



การพัฒนาแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว Development of the Harmony of Life Scale

พัชรี คมจักรพันธ์*, ขวัญตา บาลทิพย์ ขนิษฐา นาคะ และศิริวรรณ ปิริยะคุณธร
Patcharee Komjakraphan*, Quantar Balthip, Kanittha Naka and Siriwan Piriyakunthon

ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90112
Public Health Nursing Department, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University
Hat-yai, Songkhla 90112

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวตามการรับรู้ของคนไทยในภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ คนไทยวัยทำงานที่มีภูมิลำเนาและอาศัยอยู่ในภาคใต้ จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา คำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค สำรวจจำนวนองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าสอดคล้องภายในมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.96 2) การมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านกาย ด้านเศรษฐกิจ และด้านจิต-สังคม โดยตัวแปรทั้งหมดที่ใช้ในการศึกษามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) และอธิบายความแปรปรวนของการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวได้ร้อยละ 67.33 โดยด้านการจิต-สังคมเป็นองค์ประกอบที่อธิบายการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวได้มากที่สุด (ร้อยละ 34.47) แบบวัดที่พัฒนาขึ้นนี้ มีความตรงเชิงโครงสร้าง และความเที่ยงสามารถนำไปใช้วัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวตามการรับรู้ของคนไทยในภาคใต้ได้

คำสำคัญ : ชีวิตที่ผสมผสานลงตัว คนไทยในภาคใต้ การพัฒนาแบบวัด

*Corresponding Author. Email: patcharee.ko@psu.ac.th



Abstract

This study aimed to develop the Harmony of Life Scale (HLS) as perceived by Thai Southern people. A set of questionnaires was used for data collection administered in a sample group of 400 Thai people aged 20-60 years living in Southern part of Thailand. The sample group was achieved by Multi-Stage sampling. The instrument used in research is the First version of HLS, The data obtained from questionnaires were analyzed using descriptive statistics, Pearson's product moment correlation coefficients, and Cronbach's alpha coefficient. Factor and item analysis were conducted to determine the structural domains of the instrument. The result found that 1) the reliability analysis using Cronbach's alpha coefficient showed the value of 0.96. 2) the construct validity using exploratory factor analysis of the Harmony of Life scale as perceived by Thai Southern People revealed 3 constructs (50 items): 1) Psycho-social dimension (26 items); 2) Physical dimension (13 items); Financial dimension (11 items). All variables used in this study had a statistical significance ($p < 0.01$). The cumulative percentage of the scale's variance was 67.33. Psycho-social was found to be the most explaining source of harmony of life (34.47 percent). The developed scale has accepted construct validity, and reliability. Thus, this developed scale can be used to measure Harmony of Life as perceived by Southern Thai people.

Keywords: Harmony of life, Southern Thai people, Scale development

บทนำ

การดำเนินชีวิต หมายถึงการที่คนเรามีกิจกรรมหรือพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายและมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น โดยมีการเชื่อมโยงกับคนอื่น สังคมและสิ่งแวดล้อมเพื่อให้ตอบสนองต่อความต้องการของตน (Panyavong & Prugsunan, 2012) การดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสมดุลกลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะอยู่ภายใต้ความเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม เศรษฐกิจ หรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งเป็นความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ (Sheldon et al., 2010) กล่าวว่า การไม่สามารถจัดสรรส่วนการใช้เวลาไปกับด้านต่าง ๆ ของชีวิตได้อย่างเหมาะสมน่าจะแสดงถึงการมีชีวิตไม่สมดุลได้อย่างชัดเจน ในขณะที่ (Matuska & Christiansen, 2008) ได้เน้นถึงความสอดคล้องผสมผสานกันของ



กิจกรรมที่ปรารถนาหรือคาดหวังและกิจกรรมที่เกิดขึ้นจริง และยังให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการเวลา กล่าวคือ มาตุสกาและคริสเตนเซน (Matuska & Christiansen, 2008) ได้ให้นิยามของความสมดุลของชีวิตไว้ว่า การที่บุคคลมีความพึงพอใจในแบบแผนของกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพ มีความหมาย และยั่งยืน ภายใต้สภาพแวดล้อมหรือสภาพการณ์ ณ ขณะนั้น ๆ โดยความพึงพอใจในที่นี้คือ การสอดคล้องผสมผสานกันระหว่างการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ปรารถนาหรือคาดหวังและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกิดขึ้นจริง ทั้งนี้การจะทำให้เกิดความพึงพอใจในแบบแผนกิจกรรมได้จำเป็นต้องใช้ทักษะในการบริหารจัดการเวลาและพลังงานที่มีอยู่ (Matuska, 2012) การใช้ชีวิตที่สอดคล้องกับสิ่งที่บุคคลให้คุณค่าและให้ความหมายด้วยความเชื่อที่ว่า การที่บุคคลสามารถออกแบบวิถีชีวิตและใช้ชีวิตได้สอดคล้องผสมผสานลงตัวกับสิ่งที่เขาให้คุณค่า ให้ความสำคัญ หรือให้ความหมาย จึงมีสัมพันธ์กับความรู้สึกสมดุลและการมีสุขภาวะ

ประชาชนในภาคใต้ เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเสียสมดุลชีวิต เพราะเป็นกลุ่มคนซึ่งได้รับผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ รวมถึงสถานการณ์ความไม่สงบ มีสภาวะซึ่งก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา นอกจากผลกระทบจากเปลี่ยนแปลงทางสภาพสังคมเศรษฐกิจ และการเมืองที่เกิดขึ้นทั่วประเทศแล้ว สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่มีเหตุการณ์ความรุนแรงขึ้น ๆ ลง ๆ อย่างต่อเนื่อง เป็นสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อประชาชนในพื้นที่ภาคใต้ในหลายด้าน เช่น การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเรียน การดูแลสุขภาพของตนเอง การประกอบศาสนกิจทางศาสนา และดำเนินชีวิต (Ruengdetch et al., 2014) ดังนั้นประชาชนในภาคใต้ควรได้รับการส่งเสริมให้มีการดำเนินชีวิตที่ผสมผสานลงตัว เพื่อให้อยู่ในภาวะที่สมดุลอันจะทำให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมที่มีความเป็นพหุวัฒนธรรมได้อย่างมีความสุข การส่งเสริมให้มีการดำเนินชีวิตที่ผสมผสานลงตัว เพื่อให้อยู่ในภาวะที่สมดุลนั้นจำเป็นต้องมีเครื่องมือวัดความผสมผสานลงตัวของชีวิตที่มีทั้งความตรงและความเที่ยง และจากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่พบเครื่องมือวัดแนวคิดนี้ที่จำเพาะกับคนไทยในภาคใต้ ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวตามการรับรู้ของคนไทยในภาคใต้ขึ้น โดยมีแนวคิดความสมดุลของชีวิตเป็นกรอบแนวคิด จากการศึกษาที่ผ่านมา การทดสอบคุณภาพของแบบวัดในเบื้องต้นอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ โดยพบว่า การทดสอบคุณภาพของแบบสอบถามพบว่า มีความเที่ยงเท่ากับ 0.91 แต่เมื่อพิจารณาความสอดคล้องภายในของแบบวัดแต่ละด้านพบว่า ด้านกิจกรรมยามว่างมีค่าความสอดคล้องภายในค่อนข้างต่ำ (0.65) การศึกษาคั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้ โดยปรับปรุงข้อคำถามและทดสอบคุณภาพของแบบวัดฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 ด้วยวิธีการวิเคราะห์ข้อคำถาม (Item analysis) วิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis) และวิเคราะห์ค่าความเที่ยง (Reliability)



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวตามการรับรู้ของคนไทยที่อาศัยอยู่ในภาคใต้ของประเทศไทย ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงวิธีการ (Methodological research) ครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

ทดสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาของแบบวัด ด้วยการทดสอบคุณภาพของแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวด้วยวิธีการวิเคราะห์ข้อคำถาม (Item analysis) โดยใช้แบบวัดฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน วิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ใช้วิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor analysis) ทดสอบความตรงเชิงองค์ประกอบ (Factorial validity) โดยใช้เทคนิควิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis) เพื่อตรวจสอบความตรงของแบบประเมิน และวิเคราะห์ความสอดคล้องภายในของข้อคำถามกับองค์ประกอบย่อย และความสอดคล้องภายในของภาพรวมทั้งหมดของแบบวัดโดยใช้สัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's coefficient correlation)

กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ ประชาชนวัยผู้ใหญ่ไทยที่มีภูมิลำเนาและอาศัยอยู่ในพื้นที่ภาคใต้ อายุ 20-60 ปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง กำหนดขนาดตัวอย่างจำนวน 400 ตัวอย่าง โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบควรมีขนาดตัวอย่างอย่างน้อย 300 ราย (Comrey & Lee, 1992) ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) โดยมีรายละเอียดในการดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างดังนี้

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

ขั้นที่ 2 ใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นเพื่อเลือกอำเภอในแต่ละจังหวัด ทั้ง 4 จังหวัด โดยทั้ง 4 จังหวัด มีจำนวนอำเภอทั้งหมด 47 อำเภอ แบ่งเป็น จังหวัดพัทลุง 11 อำเภอ จังหวัดสงขลา 16 อำเภอ จังหวัดตรัง 10 อำเภอ และจังหวัดสตูล 7 อำเภอ จากนั้นผู้วิจัยเลือกอำเภอโดยวิธีการสุ่มแบบง่ายโดยมีรายชื่ออำเภอดังต่อไปนี้ 1) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 2) อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง 3) อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง 4) อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ขั้นที่ 3 ดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างอำเภอละ 100 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง โดยกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างคือ เป็นคนไทยวัยผู้ใหญ่ อายุ 20-60 ปี มีภูมิลำเนาและอาศัยอยู่ในพื้นที่ 14 จังหวัดภาคใต้ มีความยินดีที่จะเข้าร่วมวิจัย



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล สร้างโดยผู้วิจัย

2. แบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 ปรับปรุงมาจากแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้ฉบับร่าง ที่มีข้อคำถามรวม 60 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ แต่ละระดับมีช่วงห่าง 1 คะแนน โดยเริ่มที่ 1 (น้อยกว่าความคาดหวังมาก) 3 (ตรงกับความคาดหวัง) และ 5 (มากกว่าความคาดหวังมาก) การแปลผลใช้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามทั้งฉบับ บุคคลที่ได้คะแนนเฉลี่ยสูงแสดงว่ามีการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวสูงกว่าบุคคลที่ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าซึ่งได้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิโดยการปรับข้อคำถามให้ชัดเจนขึ้น รวมถึงได้ตัดข้อคำถามที่ไม่มีความสอดคล้องหรือไม่เหมาะสมทิ้งไป 5 ข้อ เหลือทั้งสิ้น 55 ข้อ ในแบบวัดฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 จากนั้นจึงนำไปทดสอบเบื้องต้น (Pre-testing) ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.91

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้คำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผู้วิจัยได้อธิบายรายละเอียดการเข้าร่วมวิจัย และวัตถุประสงค์การวิจัย การนำเสนอผลการวิจัยนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น และสามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาเมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยแสดงความขอบคุณพร้อมทั้งให้เซ็นยินยอมการเข้าร่วมวิจัย

ขอบเขตการศึกษา

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการศึกษาค้างนี้คือนี้คือ ประชากรที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้คือ บุคคลวัยทำงานอายุ 20-60 ปี ที่มีภูมิลำเนาและอาศัยอยู่ในพื้นที่ 14 จังหวัดภาคใต้

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เมื่อได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์แล้ว ผู้วิจัยจึงเข้าพบผู้นำชุมชน และผู้ที่เกี่ยวข้องในพื้นที่คัดเลือก เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ผลที่คาดว่าจะได้รับ แนวทางการพิทักษ์สิทธิ

2. ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเพื่อป้องกันการผิดพลาดและไม่เพียงพอของข้อมูล ผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 480 ราย เมื่อนำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล ได้แบบวัดที่มีความสมบูรณ์จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 ราย โดยขั้นตอนของการเก็บข้อมูลมีดังนี้คือ ผู้วิจัยติดต่อผู้นำชุมชน และผู้ที่เป็นที่รู้จักของคนในชุมชนเพื่อให้เป็นตัวแทนในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้ทำการกระจายแบบวัดไปยังกลุ่มเป้าหมายที่เป็นบุคคลวัยทำงานที่มีภูมิลำเนาและอาศัยอยู่ในพื้นที่ภาคใต้ เชิญชวน และชี้แจงขั้นตอนการเข้าร่วมวิจัย



แก่ผู้ที่สนใจ ทำการพิทักษ์สิทธิ์ ให้เซ็นยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย และให้ผู้ร่วมวิจัยทำแบบวัดด้วยตนเอง จากนั้นให้ทำการรวบรวมแบบสอบถามคืนผู้วิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficients) เพื่อวิเคราะห์ข้อคำถาม (Item analysis)

2. การวิเคราะห์องค์ประกอบของการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว ด้วยวิธี Principle Component Analysis (PCA) โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor analysis) ที่มีความสัมพันธ์กับการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว และการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว ด้วยทดสอบค่าสหสัมพันธ์แตกต่างจากศูนย์หรือไม่ ด้วยค่า Bartlett's test of Sphericity และค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy: KMO มีค่าเข้าใกล้หนึ่ง การตัดลिनจำนวนองค์ประกอบใช้เกณฑ์ค่าไอเกนมากกว่าหนึ่ง และร้อยละของความแปรปรวนสะสม 60 ขึ้นไป และหมุนแกนองค์ประกอบแบบตั้งฉาก (Varimax rotation)

3. ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เพื่อวิเคราะห์ค่าความเที่ยงชนิดความสอดคล้องภายในของแบบสอบถาม

4. สถิติพรรณนา (Descriptive statistics) โดยการวิเคราะห์ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อแสดงคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และตัวแปรที่ศึกษา

ผล

1. ผลการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้

1.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อ (Inter-item correlations) ของแบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าเฉลี่ย (Average inter-item correlations) เท่ากับ 0.28 โดยพบว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ที่ควรจะเป็น คือ ระหว่าง 0.30 ถึง 0.70 (Ferketich, 1991; Nunnally, 1978)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถาม (Inter-item correlations) ที่ต่ำกว่า 0.30 แสดงว่า ข้อคำถามสองข้อนั้นมีความสัมพันธ์กันน้อยมาก ถ้ามีค่าสูงกว่า 0.70 แสดงว่า ข้อคำถามสองข้อนั้นมีความซ้ำซ้อนกันสูง (Redundancy) (Ferketich, 1991) อาจต้องพิจารณาตัดทิ้งข้อใดข้อหนึ่ง ทั้งนี้ข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำกว่าหรือสูงกว่าเกณฑ์ คือ และเมื่อพิจารณาเนื้อหาของข้อคำถามเหล่านี้แล้ว ก็พบว่ามีความซ้ำซ้อนและกำกวมของเนื้อหา ผู้วิจัยจึงตัดทิ้งข้อคำถามที่ 10 และ 11 ซึ่งอยู่ในด้านสุขภาพกาย ข้อคำถามที่ 42 ซึ่งอยู่ในด้านความมั่นคงในชีวิต และข้อคำถามที่ 54 และ 55 ซึ่งอยู่ในด้านกิจกรรมยามว่าง รวมทั้งสิ้น



5 ข้อ คงเหลือคำถามในแบบวัดฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 รวมทั้งสิ้น 50 ข้อ ในการนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงโครงสร้าง

1.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบ ตัวแปรที่ได้นำมาวิเคราะห์นั้นมีจำนวน 50 ตัวแปร ซึ่งเป็นตัวแปรย่อยในองค์ประกอบการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว 4 ด้าน ได้แก่ 1) สุขภาพกาย ประกอบด้วย ภาพลักษณ์ (PHY_IM) อาหาร (PHY_DIET) ออกกำลังกาย (PHY_EX) พักผ่อน (PHY_REST) และป้องกัน/จัดการกับปัญหาสุขภาพ (PHY_PRE) 2) สุขภาพใจ ประกอบด้วย ความรัก/ความผูกพัน (MENT_ ATACH) มิตรภาพ/น้ำใจ (MENT_FRIEN) พลังใจ (MENT_WILL) และศรัทธา/ ความเชื่อ (MENT_FAIT) 3) ความมั่นคงในชีวิตประกอบด้วย งานอาชีพ (SECU_CARE) และการเงิน (SECU_MONE) 4) กิจกรรมยามว่าง ประกอบด้วย งานอดิเรก (FRE_HOBI)

ผลการศึกษาพบว่า ค่า Communalities หรือค่าเปอร์เซ็นต์ความแปรปรวนของตัวแปรแต่ละตัวกับองค์ประกอบของตัวแปรที่ศึกษาทั้งหมดมีค่าตั้งแต่ .463 ถึง .930 หมายความว่าค่าตัวแปรแต่ละตัวที่ศึกษากระจายความแปรปรวนให้กับองค์ประกอบรวม ได้ตั้งแต่ร้อยละ 46.3 ถึง 93.0 และตัวแปรทั้งหมดมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.00 ($X^2 = 14679.992$, $p\text{-value} = 0.00$) แสดงว่าตัวแปรต่าง ๆ สามารถนำไปใช้วิเคราะห์องค์ประกอบได้ นอกจากนี้ตัวแปรที่นำมาศึกษาโดยการวิเคราะห์ Kaiser-MeyerOlkin Measure of Sampling Adequacy พบค่า KMO เท่ากับ .927 ซึ่งมากกว่า .80 แสดงว่าตัวแปรชุดนี้มีความเหมาะสมที่จะนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบในระดับดีมาก ตามเกณฑ์ของ Kimand Mueller, 1978 (อ้างถึงใน Virachchai, 1999)

การหมุนแกนด้วยวิธี Orthogonal แบบ Varimax สามารถลดจำนวนตัวแปรสังเกตได้ โดยสร้างตัวแปรใหม่ในรูปขององค์ประกอบรวม มักใช้ในกรณีที่นักวิจัยยังไม่มีความชัดเจนที่ชัดเจนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบที่ต้องการวัดกับคะแนนที่เป็นผลจากการวัดตามตัวบ่งชี้ (Joreskog & Sorbom, 1996; Virachchai, 1999) ภายหลังจากการหมุนแกนพบว่าตัวแปรที่ศึกษาทั้งหมดสามารถจัดเป็นองค์ประกอบได้ 3 องค์ประกอบ โดยตัวแปรที่ศึกษาทั้ง 3 องค์ประกอบ สามารถอธิบายความแปรปรวนการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้ได้ทั้งหมดร้อยละ 67.33 และเมื่อพิจารณาขององค์ประกอบพบว่า

องค์ประกอบที่ 1 มีค่าสูงสุดคือ มีค่า Eigenvalues = 17.239 ค่าความแปรปรวนเท่ากับ 34.478 แสดงว่าสามารถสกัดความแปรปรวนจากความแปรปรวนรวมทั้งหมดได้ ร้อยละ 34.47 ซึ่งเป็นค่าที่มากที่สุดมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) อยู่ระหว่าง .442 -.772 โดยตัวแปรที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากโดยมี 26 ตัวแปร ได้แก่ ความรัก/ความผูกพัน (M_AF) มิตรภาพ/น้ำใจ (M_FR) พลังใจ (M_WI) และศรัทธา/ความเชื่อ (M_FA) และงานอดิเรก (F_HO)โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเรียงตามลำดับ หากพิจารณาองค์ประกอบที่ 1 จะเห็นว่า



เกี่ยวข้องกับจิตใจ อารมณ์ และสัมพันธภาพเป็นหลัก ดังนั้นจึงตั้งชื่อองค์ประกอบที่ 1 นี้ว่า “ความผสมผสานลงตัวด้านจิต-สังคม”

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

ส่วนองค์ประกอบที่ 3 มีค่า Eigenvalues ต่ำสุดคือ 6.764 ค่าความแปรปรวนเท่ากับ 13.526 แสดงว่าสามารถสกัดความแปรปรวนจากความแปรปรวนรวมทั้งหมดได้ ร้อยละ 13.52 ซึ่งเป็นค่าลำดับต่ำที่สุดโดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .576 - .688 ในองค์ประกอบที่ 3 มี 11 ตัวแปรได้แก่ งานอาชีพ (S_CA) และการเงิน (S_MO) เมื่อพิจารณาองค์ประกอบที่ 3 จะเห็นว่าเกี่ยวข้องกับการเงินและความมั่นคงในชีวิตเป็นหลัก ดังนั้นจึงตั้งชื่อองค์ประกอบที่ 3 นี้ว่า “ความผสมผสานลงตัวด้านเศรษฐกิจ” (ดังแสดงในตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ค่า Eigenvalues ค่าร้อยละความแปรปรวน และค่าร้อยละของความแปรปรวนรวมเมตริกองค์ประกอบ และค่าน้ำหนักองค์ประกอบ หลังการหมุนแกนของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว (N = 400)

ตัวแปรที่ศึกษา	องค์ประกอบที่ 1	องค์ประกอบที่ 2	องค์ประกอบที่ 3
1. S_CA1 ทำงานอาชีพสุจริตเพื่อหาเลี้ยงชีพ			.442
2. S_CA2 แสวงหาความก้าวหน้าในอาชีพ			.721
3. S_CA3 ทำงานในหน้าที่ได้สำเร็จตามเป้าหมายตามเวลา			.521
4. S_CA4 ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ			.518
5. S_MO1 สำรองเงินไว้สำหรับฝากหรือออมอย่างเพียงพอ			.700
6. S_MO2 สำรองเงินไว้ใช้จ่ายยามฉุกเฉินอย่างรอบคอบ			.697
7. S_MO3 ทำบันทึกรายรับและรายจ่ายประจำวัน			.696



ตารางที่ 1 (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่
	1	2	3
8. S_MO4 วิเคราะห์บันทึกรายรับและรายจ่ายรายเดือนอย่างสม่ำเสมอ			.688
9. S_MO5 นำของเหลือใช้มาทำให้เกิดประโยชน์			.684
10. S_MO6 จัดการเรื่องค่าใช้จ่ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ			.677
11. S_MO7 ทหารายได้เสริมจากงานอาชีพ			.676
12. F_HO1 ทำกิจกรรมที่พัฒนาศักยภาพทางสมอง เช่นหมากรุก เกมส้คอมพิวเตอร์	.576		
13 F_HO2 เล่นดนตรี/ ร้องเพลงที่ชอบ	.672		
14 F_HO3 ฟังเพลงที่ชอบ	.772		
15 F_HO4 ดูทีวีรายการที่ชอบ	.661		
16 F_HO5 อ่านหนังสือที่ชอบ	.656		
17 F_HO6 ดูแลสัตว์เลี้ยงที่ชอบ	.647		
18 F_HO7 ปลูกต้นไม้เพื่อความเพลิดเพลิน	.646		
19 F_HO8 เล่นกีฬาที่ชอบอย่างสม่ำเสมอ	.639		
20 M_AF1 พุดคุย ปรึกษา กับสมาชิกในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ	.576		
21 M_AF2 รับประทานอาหารร่วมกับสมาชิกในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ	.569		
22 M_AF3 ใช้เวลาอยู่บ้านร่วมกับสมาชิกครอบครัว	.566		
23 M_AF4 ดูแลเอาใจใส่สมาชิกในครอบครัว	.551		
24 M_AF5 ดูแลไปเที่ยวพักผ่อนกับครอบครัว	.548		
25 M_FR1 สนใจความเป็นอยู่ของเพื่อนบ้าน	.545		
26 M_FR2 พุดคุยสนทนากับเพื่อนบ้านสม่ำเสมอ	.536		
27 M_FR3 พบปะสังสรรค์กับเพื่อนสม่ำเสมอ	.534		
28 M_FR4 ไปเที่ยวกับเพื่อนตามโอกาสอำนวย	.533		
29 M_FR5 เข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนร่วมงาน	.524		
30 M_FR6 ไปร่วมงานหรือกิจกรรมทางสังคมที่ได้รับเชิญ	.496		
31 M_FR7 ช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส/ต้องการความช่วยเหลือ	.494		


ตารางที่ 1 (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา	องค์ประกอบที่ 1	องค์ประกอบที่ 2	องค์ประกอบที่ 3
32 M_FR8 ช่วยเหลือกิจกรรมทางสังคมของชุมชนอย่างสม่ำเสมอ	.457		
33 M_FR9 ติดต่อเพื่อนโดยผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ เช่น ไลน์ เฟซบุ๊ก	.700		
34 M_FA1 ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา/ความเชื่ออย่างสม่ำเสมอ	.697		
35 M_FA2 คิดทบทวนพิจารณาการกระทำตนเองในแต่ละวัน	.696		
36 M_WI1 สร้างกำลังใจให้ตัวเองได้เป็นอย่างดี	.688		
37 M_WI2 หาทางออกสำหรับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ	.684		
38 P_IM1 ดูแลสุขภาพร่างกายอย่างเต็มที่		.688	
39 P_IM2 รักษาความสะอาดของร่างกายอย่างเพียงพอ		.684	
40 P_IM3 ไปร้านตัดผม/ ทำเล็บ		.677	
41 P_IM4 ซื่อเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่ชอบ		.676	
42 P_IM5 ดูแลการแต่งกายให้เหมาะกับบุคลิกภาพของตนอยู่เสมอ		.676	
43P_RE นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ		.672	
44P_EX ออกกำลังกายสม่ำเสมอ		.672	
45P_DI1 รับประทานอาหารที่มีประโยชน์		.661	
46 P_DI2 รับประทานอาหารครบทุกหมวดหมู่ในแต่ละวัน		.656	
47 P_DI3 รับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม		.647	
48 P_PRE1 รับประทานยาตามเวลาสม่ำเสมอ		.576	
49 P_PRE2 ตรวจสอบสุขภาพร่างกายเป็นประจำทุกปี		.582	
50 P_PRE3 ตรวจสอบสุขภาพฟันเป็นประจำทุกปี		.639	
Eigenvalue	17.2	9.6	6.7
Variance (%)	34.4	19.3	13.5

องค์ประกอบที่ 1: ด้านจิต-สังคม

องค์ประกอบที่ 2: ด้านกาย

องค์ประกอบที่ 3: ด้านเศรษฐกิจ



จากนั้นได้ทำการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับผลรวมคะแนนของข้อที่เหลือทั้งหมดของแบบสอบถาม (Corrected item: total-scale correlations) พบว่า มีค่าอยู่ระหว่าง 0.42 ถึง 0.69 (ดังแสดงในตารางที่ 2) ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ควรจะเป็น คือระหว่าง 0.30 ถึง 0.70 (Ferketich, 1991) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับผลรวมคะแนนของข้อที่เหลือของแบบสอบถามแต่ละด้าน (Corrected item: subscale correlations) ซึ่งควรมีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 0.50 (Anastasi, 1976)

1.3 ความสอดคล้องภายใน (Internal consistency reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ ซึ่งวิเคราะห์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคมีค่าเท่ากับ 0.96 โดยที่ด้านจิต-สังคม ด้านกาย และด้านเศรษฐกิจ มีความเที่ยงเท่ากับ 0.93, 0.83 และ 0.89 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 พิสัยของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับผลรวมคะแนนของข้อที่เหลือ (N = 400)

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

อภิปรายผล

จากผลการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวในภาพรวมทุกด้านพบว่า ความเที่ยงโดยวิเคราะห์จากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) อยู่ในระดับสูง โดยมีค่าความเที่ยงรายด้าน 0.83-0.93 และค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ 0.96 และมีความตรงเชิงโครงสร้างสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งอาจจะมาจากการที่ผู้วิจัยได้มีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เพื่อมาช่วยในการสร้างข้อคำถามของแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวทำให้ได้ข้อคำถามเชิงลึกมากกว่าการศึกษาจากเอกสารเพียงอย่างเดียว โดยประเด็นที่ได้เพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ เช่น การหาทางออกสำหรับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การคิดทบทวนพิจารณาการกระทำตนเองในแต่ละวัน รวมถึงสร้างกำลังใจให้ตัวเอง ในตัวแปรด้านจิต-สังคมที่นำมาใช้ในข้อคำถาม นอกจากนั้นการใช้วิจัยแบบผสมวิธีช่วยทำให้งานวิจัยมีความหลากหลายทางข้อมูลซึ่งทำให้งานวิจัยมีคุณภาพมากขึ้น



สรุป

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาของแบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและศึกษาระดับการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้ ผลการวิจัยพบว่า แบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวมีคุณภาพสำคัญ ดังนี้ 1) ค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในของมาตราวัดพบมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.96 2) การสำรวจองค์ประกอบการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัว พบว่า มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านกาย ด้านเศรษฐกิจ และด้านจิต-สังคม และโดยตัวแปรทั้งหมดที่ใช้ในการศึกษามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีความผสมผสานลงตัวในชีวิตด้านจิต-สังคมเป็นองค์ประกอบที่อธิบายการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวได้มากที่สุด (ร้อยละ 34.47) แบบวัดที่พัฒนาขึ้นนี้ มีความตรงเชิงโครงสร้าง และความเที่ยง สามารถนำไปใช้วัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวตามการรับรู้ของคนไทยในภาคใต้ได้

ข้อเสนอแนะ

แบบวัดการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวนี้ เป็นการศึกษาในกลุ่มคนไทยในภาคใต้ที่มีบริบททางสังคมวัฒนธรรมที่มีจำเพาะ จึงอาจไม่ครอบคลุมในพื้นที่อื่น ๆ ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาวิจัยพัฒนาและทดสอบคุณสมบัติของเครื่องมือในพื้นที่ภาคอื่น ๆ ที่มีบริบทต่างกัน เพื่อสามารถขยายผลการนำไปใช้ในแบบวัดในขอบเขตที่กว้างขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ จึงขอขอบคุณ ไว้ ณ ที่นี้

เอกสารอ้างอิง

- Anastasi, A. (1976). *Psychological testing*. (4 ed.). New York: Macmillan.
- Comrey, A. L. & Lee, H. B. (1992). *A first course in factor analysis*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ferketich, S. (1991). Focus on psychometrics aspects of item analysis. *Research in Nursing and Health*, 14, 165-8.
- Joreskog, K. G. & Sorbom, D. (1996). *LISREL 8 user's reference guide*. Chicago: Scientific Software International.
- Matuska, K. (2012). Validity Evidence of a Model and Measure of Life Balance. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 32(1), 229-237.



- Matuska, K. & Christiansen, C. (2008). A Proposed Model of Life Style Balance. *Journal of Occupational Science*, 15(1), 9-19.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory*. New York: McGraw-Hill.
- Panyavong, K. & Prugsunun, P. (2012). *Teaching document on holistic health care*. Samutprakarn: Leaning Institute for everyone. (in Thai)
- Ruengdetch, K., Kama, A., Chaosuanchareon, P. & Sungkeawe, S. (2014). Factors Predicting Quality of Victims under the Unrest Situation in Yala Province. *Princess of Narathiwat University Journal*, 5(2), 14-27. (in Thai)
- Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P. et al. (2010). Persistent pursuit of need satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and Emotion*, 34, 39-48.
- Virachchai, N. (1999). *Lisrel Model: Statistical Analysis for Research*. Bangkok: Chalalongkorn University Press. (in Thai)