

ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และความสุขของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลาย

นางสาวบัวบุชา	เลิศวิริยะสวัสดิ์	รหัสประจำตัวนิสิต	5637461838
นางสาววณิชณา	ณ น่าน	รหัสประจำตัวนิสิต	5637500638
นางสาวศศิณาท	เทอดสิทธิพงษ์	รหัสประจำตัวนิสิต	5637508738

โครงการจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2559

RELATIONS AMONG SELF-CONCEPT, PERSONAL GROWTH INITIATIVE, AND HAPPINESS OF
HIGH SCHOOL STUDENTS

Buabucha	Lertwirasawat	5637461838
Walaksana	Na-Nan	5637500638
Sasinath	Terdsithipong	5637508738

A Senior Project in Partial Fulfillment of the Requirements

For the Degree of Bachelor of Science in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2016

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา	ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ การริเริ่มพัฒนา
	ความอึดทนและความสุขของนักเรียน
	มัธยมศึกษาตอนปลาย
โดย	บัวบูชา เลิศวิริยะสวัสดิ์
	วลักษณ์า ณ น่าน
	ศศินาถ เทอดสิทธิพงศ์
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก	รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคัมภีร์
อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาร่วม	อาจารย์ ดร. วรัญญ กงชัยมงคล

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้โครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศักดิ์มงคล มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

.....อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคัมภีร์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาร่วม

(อาจารย์ ดร. วรัญญ กงชัยมงคล)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร. พนิดา เสือวรรณศรี)

.....กรรมการ

(อาจารย์สรวิศ รัตนชาติชูชัย)

บัวบุชา เลิศวิริยะสวัสดิ์, วลัยภณมา ณ น่าน, ศศินาถ เทอดสิทธิพงศ์ : ความสัมพันธ์ระหว่าง

อัตมโนทัศน์ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

(RELATIONS AMONG SELF-CONCEPT, PERSONAL GROWTH INITIATIVE, AND
HAPPINESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS)

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการหลัก : รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ตู่ย์คำภีร์;

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการร่วม : อาจารย์ ดร. วรัญญ กงชัยมงคล, 46 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ การริเริ่มพัฒนาความ
งอกงามแห่งตน และความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 195 คน อายุ 15-19 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรวัดอัตมโนทัศน์
มาตรวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และมาตรวัดความสุข วิเคราะห์ด้วยสถิติสหสัมพันธ์แบบ
เพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า

1. อัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความสุขของ
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .195, p < .01$; $r =$
.305, $p < .019$ ตามลำดับ)
2. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความสุขของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .335, p < .01$)
3. อัตมโนทัศน์ และ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสามารถทำนายความสุขของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\beta = .249, p < .05$; $\beta = .286$
, $p < .05$ ตามลำดับ)

สาขาวิชา.....จิตวิทยา.....ลายมือชื่อ.....

ปีการศึกษา.....2559.....ลายมือชื่อ.....

ลายมือชื่อ.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาร่วม.....

##5637461838, 5637500638, 5637508738 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS : SELF-CONCEPT/ PERSONAL GROWTH INITIATIVE/ HAPPINESS

BUABUCHA LERTWIRIYASAWAT, WALAKSANA NA-NAN, SASINATH TERDSITHIPONG
RELATIONS AMONG SELF-CONCEPT, PERSONAL GROWTH INITIATIVE, AND
HAPPINESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS.

SENIOR PROJECT ADVISOR : ASSOC PROF. ARUNYA TUICOMEPEE, Ph.D.

SENIOR PROJECT CO-ADVISOR : WARUNYU KONGCHAIMONGKHON, Ph.D., 46pp.

The study aimed to examine relations among self-concept, personal growth initiative, and happiness of high school students. Participants were 195 high school students who aged between 15-19 years old. Instruments were Self-Concept Scale, Personal Growth Initiative Scale, and Happiness Scale. Pearson product moment correlation and multiple regression analysis were used to analyze the data.

The results reveals:

1. Self-concept has a significant positive correlation with personal growth initiative and happiness of high school students ($r = .195, p < .01$; $r = .305, p < .01$ respectively).
2. Personal growth initiative has a significant positive correlation with happiness of high school students ($r = .335, p < .01$).
3. Self-concept and personal growth initiative were able to significantly predict happiness of high school students ($\beta = .249, p < .05$; $\beta = .286, p < .05$ respectively)

Field of Study.....Psychology.....Student's Signature.....

Academic Year.....2016.....Student's Signature.....

Student's Signature.....

Advisor's Signature.....

Co-Advisor's Signature.....

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของรองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์ และอาจารย์ ดร. วรัญญู กองชัยมงคล

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานหลัก ที่ได้ให้คำปรึกษา คำแนะนำ การตรวจแก้ไข และความช่วยเหลือ แก่กลุ่มนิสิตผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร. วรัญญู กองชัยมงคล อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการร่วมที่ให้ความกรุณาสละเวลาให้คำปรึกษา คำแนะนำ และความช่วยเหลือแก่กลุ่มนิสิตผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบพระคุณคุณครูณะแนวโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) อาจารย์วุฒินันท์ เรืองเอี่ยม ครูณะแนวโรงเรียนมัธยมวัดสิงห์ และอาจารย์ชยพงศ์ สายฟ้า รองผู้อำนวยการโรงเรียนเกษมพิทยาที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณคุณมนสิชา คำฟู คุณนรินทร์พร เทอดสิทธิพงศ์ และคุณกนกพร ฌ น่าน ที่ให้ความช่วยเหลือในการแปลเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี), โรงเรียนเกษมพิทยา และโรงเรียนมัธยมวัดสิงห์ ที่สละเวลาช่วยทำแบบสอบถามเพื่อเป็นข้อมูลให้แก่โครงการวิจัยนี้

ขอขอบพระคุณครูและอาจารย์ที่อบรมสั่งสอนให้กลุ่มนิสิตผู้วิจัยมีความรู้จนสามารถทำโครงการวิจัยนี้ได้อย่างสำเร็จลุล่วง

ขอขอบคุณเพื่อนๆ ของกลุ่มนิสิตผู้วิจัยและทุกคนที่ให้กำลังใจแก่กลุ่มนิสิตผู้วิจัยด้วยความเป็นห่วง และสุดท้ายขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ที่อบรมเลี้ยงดู ให้การสนับสนุนด้านการเรียน และเป็นกำลังใจให้กับกลุ่มนิสิตผู้วิจัยด้วยความรักเสมอมา

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ญ

บทที่ 1 บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	3
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย.....	11
ขอบเขตการวิจัย.....	11
สมมติฐานของงานวิจัย.....	12
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	12
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	13
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	13

บทที่ 2 วิธีดำเนินงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง.....	14
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	14
การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด.....	17
วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล.....	21
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	21

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 3 ผลการวิจัย	
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยายด้วยการแจกแจงความถี่ และคำนวณค่าร้อยละ.....	22
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วย ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ค่ามัชฌิมเลขคณิตและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน.....	24
ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ.....	26
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย	
อภิปรายผลการวิจัย.....	28
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย.....	31
ข้อจำกัด.....	33
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	33
ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้.....	34
รายการอ้างอิง.....	35
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ตัวอย่างแบบสอบถาม.....	40
ภาคผนวก ข ประวัติกลุ่มนิสิตผู้วิจัย.....	46

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	ข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง	22
2	ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันค่ามัชฌิมเลขคณิตและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	24
3	ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ค่าความคลาดเคลื่อนยินยอม และปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ	25
4	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรที่ทำนายความสุข ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย	26

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	13
---	---------------------------	----

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประโยคคำถาม เช่น “นักเรียนเป็นคนลักษณะอย่างไร มีจุดเด่น จุดที่อยากปรับปรุงอะไรบ้าง?” “อนาคตนักเรียนอยากเป็นอะไร?” และ “นักเรียนมีเป้าหมายอะไรในชีวิตบ้าง?” เป็นประโยคที่นักเรียนซึ่งอยู่ในวัยรุ่น วัยค้นหาตนเองบางคนสามารถตอบคำถามข้างต้นเหล่านี้ได้อย่างรวดเร็วและหนักแน่น ขณะเดียวกันก็มีนักเรียนจำนวนไม่น้อยที่ยังไม่สามารถตอบคำถามข้างต้นได้อย่างมั่นใจ หรือกล่าวได้ว่านักเรียนยังมีการรับรู้ตนเองที่ไม่ชัดเจน

ประสบการณ์ของกลุ่มนิสิตผู้วิจัยที่ได้เคยสอบถามบุคคลรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน รุ่นพี่ โดยเฉพาะรุ่นน้องที่อยู่ในวัยมัธยมศึกษาตอนปลาย น้องคนที่จะสามารถตอบคำถามเหล่านี้ได้อย่างหนักแน่น ทั้งนี้นักกลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้สนใจศึกษาปัญหานี้ของนักเรียนที่อยู่ในวัยมัธยมศึกษาตอนปลายมากกว่าช่วงวัยอื่น เนื่องจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่กำลังค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง เพื่อทำความเข้าใจตนเองว่าตนเป็นคนอย่างไร และมีความต้องการอะไร (Erikson, 1959) และยังคงต้องค้นหาตนเองเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาในด้านที่ตรงกับตัวตนและความต้องการของตนเอง ซึ่งในปัจจุบันมีนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายหลายคนที่ไม่ทราบว่าตัวตนของตนเป็นอย่างไร และเป้าหมายของตนคืออะไร ดังเห็นได้จากการสำรวจของมติชนที่พบว่า ในแต่ละปีนั้นมีการหยุดเรียน เพื่อยุติการศึกษาในมหาวิทยาลัยใหม่ คณะใหม่ ในปีถัดไป (เด็กซิว) มากถึงหมื่นคนต่อปี (มติชน, 2555) ซึ่งเป็นตัวเลขที่น่าตกใจมาก

นอกจากนี้การที่กลุ่มนิสิตผู้วิจัยคนหนึ่งได้ไปฝึกประสบการณ์ภาคสนามในแผนกแนะแนวที่โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง และได้นำกิจกรรมทางจิตวิทยาการปรึกษากิจกรรมหนึ่งที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักตนเองมากขึ้น ไปใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่านักเรียนได้เกิดคำถามกับตนเอง ก่อให้เกิดการใช้เวลาค้นคิดในการสำรวจตนเอง นำไปสู่การรู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสุขที่เกิดขึ้น แตกต่างไปจากนักเรียนส่วนใหญ่ที่ยังคงรู้สึกสับสน กังวล และเครียดในสิ่งที่ตนกำลังจะเลือกศึกษาต่อ

ดังนั้นกลุ่มนิสิตผู้วิจัยจึงได้ทบทวนถึงความสุขของผู้ที่อยู่ในวัยนี้ พบว่าความสุข หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ ได้รับความ และมีความคิดต่อสถานการณ์ในชีวิตไปในทางบวก (Lyubomirsky และ Tucker, 1998) ซึ่งจากปัญหาที่มีนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวนมากที่ยังไม่รู้จักตนเอง และยังไม่สามารถตอบคำถามได้ว่าตนเป็นคนลักษณะอย่างไร สนใจในด้านใด และต้องการศึกษาต่อในด้านใดนั้น หากนักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองดีขึ้น ก็อาจทำให้นักเรียนสามารถเลือกทำสิ่งที่ตรงกับความรู้ ความสามารถ และสามารถแก้ปัญหาได้ดีขึ้นจนส่งผลให้พวกเขามีความสุขได้ ดังงานวิจัยของ Hanrahan และ Ramm (2015) ที่สนับสนุนความเห็นดังกล่าว โดยงานวิจัยนี้ได้ศึกษาเรื่องอัตมโนทัศน์ ความพึงพอใจในชีวิต การควบคุมการรับรู้ และความสุขของอดีตสมาชิกแก๊งค์ และผู้เข้าเสพติด และได้พบว่าอัตมโนทัศน์ ความพึงพอใจในชีวิต การควบคุมการรับรู้ และความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อกัน

นอกจากการมีอัตมโนทัศน์ทางบวกแล้วการศึกษาของ Sood และ Gupta (2014) ยังระบุว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขด้วย ทั้งนี้การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative) หมายถึง การที่บุคคลนั้นต้องมีความรู้ความเข้าใจตนเอง ยอมรับ ตระหนักรู้ความต้องการของตนเองก่อน จึงจะเกิดความพร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพมากขึ้น หรือเกิดการพัฒนาด้านตนเองยิ่งขึ้นไป ซึ่ง Robitschek (1998, 2009 อ้างถึงใน วิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิกุล, 2555) แบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง (Readiness for change) การวางแผน (Planfulness) การใช้แหล่งทรัพยากร (Using resources) และพฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจ (Intentional Behavior) งานวิจัยที่ผ่านมาของ Robitschek และ Cook (1999) ระบุว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหา จะเห็นได้ว่าการที่นักเรียนมีการรับรู้อัตมโนทัศน์ของตนเองนั้นส่งผลให้ตนมีความสุข นอกจากนี้การที่บุคคลมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนก็ส่งผลให้บุคคลมีความสุขเช่นกัน และก่อนที่บุคคลจะมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนได้นั้นต้องมีการรับรู้ตนเองก่อน และทางกลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้มีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องนี้ในกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ถึงแม้ว่าในทุกๆช่วงวัยจะมีความสำคัญต่อชีวิต แต่การที่กลุ่มนิสิตผู้วิจัยเลือกศึกษาในช่วงวัยนี้เพราะช่วงวัยนี้เป็นช่วงหนึ่งที่สำคัญในการก้าวไปเลือกว่าเราจะให้ชีวิตของเราต่อจากนี้เป็นเช่นไร ด้วยเหตุนี้กลุ่มนิสิตผู้วิจัยจึงได้สนใจศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจและจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการรู้จักตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ซึ่งนำไปสู่การเรียน และการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขต่อไป

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม ได้แก่ อัตมโนทัศน์ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความสุข และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. อัตมโนทัศน์ (Self-concept)

1.1 นิยามและขอบเขต

Raimy (1948) ได้ให้ความหมายของอัตมโนทัศน์ไว้ว่า เป็นการเรียนรู้อย่างหนึ่งที่เกิดจากระบบการเรียนรู้ ซึ่งบุคคลได้รับจากสนามการรับรู้โดยรวมของบุคคล ประกอบไปด้วยการรับรู้รูปร่าง ลักษณะนิสัย และความสามารถต่างๆของตนเอง การรับรู้ภาพของตนเองในความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อม

Rogers (1951) ได้ให้ความหมายไว้ว่า อัตมโนทัศน์เป็นการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อตนเองด้านรูปร่าง ลักษณะ ความสามารถ การรับรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม และการรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง

Jersild (1963) ให้ความหมายไว้ว่า อัตมโนทัศน์คือโลกภายในของบุคคล เป็นผลรวมของความรู้สึก ความคิด ซึ่งทำให้บุคคลรับรู้ถึงความคงอยู่ของตนว่า ตนคือใคร มีอะไรอยู่ รวมทั้งความรู้สึกเกี่ยวกับลักษณะนิสัย และคุณสมบัติของตนเอง

Bracken (1992) ได้ให้ความหมายของอัตมโนทัศน์ ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า อัตมโนทัศน์ คือการประเมินพฤติกรรมของตนเองในหลายมิติ แต่ละมิตินี้มีเอกลักษณ์ซึ่งสะท้อนให้เห็นพฤติกรรมของบุคคลในปัจจุบัน ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ในอดีต และสามารถนำมาทำนายพฤติกรรมในอนาคตได้

Cooley (1902) ได้ให้ความหมายของอัตมโนทัศน์ไว้ดังนี้ อัตมโนทัศน์ คือ ฉัน ตัวฉัน และของฉัน หรือคือความรู้สึก ซึ่งพัฒนามาจากการมีปฏิสัมพันธ์ และการตอบสนองของผู้อื่นต่อตนเอง และเมื่อตัวบุคคลเรียนรู้ว่าจะตอบสนองอย่างไรแล้ว ก็จะเกิดเป็นอัตมโนทัศน์ในตัวบุคคลนั้นๆ และส่งผลต่อพฤติกรรมที่จะแสดงออกมาต่อไป

กล่าวโดยสรุป อัตมโนทัศน์ หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยภายใน เช่น การรับรู้ว่าตนเองคือใคร มีลักษณะนิสัยอย่างไร มีความรู้สึกอย่างไร มีความสามารถอะไร และปัจจัยภายนอก เช่น การรับรู้ถึงรูปร่างลักษณะของตน ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสภาพแวดล้อม ซึ่งอัตมโนทัศน์อาจเกิดทั้งจากการรับรู้การตอบสนองของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง หรือประสบการณ์ในอดีตซึ่งหล่อหลอมให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆออกมา

1.2 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์

กลุ่มแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ มีกล่าวถึงอยู่ 3 ทฤษฎีดังนี้

1.2.1 ทฤษฎีของ Rogers (1959)

อัตมโนทัศน์ คือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง การรับรู้คุณค่าของตนเอง ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลนั้นๆ ซึ่งองค์ประกอบที่สำคัญของอัตมโนทัศน์ตามแนวคิดของ Rogers นั้นได้แก่

1) ความต้องการการยอมรับในทางบวก (Need for positive regard) มนุษย์ต้องการความรัก ความอบอุ่น และเป็นที่ยอมรับจากบุคคลที่ตนเองให้ความสำคัญ ตามทัศนะของ Rogers ในช่วงวัยเด็กนั้น เด็กมักจะแสดงพฤติกรรมที่ทำให้ได้มาซึ่งความรัก ความอบอุ่น และการยอมรับทางบวกจากพ่อแม่ แม้ว่าการกระทำนั้นจะขัดขวางการกระทำที่เป็นอิสระของตน ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคในการพัฒนาขีดความสามารถสูงสุดของบุคคล (Self-Actualization) อย่างไรก็ตาม บุคคลก็ยังสามารถยอมรับตนเองในทางบวก (Positive Self-Regard) ซึ่งสามารถพัฒนาได้จากการมีเจตคติ และความคิดที่ดีต่อตนเอง การกระทำสิ่งต่างๆด้วยความพึงพอใจและไม่พึงพอใจจากมุมมองของตนเอง ก่อให้เกิดการมีเจตคติที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะสร้างเสริมความสอดคล้องระหว่างความต้องการการยอมรับในทางบวก และอัตมโนทัศน์ในการทำสิ่งต่างๆของบุคคลต่อไป

2) การมีคุณค่าอย่างมีเงื่อนไข (Condition of worth หรือ Conditional Positive Regard) การยอมรับทางบวก เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็ก พวกเขาจะต้องการทำตามความคาดหวังของพ่อแม่ เพื่อให้ได้มาซึ่งความรัก ความพึงพอใจ และการยอมรับทางบวกจากพ่อแม่ ทำให้บุคคลมองตนเองและการมีคุณค่าแห่งตนเป็นเพียงสิ่งที่น่าสนใจทางบวกจากผู้อื่นเท่านั้น

3) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) เป็นการยอมรับและเคารพในสิ่งที่บุคคลนั้นเป็น โดยปราศจากคำว่า “ถ้า” “และ” “แต่” เป็นการแสดงออกถึงการยอมรับทางบวก เช่น การแสดงออกถึงความรักอย่างแท้จริง โดยไม่จำเป็นต้องมีเงื่อนไข หรือทำสิ่งใดเพื่อให้บรรลุความคาดหวังของผู้อื่นเสียก่อน ซึ่งจะช่วยให้เกิดการพัฒนาขีดความสามารถสูงสุดของบุคคล (Self-Actualization) ได้อย่างแท้จริง

นอกจากนี้ Rogers ยังอธิบายถึงการแสดงพฤติกรรมอันเนื่องมาจากอัตมโนทัศน์ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

(1) อัตมโนทัศน์ที่เกิดจากการรับรู้ (Perceive Self-Concept) เป็นความรู้สึกว่าตนเองคือใคร เป็นอย่างไร เป็นอัตมโนทัศน์ที่เกิดจากการรับรู้ปฏิกิริยาของผู้อื่นมากกว่าที่เป็นจริง (Real Self-concept)

(2) อัตมโนทัศน์ที่ต้องการจะเป็น (Ideal Self-concept) เป็นสิ่งที่บุคคลมองว่าตนเองควรจะเป็นอย่างไร เป็นสิ่งที่ตนยึดถืออยากจะเป็น

1.2.2 ทฤษฎีของ William James (1890)

William James เป็นนักจิตวิทยาคนแรกผู้ให้คำนิยามของคำว่า Self เขากล่าวว่าอัตมโนทัศน์ คือความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง การยอมรับตนเอง ซึ่งคำว่า Self นั้นประกอบไปด้วย ฉัน (I) หมายถึง ตน ซึ่งเป็นผู้แสดง (Self-as-subject) หรือ ผู้ถูกรู้ (Knower) และตัวฉัน (Me) เป็นในทางตรงข้ามคือ ผู้ถูกกระทำ ซึ่ง William James ได้สร้าง “กฎของเจมส์” (Jame’s Law) (1890) ตามหลักการมองตนในลักษณะที่สอง คือ การแสดงพฤติกรรมของคนๆหนึ่งจะเป็นอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนมองตนว่าเป็นอย่างไร หรือก็คือคนเราจะประเมิน และรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ หรือมีคุณค่าหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับท่าทีและการตอบสนองของบุคคลอื่นที่มีต่อตัวเรา

1.2.3 ทฤษฎีของ McDavid & Harari

McDavid & Harari (1974) ได้กล่าวว่าอัตมโนทัศน์ เป็นการรับรู้ “ตน” จากประสบการณ์ในอดีตและปัจจุบัน โดยที่การระลึก (Recognition) และการประเมินตนเองของบุคคลนั้นอาจไม่จำเป็นต้องตรงกับความเป็นจริงเสมอไป ซึ่งอาจเกิดจากการไม่รับรู้ เพิกเฉย หรือปฏิเสธบางสิ่งเกี่ยวกับตนเอง หรือก็คือบริเวณปฏิเสธ (Area of Denial) ส่วนบริเวณรับรู้เกินจริง (Area of Fabrication) เป็นส่วนของอัตมโนทัศน์ซึ่งไม่มีอยู่ใน “ตน” แต่บุคคลรับรู้เกินความเป็นจริง อาจเป็นไปได้ทั้งทางบวกและทางลบ

นอกจากนี้อัตมโนทัศน์ที่บุคคลมีอยู่ยังเป็นตัวกำหนดกรอบความคิด (Frame of reference) ในการตีความสถานการณ์ใหม่ๆของบุคคลนั้น หากประสบการณ์ใหม่ที่เข้ามา มีความสอดคล้องต่ออัตมโนทัศน์ของตน บุคคลก็รับสถานการณ์นั้นเอาไว้ แต่หาก

ประสบการณ์นั้น ไม่สอดคล้องกับอัตมโนทัศน์ของตน บุคคลก็จะปฏิเสธ และคัด
 สถานการณ์นั้นออกจากอัตมโนทัศน์ของตน กล่าวโดยสรุปก็คือ บุคคลจะแสดงพฤติกรรม
 ที่มีความสอดคล้องกับอัตมโนทัศน์หรือความรู้สึกนึกคิดของตน

จากทฤษฎีทั้งหมด สรุปได้ว่าอัตมโนทัศน์ คือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง และการรับรู้ว่า
 ตนเองเป็นอย่างไรจากมุมมองของผู้อื่น

1.3 การวัด และประเมินอัตมโนทัศน์

ในงานวิจัยนี้ได้เลือกใช้มาตรวัด The Piers-Harris Children's Self-Concept Scale 2nd Edition (Piers,
 Harris & Herzberg, 1984) เนื่องจากทั้ง 6 ด้านของอัตมโนทัศน์มีความชัดเจน และค่อนข้างครอบคลุมกับ
 ผู้ที่อยู่ในวัยเรียน นอกจากนี้จำนวนข้อกระทงของมาตรวัดยังมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้เป็น
 แบบสอบถามกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งนับว่าไม่มากเกินไป และยังสามารถนำไปพัฒนาให้มี
 ความสะดวกและเหมาะสมมากขึ้นได้

2. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative)

2.1 นิยามและขอบเขต

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน คือ การที่บุคคลมีความพร้อมที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
 ตนเอง เพื่อให้มีวุฒิภาวะที่มากขึ้น ซึ่งแสดงถึงความต้องการโดยรวมที่จะพัฒนาตนเอง และการริเริ่ม
 พัฒนาความงอกงามแห่งตนนี้ยังแสดงถึงความพร้อมของตัวบุคคลในด้านเจตคติ ความนึกคิด อารมณ์
 พฤติกรรม และทักษะที่เกี่ยวข้องกับการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง (Robitschek, 1998, 2009 อ้าง
 ถึงใน วิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิกุล, 2555) และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนนี้ แบ่งออกเป็น 4
 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

- (1) ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง (Readiness for change) เป็นการเตรียม
 จิตใจให้พร้อมต่อการที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง ยิ่งมีความพร้อมต่อการ
 เปลี่ยนแปลงมากเท่าไรก็ยิ่งทำให้เกิดแรงจูงใจ ความกระตือรือร้นและความมุ่งมั่นใน
 การพัฒนาตนมากยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับความเป็นตัวของตนเองและ
 รับรู้ความต้องการในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อให้มีวุฒิภาวะที่มากขึ้น ในทาง
 ตรงกันข้ามหากมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนน้อย แรงจูงใจหรือความ

กระตือรือร้นต่างๆที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองนั้น ก็จะมีน้อยตามไปด้วย ทำให้ไม่รู้จักความต้องการ หรือเป้าหมายในชีวิตของตนเองว่าต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงอะไร

- (2) การวางแผน (Planfulness) เป็นการคิดหาวิธีการที่จะพาตนเองไปสู่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนให้มีคุณภาพที่สูงขึ้น ยิ่งวางแผนดีเท่าไร โอกาสที่จะบรรลุเป้าหมายก็มากขึ้นเท่านั้น
- (3) การใช้แหล่งทรัพยากร (Using resources) เป็นความสามารถในการเข้าถึงแหล่งสนับสนุน ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลต่างๆ หรือจากบุคคลรอบข้างที่บุคคลสามารถขอความช่วยเหลือหรือปรึกษาได้ เพื่อให้เกิดการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง
- (4) พฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจ (Intentional Behavior) เป็นการลงมือปฏิบัติตามแผนที่ตนได้วางไว้ เพื่อให้เกิดการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง การมีความตั้งใจที่สูง มีความมุ่งมั่นและลงมือปฏิบัติจริง ตามแผนที่วางไว้ก่อให้เกิดความกล้าในการเริ่มต้นปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตนเอง

2.2 การวัด และการประเมินการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

และในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้ใช้มาตรวัด Personal Growth Initiative Scale II (PGIS-II) ของ Robitschek (2012) เพื่อนำมาวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งมาตรวัดนี้ได้พัฒนามาจาก Personal Growth Initiative Scale (PGIS) ของ Robitschek (1998)

Personal Growth Initiative Scale II (PGIS-II) ของ Robitschek (2012) ใช้ในการวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal initiative growth) มีข้อกระทงทั้งหมด 16 ข้อ และได้แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง (Readiness for change), การวางแผน (Planfulness), การใช้แหล่งทรัพยากร (Using resources) และพฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจ (Intentional Behavior) ซึ่งเป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ คือ 0-5 โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ 0 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 1 = ค่อนข้างไม่เห็นด้วย, 2 = ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย, 3 = เห็นด้วยเล็กน้อย, 4 = ค่อนข้างเห็นด้วย และ 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง

3. ความสุข

3.1 นิยามและขอบเขต

Lyubomirsky, King และ Diener (2005) กล่าวว่าผู้ที่มีความสุขคือผู้ที่รู้สึกถึงอารมณ์ทางบวกมากกว่าบุคคลอื่น

Lyubomirsky และ Tucker (1998) กล่าวว่าความสุขเกิดจากการรับรู้ ติความ และความคิดต่อสถานการณ์ของบุคคล ซึ่งบุคคลที่มีความสุขเกิดจากการตีความสถานการณ์ในทางบวก

Seligman (2004) กล่าวว่าความสุขที่แท้จริงคือการหาอัตลักษณ์ของตนเองเจอ และพัฒนาจุดแข็งของตน เพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต

Veenhoven (1996) ได้ให้ความหมายของความสุขว่าความสุขคือการประเมินโดยรวมของบุคคลว่าตนมองว่าชีวิตโดยรวมของตนเองนั้นเป็นอย่างไร

Shahar (2002) ให้ความหมายของความสุขว่าคนที่มีความสุขจะมีสถานะโดยรวมอยู่ในทางบวก ไม่ว่าจะเผชิญกับประสบการณ์ที่ดีหรือไม่ดี และเวลาส่วนใหญ่ของคนที่มีความสุขจะเต็มไปด้วยอารมณ์ทางบวก มากกว่าอารมณ์ทางลบ

กล่าวโดยสรุป ความสุข หมายถึง การตีความสถานการณ์ที่ตนประสบและประเมินชีวิตโดยรวมของตนในทางบวก รวมทั้งการมีอารมณ์ส่วนใหญ่เป็นอารมณ์ทางบวกมากกว่าอารมณ์ทางลบ

3.2 แนวคิดแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุข

3.2.1 ทฤษฎี Authentic Happiness ของ Seligman (2004)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่าความสุขที่แท้จริงคือการหาอัตลักษณ์ของตนเองเจอ และพัฒนาจุดแข็งของตน เพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต โดยการพัฒนาจุดแข็งนี้มาจากการที่บุคคลหาลักษณะเฉพาะ (characteristic) ของตนเอง ซึ่ง Seligman เรียกว่าเป็น Signature Strengths โดยแต่ละบุคคลจะมี Signature Strengths ที่แตกต่างกันออกไปตามความสนใจของตน ซึ่งสิ่งนี้จะนำไปสู่ความสำเร็จสูงสุดในชีวิตและความพึงพอใจทางอารมณ์ นอกจากนี้ทฤษฎีนี้ยังกล่าวว่าความสุขมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ อารมณ์ทางบวก การสร้างความผูกพัน และการมีความหมาย

1. อารมณ์ทางบวก คือ การรู้สึกถึงความยินดี ปลื้มปิติ พอดี และสบายใจ
บุคคลที่รับรู้ถึงอารมณ์เหล่านี้ก็จะมีชีวิตที่ตนพึงพอใจ
2. การสร้างความผูกพัน (Engagement) คือ การทำสิ่งที่ตนมีความหลงใหล และ
เรียนรู้ที่จะใช้สิ่งนั้นให้มากขึ้นในการดำเนินชีวิต
3. การมีความหมาย คือ การทำสิ่งที่บุคคลคิดว่ามีความหมายที่ยิ่งใหญ่กว่าชีวิต
ของตน เช่น การมีครอบครัว การก่อตั้งสถาบัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าชีวิตของตน
มีความหมาย

3.2.2 แนวคิด Subjective Happiness ของ Lyubomirsky และ Tucker (1998)

Subjective Happiness คือแนวคิดที่กล่าวว่าความสุขเกิดจากการรับรู้
ดี ความ และความคิดต่อสถานการณ์และเหตุการณ์ในชีวิตของบุคคล บุคคลที่ดีความ
สถานการณ์ในทางบวก จะเป็นบุคคลที่มีความสุข และบุคคลที่มีดีความสถานการณ์ใน
ทางบวก แม้ว่าจะประสบกับเหตุการณ์ในทางลบ ก็จะมีสุขมากกว่าบุคคลที่ดีความ
สถานการณ์ไปในทางลบ

บุคคลที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกันก็ยังมีดีความสถานการณ์ที่แตกต่างกัน
บุคคลที่มีความสุขจะดีความสถานการณ์โดยรวมในทางบวก และมีกลยุทธ์ทางปัญญา
(Cognitive Strategies) ที่นำมาใช้ในการคิดต่อสถานการณ์นั้น บุคคลที่มีความสุขจะ
ประเมินเหตุการณ์ทางบวกว่าเป็นสิ่งที่เพิ่มความสุขให้แก่ตน มากกว่าบุคคลที่ไม่มี
ความสุข ทั้งในขณะที่อยู่ในสถานการณ์นั้น และเมื่อระลึกถึงสถานการณ์นั้นในขณะที่
สถานการณ์นั้นผ่านไป ส่วนบุคคลที่ไม่มีมีความสุข ก็จะประเมินเหตุการณ์ทางลบว่า
เป็นสิ่งที่เพิ่มความสุขให้แก่ตน

นอกจากการที่บุคคลที่มีความสุขจะมีการรับรู้ ดี ความ และมีความคิดต่อ
สถานการณ์ในทางบวกแล้ว บุคคลที่มีความสุขยังมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ไปใน
ทางบวกและในทางปรับตัวมากกว่าบุคคลที่ไม่มีมีความสุข

จากทฤษฎีข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าความสุขเกิดจากการรับรู้ ดี ความ และการมีความคิด
ต่อสถานการณ์ในชีวิตของบุคคล บุคคลที่มีความสุขคือผู้ที่ดีความสถานการณ์ในชีวิตไปในทางบวก รวมทั้ง
การมีอารมณ์ทางบวกมากกว่าอารมณ์ทางลบ

3.3 การวัด และการประเมินความสุข

ในงานวิจัยนี้วัดโดยมาตรวัด Subjective Happiness Scale (SHS) ของ Lyubomirsky และ Lepper (1999) กลุ่มนิสิตผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดนี้เนื่องจากเป็นมาตรวัดที่พัฒนามาจากแนวคิด Subjective Happiness ที่กล่าวว่าความสุขเกิดจากการตีความสถานการณ์ในชีวิตของบุคคล ซึ่งตรงกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่อยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยเหมือนกัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยของ Robitschek และ Cook (1999) พบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสามารถทำนายอัตลักษณ์ด้านอาชีพ (Vocational Identity) ได้ จากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาที่เรียนวิชาจิตวิทยาชั้นนำ ในมหาวิทยาลัยเซาท์เวสต์เทิร์น โดยใช้มาตรวัดอัตลักษณ์ด้านอาชีพ (Vocational Identity Scale) ที่พัฒนามาจากมาตรวัด My Vocational Situation แบบสอบถาม Career Exploration Survey ในการวัดการสำรวจตนเอง (Self-exploration) และการสำรวจสภาพแวดล้อม (Environment Exploration) และมาตรวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน พบว่าทั้งนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน มีแนวโน้มที่จะค้นพบอัตลักษณ์ทางอาชีพมากกว่านักศึกษาที่ไม่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน นอกจากนี้ผลรวมระหว่างการพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้านอาชีพ (Occupational Self-concept) กับการรวบรวมข้อมูลด้านอาชีพจากสภาพแวดล้อมของตน ยังเป็นสิ่งที่เพิ่มการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของนักศึกษา ซึ่งทำให้เกิดสมมติฐานข้อที่ 1 ของกลุ่มนิสิตผู้วิจัย ที่กล่าวว่า อัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

งานวิจัยของ Hanrahan และ Ramm (2015) ศึกษาเรื่องอัตมโนทัศน์ ความพึงพอใจในชีวิต การควบคุมการรับรู้ และความสุขของอดีตสมาชิกแก๊งค์ และผู้ใช้ยาเสพติด โดยได้ทำการทดลองกับผู้ร่วมการวิจัยจำนวน 19 คน จากองค์กร Raza Nueva ในเมือง Monterrey ประเทศเม็กซิโก แบ่งเป็น เพศชาย 9 คน เพศหญิง 10 คน อายุระหว่าง 15-29 ปี พบว่าเกมส์และการฝึกทักษะทางจิตใจ ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิต ความสุข และอัตมโนทัศน์ โดยการวิจัยนี้ให้ผู้ร่วมการวิจัยเข้าร่วมทำกิจกรรมทั้งหมด 10 ครั้ง โดยให้เล่นเกมส์ที่ส่งเสริมการสื่อสาร การแก้ปัญหา และการเชื่อใจ มีการฝึกพัฒนาทักษะทางจิตใจโดยให้ทำกิจกรรมต่างๆ เช่น พูดคุยกับตัวเอง (self-talk) จินตนาการ และตั้งเป้าหมาย โดยได้มีการใช้มาตรวัดต่อไปนี้ก่อนและหลังกิจกรรม ได้แก่ Self-Perception Profile for Adolescents ซึ่งพัฒนามาจากมาตรวัด

Harter's Self Perception Profile for Children, Harter's Self-Perception Profile for Adolescents (SPPA) ของ Susan Harter มาตรฐาน The Satisfaction With Life Scale (SWLS) ของ Diener, Emmons, Larsen และ Griffin มาตรฐาน Mirowsky-Ross 2X2 Index ของ Mirowsky และ Ross และมาตรฐาน Happiness Measure ของ Fordyce ผลปรากฏว่ากิจกรรมเหล่านี้ส่งผลร่วมกันทำให้ผู้ร่วมการวิจัยที่มีอัตมโนทัศน์ มีความพึงพอใจในชีวิต มีการควบคุมการรับรู้ดี และมีความสุขมากยิ่งขึ้น ซึ่งทำให้เกิดสมมติฐานข้อที่ 2 ของกลุ่มนิสิตผู้วิจัย คืออัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

งานวิจัยของ Sood และ Gupta (2014) เป็นงานวิจัยที่ศึกษาความสุข (Subjective Happiness) ของแต่ละบุคคล โดยมีความสุขเป็นสื่อกลางระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความพึงพอใจในชีวิตของวัยรุ่น โดยศึกษาในกลุ่มนักเรียนวิทยาลัยจำนวน 200 คน เป็นเพศชาย 100 คนและเพศหญิง 100 คน อายุระหว่าง 12-19 ปี จากงานวิจัยนี้พบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความสุข และความพึงพอใจในชีวิตของวัยรุ่น โดยมีความสุขเป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความสุขและความพึงพอใจในชีวิตของวัยรุ่น ซึ่งทำให้เกิดสมมติฐานข้อที่ 3 ของกลุ่มนิสิตผู้วิจัย ที่กล่าวว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษานี้ครั้งนี้กลุ่มนิสิตผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey) ด้วยแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ แบบสอบถามการริเริ่มการพัฒนาความงอกงามแห่งตน และแบบสอบถามความสุข โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 195 คน

สมมติฐานการวิจัย

1. อัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน
2. อัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
4. อัตมโนทัศน์ และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสามารถทำนายความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

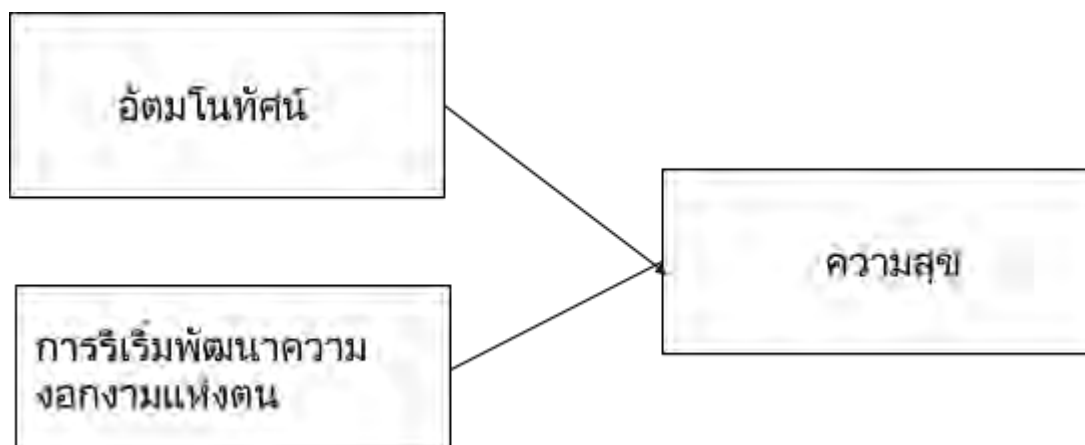
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

อัตมโนทัศน์ หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยภายใน เช่น การรับรู้ที่ตนเองคือใคร มีลักษณะนิสัยอย่างไร มีความรู้สึกอย่างไร มีความสามารถอะไร และปัจจัยภายนอก เช่น การรับรู้ถึงรูปร่างลักษณะของตน ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสภาพแวดล้อม สำหรับงานวิจัยนี้ อัตมโนทัศน์ หมายถึง คะแนนที่มาจากมาตราวัด The Piers-Harris Children's Self-Concept Scale 2nd Edition

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน หมายถึง การที่บุคคลมีความพร้อมที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อให้มีวุฒิภาวะที่สูงขึ้น ซึ่งแสดงถึงความต้องการโดยรวมที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น และในงานวิจัยนี้การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน หมายถึง คะแนนที่ได้จากมาตราวัด Personal Growth Initiative Scale II (PGIS-II) ของ Robitschek (2012)

ความสุข หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงความ และมีความคิดต่อสถานการณ์ในชีวิตไปในทางบวก ในงานวิจัยนี้ความสุข หมายถึง คะแนนที่ได้จากมาตราวัด Subjective Happiness Scale ของ Lyubomirsky และ Lepper (1999)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้มีความรู้ความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ ระหว่างอัตมโนทัศน์ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. ส่งเสริมให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายตระหนักถึงความสำคัญของการรู้จักตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้มีจำนวนทั้งหมด 195 คน โดยเป็นเพศหญิง 134 คน และเพศชาย 61 คน

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้อ้างอิงตามข้อตกลงของการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ของ Hair, Black, Babin และ Anderson (2009) ที่กล่าวว่ากลุ่มตัวอย่างควรมีอย่างน้อย 20 คน ต่อ 1 ตัวแปร โดยในงานวิจัยนี้มี 3 ตัวแปร จึงควรมีกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 60 คน แต่เพื่อให้งานวิจัยมีกำลังของการทดสอบ (Power) เพิ่มขึ้น และลดความคลาดเคลื่อนที่มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง (Sampling Error) กลุ่มนิสิตผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 195 คน โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก (Convenience Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 3 มาตรฐาน ได้แก่

1. มาตรฐานอัตมโนทัศน์ ที่กลุ่มนิสิตผู้วิจัยพัฒนามาจากมาตรฐาน The Piers-Harris Children's Self-Concept Scale 2nd Edition (Piers, Harris & Herzberg, 1984)
2. มาตรฐานการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนที่กลุ่มนิสิตผู้วิจัยแปลมาจากมาตรฐาน Personal Growth Initiative Scale – II ของ Robitschek (20012)
3. มาตรฐานความสุข (Subjective Happiness Scale) ที่กลุ่มนิสิตผู้วิจัยแปลมาจากมาตรฐาน Subjective Happiness Scale ของ Lyubomirsky และ Lepper (1999)

1. มาตรฐานอัตมโนทัศน์

กลุ่มนิสิตผู้วิจัยเลือกใช้มาตรฐานที่ได้ทำการพัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดยวิธีการ แปลแบบ Forward และ Backward จากมาตรฐานอัตมโนทัศน์ The Piers-Harris Children's Self-Concept Scale

2nd Edition (Piers, Harris & Herzberg, 1984) ที่พัฒนามาจาก The Piers-Harris Children's Self-Concept Scale ของ Piers และ Harris (1963, อ้างถึงใน ธนวัต บุญยกนก, 2550)

1.1 ลักษณะของมาตรวัดอัตมโนทัศน์

มาตรวัดนี้เป็นแบบรายงานตนเอง (Self-Report) จำนวน 60 ข้อ โดยเป็นมาตรคำถาม 2 ตัวเลือก (Dichotomous Questions) คือ ใช่ (Yes) หรือ ไม่ใช่ (No)

1.1.1 โครงสร้างของมาตรวัด มาตรวัดอัตมโนทัศน์ The Piers-Harris Children's Self-Concept Scale 2nd Edition (Piers, Harris & Herzberg, 1984) มี 6 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1) องค์ประกอบด้านการปรับตัวด้านพฤติกรรม (Behavioral Adjustment) จำนวน 14 ข้อ
- 2) องค์ประกอบด้านสติปัญญา และสถานะในโรงเรียน (Intellectual and School Status) จำนวน 16 ข้อ
- 3) องค์ประกอบด้านรูปลักษณ์และบุคลิกภายนอก (Physical Appearance and Attributes) จำนวน 11 ข้อ
- 4) องค์ประกอบด้านเป็นอิสระจากความวิตกกังวล (Freedom From Anxiety) จำนวน 14 ข้อ
- 5) องค์ประกอบด้านการเป็นคนที่ได้รับค่านิยม (Popularity) จำนวน 12 ข้อ
- 6) องค์ประกอบด้านความสุขและความพึงพอใจ (Happiness and Satisfaction) จำนวน 10 ข้อ

1.1.2 การตอบมาตรวัดและการให้คะแนน

มาตรวัดนี้ ผู้ตอบพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ และเลือกคำตอบที่ตรงกับตนเองมากที่สุด โดยข้อกระทงเป็นแบบคำถาม 2 ตัวเลือก (Dichotomous Questions) คือ ใช่ (Yes) ได้ 1 คะแนน หรือ ไม่ใช่ (No) ได้ 0 คะแนน และในมาตรวัดนี้มีข้อกลับคะแนน 35 ข้อ ได้แก่ 1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 17, 19, 20, 21, 23, 25, 27, 29, 30, 32, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 45, 47, 48, 51, 52, 56, 57, 58, 59

สำหรับการคิดคะแนนนั้นใช้การรวมคะแนนที่ได้ในข้อกระทงทุกด้านทั้ง 60 ข้อ โดยความเป็นไปได้ของคะแนนต่ำสุดคือ 0 คะแนน และคะแนนสูงสุดคือ 60 คะแนน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ยังมีคะแนนสูงเพียงใดก็ยังมีการรับรู้ต่อตนเองมากขึ้นตามไปด้วย

1.2 การประเมินคุณภาพของมาตรวัด

1.2.1 ขั้นตอนการสร้างมาตรวัด

มาตรวัดอัตถิภาณุศาสตร์ The Piers-Harris Children's Self-Concept Scale 2nd Edition (Piers, Harris & Herzberg, 1984) ถูกพัฒนาขึ้นจากการเก็บข้อมูลนักเรียนเกรด 2 ถึงเกรด 12 (หรือเทียบเท่านักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 2 ถึงนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6) จากทุกๆเขตในสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นข้อมูลใหม่กว่ามาตรวัดดั้งเดิมในปี 1960 เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบันมากขึ้น และได้เพิ่มขอบเขตกลุ่มตัวอย่างเพิ่มเติมจากนักเรียนเกรด 4 ถึง เกรด 12 (หรือเทียบเท่านักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6) เป็นนักเรียนเกรด 2 ถึงเกรด 12 (หรือเทียบเท่านักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 2 ถึงนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6) จากทุกๆเขตในสหรัฐอเมริกา จากการพัฒนามาตรวัดจากแบบต้นฉบับมาสู่แบบที่ 2 ใช้การหาค่าความเชื่อมั่นเชิงสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) และวิธีทดสอบซ้ำ (Test-retest) โดยมีการหาค่า Coefficient alpha ขององค์ประกอบ 3 ด้าน ซึ่งมาตรวัดมีค่าความสอดคล้องภายในที่ดีทั้ง 2 แบบ โดยมีค่า Coefficient alpha ในแบบ Original และแบบที่ 2 ดังนี้ ด้านการปรับตัวด้านพฤติกรรม (Behavioral Adjustment) .81 และ .81 ด้านสติปัญญา และสถานะในโรงเรียน (Intellectual and School Status) .82 และ .81 ด้านรูปลักษณ์และบุคลิกภายนอก (Physical Appearance and Attributes) .79 และ .75 ตามลำดับ ซึ่งผ่านเกณฑ์แนะนำที่ควรใช้คือ .70 ในการหาค่าความเที่ยงแบบทดสอบซ้ำ (Test-retest) มีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชาวออสเตรเลีย จำนวน 135 คน เมื่อผ่านไป 4 สัปดาห์ ให้ตอบแบบถามซ้ำอีกครั้ง ซึ่งให้เห็นว่าแบบวัดเหล่านี้มีความเที่ยงในระดับที่ยอมรับได้ (ด้านการปรับตัวด้านพฤติกรรม = .80, ด้านสติปัญญา และสถานะในโรงเรียน = .84, ด้านรูปลักษณ์และบุคลิกภายนอก = .88) นอกจากนี้ยังมีการย่อความให้กระชับ ลดข้อกระทงจาก 80 ข้อ เหลือ 60 ข้อ โดยตัดข้อที่มีความสัมพันธ์กับ

Psychometric น้อยออก และแก้ไขข้อคำถามให้มีความเหมาะสม และง่ายต่อการทำความเข้าใจของเด็กในวัยต่างๆมากยิ่งขึ้น โดยยังคงความถูกต้องสมบูรณ์ไว้ทั้งหมด

กลุ่มนิสิตผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดอัตมโนทัศน์นี้เนื่องจากมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กลุ่มนิสิตผู้วิจัย ต้องการให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้รับรู้อัตมโนทัศน์ของตนเอง ซึ่งในแต่ละองค์ประกอบของมาตรวัดนี้มีความครอบคลุมถึงด้านต่างๆที่เกิดขึ้นในการใช้ชีวิตของนักเรียนในโรงเรียน นอกจากนี้ยังมีความกระชับ และง่ายต่อการทำความเข้าใจ

1.2.2 ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดอัตมโนทัศน์ของกลุ่มนิสิตผู้วิจัย มีดังนี้

- 1) กลุ่มนิสิตผู้วิจัยแปลข้อคำถามจากแบบวัดอัตมโนทัศน์ฉบับภาษาอังกฤษ The Piers-Harris Children's Self-Concept Scale 2nd Edition (Piers, Harris & Herzberg, 1984) เป็นภาษาไทยด้วยวิธี Forward Translation
- 2) กลุ่มนิสิตผู้วิจัยติดต่อผู้เชี่ยวชาญที่มีความสามารถในการใช้ภาษาไทย และภาษาอังกฤษเป็นอย่างดี เพื่อทำการแปลแบบ Backward Translation โดยที่ไม่เคยเห็นมาตรวัดอัตมโนทัศน์ฉบับภาษาอังกฤษมาก่อน
- 3) กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดสอบคุณภาพของเครื่องมือกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง จำนวน 67 คน และโรงเรียนอีกแห่งหนึ่ง จำนวน 111 คน และจากการหาค่า KR-21

$$r_{KR-21} = \left(\frac{K}{K-1} \right) \left(1 - \frac{\bar{x}(k-\bar{x})}{Ks^2} \right)$$

จากสูตร

ได้ค่า

KR-21 ในด้านที่ 1, 2, 3, 4, 5 และ 6 ตามลำดับ ดังนี้ 0.539, 0.517, 0.312, 0.377, 0.443 และ 0.431 โดยมีค่า KR-21 รวมเท่ากับ 2.619 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์เหมาะสมที่สามารถนำมาตรวัดไปใช้เก็บจริงได้

2. มาตรการการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มนิสิตผู้วิจัยใช้มาตรวัด Personal Growth Initiative Scale II (PGIS-II) ของ Robitschek (2012) เพื่อวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน(Personal Growth Initiative) ซึ่งมาตรวัดนี้ได้พัฒนามาจาก Personal Growth Initiative Scale (PGIS) ของ Robitschek (1998) และมีข้อกระทงทั้งหมด 16 ข้อ และแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่

- (1) ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง (Readiness for change) ซึ่งมีข้อคำถามทั้งหมด 4 ข้อ และในมาตรวัดที่ใช้ในครั้งนี้ อยู่ในข้อดังต่อไปนี้คือ ข้อ 2 ข้อ 8 ข้อ 11 ข้อ 16
- (2) การวางแผน (Planfulness) ซึ่งมีข้อคำถามทั้งหมด 5 ข้อ และในมาตรวัดที่ใช้ในครั้งนี้ อยู่ในข้อดังต่อไปนี้คือ ข้อ 1 ข้อ 3 ข้อ 5 ข้อ 10 ข้อ 11
- (3) การใช้แหล่งทรัพยากร (Using resources) ซึ่งมีข้อคำถามทั้งหมด 3 ข้อ และในมาตรวัดที่ใช้ในครั้งนี้ อยู่ในข้อดังต่อไปนี้คือ ข้อ 6 ข้อ 12 ข้อ 14
- (4) พฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจ (Intentional Behavior) ซึ่งมีข้อคำถามทั้งหมด 4 ข้อ และในมาตรวัดที่ใช้ในครั้งนี้ อยู่ในข้อดังต่อไปนี้คือ ข้อ 4 ข้อ 7 ข้อ 9 ข้อ 15

มาตรวัดที่ใช้ในครั้งนี้เป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ คือ 0-5 โดยเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ดังนี้

- 0 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 1 = ค่อนข้างไม่เห็นด้วย
- 2 = ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย
- 3 = เห็นด้วยเล็กน้อย
- 4 = ค่อนข้างเห็นด้วย
- 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง

สาเหตุที่กลุ่มนิสิตผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัด Personal Growth Initiative Scale II (PGIS-II) ของ Robitschek (2012) เพื่อวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative) เพราะมาตรวัดนี้ได้มีการพัฒนามาแล้ว นั่นคือได้พัฒนามาจาก Personal Growth Initiative Scale (PGIS) ของ Robitschek (1998)

2.1 การประเมินคุณภาพของมาตรวัด

Personal Growth Initiative Scale (PGIS) ของ Robitschek (1998) เพื่อวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal initiative growth) มีข้อกระทงทั้งหมด 9 ข้อ เป็นมาตรแบบประเมินค่า 6 ระดับ คือ 1-6 โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 2 = ค่อนข้างไม่เห็นด้วย, 3 = ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย, 4 = เห็นด้วยเล็กน้อย, 5 = ค่อนข้างเห็นด้วย และ 6 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง และข้อคำถามทั้งหมดอยู่ในทิศทางบวก โดยมาตรวัดนี้พัฒนามาจากผลของโปรแกรมประสบการณ์สำหรับผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ค้นหาความงอกงามแห่งตน ซึ่งมีค่าความสอดคล้องภายในหรือค่า Cronbach's alpha ประมาณ .78 ถึง .90 (Spering & Robitschek, 2007 อ้างถึงใน วิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิกุล, 2555)

ต่อมาได้มีการพัฒนามาตรวัด นั่นคือ Personal Growth Initiative Scale II (PGIS-II) ของ Robitschek (2012) เพื่อวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal initiative growth) มีข้อกระทงทั้งหมด 16 ข้อ และได้แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง (Readiness for change) การวางแผน (Planfulness) การใช้แหล่งทรัพยากร (Using resources) และพฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจ (Intentional Behavior) ซึ่งเป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ คือ 0-5 โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ 0 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 1 = ค่อนข้างไม่เห็นด้วย, 2 = ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย, 3 = เห็นด้วยเล็กน้อย, 4 = ค่อนข้างเห็นด้วย และ 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง มาตรวัดนี้มีค่าความสอดคล้องภายในหรือค่า Cronbach's alpha มากกว่า .90 และมีสหสัมพันธ์ความเที่ยงทดสอบก่อนหลังมากกว่า .60

และในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้ใช้มาตรวัด Personal Growth Initiative Scale II (PGIS-II) ของ Robitschek (2012) เพื่อนำมาวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเนื่องจากมาตรวัดนี้ได้มีการพัฒนามาแล้วซึ่งมาตรวัดนี้ได้พัฒนามาจาก Personal Growth Initiative Scale (PGIS) ของ Robitschek (1998)

2.2 การพัฒนามาตรวัดของกลุ่มนิสิตผู้วิจัย

กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้แปลมาตรวัดนี้จากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย

3. มาตรการวัดความสุข

กลุ่มนิสิตผู้วิจัยใช้มาตรการวัดความสุขที่กลุ่มนิสิตผู้วิจัยแปลมาจากมาตรการวัด Subjective Happiness Scale ของ Lyubomirsky และ Lepper (1999) เพื่อนำมาใช้ในการวัดความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากมาตรวัดนี้ตรงกับแนวคิดความสุข Subjective Happiness ที่กลุ่มนิสิตผู้วิจัยใช้ในงานวิจัยนี้ และมาตรวัดนี้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ เนื่องจากมีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย โดยมีนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นหนึ่งในกลุ่มตัวอย่างนั้น มาตรการนี้ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 4 ข้อ โดยมีคำถามเกี่ยวกับการตระหนักถึงความสุขของตนเองการเปรียบเทียบความสุขของตนเองกับเพื่อน การตระหนักว่าตนเป็นบุคคลที่มีความสุขอยู่เสมอ และการตระหนักว่าตนเป็นบุคคลที่ไม่มีความสุขอยู่เสมอ โดยมาตรวัดนี้เป็นมาตรวัดแบบประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 7 ระดับ โดยให้กลุ่มตัวอย่างให้คะแนนระหว่าง 1-7 ดังต่อไปนี้

- 1 = ไม่ตรงกับตัวฉันเลย
- 2 = ค่อนข้างไม่ตรงกับตัวฉัน
- 3 = ไม่ตรงกับตัวฉันเล็กน้อย
- 4 = ตรงและไม่ตรงกับตัวฉันพอๆกัน
- 5 = ตรงกับตัวฉันเล็กน้อย
- 6 = ค่อนข้างตรงกับตัวฉัน
- 7 = ตรงกับตัวฉันมากที่สุด

มาตรวัดนี้มีข้อกระทงเกี่ยวกับการตระหนักถึงความสุขของตนเองคือข้อที่ 1 การเปรียบเทียบความสุขของตนเองกับเพื่อนคือข้อที่ 2 การตระหนักว่าตนเป็นบุคคลที่มีความสุขอยู่เสมอคือข้อที่ 3 และการตระหนักว่าตนเป็นบุคคลที่ไม่มีความสุขอยู่เสมอคือข้อที่ 4

3.1 การประเมินคุณภาพของมาตรการวัด

มาตรการวัด Subjective Happiness พัฒนามาจากต้นฉบับที่มี 13 ข้อกระทง โดยตรวจสอบคุณภาพของข้อกระทงกับนักศึกษาในวิทยาลัย จำนวน 97 คน หลังจากนั้นได้ตัดข้อกระทงออก 9 ข้อ เพราะมีข้อกระทงที่คล้ายกัน 6 ข้อ และอีก 3 ข้อไม่สามารถตีความเป็นปัจจัยหนึ่งตามข้อตกลงของการวิเคราะห์องค์ประกอบได้ มาตรการฉบับนี้เป็นภาษาอังกฤษ ตรวจสอบคุณภาพของ

เครื่องมือโดยการแปลเป็นภาษารัสเซีย และแปลกลับ (Back Translation) เป็นภาษาอังกฤษ มาตรวจวัดนี้มีการตรวจสอบความตรงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2732 คน โดยเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลาย ได้แก่ นักศึกษาในวิทยาลัยจาก 3 วิทยาเขต นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้ใหญ่ในวัยทำงาน และผู้ใหญ่ในวัยเกษียณ โดยกลุ่มตัวอย่างนี้เป็นกลุ่มตัวอย่างในสหรัฐอเมริกา และในประเทศรัสเซีย จากการทดสอบได้ค่า Cronbach's alpha ดังนี้ ในกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกาทั้งหมด 8 กลุ่ม คือ .85, .88, .86, .89, .91, .94, .92 และ .84 ในกลุ่มศึกษาวิทยาลัยในรัสเซีย คือ .80 ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในสหรัฐอเมริกา คือ .81 ในกลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงานในสหรัฐอเมริกา คือ .86 ในกลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงานในรัสเซียคือ .79 ในกลุ่มผู้หญิงที่เป็นผู้ใหญ่วัยทำงานในสหรัฐอเมริกา .85 และในกลุ่มผู้ใหญ่วัยเกษียณในสหรัฐอเมริกา คือ .86

3.2 การพัฒนามาตรวัดของกลุ่มนิสิตผู้วิจัย

กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้แปลมาตรวัดนี้จากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

เมื่อพัฒนามาตรวัดแล้ว กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้ติดต่อกับครูโรงเรียนมัธยมวัดสิงห์เพื่อนำมาตรวัดที่พัฒนาแล้ว ไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 195 คน โดยการแจกแบบสอบถามแบบกระดาษให้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่นั้งอยู่บริเวณต่าง ๆ ภายในโรงเรียน เช่น โรงอาหาร ที่นั่งข้างสนาม เป็นต้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS ดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistics) โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (Percentage) ของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง
2. การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)
3. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการพร้อมกันทุกตัว (Enter)

บทที่ 3

ผลการวิจัย

กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนมัธยมวัดสิงห์ ด้วยการแจกแบบสอบถามแบบกระดาษจำนวน 200 ชุด ได้รับกลับมา 195 ชุด คิดเป็นร้อยละ 97.5 โดยแบบสอบถามอีก 5 ชุดได้แจกให้กับกลุ่มตัวอย่างแล้ว แต่ไม่ได้รับกลับมาเนื่องจากอาจมีการสูญหาย

กลุ่มนิสิตผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistics)

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (Pearson product-moment correlation) ค่ามัชฌิมเลขคณิต (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของตัว

แปรอัตโนมัตินั้น การริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน และความสุข

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงบรรยาย (Descriptive statistics)

จากตารางที่ 1 พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 195 คน เป็นเพศหญิง 134 คน (ร้อยละ 68.7) เพศชาย 61 คน (ร้อยละ 31.3) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 18 ปี จำนวน 61 คน (ร้อยละ 31.2) ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 93 คน (ร้อยละ 47.6) และส่วนใหญ่เรียนในแผนการเรียนวิทย์-คณิต จำนวน 101 คน (ร้อยละ 51.7) โดยมีเกรดเฉลี่ยอยู่ที่ 3.0 - 3.5 จำนวน 92 คน (ร้อยละ 47.1) และรองลงมาคือเกรดเฉลี่ย 3.6 - 4.00 จำนวน 63 คน (ร้อยละ 32.3)

ตารางที่ 1

ข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลคุณสมบัติของประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	134	68.7

ชาย	61	31.3
-----	----	------

รวม	195	100.0
-----	-----	-------

อายุ

15 ปี	13	6.6
-------	----	-----

16 ปี	53	27.1
-------	----	------

17 ปี	58	29.7
-------	----	------

18 ปี	61	31.2
-------	----	------

19 ปี	10	5.1
-------	----	-----

รวม	195	100.0
-----	-----	-------

ระดับชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 4	57	29.2
-------------------	----	------

มัธยมศึกษาปีที่ 5	45	23.0
-------------------	----	------

มัธยมศึกษาปีที่ 6	93	47.6
-------------------	----	------

รวม	195	100.0
-----	-----	-------

แผนการเรียน

วิทย์-คณิต	101	51.7
------------	-----	------

ศิลป์-คำนวณ	25	12.8
-------------	----	------

ศิลป์-ภาษา	40	20.5
------------	----	------

อื่นๆ เช่น ศิลป์-สังคม, อุตสาหกรรม	29	14.8
------------------------------------	----	------

รวม	195	100.0
-----	-----	-------

เกรดเฉลี่ย

2 - 2.5	9	4.6
2.6 - 2.9	24	12.3
3.0 - 3.5	92	47.1
3.6 - 4.00	63	32.3
ไม่ระบุเกรด	7	3.5

รวม	195	100.0
-----	-----	-------

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและองค์ประกอบของตัวแปรด้วยสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation) ค่ามัชฌิมเลขคณิต (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ตารางที่ 2

ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ค่ามัชฌิมเลขคณิต และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (N = 195)

ตัวแปร					
ตัวแปร	M	SD	1	2	3
1.อัตมโนทัศน์	26.19	6.31	(.791)		
2.การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน	57.16	9.99	.195**	(.925)	
3.ความสุข	18.71	3.63	.305**	.335**	(.648)

** $p < .01$, ค่าในวงเล็บคือค่า Cronbach's alpha ของแต่ละตัวแปร

จากผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ในตารางที่ 2 อธิบายค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันได้ดังนี้

1. อุตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน โดยค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .195 ($p < .01$, หนึ่งหาง)
2. อุตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข โดยค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .305 ($p < .01$, หนึ่งหาง)
3. การริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข โดยค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .335 ($p < .01$, หนึ่งหาง)

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

ตารางที่ 3

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (Collinearity) แสดงค่าความคลาดเคลื่อนยินยอม (Tolerance) และปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ (Variance Inflation Factor หรือ VIF)

ตัวแปรอิสระ	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
อุตมโนทัศน์	.962	1.039
การริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน	.962	1.039

กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้ทดสอบภาวะร่วมเส้นตรง (Collinearity) ตามข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยการตรวจสอบค่าความคลาดเคลื่อนยินยอม (Tolerance) และปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ (Variance Inflation factor หรือ VIF) พบว่าไม่เกิดภาวะร่วมเส้นตรงหลายตัวแปร (Multicollinearity) เนื่องจากมีค่าความคลาดเคลื่อนยินยอมคือ .962 ซึ่งมากกว่า .10 และมีค่าปัจจัยความแปรปรวนเพื่อคือ 1.039 ซึ่งน้อยกว่า 10

ตารางที่ 4

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรที่ทำนายความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

($n = 195$)

ตัวแปร	B	SE B	β	t	sig
(ค่าคงที่)	9.009	1.571		5.735	.001
อัตโมทัศน์	.143	.039	.249*	3.717	.001
การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน	.104	.024	.286*	4.278	.001

$R = .414$ $R^2 = .172$ $R^2_{adjust} = .163$ $p < .05$, $F = 19.906$

ผลจากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณคือ .414 แสดงให้เห็นว่าอัตโมทัศน์และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสามารถร่วมกันทำนายความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ร้อยละ 17.2 ($R^2 = .172$, $p < .05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์เท่ากับ ± 3.32

สมการทำนายในรูปแบบคะแนนดิบ

$$\hat{Z}_H = 9.009 + 0.143 \hat{Z}_{SC}^{***} + 0.104 \hat{Z}_{PGI}^{***}$$

*** $p < .001$

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของตัวแปร (β) สามารถเขียน สมการทำนายในรูปแบบคะแนนมาตรฐานของความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดังนี้

สมการทำนายในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z}_H = 0.249 \hat{Z}_{SC}^{***} + 0.286 \hat{Z}_{PGI}^{***}$$

*** $p < .001$

จากสมการทำนายการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการทำนายความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าไปทุกตัวพร้อมกัน สามารถแปลความหมายได้ดังนี้

เมื่อคะแนนมาตรฐานของตัวแปรอัตมโนทัศน์เพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนนความสุขของนักเรียนมัธยมปลายเพิ่มขึ้น 0.249 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่

เมื่อคะแนนมาตรฐานของตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนนความสุขของนักเรียนมัธยมปลายเพิ่มขึ้น 0.286 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่

จากการวิเคราะห์พบว่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของตัวแปรอัตมโนทัศน์และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยอัตมโนทัศน์มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานที่ .249 ($\beta = .249, p < .05$) และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานที่ .286 ($\beta = .286, p < .05$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสามารถทำนายความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้มากกว่าอัตมโนทัศน์

ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่า อัตมโนทัศน์ และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน สามารถร่วมกันทำนายความสุขของนักเรียนมัธยมปลายได้ ผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 4

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในบทที่ 3 สามารถนำมาอภิปรายตามสมมติฐานในงานวิจัย ได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 การรับรู้อัตมโนทัศน์ของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน โดยมีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ $.195$ ($p < .01$, หนึ่งหาง) กล่าวคือเมื่อบุคคลรับรู้อัตมโนทัศน์ของตนเองแล้ว จะทำให้มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเพิ่มขึ้นด้วย เพราะเมื่อบุคคลได้รู้จักตนเองก็จะทำให้มองเห็นแนวทางในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตัวเองต่อไป และตรงกับงานวิจัยของ Robitscheck ในปีค.ศ. 1998 ที่พบว่าก่อนที่จะมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนได้นั้นต้องมีการรับรู้ตนเองก่อน ซึ่งแสดงถึงความสัมพันธ์ทางบวกที่มีต่อกัน นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Robitschek และ Cook ค.ศ.1999 ที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้อัตมโนทัศน์ของตนเองและการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ซึ่งผลการวิจัยนี้พบว่าทั้งนักศึกษาที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน มีแนวโน้มที่จะค้นพบอัตลักษณ์ทางอาชีพมากกว่านักศึกษาที่ไม่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน นอกจากนี้ผลรวมระหว่างการพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้านอาชีพ (Occupational Self-concept) กับการรวบรวมข้อมูลด้านอาชีพจากสภาพแวดล้อมของตน ยังเป็นสิ่งที่เพิ่มการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของนักศึกษาได้อีกด้วย

สมมติฐานที่ 2 การรับรู้อัตมโนทัศน์ของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ $.305$ ($p < .01$, หนึ่งหาง) กล่าวคือเมื่อบุคคลรับรู้อัตมโนทัศน์ของตนเองแล้ว จะทำให้มีความสุขมากขึ้น ซึ่งความสุขนี้มาจากการที่บุคคลรับรู้ตัวตนของตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง และ William James (1890) ได้กล่าวว่า อัตมโนทัศน์ คือความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง การยอมรับตนเอง และยังสัมพันธ์กับการที่บุคคลอื่นมองตัวเราเองอีกด้วย ซึ่งผู้ที่รับรู้อัตมโนทัศน์ของตน จะมีความเข้าใจในอัตลักษณ์ของตนเอง มองเห็นคุณค่าของตนเอง ยอมรับในตัวตนของตนเอง และนำไปสู่การมีความสุข ซึ่งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Hanrahan และ Ramm (2015) ที่พบว่าอัตมโนทัศน์มีอิทธิพลต่อความสุขของอดีตสมาชิกแก๊งค์ และผู้เข้ายาเสพติด โดยให้เล่นเกมที่ส่งเสริมการสื่อสาร การแก้ปัญหา และการเชื่อใจ และฝึกพัฒนาทักษะทางจิตใจโดยให้ทำกิจกรรมต่างๆ เช่น พุดคุยกับตัวเอง

(self-talk) จินตนาการ และตั้งเป้าหมาย โดยได้มีการใช้มาตรวัดเพื่อวัดอัตมโนทัศน์ ความพึงพอใจในชีวิต การควบคุมการรับรู้ และความสุข ก่อนและหลังการทำกิจกรรม ผลปรากฏว่ากิจกรรมเหล่านี้ส่งผลให้ผู้ร่วมการวิจัยที่มีอัตมโนทัศน์ มีความพึงพอใจในชีวิต การควบคุมการรับรู้ดี มีความสุขมากขึ้น

สมมติฐานที่ 3 การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ $.335$ ($p < .01$, หนึ่งหาง) กล่าวคือเมื่อบุคคลมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเพิ่มขึ้นแล้ว ก็จะทำให้มีความสุขมากขึ้น เนื่องจากได้พัฒนาตนเองให้เป็นไปตามความชอบหรือความถนัด ซึ่งตรงกับตัวตนของตนเอง จึงส่งผลให้มีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sood และ Gupta (2014) ซึ่งกล่าวว่าความสุข (Subjective Happiness) ของแต่ละบุคคลนั้น เป็นสื่อกลางระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความพึงพอใจในชีวิตของวัยรุ่น และพบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับ Subjective Happiness และความพึงพอใจในชีวิตของวัยรุ่น โดยมี Subjective Happiness เป็นตัวแปรส่งผ่าน

สมมติฐานที่ 4 การรับรู้อัตมโนทัศน์ของตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความสุข ผลการวิจัยได้สนับสนุนสมมติฐาน โดยพบว่าทั้ง 3 ตัวแปร มีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ $.335$ ($p < .01$, หนึ่งหาง) กล่าวได้ว่าหากบุคคลมีการรับรู้อัตมโนทัศน์ของตนเอง และมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน บุคคลนั้นก็จะมีความสุข นอกจากนี้ อัตมโนทัศน์และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนยังสามารถทำนายความสุขได้ในส่วนของการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของตัวแปรอัตมโนทัศน์และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยอัตมโนทัศน์มีนัยสำคัญทางสถิติที่ $.001$ ($\beta = .249, p < .05$) และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $.001$ ($\beta = .286, p < .05$) และยังแสดงให้เห็นว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสามารถทำนายความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้มากกว่าอัตมโนทัศน์ เนื่องจากการรับรู้และเข้าใจของตนเองเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ นักเรียนต้องมีการพัฒนาตนเองตามการเข้าใจตัวตนของตนเองด้วย จึงจะก่อให้เกิดความสุข

อย่างไรก็ตามอัตมโนทัศน์และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนก็ยังสามารถทำนายความสุขได้ไม่มากนัก จากการศึกษาความสัมพันธ์ของสามตัวแปรนี้ตรงตามสมมติฐานที่ว่า การรับรู้อัตมโนทัศน์ของตนเอง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความสุข ซึ่งยังไม่เคยมีงานวิจัยใดทำมาก่อน ซึ่งทางกลุ่มนิสิตผู้วิจัยอาจให้ความเห็นได้ว่า อัตมโนทัศน์และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน อาจไม่ใช่สิ่งที่จะเพิ่มความสุขให้แก่ักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้เพียงอย่างเดียว แต่

อาจมีปัจจัยอื่นๆที่เพิ่มความสุขให้แก่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งขึ้นอยู่กับค่านิยมของแต่ละบุคคล เช่น ความชื่นชอบต่อสิ่งต่างๆ งานอดิเรก ความสัมพันธ์กับเพื่อน เป็นต้น นอกจากนี้งานวิจัยของ Ruiz-Aranda กับ Extremera และ Pineda-Galán (2013) กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์ หรือ Emotional Intelligence (EI) มีส่วนทำให้การรับรู้ความเครียดน้อยลง และบุคคลมีความสุขมากขึ้น

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษานักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายว่าเมื่อมีการรับรู้อัตมโนทัศน์ของตนเอง และมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจะก่อให้เกิดความสุขหรือไม่

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น คือ อัตมโนทัศน์และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

ตัวแปรตาม คือ ความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

สมมติฐานในการวิจัย

1. การรับรู้อัตมโนทัศน์ของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน
2. การรับรู้อัตมโนทัศน์ของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
4. การรับรู้อัตมโนทัศน์ของตนเองและการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสามารถทำนายความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนมัธยมวัดสิงห์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ ซึ่งกลุ่มนิสิตผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดอัตมโนทัศน์ The Piers-Harris Children's Self-Concept Scale 2nd Edition ของ Piers, Harris และ Herzberg (1984)

2.2 แบบสอบถามการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนที่กลุ่มนิสิตผู้วิจัยแปลมาจาก
มาตรวัด Personal Growth Initiative Scale II ของ Robitschek (2012)

2.3 แบบสอบถามความสุขที่กลุ่มนิสิตผู้วิจัยแปลมาจากมาตรวัดความสุขของ Subjective
Happiness Scale (SHS) ของ Lyubomirsky และ Lepper (1999)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ครั้งที่ 1 กลุ่มนิสิตผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามแบบกระดาษ โดยเก็บข้อมูลกับกลุ่ม
ตัวอย่างที่เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) และ
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนเกษมพิทยา จำนวนทั้งหมด 178 คน เพื่อนำข้อมูลมา
พัฒนาเครื่องมือ

ครั้งที่ 2 กลุ่มนิสิตผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจริง คือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
จากโรงเรียนมัธยมวัดสิงห์ จำนวน 195 คน โดยการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามแบบกระดาษ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistics)
2. สถิติวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)
3. สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัย

ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบความสัมพันธ์ดังนี้

1. อัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน โดยค่าสหสัมพันธ์
เท่ากับ .195 ($p < .01$, หนึ่งหาง)
2. อัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข โดยค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .305 ($p < .01$, หนึ่ง
หาง)
3. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข โดยค่าสหสัมพันธ์
เท่ากับ .335 ($p < .01$, หนึ่งหาง)

ผลจากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณคือ .414 แสดงให้เห็นว่าอัตมโนทัศน์และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสามารถร่วมกันทำนายความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ โดยอัตมโนทัศน์มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานที่ .249 ($\beta = .249, p < .05$) การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานที่ .286 ($\beta = .286, p < .05$) และอัตมโนทัศน์และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสามารถร่วมกันทำนายความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ร้อยละ 17.2 ($R^2 = .172, p < .05$)

ข้อจำกัด

ช่วงเวลาที่กลุ่มนิสิตผู้วิจัยเก็บข้อมูล เป็นช่วงที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายปิดเทอม จึงทำให้เก็บข้อมูลได้ลำบาก และไม่สามารถเลือกกลุ่มตัวอย่างให้เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจากหลาย ๆ โรงเรียนได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจากเพียงโรงเรียนเดียว ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรเก็บข้อมูลจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจากหลาย ๆ โรงเรียน เพื่อให้ผลการวิจัยเป็นตัวแทนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมากขึ้น
2. ในการวิจัยครั้งต่อไป อาจเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายมากขึ้น เช่น นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งในโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนเอกชน ซึ่งอาจทำให้พบความแตกต่างในผลการวิจัย เนื่องจากความแตกต่างด้านสภาพแวดล้อม การเรียนการสอน การเลี้ยงดูของครอบครัว และค่านิยมที่อาจส่งผลต่อการรับรู้อัตมโนทัศน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. ควรมีการสำรวจตารางเวลาของกลุ่มตัวอย่าง โดยเฉพาะในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียน เพื่อให้ไปรบกวนเวลาสอบ หรือช่วงเวลาที่เก็บข้อมูลอาจเป็นช่วงเวลาที่นักเรียนปิดภาคเรียนแล้ว ทำให้เก็บข้อมูลได้ลำบาก
4. การมีเพียงการรับรู้อัตมโนทัศน์ของตนเองหรือการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนนั้น อาจจะยังไม่เพียงพอต่อการทำนายให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสุขเพียงอย่างเดียว แต่อาจมีตัวแปรอื่นๆด้วยที่ทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสุขได้ เช่น ความสัมพันธ์กับเพื่อน

ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ผลการเรียน เป็นต้น จึงมีข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป คือ การหาความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น ๆ นอกจากนี้

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ผลการวิจัยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสร้างโครงการ หรือกิจกรรมในโรงเรียน หรือในวิชาแนะแนว โดยครูแนะแนว นักจิตวิทยาโรงเรียน หรือนักศึกษาฝึกงานในโรงเรียน เพื่อช่วยส่งเสริมอัตมโนทัศน์ และการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อก่อให้เกิดความสุขต่อนักเรียน เช่น กิจกรรมการค้นหาตนเอง หรือ โครงการส่งเสริมความสุขจากการรับรู้ตนเอง และกิจกรรมพัฒนาตนเอง เป็นต้น

2. ในการจัดทำโครงการส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักตนเองและมีการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตน หากมีงบประมาณหรือเวลาที่จำกัด ควรเลือกทำโครงการที่ส่งเสริมการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนผ่านการลงมือปฏิบัติ เพื่อให้นักเรียนได้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองโดยการได้เริ่มลงมือปฏิบัติจริง

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

เฉลิมพล พลमुख. เด็กชิว. (11 พฤษภาคม 2555). มติชนออนไลน์. สืบค้นจาก

http://www.matichon.co.th/news_detail.php?newsid=1336707494

ธนวัต ปุณยภนกก. (2550). การเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของเยาวชนชายที่กระทำความผิดในสถานพินิจและ

คุ้มครองเด็กและเยาวชน และที่ไม่ได้กระทำความผิด. โครงการทางจิตวิทยาปริญญาวิทยาศาสตร

บัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

วิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิกุล. (2555). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อการริเริ่ม

พัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขา วิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .,

กรุงเทพมหานคร.

ภาษาอังกฤษ

Bracken, B. A. (1992). Multidimensional Self-concept Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 1994, 265-268.

Cooley, C.H. (1902). Human Nature and the Social Order. *New York: Scribner's*, 1902, 183-184.

David E. L. (1990). William James on the Self and Personality: Clearing the Ground for

Subsequent Theorists, Researchers, and Practitioners. *Reflections on The Principles of Psychology: William James after a Century*, 101-137.

Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*. 1, 1-171.

Hair Jr, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2009). *Multivariate Data Analysis*

(7th ed.). New Jersey: Pearson Prentice Hall. Retrieved December 8, 2016, from

<http://sanghv.com>

Hanrahan, S. J., & Ramm, M.F. (2015). Improving Life Satisfaction, Self-Concept, and

Happiness of Former Gang Members Using Games and Psychological Skills Training.

Journal of Sport for Development, 3(4), 41-47.

Hills, P., & Argyle M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the

- measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803– 855.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A Measure Of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.
- Lyubomirsky, S., & Tucker, K. L. (1998). Implications of Individual Differences in Subjective Happiness for Perceiving, Interpreting, and Thinking About Life Events. *Motivation and Emotion*, 22, 155-186.
- Maqbool, S., Akram, M., Ijaz, S., Asif, M. & Jahanzeb, M. (2014) An Analysis of Self-esteem between Destitute and Non-destitute women. *International Journal of Innovation and Scientific Research*, 363-375.
- Mcdavid, J. W., & Harari, H. (1974). *Psychology and social behavior*. New York: Harper & Row.
- Piers, E.V., Harris, D.B. & Herzberg, D.S. (1984). The Piers-Harris Children's Self-Concept Scale 2nd Edition. Piers-Harris 2, 3-71.
- Raimy, V. C. (1948). Self reference in counseling interviews. *Journal of Consulting Psychology*, 153-163.
- Robitschek, C. (1998). *Personal Growth Initiative Scale (PGIS)*. Retrieved from <https://www.csusm.edu/slp/documents/PersonalGrowthScale.pdf>
- Robitschek, C., & Cook, S. W. (1999). The Influence of Personal Growth Initiative and Coping Styles on Career Exploration and Vocational Identity. *Journal of Vocational Behavior*, 54(1), 127-141.
- Robitschek, C. (2010). Personal Growth Initiative Scale II (PGIS-II). Retrieved from http://cccstudentmentalhealth.org/docs/webinars/Webinar_IDST_PGIS-2_OCC_SHC.pdf
- Rogers, C. (1951). The Self-Concept Revisited Or a Theory of a Theory, *American Psychologist*, 28, 404-414.
- Rogers, C.R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships.

Psychology: A study of science, 184-256.

- Shahar, T. B. (2002). *The Question of Happiness: On Finding Meaning, Pleasure, and the Ultimate Currency* (Chap. 1-3). Lincoln: Writers Club Press. Retrieved November 9, 2016, from <https://books.google.co.th/books>
- Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realizes Your Potential for Lasting Fulfillment* (5th ed., chap. 1-3). : Atria Books. Retrieved November9, 2016, from<https://books.google.co.th/book>
- Stephanie J. Hanrahan, Maria de Lourdes Francke Ramm. (2015). *Improving Life Satisfaction, Self-Concept, and Happiness of Former Gang Members Using Games and Psychological SkillsTraining*. Retrieved from<https://jsfd.org/2015/10/01/improving-life-satisfaction-self-concept-and-happiness-of-former-gang-members-using-games-and-psychological-skills-training/>
- Sood, S., & Gupta, R. (2014). Subjective Happiness as Mediator between Personal Growth Initiative and Life Satisfaction in Adolescents. *International Journal of Psychological Studies*, 6(4), 89-94.
- Veenhoven, R. (1996). Happy Life-Expectancy. *Social Indicators Research*, 39, 1-58.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
ตัวอย่างแบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ () หญิง () ชาย
2. อายุปี
3. ระดับชั้น () มัธยมศึกษาปีที่ 4 () มัธยมศึกษาปีที่ 5 () มัธยมศึกษาปีที่ 6
4. แผนการเรียน () วิทยาศาสตร์ () ศิลป์-คำนวณ () ศิลป์-ภาษา () อื่นๆ โปรดระบุ.....
5. GPAX (เกรดเฉลี่ยสะสม)..... (เต็ม 4.00)

ส่วนที่ 2 มาตรฐานวัดทัศนคติ

กรุณาอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย X คำตอบที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	ฉันเป็นคนที่มีความสุขมาก	ใช่	ไม่ใช่
2	เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะผูกมิตรกับเพื่อน	ใช่	ไม่ใช่
3	ใช่	ไม่ใช่
4	ใช่	ไม่ใช่
5	ใช่	ไม่ใช่
6	ใช่	ไม่ใช่
7	ใช่	ไม่ใช่
8	ใช่	ไม่ใช่
9	ใช่	ไม่ใช่
10	ใช่	ไม่ใช่
11	ใช่	ไม่ใช่
12	ใช่	ไม่ใช่
13	ใช่	ไม่ใช่
14	ใช่	ไม่ใช่

15	ត្រូវ	ឃើញ
16	ត្រូវ	ឃើញ
17	ត្រូវ	ឃើញ
18	ត្រូវ	ឃើញ
19	ត្រូវ	ឃើញ
20	ត្រូវ	ឃើញ
21	ត្រូវ	ឃើញ
22	ត្រូវ	ឃើញ
23	ត្រូវ	ឃើញ
24	ត្រូវ	ឃើញ
25	ត្រូវ	ឃើញ
26	ត្រូវ	ឃើញ
27	ត្រូវ	ឃើញ
28	ត្រូវ	ឃើញ
29	ត្រូវ	ឃើញ
30	ត្រូវ	ឃើញ
31	ត្រូវ	ឃើញ
32	ត្រូវ	ឃើញ
33	ត្រូវ	ឃើញ
34	ត្រូវ	ឃើញ
35	ត្រូវ	ឃើញ
36	ត្រូវ	ឃើញ
37	ត្រូវ	ឃើញ
38	ត្រូវ	ឃើញ

39	ใช่	ไม่ใช่
40	ใช่	ไม่ใช่
41	ใช่	ไม่ใช่
42	ใช่	ไม่ใช่
43	ใช่	ไม่ใช่

ส่วนที่ 3 มาตราวัดการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตน

กรุณาอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย X คำตอบที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

0 ← 5 →

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	ไม่	ค่อนข้าง	ไม่	เห็น	ค่อนข้าง	เห็น
		เห็น	ข้าง	เห็น	เห็น	ข้าง	เห็น
		ด้วย	ไม่	ด้วย	ด้วย	ด้วย	ด้วย
		อย่าง	เห็น	เล็ก	เล็ก	เห็น	อย่าง
		ยิ่ง	ด้วย	น้อย	น้อย	ด้วย	ยิ่ง
1	ฉันตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้สำหรับสิ่งที่ฉันต้องการจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง	0	1	2	3	4	5
2	ฉันสามารถบอกได้ว่าเมื่อใดที่ฉันพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง	0	1	2	3	4	5
3	0	1	2	3	4	5
4	0	1	2	3	4	5
5	0	1	2	3	4	5
6	0	1	2	3	4	5
7	0	1	2	3	4	5
8	0	1	2	3	4	5

9	0	1	2	3	4	5
10	0	1	2	3	4	5
11	0	1	2	3	4	5
12	0	1	2	3	4	5
13	0	1	2	3	4	5
14	0	1	2	3	4	5
15	0	1	2	3	4	5
16	0	1	2	3	4	5

ส่วนที่ 4 มาตราวัดความสุข

กรุณาอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย X คำตอบที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

1 ← 4 ————— → 7

ไม่ตรงกับตัวฉันเลย ตรงและไม่ตรงกับตัวฉันพอกัน ตรงกับตัวฉันมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่ ตรงกับ ตัว ฉัน เลย	ค่อนข้าง ไม่ ตรงกับ ตัว ฉัน	ไม่ ตรงกับ ตัว ฉัน เล็กน้อย	ตรง และไม่ ตรงกับ ตัว ฉัน พอกัน	ตรงกับ ตัว ฉัน เล็กน้อย	ค่อนข้าง ตรงกับ ตัว ฉัน	ตรงกับ ตัว ฉัน มากที่สุด
1	โดยทั่วไปฉันตระหนักว่าฉันเป็นคนที่มีความสุข	1	2	3	4	5	6	7
2	เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนส่วนใหญ่ ฉันตระหนักว่าฉันมีความสุขมากกว่า	1	2	3	4	5	6	7

ข้อ	ข้อความ	ไม่ ตรงกับ ตัว ฉัน เลย	ค่อนข้าง ไม่ ตรงกับ ตัว ฉัน	ไม่ ตรงกับ ตัว ฉัน เล็กน้อย	ตรง และไม่ ตรงกับ ตัว ฉัน พอๆ กัน	ตรงกับ ตัว ฉัน เล็กน้อย	ค่อนข้าง ตรงกับ ตัว ฉัน	ตรงกับ ตัว ฉัน มากที่สุด
3	1	2	3	4	5	6	7
4	1	2	3	4	5	6	7

ภาคผนวก ข
ประวัติกลุ่มนิสิตผู้วิจัย

ประวัติกลุ่มนิสิตผู้วิจัย

นางสาวบัวบุชา เลิศวิริยะสวัสดิ์ เกิดเมื่อวันที่ 23 สิงหาคม พ.ศ. 2537 ศึกษาระดับมัธยมศึกษาที่โรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ ปัจจุบันกำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2559

สามารถติดต่อได้ที่อีเมล : hiruma_n.1@hotmail.com

นางสาววรัลक्षณา ณ น่าน เกิดเมื่อวันที่ 20 มิถุนายน พ.ศ. 2537 ศึกษาระดับมัธยมศึกษาที่โรงเรียนสตรีศรีน่าน อำเภอเมือง จังหวัดน่าน ปัจจุบันกำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2559

สามารถติดต่อได้ที่อีเมล : uam22463@hotmail.com

นางสาวศศินาถ เทอดสิทธิพงศ์ เกิดเมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน พ.ศ. 2537 ศึกษาระดับมัธยมศึกษาที่โรงเรียนโยนออฟอาร์ค เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ปัจจุบันกำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2559

สามารถติดต่อได้ที่อีเมล : bbelle_sasi@hotmail.com