

ความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความหวัง และการสำรวจอาชีพ

นางสาว จันทรเพ็ญ โชควิบูลย์สุข 5637416638

นางสาว ณัฐสุดา บุญอยู่ 5637438438

นางสาว ลักษณะพร ภาณุเกษมสิน 5637494538

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2559

RELATIONS AMONG PERSONAL GROWTH INITIATIVE, HOPE, AND CAREER EXPLORATION

MISS CHANPEN CHOKVIBULSUK Student ID 5637416638

MISS NATTHASUDA BOONYOU Student ID 5637438438

MISS LACKSAPORN PHANUKASEMSIN Student ID 5637494538

A Senior Project in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Bachelor of Science in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2016

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน

ความหวัง และการสำรวจอาชีพ

โดย

นางสาว จันทร์เพ็ญ โชควิบูลย์สุข

นางสาว ณิชสุดา บุญอยู่

นางสาว ลักษณะพร ภาณุเกษมสิน

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณิชสุดา เต็มพันธ์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการร่วม

อาจารย์ ดร.พนิดา เสือวรรณศรี

---

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุญาตให้นับโครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คัดนางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

..... อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณิชสุดา เต็มพันธ์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(อาจารย์ ดร.พนิดา เสือวรรณศรี)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษยา พิธิษฐสังฆการ)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.วรัญญา กองชัยมงคล)

จันทร์เพ็ญ โชควิบูลย์สุข, ณัฐสุดา บุญอยู่, ลักษณะพร ภาณุเกษมสิน : ความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความหวัง และการสำรวจอาชีพ. (RELATIONS AMONG PERSONAL GROWTH INITIATIVE, HOPE, AND CAREER EXPLORATION)

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์,  
อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการร่วม : อาจารย์ ดร.พนิตา เสือวรรณศรี, 69 หน้า.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความหวังที่มีต่อการสำรวจอาชีพ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีหลักสูตร 4 ปี ชั้นปีที่ 4 จำนวน 120 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการริเริ่มการพัฒนาความงอกงามแห่งตน ( $\alpha = .887$ ) แบบวัดความหวัง ( $\alpha = .892$ ) และแบบวัดการประเมินสถานะอัตลักษณ์ทางอาชีพ ( $\alpha = .772$ )

ผลการวิจัยพบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพ ( $r = .520, p < .01$ , หางเดียว) และความหวังมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพ ( $r = .305, p < .01$ , หางเดียว) นอกจากนี้การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความหวังร่วมกันทำนายการสำรวจอาชีพได้บางส่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $R^2 = .271, p < .01$ ) โดยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีน้ำหนักในการทำนายการสำรวจอาชีพ ( $\beta = .543, p < .01$ ) มากกว่าความหวัง ( $\beta = -.037, p = n.s$ )

ผลการวิจัยแสดงว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพ และพบว่าความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพ นอกจากนี้ยังพบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสามารถทำนายการสำรวจอาชีพ ในขณะที่ความหวังไม่สามารถทำนายการสำรวจอาชีพได้ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเพื่อให้เกิดการสำรวจอาชีพมากขึ้น

สาขาวิชา	จิตวิทยา	ลายมือชื่อ.....
ปีการศึกษา	2559	ลายมือชื่อ.....
		ลายมือชื่อ.....
		ลายมือชื่อ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก.....
		ลายมือชื่อ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาร่วม.....

# # 5637416638, 5637438438, 5637494538 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS : PERSONAL GROWTH INITIATIVE / HOPE / CAREER EXPLORATION

MISS CHANPEN CHOKVIBULSUK, MISS NATTHASUDA BOONYOU,

MISS LACKSAPORN PHANUKASEMSIN: RELATIONS AMONG PERSONAL GROWTH  
INITIATIVE, HOPE, AND CAREER EXPLORATION

SENIOR PROJECT ADVISOR: ASSISTANT PROFESSOR DR. NUTTASUDA TAEPHANT,

SENIOR PROJECT CO-ADVISOR: LECTURER DR. PANITA SUAVANSRI, 69 PP.

The purpose of this research was to study relations among personal growth initiative, hope, and career exploration. Participants were 120 undergraduates from Chulalongkorn University. Research instruments were Personal Growth Initiative Scale-II (PGIS-II) ( $\alpha = .887$ ), State Hope Scale ( $\alpha = .892$ ), and Vocational Identity Status Assessment (VISA) ( $\alpha = .772$ )

Results showed positive correlations that personal growth initiative had with career exploration ( $r = .520, p < .01$ , one-tailed) and hope had with career exploration ( $r = .305, p < .01$ , one-tailed). Personal growth initiative and hope could partially significantly predict career exploration ( $R^2 = .271, p < .01$ ). The standardized regression coefficient of personal growth initiative was 0.543 ( $\beta = .543, p < .01$ ) and hope was -0.037 ( $\beta = -.037, p = n.s$ ).

According to the results, there is a positive correlation between personal growth initiative and career exploration. In addition, Hope positively correlates with career exploration. Finally, we found that personal growth initiative has potential to predict career exploration but hope has no potential to predict career exploration. Thus, personal growth initiative should be encouraged to provide more career exploration.

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

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

Student's Signature.....

Advisor's Signature.....

Co-advisor's Signature.....

## กิตติกรรมประกาศ

โครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ และ อาจารย์ ดร.พินิตา เสือวรรณศรี อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการร่วมที่ได้ สละเวลามีค่าของท่านในการให้คำแนะนำ ความรู้ เสนอแนะแนวทาง ตรวจสอบและแก้ไขให้งานวิจัยนี้สำเร็จ ลุล่วง อีกทั้งยังให้การดูแลทั้งเรื่องการทำงานและสนับสนุนทางจิตใจเสมอมา ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณอาจารย์ เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิธิษฐสังฆการ และ Dr.Harry Manley ผู้ทรงคุณวุฒิใน การตรวจสอบตรวจสอบคุณภาพของข้อคำถามในแบบวัดที่ผู้วิจัยได้พัฒนา รวมถึงให้คำแนะนำในการทำงาน วิจัยอีกด้วย

ขอบพระคุณ คุณยรัตน์คุณ เล่าหิวัระพานิช และ คุณเอนิการ์ พลอยสมบุรณ์ ที่อนุญาตให้ผู้วิจัยนำแบบ วัดมาใช้ได้ และ Erik Porfeli, Ph.D. Northeast Ohio Medical University ที่อนุญาตให้นำแบบวัดการประเมิน สถานะอัตลักษณ์ทางอาชีพมาพัฒนาต่อในงานวิจัยฉบับนี้

ขอบพระคุณนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยผู้สละเวลาในการตอบแบบสอบถามทุกท่าน พวกท่านเป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนงานวิจัยให้ดำเนินไปได้โดยสำเร็จลุล่วง

ขอบพระคุณกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิธิษฐสังฆการ และ อาจารย์ ดร.วรัญญา กองชัยมงคลที่ได้ให้คำแนะนำที่มีประโยชน์ต่อโครงการวิจัยฉบับนี้

ขอบพระคุณครอบครัว พี่น้องๆ พี่ๆ และน้องๆ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ได้ให้ความ ช่วยเหลือ สนับสนุน และให้กำลังใจเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าโครงการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ไม่มากนักน้อยในการพัฒนา องค์ความรู้ทางจิตวิทยา และมีผู้สนใจนำไปพัฒนาต่อยอดในอนาคต

## สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	4
แนวคิด ทฤษฎี ของการสำรวจอาชีพ.....	4
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสำรวจอาชีพ.....	9
แนวคิด ทฤษฎี ของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน.....	10
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน.....	13
แนวคิด ทฤษฎี ของความหวัง.....	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหวัง.....	17
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	18
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	18
สมมติฐานการวิจัย.....	19
ขอบเขตการวิจัย.....	19
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	19
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	20

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	21
กลุ่มตัวอย่าง.....	21
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การพัฒนาและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	23
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	32
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์และการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
บทที่ 3 ผลการวิจัย.....	34
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยายคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง.....	35
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ค่ามัชฌิมเลขคณิต และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน.....	36
ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ.....	37
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย.....	41
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	45
สรุปผลการวิจัย.....	47
ข้อจำกัดในงานวิจัย.....	47
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยและการนำไปใช้ในอนาคต.....	48
รายการอ้างอิง.....	50
ภาคผนวก.....	57
ภาคผนวก ก.....	58
ภาคผนวก ข.....	65



## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	การแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนจาก 12 คณะและ 1 สำนักวิชา ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....	22
2	ความหมายและเกณฑ์การตรวจให้คะแนนแบบวัดความหวัง.....	27
3	ข้อมูลคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด.....	35
4	สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ค่ามัชฌิมเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และอัลฟาของครอนบาค.....	37
5	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ.....	38
6	สรุปผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมมติฐานการวิจัยทั้งหมด.....	40

## สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพที่

1	แผนผังกระบวนการในการสำรวจอาชีพ.....	7
2	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	18

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาชีพมีความสำคัญในชีวิตมนุษย์ การเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับบุคคลจึงเป็นการพัฒนาที่สำคัญในช่วงการเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นไปสู่วัยผู้ใหญ่ (Viola, Musso, Inguglia, & Coco, 2016) ในปัจจุบันบุคคลที่เริ่มก้าวสู่วัยผู้ใหญ่มีแนวโน้มที่จะประสบปัญหาในการเลือกอาชีพ เนื่องจากบุคคลต้องการเวลาในการสำรวจอาชีพที่เป็นไปได้ก่อนที่จะตัดสินใจเลือกทางเดินอาชีพของตน (Arnett, 2004; Miller & Rottinghaus, 2014) กระบวนการสำรวจอาชีพจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญ เพื่อให้บุคคลสามารถตัดสินใจเลือกอาชีพได้อย่างเหมาะสม หากบุคคลไม่มีกระบวนการสำรวจอาชีพที่ดี อาจส่งผลให้บุคคลนั้นประสบกับปัญหาคือขาดความรู้ความเข้าใจ และข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับอาชีพนั้นได้ อีกทั้งบุคคลนั้นอาจจะยังขาดความเข้าใจในตนเอง ไม่รู้จักทักษะ ความสามารถ หรือความถนัดของตน ย่อมทำให้บุคคลเกิดความสงสัยในความสามารถของตนเอง และนำไปสู่การล้มเหลวในการตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตัวเองในที่สุด จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการสำรวจอาชีพเป็นกระบวนการที่สำคัญมากในกระบวนการพัฒนาอาชีพ ดังนั้นบุคคลจึงต้องมีการรับมือในช่วงเปลี่ยนผ่านอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนซึ่งเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในตนจะช่วยให้มีการเตรียมพร้อมในการรับมือกับการเปลี่ยนผ่านได้ นอกจากนี้ความหวังซึ่งเกี่ยวข้องกับ ความมุ่งมั่นตั้งใจและความเชื่อมั่นในตนเองจะนำไปสู่การกระทำเพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ ส่วนการสำรวจอาชีพนั้นมีเป้าหมายในการค้นหาอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง จะเห็นได้ว่าปัจจัยภายในบุคคลทั้งการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการมีความหวังล้วนมีความสัมพันธ์กับการสำรวจอาชีพของตนเอง แต่จะมากน้อยแค่ไหน หากสามารถตอบคำถามนี้ได้ก็จะสามารถนำเอาประโยชน์จากการศึกษานี้ไปประยุกต์ใช้ต่อไป เช่นการจัดอบรมให้ความรู้แนะแนวทางสาขาอาชีพในมหาวิทยาลัย การส่งเสริมการปรึกษาทางอาชีพให้กับนิสิตนักศึกษา เป็นต้น

การสำรวจอาชีพเป็นกระบวนการที่สำคัญสำหรับเด็กและวัยรุ่นในการพัฒนาไปสู่งานที่เหมาะสมและการพัฒนาอัตลักษณ์ทางอาชีพ (Lee, Porfeli, & Hirschi, 2016) โดยการสำรวจเป็นหนึ่งในกระบวนการสำคัญสำหรับการสร้างอัตลักษณ์ (Erikson, 1959) วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่สำคัญในการพัฒนาอาชีพ เพราะเป็นช่วงเวลา

คนจะเตรียมตัวเพื่อไปสู่โลกการทำงานและพัฒนาอัตลักษณ์ทางอาชีพ (Skorikov & Vondracek, 2007) ซึ่งเป็นการประเมินตนเองและการค้นหาจากภายนอกเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการเลือกอาชีพ วิธีการเข้าไปสู่อาชีพและการปรับตัวไปสู่อาชีพที่ตนเองต้องการ Porfeli, Lee, Vondracek และ Weigold (2011) แบ่งการสำรวจอาชีพออกเป็น การสำรวจอาชีพเชิงลึก (In-depth Career Exploration) ที่จะทำให้มีความรู้ที่เฉพาะเจาะจงสำหรับอาชีพนั้นๆ ยิ่งขึ้น ซึ่งจะสามารถเพิ่มโอกาสในการบรรลุเป้าหมายในอาชีพที่ต้องการได้มากกว่า แต่ก็อาจจะเป็นอุปสรรคได้ถ้าหากบุคคลนั้นจำเป็นต้องเปลี่ยนเส้นทางอาชีพในกรณีที่เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในบริบทของงานหรือมีบทบาทในชีวิตที่เปลี่ยนไป เช่น การยุบฝ่าย เป็นต้น และการสำรวจอาชีพเชิงกว้าง (In-breadth Career Exploration) ที่จะยืดหยุ่นในการเลือกสำรวจอาชีพมากกว่า แต่ก็เกี่ยวข้องกับ การขาดการวางแผนทางอาชีพและอาจทำให้ขาดความมั่นใจมากขึ้นถ้าหากมีกระบวนการในการสำรวจอาชีพที่ต้องใช้เวลายืดยาวออกไป

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีพัฒนาการทางอาชีพมีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก โดยปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอาชีพ คือ ความสัมพันธ์ระหว่างเด็ก ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และบริบทสังคม โดยเฉพาะความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความสนใจในอาชีพ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตน การให้คุณค่า และความสามารถของพ่อแม่ที่สนับสนุนส่งเสริมต่อการสำรวจอาชีพของเด็ก เพราะครอบครัวอาจจะสนับสนุนการสำรวจอาชีพผ่านการเป็นตัวแบบหรือการให้ข้อมูลก็ได้ อีกทั้งความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวกับโรงเรียนก็มีบทบาทมากในการส่งเสริมโอกาสในการมีทางเลือกในอาชีพของเด็ก นอกจากนี้บริบทสังคมยังส่งผลต่อการมีส่วนร่วมของครอบครัว โดยสามารถทำให้ความเชื่อดั้งเดิมเกี่ยวกับอาชีพมีลักษณะคงทนถาวรมากขึ้น รวมถึงการแบ่งชนชั้นทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นการแบ่งระดับสถานะ เชื้อชาติ และเพศ ส่วนปัจจัยภายในตน ได้แก่ ความรู้ ทักษะ และเจตคติต่ออาชีพเฉพาะทาง รวมถึงความสามารถในการเข้าถึงข้อมูล การได้รับข้อมูล และความเข้าใจในข้อมูลของอาชีพนั้นก็ปัจจัยที่ส่งผลต่อการสำรวจอาชีพเช่นกัน (Levine & Sutherland, 2013) อย่างไรก็ตามแม้ว่าเราจะเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมภายนอกไม่ได้ หากแต่เรามีแรงจูงใจภายในตน ซึ่งเป็นกระบวนการภายในที่สามารถเพิ่มพัฒนาการทางอาชีพได้เช่นกัน โดยในแนวคิดในเรื่องของแรงจูงใจที่ Blustein (1988) พบผลในการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยจากแรงจูงใจ (Motivational Factors) เช่น การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสนใจในอาชีพ การมุ่งความสำเร็จของ

บุคคล ล้วนเป็นผลเชิงบวกต่อแรงจูงใจของตนเองในการสำรวจอาชีพทั้งสิ้น โดยที่บุคคลที่มีแรงจูงใจสูงจะมีแนวโน้มที่จะเพิ่มการสำรวจภายในตนมากกว่า

ทั้งนี้การเตรียมพร้อมรับมือการเปลี่ยนแปลงจึงมีความสำคัญสำหรับบุคคล ทฤษฎีในปัจจุบันที่สนใจใน “การเปลี่ยนแปลงภายในตน” ได้แก่ ความงอกงามแห่งตน (Personal Growth) การที่บุคคลสามารถเข้าใจถึงกระบวนการพัฒนาความงอกงามแห่งตนนั้นจะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทายหรือเหตุการณ์ในช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิตได้ Schlossberg (1984) และเตรียมพร้อมเพื่อที่จะจัดการกับปัญหาหรือสามารถปรับตัวเมื่อเจอกับสถานการณ์ใหม่ ๆ นั้นได้บุคคลจะสามารถจัดการกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้คือคนที่มีความตั้งใจในกระบวนการงอกงาม (DeCarvalho, 1990) จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นกระบวนการความตั้งใจ (Intentional Process) จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนสามารถเตรียมพร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตได้ซึ่งกระบวนการความตั้งใจเป็นองค์ประกอบสำคัญในการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative) ซึ่งเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในตน (Self-Change) ดังนั้นการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนคือ “ความตั้งใจ” (Robitschek, 1999) ขณะที่ Robitschek (1998) ได้ให้ความหมายไว้ว่าความตั้งใจนี้เป็นความมุ่งมั่นในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเพื่อเป็นบุคคลที่มีความงอกงามแห่งตน จากงานวิจัย Robitschek และ Cook (1999) ที่ได้ทำงานวิจัยเรื่องความริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนในบริบทของการสำรวจอาชีพในนักศึกษาพบสหสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการสำรวจสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวกับอาชีพในแต่ละบุคคล

ส่วนอีกปัจจัยที่ผู้วิจัยได้สนใจศึกษา คือ ความหวัง ซึ่งประกอบไปด้วยความคิดในแนวทางที่เป็นไปได้ เพื่อนำไปสู่เป้าหมาย คนที่มีความหวังสูงจะมีความคิดตั้งใจมุ่งมั่นและรู้สึกมั่นใจว่าจะประสบความสำเร็จซึ่งนำไปสู่การกระทำเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น (Snyder, 2002) ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับการสำรวจอาชีพที่ช่วยสะท้อนเป้าหมายที่บุคคลให้คุณค่าและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับเป้าหมายในอาชีพ รวมถึงแนวทางที่จะบรรลุเป้าหมาย จากแนวคิดดังกล่าวจะเห็นได้ว่าความหวังและการสำรวจอาชีพมีความเกี่ยวข้องกัน (Hirschi, Abessolo, & Froidevaux, 2015) ซึ่งนำไปสู่สมมติฐานว่าความหวังและการสำรวจอาชีพมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อกัน โดยในงานวิจัยของ Hirschi, Abessolo และ Froidevaux (2015) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความหวังกับการสำรวจอาชีพพบว่าความหวังมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพ ทั้งในแบบวัดความหวังที่แตกต่างกัน 3 แบบ (Children's hope, State Hope, Dispositional Hope) กับกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม

(เด็กวัยรุ่นในช่วงเปลี่ยนผ่านไปโรงเรียนสายอาชีพ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และนักศึกษามหาวิทยาลัยที่จะจบภายในสองปีข้างหน้า) ซึ่งจากงานวิจัยนี้สนับสนุนแนวคิดที่ว่าวัยรุ่นและช่วงที่กำลังพัฒนาสู่การเป็นผู้ใหญ่ด้วยระดับความหวังที่สูงนั้นช่วยให้ค้นหาตัวเลือกในอาชีพและสะท้อนเป้าหมายอาชีพที่เหมาะสมได้ง่ายกว่าคนที่มีความหวังต่ำ เพราะความหวังทำให้มีแนวทางไปสู่เป้าหมายมากมายและมีความมั่นใจในการบรรลุเป้าหมายนั้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความหวัง มีความสัมพันธ์กับการสำรวจทางอาชีพในตนเอง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับการสำรวจอาชีพ และศึกษาความสัมพันธ์ของความหวังกับการสำรวจอาชีพ รวมถึงศึกษาบทบาทความสัมพันธ์ของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความหวังที่ร่วมกันทำนายการสำรวจอาชีพ ซึ่งผลจากการศึกษานี้อาจทำให้เราเข้าใจกระบวนการสำรวจอาชีพมากขึ้นและประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมตนเองให้มีกระบวนการสำรวจอาชีพยิ่งขึ้น เพื่อนำไปสู่การรู้อัตลักษณ์ทางอาชีพของบุคคลนั้นๆ ได้

## แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสำรวจอาชีพ

### นิยามของการสำรวจอาชีพ (Career Exploration)

การสำรวจอาชีพ (Career Exploration) ถูกกำหนดให้เป็นการรู้เกี่ยวกับตัวเองและสภาพแวดล้อมการประกอบอาชีพของคนนั้น เช่นเดียวกันกับการทำความเข้าใจว่าทั้งสองอย่างดังกล่าวสามารถรวมกันเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ (Jordaan, 1963) ซึ่งเป็นหนึ่งในกลไกที่มีการศึกษาอย่างกว้างขวางในพัฒนาการทางอาชีพ (Career Development) และจิตวิทยาอาชีพ (Vocational Psychology) (Blustein, 1992)

การสำรวจอาชีพเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในกระบวนการพัฒนาอัตลักษณ์ทางอาชีพ การสำรวจอาชีพคือการคิดเกี่ยวกับอาชีพที่เหมาะสมกับลักษณะบุคลิกภาพ โดยมีพื้นฐานจากการค้นหาโลกภายนอกทั้งทางตรงและทางอ้อม (Patton & Porfeli, 2007)

โดยงานวิจัยชิ้นนี้จะใช้นิยามการสำรวจอาชีพ (Career Exploration) หมายถึง การประเมินตนเองและการค้นหาจากภายนอกเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการเลือกอาชีพ วิธีการเข้าไปสู่อาชีพนั้นและการปรับตัวไปสู่อาชีพที่ตนเองต้องการ

## แนวคิดสำคัญของการสำรวจอาชีพ

การสำรวจอาชีพจะเป็นรูปแบบของพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมาย ดังนั้นจึงสามารถทำความเข้าใจเชิงทฤษฎีได้จากกรอบแนวคิดต่างๆ เช่น แนวคิดในเรื่องของแรงจูงใจ ซึ่ง Blustein (1988) พบผลในการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยจากแรงจูงใจ (Motivational Factors) เช่น การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสนใจในอาชีพ การมุ่งความสำเร็จของบุคคล ซึ่งล้วนเป็นผลเชิงบวกต่อแรงจูงใจของตนเองในการสำรวจอาชีพ

นอกจากนี้ในงานวิจัยของ Lee, Porfeli และ Hirschi (2016) ได้ศึกษาบทบาทของตัวนำแรงจูงใจ ได้แก่ ความพึงพอใจต่อผลลัพธ์ในงานที่คาดหวังและความเชื่ออย่างมุ่งมั่น ทั้งการสำรวจอาชีพภายในและภายนอก ซึ่งได้ผลว่า ความพึงพอใจต่อผลลัพธ์ในงานที่คาดหวังและความเชื่ออย่างมุ่งมั่นเกี่ยวข้องกับการสำรวจอาชีพทั้งภายในบุคคลและระหว่างบุคคล มากไปกว่านั้นถ้าบุคคลมีระดับความเชื่ออย่างมุ่งมั่นที่สูงขึ้นและความพึงพอใจทางบวกมากขึ้น บุคคลนั้นมีแนวโน้มจะเพิ่มการสำรวจภายในตนมากกว่า

สำหรับทฤษฎีการพัฒนาอาชีพแบบดั้งเดิมหรือ Traditional Career Development Theories ยกตัวอย่างเช่นในทฤษฎีที่ศึกษา Big Five กับอาชีพ (Big Five Career Theories) (Leung, 2008) ทั้งทฤษฎีการปรับการทำงาน (Theory of Work Adjustment) (Dawis, 2005) และทฤษฎีบุคลิกภาพทางอาชีพของฮอลแลนด์ (Holland's Theory of Vocational Personalities) (Holland, 1997) มุ่งเน้นไปที่ความสอดคล้องของบุคคลและสิ่งแวดล้อมผ่านขั้นตอนของการสำรวจอาชีพที่คนหนึ่งจะสามารถเข้าใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพทางอาชีพ/ ความต้องการ / ค่านิยม และมองถึงธรรมชาติของโลกการทำงาน จนในที่สุดบุคคลนั้นจะมีการจับคู่ปัจจัยภายในของบุคคลกับงานไป ซึ่งทฤษฎีดังกล่าวอาจจะขาดการศึกษาในเรื่องที่เกี่ยวกับบริบททางสังคมในการสนับสนุนการตัดสินใจทางอาชีพ

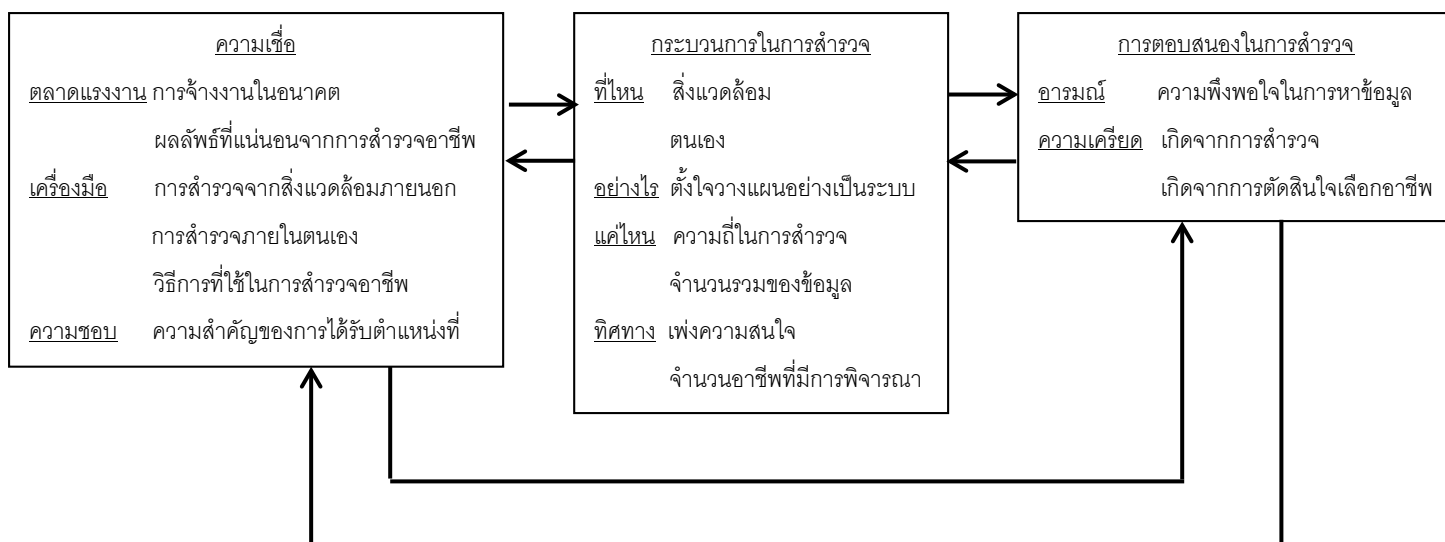
ต่อมาทฤษฎีทางสังคมและปัญญาที่เกี่ยวข้องกับอาชีพ หรือ The Social Cognitive Career Theory (SCCT; Lent, Brown, & Hackett, 1994) ได้มีการศึกษาถึงการรับรู้ความสามารถของตนเอง รวมถึงบริบททางสังคมที่มีอิทธิพลต่อรูปแบบทางเลือกของคนเราและความสนใจในอาชีพ โดยปัจจัยทางครอบครัวกับปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมสามารถปรับรูปแบบความเชื่อของตนเองและการรับรู้ความสามารถแล้วจึงเลือกอาชีพ แต่กลับไม่ได้อธิบายถึงกลไกที่ช่วยให้เราเข้าใจผลกระทบของปัจจัยทางสังคมหรือสิ่งแวดล้อมเหล่านี้ในการสำรวจอาชีพหรือการตัดสินใจในอาชีพ เพียงแต่บอกว่าปัจจัยเหล่านี้มีผลทางอ้อมต่อการสำรวจอาชีพแค่นั้น

นอกจากนี้ นักวิจัยยังได้ลองใช้ทฤษฎีรูปแบบความผูกพัน หรือ Attachment Theory (Bowlby, 1982) ในการอธิบายการสำรวจอาชีพ เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของผู้ปกครองในการสำรวจอาชีพและการตัดสินใจเกี่ยวกับอาชีพ โดยที่ความผูกพันได้ถูกระบุว่าเป็นสายสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้ดูแลหลัก โดยทำหน้าที่ในการให้ความรู้สึกความปลอดภัยสำหรับเด็ก ส่วน Blustein, Prezioso และ Schultheiss (1995) ชี้ให้เห็นว่าความรู้สึกว่าปลอดภัยนี้สามารถลดความวิตกกังวลและส่งเสริมการสำรวจโลกในการทำงานภายนอกเช่นเดียวกับขอบเขตความคิดที่มีภายในตนเอง (Intrapsychic Domain) และการสำรวจนี้จะพบอย่างต่อเนื่องซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาทางอาชีพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการตัดสินใจเกี่ยวกับอาชีพ ซึ่งหลักฐานการวิจัยโดยทั่วไปได้สนับสนุนสมมติฐานที่ว่าความรู้สึกปลอดภัยในการมีความผูกพันจะเอื้ออำนวยต่อการสำรวจอาชีพ แต่ก็ยังพบความไม่สอดคล้องของรูปแบบความผูกพันกับการตัดสินใจทางอาชีพ ถึงแม้จะมีผลสอดคล้องกับการสำรวจอาชีพก็ตาม เหมือนกับการที่ผู้ปกครองและเด็กมีความสัมพันธ์ที่ดี ทำให้รู้สึกปลอดภัยก็อาจจะเป็นบริบทที่ดีในการสำรวจค้นหาและมีการตัดสินใจทางอาชีพ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าคนๆ นั้นจะมีแรงจูงใจที่จะลงมือทำตามนั้นจริง

โดยในงานวิจัยนี้การสำรวจอาชีพจะอยู่บนพื้นฐานของแนวคิดที่เกี่ยวกับแรงจูงใจซึ่งสะท้อนออกมาเป็นรูปแบบพฤติกรรมที่มุ่งกำกับเป้าหมาย โดยสาเหตุที่เลือกใช้กรอบแนวคิดนี้ เพราะเชื่อว่าแรงจูงใจเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลนั้นมีส่วนร่วม (Engagement) ในการสำรวจอาชีพมากขึ้น มีแรงจูงใจ มีแรงผลักดันที่จะไปตามทิศทางที่ต้องการจะสำรวจยิ่งขึ้น ซึ่งการสำรวจอาชีพบนพื้นฐานแรงจูงใจนี้จะช่วยสนับสนุนให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในการระบุอัตลักษณ์ของตนเองได้อีกด้วย

ทั้งนี้ในงานวิจัยของ Stumpf, Colarelli และ Hartman (1983) ได้ระบุถึงแนวคิดที่ว่า การสำรวจอาชีพอย่างไม่เพียงพออาจจะเป็นเพราะได้รับผลตอบแทนภายนอกไม่เพียงพอ ซึ่งคณะผู้วิจัยได้พบว่ามีความแตกต่างของแต่ละบุคคลในขอบเขตของการสำรวจอาชีพของตนเอง นอกจากนี้พวกเขายังได้สร้างแผนผังกระบวนการในการสำรวจอาชีพขึ้นมา ดังภาพ





ภาพที่ 1. แผนผังกระบวนการในการสำรวจอาชีพ (Stumpf, Colarelli และ Hartman, 1983)

จากภาพจะเห็นว่ากระบวนการในการสำรวจอาชีพมี 4 องค์ประกอบ แบ่งเป็น 1. สำรวจจากแหล่งข้อมูลไหน (หาจากข้อมูลสิ่งแวดล้อมหรือหาจากข้อมูลในตนเอง) 2. สำรวจอย่างไร (มีการวางแผนอย่างตั้งใจ โดยมีการสำรวจอย่างเป็นระบบ) 3. สำรวจบ่อยครั้งแค่ไหน (ดูความถี่ในการสำรวจหรือจำนวนรวมของข้อมูล) 4. สำรวจอะไรในทิศทางไหน (มีการมุ่งความสนใจหรือดูจากจำนวนอาชีพที่มีการพิจารณา) ซึ่งทั้งหมดนี้ส่งผลต่อการตอบสนองในการสำรวจอาชีพ ทั้งในด้านอารมณ์ความรู้สึก จะมีความพึงพอใจในการแสวงหาข้อมูล และมีความเครียดที่เกิดขึ้นในการสำรวจหรือในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ซึ่งอาจส่งผลย้อนกลับไปยังความเชื่อที่บุคคลมี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการคำนึงถึงตลาดแรงงาน การจ้างงานในอนาคต ผลลัพธ์ที่แน่นอนจากการสำรวจอาชีพ ควรมีเครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจใหม่ ทั้งจากการสำรวจภายในตนและการสำรวจสิ่งแวดล้อมภายนอก วิธีการที่ใช้ในการสำรวจอาชีพ รวมถึงความชอบในอาชีพนั้นๆ ซึ่งวงจรในแผนภาพนี้เป็นไปในทางย้อนกลับได้อีกด้วย

### การวัดการสำรวจอาชีพ

จากงานวิจัยต่างๆ ได้พยายามพัฒนาเครื่องมือขึ้นเพื่อวัดอุปประสงค์ในการวัดการสำรวจอาชีพ ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษา มักจะใช้รายการพฤติกรรมในการสำรวจทางอาชีพ หรือ Vocational Exploration Behavior Checklist (VEBC; Krumboltz, 1964) โดยนิยมใช้ของ Stumpf และ Colarelli (1981) VEBC และตัวแปรต่างๆ จะประกอบด้วย 12 รายการที่อธิบายถึงความแตกต่างของพฤติกรรมในการสำรวจทางอาชีพ

(เช่น "การคิดเกี่ยวกับอาชีพที่เฉพาะเจาะจง") โดยผู้ตอบแบบสอบถามจะต้องตอบคำถามเกี่ยวกับความถี่ที่พวกเขามีส่วนร่วมในพฤติกรรมต่างๆ

แต่อย่างไรก็ตาม VEBC ไม่ได้วัดความแตกต่างระหว่างมิติหรือวิธีการของพฤติกรรมการสำรวจ เนื่องจากไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีการสำรวจ เมื่อนักวิจัยใช้ VEBC เพื่อจะแยกความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการสำรวจต่างๆ พวกเขามีแนวโน้มที่จะใช้การวัดทางจิตวิทยาในการเปรียบเทียบความแตกต่างจากค่าเฉลี่ยของกลุ่มในแต่ละรายการ ซึ่งเป็นการวัดที่ไม่น่าเชื่อถือ (Cooper 1976)

ต่อมาได้มีการใช้แบบสอบถามการสำรวจอาชีพ (Career Exploration Survey) ที่พัฒนาโดย Stumpf, Colarelli และ Hartman (1983) จะประกอบไปด้วย 16 องค์ประกอบย่อยที่แตกต่างกัน โดยมีทั้งหมด 55 คำถาม แต่มักจะนิยมใช้เพียงแค่ข้อคำถามจากองค์ประกอบด้านการสำรวจตนเอง (Self-Exploration) และการสำรวจสิ่งแวดล้อมภายนอก (Environmental Exploration) แต่ Robitschek และ Cook (1999) มองว่าข้อคำถามมีความกำกวมเกินไป รวมถึงขาดข้อมูลเฉพาะเจาะจงในเรื่องที่เกี่ยวกับการสำรวจตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นประเด็นสำคัญในการสำรวจทางอาชีพ

นอกจากนี้ยังได้มีการใช้แบบวัดการประเมินสถานะอัตลักษณ์ทางอาชีพหรือ Vocational Identity Status Assessment (VISA) ของ Porfeli และคณะ (2011) โดยมีทั้งหมด 3 องค์ประกอบใหญ่ ซึ่งหนึ่งในนั้นมีเรื่องของการสำรวจอาชีพ (Career Exploration) ที่แบ่งออกเป็นการสำรวจอาชีพเชิงลึก (In-depth Career Exploration) และการสำรวจอาชีพเชิงกว้าง (In-breadth Career Exploration) ทั้งนี้การสำรวจอาชีพเชิงลึกจะทำให้มีความรู้ที่เฉพาะเจาะจงสำหรับอาชีพนั้นๆ ยิ่งขึ้น ซึ่งจะสามารถเพิ่มโอกาสในการบรรลุเป้าหมายในอาชีพที่ต้องการได้มากกว่า แต่ก็อาจจะเป็นอุปสรรคได้ถ้าหากบุคคลนั้นจำเป็นต้องเปลี่ยนเส้นทางอาชีพในกรณีที่เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในบริบทของงานหรือมีบทบาทในชีวิตที่เปลี่ยนไป เช่น การยุบฝ่าย เป็นต้น ส่วนการสำรวจอาชีพเชิงกว้างจะยืดหยุ่นในการเลือกสำรวจอาชีพมากกว่า แต่ก็เกี่ยวข้องกับการขาดการวางแผนทางอาชีพและอาจทำให้ขาดความมั่นใจมากขึ้นถ้าหากมีกระบวนการในการสำรวจอาชีพที่ต้องใช้เวลาที่ยาวออกไป

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสำรวจอาชีพ

จากงานวิจัยของ Werbel (2000) ได้กล่าวถึงบทบาทของการสำรวจอาชีพที่ช่วยส่งเสริมความก้าวหน้าทางอาชีพในพัฒนาการทางอาชีพของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งการมีพฤติกรรมค้นหางานในเชิงรุก (Active Job Search Behavior) เกี่ยวข้องกับการเพิ่มโอกาสในการถูกเรียกสัมภาษณ์งานจากผู้สัมภาษณ์, ได้รับข้อเสนองานต่างๆ, ได้รับโอกาสในการจ้างงาน และได้รับค่าจ้างที่สูงกว่า ซึ่งการค้นพบนี้ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการสำรวจอาชีพทั้งเชิงลึกและเชิงกว้างที่มีต่อตัวบุคคล

ในบริบททางด้านการศึกษา งานวิจัยของ Phillips, Blustein, Jobin-Davis, และ White (2002) พยายามที่จะระบุปัจจัยที่เอื้ออำนวยต่อการเตรียมความพร้อมทางอาชีพ โดยการวิเคราะห์จากเรื่องเล่าทั้งหมด 17 กรณี ซึ่งพบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาจะได้รับปัจจัยการสนับสนุนจากผู้ปกครองเช่นเดียวกับปัจจัยด้านแรงจูงใจภายในต่อการสำรวจโลกของงานซึ่งเป็นสองปัจจัยที่พบว่ามีส่วนช่วยในการเตรียมความพร้อมในการประกอบอาชีพ ในการศึกษาล่าสุด Pouyaud, Vignoli, Dosnon และ Lallemand (2012) พบว่าความกังวลเกี่ยวกับอาชีพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัจจัยด้านแรงจูงใจ รวมถึงการมีมุมมองต่ออนาคตและการเชื่ออำนาจภายในตน

ในการศึกษาปัจจุบันทั้งการสำรวจตัวเองและการสำรวจสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมแรงจูงใจและเป็นไปได้ว่ามีปัจจัยภายนอกอื่นๆ เช่น ความคาดหวังของผู้ปกครองหรือเหตุผลทางการเงิน, การเข้าร่วมในการสำรวจโลกทั้งด้านการทำงานและการสำรวจตนเองในการค้นหาอาชีพของพวกเขาเอง การค้นพบนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาล่าสุดที่ Duffy (2010) ได้พบว่าเมื่อบุคคลมีความรู้ดีในการควบคุมตนเองในระดับที่สูงจะเกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอาชีพ เช่น การสำรวจอาชีพ

งานวิจัยของ Baker (2002) รวมถึง Cheung และ Arnold (2010) แสดงถึงการเชื่อมโยงระหว่างการสำรวจอาชีพและความไม่แน่ใจในอาชีพ ตามที่ได้มีการตั้งสมมติฐานว่าเมื่อมีการสำรวจตัวเองรวมถึงการสำรวจสิ่งแวดล้อมอย่างไม่เพียงพอ ทำให้คนนั้นมีข้อมูลที่ไม่เพียงพอสำหรับการมีทางเลือกในอาชีพและไม่สามารถที่จะตกผลึกได้ว่าคนนั้นมีความชอบในอาชีพไหนมากกว่า รวมถึงจะส่งผลให้เกิดความไม่แน่ใจในอาชีพ ซึ่งทั้งสองงานพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงลบระหว่างการสำรวจอาชีพและความไม่แน่ใจอาชีพ

## แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

### นิยามของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative)

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน มีความหมายว่าเป็นความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง (Robitschek, 1998) อันประกอบด้วยองค์ประกอบทางด้านปัญญาที่เชื่อว่าตัวเองสามารถพัฒนาได้ และรู้วิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายนั้นและองค์ประกอบด้านพฤติกรรมที่ริเริ่มลงมือทำอย่างตั้งใจและไม่ลดละในกระบวนการงอกงามในตนเอง บุคคลที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Well-Being) ไปในทางที่ดีขึ้นได้ (Robitschek, 1998; Robitschek และ Kashubeck, 1999)

ในงานวิจัยครั้งนี้ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนคือ ความสามารถที่บุคคลจะพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคลได้โดยผ่านการลงมือทำอย่างมุ่งมั่นตั้งใจ

### แนวคิดสำคัญของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative) เป็นตัวแปรในจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ผู้ริเริ่มแนวคิดนี้ได้แก่ Christine Robitschek (1998) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันจากมหาวิทยาลัย Texas Tech ทั้งนี้การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความงอกงามภายในตน (Personal Growth) จะช่วยให้เข้าใจตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมากขึ้น (Robitschek & Kashubeck, 1999)

ความงอกงามภายในตน (Personal Growth) คือการเปลี่ยนแปลงภายในตนซึ่งเกิดขึ้นจากความสามารถทางปัญญา (Cognitive) พฤติกรรม (Behavioral) หรือ อารมณ์ความรู้สึก (Affective) ปัจจัยที่กระตุ้นให้บุคคลเกิดความงอกงามภายในตนประกอบด้วยพัฒนาการในมนุษย์ (Developmental) การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (Environmental) และ กระบวนการตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง (Intentional Process) (Prochaska & DiClemente, 1986) ในด้านพัฒนาการ บุคคลไม่จำเป็นต้องมีความรู้หรือการตระหนักรู้ในสิ่งนั้น ความงอกงามถึงจะสามารถเกิดขึ้นได้ อาจเกิดมาจากพัฒนาการของเราที่มีต่อสิ่งนั้นอยู่แล้ว (Robitschek, 1998) ในด้านสิ่งแวดล้อม เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นจากสภาพแวดล้อม เราจะสามารถพัฒนาความงอกงามแห่งตนได้แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่เอื้อให้เราสามารถเติบโตได้ และในด้านของกระบวนการของความตั้งใจ การที่คนเราสามารถที่จะตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลง มีความตั้งใจและมุ่งเข้าไป

หาวิธีการเพื่อที่จะไปถึงจุดมุ่งหมายที่บุคคลตั้งหวังไว้ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยตัวเองนอกเหนือการเข้ารับการบริการช่วยเหลือทางจิตใจหรือการบำบัดต่าง ๆ (Prochaska & DiClemente, 1986)

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเป็นการรวมองค์ประกอบด้านพฤติกรรมที่ต้องมีการฝึกฝนและความสามารถทางปัญญาที่มีความสัมพันธ์กับความงอกงามแห่งตนเข้าไว้ด้วยกัน เป็นขั้นตอนในการเตรียมพร้อม (Prochaska & DiClemente's, 1992) การเตรียมพร้อมในที่นี้คือความพร้อมทางด้านจิตใจที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การริเริ่มพัฒนาความงอกงามเป็นการกำหนดเป้าหมายไปสู่การพัฒนาและงอกงามในชีวิต อาจพูดได้ว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามเป็นตัวแปรทางปัญญา การตระหนักรู้ และการควบคุมให้บุคคลยึดมั่นในความตั้งใจที่จะปรับปรุงพฤติกรรมและความคิดให้พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น (Robitschek, 1998) นอกจากนั้นการที่บุคคลสามารถเข้าใจถึงกระบวนการพัฒนาและงอกงามแห่งตนนั้นจะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทายหรือเหตุการณ์ในช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิตได้และเตรียมพร้อมเพื่อที่จะจัดการกับปัญหาหรือสามารถปรับตัวเมื่อเจอกับสถานการณ์ใหม่ ๆ นั้นได้ (Schlossberg, 1984) DeCarvalho (1990) กล่าวว่าคนที่คนจะสามารถจัดการกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้คือคนที่มีความตั้งใจในกระบวนการงอกงามสูง

องค์ประกอบของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ (Robitschek et al., 2012) ได้แก่

1. การกระทำอย่างความตั้งใจ (Intentional Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจ การลงมือกระทำจริงและมีการติดตามพฤติกรรมและแผนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง
2. การรู้จักใช้แหล่งทรัพยากร (Using Resource) หมายถึง ความสามารถในการเข้าถึงแหล่งสนับสนุนภายนอก
3. การวางแผน (Planfulness) หมายถึง การวางแผนหรือกำหนดวิธีการต่าง ๆ ในกระบวนการพัฒนาตน
4. ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง (Readiness for Change) หมายถึง การเตรียมความพร้อมเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างมีเป้าหมาย

## การวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน หรือ Personal Growth Initiative Scale (PGIS) (Robitscheck, 1998) ได้พัฒนามาจากโปรแกรมประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงผ่านช่วงชีวิต (Wilderness Experience Program) ในผู้ใหญ่ที่ประสบกับเหตุการณ์เปลี่ยนผ่านหรือต้องการจะค้นหาความเจริญงอกงามในชีวิต (Robitscheck, 1997) ประกอบด้วยข้อคำถาม 9 ข้อซึ่งสามารถเลือกตอบได้ 6 ระดับตั้งแต่ 0 คือไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งไปจนถึง 5 คือเห็นด้วยอย่างยิ่ง ข้อคำถามเป็นคำถามทางบวกทั้งหมด Robitscheck ได้พัฒนาแบบวัด Personal Growth Initiative Scale (PGIS) เพิ่มเติมในปี 1999 โดยศึกษาครอบคลุมไปถึงแนวทางในการงอกงามและอิทธิของเพศเพื่อเพิ่มความตรงของแบบวัดมากยิ่งขึ้น และในปี 2003 เพื่อศึกษาโมเดล 2 ปัจจัย (Two-Factor Model) กับนักศึกษาชาวอเมริกันเชื้อสายแม็กซิกัน Personal Growth Initiative Scale (PGIS) เป็นเครื่องมือที่สามารถใช้วัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนได้และสามารถนำมาใช้ในนิสิตนักศึกษาและใช้ข้ามวัฒนธรรม แต่อย่างไรก็ตามแบบวัดยังมีข้อจำกัดอยู่มากในการวัดองค์ประกอบทางปัญญาและพฤติกรรมในกระบวนการตั้งใจบนพื้นฐานของทฤษฎีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

ในปี 2012 Robitscheck และคณะ ได้ปรับปรุงแบบวัดพัฒนาการริเริ่มพัฒนาแห่งตนใหม่ชื่อว่า Personal Growth Initiative Scale-II (PGIS-II) โดยมีการจัดองค์ประกอบใหม่เป็น 4 องค์ประกอบอันประกอบด้วย 1) การกระทำอย่างความตั้งใจ (Intentional Behavior) 2) การรู้จักใช้แหล่งทรัพยากร (Using Resource) 3) การวางแผน (Planfulness) 4) ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง (Readiness for Change)

ในทฤษฎีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน องค์ประกอบด้านการวางแผน (Planfulness) และองค์ประกอบด้านความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง (Readiness for Change) เป็นองค์ประกอบที่อยู่ในมิติด้านทักษะทางปัญญา ส่วนองค์ประกอบด้านการกระทำอย่างความตั้งใจ (Intentional Behavior) และองค์ประกอบด้านการรู้จักใช้แหล่งทรัพยากร (Using Resource) จะเป็นมิติในทักษะด้านพฤติกรรม แบบวัด Personal Growth Initiative Scale-II (PGIS-II) ประกอบด้วยข้อคำถาม 16 ข้อ สามารถเลือกตอบได้ 6 ระดับตั้งแต่ 0 คือไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งไปจนถึง 5 คือเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ในปี 2013 Weigold และ Porfeli ได้ทำการวิจัยศึกษาองค์ประกอบของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนโดยใช้แบบวัด Personal Growth Initiative Scale-II (PGIS-II) ผลการวิจัยพบว่าองค์ประกอบด้านการกระทำอย่างความตั้งใจ (Intentional Behavior) องค์ประกอบด้านการวางแผน (Planfulness) และ

องค์ประกอบด้านความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง (Readiness for Change) มีความสัมพันธ์ในทางตรงอย่างมีนัยทางสถิติกับตัวแปรทางจิตอันได้แก่ อารมณ์ทางบวกและลบ โรคซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด อีกทั้งองค์ประกอบทั้ง 3 ตัวข้างต้นยังพบความสัมพันธ์ทางสถิติกับการค้นหาอัตลักษณ์ทางอาชีพ (Vocational Identity) อีกด้วย

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

งานวิจัยเกี่ยวกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนได้ถูกพัฒนาและนำไปศึกษากับตัวแปรทางจิตวิทยาต่าง ๆ มากมาย

Robitschek (1999) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนในบริบทของการทำหน้าที่ของครอบครัว (Family Functioning) โดยศึกษาในโครงสร้างครอบครัวที่พ่อแม่ติดเหล้า ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวเป็นตัวทำนายสุขภาวะและความทุกข์ทางจิตใจ และเป็นตัวแปรส่งผ่านของความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) และ ความมุ่งหมายที่จะงอกงาม (Personal Growth Orientation) อีกด้วย

งานวิจัยที่มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย โดย Robitschek และ Cook (1999) ได้ทำการวิจัยเรื่องอิทธิพลของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนที่มีต่อการแก้ปัญหาในการสำรวจอาชีพและการระบุเอกลักษณ์ในอาชีพ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีระดับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงจะสามารถสำรวจสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับอาชีพที่ตนอยากได้และสามารถมีระบุเอกลักษณ์ทางอาชีพอย่างเป็นรูปธรรมมากกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิต Robitschek และ Keyes (2009) ได้ศึกษาโมเดลสุขภาพจิตของ Keyes (2002) อันประกอบขอบเขตด้านอารมณ์ (Emotional) จิตใจ (Psychological) และสุขภาวะทางสังคม (Social Well-Being) และทฤษฎีการริเริ่มการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของ Robitschek (1998) ผลการวิจัยพบว่าการการริเริ่มการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเป็นตัวแปรทำนายสุขภาวะของบุคคลได้ บุคคลที่มีการริเริ่มการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงมักจะมีระดับของสุขภาวะที่ดีที่สุดไปด้วย

เมื่อไม่นานมานี้ ได้มีนักวิจัยได้ศึกษาการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนในบุคคลที่อยู่ในช่วงเวลาการเปลี่ยนผ่านของชีวิต เช่น Luyckx และ Robitschek (2014) ได้ทำการศึกษาเรื่องการริเริ่มพัฒนาความงอกงาม

และการสร้างอัตลักษณ์ในวัยรุ่นไปสู่วัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นตัวแปรส่งผ่านไปยังการมีสุขภาพจิตที่ดีได้ ผลการวิจัยพบว่าองค์ประกอบทั้ง 4 ของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (การกระทำอย่างความตั้งใจ การรู้จักใช้แหล่งทรัพยากร การวางแผน ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง) เป็นตัวทำนายความยึดมั่นและกระบวนการสำรวจที่ต่างกัน องค์ประกอบการวางแผนเป็นตัวทำนายการสร้างอัตลักษณ์ในวัยรุ่นได้มั่นคงที่สุด อีกทั้งยังพบความแตกต่างทางอายุที่มีอิทธิพลกับองค์ประกอบของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ระดับความเข้มข้นของความยึดมั่นและการสำรวจค้นหาเอกลักษณ์ของบุคคลมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยทางสถิติกับการเห็นคุณค่าภายในตน (Self-Esteem) และอาการซึมเศร้า โดยมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเป็นตัวแปรส่งผ่าน

## แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหวัง (Hope)

### นิยามของความหวัง

Gottschalk (1974) ให้ความหมายว่า ความหวัง หมายถึง มุมมองในแง่บวกหรือความคาดหวังของผลลัพธ์ที่ดี เช่น ความโชคดีในการพนัน ความสำเร็จในธุรกิจ การฟื้นตัวจากการป่วยหนัก หรือการไปถึงเป้าหมายของชีวิต

Snyder, Irving และ Anderson (1991) ได้ให้ความหมายว่าความหวัง (Hope) คือ สภาวะแรงจูงใจทางบวกในการรับรู้ความสำเร็จ โดยมีพื้นฐานมาจากความมุ่งมั่นและวิถีทางการกระทำที่นำไปสู่เป้าหมาย

ความหวัง หมายถึง การรับรู้ความสามารถในการมีแนวทางที่นำไปสู่เป้าหมายและมีแรงจูงใจให้บุคคลมีความมุ่งมั่นทำตามแนวทางเหล่านั้น (Snyder, 2002)

ในงานวิจัยครั้งนี้ ความหวัง คือ กระบวนการรับรู้ความสามารถในการมีแนวทางที่จะไปสู่เป้าหมายและมีแรงจูงใจให้กระทำตามแนวทางนั้นเพื่อไปสู่เป้าหมาย

### แนวคิดสำคัญของความหวัง

ความหวังมีความสำคัญมาเป็นเวลานาน ในตะวันตกมีแนวคิดเกี่ยวกับความหวังว่ามาจากตำนานกรีกเรื่องกล่องแพนโดรา (Pandora) แพนโดราเป็นมนุษย์เพศหญิงที่เทพเจ้าร่วมกันสร้างขึ้น โดยเทพซีอุสได้สร้างให้



เป็นมนุษย์ที่มีความรู้้อยากเห็น และได้มอบกล่องที่เต็มไปด้วยความชั่วร้ายให้กับแพนโดร่า โดยกำชับว่าห้ามเปิดกล่องเด็ดขาด แต่แล้ววันหนึ่งด้วยความอยากรู้อยากเห็น แพนโดร่าก็เปิดกล่องทำให้ความชั่วร้ายออกมาและอยู่ในตัวมนุษย์ เช่น ความอิจฉา อาฆาต แค้น เป็นต้น แต่แพนโดร่าปิดกล่องได้ทันทำให้ความสิ้นหวังยังไม่ออกมา มนุษย์จึงยังคงมีความหวังในชีวิต (Smith, 1983)

แนวคิดของความหวังมีการใช้อย่างกว้างขวางในด้านสังคมวิทยา พฤติกรรม และวิทยาศาสตร์การแพทย์ ซึ่งชี้แสดงถึงมุมมองทางบวกหรือความคาดหวังของผลลัพธ์ที่ดี (Gottschalk, 1974) ในช่วงปี 1950 ถึงปี 1960 จิตแพทย์และนักจิตวิทยาศึกษาความหวังโดยให้นิยามความหวังว่าเป็นความคาดหวังทางบวกในการบรรลุเป้าหมาย ซึ่งแนวคิดนี้ศึกษาความหวังเป็นตัวแปรมิติเดียวและเป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ในการไปถึงเป้าหมาย (Snyder, Ilardi, Cheavens, Michael, Yamhure, & Sympson, 2000) การมีความหวังทำให้เกิดความเกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ทางบวก จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่าความหวังคือการที่คนมุ่งสู่เป้าหมาย ซึ่งการมุ่งสู่เป้าหมายสามารถปรับเปลี่ยนได้ โดยการมุ่งสู่เป้าหมายยังไม่มีรายละเอียดวิธีการที่นำไปสู่เป้าหมาย จึงมีการขยายมุมมองแนวคิดเกี่ยวกับเป้าหมายเพื่ออธิบายกระบวนการทางความคิดของความหวัง Snyder, Harris และคณะ (1991) ได้เริ่มแนวคิดเกี่ยวกับความหวังที่เน้นกระบวนการทางความคิดและแรงจูงใจ โดยให้ความหมายของความหวังว่าเป็นกระบวนการทางความคิดที่มีพื้นฐานมาจากการรับรู้ความสำเร็จ ซึ่งประกอบด้วยความตั้งใจมุ่งมั่นและแนวทางที่นำไปสู่เป้าหมาย โดยต่อมา Snyder (2002) ได้พัฒนางานวิจัยเกี่ยวกับความหวังและได้ให้นิยามว่าความหวังหมายถึงการรับรู้ความสามารถในการมีแนวทางที่นำไปสู่เป้าหมายและมีแรงจูงใจให้บุคคลมีความมุ่งมั่นทำตามแนวทางเหล่านั้น โดยความหวังประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. เป้าหมาย (Goals) คือ การกำหนดเป้าหมายที่ต้องการบรรลุเป้าหมายนั้นได้สำเร็จ โดยเป้าหมายจะเป็นอะไรก็ได้เป็นสิ่งที่คนปรารถนาซึ่งเป็นไปได้ทั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว และควรเป็นเป้าหมายที่ชัดเจน เพราะถ้าเป้าหมายไม่ชัดเจน คนก็就会有ความหวังไม่สูงทำให้ยากที่จะคิดหาแนวทางและไม่มีแรงจูงใจมากพอในการมุ่งไปสูเป้าหมายนั้น รวมถึงเป้าหมายไม่ควรยากเกินความสามารถในการบรรลุเป้าหมายนั้นได้สำเร็จ

2. แนวทาง (Pathways) คือ ความสามารถในการคิดวางแผน หาแนวทางที่นำไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จ ซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล คนที่มีความหวังสูงจะสามารถหาแนวทางที่ดีในการบรรลุเป้าหมายได้เร็วกว่าบุคคลที่มีความหวังต่ำ

3. ความตั้งใจ (Agency) คือ ความตั้งใจมุ่งมั่นทำในแนวทางที่เลือก เพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย ซึ่งความตั้งใจเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการมุ่งสู่เป้าหมาย เมื่อคนเจอกับปัญหาและอุปสรรค ความตั้งใจจะช่วยให้คนมีแรงจูงใจในการหาแนวทางและเลือกแนวทางที่ดีที่สุด

แนวทางและความตั้งใจเป็นองค์ประกอบที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน หากมีความตั้งใจ แต่มีแนวทางไปสู่เป้าหมายไม่ชัดเจน ก็ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายนั้นได้ ในทางกลับกันถ้ามีแนวทางในการไปสู่เป้าหมาย แต่ไม่มีความตั้งใจที่จะกระทำตามแนวทางนั้น การบรรลุเป้าหมายนั้นก็เป็นไปได้ยากเช่นกัน

### การวัดความหวัง

เครื่องมือการวิจัยของความหวัง มี 3 แบบ ดังนี้

1. แบบวัดความหวัง The Trait Hope Scale ของ Snyder และคณะ (1991) แบบวัดนี้เหมาะสำหรับคนอายุ 15 ปีขึ้นไป ใช้วัดความหวังในเชิงลักษณะนิสัยของผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นลักษณะที่คงที่ เปลี่ยนแปลงได้ยาก โดยแบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับความตั้งใจและแนวทาง 12 ข้อ โดยแบบวัดนี้ถูกใช้ในกลุ่มตัวอย่างต่าง ๆ เช่น นักศึกษาระดับปริญญาตรี นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ผู้ป่วยนอกแผนกจิตเวช ผู้ป่วยในแผนกจิตเวช ทหารผ่านศึกที่ป่วยโรค PTSD ผู้หญิงสูงวัย ผู้หญิงที่รับการรักษาโรคมะเร็งเต้านม เป็นต้น

2. แบบวัดความหวัง The State Hope Scale ของ Snyder และคณะ (1996) ใช้วัดสภาวะความหวัง ซึ่งเป็นลักษณะความหวังที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ โดยแบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามความตั้งใจ 3 ข้อ และข้อคำถามแนวทาง 3 ข้อ แบบวัดความหวังนี้ถูกนำไปใช้ในบริบทต่าง ๆ กับกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย เช่น ทหารผ่านศึกที่ไว้ที่อยู่อาศัยที่กำลังรับการบำบัดยาเสพติด นักศึกษามหาวิทยาลัย นักกีฬาวิทยาลัย เป็นต้น

3. แบบวัดความหวัง The Children's Hope Scale ของ Snyder และคณะ (1997) แบบวัดนี้เหมาะสำหรับเด็กอายุ 8-15 ปี ใช้วัดความหวังในเชิงลักษณะนิสัยของเด็ก ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามความตั้งใจ 3 ข้อ และข้อคำถามแนวทาง 3 ข้อ ซึ่งได้มีการนำแบบวัดนี้ไปใช้กับเด็กในบริบทต่าง ๆ เช่น เด็กในโรงเรียน เด็กที่มีปัญหาทางการแพทย์ต่างๆ เด็กที่รับการรักษาโรคมะเร็ง เป็นต้น

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหวัง

งานวิจัยเกี่ยวกับความหวังได้นำไปใช้ศึกษาในด้านต่างๆ ซึ่งผู้ที่มีความหวังสูงจะมีผลลัพธ์ที่ดีกว่าทั้งในด้านการเรียน การกีฬา สุขภาพทางกาย การปรับตัว และการรักษาบำบัด (Snyder, 2002) อย่างเช่นงานวิจัยของ Snyder, Hoza และคณะ (1997) ได้ทำการศึกษาความหวังกับความสำเร็จในด้านการเรียนพบว่าความหวังมีความสัมพันธ์กับคะแนนวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Snyder, Harris และคณะ (1991) ที่พบว่านักเรียนมัธยมปลายที่มีความหวังสูงจะมีเกรดเฉลี่ยรวมสูงกว่านักเรียนที่มีความหวังน้อยกว่า เช่นเดียวกับงานวิจัยที่ทำการศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยเป็นเวลา 6 ปี พบว่า คนที่มีคะแนนความหวังสูงมีเกรดเฉลี่ยดีกว่าและจบการศึกษามากกว่าคนที่มีคะแนนความหวังน้อย (Snyder, Shorey, Cheavens, Pulvers, Adams, & Wiklund, 2002) อีกทั้งการศึกษาความหวังในด้านเกี่ยวกับกีฬาก็เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการเรียนที่พบว่านักกีฬาที่มีความหวังสูงจะประสบความสำเร็จสูงกว่านักกีฬาที่มีความหวังน้อย โดยเฉพาะระหว่างการแข่งขันที่เต็มไปด้วยความเครียด (Curry & Snyder, 2000)

ในด้านการปรับตัวทางจิตวิทยา งานวิจัยได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ของความหวังกับการปรับตัว ซึ่งงานวิจัยมีความสอดคล้องกันว่าผู้ที่มีความหวังสูงจะมีการปรับตัวที่ดี (Kwon, 2002) ซึ่งผู้ที่มีความหวังสูงจะมีการปรับตัวทางสังคมที่ดีทั้งกับเพื่อนและคนในครอบครัว และยังพบว่าการมีความหวังสูงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถทางสังคมเช่นกัน (Barnum, Snyder, Rapoff, Mani, & Thompson, 1998 อ้างถึงใน Snyder, Lopez, Shorey, Rand & David, 2003) เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Snyder และคณะ (1997) ที่พบว่า การมีความหวังในระดับสูงจะมีความสามารถทางสังคมสูงกว่า มีความพึงพอใจและมีความสุขในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Snyder, Cheavens, และ Sympson (1997) ที่กล่าวว่า ผู้ใหญ่ที่มีความหวังสูงจะมีมุมมองทางบวกต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและเกิดการสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับผู้อื่น รวมถึงให้ความสนใจในเป้าหมายของผู้อื่น

ในบริบทของจิตวิทยาสุขภาพได้มีการประยุกต์ใช้ความหวังในการส่งเสริม ป้องกัน และรักษาสุขภาพด้วยเช่นกัน Snyder, Feldman และคณะ (2002) ได้ศึกษาในบริบทของสุขภาพพบว่าคนที่มีความหวังสูงมีการหาข้อมูลและทำตามแนวทางนั้นเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Floyd และ McDermott (1998) ที่พบว่าชายรักร่วมเพศที่มีความหวังสูงมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศน้อยกว่าชายรักร่วมเพศที่มีความหวังต่ำ อีกทั้งมีการประยุกต์ความหวังไปใช้ในการบำบัดรักษาเชิงจิตวิทยา (Psychotherapy) ยกตัวอย่างเช่น

กระบวนการบำบัดแบบกลุ่มในผู้สูงอายุโรคซึมเศร้ามีการใช้ความหวังเป็นพื้นฐานในกิจกรรมบำบัดแบบกลุ่ม 10 ชั่วโมงการบำบัด โดยสามารถลดอาการซึมเศร้าของผู้สูงอายุลงได้และเพิ่มระดับการทำกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญมากกว่าการรักษาผู้สูงอายุโรคซึมเศร้าแบบกลุ่มของ Butler (1974) (Klausner และคณะ, 1998; Klausner, Snyder, & Cheavens, 2000 อ้างถึงใน Snyder, 2002)

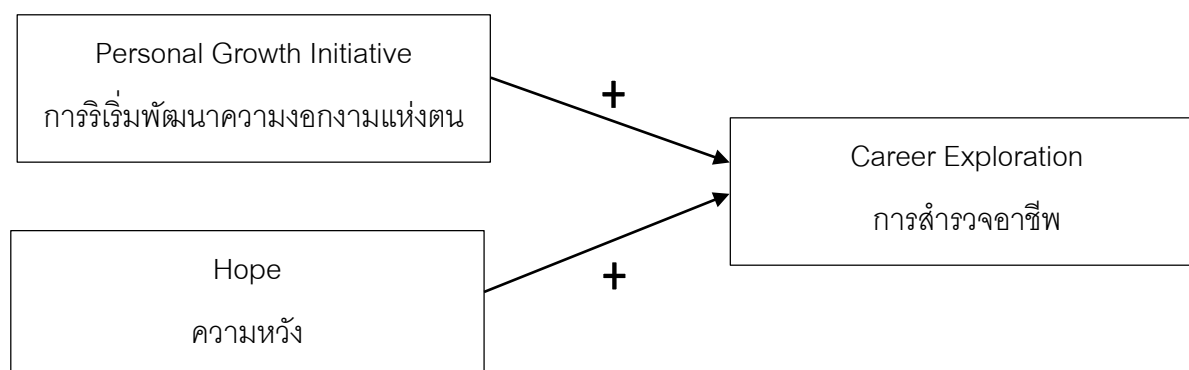
งานวิจัยของ Snyder และคณะ (2003) ได้อธิบายว่าเพศชายและเพศหญิงทั้งเด็กและผู้ใหญ่มีความหวังไม่แตกต่างกัน ซึ่งตรงกับงานวิจัยของ Merkas และ Brajsa (2011) ที่ได้ผลว่าความหวังไม่แตกต่างกันทั้งในเพศและอายุ โดยได้ศึกษาความแตกต่างของความหวังในเด็กพบว่า เด็กที่มีความหวังสูงจะมีความพึงพอใจในชีวิตและเห็นคุณค่าในตนมากกว่าเด็กที่มีความหวังน้อย อีกทั้งเด็กที่มีความหวังสูงได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่นและครอบครัวมีความกลมเกลียวที่สูงกว่า

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการสำรวจอาชีพ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และความหวัง ทำให้เห็นว่าทั้งสองตัวแปร กล่าวคือการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความหวังล้วนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพทั้งสิ้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการสำรวจอาชีพ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และความหวัง เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมการสำรวจอาชีพในบุคคลต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความหวังที่มีต่อการสำรวจอาชีพของนิสิต

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



## สมมติฐานของการวิจัย

1. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพ
2. ความหวังมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพ
3. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความหวังร่วมกันทำนายการสำรวจอาชีพ

## ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ คือ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี หลักสูตร 4 ปี ชั้นปีที่ 4 ทั้งเพศชายและหญิง จาก 12 คณะ และ 1 สำนักวิชา รวมเป็นจำนวน 120 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และความหวัง

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การสำรวจอาชีพ

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative) หมายถึง ความสามารถที่บุคคลจะพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคลได้โดยผ่านการลงมือทำอย่างมุ่งมั่นตั้งใจ

ในงานวิจัยนี้จะใช้ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกแห่งตนที่ ยรัตน์ดุล เล่าหิวัระพานิช (2558) พัฒนามาจากแบบวัด Personal Growth Initiative Scale-II: PGIS-II ของ Robitschek (2012)

ความหวัง (Hope) หมายถึง กระบวนการรับรู้ความสามารถในการมีแนวทางที่จะไปสู่เป้าหมายและมีแรงจูงใจให้กระทำตามแนวทางนั้นเพื่อไปสู่เป้าหมาย

ในงานวิจัยนี้จะใช้ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดความหวังของเอนิการ์ พลอยสมบุรณ์ (2556) ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดความหวัง (State Hope Scale) ของ Snyder (1996)

การสำรวจอาชีพ (Career Exploration) หมายถึง การประเมินตนเองและการค้นหาจากภายนอก เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการเลือกอาชีพ วิธีการเข้าไปสู่อาชีพนั้นและการปรับตัวไปสู่อาชีพที่ตนเองต้องการ

ในงานวิจัยนี้จะใช้ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดการประเมินสถานะอัตลักษณ์ทางอาชีพหรือ Vocational Identity Status Assessment (VISA) ของ Porfeli และคณะ (2011) โดยดึงเพียงองค์ประกอบเดียว คือการสำรวจอาชีพ (Career Exploration) ซึ่งแบ่งเป็นการสำรวจอาชีพเชิงลึก (In-depth Career Exploration) และการสำรวจอาชีพเชิงกว้าง (In-breadth Career Exploration) โดยผู้วิจัยได้แปลแบบวัดดังกล่าวให้เป็นฉบับภาษาไทย

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความองงามแห่งตน ความหวัง และการสำรวจอาชีพ
2. เพื่อทราบถึงระดับของการสำรวจอาชีพ การริเริ่มพัฒนาความองงามแห่งตนและความหวัง ในนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาสำหรับผู้สนใจในเรื่องการริเริ่มพัฒนาความองงามแห่งตน ความหวัง และการสำรวจอาชีพ
4. เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้กับการให้ความช่วยเหลือบุคคลในการสำรวจอาชีพ

## บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยนี้ คือ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี หลักสูตร 4 ปี ชั้นปีที่ 4 จาก 12 คณะและ 1 สำนักวิชา จำนวน 120 คน โดยวิธีการหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มาจากการคำนวณโดยสูตรของ Hair, Black, Babin, Anderson, และ Tatham (2006) ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ทางสถิติ .05 ตามสูตรการคำนวณดังกล่าว ในตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยควรมีกลุ่มตัวอย่างประมาณ 10 - 20 คนต่อหนึ่งตัวแปร ซึ่งในงานวิจัยในครั้งนี้มี 3 ตัวแปร ได้แก่ การริเริ่มพัฒนาตนเอง (Personal Growth Initiative), ความหวัง (Hope), และการสำรวจอาชีพ (Career Exploration) ดังนั้นจึงควรกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างน้อย 60 คนขึ้นไป อย่างไรก็ตาม เนื่องจากเกณฑ์ขั้นต่ำในการกำหนดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวนโดยรวมต้องไม่ต่ำกว่า 100 คนและผู้วิจัยต้องการจะเพิ่มอำนาจในการทำนาย จึงได้คำนวณกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนจำนวนนิสิตชั้นปีที่ 4 ในแต่ละคณะและปิดจำนวนคนขึ้นเมื่อเป็นจำนวนที่มีเลขทศนิยมมากกว่า .5 จึงได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็น 120 คน โดยจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้จะเทียบจากข้อมูลจำนวนนิสิตชั้นปีที่ 4 ระดับปริญญาตรีภาคการศึกษา ต้น ปีการศึกษา 2559 (ระบบทวิภาค) จากสำนักงานการทะเบียน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ข้อมูล ณ วันที่ 25 ตุลาคม พ.ศ. 2559 ผลการคำนวณกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนจำนวนนิสิตชั้นปีที่ 4 ของในแต่ละคณะที่เป็นตัวแทนประชากรแสดงในตาราง 1

ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) คณะในกลุ่มสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ได้แก่ คณะนิติศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี คณะรัฐศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ และคณะอักษรศาสตร์ 2) คณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ คณะจิตวิทยา คณะสหเวชศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา และ 3) คณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ และสำนักวิชาทรัพยากรการเกษตร โดยมีเกณฑ์ในการคัดกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2559 ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี หลักสูตร 4 ปี ชั้นปีที่ 4
2. มีความสนใจในการตอบแบบสอบถามและมีความประสงค์ในการเข้าร่วมการวิจัย
3. เกณฑ์ในการคัดกลุ่มตัวอย่างนอกจากการวิจัย คือ ผู้ที่เคยทำแบบสอบถามนี้มาก่อนแล้ว

#### ตาราง 1

การแบ่งกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม จำนวนประชากรในระดับปริญญาตรี หลักสูตร 4 ปี ชั้นปีที่ 4 และจำนวนตัวแทนประชากรที่ได้จากการคำนวณตามสัดส่วนของจำนวนนิสิตชั้นปีที่ 4 ในแต่ละคณะ

คณะ/สำนักวิชา	จำนวนประชากรในระดับปริญญาตรี หลักสูตร 4 ปี ชั้นปีที่ 4 (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
<b>1. คณะในกลุ่มสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์</b>		
คณะนิติศาสตร์	216	8
คณะนิเทศศาสตร์	151	5
คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี	564	20
คณะรัฐศาสตร์	241	8
คณะศิลปกรรมศาสตร์	155	5
คณะเศรษฐศาสตร์	156	5
คณะอักษรศาสตร์	288	10
<b>รวม</b>	<b>1,771</b>	<b>61</b>



คณะ/สำนักวิชา	จำนวนประชากรในระดับปริญญาตรี หลักสูตร 4 ปี ชั้นปีที่ 4 (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
<b>2. คณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ</b>		
คณะจิตวิทยา	97	3
คณะสหเวชศาสตร์	151	5
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา	101	4
<b>รวม</b>	<b>349</b>	<b>12</b>
<b>3. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี</b>		
คณะวิทยาศาสตร์	591	20
คณะวิศวกรรมศาสตร์	732	25
สำนักวิชาทรัพยากรการเกษตร	43	2
<b>รวม</b>	<b>1,366</b>	<b>47</b>
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>3,486</b>	<b>120</b>

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบวัดจำนวน 3 ชุด ได้แก่

1. แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของยรัตน์ดุล เลาะห์วีระพานิช (2558) ที่พัฒนามาจากแบบวัด Personal Growth Initiative Scale-II: PGIS-II ของ Robitschek (2012)
2. แบบวัดความหวังของเอนิการ์ พลอยสมบูรณ์ (2556) ที่พัฒนามาจากแบบวัดความหวัง (State Hope Scale) ของ Snyder (1996)
3. แบบวัดการสำรวจอาชีพ โดยดิงองค์ประกอบด้านการสำรวจอาชีพจากแบบวัดการประเมินสถานะอัตลักษณ์ทางอาชีพหรือ Vocational Identity Status Assessment (VISA) ของ Porfeli และคณะ (2011) ที่แบ่งเป็นการสำรวจอาชีพเชิงลึก (In-depth Career Exploration) และการสำรวจอาชีพเชิงกว้าง (In-breadth Career Exploration) ที่คณะผู้วิจัยได้นำมาแปลเป็นภาษาไทย

โดยเครื่องมือที่ใช้มีรายละเอียดต่างๆ ดังนี้

## 1. แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนฉบับภาษาไทยที่ ยรัตน์ดุล เลหาหิระพานิช (2558) ได้พัฒนามาจากแบบวัด Personal Growth Initiative scale-II: PGIS-II ของ Robitcheck (2012) โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับแบบวัด ดังนี้

### 1.1 ลักษณะของแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

แบบวัดนี้เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเอง (Self-Report) มีจำนวนทั้งหมด 10 ข้อคำถาม ข้อคำถามเป็นข้อคำถามในทางบวกซึ่งจะให้ผู้ตอบสำรวจตัวเองว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยมากเพียงใดในข้อคำถามนั้น ๆ ในแต่ละข้อคำถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 6 ระดับ กล่าวคือผู้ตอบสามารถเลือกตอบได้ตั้งแต่ 0-5 คะแนน ดังนี้

0 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับข้อคำถามนั้นเลย
1 = ไม่เห็นด้วยเป็นส่วนใหญ่	หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับข้อคำถามนั้นเป็นส่วนใหญ่
2 = ไม่เห็นด้วยเป็นบางครั้ง	หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับข้อคำถามนั้นเป็นบางครั้ง
3 = เห็นด้วยเป็นบางครั้ง	หมายถึง เห็นด้วยกับข้อคำถามนั้นเป็นบางครั้ง
4 = เห็นด้วยเป็นส่วนใหญ่	หมายถึง เห็นด้วยกับข้อคำถามนั้นเป็นส่วนใหญ่
5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง เห็นด้วยกับข้อคำถามนั้นเป็นอย่างยิ่ง

#### 1.1.1 โครงสร้างของแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การกระทำอย่างความตั้งใจ (Intentional Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจ การลงมือกระทำจริงและมีการติดตามพฤติกรรมและแผนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง
2. การรู้จักใช้แหล่งทรัพยากร (Using Resource) หมายถึง ความสามารถในการเข้าถึงแหล่งสนับสนุนภายนอก
3. การวางแผน (Planfulness) หมายถึง การวางแผนหรือกำหนดวิธีการต่าง ๆ ในกระบวนการพัฒนาตน

#### 4. ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง (Readiness for Change) หมายถึง การเตรียมความพร้อมเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างมีเป้าหมาย

##### 1.1.2 การแปลผลแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

คะแนนรวมอยู่ในช่วง 0 – 120 คะแนน กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดแล้วได้ผลรวมของคะแนนต่ำ หมายถึงบุคคลนั้นมีระดับการริเริ่มการพัฒนาความงอกงามที่ต่ำ เช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดแล้วได้ผลรวมของคะแนนสูงหมายถึงบุคคลนั้นมีระดับการริเริ่มการพัฒนาความงอกงามที่สูง

##### ตัวอย่างข้อคำถาม

- ฉันกระตือรือร้นที่จะพัฒนาตัวเอง
- ฉันสามารถตั้งเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองได้

##### 1.2 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ยรัตน์ดุล เลาะห์วีระพานิช (2558) ได้นำแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของ Robitscheck (2012) มาพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทย เพื่อให้สามารถปรับใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนไทยและสอดคล้องกับบริบทสังคมไทยได้ โดยแบบวัดที่ผ่านการแปลมาแล้วได้ปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิในการกลับภาษาจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย และ ภาษาไทยเป็นอังกฤษ เพื่อความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) หลังจากนั้น ยรัตน์ดุล เลาะห์วีระพานิช (2558) ได้ทำการทดสอบเครื่องมือโดยการทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 100 คน ผลการทดสอบคุณภาพโดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item-total correlation) ซึ่งกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่าข้อคำถามผ่านเกณฑ์ทุกข้อ ( $r = .195, df = 100, p < .05$ ) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของอัลฟามีค่าเท่ากับ .869

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของยรัตน์ดุล เลาะห์วีระพานิช มาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการทดสอบคุณภาพของแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 90 คน อายุเฉลี่ย 20.76 ปี เมื่อคำนวณค่าความเที่ยง (Reliability) โดยตรวจสอบความสอดคล้องภายใน พบว่าแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .907 และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation; CITC) โดย

กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกำหนดค่า critical  $r$  ที่ .2061, ( $df = 89, p < .05$ ) ได้ผลวิเคราะห์หาค่าอยู่ในช่วง .612 - .747 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนดทุกข้อคำถาม

เมื่อผู้วิจัยนำแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ในหลักสูตร 4 ปีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 120 คน พบว่ามีค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .887 ดังนั้นแบบวัดนี้จึงมีความสอดคล้องภายใน

## 2. แบบวัดความหวัง

ผู้วิจัยได้เลือกแบบวัดความหวังของเฮนิการ์ พลอยสมบุรณ์ (2556) มาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ โดยแบบวัดความหวังนี้พัฒนามาจากแบบวัดความหวังของ Snyder และคณะ (1996) ซึ่งแบบวัดความหวังเดิมมีข้อคำถามทางบวก 6 ข้อ ได้พัฒนาข้อคำถามเป็น 18 ข้อ โดยเพิ่มข้อคำถามทั้งทางบวกและทางลบ เพื่อเพิ่มความตรงและความเที่ยง

### 2.1 ลักษณะแบบวัดความหวัง

แบบวัดนี้เป็นแบบวัดรายงานตนเอง (Self-Report) จำนวน 18 ข้อ เป็นมาตราประเมินค่าโดยการให้คะแนนความคิดเห็นจากระดับ 1 ไปจนถึงระดับ 8 (Likert Scale) โดยที่ (1) หมายถึง ไม่จริงอย่างยิ่ง (2) หมายถึง ไม่จริงมาก (3) หมายถึง ไม่จริง (4) หมายถึง ไม่จริงเล็กน้อย (5) หมายถึง จริงเล็กน้อย (6) หมายถึง จริง (7) หมายถึง จริงมาก (8) หมายถึง จริงอย่างยิ่ง

#### 2.1.1 โครงสร้างของแบบวัดความหวัง

แบบวัดความหวังได้มีการแบ่งองค์ประกอบออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ แนวทาง (Pathways) 9 ข้อ และความตั้งใจ (Agency) 9 ข้อ

#### 2.1.2 การตอบแบบวัดและการให้คะแนน

แบบวัดความหวังนี้จะให้ผู้ตอบพิจารณาข้อความในแต่ละข้อแล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับตนเองมากที่สุด โดยข้อคำถามเป็นมาตราประเมินค่า (Likert Scale) 8 ระดับ โดยที่ (1) หมายถึง ไม่จริงอย่างยิ่ง ไปจนถึง (8) หมายถึง จริงอย่างยิ่ง ส่วนการคิดคะแนนทั้งสององค์ประกอบนั้นจะแบ่งเป็นข้อคำถามทางบวกและข้อคำถามทางลบ ดังตารางที่ 1 ดังนั้นข้อคำถามทั้งหมด 18 ข้อ จึงมีความเป็นไปได้ของคะแนนต่ำสุดคือ 18

คะแนน และคะแนนสูงสุด 144 คะแนน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสูงมากเท่าไรหมายความว่ามีความหวังสูงมากเท่านั้น

## ตาราง 2

### ความหมายและเกณฑ์การตรวจให้คะแนนแบบวัด

ข้อความ	ความหมาย	เกณฑ์การให้คะแนน	
		ข้อกระทง ทางบวก	ข้อกระทงทาง ลบ
ไม่จริงอย่างยิ่ง	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด	1	8
ไม่จริงมาก	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับตัวท่านมาก	2	7
ไม่จริง	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับตัวท่าน	3	6
ไม่จริงเล็กน้อย	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับตัวท่านเล็กน้อย	4	5
จริงเล็กน้อย	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านเล็กน้อย	5	4
จริง	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่าน	6	3
จริงมาก	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านมาก	7	2
จริงอย่างยิ่ง	ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านมากที่สุด	8	1

## 2.2 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

### 2.2.1 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดความหวัง

แบบวัดความหวังของเอนิการ์ พลอยสมบุรณ์ (2556) ได้พัฒนามาจากแบบวัดของ Snyder และคณะ (1996) โดยแบบวัดของ Snyder และคณะ (1996) มีข้อคำถามทางบวกเพียงอย่างเดียว จำนวน 6 ข้อ แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ คือ แนวทาง 3 ข้อ และความตั้งใจ 3 ข้อ เอนิการ์ พลอยสมบุรณ์ (2556) จึงได้พัฒนาข้อคำถาม

คู่ขนานเพิ่มอีก 12 ข้อ โดยเป็นข้อคำถามทางบวก 5 ข้อ และข้อคำถามทางลบ 7 ข้อ จึงรวมทั้งหมดเป็นข้อคำถาม 18 ข้อ

สำหรับความตรงของแบบวัดความหวังของเอนิการ์ พลอยสมบุญ (2556) พบว่ามีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ในแต่ละข้อกระทง ส่วนความเที่ยง (Reliability) วัดด้วยวิธีการหาความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) มีค่า Cronbach's Alpha อยู่ที่ .901 โดยองค์ประกอบด้านแนวทางมีค่า Cronbach's Alpha อยู่ที่ .812 และองค์ประกอบด้านความตั้งใจมีค่า Cronbach's Alpha อยู่ที่ .837

### 2.2.2 การหาคุณภาพของแบบวัดความหวัง

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความหวังของเอนิการ์ พลอยสมบุญ มาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการทดสอบคุณภาพของแบบวัดความหวังในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 90 คน อายุเฉลี่ย 20.76 ปี เมื่อคำนวณค่าความเที่ยง (Reliability) โดยตรวจสอบความสอดคล้องภายใน พบว่าแบบวัดความหวังมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .903 และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation; CITC) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกำหนดค่า critical  $r$  ที่ .2061, ( $df = 89, p < .05$ ) ได้ผลวิเคราะห์ที่มีค่าอยู่ในช่วง .332 - .731 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนดทุกข้อคำถาม

เมื่อผู้วิจัยนำแบบวัดความหวังไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ในหลักสูตร 4 ปี ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 120 คน พบว่ามีค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .892 ดังนั้นแบบวัดนี้จึงมีความสอดคล้องภายใน

## 3. แบบวัดการสำรวจอาชีพ

ผู้วิจัยได้เลือกแบบวัดการประเมินสถานะอัตลักษณ์ทางอาชีพหรือ Vocational Identity Status Assessment (VISA) ของ Porfeli และคณะ (2011) โดยตั้งเพียงองค์ประกอบเดียว คือการสำรวจอาชีพ (Career Exploration) ซึ่งแบ่งเป็นการสำรวจอาชีพเชิงลึก (In-depth Career Exploration) จำนวน 5 ข้อ และการสำรวจอาชีพเชิงกว้าง (In-breadth Career Exploration) จำนวน 5 ข้อ โดยผู้วิจัยได้นำแบบวัดต้นฉบับมาแปลให้เป็นภาษาไทย รวมถึงมีการตรวจสอบข้อคำถามในแบบวัดด้วยการแปลกลับไปเป็นภาษาอังกฤษอีกครั้ง เพื่อนำผลมาเทียบกับแบบวัดต้นฉบับ จำนวน 10 ข้อ

### 3.1 ลักษณะแบบวัดการสำรวจอาชีพ

แบบวัดนี้เป็นแบบวัดรายงานตนเอง (Self-Report) จำนวน 10 ข้อ เป็นมาตรประเมินค่าโดยการให้คะแนนความคิดเห็นจากระดับ 1 ไปจนถึงระดับ 5 (Likert Scale) โดยที่ (1) หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (2) หมายถึง ไม่เห็นด้วย (3) หมายถึง เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆ กัน (4) หมายถึง เห็นด้วย และระดับสุดท้าย (5) หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

#### 3.1.1 โครงสร้างของแบบวัด

แบบวัดการสำรวจอาชีพ (Career Exploration) ได้มีการแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือการสำรวจอาชีพเชิงลึก (In-depth Career Exploration) จำนวน 5 ข้อ และการสำรวจอาชีพเชิงกว้าง (In-breadth Career Exploration) จำนวน 5 ข้อ

#### 3.1.2 การตอบแบบวัดและการให้คะแนน

แบบวัดนี้จะให้ผู้ตอบพิจารณาข้อความในแต่ละข้อแล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับตนเองมากที่สุด โดยข้อคำถามเป็นมาตรประเมินค่า (Likert Scale) 5 ระดับ โดยที่ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไปจนถึง 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง ส่วนการคิดคะแนนในข้อคำถามปกติ 10 ข้อที่มาจาก การสำรวจอาชีพเชิงลึกจำนวน 5 ข้อ และการสำรวจอาชีพเชิงกว้างอีก 5 ข้อนั้น ยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสูงหมายความว่ามีการสำรวจอาชีพในตนเองที่ชัดเจนทั้งเชิงลึกและเชิงกว้าง โดยมีความเป็นไปได้ของคะแนนต่ำสุดอยู่ที่ 10 คะแนนและคะแนนสูงสุดที่ 50 คะแนน

### 3.2 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

#### 3.2.1 ขั้นตอนการสร้างแบบวัด

Porfeli และคณะ (2011) ได้สร้างแบบวัดการประเมินสถานะอัตลักษณ์ทางอาชีพหรือ Vocational Identity Status Assessment (VISA) ซึ่งเป็นฉบับภาษาอังกฤษและเป็นฉบับที่ผู้วิจัยนำมาพัฒนาต่อในงานวิจัยนี้

สำหรับความตรงของแบบวัดการประเมินสถานะอัตลักษณ์ทางอาชีพหรือ Vocational Identity Status Assessment (VISA) จากงานวิจัยของ Porfeli และคณะ (2011) ระบุว่ามีการทดสอบความตรงตามทำนาย (Predictive Validity Test) ซึ่งพบผลที่สอดคล้องว่ามีความตรงตามทำนายจริง เพราะการที่บุคคลนั้นมีสถานะอัตลักษณ์ที่ชัดเจนและประสบความสำเร็จจะทำให้บุคคลนั้นแสดงออก

ถึงความพึงพอใจในงานมากขึ้นโดยมีอารมณ์และประสบการณ์ที่ดีกับงานเพิ่มขึ้นและมีความไม่พึงพอใจในงานลดลง นอกจากนี้ VISA ยังสอดคล้องกับอัตลักษณ์ในชีวิตและชี้ให้เห็นถึงสุขภาวะที่แตกต่างกันรวมถึงการปรับตัวเมื่อเข้าสู่ช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยเรียนเป็นวัยทำงานของแต่ละคนอีกด้วย

ส่วนความเที่ยงของแบบวัดการประเมินสถานะอัตลักษณ์ทางอาชีพหรือ Vocational Identity Status Assessment (VISA) จากงานวิจัยของ Porfeli และคณะ (2011) ระบุว่าจากองค์ประกอบของการสำรวจอาชีพ (Career Exploration) พบว่าด้านการสำรวจอาชีพเชิงลึก (In-depth Career Exploration) มีค่า Cronbach's Alpha อยู่ที่ .77 ส่วนด้านการสำรวจอาชีพเชิงกว้าง (In-breadth Career Exploration) พบว่ามีค่า Cronbach's Alpha อยู่ที่ .83

### 3.2.2 การพัฒนาและการหาคุณภาพของแบบวัด

1. ผู้วิจัยแปลข้อคำถามจากแบบวัดการประเมินสถานะอัตลักษณ์ทางอาชีพหรือ Vocational Identity Status Assessment (VISA) ของ Porfeli และคณะ (2011) โดยดึงองค์ประกอบการสำรวจอาชีพ (Career Exploration) เพียงองค์ประกอบเดียว ซึ่งแบ่งออกเป็นการสำรวจอาชีพเชิงลึก (In-depth Career Exploration) จำนวน 5 ข้อ และการสำรวจอาชีพเชิงกว้าง (In-breadth Career Exploration) จำนวน 5 ข้อ โดยเริ่มจากการแปลข้อคำถามภาษาอังกฤษให้เป็นภาษาไทย (Forward Translation) โดยพยายามทำความเข้าใจความหมายและเนื้อหาใกล้เคียงกันมากที่สุด รวมทั้งมีการคำนึงถึงความสอดคล้องในบริบทและกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยนี้ จากนั้นจึงทำการติดต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อให้ตรวจทานข้อคำถามภาษาไทยว่ามีความถูกต้องและเหมาะสมหรือไม่

2. ผู้วิจัยติดต่ออาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาเพื่อทำการแปลย้อนกลับจากข้อคำถามภาษาไทยที่ผู้วิจัยได้แปลและได้แก้ไขข้อคำถามบางส่วนตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาที่ได้ตรวจทานฉบับภาษาไทยก่อนหน้านี้ โดยให้อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญแปลกลับไปเป็นภาษาอังกฤษ (Backward Translate) โดยที่ไม่เคยเห็นแบบวัดต้นฉบับที่เป็นภาษาอังกฤษมาก่อน

3. ผู้วิจัยติดต่อกับผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่ เพื่อทำการตรวจสอบความเหมือนและความถูกต้องของข้อคำถามในแบบวัดด้วยการนำผลจากการแปลย้อนกลับที่ถูกแปลกลับไปเป็นภาษาอังกฤษแล้วมาเทียบกับแบบวัดต้นฉบับ



4. ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดโดยใช้ความตรงเชิงเนื้อหาที่ได้มาจากคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านในเรื่องความสอดคล้องกันระหว่างชุดต้นฉบับและฉบับใหม่ที่จะใช้ในการวิจัยจริง รวมถึงแก้ไขความถูกต้องและความเหมาะสมของข้อคำถามก่อนที่จะนำไปใช้ต่อไปในการวิจัยนี้

5. เพื่อให้แน่ใจว่าแบบวัดดังกล่าวได้มีการพัฒนาให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทและกลุ่มตัวอย่างการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้นำแบบวัดไปทดสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยทำการทดลองใช้ (Try Out) แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 90 คน ซึ่งจะเป็นกลุ่มตัวอย่างที่จะไม่มีการเก็บข้อมูลซ้ำอีก เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดข้อผิดพลาดของข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามดังกล่าว

6. นำผลที่ได้จากการเก็บแบบสอบถามมาหาค่าความเชื่อมั่นเพื่อดูความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยได้ทำการทดสอบคุณภาพของแบบวัดการประเมินสถานะอัตลักษณ์ทางอาชีพในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 90 คน อายุเฉลี่ย 20.76 ปี เมื่อคำนวณค่าความเที่ยง (Reliability) โดยตรวจสอบความสอดคล้องภายใน พบว่าแบบวัดการประเมินสถานะอัตลักษณ์ทางอาชีพมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .767 และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation; CITC) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกำหนดค่า critical  $r$  ที่ .2061, ( $df = 89, p < .05$ ) ได้ผลวิเคราะห์มีค่าอยู่ในช่วง .097 - .586 ซึ่งพบว่าข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 1 ข้อ

7. ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรวจสอบภาษากับผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 1 ข้อ มาปรับแก้เป็นข้อคำถามคู่ขนานจำนวน 2 ข้อ จากนั้นจึงนำแบบวัดนี้ไปทดสอบคุณภาพอีกครั้งในกลุ่มตัวอย่างนิสิตคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 4 จำนวน 90 คน อายุเฉลี่ย 21.78 ปี พบว่ามีค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .776 และวิเคราะห์ค่า Corrected Item-Total Correlation (CITC) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกำหนดค่า critical  $r$  ที่ .2061, ( $df = 89, p < .05$ ) ได้ผลวิเคราะห์มีค่าอยู่ในช่วง .272 - .584

8. ผู้วิจัยนำแบบวัดการประเมินสถานะอัตลักษณ์ทางอาชีพไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง เป็น นิสิตระดับปริญญาตรี ในหลักสูตร 4 ปีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 120 คน พบว่ามีค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .772 ดังนั้นแบบวัดนี้จึงมีความสอดคล้องภายใน

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาในครั้งนี้มีการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทดสอบสมมติฐานที่กำหนดไว้ โดยมีขั้นตอนในการ ดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคลโดยสอบถามความสมัครใจในการเก็บ ข้อมูลแบบออนไลน์ผ่านทางเครือข่ายสังคมบนอินเทอร์เน็ต โดยที่ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้ โดยไม่ต้องระบุข้อมูลที่จะนำไปถึงตัวตนของผู้ตอบ
2. ผู้วิจัยส่งแบบวัดออนไลน์ทางอินเทอร์เน็ตเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลแบบออนไลน์ จำนวน 120 ชุด ตาม จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย โดยส่งให้นิสิตรายบุคคลในแต่ละคณะตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ กำหนดไว้
3. ผู้วิจัยแจ้งจุดประสงค์ในการวิจัยที่จะใช้เพื่อการศึกษาในการทำงานวิจัยครั้งนี้เท่านั้น รายละเอียด การเข้าร่วมการวิจัย อธิบายการตอบแบบสอบถาม ถามความสะดวกใจของผู้ตอบแบบสอบถาม รวมถึงแจ้งเรื่องความปลอดภัย และการเก็บข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยไว้เป็นความลับ โดยจะ ไม่มีการเผยแพร่ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามและจะไม่มีการเปิดเผยคำตอบเป็น รายบุคคลแต่นำคำตอบของผู้ตอบแบบสอบถามไปใช้ในการหาค่าเฉลี่ยเพื่ออ้างอิงถึงกลุ่มตัวอย่าง ในงานวิจัยนี้เท่านั้น ซึ่งการตอบแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจะเป็นการประเมินโดย ให้คะแนนความคิดเห็นจาก 0 - 5 ซึ่ง 0 หมายถึงไม่เห็นด้วยกับข้อคำถามนั้นเลย ไปจนถึง 5 หมายถึง เห็นด้วยกับข้อคำถามนั้นเป็นอย่างยิ่ง โดยแบบวัดริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีข้อคำถาม จำนวน 10 ข้อ ส่วนแบบวัดการสำรวจอาชีพจะเป็นการให้คะแนนความคิดเห็นจาก 1 - 5 โดย 1 หมายถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไปจนถึง 5 หมายถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งมีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ และ แบบวัดความหวังมีจำนวนข้อคำถาม 18 ข้อ ซึ่งจะเป็นการตอบแบบให้คะแนนความคิดเห็นจาก 1 - 8

โดย 1 หมายถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไปจนถึง 8 หมายถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง จากทั้ง 3 แบบวัดจึงมีข้อคำถามรวมทั้ง 38 ข้อ โดยใช้เวลาประมาณ 20 - 30 นาทีในการตอบแบบสอบถามดังกล่าว

4. ในหน้าสุดท้ายของแบบสอบถามออนไลน์จะมีประโยคแสดงความขอบคุณผู้เข้าร่วมการวิจัย พร้อมกับตอบข้อสงสัยเพิ่มเติมหากผู้เข้าร่วมการวิจัยมีข้อคำถามเกี่ยวกับงานวิจัย
5. ผู้วิจัยทำการคัดเลือกแบบวัดที่สมบูรณ์เท่านั้นมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นต่อไป ส่วนแบบวัดที่ไม่สมบูรณ์ ได้แก่ แบบวัดที่กลุ่มตัวอย่างตอบข้อมูลไม่ครบถ้วน และแบบวัดที่กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบอย่างเป็นรูปแบบ (เช่น การเลือกตอบแบบเดียวกันทั้งแบบวัด เป็นต้น) จะไม่ถูกนำมาใช้ในการวิจัยแต่อย่างใด ซึ่งเมื่อตรวจสอบแล้วพบว่าผู้ตอบแบบวัด จำนวน 113 ชุด คิดเป็นร้อยละ 94.17 และเป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์จำนวน 110 ชุด แบบสอบถามที่มีการตอบตัวเลือกเดียวกันซ้ำๆ เป็นจำนวนมาก จำนวน 3 ชุด คิดเป็นร้อยละ 2.65 จึงจะทำการส่งแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างใหม่เพิ่มเติมอีก 10 ชุด จึงได้รับแบบสอบถามที่มีการตอบกลับอย่างครบถ้วนเป็นจำนวน 120 ชุด

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์และการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) โดยมีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ดังนี้

1. สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistics) เนื่องจากเป็นงานวิจัยที่มีการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยจึงใช้สถิติเชิงบรรยายเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง เช่น อายุ เพศ คณะ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย เป็นต้น โดยการใช้การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน เช่น ค่าความถี่ (Frequency) ค่าเฉลี่ย (Mean) ฐานนิยม (Mode) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เป็นต้น
2. การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรหรือสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) เพื่อวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย
3. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) เพื่อตรวจสอบสมมติฐานและศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปร

### บทที่ 3 ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความหวัง และการสำรวจอาชีพ โดยเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามออนไลน์ จำนวน 120 ชุด และได้รับการตอบกลับคืนมา จำนวน 113 ชุด คิดเป็นร้อยละ 94.17 และเป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์จำนวน 110 ชุด แบบสอบถามที่มีการตอบตัวเลือกเดียวกันซ้ำๆ เป็นจำนวนมาก จำนวน 3 ชุด จึงจะทำการส่งแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างใหม่เพิ่มเติมอีก 10 ชุด จึงได้รับแบบสอบถามที่มีการตอบกลับอย่างครบถ้วนเป็นจำนวน 120 ชุด

ในการวิเคราะห์สถิติของงานวิจัยนี้ จะมีการแบ่งวิเคราะห์ออกเป็น 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

**ส่วนที่ 1** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (descriptive statistics) โดยมีการแจกแจงความถี่ (frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (percentage) ของข้อมูลลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง (demographic data)

**ส่วนที่ 2** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ค่ามัชฌิมเลขคณิต (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความหวัง และการสำรวจอาชีพ

**ส่วนที่ 3** ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีคัดเลือกตัวแปรเข้าทั้งหมด (Enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย

**ส่วนที่ 1** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (descriptive statistics) โดยการแจกแจงความถี่ (frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (percentage) ของข้อมูลลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง ดังตาราง 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย 42 คน (ร้อยละ 35) เพศหญิง 78 คน (ร้อยละ 65) ส่วนใหญ่อายุ 22 ปี (ร้อยละ 54.17) กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่คณะในกลุ่มสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ (ร้อยละ 50.83) รองลงมาคือคณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (ร้อยละ 39.17) และคณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ (ร้อยละ 10) และมีเกรดเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 3.01 - 3.50 (ร้อยละ 50.83) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้ความต้องการของอาชีพในอนาคต (ร้อยละ 58.33) ผู้ที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการเลือกคณะเรียนและอาชีพในอนาคตคือตัวเอง (ร้อยละ 75.83 ในการเลือกคณะ และ ร้อยละ 81.67 ในการเลือกอาชีพในอนาคต) ซึ่งรายละเอียดอื่นๆ ได้แสดงไว้ที่ตาราง 3

### ตาราง 3

**ข้อมูลประชากรของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (N = 120)**

ข้อมูลคุณสมบัติประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>คณะ</b>		
คณะในกลุ่มสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์	61	50.83
คณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ	12	10.00
คณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	47	39.17
<b>ระดับชั้นปี</b>		
ชั้นปีที่ 4	120	100
<b>เกรดเฉลี่ย</b>		
2.01 - 2.50	2	1.67
2.51 - 3.00	27	22.50
3.01 - 3.50	61	50.83
3.51 - 4.00	29	24.17

ข้อมูลคุณสมบัติประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>ผู้มีอิทธิพลมากที่สุดในการเลือกเรียนในคณะ</b>		
ครอบครัว	27	22.50
ตัวเอง	91	75.83
เพื่อน	2	1.67
<b>ผู้มีอิทธิพลมากที่สุดในการเลือกอาชีพ</b>		
ครอบครัว	21	17.50
ตัวเอง	98	81.67
เพื่อน	1	0.83
<b>ความต้องการของตนเองว่าอยากจะทำอาชีพอะไรในอนาคต</b>		
รู้	70	58.33
ไม่รู้	50	41.67

**ส่วนที่ 2** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ค่ามัชฌิมเลขคณิต (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความหวัง และการสำรวจอาชีพ ดังตาราง 4

**สมมติฐานที่ 1** การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพ

จากผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ดังตาราง 4 พบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .52 ( $p < .01$ , ทางเดียว) ดังนั้นผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

**สมมติฐานที่ 2** ความหวังมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพ

จากผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ดังตาราง 4 พบว่า ความหวังมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .305 ( $p < .01$ , ทางเดียว) ดังนั้นผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

## ตาราง 4

สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ค่ามัชฌิมเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และอัลฟาของครอนบาค

(N = 120)

ตัวแปรอิสระ	M	SD	ตัวแปร		
			1	2	3
1. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน	44.91	6.88	1		
2. ความหวัง	104.04	15.25	.630**	1	
3. การสำรวจอาชีพ	36.64	5.02	.520**	.305**	1

\*\* $p < .01$ , หางเดียว

**ส่วนที่ 3** ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีคัดเลือกตัวแปรเข้าทั้งหมด (Enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิเคราะห์สถิติการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) มีข้อตกลงเบื้องต้น (Assumption) ก่อนการนำผลไปวิเคราะห์ ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบภาวะร่วมเส้นตรง (Collinearity) โดยวิธีพิจารณาจากค่าความคลาดเคลื่อนยินยอม (Tolerance) และค่าความแปรปรวนเพิ่ม (Variance Inflation Factor หรือ VIF) ตามข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณตามแนวคิดของ Hair, Black, Babin, และ Anderson (2010) โดยพิจารณาตามเกณฑ์ที่ใช้บ่งบอกภาวะร่วมเส้นตรง คือ ค่าความคลาดเคลื่อนยินยอมมีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ .10 และค่าความแปรปรวนเพิ่มมีค่ามากกว่า หรือเท่ากับ 10 จากผลวิเคราะห์ข้อมูลตัวแปร พบว่าตัวแปรอิสระทั้งสองตัว คือ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความหวังมีค่าความคลาดเคลื่อนยินยอมเท่ากับ .603 และมีค่าความแปรปรวนเพิ่มเท่ากับ 1.658 ดังที่แสดงในตาราง 4 ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่าไม่มีภาวะร่วมเส้นตรงระหว่างตัวแปรทั้งสอง และสามารถนำไปวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณต่อไปได้

### สมมติฐานที่ 3 การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความหวังร่วมกันทำนายการสำรวจอาชีพ

#### ตาราง 5

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ในการทำนายการสำรวจอาชีพ ด้วยวิธีนำตัวแปรเข้าทั้งหมด (Enter) (N = 120)

ตัวแปรอิสระ	B	SE <sub>B</sub>	β	t	Collinearity Statistics	
					Tolerance	VIF
(ค่าคงที่)	20.087	2.961	-	6.783		
การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน	.397	.074	.543**	5.347	.603	1.658
ความหวัง	-.012	.033	-.037	-.365	.603	1.658

หมายเหตุ  $R = .521$ ,  $R^2 = .271$ ,  $F(2,119) = 21.777$

\*\* $p < .01$

จากตาราง 5 พบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความหวังสามารถร่วมกันทำนายตัวแปรการสำรวจอาชีพได้ร้อยละ 27 ( $R^2 = .27$ ,  $p < .01$ ) และเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์การถดถอยของตัวแปร (B) สามารถเขียนสมการการทำนายในรูปแบบคะแนนดิบของความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดังนี้

สมการทำนายในรูปแบบคะแนนดิบ

$$Z_{CE} = 20.087 + 0.397 Z_{PGI}^{**} - 0.012 Z_H$$

\*\*  $p < .01$

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของตัวแปร (β) ทำให้สามารถเขียนสมการทำนายในรูปแบบคะแนนมาตรฐานของการสำรวจอาชีพได้ดังต่อไปนี้

สมการทำนายในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน

$$Z_{CE} = 0.543 Z_{PGI}^{**} - 0.037 Z_H$$

\*\*  $p < .01$



จากสมการทำนายการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการทำนายการสำรวจอาชีพ ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน สามารถแปลความหมายได้ดังนี้

เมื่อคะแนนมาตรฐานของตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนนมาตรฐานของการสำรวจอาชีพเพิ่มขึ้น 0.543 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรตัวอื่นในสมการให้คงที่ และเมื่อคะแนนมาตรฐานของตัวแปรความหวังเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนนมาตรฐานของการสำรวจอาชีพลดลง 0.037 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่

จากสมการค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Standard regression coefficient,  $\beta$ ) หรือนำหนักในการทำนายการสำรวจอาชีพ ( $Z_{CE}$ ) ของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนในการทำนาย ( $Z_{PGI}$ ) มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $\beta = .543, p < .01$ ) ซึ่งมีค่าสูงกว่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความหวัง ( $Z_H$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $\beta = -.037, p = n.s$ ) จึงกล่าวได้ว่าตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีอิทธิพลมากกว่าความหวัง ดังนั้นการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความหวังจึงสามารถทำนายการสำรวจอาชีพได้บางส่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลการวิจัยนี้ถือว่ามี การสนับสนุนสมมติฐานที่ 3 ในบางส่วน

## ตาราง 6

## สรุปผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมมติฐานการวิจัยทั้งหมด

สมมติฐานการวิจัย	ผลการวิจัย
1. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมี สหสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพ	<u>สนับสนุนสมมติฐาน</u> $r(120) = .520, p < .01$ , ทางเดียว
2. ความหวังมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการ สำรวจอาชีพ	<u>สนับสนุนสมมติฐาน</u> $r(120) = .305, p < .01$ , ทางเดียว
3. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและ ความหวังร่วมกันทำนายการสำรวจอาชีพ	<u>สนับสนุนสมมติฐานบางส่วน</u> $R^2 = .271, p < .01, F(2,119) = 21.777$ 1. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน $\beta = .543, p < .01$ 2. ความหวัง $\beta = -.037, p = n.s$

## บทที่ 4

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความหวังและการสำรวจอาชีพ โดยทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี หลักสูตร 4 ปี ชั้นปีที่ 4 จาก 12 คณะ และ 1 สำนักวิชา รวมเป็นจำนวน 120 คน สำหรับเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน แบบวัดความหวัง และแบบวัดการประเมินสถานะอัตลักษณ์ทางอาชีพ ดังที่ได้รายงานผลการวิจัยในบทที่ 3 ไปแล้วนั้น ในบทนี้จะทำการอภิปรายผลตามสมมติฐานดังนี้

**สมมติฐานที่ 1** การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพ

**ผลการวิจัย** สนับสนุนสมมติฐาน

จากผลการวิจัยพบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .520 ( $r = .520, p < .01$ , ทางเดียว) โดยสามารถอภิปรายได้ว่า บุคคลที่มีคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูง มีแนวโน้มที่จะมีคะแนนการสำรวจอาชีพสูง และบุคคลที่มีคะแนนการสำรวจอาชีพสูงมีแนวโน้มที่จะมีคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงเช่นกัน โดยความสัมพันธ์ของตัวแปรคู่นี้สามารถได้จากแนวคิดเกี่ยวกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน อันประกอบไปด้วย การกระทำอย่างความตั้งใจ (Intentional Behavior) การรู้จักใช้แหล่งทรัพยากร (Using Resource) การวางแผน (Planfulness) และ ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง (Readiness for Change) กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีการวางแผนเกี่ยวกับอาชีพของตน และหาความช่วยเหลือในการแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับโลกของอาชีพที่ตนรู้และไม่รู้จัก รวมถึงมีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงและมีความกระตือรือร้นที่จะลงมือทำอย่างจริงจัง ทำให้บุคคลนั้นสามารถสำรวจเข้าไปถึงอาชีพต่าง ๆ ที่ตนเองสนใจได้ และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาอาชีพในชีวิตของบุคคลนั้นได้ต่อไป ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Robitschek และ Cook (1999) ซึ่งได้ศึกษาความเป็นไปได้ของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและรูปแบบการจัดการปัญหาที่มีความเกี่ยวข้องกับโมเดลของ Harren (1979) ในเรื่องการตัดสินใจเกี่ยวกับอาชีพ

ซึ่งได้ศึกษาในชั้นของการตระหนักรู้และการวางแผน จากที่ได้กล่าวไปในบทก่อนหน้า ผลคะแนนของนักศึกษาชายและหญิงที่มีคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงมีแนวโน้มที่จะเข้าไปสำรวจสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัวที่เกี่ยวข้องกับอาชีพ และสามารถระบุอาชีพในอนาคตได้อย่างเป็นรูปธรรมมากกว่า

## **สมมติฐานที่ 2** ความหวังมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพ

### **ผลการวิจัย** สนับสนุนสมมติฐาน

จากผลการวิจัยพบว่า ความหวังมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .305, p < .01$ , หางเดียว) โดยสามารถอภิปรายได้ว่า นิสิตที่มีความหวังสูง มีแนวโน้มที่จะมีการสำรวจอาชีพสูง ในขณะที่นิสิตที่มีการสำรวจอาชีพสูง มีแนวโน้มที่จะมีความหวังสูงเช่นเดียวกัน อธิบายว่าบุคคลที่มีความหวังสูงจะมีความตั้งใจและมั่นใจว่าตนจะประสบความสำเร็จในเป้าหมาย จึงเกิดการกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเกิดการสำรวจอาชีพ โดยการสำรวจอาชีพจะเป็นกระบวนการที่ช่วยสะท้อนเป้าหมายที่บุคคลให้คุณค่าและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับเป้าหมายในอาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Hirschi, Abessolo และ Froidevaux (2015) ที่พบว่าความหวังมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพ โดยอธิบายว่าบุคคลที่มีความหวังสูงนั้นจะค้นหาตัวเลือกในอาชีพและสะท้อนเป้าหมายอาชีพที่เหมาะสมกับตนได้ง่ายกว่าบุคคลที่มีความหวังต่ำ เพราะความหวังทำให้เกิดแนวทางมากมายที่นำไปสู่เป้าหมายและช่วยเพิ่มความมั่นใจในการบรรลุเป้าหมายนั้น นอกจากนี้งานวิจัยของ Diemer & Blustein (2007) ยังกล่าวว่าการพัฒนาการของอัตลักษณ์อาชีพและความหวังในอาชีพเป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการพัฒนาการทางอาชีพของวัยรุ่นในเมือง

## **สมมติฐานที่ 3** การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความหวังร่วมกันทำนายการสำรวจอาชีพ

### **ผลการวิจัย** สนับสนุนสมมติฐานบางส่วน

จากผลการวิจัยพบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความหวังร่วมกันทำนายการสำรวจอาชีพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $R^2 = .27, p < .01$ ) โดยค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Standard regression coefficient) ของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเท่ากับ  $.543$  ( $\beta = .543, p < .01$ ) ส่วนความหวังมีค่าเท่ากับ  $-.037$  ( $\beta = -.037, p = n.s$ ) ซึ่งผลการวิจัยของ Weigold, Porfeli และ Weigold (2013)

ที่ทำการศึกษาค่าสถิติจากการวิเคราะห์การถดถอยของ 4 องค์ประกอบในแบบวัด Personal Growth Initiative scale-II: PGIS-II คือ 1) การกระทำอย่างความตั้งใจ 2) การรู้จักใช้แหล่งทรัพยากร 3) การวางแผน 4) ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง ในการทำนายการพัฒนาอัตลักษณ์ทางอาชีพ (Vocational Identity Development) พบว่าองค์ประกอบด้านการกระทำอย่างความตั้งใจ การวางแผน และความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง ซึ่งทั้ง 3 องค์ประกอบนี้มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสนับสนุนสมมติฐานของการวิจัยที่ว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจะสามารถทำนายการสำรวจอาชีพได้ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า องค์ประกอบของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความเกี่ยวข้องกับการกระทำหรืออื่นและความมุ่งมั่นที่จะระบุอาชีพและจัดข้อสงสัยเกี่ยวกับอาชีพ ดังนั้นในผู้ที่มิระดับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงรวมถึงอยู่ในช่วงใกล้จะสำเร็จการศึกษาก็จะมีส่วนร่วมในการพัฒนาอัตลักษณ์ทางอาชีพอย่างกระทำหรืออื่นมากขึ้น

นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์พบว่าความหวังไม่สามารถทำนายการสำรวจอาชีพได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Hirschi, Abessolo และ Froidevaux (2015) ที่ศึกษาในเรื่องความหวังและการสำรวจอาชีพ พบว่าค่าสถิติจากการวิเคราะห์การถดถอยของตัวแปรในเรื่องแนวทาง (Pathways) ซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของความหวังไปสู่การสำรวจอาชีพ พบว่าจากระยะเวลาที่หนึ่งและระยะเวลาที่สอง ซึ่งมีช่วงระยะห่างของเวลาอยู่ที่ 1 ปีนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงปฏิเสธสมมติฐานของการวิจัยที่ว่าความหวังจะสามารถทำนายการเปลี่ยนแปลงอย่างเพิ่มขึ้นในการสำรวจอาชีพได้เมื่อเวลาผ่านไปหนึ่งปี ซึ่งทางผู้วิจัยได้ให้ข้อสรุปเพิ่มเติมว่า การวิจัยของพวกเขาในอนาคตจะมีการได้รับผลกระทบจากตัวแปรอื่น เช่น การเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่เป็นปัจจัยภายในของแต่ละบุคคล และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก กล่าวคือสภาพแวดล้อม โดยที่ทั้ง 2 ตัวแปรนี้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทั้งความหวังและการสำรวจอาชีพ จึงทำให้ความหวังมีน้ำหนักในการทำนายที่น้อยกว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Yang และ Chang (2016) ที่พบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนทั้ง 4 องค์ประกอบ และความหวังทั้ง 2 องค์ประกอบนั้นเป็นตัวแปรที่มีความเป็นอิสระจากกัน โดยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจะมุ่งเน้นในเรื่องการเปลี่ยนแปลงตนเอง ในขณะที่ความหวังจะมุ่งเน้นในเรื่องของเป้าหมาย นอกจากนี้ผลจากการวิเคราะห์การถดถอยชี้ให้เห็นว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความแปรปรวนมากกว่าความหวังอีกด้วย

เมื่อเปรียบเทียบน้ำหนักการทำนายของตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความหวัง พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเท่ากับ .543 ( $\beta = .543$ ,

$p < .01$ ) ซึ่งมากกว่าค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของความหวังที่มีค่าเท่ากับ  $-.037$  ( $\beta = -.037, p = n.s$ ) แสดงว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสามารถทำนายการสำรวจอาชีพได้ดีกว่าความหวัง ซึ่งอธิบายได้จากองค์ประกอบของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนที่ครอบคลุมทั้งด้านกระบวนการทางปัญญาและด้านพฤติกรรม โดย Robitschek และคณะ (2012) ได้แบ่งออกเป็นองค์ประกอบที่อยู่ในมิติด้านทักษะทางปัญญา คือ การวางแผนและความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง ส่วนองค์ประกอบมิติในทักษะด้านพฤติกรรม คือ การกระทำอย่างความตั้งใจและการรู้จักใช้แหล่งทรัพยากร ส่วนในเรื่องของความหวัง Snyder, Harris และคณะ (1991) ได้สรุปถึงแนวคิดที่เน้นกระบวนการทางความคิดซึ่งมีพื้นฐานมาจากการรับรู้ความสำเร็จและแรงจูงใจ ประกอบด้วยความตั้งใจมุ่งมั่นและแนวทางที่นำไปสู่เป้าหมาย แต่ไม่มีมิติทางด้านพฤติกรรม ดังนั้นความหวังจึงเป็นเรื่องของการรับรู้ความสามารถในการมีแนวทางที่นำไปสู่เป้าหมายและการมีแรงจูงใจให้บุคคลมีความมุ่งมั่นและอยากจะทำตามแนวทางเหล่านั้น ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงอิทธิพลของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนต่อการสำรวจอาชีพจะเห็นว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผลต่อการสำรวจอาชีพจาก 2 ส่วน คือ ด้านกระบวนการทางปัญญาและด้านพฤติกรรม ขณะที่ความหวังมีองค์ประกอบที่เน้นทางด้านกระบวนการทางปัญญา แต่ขาดองค์ประกอบทางด้านพฤติกรรมไป ทำให้การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจึงสามารถทำนายการสำรวจอาชีพได้ดีกว่า

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความหวังที่มีต่อการสำรวจอาชีพของนิสิต

#### สมมติฐานของการวิจัย

1. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพ
2. ความหวังมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพ
3. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความหวังร่วมกันทำนายการสำรวจอาชีพ

#### วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ คือ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี หลักสูตร 4 ปี ชั้นปีที่ 4 ทั้งเพศชายและหญิง จาก 12 คณะ และ 1 สำนักวิชา รวมเป็นจำนวน 120 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 21.64 ปี

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน แบบวัดความหวัง และแบบวัดการประเมินสถานะอัตลักษณ์ทางอาชีพ ดังนี้

1. แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนที่ ยรัตน์ดุล เลาหิ่วระพานิช (2558) พัฒนามาจากแบบวัด Personal Growth Initiative Scale-II: PGIS-II ของ Robitschek (2012)
2. แบบวัดความหวังของเฮนิการ์ ฟลอยสมบวร์น (2556) ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดความหวัง (State Hope Scale) ของ Snyder (1996)

3. แบบวัดการประเมินสถานะอัตลักษณ์ทางอาชีพหรือ Vocational Identity Status Assessment (VISA) ของ Porfeli และคณะ (2011) ซึ่งผู้วิจัยได้แปลแบบวัดดังกล่าวให้เป็นฉบับภาษาไทย

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาในครั้งนี้ได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี หลักสูตร 4 ปี ชั้นปีที่ 4 โดยผู้วิจัยส่งแบบวัดออนไลน์ทางอินเทอร์เน็ตเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลแบบออนไลน์ จำนวน 120 ชุด และได้รับการตอบกลับคืนมา จำนวน 113 ชุด คิดเป็นร้อยละ 94.17 ของแบบวัดที่ส่งไปทั้งหมด ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์จำนวน 110 ชุด และมีแบบสอบถามที่มีการตอบตัวเลือกเดียวกันซ้ำๆ เป็นจำนวนมาก จำนวน 3 ชุด คิดเป็นร้อยละ 2.65 จึงจะทำการส่งแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างใหม่เพิ่มเติมอีก 10 ชุด พร้อมทั้งกำชับถึงเรื่องการจัดแบบสอบถาม จึงได้รับแบบสอบถามที่มีการตอบกลับอย่างครบถ้วนเป็นจำนวน 120 ชุด จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์และทดสอบสมมติฐานที่ได้มีการกำหนดไว้

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistics) เพื่อรายงานข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรในการวิจัย
2. การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรหรือสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) เพื่อวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย
3. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis : MRA) แบบวิธีคัดเลือกตัวแปรเข้าทั้งหมด (Enter) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน ความหวัง และการสำรวจอาชีพ และสร้างสมการทำนายการสำรวจอาชีพ โดยมีการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนและความหวังเป็นตัวทำนาย



## สรุปผลการวิจัย

1. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพ ( $r = .520, p < .01$ , ทางเดียว) หมายถึง นิสิตที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงนั้น มีแนวโน้มที่จะมีการสำรวจอาชีพสูง ในทางตรงกันข้าม หากนิสิตมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนต่ำ ก็มีแนวโน้มที่จะมีการสำรวจอาชีพต่ำ เช่นเดียวกัน

2. ความหวังมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการสำรวจอาชีพ ( $r = .305, p < .01$ , ทางเดียว) หมายถึง นิสิตที่มีความหวังสูงนั้น มีแนวโน้มที่จะมีการสำรวจอาชีพสูง ในทางตรงกันข้าม หากนิสิตมีความหวังต่ำ ก็มีแนวโน้มที่จะมีการสำรวจอาชีพต่ำเช่นเดียวกัน

3. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความหวังร่วมกันทำนายการสำรวจอาชีพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $R^2 = .271, p < .01$ ) โดยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีน้ำหนักในการทำนายการสำรวจอาชีพ ( $\beta = .543, p < .01$ ) มากกว่าความหวัง ( $\beta = -.037, p = n.s$ )

## ข้อจำกัดในงานวิจัย

จากการวิจัยในครั้งนี้ได้เลือกวิธีการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่เป็นการรายงานตนเอง (Self-Report) ทำให้อาจมีความคลาดเคลื่อนของคำตอบที่มีผลมาจากอคติส่วนบุคคลและตอบตามความปรารถนาของสังคม (Social desirability responding) รวมถึงเป็นแบบสอบถามออนไลน์ ซึ่งไม่มีผู้วิจัยอยู่ขณะที่ยกุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามทำให้ไม่สามารถสังเกตสิ่งแวดลอมหรือความตั้งใจของผู้ตอบได้

นอกจากนี้การพัฒนาแบบวัดการสำรวจอาชีพ ที่ใช้ต้นฉบับจากแบบวัดการประเมินสถานะอัตลักษณ์ทางอาชีพหรือ Vocational Identity Status Assessment (VISA) ของ Porfeli และคณะ (2011) ถูกนำมาแปลเป็นภาษาไทยและมีการใช้ครั้งแรกในเมืองไทย เนื่องจากระยะเวลาที่จำกัด ทำให้มีการพัฒนาและตรวจสอบแบบวัดโดยใช้เพียงการวัดคุณภาพแบบวัดด้วยค่า CITC และ Cronbach's alpha เท่านั้น

## ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยและการนำไปใช้ในอนาคต

จากการวิจัยในครั้งนี้ได้เลือกวิธีการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ หากจะมีการทำวิจัยเพิ่มเติมอีกควรใช้การเก็บข้อมูลโดยการแจกเอกสารแบบสอบถามร่วมกับผ่านออนไลน์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มของกลุ่มตัวอย่าง หรืออาจใช้เป็นเอกสารทั้งหมด เพื่อให้สามารถสังเกตและควบคุมสภาพแวดล้อมที่อาจส่งผลต่อการตอบแบบสอบถามอีกด้วย อีกทั้งควรส่งแบบสอบถามให้บุคคลที่ไม่รู้จักและเพิ่มข้อคำถามที่คล้ายคลึงหรือข้อคำถามคู่ขนาน เพื่อเป็นการตรวจสอบและช่วยลดอิทธิพลจากการตอบตามความปรารถนาของสังคม (Social desirability responding)

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีหลักสูตร 4 ปี ชั้นปีที่ 4 เท่านั้น ในงานวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ให้หลากหลายมากขึ้นเพื่อขยายขอบเขตงานวิจัยในบริบทที่ต่างออกไป เช่น นักศึกษาในมหาวิทยาลัยอื่น ๆ นักเรียนที่กำลังจะศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา หรือประชาชนทั่วไป เป็นต้น

งานวิจัยนี้เลือกใช้แบบวัดความหวังของเฮนิการ์ พลอยสมบุญ (2556) ที่พัฒนามาจากแบบวัดความหวัง (State Hope Scale) ของ Snyder (1996) ซึ่งแบบวัดนี้ไม่ได้เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับอาชีพ ดังนั้นงานวิจัยต่อไปจึงควรรหาแบบวัดความหวังที่เกี่ยวกับอาชีพหรือพัฒนาแบบวัดความหวังให้เฉพาะเจาะจงในเรื่องของอาชีพ โดยเพิ่มข้อกระทงหรือปรับเปลี่ยนข้อคำถามให้เกี่ยวกับอาชีพมากขึ้น และนำมาศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ต่อไป เช่นเดียวกับแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนที่ควรพัฒนาให้มีความเจาะจงในเรื่องอาชีพยิ่งขึ้น การพัฒนาทั้ง 2 ตัวแปรนี้อาจจะเป็นการพัฒนาตัวแปรให้เหมาะสมกับบริบทของการสำรวจอาชีพมากยิ่งขึ้น อีกทั้งแบบวัดการสำรวจอาชีพที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ได้นำมาพัฒนาและใช้ในบริบทไทยเป็นครั้งแรก ซึ่งตัวแปรการสำรวจอาชีพนี้เป็นตัวแปรที่มีความน่าสนใจ ในการศึกษาครั้งต่อไปจึงควรนำแบบวัดของผู้วิจัยไปพัฒนาและตรวจสอบด้วยสถิติขั้นสูงเพิ่มเติม

จากผลการวิจัยทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรภายในตนที่มีผลต่อการสำรวจอาชีพมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนที่เป็นตัวแปรที่มีอำนาจการทำนายการสำรวจอาชีพ แต่อย่างไรก็ตาม การที่บุคคลมีกระบวนการสำรวจอาชีพนั้น ไม่สามารถกล่าวได้ว่าบุคคลจะสามารถระบุอาชีพที่ตนอยากทำได้แน่นอน เนื่องจากยากที่จะประยุกต์การสำรวจอาชีพต่าง ๆ เช่น การหาข้อมูลจากผู้มีประสบการณ์ การเรียนในห้องเรียน หรือ การฝึกงาน เป็นต้น เข้ากับอาชีพในชีวิตจริง การศึกษาต่อไปจึงควร

ศึกษาเพิ่มเติมไปถึงการเลือกอาชีพของบุคคลว่าปัจจัยภายในตนใดที่เป็นตัวแปรทำนายในการเลือกอาชีพ เช่น อาจจะศึกษาตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับตัวแปรการระบุอัตลักษณ์ในอาชีพของตน (Vocational Identity) นอกจากนั้นอาจจะเปลี่ยนตัวแปรความหวังเป็นตัวแปรภายในจิตใจอื่น ๆ เพื่อศึกษาการร่วมทำนายการสำรวจอาชีพพร้อมกับตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน เพื่อเพิ่มอำนาจการทำนายมากขึ้น

การนำไปใช้ในอนาคตสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกระบวนการปรึกษาของนักจิตวิทยาการปรึกษาอาชีพ โดยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความสามารถในการพัฒนาตนเอง โดยการทำแบบสอบถามการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน เพื่อเป็นแนวทางประกอบร่วมกับความช่วยเหลืออื่น ๆ ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง และวางแผนเตรียมพร้อมในการสำรวจอาชีพของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อาจเป็นการจัดโปรแกรมส่งเสริมให้มีการสำรวจอาชีพเพิ่มเติมโดยใช้พื้นฐานจากองค์ประกอบของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนทั้งองค์ประกอบทางด้านกระบวนการทางปัญญาและองค์ประกอบทางด้านพฤติกรรม นอกจากนี้ยังสามารถประยุกต์ใช้ในด้านการศึกษา โดยอาจารย์แนะแนวสามารถนำความรู้ไปใช้กับการสำรวจอาชีพของเด็กนักเรียน รวมถึงบุคคลที่ยังเลือกอาชีพไม่ได้และไม่ทราบว่า จะเริ่มต้นจากอะไร ดังนั้นการรู้จักตัวเองและเริ่มที่จะสำรวจอาชีพก็ถือเป็นการเริ่มต้นที่ดีอย่างหนึ่ง

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- ยรัตน์ดูล เลหาหีระพานิช. (2558). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความขัดแย้งระหว่างผู้ปกครองกับสุขภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษาโดยมีการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนเป็นตัวแปรส่งผ่าน*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอนิการ์ พลอยสมบุญ. (2556). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนโดยมีภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีผลต่อความหวังในอนาคต* ภายหลังจากการรักษาโรคมะเร็ง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

### ภาษาอังกฤษ

- Baker, H. E. (2002). Reducing adolescent career indecision: The ASVAB career exploration program. *The Career Development Quarterly*, 50(4), 359-370.
- Blustein, D. L. (1988). The relationship between motivational processes and career exploration. *Journal of vocational behavior*, 32(3), 345-357.
- Blustein, D. L. (1992). Applying current theory and research in career exploration to practice. *The Career Development Quarterly*, 41(2), 174-183.
- Blustein, D. L., Prezioso, M. S., & Schultheiss, D. P. (1995). Attachment theory and career development current status and future directions. *The Counseling Psychologist*, 23(3), 416-432.
- Cheung, R., & Arnold, J. (2010). Antecedents of career exploration among Hong Kong Chinese university students: Testing contextual and developmental variables. *Journal of Vocational Behavior*, 76, 25-36.

- Cooper, J. F. (1976). Comparative impact of the SCII and the Vocational Card Sort on career salience and career exploration of women. *Journal of Counseling Psychology, 23*(4), 348.
- Curry, L. A., & Snyder, C. R. (2000). Hope Tizkes the Field: Mind Matters in Athletic Performances. *Handbook of hope: Theory, measures, and applications, 243*.
- Dawis, R.V. (2005). The Minnesota theory of work adjustment. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 3-23). New York: John Wiley.
- DeCarvalho, R. J. (1990). The growth hypothesis and self-actualization: An existential alternative. *The Humanistic Psychologist, 18*(3), 252-258.
- Duffy, R. D. (2010). Sense of control and career adaptability among undergraduate students. *Journal of Career Assessment, 18*(4), 420-430.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological issues*.
- Erikson, E. H. (1964). *Insight and responsibility*. New York: W. W. Norton.
- Floyd, R. K., & McDermott, D. (1998). Hope and sexual risk-taking in gay men. *American Psychological Association, San Francisco*.
- Gottschalk, L. A. (1974). A hope scale applicable to verbal samples. *Archives of General Psychiatry, 30*(6), 779-785.
- Hirschi, A., Abessolo, M., & Froidevaux, A. (2015). Hope as a resource for career exploration: Examining incremental and cross-lagged effects. *Journal of vocational behavior, 86*, 38-47.
- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments*. Psychological Assessment Resources.
- Jordaan, J. P. (1963). Exploratory behavior: The formation of self and occupational concepts. *Career development: Self-concept theory, 42-78*.

- Kwon, P. (2002). Hope, defense mechanisms, and adjustment: Implications for false hope and defensive hopelessness. *Journal of Personality, 70*(2), 207-231.
- Lam, F. Y. D. (2013). *The effects of basic psychological needs on career exploration and decidedness among post-secondary students in Hong Kong.*
- Lee, B., Porfeli, E. J., & Hirschi, A. (2016). Between-and within-person level motivational precursors associated with career exploration. *Journal of Vocational Behavior, 92*, 125-134.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of vocational behavior, 45*(1), 79-122.
- Leung, S. A. (2008). The big five career theories. In *International handbook of career guidance* (pp. 115-132). Springer Netherlands.
- Levine, K. A., & Sutherland, D. (2013). History Repeats Itself: Parental Involvement in Children's Career Exploration/L'histoire se répète: La participation des parents dans l'exploration de carrière pour enfants. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy (Online), 47*(2), 239.
- Luyckx, K., & Robitschek, C. (2014). Personal growth initiative and identity formation in adolescence through young adulthood: Mediating processes on the pathway to well-being. *Journal of adolescence, 37*(7), 973-981.
- Merkaš, M., & Brajša-Žganec, A. (2011). Children with different levels of hope: Are there differences in their self-esteem, life satisfaction, social support, and family cohesion?. *Child Indicators Research, 4*(3), 499-514.
- Miller, A. D., & Rottinghaus, P. J. (2014). Career indecision, meaning in life, and anxiety: An existential framework. *Journal of Career Assessment, 22*(2), 233-247.

- Patton, W. A., & Porfeli, E. J. (2007). Career exploration for children and adolescents. In *Career development in childhood and adolescence*. Sense Publishers.
- Phillips, S. D., Blustein, D. L., Jobin-Davis, K., & White, S. F. (2002). Preparation for the school-to-work transition: The views of high school students. *Journal of Vocational Behavior, 61*(2), 202-216.
- Porfeli, E. J., Lee, B., Vondracek, F. W., & Weigold, I. K. (2011). A multi-dimensional measure of vocational identity status. *Journal of Adolescence, 34*(5), 853-871.
- Pouyaud, J., Vignoli, E., Dosnon, O., & Lallemand, N. (2012). Career adapt-abilities scale-France form: Psychometric properties and relationships to anxiety and motivation. *Journal of Vocational Behavior, 80*(3), 692-697.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1986). The transtheoretical approach: In JC Norcross (Ed.) *Handbook of eclectic psychotherapy* (pp. 163-200). New York: Brunner/Mazel.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1992). Stages of change in the modification of problem behaviors. *Progress in behavior modification, 28*, 183.
- Robitschek, C. (1997). Life/career renewal: An intervention for vocational and other life transitions. *Journal of Career Development, 24*(2), 133-146.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 30*(4), 183.
- Robitschek, C. (1999). Further validation of the Personal Growth Initiative Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*.
- Robitschek, C., & Cook, S. W. (1999). The influence of personal growth initiative and coping styles on career exploration and vocational identity. *Journal of Vocational Behavior, 54*(1), 127-141.
- Robitschek, C., & Kashubeck, S. (1999). A structural model of parental alcoholism, family

- functioning, and psychological health: The mediating effects of hardiness and personal growth orientation. *Journal of counseling psychology*, 46(2), 159.
- Robitschek, C. (2003). Validity of Personal Growth Initiative Scale scores with a Mexican American college student population. *Journal of Counseling Psychology*, 50(4), 496.
- Robitschek, C., & Keyes, C. L. (2009). Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 321.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 274.
- Schlossberg, N. K., & Nicolay, R. C. (1984). COUNSELING ADULTS IN TRANSITION.
- Skorikov, V., & Vondracek, F. W. (2007). Positive career orientation as an inhibitor of adolescent problem behaviour. *Journal of adolescence*, 30(1), 131-146.
- Smith, M. B. (1983). Hope and despair: Keys to the socio-psychodynamics of youth. *American Journal of Orthopsychiatry*, 53(3), 388.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*, 60(4), 570.
- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective*, 162, 285-305.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 321.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Sympson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group dynamics: Theory, research, and practice*, 1(2), 107.



- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(5), 1061-1070.
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., ... & Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of pediatric psychology, 22*(3), 399-421.
- Snyder, C. R., Ilardi, S. S., Cheavens, J., Michael, S. T., Yamhure, L., & Simpson, S. (2000). The role of hope in cognitive-behavior therapies. *Cognitive therapy and Research, 24*(6), 747-762.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry, 13*(4), 249-275.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School psychology quarterly, 18*(2), 122.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams III, V. H., & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of educational psychology, 94*(4), 820.
- Stumpf, S. A., & Colarelli, S. M. (1981, August). The Effect of Career Education on Exploratory Behavior and Job Search Outcomes. In *Academy of Management Proceedings* (Vol. 1981, No. 1, pp. 76-80). Academy of Management.
- Stumpf, S. A., Colarelli, S. M., & Hartman, K. (1983). Development of the career exploration survey (CES). *Journal of Vocational Behavior, 22*(2), 191-226.
- Viola, M. M., Musso, P., Inguglia, C., & Lo Coco, A. (2016). Psychological Well-Being and Career Indecision in Emerging Adulthood: The Moderating Role of Hardiness. *The Career Development Quarterly, 64*(4), 387-396.
- Weigold, I. K., Porfeli, E. J., & Weigold, A. (2013). Examining tenets of personal growth initiative using the Personal Growth Initiative Scale-II. *Psychological assessment, 25*(4), 1396.

Werbel, J. D. (2000). Relationships among career exploration, job search intensity, and job search effectiveness in graduating college students. *Journal of Vocational Behavior*, 57(3), 379-394.

Yang, H., & Chang, E. C. (2016). Is the PGIS-II redundant with the Hope Scale?: Evidence for the utility of the PGIS-II in predicting psychological adjustment in adults. *Personality and Individual Differences*, 94, 124-129.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

## ตาราง ก 1

จำนวนและร้อยละของหน่วยตัวอย่างในขั้นพัฒนาแบบวัดการสำรวจอาชีพ ครั้งที่ 1

	ข้อมูลคุณสมบัติประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>			
	ชาย	26	29
	หญิง	64	71
<b>อายุ</b>			
	20 ปี	30	33
	21 ปี	52	58
	22 ปี	8	9
<b>คณะ</b>			
	คณะในกลุ่มสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์		
	คณะนิติศาสตร์	8	9
	คณะนิติศาสตร์	1	1
	คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี	8	9
	คณะรัฐศาสตร์	4	4
	คณะเศรษฐศาสตร์	1	1
	คณะอักษรศาสตร์	3	3
	รวม	25	28
	คณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ		
	คณะจิตวิทยา	40	44
	คณะทันตแพทยศาสตร์	3	3
	คณะแพทยศาสตร์	1	1
	คณะสหเวชศาสตร์	2	2
	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา	1	1
	รวม	47	52
	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี		
	คณะวิทยาศาสตร์	4	4
	คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์	1	1

ระดับชั้นปี	คณะวิศวกรรมศาสตร์	13	14
	รวม	18	20
	ชั้นปีที่ 3	90	100

หมายเหตุ หน่วยกลุ่มอย่างเป็นทางการเป็นนิติบัญญัติ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทั้งหมด

## ตาราง ก 2

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าทีและหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ของแบบวัดการสำรวจอาชีพ ครั้งที่ 1 (N = 90)

ข้อที่	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ						t	p	ข้อที่ผ่านค่า t	CITC 10 ข้อ	ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์ทั้งหมด
		กลุ่มสูง			กลุ่มต่ำ							
		n	M	SD	n	M	SD					
1	+	30	3.80	.925	30	2.50	1.106	-4.94***	.000	✓	.487	ผ่าน
2	+	30	3.60	.894	30	3.23	.898	-1.59	.118	✗	.097	ไม่ผ่าน
3	+	30	4.53	.629	30	3.17	1.053	-6.10***	.000	✓	.586	ผ่าน
4	+	30	4.33	.607	30	3.13	.900	-6.06***	.000	✓	.461	ผ่าน
5	+	30	4.47	.681	30	3.10	1.062	-5.93***	.000	✓	.567	ผ่าน
6	+	30	4.10	.712	30	2.87	.900	-5.89***	.000	✓	.414	ผ่าน
7	+	30	4.37	.615	30	3.37	.809	-5.39***	.000	✓	.507	ผ่าน
8	+	30	4.47	.571	30	3.37	.765	-6.31***	.000	✓	.499	ผ่าน
9	+	30	4.23	.858	30	3.03	1.098	-4.72***	.000	✓	.372	ผ่าน
10	+	30	4.37	.556	30	3.60	.855	-4.12***	.000	✓	.333	ผ่าน
$\alpha$											.767	

หมายเหตุ ค่าวิกฤตของ  $r(88) \approx .174$ ,  $\alpha = .05$  (หนึ่งหาง)

\*\*\* $p < .05$ , หนึ่งหาง.

## ตาราง ก 3

จำนวนและร้อยละของหน่วยตัวอย่างในขั้นพัฒนาแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความองงามแห่งตน  
ความหวัง และการสำรวจอาชีพ ครั้งที่ 2

	ข้อมูลคุณสมบัติประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>	ชาย	29	32
	หญิง	61	68
<b>อายุ</b>	18 ปี	1	1
	20 ปี	2	2
	21 ปี	29	32
	22 ปี	42	47
	23 ปีขึ้นไป	16	18
<b>คณะ</b>	คณะจิตวิทยา	90	100
<b>ระดับชั้นปี</b>	ชั้นปีที่ 4	90	100

หมายเหตุ หน่วยกลุ่มอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทั้งหมด

ตาราง ก 4

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าทีและหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ของแบบวัดการสำรวจอาชีพ ครั้งที่ 2 (N = 90)

การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ												
ข้อ ที่	ทิศ ทาง	กลุ่มสูง			กลุ่มต่ำ			t	p	ข้อที่ ผ่าน ค่า t	CITC 10 ข้อ	ข้อที่ผ่าน การ วิเคราะห์ ทั้งหมด
		n	M	SD	n	M	SD					
1	+	30	3.67	.711	30	2.30	.915	-6.46***	.000	✓	.404	ผ่าน
2	+	30	4.07	.692	30	3.10	1.03	-4.27***	.000	✓	.276	ผ่าน
3	+	30	4.33	.844	30	3.17	.986	-4.92***	.000	✓	.391	ผ่าน
4	+	30	4.40	.622	30	3.07	1.08	-5.86***	.000	✓	.528	ผ่าน
5	+	30	4.33	.661	30	3.37	.890	-4.78***	.000	✓	.374	ผ่าน
6	+	30	4.30	.702	30	2.97	1.13	-5.49***	.000	✓	.389	ผ่าน
7	+	30	4.47	.681	30	3.13	.937	-6.30***	.000	✓	.584	ผ่าน
8	+	30	4.53	.571	30	3.20	.997	-6.36***	.000	✓	.617	ผ่าน
9	+	30	3.77	.935	30	2.27	.980	-6.06***	.000	✓	.461	ผ่าน
10	+	30	4.13	.776	30	3.17	1.05	-4.05***	.000	✓	.424	ผ่าน
$\alpha$											.776	

หมายเหตุ ค่าวิกฤตของ  $r(88) \approx .174$ ,  $\alpha = .05$  (หนึ่งหาง)

\*\*\* $p < .05$ , หนึ่งหาง.

## ตาราง ก 5

ข้อมูลประชากรของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (N = 120)

เพศ	ข้อมูลคุณสมบัติประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	42	35
	หญิง	78	65
อายุ	20 ปี	1	0.83
	21 ปี	48	40.00
	22 ปี	65	54.17
	23 ปี	5	4.17
	24 ปีขึ้นไป	1	0.83
คณะ	<u>คณะในกลุ่มสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์</u>		
	คณะนิติศาสตร์	8	6.67
	คณะนิเทศศาสตร์	5	4.17
	คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี	20	16.67
	คณะรัฐศาสตร์	8	6.67
	คณะศิลปกรรมศาสตร์	5	4.17
	คณะเศรษฐศาสตร์	5	4.17
	คณะอักษรศาสตร์	10	8.33
	รวม	61	50.83
	<u>คณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ</u>		
คณะจิตวิทยา	3	2.50	
คณะสหเวชศาสตร์	5	4.17	
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา	4	3.33	



	รวม	12	10.00
<b>คณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี</b>			
	คณะวิทยาศาสตร์	20	16.67
	คณะวิศวกรรมศาสตร์	25	20.83
	สำนักวิทยบริการการเกษตร	2	1.67
	รวม	47	39.17
<b>ระดับชั้นปี</b>			
	ชั้นปีที่ 4	120	100
<b>เกรดเฉลี่ย</b>			
	2.01 - 2.50	2	1.67
	2.51 - 3.00	27	22.50
	3.01 - 3.50	61	50.83
	3.51 - 4.00	29	24.17
<b>ภูมิลำเนา</b>			
	กรุงเทพมหานคร	68	56.67
	ปริมณฑล	10	8.33
	ต่างจังหวัด	42	35.00
<b>ผู้มีอิทธิพลมากที่สุดในการเลือกเรียนในคณะ</b>			
	ครอบครัว	27	22.50
	ตัวเอง	91	75.83
	เพื่อน	2	1.67
<b>ผู้มีอิทธิพลมากที่สุดในการเลือกอาชีพ</b>			
	ครอบครัว	21	17.50
	ตัวเอง	98	81.67
	เพื่อน	1	0.83
<b>ความต้องการของตนเองว่าอยากจะทำอาชีพอะไรในอนาคต</b>			
	รัฐ	70	58.33

	ไม่รู้	50	41.67
<b>อาชีพของบิดา</b>			
	ธุรกิจส่วนตัว	61	50.83
	ข้าราชการ	23	19.17
	พนักงานบริษัทเอกชน	18	15.00
	พ่อบ้าน	3	2.50
	ว่างงาน	1	0.83
	อื่น ๆ (เกษตรกร, พนักงานรัฐวิสาหกิจ, อาจารย์, แพทย์, เกษียณ และถึงแก่กรรม )	14	11.67
<b>อาชีพของมารดา</b>			
	ธุรกิจส่วนตัว	45	37.50
	ข้าราชการ	20	16.67
	พนักงานบริษัทเอกชน	20	16.67
	แม่บ้าน	28	23.33
	ว่างงาน	1	0.83
	อื่น ๆ (เกษตรกร, พนักงานรัฐวิสาหกิจ, แม่ ครัว และแพทย์)	6	5.00
<b>ปัจจุบันอาศัยอยู่</b>			
	พ่อและแม่	77	64.17
	พ่อหรือแม่	15	12.50
	ญาติพี่น้อง	12	10.00
	เพื่อน	5	4.17
	คนเดียว	11	9.17
<b>แหล่งที่มาของรายได้</b>			
	ผู้ปกครอง	117	97.50
	ตัวเอง	3	2.50

## ภาคผนวก ข

## เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

แบบสอบถามทางจิตวิทยาในหัวข้อ "การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความหวัง และการสำรวจอาชีพ"

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

เพศ  ชาย  หญิง อายุ \_\_\_\_\_ ปี

คณะ \_\_\_\_\_

ชั้นปีที่  1  2  3  4เกรดเฉลี่ย  ต่ำกว่า 2.00  2.01 - 2.50  2.51 - 3.0 3.01 - 3.50  3.51 - 4.00ภูมิลำเนา  กรุงเทพมหานคร  ปริมณฑล  ต่างจังหวัด  อื่นๆ โปรดระบุ.....

ใครเป็นผู้มีอิทธิพลมากที่สุดในการเลือกเรียนในคณะดังกล่าวข้างต้นนี้

 ตัวเอง  ครอบครัว  คนรัก  เพื่อน

ใครเป็นผู้มีอิทธิพลมากที่สุดในการเลือกอาชีพของท่านเองในอนาคต

 ตัวเอง  ครอบครัว  คนรัก  เพื่อน

ณ ตอนนี้นำรู้ความต้องการของตนเองว่าอยากจะทำอาชีพอะไรในอนาคตแล้ว

 รู้  ไม่รู้อาชีพของบิดา  ธุรกิจส่วนตัว  ข้าราชการ พนักงานบริษัทเอกชน  พ่อบ้าน  ว่างงานอาชีพของมารดา  ธุรกิจส่วนตัว  ข้าราชการ พนักงานบริษัทเอกชน  แม่บ้าน  ว่างงานปัจจุบันอาศัยอยู่กับ  พ่อและแม่  พ่อหรือแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน  คนเดียวแหล่งที่มาของรายได้  จากผู้ปกครอง  จากตัวเอง

## ส่วนที่ 2 แบบวัดการสำรวจอาชีพ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย × บนตัวเลขที่เป็นคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)	ไม่เห็นด้วย (2)	เห็นด้วยและ ไม่เห็นด้วย พอ ๆ กัน (3)	เห็นด้วย (4)	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)
<b>การสำรวจอาชีพเชิงกว้าง</b>						
1	ในตอนนี้นี้ฉัน.....ในบางที่มีการค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพที่ไม่คุ้นเคย เพื่อที่จะมีอาชีพที่ฉันพบว่าอยากจะทำเพิ่มเติม	1	2	3	4	5
2	ในตอนนี้นี้ฉัน.....คิดว่าจะทำอย่างไรให้เหมาะสมกับอาชีพต่าง ๆ	1	2	3	4	5
3	ในตอนนี้นี้ฉัน.....พยายามให้ตัวเองมีประสบการณ์ที่หลากหลายเพื่อฉันจะได้เจองานต่าง ๆ ที่เหมาะกับฉันได้	1	2	3	4	5
4	ในตอนนี้นี้ฉัน.....เรียนรู้เกี่ยวกับงานต่าง ๆ ที่ฉันอาจจะชอบ	1	2	3	4	5
5	ในตอนนี้นี้ฉัน.....เปิดรับทางเลือกต่าง ๆ ในขณะที่ฉันเรียนรู้เกี่ยวกับอาชีพที่หลากหลาย	1	2	3	4	5
<b>การสำรวจอาชีพเชิงลึก</b>						
1	ในตอนนี้นี้ฉัน.....สามารถระบุความสามารถที่เป็นจุดแข็งของฉันได้ว่ามีอะไรบ้าง เมื่อฉันคิดถึงเรื่องอาชีพ	1	2	3	4	5
2	ในตอนนี้นี้ฉัน.....เรียนรู้ให้มากที่สุดเท่าที่ฉันสามารถทำได้เกี่ยวกับข้อกำหนดทางการศึกษาของอาชีพที่ฉันสนใจมากที่สุด	1	2	3	4	5
3	ในตอนนี้นี้ฉัน.....เรียนรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ฉันสามารถทำได้เพื่อเพิ่มโอกาสให้ได้งานที่ฉันต้องการ	1	2	3	4	5
4	ในตอนนี้นี้ฉัน.....พยายามจะหาคนที่มีความสนใจในอาชีพแบบเดียวกับฉัน	1	2	3	4	5
5	ในตอนนี้นี้ฉัน.....คิดถึงทุกด้านของการทำงานที่สำคัญต่อตัวฉัน	1	2	3	4	5

### ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย × บนตัวเลขที่เป็นคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง (1)	ไม่เห็น ด้วยเป็น ส่วนใหญ่ (2)	ไม่เห็นด้วย เป็น บางครั้ง (3)	เห็นด้วย เป็น บางครั้ง (4)	เห็นด้วย เป็นส่วน ใหญ่ (5)	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (6)
1	ฉันตั้งเป้าหมายที่ทำได้จริงในการเปลี่ยนแปลงตนเอง	1	2	3	4	5	6
2	ฉันรู้ตัวว่าฉันพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง	1	2	3	4	5	6
3	ฉันรู้วิธีวางแผนเพื่อพัฒนาตนเอง	1	2	3	4	5	6
4	ฉันใช้ทุกโอกาสที่เข้ามาเพื่อการพัฒนาตนเอง	1	2	3	4	5	6
5	ฉันมีแนวทางปฏิบัติที่ทำได้จริงหลังจากที่ฉันวางแผนพัฒนาตนเองแล้ว	1	2	3	4	5	6
6	ฉันแสวงหาความช่วยเหลืออย่างเต็มที่เพื่อการพัฒนา ฉันรู้ว่าฉันสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นได้	1	2	3	4	5	6
7	ฉันกระตือรือร้นที่จะพัฒนาตนเอง	1	2	3	4	5	6
8	ฉันแสวงหาความช่วยเหลืออย่างเต็มที่เพื่อการพัฒนาตนเอง	1	2	3	4	5	6
9	ฉันพยายามจะพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ	1	2	3	4	5	6
10	ฉันสามารถตั้งเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองได้	1	2	3	4	5	6

#### ส่วนที่ 4 แบบวัดความหวัง

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย × บนตัวเลขที่เป็นคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง อย่างยิ่ง (1)	ไม่จริง มาก (2)	ไม่จริง (3)	ไม่จริง เล็กน้อย (4)	จริง เล็กน้อย (5)	จริง (6)	จริง มาก (7)	จริง อย่างยิ่ง (8)
1	ถ้าฉันพบว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่ลำบาก ฉันสามารถหาวิธีต่างๆ ที่หลากหลายในการแก้ปัญหาที่ฉันได้	1	2	3	4	5	6	7	8
2	ตอนนี้ฉันกระตือรือร้นที่จะทำตามเป้าหมายของฉัน	1	2	3	4	5	6	7	8
3	ฉันคิดว่าไม่มีทางออกสำหรับปัญหาที่ฉันกำลังเผชิญอยู่	1	2	3	4	5	6	7	8
4	ในตอนนี้ ฉันมองว่าตนเองค่อนข้างประสบความสำเร็จในเรื่องต่างๆ	1	2	3	4	5	6	7	8
5	ฉันไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรที่จะบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้	1	2	3	4	5	6	7	8
6	ฉันเชื่อว่าการไปถึงเป้าหมายที่ฉันตั้งไว้ในตอนนี้ เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยากมาก	1	2	3	4	5	6	7	8
7	ฉันสามารถหาทางออกต่างๆ สำหรับปัญหาได้	1	2	3	4	5	6	7	8
8	ในตอนนี้ฉันรู้สึกหมดแรงที่จะทำงานตามที่วางแผนไว้	1	2	3	4	5	6	7	8
9	ฉันมีวิธีการต่างๆ ที่จะช่วยจัดการกับปัญหาที่ฉันเผชิญอยู่ได้	1	2	3	4	5	6	7	8
10	ฉันเชื่อมั่นว่าในตอนนี้ฉันมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จ	1	2	3	4	5	6	7	8
11	ฉันไม่มีวิธีการใดที่จะมาช่วยให้ฉันบรรลุเป้าหมายของตนเองได้	1	2	3	4	5	6	7	8
12	ในตอนนี้ ฉันกำลังก้าวไปถึงเป้าหมายที่ฉันตั้งไว้สำหรับตนเอง	1	2	3	4	5	6	7	8

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง อย่างยิ่ง (1)	ไม่จริง มาก (2)	ไม่จริง (3)	ไม่จริง เล็กน้อย (4)	จริง เล็กน้อย (5)	จริง (6)	จริง มาก (7)	จริง อย่างยิ่ง (8)
13	เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา ฉันไม่เห็นแนวทางที่จะจัดการกับปัญหานั้นได้	1	2	3	4	5	6	7	8
14	ขณะนี้ฉันมีพลังที่จะทำตามเป้าหมายของฉันที่มีอยู่	1	2	3	4	5	6	7	8
15	ฉันมีวิธีการที่จะจัดการกับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่	1	2	3	4	5	6	7	8
16	ตอนนี้ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่ค่อนข้างล้มเหลว	1	2	3	4	5	6	7	8
17	ฉันสามารถคิดหาวิธีการต่างๆ ที่จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายที่ฉันมีในตอนนี้ได้	1	2	3	4	5	6	7	8
18	ฉันมั่นใจว่าสามารถทำเป้าหมายที่ฉันตั้งไว้ให้กลายเป็นจริงได้ในตอนนี้	1	2	3	4	5	6	7	8

ขอขอบคุณที่สละเวลาและให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม