไม่สนใจในกิจกรรมทางสังคม
- มีความคาดหวังต่อการประสบความสำเร็จในชีวิตในระดับต่ำ
- มักได้รับความทุกข์จากอาการวิตกกังวล นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ กัดเล็บ หัวใจสั่น และ ซึมเศร้า

3. ความสุขในบริบทพุทธธรรม

ความสุข หมายถึง ความสบาย ความพอใจ ทั้งทางกายและทางใจ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า

ความสุขกาย สุขใจ (พระมหาประนอม ทองไพบูลย์, 2549)

ในความหมายของพระพุทธศาสนาเถรวาทความสุขมี 2 แบบในแบบที่ 1 ความสุขหมายถึง สภาพที่ทนได้ง่าย เช่น การนั่งบนเก้าอี้นุ่ม ย่อมทนได้ง่ายกว่าการนั่งบนเก้าอี้ไม้แข็งธรรมดา ความสุขในระดับนี้จึงเกี่ยวเนื่องกับประสาทสัมผัสโดยอาศัยวัตถุ สำหรับแบบที่ 2 ความสุข หมายถึง ความปรารถนาที่จะพ้นจากสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมองทั้งปวง (พระมหาจรัญ คมภีโร (อับแสง), 2547)

ความสุข ในความหมายของพุทธธรรมนั้น เป็นความรู้สึกที่มีต่อสิ่งที่เข้ามากระทบสู่การรับรู้ ไม่ว่าจะ เป็นอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) รวมกับวิญญาณ (การเห็น การได้ยิน การได้ยิน การรับรู้ การรับรู้สิ่งต้องกาย และการรับรู้ทางใจ) และรวมถึงอายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสทางกาย และสิ่งสัมผัสทางใจ) เมื่อเกิดสิ่งกระทบการรับรู้เหล่านี้แล้วนั้นจะเกิดเวทนา คือความรู้สึกต่างๆ ที่ถูก

รับรู้ ได้แก่ สุข ทุกข์ และเฉยๆ จากนั้นจะส่งต่อไปที่สัญญา หมายถึง การรับรู้ลักษณะต่างๆ ตามความจำเดิมที่มีอยู่ ทำให้จำอารมณ์เหล่านั้นได้ จากนั้นจึงเกิดเป็นสังขารซึ่งก็คือร่างกายและจิตใจ การปรุงแต่งของจิต เป็นสิ่งที่นำไปสู่การทำความคิดและความชั่วตามมา (ป.อ.ปยุตฺโต, 2552 ก:17 อ้างถึงใน ชุตติมาพงศ์วรินทร์, 2554)

นอกจากนี้ในแนวคิดของพระไพศาล วิสาโล ความสุขประกอบไปด้วยมิติ 4 ด้านของสภาวะ ความสุข คือสภาวะสุขทางกาย สภาวะสุขทางสังขม สภาวะสุขทางจิต และสภาวะสุขทางปัญญาในสภาวะสุขทางจิตนั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีจิตใจที่สดชื่น เบิกบาน มีความมั่นคงจากภายในจิตใจ ปราศจากความท้อแท้และมีจิตใจที่อ่อนโยนสามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้ ซึ่งที่มาของความสุขแบ่งได้เป็น 4 ประการ ดังนี้

1. การคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง เนื่องจากการคิดถึงตนเองนั้นทำให้จิตใจของคนเราแคบลง มองเห็นแต่ความสุขของตนเอง ในทางกลับกัน หากเรามองเห็นความสุขของผู้อื่นเราจะมองว่าเรานั้นไม่แยกออกจากสังขม การเห็นผู้อื่นมีความสุข เราย่อมมีความสุขไปด้วย แต่การที่จะคิดถึงความสุขของผู้อื่นได้นั้นต้องอาศัยปัญญาเพื่อที่จะมองเห็นว่าแท้จริงแล้ว เราเป็นส่วนหนึ่งของสังขม ซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน
2. การไม่พึ่งพิงความสุขทางวัตถุอย่างเดียว ความสุขของคนเรานั้นไม่ได้มาจากวัตถุเพียงอย่างเดียว แท้จริงแล้วความสุขมีที่มาหลายแหล่ง เราไม่จำเป็นต้องอาศัยเงิน เพื่อซื้อความสุข การที่จะมองเห็นความสุขที่ไม่จำเป็นต้องมีวัตถุนั้นจำเป็นต้องอาศัยปัญญา มองว่า มีความสุขอีกหลายแบบที่ประเสริฐกว่าความสุขจากวัตถุ เป็นความสุขที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากการเสพ แต่เกิดขึ้นจากการวาง
3. การเชื่อมั่นในความเพียรของตน ไม่หวังผลจากผู้อื่น เพราะการหวังผลจากสิ่งอื่นนั้นย่อมทำให้เกิดความทุกข์ การหันมาตระหนักรู้ว่า ความสุขนั้นเกิดขึ้นได้จากการกระทำของตนเอง ทำให้ความสุขนั้นอยู่ในอำนาจการควบคุมของตนเอง และเราสามารถพึ่งพาตนเองได้ ความสุขดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยปัญญาที่มองเห็นว่า การกระทำเป็นสิ่งที่บันดาลผล ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งที่แท้จริงนอกจากตัวเราเอง
4. การรู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์เกื้อกูล การพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุผลย่อมทำให้คนเราสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้รอบด้าน แยกแยะสิ่งที่ถูกใจและถูกต้องออกจากกันได้ จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยปัญญาที่มองเห็นว่า เหตุและผลนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ รวมถึงการเห็นว่าตนเป็นที่พึ่งที่สำคัญที่สุด คือการคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง

(อ้างถึงใน ชุตติมา พงศ์วรินทร์, 2554)

การทำกรรมดีที่เรียกว่าบุญ มีพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า "บุญคือชื่อของความสุข" ความสุขเป็นองค์ประกอบของสภาวะจิตที่สงบ การไม่มีกิเลส สิ่งล่อใจทั้งปวง คือความสุขอันสูงสุด (ถนัด ตรีเลิศวิเชียร, 2545)

จากข้อมูลข้างต้น ความสุขหมายถึง ความพึงพอใจทั้งทางกายและทางใจ เป็นสภาพที่ง่ายต่อการทนอยู่ และมีที่มาของความสุขสองประการคือ ความสุขที่เกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัส และความสุขที่เกิดจากความสงบภายในจิตใจ ไม่อาศัยสิ่งเร้าภายนอก ความสุขที่เป็นองค์ประกอบของสภาวะจิตที่สงบ การไม่มีกิเลส สิ่งล่อใจทั้งปวงนั้นเป็นความสุขที่สุด

ประเภทของความสุข

ความสุขมี 3 อย่าง คือ หนึ่ง ความสุขในกาม เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากประสาทสัมผัสทั้งหลายของมนุษย์ สอง ความสุขในฌาน คือความสุขที่เกิดขึ้นจากการมีจิตที่สงบ และสาม ความสุขในนิโรธ คือความสุขที่เกิดจากการเลิกยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรียกว่าการปล่อยวาง (ชวรงค์ พิกุลสวัสดิ์ อ้างถึงใน พระมหาประนอม ทองไพบูลย์, 2549)

นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายดังนี้ นิรามิสสุข เป็นคำที่ผสมระหว่าง นิร แปลว่า ไม่มี กับ อามิส เงินทองของใช้ ดังนั้น นิรามิสสุข จึงหมายถึง ความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาสິงภายนอก เงินทองของใช้ ส่วนใหญ่ใช้เพื่อแยกแยะ สามีสุข (อามิส+สุข) ความสุขที่เกิดขึ้นจากการพึ่งพิงสิ่งต่างๆ (พระมนัสพล วรสุทโธ, 2553)

ความสุขนั้นแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ ความสุขที่เกิดจากการสัมผัส ซึ่งความสุขเหล่านี้เป็นความสุขที่เกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น ลาภ ยศ คำสรรเสริญ และความสุขที่เกิดขึ้นจากภายในจิตใจ เกิดขึ้นจากการไม่ยึดติดกับสิ่งเร้าภายนอกเป็นความสุขที่สามารถเกิดขึ้นโดยการฝึกปฏิบัติจิตใจ

บ่อเกิดของความสุข

บ่อเกิดของความสุขตามทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาท

1. บ่อเกิดที่ มาจากกามคุณ ซึ่งเกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัส ความสุขของบุคคลที่ใช้ชีวิตโดยอาศัยเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจต่างๆ ยังเกี่ยวข้องกับวัตถุ ความสุขในระดับนี้จึงไม่มีความแน่นอน ความสุขทางกามสุขไม่ได้เป็นสิ่งที่ชั่วร้าย แต่ควรมีขอบเขต เช่น การใช้ชีวิตโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ประพฤติปฏิบัติตนให้ทำในสิ่งที่ชอบสิ่งที่ควร

2. บ่อเกิดของความสุขที่มาจากฌาน เป็นความสุขที่เกิดจากการฝึกจิตให้มีสมาธิ สามารถทำให้หลุดพ้นจากนิรวณซึ่งก็คือสิ่งที่ขัดขวางจิตใจไม่ให้เข้าถึงความดี ความสุขในลักษณะนี้ยังต้องอาศัยสิ่งที่ต้องมาตอบสนองของความรู้สึก ดังนั้นความสุขชนิดนี้จึงเป็นความสุขที่ไม่ใช่ความสุขสูงที่สุด

3. ป่อเกิดของความทุกข์ที่มาจากนิพพาน เกิดขึ้นจากการฝึกจิต ชัดเกล้าด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ไม่จำเป็นต้องอาศัยสิ่งเร้ากระตุ้นจากภายนอก หรือเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจต่างๆ เป็นความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตน เป็นความสุขที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อบุคคลเป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะผู้ที่ปฏิบัติเท่านั้น (พระมหาจรัญ คมภีโร (อับแสง), 2547)

นิรามิสสุขเป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ เกิดจากการรักษาศีล นำไปสู่สมาธิและปัญญา การชัดเกล้าจิตใจไม่ให้ยึดติดอยู่กับสิ่งเร้าที่น่าพึงปรารถนาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็สิ่งเร้าทางรูป รส กลิ่น เสียง หรือสัมผัส ความสุขชนิดนี้เป็นความสุขที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนเพราะการดำรงอยู่ในความทุกข์ชนิดนี้ยึดถือเอาความสุขที่เกิดขึ้นจากภายในเป็นสำคัญ (พระมนัสพล วรสทุโธ, 2553)

ระดับของหลักนิรามิสสุข

ความสุขแบบนิรามิสสุขมี 2 ระดับคือ ระดับโลกียะ คือระดับของความสุขที่คนทั่วไปสามารถเข้าถึงได้ ด้วยการไม่พึงพิงในสิ่งเร้าภายนอกที่น่าพึงปรารถนาต่างๆบุคคลที่หวังความสุขชนิดนี้ ต้องมีความเข้าใจในโทษที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าที่น่าพึงปรารถนาเหล่านั้น เพราะความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหา แต่ต้องอยู่บนพื้นฐานแห่งศีลธรรม และอีกระดับคือ โลกุตตระ เป็นความสุขที่ไม่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าภายนอกที่น่าพึงปรารถนาต่างๆ เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากภายใน เกิดจากการหลุดพ้น เมื่อพิจารณาถึงโทษแห่งสิ่งเร้าภายนอกที่น่าพึงปรารถนาเหล่านั้นย่อมทำให้เกิดความรู้สึกรู้สึกเบื่อหน่าย เกิดเป็นความสุขที่เรียกว่านิรามิสสุขที่เกิดขึ้นจากภายใน(พระมนัส วรสทุโธ, 2553)

หลักการปฏิบัติให้ถึงนิรามิสสุข

หลักธรรมที่สามารถช่วยให้คนเรามีความสุขในการดำรงชีวิตคือ มงคลชีวิต 38 ช่วยให้ผู้คนนั้นมี สุขภาพทั้งกายและใจ (ถนัด ตริยเลิศวิเชียร, 2545)

การปฏิบัติเพื่อให้มีความสุขแบบนิรามิสสุขนั้นอาศัย ไตรสิกขา เพราะความสุขชนิดนี้เป็นความสุขที่ละเอียดอ่อน จึงต้องอาศัยการฝึกฝน ไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา(พระมนัสพลวรสทุโธ , 2553)

เมื่อเราต้องการที่จะมีความสุขโดยทั่วไป พึงปฏิบัติตาม มงคลชีวิต 38 และหากเราต้องการมีความสุขที่เกิดขึ้นจากการหลุดพ้นจากสิ่งเร้าภายนอกควรปฏิบัติตาม ไตรสิกขา เพื่อให้เกิดความสุขที่ละเอียดอ่อนยิ่งขึ้น

องค์ประกอบของความสุข

จากการที่ชุตินา พงศ์วรินทร์ (2554) ได้ศึกษาเอกสารและแนวคิดต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม จึงได้สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัยเกี่ยวกับความสุขในบริบทพุทธธรรมออกมา ซึ่งประกอบด้วย

1. ธรรมชาติของจิตที่มีความสุข แบ่งเป็น 2 ประเภท ประเภทที่หนึ่งคือจิตที่มีความสุขที่เกิดขึ้นจากจิตอันเป็นอกุศล คือการเห็นผิดเป็นชอบ และประเภทที่สองความสุขที่เกิดขึ้นจากจิตอันเป็นกุศล คือการมีปัญญาเป็นสาเหตุของการมีความสุข

2. ระดับของความสุข ความสุขในขั้นสามีสสุขและขั้นต่อ แบ่งความสุขออกเป็น 6 ระดับ คือ

2.1 ความสุขที่ได้จากการพึงพิงวัตถุ สิ่งไร้ภายนอก โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น รวมถึงก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นอีกด้วย

2.2 ความสุขจากการที่ได้ใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาติ

2.3 ความสุขจากการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ด้วยความมีเมตตา

2.4 ความสุขที่เกิดจากการหาความจริงด้วยใจที่ใฝ่รู้

2.5 ความสุขจากการทำงานอันเป็นที่รัก

2.6 ความสุขจากการที่มีจิตเป็นกุศล

3. ภาวะจิตที่เป็นสุข ได้แก่ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิ

จากกรอบแนวคิดข้างต้น ชุตินา พงศ์วรินทร์ (2554) ได้ทำการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อศึกษาสภาวะ ลักษณะและองค์ประกอบของความสุขในบริบทพุทธธรรมของนิสิต นักศึกษาพบว่องค์ประกอบของความสุขในบริบทพุทธธรรมประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบ ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. ความพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกสุขใจเมื่อได้ทำในสิ่งที่ตนเองรัก ซึ่งไม่เบียดเบียนผู้อื่น และเห็นความสำเร็จของตนโดยไม่นำไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น แต่ก็ไม่ได้หมายถึงการละความพยายาม
2. การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล หมายถึงการตระหนักถึงการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างมีความสุข อยู่ร่วมกันด้วยความเข้าใจ ไม่ตัดสินผู้อื่นจากมุมมองของตนเอง รู้สึกอิจฉาจากการเป็นผู้ให้ รวมถึงการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี มีความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข และพันทุกัน รู้ซึ่งคุณค่าของการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
3. การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม หมายถึง การมีหลักยึดถือในการดำเนินชีวิต มีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ มีผู้ชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิต ให้ปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้องดีงาม การมองโลกในแง่ดี มองเห็นว่าตนมีชีวิตที่ดี มองเห็นสิ่งดีงามที่เกิดขึ้นในชีวิต และปฏิบัติถูกต้องดีงาม
4. การมีใจที่สงบสุข หมายถึง การมีจิตใจที่ผ่อนคลายจากสิ่งรบกวนและการมองโลกตามความเป็นจริง มีความรู้สึกที่ปลอดโปร่ง ไม่มีสิ่งรบกวนจิตใจ ผ่อนคลายจากความวิตกกังวล รวมถึงการมองเห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง และมีความสงบภายในจิตใจของตน
5. การมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต หมายถึง การที่บุคคลรู้ที่มาของสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต ว่าทุกอย่างมีเหตุ ย่อมมีผล รู้ที่มาของความทุกข์ และความไม่เที่ยงแท้แน่นอน

มีการยอมรับความเป็นจริงต่างๆ ในชีวิตพร้อมที่จะเผชิญปัญหาโดยไม่หวั่นไหว หรือเก็บเข้ามาเป็นทุกข์ในจิตใจ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นักสังคมวิทยา ล้วนศึกษาความสำคัญของความเชื่อในเรื่องดวง โชคลาง เป็นระยะเวลาช้านานโดยหลายคนให้ความสนใจถึงความแตกต่างระหว่างกลุ่มและสังคมมากกว่าความแตกต่างในแต่ละบุคคล เช่น Veblen (1899 อ้างถึงใน Rotter, 1972) ได้กล่าวไว้ว่า เขาพบว่าความเชื่อในเรื่องดวงและโชคลางหรือโอกาสนี้ เป็นตัวแทนความเชื่อของกลุ่มชน และเป็นคุณลักษณะที่ค่อนข้างจะแพร่หลายในสังคมที่ไร้ประสิทธิภาพ

งานวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อปรจิตวิทยา(Paranormal belief)

Dag (1999) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อปรจิตวิทยาความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนและจิตพยาธิวิทยา (Psychiatric symptomatology) ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชาวตุรกี จำนวน 350 คน (เพศหญิง 233 คนและเพศชาย 117 คน) ($M = 20.3$ ปี, $SD = 1.74$) ในมหาวิทยาลัย Hacettepe ที่ตุรกี จากผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อปรจิตวิทยาความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน และจิตพยาธิวิทยามีความสัมพันธ์ต่อกัน โดยผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Scheidt (1973) และ Tobacyk และ Milford (1983 อ้างถึงใน Dag, 1999) ที่พบว่าความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอกมีสหสัมพันธ์กับความเชื่อปรจิตวิทยาโดยยิ่งบุคคลมีความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอกมากเท่าไร ก็ยิ่งเชื่อในปรากฏการณ์ปรจิตวิทยามากเท่านั้น นอกจากนี้ Wolfradt (1997 อ้างถึงใน Dag, 1999) พบว่าความเชื่อไสยศาสตร์ (Superstition) และความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณ (Spiritualism) มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอก ในขณะที่ความเชื่ออำนาจพลังจิต (Psi belief) จะมีความสัมพันธ์ทางลบต่อความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอก

นอกจากนี้ยังพบว่าความเชื่อปรจิตวิทยายังมีความสัมพันธ์กับจิตพยาธิวิทยาอื่น เช่น Tobacyk และ Milford (1983) และ Roig, Renner, และ Jackson (1984) ที่พบว่า ความเชื่อปรจิตวิทยามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Irrational belief) ความเชื่อในตนเอง (Dogmatism) และการแสวงหาความแปลกใหม่ (Sensation seeking)

จากงานวิจัยของ Tobacyk, Nagot, และ Miller (1988) พบว่าผู้ที่เห็นความสามารถของตนเองจะมีความสัมพันธ์กับผู้ที่เชื่อไสยศาสตร์และเวทมนต์น้อย อีกทั้งผู้ที่สามารถควบคุมการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีจะมีความเชื่อในไสยศาสตร์ที่น้อยเช่นกันความเชื่อโชคลางนั้นมีความแตกต่างกันออกไปตามแต่ประสบการณ์ของบุคคล งานวิจัยหลายชิ้นพบความสัมพันธ์ระหว่าง ความเชื่ออำนาจควบคุมตนเองและความเชื่อทางไสยศาสตร์นั้นเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน แต่อย่างไรก็ตาม ความเชื่อในอำนาจควบคุมตนเองจากภายนอกที่สูง ก็ยังมีความสัมพันธ์กับผู้ที่เชื่อในปรากฏการณ์ทางไสยศาสตร์ (Jahoda, 1970;

Jones, Russell และ Nickel, 1977; Randall และ Desrosiers, 1980; Scheidt, 1973; Tobacyk และ Milford, 1983 อ้างถึงใน Jerome J. Tobacyk, Ed Nagot, และ Mark Miller, 1988))

จากงานวิจัยของ Wiesman และ Watt (2004) ที่ได้แบ่งความเชื่อทางไสยศาสตร์นั้นออกเป็นสองทางคือ ทางบวกและทางลบ โดยอาจแตกต่างกันกันในแต่ละคน เช่น เพศ ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ และความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่า ผู้ที่มีระดับความพึงพอใจในชีวิตที่ต่ำจะมีความเชื่อทางไสยศาสตร์มากกว่าผู้ที่มีระดับความพึงพอใจในชีวิตระดับสูง นอกจากนี้จากหลายงานวิจัยพบว่าความเชื่อปรีชาตวิทย์สัมพันธ์กับกระบวนการที่ใช้ความสามารถทางจิตเช่น ความเชื่อในความสามารถที่ต่ำ, (Tobacyk และ Shrader, 1991 อ้างถึงใน Wiesman และ Watt (2004)), ลักษณะความวิตกกังวลที่สูง (Wolfradt, 1997 อ้างถึงใน Wiesman และ Watt (2004)), ความเชื่อแบบที่ไร้เหตุผล (Roig และคณะ, 1998 อ้างถึงใน Wiesman และ Watt (2004)), ความเชื่ออำนาจควบคุมตนเองจากภายนอก (Dag, 1999; Tobacyk, Nagot และ Miller, 1988 อ้างถึงใน Wiesman และ Watt (2004)), ความเชื่อสิ่งมหัศจรรย์ (Thalbourne, Dunbar, และ Delin, 1995; Tobacyk และ Wilkinson, 1990 อ้างถึงใน Wiesman และ Watt (2004)), การเจ็บป่วยทางจิต (Dag, 1999 อ้างถึงใน Wiesman และ Watt (2004)) การพึ่งพาผู้อื่นและการยอมตามผู้อื่น (Hergovich, 2003 อ้างถึงใน Wiesman และ Watt (2004)) และ ประสบการณ์ทางจิตที่แตกแยก (Wolfradt, 1997 อ้างถึงใน Wiesman และ Watt (2004))

Aarnio และ Lindeman (2005) ได้ศึกษาถึงความเชื่อมโยงระหว่างความเชื่อปรีชาตวิทย์ระดับการศึกษา และรูปแบบการคิด ในกลุ่มตัวอย่างชาวฟินแลนด์ โดยเป็นนักศึกษาจาก 14 มหาวิทยาลัยและนักศึกษาจาก 6 วิทยาลัยการอาชีพ พบว่านักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีความเชื่อปรีชาตวิทย์น้อยกว่านักศึกษาในวิทยาลัยการอาชีพ และยังแสดงให้เห็นว่าผู้ที่ได้รับการศึกษาที่สูงกว่านั้นไม่มีวิธีการคิดแบบคิดวิเคราะห์มากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับวิธีการคิดแบบคิดวิเคราะห์ในนักศึกษาจากวิทยาลัยการอาชีพ ซึ่งเป็นการอธิบายความแตกต่างของระดับความเชื่อปรีชาตวิทย์ในกลุ่มนักศึกษาทั้งสอง และจากการศึกษานี้ยังพบว่านักศึกษาแพทยศาสตร์และนักศึกษาจิตวิทยามีระดับของความเชื่อปรีชาตวิทย์น้อยที่สุด

Stanke (2004) ได้ศึกษากลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรีด้วยการตอบแบบสอบถามโดยวัดถึงตัวแปร ความเชื่อไสยศาสตร์ ความเชื่อปรีชาตวิทย์ ความเชื่อทางศาสนา และความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเอง พบว่าบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเองจากภายนอกมีระดับของความเชื่อปรีชาตวิทย์ในระดับสูง ซึ่งความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเองจากภายนอกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อปรีชาตวิทย์จากการวิเคราะห์ด้วยสถิติแบบ ANOVA และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเองจากภายในกับการมีความเชื่อทางไสยศาสตร์และความเชื่อปรีชาตวิทย์ในระดับต่ำ

Roig, Bridges, Hackett, Renner, และ Jackson (1998) ได้ทำการศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างความเชื่อปรีชาตวิทย์และความเชื่อที่ไร้เหตุผลโดยการควบคุมผลจากบริบทแวดล้อมในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 814 คนมีช่วงอายุระหว่าง 17- 47 ปี อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 20.4 ปี เป็นเพศชาย

362 คนและเพศหญิง 446 คน จากผลการศึกษาพบว่าความเชื่อปรีจิตวิทยาโดยทั่วไปมีสหสัมพันธ์กับความเชื่อที่ไร้เหตุผลอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ความเชื่อปรีจิตวิทยาในแต่ละด้านได้แก่ ความเชื่อเกี่ยวกับทางศาสนา (Traditional religious belief) ความเชื่อไสยศาสตร์ และความเชื่อในอนาคต (Precognition) มีสหสัมพันธ์กับความเชื่อที่ไร้เหตุผลอีกด้วย

งานวิจัยเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุข

Daly และ Burton (1983) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อที่ไร้เหตุผลและการเห็นคุณค่าในตนเอง ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย Missouri-Columbia ($N = 251$ คน, $M = 22$ ปี) พบผลการวิจัยว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล นอกจากนี้ในงานวิจัยของ Jones (1968) อ้างถึงใน Daly และ Burton, (1983) ได้วิเคราะห์องค์ประกอบของความเชื่อที่ไร้เหตุผลพบว่ามี 10 องค์ประกอบ ได้แก่ ความต้องการได้รับการยอมรับ (Demand of approval) ความคาดหวังระดับสูงในตนเอง (High self-expectation) การตำหนิตนเอง (Blame proneness) ความสับสน (Frustration) การขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Irresponsibility) ความวิตกกังวล (Anxious) การหลีกเลี่ยงปัญหา (Problem avoidance) ความพึ่งพาผู้อื่น (Dependency) ความล้มเหลวในการช่วยเหลือตนเอง (Helplessness) และความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) โดย Daly และ Burton ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่า มีองค์ประกอบของความเชื่อที่ไร้เหตุผลบางองค์ประกอบสามารถทำนายการเห็นคุณค่าตนเองในระดับต่ำได้ โดยมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความต้องการได้รับการยอมรับ ความคาดหวังระดับสูงในตนเอง ความวิตกกังวล และการหลีกเลี่ยงปัญหา ส่วนองค์ประกอบอื่นๆแม้จะพบว่ามีสหสัมพันธ์กัน แต่ไม่สามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองได้

Enger, Howerton, และ Cobbs (1993) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการสื่อสารของพ่อแม่ ในวัยรุ่นนวิศศึกษาที่เรียนอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 6, 7, และ 8 โดยเป็นผู้ที่ถูกระบุว่าอยู่ในกลุ่มเสี่ยง และมาจากระดับฐานะเศรษฐกิจในระดับต่ำ ผลพบว่า ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการสื่อสารของพ่อแม่มีสหสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเองจากภายนอกจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ นอกจากนี้พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการสื่อสารของพ่อแม่และความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเองยังมีสหสัมพันธ์กับการสื่อสารของพ่อแม่อีกด้วย

Gordon (1977) ได้ทำการศึกษาความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเองจากภายในและภายนอก และการเห็นคุณค่าของตนเองที่สัมพันธ์กับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนในเด็กประถมจำนวน 113 คน ที่มาจากชนชั้นสังคมระดับกลางล่างและระดับกลางสูง เป็นเพศชายจำนวน 60 คน เพศหญิง 53 คน ($M = 10.0$ ปี, $SD = 0.26$) จากผลการศึกษาพบว่า ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเองจากภายในมีสหสัมพันธ์กับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน (เกรดเฉลี่ยคะแนนภาษาและคะแนนคณิตศาสตร์) และการเห็นคุณค่าตนเองในระดับสูง

นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายในต่างก็เป็นอิสระจากกันในการมีความสัมพันธ์กับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนอีกด้วย

Macsingal และ Nemeti (2012) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง รูปแบบการระบุนสาเหตุ ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศโรมาเนีย โดยเก็บแบบสอบถามจากนักศึกษาคณะจิตวิทยาในมหาวิทยาลัย Timisoara ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามร้อยละ 91.25 เป็นเพศหญิง ได้ผลพบว่านักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมีความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายใน

Saadat, Ghasemzadeh, Karami และ Soleimani (2012) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง กับความเชื่ออำนาจควบคุมตน โดยเก็บข้อมูลทางประชากรศาสตร์และแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชาวอิหร่านจากมหาวิทยาลัย Shahid Beheshti จำนวน 370 คน พบว่า ความเชื่ออำนาจการควบคุมตนจากภายในมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านทั่วไป ด้านการศึกษา ด้านครอบครัว ด้านกายภาพ และด้านสังคม) และ ยังพบสหสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจการควบคุมตนจากภายในกับคะแนนรวมของการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ยังพบสหสัมพันธ์ทางลบระหว่างความเชื่ออำนาจการควบคุมตนจากภายนอกกับองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งการค้นพบนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Opstin และ Komorita ในปี 1971 ที่เขาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำและระดับกลางจะมีการควบคุมตนเองจากภายนอกอย่างมีนัยสำคัญ และกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง จะมีการควบคุมตนเองจากภายใน

Furnham และ Cheng (2000) ได้ทำการศึกษาการรับรู้พฤติกรรมความเป็นพ่อแม่ (Parental behavior) การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุข โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 406 คน มีช่วงอายุระหว่าง 14 – 28 ปี เป็นเพศชาย 179 คนและเพศหญิง 225 คน ($M = 20.31$ ปี, $SD = 2.4$) ในการศึกษาครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อตรวจสอบว่ารูปแบบการเลี้ยงดู (Authoritarian, Authoritativeness, Permissiveness) บุคลิกภาพ (Extraversion, Neuroticism, Psychoticism, Lie) และการเห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถทำนายความสุขได้หรือไม่ในกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายและวัย 20 ปี ตอนต้น จากผลการศึกษาพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลอย่างเด่นชัดที่สุดในการทำนายความสุข ผลของเพศต่อความสุขยังมีความแตกต่างในบุคลิกภาพแบบ Neuroticism โดยบุคลิกภาพนี้มีสหสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองและยังมีอิทธิพลต่อความสุขอีกด้วย ซึ่งจะทำนายความสุขผ่านตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้บุคลิกภาพแบบ Extraversion และรูปแบบการเลี้ยงดูแบบ Authoritativeness ยังสามารถทำนายความสุขได้อย่างมีนัยสำคัญ

Furnham และ Cheng (2003) ได้ทำการศึกษา รูปแบบการระบุนสาเหตุและการเห็นคุณค่าในตนเองที่เป็นตัวทำนายสุขภาวะทางจิต (Psychological well being) โดยได้ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 88 คนเป็นเพศชาย 28 คนและเพศหญิง 60 คน ($M = 21.19$ ปี, $SD = 5.79$)

โดยการศึกษาครั้งนี้เพื่อตรวจสอบว่ารูปแบบการระบุนสาเหตุ (Internal, Stable, และ Global) และการเห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถทำนายอารมณ์ทางบวกและความสุขได้หรือไม่ จากผลการศึกษาพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองและรูปแบบการระบุนสาเหตุ (ในสถานการณ์ทางบวก) สามารถทำนายความสุขได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้จากการศึกษาสหสัมพันธ์ก็ยิ่งทำให้ทราบอีกว่า รูปแบบการระบุนสาเหตุจากภายใน (ในสถานการณ์ทางบวก) มีสหสัมพันธ์กับอารมณ์ทางบวก และการเห็นคุณค่าในตนเองยังมีสหสัมพันธ์กับรูปแบบการระบุนสาเหตุจากภายในไม่ว่าจะเป็นในสถานการณ์ทางบวกหรือทางลบ โดยสอดคล้องกับ Zautra และคณะ (1985 อ้างถึงใน Furnham และ Cheng, 2003) ที่พบว่าการระบุนสาเหตุจากภายในมีสหสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง และจากการศึกษาของ Campbell (1981 อ้างถึงใน Furnham และ Cheng, 2003) ก็พบผลว่าการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูงสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้อีกด้วย

Furnham และ Cheng(2004) ได้ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 365 คน โดยมีอายุตั้งแต่ 15-25 ปีเป็นเพศชาย 159 คน และเป็นเพศหญิง 97 คนพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์โดยตรงและโดยอ้อมกับการรายงานความความสุขของตนเองของคนหนุ่มสาว

García, Ramírez, และ Jariego (2002) ได้ทำการศึกษา การสนับสนุนทางสังคมและความเชื่ออำนาจควบคุมตน เป็นตัวทำนายสุขภาวะทางจิตของชาวโมร็อกโคและเปรู ผู้อพยพเข้ามาอยู่ในสเปน โดยทำการเก็บกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้หญิง 160 คน มีอายุเฉลี่ยที่ 30 ปี เป็นชาวโมร็อกโคจำนวน 50 คน ชาวเปรูจำนวน 55 คน และเป็นชาวสเปนโดยดั้งเดิมอีก 55 คน จากนั้น วิเคราะห์ด้วยสถิติความถดถอย (Regression) พบว่า ทั้ง 5 องค์ประกอบของตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม ตัวแปรทางประชากรศาสตร์ทั้ง 2 ตัว (เชื้อชาติและสถานะภาพการสมรส)และความเชื่ออำนาจการควบคุมตนเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุดของตัวแปรสุขภาวะทางจิต นอกจากนี้ จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ความเชื่ออำนาจการควบคุมตนจากภายนอก มีความสัมพันธ์ทางลบกับการมีสุขภาวะทางจิต กล่าวในอีกนัยหนึ่งคือ การรับรู้การควบคุมตนเองจากภายใน ส่งผลทางบวกต่อการมีสุขภาวะทางจิต โดยวิเคราะห์จากโมเดลความถดถอย (Regression) กับจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดในครั้งแรก และวิเคราะห์เพียงกลุ่มชนที่อพยพเท่านั้น โดยผลที่ได้ไม่ได้มาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนและชาติพันธุ์ (Ethnics)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความสุขในบริบทพุทธธรรมความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้ที่มีและไม่มีพฤติกรรมบ่นบาน

สมมติฐานการวิจัย

1. บุคคลที่มีพฤติกรรมบนบานจะมีความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอกมากกว่าบุคคลที่ไม่มีพฤติกรรมบนบาน
2. บุคคลที่ไม่มีพฤติกรรมบนบานจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมบนบาน
3. บุคคลที่ไม่มีพฤติกรรมบนบานจะมีความสุขตามบริบทพุทธธรรมสูงกว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมบนบาน
4. ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนและการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถร่วมกันทำนายความสุขในบริบทพุทธธรรมได้

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาเปรียบเทียบความสุขตามบริบททางพุทธธรรม ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้ที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบาน

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบาน อายุระหว่าง 18 – 60 ปี ในกรุงเทพมหานครจำนวน 102 คน
2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.1 ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน
 - 2.2 การเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.3 ความสุขในบริบทพุทธธรรม

คำจำกัดความ

1. ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน หมายถึง ความเชื่อหรือการรับรู้ของบุคคลว่าการเสริมแรงหรือรางวัลที่ตามหลังพฤติกรรมมาจากแหล่งใด โดยสามารถแยกได้เป็นความเชื่อในการควบคุมตนจากภายใน และความเชื่อในการควบคุมตนจากภายนอก ซึ่งบุคคลที่มีการกำกับตนจากภายใน จะเชื่อว่าการเสริมแรงที่ตามหลังพฤติกรรมนั้นมาจากแหล่งภายในตน เช่น ความสามารถ ทักษะ และบุคลิกภาพ ที่มีลักษณะถาวร สามารถทำนายได้ แต่บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอกจะเชื่อว่าการเสริมแรงที่เกิดขึ้นนั้นมาจากแหล่งภายนอก ที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของเขาและไม่สามารถทำนายได้ เช่น โชคหรือดวง โอกาส สิ่งที่มีอำนาจเหนือกว่า (Rotter, 1966 อ้างถึงใน Rotter, 1972)
ในการวิจัยครั้งนี้ ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนหมายถึงคะแนนที่ได้จากการ

ตอบมาตรวจวัดความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน โดยคะแนนสูง หมายถึง ผู้ที่มีความเชื่อในการควบคุมตนจากภายนอก และคะแนนต่ำ หมายถึง ผู้ที่มีความเชื่อในการควบคุมตนจากภายใน

2. การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงการที่บุคคลเห็นว่าตนเองมีความสำคัญและมีคุณค่า และคุณค่าของบุคคลนั้นเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่นด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (ปรีชา ธรรมมา, 2547)

ในการวิจัยครั้งนี้ การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงคะแนนที่ได้จากการตอบมาตรวจวัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยคะแนนสูง หมายถึง ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง และคะแนนต่ำ หมายถึงผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

3. ความสุขในบริบทพุทธธรรม คือความรู้สึกสุขสบายทางใจอันเนื่องมาจากการใช้ชีวิตที่ถูกต้องดีงามเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อตนเองและผู้อื่น การมีสภาวะทางใจที่สุขสงบ ตลอดจนการมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ก่อให้เกิดความพึงพอใจและความสงบสุขจากภายใน มีครอบคลุมถึงองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านคือ ความพอใจในชีวิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม การมีใจที่สุขสงบ และ การมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต (ชุตินา พงศ์วิรินทร์, 2554)

ในการวิจัยครั้งนี้ ความสุขในบริบทพุทธธรรมหมายถึงคะแนนที่ได้จากการตอบมาตรวจวัดความสุขในบริบทพุทธธรรมโดยคะแนนสูง หมายถึง ผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมสูง และคะแนนต่ำ หมายถึงผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมต่ำ

4. พฤติกรรมบนบาน คือ พฤติกรรมที่สะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อในโชคลางและอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ตามลัทธิวิญญาณนิยม พฤติกรรมการบนบานนี้สะท้อนให้เห็นถึงความพยายามของมนุษย์ที่จะเอาชนะสิ่งที่เผชิญโดยไม่รู้ หรือไม่แน่ใจถึงผลที่จะได้ เช่น การสอบเข้ามหาวิทยาลัย นักเรียนเป็นจำนวนมากที่อยู่ในช่วงชั้นที่ต้องสอบแข่งขันเข้ามหาวิทยาลัยเกิดความไม่มั่นใจทางจิตใจถึงผลการสอบที่จะได้ จึงพากันไปบนบานตามสถานที่ต่างๆ เช่น ศาลเจ้ามหาพรหม เป็นต้น(รุ่งเรืองศรี วงศาโรจน์, 2534)

ในการวิจัยครั้งนี้ พฤติกรรมบนบานหมายถึงผู้ที่ตอบแบบสอบถามว่า ตนมีเคยมีพฤติกรรมบนบาน

5. ความเชื่อปรจิตวิทยา คือ ความเชื่อในเหตุการณ์หรือปรากฏการณ์ที่ไม่สามารถพิสูจน์ได้ในทางวิทยาศาสตร์ปัจจุบัน หรือยังไม่มีหลักฐานที่แน่ชัด รวมถึงไม่เข้ากับการรับรู้ความเชื่อ ความคาดหวังในความเป็นจริงด้วย (ณัฐวัฒน์ พิสิษฐศุภกานต์, พัฒนบุรี สววิบูลย์, และ มณฑิรา ไต้ะบุรินทร์, 2553)
6. ความเชื่ออำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คือ ความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เป็นความรู้สึกพิเศษ เกิดมาจากการเชื่อจนกลายเป็นความเคารพนับถือ เพราะเชื่อว่าสิ่งนั้นมีอำนาจเหนือวิถีชีวิตมนุษย์ อาจ

มีพิธีบูชา หรือบวงสรวง เพื่อสร้างสัมพันธภาพหรือเคารพสักการะอำนาจนั้น รวมไปถึงความเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในศาสนาซึ่งพิสูจน์ได้ยากว่ามีอยู่จริง (ณัฐวัฒน์ พิสิฐศุภกานต์, 2553)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุจริตตามบริบทพุทธธรรม
2. ได้องค์ความรู้ในด้านความสุจริตตามบริบทพุทธธรรม ความเชื่ออำนาจควบคุมตน และการเห็นคุณค่าในตนเองจากการศึกษาเปรียบเทียบผู้ที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบาน
3. ได้ความรู้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคนในสังคม

บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสุขในบริบทพุทธธรรม ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้ที่มีและไม่มีพฤติกรรมการพนัน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มตัวอย่างในชั้นพัฒนาเครื่องมือ

- 1.1 กลุ่มตัวอย่างในชั้นพัฒนามาตราความสุขในบริบทพุทธธรรม ได้แก่ บุคคลทั่วไปที่มีและไม่มีพฤติกรรมพนันที่มีอายุอยู่ในช่วง 18 – 60 ปี จำนวน 56 คน
- 1.2 กลุ่มตัวอย่างในชั้นพัฒนามาตราความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน ได้แก่ บุคคลทั่วไปที่มีและไม่มีพฤติกรรมพนันที่มีอายุอยู่ในช่วง 18 - 60 ปี จำนวน 62 คน
- 1.3 กลุ่มตัวอย่างในชั้นหาคูณภาพเครื่องมือการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ บุคคลทั่วไปที่มีและไม่มีพฤติกรรมพนันที่มีอายุอยู่ในช่วง 18 - 60 ปี จำนวน 80 คน

2. กลุ่มตัวอย่างจริงที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่มีและไม่มีพฤติกรรมการพนัน จำนวน 102 คน โดยแบ่งเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมพนัน 55 คน และบุคคลที่ไม่มีพฤติกรรมพนันอีก 47 คน ในกรุงเทพมหานครคณะผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยคำนึงถึงข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณที่ได้กำหนดเกณฑ์ไว้ว่าตัวแปร 1 ตัวควรมีกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 20 คน (วิชานันท์ รัตนกุสุมภ์, 2528) ซึ่งในงานวิจัยนี้มีตัวแปรที่ศึกษา 3 ตัว คือ ความสุขในบริบทพุทธธรรม ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน และการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นจึงต้องใช้กลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ไม่น้อยกว่า 60 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก จากบุคคลที่มีและไม่มีพฤติกรรมพนัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
2. มาตรวัดความสุขในบริบทพุทธธรรม ปรับปรุงจากมาตรวัดความสุขในบริบทพุทธธรรมของ ชูติมา พงศ์วินทร์ (2554)
3. มาตรวัดความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน พัฒนาจากมาตรวัดความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนของนฤชยา กองจินดา (2546) รัตนา บุญญาพิทักษ์อำรง (2550) และพรนาวิ ทิมเกิด (2548)
4. มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ ญัฐนันท์ คงคาหลวง (25548)

การพัฒนาเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. มาตรฐานวัดความสุขในบริบทพุทธธรรม

ปรับปรุงจากมาตรฐานวัดความสุขในบริบทพุทธธรรมของ ชุตติมา พงศ์วรินทร์ (2554) โดยมีข้อกระทงทั้งหมด 76 ข้อ แบ่งเป็น 5 มิติคือความพึงพอใจในชีวิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม การมีใจที่สุขสงบ และการมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต โดยชุตติมา พงศ์วรินทร์ (2554) ได้ทำการศึกษาและพัฒนาเครื่องมือวิจัยนี้ขึ้นมาจากการวิจัยเชิงสำรวจเป็นลำดับขั้น (Exploratory sequential design) ซึ่งเริ่มต้นจากการเก็บรวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพก่อน จากนั้นจึงเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงปริมาณต่อไป โดยแบ่งขั้นตอนการศึกษาคือเป็น 2 ระยะด้วยกันคือ

ระยะที่ 1 ชุตติมา พงศ์วรินทร์(2554) เริ่มต้นศึกษาพระไตรปิฎก เอกสารและงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องเพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับความสุขในบริบทพุทธธรรม จากนั้นจึงศึกษาเชิงประจักษ์โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาสภาวะ ลักษณะ และองค์ประกอบของความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

ระยะที่ 2 เป็นการศึกษาค้นคว้าวิจัยในเชิงปริมาณ เพื่อพัฒนามาตรวัดความสุขในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ และการพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรฐานวัดความสุขในบริบทพุทธธรรมในนิสิตและนักศึกษา

มาตรฐานวัดความสุขในบริบทพุทธธรรม มีทั้งหมด 76 ข้อแบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 35 ข้อ และมีข้อกระทงทางลบอีก 41 ข้อ โดยจะมีทั้งหมด 5 มิติ ดังต่อไปนี้

1.) ความพึงพอใจในชีวิต

ข้อทางบวก ได้แก่ 1, 2, 3, 4, 9, 10

ข้อทางลบ ได้แก่ 5, 6, 7, 8, 11, 12

2.) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน

ข้อทางบวก ได้แก่ 17, 18, 19, 21, 22, 25, 26, 27, 30, 31, 32, 36

ข้อทางลบ ได้แก่ 13, 14, 15, 16, 20, 23, 24, 28, 29, 33, 34, 35

3.) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม

ข้อทางบวก ได้แก่ 38, 39, 40, 44, 45, 47, 51, 52, 53, 54

ข้อทางลบ ได้แก่ 37, 41, 42, 43, 46, 48, 49, 50

4.) การมีใจที่สุขสงบ

ข้อทางบวก ได้แก่ 58, 60, 61, 62, 63, 64, 65

ข้อทางลบ ได้แก่ 55, 56, 57, 59, 66

5.) การมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

ข้อทางลบ ได้แก่ 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76

โดยมีระดับการประเมิน 5 ระดับ ตั้งแต่ ไม่ตรงเลย ค่อนข้างไม่ตรง ตรงกับไม่ตรงพอๆกัน ค่อนข้างตรง และตรงมากที่สุด โดยแบ่งการกำหนดความหมายของข้อกระทงออกเป็น 2 แบบ

ดังนี้

1.) ข้อกระทงทางบวก

- 1 หมายถึง ไม่ตรงเลย
- 2 หมายถึง ค่อนข้างไม่ตรง
- 3 หมายถึง ตรงกับไม่ตรงพอๆกัน
- 4 หมายถึง ค่อนข้างตรง
- 5 หมายถึง ตรงมากที่สุด

2.) ข้อกระทงทางลบ

- 1 หมายถึง ตรงมากที่สุด
- 2 หมายถึง ค่อนข้างตรง
- 3 หมายถึง ตรงกับไม่ตรงพอๆกัน
- 4 หมายถึง ค่อนข้างไม่ตรง
- 5 หมายถึง ไม่ตรงเลย

จากนั้นผู้วิจัยได้นำมาตรวจวัดความสุขในบริบทพุทธธรรมของชุตินา พงศ์วินทร์ (2554) ไปตรวจสอบความคุณภาพกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบาน ที่มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 18 – 60 ปี ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 56 คน และเมื่อนำมาวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆทั้งหมดของแต่ละด้าน (Corrected item – total correlation หรือ CITC) พบว่ามีข้อกระทงที่ผ่านการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับข้อคะแนนรวมของข้ออื่นๆในด้านนั้น จำนวน 52 ข้อ แบ่งเป็นด้านความพึงพอใจในชีวิตจำนวน 8 ข้อ ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน จำนวน 17 ข้อ ด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม จำนวน 11 ข้อ ด้านการมีใจที่สุขสงบ จำนวน 8 ข้อ และด้านการมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต จำนวน 8 ข้อ

1.) ความพึงพอใจในชีวิต

ข้อทางบวก ได้แก่ 3, 4, 9, 10

ข้อทางลบ ได้แก่ 7, 8, 11, 12

2.) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน

ข้อทางบวก ได้แก่ 17, 18, 19, 21, 22, 25, 26, 27, 30, 31, 32, 36

ข้อทางลบ ได้แก่ 23, 24, 28, 29, 35

3.) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม

ข้อทางบวก ได้แก่ 38, 39, 40, 45, 47

ข้อทางลบ ได้แก่ 37, 41, 42, 43, 46, 48

4.) การมีใจที่สุขสงบ

ข้อทางบวก ได้แก่ 58, 60, 63

ข้อทางลบ ได้แก่ 55, 56, 57, 59, 66

5.) การมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

ข้อทางลบ ได้แก่ 68, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76

หลังจากนั้นผู้วิจัยได้หาค่าความเที่ยงของมาตรวัดด้วยการวิเคราะห์ค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha) ได้ค่าความสอดคล้องภายในโดยรวมของมาตรเท่ากับ .919 ในด้านที่ 1 เท่ากับ .778 ด้านที่ 2 เท่ากับ .892 ด้านที่ 3 เท่ากับ .799 ด้านที่ 4 เท่ากับ .783 และด้านที่ 5 เท่ากับ .744

2. มาตรวัดความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน

พัฒนาจากมาตรวัดความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนของนฤชยา กองจินดา (2546) รัตนา บุญญาพิทักษ์ธำรง (2550) และพรนาวิ ทิมเกิด (2548) ซึ่งพัฒนาจากแนวคิดของ Rotter (1975) โดยผู้วิจัยได้นำข้อกระทงทั้งหมดมาอ่านเพื่อศึกษา พบว่าข้อกระทงจะประกอบไปด้วย 2 ด้าน คือ ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอก และความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายใน จากนั้นได้คัดเลือกข้อกระทงที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างออกมา 65 ข้อ แบ่งเป็นความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอก 34 ข้อ และความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายใน 31 ข้อ เพื่อสร้างมาตรวัดขึ้นมาใหม่ เป็นมาตรให้ประเมิน 2 ระดับคือ ใช่ กับ ไม่ใช่ จากนั้นอ่านบททวนเพื่อปรับปรุงภาษาให้เหมาะสม และทดลองนำไปหาคุณภาพเครื่องมือกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบาน มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 18 – 60 ปี ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 62 คน และเมื่อวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆทั้งหมดในแต่ละด้าน (Corrected item – total correlation หรือ CITC) พบว่ามีข้อกระทงที่ผ่านการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในแต่ละด้านจำนวน 45 ข้อ แบ่งเป็นด้านความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอก 28 ข้อ และความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายใน 17 ข้อ

จากนั้นผู้วิจัยหาความเที่ยงของมาตรวัดด้วยการวิเคราะห์ค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ได้ค่าความสอดคล้อง

ภายในของมาตรโดยรวมเท่ากับ .857 ของด้านความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอกเท่ากับ .851 และด้านความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายในเท่ากับ .807

3. มาตรการเห็นคุณค่าในตนเอง

มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองจากการพัฒนามาตรวัดของ ฌ็องน์ คองคาหลวง (2548) มีทั้งหมด 25 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19, และ 20 ข้อกระทงทางลบ 17 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, และ 25

ผู้วิจัยนำมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ ฌ็องน์ คองคาหลวง (2548) มาใช้ โดยทดลองหาความเที่ยงของมาตรวัดกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบาน มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 18 – 60 ปี ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 80 คน และจากการวิเคราะห์ค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ได้ค่าความสอดคล้องภายในของมาตรเท่ากับ .827

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป มาตรวัดความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และมาตรวัดความสุขในบริบทพุทธธรรมที่ได้พัฒนาและหาคุณภาพความเที่ยงของเครื่องมือแล้วไปแจกให้กลุ่มตัวอย่างที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบานได้ทำพร้อมกันในคราวเดียวทั้ง 4 ชุด

2. นำแบบสอบถามและมาตรวัดที่กลุ่มตัวอย่างได้ทำแล้ว มาตรวจสอบความเรียบร้อยของข้อมูล

3. นำแบบสอบถามและมาตรวัดที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านการตรวจสอบความเรียบร้อยของข้อมูลแล้ว มาจัดข้อมูลลงในโปรแกรมสถิติสำเร็จรูป SPSS (Statistical package for the social science) เพื่อวิเคราะห์ค่าสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการเก็บสำรวจนั้นผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

สำเร็จรูป SPSS (Statistical package for the social science) เพื่อวิเคราะห์ค่าสถิติ Independent t-test และ การวิเคราะห์ความถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple linear regression) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐานที่ระดับ .05

บทที่ 3 ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา เปรียบเทียบความสุขในบริบทพุทธธรรมความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้ที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบาน โดยมีสมมติฐานการวิจัยดังต่อไปนี้

1. บุคคลที่มีพฤติกรรมบนบานจะมีความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอกมากกว่าบุคคลที่ไม่มีพฤติกรรมบนบาน
2. บุคคลที่ไม่มีพฤติกรรมบนบานจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมบนบาน
3. บุคคลที่ไม่มีพฤติกรรมบนบานจะมีความสุขตามบริบทพุทธธรรมสูงกว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมบนบาน
4. ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนและการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำนายความสุขตามบริบทพุทธธรรมได้

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยโดยการใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป SPSS (Statistical package for the social science) ในการวิเคราะห์ผล แปลผล และเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยจำแนกเป็น 2 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างขึ้นเก็บข้อมูลจริง

ประกอบด้วยข้อมูลสถิติพื้นฐานได้แก่ ความถี่และร้อยละ ของข้อมูลส่วนบุคคลในกลุ่มตัวอย่างที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบาน จำนวน 102 คน ดังตารางที่ 1 ตารางที่ 1 ข้อมูลสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

| ข้อมูลส่วนบุคคล | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------|--------|--------|
| เพศ | | |
| ชาย | 25 คน | 24.51 |
| หญิง | 76 คน | 74.51 |
| ไม่ระบุเพศ | 1 คน | 0.98 |
| รวม | 102 คน | 100 |
| ระดับการศึกษา | | |
| ประถมศึกษา | 3 คน | 2.9 |
| มัธยมศึกษาตอนต้น | 1 คน | 1.0 |
| มัธยมศึกษาตอนปลาย | 16 คน | 15.7 |
| อนุปริญญา | 3 คน | 2.9 |

| ข้อมูลส่วนบุคคล | จำนวน | ร้อยละ |
|---|--------|--------|
| ปริญญาตรี | 74 คน | 72.5 |
| ปริญญาโท | 3 คน | 2.9 |
| ปริญญาเอก | 2 คน | 2.0 |
| รวม | 102 คน | 100 |
| พฤติกรรมบนบาน | | |
| มีพฤติกรรมบนบาน | 55 คน | 53.9 |
| ไม่มีพฤติกรรมบนบาน | 47 คน | 46.1 |
| รวม | 102 คน | 100 |
| ความถี่ในการบนบาน | | |
| 3 เดือนต่อ 1 ครั้ง | 4 คน | 7.5 |
| 6 เดือนต่อ 1 ครั้ง | 3 คน | 5.7 |
| ปีละ 1 ครั้ง | 18 คน | 34.0 |
| อื่นๆเช่น นานๆ ครั้ง , เมื่อมี ปัญหา | 28 คน | 52.8 |
| รวม | 53 คน | 100 |
| เรื่องที่บนบาน | | |
| การงาน | 33 คน | 60 |
| ครอบครัว | 28 คน | 50.90 |
| สุขภาพ | 26 คน | 47.27 |
| การเงิน | 25 คน | 45.45 |
| การเรียน | 25คน | 45.45 |
| ความรัก | 13 คน | 23.64 |
| อื่นๆ | 3คน | 5.45 |

จากตารางในข้างต้น พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 102 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีจำนวนทั้งสิ้น 76 คน คิดเป็นร้อยละ 74.6 โดยระดับการศึกษาส่วนใหญ่พบว่าอยู่ในระดับปริญญาตรี เป็นจำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 72.5 มีพฤติกรรมบนบานอยู่จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 53.9 ความถี่ในการบนบานกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบในข้ออื่นๆ เช่น แล้วแต่โอกาส หรือ เฉพาะเมื่อมีปัญหา จำนวน 28 คนคิดเป็นร้อยละ 52.8 นอกจากนี้ส่วนใหญ่เรื่องที่ทำกรบนบาน (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) คนส่วนใหญ่มักจะบนบานเรื่องการงานมีจำนวน33 คนคิดเป็นร้อยละ 60

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 คนที่มีพฤติกรรมบนบานจะมีความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอกมากกว่าคนที่ไม่มีพฤติกรรมบนบาน

ตารางที่ 2

ผลการเปรียบเทียบระดับความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน ของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมบนบานและไม่มีพฤติกรรมบนบาน (N = 102)

| | คนที่มีพฤติกรรมบนบาน (N=55) | | คนที่ไม่มีพฤติกรรมบนบาน (N=47) | | t |
|-----------------------------|--------------------------------|------|-----------------------------------|------|---------|
| | M | SD | M | SD | |
| ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน | 12.23 | 5.40 | 8.68 | 4.21 | 3.68*** |

*** $p < .001$

จากตารางที่ 2 เมื่อเปรียบเทียบค่ามัธยฐานเลขคณิตของระดับความเชื่ออำนาจควบคุมตนจากภายนอกระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบาน ด้วยค่าสถิติ t -test พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 3.68$, $df = 101$, $p < .001$) กล่าวคือคนที่มีพฤติกรรมบนบานมีความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอกสูงกว่าคนที่ไม่มีพฤติกรรมบนบานสนับสนุนสมมติฐานที่

สมมติฐานที่ 2 คนที่ไม่มีพฤติกรรมบนบานจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าคนที่มีความผิด
บนบาน

ตารางที่ 3

ผลการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีและมีความผิดบนบาน

(N = 102)

| | คนที่มีพฤติกรรมบนบาน (N=55) | | คนที่ไม่มีพฤติกรรมบนบาน (N=47) | | t |
|--------------------------|--------------------------------|-------|-----------------------------------|-------|-------|
| | M | SD | M | SD | |
| การเห็นคุณค่าใน ตนเอง | 67.99 | 18.08 | 75.13 | 17.55 | 2.02* |

*p < .05

จากตารางที่ 3 เมื่อเปรียบเทียบค่ามัธยฐานเลขคณิตของระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่ม
ตัวอย่างที่ไม่มีและมีความผิดบนบาน ด้วยค่าสถิติ t-test พบว่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองมีความ
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.02$, $df = 101$, $p < .05$) กล่าวคือคนที่ไม่มี
พฤติกรรมบนบานมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าคนที่มีความผิดบนบานสนับสนุนสมมติฐานที่ 2

สมมติฐานที่ 3 คนที่ไม่มีพฤติกรรมบนบาน จะมีความสุขในบริบทพุทธธรรมสูงกว่า คนที่มีพฤติกรรมบนบาน

ตารางที่ 4

ผลการเปรียบเทียบระดับความสุขในบริบทพุทธธรรมของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีและมีพฤติกรรมบนบาน ($N = 102$)

| | คนที่มีพฤติกรรมบนบาน (N=55) | | คนที่ไม่มีพฤติกรรมบนบาน (N=47) | | <i>t</i> |
|------------------------|--------------------------------|-----------|-----------------------------------|-----------|----------|
| | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | |
| ความสุขในบริบทพุทธธรรม | 195.15 | 20.40 | 195.85 | 18.80 | .181 |

จากตารางที่ 4 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเลขคณิตของระดับความสุขในบริบทพุทธธรรมระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีและมีพฤติกรรมบนบาน ด้วยค่าสถิติ *t*-test พบว่าระดับความสุขในบริบทพุทธธรรมของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันสมมติฐานที่ 3 ไม่ได้รับการสนับสนุน

สมมติฐานที่ 4 ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน และการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถร่วมกัน
ทำนายความสุขในบริบทพุทธธรรม

ตารางที่ 5

ผลการวิเคราะห์สถิติถดถอยแบบพหุคูณของตัวแปรทำนายความสุขในบริบทพุทธธรรม

| การวิเคราะห์ถดถอยเลือกตัวแปร | B | SE B | β | R ² |
|------------------------------|-----------|------|---------|----------------|
| แบบ Enter | | | | |
| ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน | -1.030*** | .302 | -.275 | .438 |
| การเห็นคุณค่าในตนเอง | .550*** | .087 | .512 | |

*** $p < .001$

ผลการวิเคราะห์ถดถอยในตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนส่งผลทางลบต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน พบว่า สัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β) มีค่าเท่ากับ -.275 ($p < .001$) และการเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลทางบวกต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม เมื่อพิจารณาการถดถอยมาตรฐาน พบว่า สัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β) มีค่าเท่ากับ .512 ($p < .001$) และสามารถอธิบายความผันแปรของความสุขในบริบทพุทธธรรมได้สูงสุดถึงร้อยละ 43.8

บทที่ 4 การอภิปรายผล

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสุขในบริบทพุทธธรรมความเชื่อ และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้ที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบาน ซึ่งได้นำไปสำรวจกับบุคคลทั่วไปที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบาน โดยมีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 18 – 60 ปี ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 102 คน ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

การอภิปรายผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 คนที่มีพฤติกรรมบนบานจะมีความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอกมากกว่าคนที่ไม่มีพฤติกรรมบนบาน

จากผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัยพบว่า คนที่มีพฤติกรรมบนบานมีความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอกมากกว่าคนที่ไม่มีพฤติกรรมบนบานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่า $t = 3.68$ ($df = 101$, $p < .001$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

สามารถอธิบายได้ว่าคนที่มีความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอกมากกว่าคนที่ไม่มีพฤติกรรมบนบาน โดยบุคคลจะสะท้อนความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอกผ่านพฤติกรรมบนบานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในการดลบันดาลให้ชีวิตเป็นไปดังที่คำขอ บุคคลจะยึดมั่นและศรัทธาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ว่ามีอำนาจเหนือชีวิตพวกเขา อีกทั้งเชื่อว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่ได้ประสบนั้นมาจากปัจจัยภายนอก เช่น โชคชะตา อำนาจของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ กรรมบันดาล หรือฟ้าลิขิตให้ชีวิตของตนต้องเป็นเช่นนั้น โดยผลดังกล่าวที่พบนั้นสอดคล้องกับงานวิจัยของ Dag (1999) ที่ได้ทำการศึกษาและพบว่าความเชื่อประจิตวิทยาความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน และจิตพยากรณ์วิทยา มีสหสัมพันธ์ต่อกัน โดยสอดคล้องกับ Scheidt (1973) กับ Tobacyk และ Milford (1983) ที่พบว่าความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอกมีสหสัมพันธ์กับความเชื่อประจิตวิทยาโดยบุคคลที่มีความเชื่อประจิตวิทยาในระดับสูงก็จะมีความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอกสูงตามไปด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า สอดคล้องกับงานวิจัยของ Stanke (2004) ที่พบว่าความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอกมีสหสัมพันธ์กับความเชื่อประจิตวิทยา

สมมติฐานที่ 2 บุคคลที่ไม่มีพฤติกรรมบนบานจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมบนบาน

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในผู้ที่มีพฤติกรรมบนบานและผู้ที่ไม่ใช่พฤติกรรมบนบานมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่า $t = 2.02$ ($df = 101$,

$p < .05$) กล่าวคือคนที่ไม่มีพฤติกรรมบนบานจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าคนที่มีความประพฤติบนบานซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน

จากการศึกษาของ Tobacyk และ Milford (1983) และการศึกษาของ Roig, Renner, และ Jackson (1984) พบว่าความเชื่อประจิตวิทยา มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล แสดงให้เห็นว่าความเชื่อด้านประจิตวิทยาหรือความเชื่อในอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นเป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผลของบุคคล

จากการวิเคราะห์สมมติฐานพบว่าคนที่ไม่มีพฤติกรรมบนบานจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าคนที่มีความประพฤติบนบาน ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยงานของ Daly และ Burton (1983) ที่ได้พบผลว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล ซึ่งจากงานวิจัยที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้นพบว่าทั้งความเชื่อประจิตวิทยาและความเชื่อที่ไร้เหตุผลมีสหสัมพันธ์ทางบวกต่อกัน

อีกทั้งจากงานวิจัยของ Enger, Howerton, และ Cobbs (1993) โดยได้พบผลว่าความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเองจากภายนอกจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ ซึ่งบุคคลที่มีความประพฤติบนบานมีความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเองจากภายนอก โดยพฤติกรรมบนบานนอกจากจะเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อประจิตวิทยาแล้วยังสะท้อนให้เห็นว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตบุคคลนั้นเกิดมาจากอำนาจของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ดลบันดาลให้เป็นไปตามคำขอที่ได้ให้ไว้

นอกจากนี้ผลการศึกษาของ Macsinga และ Nemeti (2012) ได้พบผลว่านักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมีความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเองจากภายในและการศึกษาของ Gordon (1977) พบว่าความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเองจากภายในมีสหสัมพันธ์กับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน (เกรดเฉลี่ย คะแนนภาษาและคะแนนคณิตศาสตร์) และการเห็นคุณค่าตนเองในระดับสูง

สมมติฐานที่ 3 บุคคลที่ไม่มีพฤติกรรมบนบานจะมีความสุขตามบริบทพุทธธรรมสูงกว่าบุคคลที่มีความประพฤติบนบาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีพฤติกรรมบนบานมีความสุขในบริบทพุทธธรรมไม่แตกต่างจากบุคคลที่มีความประพฤติบนบาน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยและงานวิจัยของ Watt และ Wiesman (2004) ที่พบว่า ผู้ที่มีความพึงพอใจในตนเองระดับต่ำจะมีความเชื่อประจิตวิทยาในระดับสูงกว่าผู้ที่มีความพึงพอใจในตนเองระดับสูง

จากสาเหตุเบื้องต้นสามารถอธิบายได้ว่า ที่กลุ่มคนทั้งสองมีความสุขในบริบทพุทธธรรมไม่แตกต่างกัน เนื่องจากผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดความสุขในบริบทพุทธธรรมจากงานวิจัยของ ชูติมา พงศ์วีรินทร์ (2554) ซึ่งแบบทดสอบดังกล่าวได้ศึกษาความสุขของบุคคลโดยทั่วไป ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นเป็นการใช้ชีวิตที่ได้มาอย่างถูกต้องและจากองค์ประกอบความสุขของ ชูติมา พงศ์วีรินทร์ (2554) ทั้ง 5 ด้านนั้น พบว่า ความสุขในบริบทพุทธธรรม หมายรวมไปถึง ความพึงพอใจใน

ชีวิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล การมีศรัทธาในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม การมีใจที่สุขสงบ และการมีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต จากความสุขทั้ง 5 ด้านนั้น เป็นสิ่งที่สังคมไทยล้วนให้คุณค่าและความสำคัญ ซึ่งนำเอามาปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นค่านิยมที่ถูกส่งต่อกันจากรุ่นสู่รุ่น ทำให้เรามีมุมมองในการดำเนินชีวิตที่นำเอาค่านิยมเหล่านี้มาปรับใช้ให้เข้ากับตนเองคนที่มีพฤติกรรมบนบานนั้นมาจากการที่บุคคลเคยได้รับการเสริมแรงจากสิ่งเร้าภายนอก มีมุมมองว่าชีวิตของตนถูกควบคุมจากอำนาจที่มองไม่เห็น และไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่ามีจริงหรือไม่ โดยเป็นศรัทธาอันแรงกล้าที่บุคคลมีต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่บุคคลยึดมั่นและนับถือ ซึ่งถือว่าเป็นความเชื่อของแต่ละบุคคล นั้นไม่ได้หมายความว่าคนที่มีพฤติกรรมบนบานจะใช้ชีวิตอย่างเบียดเบียนใคร หรือบุคคลเหล่านั้นจะมีวิถีชีวิตที่ขัดกับองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านนั้นในความสุขบริบทพุทธธรรม จนมองว่าชีวิตของตนไม่มีความสุขในแนวทางดังกล่าวเลย ดังนั้นเมื่อเปรียบเทียบความสุขในบริบทพุทธธรรมของกลุ่มคนทั้งสองกลุ่มนั้น ผู้วิจัยจึงพบว่าไม่มีความแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 4 ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนและการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถร่วมกันทำนายความสุขในบริบทพุทธธรรมได้

ผลจากการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์พบว่า ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนและการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำนายความสุขในบริบทพุทธธรรมได้ โดยความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนส่งผลทางลบต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม ($\beta = -.275, p < .001$) และการเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลทางบวกต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม ($\beta = .512, p < .001$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยนอกจากนี้ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน และการเห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถอธิบายความผันแปรความสุขในบริบทพุทธธรรมได้ถึงร้อยละ 43.8 หมายถึง การมีความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนในระดับต่ำ (ความเชื่อในอำนาจการควบคุมตนจากภายใน) และการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง จะมีความสุขในบริบทพุทธธรรมในระดับที่สูงด้วย โดยมีความเป็นไปได้สูงถึงร้อยละ 43.8

ผลดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ Furnham และ Cheng (2000) ที่ได้ทำการศึกษารับรู้พฤติกรรมความเป็นพ่อแม่ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุข พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลอย่างเด่นชัดที่สุดในการทำนายความสุขและงานวิจัยของ Furnham และ Cheng (2003) ที่ได้ทำการศึกษารูปแบบการระบุนสาเหตุและการเห็นคุณค่าในตนเองที่เป็นตัวทำนายสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองและรูปแบบการระบุนสาเหตุ (ในสถานการณ์ทางบวก) สามารถทำนายความสุขได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ รูปแบบการระบุนสาเหตุจากภายใน (ในสถานการณ์ทางบวก) มีสหสัมพันธ์กับอารมณ์ทางบวกและงานวิจัยของ Furnham และ Cheng (2004) พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์โดยตรงและโดยอ้อมกับการรายงานความความสุขของตนเองของคนหนุ่มสาวนอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ García, Ramírez, และ Jariego (2002) ที่ได้ทำการศึกษารสนับสนุนทางสังคมและความเชื่ออำนาจควบคุมตน เป็นตัวทำนายสุขภาวะทางจิตของ

ชาวโมร็อกโคและเปรู ผู้อพยพเข้ามาอยู่ในสเปน โดยพบผลว่า ความเชื่ออำนาจการควบคุมตนเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุดของตัวแปรสุขภาวะทางจิต ความเชื่อในอำนาจการควบคุมตนจากภายในส่งผลทางบวกต่อการมีสุขภาวะทางจิต

ผลการศึกษายังสอดคล้องกับแนวคิดความสุขของพระไพศาล วิสาโล ที่พบว่าความสุขยังมีแหล่งที่มาจากการที่บุคคลเชื่อมั่นในความเพียรของตน ไม่หวังผลจากผู้อื่น หรือสิ่งเ้าภายนอก เพราะการหวังผลจากสิ่งอื่นนั้นย่อมทำให้เกิดความทุกข์ การหันมาตระหนักว่า ความสุขนั้นเกิดขึ้นได้จากการกระทำของตนเอง ทำให้ความสุขนั้นอยู่ในอำนาจการควบคุมของตนเอง และเราสามารถพึ่งพาตนเองได้ ความสุขดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยปัญญาที่มองเห็นว่า การกระทำเป็นสิ่งที่บันดาลผล ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งที่แท้จริงนอกจากตัวเราเอง

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความสุขในบริบทพุทธธรรมความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้ที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบาน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบาน จำนวน 102 คน โดยแบ่งเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมบนบาน 55 คน และบุคคลที่ไม่มีพฤติกรรมบนบานอีก 47 คน ในกรุงเทพมหานคร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
2. มาตรวัดความสุขในบริบทพุทธธรรม ปรับปรุงจากมาตรวัดความสุขในบริบทพุทธธรรมของ ชูติมา พงศ์วรินทร์ (2554)
3. มาตรวัดความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน พัฒนาจากมาตรวัดความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนของนฤชยา กองจินดา (2546) รัตนา บุญญาพิทักษ์จักรัง (2550) และพรนาวี ทิมเกิด (2548)
4. มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ ญัฐนันท์ คงคาหลวง (2548)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป มาตรวัดความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และมาตรวัดความสุขในบริบทพุทธธรรมที่ได้พัฒนาและหาคุณภาพความเที่ยงของเครื่องมือแล้วไปแจกให้กลุ่มตัวอย่างที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบานได้ทำพร้อมกันในคราวเดียวทั้ง 4 ชุด
2. นำแบบสอบถามและมาตรวัดที่กลุ่มตัวอย่างได้ทำแล้ว มาตรวจสอบความเรียบร้อยของข้อมูล
3. นำแบบสอบถามและมาตรวัดที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านการตรวจสอบความเรียบร้อยของข้อมูลแล้ว มาจัดข้อมูลลงในโปรแกรมสถิติสำเร็จรูป SPSS (Statistical package for the social science) เพื่อวิเคราะห์ค่าสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการเก็บสำรวะนั้นผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS (Statistical package for the social science) เพื่อวิเคราะห์ค่าสถิติ Independent T-test

และ การวิเคราะห์ความถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple linear regression) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐานที่ระดับ.05

สรุปผลการวิจัย

1. บุคคลที่มีพฤติกรรมบนบานมีระดับความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอกสูงกว่าบุคคลที่ไม่มีพฤติกรรมบนบานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย
2. บุคคลที่ไม่มีพฤติกรรมบนบานมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าคนที่ไม่พฤติกรรมบนบานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย
3. บุคคลที่ไม่มีพฤติกรรมบนบานมีความสุขในบริบทพุทธธรรมไม่แตกต่างจากบุคคลที่มีพฤติกรรมบนบานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย
4. ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนและการเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

1. จากการที่ผู้วิจัยพบว่าความสุขในบริบทพุทธธรรมของคนที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบานไม่แตกต่างกันนั้น น่าจะเป็นประเด็นที่ควรนำมาศึกษาต่อหากมีการทำการวิจัยในอนาคต โดยอาจนำมาทำการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อตรวจสอบข้อมูลเชิงลึก ว่าเพราะสาเหตุใดความสุขในบริบทพุทธธรรมของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มจึงไม่แตกต่างกัน มีปัจจัยใดที่เกี่ยวข้องและเป็นตัวแปรส่งผ่าน
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระดับการศึกษา และภูมิฐานะ ของกลุ่มตัวอย่างว่ามีผลต่อความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขในบริบทพุทธธรรมของคนที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบาน เพื่อดูว่าปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้ตัวแปรดังกล่าวมีความแตกต่างกันหรือไม่
3. ควรมีการศึกษาในงานวิจัยต่อไปถึงความสุขแบบนิรามิสสุขและอามิสสุข โดยมีการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีและไม่มีพฤติกรรมบนบานว่ามีความสุขทั้งสองประเภทนี้แตกต่างกันหรือไม่อย่างไร
4. ควรหาตัวแปรที่เป็นปัจจัยในการช่วยทำนายลักษณะของคนที่มีพฤติกรรมบนบานว่ามีลักษณะเป็นเช่นใดบ้าง
5. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมว่า บุคคลที่ไม่มีพฤติกรรมบนบานจะมีความสุขในบริบทพุทธธรรมในแต่ละด้านนั้น แตกต่างจากบุคคลที่มีพฤติกรรมบนบานหรือไม่
6. จากผลการวิจัยในเบื้องต้น ทำให้ทราบว่าคนที่บุคคลจะมีหรือไม่มีพฤติกรรมบนบานนั้น ไม่ได้ทำให้ความสุขของคนทั้งสองกลุ่มนี้แตกต่างกัน ดังนั้นบุคคลควรเชื่อมั่นในความสามารถที่ตนมีว่าเขา

สามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตของเขาได้ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น และมีความสุขในบริบทพุทธธรรมมากขึ้นตามไปด้วย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กำจร สุนพงษ์ศรี. (2552). *ประวัติศาสตร์ศิลปะตะวันตก 1*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชุติมา พงศ์วิรินทร์. (2554). *ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม: การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐนันท์ คงคาหลวง. (2548). *เหตุผลของการมีพฤติกรรมทางเพศที่ขาดการป้องกัน ในสตรีวัยรุ่นตอนปลายและผู้ใหญ่ตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา พัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐวัฒน์ พิสิษฐสุภกานต์, พัฒน์นรี สววิบูลย์, และมนทิรา ไต้ะบุรินทร์. (2553). *อิทธิพลของความเชื่ออำนาจควบคุมตน บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลและความพึงพอใจในชีวิต ต่อความเชื่อทางโหราศาสตร์และปรจิตวิทยา*. วิทยานิพนธ์ สาขาวิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถนัด ตรัยเลิศวิเชียร. (2546). *ศิลปะการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาไทยศึกษา โครงการบัณฑิตศึกษา สถาบันราชภัฏธนบุรี
- นฤชยา กองจินดา. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดในงาน เรื่องรบกวนในชีวิตประจำวันและความเครียด โดยมีรูปแบบพฤติกรรมแบบเอ ความเชื่อในแหล่งควบคุมและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเป็นตัวแปรกำกับ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรีชา ธรรมมา. (2547). *จิตวิทยาและจิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพมหานคร: โครงการสารานุกรมศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรนาวิ ทิมเกิด. (2548). *การเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนระหว่างวัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลายที่มีความเชื่ออำนาจภายในและภายนอกตน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรณราย ทร์พะยะประภา. (2548). *จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและในการทำงาน*. กรุงเทพมหานคร: พรนเรศวร์.
- พระคัมภีร์ญาณ อภิปุญโญ. (2551). *กาลามสูตรกับยุคโลกาภิวัตน์*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระมนัสพล วรสุทธิ (ยังทะเล). (2553). *การศึกษาเปรียบเทียบหลักนิรามิสสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับทฤษฎีความสุขนิยมในปรัชญาตะวันตก*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาจรัญ คมภีโร (อับแสง). (2547). *การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องความสุขตามทัศนะปรัชญา
สุขนิยมกับพระพุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
พุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระมหาประนอม ทองไพบูลย์. (2549). *การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์ เพิ่ม
ความสุขสำหรับ อุบาสก อุบาสิกา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
หลักสูตรและการสอนคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.

รัตนา บุญญาพิทักษ์จ่าง. (2550). *ความสัมพันธ์ของอำนาจการควบคุมตนเองด้านงาน พันธะต่อ
การเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมสนับสนุนการเปลี่ยนแปลง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลป

ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รุ่งเรืองศรี วงศาโรจน์. (2534). *การสื่อสารภายในบุคคล: กรณีศึกษาการบนบานศาลกล่าว*.

วิทยานิพนธ์ปริญญาวารสารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสื่อสารมวลชน คณะวารสารศาสตร์
และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

วัชรานันท์ รัตนกุสุมภ์. (2528). *ความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งระหว่างการทำงานกับครอบครัว
การสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดในการทำงานของพนักงานหญิง*. วิทยานิพนธ์

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สนอง วรอุไร. (2549). *ยิ่งกว่าสุขเมื่อจิตเป็นอิสระ*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์.

สิริวัฒน์ คำวันสา. (2527). *อิทธิพลวัฒนธรรมอินเดียในเอเชียอาคเนย์ (เน้นประเทศไทย)*.

กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.

กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์

ภาษาอังกฤษ

- Aarnio, K., Lindeman, M. (2005). Paranormal beliefs, education, and thinking styles [Electronic version]. *Personality and Individual Differences*, 39, 1227-1236.
- Dag, I. (1999). The relationships among paranormal beliefs, locus of control and psychopathology in Turkish college sample [Electronic version]. *Personality and Individual differences*, 26, 723 – 737.
- Daly, M.J., & Burton, R.L. (1983). Self – esteem and irrational belief: an exploratory investigation with implications for counseling [Electronic version]. *Journal of counseling psychology*, 30, 361 – 366.
- Gordon, D.A. (1977). Children's beliefs in internal – external control and self – esteem as related to academic achievement [Electronic version]. *Journal of personality assessment*, 41, 383 – 386.
- Furnham, A., & Cheng, H. (2003). Perceived parental behavior, self – esteem and happiness [Electronic version]. *Soc psychiatr epidemol.* 35, 463 - 470.
- Furnham, A., & Cheng, H. (2003). Attributional style and self – esteem as predictors of psychological well being [Electronic version]. *Counseling psychological quarterly*. 16, 121 – 130.
- Furnham, A., & Cheng, H. (2004). Perceived parental rearing style, self-esteem and self-criticism as predictors of happiness [Electronic version]. *Journal of Happiness Studies*, 5, 1- 21.
- Howerton, D.L., Enger, J.M., & Cobbs, C.R. (1993). Internal/External locus of control, self – esteem, and parental verbal interaction of at – risk black male adolescents [Electronic version]. *The journal of social psychology*, 134, 269 – 274.
- Macsinga, I., Nemeti, I. (2012). The relation between explanatory style, locus of control and self-esteem in a sample of university students [Electronic version]. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 33, 25 – 29.
- Martínez García, M. F., Ramírez, M. G., & Jarieco, I. M. (2002). Social support and locus of control as predictors of psychological well-being in Moroccan and Peruvian immigrant women in Spain [Electronic version]. *International Journal of Intercultural Relations*, 26, 287-310.

- Saadat, M., Ghasemzadeh, A., Karami, S., Soleimani, M. (2012). Relationship between self- esteem and locus of control in Iranian University students [Electronic version]. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 31, 530-535.
- Roig, M., Bridges, K.R., Renner, C.H., & Jackson, C.R. (1998). Belief in paranormal and its association with irrational thinking controlled for context effects [Electronic version]. *Personality and Individual Differences*. 24, 229-236.
- Rotter, J. B., Chance, J. E., & Phares, E. J. (1972). *Applications of a social learning theory of personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Tobacyk, J.J., Nagot, E.D., & Miller, M. (1998). Paranormal beliefs and locus of control: A multidimensional examination [Electronic version]. *Journal of personality assessment*. 52(2), 241-246.
- Wiseman, R., & Watt, C. (2004). Measuring superstitious belief: Why lucky charms matter [Electronic version]. *Unpublished manuscript*, University of Hertfordshire and University of Edinburgh.
- Stanke, A. (2004). Religiosity, locus of control, and superstitious belief [Electronic version]. *UW-L Journal of Undergraduate Research*, 7, 1-5.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ผลการวิเคราะห์มาตรวัดความสุขในบริบทพุทธธรรม โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อ
 กระทบแต่ละข้อ กับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อันดับแอลฟา (N = 56)

| ข้อความ | CITC ครั้งที่ 1 | CITC ครั้งที่ 2 |
|--|--------------------|--------------------|
| ความพอใจในชีวิต | | |
| 1.ฉันรักในสิ่งที่ฉันทำ | .124 | - |
| 2.ฉันมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมที่ฉันชอบ | .208 | - |
| 3.ฉันพอใจที่ได้ใช้ชีวิตในแบบที่ฉันต้องการ | .503 | .449 |
| 4.ฉันพอใจในผลงานที่ตนเองได้ลงมือทำ | .414 | .449 |
| 5.ฉันต้องทำสิ่งต่างๆ อย่างที่ไม่ได้เป็นตัวของตัวเองเลย | .078 | - |
| 6.ฉันไม่รู้สึกผูกพันกับงานที่ทำ และต้องการเพียงแค่งานให้เสร็จตามที่ได้รับมอบหมาย | .217 | - |
| 7.ฉันรู้สึกตัวเองไม่มีอะไรที่ทัดเทียมเพื่อน รุ่นเดียวกัน | .534 | .606 |
| 8.ฉันพลาดโอกาสดีหลายๆ อย่างในชีวิตไปอย่างน่าเสียดาย | .577 | .616 |
| 9.ฉันทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุดแล้ว | .493 | .516 |
| 10.โดยส่วนใหญ่ฉันใช้ชีวิตอย่างมีความสุข | .536 | .498 |
| 11.เรื่องราวในอดีตมักจะตามมารบกวนใจฉัน | .237 | .270 |
| 12.ฉันกังวลว่าชีวิตของฉันจะเป็นอย่างไรในวันข้างหน้า | .488 | .546 |
| ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคด้านที่ 1 | .727 | .778 |
| การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน | | |
| 13.ฉันอดอึดใจหากต้องเริ่มทำความรู้จักกับคนที่ไม่คุ้นเคย | .092 | - |
| 14.คนที่ฉันพบปะใหม่ๆ มักจะไม่ค่อยเป็นคนดีเหมือนคนที่ฉันคุ้นเคยมาก่อน | .240 | - |
| 15.ฉันรู้สึกว่าผู้คนรอบข้างมักเอาความคิดของตนเองเป็นใหญ่ | .242 | - |
| 16.ฉันรู้สึกว่ายิ่งทำงานกับคนมาก ๆ ยิ่งมีปัญหามาก | .064 | - |
| 17.ฉันยอมรับได้ หากฉันหรือคนรอบข้างทำอะไรผิดพลาดไป | .307 | .399 |
| 18.สิ่งต่างๆ รอบตัว ล้วนเป็นครูสอนฉันได้เสมอ | .387 | .524 |
| 19.ฉันสุขใจทุกครั้งที่ได้มีโอกาสทำอะไรเพื่อผู้อื่น | .497 | .658 |
| 20.ฉันรู้สึกว่าตนเองยังมีไม่มากพอที่จะช่วยคนอื่นได้ | -.082 | - |
| 21.ฉันภูมิใจที่ชีวิตฉันเป็นประโยชน์ต่อคนอื่น | .538 | .706 |

| ข้อความ | CITC ครั้งที่ 1 | CITC ครั้งที่ 2 |
|---|--------------------|--------------------|
| 22. ฉันดูแลตัวเองให้ดีเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ผู้อื่น | .427 | .527 |
| 23. ฉันยังไม่พร้อมที่จะทำอะไรดีๆ เพื่อผู้อื่น | .483 | .441 |
| 24. ฉันมองไม่เห็นหนทางว่าฉันจะทำอะไรดีๆ เพื่อใครได้ | .554 | .482 |
| 25. เมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข ฉันก็มีความสุข | .430 | .650 |
| 26. ฉันยินดีกับคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต | .620 | .769 |
| 27. ฉันช่วยเหลือเต็มที่ หากรู้ว่าคนรอบข้างฉันเป็นทุกข์ | .510 | .703 |
| 28. ฉันจะรู้สึกแย่ หากคนที่ฉันเคยช่วยเหลือ ได้ดีเกินหน้า | .625 | .631 |
| 29. ฉันรู้สึกอิจฉาในความสำเร็จของคนอื่น | .166 | .233 |
| 30. การทำให้คนอื่นมีรอยยิ้ม นั้นแหละคือความสุขใจของฉัน | .513 | .627 |
| 31. ฉันรู้สึกว่าเพื่อนๆ รักและห่วงใยฉัน | .533 | .467 |
| 32. ฉันรับรู้ได้ว่าครูอาจารย์มีความรักความปรารถนาดีต่อฉัน | .601 | .620 |
| 33. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกโดดเดี่ยว แม้อยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย | .091 | - |
| 34. ฉันรู้สึกว่าตนเองต้องสู้ชีวิตเพียงลำพัง | .349 | - |
| 35. ฉันคงทำบุญมาไม่ดี เลยไม่ค่อยได้เจอกับคนดีๆ | .449 | .258 |
| 36. ฉันรู้สึกอบอุ่นใจที่ได้อยู่พร้อมหน้ากันในครอบครัว | .533 | .614 |
| ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคด้านที่ 2 | .814 | .892 |

| ข้อความ | CITC ครั้งที่ 1 | CITC ครั้งที่ 2 |
|---|--------------------|--------------------|
| <u>การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม</u> | | |
| 37.ฉันไม่แน่ใจว่า สิ่งที่ทำนั้นถูกต้องดีแล้วหรือยัง | .317 | .236 |
| 38.ฉันมีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจในการดำเนินชีวิต | .502 | .488 |
| 39.ฉันเรียนรู้แบบอย่างการดำเนินชีวิตที่ดีจากผู้คนรอบตัว | .396 | .390 |
| 40.ฉันมีคนคอยชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตให้แก่ฉัน | .342 | .446 |
| 41.บางครั้งฉันก็ลังเลสงสัยว่า เราจะเป็นคนดีไปเพื่ออะไร | .480 | .478 |
| 42.ฉันรู้สึกว่แค่สองมือของฉันคงไม่สามารถทำประโยชน์อะไรได้มากนัก トラบใด ที่คนอื่นยังนึกถึงแต่ตนเอง | .359 | .434 |
| 43.ฉันรู้สึกว่าตัวเองโชคร้ายที่เกิดมาไม่มีอะไรดีเหมือนคนอื่นเขา | .528 | .581 |
| 44.ชีวิตของฉันไม่ค่อยพบเจอกับปัญหาอะไรมากมายนัก | .012 | - |
| 45.การมีชีวิตอยู่เป็นสิ่งที่ดีงามเสมอสำหรับฉัน | .423 | .443 |
| 46.ฉันมักจะพบแต่เรื่องร้ายๆ จนฉันหมดกำลังใจ | .480 | .519 |
| 47.ฉันมีความสุขมากกว่าความทุกข์ | .439 | .505 |
| 48.ฉันโชคไม่ดีที่ต้องพบเจอแต่สิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์ | .611 | .627 |
| 49.ฉันมักจะพูดอะไรโดยไม่ทันได้คิด | .042 | - |
| 50.ฉันมักจะตื่นตื่นควบคุมตนเองไม่ค่อยได้ | .139 | - |
| 51.เวลาเกิดปัญหา ฉันตั้งสติอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ | .211 | - |
| 52.ฉันควบคุมจิตใจได้ | .216 | - |
| 53.เมื่อมีโอกาสฉันจะทำบุญทำทานตามกำลังที่มี | .144 | - |
| 54.ฉันเชื่อเพื่อให้คนนั่งในรถสาธารณะ | .144 | - |
| ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคด้านที่ 3 | .739 | .799 |
| <u>การมีใจที่สุขสงบ</u> | | |
| 55.ใจฉันมีความกังวล | .256 | .541 |
| 56.ฉันไม่ยากตื่นมาเผชิญกับเรื่องราวต่างๆ | .450 | .409 |
| 57.ฉันมักเก็บเรื่องนั้นเรื่องนั้นมาคิดอยู่ตลอดเวลา | .505 | .714 |
| 58.ฉันมักไม่ค่อยได้นึกถึงเรื่องอะไรที่ทำให้ใจมีความสุข | .333 | .314 |
| 59.ฉันหมกมุ่นครุ่นคิด | .471 | .616 |
| 60.ไม่ว่ารอบตัวฉันจะวุ่นวายแค่ไหน ฉันก็ไม่กังวล | .290 | .318 |
| 61.เมื่อต้องทำงานใดๆ ฉันสามารถจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้าได้ | .242 | - |

| ข้อความ | CITC ครั้งที่ 1 | CITC ครั้งที่ 2 |
|---|--------------------|--------------------|
| 62.ฉันรับรู้ความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้อย่างชัดเจน | -.047 | - |
| 63.ฉันทำใจให้สงบจากความวุ่นวายภายนอกได้ | .574 | .512 |
| 64.เมื่อได้นั่งนิ่งๆ ฉันสังเกตเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจฉันได้ชัดเจนขึ้น | .084 | - |
| 65.ฉันรู้สึกสงบเย็นทุกครั้งที่ฟังเรื่องราวภายนอกและหันกลับมาอยู่กับใจของตนเอง | .052 | - |
| 66.ฉันรู้สึกว่าการหาความสงบภายในเป็นเรื่องที่ไกลตัวฉัน | .533 | .517 |
| ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคด้านที่ 4 | .671 | .783 |
| <u>การมีปัญญารู้และเข้าใจความจริงของชีวิต</u> | | |
| 67.ตัวฉันเองเท่านั้นที่จะเป็นที่พึ่งของตนเองได้ | -.096 | - |
| 68.ฉันรู้สึกไม่ค่อยพอใจคนที่อยู่รอบๆ ตัว | .509 | .616 |
| 69.ข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงฐานะทางสังคม | .155 | - |
| 70.ความทุกข์ในใจฉัน เกิดจากสิ่งแวดล้อม | .558 | .479 |
| 71.ฉันโกรธเมื่อถูกวิจารณ์ | .417 | .431 |
| 72.ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ค่อยมั่นคง | .419 | .432 |
| 73.ฉันไม่ชอบให้เพื่อนเห็นคนอื่นดีกว่า | .354 | .362 |
| 74.ฉันไม่สามารถวางเฉยได้ เมื่อมีเรื่องเล็กๆ น้อยๆ มากกระทบใจ | .331 | .343 |
| 75.ฉันถูกความทุกข์ทับถม จนหาทางออกไม่ได้ | .375 | .445 |
| 76.ถ้าผิดหวังในความรัก ฉันคงยากที่จะทำใจได้ | .387 | .440 |
| ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคด้านที่ 5 | .667 | .744 |
| ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค | .904 | .919 |

ภาคผนวกข

ผลการวิเคราะห์มาตรวัดอำนาจในการควบคุมตน โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อ
 กระทบแต่ละข้อ กับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ และค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาคแอลฟา (N = 62)

| ข้อความ | CITC ครั้งที่1 | CITC ครั้งที่2 |
|--|-------------------|-------------------|
| <u>ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายนอก</u> | | |
| 1.ฉันเชื่อว่าการสามารถทำเงินได้มากเป็นเรื่องของการทำในโอกาสและจังหวะที่เหมาะสม | .161 | - |
| 2.ฉันเชื่อว่าบางคนเกิดมาโชคดี | .176 | - |
| 3.ฉันรู้สึกว่ส่วนใหญ่แล้วมันไม่ค่อยจะคุ้มที่จะทุ่มเทอย่างหนักเพราะว่าผลลัพธ์ที่ได้มักจะออกมาไม่ค่อยดีเลย | .350 | .373 |
| 4.ฉันรู้สึกว่หากสิ่งต่างๆ เริ่มต้นอย่างดีในช่วงเช้าแล้ว ไม่ว่าจะฉันจะทำอะไรก็ตาม 1. ฉันเชื่อว่าการอธิษฐานสามารถทำให้มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นได้ | .271 | .274 |
| 5.ฉันเชื่อว่าการอธิษฐานสามารถทำให้มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นได้ | -.067 | - |
| 6.เมื่อฉันถูกทำโทษดูเหมือนว่ามันไม่ได้มีเหตุผลที่ดีเลย | .300 | .376 |
| 7.ส่วนใหญ่แล้วฉัน พบว่าการเปลี่ยนความคิดของเพื่อนๆ เป็นสิ่งที่ยาก | .364 | .371 |
| 8.ฉันมักจะได้รับการตำหนิบ่อยครั้งในสิ่งที่ไม่ใช่ความผิดของฉันเลย | .326 | .367 |
| 14.ฉันคิดว่าไม่มีเหตุผลที่จะคิดว่าใครๆ ก็สามารถเปลี่ยนความคิดพื้นฐานของ บุคคลอื่นได้ | .112 | - |
| 15.ฉันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้อื่นน้อยมาก | .397 | .408 |
| 16.ฉันเชื่อว่าการแต่งงานเป็นการเสี่ยงโชค | .371 | .366 |
| 21.ฉันรู้สึกว่วิธีการจัดการกับปัญหาที่ดีที่สุดคือการไม่คิดถึงปัญหาดังกล่าวเลย | .625 | .618 |
| 22.ฉันเคยมีเครื่องรางนำโชค | | |
| 23.ฉันเคยรู้สึกว่ ความใจร้ายที่ผู้อื่นแสดงต่อฉันมักเกิดขึ้นเองโดยไม่มีเหตุผล | -.128 | - |
| 27.ฉันเชื่อว่เมื่อสิ่งที่ไม่ดีจะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะฉันจะพยายามสักเท่าใดก็ตามที่จะ หยุดมัน มันก็ต้องเกิดขึ้น | .431 | .496 |
| 28.สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับฉันเป็นเพียงความบังเอิญ | .315 | .259 |
| 32.ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการทำสิ่งใดๆ ขึ้นอยู่กับบุญกรรมที่สร้างไว้ แต่ชาติปางก่อน | .453 | .474 |
| 33.บางครั้งฉันรู้สึกว่ฉันมีส่วนในการประเมินที่ได้รับน้อยมาก | .536 | .507 |
| | .579 | - |
| 34.ฉันรู้สึกว่มันแทบไม่มีประโยชน์ที่จะพยายามเล่าเรียน เพราะว่าเด็กส่วนใหญ่ | | |

| ข้อความ | CITC ครั้งที่1 | CITC ครั้งที่2 |
|--|-------------------|-------------------|
| ใหญ่ล้นจนลวดกว่าฉัน | .395 | .452 |
| 35. ส่วนใหญ่ฉันรู้สึกว่ ฉันไม่ค่อยได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่ ครอบครัวตัดสินใจให้กระทำ | .211 | .247 |
| 43. ฉันคิดว่าบ่อยครั้งที่ปฏิกิริยาของหัวหน้าดูเหมือนว่าขึ้นอยู่กับอารมณ์/ไม่ สม่ำเสมอ | .160 | .237 |
| 44. ฉันเชื่อว่า เรื่องไม่สบายใจที่เกิดขึ้นมากมายในทุกวันนี้ เป็นเพราะความโชค ร้ายของฉัน | .534 | .546 |
| 45. หลายครั้งที่ฉันรู้สึกว่ ฉันไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับฉัน | | |
| 50. ฉันคิดว่า หากฉันมีเส้นสาย ฉันจะใช้ทันทีเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ | .233 | .254 |
| 51. ฉันคิดว่า การที่ฉันได้รับคัดเลือก เป็นเพราะว่าฉันโชคดีกว่าคนอื่นเล็กน้อย | .299 | .318 |
| 52. ฉันรู้สึกว่ สิ่งที่ฉันทำไม่สำเร็จเช่นคนอื่นเป็นเพราะว่าสิ่งนั้นยากเกินไป | .445 | .430 |
| 53. ฉันคิดว่า มันเป็นไปได้เลยที่จะรู้ว่ จะทำให้ผู้อื่นพอใจได้อย่างไร | .308 | .266 |
| 54. ฉันคิดว่า การที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในสังคมได้เป็นเพียง ความคิดเท่านั้น | .529 | .539 |
| 59. การที่ฉันจะหางานที่ต้องการได้หรือไม่ นั้นเป็นเรื่องของโชค | .408 | .434 |
| 60. ฉันเชื่อว่า การหาเงินได้ เป็นเรื่องของความโชคดี | .377 | .427 |
| 61. ฉันเชื่อว่า การจะทำงานได้ดี ฉันจำเป็นต้องมีคนในครอบครัวหรือเพื่อนที่อยู่ ในตำแหน่งสูง | .386 | .379 |
| 62. ฉันคิดว่า การได้เลื่อนตำแหน่งเป็นเรื่องของความโชคดี | .505 | .496 |
| 63. ฉันคิดว่า การที่จะหาเงินได้มาก ฉันต้องรู้จักคนมีอำนาจ | .520 | .494 |
| 64. ความแตกต่างหลักของคนที่มีรายได้มากกับคนที่มีรายได้น้อย คือ โชค | .488 | .513 |
| | .735 | .707 |
| ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคของความเชื่ออำนาจ ในการควบคุมตนจากภายนอก | .833 | .851 |

| ข้อความ | CITC ครั้งที่1 | CITC ครั้งที่2 |
|---|-------------------|-------------------|
| <u>ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนจากภายใน</u> | | |
| 9.ผลการประเมินที่ฉันได้รับเป็นผลมาจากความพยายามของตัวเอง โชคชะตามีส่วนน้อยมากหรือไม่มีเลย | .229 | - |
| 10.ฉันเชื่อว่าหากบุคคลศึกษาบทเรียนมากพอ เขา(เธอ) ผู้นั้นย่อมสามารถสอบผ่านวิชาใดๆ ก็ได้ | .518 | .755 |
| 11.ฉันเชื่อว่าความก้าวหน้าเป็นผลมาจากการทำงานหนักและความอดทน | .416 | .526 |
| 12.ฉันเชื่อว่าผลการประเมินที่ได้รับสัมพันธ์กับระดับความทุ่มเทในการทำงานว่ามากน้อยแค่ไหน | .239 | - |
| 13.ฉันรู้สึกว่าการแข่งขันที่รุนแรงกว่าคนจำนวนมากไม่พยายามที่จะทำให้ชีวิตการแต่งงานเป็นไปด้วยดี | .160 | - |
| 17.ฉันเชื่อว่าความโชคร้ายต่างๆเป็นผลมาจากการกระทำที่ผิดพลาดของบุคคลนั้น | .037 | - |
| 18.ฉันรู้สึกว่าฉันมีทางเลือกมากมายในการตัดสินใจเลือกเพื่อน | .297 | .285 |
| 19.ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่า การที่ฉันทำการบ้านจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับอย่างมากกับเกรดที่ฉันจะได้รับ | .305 | .369 |
| 20.ฉันเป็นผู้กำหนดโชคชะตาของตัวเอง | .316 | .411 |
| 24.ฉันเชื่อว่าการที่คนอื่นจะชอบฉันหรือไม่ขึ้นอยู่กับการกระทำของตนเอง | .358 | .413 |
| 25.โดยปกติแล้วฉันเชื่อว่าพ่อแม่ของฉันมักจะช่วยฉัน หากฉันขอร้องให้ท่านช่วย | .403 | .469 |
| 26.ส่วนใหญ่แล้วฉันรู้สึกว่าฉันสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในวันพรุ่งนี้ได้ด้วยสิ่งที่ทำในวันนี้ | .273 | - |
| 29.ฉันรู้สึกว่าเมื่อมีสิ่งที่ดีๆ เกิดขึ้นมันเป็นเพราะการทำงานหนักของฉัน | | |
| 30.ฉันเชื่อว่าปัญหาส่วนใหญ่จะคลี่คลายด้วยตัวมันเอง หากทำฉันอย่างตั้งใจ | .273 | .335 |
| 31.ฉันกล้าตัดสินใจทำอะไรลงไปเพราะฉันเชื่อว่าฉันสามารถทำได้ | .100 | - |
| 36.ฉันเป็นคนที่เชื่อว่าการวางแผนล่วงหน้าทำให้ผลออกมาดีกว่า | .516 | .660 |
| 37.ฉันคิดว่าการเป็นคนฉลาดดีกว่าเป็นคนมีโชค | .317 | .460 |
| 38.ฉันเชื่อว่าปัญหาส่วนใหญ่จะคลี่คลายด้วยตัวของมันเองได้ หากฉันทำด้วยความตั้งใจ | .183 | .223 |
| | .172 | - |
| 39.ฉันคิดว่าเด็กๆ สามารถค้นพบวิธีการของตนเองได้หากยังคงพยายามต่อไป | .381 | .406 |
| 40.ฉันเชื่อว่าบุคคลสามารถจัดการกับคนอื่นได้อย่างง่ายดาย ขอเพียงแต่รู้ว่า | | |

| ข้อความ | CITC ครั้งที่1 | CITC ครั้งที่2 |
|---|-------------------|-------------------|
| เขาเป็นคนลักษณะใด | .111 | - |
| 41.ฉันเชื่อว่าถ้าเราได้เตรียมตัวสอบมาเป็นอย่างดี เราจะทำข้อสอบได้โดยไม่มีปัญหา | .440 | .458 |
| 42.ฉันคิดว่าความสามารถในการหาเลี้ยงชีพในอนาคตขึ้นอยู่กับความสามารถของบุคคลนั้น | .230 | - |
| 46.ฉันรู้สึกว่ ส่วนใหญ่แล้วเพื่อนมักจะรับฟังในสิ่งที่ฉันต้องการจะพูด | | |
| 47.โดยปกติแล้วฉันเชื่อว่า เพื่อนของฉันจะช่วยฉันหากฉันขอร้องให้พวกเขาช่วย | .352 | .411 |
| 48.ฉันคิดว่า ฉันสามารถสร้างความร่ำรวยได้ด้วยตนเอง | .129 | - |
| 49.ฉันเชื่อว่าการอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นทักษะที่ต้องฝึกฝน | -.018 | - |
| 55.คนอย่างฉันอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่มีความสำคัญในระดับโลกได้ถ้าคนอื่นรับฟังความคิดเห็น | .076 | - |
| 56.งานจะเป็นอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับตัวฉันเอง | | |
| 57.ฉันคิดว่าหากลูกจ้างไม่พอใจกับการตัดสินใจของหัวหน้างาน พวกเขาควรจะทำบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับการตัดสินใจนั้น | .125 | - |
| 58.ฉันเชื่อว่าคนส่วนใหญ่จะทำงานได้ดี ถ้าพยายาม | .352 | .324 |
| 65.ฉันเชื่อว่าการเลื่อนตำแหน่งมีไว้สำหรับพนักงานที่ดี | .518 | .755 |
| | .403 | .509 |
| ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคของความเชื่ออำนาจ ในการควบคุมตนจากภายใน | .710 | .807 |
| ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค | .827 | .857 |

ภาคผนวก ค

ผลการวิเคราะห์มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อ
 กระทบแต่ละข้อ กับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อันดับแอลฟา (N = 80)

| ข้อความ | ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ระหว่าง ข้อกระทบแต่ละข้อ กับข้อคะแนนรวมข้อ อื่นๆ (CITC) |
|---|---|
| 1.ฉันตัดสินใจได้โดยไม่ลังเล | .018 |
| 2.ฉันไม่มั่นใจถ้าจะต้องพูดต่อหน้ากลุ่มคน | .154 |
| 3.มีหลายอย่างในตัวฉันที่ฉันไม่ชอบและอยากที่จะเปลี่ยน | .231 |
| 4.ฉันมั่นใจในการตัดสินใจของฉัน | .265 |
| 5.ฉันเป็นคนที่ใครๆ ก็อยากอยู่ด้วย | .359 |
| 6.ฉันหงุดหงิดง่ายกับคนที่บ้าน | .294 |
| 7.ฉันต้องใช้เวลานานมากในการปรับตัวยอมรับสิ่งใหม่ๆ ในชีวิต | .295 |
| 8.ฉันเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนวัยเดียวกัน | .311 |
| 9.คนในครอบครัว มักจะคำนึงถึงความรู้สึกของฉัน | .407 |
| 10.ฉันคล้อยตามความคิดของผู้อื่นได้ง่าย | .403 |
| 11.ครอบครัวของฉันตั้งความคาดหวังที่สูงเกินไปสำหรับฉัน | .445 |
| 12.ชีวิตของฉันมีแต่ความยากลำบาก | .420 |
| 13.ชีวิตของฉันมีแต่ความยุ่งเหยิงวุ่นวาย | .490 |
| 14.ฉันมักจะมีความคิดเห็นดีๆ ที่ทำให้ผู้อื่นคล้อยตามได้ | .197 |
| 15.ฉันรู้สึกว่าคุณเองไม่มีอะไรดี | .552 |
| 16.มีหลายครั้งที่ฉันรู้สึกอยากจะหนีไปให้พ้นๆ | .586 |
| 17.ฉันมักจะรู้สึกไม่พอใจกับผลงานของตัวเอง | .481 |
| 18.ฉันดูดีสู้คนอื่นๆ ไม่ได้ | .543 |
| 19.ฉันสามารถพูดในสิ่งที่ฉันอยากจะพูดได้ | .420 |
| 20.ครอบครัวของฉันเข้าใจฉัน | .389 |
| 21.คนส่วนใหญ่จะมีคนมารักใคร่ชอบพอมากกว่าฉัน | .240 |
| 22.ฉันรู้สึกว่าครอบครัวสร้างความกดดันให้ฉัน | .451 |
| 23.ฉันมักจะท้อแท้ใจกับสิ่งที่ฉันทำอยู่ | .554 |

| ข้อความ | ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ระหว่าง ข้อกระทงแต่ละข้อ กับข้อคะแนนรวมข้อ อื่นๆ (CITC) |
|--|---|
| 24.ฉันไม่ชอบตัวเอง ฉันอยากจะเป็นคนอื่น | .592 |
| 25.ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้ | .322 |
| ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค | .827 |

แบบสอบถาม

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 4 ตอน จำนวน 6 หน้า คำถามทุกข้อในแบบสอบถามนี้ไม่มีข้อใด ถูก – ผิด เป็นไปเพื่อการศึกษา และเพื่อให้ผลมีคุณภาพเชื่อถือได้ ผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือให้ ท่านตอบแบบสอบถามด้วยความตั้งใจ กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง โดยผู้วิจัยยืนยันว่าคำตอบของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ

ตอนที่ 1 กรุณากรอกข้อมูลต่อไปนี้ให้ครบถ้วน โดยเฉพาะข้อที่มีเครื่องหมาย *

| | | | | | | | |
|----------------|--|-------------------------------|---|---|---|---|---|
| เพศ* | <input type="checkbox"/> ชาย | <input type="checkbox"/> หญิง | | | | | |
| อายุ* | ปี | | | | | | |
| ระดับการศึกษา* | <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย <input type="checkbox"/> อนุปริญญา <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี <input type="checkbox"/> ปริญญาโท <input type="checkbox"/> อื่นๆ..... | | | | | | |
| นิยามศัพท์ | <p>พฤติกรรมบนบาน หมายถึง การที่บุคคลมีพฤติกรรมอันวอนขอสิ่งต่างๆจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่น พระเจ้า เทพเจ้า มีนางงามไม้บรรพบุรุษ โดยมีสัญญาเอาไว้ว่าเมื่อตนได้ตามสิ่งที่ขอแล้ว จะตอบแทนสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง เช่น จัดนางรำถวาย การวิ่งแก้บน การนำสิ่งของต่างๆมาถวาย เป็นต้น</p> <p>*1. ท่านเคยมีพฤติกรรมบนบานหรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> เคย <input type="checkbox"/> ไม่เคย</p> <p>หมายเหตุ หากท่านตอบไม่เคยมีพฤติกรรมบนบานให้ข้ามไปทำในตอนที่ 2</p> <p>*2. ความถี่ของท่านที่มีพฤติกรรมบนบาน</p> <p><input type="checkbox"/> 3 เดือน ต่อ 1 ครั้ง <input type="checkbox"/> 6 เดือน ต่อ 1 ครั้ง <input type="checkbox"/> ปีละ 1 ครั้ง <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ)</p> <p>*4. ท่านเชื่อมั่นในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านบนบานมากน้อยแค่ไหน(1 = น้อยที่สุด, 2 = น้อย, 3 = ปานกลาง, 4 = มาก, 5 = มากที่สุด)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table> <p>3. เรื่องที่ท่านทำการบนบาน เกี่ยวกับหัวข้อใดต่อไปนี้(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</p> <p><input type="checkbox"/> การงาน <input type="checkbox"/> การเงิน <input type="checkbox"/> การเรียน <input type="checkbox"/> สุขภาพ <input type="checkbox"/> ครอบครัว <input type="checkbox"/> ความรัก <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ)</p> | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |

ตอนที่ 2 โปรดทำเครื่องหมาย X ในช่องคำตอบเพื่อประเมินว่าข้อความต่อไปนี้ตรงกับตัวท่าน
 มากน้อยเพียงใด (1 หมายถึง ไม่ตรงเลย, 2 หมายถึง ค่อนข้างไม่ตรง, 3 หมายถึง ตรงกับไม่ตรงพอๆ กัน,
 4 หมายถึง ค่อนข้างตรง,
 5 หมายถึง ตรงมากที่สุด)

| ข้อ | ข้อความ | ไม่ ตรง เลย | ค่อนข้าง ไม่ตรง | ตรงกับ ไม่ตรง พอๆกัน | ค่อนข้าง ตรง | ตรง มาก ที่สุด |
|-----|--|-------------------|--------------------|----------------------------|-----------------|----------------------|
| 1 | ฉันพอใจที่ได้ใช้ชีวิตในแบบที่ฉันต้องการ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | ฉันพอใจในผลงานที่ตนเองได้ลงมือทำ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | ฉันรู้สึกว่าคุณเองไม่มีอะไรที่ทัดเทียมเพื่อนรุ่นเดียวกัน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | ฉันพลาดโอกาสดีหลายๆ อย่างในชีวิตไปอย่างน่าเสียดาย | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | ฉันทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุดแล้ว | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | โดยส่วนใหญ่ฉันใช้ชีวิตอย่างมีความสุข | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | เรื่องราวในอดีตมักจะตามมารบกวนใจฉัน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | ฉันกังวลว่าชีวิตของฉันจะเป็นอย่างไรในวันข้างหน้า | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | ฉันยอมรับได้ หากฉันหรือคนรอบข้างทำอะไรผิดพลาดไป | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | สิ่งต่างๆ รอบตัว ล้วนเป็นครูสอนฉันได้เสมอ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | ฉันสุขใจทุกครั้งที่ได้มีโอกาสทำอะไรเพื่อผู้อื่น | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | ฉันภูมิใจที่ชีวิตฉันเป็นประโยชน์ต่อคนอื่น | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | ฉันดูแลตัวเองให้ดีเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ผู้อื่น | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | ฉันยังไม่พร้อมที่จะทำอะไรดีๆ เพื่อผู้อื่น | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | ฉันมองไม่เห็นหนทางว่าฉันจะทำอะไรดีๆ เพื่อใครได้ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | เมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข ฉันก็มีความสุข | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | ฉันยินดีกับคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | ฉันช่วยเหลือเต็มที่ หากรู้ว่าคนรอบข้างฉันเป็น | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| ข้อ | ข้อความ | ไม่ ตรง เลย | ค่อนข้าง ไม่ตรง | ตรงกับ ไม่ตรง พอๆกัน | ค่อนข้าง ตรง | ตรง มาก ที่สุด |
|-----|--|-------------------|--------------------|----------------------------|-----------------|----------------------|
| | ทุกข์ | | | | | |
| 19 | ฉันจะรู้สึกแย่ หากคนที่ฉันเคยช่วยเหลือได้ดีเกินหน้า | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | ฉันรู้สึกอิจฉาในความสำเร็จของคนอื่น | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | การทำให้คนอื่นมีรอยยิ้ม นั้นแหละคือความสุขใจของฉัน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | ฉันรู้สึกว่าเพื่อนๆ รักและห่วงใยฉัน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | ฉันรับรู้ได้ว่าครูอาจารย์มีความรักความปรารถนาดีต่อฉัน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | ฉันคงทำบุญมาไม่ดี เลยไม่ค่อยได้เจอกับคนดีๆ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | ฉันรู้สึกอบอุ่นใจที่ได้อยู่พร้อมหน้ากันในครอบครัว | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | ฉันไม่แน่ใจว่า สิ่งที่ฉันทำนั้นถูกต้องดีแล้วหรือยัง | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | ฉันมีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจในการดำเนินชีวิต | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | ฉันเรียนรู้แบบอย่างการดำเนินชีวิตที่ดีจากผู้คนรอบตัว | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | ฉันมีคนคอยชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตให้แก่ฉัน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | บางครั้งฉันก็ลังเลสงสัยว่า เราจะเป็นคนดีไปเพื่ออะไร | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | ฉันรู้สึกว่าแค่สองมือของฉันคงไม่สามารถทำประโยชน์อะไรได้มากนัก ตราบใดที่คนอื่นยังนึกถึงแต่ตนเอง | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | ฉันรู้สึกว่าตัวเองโชคร้ายที่เกิดมาไม่มีอะไรดีเหมือนคนอื่นเขา | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | การมีชีวิตอยู่เป็นสิ่งที่ดีงามเสมอสำหรับฉัน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | ฉันมักจะพบแต่เรื่องราวๆ จนฉันหมดกำลังใจ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | ฉันมีความสุขมากกว่าความทุกข์ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| ข้อ | ข้อความ | ไม่ตรงเลย | ค่อนข้างไม่ตรง | ตรงกับไม่ตรงพอๆกัน | ค่อนข้างตรง | ตรงมากที่สุด |
|-----|---|-----------|----------------|--------------------|-------------|--------------|
| 36 | ฉันโชคไม่ดีที่ต้องพบเจอแต่สิ่งๆที่ทำให้เป็นทุกข์ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37 | ใจฉันมีความกังวล | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38 | ฉันไม่อยากตื่นมาเผชิญกับเรื่องราวต่างๆ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39 | ฉันมักเก็บเรื่องนั้นเรื่องนี้มาคิดอยู่ตลอดเวลา | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40 | ฉันมักไม่ค่อยได้นึกถึงเรื่องอะไรที่ทำให้ใจ มีความทุกข์ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41 | ฉันหมกมุ่นครุ่นคิด | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42 | ไม่ว่ารอบตัวฉันจะวุ่นวายแค่ไหน ฉันก็ไม่กังวล | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43 | ฉันทำใจให้สงบจากความวุ่นวายภายนอกได้ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44 | ฉันรู้สึกว่าการหาความสงบภายในเป็นเรื่องที่ไกลตัวฉัน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45 | ฉันรู้สึกไม่ค่อยพอใจคนที่อยู่รอบๆ ตัว | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46 | ความทุกข์ในใจฉัน เกิดจากสิ่งแวดล้อม | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47 | ฉันโกรธเมื่อถูกวิจารณ์ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48 | ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ค่อยมั่นคง | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 49 | ฉันไม่ชอบให้เพื่อนเห็นคนอื่นดีกว่า | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 50 | ฉันไม่สามารถวางเฉยได้เมื่อมีเรื่องเล็กๆ น้อยๆ มากระทบใจ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 51 | ฉันถูกความทุกข์ที่บดบัง จนหาทางออกไม่ได้ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 52 | ถ้าผิดหวังในความรัก ฉันคงยากที่จะทำใจได้ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

ตอนที่ 3 กรุณาอ่านข้อความแล้วพิจารณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความแต่ละข้อที่ตรงกับความเห็นของท่านเพียงคำตอบเดียว

(ใช้ หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับตัวท่าน, ไม่ใช่ หมายถึง ข้อความดังกล่าวไม่ตรงกับตัวท่าน)

| ข้อความ | ใช่ | ไม่ใช่ |
|--|-----|--------|
| 1.ฉันรู้สึกว่าคุณส่วนใหญ่แล้วมันไม่ค่อยจะคุ้มที่จะทุ่มเทอย่างหนักเพราะว่าผลลัพธ์ที่ได้มักจะออกมาไม่ค่อยดีเลย | | |
| 2.ฉันรู้สึกว่าหากสิ่งต่างๆ เริ่มต้นอย่างดีในช่วงเช้าแล้ว ไม่ว่าฉันจะทำอะไรก็ตาม ทั้งวันทุกสิ่งจะดีไปหมด | | |
| 3.เมื่อฉันถูกทำโทษดูเหมือนว่ามันไม่ได้มีเหตุผลที่ดีเลย | | |
| 4.ส่วนใหญ่แล้วฉันพบว่า การเปลี่ยนความคิดของเพื่อนๆ เป็นสิ่งที่ยาก | | |
| 5.ฉันมักจะได้รับการตำหนิบ่อยครั้งในสิ่งที่ไม่ใช่ความผิดของฉันเลย | | |
| 6.ฉันเชื่อว่าหากบุคคลศึกษาบทเรียนมากพอ เขา(เธอ) ผู้นั้นย่อมสามารถสอบผ่านวิชาใดๆ ก็ได้ | | |
| 7.ฉันเชื่อว่าความก้าวหน้าเป็นผลมาจากการทำงานหนักและความอดทน | | |
| 8.ฉันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้อื่นน้อยมาก | | |
| 9.ฉันเชื่อว่าการแต่งงานเป็นการเสี่ยงโชค | | |
| 10.ฉันรู้สึกว่าฉันมีทางเลือกมากมายในการตัดสินใจเลือกเพื่อน | | |
| 11.ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่า การที่ฉันทำการบ้านจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับเกรดที่ฉันจะได้รับ | | |
| 12.ฉันเป็นผู้กำหนดโชคชะตาของตัวเอง | | |
| 13.ฉันรู้สึกว่าวิธีการจัดการกับปัญหาที่ดีที่สุดคือการไม่คิดถึงปัญหาดังกล่าวเลย | | |
| 14.ฉันเคยรู้สึกว่า ความใจร้ายที่ผู้อื่นแสดงต่อฉันมักเกิดขึ้นเองโดยไม่มีเหตุผล | | |
| 15.ฉันเชื่อว่าเมื่อสิ่งที่ไม่ดีจะเกิดขึ้น ไม่ว่าฉันจะพยายามสักเท่าใดก็ตามที่จะหยุดมัน มันก็จะต้องเกิดขึ้น | | |
| 16.สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับฉันเป็นเพียงความบังเอิญ | | |
| 17.ฉันเชื่อว่าการที่คนอื่นจะชอบฉันหรือไม่ขึ้นอยู่กับภาระกระทำของตนเอง | | |
| 18.โดยปกติแล้วฉันเชื่อว่าพ่อแม่ของฉันมักจะช่วยฉัน หากฉันขอร้องให้ท่านช่วย | | |
| 19.ฉันรู้สึกว่าเมื่อมีสิ่งที่ดีๆ เกิดขึ้นมันเป็นเพราะการทำงานหนักของฉัน | | |
| 20.ฉันกล้าตัดสินใจทำอะไรลงไปเพราะฉันเชื่อว่าฉันสามารถทำได้ | | |
| 21.ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการทำสิ่งใดๆ ขึ้นอยู่กับบุญกรรมที่สร้างไว้แต่ชาติ | | |

| ข้อความ | ใช่ | ไม่ใช่ |
|---|-----|--------|
| ปางก่อน | | |
| 22.ฉันรู้สึกว่ามันแทบไม่มีประโยชน์ที่จะพยายามเล่าเรียน เพราะว่าเด็กส่วนใหญ่ล้วนฉลาดกว่าฉัน | | |
| 23.ส่วนใหญ่ฉันรู้สึกว่าคุณไม่ค่อยได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่ครอบครัวตัดสินใจให้กระทำ | | |
| 24.ฉันเป็นคนที่เชื่อว่าการวางแผนล่วงหน้าทำให้ผลออกมาดีกว่า | | |
| 25.ฉันคิดว่าการเป็นคนฉลาดดีกว่าเป็นคนมีโชค | | |
| 26.ฉันคิดว่าเด็กๆ สามารถค้นพบวิธีการของตนเองได้หากยังคงพยายามต่อไป | | |
| 27.ฉันเชื่อว่าถ้าเราได้เตรียมตัวสอบมาเป็นอย่างดี เราจะทำข้อสอบได้โดยไม่มีปัญหา | | |
| 28.ฉันรู้สึกว่าคุณส่วนใหญ่แล้วเพื่อนมักจะรับฟังในสิ่งที่ฉันต้องการจะพูด | | |
| 29.ฉันคิดว่าบ่อยครั้งที่ปฏิกิริยาของหัวหน้าดูเหมือนว่าขึ้นอยู่กับอารมณ์/ไม่สม่ำเสมอ | | |
| 30.ฉันเชื่อว่า เรื่องไม่สบายใจที่เกิดขึ้นมากมายในทุกวันนี้ เป็นเพราะความโชคร้ายของฉัน | | |
| 31.หลายครั้งที่ฉันรู้สึกว่าคุณไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับฉัน | | |
| 32.ฉันคิดว่า หากฉันมีเส้นสาย ฉันจะใช้ทันทีเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ | | |
| 33.ฉันคิดว่า การที่ฉันได้รับคัดเลือก เป็นเพราะว่าคุณโชคดีกว่าคนอื่นเล็กน้อย | | |
| 34.ฉันรู้สึกว่าคุณที่ฉันทำไม่สำเร็จเช่นคนอื่นเป็นเพราะว่าสิ่งนั้นยากเกินไป | | |
| 35.ฉันคิดว่า มันเป็นไปได้เลยที่จะรู้ว่า จะทำให้ผู้อื่นพอใจได้อย่างไร | | |
| 36.ฉันคิดว่า การที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในสังคมได้เป็นเพียงความคิดเท่านั้น | | |
| 37.ฉันคิดว่าหากลูกจ้างไม่พอใจกับการตัดสินใจของหัวหน้างาน พวกเขาควรจะทำบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับการตัดสินใจนั้น | | |
| 38.ฉันเชื่อว่าคนส่วนใหญ่จะทำงานได้ดี ถ้าพยายาม | | |
| 39.ฉันเชื่อว่าการเลื่อนตำแหน่งมีไว้สำหรับพนักงานที่ดี | | |
| 40.การที่ฉันจะหางานที่ต้องการได้หรือไม่เป็นเรื่องของโชค | | |
| 41.ฉันเชื่อว่าการหาเงินได้ เป็นเรื่องของความโชคดี | | |
| 42.ฉันเชื่อว่าการจะทำงานได้ดี ฉันจำเป็นต้องมีคนในครอบครัวหรือเพื่อนที่อยู่ตำแหน่งสูง | | |
| 43.ฉันคิดว่า การได้เลื่อนตำแหน่งเป็นเรื่องของความโชคดี | | |

| ข้อความ | ใช่ | ไม่ใช่ |
|---|-----|--------|
| 44.ฉันคิดว่าภาระที่จะหาเงินได้มาก ฉันต้องรู้จักคนมีอำนาจ | | |
| 45.ความแตกต่างหลักของคนที่มีรายได้มากกับคนที่มีรายได้น้อย คือ โชค | | |

ตอนที่ 4 โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ แล้วพิจารณาแต่ละข้อว่า เหมือน หรือไม่เหมือน ตัว
 ท่านเอง แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ท่านเลือก ไม่มีคำตอบที่ “ถูก” หรือ “ผิด”
 เพราะฉะนั้นกรุณาตอบให้ตรงความจริงมากที่สุด และโปรดตอบทุกข้อ

| ข้อความ | คำตอบ | |
|---|--------------|-----------------|
| | เหมือนตัวฉัน | ไม่เหมือนตัวฉัน |
| 1.ฉันตัดสินใจได้โดยไม่ลังเล | | |
| 2.ฉันไม่มั่นใจถ้าจะต้องพูดต่อหน้ากลุ่มคน | | |
| 3.มีหลายอย่างในตัวฉันที่ฉันไม่ชอบและอยากจะเปลี่ยน | | |
| 4.ฉันมั่นใจในการตัดสินใจของฉัน | | |
| 5.ฉันเป็นคนที่ใครๆ ก็อยากอยู่ด้วย | | |
| 6.ฉันหงุดหงิดง่ายกับคนที่บ้าน | | |
| 7.ฉันต้องใช้เวลานานมากในการปรับตัวยอมรับสิ่งใหม่ๆ ในชีวิต | | |
| 8.ฉันเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนวัยเดียวกัน | | |
| 9.คนในครอบครัว มักจะคำนึงถึงความรู้สึกของฉัน | | |
| 10.ฉันคล้อยตามความคิดของผู้อื่นได้ง่าย | | |
| 11.ครอบครัวของฉันตั้งความคาดหวังที่สูงเกินไปสำหรับฉัน | | |
| 12.ชีวิตของฉันมีแต่ความยากลำบาก | | |
| 13.ชีวิตของฉันมีแต่ความยุ่งเหยิงวุ่นวาย | | |
| 14.ฉันมักจะมีความคิดเห็นดีๆ ที่ทำให้ผู้อื่นคล้อยตามได้ | | |
| 15.ฉันรู้สึกว่าคุณเองไม่มีอะไรดี | | |
| 16.มีหลายครั้งที่ฉันรู้สึกอยากจะหนีไปให้พ้นๆ | | |
| 17.ฉันมักจะรู้สึกไม่พอใจกับผลงานของตัวเอง | | |
| 18.ฉันดูดีสู้คนอื่นๆ ไม่ได้ | | |
| 19.ฉันสามารถพูดในสิ่งที่ฉันอยากจะพูดได้ | | |
| 20.ครอบครัวของฉันเข้าใจฉัน | | |
| 21.คนส่วนใหญ่จะมีคนมารักใคร่ชอบพอมากกว่าฉัน | | |
| 22.ฉันรู้สึกว่าครอบครัวสร้างความกดดันให้ฉัน | | |
| 23.ฉันมักจะท้อแท้ใจกับสิ่งที่ฉันทำอยู่ | | |
| 24.ฉันไม่ชอบตัวเอง ฉันอยากจะเป็นคนอื่น | | |
| 25.ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้ | | |