

บรรยากาศในครอบครัว การกำกับอารมณ์ และความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มาจาก  
ครอบครัวใหญ่และครอบครัวเดี่ยว

จัดทำโดย

|                  |           |                          |
|------------------|-----------|--------------------------|
| นางสาวกนกกาญจน์  | ศิริวรรณ  | เลขประจำตัว 553 74010 38 |
| นางสาวปรียาภัสสร | ศรีธันนดร | เลขประจำตัว 553 74348 38 |

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ

รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์      ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2558

FAMILY CLIMATE, EMOTION REGULATION, AND HAPPINESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN  
MULTI-GENERATIONAL AND NUCLEUS FAMILIES

|           |               |                 |
|-----------|---------------|-----------------|
| Kanokkan  | Siriwan       | ID 553 74010 38 |
| Preyaphat | Srithanundorn | ID 553 74348 38 |

A Senior Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Bachelor of Science in Psychology  
Faculty of Psychology Chulalongkorn University  
Academic Year 2015  
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อโครงการวิจัย

บรรยากาศในครอบครัว การกำกับอารมณ์ และ  
ความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มาจาก  
ครอบครัวใหญ่และครอบครัวเดี่ยว

โดย

นางสาวกนกกาญจน์ ศิริวรรณ

นางสาวปรียาภัสสร ศรีธนนทร

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานจิตวิทยาหลัก

รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานจิตวิทยาร่วม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ

---

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อโครงการวิจัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศักนาค มณีศรี)

คณะกรรมการพิจารณาผลการนำเสนอโครงการวิจัย

.....อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานทางจิตวิทยา (หลัก)

(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานทางจิตวิทยา (ร่วม)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เรวดี วัฒนทกโกศล)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร. นิปัทม์ พิชญโยธิน)

กนกกาญจน์ ศิริวรรณ ปรียาภัสสร ศรีธันนทร : บรรยากาศในครอบครัว การกำกับอารมณ์ และความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มาจากครอบครัวใหญ่และครอบครัวเดี่ยว (FAMILY CLIMATE, EMOTION REGULATION, AND HAPPINESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN MULTI-GENERATIONAL AND NUCLEUS FAMILIES). อาจารย์ที่ปรึกษา : รศ. ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์; อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผศ. ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ, 58 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของบรรยากาศในครอบครัว การกำกับอารมณ์ของนักเรียน และลักษณะของครอบครัวที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีสมมติฐานงานวิจัย 2 ข้อ คือ (1) บรรยากาศในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่อาศัยอยู่ในครอบครัวใหญ่และครอบครัวเดี่ยวมีความแตกต่างกัน และ (2) บรรยากาศในครอบครัวและการกำกับอารมณ์ร่วมกันส่งผลต่อความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 จำนวน 229 คน โดยแบ่งเป็น เพศชาย 100 คนและเพศหญิง 129 คน ซึ่งมีอายุเฉลี่ย เท่ากับ 16.18 ปี ( $SD = .60$ ) เป็นนักเรียนที่มาจากครอบครัวใหญ่ จำนวน 79 คน และครอบครัวเดี่ยวจำนวน 150 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป มาตรฐานวัดบรรยากาศในครอบครัว มาตรฐานวัดการกำกับอารมณ์ และมาตรฐานวัดสถานะความสุข การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบรายสะดวก การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการถดถอยเชิงพหุคูณแบบลำดับขั้น ผลการวิจัยพบว่า

1. บรรยากาศในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยในครอบครัวเดี่ยวและกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยในครอบครัวใหญ่ ไม่มีความแตกต่างกัน
2. บรรยากาศในครอบครัวและการกำกับอารมณ์ร่วมกันทำนายความแปรปรวนความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายร้อยละ 39 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 โดยบรรยากาศในครอบครัวด้านความสามารถในการปรับตัวนั้นมีน้ำหนักในการทำนายนมากที่สุด ( $\beta = .30, p < .01$ ) ลำดับต่อมา คือ การกำกับอารมณ์ในด้านการประเมินทางปัญญา ( $\beta = .22, p < .01$ ) และการกำกับอารมณ์ในด้านการปิดกั้นการแสดงออก ( $\beta = -.17, p < .01$ ) ตามลำดับ

หลักสูตร...ปริญญาบัณฑิต จิตวิทยา..... ลายมือชื่อนิสิต.....  
 ลายมือชื่อนิสิต.....  
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาหลัก.....  
 ปีการศึกษา.....2558..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

###5537401038 ###5537434838: MAJOR BACHELOR OF SCIENCE IN PSYCHOLOGY

KEYWORDS: MULTI-GENERATION FAMILY/NEUCLEUS FAMILY/FAMILY CLIMATE/  
EMOTION REGULATION/HAPPINESS

KANOKKAN SIRIWAN PREYAPHAT SRITHANUNDORN: FAMILY CLIMATE, EMOTION  
REGULATION, AND HAPPINESS OF HIGHSCHOOL STUDENTS IN MULTI-GERNERATIONAL  
AND NUCLEUS FAMILY.

PROJECT ADVISOR: ASSOC. PROF. ARUNYA TUICOMEPEE, Ph. D., ASST. PROF.  
PANRAPEE SUTTIWAN, Ph. D., 58 PAGES.

The study aimed to examine the relationships among family climate, students' emotion regulation, and happiness of high school students. There were two hypotheses. Firstly, there were significant difference of family climate among multi-generation family and nucleus family. Secondly, family climate and emotion regulation can significantly predict happiness of the high school students. Two hundred and twenty-nine high school students (100 males and 129 females) completed scales of family climate, emotion regulation, and happiness in convenience sampling. Mutivariate Analysis of Variance (MANOVA), Pearson's product moment correlation, and hierarchical regression analysis were used to analyze the data. Findings revealed as below.

1. There was no significant difference of family climate among multi-generation family and nucleus family.

2. Family climate and emotion regulation significantly predicted students' happiness and accounted for 39 percent of total variance of happiness. The most significantly predictor of happiness was adaptability in family climate ( $\beta = .30, p < .01$ ), followed by cognitive reappraisal in emotion regulation ( $\beta = .22, p < .01$ ), and expressive suppression in emotion regulation ( $\beta = -.17, p < .01$ ).

Field of study: .....Psychology.....

Student's Signature .....

Student's Signature .....

Advisor's Signature .....

Academic Year:.....2015.....

Co-Advisor's Signature .....

### กิตติกรรมประกาศ

“ครอบครัว” นับเป็นสถาบันทางสังคมที่มีหน่วยเล็กที่สุด แต่ถือว่าเป็นหน่วยสังคมที่มีความสำคัญที่สุด หากครอบครัวมีความอ่อนแอ ย่อมส่งผลทำให้สังคมมีความอ่อนแอด้วยเช่นกัน ดังนั้นกลุ่มนิสิตผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสำคัญของครอบครัวที่จะส่งผลไปยังสิ่งต่างๆ ในชีวิต ซึ่งรวมไปถึงความสุข โดยเฉพาะในกลุ่มของวัยรุ่นหรือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

การศึกษาโครงการวิจัยฉบับนี้จะสำเร็จล่วงไปไม่ได้ ถ้าขาดความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการวิจัย และ อาจารย์สรวิศ รัตนชาติชูชัย กลุ่มนิสิตผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ และ พิจารณาตรวจสอบแก้ไข ปรับปรุง ให้งานวิจัยนี้เสร็จสมบูรณ์

นอกจากนี้กลุ่มนิสิตผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เรวดี วัฒนภักโกศล และ ดร. นิปัทม์ พิชญโยธิน คณะกรรมการสอบโครงการวิจัยนี้ได้เสียสละ และกรุณาให้ความรู้ คำแนะนำแก่กลุ่มของนิสิตผู้วิจัยอย่างยิ่ง

ขอขอบคุณอาจารย์ธีรศักดิ์ โชตะนา โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา อาจารย์ทัศนีย์ ศรีพิพัฒน์ โรงเรียนสาธิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม นางสาวอิชยา ศักดิ์วีระสวัสดิ์ และ นายธาวิต แสงวีระพันธุ์ศิริ ที่เป็นผู้ช่วยเหลือในการประสานงานขอเข้าเก็บข้อมูลในโรงเรียนต่างๆ จนสามารถเก็บข้อมูลได้บรรลุตามเป้าหมาย

สุดท้ายนี้ กลุ่มนิสิตผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ครอบครัว และเพื่อนนิสิตทุกคนในคณะจิตวิทยา สำหรับความช่วยเหลือสนับสนุน และให้กำลังใจอันเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้งานวิจัยผ่านไปได้ด้วยดี

## สารบัญ

|  | หน้า |
|--|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย.....   | ง    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....  | จ    |
| กิตติกรรมประกาศ.....   | ฉ    |
| สารบัญ.....  | ช    |
| สารบัญตาราง.....   | ฌ    |
| สารบัญภาพ.....   | ญ    |
| <b>บทที่ 1 บทนำ</b>  |      |
| 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....                            | 1    |
| 1.2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                     | 4    |
| 1.3 บรรยากาศในครอบครัว (Family Climate).....                       | 4    |
| 1.4 การกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation).....                       | 8    |
| 1.5 ความสุข (Happiness) .....                                      | 9    |
| 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                                     | 11   |
| 1.7 วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....                                    | 14   |
| 1.8 สมมุติฐานการวิจัย.....   | 14   |
| 1.9 ขอบเขตการวิจัย.....  | 15   |
| 1.10 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....                              | 15   |
| 1.11 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....                                | 17   |
| <b>บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย</b>                                  |      |
| 2.1 กลุ่มตัวอย่าง.....   | 18   |
| 2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                                | 18   |
| 2.3 ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย..... | 19   |
| 2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                                       | 24   |
| 2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....  | 24   |
| <b>บทที่ 3 ผลการวิจัย</b>  |      |
| 3.1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง.....                                    | 25   |
| 3.2 การทดสอบสมมุติฐาน.....   | 26   |

|  | หน้า |
|--|------|
| บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย.....           | 35   |
| บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ..... | 38   |
| เอกสารอ้างอิง.....                       | 42   |
| ภาคผนวก                                  |      |
| ภาคผนวก ก.....                           | 48   |
| ภาคผนวก ข.....                           | 49   |
| ภาคผนวก ค.....                           | 55   |
| ประวัติผู้เขียนโครงการวิจัย.....         | 58   |



สารบัญตาราง

| ตารางที่ |  | หน้า |
|----------|--|------|
| 1        | เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามมาตรวัดบรรยากาศในครอบครัว.....   | 20   |
| 2        | เปรียบเทียบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคภายในของมาตรวัดบรรยากาศในครอบครัว (Cronbach's alpha) ในแต่ละด้าน ระหว่างขั้นการทดลองใช้และขั้นการเก็บจริง.....  | 21   |
| 3        | เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามมาตรวัดการกำกับอารมณ์.....   | 22   |
| 4        | เปรียบเทียบค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของมาตรวัดการกำกับอารมณ์ของนักเรียน (Cronbach's alpha) ในแต่ละด้าน ระหว่างขั้นการทดลองใช้และขั้นการเก็บจริง.....  | 22   |
| 5        | เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามมาตรวัดสภาวะความสุข.....   | 23   |
| 6        | จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (N = 229).....   | 25   |
| 7        | ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุคูณของคะแนนเฉลี่ยของบรรยากาศในครอบครัว ในแต่ละด้าน ซึ่งได้แก่ การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความเป็นผู้นำ การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิกครอบครัว ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้จัก ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์ การสื่อสารแบบเปิด และความสามารถในการปรับตัว จำแนกตามลักษณะครอบครัวของนักเรียน | 27   |
| 8        | ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของบรรยากาศในครอบครัว ในแต่ละด้าน ซึ่งได้แก่ การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความเป็นผู้นำ การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิกครอบครัว ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้จัก ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์ การสื่อสารแบบเปิด และความสามารถในการปรับตัว ของนักเรียนที่มาจากรอบครัวใหญ่และครอบครัวเดี่ยว.....      | 27   |
| 9        | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างบรรยากาศในครอบครัว การกำกับอารมณ์ และสภาวะความสุข (N = 229).....   | 29   |
| 10       | ค่าสภาวะร่วมเส้นตรงระหว่างบรรยากาศในครอบครัวทั้ง 6 ด้าน และการกำกับอารมณ์ 2 ด้าน.....  | 30   |
| 11       | ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของตัวแปรที่ทำนายความสุขของกลุ่มตัวอย่าง.....   | 31   |

## สารบัญภาพ

| ภาพที่ |   | หน้า |
|--------|---|------|
| 1      | โมเดลแสดงค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยปรับมาตรฐาน..... | 33   |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น จะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในประชาคมโลกที่มีการแข่งขันสูงอย่างทุกวันนี้ได้ พวกเขาจะต้องมีแหล่งทรัพยากรทั้งภายในตัวบุคคล และภายนอกที่เพียงพอ ที่จะเอื้อให้เขาฝ่าฟันกับปัญหาต่าง ๆ ในการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข อย่างไรก็ตามไม่ใช่วัยรุ่นทุกคนที่จะมีแหล่งทรัพยากรที่พอเพียง นักจิตวิทยาและนักวิจัยจำนวนหนึ่งได้ศึกษาแหล่งทรัพยากรด้านจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น (เช่น Chamorro-Premuzic & Furnham, 2005; Smetana, Campione-Barr, & Metzger, 2006; Steinberg & Morris, 2001) และพบว่าปัจจัยด้านครอบครัวเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้เป็นอย่างดี

*ความแข็งแกร่งของประเทศชาติ มาจากการมีครอบครัวที่เข้มแข็ง*

*(The strength of a nation derives from the integrity of the home)*

– Confucius

ครอบครัวเป็นหน่วยสังคมที่มีความสำคัญต่อทั้งบุคคลที่เป็นสมาชิกในครอบครัวและประเทศชาติ ดังที่กล่าวไว้ในภาษิตขงจื้อข้างต้น ครอบครัวนับเป็นหน่วยทางสังคมที่แตกต่างจากกลุ่มคนในสังคมทั่วไป กล่าวคือครอบครัวถือเป็นหน่วยทางสังคมที่มีความสัมพันธ์กันยาวนานและมีความสัมพันธ์กันหลายช่วงอายุคน ซึ่งครอบครัวนั้นจะประกอบไปด้วยความสัมพันธ์ 2 รูปแบบ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันด้วยบทบาททางสังคม และความสัมพันธ์ที่มาจากสายโลหิตเดียวกันหรือทางกฎหมาย

โดยทั่วไปแล้ว ครอบครัวมีบทบาทในการพัฒนาสมาชิกครอบครัว ให้เติบโตและมีคุณภาพตามวัย สำหรับในสังคมไทยตั้งแต่สมัยโบราณ การอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่นั้นเป็นหนึ่งในเอกลักษณ์ของสังคม มีการนับถือญาติผู้ใหญ่และให้ความเคารพผู้อาวุโสเป็นสิ่งที่สังคมไทยให้คุณค่า อย่างไรก็ตามยังไม่เป็นที่แน่ชัดว่า ลักษณะของครอบครัวมีต่อการพัฒนาการของสมาชิกในครอบครัวหรือไม่ เช่น ความสัมพันธ์ของคนในแต่ละรุ่นของครอบครัวแตกต่างกันหรือไม่ กล่าวคือครอบครัวใหญ่ (Multi-Generation Family) ที่มีลักษณะคือมีสมาชิกหลายรุ่น เช่น ปู่ ย่า ตายาย พ่อแม่ และ พี่ บ้า น้า อา อาศัยอยู่ภายใต้หลังคาเดียวกันเดียวกันนั้น อาจ

มีความผูกพันของสมาชิกมากกว่า ครอบครัวเดี่ยว (Nucleus Family) ที่เป็นครอบครัวย่อย ๆ โดยมีสมาชิกเพียงแค่ พ่อ แม่ และลูก เท่านั้น หรือไม่

การศึกษาของ Bengtson (2001) พบว่าในสังคมอเมริกันมีแนวโน้มมีครอบครัวใหญ่มากขึ้น และจากข้อมูลจากภาควิชาอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่เสนอในการประชุมวิชาการอนามัยครอบครัวแห่งชาติ ครั้งที่ 6 ในปี 2556 พบว่าตั้งแต่ปี 2523 ถึง 2546 แสดงให้เห็นถึงทิศทางของการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่รูปแบบครอบครัวขยายเพิ่มขึ้น แต่ครอบครัวเดี่ยวลดลง โดยครอบครัวเดี่ยวลดลงจากประมาณร้อยละ 71 ในปี 2523 เหลือประมาณร้อยละ 55 ในปี 2546 ในขณะที่ครอบครัวขยายเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 25 ในปี 2523 ไปเป็นร้อยละ 33 ในปี 2546 (ศุภชัย ปิติกุลตั้ง, 2556) ซึ่งแนวโน้มไปในทิศทางเดียวกับข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติที่สำรวจในปี 2555 พบว่า ครอบครัวเดี่ยว มีแนวโน้มลดลงเรื่อย ๆ จากร้อยละ 56.1 ในปี 2545 เหลือร้อยละ 50.0 ในปี 2555 ขณะที่ครอบครัวขยายที่มีพ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา และยายอยู่ด้วยกัน และการอยู่คนเดียวมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

การที่สังคมไทยมีจำนวนครอบครัวใหญ่มากขึ้นนั้น อาจมีสาเหตุมาจากสมาชิกในครอบครัวมีอายุยืนยาวมากขึ้น สมาชิกในครอบครัวมีบทบาทเพิ่มขึ้น เช่น คนในครอบครัวมีส่วนในการช่วยตัดสินใจปัญหาของสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ ซึ่งรวมไปถึงการหย่าร้าง และการแต่งงานใหม่ที่ทำให้โครงสร้างรูปแบบของครอบครัวเปลี่ยนไป และสาเหตุสุดท้ายที่อาจส่งผลให้ครอบครัวใหญ่มีจำนวนมากขึ้นคือ ความเข้มแข็งและการฟื้นคืนพลัง เนื่องจากความเป็นแน่นแฟ้นของคนระหว่างยุคในครอบครัวที่เพิ่มมากขึ้น และเนื่องจากครอบครัวที่มีโครงสร้างแตกต่างกัน ทำให้เด็กวัยรุ่นที่เกิดมาในครอบครัวที่มีลักษณะครอบครัวที่แตกต่างกันนี้น่าจะมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรม ด้านความคิด ฯลฯ แตกต่างกันไป

นอกจากลักษณะของครอบครัวแล้ว บรรยากาศในครอบครัว (Family Climate) ก็มีความสำคัญกับพัฒนาการของวัยรุ่น ทั้งนี้บรรยากาศในครอบครัว หมายถึง สภาพแวดล้อมภายในครอบครัวที่ส่งผลต่อความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว การมีบทบาท หรือการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ตามการศึกษาของ Moos (1987) ได้กล่าวไว้ว่า บรรยากาศในครอบครัวนั้นเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว และสมาชิกในครอบครัวนั้นจะต้องมีการแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองในสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวได้รับรู้ และจากงานวิจัยนี้ได้กล่าวไว้ว่าบรรยากาศในครอบครัวนั้นยังส่งผลต่อความมั่งคั่งของสมาชิกในครอบครัวอีกด้วย

ดังนั้นบรรยากาศในครอบครัวและลักษณะ ของครอบครัวจึงอาจเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสุขภาวะและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของสมาชิกในครอบครัวทุกช่วงวัย เช่น การพัฒนาในเรื่องการกำกับอารมณ์หรือความสุข กล่าวคือในเรื่องการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) เป็นหนึ่งในพัฒนาการทางด้านอารมณ์ที่

สำคัญของวัยรุ่น ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการในด้านอื่น ๆ เช่น พัฒนาการทางสังคมและพัฒนาการทางด้านอารมณ์ ในทางกลับกันพัฒนาการการกำกับอารมณ์ก็ถูกอิทธิพลจากพัฒนาการในด้านอื่นส่งผลด้วย เช่น พัฒนาการทางด้านอารมณ์จะพัฒนาเต็มที่ในช่วงวัยรุ่นใหญ่ตอนต้น เนื่องจากสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) ที่ทำงานร่วมกับสมองส่วน Amygdala และ Insula ในการทำหน้าที่กำกับอารมณ์ได้ถูกพัฒนาเต็มที่แล้ว (McRae, Gross, Weber, Robertson, Sokol-Hessner, Ray, & Ochsne, 2012) แต่ในวัยรุ่นซึ่งสมองในส่วนนี้ยังพัฒนาไม่เต็มที่ ทำให้การกำกับอารมณ์ของวัยรุ่นจึงทำให้ได้ไม่สมบูรณ์เท่ากับในวัยรุ่นใหญ่ ด้วยสาเหตุนี้ทำให้วัยรุ่นมีปัญหาในเรื่องความสัมพันธ์ เนื่องจากไม่สามารถกำกับอารมณ์ของตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพเพียงพอ

Thomson (1994) กล่าวว่า การกำกับอารมณ์นั้นเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยงานวิจัยของ Gross (2002) ได้กล่าวถึงการกำกับอารมณ์ประกอบว่าประกอบด้วย 2 ด้าน ได้แก่ 1) การประเมินทางปัญญา (Cognitive Reappraisal) และ 2) การปิดกั้นการแสดงออก (Expressive Suppression) วัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในการกำกับอารมณ์ของตนเอง ก็จะทำให้ประสบความสำเร็จในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขในชีวิตของวัยรุ่น

การที่วัยรุ่นมีบรรยากาศในครอบครัวที่ดี มีการกำกับอารมณ์ที่ดี ก็จะส่งผลต่อความสุขของวัยรุ่นด้วย คำว่า “ความสุข” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายของความสุขไว้ว่า ความสุข คือ ความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง ที่มีหลายระดับ ซึ่งตั้งแต่ความพึงพอใจในระดับเล็กน้อย จนกระทั่งไปถึงความพึงพอใจในระดับที่มากที่ประกอบไปด้วยความเพลิดเพลินและความสนุกสนานรวมอยู่ในนั้น ด้วย และจากการศึกษาบทความในศูนย์สุขภาพทางจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยนั้นได้ กล่าวถึงความสุขว่าเป็นสภาวะของการที่ได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการและได้ทำจนประสบความสำเร็จ อีกทั้งยังต้องมีความรู้สึกภาคภูมิใจต่อการกระทำนั้นของตนเอง ผู้ที่มีความสุขจะมีความคิดในด้านบวกและจะมีความกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น จนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข

ด้วยเหตุที่กล่าวมาแล้วข้างต้น กลุ่มนิสิตผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาบรรยากาศในครอบครัว การกำกับอารมณ์ และความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มาจากครอบครัวใหญ่และครอบครัวเดี่ยว เพื่อทราบบรรยากาศในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่อาศัยอยู่ในครอบครัวใหญ่ (Multi-Generational Family) และครอบครัวเดี่ยว (Nucleus Family) และทราบความสัมพันธ์ของบรรยากาศในครอบครัว (Family Climate) การกำกับอารมณ์ (Emotional Regulation) และลักษณะของครอบครัวที่ส่งผลต่อความสุข (Happiness) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่อาศัยอยู่ในครอบครัวใหญ่ (Multi-Generational Family) และครอบครัวเดี่ยว (Nucleus Family)

## แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษา เรื่อง บรรยากาศในครอบครัว การกำกับอารมณ์ และความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มาจากครอบครัวใหญ่และครอบครัวเดี่ยว ครั้งนี้ กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

### 1. บรรยากาศในครอบครัว (Family Climate)

#### 1.1 นิยามและขอบเขต

ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 6 นั้น ได้กล่าวถึง บรรยากาศในครอบครัวว่า คือการที่สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งต้องช่วยกันแก้ปัญหา โดยสมาชิกในครอบครัวจะต้องมีน้ำใจและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน และสมาชิกในครอบครัวจะต้องมีการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวให้เกิดขึ้น

สำหรับการศึกษาวิจัยในต่างประเทศ ได้นิยามบรรยากาศในครอบครัวไว้ในทำนองเดียวกันกับหลักสุขบัญญัติแห่งชาติที่กล่าวไปแล้วข้างต้น ตัวอย่างเช่น

Moos (1987b) ระบุว่า บรรยากาศในครอบครัว หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งส่งผลต่อการเติบโตของครอบครัว โดยจะต้องมีพื้นฐานมาจากโครงสร้างของครอบครัวที่ดี และสมาชิกในครอบครัวจะต้องสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกและความต้องการของสมาชิกในครอบครัว

Bell และ Bell (1982) ระบุว่า บรรยากาศในครอบครัว เป็นการอบรม ชัดเจน ให้สมาชิกในครอบครัวรู้จักบรรทัดฐาน ค่านิยม และทักษะในการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น และเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวสามารถสร้างความสัมพันธ์กับสังคมภายนอกได้อีกด้วย

Björnberg และ Nicholson (2007) ระบุว่า บรรยากาศในครอบครัว เป็นสิ่งที่มีความสำคัญซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมและบทบาทของสมาชิกในแต่ละครอบครัวที่ประกอบธุรกิจอย่างมาก ผ่านการถ่ายทอดทางค่านิยมของครอบครัวนั้น

กล่าวโดยสรุป บรรยากาศในครอบครัว หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ที่มีการช่วยเหลือกัน มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งต้องช่วยกันแก้ปัญหา ซึ่งส่งผลกระทบต่อความงอกงาม (Growth) ของครอบครัว นอกจากนี้บรรยากาศในครอบครัว จะเป็นสิ่งที่ช่วยชัดเจนให้สมาชิกในครอบครัวรู้จักบรรทัดฐาน ค่านิยม และทักษะในการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น และเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวสามารถสร้างความสัมพันธ์กับสังคมภายนอกได้ ทั้งนี้บรรยากาศในครอบครัวที่ดีจะต้องมีพื้นฐานมาจากโครงสร้างของครอบครัวที่ดี และสมาชิกในครอบครัวจะต้องสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกและความต้องการของสมาชิกใน

ครอบครัว มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน และมีการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีในครอบครัวให้เกิดขึ้น

## 1.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับบรรยากาศในครอบครัว

การทบทวนวรรณกรรม ในแนวคิดหลักเกี่ยวกับบรรยากาศในครอบครัว พบว่ามาจากงานวิจัยต่าง ๆ ดังนี้

การศึกษาของ Bateson (1972) ได้กล่าวไว้ว่า บรรยากาศในครอบครัวนั้น เป็นผลจากการกระทำและการตอบสนองของสมาชิกในครอบครัวสามารถเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในภาพรวมของครอบครัวทั้งหมด โดยสามารถสังเกตได้จาก

1. การร่วมกันแก้ปัญหาของสมาชิกในครอบครัว ส่งผลให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิก ซึ่งนั่นเป็นพื้นฐานของการสร้างความสามารถในการปรับตัวให้กับสมาชิกในครอบครัว และเชื่อว่าการมีความสามารถในการปรับตัวที่ดีนั้นย่อมต้องมาจากการมีสภาพแวดล้อมภายในครอบครัวที่ดี

2. การมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวและสภาพแวดล้อม ในที่นี้คือการแลกเปลี่ยนมุมมองหรือความคิดเห็นต่อกัน และสามารถนำมุมมองของแต่ละคนมาปรับให้เป็นความคิดเดียวของครอบครัวได้

3. รูปแบบการเลี้ยงดูบุตรหลาน ไม่ว่าจะเป็นการลงโทษ การบังคับควบคุม หรือการฝึกให้บุตรหลาน ในอยู่ในระเบียบวินัยนั้น นับเป็นอีกหนึ่งแนวทางที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีปฏิสัมพันธ์กัน

ส่วน การศึกษาของ Moos (1987) ได้กล่าวไว้ว่า บรรยากาศในครอบครัว (Family Climate) ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่

ด้านที่ 1 ความสัมพันธ์ (Relationship) ในด้านนี้ได้กล่าวถึงการเปิดรับและการยอมรับฟังความคิดหรือความต้องการของสมาชิกในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการบ่งชี้ทางบวกหรือทางลบ

ด้านที่ 2 ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) ในด้านนี้เป็นการกล่าวถึงความสำคัญของเป้าหมายและความสำเร็จในครอบครัวที่มีร่วมกัน โดยสมาชิกในครอบครัวจะต้องรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของเป้าหมายและความสำเร็จนั้น

ด้านที่ 3 การรักษาระบบให้คงทน (System Maintenance) เป็นด้านที่สมาชิกในครอบครัวจะต้องทำการตกลงและยอมรับเงื่อนไขต่าง ๆ ในครอบครัวร่วมกัน รวมทั้งสมาชิกแต่ละคนสามารถที่จะเสนอสิ่งที่ตนเองต้องการได้ แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องยอมรับในเงื่อนไขของสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวด้วย

ส่วนการศึกษาของ Björnberg และ Nicholson (2007) ได้ศึกษาเรื่องบรรยากาศในครอบครัวที่มีธุรกิจส่วนตัวและครอบครัวที่ไม่มีธุรกิจส่วนตัว ที่ได้แบ่งโครงสร้างเอาไว้ทั้งหมด 3 ด้านหลัก และ 6 ด้านย่อย ดังนี้

ด้านที่ 1 การสัมผัสประสบการณ์แต่ละรุ่นในครอบครัว (Family Intergenerational) เป็นวัฒนธรรมการถ่ายทอดประสบการณ์ของแต่ละรุ่น โดยผ่านการสร้างพฤติกรรมนั้น ๆ ให้กับวัยรุ่นซึ่งผู้ใหญ่ในครอบครัวจะต้องแยกแยะถึงความต้องการที่จะให้วัยรุ่นเป็นไปอย่างที่ต้องการกับความสามารถที่วัยรุ่นจะสามารถเป็นได้ เนื่องจากวัยรุ่นจะนำสิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากผู้ใหญ่มารวมเข้ากับความสามารถของพวกเขา จนกลายเป็นตัวของพวกเขาเอง (Ying, Coombs & Lee, 1999) ซึ่งในงานวิจัยของ Björnberg และ Nicholson ได้กล่าวว่าหลายครอบครัวอาจไม่ประสบความสำเร็จในด้านนี้ เนื่องจากการเกิดปัญหาทางความคิดระหว่างสมาชิกในครอบครัวที่มีความแตกต่างในช่วงอายุที่ไม่เหมือนกัน ในด้านการสัมผัสประสบการณ์แต่ละรุ่นในครอบครัว แบ่งออก เป็นอีก 2 ด้านย่อย ได้แก่

1.1 การสัมผัสประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความเป็นผู้นำ (Intergenerational Authority) เป็นการสัมผัสประสบการณ์จากการเรียนรู้ที่จะใช้อำนาจในการบริหารหรือการจัดการสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเชื่อว่าการสัมผัสประสบการณ์ในด้านนี้นั้นมีความจำเป็นและเป็นประโยชน์ต่อการทำงานหรือการบริหารธุรกิจเป็นอย่างมาก

1.2 การสัมผัสประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิกครอบครัว (Intergenerational Attention) เป็นทักษะของการสร้างความสัมพันธ์ในการทำงาน การเข้าสังคม ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้กล่าวว่าผู้ที่จะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในการประกอบธุรกิจได้นั้นจะต้องมีคุณสมบัติและศักยภาพนี้ด้วย เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวหรือผู้ที่ทำงานด้วยนั้นได้รับรู้ว่าตนเองมีความสำคัญต่อครอบครัวหรือสถานทีนั้น ๆ

ด้านที่ 2 ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของครอบครัว (Family Cohesion) คือความสามารถในการจัดการกับภาวะวิกฤติ โดยอาศัยความสามารถทางปัญญาและอารมณ์ของสมาชิกในครอบครัวร่วมกัน และการร่วมมือกันยังเป็นสิ่งที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวรับรู้ได้ว่าตนเองยังมีผู้ที่คอยให้การสนับสนุนและช่วยเหลือตนเองอยู่เสมอ แต่ในขณะที่เดียวกันการให้ความช่วยเหลือนั้นจะต้องทำให้สมาชิกรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง (Wilson & Constantine, 1999) ซึ่งในงานวิจัยนี้ก็ได้อีกกล่าวว่าครอบครัวจะสามารถข้ามผ่านปัญหาใหญ่ ๆ ไปได้ ถ้าหากได้รับความร่วมมือและความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัวที่ดี ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของครอบครัว แบ่งออก เป็นอีก 2 ด้านย่อย ได้แก่

2.1 ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้คิด (Cognitive Cohesion) เป็นความร่วมมือกันภายในครอบครัวในสร้างกระบวนการทางปัญญาที่สามารถช่วยส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ภาวะการณ์เป็นผู้นำที่แข็งแกร่งให้กับครอบครัวนั้น ๆ โดยจะอาศัยบรรทัดฐาน ค่านิยม และความเข้าใจของครอบครัวนั้น ๆ ในการถ่ายทอดจากรุ่นไปสู่รุ่น ซึ่งจากงานวิจัยนี้ได้กล่าวอีกว่าหากครอบครัวมีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้คิด จะสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดีกว่าครอบครัวที่ไม่มีหรือมีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้คิดน้อย



2.2 *ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์ (Emotional Cohesion)* เปรียบเสมือนพันธะทางอารมณ์หรือความสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่สมาชิกในครอบครัวคนหนึ่งมีต่อสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งมีทั้งอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบที่จะส่งผลต่อสมาชิกคนอื่น ๆ นอกจากนี้ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์ยังเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ไม่เพียงแต่ความสัมพันธ์ในครอบครัวเท่านั้น แต่ยังเป็นการช่วยรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นด้วย

ด้านที่ 3 กระบวนการภายในครอบครัว (Family Process) คือลักษณะของครอบครัวที่รวมเอาความเชื่อและค่านิยมที่ครอบครัวนั้น ๆ ให้คุณค่า รวมทั้งสภาวะทางอารมณ์ของสมาชิกในครอบครัวนั้น ๆ ที่ส่งผลต่อการสนับสนุน การจัดการ และการสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัวนั้น ๆ (Gorman-Smith et al., 1996) ซึ่งนับว่าเป็นโครงสร้างที่สำคัญที่จะทำให้เกิดบรรยากาศในครอบครัวที่ดี ซึ่งจะต้องอาศัยการปรับตัว การสื่อสาร และการตัดสินใจที่ดีของสมาชิกในครอบครัวทุกคนร่วมกัน กระบวนการภายในครอบครัว แบ่งออกเป็นอีก 2 ด้านย่อย ได้แก่

3.1 *การสื่อสารแบบเปิด (Open Communication)* คือการที่สามารถตระหนักได้ถึงความสนใจและความต้องการของผู้อื่น (Gordan, 2003) และการสื่อสารในครอบครัวนั้นเป็นการรับรู้ขั้นพื้นฐานและเป็นช่องทางที่ทำให้สมาชิกสามารถรับรู้ได้ถึงความคิดและความเห็นของกันและกันได้ (Clark and Shield, 1997) โดย Björnberg และ Nicholson ได้กล่าวไว้ว่า การสื่อสารแบบเปิดนั้น เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้การจัดการในครอบครัวเป็นไปได้ด้วยดีและสามารถรับรู้ได้ถึงขอบเขตและความต้องการของสมาชิกในครอบครัว

3.2 *ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability)* เป็นความสามารถของครอบครัวนั้น ๆ ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้าง บทบาท และรูปแบบความสัมพันธ์ ที่ส่งผลมาจากความเครียดที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ (Rodick, Henggeler, & Hanson, 1986) ซึ่งเชื่อว่าในคูร์กที่มีการปรับตัวที่ดีนั้นจะมีวิธีในการจัดการปัญหาได้ดีกว่าคูร์กที่มีการปรับตัวที่ไม่ดี (Majerovitz, 1995) ถ้าหากครอบครัวมีความสามารถในการปรับตัวได้น้อยก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะนำไปสู่ความสำเร็จตามที่ได้วางแผนไว้ได้ยาก

ในการศึกษานี้ เครื่องมือที่กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้ใช้แนวคิด บรรยากาศในครอบครัวของ Björnberg และ Nicholson (2007) เนื่องจากในงานวิจัยนี้ได้มีการศึกษาด้านต่าง ๆ ที่มีความสอดคล้องต่อสนใจของกลุ่มนิสิตผู้วิจัย อีกทั้งในงานวิจัยของ Björnberg และ Nicholson ได้เคยมีการใช้มาตรวัดในการเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างหลายช่วงอายุ ดังนั้นกลุ่มนิสิตผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำมาตรวัดของงานวิจัยนี้มาใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่มีความเฉพาะเจาะจงมากขึ้น

## 2. การกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation)

### 2.1 นิยามและขอบเขต

การกำกับอารมณ์โดยทั่วไป จะหมายถึง การควบคุมและกำกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดมากกระทบ ซึ่งการกำกับอารมณ์นั้นทำให้เกิดผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้นักจิตวิทยาได้ให้คำจำกัดความการกำกับอารมณ์ ไว้ หลากหลายดังนี้

Mayer และ Salovey (1990) ระบุว่า การกำกับอารมณ์ คือ การกำกับควบคุมอารมณ์ทั้งของตนเอง และผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ทั้งในแง่ของกายกรรม วลีกรรม และมโนกรรม

Thomson (1994) ได้นิยามการกำกับอารมณ์ไว้ว่า คือการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจเพื่อจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

Gross (1998b) ได้นิยามการกำกับอารมณ์ไว้ว่าเป็น กระบวนการที่บุคคลควบคุมอารมณ์การแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ มากกระทบจิตใจและเกิดอารมณ์ต่อเหตุการณ์นั้น ซึ่งคนเราจำเป็นต้องมีการกำกับอารมณ์ให้ถูกต้องเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์

Diamond และ Aspinwell (2003) ได้ให้ความหมายของการกำกับอารมณ์ว่า เป็นกระบวนการภายในและกระบวนการเปลี่ยนผ่านที่บุคคลสามารถปรับด้านทางอารมณ์อย่างรู้ตัว (Conscious) และไม่รู้ตัว (Unconscious) โดยการปรับประสบการณ์ของตนเอง พฤติกรรมที่แสดงออก หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์

กล่าวโดยสรุป การกำกับอารมณ์ หมายถึง กระบวนการที่บุคคลมีการควบคุมอารมณ์การแสดงออกทางอารมณ์ของตน เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ มากกระทบและทำให้เกิดอารมณ์ต่อเหตุการณ์นั้น ซึ่งคนเราจำเป็นต้องมีการกำกับอารมณ์ให้ถูกต้องเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์

### 2.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์

ในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา มีงานศึกษาทางด้านจิตวิทยาที่เกี่ยวกับอารมณ์ได้พัฒนาขึ้นเป็นอย่างมาก หนึ่งในการศึกษาที่สำคัญคือความสำเร็จในการพัฒนาการของเด็กในการกำกับอารมณ์รวมถึงพฤติกรรมที่สังคมให้การยอมรับ ในด้านจิตตวิทยา (Psychopathology) ได้ให้ความสำคัญในเรื่องการกำกับอารมณ์ที่มีผลต่อพัฒนาการที่มีความสัมพันธ์กับการกำกับอารมณ์ทางลบ เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า ที่ทำให้เกิดความผิดปกติในด้านอารมณ์และพฤติกรรม (Cicchetti, Ackerman, & Izard, 1995; Eisenberg, Cumberland, et al., 2001; Eisenberg, Guthrie, et al., 1997; Frick & Morris, 2004; Silk, Steinberg, & Morris, 2003)

จากการศึกษาของ Gross (2002) ได้แบ่งการกำกับอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภท คือ

ประเภทที่ 1 การประเมินทางปัญญา (Cognitive Reappraisal) คือ การเปลี่ยนกรอบความคิด เพื่อให้สามารถคิดแก้ปัญหาและหาทางออกได้ โดยใช้การบวนการทางปัญญาที่เปลี่ยนแปลงความคิดของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนที่อารมณ์จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เพื่อลดผลกระทบของอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์นั้น (Gross, 2002) ตัวอย่างของการใช้การประเมินทางปัญญาในการกำกับอารมณ์ เช่น มองว่าการไปสัมภาษณ์งานกับบริษัทเป็นการเรียนรู้บริษัทนั้น ๆ ให้ดียิ่งขึ้น มากกว่าจะเพ่งไปที่ความกังวลที่มีต่อผลของการสัมภาษณ์

ประเภทที่ 2 การปิดกั้นการแสดงออก (Expressive Suppression) คือ เป็นกระบวนการกำกับอารมณ์ที่พัฒนาหลังจากเกิดการประเมินทางปัญญา เพื่อปิดบังอารมณ์ภายในที่เกิดขึ้นไม่ให้เห็นออกมา (Gross, 2002) และเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่เข้มข้นรุนแรง โดยพยายามเก็บอารมณ์อารมณ์ที่เกิดขึ้นไว้ภายในเพิกเฉยต่ออารมณ์นั้น และไม่แสดงออก ตัวอย่างเช่น พ่อแม่ที่ไปส่งลูกที่โรงเรียนวันแรก แต่พ่อแม่ต้องเก็บความรู้สึกกังวลนั้นไว้ ไม่แสดงออกมา เพราะจะทำให้ลูกรู้สึกไม่มั่นคงและไม่อยากไปโรงเรียน

### 3. ความสุข (Happiness)

#### 3.1 นิยามและขอบเขต

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายของความสุขไว้ว่า ความสุข คือ ความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง ที่มีหลายระดับ ซึ่งตั้งแต่ความพึงพอใจในระดับเล็กน้อยจนกระทั่งไปถึงความพึงพอใจในระดับที่มากที่ประกอบไปด้วยความเพลิดเพลินและความสนุกสนานรวมอยู่ในนั้นด้วย

Veehoven (1997) นักจิตวิทยาชาวดัตช์ ได้นิยามความสุขว่าเป็น การประเมินของแต่ละบุคคลว่ามีความชื่นชอบชีวิตของตนมากเพียงใด

Lyubomirsky และคณะ (2005) ได้ให้นิยาม “คน” ที่มีความสุขว่าเป็น บุคคลที่มีประสบการณ์ด้านอารมณ์ทางบวก เช่น ความปีติ ความสนใจ และ ความภาคภูมิใจ บ่อยครั้ง และมีประสบการณ์กับอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้า ความวิตกกังวล และ ความโกรธ ไม่บ่อยครั้ง

ในพุทธศาสนามีคำสอนในเรื่องความสุข โดยนิยามว่าความสุข คือ สภาวะความสบาย หรือความสำราญ แยกออกได้เป็นสองฝ่าย คือ ความสุขทางกาย กับความสุขทางใจ โดยความสุขทางกาย ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากประสาททั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และผิพหึง เรียกว่า “กามคุณ 5” จัดว่าเป็นฝ่ายรูป หรือความสุขที่เกิดจากเนื้อหนังมังสา ซึ่งเป็นสิ่งสกปรก และความสุขทางใจ ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากจิตคือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอิ่มใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบและเย็น จัดว่าเป็นฝ่ายนาม อันเป็นความสุขที่สะอาด

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (กรมสุขภาพจิต, 2554) ได้กล่าวถึงความสุขว่า หมายถึง การสนองต่อความต้องการ เป็นความสมอยาก สมปรารถนา โดยความอยากนี้เป็นได้ทั้งกุศล นั่นคือ ฉันทะ และอกุศล คือ ตัณหา และกล่าวว่าพระพุทธเจ้าตรัสถึงบ่อในความสุข 3 เรื่อง คือ 1) กามสุข 2) ความสุขทางสังคม และ 3) ความสุขในการพัฒนาชีวิต อันเป็นการอธิบายความสุขว่ามีหลายระดับโดยที่กามสุข เป็นเรื่องของการตอบสนองความต้องการทางประสาทสัมผัส ความสุขทางสังคม เป็นความสุขจากความเป็นมิตรและการอยู่ร่วมกันในครอบครัว ชุมชน และสังคม และความสุขจากภายใน เกิดขึ้นพร้อมกันไปกับการพัฒนาของชีวิต ก่อให้เกิดปัญญาที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระ

Tal Ben-Shahar (2014) ได้กล่าวถึงนิยามความสุขว่า หมายถึง ประสบการณ์โดยรวมของความพึงพอใจ และการมีจุดหมายในชีวิต และอธิบายว่าคนมีความสุขจะมีอารมณ์บวก พร้อมกับมองชีวิตของตนอย่างมีจุดหมาย โดยความพึงพอใจเป็นอารมณ์บวกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ขณะที่การมีจุดหมายในชีวิตเป็นจัดเป็นความสุขที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ (2551) ได้ให้ความหมายของความสุขว่า ความสุข คือ ความรู้สึกทางบวก ความพึงพอใจ ความสนุกสนาน ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือจากปัจจัยในตัวบุคคลนั่นเอง และแสดงออกผ่านทางความรู้สึก อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมทางบวก ทำให้บุคคลนั้นมีเจตคติที่ดี

### 3.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความสุข

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ (2551) ได้กล่าวถึงความสุขว่า ความสุข คือ สภาวะที่บุคคลนั้นรับรู้ได้ว่าตนเองสามารถทำในสิ่งที่ตนเองต้องการได้สำเร็จ มีความภาคภูมิใจต่อสิ่งที่ตนเองทำ รวมทั้งมีความคิดในด้านบวกและมีความกระตือรือร้นต่อการดำเนินชีวิตหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะช่วยส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพที่ดี ซึ่งงานวิจัยนี้ได้มีการแบ่งออกเป็น 2 ส่วน มีการประเมินความสุขในตลอดเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา (States) และการประเมินความสุขในชีวิต (Traits) โดยกลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้เลือกใช้การประเมินความสุขตลอดเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งเป็นการประเมินที่มีทั้งความรู้สึกทางลบและบวกอย่างเท่า ๆ กัน

ในการศึกษาครั้งนี้ เครื่องมือที่กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดความสุขของ สมโภชน์ และคณะ (2551) เนื่องจากในงานวิจัยนี้ได้มีการศึกษาด้านต่าง ๆ ที่มีความสอดคล้องต่อความต้องการของกลุ่มนิสิตผู้วิจัย อีกทั้งในงานวิจัยของ สมโภชน์ และคณะ (2551) ได้เคยมีการใช้มาตรวัดในนี้ในการเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุใกล้เคียงกับงานวิจัยครั้งนี้

#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นิสิตผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับ ความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศในครอบครัว การกำกับอารมณ์ และความสุขดังต่อไปนี้

งานวิจัยส่วนแรก เป็นการวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของ การกำกับอารมณ์และความสุข ดังนี้ บทความของ Carter (2010) ได้กล่าวว่า การสอนเรื่องการควบคุมอารมณ์ (Emotion literacy) ให้กับเด็ก ๆ จะเป็นการสร้างพื้นฐานความสุขให้กับพวกเขา การควบคุมอารมณ์เป็นความสามารถส่วนบุคคลที่จะสามารถรับรู้ เข้าใจ และถ่ายทอดอารมณ์ของตนเองไปสู่ผู้อื่นได้ ซึ่งจากบทความนี้ได้กล่าวว่า การควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญที่นำไปสู่การมีสุขภาพจิตและสุขภาวะที่ดี ในปีเดียวกัน Nyklicek และคณะ (2010) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการกำกับอารมณ์และสุขภาวะ โดยการกำกับอารมณ์นั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สำคัญในการมีสุขภาวะที่ดี กล่าวคือ การที่มีการกำกับอารมณ์ที่ดีนั้นจะนำไปสู่การปรับตัวที่ดี ซึ่งจะส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ดีตามมาด้วย และในทางกลับกันการที่มีการกำกับอารมณ์ที่ไม่ดีนั้นจะเป็นตัวที่ส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ไม่ดีตามมาและในบางครั้งอาจทำให้เกิดโรคทางกายด้วยก็เป็นได้

ต่อมาในงานวิจัยของ Geisler และคณะ (2010) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของอัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งมีอิทธิพลจากความสามารถในการกำกับอารมณ์ อีกทั้งยังส่งผลต่อ ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being) โดยสามารถอนุมานได้ถึงความพึงพอใจในชีวิต ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคตด้วย สมมติฐานของงานวิจัยนี้ คือ การศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจและความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับอารมณ์ของตนเอง ทั้งนี้อัตราการเปลี่ยนแปลงการเต้นของหัวใจนั้นเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความแข็งแรงของการควบคุมตนเองในทางกายภาพ โดยสันนิษฐานว่าการที่ร่างกายถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าหรือการเกิดการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ต่างๆ นั้น ย่อมทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัว โดยในขั้นต้นนั้นเกิดจากการทำงานของระบบประสาท Parasympathetic และ Sympathetic ที่ควบคุมการทำงานของหัวใจ ในงานวิจัยนี้ได้เชื่อมโยงการกำกับอารมณ์กับ Executive Function ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการคิด การวางแผนในกระบวนการการทำงานต่าง ๆ โดยในงานวิจัยก่อนหน้าก็พบว่าการกำกับอารมณ์นั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ Executive Function (Shiota, 2006 อ้างถึงใน Geisler et al., 2010) ผลงานวิจัยนี้ได้สรุปว่า อัตราการเปลี่ยนแปลงการเต้นของหัวใจส่งผลต่อ ความพึงพอใจในชีวิต และสามารถบอกได้ว่าอัตราการเปลี่ยนแปลงการเต้นของหัวใจเป็นดัชนีชี้วัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างได้อีกด้วย

นอกจากนี้ การศึกษาวิจัยเรื่อง Emotion Regulation: Antecedents and Well-Being Outcomes of Cognitive Reappraisal and Expression Suppression in Cross-Culture Samples โดย

Haga, Kraft, และ Corby ในปี 2007 ได้ศึกษาพื้นฐานอารมณ์ (Habitual Emotional State) ที่เป็นตัวทำนายสุขภาพในระยะยาว (Long-term Health) ความคาดหวังในชีวิต (Life Expectancy) และการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) ที่เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำนายความสามารถในการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่างได้ กลุ่มผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีกำกับอารมณ์ที่ส่งผลต่อสุขภาวะในกลุ่มตัวอย่างจาก 3 ประเทศ ได้แก่ นอร์เวย์ ออสเตรเลีย และสหรัฐอเมริกา ในงานวิจัยนี้กลุ่มผู้วิจัยได้แบ่งการศึกษาออกเป็น 3 ส่วน โดยส่วนแรกเป็นการศึกษาความแตกต่างในการเลือกใช้การกำกับอารมณ์ในด้านการประเมินทางปัญญา (Cognitive Reappraisal) และการปิดกั้นการแสดงออก (Expressive Suppression) ในกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างระหว่างเพศ อายุ และวัฒนธรรม การศึกษาส่วนที่สองเป็นการศึกษาสาเหตุที่เป็นไปได้ที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้วิธีการกำกับอารมณ์ที่ต่างกัน และการศึกษาในส่วนสุดท้ายเป็นการศึกษาอิทธิพลของการกำกับอารมณ์ที่ส่งผลต่อสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยพบว่าการเลือกใช้วิธีการกำกับอารมณ์นั้นมีความแตกต่างกันในกลุ่มตัวอย่างทุกประเภท (เพศ อายุ และวัฒนธรรม) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพบว่าการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Conscious) นั้นเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้การประเมินทางปัญญาในการกำกับอารมณ์ และพบว่าวิธีที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้ในการกำกับอารมณ์นั้นสามารถทำนายสุขภาวะได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การเลือกใช้การประเมินทางปัญญาในการกำกับอารมณ์ที่มากขึ้นจะสามารถทำนายการเพิ่มขึ้นของสุขภาวะที่ดีที่เพิ่มขึ้น ในขณะที่หากกลุ่มตัวอย่างเลือกใช้การปิดกั้นการแสดงออกในการกำกับอารมณ์มากขึ้นจะเป็นปัจจัยที่ทำนายการลดลงของสุขภาวะ

งานวิจัยส่วนที่สอง เป็นการวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของลักษณะของครอบครัวและความสุข ดังนี้ จากการสำรวจของ Life site ในสังคมออนไลน์โดย Elizabeth O'Brien ในปี 2007 ได้ทำการสำรวจกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,280 คน ที่มีอายุระหว่าง 13 - 24 ปี ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ผ่านสื่อออนไลน์และทำแบบสอบถามอีกประมาณ 100 ข้อ ที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติของความสุขของวัยรุ่นในสังคมอเมริกา โดยมีการรายงานไว้ ร้อยละ 73 ของกลุ่มตัวอย่างบอกว่าพ่อแม่ของพวกเขา คือ บุคคลที่ทำให้พวกเขามีความสุขที่สุด ซึ่งจากการสำรวจครั้งนี้สามารถบ่งชี้ได้ว่าครอบครัวเป็นรูปแบบความสัมพันธ์ที่ทำให้กลุ่มวัยรุ่นในสังคมอเมริกา มีความสุขมากที่สุด

และในปี 2012 จากการศึกษาของ Philips ได้ทำการศึกษาเรื่องสุขภาวะของวัยรุ่นที่มีผลมาจากบรรยากาศในครอบครัว (Family Climate) และโครงสร้างของครอบครัว (Family Structure) ในวัยรุ่นทั้งหมด 278 คน (อายุเฉลี่ย เท่ากับ 14.78 ปี) โดยในงานวิจัยนี้ได้แบ่งโครงสร้างของครอบครัว (Family Structure) ดังนี้ ครอบครัวที่เป็นมีทั้งพ่อและแม่ ครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว และครอบครัวที่เกิดจากการแต่งงานใหม่ สำหรับนิยามของบรรยากาศในครอบครัว (Family Climate) คือ ระดับความพึงพอใจของ

สมาชิกในครอบครัว ที่ประกอบไปด้วยทั้งความพึงพอใจทางบวกและทางลบ ซึ่งในงานวิจัยได้นี้พบว่าทั้งความพึงพอใจทางบวกและทางลบนั้นสามารถใช้ในการทำนายสุขภาวะของวัยรุ่นได้ และนอกจากนี้พบว่าระดับความพึงพอใจทางบวกของวัยรุ่นที่มีต่อครอบครัวนั้นยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง (Self-esteem) ของวัยรุ่นอีกด้วย

นักจิตวิทยาเชิงบวก เช่น Csikszentmihalyi และ Rathunde (1991) ได้ระบุว่า ประสบการณ์ที่วัยรุ่นได้รับผ่านการทำกิจกรรมต่าง ๆ ภายในครอบครัว การมีพ่อและแม่ หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในบ้านเป็นต้นแบบที่ดี รวมทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิตของสมาชิกในครอบครัวต่างเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของวัยรุ่น โดยงานวิจัยนี้ ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของวัยรุ่นหลายประการ ประการแรก ศึกษาเกี่ยวกับความสุขและรูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัวผ่านการสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น ประการที่สอง ได้ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบครอบครัวและพฤติกรรมของพ่อแม่ที่ส่งผลต่อความสุขของวัยรุ่น ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้พยายามอธิบายการทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัวว่าเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความสุขของวัยรุ่น โดยรูปแบบของครอบครัวในงานวิจัยนี้ได้แบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ ดังนี้ รูปแบบที่หนึ่งคือครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Complex Families) เป็นลักษณะของครอบครัวที่สมาชิกในครอบครัวมีปฏิสัมพันธ์กัน มีการแบ่งปันประสบการณ์หรือสิ่งต่างๆ ร่วมกันและยังมีการวางแผนเป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องการร่วมกัน รูปแบบที่สองคือครอบครัวที่ต่างคนต่างอยู่ (Simple Families) เป็นลักษณะของครอบครัวที่สมาชิกมีความห่างเหินกัน มีชีวิตเป็นของตนเอง ไม่มีการแบ่งปันสิ่งต่างๆ ร่วมกันหรือถ้าหากมีก็น้อยมาก และที่สำคัญคือต่างคนต่างมีเป้าหมายเป็นของตนเอง (Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton 1981; Damon 1983) ในงานวิจัยนี้ได้ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นทั้ง เพศชายและเพศหญิง ทั้งหมด 165 คน ในสหรัฐอเมริกา โดยอาจารย์จะเป็นผู้เลือกกลุ่มตัวอย่างให้ โดยนักเรียนที่เข้าร่วมงานวิจัยนั้นจะต้องเป็นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษใน วิชาคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศิลปะ ดนตรี หรือ กีฬา โดยนักเรียนที่เข้าร่วมงานวิจัยและผู้ปกครองของนักเรียนนั้น จะได้รับอีเมล แจ้งถึงวัตถุประสงค์ของการทำงานวิจัยนี้ โดยงานวิจัยนี้ได้ทำการวิจัยเป็นเวลา 3 ปี ผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันจะมีค่าคะแนนความสุขที่วัดจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในบ้านสูงกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่ต่างคนต่างอยู่ นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นในครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมีความปรารถนาที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ในบ้านร่วมกับสมาชิกในครอบครัวมากกว่าการทำกิจกรรมคนเดียว

นอกจากนี้ในงานวิจัยของ Ackerman และคณะ (2013) ได้กล่าวไว้ว่าครอบครัวที่พ่อแม่มีความพึงพอใจในชีวิตสมรสจะส่งผลให้มีบรรยากาศในครอบครัวที่ดี และส่งผลต่อความสุขของวัยรุ่นยิ่งไปกว่านั้น

พฤติกรรมที่เกิดจากความพึงพอใจในชีวิตสมรสของพ่อแม่จะถูกส่งต่อและเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูก (Family Intergenerational) ทั้งนี้ยังสามารถใช้ทำนายความพึงพอใจต่อชีวิตสมรสของวัยรุ่นในอนาคตได้

ต่อมาเป็นการศึกษาเรื่อง Study of Family Environment and Adolescents' Positive Mental States viz. Happiness, Optimism and Hope: A Cross-Culture Perspective โดย Pegah ในปี 2013 งานวิจัยนี้ได้ศึกษาการรับรู้สิ่งแวดล้อมของครอบครัว (Family Environment) และสภาวะจิตทางบวก (Positive Mental State) ได้แก่ ความสุข (Happiness) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และความหวัง (Hope) ในวัยรุ่นอายุระหว่าง 17 - 19 ปีที่มีวัฒนธรรมแตกต่างกัน โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้มาจากประเทศอิหร่านและอินเดีย งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้มาตรวัดจำนวน 4 มาตรวัด ได้แก่ Family Environment scale, The Oxford Happiness Questionnaire, Adult Trait Hope scale และ The Life Orientation Test ผลการวิจัยแสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าด้านในสิ่งแวดล้อมของครอบครัว (Family Environment) ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว (Relationship) ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) และการรักษาการทำหน้าที่ในครอบครัว (System Maintenance) มีความสัมพันธ์กับสภาวะจิตทางบวก (Positive Mental State) ได้แก่ ความสุข (Happiness) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และ ความหวัง (Hope) โดยไม่มีความแตกต่างระหว่างทั้งสองวัฒนธรรม

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาบรรยากาศในครอบครัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มาจากครอบครัวใหญ่และครอบครัวเดี่ยว
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของบรรยากาศในครอบครัว การกำกับอารมณ์ และลักษณะของครอบครัวที่ส่งผลต่อสภาวะทางจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

### สมมติฐานการวิจัย

1. บรรยากาศในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่อาศัยอยู่ในครอบครัวใหญ่และครอบครัวเดี่ยวมีความแตกต่างกัน
2. บรรยากาศในครอบครัวและการกำกับอารมณ์ ร่วมกันส่งอิทธิพลต่อสภาวะความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย



## ขอบเขตในงานวิจัย

### ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย

#### สมมุติฐานข้อที่ 1

ตัวแปรต้น ลักษณะของครอบครัว

ตัวแปรตาม บรรยากาศในครอบครัว (Family Climate)

#### สมมุติฐานข้อที่ 2

ตัวแปรต้น การควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation) และ บรรยากาศในครอบครัว (Family Climate)

ตัวแปรตาม สภาวะความสุข (Happiness)

## คำจำกัดความ

1. ครอบครัวใหญ่ (Multi-generation Family) คือ ครอบครัวที่ประกอบไปด้วยคนมากกว่า 2 รุ่นอาศัยอยู่ร่วมกัน มีครอบครัวเดี่ยวมากกว่า 1 ครอบครัวอาศัยอยู่ภายใต้หลังคาเดียวกัน

2. ครอบครัวเดี่ยว (Nucleus Family) คือ ครอบครัวที่ประกอบไปด้วยคนไม่เกิน 2 รุ่นอาศัยอยู่ใต้หลังคาเดียวกัน นั่นคือประกอบไปด้วย พ่อแม่ และลูก เท่านั้น

การจำแนกลักษณะของครอบครัวทั้ง 2 ประเภท จะถูกระบุโดยกลุ่มตัวอย่างจากคำนิยามที่กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้ให้ไว้ในแบบสอบถาม

3. บรรยากาศในครอบครัว (Family Climate) หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวที่มีการช่วยเหลือกัน มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งต้องช่วยกันแก้ปัญหา ซึ่งส่งผลต่อการเติบโตของครอบครัว นอกจากนี้บรรยากาศในครอบครัวจะเป็นการขัดเกลาให้สมาชิกในครอบครัวรู้จักบรรทัดฐาน ค่านิยม และทักษะในการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่นและเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวสามารถสร้างความสัมพันธ์กับสังคมภายนอกได้อีกด้วย ทั้งนี้บรรยากาศในครอบครัวจะต้องมีพื้นฐานมาจากโครงสร้างของครอบครัวที่ดี และสมาชิกในครอบครัวจะต้องสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกและความต้องการของสมาชิกในครอบครัว โดยสมาชิกในครอบครัวจะต้องมีน้ำใจและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน และสมาชิกในครอบครัวจะต้องมีการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีในครอบครัวให้เกิดขึ้น ในการวิจัยนี้บรรยากาศในครอบครัวได้อิงตามนิยามของ Björnberg และ Nicholson (2007) ซึ่งนำเสนอบรรยากาศในครอบครัวว่าประกอบด้วย 6 ด้านย่อย ดังนี้

3.1 การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความเป็นผู้นำ (Intergenerational Authority) เป็นการซึมซับประสบการณ์จากการเรียนรู้ที่จะใช้อำนาจในการบริหารหรือการจัดการสิ่งต่าง ๆ โดยสิ่งที่สำคัญของการดำเนินคือการซึมซับประสบการณ์ของความเป็นผู้นำในครอบครัว

3.2 การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิกครอบครัว (Intergenerational Attention) เป็นทักษะของการสร้างความสัมพันธ์ในการทำงานและการเข้าสังคม

3.3 ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้คิด (Cognitive Cohesion) เป็นความร่วมมือกันภายในครอบครัวในสร้างกระบวนการทางปัญญาที่สามารถช่วยส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมีภาวะการเป็นผู้นำที่แข็งแกร่งให้กับครอบครัวนั้น ๆ โดยจะอาศัยบรรทัดฐาน ค่านิยม และความเข้าใจของครอบครัวนั้นๆในการถ่ายทอดจากรุ่นไปสู่รุ่น

3.4 ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์ (Emotional Cohesion) เปรียบเสมือนพันธะทางอารมณ์หรือความสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่สมาชิกในครอบครัวคนหนึ่งมีต่อสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งมีทั้งอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบที่จะส่งผลต่อสมาชิกคนอื่น ๆ นอกจากนี้ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้คิดยังเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ไม่เพียงแต่ความสัมพันธ์ในครอบครัวเท่านั้น แต่ยังเป็นการช่วยรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นด้วย

3.5 การสื่อสารแบบเปิด (Open Communication) คือการที่สามารถตระหนักได้ถึงความสนใจและความต้องการของผู้อื่น และการสื่อสารในครอบครัวนั้นเป็นการรับรู้ขั้นพื้นฐานและเป็นช่องทางที่ทำให้สมาชิกสามารถรับรู้ได้ถึงความคิดและความเห็นของกันและได้

3.6 ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) เป็นความสามารถของครอบครัวนั้น ๆ ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้าง บทบาท และรูปแบบความสัมพันธ์ ที่ส่งผลมาจากความเครียดที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

ในการวิจัยนี้ บรรยากาศในครอบครัว หมายถึงค่าคะแนนที่ได้จากมาตรวัด บรรยากาศในครอบครัวสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายนี้ กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้พัฒนามาจากมาตร Family Climate ของ Björnberg และ Nicholson (2007)

4. การกำกับอารมณ์ของนักเรียน (Emotion Regulation) คือ กระบวนการที่นักเรียนควบคุมอารมณ์ การแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ มากกระทบกับจิตใจ และเกิดอารมณ์ต่อเหตุการณ์นั้น โดยแบ่งเป็น 2 ด้าน ตามการศึกษาของ Gross (2002) ดังนี้

4.1 การประเมินทางปัญญา (Cognitive Reappraisal) คือ การเปลี่ยนกรอบความคิด เพื่อให้สามารถคิดแก้ปัญหาและหาทางออกได้ โดยใช้กระบวนการทางปัญญาที่เปลี่ยนแปลงความคิดของนักเรียนที่มีต่อ

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนที่อารมณ์จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เพื่อลดผลกระทบของอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์นั้น

4.2 การปิดกั้นการแสดงออก (Expressive Suppression) คือ เป็นกระบวนการกำกับอารมณ์ที่พัฒนาหลังจากเกิดการประเมินทางปัญญา เพื่อปิดบังอารมณ์ภายในที่เกิดขึ้นไม่ให้เห็นออกมา (Gross, 2002) และเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่เข้มข้นรุนแรง โดยพยายามเก็บอารมณ์อารมณ์ที่เกิดขึ้นไว้ภายใน เพิกเฉยต่ออารมณ์นั้น และไม่แสดงออก

5. ความสุข (Happiness) คือ สภาวะของการที่ได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการและได้ทำจนประสบความสำเร็จ อีกทั้งยังต้องมีความรู้สึกภาคภูมิใจต่อการกระทำนั้นของตนเอง ผู้ที่มีความสุขจะมีความคิดในด้านบวกและจะมีความกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น จนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข

กลุ่มตัวอย่างจะเป็นผู้ประเมินการรับรู้ บรรยากาศในครอบครัว การกำกับอารมณ์ และความสุข จากการประเมินข้อความในแบบสอบถามด้วยตนเอง

### **ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. เพื่อทราบบรรยากาศในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่อาศัยอยู่ในครอบครัวใหญ่และครอบครัวเดี่ยว
2. เพื่อทราบความสัมพันธ์ของบรรยากาศในครอบครัว การกำกับอารมณ์ และลักษณะของครอบครัวที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่อาศัยอยู่ในครอบครัวใหญ่และครอบครัวเดี่ยว

## บทที่ 2

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlational Study) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศในครอบครัวและการกำกับอารมณ์ และความสุข ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 โดยมีกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

#### 1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 จำนวน 229 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา โรงเรียนมหิตลวิทยานุสรณ์ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา และโรงเรียนอื่นๆ กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในครอบครัวใหญ่ (Multi-Generational Family) จำนวน 79 คน และครอบครัวเดี่ยว (Nucleus Family) จำนวน 150 คน กลุ่มนิสิตผู้วิจัยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยส่งเอกสารขอความร่วมมือเก็บข้อมูลไปยังโรงเรียน เพื่อขอความกรุณาเก็บแบบสอบถามในวิชาแนะแนว

#### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย คือ มาตรวัดบรรยากาศในครอบครัว มาตรวัดการกำกับอารมณ์ และมาตรวัดสภาวะความสุข ฉบับสั้นของ CU Happiness Inventory ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

**2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป** ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา แผนการเรียน เกรดเฉลี่ยสะสม โรงเรียน และลักษณะครอบครัว โดยมีรูปแบบการตอบเป็นตัวเลือกและเขียนตอบ

**2.2 มาตรวัดบรรยากาศในครอบครัว** ที่กลุ่มนิสิตผู้วิจัยพัฒนามาจาก Björnberg และ Nicholson (2007) มีจำนวน 36 ข้อ โดยแบ่งเป็น 6 ด้าน ได้แก่ การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความเป็นผู้นำ การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิกครอบครัว ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้คิด ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์ การสื่อสารแบบเปิด และความสามารถในการปรับตัว มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (Likert Scales) 5 ระดับ โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องประเมินว่าข้อคำถามแต่ละข้อนั้นตรงกับตนเองมากเพียงใด โดย 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และ 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

**2.3 มาตรวัดการกำกับอารมณ์** ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจาก Gross และ John (2003) มีจำนวน 10 ข้อ โดยแบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่ การประเมินทางปัญญาและการปิดกั้นการแสดงออก มีลักษณะเป็นมาตร

ประมาณค่า (Likert Scales) 7 ระดับ โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องประเมินว่าข้อคำถามแต่ละข้อนั้นตรงกับตนเองมากเพียงใด โดย 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และ 7 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

**2.4 มาตรการวัดสถานะความสุข** ผู้วิจัยใช้มาตรการสถานะความสุขฉบับสั้นของ CU Happiness Inventory พัฒนาโดยสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ (2551) มีจำนวน 20 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (Likert Scales) 4 ระดับ โดยมาตรวัดจะให้กลุ่มตัวอย่างประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน 3 เดือนที่ผ่านมา โดยให้คะแนนที่คิดว่าตรงกับตนเองมากที่สุด โดย 1 หมายถึง ไม่ตรงเลย และ 4 คือ ตรงที่สุด

### 3. ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

กลุ่มนิสิตกลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้พัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ ดังนี้

#### 3.1 มาตรการวัดบรรยากาศในครอบครัว (Family Climate Scale)

มาตรการวัดบรรยากาศในครอบครัวที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นมาตรวัดที่กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมา โดยยึดจากงานวิจัยของ Björnberg และ Nicholson ในปี 2007 ซึ่งกลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้แปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย โดยมาตรวัดที่ใช้ในการศึกษานี้ โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 48 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อคำถามทางบวก 33 ข้อ และข้อคำถามทางลบ 15 ข้อ ประกอบไปด้วย 6 ด้าน ดังนี้

1. การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความเป็นผู้นำ มีข้อคำถาม 8 เป็นข้อคำถามทางบวก 5 ข้อ และ ข้อคำถามทางลบ 3 ข้อ
2. การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิกครอบครัว มีข้อคำถาม 8 เป็นข้อคำถามทางบวก 5 ข้อ และ ข้อคำถามทางลบ 3 ข้อ
3. ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้คิด มีข้อคำถาม 8 เป็นข้อคำถามทางบวก 5 ข้อ และ ข้อคำถามทางลบ 3 ข้อ
4. ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์ มีข้อคำถาม 8 เป็นข้อคำถามทางบวก 6 ข้อ และ ข้อคำถามทางลบ 2 ข้อ
5. การสื่อสารแบบเปิด มีข้อคำถาม 8 เป็นข้อคำถามทางบวก 5 ข้อ และ ข้อคำถามทางลบ 3 ข้อ
6. ความสามารถในการปรับตัว มีข้อคำถาม 8 เป็นข้อคำถามทางบวก 6 ข้อ และข้อคำถามทางลบ 2 ข้อ

ลักษณะของมาตรการวัดบรรยากาศในครอบครัวมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย เฉย ๆ เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง

1.1 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรฐานวัดบรรยากาศในครอบครัว โดยให้กลุ่มตัวอย่างประเมินว่า ข้อคำถามแต่ละข้อ นั้นตรงกับตนเองมากน้อยเพียงใด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตารางที่ 1

เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามมาตรฐานวัดบรรยากาศในครอบครัว

| เกณฑ์                | คะแนน          |               |
|----------------------|----------------|---------------|
|                      | ข้อคำถามทางบวก | ข้อคำถามทางลบ |
| ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | 1              | 5             |
| ไม่เห็นด้วย          | 2              | 4             |
| เฉย ๆ                | 3              | 3             |
| เห็นด้วย             | 4              | 2             |
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง    | 5              | 1             |

1.2 การรายงานผลคะแนน กลุ่มนิสิตผู้วิจัยคำนวณคะแนน โดยยึดตามงานวิจัยของ Björnberg และ Nicholson โดยรวมคะแนนดิบ (Raw score) ที่ได้จากการคำตอบทุกข้อ เพื่อนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ

1.3 กลุ่มนิสิตผู้วิจัยทำการแปลข้อคำถามจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย โดยนำมาตรวจวัดมาหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ทำการพิจารณาข้อคำถามแต่ละข้อ เพื่อให้มีความเหมาะสมในการนำไปใช้ในการเก็บข้อมูล

1.4 นำมาตรฐานมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามรายข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามอื่น ๆ (Corrected item Total Correlation หรือ CITC) โดยได้มีการตัดข้อคำถามออกบางข้อ ดังนี้

การชิมซบประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความเป็นผู้นำ ได้ตัดออก 3 ข้อ

การชิมซบประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิกครอบครัว ได้ตัดออก 2 ข้อ

ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้จัก ได้ตัดออก 3 ข้อ

ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์ ได้ตัดออก 1 ข้อ

การสื่อสารแบบเปิด ได้ตัดออก 2 ข้อ

ความสามารถในการปรับตัว ได้ตัดออก 2 ข้อ

และได้กำหนดเกณฑ์ในการผ่านค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อโดยยึดค่า  $r$  วิถีปฏิบัติที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เท่ากับ .312 ( $N = 40$ ) ได้ผลตามตารางที่ 2 ดังนี้

## ตารางที่ 2

เปรียบเทียบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคภายในของมาตรวัดบรรยากาศในครอบครัว (Cronbach's alpha) ในแต่ละด้าน ระหว่างขั้นการทดลองใช้และขั้นการเก็บจริง

| ด้าน  | ขั้นการทดลองใช้<br>(N = 40) | ขั้นการเก็บจริง<br>(N = 229 ) |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความเป็นผู้นำ           | .765                        | .729                          |
| การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิกครอบครัว | .860                        | .820                          |
| ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้จัก                     | .834                        | .787                          |
| ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์                        | .910                        | .902                          |
| การสื่อสารแบบเปิด                                       | .758                        | .745                          |
| ความสามารถในการปรับตัว                                  | .798                        | .850                          |

\*\* (สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ภาคผนวก ค.)

กลุ่มนิสิตผู้วิจัยตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ของมาตรวัดบรรยากาศในครอบครัว โดยพิจารณาความสอดคล้องภายใน จากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) เท่ากับ .945 (N = 40) ซึ่งหลังจากพัฒนามาตรวัดบรรยากาศในครอบครัวแล้ว มาตรวัดนี้ประกอบไปด้วยข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 35 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามทางบวก 32 ข้อ และข้อคำถามทางลบจำนวน 3 ข้อ ซึ่งประกอบไปด้วย 6 มิติ ดังเดิม

### 3.2 มาตรวัดการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation)

มาตรวัดการกำกับอารมณ์ที่กลุ่มนิสิตผู้วิจัยใช้ในการศึกษานี้ ถูกพัฒนาขึ้นโดย Gross และ John (2003) และพัฒนาเป็นภาษาไทยโดยนิสิตผู้วิจัย จำนวน 10 ข้อ โดยแบ่งเป็น 2 ด้าน ดังนี้

1. การประเมินทางปัญญา จำนวน 6 ข้อ
2. การปิดกั้นแสดงออก จำนวน 4 ข้อ

ลักษณะของมาตรวัดการกำกับอารมณ์มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 7 ระดับ ได้แก่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วยบ้าง ไม่เห็นด้วยน้อย เฉย ๆ เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยบ้าง และเห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยเป็นข้อคำถามทางบวกทั้งหมด

1.1 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรการกำกับอารมณ์ ให้กลุ่มตัวอย่างประเมินว่า ข้อคำถามแต่ละข้อนั้นตรงกับตนเองมากน้อยเพียงใด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

## ตารางที่ 3

เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามมาตรวัดการกำกับอารมณ์

| เกณฑ์                | คะแนนข้อคำถามทางบวก |
|----------------------|---------------------|
| ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | 1                   |
| ไม่เห็นด้วยบ้าง      | 2                   |
| ไม่เห็นด้วยน้อย      | 3                   |
| เฉยๆ                 | 4                   |
| เห็นด้วยน้อย         | 5                   |
| เห็นด้วยบ้าง         | 6                   |
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง    | 7                   |

1.2 การแปลผลคะแนน กลุ่มนิสิตผู้วิจัยคำนวณคะแนนเช่นเดียวกับ Gross และ John โดยรวมคะแนนดิบ (Raw score) ที่ได้จากการคำตอบทุกข้อ เพื่อนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ

1.3 กลุ่มนิสิตผู้วิจัยทำการแปลข้อคำถามจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย โดยนำมาตรวจความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ทำการพิจารณาข้อคำถามแต่ละข้อ เพื่อให้มีความเหมาะสมในการนำไปใช้ในการเก็บข้อมูล

1.4 นำมาตรวัดมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามรายข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามอื่น ๆ (Corrected item Total Correlation หรือ CITC) โดยกำหนดเกณฑ์ในการผ่านค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อโดยยึดค่า  $r$  วิฤติที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เท่ากับ .312 ( $N = 40$ ) ได้ผลตามตารางดังนี้

## ตารางที่ 4

เปรียบเทียบค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของมาตรวัดการกำกับอารมณ์ของนักเรียน (Cronbach's alpha) ในแต่ละด้าน ระหว่างขั้นการทดลองใช้และขั้นการเก็บจริง

| ด้าน                 | ขั้นการทดลองใช้ ( $N = 40$ ) | ขั้นการเก็บจริง ( $N = 229$ ) |
|----------------------|------------------------------|-------------------------------|
| การประเมินทางปัญญา   | .864                         | .877                          |
| การปิดกั้นการแสดงออก | .585                         | .548                          |



กลุ่มนิสิตผู้วิจัยตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ของมาตรวัดบรรยากาศในครอบครัว โดยพิจารณาความสอดคล้องภายใน จากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) เท่ากับ .853 ( $N = 40$ ) ซึ่งหลังจากพัฒนามาตรวัดบรรยากาศในครอบครัวแล้ว มาตรวัดนี้ประกอบไปด้วยข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 10 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามทางบวกทั้งหมด ซึ่งประกอบไปด้วย 2 มิติ ดังเดิม

### 3.3 มาตรวัดสภาวะความสุข (Happiness)

กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้ใช้มาตรวัดสภาวะความสุขฉบับสั้น ของ CU Happiness Inventory ที่พัฒนาโดยสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ (2551) จำนวน 20 ข้อ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) เท่ากับ .920 โดยสำหรับในงานวิจัยนี้ได้รายงานค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .892 ( $N = 229$ ) ซึ่งมาตรวัดสภาวะความสุขมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่ ไม่ตรงเลย ค่อนข้างไม่ตรง ค่อนข้างตรง และตรงที่สุด

1.1 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดสภาวะความสุข ให้กลุ่มตัวอย่างประเมินว่า ข้อคำถามแต่ละข้อนั้นตรงกับตนเองมากน้อยเพียงใด โดยมีข้อคำถามทางบวก 10 ข้อ และข้อคำถามทางลบ 10 ข้อ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้

#### ตารางที่ 5

เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามมาตรวัดสภาวะความสุข

| เกณฑ์          | คะแนน          |               |
|----------------|----------------|---------------|
|                | ข้อคำถามทางบวก | ข้อคำถามทางลบ |
| ไม่ตรงเลย      | 1              | 4             |
| ค่อนข้างไม่ตรง | 2              | 3             |
| ค่อนข้างตรง    | 3              | 2             |
| ตรงที่สุด      | 4              | 1             |

1.2 การแปลผลคะแนน กลุ่มนิสิตผู้วิจัยคำนวณคะแนนเช่นเดียวกับ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ โดยหลังจากกลับคะแนนข้อคำถามแล้ว จึงรวมคะแนนดิบ (Raw score) ที่ได้จากการคำตอบทุกข้อ เพื่อนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

#### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

กลุ่มนิสิตผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลโดยส่งเอกสารขอความร่วมมือไปยังโรงเรียน หลังจากได้รับการยินยอมจากโรงเรียนแล้ว กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังโรงเรียนนั้น รวมทั้งสิ้นจำนวน 500 ฉบับ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นจำนวน 2 ครั้ง โดยครั้งแรกเป็นการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน เพื่อใช้ข้อมูลในครั้งนี้นำมาวิเคราะห์และตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดก่อนนำไปใช้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างจริง และการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งที่ 2 เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้การศึกษา เพื่อทดสอบสมมติฐานที่กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้ตั้งไว้ โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 251 คน โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่ถูกตัดออกจำนวน 22 คน จึงเหลือกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาจำนวน 229 คน โดยแบบสอบถามได้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป มาตรฐานชีวิตประจำวันในครอบครัว มาตรฐานการกำกับอารมณ์ และมาตรฐานสภาวะความสุข

#### 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

กลุ่มนิสิตผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ในการคำนวณและวิเคราะห์ค่าทางสถิติ โดยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

ในส่วนแรกเป็นการวิเคราะห์ข้อมูล สถิติพื้นฐานของตัวแปร ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha)

ในส่วนต่อมาเป็นการวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่หนึ่ง โดยกลุ่มนิสิตผู้วิจัยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (Multivariate Analysis of Variance : MANOVA) เพื่อหาความแตกต่างของด้านของบรรยากาศในครอบครัว ในแต่ละด้าน ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในครอบครัวใหญ่และครอบครัวเดี่ยว

ในส่วนสุดท้ายเป็นการวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่สอง โดยกลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้ใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) และสถิติการถดถอยพหุคูณแบบลำดับขั้น (Hierarchical Regression Analysis) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของบรรยากาศในครอบครัว (Family Climate) และการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) ในแต่ละด้านที่ส่งผลต่อความสุข (Happiness) ของกลุ่มตัวอย่าง และเพื่อสร้างสมการทำนายตัวแปรตามสภาวะความสุข

### บทที่ 3

#### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlational Study) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศในครอบครัวและการกำกับอารมณ์ และความสุข ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 โดยมีกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

#### ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 จำนวน 229 คน ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างแบบสอบถามบรรยากาศในครอบครัว แบบสอบถามการกำกับอารมณ์ และแบบสอบถามสภาวะความสุข โดยผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้เก็บมา มาทำการวิเคราะห์ผล โดยได้ข้อมูลเชิงบรรยายทางสถิติดังนี้

#### ตารางที่ 6

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (N = 229)

| ข้อมูลทั่วไป                  | กลุ่มตัวอย่าง |        |
|-------------------------------|---------------|--------|
|                               | จำนวน (คน)    | ร้อยละ |
| <b>1. เพศ</b>                 |               |        |
| ชาย                           | 100           | 43.7   |
| หญิง                          | 129           | 56.3   |
| <b>2. อายุ (ปี)</b>           |               |        |
| 15                            | 25            | 10.9   |
| 16                            | 138           | 60.3   |
| 17                            | 66            | 28.8   |
| $M = 16.18$ ปี ( $SD = .60$ ) |               |        |
| <b>3. แผนการเรียน</b>         |               |        |
| วิทย์-คณิต                    | 145           | 63.3   |
| ศิลป์-คำนวณ                   | 43            | 18.8   |
| ศิลป์-ภาษา                    | 32            | 14.0   |
| อื่น ๆ                        | 9             | 3.9    |

| ข้อมูลทั่วไป                         | กลุ่มตัวอย่าง |            |
|--------------------------------------|---------------|------------|
|                                      | จำนวน (คน)    | ร้อยละ     |
| <b>4. โรงเรียน</b>                   |               |            |
| สาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา | 79            | 34.5       |
| สาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม | 99            | 43.2       |
| มหิดลวิทยานุสรณ์                     | 40            | 17.5       |
| เตรียมอุดมศึกษา                      | 7             | 3.1        |
| อื่น ๆ                               | 4             | 1.7        |
| <b>5. ลักษณะครอบครัว</b>             |               |            |
| ครอบครัวเดี่ยว                       | 150           | 65.5       |
| ครอบครัวใหญ่                         | 79            | 34.5       |
| <b>6. รวม</b>                        | <b>229</b>    | <b>100</b> |

จากตารางที่ 6 พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 100 คน และเพศหญิง จำนวน 129 คน โดยมีอายุเฉลี่ย เท่ากับ 16.18 ปี ( $SD = .60$ ) โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในแผนการเรียน วิทยาศาสตร์-คณิต โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดี่ยว เป็นจำนวน 150 คน และอาศัยอยู่ในครอบครัวใหญ่ จำนวน 79 คน

## ตอนที่ 2 การทดสอบสมมติฐาน

กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อทดสอบสมมติฐานทั้งหมด 2 สมมติฐาน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

**สมมติฐานข้อที่ 1 บรรยากาศในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่อาศัยอยู่ในครอบครัวใหญ่ และครอบครัวเดี่ยวมีความแตกต่างกัน**

$H_0$  = บรรยากาศในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่อาศัยอยู่ในครอบครัวใหญ่ และครอบครัวเดี่ยวไม่มีความแตกต่างกัน

$H_1$  = บรรยากาศในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่อาศัยอยู่ในครอบครัวใหญ่ และครอบครัวเดี่ยวมีความแตกต่างกัน

จากข้อมูลที่ได้รับมานั้น สามารถนำมาวิเคราะห์ผลทางสถิติด้วย การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (Multivariate Analysis Of Variance : MANOVA) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างระหว่างนักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวใหญ่และนักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดี่ยว

## ตารางที่ 7

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุคูณของคะแนนเฉลี่ยของบรรยากาศในครอบครัว ในแต่ละด้าน ซึ่งได้แก่ การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความเป็นผู้นำ การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิกครอบครัว ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้คิด ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์ การสื่อสารแบบเปิด และความสามารถในการปรับตัว จำแนกตามลักษณะครอบครัวของนักเรียน

| แหล่งความแปรปรวน | Value (Wilks' Lambda) | F        | p      |
|------------------|-----------------------|----------|--------|
| Intercept        | .024                  | 1496.407 | .000** |
| ลักษณะครอบครัว   | .983                  | .658     | .684   |

\*\* $p < .05$ , หนึ่งหาง.

## ตารางที่ 8

ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของบรรยากาศในครอบครัว ในแต่ละด้าน ซึ่งได้แก่ การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความเป็นผู้นำ การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิกครอบครัว ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้คิด ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์ การสื่อสารแบบเปิด และความสามารถในการปรับตัว ของนักเรียนที่มาจากรอบครัวใหญ่และครอบครัวเดี่ยว

| แหล่งความแปรปรวน  | บรรยากาศในครอบครัว ในแต่ละด้าน                          | SS  | df     | MS   | $F_{(6, 227)}$ | p   |
|---|---|---|--------|------|----------------|-----|
| ลักษณะของครอบครัว                                       | การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความเป็นผู้นำ           | 1.24  | 1      | 1.24 | 2.45           | .12 |
|   | การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิกครอบครัว | .40   | 1      | .40  | .80            | .37 |
|   | ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้คิด                     | .04   | 1      | .04  | .07            | .80 |
|   | ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์                        | .08   | 1      | .08  | .12            | .73 |
|   | การสื่อสารแบบเปิด                                       | .02   | 1      | .02  | .04            | .85 |
|   | ความสามารถในการปรับตัว                                  | .03   | 1      | .03  | .06            | .81 |
|   | ความคลาดเคลื่อน   | การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความเป็นผู้นำ | 114.87 | 227  | .51            |     |
| การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิกครอบครัว |   | 112.32  | 227    | .50  |                |     |
| ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้คิด                     |   | 125.25  | 227    | .55  |                |     |
| ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์                        |   | 155.24  | 227    | .68  |                |     |
| การสื่อสารแบบเปิด                                       |   | 120.54  | 227    | .53  |                |     |
| ความสามารถในการปรับตัว                                  |   | 121.14  | 227    | .53  |                |     |

\*\* $p < .05$ , หนึ่งหาง.

จากตารางที่ 7 ได้ค่าสถิติ Wilks' Lambda เท่ากับ .983 และแปลงมาเป็นค่าสถิติ  $F_{(6, 227)} = .658$  ( $p = .68$ ) และผลจากตารางที่ 7 และตารางที่ 8 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของบรรยากาศในครอบครัว ในแต่ละด้าน ซึ่งได้แก่ การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความเป็นผู้นำ การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิกครอบครัว ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้จักคิด ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์ การสื่อสารแบบเปิด และความสามารถในการปรับตัว ของนักเรียนที่มาจากครอบครัวใหญ่และครอบครัวเดี่ยว ไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1

## 2. สมมุติฐานข้อที่ 2 บรรยากาศในครอบครัวและการกำกับอารมณ์ ร่วมกันส่งผลต่อสภาวะความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

$H_0$  = บรรยากาศในครอบครัวและการกำกับอารมณ์ ไม่ร่วมกันส่งผลต่อสภาวะความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

$H_1$  = บรรยากาศในครอบครัวและการกำกับอารมณ์ ร่วมกันส่งผลต่อสภาวะความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตารางที่ 9

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างบรรยากาศในครอบครัว การกำกับอารมณ์ และสภาวะความสุข ( $N = 229$ )

| ด้าน  | 1. บรรยากาศในครอบครัว |       |       |       |        | 2. การกำกับอารมณ์ |       | 3. ความสุข |       |
|---|-----------------------|-------|-------|-------|--------|-------------------|-------|------------|-------|
|   | 1.1                   | 1.2   | 1.3   | 1.4   | 1.5    | 1.6               | 2.1   |            | 2.2   |
| <b>1. บรรยากาศในครอบครัว</b>                                |                       |       |       |       |        |                   |       |            |       |
| 1.1 การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความเป็นผู้นำ           | (.77)                 |       |       |       |        |                   |       |            |       |
| 1.2 การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิกครอบครัว | .05**                 | (.86) |       |       |        |                   |       |            |       |
| 1.3 ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้จัก                     | .40**                 | .44** | (.83) |       |        |                   |       |            |       |
| 1.4 ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์                        | .45**                 | .63** | .47** | (.91) |        |                   |       |            |       |
| 1.5 การสื่อสารแบบเปิด                                       | .30**                 | .51** | .46** | .64** | (.76)  |                   |       |            |       |
| 1.6 ความสามารถในการปรับตัว                                  | .41**                 | .56** | .52** | .67** | .66**  | (.80)             |       |            |       |
| <b>2. การกำกับอารมณ์</b>                                    |                       |       |       |       |        |                   |       |            |       |
| 2.1 การประเมินทางปัญญา                                      | .34**                 | .31** | .28** | .32** | .32**  | .36**             | (.85) |            |       |
| 2.2 การปิดกั้นการแสดงออก                                    | .15*                  | -.05  | -.002 | -.03  | -.17** | -.03              | .25** | (.52)      |       |
| <b>3. ความสุข</b>   |                       |       |       |       |        |                   |       |            |       |
|   | .18**                 | .40** | .28** | .47** | .49**  | .53**             | .35** | -.16*      | (.80) |
| <i>M</i>  | 3.45                  | 3.94  | 3.17  | 3.96  | 3.44   | 3.72              | 5.09  | 4.22       | 2.91  |
| <i>SD</i>   | .71                   | .70   | .74   | .83   | .73    | .73               | 1.20  | 1.06       | .50   |

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

จากตารางที่ 9 ความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆ ทั้งตัวแปรบรรยากาศในครอบครัวทั้ง 6 ด้าน การกำกับ อารมณ์ 2 ด้าน และสภาวะความสุข ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 พบว่าด้านความเป็นน้ำ หนึ่งใจเดียวทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรความสามารถในการปรับตัวมากที่สุด ที่ระดับ นัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ( $r = .667, p < .01$ ) และด้านการซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความเป็นผู้นำ มี ความสัมพันธ์ทางบวกกับการซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิกครอบครัวน้อยที่สุด ที่ระดับ นัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ( $r = .045, p < .01$ ) นอกจากนี้ ยังมีด้านการปิดกั้นการแสดงออก ที่ไม่มีความสัมพันธ์ กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) กับด้านการซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิก ครอบครัว ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้คิด ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์และความสามารถในการ ปรับตัว

การศึกษาครั้งนี้ได้ใช้การวิเคราะห์ทางสถิติการถดถอยพหุคูณแบบขั้น (Hierarchical Regression Analysis) ก่อนการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้ทำการทดสอบสภาวะร่วมเส้นตรง (Collinearity) และอัตราส่วนความแปรปรวนเพื่อ (Variance Inflation Factor หรือ VIF)

#### ตารางที่ 10

ค่าสภาวะร่วมเส้นตรงระหว่างบรรยากาศในครอบครัวทั้ง 6 ด้าน และการกำกับอารมณ์ 2 ด้าน

|  | ภาวะร่วมเส้นตรง |      |
|--|-----------------|------|
|  | Tolerance       | VIF  |
| <b>บรรยากาศในครอบครัว</b>                                  |                 |      |
| 1. การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความเป็นผู้นำ           | .69             | 1.45 |
| 2. การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิกครอบครัว | .54             | 1.86 |
| 3. ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้คิด                     | .65             | 1.54 |
| 4. ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์                        | .40             | 2.52 |
| 5. การสื่อสารแบบเปิด                                       | .45             | 2.25 |
| 6. ความสามารถในการปรับตัว                                  | .41             | 2.43 |
| <b>การกำกับอารมณ์</b>                                      |                 |      |
| 7. การประเมินทางปัญญา                                      | .74             | 1.35 |
| 8. การปิดกั้นการแสดงออก                                    | .85             | 1.18 |

จากข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลการถดถอยพหุคูณของตัวแปรต้นที่กำหนดไว้ว่าตัวแปร ต้นแต่ละตัวไม่ควรมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงต่อกันมากเกินไป ซึ่งค่าที่ยอมรับได้นั้น คือ ค่า Tolerance ต้องมี



ค่ามากกว่า .10 และค่า VIF ต้องมีค่าไม่เข้าใกล้หรือเกิน 10 ซึ่งพบว่าตัวแปรทั้งหมด มีค่า Tolerance และ VIF อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งหมายความว่า ไม่พบสภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity) แสดงว่า สามารถทำการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นต่อไปได้

ซึ่งการวิเคราะห์ทางสถิติการถดถอยพหุคูณแบบขั้น เป็นการนำตัวแปรเข้าสู่สมการตามลำดับขั้น เพื่อใช้ในการทำนายสภาวะความสุขในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 โดยแสดงผลวิเคราะห์ตามตารางที่ 11 ดังนี้

ตารางที่ 11

ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของตัวแปรที่ทำนายความสุขของกลุ่มตัวอย่าง

|  | <i>b</i> | <i>SE</i><br><i>B.</i> | $\beta$ | $F_{(6, 229)}$ | $R^2$ | Adjusted<br>$R^2$ | $\Delta R^2$ |
|--|----------|------------------------|---------|----------------|-------|-------------------|--------------|
| <b>โมเดลที่ 1</b>  |          |                        |         | 18.67**        | .34   | .32               | .34          |
| ค่าคงที่   | 1.36     | .18                    | -       |                |       |                   |              |
| 1. การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้าน<br>ความเป็นผู้นำ           | -.06     | .05                    | -.09    |                |       |                   |              |
| 2. การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้าน<br>ความใส่ใจสมาชิกครอบครัว | .07      | .05                    | .09     |                |       |                   |              |
| 3. ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้จัก                         | -.04     | .05                    | -.06    |                |       |                   |              |
| 4. ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์                            | .09      | .05                    | .15     |                |       |                   |              |
| 5. การสื่อสารแบบเปิด   | .13      | .06                    | .19*    |                |       |                   |              |
| 6. ความสามารถในการปรับตัว                                      | .22      | .06                    | .32**   |                |       |                   |              |
|  | <i>b</i> | <i>SE</i><br><i>B.</i> | $\beta$ | $F_{(8, 229)}$ | $R^2$ | Adjusted<br>$R^2$ | $\Delta R^2$ |
| <b>โมเดลที่ 2</b>  |          |                        |         | 17.13**        | .39   | .36               | .05          |
| ค่าคงที่   | 1.55     | .21                    | -       |                |       |                   |              |
| <b>บรรยากาศในครอบครัว</b>                                      |          |                        |         |                |       |                   |              |
| 1. การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้าน<br>ความเป็นผู้นำ           | -.07     | .05                    | -.10    |                |       |                   |              |
| 2. การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้าน<br>ความใส่ใจสมาชิกครอบครัว | .05      | .05                    | .07     |                |       |                   |              |
| 3. ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้จัก                         | -.04     | .04                    | -.06    |                |       |                   |              |

|                                     | <i>b</i> | <i>SE</i><br><i>B.</i> | $\beta$ | $F_{(8, 229)}$ | $R^2$ | Adjusted<br>$R^2$ | $\Delta R^2$ |
|-------------------------------------|----------|------------------------|---------|----------------|-------|-------------------|--------------|
| 4. ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์ | .09      | .05                    | .16     |                |       |                   |              |
| 5. การสื่อสารแบบเปิด                | .08      | .06                    | .11     |                |       |                   |              |
| 6. ความสามารถในการปรับตัว           | .21      | .06                    | .30**   |                |       |                   |              |
| <b>การก่อกำกับอารมณ์ของนักเรียน</b> |          |                        |         |                |       |                   |              |
| 7. การประเมินทางปัญญา               | .09      | .03                    | .22**   |                |       |                   |              |
| 8. การปิดกั้นการแสดงออก             | -.08     | .03                    | -.17**  |                |       |                   |              |

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

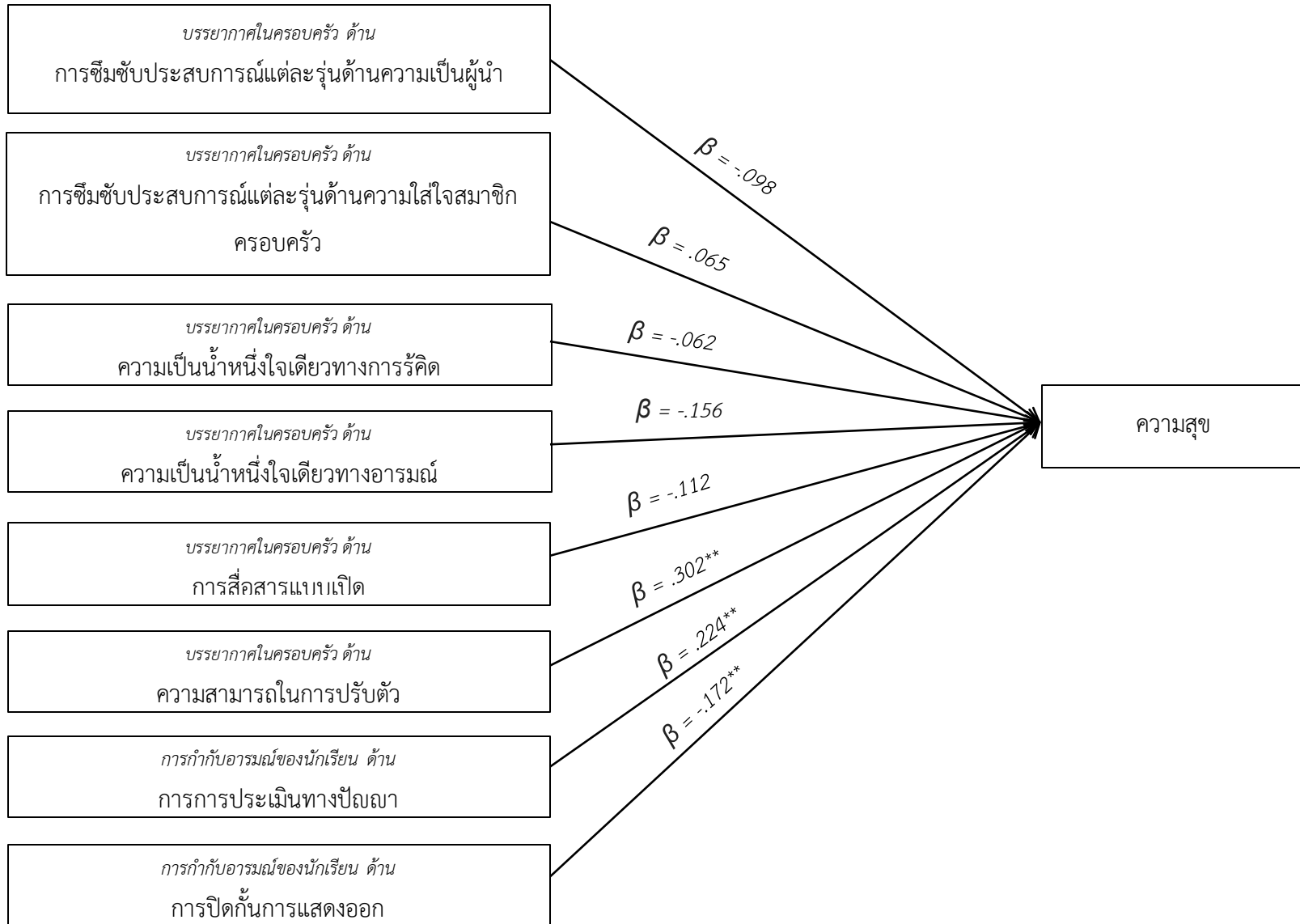
### สมการทำนาย

**ความสุข** = 1.55 + (-.07)(การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความเป็นผู้นำ) + (.05)(การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิกครอบครัว) + (-.04)(ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้จัก) + (.09)(ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์) + (.08)(การสื่อสารแบบเปิด) + (.21)(ความสามารถในการปรับตัว)\*\* + (.09)(การประเมินทางปัญญา)\*\* + (-.08)(การปิดกั้นการแสดงออก)\*\* + e

การทำนายขั้นแรก คือ บรรยากาศในครอบครัว โดยแบ่งออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความเป็นผู้นำ การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิกครอบครัว ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้จัก ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์ การสื่อสารแบบเปิด และความสามารถในการปรับตัว การทำนายขั้นที่สอง คือ การก่อกำกับอารมณ์ โดยแบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่ การประเมินทางปัญญาและ การปิดกั้นการแสดงออก

การวิเคราะห์ข้อมูลขั้นแรก พบว่า บรรยากาศในครอบครัว นั้นมีอำนาจในการอธิบายความแปรปรวนของคะแนนสภาวะความสุข ของกลุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ 34 และเมื่ออนุมานไปยังประชากรจะสามารถอธิบายความแปรปรวนได้ ร้อยละ 32 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ )

การวิเคราะห์ข้อมูลขั้นที่สอง ได้เพิ่มด้านการก่อกำกับอารมณ์ ทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ การประเมินทางปัญญา และการปิดกั้นการแสดงออก ซึ่งพบว่า การก่อกำกับอารมณ์นั้นสามารถอธิบายความแปรปรวนคะแนนของสภาวะความสุข ร่วมกับ บรรยากาศในครอบครัว ของกลุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ 39 และเมื่ออนุมานไปยังประชากรจะสามารถอธิบายได้ ร้อยละ 36 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) โดยการก่อกำกับอารมณ์ นั้นสามารถอธิบายความแปรปรวนของ สภาวะความสุข ได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 5 เมื่อควบคุมบรรยากาศในครอบครัว



ภาพที่ 1 โมเดลแสดงค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยปรับมาตรฐาน

จาดตารางที่ 11 ค่าคะแนนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างของบรรยากาศในครอบครัว คือ 1.363 ซึ่งหมายความว่าถ้าคะแนนมาตรฐานบรรยากาศในครอบครัวเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้คะแนนมาตรฐานของสภาวะความสุข เพิ่มขึ้น 1.363 คะแนน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่ และมีความคลาดเคลื่อนในการทำนาย .01

ค่าคะแนนมาตรฐานของการกำกับอารมณ์ คือ 1.551 ซึ่งหมายความว่าถ้าคะแนนมาตรฐานการกำกับอารมณ์ เพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้คะแนนมาตรฐานของสภาวะความสุข เพิ่มขึ้น 1.551 คะแนน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่ และมีความคลาดเคลื่อนในการทำนาย .01

และจากค่า  $\beta$  ในตารางที่ 11 ซึ่งเป็นคะแนนของตัวแปรในรูปคะแนนมาตรฐาน (z-score) พบว่าบรรยากาศในครอบครัว ในด้านความสามารถในการปรับตัวนั้นมีน้ำหนักมากที่สุด ( $\beta = .30, p < .01$ ) แสดงให้เห็นว่าในตัวแปรที่ใช้ในการวิเคราะห์ทั้งหมดนั้น บรรยากาศในครอบครัว ในด้านความสามารถในการปรับตัวนั้นสามารถอธิบายสภาวะความสุขได้ดีที่สุด รองลงมา คือ การกำกับอารมณ์ในด้านการประเมินทางปัญญา ( $\beta = .22, p < .01$ ) และการกำกับอารมณ์ในด้านการปิดกั้นการแสดงออก ( $\beta = -.17, p < .01$ )

จากตัวแปรทำนายทั้ง 2 ตัวแปร ได้แก่ บรรยากาศในครอบครัวและการกำกับอารมณ์ สามารถร่วมกันอธิบายคะแนนสภาวะความสุขของกลุ่มตัวอย่างได้ ร้อยละ 39 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ )

## บทที่ 4

### อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถอภิปรายตามสมมติฐาน ได้ดังนี้

จากผลการวิจัยเพื่อตรวจสอบสมมติฐานที่ 1 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่อาศัยอยู่ในครอบครัวใหญ่และครอบครัวเดี่ยว รับรู้ความแตกต่างของบรรยากาศในครอบครัว ทั้ง 6 ด้าน ไม่แตกต่างกัน

การรับรู้บรรยากาศในครอบครัวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่อาศัยในครอบครัวใหญ่และครอบครัวเดี่ยว ทั้ง 6 ด้าน คือ การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความเป็นผู้นำ การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิกครอบครัว ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้จัก ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์ การสื่อสารแบบเปิด และความสามารถในการปรับตัว พบว่านักเรียนที่อาศัยในครอบครัวใหญ่และครอบครัวเดี่ยว ไม่มีความแตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากเหตุผลหลายประการ

ประการแรก สัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในครอบครัวใหญ่และครอบครัวเดี่ยวมีความแตกต่างกันค่อนข้างมาก จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดี่ยว มีจำนวน 150 คน แต่กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยในครอบครัวใหญ่ มีจำนวนเพียง 79 คน ซึ่งอาจกล่าวได้ว่ากลุ่มตัวอย่างของนักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวทั้ง 2 ประเภท อาจยังไม่เป็นตัวแทนของประชากรที่ดีในการเปรียบเทียบความแตกต่างของบรรยากาศในครอบครัว

ปัจจัยประการต่อมา คือ นิยามลักษณะของครอบครัวในงานวิจัยนี้ ที่ระบุว่า ครอบครัวเดี่ยว หมายถึง ครอบครัวที่ประกอบไปด้วยคนไม่เกิน 2 รุ่นอาศัยอยู่ใต้หลังคาเดียวกัน นั่นคือประกอบไปด้วย พ่อแม่ และลูกเท่านั้น สำหรับครอบครัวใหญ่ หมายถึง ครอบครัวที่ประกอบไปด้วยคนมากกว่า 2 รุ่นอาศัยอยู่ร่วมกัน หรือมีครอบครัวเดี่ยวมากกว่า 1 ครอบครัวอาศัยอยู่ภายใต้หลังคาเดียวกัน ซึ่งจากการให้คำนิยามของครอบครัวทั้ง 2 ประเภทนี้ ซึ่งอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจคลาดเคลื่อนว่า การที่ครอบครัวของตนประกอบไปด้วย พ่อ แม่ ลูก และคุณป้า อีก 1 คน ก็จัดว่าเป็นครอบครัวใหญ่เช่นกันสืบเนื่องจากการที่เกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับนิยามลักษณะของครอบครัว ซึ่งส่งผลต่อการรับรู้บรรยากาศในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง และเมื่อลักษณะสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยในครอบครัวใหญ่และครอบครัวเดียวนั้น มีความใกล้เคียงกัน จึงอาจทำให้การรับรู้บรรยากาศในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างไม่มีความแตกต่างกัน

นอกจากนี้ ความเป็นได้อีกประการหนึ่ง คือ ลักษณะเฉพาะของโรงเรียน ที่อาจทำให้นักเรียนต้องย้ายที่อยู่อาศัย มาอาศัยอยู่หอพักเพียงลำพัง ซึ่งอาจทำให้การรับรู้บรรยากาศในครอบครัวไม่ชัดเจนเท่าใดนัก เช่น นักเรียนจากโรงเรียนมหิตลวิทย์ยานุสรณ์ ที่ได้มีข้อบังคับให้นักเรียนทุกคนย้ายมาพักอยู่ในหอพักที่ทาง

โรงเรียนได้จัดไว้ให้ อย่างไรก็ตามในงานวิจัยครั้งนี้ กลุ่มนิสิตผู้วิจัยยังไม่ได้มีการเก็บข้อมูลในเรื่อง ลักษณะของโรงเรียนอย่างชัดเจน

### **จากการตรวจสอบสมมติฐานที่ 2 พบว่า บรรยากาศในครอบครัวและการกำกับอารมณ์ ร่วมกัน ส่งอิทธิพลต่อสถานะความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย**

ผลการวิจัย ที่ว่าความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา มีความสัมพันธ์กับบรรยากาศในครอบครัว นั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Csikszentmihalyi และ Rathunde (1991) ที่กล่าวว่า ประสบการณ์ที่วัยรุ่นได้รับ ผ่านการทำกิจกรรมต่างๆภายในครอบครัว การมีพ่อและแม่ หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในบ้านเป็นต้นแบบที่ดี รวมทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิตของสมาชิกในครอบครัว ต่างเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของวัยรุ่น

นอกจากนี้ผลการวิจัย ที่ว่าความสุขของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์กับบรรยากาศในครอบครัว นี้ สามารถอธิบายได้ว่า บรรยากาศในครอบครัวเป็นปัจจัยที่สำคัญอีกปัจจัยที่จะส่งผลต่อความสุขของวัยรุ่น โดยครอบครัวที่มีบรรยากาศในครอบครัว ด้านความสามารถในการปรับตัวที่ดี (มีคะแนนสูง) จะส่งผลให้นักเรียนมีความสุขเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Farokhzad (2013) และในงานวิจัยของ Ackerman และคณะ (2013) ได้กล่าวว่าครอบครัวที่พ่อแม่มีความพึงพอใจในชีวิตสมรสจะส่งผลให้มีบรรยากาศในครอบครัวที่ดี และส่งผลต่อความสุขของวัยรุ่นยิ่งไปกว่านั้นพฤติกรรมที่เกิดจากความพึงพอใจในชีวิตสมรสของพ่อแม่จะถูกส่งต่อและเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูก (Family Intergenerational)

นอกจากบรรยากาศในครอบครัว ด้านความสามารถในการปรับตัวจะส่งผลต่อความสุขของนักเรียนแล้ว ผลการวิจัยยังพบว่า การกำกับอารมณ์ก็ส่งผลต่อความสุขของวัยรุ่นด้วย กล่าวคือ หากนักเรียนมีการกำกับอารมณ์ที่ดีก็จะช่วยส่งผลให้วัยรุ่นมีความสุขได้ ซึ่งผลการวิจัยในสมมติฐานนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Nyklíček และคณะ (2010) ที่ได้กล่าวว่า การที่วัยรุ่นมีการกำกับอารมณ์ที่ดีนั้นจะช่วยเอื้อให้มีการปรับตัวที่ดี ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีตามมาด้วย ในทางกลับกันการกำกับอารมณ์ที่ไม่ดีนั้นก็ส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ไม่ดีตามมาและในบางครั้งอาจส่งผลให้เกิดโรคทางกาย เช่น โรคเบาหวานโรคไมเกรน หรือโรคที่เกี่ยวข้องภูมิคุ้มกัน เป็นต้น

เมื่อพิจารณาการกำกับอารมณ์ในแต่ละด้าน พบว่า การเลือกใช้การประเมินทางปัญญาเป็นปัจจัยที่ส่งผลทางบวกต่อสถานะความสุขของวัยรุ่น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Haga, Kraft และ Corby (2007) ในทางกลับกันการปิดกั้นการแสดงออกเป็นวิธีที่ไม่มีประสิทธิภาพในการกำกับอารมณ์ ซึ่งจากงานวิจัยของ Gross (2006) พบว่าร่างกายของกลุ่มตัวอย่างที่พยายามไม่แสดงอารมณ์ของตนเองออกมาจะได้รับการกระตุ้นมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่แสดงอารมณ์ของตนเองออกมา เช่น หัวใจเต้นเร็ว มีเหงื่อออกมาก ฯลฯ การพยายามไม่

แสดงอารมณ์ของตนเองออกมานั้นจะนำไปสู่การกำกับอารมณ์ที่ผิดปกติ ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อการเพิ่มขึ้นของสภาวะที่ไม่ดีและทำให้เกิดภาวะซึมเศร้ามากขึ้น

เช่นเดียวกับการศึกษาของ Gross (2006) งานวิจัยนี้ก็พบผลการศึกษาในทำนองเดียวกัน คือ การเลือกใช้การปิดกั้นทางอารมณ์ในการกำกับอารมณ์นั้น ส่งอิทธิพลทางลบกับสภาวะความสุขของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยการปิดกั้นทางอารมณ์คือการเลือกที่จะไม่แสดงอารมณ์ที่เกิดขึ้นออกมาให้คนรอบข้างรับรู้ ซึ่งการกระทำเช่นนี้ทำให้เกิดภาวะตึงเครียด และมีการแสดงอารมณ์ออกมาอย่างไม่เหมาะสม เช่นการแสดงอารมณ์มากเกินไปจะทำให้คนรอบข้างประเมินว่าเป็นบุคคลนั้นก้าวร้าวหรือเป็นคนหุนหันพลันแล่น หรือการแสดงอารมณ์ที่น้อยเกินไปจะทำให้คนรอบข้างไม่สามารถทำนายพฤติกรรมของวัยรุ่นได้ และอาจทำให้คนรอบข้างรับรู้ว่าวัยรุ่นคนนั้นเป็นคนเข้าถึงยาก ไม่เปิดเผย และไม่น่าคบหาซึ่งผลจากการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ไม่ดีนั้นทำให้วัยรุ่นไม่มีความสุข

ในสังคมวัฒนธรรมอเมริกันตามการศึกษาของ Haga, Kraft และ Corby (2007) นั้น พบว่าชาวอเมริกันเลือกที่จะแสดงออกแต่อารมณ์ทางบวก เช่น แสดงออกด้วยคำพูดหรือกิริยาที่สื่อให้เห็นถึงความคิดเห็นของตนอย่างไม่ปิดบังหรืออ้อมค้อม และเรียกการแสดงอารมณ์เช่นนี้ว่า ความกล้าแสดงออก (Assertiveness) เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่สังคมให้การยอมรับ หากแต่การแสดงอารมณ์ทางลบนั่นกลับเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ สังคมมักตีความการแสดงอารมณ์ทางลบในทางที่ไม่ดี ดังนั้นผู้คนจึงเลือกที่จะแสดงอารมณ์ทางบวกออกมาและปิดกั้นอารมณ์ทางลบไว้ ซึ่งการปิดกั้นอารมณ์ทางลบไว้นี้เองที่นำไปสู่การปรับตัวที่มีปัญหา ซึ่งกลุ่มนิสิตผู้วิจัยมีความคิดเห็นไปในแนวทางเดียวกับงานวิจัยนี้และเหตุผลที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น สามารถใช้อธิบายในบริบทของสังคมไทยได้เป็นอย่างดีเช่นเดียวกัน

ดังนั้นในงานวิจัยนี้สามารถกล่าวได้ว่า การที่วัยรุ่นมีบรรยากาศในครอบครัว ด้านความสามารถในการปรับตัวที่ดี การเลือกใช้การประเมินทางปัญญา และหลีกเลี่ยงการใช้การปิดกั้นการแสดงออกทางอารมณ์ในการกำกับอารมณ์ จะช่วยส่งผลทำให้วัยรุ่นมีความสุข

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

เนื่องจากกลุ่มผู้วิจัยได้เห็นถึงความสำคัญของครอบครัว ซึ่งเป็นกลุ่มสังคมที่มีขนาดเล็กที่สุด ถ้าหากครอบครัวไม่มีความมั่นคงหรือไม่สามารถหล่อหลอมในเด็กเป็นคนที่เติบโตมาอย่างมีศักยภาพได้ ก็อาจส่งผลให้เกิดปัญหาในสังคมต่อไป โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ครอบครัวถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

#### สมมติฐานในงานวิจัย

1. บรรยากาศในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่อาศัยอยู่ในครอบครัวใหญ่ และครอบครัวเดี่ยวมีความแตกต่างกัน
2. บรรยากาศในครอบครัวและการกำกับอารมณ์ ร่วมกันส่งอิทธิพลต่อสภาวะความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 จำนวน 229 คน โดยแบ่งเป็น เพศชาย 100 คน และเพศหญิง 129 คน ประกอบด้วย นักเรียนจากโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 79 คน โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม จำนวน 99 คน โรงเรียนมหิตลวิทย์านุสรณ์ จำนวน 40 คน โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา จำนวน 7 คน และโรงเรียนรัฐบาลอื่นๆ อีกจำนวน 4 คน ซึ่งมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 16.18 ปี ( $SD = .60$ ) โดยมีนักเรียนที่มาจากครอบครัวใหญ่ จำนวน 79 คน และครอบครัวเดี่ยว จำนวน 150 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป มาตรฐานบรรยากาศในครอบครัว มาตรฐานการกำกับอารมณ์ และมาตรฐานสภาวะความสุข

##### 1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

เป็นแบบสอบถามที่ต้องการทราบเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งประกอบไปด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นที่กำลังศึกษา แผนการเรียน เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) โรงเรียนที่กำลังศึกษา และลักษณะของครอบครัว



## 2. มาตรการวัดบรรยากาศในครอบครัว (Family Climate Scale)

มาตรการวัดบรรยากาศในครอบครัวเป็นมาตรการที่พัฒนามาจากงานวิจัยของ Björnberg และ Nicholson (2007) ซึ่งมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 35 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวก 32 ข้อ และข้อคำถามทางลบ 3 ข้อ โดยแบ่งออกเป็น 6 มิติ ได้แก่ การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความเป็นผู้นำ การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิกครอบครัว ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้จักคิด ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์ การสื่อสารแบบเปิด และความสามารถในการปรับตัว ซึ่งมาตรการวัดบรรยากาศในครอบครัวเป็นมาตรการประมาณค่าแบบ Likert scale 5 ระดับ

## 3. มาตรการวัดการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation)

มาตรการวัดการกำกับอารมณ์เป็นมาตรการที่พัฒนามาจากงานวิจัยของ Gross และ John (2003) ซึ่งมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ ประกอบด้วย 2 มิติ ได้แก่ มิติการประเมินทางปัญญา จำนวน 6 ข้อ และมิติการปิดกั้นการแสดงออก จำนวน 4 ข้อ โดยลักษณะของมาตรการวัดการกำกับอารมณ์มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 7 ระดับ โดยเป็นข้อคำถามทางบวกทั้งหมด

## 4. มาตรการวัดสภาวะความสุข (Stated Happiness)

มาตรการวัดสภาวะความสุขที่ใช้ในงานวิจัยนี้เป็นมาตรการในงานวิจัยของ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ (2551) มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามทางบวก 10 ข้อ และข้อคำถามทางลบ 10 ข้อ โดยลักษณะของมาตรการวัดเป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ

## ขั้นตอนการวิจัย

### 1. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการติดต่อโรงเรียนที่ต้องการเข้าไปเก็บข้อมูล เมื่อได้รับการตอบรับจากโรงเรียนจึงนำแบบสอบถามเข้าไปยังโรงเรียนเพื่อทำการเก็บข้อมูล เมื่อได้ข้อมูลจากแต่ละโรงเรียนมาแล้ว ผู้วิจัยจึงทำการคัดแยกข้อมูลที่สามารถใช้ได้จริงแล้วจึงนำมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

### 2. การวิเคราะห์ผล

การวิจัยครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS โดยในการวิเคราะห์เชิงสถิตินั้น โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ ดังนี้

2.1 ค่าสถิติเชิงบรรยายพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัธยฐานเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อใช้ในการคำนวณข้อมูลเชิงประจักษ์พื้นฐานของงานวิจัย ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี แผนการเรียน โรงเรียน และลักษณะครอบครัว

2.2 การตรวจสอบความเที่ยงของมาตรวัดบรรยากาศในครอบครัวและมาตรวัดการกำกับอารมณ์ ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามรายข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามอื่น ๆ (Corrected item Total Correlation หรือ CITC)

2.3 หาคะแนนความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวใหญ่ ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (Multivariate Analysis Of Variance : MANOVA)

2.4 การหาความสัมพันธ์ระหว่างมิติต่างๆ ในตัวแปรบรรยากาศในครอบครัว การกำกับอารมณ์ และสถานะความสุข โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) และค่าการส่งอิทธิพล (Multiple regression)

### ผลการวิจัย

1. ปัจจัยบรรยากาศในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยในครอบครัวเดี่ยวและกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยในครอบครัวใหญ่ ไม่มีความแตกต่างกัน
2. ปัจจัยบรรยากาศในครอบครัวและการกำกับอารมณ์ร่วมกันส่งอิทธิพลต่อสถานะความสุขของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

### ข้อเสนอแนะในการวิจัย

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากงานวิจัยของกลุ่มนิสิตผู้วิจัยครั้งนี้ จะเห็นได้ว่า ความสามารถในการปรับตัวเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสถานะความสุขมากที่สุด ดังนั้น หากสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ต้องการที่จะให้วัยรุ่นมีความสุข ควรเริ่มจากการส่งเสริมให้วัยรุ่นพัฒนาความสามารถในการปรับตัวเป็นอันดับแรก เพื่อให้วัยรุ่นสามารถรับมือและเผชิญกับสถานะตึงเครียดหรือกดดันได้เป็นอย่างดี และปัจจัยประการต่อมาที่จะช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความสุขเพิ่มมากขึ้น คือ การช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาความสามารถในการกำกับอารมณ์ของตนเองด้วยวิธีการประเมินทางปัญญาเพื่อจัดการกับอารมณ์ทางลบแทนวิธีการปิดกั้นการแสดงออก ตามลำดับ

#### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 งานวิจัยของ Björnberg และ Nicholson (2007) เป็นงานวิจัยที่ทำการศึกษากับประชากรในวัฒนธรรมตะวันตก ซึ่งอาจยังไม่เหมาะสมกับบริบทของเมืองไทยที่มีลักษณะวัฒนธรรมของสังคมตะวันออก

โดยงานวิจัยในอนาคตควรทำการสำรวจ เก็บข้อมูล และวิเคราะห์ปัจจัยด้านต่าง ๆ ของบรรยากาศในครอบครัว เพื่อให้สามารถอธิบายบรรยากาศในครอบครัวภายใต้บริบทเมืองไทยได้ดียิ่งขึ้น

2.2 ปัจจัยบรรยากาศในครอบครัวเป็นผลจากการที่สมาชิกทุกคนในครอบครัวร่วมกันสร้างขึ้นมาจากงานวิจัยเรื่องบรรยากาศในครอบครัวของ Björnberg และ Nicholson (2007) ได้ทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างทุกช่วงในครอบครัว เพื่อเป็นการสำรวจแนวโน้มความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัวทุกคนที่มีต่อบรรยากาศในครอบครัว แต่ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างในช่วงอายุ 16-18 ปีเท่านั้น ซึ่งทำให้ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างยังไม่ครอบคลุมต่อการอธิบายปัจจัยบรรยากาศในครอบครัว อีกทั้งการให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวประเมิน จะสามารถทำให้รู้ได้ว่าสมาชิกแต่ละคนรับรู้บรรยากาศในครอบครัวสอดคล้องกันหรือไม่ อย่างไร

2.3 เนื่องจากการศึกษาในครอบครัวมีความซับซ้อนมาก อาจมีปัจจัยหลายอย่าง que เข้ามาส่งผลต่อความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว ไม่ใช่เพียงจำนวนสมาชิกหรือลักษณะของครอบครัวในเชิงกายภาพเท่านั้น หากแต่ปัจจัยเรื่องสภาพแวดล้อม เศรษฐฐานะ ก็อาจส่งผลต่อความสัมพันธ์ของครอบครัวได้เช่นกัน ซึ่งในงานวิจัยครั้งต่อไปสามารถเก็บข้อมูลเพิ่มเติมในส่วนนี้ เพื่อใช้ประกอบการวิเคราะห์และพิจารณาผลการวิจัยครั้งต่อไป

2.4 ในการเก็บข้อมูล เพื่อประเมินลักษณะของครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง ควรให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ระบุ จำนวนสมาชิกและสมาชิก หลังผู้วิจัยควรเป็นผู้ทำการประเมินลักษณะของครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างเอง เพื่อไม่ให้เกิดความเข้าใจคาดเคลื่อนต่อคำนิยามของลักษณะของครอบครัว

### ข้อจำกัด

1. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องบรรยากาศในครอบครัว (Family Climate) นั้น ยังมีการศึกษาอยู่ไม่มากนัก โดยเฉพาะในประเทศไทย ทำให้ยังมีงานวิจัยที่จะมาสนับสนุนสมมติฐานงานวิจัยนี้ไม่เพียงพอ
2. เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้ เป็นการเก็บข้อมูลจากนักเรียนเพียงคนเดียว จึงทำให้ไม่สามารถเห็นความสอดคล้องของการรับรู้บรรยากาศในครอบครัวได้
3. เนื่องจากงานวิจัยในครั้งนี้นี้ยังมีข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยอื่นๆ ที่อาจส่งผลต่อการรับรู้บรรยากาศในครอบครัวไม่เพียงพอ เช่น เศรษฐฐานะของครอบครัว หรือบุคคลอื่น ๆ ที่เข้ามาอาศัยอยู่ในครอบครัวด้วย
4. แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูลในครั้งนี้ มีจำนวนของข้อคำถามเป็นจำนวนมาก ซึ่งอาจทำให้กลุ่มตัวอย่าง เหนื่อยล้าต่อการทำแบบสอบถาม ซึ่งทำให้เกิดข้อมูลที่ไม่สามารถนำมาใช้วิเคราะห์ผลทางสถิติได้

## เอกสารอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กรมสุขภาพจิต. (2554). ความสุข "นัยของความสุข". คู่มือสร้างสุขระดับจังหวัด (ยุทธศาสตร์ความสุขฉบับพกพา). กรุงเทพฯ: 19-25.
- คณะกรรมการสุขภาพศึกษา. (2541). *สุขบัญญัติแห่งชาติ*. กรุงเทพฯ: กองสุขภาพศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. 11.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- ศุภชัย ปิติกุลตั้ง (2556). สถานการณ์และแนวโน้มของครอบครัวไทย. *การประชุมวิชาการอนามัยครอบครัวแห่งชาติครั้งที่ 6*. กรุงเทพฯ. ภาควิชาอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2012). ความสุขคืออะไร. กรุงเทพฯ: สืบค้นจาก <http://www.chulawellness.com/index.php?lay=show&ac=article&id=539568775&Ntype=11>
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ (2551). การเสริมสร้างสุขภาวะให้แก่บุคลากร: *โครงการดัชนีชี้วัดความสุข*. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

### ภาษาอังกฤษ

- Ackerman, F. N. (2013). The Pursuit of Happiness. *NEW YORK TIMES BOOK REVIEW*, 5-5.
- Ackerman, R. A., Kashy, D. A., Donnellan, M. B., Neppl, T., Lorenz, F. O., & Conger, R. D. (2013). The interpersonal legacy of a positive family climate in adolescence. *Psychological science*, 24(3), 243-250.
- Alexandrova, A. (2005). Subjective well-being and Kahneman's 'objective happiness'. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 301-324.
- Bateson, G. (1972). Steps toward an ecology of mind. *New York: Ballantine*.
- Bell, L. G., & Bell, D. C. (1982). Family climate and the role of the female adolescent: Determinants of adolescent functioning. *Family Relations*, 519-527.
- Bengtson, V. L. (2001). Beyond the nuclear family: The increasing importance of multigenerational bonds. *Journal of Marriage and Family*, 63(1), 1-16
- Ben-Shahar, T. (2014). *Choose the Life You Want: The Mindful Way to Happiness*. Workman Publishing.
- Björnberg, Å., & Nicholson, N. (2007). The family climate scales—Development of a new measure for use in family business research. *Family Business Review*, 20(3), 229-246.

- Carter, C. (2010). Raising happiness: 10 simple steps for more joyful kids and happier parents. Ballantine Books.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and psychopathology*, 7(01), 1-10.
- Clark, R. D., & Shields, G. (1997). Family communication and delinquency. *Adolescence*, 32(125), 81.
- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (2014). Adolescent happiness and family interaction. In *Applications of Flow in Human Development and Education* (pp. 359-378). Springer Netherlands.
- Delle Fave, A. (2013). *The exploration of happiness: present and future perspectives* (pp. 3-14). Springer Netherlands.
- Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion*, 27(2), 125-156.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., & Guthrie, I. K. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child development*, 72(4), 1112-1134.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Murphy, B. C., Guthrie, I. K., Jones, S., ... & Maszk, P. (1997). Contemporaneous and longitudinal prediction of children's social functioning from regulation and emotionality. *Child development*, 68(4), 642-664.
- Farokhzad, P. (2013). Study of family environment and adolescents' positive mental states, viz., happiness, optimism and hope: A cross-cultural perspective. *Archive of SID*, 4(13).
- Frick, P. J., & Morris, A. S. (2004). Temperament and developmental pathways to conduct problems. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(1), 54-68.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Gordon, T. (2003). *Teacher effectiveness training*. First Revised Edition. New York: Three Rivers Press.
- Geisler, F. C., Vennewald, N., Kubiak, T., & Weber, H. (2010). The impact of heart rate variability on subjective well-being is mediated by emotion regulation. *Personality*

and *Individual Differences*, 49(7), 723-728.

- Gordon, T. (2003) *Teacher effectiveness training*. First Revised Edition. New York: Three Rivers Press
- Gorman-Smith, D., Tolan, P. H., Zelli, A., & Huesmann, L. R. (1996). The relation of family functioning to violence among inner-city minority youths. *Journal of Family Psychology*, 10(2), 115.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological assessment*, 24(2), 409
- Phillips, T. M. (2012). The Influence of Family Structure Vs. Family Climate on Adolescent Well-Being. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 29(2), 103-110. doi: 10.1007/s10560-012-0254-4.
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 271-291.
- Kahneman, D. (2003). 1 Objective Happiness. *Well-being: Foundations of hedonic psychology*, 1.
- Kobak, R. R., Cole, H. E., Ferenz-Gillies, R., Fleming, W. S., & Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother-teen problem solving: A control theory analysis. *Child development*, 231-245.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.

- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of general psychology, 9*(2), 111.
- Majerovitz, S. D. (1995). Role of family adaptability in the psychological adjustment of spouse caregivers to patients with dementia. *Psychology and Aging, 10*(3), 447.
- Margalit, M., (1990). Family. *Effective Technology Integration for Disabled Children*. 71-82.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and preventive psychology, 4*(3), 197-208.
- McRae, K., Gross, J. J., Weber, J., Robertson, E. R., Sokol-Hessner, P., Ray, R. D., & Ochsner, K. N. (2012). The development of emotion regulation: an fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 7*(1), 11-22.
- Nykliček, I., Vingerhoets, A., & Zeelenberg, M. (Eds.). (2010). *Emotion regulation and well-being*. Springer Science & Business Media.
- O'Brian, A., (2007). *Family is Key to Happiness, NOT Money and Sex Says New Survey of Youth*. Retrieved from <https://www.lifesitenews.com/news/family-is-key-to-happiness-not-money-and-sex-says-new-survey-of-youth>.
- Pegah, F. (2014). Study of family environment and adolescents' positive mental states viz., happiness, optimism and hope: A cross-cultural perspective. *Islamic Azad University Roudehen Branch Andisheh va Raftar. SID, 4*(13), 79-90.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies, 6*(1), 25-41.
- Phillips, K. F. V., & Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The Regulation of Emotions Questionnaire. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 14*(2), 145-156.
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychol Bull, 141*(3), 655-693. doi: 10.1037/a0038648.
- Rodick, J. D., Henggeler, S. W., & Hanson, C. L. (1986). An evaluation of the family adaptability and cohesion evaluation scales and the circumplex model. *Journal of Abnormal Child Psychology, 14*(1), 77-87.

- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Katulak, N. A., & Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: An exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 393-427.
- Sacks, Moore, Shaw, and Copper. (2014). The family environment and adolescent well-being. *Child Trends*, (1-12).
- Schatz, E., & Ogunmefun, C. (2007). Caring and contributing: The role of older women in rural South African multi-generational households in the HIV/AIDS era. *World Development*, 35(8), 1390-1403.
- Seligman, M. E., & Royzman, E. (2003). Happiness: The three traditional theories. *Authentic Happiness Newsletter*, (July).
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child development*, 74(6), 1869-1880.
- Smetana, J. G., Campione-Barr, N., & Metzger, A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annual Review of Psychology*, 57, 255-284.
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Journal of Cognitive Education and Psychology*, 2(1), 55-87.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- Veenhoven, R. (1993). *Is happiness a trait?: Tests of the theory that a better society does not make people happier*. WZB, Arbeitsgruppe Sozialberichterstattung.
- Weinberg, A., & Klonsky, E. D. (2009). Measurement of emotion dysregulation in adolescents. *Psychological Assessment*, 21(4), 616.
- White, J. M. (2004). *Advancing family theories*. Sage publications.
- Wilson, J. W., & Constantine, M. G. (1999). Racial identity attitudes, self-concept, and perceived family cohesion in Black college students. *Journal of Black Studies*, 354-366.
- Ying, Y. W., Coombs, M., & Lee, P. A. (1999). Family intergenerational relationship of African American adolescents. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 5(4), 350.



ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของมาตรฐานวัดที่ใช้ในการวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์  
อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ  
อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์ ดร. นิปัทม์ พิชญโยธิน  
อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ข

## แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

## ตอนที่ 1: ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. อายุ ..... ปี
3. ชั้น  มัธยมศึกษาปีที่ 4  มัธยมศึกษาปีที่ 5  มัธยมศึกษาปีที่ 6
4. แผนการเรียน  วิทยาศาสตร์  ศิลป์-คำนวณ  ศิลป์-ภาษา  
 อื่นๆ โปรดระบุ.....
5. GPAX (เกรดเฉลี่ยสะสม) ..... (เต็ม 4.00)
6. โรงเรียน .....
7. ลักษณะครอบครัว
  - ครอบครัวเดี่ยว (ครอบครัวที่ประกอบไปด้วยคนไม่เกิน 2 รุ่นอาศัยอยู่ใต้หลังคาเดียวกัน นั่นคือประกอบไปด้วย พ่อแม่ และลูก เท่านั้น)
  - ครอบครัวใหญ่ (ครอบครัวที่ประกอบไปด้วยคนมากกว่า 2 รุ่นอาศัยอยู่ร่วมกัน หรือมีครอบครัวเดี่ยวมากกว่า 1 ครอบครัวอาศัยอยู่ภายใต้หลังคาเดียวกัน)

ตอนที่ 2 กรุณาอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดและโปรดทำให้ครบทุกข้อ

ผู้ใหญ่ หมายถึง สมาชิกในครอบครัวที่มีอายุมากกว่าท่าน(เช่น พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา เป็นต้น)  
 เด็กๆ หมายถึง สมาชิกในครอบครัวที่มีอายุอยู่ในรุ่นราวเดียวกันกับท่าน(เช่น พี่ น้อง ลูกพี่ลูกน้อง เป็นต้น)

| ข้อที่ | ในครอบครัวของฉัน  | ไม่เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง | ไม่เห็นด้วย<br>บ้าง | ไม่เห็นด้วย<br>และเห็นด้วย<br>พอๆกัน | เห็นด้วย<br>บ้าง | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|--------|---|--------------------------|---------------------|--------------------------------------|------------------|-----------------------|
| 1      | เด็กๆจะทำตามที่คุณใหญ่บอก   | 1                        | 2                   | 3                                    | 4                | 5                     |
| 2      | เด็กๆจะเชื่อฟังผู้ใหญ่  | 1                        | 2                   | 3                                    | 4                | 5                     |
| 3      | เด็กๆจะไม่เถียงหรือท้าทายอำนาจผู้ใหญ่   | 1                        | 2                   | 3                                    | 4                | 5                     |
| 4      | ผู้ใหญ่เป็นคนตั้งกฎเกณฑ์  | 1                        | 2                   | 3                                    | 4                | 5                     |
| 5      | การตัดสินใจของครอบครัวขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของทุกคนอย่างเท่าเทียมกันโดยไม่คำนึงถึงอายุ | 1                        | 2                   | 3                                    | 4                | 5                     |
| 6      | ทุกคนในบ้านมีอำนาจเท่าเทียมกัน  | 1                        | 2                   | 3                                    | 4                | 5                     |
| 7      | คำพูดของผู้ใหญ่ถือเป็นประกาศิต  | 1                        | 2                   | 3                                    | 4                | 5                     |

| ข้อที่ | ในครอบครัวของฉัน  | ไม่เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง | ไม่เห็นด้วย<br>บ้าง | ไม่เห็นด้วย<br>และเห็นด้วย<br>พอกัน | เห็นด้วย<br>บ้าง | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|--------|---|--------------------------|---------------------|-------------------------------------|------------------|-----------------------|
| 8      | เด็กๆสามารถโต้แย้งความคิดเห็นกับ<br>ผู้ใหญ่ได้อย่างอิสระ                        | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |
| 9      | ผู้ใหญ่จะรู้อยู่เสมอว่า เด็กๆกำลังทำ<br>อะไรหรืออยู่ที่ไหน                      | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |
| 10     | ผู้ใหญ่จะคอยห่วงใยและดูแลเด็กๆ<br>เป็นอย่างดี                                   | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |
| 11     | ผู้ใหญ่คาดหวังให้เด็กๆมีความ<br>รับผิดชอบต่อการเรียนและกิจกรรม<br>ของตนเอง      | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |
| 12     | ผู้ใหญ่จะปกป้องคุ้มครองเด็กๆ  | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |
| 13     | ผู้ใหญ่ปล่อยให้เด็กโตที่เรียนจบและ<br>เริ่มทำงานแล้วดูแลตัวเอง                  | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |
| 14     | ผู้ใหญ่สนับสนุนอย่างเต็มที่ให้เด็กๆ<br>ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย<br>ที่ตั้งไว้ | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |
| 15     | ผู้ใหญ่ใส่ใจอย่างมากและตอบสนอง<br>ต่อความต้องการของเด็กๆ อย่าง<br>เหมาะสม       | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |
| 16     | ผู้ใหญ่แสดงความห่วงใยและรับฟัง<br>เมื่อเด็กๆมีปัญหา                             | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |
| 17     | ทุกคนในบ้านมีมุมมองคล้ายๆกัน  | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |
| 18     | ทุกคนในบ้านต่างก็มองปัญหาสังคม<br>แตกต่างกันออกไป                               | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |
| 19     | ทุกคนในบ้านมีความสนใจและ<br>รสนิยมคล้ายๆกัน                                     | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |
| 20     | ทุกคนในบ้านมีทัศนคติและความเชื่อ<br>คล้ายๆกัน                                   | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |
| 21     | ทุกคนในบ้านมีความคิดไม่เหมือนกัน  | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |
| 22     | ทุกคนในบ้านคิดอะไรคล้ายๆกัน   | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |
| 23     | ทุกคนในบ้านมีความคิดเห็นแตกต่าง<br>กันอย่างสิ้นเชิง                             | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |

| ข้อที่ | ในครอบครัวของฉัน  | ไม่เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง | ไม่เห็นด้วย<br>บ้าง | ไม่เห็นด้วย<br>และเห็นด้วย<br>พอกๆกัน | เห็นด้วย<br>บ้าง | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|--------|---|--------------------------|---------------------|---------------------------------------|------------------|-----------------------|
| 24     | ทุกคนในบ้านมี "สิ่งที่มีคุณค่าในชีวิต"<br>คล้ายๆกัน             | 1                        | 2                   | 3                                     | 4                | 5                     |
| 25     | พวกเราหลายคนมี "คนสำคัญหรือที่<br>พึ่งทางใจ" อยู่นอกบ้าน        | 1                        | 2                   | 3                                     | 4                | 5                     |
| 26     | ทุกคนในบ้านมีความรักและความ<br>เข้าอกเข้าใจกันอย่างแนบแน่น      | 1                        | 2                   | 3                                     | 4                | 5                     |
| 27     | เรามีความสุขที่ได้อยู่ด้วยกันเป็น<br>ครอบครัว                   | 1                        | 2                   | 3                                     | 4                | 5                     |
| 28     | เวลามีใครไม่อยู่บ้านหลายๆวัน เรา<br>มักจะคิดถึงกัน              | 1                        | 2                   | 3                                     | 4                | 5                     |
| 29     | เรารู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ด้วยกันเป็น<br>ครอบครัว                | 1                        | 2                   | 3                                     | 4                | 5                     |
| 30     | เรารู้สึกอบอุ่นเมื่ออยู่ด้วยกันเป็น<br>ครอบครัว                 | 1                        | 2                   | 3                                     | 4                | 5                     |
| 31     | เราไม่ค่อยรู้สึกผูกพันกันมากนัก                                 | 1                        | 2                   | 3                                     | 4                | 5                     |
| 32     | เรารักกันมาก  | 1                        | 2                   | 3                                     | 4                | 5                     |
| 33     | เราไม่พูดตรงๆว่าใครคิดอะไรอยู่                                  | 1                        | 2                   | 3                                     | 4                | 5                     |
| 34     | เราเก็บความคิดไว้ในใจโดยไม่บอก<br>ใคร                           | 1                        | 2                   | 3                                     | 4                | 5                     |
| 35     | เราคุยกันอย่างสุภาพ แต่ไม่พูดกัน<br>ตรงๆ                        | 1                        | 2                   | 3                                     | 4                | 5                     |
| 36     | เรามักจะคุยกันในเรื่องที่ไม่สบายใจ                              | 1                        | 2                   | 3                                     | 4                | 5                     |
| 37     | เราไม่สนใจว่าคนในครอบครัวมีความ<br>คิดเห็นอย่างไร               | 1                        | 2                   | 3                                     | 4                | 5                     |
| 38     | เราให้เวลาและรับฟังคนในครอบครัว<br>เสมอ                         | 1                        | 2                   | 3                                     | 4                | 5                     |
| 39     | เราคุยกันตรงๆ ในทุกเรื่องไม่ว่าจะ<br>เป็นเรื่องดีหรือเรื่องร้าย | 1                        | 2                   | 3                                     | 4                | 5                     |
| 40     | เราพูดกันตรงๆอย่างจริงจัง                                       | 1                        | 2                   | 3                                     | 4                | 5                     |
| 41     | เรารับมือกับปัญหาต่างๆได้เป็นอย่างดี                            | 1                        | 2                   | 3                                     | 4                | 5                     |

| ข้อที่ | ในครอบครัวของฉัน   | ไม่เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง | ไม่เห็นด้วย<br>บ้าง | ไม่เห็นด้วย<br>และเห็นด้วย<br>พอกัน | เห็นด้วย<br>บ้าง | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|--------|--|--------------------------|---------------------|-------------------------------------|------------------|-----------------------|
| 42     | เรามีความยืดหยุ่นและพร้อมจะปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อแก้ปัญหา | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |
| 43     | เรารับมือกับปัญหาเฉพาะหน้าได้ <u>ไม่ดี</u>               | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |
| 44     | เราช่วยเหลือกันและกันเสมอหากใครมีปัญหา                   | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |
| 45     | เราไม่ยืดหยุ่นและไม่ยอมปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อแก้ปัญหา     | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |
| 46     | เราหาทางแก้ปัญหาในทางบวก                                 | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |
| 47     | เราสามารถรับมือกับปัญหาหนักๆได้<br>อย่างแน่นอน           | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |
| 48     | พวกเราช่วยกันแก้ปัญหาด้วยกัน                             | 1                        | 2                   | 3                                   | 4                | 5                     |

ตอนที่ 3 กรุณาอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดและโปรดทำให้ครบทุกข้อ

| ข้อที่ | ข้อความ  | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>นิด<br>หน่อย | เฉย<br>ๆ | เห็น<br>ด้วย<br>นิด<br>หน่อย | เห็น<br>ด้วย | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|--------|--|------------------------------|---------------------|---------------------------------|----------|------------------------------|--------------|-----------------------|
| 1      | เมื่อฉันต้องการที่จะรู้สึกถึงอารมณ์ในด้านบวกให้มากขึ้น (เช่น รู้สึกเบิกบาน สนุกสนาน) ฉันใช้วิธีเปลี่ยนเรื่องที่ฉันกำลังคิดอยู่ | 1                            | 2                   | 3                               | 4        | 5                            | 6            | 7                     |
| 2      | ฉันเก็บอารมณ์ความรู้สึกไว้กับตัวเอง  | 1                            | 2                   | 3                               | 4        | 5                            | 6            | 7                     |
| 3      | เมื่อฉันต้องการที่จะรู้สึกถึงอารมณ์ในด้านลบให้น้อยลง (เช่น เศร้าหรือโกรธ ให้น้อยลง) ฉันใช้วิธีเปลี่ยนเรื่องที่ฉันกำลังคิดอยู่  | 1                            | 2                   | 3                               | 4        | 5                            | 6            | 7                     |
| 4      | ฉันมักระวังที่จะไม่แสดงอารมณ์ในด้านบวกออกมา  | 1                            | 2                   | 3                               | 4        | 5                            | 6            | 7                     |
| 5      | เมื่อฉันเจอกับสถานการณ์ตึงเครียด ฉันมักคิดถึงมัน ในลักษณะที่ช่วยให้ฉันมีความสงบใจ  | 1                            | 2                   | 3                               | 4        | 5                            | 6            | 7                     |

| ข้อที่ | ข้อความ   | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วยนิด<br>หน่อย | เฉย<br>ๆ | เห็น<br>ด้วยนิด<br>หน่อย | เห็น<br>ด้วย | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|--------|---|------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------|--------------------------|--------------|-----------------------|
| 6      | ฉันควบคุมอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ โดยการไม่แสดงมันออกมา  | 1                            | 2                   | 3                           | 4        | 5                        | 6            | 7                     |
| 7      | เมื่อฉันต้องการที่จะรู้สึกถึงอารมณ์ในด้านบวกให้มากขึ้น ฉันมักเปลี่ยนวิธีคิดที่ฉันมีต่อสถานการณ์นั้น ๆ | 1                            | 2                   | 3                           | 4        | 5                        | 6            | 7                     |
| 8      | ฉันควบคุมความอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง โดยการเปลี่ยนวิธีคิดที่ฉันมีต่อสถานการณ์ที่ฉันกำลังเจออยู่      | 1                            | 2                   | 3                           | 4        | 5                        | 6            | 7                     |
| 9      | ฉันทำทุกอย่างเพื่อให้แน่ใจว่าจะไม่แสดงอารมณ์ในทางลบออกมา  | 1                            | 2                   | 3                           | 4        | 5                        | 6            | 7                     |
| 10     | เมื่อฉันต้องการที่จะรู้สึกถึงอารมณ์ในทางลบให้น้อยลง ฉันมักเปลี่ยนวิธีคิดที่ฉันมีต่อสถานการณ์นั้น      | 1                            | 2                   | 3                           | 4        | 5                        | 6            | 7                     |

ตอนที่ 4 กรุณาอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดและโปรดทำให้ครบทุกข้อ

| ข้อที่ | ชีวิตของฉันเฉพาะ 3 เดือนนี้เท่านั้น                            | ไม่ตรงเลย | ค่อนข้าง<br>ไม่ตรง | ค่อนข้าง<br>ตรง | ตรงที่สุด |
|--------|--|-----------|--------------------|-----------------|-----------|
| 1      | ฉันมีอิสระที่จะเลือกทางเดินของตนเอง                            | 1         | 2                  | 3               | 4         |
| 2      | ฉันไม่สามารถควบคุมตัวเองให้ทำในสิ่งที่ต้องการจะทำ<br>ได้       | 1         | 2                  | 3               | 4         |
| 3      | ฉันอยากหนีไปให้พ้นจากชีวิตที่เป็นอยู่ ณ ขณะนี้                 | 1         | 2                  | 3               | 4         |
| 4      | ฉันรู้สึกท้อแท้กับชีวิตของฉันที่มักจะเจอแต่อุปสรรค<br>ตลอดเวลา | 1         | 2                  | 3               | 4         |
| 5      | ฉันยังไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ                                   | 1         | 2                  | 3               | 4         |
| 6      | ฉันรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตได้เป็นอย่างดี                | 1         | 2                  | 3               | 4         |
| 7      | ฉันรู้สึกว่าฉันไม่เป็นที่ต้องการของใครๆในสังคม                 | 1         | 2                  | 3               | 4         |
| 8      | ฉันพบความหมายในชีวิตของตนเอง                                   | 1         | 2                  | 3               | 4         |
| 9      | ฉันมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้าง                              | 1         | 2                  | 3               | 4         |
| 10     | ฉันไม่ค่อยได้ทำอะไรตามที่ฉันต้องการ                            | 1         | 2                  | 3               | 4         |

| ข้อที่ | ชีวิตของฉันเฉพาะ 3 เดือนนี้เท่านั้น           | ไม่ตรงเลย | ค่อนข้าง<br>ไม่ตรง | ค่อนข้าง<br>ตรง | ตรงที่สุด |
|--------|---|-----------|--------------------|-----------------|-----------|
| 11     | ฉันรู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ฉันเป็น               | 1         | 2                  | 3               | 4         |
| 12     | ฉันสนุกสนานกับชีวิต                           | 1         | 2                  | 3               | 4         |
| 13     | ฉันพอใจในสิ่งที่ฉันเป็น                       | 1         | 2                  | 3               | 4         |
| 14     | ฉันมีความภาคภูมิใจในสิ่งที่ฉันทำ              | 1         | 2                  | 3               | 4         |
| 15     | ฉันมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน                 | 1         | 2                  | 3               | 4         |
| 16     | ฉันประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ                 | 1         | 2                  | 3               | 4         |
| 17     | ฉันรู้สึกผ่อนคลายอยู่เสมอ                     | 1         | 2                  | 3               | 4         |
| 18     | ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ฉันมักพบแต่ความผิดหวัง    | 1         | 2                  | 3               | 4         |
| 19     | ฉันเป็นคนที่ไม่ค่อยมีเพื่อน                   | 1         | 2                  | 3               | 4         |
| 20     | ไม่มีวันไหนเลยที่ฉันจะรู้สึกถึงความสงบในจิตใจ | 1         | 2                  | 3               | 4         |



ภาคผนวก ค  
การหาคุณภาพของเครื่องมือวัด

ตารางภาคผนวก ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อความของมาตรวัด (N = 40)

| ข้อที่   | ข้อความ   | ก่อนตัดข้อ<br>คำถาม | หลังตัดข้อ<br>คำถาม |
|--|---|---------------------|---------------------|
| <i>รวมทั้งมาตรวัดบรรยากาศในครอบครัว</i>  |   | .917                | .945                |
| <i>การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความเป็นผู้นำ (Intergenerational Authority)</i>           |   | .471                | .765                |
| 1  | เด็กๆจะทำตามที่ผู้ใหญ่บอก   | .435                | .723                |
| 2  | เด็กๆจะเชื่อฟังผู้ใหญ่  | .339                | .613                |
| 3  | เด็กๆจะไม่เถียงหรือท้าทายอำนาจผู้ใหญ่   | .255                | .441                |
| 4  | ผู้ใหญ่เป็นคนตั้งกฎเกณฑ์  | .513                | .431                |
| 5  | การตัดสินใจของครอบครัวขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของทุกคนอย่างเท่าเทียมกันโดยไม่คำนึงถึงอายุ | -.051               | -                   |
| 6  | ทุกคนในบ้านมีอำนาจเท่าเทียมกัน  | .087                |                     |
| 7  | คำพูดของผู้ใหญ่ถือเป็นประกาศิต  | .355                | .493                |
| 8  | เด็กๆสามารถโต้แย้งความคิดเห็นกับผู้ใหญ่ได้อย่างอิสระ                                    | -.071               | -                   |
| <i>การซึมซับประสบการณ์แต่ละรุ่นด้านความใส่ใจสมาชิกครอบครัว (Intergenerational Attention)</i> |   | .599                | .860                |
| 9  | ผู้ใหญ่จะรู้อยู่เสมอว่า เด็กๆกำลังทำอะไรหรืออยู่ที่ไหน                                  | .489                | .498                |
| 10   | ผู้ใหญ่จะคอยห่วงใยและดูแลเด็กๆเป็นอย่างดี   | .515                | .641                |
| 11   | ผู้ใหญ่คาดหวังให้เด็ก ๆ มีความรับผิดชอบต่อการเรียนและกิจกรรมของตนเอง                    | -.352               | -                   |
| 12   | ผู้ใหญ่จะปกป้องคุ้มครองเด็กๆ  | .507                | .718                |
| 13   | ผู้ใหญ่ปล่อยให้โตที่เรียนจบและเริ่มทำงานแล้วดูแลตัวเอง                                  | -.335               | -                   |
| 14   | ผู้ใหญ่สนับสนุนอย่างเต็มที่ให้เด็กๆประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้                 | .605                | .738                |
| 15   | ผู้ใหญ่ใส่ใจอย่างมากและตอบสนองต่อความต้องการของเด็กๆ อย่างเหมาะสม                       | .705                | .748                |
| 16   | ผู้ใหญ่แสดงความห่วงใยและรับฟัง เมื่อเด็ก ๆ มีปัญหา                                      | .523                | .612                |
| <i>ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางการรู้คิด (Cognitive Cohesion)</i>                              |   | .700                | .834                |
| 17   | ทุกคนในบ้านมีมุมมองคล้ายๆกัน  | .688                | .821                |
| 18   | ทุกคนในบ้านต่างก็มองปัญหาสังคมแตกต่างกันออกไป   | -.178               | -                   |
| 19   | ทุกคนในบ้านมีความสนใจและรสนิยมคล้ายๆกัน   | .602                | .849                |
| 20   | ทุกคนในบ้านมีทัศนคติและความเชื่อคล้ายๆกัน   | .512                | .465                |
| 21   | ทุกคนในบ้านมีความคิดไม่เหมือนกัน  | .549                | -                   |

| ข้อที่   | ข้อความ   | ก่อน  | หลัง |
|--|---|-------|------|
| 22   | ทุกคนในบ้านคิดอะไรคล้ายๆกัน                                 | .516  | .576 |
| 23   | ทุกคนในบ้านมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง             | .251  | -    |
| 24   | ทุกคนในบ้านมี "สิ่งที่มีคุณค่าในชีวิต" คล้ายๆกัน            | .331  | .503 |
| <i>ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวทางอารมณ์ (Emotional Cohesion)</i> |   | .854  | .910 |
| 25   | พวกเราหลายคนมี "คนสำคัญหรือที่พึ่งทางใจ" อยู่นอกบ้าน        | .062  | -    |
| 26   | ทุกคนในบ้านมีความรักและความเข้าใจกันอย่างแนบแน่น            | .595  | .624 |
| 27   | เรามีความสุขที่ได้อยู่ด้วยกันเป็นครอบครัว                   | .782  | .801 |
| 28   | เวลามีใครไม่อยู่บ้านหลายวัน เรามักจะคิดถึงกัน               | .654  | .695 |
| 29   | เรารู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ด้วยกันเป็นครอบครัว                | .703  | .769 |
| 30   | เรารู้สึกอบอุ่นเมื่ออยู่ด้วยกันเป็นครอบครัว                 | .825  | .828 |
| 31   | เราไม่ค่อยรู้สึกผูกพันกันมากนัก                             | .571  | .581 |
| 32   | เรารักกันมาก  | .800  | .850 |
| <i>การสื่อสารแบบเปิด (Open Communication)</i>                |   | .633  | .758 |
| 33   | เราไม่พูดตรงๆว่าใครคิดอะไรอยู่                              | -.053 | -    |
| 34   | เราเก็บความคิดไว้ในใจโดยไม่บอกใคร                           | .444  | .264 |
| 35   | เราคุยกันอย่างสุภาพ แต่ไม่พูดกันตรงๆ                        | .150  | -    |
| 36   | เรามักจะคุยกันในเรื่องที่ไม่สบายใจ                          | .238  | .385 |
| 37   | เราไม่สนใจว่าคนในครอบครัวมีความคิดเห็นอย่างไร               | .232  | .275 |
| 38   | เราให้เวลาและรับฟังคนในครอบครัวเสมอ                         | .410  | .609 |
| 39   | เราคุยกันตรงๆ ในทุกเรื่องไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือเรื่องร้าย | .660  | .785 |
| 40   | เราพูดกันตรงๆอย่างจริงใจ                                    | .606  | .755 |
| <i>ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability)</i>                 |   | .708  | .798 |
| 41   | เรารับมือกับปัญหาต่างๆได้เป็นอย่างดี                        | .451  | .538 |
| 42   | เรามีความยืดหยุ่นและพร้อมจะปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อแก้ปัญหา    | .563  | .573 |
| 43   | เรารับมือกับปัญหาเฉพาะหน้าได้ไม่ดี                          | .233  | -    |
| 44   | เราช่วยเหลือกันและกันเสมอหากใครมีปัญหา                      | .330  | .448 |
| 45   | เราไม่ยืดหยุ่นและไม่ยอมปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อแก้ปัญหา        | .077  | -    |
| 46   | เราหาทางแก้ปัญหาในทางบวก                                    | .609  | .638 |
| 47   | เราสามารถรับมือกับปัญหาหนักๆได้อย่างแน่นอน                  | .423  | .511 |
| 48   | พวกเราช่วยกันแก้ปัญหาด้วยกัน                                | .577  | .610 |

### ประวัติผู้วิจัย

นางสาวกนกกาญจน์ ศิริวรรณ เกิดเมื่อวันที่ 28 มกราคม พ.ศ. 2536 ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาที่ โรงเรียนชลกัลยานุกูล อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปัจจุบันกำลังศึกษาในระดับชั้นปริญญาตรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2558

สามารถติดต่อได้ที่ : kanokkan.sir@gmail.com

นางสาวปรียาภัสสร ศรีธนนทร เกิดเมื่อวันที่ 30 ตุลาคม พ.ศ. 2536 ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาที่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ เขตสวนหลวง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปัจจุบันกำลังศึกษาในระดับชั้นปริญญาตรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2558

สามารถติดต่อได้ที่ : evepreyaphat@gmail.com