

ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1

ปริญญาณิพนธ์
ของ
วิภาวี วงศ์อนันต์นนท์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา
ตุลาคม 2552

ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1

ปริญญานิพนธ์
ของ
วิภาวี วงศ์อนันต์นนท์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา

ตุลาคม 2552

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1

บทคัดย่อ
ของ
วิภาวี วงศ์อนันต์นนท์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา
ตุลาคม 2552

วิภาวี วงศ์อนันต์นนท์. (2552). *ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1*. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: อาจารย์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง, รองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตน์.

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสาเหตุกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และศึกษานาไดอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อมและอิทธิพลรวมของตัวแปรสาเหตุที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ตัวแปรสาเหตุที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ การยอมรับจากเพื่อน การมองโลกในแง่ดี อัตมโนทัศน์ และความสำเร็จในงาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 จำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 679 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบสองขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 7 ระดับ ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้ง 5 ฉบับเท่ากับ .869 .913 .919 .913 และ .911 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างเชิงเส้น

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ตัวแปรสาเหตุทุกตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า

2. รูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 45.236$, $df = 32$, $p = .061$, $\chi^2/df = 1.414$, $GFI = 0.989$, $AGFI = 0.973$, $RMSEA = 0.025$, $SRMR = 0.034$, $NNFI = 0.996$, $CFI = 0.998$)

3. การเห็นคุณค่าในตนเองได้รับอิทธิพลรวมสูงสุดจาก อัตมโนทัศน์ รองลงมาคือ การยอมรับจากเพื่อน การมองโลกในแง่ดี และความสำเร็จในงาน โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.680 0.535 0.382 และ 0.255 ตามลำดับ ตัวแปรสาเหตุที่มีอิทธิพลทางตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุดได้แก่ อัตมโนทัศน์ รองลงมาคือ การมองโลกในแง่ดี และความสำเร็จในงาน โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.480 0.343 และ 0.255 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรสาเหตุที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุดได้แก่ การยอมรับจากเพื่อน รองลงมาคือ อัตมโนทัศน์ และการมองโลกในแง่ดี โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.535 0.200 และ 0.039 ตามลำดับ ตัวแปรสาเหตุทั้งหมดร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของการเห็นคุณค่าในตนเองได้ร้อยละ 81.6

CAUSAL FACTORS INFLUENCING SELF-ESTEEM OF
MATHAYOMSUKSA III STUDENTS AT SCHOOLS UNDER
SAMUTPRAKARN EDUCATION SERVICE AREA OFFICE 1

AN ABSTRACT
BY
WIPAWEE WONGANANNON

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education degree in Educational Research and Statistics
at Srinakharinwirot University
October 2009

Wipawee Wonganannon. (2009). *Causal Factors Influencing Self-Esteem of Mathayomsuksa III Students at Schools Under Samutprakarn Education Service Area Office 1*. Master thesis, M.Ed. (Educational Research and Statistics). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Sakesan Tongkhambanjong, Assoc. Prof. Chusri Wongrattana.

The purpose of this study was three-fold. First, it aimed to study the relationship between self-esteem and causal variables, second to examine consistency of hypothetical causal model with empirical data, and third to analyze direct effect, indirect effect and total effect of causal variables influencing self-esteem. The subjects comprised 679 Mathayomsuksa III students at schools under Samutprakarn Education Service Area Office 1, through two-stage random sampling. The instrument used for collecting data was questionnaire with 7-rating scale and its reliability of .869, .913, .919, .913 and .911 respectively. Then data were analyzed by Structural Equation Modeling (SEM).

The major findings revealed as follows:

1. There were positive statistically significant relationships at .01 level between all causal variables and self-esteem.
2. The causal model influencing self-esteem was fit with the empirical data. ($\chi^2 = 45.236$, $df = 32$, $p = .061$, $\chi^2/df = 1.414$, $GFI = 0.989$, $AGFI = 0.973$, $RMSEA = 0.025$, $SRMR = 0.034$, $NNFI = 0.996$, $CFI = 0.998$)
3. The total affect on self-esteem included self-concept, peer acceptance, optimism and job success (0.680 0.535 0.382 and 0.255 respectively). The casual variables directly affected to self-esteem were self-concept, optimism and job success (0.480 0.343 and 0.255, respectively). While the casual variables indirectly affected to self-esteem were peer acceptance, self-concept and optimism (0.535 0.200 and 0.039, respectively). All causal variables could collectively explain variance of self-esteem at 81.6 percentage.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามุทพรปราการ เขต 1

ของ
วิภาวี วงศ์อนันต์นนท์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่ เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2552

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน
(อาจารย์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง)

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.ส.วาสนา ประवालพฤษ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตน์)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตน์)

..... กรรมการ
(อาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตนะ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ท่านทั้งสองได้เสียสละเวลาอันมีค่าในการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งให้ข้อคิดเห็นตลอดจนแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ตลอดจนการทำปริญญานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่และเมตตาต่อผู้วิจัยเป็นอย่างดี ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ได้สำเร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.ส.วาสนา ประवालพฤษ์ และอาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ ซึ่งเป็นกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ที่แต่งตั้งเพิ่มเติมที่ได้ให้คำแนะนำ ให้ข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์ในการปรับปรุงปริญญานิพนธ์ ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาวัดผลและวิจัยทางการศึกษา รวมถึงครูบาอาจารย์ของผู้วิจัยทุกท่านที่ร่วมกันประสิทธิ์ประสาทวิชา ให้คำแนะนำที่ดียิ่ง และมอบความห่วงใยเสมอมา ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจในการวิจัยครั้งนี้มาโดยตลอดตั้งแต่ในชั้นเรียนจนจบกระบวนการวิจัย

ในการสร้างเครื่องมือได้รับความอนุเคราะห์จากรองศาสตราจารย์นิภา ศรีไพโรจน์ อาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปัญญา ธีระวิทยเลิศ รองศาสตราจารย์ มณฑิรา ธรรมบุศย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา และอาจารย์พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพตลอดจนให้ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไขข้อบกพร่องของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณพี่ปริชาติ เบญจวรรณ และพี่จิราพร สุขेमโอษฐ์ที่ให้คำปรึกษาในขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูล จนทำให้การวิเคราะห์ข้อมูลเสร็จสิ้นด้วยดี

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้รับความอนุเคราะห์จาก ผู้บริหาร คณะครูอาจารย์ ของโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกโรงเรียนที่ให้ความร่วมมือ ตลอดจนความเอื้อเฟื้อเป็นอย่างดียิ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง และขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณพี่มล พี่ก้อย พี่สาว พี่หมี พี่อ้อ พี่โอ หนิง เหนือและเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทุกคนในภาควิชาวัดผลและวิจัยทางการศึกษาที่ให้ความช่วยเหลือ มอบพลังใจ แลกเปลี่ยนความรู้ ความรู้สึกทั้งสุขและทุกข์มาตลอดระยะเวลาในการทำวิจัยด้วยดีมาตลอด

ท้ายที่สุดนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ที่คอยเป็นแรงบันดาลใจในการศึกษาต่อระดับปริญญาโท รวมทั้งพี่ และญาติของผู้วิจัยทุกท่าน ที่เป็นกำลังใจอันสำคัญยิ่ง รวมทั้งให้ความรักความห่วงใย และเป็นผู้ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จในการศึกษาครั้งนี้

คุณค่าทั้งหมดที่เกิดจากปริญญานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยน้อมรำลึกและบูชาพระคุณแก่บิดา มารดา ผู้มีพระคุณของผู้วิจัยทุกท่านที่ได้กล่าวถึงและไม่ได้กล่าวถึงมา ณ ที่นี้ ที่อยู่เบื้องหลังในการวางรากฐานความสำเร็จให้กับผู้วิจัยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
สมมติฐานของการวิจัย	12
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
การเห็นคุณค่าในตนเอง.....	15
ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง	15
ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง	16
แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง	19
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง	23
พัฒนาการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง	28
ลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ	30
แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง	34
การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง	42
การยอมรับจากเพื่อน.....	44
ความหมายของการยอมรับจากเพื่อน	44
ความสำคัญของกลุ่มเพื่อนต่อวัยรุ่น	45
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับจากเพื่อน	47
วัยรุ่นกับการยอมรับจากเพื่อน.....	49
อิทธิพลของเพื่อนในวัยรุ่น	51
การวัดการยอมรับจากเพื่อน.....	52
การยอมรับจากเพื่อนกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	53

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
การมองโลกในแง่ดี.....	53
ความหมายของการมองโลกในแง่ดี.....	53
ความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี.....	55
ทฤษฎีและแนวคิดของการมองโลกในแง่ดี.....	56
หลักการสำคัญของการมองโลกในแง่ดี.....	61
ปัจจัยที่ทำให้เกิดการมองโลกในแง่ดี.....	62
การฝึกทักษะให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี.....	63
การวัดการมองโลกในแง่ดี.....	65
การมองโลกในแง่ดีกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	68
อัตมโนทัศน์.....	69
ความหมายของอัตมโนทัศน์.....	69
ความสำคัญของอัตมโนทัศน์.....	70
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์.....	72
โครงสร้างของอัตมโนทัศน์.....	75
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์.....	76
การวัดอัตมโนทัศน์.....	78
อัตมโนทัศน์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	80
ความสำเร็จในงาน.....	81
คำจำกัดความของความสำเร็จในงาน.....	81
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในงาน.....	82
ลักษณะของบุคคลที่ประสบความสำเร็จและล้มเหลวในงาน.....	86
การพัฒนาตนเพื่อไปสู่ความสำเร็จในงาน.....	88
การวัดความสำเร็จในงาน.....	92
ความสำเร็จในงานกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	93
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุอื่นๆ.....	95
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	98
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	98
การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	106

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
การเก็บรวบรวมข้อมูล	118
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	119
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	123
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	130
ตอนที่ 1 การเตรียมข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น	132
1.1 การตรวจสอบข้อมูลขาดหาย	132
1.2 การตรวจสอบข้อมูลสุดโต่ง	132
1.3 การตรวจสอบลักษณะการแจกแจงของข้อมูล	133
1.4 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรทั้งฉบับ	133
1.5 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้	134
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการ เห็นคุณค่าในตนเอง	137
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	149
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า	149
สรุปผลการวิจัย	150
อภิปรายผล	151
ข้อเสนอแนะ	160
บรรณานุกรม	165
ภาคผนวก	179
ประวัติย่อผู้วิจัย	204

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ลักษณะของเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ.....	34
2 สรุปตัวอย่างวิธีการอธิบายตนเองของคนมองโลกในแง่ดีและแง่ร้ายใน 3 ด้าน.....	60
3 ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบแห่งความสำเร็จในงาน.....	84
4 จำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สมุทรปราการ เขต 1 ปีการศึกษา 2551 จำแนกตามขนาดโรงเรียน และ จำนวนห้องเรียน.....	100
5 จำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้จากการสุ่มในชั้นแรกจำแนก ตามขนาดโรงเรียน และจำนวนห้องเรียน.....	102
6 จำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่คำนวณได้ในขั้นตอนการสุ่มกลุ่ม ตัวอย่าง และใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย จำแนกตามขนาดโรงเรียน และ จำนวนห้องเรียน.....	103
7 ผังการออกแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี.....	108
8 ค่าอำนาจจำแนกรายด้านของแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี.....	110
9 ค่าความเชื่อมั่นรายด้านและโดยรวมของแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี.....	110
10 สติติที่ใช้ตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิง ประจักษ์.....	122
11 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรทั้งฉบับ.....	134
12 เมทริกซ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของตัวแปรสาเหตุกับ องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	136
13 ค่าสถิติความสอดคล้องของโมเดลตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์.....	140
14 การประเมินความสอดคล้องของรูปแบบการวัดในโมเดลสมการโครงสร้างการ เห็นคุณค่าในตนเอง.....	142
15 อิทธิพลทางตรงภายในสมการโครงสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	144
16 อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวม.....	147
17 ดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี.....	183
18 ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี....	185
19 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ความเบ้ ความ โด่ง และค่าสถิติไค-สแควร์ทดสอบการแจกแจงความเป็นโค้งปกติรายตัวแปร.	199
20 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง.....	203

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 รูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามภาวะสันนิษฐาน.....	11
2 วงจรการเห็นคุณค่าในตนเองกับความสำเร็จในชีวิต.....	18
3 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	27
4 จุดกำเนิดของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	29
5 รูปแบบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	35
6 วงจรของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	40
7 อัตมโนทัศน์มีผลต่อการปรับตัว.....	70
8 โครงสร้างขององค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่ออัตมโนทัศน์ของบุคคลวัยต่างๆ.....	77
9 ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับตนในอุดมคติกับการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงและต่ำ.....	80
10 แผนภูมิการเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Sampling Plan).....	104
11 ลำดับขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี.....	107
12 ค่าพารามิเตอร์ที่ต้องการประมาณค่าภายในโมเดลสมมติฐาน.....	137
13 รูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง (ก่อนการปรับรูปแบบ).....	138
14 รูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง (หลังการปรับรูปแบบ).....	139
15 สมการโครงสร้างที่ 1 : การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรตาม.....	145
16 สมการโครงสร้างที่ 2 : อัตมโนทัศน์เป็นตัวแปรตาม.....	145
17 สมการโครงสร้างที่ 3 : ความสำเร็จในงานเป็นตัวแปรตาม.....	146
18 ผลการศึกษาอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อมและอิทธิพลรวมของปัจจัยต่างๆ ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	151
19 ผลการตรวจสอบสมมติฐานข้อที่ 3.1.....	152
20 ผลการตรวจสอบสมมติฐานข้อที่ 3.2.....	155
21 ผลการตรวจสอบสมมติฐานข้อที่ 3.3.....	156
22 ผลการตรวจสอบสมมติฐานข้อที่ 3.4.....	158

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ยิ่งนับวันโลกเจริญพร้อมด้วยวัตถุและเทคโนโลยี การศึกษาที่เคยอนุรักษ์ตามกระแสของโลกก็ยังมีปัญหา เพราะผลิตผลจากระบบการศึกษาพบว่า เด็กและเยาวชนไทยถูกกำหนดให้เดินไปสู่โลกวัตถุนิยมที่ระบบการศึกษาและโครงสร้างทางสังคมยื่นให้อาจด้วยความไม่เจตนา เด็กและเยาวชนรุ่นใหม่ได้เปิดหน้าต่างทางโลกทัศน์ของตนสู่โลกกว้างทางความคิดและเสรีภาพซึ่งเป็นวัฒนธรรมแบบใหม่โดยละทิ้งวัฒนธรรมดั้งเดิมของตน เส้นทางชีวิตสู่การแข่งขันต่อสู้ด้วยอาวุธคือความได้เปรียบทางความรู้และเทคนิควิธี ในขณะที่เดียวกันเด็กและเยาวชนไทยก็ยังประสบกับปัญหามากมาย มีทัศนคติ ค่านิยม พฤติกรรมและจิตใจที่เบี่ยงเบนไปจากภาวะที่ควรจะเป็น (พระมหาบุญเพียร ปุณณวริโย. 2544: 37) ทั้งนี้เนื่องจากการพัฒนานั้นไม่ได้ให้ความสำคัญกับการเตรียมคนให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงอย่างเท่าทันด้วยวิถีทางที่ถูกต้องรวมทั้งขาดการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย (อารยา ด้านพานิช. 2542: 1) จึงส่งผลกระทบต่อสภาพปัญหาที่ปรากฏในสังคมปัจจุบันนี้พบว่าเด็กไทยมีคุณสมบัติ 10 ข้อ ได้แก่ ยึดติดกับวัตถุ ชี้งงา กินไม่เป็น หมกมุ่นเช็กซ์ มีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น แพ้ไม่เป็น รักไม่เป็น ก้าวร้าว รุนแรง ดุดการพนัน ชอบวัดดวง ชี้งงา ดุดสูรามากขึ้นทั้งชายและหญิง และมีพฤติกรรมเสี่ยงตาย ซึ่งสภาพปัญหาดังกล่าวล้วนแล้วแต่มีสาเหตุหนึ่งมาจากการที่เยาวชนนั้นขาดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ดังคำกล่าวที่ว่า “รากเหง้าของปัญหาทั้งหมดของสังคมก็คือ การที่ผู้คนมีความรู้สึกที่แยกเกี่ยวกับตัวเอง” (เออร์แมน, ฮัล. 2550: 167-168) นอกจากนี้ยังสะท้อนออกมาดังตัวอย่างที่พบเห็นได้ตามหน้าหนังสือพิมพ์ เช่น ฆ่าตัวตาย หมู..ปัญหาวัยโจ๋เวียดนาม จากข่าวนักจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญทางการศึกษาแสดงความคิดเห็นโดยสรุปว่าวัยรุ่นเหล่านี้ไม่เข้าใจในคุณค่าของชีวิต (ผู้จัดการ. 2549: ออนไลน์), เครียด-ฆ่าตัวตาย 3 ครั้ง สาวกระโดดสะพานติณสูลลพ 3 วันอาการสาหัสสาเหตุเพราะน้อยใจว่าใครๆ ก็ไม่รัก คิดมากกว่าตนเองเป็นส่วนเกินของบ้าน (ข่าวสด. 2549: ออนไลน์), นักเรียนชั้นม.6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดอ่างทองตัดสินใจใช้อาวุธปืนยิงตัวตาย ซึ่งจากการวิเคราะห์เนื้อหาภรณ์ที่ผู้ตายเขียนจะเห็นว่า มีหลายคำที่แสดงให้เห็นว่าผู้ตายรู้สึกที่ตัวเองไร้ค่า (วุฒิพงศ์ กายะพิงค์. 2549: 14-15) และจากการเจาะลึกความในใจเบื้องหลังชีวิตจริงของแอ๊ดผู้ซึ่งใช้ยาเสพติดทั้งกัญชา ยาบ้า สารระเหยมากกว่าห้าปี ที่กล่าวว่า “ผมเป็นส่วนเกินที่ไร้ค่า ชีวิตนี้เพื่อใคร” คิดว่าตัวเองไม่มีค่าพอที่เขาจะมาทำดีด้วยรู้สึกตนเองไร้ค่า ซึ่งนักจิตวิทยากล่าวถึงในกรณีนี้ว่า แอ๊ดยังไม่แน่ใจนักว่าตนเองจะรอดปลอดภัยในสังคมนี้หรือไม่ ตราบใดที่เขาายังรู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีค่าพอสำหรับตนและสำหรับใคร (อรสม สุทธิสาคร. 2545: 141-144) จากตัวอย่างดังกล่าวสอดคล้องกับจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นให้เหตุผลเพิ่มเติมว่า ปัญหาวัยรุ่นส่วนใหญ่มักเป็นปัญหาพฤติกรรม เช่น หนีเรียน มีเพศสัมพันธ์ ดิตยา ฯลฯ เพราะวัยรุ่นเป็นวัยของความเปลี่ยนแปลง มีความเปราะบางทางอารมณ์สูง ความไม่มั่นคงทางจิตใจ

ของวัยรุ่น ที่สำคัญคือความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หากเด็กรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง จะทำให้เกิดปัจจัยอื่นๆ ตามมามากมาย เช่น ไม่มีเป้าหมาย ถูกชักจูงจากเพื่อนในทางไม่ดี ที่นี้สิ่งที่ทำให้เด็กรู้สึกว่าตนเองมีค่าคือ ความซำในด้านต่างๆ ซึ่งเป็นความกล้าที่เป็นพฤติกรรมด้านลบ เพราะเป็นทางออกที่ทำให้เด็กรู้สึกสบายใจขึ้น เด็กที่หาทางออกเช่นนี้ส่วนหนึ่งรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่เห็นความสำคัญของตนเอง และไม่มีเป้าหมายชีวิต อยู่ไปวันๆ หรือเด็กที่ไม่ประสบความสำเร็จในเรื่องการเรียนก็จะมองไม่เห็นคุณค่าของตัวเองไปเลย พอไม่เห็นคุณค่าในตัวเองก็ทำอะไรก็ได้ ขอให้วันนี้มีความสุขก็พอแล้ว อนาคตจะยังไวกี่ช่าง (อรสม สุทธิสาคร. 2545: 166-168, 170-172; อ้างอิงจาก นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ และนายแพทย์ศิริไชย หงษ์สงวนศรี) ดังนั้นจากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นจึงเป็นเหตุผลสนับสนุนว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความจำเป็นในวัยรุ่น เนื่องจากการเป็นฐานของการให้ทุกคนได้รู้จักเข้าใจตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเอง (ธีระชัยยุทธบรรยง. 2544: 19) ประกอบกับการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญในฐานะเป็นความต้องการพื้นฐานของชีวิต คำว่าความต้องการพื้นฐาน หมายถึง สิ่งที่เราจำเป็นต้องมีเพื่อที่จะดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข ดังเช่นร่างกายต้องการอาหาร น้ำและออกซิเจนเพื่อการอยู่รอดทางกาย เราก็ต้องการความรู้สึกดีๆ เกี่ยวกับตนเองเพื่อการอยู่รอดทางใจเช่นกัน เป็นปัจจัยที่ทำให้เราต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต ทำให้เราไม่พ่ายแพ้และสามารถดำเนินชีวิตด้วยชัยชนะ เปรียบได้กับเป็นภูมิคุ้มกันของร่างกายหรือเกราะป้องกันตัวเราจากอุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ (อุมพร ตรังคสมบัติ. 2543: 16-17) และนอกจากการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ไม่ทำให้ตนเองต้อยต่ำ ไม่ทำร้ายตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ มีความเชื่อมั่นในตนเองแล้ว ความรู้สึกเดียวกันนี้ก็จะแผ่ไปยังผู้อื่น จะเห็นคุณค่าในตัวผู้อื่นที่แตกต่างไปจากเรา และจะมีความเคารพในสิทธิ เสรีภาพของผู้อื่นดังคำกล่าว “ฉันก็คือฉัน คุณก็คือคุณ” ดังนั้นเมื่อเรารู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า มีความสามารถที่แตกต่างไปจากผู้อื่น ความรู้สึกสร้างสรรค์อยากจะทำอะไรเอง ทำอะไรเอง ก็จะมีมากขึ้นและพร้อมที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (ทัศนิตมา ระเบียบดี. 2531: 44) สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า “หากเราคิดที่จะก้าวไปสู่ชีวิตข้างหน้าให้มีความงดงามปรากฏในเบื้องตันก็ควรที่จะฝึกรักตัวเองให้เป็น เพราะเมื่อรักตัวเองเป็นแล้ววันหนึ่งเราจะรู้จักรักทั้งตัวเองและผู้อื่นด้วยความเข้าใจ” (พระมหาวิระพันธ์ ชูติปัญญา. 2549: 21) ดังตัวอย่างคำพูดจากชีวิตจริงของแก้วผู้ที่ชีวิตต้องพังทลาย อนาคต ความหวัง ความฝันทั้งหมดพังไม่เหลือชิ้นดีเพราะประกาศิตจากปากหมอว่า “ผลเลือดคุณเป็นบวกนะ คุณมีไวรัส HIV” แต่แก้วเป็นผู้ที่เชื่อในคุณค่าของตนเองภูมิใจในชีวิตที่มีคุณค่าของตน จึงทำให้เธอสามารถรับมือกับเหตุการณ์เลวร้ายของชีวิต และใช้เวลาที่เหลืออย่างมีคุณค่า มีความหมายและมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและเพื่อนร่วมโลกได้เป็นอย่างดี (แก้ว. 2545: ปกใน, 22-28) ดังนั้นจากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปรับตัวทางอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้เพราะเป็นพื้นฐานของการมองชีวิต เป็นหนึ่งในพัฒนาการด้านบุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่นที่ควรปรับปรุง เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการมีสุขภาพจิตที่ดี อันจะส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพจิตดีและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (อุมพร ตรังคสมบัติ. 2543: 31; มาลินี จุฑาปะมา. 2536: 131-132) ประกอบกับกลุ่ม

ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งจากธรรมชาติของวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างมากทุกด้าน เป็นช่วงคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่ายและรุนแรง นับถือตนเอง ชอบทำอะไรไร้เหตุผล ทำอะไรสำเร็จก็ดีใจมาก ถ้าพลาดพลั้งก็เสียใจมากซึ่งอาจบั่นทอนการเห็นคุณค่าในตนเอง มีจินตนาการมากขึ้นโดยเฉพาะ การ “ฝันกลางวัน” ไปว่าตนเป็นอย่างนี้ตามที่ตนปรารถนา มีความสนใจในสมาคมมากขึ้น หมู่คณะมีอิทธิพลเหนือชีวิตเด็ก ในระยะนี้เด็กจะเริ่มวางแผนโครงการและปรัชญาชีวิตของตนไว้มากกว่าระยะอื่น และพยายามสร้างชีวิตให้มีคุณค่ามากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับลำดับความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีของมาสโลว์ โดยสำรวจจากบุคคลแต่ละช่วงอายุพบว่า เด็กในช่วงวัยรุ่นให้ความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยอื่น (อารยา ด่านพานิช. 2542: 32) ซึ่งนิสัยใจคอต่างๆ ที่ก่อสร้างขึ้นในวัยนี้จะเป็นชนวนของความประพฤติในกาลต่อไป อีกทั้งวัยรุ่นคือระยะเวลาที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต บางท่านอาจเปรียบเหมือนทางโค้งของถนน ถ้าเลี้ยวโค้งไม่ตรงก็อาจพลิกคว่ำเป็นอันตรายได้ (ประยูรศรี มณีสร. 2532: 52-57) ดังนั้นจากเหตุผลดังกล่าวจึงมีความจำเป็นที่ควรปลูกฝังและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เยาวชนเพื่อให้สอดคล้องกับคุณลักษณะของเด็กไทยที่พึงประสงค์ ในด้านการรู้จักคุณค่าของตนเอง ยอมรับในความแตกต่างแห่งศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (สมพงษ์ จิตระดับ. 2546: 119) ซึ่งเป็นไปในแนวทางเดียวกับยุทธศาสตร์แนวทางสร้างเด็กดีของสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (สวช.) กระทรวงวัฒนธรรม โดยให้คำนึงถึงจิตใจของเด็กและเยาวชนเป็นสำคัญในข้อที่ 1 คือ เด็กต้องการเป็นบุคคลสำคัญ การมองเห็นคุณค่าในตนเองเกิดขึ้นจากความรู้สึกในส่วนลึกที่ว่า “ฉันเป็นที่รักของคนอื่น” “ฉันเป็นคนที่มีคุณค่า” และ “คนชอบฉันอย่างที่ผมเป็น” (ขาวสด. 2548: ออนไลน์) และสอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ที่กำหนดให้การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านหนึ่งที่บรรจุไว้ในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (ธีระวัฒน์ ชัยยุทธยรรยง. 2551: คำชี้แจง)

จากการศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลทั้งของผู้วิจัยเองและจากการสังเคราะห์งานวิจัยของ ชไมพร เจริฐธรรมา (2546: 31,64-75) พบว่างานวิจัยที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีหลายแง่มุม แต่สำหรับกรณีงานวิจัยในเชิงความสัมพันธ์นั้น ประเด็นส่วนใหญ่ที่ศึกษาจะเป็นตัวแปรด้านส่วนตัว ครอบครัว และสิ่งแวดล้อม ได้แก่ เพศ ชั้นปี สาขาวิชา ปัจจัยส่วนบุคคล สภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน การอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบต่างๆ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แรงจูงใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การกำหนดเป้าหมายในอนาคต การสนับสนุนทางสังคม/การงาน บุคลิกภาพ ความเครียด ความวิตกกังวล การปรับตัว วินัยในตนเอง ลักษณะมุงอนาคต เป็นต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 โดยศึกษาตัวแปรดังต่อไปนี้คือ อัตมโนทัศน์ ความสำเร็จในงาน การยอมรับจากเพื่อนและการมองโลกในแง่ดี เพื่อจะได้ทราบว่าปัจจัยแต่ละตัวสามารถอธิบายความสัมพันธ์ในเชิงสาเหตุหรือเป็นเหตุเป็นผลกันต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมากน้อยเพียงใด และ

ตัวแปรดังกล่าวเป็นสาเหตุให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองในทางตรงหรือทางอ้อมอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องนำข้อมูลที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองอีกแง่มุมหนึ่ง หรือเป็นกลไกในการปรับแก้ปัญหาให้แก่เด็กและเยาวชนซึ่งถือเป็นหน่ออ่อนของประชากรไทยที่จะเติบโตใหญ่ขึ้น เพื่อสร้างอนาคตของสังคมไทยที่สดใสและมั่นคงต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสาเหตุกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์
3. เพื่อศึกษาขนาดอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อมและอิทธิพลรวมของตัวแปรสาเหตุที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

ความสำคัญของการวิจัย

ผลจากการวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงรูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านอัตมโนทัศน์ความสำเร็จในงาน การยอมรับจากเพื่อน และการมองโลกในแง่ดีที่มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลอย่างไรต่อการเห็นคุณค่าในตนเองตามสภาพจริงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 เพื่อเป็นข้อมูลสารสนเทศให้กับครอบครัว ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในงานด้านการศึกษาและอื่นๆ ที่จะนำข้อค้นพบจากการวิจัยไปพิจารณาสำหรับการนำไปประยุกต์ปรับปรุงปัจจัยเชิงสาเหตุในมิติอื่นๆ ซึ่งจะช่วยเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน เพื่อนำไปสู่การมีสภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง เสริมสร้างความรู้สึกรักทั้งตนเองและผู้อื่นอันจะก่อให้เกิดเป็นพื้นฐานของการมีบุคลิกภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจของนักเรียนต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและหญิง ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วยโรงเรียนทั้งสิ้น 31 โรงเรียน จำนวนห้องเรียน 161 ห้องเรียน และมีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 6,759 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วยโรงเรียนทั้งสิ้น 7 โรงเรียน จำนวนห้องเรียน 20 ห้องเรียน และมีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 679 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบสองขั้นตอน (Two-stage random sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

1. ตัวแปรภายนอก (Exogenous variables) ได้แก่
 - 1.1 การยอมรับจากเพื่อน
 - 1.2 การมองโลกในแง่ดี
2. ตัวแปรภายใน (Endogenous variables) ประกอบด้วย
 - 2.1 ตัวแปรคั่นกลาง (Intervening variables) ได้แก่
 - 2.1.1 อัตมโนทัศน์
 - 2.1.2 ความสำเร็จในงาน
 - 2.2 ตัวแปรตามท้ายสุด (Ultimate dependent variable) ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดความหมายของคำสำคัญและตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยโดยผ่านการให้คำนิยามศัพท์เฉพาะเพื่อความเข้าใจที่ตรงกันและนำไปสู่การวัดตัวแปร ดังต่อไปนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่นักเรียนพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนเองตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับความสามารถ การประสบความสำเร็จ การยอมรับนับถือตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง การพึงตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคม ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม จากการกระทำของตนตามทัศนคติหรือค่านิยมที่ตนเองยึดถือ และจากการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในเรื่องทั่วไปที่เกี่ยวกับตนเอง สังคมที่ใกล้ชิดตัวนักเรียน ครอบครัวที่นักเรียนอาศัยอยู่ และคุณค่าที่ได้รับในโรงเรียน

ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบสอบถามที่พัฒนามาจากแบบสอบถามวัดความตระหนักในคุณค่าของตนเองของอนูรักษ์ บัณฑิตยชาติ (2541: 78-81) ที่ดัดแปลงมาจาก Self-Esteem Inventories ของ Stanley Coopersmith โดยแบ่งการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1.1 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป หมายถึง ลักษณะที่นักเรียนประเมินตนเองในเรื่องทั่วไปเกี่ยวกับตัวเอง เช่น ลักษณะทางกายภาพของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น ความรู้สึกที่มีต่อตนเองในเรื่องของความเชื่อมั่น การตัดสินใจ การปรับตัว เป็นต้น

1.2 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน หมายถึง ลักษณะที่นักเรียนประเมินตนเองในด้านความเป็นที่นิยม ชื่นชม และยกย่องในหมู่เพื่อนฝูง ครอบครัว หรือบุคคลอื่นที่มีความสำคัญต่อตน

1.3 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านพ่อแม่และทางบ้าน หมายถึง ลักษณะที่นักเรียนประเมินตนเองในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว โดยประเมินในด้านความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับพ่อแม่ พี่น้อง รวมทั้งทุกคนในครอบครัว ชีวิตความเป็นอยู่ในครอบครัว การรับรู้ความรู้สึกที่คนในครอบครัวมีต่อตนเอง เช่น การได้รับการดูแลเอาใจใส่ การคาดหวัง เห็นความสำคัญ ได้รับความเข้าใจ เป็นต้น

1.4 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียนและการศึกษา หมายถึง ลักษณะที่นักเรียนประเมินตนเองในเรื่องเกี่ยวกับการปรับตัวที่โรงเรียน การปฏิสัมพันธ์กับครูและเพื่อน การตัดสินใจคุณค่าเกี่ยวกับการศึกษาของตน เช่น ความสามารถ ความพอใจในผลการเรียน เป็นต้น

2. ปัจจัยเชิงสาเหตุ หมายถึง กลุ่มตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ในรูปที่เป็นสาเหตุโดยตรงหรือโดยอ้อม หรือทั้งโดยทางตรงและโดยทางอ้อมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ปัจจัยเชิงสาเหตุ ได้แก่ การยอมรับจากเพื่อน การมองโลกในแง่ดี อัตมโนทัศน์ และความสำเร็จในงาน

3. การยอมรับจากเพื่อน หมายถึง ลักษณะทางสังคมอย่างหนึ่งที่เพื่อนหรือกลุ่มจัดสถานะของเด็กอื่นๆ ในการเข้าสังคม หรือให้การยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งแสดงออกได้จากการที่เด็กรู้สึกและรับรู้ได้ว่าตนเองได้รับการพิจารณาให้เป็นสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มเพื่อน มีพวกพ้อง มีกลุ่มก้อน สามารถเข้ากับเพื่อนได้ไม่มีความขัดแย้งซึ่งกันและกัน เป็นที่ชื่นชอบ ได้รับการยอมรับ การที่เพื่อนมองเห็นว่าตัวเรามีคุณค่ามีความหมายเป็นที่ต้องการของเพื่อนๆ ในกลุ่ม เพื่อนให้ความสำคัญ ได้รับความรัก เอาใจใส่จากเพื่อน ไม่ถูกทอดทิ้ง ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน เพื่อนยอมรับความคิดเห็นของเรา เป็นต้น ซึ่งวัดได้จากแบบสอบถามที่พัฒนามาจากแบบสอบถามการยอมรับของกลุ่มเพื่อนตามการรับรู้ของตนเองของจิรนาถ จนาศักดิ์ (2544: 45-47)

4. การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเหตุการณ์นั้นเกิดแบบชั่วคราวหรือถาวร เกิดขึ้นจากตนเองหรือสิ่งอื่น และมีความเฉพาะหรือเป็นสากลทั่วไป โดยเลือกที่จะมองและอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในด้านที่ดี ด้านบวก และมีทิศทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง เพื่อให้ปรับตัวต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขโดยไม่บั่นทอนการเห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งวัดได้จากแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยแนวคิดและทฤษฎีของเซลิเกแมน (Seligman.1998) ประกอบด้วย

4.1 การมองโลกในแง่ดีด้านความคงทนถาวร (Permanence) หมายถึง การที่นักเรียนอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะชั่วคราว คือไม่มีผลในระยะยาว เกิดขึ้นชั่วระยะเวลาหนึ่ง หรือ ถาวร คือสาเหตุนั้นมีความคงทนถาวร เกิดขึ้นอยู่เสมอ มีช่วงของการเกิดตลอดไป และมีผลต่อความเป็นอยู่ของเขา โดยเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ดีขึ้นคนที่มองโลกในแง่ดีจะอธิบายว่าสาเหตุนั้นเกิดขึ้นได้เสมอหรือตลอดไป แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าเกิดขึ้นโดยบังเอิญ เกิดขึ้นชั่วคราว หรือเกิดเฉพาะเวลานี้เท่านั้น ส่วนเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีคนที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าเกิดจากสาเหตุที่เกิดขึ้นเฉพาะครั้งคราว มีระยะสั้น เกิดเฉพาะช่วงนี้เท่านั้น แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าเกิดจากสาเหตุที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งหรือตลอดไป

4.2 การมองโลกในแง่ดีด้านความเป็นตนเอง (Personalization) หมายถึง การที่นักเรียนอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเกิดจากตนเอง คือเกิดจากสาเหตุภายในตัวเรา เช่น เกิดจากคุณลักษณะของตน หรือ เกิดจากภายนอกตนเอง เช่น เกิดจากสถานการณ์รอบข้าง สิ่งแวดล้อม บุคคลอื่น หรือสิ่งอื่น โดยเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ดีขึ้นคนที่มองโลกในแง่ดีจะอธิบายว่าเกิดขึ้นเพราะตัวเอง แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะอธิบายว่าไม่ได้เกิดจากตัวเราที่ทำให้เกิดแต่เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น ส่วนเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีคนที่มองโลกในแง่ดีจะอธิบายว่ามีสาเหตุเกิดจากภายนอกตัวเรา ซึ่งทำให้ไม่รู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะอธิบายว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจากตนเองเป็นคนทำให้เกิด หรือเกิดจากคุณลักษณะต่างๆ ของตน

4.3 การมองโลกในแง่ดีด้านความครอบคลุม (Pervasiveness) หมายถึง การที่นักเรียนอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่ามีความเฉพาะ คือ สาเหตุนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะในสถานการณ์นั้น เกิดขึ้นเพียงกรณีของเหตุการณ์ที่เหมือนกัน/เกี่ยวข้องกันเท่านั้น หรือ เป็นลักษณะสากลทั่วไป คือ เกิดได้ทั่วไป เกิดขึ้นได้ทุกโอกาส ทุกสถานการณ์ มีผลต่อเหตุการณ์อื่นๆ ด้วย โดยเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ดีขึ้นคนที่มองโลกในแง่ดีจะอธิบายว่าสาเหตุนั้นเกิดขึ้นได้ทุกสถานการณ์ แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าเกิดจากสาเหตุที่จะเกิดเฉพาะบางโอกาสเท่านั้น ส่วนเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีคนที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าเกิดขึ้นเฉพาะกรณีนั้น แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าเกิดจากสาเหตุที่เกิดขึ้นได้ในทุกสถานการณ์ มีผลต่อเหตุการณ์อื่นๆ เช่น ฉันเป็นคนเก่ง กับ ฉันเป็นคนเก่งเลข

5. อัตมโนทัศน์ หมายถึง การที่บุคคลรับรู้และมองตนเองจากมุมมองของตนเองและจากมุมมองของผู้อื่นในทุกส่วนที่เป็นตัวเองไม่ว่าจะเป็น ร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และทางสังคม เช่น รับรู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร มีนิสัยเช่นไร มีความถนัดทางด้านใด สามารถเข้ากับคนอื่นได้มากน้อยเพียงใด มีปัญหาอะไร มีจุดเด่น หรือจุดด้อยอะไรบ้าง ในการวิจัยครั้งนี้ศึกษาอัตมโนทัศน์ 3 ด้าน คือ สติปัญญา สังคม และร่างกาย ซึ่งวัดได้จากแบบสอบถามที่พัฒนามาจากแบบสอบถามวัดอัตมโนทัศน์ของอังคณานุช บุญผดุง (2546: 110-112) มีรายละเอียด ดังนี้

5.1 อัตมโนทัศน์ด้านสติปัญญา หมายถึง การรับรู้ที่มีต่อตนเองทางด้านความสามารถทางสมองในการเรียนรู้ การรับรู้เกี่ยวกับระดับสติปัญญาของตนเอง ความสามารถในการเรียน นิสัยการเรียน ความสนใจ ทักษะในการเรียน ความสามารถในการในด้านต่างๆ ที่เกี่ยวกับสติปัญญา

5.2 อัตมโนทัศน์ด้านสังคม หมายถึง การรับรู้ที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นซึ่งมีผลต่อความมั่นใจของบุคคล การมีความสามารถในการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางบวกได้

5.3 อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย หมายถึง การรับรู้ที่มีต่อตนเองทางด้านลักษณะทางกายภาพโดยรวมของตนเอง เช่น รูปร่าง หน้าตา ความสูง น้ำหนัก สุขภาพ ลักษณะของร่างกาย การแต่งกาย ท่าทาง การเคลื่อนไหวของร่างกาย ความสามารถและทักษะทางร่างกาย

6. ความสำเร็จในงาน หมายถึง การที่นักเรียนปฏิบัติงานของตนได้อย่างน่าพึงพอใจ มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลตรงตามเป้าหมาย หรือบรรลุตามเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งเป็นการประเมินตนเองในแง่ของ ประสิทธิภาพและประสิทธิภาพในงาน ความสามารถในการแก้ไขปัญหา ความก้าวหน้าในการทำงาน การริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ในงาน ความพึงพอใจในงานของตน ความภาคภูมิใจในงาน การได้รับความเชื่อถือจากบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการประเมินเชิงบวกจากผู้อื่นเกี่ยวกับความสำเร็จในการปฏิบัติงานของตน การพัฒนาตนเอง ความพึงพอใจของผู้อื่นที่มีต่องานของตน และความมุ่งมั่นเพื่อความสำเร็จ ซึ่งวัดได้จากแบบสอบถามที่พัฒนามาจากแบบวัดความสำเร็จในงานของณัฐพงษ์ บุญคง (2546: 99)

7. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1

กรอบแนวคิดของการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้มาจากการศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อศึกษาความสัมพันธ์และอิทธิพลระหว่างตัวแปรตามกรอบที่ศึกษา เพื่อนำผลการศึกษาค้นคว้าที่ได้มากำหนดเป็นรูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานโดยจากผลการศึกษามีสาระสำคัญ สรุปได้ดังนี้

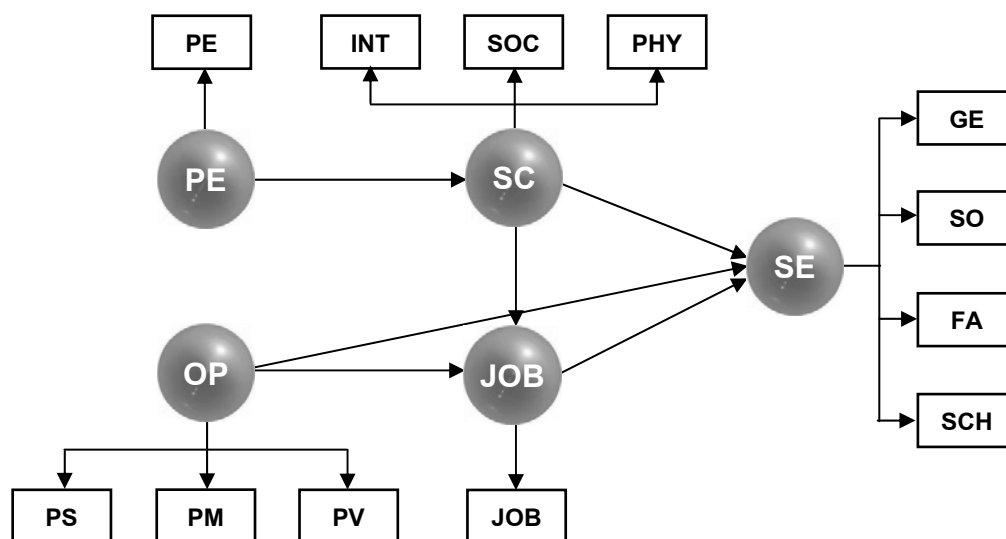
การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการวัดค่าระดับความเชื่อถือว่าตนนั้นมีต่อตนเอง เป็นความรู้สึกนึกคิดดี ๆ ที่บุคคลมีต่อตนเอง และเป็นการแสดงให้เห็นว่าคุณยอมรับตัวเองได้มากน้อยแค่ไหน (มนทรา. 2546: 69; สยมพร เค-ไพบูลย์. 2544: 1) ซึ่งเกิดจากการประเมินจากอัตมโนทัศน์ เพราะอัตมโนทัศน์เป็นองค์ประกอบสำคัญในการส่งเสริมความเข้าใจตนเองและผู้อื่น โดยเชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่างที่บุคคลแสดงออกมาเป็นผลมาจากอัตมโนทัศน์ที่เป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนในด้านต่างๆ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการตัดสินคุณค่าของตนจากการกระทำและการมองตนเอง และแสดงออกมาให้เห็นในรูปของทัศนคติที่ตนคนนั้นมีต่อตนเอง เป็นการประเมินอัตมโนทัศน์แห่งตนออกมาเป็นการเห็นคุณค่าในตนเอง (Branden. 1981: 124; Calhoun; & Morse. 1977: 319;

Coopersmit. 1981: 236; Rogers. 1959: 200) ในขณะเดียวกันเมื่อเด็กมีอัตมโนทัศน์ที่ดีต่อตนเองแล้วจะคิดจะทำสิ่งใดก็ย่อมส่งเสริมให้เกิดสัมฤทธิ์ผลในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้เช่นเดียวกัน

เนื่องจากพัฒนาการของอัตมโนทัศน์ในช่วงวัยรุ่นนี้การที่เด็กมีอัตมโนทัศน์อย่างไร จะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น เด็กที่เข้าโรงเรียนด้วยความคาดหวังว่าจะต้องเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ มีความสุขมักจะเป็นผู้อาสางาน มีความรับผิดชอบ ซึ่งจะช่วยให้เขาเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียน การงานและด้านสังคม (พรณี ช. เจนจิต. 2538: 306-308) และเมื่อเด็กสามารถสร้างความสำเร็จในงานหรือในสิ่งที่ทำ ก็จะเป็นตัวเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้อีกทางหนึ่ง เนื่องจากแนวทางเสริมสร้างคุณลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการ วิธีการและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยให้บุคคลได้รับประสบการณ์จากแหล่งต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความสำเร็จทางด้านวิชาการ ทางด้านการงาน การให้การยอมรับแก่ตนเอง เมื่อสามารถทำงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสัดส่วนระหว่างความสำเร็จที่แท้จริงกับความสำเร็จของบุคคลนั้น (การเห็นคุณค่าในตนเอง = ความสำเร็จ) (ปรีชา ธรรมา. 2547: 153, 159) สอดคล้องกับผลวิจัยที่พบว่า เยาวชนผู้ใช้สารเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ใช้เทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (วรนาถ กิตติสุเมธา. 2546: 69-70) และสอดคล้องกับปัจจัยภายในที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคล ลักษณะดังกล่าวจะส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยถ้านักเรียนมีผลงานและความสามารถตรงตามเกณฑ์หรือดีกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูง แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าผลงานและความสามารถของเขาไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จะมีความรู้สึกที่ตนเองล้มเหลวและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งหากนักเรียนเจอเหตุการณ์ดังกล่าวหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแล้วรับรู้และแปลความหมายเหตุการณ์ในด้านบวกอันก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง จะช่วยลดการบั่นทอนการเห็นคุณค่าของตนเองลงได้เช่นกัน สอดคล้องกับรูปแบบของการอธิบายตนเองเพื่อมองโลกในแง่ดีของเซลิเกแมน (Seligman. 1990: 49-50) ที่กล่าวว่าคนมองโลกในแง่ดีจะมองเหตุการณ์ทางลบว่า เกิดขึ้นจากบุคคลอื่น โชค (ร้าย) หรือเกิดจากธรรมชาติของงานนั้นหรือสิ่งนั้น ทำให้ไม่รู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง แต่คนมองโลกในแง่ร้ายจะคิดตรงกันข้ามซึ่งเป็นการตำหนิตนเองแสดงให้เห็นถึงการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ตนเองไม่มีค่า ไม่มีคนรัก ซึ่งแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุมิตรา เดชพิทักษ์ (2546: 53) ที่พบว่า หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากการมองโลกในแง่ดีจะช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว ยังเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการจูงใจตนเองเพื่อให้เกิดความสำเร็จในงานอีกด้วย ทั้งนี้เนื่องจากคนที่มองโลกในแง่ดีจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย มีพลังโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีได้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น จึงสามารถจูงใจตนเองได้ เนื่องจากการมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบหนึ่งของอีคิว (EQ) ที่จะช่วยจัดการชีวิตและสภาพแวดล้อมรอบด้านที่กดดันได้อย่างประสบความสำเร็จ นอกจากนี้คนที่มองโลก

ในแง่ดีมีความยืดหยุ่นสามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ และเริ่มต้นชีวิตได้อีก ทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีประสบความสำเร็จในชีวิต ในการทำงาน ในการศึกษา และในการแข่งขัน (อรพินทร์ ชุชม และคณะ. 2546: 16-17) สอดคล้องกับที่เมราเบียน (Mehrabian. 2000: 133-239) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการวัดศักยภาพความสำเร็จของแต่ละบุคคลที่นอกเหนือจากเชาว์ปัญญา โดยเขาศึกษาว่าองค์ประกอบของความสำเร็จในชีวิตองค์ประกอบแรก คือ อารมณ์ที่ผ่อนคลาย ซึ่งมีการมองโลกในแง่ดีอยู่ในองค์ประกอบดังกล่าว นอกจากวัยรุ่นที่มองโลกในแง่ดีจะช่วยให้เกิดความสำเร็จในงานที่ทำแล้วเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองตามมานั้น ยังพบว่าในช่วงวัยรุ่นการได้รับการยอมรับจากเพื่อนก็สามารถช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ทางอ้อมอีกทางหนึ่งด้วย เนื่องจากเมื่อเด็กอยู่ในกลุ่มเพื่อนและได้รับการยอมรับจากเพื่อนแล้วจะช่วยพัฒนาอัตมโนทัศน์ต่อตนเองในทางที่ดี และถ้าประสบการณ์ในช่วงแรกของชีวิตกับบุคคลซึ่งเป็นคนสำคัญของเด็กเป็นไปด้วยดี เด็กได้รับการยอมรับ เด็กจะเริ่มพัฒนาความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง เมื่อรู้ตัวว่าเป็นที่ต้องการ เป็นที่ชอบพอ มีคุณค่า การที่เด็กแต่ละคนจะรู้ว่าตนดีหรือไม่นั้น บุคคลรอบข้างเป็นผู้มีอิทธิพลอย่างยิ่ง เด็กจะแสดงพฤติกรรมตามความคาดหวังของบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิตของเด็กและจะแทรกซึมเข้าสู่ Self-Concept ของเด็ก (Erikson. 1968; 249) ซึ่งผู้ที่มีอิทธิพลและเป็นคนสำคัญต่อพัฒนาการในช่วงวัยนี้คือ “เพื่อน” เด็กต้องการความเป็นสมาชิกของกลุ่ม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ต้องการการยอมรับและยกย่อง ถ้าเด็กไม่ได้รับการยอมรับ เด็กจะแสดงออกในทางถดถอย และก้าวร้าว มีความรู้สึกว่าวุ่น และสับสนเกี่ยวกับตนเองทุกด้าน (ถวิล ชาราโกชน์ และศรัณย์ ดำริสุข. 2543: 35; ประสาท อิศระปริดา. 2549: 80; วิลาสลักษณ์ ชั่ววลี. 2548: 57) ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จะทำให้เกิดการรับรู้ตนเองหรือมีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองในทางที่ดีซึ่งจะช่วยเสริมสร้างพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ในที่สุด

จากการศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้นพบว่า ตัวแปรอัตมโนทัศน์ ความสำเร็จในงาน การยอมรับจากเพื่อน และการมองโลกในแง่ดีล้วนแล้วแต่มีความสัมพันธ์เชิงเหตุผลซึ่งกันและกัน และมีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยจึงกำหนดรูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อนำมาศึกษา ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 รูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองตามภาวะสันนิษฐาน

สัญลักษณ์ภายในภาพประกอบ 1 สามารถอธิบายได้ ดังนี้



แทน ตัวแปรแฝง



แทน ตัวแปรสังเกต



แทน ทิศทางอิทธิพลจากตัวแปรสาเหตุไปหาตัวแปรผล

อักษรย่อภายในภาพประกอบ 1 สามารถอธิบายได้ ดังนี้

SE	แทน	การเห็นคุณค่าในตนเอง
GE	แทน	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป
SO	แทน	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน
FA	แทน	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านพ่อแม่และทางบ้าน
SCH	แทน	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียนและการศึกษา
SC	แทน	อัตมโนทัศน์
INT	แทน	อัตมโนทัศน์ด้านสติปัญญา
SOC	แทน	อัตมโนทัศน์ด้านสังคม
PHY	แทน	อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย
JOB	แทน	ความสำเร็จในงาน

PE	แทน	การยอมรับจากเพื่อน
OP	แทน	การมองโลกในแง่ดี
PS	แทน	การมองโลกในแง่ดีด้านความเป็นตนเอง
PM	แทน	การมองโลกในแง่ดีด้านความคงทนถาวร
PV	แทน	การมองโลกในแง่ดีด้านความครอบคลุม

สมมติฐานในการวิจัย

ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัย ได้ตั้งสมมติฐานในการวิจัย ดังนี้

1. ตัวแปรสาเหตุ ได้แก่ อัตมโนทัศน์ ความสำเร็จในงาน การยอมรับจากเพื่อนและการมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

2. รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองตามภาวะสันนิษฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

3. ตัวแปรสาเหตุต่างๆ ได้แก่ อัตมโนทัศน์ ความสำเร็จในงาน การยอมรับจากเพื่อน และการมองโลกในแง่ดี มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน โดยมีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังนี้

3.1 อัตมโนทัศน์มีอิทธิพลทางตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านความสำเร็จในงาน

3.2 ความสำเร็จในงานมีอิทธิพลทางตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.3 การยอมรับจากเพื่อนมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองผ่านอัตมโนทัศน์

3.4 การมองโลกในแง่ดีมีอิทธิพลทางตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านความสำเร็จในงาน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นพื้นฐานเพื่อประกอบการศึกษา โดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.3 แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.5 พัฒนาการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.6 ลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ
 - 1.7 แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.8 การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับจากเพื่อน
 - 2.1.1 ความหมายของการยอมรับจากเพื่อน
 - 2.1.2 ความสำคัญของกลุ่มเพื่อนต่อวัยรุ่น
 - 2.1.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับจากเพื่อน
 - 2.1.4 วัยรุ่นกับการยอมรับจากเพื่อน
 - 2.1.5 อิทธิพลของเพื่อนในวัยรุ่น
 - 2.1.6 การวัดการยอมรับจากเพื่อน
 - 2.1.7 การยอมรับจากเพื่อนกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี
 - 2.2.1 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี
 - 2.2.2 ความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี
 - 2.2.3 ทฤษฎีและแนวคิดของการมองโลกในแง่ดี
 - 2.2.4 หลักการสำคัญของการมองโลกในแง่ดี
 - 2.2.5 ปัจจัยที่ทำให้เกิดการมองโลกในแง่ดี
 - 2.2.6 การฝึกทักษะให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี
 - 2.2.7 การวัดการมองโลกในแง่ดี
 - 2.2.8 การมองโลกในแง่ดีกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

- 2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์
 - 2.3.1 ความหมายของอัตมโนทัศน์
 - 2.3.2 ความสำคัญของอัตมโนทัศน์
 - 2.3.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์
 - 2.3.4 โครงสร้างของอัตมโนทัศน์
 - 2.3.5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์
 - 2.3.6 การวัดอัตมโนทัศน์
 - 2.3.7 อัตมโนทัศน์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 2.4 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในงาน
 - 2.4.1 คำจำกัดความของความสำเร็จในงาน
 - 2.4.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในงาน
 - 2.4.3 ลักษณะของบุคคลที่ประสบความสำเร็จและล้มเหลวในงาน
 - 2.4.4 การพัฒนาตนเพื่อไปสู่ความสำเร็จในงาน
 - 2.4.5 การวัดความสำเร็จในงาน
 - 2.4.6 ความสำเร็จในงานกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุอื่นๆ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง อาจใช้คำที่ต่างออกไป เช่น ความภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้คุณค่าของตน การเคารพนับถือตนเอง ความสำนึกในคุณค่าแห่งตน การยกย่องตนเอง ความนับถือตนเอง การประมาณค่าตน ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ความตระหนักในคุณค่าของตนเอง ความรู้สึกว่าตนเองนั้นมีค่า เป็นต้น ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยตกลงใช้คำว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง

1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

นิยามของการเห็นคุณค่าในตนเองมีความหลากหลาย ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาและประมวลนิยามของการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของนักวิชาการและนักจิตวิทยาทั้งในประเทศและต่างประเทศ ดังนี้

มาสโลว์ (Maslow. 1970: 45-46) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเกิดจากการยอมรับของคนอื่น โดยดูจากการตอบสนองของคนรอบข้าง หรือจากการประเมินความสามารถและการประสบความสำเร็จ หากการประเมินเป็นไปในทางบวกก็จะเกิดความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน มีความเข้มแข็ง มีความสามารถ แต่ถ้าการประเมินเป็นไปในด้านลบ จะทำให้มีความรู้สึกเป็นปมด้อย อ่อนแอ ช่วยตัวเองไม่ได้

คูเปอร์สมิธ (Copersmith. 1981: 5) ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง การที่บุคคลเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ มีความสำคัญ ได้รับความสำเร็จ และมีคุณค่า หรือความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นการตัดสินใจคุณค่าเชิงอัตนัยที่แสดงออกมาเป็นคำพูดและการกระทำอื่นๆ ที่แสดงออกถึงการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง

เจมส์ (James. 1950: 310-311) ได้สรุปความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง ความรู้สึกซึ่งมีอยู่ในตัวเรา การไม่ทำให้ตัวเราเกิดความล้มเหลวและต่ำต้อย ความรู้สึกของเราเองจะคงอยู่ครบถ้วนภายหลังจากที่เราได้ทำอะไรสำเร็จลุล่วงไป ซึ่งเปรียบเสมือนว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นอัตราส่วนระหว่างคุณภาพที่เป็นจริงกับความคาดหวัง

กรมสุขภาพจิต (2547: 83) กล่าวถึง การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่ดีๆ ที่บุคคลมีต่อตัวเอง รัก นับถือตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า ความรู้สึกดีๆ กับตัวเองดังกล่าวนี้จะทำให้มีความมั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันโดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น

ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2544: 20) ได้ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี มีความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มีอำนาจในการควบคุมตนเอง มีความรู้สึกที่ตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า ทำอะไรให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนได้

ปรีชา ธรรมา (2547: 48) กล่าวถึง การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลเห็นความสำคัญและคุณค่าของตัวเอง กับทั้งเห็นว่าคุณค่าของตนเป็นที่ยอมรับนับถือของบุคคลอื่นด้วย ทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกที่ดีงามต่อตนเอง

สุกมล วิภาวีพลกุล (2547: 37) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า การที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีค่าเท่ากับผู้อื่น ตระหนักในศักดิ์ศรี และเกียรติภูมิแห่งตน สามารถมีชีวิตอยู่โดยไม่ต้องได้รับการโอ้อุ้มหรือพึ่งพิงคนอื่น

ระพีพันธ์ ฉายวิมล (2545?: 64) ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลให้คุณค่าแก่คุณลักษณะ ความสามารถ และพฤติกรรมของตัวเอง โดยถ้าบุคคลมีอัตมโนทัศน์ในทางบวก ก็จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา (2539: 7) กล่าวว่า การที่บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หรือมีความภาคภูมิใจในตนเอง จะพิจารณาจากการประเมินคุณค่าตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเอง รวมทั้งการสามารถยอมรับการเห็นคุณค่าที่ผู้อื่นมีต่อตน มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความนับถือตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ของแต่ละบุคคล เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองมีพื้นฐานมาจากความรู้สึกที่มีต่อตนเองหรืออัตมโนทัศน์นั่นเอง

จากนิยามข้างต้นแนวคิดของนักวิชาการและนักจิตวิทยาไทยและต่างประเทศมีความสอดคล้องกันว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินความรู้สึกที่มีต่อตนเองว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ มีความหมาย ยอมรับตนเอง ภูมิใจในตนเอง และมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้

1.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ในสภาวะทางสังคมและโลกที่แข่งขันกันมาก เด็กเก่ง เด็กขยัน กล้าแสดงออก จะเป็นเด็กที่พ่อแม่ชื่นชมและปรารถนาให้ลูกของตนเป็นอย่างนั้น อย่างไรก็ตาม ยังมีเด็กจำนวนมากที่ขาดความเชื่อมั่น ขี้กลัว ขี้อาย ไม่เอาไหน บางครั้งถูกเรียกว่าขี้เกียจโดยลักษณะเหล่านี้สาเหตุส่วนหนึ่งเป็นเพราะเด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำทำให้มีปัญหาในการปรับตัว ใช้ชีวิตแก้ปัญหาหรืออุปสรรคโดยไม่คำนึงถึงบุคคลอื่นหรือผลที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นว่าเดือดร้อนหรือไม่ ขอเพียงให้ตนเองพ้นจากความยุ่งยากเป็นพอ (ชลอศักดิ์ ลักษณะวงศ์ศรี. 2543: 37) ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและสามารถบ่งชี้คุณภาพชีวิตของบุคคลได้ว่าเป็นอย่างไร บุคคลจะแสดงระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกมาโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ด้วยลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูดและการกระทำ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูงพอจะสามารถสร้างสรรค์ความคิดหรือการกระทำที่จะเผชิญความเครียดต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัวทางอารมณ์ ทางสังคมและทางการเรียนรู้ เป็นจุดเริ่มต้นของการรับรู้ชีวิตที่มีผลต่อความคิด ความปรารถนา ค่านิยม อารมณ์และการตั้งเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคลอันมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของเขา จนกระทั่งกลายเป็นลักษณะของบุคลิกภาพตามมาและการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวทั้งในชีวิตส่วนตัว การศึกษาเล่าเรียนหรือการทำงาน

ในชีวิตส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับความเห็นคุณค่าในตนเองด้วยเช่นกัน ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจึงมีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความคาดหวังอย่างเป็นจริงและเป็นไปได้ในความสำเร็จที่จะได้รับ ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ได้ในที่สุด (พรรณราย ทรัพย์ประภา. 2548: 293-294) สอดคล้องกับที่ปรีชา ธรรมา (2547: 155-157) ได้กล่าวถึงลักษณะต่างๆ ของการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งระดับสูงและระดับต่ำ บ่งบอกให้ทราบถึงบุคลิกภาพที่ต่างกันอย่างชัดเจน อันเป็นผลพวงจากพัฒนาการของแต่ละคน บุคคลใดที่มีลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง นับว่าเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติพื้นฐานพอเพียงสำหรับการพัฒนาตนให้ก้าวไปสู่ขั้นถัดไป คือ การบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดแห่งตน (Self-actualization) อันเป็นพัฒนาการที่เกิดจากการตอบสนองความต้องการขั้นสูงสุดตามแนวทัศนะของมาสโลว์ ส่วนผู้ที่มีลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำแสดงว่าเป็นผู้ที่มีพื้นฐานไม่มั่นคงที่เอื้อต่อการพัฒนาตนแล้ว ยังเป็นผู้ที่มีอุปสรรคขัดขวางและบั่นทอนที่ทำให้การพัฒนาตนเป็นไปได้อย่างยิ่ง กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ การเห็นคุณค่าในตนเองนอกจากจะเป็นอุปสรรคเป็นผลเสียต่อพัฒนาการแล้วยังจะก่อให้เกิดปัญหามากมายประการแก่ตนเอง แก่สังคมและชุมชนประเทศชาติที่จะต้องรับภาระในด้านการบำบัดรักษา เพื่อลดหรือขจัดปัญหาที่บังเกิดขึ้นจากการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ นอกจากนี้ ป.มหาพันธ์ (2536: 6-20) ได้สรุปการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลกระทบต่อด้านต่างๆ ได้ดังนี้

การเห็นคุณค่าในตนเองกับแรงกระตุ้นพฤติกรรม

ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีแรงกระตุ้นที่จะทำให้บุคคลกระทำในสิ่งที่ดีและกระทำได้บรรลุผลสำเร็จ แรงกระตุ้นที่จะทำให้เด็กแสดงออกซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมของเด็กอันเกิดจากความเชื่อและความรู้สึกต่อตนเอง

การเห็นคุณค่าตนเองกับการเรียน

การเห็นคุณค่าในตนเองจัดว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่มีต่อความสำเร็จในการเรียนที่โรงเรียน เด็กๆ ที่มีระดับสติปัญญาสูง มีความเฉลียวฉลาดแต่ถ้าหากว่าไม่มีการเห็นคุณค่าในตนเองแล้วเด็กจะไม่ประสบความสำเร็จในการเล่าเรียนเลยเนื่องจากเมื่อเด็กเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะไม่พึงพอใจในสภาพที่โรงเรียน สภาพการเรียนและผลการเรียนของตน เด็กจะไม่มีแรงกระตุ้น ไม่มีความสนใจในการเล่าเรียน หากแต่จะใช้ความคิดและการกระทำส่วนใหญ่ในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความกลัว และความวิตกกังวล ส่วนเด็กที่มีระดับสติปัญญาปานกลางแต่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเล่าเรียน

การเห็นคุณค่าในตนเองกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี แต่เด็กที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเองมักจะแสดงความก้าวร้าว หรือไม่ก็หลบเลี่ยงในการที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น กล่าวคือบางครั้งก็ต้องการข่มขู่ผู้อื่น หรือแสดงว่าตนเหนือผู้อื่นทั้งนี้เพื่อทดแทนการขาดความนับถือตนเอง ลักษณะเช่นนี้กล่าวนี้ทำให้เด็กไม่พอใจที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยเชื่ออย่างฝังใจว่าผู้อื่นจะคิดต่อตนเหมือนกับที่ตนคิดต่อตนเอง เช่น เด็กที่คิดว่าตนเองไร้ค่า ไร้ความสามารถก็จะมอง

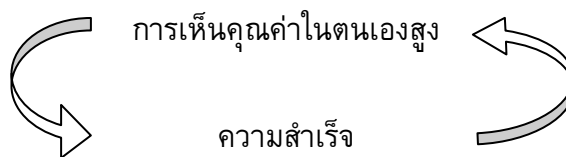
ว่าผู้อื่นคิดต่อตนเช่นนี้ด้วย ความคิดของเด็กที่ขาดความเคารพตนเอง จะเป็นเสมือนรั้วที่กันไม่ให้เด็กอื่นเข้าถึงตัวได้ง่าย

การเห็นคุณค่าในตนเองกับความสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์จะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้ามีความหวาดกลัว ความวิตกกังวล (เช่น กังวลว่าผู้อื่นจะติว่างานของเราไม่ดี ติว่าตนไม่มีความสามารถ ผู้อื่นไม่ยอมรับผลงานของตน ไม่ไว้วางใจตนเอง เป็นต้น) ดังนั้นถ้าเด็กยังต้องพึ่งพาผู้อื่น ยังต้องแสวงหาคำยกย่องชมเชย ยังต้องแสวงหาการยอมรับจากผู้อื่น เด็กยังจะต้องทำตามความต้องการของผู้อื่นมากขึ้น การที่เด็กยังต้องขึ้นอยู่กับผู้อื่นนี้ทำให้ไม่สามารถกระทำการสิ่งใดอย่างสร้างสรรค์ได้

การเห็นคุณค่าในตนเองกับความสำเร็จในชีวิต

การเห็นคุณค่าในตนเองมิได้เป็นเพียงความคิดหรือความรู้สึกที่บุคคลเก็บเอาไว้ในใจเท่านั้น แต่มันมีอิทธิพลต่อวิธีที่บุคคลคิด ทำและพูดในทุกๆ แ่ง รวมทั้งกิริยาท่าทางที่แสดงออกมา ความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่นและความสำเร็จในชีวิต เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวข้งกันเป็นวงจร ดังภาพ



ภาพประกอบ 2 วงจรการเห็นคุณค่าในตนเองกับความสำเร็จในชีวิต

เมื่อเด็กเห็นคุณค่าในตนเองแล้วจะกระตุ้นให้เกิดหลายสิ่งหลายอย่างในตัวเขา สิ่งเหล่านั้นได้แก่ แรงจูงใจ ความกระตือรือร้น ความอยากเรียนรู้ ความอดทน ความพยายาม ความกล้าหาญ ความคิดสร้างสรรค์ ความคาดหวังในตนเองที่สูงขึ้น และทั้งหมดนี้คือสะพานสู่ความสำเร็จตามที่ตั้งความหวังไว้ (อุมพร ตรังคสมบัติ. 2543: 16-17, 32-26, 38-48)

ดังนั้นจากผลกระทบที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนี้จะมีผลต่อความนึกคิด ความกล้าแสดงออก ความสุข ความทุกข์ของบุคคลอย่างไม่น่าเชื่อ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนี้จะอยู่กับบุคคลไปจนตลอดชีวิต จะเป็นพลังสำคัญในการต่อต้านและหลีกเลี่ยงจากปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี สามารถเผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจและความยุ่งยากต่างๆ ได้ หากมีความทุกข์เกิดขึ้นก็จะไม่จมอยู่ในความทุกข์นั้นนานเกินไป พ้นตัวง่าย ช่วยตัดวงจรที่ไม่สิ้นสุดในการลดค่าของตนเองที่ทำให้ตนเองต่ำลงไปเรื่อยๆ จนทำให้ไม่มีความสุขภายในตน ขาดความหนักแน่น ไม่เป็นตัวของตัวเองซึ่งจะส่งผลกระทบต่อแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ง่ายออกไป ดังนั้นจึงทำให้เด็ก ๆ มีชีวิตอยู่ได้ด้วย ความราบรื่น และเป็นสุข และนอกจากนี้ยังจะทำให้เขาเป็นคนที่รักได้ทั้งตนเองและผู้อื่น สามารถให้ความรักเอื้ออาทรแก่บุคคลอื่น

ได้เช่นเดียวกัน ใส่ใจในความสุขทุกข์ของคนอื่น ดูแลคนอื่นเป็นเนื่องจาก “ภายใน” เขามีความมั่นคงในตนเอง ดังคำกล่าวที่ว่า เมื่อเด็กเห็นคุณค่าในตนเองสูง เขาจะเป็นเด็กที่มีความสุข มีความเชื่อมั่น เป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จ มีความก้าวหน้า และมีดวงใจที่สามารถรักได้ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นในเวลาเดียวกัน (ชลอศักดิ์ ลักษณะวงศ์ศรี. 2543: 37; นวลศิริ เปาโรหิตย์. 2550: 175-176,178; สยมพร เค-ไพบูลย์. 2544: 18) ดังคำกล่าวที่ว่า (ตันกล้านัยนา. 2548: 31,75)

ฉันภาคภูมิใจในตัวเอง	ก็ไม่คิดจะเป็นเหมือนใคร
หรือมีต้นแบบคนไหนแล้ว	นี่คือจุดสำคัญของความรู้สึกนี้
ตราบใดก็ตามที่ฉันมีความภูมิใจในตัวเอง	ฉันก็ไม่ต้องคิดเลียนแบบหรืออยากเป็นคนอื่น
ฉันสามารถอยู่กับตัวเองได้อย่างมีความสุข	และมีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไป
เมื่อไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับใคร	เราก็ไม่ตกเป็นเหยื่อของการเปรียบเทียบ
ฉันจึงยอมรับตัวเองในแบบที่ฉันเป็น	ฉันจึงรักตัวเองในแบบที่เป็นตัวเอง
และรู้ว่าตัวเองมีค่าและงดงามเสมอ	แม้จะไม่สมบูรณ์แบบที่สุกกิตตาม

กล่าวโดยสรุปว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อความเข้มแข็งของจิตใจ เป็นภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่จะส่งผลกระทบต่อผลกระทบต่าง ๆ ของชีวิตหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านจิตใจ ร่างกาย อารมณ์ สังคม พฤติกรรม การปรับตัว และบุคลิกภาพ อีกทั้งเป็นส่วนที่คอยผลักดันให้เด็กสามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จที่มุ่งหวัง และมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

1.3 แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 38-42) ได้กล่าวถึงลักษณะสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 3 ประการ ได้แก่

1. การเห็นคุณค่าในตนเองเน้นที่การประมาณค่าตนเองของแต่ละบุคคลซึ่งจะมีความแตกต่างและการคงอยู่ในสิ่งที่ตนเองประเมินนั้นก็จะแตกต่างกันไปด้วย
2. การเห็นคุณค่าในตนเองตามขอบเขตของประสบการณ์ มีความสอดคล้องกับเพศอายุ และบทบาทของแต่ละบุคคลด้วย
3. การเห็นคุณค่าในตนเองเน้นที่กระบวนการตัดสินใจของแต่ละบุคคล ในการตรวจสอบการปฏิบัติงาน ความสามารถที่สอดคล้องกับมาตรฐานของแต่ละบุคคล ค่านิยมและคุณค่าของตนเอง และคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งบุคคลใช้เป็นเครื่องตัดสินว่าตนเองประสบความสำเร็จตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ มีอยู่ 4 ประการ คือ

1. การมีความสำคัญ (significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการถูกยอมรับ การได้รับการยอมรับความสนใจ ความเอาใจใส่ และการแสดงออกถึงความรัก เป็นที่นิยมชื่นชอบจากบุคคลอื่นตามสภาพที่ตนเป็นอยู่ ตลอดจนได้รับการสนับสนุนและกระตุ้นเตือนในยามที่ต้องการความช่วยเหลือ และในภาวะวิกฤต

2. การมีอำนาจ (power) เป็นความสามารถของบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการควบคุมการกระทำของตนเองและผู้อื่น แสดงให้เห็นถึงความคิดเห็นและสิทธิของตนได้รับการยอมรับและนับถือจากบุคคลอื่น มีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ และมีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ตามที่ต้องการ

3. การมีความสามารถ (competence) เป็นการพิจารณาคุณค่าของบุคคลจากการกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับวัย กิจกรรมที่ทำได้ ความสามารถ ค่านิยม และความปรารถนาของบุคคลนั้น

4. การมีคุณความดี (virtue) เป็นการยึดมั่นในหลักของศีลธรรม จริยธรรม และศาสนา ซึ่งบ่งชี้ถึงการปฏิบัติตัวที่พึงละเว้นหรือควรกระทำตามหน้าที่ ซึ่งสอดคล้องกับขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรม ตลอดจนค่านิยมของสังคม โดยคาดว่าผู้ที่ยึดมั่นหรือปฏิบัติตามจะได้รับการยอมรับและส่งผลต่อทัศนคติในทางบวกต่อตนเอง

ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549: 61; อ้างอิงจาก Abraham Maslow. 1908-1970) ซึ่งมาสโลว์อธิบายว่า พฤติกรรมของมนุษย์ถูกเร้าให้กระทำโดยกลุ่มความต้องการ 2 ประเภท คือ ความต้องการพื้นฐาน (basic needs) และความต้องการขั้นสูง (metaneeds) ความต้องการทั้ง 2 ประเภทมีพัฒนาการเป็นไปตามลำดับขั้นตอนจากลำดับต่ำสู่ลำดับสูงขึ้นไปเรื่อยๆ ซึ่งมีทั้งหมด 5 ขั้น โดยความต้องการ 4 ลำดับแรกเป็นความต้องการพื้นฐานซึ่งเกิดจากความรู้สึกขาดแคลน จึงเรียกว่า “deficiency needs” ความต้องการลำดับที่ 5 เป็นลำดับสูงสุดเรียกว่า metaneeds หรือความต้องการเพื่อความเจริญเติบโต (growth needs) โดยความต้องการทั้ง 4 ขั้น ต้องบรรลุผลตามขั้นตอนเสียก่อน บุคคลจึงจะสามารถพัฒนาความต้องการในลำดับขั้นที่ 5 ซึ่งเป็นขั้นสูงสุด (สรวงศ์ โค้วตระกูล. 2548: 160)

ความหมายของลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ ตามทฤษฎีของมาสโลว์ มีดังต่อไปนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกายหรือสรีระ (Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานของร่างกายที่ช่วยในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ การพักผ่อน ความต้องการทางเพศ เมื่อได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอหรือได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียงจึงจะข้ามไปสู่ความต้องการในลำดับต่อไป

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) ความรู้สึกว่าตนต้องการความมั่นคงปลอดภัยสำหรับมนุษย์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ทรัพย์สิน ฯลฯ มีอิทธิพลต่อชีวิตมาก ซึ่งความต้องการนี้จะเห็นชัดในเด็กเล็ก ถ้าเขาได้รับความรักความอบอุ่น ได้รับการเลี้ยงดูอย่างเอาใจใส่ จะเกิดความอบอุ่นใจเกิดความรู้สึกปลอดภัย การพัฒนาบุคลิกภาพในวัยต่อๆ มาจึงเป็นบุคลิกภาพที่ได้รับการยอมรับจากสังคม ความต้องการประเภทนี้เริ่มตั้งแต่วัยทารกจนกระทั่งวัยชรา

3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging needs) ทุกคนอยากได้รับความรักจากคนอื่น อยากเป็นเจ้าของคนอื่น และในขณะเดียวกันก็อยากให้ตนเป็นที่รักของผู้อื่นเช่นเดียวกัน ต้องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่ ต้องการให้ทุกคนยอมรับ

ตนเป็นสมาชิก หากบุคคลใดไม่ได้รับความรักและไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น บุคคลจะเกิดความคับข้องใจ ปรับตัวไม่ได้ และจะทำให้พฤติกรรมผิดปกติ แต่หากบุคคลที่รู้สึกว่าเป็นที่รักและยอมรับของหมู่จะเป็นผู้ที่สมปรารถนาในความต้องการขั้นนี้

4. ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ (Esteem Needs) หรือ (Self-esteem Needs) เมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองอย่างพึงพอใจในด้านความรักมาแล้ว ก็จะทำให้เกิดความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ หรือแรงจูงใจแสวงหาและรักษาศักดิ์ศรีการมีเกียรติยศ ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ มีความสามารถ ซึ่งมี 2 ด้าน คือ ความต้องการนับถือตนเอง (โดยตนเองสำนึก) มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยบุคคลอื่น ความรู้สึกนับถือตนเองเชิดชูตนเอง กับความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น (ผู้อื่นกล่าวขวัญยกย่องเชิดชู) มีความรู้สึกที่ผู้อื่นยอมรับในความสามารถของตน ได้รับความยกย่องจากผู้อื่น ให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่าและมีเกียรติ ให้ความสนใจ มีชื่อเสียงจนเป็นที่กล่าวขานกันในสังคม ความต้องการมีเกียรติ มีหน้ามีตา ฯลฯ โดยมาสโลว์กล่าวว่า ศักดิ์ศรีที่สำคัญต่อความมีสุขภาพจิตที่ดี คือความรู้สึกนับถือและเคารพตนเอง กับการได้รับการนับถือจากผู้อื่นที่มีใช้ลักษณะฉาบฉวยจอมปลอม

5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Need for self-actualization) ความต้องการขั้นนี้จะพัฒนาขึ้นมาได้ต้องผ่านการพัฒนาทั้ง 4 ขั้น อย่างพึงพอใจและมีประสิทธิภาพมาก่อน บุคคลจึงจะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงตรงตามสภาพที่เป็นอยู่ เข้าใจถึงความสามารถ ความสนใจ ความต้องการ การยอมรับได้ในส่วนที่เป็นจุดอ่อนหรือจุดบกพร่องของตน และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงให้มีจุดอ่อนน้อยที่สุดหรือไม่มีเลย

หมายเหตุ นอกจากความต้องการพื้นฐาน 5 ประเภทดังกล่าว ผู้ที่เคยอ่านทฤษฎีของมาสโลว์จะพบว่า มีความต้องการอีก 2 ประเภทรวมอยู่ด้วย คือ ความต้องการที่จะรู้และเข้าใจ (Need to Know and Understand) และความต้องการทางสุนทรียภาพ (Aesthetic Needs) ซึ่งเป็นความต้องการลำดับขั้นที่ 6 และลำดับขั้นที่ 7 ตามลำดับ (ลักษณ์ สิริวัฒน์. 2544: 150-152; ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2539: 104-105; สุรางค์ โค้วตระกูล. 2548: 159, 161-162)

แฟรงค์ และเมอโรลลา (Taft. 1985: 77-84; Citing Frank; & Merolla: n.d.) ได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภท ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของมาสโลว์ ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองจากภายใน หรือการเห็นคุณค่าในตนเองขั้นพื้นฐาน (Inner Self-esteem or Basic Self-esteem) คือ การที่บุคคลมีความสามารถ มีสมรรถนะ และกระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการแล้วได้ผลตามที่ตนเองปรารถนา กระบวนการประเภทนี้ได้มาจากการรับรู้ของตนเองจากสิ่งแวดล้อมโดยเกี่ยวข้องกับการกระทำ การควบคุมและกำลังความสามารถ เพราะถ้าบุคคลรู้จักตนเองและประเมินตนเองจากการกระทำ ได้รับผลสำเร็จจากความพากเพียรพยายาม สิ่งนี้จะเป็นพื้นฐานของคุณสมบัติแห่งตน (Self-efficacy) ในตนเองขั้นพื้นฐานจะถูกสร้างขึ้นอย่างถาวรจากประสบการณ์ตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต

2. การเห็นคุณค่าในตนเองภายนอก หรือการเห็นคุณค่าในตนเองขั้นปฏิบัติการ (Outer Self-esteem or Functional Self-esteem) การเห็นคุณค่าในตนเองชนิดนี้สร้างขึ้น โดยผ่าน

การประเมินปฏิสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต และเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลเปลี่ยนแปลงบทบาทอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน และการได้รับการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเองชนิดนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นกับความคาดหวังต่อบทบาททางสังคมและความสามารถในการเผชิญปัญหา และเป็นส่วนที่มีความสำคัญมากกว่าส่วนที่เป็นการเห็นคุณค่าในตนเองขั้นพื้นฐาน เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองในส่วนนี้เป็นสิ่งแรกที่จะสะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์ในสังคมและความก้าวหน้า ถ้าความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองประเภทนี้ลดลง บุคคลจะแสดงออกถึงความหมดหวัง หมดแรง อ่อนล้า มีพฤติกรรมที่ผิดแปลกไปจากเดิม

กรมสุขภาพจิตแบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 แบบที่สอดคล้องกับแนวคิดของมาสโลว์ด้วย ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองที่เกิดจากภายใน

1.1 การเห็นคุณค่าในตนเองจากรูปลักษณ์ของตน เช่น เด็กเกิดมาร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง หน้าตาดี ผิวพรรณดี อารมณ์ดี เด็กมักจะเป็นคนที่เห็นคุณค่าในตนเองระดับสูงในทางตรงกันข้าม เด็กบางคนที่มีหน้าตาซีริวซีเหร่ ร่างกายไม่สมประกอบ มักจะเป็นเด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

1.2 การเห็นคุณค่าในตนเองที่เกิดจากความสามารถส่วนตัว เช่น การใช้ความสามารถของตนเองในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ จะทำให้เด็กเป็นคนที่เห็นคุณค่าในตนเอง

2. การเห็นคุณค่าในตนเองที่เกิดจากภายนอก เป็นการเห็นคุณค่าในตนเองที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น เมื่อเด็กใช้ความสามารถของตนเองทำงานจนประสบความสำเร็จ และเด็กจะได้รับคำชมเชยจากคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็น คำชมจากพ่อแม่ ปู่ย่า ญาติพี่น้อง หรือครู (แต่ต้องเป็นคำยกย่องที่สมเหตุสมผล) จะส่งผลให้เด็กเกิดความมั่นใจในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น เด็กแต่ละคนไม่เหมือนกันบางคนได้รับคำตำหนิว่ากล่าวบ่อยๆ จะเกิดความมูมามะ แต่บางคนหากถูกตำหนิว่ากล่าวบ่อยๆ จะส่งผลให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1979: 603-604) การเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของโรเซนเบิร์กแยกออกเป็น 2 มิติ คือ

1. การตระหนักรู้ด้วยตนเอง (Cognitive self) เป็นเรื่องราวของความรู้ความเข้าใจที่บุคคลมีต่อตนเองจากการที่บุคคลเป็นเจ้าของตำแหน่ง สถานภาพภายในโครงสร้างสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่หรือเป็นสมาชิกอยู่ ทำให้บุคคลแต่ละคนมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง เช่น เป็น พ่อแม่ เพื่อน ครู เอกลักษณ์ที่บุคคลได้รับจากสังคมทำให้บุคคลรู้ว่าเขาเป็นใคร คนอื่นเป็นใคร ซึ่งไม่เกี่ยวกับการประเมินของบุคคล

2. การประเมินตนเอง (Evaluative self) เป็นการอธิบายตนเองของบุคคลซึ่งเกิดจากการที่บุคคลนำตนเองไปประเมินกับสิ่งอื่นหรือคนอื่น เพื่อที่จะให้บุคคลรู้ว่าเขามีคุณค่า หรือมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงต่ำเพียงไร การประเมินตนเองของบุคคลในแนวสังคมวิทยาส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยพบว่า การที่บุคคลรู้สึกต่อตนเองในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไร ก็จะนำไปสู่พฤติกรรมเช่นนั้น

โรเซนเบิร์กอธิบายกระบวนการรับรู้ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้แต่ละบุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน 3 ประการ

1. หลักการประเมินแบบสะท้อนกลับ (The principle of reflected appraisal) การที่บุคคลจะประเมินตนเองว่ามีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำ มาจากการรับรู้การตอบสนองของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง แล้วก่อให้เกิดอัตมโนภาพต่อตน โดยทั่วไปจะเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง ได้แก่ บิดา มารดา ผู้บังคับบัญชา หรือเพื่อน เช่น ถ้าบุคคลอื่นแสดงกิริยาว่าเคารพนับถือเรา เราก็จะมีความเคารพนับถือตนเอง แต่หากผู้อื่นแสดงกิริยาถูกเหยียดหยาม เรา จะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำไปด้วย

2. หลักการเปรียบเทียบกับสังคม (The principle of social comparison) การที่บุคคลจะประเมินตนเองตามแนวคิดการประเมินทางสังคม ต้องมีพื้นฐานของการเปรียบเทียบกับผู้อื่น การประเมินตนเองทางสังคมทั้งด้านบวก เป็นกลาง และด้านลบเป็นผลมาจากการเปรียบเทียบและอาจตัดสินตนเองกับมาตรฐาน ค่านิยม หรือความเชื่อโดยรวมที่บุคคลในสังคมนั้นๆ ยึดถือ หรืออาจตัดสินใจตนเอง โดยเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มคนในอาชีพเดียวกัน หรือกลุ่มคนที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไป การที่บุคคลนำตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ผลการเปรียบเทียบจะนำไปสู่การมองตนเองในแง่บวกหรือแง่ลบ ซึ่งจะมีผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นๆ

3. หลักคุณสมบัติของบุคคล (The principle of self attribution) การประเมินคุณสมบัติของบุคคลเป็นกระบวนการวิเคราะห์ภายในจากผลของการกระทำในอดีต เช่น หากบุคคลประเมินว่าในอดีตที่ผ่านมา ตนเองเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการทำงาน ได้รับความไว้วางใจ หรือเชื่อถือจากผู้ร่วมงานมาโดยตลอด ก็จะส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงกันข้ามหากตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาบุคคลมีความผิดพลาดหรือบกพร่องในการทำงานบ่อยครั้ง ไม่ได้รับความไว้วางใจจากผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน จะสรุปว่าตนเป็นบุคคลที่ล้มเหลวในการทำงาน และส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลงด้วย

จากแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองดังกล่าว สรุปว่า แนวคิดของการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งในและต่างประเทศเกิดขึ้นจากการประเมินคุณค่าตนเองไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติงาน ความสามารถ หรือด้านอื่นๆ ที่สอดคล้องกับมาตรฐาน ค่านิยม หรือคุณค่าที่บุคคลปรารถนา พฤติกรรมที่กระทำไปเพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคล และพฤติกรรมจากการรับรู้ประสบการณ์ภายนอกที่สั่งสมมาจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่ได้รับจากการตอบสนองของบุคคลอื่นที่มีความสำคัญต่อตนเอง

1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 82-87, 12-123, 134-148, 236) ได้แบ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 2 ประเภท คือ

ปัจจัยภายในของบุคคลและปัจจัยภายนอกของบุคคล ดังนี้

1. ปัจจัยภายในของบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีผลทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical attributes) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง ลักษณะทางกายภาพบางอย่างมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น เช่น ความสวยงามของร่างกาย ส่วนสูง น้ำหนัก และลักษณะทางกายภาพที่เอื้อต่อความสำเร็จในการทำกิจกรรมที่บุคคลให้คุณค่า เช่น ความแข็งแรง และความรวดเร็ว ซึ่งคุณลักษณะทางกายเหล่านี้มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างไรก็ตามลักษณะทางกายภาพใดๆ ก็ตามที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองก็ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้น กล่าวโดยสรุป บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่น่าพึงพอใจจะมีความพึงพอใจในตนเอง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่น่าพึงพอใจ

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และการปฏิบัติ (General Capacity, Ability and Performance) ปัจจัยทั้ง 3 ด้านนี้มีความสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน และมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล โดยแต่ละด้านจะบ่งบอกถึงความถี่ของการประสบความสำเร็จของบุคคลทั้งในขณะที่อยู่ในระบบโรงเรียนและเมื่ออยู่ในสังคม ขณะเดียวกันมีสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยเฉพาะในวัยเรียน โดยสรุปสติปัญญามีผลต่อสมรรถภาพและผลการเรียน ซึ่งส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคคลจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะกระทำการสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จทั้งในกรอบรั้วโรงเรียน และสังคมทั่วไป จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม การประสบความสำเร็จจะเป็นแรงเสริมแก่ตนเอง และทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Bandura. 1977: 198) ดังนั้น ความสำเร็จหรือความล้มเหลวเรื่องการเรียนรู้ของผู้ที่อยู่ในวัยเรียน จึงส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองได้ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับสติปัญญาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วย และบุคคลที่มีประสบการณ์เรื่องความสำเร็จมากจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีประสบการณ์เรื่องความสำเร็จน้อย

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective Stage) เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นสุข ความวิตกกังวล ฯลฯ ของบุคคล ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แล้วส่งผลต่อการเปรียบเทียบและประเมินตนเอง โดยบุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางบวกจะส่งผลให้บุคคลมองตนเองว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถ ประสบความสำเร็จ แล้วเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ชื่นชมตนเอง พึงพอใจและมีความสุข ก็จะมีผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง ส่วนบุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางลบจะมองตนเองว่าไร้ความสามารถ ไร้สมรรถภาพ จึงรู้สึกด้อย วิตกกังวล และไม่มีความพึงพอใจในตนเอง ทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขมากกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองปานกลางหรือสูง และพบว่าบุคคลที่มีทัศนคติต่อตนเองในทางบวกจะมีความเบิกบาน มีการแสดงอารมณ์ที่เป็นสุขและปราศจากความวิตกกังวล

1.4 ปัญหาต่างๆ และโรคภัยไข้เจ็บ (Problems and Pathology) กล่าวคือ ถ้าบุคคลใดมีปัญหาดังกล่าวย่อมจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและแสดงออกในรูปของความวิตกกังวล มีความทุกข์ มีความยุ่งยากส่วนตัว ส่วนผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวน้อยจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

1.5 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self-Values) โดยทั่วไปแล้วบุคคลจะให้คุณค่าต่อสิ่งต่างๆ แตกต่างกันไป และเมื่อให้คุณค่าต่อสิ่งใดแล้วก็มักจะมีมติว่าสิ่งนั้นเป็นมาตรฐานที่สำคัญในการตัดสินคุณค่าของตน เช่น บุคคลให้ความสำคัญต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแต่กลับพบว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จในด้านนี้ จะมีผลให้บุคคลประเมินคุณค่าของตนเองต่ำลง และยังพบว่าบุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้มาตรฐานทางสังคมเป็นตัวตัดสินคุณค่าของตนเองอีกด้วย กล่าวคือ บุคคลจะให้คุณค่าต่อสิ่งต่างๆ ที่สอดคล้องกับสังคมของเขาให้คุณค่าไว้

1.6 ความปรารถนาของบุคคล (Aspiration) การตัดสินคุณค่าของตนเกิดจากการที่บุคคลเปรียบเทียบผลงานและความสามารถของตนกับเกณฑ์ความสำเร็จที่บุคคลตั้งไว้ ถ้าผลงานและความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ที่บุคคลตั้งไว้หรือดีกว่าที่ตั้งไว้ จะทำให้บุคคลมีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ในทางตรงข้ามถ้าผลงานและความสามารถไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่บุคคลตั้งไว้ บุคคลก็จะมองตนเองล้มเหลวและตัดสินว่าตนเองไร้ค่า

2. ปัจจัยภายนอกของบุคคล หมายถึง ลักษณะที่เป็นส่วนประกอบภายนอกของบุคคลหรือสภาพแวดล้อมที่มีผลให้บุคคลรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย

2.1 สัมพันธภาพกับพ่อแม่ในวัยเด็ก ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ดังนั้นประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวจึงเป็นรากฐานสำคัญในชีวิตของบุคคล เด็กที่ได้รับการรัก ความอบอุ่น การสนับสนุนให้กำลังใจ ให้เสรีภาพเด็กในการกระทำตามความคาดหวังต่างๆ และรวมไปถึงการดูแล ระเบียบกฎเกณฑ์ที่พ่อแม่ใช้ปกครองลูก และการจัดการดูแลให้เด็กได้มีอิสระในการปฏิบัติตามที่พ่อแม่กำหนดไว้ โดยมีการกำหนดและจำกัดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจน การที่พ่อแม่ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข สิ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2 โรงเรียนและการศึกษา โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้ต่อจากที่บ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระโดยไม่ขัดต่อกฎระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ไขปัญหาต่างๆ เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้ รวมทั้งความสนใจ ความใส่ใจที่ครูมีต่อเด็กสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดของเด็กที่มีต่อตนเองไปในทางที่ดี ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 สถานภาพทางสังคม เป็นสิ่งที่แสดงถึงตำแหน่งหรือระดับทางสังคมของบุคคล โดยพิจารณาจากลักษณะอาชีพ รายได้ ตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาททางสังคม และถิ่นที่อยู่อาศัย เป็นต้น บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากกว่าบุคคลอื่นๆ ฉะนั้นบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมใน

ระดับสูงจึงมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับปานกลาง และระดับต่ำ

2.4 กลุ่มเพื่อน การที่บุคคลมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคมจะช่วยให้บุคคลมีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยพบว่าสัมพันธภาพของเด็กท่ามกลางเพื่อนในวัยเดียวกันมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองหากบุคคลอยู่ในสังคมหรือกลุ่มเพื่อนที่ชอบตำหนิหรือเยาะเย้ยเขาอยู่เสมอ โดยไม่เปิดโอกาสให้เขาได้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ก็ยากที่เขาจะมองตนเองในทางบวก ดังนั้น การเป็นสมาชิกในสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนในวัยเดียวกัน จึงมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก บุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับในกลุ่มเพื่อนไม่เป็นที่ประทับใจหรือไม่อยู่ในความสนใจของเพื่อนจะไม่ชอบสูงส่งกับใคร ไม่แบ่งปันความคิดเห็นความรู้สึกส่วนตัวกับเพื่อน ในที่สุดเพื่อนจะไม่วางใจ และเขาจะรู้สึกว่าไม่มีใครชอบและไม่นับถือตนเอง

มาสโลว์ (สนใจ ลักษณะ. 2549: 67) ความต้องการด้านเกียรติยศชื่อเสียง (Self-esteem Needs) จัดเป็นความต้องการลำดับสูงของมนุษย์ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความต้องการมีสถานภาพหรือฐานะที่เด่น (Prestige) เช่น ตำแหน่ง ชื่อเสียง เกียรติยศ ต้องการการยอมรับนับถือ (Recognition) ต้องการเห็นว่าตนเองมีคุณค่า (Esteem) ซึ่งมีที่มาจาก 2 ส่วน คือ

ก. ต้องการนับถือตนเองว่ามีคุณค่า (Self-esteem หรือ Esteem from self) มีความนับถือตนเอง เชื่อมั่นตนเองว่ามีความสามารถ มีความสำเร็จ เป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นโดยไม่จำเป็น

ข. ต้องการได้รับการยอมรับนับถือจากผู้อื่นว่าตนเองมีคุณค่า (Esteem from others) ให้ผู้อื่นยอมรับนับถือว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติว่าเป็นคนเก่ง เป็นคนดี เป็นคนมีประโยชน์

ปรีชา ธรรมา (2547: 153) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีผลต่อคุณลักษณะด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่นเดียวกับคุณลักษณะด้านอื่นๆ ของบุคคลเป็นผลมาจากองค์ประกอบทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล ดังนี้

- องค์ประกอบภายในตัวบุคคล ได้แก่ ลักษณะทางร่างกาย สภาพจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การงาน ค่านิยมส่วนตน และระดับความมุ่งมั่นในชีวิต ฯลฯ

- องค์ประกอบภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ สถานภาพทางสังคมเศรษฐกิจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียนและในชุมชนที่อยู่อาศัย ฯลฯ

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543: 50-51) สรุปว่า การก่อกำเนิดการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีปัจจัยหลายอย่างที่มอิทธิพล ได้แก่

ปัจจัยภายใน หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวกับตัวบุคคล เช่น เด็กที่มีรูปร่างหน้าตาดีก็มักจะมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนเด็กที่มีร่างกายพิการหรือเจ็บป่วยบ่อยๆ มักจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เด็กที่มีบุคลิกภาพหรือพื้นฐานอารมณ์ที่หนักแน่นไม่มีความรู้สึกอ่อนไหวง่าย ก็มักจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูง ประสบการณ์แห่งความสำเร็จก็เป็นปัจจัยที่สำคัญ เด็กที่เคยประสบ

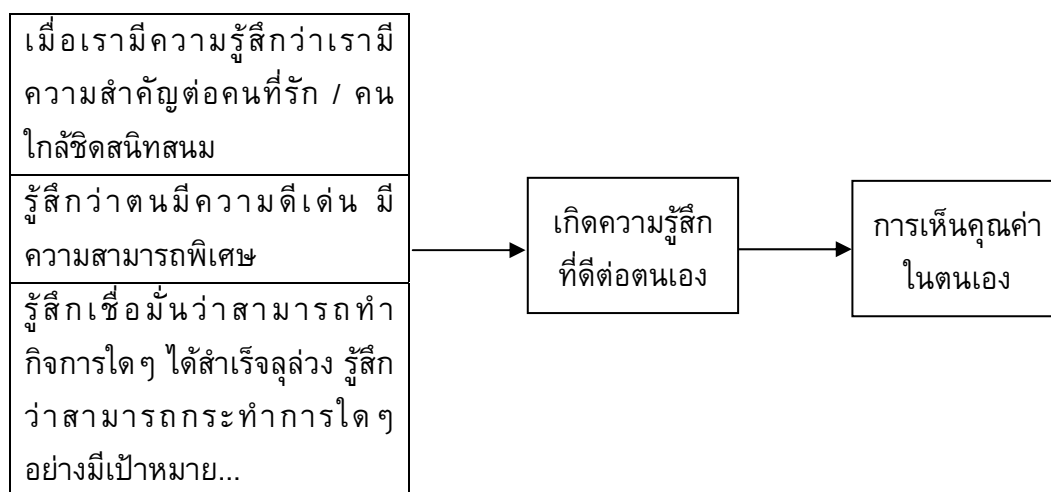
ความสำเร็จก็มักจะมีเชื่อมั่นในประสิทธิภาพของตน และมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กที่ประสบแต่ความล้มเหลว

ปัจจัยภายนอก หมายถึง สิ่งที่อยู่แวดล้อมตัวเด็ก เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง ครู ผู้ร่วมงาน เป็นต้น ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) ที่เด็กได้รับจากผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่กำหนดการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก เด็กที่เพื่อนๆ ชอบเล่นด้วยก็จะมีความรู้สึกดีกับตนเอง แต่เด็กที่เพื่อนไม่ชอบเล่นด้วยก็จะมีรู้สึกแย่ เพราะข้อมูลย้อนกลับที่เด็กได้รับจากผู้คนรอบข้างจะถูกประมวลไว้ในภาพแห่งตนแล้วกลายเป็นความคิดว่าตนเองมีค่า หรือไร้ค่า ดังนั้นการได้รับข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

স্যุมพร เค-ไพบูลย์ (2544: 4, 23-25) กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากภายในและภายนอก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

เกิดจากภายใน เป็นความภาคภูมิใจตนเองที่เกิดจากความสามารถในตัวของเด็กเอง เช่น เด็กเกิดมามีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ หน้าตาผิวพรรณงดงาม จิตใจมั่นคง อารมณ์ดี มักเป็นคนมีความภูมิใจในตนเองระดับสูง ส่วนเด็กที่มีหน้าตาซีเห่ รูปร่างไม่สมประกอบ ไม่สมบูรณ์ รู้สึกมีปมด้อย จิตใจไม่มั่นคง อารมณ์อ่อนไหว มักจะไม่ค่อยมีความมั่นใจและขาดความภาคภูมิใจในตนเอง หรือมีความภาคภูมิใจตนเองระดับต่ำ

เกิดจากภายนอก เป็นความภาคภูมิใจที่ได้รับมาจากสิ่งแวดล้อม เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง คุณครู... ฯลฯ เด็กที่ได้รับกำลังใจและคำยกย่องชมเชยบ่อยๆ มากกว่าคำตำหนิ จะเป็นคนมีความภาคภูมิใจในระดับสูง ตรงกันข้ามกับเด็กที่ถูกตำหนิต่ำว่าเป็นประจำตั้งแต่เล็กจนโต เป็นผลกระทบทำให้เด็กไม่ค่อยมีความมั่นใจตนเอง ความมั่นใจตนเองน้อย ผลในทางลบก็ยิ่งจะเกิดขึ้นได้ง่าย เช่น ในเรื่องของบุคลิกภาพ การพูดจา ท่าทาง ลังเลในการตัดสินใจ ความเครียด วิตกกังวล ฯลฯ ซึ่งก่อให้เกิดการขาดความมั่นใจ ขาดความภาคภูมิใจในตัวเองทำให้เกิดผลเสียต่อเด็กในระยะยาว นอกจากนี้স্যุมพร เค-ไพบูลย์ ยังได้สรุปองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้



ภาพประกอบ 3 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

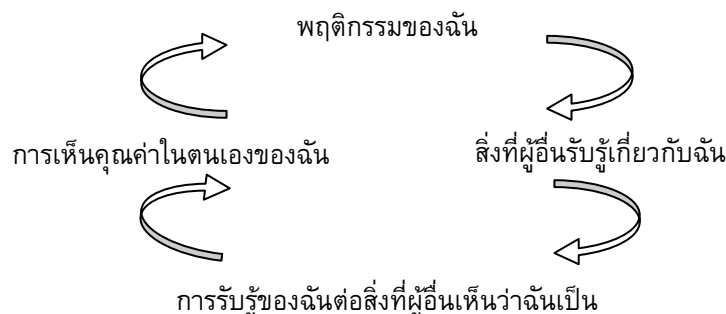
จากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองดังกล่าวสรุปว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากปัจจัยภายในตนซึ่งเป็นคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถ อารมณ์ ความมุ่งมั่น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ประสบการณ์แห่งความสำเร็จต่างๆ ฯลฯ และข้อมูลย้อนกลับในรูปแบบต่างๆ ที่เด็กได้รับจากปัจจัยภายนอกตน ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมภายนอกทั้งหมดที่เด็กมีปฏิสัมพันธ์ด้วย เช่น การเลี้ยงดูของผู้ปกครอง โรงเรียน กลุ่มเพื่อน รวมทั้งสังคมแวดล้อม เป็นต้น

1.5 พัฒนาการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองในวัยเด็ก เป็นส่วนประกอบสำคัญในโครงสร้างสำคัญในวัยเด็ก ซึ่งจะเพิ่มขึ้นจากการได้รับประสบการณ์ทางสังคมในด้านต่างๆ โดยจุดเริ่มต้นของการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างเด็กกับผู้อื่นที่เกี่ยวข้องในสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก การมีปฏิกริยาตอบสนอง และการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น โดยเด็กจะประเมินตนเองจากการได้รับการชื่นชมจากผู้อื่น สิ่งเหล่านี้จะเป็นการตอบกลับถึงความเป็นตัวตนของเด็ก เด็กจะรู้สึกมั่นคงเมื่อได้รับการโอบกอดสัมผัสจากแม่อย่างสม่ำเสมอ การปฏิบัติของพ่อแม่ที่มีต่อเด็กไม่ว่าจะเป็นทางด้านบวกหรือทางด้านลบ ล้วนมีผลต่อการรับรู้ตนเองของเด็ก โดยเด็กจะเก็บเกี่ยวและตีความจากประสบการณ์ที่ตนได้รับ และเริ่มพัฒนาจากความผูกพันในครอบครัวสังคมและสิ่งแวดล้อมของเขา จนเมื่ออายุได้ 4-5 ปี เด็กจะเริ่มมีความรู้สึกของการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นแล้ว โดยเมื่อเด็กยังเล็กจะไม่ใช้การเปรียบเทียบทางสังคมมาประเมินตนเอง แต่เด็กจะยึดตนเองเป็นศูนย์กลางในการปรับตัว และยึดความคิดของตนเป็นใหญ่มากกว่าเชื่อคนอื่น (Cordell as cited in Owens. 2002: 348; Shaffer. 2002: 428)

ต่อมาเด็กจะมีช่วงชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่จำเป็นต้องได้รับการเห็นคุณค่าตามเกณฑ์มาตรฐานทางสังคม เมื่อเด็กมีอายุ 7 ปีขึ้นไป พื้นฐานการประเมินตนเองจะตั้งอยู่บน “มาตรฐานของความสมบูรณ์แบบ” หรือขึ้นอยู่กับความสำเร็จของภาระงานของวัยและเด็กจะเริ่มเปรียบเทียบความสามารถของตนกับผู้อื่น เช่น อะไรที่เด็กคนอื่นทำได้ เด็กจะรู้สึกว่าเขาจะต้องทำได้เช่นกัน และเมื่อเด็กพัฒนาความคิดที่เข้าใจเชิงสังคมมากขึ้น (การได้รับการชื่นชม มีการคิดถึงอนาคต และมีความสามารถทำตามความคาดหวังของผู้อื่น) การถูกเปรียบเทียบทางสังคมจะเป็นไปได้มากขึ้น โดยเด็กสามารถเกิดมโนภาพของความคิดที่ผู้อื่นมีต่อตัวเขาและตอบสนองได้เหมาะสม (Marshall as cited in Owens. 2002: 348) เด็กเหมือนถูกบังคับให้นำความคิดของผู้อื่นเข้าไปปลูกฝังในตนเองและผลที่ได้จะทำให้เกิดความสำนึกในตนเองมากขึ้น ระหว่างนี้การประเมินตนเองของเด็กยังไม่คงที่ บางครั้งเด็กอาจประเมินตนเองทางบวก เช่น “ฉันดูดีมาก” แต่วันรุ่งขึ้นเด็กอาจคิดว่า “ฉันดูไม่ดีเลย” ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยเด็กนี้จะสัมพันธ์กับการสังเกตพฤติกรรมของตนเอง ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจะคงที่ได้ขึ้นอยู่กับ 2 องค์ประกอบสำคัญคือการได้รับความรัก

และการเห็นคุณค่าซึ่งจะนำไปสู่ความมั่นคงถาวรของการเห็นคุณค่าในตนเองต่อไป (Owens, K.B. 2002: 348)



ภาพประกอบ 4 จุดกำเนิดของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความรักและการเห็นคุณค่าคือส่วนประกอบสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยพ่อแม่เป็นผู้สร้างบรรยากาศให้เด็กซึ่งจัดอยู่ในประสบการณ์ทางสังคมอันดับแรก และเป็นข้อมูลสำคัญที่ต้องคำนึงถึงในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก เป็นการบรรจุประสบการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุดของเด็กต่อไปในอนาคต ด้วยกระบวนการนี้ทำให้เด็กตระหนักถึงความมั่นคงและส่งผ่านไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง

เด็กจะประเมินและให้คุณค่าในตนเองที่สอดคล้องกับปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อเขา เจือปนในการตีความสัมพันธ์ทางอารมณ์ระหว่างบุคคลที่แวดล้อม คือสาเหตุที่ทำให้เด็กรับรู้ถึงความสำเร็จหรือล้มเหลว การมีชัยชนะหรือได้รับความพ่ายแพ้ การได้รับการยอมรับหรือการถูกปฏิเสธ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นคุณลักษณะสำคัญในการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กจากประสบการณ์ในวัยเด็ก อีกทั้งยังขึ้นกับคุณภาพของประสบการณ์ต่างๆ ที่เด็กมี รวมทั้งการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นในสิ่งแวดล้อมที่เด็กใช้ชีวิตอยู่ นี่คือจุดเริ่มต้นของการสร้างการประเมินตนเองขึ้นมา

เมื่อเด็กเข้าสังคมโรงเรียน เด็กเริ่มตัดสินตัวเองจากการที่ได้รับการแสดงความคิดเห็นจากผู้อื่น ดังนั้นการที่เขาคิดว่าเขามีความสามารถ มีภาพพจน์ของตัวเองอย่างไรนั้น ยังขึ้นอยู่กับความคิดเห็นจากเพื่อนและครูที่เป็นสิ่งหนึ่งในการสนับสนุนการเริ่มต้นการเห็นคุณค่าในตนเองแก่เด็ก นอกจากนี้การประสบความล้มเหลวในการทำสิ่งต่างๆ ทำให้เด็กเริ่มเกิดภาพพจน์ต่อตนเองในแง่ลบ เพราะทัศนคติที่ดีต่อตนเองย่อมได้มาจากการประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆ และการเห็นคุณค่าในตนเองจะได้มาจากรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำได้ สิ่งที่จะช่วยสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมักมาจากรูปร่าง ลักษณะภายนอก การได้รับความรัก การมีมิตรภาพกับผู้อื่น ความรู้สึกว่ารอบค้อมเห็นคุณค่า และการประสบความสำเร็จจากกิจกรรมต่างๆ ที่เด็กมีส่วนร่วมหรือทำได้ด้วยตนเอง รวมทั้งการมองตนเองในด้านต่างๆ เช่น รูปร่าง หน้าตา ความสามารถ ความฉลาด ครอบครัวยุทธศาสตร์และสังคม ฯลฯ ดังนั้นหากเด็กมองตนเองต่ำกว่าความเป็นจริงหรือไม่พอใจในสิ่งที่มีอยู่ เด็กอาจมีพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไปในทางลบได้

การเห็นคุณค่าในตนเองจะค่อยๆ พัฒนาขึ้นตามลำดับ โดยในวัยเด็กตอนต้นจะค่อยๆ พัฒนาอย่างเรียบง่าย ไม่มีความซับซ้อนมากนักและยังสามารถเปลี่ยนแปลงได้ง่าย แต่เมื่อเริ่มเข้าสู่ วัยเด็กตอนกลางจะมีความมั่นคงชัดเจนมากขึ้น จากการเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ซึ่งจะเหมาะสมหรือไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เด็กมีทัศนคติต่อตนเองอย่างไร ซึ่งทำให้พัฒนาการความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของวัยเด็กตอนต้นและวัยเด็กตอนกลาง มีความแตกต่างกันที่เห็นได้ชัดเจน (Stipek as cited in Berk. 1996: 469; Cypert. 1994: 9-10; สุวรรณ พุทธิศรี. 2543: 164) เนื่องจากวัยเด็กตอนกลางมีความคงที่ในการประเมินตนเองโดยจะให้คุณค่าและมีความมั่นคงใน ภาพพจน์ของตนเองมากขึ้น เริ่มมองถึงคุณค่าภาพพจน์ของตนเอง จะให้ความสนใจกับสิ่งที่อยู่ ภายใน สิ่งที่เป็นนามธรรมและคุณลักษณะทางจิตใจ มีการกำหนดตนเองโดยเปรียบเทียบตนเองกับ ผู้อื่น (Owens, K B. 2002: 347)

ต่อจากวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีทัศนคติเกี่ยวกับตนเองจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากบุคคลต้องมีการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองหลายอย่าง ได้แก่ การประกอบอาชีพในอนาคต รวมทั้งความคาดหวังเกี่ยวกับผลสำเร็จในการประกอบอาชีพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม และการยอมรับของสังคม การมีลักษณะเป็นที่ดึงดูดใจเพศตรงข้าม ตลอดจนความสำเร็จในชีวิต สมรส และความสามารถในการแสดงบทบาทหน้าที่ที่ตนได้รับ ในวัยผู้ใหญ่ภาวะจะทำให้บุคคล มองตนได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยที่ผู้ใหญ่จะยอมรับตัวเองมากขึ้นและเพื่อผืนน้อยกว่าวัยรุ่น ทั้งนี้เพราะ บุคคลได้มีการเรียนรู้ที่จะเผชิญกับสิ่งที่ตนเองขาด และพยายามเพิ่มความเข้มแข็งให้ตนเอง คุณค่า แห่งตนจะมีการเปลี่ยนแปลงอีกครั้งในวัยสูงอายุเนื่องจากอยู่ในวัยหมดประจำเดือน มีการ เปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในร่างกาย การเกษียณอายุการทำงาน การเสียชีวิตของคนที่เป็นที่รัก ตลอดจนการสูญเสียความสามารถด้านร่างกาย เป็นต้น (กอบกุล พันธุ์เจริญวรกุล. 2531: 87)

ดังนั้นจากแนวคิดดังกล่าวสรุปว่า กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เริ่ม มีการพัฒนาตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงวัยสูงอายุ จากประสบการณ์ที่ได้รับจากสังคมสิ่งแวดล้อมรอบตัว เด็กจากการเลี้ยงดูที่ได้รับจากบุคคลใกล้ชิดที่สุดคือพ่อแม่และบุคคลในครอบครัว ต่อมาขยายไปสู่ สังคมโรงเรียน สังคมการทำงาน และครอบครัวในบั้นปลายชีวิต ซึ่งการได้รับปฏิกริยาตอบสนองและ การเห็นคุณค่า รวมทั้งประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้รับทั้งดีและไม่ดีล้วนแล้วแต่มีผลต่อการพัฒนาไปสู่ ความรู้สึกที่มีต่อตนเองทั้งสิ้น

1.6 ลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

ผู้ที่มีลักษณะเห็นคุณค่าในตนเอง มีดังนี้ รู้สึกว่าตนมีความสำคัญ รู้สึกรักและนับถือ ตนเอง ยอมรับและพอใจตนเอง รู้สึกมั่นใจในตนเอง ไม่ใช้อัจฉริยะ กล้าคิดกล้าทำกล้าพูด กล้า เผชิญกับปัญหา เป็นตัวของตัวเอง มีแรงจูงใจและกระตือรือร้น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถ ยืดหยุ่นและปรับตัวได้ดี มีความสามารถโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นได้ อารมณ์สดชื่น ร่าเริง แจ่มใส มี ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดี มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง รักตัวเองและรู้สึกมีคุณค่า เลือกว่าจะคิด

รู้สึกและปฏิบัติแต่สิ่งที่ดีๆ รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบสูง มองโลกในแง่ดี มีวุฒิภาวะทางอารมณ์มั่นคง มีสุขภาพจิตดี ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดี อดทนเข้มแข็ง เผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ รู้จักวิเคราะห์และมีวิจารณญาณดี สามารถพิจารณาและตัดสินใจที่ดี รู้จักชื่นชมและช่วยเหลือผู้อื่นหรือผู้ที่ด้อยกว่า เป็นผู้นำที่ดี วิสัยทัศน์กว้างไกล มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต อยากเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ ทำอะไรคิดอะไรอย่างมีเหตุผล สามารถพึ่งตัวเองได้ เป็นคนมีคุณธรรมที่ดี น่าเชื่อถือและน่าไว้วางใจ.....ฯลฯ

ส่วนผู้ที่มีลักษณะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีดังนี้ รู้สึกว่าตนไม่มีความสำคัญ ขาดความรักนับถือตนเอง รู้สึกว่าตนไม่มีความสามารถ รู้สึกด้อยค่าและไม่พอใจตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง หวาดระแวงชอบจับผิด ชอบโกหกหลอกลวง อิจฉาริษยา นินทาว่าร้าย ชอบโทษผู้อื่นเมื่อตนทำผิดพลาด ชอบหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ กลัวจะต้องเผชิญกับอุปสรรคปัญหา ท้อแท้ท้อถอยง่าย ไม่มีความอดทน ขาดแรงจูงใจ ไม่กระตือรือร้น เฉื่อยชาและไม่มีความพยายาม หลีกเลี่ยงการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ไม่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ปรับตัวเองไม่ค่อยได้ ไม่มีมนุษยสัมพันธ์ มักแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม เวลาพูดไม่กล้าสบสายตา ไม่กล้าแสดงออก ขี้อาย กลัว ไม่มีความสุขในตนเอง วิตกกังวล ซึมเศร้า โดดเดี่ยวตัวเอง เก็บกดความโกรธหรือแสดงความโกรธในวิธีที่ไม่เหมาะสม ชอบทำร้ายตนเองและผู้อื่น ชอบทำลายข้าวของ วุฒิภาวะทางอารมณ์ไม่มั่นคง ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ ชอบปกป้องตัวเอง และไม่พอใจอะไรง่าย ๆ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวมากกว่าส่วนรวม ขาดความรับผิดชอบ ชอบโยนโทษให้ผู้อื่น มองโลกในแง่ร้าย รู้สึกว่าตัวเองเป็นผู้รับเคราะห์อยู่บ่อยๆ ชอบทำตัวให้น่าสงสารเรียกร้องความสนใจ ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ปลอ่ยให้คนอื่นมาบงการตัวเองอย่างผิดๆ ชอบพึ่งพาอาศัยผู้อื่น พึ่งสิ่งภายนอก เช่น หน้าตา อาชีพ หรือสถานภาพทางสังคมเพื่อให้รู้สึกดี ๆ กับตัวเอง...ฯลฯ (เกลวอิวัจ, ชู. 2548: คำนำ; สยมพร เค-ไพบูลย์. 2544: 8-12)

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543: 32-36) ได้สรุปถึงการมองลักษณะผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำว่าเป็นผลกระทบของชีวิตในคนคนนั้น โดยแบ่งเป็นด้านต่างๆ พร้อมทั้งแสดงเหตุผลประกอบ ดังนี้

การมองตน

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ : จะรู้สึกว่าตนไม่น่ารัก ไม่เป็นที่รักหรือไม่เป็นที่ต้องการของใคร ไม่ค่อยเชื่อว่าใครจะรักตนจริง รู้สึกว่าตนไร้คุณค่า ไม่ภาคภูมิใจในตนเอง พยายามปิดซ่อนตนเอง กลัวความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ปฏิเสธว่าตนไม่ได้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้เพราะกลัวว่าผู้อื่นจะเห็นความบกพร่องหรือจุดอ่อนของตน กลัวการถูกตำหนิ ดังนั้นจึงมักจะมีชีวิตอยู่ด้วยความกลัว

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง : จะรู้สึกว่าตนเองน่ารัก เป็นที่รักและต้องการของผู้อื่น มีคุณค่า มีความหมาย รู้สึกภูมิใจในตนเอง กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง สามารถบอกคนอื่นอย่างกล้าหาญว่า “ฉันเป็นแบบนี้ และฉันพอใจในสิ่งที่ฉันเป็น ฉันไม่อายที่เป็นตัวของฉัน” ความรู้สึก

มันคงดังกล่าวกทำให้เขาเป็นคนเปิดเผย ซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น มีชีวิตอย่างกล้าหาญและมีความสุข

อารมณ์

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ : มักมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย เพราะไม่มีความมั่นคงในตนเอง เมื่อผู้อื่นกล่าวถึงข้อบกพร่องของตนก็จะยอมรับไม่ได้ และอาจแสดงความโกรธหรือมีปฏิกิริยาอย่างรุนแรง เมื่อได้รับคำชมก็อาจสงสัยว่าคำชมนั้นจริงใจหรือไม่ เพราะไม่แน่ใจว่าความสำเร็จเกิดขึ้นเป็นเพราะความสามารถของตนจริงหรือไม่ และมีค่าควรแก่คำชมไหม

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง : มักมีอารมณ์ที่หนักแน่นมั่นคง ไม่มีปฏิกิริยารุนแรงต่อการกระทำหรือคำพูดของผู้อื่น เมื่อคนอื่นเอ่ยถึงความบกพร่องของเขา เขาจะยอมรับฟังด้วยความใจกว้าง ไม่โกรธหรือสะทกสะท้าน เพราะรู้ว่าคุณค่าของตนไม่ได้อยู่ที่การเป็นคนสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ หากผู้อื่นชมเขา เขาก็จะยอมรับคำชมนั้น เพราะรู้ว่าตนก็มีสิ่งดี ๆ และเหมาะที่จะได้รับคำชมเช่นกัน

การเคารพในสิทธิของตนเอง

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ : จะยอมสูญเสียสิทธิหรือความต้องการของตนเองทั้งคุณค่าหรือความเห็นที่ตนยึดถือเพื่อทำตามผู้อื่น บางครั้งจะยอมลงให้แก่ผู้อื่นมากเกินไปหรือยอมให้คนอื่นเอาเปรียบ บางคนไม่กล้าตัดสินใจหรือไม่กล้าตั้งเป้าหมายด้วยตนเองทั้งนี้เพราะเกรงว่าคนอื่นจะไม่เห็นด้วย ทั้งอาจคิดว่าตนไม่มีความสามารถพอที่จะตัดสินใจเองได้

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง : จะปฏิบัติต่อตนเองอย่างเหมาะสม ให้เกียรติตนเองและปกป้องสิทธิของตนเอง การให้เกียรติตนเองนี้จะทำให้ผู้อื่นยอมรับนับถือเขาและปฏิบัติต่อเขาอย่างเหมาะสมด้วย

การปรับตัว

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ : จะกังวลง่ายและปรับตัวไม่ดี

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง : จะมีการปรับตัวดี ไม่เคร่งเครียด หากเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้เขารู้สึกสั่นคลอน เขาจะรู้ว่านั่นเป็นเพียงความรู้สึก เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ในชีวิต เขาจะไม่ถูกปัญหาครอบงำหรือทำให้รู้สึกแย่ แต่จะจัดการกับมันอย่างมีประสิทธิภาพ และมองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย ชีวิตเป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้น และเป็นโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ

ความสัมพันธ์กับผู้อื่น

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ : จะสื่อสารอย่างอ้อมค้อมและไม่เปิดเผยเพราะมักกังวลว่าผู้อื่นจะรู้สึกต่อตนอย่างไร นอกจากนี้อาจมีลักษณะเป็นคนขี้อิจฉา ใจแคบและกลัวว่าคนอื่นจะได้ดีกว่าตน

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง : จะปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความรู้สึกที่ดีด้วยความยอมรับนับถือและความยุติธรรม เพราะเมื่อเขามีความรู้สึกดีกับตนเองเขาก็จะมีความรู้สึกดีกับผู้อื่นด้วย เขาจะมองโลกในแง่ดี มีใจกว้าง และอยากร่วมมือกับผู้อื่น ทั้งหมดนี้จะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดี

เขาจะเป็นคนจริงใจและเปิดเผยเพราะรู้ว่าเมื่อผู้อื่นมองเขาก็จะเห็นสิ่งดีๆ ในตัวเขา เขาจะซื่อสัตย์กับผู้อื่น สื่อสารกับผู้อื่นอย่างจริงใจกล้าแสดงความคิดเห็นเพราะว่าความคิดของเขาเป็นสิ่งที่มีความค่า

ความกลัวถูกปฏิเสธ

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ : มักกลัวว่าคนอื่นจะปฏิเสธหรือไม่ยอมรับตน ความกลัวนี้จะทำให้เขามีปฏิกิริยาไวต่อการกระทำของคนอื่นซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ด้วย นอกจากนี้เขาอาจพยายามดิ้นรนทำให้คนอื่นยอมรับด้วยวิธีต่างๆ นานา เช่น โฆษณาตนเอง อวดร่ำอวดรวย ใช้วัตถุสิ่งของมาเสริมภาพลักษณ์ของตน และบางคนอาจแสวงหาความรักด้วยการมีเพศสัมพันธ์อย่างไม่เหมาะสม

บุคลิกภายนอก

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ : จะมีใบหน้าที่ยังเครียด กังวล หรือไม่ก็เศร้าสร้อย มีท่าทางเดินที่ไม่มั่นใจ หลังงุ้ม ไหล่ห่อ คอตก เสียงพูดเบาและไม่ชัด อารมณ์หงุดหงิดง่าย ซึมเศร้าหรือมีความวิตกกังวลสูง

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง : จะมีความสุข มีความมั่นคงภายในและมีพลังในชีวิต ทั้งหมดนี้แสดงออกมาให้เห็นภายนอกด้วยใบหน้าท่าทางที่ผ่อนคลาย แจ่มใส มีชีวิตชีวา อารมณ์ที่มั่นคง ไหล่ที่ตั้ง ศีรษะที่ตรง ท่วงท่าที่สง่างาม ก้าวเดินที่มั่นคง น้ำเสียงที่หนักแน่น และคำพูดที่ชัดถ้อยชัดคำ

วงจรที่ไม่สิ้นสุด

เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลต่อวิธีคิด และพฤติกรรมของเขา ในทางกลับกันวิธีคิดและพฤติกรรมก็จะมีผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองด้วย ตัวอย่างเช่น

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ : มักทำในสิ่งที่ลดคุณค่าของตนให้ต่ำลงไปอีก เช่นยอมให้คนอื่นเอาเปรียบ ตูถูกหรือแสดงกิริยาที่ไม่เหมาะสม การปล่อยให้คนอื่นทำอย่างนั้นจะยิ่งทำให้เขารู้สึกแย่ คุณค่าในตนเองที่น้อยนิดก็จะยิ่งลดลงไปอีก

ปัญหาสุขภาพจิต

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ : จะไม่มีความสุขภายในตน ขาดความหนักแน่นและไม่เป็นตัวของตัวเอง จึงมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ง่าย

ป. มหาจันทร์ (2536: 3-6) กล่าวเพิ่มเติมว่า การเห็นคุณค่าในตัวเองจะมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คือประเดี๋ยวมีมาก ประเดี๋ยวน้อย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและความรู้สึกของเด็ก เด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำ จะแสดงลักษณะของความรู้สึกนั้นๆ ให้ปรากฏ การแสดงออกนั้นๆ ย่อมมีความแตกต่างกัน และเพื่อให้เห็นความแตกต่างจึงแสดงลักษณะของเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ ดังนี้

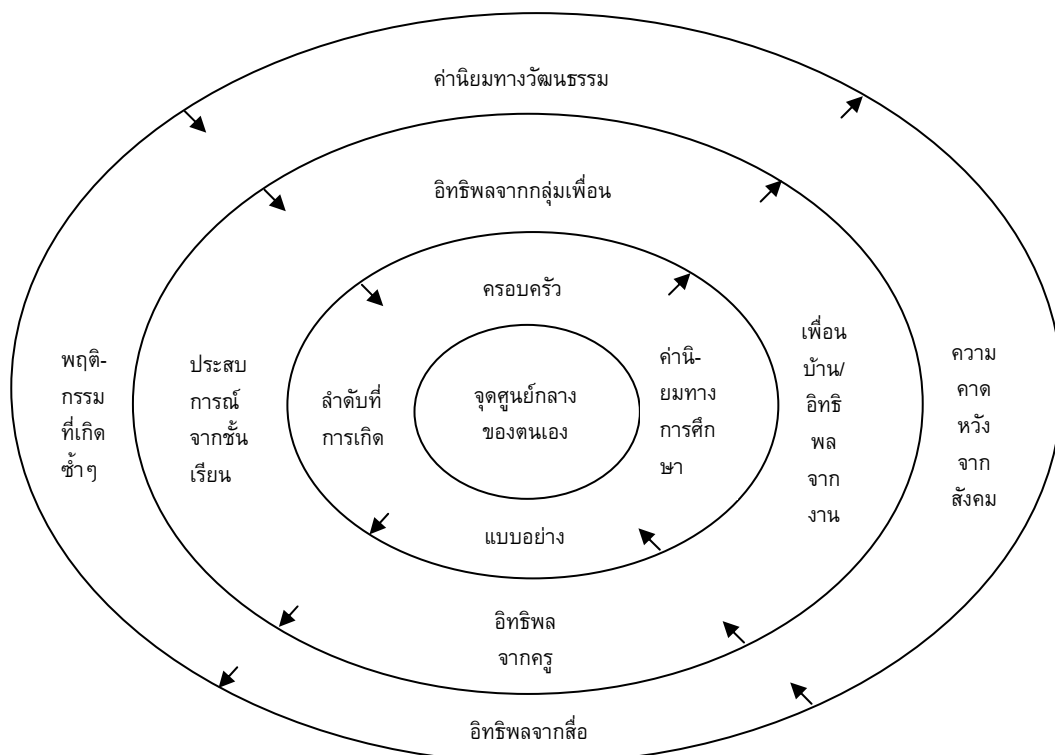
ตาราง 1 ลักษณะของเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

การเห็นคุณค่าในตนเองสูง	การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
1. มีความภาคภูมิใจในความสำเร็จของตน 2. ทำงานได้อย่างเป็นอิสระ ไม่ต้องคอยพึ่งผู้อื่น 3. ยอมรับความรับผิดชอบได้โดยง่าย 4. มีความอดทนต่อความคับข้องใจได้เป็นอย่างดี 5. ทำงานใหม่ๆ ได้ด้วยความกระตือรือร้น 6. มีความรู้สึกว่าจะสามารถที่จะโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นได้ 7. สามารถแสดงความรู้สึกและอารมณ์ได้หลายลักษณะ	1. พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล 2. ดูถูกความสามารถของตนเอง ประเมินความสามารถของตนต่ำกว่าความเป็นจริง 3. มีความรู้สึกว่าผู้อื่นไม่เห็นคุณค่า หรือเห็นความสำคัญของตน 4. เมื่อตนทำผิดพลาด มักตำหนิผู้อื่น 5. ถูกผู้อื่นชักจูงได้ง่าย 6. ชอบปกป้องตัวเองและรู้สึกไม่พอใจอะไรง่ายๆ 7. มีความรู้สึกว่าไม่มีบารมี ไม่มีความสามารถ 8. ไม่ค่อยแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึก

จากลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำดังกล่าวข้างต้น สรุปว่าการเห็นคุณค่าในตนเองจะมีอิทธิพลต่อความคิด พฤติกรรม และกลายเป็นบุคลิกภาพของคนคนนั้น โดยผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงในภาพรวมจะเป็นผู้ที่แสดงออกถึงการมีสุขภาพจิตที่มั่นคงสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ส่วนผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะขาดความสุขในตนเองรวมทั้งมีความลำบากในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

1.7 แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

การช่วยให้ตระหนักถึงความสำคัญของการดำรงรักษาและการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งเป็นส่วนสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาตนหรือการพัฒนาบุคลิกภาพ อันเป็นภาระหน้าที่ความรับผิดชอบของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา โดยแต่ละฝ่ายจำเป็นต้องมีแนวทางที่นำไปสู่ผลด้านการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่พึงประสงค์ ดังที่โกลเด้น, เลช, เคย์ (Golden, Bonnie J; & Lesh Kay. 1997: 12) สรุปว่าการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเสริมสร้างให้เพิ่มขึ้นและลดลงได้ตลอดชีวิตของเรา และมีหลายวิธีในการเสริมสร้างและเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสรุปได้ดังนี้



ภาพประกอบ 5 รูปแบบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากภาพอธิบายเรียงลำดับ ดังนี้

1. วงกลมใน เป็นจุดศูนย์กลางของตนเอง (core self) ซึ่งเป็นลักษณะที่ติดตัวมาแต่กำเนิด และได้มาจากลักษณะสืบทอดทางพันธุกรรม ได้แก่ รูปร่างหน้าตา สีผิว ความสูง และบุคลิกภาพ
2. วงกลมถัดออกมา เป็นจุดเริ่มต้นของครอบครัว ที่ส่งผลกระทบในวัยเริ่มต้นของชีวิตครอบครัวเป็นผู้ให้ความรัก ความอบอุ่น การสนับสนุนและสัมพันธภาพ เป็นแบบอย่างที่ดี มีค่านิยมทางการศึกษา ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีจุดเด่นของตนเอง แล้วมีความเชื่อมโยงไปยังวงกลมต่อไป
3. วงกลมต่อมา เป็นสิ่งแวดล้อมภายนอกบ้าน ซึ่งประกอบด้วยเพื่อน โรงเรียน ครู และบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง และถือได้ว่ามีอิทธิพลต่อบุคคลให้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
4. วงกลมวงนอก คือ สังคมภายนอกของบุคคล ซึ่งประกอบด้วยค่านิยมทางวัฒนธรรม รวมทั้งการติดต่อสื่อสารด้วยสื่อต่างๆ ความคาดหวังของสังคม และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นซ้ำๆ ในสังคม จะส่งผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล

ดังนั้นจึงสรุปว่าการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีจุดเริ่มต้นมาจากตนเอง ได้รับอิทธิพลจากครอบครัว และจากสิ่งแวดล้อมภายนอกได้แก่ โรงเรียน เพื่อน สังคม ซึ่งเป็นปัจจัยร่วมกันสนับสนุนให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 36-37) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 4 ประการ คือ

1. การได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจใส่ใจ และการได้รับการปฏิบัติที่ดีตอบกลับจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต
2. การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีผลให้เป็นที่รู้จักและมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งทางสังคม โดยปัจจัยที่จะเกื้อหนุนให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายคือ ความมีอำนาจ การมีความสำคัญ การมีคุณงามความดี และการมีความสามารถ
3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนา
4. ลักษณะการตอบสนองต่อการถูกลดค่า ซึ่งช่วยให้บุคคลยังรักษาดุลยภาพแห่งตนไว้ได้

นอกจากนี้เบรดชอร์ (Bradshaw. 1981: 5-6) ยังกล่าวถึงการที่จะพัฒนาบุคคลให้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้นได้ จะต้องหาวิธีการที่จะทำให้บุคคลนั้นได้รับประสบการณ์ในด้านใดด้านหนึ่ง หรือมากกว่าหนึ่งด้านจากแหล่งสำคัญต่อไปนี้

1. การได้รับผลสำเร็จทางด้านวิชาการ การประสบความสำเร็จการบรรลุตามเป้าหมายและความคาดหวังต่างๆ ซึ่งเริ่มจากความคาดหวังเหล่านี้จะถูกกำหนดโดยบุคคลอื่น ต่อมาเป้าหมายและความคาดหวังจะเป็นของตนเอง ดังนั้นการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองบุคคลควรกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมคือไม่ง่ายเกินไปจนไม่น่าท้าทาย หรือยากเกินไปจนหาโอกาสสำเร็จได้ยาก โดยเป้าหมายนั้นควรเป็นเป้าหมายของตนเองที่ทำหาย บรรลุได้และให้ข้อมูลป้อนกลับที่ชัดเจนและทันทีว่าบุคคลทำได้ดีแค่ไหน
2. ประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกได้รับการยอมรับ การเห็นคุณค่าและความเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญและมีความหมายต่อตนเอง
3. การได้รับโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนบุคคลที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้น
4. ประสบการณ์ที่จะทำให้บุคคลมีอำนาจเพิ่มขึ้น หรือการมีอิทธิพลเหนือเหตุการณ์และบุคคลที่มีความสำคัญต่อเรา

เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์เหล่านี้ อาจจะเป็นด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้านก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความภาคภูมิใจในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

นอกจากแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในภาพรวมที่กล่าวเกริ่นนำข้างต้นแล้ว ยังพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถแยกแนวทางการพัฒนาเพื่อให้เกิดความชัดเจนยิ่งขึ้นทั้งในด้านที่เกี่ยวกับตนเอง พ่อแม่ผู้ปกครอง ครู คุรุแนะแนวหรือผู้ให้คำปรึกษา และสังคม ดังนี้

ด้านที่เกี่ยวกับตนเอง

เออร์แมน ฮัล (2550: 171-172) กล่าวถึงในชีวิตคนเราจะมีอยู่ครั้งหนึ่งที่ภาพพจน์ของตัวเองและคุณค่าในตัวเองถูกกำหนดโดยผู้อื่น ตอนที่เรายังเป็นเด็กเล็กๆ ชีวิตของเราถูกปกครองโดยผู้ใหญ่และเด็กที่โตกว่า เรามองตัวเองผ่านข้อความที่เราได้รับจากพวกเขา เรามักจะ

กลายเป็นสิ่งที่เราได้ยินผู้อื่นบอกเกี่ยวกับตัวเรา แต่สิ่งหนึ่งที่สำคัญที่สุดที่จะต้องเข้าใจเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองก็คือ เมื่อเราโตขึ้นเราต้องเรียนรู้ที่จะคิดเพื่อตัวเราเอง เราจำเป็นต้องตระหนักให้ได้ว่าเรามีทางเลือก “ไม่มีใครสามารถทำให้คุณรู้สึกต่ำต้อยได้ถ้าคุณไม่ยินยอม” แล้วมันจะตามมาด้วยการที่ไม่มีใครสามารถทำให้คุณรู้สึกอะไรได้ทั้งนั้นถ้าคุณไม่ยินยอม สิ่งที่เราเชื่อเกี่ยวกับตัวเราเองต่างหากที่สำคัญเพราะการเห็นคุณค่าในตนเองคือความรับผิดชอบของเราเอง ดังนั้นเราจำเป็นต้องทำสิ่งต่างๆ เพื่อทำให้เรารู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเราเองแม้จะปราศจากคำชมก็ตาม คนอื่นสามารถทำอะไรมากเพื่อให้เรารู้สึกดี แต่ท้ายที่สุดการที่เรารู้สึกต่อตัวเองยังไ้ต่างหากคือผลลัพธ์โดยตรงของสิ่งที่เราทำและสิ่งที่เราคิด การเห็นคุณค่าในตนเองที่แท้จริงคือ ความเคารพที่เราต้องได้จากตัวเราเองเท่านั้น ดังนั้นธีระ ชัยยุทธธรรม (2545: 49) ได้แนะนำวิธีการเสริมสร้างและเพิ่มพูนการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ในด้านที่เกี่ยวกับตนเองด้วยวิธีการ ดังนี้คือ

1. ระลึกเสมอว่าตนเท่านั้นที่จะควบคุมภาพลักษณ์ของตนเองได้
2. เป็นตัวของตัวเอง อย่าให้คนอื่นมากำหนดมาตรฐานให้แก่เรา เพราะมาตรฐานของผู้อื่นเมื่อเรานำมาใช้อาจไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ทางที่ดีควรมีเป้าหมายส่วนตัวและควรมีมาตรฐานเป็นของตนเอง
3. ตั้งเป้าหมายให้สอดคล้องกับความเป็นจริง เพราะถ้าตั้งเป้าหมายไม่สมเหตุสมผลเมื่อไม่สามารถไปถึงเป้าหมายที่วางไว้จะทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลงได้
4. ปรับความคิด ความรู้สึก การกระทำของตนให้เป็นทางบวก
5. มุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองด้วยการสำรวจตนและปรับปรุงข้อบกพร่อง
6. มองบุคคลอื่นด้วยสายตาชื่นชม เป็นมิตร ยอมรับและให้ความไว้วางใจผู้อื่น ก็จะช่วยทำให้ได้รับการยอมรับความไว้วางใจ และชื่นชมกลับมาจากบุคคลอื่นเช่นกัน จะช่วยให้เกิดความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

มนทรา (2546: 83, 99, 103) เสนอข้อสนับสนุนที่ทำให้คุณเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

1. สร้างความรู้สึกทางบวกให้เกิดขึ้นแก่ตัวเอง เช่น บอกกับตัวเองว่าคุณเป็นคนดี มีน้ำใจ ขยันขันแข็ง มีความสามารถในการทำงาน และสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดี
2. ทำให้ตัวเองมีเสน่ห์ เป็นที่รักใคร่ของคนที่คุณพบเห็น
3. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน
4. มีความพอใจกับสิ่งที่ตัวเองมีและเป็น
5. คอยเตือนตัวเองอยู่เป็นประจำถึงความสำเร็จในผลงานที่คุณได้สร้างมันขึ้นมา เพื่อที่จะสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจให้แก่ตัวเอง ถึงแม้ว่าผลงานที่สำเร็จนั้นจะเป็นเพียงแค่ผลงานชิ้นเล็กๆ ก็ตาม หรือลองนึกถึงเรื่องราวดีๆ ที่เคยเกิดขึ้นในอดีตแล้วมันทำให้คุณเกิดความรู้สึกพอใจในตัวเองอย่างมากในการกระทำนั้น ตั้งข้อสังเกตว่าสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมันมีรูปแบบอย่างไรเพื่อที่จะได้จำไว้ในการสร้างมันขึ้นมาอีกในภายหน้าและทำให้มันมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นกว่าเดิม เพื่อให้คุณรู้สึกดี มีความสุข และรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าควรนับถือ

6. พยายามหลีกเลี่ยงที่จะเจอกับคนที่มักทำลายกำลังใจของคุณ ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ก็ให้เตรียมความพร้อมทั้งข้อมูล ความรู้ที่สำคัญ เพื่อใช้ในการตอบโต้กับเขา

เทคนิคการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

วิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีเป้าหมายหลักเพื่อให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีประโยชน์ มีความสำคัญ มีคุณค่าและสามารถกระทำการต่าง ๆ ได้ประสบความสำเร็จเป็นที่พอใจของตนเองและเป็นที่ยอมรับจากบุคคลรอบข้าง โดยวิธีช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมีดังนี้

1. ค้นหาความสนใจ จุดมุ่งหมายและข้อดีของตนเอง
2. เมื่อทำงานชิ้นใดก็ตามควรเน้นที่ความมุ่งมั่นในการทำงานมากกว่าผลลัพธ์ของงาน
3. มองตนเองและคนอื่นในแง่ดีไว้ก่อน
4. ควรจำไว้ว่าบางครั้งเราก็อาจทำผิดได้ ซึ่งไม่ได้หมายความว่า จะเป็นความล้มเหลว
5. ให้เวลาและโอกาสกับตัวเองในการเริ่มต้นใหม่
6. จงพูดกับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช่น ฉันเป็นคนมีความสามารถ ฉันเป็นคนมีความรับผิดชอบ ฉันเป็นคนมีเสน่ห์น่ารัก เป็นต้น

ด้านที่เกี่ยวกับพ่อ แม่ ผู้ปกครอง

พ่อแม่เป็นเสมือนต้นแบบของเด็ก พ่อแม่เป็นอย่างไร เด็กก็จะเป็นอย่างนั้นเพราะเหตุว่าเด็กสามารถลอกเลียนทั้งความรู้และทัศนคติ ภาษา กิริยา วาจา ตลอดจนแนวทางแห่งการประพฤติปฏิบัติของพ่อแม่ย่อมมีอิทธิพลต่อเด็ก มีการแสดงออก การปฏิบัติหลายลักษณะระหว่างพ่อแม่ที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเองจะมีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กต่ำลงไปด้วย (ป. มหาพันธ์. 2536: 21-29) สอดคล้องกับที่เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2546: 92) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า จากการที่พ่อแม่คือ “กระจกวิเศษ” ที่ส่องให้ลูกเห็น “คุณค่า” ในตนเอง เนื่องจากพ่อแม่มีอำนาจในการกำหนดเส้นทางชีวิตของลูกให้เป็นไปตามภาพที่สะท้อนออกมา ดังนั้นพฤติกรรมของพ่อแม่อาจมีส่วนในการบั่นทอนการเห็นคุณค่าของลูกได้ ในขณะที่เดียวกันพ่อแม่ก็สามารถเสริมสร้างคุณค่าในตนเองให้เด็กด้วยหลักการในการทำให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเองดังนี้

- พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างของผู้มีความนับถือตนเอง
- ปฏิบัติต่อเด็กแต่ละคนโดยคำนึงถึงลักษณะนิสัยเฉพาะตัวของเขา
- อย่าตัดสินลูกจากการกระทำ
- เปิดโอกาสให้ลูกมีความรับผิดชอบและตัดสินใจเองบ้าง
- สอนให้ลูกมองโลกในแง่ดี
- คำชมเชยมีค่ามากกว่าคำวิจารณ์
- ปลุกฝังให้ลูกคิดต่อตนเองในสิ่งที่ดี (มาศสวรรค์ พัฒนานุพงษ์. 2531: 26-31)

ประกอบกับที่นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2550: 176-178) กล่าวเพิ่มเติมถึงวิธีการทำอย่างไรให้ลูกมีการเห็นคุณค่าในตัวเอง ว่าพ่อแม่จะสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีให้เกิดขึ้นกับลูกได้ 2 ทาง คือ

1. ให้คำชื่นชมในสิ่งที่ลูกทำ ไม่ว่าเขาจะทำอะไรเล็กน้อยเพียงใดก็ตาม

กล่าวคือ สิ่งที่ต้องการให้พ่อแม่ทุกคนรับรู้อยู่บ่อยๆ และสม่ำเสมอก็คือ **“ลูกเป็นคนเก่ง ลูกมีความสามารถ”** พ่อแม่ต้องหมั่นสื่อให้ลูกได้รับรู้อยู่เสมอว่า คุณเห็นว่าเขาเป็นคนมีความสามารถ การ “ใส่” ข้อมูลนี้ลงไปให้เด็กได้รับรู้อยู่เสมอจะช่วยให้เด็กมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ทั้งนี้เพราะเด็กทุกคนจะติดตาม **“ข้อมูล”** ที่พ่อแม่ได้ส่งให้เขาเสมอ และมันจะค่อยๆ กลายเป็นสิ่งที่เด็กเริ่มบอกกับตัวเองตามนั้นไปในที่สุด

2. ให้ชื่นชมในการ เป็นอยู่ มีอยู่ ของเด็ก

ในข้อนี้หมายความว่า พ่อแม่จะต้องให้เด็กรู้ว่า การเกิดมาของเขา การมีชีวิตของเขา และตัวตนของเขา เป็นสิ่งที่น่าชื่นชม การชื่นชมอาจทำในลักษณะของคำพูดประเภท “พ่อรักลูกมาก” “แม่ดีใจที่เห็นลูกมาคุยด้วย” หรือ “แม่ภูมิใจในตัวลูก” เป็นต้น การพูดทำนองนี้จะช่วยให้เด็กรู้สึกรักในตัวของเขา มองเห็นคุณค่าในการเป็นตัวเขา และเขามีความหมายกับคนอื่น การชื่นชมของพ่อแม่ถ้าสามารถทำพร้อมกับการสื่อสารกายด้วยก็ยิ่งเป็นสิ่งดี ถ้าพ่อแม่ไม่ทำอย่างสม่ำเสมอ เด็กจะไม่มีทางรู้ว่าพ่อแม่ยังรักเขาอยู่หรือไม่

ด้านที่เกี่ยวกับครู

ครูเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็ก โดยครูอาจจะช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กโดยไม่รู้ตัว ซึ่งจากผลการวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่า เด็กที่เห็นคุณค่าตนเองสูงที่ได้พบปะพูดคุยอยู่เป็นประจำกับครูที่เห็นคุณค่าตนเองต่ำ ก็จะช่วยๆ เปลี่ยนไปเป็นคนเห็นคุณค่าตนเองต่ำ ในทางกลับกันเด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะเพิ่มการเห็นคุณค่าตนเองขึ้นเมื่อได้พบปะพูดคุยกับครูที่เห็นคุณค่าตนเอง (ลอว์เรนซ์, เดนิส. 2545: 36) ดังนั้นจากเหตุผลดังกล่าวได้เสนอแนวทางที่ครูจะสร้างเสริมคุณลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก ซึ่งเหมาะที่นำไปประยุกต์ในแวดวงการศึกษาปัจจุบัน ดังนี้ (ปรีชา ธรรมมา. 2547: 159-160)

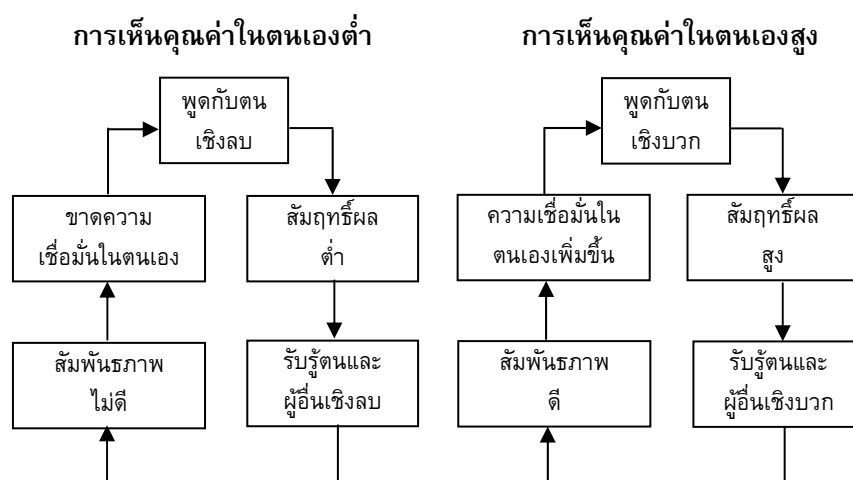
1. ให้สร้างความมั่นใจให้เด็กโดยนึกถึงความสำเร็จ ณ เบื้องหน้าของชีวิต
2. ให้การยอมรับแก่ตนเองของเด็กเมื่อสามารถทำงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เช่น การที่ครูให้รางวัลการชมเชย การประกาศเชิดชูความดี การให้สิ่งที่มีความหมาย เป็นต้น
3. บันทึกความสำเร็จ สิ่งที่ทำได้ดีสะสมเอาไว้

มีข้อที่ควรนำมาประกอบการพิจารณาดำเนินการอีก 4 ประการ คือ

1. สอนให้เด็กรับการเสนอแนะโดยตรงจากผู้อื่นหรือจากตนเอง มาเป็นข้อมูลนำเข้าไปให้เกิดกำลังใจและการเสริมแรงทางบวกอย่างต่อเนื่อง
2. เพิ่มความสำเร็จให้แก่ตนเองของเด็ก เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้
3. ลดความคาดหวังให้พอเหมาะพอดีกับความสามารถที่แท้จริงของตัวเด็กเอง

4. ให้อยู่ดการประเมินค่าตนเองที่ใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผลทางปัญญา

นอกจากนี้ การสร้างภาพพจน์ของตนเองเป็นอีกแนวทางที่อาจนำมาประยุกต์ใช้กับนักเรียน เพื่อให้เกิดผลดีต่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ภาพพจน์ของตนเองนี้อาจเสริมสร้างได้โดยการใช้พลังคำพูดทางบวกกับตนเอง การฟังคำพูดทางบวกจากคนรอบข้าง การใช้พลังจินตนาการทางบวกเกี่ยวกับตนเองที่ก่อให้เกิดผลดีแก่ตน ซึ่งสอดคล้องกับที่เรียม ศรีทอง (2542: 114) ได้เสนอแนะว่าระดับการเห็นคุณค่าแห่งตนสามารถปรับเปลี่ยนได้โดยการตรวจสอบภาพพจน์ตนเอง ด้วยความเข้าใจว่า เราเป็นใคร ทำอะไร พัฒนาตนไปช้าๆ อย่างต่อเนื่องด้วยการตั้งเป้าประสงค์ความสำเร็จ และพูดกับตนเองเชิงบวก ดังภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 วงจรของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ทัศนิตา ระเบียบดี (2531: 46) ได้กล่าวเพิ่มเติมถึงวิธีการที่ครูใช้สร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก ดังนี้

1. การใช้ภาษาทางบวก (Positive Verbalization) การช่วยให้เด็กได้ค้นหาความสามารถของตน มองให้เห็นภาพของตนว่าเป็นคนน่ารักน่าพอใจ โดยมองแต่ส่วนที่ดีของตนเองตามที่เป็นจริงสำหรับเรา ทำเช่นนี้ทุกวันเพื่อให้เกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง
2. การยอมรับคำยกย่องชมเชย (Accepting Compliments) การที่คนรอบข้างควรให้คำยกย่องชมเชย และให้เด็กเรียนรู้ที่จะยอมรับคำยกย่องชมเชย จะช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเกิดความประทับใจและมองตนเองในทางบวกมากขึ้น
3. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness Training) และรับรู้ว่ามีประสิทธิภาพ
4. จัดประสบการณ์ที่จะให้เด็กได้ประสบความสำเร็จจากการกระทำเล็กๆ น้อยๆ แล้วค่อยๆ ขยายปริมาณและคุณภาพให้สูงขึ้นอันเป็นการสร้างความมั่นใจให้กับเด็ก

ด้านที่เกี่ยวกับครูแนะแนวหรือผู้ให้คำปรึกษา

ลอร์เรนซ์, เดนิส (2545: 52-56) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่พึงประสงค์ต่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าตนในห้องเรียนว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ในการเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ดีมีอยู่ 3 ประการ ได้แก่

1. การยอมรับ : การยอมรับ หมายถึง การไม่วิพากษ์วิจารณ์บุคลิกภาพของเด็ก และยอมรับบุคลิกภาพนั้นตามความเป็นจริง เป็นการยอมรับ ชอบผู้นั้นอย่างจริงใจ ให้การยกย่อง และยึดแนวความเชื่อที่ว่า บุคคลมีศักยภาพในการปรับเปลี่ยน เช่น เมื่อเด็กประพฤติผิดครูยังต้องยอมรับเด็กอยู่ถึงแม้ว่าพฤติกรรมของเด็กสมควรถูกตำหนิ หมายความว่า ครูแสดงให้เห็นนักเรียนรู้ว่า ครูไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมนั้นแต่ไม่ได้ลดคุณค่าของตัวเด็กลงไป

2. ความจริงใจ : ความจริงใจ หมายถึง การแสดงธรรมชาติของตนเองในสัมพันธภาพทางสังคมโดยมิต้องปกป้องเสแสร้ง นั่นคือ การเป็นตัวตนที่แท้จริง มากกว่าจะซ่อนอยู่เบื้องหลังของหน้ากาก

3. ความร่วมรู้สึก คือ การที่เราสามารถจะเข้าใจว่า เรารู้สึกอย่างไรถ้าเราเป็นอีกบุคคลหนึ่ง เกิดการเห็นอกเห็นใจ สามารถที่จะเข้าใจว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร เพราะเมื่อเด็กรู้ว่าครูเข้าใจความรู้สึกของตน เด็กสามารถที่จะเข้ากันได้กับครู และยอมรับการชี้แนะของครู ดังคำกล่าวที่ว่า ไม่มีอะไรที่จะลดการเห็นคุณค่าตนเองได้มากเท่ากับการที่บุคคลที่เรา กำลังสร้างสัมพันธภาพตัดไมตรีอย่างสิ้นเชิง

ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2544: 25) แนะนำว่าครูแนะแนวหรือผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนได้โดยควรจัดกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

1. จัดกิจกรรมที่เป็นการสร้างเสริมให้เด็กเกิดความไว้วางใจ
2. จัดกิจกรรมที่เป็นการสร้างเสริมให้เด็กกล้าเปิดเผยหรือแสดงความรู้สึก
3. จัดกิจกรรมให้เด็กได้รับข้อมูลป้อนกลับในทางบวก
4. จัดกิจกรรมให้เด็กมีโอกาสดำเนินการเสี่ยงในสถานการณ์ใหม่ๆ
5. จัดกิจกรรมให้เด็กได้เกิดทักษะการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น
6. จัดกิจกรรมให้เด็กได้เกิดทักษะการยอมรับตนเอง ทักษะการควบคุมตนเอง ทักษะการพึ่งตนเอง และทักษะการสร้างเชื่อมั่นในตนเอง
7. จัดกิจกรรมให้เด็กเกิดทักษะการรู้จักตนเอง การรักและเห็นคุณค่าในตนเอง และทักษะการคิด การตัดสินใจและการแก้ปัญหา

ด้านที่เกี่ยวกับสังคม

พฤติกรรมของบุคคลตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรืออิทธิพลทางสังคมซึ่งเป็นตัวกำหนดขอบข่ายของการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละคน การดำรงรักษาและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจึงควรได้รับการสนับสนุนทางสังคม เพื่อตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานที่บุคคลต้องการในส่วนที่เกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลหรือการ

ติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นในสังคม ซึ่งในกระบวนการด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสนับสนุนทางสังคมเป็นส่วนสำคัญที่จะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของการสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลพึงจะได้รับอันได้แก่ (ปรีชา ธรรมา. 2547: 158-159)

- การสนับสนุนทางอารมณ์
- การสนับสนุนด้านสติปัญญา เช่น ข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจสิ่งต่างๆ และสามารถปรับตัวได้
- การสนับสนุนด้านสิ่งของบริการต่างๆ ที่ช่วยให้แก้ปัญหาได้
- การสนับสนุนด้านเครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์ สิ่งของ เงินทอง ที่ช่วยให้บุคคลสามารถทำงานที่รับผิดชอบได้
- การได้รับการสนับสนุนด้านความช่วยเหลือในการประเมินผลที่ให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้ประเมินตนเองด้วยความมั่นใจ

ดังนั้นจากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาอย่างยิ่งต่อตัวเด็กที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ โดยนอกจากตัวเด็กเองแล้วยังต้องอาศัยความร่วมมือทั้งจากพ่อแม่ โรงเรียน ครู เพื่อน ผู้ที่เกี่ยวข้องรวมทั้งสังคมรอบตัวเด็กในการให้ความร่วมมือช่วยกันเสริมสร้างประสบการณ์ที่ดีให้เกิดขึ้นในตัวเด็กโดยใช้วิธีการต่างๆ ประกอบกัน เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นกับเด็ก

1.8 การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองพบว่า สามารถทำได้หลายแนวทาง ดังนี้

จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของชไมพร เจริฐครบุรี (2546: บทคัดย่อ) พบว่า แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่งานวิจัยส่วนใหญ่นำไปใช้ในการเก็บข้อมูลมากที่สุด คือ แบบวัดของ Copersmith (ร้อยละ 50.75) รองลงมาคือ แบบวัดของ Rosenberg (ร้อยละ 34.33), แบบวัดของนิพนธ์ แจ้งเอี่ยม (ร้อยละ 8.96) และแบบวัดของนภาพร พุ่มพฤษ (ร้อยละ 5.97) ตามลำดับ ซึ่งแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของของนิพนธ์ แจ้งเอี่ยมและนภาพร พุ่มพฤษสร้างตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ

สุวรรณณี พุทธิศรี; และ ชัชวาล ศิลปะกิจ (2541: 358-366) ได้พัฒนาแบบสอบถาม The Five-Scale Test of Self-Esteem for Children ฉบับภาษาไทยสำหรับใช้วัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยนำ Five-Scale Test of Self-Esteem for Children (FSC) มาแปลเป็นภาษาไทยและนำไปศึกษาร่วมกับ Children's Depression Inventory (CDI) และ Rosenberg's Self-Esteem Scale (RSE) ประกอบด้วยข้อคำถาม 60 ข้อ โดยแบ่งเป็น 6 ด้านๆ ละ 10 ข้อ ได้แก่ มุมมองรวม (Global Scale) การศึกษา (Academic Scale) ภาพลักษณ์ (Body Scale) ครอบครัว (Family Scale) สังคม (Social Scale) และคำถามลวง (Lies Scale) โดยมีคำตอบ 3 ตัวเลือก คือ ฉันรู้สึก

ตลอดเวลา ฉันรู้สึกบางครั้ง ฉันแทบไม่รู้สึก โดยมีการคิดคะแนนเป็น 2, 1 และ 0 ตามลำดับ และเมื่อนำแบบสอบถามไปใช้วัดกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นเด็กนักเรียนมัธยมปลายจำนวน 408 คน พบว่า FSC ฉบับภาษาไทยมีค่าความเชื่อถือได้อยู่ในเกณฑ์ใช้ได้ โดยมีความสอดคล้องภายในของแบบสอบถามแต่ละด้านที่ผ่านการปรับปรุงแล้วอยู่ระหว่าง 0.60 ถึง 0.78 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.85

คูเปอร์สมิธ (Copersmith. 1984: 5-6: 12-13) ได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Copersmith Self-Esteem Inventories. 1984) โดยใช้รูปแบบของการรายงานตนเอง 3 ฉบับ คือ 1) ฉบับนักเรียน (School Form) สำหรับเด็กอายุ 8-15 ปี 2) ฉบับสั้น (School Short Form) 3) ฉบับผู้ใหญ่ (Adult Form) ลักษณะของแบบวัดเป็นข้อความที่เป็นการรายงานตนเอง 58 ข้อ โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ตนโดยทั่วไป (General Self) สังคมและกลุ่มเพื่อน (Social Self-Peer) พ่อแม่และทางบ้าน (Home-Parents) โรงเรียนและการศึกษา (School-Acadamic) และการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง (Lie scale) ซึ่งมีจำนวนข้อคำถาม 26, 8, 8, 8, 8 ตามลำดับ โดยมีคำตอบ 2 ตัวเลือก คือ ใช่ตัวฉัน และ ไม่ใช่ตัวฉัน แต่ละข้อมีคะแนน 1 คะแนน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนนั้นได้มีผู้ศึกษาค่าความเที่ยงโดยการตรวจสอบความคงที่ภายในกับนักเรียนเกรด 5, 9, 12 รวม 600 คน ได้ค่า 0.81, 0.86, 0.80 ตามลำดับ และมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในจากการศึกษากับนักเรียนเกรด 4-8 จำนวน 2,600 คน สูงถึง 0.87-0.92 ส่วนความตรงได้ทดสอบกับนักเรียนเกรด 4-8 จำนวน 7,600 คน ได้ผลยืนยันความตรงตามโครงสร้างทฤษฎี

ศักดิ์ชัย นิรัฐทวี (2532: 70) ได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ดัดแปลงจากเครื่องมือวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg. 1965) มีจำนวนข้อคำถาม 10 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 หน่วย คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงที่สุด และมีช่วงคะแนนอยู่ในช่วง 10-60 คะแนน มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.85

ประภาส ณ พิกุล (2551: 69-72) ได้สร้างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มเป้าหมายประกอบด้วยนักเรียนและครู ถึงคุณลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองที่นักเรียนและครูมองเห็น ตลอดจนให้รายละเอียดของความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองในความคิดเห็นของนักเรียนและครู หลังจากนั้นนำผลการสัมภาษณ์มาดำเนินการสรุปวิเคราะห์เพื่อนำมาสร้างเป็นแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 4 ระดับ คือ จริงมากที่สุด ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริงเลย ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 100 ข้อ แบ่งออกเป็น 8 ด้าน คือ ความมั่นใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การเคารพตนเอง การยอมรับตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง การได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม ความพอใจในตนเอง การกล้าแสดงออก โดยมีค่าความเชื่อมั่นในแต่ละด้านระหว่าง 0.7348 – 0.8119

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำได้หลายวิธี ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยพัฒนาจากแบบสอบถามที่มีลักษณะ

เป็นการรายงานตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ (1984) ฉบับนักเรียน ที่ถูกสร้างขึ้นโดยอนุรักษบัณฑิตยชาติ (2541) ที่แปลและดัดแปลงจาก The Copersmith Self-Esteem Inventories, School Form ไปพัฒนาเป็นแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านทั่วไป ด้านสังคม และกลุ่มเพื่อน ด้านพ่อแม่และทางบ้าน ด้านโรงเรียนและการศึกษา ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 7 ระดับ เพื่อใช้วัดตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเองในงานวิจัยครั้งนี้

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

การศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจะทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์และอิทธิพลระหว่างตัวแปรปัจจัยจากเนื้อหาทฤษฎีแนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นอย่างไร ทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์ในการอธิบายความสัมพันธ์ และอิทธิพลระหว่างตัวแปรปัจจัยต่างๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเอง โดยจากการศึกษาพบว่าการยอมรับจากเพื่อน การมองโลกในแง่ดี อัตมโนทัศน์ และความสำเร็จในงานเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง มีรายละเอียดดังนี้

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับจากเพื่อน

2.1.1 ความหมายของการยอมรับจากเพื่อน

นิยามที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับจากเพื่อนมีความหลากหลาย ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาและประมวลนิยามของการยอมรับจากเพื่อนตามแนวคิดของนักวิจัยและนักจิตวิทยา ดังนี้

นุชลดา โรจนประภาพรรณ (2541: 9) ได้ให้ความหมายของ การยอมรับจากเพื่อน หมายถึง การที่วัยรุ่นรับรู้ว่าเป็นสมาชิกส่วนหนึ่งของกลุ่ม และไม่มีความขัดแย้งซึ่งกันและกัน

อุบล อุบลแก้ว (2542: 7) ให้ความหมายของ การปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนในลักษณะการได้รับการยอมรับ หมายถึง ปฏิบัติการโต้ตอบหรือการปะทะสังสรรค์ของนักเรียนในกลุ่มทั้งด้านกิริยาท่าทางและคำพูดที่ทำให้เพื่อนยอมรับ

จิรนาถ จนาศักดิ์ (2544: 35) ให้คำจำกัดความของการยอมรับของกลุ่มเพื่อนว่า หมายถึง การที่วัยรุ่นตอนกลางรับรู้ว่าเป็นสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มเพื่อน เป็นที่ชื่นชอบและเป็นที่ต้องการของเพื่อนๆ ในกลุ่ม

ความต้องการเป็นที่ยอมรับและยกย่องจากกลุ่มเพื่อนสำหรับวัยรุ่น คือการที่วัยรุ่นแสวงหากลุ่มเพื่อนร่วมวัยที่ให้การยอมรับและยกย่องเขา และเปิดโอกาสให้เขามีฐานะหรือมีตำแหน่งในกลุ่ม ซึ่งเป็นการส่งเสริมความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น เพราะเขามีเพื่อนมีพวกที่ชอบพ้อและชื่นชมเขา คอยให้กำลังใจและให้ความสนับสนุนแก่เขา (ถวิล ชาราโกชน์ และศรัณย์ ดำริสุข. 2543: 35; ประสาท อิศระปรีดา. 2549 : 80; วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. 2548: 57)

2.1.2 ความสำคัญของกลุ่มเพื่อนต่อวัยรุ่น

กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญต่อวัยรุ่นเพราะเป็นความต้องการประจำวัย เป็นความสนใจของวัยรุ่น เป็นหนึ่งในงานพัฒนาการของวัยรุ่น และเป็นองค์ประกอบของพัฒนาการทางสังคม ในช่วงวัยรุ่น อีกทั้งเป็นการตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นในด้านต่างๆ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ในแต่ละวัยมีความต้องการเด่นๆ ประจำวัย ในวัยรุ่นก็เช่นเดียวกันมีความต้องการมากมาย ซึ่งความสำคัญของกลุ่มเพื่อนต่อวัยรุ่นถือเป็นความต้องการทางจิตใจ หรือความต้องการทางอารมณ์และสังคม ซึ่งเป็นความต้องการภายในที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเพื่อน คือ

- ความต้องการมีตำแหน่งหรือฐานะทางสังคมรวมทั้งต้องการความสนับสนุนจากเพื่อนร่วมรุ่น เป็นความต้องการที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นและให้คนอื่นนับหน้าถือตาว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมนั้น

- ความต้องการรวมพวกพ้อง มีกลุ่มก้อน เป็นความต้องการค่อนข้างสูง เพราะการรวมพวกพ้องเป็นวิถีทางให้เด็กได้รับสนองความต้องการหลายประการ เช่น ความรู้สึกอบอุ่นใจ การได้รับการยกย่อง ความรู้สึกว่ามีผู้เข้าใจตน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับตน

- ความต้องการความรัก ได้แก่ ความต้องการจะให้คนอื่นรักตนและแสดงความรักต่อตน ในขณะเดียวกันก็ต้องการที่จะรักคนอื่นหรือสิ่งอื่นด้วย (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549: 360; สุชา จันท์เอม. 2536: 68) นอกจากนี้ “กลุ่มเพื่อน” ยังมีความสำคัญต่อวัยรุ่นเนื่องจากกลุ่มเพื่อนสามารถตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นได้หลายด้าน ดังนี้

1. ความต้องการเป็นตัวของตัวเอง วัยรุ่นแสวงหาเพื่อน หรือกลุ่มเพื่อนร่วมวัย เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกอึดอัด ความรู้สึกขาดอิสระ ความรู้สึกที่ต้องพึ่งพา และความรู้สึกที่มีสถานภาพด้อยกว่าผู้ใหญ่ กลุ่มเพื่อนสนองตอบความต้องการเป็นตัวของตัวเองของวัยรุ่นได้เพราะเพื่อนร่วมวัยต่างก็มีสถานภาพคล้ายคลึงกัน จึงไม่ทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกต่ำต้อยกว่ากัน ดังนั้นเมื่อวัยรุ่นอยู่กับกลุ่มเพื่อนเขาจึงมีโอกาสเป็นตัวของตัวเองได้อย่างเต็มที่ มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและแสดงความสามารถอย่างอิสระ มีความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย รู้สึกสบายใจมากกว่าเมื่ออยู่กับผู้ใหญ่

2. ความต้องการความเชื่อมั่น วัยรุ่นโดยทั่วไปมักเผชิญกับภาวะที่มีความรู้สึกสับสน หวาดหวั่น ไม่มั่นใจ และโดดเดี่ยว กลุ่มเพื่อนสามารถช่วยเสริมความเชื่อมั่นของเพื่อนวัยรุ่นด้วยกันได้ดี เพราะเพื่อนในกลุ่มบางคนเคยผ่านพบภาวะการณ์ที่คล้ายคลึงกันและแก้ไขปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้อย่างเป็นผลสำเร็จ จึงทำให้วัยรุ่นตระหนักว่าเขาไม่ใช่ผู้โชคร้ายหรือแปลกประหลาดไปจากเพื่อนคนอื่น และภาวะการณ์ที่เขาเผชิญอยู่นั้นมีวิถีทางที่จะคลี่คลายลงได้ สิ่งเหล่านี้มีส่วนช่วยให้วัยรุ่นเกิดความสบายใจและเชื่อมั่นมากขึ้น

3. ความต้องการเป็นที่ยอมรับและยกย่อง บ่อยครั้งที่ผู้ใหญ่ไม่ยอมรับวัยรุ่นอย่างที่บุคคลที่มีสถานภาพเท่าเทียมกันและบ่อยครั้งที่พฤติกรรมของวัยรุ่นที่แสดงออกมาไม่เป็นที่ยอมรับ

ของผู้ใหญ่ ดังนั้นวัยรุ่นจึงแสวงหากลุ่มเพื่อนร่วมวัยที่ให้การยอมรับและยกย่องเขา และเปิดโอกาสให้เขามีฐานะหรือมีตำแหน่งในกลุ่ม ซึ่งเป็นการส่งเสริมความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น เพราะเขามีเพื่อนมีพวกที่ชอบพอและชื่นชมเขา คอยให้กำลังใจและให้ความสนับสนุนแก่เขา

4. ความต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งความสนุกสนานที่วัยรุ่นชื่นชอบมักเกิดจากการได้ร่วมทำกิจกรรมที่สนุกสนานกับกลุ่มเพื่อนร่วมวัยที่คุ้นเคยกัน ดังตัวอย่างเช่น การเที่ยว การพูดคุยสนทนา การร่วมรับประทานอาหารด้วยกัน

5. ความต้องการพัฒนาทักษะทางสังคม วัยรุ่นต้องการพัฒนาทักษะทางสังคมเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่ที่เหมาะสมตามความคาดหวังของสังคม ซึ่งการพัฒนาทักษะเรียนรู้และฝึกฝนอย่างกันเองในระหว่างกลุ่มเพื่อนร่วมวัยที่ไว้วางใจกัน จะช่วยลดความรู้สึกอับอาย ขัดเขิน และการไม่กล้าแสดงออกลงได้มาก นอกจากนี้เพื่อนบางคนในกลุ่มที่มีทักษะทางสังคมมากกว่าก็ช่วยให้ข้อมูล และให้คำแนะนำอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาเพื่อช่วยให้เขาไปปฏิบัติอย่างเป็นกันเอง

6. ความต้องการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศ ความต้องการด้านนี้เป็นไปโดยธรรมชาติของวัยรุ่นแต่ยังไม่ได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่ในสังคมไทย ดังนั้นวัยรุ่นจึงแสวงหาสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศหรือการร่วมทำกิจกรรมพิเศษของโรงเรียนซึ่งทำให้วัยรุ่นชายหญิงมีโอกาสได้สร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน

นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนยังเป็นความสนใจของวัยรุ่นในเรื่องเครื่องหมายแห่งยศศักดิ์ คือ สัญลักษณ์แห่งเกียรติยศชื่อเสียง ซึ่งเกียรติยศมีหน้าที่ คือ บอกให้ผู้อื่นทราบว่าเด็กคนนั้นมาจากครอบครัวเช่นไร เด็กมีสิ่งที่ดีกว่าคนอื่นเป็นค่านิยมที่เพื่อนยอมรับ เด็กถูกยอมรับในกลุ่มและทุกคนในกลุ่มยอมรับทั้งในเรื่องรูปร่างหน้าตาและการแสดงออก (จรรยา ทองถาวร. 2530: 275) กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญต่อวัยรุ่นในฐานะที่เป็นงานพัฒนาการของวัยรุ่น (Development Tasks of Adolescence) ของวัยอายุระหว่าง 13-20 ปี (ปรารักษ์สุทิพย์ ทรงวุฒิศิลป์. 2544: 280) ทั้งนี้เนื่องจากในขั้นพัฒนาการของวัยรุ่นเป็นขั้นที่มีการติดต่อทางสังคมมากขึ้นและผู้ที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการในช่วงวัยนี้คือ “เพื่อน” เด็กต้องการความเป็นสมาชิกของกลุ่ม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ต้องการการยอมรับและยกย่อง ถ้าเด็กไม่ได้รับการยอมรับ เด็กจะแสดงออกในทางถดถอย และก้าวร้าว มีความรู้สึกว่าวุ่น และสับสนเกี่ยวกับตนเองทุกด้าน เริ่มต้องการพึ่งพาพ่อแม่ลดลง และหันไปหาเพื่อนมากขึ้น เพื่อนมีอิทธิพลมากในการที่จะทำให้วัยรุ่นคล้อยตาม กลุ่มวัยรุ่นจะฟังคำแนะนำของเพื่อนในหลายๆ เรื่อง (ถวิล ธาราโกชน และศรัณย์ ดำริสุข. 2543: 35; ประสาท อิศระปริดา. 2549: 80; วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. 2548: 57) ซึ่งจากแนวคิดดังกล่าวที่แสดงให้เห็นถึงที่มาของความสำคัญของกลุ่มเพื่อนต่อวัยรุ่นนั้นสอดคล้องกับข้อมูลที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2532: 229-231) ได้ทำการสำรวจและให้ข้อสรุปจากการสำรวจว่า นักเรียนวัยรุ่นใช้เวลาอยู่กับเพื่อนในห้องเรียนกับเพื่อนร่วมชั้นวันละประมาณ 6-7 ชั่วโมง และไม่ต่ำกว่า 200 วันในแต่ละปีการศึกษาก็ตาม แต่วัยรุ่นจำนวนมากก็ยังปรารถนาที่จะใช้เวลาที่เหลือเกือบทั้งหมดนอกเหนือจากเวลานอนและเวลาในการทำกิจธุระส่วนตัวเกาะกลุ่มอยู่กับเพื่อนร่วมวัยที่สนิทสนมกัน ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า “กลุ่มเพื่อน” สำหรับวัยรุ่นนั้น แม้ว่าจะเป็นคำสั้นๆ แต่มีความสำคัญมากสำหรับเขา

จากแนวคิดข้างต้นสรุปว่ากลุ่มเพื่อนมีความสำคัญของต่อวัยรุ่น ในด้านเป็นความสนใจ เป็นความต้องการประจำวัย เป็นหนึ่งในงานตามขั้นพัฒนาการของวัยรุ่น เป็นองค์ประกอบของการพัฒนาทางสังคมในช่วงวัยรุ่น นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนยังช่วยในการตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นในด้านการแสดงความเป็นตัวของตัวเอง การแสดงความเชื่อมั่น ตอบสนองความต้องการเป็นที่ยอมรับและยกย่อง ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม และสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศ

2.1.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับจากเพื่อน

ลักษณะสำคัญของมนุษย์อย่างหนึ่งคือมนุษย์เป็นสัตว์สังคม อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม เป็นก๊อปปี้เป็นเหล่า มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม ดังนั้นจึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่บุคคลอื่นจะไม่เข้ามาเกี่ยวข้อง เริ่มตั้งแต่คลอดทารกได้รับการดูแลเอาใจใส่จากมารดาและสมาชิกในครอบครัว เป็นการปูพื้นฐานของการมีความสัมพันธ์กับคนอื่นภายนอกครอบครัวโดยเฉพาะเพื่อนรุ่นเดียวกัน (กวินทร์ ธรรมนุด. 2522: 23) สอดคล้องกับพัฒนาการทางสังคมของชีวิตมนุษย์ ซึ่งแบ่งพัฒนาการออกเป็น 3 ระยะ คือ (จิตรา วสุวานิช และคณะ. 2519: 110-111)

ระยะที่ 1 เป็นระยะที่คนเราถือตัวเองเป็นศูนย์กลางของความสำคัญ เด็กจะถือเอาตัวเองเป็นจุดเด่น จะเปรียบเทียบกับอะไรก็เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง พูดย่อเรื่องของตัวเอง การที่ถือตัวเองเป็นศูนย์กลางของความสำคัญนี้เป็นระยะแรกของพัฒนาการทางสังคมเป็นระยะที่เด็กมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับครอบครัว วงสังคมของเด็กยังอยู่เฉพาะแคบๆ

ระยะที่ 2 เป็นระยะที่เด็กพยายามเข้าไปสู่ความสัมพันธ์ในสังคมที่แท้จริงเด็กจะค่อยๆ ลดการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางลงไป และเริ่มเข้าใจว่าในสังคมที่แท้จริงนั้นจะต้องมีการติดต่อซึ่งกันและกัน ระยะนี้เริ่มตั้งแต่วัยเด็กเข้าโรงเรียนเป็นต้นไป การเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์จะเปลี่ยนไปอย่างมากระหว่างอายุ 6-12 ปี โลกของเด็กขยายออกไปมากขึ้นทุกที ความสัมพันธ์ใกล้ชิดจะไม่จำกัดอยู่เฉพาะแต่บิดามารดา แต่จะขยายออกไปสู่เพื่อนฝูง ครูและบุคคลใกล้ชิดอื่นๆ การเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระยะนี้ จะเป็นเครื่องมือของอนาคตชีวิตในสังคมของเด็กภายหลัง

ระยะที่ 3 เป็นระยะที่เด็กเกิดการยอมรับนับถือระหว่างกัน เป็นการพัฒนาขั้นสุดยอดของชีวิตสังคม มีการยอมรับนับถือผู้อื่นว่ามีความสำคัญเท่าๆ กัน มีการยอมรับในการเป็นสมาชิกของสังคมเหมือนกัน ยอมรับในความคิดเห็นของผู้อื่นแทนที่จะฟังแต่ความคิดเห็นของตัวเองเป็นหลัก เด็กระยะนี้มีความต้องการการยอมรับจากหมู่คณะและต้องการที่จะกระทำกิจกรรมร่วมกับหมู่คณะ สอดคล้องกับที่ถวิล ธาราโกชน และศรัณย์ ดำริสุข (2543: 20) ให้เหตุผลว่า ลักษณะความสัมพันธ์ของความเป็นมนุษย์สิ่งที่มีมนุษย์จำเป็นต้องได้รับเพื่อนำไปสู่มาตรฐานในการประเมินค่าตนเอง คือ

- การได้รับการยอมรับนับถือ หมายถึง การที่มนุษย์ต้องการให้การติดต่อเกี่ยวข้องกับคนอื่นของตนได้รับการยอมรับนับถือจากคนอื่น ซึ่งการยอมรับนับถือนี้จะทำให้บุคคล

เกิดความรู้สึกว่าเขาเป็นบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้

- การรักษาซึ่งการยอมรับนับถือ หมายถึง การที่มนุษย์ต้องการให้การได้รับการยอมรับนับถือคงอยู่ตลอดไป ทั้งในด้านการงานหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน

แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับทฤษฎีลำดับความต้องการของมาสโลว์ในด้านความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่ (Love and Belonging needs) หมายความว่า ทุกคนอยากได้รับความรักจากคนอื่น อยากเป็นเจ้าของคนอื่น และในขณะเดียวกันก็อยากให้ตนเป็นที่รักของผู้อื่นเช่นเดียวกัน ต้องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่ ต้องการให้ทุกคนยอมรับตนเป็นสมาชิก หากบุคคลใดไม่ได้รับความรักและไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น บุคคลจะเกิดความคับข้องใจ ปรับตัวไม่ได้ และจะทำให้พฤติกรรมผิดปกติ แต่หากบุคคลที่รู้สึกว่าตนเป็นที่รักและยอมรับของหมู่จะเป็นผู้ที่สมปรารถนาในความต้องการขั้นนี้ (ลักษณะ สรีรวิทย์. 2544: 150-152; ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2539: 104-105; อ้างอิงจาก Abraham Maslow. 1908-1970; สุรางค์ ไคว์ตระกูล. 2548: 159, 161-162) ประกอบกับพัฒนาการทางสังคมในระยะนี้ มีลักษณะแตกต่างจากวัยเด็กหลายประการ อาทิ

1. เด็กคบเพื่อนร่วมวัยและผู้ใหญ่มากขึ้น
2. พัฒนาการด้าน egocentric ลดลง ทำให้เด็กสามารถรวมกลุ่มเล่นกับเพื่อนได้ดียิ่งขึ้น สมรรถภาพทางความคิดนึกและพัฒนาการด้านศีลธรรมจรรยา ทำให้เด็กร่วมเล่น เรียน ทำกิจกรรมต่างๆ เป็น “กลุ่ม” ได้ดี
3. ความสำคัญของการเรียนที่มีต่อชีวิต ค่านิยมของการเรียนในโรงเรียนในสังคมปัจจุบันทำให้เด็กผูกพันกับเพื่อนที่โรงเรียนและครู ทำให้เด็กเหินห่างจากผู้ใหญ่ในบ้าน ช่วงวัยนี้เป็นช่วงที่เด็ก “จับกลุ่ม” กับเพื่อนร่วมวัยที่เป็นเพศเดียวกันเป็นส่วนมาก การที่เด็กเริ่มสามารถ “จับกลุ่ม” ได้นั้นทำให้เด็กได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่ไม่ใช่บุคคลในครอบครัว รู้จักเคารพกฎเกณฑ์ระเบียบ รู้จักมารยาทสังคม รู้จักนิสัยใจคอของเพื่อน ลดนิสัยเด็กๆ เช่น “อ้อน” “เอาแต่ใจตัวเอง” “ดื้อ” แต่เด็กยังคงแสดงนิสัยดังกล่าวกับบิดามารดาและผู้ใหญ่ที่บ้านเพราะเด็กรู้ว่า อย่างไรเสียพ่อแม่ผู้ใหญ่ที่บ้านก็ยังยอมให้แสดงกิริยาอาการและอารมณ์ดังกล่าวได้ พัฒนาการทางสังคมนั้นเด็กมักจะทำอย่างทีสมาชิกของกลุ่มยอมรับ โดยไม่คำนึงถึงสังคม โดยถ้าจะให้เด็กวัยนี้เลือกพัฒนาการทางสังคมระหว่างผู้ใหญ่กับเพื่อนวัยเดียวกันเด็กมักจะเลือกอย่างหลัง (จุฑามาศ ทองถาวร. 2530: 266; ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2544: 262-263)

โดยเด็กในสังคมกลุ่มเพื่อนร่วมวัยนั้น เด็กให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าในระยะที่ผ่านมา เด็กจะจับกลุ่มกันได้นาน แน่นแฟ้น และผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น กลุ่มของเด็กไม่มีเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น แต่มีเพื่อนต่างเพศเข้ามาสมทบด้วย เด็กที่สามารถเข้ากลุ่มได้และมีกลุ่มในระยะวัยเด็กตอนกลาง จะเข้ากับกลุ่มและมีชีวิตทางสังคมที่สนุกสนานได้ดีกว่าเด็กที่ไม่สู้มีพัฒนาการดังกล่าวในช่วงวัยที่ผ่านมา เด็กเริ่มลดความเอาใจใส่กับบุคคลต่างวัยไม่ว่าเป็นผู้ใหญ่หรือเด็กกว่า ระยะนี้จึงเริ่มต้นชีวิตกลุ่มที่แท้จริง (gang age) การเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างรวดเร็วและมากมายเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กรวมกลุ่ม เพราะสามารถร่วมสุขร่วมทุกข์แก้ไขและเข้าใจ

ปัญหาของกันและกันได้ดีกว่าคนต่างวัยซึ่งมีความคับอกคับใจต่างกัน กลุ่มยังสนองความต้องการทางสังคมด้านต่าง ๆ ซึ่งเด็กต้องการมากในขณะนี้ เช่น การเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพน่าเบื่อของบ้าน ฯลฯ เมื่อเด็กรวมกลุ่มเด็กจะสร้างกฎระเบียบ ภาษา ประเพณีประจำกลุ่ม เพื่อใช้เฉพาะสมาชิกของกลุ่มเท่านั้น และสมาชิกในกลุ่มทุกคนจำต้องประพฤติปฏิบัติตามมิฉะนั้นแล้วอาจหมดสภาพการเป็นสมาชิก และต้องหากกลุ่มใหม่ต่อไปอีกจึงกล่าวได้ว่ากลุ่มมีความสำคัญต่อชีวิตจิตใจและอนาคตของเด็กอย่างมากที่สุด ครอบครัวเริ่มมีอิทธิพลน้อยลง ฉะนั้นลักษณะชีวิตของกลุ่มจึงเป็นเครื่องชี้ชะตาชีวิตของเด็กในระยะวัยรุ่นและระยะผู้ใหญ่

เด็กรู้สึกเป็นสุข ปลอดภัย และสบายใจในการเล่น เทียว เรียน กิน นอน ทำงาน กับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าปฏิบัติกิจดังกล่าวร่วมกับบุคคลต่างวัย ระยะวัยนี้พวกเขาสนใจบุคคลที่มีชีวิตจิตใจจริงๆ มากกว่าเพื่อนในฝันหรือเพื่อนในหนังสือ สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมวัยถึงความเข้มสูงสุดประมาณระยะตอนกลางของวัยรุ่น เด็กที่เข้ากลุ่มมีความจงรักภักดีต่อกลุ่ม ยอมรับเอาค่านิยม ความเชื่อ ความสนใจของกลุ่มด้วยความเต็มใจ และสนิทสนมกับเพื่อนร่วมกลุ่มแน่นแฟ้น การรวมกลุ่มทำให้เด็กมีความรู้สึกอบอุ่นใจ กล้าแสดงความคิดเห็นผู้ใหญ่ ผู้ทรงอำนาจ ต่อต้านกรณีที่เขาเห็นว่าไม่ยุติธรรม การชักนำให้เด็กวัยรุ่นรวมกลุ่มกันเพื่อปฏิบัติกิจกรรมที่วัยรุ่นชอบทำได้ง่ายกว่าวัยอื่นๆ ทั้งหมด ระยะนี้เด็กไม่ต้องการแต่เพียงรวมกลุ่มกันเท่านั้น แต่ต้องการสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกในกลุ่มแบบผู้ใหญ่อีกด้วย เพราะเด็กสำนึกกว่าตนเริ่มเป็นผู้ใหญ่แล้ว ถ้าเด็กสามารถเข้ากับเพื่อนร่วมกลุ่มได้ดี เขาย่อมมีความรู้สึกที่ผู้ปกครองและผู้ใหญ่อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับเขามีความสำคัญต่อตัวเขาน้อยกว่าเพื่อน ถ้าเปรียบกับวัยต่างๆ แล้ว ระยะวัยรุ่นเป็นระยะที่คนมีความรู้สึกต้องการผูกพัน ต้องการการยอมรับจากเพื่อนและกลุ่มมากกว่าวัยอื่น (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2549: 337-338)

2.1.4 วัยรุ่นกับการยอมรับจากเพื่อน

นักจิตวิทยากล่าวว่าความต้องการการยอมรับจากเพื่อนนั้นจัดเป็นแรงจูงใจทางจิตวิทยาหรือแรงจูงใจทางสังคมที่สำคัญที่บุคคลได้รับจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมจำเป็นที่จะต้องมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ว่าเป้าหมายของการมีเพื่อนในแต่ละวัยจะมีความแตกต่างกันไปก็ตาม เช่น วัยเด็กมีเพื่อนไว้สำหรับเป็นเพื่อนเล่น วัยรุ่นต้องการเพื่อนคู่หู ส่วนในวัยผู้ใหญ่กลับต้องการเพื่อนคู่คิด เป็นต้น ความต้องการการยอมรับจากเพื่อนจะแสดงออกเด่นชัดมากที่สุดในช่วงวัยรุ่น เพราะเพื่อนจะช่วยทำให้วัยรุ่นรู้สึกมั่นคงปลอดภัยทางด้านจิตใจ ตลอดจนมีความเชื่อมั่นในตนเอง วัยรุ่นจึงมักจะมีความผูกพันกับเพื่อนสูง จนบางครั้งยอมขัดแย้งกับพ่อแม่ผู้ปกครองเพื่อรักษาสัมพันธภาพอันดีกับเพื่อนเอาไว้ (วรณิ ลิ้มอักษร. 2543: 126-127) ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของการพัฒนาการที่จะเป็นผู้ใหญ่ จึงมีปฏิริยาต่อการเปลี่ยนแปลงนี้โดยการแยกตัวออกมาเป็นกลุ่มของตนเอง เพราะไม่อยากเป็นเด็กอีกต่อไป แต่ในขณะที่เดียวกันก็ยังไม่ได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ใหญ่ การรวมกลุ่มกันทำให้วัยรุ่นมีโอกาสที่จะรับผิดชอบในเรื่องของตนเองร่วมกัน มี

โอกาสทดลองวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ เมื่อเผชิญกับสภาพการณ์ใหม่ๆ และเรียนรู้จากข้อผิดพลาดของกันและกัน ที่สำคัญไปกว่านั้นการมีกลุ่มเพื่อนทำให้วัยรุ่นมีกลุ่มอ้างอิง (Reference Group) หรือกลุ่มที่เป็นฐานของเอกลักษณ์ในขณะที่ตนกำลังจะผ่านจากการเป็นเด็กเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ วัฒนธรรมของวัยรุ่นจะประกอบด้วยค่านิยมเฉพาะที่วัยรุ่นยึดถือ และในขณะเดียวกันก็ทำให้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ค่านิยมส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับบรรทัดนิยม การแต่งกาย ภาษา ดนตรีและการใช้เวลาว่าง ตั้งแต่วัยเด็กตอนกลางจนถึงวัยรุ่นตอนกลาง ความสำคัญของกลุ่มเพื่อนจะอยู่ที่ความต้องการที่จะมีกลุ่มอ้างอิงและความพยายามที่จะเป็นอิสระของเด็ก เนื่องจากวัยรุ่นต้องการเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้นการได้รับความรักและการนับถือจากพ่อแม่จึงยังไม่เพียงพอ ในขณะเดียวกันวัยรุ่นก็ไม่ต้องพึ่งพาพ่อแม่มากเกินไปเหมือนเมื่อก่อนจึงต้องหันมาหาความยอมรับจากกลุ่มเพื่อนเพิ่มขึ้น (เพ็ญพิไล ฤทธาคนนท์. 2549: 207) ในการเลือกคบเพื่อนร่วมหมู่นั้น เด็กมักจะเลือกเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตน หรือคนที่อยู่แวดล้อมตัวเขา และเมื่อเขาโตขึ้นเขาก็จะรับอิทธิพลจากเพื่อนร่วมกลุ่มนี้มากขึ้น ในวัยเด็กเล็กนั้นเด็กมักต้องการให้ตนเป็นที่ยอมรับของพ่อแม่หรือบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดกับตน เมื่อเริ่มเจริญเติบโตขึ้นเพื่อนก็เข้ามาแทนที่บิดามารดา เด็กวัยรุ่นมักจะยังต้องการให้ตนเป็นที่ชื่นชมของเพื่อนร่วมกลุ่ม ถ้าเขาได้รับการปฏิเสธจากเพื่อนแล้วเขาจะเสียใจจนกระทั่งอาจทำอันตรายต่อตนเองได้เพราะเด็กวัยนี้มีอารมณ์รุนแรงเกินกว่าที่ผู้ใหญ่จะเข้าใจได้ ถ้าพฤติกรรมของเขาไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน (peer group) เขาอาจแสดงพฤติกรรมหลายแบบ เช่น อาจหลบตัวไปจากสังคมอยู่คนเดียว หรือทำสิ่งผิดปกติเรียกร้องความสนใจได้ (พรณทิพย์ ศิริวรรณบุญ. 2536: 152-153) หรือเมื่อใดที่เขาไม่เป็นที่ยอมรับ ขาดการยกย่อง ไม่ได้รับการส่งเสริมตามสถานภาพ และเด็กรู้สึกว่าเขาไม่สามารถจะหลบหลีกไปยังสถานที่อื่นๆ ในสังคมที่ให้การยอมรับและยกย่องได้แล้ว เด็กก็จะเริ่มหันเข้าหาตนเองด้วยการตั้งคำถามเกี่ยวกับตนเอง เช่น ถ้าฉันได้เป็นคนอื่นๆ ที่ต่างไปจากตัวฉันมากๆ ฉันคงมีความสุขกว่านี้ เป็นต้น (ปรารักษ์สุทิพย์ ทรงวุฒิสีล. 2544: 283) และการที่วัยรุ่นได้รับการยอมรับจากกลุ่มหรือไม่ได้รับการยอมรับจะมีอิทธิพลต่อกำลังใจในการเรียนและการทำงานของตัววัยรุ่นด้วย ถ้าวัยรุ่นได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ก็จะมีกำลังใจในการเรียนและการทำงาน เพราะคาดหวังได้ว่ากลุ่มจะให้การช่วยเหลือสนับสนุนในเวลาที่ต้องการและขอร้อง แต่ถ้ามกลุ่มไม่ยอมรับตัวของวัยรุ่น ก็อาจจะมีการกลั่นแกล้งรบกวนการทำงานและการเรียนของวัยรุ่นเอง หรือไม่ยอมให้การช่วยเหลือสนับสนุน สภาพดังกล่าวจะบั่นทอนกำลังใจและแรงจูงใจในการเรียนของวัยรุ่นได้มาก (สงวนศรี วิรัชชัย. 2527: 101) ทั้งนี้เนื่องจากลักษณะ สรีรวิวัฒน์ (2544: 100) อธิบายว่าเพื่อนเป็นสิ่งที่เด็กทุกคนต้องการ การที่เด็กสามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนได้ เป็นที่ยอมรับของเพื่อนก็จะมีความรู้สึกอบอุ่นใจ มีความเชื่อมั่น มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลทั่วไป เด็กจึงพยายามเรียนรู้และหาวิธีที่จะให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเด็กถูกเพื่อนรังเกียจเด็กจะรู้สึกท้อแท้ ขาดความอบอุ่น ไม่มีความมั่นใจ และเกิดความคับข้องใจจนเกิดการมองผู้อื่นไปในแง่ร้ายในที่สุด เด็กประเภทนี้จะหาความสุขไม่ได้เลย ดังนั้นเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพของวัยรุ่นมากที่สุด เขาจะมีความสุขและปรับตัวได้ดีหากได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และถ้าหากไม่ได้รับความสนใจจากกลุ่มเขาก็จะรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง ดังนั้นวัยรุ่นจะเกิดความ

กระตือรือร้นที่จะปรับปรุงแก้ไขบุคลิกภาพของตนเองเพื่อที่จะได้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ในระยะนี้เองเขาจะยอมรับเอาเจตคติที่ผู้อื่นมีต่อตัวเขาด้วย ถ้าเขารู้ว่ากลุ่มเพื่อนยอมรับในตัวเขา เขาก็จะยอมรับตัวเองซึ่งจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตน (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช. 2532: 141)

2.1.5 อิทธิพลของเพื่อนในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในพัฒนาการทุก ๆ ด้าน ทำให้วัยรุ่นต้องประสบปัญหาอย่างมากมาย และปัญหาที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นปัญหาหนึ่งคือ ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ทั้งนี้เป็นเพราะในช่วงวัยรุ่นนี้ความสัมพันธ์กับบิดามารดามักจะเริ่มมีปัญหากระทบกระทั่ง และเกิดความขัดแย้งกันในด้านความคิด วัยรุ่นต้องการมีอิสระเป็นตัวของตัวเอง เพื่อนจึงเข้ามามีอิทธิพลเพราะเป็นผู้ที่อยู่ในวัยปัญหาคล้ายกันจึงเปรียบเสมือนเป็นคู่คิดที่มีความว่าุ่นใจเหมือนกันและมีอิทธิพลต่อความผูกพันของวัยรุ่นเหนือบิดามารดา รวมทั้งมีความหมายต่อพฤติกรรมทั้งทางด้านการพูดและการแต่งกายของวัยรุ่น ดังนั้นวัยรุ่นจึงต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ยิ่งได้รับความนิยมนกย่องจากเพื่อนมากเพียงใด จะทำให้วัยรุ่นเป็นบุคคลที่มีลักษณะเป็นมิตร กล้าแสดงออก วางตัวในสังคมได้เหมาะสม มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในแง่ที่ดี และพยายามที่จะปรับปรุงความคิดและพฤติกรรมให้สอดคล้องกับมาตรฐานของกลุ่ม นอกจากนี้ในช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่วัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงมีความกังวลใจมากที่สุดเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยที่วัยรุ่นชายจะมีความกังวลใจในเรื่องการขัดแย้งกับเพื่อนฝูงเกรงว่าเพื่อนจะไม่ชอบ ต้องการมีเพื่อนที่ดี กังวลในเรื่องการปฏิบัติต่อเพื่อน หรือกังวลใจเกี่ยวกับความคิดของเพื่อนที่มีต่อตน ส่วนในวัยรุ่นหญิงจะมีความกังวลใจในเรื่องการมีเพื่อนแท้ เพื่อนจะไปจากตน ต้องการเป็นที่รู้จักของบุคคลอื่น มีความต้องการที่จะเป็นผู้นำของกลุ่ม และวัยรุ่นยังมีความวิตกกังวลต่อเพศตรงข้ามอีกด้วย พบว่า วัยรุ่นเกรงว่าตนจะไม่เป็นที่รู้จักแก่เพศตรงข้าม กังวลเกี่ยวกับการยอมรับจากเพื่อน ดังนั้นหากเขาปรับตัวเข้าสังคมกับเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้ามได้เป็นอย่างดี ไม่เกิดความคับข้องใจจะเป็นผลดีต่อความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-Concept) ต่อกลุ่มสังคมเพื่อน และในขณะที่เดียวกันวัยรุ่นจะขาดการยอมรับตนเอง (Self-Estssm) ถ้าเขาไม่เข้าใจว่าตนไม่มีเสน่ห์เป็นที่สนใจของเพื่อน การมีความสัมพันธ์กับเพื่อนในช่วงวัยรุ่นมีบทบาทต่อความคิด ทศนคติของเขาในวัยผู้ใหญ่ และวัยรุ่นที่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนและสังคมจะมีลักษณะของการปรับตัวที่ดีในสังคมต่อไป ดังนั้น จึงสรุปว่าวัยรุ่นที่สามารถปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนได้ดีทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ ได้รับการยอมรับจากเพื่อนและสังคมจะสามารถสร้างความรู้สึกนึกคิดที่ดีและพัฒนา “ตน” ให้สมบูรณ์ได้ จึงนับได้ว่าเพื่อนมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก (เพยาร์ ผลภาค. 2539: 62-63) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่น พบว่า อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมีมากกว่าอิทธิพลของครอบครัว เด็กวัยรุ่นจะเลือกเข้าหาเพื่อนของตนมากกว่าพ่อแม่ ลักษณะของเด็กวัยรุ่นมักจะชอบทำตามกลุ่มเพื่อน “ใครๆ ก็ทำกันทั้งนั้น” มักจะเป็นคำอ้างของเด็กวัยรุ่น วัยรุ่นต้องการการยอมรับ ความคาดหวังจากพวก กลุ่มเพื่อนร่วมวัยเป็นสิ่งที่พวกเขายึดมั่น เด็กวัยรุ่นมัก

ทำอะไรๆ ตามกลุ่มเพื่อนแม้บางอย่างตนเองจะรู้ว่าไม่ดี การจัดกิจกรรมหรือชมรมต่างๆ เป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมเพื่อสนองความต้องการของเด็กในด้านการเข้ากลุ่มและเรียนรู้พฤติกรรมสังคม เด็กที่ไม่เข้ากลุ่มย่อมเสียโอกาสการเรียนรู้พฤติกรรมสังคมหลายอย่าง จะมีพัฒนาการไม่สมตามวัย และถ้าบกพร่องข้อนี้รุนแรงมากๆ อาจแสดงผลออกมาในรูปการประชดประชันชีวิตและสังคม หรือแสดงออกในรูปชังคิดฝัน ไม่กล้าเผชิญความเป็นจริงของสังคมและชีวิตได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549: 339)

2.1.6 การวัดการยอมรับจากเพื่อน

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับจากเพื่อนพบว่า สามารถทำได้ ดังนี้

นุชลดา โรจนประภาพรรณ (2541: 75-76) และณัฐกมล ชาญสาธิตพร และคณะ. (2545: 131) ได้สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากเพื่อนตามแนวคิดของ ดูเสก Dusek JB (1987) ประกอบด้วยข้อคำถามซึ่งเป็นข้อความทางบวกจำนวน 5 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 3 ระดับ คือ บ่อยๆ บางครั้ง ไม่เคย โดยมีช่วงคะแนนเท่ากับ 5-15 คะแนน และได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.6262

จิรนาถ จนาศักดิ์ (2544: 43-49) ได้สร้างแบบสอบถามการยอมรับของกลุ่มเพื่อน ตามการรับรู้ของตนเองจากการสำรวจความคิดเห็นจากวัยรุ่นตอนกลาง จำนวน 30 คน โดยใช้แบบสำรวจความคิดเห็นปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะของบุคคลที่ได้รับการยอมรับในกลุ่มเพื่อนว่าควรมีลักษณะอย่างไร จากนั้นนำคำตอบที่ได้มาประมวล เรียบเรียง หาความถี่และร้อยละของแต่ละลักษณะ แล้วคัดเลือกลักษณะต่างๆ ที่มีผู้ให้คะแนนมากกว่าร้อยละ 15 มากำหนดขอบเขตของลักษณะที่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน หลังจากนั้นนำลักษณะต่างๆ ที่ได้มาปรับสร้างเป็นข้อความ เพื่อสร้างเป็นแบบสอบถามการยอมรับของกลุ่มเพื่อนตามการรับรู้ของตนเอง จำนวน 31 ข้อ ที่มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ คือ ตรงมาก ค่อนข้างตรง ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน ไม่ค่อยตรง ไม่ตรงเลย หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง พบว่าได้ค่าความเชื่อมั่น .73

จากการศึกษาเกี่ยวกับการยอมรับจากเพื่อนพบว่า การวัดการยอมรับจากเพื่อน ในช่วงวัยรุ่นนิยมใช้วิธีการให้เด็กเป็นผู้รายงานการยอมรับของกลุ่มเพื่อนตามการรับรู้ของตนเอง และนิยมใช้แบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือจากแบบสอบถามวัดการยอมรับจากเพื่อนของจิรนาถ จนาศักดิ์ (2544: 90-92) โดยผู้วิจัยพัฒนาให้เป็นแบบสอบถามลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 7 ระดับ เพื่อใช้วัดตัวแปรการยอมรับจากเพื่อนในการวิจัยครั้งนี้

2.1.7 การยอมรับจากเพื่อนกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการยอมรับจากเพื่อนกับการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

อรพินทร์ ชูชม และคณะ (2546: 27-28) กล่าวถึงการส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นได้ด้วยความรู้สึกได้รับการยอมรับ เห็นคุณค่า และความเอาใจใส่ การยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญและมีความหมายต่อเขา ซึ่งสำหรับวัยรุ่นแล้วนักจิตวิทยา กล่าวว่า “เพื่อน” ถือว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อช่วงชีวิตในวัยนี้มาก เพราะเพื่อนจะช่วยให้วัยรุ่นรู้สึกมั่นคงปลอดภัยทางด้านจิตใจ ตลอดจนมีความเชื่อมั่นในตนเอง วัยรุ่นจึงมักจะมีปัญหาผูกพันกับเพื่อนสูง จนบางครั้งยอมขัดแย้งกับพ่อแม่ผู้ปกครองเพื่อรักษาสัมพันธภาพอันดีกับเพื่อนเอาไว้ ดังนั้นความต้องการการยอมรับจากเพื่อนจะแสดงออกเด่นชัดมากที่สุดในช่วงวัยรุ่น (วรรณิ ลิ้มอักษร. 2543: 126-127) การเป็นสมาชิกในสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนในวัยเดียวกัน จึงมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก บุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับในกลุ่มเพื่อนไม่เป็นที่ประทับใจหรือไม่อยู่ในความสนใจของเพื่อนจะไม่ชอบสูงส่งกับใคร ไม่แบ่งปันความคิดเห็นความรู้สึกส่วนตัวกับเพื่อน ในที่สุดเพื่อนจะไม่วางใจ และเขาจะรู้สึกว่าไม่มีใครชอบและไม่นับถือตนเอง (Coopersmith. 1981: 118-119) แต่หากเขาปรับตัวเข้าสังคมกับเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้ามได้เป็นอย่างดี ไม่เกิดความคับข้องใจจะเป็นผลดีต่อความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-Concept) ต่อกลุ่มสังคมเพื่อน และในขณะเดียวกันวัยรุ่นจะขาดการยอมรับตนเอง (Self-Estssm) ถ้าเขาไม่เข้าใจว่าตนไม่มีเสน่ห์เป็นที่สนใจของเพื่อน การมีความสัมพันธ์กับเพื่อนในช่วงวัยรุ่นมีบทบาทต่อความคิด ทศนคติของเขาในวัยผู้ใหญ่ และวัยรุ่นที่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนและสังคมจะมีลักษณะของการปรับตัวที่ดีในสังคมต่อไป ดังนั้น จึงสรุปว่าวัยรุ่นที่สามารถปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนได้ดีทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ ได้รับการยอมรับจากเพื่อนและสังคมจะสามารถสร้างความรู้สึกนึกคิดที่ดีและพัฒนา “ตน” ให้สมบูรณ์ได้ (เพียว ผลิต. 2539: 62-63) สอดคล้องกับงานวิจัยของอุบล อุบลแก้ว (2542: 60) ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ในสถานการณ์เกี่ยวกับการทำงานกลุ่มในวิชาวิทยาศาสตร์ มีอัตมโนทัศน์รวมทุกด้านสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการที่นักเรียนได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนจะทำให้เกิดอัตมโนทัศน์ต่อตนเองในทางที่ดีซึ่งจะช่วยในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี

2.2.1 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี ได้มีผู้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดี ดังนี้

เซลิเกแมน (Seligman. 1990: 40-51) กล่าวถึงการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นลักษณะนิสัยในการอธิบายถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกดดัน คุณความหรือเป็นปัญหาว่าเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว เกิดขึ้นเพราะปัจจัยภายนอก และเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะกรณีเท่านั้น แต่สถานการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นผู้ที่มองโลกในแง่ดีเชื่อว่าจะเกิดขึ้นอยู่เสมอ เกิดจากสาเหตุภายในตน และเป็นสิ่งที่แผ่ขยายไปยังสถานการณ์อื่นได้

กรมสุขภาพจิต (2543: 15) ได้นิยามคุณลักษณะของสติปัญญาทางอารมณ์ว่าประกอบไปด้วยสิ่งที่ทำให้คนเป็นคนเก่ง คนดีและมีความสุข โดยสิ่งที่ทำให้คนมีความสุขในชีวิตก็คือการที่เป็นคนที่มองโลกในแง่ดี

ว.วชิรเมธี (2545: ออนไลน์) ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง การรู้จักมองหาแง่ดี แง่งาม แง่ที่เป็นคุณ ที่ซุกซ่อนซึ่มอยู่ในงาน ปัญหา อุปสรรค เหตุการณ์ ในคำวิพากษ์วิจารณ์ติฉินนินทา ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแต่ละวัน แล้วนำมาปรับปรุงความคิดจิตใจ ตลอดจนพฤติกรรมและการงานของตนให้แวววาวพรายพรายขึ้นมาในทางที่สร้างสรรค์ต่อชีวิต

พระราชวรพันธุ์ (ประยูร รม.ม.จิตโต. 2540: 34-47) กล่าวถึงการมองโลกในแง่ดีในลักษณะที่เป็นสัทสนะนิยมหรือที่เรียกว่า Realistic optimism คือ การมองโลกได้อย่างมีเหตุมีผลมีความหวัง เชื่อว่าเราสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยความพยายาม ไม่ยอมจำนนต่อโชคชะตา

ประเวศ วะสี (2541: 12-15) ให้ความหมาย การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมองโลกแบบทวิลักษณ์ คือการคิดการมอง 2 ด้าน นั่นคือ การมองลักษณะ มองสรรพสิ่งต่างๆ ทั้งด้านที่เป็นคุณและด้านที่เป็นโทษ ส่วนการมองโลกในแง่ดีนั้นเป็นการมองสิ่งต่างๆ ในแง่ที่เป็นคุณ

เทิดศักดิ์ เดชคง (2547: คำนำ) กล่าวถึงการมองโลกในแง่ดี คือ การมองหาสิ่งดีซึ่งไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เมื่อใดที่คุณพบในสิ่งที่คุณลำบากใจว่ามันมีดีอะไรอยู่บ้าง ก็จะทำให้คุณเกิดสภาวะของการเป็น “อิสระ” อิสระจากสิ่งต่างๆ เพราะเราสามารถเลือกได้ว่าควรจะใช้สิ่งที่เกิดขึ้นให้เป็นประโยชน์ได้อย่างไร

พริตเจ็ตต์, ไพรซ์ (2551: 24) นิยามการมองโลกในแง่ดี หมายถึง วิธีการคิดอย่างมีหลักการและรอบคอบเกี่ยวกับทุกๆ สิ่งในชีวิต โดยมุ่งเน้นไปที่พรสวรรค์มากกว่าการมองสิ่งเลวร้ายต่างๆ ในตนเอง เน้นย้ำที่โอกาสแทนที่จะใส่ใจกับอุปสรรค อธิบายเหตุการณ์ต่างๆ ให้กับตนเองในทางที่จะเอื้ออำนวยให้เกิดผลประโยชน์สูงสุดและสามารถนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต

จากความหมายของการมองโลกในแง่ดี สรุปว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นการเลือกมองและอธิบายแต่ด้านที่ดี สำหรับทุกๆ สิ่งหรือทุกๆ เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตไม่ว่าจะดีหรือร้ายก็ตาม โดยผู้ที่มองโลกในแง่ดีเชื่อว่าเหตุการณ์ที่ดีจะเกิดขึ้นอยู่เสมอ เกิดจากสาเหตุภายในตน และเป็นสิ่งที่สามารถเกิดในสถานการณ์อื่นได้ ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดผลดีและเกิดประโยชน์แก่ตนเอง

2.2.2 ความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี

“สองคนยลตามช่อง คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม

อีกคนตาแหลมคม มองเห็นดาวอยู่พรายพราย”

ว. วชิรเมธี (2550: 66) จากกลอนดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการมองโลกในแง่ดีมีความสำคัญ คือ ถ้าเปรียบความสุขเป็นขนมเค้ก ส่วนประกอบหลักอย่างหนึ่งของความสุขก็คงไม่พ้นการมองโลกในแง่ดี และต้องยอมรับว่าเฉพาะการมองโลกในแง่ดีจะช่วยให้คุณปรับปรุงความคิดและชีวิตของตัวเองเพื่อสร้างความสุขได้ง่ายยิ่งขึ้น เนื่องจากการเป็นคนที่มีมองอะไรดูสวย ดูดี และเป็นด้านบวกมากกว่าที่จะมองอะไรว่าเลวร้าย ร้อยทั้งร้อยจะมีความสุขมากกว่าคนที่ทำตรงข้าม เพราะถึงแม้เส้นทางชีวิตจะไม่ได้โรยไปด้วยกลีบกุหลาบ เราก็สามารถเปลี่ยนขวากหนามให้กลายเป็นของมีมนต์ที่ไม่ทิ่มแทงคุณได้หากคุณเรียนรู้ที่จะมองโลกในแง่ดี ดังนั้นคนที่ประสบความสำเร็จล้วนมีพื้นฐานมาจากการมองโลกในแง่ดี แ่งที่เป็นไปได้ และแง่มุมที่สร้างสรรค์ต่อตัวเองทั้งสิ้น และอานิสงส์ของการมองโลกในแง่ดีนั้น ยิ่งใหญ่มากถึงขั้นที่สามารถเปลี่ยนศัตรูมาเป็นเพื่อน เปลี่ยนอุปสรรคมาเป็นเครื่องเก้อหนุน และเปลี่ยนตัวเองจากคนแพ้ให้กลายเป็นผู้ชนะ ขึ้นอยู่กับว่าจะมองโลกนี้ในด้านใด (ทินภัทร ธนบุรณ. 2549: 30, 32-33) นอกจากนี้การมองโลกในแง่ดีสามารถโน้มน้าวความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ให้เป็นทางบวกได้ เช่น ถ้าเราคิดในสิ่งดี มองโลกหรือผู้รอบข้างด้วยความคิดที่ดี เห็นสิ่งดีในผู้อื่น ก็จะเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกในทางบวกหรือในทางดี ตรงกันข้าม การมองโลกในแง่ลบก็ชักนำความรู้สึกให้เป็นทางลบได้เช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราเห็นว่าเพื่อนร่วมงานเป็นคนไม่มีความสามารถเราก็รู้สึกไม่ชอบเพื่อนคนนี้ ทำให้เราเกิดความรู้สึกเหยียดหยาม ดูถูก หรือเห็นว่าเป็นคนขี้ขโมย ก็จะเป็นเหตุให้เกิดความระแวง ไม่ไว้วางใจ (สุกมล วิชาวิพลกุล. 2543: 7) สอดคล้องกับที่วิทยา นาควัชระ (2543: 43-44) เปรียบเทียบคนที่คิดในแง่บวกว่า คือคนที่มองโลกในแง่ดี เมื่อปลูกต้นไม้ก็คิดว่าต้นไม้จะงอกงาม พยายามศึกษาวิธีการและดูแลเต็มที่ เวลาขึ้นเครื่องบินก็คิดว่าถึงที่หมายโดยปลอดภัย ถ้าจะคบคนก็คิดว่าเขาเป็นคนดี นำคบหา ตรงกันข้ามกับคนที่คิดในแง่ลบที่มักจะมองโลกไม่ดี เวลาปลูกต้นไม้ก็คิดว่าปลูกยาก จะตายง่าย ทำให้ฝืนใจปลูก และรู้สึกเป็นหน้าที่ที่หนักหนา ไม่อยากทำ ต้นไม้ก็มักจะตายจริงๆ ถ้าขึ้นเครื่องบินก็คิดถึงความน่ากลัว มีอันตราย ทำให้ไม่มีความสุข กังวลมาก จะคบคนสักคน ก็คิดว่าเขาจะมาเอาเปรียบหรือเขาเป็นคนไม่ดี ทำให้คบคนยาก นอกจากนี้ชัยณรงค์ วงศ์ธีรทรัพย์ (2549: 54-56) ยังกล่าวเพิ่มเติมว่าคนที่มองโลกในแง่ร้ายเป็นบ่อเกิดของความไม่ไว้วางใจ ไม่ใช่เหตุผล มีสายตาและจิตใจคับแคบ มักตำหนิลักษณะของมนุษย์และเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นนิสัยที่ไม่ก่อเกิดการสร้างหรือการเปลี่ยนแปลงใด ในที่สุดคนที่มองโลกในแง่ร้ายมักกลายเป็นคนลุ่มหลงซ้ำซาก ดังนั้นหากไม่กำจัดความคิดลบในทันที ความคิดเหล่านี้จะเติบโตขยายใหญ่ขึ้นและหากหมกมุ่นอยู่กับความคิดเหล่านี้ จะก่อให้เกิดโทษต่อตัวเราเอง ก่อให้เกิดความโกรธ ความเกลียดชัง ความกลัว ความเห็นแก่ตัว ความเลวร้าย ความผิดหวัง หรือความอิจฉาริษยา เป็นต้น เนื่องจากคนที่มองในทางลบจะได้เพียงพรับ่น กล่าวโทษ จะทำอะไร ล้มหวัง มองหาแต่คนมารับผิดชอบความล้มเหลวหรือมาช่วยแบก

รับความล้มเหลว และแน่นอนความล้มเหลวย่อมยื่นเคียงคู่กับผู้ที่มีทัศนคติลบเช่นกัน ส่วนคนที่มองโลกทางบวกจะก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าของมนุษย์ ความคิดบวกหาใช่ความเพ้อฝัน แต่เป็นความจริงที่ทุกคนพึงมี เป็นต้นตอของแรงจูงใจและแรงบันดาลใจ ต้องมองข้อดี จุดแข็ง เพื่อก้าวเดินไปข้างหน้า จะเลือกมองในด้านดีหรือด้านที่เป็นประโยชน์ สามารถเรียนรู้จากความผิดพลาด ผักผ่อนใหม่ เพิ่มพูนทักษะมากขึ้น คิดวางแผน ปรับตัวเองหรือปรับระบบงาน หรือพยายามทำงานหนักมากขึ้นเพื่อเอาชนะการเปลี่ยนแปลงนี้ และแน่นอนความสำเร็จย่อมยื่นเคียงคู่กับผู้ที่มีโลกด้านบวกเสมอ ดังคำกล่าวที่ว่า “มีสองสิ่งที่ไม่โค่นต้นไม้ใหญ่ที่แข็งแรงได้ คือ ลมกรรโชกจากภายนอก และการผูกพันจากภายใน คนที่ล้มเหลวโดยมากมักเกิดจากความตกต่ำภายใน การคิดลบ มองโลกในแง่ร้าย” ดังนั้นจากที่กล่าวมาข้างต้นเซลิกแมน (Seligman. 1997: 13-18) ได้สรุปประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดีจากการรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีว่ามีประโยชน์ ดังนี้

1. ทำให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้า โรคประสาท
2. ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
3. ทำให้มีความสำเร็จในการทำงาน การเรียน การกีฬา มากกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย

4. ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เนื่องจากคนมองโลกในแง่ดีจะให้อภัยในความผิดของผู้อื่นและพร้อมสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นได้ยืนยาว

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสำคัญในแง่ของการเสริมสร้างทิศทางของอารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงออกของพฤติกรรมมนุษย์ทั้งร่างกายและจิตใจให้เป็นไปในแนวทางที่ดี ที่เกิดประโยชน์ ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพจิต สุขภาพกาย ความสำเร็จด้านต่างๆ การดำเนินชีวิต การปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ รวมทั้งการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.2.3 ทฤษฎีและแนวคิดของการมองโลกในแง่ดี

เซลิกแมน (ออร์พินท์ ชูชม. 2544: 43-45; อ้างอิงจาก Seligman. 1998) และกรกวรรณ สุพรรณวรรษา (2544: 10) ได้เสนอรูปแบบการอธิบายตนเอง (explanatory style) ในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล จากการบรรยายตนเองสามารถบ่งบอกได้ว่าบุคคลนั้นมีมุมมองของชีวิตในลักษณะไหน เป็นการมองโลกในแง่ดีหรือมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล

รูปแบบการอธิบายตนเองของบุคคลต่างๆ ประกอบด้วยด้านที่สำคัญ 3 ด้าน ดังนี้

1. ความคงทนถาวร (Permanence) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองโดยบุคคลมีความเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นถาวร (permanence) หรือเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว (Temporary)

โดยมีบทบาทเฉพาะของแต่ละด้านคือ ถ้าบุคคลมีความเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นถาวร (permanence) จะทำให้ความซึมเศร้ายังคงอยู่ต่อไป แต่ถ้าบุคคลมีความเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว (Temporary) จะทำให้ความซึมเศร้าที่มีต่อเหตุการณ์นั้นจะมีอยู่เพียงชั่วระยะหนึ่งเท่านั้น

ซึ่งลักษณะการอธิบายในรูปแบบความเชื่อว่าเป็นสาเหตุในด้านนี้เป็นเรื่องกาลเวลาว่ามีความคงทนถาวรหรือไม่ ซึ่งจะแตกต่างกันดังต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่ดี	
คนที่มองโลกในแง่ดี	คนที่มองโลกในแง่ร้าย
จะเชื่อว่าสิ่งที่ดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองมาจากสาเหตุที่ “คงทนถาวร” เช่น คุณลักษณะและความสามารถ	จะเชื่อว่าสิ่งที่ดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น “ชั่วคราว” เช่น สภาวะอารมณ์และความพยายาม ดังนั้น บุคคลกลุ่มที่มองโลกในแง่ร้ายอาจจะล้มเลิกเมื่อประสบความสำเร็จเนื่องจากเชื่อว่าความสำเร็จเป็นเรื่องของความบังเอิญ
เหตุการณ์ที่ไม่ดี	
คนที่มองโลกในแง่ดี	คนที่มองโลกในแง่ร้าย
จะเชื่อว่าสาเหตุที่เกิดขึ้นไม่ดีกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น “ชั่วคราว” ทำให้บุคคลกลุ่มนี้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค	จะยอมแพ้ต่ออุปสรรคได้อย่างง่ายดายเพราะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นจะเกิดขึ้น “ถาวร” ตลอดไป

เท็ดสจวร์ต เดซคอง (2547: 40-42) อธิบายเพิ่มเติมว่าในด้าน **ชั่วคราวหรือถาวร (Temporary vs Permanent)** นั้น หมายถึง การมองโลกด้านบวก ว่าเมื่อประสบเหตุการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะด้านลบ ก็สามารถทำความเข้าใจได้ว่าเป็นเพียงเรื่องที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว มิใช่โชคร้ายหรือด้อยความสามารถที่จะมีอยู่ตลอดไป (**เป็นเรื่องของ time**)

องค์ประกอบนี้ถ้าเทียบกับแนวพุทธศาสนาก็จะใกล้เคียงกับความจริงตามหลักอนิจจัง นั่นคือ ทุกสิ่งต่างเปลี่ยนแปลง ไม่มีสิ่งใดคงที่ถาวรตลอดไป

ตัวอย่าง

มองโลกด้านบวก	มองโลกด้านลบ
1. เจ้านายเรากำลังอารมณ์เสีย (เลยตำหนิเรา เสียยกใหญ่)	1. เจ้านายเป็นคนแบบนี้เสมอไม่เคยเปลี่ยน (เลยตำหนิเราไปเสียทุกเรื่อง)
2. พักนี้คุณพนียย์เธอไม่ค่อยยิ้มให้ฉันเลย (เพิ่งจะเป็นในช่วงนี้)	2. คุณพนียย์แกไม่เคยจะยิ้มให้ฉันเลย (เป็นมาตลอด)
3. สอบคราวนี้ฉันพลาดไปหน่อยเลยได้คะแนนไม่ดี	3. ฉันมักทำข้อสอบไม่ค่อยได้ แม้ว่าจะตั้งใจอ่านหนังสือสักเท่าไร

สำหรับเหตุการณ์ด้านบวกนั้น องค์ประกอบหลักที่ใช้จำแนกกลุ่มมองโลกด้านบวก จะต่างไปจากกรณีเหตุการณ์ด้านลบ เช่น การมองว่าฉันโชคดีเสมอ จะดีกว่าการมองว่าวันนี้ฉัน โชคช่วย (ชั่วครว)

อย่างไรก็ตาม หากมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นในชีวิตก็ควรอธิบายได้ด้วย “กระบวนการ” ซึ่ง เกิดจากตนเองเช่น การสอบได้คะแนนดีในวิชาเคมี ผู้ที่มองโลกด้านบวกควรมองว่า “ฉันสอบ ได้คะแนนดีเพราะฉันเตรียมตัวล่วงหน้าตั้งสองสัปดาห์” ขณะที่การมองว่า “ฉันสอบได้คะแนนดี เพราะข้อสอบง่าย” จะเป็นการมองที่ปัจจัยภายนอก (external factor) ซึ่งยากต่อการควบคุม การ มองเช่นนี้ไม่ถือว่าเป็นการมองโลกด้านบวก

2. ความครอบคลุม (Pervasiveness) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคล เชื่อว่าสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีความเฉพาะ (specific) หรือเป็นสิ่งที่ เป็นสากลทั่วไป (universal)

โดยมีบทบาทเฉพาะของแต่ละด้านคือ ถ้าบุคคลเชื่อว่าสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นกับ ตนเองนั้นมีความเฉพาะ (specific) จะส่งผลให้อาการช่วยตนเองไม่ได้จะเกิดเป็นวงแคบ แต่ถ้า บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสากลทั่วไป (universal) จะทำให้อาการช่วย ตนเองไม่ได้จะเกิดกับสถานการณ์อื่นๆ ด้วย ซึ่งลักษณะการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆ ใน ด้านนี้จะแตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่ดี	
คนที่มองโลกในแง่ดี	คนที่มองโลกในแง่ร้าย
จะเชื่อว่าสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นสิ่งที่ “สากล ทั่วไป”	จะเชื่อว่าสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุที่เกิดขึ้นจาก ปัจจัยที่มีความ “เฉพาะ”
เหตุการณ์ที่ไม่ดี	
คนที่มองโลกในแง่ดี	คนที่มองโลกในแง่ร้าย
จะเชื่อว่าสิ่งที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ เกิดขึ้น “เฉพาะ” กับเหตุการณ์นั้นเท่านั้น	จะเชื่อว่าสิ่งที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสาเหตุที่ “สากล” ทั่วไป เกิดขึ้นทุกโอกาส

เท็ดสคัตต์ เดซง (2547: 42-43) อธิบายเพิ่มเติมว่าในด้านนี้ในความหมายอื่นคือ ความเจาะจง หรือความตีขลุม (Specific vs Universal) ซึ่งด้านนี้หมายถึง การอธิบายเหตุการณ์ ด้านลบว่าเป็นเรื่องเจาะจงในสถานการณ์นั้นๆ มิใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในทุกๆ สถานการณ์ (เป็น เรื่องของ space หรือสถานการณ์)

ในมิติข้อนี้เทียบได้กับความจริงทางพุทธปรัชญา นั่นคือ ทุกสิ่งมีเหตุปัจจัย กรรม เกิดจากการกระทำ เมื่อเป็นดังนั้นผลลัพธ์ที่เกิดย่อมเปลี่ยนได้ ถ้าสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยนั้นได้รับการ เปลี่ยนแปลงแก้ไข

ตัวอย่าง

มองโลกด้านบวก	มองโลกด้านลบ
1. คุณสุภาเป็นคนไม่ยุติธรรม (เฉพาะคุณสุภา) 2. เจ้าหน้าที่กองอารรมณ์เสียค่าจ้างมาตั้งแต่เช้า (เลยพูดจาไม่ดีกับคุณ) 3. ชัยพรเป็นคนที่ไม่ยุติธรรมตรงไปตรงมาใน เรื่องที่มี ผลต่อบริษัท	1. ผู้บริหารมักไม่มีความยุติธรรม (ทุกคน) 2. เจ้าหน้าที่คนนี้น่าจะถูกเลิกจ้างเสียที เพราะความ ปากร้าย 3. ชัยพรเป็นคนขวนขวายไปทุกเรื่อง

สำหรับการมองสิ่งที่เป็นความสำเร็จนั้น ในระดับแรกๆ อาจเน้นไปที่การคิดด้านบวกว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีหรือบวกตามไปด้วย เช่น เมื่อสอบได้คะแนนดีในวิชาคณิตศาสตร์ ก็พบว่าฉันเป็นคนเก่ง (ในทุกวิชา) แน่หนอน เมื่อคิดเช่นนั้นก็เกิดผลเสียในมุมมองกลับด้วยคือ มันอาจถูกทำลายจากข้อเท็จจริงว่าคุณไม่ได้เก่งในวิชาอื่นๆ

การมองว่าสิ่งดีๆ เกิดจากปัจจัยหรือการกระทำบางอย่างที่คุณทำ จะเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์และสามารถทำให้เกิดซ้ำขึ้นมาได้ เช่น คุณสอบได้คะแนนดี เพราะ(คราวนี้)คุณเตรียมตัวดี (คุณจึงใช้การเตรียมตัวดีกับวิชาอื่นๆ ได้ด้วย)

3. ความเป็นตนเอง (Personalization) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเกิดมาจากตนเอง (internal) หรือเกิดมาจากเหตุภายนอกตนเอง (external) หรือบุคคลอื่น

โดยมีบทบาทเฉพาะของแต่ละด้านคือ ถ้าบุคคลเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเกิดมาจากตนเอง (internal) จะเกิดการเสียคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าบุคคลเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเกิดมาจากเหตุภายนอกตนเอง (external) หรือบุคคลอื่น จะมีการสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีโอกาสเกิดขึ้นน้อย ซึ่งมีการอธิบายแตกต่างกันดังนี้

เหตุการณ์ที่ดี	
คนที่มองโลกในแง่ดี	คนที่มองโลกในแง่ร้าย
จะเชื่อว่าตนเองเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ที่ดี	จะเชื่อว่าเหตุการณ์ที่ดีเกิดจากคนอื่นหรือสถานการณ์อื่น
เหตุการณ์ที่ไม่ดี	
คนที่มองโลกในแง่ดี	คนที่มองโลกในแง่ร้าย
จะเชื่อว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากบุคคลอื่นหรือสถานการณ์ภายนอกอื่น เพื่อที่บุคคลนั้นจะได้ไม่สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง	จะตำหนิตนเองว่าสาเหตุที่เกิดสิ่งไม่ดีขึ้นนั้นมาจากตนเอง ดังนั้นเมื่อประสบความล้มเหลวจะก่อให้เกิดความรู้สึกต่อยคุณค่าในตนเอง

เทิดศักดิ์ เดชคง (2547: 43-45) อธิบายเพิ่มเติมว่าในด้านนี้ คือ การมองปัจจัยภายในและภายนอก ปัจจัยข้อนี้คล้ายคลึงอย่างยิ่งกับการโทษปัจจัยภายนอกว่าเป็นต้นเหตุของเรื่องร้ายๆ ทั้งนี้ก็เพื่อให้คนคนนั้นไม่เสียกำลังใจไปกับเหตุการณ์ดังกล่าว

ในด้านนี้ทำให้ต้องแยกสถานการณ์ที่จะใช้อธิบายเป็น 2 แบบ ดังนี้

1. ในกิจกรรม/งานที่ยาก ล้มเหลวง่าย เช่น การร้องเพลงต่อหน้าผู้อื่น การขายประกัน การขายรถยนต์ การจีบสาวๆ ของชายหนุ่ม การสมัครงาน กิจกรรมเหล่านี้เน้นการโทษผู้อื่นจะทำให้คงเอาไว้ซึ่งกำลังใจและสามารถทำต่อไปจนสำเร็จได้

ตัวอย่าง

กิจกรรม	มองโลกด้านบวก	มองโลกด้านลบ
1. ร้องเพลงไม่ค่อยเพราะ	คนฟังหูไม่ถึง	เสียงฉันไม่ดีอย่างนี้เอง
2. จีบสาว (ไม่ติด)	ผู้ชายดีๆ อย่างนี้หาได้ที่ไหน	เราคงหล่อไม่พอ
3. สมัครงาน (ไม่ได้)	ไม่น่ามองข้ามคนมี ความสามารถอย่างเราไปได้	คุณสมบัติของเราไม่ดีพอ

2. ในกิจกรรมที่ไม่ยากหรือทำสำเร็จได้ในเวลาอันสั้น เช่น การส่งรายงานให้เจ้านาย การผ่าตัดไส้ติ่ง การขายกล้วยเตี้ย และงานประจำต่างๆ งานในกลุ่มนี้ไม่อาจโทษผู้อื่นได้ แต่กลับต้องโทษตนเองเพื่อให้พัฒนาฝีมือมากขึ้น

ตัวอย่าง

กิจกรรม	มองโลกตามความเป็นจริง	มองโลกไม่ตรงความเป็นจริง
1. ส่งรายงานให้เจ้านาย (ไม่เป็นที่พอใจ)	สงสัยว่าเราคงพลาดที่ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล	เจ้านายโง่เองแค่นี้ก็พอแล้ว
2. (แพทย์) ผ่าตัดไส้ติ่ง (แล้วมีผลแทรกซ้อน)	เราคงใช้ยาปฏิชีวนะที่อ่อนเกินไป	คนไข้อาการหนักเอง (ช่วยไม่ได้)

ตาราง 2 สรุปตัวอย่างวิธีการอธิบายตนเองของคนที่มีโลกในแง่ดีและแง่ร้ายใน 3 ด้าน

ด้าน	ลักษณะ		
	คนที่มองโลกในแง่ดี		คนที่มองโลกในแง่ร้าย
ความคงทน ถาวร	- ถาวร ฉันโชคดีตลอดเวลา	<u>เหตุการณ์ที่ดี</u>	- ชั่วคราว วันนี้ฉันโชคดี

ตาราง 2 (ต่อ)

ด้าน	ลักษณะ		
	คนที่มองโลกในแง่ดี		คนที่มองโลกในแง่ร้าย
ความคงทน ถาวร	- ชั่วคราว หัวหน้าอารมณ์ไม่ดี	<u>เหตุการณ์ที่ไม่ดี</u>	- ถาวร หัวหน้าเป็นคนเจ้าอารมณ์
ความ ครอบคลุม	- สาทล ฉันเป็นคนเก่ง - เฉพาะ อาจารย์ ก. ไม่ยุติธรรม	<u>เหตุการณ์ที่ดี</u> <u>เหตุการณ์ที่ไม่ดี</u>	- เฉพาะ ฉันเป็นคนเก่งเลข - สาทล อาจารย์ทุกคนไม่ยุติธรรม
ความเป็น ตนเอง	- ภายในตนเอง ฉันสามารถทำสิ่งนี้ได้ - ภายนอกตนเอง ข้อสอบยาก	<u>เหตุการณ์ที่ดี</u> <u>เหตุการณ์ที่ไม่ดี</u>	- ภายนอกตนเอง เพื่อนของฉันช่วยทำสิ่งนี้ ให้สำเร็จได้ - ภายในตนเอง ฉันไม่เก่ง

2.2.4 หลักการสำคัญของการมองโลกในแง่ดี

เท็ดสจวร์ต เดซคอง (2547: 18-21) ได้กล่าวถึงหลักการสำคัญของการมองโลกในแง่ดีไว้ดังนี้

1. การรับรู้และแปลความหมายของเหตุการณ์ในด้านบวกและมีทิศทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง เพราะการโทษตนเองในสิ่งที่แก้ไขไม่ได้แล้วคงจะไม่มีประโยชน์มากนัก เว้นไว้แต่การเป็นบทเรียนสำหรับอนาคต ขณะที่การประสบเหตุการณ์ดีๆ ก็อาจกลายเป็นเรื่องร้ายๆ และส่งผลเสียหายได้หากไปหลงมกมายกับความสำเร็จของตนเอง ดังตัวอย่าง

- เด็กที่เชื่อว่าตนจะสอบผ่านทั้งที่ไม่ได้เตรียมตัว เอาแต่เล่น ก็จัดว่าเป็นการหลอกตนเองเพื่อให้ทำในสิ่งที่ตนชอบเท่านั้นเอง ไม่ใช่การมองโลกในแง่ดีอย่างแท้จริง

2. การแปลความหมายนี้มีความเป็นจริง ไม่ได้หลอกตนเอง คือการมองเห็นอย่างที่เป็นจริง ไม่ได้เสแสร้งแกล้งคิดแกล้งทำ ดังตัวอย่าง

- อากาศร้อน ก็มองว่าดีกว่าฝนตกกรดตติ / เสื้อผ้าที่ตากไว้จะได้แห้งเร็ว

- เพื่อนคนหนึ่งปฏิเสธที่จะให้คุณยืมของ แต่คุณมองว่าเพื่อนคนนี้เขาช่วยเหลือแนะนำในการทำงานได้ดี

- นักเรียนอ่านหนังสือได้เพียง 20 หน้า ก็อาจมองว่ากำลังไปสู่เป้าหมายของการอ่านจนครบเพื่อเตรียมสอบ (แล้วก็พยายามอ่านต่อ)

3. การมองโลกหรือแปลความหมายที่มีประโยชน์เกิดขึ้นตามมา เป็นการมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือยากต่อการเปลี่ยนแปลง แต่จะไม่ค่อยใช้กับเหตุการณ์ในอนาคตที่ยังไม่เกิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเหตุการณ์นั้นไม่สามารถทำอะไรได้เลยในขณะปัจจุบัน คือการมองว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นมีประโยชน์หรือเป็นบทเรียนอะไรบ้าง

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2542: 254; 2546: ออนไลน์) ได้ให้แนวคิดเรื่องการมองโลกในแง่ดีไว้ 2 แบบ คือ

- 1) แบบมองเห็นความเป็นจริง
- 2) แบบมองเห็นประโยชน์

การมองที่ถูก ต้องมี 2 อย่างคือ มองตามเป็นจริง หรือมองตามที่มีมันเป็นอย่างหนึ่งกับมองในแง่ดี หรือมองให้เห็นเป็นประโยชน์อย่างหนึ่งอธิบายได้คือ สำหรับการมองอย่างที่ 1 ที่ว่ามองตามเป็นจริงนั้น เช่น เราจะวินิจฉัยเรื่องราวอะไรต่างๆ นี้ จะมองแต่ในแง่ดีเสมอไปไม่ได้คิด เพราะฉะนั้นถ้ามองเพื่อวินิจฉัยสิ่งต่างๆ ต้องมองที่มีมันเป็น มองตามเป็นจริง แต่ถ้าเรื่องนั้นไม่เกี่ยวกับการวินิจฉัยความจริง ก็ต้องมองในแง่เอาประโยชน์ คือ มองในแง่ดี พระพุทธศาสนาสอนไว้หลักนี้เรียกว่า โยนิโสมนสิการ (การใช้ความคิดถูกวิธี) คือ การกระทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สวหาเหตุผลจนตลอดสายแยกแยะออกพิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย และเป็นฝ่ายปัญญา

2.2.5 ปัจจัยที่ทำให้เกิดการมองโลกในแง่ดี

เทิดศักดิ์ เดชคง (2547: 36-39) กล่าวว่า การมองโลกในด้านบวกนั้นมีได้ขึ้นอยู่กับฐานะการเงินหรือสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในของคนคนนั้น ที่ผสมผสานกับปัจจัยภายนอกที่เขาพบเจอ ซึ่งสามารถแจกแจงได้ดังนี้

1. ปัจจัยพื้นฐานของร่างกาย (Physiologic Facior) โดยเฉพาะด้านความผ่อนคลาย การมีความสุขได้ง่าย เด็กทารกบางคนอาจไม่โยเย อาจร้องเมื่อถูกขัดใจเพียงเวลาสั้นๆ ซึ่งแสดงถึงความผ่อนคลายของระบบร่างกาย นักวิชาการเรียกว่าพวก High Vagal Tone ตรงกันข้ามเด็กสมาธิสั้นอารมณ์หงุดหงิดง่าย ร้องกวนแม้จะมีสาเหตุเพียงเล็กน้อย กินจุจิก อิมง่าย หิวบ่อย จะนอนก่ตื่นสาย หรือหลับๆ ตื่นๆ ซึ่งมีปัจจัยพื้นฐานส่วนหนึ่งมาจากพันธุกรรม

โดยสรุปแล้วระบบร่างกายที่ผ่อนคลายมีแนวโน้มที่จะทำให้คนเรามองโลกด้านบวกได้ดีขึ้น ตรงกันข้าม คนใจร้อน อารมณ์ร้ายก็ย่อมมองโลกในด้านบวกได้ยากนั่นเอง

2. การเลี้ยงดูจากพ่อแม่

ผลจากการเลี้ยงดูนั้นเกิดได้จาก 2 กระบวนการ คือ

2.1 การอบรมสั่งสอนอย่างตรงไปตรงมา โดยอาจเป็นการพูดแนะนำ (เช่น กรณีสอบตกก็บอกว่ายังมีโอกาสแก้ตัวใหม่) การยกตัวอย่าง การเล่านิทานเป็นคติสอนใจ ฯลฯ

2.2 การสอนโดยทางอ้อม ได้แก่ การกระทำต่างๆ (เช่น ทำที่เห็นใจ ตบป้าให้กำลังใจเมื่อลูกผิดหวัง) การเป็นแบบอย่างในการเผชิญปัญหา/อุปสรรค เช่น แม้จะมีหนี้สินแต่พ่อแม่ก็พยายามเก็บเงินเพื่อปลดหนี้อย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยมองว่าหนี้สินจะหมดไปในที่สุด

การเลี้ยงดูจากพ่อแม่เป็นปัจจัยที่สำคัญในการปรับสมดุลให้เด็กมีความผ่อนคลาย สามารถมองในด้านบวก มองอนาคตในแง่ดี ซึ่งจะทำให้มีกำลังใจในการเอาชนะปัญหา/อุปสรรคต่อไป ตรงกันข้าม หากถูกเลี้ยงดูในสภาพของการตำหนิว่ากล่าวโดยไม่ให้อโอกาสแก้ไขตนเอง การถูกสบประมาทหรือเอาเรื่องเก่าที่ไม่ดีมาพูดถึงอยู่เรื่อยๆ ก็จะเป็นการสร้างความรู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ขาดความเชื่อมั่นศรัทธาในตนเอง คนที่ไม่มั่นใจในตนเองก็ย่อมมองตนเองในด้านลบ คนที่มองตนเองในด้านลบก็ยากที่จะมองสิ่งอื่นๆ ในด้านบวก

3. ประสบการณ์และการเรียนรู้ในสังคม คำว่าสังคมในที่นี้อาจเป็นโรงเรียน วัด ชุมชน ซึ่งมีผลต่อการมีโลกทัศน์

3.1 การที่สื่อมวลชนอย่างหนังสือพิมพ์มีแต่ข่าวอันเลวร้าย ตัวอย่างที่ไม่ดี ก็จะทำให้ผู้อ่านค่อยๆ ซึมซับเอาความ “ธรรมดา” ในการทำผิด รวมทั้งการมองคนอื่นอันเป็นด้านลบหนักเข้าก็เป็นในทำนอง “เราไม่เอาเปรียบเขา เขาก็เอาเปรียบเรา”

อย่างไรก็ตาม สิ่งแวดล้อมที่ส่งผลด้านบวกก็มีอยู่ไม่น้อย เช่น รายการการ์ตูนที่สอนคุณธรรม การช่วยเหลือกัน การยอมรับและแก้ไขข้อผิดพลาดของตน (เช่น หมิพู อิกคิวซัง เป็นต้น) ก็จะช่วยเสริมการเป็นคนที่ยึดปรับปรุงตนเอง มองตนเองด้านบวกว่าจะดีขึ้น เก่งขึ้น มองอนาคตว่ามีความหวัง มีกำลังใจ

3.2 สำหรับกลุ่มเพื่อนฝูง โรงเรียน ก็เป็นสิ่งที่มียุทธพลต่อเด็ก ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน คือ กรณีความขัดแย้งของนักเรียนอาชีวะ พวกเขาทำร้ายเพื่อนต่างโรงเรียน ไม่ว่าเด็กจะมีพื้นฐานดีสักเพียงไร หากมาอยู่ในสิ่งแวดล้อมแบบนี้ก็ย่อมถูกโน้มน้าวไปในทางที่ใช้ความรุนแรงได้ง่าย

โดยสรุปแล้ว หากเด็กคนหนึ่งจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มองโลกในด้านบวก เขาก็ควรมีพื้นฐานทางร่างกายที่ผ่อนคลาย มีพ่อแม่ที่อารมณ์เย็นพอสมควร สามารถสั่งสอนโลกทัศน์ด้านบวกได้ และถ้าจะให้ดียิ่งกว่านี้สังคมที่เขาอยู่ก็ควรเป็นสังคมที่เกื้อกูล ไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาตนเอง

2.2.6 การฝึกทักษะให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี

ดวงพร เลาบุตร (2545: 73-77) แนะนำวิธีการสร้างตนให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี ดังนี้

1. รู้จักตัวเอง การรู้จักว่าคุณมีจุดอ่อน และจุดแข็งอยู่ตรงไหน ทบทวนถึงความผิดพลาดล้มเหลวที่ผ่านมาในชีวิตของคุณ และมองย้อนไปว่าจุดอ่อนที่ควรปรับปรุงของคุณอยู่ที่ไหน

ถ้าพบแล้วก็จะปรับปรุงแก้ไขจุดบกพร่องนั้น ส่วนจุดแข็ง หรือสิ่งที่ดีที่คุณมีก็ให้คงไว้ และทำให้มีความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น

2. เลือكمองแต่แง่ที่ดี การมีชีวิตอยู่ในโลกนี้เมื่อคุณโชคร้าย ไม่สมหวังในสิ่งที่ต้องการ คิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวคุณนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดีเป็นสิ่งที่เลวร้ายเสมอ นั้นจะเป็นการซ้ำเติมตนเอง และทำให้คุณรู้สึกสงสารตัวเอง คิดว่าตนเองไร้ค่า คงจะไม่มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับคุณอีกต่อไปแล้ว ดังนั้นแม้เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตจะร้ายแรงแค่ไหนคุณก็ต้องเผชิญกับมัน ในเมื่อคุณจะต้องพบกับสิ่งเลวร้ายเหล่านี้ ทำไมเราจึงไม่อยู่กับมันอย่างมีสติ และมองหาสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น เลิกมองตนเองอย่างไร้ค่า และรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดีเป็นคนโชคร้าย เลิกสงสารตนเองและหันมาเริ่มต้นทำในสิ่งที่ดีๆ กับตนเอง

3. อยู่ใกล้ชิดหรือเลือกคบคนที่มองโลกในแง่ดี การคบคนเช่นไรก็จะเป็นเช่นนั้น การอยู่ใกล้คนที่มีความมั่งคั่ง มีมุมมองในการมองชีวิตในแง่ดี จะทำให้เราซึมซับสิ่งเหล่านี้เข้าไปในใจ และจดจำที่จะเลือกมองชีวิตในแง่ดี

4. อย่าลุ่มหลงมัวเมาปักใจเชื่อในความเชื่อผิดๆ ความเชื่อที่นำความรู้สึกเลวร้ายมาสู่ใจเรา การให้ความเชื่อต่างๆ มาครอบงำในจิตใจเรา จนนำมาเป็นเรื่องที่สำคัญในชีวิต จะทำให้วิตกกังวลอย่างมากมาย จนเป็นเหตุให้เราไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าลงมือกระทำสิ่งใดๆ ในชีวิตตน ทำให้สูญเสียโอกาสที่ดีๆ ของชีวิตไป

5. ฝึกการใช้เทคนิคมองตนเองในด้านบวก การฝึกให้มีคุณภาพแห่งความดี ความเก่ง ความเชื่อมั่นในตัวเองไว้ในจิตใจ ถ้าเรามีความวิตกกังวล มีความกลัว มีความเครียดในจิตใจบ่อยๆ เราจะรู้สึกไม่มีความสุขในจิตใจเลย ให้หามุมเงียบๆ สงบๆ แล้วหลับตานึกถึงภาพของตัวเองในเวลาที่มีความสุขที่สุด เก่งที่สุด และเก็บภาพนั้นไว้ในใจทุกวัน วันละ 5 นาที จะทำให้ตัวเรารู้สึกมีความสุขและความหวาดกลัวในจิตใจจะลดลงได้

แสงสุริย์ สำนวนกุล (2534: 61) ได้กล่าวถึงการฝึกทักษะให้เป็นคนมองโลกในแง่ดีโดยการใช้วิธีการเอาชนะการมองในแง่ร้าย ดังนี้

1. ตระหนักอยู่เสมอว่าใจตนเองมีความเข้มแข็ง หรือมีอำนาจในทางที่ดี เพราะหากมีความคาดหวังมากว่าจะพบความล้มเหลว ก็นับว่าเป็นการคิดหรือการคาดหวังในทางลบซึ่งจะทำให้ได้รับผลลัพธ์ในทางลบเกิดขึ้นได้จริงๆ

2. พยายามค้นหาสิ่งที่ดีจากเหตุการณ์ที่ไม่สบายอารมณ์ จะช่วยเพิ่มโอกาสของความสำเร็จให้เกิดขึ้นได้ เพราะมีการมองในแง่ดีและสามารถปรับตัวได้

3. พยายามหัดยอมรับความล้มเหลวที่เกิดขึ้นจริงๆ ด้วยอารมณ์ที่ขึ้นบาน “ยิ้มได้ แม้ภัยมาถึงตัว” การภาวนาดีทำให้ใจสงบและเข้มแข็ง และเอาชนะเหตุการณ์เลวร้ายได้ง่ายกว่า

4. ไม่นำเอาปัญหาส่วนตัวมาคิดเล็กคิดน้อยมากเกินไปอยู่เสมอ เช่น จินตนาการและคาดหวังว่าตนจะได้รับผลลัพธ์ต่างๆ ในทางที่ดีและไม่ดี แต่ควรเบี่ยงเบนพลังความคิดที่มีนั้นมาแสดงออกเป็นการกระทำให้เกิดความสำเร็จ

5. ให้สำรวจว่าตนเองมีทัศนคติที่ดีมากที่สุดต่อสถานการณ์เช่นใด เมื่อค้นพบแล้ว จะช่วยให้มีความมั่นใจที่จะเผชิญสถานการณ์นั้นๆ มากขึ้น

6. อย่าใช้การมองในแง่ร้ายเป็นสิ่งช่วยลบหรือปกป้องความผิดหวังของตนเอง เพราะการมองในแง่ร้ายเป็นจุดอ่อนของจิตใจที่จะต้องเอาชนะให้ได้

7. เมื่อแก้ปัญหาต่างๆ แล้วไม่สมหวัง อย่างนำเอาความผิดพลาดนั้นมาคิด แต่ให้เลือกนำปัญหาเหล่านั้นมาหาหนทางแก้ไขให้ถูกต้องที่ละปัญหา ความผิดพลาดที่ยังคงค้างอยู่โดยไม่มีการแก้ไขจะเป็นสิ่งที่ลดความกล้าหาญ และความมั่นใจในการที่จะต่อสู้กับปัญหาใหม่ๆ ที่จะเกิดขึ้น

8. หาโอกาสพบปะกับผู้มีลักษณะการมองในแง่ดี และลองสังเกตพฤติกรรมของบุคคลดังกล่าว อาจจะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะปลูกฝังทัศนคติการมองในแง่ดีขึ้นโดยไม่รู้ตัว

9. จำไว้เสมอว่า สามารถลดระดับทัศนคติทางลบต่อโลกต่อชีวิตหรือการมองโลกในแง่ร้ายลงได้ แล้วสร้างทัศนคติอีกทิศทางหนึ่งที่เหมาะสมกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นเข้ามาแทนซึ่งก็คือการมีทัศนคติทางบวกหรือการเป็นคนมองโลกในแง่ดีนั่นเอง

จากวิธีการดังกล่าว สรุปว่าการที่คนจะมองโลกในแง่ดีหรือในแง่ร้ายนั้นขึ้นอยู่กับความเชื่อของบุคคลนั้นที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สิ่งที่สำคัญในการฝึกทักษะให้เป็นคนที่มองโลกในแง่ดี คือการเปลี่ยนรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือเปลี่ยนแปลงความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้นๆ ให้เป็นไปในรูปแบบเดียวกับลักษณะของคนที่มีมองโลกในแง่ดี

2.2.7 การวัดการมองโลกในแง่ดี

การวัดการมองโลกในแง่ดีสามารถวัดได้จากรูปแบบการอธิบาย ซึ่งมีวิธีการวัด 2 วิธี คือ (Peterson; & Seligman. 1987: 237-265)

1. การใช้วิธีอนุมานสาเหตุ ได้แก่

1.1 แบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุ (The Attributional Style Questionnaire : ASQ) เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเพื่อใช้วัดการมองโลกในแง่ดีที่มีรูปแบบการอธิบายในสถานการณ์ที่หลากหลายมากกว่าที่จะใช้วัดรูปแบบการอธิบายในสถานการณ์เฉพาะ ประกอบด้วยเหตุการณ์สมมติ 12 สถานการณ์ เป็นเหตุการณ์เลวร้ายและเหตุการณ์ดีอย่างละ 6 สถานการณ์ แต่ละเหตุการณ์ประกอบด้วย 3 มาตรการย่อย ซึ่งใช้วัด 3 ด้าน คือ แหล่งกำเนิดของสาเหตุ ความคงทนถาวร และความครอบคลุม ในแต่ละเหตุการณ์จะมีคำถามให้ตอบ 4 ข้อ ข้อแรกถามถึงสาเหตุหลักของเหตุการณ์ ซึ่งไม่ได้ใช้ในการคิดคะแนน ส่วนคำถามอีก 3 ข้อ ถามเกี่ยวกับสาเหตุของเหตุการณ์นั้นใน 3 ด้าน

การคิดคะแนนจะแยกกันระหว่างเหตุการณ์เลวร้ายและเหตุการณ์ดี โดยแบ่งออกเป็นคะแนนเฉลี่ยในแต่ละด้าน คะแนนรวมทางบวก (Composite Positive : CP) คะแนนรวมทางลบ (Composite Negative : CN) และคะแนนรวม (CP-CN : CPCN)

1.2 มาตรการวัดการมองโลกในแง่ดี (Optimistic' Scale)

ใช้สำหรับวัดคุณลักษณะนิสัยของผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีจากรูปแบบในการอธิบายสถานการณ์ในด้านดีและด้านร้าย ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ประจำวัน 48 ข้อ แบ่งเป็นสถานการณ์ด้านดี 24 ข้อ ด้านร้าย 24 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อกระทงที่วัดรูปแบบการอธิบายในด้านต่างๆ คือ แหล่งกำเนิดของสาเหตุ ความคงทนถาวร และความครอบคลุม ด้านละ 16 ข้อ โดยแต่ละข้อคำถามของสถานการณ์ประกอบด้วย 2 ตัวเลือก ให้ผู้ตอบเลือกตอบข้อที่ตรงกับความรู้สึกของตนมากที่สุด การให้คะแนนจะให้คะแนนรายข้อโดยแต่ละข้อจะมี 2 ระดับ คือ 1 คะแนน หรือ 0 คะแนน คะแนนจะถูกรวมเป็นรายด้าน คะแนนรวมในสถานการณ์ดี คะแนนรวมในสถานการณ์ร้าย และผลรวมคะแนนทั้งฉบับเกิดจากการนำคะแนนรวมในสถานการณ์ดีลบด้วยสถานการณ์ร้ายถ้าผู้ตอบมีคะแนนที่สูงหมายถึงเป็นผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ดี คะแนนต่ำหมายถึงเป็นผู้มองโลกในแง่ร้าย

2. การวิเคราะห์เนื้อหาของคำพูด (The Content Analysis of Verbatim Explanation: CAVE) เป็นวิธีการศึกษาย้อนเวลา เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการตอบหรือไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหาของคำพูดในการศึกษารูปแบบการอธิบายของบุคคล

พิมพรรณ กวางเดินจง (2542: 34, 37-38) ได้สร้างแบบวัดการมองโลกในแง่ดีตามแนวคิดของเซลิกันแมน โดยแปลและดัดแปลงจากแบบวัด Optimism ของ Seligman (1990) มีลักษณะเป็นเหตุการณ์สมมติแบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือก โดยให้เลือกตอบตามแนวโน้มที่จะเป็นจริงสำหรับตัวท่านมากที่สุด แบ่งเป็น 3 ด้าน ด้านละ 16 ข้อ รวมจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 48 ข้อ ซึ่งมีรายละเอียดคุณภาพของแบบวัดการมองโลกในแง่ดี ดังนี้

1 ความคงทนถาวร (Permanence)	Permanence Bad : PmB	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86
	Permanence Good : PmG	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.77
2 การแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness)	Pervasiveness Bad : PvB	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.71
	Pervasiveness Good : PvG	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86
3 เกี่ยวกับตนเอง (Personalization)	Personalization Bad : PsB	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.77
	Personalization Good : PsG	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86

ตัวอย่าง ด้านความคงทนถาวร (Permanence)

1. ท่านน้ำหนักเพิ่มในช่วงวันหยุดพักผ่อน และไม่สามารถลดน้ำหนักได้
 - ก. การจำกัดอาหารไม่เป็นผลในระยะยาว
 - ข. การจำกัดอาหารที่ข้าพเจ้ากำลังทำอยู่ไม่เป็นผลดี

ตัวอย่าง ด้านการแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness)

2. ท่านแพ้ในการแข่งขันกีฬาครั้งสำคัญ ทั้งๆ ที่ท่านได้เตรียมตัวฝึกซ้อมสำหรับ

การแข่งขันนี้มาเป็นเวลานาน

ก. ข้าพเจ้าไม่ใช่ นักกีฬาที่เก่ง

ข. ข้าพเจ้าไม่ถนัดในกีฬานี้

ตัวอย่าง ด้านเกี่ยวกับตนเอง (Personalization)

3. ท่านมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงตลอดปี

ก. คนรอบข้างข้าพเจ้ามีน้อยคนที่เจ็บป่วย ดังนั้นข้าพเจ้าจึงไม่ได้รับเชื้อโรค

ข. ข้าพเจ้าพิถีพิถันในการเลือกรับประทานอาหารที่ดีและพักผ่อนอย่าง

เพียงพอ

ทรงเกียรติ ล้นหลาม (2550: 55-57) ได้สร้างมาตรวัดการมองโลกในแง่ดี (The Revised Life Orientation Test : R-LOT) ของ Schiere, Carver; & Bridges. (1994) ซึ่งสร้างขึ้นโดย Schiere & Carver ในปี 1985 และพัฒนาใหม่ในปี 1994 โดยมีแนวคิดพื้นฐานที่ให้ความสนใจต่อการที่บุคคลคาดหวังเรื่องต่างๆ ไปในทางที่ดีเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยมาตรวัดนี้ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วยข้อกระทงที่มีความหมายในทางบวกและทางลบจำนวนเท่ากันอย่างละ 3 ข้อ และข้อกระทงลวงอีกจำนวน 4 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ แบ่งเป็นระดับความคิดเห็น ไม่ตรงเลย ค่อนข้างไม่ตรง ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน ค่อนข้างตรง ตรงที่สุด มีเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 0-4 โดยมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .39 - .46 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.70

สุริย์พร ไชยฤกษ์ (2550: 78-81) ได้สร้างแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี ตามแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีของเซลิกแมน (อรรถพันธ์ ชูชม. 2544: 43-45; อ้างอิงจาก Seligman. 1998) โดยแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ระดับความเป็นจริงมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี 3 ด้าน ด้านละ 15 ข้อ รวมทั้งฉบับ 45 ข้อ ได้แก่ ด้านความคงทนถาวร มีค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ 0.284 – 0.525 ด้านความเป็นตนเอง มีค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ 0.338 – 0.553 และด้านความครอบคลุม มีค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ 0.234 – 0.606 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .918

สุมาลี พัวชู (2547: 63-64) ได้สร้างแบบวัดการมองโลกในแง่ดีที่เป็นข้อคำถามแบบสถานการณ์สั้นๆ ที่มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .28 ถึง .58 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .8744

จากการศึกษาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี พบว่าการวัดการมองโลกในแง่ดีนิยมใช้วิธีการอนุมานสาเหตุทั้งที่เป็นแบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุในสถานการณ์ต่างๆ และมาตรวัดการมองโลกในแง่ดี ซึ่งสำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดีที่มีลักษณะเป็นแบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุในสถานการณ์ต่างๆ ที่มีลักษณะเป็นมาตร

ประมาณค่า 7 ระดับ ประกอบด้วยสถานการณ์หลักที่ถามคำถามเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี 3 ด้าน ได้แก่ ความเป็นตนเอง ความคงทนถาวร และความครอบคลุม

2.2.8 การมองโลกในแง่ดีกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

เนื่องจากความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี อยู่บนเงื่อนไขที่ว่าทั้ง 3 อย่างนี้ต้องผูกพันกันเสมอ คือ การคิด การกระทำ และผลการกระทำ ถ้าเราคิดดี เราก็ทำดี ผลก็จะได้ดีด้วย (สุมาลี พัวชู. 2547: 32) ดังนั้นเมื่อบุคคลมองโลกในแง่ดีแล้วจะก่อให้เกิดผลการกระทำที่ดีคือการเห็นคุณค่าในตนเองตามมา ดังที่คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 2-4) ได้อธิบายถึงการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากลักษณะของคนที่มีมองโลกในแง่ร้ายโดยปกติมักจะเป็นคนที่ยอมแพ้ โดยมีความคิดว่าเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนนั้นเกิดเนื่องมาจากตนเองเป็นคนทำให้เกิดขึ้นและจะคงอยู่ถาวรตลอดไปตลอดจนมีความครอบคลุมไปในทุกเรื่อง บุคคลประเภทนี้จะเป็นบุคคลที่มีปัญหา รู้สึกท้อแท้ หดหู่ และสูญเสียความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า (อรพินทร์ ชูชม. 2544: 46) ซึ่งอธิบายเหตุผลในเรื่องนี้ได้โดยใช้รูปแบบการอธิบายตนเองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามแนวคิดของเซลิกแมน คือ การที่บุคคลมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักเกิดจากการมีรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ร้ายจากภายในตน คือ ถ้าบุคคลใช้รูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ว่าเกิดจากสาเหตุภายนอก จะทำให้การสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองมีโอกาสดังขึ้นได้น้อย ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลใช้รูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ว่าเกิดจากสาเหตุภายใน เกิดจากตัวเรา จะทำให้เกิดการสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองมาก ขยายความได้ว่าหมายถึง การที่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพราะตัวเราหรือเกิดจากสถานการณ์รอบข้าง สิ่งแวดล้อม บุคคลอื่น โดยคนมองโลกในแง่ดีเมื่อเผชิญเหตุการณ์ที่เลวร้ายจะมองเหตุการณ์ว่า เกิดขึ้นจากบุคคลอื่น โชค(ร้าย) หรือเกิดจากธรรมชาติของงานนั้นหรือสิ่งนั้น จึงทำให้ไม่รู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง คือ เขามีความพึงพอใจในตนเองมากกว่าคนที่มักจะตำหนิตนเอง ส่วนเหตุการณ์ทางบวกคนที่มองโลกในแง่ดีจะอธิบายว่าเกิดขึ้นเพราะทักษะ สติปัญญา หรือบุคลิกภาพในตัวเรา แต่คนมองโลกในแง่ร้ายจะคิดตรงกันข้าม คือเหตุการณ์ทางบวกเกิดขึ้นจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่นที่ไม่ใช่ตัวเราทำให้เกิด ส่วนเหตุการณ์ทางลบเกิดขึ้นเพราะตัวของเราเองจึงทำให้ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายมักจะตำหนิตนเองซึ่งแสดงให้เห็นว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ คิดว่าตนเองไม่มีค่า ไม่ฉลาด ไม่มีคนรัก (Seligman. 1990: 44-52) ซึ่งแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับที่กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลว่าเป็นคุณลักษณะที่ไม่หยุดนิ่งสามารถเสริมสร้าง พัฒนาได้จากประสบการณ์ที่ได้รับจากอดีต ปัจจุบัน ที่บุคคลได้รับรู้และให้ความหมายกับเหตุการณ์นั้นไปในทางบวกหรือทางลบ หากบุคคลมองตนในทางลบการเห็นคุณค่าในตนเองจะต่ำลง การมองตนเองในทางบวกจะเกิดความเชื่อมั่นและสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นมาตสวอร์ค พัฒนาอนุพงษ์ (2531: 29-30) ได้แนะหลักในการทำ

ให้เด็กนับถือตนเอง (คุณค่าในตนเอง) สำหรับพ่อแม่ โดยสอนให้ลูกมองโลกในแง่ดี หมายถึง จงทำตัวให้ลูกเห็นว่าเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเป็นเรื่องที่สวยงาม โลกนี้น่าอยู่ ชีวิตนี้มีค่า ความผิดหวังหรืออุปสรรคกลายเป็นกำลังใจให้ต่อสู้ชีวิตต่อไปอย่างไม่ย่อท้อ เมื่อเด็กเห็นพ่อแม่มีทัศนคติแบบนี้ต่อไปเขาจะมีความคิดและการกระทำแบบเดียวกับคุณ ซึ่งแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับผลการวิจัยที่จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนว่าความแตกต่างของแต่ละมิติในรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ของการมองโลกในแง่ดีที่มีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพด้านต่างๆ พบว่ามีมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มที่มีมิติในด้านนี้สูงจะเป็นผู้ที่มีลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (กรวรรณ สุพรรณวรรษา. 2544: 96) และงานวิจัยที่ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตัวเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ซึ่งผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (สมิตรา เดชพิทักษ์. 2546: 53)

2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์

2.3.1 ความหมายของอัตมโนทัศน์

ในหมู่นักวิชาการและนักจิตวิทยาของไทยได้ใช้คำที่มีความหมายตรงกับคำว่า Self-Concept อยู่หลายคำ เช่น ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง อัตมโนทัศน์ อัตมโนภาพ ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง มโนภาพแห่งตน อัตสมรรถนะส่วนตน และสังกัดแห่งตน เป็นต้น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้คำว่า อัตมโนทัศน์ โดยมีผู้ให้ความหมายของอัตมโนทัศน์ที่หลากหลาย ดังนี้

แกลลาฮัว (Gallahue. 1982: 320) ให้ความหมายของอัตมโนทัศน์ หมายถึง การคิดหรือตระหนักรู้ถึงลักษณะบุคลิกของตนเอง ได้แก่ คุณลักษณะ ความเชื่อ ข้อจำกัด ตลอดจนสิ่งที่ตนเองชอบหรือไม่ชอบ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างสูงกับความภาคภูมิใจในตนเอง

อัตมโนทัศน์ หมายถึง การรับรู้ตนเอง ซึ่งหมายถึง การรับรู้ ความรู้สึกทัศนคติ และความรู้เกี่ยวกับตนเองในด้านต่างๆ ทั้งด้านสติปัญญา ความสามารถ ทักษะต่างๆ รวมทั้งรูปร่างลักษณะทางด้านร่างกาย (สุรางค์ ไคว์ตระกูล. 2541: 424)

ประสาธ อิศรปริดา (2549: 88) กล่าวถึง อัตมโนทัศน์ คือ ภาพของบุคคลที่แต่ละบุคคลมองตนเอง เช่น วิรุทธเกิดภาพความคิดเกี่ยวกับตัวเองว่าเป็นคนฉลาด ขยัน สุขภาพ มีความรับผิดชอบสูง แข็งแรง และรูปหล่อ ขณะที่อรสามมองตนเองว่าเป็นคนไม่สวย เก่งในวิชาภาษาอังกฤษ มีความสามารถทางศิลปะ และขาดทักษะด้านกีฬาทุกชนิด...มีข้อสังเกตว่า ภาพตัวเองในความคิดของแต่ละคนอาจมีทั้งภาพที่เป็นบวกและลบ ถ้าหากผู้ใดมีอัตมโนทัศน์ในทางบวก (Positive Self-Concept) มาก ก็จะมีมีความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) สูง

เรียบ ศรีทอง (2542: 109) ให้ความหมายเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ คือ ภาพพจน์ต่างๆ ของตนโดยรวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และทางสังคม ซึ่งพัฒนามาจากการมี

ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และผลการกระทำหรือความสามารถของตนเอง บุคคลจะสร้างภาพพจน์ทางด้านร่างกายก่อน ซึ่งจะสัมพันธ์กับลักษณะภายนอก และภาพพจน์ที่คนอื่นมองตน ภาพพจน์ทางด้านจิตใจจะเกิดขึ้นบนรากฐานของความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และความสามารถของบุคคลในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อม

พรณี (ชูทัย) เจนจิต (2541: 592-593) กล่าวถึงอัตมโนทัศน์ หมายถึง ภาพของตนเองซึ่งเกิดจากความคิด ความรู้สึก เจตคติ การรับรู้ การตีความเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะความสามารถ และคุณค่าของตนเอง

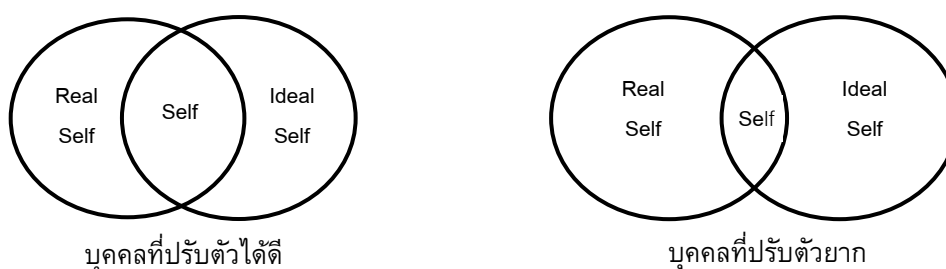
ราตรี พัฒนรังสรรค์ (2544: 64) ให้ความหมาย อัตมโนทัศน์ หมายถึง ตนในส่วนที่เป็นความคิดเห็นที่คนเรามีต่อตนเอง หรือมองตนเองว่าเป็นคนอย่างไร ตนส่วนนี้มีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อความนึกคิดและการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2529: 323) ให้คำนิยามอัตมโนทัศน์ หมายถึง การที่บุคคลเกิดการรับรู้หรือมีความรู้สึกหรือมีทัศนคติต่อตนเองว่าเป็นคนอย่างไร มีความสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างไร จัดได้ว่าเป็นความคิดของแต่ละบุคคลที่คิดเกี่ยวกับตนเอง ซึ่ง “ตน” ในที่นี้ก็คือผลรวมของความคิด ความรู้สึกและทัศนคติเกี่ยวกับตนเองว่าฉันนั้นเป็นใคร มีความรู้สึกนึกคิดความต้องการ ลักษณะนิสัยและคุณสมบัติส่วนตัวอะไรบ้าง

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น สรุปว่า อัตมโนทัศน์ หมายถึง การที่บุคคลรับรู้และมองตนเองจากมุมของตนเองและจากมุมของผู้อื่นในทุกส่วนที่เป็นตัวเองทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และทางสังคมตามการรับรู้ที่มีต่อตัวเราว่าเราเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นการรับรู้ตนเองในทุกๆ ด้าน

2.3.2 ความสำคัญของอัตมโนทัศน์

อัตมโนทัศน์ของบุคคลจะมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมของเขา และมีผลต่อบุคลิกภาพ ความต้องการ การรับรู้ ทัศนคติ และการเรียนรู้ นักพฤติกรรมศาสตร์บางท่านเชื่อว่าพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ได้ถูกออกแบบหรือกำหนดโดยอัตมโนทัศน์ของบุคคลนั้นๆ นั่นเอง (ถวิล ธาราโกษณ์ และศรีณย์ ดำริสุข. 2543: 143) โดยการยอมรับตนเองของบุคคลเกิดขึ้นจากความสอดคล้องต้องกันระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนที่เป็นจริง (Real Self) กับความคิดเห็นเกี่ยวกับตนในอุดมคติ (Ideal Self) เมื่อการรับรู้ตนที่เป็นจริงกับตนในอุดมคติคล้ายกัน หรือแตกต่างกันเพียงเล็กน้อย ก็เป็นผลทำให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวไปในทางที่ดีได้ ดังภาพ



ภาพประกอบ 7 อัตมโนทัศน์มีผลต่อการปรับตัว

จากภาพอธิบายเพิ่มเติมได้ว่า ถ้าคนที่ตนมองเห็นกับตนตามที่เป็นจริง มีความแตกต่างกันมากหรือมีข้อขัดแย้งกันมาก บุคคลนั้นก็มีแนวโน้มที่จะเป็นบุคคลก่อปัญหาให้แก่ตัวเอง และผู้อื่น คนที่มีปัญหาทางอารมณ์ จิตใจและบุคลิกภาพ คือคนที่ข้อขัดแย้งระหว่างตนที่เป็นจริง กับคนที่ตนมองเห็นอย่างรุนแรง ผลดีของการปรับตัวตามที่ตนมองเห็นให้ตรงกันกับตนตามที่เป็นจริง (และตนตามอุดมคติ) ได้แก่ ความมั่นคงของอารมณ์และบุคลิกภาพ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีสมรรถภาพสูงในการประกอบภารกิจตามหน้าที่ ไม่ค่อยมีความวิตกกังวล ไม่ค่อยใช้กลไกป้องกันตนเอง ฯลฯ บุคคลเหล่านี้มักพัฒนาบุคลิกภาพของเขาไปสู่ความวิวัฒนาการที่สมบูรณ์แบบ นอกจากนี้แล้วบุคคลที่มองเห็นตนเองตรงกับตนตามความเป็นจริงมักมองเห็นตนตามอุดมคติที่ค่อนข้างเป็นไปได้ ทำให้การดำเนินชีวิตของเขาเป็นไปอย่างมีความมุ่งมั่นหวัง กระตือรือร้นและสนใจหวังอยู่เสมอ เขาจึงมีความพอใจในตนเองอยู่มาก ส่วนคนที่สร้างภาพของตนตามอุดมคติห่างไกลตนตามที่เป็นจริง มักประสบความผิดหวังในตนเองและผู้อื่นอยู่เรื่อยไป ทำให้มองเห็นตนเองและผู้อื่นในแง่ลบ มีเพื่อนน้อย มักมีข้อสับสนและขัดแย้งในตนเองและกับผู้อื่นอยู่เป็นนิจ (เรียม ศรีทอง. 2542: 109-110; ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2544: 122-127) นอกจากนี้อัตมโนทัศน์ไม่เพียงแต่เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมที่กำลังดำเนินอยู่เท่านั้น แต่จะจัดการและควบคุมพฤติกรรมของบุคคลให้ดำเนินไปสู่เป้าหมายด้วยกระบวนการควบคุมพฤติกรรมด้วยตนเอง จะเริ่มต้นด้วยการกำหนดเป้าหมาย การตระหนักรู้ และการมีแผนเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในสถานการณ์ที่แตกต่างกันไป ขณะที่บุคคลได้พยายามสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย บุคคลก็จะประเมินผลพฤติกรรมที่ไม่นำไปสู่เป้าหมาย และจะต้องควบคุมพฤติกรรมที่กำลังดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่องให้ไปสู่เป้าหมาย ความไม่สามารถจัดการและควบคุมพฤติกรรมจะทำให้เกิดการล้มเหลวต่อเป้าหมายที่ตนได้ตัดสินใจไว้แล้ว ซึ่งจะทำให้อัตมโนทัศน์มีผลต่อการปฏิบัติงานได้ดังที่ปีเตอร์ (Peters, quoted in Iussier. 1993: 86) พบว่า อัตมโนทัศน์ของพนักงานเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่การปฏิบัติงานขององค์กร ในหลายกรณีบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์เชิงลบผลการปฏิบัติงานจะต่ำกว่าบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์เชิงบวก ซึ่งส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ พนักงานที่มีอัตมโนทัศน์เชิงบวกมีแนวโน้มที่จะทำงานมากกว่าสิ่งที่พวกเขาถูกกำหนดให้ทำ พวกเขามีความตั้งใจมากกว่าที่จะรับผิดชอบและตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง และจะส่งผลต่อผลการปฏิบัติงานของกลุ่มเพิ่มขึ้นด้วย (ถวิล ธาราโกชน และศรัณย์ ดำริสุข. 2543: 143-144) สำหรับนักเรียนนั้น พบว่าอัตมโนทัศน์สัมพันธ์กับการเรียนรู้เนื่องจากถ้าผู้เรียนมีอัตมโนทัศน์ด้อย เช่น ขาดความเชื่อมั่นในตัวเองก็นับว่ายากที่จะทำให้เขาเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ เช่น ถ้าไม่เชื่อว่าตนสามารถเรียนรู้ในวิชาที่ครูจะสอนให้ได้ เขาก็จะเรียนรู้สิ่งนั้นไม่ได้หรือได้ไม่ค่อยดี เพราะคนเราจะเรียนรู้สิ่งใดจะต้องเชื่อมั่นว่าตนสามารถเรียนรู้สิ่งนั้นๆ ได้ การเชื่อว่าตนไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใดได้นั้น จะเป็นความรู้สึกที่บดบังพฤติกรรมนั้นๆ ให้เกิดขึ้น (จันทร์กานต์ ล้อประเสริฐพร. 2544: 35) จากที่กล่าวมาข้างต้นสอดคล้องกับซูซีย์ สมิทธิไกร (2530: 55-74) ที่กล่าวว่าบุคคลจะกระทำและแสดงออกไปในทิศทางเดียวกับอัตมโนทัศน์ของตน ถ้าบุคคลมีอัตมโนทัศน์ในเรื่องใดในด้านบวก บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มกระทำสิ่งนั้นได้สำเร็จลุล่วง ในทางตรงข้ามหากบุคคลมีอัตมโนทัศน์ในทางลบ บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มกระทำสิ่งนั้นได้ไม่ดี ดังนั้นอัตมโนทัศน์จึงเป็นสิ่งที่

แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของเด็กนักเรียนทั้งทางด้านการเรียนและการปรับตัว อัตมโนทัศน์จึงเป็นตัวที่แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการเรียนและการที่นักเรียนรู้จักตนเองจะทำให้สามารถเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสม อันจะทำให้สามารถดำรงตนได้ด้วยความรู้ความสามารถและวัยของตนเองไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น สามารถดูแลตนเองได้ ปฏิบัติตนตามแนวทางทางของสังคมได้ (พรณี (ชูชัย) เจนจิต. 2538: 601; 2541: 182-187)

2.3.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์

สำหรับการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์นั้น ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ โดยนำเสนอ 2 กลุ่ม คือ แนวคิดของนักจิตวิทยา และแนวคิดของนักสังคมวิทยา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

แนวคิดของนักจิตวิทยา

ทฤษฎีของวิลเลียม เจมส์ (พรณี ชูชัย เจนจิต. 2533: 188-189; อ้างอิงจาก William James. 1890) ซึ่งวิลเลียม เจมส์ถือว่าเป็นนักจิตวิทยาคนแรกที่เป็นผู้ใช้คำว่า ตน (Self) มีความหมายที่กระจัดกระจาย ได้อธิบายเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมว่าเป็นไปเพื่อให้ได้รับการยอมรับนับถือในตนเอง (Self-esteem) โดยที่เขาอธิบายคำว่าตน (Self) ไว้ว่า ประกอบด้วย ฉัน (I) และตัวฉัน (Me) ซึ่งฉัน นั้น หมายถึง ตน ซึ่งเป็นผู้แสดง (Self-as-subject) หรือผู้รู้ (Knower) และคำว่า ตัวฉัน จะหมายถึง ตน ซึ่งเป็นผู้ถูกกระทำ (Self-as-object) หรือ ผู้ถูกรู้ (Known) วิลเลียม เจมส์มอง ตน ในลักษณะที่สอง คือ ในลักษณะผู้ถูกกระทำ เพราะเห็นว่าใช้อธิบายพฤติกรรมได้อย่างกว้างขวางกว่า และได้สร้าง “กฎของเจมส์” (James’ Law. 1890) ซึ่งอธิบายว่า การแสดงพฤติกรรมของคนจะเป็นอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนมองตนเองอย่างไร ตนจะเป็นผู้ประเมินความสำเร็จหรือความล้มเหลวของตนเองจากการได้รับหรือไม่ได้รับความเห็นชอบจากผู้อื่น หรืออีกนัยหนึ่งคือ คนเราจะรู้สึกว่าคุณค่าหรือมีความสามารถหรือไม่ จากท่าทีที่ผู้อื่นให้การยอมรับหรือไม่ให้การยอมรับ

สรุปว่า วิลเลียม เจมส์จะมองตนในฐานะผู้แสดง และผู้ถูกกระทำ การแสดงพฤติกรรมจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนมองตนเองว่าเป็นอย่างไร โดยมีการประเมินตนเองว่าสำเร็จหรือล้มเหลวจากการที่ได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

ทฤษฎีของโรเจอร์ (พรณี ชูชัย เจนจิต. 2533: 194-195; อ้างอิงจาก Rogers. 1951. On Becoming a Person; เรียม ศรีทอง. 2542: 109; อ้างอิงจาก Rogers. 1970) โรเจอร์เน้นการแสดงพฤติกรรมว่า เนื่องมาจากการรับรู้ตนเอง ตลอดจนประสบการณ์และการตีความสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตน โดยเชื่อว่าคนเกิดมาพร้อมกับความดี มีความสามารถ และมีแนวโน้มที่จะเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง ตลอดจนมีแรงจูงใจที่จะพัฒนาไปข้างหน้าไปสู่สภาพการรู้จักตนเองตามสภาพ แต่ก่อนที่จะพัฒนาไปถึงจุดนั้น บุคคลจะต้องมีความเพียงพอในความต้องการที่จะได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ตลอดจนการยอมรับในตนเอง ซึ่งคนเราจะให้การยอมรับตนเองได้มากน้อยเพียงใด

นั้นจะขึ้นอยู่กับท่าทีการยอมรับจากผู้อื่น บุคคลจะรู้ว่าได้รับการยอมรับหรือไม่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่อบอุ่น ท่าทีที่ให้เกียรติ ให้การยอมรับนับถือ ความเห็นอกเห็นใจ ตลอดจนการยอมรับ ซึ่งจากทฤษฎีบุคลิกภาพที่โรเจอร์สเสนอจนได้รับสมญานามว่าเป็น “ทฤษฎีตัวตน...Self theory” นั้นได้อธิบายว่ามนุษย์ทุกคนมีตัวตน 3 แบบ ได้แก่

1) ตนที่ตนมองเห็น (Self concept) คือ ภาพของตนที่เห็นเองว่าตนเป็นคนอย่างไร คือใคร มีความรู้ความสามารถลักษณะเฉพาะตนอย่างไร เช่น คนสวย คนเก่ง คนร่ำรวย คนมีชาติตระกูล คนต่ำต้อยวาสนา คนช่างพูด คนขี้อาย คนเก็บตัว ฯลฯ โดยทั่วไปคนรับรู้มองเห็นตนเองหลายแง่หลายมุม อาจไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือภาพที่คนอื่นเห็น เช่นคนที่ชอบเอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่น อาจไม่เคยนึกเลยว่าตนเองเป็นบุคคลประเภทนั้น

2) ตนตามที่เป็นจริง (Real self) คือ ลักษณะตัวตนที่เป็นไปตามข้อเท็จจริงบ่อยครั้งที่ตนมองไม่เห็นข้อเท็จจริงของตน เพราะเป็นกรณีที่ทำให้รู้สึกเสียใจ เศร้าใจ ไม่เทียมหน้า เทียมตา กับบุคคลอื่นๆ รู้สึกผิดบาป ฯลฯ

3) ตนตามอุดมคติ (Ideal Self) คือ ตัวตนที่อยากมีอยากเป็น แต่ยังไม่มีไม่เป็นในสภาวะปัจจุบัน เช่น นาย ก เป็นคนขี้อายรับจ้าง แต่นึกฝันอยากจะเป็นเศรษฐีมีคนขับรถให้นาง ง เป็นคนชอบเก็บตัว แต่นึกอยากเป็นคนเก่งสังคมเข้าคนง่าย เป็นต้น

โรเจอร์ เน้นว่าอัตมโนทัศน์ของบุคคลเกิดขึ้นจากความสอดคล้องต้องกันระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนที่เป็นจริง (Real Self) กับความคิดเห็นเกี่ยวกับตนในอุดมคติ (Ideal Self) เมื่อการรับรู้ตนที่เป็นจริงกับตนในอุดมคติคล้ายกัน หรือแตกต่างกันเพียงเล็กน้อย ก็เป็นผลทำให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวไปในทางที่ดีได้

องค์ประกอบที่สำคัญต่ออัตมโนทัศน์ตามแนวคิดของโรเจอร์ ประกอบด้วย

1) ความต้องการการยอมรับในทางบวก (Need for Positive Regard) มนุษย์ต้องการความรัก ความอบอุ่น และการเป็นที่ยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตน โดยในช่วงวัยเด็กต้องการการดูแลเอาใจใส่จากผู้อื่น ความไม่สอดคล้องระหว่างความต้องการของตนเองและการได้มาซึ่งการยอมรับในทางบวกนี้ จะเป็นอุปสรรคในการพัฒนาขีดความสามารถสูงสุดของบุคคล

2) การมีคุณค่าอย่างมีเงื่อนไข (Condition of Regard) การปฏิบัติตามความคาดหวังของบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็ก เพื่อให้ได้รับการยอมรับในทางบวก ลูกต้องเรียนรู้สิ่งที่ตนต้องปฏิบัติและสิ่งที่ตนไม่ควรปฏิบัติตามความต้องการหรือความคาดหวังของพ่อแม่เพื่อให้ได้สิ่งที่ลูกต้องการคือ ความรักจากพ่อแม่ จึงกล่าวได้ว่าการมีคุณค่าอย่างมีเงื่อนไขคือการที่เด็กจะได้รับความสนใจ การเอาใจใส่ ความพอใจ หรือรูปแบบใดๆ อันเป็นสิ่งที่เด็กต้องการ เมื่อตนเองประพฤติตามความคาดหวังหรือความต้องการของบุคคลสำคัญ (Significant others)

3) การยอมรับในทางบวกโดยไร้เงื่อนไข (Uncondition Positive Regard) เป็นการยอมรับและเคารพในสิ่งที่บุคคลนั้นๆ เป็นโดยไม่คำนึงถึงว่า “ถ้า” “และ” หรือ “แต่” ในการสร้างเงื่อนไขใดๆ ต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของบุคคล ซึ่งการยอมรับในทางบวกโดยไร้เงื่อนไขนี้จะเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลสามารถพัฒนาขีดความสามารถสูงสุดของตนได้อย่างแท้จริง

สรุปแล้วโรเจอร์มองเห็นว่าการแสดงพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการรับรู้ตนเอง การมองตนเอง ตลอดจนประสบการณ์และการตีความสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตน จากการปฏิบัติหรือการให้การยอมรับจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่อยู่รอบข้างตน โดยแบ่งตัวตนของมนุษย์เป็น 3 แบบ คือ ตนที่ตนมองเห็น ตนตามที่เป็นจริง และตนตามอุดมคติ

แนวคิดของนักสังคมวิทยา

แนวคิดของคูลีย์ ได้กล่าวว่าสภาพแวดล้อมทางสังคมที่บุคคลเติบโตขึ้นมีอิทธิพลอย่างมากต่อการที่บุคคลมองตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิตของเขา (Significant others) จากพื้นฐานนี้คูลีย์จึงเสนอแนวคิดเกี่ยวกับ “ทฤษฎีกระจกส่องตน (The Looking-Glass Self)” ซึ่งอธิบายว่า “กระจกส่องตน” เกิดจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เช่น การพูดคุย การพบปะสังสรรค์ หรือการติดต่อกับผู้อื่น อันทำให้ได้รับข้อมูลต่างๆ เพื่อนำมาใช้ในการประเมินตนเอง ในลักษณะเช่นนี้ทำให้การแสดงออกของบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยจะเป็นเหมือนกระจกส่องตัวเราจากสายตาของคนรอบข้าง ซึ่งสะท้อนกลับมาให้เห็นว่าเราเป็นอย่างไร ดังนั้นบุคคลจะมีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นเช่นไรนั้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องรูปร่างหน้าตา ความคิด จุดมุ่งหมาย ฯลฯ นั้น ขึ้นอยู่กับการตีความของผู้นั้นต่อปฏิกิริยาต่างๆ ที่ผู้อื่นมองตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิตของเขา ดังนั้นตนและสังคมต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน

นอกจากนี้คูลีย์กล่าวว่าความคิดเห็นเกี่ยวกับตนประกอบด้วยกระบวนการ 3 ประการ คือ

- 1) ผู้อื่นมองภาพพจน์ของเราอย่างไร เป็นภาพรวมด้านต่างๆ ที่ผู้อื่นคิดเกี่ยวกับตัวเราโดยที่อาจยังไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน
- 2) เมื่อมีการปฏิสัมพันธ์ การแสดงออกของบุคคลอื่นที่มีต่อตัวเรา จะได้รับการตีความว่าเขาคิดอย่างไรเกี่ยวกับตัวเรา
- 3) ในขณะที่ผู้อื่นมีปฏิสัมพันธ์กับตัวเรา จะมีความรู้สึกเกิดขึ้นเมื่อตีความว่าบุคคลอื่นรู้สึกเช่นไรกับตัวเรา ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ได้แก่ ความภูมิใจในตนเองหรือรู้สึกต่ำต้อยค่า เช่น ผู้อื่นชมว่าเราเก่งทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นต้น (Cooley. 1902; cited in Burns. 1979)

สรุปแล้วคูลีย์มองเห็นว่า “กระจกส่องตน” เน้นถึงปฏิกิริยาที่ผู้อื่นตอบสนองกลับ เกิดเป็นภาพสะท้อนของตนเองทำให้บุคคลรับรู้และประเมินตนเอง หรือบุคคลมองตนเองโดยผ่านสายตาของผู้อื่น ดังนั้นบุคคลและสังคมต่างมีอิทธิพลต่อกันและกันเสมือนหนึ่งเป็นคู่แฝด

ทฤษฎีของมิด (พรณี ชุทัย เจนจิต. 2533: 190-191; อ้างอิงจาก Mead. 1934. Mind Self and Society) มิด (Mead) ได้อาศัยแนวความคิดทั้งจากเจมส์และคูลีย์มาปรับขยายแนวความคิดของเขาเกี่ยวกับเรื่อง ตน ให้ละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยให้ความสำคัญกับบุคคลและสังคมเช่นเดียวกับคูลีย์ เขาเห็นด้วยกับการอธิบายของคูลีย์และเจมส์แต่การอธิบายของเขาแตกต่างจากที่เจมส์อธิบายไว้ คือการแสดงพฤติกรรมในลักษณะของผู้กระทำจะเป็นเรื่องของแรงขับ เป็นความต้องการแสดงความเป็นตัวของตัวเองในลักษณะที่ยังไม่ได้รับการขัดเกลาซึ่งเทียบได้กับเรื่อง

Id ตามแนวคิดของฟร็อยด์ ส่วนการแสดงพฤติกรรมในลักษณะของผู้ถูกกระทำจะเป็นเรื่องของสมาชิกในกลุ่ม สถานะ บทบาท และปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ การแสดงพฤติกรรมของแต่ละคน จะเริ่มต้นด้วยพฤติกรรมในลักษณะของผู้กระทำ และจะพัฒนาขึ้นมาเป็นพฤติกรรมในลักษณะของผู้ถูกกระทำ ซึ่งเนื่องมาจากการได้รับอิทธิพลจากสังคมนั่นเอง มีมุมมองบุคคลในลักษณะผู้ถูกกระทำที่มีความสัมพันธ์กับสังคม และพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคม ด้วยเหตุนี้ สังคมจึงสามารถควบคุมพฤติกรรมของแต่ละบุคคลเพราะบุคคลซึมซับอิทธิพลต่างๆ จากกระบวนการทางสังคมและวัฒนธรรมเข้ามาสู่ตน ดังนั้น จึงถือว่า ตน เป็นโครงสร้างของสังคมซึ่งเกิดจากประสบการณ์ทางสังคมที่มีภาษาเป็นตัวการสำคัญระหว่างตนและสังคม มีอธิบายว่า บุคคลแต่ละคนจะพัฒนาเจตคติเกี่ยวกับตนเองในลักษณะที่สอดคล้องกับที่ผู้อื่นมีต่อตน และแต่ละคนจะให้คุณค่าต่อตนเองดังเช่นที่ผู้อื่นให้ ถ้าคนอื่นปฏิเสธไม่ยอมรับ เขาก็พร้อมที่จะไม่ยอมรับตนเองเช่นเดียวกัน คนจะรับรู้ตนเองเป็นอย่างไรจากท่าทีที่คนรอบข้างมีต่อตน ดังนั้นทั้งบุคคลและสังคมจึงเป็นสิ่งที่แยกออกจากกันไม่ได้

สรุปได้ว่า มีมุมมองบุคคลในลักษณะของผู้ถูกกระทำที่มีความสัมพันธ์กับสังคมและพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคม และสังคมสามารถควบคุมพฤติกรรมของแต่ละบุคคล เพราะบุคคลซึมซับอิทธิพลต่างๆ จากกระบวนการทางสังคมและวัฒนธรรมเข้ามาสู่ตน

2.3.4 โครงสร้างของอัตมโนทัศน์

เบิร์นส (Burns, 1979: 25) กล่าวถึงโครงสร้างของอัตมโนทัศน์ว่าประกอบด้วย

1. Cognized Self เป็นความรู้สึกนึกคิด การรับรู้ หรืออัตมโนทัศน์ของบุคคลตามที่คิดว่าตนเป็น
2. Others Self เป็นความรู้สึกนึกคิด การรับรู้ หรืออัตมโนทัศน์ของบุคคลที่คิดว่าบุคคลอื่นมองตัวตนว่าเป็นอย่างไร
3. Ideal Self เป็นความรู้สึกนึกคิด การรับรู้ หรืออัตมโนทัศน์ของบุคคลที่คาดหวังหรือต้องการจะเป็น

เบิร์นสเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนจะมี “ตน” โดยรวม (Global Self) ซึ่ง “ตน” โดยรวมจะทำหน้าที่ในการรับรู้สิ่งต่างๆ ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไป “ตน” โดยรวมของบุคคลแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนที่เป็นผู้กระทำ (I) และส่วนที่ถูกประเมิน (Me) หรือฉัน ซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้เกิดอัตมโนทัศน์ ส่วนที่ถูกประเมิน (Me) จะถูกตีความผ่านประสบการณ์และบริบทของสังคม ไม่ว่าจะเป็นค่านิยม วัฒนธรรม ความรู้สึกนึกคิดและการรับรู้ของบุคคล ทำให้เกิดภาพพจน์ต่อตนเอง (Self-Image) และการประเมินตนเอง (Self-Evaluation) นำไปสู่การเกิดเป็นทัศนคติส่วนตน (Self-Attitude) หรืออัตมโนทัศน์ (Self-Concept)

Shavelson, Hubner, & Stanton (1976: 413) ได้เสนอโครงสร้างของอัตมโนทัศน์ โดยแบ่งออกเป็นลำดับขั้น ขั้นสูงสุดเป็นอัตมโนทัศน์ทั่วไป (General Self-Concept) ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน คือ

1. อัตมโนทัศน์ด้านวิชาการ (Academic Self-Concept) แบ่งออกเป็นสาขาวิชาต่างๆ ประกอบด้วยภาษาอังกฤษ ประวัติศาสตร์ คณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ และแต่ละวิชาจะแบ่งออกเป็นองค์ประกอบย่อยคือ พฤติกรรมในสถานการณ์เฉพาะที่บุคคลประเมินอัตมโนทัศน์ของตนเองในสาขาวิชานั้นๆ

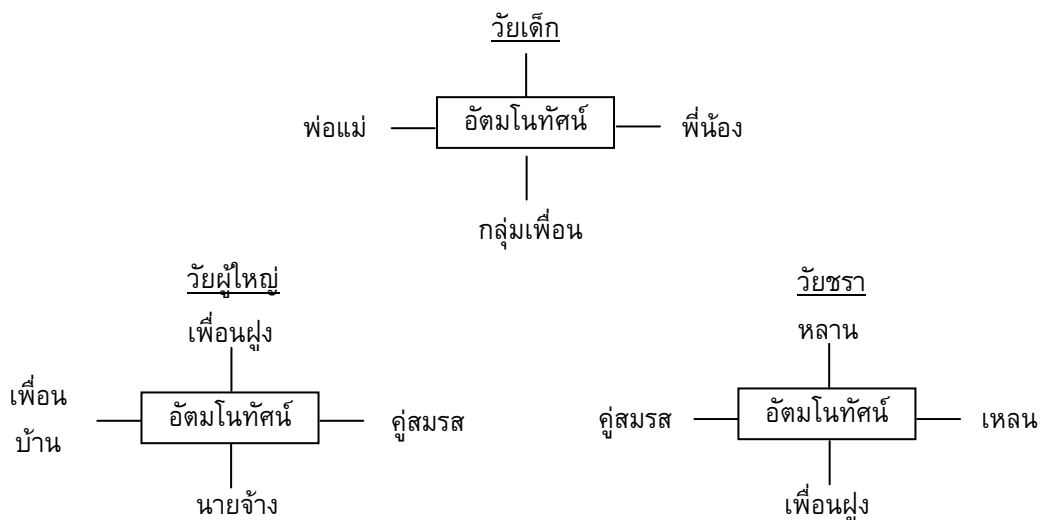
2. อัตมโนทัศน์ที่ไม่เกี่ยวกับวิชาการ (Non-Academic Self-Concept) แบ่งออกเป็นอัตมโนทัศน์ทางสังคม อัตมโนทัศน์ทางอารมณ์ และอัตมโนทัศน์ทางกายภาพ อัตมโนทัศน์ทั้งสามนี้แบ่งย่อยลงไปได้อีก เช่น กลุ่มเพื่อน รูปร่างหน้าตา และความสามารถทางร่างกาย ส่วนองค์ประกอบย่อยที่สุดคือ พฤติกรรมในสถานการณ์เฉพาะที่บุคคลประเมินตนเอง

2.3.5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์

เรียม ศรีทอง (2542: 109-111) กล่าวถึง การพัฒนาอัตมโนทัศน์ของบุคคลว่ามาจากปัจจัยหลายประการ ดังนี้

1. อัตมโนทัศน์เกิดจากการรับรู้ จากภาพที่ตนเรียกว่า “ฉัน” เป็นกระบวนการเรียนรู้ว่า อะไรคือ “ฉัน” และอะไรไม่ใช่ “ฉัน” การเรียนรู้เช่นนี้จะขยายเข้าไปครอบคลุมอัตมโนทัศน์ของตน โดยเน้นว่า การยอมรับตนเองของบุคคลเกิดขึ้นจากความสอดคล้องต้องกันระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนที่เป็นจริง (Real Self) กับความคิดเห็นเกี่ยวกับตนในอุดมคติ (Ideal Self) เมื่อการรับรู้ตนที่เป็นจริงกับตนในอุดมคติคล้ายกัน หรือแตกต่างกันเพียงเล็กน้อย ก็เป็นผลทำให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวไปในทางที่ดีได้

2. บุคคลสำคัญในชีวิต มีส่วนในการกำหนดอัตมโนทัศน์ของบุคคล เมื่อเรารับการปฏิบัติจากบุคคลสำคัญในชีวิตอย่างไร ส่วนนั้นก็จะมามีอิทธิพลต่อการมองตนเองเช่นเดียวกัน ผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่น บุคคลจะเรียนรู้ว่าเขาชอบหรือไม่ชอบ ยอมรับหรือไม่ยอมรับ ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ให้เกียรติหรือดูถูก ซึ่งเฮิร์ลอค (Hurlock, Elizabeth Bergner. 1974: 126) ได้เขียนโครงสร้างขององค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่ออัตมโนทัศน์ของบุคคลไว้ต่าง ๆ ไว้ดังแสดงในภาพประกอบ 8



ภาพประกอบ 8 โครงสร้างขององค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่ออัตมโนทัศน์ของบุคคลวัยต่างๆ

จากภาพประกอบสรุปได้ว่า การพัฒนาอัตมโนทัศน์ของบุคคลวัยต่างๆ มีองค์ประกอบที่แตกต่างกัน เช่น ในวัยรุ่นสิ่งที่มีอิทธิพลต่ออัตมโนทัศน์ คือ พ่อ แม่ ครู เพื่อน และพี่น้อง ในวัยรุ่นใหญ่องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่ออัตมโนทัศน์ คือ เพื่อน กลุ่มมรส เพื่อนบ้าน และนายจ้าง และวัยรุ่นชรา องค์ประกอบที่มีอิทธิพล คือ เพื่อน กลุ่มมรส หลาน เหลน แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า “เพื่อน” มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ในทุกวัย ทั้งนี้เพราะบุคคลได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีเพื่อน จึงทำให้บุคคลเปรียบเทียบซึ่งกันและกัน เพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ตลอดชีวิต

3. อัตมโนทัศน์มักจะแผ่ขยายไปยังเรื่องอื่นๆ นอกตนด้วย บุคคลที่มีมุมมองเชิงบวก (Positive Self-Concept) เป็นผลเนื่องจากการประสบความสำเร็จในกิจการต่างๆ รวมทั้งการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสิ่งแวดล้อมที่ทำให้มีความพอใจ ความสุข และอยู่อย่างมีคุณค่าความสำเร็จดังกล่าวจะเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ความรู้สึกที่ดีและเพิ่มพฤติกรรมเช่นนั้นมากขึ้น ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่รู้สึกว่าตนเองขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดไป จะมีแนวโน้มของความไม่รู้จักพอมีอัตมโนทัศน์เชิงลบ (Negative Self-Concept) มีความรู้สึกที่ขาดความมั่นคง

4. อัตมโนทัศน์ของบุคคล ช่วยเสริมพฤติกรรมให้มีแนวโน้มที่จะเลือกสิ่งที่ตนเห็นตามกรอบการรับรู้และกำจัดสิ่งที่ไม่สอดคล้องของตนเองไป อย่างไรก็ตามอัตมโนทัศน์เป็นเพียงส่วนของการรับรู้ตนเองอีกแง่หนึ่ง ซึ่งอาจมีช่องว่างระหว่างอัตมโนทัศน์และการรับรู้ตนจากบุคคลอื่น โดยที่ข้อมูลบางอย่างอาจขาดความเที่ยงตรงได้ อุปสรรคในการเข้าใจชีวิตมักเกิดจากภาพแห่งตน (Self-Image) ที่ไม่เป็นจริงและหลอกลวง ซึ่งแต่ละคนสร้างขึ้นมาจากความคิดว่าตนเป็นเช่นนั้น ถ้าบุคคลเชื่อถือเป็นไปตามที่คนอื่นรับรู้ทุกประการ ก็จะทำให้มีชีวิตขึ้นอยู่กับคนอื่นโดยสิ้นเชิงในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลไม่ยอมรับการรับรู้ตนจากบุคคลอื่นเลยก็อาจจะพลาดโอกาสสำคัญที่จะได้พัฒนาในบางเรื่อง อัตมโนทัศน์จะเชื่อถือได้ก็ต่อเมื่อเป็นการสะท้อนลักษณะที่เป็นจริงของตน

โดยการพิจารณาตนเองและความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้เห็นภาพของตนเองอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

ดังนั้นจึงสรุปว่าการรับรู้ตนเองที่สอดคล้องกันระหว่างตนเองที่เป็นจริงกับตนเองในอุดมคติ การได้รับการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลสำคัญของชีวิตในแต่ละช่วงวัย รวมทั้งการได้รับประสบการณ์ย้อนกลับจากสิ่งแวดล้อมแล้วแต่เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ทั้งสิ้น

2.3.6 การวัดอัตมโนทัศน์

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองพบว่าสามารถทำได้หลายแนวทาง ดังนี้

พรรณิ ชูทัย (2533: 212-216) กล่าวถึงรูปแบบของเครื่องมือและวิธีการวัดอัตมโนทัศน์ไว้ 2 วิธี ดังนี้

1. การซักถามจากผู้วัดโดยตรง ผลที่ได้เรียกว่า รายงานเกี่ยวกับตนเอง (Self-Report) เครื่องมือวัดอัตมโนทัศน์วิธีนี้ เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป ทั้งการวัดเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม แบ่งเป็น 6 แบบ คือ 1.1 การใช้มาตราประมาณค่า (Rating Scale) อาจจะใช้แบบสอบถามหรือแบบสำรวจให้นักเรียนรายงานเกี่ยวกับตนเอง 1.2 แบบตรวจสอบรายการ (Chick List) 1.3 การใช้เทคนิคคิวซอร์ต (Q-Sort) 1.4 การเติมประโยคให้สมบูรณ์ 1.5 การใช้เทคนิคการฉายภาพทางจิต (Projective Technique) และ 1.6 การสัมภาษณ์ (Interviews)

2. การสังเกต

พิมลรัตน์ ธรรมา (2545: 27-29) ได้สร้างแบบวัดอัตมโนทัศน์ตามแนวคิดของแบบวัดอัตมโนทัศน์ของเพียร์สและแฮร์ริส (The Piers-Harris Children's Self-Concept Scale) เป็นแบบวัดความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองสำหรับเด็กอายุ 8 ปีถึงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 4 ระดับ คือ จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง จำนวน 48 ข้อ โดยวัดอัตมโนทัศน์ 6 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรม ด้านสติปัญญาและสถานภาพในโรงเรียน ด้านรูปร่างและบุคลิกภายนอก ด้านความวิตกกังวล ด้านความเป็นคนน่านิยม ด้านความสุขและความพึงพอใจ โดยวัดด้านละ 8 ข้อ และมีคะแนนอยู่ระหว่าง 48-192 คะแนน มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.93

ศิริวัฒน์ ลำพูทธา (2545: 87-89, 134) ได้สร้างแบบสอบถามวัดอัตมโนทัศน์ตามแนวคิดของโรเจอร์ (Burn. 1979; Citing Roger. 1951) ซึ่งสร้างขึ้นเพื่อวัดอัตมโนทัศน์โดยรวม 3 ด้านประกอบด้วย ด้านสัมฤทธิ์ผล ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับโดยแบ่งตามระดับอัตมโนทัศน์ที่เป็นจริง คือ มากที่สุด มากปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ประกอบด้วยข้อคำถามด้านละ 12 ข้อ รวมทั้งฉบับมี 36 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 1.85 ถึง 8.64 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.82

วิมล หาญตระกูล (2539: 15-18) ได้สร้างแบบสอบถามวัดอัตมโนทัศน์โดยใช้แบบสอบถามของเทนเนสซี (Tennessee Self Concept Scale) ซึ่งได้สร้างแบบสอบถามตาม

แนวคิดของคูลีย์ (Cooley) เป็นแบบสอบถามที่เหมาะสมสำหรับใช้วัดความคิดเกี่ยวกับตนเองของเด็ก ตั้งแต่อายุ 12-20 ปี ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ปานกลาง ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ประกอบด้วยประโยคบรรยายที่เกี่ยวกับตนเอง ในด้านต่าง ๆ 100 ประโยค มีทั้งบรรยายเกี่ยวกับตนเองทั้งในด้านดีและด้านไม่ดี โดยวัดความคิดเห็นของบุคคลด้านร่างกาย ด้านศีลธรรมจรรยา ด้านส่วนบุคคล ด้านครอบครัว ด้านสังคม ด้านละ 18 ข้อ และด้านการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง จำนวน 10 ข้อ ซึ่งในแต่ละด้านยังประกอบด้วยข้อมูลที่วัดด้านเอกลักษณ์ ความพึงพอใจ และพฤติกรรมที่แสดงออก

กันต์ฤทัย คลังพหล (2546: 59-64) ได้สร้างแบบสอบถามวัดอัตมโนทัศน์ตามแนวคิดของชาเวลสัน, ฮับเนอร์ และสแตนตัน (Shavelson, Hubner and Stanton) และแนวคิดของมาร์ช (Marsh, 1989) จำนวน 50 ข้อ โดยแบ่งอัตมโนทัศน์ออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) อัตมโนทัศน์ทางวิชาการ จำนวน 22 ข้อ ได้แก่ ด้านความสามารถทางวิชาการทั่วไป ด้านความสามารถทางภาษา ด้านความสามารถทางคณิตศาสตร์ ด้านความสามารถในการแก้ปัญหาและความคิดสร้างสรรค์ มีค่าอำนาจจำแนกที่เป็นค่า t อยู่ระหว่าง 2.371 ถึง 6.853 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.8214 2) อัตมโนทัศน์ที่ไม่เกี่ยวกับวิชาการ จำนวน 28 ข้อ ได้แก่ ด้านลักษณะทางกายภาพ ด้านความสามารถทางร่างกาย ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนเพศเดียวกัน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ ด้านศาสนาหรือคุณค่าทางจิตใจ ด้านความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ มีค่าอำนาจจำแนกที่เป็นค่า t อยู่ระหว่าง 1.987 ถึง 14.083 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.8046 โดยแต่ละข้อจะมีช่วงคะแนน 0-3 คะแนน โดยมีลักษณะเป็นมาตรวัดรายงานตนเอง (Self-report Scale) แบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ คือ จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง

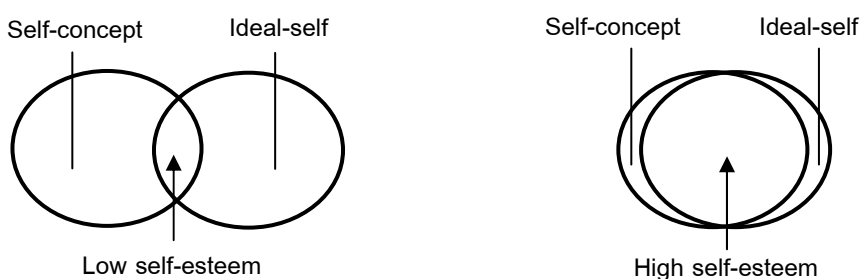
ไชยยงค์ วรรณาม (2549: 56-61) ได้สร้างแบบวัดอัตมโนทัศน์ ซึ่งแบ่งเป็น 5 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านกายภาพ และด้านคุณค่าทางจิตใจ ด้านละ 10 ข้อ รวมทั้งฉบับจำนวน 50 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ โดยให้ผู้เลือกตอบตามความรู้สึกดังนี้ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย และเห็นด้วยน้อยที่สุด เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละระดับมีน้ำหนัก 1-5 แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 พบว่ามีค่าความเชื่อมั่น .88

จากการวัดอัตมโนทัศน์ที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าลักษณะของเครื่องมือและวิธีการวัดอัตมโนทัศน์จะเป็นแบบรายงานเกี่ยวกับตนเอง โดยวัดตามแนวคิดที่หลากหลายและแบ่งออกเป็นองค์ประกอบหลักๆ คืออัตมโนทัศน์ด้านวิชาการและอัตมโนทัศน์ที่ไม่เกี่ยวกับวิชาการ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามวัดอัตมโนทัศน์ที่พัฒนาจากแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นการรายงานตนเองของอังคณา นุญนาค (2546: 110-112) ที่วัดอัตมโนทัศน์ 3 ด้านที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองคือ ด้านสติปัญญา ด้านสังคม ด้านร่างกาย โดยผู้วิจัยพัฒนาให้มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 7 ระดับ เพื่อใช้วัดตัวแปรอัตมโนทัศน์ในงานวิจัยครั้งนี้

2.3.7 อัตมโนทัศน์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

อัตมโนทัศน์เป็นโครงสร้างการรับรู้ที่บุคคลมีต่อตนเองซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างสูงกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยในการที่จะเข้าใจความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจความสัมพันธ์ในส่วนต่างๆ ของตนเองตามที่คิดว่าเป็นจริงในขณะนี้ (Self-concept) ซึ่งตนเองตามที่เป็นจริงขณะนี้เป็นผลรวมของการรับรู้ที่บุคคลมีต่อตนเองสำหรับตนเองตามอุดมคติ (Ideal-self) นั้นเป็นความปรารถนา เป้าหมาย คุณค่า และพฤติกรรมที่เหมาะสมซึ่งบุคคลได้คาดหวังไว้และพยายามที่จะทำให้สำเร็จ เมื่อตนเองตามที่คิดว่าเป็นจริงของบุคคลเท่าเทียมกับตนเองตามอุดมคติ บุคคลนั้นก็จะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงกันข้ามถ้าตนเองตามที่คิดว่าเป็นจริงของบุคคลห่างไกลจากตนเองตามอุดมคติ ก็จะมีผลทำให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นพิจารณาได้จากการเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ (Self-concept) กับตนในอุดมคติ (Ideal-self) โดยบุคคลที่มองเห็นตนเองในอุดมคติขัดแย้งกับอัตมโนทัศน์ ก็จะเป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low self-esteem) และบุคคลที่มีความคิดเห็นที่ตรงกับตนในอุดมคติ จะเป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง (High self-esteem) ดังแสดงในแผนภูมิต่อไปนี้ (Stuart and Sundeen. 1995: 379)



ภาพประกอบ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับตนในอุดมคติกับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

ประกอบกับถวิล ธาราโกชน และศรัณย์ ดำริสุข (2543: 141) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่าในการพิจารณาอัตมโนทัศน์ของบุคคลจะมี 2 แนวทางคือ คนที่มีอัตมโนทัศน์เชิงบวกจะเป็นบุคคลที่มีทัศนคติต่อตนเองในแง่ดี เช่น ฉันเป็นคนดี ฉันเป็นคนมีคุณค่า ส่วนคนที่มีอัตมโนทัศน์เชิงลบจะเป็นบุคคลที่คิดว่าฉันเป็นคนไม่ดี ฉันเป็นคนไม่มีคุณค่า ดังตัวอย่างจากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านลักษณะทางกายภาพซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอัตมโนทัศน์ส่วนตนด้านร่างกายมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น ความมีเสน่ห์ ด้านรูปร่าง ความแข็งแรงของร่างกาย ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว โดยบุคคลที่รู้ว่าตนมีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่รู้ว่าตนมีลักษณะทางกายภาพที่ด้อยกว่า และ

นอกจากนี้ความเกี่ยวข้องระหว่างอัตมโนทัศน์กับการเห็นคุณค่าในตนเองในอีกแง่มุมหนึ่งคือ อัตมโนทัศน์เป็นเรื่องของความคิดต่างๆ เกี่ยวกับลักษณะของตนเอง แต่เป็นเสมือนข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับจุดอ่อน-จุดแข็งที่เป็นไปได้และรายละเอียดต่างๆ สิ่งเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปได้ตามสถานการณ์ ทำให้เป็นเสมือนข้อผูกมัดที่คนให้กับตนเองและมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมที่แสดงออก ซึ่งจากการมีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองของบุคคล บุคคลจะประเมินอัตมโนทัศน์แห่งตนออกมาเป็นการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งพรณี ชูชัย เชนจิต (2533: 185) กล่าวเสริมถึงลักษณะการแสดงออกของบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ในทางบวกว่า เป็นคนประเมินตนเองในทางบวก เป็นผู้มองเห็นศักดิ์ศรีและคุณค่าในตนเองนับถือตนเอง ยอมรับและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ส่วนลักษณะของผู้ที่มีอัตมโนทัศน์ในทางลบ คือ จะประเมินตนเองในทางลบ มองตนเองต่ำต้อยไร้ค่า ไม่ยอมรับตนเอง มองตนเองไม่มีความสามารถ มีอารมณ์น้อยเนื้อต่ำใจ เหนงา ว่าเหว่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Forte, Ellen E. ; Vispoel, Walter P. (1995: abstract) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ทั้งหมดและความภาคภูมิใจโดยทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า อัตมโนทัศน์หลักทั้งหมด (ทั้งทางวิชาการและที่ไม่เกี่ยวกับทางวิชาการ) สัมพันธ์กับความภาคภูมิใจโดยทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปในแนวทางเดียวกับที่กันต์ฤทัย คลังพล (2546: 79-80) ได้ทำการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง นอกจากจะมีอัตมโนทัศน์ทางวิชาการสูงแล้วยังมีอัตมโนทัศน์ที่ไม่เกี่ยวกับทางวิชาการสูงด้วย โดยมีค่าสหสัมพันธ์ค่าโนนิคอลทั้งสองฟังก์ชันเท่ากับ .775 และ .272 ตามลำดับ ซึ่งสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งสองค่า คำนำน้าหนักความสำคัญค่าโนนิคอล พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองมีค่าน้ำหนักเท่ากับ .789 ส่งผลต่ออัตมโนทัศน์ทางวิชาการ และอัตมโนทัศน์ที่ไม่เกี่ยวกับทางวิชาการเท่ากับ .449

2.4 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในงาน

2.4.1 คำจำกัดความของความความสำเร็จในงาน

จิจ และคณะ (Judge; et al. 1995: 486) ให้ความหมายความสำเร็จในงานว่าเป็นผลลัพธ์ของผลบวกทางด้านจิตใจ หรือผลสัมฤทธิ์ในการทำงานจากประสบการณ์ที่ได้จากการทำงาน

สเปนซ์ (Spence. 1983: 40) กล่าวถึงความสำเร็จในงาน คือความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินผลจากการปฏิบัติงานเกี่ยวกับความพึงพอใจในการทำงานให้ดี ต้องการงานที่ทำให้อำนาจสำเร็จ และชอบสถานการณ์การแข่งขันเพื่อความสำเร็จ ซึ่งเป็นการประเมินด้านความปรารถนาแรงผลักดันในการทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ บรรลุตามความคาดหวัง หรือจุดหมายปลายทางที่ตั้งไว้

มิทรอฟและเดนตัน (Mitroff; & Denton. 1999: 83) กล่าวถึง ความสำเร็จในงาน คือ ความสุข ความพึงพอใจ ความรู้สึกที่ให้แก่ตัวเองว่าอะไรที่ทำให้เรารู้สึกดี รู้สึกพึงพอใจในตัวเอง ทำเต็มความสามารถ บรรลุเป้าหมายของตนเอง มีความสามารถทำงานที่รับผิดชอบได้สำเร็จ งานที่ทำมีความหมาย ทำงานอย่างมีคุณภาพ ทำงานแล้วรู้สึกว่ามีคุณค่าในตนเอง ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่

มีอิสระในการทำงาน รู้จักการสร้างอนาคตของตนเองตามที่ตั้งไว้และตั้งใจทำให้สำเร็จ มีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง มีความภูมิใจในงาน มีความพึงพอใจในงานที่ทำ ได้รับความเคารพจากผู้อื่น และรับรู้ว่าการทำงานสำเร็จแล้วจะได้รับรางวัลทั้งจากภายนอกและภายใน

โมลลอย, จอห์น ที่ (2538: 3-4) กล่าวถึงความสำเร็จกับความล้มเหลวในงาน หมายถึงเหรียญอันเดียวกันแต่อยู่คนละด้าน โดยคนที่ประสบความสำเร็จ คือ คนที่บรรลุถึงเป้าหมายในชีวิต และคนที่ล้มเหลว คือ คนที่มีภูมิหลังและความสามารถที่น่าจะ บรรลุถึงเป้าหมายในชีวิตบางอย่างได้แต่ปรากฏว่าเขากลับทำไม่ได้

จรงค์ มาลีเสน (2548: 7, 32) ความสำเร็จในงาน หมายถึง การที่รับรู้ว่าได้ปฏิบัติงานให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้โดยได้รับความสำเร็จในการทำงาน ได้รับมอบหมายให้ทำงานที่ท้าทายให้สำเร็จ มีอิสระในการทำงาน เกิดผลลัพธ์ทางบวกในการทำงาน ทำให้รู้สึกมีคุณค่าในชีวิต เกิดความภาคภูมิใจในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ เพื่อให้งานสำเร็จมีความก้าวหน้า ต้องการชัยชนะในการแข่งขันกับตนเอง มุ่งมั่นที่จะทำให้ดีเลิศ มีความสุขสบายใจเมื่อพบกับความสำเร็จ และวิตกกังวลเมื่อพบกับความล้มเหลว

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปว่า ความสำเร็จในงาน หมายถึง การรับรู้ตนเองว่างานต่างๆ ที่ได้กระทำให้ไปเดินทางไปถึงจุดหมายปลายทาง บรรลุถึงเป้าหมายที่วางไว้ ทำได้ตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ หรือเกิดผลลัพธ์ทางบวก ซึ่งแสดงถึงความสามารถของตนเอง ทำให้เกิดความพึงพอใจในสิ่งที่ทำ รู้สึกดีกับตัวเอง พึงพอใจในตัวเอง และมีความสุขสบายใจ

2.4.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในงาน

ทฤษฎีการจูงใจทางความสำเร็จ (Achievement Motivation) ของ David C. McClelland (สงวน สุทธิเลิศอรุณ. 2529: 115-116; อ้างอิงจาก David C. McClelland. 1965: 103-105) พบว่ามนุษย์มีระดับความต้องการความสำเร็จต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับแรงจูงใจในด้านความสำเร็จหรือแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง ความต้องการที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีและแข่งขันด้วยมาตรฐานดีเยี่ยมหรือทำให้ดีกว่าบุคคลอื่น และพยายามเอาชนะอุปสรรคต่างๆ และจะเกิดความไม่สบายใจและเกิดความวิตกกังวลเมื่อประสบความสำเร็จ โดยแมคเคลแลนด์ได้แยกความต้องการในการทำงานของบุคคลออกเป็น 3 กลุ่ม ซึ่งเป็นความต้องการที่เกิดจากการเรียนรู้ในสังคม ในวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมที่จะพัฒนาให้เกิดเป็นความต้องการขึ้นในตัวบุคคล ได้แก่

1. ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement) หรือ nAch คือ ต้องการมีความสามารถ ปฏิบัติงาน ดำเนินกิจกรรม จนบรรลุเป้าหมายได้สำเร็จตามความปรารถนา
2. ความต้องการมีส่วนร่วม หรือความต้องการความสัมพันธ์ที่ดี (Need for Affiliation) หรือ nAff คือ ต้องการความรักใคร่ชอบพอบุคคลรอบข้าง
3. ความต้องการอำนาจ (Need for Power) หรือ nPow คือ ต้องการมีตำแหน่งหน้าที่การงานที่มีอำนาจบังคับบัญชา ต้องการมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น

จะสังเกตพบว่า ทฤษฎีของแมคเคลแลนด์วางกรอบแรงจูงใจมุ่งไปที่ความต้องการ 3 ประการ ที่อยู่เหนือระดับความต้องการความคงอยู่ของชีวิต เหนือระดับความต้องการระดับ 1 และ 2 ของมาสโลว์ จัดว่าเป็นความต้องการในระดับสูง ความเป็นจริงของทฤษฎีนี้จะขึ้นกับรากฐานความสามารถที่จัดการตอบสนองความต้องการเบื้องต้นของทางร่างกายและความมั่นคงปลอดภัยของบุคคลได้ครบถ้วน บุคคลจึงต้องการความสำเร็จ ต้องการความสัมพันธ์ที่ดี และต้องการอำนาจตามมา

ลักษณะสำคัญของทฤษฎี

1. แมคเคลแลนด์ให้แนวคิดว่าการเป็นสิ่งที่พัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าบุคคลมีประสบการณ์การเรียนรู้ ศึกษา อบรม หรือจัดสิ่งแวดล้อมให้ส่งเสริมความรู้ ความคิด ในการช่วยตรวจสอบความต้องการของบุคคล และช่วยพัฒนาบุคคลให้แก้ไขปรับปรุงความต้องการได้
2. ความต้องการความสำเร็จเป็นแรงจูงใจที่พบว่ามีคุณค่าต่อบุคคลและองค์กรมาก เพราะเป็นที่มาของการปรับเปลี่ยน เจตคติ และเป้าหมายของบุคคลให้มุ่งพัฒนาความรู้ความสามารถ และทักษะต่างๆ เพื่อการปฏิบัติงานให้ได้ผลดี และมีความสำเร็จ
3. ผู้มีความต้องการความสัมพันธ์ที่ดีจะทำงานโดยมุ่งคน (ให้คนรอบข้างรักใคร่พอใจ) มากกว่ามุ่งงาน (ทำให้งานสำเร็จ ดูคนที่ผลของงาน)
4. ผู้มีความต้องการอำนาจ อาจมีลักษณะที่ไม่พึงปรารถนา ถ้าเป็นอำนาจจากการบังคับเผด็จการ ขาดเหตุผลแต่จะดีขึ้นถ้าส่งเสริมอำนาจที่เกิดจากอิทธิพลทางความรู้ ความคิด ความสามารถที่เหนือกว่าผู้อื่นและเป็นการใช้อำนาจแบบประชาธิปไตย (สมใจ ลักษณะ. 2549: 70-71)

แมคเคลแลนด์ ให้แนวคิดว่า ถ้าบุคคลมีความต้องการใตสูง ความต้องการนั้นก็ส่งผลต่อพฤติกรรมที่จะสร้างความพอใจให้กับเขา ตัวอย่างเช่น บุคคลที่มีความต้องการประสบความสำเร็จสูงสุดก็จะตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย โดยจะทำงานหนักและทุ่มเทความรู้ความสามารถในการทำงานให้สำเร็จ เป็นต้น โดยบุคคลจะเรียนรู้ความต้องการต่างๆ จากสภาพแวดล้อมรอบตัว ซึ่งจะทำให้เขาแสดงพฤติกรรมตามความสำเร็จและความพอใจในรางวัลที่เขาได้รับ

ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ Atkinson

แอทคินสัน (สงวน สุทธิเลิศอรุณ. 2529: 115; อ้างอิงจาก Atkinson. 1966: 106) ได้กำหนดหลักการของทฤษฎีนี้ว่า “ความต้องการผลสัมฤทธิ์หรือความสำเร็จในงาน” ขึ้นอยู่กับตัวแปร 3 ตัว ได้แก่ ความคาดหวังว่าจะสำเร็จ แรงจูงใจที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จและสิ่งล่อใจ โดยทั่วไปบุคคลมีแนวโน้มที่ตรงกันข้าม 2 ประการ ได้แก่ แนวโน้มในการบรรลุความสำเร็จ และแนวโน้มในการหลบหลีกความล้มเหลว และอาจสรุปเป็นสูตรได้ดังนี้

$$Ts : \text{แนวโน้มในการบรรลุความสำเร็จ} = Ms * Ps * Is$$

เมื่อ Ms คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive Success)

P_s คือ โอกาสที่จะประสบผลสำเร็จตามที่คาดหวังไว้ (Probability Success)

I_s คือ สิ่งล่อใจที่เป็นเป้าหมายของความสำเร็จ หรือ คุณค่าของสิ่งล่อใจที่เป็นผลตอบแทนจากความสำเร็จ (Incentive Success)

จากสูตรแนวนอนในการบรรลุความสำเร็จของการกระทำอะไรก็ตามไม่ว่าเป็นการเรียนหนังสือหรือการทำงานอย่างอื่น บุคคลจะพบกับความสำเร็จหรือไม่นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ โอกาสที่จะประสบผลสำเร็จและเป้าหมายของความสำเร็จ ซึ่งมีความสัมพันธ์กัน ดังนี้

ตาราง 3 ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบแห่งความสำเร็จในงาน

ลักษณะงาน	M_s	P_s	I_s	T_s
งานง่าย	ภูมิใจน้อย	สำเร็จง่าย	มีค่าน้อย	มากที่สุด
งานปานกลาง	ภูมิใจปานกลาง	สำเร็จง่าย	มีค่ากลางๆ	มาก
งานยาก	ภูมิใจมาก	สำเร็จยาก	มีค่ามาก	น้อย

นอกจากนี้มีการอธิบายเพิ่มเติมว่าบุคคลจะมีแรงจูงใจในการเรียนหรือการทำงานเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ 2 ประการ คือ ประการแรกเป็นการรับรู้หรือการประเมินตนเองว่า เมื่อเขาจะทำการหนึ่งสิ่งใด จะมีความเป็นไปได้หรือมีโอกาสประสบผลสำเร็จในสิ่งที่ทำนั้นหรือไม่ มากน้อยเพียงใด และประการที่สอง คือ ความมีคุณค่าของสิ่งล่อใจที่บุคคลจะได้รับเป็นผลตอบแทนจากการทำเช่นนั้นๆ เช่น ผู้เรียนที่พิจารณาว่า เมื่อตนเองมีความพยายามก็จะมีค่าเป็นไปได้ที่เขาจะได้รับปริญญาเกียรตินิยมจากการเรียนสูง และเขาเป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าของปริญญาเกียรตินิยมว่ามีความสำคัญสำหรับเขาสูงมาก ก็จะส่งผลให้เขาทุ่มเทกำลังความสามารถ พยายามเรียนอย่างเต็มที่ หรือมีแรงจูงใจในการเรียนสูง ผลการเรียนก็ออกมาดี แต่ถ้าบุคคลใดเห็นคุณค่าของสิ่งล่อใจ แต่คิดว่าเป็นไปได้น้อย หรือเป็นไปไม่ได้ที่เขาจะทำการนั้นได้สำเร็จ หรือบุคคลใดที่ใช้ความพยายามเพียงเล็กน้อยก็สามารถทำงานได้สำเร็จ (มีความเป็นไปได้สูงมากที่จะทำงานได้สำเร็จ) ความสำเร็จที่ได้มาโดยง่าย จะทำให้บุคคลไม่เห็นคุณค่าของสิ่งล่อใจที่ได้เป็นผลตอบแทน สภาพการณ์ที่บุคคลรับรู้ความเป็นไปได้ของความสำเร็จในการเรียน หรือการทำงานที่สูง หรือต่ำจนเกินไป จะเป็นอุปสรรคต่อการเกิดแรงจูงใจเป็นอย่างมาก และยังทำให้บุคคลเกิดความท้อแท้ หดท้อกำลังใจ หรือไม่ได้ตั้งใจทำงานให้เต็มกำลังความสามารถได้

โดยแอทคินสันได้ทำการทดลองกับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ในวิทยาลัย โดยมอบหมายให้ทำงานกลุ่มละ 20 คน พร้อมทั้งแจ้งเงื่อนไขในการทำงานแตกต่างกัน ผลการทดลองสรุปว่าแรงจูงใจสูงสุดในการทำงานจะเกิดขึ้นเมื่อ บุคคลรับรู้หรือประเมินว่า มีความเป็นไปได้ของ

ความสำเร็จในการเรียนหรือการทำงานในระดับกลาง (1/2) หรือเป็นงานที่ไม่ยากและไม่ยากจนเกินไป สำหรับงานที่ยากเกินไปนั้น แม้ว่าบุคคลได้ทุ่มเทความรู้ความสามารถอย่างเต็มที่แล้ว ก็ยังมีความเป็นไปได้ต่ำที่ประสบความสำเร็จ หรืองานที่ง่ายจนเกินไป บุคคลใช้ความพยายามเพียงเล็กน้อยก็สามารถทำได้สำเร็จ หรือมีความเป็นไปได้สูงของความสำเร็จสูง ฉะนั้นงานที่ยากหรือง่ายจนเกินไปจะทำให้บุคคลมีแรงจูงใจเกิดขึ้นในระดับต่ำ

แนวคิดของสเปนซ์ (Spence. 1983: 40-42) กล่าวถึงความสำเร็จในงานว่า เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินผลจากการปฏิบัติงานเกี่ยวกับความพึงพอใจในการทำงานให้ดีขึ้น ต้องการการทำงานที่ท้าทายให้สำเร็จ และชอบสถานการณ์การแข่งขันเพื่อความสำเร็จ ซึ่งเป็นการประเมินด้านความปรารถนาแรงผลักดันในการทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ บรรลุตามความคาดหวัง หรือจุดหมายปลายทางที่ตั้งไว้ ซึ่งแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ

1. ความพึงพอใจในการทำงาน (Work) หมายถึง การอธิบายในมิติของความพยายาม ความต้องการในการทำงานหนัก และการทำสิ่งต่างๆ ให้ได้ดี โดยให้ความสำคัญกับการทำให้ดีขึ้นอย่างเต็มความสามารถของตนเองแม้จะไม่เป็นที่ชื่นชมของผู้อื่นก็ตาม มีความพึงพอใจในการทำสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้น มีความพอใจในผลงานที่ทำได้ดี พยายามขยัน การตั้งใจทำกิจกรรม หรือการฝึกฝนความสามารถต่างๆ ให้มากกว่า ดีกว่า เหนือกว่าครั้งที่ผ่านๆ มา มีความเต็มใจในการทำงานหนักและปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่ตนเองทำให้ดีขึ้น

2. การทำงานให้เสร็จสมบูรณ์ (Mastery) หมายถึง การอธิบายในมิติของความชอบในการทำงานที่ยาก ใช้ความสามารถ ความท้าทายของการทำงาน เป็นความรู้สึกภายในที่ต้องการการทำงานให้สำเร็จได้เป็นอย่างดี รับรู้ว่าตนเองมีความต้องการและมั่นใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ที่ยากและท้าทายความสามารถให้ประสบความสำเร็จ โดยจะมีการวางแผนในการทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองมากกว่าการให้ผู้อื่นช่วย ถ้าทำอะไรผิดพลาดหรือทำได้ไม่ดีจะเก็บไว้เป็นบทเรียนในครั้งต่อไป เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำอะไร หรือตกลงทำกิจกรรมใดๆ แล้วนักเรียนจะมุ่งมั่นพยายามที่จะทำให้สำเร็จ ชอบทำสิ่งต่างๆ ในสถานการณ์ที่ต้องใช้ความรู้ ทักษะ และความสามารถ มีความเชื่อว่าตัวเองมีความสามารถในการทำอะไรให้สำเร็จแม้ว่าจะเป็นสิ่งที่ไม่ถนัดหรือไม่แน่ใจก็ตาม และภูมิใจเมื่อทำได้สำเร็จ

3. การแข่งขันเพื่อความสำเร็จ (Competitiveness) หมายถึง การอธิบายในมิติของความชอบในการแข่งขันระหว่างบุคคล มีความปรารถนาที่จะได้รับชัยชนะ และการทำให้ดีกว่า รับรู้ว่าตนเองมีความต้องการทำงานในสถานการณ์ที่มีการแข่งขัน ต้องการแข่งขันเปรียบเทียบกับทั้งตนเองและผู้อื่นโดยพยายามทำให้ดีกว่า ให้ความสำคัญกับชัยชนะ มีความกังวลใจเมื่อผู้อื่นทำได้ดีกว่า และมีความเพียรพยายามมากขึ้นเมื่อต้องแข่งขันกับผู้อื่น

2.4.3. ลักษณะของบุคคลที่ประสบความสำเร็จและล้มเหลวในงาน

สูตรสำเร็จนโปเลียน ฮิลล์ (2542: 27-30) ได้รวบรวมถึงคุณลักษณะของบุคคลที่ประสบความสำเร็จและล้มเหลวในงาน ดังนี้

บุคคลที่ประสบความสำเร็จ จะตระหนักดีว่าตัวเองปรารถนาสิ่งใด มีแผนปฏิบัติการที่จะได้สิ่งนั้นมา เชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเองว่าสามารถทำได้ และอุทิศเวลาส่วนใหญ่เพื่อไขว่คว้ามาให้ได้

ส่วนบุคคลที่ล้มเหลว ขาดจุดหมายที่แน่นอนในชีวิต คิดเอาเองว่าความสำเร็จเป็นเรื่องของ “ดวง” และจะลงมือทำสิ่งใดต่อเมื่ออยู่ในสถานะที่ถูกบังคับให้ทำเท่านั้น

บุคคลที่ประสบความสำเร็จ เปรียบประดุจนักขายมืออาชีพที่เรียนรู้ศิลปะการจูงใจผู้อื่นให้ร่วมมืออย่างเต็มใจให้เขาสามารถบรรลุจุดหมายตามแผนปฏิบัติการและวัตถุประสงค์ของเขา

ส่วนบุคคลที่ล้มเหลว คอยจ้องแต่จะจับผิดผู้อื่น แสดงอารมณ์และทัศนคติด้านลบอย่างไร้กาลเทศะ

บุคคลที่ประสบความสำเร็จ จะคิดก่อนพูด รู้จักชั่งน้ำหนักคำพูดของตัวเองอย่างระมัดระวัง เขาจะกล่าวถึงความดีงามของบุคคลอื่นเสมอโดยไม่เอื้อนเอ่ยถึงจุดด้อยของใคร

ส่วนบุคคลที่ล้มเหลว จะชิงพูดก่อนและคิดทีหลังเป็นประจำ คำพูดของเขามักจะสร้างปัญหายุ่งยากใจในภายหลังและทำให้สูญเสียโอกาสทองไปบ่อยครั้งอย่างน่าเสียดายจากความบาดหมาง ขุ่นเคืองใจที่คนอื่นมีต่อเขา

บุคคลที่ประสบความสำเร็จ จะแสดงความคิดเห็นต่อเมื่อมีข้อมูลพร้อมแล้ว จึงนำเสนออย่างชาญฉลาด

ส่วนบุคคลที่ล้มเหลว จะ “จ้อ” ได้แม้ในเรื่องที่ตัวเองรู้น้อยหรือไม่รู้เลย

บุคคลที่ประสบความสำเร็จ รู้จักประมาณเวลา รายได้ และค่าใช้จ่ายเป็นอย่างดี จึงดำรงชีวิตได้อย่างสบายตามฐานะ

ส่วนบุคคลที่ล้มเหลว ใช้เวลา และรายได้อย่างฟุ่มเฟือยโดยไม่รู้คุณค่า

บุคคลที่ประสบความสำเร็จ ให้ความสนใจผู้คนอย่างกระตือรือร้น โดยเฉพาะกับผู้ที่รัก ชอบอะไรคล้ายๆ กันและเสริมสร้างมิตรภาพให้งอกงามขึ้น

ส่วนบุคคลที่ล้มเหลว จะผูกสัมพันธ์เฉพาะกับคนที่ผลประโยชน์ต่อตัวเท่านั้น

บุคคลที่ประสบความสำเร็จ จะใจกว้าง และมีความอดกลั้นอดทนต่อทุกเรื่องราวและต่อทุกๆ คนที่เขาคบหาสมาคมด้วย

ส่วนบุคคลที่ล้มเหลว มีจิตใจคับแคบ ขี้รำคาญง่าย ซึ่งทำให้พลาดโอกาสดีๆ เพราะไม่ได้รับความร่วมมืออย่างจริงจังจากผู้อื่น

บุคคลที่ประสบความสำเร็จ จะทันโลก ทันเหตุการณ์ และถือเป็นภาระความรับผิดชอบที่จะต้องเรียนรู้ความเป็นไปของโลก ไม่เฉพาะในธุรกิจ อาชีพ หรือชุมชนของตนเท่านั้น

ส่วนบุคคลที่ล้มเหลว จะสนใจเฉพาะความต้องการเฉพาะหน้า และใช้ทุกวิธีการที่มีอยู่ไม่ว่าจะมีคุณธรรมหรือไม่เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ

บุคคลที่ประสบความสำเร็จ มองโลกในแง่ดี มองชีวิตในแง่ดีตลอด

ส่วนบุคคลที่ล้มเหลว จ้องแสวงหาของฟรี หรือผลประโยชน์ได้โตะ เมื่อไม่ได้มากก็จะพาลกล่าวหาผู้อื่น

บุคคลที่ประสบความสำเร็จ จะศรัทธาต่อศาสนาและแสดงออกอย่างถูกต้อง เช่น การสวดมนต์ แผ่ส่วนกุศลให้ผู้อื่น

ส่วนบุคคลที่ล้มเหลว จะไม่เชื่อสิ่งใดเลยนอกจากความดำรงอยู่ของตนเอง เอาเปรียบคนอื่นในทุกที่ ทุกโอกาสที่ทำได้ เพราะเราแต่ละคนจะมีคุณภาพชีวิตอย่างไร ย่อมขึ้นอยู่กับทัศนคติที่มีต่อตนเอง และผู้อื่นเท่านั้น

โดยสรุปจะเห็นได้ว่า มีความแตกต่างอย่างมากทั้งใน คำพูด และการกระทำระหว่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จกับบุคคลที่ล้มเหลว

นอกจากนี้สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2529: 113, 118-119, 121-122) ได้กล่าวถึงบุคคลที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพผลนั้น จะต้องเป็นไปใน 3 ลักษณะ คือ

ก. มีความต้องการในการทำงานให้สำเร็จอยู่ในระดับสูง หรือต้องการทำงานให้ได้มาตรฐานจริงๆ

ข. เป็นงานสร้างสรรค์ที่บ่งบอกให้รู้ถึงเอกลักษณ์ว่าชอบงานนั้นอย่างเป็นชีวิตจิตใจ มีความรู้สึกเป็นเจ้าของงานนั้น

ค. เป็นงานที่ต้องใช้เวลานาน อาศัยความอดทนอย่างยอดเยี่ยม ซึ่งชี้ให้เห็นถึงว่าเป็นผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ คือมีความตั้งใจที่ยาวนานในการทำงาน

และยังกล่าวถึงพฤติกรรมของนักเรียนที่ต้องการความสำเร็จอย่างสูงว่า หากเราได้สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่ต้องการความสำเร็จอย่างสูงแล้ว จะพบว่านักเรียนพวกนี้จะแสดงพฤติกรรมในลักษณะต่างๆ กัน ดังนี้

1. เป็นพวกที่พร้อมที่จะรับการทดสอบอยู่เสมอ เพราะนักเรียนพวกนี้จะมีการเตรียมพร้อมอยู่แล้ว

2. เป็นบุคคลที่กระตือรือร้นสนใจในการเรียนเป็นพิเศษ

3. มักจะเลือกเพื่อนที่มีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีไล่เลี่ยหรือดีกว่าเป็นเพื่อนสนิท

4. เป็นนักเรียนที่ชอบซักถามตลอดเวลาเมื่อไม่เข้าใจ และถ้าครูสอนผิดเขาจะทักท้วงขอให้แก้ไขทันที

5. มักจะปฏิบัติงานอย่างเอาจริงเอาจังในสถานการณ์การทำงาน

6. เมื่อได้รับมอบหมายงานที่ซับซ้อน มักจะพยายามทำให้ดีที่สุด

7. มักเป็นผู้ที่ทำงานได้รวดเร็ว สำเร็จลุล่วงไปได้ดีและถูกต้อง

8. มักจะไม่ภูมิใจในผลการเรียนนักถ้าหากสอบได้คะแนนต่ำกว่าคนอื่น ๆ หรือถ้าไม่ได้เกรดตามที่คาดหวังไว้

9. มักจะเป็นผู้กล้าเสี่ยงต่อการถูกครูดุพอสมควร เมื่อไม่เข้าใจจะถามในรายละเอียดเพื่อประกอบเนื้อหาที่จะนำไปสู่ความเข้าใจในเนื้อหาของบทเรียน

10. เป็นพวกที่ต้องการทราบผลการเรียน การสอบของตนโดยเร็ว เพื่อจะได้นำข้อมูลนั้นไปปรับปรุงตนเองให้ทัดเทียมเพื่อนร่วมชั้นคนอื่น ๆ ต่อไป

2.4.4 การพัฒนาตนเพื่อไปสู่ความสำเร็จในงาน

เส้นทางชีวิตบางคนประสบแต่ความล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำอีก ในขณะที่บางคนจะหยิบจะจับยับยั้งตัวทำอะไรก็ประสบความสำเร็จ การเดินทางสู่ความสำเร็จไม่ควรเดินอย่างไร้ทิศทาง ดังนั้นจึงต้องมีแนวทางการพัฒนาตนเพื่อไปสู่ความสำเร็จที่เปรียบเสมือนเข็มทิศชี้เส้นทาง การทำงานให้ประสบความสำเร็จขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ อย่างไรก็ตามผู้ที่ประสบความสำเร็จสูงจะมีลักษณะเฉพาะและรูปแบบการทำงานเป็นของตนเอง และมีการพัฒนาสู่ความสำเร็จอย่างมีหลักการ อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเทคนิคในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ 10 ประการ ดังนี้ (วิภา ปัญญาวัฒน์. 2548: 156)

1. กำหนดแผนงานโครงสร้างว่าจะดำเนินการอย่างไร และจะถึงจุดไหนเมื่อทำงานครบในระยะเวลาหนึ่ง

2. ตรวจสอบตนเองเป็นระยะ หมายถึง ตรวจสอบความก้าวหน้าของตนเอง การทบทวนสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไขในครั้งต่อไป

3. กำหนดเป้าหมายและลำดับการทำงาน หมายถึง กำหนดเป้าหมายที่แน่นอน จัดลำดับการทำงานโดยการประชุมและปรึกษากับทีมงาน

4. เลือกผู้ร่วมงานที่สามารถทำงานได้ดีที่สุด โดยยึดหลักคนมีความรู้ มีความสามารถ มีประสบการณ์ มีอุปนิสัยรักความก้าวหน้า คนดีมีคุณธรรม คำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวม

5. มีทัศนคติทางบวก มีความกระตือรือร้น และภูมิใจในงานที่ทำ คนที่มีความกระตือรือร้น คือ คนที่มีแรงบันดาลใจสูง

6. มอบหมายงาน หน้าที่ ความรับผิดชอบให้คนอื่นบ้าง การทำงานหากทำคนเดียวจะใช้เวลามาก การมอบหมายงานให้ผู้ที่มีความรู้และความชำนาญด้านเทคนิคต่างๆ จะช่วยให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

7. จัดเวลาให้เหมาะสม การบริหารเวลาเป็นสิ่งสำคัญ ควรจัดทำตารางการทำงาน แล้วพยายามทำตามตารางนั้นตามลำดับก่อนหลัง อย่าทำตามความสนใจของตนเอง ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง และสะสางงานเดิมที่ค้างค้างให้เสร็จ

8. พัฒนาทักษะในการติดต่อสื่อสาร การติดต่อสื่อสารที่ดี คือ การติดต่อสื่อสารสองทาง เป็นแบบพิธีการหรือไม่เป็นพิธีการ การติดต่อสื่อสารที่ดีย่อมทำให้เกิดความเข้าใจอันดี มีเหตุผล และปลูกฝังความสามัคคี

9. พัฒนาทักษะในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

10. สุขภาพกาย สุขภาพจิต รักษาจิตใจให้สดชื่น เบิกบาน สงบเยือกเย็น ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง จิตใจที่หนักแน่นมั่นคง ประกอบด้วยสติและสัมปชัญญะจะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำไปสู่การทำงานที่ประสบความสำเร็จ

คิม, ฮุน ซุก (2549: 1-89) ได้เสนอแนวทางและเคล็ดลับของการพัฒนาตนเองเพื่อจะได้ประสบความสำเร็จในการเรียนและการใช้ชีวิตในแต่ละวัน ดังนี้

เคล็ดลับข้อที่ 1 : ยอมรับฟังคำตำหนิของผู้อื่น โดยกล้ายอมรับผิดและพร้อมที่จะแก้ไข

เคล็ดลับข้อที่ 2 : ฝึกคิดและตัดสินใจด้วยตัวเอง

เคล็ดลับข้อที่ 3 : กล้าเผชิญปัญหา

เคล็ดลับข้อที่ 4 : อย่าทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ไม่ว่าจะทำอะไรต้องมองภาพรวมเป็นหลัก ให้จำไว้ว่าต้องลืมเรื่องจุกจิกหยาบหยาบไปชั่วคราวก่อน พอเสร็จแล้วค่อยมาจัดการทีหลัง

เคล็ดลับข้อที่ 5 : นึกถึงเรื่องที่ยากทำเพื่อสร้างกำลังใจ ไม่ว่าจะเจอกับปัญหาใดๆ ก็ตาม ขอให้ใช้หัวใจที่เบิกบานมาต้อนรับ พออารมณ์ดี คิดวิธีแก้ไขได้ ก็ลงมือทำเลย

เล่อ, หยวน (2548: 15-111) กล่าวถึง คุณสมบัติภายในที่ผู้ประสบความสำเร็จพึงมี ไว้ดังนี้ วางเป้าหมายชีวิตอย่างชัดเจน มีความศรัทธาในการแสวงหาความสำเร็จ รักษาสุขภาพจิตใจที่กระตือรือร้น เชื่อว่าเราทำได้..ยอมไม่มีอะไรที่ทำได้ มีความฮึกเหิมในการทำงาน ค้นหาศักยภาพที่ซุกซ่อนอยู่ในตัวเอง ความเคยชินที่ไม่ดีก็ต้องปรับปรุงแก้ไขเก็บความเคยชินที่ดีไว้ กล้ายืนหยัดในความคิดเห็นที่ถูกต้องของตนเอง ไม่ควรประเมินพลังความก้าวหน้าของตัวเองไว้ต่ำเกินไป ความกล้าหาญที่จะต่อสู้กับทุกสิ่งทุกอย่างอย่างไม่ยอมเลิกกรา กล้าท้าทายกับความยากลำบากและอุปสรรคอย่างไม่ย่อท้อ กล้าที่จะแบกรับความรับผิดชอบทั้งดีและไม่ดีที่ผ่านเข้ามาความสำเร็จย่อมเป็นของคนทำงานจริงจึงหนักเอาเบาสู้(คิดได้ไม่สู้ลงมือปฏิบัติ) ขจัดความน้อยเนื้อต่ำใจ(อย่าเอาข้อเสียของเราไปเปรียบเทียบกับข้อดีของคนอื่นแต่จงนำส่วนดีมาเสริมส่วนที่บกพร่องมองโลกในแง่ดีเอาไว้)

สุชา จันทรเอม (2543: 24-26) ได้เสนอเทคนิคการทำงานให้สำเร็จ คือ

1. ลงมือทำงานทันที การเริ่มต้นที่ดีนั้นเป็นความสำเร็จที่ทำไปแล้วครึ่งหนึ่ง เพราะเมื่อได้เริ่มเดินก้าวแรกแล้วก้าวต่อไปก็จะตามมา

2. จัดลำดับการทำงานให้เหมาะสม มีการวางแผน การรู้จักจัดลำดับงานให้เหมาะสมถูกต้องว่าอะไรมาก่อนมาหลัง เป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยทำงานได้ตามจุดมุ่งหมาย

3. **ควบคุมการทำงานให้เสร็จตามเวลาที่กำหนด** คือเป็นการบังคับตนเองการทำงานให้สำเร็จลุล่วงได้นั้นมิใช่เริ่มต้นที่การทำงานอย่างเดียวกแต่เป็นการเริ่มต้นที่เวลาด้วยหมายความว่าการทำงานให้สำเร็จตามเวลาที่กำหนดนั้นเป็นความสำเร็จเบื้องต้นที่จะต้องทำให้ได้

4. **ทิ้งงานไว้สักพักหนึ่งแล้วค่อยกลับมาทำงานต่อ** ขณะทำงานถ้ามีความคิดติดขัดคิดเท่าไรก็คิดไม่ออกจะทำให้เราเกิดความรู้สึกอึดอัดใจ เบื่องานที่ทำอยู่ อย่าใช้เวลาอยู่กับความคิดนานเกินไปเพราะจะทำให้เกิดความรู้สึกว่างานนั้นยุ่งยากซับซ้อน จงพักงานไว้สักครู่หันไปสนใจกับสิ่งอื่นบ้าง บางทีจะทำให้เกิดความคิดใหม่ๆ ขึ้นมาและอยากทำงานให้เสร็จสิ้นไป

5. **พยายามสร้างสมาธิในการทำงานให้ได้** ต้องทำใจจดจ่อเฉพาะงานที่ทำ ไม่ฟังสิ่งรบกวนหรือสิ่งที่น่าสนใจรอบข้างนั้นพยายามตัดออกไปเสียจากความรู้สึกให้ได้ กล่าวได้ว่าสมาธิเป็นความแข็งแกร่งของการทำงานทุกอย่างของมนุษย์

6. **รู้จักแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับงาน** โดยจัดทำตารางสอนสำหรับการทำงาน จัดแบ่งเวลาที่จะต้องทำอะไรบ้างในวันหนึ่งๆ (การทำงาน เล่นกีฬา พักผ่อน เป็นต้น) อย่างเหมาะสมตามลำดับของความสำเร็จ

7. **ต้องมีการสรุป** จัดว่าเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งที่จะทำให้งานออกมาเป็นรูปร่างที่สมบูรณ์ มีหลายกรณีที่เมื่อเริ่มต้นทำงานไปแล้วหาที่จบไม่ได้ การแก้ปัญหาหนึ่งคือต้องวางแผนงานล่วงหน้า เพื่อว่าเมื่อทำงานมาถึงจุดที่วางไว้ในแผนงานก็จะหาที่สรุปได้เองในที่สุด

สุพัตรา สุภาพ (2539: 97-99) กล่าวถึง เทคนิคการหาความสำเร็จในงานว่า ความสำเร็จเป็นสิ่งที่ไขว่คว้าได้ โดยยึดหลัก S – U – C – C – E – S – S

S – ตั้งเป้าหมาย (Selective your goals) ต้องมีเป้าหมายแล้วลงมือกระทำ

U – อย่ามองแง่ร้าย (Unlock your negative thinking) ต้องมีทางออกของปัญหาและวิธีแก้ไข

C – ทุ่มใจ (Commit yourself) ต้องขยันขันแข็ง ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์อย่างจริงจัง ไม่ว่าจะมื่ออุปสรรคแค่ไหนก็ทำให้ดีที่สุด

C – วางแผน (Chart your course) ต้องวางแผนล่วงหน้ารู้ว่าจะขึ้นต้นลงท้ายอย่างไร

E – ยอมรับปัญหาและอุปสรรค (Expect Problem & Difficulties) บางครั้งการทำอะไรจะดูว่าเป็นไปได้ยาก แต่ถ้าเราทำเรื่องยากทีละเล็กละน้อย จะทำให้ง่ายขึ้น ความสำเร็จต้องใช้เวลา ต้องยอมรับปัญหาและอุปสรรค

S – อุทิศตัว (Scarifies yourself) การรู้จักตนเอง ปรับตัวให้ทันโลก ทันยุคสมัย อุทิศตนเพื่องานอย่างสร้างสรรค์ มีความมานะพยายามและทุ่มเท

S – ยื้อยอมน้ำ (Stick with it) อย่าท้อถอยจนกว่าจะถึงที่สุด ความพยายามคือความสำเร็จ ความสำเร็จจึงเป็นเรื่องเป็นไปได้ ถ้าเราไม่ย่อท้อ หรือหมดกำลังใจไปเสียก่อน

ทางแห่งความสำเร็จในงาน

ในการดำเนินชีวิตของคนนั้น บุคคลจะมีทั้งประสบความสำเร็จและล้มเหลว สำหรับบุคคลที่ประสบความสำเร็จมากกว่าล้มเหลว ชีวิตจะมีความสุขมีความมั่นใจในตนเองและมีกำลังใจที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ได้ต่อไป ดังนั้นจึงควรเรียนรู้วิธีที่จะช่วยให้ตนเองประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งวิธีการที่จะนำเสนอต่อไปนี้เป็นการทำงานให้ประสบความสำเร็จตามแนวพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ปฏิบัติตามหลัก อิทธิบาท 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่จะนำความสำเร็จมาสู่ผู้ปฏิบัติ นั่นคือ อิทธิบาท แปลว่า หลักพื้นฐานแห่งความสำเร็จ หรือทางสู่ความสำเร็จ มีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ

1. **ฉันทะ** (ความรักและพึงพอใจ) หรือ มีใจรัก ความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้นั้น ประการแรก คือ คุณจะต้องมีความพึงพอใจในกิจกรรมหรืองานที่ทำ หรือมีใจรัก ทั้งนี้เพราะความพึงพอใจความชอบหรือมีใจรักนั้นจะเป็นเสมือนพลังขับเคลื่อนที่จะทำให้คุณอยากทำในสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้ ทำงานด้วยใจรักงาน ใครก็ตามที่ทำงานด้วยใจรักถือว่าได้กำไรมากกว่าครึ่งหนึ่งแล้ว เพราะเมื่อเราทำงานด้วยใจรักสิ่งที่ตามมาคือความสุขจากการทำงาน หมายความว่า เวลาเราอยู่กับสิ่งใดก็ตามที่ใจเรารักเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว นั่นคือช่วงเวลาแห่งความสุข เพราะฉะนั้นถึงแม้ว่างานจะหนักในสายตาคนอื่น แต่ถ้าเป็นงานที่เรารัก งานของเราจะเป็นงานที่เบาสบาย มีความสุข เราควรมองเห็นคุณค่าของงานที่ทำอยู่ว่าทำแล้วได้ประโยชน์อย่างไรบ้าง จะทำให้เราเกิดความภูมิใจในหน้าที่ของตน รู้สึกมั่นใจในงานของตน เป็นต้น ดังนั้นคุณจึงควรตั้งเป้าหมายในสิ่งที่คุณพึงพอใจหรือพึงสร้างความพึงพอใจในเป้าหมายที่คุณตั้งไว้ ความสำเร็จก็เริ่มจะเกิดขึ้นแล้วไม่น้อยกว่า 25 % (โดยเป้าหมายที่ดีควรเป็นเป้าหมายที่เป็นประโยชน์กับคุณเอง โดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น และไม่เกินความสามารถที่คุณจะปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายนั้นได้) ความรักในงานจึงเป็นสะพานไปสู่ความสุข เมื่อใจรักงาน ก็ไม่สะทกสะท้านต่อความลำบาก เหมือนที่นักคิดตะวันตกคนหนึ่งกล่าวว่า “เมื่อคุณทำงานด้วยใจรัก รับประกันว่า ไม่นานจะต้องได้งานชิ้นเอก”

2. **วิริยะ** (ความเพียรพยายาม) หรือพากเพียรทำ ความขยันคือภาคปฏิบัติของความรัก ความรักในงานจะทำให้เรารู้ว่าควรทำงานอะไร ส่วนความขยันจะทำให้งานนั้นก้าวไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งเมื่อคุณพึงพอใจในเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือมีใจรักในสิ่งที่ทำแล้วประการต่อไปคือ คุณต้องมีความเพียรพยายามที่จะทำให้เป้าหมายนั้นบรรลุผลสำเร็จให้ได้ เข้าทำนองที่ว่า “ฝันอย่างไร ต้องไปให้ถึง” อย่าให้เป้าหมายของคุณเป็นแค่เพียงฝัน แต่จะต้องทำความฝันให้กลายเป็นความจริงให้ได้ คุณอาจจะต้องใช้ความขยันและความอดทนมากขึ้นกว่าเดิม ก็อย่าไปท้อถอย และหากคุณสามารถปฏิบัติในข้อนี้ได้ ความสำเร็จจะเกิดขึ้นถึง 50% การทำงานถ้าขาดความขยัน ความขำนาญ ก็จะไม่เกิด นอกจากนี้ความขยันซึ่งภาษาบาลีใช้คำว่า “วิริยะ” นั้น ไม่ได้หมายความว่าทำอะไรอย่างหักโหม แทบล้มประดาตาย แต่หมายความว่า ทำอะไรก็ตาม ควรทำอย่างต่อเนื่อง แม้ทำน้อย แต่ทำอย่างต่อเนื่อง เหมือนฝนตกจากฟ้าที่ละหยดแต่ตกตลอดวัน ก็ทำให้ภาชนะเต็มได้ฉับไฉน ความขยันก็มีอุปมาเช่นนั้น

3. **จิตตะ** (การเอาใจจดจ่อ) หรือ จดจ่อจิต ข้อนี้หากพูดให้ง่ายยิ่งขึ้นก็คือ “การกัดไม่ปล่อย” ซึ่งหมายถึง ทำอะไรก็ตามให้เจาะลงไป ปักใจลงไปในสิ่งนั้นอย่างลึกซึ้ง อย่างมุ่งมั่น อย่างจริงจัง และอย่างทุ่มเท มีความมุ่งมั่นตั้งใจจริง เอาใจใส่กับงาน จดจ่อกับการทำให้เป้าหมายที่ตั้งไว้บรรลุผลสำเร็จให้ได้ ถึงแม้ว่าจะพบปัญหาหรืออุปสรรคใดก็ไม่ย่อท้อหรือเปลี่ยนใจ หากคุณมีจิตตะในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายแล้วความสำเร็จก็มีโอกาสเป็นจริงได้ถึง 75% ดังคำกล่าวที่ว่า “งานชิ้นเอกในโลกทุกชิ้น ศิลปินทุกคนล้วนอุทิศชีวิตของตนลงวางเป็นเดิมพัน”

4. **วิมังสา** (การคิดไตร่ตรองหาเหตุผล) หรือวินิจัย คือ การคิดไตร่ตรอง คติวิเคราะห์ สังเคราะห์ พิจารณาด้วยสติปัญญาและสร้างสรรค์ พัฒนา ปรับปรุงคุณภาพของงานให้ดีขึ้น รู้จักใช้ความคิดพิจารณาถึงสาเหตุของอุปสรรคทั้งหลายที่เกิดขึ้นและเอาใจจดจ่อในการทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายและเมื่อพบว่าสาเหตุของปัญหาหรืออุปสรรคคืออะไรก็ควรหาทางกำจัดปัญหาหรืออุปสรรคนั้นเสีย ความสำเร็จของคุณก็จะเกิดขึ้นได้อย่างเต็ม 100% (เทพ สงวนกิตติพันธ์. 2545: 107-109; นวลศิริ เปาโรหิตย์. 2546: 47; ว.วชิรเมธี. 2550: 92-105)

ดังนั้นโลกแห่งการทำงาน หากต้องการงานให้สำเร็จก็ต้องมี ฉันทะ (มีใจรัก) วิริยะ (พากเพียรทำ) จิตตะ (จดจ่อจิต) วิมังสา (วินิจัย) ในการทำงานด้วยความรักในงาน ทำงานด้วยความขยันจนเกิดทักษะ มีการอุทิศตนทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์พัฒนางานให้มีความแปลกใหม่ทั้งในแง่ปริมาณและคุณภาพ เพื่อให้สิ่งที่ทำเป็นเวทีแสดงออกซึ่งศักยภาพสติปัญญาของเรา พร้อมกันนั้นก็จะป็นอนุสาวรีย์แห่งชีวิตอันงดงามให้จดจำต่อไป

2.4.5 การวัดความสำเร็จในงาน

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในงานพบว่า สามารถทำได้หลายแนวทาง ดังนี้

จรงค์ มาลีเสน (2548: 46-47, 53) ได้สร้างแบบสอบถามวัดความสำเร็จในงานจากแนวคิดของ Spence (1983) ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ความพึงพอใจในการทำงาน จำนวน 7 ข้อ ด้านการทำงานให้เสร็จสมบูรณ์ จำนวน 11 ข้อ และด้านการแข่งขัน จำนวน 5 ข้อ รวมทั้งฉบับ 23 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การตอบว่าข้อความนั้นๆ เป็นจริงตามสถานการณ์ของท่านมากที่สุด มาก บางครั้ง นานๆ ครั้ง ไม่เป็นจริง ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .81

มะลิ อุดมภาพ (2538: 28-35) ได้สร้างแบบสอบถามการประสบความสำเร็จ จำนวน 60 ข้อ โดยแบ่งออกเป็นการประสบความสำเร็จทางวิชาการ 30 ข้อ และการประสบความสำเร็จทางกิจกรรม จำนวน 30 ข้อ เป็นแบบสอบถามชนิดข้อความที่มีลักษณะการตอบเป็นแบบ ใช่ และไม่ใช่ โดยถ้าตอบใช่ ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบไม่ใช่ ให้ 0 คะแนน และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .80

ณัฐพงษ์ บุญคง (2546: 51-52) ได้สร้างแบบสอบถามวัดความสำเร็จในงาน ตามแนวคิดของ Child; & Kilmoski (1986) ประกอบด้วยข้อความจำนวน 12 ข้อ เพื่อให้ผู้ตอบประเมิน ความสำเร็จตามการรับรู้ของตนเอง มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งมีเกณฑ์การให้ คะแนน ดังนี้ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีเกณฑ์การ แปลความหมาย คือ คะแนนระดับความคิดเห็นไม่แน่ใจ แปลผลได้ว่าเป็น ระดับปานกลาง คะแนน ระดับความคิดเห็นไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งและไม่เห็นด้วย แปลผลได้ว่าเป็น ระดับต่ำ ส่วนคะแนนระดับ ความคิดเห็นด้วยอย่างยิ่งและเห็นด้วย แปลผลได้ว่าเป็น ระดับสูง โดยสามารถแบ่งเกณฑ์การแปลผล คะแนนออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ คะแนนสูงกว่า 36 คะแนน มีการรับรู้ความสำเร็จในงานสูง คะแนน 25-36 คะแนน มีการรับรู้ความสำเร็จในงานปานกลาง และคะแนนต่ำกว่า 25 คะแนน มีการรับรู้ ความสำเร็จในงานต่ำ และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งสองฉบับเท่ากับ 0.77

จากการศึกษาเกี่ยวกับความสำเร็จในงานพบว่า การวัดความสำเร็จในงานโดย วิธีการรายงานตามการรับรู้ของตนเองนั้นนิยมใช้กันมากในงานวิจัยส่วนใหญ่ และนิยมใช้ แบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือจาก แบบสอบถามวัดความสำเร็จในงานของ ณัฐพงษ์ บุญคง (2546) โดยผู้วิจัยพัฒนาให้เป็น แบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 7 ระดับ เพื่อใช้วัดตัวแปรความสำเร็จในงานในการ วิจัยครั้งนี้

2.4.6 ความสำเร็จในงานกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่แสดง ความสัมพันธ์ระหว่างความสำเร็จในงานกับการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ (2532: 20-21) กล่าวถึง ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน ที่อธิบายพัฒนาการด้านบุคลิกภาพของมนุษย์ในขั้น พัฒนาความขยันขันแข็งกับความรู้สึกด้อย (industry v.s. feeling of inferiority) ว่าเป็นระยะที่เด็ก ต้องการทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุซึ่งความสำเร็จ ดังนั้น เด็กในระยะนี้จึงพยายามแข่งขันเพื่อให้ประสบ ความสำเร็จ ถ้าการแข่งขันนั้นเกิดความล้มเหลว ก็จะทำให้เด็กมีปมด้อยและเกิดความรู้สึกท้อถอยที่จะ ทำในสิ่งใหม่ที่เกิดขึ้นในอนาคต และเด็กวัยรุ่นเริ่มรู้สึกเป็นสมาชิกที่มีความรับผิดชอบในสังคม มุ่ง หมายกับการทำงาน ถ้าเด็กวัยรุ่นไม่ประสบความสำเร็จในขั้นนี้ ก็จะรู้สึกสับสนและไม่พอใจตนเอง ปรับตนเองไม่ได้ ซึ่งจะส่งผลต่อการลดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลงได้ ทั้งนี้เนื่องจากการเห็น คุณค่าในตนเอง คือ การที่บุคคลตัดสินใจในเชิงประเมินเกี่ยวกับคุณค่าของตนเองในด้านความสามารถ ซึ่งเป็นด้านที่เกี่ยวข้องกับทักษะและสัมฤทธิ์ผล กล่าวคือ บุคคลจะประเมินว่าอะไรที่ตนทำได้ดี และอะไร ที่ตนทำได้สำเร็จ แล้วนำมาพิจารณาเป็นการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นออร์พินท์ ชูชม (2546: 27-28) จึงเสนอแนะว่าการจตุรรายการความสำเร็จของตนเองแต่ละวันจะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะยกระดับ การเห็นคุณค่าในตนเองได้อีกทางหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับคำแนะนำวิธีในการพัฒนาการเห็นคุณค่าใน

ตนเองของแซส (Burnside. 1979: 486) คือ ให้สะสมบันทึกแห่งความสำเร็จโดยหาสมุดมาเขียนบันทึกถึงความสำเร็จที่ผ่านมา ซึ่งอาจจะเป็นความสำเร็จในโครงการ การทำให้ผู้อื่นมีความสุข ความสำเร็จจากการเรียนหรือหน้าที่การงาน หรือสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับตนเอง นอกจากนี้ Santrock, John W. (1998: 320-321) เสนอวิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าตนเองสำหรับวัยรุ่นในเรื่องการประสบความสำเร็จ (achievement) ว่าวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีการรับรู้ภาระหน้าที่ถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จและตนเองก็ประสบความสำเร็จคือการเห็นคุณค่าในตนเองเช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นไปในแนวทางเดียวกับที่ป.มหาพันธ์ (2536: 31-32, 37-46) เสนอเกี่ยวกับลักษณะสี่ประการของการนับถือตนเอง ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการแสดงความรู้สึกต่อตน ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากความพึงพอใจที่เกิดขึ้นเมื่อเด็กได้กระทำให้สิ่งใดสำเร็จ กล่าวคือ การที่เด็กมีความรู้สึกว่ามีอิทธิพลในการจัดการกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเด็กได้ โดยจะต้องมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเชื่อว่าตนสามารถกระทำในสิ่งที่ตั้งใจว่าจะกระทำ ซึ่งความเชื่อนี้เกิดจากการที่เด็กได้ประสบความสำเร็จในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ทำตามความมุ่งหมาย หรือการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายสำเร็จจะทำให้เด็กมีความสุข ดังนั้นพ่อแม่และครูจะต้องช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จอยู่เสมอก็จะช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้ เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามวัย วุฒิภาวะ และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต กล่าวคือ ถ้าเหตุการณ์ในชีวิตของบุคคลใดดำเนินไปในด้านดี ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนกระทำการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นก็เพิ่มขึ้น แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลใดประสบเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกว่าตนเองหมดความสามารถ ไร้ประโยชน์ สูญเสียอำนาจ การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นก็ลดลง จากแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับผลวิจัยของ พิชิตพงษ์ ธีระวงศ์ (2545: 26-27) ที่แสดงให้เห็นว่าเยาวชนที่ถูกจับครั้งแรกเนื่องมาจากเสพยาบ้ามีผลการวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้คะแนนรวมต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และด้านมุมมองภาพรวมพบว่าเยาวชนที่เสพยาบ้ามีความรู้สึกต่อตนเองในด้านลบ รู้สึกว่าตนเองไม่ดี ทำอะไรไม่เคยประสบผลสำเร็จ ไม่ภูมิใจอะไรเกี่ยวกับตนเอง ไม่มีความสุขในสิ่งที่ตนเองเป็น อยากเป็นคนอื่น ซึ่งเป็นไปในแนวทางเดียวกับผลวิจัยของศิริรัตน์ คงกลิ่น (2548: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบรรลุตามขั้นพัฒนาการ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปี พบว่า การบรรลุตามขั้นพัฒนาการของวัยรุ่นในแต่ละงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ทั้ง 10 งาน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุอื่น ๆ

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุอื่น ๆ จะทำให้ผู้วิจัยทราบถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์หรือมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและปัจจัยเชิงสาเหตุอื่น ๆ โดยจะนำเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

3.1 งานวิจัยในประเทศ

วีรยา พวงไทย (2550: 89-90) ได้ทำการศึกษาเรื่องภาวะผู้นำ ความสามารถในการตัดสินใจ การมองโลกในแง่ดี การทำงานเป็นทีมกับผลการปฏิบัติงานของหัวหน้าระดับต้นโรงงานผลิตรถยนต์ พบว่า หัวหน้างานระดับต้นมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมอยู่ในระดับสูง มีระดับผลการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง และพบว่า การมองโลกในแง่ดีโดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทรงเกียรติ ล้นหลาม (2550: 93) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การมองโลกในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัย พบว่าการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มนิสิตโดยรวม ($r=.71, p<.05$) นิสิตชาย ($r=.70, p<.05$) และนิสิตหญิง ($r=.72, p<.05$)

วาสนา ขัตติยวงษ์ (2540: บทคัดย่อ, 70) ที่ทำการศึกษาลักษณะบุคลิกภาพคัดสรรที่สัมพันธ์กับความสำเร็จในการทำงานของตัวแทนขายประกันชีวิต พบว่า การอธิบายสาเหตุแบบมองโลกในแง่ดีซึ่งเป็นหนึ่งในลักษณะบุคลิกภาพทั้ง 5 ลักษณะ นั้นแต่ละลักษณะมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับความสำเร็จในการทำงานของตัวแทนขายประกันชีวิตในผลงานทุกด้าน และการอธิบายสาเหตุแบบมองโลกในแง่ดีมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับความสำเร็จในการทำงานในทุกกลุ่ม ($r=0.51-0.65, p<.001$)

ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่าง การเห็นคุณค่าในตนเอง กับ การปรับตัวในสังคมของนิสิต คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีผลส่งเสริมคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P<0.05$ คือ การสอบได้เกรดเฉลี่ยที่ ≥ 2.75

จิรนาถ จนาศักดิ์ (2544: บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับอัตมโนทัศน์ของวัยรุ่นตอนกลาง ซึ่งมีอายุระหว่าง 15-18 ปี พบว่า ตัวแปรจำนวน 3 ตัวแปร จาก 6 ตัวแปรที่สามารถอธิบายความสัมพันธ์ของปัจจัยเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ของวัยรุ่นตอนกลางได้ร้อยละ 36.4 ซึ่งตัวแปร 3 ตัวดังกล่าวถือเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ของวัยรุ่นตอนกลาง ซึ่งได้แก่ปัจจัยดังต่อไปนี้ คือ 1) การยอมรับของกลุ่มเพื่อน 2) รูปลักษณ์ทางกาย 3) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (เรียงลำดับความสำคัญจากค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณ)

เถาว์วัลย์ สุวรรณบุตร (2543: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาหลักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า มโนภาพแห่งตนมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาหลักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .01 ทุกวิชา มโนภาพแห่งตนด้านสติปัญญาส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาหลักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกวิชา

อภิชา สุทธิสิงห์ (2541: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของพฤติกรรมแบบเอและอัตมโนทัศน์ กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของพฤติกรรมแบบเอด้านความพยายามเพื่อความสำเร็จมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับอัตมโนทัศน์โดยรวมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับอัตมโนทัศน์ด้านต่าง ๆ ยกเว้น ด้านศีลธรรมจรรยา

กวิน อำไพพงษ์ (2543: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความผูกพันในอาชีพ ความพึงพอใจในงาน และความสำเร็จในอาชีพของครูในโรงเรียนเอกชน พบว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในงานและความสำเร็จในอาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความผูกพันอันเนื่องมาจากหน้าที่สามารถร่วมกันทำนายความสำเร็จในอาชีพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มูธา วัธนจิตต์ (2543: บทคัดย่อ) ได้มีการเปรียบเทียบความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนแบบสหศึกษา และชายล้วนหรือหญิงล้วน สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยที่มีผลเพิ่มระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนในโรงเรียนแบบสหศึกษา คือ คะแนนเฉลี่ยสะสมที่อยู่ระหว่าง 3.00-3.49 และ 2.00-2.49 ปัจจัยที่ลดระดับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนทั้งในโรงเรียนแบบสหศึกษาและนักเรียนในโรงเรียนแบบชายล้วน คือ การขาดความพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาปัจจุบัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อการลดระดับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนในโรงเรียนแบบหญิงล้วน คือ การขาดความพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาปัจจุบัน และการรับรู้การมีโรคประจำตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บัลลังก์ ตาลทอง (2548: 59, 61-62) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมวิถีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์โรงเรียนสิงห์สมุทร อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี พบว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ ที่ได้รับโปรแกรมการใช้วิถีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ มีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล ระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากวิถีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการเป็นการจัดประสบการณ์คิดอย่างมีวิธีต่อเนื่องเป็นลำดับขั้นตอนต่างๆ ซึ่งมีวิธีคิดในแง่บวกโดยให้คิดมองหาส่วนที่ดีจากสถานการณ์ต่างๆ มาใช้เพื่อเป็นประโยชน์แม้ในสถานการณ์ที่เลวร้ายก็ตาม ดังนั้นจึงทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

พิมพรรณ กวางเดินดง (2542: บทคัดย่อ) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นผู้นำ การมองในแง่ดี และความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรมพบว่า การมองโลกใน

แง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความเป็นผู้นำและการมองโลกในแง่ดีสามารถร่วมกันทำนายความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

อดัม (Adams, P. 2003: Abstract) ได้ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงผิวดำ โดยศึกษาเปรียบเทียบในเรื่องของการเห็นคุณค่าในตนเองและการตำหนิตนเอง จากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่ศึกษาในระดับ high school จำนวน 2,355 คน โดยแบ่งเป็นวัยรุ่นผิวดำจำนวน 253 คน และผิวขาวจำนวน 1,902 คน พบว่านักเรียนผิวดำที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีการมองเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนหญิงผิวขาว ในขณะที่เดียวกันก็มีการตำหนิตนเองสูงกว่านักเรียนผิวขาวเช่นกัน

ฮอง (Hong: 2002: Abstract) ได้ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่อยู่ในระดับมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 1,672 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย 779 คน นักเรียนหญิง 893 คน โดยใช้แบบสำรวจ SSQ (Secondary Student Questionnaire) จากการศึกษาพบว่า นักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนที่ประสบความสำเร็จทางด้านวิชาการจะมีความภาคภูมิใจในตนเองมากกว่านักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนที่ไม่ประสบความสำเร็จทางด้านวิชาการและมีผลการเรียนที่ดีกว่า

โกลด์เบิร์ก (Goldberg. 1973 : 323 – 331) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความล้มเหลวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยศึกษาผู้เรียนในวิทยาลัยอินเดียน่า จำนวน 49 คน จากแบบสอบถามวัดความล้มเหลว Test Anxiety Questionnaire (TAQ) และแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง Self – Esteem Contingency Questionnaire ผลการศึกษาพบว่า บุคคลที่มีความล้มเหลวจะมีความขัดแย้งต่อผลการเรียนของตนเอง กลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมีความต้องการผลสำเร็จสูงด้วยและมองเห็นว่าผลการเรียนมีความสำคัญมากกว่ากลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองน้อย กลุ่มที่ประสบความสำเร็จจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองน้อยและมีทัศนคติทางลบต่อวิทยาลัย

มาแตร์ (Martel. 1990: 1980) ได้ทำการเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์และผลสำเร็จในการเรียนของนักเรียนผิวดำในโรงเรียนระดับกลาง โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 224 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีคะแนนอัตมโนทัศน์ปานกลาง และนักเรียนที่มีอัตมโนทัศน์สูงจะมีคะแนนคำศัพท์สูงกว่านักเรียนที่มีคะแนนอัตมโนทัศน์ต่ำ และนักเรียนที่มีคะแนนอัตมโนทัศน์สูงจะมีคะแนนการอ่านคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษาอังกฤษ และสังคมศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่มีคะแนนอัตมโนทัศน์ต่ำ และอัตมโนทัศน์มีอิทธิพลต่อผลสำเร็จทางการเรียนของนักเรียน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีปัจจัยเชิงสาเหตุที่แตกต่างกัน และเพื่อให้ได้สารสนเทศของการวิจัยที่ถูกต้องและแม่นยำสามารถสรุปอ้างอิงสู่ประชากรได้ ผู้วิจัยจึงออกแบบการวิจัยเพื่อลดความคลาดเคลื่อนที่อาจเกิดขึ้นในกระบวนการวิจัย โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วยโรงเรียนทั้งสิ้น 31 โรงเรียน จำนวนห้องเรียน 161 ห้องเรียน และมีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 6,759 คน โดยมีรายละเอียดดังตาราง 4

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วยโรงเรียนทั้งสิ้น 7 โรงเรียน จำนวนห้องเรียน 20 ห้องเรียน และมีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 679 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบสองขั้นตอน (Two-stage random sampling) โดยมีรายละเอียดการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง และขั้นตอนในการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ดำเนินการสำรวจข้อมูลของประชากรจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ คือ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อจัดทำกรอบการสุ่ม (Sampling Frame) ซึ่งจากการสำรวจข้อมูลพบว่า มีโรงเรียนทั้งสิ้น 31 โรงเรียน จำนวนห้องเรียน 161 ห้องเรียน และมีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 6,759 คน

จากการสำรวจโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 พบว่า โรงเรียนในแต่ละขนาดมีความแตกต่างกันของทรัพยากรในด้านต่างๆ เช่น จำนวนนักเรียน จำนวนบุคลากร งบประมาณที่ได้รับ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจส่งผลต่อรูปแบบการจัดการเรียนการสอน เทคนิคกระบวนการแนะแนวของครู การสนับสนุนและส่งเสริมในเรื่องการจัดอบรมต่างๆ ของครู รวมทั้งการให้ความสำคัญต่อการจัดกิจกรรมต่างๆ ซึ่งอาจจะเป็นปัจจัยที่สนับสนุนให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมที่ต่างกันของโรงเรียนในแต่ละขนาด ดังนั้นผู้วิจัยจึงพิจารณาแบ่งประชากรออกเป็นประชากรย่อย (Subpopulation) โดยใช้ขนาดของโรงเรียนเป็นตัวแปรจำแนก (Classified variable) ในการแบ่งชั้นภูมิ ซึ่งอาศัยแนวทางการแบ่งขนาดโรงเรียนตามหลักเกณฑ์ของสำนักงานนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยจำแนกตามขนาด ดังนี้

ขนาดที่ 1	จำนวนนักเรียน	ไม่เกิน 120	คน
ขนาดที่ 2	จำนวนนักเรียน	121 - 200	คน
ขนาดที่ 3	จำนวนนักเรียน	201 - 300	คน
ขนาดที่ 4	จำนวนนักเรียน	301 - 499	คน
ขนาดที่ 5	จำนวนนักเรียน	500 - 1,499	คน
ขนาดที่ 6	จำนวนนักเรียน	1,500 - 2,499	คน
ขนาดที่ 7	จำนวนนักเรียน	มากกว่า 2,500	คน

เมื่อพิจารณาการแบ่งขนาดโรงเรียนตามเกณฑ์ข้างต้นทำให้ได้ชั้นของประชากรโดยพบว่าโรงเรียนขนาดที่ 1 เป็นโรงเรียนที่มีขนาดเล็กซึ่งไม่พบในโรงเรียนที่มีการสอนถึงระดับชั้นมัธยมของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 ดังนั้นจึงไม่พบการจัดขนาดโรงเรียนในชั้นนี้ ประกอบกับประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งมีทั้งโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาและโรงเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งผู้วิจัยพิจารณาแล้วว่าโรงเรียนขนาดที่ 2, 3 และ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 นั้นมีสภาพแวดล้อมและบรรยากาศทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียนมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน และมีจำนวนนักเรียนที่ใกล้เคียงกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงพิจารณาจัดโรงเรียนขนาด 2, 3 และ 4 ให้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน ส่วนโรงเรียนที่มีขนาดที่ 5 - 7 ใช้การแบ่งตามเกณฑ์ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ตาราง 4 จำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 สังกัด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 จำแนกตามขนาดโรงเรียนและจำนวน
ห้องเรียน

ขนาด โรงเรียน	โรงเรียน	จำนวน ห้องเรียน	จำนวน นักเรียน
2 - 4	สาขาสุทธธีราอุปถัมภ์	2	48
	คลองเสาธง	1	21
	มัธยมวัดใหม่สมุทรกิจวิทยาเขต	3	72
	วัดบางกอบัว	1	18
	วัดบางน้ำผึ้งใน	1	36
	พลอยจตุรจินดา	2	70
	วัดครุฑนอก	1	36
	วัดไตรมิตรวราราม	1	18
5	คลองกระทุ่มราษฎร์อุทิศ	2	52
	คลองนาเกลือน้อย	2	78
	ป้อมพระจุลจอมเกล้า	1	40
	วัดคลองสวน	2	69
	วัดชนนิมิต	3	113
	วัดตำหรุ มิตรภาพที่ 65	4	165
	วัดสุขกร	2	62
	วัดแหลมฟ้าผ่า	1	34
	วัดโยธินประดิษฐ์	2	69
	วัดไตรสามัคคี	2	91
6	ป้อมนาคราชสวาทยานนท์	12	429
	มหาภาพระจาดทองอุปถัมภ์	5	208
	มัธยมด่านสำโรง	12	482
	มัธยมวัดศรีจันทร์ประดิษฐ์	10	386
	วัดทรงธรรม	10	478
	วัดแพรกษา	3	153
	หาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา	9	406
	เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้าสมุทรปราการ	7	301
	เทพศิรินทร์ สมุทรปราการ	13	524

ตาราง 4 (ต่อ)

ขนาด โรงเรียน	โรงเรียน	จำนวน ห้องเรียน	จำนวน นักเรียน
7	นวมินทรราชินูทิศ สอนกุลหลาบวิทยาลัยสมุทรปราการ	11	591
	ราชประชาสมาสัย ฝ่ายมัธยมรัชดาภิเษก	14	706
	สตรีสมุทรปราการ	10	471
	สมุทรปราการ	12	532
รวม		161	6,759

ที่มา: สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1.

2. การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

ในการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้วิธีการคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างเพื่อการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ซึ่งใช้สูตรการกำหนดตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) (มยุรี ศรีชัย. 2538: 105) โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่น (Level of Confidence : $1 - \alpha$) ในการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ใช้ในการประมาณค่าขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ขนาดของความคลาดเคลื่อน (Limit of Error) และค่าประมาณความแปรปรวนของประชากร (σ^2) ดังนี้

2.1 กำหนดระดับความเชื่อมั่น (Level of Confidence : $1 - \alpha$) ที่ .95

2.2 กำหนดขนาดของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าเฉลี่ย ($e = Z_{.05/2} S_{\bar{x}}$) เท่ากับ 1.5 ซึ่งกำหนดโดยพิจารณาจากคะแนนเต็มของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ขนาดของความคลาดเคลื่อนดังกล่าวเพียงพอสำหรับการได้มาของขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม ซึ่งสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในกรณีต่างๆ ที่เหมาะสมได้

2.3 ค่าประมาณความแปรปรวนของประชากร (σ^2) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 ของโรงเรียนทั้ง 4 ขนาดที่แบ่งตามเกณฑ์นั้น ได้มาจากการนำแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเองไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนขนาด 2-4, 5, 6 และ 7 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจริง จำนวน 155 คน ได้แก่ โรงเรียนพลอยจาตุรจินดา จำนวน 40 คน โรงเรียนป้อมพระจุลจอมเกล้า จำนวน 35 คน โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้าสมุทรปราการ จำนวน 40 คน และโรงเรียนสตรีสมุทรปราการจำนวน 40 คน พบว่าคะแนนความแปรปรวนที่ได้เท่ากับ 240.562, 404.829, 235.738 และ 295.587 ตามลำดับ

2.4 จากข้อมูลจำนวนประชากร ขนาดความคลาดเคลื่อน และค่าประมาณความแปรปรวนของประชากร ผู้วิจัยนำข้อมูลดังกล่าวไปคำนวณเพื่อประมาณค่าขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) (มยุรี ศรีชัย. 2538: 105) ทำให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 440.030 หน่วยตัวอย่าง หรือประมาณ 440 คน

3. ดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยโดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบสองขั้นตอน (Two-stage Random Sampling) แสดงดังภาพประกอบ 10 ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

3.1 ขั้นตอนที่ 1 ทำการสุ่มแบบชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้ขนาดโรงเรียนเป็นชั้นของการสุ่ม (Strata) และมีโรงเรียนในแต่ละชั้นเป็นหน่วยของการสุ่ม (Sampling Unit) โดยทำการสุ่มโรงเรียนมาร้อยละ 20 ของจำนวนโรงเรียนในแต่ละขนาด แสดงดังตาราง 5

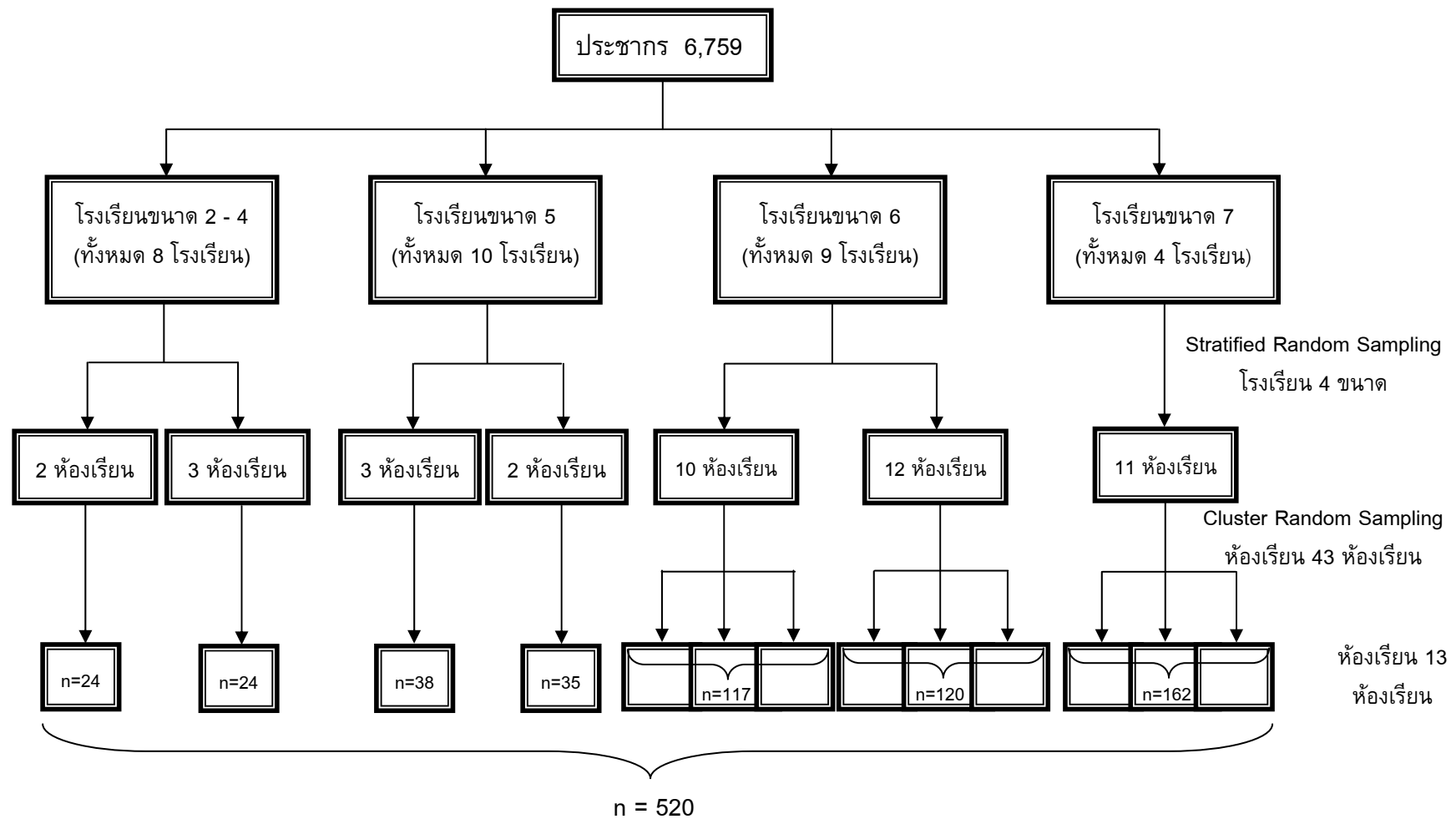
ตาราง 5 จำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้จากการสุ่มในชั้นแรกจำแนกตามขนาดโรงเรียน และจำนวนห้องเรียน

ขนาด โรงเรียน	โรงเรียน	จำนวน ห้องเรียน	จำนวน นักเรียน
2 - 4	สาขาสุทธิราชอุปถัมภ์	2	48
	มัธยมวัดใหม่สมุทรกิจวิทยาาคม	3	72
5	วัดชนนิมิต	3	113
	วัดโยธินประดิษฐ์	2	69
6	มัธยมวัดศรีจันทร์ประดิษฐ์	10	386
	มัธยมด่านสำโรง	12	482
7	นวมินทราชินูทิศ สวนกุหลาบวิทยาลัยสมุทรปราการ	11	591
รวม		43	1,761

3.2 ขั้นตอนที่ 2 ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยในการสุ่ม โดยทำการสุ่มจำนวนห้องเรียนมาร้อยละ 25 ของจำนวนห้องเรียนในแต่ละโรงเรียนที่สุ่มได้ในขั้นตอนที่ 1 แสดงดังตาราง 6

ตาราง 6 จำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่คำนวณได้ในขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง และใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย จำแนกตามขนาดโรงเรียน และจำนวนห้องเรียน

ขนาด โรงเรียน	โรงเรียน	กลุ่มตัวอย่างตามชั้น ตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง		กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในงานวิจัย	
		จำนวน ห้องเรียน	จำนวน นักเรียน	จำนวน ห้องเรียน	จำนวน นักเรียน
2 - 4	สาขาสุทธิราชอุปถัมภ์	1	24	2	33
	มัธยมวัดใหม่สมุทรกิจวิทยาเขต	1	24	2	46
5	วัดขมิ้นนิมิต	1	38	2	71
	วัดโยธินประดิษฐ์	1	35	2	67
6	มัธยมวัดศรีจันทร์ประดิษฐ์	3	117	4	150
	มัธยมด่านสำโรง	3	120	4	154
7	นวมินทร์ราชินุทิศ สวนกุหลาบ วิทยาลัยสมุทรปราการ	3	162	4	208
รวม		13	520	20	729
เมื่อคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์				20	679



ภาพประกอบ 10 แผนภูมิการเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Sampling Plan)

4. ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริง ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเผื่อไว้ให้มากกว่าขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ประมาณร้อยละ 40 โดยเก็บจากห้องเรียนของโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างเพิ่มอีกโรงเรียนละ 1 ห้องเรียน ซึ่งมีจำนวนข้อมูลที่เก็บจริงได้ทั้งสิ้น 729 ฉบับ ทั้งนี้เพื่อป้องกันความผิดพลาดและไม่เพียงพอของข้อมูล และเพื่อป้องกันให้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลตรงตามที่วางแผนไว้ เนื่องจากช่วงระยะเวลาที่ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลนั้นเป็นระยะเวลาใกล้สอบปลายภาคเรียนที่ 2 ของนักเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งอาจเกิดความคลาดเคลื่อนในเรื่องของการติดต่อประสานงานรวมถึงการกำหนดช่วงระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจริงของโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างได้ และเพื่อป้องกันความผิดพลาดอันเนื่องมาจากความไม่ตั้งใจในการตอบแบบสอบถามของนักเรียน ซึ่งตรวจสอบได้จากการสังเกตพฤติกรรมขณะที่นักเรียนตอบแบบสอบถาม และพิจารณาจากการตอบแบบสอบถามที่เป็นข้อความเชิงบวกกับข้อความเชิงลบที่นักเรียนตอบไม่สอดคล้องกัน ตลอดจนความไม่สมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามเช่น การตอบไม่ครบ หรือตอบเกิน รวมทั้งความผิดพลาดอันเนื่องมาจากปัจจัยแวดล้อมที่เกิดขึ้นกะทันหันในขณะที่นักเรียนบางคนกำลังตอบแบบสอบถาม เช่น การช่วยงานคุณครู การติดต่อเรื่องต่างๆ กับโรงเรียน การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน เป็นต้น ซึ่งทำให้นักเรียนไม่สามารถตอบแบบสอบถามฉบับนั้นต่อไปได้อย่างครบถ้วน โดยหลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบสอบถามและคัดเลือกแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งสิ้น 679 ฉบับ รายละเอียดแสดงดังตาราง 6

5. การตรวจสอบความเหมาะสมของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเหมาะสมของกลุ่มตัวอย่างโดยนำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์จำนวน 679 ฉบับที่ได้หลังจากการคัดเลือกแล้วมาวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ความแปรปรวนของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนขนาด 2-4, 5, 6 และ 7 มีค่าเท่ากับ 404.827, 397.838, 359.362, 378.360 ตามลำดับ โดยเมื่อพิจารณาค่าความคลาดเคลื่อนที่กำหนดไว้เป็นเกณฑ์ในการประมาณค่าที่ยอมรับได้ที่ระดับความเชื่อมั่นของการประมาณค่าเฉลี่ยร้อยละ 95 ในขั้นตอนของการวางแผนกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 1.5 เมื่อนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจริงมาวิเคราะห์เพื่อประมาณค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่ามีความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ($S_{\bar{x}}$) ในภาพรวมเท่ากับ 0.739 และผู้วิจัยได้กำหนดการประมาณค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงมีค่าความคลาดเคลื่อน ($Z_{.05/2} S_{\bar{x}}$) เท่ากับ 1.448 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่าความคลาดเคลื่อนที่ประมาณไว้ในเบื้องต้น

จึงสรุปได้ว่าขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีขนาดเพียงพอต่อการนำข้อมูลอ้างอิงไปสู่ประชากรเพื่อให้ได้สารสนเทศที่มีความแม่นยำขึ้นได้ และเพียงพอต่อการนำข้อมูลไปใช้วิเคราะห์สถิติขั้นสูงด้วยโปรแกรมลิสเรล ซึ่งจำเป็นต้องใช้กลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่พอสมควร โดยทั่วไปอัตราส่วนระหว่างหน่วยตัวอย่าง และจำนวนพารามิเตอร์หรือตัวแปรควรจะเป็น 20 : 1

(นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2538: 46; อ้างอิงจาก Gold. 1980: 163. and Weiss. 1972) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรสังเกตทั้งสิ้น 12 ตัวแปร ขนาดกลุ่มตัวอย่างต่ำสุดควรเท่ากับ 240 คน ดังนั้นจึงถือว่าขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีขนาดที่เพียงพอ

2. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามจำนวน 5 ฉบับ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ฉบับที่ 1 แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 33 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

- | | |
|--|--------------|
| 1. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป | จำนวน 16 ข้อ |
| 2. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน | จำนวน 7 ข้อ |
| 3. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านพ่อแม่และทางบ้าน | จำนวน 4 ข้อ |
| 4. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียนและการศึกษา | จำนวน 6 ข้อ |

ฉบับที่ 2 แบบสอบถามวัดการยอมรับจากเพื่อน จำนวน 15 ข้อ

ฉบับที่ 3 แบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี จำนวน 45 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

- | | |
|--------------------------------------|--------------|
| 1. การมองโลกในแง่ดีด้านความเป็นตนเอง | จำนวน 15 ข้อ |
| 2. การมองโลกในแง่ดีด้านความคงทนถาวร | จำนวน 15 ข้อ |
| 3. การมองโลกในแง่ดีด้านความครอบคลุม | จำนวน 15 ข้อ |

ฉบับที่ 4 แบบสอบถามวัดอัตมโนทัศน์ จำนวน 20 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

- | | |
|----------------------------|-------------|
| 1. อัตมโนทัศน์ด้านสติปัญญา | จำนวน 8 ข้อ |
| 2. อัตมโนทัศน์ด้านสังคม | จำนวน 6 ข้อ |
| 3. อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย | จำนวน 6 ข้อ |

ฉบับที่ 5 แบบสอบถามวัดความสำเร็จในงาน จำนวน 15 ข้อ

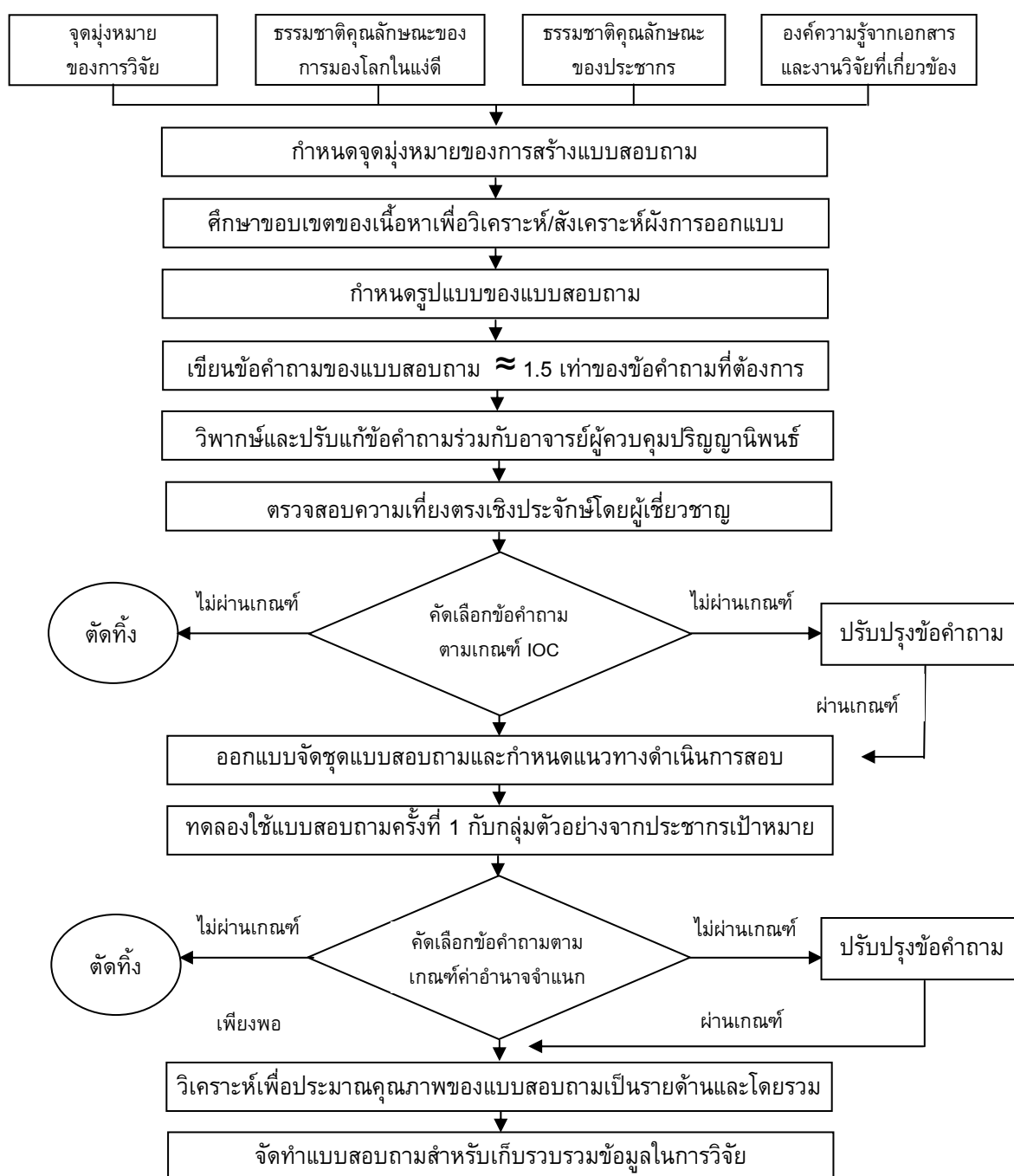
โดยแบบสอบถามฉบับที่ 3 ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเอง ส่วนฉบับที่ 1-2, 4-5 ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบสอบถามที่มีอยู่แล้ว

2.2 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง คือ แบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี ทั้งนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยผลการศึกษาและประมวลสาระจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวในบทที่ 2 ซึ่งแสดงขั้นตอนการสร้างแบบสอบถาม ดังภาพประกอบ 11

ขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น คือ แบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยแนวคิดและทฤษฎีของเซลิกแมน (อรพินทร์ ชูชม. 2544: 43-45; อ้างอิงจาก Seligman. 1998) จำนวน 45 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามสถานการณ์ ที่มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 7 ระดับ โดยผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ ดังภาพประกอบ 11



ภาพประกอบ 11 ลำดับขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี

จากภาพประกอบ 11 แสดงขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี โดยมีรายละเอียดของแต่ละขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างแบบสอบถาม คือ เพื่อใช้วัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 ซึ่งได้มาจากการศึกษาจุดมุ่งหมายของการวิจัย ธรรมชาติคุณลักษณะของตัวแปรการมองโลกในแง่ดี ธรรมชาติคุณลักษณะของประชากร รวมทั้งการศึกษาองค์ความรู้จากเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ศึกษาขอบเขตเนื้อหาของตัวแปรการมองโลกในแง่ดี เพื่อนำมาวิเคราะห์/สังเคราะห์ เป็นผังการออกแบบสอบถาม ดังนี้

ขอบเขตของเนื้อหาการมองโลกในแง่ดี : ผู้วิจัยกำหนดลักษณะการวัดการมองโลกในแง่ดี ตามแนวคิดและทฤษฎีการมองโลกในแง่ดีของเซลิกแมน ประกอบด้วยการมองโลกในแง่ดี 3 ด้าน คือ ความเป็นตนเอง ความคงทนถาวร และความครอบคลุม ซึ่งผู้วิจัยสร้างผังการออกแบบสอบถาม ดังตาราง 7

ตาราง 7 ผังการออกแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดี	จำนวนสถานการณ์	จำนวนข้อคำถาม
ความเป็นตนเอง	15(22)	15(22)
ความคงทนถาวร		15(22)
ความครอบคลุม		15(22)
รวม		45(66)

หมายเหตุ ตัวเลขหน้า (...) คือ จำนวนสถานการณ์และข้อคำถามที่ต้องการ
ตัวเลขใน (...) คือ จำนวนสถานการณ์และข้อคำถามที่คิดเป็น
ประมาณ 1.5 เท่าของจำนวนที่ต้องการ

3. กำหนดรูปแบบและเกณฑ์การให้คะแนนของแบบสอบถาม ดังนี้

3.1 กำหนดคุณลักษณะของการมองโลกในแง่ดี และเขียนนิยามเชิงปฏิบัติการตามพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการมองโลกในแง่ดี ที่สามารถแสดงออกและวัดได้

3.2 รูปแบบของแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 66 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสอบถามสถานการณ์หลัก 22 สถานการณ์ โดยในแต่ละสถานการณ์หลักจะมีคำถาม 3 ด้าน ซึ่งในแต่ละด้านจะมีคำตอบให้เลือกตอบ 2 ฝ่าย คือ คำตอบทางฝั่งซ้ายและ

คำตอบทางฝั่งขวา โดยมีระบบการให้คะแนนตามระดับความเป็นจริงตามความคิดเห็นของนักเรียน 7 ระดับ

4. เขียนข้อคำถามของแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี ประมาณ 1.5 เท่า ของข้อคำถามที่ต้องการตามฝั่งการออกแบบสอบถาม จำนวน 22 สถานการณ์หลัก และมีจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 66 ข้อ โดยผู้วิจัยสร้างข้อคำถามเป็นลักษณะของสถานการณ์สั้นๆ ซึ่งมีสถานการณ์ทั้งทางบวกและทางลบ โดยมีการถามคำถามแบ่งเป็นข้อย่อยที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นั้นๆ ให้ครอบคลุมคุณลักษณะของการมองโลกในแง่ดีตามพฤติกรรมที่แสดงออกในนิยามปฏิบัติการที่แสดงถึงการมองโลกในแง่ดีในแต่ละด้าน

5. วิพากษ์ข้อคำถามของแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดีร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทและปรับแก้ข้อคำถาม เพื่อให้ข้อคำถามมีความเที่ยงตรงและครอบคลุมนิยามปฏิบัติการ

6. ตรวจสอบคุณภาพขั้นต้นของแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของข้อคำถามเพื่อพิจารณาวิพากษ์ความเหมาะสม ความถูกต้องของเนื้อหา รวมทั้งภาษาของข้อคำถาม และพิจารณาความสอดคล้องของแบบสอบถามกับนิยามปฏิบัติการในแต่ละคุณลักษณะ แล้วคัดเลือกข้อคำถามตามเกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC) คือ มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ซึ่งผลการวิจัยพบว่าแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี จำนวน 66 ข้อ มีค่าความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.800 ถึง 1.000 ซึ่งผ่านเกณฑ์ทั้งหมด หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาพิจารณาปรับปรุงข้อคำถามทั้งหมดอีกครั้งโดยพิจารณาตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้แบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดีมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

7. ออกแบบจัดชุดแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดีและกำหนดแนวทางดำเนินการสำหรับการทดลองใช้เครื่องมือการวิจัย

8. นำแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดีที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ครั้งที่ 1 (Try Out) เพื่อพัฒนาคุณภาพรายข้อของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยดำเนินการทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 ที่แบ่งตามขนาดโรงเรียน 2-4, 5, 6 และ 7 ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจริง จำนวน 155 คน ได้แก่ โรงเรียนพลอยจตุรจินดา จำนวน 40 คน โรงเรียนป้อมพระจุลจอมเกล้า จำนวน 35 คน โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้าสมุทรปราการ จำนวน 40 คน และโรงเรียนสตรีสมุทรปราการจำนวน 40 คน

9. วิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นรายข้อด้วยวิธีการทางสถิติ โดยนำแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดีที่ผ่านการทดลองใช้ (Try Out) แล้วไปตรวจให้คะแนนและนำผลมาวิเคราะห์คุณภาพเพื่อหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดีโดยใช้วิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมจากข้ออื่นๆ ที่เหลือทั้งหมด (Item Total Correlation) ด้วยสูตรสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation : r_{xy})

พบว่าแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดีจำนวน 66 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง -0.064 ถึง 0.620

10. ผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การพิจารณาคุณภาพของแบบสอบถาม โดยมีการคัดเลือกข้อคำถามของแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดีโดยใช้เกณฑ์การพิจารณาค่าอำนาจจำแนก (r_{xy}) ตั้งแต่ 0.200 ขึ้นไปและเป็นข้อที่สมบูรณ์ครอบคลุมตามนิยามปฏิบัติการ (ผลการวิเคราะห์แสดงดังตารางในภาคผนวก ข) ซึ่งผลการคัดเลือกพบว่าได้สถานการณ์ทั้งหมด 15 สถานการณ์ โดยแบ่งเป็นสถานการณ์ทางบวก 9 สถานการณ์และสถานการณ์ทางลบ 6 สถานการณ์ ซึ่งมีข้อคำถามทั้งสิ้น 45 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.305 ถึง 0.541 แสดงรายละเอียดดังตาราง 8

ตาราง 8 ค่าอำนาจจำแนกรายด้านของแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดี	ค่าอำนาจจำแนก (r)
ความเป็นตนเอง	0.346 - 0.522
ความคงทนถาวร	0.336 - 0.541
ความครอบคลุม	0.305 - 0.483

11. วิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นรายด้านและโดยรวม โดยการวิเคราะห์ข้อคำถามของแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดีที่คัดเลือกไว้ใหม่ เพื่อวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient : α) ของครอนบัค (Cronbach) พบว่าแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดีมีความเชื่อมั่นทั้งรายด้านและโดยรวม แสดงรายละเอียดดังตาราง 9

ตาราง 9 ค่าความเชื่อมั่นรายด้านและโดยรวมของแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดี	ค่าความเชื่อมั่นรายด้าน
ความเป็นตนเอง	0.810
ความคงทนถาวร	0.824
ความครอบคลุม	0.793
ค่าความเชื่อมั่นโดยรวม	0.919

12. จัดพิมพ์แบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี เพื่อนำไปใช้สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยต่อไป

เครื่องมือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 4 ฉบับ คือ แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบสอบถามวัดการยอมรับจากเพื่อน แบบสอบถามวัดอัตมโนทัศน์ และแบบสอบถามวัดความสำเร็จในงาน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของอนูรักษ์ บัณฑิตยชาติ (2541: 78-81) ที่ดัดแปลงมาจาก Self-Esteem Inventories ของ Stanley Coopersmith ซึ่งนำไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีลักษณะเป็นการรายงานตนเองโดยให้ผู้ตอบพิจารณาว่าเหมือนฉัน หรือไม่เหมือนฉัน ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน ด้านที่ 1 จำนวน 26 ข้อ ส่วนด้านที่ 2-4 ด้านละ 8 ข้อ รวมทั้งฉบับจำนวน 50 ข้อ โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.830

2. แบบสอบถามวัดการยอมรับจากเพื่อน

ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบสอบถามวัดการยอมรับจากเพื่อนของจิรนาถ จนาศักดิ์ (2544: 90-92) ที่มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ รวมทั้งฉบับจำนวน 31 ข้อ ที่สร้างขึ้นจากการสำรวจความคิดเห็นปลายเปิด แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อคัดเลือกคุณลักษณะต่างๆ ของการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนเพื่อนำมาสร้างเป็นแบบสอบถาม โดยนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.730

3. แบบสอบถามวัดอัตมโนทัศน์

ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบสอบถามวัดอัตมโนทัศน์ของอังคณา นุญผดุง (2546: 110-112) ซึ่งใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ แบ่งเป็น 3 ด้าน ด้านละ 10 ข้อ รวมทั้งฉบับจำนวน 30 ข้อ โดยมีรายละเอียดคุณภาพของแบบสอบถาม ดังนี้ ด้านสติปัญญา ค่าอำนาจจำแนก (t) เท่ากับ 3.283-6.821 ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.845 ด้านสังคม ค่าอำนาจจำแนก (t) เท่ากับ 2.008-6.162 ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.763 และด้านร่างกาย ค่าอำนาจจำแนก (t) เท่ากับ 2.302-5.990 ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.745

4. แบบสอบถามวัดความสำเร็จในงาน

ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบสอบถามวัดความสำเร็จในงานของณัฐพงษ์ บุญคง (2546: 99) ที่สร้างตามแนวคิดของ Child & Kilmoski (1986) มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 12 ข้อ โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.770

หมายเหตุ : แบบสอบถามทั้ง 4 ฉบับดังกล่าว ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาโดยปรับภาษา ปรับจำนวนข้อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยและเหมาะสมกับระยะเวลาในการตอบแบบสอบถาม พิจารณาคัดเลือกบางข้อคำถามโดยให้ครอบคลุมนิยามเชิงปฏิบัติการ และปรับแบบสอบถามให้เป็นมาตรประมาณค่า 7 ระดับทุกฉบับ โดยแบบสอบถามวัดความสำเร็จในงานมีระดับความเป็นจริง คือ ประจำ ◀-----▶ ไม่เคย ส่วนแบบสอบถามฉบับอื่นๆ มีระดับความเป็นจริง คือ มากที่สุด ◀-----▶ น้อยที่สุด

ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม 5 ฉบับ ได้แก่ แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบสอบถามวัดการยอมรับจากเพื่อน แบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี แบบสอบถามวัดอัตมโนทัศน์ และแบบสอบถามวัดความสำเร็จในงาน ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 7 ระดับ ทั้งแบบที่มีคำตอบให้เลือกตอบ 2 ฝ่ายและแบบที่มีระดับความเป็นจริงคือ มากที่สุด ◀-----▶ น้อยที่สุด และ ประจํา ◀-----▶ ไม่เคย ซึ่งแบบสอบถามแต่ละฉบับมีลักษณะดังนี้

ตัวอย่างแบบสอบถาม

แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือของแต่ละข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง						
		มากที่สุด ◀-----▶ น้อยที่สุด						
		7	6	5	4	3	2	1
1.	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป ฉันมีความภูมิใจในความเป็นตัวฉันเอง การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน							
2.	ใครๆ มักชื่นชอบคนอื่นมากกว่าฉัน การเห็นคุณค่าในตนเองด้านพ่อแม่และทางบ้าน							
3.	พ่อแม่/ผู้ปกครองคำนึงถึงความรู้สึกของฉัน การเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียนและการศึกษา							
4.	ฉันภูมิใจในความสามารถของตนเอง							

แบบสอบถามวัดการยอมรับจากเพื่อน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือของแต่ละข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง						
		มากที่สุด ←-----> น้อยที่สุด						
		7	6	5	4	3	2	1
1.	กลุ่มเพื่อนชอบชวนฉันไปไหนมาไหนด้วย							
2.	เมื่อต้องทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อนแสดงท่าที่ไม่ยอมรับฉันเข้ากลุ่ม							

แบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ในแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าถ้าสถานการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นจริงกับนักเรียน นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับคำตอบทางด้านซ้ายหรือด้านขวา โดยทำเครื่องหมายวงกลม (O) ล้อมรอบตัวเลข 1-7 เพียงตัวเลขเดียว ที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด โดย

- หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับคำตอบทางซ้ายมากที่สุด
- หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับคำตอบทางซ้ายมาก
- หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับคำตอบทางซ้ายค่อนข้างมาก
- หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับคำตอบทางซ้ายและคำตอบทางขวาใกล้เคียงกัน
- หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับคำตอบทางขวาค่อนข้างมาก
- หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับคำตอบทางขวามาก
- หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับคำตอบทางขวามากที่สุด

สถานการณ์ข้อที่ 1 : การที่เพื่อนเห็นคุณค่าในตัวนักเรียน

คำถาม	1. สาเหตุที่ทำให้เพื่อนเห็นคุณค่าในตัวนักเรียน เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ								
คำตอบ	เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	1	2	3	4	5	6	7	เกิดจากตัวฉันเอง
คำถาม	2. ในอนาคตหากเพื่อนเห็นคุณค่าในตัวนักเรียนอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่								
คำตอบ	สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม	1	2	3	4	5	6	7	สาเหตุดังเดิมเหมือนเดิม

คำถาม	3. สาเหตุที่ตัวนักเรียนได้รับการเห็นคุณค่าจากเพื่อน มีผลเฉพาะเพื่อนที่ปฏิบัติต่อนักเรียนเท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตนักเรียนด้วย								
คำตอบ	มีผลในสถานการณ์นี้เท่านั้น	1	2	3	4	5	6	7	มีผลต่อสถานการณ์อื่นด้วย

สถานการณ์ข้อที่ 2 : เมื่อนักเรียนขอความช่วยเหลือจากเพื่อน แล้วได้รับการปฏิเสธ

คำถาม	1. สาเหตุที่ทำให้เพื่อนปฏิเสธความช่วยเหลือนักเรียน เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ									
คำตอบ	เกิดจากตัวฉันเอง	1	2	3	4	5	6	7	เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	

คำถาม	2. ในอนาคตหากนักเรียนขอความช่วยเหลือจากเพื่อนแล้วได้รับการปฏิเสธอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่									
คำตอบ	สาเหตุยังคงเหมือนเดิม	1	2	3	4	5	6	7	สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม	

คำถาม	3. สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะในกรณีที่นักเรียนขอความช่วยเหลือจากเพื่อนเท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตนักเรียนด้วย									
คำตอบ	มีผลต่อสถานการณ์อื่นด้วย	1	2	3	4	5	6	7	มีผลในสถานการณ์นี้เท่านั้น	

แบบสอบถามวัดอัตมโนทัศน์

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือของแต่ละข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง						
		มากที่สุด ← -----> น้อยที่สุด						
		7	6	5	4	3	2	1
1.	อัตมโนทัศน์ด้านสติปัญญา ฉันเรียนรู้เรื่องต่างๆ ได้เร็ว							
2.	อัตมโนทัศน์ด้านสังคม ฉันชอบเข้าไปทักทายผู้อื่นก่อน							
3.	อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย ฉันมีร่างกายแข็งแรง							

แบบสอบถามวัดความสำเร็จในงาน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือของแต่ละข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง						
		ประจำ ◀-----▶ ไม่เคย						
		7	6	5	4	3	2	1
1.	ฉันทำงานได้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายหรือแผน ที่วางไว้							
2.	ฉันรู้สึกพึงพอใจในงานที่ทำ							

เกณฑ์การตรวจให้คะแนนและเกณฑ์การแปลความหมายคะแนน

เกณฑ์การตรวจให้คะแนนและเกณฑ์การแปลความหมายคะแนนของแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบสอบถามวัดการยอมรับจากเพื่อน แบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี แบบสอบถามวัดอัตมโนทัศน์ และแบบสอบถามวัดความสำเร็จในงาน ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

เกณฑ์การตรวจให้คะแนนของแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบสอบถามวัดอัตมโนทัศน์ และแบบสอบถามวัดการยอมรับจากเพื่อน

ระดับความเป็นจริง	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
มากที่สุด ◀-----▶ น้อยที่สุด	7 - 1 คะแนน	1 - 7 คะแนน

เกณฑ์การตรวจให้คะแนนของแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี

ตัวเลขที่เลือกตอบ	เกณฑ์การให้คะแนน		
1	ให้	1	คะแนน
2	ให้	2	คะแนน
3	ให้	3	คะแนน
4	ให้	4	คะแนน
5	ให้	5	คะแนน

เกณฑ์การตรวจให้คะแนนของแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี (ต่อ)

ตัวเลขที่ เลือกตอบ	เกณฑ์การให้คะแนน		
6	ให้	6	คะแนน
7	ให้	7	คะแนน

เกณฑ์การตรวจให้คะแนนของแบบสอบถามวัดความสำเร็จในงาน

ระดับความเป็นจริง	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ประจำ ◀-----▶ ไม่เคย	7 - 1 คะแนน	1 - 7 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน

1. เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยรายข้อ เป็นดังนี้

คะแนนเฉลี่ยรายข้อ	การแปลความหมาย
6.50 – 7.00	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับสูงมาก
5.50 – 6.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับสูง
4.50 – 5.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับค่อนข้างสูง
3.50 – 4.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับปานกลาง
2.50 – 3.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ
1.50 – 2.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับต่ำ
1.00 – 1.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับต่ำมากหรือแทบไม่มีเลย

2. เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยทั้งฉบับ เป็นดังนี้

2.1 เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งฉบับ จำนวน

33 ข้อ คะแนนเต็ม 231 คะแนน เป็นดังนี้

คะแนนเฉลี่ยรายข้อ	การแปลความหมาย
214.50 – 231.00	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับสูงมาก
181.50 – 214.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับสูง
148.50 – 181.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับค่อนข้างสูง
115.50 – 148.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับปานกลาง
82.50 – 115.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ
49.50 – 82.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับต่ำ
33.00 – 49.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับต่ำมากหรือแทบไม่มีเลย

2.2 เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยการยอมรับจากเพื่อน และความสำเร็จในงานทั้งฉบับ จำนวน 15 ข้อ คะแนนเต็ม 105 คะแนน เป็นดังนี้

คะแนนเฉลี่ยรายข้อ	การแปลความหมาย
97.50 – 105.00	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับสูงมาก
82.50 – 97.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับสูง
67.50 – 82.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับค่อนข้างสูง
52.50 – 67.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับปานกลาง
37.50 – 52.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ
22.50 – 37.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับต่ำ
15.00 – 22.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับต่ำมากหรือแทบไม่มีเลย

2.3 เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีทั้งฉบับ จำนวน 45 ข้อ คะแนนเต็ม 315 คะแนน เป็นดังนี้

คะแนนเฉลี่ยรายข้อ	การแปลความหมาย
292.50 – 315.00	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับสูงมาก
247.50 – 292.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับสูง
202.50 – 247.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับค่อนข้างสูง
157.50 – 202.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับปานกลาง
112.50 – 157.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ
67.50 – 112.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับต่ำ
45.00 – 67.49	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับต่ำมากหรือแทบไม่มีเลย

2.4 เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยอัตมโนทัศน์ทั้งฉบับ จำนวน 20 ข้อ คะแนนเต็ม 140 คะแนน เป็นดังนี้

คะแนนเฉลี่ยรายข้อ	การแปลความหมาย
130.00 – 140.00	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับสูงมาก
110.00 – 129.99	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับสูง
90.00 – 109.99	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับค่อนข้างสูง
70.00 – 89.99	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับปานกลาง
50.00 – 69.99	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ
30.00 – 49.99	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับต่ำ
20.00 – 29.99	มีคุณลักษณะที่พิจารณาอยู่ในระดับต่ำมากหรือแทบไม่มีเลย

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยวางแผนในเรื่องวัน เวลา สถานที่สำหรับการเตรียมตัวในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้บริหารสถานศึกษาของโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
3. นำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัยยื่นต่อผู้บริหารสถานศึกษาของโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยพร้อมทั้งติดต่อนัดหมายวัน เวลา สถานที่ที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนมกราคม ถึงกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2552
4. จัดเตรียมแบบสอบถาม ได้แก่ แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบสอบถามวัดอัตมโนทัศน์ แบบสอบถามวัดความสำเร็จในงาน แบบสอบถามวัดการยอมรับจากเพื่อน และแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ในการเก็บข้อมูลจริงผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดเตรียมแบบสอบถามมากกว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการจริงประมาณร้อยละ 40 เพื่อใช้ในการคัดเลือกแบบสอบถามที่นักเรียนตอบไม่สมบูรณ์ หรือไม่ตั้งใจในการตอบ
5. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนในการเก็บข้อมูลดังนี้
 - 5.1 กำหนดเวลาในการตอบแบบสอบถามให้เหมาะสม โดยให้นักเรียนทำแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบสอบถามวัดอัตมโนทัศน์ แบบสอบถามวัดความสำเร็จในงาน แบบสอบถามวัดการยอมรับจากเพื่อน และแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดีเป็นเวลารวมของการทำแบบสอบถามทุกฉบับประมาณ 50 นาที
 - 5.2 แจ้งให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทราบถึงความสำคัญของการทำแบบสอบถาม โดยแนะนำตัวและอธิบายเกริ่นนำให้นักเรียนเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถาม พร้อมทั้งชี้แจงลักษณะของแบบสอบถาม คำแนะนำและวิธีการตอบแบบสอบถามให้นักเรียนเข้าใจตรงกันก่อนที่จะเริ่มทำแบบสอบถาม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องเป็นจริงมากที่สุด
 - 5.3 ให้นักเรียนทำแบบสอบถามตามเวลาที่กำหนดไว้ด้วยความตั้งใจ พร้อมทั้งสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนว่าตั้งใจทำแบบสอบถามหรือไม่ เพื่อใช้พิจารณาตัดสินคัดเลือกข้อมูลเข้าสู่ขั้นตอนการจัดกระทำข้อมูลต่อไป
 - 5.4 ผู้วิจัยแจ้งให้นักเรียนตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ตนเองทำว่าครบถ้วนหรือไม่ก่อนส่งแบบสอบถามคืนมายังผู้วิจัยภายในชั่วโมงนั้นภายหลังจากที่นักเรียนตอบแบบสอบถามเสร็จ
6. นำแบบสอบถามทั้ง 5 ฉบับที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาตรวจสอบและคัดแยกแบบสอบถามที่ได้รับการตอบที่ไม่สมบูรณ์หรือมีร่องรอยระบุถึงการไม่ตั้งใจทำแบบสอบถามออก ซึ่ง

หลังจากการคัดเลือกแล้วได้แบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์จำนวน 679 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 93.14 ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เก็บจริง 729 ฉบับ

7. ดำเนินการลงรหัสและจัดระบบข้อมูลเพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลและรายงานผลการวิจัยต่อไป

4. การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังนี้

1. ตรวจสอบให้คะแนนแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง อัตมโนทัศน์ ความสำเร็จในงาน การยอมรับจากเพื่อน และการมองโลกในแง่ดี ตามเกณฑ์การตรวจให้คะแนนที่กำหนดไว้

2. วิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน เพื่อให้ทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และลักษณะการแจกแจงของตัวแปรแต่ละตัว สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิเคราะห์ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์การกระจายของข้อมูล

3. วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson-Product Moment Correlation Coefficient) และทดสอบนัยสำคัญด้วยค่าที่ (t)

4. วิเคราะห์ค่าความเบ้ (Skewness) ความโด่ง (Kurtosis) ตรวจสอบการแจกแจงเป็นโค้งปกติ และแปลงข้อมูลเป็นคะแนนมาตรฐาน

5. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวมของตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และประมาณค่าพารามิเตอร์ด้วยวิธีความน่าจะเป็นสูงสุด (Maximum Likelihood Estimates = ML) เพื่อวิเคราะห์โมเดลตามภาวะสันนิษฐานที่กำหนด ซึ่งมีค่าสถิติที่สำคัญที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ได้แก่

5.1 ดัชนีตรวจสอบความกลมกลืนเชิงสัมบูรณ์ (Measure of Absolute Fit) เป็นการตรวจสอบความกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์ตามสมมติฐานในการวิจัยโดยรวมทั้งรูปแบบ (Overall Model Fit) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

5.1.1 ค่าไค-สแควร์ (Chi-Square: χ^2) เป็นค่าสถิติที่ใช้ทดสอบความกลมกลืนของโมเดลตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ในการทดสอบโมเดลต้องการให้ค่าสถิติไค-สแควร์ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) เพราะต้องการยืนยันว่าโมเดลตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ไม่แตกต่างกัน ถ้าไค-สแควร์มีค่าสูงมาก และมีนัยสำคัญทางสถิติแสดงว่าฟังก์ชันความกลมกลืนมีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ โมเดลตามภาวะสันนิษฐานยังไม่กลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งผู้วิจัยต้องดำเนินการปรับข้อมูลต่อไป จนเมื่อได้ค่าไค-สแควร์ต่ำและไม่มีนัยสำคัญทางสถิติจึงแสดงว่าโมเดลตามภาวะสันนิษฐานมีความกลมกลืน

กับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งถ้าหากปรับแล้วยังพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติให้พิจารณาดัชนีตัวอื่นๆ ประกอบ เนื่องจากถ้าจำนวนกลุ่มตัวอย่างค่อนข้างใหญ่จะพบว่าค่าสถิติไค-สแควร์จะมีนัยสำคัญ

5.1.2 ค่าดัชนีอัตราส่วนไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-Square Ratio) เป็นอัตราส่วนระหว่างค่าไค-สแควร์กับองศาอิสระ (ไค-สแควร์หารด้วยองศาอิสระ) ค่าอัตราส่วนระหว่างค่าไค-สแควร์กับจำนวนองศาอิสระควรมีค่าอยู่ระหว่าง 2 - 5 โดยมูลเลอร์ (เสรี ชัดเข้ม. 2548: 29; อ้างอิงจาก Mueller. 1996) เสนอว่า ควรมีค่าน้อยกว่า 3 ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ไว้ว่าควรมีค่าน้อยกว่า 3

5.1.3 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index: GFI) จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0 และ 1 ค่าดัชนี GFI ที่เข้าใกล้ 1 แสดงว่าโมเดลตามภาวะสันนิษฐานมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ค่าดัชนี GFI ควรมีค่าสูงกว่า .90 (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์; และคนอื่นๆ. 2549: 214)

5.1.4 ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ RMR (Root Mean Squared Residual) เป็นดัชนีที่ใช้เปรียบเทียบระดับความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ของโมเดลสองโมเดล เฉพาะกรณีที่เป็นการเปรียบเทียบโดยใช้ข้อมูลชุดเดียวกัน ดัชนี RMR จะบอกขนาดของเศษที่เหลือโดยเฉลี่ยจากการเปรียบเทียบระดับความกลมกลืนของโมเดลสองโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ค่าดัชนี RMR ควรมีค่าน้อยกว่า 0.05 เป็นค่าที่ยอมรับได้ แสดงว่าโมเดลมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์สูง (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2537: 46)

5.1.5 ดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Standardized Root Mean Squared Residual: SRMR) แสดงขนาดของส่วนที่เหลือโดยเฉลี่ยจากการเปรียบเทียบระดับความกลมกลืนของโมเดลตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ค่าดัชนี SRMR ควรมีค่าต่ำกว่า .05 (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์; และคนอื่นๆ. 2549: 213)

5.1.6 ดัชนีความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าพารามิเตอร์ (Root Mean Squared Error of Approximation : RMSEA) เป็นค่าสถิติจากข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับค่าไค-สแควร์ว่าโมเดลลิสเรลตามภาวะสันนิษฐานมีความเที่ยงตรงไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง และเมื่อเพิ่มพารามิเตอร์อิสระแล้วค่าสถิติมีค่าลดลง เนื่องจากค่าสถิติตัวนี้ขึ้นอยู่กับประชากรและชั้นองศาอิสระ ค่าดัชนี RMSEA จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 โดยถ้าค่าดัชนี RMSEA ต่ำกว่า .05 แสดงว่าโมเดลตามสมมติฐานมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับดี (Good Fit) ถ้าอยู่ระหว่าง .05-.08 แสดงว่าพอใช้ได้ และถ้าอยู่ระหว่าง .08-.10 แสดงว่าไม่ค่อยดี (Mediocre) และถ้ามากกว่า .10 แสดงว่าไม่ดีเลย (Poor Fit) (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์; และคนอื่นๆ. 2549: 208)

5.2 ดัชนีวัดความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบ (Incremental Fit Measure) ซึ่งเป็นดัชนีที่ใช้เปรียบเทียบโมเดลการวิจัย (Purposed Model) ว่ามีความกลมกลืนสูงกว่าโมเดลอิสระ (Null Model) มากน้อยเพียงใด ดัชนีในกลุ่มนี้ ได้แก่

5.2.1 ดัชนี NFI (Normed Fit Index) เป็นดัชนีที่มีค่าอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 ยิ่งมีค่าเข้าใกล้ 1 โมเดลที่ทดสอบนั้นก็ยิ่งมีความกลมกลืนกับข้อมูลโดยค่า NFI ควรมีค่าไม่ต่ำกว่า .90

(ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์. 2543: 30-31; อ้างอิงจาก Bentler; & Bonett. 1980)

5.2.2 ดัชนี Non-normed Fit Index (NNFI) เป็นดัชนีที่ใช้เหมือนกับ NFI แต่มีการปรับแก้จำนวนของ df ในโมเดล เพื่อแก้ปัญหาค่าประมาณค่าที่ต่ำกว่าความเป็นจริง ซึ่งโดยปกติมีค่าอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 ควรค่าเกินกว่า .90 ค่าที่ใกล้ 1 เท่าใดแสดงว่าเข้ากับข้อมูลได้ดีมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งค่าของ NNFI อาจมีค่ามากกว่า 1 ได้ (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์; และคนอื่นๆ. 2549: 215; ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์. 2543: 31)

5.2.3 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนปรับแก้ (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI) เมื่อนำดัชนี GFI มาปรับแก้ โดยคำนึงถึงขนาดขององศาอิสระ ซึ่งรวมทั้งจำนวนตัวแปร และขนาดของกลุ่มตัวอย่างจะได้ค่าดัชนี AGFI ซึ่งมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับค่าดัชนี GFI โดยจะมีค่าอยู่ระหว่าง 0 และ 1 ค่าดัชนี AGFI ที่เข้าใกล้ 1 แสดงว่าโมเดลตามภาวะสันนิษฐานมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยค่าดัชนี AGFI ควรค่าสูงกว่า .90 (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์; และคนอื่นๆ. 2549: 214)

5.2.4 ดัชนี Relative Fit Index (RFI) มีค่าดัชนีอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 โดยถ้ามีค่าสูงถึง 0.9 แปลได้ว่าโมเดลตามทฤษฎีมีความสอดคล้องกับข้อมูล (ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์. 2543: 31)

5.2.5 ดัชนี IFI (Incremental Fit Index) เป็นดัชนีที่นำเอาดัชนี NFI มาปรับแก้ด้วยการนำเอาค่า df มาปรับแก้เฉพาะตรงส่วนตัวหารของ NFI แตกต่างจาก NNFI ที่นำเอา df มาปรับแก้ทั้งส่วนตัวตั้งและตัวหาร โดยค่าเข้าใกล้ 1 มาก โมเดลก็ยิ่งกลมกลืนดีกว่าโมเดลอิสระโดยค่า IFI ควรค่าไม่ต่ำกว่า .90 (ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์. 2543: 31; อ้างอิงจาก Bollen. 1989)

5.2.6 ดัชนี CFI (Comparative Fit Index) เป็นดัชนีที่มาปรับแก้ปัญหาของ RFI เพื่อให้ดัชนีมีค่าอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 ดัชนีนี้จึงเป็นดัชนีที่อยู่บนพื้นฐานของ noncentral χ^2 distribution และเป็นดัชนีที่ไม่ได้รับผลกระทบจากขนาดของกลุ่มตัวอย่าง มีค่าดัชนีอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 โดยควรค่าไม่ต่ำกว่า .90 ยิ่งค่าเข้าใกล้ 1 ก็ยิ่งแสดงว่าโมเดลการวิจัยมีความกลมกลืนดีกว่าโมเดลอิสระ (ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์. 2543: 31; อ้างอิงจาก Bentler. 1990)

5.3 ดัชนีค่าขนาดตัวอย่างวิกฤต (critical N, CN) เป็นดัชนีระบุความเพียงพอของขนาดกลุ่มตัวอย่างว่ามีขนาดเพียงพอ ขนาดวิกฤต (critical N, CN) ที่จะยอมรับการเข้าได้พอดีของแบบจำลองนั้นๆ หรือไม่ บนพื้นฐานของสถิติที่เกี่ยวข้องกับขนาดของตัวอย่าง โดยทั่วไปขนาดของตัวอย่างอย่างน้อยที่สุดหรือขนาดวิกฤตจะต้องมี คือ $N > 200$ (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์; และคนอื่นๆ. 2549: 216)

จากข้อ 5.1 ถึง 5.3 สามารถสรุปค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ได้ดังตาราง 10

ตาราง 10 สถิติที่ใช้ตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเกณฑ์ที่ใช้พิจารณา

ดัชนีวัดความกลมกลืน	สถิติที่ใช้ตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดล	เกณฑ์การพิจารณา
ดัชนีตรวจสอบความ กลมกลืนเชิงสัมบูรณ์ (Measure of Absolute Fit)	- χ^2 (Chi-Square) - Relative Chi-Square Ratio - GFI (Goodness of Fit Index) - Root Mean Square Residual (RMR) - SRMR (Standardized Root Mean Squared Residual) - RMSEA (Root Mean Squared Error of Approximation)	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ < 3.000 > 0.900 < 0.050 < 0.050 < 0.050
ดัชนีวัดความกลมกลืน เชิงเปรียบเทียบ (Incremental Fit Measure)	- Normed Fit Index (NFI) - Non-normed Fit Index (NNFI) - AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index) - Relative Fit Index (RFI) - Incremental Fit Index (IFI) - Comparative Fit Index (CFI)	> 0.900 > 0.900 > 0.900 > 0.900 > 0.900 > 0.900
ดัชนีค่าขนาด ตัวอย่างวิกฤต	- Critical N, CN	> 200

สถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดังแสดงในตาราง 10 นั้นใช้พิจารณาโมเดลตามภาวะสันนิษฐานที่ได้ตั้งไว้ หากค่าสถิติที่คำนวณได้ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดก็จะต้องทำการปรับโมเดลใหม่ โดยอาศัยเหตุผลเชิงทฤษฎี และค่าดัชนีดัดแปรโมเดล (Model Modification Indices) ซึ่งเป็นค่าสถิติเฉพาะของพารามิเตอร์แต่ละตัว มีค่าเท่ากับค่าไค-สแควร์ที่ลดลงเมื่อกำหนดให้พารามิเตอร์ตัวนั้นเป็นพารามิเตอร์อิสระหรือมีการผ่อนคลายข้อกำหนดเงื่อนไขบังคับของพารามิเตอร์นั้น ข้อมูลที่ได้ก็นำไปใช้ในการปรับโมเดลจนได้โมเดลที่มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และได้ค่าสถิติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติที่ใช้คำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่าง

1.1 การคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่าง เพื่อใช้ในการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรโดยใช้สูตรการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ที่ระดับความเชื่อมั่นที่ 95% (มยุรี ศรีชัย. 2538: 105)

$$n = \frac{\sum_{g=1}^K \frac{N_g^2 S_g^2}{W_g}}{\frac{N^2 e^2}{Z_{\alpha/2}^2} + \sum_{g=1}^K N_g S_g^2}$$

เมื่อ	n	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
	N	แทน	จำนวนนักเรียนทั้งหมด
	K	แทน	จำนวนชั้นที่สมาชิกของประชากรทั้งหมดถูกแบ่ง
	S_g^2	แทน	ค่าความแปรปรวนแต่ละชั้น
	e	แทน	ความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า
	N_g	แทน	จำนวนของนักเรียนในแต่ละชั้น
	W_g	แทน	$\frac{N_g}{N}$

2. สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 วิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงเชิงพิณิจ (Face Validity) โดยหาจากการพิจารณา ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index Of Consistency : IOC) โดยใช้สูตรของโรวินลลีและแฮมเบิลตัน (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2543: 248; อ้างอิงจาก Rovinelli and Hambleton. 1977) ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
	$\sum R$	แทน	ผลรวมของการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination) โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมจากข้ออื่นๆ ที่เหลือทั้งหมด (Item-total

Corelation) โดยใช้สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation) (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2547: 165-166)

$$r_{XY} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ	r_{XY}	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
	N	แทน	จำนวนคนในกลุ่ม
	X	แทน	คะแนนของข้อคำถาม
	Y	แทน	คะแนนผลรวมของข้ออื่นๆ ที่เหลือทุกข้อ

2.3 วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2543: 312; อ้างอิงจาก Cronbach. 1951.)

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
	K	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
	S_i^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ
	S_t^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ คะแนนเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ และค่าความโด่ง

3.2 ค่าสหสัมพันธ์อย่างง่าย โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2546: 314)

$$r_{XY} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ	r_{XY}	แทน	สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนตัวแปร X กับตัวแปร Y
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนน X
	$\sum Y$	แทน	ผลรวมของคะแนน Y

$\sum X^2$ แทน	ผลรวมของคะแนน X แต่ละตัวยกกำลังสอง
$\sum Y^2$ แทน	ผลรวมของคะแนน Y แต่ละตัวยกกำลังสอง
$\sum XY$ แทน	ผลรวมของผลคูณระหว่างคะแนน X กับ Y ทุกคู่
N แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

3.3 ทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยใช้ t-test (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2546: 317; อ้างอิงจาก Welkowitz. 1971: 158)

$$t = r \sqrt{\frac{N-2}{1-r^2}} ; \quad df = N-2$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าจากการแจกแจงแบบที่
	r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
	N	แทน	จำนวนสมาชิกในกลุ่มตัวอย่าง

3.4 สถิติที่ใช้ในการประมาณค่าพารามิเตอร์ โดยใช้วิธีความน่าจะเป็นสูงสุด (Maximum Likelihood Estimates = ML) (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2542: 49)

$$F = \text{Log}|\Sigma| + \text{tr}(S \Sigma^{-1}) - \text{Log}|S| + k$$

เมื่อ	F	แทน	ฟังก์ชันความกลมกลืน
	S	แทน	เมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่าง
	Σ	แทน	เมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมที่ได้จากการประมาณค่าพารามิเตอร์
	K	แทน	จำนวนตัวแปรที่สังเกตได้ทั้งหมดในโมเดล LISREL
	tr	แทน	ผลรวมสมาชิกในแนวทแยงของเมทริกซ์

3.5 การตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดล แล้วพิจารณาค่าดัชนีความกลมกลืนระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีดัชนีความกลมกลืนที่ใช้ในการวิเคราะห์ ดังนี้

ดัชนีตรวจสอบความกลมกลืนเชิงสัมบูรณ์ (Measure of Absolute Fit)

3.5.1 ค่าไค-สแควร์ (Chi-Square) ที่ใช้ทดสอบสมมติฐานทางสถิติที่ว่าฟังก์ชันความกลมกลืนมีค่าเป็น 0 โดยมีสูตรในการคำนวณ ดังนี้ (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2542: 56)

$$\chi^2 = (N-1)F[s, \Sigma(\theta)] : df = [k(k+1)/2] - t$$

เมื่อ	χ^2	แทน	ค่าไค-สแควร์
	N	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
	$F[s, \Sigma(\theta)]$	แทน	ค่าต่ำสุดของฟังก์ชันความกลมกลืนของ โมเดลจากพารามิเตอร์ θ
	k	แทน	จำนวนตัวแปรที่สังเกตได้
	t	แทน	จำนวนพารามิเตอร์อิสระ

3.5.2 ค่าดัชนีอัตราส่วนไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-Square Ratio) มีสูตร
คำนวณ ดังนี้ (เสรี ชัดเข้ม และสุชาดา กรเพชรปาณี. 2546 : 10)

$$\text{ค่าดัชนีอัตราส่วนไค-สแควร์สัมพัทธ์} = \frac{\chi^2}{df}$$

เมื่อ	df	แทน	องศาอิสระ
	χ^2	แทน	ค่าไค-สแควร์

3.5.3 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index : GFI) เป็นดัชนี
เปรียบเทียบระดับความกลมกลืนของข้อมูล ของโมเดลที่ยังไม่ได้ปรับแก้ ควรจะมีค่าตั้งแต่ .90 ขึ้น
ไป โดยมีสูตรในการคำนวณ ดังนี้ (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2542: 56)

$$GFI = 1 - \{F[s, \Sigma(\theta)] / F[s, \Sigma(0)]\}$$

เมื่อ	GFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน
	$F[s, \Sigma(\theta)]$	แทน	ค่าต่ำสุดของฟังก์ชันความกลมกลืนของ โมเดลจากพารามิเตอร์ θ
	$F[s, \Sigma(0)]$	แทน	ค่าต่ำสุดของฟังก์ชันความกลมกลืนของ โมเดลที่ไม่มีพารามิเตอร์

3.5.4 ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษที่เหลือ RMR (Root Mean Squared
Residuals) (Bollen. 1989: 257)

$$RMR = \sqrt{2 \sum_{i=1}^q \sum_{j=1}^i \frac{(s_{ij} - \hat{\sigma}_{ij})^2}{q(q+1)}}$$

3.5.5 ดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความแตกต่างโดยประมาณ (Root Mean Squared Error of Approximation : RMSEA) ดังสูตรต่อไปนี้ (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2542: 56)

$$RMSEA = \sqrt{\frac{F_o}{d}}$$

เมื่อ	RMSEA	แทน	ดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความแตกต่างโดยประมาณ
	F_o	แทน	$\text{Max}\{F - (d/n), 0\}$
	F	แทน	ค่าต่ำสุดของฟังก์ชันความกลมกลืนของโมเดลจากพารามิเตอร์ θ
	d	แทน	ชั้นของความอิสระ
	n	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ดัชนีวัดความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบ (Incremental Fit Measure)

3.5.6 ดัชนี NFI (Normed Fit Index) มีสูตรคำนวณดังนี้ (จักรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์. 2543: 30; อ้างอิงจาก Bentler; & Bonett. 1980)

$$NFI = \frac{\chi_{null}^2 - \chi_{model}^2}{\chi_{null}^2}$$

เมื่อ	χ_{null}^2	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ของโมเดลว่าง
	χ_{model}^2	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ของโมเดลตามภาวะสันนิษฐาน

3.5.7 ดัชนี The nonnormed fit index (NNFI) ใช้เหมือนกับ NFI แต่มีการปรับแก้จำนวนของ degree of freedom ในโมเดล ซึ่งมีสูตรคำนวณดังนี้ (จักรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์. 2543: 31; อ้างอิงจาก Bentler; & Bonett. 1980)

$$NFI = \frac{(\chi_{null}^2 - df_{null})(\chi_{model}^2 df_{model})}{(\chi_{null}^2 - df_{model})}$$

เมื่อ	χ_{null}^2	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ของโมเดลว่าง
	χ_{model}^2	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ของโมเดลตามภาวะสันนิษฐาน
	df_{model}	แทน	ค่าองศาอิสระของโมเดลตามภาวะสันนิษฐาน

3.5.8 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนปรับแก้ (Adjusted Goodness of Fit Index : AGFI) เมื่อนำค่าดัชนี GFI มาปรับแก้แล้วควรมีค่าตั้งแต่ .90 ขึ้นไป เช่นเดียวกับค่าดัชนี GFI โดยคำนึงถึงขนาดขององศาอิสระ ซึ่งรวมทั้งจำนวนตัวแปรและขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จะได้ค่าดัชนี AGFI ดังสูตรต่อไปนี้ (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2542: 56)

$$AGFI = 1 - \{(1 / 2d)k(k + 1)\}(1 - GFI)$$

เมื่อ	AGFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว
	GFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน
	df	แทน	ค่าองศาอิสระ
	k	แทน	จำนวนตัวแปรที่สังเกตได้

3.5.9 ดัชนี Relative Fit Index (RFI) มีสูตรคำนวณดังนี้ (จักรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์. 2543: 31; อ้างอิงจาก Marsh. 1988)

$$RFI = \frac{(\chi^2_{null} - \chi^2_{model}) - [df_{null} - (df_{model} / n)]}{\chi^2_{null} - (df_{null} / n)}$$

เมื่อ	χ^2_{null}	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ของโมเดลว่าง
	χ^2_{model}	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ของโมเดลตามภาวะสันนิษฐาน
	df_{null}	แทน	ค่าองศาอิสระของโมเดลว่าง
	df_{model}	แทน	ค่าองศาอิสระของโมเดลตามภาวะสันนิษฐาน

3.5.10 ดัชนี IFI (Incremental Fit Index) มีสูตรคำนวณดังนี้ (จักรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์. 2543: 31; อ้างอิงจาก Bollen. 1989)

$$IFI = \frac{\chi^2_{null} - \chi^2_{model}}{\chi^2_{null} - df_{model}}$$

เมื่อ	χ^2_{null}	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ของโมเดลว่าง
	χ^2_{model}	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ของโมเดลตามภาวะสันนิษฐาน
	df_{model}	แทน	ค่าองศาอิสระของโมเดลตามภาวะสันนิษฐาน

3.5.11 ดัชนี CFI (Comparative Fit Index) มีสูตรคำนวณดังนี้ (จักรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์. 2543: 31; อ้างอิงจาก Bentler. 1990)

$$CFI = 1 - \left[\frac{\chi^2_{model} - df_{model}}{\chi^2_{null} - df_{null}} \right]$$

เมื่อ	χ^2_{null}	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ของโมเดลว่าง
	χ^2_{model}	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ของโมเดลตามภาวะสันนิษฐาน
	df_{null}	แทน	ค่าองศาอิสระของโมเดลว่าง
	df_{model}	แทน	ค่าองศาอิสระของโมเดลตามภาวะสันนิษฐาน

3.5.12 ดัชนีค่าขนาดตัวอย่างวิกฤต (Critical N: CN) (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2542: 56)

$$CN = \frac{\chi^2_{1-\alpha}}{F} + 1$$

3.5.13 ดัชนีความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝง (Construct Reliability/Composite Reliability) (Hair; & el.at. 1995: 642)

$$\text{Construct reliability} = \frac{(\sum \text{std.loading})^2}{(\sum \text{std.loading})^2 + \sum \varepsilon_j}$$

เมื่อ	Std. loading	คือ	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐาน
	$\sum \varepsilon_j$	คือ	ค่าความคลาดเคลื่อนในการวัดของแต่ละตัวแปรสังเกตได้

3.5.14 ดัชนีค่าความแปรปรวนที่สกัดได้ (Variance Extracted) (Hair; & el.at. 1995: 642)

$$\text{Variance Extracted} = \frac{\sum \text{std.loading}^2}{\sum \text{std.loading}^2 + \sum \varepsilon_j}$$

เมื่อ	Std. loading	คือ	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐาน
	$\sum \varepsilon_j$	คือ	ค่าความคลาดเคลื่อนในการวัดของแต่ละตัวแปรสังเกตได้

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษابัจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 การเตรียมข้อมูล และผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

- 1.1 การตรวจสอบข้อมูลขาดหาย
- 1.2 การตรวจสอบข้อมูลสุดโต่ง
- 1.3 การตรวจสอบลักษณะการแจกแจงของข้อมูล
- 1.4 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรทั้งฉบับ
- 1.5 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลผล ดังนี้

$\bar{X}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
S.D.	หมายถึง	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
CV	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย
$S_{\bar{x}}$	หมายถึง	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน
K	หมายถึง	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
SK	หมายถึง	ค่าความเบ้
KU	หมายถึง	ค่าความโด่ง
δ	หมายถึง	ความคลาดเคลื่อนของการวัดตัวแปรสังเกตได้ภายนอก
ε	หมายถึง	ความคลาดเคลื่อนของการวัดตัวแปรสังเกตได้ภายใน
λ_i	หมายถึง	น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน
β_i	หมายถึง	ค่าสหสัมพันธ์ของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝงภายใน บนตัวแปรแฝงภายใน

γ_i	หมายถึง	ค่าสหสัมพันธ์ของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝงภายใน บนตัวแปรแฝงภายนอก
ρ_c	หมายถึง	ความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝง
ρ_v	หมายถึง	ความแปรปรวนที่สกัดได้
TE	หมายถึง	ขนาดอิทธิพลรวม
DE	หมายถึง	ขนาดอิทธิพลทางตรง
IE	หมายถึง	ขนาดอิทธิพลทางอ้อม
χ^2	หมายถึง	ดัชนีตรวจสอบความกลมกลืนประเภทค่าสถิติไค-สแควร์
df	หมายถึง	องศาอิสระ
R^2	หมายถึง	สัมประสิทธิ์การทำนาย
SMC	หมายถึง	ค่าสัดส่วนของความแปรปรวนของตัวแปรสังเกตได้ที่อธิบาย ได้ด้วยความแปรปรวนของตัวแปรแฝง
n	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
GFI	หมายถึง	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน
AGFI	หมายถึง	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว
RMSEA	หมายถึง	ดัชนีวัดความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าพารามิเตอร์
SRMR	หมายถึง	ดัชนีรากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือมาตรฐาน
RMR	หมายถึง	ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ
NFI	หมายถึง	Normed Fit Index
NNFI	หมายถึง	Non-normed Fit Index
RFI	หมายถึง	Relative Fit Index
IFI	หมายถึง	Incremental Fit Index
CFI	หมายถึง	Comparative Fit Index
CN	หมายถึง	ดัชนีค่าขนาดตัวอย่างวิกฤต
SE	หมายถึง	การเห็นคุณค่าในตนเอง
GE	หมายถึง	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป
SO	หมายถึง	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน
FA	หมายถึง	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านพ่อแม่และทางบ้าน
SCH	หมายถึง	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียนและการศึกษา
SC	หมายถึง	อัตมโนทัศน์
INT	หมายถึง	อัตมโนทัศน์ด้านสติปัญญา
SOC	หมายถึง	อัตมโนทัศน์ด้านสังคม
PHY	หมายถึง	อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย

JOB	หมายถึง	ความสำเร็จในงาน
PE	หมายถึง	การยอมรับจากเพื่อน
OP	หมายถึง	การมองโลกในแง่ดี
PS	หมายถึง	การมองโลกในแง่ดีด้านความเป็นตนเอง
PM	หมายถึง	การมองโลกในแง่ดีด้านความคงทนถาวร
PV	หมายถึง	การมองโลกในแง่ดีด้านความครอบคลุม

ตอนที่ 1 การเตรียมข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น เป็นไปเพื่อการเตรียมความพร้อมของข้อมูลให้มีความเหมาะสมสำหรับการวิเคราะห์ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบการขาดหายของข้อมูล ตรวจสอบข้อมูลสุดโต่ง ตรวจสอบลักษณะการแจกแจงของข้อมูล วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ เพื่อให้ทราบลักษณะธรรมชาติของข้อมูลในเบื้องต้น และใช้เป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นต่อไป ซึ่งจะนำเสนอผลการเตรียมข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น ดังต่อไปนี้

1.1 การตรวจสอบข้อมูลขาดหาย

ผลการวิเคราะห์การขาดหายไปของข้อมูล พบว่า การขาดหายไปของข้อมูลมีลักษณะเป็นแบบสุ่ม เนื่องจากผู้ตอบแบบสอบถามลืมนำคำตอบในบางข้อ ทำให้ข้อมูลส่วนนั้นขาดหายไป แต่เมื่อพิจารณาภาพรวมของแบบสอบถามฉบับนั้นมีความสมบูรณ์ของการตอบมากกว่า 90% ผู้วิจัยจึงคงข้อมูลของแบบสอบถามฉบับนั้นไว้แล้วใช้วิธีประมาณค่าข้อมูลที่ขาดหายไปแทน (Replacement of missing data) โดยนำค่าเฉลี่ยของตัวแปรนั้นๆ มาเป็นคะแนนในการประมาณค่า ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่ไม่ทำให้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรนั้นเปลี่ยนไปจากเดิม ข้อมูลที่ขาดหายไปมีจำนวน 5 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 0.736 ของจำนวนแบบสอบถามทั้งสิ้น 679 ฉบับ

1.2 การตรวจสอบข้อมูลสุดโต่ง

การตรวจสอบข้อมูลสุดโต่ง สามารถตรวจสอบไปพร้อมกับการตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูลโดยการวิเคราะห์ด้วยแผนภาพต้น-ใบ (Stem and Leaf Plot) และแผนภาพการกระจายกระจาย ซึ่งข้อมูลที่มีลักษณะสุดโต่งมากที่สุด คือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านพ่อแม่และทางบ้าน (FA) และเมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลเมื่อมี และไม่มีข้อมูลสุดโต่งพบว่า ผลการวิเคราะห์ไม่แตกต่างกัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงคงข้อมูลสุดโต่งไว้

1.3 การตรวจสอบลักษณะการแจกแจงของข้อมูล

เนื่องจากการวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุมีข้อตกลงเบื้องต้นว่า การแจกแจงของตัวแปรโดยเฉพาะตัวแปรตามควรมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูลจากค่าความเบ้ ความโด่ง ซึ่งควรมีค่าไม่เกิน $\pm .50$ (Meyer, Lawrence S; Gamst Glenn; & Guarino, A.J. 2006: 50) และพิจารณาค่า p value ของสถิติทดสอบ χ^2 ซึ่งต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงจะบ่งชี้ว่าตัวแปรมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ โดยในการวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรสังเกตได้ 12 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยแบ่งเป็นตัวแปรสังเกตได้ภายใน 8 ตัวแปร (GE - JOB) และตัวแปรสังเกตได้ภายนอก 4 ตัวแปร (PE - PV) (ผลการวิเคราะห์แสดงดังตารางในภาคผนวก ง) โดยจากผลการวิเคราะห์พบว่า มีตัวแปรสังเกตได้ 1 ตัวแปรที่มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ คือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน (SO) ส่วนตัวแปรสังเกตได้ที่เหลือมีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ ซึ่งการแจกแจงที่ไม่เป็นโค้งปกติของตัวแปรเหล่านี้อาจจะมีผลต่อการแปลความหมายที่ได้จากข้อมูลคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการแปลงคะแนนของทุกตัวแปรสังเกตได้ให้อยู่ในรูปของคะแนนมาตรฐานเพื่อให้การแจกแจงของข้อมูลเข้าใกล้การแจกแจงของโค้งปกติก่อนนำไปทดสอบความกลมกลืนของโมเดลสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยวิธีความน่าจะเป็นสูงสุด (Maximum Likelihood: ML) ซึ่งมีข้อตกลงเบื้องต้นที่ข้อมูลต้องมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติหลายตัวแปร (Multivariate Normal Distribution) แต่เนื่องจากการตรวจสอบการแจกแจงเป็นโค้งปกติหลายตัวแปรทำได้ยาก จึงตรวจสอบข้อมูลโดยพิจารณาจากการแจกแจงของข้อมูลที่ละตัวแปรแทน (Stevens. 1992: 2; citing Gnanadesikan. 1977: 168) โดยเมื่อดำเนินการแปลงคะแนนให้อยู่ในรูปคะแนนมาตรฐานแล้วตรวจสอบการแจกแจงความเป็นโค้งปกติรายตัวแปรพบว่า ค่าไค-สแควร์ของตัวแปรสังเกตได้เกือบทั้งหมดไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงว่าตัวแปรสังเกตได้เกือบทุกตัวแปรมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ยกเว้นตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเองด้านพ่อแม่และทางบ้าน (FA) เท่านั้นที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่อย่างไรก็ตามการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีขนาดค่อนข้างใหญ่เพียงพอให้ข้อมูลมีแนวโน้มของการแจกแจงเข้าใกล้การแจกแจงของโค้งปกติ จึงอาจกล่าวได้ว่า ข้อมูลจากตัวแปรสังเกตได้ทั้ง 12 ตัวแปรหลังดำเนินการแปลงคะแนนเป็นคะแนนมาตรฐานแล้วสามารถนำไปใช้ในการประมาณค่าความน่าจะเป็นโดยวิธี ML ได้ตามข้อตกลงเบื้องต้น

1.4 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรทั้งฉบับ

การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรทั้งฉบับมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทราบว่าในภาพรวมแล้วนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีคุณลักษณะต่างๆ ที่พิจารณาอยู่ในระดับใด โดยผลการวิเคราะห์แสดงดังตาราง 11

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรทั้งฉบับ

ตัวแปร	K	$\bar{X}$	SD	$S_{\bar{x}}$	C.V.	แปลความหมาย
SE	33	174.318	21.883	0.739	12.553	ค่อนข้างสูง
SC	20	112.412	15.315	0.587	13.624	สูง
JOB	15	84.206	11.335	0.435	13.461	สูง
PE	15	86.131	11.952	0.458	13.877	สูง
OP	45	236.457	27.459	1.053	11.613	ค่อนข้างสูง

จากตาราง 11 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีการเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับค่อนข้างสูง (174.318 และ 236.457) และมีอัตมโนทัศน์ ความสำเร็จในงาน และการยอมรับจากเพื่อนอยู่ในระดับสูง (112.412 84.206 และ 86.131 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย พบว่า การกระจายของข้อมูลในแต่ละตัวแปรมีค่าค่อนข้างน้อย คือค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 11.335-27.459 ส่วนค่าสัมประสิทธิ์การกระจายมีค่าตั้งแต่ 11.613–13.877 แสดงว่าข้อมูลที่ได้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่แตกต่างกันมาก โดยตัวแปรที่มีการกระจายของข้อมูลมากที่สุดคือการยอมรับจากเพื่อน (13.877) ส่วนตัวแปรที่มีการกระจายของข้อมูลน้อยที่สุดคือการมองโลกในแง่ดี (11.613)

1.5 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้

การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ในโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นไปเพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา ทั้งนี้เพื่อยืนยันว่าตัวแปรที่ศึกษามีองค์ประกอบร่วมกัน โดยจากการวิเคราะห์พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ทุกตัวมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ทุกค่า โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.243 ถึง 0.775 ซึ่งโดยภาพรวมแล้ว ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทั้งหมดจัดอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำถึงสูง ($r < 0.300$ ถึง $0.700 < r < 0.900$)

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของตัวแปรสาเหตุทุกตัว ได้แก่ องค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ (INT – PHY) องค์ประกอบของความสำเร็จในงาน (JOB) องค์ประกอบของการยอมรับจากเพื่อน (PE) และองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี (PS – PV) กับองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง (GE - SCH) พบว่า องค์ประกอบของตัวแปรสาเหตุทุกตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.284 ถึง 0.577 ซึ่งถือว่ามีความสัมพันธ์

กันในระดับค่อนข้างต่ำ ($r < 0.300$) ถึงปานกลาง ($0.300 < r < 0.700$) โดยองค์ประกอบของอัตมโนทัศน์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.289 ถึง 0.577 ซึ่งถือว่ามีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างต่ำ ($r < 0.300$) ถึงปานกลาง ($0.300 < r < 0.700$) องค์ประกอบของความสำเร็จในงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.388 ถึง 0.564 ซึ่งถือว่ามีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง ($0.300 < r < 0.700$) องค์ประกอบของการยอมรับจากเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.319 ถึง 0.561 ซึ่งถือว่ามีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง ($0.300 < r < 0.700$) องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.284 ถึง 0.438 ซึ่งถือว่ามีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างต่ำ ($r < 0.300$) ถึงปานกลาง ($0.300 < r < 0.700$)

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ที่อยู่ภายในองค์ประกอบตัวแปรแฝงเดียวกัน พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ทุกตัวที่อยู่ภายในองค์ประกอบตัวแปรแฝงเดียวกันมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ทุกค่า โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในตัวแปรแฝงการเห็นคุณค่าในตนเอง (GE - SCH) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.243 ถึง 0.559 ซึ่งถือว่ามีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างต่ำ ($r < 0.300$) ถึงปานกลาง ($0.300 < r < 0.700$) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในตัวแปรแฝงอัตมโนทัศน์ (INT - PHY) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.597 ถึง 0.632 ซึ่งถือว่ามีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง ($0.300 < r < 0.700$) ตัวแปรแฝงความสำเร็จในงาน (JOB) มีตัวแปรสังเกตได้ 1 ตัวแปร มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 1.000 ตัวแปรแฝงการยอมรับจากเพื่อน (PE) มีตัวแปรสังเกตได้ 1 ตัวแปร มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 1.000 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในตัวแปรแฝงการมองโลกในแง่ดี (PS - PV) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.666 ถึง 0.748 ซึ่งถือว่ามีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง ($0.300 < r < 0.700$) ถึงสูง ($0.700 < r < 0.900$) รายละเอียดของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แสดงดังตาราง

ตาราง 12 เมทริกซ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของตัวแปรสาเหตุกับองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตัวแปรแฝง	SE				SC			JOB	PE	OP		
ตัวแปรสังเกต	GE	SO	FA	SCH	INT	SOC	PHY	JOB	PE	PS	PM	PV
GE	1.000											
SO	0.471	1.000										
FA	0.359	0.262	1.000									
SCH	0.559	0.421	0.243	1.000								
INT	0.577	0.468	0.355	0.518	1.000							
SOC	0.469	0.533	0.289	0.428	0.604	1.000						
PHY	0.495	0.453	0.305	0.434	0.632	0.597	1.000					
JOB	0.564	0.519	0.388	0.552	0.775	0.647	0.630	1.000				
PE	0.493	0.561	0.319	0.473	0.641	0.603	0.573	0.719	1.000			
PS	0.438	0.436	0.284	0.381	0.456	0.437	0.388	0.496	0.446	1.000		
PM	0.385	0.396	0.299	0.358	0.399	0.403	0.322	0.444	0.412	0.748	1.000	
PV	0.435	0.364	0.310	0.385	0.438	0.387	0.308	0.466	0.451	0.666	0.711	1.000

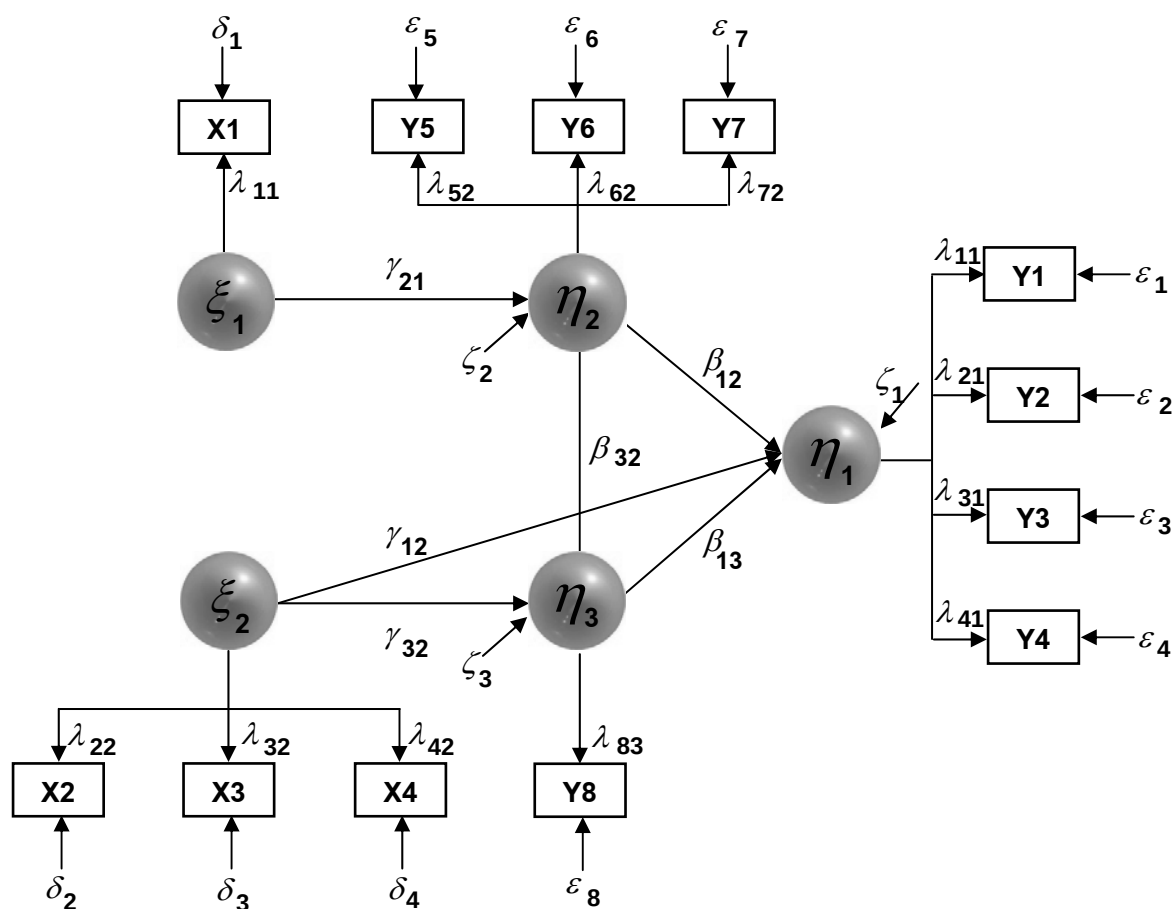
** ทุกค่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

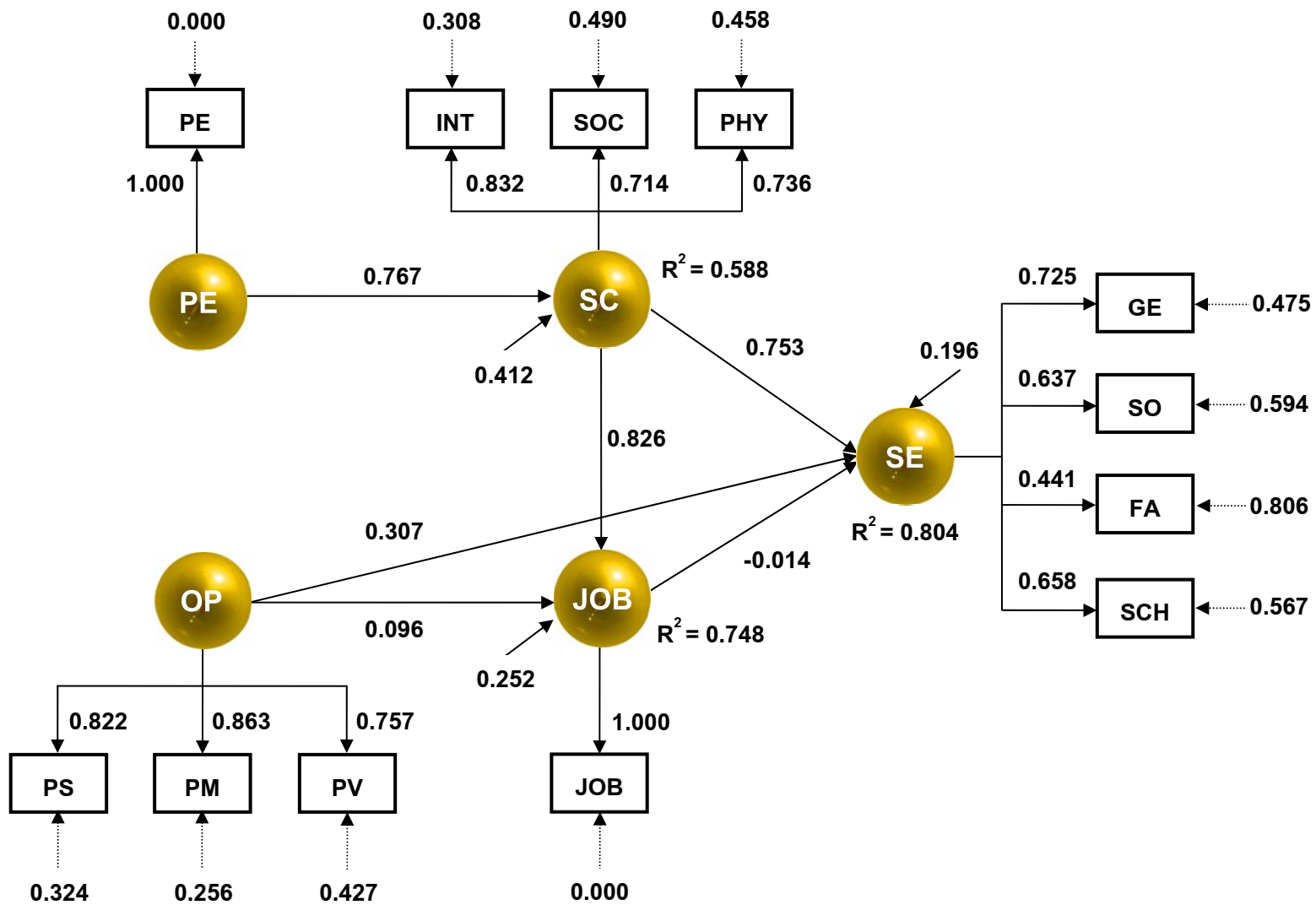
2.1 การตรวจสอบความกลมกลืนของรูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์

2.1.1 รูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

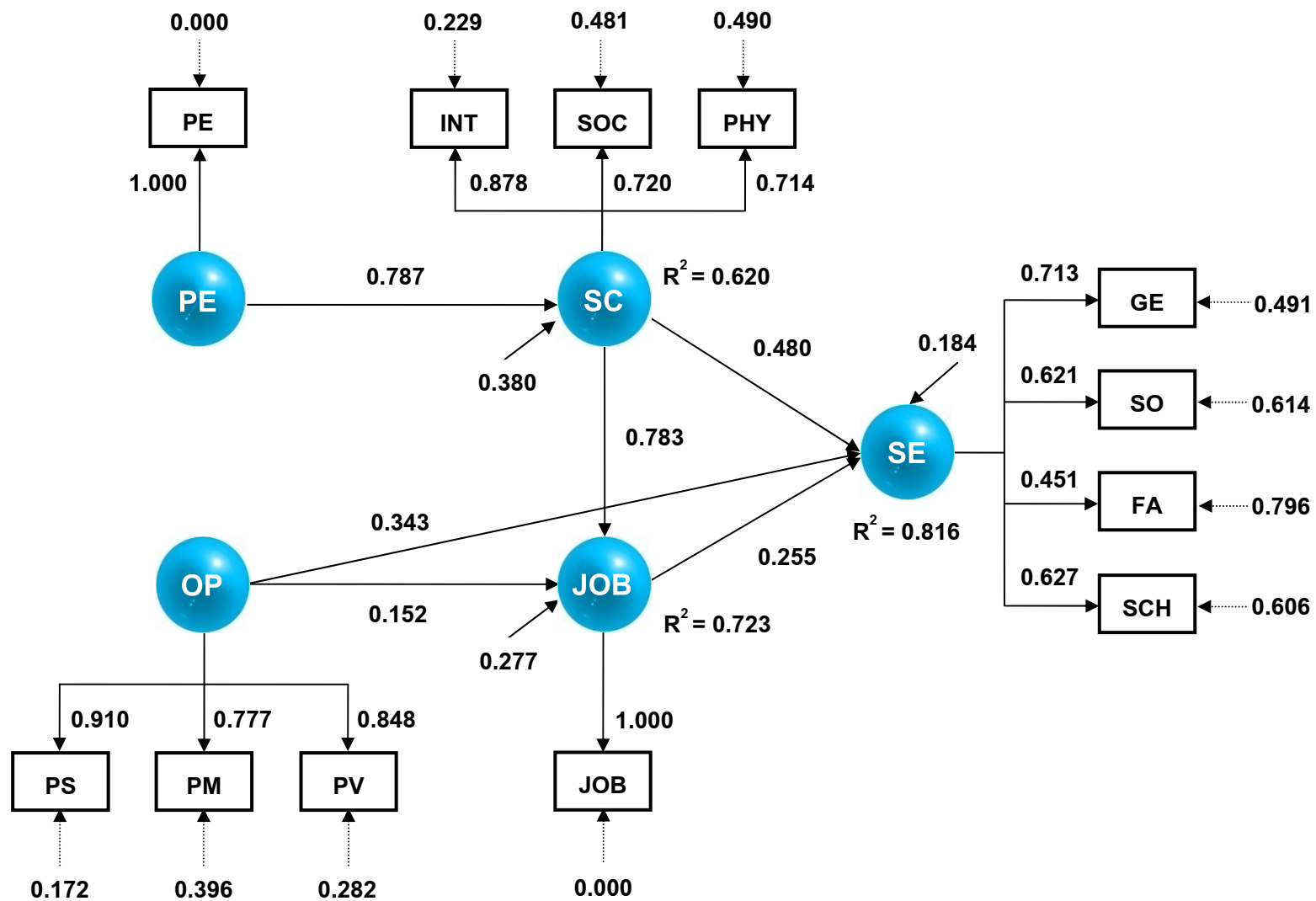
จากการศึกษาทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดดังกล่าวเป็นกรอบแนวคิดเชิงสมมติฐานในการอธิบายถึงปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยได้กำหนดโมเดลสมมติฐานการวิจัยและพารามิเตอร์ต่างๆ ที่ต้องการประมาณค่า เพื่อใช้ในการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวมด้วยเทคนิคการวิเคราะห์อิทธิพลด้วยโปรแกรมลิสเรลซึ่งลักษณะของโมเดลสมมติฐานแสดงดังภาพประกอบ 12



ภาพประกอบ 12 ค่าพารามิเตอร์ที่ต้องการประมาณค่าภายในโมเดลสมมติฐาน



ภาพประกอบ 13 รูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง (ก่อนการปรับรูปแบบ)



ภาพประกอบ 14 รูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง (หลังการปรับรูปแบบ)

2.1.2 การตรวจสอบความกลมกลืนของรูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์

การวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการทดสอบรูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนกันหรือไม่ โดยพิจารณาจากค่าสถิติและดัชนีบ่งบอกถึงความกลมกลืนของรูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์ ได้แก่ ดัชนีในกลุ่มการตรวจสอบความกลมกลืนเชิงสัมบูรณ์ (Absolute Fit Measures), การวัดความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบ (Incremental Fit Measures) และ Critical N (CN) โดยมีลำดับการนำเสนอ ดังนี้

ตาราง 13 ค่าสถิติความสอดคล้องของโมเดลตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์

Goodness – of Fit Measure	เกณฑ์	Calculation of Measure: Hypothesized Model	Calculation of Measure: Last Trimming Model
<u>Absolute Fit Measures</u>			
Likelihood Ratio Chi-Square Statistic (χ^2)	P>0.050	221.713 (P=.000)	45.236 (P=.061)
relative χ^2 (χ^2/df)	< 3.000	4.525 (df = 49)	1.414 (df = 32)
Non-centrality Parameter		172.713	13.236
Goodness – of – Fit Index (GFI)	> 0.900	0.948	0.989
Root Mean Square Residual (RMR)	< 0.050	0.064	0.033
Standardized RMR	< 0.050	0.065	0.034
Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	< 0.050	0.072	0.025
90% CI for RMSEA	< 0.050	0.063 ; 0.082	0.000 ; 0.040
P-Value for Test of Close Fit	P>0.050	P = 0.000	P = 0.998
<u>Incremental Fit Measures</u>			
Normed Fit Index (NFI)	> 0.900	0.976	0.995
Non-normed Fit Index (NNFI)	> 0.900	0.975	0.996
Adjust Goodness – of – Fit Index (AGFI)	> 0.900	0.918	0.973
Relative Fit Index (RFI)	> 0.900	0.968	0.989
Incremental Fit Index (IFI)	> 0.900	0.982	0.998
Comparative Fit Index (CFI)	> 0.900	0.982	0.998
<u>Critical N (CN)</u>	≥ 200	236.017	762.268

จากตาราง 13 การทดสอบความกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์พบว่า ผลดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลโครงสร้างก่อนปรับโมเดลนั้น ดัชนีที่อยู่ในกลุ่ม Absolute Fit Measures มีค่าสถิติไค-สแควร์ (χ^2) = 221.713 และมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 (p-value of χ^2 = 0.000) แสดงให้เห็นว่ารูปแบบความสัมพันธ์ยังไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แต่เนื่องจากค่าสถิติไค-สแควร์มีความแปรผันตามขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ถ้ากลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่หรือมีจำนวนมากค่าสถิติไค-สแควร์มีแนวโน้มที่จะมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจึงควรพิจารณา relative χ^2 ; χ^2/df ร่วมด้วย ซึ่งผลการวิเคราะห์พบว่า relative χ^2 ; χ^2/df = 4.525 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (<3.000) นอกจากนี้เมื่อพิจารณาดัชนีวัดความกลมกลืนด้านอื่นๆ ร่วมด้วยพบว่า ในกลุ่มนี้มีค่าดัชนีที่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดเพียงตัวเดียวคือ ค่า GFI = 0.948 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนด (>0.900) ส่วนค่าดัชนีอื่นๆ ที่ไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด (<0.050) คือ Root Mean Square Residual (RMR) = 0.064, Standardized RMR = 0.065, RMSEA = 0.072 โดยค่า RMSEA กระจายอย่างสม่ำเสมออยู่ระหว่าง 0.063 ถึง 0.082 ภายใต้วงความเชื่อมั่น 90% และการทดสอบ Closeness of fit มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (p = .000) ส่วนค่าดัชนีที่อยู่ในกลุ่ม Incremental Fit Measures ซึ่งเป็นดัชนีที่วัดความสอดคล้องที่เพิ่มเข้ามาของโมเดลโดยทำการเปรียบเทียบโมเดลสมมติฐาน (Hypothesized model) ที่ต้องการทดสอบกับโมเดลพื้นฐาน (Baseline model) คือใช้โมเดลอิสระ (Independent model) ซึ่งผลการวิเคราะห์พบว่าค่าดัชนีทุกค่าผ่านเกณฑ์ที่กำหนด (>0.900) ได้แก่ NFI = 0.976, NNFI = 0.975, AGFI = 0.918, RFI = 0.968, IFI = 0.982 และ ดัชนี CFI = 0.982 นอกจากนี้ค่า CN = 236.017 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนด (≥ 200) ซึ่งเมื่อพิจารณาโดยรวมพบว่า โมเดลยังไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยเหตุนี้จึงมีความจำเป็นต้องปรับโมเดลให้มีความสอดคล้องกลมกลืนมากยิ่งขึ้น โดยผู้วิจัยได้ปรับให้ความคลาดเคลื่อนของตัวแปรสังเกตมีความสัมพันธ์กัน ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของตัวแปรต่างๆ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันได้ โดยในการปรับโมเดลจะพิจารณาค่าเสนอแนะจากโปรแกรมหรือดัชนีปรับโมเดล (Model Modification Indices: MI) ร่วมกับค่าการเปลี่ยนแปลงพารามิเตอร์ที่คาดหวังมาตรฐาน (Standardized Expected Parameter Change: SEPC) จนได้โมเดลที่มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ต่อไป

จากตาราง 13 การทดสอบความกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์พบว่า ผลดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลโครงสร้างหลังปรับโมเดลนั้น ดัชนีที่อยู่ในกลุ่ม Absolute Fit Measures มีค่าสถิติไค-สแควร์ (χ^2) = 45.236 และไม่มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 (p-value of χ^2 = 0.061), relative χ^2 ; χ^2/df = 1.414 ค่า GFI = 0.989, Root Mean Square Residual (RMR) = 0.033, Standardized RMR = 0.034, RMSEA = 0.025 โดยค่าประมาณของ RMSEA ที่ช่วงความเชื่อมั่น 90% นั้นมีค่าตั้งแต่ 0.000 ถึง 0.040 ซึ่งเป็นช่วงที่ค่อนข้างแคบ แสดงว่าค่าของ RMSEA มีความแม่นยำสูงและตอบสนองต่อความสอดคล้องของโมเดลในกลุ่มประชากรเป็นอย่างดี โดยที่

ค่าประมาณของ RMSEA ในขีดจำกัดบนมีค่าเท่ากับ 0.040 ซึ่งยังคงต่ำกว่า .05 ตามเกณฑ์ ผลของการทดสอบ Closeness of fit ให้ค่าความน่าจะเป็นของ Error of Approximation = 0.998 ($P = 0.998$) ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ (>0.050) ส่วนค่าดัชนีที่อยู่ในกลุ่ม Incremental Fit Measures ผลการวิเคราะห์พบว่า NFI = 0.995, NNFI = 0.996, AGFI = 0.973, RFI = 0.989, IFI = 0.998 และดัชนี CFI = 0.998 นอกจากนี้ค่า CN = 762.268 ซึ่งค่าดัชนีทุกค่าผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด แสดงว่าเมื่อพิจารณาโดยภาพรวมพบว่า รูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แสดงดังภาพประกอบ 14

2.1.3 การประเมินความสอดคล้องของรูปแบบการวัดในรูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์

ภายหลังจากที่มีการปรับรูปแบบความสัมพันธ์ให้มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์แล้ว เพื่อให้ได้สารสนเทศในการอธิบายผลการวิจัยเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยจึงพิจารณาความมีนัยสำคัญของน้ำหนักองค์ประกอบ ประเมินค่าความแปรปรวนที่สกัดได้ และค่าความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝงที่ศึกษา เพื่อประเมินความสามารถของตัวแปรสังเกตได้ที่ใช้วัดตัวแปรแฝงในโมเดล ซึ่งผลการประเมินรูปแบบความสัมพันธ์ของการวัดแต่ละตัวแปรแฝงแสดงดังตาราง 14

ตาราง 14 การประเมินความสอดคล้องของรูปแบบการวัดในโมเดลสมการโครงสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

Latent Construct	Observed Variables	Observed Variables			
		Standardized Loading	t-value	Measurement Error	SMC
SE	GE	0.713 ^a		0.491	0.509
	SO	0.621**	14.168	0.614	0.386
	FA	0.451**	10.616	0.796	0.204
	SCH	0.627**	16.111	0.606	0.394
Latent Constructs :		Construct Reliability = 0.699		Variance Extracted = 0.373	
SC	INT	0.878 ^a		0.229	0.771
	SOC	0.720**	19.356	0.481	0.519
	PHY	0.714**	20.273	0.490	0.510
Latent Constructs :		Construct Reliability = 0.817		Variance Extracted = 0.600	

ตาราง 14 (ต่อ)

Latent Construct	Observed Variables	Observed Variables			
		Standardized Loading	t-value	Measurement Error	SMC
OP	PS	0.910 ^a	23.743	0.172	0.828
	PM	0.777**	21.140	0.396	0.604
	PV	0.848**	21.573	0.282	0.718
Latent Constructs		: Construct Reliability = 0.883		Variance Extracted = 0.717	

หมายเหตุ: a คือ ค่าอ้างอิง , ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 14 ตัวแปรแฝงภายในสมการโครงสร้างของการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีลักษณะเป็นโมเดลการวัด ประกอบด้วยตัวแปรผล 1 ตัวแปร คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง (SE) ตัวแปรแทรกกลาง 1 ตัวแปร คือ อัตมโนทัศน์ (SC) และตัวแปรสาเหตุภายนอก 1 ตัวแปร คือการมองโลกในแง่ดี (OP) ซึ่งผลการประเมินโมเดลการวัดของตัวแปรแฝงดังกล่าว มีดังนี้

ตัวแปรแฝงการเห็นคุณค่าในตนเอง (SE) ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร มีความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝงเท่ากับ 0.699 และมีค่าความแปรปรวนที่สกัดได้เท่ากับ 0.373 โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรสังเกตได้ที่เป็นตัวบ่งชี้มีค่าตั้งแต่ 0.451-0.713 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า มีค่าความคลาดเคลื่อนอยู่ระหว่าง 0.491-0.796 โดยตัวแปรสังเกตได้ที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานน้อยที่สุดคือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านพ่อแม่และทางบ้าน (FA) ($\lambda=0.451$) ทั้งนี้เนื่องจากตัวแปรสังเกตได้ดังกล่าวมีความเชื่อมั่นของการวัดต่ำกว่าด้านอื่นๆ (SMC=0.204)

ตัวแปรแฝงอัตมโนทัศน์ (SC) ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ 3 ตัวแปร มีความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝงเท่ากับ 0.817 และมีค่าความแปรปรวนที่สกัดได้เท่ากับ 0.600 โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรสังเกตได้ที่เป็นตัวบ่งชี้มีค่าตั้งแต่ 0.714-0.878 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า มีค่าความคลาดเคลื่อนอยู่ระหว่าง 0.229-0.490 โดยตัวแปรสังเกตได้ที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานน้อยที่สุดคือ อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (PHY) ($\lambda=0.714$) ทั้งนี้เนื่องจากตัวแปรสังเกตได้ดังกล่าวมีความเชื่อมั่นของการวัดต่ำกว่าด้านอื่นๆ (SMC=0.510)

ตัวแปรแฝงการมองโลกในแง่ดี (OP) ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ 3 ตัวแปร มีความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝงเท่ากับ 0.883 และมีค่าความแปรปรวนที่สกัดได้เท่ากับ 0.717 โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรสังเกตได้ที่เป็นตัวบ่งชี้มีค่าตั้งแต่ 0.777-0.910 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า มีค่าความคลาดเคลื่อนอยู่ระหว่าง 0.172-0.396 โดยตัวแปรสังเกตได้ที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานน้อยที่สุดคือ การมองโลกในแง่ดีด้านความคงทนถาวร

(PM) ($\lambda = 0.777$) ทั้งนี้เนื่องจากตัวแปรสังเกตได้ดังกล่าวมีความเชื่อมั่นของการวัดต่ำกว่าด้านอื่นๆ (SMC=0.604)

โดยสรุป พบว่าตัวแปรแฝงภายในสมการโครงสร้างของการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝงสูงสุดได้แก่ โมเดลการวัดตัวแปรแฝงการมองโลกในแง่ดี รองลงมาคือ โมเดลการวัดอัตมโนทัศน์ และโมเดลการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามลำดับ

2.1.4 การวิเคราะห์อิทธิพลรวม อิทธิพลทางตรง และอิทธิพลทางอ้อม

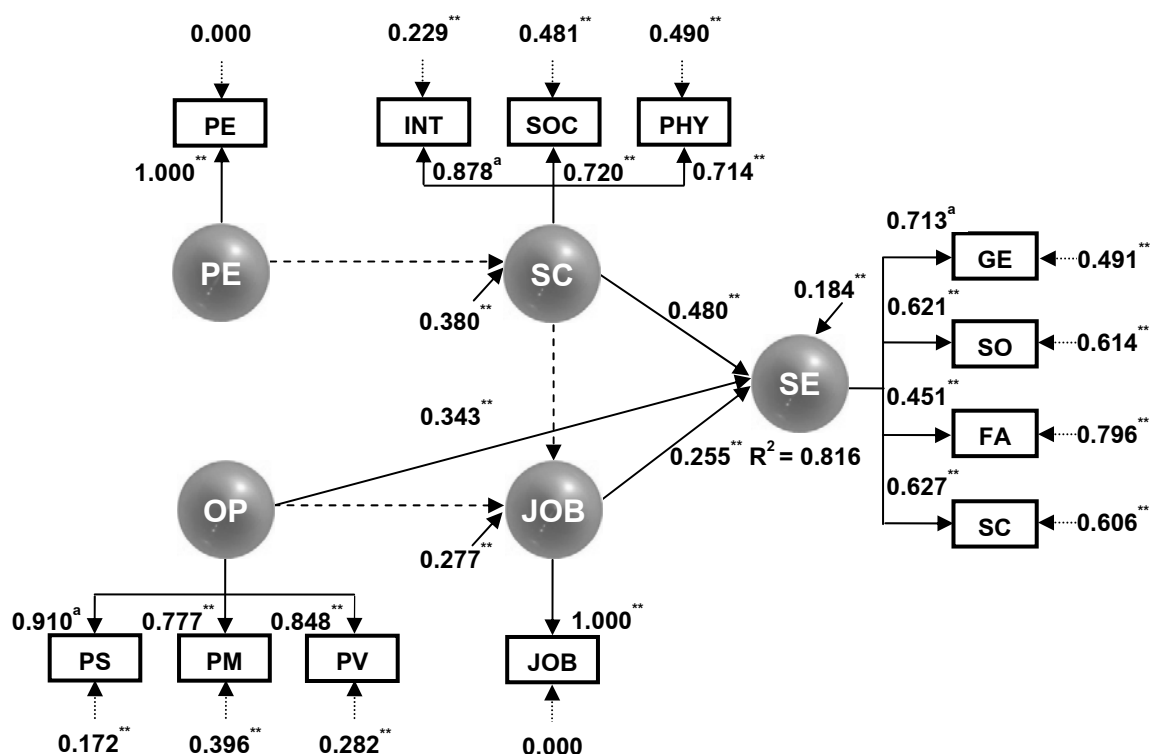
การวิเคราะห์อิทธิพลทางตรงของตัวแปรเชิงสาเหตุต่อตัวแปรผลภายในสมการโครงสร้างแสดงดังตาราง 15

ตาราง 15 อิทธิพลทางตรงภายในสมการโครงสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

Type of Constructs	Constructs	Endogenous Constructs		Ultimate Endogenous Construct
		JOB	SC	SE
Exogenous Constructs	OP	0.152**		0.343**
	PE		0.787**	
Endogenous Constructs	JOB			0.255**
	SC	0.783**		0.480**

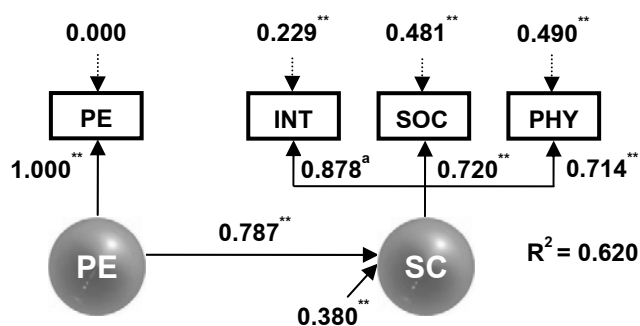
** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 15 สามารถแยกอธิบายแต่ละสมการโครงสร้างได้ดังนี้



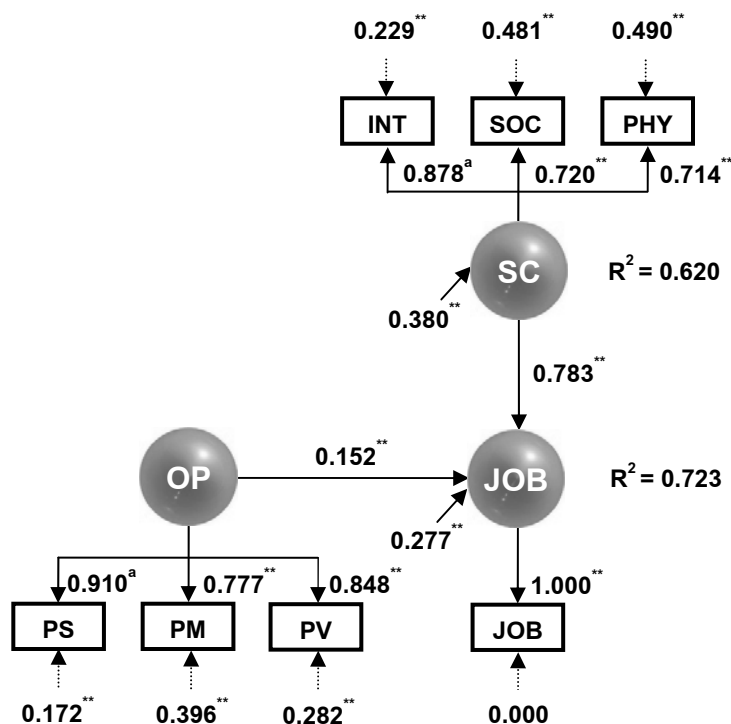
ภาพประกอบ 15 สมการโครงสร้างที่ 1 : การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรตาม

สมการโครงสร้างที่ 1 เมื่อพิจารณาการเห็นคุณค่าในตนเอง (SE) เป็นตัวแปรตาม ในสมการโครงสร้างที่ 1 พบว่า ได้รับอิทธิพลทางตรงจากตัวแปรแฝงภายในมากที่สุดคือ อัตมโนทัศน์ (SC) รองลงมาคือ ความสำเร็จในงาน (JOB) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.480 และ 0.255 ตามลำดับ ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า และยังได้รับอิทธิพลทางตรงจากตัวแปรแฝงภายนอกคือ การมองโลกในแง่ดี (OP) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.343 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ภาพประกอบ 16 สมการโครงสร้างที่ 2 : อัตมโนทัศน์เป็นตัวแปรตาม

สมการโครงสร้างที่ 2 เมื่อพิจารณาอัตมโนทัศน์ (SC) เป็นตัวแปรตามในสมการโครงสร้างที่ 2 พบว่า ได้รับอิทธิพลทางตรงจากตัวแปรแฝงภายนอกเพียงตัวเดียวคือ การยอมรับจากเพื่อน (PE) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.787 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ภาพประกอบ 17 สมการโครงสร้างที่ 3 : ความสำเร็จในงานเป็นตัวแปรตาม

สมการโครงสร้างที่ 3 เมื่อพิจารณาความสำเร็จในงาน (JOB) เป็นตัวแปรตามในสมการโครงสร้างที่ 3 พบว่า ได้รับอิทธิพลทางตรงจากตัวแปรแฝงภายในคือ อัตมโนทัศน์ (SC) มากที่สุด รองลงมาคือได้รับอิทธิพลทางตรงจากตัวแปรแฝงภายนอกคือ การมองโลกในแง่ดี (OP) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.783 และ 0.152 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า

การพิจารณาอิทธิพลข้างต้นดังตาราง 15 เป็นการพิจารณาอิทธิพลทางตรงระหว่างแต่ละตัวแปรแฝงเท่านั้น ซึ่งในความเป็นจริงลักษณะการส่งอิทธิพลของตัวแปรต่างๆ ในสมการโครงสร้างตามทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีทั้งการส่งอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อกัน ดังนั้นเพื่อความชัดเจนในการสรุปผลอิทธิพลของตัวแปรเชิงสาเหตุต่อตัวแปรผล ผู้วิจัยได้นำเสนอผลของอิทธิพลจากตัวแปรสาเหตุต่อตัวแปรผลออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ อิทธิพลทางตรง (DE) อิทธิพลทางอ้อม (IE) และอิทธิพลรวม (TE) พร้อมทั้งเสนอผลค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (Coefficient of determination: R²) ในสมการโครงสร้าง แสดงดังตาราง 16

ตาราง 16 อิทธิพลทางตรง (Direct effect: DE) อิทธิพลทางอ้อม (Indirect effect: IE) และ อิทธิพลรวม (Total effect: TE)

Type of Constructs	Constructs	Endogenous Constructs						Ultimate Endogenous Construct		
		JOB			SC			SE		
		DE	IE	TE	DE	IE	TE	DE	IE	TE
Exogenous Constructs	OP	0.152	-	0.152				0.343	0.039	0.382
	PE	-	0.616	0.616	0.787	-	0.787	-	0.535	0.535
Endogenous Constructs	JOB							0.255	-	0.255
	SC	0.783	-	0.783				0.480	0.200	0.680
R ²		0.723			0.620			0.816		

หมายเหตุ ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทุกค่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 16 เมื่อพิจารณาการเห็นคุณค่าในตนเอง (SE) เป็นตัวแปรตามในสมการโครงสร้างที่ 1 พบว่า ได้รับอิทธิพลรวมสูงสุดจากอัตมโนทัศน์ (SC) รองลงมาได้แก่ การยอมรับจากเพื่อน (PE) การมองโลกในแง่ดี (OP) และความสำเร็จในงาน (JOB) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.680 0.535 0.382 และ 0.255 ตามลำดับ และได้รับอิทธิพลทางตรงจากอัตมโนทัศน์ (SC) มากที่สุด รองลงมาคือ การมองโลกในแง่ดี (OP) และความสำเร็จในงาน (JOB) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.480 0.343 และ 0.255 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังได้รับอิทธิพลทางอ้อมมากที่สุดจากการยอมรับจากเพื่อน (PE) โดยผ่านอัตมโนทัศน์ (SC) รองลงมาคือได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากอัตมโนทัศน์ (SC) โดยผ่านความสำเร็จในงาน (JOB) และการมองโลกในแง่ดี (OP) โดยผ่านความสำเร็จในงาน (JOB) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.535 0.200 และ 0.039 ตามลำดับ ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลที่กล่าวข้างต้นนั้นมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่าโดยสัดส่วนความแปรปรวนของการเห็นคุณค่าในตนเอง (SE) ที่สามารถอธิบายได้ด้วยตัวแปรสาเหตุมีค่าเท่ากับร้อยละ 81.6

เมื่อพิจารณาอัตมโนทัศน์ (SC) เป็นตัวแปรตามในสมการโครงสร้างที่ 2 พบว่า ได้รับอิทธิพลรวมจากตัวแปรแฝงภายนอกเพียงตัวเดียวคือ การยอมรับจากเพื่อน (PE) ซึ่งเป็นอิทธิพลทางตรงทั้งหมด โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.787 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีสัดส่วนความแปรปรวนของอัตมโนทัศน์ (SC) ที่สามารถอธิบายได้ด้วยตัวแปรสาเหตุมีค่าเท่ากับร้อยละ 62

เมื่อพิจารณาความสำเร็จในงาน (JOB) เป็นตัวแปรตามในสมการโครงสร้างที่ 3 พบว่า ได้รับอิทธิพลรวมสูงสุดจากอัตมโนทัศน์ (SC) รองลงมาคือ การยอมรับจากเพื่อน (PE) และการมองโลกในแง่ดี (OP) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.783 0.616 และ 0.152 ตามลำดับ และได้รับอิทธิพลทางตรงจากอัตมโนทัศน์ (SC) มากที่สุด รองลงมาคือ การมองโลกในแง่ดี (OP) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.783 และ 0.152 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังได้รับอิทธิพลทางอ้อมเพียงตัวเดียวจากการยอมรับจากเพื่อน (PE) โดยผ่านอัตมโนทัศน์ (SC) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.616 ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลดังกล่าวข้างต้นนั้นมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า โดยสัดส่วนความแปรปรวนของความสำเร็จในงาน (JOB) ที่สามารถอธิบายได้ด้วยตัวแปรสาเหตุมีค่าเท่ากับร้อยละ 72.3

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐานและวิธีดำเนินการวิจัย

การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้ 1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสาเหตุกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน 2) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ 3) เพื่อศึกษาขนาดอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อมและอิทธิพลรวมของตัวแปรสาเหตุที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วยโรงเรียนทั้งสิ้น 7 โรงเรียน จำนวนห้องเรียน 20 ห้องเรียน และมีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 679 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบสองขั้นตอน (Two-stage random sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีทั้งสิ้น 5 ฉบับซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตรฐานค่า 7 ระดับจำนวน 4 ฉบับ และเป็นแบบสอบถามสถานการณ์แบบมาตรฐานค่า 7 ระดับจำนวน 1 ฉบับ โดยมีรายละเอียดของเครื่องมือและคุณภาพเครื่องมือดังนี้ ฉบับที่ 1 แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 33 ข้อ ฉบับที่ 2 แบบสอบถามวัดการยอมรับจากเพื่อน จำนวน 15 ข้อ ฉบับที่ 3 แบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี จำนวน 45 ข้อ ฉบับที่ 4 แบบสอบถามวัดอัตมโนทัศน์ จำนวน 20 ข้อ และฉบับที่ 5 แบบสอบถามวัดความสำเร็จในงาน จำนวน 15 ข้อ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .869 .913 .919 .913 และ .911 ตามลำดับ

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามทั้ง 5 ฉบับ ไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 729 คน จากนั้นพิจารณาความสมบูรณ์และความตั้งใจในการตอบแบบสอบถามแล้วคัดเลือกแบบสอบถามไว้จำนวน 679 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 93.14 ของแบบสอบถามทั้งหมด จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์สถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ ความโด่ง และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร ซึ่งพบว่าค่าเฉลี่ยของอัตมโนทัศน์ ความสำเร็จในงาน และการยอมรับจากเพื่อนอยู่ในระดับสูงทุกตัวแปร โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 112.412 84.206 และ 86.131 ตามลำดับ ยกเว้นการเห็นคุณค่าในตนเองกับการมองโลกในแง่ดีที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 174.318 และ 236.457 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาการกระจายของข้อมูลพบว่ามีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระหว่าง 11.335 ถึง 27.459 และมีค่าสัมประสิทธิ์การกระจายระหว่าง 11.613 ถึง 13.877 แสดงว่าข้อมูลที่ได้จาก

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่แตกต่างกันมาก ส่วนผลการวิเคราะห์ค่าความเบ้ และความโด่งหลังการปรับคะแนนเป็นคะแนนมาตรฐานแล้วพบว่า การแจกแจงของข้อมูลส่วนใหญ่มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ยกเว้นตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเองด้านพ่อแม่และทางบ้าน จากนั้นทำการตรวจสอบรูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยพิจารณาค่าดัชนีตรวจสอบความกลมกลืนเชิงสัมบูรณ์ (Measure of Absolute Fit) ได้แก่ χ^2 , Relative Chi-Square Ratio, GFI, RMR, SRMR, RMSEA และดัชนีวัดความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบ (Incremental Fit Measure) ได้แก่ NFI, NNFI, AGFI, RFI, IFI, CFI และดำเนินการตรวจสอบอิทธิพลของรูปแบบความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวม

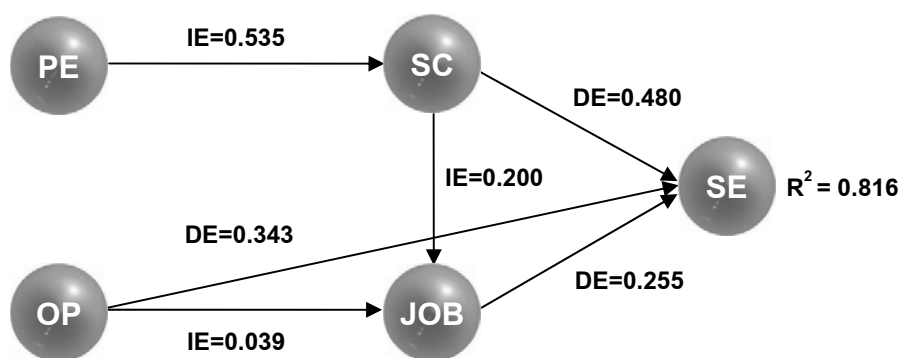
สรุปผลการวิจัย

ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 มีตัวแปรสาเหตุ ทั้งหมด 4 ตัว ได้แก่ อัตมโนทัศน์ (SC), ความสำเร็จในงาน (JOB), การยอมรับจากเพื่อน (PE) และการมองโลกในแง่ดี (OP) กับตัวแปรผล คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง (SE) สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของปัจจัยที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองพบว่า องค์ประกอบของตัวแปรสาเหตุทุกตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างต่ำถึงปานกลาง ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.284 ถึง 0.577

2. ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์พบว่า รูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานก่อนดำเนินการปรับรูปแบบมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์พอใช้ ภายหลังจึงได้ดำเนินการปรับรูปแบบความสัมพันธ์ใหม่เพื่อให้มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์มากยิ่งขึ้น โดยพบว่ารูปแบบความสัมพันธ์มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งค่าสถิติและค่าดัชนีต่างๆ ที่พิจารณามีค่าผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ทุกค่า ดังนี้ $\chi^2 = 45.236$, p-value of $\chi^2 = 0.061$, $\chi^2/df = 1.414$, GFI = 0.989, RMR = 0.033, SRMR = 0.034, RMSEA = 0.025, NFI = 0.995, NNFI = 0.996, AGFI = 0.973, RFI = 0.989, IFI = 0.998, CFI = 0.998 และ CN = 762.268

3. ผลการศึกษาอิทธิพลทางตรง (Direct effect) อิทธิพลทางอ้อม (Indirect effect) และอิทธิพลรวม (Total effect) ของปัจจัยเชิงสาเหตุต่างๆ ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง แสดงดังภาพประกอบ 18



ภาพประกอบ 18 ผลการศึกษาอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อมและอิทธิพลรวมของปัจจัยต่างๆ ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

พบว่า รูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุต่างๆ สามารถอธิบายความแปรปรวนของการเห็นคุณค่าในตนเองได้ร้อยละ 81.6 โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลรวมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุดได้แก่ อัตมโนทัศน์ รองลงมาคือ การยอมรับจากเพื่อน การมองโลกในแง่ดี และความสำเร็จในงาน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.680 0.535 0.382 และ 0.255 ตามลำดับ ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุดได้แก่ อัตมโนทัศน์ รองลงมาคือ การมองโลกในแง่ดี และความสำเร็จในงาน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.480 0.343 และ 0.255 ตามลำดับ ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุดได้แก่ การยอมรับจากเพื่อน รองลงมาคือ อัตมโนทัศน์ และการมองโลกในแง่ดี โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.535 0.200 และ 0.039 ตามลำดับ

อภิปรายผล

การอภิปรายผลในงานวิจัยครั้งนี้ ได้แยกส่วนพิจารณาออกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

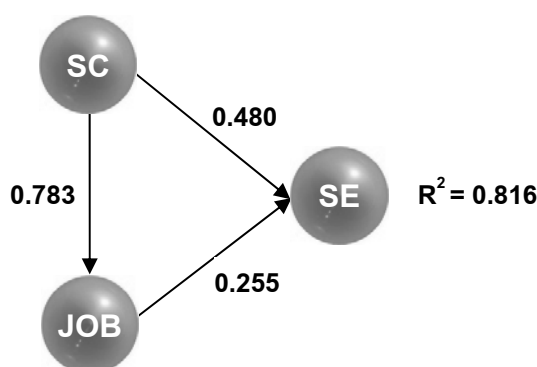
ประเด็นที่ 1 มุ่งเน้นความสำคัญของการตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

ประเด็นที่ 2 มุ่งเน้นความสำคัญของการทดสอบความสามารถในการอธิบายขนาดและทิศทางอิทธิพลของตัวแปรสาเหตุที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3

จากผลการศึกษารูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตามแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้วิจัยใช้เป็นกรอบแนวคิดเชิงสมมติฐานในการอธิบายการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ในเบื้องต้นรูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์ดังกล่าว สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์พอใช้ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการปรับรูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์โดยการยอมให้ความคลาดเคลื่อนมีความสัมพันธ์กันได้ ซึ่งส่งผลให้ข้อมูลตามสภาพความเป็นจริงนั้นสอดคล้องกับข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติวิเคราะห์ และผลการวิเคราะห์มี

ความถูกต้องมากขึ้น (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2542: 182; อ้างอิงจาก Bollen, 1989; Joreskog; & Sorbom, 1989) ประกอบกับการพิจารณาเกณฑ์ค่าสถิติและค่าดัชนีต่างๆ คือ ดัชนีตรวจสอบความกลมกลืนเชิงสัมบูรณ์ (Measure of Absolute Fit) และดัชนีวัดความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบ (Incremental Fit Measure) และค่า CN (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2542: 52-60) ภายหลังจากการปรับรูปแบบความสัมพันธ์แล้ว ส่งผลให้รูปแบบความสัมพันธ์ที่ทำการปรับมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในทุกค่า ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 นอกจากนี้ผลการวิจัย พบว่า ตัวแปรสาเหตุตามกรอบแนวคิดทั้ง 4 ตัว ได้แก่ อัตมโนทัศน์, ความสำเร็จในงาน, การยอมรับจากเพื่อน และการมองโลกในแง่ดี ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของการเห็นคุณค่าในตนเองได้ร้อยละ 81.6 ส่วนที่เหลือเป็นอิทธิพลของตัวแปรที่ไม่ได้เลือกมาศึกษา โดยพบว่าอัตมโนทัศน์มีอิทธิพลทางตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านความสำเร็จในงาน, ความสำเร็จในงานมีอิทธิพลทางตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง, การยอมรับจากเพื่อนมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองผ่านอัตมโนทัศน์, การมองโลกในแง่ดีมีอิทธิพลทางตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านความสำเร็จในงานซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 โดยสามารถแยกอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. อัตมโนทัศน์มีอิทธิพลทางตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ($\beta=0.480$) และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองผ่านทางความสำเร็จในงาน ($\beta=0.783$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงดังภาพประกอบ 19



ภาพประกอบ 19 ผลการตรวจสอบสมมติฐานข้อที่ 3.1

หมายความว่า อัตมโนทัศน์ส่งผลให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งโดยตรงและทางอ้อม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3.1 ที่กล่าวว่า อัตมโนทัศน์มีอิทธิพลทางตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านความสำเร็จในงาน สอดคล้องกับที่ระพีพร ฉายวิมล (2545?: 64) อธิบายถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลให้คุณค่าแก่คุณลักษณะ ความสามารถ และพฤติกรรมของตนเอง โดยถ้าบุคคลมีอัตมโนทัศน์ในทางบวก ก็จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงด้วย ซึ่งเป็นแนวทางเดียวกับที่ประสาธ อิศรปรีดา (2549: 88) กล่าว

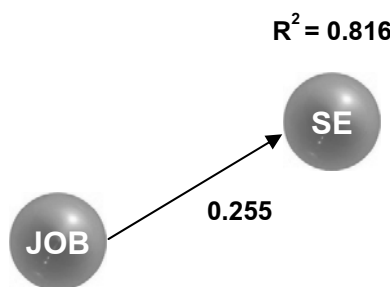
เพิ่มเติมถึงอัตมโนทัศน์ว่าคือ ภาพของบุคคลที่แต่ละบุคคลมองตนเอง เช่น เกิดภาพความคิดเกี่ยวกับตัวเองว่าเป็นคนฉลาด ขยัน แข็งแรง รูปหล่อ มีความสามารถ หรือขาดทักษะ มีข้อสังเกตว่า ภาพตัวเองในความคิดของแต่ละคนอาจมีทั้งภาพที่เป็นบวกและลบ ถ้าหากผู้ใดมีอัตมโนทัศน์ในทางบวก (Positive Self-Concept) มาก ก็จะมีความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) สูง ประกอบกับอัตมโนทัศน์ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็นอัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย สติปัญญา และสังคม ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับที่คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981: 118-119) กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองว่า ลักษณะทางกายภาพบางอย่างซึ่งจัดเป็นปัจจัยภายในตนเช่น ความสวยงาม ลักษณะที่เอื้อให้บุคคลทำกิจกรรมได้สำเร็จ เช่น ความแข็งแรง และความรวดเร็ว คุณลักษณะทางกายเหล่านี้มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีความพึงพอใจในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่ดี และลักษณะที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นยังมีอัตมโนทัศน์ด้านสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้องเนื่องจากสติปัญญามีผลต่อสมรรถภาพและผลการเรียน ดังนั้นถ้านักเรียนมีการรับรู้ตนเองด้านสติปัญญาในทางที่ดีก็จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยเช่นกัน นอกจากนี้การที่นักเรียนต้องดำรงชีวิตอยู่ในสังคมซึ่งสังคมเป็นสิ่งที่อยู่แวดล้อมตัวนักเรียน ดังนั้นข้อมูลย้อนกลับ (feedback) ที่เด็กได้รับจากผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่กำหนดการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก เพราะข้อมูลย้อนกลับที่เด็กได้รับจากผู้รอบข้างจะถูกประมวลไว้ในภาพแห่งตนแล้วกลายเป็นความคิดว่าตนเองมีค่า หรือไร้ค่า (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2543: 50-51) สอดคล้องกับที่พรณี ชูชัย เชนจิต (2533: 185) ได้กล่าวถึงลักษณะการแสดงออกของบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ในทางบวกจะเป็นคนประเมินตนเองในทางบวก เป็นผู้มองเห็นศักดิ์ศรีและคุณค่าในตนเอง นับถือตนเอง ยอมรับและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ส่วนลักษณะของผู้ที่มีอัตมโนทัศน์ในทางลบจะประเมินตนเองในทางลบ มองตนเองต่ำต้อยไร้ค่า ไม่ยอมรับตนเอง มองตนเองไม่มีความสามารถ มีอารมณ์น้อยเนื้อต่ำใจ ซึ่งแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ Forte, Ellen E. ; Vispoel, Walter P. (1995: abstract) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ทั้งหมดและการเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า อัตมโนทัศน์หลักทั้งหมด (ทั้งทางวิชาการ และที่ไม่เกี่ยวกับทางวิชาการ) สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .01 ซึ่งเป็นไปในแนวทางเดียวกับที่กันต์ฤทัย คลังพล (2546: 79-80) ได้ทำการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง นอกจากจะมีอัตมโนทัศน์ทางวิชาการสูงแล้วยังมีอัตมโนทัศน์ที่ไม่เกี่ยวกับทางวิชาการสูงด้วย ดังนั้นจากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีอัตมโนทัศน์สูงจะส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงด้วย

นอกจากอัตมโนทัศน์จะเป็นสาเหตุโดยตรงประการหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเองโดยถ้านักเรียนมีอัตมโนทัศน์ในทางบวกเท่าใด ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นเท่านั้น นอกจากนี้ยังพบว่าถ้านักเรียนมีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองทางบวก และในขณะเดียวกันก็สามารถทำงานต่างๆ ให้สำเร็จ โอกาสในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองก็จะเกิดขึ้นได้เช่นกัน ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจึงขึ้นอยู่กับอัตมโนทัศน์และความสำเร็จในงานของนักเรียนด้วย

เนื่องจากอัตมโนทัศน์ คือ ตนในส่วนที่เป็นความคิดเห็นที่คนเรามีต่อตนเอง หรือมองตนเองว่าเป็นคนอย่างไร ตนส่วนนี้มีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อความนึกคิดและการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ (ราตรี พัฒนรังสรรค์. 2544: 64) โดยถ้าตนตามอุดมคติและตนตามที่รับรู้สอดคล้องกันพอดีจะส่งผลต่อความสำเร็จในการทำงาน อันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง (สงวน สุทธิเลิศอรุณ. 2545: 93-95) ซึ่งอธิบายได้ว่าอัตมโนทัศน์ไม่เพียงแต่เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมที่กำลังดำเนินอยู่เท่านั้น แต่จะจัดการและควบคุมพฤติกรรมของบุคคลให้ดำเนินไปสู่เป้าหมายด้วย และการมีแผนเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในสถานการณ์ที่แตกต่างกันไป ขณะที่บุคคลได้พยายามสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย บุคคลก็จะประเมินผลพฤติกรรมที่ไม่นำไปสู่เป้าหมาย และจะต้องควบคุมพฤติกรรมที่กำลังดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่องให้ไปสู่เป้าหมาย ดังนั้นจึงทำให้อัตมโนทัศน์มีผลต่อความสำเร็จในการปฏิบัติงานดังที่ปีเตอร์ (Peters, quoted in Iussier. 1993: 86) พบว่า อัตมโนทัศน์ของพนักงานเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่การปฏิบัติงานขององค์กร ในหลายกรณีบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์เชิงลบผลการปฏิบัติงานจะต่ำกว่าบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์เชิงบวก ซึ่งส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ พนักงานที่มีอัตมโนทัศน์เชิงบวกมีแนวโน้มที่จะทำงานมากกว่าสิ่งที่พวกเขาถูกกำหนดให้ทำ พวกเขามีความตั้งใจมากกว่าที่จะรับผิดชอบและตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง และจะส่งผลต่อผลการปฏิบัติงานของกลุ่มเพิ่มขึ้นด้วย (ถวิล ธาราโกชนี และศรัณย์ ดำริสุข. 2543: 143-144) สอดคล้องกับชูชัย สมิทธิไกร (2530: 55-74) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่าบุคคลจะกระทำและแสดงออกไปในทิศทางเดียวกับอัตมโนทัศน์ของตน ถ้าบุคคลมีอัตมโนทัศน์เรื่องใดในด้านบวก บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มกระทำสิ่งนั้นได้สำเร็จลุล่วง ในทางตรงข้ามหากบุคคลมีอัตมโนทัศน์ในทางลบ บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มกระทำสิ่งนั้นได้ไม่ดี ซึ่งสำหรับกรณีของนักเรียนนั้น พบว่าอัตมโนทัศน์สัมพันธ์กับการเรียนรู้เนื่องจากถ้าผู้เรียนมีอัตมโนทัศน์ด้อย เช่น ขาดความเชื่อมั่นในตัวเองก็นับว่ายากที่จะทำให้เขาเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพได้ เช่น ถ้าไม่เชื่อว่าตนสามารถเรียนรู้ในวิชาที่ครูจะสอนให้ได้ เขาก็จะเรียนรู้สิ่งนั้นไม่ได้หรือได้ไม่ค่อยดี เพราะคนเราจะเรียนรู้สิ่งใดจะต้องเชื่อมั่นว่าตนสามารถเรียนรู้สิ่งนั้นๆ ได้ การเชื่อว่าตนไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใดได้นั้น จะเป็นความรู้สึกที่บังคับพฤติกรรมนั้นๆ ให้เกิดขึ้น (จันทร์กานต์ ล้อประเสริฐพร. 2544: 35) ดังนั้นอัตมโนทัศน์จึงเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของเด็กนักเรียนทั้งทางด้านการเรียนและการปรับตัว อัตมโนทัศน์จึงเป็นตัวที่แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการเรียนและการทำงานต่างๆ ในชีวิตนักเรียน (พรรณี (ชูทัย) เจนจิต. 2541: 182-187) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเถาว์ลย์ สุวรรณบุตร (2543: บทคัดย่อ) ที่พบว่าอัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาหลักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกวิชา อัตมโนทัศน์ด้านสติปัญญาส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาหลักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกวิชา นอกจากนี้อภิขญา สุทธิสิงห์ (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาพบว่าองค์ประกอบของพฤติกรรมแบบเอื้อด้านความพยายามเพื่อความสำเร็จมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับอัตมโนทัศน์โดยรวมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับอัตมโนทัศน์ด้านต่างๆ ยกเว้น ด้านศีลธรรมจรรยา ดังนั้นจากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็น

ว่าการที่นักเรียนมีอัตมโนทัศน์สูงมีแนวโน้มที่จะทำให้นักเรียนเกิดความสำเร็จในงานสูง และเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงด้วย

2. ความสำเร็จในงานมีอิทธิพลทางตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ($\beta=0.255$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงดังภาพประกอบ 20

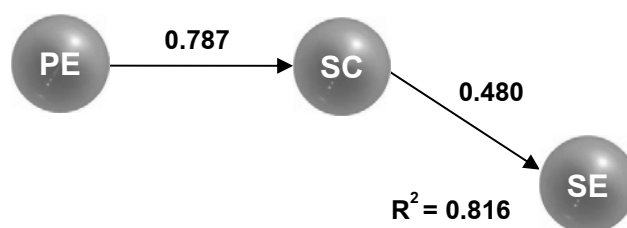


ภาพประกอบ 20 ผลการตรวจสอบสมมติฐานข้อที่ 3.2

หมายความว่า ความสำเร็จในงานจะส่งผลให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้โดยตรง สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3.2 ที่กล่าวว่า ความสำเร็จในงานมีอิทธิพลทางตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้เนื่องจากหนึ่งในคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ คือ การมีความสามารถ (competence) เป็นการพิจารณาคุณค่าของบุคคลจากการกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับวัย กิจกรรมที่ความสามารถ ค่านิยม และความปรารถนาของบุคคลนั้น นอกจากนี้คูเปอร์สมิธยังกล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองว่ามีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคล โดยบุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จทั้งในครอบครัว โรงเรียน และสังคมทั่วไป และบุคคลที่มีประสบการณ์เรื่องความสำเร็จมากจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีประสบการณ์เรื่องความสำเร็จน้อย (Coopersmith. 1981: 38-42, 118-119) สอดคล้องกับโรเซนเบิร์กอธิบายกระบวนการรับรู้ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้แต่ละบุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน คือ การประเมินคุณสมบัติของบุคคลเป็นกระบวนการวิเคราะห์ภายในจากผลของการกระทำในอดีต เช่น หากบุคคลประเมินว่าในอดีตที่ผ่านมา ตนเองเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการทำงาน ได้รับความไว้วางใจหรือเชื่อถือจากผู้ร่วมงานมาโดยตลอด ก็จะส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเห็นคุณค่าในตนเองสูง (Rosenberg. 1979: 603-604) ซึ่งเป็นไปในแนวทางเดียวกับแนวคิดของบรูโนและแซสส์ (Bruno. 1983: 363; Sasse. 1978 : 48) เกี่ยวกับวิธีการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลว่าจะต้องสร้างความสำเร็จให้กับตนเองให้มากขึ้น การเพียรพยายามสร้างความสำเร็จเป็นวิถีทางที่จะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ระลึกถึงตนเองเมื่อสามารถทำงานลุล่วงไปด้วยดีโดยอาจจะเป็นความสำเร็จในงานต่างๆ ที่มีความสำคัญสำหรับตน สะสมบันทึกความสำเร็จที่เราได้รับหรือสิ่งที่เราทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกัน ซึ่ง

สอดคล้องกับทิมทรา (2546: 83, 99, 103) ได้เสนอข้อสนับสนุนที่ทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองว่า ให้อยู่คนเดียวอยู่เป็นประจำถึงความสำเร็จในผลงานที่คุณได้สร้างมันขึ้นมา เพื่อที่จะสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจให้แก่ตัวเอง เพื่อให้คุณรู้สึกดี มีความสุข และรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าควรนับถือ ซึ่งจากแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พิชิตพงษ์ อริยะวงศ์ (2545: 26-27) ที่แสดงให้เห็นว่าเยาวชนที่ถูกจับครั้งแรกเนื่องมาจากเสพยาบ้ามีผลการวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้คะแนนรวมต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และด้านมุมมองภาพรวมพบว่าเยาวชนที่เสพยาบ้ามีความรู้สึกต่อตนเองในด้านลบ รู้สึกว่าตนเองไม่ดี ทำอะไรไม่เคยประสบความสำเร็จ ไม่ภูมิใจอะไรเกี่ยวกับตนเอง ไม่มีความสุขในสิ่งที่ตนเองเป็น อยากเป็นคนอื่น และผลวิจัยของวรรณากิตติสุขเมธา (2546: 69-70) ที่พบว่าเยาวชนผู้ใช้สารเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ใช้เทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทั้งนี้เนื่องจากเทคนิคดังกล่าวสามารถพัฒนาความสามารถในการรับรู้ของบุคคลในด้านบวก กระตุ้นให้บุคคลตระหนักและค้นหาศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในเพื่อให้บุคคลชื่นชมความสำเร็จของตนเอง เป็นการสร้างเสริมให้บุคคลยอมรับนับถือตนเองและรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นไปในแนวทางเดียวกับผลวิจัยของศิริรัตน์ คงกลิ่น (2548: บทคัดย่อ) พบว่า การบรรลุลงานตามขั้นพัฒนาการของวัยรุ่นนักเรียนชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปีในแต่ละงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ทั้ง 10 งาน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นจากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการที่นักเรียนเกิดความสำเร็จในงานสูงมีแนวโน้มที่จะทำให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงด้วย

3. การยอมรับจากเพื่อนมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยผ่านทางอัตมโนทัศน์ ($\gamma=0.787$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงดังภาพประกอบ 21



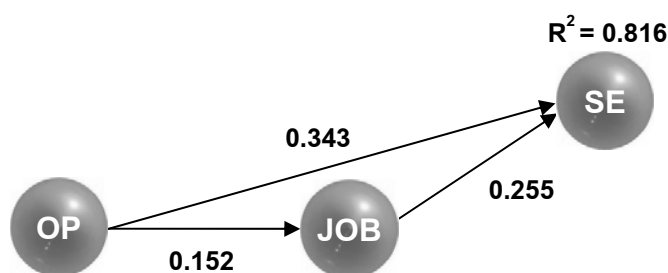
ภาพประกอบ 21 ผลการตรวจสอบสมมติฐานข้อที่ 3.3

หมายความว่า การยอมรับจากเพื่อนส่งผลให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้โดยทางอ้อมซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3.3 ที่กล่าวว่า การยอมรับจากเพื่อนมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองผ่านอัตมโนทัศน์ ทั้งนี้เนื่องจากคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ คือ การมีความสำคัญ (significance) เป็นวิถีทางที่บุคคล

รู้สึกเกี่ยวกับการถูกยอมรับ การได้รับการยอมรับความสนใจ ความเอาใจใส่ และการแสดงออกถึงความรัก เป็นที่นิยมชื่นชอบจากบุคคลอื่นตามสภาพที่ตนเป็นอยู่ (Coopersmith. 1981: 38-42) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ในขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและความ เป็นเจ้าของ คือ อยากให้ตนเป็นที่รักของผู้อื่นเช่นเดียวกัน ต้องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและเป็น ส่วนหนึ่งของหมู่ ต้องการให้ทุกคนยอมรับตนเป็นสมาชิก หากบุคคลใดไม่ได้รับความรักและไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น บุคคลจะเกิดความคับข้องใจ ปรับตัวไม่ได้ และจะทำให้พฤติกรรมผิดปกติ แต่ หากบุคคลที่รู้สึกว่าเป็นที่รักและยอมรับของหมู่จะเป็นผู้ที่สมปรารถนาในความต้องการขั้นนี้ ซึ่ง สามารถก้าวไปสู่ความต้องการขั้นต่อไปคือ ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ (Esteem Needs) หรือ (Self-esteem Needs) (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549: 61; อ้างอิงจาก Abraham Maslow. 1908-1970) จากแนวคิดทฤษฎีดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการที่นักเรียนได้รับการยอมรับจากเพื่อน สามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้ โดยมีกระบวนการผ่านอัตมโนทัศน์ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วย “กฎของเจมส์” ว่าการแสดงพฤติกรรมของคนจะเป็นอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนมองตนเอง อย่างไม่ไร ตนจะเป็นผู้ประเมินความสำเร็จหรือความล้มเหลวของตนเองจากการได้รับหรือไม่ได้รับความ เห็นชอบจากผู้อื่น จากท่าทีที่ผู้อื่นให้การยอมรับหรือไม่ให้การยอมรับ (พรรณี ชูทัย เจนจิต. 2533: 188-189; อ้างอิงจาก William James. 1890) ซึ่งเป็นไปในแนวทางเดียวกันกับทฤษฎีของมิตต์ที่ อธิบายว่า บุคคลแต่ละคนจะพัฒนาเจตคติเกี่ยวกับตนเองในลักษณะที่สอดคล้องกับที่ผู้อื่นมีต่อตน และแต่ละคนจะให้คุณค่าต่อตนเองดังเช่นที่ผู้อื่นให้ ถ้าคนอื่นปฏิเสธไม่ยอมรับ เขาก็พร้อมที่จะไม่ ยอมรับตนเองเช่นเดียวกัน (พรรณี ชูทัย เจนจิต. 2533: 190-191; อ้างอิงจาก Mead. 1934. Mind Self and Society) และจากการพิจารณาโครงสร้างขององค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่ออัตมโนทัศน์ของ บุคคลวัยต่างๆ นั้นพบว่า “เพื่อน” มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ในทุกวัย ทั้งนี้เพราะบุคคลได้มี โอกาสปฏิสัมพันธ์และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีเพื่อน เพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ตลอด ชีวิต (Hurlock, Elizabeth Bergner. 1974: 126) ประกอบกับเมื่อพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน การวิจัยในครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลางซึ่งในช่วงนี้เด็กให้ความสำคัญกับ เพื่อนร่วมวัยมากกว่าในระยะเวลาที่ผ่านมา เด็กจะจับกลุ่มกันได้นาน แน่นแฟ้น และผูกพันกับเพื่อนใน กลุ่มมากขึ้น ระยะนี้จึงเริ่มต้นชีวิตกลุ่มที่แท้จริง (gang age) ซึ่งถือว่าเป็นระยะที่มีความรู้สึกต้องการ ผูกพันกับเพื่อนและกลุ่มมากกว่าวัยอื่น (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2549: 337-338) ดังนั้นกลุ่มเพื่อนจึง เป็นบุคคลสำคัญในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากเด็กในช่วงวัยนี้จะมีพัฒนาที่ โดดเด่นด้านหนึ่งคือพัฒนาการทางสังคม และกลุ่มเพื่อนกลายเป็นกลุ่มบุคคลที่มีบทบาทสำคัญและ เข้ามามีอิทธิพลต่อเด็กในช่วงวัยนี้อย่างมากเพราะการเข้ากลุ่มเพื่อนจะทำให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ทักษะใน การเข้าสังคมและทำให้เกิดอัตมโนทัศน์ ดังนั้นเราจะเห็นว่าวัยรุ่นที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันมาจากเหตุผล ประการหนึ่งคือวัยรุ่นต้องการการยอมรับจากสมาชิกในกลุ่มเพื่อน ถ้าวัยรุ่นคนใดไม่มีพฤติกรรมหรือ รสนิยมที่ไปในแนวเดียวกันกับกลุ่ม ก็จะไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนและถูกกันออกจากกลุ่มใน ที่สุด (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549: 337) ดังนั้นวัยรุ่นจึงต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ยิ่งได้รับ ความนิยมนอกจากเพื่อนมากเพียงใด จะทำให้วัยรุ่นเป็นบุคคลที่มีลักษณะเป็นมิตร กล้าแสดงออก

วางตัวในสังคมได้เหมาะสม มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในแง่ที่ดี ไม่เกิดความคับข้องใจจะเป็นผลดีต่อความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-Concept) ต่อกลุ่มสังคมเพื่อน (เพยาร์ ผลภาค. 2539: 62-63) เกิดการยอมรับตนเองและเห็นคุณค่าตนเองในที่สุด ซึ่งจากเหตุผลดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของจิรนาถ จนาศักดิ์ (2544: บทคัดย่อ) พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ของวัยรุ่นตอนกลาง ได้แก่ การยอมรับของกลุ่มเพื่อน รูปลักษณะทางกาย และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (เรียงลำดับความสำคัญจากค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณ) ซึ่งสามารถอธิบายความสัมพันธ์ของปัจจัยเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ของวัยรุ่นตอนกลางได้ร้อยละ 36.4 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของพรณวดี จันทราช (2544: 75) พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนกับนักเรียนกับอัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นจากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่านักเรียนที่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนสูงมีแนวโน้มที่จะมีอัตมโนทัศน์สูงและเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงด้วย

4. การมองโลกในแง่ดีมีอิทธิพลทางตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ($\gamma=0.343$) และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองผ่านทางความสำเร็จในงาน ($\gamma=0.152$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงดังภาพประกอบ 22



ภาพประกอบ 22 ผลการตรวจสอบสมมติฐานข้อที่ 3.4

หมายความว่า การมองโลกในแง่ดีส่งผลให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3.4 ที่กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีมีอิทธิพลทางตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านความสำเร็จในงานซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีของเซลิกแมนที่อธิบายว่าการที่บุคคลมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักเกิดจากการมีรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ร้ายจากภายในตน คือ ถ้าบุคคลใช้รูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ว่าเกิดจากสาเหตุภายนอก จะทำให้การสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองมีโอกาสเกิดขึ้นได้น้อย ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลใช้รูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ว่าเกิดจากสาเหตุภายใน เกิดจากตัวเรา จะทำให้เกิดการสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองมาก ขยายความได้ว่าหมายถึง การอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเกิดขึ้นเพราะตัวเราหรือเกิดจากสถานการณ์รอบข้าง สิ่งแวดล้อม บุคคลอื่น โดยคนมองโลกในแง่ดีเมื่อเผชิญเหตุการณ์ที่เลวร้ายจะมองเหตุการณ์ว่า เกิดขึ้นจากบุคคลอื่น โชค (ร้าย) หรือเกิดจากธรรมชาติของงานนั้นหรือสิ่งนั้น จึงทำให้ไม่รู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง คือเขามีความพึงพอใจในตนเองมากกว่าคนที่มักจะตำหนิตนเอง ส่วนเหตุการณ์ทางบวกมองว่าเกิดขึ้นเพราะ

ทักษะ สถิติปัญญา หรือบุคลิกภาพในตัวเรา แต่คนมองโลกในแง่ร้ายจะคิดตรงกันข้าม คือเหตุการณ์ทางบวกเกิดขึ้นจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่นที่ไม่ใช่ตัวเราทำให้เกิด ส่วนเหตุการณ์ทางลบเกิดขึ้นเพราะตัวของเราเอง ทำให้ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายมักจะตำหนิตนเอง ซึ่งทำให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ คิดว่าตนเองไม่มีค่า ไม่ฉลาด ไม่มีคนรัก (Seligman. 1990: 44-52) ซึ่งเป็นแนวทางเดียวกับที่อิทธิรา พัวสกุล และคณะ (2543: 16-17) ได้สรุปหลักการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง คือการสร้างภาพลักษณ์ของเด็กในทางบวก โดยการให้เด็กมองตนเองในทางที่ดี ซึ่งให้เห็นข้อดีในความสามารถที่น่าภาคภูมิใจในตนเองในด้านต่างๆ โดยให้คำชมเชยและให้กำลังใจ ปรับปรุงความคิดความรู้สึก การกระทำของตนให้เป็นทางบวก (ธีระ ชัยยุทธยรรยง. 2545: 49) ฝึกให้มองแต่ส่วนที่ดีของตนเองตามที่เป็นจริง ทำเช่นนี้ทุกวันเพื่อให้เกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง (ทัศนิตมา ระเบียบดี. 2531: 46) ซึ่งแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตัวเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา พบว่าหลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่า มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (สุมิตรา เดชพิทักษ์. 2546: 53) และผลวิจัยของทรงเกียรติ ลั่นหลาม (2550: 93) ที่พบว่าการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มนิสิตโดยรวม ($r=.71, p<.05$) นิสิตชาย ($r=.70, p<.05$) และนิสิตหญิง ($r=.72, p<.05$) ดังนั้นจากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่าการมองโลกในแง่ดีจะเป็นสาเหตุโดยตรงประการหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยถ้านักเรียนมองโลกในแง่ดีมากเท่าไรก็จะมีแนวโน้มที่จะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นเท่านั้น

นอกจากการที่นักเรียนเป็นคนมองโลกในแง่ดีจะเป็นสาเหตุโดยตรงประการหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว ยังพบว่าการที่นักเรียนมองโลกในแง่ดีจะเป็นแรงผลักดันให้สามารถทำงานต่างๆ ได้สำเร็จ ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเกิดการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้เช่นกัน ทั้งนี้เนื่องจากการมองโลกในแง่ดี หมายถึง การรู้จักมองหาแง่ดี แง่งาม แง่ที่เป็นคุณ ที่ซุกซ่อนซุ่มอยู่ในงาน ปัญหา อุปสรรค เหตุการณ์ ในคำวิพากษ์วิจารณ์ติฉินนินทา ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแต่ละวัน แล้วนำมาปรับปรุงความคิดจิตใจ ตลอดจนพฤติกรรมและการงานของตนให้แวววาวพรายพรายขึ้นมาในทางที่สร้างสรรค์ต่อชีวิต (ว.วชิรเมธี. 2545: ออนไลน์) ในทางตรงกันข้ามคนที่มองโลกในแง่ร้ายเป็นบ่อเกิดของความไม่ไว้วางใจ ไม่ใช่เหตุผล มีสายตาและจิตใจคับแคบ มักตำหนิลักษณะของมนุษย์และเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นนิสัยที่ไม่ก่อเกิดการสร้างหรือการเปลี่ยนแปลงใด ในที่สุดคนที่มองโลกในแง่ร้ายมักกลายเป็นคนล้มเหลวซ้ำซาก ส่วนคนที่มองโลกทางบวกจะก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าของมนุษย์ จะเลือกมองในด้านดีหรือด้านที่เป็นประโยชน์ สามารถเรียนรู้จากความผิดพลาด ปรับตัวเองหรือปรับระบบงาน หรือพยายามทำงานหนักมากขึ้นเพื่อเอาชนะการเปลี่ยนแปลงนี้ และแน่นอนความสำเร็จย่อมยื่นเคียงคู่กับผู้ที่มองโลกด้านบวกเสมอ (ชัยณรงค์ วงศ์ธีรทรัพย์. 2549: 54-56) สอดคล้องกับรูปแบบการอธิบายตนเองตามแนวคิดทฤษฎีของเซลิกแมน (อรรถพันธ์ ชูชม. 2544: 43-45; อ้างอิงจาก Seligman. 1998) ที่อธิบายว่าคนที่มองโลกในแง่ร้ายเมื่อ

เจอเหตุการณ์ที่ดีจะเชื่อว่าสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว ดังนั้น บุคคลกลุ่มที่มองโลกในแง่ร้ายอาจจะล้มเลิกเมื่อประสบความสำเร็จเนื่องจากเชื่อว่าความสำเร็จเป็นเรื่องของความบังเอิญ และเมื่อคนที่มองโลกในแง่ร้ายเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่ดีก็จะยอมแพ้ต่ออุปสรรคได้อย่างง่ายดายเพราะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นจะเกิดขึ้นถาวรตลอดไป ในขณะที่คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสาเหตุที่เกิดสิ่งไม่ดีกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว ทำให้บุคคลกลุ่มนี้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ซึ่งเป็นไปในแนวทางเดียวกันกับที่นโปเลียน ฮิลล์ (2542: 27-30) และสุพัตรา สุภาพ (2539: 97-99) ได้เสนอลักษณะของผู้ที่จะมีความสำเร็จในการทำงาน คือ ต้องมองโลกในแง่ดี มองชีวิตในแง่ดีตลอด และอย่ามองแง่ร้าย ต้องมีทางออกของปัญหา และวิธีแก้ไข ดังนั้น จากที่กล่าวมาข้างต้นสอดคล้องกับที่เซลิกแมน (Seligman. 1997: 13-18) ได้สรุปประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดีว่ามีประโยชน์ คือ ทำให้มีความสำเร็จในการงาน การเรียน การกีฬา มากกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย ซึ่งแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับผลการวิจัยของวีรยา พวงไทย (2550: 89-90) พบว่า หัวหน้างานระดับต้นมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมอยู่ในระดับสูง มีระดับผลการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง และพบว่าการมองโลกในแง่ดีโดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพิมพรรณ กวางเดินดง (2542: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความเป็นผู้นำและการมองโลกในแง่ดีสามารถร่วมกันทำนายความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังนั้นจากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการที่นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดีสูงมีแนวโน้มที่จะทำให้นักเรียนเกิดความสำเร็จในงานสูง และเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยครั้งนี้ได้สะท้อนให้เห็นถึงข้อสรุปที่สำคัญ คือ อัตมโนทัศน์ ความสำเร็จในงาน การได้รับการยอมรับจากเพื่อน และการมองโลกในแง่ดี ล้วนมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ดังนั้นผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ได้แก่ ผู้ปกครอง ผู้บริหารโรงเรียน และครูผู้สอนสามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้เป็นข้อมูลพื้นฐานไปใช้ประโยชน์ในการวางแผนป้องกัน แก้ไขปัญหาและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนได้อย่างตรงประเด็น ดังนี้

1.1 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหาร และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

เนื่องจากผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่าอัตมโนทัศน์ ความสำเร็จในงาน การได้รับการยอมรับจากเพื่อน และการมองโลกในแง่ดี เป็นสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังนั้นผู้บริหารของโรงเรียน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยกำหนดนโยบายและงบประมาณต่างๆ เพื่อให้ทุกฝ่ายเกิดการตระหนักและเห็นความสำคัญของการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในตัว

นักเรียน เปิดโอกาสให้ครูได้รับการอบรมเทคนิคต่างๆ เชิญผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านมาให้คำแนะนำ หรือให้ข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับเทคนิค การเสริมสร้าง ตลอดจนสนับสนุนและกระตุ้นให้ครูจัด กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะดังกล่าว เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นกับนักเรียน

1.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปกครอง และครู

ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความสำเร็จในงาน เนื่องจากผลการวิจัยพบว่าความสำเร็จในงาน ทำให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้โดยตรง ดังนั้นผู้ปกครองและครูควรส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความสำเร็จในสิ่งต่างๆ ที่ทำ โดย

- ผู้ปกครอง : อาจเปิดโอกาสให้นักเรียนมีความรับผิดชอบงานภายในบ้านที่เหมาะสมกับความสามารถ ความสนใจของเขา เช่น การทำงานบ้าน การทำกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัว หรืองานอดิเรกในรูปแบบอื่นๆ เป็นต้น เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ประสบความสำเร็จในงานที่ทำ และหลังจากทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จผู้ปกครองควรแสดงความชื่นชมในตัวนักเรียนเพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง

- ครู : ควรมีการแนะนำให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในการทำงานต่างๆ ของตนเองให้ตรงกับความเป็นจริง ตรงตามความสามารถของตน เพื่อให้นักเรียนสามารถสร้างความสำเร็จในงานที่ทำได้ง่ายขึ้น รวมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้รับผิดชอบงานที่โรงเรียนที่เหมาะสมกับความสามารถ ความสนใจของเขา เช่น การทำงานกลุ่ม การช่วยเหลืองานครู การทำกิจกรรมหรือการร่วมชุมนุมต่างๆ ของโรงเรียน เป็นต้น หรือครูอาจจัดให้นักเรียนทำกิจกรรมในชั่วโมงกิจกรรม ชุมนุม จัดการแข่งขันหรืองานประกวดในรูปแบบต่างๆ ทั้งนี้ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสเลือกแสดงความสามารถของตนได้ตามความถนัดและความสนใจของนักเรียนแต่ละคนเพื่อใช้โอกาสนี้ในการสร้างความสำเร็จของตนเอง และหลังจากที่นักเรียนทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จครูควรให้คำชมเชย หรือร่วมแสดงความยินดีในลักษณะของการจัดนิทรรศการแสดงผลงานต่างๆ ของนักเรียน การประกาศเชิดชูความดี เชิดชูความสามารถในด้านต่างๆ ที่นักเรียนทำได้สำเร็จ เป็นต้น เพื่อเป็นการตอกย้ำให้นักเรียนนึกถึงคุณค่าและความสามารถที่มีอยู่ในตนเอง รวมทั้งแนะนำให้นักเรียนหมั่นคอยเตือนตัวเองอยู่เป็นประจำถึงความสำเร็จในงานต่างๆ ที่ได้สร้างขึ้นมามิ่ว่าผลงานที่ทำสำเร็จจะเป็นเพียงแค่ผลงานชิ้นเล็กๆ ก็ตาม ให้นักถึงเรื่องราวดีๆ เหล่านี้เพื่อที่จะสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นในตัวนักเรียน

- ในขณะเดียวกันถ้านักเรียนยังไม่สามารถทำงานต่างๆ ได้สำเร็จผู้ปกครองและครูควรให้คำแนะนำถึงวิธีการสร้างความสำเร็จในงานต่างๆ ที่ทำ รวมทั้งให้กำลังใจ เพื่อไม่ให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเองหรือตำหนิตนเอง และยังคงความรู้สึกว่าตัวเรานั้นยังมีคุณค่าอยู่เสมอ

ส่งเสริมให้นักเรียนมองโลกในแง่ดี เนื่องจากผลการวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดี ทำให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้ทั้งทางตรง และทางอ้อมโดยผ่านทางความสำเร็จในงาน

ดังนั้นผู้ปกครองและครูควรให้คำแนะนำ ปลุกฝัง และฝึกให้นักเรียนมีนิสัยมองโลกในแง่ดี โดยเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่นักเรียนได้รับความไม่พึงพอใจหรือทำอะไรไม่สำเร็จ ให้นักเรียนมองว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากปัจจัยภายนอก โดยสภาวะนั้นเกิดขึ้นในระยะเวลาไม่นาน และจะเกิดเฉพาะกรณีนี้เท่านั้น ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนไม่ตำหนิตนเองหรือมองตัวเองในทางที่ไม่ดี เพื่อป้องกันไม่ให้นักเรียนสูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นและช่วยเป็นแรงผลักดันให้นักเรียนเกิดความสำเร็จในงานต่างๆ ที่ทำ

ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดอัตมโนทัศน์ เนื่องจากผลการวิจัยพบว่า อัตมโนทัศน์ทำให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้ทั้งทางตรงและทางอ้อมโดยผ่านทางความสำเร็จในงาน ดังนั้นผู้ปกครองและครูควรแนะนำให้นักเรียนเลือกที่จะรับรู้และมองตนเองในทางที่ดี พยายามหาจุดเด่นของตนเอง สอนให้นักเรียนมีความเป็นตัวของตัวเอง พึงพอใจและยอมรับในสิ่งที่ตัวเองมีและเป็นอยู่ เพื่อให้เกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในทางบวกและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง นอกจากนี้ผู้ปกครองและครูควรมอบความรัก ให้ความชื่นชมในความเป็นตัวตนที่เด็กมีและเป็นอยู่ด้วย ไม่ทับถมจุดบกพร่องของนักเรียน เนื่องจากการปลุกฝังการกระทำดังกล่าวจะมีส่วนทำให้นักเรียนรู้สึกว่าคุณค่าในตัวเองยังมีสิ่งที่ดีอยู่ในตัว เกิดความพึงพอใจในตัวเองและเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดความมั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ สำเร็จ ซึ่งจะช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้อีกทางหนึ่ง

ส่งเสริมให้นักเรียนให้ความยอมรับกันเองในกลุ่มเพื่อนทุกคน เนื่องจากผลการวิจัยพบว่า การที่นักเรียนได้รับการยอมรับจากเพื่อนทำให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้ทางอ้อมโดยผ่านอัตมโนทัศน์ด้วยขนาดอิทธิพลที่ค่อนข้างมากถึงแม้จะเป็นเพียงการส่งอิทธิพลทางอ้อมก็ตาม ทั้งนี้เนื่องจากระยะวัยรุ่นเป็นระยะที่ได้รับอิทธิพลและให้ความสำคัญกับเพื่อนมากกว่าวัยอื่น ดังนั้นผู้ปกครองและครูควรให้ความเข้าใจและให้ความสำคัญกับเรื่องดังกล่าว นอกจากนี้ผู้ปกครองและครูควรอธิบายให้นักเรียนเข้าใจถึงบทบาทและความสำคัญของการที่เพื่อนคนหนึ่งจะได้รับการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม รวมทั้งผลเสียที่จะเกิดขึ้นหากนักเรียนแสดงอาการกลั่นแกล้งหรือแสดงออกถึงการไม่ยอมรับเพื่อนคนนั้น ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบตนเองของเพื่อน ทำให้เพื่อนเกิดการรับรู้ตนเองในทางที่ไม่ดี และกระทบถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของเพื่อนคนนั้นได้ นอกจากนี้ผู้ปกครองและครูควรแนะนำการประพฤติปฏิบัติตนที่ถูกต้องในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักเรียนกับเพื่อน เพื่อให้เพื่อนในกลุ่มให้การยอมรับนักเรียนในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ในอนาคต

1.3 จากผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่าตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลทางตรงและมีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุดในการส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองคือ อัตมโนทัศน์และการมองโลกในแง่ดี ซึ่งตัวแปรดังกล่าวเป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับภายในตนเองทั้งสิ้น ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างและกระตุ้นให้เกิดคุณลักษณะดังกล่าวขึ้นภายในตัวนักเรียนเพื่อเป็นการปลุกฝังและสร้างลักษณะนิสัยการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับตัวนักเรียนอย่างมั่นคงในระยะยาว ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อนักเรียนโตขึ้นนักเรียนต้องเรียนรู้ที่จะมีความเคารพตนเองที่

สามารถสร้างได้จากตัวของเราเอง ซึ่งสิ่งที่เราคิด เราเชื่อเกี่ยวกับตัวเราในทางที่ดี การที่เรามีความรู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเราเองคือสิ่งที่จะทำให้ให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างแท้จริง

1.4 เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองจัดเป็นหนึ่งในคุณลักษณะที่สำคัญที่ควรส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวนักเรียน ซึ่งสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่แรกเกิดโดยเริ่มจากการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้อง แต่ในบางกรณีของนักเรียนที่ก้าวข้ามผ่านช่วงระยะเวลาของการพัฒนาในขั้นตอนดังกล่าวไปแล้ว แต่มีความต้องการเสริมสร้างพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นภายหลังได้ด้วยตนเองก็สามารถนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้เป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้สนใจได้เช่นกัน เนื่องจากตัวแปรเชิงสาเหตุที่ผู้วิจัยคัดเลือกมาในครั้งนี้เป็นตัวแปรที่สามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเองตลอดทุกช่วงวัย ซึ่งถ้าบุคคลได้มีการฝึกให้คุณลักษณะต่างๆ เกิดขึ้นตามลำดับขั้นก็สามารถส่งเสริมให้บุคคลนั้นเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้ หรือช่วยเติมเต็มการเห็นคุณค่าในตนเองที่ลดน้อยลงไปให้เพิ่มขึ้นมาได้อีกครั้ง

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 เนื่องจากผู้วิจัยได้ข้อค้นพบจากการสังเกตและการพูดคุยกับครูประจำวิชา และครูแนะแนวของโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในช่วงระหว่างการเก็บข้อมูล จึงทำให้ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่าโรงเรียนแต่ละขนาดหรือโรงเรียนที่มีตำแหน่งที่ตั้งต่างกันอาจให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนแตกต่างกัน ประกอบกับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษารูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในภาพรวม ดังนั้นควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดลการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนที่มีขนาดแตกต่างกัน หรือระหว่างนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนในเมืองและโรงเรียนนอกเมือง ทั้งนี้เพื่อทดสอบความสามารถในการอธิบายของแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองภายใต้คุณลักษณะความแตกต่างกันตามลักษณะกลุ่มประชากร เพื่อทดสอบว่าโมเดลนั้นมีความเที่ยงตรงทุกกลุ่มประชากร เพื่อยืนยันความสัมพันธ์และเพื่อทดสอบความไม่แปรเปลี่ยนของพารามิเตอร์ในโมเดล

2.2 เพื่อให้เกิดความมั่นใจในความถูกต้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการเห็นคุณค่าในตนเองโดยไม่จำกัดอยู่กับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาซึ่งในการวิจัยครั้งนี้คือ กลุ่มตัวอย่งนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ดังนั้นควรมีการตรวจสอบความถูกต้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุดังกล่าวกับประชากรต่างกลุ่มเพื่อให้ได้สารสนเทศมากขึ้น เพื่อยืนยันความเป็นสากลของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ และเพื่อให้ได้รูปแบบที่สอดคล้องกับลักษณะของเยาวชนไทยมากที่สุดเช่น ระหว่างเพศชายและเพศหญิง นักเรียนในระดับช่วงชั้นอื่นๆ ผู้ที่มีความพิการทางร่างกาย ผู้ที่มีปัญหาทางพฤติกรรมและความเจ็บป่วย หรือผู้ที่มีปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบน เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากอุมาพร ตรังคสมบัติ (2543: 50-51) สรุปว่า ปัจจัยที่เกี่ยวกับตัวบุคคลซึ่งก่อกำเนิดการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เช่น เด็กที่มีรูปร่างหน้าตาดีก็มักจะมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนเด็กที่มีรูปร่างกายพิการหรือเจ็บป่วยบ่อยๆ มักจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เด็กที่มีบุคลิกภาพหรือพื้นฐาน

อารมณ์ที่หนักแน่นไม่มีความรู้สึกอ่อนไหวง่าย ก็มักจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และจากผลการวิจัยของประวีณา ธาตาพรหม (2550: 111-112) พบว่าวัยรุ่นเพศหญิงและชายอายุระหว่าง 13-18 ปีที่มีน้ำหนักมาตรฐาน มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) และที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน ในขณะที่วัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายและมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นที่มีน้ำหนักในระดับอ้วน

2.3 ศึกษาเพิ่มเติมจากรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการเห็นคุณค่าในตนเองที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ โดยเพิ่มการเปรียบเทียบผลกระทบของการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลกระทบในด้านต่างๆ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หรือกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์โปรไฟล์ (Profile Analysis)

2.4 เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองมีพัฒนาการเกิดขึ้นได้ตลอด ดังนั้นควรมีการศึกษาระยะยาว (Longitudinal study) เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวแปรต่างๆ ของรูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองตามช่วงพัฒนาการของนักเรียน

2.5 จากผลการศึกษาพบว่าตัวแปรเชิงสาเหตุอัตโนมัติ ความสำเร็จในงาน การยอมรับจากเพื่อน และการมองโลกในแง่ดีสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของการเห็นคุณค่าในตนเองได้ร้อยละ 81.6 แสดงว่ายังมีตัวแปรอื่นๆ ที่น่าจะเป็นสาเหตุให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้อีก ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรค้นหาตัวแปรอื่นๆ ที่มีความสัมพันธ์หรือเป็นสาเหตุให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มเติมเพื่อให้ได้รูปแบบความสัมพันธ์ใหม่ๆ เช่น ค่านิยมส่วนบุคคล ดังเช่นที่คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 118-119) กล่าวถึงว่าโดยทั่วไปแล้วบุคคลเมื่อให้คุณค่าต่อสิ่งใดแล้วก็มักจะมีมติความเชื่อว่าสิ่งนั้นเป็นมาตรฐานที่สำคัญในการตัดสินคุณค่าของตน เช่น บุคคลให้ความสำคัญต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแต่กลับพบว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จในด้านนี้ จะมีผลให้บุคคลประเมินคุณค่าของตนเองต่ำลง หรือตัวแปรการได้รับข้อมูลป้อนกลับเชิงบวก ดังเช่น อุมพร ตรังคสมบัติ (2543: 50-51) และ สยมพร เค-ไพบูลย์ (2544: 4, 23-25) กล่าวถึงการให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) ที่เด็กได้รับจากผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่กำหนดการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก โดยเด็กที่ได้รับกำลังใจและคำยกย่องชมเชยบ่อยๆ มากกว่าคำตำหนิ จะเป็นคนมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง

2.6 เนื่องจากผลการวิจัยพบว่าตัวแปรปัจจัยทั้ง 4 ตัวแปร สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของการเห็นคุณค่าในตนเองได้ร้อยละ 81.6 ดังนั้นควรมีการนำตัวแปรปัจจัยทั้ง 4 ตัวแปรไปศึกษาในรูปแบบของการวิจัยเชิงทดลอง หรือการวิจัยและการพัฒนา (Research and Development : R&D) เพื่อพัฒนากิจกรรมในการส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่เหมาะสมและนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงกับเยาวชนไทยต่อไป

2.7 ในการพัฒนารอบแนวคิดในการวิจัยต้องตระหนักในเรื่องการเป็นอิสระจากกันของตัวแปร เพื่อลดการซ้อนทับกันของความหมายของตัวแปร

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรกรวรรณ สุพรรณวรรษา. (2544). การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ ประจำปี เรื่อง สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- . (2547). คู่มือการพัฒนาความรู้และทักษะการเสริมสร้างสุขภาพใจสำหรับ อสม./ อสส. นนทบุรี: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กวิน อำไพพงษ์. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความผูกพันในอาชีพความพึงพอใจในงาน และความสำเร็จในอาชีพของครูในโรงเรียนเอกชน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- กวินทร์ ธรรมนุด. (2522). การศึกษาเปรียบเทียบพัฒนาการทางการคิดโดยยึดตนเองเป็นศูนย์กลางของเด็กที่มีความแตกต่างกันในด้านการอบรมเลี้ยงดูและการยอมรับของกลุ่มเพื่อน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- กอบกุล พันธุ์เจริญวรกุล. (2531). "การเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์: มโนคติการประเมินและการพยาบาล," ในมโนคติการพยาบาลแบบองค์รวม. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กันต์ฤทัย คลังพล. (2546). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับอัตมโนทัศน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เกลวฮิวจ์, ซู. (2548). นิทานก่อนนอนสอนผู้ใหญ่ที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณให้ดีขึ้นภายใน 21 คืน. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: เนชั่นบุ๊คส์.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2546, มีนาคม). พ่อแม่คือ "กระจกพิเศษ" ที่ส่องให้ลูกเห็น "คุณค่า" ในตนเอง. แม่และเด็ก. 26(373): 92-93.
- แก้ว. (2545). เอดส์ไดอารี่ เล่ม 2 : มิตรภาพ ความหวัง กำลังใจ. กรุงเทพฯ: ดอกหญ้า.
- คิม, ฮุน ซูก. (2549). เคล็ด (ไม่) ลับ 18 ข้อ ความสำเร็จในวัยเรียน. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.
- เครือด-ฆ่าตัวตาย 3 ครั้งสาวกระโดดสะพานติณฯ. (2549, 5 กรกฎาคม). ข่าวสด. สืบค้นเมื่อ 1 กันยายน 2549, จาก <http://www.matichon.co.th/khaosod/>

- ฆ่าตัวตายหมู่..ปัญหาวัยโจ๋เวียดนาม. (2549, 6 มิถุนายน). ผู้จัดการ. สืบค้นเมื่อ 1 กันยายน 2549, จาก <http://w3.manager.co.th/>.
- จงรักษ์ มาลีเสน. (2548). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความสำเร็จในงาน สัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับคุณค่าในการจัดการตามการรับรู้ของหัวหน้าหอผู้ป่วยโรงพยาบาลสังกัดกรมการแพทย์ เขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การบริหารการพยาบาล). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยา ทองถาวร. (2530). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- จันทร์กานต์ ล้อประเสริฐพร. (2544). ความต้องการ ความคาดหวังและอัตมโนทัศน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- จิตรรา วสุวานิช และคณะ. (2519). จิตวิทยาเด็ก. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จิรนาถ จนาศักดิ์. (2544). ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับอัตมโนทัศน์ของวัยรุ่นตอนกลาง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์. (2543). โมเดล LISREL เพื่อการวิจัย. (เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชไมพร เจริฐอรุณบุรี. (2546). การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ปี พ.ศ.2533-2543. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ชลอศักดิ์ ลักษณะวงศ์ศรี. (2543). ช่วยหนูด้วย : หนังสือคู่มือส่งเสริม ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยเด็ก. กรุงเทพฯ: ศูนย์สุขวิทยาจิต กรมสุขภาพจิต.
- ชัยณรงค์ วงศ์ธีรทรัพย์. (2549). เลือกว่า? ความสำเร็จคือการ “เลือก”. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ชัยวัฒน์ วงษ์อาษา. (2539). ผลการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชัย สมิทธิไกร. (2529-2530, ธันวาคม-มกราคม). การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของเยาวชนชาย. วารสารแนะแนว. 55-74.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2546). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: เทพเนรมิตการพิมพ์.

- ไชยรงค์ วรรณม. (2549). พัฒนาการการควบคุมตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่สาม ที่มีโมโนภาพ
แห่งตนต่างระดับกันในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์เขต 2. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
(การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐกมล ชาญสาธิตพร และคณะ. (2545, พฤษภาคม-สิงหาคม). สัมพันธภาพในครอบครัว
การยอมรับจากเพื่อน กับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นตอนต้น.
สาขารณสุขศาสตร์. 32(2): 129-139.
- ณัฐพงษ์ บุญคง. (2546). ปัจจัยบุคลิกภาพที่พยากรณ์การรับรู้ความสำเร็จในงานของผู้บริหาร
ระดับต้น โรงงานอุตสาหกรรมอาหารขนาดใหญ่ในจังหวัดเชียงใหม่. ปรินญาณิพนธ์
วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ต้นกล้า นัยนา. (2548). *I'm glad i'm me*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มติชน.
- ดวงพร เลหาบุตร. (2545). แนวคิดสู่...ความสำเร็จ. กรุงเทพฯ: พี.เอ.ลีฟวิ่ง.
- ถวิล ธาราโกชน และศรัณย์ ดำริสุข. (2543). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพฯ:
อักษราพิพัฒน์.
- เถาว์ลัย สุวรรณบุตร. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
ในวิชาหลักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผล
การศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทรงเกียรติ ล้นหลาม. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การมองโลกในแง่ดี
และการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนา
การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ทัศนิตา ระเบียบดี. (2531, มิถุนายน-กันยายน). การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง จะสร้างให้
เด็กมีคุณภาพได้อย่างไร ?. ศึกษาศาสตร์. 12(ฉบับพิเศษ): 44-46.
- ทินภัทร ธนบูรณ์. (2549). 70 อุปนิสัย เพื่อชีวิตใหม่ในโลกใบเก่า. กรุงเทพฯ: กู๊ดมอร์นิ่ง.
- เทพ สงวนกิตติพันธ์. (2545). *ทักษะชีวิต (Life Skills) : เพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต*.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2547). *มีดีบ้างไหม ?*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน.
- ธีระ ชัยยุทธยรรยง. (2544, กุมภาพันธ์). การเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง.
การศึกษา กทม. 24(5): 19-26.
- (2545, มิถุนายน). ช่วยผู้เรียนให้รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างไร. วารสาร
วิชาการ. 5(45): 45-50.
- ธีระวัฒน์ ชัยยุทธยรรยง. (2551). *กิจกรรมแนะแนว ม.3 ช่วงชั้นที่ 3*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ:
อักษรเจริญทัศน์.

- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2537). ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น (LISREL) : สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- . (2538). ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น (LISREL) สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- . (2542). โมเดลลิสเรล: สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นโปเลียน, อิลล์. (2542). สูตรสำเร็จเงินไปเลียน อิลล์. กรุงเทพฯ: เดอะบอสส์.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2546). หนังสือ 108 สูดยอดไอเดีย คู่มือใช้ชีวิตด้วยตนเอง ชุดที่ 6 สนุกกับชีวิต...สนุกกับงาน. นนทบุรี: 108 สูดยอดไอเดีย.
- . (2550). สอนลูกให้เป็นคนเก่ง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: 108 สูดยอดไอเดีย.
- นุชลดา โรจนประภาพรรณ. (2541). ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดากับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้น ศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภออรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- บัลลังก์ ตาลทอง. (2548). ผลการใช้โปรแกรมวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์โรงเรียนสิงห์สมุทร อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). บุรพา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- บุญเชิด ญูญอนันตพงษ์. (2547). การวัดประเมินการเรียนรู้ (การวัดประเมินแนวใหม่). กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ป. มหาจันทร์. (2536). สอนเด็กให้มี...ความนับถือตนเอง. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ประภาส ณ พิกุล. (2551). การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง และการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประยูรศรี มณีสร. (2532). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว วิทยาลัยครูจันทระเกษม.
- ประวีณา ธาตาพรหม. (2550). ภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ประเวศ วะสี. (2541). คู่กันเรื่องความคิด. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

- ประสาธ อิศรปริดา. (2549). สารัตถะจิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โครงการตำรา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ปรารักษ์สุทิพย์ ทรงวุฒิสีล. (2544). จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น : PC 304. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ปรีชา ธรรมา. (2547). จิตวิทยาและจิตวิทยาพัฒนาการ ; โครงการสารานุกรมศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุญย์. (2536). จิตวิทยาครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรณราย ทัพยะประภา. (2548). จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและในการทำงาน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรณวดี จันทราช. (2544). ปัจจัยที่มีผลต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนที่มีพฤติกรรมผิวนัยระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณี ชูทัย เจนจิต. (2533). เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว เล่ม 1.หน่วยที่ 4 (อัตมโนทัศน์). นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช.
- . (2538). จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ แกรมมี.
- . (2541). จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2542). การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสาร.
- . (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 12. สืบค้นเมื่อ 26 สิงหาคม 2551, จาก http://www.84000.org/tipitaka/dic/d_item.php?i=2.
- พระมหาบุญเพียร ปุณฺณวริโย. (2544, กันยายน). การปฏิรูปการศึกษาเพื่อการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์. วารสารวิชาการ. 44(9): 38.
- พระมหาวิระพันธ์ ชุตินฺธโร. (2549). ถึงชีวิตจะสูญเสีย แต่อย่าให้ใจเสียศูนย์. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: ไยไหม.
- พระราชวรมนี (ประยูร ฐม.ม.จิตโต). (2540). ความสุขที่แท้จริงของชีวิตกับจิตพิสัย. จิตพิสัย: มิติสำคัญของการพัฒนาคน. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พริตเจ็ตต์, ไพรซ์. (2551). มองโลกให้บวก. แปลโดย ทรรตนะ บุญขวัญ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: แมคกรอ-ฮิล.
- พิชิตพงษ์ อริยะวงศ์. (2545, มกราคม). กลไกทางจิตและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเยาวชนที่ถูกจับเนื่องจากเสพยาบ้า. สุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 10(1): 20-29.

- พิมพ์พรณ กวางเดินดง. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นผู้นำ การมองโลกในแง่ดี และความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- พิมพ์รัตน์ ธรรมมา. (2545). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การแนะแนวและให้คำปรึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. (2549). พัฒนาการมนุษย์. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพียว ผลภาค. (2539). บทบาทของบิดา บทบาทของมารดา การปรับตัวกับเพื่อนกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มนทิตรา. (2546). คู่มือพัฒนาตนเอง. กรุงเทพฯ: สารสาร มาร์เก็ตติ้ง.
- มยุรี ศรีชัย. (2538). เทคนิคการสัมภาษณ์อย่าง. กรุงเทพฯ: วิ.เจ. พรินต์ติ้ง.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2529). เอกสารการสอนชุดวิชา 70322 พัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: ฝ่ายการพิมพ์.
- (2532). เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. (2532). เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น : 22305 : หน่วยที่ 1-8. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- มะลิ อุดมภาพ. (2538). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มาลีณี จุฑาปะมา. (2536). จิตวิทยาแนะแนว. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- มาศสวรรค์ พัฒนานุพงษ์. (2531). เลี้ยงลูกให้เป็นตัวของตัวเอง. กรุงเทพฯ: ณ ฌาน.
- มุกธา วัธนจิตต์. (2543). การเปรียบเทียบความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนแบบสหศึกษา และชายล้วนหรือหญิงล้วน สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ (วท.ม.). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- โมลลอย, จอห์น ที. (2538). บุคลิกแห่งความสำเร็จ. แปลโดย พลวัต. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สร้างสรรค์-วิชาการ.
- ระพีพันธ์ ฉายวิมล. (2545?). จิตวิทยาการศึกษา. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

- ราตรี พัฒนรังสรรค์. (2544). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม.
- เรียบ ศรีทอง. (2542). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน : ศาสตร์แห่งการพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพฯ: เชิร์ทเวฟ เอ็ดดูเคชั่น.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2543). *เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ลอว์เรนซ์, เดนิส. (2545). *เสริมสร้างการรู้ค่าตน...ในห้องเรียน*. แปลโดย เครือข่ายกรมวิชาการ. กรุงเทพฯ: สถาบันการแปลหนังสือ กรมวิชาการ.
- ลักขณา ศรีวัฒน์. (2544). *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- เล่อ, หยวน. (2548). *ชนะชีวิต*. แปลโดย ทิภาพร เยี่ยมวัฒนา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: คุณธรรม.
- ว.วชิรเมธีภิกขุ. (2545). เห็นสุขในทุกข์ เห็นโอกาสในวิกฤต. *เนชั่นสุดสัปดาห์*. สืบค้นเมื่อ 1 กันยายน 2549, จาก <http://www.BKKnews.com/weekend/20011105/wed16.shtml>.
- (2550). *คนสำราญงานสำเร็จ*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- (2550). *ธรรมะหลับสบาย*. พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- วรรณาก กิตติสุขเมธา. (2546). *ผลการใช้เทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ใช้สารเสพติดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณิ ลิ้มอักษร. (2543). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. สงขลา: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- วาสนา ชัตติยวงษ์. (2540). *การศึกษาลักษณะบุคลิกภาพคัดสรรที่สัมพันธ์กับความสำเร็จในการทำงานของตัวแทนขายประกันชีวิต*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วิทยา นาควัชระ. (2543). *อยู่อย่างสง่า*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- วิภา ปัญญาวัฒน์. (2548). *พลังใจ พลังชีวิต พิชิตความสำเร็จ*. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาผู้บริหารการศึกษา.
- วิมล หาญตระกูล. (2539). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของเด็กกำพร้า*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วิลาสลักษณ์ ชวัลลสี. (2548). *เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีและการวิจัยพัฒนาการทางจิต*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- วีรยา พวงไทย. (2550). *ภาวะผู้นำ ความสามารถในการตัดสินใจ การมองโลกในแง่ดี การทำงานเป็นทีมกับผลการปฏิบัติงานของหัวหน้าระดับต้นโรงงานผลิตรถยนต์*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- วุฒิพงศ์ กายะพิงค์. (2549,มกราคม). *คุณค่าและความหวัง : พลังชีวิต* (โรงพยาบาลสวนปรุง). *กรมสุขภาพจิต*. 13(1): 14-15.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2539). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ : รู้เรา รู้เขา*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- (2544). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ : รู้เรา รู้เขา*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย : แนวคิดเชิงทฤษฎี-วัยเด็กตอนกลาง*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย : วัยรุ่น-วัยสูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศักดิ์ชัย นิรัญทวี. (2532). *ความแปลกแยกกับพฤติกรรมการทำงานของครูสังกัดกรุงเทพมหานคร*. ปรินิพนธ์ กศ.ด. (พัฒนศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริรัตน์ คงกลิ่น. (2548). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบรรลุตามขั้นพัฒนาการผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา. (2549). *การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง กับการปรับตัวในสังคมของนิสิต คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตเวชศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริวัฒน์ ลำพุกธา. (2545). *การเปรียบเทียบคุณธรรมและอัตมโนทัศน์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดหนองคาย ที่มีการอบรมเลี้ยงดูและระดับเชาว์ปัญญาแตกต่างกัน*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยการศึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2529). *ทฤษฎีและปฏิบัติการทางจิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.
- (2545). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. พิมพ์ครั้งที่ 2 (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ: อักษราพิพัฒน์.
- สงวนศรี วิรัชชัย. (2527). *จิตวิทยาสังคมเพื่อการศึกษา*. กรุงเทพฯ: ศึกษาพร.

- สมใจ ลักษณะ. (2549). *การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือสถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- สมพงษ์ จิตระดับ. (2546). *วิธีการเรียนรู้ของคนไทย : ประมวลสาระจากการประชุมและรวมข้อเขียนจากนักคิด*. กรุงเทพฯ: สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- สุมพร เค-ไพบลีย์. (2544). *ทำอย่างไรเด็กจึงจะภูมิใจในตนเองและมีความสุข*. กรุงเทพฯ: ไทยเจริญการพิมพ์.
- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ(สวช.) กระทรวงวัฒนธรรม. (2548, 10 มกราคม). 6 แนวทางสร้างเด็กดี แต้มผ้าขาวด้วยความรักและเข้าใจ. *ข่าวสด*. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2549, จาก <http://www.matichon.co.th/khaosod/>.
- สุกมล วิภาวิพลกุล. (2543). *คู่มือ Counsellor : เรื่องธรรมชาติของจิตใจ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งและพัสดุภัณฑ์.
- . (2547, กุมภาพันธ์-มีนาคม). รักตัวเองให้เป็นเห็นตัวเองให้ชัด. *Connect*. 22(1): 37.
- สุชา จันท์เอม. (2536). *จิตวิทยาเด็ก*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- . (2543). *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์; และคนอื่นๆ. (2549). *แบบจำลองสมการโครงสร้าง : การใช้โปรแกรม LISREL, PRELIS และ SIMPLIS (เทคนิคการวิเคราะห์เชิงปริมาณที่นิยมใช้กันมากในปัจจุบัน)*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดสามลดา.
- สุพัทธา สุภาพ. (2539). *การหาความสำเร็จ : เอกสารประกอบการอบรมหลักสูตรการสร้างมนุษยสัมพันธ์ในการทำงาน*. สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุมาลี พัวชู. (2547). *การศึกษาพัฒนาการความสามารถในการคิดสังเคราะห์และการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุมิตรา เดชพิทักษ์. (2546). *ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตัวเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2541). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- . (2548). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุริย์พร ไชยฤกษ์. (2550). การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กรุงเทพมหานคร โดยการวิเคราะห์หุระดับ. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติ
ทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวรรณณี พุทธิศรี. (2541: ต.ค.-ธ.ค.). การพัฒนาแบบสอบถาม The Five-Scale Test of Self-
Esteem for Children. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 43(4): 358-366
----- . (2543, สิงหาคม). Self-Esteem นั้นสำคัญจะนี้ เรื่องดีๆ ของการรู้สึกดีกับตัวเอง.
รักลูก. 18(211): 164-166.
- เสรี ชัดแฉ่ม; และสุชาดา กรเพชรปราชญ์. (2546, มีนาคม). โมเดลสมการโครงสร้าง. วารสารการ
วิจัยและวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา. 1(1): 1-24.
- เสรี ชัดแฉ่ม. (2548). โมเดลสมการโครงสร้าง (เอกสารคำสอน). ภาควิชาการวิจัยและวัดผลการ
ศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- แสงสุริย์ สำอังก์กุล. (2534). จิตวิทยาบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อนุรักษ์ บัณฑิตยชาติ. (2541). การศึกษาความตระหนักในคุณค่าของตนเองของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดลพบุรี. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต.
- อภิญา สุทธิสิงห์. (2541). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของพฤติกรรมแบบเอ
และอึดมโนทัศน์. วิทยานิพนธ์ (ศศ.ม.). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหา
วิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อรพินท์ ชูชม. (2544, พฤษภาคม). จากทฤษฎีสู่แนวปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี.
วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 7(1): 43-53.
- อรพินท์ ชูชม และคณะ. (2546). รูปแบบการพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มพลังใจในการทำงาน : กรณี
ข้าราชการครูประถมศึกษา : รายงานการวิจัยฉบับที่ 92. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัย
พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรสม สุทธิสาคร. (2545). เด็กพันธุ์ใหม่--วัย X : Click ชีวิตวัยรุ่นไทยยุคปี 2000. พิมพ์ครั้งที่ 6.
กรุงเทพฯ: สารคดี
- อังคณานุช บุญผดุง. (2546). การศึกษาความสัมพันธ์คานอนิคอระหว่างปัจจัยบางประการกับการ
รู้จักตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติ
ทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- อารยา ด่านพานิช. (2542). การศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง
กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของเยาวชนผู้กระทำผิดชายและหญิงในสถานพินิจและ
คุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- อินทรา พัวสกุล; และคนอื่นๆ. (2543). *คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ร.ส.พ.
- อุบล อุบลแก้ว. (2542). *ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนกับอัตมโนทัศน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอสมเด็จ จังหวัดกาฬสินธุ์*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). *Everest พาลูกค้นหาคความนับถือตนเอง*. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.
- เออร์แมน, อัล. (2550). *มีชีวิตที่ดี : มีบทเรียนดีๆ...ให้ชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: 108 สุดยอดไอเดีย.
- Adams, Portia Elizabeth. (2003). *Understanding the high self-esteem of black adolescent girls*. Dissertation Abstracts International, 64(06). (UMI No. 3095496). Ph.D., Washington University.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice Hall Company
- Berk, L.E. (1996). *Infants, children and adolescence*. 2nd ed. New York: Allyn & Bacon.
- Bollen, Kenneth A. (1989). *Structural Equations With Latent Variables*. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Bradshaw, P. (1981). *The management of self-esteem: How people feel good about themselves and better about their organization*. Englewood Cliffs. NJ.: Prentice Hall.
- Brenden, N. (1981). *The Psychology of Self-Esteem*. 15th ed. New York: Bantom Books, Inc.,
- Bruno Frand J. (1983). *Adjustment and personal Growth : Swen Pathway*. 2nd ed. New York: John Wiley and Sons.
- Burns, R. B. (1979). *The self-concept theory, measurement, development and behavior*. New York: Longman.
- Burnside, Irene Mortenson. (1979). I, me, and the self : Self-esteem in the late life. In Irene Mortenson Burnside, Priscilla Ebersole, Helen Elena Monea, *Psychosocial caring throughout the life span*. New York: McGraw-Hill.
- Calhoun, G.Jr.; & W.C. Morse. (1977). Self-Concept and Self-Esteem : Another Perspective. *Psychology in the Schools*. 14: 318-322.
- Coopersmith, S. (1981). *The Antecedent of Self-Esteem*. 2nd. ed. Californai: Consulting Psychologist Press, Inc.

- Coopersmith, S. (1984). *SEI: Self-Esteem Inventorics*. 2nd.ed. Californai: Consulting Psychologist Press, Inc.
- Cypert, Samuel A. (1994). *The power of self-esteem*. New York: The Work Smart Series.
- Erikson, E. (1968). *Identity : Youth and Crisis*. New york: Noryon.
- Forte, Ellen E.; & Vispoel, Walter P. (1995). *Domain Importance and Involvement: Relations between Domain Self-Concepts and General Self-Esteem in Preadolescence*. Retrieved October 27, 2008, from <http://www.eric.ed.gov/>.
- Gallahue, David L. (1982). *Understanding Mother Development in Children*. New York: John Wiley & Sons.
- Goldberg, Carlos. (1973,July). Some Effects of Fear of Failure in The Academic Setting. *Journal of Psychology*. 82(2): 323 – 331.
- Golden, B. J.; & Lesh K. (1997). *Building Self-Esteem : Strategies for Success in School and Beyond*. Arizona: Gorsuch Scaribrick Publishers.
- Hair, Joseph F; et al. (1995). *Multivaliate Date Analysis with Reading*. 4th ed. USA: Prentice Hall.
- Hong, Zuway-R. (2002). *An Investigation of Self-Esteem and School Achievement of Taiwanese Secondary Students*. Dissertation Abstracts International. 63(01): 82. Retrieved February 15, 2009, from <http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/recordDetail?accno=ED463328>.
- Hurlock, Elizabeth Bergner. (1974). *Personality development*. New York: McGraw-Hill.
- James, William. (1950). *The Principle of Psychology*. New York : Dover.
- Joreskog, K.G.; & Sorbom, D. (1993). *LISREL 8: User's Reference Guide*. Chicago: Scientific Software International, Inc.
- Judge, T. A., Cable, D., Boudreau, J., and Bretz, R. (1995). An empirical investigation of the predictors of career success. *Personal Psychology*. 48(3): 485-519.
- Lussier, Robert N. (1993). *Human Relation in Organization : A Skill Building Approach*. 2nd ed. Boston: Richard D. Irwin. Inc.
- Martel, Joe Herman. (1990, December). Black Student Self-Concept Academic Performance : Analysis of an Urban Middle School District. *Dissertation Abstracts International*. 51(6): 1974-A.
- Maslow, A.M. (1970). *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York: Harper & Row Publishers.

- Mehrabian, Albert. (2000, May). Beyond IQ : Broad-based Management of individual Success Potential or Emotional Intelligence. Genetic, Social, and General *Psychology Monographs*. 126(2): 133-239.
- Meyer, Lawrence S; Gamst Glenn;& Guarino, A.J. (2006). *Applied Multivariate Research: Design and Interpretation*. New York: Sage Publication, Inc.
- Mitroff, I.I.; & Denton, E. A. (1999, Summer). A study of spirituality in the workplace. *Sloan Management Review*. 83-92.
- Owens, K B. (2002). *Child & adolescent development and integrated approach*. New York: Wadsworth.
- Peterson, C.; & Seligman, M.E.P. (1987). Explanatory style and illness. *Journal of Personality*. 55(2): 237-265.
- Roger, C.R. (1959). A Theory of Therapy, Personality and Intepersonal Relationship as Developed in the Client-Centered Framwork. *Psychology : A Study of Science*. Vol 3. New York: McGraw-Hill.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Santrock, John W. (1998). *Adolescence*. 7th ed. Boston: McGraw-Hill.
- Sasse, C.R. (1978). *Person to Person*. Illinois: Bennep
- Seligman, M.E.P. (1990). *Learning optimism*. New York: pocket books.
- Seligman, M.E.P.; et. al. (1997, January). Explanatory style change during Cognitive. therapy for unipolar depression. *Journal of abnormal Psychology*. 97: 13-18.
- Shaffer, David R. (2002). *Developmental psychology childhood and adolescence*. 6th ed. New York: Wadsworth.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46: 407-441.
- Spence, Janet T. (1983). *Achievement and achievement motives : psychological and sociological approaches*. San Francisco: W.H. Freeman.
- Stevens, James. (1992). *Applied Multivariate Statistics for the Social Science*. 2nd ed. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Stuart, G. W.; & Sundeen, S. J. (1995). *Principal & Practice of Psychiatric Nursing*. 5th ed. St. Louis: Mosby-Year Book.
- Taft, L.B. (1985, January). Self-Esteem in Late Life : A Nursing Perspective. *Advances In Nursing Science*. 8(1): 77-84.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|---|---|
| 1. รองศาสตราจารย์นิภา ศรีไพโรจน์ | ภาควิชาการวัดผลและวิจัยทางการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. อาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ | ภาควิชาการวัดผลและวิจัยทางการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง | ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปัญญา วีระวิทยเลิศ | สถาบันวิจัยและพัฒนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม |
| 5. รองศาสตราจารย์มณฑรา ธรรมบุศย์ | ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา | ฝ่ายกิจการนักศึกษาและกิจกรรมพิเศษ
กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 7. อาจารย์พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ | ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |

ภาคผนวก ข
ผลการวิเคราะห์ข้อความรายชื่อ

ตาราง 17 ดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี

สถานการณ์ที่	ข้อที่	ค่า IOC	สถานการณ์ที่	ข้อที่	ค่า IOC
1.	1	1 *	11.	1	1
	2	1 *		2	1
	3	1 *		3	1
2.	1	1 *	12.	1	1
	2	1 *		2	1
	3	1 *		3	1
3.	1	1	13.	1	1
	2	1		2	1
	3	1		3	1
4.	1	1	14.	1	1
	2	1		2	1
	3	1		3	1
5.	1	0.8 *	15.	1	1
	2	0.8 *		2	1
	3	0.8 *		3	1
6.	1	1	16.	1	1
	2	1		2	1
	3	1		3	1
7.	1	1	17.	1	1
	2	1		2	1
	3	1		3	1
8.	1	1	18.	1	1
	2	1		2	1
	3	1		3	1
9.	1	1	19.	1	1
	2	1		2	1
	3	1		3	1
10.	1	1 *	20.	1	1 *
	2	1 *		2	1 *
	3	1 *		3	1 *

หมายเหตุ: * คือข้อที่ตัดออก

ตาราง 17 (ต่อ)

สถานการณ์ที่	ข้อที่	ค่า IOC	สถานการณ์ที่	ข้อที่	ค่า IOC
21.	1	1 *	22.	1	1 *
	2	1 *		2	1 *
	3	1 *		3	1 *

หมายเหตุ: * คือข้อที่ตัดออก

ตาราง 18 ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี

สถานการณ์ ที่	การมองโลกในแง่ดีด้าน					
	ความเป็นตนเอง		ความคงทนถาวร		ความครอบคลุม	
	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1.	1.1	.4902	1.2	.4375	1.3	.4344
2.	2.1	.3464	2.2	.4143	2.3	.3528
3.	3.1	.4222	3.2	.4908	3.3	.3899
4.	4.1	.3715	4.2	.3362	4.3	.3499
5.	5.1	.4385	5.2	.4294	5.3	.3691
6.	6.1	.3899	6.2	.4801	6.3	.4440
7.	7.1	.4477	7.2	.4409	7.3	.4393
8.	8.1	.4091	8.2	.4080	8.3	.4028
9.	9.1	.4531	9.2	.5089	9.3	.3050
10.	10.1	.4300	10.2	.4906	10.3	.4469
11.	11.1	.4457	11.2	.5406	11.3	.4513
12.	12.1	.5224	12.2	.5019	12.3	.4826
13.	13.1	.4102	13.2	.4428	13.3	.3936
14.	14.1	.5030	14.2	.4758	14.3	.4697
15.	15.1	.4571	15.2	.4353	15.3	.4354
ความเชื่อมั่น รายด้าน	.8097		.8238		.7934	
ความเชื่อมั่น รวมทั้งฉบับ	.9190					

ภาคผนวก ค
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1

คำชี้แจง แบบสอบถามการวิจัย ประกอบด้วย

- | | |
|----------------------------------|--------------|
| 1. แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี | จำนวน 45 ข้อ |
| 2. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง | จำนวน 33 ข้อ |
| 3. แบบสอบถามการยอมรับจากเพื่อน | จำนวน 15 ข้อ |
| 4. แบบสอบถามความสำเร็จในงาน | จำนวน 15 ข้อ |
| 5. แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ | จำนวน 20 ข้อ |

แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ในแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าถ้าสถานการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นจริงกับนักเรียน นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับคำตอบทางด้านซ้ายหรือด้านขวา โดยทำเครื่องหมายวงกลม (O) ล้อมรอบตัวเลข 1-7 เพียงตัวเลขเดียว ที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด โดย

- 1 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับคำตอบทางซ้ายมากที่สุด
- 2 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับคำตอบทางซ้ายมาก
- 3 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับคำตอบทางซ้ายค่อนข้างมาก
- 4 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับคำตอบทางซ้ายและคำตอบทางขวาใกล้เคียงกัน
- 5 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับคำตอบทางขวาค่อนข้างมาก
- 6 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับคำตอบทางขวามาก
- 7 หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับคำตอบทางขวามากที่สุด

สถานการณ์ข้อที่ 1 : การที่เพื่อนเห็นคุณค่าในตัวนักเรียน

คำถาม	1. สาเหตุที่ทำให้เพื่อนเห็นคุณค่าในตัวนักเรียน เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ									
คำตอบ	เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	1	2	3	4	5	6	7	เกิดจากตัวฉันเอง	
คำถาม	2. ในอนาคตหากเพื่อนเห็นคุณค่าในตัวนักเรียนอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่									
คำตอบ	สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม	1	2	3	4	5	6	7	สาเหตุยังคงเหมือนเดิม	
คำถาม	3. สาเหตุที่ตัวนักเรียนได้รับการเห็นคุณค่าจากเพื่อนมีผลเฉพาะเพื่อนที่ปฏิบัติต่อนักเรียนเท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตนักเรียนด้วย									
คำตอบ	มีผลในสถานการณ์นี้เท่านั้น	1	2	3	4	5	6	7	มีผลต่อสถานการณ์อื่นด้วย	

สถานการณ์ข้อที่ 2 : เมื่อนักเรียนถูกครูตำหนิ

คำถาม	1. สาเหตุที่ทำให้นักเรียนถูกครูตำหนิ เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ										
คำตอบ	เกิดจากตัวฉันเอง	1	2	3	4	5	6	7	เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น		
คำถาม	2. ในอนาคตหากนักเรียนถูกครูตำหนิอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่										
คำตอบ	สาเหตุยังคงเหมือนเดิม	1	2	3	4	5	6	7	สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม		
คำถาม	3. สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะกรณีที่นักเรียนถูกครูตำหนิเท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตนักเรียนด้วย										
คำตอบ	มีผลต่อสถานการณ์อื่นด้วย	1	2	3	4	5	6	7	มีผลในสถานการณ์นี้เท่านั้น		

สถานการณ์ข้อที่ 3 : เมื่องานที่นักเรียนทำไม่สำเร็จ

คำถาม	1. สาเหตุที่ทำให้งานที่นักเรียนทำไม่สำเร็จ เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ										
คำตอบ	เกิดจากตัวฉันเอง	1	2	3	4	5	6	7	เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น		
คำถาม	2. ในอนาคตหากงานที่นักเรียนทำไม่สำเร็จอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่										
คำตอบ	สาเหตุยังคงเหมือนเดิม	1	2	3	4	5	6	7	สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม		
คำถาม	3. สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะการทำงานชิ้นนี้เท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตนักเรียนด้วย										
คำตอบ	มีผลต่อสถานการณ์อื่นด้วย	1	2	3	4	5	6	7	มีผลในสถานการณ์นี้เท่านั้น		

สถานการณ์ข้อที่ 4 : การที่คนในครอบครัวปฏิบัติกับนักเรียนด้วยความรัก

คำถาม	1. สาเหตุที่ทำให้คนในครอบครัวปฏิบัติกับนักเรียนด้วยความรัก เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ									
คำตอบ	เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	1	2	3	4	5	6	7	เกิดจากตัวฉันเอง	

คำถาม	2. ในอนาคตถ้าคนในครอบครัวปฏิบัติกับนักเรียนเช่นนี้อีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่									
คำตอบ	สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม	1	2	3	4	5	6	7	สาเหตุยังคงเหมือนเดิม	

คำถาม	3. สาเหตุที่นักเรียนได้รับความรักมีผลเฉพาะกรณีของคนในครอบครัวที่ปฏิบัติกับตัวนักเรียนเท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตนักเรียนด้วย									
คำตอบ	มีผลในสถานการณ์นี้เท่านั้น	1	2	3	4	5	6	7	มีผลต่อสถานการณ์อื่นด้วย	

สถานการณ์ข้อที่ 5 : ถ้านักเรียนถูกเพื่อนในห้องเรียนนินทา

คำถาม	1. สาเหตุที่ทำให้นักเรียนถูกเพื่อนในห้องเรียนนินทา เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ								
คำตอบ	เกิดจากตัวฉันเอง	1	2	3	4	5	6	7	เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น
คำถาม	2. ในอนาคตหากนักเรียนถูกเพื่อนในห้องเรียนนินทาอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่								
คำตอบ	สาเหตุยังคงเหมือนเดิม	1	2	3	4	5	6	7	สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม
คำถาม	3. สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะกรณีที่เพื่อนในห้องเรียนนินทานักเรียนเท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตนักเรียนด้วย								
คำตอบ	มีผลต่อสถานการณ์อื่นด้วย	1	2	3	4	5	6	7	มีผลในสถานการณ์นี้เท่านั้น

สถานการณ์ข้อที่ 6 : เมื่อนักเรียนได้ยินเพื่อนคนหนึ่งพูดว่า “นักเรียนด้อยกว่าเพื่อน”

คำถาม	1. สาเหตุที่ทำให้นักเรียนด้อยกว่าเพื่อน เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ									
คำตอบ	เกิดจากตัวฉันเอง	1	2	3	4	5	6	7	เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	

คำถาม	2. ในอนาคตหากนักเรียนได้ยินเพื่อนพูดว่า “นักเรียนด้อยกว่าเพื่อน” อีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่									
คำตอบ	สาเหตุยังคงเหมือนเดิม	1	2	3	4	5	6	7	สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม	

คำถาม	3. สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะกรณีที่เพื่อนคนนั้นพูดเท่านั้น หรือส่งผลกระทบต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตนักเรียนด้วย									
คำตอบ	มีผลต่อสถานการณ์อื่นด้วย	1	2	3	4	5	6	7	มีผลในสถานการณ์นี้เท่านั้น	

สถานการณ์ข้อที่ 7 : เมื่อนักเรียนกับเพื่อนมีปัญหาไม่เข้าใจกัน

คำถาม	1. สาเหตุที่ทำให้นักเรียนกับเพื่อนมีปัญหาไม่เข้าใจกัน เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ								
คำตอบ	เกิดจากตัวฉันเอง	1	2	3	4	5	6	7	เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น
คำถาม	2. ในอนาคตหากนักเรียนมีปัญหาไม่เข้าใจกันกับเพื่อนอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่								
คำตอบ	สาเหตุยังคงเหมือนเดิม	1	2	3	4	5	6	7	สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม
คำถาม	3. สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะในเรื่องการมีปัญหาระหว่างนักเรียนกับเพื่อนเท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตนักเรียนด้วย								
คำตอบ	มีผลต่อสถานการณ์อื่นด้วย	1	2	3	4	5	6	7	มีผลในสถานการณ์นี้เท่านั้น

สถานการณ์ข้อที่ 8 : การที่ชีวิตของนักเรียนในปัจจุบันดำเนินไปในทางที่ดี

คำถาม	1. สาเหตุที่ทำให้ชีวิตของนักเรียนในปัจจุบันดำเนินไปในทางที่ดี เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ									
คำตอบ	เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	1	2	3	4	5	6	7	เกิดจากตัวฉันเอง	
คำถาม	2. ในอนาคตหากชีวิตของนักเรียนยังคงดำเนินไปในทางที่ดีอยู่ สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่									
คำตอบ	สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม	1	2	3	4	5	6	7	สาเหตุดังเดิมเหมือนเดิม	
คำถาม	3. สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะการดำเนินชีวิตของนักเรียนเท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตนักเรียนด้วย									
คำตอบ	มีผลในสถานการณ์นี้เท่านั้น	1	2	3	4	5	6	7	มีผลต่อสถานการณ์อื่นด้วย	

สถานการณ์ข้อที่ 9 : ถ้านักเรียนได้รับสิ่งของจากผู้ที่ยื่นชอบนักเรียน

คำถาม	1. สาเหตุที่ทำให้นักเรียนได้รับสิ่งของจากผู้ที่ยื่นชอบนักเรียน เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ								
คำตอบ	เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	1	2	3	4	5	6	7	เกิดจากตัวฉันเอง
คำถาม	2. ในอนาคตหากนักเรียนได้รับสิ่งของจากผู้ที่ยื่นชอบนักเรียนอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่								
คำตอบ	สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม	1	2	3	4	5	6	7	สาเหตุดังเดิมเหมือนเดิม
คำถาม	3. สาเหตุที่นักเรียนได้รับสิ่งของมีผลเฉพาะกับคนที่ยื่นชอบปฏิบัติกับนักเรียนเท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตนักเรียนด้วย								
คำตอบ	มีผลในสถานการณ์นี้เท่านั้น	1	2	3	4	5	6	7	มีผลต่อสถานการณ์อื่นด้วย

สถานการณ์ข้อที่ 10 : การที่นักเรียนมีเพื่อนมาก

คำถาม	1. สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีเพื่อนมาก เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ								
คำตอบ	เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	1	2	3	4	5	6	7	เกิดจากตัวฉันเอง
คำถาม	2. ในอนาคตหากนักเรียนจะมีเพื่อนมากอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่								
คำตอบ	สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม	1	2	3	4	5	6	7	สาเหตุยังคงเหมือนเดิม
คำถาม	3. สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะสถานการณ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อนเท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตนักเรียนด้วย								
คำตอบ	มีผลในสถานการณ์นี้เท่านั้น	1	2	3	4	5	6	7	มีผลต่อสถานการณ์อื่นด้วย

สถานการณ์ข้อที่ 11 : เมื่อนักเรียนได้รับรางวัลที่ทรงคุณค่าสำหรับนักเรียน

คำถาม	1. สาเหตุที่ทำให้นักเรียนได้รับรางวัลที่ทรงคุณค่า เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ								
คำตอบ	เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	1	2	3	4	5	6	7	เกิดจากตัวฉันเอง
คำถาม	2. ในอนาคตหากนักเรียนได้รับรางวัลที่ทรงคุณค่าอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่								
คำตอบ	สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม	1	2	3	4	5	6	7	สาเหตุยังคงเหมือนเดิม
คำถาม	3. สาเหตุที่ทำให้นักเรียนได้รับรางวัลมีผลเฉพาะในเหตุการณ์นี้เท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตนักเรียนด้วย								
คำตอบ	มีผลในสถานการณ์นี้เท่านั้น	1	2	3	4	5	6	7	มีผลต่อสถานการณ์อื่นด้วย

สถานการณ์ข้อที่ 12 : เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมได้ตรงตามเป้าหมายของตนเอง

คำถาม	1. สาเหตุที่ทำให้นักเรียนสามารถทำกิจกรรมได้ตรงตามเป้าหมายของตนเอง เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ								
คำตอบ	เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	1	2	3	4	5	6	7	เกิดจากตัวฉันเอง

คำถาม	2. ในอนาคตหากนักเรียนสามารถปฏิบัติเช่นนี้ได้อีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่								
คำตอบ	สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม	1	2	3	4	5	6	7	สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

คำถาม	3. สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะการทำกิจกรรมตามเป้าหมายของตัวนักเรียนเท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตนักเรียนด้วย								
คำตอบ	มีผลในสถานการณ์นี้เท่านั้น	1	2	3	4	5	6	7	มีผลต่อสถานการณ์อื่นด้วย

สถานการณ์ข้อที่ 13 : เมื่อมีอุปสรรคในการเรียนของนักเรียน

คำถาม	1. สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีอุปสรรคในการเรียน เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ								
คำตอบ	เกิดจากตัวฉันเอง	1	2	3	4	5	6	7	เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น
คำถาม	2. ในอนาคตหากนักเรียนมีอุปสรรคในการเรียนอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่								
คำตอบ	สาเหตุยังคงเหมือนเดิม	1	2	3	4	5	6	7	สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม
คำถาม	3. สาเหตุดังกล่าวมีผลในเรื่องการเรียนเท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตนักเรียนด้วย								
คำตอบ	มีผลต่อสถานการณ์อื่นด้วย	1	2	3	4	5	6	7	มีผลในสถานการณ์นี้เท่านั้น

สถานการณ์ข้อที่ 14 : เมื่อมีคนชมนักเรียน

คำถาม	1. สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีคนชม เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ								
คำตอบ	เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	1	2	3	4	5	6	7	เกิดจากตัวฉันเอง

คำถาม	2. ในอนาคตหากมีคนชมนักเรียนอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่								
คำตอบ	สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม	1	2	3	4	5	6	7	สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

คำถาม	3. สาเหตุที่นักเรียนได้รับคำชมมีผลเฉพาะกรณีที่นักเรียนพบกับคนที่ชมนักเรียนเท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตนักเรียนด้วย								
คำตอบ	มีผลในสถานการณ์นี้เท่านั้น	1	2	3	4	5	6	7	มีผลต่อสถานการณ์อื่นด้วย

สถานการณ์ข้อที่ 15 : การที่นักเรียนทำงานสำเร็จในเวลาอันจำกัด

คำถาม	1. สาเหตุที่ทำให้นักเรียนสามารถทำงานในเวลาอันจำกัดได้สำเร็จ เกิดจากเหตุผลใดเป็นสำคัญ								
คำตอบ	เกิดจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	1	2	3	4	5	6	7	เกิดจากตัวฉันเอง

คำถาม	2. ในอนาคตหากนักเรียนทำงานในเวลาอันจำกัดได้สำเร็จอีก สาเหตุยังคงเหมือนเดิมหรือไม่								
คำตอบ	สาเหตุจะไม่เหมือนเดิม	1	2	3	4	5	6	7	สาเหตุยังคงเหมือนเดิม

คำถาม	3. สาเหตุดังกล่าวมีผลเฉพาะในกรณีที่ต้องทำงานในเวลาจำกัดเท่านั้น หรือส่งผลต่อสถานการณ์อื่นในชีวิตนักเรียนด้วย								
คำตอบ	มีผลในสถานการณ์นี้เท่านั้น	1	2	3	4	5	6	7	มีผลต่อสถานการณ์อื่นด้วย

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือของแต่ละข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง						
		มากที่สุด ←--- ปานกลาง ---> น้อยที่สุด						
		7	6	5	4	3	2	1
1	ฉันรู้สึกพึงพอใจหลายสิ่งหลายอย่างในตัวของฉัน							
2	ฉันสามารถตัดสินใจในการทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง โดยไม่รู้สึกลำบากใจ							
3	ฉันใช้เวลาไม่นาน ในการทำความคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น							
4	ฉันเป็นคนที่ยอมแพ้อะไรง่ายๆ							
5	ฉันมีความภูมิใจในความเป็นตัวฉันเอง							
6	ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับฉัน ฉันยอมรับได้							
7	ฉันอยากเป็นคนอื่น ที่ไม่ใช่ตัวเอง							
8	ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการคิดเพื่อผัดผ่อนถึงเรื่องต่างๆ							
9	ฉันต้องให้คนอื่นมาคอยบอกอยู่เสมอว่าฉันต้องทำอะไรบ้าง							
10	ฉันภูมิใจที่ฉันเป็นคนมั่นใจในตนเอง							
11	ฉันมักตำหนิตนเองว่า ฉันทำอะไรก็ไม่ประสบความสำเร็จ							
12	ฉันรู้สึกภูมิใจกับสิ่งที่ตัวเองทำ							
13	ฉันมีความสุขในสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน							
14	ฉันรู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย							
15	ฉันเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตัวเอง							
16	ฉันภูมิใจที่ฉันสามารถดูแลตัวเองได้							
17	ใครๆ ที่อยู่ใกล้ฉันจะรู้สึกสนุกสนาน							
18	ฉันเป็นที่รู้จักอย่างดีในกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน							
19	ผู้อื่นเห็นด้วยกับความคิดเห็นของฉัน							
20	ใครๆ มักชื่นชมคนอื่นมากกว่าฉัน							
21	ฉันเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่นได้ง่าย							
22	ผู้อื่นไม่ชอบอยู่ร่วมกับฉัน							

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง						
		มากที่สุด <--- ปานกลาง ---> น้อยที่สุด						
		7	6	5	4	3	2	1
23	ผู้อื่นชอบวิพากษ์วิจารณ์ฉันในทางที่ไม่ดี							
24	พ่อแม่/ผู้ปกครองคำนึงถึงความรู้สึกของฉัน							
25	พ่อแม่/ผู้ปกครองเข้าใจฉัน							
26	ฉันกับครอบครัวมีความสุขเมื่ออยู่ด้วยกัน							
27	คนที่บ้านให้ความสนใจฉัน							
28	ฉันรู้สึกกลัวที่จะต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน							
29	ฉันรู้สึกด้อยเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนในโรงเรียน							
30	ฉันภูมิใจในผลการเรียนของตัวเอง							
31	ฉันภูมิใจในความสามารถของตนเอง							
32	ฉันทำสิ่งต่างๆ ที่โรงเรียนได้ดีตามที่ฉันต้องการ							
33	ครูทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ดีพอ							

แบบสอบถามการยอมรับจากเพื่อน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือของข้อความที่ตรงกับการรับรู้ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง						
		มากที่สุด ← --- ปานกลาง --- ► น้อยที่สุด						
		7	6	5	4	3	2	1
1	ฉันเป็นบุคคลที่เพื่อนๆ ต้องการพูดคุยด้วย							
2	เมื่อฉันทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพื่อนจะคอยเตือนฉัน							
3	เพื่อนเข้ามาพูดคุยกับฉันได้ทุกเรื่องโดยไม่มีความลับต่อกัน							
4	เมื่อฉันไม่มาโรงเรียน เพื่อนจะถามไถ่ถึงฉันด้วยความเป็นห่วง							
5	เมื่อต้องทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อนแสดงท่าทีไม่ยอมรับฉันเข้ากลุ่ม							
6	กลุ่มเพื่อนชอบชวนฉันไปไหนมาไหนด้วย							
7	ฉันสามารถเข้ากับเพื่อนได้โดยไม่มีความขัดแย้ง							
8	เมื่อฉันขอความช่วยเหลือจากเพื่อน เพื่อนจะเต็มใจให้ความช่วยเหลือ							
9	เพื่อนๆ ยอมรับการตัดสินใจของฉัน							
10	เมื่อฉันมีปัญหา เพื่อนๆ ไม่ทอดทิ้งฉัน							
11	ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันจะได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน							
12	เพื่อนบอกว่าฉันเป็นที่พึ่งที่ดีสำหรับเพื่อนๆ							
13	ฉันไม่มีความสำคัญในสายตาของกลุ่มเพื่อน							
14	เพื่อนชวนฉันเข้าร่วมกิจกรรมด้วย							
15	ฉันรู้สึกที่เพื่อนๆ ยอมรับฉันเป็นสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มเพื่อน							

แบบสอบถามความสำเร็จในงาน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ตรงกับช่องแสดงระดับความเป็นจริงของการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด

งาน หมายถึง สิ่งที่นักเรียนได้รับมอบหมายให้ทำ ซึ่งเป็นสิ่งที่นักเรียนให้ความสำคัญหรือให้ความสนใจ เช่น การบ้าน รายงาน การทำงานบ้าน การทำกิจกรรมอื่นๆ เป็นต้น

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง						
		ประจำ ◀--- ปานกลาง ---▶ ไม่เคย						
		7	6	5	4	3	2	1
1	ฉันทำงานได้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายหรือแผนที่วางไว้							
2	เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน ฉันมีความก้าวหน้าในการทำงานที่ครูมอบหมายมากกว่า							
3	งานที่ฉันทำได้รับคำชมจากผู้อื่น							
4	ฉันมีความมุ่งมั่นในการทำงานเพื่อให้งานนั้นสำเร็จด้วยดี							
5	ฉันคิดว่างานที่ฉันทำมีประสิทธิภาพ คือ ประสบความสำเร็จและประหยัดทรัพยากรที่ใช้							
6	เพื่อนไม่ไว้วางใจให้ฉันรับผิดชอบอย่างเต็มที่ในงานที่ทำ							
7	ฉันมีความภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง							
8	เมื่อพบปัญหาระหว่างปฏิบัติงาน ฉันสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้							
9	คนรอบข้างรู้สึกพึงพอใจในงานของฉัน							
10	ฉันสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ เพื่อทำให้งานของฉันดีขึ้น							
11	งานที่ฉันทำมักประสบความสำเร็จล้นเหลือ							
12	เมื่อฉันประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ คนรอบข้างแสดงความยินดีกับฉัน							
13	ฉันปรับปรุงและพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดความสำเร็จในงานที่ทำ							
14	ฉันรู้สึกพึงพอใจในงานที่ฉันทำ							
15	ฉันได้รับความเชื่อถือจากผู้อื่นในการทำงาน							

แบบสอบถามอัตมโนทัศน์

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือของข้อความในแต่ละข้อให้ตรงกับความเป็นจริงของตัวนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง						
		มากที่สุด ◀ --- ปานกลาง --- ▶ น้อยที่สุด						
		7	6	5	4	3	2	1
1	ฉันเป็นคนเรียนรู้เรื่องต่างๆ ได้เร็ว							
2	ฉันสามารถใช้สติปัญญาของตนในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้							
3	ฉันเป็นคนฉลาด							
4	ฉันสนใจค้นคว้าหาความรู้ในสิ่งที่ตนเองสงสัย							
5	ฉันสามารถจดจำเรื่องราวที่ถูกถ่ายทอดมาได้อย่างแม่นยำ							
6	ฉันสามารถอ่านหนังสือได้เร็ว							
7	ฉันสามารถเรียนได้ดีในสิ่งที่ตนเองสนใจ							
8	ฉันเป็นคนไม่มีไหวพริบปฏิภาณ							
9	ฉันสามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้							
10	ฉันชอบเข้าไปทักทายผู้อื่นก่อน							
11	ฉันเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน							
12	ฉันสามารถทำงานกลุ่มกับเพื่อนได้ทุกคน							
13	ฉันเป็นคนที่เข้ากับคนอื่นได้ยาก							
14	ฉันเป็นคนที่มียุเพื่อนมาก							
15	ฉันเป็นคนที่มียุร่างกายแข็งแรง							
16	ฉันมีหน้าตาที่สดชื่นแจ่มใส							
17	ฉันมีรูปร่างที่สมส่วนกัน							
18	ฉันมีน้ำหนักและส่วนสูงที่สมส่วนกัน							
19	ฉันเป็นคนไม่มีเสน่ห์							
20	ฉันมีบุคลิกภาพดี							

ภาคผนวก ง

การตรวจสอบลักษณะการแจกแจงของข้อมูล

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ความเบ้ ความโด่ง และ ค่าสถิติไค-สแควร์ทดสอบการแจกแจงความเป็นโค้งปกติรายตัวแปร (n = 679 คน)

ตัวแปร	ตัวแปรสังเกตได้	$\bar{X}$	S.D.	C.V.	ก่อนแปลงคะแนน		หลังแปลงคะแนน (normal scores)			
					SK	KU	<i>p</i> value of χ^2	SK	KU	<i>p</i> value of χ^2
SE	GE	5.420	0.705	13.007	-0.585	0.569	0.000	-0.002	-0.013	0.999
	SO	5.138	0.777	15.123	-0.164	-0.055	0.213	-0.003	-0.018	1.000
	FA	5.516	1.388	25.163	-1.074	0.507	0.000	-0.157	-0.416	0.006
	SCH	4.971	0.942	18.950	-0.252	-0.257	0.009	-0.005	-0.032	0.995
SC	INT	5.505	0.803	14.587	-0.890	1.361	0.000	-0.009	-0.032	0.992
	SOC	5.790	0.862	14.888	-1.054	1.730	0.000	-0.052	-0.173	0.553
	PHY	5.633	0.943	16.741	-0.898	0.703	0.000	-0.047	-0.185	0.531
JOB	JOB	5.622	0.725	12.896	-0.843	1.270	0.000	-0.003	-0.015	0.999
PE	PE	5.751	0.766	13.319	-1.019	1.646	0.000	-0.013	-0.059	0.963
	PS	5.293	0.647	12.224	-0.775	2.400	0.000	-0.001	-0.006	0.998
OP	PM	5.123	0.650	12.688	-0.717	2.756	0.000	-0.002	-0.012	1.000
	PV	5.372	0.653	12.156	-0.652	1.954	0.000	0.000	-0.013	1.000

จากตาราง 19 พบว่าตัวแปรแฝงการเห็นคุณค่าในตนเอง (SE) ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้จำนวน 4 ตัวแปร ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป (GE) การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน (SO) การเห็นคุณค่าในตนเองด้านพ่อแม่และทางบ้าน (FA) และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียนและการศึกษา (SCH) โดยค่าเฉลี่ยของตัวแปรสังเกตได้มีค่าอยู่ในระดับค่อนข้างสูงถึงระดับสูง ($\bar{X}$ = 4.971 ถึง 5.516) เมื่อพิจารณาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์การกระจายพบว่า ข้อมูลมีการกระจาย (S.D. = 0.705 ถึง 1.388, C.V. = 13.007 ถึง 25.163) โดยการเห็นคุณค่าในตนเองด้านพ่อแม่และทางบ้าน (FA) มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ

ค่าสัมประสิทธิ์การกระจายมากที่สุด แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านพ่อแม่และทางบ้านแตกต่างกันมากกว่าด้านอื่นๆ และเมื่อพิจารณาค่าความเบ้พบว่า ข้อมูลทุกตัวแปรมีการแจกแจงแบบเบ้ซ้ายหรือเบ้ทางลบ (Negatively Skewed) ($SK = -0.164$ ถึง -1.074) แสดงว่าข้อมูลคุณลักษณะทั้ง 4 ด้านของกลุ่มตัวอย่างมีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ย ส่วนค่าความโด่งพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน (SO) และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียนและการศึกษา (SCH) มีลักษณะการแจกแจงของข้อมูลเป็นโค้งแบน (Platykurtic) ($KU = -0.055$ และ -0.257) ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านพ่อแม่และทางบ้าน (FA) และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป (GE) มีลักษณะการแจกแจงของข้อมูลเป็นโค้งโด่ง (Leptokurtic) ($KU = 0.507$ และ 0.569) ดังนั้นเมื่อพิจารณาทั้งค่าความเบ้และความโด่งรวมกันพบว่า ข้อมูลจากบางตัวแปรมีค่าความเบ้และความโด่งสูงและต่ำเข้าใกล้ค่าโค้งปกติ ($\pm .05$) แสดงว่าอาจมีข้อมูลบางตัวที่มีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ โดยเมื่อตรวจสอบการแจกแจงความเป็นโค้งปกติรายตัวแปร (Univariate normal distribution) พบว่าตัวแปรสังเกตได้การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน (SO) เท่านั้นที่มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ($p \text{ value of } \chi^2 = 0.213$ ซึ่งมากกว่า $.05$) ส่วนตัวแปรสังเกตได้การเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป (GE) การเห็นคุณค่าในตนเองด้านพ่อแม่และทางบ้าน (FA) และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียนและการศึกษา (SCH) มีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ ($p \text{ value of } \chi^2 < .05$ โดยมีค่าอยู่ระหว่าง 0.000 ถึง 0.009)

ตัวแปรแฝงอัตมโนทัศน์ (SC) ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้จำนวน 3 ตัวแปร ได้แก่ อัตมโนทัศน์ด้านสติปัญญา (INT) อัตมโนทัศน์ด้านสังคม (SOC) และอัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (PHY) โดยค่าเฉลี่ยของตัวแปรสังเกตได้มีค่าอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 5.505$ ถึง 5.790) เมื่อพิจารณาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์การกระจายพบว่า ข้อมูลมีการกระจาย ($S.D. = 0.803$ ถึง 0.943 , $C.V. = 14.587$ ถึง 16.741) โดยอัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (PHY) มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์การกระจายมากที่สุด แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอัตมโนทัศน์ด้านร่างกายแตกต่างกันมากกว่าด้านอื่นๆ และเมื่อพิจารณาค่าความเบ้พบว่า ข้อมูลทุกตัวแปรมีการแจกแจงแบบเบ้ซ้ายหรือเบ้ทางลบ (Negatively Skewed) ($SK = -0.890$ ถึง -1.054) แสดงว่าข้อมูลคุณลักษณะทั้ง 3 ด้านของกลุ่มตัวอย่างมีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ย ส่วนค่าความโด่งพบว่ามีลักษณะการแจกแจงของข้อมูลเป็นโค้งโด่ง (Leptokurtic) ($KU = 0.703$ ถึง 1.730) และเมื่อตรวจสอบการแจกแจงความเป็นโค้งปกติรายตัวแปร (Univariate normal distribution) พบว่าตัวแปรสังเกตได้ทุกตัวมีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ ($p \text{ value of } \chi^2 < .05$ โดยมีค่าเท่ากับ 0.000 ทั้ง 3 ตัวแปร)

ตัวแปรแฝงความสำเร็จในงาน (JOB) มีค่าเฉลี่ยของตัวแปรสังเกตได้อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 5.622$) เมื่อพิจารณาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์การกระจายพบว่า ข้อมูลมีการกระจาย ($S.D. = 0.725$, $C.V. = 12.896$) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสำเร็จในงานใกล้เคียงกัน และเมื่อพิจารณาค่าความเบ้พบว่า ข้อมูลมีการแจกแจงแบบเบ้ซ้ายหรือเบ้ทางลบ (Negatively Skewed) ($SK = -0.843$) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีข้อมูลความสำเร็จในงานสูงกว่าค่าเฉลี่ย ส่วนค่าความโด่งพบว่ามีลักษณะการแจกแจงของข้อมูลเป็นโค้งโด่ง (Leptokurtic) ($KU = 1.270$) และเมื่อ

ตรวจสอบการแจกแจงความเป็นโค้งปกติรายตัวแปร (Univariate normal distribution) พบว่าตัวแปรสังเกตได้ความสำเร็จในงาน (JOB) มีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ (p value of $\chi^2 = 0.000$ ซึ่งน้อยกว่า .05)

ตัวแปรแฝงการยอมรับจากเพื่อน (PE) มีค่าเฉลี่ยของตัวแปรสังเกตได้อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 5.751$) เมื่อพิจารณาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์การกระจายพบว่า ข้อมูลมีการกระจาย (S.D. = 0.766, C.V. = 13.319) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการยอมรับจากเพื่อนใกล้เคียงกัน และเมื่อพิจารณาค่าความเบ้พบว่าข้อมูลมีการแจกแจงแบบเบ้ซ้ายหรือเบ้ทางลบ (Negatively Skewed) ($SK = -1.019$) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีข้อมูลการยอมรับจากเพื่อนสูงกว่าค่าเฉลี่ย ส่วนค่าความโด่งพบว่ามีลักษณะการแจกแจงของข้อมูลเป็นโค้งโด่ง (Leptokurtic) ($KU = 1.646$) และเมื่อตรวจสอบการแจกแจงความเป็นโค้งปกติรายตัวแปร (Univariate normal distribution) พบว่าตัวแปรสังเกตได้การยอมรับจากเพื่อน (PE) มีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ (p value of $\chi^2 = 0.000$ ซึ่งน้อยกว่า .05)

ตัวแปรการมองโลกในแง่ดี (OP) ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้จำนวน 3 ตัวแปร ได้แก่ การมองโลกในแง่ดีด้านความเป็นตนเอง (PS) การมองโลกในแง่ดีด้านความคงทนถาวร (PM) และการมองโลกในแง่ดีด้านความครอบคลุม (PV) โดยค่าเฉลี่ยของตัวแปรสังเกตได้มีค่าอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 5.123$ ถึง 5.372) เมื่อพิจารณาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์การกระจายพบว่า ข้อมูลมีการกระจาย (S.D. = 0.647 ถึง 0.653, C.V. = 12.156 ถึง 12.688) โดยการมองโลกในแง่ดีด้านความคงทนถาวร (PM) มีค่าสัมประสิทธิ์การกระจายมากที่สุด แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการมองโลกในแง่ดีด้านความคงทนถาวรแตกต่างกันมากกว่าด้านอื่นๆ และเมื่อพิจารณาค่าความเบ้พบว่า ข้อมูลทุกตัวแปรมีการแจกแจงแบบเบ้ซ้ายหรือเบ้ทางลบ (Negatively Skewed) ($SK = -0.652$ ถึง -0.775) แสดงว่าข้อมูลคุณลักษณะทั้ง 3 ด้านของกลุ่มตัวอย่างมีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ย ส่วนค่าความโด่งพบว่ามีลักษณะการแจกแจงของข้อมูลเป็นโค้งโด่ง (Leptokurtic) ($KU = 1.954$ ถึง 2.756) และเมื่อตรวจสอบการแจกแจงความเป็นโค้งปกติรายตัวแปร (Univariate normal distribution) พบว่าตัวแปรสังเกตได้ทุกตัวมีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ (p value of $\chi^2 < .05$ โดยมีค่าเท่ากับ 0.000 ทั้ง 3 ตัวแปร)

ภาคผนวก จ
การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง

ตาราง 20 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง (Test of Linearity)

	Dependent Variables		
	SC	JOB	SE
PE	F = 704.020 (p<.001)	-	-
OP	-	F = 268.369 (p<.001)	F = 313.280 (p<.001)
SC	-	F = 1249.611 (p<.001)	F = 678.250 (p<.001)
JOB	-	-	F = 619.775 (p<.001)

จากตาราง 20 เมื่อทดสอบความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงระหว่างตัวแปรสาเหตุกับตัวแปรตามเป็นรายคู่ พบว่า มีค่า F-test ระหว่าง 268.369 ถึง 1249.611 ซึ่งทุกค่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงว่าตัวแปรสาเหตุและตัวแปรตามทุกคู่มีความสัมพันธ์กันเชิงเส้นตรง

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล

นางสาววิภาวี วงศ์อนันต์นนท์

วัน เดือน ปี เกิด

24 กันยายน พ.ศ. 2524

สถานที่เกิด

จังหวัดระยอง

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

1000/18 ตึก A อาคารนิรันดร์เรสซิเดนซ์

โครงการ 9 ซอยอุดมสุข 56 ถนนสุขุมวิท 103

แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260

ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน

นักวิชาการ

สถานที่ทำงานปัจจุบัน

ศูนย์พัฒนาประมงทะเลอ่าวไทยตอนบน

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2542

มัธยมศึกษาตอนปลาย (วิทย์-คณิต)

จากโรงเรียนระยองวิทยาคม จังหวัดระยอง

พ.ศ. 2546

การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.)

สาขาวิทยาศาสตร์ชีววิทยา

จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พ.ศ. 2552

การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.)

สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา

จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ