

ผลของการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมต่อสุขภาพในวัยรุ่นตอนต้น

โดย

นางสาวจิณณา	พีชะพัฒน์	เลขประจำตัว 513 741 5538
นางสาวนาตกรกรณ์	ชยุตสาหกิจ	เลขประจำตัว 513 743 2138
นางสาวณิชา	ศิลาพัฒนานันท์	เลขประจำตัว 513 743 3838

อาจารย์ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2554

EFFECTS OF SELF-EFFICACY, PERCEIVED SOCIAL SUPPORT ON A CAUSAL MODEL OF
SUBJECTIVE WELL-BEING IN EARLY ADOLESCENTS

By

Miss Jiveena	Peechapat	ID 513 741 5538
Miss Nartragarn	Chayutasahakit	ID 513 743 2138
Miss Nicha	Silpawattananun	ID 513 743 3838

Project Advisor

ASSOCIATE PROFESSOR PRAPHAIPHUN PHOOMVUTHISARN

A Senior Project in Partial Fulfillment of the requirements

For the Degree of Bachelor of Science in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic year 2011

จิวิณา พิชะพัฒน์, ณาตกรกรณ์ ชยุตสาหกิจ, นิชา ศิลพัฒน์นันท์ : ผลของการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมต่อสุขภาวะในวัยรุ่นตอนต้น (EFFECTS OF SELF-EFFICACY, PERCEIVED SOCIAL SUPPORT ON A CAUSAL MODEL OF SUBJECTIVE WELL-BEING IN EARLY ADOLESCENTS) อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 112 หน้า

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมต่อสุขภาวะในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 รวมทั้งหมด 120 คน ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย ตัวแปรต้น คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และตัวแปรตาม คือ สุขภาวะ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ประสิทธิภาพความรู้สึกทางบวกและลบ ความพึงพอใจในชีวิต และความมั่งคั่ง เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง แบบวัดการได้รับการสนับสนุนทางสังคม และแบบวัดสุขภาวะ สถิติที่ใช้ในงานวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการศึกษาพบว่า

1. การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ไม่สามารถร่วมกันทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านประสิทธิภาพความรู้สึกทางบวกและทางลบในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง ($\beta = .285, p < .001$) และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ($\beta = .513, p < .001$) สามารถร่วมกันทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านความมั่งคั่งในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 32.985, p < .001$) และสามารถทำนายความแปรปรวนขององค์ประกอบของสุขภาวะด้านความมั่งคั่งได้ร้อยละ 36.1

3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง ($\beta = .545, p < .001$) และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ($\beta = .326, p < .001$) สามารถร่วมกันทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านความพึงพอใจในชีวิตในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 42.795, p < .001$) และสามารถทำนายความแปรปรวนขององค์ประกอบของสุขภาวะด้านความพึงพอใจในชีวิตได้ร้อยละ 41.3

หลักสูตรจิตวิทยา..... ลายมือชื่อนิสิต.....
 ลายมือชื่อนิสิต..... ลายมือชื่อนิสิต.....
 ปีการศึกษา.....2554..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

JIVEENA PEECHAPAT, NARTRAGARN CHAYUTASAHAKIT AND NICHA SILPAWATTANANUN :
 EFFECTS OF SELF-EFFICACY, PERCEIVED SOCIAL SUPPORT ON A CAUSAL MODEL OF SUBJECTIVE WELL-
 BEING IN EARLY ADOLESCENTS. SENIOR PROJECT ADVISOR : ASSOCIATE PROFESSOR
 PRAPHAIPHUN PHOOMVUTHISARN, 112 pp.

The purposes of this research were to study the effects of Self-Efficacy, Perceived Social Support on a causal model of subjective well-being in early adolescents. Participants were 120 Thai early adolescents who study in middle school students from grade 7-9. Three instruments were used in this study : The Self-Efficacy Scale, The Social Support Scale and A Causal Model of Subjective-Well Being. Self-Efficacy and Social Support were the independent variables, while Subjective Well-Being was dependent variable. Subjective Well-Being consists of 3 components which are positive and negative affect experiences, life satisfaction and flourishing. Data was analyzed by using measures of Multiple Regression

Finding indicates that:

1. Self-Efficacy and Perceived social support significantly predicted Flourishing in Subjective Well-Being of early adolescents ($F = 32.985, p < .001$) and accounted for 36.1 percent of total variance of Subjective-Well Being
2. Self-Efficacy ($\beta = .285, p < .001$) and Perceived social support ($\beta = .513, p < .001$) significantly predicted Flourishing in Subjective Well-Being of early adolescents ($F = 32.985, p < .001$) and accounted for 36.1 percent of total variance of Subjective-Well Being
3. Self-Efficacy ($\beta = .545, p < .001$) and Perceived social support ($\beta = .326, p < .001$) significantly predicted Life Satisfaction in Subjective Well-Being of early adolescents ($F = 42.795, p < .001$) and accounted for 41.3 percent of total variance of Subjective-Well Being

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

Student's Signature : Student's Signature :

Academic Year :2011..... Advisor's Signature :

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญภาพ.....	ง
สารบัญตาราง.....	ช
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	4
วัยรุ่น.....	4
ความหมายของวัยรุ่น.....	4
พัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่น.....	7
พัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่น.....	10
พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น.....	12
พัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่น.....	15
สุขภาวะ.....	19
ความเป็นมาของสุขภาวะ.....	19
ความหมายของสุขภาวะ.....	21
องค์ประกอบของสุขภาวะ.....	22
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ.....	27
การรับรู้ความสามารถของตนเอง.....	31
การรับรู้ความสามารถตนเอง.....	31
ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง.....	31

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
แหล่งที่มาของการรับรู้ความสามารถของตน.....	35
ผลของการรับรู้ความสามารถของตนเอง.....	38
พัฒนาการของการรับรู้ความสามารถของตนเองตามวัย.....	40
การวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง.....	43
การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม.....	44
ความหมายของการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม.....	44
หลักของการสนับสนุนทางสังคม.....	46
ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม.....	46
แหล่งของการสนับสนุนทางสังคม.....	49
ระดับของการให้การสนับสนุนทางสังคม.....	51
กระบวนการของการสนับสนุนทางสังคม.....	51
งานวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	53
การรับรู้ความสามารถของตนเองกับสุขภาวะ.....	53
การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาวะ.....	56
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	58
ขอบเขตการวิจัย.....	58
ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัย.....	58
สมมติฐานการวิจัย.....	59
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	59
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	60
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	61
กลุ่มตัวอย่าง.....	61
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	61
การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	62

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป.....	62
แบบวัดสุขภาพ.....	62
แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง.....	65
แบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม.....	67
วิธีดำเนินการวิจัย.....	69
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	70
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย.....	81
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	86
รายการอ้างอิง.....	90
ภาคผนวก.....	99
ภาคผนวก ก.....	100
ภาคผนวก ข.....	107
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	112

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	ภาพโมเดลการวัดสุขภาวะตามแนวคิดของ Diener et al. (2009).....	27
2	ภาพความแตกต่างระหว่างความคาดหวังในศักยภาพของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ ของ Bandura (1997).....	32
3	ภาพความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและมีความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น ของ Bandura (1978).....	33

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	72
2	ตารางแสดงค่าทางสถิติของคะแนนสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม.....	73
3	ตารางแสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และองค์ประกอบของสุขภาพด้านประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรเข้าไปพร้อมกัน.....	74
4	ตารางแสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และองค์ประกอบของสุขภาพด้านความมั่งคั่ง ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรเข้าไปพร้อมกัน.....	76
5	ตารางแสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และองค์ประกอบของสุขภาพด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรเข้าไปพร้อมกัน.....	78

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นวัยของการเชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ที่ต้องเผชิญกับการปรับตัวในหลายด้าน เพื่อก้าวเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพ การปรับตัวในการเป็นผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพของวัยรุ่นนั้น จำเป็นต้องอาศัยการมีสุขภาวะที่ดี ซึ่งสุขภาวะ (Subjective Well-Being) หมายถึง การประเมินชีวิตในหลายมิติ รวมถึงการตัดสินใจทางปัญญาในเรื่อง ความพึงพอใจในชีวิต และการประเมินทางอารมณ์ (Mcgillivray & Clarke, 2006) ซึ่งสอดคล้องกับ อภาพร อุษณรัศมี (2553) ที่กล่าวว่า การมีสุขภาวะที่ดี คือ การได้ประสพกับความพึงพอใจทางอารมณ์และมีการมีความพึงพอใจต่อตนเองและสิ่งต่างๆรอบตัว หรือการมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังนั้นเมื่อวัยรุ่นมีสุขภาวะที่ดีย่อมส่งผลทางบวกต่อการปรับตัวที่ประสพผลสำเร็จในวัยรุ่นตามมาด้วย ดังที่ วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545) ได้กล่าวไว้ว่า คุณลักษณะหนึ่งที่สำคัญของผู้ที่สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้ดี คือ การเป็นบุคคลที่ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ด้วยเหตุนี้เองการมีสุขภาวะที่ดีในวัยรุ่นจึงถือเป็นสิ่งที่วัยรุ่นและสังคมควรตระหนักและให้ความสำคัญ เพื่อให้วัยรุ่นได้มีการปรับตัวที่ดี ก้าวเข้าสู่พัฒนาการได้อย่างสมวัยและมีคุณภาพ

แม้การมีสุขภาวะที่ดีสามารถชี้บ่งได้จากหลายปัจจัย แต่อย่างไรก็ตาม ด้วยวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการค้นหาเอกลักษณ์จากการรับรู้ตนเองผ่านผลป้อนกลับของบุคคลที่วัยรุ่นมีปฏิสัมพันธ์ด้วย รวมถึงการรับรู้ตนเองด้วยตัวของวัยรุ่นเอง (Erikson, 1993 อ้างถึงใน กรุณา อารีพันธ์, 2550) ดังนั้นปัจจัยการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่กลุ่มผู้วิจัยสนใจศึกษา เนื่องจาก การประเมินการรับรู้เกี่ยวกับตนเองสามารถนำไปสู่การมีเอกลักษณ์ในตนเองได้ ซึ่งการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองย่อมส่งผลให้วัยรุ่นสามารถเข้าใจตนเองตามจริง และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (พรพรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2547)

ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) เป็นการตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่า ในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจง บุคคลจะสามารถกระทำพฤติกรรมใด

พฤติกรรมหนึ่งได้หรือไม่ในระดับใด ซึ่งสถานการณ์หรือพฤติกรรมอาจจะคลุมเครือหรือแปลกใหม่ รวมทั้งทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้ และในบุคคลเดียวกันจะสามารถรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกันไปตามพฤติกรรมและสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถที่มีอยู่จริงในขณะนั้นเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายตัวที่เข้ามามีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วย (Bandura, 1986) การรับรู้ความสามารถของตนเองนี้เองถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการดูแลสุขภาพที่ดีของวัยรุ่น ดังเช่นงานวิจัยของ Singh & Udainiya (2009) ที่พบว่า ยิ่งวัยรุ่นมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงมากเพียงใด การพูดคุยอย่างเปิดเผยกับพ่อแม่ก็จะมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้เกิดความพึงพอใจในวัยรุ่น สอดคล้องกับ งานวิจัยของ Merrill, Ruiz, & Silverstein (2007) ที่ได้กล่าวว่า ค่าเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองในกลุ่มวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวขยายมีสุขภาพที่ดีกว่ากลุ่มวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเดี่ยว ดังนั้น วัยรุ่นที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจึงมีสุขภาพที่ดีกว่าวัยรุ่นที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองยังเอื้อต่อการปรับตัวของวัยรุ่นอีกด้วย โดยจากการศึกษาของ Harrison, Wick, & Scales (1996) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะมีการแสดงออกถึงการมีปฏิสัมพันธ์ และการปรับตัวในการทำงานสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ

ในด้านพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น นอกเหนือจากพ่อแม่ผู้ปกครองแล้ว กลุ่มเพื่อนจะเริ่มเข้ามา มีบทบาทและมีอิทธิพลมากขึ้น (กรรณา อารีพันธุ์, 2550) อีกทั้งเครือข่ายสังคมของวัยรุ่นยังมีขอบข่ายที่กว้างขึ้น จึงอาจกล่าวได้ว่า การปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มคนในสังคมแวดล้อมเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก และเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในหลายๆด้านของวัยรุ่นที่อาจก่อให้เกิดความสงสัย ความกลัว และความวิตกกังวล (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2554) วัยรุ่นจึงมีการแสวงหาการคำจุนหรือการสนับสนุนในด้านต่างๆ จากบุคคลรอบข้างเหล่านั้นเพื่อลดความซับซ้อนใจที่เกิดขึ้น ทั้งยังมีส่วนในการช่วยเสริมสร้างการมีสุขภาพที่ดี หรืออาจกล่าวได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมส่งผลทางบวกต่อสุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ (Mohr, Gelso, & Hill, 2005 อ้างถึงใน วัชรานันท์ รัตนกุสมภ์, 2552) ซึ่งจะนำไปสู่การปรับตัวที่ประสบผลสำเร็จของวัยรุ่นต่อไป ด้วยเหตุนี้เอง การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) จึงเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่กลุ่มผู้วิจัยสนใจศึกษาถึงผลของการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีในวัยรุ่นด้วย

ปัจจัยด้านการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) เป็นปัจจัยที่กล่าวถึงการปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดหมาย นำมาซึ่งการได้รับความช่วยเหลือต่างๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม (วัชรานันท์

รัตนกุสมภ์, 2552) ได้แก่ การได้รับความรักใคร่ผูกพัน การได้รับการยอมรับและการเห็นคุณค่าในตนเอง การได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม การได้ช่วยเหลือประโยชน์แก่บุคคลอื่น และการให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำจากบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย (Weiss, 1974 อ้างถึงใน ธารทิพย์ อิมทรัพย์, 2548) การได้รับความช่วยเหลือดังกล่าวส่งผลต่อภาวะจิตใจและอารมณ์ กล่าวคือ บุคคลเกิดการรับรู้ว่าคุณค่าในตนเองได้รับความเอาใจใส่ การเห็นคุณค่า และการยอมรับจากคนรอบข้าง (Cobb, 1976) อีกทั้งยังก่อให้เกิดผลทางบวกต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่มาคุกคามชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (นันทินี ศุภมงคล, 2547) การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมนี้เอง นับว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อมีสุขภาพที่ดีของวัยรุ่น ดังเช่นงานวิจัยของ Walen & Lachman (2000 อ้างถึงใน เยาวเรศ อมรสิงห์, 2552) ที่พบว่า การที่บุคคลได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงจะสัมพันธ์กับระดับสุขภาวะทางจิตและสุขภาพทางกายภาพที่สูงด้วย และบุคคลที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดี มีสุขภาพแข็งแรงก็จะมีความสัมพันธ์ทางสังคมในเชิงบวกเช่นกัน นอกจากนี้การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมยังเอื้อต่อการปรับตัวของวัยรุ่นอีกด้วย จากผลการศึกษาของ อรอนงค์ ทรงสกุล (2544) ที่พบว่า มโนภาพแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัว

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยในเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองและการสนับสนุนทางสังคมว่าส่งผลต่อสุขภาพของวัยรุ่นอย่างไร เพราะสุขภาพที่ดีจะนำไปสู่การปรับตัวที่ดีในวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งผลการวิจัยจะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนและส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของวัยรุ่นตอนต้น รวมถึงเพื่อให้สังคมเกิดการตระหนักและเห็นความสำคัญของวัยรุ่นตอนต้น ในฐานะที่เป็นกำลังสำคัญที่จะก้าวไปพัฒนาประเทศชาติต่อไปในอนาคต

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องผลของการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น แนวคิดต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่นำมาใช้อธิบายครอบคลุมหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพจิต (Subjective Well-Being)
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy)
4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น

ความหมายของคำว่า “วัยรุ่น”

Dusek (1996) กล่าวว่า คำว่า “วัยรุ่น” มาจากภาษาละตินว่า “Adolescere” ซึ่งหมายถึง การเจริญเติบโตและการเข้าสู่การมีวุฒิภาวะ อีกทั้งเป็นช่วงวัยที่ถูกมองว่าเป็นเสมือนสะพานทางชีววิทยาที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ และยังคงมองว่าเป็นวัยที่ต้องอาศัยการปรับพฤติกรรมวัยเด็กไปสู่พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ที่สังคมนั้นยอมรับ วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างการเป็นเด็กกับการเป็นผู้ใหญ่

นอกจากนี้ องค์การอนามัยโลก (W.H.O) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า เป็นบุคคลที่มีลักษณะ 3 ประการ คือ มีพัฒนาทางร่างกาย กล่าวคือ มีวุฒิภาวะทางเพศ มีพัฒนาทางจิตใจ กล่าวคือ มีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ และมีการเปลี่ยนแปลงสถานะทางเศรษฐกิจ เนื่องจากการที่เคยต้องอาศัยพึ่งพาครอบครัว มาเป็นบุคคลที่สามารถประกอบอาชีพหารายได้ด้วยตนเอง

ซึ่งสอดคล้องกับ Hurlock (1974 อ้างถึงใน ญัฐวดี วิจิตรธรรม, 2539) ได้กล่าวไว้ว่า วัยรุ่น หมายถึง การเจริญเติบโตอันเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เด็กจะพัฒนามาจากการพึ่งพิงผู้ใหญ่ไปสู่ความเป็นอิสระอย่างเห็นได้ชัดในทุกๆด้าน กล่าวคือ จะต้องมีการพัฒนาทั้ง 4 ด้านไปพร้อมๆกัน ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคม และ ดวงใจ กลานติกุล (2536) ที่ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า หมายถึง ช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงของ จากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ตามด้วยการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและสังคม ซึ่งขบวนการนี้จะสิ้นสุดเมื่อวัยรุ่น

กลายเป็นผู้ใหญ่ที่รับผิดชอบดูแลตนเองได้ การสิ้นสุดของขบวนการนี้ ไม่ปรากฏชัดเจนเหมือนช่วงเริ่มเป็นวัยรุ่น ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างเห็นได้ชัด

สอดคล้องกับ สุชา จันทน์เอม (2513 อ้างถึงใน ณัฐวดี วิจิธรรม, 2539) ที่กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็ก เป็นวัยที่เป็นสะพานไปสู่วัยผู้ใหญ่ ไม่มีขีดเส้นแน่นอนว่า เริ่มเมื่อใดและสิ้นสุดเมื่อใด แต่กำหนดเอาความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและรูปร่างเป็นสำคัญ

นอกจากนั้น ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร (2530) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ระหว่างวัยเด็กและผู้ใหญ่ มีพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์สังคม และสติปัญญาเปลี่ยนไปจากวัยเด็ก แต่ในขณะเดียวกันก็ยังไม่เป็นผู้ใหญ่ จากการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านต่างๆของวัยรุ่น สามารถแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นออกเป็น วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย

ส่วน Roger (1972) ได้ให้คำนิยามวัยรุ่น โดยพิจารณาออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. พิจารณาจากพัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย นับว่าเป็นส่วนสำคัญมาก เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่นอย่างเห็นได้ชัด โดยร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง 4 อย่างด้วยกัน คือ ผู้ชายจะมีเสียงห้าวขึ้น ผู้หญิงจะมีเสียงแหลมขึ้น, มีขนเกิดขึ้นตามที่ลับ, สัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และต่อมเพศเริ่มทำงาน มีผลให้ผู้ชายมีการหลั่งน้ำกาม และผู้หญิงเริ่มมีประจำเดือน

2. พิจารณาจากช่วงอายุ (Chronological Age Span) มักพบว่าไม่ค่อยตรงกับความเป็นจริงมากนัก เพราะเด็กแต่ละคนจะมีการเข้าสู่วัยรุ่นไม่พร้อมกัน จึงเป็นเพียงการประมาณการเท่านั้น

3. พิจารณาจากเกณฑ์ทางสังคม (Sociological Phenomenon) ขึ้นอยู่กับการยอมรับของแต่ละสังคมว่าจะยอมรับวัยรุ่นในฐานะผู้ใหญ่เมื่อใด เพราะต้องอาศัยพื้นฐานของวัฒนธรรม ศาสนา จารีต ประเพณีของสังคมนั้นเป็นที่ตั้ง เช่น ถ้าเกณฑ์ทางสังคมขึ้นอยู่กับการศึกษา ก็อาจจะถือว่าเด็กคนที่ได้ผ่านการบวชเรียนมาแล้วนั้นถือว่าเป็นผู้ใหญ่แล้ว เป็นต้น

จากการให้ความหมายวัยรุ่นในข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่เปรียบเสมือนสะพานเชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ซึ่งการก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ นั้น วัยรุ่นจะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย สติปัญญา สังคม และอารมณ์ จึงส่งผลให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ลักษณะของระยะต่างๆในวัยเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นและวัยรุ่น

อุไร สุมาริธรรม (2545) ได้กล่าวถึงการกำหนดระยะของวัยรุ่น อาศัยองค์ประกอบร่วมกัน แบ่งเป็น 4 ระยะ คือ

1. วัยแรกรุ่น (Puberty) เป็นช่วงวัยนี้คาบเกี่ยวระหว่างช่วงปลายวัยเด็กกับการเริ่มต้นที่จะเข้าสู่วัยรุ่น ในระยะนี้จะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านขนาดและสัดส่วนของร่างกาย ต่อมาทางเพศเริ่มทำงานซึ่งนำไปสู่การมีวุฒิภาวะทางเพศ การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางเพศที่เห็นได้ชัดเจน ทำให้เด็กวัยนี้ค่อนข้างสับสน และปรับตัวไม่ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จึงส่งผลต่ออารมณ์ทำให้หงุดหงิดง่าย และมีการแสดงออกถึงอารมณ์ที่รุนแรงได้ง่าย บางครั้งอาจมีพฤติกรรมแยกตัวจากคนอื่นๆในครอบครัว ชัดแย้งกับผู้ใหญ่ได้ง่าย รู้สึกว่าผู้ใหญ่ไม่เข้าใจตนเอง

2. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) เด็กจะเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น ในระยะนี้จะมีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็วและเข้าสู่การมีวุฒิภาวะทางร่างกาย ซึ่งเด็กจะพยายามปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยจะมีการสร้างมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองในช่วงที่เด็กมุ่งความสนใจไปที่ลักษณะทางร่างกายของตน และยอมรับลักษณะทางกายของตนจากมุมมองของคนอื่นๆ นอกจากนั้นยังเป็นช่วงวัยที่ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน และมีการคล้อยตามกลุ่มเพื่อนอย่างมาก และมักทำตามกระแสของกลุ่ม ไม่ชอบการแตกแยกหรือทำพฤติกรรมที่ผิดแผกไปจากคนในกลุ่ม

3. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) ในช่วงนี้การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายลดน้อยลง แต่จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆมากขึ้น โดยเฉพาะทักษะทางด้านการคิด

4. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) เป็นระยะที่พัฒนาการด้านต่างๆ เข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์ วัยรุ่นจะมีเอกลักษณ์ของตนเอง โดยจะพยายามคิดและตัดสินใจเรื่องต่างๆด้วยตนเอง ความต้องการการเห็นด้วยจากเพื่อนๆ จะเริ่มหายไป เริ่มสนใจอาชีพอย่างจริงจัง รู้จักวางแผนสำหรับชีวิตในอนาคต พยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคม รู้จักการอดกลั้นและช่มอารมณ์ และเริ่มคิดถึงเรื่องคู่ครอง

โดยสรุป วัยรุ่นเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ ทั้งด้านของพัฒนาการทางร่างกาย สติปัญญา สังคมและอารมณ์ รวมถึงการเจริญทางวุฒิภาวะ อีกทั้งยังเป็นวัยที่มีการเรียนรู้เพื่อปรับตัวให้เข้ากับสังคม ซึ่งวัยรุ่นถูกแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง

และวัยรุ่นตอนปลาย โดยที่ช่วงอายุของวัยรุ่นตอนต้นจะอยู่ระหว่าง 13-15 ปี วัยรุ่นตอนกลาง 15-17 ปี และวัยรุ่นตอนปลายจะอยู่ในช่วงอายุประมาณ 17-21, 22 ปี

พัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น

พัฒนาการทางร่างกาย

พัฒนาการในเด็กชายและเด็กผู้หญิงในช่วงวัยนี้ มีการเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นเร็ว ช้าไม่เท่ากัน โดยที่เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก่อนเด็กผู้ชายประมาณ 2 ปี อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้รับอิทธิพลหลักจากขบวนการบรรลุดุติภาวะในแต่ละบุคคลซึ่งถูกกำหนดโดยพันธุกรรมตั้งแต่กำเนิด โดยการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงทางเพศซึ่งเป็นผลมาจากการทำงานระบบต่อมไร้ท่อและฮอร์โมน แต่การสิ้นสุดการเปลี่ยนแปลงจะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับโครงสร้างของสังคม (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2549)

ระยะวัยเริ่มรุ่นหรือ Puberty มาจากภาษาลาตินว่า "Pubertus" หมายถึง ระยะของการเริ่มเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะด้วยกัน (Hurlock อ้างถึงใน ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2554)

1. Prepubescent Stage คือ ระยะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยก่อนเข้าสู่วัยเริ่มรุ่น
2. Pubescent Stage คือ ระยะที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยเริ่มรุ่น
3. Postpubescent Stage คือ ระยะหลังการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยเริ่มรุ่น ถือเป็นระยะที่บรรลุดุติภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (2551) กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่นไว้เป็นหัวข้อดังนี้

1. ขนาดและความสูง ในวัยเด็กทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายจะมีความกว้างของไหล่และสะโพกใกล้เคียงกัน แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะสามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจน ในผู้ชายจะมีอัตราของการเจริญเติบโตของไหล่มากกว่าผู้หญิง ทำให้วัยรุ่นผู้ชายจะมีไหล่กว้างกว่า ในขณะที่วัยรุ่นผู้หญิงมีอัตราของการเจริญเติบโตของสะโพกมากกว่าผู้ชาย นอกจากนี้วัยนี้ยังมีการเจริญเติบโตในด้านยาวได้รวดเร็วมากกว่าด้านกว้าง กล่าวคือ มีการเจริญเติบโตในบริเวณคอ แขน ขา มากกว่าที่ลำตัว ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นรู้สึก

ว่าตัวเองมีรูปร่างเก้งก้าง และการเจริญเติบโตหรือการขยายขนาดของร่างกายในแต่ละส่วนนี้อาจเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน และไม่มีลำดับขั้นตอนแน่ชัด

2. ไขมันและกล้ามเนื้อ เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงมีความหนาของไขมันที่สะสมอยู่ที่ผิวหนังใกล้เคียงกัน จนกระทั่งอายุประมาณ 8 ปี จะเริ่มมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นชายจะมีมวลของกล้ามเนื้อมากกว่าวัยรุ่นหญิง โดยวัยรุ่นชายจะมีไขมันใต้ผิวหนังบางลง พร้อมกับมีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นและแข็งแรงขึ้น ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นชายดูผอมลงโดยเฉพาะ ที่ขา น่อง และแขน สำหรับวัยรุ่นหญิงถึงแม้ว่าจะมีการเพิ่มขึ้นของกล้ามเนื้อ แต่ขณะเดียวกันก็มีการสะสมของไขมันใต้ผิวหนังเพิ่มขึ้นอีกโดยที่น้ำหนักจะเพิ่มได้ถึงร้อยละ 25 ของน้ำหนัก โดยเฉพาะไขมันที่สะสมที่เต้านมและสะโพก ทำให้ประมาณร้อยละ 50 ของวัยรุ่นหญิงจะรู้สึกไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตน และมักคิดว่าตัวเอง "อ้วน" เกินไป จนทำให้มีวัยรุ่นหลายคนที่ยายาลดน้ำหนัก จนถึงขั้นที่มีรูปร่างผอมแห้ง

3. โครงสร้างใบหน้า กระดูกของจมูกจะโตขึ้น ทำให้ดั้งจมูกเป็นสัน กระดูกขากรรไกรบนและขากรรไกรล่างเติบโตเร็วมากในวัยนี้ เช่นเดียวกับกล่องเสียง และลำคอ ซึ่งสังเกตได้ชัดเจนจากในวัยรุ่นชายจะเริ่มมีเสียงแตก แหบห้าว และมีการเปลี่ยนแปลงต่างไปจากวัยเด็ก

4. การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน ทั้งฮอร์โมนการเติบโต (Growth Hormone) และฮอร์โมนจากต่อมธัยรอยด์มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต รวมทั้งฮอร์โมนทางเพศ นอกจากระดับฮอร์โมนจะมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตทางร่างกาย และอวัยวะเพศในวัยรุ่นแล้ว ยังส่งผลถึงความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจ ปฏิกริยาการเรียนรู้ในวัยรุ่นอีกด้วย

ฮอร์โมน คือ สารเคมีที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งถูกหลั่งจากต่อมไร้ท่อเข้ามาในกระแสโลหิต ฮอร์โมนเพศที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่นที่สำคัญมี 2 ฮอร์โมนดังนี้

1. Androgen คือ สารเคมีที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในเพศชาย
2. Estrogen คือ สารเคมีที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในเพศหญิง

(ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2554)

Testosterone ฮอร์โมนเพศชายที่มีบทบาทต่อการพัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่นชาย การมีวุฒิภาวะทางเพศ รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงของเสียง และการเพิ่มความสูง

Estradiol ฮอโมนเพศหญิงที่มีบทบาทต่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย และการเข้าสู่ระยะเริ่มรุ่น (Puberty) ของวัยรุ่นหญิง การเพิ่มขนาดของหน้าอก การเจริญเติบโตของมดลูก และการเปลี่ยนแปลงของกระดูก (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2549)

5. การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ วัยรุ่นหญิงมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงระยะ 1 ปี ก่อนที่จะมีประจำเดือน โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเต้านม

การมีรอบเดือนครั้งแรก จะมีเมื่ออายุประมาณ 12-13 ปี ซึ่งการที่เพศหญิงมีประจำเดือนแสดงให้เห็นว่า มดลูกและช่องคลอดได้เจริญเติบโตเต็มที่ สามารถที่จะสืบพันธุ์หรือตั้งครรภ์ได้ การมีรอบเดือนครั้งแรกอาจทำให้รู้สึกพอใจและภูมิใจที่เป็นผู้หญิงเต็มตัว หรืออาจจะก่อให้เกิดความรู้สึกในทางลบ คือ หวั่นไหว หวาดหวั่นหรือตกใจได้เช่นกัน

สำหรับวัยรุ่นชาย ซึ่งจะเริ่มมีการเจริญเติบโตของลูกอัณฑะ เมื่อเข้าสู่ช่วงอายุ 10-13 ปี ครึ่ง และจะใช้เวลานาน 2 - 4 ปี กว่าที่จะเติบโตและทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ในขณะที่รูปร่างภายนอกจะมีการเจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงช้ากว่าวัยรุ่น เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางช่วงวัย 14-16 ปี ลูกอัณฑะเจริญเติบโตและทำงานได้เต็มที่จึงสามารถพบภาวะฝันเปียกได้

การเปลี่ยนแปลงทางเพศในวัยรุ่นสามารถจำแนกได้ออกเป็นลักษณะ 2 ด้าน ดังนี้

1. Primary Sex Characteristics คือ การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ที่เกี่ยวกับการสืบพันธุ์ เช่น การเจริญเติบโตของมดลูกและการมีประจำเดือนในเพศหญิง การเจริญเติบโตของอัณฑะและการหลั่งอสุจิในเพศชาย เป็นต้น

2. Secondary Sex Characteristics คือ การเปลี่ยนแปลงที่แสดงความเป็นหนุ่มสาว เช่น การมีสิว ขนตามร่างกายและอวัยวะเพศ ขนาดของหน้าอกที่เปลี่ยนแปลงไป เสียงห้าว หรือแหลมสูง เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ไม่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์ (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2554)

จากพัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่นในช่วงต้น สามารถสรุปได้ว่า วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เห็นได้ชัดเจนทั้งในเพศชายและเพศหญิง ซึ่งเห็นได้ชัดจากการเปลี่ยนแปลงของ ขนาดและความสูงของร่างกาย การเจริญเติบโตของอวัยวะเพศ ตลอดจนจนถึงการเปลี่ยนแปลงในระดับฮอโมน

พัฒนาการทางสติปัญญา

พัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นเป็นไปอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมาก ทั้งด้านความคิด ความเข้าใจ การใช้เหตุผล สามารถเข้าใจเรื่องที่เป็นนามธรรมได้ มีความคิดหลากหลายกว้างไกล พยายามแสวงหาความรู้ใหม่ มีจินตนาการมาก และมีความเชื่อมั่นใจความคิดของตนมาก

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญาของวัยรุ่นทั้งทางด้านปริมาณและทางด้านคุณภาพ จะช่วยทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นในระยะวัยรุ่น นอกจากนี้ พัฒนาการทางด้านเชาว์ปัญญาของวัยรุ่นยังช่วยทำให้วัยรุ่นค้นพบจุดยืนและความต้องการของตัวเอง (Ego-Identity) เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการเป็นผู้ใหญ่ต่อไป (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2554)

Piaget กล่าวว่า ความสามารถทางเชาว์ปัญญา คือ ความสามารถในการปรับตัวในสภาพแวดล้อม (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2549) และวัยรุ่นจะมีการนำความรู้ความชำนาญเกี่ยวกับสัญลักษณ์ไปประสานกับความรู้ใน Concrete Operational Stage (ขั้นที่ 3 ของขั้นพัฒนาการทางปัญญาของPiaget) เพื่อใช้คิดถึงสิ่งที่เป็นนามธรรมได้อย่างเป็นระบบระเบียบ

Piaget ยังได้แบ่งระดับพัฒนาการทางเชาว์ปัญญาของวัยรุ่นเป็น 2 ระยะ คือ ระยะวัยรุ่นตอนต้น และระยะวัยรุ่นตอนกลาง โดยระยะวัยรุ่นตอนต้นจะอยู่ในช่วงอายุ 11-15 ปี ซึ่งวัยรุ่นระยะนี้จะแสดงความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล และสามารถคิดเชิงนามธรรมได้ แต่ยังไม่สามารถแสดงออกถึงความสามารถนี้อย่างเต็มที่ จะสามารถแสดงความสามารถเหล่านี้และมีการใช้เหตุผลเชิงตรรกวิทยาได้เมื่อเข้าสู่ระยะวัยรุ่นตอนกลาง ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 15 ปีขึ้นไป

Piaget (อ้างถึงใน ญัฐวดี วิจิธรรม, 2539) ได้อธิบายถึงปัจจัยที่ทำให้สติปัญญาของเด็กเปลี่ยนไปจากขั้นการคิดแบบเหตุผลเชิงรูปธรรมเป็นขั้นการคิดแบบเหตุผลเชิงนามธรรม เกิดจากปัจจัย 4 ปัจจัยที่ทำงานร่วมกัน (Gomsberg and Oppen, 1979 อ้างถึงใน ญัฐวดี วิจิธรรม, 2539) คือ วุฒิภาวะ (Maturation) ประสบการณ์ (Experience) การส่งทอดทางสังคม (Social Transmission) และการสร้างภาวะสมดุล (Equilibration) และ Piaget (อ้างถึงใน ญัฐวดี วิจิธรรม, 2539) ยังเชื่อว่า พัฒนาการทางความคิดของวัยรุ่นอยู่ในขั้น Formal Operation ซึ่งจะอยู่ในช่วงอายุ 11-15 ปี กล่าวคือ เด็กมีความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม สามารถวางประเด็นปัญหาในหลายทิศทางและแก้ปัญหาในทิศทางที่เป็นไปได้ สามารถคิดได้อย่างเป็นระบบ ตั้งสมมติฐาน และพิสูจน์สมมติฐานนั้น

Broughton (1983) เชื่อว่า Formal Operation Thought มี 2 ระยะคือ

1. Early Formal Operation Thought ในช่วงอายุ 11-15 ปี เด็กจะมีความสามารถใหม่ๆ คิดหาหนทางในการแก้ปัญหาอย่างไม่มีขอบเขต ไม่มีข้อจำกัดของความเป็นไปได้ และขบวนการหลักของระยะนี้คือ Assimilation

2. Late Formal Operation Thought ประสบการณ์ทำให้เกิดความสมดุลทางปัญญา และขบวนการหลักของระยะนี้คือ accommodation โดยวัยรุ่นจะพยายามปรับจากที่เขาประสบ ทำให้มีการคิดที่ดีขึ้น มีประสิทธิภาพขึ้น (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2554)

ลำดับขั้นพัฒนาการทางสติปัญญาของ Bruner

Bruner (1966) ได้จำแนกขั้นพัฒนาการของเด็กโดยอธิบายตามฐานนิยม ซึ่งเป็นตัวแทนกลุ่มของกลุ่มตัวอย่าง จากความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเซอวิปัญญา ดังนี้

1. ขั้นพัฒนาการเอนเนกทีฟ (Enactive Representation) พัฒนาการระยะนี้เป็นขั้นพัฒนาการที่ตรงกับพัฒนาการความรู้สึกทางอวัยวะเคลื่อนไหวของ Piaget ที่อยู่ในช่วงอายุแรกเกิดถึง 2 ปี
2. ขั้นพัฒนาการไอโคนิก (Ikonic Representative) พัฒนาการระยะนี้มีลักษณะคล้ายกับระยะขั้นพัฒนาการก่อนการเกิดความคิดรวบยอดอย่างใช้เหตุผลของ Piaget ที่อยู่ในช่วงอายุ 2-4 ปี
3. ขั้นพัฒนาการซิมโบลิก (Symbolic Representative) พัฒนาการระยะนี้ตรงกับขั้นพัฒนาการใกล้เคียงความคิดรวบยอดอย่างใช้เหตุผลของ Piaget ซึ่งจะอยู่ในช่วงวัยรุ่น เด็กจะเข้าใจลักษณะของสิ่งเร้าได้ดีขึ้น เพราะเด็กสามารถแยกลักษณะของตัวเลือกได้อย่างรวดเร็ว ทั้งยังสามารถสรุปหรืออธิบายข้อสรุปที่สิ่งเร้าเป็นนามธรรมและเป็นสัญลักษณ์ และสามารถให้ภาษาเป็นเครื่องมือในการคิดได้ดี

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่าพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่น จะมีลักษณะเป็นลำดับขั้น มีการพัฒนาทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณ ซึ่งช่วยในเรื่องของการปรับตัวของวัยรุ่น โดยวัยรุ่นจะมีความคิด มีมุมมองที่กว้างขึ้น สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีเหตุผลมากขึ้น อีกทั้ง พัฒนาการทางสติปัญญายังเป็นตัวช่วยให้สามารถเข้าใจเรื่องที่เป็นนามธรรมได้ จากการอาศัยปัจจัยทางด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น วุฒิภาวะ ประสบการณ์ การส่งทอดทางสังคม หรือการสร้างสภาวะสมดุล

พัฒนาการทางสังคม

งานพัฒนาการของวัยรุ่น

1. ทฤษฎีของ Erikson

ตามทฤษฎี Psychosocial development ของ Erik H. Erikson (1993 อ้างถึงใน กรุณา อารีพันธ์, 2550) มองพัฒนาการว่าเป็นเรื่องตลอดชีวิตของบุคคล ซึ่งเน้นในเรื่องสังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลในช่วงวัยต่างๆ ได้ระบุว่า ในแต่ละขั้นของพัฒนาการนั้น จะมีวิกฤติการณ์ทางสังคม (Social Crisis) เกิดขึ้น ซึ่งถือเป็นงานพัฒนาการที่บุคคลจะต้องเอาชนะหรือผ่านพ้นไปให้ได้ เพื่อมิให้เป็นปัญหาในการเอาชนะวิกฤติการณ์ทางสังคมในขั้นต่อไป

พัฒนาการทางด้านจิตสังคมของ Erikson แบ่งออกเป็น 8 ขั้น ซึ่งพัฒนาการของวัยรุ่นนั้นอยู่ในขั้นที่ 5 คือ ขั้นการมีเอกลักษณ์ หรือ การสับสนในเอกลักษณ์ (Identity vs. Role Confusion) ในขั้นนี้จะเป็นช่วงที่วัยรุ่นมุ่งแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน (Ego-Identity) เป็นหลักเพื่อให้เกิดความชัดเจนในตนเองก่อนที่จะก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่อย่างแท้จริง ซึ่งวัยรุ่นจะสามารถหาเอกลักษณ์ได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับพัฒนาการที่ต่อเนื่องมาในอดีต บุคคลในสภาพแวดล้อมก็เป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการเรียนรู้ตนเองของวัยรุ่น ทั้งนี้หากวัยรุ่นไม่สามารถหาเอกลักษณ์ได้ก็จะนำไปสู่ความสับสนในเอกลักษณ์ สับสนในบทบาทหน้าที่ของตนเองไม่รู้จักตนเองโดยแท้จริงซึ่งจะทำให้เลือกและตัดสินใจไปในทิศทางที่ผิดได้

ด้วยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทุกๆ ด้านเป็นอย่างมากและรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นเกิดความไม่แน่ใจและสับสนในการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น การเปรียบเทียบกับบุคคลในวัยเดียวกันและคนอื่นๆ ในสังคมจึงเกิดขึ้น (พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2547) ซึ่งนับเป็นช่วงที่เกิดวิกฤติการณ์ในชีวิตมากกว่าช่วงวัยอื่น เนื่องจากเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่

Erikson เชื่อว่าในขั้นนี้วัยรุ่นจะมีการรับรู้ตนด้วยตัวของเขาเอง และรับรู้ตนจากผลป้อนกลับของบุคคลที่เขาปฏิสัมพันธ์ด้วย สิ่งเหล่านี้เองจะช่วยให้วัยรุ่นเกิดความเข้าใจในตนเองว่าตนเป็นใคร มีความสามารถมากเพียงใด ต้องการอะไรในชีวิต การที่วัยรุ่นสามารถเข้าใจตนเองได้นั้นเป็นผลมาจากการเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตและอนาคตเข้าด้วยกัน โดยวัยรุ่นจะค้นหาความเป็นตนเองอย่างแท้จริงค่อยๆ รวมผสมผสานสิ่งที่เขาเคยเลียนแบบมาแล้วในอดีต กลายเป็นเอกลักษณ์ประจำตัวของวัยรุ่นซึ่งมีลักษณะเฉพาะ เพื่อใช้เป็นสิ่งที่สร้างมาตรฐานให้กับตนเอง และนำไปสู่การเกิดเอกลักษณ์ในที่สุด

นอกจากนี้ Erikson ยังได้เปรียบเทียบพัฒนาการนี้ไว้ว่าเป็นเสมือนสนามทดลองในการค้นหา ทดสอบ และประเมินตนในบทบาทต่างๆ ดังนั้นวัยรุ่นจึงต้องมีการปรับตัวและเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตน ซึ่งจะช่วยให้ประสบการณ์ให้แก่ตัวของวัยรุ่นเองเป็นอย่างมาก (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2547)

การค้นหาเอกลักษณ์ซึ่งถือเป็นงานพัฒนาการที่สำคัญของช่วงวัยนี้ ส่งผลให้วัยรุ่นต้องประสบกับบทบาททดสอบมากมายในชีวิต วัยรุ่นที่ไม่สามารถผ่านบทบาททดสอบเหล่านี้ไปได้ก็จะเกิดความสับสนในตน ในบทบาทหน้าที่ ไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริง ถอนตัวจากสังคม และอาจนำไปสู่ความผิดปกติทางจิตใจได้ ในทางกลับกัน หากวัยรุ่นสามารถผ่านช่วงนี้ไปได้ด้วยดีแล้ว เขาก็จะกลายเป็นบุคคลเข้าใจตนตามจริง รู้จุดเด่น จุดด้อย รวมถึงความต้องการในชีวิต สามารถเลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคตได้อย่างเหมาะสม (Erikson, 1968 อ้างถึงใน สุทธิมา ห่อบุตร, 2549)

2. แนวคิดของ Havighurst

ในแนวคิดของ Havighurst (1951 อ้างถึงใน ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2554) ได้กล่าวว่า งานพัฒนาการ (Developmental Task) ของวัยรุ่นประกอบด้วย

1. ยอมรับสภาพร่างกายและบทบาทหน้าที่ในความเป็นหญิงและความเป็นชายของตน
2. มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนทั้งเพศชายและเพศหญิง
3. ความเป็นอิสระทางอารมณ์จากพ่อแม่และผู้ใหญ่โดยทั่วไป
4. ความเป็นอิสระและมั่นคงทางเศรษฐกิจ
5. มีการเลือกและเตรียมตัวเพื่ออาชีพ
6. พัฒนาความชำนาญทางปัญญาและความคิดต่างๆที่เป็นประโยชน์ของการเป็นพลเมืองที่ดี
7. พอใจและประสบความสำเร็จที่จะมีพฤติกรรมมารับผิดชอบต่อสังคม
8. เตรียมพร้อมที่จะแต่งงานและมีครอบครัว
9. สร้างและปรับค่านิยมของตนให้ทันต่อโลก

งานพัฒนาการเหล่านี้เป็นผลมาจากความต้องการของตัววัยรุ่นเองและความคาดหวังของสังคมที่เปรียบเสมือนเข็มทิศในการดำเนินชีวิตว่า พวกเขาควรประสบความสำเร็จในเรื่องใดบ้าง อีกทั้งยังถือเป็นเครื่องบ่งชี้ที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้ใหญ่เมื่อวัยรุ่นทำงานพัฒนาการดังกล่าวสำเร็จแล้วอีกด้วย

บุคลิกภาพของวัยรุ่นตอนต้น

Gesell (1951 อ้างถึงใน ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสถาวร, 2554) ได้มีการอธิบายบุคลิกภาพเด็กในช่วงอายุ 13 – 15 ปี ไว้ดังนี้

อายุ 13 ปี เป็นวัยที่จะเก็บที้อย่างไว้ภายในใจไม่เปิดออกมา เริ่มมองสังคมภายนอก หามาตรฐานของสิ่งต่างๆ เช่น ความสวย ความหล่อ ระมัดระวังและไวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ ไวต่อความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่น มีการประเมินตน รับรู้ภาพพจน์ใหม่ของตนเอง ถ้าการเปลี่ยนแปลงไม่เป็นที่น่าพอใจ จะทำให้รู้สึกผิดหวังและกังวล ไม่มั่นใจตนเอง

อายุ 14 ปี ชอบแสดงออก ให้ความสนใจกับบุคคลรอบข้าง เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ชอบคบกับเพื่อนที่เหมือนตน สนใจบุคลิกภาพของคนอื่น เลียนแบบบุคคลที่ตนชื่นชอบ

อายุ 15 ปี ต้องการเป็นอิสระมากขึ้น มีระดับความเครียดสูง ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนมากขึ้น ขัดแย้งกับผู้ปกครอง ขัดกับระเบียบของโรงเรียน ไม่ต้องการอยู่ใต้อำนาจของพ่อแม่ ต้องการเวลาในการเลือกทางเดินของตน รู้จักตนเองมากขึ้น มีการวิจารณ์ตนเอง พยายามควบคุมตนเอง แต่มีลักษณะความไม่มั่นคงในตนเอง จึงมักส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ตามมาได้ เช่น เกเร หนีเรียน เป็นต้น

อาจกล่าว ในวัยรุ่นตอนต้นนั้น จะกลับมามีพฤติกรรมที่ยึดตนเอง (Egocentrism) อีกครั้ง รับรู้ตนมีเอกลักษณ์แห่งตน (Identity) ที่แตกต่างจากคนอื่น (Erikson, 1986 อ้างถึงใน ญัฐนันท์ คงคาหลวง, 2548) มีอารมณ์รุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย เริ่มสนใจเรื่องเพศ มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นมากขึ้น มีความเป็นตัวของตัวเอง รักอิสระ ไม่ชอบตกอยู่ภายใต้การควบคุมของผู้อื่น มีการเลียนแบบบุคคลที่มีอุดมคติตรงกับตน รวมถึงการสร้างจุดเด่นให้ตัวเองเพื่อให้เป็นที่สนใจและยอมรับจากบุคคลรอบข้าง

ความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมของวัยรุ่นตอนต้น

ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ จะเริ่มมีความห่างเหินและขัดแย้งกันมากขึ้น เนื่องจากในวัยนี้ วัยรุ่นจะมีความคิดเปิดกว้างสำหรับสิ่งแปลกใหม่ ไม่ยึดกับคำสั่งสอนเดิม ไม่ค่อยเชื่อฟัง เลือกที่จะเรียนรู้ด้วยตนเองมากกว่า พ่อแม่จึงไม่สามารถมีอิทธิพลเหนือตัววัยรุ่นได้ แต่อย่างไรก็ตามวัยรุ่นยังคงต้องการความรักความเข้าใจจากบุคคลที่พวกเขาเรียกว่าพ่อและแม่ด้วยเช่นกัน (พรพรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2547)

ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนนับเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลและมีความสำคัญต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ด้วยการที่เพื่อนประสบกับการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกับตนรวมถึงทัศนคติและค่านิยมต่างๆคล้ายกัน จึงเป็นเหตุผลให้วัยรุ่นหันไปจับกลุ่มกัน เพื่อสร้างค่านิยม ความประพฤติกติ และทดลองทำสิ่งต่างๆร่วมกัน เพื่อให้เกิดการยอมรับของกลุ่มถือเป็นสิ่งที่สำคัญต่อตัววัยรุ่นมาก วัยรุ่นจะเชื่อว่าเพื่อนของเขาคือคนกลุ่มคนที่มีเข้าใจตน สามารถร่วมทุกข์ร่วมสุขได้ อีกทั้งยังเป็นกลุ่มที่สนองความต้องการทางสังคมให้แก่ตัวของวัยรุ่นเองได้ เช่น การมีอำนาจ เป็นต้น นอกจากนั้นแล้วกลุ่มเพื่อนยังเปรียบเสมือนกระจกสะท้อนสิ่งต่างๆให้แก่วัยรุ่น ว่าสิ่งที่เป็นตัวเขานั้น ดีหรือไม่ อย่างไร หากสิ่งที่สะท้อนเป็นสิ่งที่ถูกต้อง จะทำให้วัยรุ่นจะเกิดการเรียนรู้ในทางที่ดี ในทางตรงกันข้าม หากกลุ่มสะท้อนสิ่งที่ไม่ดีออกมาว่าเป็นสิ่งดี เขาก็จะรับรู้ว่าเป็นสิ่งดีด้วย (ศรีเรือน แก้วสังวาล, 2545) เช่น ความไม่ซื่อสัตย์ หากคนในกลุ่มเห็นว่าเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่ควรส่งผลให้วัยรุ่นรับความค่านิยมนั้นติดตัวมา ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า กลุ่มเพื่อนเป็นตัวชี้ชะตาที่สำคัญในการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่เลยทีเดียว

พัฒนาการทางอารมณ์

ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายภายในและภายนอก กระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยแรกวัยและวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มข้นของอารมณ์แต่ละอย่างนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก ขึ้นอยู่กับตัวเราที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ เด็กแต่ละคนเริ่มแสดงบุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบได้อย่างเด่นชัดแล้วในขณะนี้ ซึ่งผู้รู้บางท่านเรียกลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นว่าเป็นแบบพายุบูแคม (storm and stress) (ศรีเรือน แก้วสังวาล, 2549)

อารมณ์ที่เกิดกับวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท ไม่ว่าจะอารมณ์ประเภทใดมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดี เพราะลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นเป็นเช่นนี้ บุคคลต่างวัยจึงต้องให้ความสนใจมากขึ้นเพื่อจะเข้าใจแสดงความสัมพันธ์กับพวกเขา กล่าวคือ วัยรุ่นจะเข้ากับบุคคลต่างวัยยาก วัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันเองได้ดีมากเป็นพิเศษ เพราะเข้าใจและยอมรับกันและกันได้ง่าย อย่างไรก็ตาม เด็กวัยรุ่นที่มีพัฒนาการในวัยที่ผ่านมามีความดี ปรับตัวได้ดี ก็ไม่จำเป็นว่าต้องมีสภาพของอารมณ์ที่สับสนหรือมีลักษณะเป็นพายุบูแคม หรือถ้ามีก็เป็นเพียงช่วงสั้นและไม่รุนแรง (พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539)

ลักษณะทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ลูชา จันทน์เอม (2540) ได้กล่าวถึงลักษณะทางอารมณ์ของวัยรุ่น ดังนี้

1. อารมณ์อ่อนไหวง่าย มีความสัมพันธ์กับการให้ความสนใจทางการเขียน การอ่าน การฟังบทเพลง บทกลอน บทกวีที่สัมพันธ์ถึงความรัก ความผิดหวัง ความเศร้าโศกเสียใจ ซึ่งเด็กอาจมีหรือไม่มีประสบการณ์ตรงก็ได้ เพราะเด็กวัยนี้มีจินตนาการมาก เด็กสามารถคิด และมีอารมณ์คล้อยตามสิ่งที่ได้พบ และสามารถบรรยายอารมณ์ดังกล่าวตามจินตนาการของตนเองได้เป็นอย่างดี

2. อารมณ์รุนแรง อารมณ์นี้ของเด็กวัยรุ่นทำให้ชอบทำอะไรบ้าบิ่น เสี่ยงภัย ไม่กลัวอันตราย บางครั้งทำแบบไม่คิดหน้าคิดหลัง แล้วจะมารู้สึกผิดในภายหลัง ส่วนใหญ่พฤติกรรมรุนแรงเหล่านี้มักเกิดขึ้นเมื่ออยู่รวมกันเป็นกลุ่ม เด็กต้องการพิสูจน์ให้เห็นถึงความรักเพื่อน ต่อการแสดงความสามัคคีกัน มีความเห็นที่สอดคล้องกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ยอมทำทุกอย่างเพื่อเพื่อนได้ นอกจากนั้น เด็กวัยรุ่นยังมีความเชื่อมั่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่าง

3. อารมณ์ไม่คงที่ ไม่สม่ำเสมอ เปลี่ยนแปลงง่าย เดี่ยวรักเดียวโกรธ กระสับกระส่าย มีความกระตือรือร้น อยากทำโน่นทำนี่ตลอดเวลา และหากทำได้สำเร็จก็จะดีใจ แต่หากทำไม่สำเร็จก็จะเสียใจ จะโกรธตัวเอง ลงโทษตัวเอง เกิดความท้อแท้หมดหวังได้ง่าย

4. อารมณ์ค้าง ความเครียด ความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ ไม่สามารถถูกขจัดให้หายในเวลาอันสั้นได้ เด็กวัยรุ่นมักหมกมุ่นกับปัญหาต่างๆ ที่ตนสับสนและแก้ไม่ได้ หรือไม่ได้รับความเข้าใจจากผู้ใหญ่ เช่น บางครั้งเด็กอาจมีปัญหากับพ่อแม่ผู้ปกครอง ทำให้มีอารมณ์หงุดหงิด เมื่อไปโรงเรียนก็ไม่ตั้งใจเรียน ขาดสมาธิในการเรียน ในทางกลับกัน บางครั้งเด็กมีปัญหากับครูอาจารย์ที่โรงเรียน หรือกับเพื่อนนักเรียนในห้อง เมื่อกลับบ้านก็มักจะอารมณ์เสียง่าย เป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะกับบุคคลในบ้าน บางครั้งเด็กใช้ชีวิตการเก็บตัวอยู่ในห้องส่วนตัว ไม่ต้องการให้ใครเข้ามาซักถามจนกว่าจะรู้สึกสบายใจเอง ซึ่งพ่อแม่จำเป็นต้องเข้าใจและไม่พยายามรบกวนเข้าชี้ เมื่อเขายังไม่ต้องการพูดกับใคร ควรพยายามหาโอกาสชี้แจงให้เห็นถึงความจำเป็นในการควบคุมอารมณ์ให้ได้ ซึ่งเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตในวัยผู้ใหญ่ต่อไป

อารมณ์ของวัยรุ่นเป็นผลต่อเนื่องมาจากวัยแรกเริ่มและอาจทวีความรุนแรงขึ้นบ้าง ความรู้สึกของเด็กจะเป็นแบบตรงไปตรงมา เปิดเผย ไม่สามารถเก็บความรู้สึกซ่อนได้ เด็กวัยรุ่นยังมีความเคลือบแคลงสงสัยตนเองในเรื่องต่างๆ อยู่ในบางสถานการณ์ จะมีพฤติกรรมแสดงความเป็นคนมีเหตุมีผล แต่บางครั้งก็

มีพฤติกรรมทำตามใจตัวเอง เป็นเหตุให้เกิดความสับสนและขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ตลอดจนครูอาจารย์ที่จะให้คำแนะนำสั่งสอน ชี้ให้เห็นถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ ผลของการกระทำของบุคคลต่างๆที่มีให้เห็นเป็นตัวอย่างในสังคม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้เด็กแสดงความคิดเห็นอย่างเสรี วิธีนี้จะช่วยให้เด็กเข้าใจตัวเอง มีความพยายามในการปรับตัว และสามารถลดความตึงเครียดที่เกิดขึ้นได้

สาเหตุของความสับสนทางอารมณ์

โดยทั่วไป วัยรุ่นรู้สึกสับสนทางอารมณ์มากกว่าในวัยที่ผ่านมา เพราะสาเหตุเกี่ยวพันซับซ้อนหลายประการด้วยกัน เช่น (พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539)

1. เป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นระยะที่เด็กเริ่มทำบทบาทอย่างผู้ใหญ่ ในด้านความประพฤติ ความปรารถนาในชีวิต ความรับผิดชอบ นิสัยใจคอ แต่เนื่องจากเป็นระยะแรกเริ่มจึงมีความสับสนลังเลใจ ไม่ทราบว่าจะถูกที่ควรนั้นเป็นเช่นไร
2. ร่างกายเติบโตเป็นชายหนุ่ม หญิงสาวเต็มที ต้องวางตัวในสังคมกับเพื่อนร่วมวัย เพื่อนต่างเพศ และเพื่อนต่างวัยในแนวใหม่ การวางตัวอย่างถูกต้องนั้นต้องอาศัยเวลาในการปรับตัว ซึ่งในระยะปรับตัว เด็กจะรู้สึกสับสนบ้าง
3. เด็กจะต้องเลือกอาชีพเพื่อเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพต่อไป เป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตจิตใจ อารมณ์ ความต้องการของเด็ก และบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งที่บ้าน โรงเรียน และกลุ่มเพื่อน เด็กเกิดความสับสนง่ายเพราะต้องอยู่ภายใต้ความบีบบังคับหรือข้อจำกัดของระบบการศึกษา สติปัญญา ฐานะ เศรษฐกิจของครอบครัว ความนิยมของท้องถิ่น โรงเรียน และสังคมส่วนรวม และยังไม่ทราบแน่ชัดในความถนัด ความสนใจ ความต้องการและบุคลิกภาพของตัวเอง
4. สภาพปัจจุบันของสังคม
 - 1). สังคมเปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว เด็กปรับตัวไม่ทันเพราะยังมีความชัดเจนในโลก และชีวิตไม่พอ
 - 2). สังคมเศรษฐกิจในสังคมปัจจุบัน ทำให้เด็กต้องใช้เวลาฝึกฝนอาชีพนานขึ้น ไม่มีโอกาสเป็นผู้ใหญ่และประกอบกิจกรรมอย่างผู้ใหญ่ตามใจปรารถนา

3). วัยรุ่นสมัยปัจจุบันจำนวนไม่น้อยต้องออกจากความคุ้มครองของพ่อแม่ทั้งที่ยังไม่พร้อม ทำให้ต้องช่วยเหลือตนเอง และอาจตกไปเป็นเหยื่อของผู้ที่หวังประโยชน์จากเด็กได้ง่าย

4). ครอบครัวขนาดเล็กลง ความอบอุ่นใจมีน้อยกว่าครอบครัวใหญ่

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์ของวัยรุ่น

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์ของวัยรุ่น ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. อิทธิพลจากลักษณะทางชีววิทยา เช่น การผลิตฮอร์โมนในร่างกายเมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งทำให้มีอารมณ์รุนแรงเปลี่ยนแปลงง่าย

2. สภาพร่างกายที่บกพร่องหรืออ่อนแอ สุขภาพไม่ดี ความเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน การพักผ่อนและรับประทานอาหารที่ไม่เพียงพอ ระบบการย่อยไม่ดี มีโรคประจำตัว ล้วนแล้วแต่เป็นเหตุให้เด็กอารมณ์เสียง่าย

3. อิทธิพลจากครอบครัว มีการลอกเลียนแบบ หรือดูซึมความเชื่อ เจตคติต่างๆจากสมาชิกในครอบครัว การถ่ายทอดความหวาดกลัวในเรื่องต่างๆให้เด็ก การอบรมสั่งสอนแบบผิดๆ สอนให้เชื่ออย่างไม่มีเหตุผล นอกจากนั้น จากการศึกษาพบว่า ลำดับการเกิดของเด็กก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย

4. อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมนอกบ้าน ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางสังคม วิธีการเลี้ยงดูของสถานบริการเด็กในวัยเด็ก การฝึกระเบียบวินัยและกิจกรรมต่างๆที่ใช้ในการควบคุมพฤติกรรมของเด็ก ทำให้เด็กพัฒนานิสัยต่างๆขึ้นมา นอกจากนั้น คำบอกเล่าของเพื่อนร่วมชั้นหรือเพื่อนสนิท หนังสือที่เด็กอ่านนี้เกี่ยวข้องกับเรื่องราวต่างๆที่ถูกถ่ายทอดทางสื่อมวลชนในรูปแบบของภาพยนตร์ โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ สิ่งเหล่านี้ทำให้เด็กรู้สึกคล้อยตามได้ง่าย เพราะเด็กวัยรุ่นมีจินตนาการสูง สามารถคิดการต่อไปเองได้

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ (Subjective Well-Being)

ความเป็นมาของสุขภาวะ

การมีชีวิตที่ดีเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการและแสวงหามาโดยตลอด "ชีวิตที่ดี (Good Life) คืออะไร" เป็นคำถามที่เกิดขึ้นมานานหลายยุคสมัย ตั้งแต่สมัยกรีกโบราณ หรือย้อนไปก่อนหน้าช่วงเวลา นั้น มนุษย์สงสัยในเรื่องการมีชีวิตที่ดีว่า อะไรทำให้ชีวิตเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา อะไรเป็นสิ่งที่วัดคุณภาพของชีวิต ชีวิตที่ดีได้ถูกนิยามความหมายแตกต่างกันออกไปในต่างวัฒนธรรมและต่างยุคสมัย ในปรัชญาเมธีของจีนกล่าวว่า ความสุขหมายถึง การมีชีวิตที่ดี และมองว่าความสุข คือการมีอายุยืนยาว การมีสุขภาพปราศจากโรค (อาภาพร อุษณรัศมี, 2553)

Aristotle นักปรัชญาชาวกรีกได้คิดค้นทฤษฎีชีวิตที่ดี (Good Life Theory หรือ Eudiamonia ซึ่งมี ความหมายว่า ความสุข และ ความมั่งคั่งของมนุษย์) โดยกล่าวถึงบุคคลที่มีชีวิตที่ดี ว่าเป็นบุคคลที่มีการตระหนัก และมีความสามารถในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีตรรกะและเหตุผลเพื่อนำบุคคลไปสู่การมีศีลธรรม ในมุมมองของเขา ศีลธรรมเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการมีชีวิตที่ดี ในการที่จะมีชีวิตที่ดีได้นั้น ต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่างรวมกัน ซึ่งองค์ประกอบบางอย่างเป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ หรือเกิดขึ้นเองได้ ยกตัวอย่างเช่น การเกิดมาในครอบครัวที่ดี มีฐานะทางสังคม เป็นเพศชายและอยู่ในวัยที่เหมาะสม และปราศจากประสบการณ์โศกเศร้า หรือการป่วยเป็นโรคภัยต่างๆ (Haslip, 2003) ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับความเชื่อในประเทศจีนในแง่ของศีลธรรมว่า คุณภาพชีวิตที่ดีมาจากรูปแบบทางสังคมที่แต่ละบุคคลทำตามบทบาทและความรับผิดชอบที่ได้รับอย่างมีระเบียบถูกต้อง

คุณภาพชีวิตที่ดี (Well Being) มักกล่าวถึงในเชิงเชื่อมโยงกับสุขภาพ นักปรัชญาได้มองคุณภาพชีวิตที่ดีในมุมกว้างๆเพื่อนำมาใช้อธิบายชีวิตของบุคคลว่าเป็นไปได้ดีมากน้อยอย่างไร ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า คุณภาพชีวิตที่ดี คือ สิ่งที่ดีที่เกิดขึ้น และ อาจจะกล่าวได้ว่า สุขภาพเป็นองค์ประกอบหนึ่งของคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล แต่ไม่ใช่ทั้งหมด (Diener, 2005)

อย่างไรก็ตาม Fordyce (1987 อ้างถึงใน ธนัสดา ภูหงษ์ทอง, 2551) เชื่อว่าการเริ่มศึกษาความสุขเริ่มเกิดขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1930 โดยนักจิตวิทยาชื่อ Gordon Watson และตั้งแต่ช่วงปี ค.ศ. 1970 ได้เริ่มมีการศึกษาวิจัยในเรื่องความสุขอย่างแพร่หลายมากขึ้น แต่มีโน้ตค้นที่เกี่ยวกับความสุข ชีวิตที่ดี และคุณภาพชีวิตในสมัยก่อนปรากฏให้เห็นเพียงการศึกษาสุขภาพจิตของมนุษย์ในด้านลบ โดยเน้นเกี่ยวกับความ

ผิดปกติทางจิตเป็นส่วนมาก สังเกตได้จากสัดส่วนของงานวิจัยที่ศึกษาคุณลักษณะทางลบในบุคคลมากกว่าการศึกษาคุณลักษณะทางบวก ในสัดส่วน 17 ต่อ 1 ขึ้น (Myers & Diener, 2005 อ้างถึงใน อภาพร อุษณรัศมี, 2553) อย่างไรก็ตามในช่วงปลายปีศตวรรษที่ 19 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะได้ถูกตีพิมพ์มากกว่า 3,000 เรื่อง ทำให้การศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะและความสุขได้รับความสนใจจากผู้คนเป็นจำนวนมาก แต่งานวิจัยในช่วงเวลานั้นส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยในเชิงสำรวจมากกว่าที่เป็นงานวิจัยเพื่ออธิบายเรื่องของนิยามความสุขอย่างแท้จริง

ต่อมาได้เกิดแนวโน้มทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป จากกรอบความคิดในเหตุผลเชิงตรรกะมาเป็น การประเมินและการศึกษาวิจัยในเชิงประจักษ์มากขึ้น จุดเริ่มต้นของการศึกษาและการทำความเข้าใจความสุขในเชิงประจักษ์เริ่มมาจากนักจิตวิทยาที่ชื่อ Ed Diener ซึ่งได้กล่าวถึง ความสุขไว้ว่า ในตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ความสุขเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เป็นปัจจัยที่มนุษย์ต้องการ และกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมออกมา อีกทั้งยังเป็นเป้าหมายสูงสุดที่บุคคลแสวงหาอีกด้วย (ธนิตดา ภูหงษ์ทอง, 2551)

การเปลี่ยนแปลงวิธีการประเมินสุขภาวะในเชิงประจักษ์เริ่มเป็นที่สนใจมากขึ้น ยกตัวอย่างได้จาก Campbell (1976 อ้างถึงใน สาริณี วิเศษศร, 2540) ได้กล่าวว่า เมื่อปีค.ศ.1798 จอห์น ซินแคลร์ได้ใช้กระบวนการวัดผลทางสถิติในการวัดปริมาณความสุขของพลเมืองในประเทศอเมริกา แต่ ณ ช่วงเวลานั้น ประเทศอเมริกาเป็นประเทศที่มีรูปแบบสังคมสมัยใหม่ ดังนั้น คำจำกัดความของความสุขในช่วงดังกล่าวจึงมักกล่าวถึงบริบทที่เกี่ยวกับการเงินและภาวะทางเศรษฐกิจเป็นสำคัญ อย่างไรก็ตาม Campbell เชื่อว่าคุณภาพของบุคคลขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิต โดยประสบการณ์ชีวิตนั้นเป็นเครื่องชี้วัดความสุขที่เหมาะสม เนื่องจากเงื่อนไขต่างๆในชีวิตของบุคคลนั้นอนุมานมาจากอิทธิพลของประสบการณ์ชีวิตที่เกิดขึ้นของบุคคล ด้วยเหตุนี้เอง Campbell จึงได้ให้ความสำคัญกับการอธิบายคุณภาพชีวิตโดยใช้ประสบการณ์ของบุคคล โดยเน้นการวัดที่ได้รับประเมินจากความรู้สึกส่วนตัว(Subjective) หมายถึง การวัดความรู้สึกที่ดีของบุคคลซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับวัตถุภายนอก เช่น การเงิน เวลา ระยะเวลา สถานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น

จากผลงานวิจัยและบทความของนักปรัชญาในช่วงปลายศตวรรษที่ 19 ไปจนถึงต้นศตวรรษที่ 20 ของ Tatarikiewicz (1976); Haybron (2008); Kesebir; Diener (2008); McMahon (2006) แสดงให้เห็นถึงการศึกษาสุขภาวะโดยใช้การวัดในเชิงอัตวิสัย โดยมุ่งเน้นในการหาสาเหตุและผลที่ส่งผลต่อสุขภาวะ

มากกว่าการนิยามความหมายเพียงอย่างเดียว โดยมีความพยายามที่จะเปลี่ยนการวัดคุณภาพชีวิตในเชิงวัตถุมาเป็นการวัดในเชิงอัตวิสัยมากขึ้น

ความหมายของสุขภาวะ

คำว่า “สุขภาวะ (Subjective Well-Being)” ได้ถูกนำไปอ้างถึงในงานวิจัยทางจิตวิทยามากมายในรูปแบบของคำที่หลากหลาย ยกตัวอย่างเช่น ความสุข (Happiness) ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) คุณภาพชีวิต (Quality of life) และชีวิตที่ดี (Good Life)

นักวิจัยที่ศึกษาเรื่องสุขภาวะ (Subjective Well-Being) หลีกเลี่ยงการใช้คำจำกัดความในเชิงความหมายว่า “ความสุข” เนื่องจากเป็นบริบทที่มีความหมายกว้างและหลากหลาย ซึ่งสามารถหมายรวมถึงสภาพที่ร่าเริง ความรู้สึกบวกที่ยาวนาน ความพึงพอใจ หรือความรู้สึกดีที่เกิดขึ้น (พัชรีศุภดิษฐ์, 2551)

ซึ่งสอดคล้องกับ Bruni และ Porta (2007) ที่ได้อธิบายถึงความแตกต่างระหว่าง ความสุขและสุขภาวะไว้ว่าเป็นองค์ประกอบทางปัญญาในเรื่องของความพึงพอใจในชีวิต และองค์ประกอบทางความรู้สึกและสุขภาวะ เป็นสภาวะที่แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี (Well-Being) ที่เกิดขึ้นเป็นเวลายาวนาน ส่วนความสุขจะมีขอบเขตความหมายที่แคบกว่าสุขภาวะ เช่นเดียวกับ Eid และ Larsen (2008) ที่กล่าวว่า สุขภาวะ เป็นการประเมินในช่วงระยะเวลาตลอดชีวิต ในขณะที่ความสุขเป็นผลของความรู้สึกที่พึงพอใจและไม่น่าพึงพอใจต่อประสบการณ์ของบุคคลในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

และนอกจากนี้ ความสุข ยังมีความหมายที่แตกต่างกับคำว่า ความพึงพอใจในชีวิตด้วย แม้ว่าความสุขและความพึงพอใจในชีวิตจะเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสุขภาวะเหมือนกันตาม กล่าวโดยละเอียดคือ ความพึงพอใจในชีวิต เป็นผลมาจากการประเมินระยะห่างระหว่างสิ่งที่ตัวเองรับรู้กับแรงจูงใจ หรือเป้าหมาย ในขณะที่ความสุข เป็นผลมาจากความสมดุลกันระหว่าง ความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ ซึ่งสอดคล้องกับ McGillivray และ Clarke (2006) ที่อธิบายว่า สุขภาวะเป็นการประเมินชีวิตในหลายมิติ รวมถึงการตัดสินใจทางปัญญาในเรื่อง ความพึงพอใจในชีวิต และการประเมินทางด้านความรู้สึก

สุขภาวะ (Subjective Well-Being) เปรียบเหมือนการผสมผสานของอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ และความพึงพอใจในชีวิตโดยทั่วไป (Diener, 1984 อ้างถึงใน นางลักษณ ศรีบรรจง, 2551)

กล่าวคือ สุขภาวะเป็นผลของการประเมินที่หลากหลายทั้งทางบวกและทางลบของบุคคลตลอดช่วงชีวิต ในเรื่องของความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ความผูกมัด (Engagement) และความรู้สึก (Affect)

นอกจากนี้สุขภาวะยังสามารถนิยามในมุมมองเกี่ยวกับเรื่องการให้ความหมายของชีวิต (Meaning Of Life) ซึ่งประกอบไปด้วยมิติเชิงอัตวิสัย (Subjective) และมิติเชิงรูปธรรม (Objective) ของโอกาสที่เกิดขึ้นในชีวิต (Life Chances) และผลลัพธ์ของชีวิตที่เกิดขึ้น (Life Results) โดยมุมมองดังกล่าวก่อให้เกิดแนวคิดที่ว่า สุขภาวะประกอบด้วยผลลัพธ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตที่สามารถวัดได้ในเชิงอัตวิสัย (Fischer, 2009) ซึ่งสอดคล้องกับการนิยามความหมายของสุขภาวะในมุมมองของจิตวิทยาทางบวก (Positive Psychology) โดย Seligman (2011) มีความเชื่อว่า การปราศจากความรู้สึกทางลบ และประสบกับความ รู้สึกทางบวกเท่านั้นไม่ได้เป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีความสุขเสมอไป แม้ว่าบุคคลประสบกับความรู้สึกทางลบ การที่บุคคลมีทัศนคติต่อตนเอง บุคคลรอบข้าง ครอบครัวและสังคมในทางบวก ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความงอกงามในชีวิต ก็ทำให้บุคคลมีความสุขและสุขภาวะที่ดีได้

จากการให้ความหมายสุขภาวะในข้างต้น กลุ่มผู้วิจัยสรุปว่า สุขภาวะ คือ ผลลัพธ์ของการประเมินเหตุการณ์ต่างๆที่บุคคลประสบในตลอดช่วงชีวิต โดยพิจารณาความถี่ของประสบการณ์ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้น รวมทั้งการประเมินความพึงพอใจในชีวิตโดยภาพรวม และการมีความงอกงามในตัวเองของบุคคล บุคคลที่มีสุขภาวะในระดับที่สูงคือบุคคลที่มีประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกมาก และมีประสบการณ์ความรู้สึกทางลบน้อย มีความพึงพอใจในชีวิตตนเอง การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความงอกงามในตน

องค์ประกอบของสุขภาวะ

Argyle & Crossland (1987 อ้างถึงในพัชรี ศุภดิษฐ์, 2551) ได้นิยามความหมายของสุขภาวะว่าเป็นอารมณ์ที่อ่อนไหวทางความรู้สึก (Affective) และการประเมินทางปัญญา (Cognitive Evaluation) ของปัจเจกบุคคล ซึ่งสุขภาวะประกอบมาจากองค์ประกอบหลัก 3 องค์ประกอบ คือ

1. ความถี่และระดับของความรู้สึกทางบวก
2. การไม่ปรากฏของความรู้สึกทางลบ

3. ระดับความพึงพอใจโดยเฉลี่ยในชีวิต

ซึ่งสอดคล้องกับ Diener et al. (1985, อ้างถึงในพัชรี ศุภดิษฐ์, 2551) ที่จำแนกองค์ประกอบของสภาวะ 3 องค์ประกอบ คือ ความถี่และระดับของความรู้สึกทางบวก หรือความสุข (Positive Affect) การไม่ปรากฏของความรู้สึกทางลบ (Negative Affect) และความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม (Life Satisfaction)

จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของสภาวะ ได้มีการกล่าวไว้ในเนื้อหาและบริบทที่มีความคล้ายคลึงกันมาก ซึ่ง Diener (2005) ได้กล่าวถึงจำแนกองค์ประกอบต่างๆของสภาวะไว้อย่างละเอียด ดังต่อไปนี้

1. ความรู้สึกทางบวก (Positive Affect หรือ PA) หมายถึง การประสบกับอารมณ์ที่น่าพึงพอใจ เช่น ความเบิกบาน ความชอบ ความรู้สึกทางบวกหรือความรู้สึกที่น่าพึงพอใจเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสภาวะเนื่องจากสามารถสะท้อนถึงปฏิกิริยาของบุคคลต่อเหตุการณ์หนึ่งที่มีความหมายต่อบุคคลนั้นว่า ชีวิตมีการดำเนินไปในทางที่ดีและน่าพึงพอใจ ความรู้สึกทางบวกสามารถแบ่งระดับได้ออกเป็น 3 ระดับ คือ ความรู้สึกทางบวกเล็กน้อย เช่น ความพอใจ (Contentment) ระดับปานกลาง เช่น ความพึงพอใจ (Pleasure) และระดับสูง เช่น ความเคลิบเคลิ้มเป็นสุข (Euphoria) นอกจากนี้ความรู้สึกทางบวกยังรวมถึงปฏิกิริยาในทางบวกต่อบุคคลอื่น เช่น ความชอบพอ (Affection) ความสนใจ (Interest) และความผูกมัด (Engagement) ต่อกิจกรรมต่างๆ

2. ความรู้สึกทางลบ (Negative Affect หรือ NA) หมายถึง การประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ และแสดงให้เห็นถึงการมีปฏิกิริยาตอบรับทางลบกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต สุขภาพ เหตุการณ์ และสถานการณ์ต่างๆ รูปแบบของความรู้สึกทางลบ เช่น ความโกรธ ความเศร้า ความกังวล ความเครียด ความคับข้องใจ ความรู้สึกผิด เป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญถึงการมีสภาวะที่ไม่ดี (Ill-Being) ความรู้สึกทางลบเป็นสิ่งที่เกิดในชีวิตประจำวันและเป็นตัวบ่งบอกว่าชีวิตของบุคคลกำลังดำเนินไปในทางที่ไม่ดี การมีประสบการณ์ของความรู้สึกทางลบหรือไม่น่าพึงพอใจสามารถบกรวนประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลและทำให้ชีวิตของบุคคลไม่น่าพึงพอใจ

ในส่วนขององค์ประกอบของสภาวะด้านอารมณ์ Diener (2005, อ้างถึงใน Larsen และ Eid, 2008) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกทางบวกและทางลบว่า เป็นตัวแปรที่เป็นอิสระต่อกัน ดังนั้น การที่บุคคลมีความรู้สึกทางบวกจำนวนมาก อาจจะมีความรู้สึกทางลบในระดับต่ำ หรือเป็นไปได้ว่า

อาจมีความรู้สึกทางลบในระดับสูงได้เช่นกัน จึงอาจกล่าวได้ว่า ในการศึกษาสุขภาพะนั้นต้องอาศัย การศึกษาหลายมิติร่วมกัน (McGillivray & Clarke, 2006)

ในเวลาต่อมา Diener, Lucas, & Scollon, (2006 as cited in Larsen และ Eid, 2008) ได้ ทำการศึกษาต่อไปว่า ความเข้มข้นและความถี่ของประสบการณ์ความรู้สึกมีสหสัมพันธ์อย่างไรกับสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่า ความเข้มข้นของประสบการณ์ทางความรู้สึกไม่มีผลต่อสุขภาพโดยภาพรวม และ ความถี่ของประสบการณ์ความรู้สึกของชีวิตบุคคลเป็นตัวแปรที่ดีที่สุดในการทำนายสุขภาพ จึงกล่าวได้ว่า บุคคลที่ประเมินว่าตนมีประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกมากกว่าประสบการณ์ความรู้สึกทางลบมีสุขภาพ ในระดับสูงกว่า บุคคลที่ประสบการณ์ความรู้สึกทางลบมากกว่าประสบการณ์ความรู้สึกทางบวก (Diener, 1984 as cited in Larsen และ Eid, 2008)

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Sheldon & Lyubomirsky (2007 อ้างถึงใน ธนิตดา ภูหงษ์ทอง, 2551) ที่กล่าวว่าองค์ประกอบทั้งสามของสุขภาพ ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกทางบวก และ ความรู้สึกทางลบ เป็นตัวแปรที่อิสระต่อกัน ในบางสถานการณ์บุคคลอาจจะมี ความพึงพอใจสูงในขณะที่ ประสบกับความรู้สึกทางบวกในระดับต่ำ ยกตัวอย่างเช่น บุคคลอาจจะมี ความพึงพอใจในหน้าที่การงาน ของตนเองสูง แต่ลักษณะของงานทำให้บุคคลเกิดความเครียดแก่บุคคล

3. ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) เป็นการประเมินทางปัญญาของบุคคลต่อชีวิต ทั้งหมดของตัวเองว่ามีความพึงพอใจมากน้อยเพียงไร โดยอาศัยการพิจารณาการตัดสินใจที่ขึ้นอยู่กับตัว บุคคล ดังนั้น ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง การประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลตามมาตรฐานที่ตนเอง เป็นผู้กำหนด และหากระดับที่ได้รับเป็นไปตามมาตรฐานที่บุคคลตั้งไว้ บุคคลก็จะมี ความพึงพอใจในชีวิต สูง (Pavot & Diener, 1993 อ้างถึงใน ไสริช โพธิแก้ว, 2542) นอกจากนี้ก็ยังมี การให้ความหมายของความ พึงพอใจในชีวิตว่า หมายถึง เป็นความรู้สึกยินดี มีความสุข การมีประสบการณ์ที่ดีจากสิ่งต่างๆ (Borrow & Smith, 1979 อ้างถึงใน รุ่งมณี ยิ่งยีน, 2549) และรับรู้ว่าชีวิตตัวเองมีคุณค่า มีความหมาย มีความพึงพอใจ ในชีวิตที่เป็นอยู่ และมีความสามารถที่จะพัฒนาตัวเองต่อไปได้ (Jackle, 1974 อ้างถึงใน รุ่งมณี ยิ่งยีน, 2549)

อย่างไรก็ตามเมื่อพูดถึงขอบเขตของการประเมินความพึงพอใจในชีวิตอาจหมายความได้ถึง เหตุการณ์ช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต หรือนับเหตุการณ์ทั้งหมดตั้งแต่บุคคลเกิด ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเข้าใจ

ผิดได้ว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นการที่บุคคลประเมินคุณค่าชีวิตด้านความพึงพอใจในปัจจุบันกาล ไม่ใช่ ช่วงระยะเวลาตลอดช่วงชีวิต

4. ความพึงพอใจโดยรวม (Domain Satisfaction) เป็นบริบทย่อยของความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลโดย หมายถึง การที่บุคคลประเมินบริบทที่สำคัญในชีวิต ยกตัวอย่างเช่น สุขภาพทางร่างกายและจิตใจ หน้าที่การงาน ความสัมพันธ์ทางสังคม ครอบครัว โดยทั่วไปบุคคลจะมีความพึงพอใจในหลากหลายบริบท ในแต่ละบริบทนั้นบุคคลก็มีความพึงพอใจมากน้อยแตกต่างกันไป กล่าวคือ ความเข้าใจของบุคคลกับเป้าหมาย ความน่าพึงพอใจที่ได้รับจากเป้าหมาย และความต้องการที่จะเปลี่ยนชีวิตตัวเองในเป้าหมายดังกล่าว อาจจะมีมีความพึงพอใจต่างกันไปกับบริบทอื่นๆ เช่น สุขภาพ หรือ หน้าที่การงาน เป็นต้น และจากงานวิจัยของ Campbell, Converse, & Rodger (1976, อ้างถึงใน สาริณี วิเศษศร, 2540) ก็ยังพบผลสนับสนุนว่า แต่ละบุคคลมีการให้น้ำหนักองค์ประกอบของความพึงพอใจแง่มุมหนึ่งๆที่แตกต่างกัน เพราะแต่ละบุคคลย่อมมีมาตรฐานที่แตกต่างกันไป ดังนั้น ในการประเมินควรต้องตัดสินใจในแง่มุมต่างๆของชีวิตโดยรวม มากกว่าตัดสินเฉพาะแง่มุมใดมุมหนึ่งของชีวิต

5. ความมั่งคั่งในชีวิต เป็นการที่บุคคลประเมินว่าตนเองมีความสามารถในการมีชีวิตอยู่ในสังคมมากน้อยเพียงใด มีการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและมีคุณค่า (Meaningful Life) มีการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ หรือสามารถบรรลุเป้าหมาย หรือตอบสนองความต้องการที่ตนเองตั้งใจไว้ได้มากน้อยเพียงใด (Diener et al., 2009 อ้างถึงใน อภาพร อุษณรัศมี, 2553)

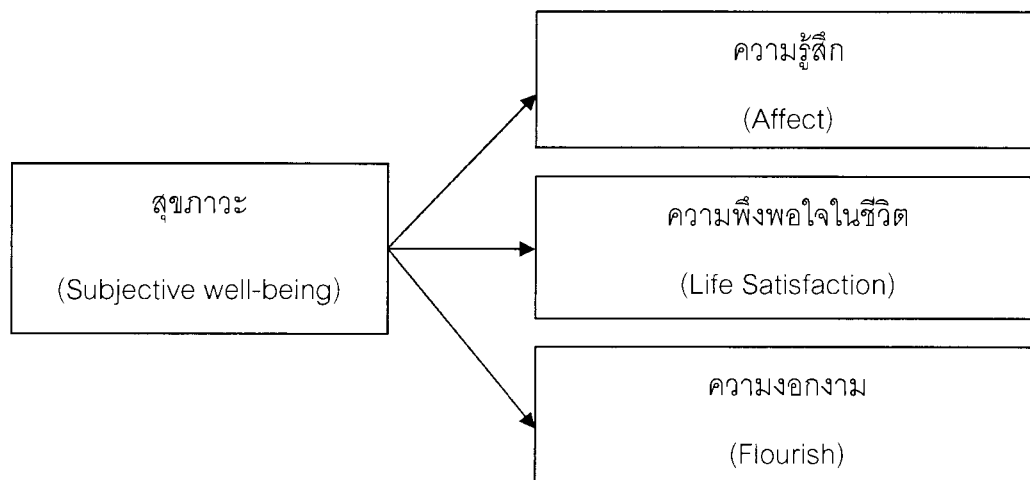
ในการวัดความมั่งคั่งตามแนวความคิดของ Diener เป็นการวัดความมั่งคั่งโดยเน้นการวัดสุขภาพจิตโดยภาพรวม ซึ่งประกอบไปด้วยแง่มุมที่เกี่ยวข้องกับความมั่งคั่งด้านสังคม-จิตใจ (Social-psychological prosperity) เป็นหลัก และมีการเพิ่มแนวคิดแง่บวกของการมองโลกในแง่ดี (Optimism) การเข้าร่วมและมีความสนใจในสิ่งต่างๆ (Engagement and Interest) การได้รับการยอมรับนับถือและการกระทำที่แสดงออกถึงความช่วยเหลือมารวมไว้ในบริบทของความมั่งคั่ง และมีการเปลี่ยนชื่อจากมาตรวัดสุขภาวะทางจิตเป็นมาตรวัดความมั่งคั่ง (Diener et al., 2009 อ้างถึงใน อภาพร อุษณรัศมี, 2553)

ซึ่งสอดคล้องกับบริบทของความมั่งคั่งของ Seligman (2011) ที่เขียนไว้ในหนังสือเรื่องความมั่งคั่ง (Flourishing) โดยกล่าวถึงสุขภาวะในมุมมองของจิตวิทยาทางบวก (Positive Psychology) Seligman ได้จำแนกองค์ประกอบของสุขภาวะของบุคคลโดยให้ความสำคัญกับการที่บุคคลมีทัศนคติต่อ

ตนเอง บุคคลรอบข้าง ครอบครัวและสังคมในทางบวก ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความงอกงามในชีวิต ออกเป็น 5 องค์ประกอบ (PERMA) ดังนี้

1. อารมณ์ทางบวก (Positive Emotion) หมายถึง ความสามารถ หรือโอกาสที่บุคคลสามารถ ประสบกับประสบการณ์ความรู้สึกทางบวก เช่น ความรู้สึกดีใจ ความสุข ความเบิกบานใจ
2. ความผูกพัน (Engagement) ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงบริบทเกี่ยวกับการแต่งงาน หรือความสัมพันธ์ แต่หมายถึง การที่บุคคลมีโอกาสที่จะรู้สึกเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ มีความรู้สนใจและผูกพันกับกิจกรรมนั้นๆ
3. ความสัมพันธ์ (Relationships) หมายถึง ความสัมพันธ์ของบุคคลต่อตัวเอง บุคคลรอบข้าง เพื่อน ครอบครัว ตลอดจนจนถึงสังคม ซึ่งเป็นองค์ประกอบมีผลต่อความสุข สุขภาพ และสุขภาวะโดยรวม การเพิ่มความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสามารถช่วยเพิ่มความสุขให้กับบุคคลได้
4. การใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและมีเป้าหมาย (Meaning and Purpose) หมายถึง การที่บุคคลมีกิจกรรมที่มีความหมายเป็นการเติมเต็มชีวิตบุคคลในด้านการชีวิตอย่างมีคุณค่า
5. ความสำเร็จ (Accomplishment) หมายถึง การที่บุคคลมีการใช้ชีวิตเป้าหมายและสามารถบรรลุเป้าหมายนั้นๆได้

ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มผู้วิจัยได้ศึกษาตามกรอบความคิดของ Diener (2005) ที่มีการจำแนกองค์ประกอบของสุขภาวะออกเป็น ประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกและลบ ความพึงพอใจในชีวิต และความงอกงาม เนื่องจากการแบ่งด้วยวิธีนี้มีความครอบคลุมทั้งด้านอารมณ์ความรู้สึก และปัญญา ซึ่งตรงกับคำจำกัดความของการวิจัย อีกทั้งมีการปรับเนื้อหาให้มีความหมายที่สามารถเข้าใจตรงกันในประเทศต่างๆ ทำให้สามารถนำไปปรับใช้ได้ในต่างวัฒนธรรม โดยสามารถเขียนเป็นโมเดลการวัดได้ดังนี้



ภาพที่ 1 โมเดลการวัดสุขภาวะตามแนวคิดของ Diener et al. (2009)

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ

ทฤษฎีพื้นฐานที่นักจิตวิทยานำมาใช้ในการศึกษาสุขภาวะมีการแบ่งแยกไว้หลากหลายรูปแบบ และมีความคล้ายคลึงและทับซ้อนกับอยู่ในบางทฤษฎี อย่างไรก็ตาม Parfit (1984) ได้จำแนกทฤษฎีสุขภาวะออกเป็น 3 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีความสุขแบบ Hedonic (Hedonic Happiness Theory) ทฤษฎีความต้องการ (Desire Theory) และ ทฤษฎีรายการเชิงประจักษ์ (Objective List Theory) ในเวลาต่อมา Eid & Larsen (2008) ได้เพิ่มเติมทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะอีก 2 ทฤษฎีด้วยกัน คือ ทฤษฎีความสุขแบบ Eudaimonic (Eudaimonic Happiness Theory) และทฤษฎีความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness theory)

1. ทฤษฎีความสุขแบบ Hedonic (Hedonic Happiness Theory) จะอ้างอิงจากความเชื่อที่ว่าระดับของของความพึงพอใจที่เพิ่มขึ้นและระดับของของความเจ็บปวดที่ลดน้อยลงจะนำไปสู่ความสุข มุมมองความสุขในรูปแบบ Hedonic นี้สามารถเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being) ซึ่งเน้นการใช้กลไกทางวิทยาศาสตร์ในการที่ระบุว่าความสุขและชีวิตที่ดีนั้นจะต้องประกอบไปด้วยภาวะความสมดุลระหว่างความรู้สึกรวม (Positive Affect) ความรู้สึกทางลบ (Negative Affect) (Ryan & Deci, 2001) และมีความพึงพอใจในชีวิต กล่าวคือ มุมมองแบบ Hedonic มองคนที่มีสุขภาวะที่ดีว่าเป็นบุคคลที่ประสบกับความรู้สึกรวมมาก ในขณะที่ประสบกับความรู้สึกทางลบน้อยและมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับสูงนั่นเอง (Carruthers & Hood, 2004)

2. ทฤษฎีความสุขแบบ Eudaimonic (Eudaimonic Happiness Theory) หรือ Psychological Well-Being ได้เน้นถึงความสำคัญของหลักการ Maslow ในเรื่องของการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-actualization) และการที่บุคคลสามารถเติมเต็มความสามารถของตนตามหลักความคิดของ Roger โดยวัดความสุขจากการที่บุคคลสามารถใช้ชีวิต ดำรงความสัมพันธ์ในตนเองได้ดีมากน้อยอย่างไร (Waterman, 1993) สุขภาวะมุมมองความคิดแบบ Eudaimonic มีความเชื่อที่ว่า บุคคลจะมีความสุขเมื่อมีเป้าหมายในชีวิต มีความท้าทาย และความงอกงามในตนเองซึ่งคล้ายคลึงกับทฤษฎี ความมุ่งมั่นในตัวเอง Self-Determination ที่ระบุว่า ความสุขมีความเกี่ยวเนื่องกับ การเติมเต็มในบริบทของการมีความสามารถ และการมีอิสระในตนเอง (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; Deci & Ryan, 2000) สุขภาวะสามารถจำแนกออกโดยมุมมองทางทฤษฎีรูปแบบ Hedonic และ รูปแบบ Eudaimonic ซึ่งต่างก็มุ่งหาคำตอบว่าอะไรเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลรู้สึกดีและมีความสุข โดยใช้วิธีการมองและให้ความสำคัญที่แตกต่างกันออกไป (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002)

3. ทฤษฎีความต้องการ (Desire Theory) ระบุว่าความสุขเกิดมาจากการได้มาในสิ่งที่ปรารถนา ซึ่งมีบริบทที่คล้ายคลึงกับทฤษฎีความสุขแบบ Hedonic ในเรื่องของความต้องการว่าคนเราต้องการจะประสบกับความพึงพอใจมากและความเจ็บปวดน้อย แต่อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีความสุขแบบ Hedonic เน้นถึงการมีความพึงพอใจในปริมาณมาก และประสบความเจ็บปวดน้อย จะนำมาซึ่งความสุข ในขณะที่ทฤษฎีความต้องการเน้นถึงการได้รับการเติมเต็มจากความพึงพอใจส่งผลให้บุคคลมีความสุขโดยไม่ได้คำนึงถึงปริมาณของความพึงพอใจที่ได้รับ (Griffin, 1986 as cited in Seligman & Royzman, 2003) ซึ่งกล่าวได้ว่า บุคคลที่มีความสุขคือ บุคคลที่สามารถเติมเต็มความต้องการของตนเอง ซึ่งความต้องการของบุคคลอาจจะ เป็นอะไรก็ได้ ตั้งแต่อารมณ์ที่น่าพึงปรารถนา การได้ครอบครองวัตถุซึ่งนำมาซึ่งความพึงพอใจ แม้ว่าความต้องการนั้นจะไม่มีความสัมพันธ์หรือก่อให้เกิดผลทางลบกับสุขภาวะก็ตาม (Darwall, 2002; Sumner; 1996 as cited in Eid & Larsen, 2008) เมื่อความต้องการได้รับการเติมเต็มก็ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ และนำไปสู่ความสุขในที่สุด ในขณะที่เดียวกัน บุคคลที่ไม่สามารถเติมเต็มความต้องการของตนเองได้ ก็จะนำไปสู่การไม่มีความสุข (Wilson, 1967; Shin & Johnson, 1978 อ้างถึงใน อภาพร อุษณรัศมี, 2553)

4. ทฤษฎีรายการเชิงประจักษ์ (Objective List Theory) กล่าวถึง ความสุขในสิ่งที่บุคคลให้คุณค่าในโลกความเป็นจริงและเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดโดยกฎเกณฑ์ทางสังคม โดยมองว่า ความสุขประกอบขึ้นจาก

ชีวิตที่ประสบความสำเร็จในบางสิ่งบางอย่างจากรายการความต้องการในการบรรลุสิ่งต่างๆที่บุคคลให้คุณค่า หรือเห็นว่าคุ้มค่าในความพยายาม ซึ่งอาจจะเป็น ความรู้ การประสบความสำเร็จ ตำแหน่งหน้าที่ การงาน การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การมีมิตรภาพ ความรัก การมีสติ เป็นต้น สอดคล้องกับ อภาพร อุษณรัศมี (2553) ที่กล่าวว่าความสุขเกิดจากการที่บุคคลกระทำในสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการมีศักยภาพสูงสุดในตนเอง โดยมีกฎเกณฑ์ทางสังคมเป็นตัวตัดสินว่าการกระทำใดเป็นสิ่งที่ดีงาม น่าพึงปรารถนา ซึ่งยังรวมไปถึงบริบทของความงอกงามในตนเอง จากการที่บุคคลสามารถทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ซึ่งกล่าวได้ว่า บุคคลที่มีความสุขตามหลักทฤษฎีรายการเชิงประจักษ์ คือ บุคคลที่ครอบครอง หรือมีคุณสมบัติตามที่สังคมกำหนดว่าเป็นสิ่งที่น่าพึงปรารถนา

5. ทฤษฎีความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness Theory) ถูกคิดค้นขึ้นโดย Sumner (1996 as cited in Eid & Larsen, 2008) ซึ่งอาศัยหลักความคิดจาก ทฤษฎีความต้องการ และ ทฤษฎีความสุขรูปแบบ Hedonic มารวมกัน โดยมีความเชื่อว่าความสุขสามารถสังเกตได้จากเงื่อนไขในชีวิตของบุคคล และความมีอิสระในตัวบุคคล (Autonomous) ซึ่งสะท้อนให้เห็นจากค่านิยมในตัวบุคคลที่ไม่ได้รับอิทธิพลมาจากสภาพแวดล้อมหรือสังคม โดย Sumner ได้มองว่าสุขภาวะมีความเกี่ยวข้องกับทัศนคติที่บุคคลมีต่อชีวิต และความรู้สึกทางบวก โดยเรียกรวมกันว่า “ความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life)” กล่าวคือความสุขของบุคคล เป็นผลมาจากการประเมินของบุคคลที่มีต่อตนเอง ชีวิตของตนเอง และประสบการณ์ที่บุคคลสามารถกำหนดได้ด้วยตนเอง สอดคล้องกับหลักความคิดของ Seligman (2003) ที่กล่าวถึงทฤษฎีความสุขที่แท้จริง จำแนกองค์ประกอบความสุขอย่างชัดเจนออกมาเป็น 3 ข้อด้วยกัน คือ ชีวิตที่น่าพึงพอใจ (Pleasant Life) การมีชีวิตที่ดี (Good Life) และการมีใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย (Meaningful Life) โดยชีวิตในปัจจุบันกาลกล่าวถึงความสุขในรูปแบบความของพึงพอใจตามหลักความคิดของทฤษฎีความสุขแบบ Hedonic การมีชีวิตที่ดีกล่าวถึงความสุขจากการเติมเต็มความต้องการตามหลักความคิดของทฤษฎีความต้องการ และการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายตามหลักความคิดของทฤษฎีรายการเชิงประจักษ์

นอกจากนี้ทฤษฎีความสุขยังสามารถแบ่งได้ออกเป็นสามประเภท คือ ทฤษฎี ความชอบ (Liking) ทฤษฎีความต้องการขั้นพื้นฐาน (Needing) ความต้องการ (Wanting) ซึ่งมีเนื้อหาในบางบริบทที่มีความคล้ายคลึงและซ้อนทับกับทฤษฎีที่จำแนกไว้ข้างต้น (Durayappa, 2010)

1. ทฤษฎีความชอบ (Liking Theory) หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งได้ว่า Hedonic Happiness Theory ถูกเสนอขึ้นโดย Aristippus ที่มองความพึงพอใจเป็นเสมือนเส้นทางไปสู่การมีชีวิตอย่างมีความหมาย (Watson, 1895) โดยเชื่อว่า การมีความพึงพอใจสูงสุดและการมีความเจ็บปวดน้อยที่สุดจะนำไปสู่การมีความสุข (Peterson et al, 2005 as cited in Durayappa, 2010)

2. ทฤษฎีความต้องการขั้นพื้นฐาน (Needing Theory) เสนอว่ากลุ่มขององค์ประกอบที่มนุษย์ต้องการเป็นสิ่งจำเป็นต่อการมีสุขภาพะ โดยอ้างอิงจากค่านิยมและมาตรฐานในตัวบุคคล Maslow (1943) ได้เสนอลำดับขั้นของความต้อการพื้นฐานของมนุษย์ 5 ขั้น โดยเริ่มจากความต้อการทางกายภาพ ความต้อการความมั่นคงปลอดภัย ความต้อการความรักและความเป็นเจ้าของ ความต้อการความเคารพนับถือ และความต้อการเติมเต็มขั้นสูงสุดของชีวิต โดยการก้าวผ่านไปยังลำดับขั้นที่สูงขึ้นต้องได้รับการตอบสนองโดยเรียงตามลำดับ กล่าวคือ จะต้อการเติมเต็มความต้อการพื้นฐานก่อนจึงจะนำมาซึ่งความสุข และการที่ไม่สามารถเติมเต็มความต้อการนั้นจะนำมาซึ่งการไม่มีความสุข (Wilson, 1967 as cited in Durayappa, 2010) ซึ่งจะเห็นได้ว่าบริบทของทฤษฎีนี้มีความสอดคล้องกับทฤษฎีของความต้อการ (Desire Theory)

3. ทฤษฎีความต้อการ (Wanting Theory) เสนอว่า สุขภาวะสามารถกำหนดได้จากการได้มาซึ่งความต้อการ หรือเป้าหมาย โดยเชื่อว่าความพึงพอใจของการได้เติมเต็มเป้าหมายจากการเดินทางไปสู่เป้าหมายมีความสำคัญกว่าตัวเป้าหมายปลายทาง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Davidson (1994) ที่เชื่อว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อนการบรรลุถึงเป้าหมายก่อตัวขึ้นระหว่างการเดินทางไปสู่เป้าหมาย เป็นความพึงพอใจที่สุดที่เกิดขึ้นระหว่างการไล่ตามเป้าหมาย ซึ่งมีมากกว่าความพอใจที่เกิดขึ้นหลังจากที่สามารถบรรลุเป้าหมายได้เสียอีก

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะในข้างต้น จะเห็นได้ว่าทฤษฎีในหลายบริบทมีความต่อเนื่องกัน และทับซ้อนกันอยู่ ยกตัวอย่างเช่น ทฤษฎีความสุขที่แท้จริง ที่อาศัยหลักความคิดของ ทฤษฎีความต้อการ ทฤษฎีความสุขรูปแบบ Hedonic และทฤษฎีรายการเชิงประจักษ์ มาประกอบกัน และในเนื้อหาของทฤษฎีความชอบ (Liking Theory) ที่มีรูปแบบมาจากหลักความคิดแบบทฤษฎีความสุขรูปแบบ Hedonic ส่วนในทฤษฎีความต้อการขั้นพื้นฐาน (Needing Theory) ก็มีบริบทที่มีความสอดคล้องกับทฤษฎีของความต้อการ (Desire Theory)

อย่างไรก็ตาม ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มผู้วิจัยเน้นศึกษาสุขภาวะในมุมมองของทฤษฎีความสุขที่แท้จริง (Authentic happiness theory) ที่มีบริบทครอบคลุม ถึงความรู้สึกทางอารมณ์ ความพึงพอใจ และรวมไปถึงความมั่งคั่งในชีวิต ซึ่งมีความสอดคล้องกับความหมายสุขภาวะที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy)

ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

Crippen & Earl (2007) ศึกษาถึงการรับรู้ความสามารถของตนเอง กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นความเชื่อของแรงจูงใจในการปฏิบัติงานที่สำคัญทำให้บุคคลมีความสนใจในการรับรู้ศาสตร์ต่างๆที่ใช้ในการเพิ่มพูนความรู้ในการทำงาน

และ McCobby & Thomus (2000 as cited in Crippen & Earl, 2007) กล่าวว่า การแสดงออกของการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยทำให้บุคคลอีกคนหนึ่งเกิดความมั่นใจ ทำให้บุคคลสามารถแสดงความสามารถหรือความสำเร็จในเป้าหมายเฉพาะ

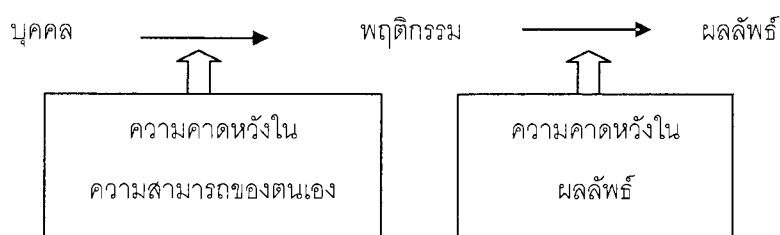
ดวงกมล หงส์รัตน์ (2544) ให้นิยามของการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ และรู้ว่าตนมีความสามารถที่จะจัดการและกระทำพฤติกรรมบางอย่างได้มีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้มากน้อยเพียงใด

นอกจากนั้น การรับรู้เป็นกระบวนการทางความคิดที่บุคคลเลือกที่จะรับรู้ข้อมูลผ่านประสาทสัมผัสต่างๆ แล้วแปลข้อมูลนั้นออกมาตามการตัดสินใจของตนเอง โดยขึ้นอยู่กับความรู้สึกหรือประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ทำให้บุคคลเกิดการรับรู้ที่แตกต่างกัน ส่งผลให้แสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกมา (Cook, Aker, & Phillip, 2001; George & Jones, 2005; Robbins, 2005) การรับรู้ความสามารถของบุคคลก็ขึ้นกับ เมื่อบุคคลเข้าใจถึงความสามารถของตนเองว่าอยู่ในระดับใดก็จะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับระดับความสามารถของตนเองออกมาเช่นนั้น

Bandura (1977) ในช่วงแรกๆ เขาได้เสนอแนวคิดของความคาดหวังในความสามารถของตนเอง (Efficacy - Expectation) ว่าเป็นความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตนในลักษณะที่

เฉพาะเจาะจง ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ต่อมาในปี 1986 ได้เปลี่ยนคำนี้มาเป็นคำว่า “การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self – Efficacy)” ซึ่งหมายถึง การตัดสินใจความสามารถของบุคคลในการจัดการกับสถานการณ์แวดล้อมที่คลุมเครือและยุ่งยากอย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือ เป็นความเชื่อในสมรรถนะแห่งตนที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ แม้เป้าหมายนั้นจะคลุมเครือหรือยากที่จะจัดการ รวมถึงการประเมินขอบเขตความสามารถในส่วนที่ตนทำไม่ได้ด้วย ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพียงทักษะด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียว แต่ต้องอาศัยองค์ประกอบ 2 ประการ ได้แก่ ทักษะในการจัดการและความเชื่อในความสามารถของตนว่าจะทำได้สำเร็จบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ โดยที่ประการหลัง Bandura เชื่อว่า สำคัญกว่าประการแรก เพราะจะทำให้คนมีความพยายาม มีความอดทนในการฝ่าฟันกับสิ่งต่างๆ กระบวนการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เป็นกระบวนการเรียนรู้อย่างซึมซับจากการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมรอบตัวและกับสิ่งต่างๆ ตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยชรา

นอกจากนี้ ยังเกี่ยวข้องกับ การตัดสินใจของบุคคลด้วยว่าจะทำการใดๆ ภายใต้ทักษะที่บุคคลมีอยู่ อีกทั้ง บุคลิกภาพพื้นฐานก็มีส่วนสำคัญต่อความเชื่อในความสามารถที่จะทำงานบางอย่างได้สำเร็จ โดยคนที่มีบุคลิกภาพแบบชอบเอาชนะ (Mastery Oriented) จะมีความเชื่อในความสามารถของตนมากกว่าคนที่มีบุคลิกภาพแบบอ่อนแอต่อแท้ การรับรู้ความสามารถของตนเองยังมีผลต่อรูปแบบของความคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้วย ซึ่งจะทำให้บุคคล 2 คนที่มีความสามารถไม่แตกต่างกัน อาจแสดงพฤติกรรมออกมาต่างกันได้ ดังนั้น Bandura (1999) จึงเสนอแผนภูมิภาพเพื่ออธิบายความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น



ภาพที่ 2 ภาพแสดงถึงความแตกต่างระหว่างความคาดหวังในศักยภาพของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ ของ Bandura (1997)

ความคาดหวังในความสามารถและการคาดหวังในด้านผลของการกระทำ

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมใดหรือขึ้นอยู่กับความคาดหวังของบุคคล 2 ประการ คือ

1. ความคาดหวังในความสามารถของตน (Efficacy Expectancy) เป็นการคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่า สามารถกระทำพฤติกรรมนั้นได้หรือไม่ในระดับใด ต้องใช้ความพยายามเท่าใด และจะใช้ความพยายามอยู่นานเพียงใด คนที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะมีความพยายามที่จะทำมากกว่า ทำให้สามารถทำงานได้ดี และผลงานที่ออกมาจะดี ในขณะที่คนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ จะมีความพยายามน้อยกว่าและมีโอกาสที่จะทำสำเร็จน้อยกว่า (Stajkovic & Luthana, 1998)

2. ความคาดหวังในด้านผลของการกระทำ (Outcome Expectancy) เป็นการคาดหวังของบุคคลว่าเมื่อพยายามทำพฤติกรรมแล้วจะได้รับผลกระทบใด ซึ่งปัจจัยที่มีส่วนในการกำหนดความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นของบุคคลได้แก่ สภาพแวดล้อมที่สนับสนุน (Environment Support) และอุปสรรคที่กีดขวาง (Barriers) (Lent, Brown, & Hackett, 2000)

ความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome Expectancy)

		สูง	ต่ำ
การรับรู้ ความสามารถ ของตนเอง (Self-Efficacy)	สูง	มีแนวโน้มที่จะทำแน่นอน	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำแน่นอน

ภาพที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและมีความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น

ของ Bandura (1978)

จากแผนภาพดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ยิ่งบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับสูง และหากมีการคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นในระดับสูงแล้ว ย่อมมีแนวโน้มที่จะทำในสิ่งนั้นแน่นอน ในทางกลับกัน หากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับต่ำ และมีความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นต่ำ ก็จะมีแนวโน้มที่จะไม่ทำ

การรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อกระบวนการทำงานของมนุษย์

การรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อกระบวนการทำงานของมนุษย์ 4 อย่าง ดังนี้

1. กระบวนการทางความคิด (Cognitive Process) คนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะมีความคาดหวังถึงความสำเร็จ ในขณะที่คนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ จะมีความคาดหวังต่อความล้มเหลว ซึ่งลักษณะความคิดเช่นนี้ เรียกว่า “การคิดแบบวิเคราะห์ (Analytical thinking)”

2. กระบวนการด้านแรงจูงใจ (Motivational Process) คนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะมีการตั้งเป้าหมายไว้สูงกว่าคนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ อีกทั้งยังมีผลต่อความพยายามที่จะทำให้สำเร็จ และเชื่อว่าความล้มเหลวเกิดจากการขาดความพยายาม ในขณะที่คนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ จะเชื่อว่า ความล้มเหลวเกิดจากการขาดความสามารถ

3. กระบวนการทางอารมณ์ (Affective Process) อารมณ์ความรู้สึกมีความสัมพันธ์กับปฏิกิริยาที่แสดงออกทางร่างกาย โดยคนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะมีสุขภาพและการใช้ชีวิตที่แข็งแรง ส่วนคนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ จะไม่สามารถควบคุมความเครียด ซึ่งจะทำให้สุขภาพร่างกายอ่อนแอได้

4. กระบวนการการเลือก (Selection Process) บุคคลเลือกที่จะทำหรืออยู่ในสถานการณ์ที่เชื่อมั่นว่า ปลอดภัยและสามารถรับมือได้เท่านั้น

ดังนั้น การรับรู้ความสามารถของตนเองไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถที่บุคคลมีอยู่จริงในขณะนั้นเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับปัจจัยซึ่งมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคล กล่าวคือ การรับรู้ความสามารถของตนเองจะเป็นตัวที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตน ซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยหรือแหล่งที่มาของการรับรู้

ความสามารถของตนเองทั้ง 4 ประการ โดย Bandura (1986) ได้กล่าวถึงแหล่งที่มาของการรับรู้
ความสามารถของตนไว้ 4 แหล่ง

แหล่งที่มาของการรับรู้ความสามารถของตน

แหล่งที่มาของการรับรู้ความสามารถของตนมีอยู่ 4 แหล่ง ได้แก่

1. ประสบการณ์จากการกระทำที่สำเร็จ (Enactive Mastery Experience) เป็นแหล่งข้อมูลที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองจากทั้งหมด 4 แหล่ง โดย Smith (2002) กล่าวว่า เนื่องจาก ประสบการณ์ของแต่ละคนเป็นสิ่งที่สัมผัสต่อแต่ละคนโดยตรง และประสบการณ์ก็เกิดจากความพยายามและความสามารถของแต่ละคนที่แตกต่างกันด้วย

ในงานวิจัย Lopez, Lent, Brown, & Gore (1997) สรุปได้ว่า ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นโดยตรงมีผลต่อการทำให้ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการคำนวณตัวเลขของนักเรียนเพิ่มขึ้น แต่ในงานวิจัยบางชิ้น เช่น Dawes, Horan, & Hackett (2000) กลับได้ผลว่า ประสบการณ์ของนักเรียนมัธยมในสาขาสารสนเทศ ไม่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง

อีกทั้งประสบการณ์จากความสำเร็จจากการกระทำเป็นข้อมูลที่มีความเที่ยงตรงสูง บุคคลจะให้น้ำหนักกับประสบการณ์ใหม่ๆ มากหรือน้อยมากเพียงใด ขึ้นอยู่กับบรรทัดฐานและความเข้มข้นของการรับรู้ความสามารถเดิมที่มีอยู่ด้วย

ในงานวิจัยของ Bandura กล่าวว่า หากมีประสบการณ์ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ประสบความสำเร็จ ก็จะทำให้บุคคลประเมินความสามารถของตนเองสูง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อเรื่องนั้นๆ สูง ซึ่งความสำเร็จจะช่วยพัฒนาความสามารถของตนให้เข้มแข็ง หากมีประสบการณ์ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ล้มเหลว จะทำให้บุคคลประเมินความสามารถของตนเองลดลง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อเรื่องนั้นๆ ต่ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าความล้มเหลวนั้นเคยเกิดขึ้นมาก่อนหน้าแล้ว และมีได้สะท้อนให้บุคคลได้เห็นว่าการล้มเหลวนั้นเกิดจากความพยายาม และหลังจากการรับรู้ความสามารถของตนแล้ว การประสบความสำเร็จบ่อยครั้งจนบุคคลได้พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนแล้ว ความล้มเหลวที่อาจจะเกิดขึ้นเป็นบางครั้ง จะไม่ส่งผลหรือมีผลน้อยมากต่อการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตน

ดังนั้น ในการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น จำเป็นที่จะต้องฝึกให้เขามีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อมๆกับการกระทำให้เขารับรู้ว่า เขามีความสามารถจะกระทำเช่นนั้น จะทำให้เขาใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถนั้น จะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ แต่จะพยายามทำงานต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

2. การใช้ตัวแบบ หรือ ประสบการณ์ที่ได้จากการสังเกตเห็นประสบการณ์ความสำเร็จของผู้อื่น (Modeling หรือ Vicarious Experience) สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถอย่างมาก คือ ตัวแปรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตน การรับรู้ความสามารถของตนพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงไปตามแบบที่เห็น ตัวแปรดังที่กล่าวถึงนั้นคือ “ตัวแบบ” ซึ่งตัวแบบ เป็นกระบวนการเปรียบเทียบทางสังคม กล่าวคือ เป็นการตัดสินความสามารถของตนเองไปผูกสัมพันธ์กับความสามารถของคนอื่น ได้แก่ การเห็นตัวแบบการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วนำมาผูกกับความเชื่อต่อความสามารถของตัวเอง หากเห็นตัวแบบทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งสำเร็จ จะเกิดความคิดในลักษณะที่ว่า “เราก็สามารถทำได้สำเร็จแบบนั้นได้เช่นกัน ถ้าเรามีความพยายามจริงและไม่ย่อท้อ” การรับรู้ความสามารถของตนเองจะสูง ในทางตรงข้าม หากเห็นตัวแบบว่าไม่สามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้สำเร็จ ก็จะเกิดความเชื่อว่าจะไม่สามารถทำได้เช่นกัน ดังนั้น การรับรู้ความสามารถของตนเองจึงต่ำ

ลักษณะของการใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกว่าเรามีความสามารถที่จะกระทำได้นั้น ได้แก่ การแก้ปัญหาของบุคคลที่มีความกลัวต่อสิ่งต่างๆโดยที่ให้คุณตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกับตนเอง ก็สามารถช่วยลดความกลัวต่างๆเหล่านั้นได้

การใช้ตัวแบบถูกกำหนดให้เป็นหลักการการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นที่สองรองลงมาจากรับประสบการณ์จากการกระทำที่สำเร็จ (Chowdhury et al., 2002) การได้เห็นตัวแบบที่มีประสิทธิภาพ จะสร้างความเชื่อในความสามารถส่วนบุคคล และนำกลยุทธ์ที่ได้เห็นไปใช้กับสถานการณ์ต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นกัน

การเลียนแบบจากตัวแบบ ไม่จำเป็นต้องเป็นตัวแบบที่มีชีวิต (Live Modeling) เท่านั้น แต่อาจจะเป็นตัวสัญลักษณ์ (Symbolic Modeling) ก็ได้ เช่น ตัวแบบที่เห็นในโทรทัศน์หรือภาพยนตร์หรืออาจจะเป็นรูปภาพการ์ตูนหนังสือก็ได้ นอกจากนี้ คำบอกเล่าด้วยคำพูดหรือข้อมูลที่เขียนเป็นลายลักษณ์อักษรก็เป็นตัวแบบได้

จากการรับรู้ความสามารถของตนเองในแหล่งข้อมูลนี้ จะส่งผลให้การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นมีความไม่แน่นอน หรือเปลี่ยนแปลงง่าย กล่าวคือ พร้อมทั้งจะมีการเปลี่ยนแปลงไปพร้อมกับต้นแบบที่ได้จากประสบการณ์ตรง ดังนั้น การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น ส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลมาจากประสบการณ์ที่ได้จากการสังเกตเห็นประสบการณ์ความสำเร็จของผู้อื่น

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion หรือ Social Persuasion) การใช้คำพูดชักจูง หมายถึงการใช้ความพยายามในการพูดกับบุคคลให้เขาเชื่อว่า เขามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมบางอย่างได้อย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จได้ นั่นคือ เป็นการรับเอาคำแนะนำชักจูงของผู้อื่นมาเป็นข้อมูลเพื่อพิจารณาความสามารถของตน เพราะในการที่จะตัดสินความสามารถของตนเองนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับตนเองเพียงอย่างเดียว แหล่งข้อมูลจากตนเองอาจจะไม่มีอิทธิพลเพียงพอต่อการตัดสินใจ ข้อมูลข่าวสารโดยการใช้คำพูดชักจูงจากบุคคลอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเองนั้น จะช่วยส่งผลให้ตนเองนั้นเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ซึ่งบุคคลที่ได้รับการโน้มน้าวให้เขาเชื่อว่าเขามีความสามารถจะมีความพยายามมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการโน้มน้าว หรือบุคคลที่ได้รับการโน้มน้าวว่าเขาขาดความสามารถ มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงการทำทนายซึ่งเป็นสิ่งที่พัฒนาศักยภาพของมนุษย์ เขาจะจมอยู่กับความสงสัยในความสามารถของตน และจะล้มเลิกอย่างรวดเร็วเมื่อเผชิญกับอุปสรรคที่ยากลำบาก ดังนั้น การใช้คำพูดชักจูงจะมีผลมากที่สุดกับบุคคลที่มีเหตุผลบางประการที่จะทำให้เขาเชื่อว่า เขาสามารถประสบความสำเร็จได้

วิธีดังกล่าวนี้ ค่อนข้างใช้ง่ายและใช้กันทั่วไป แต่ไม่ค่อยจะได้ผลนักในการที่จะทำให้คนเราสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองให้ได้ผล แต่ควรจะใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ความสำเร็จ ซึ่งอาจจะต้องค่อยๆสร้างความสามารถให้กับบุคคลอย่างค่อยเป็นค่อยไป และให้เกิดความสำเร็จตามขั้นตอน พร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงร่วมกัน ก็ย่อมได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง

อย่างไรก็ตาม แหล่งข้อมูลของการใช้คำพูดชักจูงยังมีข้อจำกัดอยู่มาก เช่น หากในความต้องการใช้แหล่งข้อมูลด้วยการใช้คำพูดชักจูงเพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ย่อมอาจก่อให้เกิดความล้มเหลว และอาจทำให้ผู้ที่ใช้คำพูดชักจูงนั้นไม่ได้รับความน่าเชื่อถือ

การใช้คำพูดชักจูง เป็นแหล่งที่ทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นลำดับที่ 3 ในขณะที่ยุค Wise & Trunnell (2001) กล่าวว่า การใช้คำพูดชักจูงเป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดภายหลังจากได้รับ

ประสบการณ์ที่ผลการปฏิบัติประสบความสำเร็จ นั่นคือ หากบุคคลได้รับประสบการณ์ที่สำเร็จแล้วมีการใช้คำพูดชักจูงหลังจากนั้น จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น ทั้งนี้ สิ่งสำคัญคือ บุคคลผู้พูดชักจูง หากมีความน่าเชื่อถือและมีความจริงใจในขณะที่พูด ก็จะทำให้มีผลต่อผู้ถูกชักจูงมาก บุคคลที่มีอิทธิพลต่อผู้ถูกชักจูงแตกต่างกันไปตามแต่สถานะของแต่ละคน แต่ส่วนใหญ่แล้วมักจะเป็นผู้ที่ใกล้ชิดสนิทสนมมากที่สุด

4. สภาวะทางกายภาพและอารมณ์ (Physiological and Affective State) การรับรู้ความสามารถของตนเองจะสูงหรือต่ำนั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับสภาวะทางร่างกายและอารมณ์ของบุคคลด้วย หากบุคคลเกิดอารมณ์หรือความรู้สึกพึงพอใจจากการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น แต่หากบุคคลอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นหรือไม่สงบ มีความตื่นตัว เช่น เกิดความเครียด วิตกกังวล ก็จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ และยังหมายถึงรวมถึง การกระตุ้นทางร่างกายด้วย เช่น ความเหนื่อย ความอ่อนล้า ความเจ็บปวด ซึ่งทำให้ร่างกายไม่มีแรงในการทำสิ่งต่างๆ

การกระตุ้นสภาวะทางกายภาพและอารมณ์ เป็นแหล่งสำคัญของการเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองน้อยที่สุด (Chowdhury, Endres, & Lanis, 2002; Muretta , 2004) เสริมว่า หากการกระตุ้นสภาวะทางกายภาพและอารมณ์มีความเข้มข้นมาก ก็จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้นตามไปด้วย

ดังนั้น การฝึกให้บุคคลลดสภาวะของการกระตุ้นทางกายภาพและอารมณ์ลงได้ หรือการช่วยให้บุคคลอยู่ในสภาวะทางกายภาพและอารมณ์ที่เหมาะสม จะช่วยบุคคลให้สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ดียิ่งขึ้น กล่าวคือ เป็นการช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองนั่นเอง

Bandura (1986) ได้กล่าวอีกว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นอาจเกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง หรืออาจเกิดจากปัจจัยหลายๆปัจจัยประกอบกันก็ได้

ผลของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ผลของการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมของบุคคล Bandura (1986) ได้แบ่งผลของการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ส่งผลต่อบุคคลในด้านต่างๆ ออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. พฤติกรรมการเลือก (Choice Behavior) การดำเนินชีวิตของบุคคลในทุกๆวันนั้น บุคคลต้องมีการตัดสินใจอยู่ตลอดเวลาเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมว่าจะต้องแสดงพฤติกรรมอะไรและนานเท่าไร อีกทั้งยังต้องตัดสินใจเลือกกิจกรรมต่างๆด้วย ซึ่งการที่บุคคลตัดสินใจแสดงพฤติกรรมได้ในสถานการณ์นั้น ส่วนหนึ่งจะถูกกำหนดโดยการรับรู้ความสามารถของตนเอง บุคคลจะมีการหลีกเลี่ยงงานหรือสถานการณ์ที่เขาเชื่อว่า ยากเกินความสามารถที่เขาจะสามารถทำได้สำเร็จ (Bandura, 1997) ปัจจัยต่างๆที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือก มีผลสำคัญต่อการพัฒนาของบุคคล ซึ่งประโยชน์ของการรับรู้ความสามารถของตนเอง จะมีส่วนทำให้ความสามารถสูงขึ้น มีการแสดงพฤติกรรมที่นำไปสู่การเพิ่มศักยภาพของตนเอง ในทางตรงข้าม บุคคลที่ไม่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองหรือมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ จะทำให้บุคคลนั้นหลีกเลี่ยงสถานการณ์และกิจกรรมต่างๆ และแสดงพฤติกรรมที่ขัดต่อการพัฒนาศักยภาพของตนเอง

นอกจากนี้ การประเมินความสามารถที่ถูกต่อนั้น ควรประเมินให้สูงกว่าความสามารถของบุคคลเล็กน้อย ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลเลือกทำงานที่มีความท้าทาย มีโอกาสเปิดประสบการณ์ความสำเร็จสูง และทำให้มีแรงจูงใจในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง

2. การใช้ความพยายามและการคงอยู่ (Effort Expenditure and Persistence) คือ การตัดสินใจความสามารถรวมถึงการตัดสินใจของบุคคลว่าจะต้องใช้ความพยายามนานเท่าไรในการเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละบุคคล โดยเมื่อเกิดปัญหาที่มารุมเร้ามาก บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีความกระตือรือร้นที่จะใช้ความพยายามและมีความมุ่งมั่น ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ จะขาดความกระตือรือร้น ไม่มีความพยายาม และขาดความมุ่งมั่น

3. รูปแบบทางความคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ (Thought Patterns and Emotion Reaction) คือ การตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถรวมถึงรูปแบบความคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ของบุคคลระหว่างความสัมพันธ์ของความเป็นจริงและสิ่งที่คาดหวังในสภาพแวดล้อม โดยบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีความพยายาม เอาใจใส่ในการกระทำพฤติกรรม เมื่อพบอุปสรรคก็จะกระตุ้นตนเองให้ใช้ความพยายามมากขึ้น แต่บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ จะมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อตนเองทางลบ ไม่มีความสุข มีความหวาดหวั่น มีความเครียดสูง และกระทำพฤติกรรมอย่างไม่เต็มความสามารถ

4. บุคคลเป็นผู้ก่อให้เกิดพฤติกรรมมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม (Humans as Producers rather than Simply Foretellers of Behavior) กล่าวคือ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับสูงจะมีความพยายามกระทำพฤติกรรม สามารถยอมรับผลต่างๆที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง มีการเลือกกระทำที่มีลักษณะท้าทาย ใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ไม่ท้อถอย และไม่อ้างโชคชะตา ในทางกลับกัน บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ จะไม่ค่อยกระทำพฤติกรรม จะรอให้ความสำเร็จหรือความล้มเหลวเป็นไปตามความเชื่อหรือคำทำนาย หลีกเลี่ยงการกระทำที่ยากๆ ขาดความพยายาม มีความทะเยอทะยานต่ำและมีความเครียดสูง

นอกจากนี้ ในการศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในปัจจุบัน พบว่าได้มีการศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไป โดยในทฤษฎีของ Schwarzer et al. (2005) ได้ศึกษาแนวคิดของ Bandura (1977) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนในลักษณะทั่วไป (Generalized Self-Efficacy) เป็นเรื่องที่เป็นสากลที่รู้จักกันดี ที่เป็นลักษณะทั่วไปของความเชื่อพื้นฐานที่มีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน โดยความเชื่อต่างๆเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลหรือกำหนดความคาดหวังของแต่ละบุคคล

ในทฤษฎีของ Schwarzer & Jerusalem (1993) ได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไปว่า เป็นความเชื่อของบุคคลในการกระทำ หรือการรับมือต่อปัญหาอุปสรรค หรืองานที่มีความยาก ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น อาจกล่าวได้ว่า เป็นปัจจัยทางบวกที่จะช่วยให้การตั้งเป้าหมายหรือการลงทุนต่างๆมีความง่ายและสะดวกยิ่งขึ้น

พัฒนาการของการรับรู้ความสามารถของตนเองตามวัย

Bandura (1994, 1997) ได้สรุปพัฒนาการของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในวัยเด็ก

1.1 การเกิดความเข้าใจในตนเองช่วงวัยทารก จะใช้วิธีการสังเกตปฏิกิริยาของตนเอง โดยจะสังเกตเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นพร้อมๆกับการกระทำของตนเอง เพื่อเรียนรู้ว่า เมื่อกระทำแล้วจะเกิดผลใดตามมา เช่น การกรีดร้อง การเขย่าสิ่งต่างๆเพื่อผ้งเสียง ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการรับรู้

ความสามารถของตนเอง หลังจากที่ได้เรียนรู้พฤติกรรมของคนที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง ทารกที่สามารถควบคุมเหตุการณ์ได้ จะมีความเอาใจใส่ต่อพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น และมีความสามารถในการเรียนรู้การตอบสนองต่อสิ่งใหม่ได้

1.2 การรับรู้ความสามารถของตนเองจากครอบครัว ช่วงวัยเด็กเล็ก การรับรู้ความสามารถของตนเองจะพัฒนาการประเมินและทดสอบร่างกายของตนเอง ทักษะด้านภาษา ความสามารถทางสังคม ทักษะทางปัญญาที่จะเข้าใจและจัดการกับสภาพการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการตอบสนองต่อพฤติกรรมของเด็ก คือ พ่อแม่ ซึ่งจะเป็นผู้ช่วยสร้างโอกาส เปิดโอกาสให้เด็กมีอิสระในการเคลื่อนไหว เพื่อสำรวจประสบการณ์ของความสามารถ และเอื้อให้เด็กได้แสดงความสามารถออกมาจากการที่พ่อแม่จัดเตรียมสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่สมบูรณ์ให้แก่เด็ก

ในระยะแรกๆ ศูนย์กลางของเด็กจะอยู่ที่ครอบครัว บุคคลจะโตขึ้นมาพร้อมกับความสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆในครอบครัว ลำดับการเกิด พี่น้อง จึงเป็นรูปแบบที่ทำให้เกิดความแตกต่างในการประเมินความสามารถของตนจากการเปรียบเทียบทางสังคม นอกจากนี้ พบว่าเมื่อสัมพันธ์กับพี่ซึ่งมีพัฒนาการมากกว่า เด็กผู้ที่เป็นน้องจะไม่ตัดสินใจว่าตนมีความสามารถทางบวก

1.3 การรับรู้ความสามารถของตนเองโดยผ่านเพื่อน การรับรู้ความสามารถของตนเองของเด็กเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนกับเด็ก เด็กจะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้น จากการเรียนรู้ทางสังคม เด็กจะไวต่อความรู้สึก จากการทำกิจกรรมในหมู่เพื่อน เด็กยังมีแนวโน้มที่จะเลือกเพื่อนที่มีความสนใจและค่านิยมคล้ายกับตน เพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของเด็กอย่างมาก เพราะอาจเป็นตัวช่วยเพิ่มการพัฒนาหรือส่งผลร้ายต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง กล่าวคือ เพื่อนอาจทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองสูงหรือต่ำได้ โดยหากเด็กรับรู้ว่าคุณค่าตนเองขาดความสามารถก็จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีพฤติกรรมถอนตัว ได้รับการยอมรับจากเพื่อนต่ำ ทั้งที่รูปแบบพฤติกรรมบางอย่างก็ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองสูง แต่จะเกิดความห่างเหินทางสังคมมากกว่าที่จะเกิดความผูกพันกับสังคม เช่น เด็กที่รับรู้ความสามารถของเขาด้วยการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ

1.4 การพัฒนาการรับรู้ความสามารถทางปัญญาของตนเองจากโรงเรียน การพัฒนาความสามารถทางปัญญาและสังคม โรงเรียนจะมีบทบาทสำคัญต่อเรื่องนี้ โดยจะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้

สิ่งต่างๆ และทักษะในการแก้ปัญหาที่กว้างขึ้นสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคม เด็กจะได้รับการทดสอบ ความรู้และทักษะต่างๆ ในการคิดอย่างต่อเนื่อง ได้รับการประเมินและเปรียบเทียบทางสังคม

การเป็นตัวแบบของเพื่อน การได้รับข้อมูลป้อนกลับทางบวกจากครู การสร้างสภาพแวดล้อมของการเรียนรู้ ก็มีผลต่อการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง และทักษะทางปัญญาของนักเรียน โดยเฉพาะตัวผู้เป็นครู ซึ่งในโรงเรียนที่มีครูมีการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า สามารถทำให้เด็กประสบความสำเร็จได้ ก็จะมีการกระตุ้นให้บรรยากาศในการเรียนเป็นไปในทางบวก ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนบรรลุผลสำเร็จ ส่วนโรงเรียนที่ครูมีการรับรู้ความสามารถต่ำ ก็จะมีการควบคุม เข้มงวด และการลงโทษทางลบกับนักเรียนมาก

นอกจากนี้ การจัดให้นักเรียน เรียนแบบมีส่วนร่วม (Cooperative Learning) ทำให้ผู้เรียนมีโอกาสร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นการช่วยส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ทางบวก และมีสัมฤทธิ์ผลตามการเรียนสูงกว่าการสอนแบบแข่งขันหรือแบบรายบุคคลอีกด้วย

2. การรับรู้ความสามารถของตนเองในวัยรุ่น ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ต้องการทำสิ่งใหม่ๆ มีความท้าทาย ต้องเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบตนเองเกือบทุกเรื่อง ต้องเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ทั้งในเรื่องของการทำงานให้สำเร็จและการดำเนินชีวิตในสังคม รวมทั้งเรียนรู้ว่าจะต้องจัดการเช่นไรต่อการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น โดยวัยรุ่นตอนต้นที่มีการเข้าสู่ช่วงวัยนี้ใหม่ๆ อาจมีความรู้สึกที่ตนเองไร้ความสามารถ ไม่สบายใจ กังวล และไม่สามารถจัดการกับสภาพการณ์ใหม่ๆ ได้ และการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นเข้าสู่ผู้ใหญ่จะเกิดปัญหาหรือไม่ขึ้น ขึ้นอยู่กับความมั่นใจหรือระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ได้รับมาจากประสบการณ์ความสำเร็จในอดีต ซึ่งส่วนมากวัยรุ่นมักจะผ่านการปรับตัวในช่วงนี้ได้โดยไม่มีปัญหา อีกทั้งในหลายๆ สถานการณ์ที่การรับรู้ความสามารถของตนเองในวัยรุ่นมีการพัฒนาเพิ่มขึ้น มีความเข้าใจในความสามารถของตนเองมากขึ้นและมั่นใจมากขึ้น

สรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในวัยรุ่น คือความเชื่อมั่นของวัยรุ่นที่ว่าตนเองมีความสามารถมากน้อยในระดับใด ซึ่งจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ความสำเร็จที่ผ่านมาของวัยรุ่นเอง ส่งผลให้วัยรุ่นแต่ละคนมีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่แตกต่างกัน มีการกระทำพฤติกรรมที่ต่างกัน สถานการณ์ต่างๆ

การวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นความเชื่อที่มีต่อตนเองในด้านต่างๆ โดยแยกเป็นเรื่องเฉพาะอย่างชัดเจน ในการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง จึงต้องมีการวัดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ จากการศึกษาของ Bandura (1997) ได้แบ่งมิติของการรับรู้ความสามารถของตนเองออกเป็น 3 มิติ คือ

1. ความยากง่ายของงาน (Magnitude) เป็นการรับรู้ถึงระดับความยากของงานหรือกิจกรรมที่บุคคลเชื่อว่าตนมีความสามารถที่จะทำได้ ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล หรือแม้แต่ในบุคคลเดียวกัน ก็อาจมีการรับรู้ระดับความยากง่ายแตกต่างกันในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะสามารถทำงานที่มีความยากสูงได้สำเร็จ ในทางตรงข้าม บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ จะประเมินว่าตนสามารถทำงานที่ง่าย ๆ ได้เท่านั้น

2. ความเข้มแข็ง (Strength) การรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีอย่างมั่นคง ไม่กลัวงานยาก หรือเป็นความมั่นใจของบุคคลที่จะทำงานในระดับความยากต่างๆ สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ได้ มีความพยายามอดทนอย่างมากเพื่อให้สำเร็จ มองว่างานยากเป็นสิ่งที่ท้าทาย ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น มีการเลือกปฏิบัติงานที่ยากมากขึ้น เพื่อพัฒนาความสามารถของตน แต่ถ้าบุคคลไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง เมื่อพบกับอุปสรรค ก็จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นลดต่ำลง

3. การแผ่ขยาย (Generality) เป็นการแสดงถึงความสามารถของบุคคลที่มีต่อกิจกรรมที่หลากหลาย สามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับจากสถานการณ์หนึ่งที่ประสบความสำเร็จไปใช้กับสถานการณ์อื่นที่คล้ายกันได้ โดยเชื่อในความสามารถของตนเองว่าตนสามารถทำกิจกรรมหรือสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ

วิธีการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

Lee & Bonko (1994, อ้างถึงใน วัฒนมาศ ปั่นแดง, 2550) ได้รวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองตามแนวคิดทฤษฎีของ Bandura (1986) ซึ่งมีการจัดแบ่งวิธีในการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองออกเป็น 4 วิธี คือ

1. วัดระดับความเข้มแข็งของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy Strength) เป็นวิธีที่นิยมใช้กันมากที่สุด โดยมีข้อคำถามที่ถามว่า “มีความมั่นใจที่จะปฏิบัติงานในระดับที่ยากขึ้นหรือไม่” และให้เลือกตอบแบบช่วงคะแนน (Scale)

2. วัดระดับความยากของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy Magnitude) โดยใช้ข้อคำถามว่า “สามารถปฏิบัติงานในระดับที่ยากขึ้นได้หรือไม่” และให้เลือกตอบแบบมาตราส่วน 2 ด้าน (Binomial) คือ เลือกตอบ “ได้” หรือ “ไม่ได้”

3. วัดการรับรู้ความสามารถแบบผสม (Self-Efficacy Composites) เป็นการวัดที่รวมทั้งความเข้มแข็งและความยากง่ายไว้ด้วยกัน โดยมีข้อคำถามที่ถามว่า “สามารถปฏิบัติงานตามข้อคำถามนั้นๆ ได้หรือไม่” และให้คำตอบทั้งแบบเลือกตอบจากช่วงคะแนน (Scale) และแบบมาตราส่วน 2 ด้าน (Binomial)

4. วัดแบบใช้ข้อคำถามเดียวกับงานเฉพาะ (One item task-specific Confidence Rating) เป็นข้อคำถามที่ให้ผู้ตอบประเมินความมั่นใจของตนเองที่มีต่อการปฏิบัติงานที่กำหนดให้ โดยใช้เพียงข้อคำถามเดียว

การวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง กลุ่มผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบวัดระดับความเข้มแข็งของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) โดยมีข้อคำถามให้ผู้ตอบเลือกตอบแบบช่วงคะแนน (Scale)

4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

ความหมายของการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม

การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมถือเป็นกระบวนการทางสังคมที่มีความสำคัญต่อบุคคลเป็นอย่างมาก มีนักวิจัยได้ทำการศึกษาและให้ความหมายไว้อย่างหลากหลาย Kahn (1997 อ้างถึงใน นันทินี ศุภมงคล, 2547); Cobb, 1976) ได้กล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคมว่าเป็นการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลอย่างมีจุดมุ่งหมาย มีการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมถึงการที่บุคคลได้รับข้อมูลที่ทำให้เชื่อว่าตนได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การเห็นคุณค่า การยอมรับจากบุคคลรอบข้าง และรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคมที่มีความสัมพันธ์กัน สอดคล้องกับ House (1981 อ้างถึงใน วารุณี ถาวรแก้ว, 2552) ที่เชื่อว่า ไม่เพียงแต่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในด้านของความช่วยเหลือทางด้านวัตถุและความมั่นคงทางอารมณ์

เท่านั้น การสนับสนุนทางสังคมยังรวมไปถึงการที่บุคคลรู้สึกว่าคุณได้รับการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มด้วย ส่วน Weiss (1985 อ้างถึงใน วันเพ็ญ ยืนยงเสนา, 2545) ได้ให้ความหมายว่า เป็นความรู้สึกอึดอัดใจหรือพึงพอใจต่อความต้องการทางสังคมซึ่งเกิดจากสัมพันธภาพของบุคคลในสังคม

Taylor, Peplau, & Sears (2005) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลผ่านการให้ความต้องการทางจิตใจ การให้วัตถุ การให้ข้อมูล หรือผลป้อนกลับแก่บุคคลที่ตนมีปฏิสัมพันธ์ด้วย การสนับสนุนทางสังคมนี้เป็นเสมือนเครื่องมือที่ช่วยลดความเครียดและเพิ่มสุขภาพทางกาย เช่นเดียวกับ Aronson, Wilson, & Akert (2007) ที่เชื่อว่าการสนับสนุนทางสังคม เป็นการรับรู้ของบุคคลว่าผู้อื่นมีการตอบสนองต่อความต้องการของตน ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการจัดการความเครียด จึงอาจกล่าวได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมส่งผลทางบวกต่อสุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ (Mohr, Gelso, & Hill, 2005 อ้างถึงใน วิชานันท์ รัตนกุลสุภ, 2552)

Kaplan, Cassel, & Gore (1977 อ้างถึงใน นันทินี ศุภมงคล, 2547) ได้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมไว้ 2 แนว แนวแรก หมายถึง ความพอใจต่อความจำเป็นพื้นฐานทางสังคม ได้แก่ การได้รับการยกย่องนับถือ การยอมรับ การได้รับความเห็นใจและช่วยเหลือ ซึ่งเป็นสิ่งที่ได้รับการติดต่อสัมพันธ์กันกับคนในกลุ่มสังคม แนวที่สอง หมายถึง ความสัมพันธ์ที่บุคคลสามารถรับรู้ได้จากกลุ่มสังคมที่ตนได้รับการสนับสนุน

สรุปได้ว่าการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม คือ การปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมายที่นำมาซึ่งการได้รับความช่วยเหลือในด้านต่างๆ ทั้งรูปธรรม และนามธรรม เช่น การมีผู้ตระหนักรู้และตอบสนองในอารมณ์และความรู้สึกของตน การได้รับข้อมูล การได้รับวัตถุสิ่งของจากบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยรวมถึง การได้รับรู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคมนั้นๆ การได้รับความช่วยเหลือดังกล่าวส่งผลต่อภาวะจิตใจและอารมณ์ กล่าวคือ บุคคลเกิดการรับรู้ว่าคุณได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การเห็นคุณค่า และการยอมรับจากคนรอบข้าง อีกทั้ง ยังก่อให้เกิดผลทางบวกต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ที่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่มาคุกคามชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หลักของการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคมที่จะเป็นการปฏิสัมพันธ์ที่สมบูรณ์ได้นั้น จะต้องอาศัยองค์ประกอบที่ครบถ้วนในการสร้างการปฏิสัมพันธ์ ซึ่งบุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์ (2528 อ้างถึงใน วารุณี ถาวรแก้ว, 2552) ได้เสนอว่า หลักของการสนับสนุนทางสังคมประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. การติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ให้การสนับสนุนและผู้รับการสนับสนุน
2. ลักษณะของการติดต่อสื่อสารจะต้องประกอบด้วย
 - 2.1 ข้อมูลข่าวสารมีลักษณะที่ทำให้ผู้ให้การสนับสนุนเชื่อว่า ผู้ให้การสนับสนุนมีความสนใจเอาใจใส่ มีความรัก และความหวังดีอย่างจริงใจ
 - 2.2 ข้อมูลข่าวสารมีลักษณะที่ทำให้ผู้รับการสนับสนุนเชื่อว่า เขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และสามารถทำประโยชน์แก่สังคมได้
3. สิ่งที่ผู้ให้การสนับสนุนจะให้กับผู้รับการสนับสนุนอาจอยู่ในรูปของข้อมูลข่าวสาร สิ่งของ หรือความต้องการทางจิตใจ
4. การให้การสนับสนุนนั้นจะต้องทำให้ผู้รับการสนับสนุนได้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม

Capland (1977 อ้างถึงใน นันทินี ศุภมงคล, 2547) ได้สรุปประเภทของการสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลได้จากคนในสังคมออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. การสนับสนุนในลักษณะที่เป็นนามธรรม (Intangible Support) เป็นการที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือทางด้านจิตใจ ซึ่งอยู่ในรูปแบบของการได้รับกำลังใจ การได้รับข้อมูลข่าวสาร การได้รับความรัก หรือการตอบสนองทางด้านอารมณ์
2. การสนับสนุนในลักษณะที่เป็นรูปธรรม (Tangible Support) เป็นการที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือโดยตรงทางด้านกายภาพซึ่งเป็นสิ่งที่จับต้องได้ อยู่ในรูปแบบของการได้รับวัตถุ หรือการช่วยเหลือทางด้านร่างกาย

Cobb (1976 อ้างถึงในวารุณี ถาวรแก้ว, 2552) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ประเภท ที่เน้นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก ดังนี้

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional Support) เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลเชื่อว่าตนได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ ความจริงใจ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ
2. การสนับสนุนทางการยอมรับและเห็นคุณค่า (Esteem Support) เป็นความรู้สึกที่บอกให้ทราบว่า บุคคลนั้นมีคุณค่าซึ่งบุคคลอื่นยอมรับและเห็นคุณค่านั้นด้วย
3. การสนับสนุนทางการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social Support or Network) เป็นการแสดงที่บอกให้ทราบว่า บุคคลนั้นเป็นสมาชิกหรือส่วนหนึ่งของเครือข่ายทางสังคม และมีความผูกพันซึ่งกันและกัน

จากรูปแบบการแบ่งประเภทข้างต้น ยังมีนักวิจัยอีกหลายท่าน ที่มีความเห็นต่างออกไป แต่มีความคิดเห็นสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน คือ การแบ่งการสนับสนุนครอบคลุมทั้งทางด้านจิตใจและด้านสิ่งของที่จับต้องได้

Schaefer, Coyne, & Lazarus (1981); Wills (1991 as cited in Brecker, Olson, & Wiggins, 2006) ได้แบ่งประเภทของการการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร (Informational Support) หมายถึง การที่บุคคลได้รับคำแนะนำ คำสอน คำชี้แนะ และข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อตน
2. การสนับสนุนทางด้านทรัพยากร (Instrumental Support) หมายถึง การที่บุคคลได้รับการช่วยเหลือทางกายภาพหรือวัสดุอุปกรณ์
3. การสนับสนุนทางด้านมิตรภาพ (Companionship Support) หมายถึง การที่บุคคลได้รับมิตรภาพที่ดี (Company) รวมถึงความรู้สึกเป็นเจ้าของหรือมีส่วนร่วม (Sense of Belonging) จากบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย
4. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional Support) หมายถึง การที่บุคคลได้รับการยอมรับ กำลังใจ ความใกล้ชิด และความมั่นใจ

ซึ่งสอดคล้องกับ Kahn (1979) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ความผูกพันทางด้านอารมณ์และความคิด (Affection) เป็นการแสดงออกถึงอารมณ์ในทางบวกของบุคคลหนึ่งที่มีต่อบุคคลหนึ่ง ซึ่งแสดงออกในรูปของความผูกพัน การยอมรับ การเคารพหรือด้วยความรัก

2. การยืนยัน และการรับรองพฤติกรรมของกันและกัน (Affirmation) เป็นการแสดงออกถึงความเห็นด้วย การยอมรับในความถูกต้องเหมาะสม ทั้งในการกระทำและความคิดของบุคคล

3. การให้ความช่วยเหลือ (Aid) เป็นปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลนั้น โดยการให้สิ่งของหรือการช่วยเหลือโดยตรง การช่วยเหลือเหล่านั้นอาจเป็นวัตถุ เงินทอง ข้อมูล ข่าวสาร หรือเวลา

House & Weaver (1985 อ้างถึงใน ธาฤทธิ์ อิมทรัพย์, 2548) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. การสนับสนุนด้านข่าวสารข้อมูล (Information Support) การให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ เพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหา

2. การสนับสนุนด้านวัตถุสิ่งของ เงินทอง และร่างกาย (Instrumental Support) การให้ความช่วยเหลือในส่วนของเงินทอง แรงงาน เวลา รวมถึงการพัฒนาปรับปรุงสภาพแวดล้อม

3. การสนับสนุนด้านการประเมิน (Appraisal Support) การให้ข้อมูลป้อนกลับจากความคิดของผู้ประเมินเพื่อให้ในการประเมินตนเองและเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นในสังคม

4. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotion Support) การให้การยอมรับนับถือ ยกย่อง จริงใจ เห็นอกเห็นใจ

และ Weiss (1974 อ้างถึงใน ธาฤทธิ์ อิมทรัพย์, 2548) แบ่งประเภทของการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. การได้รับความรักใคร่ผูกพัน (Attachment) จะส่งผลต่ออารมณ์โดยส่วนรวมของบุคคล ทำให้บุคคลรับรู้ถึงความรัก ความผูกพัน ความเอาใจใส่ ความอบอุ่น และความปลอดภัย

2. การได้รับการยอมรับและการเห็นคุณค่าในตนเอง (Reassurance of Worth) การได้รับการยอมรับในกลุ่มเพื่อน ครอบครัว และสังคม เมื่อบุคคลแสดงความสามารถในการช่วยเหลือเรื่องต่างๆ การยอมรับส่งผลให้บุคคลมีคุณค่าในตนเอง ถ้าปราศจากการยอมรับจะส่งผลให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง

3. การได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social Integration) แสดงให้เห็นถึงการเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของกลุ่มคนที่มีสถานการณ์คล้ายคลึงกัน มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ประสบการณ์ และความคิดเห็น ส่งผลให้บุคคลมีเป้าหมาย รับรู้ว่าเป็นเจ้าของ และได้รับการยอมรับในกลุ่มหรือสังคม

4. การได้ช่วยเหลือประโยชน์แก่บุคคลอื่น (Opportunity for Nurturance) เป็นการที่บุคคลได้มีโอกาสอบรมเลี้ยงดูผู้อื่น ให้การช่วยเหลือผู้อื่น ส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น

5. การให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำ (Assistance/Guidance) เป็นการที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือในด้านต่างๆ เช่น ข้อมูล คำแนะนำ และกำลังใจ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดที่บุคคลเผชิญอยู่ และส่งผลให้บุคคลสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ในการศึกษารุ่นนี้ กลุ่มผู้วิจัยได้ศึกษาตามกรอบแนวคิดของ Weiss (1974 อ้างถึงใน ธารทิพย์ อิมทรัพย์, 2548) ที่มีการจำแนกการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 5 ด้าน เนื่องจากการแบ่งด้วยแนวคิดนี้มีความครอบคลุมทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ซึ่งจะช่วยให้สามารถวิเคราะห์ผลได้อย่างถูกต้อง

แหล่งของการสนับสนุนทางสังคม

การที่บุคคลจะรับรู้การสนับสนุนทางสังคมได้ ต้องมีแหล่งที่ก่อให้เกิดการช่วยเหลือแก่ตัวบุคคลขึ้น จริยวัตกร คมพัยค์ม์ (2531) ได้จำแนกแหล่งของการให้ความช่วยเหลือแก่ตัวบุคคลออกเป็น 2 กลุ่มโดยใช้กลุ่มทางสังคมเป็นเกณฑ์ ซึ่งเป็นการจำแนกโดยใช้ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นตัวแบ่ง กลุ่มทางสังคมที่กล่าวถึง ได้แก่ กลุ่มปฐมภูมิ และกลุ่มทุติยภูมิ มีลักษณะ ดังนี้

1. กลุ่มปฐมภูมิ (Primary Groups) เป็นกลุ่มสังคมขนาดเล็ก สมาชิกในกลุ่มมีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน มีความสัมพันธ์กันเป็นการส่วนตัว ลักษณะการติดต่อสื่อสารระหว่างสมาชิกกลุ่มเป็นแบบไม่เป็น

ทางการ ลักษณะความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจึงมีลักษณะผ่อนคลาย สมาชิกในกลุ่มให้ความสนใจซึ่งกันและกัน กลุ่มปฐมนุญจะเป็นแหล่งที่ให้การสนับสนุนด้านอารมณ์ที่สำคัญมาก บุคลิกภาพของบุคคลจะได้รับอิทธิพลจากกลุ่มปฐมนุญ ตัวอย่างของกลุ่มปฐมนุญ ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง กลุ่มเพื่อน

2. กลุ่มทุติยภูมิ (Secondary Groups) เป็นกลุ่มสังคมขนาดเล็กหรือใหญ่ก็ได้ เนื่องจากกลุ่มไม่ได้เน้นที่ความผูกพันของสมาชิกกลุ่ม โดยส่วนมากมักพบว่าสมาชิกจะมารวมกันเพื่อการทำงานเฉพาะอย่าง ดังนั้น กลุ่มจะถือเอาผลงาน และการแสดงบทบาทของสมาชิกเป็นสำคัญ สมาชิกในกลุ่มจึงมีความผูกพันกันไม่มาก แม้ว่าสมาชิกภายในกลุ่มจะมีความสัมพันธ์กันมาเป็นเวลานานแล้วก็ตาม กลุ่มแบบนี้จะไม่มีความสัมพันธ์ส่วนตัว ลักษณะการติดต่อสื่อสารระหว่างสมาชิกกลุ่มจะมีลักษณะเป็นทางการ สมาชิกไม่ให้ความสนใจในความเป็นส่วนตัวของกันและกัน ตัวอย่างของกลุ่มทุติยภูมิ ได้แก่ กลุ่มชมรม กลุ่มเพื่อนร่วมงาน

นอกจากนี้ Carlson & Perrew (1999 อ้างถึงใน วัชรานันท์ รัตนกุสุมภ์, 2552) ยังได้มีการจำแนกแหล่งของการสนับสนุนบทบาททางสังคมตามบริบทที่เกี่ยวข้องกับการทำงานออกเป็น 2 แหล่ง ดังนี้

1. แหล่งการสนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน (Work-Related Source of Support) แหล่งที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างเป็นทางการ ให้ความช่วยเหลือกันในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบทบาทการทำงาน แหล่งสนับสนุนอาจมาจากหลายแห่ง เช่น กลุ่มชมรม กลุ่มเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

2. แหล่งการสนับสนุนทางสังคมที่ไม่เกี่ยวข้องกับการทำงาน (Non-Work-Related Source of Support) แหล่งที่ไม่มีความเกี่ยวข้องกับบริบทของงาน กลุ่มนี้จะมีความเกี่ยวข้องสนิทสนมกันมากกว่ากลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน แหล่งสนับสนุนประเภทนี้ ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง กลุ่มเพื่อน

ในงานวิจัยครั้งนี้ กลุ่มผู้วิจัย สนใจศึกษาแหล่งของการสนับสนุนทางสังคมตามแนวคิดของ จริยา วัตร คมพยัคฆ์ (2531) ที่มีการแบ่งแหล่งของการสนับสนุนออกเป็น 2 แหล่ง คือ กลุ่มปฐมนุญและกลุ่มทุติยภูมิ เนื่องจาก ในวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างเป็นอย่างมาก ดังนั้น การแบ่งประเภทของแหล่งของการสนับสนุนโดยใช้ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นตัวแบ่งจึงมีความเหมาะสมกว่า

ระดับของการให้การสนับสนุนทางสังคม

ระดับของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้และผู้รับการสนับสนุนทางสังคมสามารถเป็นตัวบ่งชี้ระดับของการให้การสนับสนุนทางสังคมได้ ซึ่งหากผู้ให้และผู้รับมีระดับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ลึกซึ้ง ระดับของการให้การสนับสนุนทางสังคมจะอยู่ในระดับที่ลึกมากขึ้นด้วย ซึ่ง Gottlieb (1985 อ้างถึงใน วารุณีถาวรแก้ว, 2552) ได้แบ่งระดับของการให้การสนับสนุนทางสังคมไว้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ระดับกว้าง (Macro Level) เป็นการพิจารณาถึงความสัมพันธ์ของบุคคลกับสถาบันทางสังคมที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งสามารถวัดได้จากการมีส่วนร่วมในสังคม การเข้าร่วมกลุ่มต่างๆ ด้วยความสมัครใจ และการดำเนินชีวิตอย่างไม่เป็นทางการในกลุ่มสังคมนั้นๆ

2. ระดับกลุ่มเครือข่าย (Mezzo Level) เป็นการพิจารณาถึงโครงสร้างและหน้าที่ของเครือข่ายสังคมของกลุ่มบุคคลที่มีสัมพันธ์ภาพกันอย่างสม่ำเสมอ เช่น กลุ่มเพื่อน ประเภทของการสนับสนุนทางสังคมในระดับนี้ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การช่วยเหลือด้านวัตถุ ความเป็นมิตร การสนับสนุนทางอารมณ์ และการยกย่อง

3. ระดับลึกหรือระดับแคบ (Micro Level) เป็นการพิจารณาถึงความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากที่สุด ทั้งนี้มีความเชื่อว่าคุณภาพของความสัมพันธ์มีความสำคัญมากกว่าปริมาณสัมพันธ์ภาพดังกล่าว ได้แก่ สามี ภรรยา และสมาชิกในครอบครัว หรือคนรักซึ่งมีความใกล้ชิดทางอารมณ์ให้การสนับสนุนทางจิตใจ แสดงความรักและห่วงใย

กระบวนการของการสนับสนุนทางสังคม

Heller et al. (1986 อ้างถึงใน รังรอง งามศิริ, 2540) อธิบายกระบวนการของการสนับสนุนทางสังคมว่ามี 2 ประเภท คือ

1. การประเมินเพื่อเพิ่มความรู้สึกภาคภูมิใจ (Esteem – Enhancing Appraisals) เป็นการสนับสนุนทางสังคมที่จะทำให้บุคคลเกิดความคิดว่าผู้อื่นมองตนอย่างไร บุคคลจะมีการตีความจากปฏิกิริยาของผู้ที่ตนมีปฏิสัมพันธ์ด้วย แล้วนำมาสร้างความรู้สึกที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับคุณค่า ค่านิยม

ความชอบ และความสำคัญของตนเองต่อผู้อื่น การสนับสนุนทางสังคมรูปแบบนี้จะเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่บุคคลมั่นใจว่าการสนับสนุนนั้นยังมีอยู่ และบุคคลพอใจกับความสัมพันธ์ที่ได้รับจากผู้อื่น

2. กระบวนการเผชิญกับความเครียด (Stress – Related Interpersonal Transactions)

กระบวนการนี้พัฒนามาจากแนวคิดการเผชิญกับความเครียด ซึ่งลักษณะการสนับสนุนทางสังคมตามแนวทางของกระบวนการเผชิญความเครียด จะเป็นการให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับวิธีการเผชิญความเครียด ได้แก่

2.1 การสนับสนุนทางสังคมที่เน้นพฤติกรรมแก้ปัญหา (Behavioral Problem – Focused Support) เป็นการช่วยเหลือให้บุคคลพ้นจากสภาพแวดล้อมที่ย่างยากลำบาก เช่น การให้ยืมสิ่งของ การให้หยุดพักผ่อน การให้หางานใหม่ หรือการให้ความช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับวิธีการเปลี่ยนแปลงตนเองให้รอดพ้นจากสภาพแวดล้อมที่ย่างยากลำบาก เช่น การให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการคบเพื่อน วิธีการเรียน

2.2 การสนับสนุนทางสังคมที่เน้นปัญญาแก้ปัญหา (Cognitive Problem – Focused Support) เป็นการช่วยเหลือให้บุคคลตีความสถานการณ์ใหม่ โดยโน้มน้ำหนักไปยังเบนความสนใจ หรือปรับเปลี่ยนความคิดให้มีการตีความว่าสถานการณ์ที่มาคุกคามนั้น มีความรุนแรงน้อยลงจนไม่เป็นสถานการณ์ที่มาคุกคาม

2.3 การสนับสนุนทางสังคมที่เน้นพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ (Behavioral Emotion Problem – Focused Support) เป็นการช่วยเหลือให้บุคคลเปลี่ยนแปลงความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดจากการตอบสนองต่อความเครียดโดยการให้คำแนะนำ จัดหา หรือกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นตัวบั่นยั้งความรู้สึก หรืออารมณ์ที่เกิดจากความเครียด เช่น การแนะนำให้ไปดูภาพยนตร์ หรือพาไปดูภาพยนตร์

2.4 การสนับสนุนทางสังคมที่เน้นปัญญาควบคุมอารมณ์ (Cognitive Emotion Problem – Focused Support) เป็นการช่วยเหลือให้บุคคลมุ่งความสนใจมายังความรู้ที่พึงปรารถนาเท่านั้น ซึ่งอาจช่วยลดสภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาได้ นอกจากนี้บุคคลที่มีความเครียดและไม่สามารถควบคุมหรือไม่เข้าใจปฏิกิริยาอารมณ์ของตนเอง การให้ความช่วยเหลือควรให้ข้อมูลข่าวสารที่ทำให้บุคคลเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และให้เข้าใจถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ และเป็นสถานการณ์ที่ไม่ร้ายแรงมาก ซึ่งจะทำให้ลดความรู้สึกถูกคุกคามลงไปได้

จากการศึกษาความหมายข้างต้นและแนวคิดข้างต้น สามารถสรุปความหมายของการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ได้ว่า การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมายที่นำมาซึ่งการได้รับความช่วยเหลือต่างๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ได้แก่ การได้รับความรักใคร่ผูกพัน การได้รับการยอมรับและการเห็นคุณค่าในตนเอง การได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม การได้ช่วยเหลือประโยชน์แก่บุคคลอื่น และการให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำจากบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย การได้รับความช่วยเหลือดังกล่าวส่งผลต่อภาวะจิตใจและอารมณ์ กล่าวคือ บุคคลเกิดการรับรู้ว่าตนได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การเห็นคุณค่า และการยอมรับจากคนรอบข้าง อีกทั้งยังก่อให้เกิดผลทางบวกต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่มาคุกคามชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

งานวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้อง

การรับรู้ความสามารถของตนเองกับสุขภาวะ

1. องค์ประกอบของสุขภาวะด้านประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ

Stoate (2010) มหาวิทยาลัย Nevada ที่ Las Vegas ประเทศอเมริกา ได้ทำงานวิจัยเกี่ยวกับผลของการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการได้รับความทุ่มเท และสภาพความรู้สึกของนักกีฬาวิ่ง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นนักวิ่งที่ผ่านการฝึกเพศชายและเพศหญิงจำนวนทั้งหมด 20 คน ในกลุ่มนักวิ่งที่ได้รับการสนับสนุนทางคำพูดว่าตนสามารถทำได้ มีความรู้สึกทางบวกมากขึ้น และความรู้สึกทางลบลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างควบคุม จากการทดสอบด้วยการตอบมาตราวัดแบบ pre-post test

2. องค์ประกอบของสุขภาวะด้านความมั่งคั่ง

Ogunyemi & Mabekoje (2007) มหาวิทยาลัย Olabisi Onabanjo ได้ทำงานวิจัยเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถตนเอง พฤติกรรมกล้าเสี่ยง และสุขภาพจิตต่อการทำนายความมั่งคั่งในตนเอง นักศึกษาในระดับชั้นอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีช่วงอายุ 19-29 ปี จำนวนทั้งสิ้น 425 คน เป็นเพศชายจำนวน 175 คน เพศหญิงจำนวน 250 คน ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง และสุขภาพจิตสามารถอธิบายความแปรปรวนของความมั่งคั่งในตนเองได้ร้อยละ 8.7 และนอกจากนี้ยังพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต และรวมถึงความมั่งคั่งด้วย

3. องค์ประกอบของสุขภาวะด้านความพึงพอใจในชีวิต

Bove, Caprara, Gerbino, Pastorelli, & Vecchio จาก Sapienza University of Rome ได้ทำการวิจัยระยะยาวในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นตอนต้นจำนวน 650 คน ซึ่งเป็นเพศชายจำนวน 317 คน และเพศหญิงจำนวน 333 คน โดยมีอายุเฉลี่ยที่ 13.5 – 18.5 ปี ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตใน 5 ปีหลังได้ และจากการวิเคราะห์การถดถอย พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวัยรุ่นตอนต้นทั้งในเพศชายและเพศหญิงได้

นอกจากนี้ Sullivan (2010) ได้ทำการศึกษาวินิจฉัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความหวัง ความเครียดที่เป็นผลกีดกัน การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และความพึงพอใจในชีวิต ของวัยรุ่นศึกษา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย Pitzer จำนวน 118 คน เป็นเพศชายจำนวน 31 คน และเพศหญิงจำนวน 87 คน ซึ่งพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต ($r = .045$)

และ Pattayakorn (2548) ได้ศึกษาวินิจฉัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้ป่วยหญิงไทยวัยสูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 430 คน ที่มารับบริการ ณ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัย โรงพยาบาลทหาร และโรงพยาบาลเอกชน พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความพึงพอใจในชีวิต ($\beta_1 = 0.32, p < .001$)

นอกจากงานวิจัยในเรื่องของการรับรู้ความสามารถของตนเองกับองค์ประกอบของสุขภาวะในด้านต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้น ยังมีผู้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองและสุขภาวะโดยรวม ดังงานวิจัยต่อไปนี้

Merril, Ruiz, & Silverstein (2007) ได้กล่าวว่า ความสัมพันธ์ที่สนับสนุนและมีความใกล้ชิดระหว่างวัยรุ่นและปู่ย่าตายายเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่น

สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Singh และ Udaniya (2009) ที่พบว่า ค่าเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองในกลุ่มวัยรุ่นที่มาจากรอบครัวขยายมีสุขภาวะดีกว่ากลุ่มวัยรุ่นที่มาจากรอบครัวเดี่ยว ดังนั้น วัยรุ่นมาจากรอบครัวขยายที่มีความสัมพันธ์กับพ่อแม่และคนในครอบครัว เช่น ปู่

ย่า ตา ยาย จะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง ซึ่งจะนำมาถึงการมีสุขภาวะดีกว่าวัยรุ่นมาจากครอบครัวเดี่ยวที่มีแค่พ่อและแม่เท่านั้น

Karoly, Maes, & Pomaki (2009) ได้ทำการวิจัยในเรื่องของ กระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมาย (Goal Progress) ว่า มีความเชื่อมโยงกับการมีสุขภาวะ พบว่า กระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายนั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับสุขภาวะโดยตรง แต่มีการเชื่อมโยงโดยอาศัยเป้าหมายทางสติปัญญา (Goal Cognitive) ซึ่งประกอบด้วย เป้าหมายของความสำเร็จ (Goal Attainability) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) โดยที่เป็นตัวเชื่อมโยงโดยตรงกับสุขภาวะ

และ Capara, Gerbino, Paciello, Steca, & Veccha (2005) มหาวิทยาลัย Rome และ มหาวิทยาลัย Milano ได้ทำการศึกษาในเรื่องสุขภาวะของวัยรุ่นกับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นชาวอิตาลีจำนวน 664 คน เป็นเพศชาย 332 คน และเพศหญิง 332 คน พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองทางด้านอารมณ์และการรับรู้ความสามารถของตนเองระหว่างบุคคลนั้นในระดับสูงจะนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากการมีความเชื่อเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองที่วัยรุ่นมีจะส่งผลต่อวัยรุ่นในทางด้านบวก 2 ประการ คือ การมีความคิดทางบวกต่อการมองสิ่งต่างๆ ในทางบวกของชีวิต และการคาดหวังทางบวกในอนาคต ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการมีสุขภาวะที่ดี

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น แสดงให้เห็นว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยหนึ่งที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี กล่าวคือ การรับรู้ความสามารถของตนเองช่วยให้เกิดอารมณ์ทางบวก ความมั่งคั่ง และความพึงพอใจในชีวิต รวมถึงการมีสุขภาวะที่ดีโดยรวมที่ทำให้มีการพูดคุยอย่างเปิดเผยกับบุคคลอื่นมากขึ้น อีกทั้งยังเป็นปัจจัยที่นำไปสู่การมีความคิดทางบวกต่อการมองสิ่งต่างๆ ในทางบวกของชีวิต นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองยังเป็นส่วนหนึ่งของเป้าหมายทางสติปัญญา (Goal Cognitive) ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาวะโดยตรง จึงอาจกล่าวได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองกับสุขภาวะมีความสัมพันธ์กัน ดังนั้น กลุ่มผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาถึงผลของการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อสุขภาวะในวัยรุ่นตอนต้นจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาวะ

1. องค์ประกอบของสุขภาวะด้านประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ

ปัทมิตา สุขุมาลัย (2551) ได้ทำการศึกษาถึงสถานการณ์ความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียด และเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนาชั้นปีที่ 1-4 สาขาวิชาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพและสาขาวิชาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 302 คน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางสังคมมากที่สุด ซึ่งมากกว่าแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจและการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา

2. องค์ประกอบของสุขภาวะด้านความมั่งคั่ง

Leserman, Perkins, & Evans (1992) ได้วิจัยเกี่ยวกับบทบาทที่สำคัญของการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อผู้ป่วยโรคเอดส์ กลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยนี้เป็นผู้ป่วยเพศชายที่มีผลการตรวจโรคเอดส์เป็นบวก จำนวน 52 คน โดยนำมาเปรียบเทียบกับผู้ป่วยเพศชายที่มีผลการตรวจโรคเอดส์เป็นลบ จำนวน 53 คน โดยพบว่าความพึงพอใจจากการได้รับการสนับสนุนทางสังคม มีสหสัมพันธ์เชิงบวกกับความมั่งคั่งในตน

3. องค์ประกอบของสุขภาวะด้านความพึงพอใจในชีวิต

พินทุสร ปัตยะกร (2548) ได้ศึกษาวิจัยในเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้ป่วยหญิงไทยวัยสูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 430 คน ที่มารับบริการ ณ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัย โรงพยาบาลทหาร และโรงพยาบาลเอกชน พบว่า การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงต่อความพึงพอใจในชีวิต ($\gamma_{22} = 0.31, p < .001$)

ดวงหทัย คชเสนี (2549) ได้ศึกษาเรื่องความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัวและความพึงพอใจในชีวิตของคู่สมรสที่ทำงานในกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ที่ทำการสมรสแล้วอายุ 25- 45 ปี มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไปและทำงานประจำทั้งคู่จำนวน 243 คนพบว่า ผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูงจะมีความขัดแย้งระหว่างงานและครอบครัวน้อยทั้งในรูปแบบงานก้าวก้าวครอบครัวและครอบครัวก้าว

ทำงาน กลุ่มผู้หญิงมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าผู้ชาย และพบว่า ความพึงพอใจในชีวิตมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัว

และ Baker et al. (nd.) ได้ทำการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นโรคจิตเรื้อรังจำนวน 84 คน โดยมีให้การสนับสนุนทางสังคมเป็นเวลาตลอด 9 เดือน พบว่า การเพิ่มการสนับสนุนทางสังคมนั้นเกี่ยวข้องกับการความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น กล่าวคือ คนไข้มีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น

นอกจากงานวิจัยในเรื่องของการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมกับองค์ประกอบของสุขภาวะในด้านต่างๆที่กล่าวมาข้างต้น ยังมีผู้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการรับรู้การสนับสนุนทางด้านสังคมและสุขภาวะโดยรวม ดังงานวิจัยต่อไปนี้

จากการศึกษางานวิจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกในเรื่องจุดแข็งที่ใช้ในการทำนายสุขภาวะของวัยรุ่น พบว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยหนึ่งในหลายปัจจัยที่สามารถทำนายเรื่องของสุขภาวะในวัยรุ่นได้ โดยการที่วัยรุ่นได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงจะทำให้วัยรุ่นเข้มแข็ง(Strengths) ซึ่งความเข้มแข็งนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการวัดสุขภาวะ ในทางกลับกัน วัยรุ่นที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำจะมีแนวโน้มของการเข้าสู่ภาวะซึมเศร้าได้ (“Positive Youth Psychology”, 2011)

นอกจากนั้น Gülaçti (2010) ศึกษาในเรื่องของผลของการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมต่อสุขภาวะ โดยศึกษากับกลุ่มนักศึกษาจำนวน 87 คน เป็นเพศชาย 33 คน เพศหญิง 54 คน พบว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายสุขภาวะได้ถึงร้อยละ 43 โดยที่การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวสามารถใช้เป็นตัวทำนายสุขภาวะได้มากที่สุด (ร้อยละ 18) ในขณะที่ การสนับสนุนจากคนพิเศษ และกลุ่มเพื่อนไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการทำนายสุขภาวะ

และ Cummins & Petito (2000) มหาวิทยาลัย Deakin ได้ทำการวิจัยในเรื่องคุณภาพชีวิตในวัยรุ่น โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นตอนต้น พบว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตของวัยรุ่นได้ กล่าวคือ วัยรุ่นที่ได้รับการเลี้ยงดูจากครอบครัวแบบประชาธิปไตย รายงานว่าตัวเองมีคุณภาพชีวิตดีกว่าวัยรุ่นที่ได้รับการเลี้ยงดูจากครอบครัวแบบปล่อยปละละเลย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้าของ Shek (1989) ที่พบว่า การเลี้ยงดูมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการได้รับการเลี้ยงดูจากครอบครัวที่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อสุขภาวะของวัยรุ่น (McFarlane, Bellissimo, & Norman, 1995; Yong, Miller, Norman, & Hill, 1995)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น สามารถแสดงให้เห็นว่าการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดีด้วยเช่นเดียวกัน โดย การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากแหล่งต่างๆ จะทำให้ บุคคลเกิดอารมณ์ทางบวก ความมองงาม ความพึงพอใจในชีวิต รวมถึงความเข้มแข็ง ซึ่งจะนำไปสู่การมี สุขภาวะที่ดีต่อไป จึงอาจกล่าวได้ว่าการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาวะมีความสัมพันธ์กัน ดังนั้น กลุ่มผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาถึงผลของการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อสุขภาวะในวัยรุ่นตอนต้นจากการ ศึกษาวิจัยในครั้งนี้ด้วยเช่นกัน

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม
2. เพื่อศึกษาผลของการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมต่อ สุขภาวะ

ขอบเขตการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 120 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวนชั้นละ 40 คน แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 51 คน และเพศหญิง จำนวน 69 คน

ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่
 - 1.1 อายุ โดยเป็นวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีอายุ ตั้งแต่ 13-15 ปี
 - 1.2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยประเมินจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของ ตนเองของ Schwarzer & Jerusalem (2000 อ้างถึงใน พรณาวี ที่มาเกิด, 2548)

1.3 การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม โดยประเมินจากแบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในแบบสอบถามแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคลส่วนที่ 2 (Personal Resource Questionnaire; PRQ 85 – Part II) ของ จิรภา หงษ์ตระกูล (2532 อ้างถึงใน สิริพัช ชำนาญ, 2552)

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่

2.1 ระดับของสุขภาวะ โดยประเมินจากแบบวัดสุขภาวะของ Diener และ คณะ (2009 อ้างถึงใน อภาพร อุษณรัศมี, 2553)

สมมติฐานการวิจัย

1. การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายสุขภาวะขององค์ประกอบด้านประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายสุขภาวะขององค์ประกอบด้านความมองงามในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายสุขภาวะขององค์ประกอบด้านความพึงพอใจในชีวิตในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescents) หมายถึง บุคคลที่มีอายุอยู่ในช่วง 13-15 ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กล่าวคือ ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่1-3

สุขภาวะ (Subjective Well-Being) หมายถึง ผลลัพธ์ของการประเมินเหตุการณ์ต่างๆที่บุคคลประสบในตลอดช่วงชีวิต โดยพิจารณาทั้งด้านความรู้สึกในเรื่องของความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้น รวมทั้งการประเมินความพึงพอใจในชีวิตโดยภาพรวม ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการมีความมองงามในตัวเองของบุคคล ประเมินได้จากการทำแบบวัดสุขภาวะ จำนวน 25 ข้อ ของ Diener et al. (2009 อ้างถึงใน อภาพร อุษณรัศมี, 2553)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) หมายถึง ความเชื่อมั่นของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถมากน้อยเพียงใดหรือในระดับใด ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมนั้นของบุคคลในสถานการณ์หนึ่ง และการรับรู้ความสามารถของตนเองยังเกิดจากความรู้สึกหรือประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับมา จึงส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่แตกต่างกัน ทำให้มีการกระทำพฤติกรรมที่ต่างกัน ทั้งนี้ การกระทำพฤติกรรมของบุคคลจะมีความสอดคล้องกับระดับของการรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคล ประเมินได้จากการทำแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง จำนวน 10 ข้อ ของ Schwarzer & Jerusalem (2000 อ้างถึงใน พรณวี ที่มาเกิด, 2548)

การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) หมายถึง การปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมายที่นำมาซึ่งการได้รับความช่วยเหลือต่างๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ได้แก่ การได้รับความรักใคร่ผูกพัน การได้รับการยอมรับและการเห็นคุณค่าในตนเอง การได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม การได้ช่วยเหลือประโยชน์แก่บุคคลอื่น และการให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำจากบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย ประเมินได้จากการทำแบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในแบบสอบถามแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคลส่วนที่ 2 (Personal Resource Questionnaire; PRQ 85 – Part II) จำนวน 25 ข้อ ของ จิรภา หงษ์ตระกูล (2532 อ้างถึงใน สิริพัช ชำนาญ, 2552)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตน การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมต่อสุขภาวะ
2. เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะ
3. เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจให้สังคมได้ตระหนักถึงปัจจัยที่ส่งเสริมสุขภาวะ
4. เพื่อเป็นแนวทางในการนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปศึกษาและพัฒนาต่อไป

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และเพื่อศึกษาผลของการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมต่อสุขภาวะของวัยรุ่นตอนต้น

กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างขั้นสร้างเครื่องมือ

ขั้นการวิเคราะห์ข้อกระทงและหาความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดสุขภาวะ การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ใช้กลุ่มตัวอย่างที่คล้ายกลุ่มตัวอย่างจริงในการวิจัย โดยเป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- จำนวน 102 คน

2. กลุ่มตัวอย่างจริงในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย เป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 120 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวนชั้นละ 40 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ แบ่งออกเป็นแบบสอบถาม 1 ส่วน และแบบวัดอีก 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบวัดสุขภาวะ

ส่วนที่ 3 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ส่วนที่ 4 แบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม

การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

กลุ่มผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อใช้เก็บข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง โดยสร้างให้ครอบคลุมเนื้อหา และลักษณะปัจจัยต่างๆ ที่ต้องการศึกษา ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา และความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งให้ผู้ตอบเลือกคำตอบที่กลุ่มผู้วิจัยกำหนดให้ตามความเป็นจริง จำนวน 3 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบวัดสุขภาวะ

กลุ่มผู้วิจัยได้นำแบบวัดสุขภาวะที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ นำมาจากอาภาพร อุษณรัศมี (2553) ซึ่งได้มีการแปลเป็นภาษาไทยจากแบบวัดของ Diener และคณะ (2009) และมีการดัดแปลงเนื้อหาให้เข้ากับบริบทของสังคมไทย โดยแบบวัดสุขภาวะแบ่งออกเป็นแบบวัดย่อย 3 ส่วน รวมทั้งหมด 25 ข้อ ซึ่งประกอบไปด้วย แบบวัดประสบการณ์ทางบวกและทางลบจำนวน 11 ข้อ แบบวัดความมองงามจำนวน 9 ข้อ และแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตจำนวน 5 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน

การให้คะแนนแบบวัดสุขภาวะ ใช้การประเมินจากข้อกระทงทั้งหมด 25 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน แบ่งออกเป็นสองประเภท คือ ตามระดับความถี่ และตอบระดับของความรู้สึกเห็นด้วย

แบบวัดประสบการณ์ทางบวกและทางลบใช้การประเมินโดยการวัดจากความถี่ของอารมณ์ที่รู้สึกคะแนนที่ได้จากแบบวัดมาจากการรวมคะแนนทุกข้อเข้าด้วยกัน โดยในแบบวัดประกอบไปด้วยข้อกระทงทางบวกและทางลบ ข้อกระทงทางบวก ได้แก่ ข้อ 1, 3, 5, 9, และ 11 และข้อกระทงลบ ได้แก่ ข้อ 2, 4, 6, 7, 8, และ 10 ซึ่งข้อกระทงทางลบจะต้องได้รับการกลับค่าคะแนนก่อนที่จะนำมารวมคะแนนกับข้ออื่นๆ การตอบแบบวัดสามารถเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของผู้ตอบมากที่สุด โดยระบุว่าตนเองมีความรู้สึกตามข้อกระทงแต่ละข้อมากน้อยเพียงใด ในมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คือ บ่อยมากที่สุด ค่อนข้างบ่อย ปานกลาง บางครั้ง และไม่เคยรู้สึกเลย

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดสุขภาวะตามระดับความถี่

คำตอบ	คะแนน (ข้อกระทงเป็นบวก)	คะแนน (ข้อกระทงเป็นลบ)
บ่อยมากที่สุด	5	1
ค่อนข้างบ่อย	4	2
ปานกลาง	3	3
บางครั้ง	2	4
ไม่เคยรู้สึกเลย	1	5

ช่วงคะแนนที่เป็นไปได้ตามแบบวัดประสบการณ์ทางบวกและทางลบมีค่าระหว่าง 11-55 คะแนน ซึ่งคะแนนสูงหมายถึงบุคคลประสบกับความรู้ในทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ คะแนนต่ำหมายถึงบุคคลประสบกับความรู้ในทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ

แบบวัดความงอกงาม และแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตใช้การประเมินโดยการวัดจากระดับความรู้สึกเห็นด้วย คะแนนที่ได้จากแบบวัดทั้งสองมาจากการรวมคะแนนของแต่ละแบบวัดทุกข้อเข้าด้วยกัน โดยแบบวัดความงอกงามมีข้อกระทงจำนวน 9 ข้อ ซึ่งเป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด เช่นเดียวกับแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตมีจำนวน 5 ข้อ ซึ่งเป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด ในการการตอบแบบวัดสามารถเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของผู้ตอบมากที่สุด โดยระบุว่าตนเองเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับกระทงแต่ละข้ออย่างน้อยเพียงใด ในมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด ค่อนข้างเห็นด้วย เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆกัน ค่อนข้างไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยเลย

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดสุขภาวะตามระดับความรู้สึกเห็นด้วย

คำตอบ	คะแนน (ข้อกระทงเป็นบวก)
เห็นด้วยมากที่สุด	5
ค่อนข้างเห็นด้วย	4
เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆกัน	3
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยเลย	1

ช่วงคะแนนที่เป็นไปได้ตามแบบวัดความงอกงามมีค่าระหว่าง 9-45 คะแนน ซึ่งคะแนนสูงหมายถึงบุคคลมีความงอกงามทางจิตใจในระดับสูง และมีเจตคติในทางบวกต่อชีวิตตนเองในระดับสูง คะแนนต่ำหมายถึงบุคคลมีความงอกงามทางจิตใจในระดับต่ำ และมีเจตคติในทางบวกต่อชีวิตตนเองในระดับต่ำ

และช่วงคะแนนที่เป็นไปได้ตามแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตมีค่าระหว่าง 5-25 คะแนน ซึ่งคะแนนสูงหมายถึงบุคคลมีความพึงพอใจต่อชีวิตในระดับสูง คะแนนต่ำหมายถึงบุคคลมีความพึงพอใจต่อชีวิตในระดับต่ำ

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดสุขภาวะ

แบบวัดสุขภาวะประกอบด้วย แบบวัดด้านประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกและลบ ความมั่งคั่งและความพึงพอใจในชีวิต รวมเป็น 3 แบบวัด ซึ่งผ่านการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือเพื่อหาความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ซึ่งได้ค่าเท่ากับ .83 .85 และ .75 ตามลำดับ จากทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุวัยเกษียณอายุงานในจังหวัดกรุงเทพมหานครจำนวน 100 คน (อาภาพร อุษณรัศมี, 2553)

การหาคุณภาพของแบบวัดสุขภาวะ

1. นำแบบวัดสุขภาวะให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบวัด (Validity) เมื่อได้รับการอนุญาตจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว กลุ่มผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปทดลองใช้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 102 คน เพื่อทดสอบหาความเที่ยงของแบบวัด (Reliability)

2. นำแบบวัดมาหาอำนาจการจำแนกโดยการหาความแตกต่างของคะแนนจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนสุขภาวะสูง (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73) และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนสุขภาวะต่ำ (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27) จากการใช้การทดสอบค่าที (Independent Samples T-Test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (หนึ่งหาง) หากข้อกระทงใดไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะถูกคัดออกจากแบบวัด จากการทดสอบค่าทีพบว่า ข้อกระทงทั้ง 25 ข้อ มีคะแนนของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทางสถิติที่ระดับ .05 จึงไม่มีข้อกระทงใดถูกคัดออก

3. นำแบบวัดที่ผ่านการวิเคราะห์ค่าที่มาทดสอบหาความเที่ยงของแบบวัดโดยการคำนวณหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงที่เหลือในแบบวัด (Corrected Item-Total Correlation – CITC) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (Critical R = .195) พบว่า ในแบบวัด

ประสบการณ์ทางบวกและทางลบ มีข้อกระทงที่ถูกคัดออก คือ ข้อที่ 8 และ 10 ดังนั้น จากข้อกระทงทั้งหมด 25 ข้อ จึงเหลือข้อกระทงทั้งสิ้นจำนวน 23 ข้อ ที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ข้อกระทง โดยแบบวัดประสบการณ์ทางบวกและทางลบจำนวนเหลือข้อกระทงจำนวน 9 ข้อ แบบวัดความมั่งคั่งเหลือข้อกระทงจำนวน 9 ข้อ และแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตเหลือข้อกระทงจำนวน 5 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) เท่ากับ .83 .91 และ .87 ตามลำดับ ($df=100$)

ส่วนที่ 3 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

กลุ่มผู้วิจัยได้นำเอาแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ พรนาวี ทีมาเกิด (2548) ซึ่งพัฒนาแบบประเมินตามแนวทางของ Schwarzer & Jerusalem (2000)

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นแบบวัดที่ใช้ประเมินระดับของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองมีข้อกระทงจำนวน 10 ข้อที่เป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด ในการตอบแบบวัดนี้ ผู้ตอบเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของผู้ตอบมากที่สุด โดยระบุว่าตนเองมีความรู้สึกตามข้อกระทงแต่ละข้อมากน้อยเพียงใด ในมาตราประมาณค่า 4 ระดับ อันได้แก่ ไม่จริง จริงบ้าง ค่อนข้างจริง และจริงมากที่สุด ซึ่งแต่ละระดับมีความหมายดังนี้

ไม่จริง หมายถึง เชื่อมั่นว่าจะไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้เลย

จริงบ้าง หมายถึง เชื่อมั่นว่าจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้น้อยครั้ง

ค่อนข้างจริง หมายถึง เชื่อมั่นว่าจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้บ้าง

จริงมากที่สุด หมายถึง เชื่อมั่นว่าจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้บ่อยครั้ง

เกณฑ์การให้คะแนน

การให้คะแนนแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ใช้การประเมินจากข้อกระทงทั้งหมด 10 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนเท่ากับ 1-4 ดังตารางด้านล่าง

คำตอบ	คะแนน (ข้อกระทงเป็นบวก)
จริงมากที่สุด	4
ค่อนข้างจริง	3
จริงบ้าง	2
ไม่จริง	1

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

แบบวัดการรับรู้การความสามารถของตนเองมีการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือเพื่อหาความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ซึ่งได้ค่าเท่ากับ .95 จากการนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 30 คน ของโรงเรียนเซนต์จอห์น และยังนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา จำนวน 30 คน ของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ของแบบวัดนี้มีค่าเท่ากับ .88

การหาคุณภาพของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

1. นำแบบวัดสุภาพะให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบวัด (Validity) เมื่อได้รับการอนุญาตจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว กลุ่มผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปทดลองใช้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 102 คน เพื่อทดสอบหาความเที่ยงของแบบวัด (Reliability)

2. นำแบบวัดมาหาอำนาจการจำแนกโดยการหาความแตกต่างของคะแนนจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73) และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27) จากการใช้การทดสอบค่าที (Independent Samples T-Test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (หนึ่งหาง) หากข้อกระทงใดไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะถูกคัดออกจากแบบวัด จากการทดสอบค่าที พบว่า ข้อกระทงทั้ง 10 ข้อ มีคะแนนของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทางสถิติที่ระดับ .05 จึงไม่มีข้อกระทงใดถูกคัดออก

3. นำแบบวัดที่ผ่านการวิเคราะห์ค่าที่มาทดสอบหาความเที่ยงของแบบวัดโดยการคำนวณหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงที่เหลือในแบบวัด (Corrected Item-Total Correlation – CITC) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (Critical R = .195) พบว่า ข้อกระทงผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ทั้งหมด ดังนั้น จึงเหลือข้อกระทงทั้งหมด 10 ข้อที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ข้อกระทงแบบวัดมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) เท่ากับ .92 ($df=100$)

ส่วนที่ 4 แบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม

แบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้นำมาจากแบบสอบถามแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคลส่วนที่ 2 (Personal Resource Questionnaire; PRQ 85 – Part II) ของ จีรภา หงษ์ตระกูล (2532 อ้างถึงใน สิริพัช ชำนาญ, 2552; ธัญญา น้อยเปียง, 2545) ซึ่งมิได้มีการแปลเป็นภาษาไทยจากแบบวัดของ Brandt K Weinert (2000) ที่พัฒนาตามแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Weiss (1974)

แบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม เป็นแบบวัดที่ใช้ประเมินการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ การได้รับความรักใคร่ผูกพัน การได้รับการยอมรับและการเห็นคุณค่าในตนเอง การได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม การได้ช่วยเหลือประโยชน์แก่บุคคลอื่น และการให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำจากบุคคลอื่น ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 25 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า โดยมีข้อกระทงทางบวกและทางลบ ซึ่งข้อกระทงทางบวก ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, และ 24 และข้อกระทงทางลบ ได้แก่ ข้อ 4, 7, 10, 16 และ 24 ซึ่งข้อกระทงทางลบจะได้รับการกลับค่าคะแนนก่อนที่จะนำมารวมคะแนนกับข้ออื่น ๆ การตอบมาตราวัดผู้ตอบเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของผู้ตอบมากที่สุด โดยระบุว่าตนเองเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับกระทงแต่ละข้อมากน้อยเพียงใด ในมาตราประมาณค่า 7 ระดับ อันได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ค่อนข้างเห็นด้วย เฉย ค่อนข้างไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เกณฑ์การให้คะแนน

การให้คะแนนแบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ใช้การประเมินจากข้อกระทงทั้งหมด 25 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนเท่ากับ 1-7 ดังตารางด้านล่าง

คำตอบ	คะแนน (ข้อกระทงเป็นบวก)
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	7
เห็นด้วย	6
ค่อนข้างเห็นด้วย	5
เฉย	4
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

ช่วงคะแนนที่เป็นไปได้ตามแบบวัดมีค่าระหว่าง 25-175 คะแนนสูงหมายถึงบุคคลมีการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสูง คะแนนต่ำหมายถึงบุคคลมีการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมต่ำ

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม

แบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมมีการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือเพื่อหาความเชื่อมั่น ชนิดความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ซึ่งได้ค่าเท่ากับ .90 จากทดลองใช้กับผู้ช่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุจำนวน 100 ราย (จิรภา หงษ์ตระกูล, 2532 อ้างถึงใน ธัญญา น้อยเปียง, 2545) และ ธัญญา น้อยเปียง (2545) ได้นำแบบวัดดังกล่าวไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างผู้ช่วยมะเร็งเต้านมจำนวน 120 ราย พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ของแบบวัดนี้มีค่าเท่ากับ .89

การหาคุณภาพของแบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม

1. นำแบบวัดสุภาพะให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบวัด (Validity) เมื่อได้รับการอนุญาตจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว กลุ่มผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปทดลองใช้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 102 คน เพื่อทดสอบหาความเที่ยงของแบบวัด (Reliability)

2. นำแบบวัดมาหาอำนาจการจำแนกโดยการหาความแตกต่างของคะแนนจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสูง(เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73) และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการรับรู้การ

สนับสนุนทางสังคมต่ำ (เปอร์เซ็นต์ที่ 27) จากการใช้การทดสอบค่าที (Independent Samples T-Test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (หนึ่งหาง) หากข้อกระทงใดไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะถูกคัดออกจากแบบวัด จากการทดสอบค่าที พบว่าข้อกระทงทั้ง 10 ข้อ มีคะแนนของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทางสถิติที่ระดับ .05 จึงไม่มีข้อกระทงใดถูกคัดออก

3. นำแบบวัดที่ผ่านการวิเคราะห์ค่าที่มาทดสอบหาความเที่ยงของแบบวัดโดยการ คำนวณหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงที่เหลือในแบบวัด (Corrected Item-Total Correlation – CITC) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (Critical R = .195) พบว่า ข้อกระทงที่ถูกคัดออก คือ ข้อที่ 4 และ 7 ดังนั้น จากข้อกระทงทั้งหมด 25 ข้อ จึงเหลือข้อกระทงทั้งสิ้น จำนวน 23 ข้อ ที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ข้อกระทง แบบวัดมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' s alpha) ของเท่ากับ .89 ($df=100$)

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1.1 สร้างแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และดัดแปลงแบบสอบถามสุขภาพ การรับรู้ ความสามารถของตนเอง และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม

1.2 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและดัดแปลงให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิง เนื้อหา จากนั้นนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข

1.3 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว มาทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) กับกลุ่ม ตัวอย่างที่คล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 102 คน จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์

2. ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 กลุ่มผู้วิจัยรวบรวมมาตรวัดทั้งสามมาตรให้อยู่ในฉบับเดียวกัน ซึ่งประกอบด้วย 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดสุขภาพ จำนวน 25 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม จำนวน 25 ข้อ

2.2 กลุ่มผู้วิจัยติดต่อไปยังสถานศึกษาที่ต้องการเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลพร้อมทั้งอธิบายวัตถุประสงค์และขั้นตอนการวิจัย และขอนัดหมายวันที่จะเก็บข้อมูล เมื่อถึงวันที่นัดหมาย อธิบายรายละเอียดต่างๆ ให้กลุ่มตัวอย่างทราบ แล้วจึงแจกแบบสอบถาม และกล่าวขอบคุณเมื่อกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามเสร็จ สำหรับสถานศึกษาที่กลุ่มตัวอย่างไม่สะดวกในการตอบแบบสอบถามในช่วงเวลาที่แจกแบบสอบถาม จะนัดหมายวันเวลาที่มารับแบบสอบถามที่ทำเสร็จแล้วภายหลัง ตามความสะดวกของผู้ตอบแบบสอบถามและสถานศึกษา

3. กลุ่มผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกแบบสอบถามที่ได้รับกลับมาจำนวน 150 ชุด ซึ่งสามารถคัดให้เหลือได้จำนวนทั้งสิ้น 120 ชุด โดยกลุ่มผู้วิจัยจะใช้แบบสอบถามดังกล่าวเป็นกลุ่มตัวอย่างจริงในการวิจัย แบ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 40 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 40 คน และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 40 คน

4. กลุ่มผู้วิจัยนำคะแนนจากมาตรวัดด้านต่างๆ ของกลุ่มตัวอย่างมาสังเกต วิเคราะห์ เปรียบเทียบเพื่อหาความสัมพันธ์ ด้วยวิธีการทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมเอสพีเอสเอส ฟอว์ วินโดว์ (SPSS for Windows) มาใช้ในการจัดการข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ จากโปรแกรม เอสพีเอสเอส ฟอว์ วินโดว์ (SPSS for Windows) ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics)

1.1 บรรยายลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

1.2 ช่วงพิสัย ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสุขภาพ การรับรู้ความสามารถในตนเอง และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย ได้แก่ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression)

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในเขต กรุงเทพมหานคร จำนวน 120 คน สามารถนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลด้วยใช้วิธีการทางสถิติ โดยแบ่งผลการวิจัยเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

บรรยายลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว โดยใช้ค่าสถิติความถี่และค่าร้อยละ

ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ค่าสถิติที่นำมาใช้ในการทดสอบสมมติฐานการ ได้แก่ ช่วงพิสัย, ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (M), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของสุขภาวะ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1

ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (N=120)

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	51	42.5
หญิง	69	57.5
รวม	120	100
ระดับการศึกษา		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	40	33.3
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	40	33.3
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	40	33.3
รวม	120	100
ความสัมพันธ์ในครอบครัว		
พ่อแม่อยู่ด้วยกัน	83	69.2
พ่อแม่แยกกันอยู่หรือหย่าร้าง	35	29.2
พ่อหรือแม่เสียชีวิต	2	1.7
รวม	120	100

จากตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงจำนวน 69 คน และเพศชายจำนวน 51 คิดเป็นร้อยละ 57.5 และ 42.5 ตามลำดับ ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระดับชั้นละ 40 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 และความสัมพันธ์ในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างมีพ่อแม่อยู่ด้วยกัน จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 69.2 พ่อแม่แยกกันอยู่หรือหย่าร้างจำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 29.2 และพ่อหรือแม่เสียชีวิตจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.7

ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ตารางที่ 2

ตารางแสดงค่าทางสถิติของคะแนนสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (N=120)

ตัวแปร	ช่วงพิสัย	ค่าเฉลี่ย (M)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)
สุขภาพ			
อารมณ์และความรู้สึกทางบวกและ			
ทางลบ	19-42	33.63	4.71
ความมั่งคั่ง	18-46	35.59	5.13
ความพึงพอใจในชีวิต	5-30	18.23	4.56
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	11-55	27.69	6.89
การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม	61-159	112.29	17.08

จากตารางที่ 2 พบว่า ในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นตอนต้นจำนวน 120 คน มีคะแนนขององค์ประกอบสุขภาพด้านอารมณ์และความรู้สึกทางบวกและลบอยู่ในช่วงพิสัยที่ 19-42 คะแนนเฉลี่ย (M) เท่ากับ 33.63 คะแนน และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 4.71 คะแนนขององค์ประกอบสุขภาพด้านความมั่งคั่งอยู่ในช่วงพิสัยที่ 18-46 คะแนนเฉลี่ย (M) เท่ากับ 35.59 คะแนน และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 5.13 และคะแนนขององค์ประกอบสุขภาพด้านความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในช่วงพิสัยที่ 5-30 คะแนนเฉลี่ย (M) เท่ากับ 18.23 คะแนน และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 4.56

การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีช่วงพิสัยของคะแนนอยู่ที่ 11-55 คะแนนเฉลี่ย (M) เท่ากับ 27.69 คะแนน และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 6.89

การรับรู้ความสามารถของตนเองในกลุ่มตัวอย่าง มีช่วงพิสัยของคะแนนอยู่ที่ 61-159 คะแนนเฉลี่ย (M) เท่ากับ 112.29 คะแนน และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 17.08

การทดสอบสมมติฐานการวิจัย ใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบ Enter เพื่อทำการทดสอบสมมติฐานทั้ง 3 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายสุขภาวะขององค์ประกอบด้านอารมณ์และความรู้สึกทางบวกและทางลบในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายสุขภาวะขององค์ประกอบด้านความมั่งคั่งในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายสุขภาวะขององค์ประกอบด้านความพึงพอใจในชีวิตในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานข้อที่ 1

การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายสุขภาวะขององค์ประกอบด้านอารมณ์และความรู้สึกทางบวกและทางลบในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 3

ตารางแสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมและองค์ประกอบของสุขภาวะด้านประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรเข้าไปพร้อมกัน (N=120)

ตัวแปร	อารมณ์และความรู้สึกทางบวกและทางลบ			
	B	SE _b	β	t
ค่าคงที่	18.966***	2.967		6.393***
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.048	.057	.071	5.179***
การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม	.119***	.023	.431***	
R	.440			
R ²	.194			

R^2_{adjust} .180

F 14.061

** $p < .001$

จากตารางที่ 3 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (b) สามารถเขียนสมการถดถอยในรูปของคะแนนดิบที่ใช้ทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านอารมณ์และความรู้สึกทางบวกและทางลบในวัยรุ่นตอนต้นได้ ดังนี้

สมการถดถอยในรูปของคะแนนดิบ

องค์ประกอบของสุขภาวะด้านอารมณ์และความรู้สึกทางบวกและทางลบในวัยรุ่นตอนต้น
 $= 18.966 + .119^{***}(\text{การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม})$

จากสมการถดถอยในรูปของคะแนนดิบ สามารถแปลความหมายได้ ดังนี้

ตัวแปรการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านอารมณ์และความรู้สึกทางบวกและทางลบในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (b) เท่ากับ .119 ซึ่งหมายความว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้องค์ประกอบของสุขภาวะด้านอารมณ์และความรู้สึกทางบวกและทางลบในวัยรุ่นตอนต้นเพิ่มขึ้น .119 คะแนน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่

เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ในรูปคะแนนมาตรฐาน (β) พบว่าการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมมีขนาดอิทธิพลต่อองค์ประกอบของสุขภาวะด้านอารมณ์และความรู้สึกทางบวกและทางลบในวัยรุ่นตอนต้น ($\beta = .431$) และการรับรู้ความสามารถของตนเองของวัยรุ่นตอนต้น และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถอธิบายความแปรปรวน (R^2) ขององค์ประกอบของสุขภาวะด้านอารมณ์และความรู้สึกทางบวกและทางลบได้ร้อยละ 19.4

การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านอารมณ์และความรู้สึกทางบวกและทางลบได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ .431 หมายถึง เมื่อกลุ่มตัวอย่างในวัยรุ่นตอนต้นมีคะแนนการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้องค์ประกอบของสุขภาวะด้านอารมณ์และความรู้สึกทางบวกและทางลบเพิ่มขึ้น .431 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่

จากการวิเคราะห์ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม สามารถทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านอารมณ์และความรู้สึกทางบวกและทางลบในวัยรุ่นตอนต้นได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 14.061$) โดยมีอำนาจการทำนายรวมคิดเป็นร้อยละ 19.4 แต่การรับรู้ความสามารถของตนเองไม่มีสหสัมพันธ์องค์ประกอบของสุขภาวะด้านประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบ ดังนั้นจึงไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 2

การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายสุขภาวะขององค์ประกอบด้านความมองอกงามในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4

ตารางแสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และองค์ประกอบของสุขภาวะด้านความมองอกงาม ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรเข้าไปพร้อมกัน ($N=120$)

ตัวแปร	อารมณ์และความรู้สึกทางบวกและทางลบ			
	B	SE_b	β	t
ค่าคงที่	12.424***	2.878		4.318***
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.212***	.055	.285***	3.853***
การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม	.154***	.022	.513***	6.925***
R	.600			
R^2	.361			
R^2_{adjust}	.350			
F	32.985			

*** $p < .001$

จากตารางที่ 4 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (b) สามารถเขียนสมการถดถอยในรูปของคะแนนดิบที่ใช้ทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านความงอกงามในวัยรุ่นตอนต้นได้ ดังนี้

สมการถดถอยในรูปของคะแนนดิบ

องค์ประกอบของสุขภาวะด้านความงอกงาม = $12.424 + .212^{*}(\text{การรับรู้ความสามารถของตนเอง}) + .154^{***}(\text{การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม})$**

จากสมการถดถอยในรูปของคะแนนดิบ สามารถแปลความหมายได้ ดังนี้

ตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านความงอกงามในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (b) เท่ากับ .212 กล่าวคือ เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้องค์ประกอบของสุขภาวะด้านความงอกงามในวัยรุ่นตอนต้นเพิ่มขึ้น .212 คะแนน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ และตัวแปรการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (b) เท่ากับ .154 ซึ่งหมายความว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้องค์ประกอบของสุขภาวะด้านความงอกงามในวัยรุ่นตอนต้นเพิ่มขึ้น .154 คะแนน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่

เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ในรูปคะแนนมาตรฐาน (β) พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีขนาดอิทธิพลต่อองค์ประกอบของสุขภาวะด้านความงอกงามในวัยรุ่นตอนต้น ($\beta = .285$) น้อยกว่าการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ($\beta = .513$) และการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวน (R^2) ขององค์ประกอบของสุขภาวะด้านความงอกงามได้ร้อยละ 36.1

การรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านความงอกงามได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ .285 หมายถึง เมื่อกลุ่มตัวอย่างในวัยรุ่นตอนต้นมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้องค์ประกอบของสุขภาวะด้านความงอกงามเพิ่มขึ้น .285 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่

ส่วนการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านความงอกงามได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ .513 หมายถึง เมื่อกลุ่มตัวอย่างในวัยรุ่นตอนต้นมีคะแนนการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้องค์ประกอบของสุขภาวะด้านอารมณ์และความรู้สึกทางบวกและทางลบเพิ่มขึ้น .513 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่

จากการวิเคราะห์ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม สามารถทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านความงอกงามในวัยรุ่นตอนต้นได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 32.985$) และมีอำนาจการทำนายรวมคิดเป็นร้อยละ 36.1 โดยตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองมีอำนาจในการทำนายได้มากกว่าตัวแปรการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

สมมติฐานข้อที่ 3

การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายสุขภาวะขององค์ประกอบด้านความพึงพอใจในชีวิตในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 5

ตารางแสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และองค์ประกอบของสุขภาวะด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรเข้าไปพร้อมกัน ($N=120$)

ตัวแปร	อารมณ์และความรู้สึกทางบวกและทางลบ			
	<i>B</i>	SE_b	β	<i>t</i>
ค่าคงที่	-1.494***	2.429		-6.15***
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.360***	.047	.545***	7.739***
การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม	.087***	.019	.326***	4.632***
<i>R</i>	.650			
R^2	.422			
R^2_{adjust}	.413			
<i>F</i>	42.795			

*** $p < .001$

จากตารางที่ 5 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (b) สามารถเขียนสมการถดถอยในรูปของคะแนนดิบที่ใช้ทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านความพึงพอใจในชีวิตในวัยรุ่นตอนต้นได้ ดังนี้

สมการถดถอยในรูปของคะแนนดิบ

องค์ประกอบของสุขภาวะด้านความพึงพอใจในชีวิต = $-1.494 + .360^{***}(\text{การรับรู้ความสามารถของตนเอง}) + .087^{***}(\text{การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม})$

จากสมการถดถอยในรูปของคะแนนดิบ สามารถแปลความหมายได้ ดังนี้

ตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านความพึงพอใจในชีวิตในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (b) เท่ากับ .360 ซึ่งหมายความว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้องค์ประกอบของสุขภาวะด้านความพึงพอใจในชีวิตในวัยรุ่นตอนต้นเพิ่มขึ้น .360 คะแนน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ และตัวแปรการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (b) เท่ากับ .087 ซึ่งหมายความว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้องค์ประกอบของสุขภาวะด้านความพึงพอใจในชีวิตในวัยรุ่นตอนต้นเพิ่มขึ้น .087 คะแนน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่

เมื่อพิจารณามลการวิเคราะห์ในรูปการคะแนนมาตรฐาน (β) พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีขนาดอิทธิพลต่อองค์ประกอบของสุขภาวะด้านความพึงพอใจในชีวิตในวัยรุ่นตอนต้น ($\beta = .545$) มากกว่าการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ($\beta = .326$) และการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวน (R^2) ขององค์ประกอบของสุขภาวะด้านความงอกงามได้ร้อยละ 41.3

การรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ .545 หมายถึง เมื่อกลุ่มตัวอย่างในวัยรุ่นตอนต้นมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนนองค์ประกอบของสุขภาวะด้านความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น .545 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่

ส่วนการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ .326 หมายถึง เมื่อกลุ่มตัวอย่างในวัยรุ่นตอนต้นมีคะแนนการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนน

องค์ประกอบของสภาวะด้านความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น .326 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่

จากการวิเคราะห์ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม สามารถทำนายองค์ประกอบของสภาวะด้านความพึงพอใจในชีวิตในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 32.985$) และตัวแปรทั้งสองมีอำนาจการทำนายรวมคิดเป็นร้อยละ 41.3 โดยตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองมีอำนาจในการทำนายได้มากกว่าตัวแปรการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม **จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3**

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมต่อองค์ประกอบของสุขภาวะด้านประสบการณ์ความรู้สึทางบวกและทางลบ ความงอกงาม และความพึงพอใจในชีวิต กลุ่มผู้วิจัยจึงขออภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1

การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายสุขภาวะขององค์ประกอบด้านประสบการณ์ทางบวกและทางลบในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลที่ได้จากการวิเคราะห์นั้นให้ผลไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อนี้ เพราะการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นไม่สามารถใช้เป็นตัวแปรในการทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านประสบการณ์ทางบวกและลบในวัยรุ่นตอนต้นได้ แต่การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถใช้ทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านประสบการณ์ทางบวกและทางลบในวัยรุ่นตอนต้นได้

จากการที่ตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่สามารถนำมาใช้ในการทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านประสบการณ์ทางบวกและทางลบในวัยรุ่นตอนต้นได้ และไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Schuttler & Kiviniemi (nd.) ที่พบว่า อารมณ์และความรู้สึทางบวกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถของตนในเชิงสุขภาพ สามารถอภิปรายได้ดังนี้ คือ

การรับรู้ความสามารถของตนเอง เกิดจากการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนในการจัดการกับสถานการณ์แวดล้อมที่คลุมเครือและยุ่งยาก (Bandura, 1977) ในขณะที่การเกิดอารมณ์และความรู้สึก เป็นสิ่งที่เกิดจากการถูกกระตุ้นของร่างกายหรือจิตใจด้วยสิ่งเร้าจากสถานการณ์ที่บุคคลประสบ (สุชา จันท์เอม, 2540) ดังนั้นถึงแม้ว่าบุคคลจะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองได้ดี แต่ในบางสถานการณ์ เช่นในสถานการณ์ที่เกิดสิ่งที่เลวร้ายในชีวิต เช่น ความผิดหวังในเรื่องความรัก หรือมีความ

ขัดแย้งกับเพื่อนหรือคนรอบข้าง ฯลฯ ซึ่งสถานการณ์เหล่านี้อาจส่งผลให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกไปในทิศทางลบได้ ทั้งนี้เพราะสถานการณ์เป็นตัวเร้าให้บุคคลเกิดอารมณ์ทางบวกหรือทางลบ จึงไม่น่าจะเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

นอกจากสถานการณ์จะทำให้บุคคลเกิดความรู้ทางทางบวกและทางลบแล้ว การเปรียบเทียบทางสังคมยังเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้ทางทางบวกหรือทางลบ และสามารถเกิดได้ในทุกสังคม โดยบุคคลมักจะนำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นในด้านต่างๆ ซึ่งการเปรียบเทียบนี้จะนำไปสู่การประเมินตนเองว่าตนมีความสามารถเหนือกว่าหรือด้อยกว่าบุคคลอื่นมากน้อยเพียงใด และผลของการประเมินที่เกิดก็จะส่งผลให้บุคคลมีอารมณ์และความรู้สึกแตกต่างกันออกไป กล่าวคือ ในกรณีที่บุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในระดับสูง นำตนเข้าไปเปรียบเทียบกับผู้ที่เขาเห็นว่ามีความสามารถสูงกว่า อาจนำไปสู่การเกิดอารมณ์และความรู้สึกได้ทั้งทางบวก เช่น ยอมรับ ชื่นชม ในความสามารถของบุคคลนั้น และทางลบ เช่น ไม่พอใจ อิจฉา ไม่อยากให้ผู้อื่นเหนือกว่าตน และในอีกกรณีที่บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับต่ำมีการเปรียบเทียบตนเองกับผู้ที่มีความสามารถด้อยกว่า ผลการเปรียบเทียบที่พบว่าตนนั้นเหนือกว่า อาจส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกดีต่อตนเองว่ายังมีผู้อื่นที่ด้อยกว่าตน ตนไม่ได้แย่ที่สุด ซึ่งจะส่งผลให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกในทางบวกตามมา

จากเหตุผลข้างต้น จึงอาจกล่าวได้โดยสรุปว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองไม่สามารถใช้เป็นตัวชี้วัดทิศทางของอารมณ์และความรู้สึกของวัยรุ่นตอนต้นได้ เนื่องจากเหตุผลในเรื่องของ สถานการณ์ที่บุคคลเผชิญ และการเปรียบเทียบทางสังคม ดังนั้นจึงไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายสุขภาวะขององค์ประกอบด้านประสบการณ์ทางบวกและทางลบในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานข้อที่ 2

การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายสุขภาวะขององค์ประกอบด้านความมองงามในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิเคราะห์ที่สนับสนุนสมมติฐานในข้อนี้ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายสุขภาวะขององค์ประกอบด้านความมองงามในวัยรุ่น

ตอนต้นได้ **ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2** สอดคล้องกับงานวิจัย Leserman, Perkins, & Evans (1992) ได้ทำงานวิจัยเรื่องบทบาทที่สำคัญของการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อผู้ป่วยโรคเอดส์ กับผู้ป่วยเพศชายที่มีผลการตรวจโรคเอดส์เป็นบวก จำนวน 52 คน โดยนำมาเปรียบเทียบกับผู้ป่วยเพศชายที่มีผลการตรวจโรคเอดส์เป็นลบ จำนวน 53 คน โดยพบว่าความพึงพอใจจากการได้รับการสนับสนุนทางสังคม มี สหสัมพันธ์เชิงบวกกับความมั่งคั่งในตน และงานวิจัยของ Oguunyemi & Mabekoje. (2007). ที่ศึกษา เกี่ยวการรับรู้ความสามารถตนเอง พฤติกรรมกล้าเสี่ยง และสุขภาพจิตต่อการทำนายความมั่งคั่งในตน ของนักศึกษาในระดับชั้นอุดมศึกษา กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีช่วงอายุ 19-29 ปี จำนวนทั้งสิ้น 425 คน โดยผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง และสุขภาพจิตสามารถอธิบาย ความแปรปรวนของความมั่งคั่งในตนได้ร้อยละ 8.7 และการรับรู้ความสามารถของตนมีความ สหสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต และความมั่งคั่งด้วย

การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง การตัดสินใจความสามารถของบุคคลในการจัดการกับ สถานการณ์แวดล้อมที่คลุมเครือและยุ่งยากอย่างมีประสิทธิภาพ (Bandura, 1977) จึงอาจกล่าวได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวข้องกับการจัดการและการมีทักษะในการดำเนินชีวิตในสังคม ซึ่งหาก บุคคลสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้ดี จะนำไปสู่การเกิดความมั่งคั่งในชีวิต ดังที่อาภาพร อุษณวัฒน์ (2553) กล่าวว่าความมั่งคั่งในชีวิตเป็นการที่บุคคลประเมินว่าตนเองมีความสามารถในการมีชีวิตอยู่ใน สังคมมากน้อยเพียงใด

การสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้รับเกิดกำลังใจ รับรู้ถึงความใกล้ชิด และมีความมั่นใจใน การดำเนินชีวิต(Schaefer, Coyne, & Lazarus (1981); Wills (1991 อ้างถึงใน Brecker, Olson, & Wiggins, 2006) ช่วยวัยรุ่นเกิดการเชื่อว่าตนได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การเห็นคุณค่า การยอมรับจาก บุคคลรอบข้าง ซึ่งหากวัยรุ่นได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดีจะทำให้มีการเห็นคุณค่าในตนเอง รับรู้ว่าตนมี ความหมาย มีเจตคติที่ดีต่อชีวิตของตนเอง นำไปสู่การเกิดความมั่งคั่งในชีวิต (Diener, 2009 อ้างถึงใน อาภาพร อุษณวัฒน์, 2553)

ดังนั้นจากเหตุผลข้างต้นทำให้สนับสนุนสมมติฐานข้อ 2 คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองและ การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายสุขภาพจิตขององค์ประกอบด้านความมั่งคั่งในวัยรุ่น ตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานข้อที่ 3

**การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนาย
สภาวะขององค์ประกอบด้านความพึงพอใจในชีวิตในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ**

จากผลการวิเคราะห์ที่สนับสนุนสมมติฐานในข้อนี้ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองและ
การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายสภาวะขององค์ประกอบด้านความพึงพอใจ
ในชีวิตในวัยรุ่นตอนต้นได้ **ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3** โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Bove,
Caprara, Gerbino, Pastorelli, & Vecchio (2007) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถใช้
ทำนายความพึงพอใจในชีวิตของวัยรุ่นตอนต้นทั้งในเพศชายและเพศหญิงได้ และงานวิจัยของ Baker et
al. (nd.) ที่ศึกษาวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยโรคจิตเรื้อรังจำนวน 84 คน โดยมีการให้การสนับสนุนทาง
สังคมเป็นเวลา 9 เดือน ผลการวิจัยพบว่า คนไข้มีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น

การรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถทำนายองค์ประกอบสภาวะด้านความพึงพอใจในชีวิต
ในวัยรุ่นตอนต้นได้ กล่าวคือ การรับรู้ความสามารถของตนเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองว่าตน
มีความสามารถพอที่จะจัดการสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น มีแรงจูงใจในการกระทำที่นำไปสู่ความสำเร็จ
และและกระทำพฤติกรรมบางอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ (ดวงกมล หงส์
รัตน์, 2544) เมื่อวัยรุ่นประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนให้ความสำคัญและได้ใช้ชีวิตตามที่คาดหวังหรือ
ใกล้เคียงกับชีวิตในอุดมคติแล้ว จะทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตตามมา ดังเช่นในด้านของการเรียนของ
วัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถและมีผลการเรียนที่ดี ทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต (Salmela-Aro &
Tynkkynen, 2009) นอกจากนี้ Neugarten, Havighurt, & Tobin (1961 อ้างถึงใน คັນสนีย์ นาคะสุวรรณ,
2552) ได้เขียนแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจไว้ว่า การเกิดความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลมีองค์ประกอบ
ส่วนหนึ่งมาจาก การมีความตั้งใจและความมุ่งหมายสู่ความสำเร็จในชีวิต รวมถึงการมีความรู้สึกประสบ
ความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งองค์ประกอบทั้งสองด้านนี้ เกี่ยวข้องการประเมินความสามารถของ
ตัวเองดังที่ ดวงกมล หงส์รัตน์ (2544) ได้กล่าวไว้ในข้างต้น

ความสุขและความพึงพอใจในชีวิตประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ ด้านร่างกายและปัจจัย
ในการดำรงชีวิต ด้านกิจกรรมในสังคม ด้านการพัฒนาตนเองและความมุ่งหวังในงาน ด้านการพักผ่อน
หย่อนใจ และด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Compbell, 1976 อ้างถึงใน เขียวลักษณ์ มั่นประชา, 2542)

ซึ่งหากจะพิจารณาถึงองค์ประกอบด้านสัมพันธภาพที่สามารถนำไปสู่การเกิดความพึงพอใจในชีวิตได้นั้น การมีสัมพันธภาพจึงต้องเป็นไปในทิศทางที่ดี กล่าวคือ บุคคลจะต้องสามารถรับรู้ได้ถึง การได้รับความช่วยเหลือทั้งในลักษณะที่เป็นนามธรรม เช่น การได้รับกำลังใจ การได้รับข้อมูลข่าวสาร เป็นต้น และลักษณะที่เป็นรูปธรรม เช่น การได้รับวัตถุ การได้รับความช่วยเหลือทางด้านร่างกาย เป็นต้น ซึ่งการได้รับความช่วยเหลือเหล่านี้ถือเป็นการสนับสนุนทางสังคม (Capland, 1977 อ้างถึงใน นันทินี สุภมมงคล, 2547)) การได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่เกิดขึ้นจะทำให้บุคคลมีการตอบสนองทางบวก ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี และสร้างความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลต่อไป

การสนับสนุนทางสังคมเป็นกระบวนการทางสังคม ที่ประกอบด้วย การให้การสนับสนุนในหลายประเภท ประเภทหนึ่งของการสนับสนุนทางสังคม คือ การให้การสนับสนุนที่ทำให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดของ Kahn (1997 อ้างถึงใน นันทินี สุภมมงคล, 2547); Cobb, 1976) ที่ได้กล่าวถึง การสนับสนุนทางสังคมว่าเป็นการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลอย่างมีจุดมุ่งหมาย มีการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมถึงการที่บุคคลได้รับข้อมูลที่ทำให้เชื่อว่าตนได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การเห็นคุณค่า การยอมรับจากบุคคลรอบข้าง และรู้ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และ Weiss (1974 อ้างถึงใน ธารทิพย์ อิมทรัพย์, 2548) ที่แบ่งประเภทของการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 5 ด้าน หนึ่งในนั้น คือ การที่บุคคลได้รับการยอมรับและการเห็นคุณค่าในตนเอง การเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองนี้ทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีชีวิตมีความหมายทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อบุคคลที่สำคัญในชีวิต มีความรู้สึกว่าได้ทำสิ่งที่ดีที่สุดและพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดี หรือกล่าวได้ว่าบุคคลมีอัตมโนทัศน์ทางบวก (Self-Concept) (ลภัสรดา รุ่งเจริญ, 2551) ซึ่งการมีอัตมโนทัศน์ทางบวก เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ (ศันสนีย์ นาคะสุวรรณ, 2552)

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายสภาวะขององค์ประกอบด้านความพึงพอใจในชีวิตในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมของวัยรุ่นตอนต้น และเพื่อศึกษาผลของการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมต่อสุขภาวะของวัยรุ่นตอนต้น

สมมติฐานการวิจัย

1. การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายสุขภาวะขององค์ประกอบด้านประสพการณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายสุขภาวะขององค์ประกอบด้านความมองงามในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายสุขภาวะขององค์ประกอบด้านความพึงพอใจในชีวิตในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่
 - 1.1 อายุ โดยเป็นวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีอายุตั้งแต่ 13-15 ปี
 - 1.2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยประเมินจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Schwarzer & Jerusalem (2000 อ้างถึงใน พรณาวี ที่มาเกิด, 2548)

1.3 การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม โดยประเมินจากแบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในแบบสอบถามแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคลส่วนที่ 2 (Personal Resource Questionnaire; PRQ 85 – Part II) ของ จิรภา หงษ์ตระกูล (2532 อ้างถึงใน สิริพัช ชำนาญ, 2552)

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่

2.1 ระดับของสุขภาวะ โดยประเมินจากแบบวัดสุขภาวะของ Diener และ คณะ (2009 อ้างถึงใน อภาพร อุษณรัศมี, 2553)

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 120 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวนชั้นละ 40 คน แบ่งเป็นเพศชาย ซึ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างใช้ตามข้อตกลงเบื้องต้นการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณที่กำหนดว่า ตัวแปรอิสระ 1 ตัวแปร ควรจะสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 20 คน (Hair., 2006) ในที่นี้ตัวแปรอิสระ คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม รวม 2 ตัวแปร ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมคือ 40 คน แต่เพื่อให้ได้ค่าที่ใกล้เคียงกับประชากรมากขึ้น กลุ่มผู้วิจัยจึงใช้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 120 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบวัด 3 แบบ ดังนี้

1. แบบวัดสุขภาวะของ Diener และ คณะ (2009 อ้างถึงใน อภาพร อุษณรัศมี, 2553)
2. แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Schwarzer & Jerusalem (2000 อ้างถึงใน พรนาวี ทิมาเกิด, 2548)
3. แบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในแบบสอบถามแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคลส่วนที่ 2 (Personal Resource Questionnaire; PRQ 85 – Part II) ของ จิรภา หงษ์ตระกูล (2532 อ้างถึงใน สิริพัช ชำนาญ, 2552)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ กลุ่มผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดด้วยตนเอง จากกลุ่มนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากสถาบันการศึกษาต่างๆในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) โดยติดต่อไปยังสถาบันการศึกษาเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล พร้อมทั้งอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนในการดำเนินงานวิจัย และขอนัดหมายวันเวลา เพื่อที่จะดำเนินการเก็บข้อมูลจากสถาบันการศึกษา จากนั้นจึงดำเนินการเก็บข้อมูลจากนักเรียนที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พร้อมทั้งอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัย และขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย แล้วจึงแจกแบบวัดและกล่าวขอบคุณเมื่อกลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดเสร็จ

4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของข้อมูลที่ได้จากการศึกษา ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ช่วงพิสัย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย ได้แก่ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) แบบ Enter

สรุปผลการวิจัย

1. การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ไม่สามารถร่วมกันทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง ($\beta = .285, p < .001$) และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ($\beta = .513, p < .001$) สามารถร่วมกันทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านความงอกงามในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 32.985, p < .001$) และสามารถทำนายความแปรปรวนขององค์ประกอบของสุขภาวะด้านความงอกงามได้ร้อยละ 36.1

3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง ($\beta = .545, p < .001$) และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ($\beta = .326, p < .001$) สามารถร่วมกันทำนายองค์ประกอบของสุขภาวะด้านความพึงพอใจในชีวิตในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 42.795, p < .001$) และสามารถทำนายความแปรปรวนขององค์ประกอบของสุขภาวะด้านความพึงพอใจในชีวิตได้ร้อยละ 41.3

ข้อจำกัดในการวิจัย

การศึกษาค้างนี้ เป็นการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอยู่เฉพาะในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นเมืองที่มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ การศึกษา รวมถึงมีสถานะการแข่งขันของประชากรที่สูง ก่อให้เกิดสภาพสังคมและวิถีการดำเนินชีวิตแบบสังคมเมืองหลวง ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้จึงอาจมีการรับรู้ในด้านต่างๆที่ต่างออกไปจากภูมิภาคอื่น

ข้อเสนอแนะ

1. เนื่องจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน แบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมมีหลายฉบับ ในการวิจัยครั้งต่อไปควรใช้แบบวัดจากแหล่งข้อมูลอื่นเพื่อตรวจสอบดูผลการวิจัยว่ามีบริบทเนื้อหา และแนวคิดแตกต่างออกไปหรือไม่
2. แบบวัดสุขภาวะที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยองค์ประกอบสามด้านที่ไม่สามารถรวมข้อคะแนนเข้าด้วยกันได้ และบริบทไม่ตรงกับช่วงวัย ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรพัฒนาแบบวัดให้นำข้อกระทงของทุกองค์ประกอบมาคิดคะแนนรวมได้ รวมถึงปรับแบบวัดให้มีความเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยและช่วงวัยที่ทำการศึกษา เพื่อให้แบบวัดมีความเฉพาะเจาะจงและผลการวิจัยที่ได้มีความเที่ยงตรงมากขึ้น
3. เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในวิจัยครั้งนี้อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่ใช่ตัวแทนที่แท้จริงของประชากรทั้งประเทศ ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในภูมิภาคอื่นร่วมด้วย เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้จากกลุ่มตัวแทนของประชากรมาใช้เป็นข้อมูลประกอบการพิจารณา และเลือกส่งเสริมปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะในวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รายการอ้างอิง

ภาษาอังกฤษ

- Akert, R. M., Aronson, E., & Wilson T. D. (2007). *Social psychology*. (6th ed.). New Jersey: Prentice-hall.
- Brecker J. S., Olson, J. M., & Wiggins, E. C. (2011). *Social psychology alive*. Thomson & wadsworth.
- Bruni, L. & Perta, P. L. (2007). Introduction. In Luigo Bruni and Pier Luigi Porta, eds. Handbook on the Economics of Happiness. Cheltenham, UK: Edward Elgar.
- Carruthers, C., & Hood, C. D. (2004). *The power of the positive: Leisure and wellbeing*. Therapeutic Recreation Journal, 38, 225-245.
- Cummins, R., & Petito, F. (2000). *Quality of Life in Adolescence: The Role of Perceived Control, Parenting Style and Social Support*. Australian Academic Press, 17(2), 196-207.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-being: Progress and opportunities. *Social Indicator Reserch* , 31, 103-157
- Diener, E. (2005). Guideline for national indicator of Subjective Well-Being and ill being. *Social Indicator Network News*, 84, 4-6
- Diener, E. (2009). *Culture and well-being: The collected works of Ed Diener*. Dordrecht, the Netherlands: Springer

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with the life scale. *Journal of Personality Assessment* 49(1), 71-75
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406
- Dusek, J. B. (1996). *Adolescent Development & Behavior (3th ed.)*. New Jersey: Prentice Hall Upper Saddle River.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. New York: Guilford Press
- Harrison, J. K., Wick, M. C., & Scales, M. (1996). *The relationship between cross-cultural adjustment and the personality variables of self-efficacy and self-monitoring*. Elsevier Science, 20(2), 167-188.
- Kahn, R. L. (1979). *Aging and social support*. Boulder: Westview.
- Karoly, P., Pomaki, G., & Maes, S. (2009). Linking goal progress to Subjective Well-being at work: *Journal of occupational health psychology*, 2, 14, 206-218.
- McMahon, D. M. (2006). *Happiness: A history*. New York: Atlantic Monthly Press.
- Peplau, L. A., Sears, D. O., & Taylor, S. E. (2006). *Social psychology*. (12th ed.). New Jersey: Prentice-hall.
- Seligman, M. E. P., & Royzman, E. (2003). *Happiness: the three traditional theories*. Retrieved February, 2011, from <http://www.authenticapiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=49>
- Singh, B. & Udainiya, R. (2009). Self-efficacy and Well-being of adolescents: *Journal of the Indian academy of applied psychology*, 2, 35, 227-232.

Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of happiness*. Warsaw: Polish Scientific Publishers.

Watson, J. (1985). *Hedonic theories from Aristippus to Spencer*. New York, NY: Macmillan.

ภาษาไทย

กรรณา อารีพันธ์. (2550). *ความแตกต่างระหว่างเพศในลักษณะที่พึงปรารถนาในคู่ครองของวัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย*. โครงการงานวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จริยาวัตร คมพัยค์ม์. (2531). *แรงสนับสนุนทางสังคม มโนทัศน์และการทำไปใช้*. วารสารพยาบาลศาสตร์, 6, 100-105.

จันทร์ชนก โยธินัชชาวลย์ และ พรรณพิมล หล่อตระกูล. (2542). *วารสารสมาคมนิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 44(4): 320-328

จิตติมา จุมทอง. (2553). *ผลของการสอนตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ ในวิชา คณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณัฐนันท์ คงคาหลวง. (2548). *เหตุผลของการมีพฤติกรรมทางเพศที่ขาดการป้องกัน ในสตรีวัยรุ่นตอน ปลายและวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา พัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดวงกมล หงส์รัตน์. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ค่านิยมในการทำงาน และการวางแผนอาชีพของพนักงานบริษัทจำหน่ายและให้บริการเครื่องใช้ไฟฟ้า*. วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จิตวิทยาอุตสาหกรรม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ธัญญา น้อยเปียง. (2545). *การรับรู้ความรุนแรงของอาการเจ็บป่วย การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหา

บัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่.

ธารทิพย์ อิมทรัพย์. (2548). การสนับสนุนทางสังคม และสัมพันธ์ภาพในครอบครัวของเด็กวัยรุ่นที่พยายาม
ฆ่าตัวตาย จังหวัดนครสวรรค์. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นันทินี ศุภมงคล. (2547). ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคมและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต
นักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิรมล สุวรรณโคตร. (2553). การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร.
วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2553). จิตวิทยาวัยรุ่น. เอกสารประกอบคำสอน คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์-
มหาวิทยาลัย.

บัณฑิตา สุขมาลัย. (2551). ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัย
เฉลิมกาญจนา. โครงการปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัย
เฉลิมกาญจนา.

เปรมพร มั่นเสมอ. (2545). การปรับตัว กลวิธีการเผชิญปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา
ชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรทิพย์ วิศาลสุวรรณกร. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง
ปัจจัยส่วนบุคคล และความผูกใจมั่นต่อการเปลี่ยนแปลง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- พจนาวี ที่มาเกิด. (2548). *การเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนระหว่างวัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลายที่มีความเชื่ออำนาจภายในและภายนอกตน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรพรรณ สุรวิทย์ธรรมะ. (2551). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ กับภาวะผู้นำนักเปลี่ยนแปลงของหัวหน้างาน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา อดิสากรรมและองค์การ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). *พัฒนาการวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ต้นอ่อน แกรมมี่.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2547). *ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรี ศุภดิษฐ์. (2540). *อิทธิพลของการเปรียบเทียบทางสังคมและรายได้ต่อความสุขเชิงอัตวิสัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. (2549). *พัฒนาการมนุษย์*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมดาเพรส.
- ไพศาล โรจน์เสรีรัตน์. (2552). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำงาน วิธีเผชิญปัญหา เจตคติต่อการทำงาน และประสบการณ์ในการทำงานกับความพึงพอใจในการทำงานของพนักงานวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และตอนกลาง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัททริยา อ่อนทองหลาง. (2550). *รูปแบบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานวิชาการแตกต่างกัน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยัสมิน เว็ลล์นิทซ์ และลลิตา มโนรัตน์วงศ์. (2553). *การเปรียบเทียบเจตคติต่อการทำงานมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลาย*. โครงการปริญญาโทวิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- เยาวเรศ อมรสิงห์. (2552). *ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม ความมั่นคงในงาน กับสภาวะทางจิตของสตรีโสดวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เยาวลักษณ์ มั่นประชา. (2542). *ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิต ของนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รังรอง งามศิริ. (2540). *การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปร ที่มีผลต่อความวิตกกังวล ในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รุ่งมณี ยิ่งยี่น. (2549). *ความชุกของภาวะซึมเศร้าและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมาย และไม่ได้กระทำผิดกฎหมาย ในจังหวัดอุบลราชธานี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลภัสรดา รุ่งเจริญ. (2551). *ผลของกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิดชาทรีต่อความพึงพอใจในชีวิต ของนักศึกษาพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลลิตา มโนรัตน์วงศ์. (2553). *การเปรียบเทียบเจตคติต่อการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นตอนต้นและตอนปลาย*. *โครงการวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- วราภรณ์ ตระกูลสุชาติ. (2545). *จิตวิทยาการปรับตัว*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วราภรณ์ เอี่ยมวิจารณ์. (2551). *ความสัมพันธ์ระหว่างการวางแผนอาชีพและผลการปฏิบัติงาน โดยมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำงานเป็นตัวแปรกำกับ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัชรานันท์ รัตนกุสุมภ์. (2552). *ความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งระหว่างการทำงานกับครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดในการทำงานของพนักงานหญิง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วันเพ็ญ ยืนยงแสน. (2545). *การสนับสนุนทางสังคมของผู้ดูแลที่เป็นโรคจิตเภท*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2542). *ผลของรางวัลภายนอกและการรับรู้ความสามารถของตน ที่มีต่อแรงจูงใจภายในของนักเรียน (ฉบับที่ 81)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.

วารุณี ถาวรแก้ว. (2552). *การทำหน้าที่ของครอบครัว การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในวัยรุ่นหญิงที่กระทำผิด*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น-วัยสูงอายุ*. (พิมพ์ครั้งที่ 9).
 ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ศศิภา ภัทรวิทย์. (2553). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในอาชีพ ความผูกพันต่อเป้าหมายกับการรับรู้ความก้าวหน้าในอาชีพ*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศันสนีย์ นาคะสุวรรณ. (2553). *การเปรียบเทียบความพึงพอใจในความเป็นชาย และความพึงพอใจในชีวิตระหว่างกลุ่มชายรักเพศเดียวกันที่รู้ว่าตนเองเป็นชายและกลุ่มชายรักต่างเพศ ที่มีบทบาททางเพศความเป็นชายสูง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สิริพัช ชำนาญ. (2552). *อัตมโนทัศน์ การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษา ในจังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- สาริณี วิเศษศร. (2540). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อว่าโลกนี้มีความยุติธรรม กับความรู้สึกที่ดีเชิง
อัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลป-
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สุชา จันทร์เอม. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.*
- สุทธิมา น่อบุตร. (2549). *ความสัมพันธ์ของเพศ วัย และระดับการศึกษาที่มีผลต่อระดับจรรยาวิพากษ์ของ
วัยรุ่นตอนปลาย ผู้ใหญ่ตอนต้น ผู้ใหญ่ตอนกลาง และผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์-
มหาวิทยาลัย.*
- อนันต์ ดุลยพีรดิศ. (2547). *ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการ
เรียน และนิสัยในการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- อรรณพ ผลแจ้ง. (2551). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ลักษณะงาน ภาวะผู้นำ
แบบสนับสนุน และความแปลกแยกในการทำงาน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- อรอนงค์ ทรงสกุล. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน, มโนภาพแห่งตนและ
การสนับสนุน ทางสังคมกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- อังคณา เอื้อตระกูลพานิช. (2551). *ความสัมพันธ์ระหว่างสถานการณ์ทำงานของมารดากับบทบาททาง
เพศของลูกสาววัยรุ่นตอนต้น. โครงการงานวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- อาภาพร อุษณรัศมี. (2553). *โมเดลเชิงสาเหตุของสุขภาวะผู้สูงอายุไทยหลังเกษียณอายุงาน : อิทธิพลของ
การรับรู้สุขภาพ รายได้ และระดับการศึกษา ที่ส่งผ่านระดับกิจกรรม และการควบคุมการ
ตัดสินใจ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ สามารถแบ่งได้เป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบวัดระดับสุขภาวะของ Diener และ คณะ (2009 อ้างถึงใน อภาพร อุษณรัศมี, 2553)

ตอนที่ 3 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Schwarzer & Jerusalem (2000 อ้างถึงใน พรณาวี
ที่มาเกิด, 2548)

ตอนที่ 4 แบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากในแบบสอบถามแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคลส่วนที่ 2
(Personal Resource Questionnaire; PRQ 85 – Part II) ของ จิรภา หงษ์ตระกูล (2532 อ้างถึง
ใน สิริพัช ชำนาญ, 2552)

แบบสอบถาม

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ท่านสำรวจความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ขอให้ท่านทำด้วยความตั้งใจและตอบตามความเป็นจริง ข้อมูลจากการตอบของท่านจะถือเป็นความลับ และไม่มีการนำเสนอเป็นรายบุคคล คำตอบที่ท่านตอบในแบบสอบถามนี้จะถูกนำไปวิเคราะห์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น และไม่มีผลใดๆต่อตัวท่านทั้งสิ้น

แบบสำรวจนี้มีทั้งหมด 59 ข้อ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 3 ข้อ
- ส่วนที่ 2 แบบวัดสุขภาพะ แบ่งออกเป็น 3 ตอน จำนวน 23 ข้อ
- ส่วนที่ 3 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง จำนวน 10 ข้อ
- ส่วนที่ 4 แบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม จำนวน 23 ข้อ

ขอขอบคุณในความร่วมมือเป็นอย่างสูง

กลุ่มผู้วิจัย (นิสิตคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่าน (โปรดตอบให้ครบทุกข้อ)

1. เพศ ชาย หญิง
2. ระดับการศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 2 มัธยมศึกษาปีที่ 3
3. ความสัมพันธ์ในครอบครัว พ่อแม่อยู่ด้วยกัน
 - พ่อแม่แยกกันอยู่/หย่าร้าง
 - พ่อหรือแม่เสียชีวิต

ส่วนที่ 2 แบบวัดสุขภาพะ จำนวน 23 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามความรู้สึก

คำชี้แจง : กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วตอบคำถามตามความเป็นจริง ให้ท่านพิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า **ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านรู้สึกดังข้อความข้างล่างนี้บ่อยเพียงใด** แล้วใส่เครื่องหมาย X ลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	บ่อยมากที่สุด	ค่อนข้างบ่อย	ปานกลาง	บางครั้ง	ไม่รู้สึกเลย
1. รู้สึกดี	5	4	3	2	1
2. รู้สึกแย่	5	4	3	2	1
3. รู้สึกเบิกบาน แจ่มใส	5	4	3	2	1
4. รู้สึกหมองหม่น ไม่แจ่มใส	5	4	3	2	1
5. รู้สึกมีความสุข	5	4	3	2	1
6. รู้สึกหดหู่	5	4	3	2	1
7. เศร้าหมอง	5	4	3	2	1
8. รู้สึกรำเริง	5	4	3	2	1
9. รู้สึกอึดอัดอึดใจ	5	4	3	2	1

ตอนที่ 2 แบบวัดความงอกงาม

คำชี้แจง : กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วตอบคำถามตามความเป็นจริง ให้ท่านพิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า **ท่านเห็นด้วยมากน้อยเพียงใด** แล้วใส่เครื่องหมาย X ลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆกัน	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยเลย
1. ฉันได้ใช้ชีวิตในแบบที่ฉันต้องการ	5	4	3	2	1
2. ฉันและคนในครอบครัวคอยดูแลกันเสมอ	5	4	3	2	1
3. ฉันและคนในครอบครัวห่วงใยกันเสมอ	5	4	3	2	1
4. ฉันสนุกกับการได้ทำเรื่องต่างๆในแต่ละวัน	5	4	3	2	1

5. ฉันชอบทำให้คนอื่นมีความสุข	5	4	3	2	1
6. ฉันทำได้ดีสำหรับเรื่องฉันอยากจะทำ	5	4	3	2	1
7. ฉันมีชีวิตที่ดี	5	4	3	2	1
8. ฉันมีสิ่งดีๆรออยู่ในชีวิต	5	4	3	2	1
9. ผู้คนให้ความเคารพนับถือฉัน	5	4	3	2	1

ตอนที่ 3 แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต

คำชี้แจง : กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วตอบคำถามตามความเป็นจริง ให้ท่านพิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า **ท่านเห็นด้วยมากน้อยเพียงใด** แล้วใส่เครื่องหมาย X ลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวท่าน

มากที่สุด

ข้อความแสดงความรู้สึก	เห็นด้วยมากที่สุด	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆกัน	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยเลย
1. ฉันมีชีวิตที่สมหวังตามที่เคยฝันเอาไว้	5	4	3	2	1
2. ชีวิตของฉันในตอนนี้เป็นชีวิตที่เยี่ยมยอด	5	4	3	2	1
3. ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	5	4	3	2	1
4. สำหรับเรื่องสำคัญในชีวิต ฉันเชื่อว่าฉันได้ครบทุกอย่างที่ต้องการแล้ว	5	4	3	2	1
5. ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ ฉันยังคงเลือกที่จะมีชีวิตแบบนี้ที่เป็นอยู่ โดยไม่เปลี่ยนแปลงอะไร	5	4	3	2	1

ส่วนที่ 3 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง จำนวน 10 ข้อ

คำชี้แจง : กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วตอบคำถามตามความเป็นจริง ให้ท่านพิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า เป็นจริงสำหรับตัวท่านมากน้อยเพียงใด แล้วใส่เครื่องหมาย X ลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่จริงเลย	จริงเล็กน้อย	จริงปานกลาง	จริงมากที่สุด
1. ฉันสามารถที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ ถ้าฉันใช้ความพยายามมากพอ	1	2	3	4
2. ถึงแม้จะมีใครบางคนไม่เห็นด้วยกับฉัน แต่ฉันก็จะสามารถที่จะหาทางและวิธีการเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการจนได้	1	2	3	4
3. ฉันแน่ใจว่าฉันสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้	1	2	3	4
4. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหวังได้อย่างมีประสิทธิภาพ	1	2	3	4
5. ความรอบรู้ของฉันช่วยให้ฉันสามารถรับมือกับสภาพการณ์ที่ไม่คาดฝันได้	1	2	3	4
6. ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบ ฉันสามารถแก้ไขได้ ถ้าฉันทุ่มเทความพยายามให้กับมันอย่างจริงจัง	1	2	3	4
7. ในยามที่ต้องเผชิญกับเรื่องยุ่งยากใดๆ ฉันสามารถทำให้สงบได้ เพราะฉันเชื่อมั่นตัวเองว่าสามารถจัดการกับปัญหาได้ดี	1	2	3	4
8. เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา ฉันสามารถหาทางออกในการแก้ปัญหานั้นได้หลายแบบ	1	2	3	4
9. ถ้าฉันอยู่ในสถานะที่มีปัญหา ฉันสามารถคิดหาทางออกที่ดีที่สุดได้	1	2	3	4
10. ฉันสามารถรับมือได้กับทุกเรื่อง que เข้ามาในชีวิต	1	2	3	4

ส่วนที่ 4 แบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม จำนวน 25 ข้อ

คำชี้แจง : กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วตอบคำถามตามความเป็นจริง ให้ท่านพิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า **ท่านเห็นด้วย หรือ ไม่เห็นด้วยอย่างน้อยเพียงใด** แล้วใส่เครื่องหมาย X ลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็น ด้วย	เฉยๆ	ค่อนข้าง ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉันมีคนใกล้ชิดที่ทำให้รู้สึกอบอุ่นปลอดภัย	7	6	5	4	3	2	1
2. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญในกลุ่ม	7	6	5	4	3	2	1
3. คนส่วนมากบอกว่าฉันทำงานดี	7	6	5	4	3	2	1
4. ฉันได้ติดต่อกับคนที่ทำให้ฉันมีความรู้สึกมีค่าอย่างเพียงพอ	7	6	5	4	3	2	1
5. ฉันมีเวลาให้กับคนที่มีความสนใจตรงกันกับฉัน	7	6	5	4	3	2	1
6. คนอื่นบอกฉันว่าพวกเขาสนุกที่จะทำงานร่วมกับฉัน	7	6	5	4	3	2	1
7. ฉันมีคนที่จะพร้อมจะให้ความช่วยเหลือฉัน ถ้าฉันต้องการ	7	6	5	4	3	2	1
8. ฉันไม่มีใครที่จะรับฟังความรู้สึกของฉันได้	7	6	5	4	3	2	1
9. ฉันและเพื่อนๆ ชอบช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	7	6	5	4	3	2	1
10. ฉันมีโอกาสสนับสนุนผู้อื่นให้พัฒนาความสนใจ และความสามารถของเขา	7	6	5	4	3	2	1
11. สมาชิกในครอบครัวทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันทำให้ครอบครัวดำรงอยู่ได้	7	6	5	4	3	2	1

12.ฉันมีญาติหรือเพื่อนที่ช่วยเหลือฉัน ถึงแม้ว่าฉันจะไม่สามารถตอบแทน เขาได้	7	6	5	4	3	2	1
13.เมื่อฉันอารมณ์เสีย ฉันมีคนที่ สามารถระบาย และทำให้ฉันเป็น ตัวของตัวเองได้	7	6	5	4	3	2	1
14.ฉันรู้สึกว่ามีใครมีปัญหาเหมือน ฉัน	7	6	5	4	3	2	1
15.ฉันชอบทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆเป็นพิเศษ เพื่อช่วยให้คนอื่นมีความพอใจใน ชีวิตมากขึ้น	7	6	5	4	3	2	1
16.ฉันทราบว่าคุณอื่นพอใจฉัน	7	6	5	4	3	2	1
17.มีใครคนหนึ่งรักและเอาใจใส่ฉัน	7	6	5	4	3	2	1
18.ฉันมีคนที่จะช่วยงานสังคมและงาน รื่นเริงต่างๆ ด้วย	7	6	5	4	3	2	1
19.ฉันมีส่วนรับผิดชอบในการที่ ช่วยเหลือคนที่ต้องการความ ช่วยเหลือ	7	6	5	4	3	2	1
20.ถ้าฉันต้องการคำแนะนำ จะมีผู้ช่วย ข้าพเจ้าในการวางแผนแก้ไข สถานการณ์	7	6	5	4	3	2	1
21.ฉันมีความรู้สึกว่าเป็นคนที่ ต้องการของผู้อื่น	7	6	5	4	3	2	1
22.คนส่วนมากคิดว่าฉันไม่ใช่เพื่อนที่ดี เท่าที่ควร	7	6	5	4	3	2	1
23.ถ้าเจ็บป่วยจะมีคนให้คำแนะนำ เรื่องการดูแลตนเองแก่ฉันได้	7	6	5	4	3	2	1

ภาคผนวก ข

ตารางผลการวิเคราะห์ค่าความคงที่ภายในของมาตรวัดที่ใช้ในการวิจัย

ตารางที่ 1

ผลการวิเคราะห์แบบวัดสุภาพะ โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในแบบวัด (Corrected Item-Total Correlation) (N=102)

ข้อความ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ	
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
1. รู้สึกดี	.683*	.701*
2. รู้สึกแย	.536*	.514*
3. รู้สึกเบื่อกาน	.535*	.607*
4. รู้สึกหมองหม่น ไม่แจ่มใส	.553*	.522*
5. รู้สึกมีความสุข	.506*	.571*
6. รู้สึกหดหู่	.541*	.497*
7. เศร้าหมอง	.501*	.459*
8. รู้สึกกลัว	-.005	-
9. รู้สึกร่าเริง	.520*	.588*
10. หงุดหงิด	.190	-
11. รู้สึกอึดอัดอึดใจ	.442*	.541*
α	.785	.839

*r critical = .195, df = 100, p < .05

ข้อความ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ
2. แบบวัดความงอกงาม	
1. ฉันได้ใช้ชีวิตในแบบที่ฉันต้องการ	.364*
2. ฉันและคนในครอบครัวคอยดูแลฉันเสมอ	.787*
3. ฉันและคนในครอบครัวห่วงใยกันเสมอ	.793*
4. ฉันสนุกกับการได้ทำเรื่องต่างๆในแต่ละวัน	.742*
5. ฉันชอบทำให้คนอื่นมีความสุข	.678*
6. ฉันทำได้ดีสำหรับเรื่องฉันอยากจะทำ	.612*
7. ฉันมีชีวิตที่ดี	.802*
8. ฉันมีสิ่งดีๆรออยู่ในชีวิต	.738*
9. ผู้คนให้ความเคารพนับถือฉัน	.628*
α	.908
3. แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต	
1. ฉันมีชีวิตที่สมหวังตามที่เคยฝันเอาไว้	.711*
2. ชีวิตของฉันในตอนี้เรียกได้ว่าเยี่ยมยอด	.774*
3. ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	.722*
4. สำหรับเรื่องสำคัญในชีวิต ฉันเชื่อว่าฉันได้ครบทุกอย่างที่ต้องการแล้ว	.693*
5. ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ ฉันยังคงเลือกที่จะมีชีวิตแบบนี้ที่เป็นอยู่ โดยไม่เปลี่ยนแปลงอะไร	.570*
α	.866

*r critical = .195, $df = 100$, $p < .05$

ตารางที่ 2

ผลการวิเคราะห์แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในแบบวัด (Corrected Item-Total Correlation) (N=102)

ข้อความ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ
4. แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง	
1. ฉันสามารถที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ ถ้าฉันใช้ความพยายามมากพอ	.559*
2. ถึงแม้จะมีใครบางคนไม่เห็นด้วยกับฉัน แต่ฉันก็จะสามารถที่จะหาทางและวิธีการเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการจนได้	.515*
3. ฉันแน่ใจว่าฉันสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้	.758*
4. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหวังได้อย่างมีประสิทธิภาพ	.782*
5. ความรอบรู้ของฉันช่วยให้ฉันสามารถรับมือกับสภาพการณ์ที่ไม่คาดฝันได้	.766*
6. ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบ ฉันสามารถแก้ไขได้ ถ้าฉันทุ่มเทความพยายามให้กับมันอย่างจริงจัง	.723*
7. ในยามที่ต้องเผชิญกับเรื่องยุ่งยากใดๆ ฉันสามารถทำให้สงบได้ เพราะฉันเชื่อมั่นตัวเองว่าสามารถจัดการกับปัญหาได้ดี	.698*
8. เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา ฉันสามารถหาทางออกในการแก้ปัญหาได้หลายแบบ	.659*
9. ถ้าฉันอยู่ในสภาวะที่มีปัญหา ฉันสามารถคิดหาทางออก ที่ดีได้	.803*
10. ฉันสามารถรับมือได้กับทุกเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิต	.694*
α	.918

*r critical = .195, df = 100, p < .05

ตารางที่ 3

ผลการวิเคราะห์แบบวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในแบบวัด (Corrected Item-Total Correlation) (N=102)

ข้อความ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ	
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
5. แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม		
1. ฉันมีคนใกล้ชิดที่ทำให้รู้สึกอบอุ่นปลอดภัย	.612*	.595*
2. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญในกลุ่ม	.485*	.493*
3. คนส่วนมากบอกว่าฉันทำงานดี	.401*	.438*
*4. ฉันไม่สามารถพึ่งญาติพี่น้องและเพื่อนฝูงได้เมื่อมีปัญหา	.181	-
5. ฉันได้ติดต่อกับคนที่ทำให้ฉันมีความรู้สึกมีค่าอย่างเพียงพอ	.414*	.436*
6. ฉันมีเวลาให้กับคนที่มีความสนใจตรงกันกับฉัน	.293*	.310*
*7. ตลอดชีวิตที่ผ่านมา ฉันมีโอกาที่จะดูแลผู้อื่นน้อย	.179	-
8. คนอื่นบอกฉันว่าพวกเขาสนุกที่จะทำงานร่วมกับ	.512*	.543*
9. ฉันมีคนพร้อมจะให้ความช่วยเหลือฉัน ถ้าฉันต้องการ	.568*	.572*
10. ฉันไม่มีใครที่จะรับฟังความรู้สึกของฉันได้	.616*	.572*
11. ฉันและเพื่อนๆ ชอบช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	.502*	.501*
12. ฉันมีโอกาสสนับสนุนผู้อื่นให้พัฒนาความสนใจ และความสามารถของเขา	.410*	.403*
13. สมาชิกในครอบครัวทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันทำให้ครอบครัวดำรงอยู่ได้	.341*	.374*
14. ฉันมีญาติหรือเพื่อนที่ช่วยเหลือฉัน ถึงแม้ว่าฉันจะไม่สามารถตอบแทนเขาได้	.395*	.403*
15. เมื่อฉันอารมณ์เสีย ฉันมีคนที่สามารถระบาย และทำให้ฉันเป็นตัวของตัวเองได้	.561*	.569*
16. ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครมีปัญหาเหมือนฉัน	.398*	.335*
17. ฉันชอบทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆเป็นพิเศษเพื่อช่วยให้คนอื่นมีความพอใจในชีวิตมากขึ้น	.361*	.411*
18. ฉันทราบว่าคุณอื่นพอใจฉัน	.524*	.560*

ข้อความ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ	
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
19. มีใครคนหนึ่งที่รักและเอาใจใส่ฉัน	.635*	.624*
20. ฉันมีคนที่จะร่วมงานสังคมและงานรื่นเริงต่างๆ ด้วย	.412*	.442*
21. ฉันมีส่วนรับผิดชอบในการที่ช่วยเหลือคนที่ต้องการความช่วยเหลือ	.615*	.611*
22. ถ้าฉันต้องการคำแนะนำ จะมีผู้ช่วยข้าพเจ้าในการวางแผนแก้ไขสถานการณ์	.570*	.579*
23. ฉันมีความรู้สึกที่ฉันเป็นคนที่ต้องการของผู้อื่น	.310*	.366*
24. คนส่วนมากคิดว่าฉันไม่ใช่เพื่อนที่ดีเท่าที่ควร	.526*	.479*
25. ถ้าเจ็บป่วยจะมีคนให้คำแนะนำเรื่องการดูแลตนเองแก่ฉันได้	.558*	.553*
α	.879	.889

*r critical = .195, $df = 100$, $p < .05$

ประวัติผู้ทำโครงการทางจิตวิทยา

นางสาวจิวิณา พิระพัฒน์ เกิดวันที่ 10 ตุลาคม 2532 สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสาธิต "พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2551

นางสาวนาตกรารณ์ ชยตสาหกิจ เกิดวันที่ 29 มิถุนายน 2532 สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนสุราษฎร์ธานี และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2551

นางสาวนิชา ศิลพัฒนานันท์ เกิดวันที่ 23 กันยายน 2533 สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2551