



ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร
PSYCHOSOCIAL FACTORS RELATED TO PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
OF THE EARLY ADOLESCENT IN BANGKOK

ศกามาศ มินเดอร์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2566

ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร



ปริญญาานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

PSYCHOSOCIAL FACTORS RELATED TO PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
OF THE EARLY ADOLESCENT IN BANGKOK



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS
(Developmental Psychology)

Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University

2023

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร

ของ

ผกามาศ มินเดอร์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(อาจารย์ ดร.ปริญญาพันธ์ เพ็ญชัย)	(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา ไสมะนันท์)
..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญญา ลีศัตร์พ่าย)	(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัชญา วัฒนโณ)

ชื่อเรื่อง	ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร
ผู้วิจัย	ผกามาศ มินเดอร์
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ภาณุพันธ์ เพ็ญชัย
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชัญญา ลีศัตร์พ่าย

งานวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายร่วมกันของการรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความกรุณาต่อตนเอง การสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 264 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการเลือกตามสะดวก เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบวัดตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ แบบวัดสุขภาวะทางจิต แบบวัดความกรุณาต่อตนเอง แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน แบบวัดการมองโลกในแง่ดี ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตรประเมินรวมค่า เมื่อนำไปทดลองใช้ พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ .795-.907 จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันและวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุคูณผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า สุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถของตน ($r = .526, p < .01$) การมองโลกในแง่ดี ($r = .573, P < .01$) ความกรุณาต่อตนเอง ($r = .469, P < .01$) และการสนับสนุนทางสังคม ($r = .582, P < .01$) และพบว่าการสนับสนุนทางสังคม ($\beta = .307, P < .001$) มีอิทธิพลในการทำนายสุขภาวะทางจิตมากที่สุด รองลงมาได้แก่การรับรู้ความสามารถของตน ($\beta = .290, p < .001$) การมองโลกในแง่ดี ($\beta = .155, p < .01$) และ ความกรุณาต่อตนเอง ($\beta = .123, p < .01$) ซึ่งทั้ง 4 ตัวแปร สามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตได้ร้อยละ 47.8

คำสำคัญ : สุขภาวะทางจิต, การรับรู้ความสามารถของตน, การมองโลกในแง่ดี, การสนับสนุนทางสังคม, ความกรุณาต่อตนเอง

Title	PSYCHOSOCIAL FACTORS RELATED TO PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE EARLY ADOLESCENT IN BANGKOK
Author	PHAGAMAS MINDER
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2023
Thesis Advisor	Dr. Pinyapan Piasai
Co Advisor	Assistant Professor Dr. Chanya Leesattrupai

This research aims to study the combined predictive ability of self-efficacy, optimism, self-compassion, and social support on the mental well-being of early adolescents studying in Mathayom Suksa Three in Bangkok. The sample used in this research consisted of 264 early adolescents studying in Mathayom Suksa Three in Bangkok, using the convenience sampling method, which included a psychosocial well-being questionnaire, a self-compassion questionnaire, a social support questionnaire, a self-efficacy questionnaire, and optimism questionnaire. The following statistics were used to the data: the reliability coefficient is .795-.907. The data was then analyzed using Pearson correlation and multiple regression analysis. The results showed that mental well-being has a positive correlation with self-efficacy ($r = .526, p < .01$), optimism ($r = .573, p < .01$), self-compassion ($r = .469, p < .01$), and social support ($r = .582, p < .01$). The data analysis involved Pearson correlation coefficients and multiple regression analysis. The results showed social support was found to have the greatest predictive influence on psychosocial well-being ($\beta = .307, p < .001$), followed by self-efficacy ($\beta = .290, p < .001$), optimism ($\beta = .155, p < .01$), and self-compassion ($\beta = .123, p < .01$). These four variables together could predict 47.8% of psychosocial well-being.

Keyword : Psychology Well - Being, Self – efficacy, Optimism, Self – Compassion, Social support

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ เปรียบได้กับ “ทางเส้นหนึ่ง” มีทั้งอุปสรรคและเส้นชัย การที่จะฝ่าฟันเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย ได้นั้น ต้องอาศัยยานพาหนะที่แข็งแกร่ง ซึ่งเปรียบได้กับ “ความพยายาม” “วินัย” และ “ความอดทน” และสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ทำให้ปริญญาานิพนธ์นี้ประสบความสำเร็จ คือ ความเสียสละของ “ผู้เป็นอาจารย์” ที่มอบให้กับ “ลูกศิษย์”

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร. ภิญญาพันธ์ เพี้ยชัย อาจารย์ที่ปรึกษาหลักที่เปรียบเหมือนแสงสว่างตลอดเส้นทางการเรียนในระดับบัณฑิตศึกษา ผู้ที่มอบทั้งความรู้ การเอาใจใส่ ที่สำคัญยิ่ง คือ ความเมตตากรุณาและกำลังใจที่ทำให้ผู้วิจัยกล้าที่จะเชื่อมั่นในตนเองและบรรลุถึงเป้าหมายได้ และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชัญญา ลีศักดิ์รุฬฟายที่คอยเกื้อหนุนและให้คำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ กระทั่งอาจารย์ ดร. สุพัทธ แสนแจ่มใสที่ให้คำปรึกษาในช่วงต้นของการทำปริญญาานิพนธ์ที่ได้เสียสละเวลา เพื่อถ่ายทอดความรู้ ที่แนะนำดีต่ออย่างเต็มใจเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วรางคณา โสมะนันท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธีระชน พลโยธา ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิจิตรปัญญา วัฒนโธ และรองศาสตราจารย์ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุลที่ให้ความกรุณาเป็นคณะกรรมการสอบปริญญาานิพนธ์ รวมทั้งให้คำแนะนำทำให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ชญานุช ลักษณะวิจารณ์ อาจารย์ ดร.สุพัทธ แสนแจ่มใส และอาจารย์มลลวิวัฒน์ กิจสวัสดิ์ ที่กรุณาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้

ปริญญาานิพนธ์นี้มีอาจลุล่วงไปได้ หากไม่ได้รับการร่วมมือจากนักเรียนผู้ให้ข้อมูลทั้ง 264 ท่าน ผู้ที่เป็นส่วนสำคัญยิ่งต่องานวิจัยฉบับนี้ รวมถึงกัลยาณมิตรทุกท่านที่จับมือข้ามผ่านทุกบททดสอบจนกระทั่งมายืน ณ เส้นชัยที่แห่งนี้

ท้ายที่สุด ขอขอบคุณบิดา มารดาครอบครัวของผู้วิจัยที่สนับสนุนและเชื่อมั่นในตัวผู้วิจัย จวบจนปริญญาานิพนธ์สำเร็จลุล่วง ประโยชน์ที่ได้จากปริญญาานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอมอบให้กับบิดา มารดาและผู้ที่มีส่วนทำให้เกิดความสำเร็จในการศึกษาของผู้วิจัย

ผกา มาศ มินเดอรั

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ท
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามปฏิบัติการ	5
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม.....	8
สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being)	8
ความหมายของสุขภาวะทางจิต	8
องค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต.....	10
การวัดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต	13
พัฒนาการของวัยรุ่น	15
พัฒนาการด้านร่างกาย.....	15
พัฒนาการด้านอารมณ์.....	16
พัฒนาการด้านสังคม.....	16

พัฒนาการด้านสติปัญญา.....	17
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้น	17
การรับรู้ความสามารถของตน.....	17
การมองโลกในแง่ดี	21
ความกรุณาต่อตนเอง	24
การสนับสนุนทางสังคม	29
กรอบแนวคิดในการวิจัย	34
สมมติฐานการวิจัย.....	35
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	36
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	36
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	37
การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	43
การเก็บรวบรวมข้อมูล	45
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
บทที่ 4 ผลการดำเนินงานวิจัย	47
ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปร ที่ศึกษา.....	48
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน	49
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	54
สังเขปงานวิจัย.....	54
สรุปผลการวิจัย.....	55
อภิปรายผลการวิจัย	56
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	60

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	61
บรรณานุกรม.....	62
ภาคผนวก.....	70
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย	71
ภาคผนวก ข คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	73
ภาคผนวก ค แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย	90
ภาคผนวก ง เอกสารรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	100
ประวัติผู้เขียน.....	102



สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1	สังเคราะห์ความหมายสุขภาวะทางจิต	9
ตาราง 2	จำนวนข้อ ค่าอำนาจจำแนก (ค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้อที่เหลือ) และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดที่ใช้ในการวิจัย (ทดลองใช้ (tryout) กับกลุ่มตัวอย่าง 50 คน).....	44
ตาราง 3	จำนวนเพศและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (n = 264 คน)	48
ตาราง 4	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสัมประสิทธิ์การกระจายของสุขภาวะทางจิต การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความกรุณาต่อตนเอง การสนับสนุนทางสังคมของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	49
ตาราง 5	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างกันของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา (Intercorrelation matrix) ของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (n = 264 คน)	50
ตาราง 6	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ เพื่อศึกษาความสามารถของปัจจัยทางจิตสังคมในการทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร.....	51
ตาราง 7	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอนเพื่อศึกษาความสามารถของปัจจัยทางจิตสังคมในการทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร	52
ตาราง 8	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบวิธี Enter และ Stepwise	53
ตาราง 9	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามสุขภาวะทางจิต	74
ตาราง 10	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี	76
ตาราง 11	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามความกรุณาต่อตนเอง	77
ตาราง 12	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม	78

ตาราง 13 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรสุขภาวะทางจิตด้านที่ 1 การยอมรับตนเอง	80
ตาราง 14 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรสุขภาวะทางจิตด้านที่ 2 ด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม	80
ตาราง 15 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรสุขภาวะทางจิตด้านที่ 3 ความเป็นตัวของตัวเอง	81
ตาราง 16 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรสุขภาวะทางจิตด้านที่ 4 การมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม	82
ตาราง 17 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรสุขภาวะทางจิตด้านที่ 5 การมีเป้าหมายในชีวิต	82
ตาราง 18 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรสุขภาวะทางจิตด้านที่ 6 ความมองงามในตน	83
ตาราง 19 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตน	83
ตาราง 20 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรการมองโลกในแง่ดี	84

- ตาราง 21 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่
ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่า
สัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรความทุกข์มาต่อตนเอง ด้านการใจดีต่อตนเอง 85
- ตาราง 22 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่
ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่า
สัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรความทุกข์มาต่อตนเองด้านการตัดสินใจตัดสินใจตนเอง 85
- ตาราง 23 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม
ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่า
สัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรความทุกข์มาต่อตนเองด้านความเป็นธรรมตามมนุษย์ 86
- ตาราง 24 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่
ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่า
สัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรความทุกข์มาต่อตนเองด้านการรู้สึกโดดเดี่ยวแปลกแยก ... 86
- ตาราง 25 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่
ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่า
สัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรความทุกข์มาต่อตนเองด้านการมีสติ 87
- ตาราง 26 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่
ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่า
สัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรความทุกข์มาต่อตนเองด้าน การจมอยู่กับอารมณ์ 87
- ตาราง 27 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่
ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่า
สัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมด้านการสนับสนุนทางอารมณ์ 88
- ตาราง 28 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่
ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่า
สัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมด้านการสนับสนุนทางด้าน
การประเมิน 88
- ตาราง 29 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่
ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่า

สัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมด้านการสนับสนุนด้านข้อมูล ข่าวสาร	89
ตาราง 30 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่า สัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมด้านการสนับสนุนด้านสิ่งของ แรงงาน และการเงิน	89



สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย35



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

วัยรุ่น (Adolescent) เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วมาก เป็นช่วงเปลี่ยนวัยจากเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทำให้มีความอ่อนไหวทางอารมณ์และเกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ง่าย โดยวัยรุ่นเป็นวัยที่จะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงมากมาย ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สังคม และอารมณ์ รวมถึงการแสวงหาเอกลักษณ์ นับเป็นวัยที่มีความสำคัญอย่างมาก เพราะเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ถ้าวัยรุ่นผู้ใดได้ผ่านชีวิตในช่วงนี้ไปได้อย่างราบรื่น วัยรุ่นผู้นั้นก็จะเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ด้วยดี และมักจะสามารถจัดการชีวิตที่เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น แต่หากวัยรุ่นบุคคลใดที่เป็นไปในทางตรงข้าม ก็จะเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความยุ่งยากอย่างมาก ดังที่มีนักวิชาการหลายท่านเรียกวัยนี้ว่าเป็น “วัยวิกฤต” (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553)

Erikson (1968 อ้างใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) กล่าวว่า วัยรุ่นจะมีความสับสนทางจิตใจมากกว่าวัยใด และอันตรายของขั้นนี้ คือ ความสับสนในบทบาท โดยตามขั้นตอนของพัฒนาการตามแนวคิดของอีริคสัน วัยรุ่นจะอยู่ในขั้นที่ 5 ขั้นพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตน - ความสับสนในอัตลักษณ์แห่งตน (Identity Versus Identity Confusion) เป็นวัยที่มีความต้องการที่จะเรียนรู้บทบาทต่าง ๆ ของตนเอง ต้องการค้นหาว่าตนเองเป็นใคร มีความสามารถอะไร ตามความคิดของพวกเขาเอง หากพวกเขากลายเป็นวัยรุ่นที่สับสนในเอกลักษณ์ก็จะเป็นวัยรุ่นที่ขาดความรับผิดชอบ มีอิสระอย่างไร้ขอบเขต รวมถึงชอบฝ่าฝืนกฎระเบียบของสังคมด้วย นอกเหนือจากการเปลี่ยนแปลงที่วัยรุ่นต้องเผชิญแล้ว วัยรุ่นที่อยู่ในระบบการศึกษาก็ยิ่งจะต้องประสบกับความเครียด ความกดดัน ทั้งเรื่องการเรียนรวมถึงกลุ่มเพื่อน อีกทั้งยังได้รับความกดดันจากครอบครัวที่อยากให้มีผลการเรียนดี (Thanoi et al., 2010) โดยในช่วงหลายปีที่ผ่านมามีปัญหาวัยรุ่นหนึ่งที่เกิดขึ้นในสังคมเมืองหลายประเทศ คือ ปัญหาเด็กเร่งรีบ (hurried children) โดยพวกเขาจะถูกคาดหวังให้เข้มแข็ง มีความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ให้พวกเขาแข่งขันและมีวิชาชีพอย่างรวดเร็ว ทำให้พวกเขาเกิดความเครียด ชี้กังวล ต่อต้านสังคม และอื่น ๆ (Fuhrmann Gormly & Brodzinsky, 1989 อ้างใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) นอกจากนี้ National Research Council (2008 อ้างใน ภมรพรรณ อยุธยา, สุภาพณี สีเสถียร, และ กฤตยชญ์ ไชยคำภา, 2565) กล่าวว่าวัยนี้เป็นช่วงวัยแห่งความสับสนจึงมีความเสี่ยงที่อาจเกิดปัญหาสุขภาพทางจิตได้ ประกอบกับมีการศึกษาที่พบว่า ความผิดปกติของอารมณ์และความวิตกกังวลของวัยรุ่นส่งผลกระทบต่อประชากรวัยรุ่นทั่วโลกเป็นจำนวนมาก ซึ่งคิดเป็น 45% ของภาระโรคทั่วโลกในเยาวชนอายุ 15-19 ปี (Editorial, 2017)

เกือบครึ่งหนึ่งของความผิดปกติทางพฤติกรรมและอารมณ์ทั้งหมดเริ่มมีอาการในช่วงวัยรุ่น (Kessler et al. 2011 อ้างใน Driver et al., 2024) สำหรับในประเทศไทยพบว่า วัยรุ่นไทยมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต อันมีสาเหตุมาจากครอบครัวแตกแยก ครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ไม่ดี และความกดดันทางสังคม ทั้งนี้จากสถิติพบว่าวัยรุ่นไทยร้อยละ 20-37 มีภาวะซึมเศร้า และ ร้อยละ 19-21 วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าพยายามฆ่าตัวตาย (Arnett, 2019)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าปัญหาต่าง ๆ ที่วัยรุ่นต้องเผชิญสะท้อนถึงความเปราะบางทางสุขภาพจิตของวัยรุ่น เนื่องจาก สุขภาวะทางจิต (psychological-well being) เป็นความพึงพอใจของแต่ละช่วงวัยที่บุคคลสามารถบรรลุถึงความสำเร็จ เป็นสภาวะที่ปราศจากปัญหาสุขภาพจิต และเป็นดัชนีชี้วัดสำคัญของการบ่งบอกว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีปราศจากปัญหาทางสุขภาพจิตและพฤติกรรม เนื่องจากสุขภาวะเป็นสภาวะที่สมบูรณ์ในสมรรถนะของตนมี 6 มิติ ดังต่อไปนี้ ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) การเรียนรู้และรู้จักสิ่งแวดล้อม (environmental mastery) การมีเป้าหมายในชีวิต (purpose in life) การรู้จักและยอมรับตัวเอง (self acceptance) มีการเติบโต (personal growth) และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นรอบข้าง (positive relations with others) (Ryff & Keyes, 1995) โดยบุคคลที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดีสามารถบอกได้ว่าตนเองเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี และการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีนั้น จะก่อให้เกิดการแสดงออกของพฤติกรรมทางอารมณ์ที่เหมาะสม ซึ่งถือเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่สำคัญในการดำเนินชีวิต (Marsh & Craven, 2006) เด็กจะมีสุขภาพของจิตใจและการทำหน้าที่ทางสังคมได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับความรู้และประสบการณ์ ดังนั้นสิ่งสำคัญคือการรับรู้ของเด็กเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง นั่นคือการมี “สุขภาวะทางจิต” (จิตภาพผูกพัน, ศุทธิณี ปิยะสุวรรณ, และกนกจันทร์ เข้มนาการ, 2561)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นตอนต้นที่อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่จะต้องเผชิญกับสภาวะที่กดดันจากการเรียนและการวางแผนศึกษาต่อที่จะต้องเลือกแผนการเรียนสายสามัญหรือสายอาชีพ เพราะแต่ละแบบแผนล้วนมีผลต่อการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาตลอดจนมีผลต่อการประกอบอาชีพในอนาคตที่ตนอยากจะเป็นหรือมุ่งหวัง ในขณะที่เดียวกันวัยรุ่นก็ต้องรู้จักความสามารถของตน ความถนัดของตน หรือคุณลักษณะอื่น ๆ ในตนพอสมควร อีกทั้งยังต้องอยู่บนความคาดหวังของครอบครัว ค่านิยม และวัฒนธรรมของสังคมจึงเป็นช่วงภาวะวิกฤตของวัยที่ต้องผจญสิ่งเหล่านี้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการในขั้นของวัยรุ่นที่จะมีการแสวงหาเอกลักษณ์ของตน โดยผู้วิจัยสนใจปัจจัยที่สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตที่ดีของวัยรุ่นได้ โดยนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมาอธิบาย เนื่องจากแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกช่วยส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคลรวมถึงสังคมและช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่

สมบุรณ์และน่าพึงพอใจยิ่งขึ้น (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) อีกทั้งยังเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อวัยรุ่นว่าเป็นกลุ่มประชากรที่มีพฤติกรรมมีปัญหาและต้องแก้ไขเร่งด่วน มาเป็นวัยรุ่นเป็นทรัพยากรที่จะต้องพัฒนาให้เติบโตและเป็นผู้ใหญ่ตามศักยภาพที่วัยรุ่นนั้นสามารถจะเป็นได้ (Roth & Brooks-Gunn, 2003)

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยซึ่งพบว่าตัวแปรทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต ดังเช่น การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความกรุณาต่อตนเอง สำหรับการรับรู้ความสามารถของตน (Self-efficacy) หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของตน ในการปฏิบัติพฤติกรรมใด พฤติกรรมหนึ่งได้ โดยตัวแปรนี้มีการศึกษาเกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ดังเช่น งานวิจัยของ Siddiqui (2015) พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาทั้งชายและหญิง การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง การที่บุคคลคาดหวังถึงสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยมีเป้าหมายที่มีคุณค่าและความรู้สึกมั่นใจที่จะสามารถดำเนินการเพื่อไปถึงเป้าหมายนั้น โดยตัวแปรนี้มีการศึกษาเกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ดังเช่น งานวิจัยของ Landa et al. (2011) ที่พบว่า การมองโลกในแง่ดี มีอิทธิพลทางตรงทางบวกต่อสุขภาวะทางจิต และงานวิจัยของที่พบว่า การมองโลกในแง่ดีสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นฮินดูและมุสลิมพบว่าการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นฮินดูและมุสลิมได้ (Parveen et al., 2016) ความกรุณาต่อตนเอง หมายถึง เป็นการรับรู้และตระหนักต่อความรู้สึกทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างอ่อนโยน ไม่ตัดสิน ไม่หลีกเลี่ยง ทั้งยังตั้งใจที่จะเยียวยาความรู้สึกทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยตัวแปรนี้มีการศึกษาในสุขภาวะทางจิตของกลุ่มตัวอย่างคือ วัยรุ่นในประเทศอิหร่าน ดังงานวิจัยของ Yousefi Afrashteh and Hasani (2022) ที่พบว่า ความกรุณาต่อตนเองทางตรงทางบวกต่อสุขภาวะทางจิต

นอกจากนี้จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยยังพบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตซึ่งการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือจากคนใน ครอบครัว รวมถึงเพื่อน ครู อาจารย์ หรือบุคคลอื่นในสังคม ในด้านต่าง ๆ เช่น อารมณ์ ข้อมูลข่าวสาร และเครื่องมือสิ่งของ บริการ และส่งผลให้บุคคลรู้สึกกว่าตนมีคุณค่า มีหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าเมื่อเด็กเผชิญกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ การสนับสนุนทางสังคมจะส่งเสริมและปกป้องสุขภาวะทางจิตได้ (Elklit et al., 2001) และดังงานวิจัยของ Cohen and Wills (1985) ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและจิตใจ ความเป็นอยู่ที่ดี (PWB) ช่วยให้แต่ละบุคคลลดจำนวนความเครียดที่เกิดขึ้นและทำหน้าที่เป็นตัวป้องกันสำหรับบุคคลที่เผชิญ

กับสถานการณ์ชีวิตที่ตึงเครียด ของ Poudel et al. (2020) ที่พบว่า การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของวัยรุ่นชนวนपाल

จากผลการวิจัยดังกล่าว แม้ว่าบางงานวิจัยที่ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้ามานั้นจะศึกษากับกลุ่ม ช่างวัย อื่นแต่อย่างไรก็ตามก็ยังเป็นข้อมูลที่ให้แนวทาง ว่าน่าจะมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ของกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงคาดว่าตัวแปรเหล่านี้สามารถร่วมกันทำนายสุขภาพจิต ของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ซึ่งประโยชน์ของงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงคาดหวังว่าจะให้ข้อมูลผู้บริหารสถานศึกษา อาจารย์ คุณครู ครอบครัวยุช่วยเหลือวัยรุ่น เพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้อย่างมีคุณภาพ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายร่วมกันของการรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี การมีเมตตาต่อตนเอง การสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น ตอนต้นที่กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผู้บริหารสถานศึกษา ครู อาจารย์และผู้ปกครอง ที่จะนำเอาผลการวิจัยไปใช้ในการอบรมเลี้ยงดูหรือส่งเสริมการจัดกิจกรรมนอกหลักสูตรในวัยรุ่น ตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ให้มีสุขภาพจิต

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยในครั้งนี้เป็นวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังเรียนชั้นอยู่ในระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2566 ในโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย คือ วัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 โรงเรียนในกรุงเทพมหานคร ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างมาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างตามสะดวก (Convenience Sampling Method) จำนวน 264 คน

นิยามปฏิบัติการ

1. การรับรู้ความสามารถของตน (Self-efficacy) หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของวัยรุ่นตอนต้นในการปฏิบัติพฤติกรรมใด พฤติกรรมหนึ่งได้ การวัดการรับรู้ความสามารถของวัยรุ่นตอนต้น ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนทั่วไป (General Self efficacy Scale) ของชวาร์เซอร์ และเจอร์ซาเลม ที่ได้แปลเป็นภาษาไทยโดย สุทัตตา พานิชวัฒนะ (2560) ประกอบด้วยข้อวัดเชิงบวกทั้งหมดจำนวนทั้งสิ้น 10 ข้อ ลักษณะแบบวัดเป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ ไม่จริงเลยจนถึงจริงที่สุด โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้คะแนนมาก หมายถึง มีการรับรู้ความสามารถของตนที่สูงกว่าผู้ที่ได้รับคะแนนน้อยกว่าจากแบบสอบถาม

2. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง วัยรุ่นตอนต้นคาดหวังถึงสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยมีเป้าหมายที่มีคุณค่าและความรู้สึกมั่นใจที่จะสามารถดำเนินการเพื่อไปถึงเป้าหมายนั้นด้วยความพยายามและเอาชนะอุปสรรคให้ได้ และหากมีสถานการณ์เลวร้ายเกิดขึ้นวัยรุ่นตอนต้นจะมองสถานการณ์นั้นว่าเกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์นั้น ๆ เป็นอยู่เพียงชั่วคราวและเกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก ไม่ได้เกิดจากตนเองเป็นผู้กระทำ กล่าวเผชิญหน้ากับสถานการณ์ ทำให้สามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่ดีได้ การวัดการมองโลกในแง่ดี ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามแนวคิดของ Carver และ Scheier (1985 อ้างใน Snyder & Lopez, 2002) มีข้อคำถามทั้งหมด 9 ข้อ ลักษณะข้อวัดเป็นมาตรวัดประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งจนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้คะแนนมาก หมายถึง มีการมองโลกในแง่ดีที่สูงกว่าผู้ที่ได้รับคะแนนน้อยกว่าจากแบบสอบถาม

3. ความกรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion) หมายถึง วัยรุ่นตอนต้นรับรู้และตระหนักต่อความรู้สึกทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างอ่อนโยน ไม่ตัดสิน ไม่หลีกเลี่ยง ทั้งยังตั้งใจที่จะเยียวยาความรู้สึกทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยมองว่าการที่วัยรุ่นตอนต้นมีสิ่งที่ไม่ชอบเกี่ยวกับตนเองหรือไม่ได้รับสิ่งต่าง ๆ ตามที่ต้องการ การพบเจอกับความคับข้องใจ ความสูญเสีย การทำผิดพลาดความล้มเหลว และความไม่สมบูรณ์แบบของชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความทุกข์ของมนุษย์ หากวัยรุ่นตอนต้นยอมรับได้ก็จะยิ่งสงสารตนเองและผู้อื่นผ่านประสบการณ์ชีวิต แทนที่จะวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง โดยแบ่งเป็น 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การใจดีต่อตนเอง (Self kindness) หมายถึง วัยรุ่นตอนต้นจะตระหนักดีถึงความไม่สมบูรณ์ความล้มเหลว และ ชีวิตนี้ จะต้อง ประสบกับความยากลำบากอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงมีแนวโน้มที่จะอ่อนโยนต่อตนเองแทนที่จะโกรธเมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นอย่างที่ตั้งใจ 2) การตัดสินตนเอง (Self – Judgment) หมายถึง วัยรุ่นตอนต้นจะมีความเครียด ความหงุดหงิด การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองเมื่อวัยรุ่นตอนต้นยอมรับว่าสิ่งต่าง ๆ จะไม่เป็นดังหวัง เป็นการประเมินความกรุณาต่อตนเองใน

ด้านตรงข้ามกับการใจดีต่อตนเอง 3) ความเป็นธรรมตาของมนุษย์ (Common Humanity) หมายถึง ภัยรันทอนต้นตระหนักว่าความทุกข์ ความไม่สมบูรณ์ของบุคคลเป็นส่วนหนึ่งที่มนุษย์ทุกคนจะต้องเผชิญ แทนที่จะมองว่าเราเป็นเพียงคนเดียวเท่านั้นที่ต้องเจอกับสิ่งเหล่านี้ 4) การรู้สึกโดดเดี่ยว แยกแยก (Isolation) หมายถึง ภัยรันทอนต้นรู้สึกโดดเดี่ยวที่ไร้เหตุผล เนื่องจาก เกิดความคับข้องใจ ที่สิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นอย่างที่ต้องการ ทำให้ภัยรันทอนต้นรู้สึกว่าตนเป็นเพียงผู้เดียวที่กำลังทุกข์ทรมาน หรือทำผิดพลาด เป็นการประเมินความทุกข์ของตนเองในด้านตรงกันข้ามกับความเป็นธรรมตาของมนุษย์ 5) การมีสติ (Mindfulness) หมายถึง เมื่อภัยรันทอนต้นต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือภาวะอารมณ์ที่เป็นทุกข์ จะรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่เอนเอียงไปกับอารมณ์หวั่นไหว เข้าใจสถานการณ์เหล่านั้นด้วยความเป็นกลางและสามารถควบคุมทั้งอารมณ์ตลอดจนการแสดงออกให้ดูเป็นปกติได้และ 6) การจมอยู่กับอารมณ์ (Over identification) หมายถึง เมื่อภัยรันทอนต้นต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือภาวะอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ภัยรันทอนต้นจะระบุดตนเองเกินจริง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ทุกข์เหล่านั้น ทำให้นักเรียนเสียยับยั้งชั่งใจ ขาดการมีสติต่อสิ่งที่เกิดขึ้น การวัดความทุกข์ของตนเองในงานวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยใช้มาตราวัดของ พรพนพัชร จันทรลา, ปฎิมา พหุโล, และวรัรัตน์ อรัญญาชัยเศรษฐ (2564) ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิด ของ Neff (2003) จำนวน 24 ข้อ จากทั้งหมด 70 ข้อ ลักษณะแบบวัดเป็นมาตราประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้คะแนนมาก หมายถึง มีความทุกข์ต่อตนเองที่สูงกว่าผู้ที่ได้รับคะแนนน้อยกว่าจากแบบสอบถาม

4. การสนับสนุนทางสังคม (Social support) หมายถึงภัยรันทอนต้นรับรู้ว่าคุณเองได้รับการแบ่งปันหรือช่วยเหลือ ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านการประเมิน ด้านข้อมูล และด้านสิ่งของ แรงงาน และเงิน จากครอบครัว ได้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือญาติพี่น้อง จากในโรงเรียน และจากเพื่อน ได้แก่ เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมชั้นและเพื่อนที่ร่วมทำกิจกรรม ดังนี้ 1) การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional support) หมายถึง การที่ภัยรันทอนต้นรับรู้ว่าคุณเองได้รับความไว้วางใจ ความรัก ความเอาใจใส่ และความรู้สึกเห็นใจ จากครอบครัว ครูและเพื่อน 2) การสนับสนุนทางด้านการประเมิน หมายถึง (Appraisal support) หมายถึง การที่ภัยรันทอนต้นได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการประเมินตนเองทำให้ภัยรันทอนต้นมั่นใจในตนเอง มีคุณค่าหรือเกิดการเรียนรู้พัฒนาตนจากครอบครัว ครูและเพื่อน 3) การสนับสนุนด้านข้อมูล (Information support) หมายถึง การที่ภัยรันทอนต้นได้รับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ หรือเป็นข้อมูลข่าวสารที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ จากครอบครัว ครู และเพื่อน 4) การสนับสนุนด้านเครื่องมือ (Material support) หมายถึง การช่วยเหลือเกี่ยวกับความจำเป็นของภัยรันทอนต้นในเรื่องของวัสดุสิ่งของ การเงิน แรงงานจากครอบครัว ครูและเพื่อน การวัดการสนับสนุนทางสังคมในงานวิจัยนี้

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดขึ้นมาเองตามแนวความคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Brown (1986 อ้างใน นันทินี ศุภมงคล, 2547) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 26 ข้อ ลักษณะแบบวัดเป็นมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ไม่จริงถึงจริงที่สุด โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้คะแนนมาก หมายถึง มีการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าผู้ที่ได้รับคะแนนน้อยกว่าจากแบบสอบถาม

5. สุขภาวะทางจิต (Psychology well-being) หมายถึง การที่วัยรุ่นตอนต้นดำเนินชีวิตที่ดีที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น การยอมรับในตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง การมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การมีเป้าหมายในชีวิต และความองงามในตน รวมถึงคุณภาพชีวิตที่ดี มี 6 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านการยอมรับตนเอง (Self-acceptance) หมายถึง วัยรุ่นตอนต้นยอมรับตนเองได้ทั้งด้านดีและด้านไม่ดี รวมถึงมีความรู้สึกทางบวกต่อชีวิตตัวเองในอดีตที่ผ่านมา 2) ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น (Positive relations with others) หมายถึง วัยรุ่นตอนต้นมีลักษณะอบอุ่น รักใคร่ มีความไว้วางใจต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถรับรู้ความรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น มีการให้และรับในความสัมพันธ์ของมนุษย์ 3) ด้านความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) หมายถึง วัยรุ่นตอนต้นสามารถจัดการกับพฤติกรรมของตนเองได้จากภายใน สามารถฟันความกดดันต่าง ๆ ของสังคม เชื่อในการตัดสินใจของตัวเอง ประเมินตัวเองจากมาตรฐานของตนเอง 4) ด้านการมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) หมายถึง วัยรุ่นตอนต้นรู้สึกว่าตนสามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อมได้สามารถสร้างสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่เหมาะสมกับค่านิยมและความต้องการส่วนบุคคล 5) ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) หมายถึง วัยรุ่นตอนต้นมีการกำหนดทิศทางชีวิตที่ชัดเจน รู้สึกว่าชีวิตของตนมีความหมายทั้งอดีตและปัจจุบัน ยึดความเชื่อที่นำไปสู่ความหมายของชีวิต 6) การมีความองงามในตน (Personal growth) หมายถึง วัยรุ่นตอนต้นมีความต้องการพัฒนาศักยภาพของตนและการตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตน เปิดรับต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามา การเผชิญหน้ากับความท้าทายใหม่ ๆ หรือ ภาระหน้าที่ที่แตกต่างกันไปตามช่วงเวลาของชีวิต การวัดสุขภาวะทางจิตในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามแนวคิดของ Ryff (1989) ประกอบไปด้วยข้อคำถาม 27 ข้อ เป็นมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งจนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้คะแนนมาก หมายถึง มีสุขภาวะทางจิตสูงกว่าผู้ที่ได้รับคะแนนน้อยกว่าจากแบบสอบถาม

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้เป็น

สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being)

คำว่า “สุขภาวะทางจิต” Psychological Well-being มีนักวิชาการใช้คำภาษาไทยที่แตกต่างกันออกไป ดังเช่น ภมรพรรณ ยูระยาตร์ (2554) และภาคินี เดชชัยยศ, ดวงใจ วัฒนสินธุ์, และภรภัทร เสงอุดมทรัพย์ (2563) ใช้คำว่า ความผาสุกทางจิตใจ ส่วนคำว่า สุขภาวะทางจิต นักวิชาการที่ใช้คำนี้ อาทิ นภาพันท์ ใจคำปัน (2564) สำหรับงานวิจัยนี้ใช้คำว่า “สุขภาวะทางจิต”

ความหมายของสุขภาวะทางจิต

จากการทบทวนความหมาย พบว่ามีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้ให้ความหมายของศัพท์คำว่าสุขภาวะทางจิต หมายถึง สภาวะทางจิตใจของบุคคลที่มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต เป็นภาวะทางจิตที่ดี เกี่ยวกับการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ การที่บุคคลสามารถจัดการกับความรู้สึกทางบวกและทางลบ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการสำเร็จตามเป้าหมาย มีมุมมองต่อ สถานการณ์ต่าง ๆ สภาพแวดล้อม และประสบการณ์ในแง่ที่ดี (คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556)

นอกจากนั้น Bradburn (1969) ยังกล่าวว่าสุขภาวะทางจิตเป็นสภาวะทางจิตที่รู้สึกต่อสถานการณ์ในชีวิตช่วงใดช่วงหนึ่งเท่านั้น โดยจะเป็นความรู้สึกทางบวกและทางลบ ถ้าบุคคลมีความรู้สึกทางบวก แสดงว่าบุคคลนั้นมีความสุขหรือมีสุขภาวะทางจิตดี

Marsh and Craven (2006) ให้ความหมายของสุขภาวะทางจิตว่าเกิดจากการรวมกันของ “สุขภาวะเชิงอัตวิสัย” (Subjective Well-Being) กับ “การทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ” (Effective Functioning) ซึ่งหมายถึง การดำเนินชีวิตไปด้วยดีของบุคคล ซึ่ง Huppert (2009) กล่าวว่า สุขภาวะเชิงอัตวิสัยมุ่งเน้นอารมณ์เชิงบวกมากเกินไป ส่วนสุขภาวะทางจิตมุ่งเน้นความยั่งยืนของการมีสุขภาวะ อันเป็นการที่บุคคลเรียนรู้ในการจัดการกับอารมณ์เชิงลบเพื่อส่งเสริมให้มีอารมณ์เชิงบวกในระยะยาว อารมณ์เชิงบวกเป็นมากกว่าความสุขและความพึงพอใจ อาจรวมถึงความสนใจ ความผูกพัน ความมั่นใจ และความรักใคร่ อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุดคือแนวคิดของการทำหน้าที่ (Functioning) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพของตนเอง มีการควบคุมสถานการณ์ของชีวิต

เชื่อว่าชีวิตมีความหมายและมีบทบาทที่เป็นไปตามเป้าหมายของชีวิต รวมถึงการมีสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น

Lawton (1983) ให้ความหมายว่าสุขภาวะทางจิตเป็นการแสดงออกถึงการมองสิ่งแวดล้อมในแง่ดี มีความผาสุกทางจิตใจ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี (Lawton, 1983 อ้างใน ธรรมชาติ เลขาเสรีกุล, 2537)

Ryff (1989) ได้ให้ความหมายของสุขภาวะทางจิตว่า หมายถึง บุคคลที่มีการยอมรับในตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ความเป็นตัวของตัวเอง การมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การมีเป้าหมายในชีวิตและการมีความงอกงามในตน

จากความหมายของสุขภาวะทางจิตที่กล่าวมา ได้สังเคราะห์ความหมายดังแสดงใน

ตาราง 1

ตาราง 1 สังเคราะห์ความหมายสุขภาวะทางจิต

ความหมาย	ผู้วิจัย			
	คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2556)	Bradburn (1969)	Huppert (2009)	Lawton (1983) Ryff (1989)
1. คุณภาพชีวิตที่ดี/การดำเนินชีวิตที่ดี	✓		✓	✓
2. อารมณ์/ความรู้สึกเชิงบวก เช่น ความสุข ความพึงพอใจ ความสนใจ ความผูกพัน ความมั่นใจ และ ความรักใคร่	✓	✓	✓	✓
3. การจัดการอารมณ์/ความรู้สึกเชิงลบ เพื่อให้เกิดอารมณ์/ความรู้สึกเชิงบวก	✓		✓	
4. มีมุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดี	✓			✓
5. การยอมรับในตนเอง				✓
6. สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น			✓	✓
7. ความเป็นตัวของตัวเอง			✓	✓
8. ความสามารถในการจัดการ สิ่งแวดล้อม			✓	✓
9. การมีเป้าหมายในชีวิต	✓		✓	✓
10. การมีความงอกงามในตน				✓

จากตารางสังเคราะห์ความหมายข้างต้น สุขภาวะทางจิต หมายถึง คุณภาพชีวิตที่ดี/ การดำเนินชีวิตที่ดี อารมณ์/ความรู้สึกเชิงบวก เช่น ความสุข ความพึงพอใจ ความสนใจ ความผูกพัน ความมั่นใจ และความรักใคร่ (Bradburn, 1969; Huppert, 2009; Lawton, 1983; คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556) การจัดการอารมณ์/ความรู้สึกเชิงลบ เพื่อให้เกิดอารมณ์/ความรู้สึกเชิงบวก (Huppert, 2009; คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556) มีมุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดี (Lawton, 1983; คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556) การยอมรับในตนเอง (Ryff, 1989) สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Huppert, 2009; Ryff, 1989) ความเป็นตัวของตัวเอง (Huppert, 2009; Ryff, 1989) ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Huppert, 2009; Ryff, 1989) การมีเป้าหมายในชีวิต (Huppert, 2009; Ryff, 1989; คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556) การมีความงอกงามในตน (Huppert, 2009; Ryff, 1989)

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยใช้สุขภาวะทางจิตตามแนวคิดของ Ryff and Keyes (1995) ที่ได้ให้ความหมายของสุขภาวะทางจิตว่า หมายถึง บุคคลที่มีการยอมรับในตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ความเป็นตัวของตัวเอง การมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การมีเป้าหมายในชีวิตและการมีความงอกงามในตน

องค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต

มีนักวิชาการได้กำหนดองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตไว้ ดังนี้

1. ตามแนวคิดของ (Bradburn, 1969) ประกอบไปด้วย 2 องค์ประกอบ ความรู้สึกด้านบวกและความรู้สึกด้านลบ โดยแต่ละคนจะรับรู้สุขภาวะทางจิตไม่เหมือนกัน หากบุคคลมีสุขภาวะทางจิตสูงก็จะแสดงอารมณ์ในด้านบวกมากกว่าแสดงอารมณ์ในด้านลบ
2. ตามแนวคิดของ Ryff (1989) องค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตของ Ryff มี 6 มิติ ดังต่อไปนี้

2.1 การยอมรับในตนเอง (Self-acceptance) สุขภาพจิตเกิดขึ้นจากการยอมรับตนเองของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะพิเศษแห่งการบรรลุสู่ความสำเร็จแห่งตน (Self-actualization) แสดงถึงการมีกระบวนการทำงานที่เหมาะสม (optimal functioning) และแสดงถึงการมีวุฒิภาวะ (maturity) ทั้งนี้ในทฤษฎีพัฒนาการตลอดชีวิต (Life span theories) ก็ได้เน้นเกี่ยวกับการยอมรับตนเองและชีวิตในอดีตเช่นเดียวกัน การที่ทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองจึงถือเป็นลักษณะสำคัญของลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิต ซึ่งหากผู้ใดได้คะแนนสูง จะเป็นบุคคลที่ยอมรับตนเองได้ทางด้านดีของตนเองและด้านไม่ดีของตนเองด้วย รวมถึงมีความรู้สึกทางบวกต่อชีวิตตัวเองในอดีตที่ผ่านมา

สำหรับผู้ที่ได้คะแนนต่ำ จะเป็นบุคคลที่ปรารถนาสิ่งอื่นที่ต่างจากสิ่งที่เป็นอยู่ รู้สึกผิดหวังกับสิ่งต่าง ๆ ในอดีต

2.2 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น (Positive relations with others) มีทฤษฎีทางจิตวิทยาหลายทฤษฎีที่เน้นถึงความสำคัญของการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่อบอุ่นและไว้วางใจได้ ความสามารถในการให้และการรับความรักเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการมีสุขภาพจิต ผู้ที่บรรลุสู่ความสำเร็จ (Self-actualization) จะสามารถรู้สึกร่วม (Empathy) จะรักเพื่อนมนุษย์ ทั้งนี้ ทฤษฎีพัฒนาการนั้นยังให้ความสำคัญถึงความสำเร็จในการมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น (intimacy) การบำรุงส่งเสริมผู้อื่น (Generativity) ดังนั้นการที่เรามีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นจึง บ่งบอก ถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี สำหรับผู้ที่ได้คะแนนสูงจะเป็น บุคคล ที่มีลักษณะอบอุ่น มีความไว้วางใจต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถรับรู้ความรู้สึกและเข้าใจอกเข้าใจ การให้และรับในความสัมพันธ์ของมนุษย์ สำหรับผู้ที่ได้คะแนนต่ำ จะเป็นบุคคล ไม่ไว้วางใจที่จะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ยากที่จะแสดงถึงความอบอุ่น ตลอดจนมีความคับข้องใจที่ต้องสร้างความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น

2.3 ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) หมายถึง การเชื่อมั่นในการตัดสินใจของตัวเอง (Self-determination) ความมีอิสระในการเลือกและการควบคุมตนเองจากภายใน โดยยึดความเชื่อและค่านิยมของตนเอง ประเมินตัวเองจากมาตรฐานของตัวเอง ไม่ยึดติดกับความกลัว ความเชื่อหรือกฎที่คนส่วนใหญ่สร้างขึ้น ไม่กลัวว่าตนเองจะได้รับการยอมรับหรือไม่ ผู้ที่บรรลุสู่ความสำเร็จจะมีความเป็นตัวของตัวเอง สำหรับผู้ที่ได้คะแนนสูงจะเป็นบุคคลที่สามารถจัดการกับพฤติกรรมของตนเองได้จากภายใน สามารถผืนความกดดันต่าง ๆ ของสังคม เชื่อในการตัดสินใจของตัวเอง ประเมินตัวเองจากมาตรฐานของตนเอง สำหรับผู้ที่ได้คะแนนต่ำ จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะที่ยอมทำตามความคาดหวังและการประเมินของผู้อื่น ให้ความสำคัญกับการตัดสินใจของผู้อื่น มีการคิดและการปฏิบัติที่สอดคล้องกับแรงกดดันของสังคม

2.4 การมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) หมายถึง ความสามารถในการเลือกและสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมให้มีความเหมาะสมกับเงื่อนไขทางกายภาพและสภาพจิตใจของแต่ละบุคคล สำหรับผู้ที่ได้คะแนนสูง จะเป็นบุคคลที่รู้สึกว่าตนสามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อมได้ สามารถสร้างสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่เหมาะสมกับค่านิยมและความต้องการส่วนบุคคล สำหรับผู้ที่ได้คะแนนต่ำจะเป็นบุคคลที่ รู้สึกว่าตนไม่สามารถปรับเปลี่ยนสิ่งต่าง ๆ ได้ ไม่สามารถจัดการภารกิจประจำวันตลอดจน ไม่สามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้

2.5 การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อและความเชื่อนั้นทำให้บุคคลรู้สึกมีเป้าหมายและความหมายของชีวิต บุคคลที่มีวุฒิภาวะในการมีเป้าหมายในชีวิต หมายถึง การที่บุคคลจะมีความชัดเจนของเป้าหมายชีวิต มีความตั้งใจและการกำหนดทิศทางชีวิตของตน ทั้งนี้ทฤษฎีพัฒนาการตลอดช่วงชีวิต (Life span developmental theories) ได้กล่าวถึงความหลากหลายของการเปลี่ยนแปลงทั้งเรื่องเป้าหมายและจุดหมายของชีวิต เช่น การมีประสิทธิผล การมีความคิดสร้างสรรค์ การมีอารมณ์ที่มั่นคงของบุคคลในช่วงท้ายของชีวิต ดังนั้นผู้ใดก็ตามที่มีเป้าหมายชีวิตทางบวก มีความตั้งใจ มีการกำหนดทิศทางชีวิตตนเอง จะรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย สำหรับผู้ที่มีคะแนนสูง จะมีการกำหนดทิศทางชีวิตที่ชัดเจน รู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีความหมายทั้งอดีตและปัจจุบัน ยึดความเชื่อที่นำไปสู่ความหมายของชีวิต สำหรับผู้ที่ได้คะแนนต่ำ จะรู้สึกขาดความหมายของชีวิต ขาดการกำหนดทิศทางชีวิต มีเป้าหมายในชีวิตอยู่บ้างเล็กน้อย ขาดความเชื่อมั่นว่าตนจะทำให้ชีวิตมีความหมายได้

2.6 การมีความงอกงามในตน (Personal growth) เป็นความต้องการพัฒนาศักยภาพของตนและการตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตน ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากในการมีความงอกงามแห่งตน บุคคลใดที่เปิดรับต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามา จะเป็นบุคคลที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ไม่ติดอยู่ที่พัฒนาการขั้นใดขั้นหนึ่ง ทั้งนี้ ทฤษฎีพัฒนาการตลอดช่วงวัย (Life span theories) เน้นถึงการงอกงามอย่างต่อเนื่องและการเผชิญหน้ากับความท้าทายใหม่ ๆ หรือภาระหน้าที่ที่แตกต่างกันไปตามช่วงเวลาของชีวิต ดังนั้นการที่บุคคลมีความงอกงามในตนอย่างต่อเนื่องจึงเป็นมิติของสุขภาวะที่ใกล้เคียงกับความสุข (Eudaimonia) ในนิยามของอริสโตเติลที่ว่า การเพิ่มความสุขทำให้ชีวิตมีความดีงามมากกว่าเดิม สำหรับผู้ที่มีคะแนนสูง จะมองว่าตัวเองสามารถเติบโตและงอกงาม ตระหนักรู้ในความสามารถของตนเอง เป็นบุคคลที่มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำ จะหยุดนิ่งกับที่ ไม่รู้สึกถึงการอยากปรับปรุงพัฒนาตัวเอง หมดความรู้สึกสนใจชีวิตของตน คิดว่าตัวเองไม่น่าพัฒนาได้

จากการทบทวนองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตในงานวิจัยนี้ได้เลือกศึกษาตามและองค์ประกอบของ Ryff and Keyes (1995) เนื่องจากมีความสอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นที่มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความอยากรู้ อยากทดลองสิ่งต่าง ๆ ต้องการความเป็นอิสระและต้องการพึ่งพาตัวเองมากขึ้น (Santrock, 2001 อ้างใน ชญานิกา ศรีวิชัย, นุจรี ไชยมงคล, และยุณี พงศ์จตุรวิทย์, 2558) จะสอดคล้องกับองค์ประกอบความต้องการเป็นตัวของตัวเองและความงอกงามในตน ประกอบกับวัยรุ่นมีการแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตนเพื่อรู้จักตนเองในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ความชอบ ความสนใจ ความปรารถนาในชีวิต ปรัชญา

ในชีวิต อาชีพที่ตนประสงค์ เป็นต้น ในขณะที่เดียวกัน วัยรุ่นก็ต้องผสมผสานลักษณะเฉพาะตนในแง่มุมต่าง ๆ ให้เข้ากันได้กับความเป็นจริงของครอบครัว ค่านิยมของสังคม ของกลุ่มเพื่อนร่วมวัย ซึ่งการผสมผสานดังกล่าวไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ง่ายและฉับพลัน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) จึงสอดคล้องกับองค์ประกอบของการยอมรับตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อมและการมีเป้าหมายในชีวิต

ดังนั้นสุขภาวะทางจิตในงานวิจัยนี้จึงมีองค์ประกอบ ดังนี้ 1) การยอมรับตนเอง หมายถึง นักเรียนที่ยอมรับตนเองได้ทางด้านดีและด้านไม่ดีของ ตนเองด้วย รวมถึงมีความรู้สึกทางบวกต่อชีวิตตัวเองในอดีตที่ผ่านมา 2) การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น หมายถึง นักเรียนที่มีลักษณะอบอุ่นรักใคร่ มีความไว้วางใจต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถรับรู้ความรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น มีการให้และรับในความสัมพันธ์ของมนุษย์ 3) ความเป็นตัวของตัวเอง หมายถึง นักเรียนที่สามารถจัดการกับพฤติกรรมของตนเองได้จากภายใน สามารถ ผืนความกดดันต่าง ๆ ของสังคม เชื่อในการตัดสินใจของตัวเอง ประเมินตัวเองจากมาตรฐานของตนเอง 4) การมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม หมายถึง นักเรียนที่รู้สึกว่าตนสามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อมได้สามารถสร้างสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่เหมาะสมกับค่านิยมและความต้องการส่วนบุคคล 5) การมีเป้าหมายในชีวิต หมายถึง นักเรียนจะมีการกำหนดทิศทางการชีวิตที่ชัดเจน รู้สึกว่าชีวิตของตนมีความหมายทั้งอดีตและปัจจุบัน ยึดความเชื่อที่นำไปสู่ความหมายของชีวิต 6) การมีความมองอกงามในตน หมายถึง นักเรียนมีความต้องการพัฒนาศักยภาพของตนและการตระหนักถึงศักยภาพของตน เปิดรับต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามา การเผชิญหน้ากับความท้าทายใหม่ ๆ หรือ ภาระหน้าที่ที่แตกต่างกันไปตามช่วงเวลาของชีวิต

การวัดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต

แบบวัดสุขภาวะทางจิตตามแนวคิดของ Ryff and Keyes (1995) ทำการแปลและเรียบเรียงจาก The Scales Of Psychological Well-Being โดย มี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การยอมรับตนเอง การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การจัดการสภาพแวดล้อม ความก้าวหน้าของบุคคล ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นและความเป็นอิสระประกอบด้วยข้อวัดทั้งหมด 25 ข้อ ลักษณะแบบวัดเป็นมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่น้อยที่สุดจนถึงมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ให้คะแนน คือ คะแนน หมายถึง มีระดับน้อยที่สุด 2 คะแนน หมายถึง มีระดับน้อย 3 คะแนน หมายถึง มีระดับปานกลาง 4 คะแนน หมายถึง มีระดับมาก 5 คะแนน หมายถึง มีระดับมากที่สุด ซึ่งใช้สำหรับกรณีเป็นข้อคำถามบวก แต่ถ้าเป็นข้อคำถามลบต้องใช้คะแนนกลับกัน

ตัวอย่างข้อคำถาม

“โดยทั่วไปแล้วฉันรู้สึกมั่นใจและรู้สึกดีกับตนเอง” (ข้อความทางลบ)

“บางคนใช้ชีวิตอย่างเรื่อยเปื่อย แต่ฉันไม่ใช่คนแบบนั้น” (ข้อความทางบวก)

แบบวัดนี้ อิศราภรณ์ ฝิวซ่า (2555) ได้นำไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐานจำนวน 672 คน คุณภาพเครื่องมือ พบว่าค่าประสิทธิสหสัมพันธ์ตั้งแต่ .246 ถึง .717 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และมีค่าความเชื่อมั่นโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ในแต่ละด้านมีค่าเท่ากับ .754 - .904 และด้านรวมมีค่าเท่ากับ .849

แบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ ดารวันต์ รัชสตัย (2557) ได้พัฒนาขึ้นตามนิยามและโครงสร้างแนวคิดของ Ryff and Keyes (1995) ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ เป้าหมายในชีวิต มีความเป็นตัวของตัวเอง มีการยอมรับในตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น มีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม รวมถึงมีความงอกงามในตน ได้นำไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนอายุ 13 -22 ปี จำนวน 80 คน มีทั้งหมด 40 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้ 1 คะแนน ไม่เห็นด้วย ให้ 2 คะแนน ค่อนข้างไม่เห็นด้วย ให้ 3 คะแนน ค่อนข้างเห็นด้วย ให้ 4 คะแนน เห็นด้วย ให้ 5 คะแนน เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้ 6 คะแนน ซึ่งใช้สำหรับกรณีเป็นข้อคำถามบวก แต่ถ้าเป็นข้อคำถามลบต้องใช้คะแนนกลับกัน

ตัวอย่างข้อคำถาม

“เมื่อทำบางสิ่งไม่สำเร็จทั้ง ๆ ที่พยายามเต็มที่แล้วฉันรู้สึกตัวเองแย่มาก” (ข้อความทางลบ)

“ยิ่งได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ฉันยิ่งรู้สึกว่าโลกนี้มีอะไรน่าสนใจ” (ข้อความทางบวก)

โดยแบบวัดนี้ได้นำไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชน พบว่ามีค่าอำนาจจำแนกโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้อที่เหลือ (CITC) มีค่าเท่ากับ .20 - .82 ความเชื่อมั่นโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค มีค่าเท่ากับ .95

แบบวัดผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองตามนิยามและโครงสร้างแนวคิดของโรฟี่ Ryff (1989) ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ เป้าหมายในชีวิต มีความเป็นตัวของตัวเอง มีการยอมรับในตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น มีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม รวมถึงมีความงอกงามในตน

พัฒนาการของวัยรุ่น

คำว่าวัยรุ่น (Adolescence) นั้นมาจากคำว่า Adolescere ซึ่งเป็นภาษาละติน หมายถึงเติบโตเป็นผู้ใหญ่ หรือ เติบโตเข้าสู่วุฒิภาวะ ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงการเข้าสู่วัยรุ่นมักจะทำให้วุฒิภาวะทางเพศเป็นเกณฑ์ เกณฑ์ที่ใช้กันมาก คือ การที่เด็กชายมีการหลั่งอสุจิ (sperm) เป็นครั้งแรก ส่วนเด็กหญิงคือการมีประจำเดือนครั้งแรก (menstruation) สำหรับใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการแบ่งนั้นได้กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่อยู่ตรงกลางระหว่างการเป็นเด็กและผู้ใหญ่ และไม่สามารถแบ่งได้อย่างชัดเจนว่าจะต้องกำหนดเมื่ออายุเท่าใด โดยปกติแล้วมักถือว่า วัยรุ่นมีอายุระหว่าง 13-20 ปี แต่บางครั้ง บุคคลก็สามารถแสดงพฤติกรรมว่ามีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะพ้นวัยรุ่นได้ตั้งแต่อายุ 17-18 ปี ซึ่งสอดคล้องกับมุมมองของ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553) ในการแบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น 3 ระยะที่คำนึงถึงความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ กล่าวคือ ช่วงวัยแรกรุ่น อายุ 12-15 ปี จะค่อนข้างมีพฤติกรรมไปทางเด็กอยู่มาก ระยะวัยรุ่นตอนกลาง อายุ 16-17 ปี ยังมีพฤติกรรม ความกำกวมระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ระยะวัยรุ่นตอนปลาย อายุ 18 -25 ปี และฟิงพิศ จักรปิง (2539) ได้แบ่งอายุไว้ดังนี้ วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) มีอายุ 13-15 ปี พัฒนาการด้านร่างกายแสดงถึงการเจริญเติบโตทางเพศอย่าง สมบูรณ์ วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) มีอายุ 15-18 ปี โดยจะมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และความคิด เช่น ดึงดูดความสนใจของเพศตรงข้าม การมีอารมณ์รุนแรง เป็นต้น วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) มีอายุ 18-21 ปี เริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะความเป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ มีพัฒนาการด้านจิตใจมากกว่าร่างกาย รวมถึง ประณต เค้าฉิม (2549) ที่แบ่งระยะของวัยรุ่นออกเป็น 2 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้นคือ บุคคลที่มีอายุ 13 หรือ 14-17 ปี วัยรุ่นตอนปลาย คือ บุคคลที่มีอายุ 17-18 ปี

จากที่จากทบทวนวรรณกรรมพบว่าการแบ่งช่วงของวัยรุ่น มีทั้งแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้นกับวัยรุ่นตอนปลาย ดังเช่น ประณต เค้าฉิม (2549) และแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังเช่น ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553); สุชา จันทน์เอม (2536) สำหรับการวิจัยนี้สนใจศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งผู้วิจัยพิจารณาจากอายุจะอยู่ในช่วงประมาณ 15 ปี ดังนั้นผู้วิจัยจึงทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับพัฒนาการวัยรุ่นตอนต้น โดยมีรายละเอียดของพัฒนาการในแต่ละด้าน ดังนี้

พัฒนาการด้านร่างกาย

วัยรุ่นจะมีการพัฒนาทางด้านร่างกายที่รวดเร็วมากและมีความสำคัญต่อความมั่งคั่งงอกงามในด้านอื่น ๆ ของวัยรุ่นด้วย เช่น พัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่น รวมถึงการที่วัยรุ่นจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา สำหรับพัฒนาการด้านร่างกายของเพศชาย เด็กชายจะเริ่มมีการหลั่งอสุจิขณะหลับ ซึ่งแสดงว่าบุคคลมีวุฒิภาวะทางเพศแล้ว บุคคลสามารถที่จะสืบพันธุ์และพร้อมเป็นพ่อคน มีขนขึ้น

ตามร่างกาย ทั้งรักแร้ อวัยวะเพศ มีหนองมีคราขึ้น ซึ่งทำให้วัยรุ่นชายเกิดความรู้สึกอับอายใจ รวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงของน้ำเสียงที่แตกพร่า เสียงห้าวขึ้น ซึ่งการที่เสียงเปลี่ยนนั้นทำให้บางคนตกใจกลัว และเอาแต่กังวลเกี่ยวกับบุคลิกทางเพศของตน ส่วนเด็กหญิง รั้งไข่จะมีการเจริญเต็มที่ มีการผลิตเซลล์ไข่ และหากไข่สุกแต่ไม่มีการผสมก็จะถูกขับออกมาในรูปของประจำเดือนนั่นเอง นอกจากนี้ส่วนอื่นของร่างกายก็มีการเปลี่ยนแปลง เช่น หน้าอกและตะโพกขยายใหญ่ขึ้น ทรวงอกจะขยายเอวคอดเข้า (สุชา จันทน์เอม, 2536) ในตอนแรกของการมีประจำเดือน จะทำให้เด็กหญิงรู้สึกอับอาย กลัว กังวล ตกใจ รวมถึงมีความดีใจที่จะเป็นสาว ถ้าเด็กคนไหนมีปัญหาเกี่ยวกับการมีประจำเดือนก็มักมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนด้วยและมักเป็นเด็กที่มีพัฒนาการโตเร็วหรือโตช้ากว่าวัย (Gormly & Brodzinsky, 1989 อ้างใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) การมีประจำเดือนทำให้เด็กหญิงมีอาการฉุนเฉียวง่าย อยากร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล เป็นต้น (ประณต เค้าฉิม, 2549)

พัฒนาการด้านอารมณ์

วัยรุ่นตอนต้นพฤติกรรมแปรปรวนง่าย มีอารมณ์ค่อนข้างรุนแรง ไม่มั่นคง ควบคุมอารมณ์ได้น้อย มีความเป็นตัวของตัวเอง อยากรองอะไรแปลกใหม่ ต้องการความอิสระและต้องการที่จะพึ่งพาตัวเองมากขึ้น (Santrock, อ้างใน ขญานิกา ศรีวิชัย และคณะ, 2558) ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์ วัยนี้จะอยู่ในขั้นพอใจการรักเพศตรงข้าม (Genital stage) ต้องการอิสระจากพ่อแม่มากขึ้น (ประณต เค้าฉิม, 2549) โดยในการศึกษาสุภาพะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นในครั้งนี้ องค์ประกอบหนึ่งของสุภาพะทางจิต ซึ่งจะพูดถึงในเรื่องของการรับรู้ความรู้สึกและการเข้าอกเข้าใจผู้อื่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น

พัฒนาการด้านสังคม

วัยรุ่นต้องการอิสระและความเป็นตัวของตัวเอง มีความต้องการอย่างรุนแรงที่จะได้รับการยอมรับจากสังคม ทั้งเพื่อนและผู้คนในวงสังคม พวกเขาจะทำทุกอย่างสุดความสามารถเพื่อให้ได้รับการยอมรับ (สุชา จันทน์เอม, 2536) การปรับตัวทางสังคมถือเป็นอีกหนึ่งภารกิจทางพัฒนาการที่ยากยิ่ง ของวัยรุ่น เพราะต้องมีการเรียนรู้ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ ทั้งยังต้องปรับตัวให้เข้ากับผู้ใหญ่ นอกเหนือจากครอบครัวและโรงเรียน เนื่องจากวัยรุ่นใช้เวลาอยู่ข้างนอกบ้านมากกว่าสมัยที่ยังเป็นเด็ก เพื่อนจึงมีอิทธิพลมากขึ้น ทั้งการแต่งตัว การพูดจา รวมถึงพฤติกรรมและทัศนคติต่าง ๆ หากกลุ่มเพื่อนมีพฤติกรรมไม่ดี เช่น ทดลองดื่มเหล้า เกเร สูบบุหรี่ บุคคลในวัยนี้ก็อาจจะทดลองทำ โดยไม่ได้นึกถึงความรู้สึกว่าแท้จริงแล้วตนเองต้องการหรือไม่ (ประณต เค้าฉิม, 2549) วัยรุ่นจะหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ทางสังคมเมื่อเทียบกับวัยเด็กแล้ว สังคมของวัยรุ่นขยายกว้างขึ้นมาก การที่วัยรุ่นจะต้องปรับตัวให้เข้ากับประสพการณ์ทางสังคมใหม่ ๆ เป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่ควรให้เวลา ตลอดจนช่วยชี้แนะเมื่อวัยรุ่นขอความช่วยเหลือ เพราะเป็นสิ่งที่วัยรุ่นทำได้ไม่ถนัดนัก โดยในการศึกษาสุภาพะ

ทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นในครั้งนี้องค์ประกอบหนึ่งของสุขภาวะทางจิต คือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive with relationship with others)

พัฒนาการด้านสติปัญญา

พัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่นตอนต้นเป็นไปอย่างรวดเร็ว มีลักษณะดังนี้ มีความจำดีมาก มีสมาธิดี มีความคิดเจริญกว้างขวาง มีจินตนาการมาก มีความเชื่อมั่นที่รุนแรง สุขุม จันทน์เอม (2536) ผลจากการเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และ สติปัญญา จากช่วงวัยรุ่นสู่การเป็นเป็นผู้ใหญ่ ถ้าวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัว จะส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่น โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้นที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงในการตัดสินใจบางอย่างในชีวิต เช่น การต้องเลือกเรียนต่อในระดับชั้นที่สูงขึ้น เพื่อเข้าสู่มหาวิทยาลัย ตลอดจนเพื่อเลือกประกอบอาชีพ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้น

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ในอดีตมีนักจิตวิทยาคนหนึ่งที่สูงส่งว่าเป็นเพราะอะไรนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์จึงมักจะศึกษาเพียงแคจิตวิทยาที่เป็นด้านลบเท่านั้น (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ส่งผลให้เกิดเป็นจิตวิทยาเชิงบวกขึ้น โดยเป็นการนำสิ่งที่เป็นการรับรู้ในด้านบวกมาเพื่อขับเคลื่อนและพัฒนาตนเอง ความสุขของบุคคล การมองโลกในแง่ดี เป็นต้น (Snyder & Lopez, 2002) โดยศาสตราจารย์ Seligman อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย (University of Pennsylvania) ผู้ที่เปรียบเสมือนบิดาของจิตวิทยาเชิงบวก ได้กล่าวถึงจิตวิทยาเชิงบวกกล่าวว่าศาสตร์ด้านจิตวิทยามักถูกกลืนไปในประเด็นของการบำบัดผู้ป่วยทางจิตแต่กลับไม่ได้ช่วยให้ความสามารถของบุคคลเพิ่มพูนขึ้น จึงได้จัดตั้งสาขาวิชาจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเป็นสาขาที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมความเจริญของงานของบุคคลรวมถึงสังคมและจะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่สมบูรณ์และน่าพึงพอใจยิ่งขึ้น (Seligman, 2000 อ้างใน สุदारัตน์ ตันติวิวัฒน์, 2560) จากแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกผู้วิจัยจึงสนใจตัวแปรทางจิตวิทยาเชิงบวกในการอธิบายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้น ดังนี้

การรับรู้ความสามารถของตน

ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตน

การรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของตนในการปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย Bandura (1997 อ้างใน Snyder & Lopez, 2002) จะช่วยส่งเสริมให้เกิดผลลัพธ์จากการกระทำของตน โดยการรับรู้ความสามารถของตน ไม่ใช่การคาดหวังผลลัพธ์ Bandura (1997 อ้างใน Snyder & Lopez, 2002) เช่นเดียวกับกับ Maddux (1999 อ้างใน

Snyder & Lopez, 2002) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตน (Self- efficacy) ไม่ใช่เจตนาหรือพฤติกรรมที่จะบรรลุเป้าหมายอย่างเฉพาะเจาะจง แต่คือ ความตั้งใจที่เมื่อเราพูด เราก็อาจจะกระทำสิ่งนั้น และสุคนธ์จิต อุปนันชัย (2556) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตน คือ ความเชื่อของบุคคลว่าตนนั้นมีความสามารถที่จะจัดและกระทำตามผลที่ตั้งไว้ได้ เป็นความเชื่อในความสามารถของตนเป็นชุดความเชื่อที่มีต่อตนเองที่ไม่ใช่ลักษณะรวม ๆ แต่แยกจากกันเป็น เรื่อง ๆ เฉพาะการรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของตนในการปฏิบัติพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งได้

การวัดการรับรู้ความสามารถของตน

การวัดการรับรู้ความสามารถของตนมี 3 มิติ ได้แก่ มิติที่ 1 ระดับของความยาก (Magnitude) คือ การรับรู้ความสามารถของตนนั้นจะแตกต่างกันออกไปตามบุคคลในการทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งหรือต่างในบุคคลเดียวกันเองก็ตาม ซึ่งขึ้นอยู่กับภารกิจที่ทำ มิติที่ 2 ความเข้มหรือความมั่นใจ (Strength) เป็นการวัดความมั่นใจของบุคคลที่คิดว่าตนนั้นสามารถทำภารกิจในระดับความยากที่แตกต่าง ถ้าบุคคลใดมีความเข้มมาก บุคคลนั้นจะมีความพยายามอย่างมาก มิติที่ 3 การแผ่ขยาย (Generality) เป็นการวัดการรับรู้ความสามารถของตนที่แผ่ขยายไปยังกิจกรรมอื่น (Bandura ,1997 อ้างใน สุคนธ์จิต อุปนันชัย, 2556) สอดคล้องกับ วิลาสลักษณ์ ชั้ววัลลี (2543) กล่าวว่า ความเชื่อในความสามารถของตนที่แบนดูรากล่าวไว้มีด้วยกัน 3 มิติ คือ มิติที่ 1 คือ ระดับความยากของกิจกรรมหรืองานต่าง ๆ ที่บุคคลมีความเชื่อว่าตนเองสามารถปฏิบัติได้ (level or magnitude of job difficulty) มิติที่ 2 คือ ระดับความยากของกิจกรรมหรืองานต่าง ๆ ที่บุคคลมีความเชื่อว่าตนเองสามารถปฏิบัติได้ ความมั่นใจของบุคคลที่จะทำหรือปฏิบัติงานหรือกิจกรรมที่ระดับความยากหรือเจอกับอุปสรรค (strength of confidence) มิติที่ 3 คือ การที่บุคคลตัดสินใจว่าตนมีความสามารถในกิจกรรมอื่น ๆ ด้วยซึ่งเป็นการแผ่กิจกรรมในลักษณะเดียวกันหรือมีความสามารถแค้ในเฉพาะขอบเขตของกิจกรรมนั้น ๆ (generality of ability) ซึ่งวิธีการวัดที่นิยมใช้ คือ การวัดระดับความมั่นใจ โดยเป็นการถามผู้ตอบว่าผู้ตอบมีความมั่นใจว่าตนสามารถปฏิบัติกิจกรรมหรืองานที่ยากขึ้นได้หรือไม่ คำตอบจะมีให้เลือกตั้งแต่ “ไม่มีความมั่นใจ” จนถึง “มีความมั่นใจเต็มที่” การวัดที่นิยมอีกแบบ คือ การวัดระดับความยาก โดยมักถามว่า ผู้ตอบสามารถปฏิบัติกิจกรรมหรืองานที่ยากขึ้นได้หรือไม่ คำตอบจะเป็น “ใช่” และ “ไม่ใช่” การวัดอีกรูปแบบหนึ่ง คือ การวัดแบบผสม (magnitude/strength) จะมีการวัดทั้งระดับความยากและความมั่นใจ จะใช้ข้อคำถามเดียวกัน คำตอบจะมีให้เลือกทั้ง แบบ “ใช่” และ “ไม่ใช่” และแบบเปอร์เซ็นต์ หรือบนสเกล 11 หน่วย (วิลาสลักษณ์ ชั้ววัลลี, 2538)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยพบว่าในงานวิจัยจะมีการวัดการรับรู้ความสามารถของตนที่วัดในบริบทใดบริบทหนึ่งและวัดการรับรู้ความสามารถของตนโดยทั่วไป ซึ่งเมื่อพิจารณาข้อวัดจะเกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา โดยมีรายละเอียดต่อไปนี้

ชฎานิชฐ์ ไสตติโยธิน (2559) การสร้างแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 ของโรงเรียนที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 จำนวน 722 คน พบว่า ความเที่ยงของแบบวัดจากการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านวิทยาศาสตร์ และแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านคณิตศาสตร์มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.92 และ 0.94 ตามลำดับ ค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามมีค่าตั้งแต่ 0.33 – 0.54

ในส่วนของ การวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยทั่วไป ดังเช่น ของ ชวาร์เซอร์ และเจอร์ซาเลม มาตรฐานวัดการรับรู้ความสามารถของตนทั่วไป (General Self efficacy Scale) ของ Schwarzer and Jerusalem (1995) ประกอบด้วยข้อวัดเชิงบวกทั้งหมดจำนวนทั้งสิ้น 10 ข้อ มีลักษณะแบบวัดเป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ โดยไม่จริง หมายถึง ท่านรับรู้ว่าคุณ “ไม่มีความสามารถดังกล่าว” ยากจะจริง หมายถึง ท่านรับรู้ว่าคุณ “ยากจะมีความสามารถดังกล่าว” ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่าน “ไม่แน่ใจว่าคุณมีความสามารถดังกล่าว” หรือไม่จริงที่สุด หมายถึง ท่านรับรู้ว่าคุณมีความสามารถดังกล่าวที่สุด จริง หมายถึง ท่านรับรู้ว่าคุณ “มีความสามารถดังกล่าว”

ตัวอย่างข้อคำถาม

“ฉันเชื่อว่าสามารถจัดการกับปัญหาที่ยากได้ เสมอหากฉันมีความพยายาม”

“ฉันมั่นใจว่าตนสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

ซึ่งแบบวัดดังกล่าวได้ถูกใช้กันอย่างแพร่หลายในต่างประเทศ ดังเช่น งานวิจัยของ Kamil and Al-Hadrawi (2022) ที่ทำการศึกษากการรับรู้ความสามารถของตนและสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่น ประเทศอิรัก โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นอายุ 12 -19 ปี จำนวน 320 คน พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิต ($r = .370$) โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คุณภาพเครื่องมือพบว่ามีค่าความเชื่อมั่นโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.86 และงานวิจัย ของ Grasaas et al. (2020) ที่ศึกษาการรับรู้ความสามารถของวัยรุ่นเป็นตัวแปรส่งผ่าน ในประเทศนอร์เวย์ กลุ่มตัวอย่างเป็น วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 16 -19 ปี จำนวน

78 คน พบว่า คุณภาพของเครื่องมือ มีค่าความเชื่อมั่นโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราคเท่ากับ 0.82 รวมถึงงานวิจัยของ Lei et al. (2020) ที่ศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนทั่วไปในวัยรุ่นและผู้ปกครอง โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มวัยรุ่นและผู้ปกครอง 807 คน ซึ่งคัดเลือกจากโรงเรียนมัธยมและประถมศึกษา 36 แห่งใน 5 เมือง (ฉางซา ไหลวตี้ เหิงหยาง เจิงโจว และเซาหยาง) ในมณฑลหูหนาน ประเทศจีน พบว่าคุณภาพเครื่องมือ มีค่าสัมประสิทธิ์ของครอนบราคเท่ากับ 0.864 ในตัวอย่างที่เป็นกลุ่มวัยรุ่นและ ในผู้ปกครอง ตามลำดับและงานวิจัยของ Jaeh and Madihie (2019) ที่ได้ทำการศึกษาการรับรู้ความสามารถของตน กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นในประเทศมาเลเซีย ที่มีอายุ 18 – 19 ปี จำนวน 250 คน คุณภาพเครื่องมือ พบว่า ต่อมาแบบวัดได้ถูกแปลเป็นภาษาไทย ดังเช่น งานวิจัยของสุทัตตา พานิชวัฒน์ (2560) นำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานฝ่ายบุคคลของบริษัทเอกชนแห่งหนึ่งที่ดำเนินการในประเทศไทย มีคุณภาพเครื่องมือ มีค่าอำนาจจำแนก t อยู่ระหว่าง 2.985-2.949 โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .854 (การรับรู้ความสามารถของตน ค่า α ทั้งฉบับ (10 ข้อ) = .854

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนทั่วไป (General Self efficacy Scale) ของ Schwarzer and Jerusalem (1995) ที่ได้แปลเป็นภาษาไทย ดังเช่นงานวิจัยของสุทัตตา พานิชวัฒน์ (2560)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนกับสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้น

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่ามีการศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนกับสุขภาวะทางจิตทั้งที่เป็นด้านรวมและด้านย่อยตลอดจนในกลุ่มที่เป็นวัยรุ่น กลุ่มนักศึกษา กลุ่มคุณครู โดยมีรายละเอียดดังนี้

งานวิจัยของ Siddiqui (2015) ได้ศึกษาผลของการรับรู้ความสามารถของตนกับสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัย Aligarh Muslim ประกอบไปด้วยเพศชาย 50 คนและเพศหญิง 50 คน พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาชาย ($r = .596$) ของนักศึกษาหญิง ($r = .551$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ Alkhatib (2020) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางจิต การรับรู้ความสามารถของตนและการคิดเชิงบวกของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย Prince Sattam Bin Abdulaziz ประเทศซาอุดีอาระเบีย จำนวน 350 คน ที่มีอายุ 18-36 ปี พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนมีสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา ($r = .525$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของ Othman et al. (2019) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนกับสุขภาวะทางจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย

ในมะละกา พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนมีสัมพันธเชิงบวกกับความสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา ($r = .209$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการศึกษาของ De Caroli and Sagone (2014) ที่ทำการศึกษารับรู้ความสามารถของตนทั่วไปกับสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นอิตาลีที่มีอายุ 14 – 18 ปี พบว่า ในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นมีการรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิต บางด้าน ได้แก่ การมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) ($r = .53$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, การมีความงอกงามในตน (Personal growth) ($r = .78$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น (Relations with others) ($r = .42$) การยอมรับในตนเอง (Self -acceptance) ($r = .57$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) ($r = .16$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มวัยรุ่นตอนกลาง พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) ($r = .38$), การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) ($r = .35$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย พบว่า การมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) ($r = .38$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รวมถึงงานวิจัยของ Lipińska-Grobelny and Narska (2021) ที่ทำการศึกษารับรู้ความสามารถของตนและสุขภาวะทางจิตของคุณครู จำนวน 100 คนในประเทศโปแลนด์ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิต ทุกด้าน ดังต่อไปนี้ การเป็นตัวของตัวเอง ($r = 0.58$) ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม ($r = 0.52$) การมีความงอกงามในตน ($r = 0.43$) การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ($r = 0.30$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 การมีเป้าหมายในชีวิต ($r = 0.38$) การยอมรับในตนเอง ($r = 0.57$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.001

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของผู้วิจัยจึงคาดว่า การรับรู้ความสามารถของตนสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้

การมองโลกในแง่ดี

ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

คนที่มองโลกในแง่ดีคือคนที่คาดหวังว่าสิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นกับเขา ส่วนคนที่มองโลกในแง่ร้ายคือคนที่คาดหวังว่าสิ่งร้าย ๆ จะเกิดขึ้นกับเขา (Carver & Scheier, 1985 อ้างใน Snyder & Lopez, 2002) ดังนั้นจะเห็นว่า การมองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้ายขึ้นอยู่กับคนที่บุคคลคาดหวังถึงอนาคตไว้อย่างไร โดยบุคคลที่มองโลกในแง่ดีมีวิสัยหรือบุคลิกภาพที่มีความคาดหวังถึงสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (Carver & Scheier, 1992 อ้างใน Snyder & Lopez, 2002) และได้ทำการเสนอแนวคิดของการมองโลกในแง่ดีโดยใช้โมเดลแรงจูงใจของความคาดหวังเป็นแนวคิดที่อธิบายว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นการคาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นโดยโมเดลแรงจูงใจเกี่ยวกับความคาดหวังกล่าวไว้ว่า

พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการที่บุคคลนั้นต้องการ ที่จะไปถึงเป้าหมายของบุคคลถ้าเป้าหมายนั้น เป็นสิ่งที่บุคคลต้องการจริง ๆ เค้าก็จะแสดงพฤติกรรมการกระทำต่าง ๆ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลไม่มีเป้าหมายก็จะมีเหตุผลที่จะกระทำสิ่งใดนอกจากนั้นแล้ว ความมั่นใจว่าตนจะไปถึงเป้าหมายได้นั้นก็มีความสำคัญหากบุคคลขาดความเชื่อ และความมั่นใจ จะทำให้บุคคลเกิดความสงสัยว่าตนจะไปถึงเป้าหมายนั้นได้ไหมถ้าบุคคลไม่มั่นใจก็จะไม่พยายาม เผชิญหน้าแต่หากบุคคลมีความมั่นใจก็จะมี ความพยายามและเอาชนะอุปสรรคเพื่อไปถึงเป้าหมาย (Carver & Scheier, 1985 อ้างใน Snyder & Lopez, 2002) ดังนั้นการมองโลกในแง่ดีตามแนวคิด ข้างต้น หมายถึง บุคคลมีเป้าหมายที่มีคุณค่าและความรู้สึกมั่นใจที่จะสามารถดำเนินการเพื่อไป ถึงเป้าหมายนั้น โดยมีความพยายามและเอาชนะอุปสรรคให้ได้ นอกจากนี้ Seligman (1988 อ้างใน Snyder & Lopez, 2002) ได้กล่าวถึงการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นการที่มีทัศนคติทางบวกต่อสถานการณ์ ต่าง ๆ โดยมีเหตุผลที่ใช้ในการอธิบายแต่ละคนสำหรับบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีเหตุผลต่อ เหตุการณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นว่ามันเกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์นั้น ๆ เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวและเกิดขึ้น จากปัจจัยภายนอกไม่ได้เกิดจากเราเป็นผู้กระทำผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะกล้าเผชิญหน้าทำให้บุคคล ที่มองโลกในแง่ดีจะสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่ดีได้ และมีความสุขกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย ดังนั้นงานวิจัยนี้นิยามการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง การที่บุคคลคาดหวังถึงสิ่ง ที่ดีที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยมีเป้าหมายที่มีคุณค่าและความรู้สึกมั่นใจที่จะสามารถดำเนินการเพื่อไป ถึงเป้าหมายนั้น ด้วยความพยายามและเอาชนะอุปสรรคให้ได้ และหากมีสถานการณ์เลวร้ายเกิดขึ้น บุคคลจะมองสถานการณ์นั้นว่าเกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์นั้น ๆ เป็นอยู่เพียงชั่วคราวและเกิดขึ้นจาก ปัจจัยภายนอก ไม่ได้เกิดจากตนเองเป็นผู้กระทำ กล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์ ทำให้สามารถ จัดการกับสถานการณ์ที่ไม่ดีได้

การวัดที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี

มาตรวัดการมองโลกในแง่ดีฉบับปรับปรุง (The Revised Life Orientation Test: R-LOT) โดย Scheier et al. (1994) ซึ่ง ประกอบด้วยข้อวัดทั้งหมด 10 ข้อ ลักษณะแบบวัดเป็นมาตร ประเมินค่า 5 ระดับ ที่เป็นแบบประเมินความรู้สึกของบุคคลที่บุคคลรับรู้ด้วยตนเอง ตั้งแต่ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่งจนถึงเห็นด้วยอย่างมาก โดยมีเกณฑ์ให้คะแนน คือ 0 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วย 2 คะแนน หมายถึง ปกติ 3 คะแนน หมายถึง เห็นด้วย 4 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยอย่างมาก ซึ่งใช้สำหรับกรณี เป็น ข้อคำถามบวก แต่ ถ้าเป็น ข้อคำถามลบต้องใช้คะแนนกลับกัน

ตัวอย่างข้อคำถาม

“ฉันจะมองโลกเกี่ยวกับอนาคตของฉันในแง่ดีเสมอ” (ข้อความทางบวก)

“ฉันแทบไม่เคยคาดหวังเลยว่าสิ่งต่าง ๆ จะเป็นไปตามทางของฉัน” (ข้อความทางลบ)

Scheier et al. (1994) ได้ทำการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดกับกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษามหาวิทยาลัย Carnegie Mellon จำนวน 2,055 คน และรายงานค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach alpha) ของมาตรวัดเท่ากับ .78 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัด (Corrected Item-Total Correlation) มีค่าอยู่ระหว่าง 43 - .63 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ต่อมาแบบวัดได้มีการแปลจากต้นฉบับเป็นภาษาไทย มาตรวัดการมองโลกในแง่ดี โดยเป็นมาตรวัดที่ ทรงเกียรติ สันหลาม (2550) ได้แปลจากต้นฉบับภาษาอังกฤษของ Schiere และ Carver (1994 อ้างใน Snyder & Lopez, 2002) โดยเป็นมาตรประมาณค่า (Rating Scale) ประกอบด้วยข้อวัดทั้งหมด 10 ข้อ ลักษณะแบบวัดเป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ไม่ตรงเลยจนถึงตรงที่สุด โดยมีเกณฑ์ให้คะแนน คือ 0 คะแนน หมายถึง ไม่ตรงเลย 1 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างไม่ตรง 2 คะแนน หมายถึง ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน 3 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างตรง 4 คะแนน หมายถึง ตรงที่สุด ซึ่งใช้สำหรับกรณีเป็นข้อคำถามบวก แต่ถ้าเป็นข้อคำถามลบต้องใช้ให้คะแนนกลับกันมาตรวัดได้เก็บข้อมูลกับกลุ่มทดสอบที่เป็นนิสิตจำนวน 81 คน และไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างและวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัด (Corrected Item-Total Correlation) โดยพบว่า ทุกข้อผ่านเกณฑ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 และมีค่าความสอดคล้องภายใน (Cronbach alpha) ทั้งฉบับเท่ากับ .70 แบบวัดนี้ ได้นำไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุที่มีความเจ็บป่วยเรื้อรังในชุมชน จำนวน 291 คน ประกอบด้วยข้อวัดทั้งหมด 10 ข้อ ลักษณะข้อวัดเป็นมาตรวัดประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งจนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีเกณฑ์ให้คะแนน คือ 0 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วย 2 คะแนน หมายถึง เฉย ๆ 3 คะแนน หมายถึง เห็นด้วย 4 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งใช้สำหรับกรณีเป็นข้อคำถามบวก แต่ถ้าเป็นข้อคำถามลบต้องใช้คะแนนกลับกัน สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้สร้างเองตามแนวคิดของ Scheier et al. (1994)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี

Kardaş et al. (2019) ได้ทำการศึกษา การมองโลกในแง่ดี เป็นตัวทำนายสุขภาพจิตในนักศึกษาจำนวน 510 คน ที่มีอายุตั้งแต่ 17 - 30 ปี ในมหาวิทยาลัย 4 แห่ง ที่ประเทศตุรกี ประกอบด้วย นักศึกษาหญิง จำนวน 359 คนและนักศึกษาชายจำนวน 151 คน พบว่าการมองโลกใน

แง่บวกมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา ($r = .516$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกันกับงานวิจัย ของ Parveen et al. (2016) ได้ทำการศึกษาการมองโลกในแง่ดีเป็นตัวทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่น โดยศึกษาในวัยรุ่นจำนวน 120 คน ที่มีอายุ 13 - 16 ปี จากโรงเรียนในสังกัดของมหาวิทยาลัย Aligarh Muslim University พบว่า การมองโลกในแง่ดี เป็นมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่น ($r = .325$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สอดคล้องกับงานวิจัยของ Souril and Hasanirad (2011) ที่ทำการศึกษ ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและสุขภาวะทางจิตในนักศึกษาแพทย์จำนวน 404 คน ประกอบด้วย ชาย 213 คน และหญิง 191 คน พบว่าการมองโลกในแง่ดีการมองโลกในแง่บวกมี ความสัมพันธ์เชิงบวกต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา ($r = .45$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาแพทย์ ($B = 0.3$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 งานวิจัยของ Krok and Telka (2019) ที่ทำการศึกษาการมองโลกในแง่ดีกับสุขภาวะทางจิตของ วัยรุ่นตอนปลาย ในประเทศโปแลนด์ จำนวน 205 คน ประกอบด้วย นักเรียนชาย 101 คนและ นักเรียนหญิงจำนวน 104 คน พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทาง จิต ($r = .43$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิตของ วัยรุ่นตอนปลาย ($B = .37$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และการศึกษาการทำนายสุข ภาวะทางจิตของการมองโลกในแง่ดี ในนักศึกษาหลายสาขาวิชา จำนวน 393 คน ประกอบด้วย ชาย 92 คนและหญิง 301 คน พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต ($r = .61$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิต ($B = .44$) อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ .001

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของผู้วิจัยจึงคาดว่า การมองโลกในแง่ดีสามารถ ทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้

ความกรุณาต่อตนเอง

คำว่า “Self compassion” มีนักวิชาการใช้คำภาษาไทยที่แตกต่างกันออกไป เช่น “ความเมตตากรุณาต่อตนเอง” (กมล โพธิเย็น, 2556; ภัทรพงษ์ งามรงค์ ปรีชาชัย, 2565; อภิชนา รักการ, 2565) “ความกรุณาต่อตนเอง” (ปริญดา ตาสี, 2560) ทั้งนี้พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับ ประมวลธรรม (2548) ได้ให้ความหมายของ Compassion ว่า คือ ความกรุณา ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้ คำว่า “ความกรุณาต่อตนเอง”

ความหมายของความกรุณาต่อตนเอง

ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นแนวคิดที่เป็นส่วนหนึ่งของจิตวิทยาเชิงบวก ปิยนุช ชมภูภาค (2560) ได้ให้ความหมายของความกรุณาต่อตนเองว่าเป็นการรับรู้ถึงความรู้สึก

ทุกข์อย่างอ่อนโยน การไม่ตัดสินตนเองเข้าใจเมื่อตนเองนั้นล้มเหลวและมองว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นสามารถเกิดขึ้นได้ในฐานะมนุษย์ธรรมดา เช่นเดียวกับ ปรินดา ตาลี (2560) ที่กล่าวว่า ความกรุณาต่อตนเอง คือความสามารถของบุคคลที่ตระหนักต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นและมีความปรารถนาให้ตนเองพ้นจากความทุกข์นั้นโดยใช้ความรักความอ่อนโยนจากตนเองเพื่อบำบัดปัญหาหรือความทุกข์ของตน มีความสุขกับสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ตระหนักได้ว่าความผิดพลาดต่าง ๆ เป็นเพียงประสบการณ์ตามความเป็นธรรมดาของมนุษย์มีสำนึกถึงปัญหาหรือความไม่สบายใจต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น Neff (2003) ได้พูดถึง ความกรุณาต่อตนเอง คือ การที่บุคคลให้เกียรติและยอมรับความเป็นธรรมดาในมนุษย์ของตนเอง ได้แก่ การที่บุคคลอาจมีสิ่งที่ไม่ชอบเกี่ยวกับตนเองหรือไม่ได้รับสิ่งต่าง ๆ ตามที่ต้องการ การพบเจอกับความคับข้องใจ ความสูญเสีย การทำผิดพลาด ความล้มเหลว และความไม่สมบูรณ์แบบของชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความทุกข์ของมนุษย์ หากบุคคลยอมรับได้ ก็จะช่วยส่งสารตนเองและผู้อื่นผ่านประสบการณ์ชีวิต แทนที่จะวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง จากความหมายของความกรุณาต่อตนเอง ช่างตัน ผู้วิจัยสรุปได้ว่าความกรุณาต่อตนเองเป็นการรับรู้และตระหนักต่อความรู้สึกทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างอ่อนโยน ไม่ตัดสิน ไม่หลีกเลี่ยง ทั้งยังตั้งใจที่จะเยียวยาความรู้สึกทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยมองว่าการที่บุคคลอาจมีสิ่งที่ไม่ชอบเกี่ยวกับตนเองหรือไม่ได้รับสิ่งต่าง ๆ ตามที่ต้องการ การพบเจอกับความคับข้องใจ ความสูญเสีย การทำผิดพลาด ความล้มเหลว และความไม่สมบูรณ์แบบของชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความทุกข์ของมนุษย์ หากบุคคลยอมรับได้ ก็จะช่วยส่งสารตนเองและผู้อื่นผ่านประสบการณ์ชีวิต แทนที่จะวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง

องค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง

ตามแนวคิดของ (Neff, 2003) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้แบ่งองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองเป็น 3 องค์ประกอบ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีคู่ตรงข้ามกัน สามารถแยกออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่

1. การใจดีต่อตนเอง (Self kindness) หมายถึง ความอบอุ่นและความเข้าใจตัวเอง เมื่อบุคคลเผชิญกับความทุกข์หรือความล้มเหลว หรือความรู้สึกไม่เพียงพอ แทนที่จะเพิกเฉยต่อความเจ็บปวดหรือตำหนิตัวเอง วิพากษ์วิจารณ์ตัวเอง บุคคลที่มีความกรุณาต่อตนเองจะตระหนักดีถึงความไม่สมบูรณ์ความล้มเหลวและชีวิตนี้จะต้องประสบกับความยากลำบากอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นบุคคลที่มีความกรุณาต่อตนเอง จึงมีแนวโน้มที่จะอ่อนโยนต่อตนเอง เมื่อเผชิญกับประสบการณ์ที่เจ็บปวด แทนที่จะโกรธเมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นอย่างที่ตั้งใจ

2. การตัดสินตนเอง (Self-Judgment) หมายถึง หากบุคคลที่ขาดความกรุณาต่อตนเอง จะมีความทุกข์ในรูปแบบของความเครียด ความหงุดหงิด การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง เมื่อบุคคลยอมรับว่าสิ่งต่าง ๆ จะไม่เป็นดังหวัง เราก็จะมีความรู้สึกเมตตาตากรุณาต่อตนเองมากขึ้น

3. ความเป็นธรรมตามมนุษย์ (Common humanity) หมายถึง การตระหนักว่าความทุกข์ ความไม่สมบูรณ์ของบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มนุษย์ย่อมมี คือ สิ่งที่มีมนุษย์ทุกคนจะต้องเผชิญ แทนที่จะมองว่าเราเพียงคนเดียวเท่านั้นที่จะต้องเจอกับสิ่งเหล่านี้

4. การรู้สึกโดดเดี่ยวแปลกแยก (Isolation) หมายถึง ความรู้สึกโดดเดี่ยวที่ไร้เหตุผล อันเนื่องมาจากบุคคลเกิดความคับข้องใจที่สิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นอย่างที่เรต้องการ ทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนเป็นเพียงผู้เดียวที่กำลังทุกข์ทรมานหรือทำผิดพลาด ซึ่งจำกัดความของการเป็นมนุษย์ หมายความว่า ทุกคนเป็นมนุษย์อ่อนแอและไม่สมบูรณ์แบบได้

5. การมีสติ (Mindfulness) หมายถึง เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือภาวะอารมณ์ที่เป็นทุกข์ จะรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่เอนเอียงไปกับอารมณ์ที่หวนไหว เข้าใจสถานการณ์เหล่านั้นด้วยความเป็นกลางและสามารถควบคุมทั้งอารมณ์ตลอดจนการแสดงออกให้ดูเป็นปกติได้

6. การจมอยู่กับอารมณ์ (Over identification) หมายถึง เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือภาวะอารมณ์ที่เป็นทุกข์ บุคคลจะระบุตนเองเกินจริง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ทุกข์เหล่านั้นจนอารมณ์ดังกล่าวทำให้บุคคลเสียการยับยั้งชั่งใจ ขาดการมีสติต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

การวัดความกรุณาต่อตนเอง (Measure of Self-Compassion)

Neff (2003) ได้พัฒนามาตรวัด Self-Compassion Scale (SCC) หรือ Self-Compassion Scale (SCS) Information เป็นมาตรวัดที่วัดองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง โดยแบ่งเป็นทั้งหมด 6 ด้านดังนี้ ด้านที่ 1 Self kindness คือ การใจดีต่อตนเอง (+) ด้านที่ 2 Self-Judgment คือ การตัดสินตนเอง (-) ด้านที่ 3 Common humanity คือ ความเป็นธรรมตามมนุษย์ (+) ด้านที่ 4 Isolation คือ การรู้สึกโดดเดี่ยวแปลกแยก (-) ด้านที่ 5 Mindfulness คือ การมีสติ (+) ด้านที่ 6 Over identification คือ การจมอยู่กับอารมณ์ (-) ประกอบไปด้วยข้อวัด 17 ข้อ มีลักษณะเป็นอันตรภาค 5 ระดับ (5-point Likert-type scale) โดยระบุว่าเคยปฏิบัติตามข้อความในแต่ละข้อบ่อยครั้งเพียงใด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ 1 คะแนน หมายถึง แทบจะไม่เคย 2 คะแนน หมายถึง ไม่บ่อยมาก 3 คะแนน หมายถึง บางครั้ง 4 คะแนน หมายถึง บ่อยมาก 5 คะแนน หมายถึง เกือบตลอดเวลา

ตัวอย่างข้อคำถาม

“ฉันพยายามที่จะใจดีและให้กำลังใจตัวเองเมื่อฉันเจอช่วงเวลาที่ไม่ดี” (ข้อความทางบวก)

“เวลาที่ฉันรู้สึกเศร้าหรือรู้สึกหดหู่ ดูเหมือนว่ามีฉันคนเดียวที่รู้สึกแบบนี้” (ข้อความทางลบ)

“เมื่อรู้สึกว่าคุณ “ไม่ดีพอ” ฉันจะพยายามเตือนตัวเองว่าบางครั้งคนอื่น ก็รู้สึกแบบนี้เหมือนกัน” (ข้อความทางบวก)

พลอยชมพู อัครธัญย์ (2555) ได้พัฒนาแบบวัดความกรุณาต่อตนเอง (Self-compassion Scale) ของ Neff (2003) ประกอบไปด้วยข้อวัด 26 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นมาตราส่วนมาตรภาค 5 ระดับ (5-point Likert-type scale) โดยระบุว่าเคยปฏิบัติตามข้อความในแต่ละข้อบ่อยครั้งเพียงใด จาก 1 ซึ่งหมายถึง “แทบจะไม่เคยเลย” ไปถึง 5 ซึ่งหมายถึง “แทบจะทุกครั้ง ในมาตรวัดนั้น ประกอบไปด้วยข้อทางบวกและข้อทางลบ โดยมาตรวัดความกรุณาต่อตนเองนี้มีค่าความเที่ยงแบบความ สอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) วัดโดยค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alphaเท่ากับ .88) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ 1 คะแนน หมายถึง แทบจะไม่เคย, 2 คะแนน หมายถึง น้อยครั้ง 3 คะแนน หมายถึง ปานกลาง 4 คะแนน หมายถึง บ่อย ๆ และ 5 คะแนน หมายถึง แทบจะทุกครั้ง

ตัวอย่างข้อคำถาม

“ฉันรับไม่ได้ และตำหนิข้อบกพร่องของตนเอง” (ข้อความทางลบ)

“เวลาที่มีเรื่องเลวร้ายเกิดขึ้นกับฉัน ฉันมองว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทุกคนต้องประสบ” (ข้อความทางบวก)

“เมื่อนึกถึงข้อบกพร่องของตนเอง ฉันมักจะรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยกเหมือนถูกตัดขาด ออกจากคนอื่น ๆ ในโลก” (ข้อความทางลบ)

การวัดความกรุณาต่อตนเองในงานวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยใช้มาตรวัดของ พรพรรณพัชร จันทรธำ และคณะ (2564) ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิด ของ Neff (2003) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 24 ข้อจาก 42 ข้อ เป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” โดย 1 คะแนน หมายถึง ไม่จริงเลย 2 คะแนน หมายถึง ไม่จริง 3 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างไม่จริง 4 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างจริง 5 คะแนน หมายถึง จริง 6 คะแนน หมายถึง จริงที่สุด โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้คะแนนมาก หมายถึง มีความกรุณาต่อตนเองที่สูงกว่าผู้ที่ได้รับคะแนนน้อยกว่าจากแบบสอบถาม โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้ คะแนนมาก หมายถึง มีความกรุณาต่อตนเองที่สูงกว่า ผู้ที่ได้รับ

คะแนนน้อยกว่าจากแบบสอบถาม ซึ่งคุณภาพของเครื่องมือวัดตอนที่ทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง (Try out) พบว่า ค่าอำนาจจำแนก t มีค่าเฉลี่ยระหว่างสองกลุ่มที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยแต่ละด้านมีค่าอำนาจจำแนก t ดังนี้ แบบสอบถาม ความกรุณาต่อตนเองด้านการมีเมตตาต่อตนเองมีค่าอำนาจจำแนก t อยู่ระหว่าง 5.957 ถึง 11.001 ด้านการตัดสินใจและตำหนิตนเอง ระหว่าง 9.124 ถึง 11.206 ด้านการรับรู้ว่าเป็นประสบการณ์ที่มี เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ระหว่าง 6.792 ถึง 8.593 ด้านการรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก มีค่าอำนาจจำแนก t อยู่ระหว่าง 6.933 ถึง 8.810 ด้านการมีสติ ระหว่าง 5.993 ถึง 9.015 และ ด้านการจมอยู่กับอารมณ์ระหว่าง 7.523 ถึง 13.399 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามรอบด้าน วิเคราะห์ได้จากค่าแอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .811, .900, .909, .829, .862 และ .918 ตามลำดับ โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .900

ดังนั้นจากวัดความกรุณาต่อตนเอง ผู้วิจัยได้นำมาจากมาตรวัดของ (พรรณพัชพร จันทร์ลา และคณะ, 2564) ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิด ของ Neff (2003) และคาดว่ากรรับรู้ความกรุณา ต่อตนเองสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 ได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกรุณาต่อตนเอง

งานวิจัยของ Voon et al. (2021) ได้ทำการศึกษาความกรุณาต่อตนเองและสุข ภาวะทางจิตของชาวมาเลเซีย กลาง ของผู้ให้คำปรึกษา โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 408 คน ประกอบด้วย เพศชาย 100 คนและเพศหญิง 299 คนอายุ 24 - 70 ปี พบว่า ความกรุณาต่อตนเอง มีอิทธิพลทางตรงทางบวกกับสุขภาวะทางจิต ($\beta = 0.499$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ Yousefi Afrashteh and Hasani (2022) ที่ได้ทำการศึกษาสติกับ สุขภาวะทางจิต โดยมีความกรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน กลุ่มตัวอย่างคือ วัยรุ่นในประเทศ อิหร่าน ที่มีอายุ 12 - 18 ปี จำนวน 375 คน ผลการวิจัยพบว่าความกรุณาต่อตนเองทางตรงทางบวก ($\beta = 0.29$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 สอดคล้องกับงานวิจัยของ Nguyen and Quang (2022) ที่ทำการศึกษาการมีเมตตากรุณาต่อตนเอง มีผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยมีกลุ่ม ตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศเวียดนาม จำนวน 247 คน ประกอบด้วย ชาย 177 คน และหญิง 70 คน พบว่า การมีเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ กับสุขภาวะทางจิต ($r = .21$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีอิทธิพลต่อสุขภาวะทาง จิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ($B = 0.35$) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < .005$ งานวิจัย ของ Rao (2023) ที่ศึกษาการมีเมตตากรุณาต่อตนเองและสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่น ประเทศอินเดีย

โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่มีอายุ 12 – 18 ปี จำนวน 157 คน ประกอบด้วย ชาย 75 คน และหญิง 82 คน พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความกรุณาต่อตนเองกับสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นประเทศอินเดียมี่ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ระดับ .297

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงมีสมมติฐานว่าความกรุณาต่อตนเองสามารถร่วมกับตัวแปรอื่นในการทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นได้

การสนับสนุนทางสังคม

ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

Cohen and Wills (1985) ได้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมว่า ทรัพยากร รวมถึงเครื่องมือที่ได้รับมาจากผู้อื่นนั้นจะสามารถส่งผลได้ทั้งในทางบวกและทางลบ Cobb (1976) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมหมายถึงข้อมูลที่น่าไปสู่การที่ทำให้บุคคลเชื่อว่าได้รับการดูแลและเป็นที่รัก นับถือ เป็นที่ต้องการและมีคุณค่า ทั้งยังทำให้บุคคลนั้นเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายในการสื่อสาร รวมถึงมีพันธะร่วมกัน Thompson และ Goodvin (2006 อ้างใน ยศยง จันทรวงศา, 2558) ได้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมว่าเป็นความสัมพันธ์ต่อกันในสังคมที่มีการให้ทรัพยากรทางด้านวัสดุ รวมถึงในด้านของการปฏิสัมพันธ์ซึ่งมีคุณค่าแก่ผู้ได้รับ อาทิ การให้คำปรึกษา การให้ข้อมูลหรือบริการ การสอนงาน การช่วยแบ่งเบาภาระงาน เป็นต้น

Pender (1996 อ้างใน พรทิพย์พา ธิมายอม, 2554) ให้ความหมายว่า การสนับสนุนทางสังคม ดังนี้ คือ เป็นการที่บุคคลรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของ การที่บุคคลได้รับการยอมรับ ได้รับความรัก ทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนนั้นมีคุณค่า รู้สึกได้ว่าตนเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น โดยได้รับจากกลุ่มบุคคลในสังคม เป็นผู้ให้การสนับสนุนทั้งด้านจิตใจ รวมถึงวัสดุอุปกรณ์ ข่าวสาร คำแนะนำต่าง ๆ ที่จะทำให้บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม (Cassel, 1974 อ้างใน Murphy & Kupshik, 1992) (แคสเซล ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม (Social support) ที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงความหมายมาหลากหลายครั้ง ซึ่ง Cassel กล่าวว่า หากกล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคม จะมีการอ้างถึงประสบการณ์ทางสังคม (social experience) ซึ่งมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) แหล่งที่มาของการเกิดปฏิสัมพันธ์ อาทิ เพื่อน, ครอบครัว เจ้านายและบุคคลอื่น ๆ 2) ปฏิสัมพันธ์หรือประสบการณ์ทางสังคมอันเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์นั้น ๆ 3) ผลที่ได้จากการที่บุคคลได้นึกถึงปฏิสัมพันธ์ทางสังคมนี้ถึงประสบการณ์เหล่านั้น แล้วทำให้บุคคลมีความรู้สึกเคารพตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกปลอดภัยมากขึ้น หทัย ชิตานนท์ (2540) ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมว่าเป็นความช่วยเหลือที่ให้ต่อปัจเจกบุคคลหรือกลุ่มต่าง ๆ ที่มาจากภายในชุมชนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดเป็นเกราะบังภัยจากความพลัดผันของชีวิตต่าง ๆ หรือความเป็นอยู่และชุมพลั้งที่ดี เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตรวมถึงการคอยให้กำลังใจ แลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมถึงให้

ความช่วยเหลือด้านสิ่งของและบริการต่าง ๆ ไฟศาล แยมวงษ์ (2555) ให้ความหมาย คือ การที่บุคคล มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม กับครอบครัว เพื่อน คุณครูหรือหน่วยงานของสังคมในช่วงหนึ่ง และสามารถ ตัดสินคุณค่าของปฏิสัมพันธ์ความช่วยเหลือ การเอาใจใส่ การดูแล ความรัก การเคารพ รวมถึง การให้ข้อมูลต่าง ๆ ได้รับเหล่านั้นได้

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยให้ความหมายของการสนับสนุนทาง สังคมว่าหมายถึง การที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือจากคนใน ครอบครัว รวมถึงเพื่อน ครู อาจารย์ หรือบุคคลอื่นในสังคม ในด้านต่าง ๆ อารมณ์ ข้อมูลข่าวสาร และเครื่องมือสิ่งของ บริการ เป็นต้น

ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม

คาห์น (Khan, 1979 อ้างใน ยศยง จันทรวงศา, 2558) ได้แบ่งการสนับสนุนทาง สังคมเป็น 3 ชนิด คือ

1. ความผูกพันด้านอารมณ์และความคิด (Affection) เป็นการแสดงออกถึง อารมณ์ ในลักษณะของ การยอมรับ ความผูกพัน กระทั่งความรัก ซึ่งเป็นอารมณ์ทางบวกของ บุคคลหนึ่งที่มีต่ออีกบุคคลหนึ่ง

2. การยอมรับกันและกัน (Affirmation) เป็นการแสดงออกว่าได้เห็นด้วย ทั้งทางการกระทำและทางความคิดของบุคคล

3. การให้ความช่วยเหลือ (Aid) เป็นการสนับสนุนที่มีต่อบุคคลอื่นในด้านต่าง ๆ Shumaker and Brownell (1984) ได้ให้ความหมายว่า การสนับสนุนทางสังคม คือ การแลกเปลี่ยนซึ่งทรัพยากรของคนอย่างน้อย 2 คนขึ้นไป เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้รับ โดยจะรับรู้โดย ผู้ให้หรือผู้รับ

การสนับสนุนทางสังคมเป็นโครงสร้างหลายมิติที่ครอบคลุมทั้งทางกายภาพ เครื่องมือ ทรัพยากร ความช่วยเหลือ การถ่ายทอดทัศนคติ และการแบ่งปันข้อมูลและการสนับสนุน ทางอารมณ์รวมถึงจิตใจ (Lopez & Salas, 2006 อ้างใน Gordon-Hollingsworth et al., 2015)

House (1981) ได้จำแนก ประเภทของการสนับสนุนทางสังคมไว้ 4 ประเภท ได้แก่

1. การสนับสนุนทางอารมณ์ (emotional support) หมายถึง การแสดงออกถึง ความเห็นอกเห็นใจ ความรัก ความไว้วางใจและความห่วงใย

2. การสนับสนุนทางด้านเครื่องมือ (instrumental support) หมายถึง ความช่วยเหลือที่เป็นรูปธรรม จับต้องได้ รวมถึงการให้บริการต่าง ๆ

3. การสนับสนุนด้านข้อมูล (informational support) คือ คำแนะนำ ข้อเสนอแนะและการให้ข้อมูลต่าง ๆ

4. การสนับสนุนการประเมินคุณค่า (appraisal support) หมายถึง ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการประเมินตนเองต่ออีกฝ่าย

Brown (1986 อ้างใน นันทินี ศุภมวงค, 2547) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็น 4 ประเภท คือ

1. การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional support) หมายถึง การให้ ความเห็นใจ ความไว้วางใจ ความรัก ความจริงใจ ความเอาใจใส่ การยกย่อง

2. การสนับสนุนทางด้านการประเมิน (Appraisal support) หมายถึง การให้ ข้อมูลที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ของตนเอง หรือข้อมูลประเมินตนเอง ในการที่จะทำให้เกิดความมั่นใจ และนำไปเปรียบเทียบตนเองกับผู้เข้าร่วมในสังคม

3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) หมายถึง การได้รับ คำแนะนำที่เป็นข้อมูลข่าวสารที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ประสบพบ การสนับสนุนประเภทนี้ช่วยให้ผู้คนที่แก้ปัญหาและตัดสินใจได้

4. การสนับสนุนด้านสิ่งของ แรงงาน และการเงิน (Material support) หมายถึง การช่วยเหลือโดยตรงต่อความจำเป็นของคนในเรื่องของวัสดุสิ่งของ เงิน แรงงาน

แหล่งของการสนับสนุนทางสังคม

Danielsan (2009 อ้างใน ไพศาล แยมวงษ์, 2555) ได้กล่าวถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคมในนักศึกษาว่า อาจารย์ ครอบครัวและเพื่อนเป็นแหล่งที่ให้สิ่งอำนวยความสะดวกกับให้นักศึกษา ซึ่งสิ่งนี้จะส่งผลให้นักศึกษามีความเป็นอยู่ที่ดี มีประสิทธิภาพและมีความสุข ดังนั้นการสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษาจึงมาจาก 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) อาจารย์ ได้แก่ ครู อาจารย์ ผู้ทำหน้าที่สอน ผู้ดูแลในศูนย์เยาวชน 2) ครอบครัว ได้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือญาติพี่น้อง 3) เพื่อน ได้แก่ เพื่อนร่วมชั้น เพื่อนร่วมวิชาชีพ เพื่อนที่ร่วมทำกิจกรรม

สำหรับแบบวัด The Social Support Scale for Children (SSSC; Harter, 1985) แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมสำหรับเด็ก จะจำแนกแหล่งของการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น พ่อแม่ ครู เพื่อนร่วมชั้นเรียนและเพื่อนสนิท

ดังนั้นในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมโดยแหล่งของการสนับสนุนทางสังคมมาจาก ครอบครัว ครูอาจารย์และกลุ่มเพื่อนโดยให้ความหมายว่า การที่บุคคลรับรู้ว่าตนเอง ได้รับการแบ่งปันหรือช่วยเหลือ ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านการประเมิน ด้านข้อมูล และด้านสิ่งของ แรงงาน และเงิน จากครอบครัว ได้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือญาติพี่น้อง

จากอาจารย์ ได้แก่ ครูอาจารย์ในโรงเรียน และจากเพื่อน ได้แก่ เพื่อนสนิทเพื่อนร่วมชั้น เพื่อนที่ร่วมทำกิจกรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

การสนับสนุนด้านอารมณ์ หมายถึง บุคคลรับรู้ว่าตนเองได้รับการยอมรับ การยกย่อง ความไว้วางใจ ความรัก ความจริงใจ ความเอาใจใส่ และความรู้สึกเห็นใจ 2) การสนับสนุนทางด้านการประเมิน (Appraisal support) หมายถึง การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนรู้ของตนเอง หรือข้อมูลที่น่าไปใช้เพื่อประโยชน์ในการประเมินตนเองในการรับรองทำให้เกิดความมั่นใจ 3) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) หมายถึง การได้รับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ หรือเป็นข้อมูลข่าวสารที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ 4) การสนับสนุนด้านสิ่งของ แรงงาน และการเงิน (Material support) หมายถึง การช่วยเหลือโดยตรงต่อความจำเป็นในเรื่องของวัสดุสิ่งของเงิน แรงงาน

การวัดการสนับสนุนทางสังคม

เครื่องมือวัดการสนับสนุนทางสังคมมีค่อนข้างหลากหลาย เช่น แบบวัด ENRICHD Social Support Inventory (ESSI) ของ Vaglio et al. (2004) เป็นแบบวัดที่ใช้วัดการสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยข้อคำถาม 7 ข้อ วัดทั้งหมด 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านอารมณ์ (emotional), ด้านเครื่องมืออุปกรณ์ (instrumental) ด้านข้อมูลข่าวสาร (informational), ด้านการประเมิน (appraisal) ต่อมาแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมแบบพหุมิติ Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) ของ ซิมเมตและคณะ (Zimet et al., 1988) (ที่วัดการสนับสนุนทางสังคมจาก 3 แหล่ง คือ ครอบครัว เพื่อน รวมถึงคนสำคัญอื่น ๆ ประกอบด้วยข้อวัด 12 ข้อ ลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 7 ระดับ ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างมากที่สุดจนถึงเห็นด้วยอย่างมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ 1 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างมากที่สุด 2 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างมาก 3 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วย 4 คะแนน หมายถึง เฉย ๆ 5 คะแนน หมายถึง เห็นด้วย 6 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยอย่างมาก 7 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยอย่างมากที่สุด ถ้าเป็นข้อคำถามลบ ต้องใช้คะแนนกลับกัน เอ็คบัคและคณะ (Ekback et al., 2013) พบว่าแบบวัด MSPSS ของซิมเมตและคณะ (Zimet et al., 1988) มีการใช้งานอย่างกว้างขวางและต่อเนื่องมาตลอด ซึ่งเครื่องมือดังกล่าวมีความกระชับ และพบว่ามีทั้งความเชื่อมั่นและเที่ยงตรง ในต้นฉบับและในภาษาอื่น และสามารถใช้กับกลุ่มที่เป็นผู้ป่วยและบุคคลทั่วไปและใช้ได้หลากหลายช่วงอายุ ทั้งยังในกลุ่มที่มีความต่างทางวัฒนธรรมได้ด้วย โดยต่อมาแบบวัดได้ถูกพัฒนาและแปลเป็นภาษาไทย ดังเช่นงานวิจัยของยศยง จันทรวงศา (2558) ที่ได้พัฒนาแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมโดยแปลและพัฒนามาจาก Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) ของซิมเมตและคณะ

(Zimet et al., 1988) ประกอบด้วยการรับรู้การสนับสนุนจากครอบครัว การรับรู้การสนับสนุนจากเพื่อน และการรับรู้การสนับสนุนจากคนสำคัญอื่น ๆ ประกอบด้วยข้อวัดทั้งหมด 12 ข้อ ลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 7 ระดับ ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างมากที่สุดจนถึงเห็นด้วยอย่างมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ 1 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างมากที่สุด 2 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างมาก 3 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วย 4 คะแนน หมายถึง เฉย ๆ 5 คะแนน หมายถึง เห็นด้วย 6 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยอย่างมาก 7 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยอย่างมากที่สุด ถ้าเป็นข้อคำถามลบต้องให้คะแนนกลับกัน

ตัวอย่างข้อคำถาม

“มีคนพิเศษที่คอยอยู่ข้างๆฉัน เมื่อฉันมีความจำเป็น”(ข้อความทางบวก)

“ฉันได้รับการช่วยเหลือและสนับสนุนทางใจ จากครอบครัวของฉันเวลาที่ฉันมีเรื่องเดือดร้อน” (ข้อความทางบวก) โดยนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็น

การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ค่าความเชื่อมั่น 4 ข้อ = .966 การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลสำคัญอื่น ค่าความเชื่อมั่น 4 ข้อ = .918 ค่าความเชื่อมั่น 4 ข้อ = .859 โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .940 มีค่าอำนาจจำแนก t อยู่ระหว่าง 4.398 - 5.762

ไพศาล แยมวงษ์ (2555) พัฒนาแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปรับการให้คะแนนเป็นแบบมาตราประเมินค่า ระดับตามแบบลิเคิร์ต (Likert) ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมเท่ากับ 0.76 โดยแบ่งเป็น การสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ประกอบด้วยข้อคำถาม 30 ข้อ

“พ่อแม่ทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณเองเป็นคนพิเศษสำหรับท่าน” (ข้อความทางบวก)

“เมื่อเพื่อนเห็นว่าฉันกำลังมีพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่ดี เพื่อนจะคอยเตือนสติฉัน”

(ข้อความทางบวก)

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยสร้างแบบวัดขึ้นมาเอง โดยจะจำแนกแหล่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 แหล่ง ได้แก่ ครอบครัว ครู และเพื่อน โดยอ้างอิงจาก ไพศาล แยมวงษ์ (2555) ได้นำข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้ามาพัฒนาเป็นแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 24 ข้อ เป็นมาตราประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย”

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม

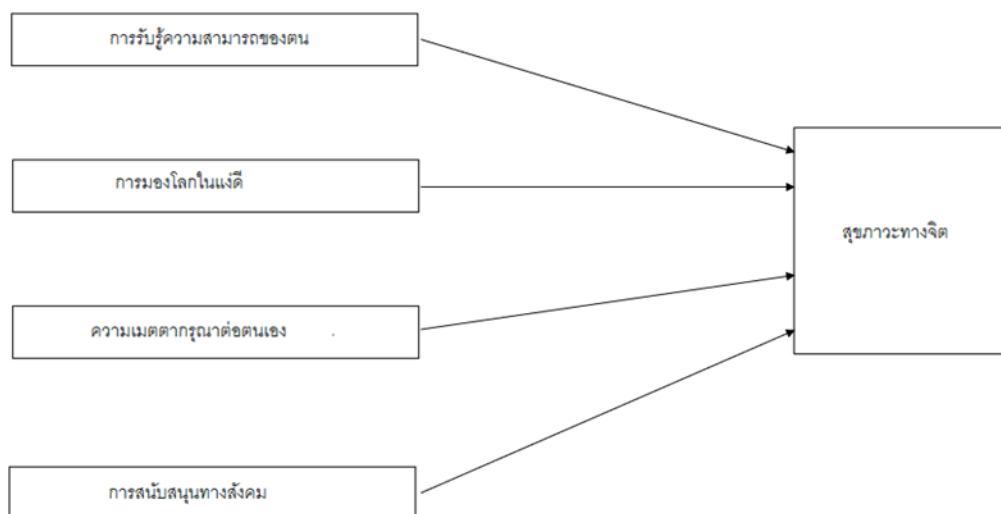
จากหลายงานวิจัยได้แสดงถึง การสนับสนุนทางสังคม มีผลเกี่ยวเนื่องต่อ สุขภาวะทางจิต ดังเช่น งานวิจัยของ Saputra and Palupi (2020) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและสุขภาวะจิตของนักศึกษาปีสุดท้าย จำนวน 156 คน จาก Airlangga University ประเทศอินโดนีเซีย พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงบวก ต่อสุขภาวะจิตของนักเรียนปีสุดท้าย ($r = .760$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 งานวิจัยของ Adyani et al. (2019) ได้ทำการศึกษา การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมและสุขภาวะทางจิตของ นักศึกษาระหว่างรัฐที่มหาวิทยาลัย Malikussaleh ของนักศึกษาระหว่างรัฐที่มหาวิทยาลัย Malikussaleh จำนวน 105 คน พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อสุขภาวะจิต ของนักศึกษา ($r = .40$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สอดคล้องกับงานวิจัยของชุตติมา จิรัฐิ เกรียงไกรและคณะ (2021) ที่ได้ศึกษาปัจจัยทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนปลาย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 490 คน พบว่าการ สนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตใจในวัยรุ่นตอนปลายได้ ($\beta = .17$) อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยที่ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมรอบด้านของ Leme et al. (2015) ที่ ศึกษาการทำนายการสนับสนุนทางสังคมต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นที่ครอบครัวแตกแยก พบว่า การ สนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตใจในวัยรุ่นที่ครอบครัวแตกแยก ($\beta = .19$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวสามารถทำนาย สุขภาวะทางจิตใจในวัยรุ่นที่ครอบครัวแตกแยก ($\beta = .12$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยจึงมีสมมติฐานว่าการสนับสนุนทาง สังคมสามารถร่วมกันกับตัวแปรอื่นในการทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นได้

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก และการสนับสนุนทางสังคม ร่วมกับการสังเคราะห์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในการศึกษาสุขภาวะทางจิตตามแนวคิดของ Ryff (1989) ซึ่งนำมาสู่กรอบ แนวคิดนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความกรุณาต่อตนเองและการสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความกรุณาต่อตนเองและการสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างและการหาคคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ วัยรุ่นตอนต้นที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2566

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นตอนต้นที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนต้น จำนวน 264 คน โดยมีเกณฑ์ในการกำหนดขนาดที่เหมาะสมกับการวิเคราะห์ถดถอยและพหุคูณ โดยศึกษาทั้งวิธี enter และ stepwise ผู้วิจัยมีการกำหนดตัวอย่างตามสถิติที่ใช้ในวิเคราะห์ ข้อมูลซึ่ง Hair et al. (2010) ควรใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวนอย่างน้อย 20-50 คนต่อ 1 ตัวแปรอิสระ ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรอิสระทั้งหมด 4 ตัวแปร ที่ใช้ในการวิเคราะห์จำนวนกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้จึงควรมีอย่างน้อย 200 คน (50 x 4 ตัวแปร) เพื่อป้องกันการตอบที่ไม่สมบูรณ์หรือจากการลาออกจากการวิจัยกลางคันของผู้ร่วมวิจัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงเก็บเพิ่มเป็น 264 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวน 6 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความสุขของฉัน (วัดสุขภาวะทางจิต)

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความเชื่อในตนเองของฉัน (วัดการรับรู้ความสามารถของตน)

ตอนที่ 4 แบบสอบถามฉันมองโลกแบบไหนกันนะ (วัดการมองโลกในแง่ดี)

ตอนที่ 5 แบบสอบถามความใจดีของตัวเอง (วัดการมีเมตตากรุณาต่อตนเอง)

ตอนที่ 6 แบบสอบถามครอบครัวของฉัน (วัดตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม)

รายละเอียดของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้ง 6 ตอน มีดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ เพศ ระดับชั้น เขตโรงเรียน ลักษณะการอาศัยอยู่ในครอบครัว เพื่อนำผลมาใช้ในการบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่

กำหนดให้เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

1. ขณะนี้นักเรียนศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ใช่ ไม่ใช่

2. เรียนอยู่ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

ใช่ ไม่ใช่

3. เพศ

ชาย หญิง เพศทางเลือก

4. การอาศัยอยู่ในครอบครัว

อาศัยอยู่กับพ่อแม่ อาศัยอยู่กับญาติ

อาศัยอยู่ตามลำพัง / หอพัก

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความสุขของฉัน (วัดสุขภาวะทางจิต)

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความสุขของฉันที่สร้างขึ้นเองตามการทบทวนเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตตามแนวคิดของ Ryff (1989) มีจำนวนข้อคำถาม 24 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งจนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีเกณฑ์ให้คะแนน คือ 1 คะแนน หมายถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2 คะแนน หมายถึงไม่เห็นด้วย 3 คะแนน หมายถึงไม่เห็นด้วยและเห็นด้วยพอ ๆ กัน 4 คะแนน หมายถึงเห็นด้วย 5 คะแนน หมายถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตัวอย่างแบบสอบถาม สุขภาวะทางจิต มีดังนี้

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน โดยมีตัวเลือกแบ่งเป็นไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

ตัวอย่างข้อคำถาม

ข้อ 0 ฉันรู้สึกดีเมื่อนึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในอดีตที่ผ่านมา

ข้อ 000 ฉันสามารถยอมรับเรื่องที่ดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นกับฉันได้

เกณฑ์การให้คะแนน ผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการตรวจให้คะแนนดังนี้

สำหรับข้อความทางบวก ตอบ “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” มีคะแนนเท่ากับ 5 คะแนน ตอบ “เห็นด้วย” มีคะแนนเท่ากับ 4 คะแนน ตอบ “เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน” มีคะแนนเท่ากับ 3 คะแนน ตอบ “ไม่เห็นด้วย” มีคะแนนเท่ากับ 2 คะแนน ตอบ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” มีคะแนนเท่ากับ 1 คะแนนและข้อความทางลบให้คะแนนกลับกัน

โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะทางจิต (บุญชม ศรีสะอาด, 2539) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.51 -5.00 หมายถึง สุขภาวะทางจิตมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง สุขภาวะทางจิตมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง สุขภาวะทางจิตปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง สุขภาวะทางจิตน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง สุขภาวะทางจิตน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความเชื่อในตนเองของฉัน (วัดการรับรู้ความสามารถของตน)

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม มาตราวัดการรับรู้ความสามารถของตนทั่วไป (General Self efficacy Scale) ของชวาร์เซอร์ และเจอร์ซาลิม (Schwarzer & Jerusalem, 1995) ในงานวิจัยของสุทัตตา พานิชวัฒนะ (2560) ประกอบด้วยข้อวัดเชิงบวกทั้งหมดจำนวนทั้งสิ้น 10 ข้อ โดยแบบสอบถามมีข้อลักษณะแบบวัดเป็นมาตราประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” โดย 1 คะแนน หมายถึง ไม่จริงเลย 2 คะแนน หมายถึง ไม่จริง 3 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างไม่จริง 4 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างจริง 5 คะแนน หมายถึง จริง 6 คะแนน หมายถึง จริงที่สุด

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับ ความความเป็นจริงของท่าน โดยมีตัวเลือกแบ่งเป็น จริงที่สุด จริง ไม่แน่ใจ ยากจะจริงและ ไม่จริง เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

ตัวอย่างข้อคำถาม

ข้อ 0 “ฉันเชื่อว่าสามารถจัดการกับปัญหาที่ยากได้ เสมอหากฉันมีความพยายาม”

ข้อ 00 “ฉันมั่นใจว่าตนสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

เกณฑ์การให้คะแนน ผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการตรวจให้คะแนนดังนี้

สำหรับข้อทางบวก ตอบ“จริงที่สุด” มีคะแนนเท่ากับ 5 คะแนน ตอบ“จริง” มีคะแนนเท่ากับ 4 คะแนน ตอบ“ไม่แน่ใจ” มีคะแนนเท่ากับ 3 คะแนน ตอบ“ยากจะจริง” มีคะแนนเท่ากับ 2 คะแนน ตอบ“ไม่จริง” มีคะแนนเท่ากับ 1 คะแนน ข้อความทางลบให้คะแนนกลับกัน

โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตน (บุญชม ศรีสะอาด, 2539) มีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.51 -5.00 หมายถึง การรับรู้ความสามารถของตนมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง การรับรู้ความสามารถของตนมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง การรับรู้ความสามารถของตนปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง การรับรู้ความสามารถของตนน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง การรับรู้ความสามารถของตนน้อยที่สุด

ตอนที่ 4 แบบวัดฉันมองโลกแบบไหนกันนะ

สำหรับงานนี้ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองตามแนวคิดของ Scheier et al. (1994) ประกอบด้วย ข้อวัดเชิงบวกทั้งหมดจำนวนทั้งสิ้น 9 ข้อ โดยแบบสอบถามมีลักษณะข้อวัดเป็นมาตราวัดประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งจนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีเกณฑ์ให้คะแนน คือ 1 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วย 3 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วยและเห็นด้วยพอ ๆ กัน 4 คะแนน หมายถึง เห็นด้วย 5 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับ ความความเป็นจริงของท่าน โดยมีตัวเลือกแบ่งเป็นไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็น เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

ตัวอย่างข้อคำถาม

ข้อ 0 ฉันเชื่อว่าในอนาคตจะมีเรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับฉันอย่างแน่นอน

ข้อ 00 ฉันมั่นใจว่าถ้าฉันพยายามฉันจะสามารถเอาชนะอุปสรรคเพื่อถึงเป้าหมายได้

เกณฑ์การให้คะแนน ผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการตรวจให้คะแนนดังนี้

สำหรับข้อทางบวก ตอบ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” มีคะแนนเท่ากับ 5 คะแนน ตอบ “ไม่เห็นด้วย” มี คะแนนเท่ากับ 4 คะแนน ตอบ “เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน” มีคะแนนเท่ากับ 3 คะแนน ตอบ “เห็นด้วย” มีคะแนนเท่ากับ 2 คะแนน ตอบ “ไม่เห็นด้วยอย่างมาก” มีคะแนนเท่ากับ 1 คะแนน ข้อความทางลบให้คะแนนกลับกัน

โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดี (บุญชม ศรีสะอาด, 2539) มีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.51 -5.00 หมายถึง การมองโลกในแง่ดีมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง การมองโลกในแง่ดีมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง การมองโลกในแง่ดีปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง การมองโลกในแง่ดีน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง การมองโลกในแง่ดีน้อยที่สุด

ตอนที่ 5 แบบสอบถามความดีของตนเองของฉัน (วัดความกรุณาต่อตนเอง)

สำหรับงานวิจัยนี้ได้ใช้แบบวัดที่ พรพรรณพัชร จันทร์ลา และคณะ (2564) ได้สร้างขึ้นตามแนวคิดของ Neff (2003) มีทั้งหมด 6 ด้าน ได้แก่ ด้านบวก 3 ด้าน และด้านลบ 3 ด้าน ซึ่งแบบสอบถามประกอบไปด้วยข้อคำถาม 24 ข้อ จากทั้งหมด 70 ข้อ ลักษณะแบบวัดเป็นมาตราประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” โดย 1 คะแนน หมายถึง ไม่จริงเลย 2 คะแนน หมายถึง ไม่จริง 3 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างไม่จริง 4 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างจริง 5 คะแนน หมายถึง จริง 6 คะแนน หมายถึง จริงที่สุด

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน โดยมีตัวเลือกแบ่งเป็นจริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลยเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

ตัวอย่างข้อคำถาม

ข้อ 0 ฉันสามารถยอมรับความล้มเหลวของตนเองได้

ข้อ 00 เมื่อฉันคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีในตนเอง ฉันจะโทษตนเองเสมอ

เกณฑ์การให้คะแนน ผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการตรวจให้คะแนนดังนี้

สำหรับข้อความทางบวก ตอบ “จริงที่สุด” มีคะแนนเท่ากับ 6 คะแนน

ตอบ “จริง” มีคะแนนเท่ากับ 5 คะแนน ตอบ “เห็นด้วย” มีคะแนนเท่ากับ 4 คะแนน

ตอบ “ค่อนข้างไม่จริง” มีคะแนนเท่ากับ 3 คะแนน ตอบ “ไม่จริง” มีคะแนนเท่ากับ 2 คะแนน ตอบ “จริง” มีคะแนนเท่ากับ 1 คะแนน ข้อความทางลบให้คะแนนกลับกัน

โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ย

คะแนนเฉลี่ย 5.51 - 6.00 หมายถึง ความกรุณาต่อตนเองมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 4.51 - 5.50 หมายถึง ความกรุณาต่อตนเองมาก

คะแนนเฉลี่ย 3.51 - 4.50 หมายถึง ความกรุณาต่อตนเองค่อนข้างมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายถึง ความกรุณาต่อตนเองค่อนข้างน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง ความกรุณาต่อตนเองน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง ความกรุณาต่อตนเองน้อยที่สุด

ตอนที่ 6 แบบสอบถามคนรอบตัวฉัน (วัดตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม)

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยสร้างแบบวัดขึ้นมาเอง โดยแบ่งเป็น 1) การสนับสนุนทางอารมณ์ 2) การสนับสนุนทางด้านเครื่องมือ 3) การสนับสนุนด้านข้อมูล 4) การสนับสนุนการประเมิน ตามแนวคิดของ Brown (1986 อ้างใน นันทินี ศุภมงคล, 2547) และผู้วิจัยได้จำแนกแหล่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 แหล่ง ได้แก่ ครอบครัว ครู และเพื่อน แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 26 ข้อ ลักษณะแบบวัดเป็นมาตราประเมินค่า 5 ระดับ จาก 1 หมายถึง ไม่จริงเลย 2 หมายถึง ไม่จริง 3 หมายถึง ไม่จริงและจริงพอ ๆ กัน 4 หมายถึง จริง และ 5 หมายถึง จริงที่สุด

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน โดยมีตัวเลือกแบ่งเป็นจริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลยเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

ตัวอย่างข้อคำถาม

ข้อ 0 ฉันรู้สึกว่าคุณครอบครัวให้ความรักกับฉัน

ข้อ 00 ครอบครัวไม่เคยถามสารทุกข์สุขดิฉันเลย

เกณฑ์การให้คะแนน ผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการตรวจให้คะแนนดังนี้

สำหรับข้อความทางบวก ตอบ“จริงที่สุด” มีคะแนนเท่ากับ 5 คะแนน

ตอบ “จริง” มีคะแนนเท่ากับ 4 คะแนน ตอบ“ไม่จริงและจริงพอ ๆ กัน” มีคะแนนเท่ากับ

3 คะแนน

ตอบ “ไม่จริง” มีคะแนนเท่ากับ 2 คะแนน ตอบ“จริง” มีคะแนนเท่ากับ 1 คะแนน

ข้อความทางลบให้คะแนนกลับกัน

โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยของการสนับสนุนทางสังคม (บุญชม ศรีสะอาด, 2539) มีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.51 - 5.00 หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.51 - 4.50 หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมน้อยที่สุด

การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดการสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาความหมาย แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดเป็นนิยามเชิงปฏิบัติการ
3. สร้างพิมพ์เขียว โครงสร้างของแบบสอบถาม รวมทั้งสร้างข้อคำถาม โดยเขียนเนื้อหาของข้อคำถามให้ครอบคลุมนิยามปฏิบัติการของตัวแปร
4. ทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน พิจารณาข้อคำถามในแบบสอบถาม เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาข้อคำถามกับนิยามและวัตถุประสงค์ของการวัดในแต่ละตัวแปร และทำการคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม กับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ตั้งแต่ .05 ขึ้นไป ตามเกณฑ์การคัดเลือก Hambleton (1984) และหากข้อไหนมีข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยพิจารณาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อทำการปรับปรุงเนื้อหาข้อคำถามตามข้อเสนอแนะ
5. นำข้อคำถามที่ปรับปรุงไปทดลอง (Ty out) กับกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นที่เรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตปริมณฑลที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 50 คน
6. นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) โดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และคัดเลือกข้อที่มีค่า .20 ตามเกณฑ์ของนงลักษณ์ วิรัชชัย (2561)
7. ทำการหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ผลการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ แสดงดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนข้อ ค่าอำนาจจำแนก (ค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้อที่เหลือ) และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดที่ใช้ในการวิจัย (ทดลองใช้ (tryout)กับกลุ่มตัวอย่าง 50 คน)

แบบวัด	จำนวนข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (ค่าความสัมพันธ์ ระหว่างคะแนนราย ข้อกับคะแนนรวม ของข้อที่เหลือ)	ค่าความ เชื่อมั่น
แบบวัดความสุขของฉันทัน (วัดตัวแปรสุขภาวะทางจิต)			
- ด้าน 1 การยอมรับในตนเอง	3	.276 - .415	.526
- ด้าน 2 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น	7	.216 - .803	.816
- ด้าน 3 ความเป็นตัวของตัวเอง	3	.451 - .508	.662
- ด้าน 4 การมีความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม	4	.507 - .553	.744
- ด้าน 5 การมีเป้าหมายในชีวิต	5	.583 - .735	.851
- ด้าน 6 การมีความองอกงามในตน	5	.342 - .577	.685
ทั้งหมด	27		.878
แบบวัดความเชื่อในตนเองของฉันทัน (วัดตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตน)			
แบบวัดฉันมองโลกแบบไหนกันนะ (วัดตัวแปรการมองโลกในแง่ดี)	9	.200 - .742	.795
แบบวัดความใจดีต่อตนเอง (วัดตัวแปรความกรุณาต่อตนเอง)			
- ด้าน 1 การใจดีต่อตนเอง	4	.344 - .706	.781
- ด้าน 2 การตัดสินใจและตำหนิตนเอง	4	.405 - .566	.711
- ด้าน 3 การเป็นธรรมตามมนุษย์	4	.211 - .746	.779
- ด้าน 4 การรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก	5	.548 - .868	.894
- ด้าน 5 การมีสติ	3	.530 - .560	.719
- ด้าน 6 การจมอยู่กับอารมณ์	4	.404 - .678	.776
ทั้งหมด	24		.828

ตาราง 2 (ต่อ)

แบบวัด	จำนวน ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (ค่าความสัมพันธ์ ระหว่างคะแนนราย ข้อกับคะแนนรวม ของข้อที่เหลือ)	ค่าความ เชื่อมั่น
แบบวัดคนรอบข้างของฉัน			
(วัดตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม)			
- ด้าน 1 ด้านอารมณ์	6	.279 - .674	.713
- ด้าน 2 ด้านเครื่องมือ	8	.429 - .720	.871
- ด้าน 3 ด้านข้อมูล	6	.369 - .683	.769
- ด้าน 4 ด้านการประเมิน	6	.279 - .575	.710
- ทั้งหมด	27		.907

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยขออนุญาตทำวิจัยในมนุษย์จากมหาวิทยาลัยและเมื่อได้รับการพิจารณาจนได้รับใบรับรองจริยธรรมการวิจัยเลขที่ SWUEC672086 ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลออกเป็น 2 วิธีการ ดังนี้

วิธีการที่ 1 เก็บแบบสอบถาม Google Forms โดยขออนุญาตจากคุณครูในโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อขออนุญาตเก็บข้อมูลในโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร โดยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์การวิจัย ความสำคัญและประโยชน์ที่จะได้รับจากงานวิจัย ตลอดจนวิธีการเก็บข้อมูลโดยผู้วิจัยได้ให้ตัวอย่างแบบสอบถามแก่คุณครูเพื่อประกอบการพิจารณาอนุญาต

2. เมื่อทางคุณครูที่ติดต่ออนุญาตให้เก็บรวบรวมข้อมูลได้ ผู้วิจัยจึงทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ Google Forms ซึ่งมีคุณครูเป็นผู้ประสานงานกับนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยนักเรียนสามารถเลือกทำหรือไม่ทำแบบสอบถามตามสมัครใจได้ซึ่งไม่มีผลต่อคะแนนในการเรียน การเก็บข้อมูลจึงเป็นไปในลักษณะอาสาสมัคร

วิธีการที่ 2 เก็บแบบสอบถาม Google Forms ผ่านช่องทางสังคมออนไลน์

ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม Google Forms ประกาศในเพจเฟซบุ๊กที่มีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เช่น Dek-D

เมื่อได้ผลการตอบแบบสอบถามจากทั้ง 2 วิธีการกลับคืน ผู้วิจัยนำผลการตอบแบบสอบถาม มาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วจึงนำมาวิเคราะห์ทางสถิติ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

มีการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

1. การวิเคราะห์สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive statistics) ได้แก่ จำนวน ร้อยละของกลุ่ม ตัวอย่างจำแนก ตามข้อมูลพื้นฐาน และ หาค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (Coefficient of Variation) ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2. การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบง่าย (simple correlation analysis) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรต้นด้วยตนเอง และทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรต้นกับตัวแปรตาม ทั้งนี้เกณฑ์การแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ นงลักษณ์ วิรัชชัย (2561) มีดังนี้

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ น้อยกว่าหรือเท่ากับ .30 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่าง .31-.50 มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่าง .51-70 มีความสัมพันธ์ในระดับสูง

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ มากกว่าหรือเท่ากับ .71 มีความสัมพันธ์ในระดับสูงมาก

3. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) ด้วยวิธี enter และ stepwise เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

บทที่ 4

ผลการดำเนินงานวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอนดังนี้
ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปร
ที่ศึกษา

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน
ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้เกิดความเข้าใจ
ตรงกันในการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
CV	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา t - distribution
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
B	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยในรูปคะแนนดิบ
β	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน
SE _{est}	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการพยากรณ์
SE	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ถดถอย
R	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุคูณ
R ²	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของการทำนาย
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา F - distribution
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็น
*	แทน	มีนัยสำคัญที่ระดับ .05
**	แทน	มีนัยสำคัญที่ระดับ .01
***	แทน	มีนัยสำคัญที่ระดับ .001

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรที่ศึกษา

ในตอนที่ 1 นี้ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วยส่วนที่ 1 คือลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรที่ศึกษา

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำมาเพื่อศึกษาครั้งนี้คือ วิทยาลัยตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 264 คน รายละเอียดดังตาราง 3 จำนวน และร้อยละของเพศรวมถึงลักษณะการพักอาศัยของประชากร

ตาราง 3 จำนวนเพศและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (n = 264 คน)

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	97	36.7
หญิง	143	54.2
เพศทางเลือก	20	7.6
ไม่ประสงค์ระบุ	4	1.5
รวมทั้งหมด	264	100
2. การพักอาศัย		
อยู่กับพ่อแม่	239	90.5
อยู่กับญาติ	21	8.0
อาศัยตามลำพัง / หอพัก	4	1.5
รวมทั้งหมด	264	100

จากตาราง 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้เป็นนักเรียนหญิงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.2 รองลงมาเป็นนักเรียนชาย คิดเป็นร้อยละ 36.7 เพศทางเลือกร้อยละ 7.6 และไม่ประสงค์ระบุร้อยละ 1.5 ตามลำดับ และพบว่าอาศัยอยู่กับพ่อแม่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 90.5 รองลงมาเป็นอยู่กับญาติ คิดเป็นร้อยละ 8 และอาศัยอยู่ลำพังร้อยละ 1.5 ตามลำดับ

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นในแต่ละตัวแปรที่ศึกษา

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสัมประสิทธิ์การกระจายของสุขภาวะทางจิต การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความกรุณาต่อตนเอง การสนับสนุนทางสังคม ของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตัวแปร	M	SD	CV	แปลความหมาย คะแนน
สุขภาวะทางจิต (คะแนน 1 - 5)	3.67	0.40	0.11	มาก
การรับรู้ความสามารถของตน (คะแนน 1 - 5)	3.59	0.70	0.20	มาก
การมองโลกในแง่ดี (คะแนน 1 - 5)	3.78	0.67	0.17	มาก
ความกรุณาต่อตนเอง (คะแนน 1 - 6)	4.10	0.55	0.13	ค่อนข้างมาก
การสนับสนุนทางสังคม (คะแนน 1 - 5)	3.80	0.64	0.17	มาก

จากตาราง 4 พบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีสุขภาวะทางจิต การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี และการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 (SD = .40) ,3.59 (SD = .70) ,3.78 (SD = .67) และ 3.80 (SD = .64) ตามลำดับ และมีความกรุณาต่อตนเอง อยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 (SD = .55) โดยการรับรู้ความสามารถของตนเป็นตัวแปรที่มีการกระจายมากที่สุด (CV = 0.20) และสุขภาวะทางจิตมีการกระจายน้อยที่สุด (CV = 0.11)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

ทั้งนี้ก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นในตัวแปรที่ศึกษาและตรวจสอบความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงของตัวแปรกับตัวแปรตามและความสัมพันธ์ของตัวแปรต้นด้วยตนเอง เพื่อภาวะเส้นตรงร่วมพหุ (Multicollinearity) ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกันของตัวแปรที่ศึกษา ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างกันของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา (Intercorrelation matrix) ของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (n = 264 คน)

ตัวแปร	1.	2.	3.	4.	5.
1. สุขภาวะทางจิต	-				
2. การรับรู้ความสามารถของตน	.526**	-			
3. การมองโลกในแง่ดี	.573**	.501**	-		
4. ความกรุณาต่อตนเอง	.469**	.321**	.613**	-	
5. การสนับสนุนทางสังคม	.582**	.385**	.642**	.514**	-

**p-value < .01

จากการทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร ดังตาราง 5 ให้ผลดังนี้

1. สุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรทำนายทุกตัว ดังนี้ สุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสนับสนุนทางสังคม การมองโลกในแง่ดีและการรับรู้ความสามารถของตนอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .582, .573 และ .526 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับส่วนความกรุณาต่อตนเองอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .469 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนาย พบว่า ตัวแปรทำนายทุกตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างกัน ดังนี้

2.1 การรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดี ความกรุณาต่อตนเอง การสนับสนุนทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .501, .321 และ .385 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2 การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความกรุณาต่อตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .613 และ .642 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.3 ความกรุณาต่อตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสนับสนุนทางสังคม โดยพบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .514 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมื่อพิจารณาถึงภาวะเส้นตรงร่วมพหุ (Multicollinearity) ระหว่างตัวแปรทำนาย ด้วยกันเอง พบว่าไม่มีตัวแปรทำนายใดที่มีความสัมพันธ์กันเกิน .80 จึงไม่เกิดปัญหาภาวะเส้นตรงร่วมพหุ ดังนั้นจึงสามารถนำไปวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณต่อไปได้

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ (Enter) และแบบเป็นขั้นตอน (Stepwise) ผลการวิเคราะห์แสดงในตาราง 6 และตาราง 7 ดังนี้

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ เพื่อศึกษาความสามารถของปัจจัยทางจิตสังคม ในการทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร

ตัวแปร	B	SE	β	t	p-value	Tolerance	VIF
Constant	43.747	4.016		10.894	<.001		
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.448	.080	.290	5.573	<.001	.742	1.347
การมองโลกในแง่ดี	.276	.122	.155	2.264	.024	.428	2.338
ความกรุณาต่อตนเอง	.101	.048	.123	2.116	.035	.599	1.669
การสนับสนุนทางสังคม	.199	.039	.307	5.114	<.001	.560	1.787

R = .691; R² = .478; F = 59.270 (4,259); p-value < .001

จากตาราง 6 พบว่า การวิเคราะห์ค่า VIF มีค่าอยู่ตั้งแต่ 1.347 - 2.338 ซึ่งไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือ 5.3 และ Tolerance อยู่ระหว่าง .428 - .742 ซึ่งตัวแปรทุกตัวมีค่าความทนสูงกว่า 0.19 สำหรับผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความกรุณาต่อตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางที่ระดับ.001 คิดเป็นร้อยละ 47.8 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย เท่ากับ .478 โดยตัวแปรทำนายที่มีความสำคัญมากที่สุดคือ การสนับสนุนทางสังคม ($\beta = .307$, p-value < .001) รองลงมาได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตน ($\beta = .290$, p-value < .001) การมองโลกในแง่ดี ($\beta = .155$, p-value < .01) และ ความกรุณาต่อตนเอง ($\beta = .123$, p-value < .01)

ผลของการศึกษาความสามารถปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความกรุณาต่อตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายสุข

ภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้น โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นต่อน (Stepwise multiple regression analysis)

ผู้วิจัยได้เสนอผลการศึกษาความสามารถของปัจจัยทางสังคม ในการทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้น โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นต่อนดังตาราง 7

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นต่อนเพื่อศึกษาความสามารถของปัจจัยทางจิตสังคมในการทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร

ตัวแปร	B	SE B	β	t	p-value	Tolerance	VIF
Constant	43.747	4.016		10.894	.000		
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.448	.080	.290	5.573	.000	.742	1.347
การมองโลกในแง่ดี	.276	.122	.155	2.264	.024	.428	2.338
ความกรุณาต่อตนเอง	.101	.048	.123	2.116	.035	.599	1.669
การสนับสนุนทางสังคม	.199	.039	.307	5.114	.000	.560	1.787

R = .691; R² = .478; F = 59.270 (4,259); p-value < .001; SE est = 7.892484

จากตาราง 7 พบว่า ตัวแปรที่ดีที่สุดในการทำนาย สุขภาวะทางจิต ของวัยรุ่นตอนต้น มี 4 ตัวแปร โดยตัวแปรที่สำคัญมากที่สุด คือ การสนับสนุนทางสังคม ($\beta = .307$, p-value < .001) รองลงมาได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตน ($\beta = .290$, p-value < .001) การมองโลกในแง่ดี ($\beta = .155$, p-value < .01) และความกรุณาต่อตนเอง ($\beta = .123$, p-value < .01) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ เท่ากับ .691 และมีค่ากำลังสองของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .478 แสดงว่าตัวแปรทั้ง 4 ตัว สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้น ได้ ร้อยละ 47.8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติและแบบเป็นขั้นต่อนดังตาราง 8

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบวิธี Enter และ Stepwise

ตัวแปรตาม	วิธีการ	β				% การทำนาย
		การรับรู้ความสามารถของตน	การมองโลกในแง่ดี	ความกรุณาต่อตนเอง	การสนับสนุนทางสังคม	
สุขภาวะทางจิต	Enter	** .290	** .155	** .123	** .307	47.8
สุขภาวะทางจิต	Stepwise	** .290	** .155	** .123	** .307	47.8

* p-value <.05 , ** p-value <.01

จากตาราง 8 พบว่า ผลการวิเคราะห์ 2 วิธีให้ผลเหมือนกัน โดยตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความกรุณาต่อตนเองและการสนับสนุนทางสังคมร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 47.8 โดยทั้ง 4 ตัวแปรมีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีวัตถุประสงค์ว่า การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความกรุณาต่อตนเองและการสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้

สังเขปงานวิจัย

ความสำคัญของงานวิจัย

ทำให้ทราบตัวแปรทำนายที่มีความสำคัญต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สำหรับการพัฒนาหรือส่งเสริม ตลอดจนเป็นประโยชน์ในเชิงนโยบายและการนำไปใช้ให้แก่ บุคคลในครอบครัว คุณครูและกลุ่มเพื่อน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สมมติฐานในการวิจัยคือ

การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความกรุณาต่อตนเองและการสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ วัยรุ่นตอนต้นที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2566

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นตอนต้นที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนต้น จำนวน 250 คน โดยมีเกณฑ์ในการกำหนดขนาดที่เหมาะสมกับการวิเคราะห์ถดถอยและพหุคูณ โดยศึกษาทั้งวิธี enter และ stepwise ผู้วิจัยมีการกำหนดตัวอย่างตามสถิติที่ใช้ในวิเคราะห์ ข้อมูลซึ่ง Hair และคนอื่น ๆ (2010) ควรใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวนอย่างน้อย 20-50 คนต่อ 1 ตัวแปรอิสระ ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรอิสระทั้งหมด 4 ตัวแปร ที่ใช้ในการวิเคราะห์จำนวนกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้จึงควรมีอย่างน้อย 200 คน (50 x 4 ตัวแปร) เพื่อป้องกันการตอบที่ไม่สมบูรณ์หรือจากการลาออกจากการวิจัยกลางคันของผู้ร่วมวิจัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงเก็บเพิ่มเป็น 264 คน

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

ในการวิจัยนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวน 6 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ลักษณะการพักอาศัย ระดับชั้น และที่ตั้งของโรงเรียน ตอนที่ 2 แบบสอบถามความสุขของฉันทัน (วัดสุขภาวะทางจิต) ตอนที่ 3 แบบสอบถามความเชื่อในตนเองของฉันทัน (วัดการรับรู้ความสามารถของตน) ตอนที่ 4 แบบสอบถามฉันทันมองโลกแบบไหนกันนะ (วัดการมองโลกในแง่ดี) ตอนที่ 5 แบบสอบถามความใจดีของตัวเอง (วัดการกรุณาต่อตนเอง) ตอนที่ 6 แบบสอบถามคนรอบตัวฉันทัน (วัดตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม) โดยมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 5 ระดับและ 6 ระดับ โดยมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .200 - .868 และมีค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ .795 – 907

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยขออนุญาตทำวิจัยในมนุษย์จากมหาวิทยาลัยและเมื่อได้รับการพิจารณาจนได้รับใบรับรองจริยธรรมการวิจัยเลขที่ SWUEC672086 ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลออกเป็น 2 วิธี คือ 1) เก็บแบบสอบถาม Google Forms โดยขออนุญาตจากคุณครูในโรงเรียน 2) เก็บแบบสอบถาม Google Forms ผ่านช่องทางสังคมออนไลน์

เมื่อได้ผลการตอบแบบสอบถามจากทั้ง 2 วิธีการกลับคืน ผู้วิจัยนำผลการตอบแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วจึงนำมาวิเคราะห์ทางสถิติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สำหรับวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง และตัวแปรที่ศึกษาและวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression Analysis) ด้วยวิธี Enter และ Stepwise

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 264 คน ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความกรุณาต่อตนเองและการสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ร้อยละ 47.8 ($R^2 = .478$) โดยมีตัวแปรที่ร่วมกันทำนายมากที่สุด คือ การสนับสนุนทางสังคม รองลงมา คือ การรับรู้ความสามารถของตน ตามด้วย การมองโลกในแง่ดี และความกรุณาต่อตนเองเป็นลำดับสุดท้าย มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน เท่ากับ .290, .155 และ .123 ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความกรุณาต่อตนเองและการสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ ซึ่งการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานดังกล่าว ผู้วิจัยจะอภิปรายผลจากตัวแปรที่มีอิทธิพลมากที่สุดไปน้อยสุด ดังนี้

การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรทำนายที่มีอิทธิพลมากที่สุด ผู้วิจัยวัดการสนับสนุนทางสังคมทั้งจากครอบครัว คุณครู เพื่อน ซึ่งวัยรุ่นนี้ต้องการอิสระและความเป็นตัวของตัวเอง มีความต้องการการยอมรับจากสังคมอย่างรุนแรงทั้งเพื่อนและผู้คนในวงสังคม พวกเขาจะทำทุกอย่างสุดความสามารถเพื่อให้ได้รับการยอมรับ (สุชา จันทน์เอม, 2536) ซึ่งหากครอบครัว คุณครู และเพื่อนมอบการสนับสนุนทั้งด้านอารมณ์ การประเมิน ข้อมูลข่าวสารและสิ่งของ แรงงานในสิ่งที่วัยรุ่นตอนต้นเลือก ก็จะทำให้เขารู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับ มีอิสระในการเลือกที่จะเป็น มีความเป็นตัวของตัวเอง และต้องการที่จะพัฒนาตนเองไปถึงจุดที่มุ่งหวัง ซึ่งสะท้อนถึงการมีสุขภาวะทางจิต ดังเช่น งานวิจัยของ Saputra and Palupi (2020) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและสุขภาวะจิตของนักศึกษาปีสุดท้ายจำนวน 156 คน จาก Airlangga University ประเทศอินโดนีเซีย พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อสุขภาวะจิตของนักเรียนปีสุดท้าย ($r = .760$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 งานวิจัยของ Adyani et al. (2019) ได้ทำการศึกษาการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมและสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระหว่างรัฐที่มหาวิทยาลัย Malikussaleh ของนักศึกษาระหว่างรัฐ จำนวน 105 คน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อสุขภาวะจิตของนักศึกษา ($r = .40$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชุติมา จิรวิจิตรเกรียงไกร และคณะ (2564) ที่ได้ศึกษาปัจจัยทายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนปลาย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 490 คน พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตใจในวัยรุ่นตอนปลายได้ ($\beta = .17$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และงานวิจัยที่ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมรอบด้านของ Ribeirão Preto et al. (2015) ที่ศึกษาการทำนายการสนับสนุนทางสังคมต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นที่ครอบครัวแตกแยก พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตใจในวัยรุ่นที่ครอบครัวแตกแยก ($\beta = .19, .12$) ตามลำดับ ดังนั้นการสนับสนุนทางสังคมช่วยให้วัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีสุขภาวะทางจิตสำหรับตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตน ผู้วิจัยได้วัดการรับรู้ความสามารถของตนโดยทั่วไปซึ่งจะเกี่ยวกับความเชื่อว่าคุณจะจัดการแก้ไขปัญหาได้ ดังนั้นหากวัยรุ่นตอนต้นพบเจอกับปัญหา

ก็จะไม่หลีกเลี่ยงและกล้าที่จะเผชิญ เพื่อจัดการกับปัญหาด้วยความพยายามและมั่นใจว่าตนเอง จะทำได้ สอดคล้องกับ Bandura(1986) ที่กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนมีอิทธิพลต่อ การเลือกพฤติกรรม การตั้งเป้าหมาย และความพยายามในการบรรลุเป้าหมาย หากว่านักเรียนมี ความรับรู้ความสามารถของตนสูง จะทำให้นักเรียนมีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งที่ท้าทาย รวมถึงพัฒนา ตนเองและเติบโตขึ้น สอดคล้องกับองค์ประกอบ ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม ความมอองงาม ในตนและการมีเป้าหมายในชีวิตของสุขภาวะทางจิต และยังสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่าสุข ภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถของตนโดยแบ่งเป็นกลุ่มของวัยรุ่น ได้แก่ การศึกษาของ De Caroli and Sagone (2014) ที่ทำการศึกษารับรู้ความสามารถของตน ทั่วไประหว่างสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นอิตาลีที่ พบว่า ในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นมีการรับรู้ความสามารถของตน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิต บางด้าน ได้แก่ การมีความสามารถในการจัดการ สิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) ($r = .53$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, การมี ความมอองงามในตน (Personal growth) ($r = .78$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อ ผู้อื่น (Relations with others) ($r = .42$) การยอมรับในตนเอง (Self -acceptance) ($r = .57$) อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) ($r = .16$) อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 ตามด้วยกลุ่มของนักศึกษา ได้แก่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Siddiqui (2015) ได้ศึกษาผลของการรับรู้ความสามารถของตนกับสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับชั้น ปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัย Aligarh Muslim ประกอบไปด้วยเพศชาย 50 คนและเพศหญิง 50 คน พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาชาย ($r = .596$) ของนักศึกษาหญิง ($r = .551$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 เช่นเดียวกันกับงานวิจัย ของ Alkhatib (2020) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางจิต การรับรู้ความสามารถของ ตนและการคิดเชิงบวกของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย Prince Sattam Bin Abdulaziz ประเทศ ซาอุดีอาระเบีย จำนวน 350 คน ที่มีอายุ 18-36 ปี พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนมีสัมพันธ์ เชิงบวกกับความสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา ($r = .525$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของ Othman et al. (2019) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ ความสามารถของตนกับสุขภาวะทางจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในมะละกา พบว่าการรับรู้ ความสามารถของตนมีสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา ($r = .209$) อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มของคุณครู ได้แก่ งานวิจัยของ Lipińska-Grobelny and Narska (2021) ที่ทำการศึกษารับรู้ความสามารถของตนและสุขภาวะทางจิตของคุณครู จำนวน

100 คนในประเทศโปแลนด์ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับ สุขภาวะทางจิตทุกด้าน ดังต่อไปนี้ การเป็นตัวของตัวเอง ($r = 0.58$) ความสามารถในการจัดการ สิ่งแวดล้อม ($r = 0.52$) การมีความงอกงามในตน ($r = 0.43$) การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อผู้อื่น ($r = 0.30$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 การมีเป้าหมายในชีวิต ($r = 0.38$) การยอมรับในตนเอง $r = 0.57$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.001 ดังนั้นผลของการวิจัยสะท้อนภาพถึงความสำคัญของตัวแปร การรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อสุขภาวะทางจิตในวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

การมองโลกในแง่ดี งานวิจัยนี้ผู้วิจัยวัดความคาดหวังของวัยรุ่นตอนต้นถึงสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้น ในอนาคตด้วยความพยายามและเอาชนะอุปสรรคของตนเอง และหากมีสถานการณ์เลวร้ายเกิดขึ้น จะมองว่าเกิดขึ้นชั่วคราวและไม่ได้เกิดจากตนเองเป็นผู้กระทำ กล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์ ดังนั้นวิธีการรับมือกับเรื่องต่าง ๆ ของผู้ที่มีมองโลกในแง่ดี จึงทำให้เขามีสุขภาวะทางจิต (Stanton & Snider, 1993) ซึ่งสอดคล้องกับงานของ Kardaş et al. (2019) ได้ทำการศึกษา การมองโลกในแง่ดี เป็นตัวทำนายสุขภาวะทางจิตในนักศึกษาจำนวน 510 คน ที่มีอายุตั้งแต่ 17 - 30 ปี ในมหาวิทยาลัย 4 แห่งที่ประเทศตุรกี ประกอบด้วย นักศึกษาหญิง จำนวน 359 คนและนักศึกษาชายจำนวน 151 คน พบว่าการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา ($r = .516$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกันกับงานวิจัย ของ ได้ทำการศึกษาการมองโลกในแง่ดีเป็นตัวทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่น โดยศึกษาในวัยรุ่นจำนวน 120 คน ที่มีอายุ 13 - 16 ปี จากโรงเรียนในสังกัดของมหาวิทยาลัย Aligarh Muslim University พบว่าการมองโลกในแง่ดีเป็น มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่น ($r = .325$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สอดคล้องกับงานวิจัยของ Sourı and Hasanirad (2011) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การมองโลกในแง่ดีและสุขภาวะทางจิตในนักศึกษาแพทย์จำนวน 404 คน ประกอบด้วย ชาย 213 คน และหญิง 191 คน พบว่า การมองโลกในแง่ดีการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อสุข ภาวะทางจิตของนักศึกษา ($r = .45$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01และมีอิทธิพลต่อสุข ภาวะทางจิตของนักศึกษาแพทย์ ($B = 0.3$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ต่อมา งานวิจัย ของ Krok and Telka (2019) ทำการศึกษาการมองโลกในแง่ดีกับสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนปลาย ในประเทศโปแลนด์ จำนวน 205 คน ประกอบด้วย นักเรียนชาย 101 คนและนักเรียนหญิงจำนวน 104 คน พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต ($r = .43$) อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนปลาย ($B = .37$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และงานวิจัยของ Sevari (2022) ทำการศึกษา

การทำนายสุขภาวะทางจิตของการมองโลกในแง่ดี ในนักศึกษาหลายสาขาวิชา จำนวน 393 คน ประกอบด้วย ชาย 92 คนและหญิง 301 คน พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต ($r = .61$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิต ($B = .44$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .001 ดังนั้นหากวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีการมองโลกในแง่ดีจะทำให้มีสุขภาวะทางจิต

ความกรุณาต่อตนเอง ผู้วิจัยได้วัดตามแนวคิดของ Neff (2003) ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความใจดีต่อตนเอง ไม่ตำหนิตนเอง มองตนเองในฐานะมนุษย์คนหนึ่งที่ทำผิดพลาดได้ การมีสติไม่ปล่อยให้ตัวเองจมอยู่กับความทุกข์ และยังพบอีกว่าบุคคลจะรักษาสุขภาวะทางจิตได้ต่างกัน เพราะบุคคลมีความกรุณาต่อตนเองที่ต่างกัน และมีงานวิจัยของ Neff and Costigan (2014) ที่พบว่า ความกรุณาต่อตนเองเป็น 1 ในปัจจัยที่มีประสิทธิภาพต่อการเพิ่มขึ้นของสุขภาวะทางจิต เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด ก็จะมองว่าเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ ทำให้สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Voon et al. (2021) ได้ทำการศึกษาความกรุณาต่อตนเองและสุขภาวะทางจิตของชาวมาเลเซียกลาง ของผู้ให้คำปรึกษา โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 408 คน ประกอบด้วย เพศชาย 100 คนและเพศหญิง 299 คนอายุ 24 - 70 ปี พบว่า ความกรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงทางบวกกับสุขภาวะทางจิต ($\beta = 0.499$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 เช่นเดียวกันกับงานวิจัย ของ Yousefi Afrashteh and Hasani (2022) ได้ทำการศึกษาสติกับสุขภาวะทางจิต โดยมีความกรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน กลุ่มตัวอย่างคือ วัยรุ่นในประเทศอิหร่านที่มีอายุ 12 - 18 ปี จำนวน 375 คน ผลการวิจัยพบว่าความกรุณาต่อตนเองทางตรงทางบวก ($\beta = 0.29$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 สอดคล้องกับงานวิจัยของ Nguyen and Quang (2022) ที่ทำการศึกษาการกรุณาต่อตนเอง มีผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศเวียดนาม จำนวน 247 คน ประกอบด้วย ชาย 177 คน และหญิง 70 คน พบว่า การกรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต ($r = .21$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ($B = 0.35$) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < .005$ และงานวิจัยของ Rao (2023) ที่ศึกษาการกรุณาต่อตนเองและสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่น ประเทศอินเดีย โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่มีอายุ 12 - 18 ปี จำนวน 157 คน ประกอบด้วย ชาย 75 คนและหญิง 82 คน พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างความกรุณาต่อตนเองกับสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นประเทศอินเดีย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ระดับ .297 ดังนั้นความกรุณาต่อตนเองจึงมีความสำคัญกับสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวทำนายที่มีอิทธิพลมากที่สุด ซึ่งแหล่งของการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ ครอบครัว คุณครู และกลุ่มเพื่อน ครูสามารถจะจัดปฐมนิเทศ จัดอบรม ให้แก่ผู้ปกครอง เพื่อให้ตระหนักถึง การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางด้านการประเมิน การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารและการสนับสนุนด้านสิ่งของ แรงงาน และการเงิน รวมถึงทางโรงเรียนอาจจะมีโครงการหรือหน่วยงานในการช่วยเหลือ สนับสนุนแก่นักเรียน นอกจากนี้ครูประจำชั้นสามารถดูแลกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เพื่อนช่วยเหลือกัน จากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าคำพูด การกล่าวชมเชยและการสนับสนุนทั้งด้านข้อมูล ข่าวสารมีผลต่อสุขภาวะทางจิตของนักเรียน ดังนั้น ครอบครัวสามารถเลือกใช้คำพูดและหมั่นกล่าวชมเชยบุตรหลาน คุณครูชี้แนะถึงสิ่งที่นักเรียนทำได้ดี ให้คำแนะนำและไม่ตัดสินนักเรียน สำหรับในส่วนของคุณครู การยอมรับจากเพื่อนมีความสำคัญมากในวัยรุ่นตอนต้น ดังนั้น เพื่อนสามารถส่งเสริม ช่วยเหลือและให้กำลังใจต่อกัน

2. จากผลการวิจัยที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวทำนายที่มีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยคุณครูสามารถจัดอบรมเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง เช่น ให้นักเรียนเป็นผู้พยายามแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยตนเอง เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการแก้ไขปัญหาจัดการ รับรู้ว่าตนทำได้ กระทั่งแผ่ขยายไปยังความเชื่อว่าตนจะสามารถทำสิ่งอื่นได้อีก

3. จากผลการวิจัยที่พบว่า การมองโลกในแง่ดี เป็นตัวทำนายที่มีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยคุณครูสามารถจัดอบรมเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนรับรู้ถึงการมองโลกของตนเอง เช่น มีการอบรมในชั่วโมงโฮมรูม หากมีเหตุการณ์ไม่ดีเกิดขึ้น นักเรียนมีมุมมองต่อสถานการณ์นั้นอย่างไร เชื่อว่าเหตุการณ์ไม่ดีจะจบลง หรือจะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นอีก เพื่อให้ผู้อบรมสามารถค่อย ๆ เสริมถึงการมองโลกในแง่ดีในด้านของเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นและจะจบลงในวันหนึ่ง

4. จากผลการวิจัยที่พบว่า ความกรุณาต่อตนเอง เป็นตัวทำนายที่มีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยโรงเรียน คุณครูสามารถจัดกิจกรรมส่งเสริมความกรุณาต่อตนเอง เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความเป็นมนุษย์ การมีสติของตนเอง เช่น การจัดกิจกรรมให้นักเรียนนึกถึงเรื่องที่ทำผิดพลาด แล้วนักเรียนบอกกับตัวเองว่าอย่างไร ตำหนิตนเองหรือมองว่ามนุษย์ทุกคนสามารถทำผิดพลาดได้ เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความเป็นธรรมชาติของตนเอง ซึ่งตรงกับด้านความเป็นธรรมตามมนุษย์ของตัวแปรการกรุณาต่อตนเอง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. จากผลการวิจัยนี้ ตัวแปรที่ศึกษาสามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ร้อยละ 47.8 จึงควรทำการศึกษาปัจจัยอื่นเข้ามาเพิ่มเติม เช่น การให้อภัย เป็นต้น

2. นำตัวแปรทำนายมาออกแบบเพื่อสร้างโปรแกรมเพื่อทำการวิจัยส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เช่น ตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตน โดยครูสามารถส่งเสริม Self-efficacy ในนักเรียนโดยการตั้งเป้าหมายที่สามารถบรรลุได้ให้ข้อเสนอแนะเชิงบวก และสร้างโอกาสในการประสบความสำเร็จในการออกแบบ เพื่อให้นักเรียนได้มีประสบการณ์แก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยให้ทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา



บรรณานุกรม

- Adyani, L., Suzanna, E., Amin, S., & Muryali, M. (2019). Perceived Social Support And Psychological Well-Being Among Interstate Students At Malikussaleh University. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3, 98-104.
- Alkhatib, M. A. H. (2020). Investigate the Relationship between Psychological Well-being, Self-efficacy and Positive Thinking at Prince Sattam Bin Abdulaziz University *International Journal of Higher Education*, 9(4), 138 - 152.
- Arnett, J. (2019). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (2nd ed. ed.). Oxford University Press.
- Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being* Aldine.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine* 38, 300-313.
- Cohen, S., & Wills, T. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological bulletin*, 98, 310-357.
- De Caroli, M., & Sagone, E. (2014). Generalized Self-efficacy and Well-being in Adolescents with High vs. Low Scholastic Self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 867-874.
- Driver, C., Boyes, A., Mohamed, A., Levenstein, J., Parker, M., & Hermens, D. (2024). Understanding Wellbeing Profiles According to White Matter Structural Connectivity Sub-types in Early Adolescents: The First Hundred Brains Cohort from the Longitudinal Adolescent Brain Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 53, 1-18.
- Editorial. (2017). Better understanding of youth mental health. *The Lancet*, 389(10080), 1670.
- Elklit, A., Schmidt Pedersen, S., & Jind, L. (2001). The Crisis Support Scale: psychometric qualities and further validation. *Personality and Individual Differences*, 31(8), 1291-1302.
- Gordon-Hollingsworth, A., Thompson, J., Geary, M., Schexnaildre, M., Lai, B., & Kelley, M.

- (2015). Social Support Questionnaire for Children. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 49(2), 122-144.
- Grasaas, E., Helseth, S., Fegran, L., Stinson, J., Småstuen, M., & Haraldstad, K. (2020). Health-related quality of life in adolescents with persistent pain and the mediating role of self-efficacy: a cross-sectional study. *Health Qual Life Outcomes*, 18(1), 19.
- Hair, J., Black, W., Babin, B., & Anderson, R. (2010). *Multivariate Data Analysis: A Global Perspective*.
- Hambleton, R. K. (1984). Validating the test scores. In R. A. Berk (Ed.), *A guide to criterion-referenced test construction* (pp. 199-223). The Johns Hopkins University Press.
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Addison-Wesley
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 1, 137-164.
- Jaeh, N., & Madihie, A. (2019). Self- efficacy and resilience among late adolescent. *Journal of Counseling and Educational Technology*, 2(1), 27-32.
- Kamil, A., & Al-Hadrawi, H. (2022). Perceived self-efficacy and the psychological well-being of adolescents. *International journal of health sciences*, 6(S3), 9447-9456.
- Kardaş, F., Çam, Z., EŞkisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, Hope, Optimism and Life Satisfaction as Predictors of Psychological Well-Being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19, 1-20.
- Krok, D., & Telka, E. (2019). Optimism mediates the relationships between meaning in life and subjective and psychological well-being among late adolescents. *Current Issues in Personality Psychology*, 7, 32-42.
- Landa, J., Pulido-Martos, M., & Lopez-Zafra, E. (2011). Does Perceived Emotional Intelligence and Optimism/pessimism Predict Psychological Well-being? *Journal of Happiness Studies*, 12, 463-474.
- Lawton, M. P. (1983). The Varieties of Well-being. *Experimental Aging Research*, 9(2), 65-72.
- Lei, H., Yuan, Y., Wang, Z., Chen, J., & Li, Z. (2020). Measurement Invariance and

- Intergenerational Parallelism of General Self-Efficacy in Adolescent and Parent Dyads. *Frontiers in Psychology*, 11, 1251.
- Leme, V. B. R., Del Prette, Z. A. P., & Coimbra, S. (2015). Social Skills, Social Support and Well-Being in Adolescents of Different Family Configurations. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 25(60), 9-17.
- Lipińska-Grobelny, A., & Narska, M. (2021). Self-efficacy and psychological well-being of teachers. *e-mentor*, 3(90), 4-10.
- Marsh, H., & Craven, R. (2006). Reciprocal Effects of Self-Concept and Performance From a Multidimensional Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 133-163.
- Murphy, P. M., & Kupshik, G. A. (1992). *Loneliness, stress and well-being: A helper's guide*. Taylor & Francis.
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity - SELF IDENTITY*, 2, 85-101.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-Compassion, Well-Being, and Happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119.
- Nguyen, L., & Quang, H.-N. (2022). The impact of self-compassion on psychological-wellbeing among high school students in Ho Chi Minh City of Vietnam: A cross sectional study. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 13(3), 170-176.
- Othman, W. N. B. W., Yusup, Y. M., Omar, M. N., Yahya, S. A., & Mamat, S. (2019). Self-Efficacy, the relationship with the psychology wellbeing among private higher education students in malacca. *International Journal of Academic Research Business and Social Sciences*, 9(12), 169-176.
- Parveen, F., Maqbool, P., & Khan, S. (2016). Optimism as predictor of psychological well being among adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(66), 12-21.
- Poudel, A., Gurung, B., & Khanal, G. (2020). Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents: the mediating role of self-esteem. *BMC Psychology*, 8, 1-8.

- Rao, K. (2023). A Study of Self-Compassion and Psychological Wellbeing Among Adolescence. *The International Journal of Indian Psychology* 11(1), 1537-1546.
- Roth, J., & Brooks-Gunn, J. (2003). What Exactly Is a Youth Development Program? Answers From Research and Practice. *Applied Developmental Science*, 7(2), 94-111.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727.
- Saputra, M. R., & Palupi, L. S. (2020). Relationship between Social Support and Psychological Well-Being of the Final Year Students. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 202, pp. 12027). EDP Sciences.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs* (pp. 35-37). NFER-NELSON.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *The American psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sevari, K. (2022). Protecting students' psychological well-being during COVID-19 pandemic: The role of optimism and gratitude. *Journal of Research and Health*, 12(5), 331-338.
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Sociat* 40(4), 11-36.
- Siddiqui, S. (2015). Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among Undergraduate Students. *International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 5-16.

- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.
- Stanton, A., & Snider, P. (1993). Coping with a breast cancer diagnosis: A prospective study. *Health Psychology*, 12(1), 16-23.
- Thanoi, W., Phanchaoenworakul, K., Thompson, E. A., Panitrat, R., & Nityasuddhi, D. (2010). Thai adolescent suicide risk behaviors: testing a model of negative life events, rumination, emotional distress, resilience and social support. *pacific rim international journal of nursing research*, 14(3), 187-202.
- Vaglio, J., Conard, M., Poston, W., O'Keefe, J., Haddock, C., House, J., & Spertus, J. (2004). Testing the performance of the ENRICH Social Support Instrument in cardiac patients. *Health and quality of life outcomes*, 2, 24.
- Voon, S. P., Lau, P., Leong, K. E., & Jaafar, J. L. (2021). Self-compassion and psychological well-being among Malaysian counselors: The mediating role of resilience. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31(4), 475-488.
- Yousefi Afrashteh, M., & Hasani, F. (2022). Mindfulness and psychological well-being in adolescents: the mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility. *Borderline Personal Disord Emot Dysregul*, 9(1), 22.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.
- คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2556). *Psychological well-being – สุขภาวะทางจิต*. Retrieved สืบค้นเมื่อ 8 มีนาคม 2567 from <https://www.psy.chula.ac.th/en/feature-articles/psychological-well-being/>
- จิตาภา ผูกพันธ์, ศุภินี ปิยะสุวรรณ, และกนกจันทร์ เข้มเนการ. (2561). สุขภาวะทางจิตของเด็กวัยรุ่นที่ครอบครัวแยกทาง: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, 32(1), 214-223.
- ชฎานิกา ศรีวิชัย, นุจรี ไชยมงคล, และยุณี พงศ์จตุรวิทย์. (2558). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยรุ่นตอนต้นที่ติดเกม. *วารสารพยาบาลทหารบก สมาคมพยาบาลทหารบก*,

16(3), 114-121.

ชญาณิชฐ์ โสคติโยธิน. (2559). การสร้างแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านวิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 2. วารสารวิชาการธรรมทรรศน์, 16(3), 1-12.

दारवंत् रक्त्त्य. (2557). อิทธิพลของลักษณะทางพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นที่เข้าร่วม โครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ณ ยุวพุทธภิกษมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน. (ปริญญาณิพนธ์ ศษ.ม. จิตวิทยาพัฒนาการ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ทรงเกียรติ ลั่นหลาม. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การมองโลกในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัย. (ปริญญาณิพนธ์ ศศ.ม.จิตวิทยาพัฒนาการ). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2561). หน่วยที่ 10 สถิติวิเคราะห์เชิงปริมาณ: สถิติบรรยายและสถิติพาราเมตริก. ชุดวิชา 21701 การวิจัยหลักสูตรและการเรียนการสอน นนทบุรี: โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

นภาพันท์ ใจคำปัน. (2564). ความท้าทายในงาน สุขภาวะทางจิต และความสมดุลระหว่างชีวิตกับงานที่ส่งผลต่อความผูกพันในงานของพนักงานศูนย์การค้า. (สาธรรนิพนธ์ กจ.ม. ทุนมนุษย์ และการจัดการองค์กร.) มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.

นันทินี ศุภมมงคล. (2547). ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีการเผชิญปัญหาของ นิสิตนักศึกษา. (ปริญญาณิพนธ์ ศศ.ม. จิตวิทยาการศึกษา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

ประณต คำฉิม. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย.

ปริญดา ตาสี. (2560). การศึกษาและการเสริมสร้างความรู้ความภาคภูมิใจต่อตนเองของนักศึกษาสังคม สงเคราะห์โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. (ปริญญา ป.ร.ด. การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ปิยนุช ชมภูภาค. (2560). ความเมตตาภาคภูมิใจต่อตนเอง: จากแนวคิดหลักธรรมสู่การพัฒนามาตรวัด. วารสารการวัดผลการศึกษา, 34(95), 1-14.

พรทิพย์พา ธิมายอม. (2554). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาการรับรู้ของตนเองที่มีต่อพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้รับบริการอัมพาตครึ่งซีก. (ปริญญาณิพนธ์ วท.ม. การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

- ประยูรต์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พรรณพัชร จันท์ลา, ปฎิมา พงุโล, ปรียานุช งามโรจนวณิชย์, พีรดา แก้วกิ่ง, & วรรัตน์ อรัญญา
ชัยเศรษฐ์. (2564). รายงานการศึกษาเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง และความเมตตากรุณา
ต่อตนเองที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี. กรุงเทพฯ:
สาขาวิชาจิตวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พลอยชมพู อัครธัญย์. (2555). ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อ
ตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย การประเมินตนเองมีอวัตถุและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทาง
ร่างกายในสตรีวัยรุ่น. (ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม. จิตวิทยา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
กรุงเทพฯ.
- พิงพิศ จักรปิง. (2539). จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น. เชียงใหม่: อักษรคอมส์พริ้นท์.
- ภมรพรรณ ยุระยาตร์. (2554). การศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาใน
มหาวิทยาลัย บัณฑิตวิทยาลัย. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ด. จิตวิทยาให้คำปรึกษา). บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ภมรพรรณ ยุระยาตร์, สุภาพณี สีเจดีย์, และกฤตยชญ์ ไชยคำภา. (2565). การศึกษาสุขภาพทางจิต
ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลย
อลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, 16(2), 193-208.
- ภาคินี เดชชัยยศ, ดวงใจ วัฒนสินธุ์, และภรภัทร เฮงอุดมทรัพย์. (2563). ปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาด
ทางใจของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 30(3), 170-181.
- ยศยง จันทรวงศา. (2558). การสนับสนุนทางสังคม ความเหมาะสมกันระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม
และความผูกพันในงาน กรณีศึกษาพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบนสายการบินแห่งหนึ่ง.
(ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม. จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,
กรุงเทพฯ.
- วิลาสลักษณ์ ชิววัลลี. (2538). การรับรู้ความสามารถของตนในเรื่องอาชีพ: ตัวแปรที่น่าสนใจใน
การศึกษาเกี่ยวกับอาชีพและการทำงาน. วารสารจิตวิทยา, 2(1), 101-102.
- วิลาสลักษณ์ ชิววัลลี. (2543). การรับรู้ความสามารถของตน. สารานุกรมศึกษาศาสตร์ คณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 19, 29-37.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (9). กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุคนธ์จิต อุปนันชัย. (2556). อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้

ความสามารถของคนที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี.
(ปริญญาณิพนธ์ ศษ.ม. จิตวิทยาพัฒนาการ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒ, กรุงเทพฯ.

สุชา จันทน์เอม. (2536). จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สุดารัตน์ ตันติวิวัฒน์. (2560). จิตวิทยาเชิงบวก: แนวคิด การพัฒนา และความท้าทายในอนาคต.

วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 9(1), 277-290.

สุทัตตา พานิชวัฒนะ. (2560). การรับรู้ความสามารถของตนเอง ทรัพยากรในงาน และความผูกพัน
ในงาน โดยมีความต้องการของงานที่ท้าทายเป็นตัวแปรกำกับ. (ปริญญาณิพนธ์ ศษ.ม.
จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

หทัย ชิตานนท์. (2540). นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ดีไซน์.

หรรษา เลหาเสรีกุล. (2537). การเรียนในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ กับลักษณะทางพุทธศาสนา
และทางพฤติกรรมศาสตร์ของนักเรียนวัยรุ่น. (ปริญญาณิพนธ์ วท.ม. วิจัยพฤติกรรมศาสตร์
ประยุกต์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

อิสราภรณ์ ผิวขำ. (2555). ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของครูโดยมีความขัดแย้งระหว่างงานกับ
ครอบครัวเป็นตัวแปรส่งผ่าน. (ปริญญาณิพนธ์ ค.ม. วิธีวิทยาการวิจัยการศึกษา).

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.





ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1. อาจารย์ชฎานุช ลักษณะวิจารณ์ อาจารย์ประจำหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร
2. อาจารย์ ดร.สุพัทธ แสนแจ่มใส อาจารย์ประจำ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
3. อาจารย์มณฑวัฒน์ กิจสวัสดิ์ อาจารย์จิตวิทยา วิทยาลัยแสงธรรม ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียน โรงเรียนนักบุญเปโตร





ภาคผนวก ข
คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง 9 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามสภาวะทางจิต

ข้อ	ข้อความที่ใช้อย่างจริง	ค่า IOC	หมายเหตุ
ด้านการยอมรับตนเอง			
1	ฉันรู้สึกดีเมื่อนึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในอดีตที่ผ่านมา	1	ผ่าน
2	ฉันยังคงรู้สึกไม่ดีกับบางเรื่องในชีวิตที่ผ่านมาไปแล้ว	1	ผ่าน
3	ฉันสามารถยอมรับเรื่องที่ดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นกับฉันได้	1	ผ่าน และมีการแก้ไขรูปประโยคจาก เดิม “ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือเรื่องไม่ดีที่เกิดขึ้นกับฉัน ฉันก็สามารถยอมรับมันได้”
4	ฉันยอมรับตนเองในด้านที่เป็นจุดอ่อนไม่ได้	1	ผ่าน
5	แม้ฉันจะทำบางสิ่งไม่สำเร็จ แต่หากได้พยายามทำเต็มที่แล้ว ฉันก็พร้อมยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น	1	ผ่าน
ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น			
6	ถ้าฉันรู้สึกไม่พอใจอะไร ฉันจะแสดงออกมาโดยไม่สนใจความรู้สึกของอีกฝ่าย	1	ผ่าน
7	ฉันรู้สึกว่าฉันไว้วางใจเพื่อนของฉันได้	1	ผ่าน
8	ฉันมีคนที่ไว้วางใจที่จะเล่าเรื่องส่วนตัวได้	1	ผ่าน
9	ฉันมีคนที่ไว้วางใจที่จะร้องขอให้ช่วยเหลือได้	1	ผ่าน
10	ฉันเป็นที่รักใคร่ของเพื่อน	0.66	ผ่าน
11	ฉันรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนอบอุ่น	0.66	ผ่าน
12	ฉันให้ความเป็นมิตรแก่ผู้อื่น	1	ผ่าน
13	เมื่อมีคนมาผูกมิตรกับฉัน ฉันยินดีจะรับน้ำใจนั้น	1	ผ่าน
14	เมื่อมีคนมาขอโทษ เป็นเรื่องยากที่ฉันจะให้ภัย	0.66	ผ่าน
15	ฉันเป็นผู้ที่เข้าอกเข้าใจผู้อื่น	1	ผ่าน
ด้านการเป็นตัวของตัวเอง			
16	ฉันจะไม่ยอมเปลี่ยนเป้าหมายเพียงเพราะเพื่อนไม่เห็นด้วยกับฉัน	1	ผ่าน
17	ฉันดำเนินชีวิตตามแผนที่ครอบครัวกำหนดแม้ว่าฉันจะเห็นด้วยหรือไม่ก็ตาม	1	ผ่าน
18	ฉันสามารถควบคุมตนให้ทำพฤติกรรมตามที่ตั้งใจได้	1	ผ่าน
19	ฉันเลือกที่จะทำตามที่ผู้อื่นต้องการมากกว่าที่ตนเองต้องการ	1	ผ่าน

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความที่แท้จริง	ค่า IOC	หมายเหตุ
20	หากสิ่งไหนที่ฉันเชื่อว่าถูกต้องฉันจะยืนหยัดเพื่อสิ่งนั้น	1	ผ่าน
21	ฉันจะไม่ทำตามใครหากสิ่งนั้นฉันประเมินแล้วว่าไม่ถูกต้องหรือไม่ควรทำ	1	ผ่าน
22	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถปรับปรุงสิ่งที่อยู่รอบตัวให้เหมาะกับตัวฉันได้	1	ผ่าน
23	ฉันไม่แน่ใจว่าจะจัดการสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามที่ฉันต้องการได้	1	ผ่าน
24	หากสิ่งแวดล้อมที่ฉันอยู่ไม่เอื้อกับการเรียนรู้ของฉันฉันสามารถจะหาสิ่งแวดล้อมใหม่ได้	1	ผ่าน
25	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถแสวงหาสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับค่านิยมของฉันได้	1	ผ่าน และมีการแก้ไขรูปประโยคจากเดิม "ฉันเชื่อว่าฉันสามารถแสวงหาสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับค่านิยมของฉันได้"
26	ถ้าในห้องเรียนเสียงดังจนทำลายสมาธิ ฉันสามารถหาวิธีแก้ไขปัญหานั้นได้	1	ผ่าน
27	ถ้าต้องเจอกับสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยฉันคิดว่าตนสามารถรับมือได้	1	ผ่าน
ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต			
28	ฉันวางแผนการเรียนเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางเอาไว้	0.66	ผ่าน
29	ฉันรู้ว่าฉันต้องการเลือกเรียนสายการเรียนอะไร เพื่อให้ได้ประกอบอาชีพตามที่หวัง	1	ผ่าน
30	ฉันใช้ชีวิตให้ผ่านไปวัน ๆ อย่างไร้ความหมาย	1	ผ่าน
31	ฉันตั้งใจใช้ชีวิตในทุก ๆ วัน ให้มีคุณค่าและมีความหมาย	1	ผ่าน
32	ฉันรู้ว่าตัวเองเรียนหนังสือไปเพื่ออะไร	1	ผ่าน
ด้านการมีความองงามในตน			
33	ฉันรู้ว่าชีวิตฉันต้องการอะไร และฉันจะทำมันให้ได้	1	ผ่าน
34	ฉันชอบที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ แม้จะไม่เคยรู้จักมาก่อน	1	ผ่าน
35	ฉันหลบเลี่ยงที่จะเผชิญหน้ากับประสบการณ์ที่ไม่คุ้นเคย	1	ผ่าน

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความคำถามที่แท้จริง	ค่า	หมายเหตุ
		IO C	
36	หากมีโอกาสได้ทำสิ่งที่ตัวเองไม่ถนัด ฉันจะลองทำ	1	ผ่าน
37	ฉันรู้ว่าฉันชอบหรือถนัดอะไรและฉันต้องการพัฒนาสิ่งนั้นต่อ	1	ผ่าน
38	ฉันรู้สึกว่าคุณสามารถรับมือกับหน้าที่ที่มากขึ้นได้	0.66	ผ่าน
39	ฉันเชื่อมั่นว่าเมื่อเติบโตขึ้นฉันก็จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ มากขึ้นตามวัย	0.66	ผ่าน
40	ฉันรู้ว่าฉันทำอะไรได้ดีและมักจะหาโอกาสทำมัน	1	ผ่าน

ตาราง 10 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

ข้อ	ข้อความคำถามที่แท้จริง	ค่า	หมายเหตุ
		IOC	
1	ฉันเชื่อมั่นว่าจะมีเรื่องดี ๆ เกิดขึ้นกับฉันในอนาคตอย่างแน่นอน	1	ผ่าน
2	ฉันมั่นใจว่าถ้าฉันพยายามฉันจะสามารถเอาชนะอุปสรรคเพื่อถึงเป้าหมายได้	1	ผ่าน
3	ฉันไม่เคยคาดหวังว่าจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับฉันได้	1	ผ่าน
4	ฉันรู้ว่าฉันจะต้องเตรียมตัวอย่างไรเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายในการเข้าเรียนต่อในแผนการเรียนที่ฉันตั้งเป้าไว้	1	ผ่าน
5	ฉันมั่นใจในสิ่งที่ฉันกำลังทำอยู่ว่าจะสามารถนำไปสู่เป้าหมายของฉันได้	1	ผ่าน
6	ฉันตั้งใจเรียนเพราะฉันตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะต้องได้เกรดดี ๆ	1	ผ่าน
7	ฉันมั่นใจในวิธีการของฉันต่อเป้าหมายที่ฉันมี	1	ผ่าน และมีการแก้ไขรูปประโยคจากเดิม “ฉันมั่นใจในการดำเนินการของฉันต่อเป้าหมายที่ฉันมี”
8	หากมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น นั่นไม่ใช่เหตุจากฉันเป็นสำคัญ	1	ผ่าน
9	เรื่องราวที่ไม่ดีต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เดี่ยววันหนึ่งก็จะจบลง	1	ผ่าน
10	ถ้าวันนี้เจอเรื่องไม่ดี ฉันเดาว่าฉันต้องเจอเรื่องไม่ดีตลอดทั้งวัน	1	ผ่าน
11	ถ้าวันนี้เจอเรื่องไม่ดีฉันเดาว่าฉันต้องเจอเรื่องไม่ดีตลอดทั้งวัน	1	ผ่าน
12	ฉันเชื่อว่าไม่มีใครโชคร้ายเสมอ	1	ผ่าน
13	ฉันเชื่อว่าฉันจะผ่านเรื่องที่ไม่ดีที่เข้ามาในชีวิตได้	1	ผ่าน

ตาราง 11 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามความกรุณาต่อตนเอง

ข้อ	ข้อความคำถามที่ใช้จริง	ค่า IOC	หมายเหตุ
ด้านความใจดีต่อตัวเอง			
1	เมื่อฉันทำพลาด ฉันสามารถให้อภัยตนเองได้	1	ผ่าน
2	ฉันใจดีกับตนเองเมื่อต้องเจอกับเรื่องที่ทำให้เจ็บปวด	1	ผ่าน
3	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดและข้อบกพร่องของตนเอง	1	ผ่าน
4	ฉันเข้าใจว่าความยากลำบากคือสิ่งที่ทุกคนต้องเจอ ฉันจึงไม่กล่าวโทษตนเอง	1	ผ่าน
ด้านการตัดสินตนเอง			
5	ฉันคิดว่าข้อผิดพลาดมักเกิดจากตัวฉัน	1	ผ่าน
6	เป็นเพราะตัวฉัน สิ่งต่าง ๆ จึงไม่สามารถประสบผลสำเร็จ	1	ผ่าน
7	เมื่อฉันคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีในตนเอง ฉันจะโทษตนเองเสมอ	0.66	ผ่าน
8	ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นแบบที่คิดไว้	1	ผ่าน
ความเป็นธรรมตาของมนุษย์			
9	ฉันคิดว่าสิ่งที่ฉันเผชิญ ผู้อื่นก็เผชิญด้วยเช่นกัน	1	ผ่าน
10	ฉันคิดว่าความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต	1	ผ่าน
11	ฉันเข้าใจว่าความผิดพลาดต่าง ๆ ในชีวิตสามารถเกิดขึ้นได้	1	ผ่าน
12	ฉันคิดว่าประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ว่าร้ายหรือดีเป็นสิ่งที่เราต้องเผชิญ	1	ผ่าน
การรู้สึกโดดเดี่ยวแปลกแยก			
14	ฉันคิดว่าตนเองเป็นคนเดียวที่โชคร้ายอยู่เสมอ	1	ผ่าน
15	ฉันเป็นคนเดียวที่มีข้อบกพร่องบนโลกใบนี้	1	ผ่าน
16	เมื่อฉันกำลังรู้สึกแย่ ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นมีความสุขมากกว่าฉัน	0.66	ผ่าน
17	ฉันรู้ว่าความทุกข์ยาก ความลำบาก และความผิดหวัง เกิดขึ้นกับฉันเพียงคนเดียว	1	ผ่าน
18	ฉันรู้สึกว่าบนโลกนี้มีแค่ฉันที่เอาแต่ทำผิดพลาด	1	ผ่าน
การมีสติ			
19	เมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	1	ผ่าน
20	ฉันสามารถจัดการกับความไม่สบายใจได้	1	ผ่าน
21	ฉันรู้สาเหตุของอารมณ์ต่าง ๆ ที่ฉันเป็นอยู่	1	ผ่าน
22	ฉันควบคุมตนเองได้ในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน	1	ผ่าน

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อ	ข้อคำถามที่ใช้จริง	ค่า IOC	หมายเหตุ
การจมอยู่กับอารมณ์			
23	ฉันจมอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นจนละเลยสิ่งที่ต้องทำ	1	ผ่าน
24	ฉันรู้สึกไม่สบายใจเป็นเวลานานเมื่อฉันได้ทำบางสิ่งผิดพลาดไป	1	ผ่าน
25	ฉันติดอยู่กับความรู้สึกทุกขใจ	1	ผ่าน ปรับแก้จาก “เมื่อมีเรื่องทุกขใจ ฉันมักจะติดอยู่กับความรู้สึกนั้น”
26	ฉันจมปลักอยู่กับความผิดพลาดต่างๆ	1	ผ่าน

ตาราง 12 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

ข้อ	ข้อคำถามที่ใช้จริง	IOC	หมายเหตุ
การสนับสนุนด้านอารมณ์			
1	ฉันรู้สึกว่าครอบครัวให้ความรักกับฉันอย่างเต็มเปี่ยม	1	ผ่าน
2	ฉันรู้สึกว่า ฉันรู้สึกว่าครอบครัวไว้ใจฉัน	1	ผ่าน โดยปรับแก้จากเดิม “ฉันรู้สึกว่า ฉันได้รับความไว้ใจจากครอบครัว ”
3	ครอบครัวไม่เคยถามสารทุกข์สุกดิบฉันเลย	1	ผ่าน
4	ฉันรู้สึกได้ถึงความรักที่คุณครูมีให้ฉัน	1	ผ่าน
5	คุณครูยอมรับฟังความคิดเห็นจากฉัน	0.66	ผ่าน โดยปรับแก้จากเดิม “คุณครูยอมรับฉันในฐานะนักเรียนคนหนึ่ง”
6	ฉันรู้สึกว่าคุณครูใส่ใจฉันน้อยเกินไป	1	ผ่าน
7	ฉันรู้สึกว่าเพื่อนคอยเอาเปรียบฉัน	1	ผ่าน
8	ฉันรู้สึกว่าเพื่อนไว้ใจฉัน	1	ผ่าน
9	เพื่อนของฉันยอมรับในตัวฉัน	1	ผ่าน
ด้านการสนับสนุนทางด้านการประเมิน			
10	ฉันมั่นใจในเรื่องต่าง ๆ มากขึ้น เมื่อเพื่อนบอกว่าฉันทำสิ่งนั้นได้ดี	1	ผ่าน
11	เพื่อนจะกล่าวชมในสิ่งที่ฉันทำได้ดี ทำให้ฉันมั่นใจมากขึ้น	1	ผ่าน
12	เพื่อนจะบอกถึงข้อดีของฉัน ทำให้ฉันรู้ว่าตัวเองทำอะไรได้ดี	1	ผ่าน

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความคำถามที่ใช้จริง	IOC	หมายเหตุ
13	คุณครูจะชื่นชมฉันในวิชาที่ฉันทำได้ดี ช่วยให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง	1	ผ่าน
14	ภายหลังจากที่ฉันส่งงานที่มอบหมาย คุณครูให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนางานให้ดียิ่งขึ้น	1	ผ่าน
15	คำพูดของคุณครูทำให้ฉันรับรู้ถึงคุณค่าของตัวเอง	1	ผ่าน
16	คำพูดของคนในครอบครัวบั่นทอนการรับรู้คุณค่าในตนเองของฉัน	1	ผ่าน
17	คนในครอบครัวบอกถึงจุดเด่นของฉัน ทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง	0.66	ผ่าน
18	คนในครอบครัวมีส่วนให้ข้อมูลที่ทำให้ฉันพัฒนาตนเอง	1	ผ่าน
ด้านการสนับสนุนด้านข้อมูล			
19	ไม่ว่าฉันจะถามอะไร ครอบครัวยินดีตอบและให้คำแนะนำอย่างเต็มที่	1	ผ่าน
20	ครอบครัวไม่เคยแนะนำเรื่องการเรียนต่อ ฉันต้องหาข้อมูลด้วยตัวเอง	1	ผ่าน
21	เมื่อฉันปรึกษาเรื่องใดก็ตาม คุณครูให้คำแนะนำแก่ฉันเสมอ	1	ผ่าน
22	ฉันสามารถถามข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนต่อจากคุณครูได้	1	ผ่าน
23	ถ้าฉันมีเรื่องอยากปรึกษา คุณครูพร้อมให้คำแนะนำเสมอ	1	ผ่าน
24	เวลาฉันมีปัญหา เพื่อนจะช่วยเหลือหาข้อมูลช่วยฉันแก้ปัญหา	1	ผ่าน
25	เพื่อนนำข้อมูลใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์มาเล่าให้ฉันฟัง	0.66	ผ่าน
ด้านการสนับสนุนด้านเครื่องมือ			
26	เมื่อฉันขาดอุปกรณ์ทางการเรียน เพื่อน ๆ จะให้ฉันยืม เช่น ปากกา ดินสอ เป็นต้น	1	ผ่าน
27	เมื่อฉันทำงานไม่ทัน เพื่อน ๆ จะคอย ช่วยฉันทำงาน	1	ผ่าน
28	ครอบครัวให้เงินฉันไปโรงเรียนอย่างเพียงพอทุกวัน	1	ผ่าน
29	หากมีกิจกรรมเสริมที่ต้องใช้เงิน ครอบครัวยินดีจะจัดการค่าใช้จ่ายนั้นให้ฉัน	1	ผ่าน
30	ถ้าฉันลืมนำอุปกรณ์การเรียนมา คุณครูให้ฉันยืมอุปกรณ์เหล่านั้น	1	ผ่าน
31	ถ้าฉันลืมนำเงินมาโรงเรียน คุณครูจะช่วยเหลือฉัน	1	ผ่าน
32	หากฉันทำโครงการหรือกิจกรรมต่าง ๆ เสร็จไม่ทัน ครอบครัวพร้อมจะเข้ามาช่วยฉันทำ	1	ผ่าน

ตาราง 13 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรสุขภาวะทางจิตด้านที่ 1 การยอมรับตนเอง

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1. ฉันรู้สึกดีเมื่อนึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในอดีตที่ผ่านมา	.529
2. ฉันสามารถยอมรับเรื่องที่ดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นกับฉันได้	.435
3. แม้ฉันจะทำบางสิ่งไม่สำเร็จ แต่หากได้พยายามทำเต็มที่แล้วยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น	.298
ความเชื่อมั่นรายด้าน	.526

ตาราง 14 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรสุขภาวะทางจิตด้านที่ 2 ด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1. ฉันรู้สึกว่าฉันไว้วางใจเพื่อนของฉันได้	.551
2. ฉันมีคนที่ฉันไว้วางใจที่จะเล่าเรื่องส่วนตัวได้	.745
3. ฉันมีคนที่ไว้วางใจที่จะร้องขอให้ช่วยเหลือได้	.755
4. ฉันเป็นที่รักใคร่ของเพื่อน	.803
5. ฉันให้ความเป็นมิตรแก่ผู้อื่น	.361
6. เมื่อมีคนมาผูกมิตรกับฉัน ฉันยินดีจะรับน้ำใจนั้น	.515
7. ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนอบอุ่น	.216
ความเชื่อมั่นรายด้าน	.816

ตาราง 15 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรสุขภาวะทางจิตด้านที่ 3 ความเป็นตัวของตัวเอง

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1. ฉันจะไม่ยอมเปลี่ยนเป้าหมายเพียงเพราะเพื่อนไม่เห็นด้วยกับฉัน	.451
2. ฉันจะไม่ยอมเปลี่ยนเป้าหมายเพียงเพราะเพื่อนไม่เห็นด้วยกับฉัน	.466
3. หากสิ่งไหนที่ฉันเชื่อว่าถูกต้องฉันจะยืนหยัดเพื่อสิ่งนั้น	.508
ความเชื่อมั่นรายด้าน	.662

ตาราง 16 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรสุขภาวะทางจิตด้านที่ 4 การมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถแสวงหาสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับค่านิยมของฉันได้	.507
2. หากสิ่งแวดล้อมที่ฉันอยู่ไม่เอื้อกับความรู้ของฉัน ฉันสามารถที่จะหาสิ่งแวดล้อมใหม่ได้	.546
3. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถปรับปรุงสิ่งที่อยู่รอบตัวให้เหมาะกับตัวฉันได้	.553
4. ถ้าต้องเจอกับสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยฉันคิดว่าตนสามารถรับมือได้	.550
ความเชื่อมั่นรายด้าน	.744

ตาราง 17 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรสุขภาวะทางจิตด้านที่ 5 การมีเป้าหมายในชีวิต

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1. ฉันวางแผนการเรียนเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางเอาไว้	.677
2. ฉันรู้ว่าฉันต้องการเลือกเรียนสายการเรียนอะไรเพื่อให้ได้ประกอบอาชีพตามที่ฉันหวัง	.687
3. ฉันตั้งใจใช้ชีวิตในทุก ๆ วันให้มีคุณค่า	.735
4. ฉันรู้ว่าตัวเองเรียนหนังสือไปเพื่ออะไร	.583
5. ฉันรู้ว่าชีวิตฉันต้องการอะไรและฉันจะทำมันให้ได้	.632
ความเชื่อมั่นรายด้าน	.851

ตาราง 18 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรสุขภาพทางจิตด้านที่ 6 ความมองงามในตน

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1. ฉันชอบที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่แม้จะไม่เคยรู้จักมาก่อน	.342
2. ฉันรู้ว่าฉันชอบหรือถนัดอะไรและฉันต้องการพัฒนาสิ่งนั้นต่อ	.442
3. ฉันรู้สึกว่าคุณสามารถรับมือกับสิ่งที่มากขึ้นได้	.454
4. ฉันเชื่อมั่นว่าเมื่อเติบโตขึ้นฉันก็จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ มากขึ้นตามวัย	.577
5. ฉันรู้ว่าฉันจะทำอะไรได้ดีและมักจะหาโอกาสทำมัน	.413
ความเชื่อมั่นรายด้าน	.685

ตาราง 19 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตน

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถจัดการปัญหาที่ยากได้เสมอหากฉันมีความพยายาม	.423
2. หากใครสักคนต่อต้านฉัน ฉันสามารถหาเหตุผลและวิธีการที่จะทำให้ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ	.544
3. ฉันยึดมั่นในจุดมุ่งหมายและสามารถทำให้ เป้าหมายบรรลุได้อย่างง่ายดาย	.522
4. ฉันมั่นใจว่าตนสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ	.735
5. ฉันสามารถรับมือกับปัญหาที่ไม่คาดคิดมาก่อน ได้เพราะเชื่อว่าตนมีความสามารถเพียงพอที่จะรับมือกับปัญหานั้น	.653
6. ฉันสามารถแก้ปัญหาที่ยากได้ถ้าฉันพยายามเต็มที่	.780

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
7. ฉันสามารถรับมือกับปัญหา ที่อยากอยากได้เพราะความสามารถ ในการเผชิญปัญหาของฉัน	.723
8. เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา ฉันสามารถคิดหาวิธีแก้ปัญหาได้หลายวิธี	.735
9. เมื่อพบความลำบากฉันหาทางออกได้เสมอ	.744
10. ฉันสามารถจัดการกับอะไรก็ตามที่ผ่านเข้ามา	.700
ความเชื่อมั่นรายฉบับ	.900

ตาราง 20 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่า สัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรการมองโลกในแง่ดี

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1. ฉันเชื่อว่าในอนาคตจะมีเรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับฉันอย่างแน่นอน	.676
2. ฉันมั่นใจว่าถ้าฉันพยายามฉันจะสามารถเอาชนะอุปสรรคเพื่อถึง เป้าหมายได้	.602
3. ฉันรู้ว่าฉันจะต้องเตรียมตัวอย่างไรเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายในการเข้า เรียนต่อในแผนการเรียน	.716
4. ฉันมั่นใจในสิ่งที่ฉันกำลังทำอยู่ว่าจะสามารถนำไปสู่เป้าหมายของฉันได้	.742
5. ฉันตั้งใจเรียนเพราะฉันตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะต้องได้เกรดดี ๆ	.546
6. ฉันมั่นใจในวิธีการของฉันต่อเป้าหมายที่ฉันมี	.565
7. เรื่องราวที่ไม่ดีต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับฉันเดี๋ยววันหนึ่งก็จะจบลง	.331
8. ถ้าวันนี้เจอเรื่องไม่ดีฉันเดาว่าฉันต้องเจอเรื่องไม่ดีตลอดทั้งวัน	.206
9. ถ้าฉันทำคะแนนสอบครั้งก่อนไม่ดีอีกครั้งนี้ฉันคงทำได้ไม่ดีเหมือนเดิม	.200
ความเชื่อมั่นรายด้าน	.795

ตาราง 21 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรความกรุณาต่อตนเอง ด้านการใจดีต่อตนเอง

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1. เมื่อฉันทำพลาด ฉันสามารถให้อภัยตนเองได้	.678
2. ฉันใจดีกับตนเอง เมื่อต้องเจอกับเรื่องที่ทำให้เจ็บปวด	.344
3. ฉันยอมรับข้อผิดพลาดและข้อบกพร่องของตนเอง	.631
4. ฉันเข้าใจดีว่าความยากลำบาก คือ สิ่ง que ทุกคนต้องเจอ ฉันจึงไม่กล่าวโทษตนเอง	.706
ความเชื่อมั่นรายด้าน	.781

ตาราง 22 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรความกรุณาต่อตนเองด้านการตัดสินใจ

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1. ฉันคิดว่าข้อผิดพลาดมักเกิดจากตัวฉัน	.565
2. เป็นเพราะตัวฉันสิ่งต่าง ๆ จึงไม่ สามารถประสบผลสำเร็จ	.405
3. เมื่อฉันคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีในตนเองฉันจะโทษตัวเองเสมอ	.566
4. ฉันรู้สึกหงุดหงิด เมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นแบบที่คิดไว้	.468
ความเชื่อมั่นรายด้าน	.711

ตาราง 23 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรความทุกข์มาต่อตนเองด้านความเป็นธรรมตามมนุษย์

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1. ฉันคิดว่าความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต	.211
2. ฉันเข้าใจว่าความผิดพลาดต่าง ๆ ในชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้	.723
3. ฉันคิดว่าประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ว่าร้ายหรือดีเป็นสิ่งที่พวกเราทุกคนต้องเผชิญ	.746
4. ฉันคิดว่าประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ว่าร้ายหรือดีเป็นสิ่งที่พวกเราทุกคนต้องเผชิญ	.719
ความเชื่อมั่นรายด้าน	.779

ตาราง 24 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรความทุกข์มาต่อตนเองด้านการรู้สึกโดดเดี่ยวแปลกแยก

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1. ฉันคิดว่าตนเองเป็นคนเดียวที่โชคร้ายอยู่เสมอ	.548
2. ฉันเป็นคนเดียวที่มีข้อบกพร่องบนโลกใบนี้	.759
3. เมื่อฉันรู้สึกแย่ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นมีความสุขมากกว่าฉัน	.696
4. ฉันรู้ว่าความทุกข์ยากความลำบากและความผิดหวังเกิดขึ้นกับฉันเพียงคนเดียว	.845
5. ฉันรู้สึกว่าบนโลกนี้มีแค่ฉันที่เอาแต่ทำผิดพลาด	.868
ความเชื่อมั่นรายด้าน	.894

ตาราง 25 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรความทุกข์ต่อตนเองด้านการมีสติ

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1. ฉันสามารถจัดการกับความไม่สบายใจได้	.532
2. ฉันรู้สาเหตุของอารมณ์ทางลบที่ฉันเป็นอยู่	.560
3. ฉันไม่หวั่นไหวในสถานการณ์ที่เป็นทุกข์	.530
ความเชื่อมั่นรายด้าน	.719

ตาราง 26 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรความทุกข์ต่อตนเองด้าน การจมอยู่กับอารมณ์

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1. ฉันจมอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นจนละเลยสิ่งที่ต้องทำ	.629
2. ฉันรู้สึกไม่สบายใจเป็นเวลานาน เมื่อฉันค้นทำบางอย่างผิดพลาดไป	.628
3. ฉันติดอยู่กับความรู้สึกทุกขใจ	.678
4. ฉันจมปลักอยู่กับความผิดพลาดต่าง ๆ	.404
ความเชื่อมั่นรายด้าน	.776

ตาราง 27 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมด้านการสนับสนุนทางอารมณ์

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1. ฉันรู้สึกว่าคุณรอบคอบรั้วให้ความรักกับฉัน	.674
2. ครอบครัวไม่เคยถามสารทุกข์สุกดิบฉันเลย	.453
3. ฉันรู้สึกได้ถึงความห่วงใยที่ครูมีให้ฉัน	.546
4. ฉันรู้สึกว่าคุณครูใส่ใจฉันน้อยเกินไป	.391
5. ฉันรู้สึกว่าเพื่อนไว้วางใจฉัน	.367
6. คุณครูยอมรับฟังความคิดเห็นจากฉัน	.279
ความเชื่อมั่นรายด้าน	.713

ตาราง 28 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมด้านการสนับสนุนทางด้านการประเมิน

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1. ฉันมั่นใจในเรื่องต่าง ๆ มากขึ้น เมื่อเพื่อนบอกว่าฉันทำสิ่งนั้นได้ดี	.720
2. เพื่อนจะกล่าวชมในสิ่งที่ฉันทำได้ดี ทำให้ฉันมั่นใจมากขึ้น	.656
3. เพื่อนจะบอกถึงข้อดีของฉัน ทำให้ฉันรู้ว่าตัวเองทำอะไรได้ดี	.580
4. คุณครูจะชื่นชมฉันในวิชาที่ฉันทำได้ดีช่วยให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง	.429
5. ภายหลังจากที่ฉันส่งงานที่มอบหมายคุณครูให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ต่อการพัฒนางานให้ดียิ่งขึ้น	.692
6. คำพูดของคุณครูทำให้ฉันรับรู้ถึงคุณค่าของตัวเอง	.716
7. คนในครอบครัวบอกถึงข้อดีของฉัน ทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง	.649
8. คนในครอบครัวมีส่วนให้ข้อมูลที่ช่วยให้ฉันพัฒนาตนเอง	.647
ความเชื่อมั่นรายด้าน	.871

ตาราง 29 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมด้านการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1. ไม่ว่าฉันจะถามอะไรครอบครัวยินดีตอบและให้คำแนะนำอย่างเต็มที่	.435
2. เมื่อฉันปรึกษาเรื่องไรก็ตามคุณครูให้คำแนะนำแก่ฉันเสมอ	.407
3. คุณครูให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนต่อแก่ฉัน	.369
4. ถ้าฉันมีเรื่องอยากปรึกษาคุณครูพร้อมให้คำแนะนำเสมอ	.606
5. เวลาฉันมีปัญหา เพื่อนจะช่วยเหลือหาข้อมูลช่วยฉันแก้ปัญหา	.607
6. เพื่อนนำข้อมูลใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์มาเล่าให้ฉันฟัง	.683
ความเชื่อมั่นรายด้าน	.769

ตาราง 30 ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับแก้แล้ว (Corrected Item-Total Correlation or CITC) และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมด้านการสนับสนุนด้านสิ่งของแรงงาน และการเงิน

ข้อ	Corrected Item Total Correlation
1. เมื่อฉันทำงานที่คุณครูมอบหมายไม่ทัน เพื่อน ๆ จะคอยช่วย	.561
2. ครอบครัวให้เงินฉันไปโรงเรียนอย่างเพียงพอทุกวัน	.459
3. หากมีกิจกรรมเสริมที่ต้องใช้เงินครอบครัวยินดีจะจัดการค่าใช้จ่ายให้ฉัน	.575
4. ถ้าฉันลืมนำอุปกรณ์การเรียนมา คุณครูจะให้ฉันยืม	.443
5. ถ้าฉันลืมนำเงิน มาโรงเรียน คุณครูจะช่วยเหลือฉัน	.279
6. หากฉันทำโครงการหรือกิจกรรมต่าง ๆ เสร็จไม่ทันครอบครัวก็พร้อมจะเข้ามาช่วยฉันทำ	.349
ความเชื่อมั่นรายด้าน	.710



ภาคผนวก ค
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้ จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้สำหรับการวิจัยเรื่องปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร ขอความร่วมมือทุกท่านในการอ่านและตอบแบบสอบถามชุดนี้ด้วยความตั้งใจและตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด ข้อมูลจากแบบสอบถามจะถูกเก็บเป็นความลับและใช้เพื่อการวิจัย โดยข้อมูลทั้งหมดจะถูกนำเสนอเป็นภาพรวมเพื่อประโยชน์ในเชิงวิชาการเท่านั้น หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่ phagamas.minder@g.swu.ac.th

แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 6 ตอน ประกอบไปด้วย

แบบวัดจำนวน 6 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความสุขของฉัน (วัดสุขภาวะทางจิต)

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความเชื่อในตนเองของฉัน (วัดการรับรู้ความสามารถของตน)

ตอนที่ 4 แบบสอบถามฉันมองโลกแบบไหนกันนะ (วัดการมองโลกในแง่ดี)

ตอนที่ 5 แบบสอบถามความใจดีของตัวเอง (วัดการกรุณาต่อตนเอง)

ตอนที่ 6 แบบสอบถามคนรอบตัวฉัน (วัดตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม) ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลผู้วิจัย

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและเติมคำตอบ หรือทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่กำหนดให้เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

1. ขณะนี้นักเรียนศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

 ใช่ ไม่ใช่

2. เรียนอยู่ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

 ใช่ ไม่ใช่

3. เพศ

 ชาย หญิง เพศทางเลือก ไม่ประสงค์ระบุ

4. การอาศัยอยู่ในครอบครัว

 อาศัยอยู่กับพ่อแม่ อาศัยอยู่กับญาติ อาศัยอยู่ตามลำพัง / หอพัก

ตอนที่ 2 แบบวัดความสุขของฉันทัน

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นการถามถึงความรู้สึกนึกคิดในแง่มุมมองต่าง ๆ ของชีวิตของท่านโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อและกรุณาตอบให้ครบทุกข้อโดยการตอบมีหลักในการพิจารณาดังนี้

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วยอย่าง มาก (1)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย และเห็นด้วย พอ ๆ กัน (3)	เห็น ด้วย (4)	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)
1.	ฉันรู้สึกดีเมื่อนึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในอดีตที่ผ่านมา					
2.	ฉันสามารถยอมรับเรื่องที่ดีและไม่ดีที่เกิดขึ้น กับฉันได้					
3.	แม้ฉันจะทำบางสิ่งไม่สำเร็จ แต่หากได้พยายามทำเต็มที่แล้วยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น					
4.	ฉันรู้สึกว่าฉันไว้ใจเพื่อนของฉันได้					
5.	ฉันมีคนที่ฉันไว้ใจที่จะเล่าเรื่องส่วนตัวได้					
6.	ฉันมีคนที่ไว้ใจใจที่จะร้องขอให้ช่วยเหลือได้					
7.	ฉันเป็นที่รักใคร่ของเพื่อน					
8.	ฉันให้ความเป็นมิตรแก่ผู้อื่น					
9.	เมื่อมีคนมาผูกมิตรกับฉัน ฉันยินดีจะรับน้ำใจนั้น					
10.	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนอบอุ่น					
11.	ฉันจะไม่ยอมเปลี่ยนเป้าหมายเพียงเพราะเพื่อนไม่เห็นด้วยกับฉัน					
12.	ฉันสามารถควบคุมตนให้ทำพฤติกรรมตามที่ตั้งใจไว้					
13.	ฉันสามารถควบคุมตนให้ทำพฤติกรรมตามที่ตั้งใจไว้					
14.	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถแสวงหาสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับค่านิยมของฉันได้					
15.	หากสิ่งแวดล้อมที่ฉันอยู่ไม่เอื้อกับความรู้สึกของฉัน ฉันสามารถที่จะหาสิ่งแวดล้อมใหม่ได้					
16.	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถปรับปรุงสิ่งที่อยู่					

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วยอย่าง มาก (1)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย และเห็นด้วย พอ ๆ กัน (3)	เห็น ด้วย (4)	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)
	รอบตัวให้เหมาะกับตัวฉันได้					
17.	ถ้าต้องเจอกับสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยฉัน คิดว่าตนสามารถรับมือได้					
18.	ฉันวางแผนการเรียนเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ วางเอาไว้					
19.	ฉันรู้ว่าฉันต้องการเลือกเรียนสายการเรียน อะไรเพื่อให้ได้ประกอบอาชีพตามที่ฉันหวัง					
20.	ฉันตั้งใจใช้ชีวิตในทุก ๆ วันให้มีคุณค่า					
21.	ฉันรู้ว่าตัวเองเรียนหนังสือไปเพื่ออะไร					
22.	ฉันรู้ว่าชีวิตฉันต้องการอะไรและฉันจะทำ มันให้ได้					
23.	ฉันชอบที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่แม้จะไม่เคยรู้จัก มาก่อน					
24.	ฉันรู้ว่าฉันชอบหรือถนัดอะไรและฉัน ต้องการพัฒนาสิ่งนั้นต่อ					
25.	ฉันรู้สึกว่าคุณสามารถรับมือกับหน้าหน้าที่ที่ มากขึ้นได้					
26.	ฉันเชื่อมั่นว่าเมื่อเติบโตขึ้นฉันก็จะเรียนรู้สิ่ง ต่าง ๆ มากขึ้นตามวัย					
27.	ฉันรู้ว่าฉันจะทำอะไรได้ดีและมักจะหา โอกาสทำมัน					

ตอนที่ 3 แบบวัดการเชื่อในตนเองของฉัน

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นการถามถึงความรู้สึกนึกคิดในแง่มุมมองต่าง ๆ ของชีวิตของท่านโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อและกรุณาตอบให้ครบทุกข้อโดยการตอบมีหลักในการพิจารณาดังนี้

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง เลย (1)	ไม่ จริง (2)	ไม่ แน่ใจ (3)	จริง (4)	จริง ที่สุด (5)
1.	ฉันเป็นที่รักใคร่ของเพื่อน					
2.	หากใครสักคนต่อต้านฉัน ฉันสามารถหาเหตุผลและวิธีการที่จะทำให้ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ					
3.	ฉันยึดมั่นในจุดมุ่งหมายและสามารถทำให้ เป้าหมายบรรลุได้อย่างง่ายดาย					
4.	ฉันมั่นใจว่าตนสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
5.	ฉันมั่นใจว่าตนสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
6.	ฉันสามารถรับมือกับปัญหาที่ไม่คาดคิดมาก่อน ได้เพราะเชื่อว่าตนมีความสามารถเพียงพอที่จะรับมือกับปัญหานั้น					
7.	ฉันสามารถแก้ปัญหาที่ยากได้ถ้าฉันพยายามเต็มที่					
8.	เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา ฉันสามารถคิดหาวิธีแก้ปัญหาได้หลายวิธี					
9.	เมื่อพบความลำบากฉันหาทางออกได้เสมอ					
10.	ฉันสามารถจัดการกับอะไรก็ตามที่ผ่านเข้ามา					

ตอนที่ 4 แบบวัดฉันมองโลกแบบไหนกันนะ

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นการถามถึงความรู้สึกนึกคิดในแง่มุมมองต่าง ๆ ของชีวิตของท่านโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อและกรุณาตอบให้ครบทุกข้อโดยการตอบมีหลักในการพิจารณาดังนี้

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างมาก (1)	ไม่เห็นด้วย (2)	ไม่เห็นด้วยและเห็นด้วยพอ ๆ กัน (3)	เห็นด้วย (4)	เห็นด้วยอย่างยิ่ง (5)
1.	ฉันเชื่อว่าในอนาคตจะมีเรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับฉันอย่างแน่นอน					
2.	ฉันมั่นใจว่าถ้าฉันพยายามฉันจะสามารถเอาชนะอุปสรรคเพื่อถึงเป้าหมายได้					
3.	ฉันรู้ว่าฉันจะต้องเตรียมตัวอย่างไรเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายในการเข้าเรียนต่อในแผนการเรียน					
4.	ฉันมั่นใจในสิ่งที่ฉันกำลังทำอยู่ว่าจะสามารถนำไปสู่เป้าหมายของฉันได้					
5.	ฉันตั้งใจเรียนเพราะฉันตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะต้องได้เกรดดี ๆ					
6.	ฉันมั่นใจในวิธีการของฉันต่อเป้าหมายที่ฉันมี					
7.	เรื่องราวที่ไม่ดีต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับฉันเดี๋ยววันหนึ่งก็จะจบลง					
8.	ถ้าวันนี้เจอเรื่องไม่ดีฉันเดาว่าฉันต้องเจอเรื่องไม่ดีตลอดทั้งวัน					
9.	ถ้าฉันทำคะแนนสอบครั้งก่อนไม่ดีอีกครั้งนี้ฉันคงทำได้ไม่ดีเหมือนเดิม					

ตอนที่ 5 แบบวัดความใจดีต่อตนเองของฉันทน์

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นการถามถึงความรู้สึกนึกคิดในแง่มุมมองต่าง ๆ ของชีวิตของท่านโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อและกรุณาตอบให้ครบทุกข้อโดยการตอบมีหลักในการพิจารณา ดังนี้

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริงเลย (1)	ไม่จริง (2)	ค่อนข้างไม่จริง (3)	ค่อนข้างจริง (4)	จริง (5)	จริงที่สุด (6)
1.	เมื่อฉันทำพลาด ฉันสามารถให้อภัยตนเองได้						
2.	ฉันใจดีกับตนเอง เมื่อต้องเจอกับเรื่องที่ทำให้เจ็บปวด						
3.	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดและข้อบกพร่องของตนเอง						
4.	ฉันเข้าใจดีว่าความยากลำบาก คือ สิ่งที่ทุกคนต้องเจอ ฉันจึงไม่กล่าวโทษตนเอง						
5.	ฉันคิดว่าข้อผิดพลาดมักจะมีเกิดจากตัวฉัน						
6.	เป็นเพราะตัวฉันสิ่งต่าง ๆ จึงไม่สามารถประสบความสำเร็จ						
7.	เมื่อฉันคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีในตนเองฉันจะโทษตัวเองเสมอ						
8.	ฉันรู้สึกหงุดหงิด เมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นแบบที่คิดไว้						
9.	ฉันคิดว่าความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต						
10.	ฉันเข้าใจว่าความผิดพลาดต่าง ๆ ในชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้						
11.	ฉันคิดว่าประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ว่าร้ายหรือดีเป็นสิ่งที่พวกเราทุกคนต้องเผชิญ						
12.	ฉันคิดว่ามนุษย์ทุกคนมีความไม่สมบูรณ์แบบ						
13.	ฉันคิดว่าตนเองเป็นคนเดียวที่โชคร้ายอยู่เสมอ						
14.	ฉันเป็นคนเดียวที่มีข้อบกพร่องบนโลกใบนี้						
15.	เมื่อฉันรู้สึกแค้นฉันรู้สึกว่าผู้อื่นมีความสุขมากกว่าฉัน						
16.	ฉันรู้ว่าความทุกข์ยากความลำบากและความ						

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง เลย (1)	ไม่ จริง (2)	ค่อนข้าง ข้าง ไม่จริง (3)	ค่อนข้าง ข้าง จริง (4)	จริง (5)	จริง ที่สุด (6)
	ผิดหวังเกิดขึ้นกับฉันเพียงคนเดียว						
17.	ฉันรู้สึกว่าบนโลกนี้มีแค่ฉันที่เอาแต่ทำผิดพลาด						
18.	ฉันสามารถจัดการกับความไม่สบายใจได้						
19.	ฉันรู้สาเหตุของอารมณ์ทางลบที่ฉันเป็นอยู่						
20.	ฉันไม่หวั่นไหวในสถานการณ์ที่เป็นทุกข์						
21.	ฉันจบอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นจนละเลยสิ่งที่ต้องทำ						
22.	ฉันรู้สึกไม่สบายใจเป็นเวลานาน เมื่อฉันฉันทำ บางอย่างผิดพลาดไป						
23.	ฉันติดอยู่กับความรู้สึกทุกขใจ						
24.	ฉันจมปลักอยู่กับความผิดพลาดต่าง ๆ						

ตอนที่ 6 แบบวัดคนรอบข้างของฉัน

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นการถามถึงความรู้สึกนึกคิดในแง่มุมต่าง ๆ ของชีวิตของท่านโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อและกรุณาตอบให้ครบทุกข้อโดยการตอบมีหลักในการพิจารณาดังนี้

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง เลย (1)	ไม่ จริง (2)	ไม่จริง และจริง พอ ๆ กัน (3)	จริง (4)	จริง ที่สุด (5)
1.	ฉันรู้สึกว่าคุณรอบคอบรักกับฉัน					
2.	ครอบครัวไม่เคยถามสารทุกข์สุกดิบฉันเลย					
3.	ฉันรู้สึกได้ถึงความห่วงใยที่ครูมีให้ฉัน					
4.	ฉันรู้สึกว่าคุณครูใส่ใจฉันน้อยเกินไป					
5.	ฉันรู้สึกว่าเพื่อนไว้ใจฉัน					
6.	คุณครูยอมรับฟังความคิดเห็นจากฉัน					
7.	ฉันมั่นใจในเรื่องต่าง ๆ มากขึ้น เมื่อเพื่อนบอกว่าฉันทำสิ่งนั้นได้ดี					
8.	เพื่อนจะกล่าวชมในสิ่งที่ฉันทำได้ดี ทำให้ฉันมั่นใจมากขึ้น					
9.	เพื่อนจะบอกถึงข้อดีของฉัน ทำให้ฉันรู้ว่าตัวเองทำอะไรได้ดี					
10.	คุณครูจะชื่นชมฉันในวิชาที่ฉันทำได้ดีช่วยให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง					
11.	ภายหลังจากที่ฉันส่งงานที่มอบหมายคุณครูให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนางานให้ดียิ่งขึ้น					
12.	คำพูดของคุณครูทำให้ฉันรับรู้ถึงคุณค่าของตัวเอง					
13.	คนในครอบครัวบอกถึงข้อดีของฉัน ทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง					
14.	คนในครอบครัวมีส่วนให้ข้อมูลที่ช่วยให้ฉันพัฒนาตนเอง					
15.	ไม่ว่าฉันจะถามอะไรครอบครัวยินดีตอบและให้คำแนะนำอย่างเต็มที่					
16.	เมื่อฉันปรึกษาเรื่องอะไรก็ตามคุณครูให้คำแนะนำแก่ฉันเสมอ					

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง เลย (1)	ไม่ จริง (2)	ไม่จริง และจริง พอ ๆ กัน (3)	จริง (4)	จริง ที่สุด (5)
17.	คุณครูให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนต่อแก่ฉัน					
18.	ถ้าฉันมีเรื่องอยากปรึกษาคุณครูพร้อมให้คำแนะนำเสมอ					
19.	เวลาฉันมีปัญหา เพื่อนจะช่วยหาข้อมูลช่วยฉัน แก้ปัญหา					
20.	เพื่อนนำข้อมูลใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์มาเล่าให้ฉันฟัง					
21.	เมื่อฉันทำงานที่คุณครูมอบหมายไม่ทัน เพื่อน ๆ จะคอยช่วย					
22.	ครอบครัวให้เงินฉันไปโรงเรียนอย่างเพียงพอทุกวัน					
23.	หากมีกิจกรรมเสริมที่ต้องใช้เงินครอบครัวยินดีจะ จัดการค่าใช้จ่ายนั้นให้ฉัน					
24.	ถ้าฉันลืมนำอุปกรณ์การเรียนมา คุณครูจะให้ฉันยืม					
25.	ถ้าฉันลืมนำเงิน มาโรงเรียน คุณครูจะช่วยเหลือฉัน					
26.	หากฉันทำโครงการหรือกิจกรรมต่าง ๆ เสร็จไม่ทัน ครอบครัวก็พร้อมจะเข้ามาช่วยฉันทำ					



ภาคผนวก ง

เอกสารรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



AF19-03-03.1
August, 2023

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

ชื่อโครงการวิจัย : ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวกามาศ มินเตอร์

หน่วยงานต้นสังกัด : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หมายเลขรับรองโครงการวิจัย : SWUEC-672086

รายการเอกสารที่รับรอง :

- | | |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณา | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 12 มีนาคม 2567 |
| 2. โครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์ | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 12 มีนาคม 2567 |
| 3. เอกสารข้อมูลและขอความยินยอมสำหรับอาสาสมัคร | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 12 มีนาคม 2567 |
| 4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | ฉบับที่ 1 ลงวันที่ 31 มกราคม 2567 |
| 5. ประวัติผู้วิจัย | |

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยยึดหลักเกณฑ์ตาม Declaration of Helsinki, Belmont Report, International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP), International Guidelines for Human Research ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิจัยนี้ได้

วันที่รับรอง : 28 มีนาคม 2567

วันที่หมดอายุ : 27 มีนาคม 2568

(ลงชื่อ).....

(รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

ชุดสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ (ชุดที่ 2)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หน่วยจริยธรรมและมาตรฐานการวิจัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาคารนวัตกรรม ศ.ดร.สาโรช บัวศรี ชั้น 17

โทร. (02) 6495000 ต่อ 17503, 17506 โทรสาร (02) 2042590

ประวัติผู้เขียน

