



## บทที่ 2

### วิธีการดำเนินการวิจัย

#### 1. การออกแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง(experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนปกติ และนักเรียนที่มีความพิการ โดยศึกษา ระหว่างนักเรียนปกติที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ กับนักเรียนที่มีความพิการที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ การวิจัย ใช้รูปแบบการทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยมีกลุ่มควบคุม(randomize pretest – posttest control group design)

#### 2. กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### 2.1 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มที่ 1. นักเรียนปกติ ประกอบด้วย นักเรียนปกติที่ศึกษาอยู่ในวิทยาลัยการอาชีพนวมินทรราชูทิศ ปีการศึกษา 2541 จำนวน 16 คน มีรายละเอียดดังนี้

1. ระดับการศึกษา คือ ระดับประโยควิชาชีพ (ปวช) ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 สาขาอิเล็กทรอนิกส์
2. เพศชาย 13 คน และเพศหญิง 3 คน
3. อายุเฉลี่ย 17 ปี

กลุ่มที่ 2 นักเรียนที่มีความพิการ ประกอบด้วยนักเรียนที่มีความพิการที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนอาชีพพระมหาไถ่ พัทยา ปีการศึกษา 2541 จำนวน 16 คน มีรายละเอียดดังนี้

1. ระดับการศึกษา คือ วิชาชีพอิเล็กทรอนิกส์
2. เพศชายทั้ง 16 คน
3. อายุเฉลี่ย 23 ปี

## 2.2 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มที่ 1 นักเรียนปกติ ผู้วิจัยมีวิธีการคัดเลือกดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนปกติที่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยการอาชีพนวมินทรราชูทิศ ปีการศึกษา 2541 จำนวน 61 คน ตอบแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตที่ผู้วิจัยปรับปรุงขึ้น
2. ผู้วิจัยตรวจและให้คะแนนแบบวัดทั้ง 61 ชุด จากนั้นหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
3. คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ที่ระดับ 0.5 SD ได้แก่ผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่า 87 คะแนน (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง ตารางที่ 15)ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 20 คน
4. ผู้วิจัยนัดประชุมกับนักเรียนปกติทั้ง 20 คน เพื่ออธิบายถึงการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์และประโยชน์จากการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์จากนั้นสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ซึ่งนักเรียนทั้ง 20 คนมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง
5. แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน รวมจำนวน 16 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์

กลุ่มที่ 2. นักเรียนที่มีความพิการผู้วิจัยมีวิธีการคัดเลือกดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่มีความพิการที่มีความพิการที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา ปีการศึกษา 2541 จำนวน 57 คน ตอบแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตที่ผู้วิจัยปรับปรุงขึ้น
2. ผู้วิจัยตรวจและให้คะแนนแบบวัดทั้ง 57 ชุด จากนั้นหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
3. คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ที่ระดับ 0.5 SD ได้แก่ผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่า 81 คะแนน (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง ตารางที่ 16)ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 17 คน
4. ผู้วิจัยนัดประชุมกับนักเรียนที่มีความพิการทั้ง 17 คน เพื่ออธิบายถึงการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ และประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ จากนั้นสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มซึ่งนักเรียนทั้ง 17 คน มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง
5. แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน รวมจำนวน 16 คนด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์

สำหรับเหตุผลที่ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการดังกล่าว เพราะ

1. ผู้วิจัยต้องการควบคุมให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง นักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการมีระดับการศึกษาที่ใกล้เคียงกันมากที่สุดแต่ต้องยึดนักเรียนที่มีความพิการเป็นหลักก่อนเพราะนักเรียนที่มีความพิการที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนมีจำนวนน้อย โรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา เป็นโรงเรียนที่รับเฉพาะผู้ที่มีความพิการเข้าศึกษาวิชาชีพ ได้แก่ ช่างอิเล็กทรอนิกส์ และคอมพิวเตอร์ ซึ่งจำนวนของนักเรียนสาขาอิเล็กทรอนิกส์มีจำนวนมากพอที่จำใช้ในการศึกษาวิจัยได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกผู้ที่ศึกษาในสาขาอิเล็กทรอนิกส์

2. อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างต่างกัน คือนักเรียนปกติ อายุเฉลี่ย 17 ปี ส่วนนักเรียนที่มีความพิการอายุเฉลี่ย 23 ปี เนื่องจากอายุเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ยาก เพราะโรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา รับผู้ที่มีความพิการเข้าศึกษาโดยพิจารณาที่การศึกษาขั้นต่ำเป็นเกณฑ์ ดังนั้นจึงมีผู้ที่มีอายุต่างกันมาเรียน ในขณะที่นักเรียนระดับ ประโยควิชาชีพ (ปวช) โดยทั่วไปจะมีอายุ 16-18 ปี ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้จึงมีอายุต่างกัน ทั้งนี้ผู้วิจัยจึงเลือกผู้ที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย 0.5 SD เป็นหลัก

3. เพศของกลุ่มตัวอย่าง คือกลุ่มตัวอย่างนักเรียนปกติ ประกอบด้วยนักเรียนทั้งชายและหญิง ส่วนนักเรียนที่มีความพิการประกอบด้วยเพศชายทั้งหมด ในจุดนี้เป็นเพราะสาขาวิชาที่นักเรียนศึกษาจึงทำให้สัดส่วนของเพศชายมากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้ผู้วิจัยจึงเลือกผู้ที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย 0.5 SD เป็นหลัก

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตที่ผู้วิจัยปรับปรุงจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตดัชนีบ่งชี้ชุด เอ (Life Satisfaction Index A) ของนิวการ์เทินและคณะ (Neugarten, et al., 1961) ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับปรุงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนก่อนนำไปใช้จริง

#### 1. แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตของนิวการ์เทิน

นิวการ์เทิน (Neugarten) มีความสนใจศึกษาถึงความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และต้องการทราบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตหรือไม่อย่างไร เขาเริ่มด้วยการทบทวนวรรณกรรมต่างๆที่เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต จากนั้นเขาจึงคิดที่จะพัฒนาแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตขึ้น โดยมีจุดประสงค์ 2 ประการ คือ ประการแรก เพื่อวัดการประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุ และประการที่สอง เพื่อสร้างเครื่องมือชนิดที่สั้นและง่ายต่อการนำไปใช้ ต่อไปนี้จะกล่าวถึงพัฒนาการในการสร้างแบบวัดของนิวการ์เทิน

## 1. มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction Rating= LSR)

นิวการ์เทินและคณะเริ่มต้นงานวิจัยนี้ด้วยการสร้างมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (LSR) ผู้วิจัยบอกกล่าวถึงความเป็นมาของมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิตตามลำดับ คือ 1.กลุ่มตัวอย่าง 2. การหาองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต 3.การกำหนดคะแนนสำหรับข้อกระทงในแต่ละองค์ประกอบ และ 4. คุณภาพของมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต ดังจะกล่าวถึงในรายละเอียดต่อไปนี้

### 1. กลุ่มตัวอย่าง

นิวการ์เทินสนใจที่จะศึกษาความพึงพอใจในชีวิตกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุ โดยกลุ่มตัวอย่างที่นิวการ์เทินศึกษาในครั้งนี้สามารถแยกตามอายุ เพศ และชนชั้นทางสังคมได้ดังนี้ 1) สูงกว่าชนชั้นกลาง ได้แก่ นักธุรกิจ และผู้เชี่ยวชาญในแขนงต่างๆ 2) ต่ำกว่าชนชั้นกลาง ได้แก่ ผู้ที่ทำงานในหน่วยงานต่างๆในระดับเจ้าหน้าที่ 3) สูงกว่าชนชั้นล่าง ได้แก่ ผู้ที่ทำงานระดับปฏิบัติการ

### 2. การหาองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต

ในการหาองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตนั้น นิวการ์เทินและคณะใช้วิธีการสัมภาษณ์เพื่อรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างให้ได้มากที่สุด ข้อมูลที่สัมภาษณ์ประกอบด้วย การถามถึงรายละเอียดต่างๆในชีวิตประจำวัน กิจกรรมที่ทำในวันหยุด ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน รายได้ อาชีพ ศาสนา กิจกรรมการกุศล ทัศนคติ เกี่ยวกับเรื่องต่างๆ การเจ็บป่วย ความตาย เป็นต้น

ท้ายที่สุด จึงได้องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต 5 องค์ประกอบ คือ 1) ความกระตือรือร้น (zest for life) 2) ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต (resolution and fortitude) 3) ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ (congruence between desired and achieved goals) 4) อคติในทัศนคติทางบวก (positive self concept) และ 5) ระดับอารมณ์ (mood tone)

### 3. การกำหนดคะแนนความพึงพอใจในชีวิต

เมื่อได้องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตแล้วนิวการ์เห็นนำองค์ประกอบมาสร้างเป็นมาตรวัดเพื่อวัดคุณสมบัติของแต่ละองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต โดยกำหนดการให้คะแนนไปที่ละองค์ประกอบ ซึ่งเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) ชนิด 5 ระดับ องค์ประกอบที่เป็นองค์ประกอบในการประเมินนั้นมีดังนี้

#### 3.1 องค์ประกอบที่ 1 ความกระตือรือร้นในชีวิต (Zest for life)

การให้คะแนนจะถือเกณฑ์ความกระตือรือร้นเป็นหลัก และความกระตือรือร้นนั้นจะพิจารณาจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น การคบหากับบุคคลที่หลากหลาย การมีความคิดที่หลากหลายในใจ ซึ่งไม่ใช่แต่จะเป็นการทำกิจกรรมที่ต้องเข้าไปร่วมกับผู้อื่นหรือได้รับการยอมรับทางสังคมเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการรักที่จะนั่งทำงานอดิเรกอยู่กับบ้าน ซึ่งการกระทำเช่นนี้จะได้คะแนนสูงมากพอๆกับกิจกรรมการออกสังคม ดังนั้นผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ด้วยความกระตือรือร้น จะได้คะแนนในองค์ประกอบของความกระตือรือร้นสูง ในทางตรงข้าม หากตอบประเด็นการเข้าร่วมกิจกรรมในลักษณะขาดความกระตือรือร้นหรือขาดความสนใจในกิจกรรมนั้นๆ จะได้คะแนนในองค์ประกอบของความกระตือรือร้นต่ำ เช่น “ฉันต้องบังคับตนเองให้ทำสิ่งต่างๆ” ซึ่งหมายถึงการขาดความหมายในการทำสิ่งต่างๆและ รู้สึกไม่สนุก

การกำหนดคะแนนในองค์ประกอบนี้คะแนนแต่ละคำมีความหมายดังนี้

คะแนน 5 คะแนน หมายถึง การพูดถึงกิจกรรมหลายๆอย่างของผู้ตอบ และการมีสัมพันธภาพต่างๆ อย่างกระตือรือร้น เขาแสดงความรู้สึกว่า ขณะนี้เป็นเวลาที่ดีที่สุดในชีวิต แสดงความรักที่จะทำสิ่งต่างๆ แม้กระทั่งการยินดีที่ได้อยู่บ้าน มีการลงมือทำกิจกรรมใหม่ๆ พร้อมทั้งจะรู้จักเพื่อนใหม่ แสวงหาการที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น แสดงให้เห็นถึงความสุข สนุกสนานในทุกแง่มุมของชีวิต

คะแนน 4 คะแนน หมายถึง การแสดงถึงความกระตือรือร้นของผู้ตอบ แต่มีข้อจำกัดว่า มีความสนใจพิเศษๆ เพียง 1 หรือ 2 อย่าง เขามีข้อจำกัดในเรื่องของระยะเวลา เขาอาจจะแสดงความผิดหวัง หรือความโกรธ เมื่อสิ่งต่างๆ ผิดพลาด และทำให้ตนเองไม่มีความสุขในชีวิต เขาแสดงการมีการวางแผนในการทำสิ่งต่างๆไว้ล่วงหน้า แม้ว่าจะเป็นเพียงแผนระยะสั้นก็ตาม

คะแนน 3 คะแนน หมายถึง การไม่สนใจในการใช้ชีวิต ดูราวกับว่าไม่มี ความพึงพอใจในสิ่งต่างๆ ที่ตนเองทำ เขาจะแสวงหาความสบาย แต่ก็ยังมีข้อจำกัด บางครั้งอาจจะไม่ เข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ หรือไม่พบปะผู้คน

คะแนน 2 คะแนน หมายถึง การรับรู้ว่าคุณชีวิตส่วนใหญ่ของตนเองน่าเบื่อ บางทีคือการบ่นว่าเหนื่อยแล้ว รู้สึกเมื่อกับสิ่งต่างๆ ถ้ามีการทำกิจกรรมก็พบว่ามีความหมายต่อตนเองน้อยหรือไม่ค่อยจะสนุกกับมัน

คะแนน 1 คะแนน หมายถึง ผู้ที่มีชีวิตอยู่แบบอยู่ไปวันๆ ไม่ได้คิดว่าการ กระทำอะไรจะมีคุณค่า

### 3.2 องค์ประกอบที่ 2 ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต (Resolution and fortitude)

การกำหนดคะแนนจะถือการยอมรับในชีวิตของคนเป็นหลัก การที่บุคคล ยอมรับชีวิตของคนโดยถือเป็นความรับผิดชอบนั้นทำให้เมื่อใดที่เขารู้สึกว่าชีวิตของเขามีปัญหามาก ก็จะทำให้เขาสิ้นหวังอยู่ได้ ดังนั้นผู้ตอบที่ตอบในลักษณะยอมรับในชีวิตของคน ยินดีที่จะเผชิญสิ่งที่ ผ่านเข้ามาในชีวิตโดยไม่หนี หรือปฏิเสธ จะเป็นผู้ที่ได้คะแนนสูง ในทางตรงข้าม ผู้ที่มักจะตำหนิ ตัวเอง ถูกกดดันเอง เมื่อมีปัญหาหรือความล้มเหลวในชีวิตก็ลงโทษตนเอง หรือโทษผู้อื่น จะได้ คะแนนต่ำ เพราะแสดงถึงการไม่รับผิดชอบต่อชีวิตตนเอง

การกำหนดคะแนนในองค์ประกอบนี้คะแนนแต่ละคำมีความหมายดังนี้

คะแนน 5 คะแนน หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าถึงที่ตนเองกระทำมีความ หมาย มีการทำสิ่งต่างๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่าโดยไม่ยอมย่อท้อ ไม่เลิกล้มจนกว่าจะประสบความสำเร็จ การ ได้คะแนนตามเกณฑ์ต้องแสดงถึงการมีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความพยายามที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง และไม่คิดที่จะเปลี่ยนแปลงอดีตของตน

คะแนน 4 คะแนน หมายถึง การที่บุคคลสามารถยอมรับได้กับ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมีความพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อชีวิตของตน โดยไม่บ่นหรือโทษใครที่ทำให้เกิดเหตุการณ์บางอย่างอาจมีบ้างในบางครั้งที่เขาจะพูดว่า ถ้ามองชีวิตในแง่ดีก็จะพบสิ่งดีๆ

คะแนน 3 คะแนน หมายถึง การที่บุคคลมองว่าการใช้ชีวิตเป็นเรื่องยากลำบาก ซึ่งสังเกตได้จากคำพูดเช่น “ชีวิตก็ต้องมีขึ้นมีลง” บางครั้งอาจขึ้นถึงขีดสูงสุด แต่บางครั้งก็ตกต่ำสุด และเมื่อเกิดความผิดพลาดหรือล้มเหลวในชีวิต เขาจะโทษตัวเองบ้างหรือโทษผู้อื่นบ้าง

คะแนน 2 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกที่ว่า สิ่งที่คุณทำนั้นไม่ดี เพราะไม่เคยประสบความสำเร็จเลยทั้งในอดีตและปัจจุบัน เขามีความรู้สึกว่าชีวิตของเขาเป็นคนอื่นแตกต่างกันมาก กล่าวคือชีวิตของเขามีแต่จะแย่งๆ หรือบางครั้ง เขาอาจบ่นว่า “ฉันทำงานหนักมาตลอดแต่ไม่เห็นได้อะไรตอบแทนเลย”

คะแนน 1 คะแนน หมายถึง การที่บุคคลพูดถึงความผิดพลาดที่ยิ่งใหญ่ แต่เป็นไปในลักษณะที่ไม่ยอมรับในความผิดพลาดนั้น และมักจะกล่าวว่า ตนเองไม่ได้เป็นต้นเหตุ นอกจากนี้เขายังมีความรู้สึกที่ว่า ตนเองมักไม่ได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น เขามีความหนักใจกับชีวิต และมักตำหนิตนเองอย่างมาก

### 3.3 องค์ประกอบที่ 3 ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ (Congruence between desired and achieved goals)

การกำหนดคะแนนจะถือตามเกณฑ์ของความรู้สึกที่ว่าบุคคลมีความรู้สึกประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่ตั้งไว้เป็นหลัก ซึ่งเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะเป็นอะไรก็ตาม เขาจะให้ความสำคัญเสมอ ตัวอย่างของการได้รับการประเมินให้ได้คะแนนสูง คือการที่บุคคลแสดงความรู้สึกที่ว่า “ฉันไม่เคยกระทำความผิดจนถูกจองจำเลย” หรือ “ฉันสามารถส่งลูกเรียนมหาวิทยาลัยได้” ส่วนการกำหนดคะแนนต่ำจะให้แก่ความรู้สึกที่ว่าตนเองเป็นคนที่ไม่โชคดี โอกาส เช่น อาจจะพูดว่า “ฉันไม่เคยพอใจกับงานที่ทำเลย” หรือ “ฉันต้องการเป็นแพทย์แต่ก็ไม่ได้เป็น”

การกำหนดคะแนนในองค์ประกอบนี้คะแนนแต่ละค่ามีความหมายดังนี้

คะแนน 5 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่ว่า ตนเองประสบความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ เขาสามารถบรรลุเป้าหมาย หรือกำลังจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

คะแนน 4 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่ว่า บางครั้งก็ผิดหวังกับการเสียโอกาสบ้างในชีวิต เช่น จากคำพูดที่ว่า “บางทีฉันน่าจะมีโอกาสที่ดีกว่านี้” เขาประเมินความสำเร็จของตนเองว่าอยู่ในระดับพอใช้

คะแนน 3 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่เขารู้สึกว่าโอกาสที่เขาประสบความสำเร็จมีเท่ากับโอกาสของความล้มเหลว เขามักจะมีคำพูดที่แสดงถึงความรู้สึกว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น “ถ้าเกิดใหม่ได้ฉันจะทำในสิ่งที่ต่างจากที่เคยทำ”

คะแนน 2 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่รู้สึกผิดหวังในการพลาดโอกาสครั้งสำคัญในชีวิต แต่ก็รู้สึกดีที่อย่างน้อยก็ประสบความสำเร็จ 1 อย่างในชีวิต

คะแนน 1 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่รู้สึกว่าผิดหวัง รู้สึกว่าตนเองพลาดโอกาสส่วนใหญ่ในชีวิต

#### 3.4 องค์ประกอบที่ 4 อคติทัศนคติทางบวก (Positive self concept)

ในองค์ประกอบนี้ หมายถึงการที่บุคคลมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในแง่ที่ร่างกาย จิตใจ และสังคมดี ในองค์ประกอบนี้การได้คะแนนสูง หมายถึงการเป็นผู้ที่มีระเบียบเรียบร้อย และน่าดึงดูดใจ และหมายถึง การมีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นคนฉลาด นุ่มนวล อ่อนหวาน มีความรู้สึกภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง การมีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีแต่ความโชคดี และหมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่ว่าตนเองมีความสำคัญต่อผู้อื่น ถ้ามีลักษณะดังกล่าวมาข้างต้น จะได้รับการประเมินให้ได้คะแนนสูง ส่วนคะแนนต่ำ จะหมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่ว่าตนเองแก่ อ่อนแอ เจ็บป่วย ไร้สมรรถภาพ มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของผู้อื่นและเขามักจะพุดถูกตนเองหรือบางทีก็ถูกผู้อื่น

การกำหนดคะแนนในองค์ประกอบนี้คะแนนแต่ละคำมีความหมายดังนี้

คะแนน 5 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่ว่าตนเองอยู่ในภาวะที่ดีที่สุดเช่น ตอนนี้ตนได้ทำงานที่ดีกว่าเมื่อก่อน หรือไม่มีช่วงเวลาไหนที่ดึกว่านี้อีกแล้ว เป็นการคิดถึงตนเองในลักษณะที่ว่า ตนเองฉลาด นุ่มนวล อ่อนหวาน มีร่างกายแข็งแรง และเป็นที่น่าดึงดูดใจ มีความรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญต่อผู้อื่นและยังรู้สึกว่าตนเองมีสิทธิในการควบคุมตนเองได้

คะแนน 4 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่ว่าตนเองเป็นคนโชคดีมาก มีความแน่ใจว่าตนเองสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดได้ เขามักจะมีคำพูดเช่น



“ ฉันสามารถทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้โดยที่ฉันไม่ต้องบังคับตัวเองมากเกินไป” ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสามารถที่เขาสามารถควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

คะแนน 3 คะแนน หมายถึง การที่บุคคลเข้าใจตนเองว่าตนเองสามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้อย่างน้อยที่สุดก็ 1 อย่าง เขายังมีข้อสงสัยเกี่ยวกับตนเองในด้านอื่นๆ เขารู้สึกว่าตนเองขาดพลังแบบหนุ่มสาว แต่ก็ยอมรับได้ เขารู้สึกว่าตนเองเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ นอกจากนี้ เขายังมีความรู้สึกว่าเขาอายุมากขึ้นและเขารู้สึกว่าสุขภาพของเขาอยู่ในเกณฑ์ดี

คะแนน 2 คะแนน หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกว่าคนอื่นดูถูกตนเอง

คะแนน 1 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองแก่ รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระแก่ผู้อื่น

### 3.5 องค์ประกอบที่ 5 ระดับอารมณ์ (Mood tone)

ในองค์ประกอบนี้หมายถึงการที่มีความสุข มองโลกในแง่ดี อยู่กับความจริง มีการเปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของตนในทางบวก ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ถ้ามีลักษณะดังกล่าวข้างต้น จะได้รับการประเมินให้ได้คะแนนสูง ในทางตรงข้าม การมีความรู้สึกเศร้า รู้สึกว่าแห้ว รู้สึกไม่พึงพอใจกับชีวิต และการมีอารมณ์เสียและโกรธง่าย ก็จะถูกประเมินให้ได้คะแนนต่ำ

การกำหนดคะแนนในองค์ประกอบนี้คะแนนแต่ละค่ามีความหมายดังนี้

คะแนน 5 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่ว่า ช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดของชีวิต มีความรู้สึกว่าโดยส่วนใหญ่ชีวิตของตนมีแต่ความสุข มีการมองโลกในแง่ดี จนบางครั้งดูเหมือนกับว่าจะมีความสุขเกินความเป็นจริงในสายตาของคนอื่น แต่ก็ไม่ใช้การกระทำที่เสแสร้ง

คะแนน 4 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่ว่าตนเองพบสิ่งที่น่ายินดีในชีวิต รู้สึกถึงความน่ายินดีนั้นและแสดงออกถึงความน่ายินดีนั้น การเป็นคนที่มีอารมณ์ทางบวก และมองโลกในแง่ดี

คะแนน 3 คะแนน หมายถึง การที่บุคคลมีอารมณ์ขันๆตลกๆ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยทั่วไปก็จะมีอารมณ์ทางบวกแต่ก็มีบ้างที่อารมณ์เสีย

คะแนน 2 คะแนน หมายถึง การที่บุคคลนั้นต้องการความสงบ ความเงียบ โดยทั่วไปจะมีอารมณ์ทางลบ และเก็บกด

คะแนน 1 คะแนน หมายถึง การที่บุคคลมองโลกในแง่ร้าย มีความรู้สึกขมขื่นในชีวิต เป็นคนชอบบ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บ่นว่าเหงา เขามีความรู้สึกเศร้าเกือบตลอดเวลา และเมื่อต้องติดต่อกับผู้อื่นถ้าไม่เป็นไปตามที่ต้องการก็จะรู้สึกโกรธ

#### 4. คุณภาพของมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต

##### 4.1 ความเที่ยง (reliability)

นิวการ์เท็นและคณะตรวจสอบความเที่ยงของมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต โดยใช้วิธีแบ่งครึ่ง (split half method) ได้ค่าความเที่ยงคือ 0.87

##### 4.2 ความตรงตามโครงสร้าง (construct validity)

การหาค่าความตรงตามโครงสร้างนั้น นิวการ์เท็นและคณะใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) พบว่า ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตทั้ง 5 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 ความกระตือรือร้นในชีวิต องค์ประกอบที่ 2 ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต องค์ประกอบที่ 3 ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ องค์ประกอบที่ 4 อึดมโนทัศน์ทางบวก และองค์ประกอบที่ 5 ระดับอารมณ์ มีค่าสหสัมพันธ์ต่อกันเป็นค่าบวกและปริมาณความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

## ตารางที่ 1 แสดงการวิเคราะห์องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต

องค์ประกอบ	ความตั้งใจและอดทน ในการดำเนินชีวิต	ความสอดคล้อง ระหว่างเป้าหมายที่ ต้องการและที่ได้รับ	อัคมโนทัศน์ทางบวก	ระดับอารมณ์
ความกระตือรือร้นใน ชีวิต	.67	.56	.79	.84
ความตั้งใจและอดทน ในการดำเนินชีวิต		.70	.83	.48
ความสอดคล้อง ระหว่างเป้าหมายที่ ต้องการและที่ได้รับ			.73	.57
อัคมโนทัศน์ทางบวก				.82

### 1.2 ดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิต (The Life Satisfaction Index =LSI)

ในขณะที่มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (LSR) ดูเหมือนจะมีประโยชน์ในการศึกษา แต่ก็ยังมีข้อจำกัดเนื่องจากต้องใช้การสัมภาษณ์ในระยะเวลายาวนาน ทำให้เกิดความยุ่งยากในการวัดพอควร ดังนั้นนิวการ์เท็นและคณะจึงได้พัฒนาแบบวัดที่เป็นแบบรายงานตนที่ประหยัดเวลาในการทำขึ้น แบบวัดดังกล่าวมี 2 ชุดเรียกว่าดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ ดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตชุดเอ และ ดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตชุดบี ซึ่งผู้ใช้สามารถใช้แยกกันหรือใช้ร่วมกันก็ได้ ไม่มีข้อกำหนดที่ตายตัว ซึ่งนิวการ์เท็นและคณะมีวิธีสร้างดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตทั้ง 2 ชุด ดังนี้

1. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง เลือกมาจากผู้ที่เคยผ่านการสัมภาษณ์และการให้คะแนนความพึงพอใจในชีวิต(LSR)มาแล้วโดยคัดเลือกผู้ที่ได้คะแนนสูงและต่ำคละกันไป จำนวน 80 คน

2. สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างด้วยคำถามปลายเปิด ข้อกระทงที่ใช้ในการสัมภาษณ์ได้มาจากข้อกระทงที่ใช้สัมภาษณ์เพื่อสร้างมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (LSR) และมีข้อกระทงบางส่วนนำมาจากมาตรวัดขวัญกำลังใจของคัทเนอร์ (Kutner's Morale Scale) โดยทำการสัมภาษณ์ 4 ครั้ง

3. วิเคราะห์หาคุณภาพของข้อคำถามเป็นรายข้อ (item analysis) จึงได้ข้อกระทงที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตทั้ง 5 ด้าน ซึ่งมีชื่อว่า ดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตชุดเอ (LSIA) และดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตชุดบี (LSIB)

## 4. การตรวจหาค่าความตรง (validity)

การหาค่าความตรงทำโดยการหาความสัมพันธ์ระหว่าง **ดัชนีบ่งชี้**  
ความพึงพอใจในชีวิตทั้ง 2 ชุด กับแบบวัดอื่นที่มีการวัดความพึงพอใจในชีวิตเหมือนกัน **ซึ่ง**  
ปรากฏค่าสหสัมพันธ์ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 แสดงค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต

แบบวัด	LSR	LSR-CI	LSIA	LSIB
LSR	-	.64	.55	.58
LSR-CI		-	.39	.47
LSIA			-	.73
LSIB				-

ตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า

- ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (LSR) กับ ดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตชุดเอ (LSIA) มีค่าเท่ากับ 0.55
- ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (LSR) กับ ดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตชุดบี (LSIB) มีค่าเท่ากับ 0.58
- ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต โดยใช้เกณฑ์ของนักจิตวิทยาคลินิก (LSR-CI) กับ ดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตชุดเอ (LSIA) มีค่าเท่ากับ 0.39
- ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต โดยใช้เกณฑ์ของนักจิตวิทยาคลินิก (LSR-CI) กับ ดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตชุดบี (LSIB) มีค่าเท่ากับ 0.47
- ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตชุดเอ (LSIA) กับดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตชุดบี (LSIB) มีค่าเท่ากับ 0.73

## 2. การปรับปรุงแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตเพื่อปรับใช้ในงานวิจัยนี้

เนื่องจากงานวิจัยนี้ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนที่อยู่ในวัยรุ่นดังนั้น การนำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (LSI) มาใช้จึงต้องปรับปรุงให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตทั้ง 2 ชุด คือ ดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตชุดเอ (LSIA) และดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตชุดบี (LSIB) นั้นสามารถเลือกใช้เพียงชุดใดชุดหนึ่งหรือจะใช้ร่วมกันทั้ง 2 ชุดก็ได้เพราะไม่มีข้อกำหนดตายตัว ผู้วิจัยเลือกที่จะนำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตชุดที่ 1 คือ ดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตชุดเอ (LSIA) มาปรับปรุงเพื่อใช้ในงานวิจัยนี้ เนื่องจากแบบวัดชุดที่ 1 นี้เป็นแบบเลือกตอบจึงสะดวกในการนำไปใช้ สะดวกในการวิเคราะห์ข้อมูล และในการตอบแบบวัดก็ประหยัดเวลา จึงสะดวกสำหรับผู้ตอบแบบวัดด้วย ส่วนผู้วิจัยเห็นว่าแบบวัดชุดที่ 2 คือ ดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตชุดบี (LSIB) จะเป็นแบบสอบถามปลายเปิดซึ่งมีความยุ่งยากในการคิดคะแนนเพราะอาจพบปัญหาหากการตีความคำตอบที่อาจจะไม่ตรงกันทุกครั้งทำให้ผลคะแนนที่ได้ขาดความน่าเชื่อถือ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าเป็นการไม่สะดวกในการนำแบบวัดชุดที่ 2 คือ ดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตชุดบี (LSIB) ไปใช้ นอกจากนั้นแล้วระยะเวลาที่ใช้ในการตอบคำถามปลายเปิดก็ต้องใช้มากอาจทำให้ผู้ตอบเกิดความเบื่อหน่ายเพราะเสียเวลามาก แต่สำหรับผู้วิจัยก็ต้องใช้เวลาในการตรวจด้วยเช่นกัน

### 2.1 ขั้นตอนในการปรับปรุงแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตของผู้วิจัย

ขั้นที่ 1. ผู้วิจัยแปลแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตดัชนีบ่งชี้ชุดเอทั้ง 20 ข้อ และสร้างข้อกระทงเพิ่มอีก 22 ข้อรวมเป็น 42 ข้อซึ่งมีความรู้เกี่ยวกับการวัดทางจิตวิทยา 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ สุภาพรพรหม โคตรจรัส รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว และ อาจารย์ อรัญญา ดุษฎีภักดิ์ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยพิจารณาถึงต่างๆ ดังนี้ 1) ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ 2) ความถูกต้องตามนิยามที่กำหนด โดยผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ประเมินความถูกต้องตามนิยาม ผู้วิจัยคัดเลือกข้อกระทงข้อที่ผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ใน 3 ท่าน มีความเห็นสอดคล้องกันไว้ และปรับปรุงข้อกระทงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ข้อกระทงทั้งสิ้น 39 ข้อ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ค ตารางที่ 8)

### ขั้นที่ 2. ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด ดังนี้

1. การหาความตรงตามสภาพ (concurrent validity) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจำแนกกลุ่มที่รู้ลักษณะแล้ว (known groups) 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มนักเรียนที่มีลักษณะของความพึงพอใจในชีวิต ประกอบด้วยนักเรียนกลุ่มปกติ จำนวน 25 คน และนักเรียนกลุ่มที่มีความพิการจำนวน 25 คน นักเรียนทั้งสองกลุ่มนี้ได้มาโดยการเลือกของครูผู้สอน อาจารย์แนะแนว และอาจารย์ที่ปรึกษา โดยมีเกณฑ์ว่า เป็นนักเรียนที่มีความกระตือรือร้น สนใจสิ่งที่เขาทำอยู่ตลอดเวลา มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ไม่ย่อท้อเมื่อมีปัญหา เป็นคนมีเป้าหมายในการทำสิ่งต่างๆและพยายามทำให้สำเร็จตามเป้าหมายนั้น มีลักษณะของการรับรู้ตนเองทางบวกและเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นคนที่มีอารมณ์แจ่มใสและมองโลกในแง่ดี

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มนักเรียนที่ไม่มีลักษณะของความพึงพอใจในชีวิตหรือมีบ้างแต่น้อยประกอบด้วยนักเรียนกลุ่มปกติ จำนวน 25 คน และนักเรียนกลุ่มที่มีความพิการจำนวน 25 คน นักเรียนทั้งสองกลุ่มนี้ได้มาโดยการเลือกของครูผู้สอน อาจารย์แนะแนว และอาจารย์ที่ปรึกษา โดยมีเกณฑ์ว่า เป็นนักเรียนที่ไม่มีความกระตือรือร้น ขาดความมานะพยายาม ไม่อดทนเมื่อพบอุปสรรค เป็นคนไม่มีเป้าหมายในการทำสิ่งต่างๆ มีลักษณะของการรับรู้ตนเองทางลบและ เป็นคนที่มีอารมณ์ไม่แจ่มใสและมองโลกในแง่ร้าย

2. การวิเคราะห์คุณภาพรายข้อ (Item Analysis) หาโดยการทดสอบคะแนนแต่ละค่าด้วยการทดสอบสถิติที (t-test) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อของแบบวัด (item total correlation) ในการคัดเลือกข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์จะพิจารณาทั้งค่าที และค่าสหสัมพันธ์รายข้อไปพร้อมๆกัน (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ค ตารางที่ 9) ข้อกระทงที่เลือกไว้จะต้องมีเกณฑ์ใดเกณฑ์หนึ่ง ดังนี้ (1) เป็นข้อกระทงที่มีค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ขึ้นไป หรือ (2.) เป็นข้อกระทงที่มีค่าสหสัมพันธ์ (item - total correlation) ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ ที่มีค่าตั้งแต่ .214 ขึ้นไป หรือ (3) เป็นข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์ทั้ง 2 ข้อแรก ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงพบว่ามีข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 33 ข้อ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ค ตารางที่ 10)

3. การหาค่าสหสัมพันธ์รายข้อของแบบวัด (item - total correlation) ผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์ทั้ง 33 ข้อ จากข้อ 2 มาตรวจคะแนนใหม่เพื่อหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อในแต่ละองค์ประกอบกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต เพื่อคัดเลือกข้อกระทงที่มีค่าสหสัมพันธ์ตั้งแต่ .214 ขึ้นไป (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05) การคัดเลือกข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์จึงพิจารณาที่ค่าสหสัมพันธ์เป็นประเด็นหลัก จากนั้นจึงพิจารณาค่าความเที่ยงขององค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบเป็นประเด็นต่อมา การคัดเลือกข้อกระทงนั้นผู้วิจัย

ต้องการได้ข้อกระทงทุกข้อมีค่าสหสัมพันธ์ตั้งแต่ .214 ขึ้นไป ดังนั้นวิธีการคัดเลือกข้อกระทงผู้วิจัย จึงต้องทำการประมวลผลถึง 3 ครั้ง ดังมีรายละเอียดดังนี้

(1) การประมวลผลครั้งที่ 1 มีข้อกระทงที่มีค่าสหสัมพันธ์ไม่ถึง .214 อยู่ 4 ข้อ ได้แก่ข้อ 3,5,21 และ 32 ผู้วิจัยพิจารณาที่ค่าสหสัมพันธ์เป็นอันดับแรกโดยตัดข้อกระทงที่มีค่าสหสัมพันธ์ห่างจากเกณฑ์มากๆออกก่อน ได้แก่ ข้อ 5 และข้อ 21 ส่วนข้อ 3 และ 32 มีค่าเกือบถึงเกณฑ์ ดังนั้นในอันดับที่สองผู้วิจัยจึงพิจารณาค่าความเที่ยงของแต่ละองค์ประกอบ เมื่อไม่ได้ตัดข้อ 3 และ 32 ออกซึ่งพบว่าค่าความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์ปานกลางคือ .63 และ .60 จึงคงข้อกระทงดังกล่าวไว้ก่อน ดังนั้นจึงเหลือข้อกระทงที่คัดไว้ 31 ข้อ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ค ตารางที่ 11)

(2) การประมวลผลครั้งที่ 2 ผู้วิจัยตรวจคะแนนใหม่แล้วหาค่าสหสัมพันธ์จากข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์ในครั้งที่ 1 อีกครั้ง พบว่า ในครั้งนี้ค่าสหสัมพันธ์ของข้อที่ 32 มีค่า .1783 ซึ่งไม่ถึงเกณฑ์ และเมื่อพิจารณาค่าความเที่ยงขององค์ประกอบนี้คือ องค์ประกอบที่ 2 มีความเที่ยงเท่ากับ .62 ซึ่งอยู่ในระดับกลางๆแต่เนื่องจากข้อ 32 นี้มีค่าสหสัมพันธ์ต่ำกว่าเกณฑ์ทั้ง 2 ครั้ง ผู้วิจัยจึงคัดออก เมื่อคัดออกแล้วจำนวนข้อกระทงในองค์ประกอบที่ 2 เหลือ 5 ข้อ ซึ่งมีจำนวนไม่แตกต่างกันมากเมื่อเทียบจำนวนข้อกระทงกับองค์ประกอบอื่นๆ จากการประมวลผลในครั้งที่ 2 นี้ ได้ข้อกระทงทั้งสิ้น 30 ข้อ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ค ตารางที่ 12)

(3) การประมวลผลครั้งที่ 3 ผู้วิจัยตรวจคะแนนใหม่แล้วหาค่าสหสัมพันธ์จากข้อกระทงทั้งสิ้น 30 ข้อ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ค ตารางที่ 13)

#### 4. การหาค่าความเที่ยง (reliability)

4.1 ผู้วิจัยตรวจคะแนนข้อกระทงที่คัดไว้ทั้ง 30 ข้อใหม่อีกครั้งจึงได้ค่าความเที่ยง ( $\alpha$ ) ที่เป็นการประเมินค่าความคงที่ภายใน (internal consistency) จากสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficient) ได้ค่าความเที่ยงดังนี้

4.1.1 ความเที่ยงรวมทั้งฉบับ	=.90
4.1.2 ด้านความกระตือรือร้น	=.63
4.1.3 ด้านความตั้งใจและอดทนใน การดำเนินชีวิต	=.65
4.1.4 ด้านความสอดคล้องระหว่างเป้าหมาย ที่ต้องการและที่ได้รับ	=.69
4.1.5 ด้านอัตมโนทัศน์ทางบวก	=.73
4.1.6 ด้านระดับอารมณ์	=.70

4.2 นำข้อกระทงที่ได้ทั้ง 30 ข้อ จากข้อ 4.1มาจัดเรียงแบบสุ่ม แล้วให้ลำดับที่ของข้อกระทงใหม่ จึงได้เป็นแบบวัดฉบับสมบูรณ์ (ดูภาคผนวก ข)

5. การหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ(intercorrelation between components)

การหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบมีเป้าหมายเพื่อทดสอบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตทั้ง 5 องค์ประกอบตามแนวคิดของนิวกาเท็นที่กล่าวว่าความพึงพอใจในชีวิตมีองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบที่สอดคล้องกัน โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation) พบว่าองค์ประกอบทั้ง 5 มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันทางบวกโดยมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังรายละเอียดจากตารางที่ 3 ต่อไปนี้

ตารางที่ 3 แสดงค่าสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ

องค์ประกอบ	ความเครียดหรือรันทนในชีวิต	ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต	ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ	อัตมโนทัศน์ทางบวก	ระดับอารมณ์
ความเครียดหรือรันทนในชีวิต	-	.6007**	.4681**	.6935**	.6443***
ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต		-	.4476**	.5546**	.5872**
ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ			-	.5286**	.5957**
อัตมโนทัศน์ทางบวก				-	.7667**
ระดับอารมณ์					-

\*\* p<.01      \*\*\*p<.001



## 2.2 แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตฉบับสมบูรณ์ที่ใช้ในงานวิจัยนี้

แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตที่ผู้วิจัยปรับปรุงขึ้นโดยเป็นแบบวัดฉบับสมบูรณ์ที่ใช้ในงานวิจัยนี้ (ดูภาคผนวก ข) มีลักษณะดังนี้

### 1. องค์ประกอบของแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต

องค์ประกอบที่ 1 ความกระตือรือร้นในชีวิต (Zest for life) ข้อกระทงในองค์ประกอบนี้มีจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2,10,18,23 และ 26 แบ่งออกเป็น

ข้อความเชิงบวก 4 ข้อ ได้แก่ข้อ 2,10,18, และ 26

ข้อความเชิงลบ 1 ข้อ ได้แก่ข้อ 23

องค์ประกอบที่ 2 ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต (Resolution and fortitude) ข้อกระทงในองค์ประกอบนี้มีจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ข้อ 5,9,14,17 และ 22 แบ่งออกเป็น

ข้อความเชิงบวก 4 ข้อ ได้แก่ข้อ 5,9,14, และ 17

ข้อความเชิงลบ 1 ข้อ ได้แก่ข้อ 22

องค์ประกอบที่ 3 ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ (Congruence between expect and achieved goals) ข้อกระทงในองค์ประกอบนี้มีจำนวน 7 ข้อ ได้แก่ข้อ 1,4,8,13,21,25 และ 29

ข้อความเชิงบวก 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 1,4, และ 13

ข้อความเชิงลบ 4 ข้อ ได้แก่ข้อ 8,21,25 และ 29

องค์ประกอบที่ 4 อุดมโนทัศน์ทางบวก (Positive self concept) ข้อกระทงในองค์ประกอบนี้มีจำนวน 6 ข้อ ได้แก่ข้อ 3,6,11,15,19 และ 24

ข้อความเชิงบวก 2 ข้อ ได้แก่ข้อ 6 และ 24

ข้อความเชิงลบ 4 ข้อ ได้แก่ข้อ 3,11,15 และ 19

องค์ประกอบที่ 5 ระดับอารมณ์ (Mood tone) ข้อกระทงในองค์ประกอบนี้มีจำนวน 7 ข้อ ได้แก่ข้อ 7,12,16,20,27,28 และ 30

ข้อความเชิงบวก 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 16,27 และ 30

ข้อความเชิงลบ 4 ข้อ ได้แก่ข้อ 7,12,20 และ 28

## 2. วิธีการตอบแบบวัด

วิธีการตอบแบบวัด คือ ให้ผู้ตอบอ่านข้อกระทงทีละข้อและพิจารณาข้อกระทงในแบบวัดว่าตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบในระดับใด แล้วเลือกตอบโดยใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 5 | หมายถึง ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด  |
| 4 | หมายถึง ตรงกับความรู้สึกมาก        |
| 3 | หมายถึง ตรงกับความรู้สึกพอควร      |
| 2 | หมายถึง ตรงกับความรู้สึกน้อย       |
| 1 | หมายถึง ตรงกับความรู้สึกน้อยที่สุด |

## 3. เกณฑ์การให้คะแนน

ทำการให้คะแนนเป็นรายข้อ มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนนซึ่งการให้คะแนนมีหลักเกณฑ์ดังนี้

### ข้อกระทงเชิงบวก (positive) ให้คะแนนดังนี้

ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
ตรงกับความรู้สึกมาก	ให้ 4 คะแนน
ตรงกับความรู้สึกพอควร	ให้ 3 คะแนน
ตรงกับความรู้สึกน้อย	ให้ 2 คะแนน
ตรงกับความรู้สึกน้อยที่สุด	ให้ 1 คะแนน

### ข้อกระทงเชิงลบ(negative) ให้คะแนนดังนี้

ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด	ให้ 1 คะแนน
ตรงกับความรู้สึกมาก	ให้ 2 คะแนน
ตรงกับความรู้สึกพอควร	ให้ 3 คะแนน
ตรงกับความรู้สึกน้อย	ให้ 4 คะแนน
ตรงกับความรู้สึกน้อยที่สุด	ให้ 5 คะแนน

#### 4. การคิดคะแนน

การคิดคะแนนจะคิดโดยการรวมคะแนนทั้ง 30 ข้อ ของผู้ตอบเข้าด้วยกัน เป็นคะแนนของความพึงพอใจในชีวิตของผู้ตอบแบบวัด

#### 4. ขั้นตอนการดำเนินการ

##### 1. ระยะเวลาก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย โดยนำหนังสือที่ออกโดย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เสนอต่อ 1) อาจารย์ใหญ่โรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา และ 2) ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพนวมินทรราชูทิศ

1.2 ผู้วิจัยวัดความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียน ดังนี้

1.2.1 นักเรียนปกติที่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยการอาชีพนวมินทรราชูทิศ ระดับการศึกษา คือ ประโยควิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ในปีการศึกษา 2541 สาขาอิเล็กทรอนิกส์ ให้นักเรียนตอบแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตแล้วนำคำตอบจากแบบวัดมาตรวจให้คะแนนจากนั้น คำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อคัดเลือกนักเรียนปกติที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย 0.5 SD พบว่ามีนักเรียนปกติจำนวน 20 คน

1.2.2 นักเรียนที่มีความพิการที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา ระดับการศึกษา คือ ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ในปีการศึกษา 2541 สาขาอิเล็กทรอนิกส์ ให้นักเรียนตอบแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตแล้วนำคำตอบจากแบบวัดมาตรวจให้คะแนน จากนั้นคำนวณหา ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อคัดเลือกนักเรียนที่มีความพิการที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย 0.5SD พบว่ามีนักเรียนที่มีความพิการจำนวน 17 คน

1.3 ผู้วิจัยนัดประชุมกับนักเรียน ดังนี้

1.3.1 ผู้วิจัยนัดประชุมกับนักเรียนปกติที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย 0.5SD จำนวน 20 คน (จากข้อ 1.2.1) เพื่ออธิบายถึงการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ และ ประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ จากนั้นผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ซึ่งนักเรียนทั้งหมดมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ผู้วิจัยกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน รวมจำนวน 16 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์

1.3.2 ผู้วิจัยนัดประชุมกับนักเรียนที่มีความพิการที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย 0.5SD จำนวน 17 คน เพื่ออธิบายถึงการเข้าร่วม กลุ่มจิตสัมพันธ์และประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ จากนั้นผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มการทดลอง ซึ่งนักเรียนทั้งหมดสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ผู้วิจัยผู้คุมกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน รวมจำนวน 16 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ ส่วนกลุ่มควบคุม ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

## 2. ระยะเวลาทดลอง

2.1 ให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวโรเจอร์ส โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม โดยมีระยะเวลาดังนี้

2.1.1 กลุ่มทดลองนักเรียนปกติเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ระหว่างวันที่ 19 – 21 กุมภาพันธ์ 2542 ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง โดยใช้สถานที่ คือ บ้านพักรับรองภายในวิทยาลัยการอาชีพนวมินทรราชูทิศ ผู้วิจัยขอเสนอตารางการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ ดังนี้ ตารางที่ 4 การเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ของนักเรียนปกติ

วันที่	เวลา	ระยะเวลา
วันศุกร์ที่ 19 กุมภาพันธ์ 2542	21.00-22.30	1.30 ชั่วโมง
วันเสาร์ที่ 20 กุมภาพันธ์ 2542	8.30-12.30	4 ชั่วโมง
	14.00-17.00	3 ชั่วโมง
	19.00-21.30	2.30 ชั่วโมง
	รวม	20 ชั่วโมง
วันอาทิตย์ที่ 21 กุมภาพันธ์ 2542	8.30-12.30	4 ชั่วโมง
	13.00-18.00	5 ชั่วโมง

2.1.2 กลุ่มทดลองนักเรียนที่มีความพิการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ระหว่างวันที่ 12 – 14 มีนาคม 2542 ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง โดยใช้สถานที่ คือ ห้องประชุมใหญ่โรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา ผู้วิจัยขอเสนอตารางการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ ดังนี้

## ตารางที่ 5 การเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ของนักเรียนที่มีความพิการ

วันที่	เวลา	ระยะเวลา
วันศุกร์ที่ 12 มีนาคม 2542	20.00-23.30	3.30 ชั่วโมง
วันเสาร์ที่ 13 มีนาคม 2542	8.00-11.30	3.30 ชั่วโมง
	13.00-16.30	3.30 ชั่วโมง
	19.00-21.30	2.30 ชั่วโมง
	8.00-12.00	4 ชั่วโมง
วันอาทิตย์ที่ 14 มีนาคม 2542	13.00-16.00	3 ชั่วโมง
		รวม 20 ชั่วโมง

2.2 กลุ่มควบคุมทั้งนักเรียนปกติ และนักเรียนที่มีความพิการใช้ชีวิตปกติไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

### 2.3 วิธีดำเนินการทดลอง

2.3.1 ผู้วิจัยใช้กระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส เป็นพื้นฐานในการดำเนินการกลุ่ม โดยการที่นักเรียนกลุ่มทดลองทั้ง 8 คน จะมาอยู่ร่วมกันตามวันเวลาและสถานที่ที่กล่าวไว้ในข้อ 2.1

2.3.2 กลุ่มทดลองนักเรียนปกติเป็นนักเรียนไปกลับ ซึ่งในช่วงการทดลองนี้ทางวิทยาลัยได้ทำหนังสือถึงผู้ปกครองนักเรียนทุกคนเพื่อขออนุญาตให้นักเรียนมาร่วมในการทดลองครั้งนี้ โดยทางวิทยาลัยได้จัดบ้านพักรับรองให้เป็นสถานที่ในการดำเนินการวิจัย

2.3.3 กลุ่มทดลองนักเรียนที่มีความพิการ เป็นนักเรียนประจำที่พักอาศัยรวมกันภายในโรงเรียน โดยปกตินักเรียนทุกคนเรียนตั้งแต่วันจันทร์ ถึง วันเสาร์ และหยุดพักก่อนวันอาทิตย์ ดังนั้นนักเรียนที่มาเข้าร่วมการทดลองจะขาดเรียนวันเสาร์ เพราะการดำเนินการกลุ่มจิตสัมพันธ์นี้ใช้เวลาต่อเนื่องกันวันศุกร์ถึงวันอาทิตย์ ซึ่งผู้วิจัยได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากทางโรงเรียนคือครูผู้สอนอนุญาตให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมาเข้าร่วมการทดลองได้ โดยทางโรงเรียนได้จัดห้องประชุมใหญ่ให้เป็นสถานที่ในการวิจัย

### 3. ระยะเวลาหลังการทดลอง

3.1 หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตให้นักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและควบคุมตอบ

3.2 ผู้วิจัยควรจะให้คะแนน โดยในการคิดคะแนนรวมนั้นจะทำการรวมคะแนนจากคำตอบทุกข้อของผู้ตอบแต่ละคน จากนั้นนำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ค่าทางสถิติต่อไป

#### 5. ข้อจำกัดในการวิจัย

1. ผู้วิจัยตั้งใจว่าหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัยแล้วผู้วิจัยจะจัดกลุ่มจิตสัมพันธ์ให้กับนักเรียนกลุ่มควบคุมแต่ไม่สามารถทำได้เพราะนักเรียนบางส่วนจบการศึกษา บางส่วนกลับสู่ภูมิลำเนาเนื่องจากเป็นช่วงปิดภาคการศึกษา

2. การวิจัยนี้ไม่สามารถติดตามผลได้เพราะนักเรียนบางส่วนจบการศึกษา บางส่วนกลับสู่ภูมิลำเนา เนื่องจากช่วงเวลาในการทำวิจัยนี้จัดก่อนการปิดภาคการศึกษา 2 สัปดาห์

#### 6. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตระยะก่อนการทดลอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 2 กลุ่ม

2. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของครั้งก่อนการทดลอง (pretest) และครั้งหลังการทดลอง (posttest) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้ง 2 กลุ่ม และทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของครั้งหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ทั้ง 2 กลุ่ม โดยใช้ทดสอบค่าที (t-test)

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย