

คณะจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ของสัมฤทธิผลทางการเรียนและการเข้าร่วมกิจกรรมกับ  
การเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี

นาย สรัช ผดุงรุ่งเรืองกิจ  
รหัสประจำตัวนิสิต 4837461738

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต  
สาขาจิตวิทยา  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2551

RELATIONSHIPS OF ACADEMIC ACHIEVEMENT AND PARTICIPATION IN STUDENT  
ACTIVITIES TO SELF-ESTEEM OF UNDERGRADUATE STUDENTS

Mr. Sarat Padungrungrangkit

ID. 4837461738

A Senior Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

For the Degree of Bachelor of Science Program in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2008

คณะจิตวิทยา


สร้อย ผดุงรุ่งเรืองกิจ : ความสัมพันธ์ของสัมฤทธิผลทางการเรียนและการเข้าร่วมกิจกรรมกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี. (RELATIONSHIPS OF ACADEMIC ACHIEVEMENT AND PARTICIPATION IN STUDENT ACTIVITIES TO SELF-ESTEEM OF UNDERGRADUATE STUDENTS)

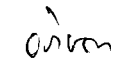
อ.ที่ปรึกษา : อาจารย์ ดร.อภิชนา ไชยวุฒิกมกรณวานิช, 46 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิผลทางการเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรมกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ นิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวนทั้งหมด 350 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับนักเรียน (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form) (1984) ซึ่งได้รับการพัฒนาโดย นางสาวรัชนิย์ แก้วคำศรี (2545) ร่วมกับ รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล และรองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส และแบบวัดการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิต ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยอ้างอิงกิจกรรมขององค์การบริหารสโมสรนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และงานกิจกรรมนิสิต สำนักงานนิสิตสัมพันธ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. สัมฤทธิผลทางการเรียนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .323 ( $p < .01$ )
2. การเข้าร่วมกิจกรรมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .115 ( $p < .05$ )
3. สัมฤทธิผลทางการเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรม มีน้ำหนักในการทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวทำนายซึ่งทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน ( $\beta$ ) เท่ากับ .318 ( $p < .01$ ) และ .100 ( $p < .05$ ) ตามลำดับ และตัวแปรทำนายทั้ง 2 ตัวสามารถอธิบายความแปรปรวนการเห็นคุณค่าในตนเองได้ร้อยละ 11.4 ( $R^2 = .114, p < .01$ )

หลักสูตร.....จิตวิทยา.....ลายมือชื่อนิสิต.....  ผดุงรุ่งเรืองกิจ

ปีการศึกษา.....2551.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....  อ.อภิชนา

SARAT PADUNGRUNGRANGKIT: RELATIONSHIPS OF ACADEMIC  
 ACHIEVEMENT AND PARTICIPATION IN STUDENT ACTIVITIES TO SELF-  
 ESTEEM OF UNDERGRADUATE STUDENTS. SENIOR PROJECT ADVISOR:  
 LECTURER APITCHAYA CHAIWUTIKORNWANICH, Ph.D., 46 pp.

The purposes of this research were to study relationships of academic achievement and participation in student activities to self-esteem of undergraduate students. The sample consisted of 350 undergraduate students of Chulalongkorn University. The instruments used were the Self-Esteem Inventories (Coopersimth Self-Esteem Inventory-School Form, 1984) developed by Ratchanee Krawcomsri (2545), Assoc. Prof. Dr. Chumporn Yongkittikul and Assoc. Prof. Supapan Kotrajaras and the Scale of Participation in Student Activities developed by the researcher.

Results showed that:

1. Academic achievement had the significant positive correlation with the self-esteem. ( $r = .323, p < .01$ )
2. Participation in student activities had the significant positive correlation with the self-esteem. ( $r = .115, p < .01$ )
3. Academic achievement and participation in student activities significantly predicted the self-esteem ( $R^2 = .114, p < .01$ ). Academic achievement and participation in student activities have significant standardized coefficients ( $\beta = .318, p < .01$  and  $.100, p < .05$ , respectively).

Program.....Psychology..... Student's signature..... *Sarat Padungrungrangkit*

Academic Year .....2008.....Advisor's signature..... *Apitchaya*

## กิตติกรรมประกาศ

โครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความเมตตากรุณาและความช่วยเหลือจากบุคคลหลายท่านดังนี้ บุคคลแรกและผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณา ที่รับผู้วิจัยไว้เป็นนิสิตที่อยู่ในการดูแลตลอดการทำโครงการนี้ คือ อาจารย์ ดร.อภิชนา ไชยวุฒิกภรณ์วานิช เป็นบุคคลที่ให้ความเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ ในเวลาที่ผู้วิจัยมีอุปสรรค ซึ่งเป็นพลังผลักดันให้โครงการนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส และรองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล อาจารย์ผู้ให้ความอนุเคราะห์นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มาใช้ในโครงการวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณ นางสาวรัชนิยา แก้วคำศรี พี่ที่พัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในครั้งนี้ กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาคิต และอาจารย์ ชวัลณัฐ เหล่าพูนพัฒน์ ที่กรุณาให้ผู้วิจัยเก็บกลุ่มตัวอย่างในรายวิชาของอาจารย์

กราบขอบคุณ คุณครูและอาจารย์ทุกท่านที่ช่วยประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ อบรมสั่งสอนทั้งด้านวิชาการและจริยธรรม ขอขอบคุณพี่บัณฑิตที่ช่วยส่งสอนวิชาสถิติ และคอมพิวเตอร์ทำให้ผู้วิจัยได้ทำโครงการนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

บุคคลที่ต้องขอบคุณสำหรับผู้วิจัย คือ บุศ เหมียว เอิร์น ฮั่ว เพื่อนผู้ให้คำปรึกษาและกำลังใจเสมอมา และขอบคุณ พิมพ์ ชิว พลอย แจม แจน เอ็น ชานม ผู้ให้คำปรึกษาดีในทุกๆเรื่อง และช่วยเหลือตลอดมา ขอขอบคุณเพื่อนๆเก่าทุกคน เพื่อนๆจิตวิทยารุ่น 04 และพี่ๆน้องๆจิตวิทยาที่คอยช่วยเหลือ และให้กำลังใจเสมอ และขอบคุณเพื่อนคนหนึ่งที่เคยเป็นแรงบันดาลใจเสมอ

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณยิ่งในความรัก การดูแล เลี้ยงดูเอาใจใส่ ความอบอุ่น ของพ่อแม่ และยายที่คอยเป็นแรงพลังในการต่อสู้ต่ออุปสรรคและปัญหาต่างๆ รวมทั้งเข้าใจ และช่วยเหลือ และยังสนับสนุนการศึกษาของลูกคนนี้ในทุกๆด้านตลอดมา ขอขอบคุณน้องสาวของಮ್ಮที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังในการทำโครงการครั้งนี้ รวมทั้งญาติทุกคนที่ช่วยเหลือดูแลอย่างดี และขอบคุณทุกท่านที่ผู้วิจัยอาจไม่ได้กล่าวชื่อไว้ ณ ที่นี้ที่คอยช่วยเหลือให้โครงการนี้สำเร็จไปด้วยดี

สรุช ฆดุรงรุ่งเรืองกิจ

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฅ
<b>บทที่</b>	
1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	2
สมมติฐานการวิจัย.....	2
ขอบเขตการวิจัย.....	2
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
2. ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	4
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	4
นิยามและความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	4
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับตัวตน.....	4
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์แห่งตน.....	9
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	10
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	12
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	17
3. วิธีการดำเนินการวิจัย.....	19
การออกแบบงานวิจัย.....	19
กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย.....	19
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	19
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	24

**สารบัญ (ต่อ)**

	หน้า
4.ผลการวิจัย.....	25
5.อภิปรายผลการวิจัย.....	31
6.สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	34
รายการอ้างอิง.....	37
ภาคผนวก.....	39
ภาคผนวก ก. แบบวัดที่ใช้ในการวิจัย.....	40
ประวัติผู้วิจัย.....	46

## สารบัญญัตินำ

ตารางที่	หน้า
1	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นปี..... 19
2	เกณฑ์การให้คะแนนแบบการเห็นคุณค่าในตนเอง..... 20
3	ค่าความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มตัวอย่างคนไทย..... 22
4	จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะพื้นฐานต่าง ๆ..... 26
5	คะแนนต่ำสุดและคะแนนสูงสุด ค่ามัชฌิมเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง..... 27
6	คะแนนต่ำสุดและคะแนนสูงสุด ค่ามัชฌิมเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนการเข้ากิจกรรมและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน หรือผลการเรียนเฉลี่ย- สะสม (GPAX) ของกลุ่มตัวอย่าง..... 28
7	ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (r) ระหว่าง สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรมกับการเห็นคุณค่าในตนเอง..... 29
8	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Linear Regression) ของตัวแปร ที่ทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง..... 30



## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	15
2 Performance on Second Test as a Function of Self-Esteem and Performance on First Test .....	17

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่น หรือ Adolescence มาจากภาษาลาตินว่า Adolescere ซึ่งหมายถึง การเข้าสู่วุฒิภาวะ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในทุกๆด้าน ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา บุคลิกภาพ และสังคม (Coleman J B., 1980) เป็นช่วงวัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนปลายเป็นวัยที่ต้องมีการปรับตัว การพัฒนาและแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง รวมทั้งเป็นวัยที่ต้องรับภาระหน้าที่ที่เพิ่มมากขึ้นจากสังคม เพื่อเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต ซึ่งในวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในชีวิตอย่างมากโดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เพราะบุคคลในวัยนี้อยู่ในช่วงเริ่มเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย เพื่อเรียนรู้ในศาสตร์สาขาวิชาที่เฉพาะทางสำหรับประกอบอาชีพในอนาคต ทำให้ต้องปรับตัวเข้ากับรูปแบบการเรียนใหม่ และสังคมเพื่อนใหม่ๆ ที่แตกต่างจากวัยเด็กอย่างมาก ซึ่งจะเห็นได้ว่าต้องอาศัยการยอมรับและการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อเป็นส่วนช่วยในการพัฒนาไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่มั่นคงได้

ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยนี้ถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะเป็นการประเมินหรือรับรู้ความสามารถ และคุณค่าที่ตนเองมี ซึ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่างชัดเจนต่อวัยนี้คือ ด้านการเรียนหรือผลการเรียนที่เป็นตัวชี้วัดความสำเร็จ และทำให้เกิดการรับรู้ระดับความสามารถของตนเองได้อย่างชัดเจน อีกทั้งยังมีในส่วนของปัจจัยในการปรับตัวเข้ากับสังคม และการได้รับการยอมรับจากสังคม ซึ่งในวัยนี้สามารถเห็นได้อย่างชัดเจนจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆที่ได้แสดงออกถึงความสามารถของตนเอง และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นวิธีการที่ทำให้บุคคลในวัยนี้ได้รับการยอมรับจากสังคมที่ชัดเจน

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความคิดที่มีผลจากการรับรู้ความแตกต่างระหว่างตัวตนที่แท้จริงกับตัวตนในอุดมคติ ถ้าพบว่ามีความแตกต่างกันมากก็จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความสัมพันธ์กับปัญหาที่ตึงเครียด เช่น การติดสารเสพติด การฆ่าตัวตาย หรือพฤติกรรมที่ทำลายตนเองในแบบอื่นๆ เป็นต้น (Greenberg and Gold, 1994) แต่สำหรับคนที่รับรู้ว่าตนเองมีคุณค่าจะสามารถมองและประเมินตนเองจากความเป็นจริง สามารถประเมินความสัมพันธ์ที่ตนเองมีกับบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และนำไปสู่การปรับตัวทางสังคมที่ดี นอกจากนี้บุคคลยังประเมินตนเองจากการประสบความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิต (Burger J. M., 2008) มีการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นในสังคม และ

เปรียบเทียบกับมาตรฐานภายใน (Internal standards) ของตนเองด้วย (Smith and Mackie, 1995)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าหากวัยรุ่นประสบความสำเร็จและได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม ย่อมจะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีและเห็นคุณค่าในตนเองสูง แต่ถ้าหากล้มเหลวหรือถูกปฏิเสธจากสังคม ย่อมจะทำให้เกิดความรู้สึกที่แย่และเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ทำให้เห็นความแตกต่างอย่างชัดเจนในพฤติกรรม การตอบสนอง และวิธีการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ซึ่งถือว่ามีผลสำคัญอย่างยิ่งในวัยรุ่นตอนปลายที่ต้องแสวงหาประสบการณ์ การเรียนรู้ และการปรับตัวเข้ากับสังคมที่ใหญ่ขึ้น เพื่อที่จะก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ที่เป็นกำลังของชาติต่อไป

### วัตถุประสงค์/ปัญหาที่สนใจ

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิผลทางการเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรมกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี

### สมมติฐาน

1. สัมฤทธิผลทางการเรียนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี
2. การเข้าร่วมกิจกรรมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี
3. สัมฤทธิผลทางการเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรีได้

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ซึ่งมีตัวแปรในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ คือ สัมฤทธิผลทางการเรียน หรือผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) และระดับคะแนนการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตัวแปรตาม คือ คะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับนักเรียน (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form) (1984) ซึ่งได้รับการพัฒนาโดย นางสาวรัชนิญ แก้วคำศรี (2545) ร่วมกับรองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล และรองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. **การเห็นคุณค่าในตนเอง** หมายถึง เป็นการประเมินคุณค่าของตนเองโดยภาพรวมทั้งทางด้านบวกและด้านลบ โดยอาศัยการรับรู้ถึงคุณค่าจากการกระทำ ความสามารถ ความเชื่อ และประสบการณ์ของตนเองในการประเมิน ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้รับจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับนักเรียน (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form) (1984) ซึ่งได้รับการพัฒนาโดยนางสาวรัชนีย์ แก้วคำศรี (2545) ร่วมกับรองศาสตราจารย์ ดร.ชুমพร ยงกิตติกุล และรองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส
2. **นิสิต** หมายถึง นิสิตระดับปริญญาตรีตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2551
3. **ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX)** หมายถึง เกรดเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ภาคการศึกษาแรกถึงภาคการศึกษาปัจจุบันของนิสิตแต่ละบุคคล
4. **การเข้าร่วมกิจกรรม** หมายถึง ระดับคะแนนจากระดับและความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัยและกิจกรรมภายนอกมหาวิทยาลัยที่ได้จากแบบวัดการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิต ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเอง

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิผลทางการเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรมกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี
2. เพื่อเป็นแนวทางให้กับนิสิตในการจัดสรรเวลาการเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง ทำให้เพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย และพัฒนาต่อไปในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง

## บทที่ 2

### ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

#### แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินของแต่ละบุคคลเพื่อสร้างและเป็นการกระทำที่คงไว้ซึ่งการใส่ใจต่อตนเอง เป็นการที่บุคคลตัดสินคุณค่าของตนเอง Coopersmith (1981) การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ทิศทางของความคิดทั้งด้านบวกและด้านลบ ที่บุคคลประเมินตนเองโดยรวมทั้งคุณค่าและการยอมรับตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงไม่ได้แสดงว่าเป็นการหลงตัวเอง หรืออวดตัวเอง แต่หมายถึงบุคคลนั้นรับรู้ว่าคุณค่า แต่ในส่วนของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ แสดงว่าบุคคลนั้นขาดการยอมรับตนเอง ประเมินตนเองว่าไม่มีคุณค่า (Rosenberg, 1979) เป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในจากความคิดที่มี เป็นโครงสร้างของการประเมินสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้และสิ่งที่ตนเองเป็น สิ่งใดที่บุคคลสามารถทำได้ประสบความสำเร็จ บุคคลนั้นย่อมจะประเมินว่าดี มีคุณค่า และให้ความสำคัญกับสิ่งเหล่านั้น (Hamachek, 1995) เป็นแนวทางของความคิดหรือความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นๆ โดยการวัดจากการกระทำของตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นระบบของความเชื่อที่มีของบุคคล และประสบการณ์ชีวิตจากภายนอกที่ผ่านมา (Palladino, 1989) เป็นการประเมินความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self concept) โดยมีปัจจัยทางสังคมในด้านต่างๆเข้ามาเกี่ยวข้อง รวมทั้งประสบการณ์หรือการเรียนรู้เข้ามามีอิทธิพลต่อการประเมินคุณค่าของตนเอง (Timothy J. O., Sheldon S., & Norman G., 2001) การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินความคิดเกี่ยวกับตนเอง หรือความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับตนเอง และยังมีความสัมพันธ์ของการประเมินประสบการณ์ของบุคคลนั้นๆ ว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว (Burger J. M., 2008)

จากคำจำกัดความดังกล่าว สามารถสรุปความได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง เป็นการประเมินคุณค่าของตนเองโดยภาพรวมทั้งทางด้านบวกและด้านลบ โดยอาศัยการรับรู้ถึงคุณค่าจากการกระทำ ความสามารถ ความเชื่อ และประสบการณ์ของตนเองในการประเมิน

#### ทฤษฎีตัวตน (Self) ของ Roger

Roger, C. R. (1961) มีแนวคิดที่สำคัญว่ามนุษย์มีธรรมชาติที่ดีมีแรงจูงใจในด้านบวก เป็นผู้ที่มีเหตุผล (Rational) เป็นผู้ที่สามารถได้รับการขัดเกลา (Socialized) สามารถตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตของตนเองได้ ถ้ามีอิสระเพียงพอ และมีบรรยากาศที่เอื้ออำนวย ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ (Full Potential) และพัฒนาไปสู่ทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคล อันจะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization)

โครงสร้างบุคลิกภาพของประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ส่วนคือ

1. อินทรีย์ (The organism) หมายถึง ทั้งหมดที่เป็นตัวบุคคล รวมถึงส่วนทางร่างกาย หรือทางสรีระของบุคคล (Physical Being) ที่ประกอบด้วยความคิด ความรู้สึกที่แสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นการแสดงพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล โดยแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการ (Needs) ที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล และทำให้มนุษย์ มีแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization) นอกจากนี้ มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมโดยการนำเอาประสบการณ์เดิมบางอย่างที่ให้ความหมาย หรือให้ความสำคัญต่อประสบการณ์เดิมบางอย่างที่เกิดจากการเรียนรู้ และนำเอาประสบการณ์เหล่านี้มาเป็นสัญลักษณ์ในจิตสำนึกของบุคคล (Symbolized in the Consciousness) โดยปฏิเสธประสบการณ์บางอย่างดังนั้นผู้ที่มีความสามารถรับรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และให้ความหมายของประสบการณ์ที่ถูกต้องกับความ เป็นจริงมากที่สุด จะเป็นผู้ที่สามารถพัฒนาได้ตามปกติ (Normal Development)

2. ประสบการณ์ทั้งหมดของบุคคล (Phenomenology Field) ที่เป็นสิ่งที่บุคคลจะรู้เฉพาะตนเท่านั้น และประสบการณ์ของบุคคลนี้ จะมีการเปลี่ยนแปลงและเพิ่มพูนอยู่ตลอดเวลา มนุษย์อยู่ในโลกของการเปลี่ยนแปลง ที่มีตนเองเป็นศูนย์กลางเป็นประสบการณ์ที่อาจเกิดจากสิ่งเร้าภายนอกและสิ่งเร้าภายในตัวบุคคล สามารถแบ่งออกเป็นประสบการณ์ทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับจิตสำนึก และจิตใต้สำนึกของบุคคล ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ทั้งเป็นสิ่งที่สื่อสารได้ และทั้งที่สื่อสารไม่ได้ ซึ่งเป็นพลังกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆ โดยทั่วไปแล้วบุคคลจะให้ความหมาย และเลือกรับรู้เฉพาะประสบการณ์ที่สำคัญ และให้ความสำคัญต่อความสามารถในการสื่อสาร ประสบการณ์เฉพาะตนให้กับผู้อื่นสามารถรับรู้ และเข้าใจได้ จะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะนำไปสู่การเข้าใจตนเองของบุคคล ในขณะที่ผู้ที่มีความแปรปรวนทางอารมณ์และบุคลิกภาพ เกิดจากความไม่สามารถในการสื่อสารประสบการณ์เฉพาะตนอย่างเหมาะสมได้

3. ตัวตน (The Self) เป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพ ที่เป็นส่วนของการรับรู้ และค่านิยมเกี่ยวกับตัวเรา ตัวตนพัฒนามาจากการที่อินทรีย์มีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม เป็นประสบการณ์เฉพาะตน ในการพัฒนาตัวตนของบุคคลนั้น บุคคลจะพบว่า มีบางส่วนที่คล้ายและบางส่วนที่แตกต่างไปจากผู้อื่น ตัวตนเป็นส่วนที่ทำให้พฤติกรรมของบุคคลมีความคงเส้นคงวา (Consistency) และประสบการณ์ใดที่ช่วยยืนยันความคิดรวบยอดของตน (Self-concept) ที่บุคคลมีอยู่ บุคคลจะรับรู้ และผสมผสานประสบการณ์นั้นเข้ามาสู่ตนเองได้อย่างไม่มีความคับข้องใจ แต่ประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าอัตมโนทัศน์ที่มีอยู่เบี่ยงเบนไปจะทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจที่จะยอมรับประสบการณ์นั้น ความคิดรวบยอดของตนเป็นสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลง

ตลอดเวลา เพราะบุคคลจะต้องอยู่ในโลกแห่งความเปลี่ยนแปลงโดยมีตัวเอง (Self) เป็นศูนย์กลางในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ

Roger, C. R. (1961) อธิบายว่า “ตัวตน” (Self) ของบุคคลสามารถแบ่งออกเป็นลักษณะต่างๆ ได้แก่

**มโนภาพแห่งตน หรือตัวตนตามที่มองเห็น (Self-Concept)** เป็นส่วนที่ตนมองเห็นภาพของตนเอง ที่บุคคลมีการรับรู้และมองเห็นตนเองในหลายแง่หลายมุม เช่น “ฉันเป็นคนเก่ง” “ฉันเป็นคนสวย” “ฉันเป็นคนขี้อาย” เป็นต้น และสิ่งที่บุคคลมองเห็นตัวเองนี้อาจไม่ตรงกับที่ผู้อื่นมองเห็น หรือรับรู้ก็ได้ เช่น ผู้ที่เห็นแก่ตัวและชอบเอาเปรียบผู้อื่น หรือผู้ที่มีความทะเยอทะยานสูง อาจไม่ทราบว่าตนเองเป็นคนเช่นนั้น ตัวตนแบ่งออกเป็น 2 ประเภทดังนี้

1. **ตัวตนตามที่เป็นจริง (Real Self)** เป็นลักษณะของบุคคลที่เป็นไปตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลอาจรู้ตัวหรือไม่ตัวก็ได้ พบว่าบ่อยครั้งที่บุคคล จะมองไม่เห็นในส่วนที่เป็นตัวตนที่แท้จริงของตนเลย ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาต่างๆ ตามมา
2. **ตัวตนตามอุดมคติ (Ideal Self)** หมายถึง ภาพที่ตนเองอยากจะเป็น ซึ่งหมายถึง บุคคลยังไม่สามารถเป็นได้ในสภาวะปัจจุบัน

การทำงานของตัวตนในบุคคลว่า ต้องสอดคล้องกันอย่างเหมาะสม กล่าวคือ มโนภาพแห่งตนของบุคคลจึงต้องมีความสมเหตุสมผล ตรงกับความเป็นจริงและตรงจากประสบการณ์ การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม บุคคลที่มีมโนภาพแห่งตนอย่างไร ก็จะมีพฤติกรรมไปตามแนวทางของมโนภาพที่บุคคลนั้นมีอยู่ ถ้าบุคคลมีประสบการณ์ที่ทำให้มโนภาพแห่งตนเดิมที่มีอยู่ ไม่ตรงกับความ เป็นจริง หรืออาจกล่าวได้ว่า ถ้ามโนภาพแห่งตน ขัดแย้งและไม่สอดคล้อง (Incongruence) กับตนตามความเป็นจริงมากเท่าไร บุคคลจะเกิดการป้องกันตนเอง เกิดความวิตกกังวล และนำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ และบุคลิกภาพมากขึ้นเท่านั้น และนอกจากนี้ ผู้ที่มีมโนภาพแห่งตน สอดคล้องกับตนตามความเป็นจริงนั้น ก็มักจะพอใจและมองเห็นตนตามอุดมคติสอดคล้องกันไปด้วยเช่นกัน เพราะบุคคลจะมีความรู้สึกพึงพอใจกับตัวตนที่แท้จริงของตนเองเสมอ ไม่จำเป็นต้องสร้างภาพตนตามที่ต้องการเป็นขึ้นมา เพราะบุคคลจะไม่อยากจะเป็นใครอีก นอกจากเป็นตัวเองเท่านั้น จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีไม่ป้องกันตนเอง ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่การรู้จักตัวเองอย่างแท้จริง ยอมรับตนเอง สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับความเป็นจริง มีการรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล้าเปิดตนเองออกมารับประสบการณ์ใหม่ๆ เลือกตัดสินใจด้วยตนเอง โดยไม่ขึ้นอยู่กับการยอมรับของผู้อื่นและสังคมตลอดจนเข้าใจในค่านิยมของตนเอง ในขณะที่สามารถยืดหยุ่นต่อสภาพการณ์ต่างๆ โดยไม่ยึดติดอยู่ในค่านิยมของตนอย่างยึดติดเป็นต้น อันเป็นคุณลักษณะของผู้ที่มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์

Roger, C. R. (1961) ได้อธิบายถึง กระบวนการพัฒนาการทางบุคลิกภาพว่า มีกระบวนการ 2 ประการดังนี้

1. กระบวนการพัฒนาการค่านิยม (Organizing Valuing Process) ตามที่ได้กล่าวมาแล้วว่าบุคคลเกิดมาพร้อมพลัง หรือแรงจูงใจ ที่จะพัฒนาตนเองไปสู่สภาวะของการรู้จักตนเองอย่างแท้จริง และเนื่องจากบุคคลเกิดมาจากสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน จึงจำเป็นที่จะต้องเข้าใจสิ่งแวดล้อมและโลกส่วนตัวของบุคคลด้วย (Internal Frame of Reference) ซึ่งถือว่าเป็นส่วนสำคัญที่บุคคลจะเลือกรับรู้ และให้ความหมายต่อประสบการณ์ต่างๆ เช่น เด็กที่ถูกนำไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ อาจเกิดความกลัว ที่อาจเกิดมาจากการรับรู้ โดยไม่จำเป็นต้องมาจากสภาพความเป็นจริงของสิ่งแวดล้อมเสมอไป และเมื่อเด็กมีประสบการณ์เพิ่มเติม ที่ทำให้เกิดความเชื่อว่าสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่นั้น ไม่น่ากลัวอย่างที่เคยรับรู้ ทำให้เด็กมีการรับรู้ โดยไม่จำเป็นต้องมาจากสภาพความเป็นจริงของสิ่งแวดล้อมเสมอไป และเมื่อเด็กมีประสบการณ์เพิ่มเติม ที่ทำให้เกิดความเชื่อว่า สภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่นั้น ไม่น่ากลัวอย่างที่เคยรับรู้ ทำให้เด็กมีการรับรู้เปลี่ยนแปลงไป เป็นการรับรู้ใหม่ หากจะกล่าวโดยสรุป จะเห็นว่า การที่เด็กเกิดมาหากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่อบอุ่น ปลอดภัยเต็มไปด้วยความรักเอาใจใส่ จะทำให้เด็กรับรู้และให้ค่านิยมต่อประสบการณ์นั้นไปทางบวก เด็กจะรับรู้ต่อสภาพแวดล้อม และให้ความหมายของการรับรู้ตามความเป็นจริง ในทางตรงข้าม เด็กที่ได้รับสิ่งแวดล้อมทางลบ ก็จะทำให้ค่านิยมต่อประสบการณ์ในทางลบ สิ่งเหล่านี้ ถือว่าเป็นกระบวนการพัฒนาการทางค่านิยม ที่มีการเปลี่ยนแปลงเนื่องมาจากประสบการณ์ที่เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นประสบการณ์ของบุคคล จะมีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาการทางค่านิยมของบุคคล

2. การยอมรับจากผู้อื่น (Positive Regard from others) จะเห็นได้ว่า ตัวตน (self) ของบุคคลจะเริ่มพัฒนาเมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเอง บุคคลจะรับรู้ความจริงของสภาพแวดล้อม และนำเอาประสบการณ์ต่าง มาให้ความหมายต่อการรับรู้เรียกว่า ประสบการณ์แห่งตนเอง (Self-Experience) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเอง กับบุคคลที่สำคัญที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมรอบๆตัวจะนำไปสู่การพัฒนาอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) เพราะทำให้บุคคลรู้สึกถึงความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง

การพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลจะเริ่มจาก ในช่วงแรกของชีวิต ทารกไม่สามารถแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อม และนี่ถือว่าเป็นตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม ทำให้เด็กติดพ่อแม่ และสิ่งแวดล้อมตนเองได้ และเริ่มเข้าใจตัวตนของตัวเอง อย่างไรก็ตาม ในระยะนี้ จะเป็นช่วงที่เด็กมุ่งแสวงหาความต้องการ ฟังพอใจเพื่อสนองความต้องการของตน เพราะฟังตนเองไม่ได้ต้องฟังคนอื่น จึงเรียนรู้ที่จะเรียกร้องความสนใจและการยอมรับจากผู้อื่น เมื่อโตขึ้นเด็กจะเริ่มเรียนรู้ว่าพฤติกรรมบางอย่างทำให้ผู้อื่นตอบสนองอย่างเป็นมิตร บางอย่างอาจทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ ไม่



ยอมรับและไม่ได้รับการตอบสนอง ปฏิกริยาเหล่านี้ทำให้เด็กเลือกพฤติกรรมที่ทำให้คนอื่นพอใจ และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ เด็กจึงเรียนรู้ที่จะรับค่านิยมของผู้อื่นมาไว้ในตนเอง ทำให้เกิดการประเมินตนเอง (Self-Evaluation) จากพฤติกรรมที่ผู้อื่นยอมรับ หรือไม่ยอมรับ มาเป็นเครื่องตัดสิน

3. การยอมรับตนเอง (Self-Regard) บุคคลจะเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองจากการที่บุคคลรับรู้ว่าผู้อื่นแสดงการยอมรับหรือไม่ อย่างไร โดยไม่คำนึงถึงความต้องการของตนเอง แต่จะเอาค่านิยมของผู้อื่นที่มีต่อตัวเอง เป็นเกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรมของตนว่าดีหรือไม่ดี ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อให้สนองความต้องการของผู้อื่น และให้ผู้อื่นยอมรับมากกว่า การคำนึงถึงความพึงพอใจของตน ทำให้บุคคลรับเอา (Interject) ค่านิยมผู้อื่นเข้ามาไว้ในตนเอง

4. ภาวะของการมีคุณค่า (Conditions or Worth) เป็นลักษณะที่บุคคลรู้สึกว่าตน มีคุณค่า เพราะบุคคลสามารถยอมรับตนเองได้ โดยมโนภาพแห่งตนที่ตัวเองรับรู้สอดคล้องกับความเป็นจริง เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่ถ้ามโนภาพแห่งตนเองแตกต่างไปจากความจริง จะทำให้เกิดความวิตกกังวลและปฏิเสธ ไม่ยอมรับตนเองตามความเป็นจริง ทำให้มีพฤติกรรมไม่สมเหตุสมผล ไม่สามารถปรับตัวได้ หากบุคคลรับเอาค่านิยมของผู้อื่น หรือบรรทัดฐานของผู้อื่น และสังคมเข้าไว้ในตนเองมากเกินไป จะทำให้ไม่สามารถยอมรับตนเองได้ เกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า เกิดความคับข้องใจขึ้น

จะเห็นได้ว่า การที่บุคคลจะมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพได้อย่างเหมาะสมนั้น จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เด็กได้รับโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าเด็กได้รับความรักจากครอบครัวโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยซึ่งเป็นการรู้สึกที่เป็นพื้นฐานของการมีบุคลิกภาพสมบูรณ์ ทั้งนี้เนื่องจากการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข จะทำให้บุคคลเรียนรู้ถึงแม้ว่าพฤติกรรมบางอย่างของตนเองจะไม่ใช่ที่ยอมรับ แต่พ่อแม่ก็ยังให้ความรักและยอมรับและอยู่ด้วย จะไม่เกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า และยังสามารถยอมรับตนเอง และสามารถมองตนเองในทางบวก (Positive Self-Regard) ได้ และแม้ว่าจะมีการตัดสินใจทำบางอย่างที่ผิดพลาด ก็ยังกล้าที่จะรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ไปสู่การเปลี่ยนแปลงและแก้ไขได้ กล้าที่จะเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ๆ สามารถใช้พลังที่มีอยู่ในตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้กระบวนการพัฒนาค่านิยมและการยอมรับตนเองเป็นไปในทิศทางเดียวกัน สามารถรับรู้ และให้ความหมายต่อประสบการณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริง มีความพอใจในตนเอง และสามารถพัฒนาตนเองให้อยู่อย่างมีประสิทธิภาพ (Fully Functioning Person)

ลักษณะของผู้ที่มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ (Healthy Personality) ผู้ที่มีบุคลิกที่สมบูรณ์ จะมีลักษณะต่างๆ ได้แก่ เป็นผู้ที่มีความสามารถปรับตัวได้ตามความเป็นจริง มีความสอดคล้อง

ระหว่างตัวตนกับประสบการณ์ สามารถเปิดตนเองออกมารับประสบการณ์ใหม่ ๆ ได้รับความต้องการที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกได้ถูกต้องเข้าใจตนเองสามารถเลือกและตัดสินใจตอบสนองความต้องการของตนเองได้ รับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันเป็นตัวของตัวเองสามารถนำเอาประสบการณ์ต่างๆมาพัฒนาตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเองตลอดจนรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และไม่ตัดสินใจที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยขึ้นอยู่กับการยอมรับหรือการไม่ยอมรับจากผู้อื่น

### ทฤษฎีภาพลักษณ์แห่งตน (Self Image)

Offer D. (1984) ได้เสนอผลการศึกษาเกี่ยวกับภาพลักษณ์แห่งตน (self image) ในช่วงวัยรุ่นทั่วไป โดยเสนอ self image ของวัยรุ่นโดยทั่วไปจะประกอบด้วยตัวตน 5 ด้าน คือ

1. ตัวตนด้านจิตใจ (The Psychological Self) จากการศึกษาชี้ให้เห็นว่าโดยปกติแล้วช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่ใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่ สามารถสนุกสนาน และมีความสุขในชีวิตได้ ทั้งยังเป็นวัยที่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่างในชีวิตได้ดี ในอีกด้านหนึ่ง คือ ภาพลักษณ์ทางรูปร่าง พบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่จะเห็นคุณค่าในตนเองจากการประเมินรูปร่าง การพัฒนาทางร่างกาย และการมีสุขภาพที่ดี รวมทั้งต้องมีจิตใจที่ดีควบคู่ไปกับสุขภาพร่างกายด้วย

2. ตัวตนตามบทบาททางสังคม (The Social Self) วัยรุ่นรู้สึกมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเมื่องานที่ทำได้เสร็จสมบูรณ์ ทั้งยังเชื่อมั่นว่าอาชีพการงานในอนาคตเป็นสิ่งที่วัยรุ่นสามารถทำได้ วัยรุ่นไม่ต้องการความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ไปตลอดชีวิต รวมทั้งมองว่าวัยรุ่นสามารถปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนในสังคมได้ โดยวัยรุ่นเชื่อว่าตนเองจะประสบความสำเร็จทั้งในสังคม และหน้าที่การงานอีกด้วย

3. ตัวตนตามบทบาททางเพศ (The Sexual Self) พบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่ได้มีความกังวลในเรื่องเพศ แต่ในทางกลับกัน วัยรุ่นเชื่อว่าตนเองมีความพึงพอใจในการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ซึ่งส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น และยังเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม

4. ตัวตนตามบทบาทในครอบครัว (The Familial Self) วัยรุ่นถือว่าเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลงในด้านความคาดหวังของครอบครัว แต่รับผิดชอบภาระหน้าที่การงานเพิ่มขึ้น ดังนั้นในความสัมพันธ์กับพ่อแม่อาจเกิดการขัดแย้งกันบ้าง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับหนึ่ง ซึ่งพ่อแม่ควรให้ความใกล้ชิด และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น เพื่อทำให้วัยรุ่นสามารถผ่านช่วงระยะเวลาี้ไปได้ด้วยดี

5. ตัวตนทางด้านการเผชิญปัญหา (The Coping Self) วัยรุ่นเป็นช่วงที่กังวลและมีความคาดหวังเกี่ยวกับอนาคต ทั้งยังเชื่อว่าตนเองจะสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆอย่างเต็มที่เพื่อจะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต วัยรุ่นชอบการทำงานที่ท้าทาย และรวดเร็ว แม้บางครั้งอาจจะทำให้เกิด

ความผิดพลาด แต่ก็จะสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาได้ และก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้อย่างเหมาะสม และมีคุณภาพ

### ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองที่ต่างกันในแต่ละบุคคล และแนวทางในแสดงออกถึงภาพลักษณ์ของตนเองไปสู่บุคคลอื่นก็แตกต่างกัน

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (high self-esteem) ไม่จำเป็นต้องพิจารณาตนเองว่าดีหรือแย่กว่าคนอื่น แต่เป็นการมองว่าตนเองมีความสามารถ มีคุณค่าเหมือนกับบุคคลทั่วไป (Rosenberg, 1979) บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง ประเมินตนเองในทางบวก เป็นการประเมินตนเองว่ามีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ และเป็นบุคคลที่มีคุณค่าในการยอมรับตนเองตามความเป็นจริง เคารพตนเอง มีความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ซึ่งพบว่าบุคคลที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะประเมินตนเองตามลักษณะและความสามารถตามความเป็นจริง (Berk, 1994)

ในขณะที่บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (low self-esteem) หมายถึงการที่บุคคลนั้นประเมินตนเองว่าไม่มีคุณค่า ขาดการยอมรับนับถือตนเอง รู้สึกไม่มีความสามารถเพียงพอและวิตกกังวลว่าตนเองขาดความสามารถ (Rosenberg, 1979) บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เป็นบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงออกถึงความสามารถที่ตนเองมี และทำให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ จนนำมาซึ่งวิธีการแก้ไขปัญหามิทางที่ผิด เช่น การติดยาเสพติด การดื่มสุรา การฆ่าตัวตาย เป็นต้น

### ความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเอง (Esteem needs)

ทฤษฎีแรงจูงใจมนุษย์ของ Maslow (1970) กล่าวว่าบุคคลมีความต้องการขั้นพื้นฐานที่จูงใจให้มีพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง บุคคลจะบรรลุความต้องการในขั้นที่ต่ำกว่าก่อน จึงจะพัฒนาไปสู่ความต้องการในลำดับขั้นที่สูงขึ้นไป โดยจัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้น ดังนี้

1. ความต้องการด้านกายภาพ (Physiological Needs) ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์เพื่อการดำรงชีวิต เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และเครื่องนุ่งห่ม ซึ่งหากมนุษย์ขาดความต้องการในขั้นนี้จะส่งผลกระทบ ทำให้บุคคลเกิดการรับรู้บิดเบือนได้ ดังนั้นความต้องการทางด้านร่างกายจึงควรได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอก่อน จึงจะช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในการตอบสนองความต้องการลำดับขั้นต่อไปอย่างเต็มศักยภาพ

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) ความต้องการในลำดับขั้นนี้เกี่ยวกับข้องกับเรื่องความมั่นคงในชีวิต ความปลอดภัย และความไว้วางใจ ซึ่งจะทำให้บุคคล

พัฒนาความรู้สึกมั่นคงในตนเองส่งผลต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตได้อย่างสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ความมั่นคงปลอดภัยเกี่ยวข้องกับความไว้วางใจ กล่าวคือความไว้วางใจช่วยทำใ้บุคคลลดความวิตกกังวล และก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการพัฒนา ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

3. ความต้องการด้านรักและการเป็นเจ้าของ (Belongingness and Love needs) มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ไม่ชอบอยู่โดดเดี่ยว ต้องการมีเพื่อน ต้องการความรัก ซึ่งเป็นพื้นฐานความต้องการของมนุษย์ทุกคน การที่บุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการความรักจากผู้อื่นจะช่วยให้เกิดการพัฒนาการยอมรับในตนเอง รู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักและได้รับการยอมรับ จนกระทั่งส่งผลไปถึงระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ความต้องการความรักไม่ใช่เฉพาะต้องการได้รับความรักจากบุคคลอื่นเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการให้ความรักกับบุคคลอื่นด้วย และถ้าหากความต้องการในด้านความรัก และการเป็นเจ้าของไม่ได้รับการตอบสนองจะส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว และเกิดการแยกตัวเองออกจากสังคม ซึ่งส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองลดลงได้

4. ความต้องการได้รับความนับถือ (Esteem Needs) เป็นความต้องการความรู้สึกได้รับการยอมรับนับถือจากทั้งตนเองและบุคคลอื่น การให้เกียรติและการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อจะได้รับความรู้สึกมีคุณค่าได้รับความนับถือ และการประสบความสำเร็จ ความภาคภูมิใจและการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคล ซึ่งเป็นการยอมรับที่เกิดจากภายในตัวบุคคลหรือจากบุคคลอื่น โดยไม่ใช่ ชื่อเสียง เงินทอง เกียรติยศ แต่เป็นการยอมรับนับถืออย่างแท้จริง

Maslow (1970) เสนอว่ามนุษย์ทุกคนในสังคมมีต้องการหรือปรารถนาที่จะมั่นคงและต้องการประเมินตนเองในระดับสูง มีความนับถือตนเอง หรือเห็นคุณค่าตนเองและต้องการมีคุณค่าสำหรับบุคคลอื่น ซึ่งความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองนี้อาจแบ่งได้ออกเป็น 2 ส่วน

4.1 ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) คือ ความปรารถนาที่จะเข้มแข็ง ประสบความสำเร็จ มีความเชี่ยวชาญ และมีความสามารถเพียงพอ มีความมั่นใจในการเผชิญหน้ากับสิ่งต่างๆรอบตัว และมีความต้องการจะมีอิสระ มีเสรีภาพ

4.2 ความต้องการให้บุคคลอื่นมองเห็นคุณค่าของตน (esteem of others) อาจเรียกได้ว่าเป็นความปรารถนาในชื่อเสียง และเกียรติยศ โดยให้ความหมายจากการยอมรับนับถือและเห็นคุณค่าจากที่บุคคลอื่นมอง เช่น การมีสถานภาพที่สูง มีความสำคัญ เป็นที่รู้จัก มีศักดิ์ศรี หรือเป็นที่ชื่นชมสำหรับบุคคลอื่น

ความพึงพอใจในคุณค่าของตนเอง จะนำไปสู่ความรู้สึกมั่นใจในตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า เข้มแข็ง มีความสามารถอย่างเพียงพอ รู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ และมีความสำคัญต่อ

สังคม แต่ในทางตรงกันข้ามหากความต้องการเห็นคุณค่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จ บุคคลนั้นก็จะรู้สึกด้อยคุณค่า อ่อนแอ และไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างชัดเจน

5. ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จตามที่ปรารถนา (Self-Actualization Needs) ต้องการประสบความสำเร็จตามที่ปรารถนา เป็นความต้องการอิสระตามความนึกคิดของแต่ละคน ซึ่งอาจจะสำเร็จหรือไม่ก็ได้ขึ้นกับความสามารถและโอกาสของแต่ละบุคคล

### องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1981) แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็น 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอกของบุคคล

#### 1. องค์ประกอบภายใน

องค์ประกอบภายใน หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละคนแตกต่างกัน

##### 1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical attributes)

ลักษณะทางกายภาพของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นเพิ่มมากขึ้น เช่น ความสวยงาม การมีรูปร่างหน้าตาที่ดี เป็นต้น ซึ่งลักษณะทางกายภาพบางอย่างเอื้อต่อการทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่ทำ ตัวอย่างเช่น ในเพศชายความแข็งแรงและความรวดเร็วจะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตามลักษณะทางกายภาพใดๆจะมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองมากน้อยเพียงใด ก็ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆเป็นสำคัญ

##### 1.2 ความสามารถของบุคคลในการดำเนินกิจกรรม

ความสามารถของบุคคลในการทำกิจกรรมต่างๆถือได้ว่ามีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมในโรงเรียน ครอบครัว หรือสังคม ซึ่งลักษณะดังกล่าวจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้น โดยมีระดับสติปัญญาเป็นตัวช่วยสนับสนุนให้กิจกรรมหรือการกระทำนั้นๆประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ และเมื่อประสบความสำเร็จ ก็จะส่งผลระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนมาก โดยเฉพาะถ้าผู้ที่อยู่ในวัยกำลังศึกษาเล่าเรียนใช้ความสามารถและสติปัญญาที่มีอยู่อย่างเต็มที่จนประสบความสำเร็จด้วยตนเอง แต่ในขณะเดียวกันถ้าประสบกับความล้มเหลว บุคคลนั้นจะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองลดลงอย่างเด่นชัด ดังนั้นจะเห็นได้ว่า สติปัญญาและความสามารถของบุคคลในการดำเนิน

กิจกรรมต่างๆที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างชัดเจน

### 1.3 สภาวะทางอารมณ์ (Affective states)

สภาวะทางอารมณ์เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นสุข ความวิตกกังวลและความรู้สึกอื่นๆของบุคคล ซึ่งสภาวะอารมณ์ดังกล่าวเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกพึงพอใจต่อสภาพอารมณ์ทางบวกและส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้น ในขณะที่บุคคลใดประเมินตนเองไปในทางลบก็จะเป็นการไม่มีความพึงพอใจในสภาวะอารมณ์ปัจจุบันของตนและมองว่าตนเองไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ในอนาคต ซึ่งทำให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลง ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสภาวะทางอารมณ์ของการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยเช่นกัน

### 1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self-values)

บุคคลจะประเมินตนเองในสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าและการประเมินนี้จะเป็นไปในทิศทางเดียวกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า เช่น หากบุคคลที่ให้คุณค่าความสำคัญกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หากประสบความสำเร็จในด้านนี้ก็จะเกิดความรู้สึกภูมิใจ อายและทำให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ดังนั้น ถ้าค่านิยมส่วนตัวของบุคคลมีความสอดคล้องกับค่านิยมทางสังคมระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นก็จะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น และถ้าค่านิยมส่วนตัวของบุคคลขัดแย้งกับค่านิยมทางสังคม บุคคลนั้นก็จะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลง

### 1.5 ความทะเยอทะยาน (Aspiration)

โดยทั่วไปแล้ว การประเมินตนเองของบุคคลมีพื้นฐานมาจากการเปรียบเทียบผลงานและความสามารถของตนกับมาตรฐานที่บุคคลได้ตั้งไว้ ประสิทธิภาพของการได้รับความสำเร็จจะนำไปสู่ความคาดหวังต่อความสำเร็จครั้งต่อไป ซึ่งความสามารถที่ทำได้ตามเกณฑ์หรือทำได้ดีกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้จะช่วยพัฒนาระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ในอีกทางหนึ่ง ถ้าผลงานและความสามารถไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ บุคคลนั้นก็จะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองให้ลดลง

## 2. องค์ประกอบภายนอก

องค์ประกอบภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกไป

### 2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัว-พ่อแม่

สิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนหนึ่งเกิดจากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับในวัยเด็กหรือการประสบความสำเร็จในเป้าหมายของชีวิตที่ตั้งไว้ ซึ่งองค์ประกอบด้านความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่ มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก โดยเฉพาะความสัมพันธ์ของพ่อแม่กับเด็ก ในสถานะที่แตกต่างกัน ดังนี้

- 2.1.1 การที่พ่อแม่ยอมรับความคิด ความรู้สึก สิทธิและควมมีคุณค่าของเด็กที่มีอยู่และเป็นอยู่
- 2.1.2 การที่พ่อแม่กำหนดขอบเขต กฎระเบียบของการกระทำที่ชัดเจนและดูแลให้เด็กกระทำตาม ทำให้เด็กเกิดความมั่นคงและปลอดภัย
- 2.1.3 การที่พ่อแม่ให้ความนับถือ ให้ความสำคัญอิสระแก่เด็กภายในขอบเขตอันสมควรให้มีโอกาสแสดงออกถึงความสามารถและความรับผิดชอบ

## 2.2 โรงเรียนและการศึกษา

การประเมินความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการต่อเนื่อง โดยเปรียบเทียบกับผู้อื่นที่มีความหมายกับตนเอง ประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากโรงเรียนจะช่วยส่งเสริมระดับการเห็นคุณค่าในตนเองให้เพิ่มมากขึ้นจากการที่เด็กจะได้รับจากครอบครัว เพราะโรงเรียนมีหน้าที่ช่วยอบรมสั่งสอนให้เด็กมีความรู้ความสามารถ มีความเชื่อมั่น มีทักษะต่างๆที่จำเป็น โดยผ่านการให้เด็กได้ทำกิจกรรมอย่างอิสระในขอบเขตที่เหมาะสม ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ เท่ากับเป็นการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก

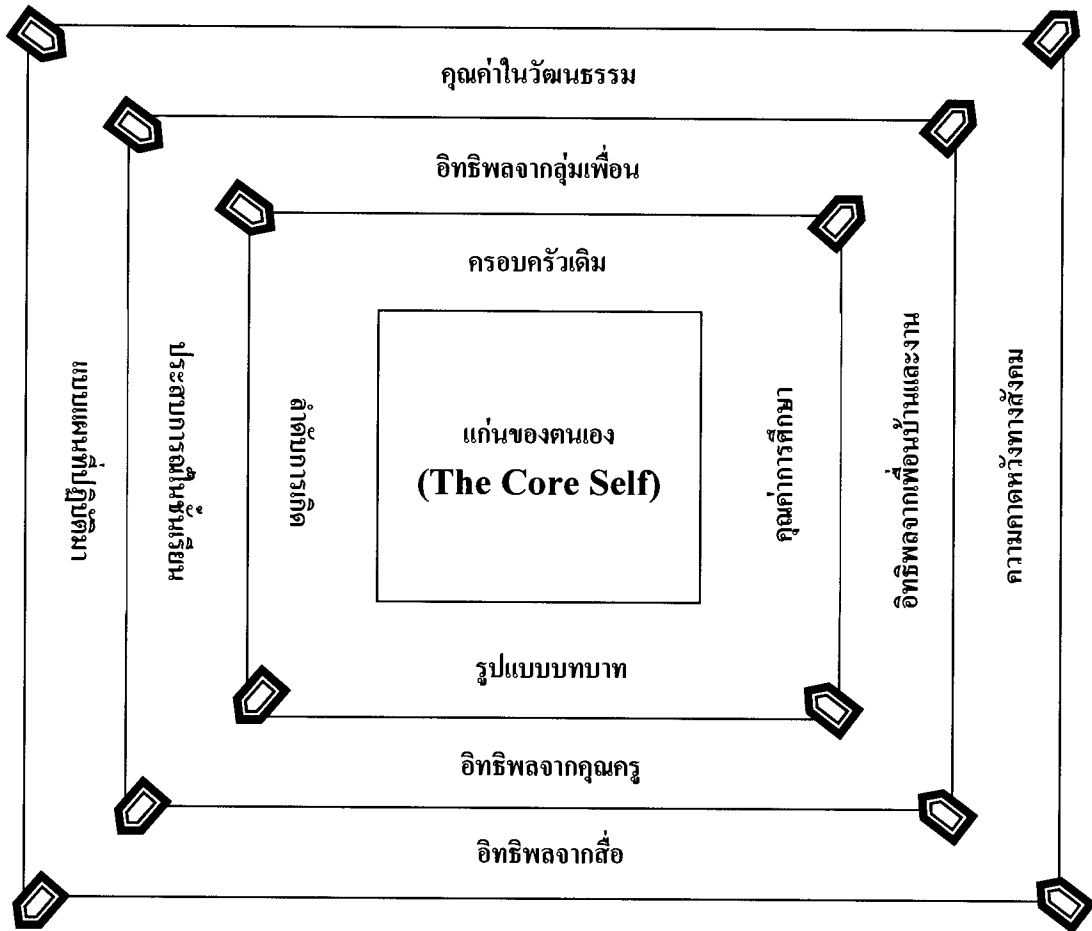
## 2.3 สถานภาพทางสังคม

สถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งที่แสดงถึงตำแหน่งหรือสถานภาพของบุคคลในสังคม โดยการพิจารณาจากอาชีพ ตำแหน่งงาน บทบาททางสังคม รายได้ สถานภาพทางเศรษฐกิจ และถิ่นที่อยู่ บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เกิดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลอื่น

## 2.4 กลุ่มเพื่อน

ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนหนึ่งเกิดจากการรับรู้ในการมองตนเองตามสภาพที่เป็นจริงแล้วเปรียบเทียบกับคนอื่นๆที่คล้ายคลึงตนในด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ทักษะความสามารถ ถ้าเปรียบเทียบแล้วพบว่า ตนเองมีความสามารถ มีทักษะในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรมต่างๆมากกว่ากลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน บุคคลนั้นย่อมจะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและสังคม ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลใดพบว่าตนเองขาดทักษะความสามารถในการดำเนินการกิจกรรมใดๆให้ทัดเทียมกับกลุ่มเพื่อน บุคคลนั้นก็จะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ส่งผลต่อให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

Goldern และ Lesh (1994) ได้อธิบายถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งสอดคล้องกับ Coopersmith (1981) โดยแสดงเป็นแผนภาพแบ่งเป็น 4 ชั้น ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ที่มา: Golden & Lesh (1994) หน้า 12

ชั้นที่ 1 คือ แก่นของตนเอง ซึ่งบุคคลมีมาตั้งแต่กำเนิด เป็นการถ่ายทอดทางพันธุกรรมที่ได้รับจากพ่อและแม่

ชั้นที่ 2 คือ ครอบครัวผู้เลี้ยงดู ซึ่งมีผลกับบุคคลตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิตจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ ในระดับชั้นนี้จะมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับแก่นของตนเองมากที่สุด ถือได้ว่าครอบครัวเป็นอิทธิพลหลักในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะส่วนแรกของสัมพันธ์ภาพ แรงสนับสนุน และความรักจะทำให้บุคคลกล้าที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ



ขั้นที่ 3 คือ สังคมที่อยู่รอบๆตนเองภายนอกบ้าน เช่น โรงเรียน ครูอาจารย์ และบุคคลอื่นๆที่มีความสำคัญต่อตนเอง สำหรับผู้ใหญ่อาจเป็นที่ทำงาน จัดเป็นขั้นที่มีอิทธิพลรองจากครอบครัว เพราะบุคคลจะประเมินตนเองจากการรับรู้เมื่อเข้าไปอยู่ในสังคม

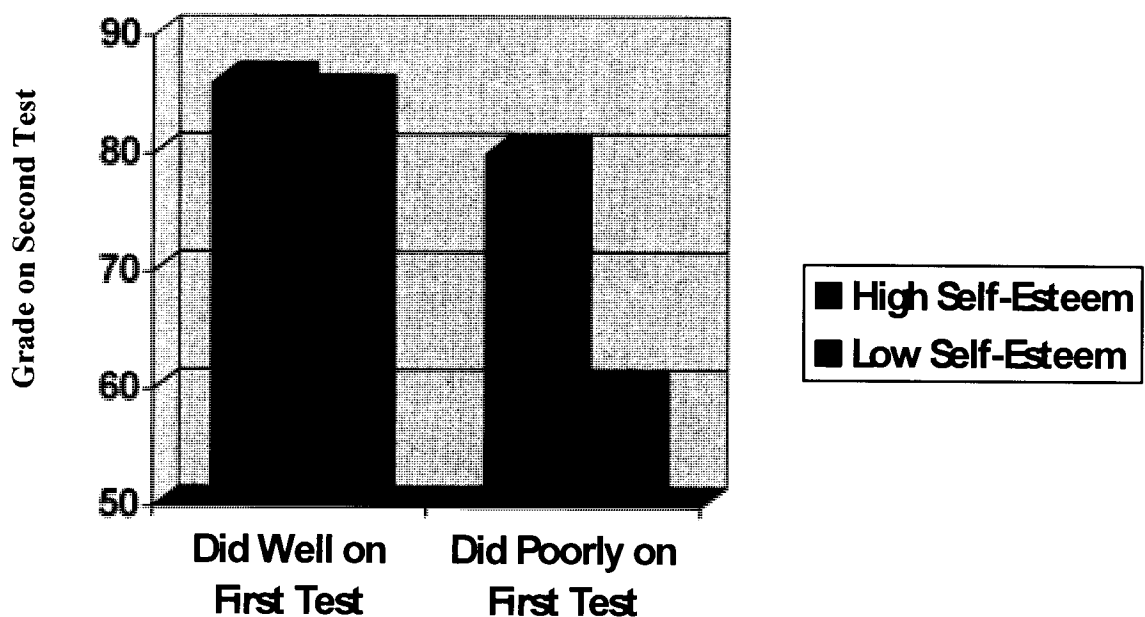
ขั้นที่ 4 คือ สื่อและวัฒนธรรม บุคคลรับรู้ความแตกต่างของตนเองจากสื่อ และวัฒนธรรมที่ตนเองได้อยู่เช่นเดียวกัน

### การสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ก่อให้เกิดปัญหาตามมาทั้งในเรื่องบุคลิกภาพ สัมพันธภาพ แล้วยังก่อให้เกิดความเครียดอีกด้วย ดังนั้นสำหรับผู้ที่จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงควรมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ซึ่ง Greenberg & Gold (1994) ได้เสนอแนะวิธีการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

1. การยอมรับตนเอง เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการเรียนรู้ในการที่จะชื่นชมและเชื่อในคุณค่าของตนเอง
2. การบอกกับตนเองในทางบวก (Positive self-talk) การบอกตนเองในทางลบเป็นประจำเป็นการทำลายการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นเราจึงควรบอกหรือพูดกับตัวเองถึงสิ่งดีๆ
3. หาสิ่งที่ตนเองทำได้ดี เช่น เล่นดนตรี เล่นกีฬา เป็นต้น เมื่อทำสิ่งได้แล้วรู้สึกดี จะช่วยให้บุคคลสร้างความมั่นใจมากยิ่งขึ้น และกล้าที่จะลองสิ่งใหม่ๆ
4. ใช้คำแทนตัวเองว่า ฉัน ("I" statement) ถ้าบุคคลมีความรับผิดชอบกับความรู้สึกของตนเองจะใช้คำว่า "ฉัน" โดยไม่ต้องกล่าวการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น
5. พัฒนาการสนับสนุนจากกลุ่ม (Develop a support Group) แรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนที่บุคคลไว้วางใจและสามารถพูดคุยได้อย่างเปิดเผย จะช่วยทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้น โดยกลุ่มที่ดีต้องไม่กดดันเพื่อนแต่จะต้องสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับเพื่อน
6. ต่อต้านแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน (Resist Peer Pressure) คนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะไม่มี ความมั่นใจในการแสดงความคิดเห็นหรือตัดสินใจด้วยตัวเอง ผลที่ตามมา คือ ได้รับอิทธิพลจากแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนมาก
7. การกระทำสิ่งต่างๆด้วยความซื่อตรง (Act with Integrity) บุคคลที่ชื่นชมและเห็นคุณค่าของตนเองจะสามารถเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นได้เช่นกัน การที่เรากระทำสิ่งต่างๆด้วยความซื่อตรง และมีความรับผิดชอบต่อบุคคลอื่น จะทำให้เรารู้สึกดีกับตนเอง ซึ่งเป็นการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากงานวิจัยเชิงทดลองของ Brockner (1979), Brown&Dutton (1995), Kernis, Brockner&Frankel (1989), Stake, Huff&Zand (1995), และ Tafarodi&Vu (1997, อ้างถึงใน Burger J. M., 2008) กล่าวว่าบุคคลที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ มีการตอบสนองต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน โดยพบว่าบุคคลที่ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ที่ได้รับรู้ว่างานที่ทำประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวก็ตาม ก็ตอบสนองในทางบวก หรือการพัฒนาในงานต่อมาให้ดีขึ้น และบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เมื่อรับรู้ว่างานที่ทำประสบความสำเร็จจะตอบสนองเช่นเดียวกัน แต่พบว่าบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เมื่อรับรู้ว่างานที่ทำล้มเหลว จะตอบสนองในทางลบ หรือการยอมแพ้ต่อปัญหา ส่งผลต่อการทำงานต่อๆมาทำให้คุณภาพของงานแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Brockner, Derr, และ Laing (1987, อ้างถึงใน Burger J. M., 2008) ที่พบว่านักเรียนที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เมื่อได้ทราบผลคะแนนสอบกลางภาคระดับต่ำ จะมีสหสัมพันธ์ต่อคะแนนสอบปลายภาคและระดับเกรดเฉลี่ยตอนปลายภาคการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 Performance on Second Test as a Function of Self-Esteem and Performance on First Test ของ Brockner et al. (1987, อ้างถึงใน Burger J. M., 2008)

ในการศึกษาของ มุทธา วัธนจิตต์ (2545), และ ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา (2549) พบว่าระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หรือผลการเรียนเฉลี่ยสะสม มีค่าสหสัมพันธ์ในทางบวกกับระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากในวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียนดังนั้นจึงอาศัยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หรือผลการเรียนเฉลี่ยสะสมเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จได้อย่างชัดเจน

ในส่วนของด้านการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเกี่ยวข้องกับการสร้างความผูกพันกับบุคคลอื่นๆ หรือการปรับตัวเข้ากับสังคม ได้มีการศึกษาของ รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545) พบว่านักศึกษาที่มีรูปแบบผูกพันแบบมั่นคงมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหลาดกัวและแบบกังวล ซึ่งมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และในการศึกษาของ ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา (2549) พบว่าความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมของนิสิตมีสหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยนิสิตที่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี จะทำมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และนิสิตที่ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ จะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะการที่นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆนั้น ต้องสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยอาศัยรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง และความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคม ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างชัดเจน

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อหาความสัมพันธ์ของสัมฤทธิผลทางการเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรม กับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2551 ชั้นปีที่ 1-4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวนทั้งหมด 350 คน ซึ่งประกอบด้วยเพศชาย 90 คนคิดเป็นร้อยละ 25.7 และเพศหญิง 260 คนคิดเป็นร้อยละ 74.3 และสามารถจำแนกในแต่ละชั้นปีได้ดังนี้

ตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นปี

ชั้นปี	จำนวน	ร้อยละ
1	113	32.2
2	120	34.3
3	86	24.6
4	30	8.6
5	1	0.3

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX)
2. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับนักเรียน (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form) (1984) ซึ่งได้รับการพัฒนาโดย นางสาวรัชณี แก้วคำศรี (2545) ร่วมกับรองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล และรองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 58 ข้อ
3. แบบวัดการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิต โดยมีให้ระดับการเลือกตอบ 4 ระดับ ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเอง

### แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับนักเรียน (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form) (1984) ซึ่งได้รับการพัฒนาโดย นางสาวรัชณี แก้วคำศรี (2545) ร่วมกับรองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล และรองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 58 ข้อมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) โดยมีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่ารายงานตนเอง แบ่งเป็นข้อกระทงที่ใช้วัดการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง (lie scale) จำนวน 8 ข้อ และข้อกระทงที่วัดทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง 50 ข้อ โดยสามารถแบ่งด้านได้ดังนี้

1. ด้านตนเองทั่วไป 26 ข้อ ได้แก่ 1, 3, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 18, 19, 24, 25, 27, 30, 31, 34, 35, 38, 39, 43, 47, 48, 51, 55, 56 และ 57
2. ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน 8 ข้อ ได้แก่ 5, 8, 14, 21, 28, 40, 49 และ 52
3. ด้านครอบครัว 8 ข้อ ได้แก่ 6, 9, 11, 16, 20, 22, 29 และ 44
4. ด้านการเรียน 8 ข้อ ได้แก่ 2, 17, 23, 33, 37, 42, 46 และ 54
5. ข้อกระทงที่ตอบไม่ตรงกับความจริง 8 ข้อ ได้แก่ 26, 32, 36, 41, 45, 50, 53 และ 58

### เกณฑ์การให้คะแนน

เนื่องจากแบบวัดนี้มีลักษณะรายงานตนเองทั้งทางด้านบวกและด้านลบ ดังนั้นจึงแบ่งลักษณะการให้คะแนนดังนี้

### ตารางที่ 2 เกณฑ์การให้คะแนนแบบการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำตอบ	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เหมือนตัวฉัน	1 คะแนน	0 คะแนน
ไม่เหมือนตัวฉัน	0 คะแนน	1 คะแนน

### สำหรับข้อกระทงที่ตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง

ถ้าคะแนนรวมด้านนี้พบว่าได้คะแนนมากกว่า 4 คะแนน ผู้วิจัยจะทำการคัดแบบสอบถามชุดนั้นออกทันที ดังนั้นแบบสอบถามที่นำมาวิเคราะห์ในครั้งนี้จะมีคะแนนตอบไม่ตรงตามความเป็นจริงตั้งแต่ 1-4 คะแนนเท่านั้น ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มตัวอย่างที่เชื่อถือได้

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ขออนุญาตใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับนักเรียน (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form) (1984) ซึ่งได้รับการพัฒนา โดย นางสาวรัชณี แก้วคำศรี (2545) ร่วมกับรองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล และ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส เนื่องจากแบบวัดนี้มีค่าความตรงและความเที่ยงในระดับสูง อีกทั้งยังมีลักษณะของกลุ่มตัวอย่างคล้ายกับงานวิจัยครั้งนี้ จึงขออ้างอิงถึงรายละเอียด การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในงานวิจัยของนางสาวรัชณี แก้วคำศรี (2545)

### การประเมินค่าความตรง

#### การประเมินค่าความตรงเนื้อหา (Content Validity)

นางสาวรัชณี แก้วคำศรี ได้แปลและเรียบเรียงข้อกระทงไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ คือ รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล และรองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส และผู้ช่วย ศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ เพื่อพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขข้อความให้ถูกต้องตรง ตามเนื้อหาและมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

#### การประเมินค่าความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

นางสาวรัชณี แก้วคำศรี นำแบบวัดที่ได้รับการพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขข้อกระทงให้ ถูกต้องตรงตามเนื้อหาแล้วได้นำไปดำเนินการทดลองใช้ โดยเก็บข้อมูลทีนิสิตจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 65 ชุดจากนั้นนำมาคัดเลือกแบบวัดที่มีคะแนนการตอบไม่ตรงกับความจริงเกิน 4 คะแนนออกจึงเหลือแบบวัดจำนวน 59 ชุดแล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับรายข้อที่เหลือทั้งหมด (Corrected Item Total Correlation : CITC) พบว่ามีข้อกระทงที่มีค่า  $r$  อยู่ระหว่าง  $-.05$  ถึง  $.50$  นางสาวรัชณี แก้วคำศรี จึงดำเนินการปรับ ข้อความที่มีค่า  $r$  ต่ำกว่า  $.20$  รวมทั้งข้อกระทงที่กลุ่มทดลองให้คำแนะนำว่าเข้าใจยาก แล้ว นำเสนอ แล้วจากนั้นได้นำแบบวัดที่ปรับปรุงแล้วไปดำเนินการเก็บข้อมูลกับนิสิตจุฬาลงกรณ์ตั้งแต่ ชั้นปีที่ 1-4 เป็นครั้งที่ 2 ได้แบบวัดที่ผ่านการคัดคะแนนการตอบไม่ตรงความจริงจำนวน 59 ชุด มา วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับรายข้อที่เหลือทั้งหมด (Corrected Item Total Correlation : CITC) และดำเนินการปรับข้อกระทงอีกครั้ง แล้วจึงนำเสนอรองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล และรองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส เพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 2 ท่าน ปรับปรุงแก้ไข แล้วจึงนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

### การประเมินค่าความเที่ยง (Reliability)

นางสาวรัชณี แก้วคำศรี ได้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 58 ข้อที่ได้จากการเก็บกลุ่มตัวอย่างนิสิตจุฬาลงกรณ์ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 409 คน มาหาความเที่ยง โดยตัดข้อที่ใช้ตรวจสอบการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริงออก (lie scale) จำนวน 8 ข้อ ดังนั้นจึงเหลือข้อกระทงที่นำมาใช้จำนวน 50 ข้อที่นำมาวิเคราะห์หาความเที่ยงด้วยวิธีการหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .85

สำหรับการประเมินค่าความเที่ยงในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 58 ข้อที่ได้จากการเก็บกลุ่มตัวอย่างนิสิตจุฬาลงกรณ์ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 350 คน โดยตัดข้อกระทงสำหรับตรวจสอบการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริงออกจำนวน 8 ข้อ มาหาความเที่ยงด้วยวิธีการหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .83 ซึ่งถือว่ามีค่าความเที่ยงในระดับน่าเชื่อถือสูงใกล้เคียงกับค่าความเที่ยงในงานวิจัยของนางสาวรัชณี แก้วคำศรี (2545) ที่กล่าวข้างต้น

ตารางที่ 3 ค่าความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มตัวอย่างคนไทย

มาตรวัด	ชยาพร ลีประเสริฐ (2536) (N = 100) ค่าความเที่ยง	รัชณี แก้วคำศรี (2545) (N = 409) ค่าความเที่ยง	ผู้วิจัย (N = 350) ค่าความเที่ยง
การเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 50 ข้อ	.73	.85	.83

### แบบวัดการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิต

แบบวัดการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเอง โดยมีอาจารย์ ดร.อภิษฎา ไชยวุฒิกิจกรณวานิช เป็นผู้พิจารณาและปรับให้เหมาะสมกับการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ส่วน คือ

1. แบบวัดการเข้าร่วมกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย
2. แบบวัดการเข้าร่วมกิจกรรมภายนอกมหาวิทยาลัย

### แบบวัดการเข้าร่วมกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย

เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยรายชื่อกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย ประกอบด้วยกิจกรรมหลักตามกำหนดการกิจกรรมขององค์การบริหารสโมสรนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 14 กิจกรรม และเป็นกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัยอื่นๆ ที่กลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ (กลุ่มตัวอย่างระบุเอง) โดยแบบวัดนี้มีลักษณะแบบเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) ประกอบด้วย

ไม่เคยเข้าร่วม	หมายถึง	ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมนั้นเลย
ผู้เข้าร่วม	หมายถึง	ผู้เข้าร่วมในการทำกิจกรรม
ผู้ปฏิบัติงาน	หมายถึง	ผู้ปฏิบัติงานในการดำเนินกิจกรรม (Staff)
หัวหน้าฝ่าย	หมายถึง	ผู้ปฏิบัติงานในการดำเนินกิจกรรม โดยรับผิดชอบระดับหัวหน้าฝ่าย
หัวหน้าโครงการ	หมายถึง	ผู้ปฏิบัติงานในการดำเนินกิจกรรมโดยรับผิดชอบระดับหัวหน้าโครงการ

### เกณฑ์การให้คะแนน

มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ไม่เคยเข้าร่วม	เท่ากับ	0 คะแนน
ผู้เข้าร่วม	เท่ากับ	1 คะแนน
ผู้ปฏิบัติงาน	เท่ากับ	2 คะแนน
หัวหน้าฝ่าย	เท่ากับ	3 คะแนน
หัวหน้าโครงการ	เท่ากับ	4 คะแนน

### แบบวัดการเข้าร่วมกิจกรรมภายนอกมหาวิทยาลัย

เป็นแบบวัดที่มีหัวข้อกิจกรรมด้านต่างๆทั้งหมด 5 ด้าน ดังนี้

1. กิจกรรมด้านกีฬา
2. กิจกรรมด้านดนตรี
3. กิจกรรมด้านวิชาการ
4. กิจกรรมด้านศิลปะและวัฒนธรรม
5. กิจกรรมด้านอื่นๆ

โดยหัวข้อกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้สร้างและพัฒนาแบบวัดครั้งนี้อ้างอิงจากหัวข้อของงานกิจการนิสิต สำนักงานนิสิตสัมพันธ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยการตอบของแบบวัดกลุ่มตัวอย่างระบุกิจกรรมภายนอกมหาวิทยาลัยตามหัวข้อกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วม



กิจกรรมนั้นๆ แล้วประเมินความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งแบบวัดนี้มีลักษณะแบบเป็นมาตรา  
ประมาณค่า (Rating scale) ประกอบด้วย

ไม่ค่อยได้ทำ	หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำกิจกรรมนั้นบ้างเล็กน้อย
ทำและไม่ทำพอๆกัน	หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำและไม่ทำกิจกรรมนั้นพอๆกัน
ทำค่อนข้างบ่อย	หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำกิจกรรมนั้นเป็นส่วนมาก
ทำบ่อยมาก	หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำกิจกรรมนั้นเป็นประจำ

เกณฑ์การให้คะแนน

มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ไม่ค่อยได้ทำ	เท่ากับ 1 คะแนน
ทำและไม่ทำพอๆกัน	เท่ากับ 2 คะแนน
ทำค่อนข้างบ่อย	เท่ากับ 3 คะแนน
ทำบ่อยมาก	เท่ากับ 4 คะแนน

### การเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยเลือกแจกแบบสอบถามกับนิสิต  
ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวนแบบสอบถามทั้งสิ้น 400 ชุด  
จากนั้นนำแบบสอบถามดังกล่าวมาตรวจสอบความครบถ้วนในการตอบของกลุ่มตัวอย่าง  
รวมทั้งตรวจสอบคะแนนการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง (lie scale) ในแบบวัดที่มีคะแนนการ  
ตอบไม่ตรงกับความจริงเกิน 4 คะแนนออก จึงเหลือแบบวัดที่ใช้ในการวิจัยได้จำนวน 350 ชุด  
จากนั้นนำแบบวัดมาบันทึกคะแนนเพื่อรวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติโดย  
โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้
2. ใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและการวิเคราะห์การถดถอย(Multiple Linear Regression)  
เพื่อหาความสัมพันธ์ของสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน หรือผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX)  
และการเข้าร่วมกิจกรรม กับการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ของสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรม กับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี โดยมีตัวแปรในการวิจัยดังนี้

ตัวแปรอิสระ คือ 1. สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน หรือผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX)  
2. ระดับคะแนนการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิต

ตัวแปรตาม คือ คะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับนักเรียน (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form) (1984) ซึ่งได้รับการพัฒนาโดย นางสาวรัชณี แก้วคำศรี (2545) ร่วมกับรองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล และรองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยขอเสนอตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

ตอนที่ 3 การทดสอบสมมติฐาน

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์แทนความหมาย ดังนี้

$N$	หมายถึง จำนวนตัวอย่างทั้งหมดที่ใช้ในการวิจัย
$min$	หมายถึง คะแนนต่ำสุด
$max$	หมายถึง คะแนนสูงสุด
$M$	หมายถึง ค่ามัชฌิมเลขคณิตหรือค่าเฉลี่ยของคะแนน
$SD$	หมายถึง ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
$r$	หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
$R$	หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
$R^2$	หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย
$B$	หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวทำนายซึ่งทำนายในรูปแบบ คะแนนดิบ
$SE B$	หมายถึง ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์การถดถอย ของตัวทำนาย
$\beta$	หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวทำนายซึ่งทำนายในรูปแบบ คะแนนมาตรฐาน

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบวัดการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตไปเก็บกลุ่มตัวอย่างนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 400 ชุด จากนั้นนำมาคัดเลือกแบบวัดที่ตอบครบถ้วนสมบูรณ์และตรวจสอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในข้อการตอบไม่ตรงกับความจริงเกิน 4 คะแนนออก จึงเหลือแบบวัดที่นำมาวิเคราะห์ในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 350 ชุด ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มตัวอย่างที่เชื่อถือได้

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล จำแนกตามเพศ อายุ ชั้นปี และคณะรายละเอียดปรากฏตามตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะพื้นฐานต่าง ๆ ( $N = 350$ )

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1.เพศ		
ชาย	90	25.7
หญิง	260	74.3
2.อายุ		
17	1	0.3
18	55	15.7
19	97	27.7
20	115	32.9
21	63	18.0
22	15	4.3
23	3	0.9
24	1	0.3
3.ชั้นปี		
1	113	32.3
2	120	34.3
3	86	24.6
4	30	8.6
5	1	0.3

ตารางที่ 4 (ต่อ) จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะพื้นฐานต่าง ๆ ( $N = 350$ )

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
4.คณะ		
คณะวิศวกรรมศาสตร์	25	7.1
คณะอักษรศาสตร์	5	1.4
คณะวิทยาศาสตร์	77	22.0
คณะรัฐศาสตร์	18	5.1
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์	5	1.4
คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี	33	9.4
คณะครุศาสตร์	1	0.3
คณะนิติศาสตร์	10	2.9
คณะเศรษฐศาสตร์	16	4.6
คณะแพทยศาสตร์	39	11.1
คณะนิติศาสตร์	1	0.3
คณะศิลปกรรมศาสตร์	2	0.6
คณะสหเวชศาสตร์	23	6.6
คณะจิตวิทยา	91	26.0
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา	4	1.1

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

จากการเก็บแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มตัวอย่างนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1-4 ที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2551 จำนวน 350 คน พบว่าคะแนนการเห็นคุณค่าของนิสิตมีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 15 คะแนนและคะแนนสูงสุดเท่ากับ 49 คะแนน มีค่ามัธยฐานคณิตเท่ากับ 36.27 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.87 รายละเอียดปรากฏตามตารางที่ 5

ตารางที่ 5 คะแนนต่ำสุดและคะแนนสูงสุด ค่ามัธยฐานคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ( $N = 350$ )

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 50 ข้อ	<i>min</i>	<i>max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
	15	49	36.27	6.87

ในส่วนของแบบวัดการเข้าร่วมกิจกรรม และข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1-4 ที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2551 จำนวน 350 คน พบว่าคะแนนการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งกิจกรรมภายในและกิจกรรมภายนอกของนิสิตมีคะแนนต่ำสุด 0 คะแนน และคะแนนสูงสุด 59 คะแนน มีค่ามัธยฐานเลขคณิตเท่ากับ 15.07 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.59 สำหรับสัมฤทธิผลทางการเรียน หรือผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) มีค่าต่ำสุดเท่ากับ 1.47 และค่าสูงสุดเท่ากับ 4.00 มีค่ามัธยฐานเลขคณิตเท่ากับ 3.07 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 รายละเอียดปรากฏตามตารางที่ 6

ตารางที่ 6 คะแนนต่ำสุดและคะแนนสูงสุด ค่ามัธยฐานเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเข้ากิจกรรมและสัมฤทธิผลทางการเรียน หรือผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ของกลุ่มตัวอย่าง ( $N = 350$ )

รายการ	<i>min</i>	<i>max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
คะแนนการเข้าร่วมกิจกรรม (ภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย)	0	59	15.07	8.59
สัมฤทธิผลทางการเรียน (GPAX)	1.47	4.00	3.07	0.52

ตอนที่ 3 การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1 สัมฤทธิผลทางการเรียนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี

สมมติฐานข้อที่ 2 การเข้าร่วมกิจกรรมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี

เพื่อทดสอบสมมติฐานทั้ง 2 ข้อจึงหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน( $r$ ) ระหว่างสัมฤทธิผลทางการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งพบว่าสัมฤทธิผลทางการเรียนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .323 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการเข้าร่วมกิจกรรมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .115 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานทั้ง 2 ข้อ

สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิผลทางการเรียน กับการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นตัวแปรทำนาย(ตัวแปรอิสระ) ไม่มีปฏิสัมพันธ์ทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียง .045

ซึ่งเหมาะสมในการนำไปวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Linear Regression) รายละเอียดปรากฏตามตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ( $r$ ) ระหว่างสัมฤทธิผลทางการเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรมกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ( $N = 350$ )

ตัวแปร	การเห็นคุณค่าในตนเอง	สัมฤทธิผลทางการเรียน	การเข้าร่วมกิจกรรม
การเห็นคุณค่าในตนเอง	--		
สัมฤทธิผลทางการเรียน	.323**	--	
การเข้าร่วมกิจกรรม	.115*	.045	--

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

สมมติฐานข้อที่ 3 สัมฤทธิผลทางการเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถทำนายระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรีได้

การวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยนำสัมฤทธิผลทางการเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรม ไปร่วมทำนาย การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Linear Regression) โดยใส่ตัวแปรทำนายพร้อมกันหมด (Enter)

ผลการวิเคราะห์พบว่า ตัวแปรทำนายทั้ง 2 ตัวมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณกับการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ .338 ( $R = .338$ ,  $p < .01$ ) และสามารถอธิบายความแปรปรวนการเห็นคุณค่าในตนเองได้ร้อยละ 11.4 ( $R^2 = .114$ ,  $p < .01$ ) ซึ่งตัวแปรทำนายทั้งสัมฤทธิผลทางการเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรม มีน้ำหนักในการทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวทำนายซึ่งทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน ( $\beta$ ) เท่ากับ .318 ( $p < .01$ ) และ .100 ( $p < .05$ ) ตามลำดับ โดยสัมฤทธิผลทางการเรียน หรือ ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) เป็นตัวแปรที่มีน้ำหนักในการทำนายได้ดีกว่าตัวแปรการเข้าร่วมกิจกรรม รายละเอียดปรากฏตามตารางที่ 8

ดังนั้นจากผลการวิเคราะห์สามารถนำค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวทำนายซึ่งทำนาย  
ในรูปคะแนนมาตรฐานมาสร้างเป็นสมการการทำนายได้ดังนี้

$$Z_{\text{การเห็นคุณค่าในตนเอง}} = 0.318 Z_{\text{สัมฤทธิผลทางการเรียน}} + 0.100 Z_{\text{การเข้าร่วมกิจกรรม}}$$

และสมการการทำนายค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวทำนายซึ่งทำนายในรูปคะแนนดิบได้ดังนี้

$$\hat{A} \text{ การเห็นคุณค่าในตนเอง} = 22.129 + 4.208 \text{สัมฤทธิผลทางการเรียน} + .080 \text{การเข้าร่วมกิจกรรม}$$

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Linear Regression) ของตัวแปรที่  
ทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง ( $N = 350$ )

ตัวแปรเกณฑ์ คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง						
ตัวแปรทำนาย	$r$	$B$	$SE B$	$\beta$	$R$	$R^2$
การวิเคราะห์ (Enter)					.338**	.114**
สัมฤทธิผลทางการเรียน	.323**	4.208	.669	.318**		
การเข้าร่วมกิจกรรม	.115*	.080	.040	.100*		

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , ค่าคงที่(Constant) = 22.129

## บทที่ 5

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานได้ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของ  
นิสิตระดับปริญญาตรี

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 เนื่องจากสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .323 ( $p < .01$ )

สอดคล้องกับการศึกษาของ มุทธา วัฒนจิตต์ (2545), และ ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา (2549) พบว่าระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หรือผลการเรียนเฉลี่ยสะสม มีค่าสหสัมพันธ์ในทางบวกกับระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากในวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียนดังนั้นจึงอาศัยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หรือผลการเรียนเฉลี่ยสะสมเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จได้อย่างชัดเจน

สมมติฐานข้อที่ 2 การเข้าร่วมกิจกรรมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิต  
ระดับปริญญาตรี

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 เนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .115 ( $p < .05$ )

สอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา (2549) พบว่าความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมของนิสิตมีสหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยนิสิตที่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี จะทำมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และนิสิตที่ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ จะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งเกี่ยวข้องกับ การสร้างความผูกพันกับบุคคลอื่นๆ หรือการปรับตัวเข้ากับสังคม

รวมทั้งการศึกษาของ รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545) พบว่านักศึกษาที่มีรูปแบบผูกพันแบบมั่นคงมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหลาดกัวและแบบกังวล ซึ่งมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะการที่นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆนั้น ต้องสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยอาศัยรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง และความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคม ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง



สมมติฐานข้อที่ 3 สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถทำนายระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรีได้

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 เนื่องจากสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรม มีน้ำหนักในการทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวทำนายซึ่งทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน ( $\beta$ ) เท่ากับ .318 ( $p < .01$ ) และ .100 ( $p < .05$ ) ตามลำดับ และตัวแปรทำนายทั้ง 2 ตัวมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณกับการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ .338 ( $R = .338, p < .01$ ) และสามารถอธิบายความแปรปรวนการเห็นคุณค่าในตนเองได้ร้อยละ 11.4 ( $R^2 = .114, p < .01$ )

สอดคล้องกับแนวคิดองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1981) ที่อธิบายว่าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นประกอบด้วย องค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอกของบุคคล ซึ่งมีข้อสนับสนุนกับผลงานวิจัยที่ว่าสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองได้ โดยองค์ประกอบภายในที่สามารถอธิบายได้ คือ ความสามารถของบุคคลในการดำเนินกิจกรรม เพราะความสามารถของบุคคลในการทำกิจกรรมต่างๆ ถือได้ว่ามีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมในโรงเรียน ครอบครัว หรือสังคม ซึ่งลักษณะดังกล่าวจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้น โดยมีระดับสติปัญญาเป็นตัวช่วยสนับสนุนให้เข้าร่วมกิจกรรมหรือการกระทำนั้นๆ ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ และเมื่อประสบความสำเร็จ ก็จะส่งผลระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนมาก โดยเฉพาะถ้าผู้ที่อยู่ในวัยกำลังศึกษาเล่าเรียนใช้ความสามารถและสติปัญญาที่มีอยู่อย่างเต็มที่จนประสบความสำเร็จด้วยตนเอง แต่ในขณะเดียวกันถ้าประสบกับความล้มเหลว บุคคลนั้นจะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองลดลงอย่างเด่นชัด ดังนั้นจะเห็นได้ว่า สติปัญญาและความสามารถของบุคคลในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างชัดเจน

ในขณะเดียวกันปัจจัยที่ช่วยสนับสนุน คือ ค่านิยมส่วนบุคคล (Self-values) บุคคลจะประเมินตนเองในสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าและการประเมินนี้จะเป็นไปในทิศทางเดียวกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า เช่น หากบุคคลที่ให้คุณค่าความสำคัญกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หากประสบความล้มเหลวในด้านนี้ก็จะเกิดความรู้สึกผิดหวัง อาจและทำให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ดังนั้น ถ้าค่านิยมส่วนตัวของบุคคลมีความสอดคล้องกับค่านิยมทางสังคมระดับการเห็นคุณค่าใน

ตนเองของบุคคลนั้นก็ยิ่งสูงขึ้น และถ้าค่านิยมส่วนตัวของบุคคลขัดแย้งกับค่านิยมทางสังคม บุคคลนั้นก็จะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลง

อย่างไรก็ตามในงานวิจัยครั้งนี้ สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรม สามารถอธิบายความแปรปรวนการเห็นคุณค่าในตนเองได้ร้อยละ 11.4 ( $R^2 = .114$ ,  $p < .01$ ) เท่านั้น เนื่องจากยังมีปัจจัยอื่นๆที่สามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองได้อีก จากการศึกษาของ มุทธา วัฒนจิตต์ (2545) พบว่ายังมีปัจจัยด้านอื่นๆที่สามารถทำนายระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้ เช่น ความพึงพอใจในร่างกาย สถานภาพครอบครัว การรับรู้โรคประจำตัว เป็นต้น

## บทที่ 6

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิผลทางการเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรมกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี

#### สมมติฐานการวิจัย

1. สัมฤทธิผลทางการเรียนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี
2. การเข้าร่วมกิจกรรมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี
3. สัมฤทธิผลทางการเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรีได้

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2551 ชั้นปีที่ 1-4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวนทั้งหมด 350 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX)
2. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับนักเรียน (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form) (1984) ซึ่งได้รับการพัฒนาโดย นางสาวรัชณีย์ แก้วคำศรี (2545) ร่วมกับรองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล และรองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 58 ข้อ
3. แบบวัดการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิต โดยมีให้ระดับการเลือกตอบ 4 ระดับ ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเอง

## การเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยเลือกแจกแบบสอบถามกับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวนแบบสอบถามทั้งสิ้น 400 ชุด จากนั้นนำแบบสอบถามดังกล่าวมาตรวจสอบความครบถ้วนในการตอบของกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งตรวจสอบคะแนนการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง (lie scale) ในแบบวัดที่มีคะแนนการตอบไม่ตรงกับความจริงเกิน 4 คะแนนออกจึงเหลือแบบวัดที่ใช้ในการวิจัยได้จำนวน 350 ชุด จากนั้นนำแบบวัดมาบันทึกคะแนนเพื่อรวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติโดยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

## การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้
2. ใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและการวิเคราะห์การถดถอย(Multiple Linear Regression) เพื่อหาความสัมพันธ์ของสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน หรือผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) และการเข้าร่วมกิจกรรม กับการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

## ผลการวิจัย

1. สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. การเข้าร่วมกิจกรรมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### ข้อเสนอแนะ

1. ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างศึกษาเฉพาะนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอาจทำให้ไม่เป็นตัวแทนประชากรอย่างเพียงพอ จึงควรมีการศึกษาให้กว้างขึ้น เช่น มหาวิทยาลัยรัฐอื่นๆ มหาวิทยาลัยเอกชน เพื่อให้ครอบคลุมประชากรทั้งหมด และสามารถเปรียบเทียบความปัจจัยที่เป็นตัวทำนายที่อาจแตกต่างจากการวิจัยครั้งนี้
2. ปัจจัยที่เป็นตัวทำนายในการวิจัยครั้งนี้เป็นเพียงปัจจัยที่ผู้วิจัยเห็นว่าชัดเจนในการวัดกับกลุ่มตัวอย่างนี้มากที่สุด แต่อย่างไรก็ตามยังมีปัจจัยอื่นๆ เช่น ความพึงพอใจในร่างกาย สถานภาพครอบครัว รูปแบบการเลี้ยงดู เป็นต้น ซึ่งเป็นปัจจัยที่ผู้วิจัยไม่ได้ศึกษาไปถึง ซึ่งถ้าปัจจัยดังกล่าวได้รับการศึกษาไปถึง รูปแบบความสัมพันธ์อาจแตกต่างและมีความน่าเชื่อถือเพิ่มขึ้น
3. แบบวัดในการวิจัยนี้ควรมีการพัฒนาเพิ่มเติม เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและเพิ่มความน่าเชื่อถือในการวิจัยต่อไป

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- ชยาพร ลีประเสริฐ. (2536). ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มูทธา วัธนจิตต์. (2543). การเปรียบเทียบความรู้สึกลึกซึ้งภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ในระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนแบบสหศึกษา และชายล้วนหรือหญิงล้วน สังกัดกรมสามัญ ศึกษากระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชนิย์ แก้วคำศรี. (2545). ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และ กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา. (2549). การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนิสิต คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Berk, T. R. (1984). *Child development (3rd ed.)*. London: Allyn and Bacon.
- Burger, M. J. (2008). *Personality (7th ed.)*. CA: Thomson Higher Education.
- Coleman, J. C. (1980). *The nature of adolescence*. New York: Methuen.
- Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. Palo Alto: California Consulting Psychologists Press.
- Golden, B. J. & Lesh, K. (1994). *Building self-esteem: strategies for success in school and beyond (2nd ed.)*. Arizona: Gorsuch Scarisbrick.
- Greenberg, J. & Gold, R. (1994). *Health*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Hamachek, D. (1995). *Psychology in teaching, learning, and growth (5th ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality (2nd ed.)*. New York: Harper & Row.
- Offer, D., Ostrov, E. & Howard, K. I. (1984). *Patterns of adolescent self-image*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Palladino, C. D. (1989). *Developing self-esteem*. California: Crisp.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Book.
- Smith, E. R. & Makie, D. M. (1995). *Social psychology*. New York: Worth.
- Timothy, J. O., Sheldon, S. & Norman, G. (2001). *Extending Self-Esteem Theory and Research*. New York: Cambridge University Press.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
แบบวัดที่ใช้ในการวิจัย

## แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและการเข้าร่วมกิจกรรม

**วัตถุประสงค์** แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการวิจัยของนายสรวิช ผดุงรุ่งเรืองกิจ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทั้งนี้ข้อมูลของท่านจะนำไปใช้ในวิจัยและนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น โดยข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ และไม่มีการตัดสินใจถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดคือคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงสำหรับตัวท่านมากที่สุด

แบบสอบถามนี้มีทั้งสิ้น 2 ส่วน

1. แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง

2. แบบสอบถามการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย

### ข้อมูลทั่วไป

**คำชี้แจง** กรุณากรอกข้อมูลของท่านลงในช่องว่างให้ครบถ้วนสมบูรณ์ทุกช่องตามความเป็นจริง

เพศ  ชาย  หญิง

อายุ \_\_\_\_\_ ปี

คณะ \_\_\_\_\_ ชั้นปี \_\_\_\_\_

เกรดเฉลี่ยสะสม

--	--	--	--	--

(GPAX)

### แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง

**คำชี้แจง** โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อต่อไปนี แล้วพิจารณาว่าแต่ละข้อ เหมือน หรือ ไม่เหมือน ตัวท่านเองแล้ว ทำเครื่องหมายคำตอบ (✓) ลงในช่องคำตอบที่ท่านเลือก ไม่มีคำตอบที่ "ถูก" หรือ "ผิด" ฉะนั้น กรุณาตอบให้ตรงตามความจริงมากที่สุด และโปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	คำตอบ	
	เหมือน ตัวฉัน	ไม่เหมือน ตัวฉัน
1. โดยทั่วไปไม่ค่อยมีอะไรสนใจฉัน		
2. ฉันรู้สึกลำบากใจมาก ที่ต้องออกไปพูดหน้าชั้น		
3. ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเปลี่ยนหลายสิ่งหลายอย่างเกี่ยวกับตัวเอง		
4. ฉันสามารถตัดสินใจได้โดยไม่รู้สึกรู้สึกรักใจจนเกินไป		
5. ใครอยู่กับฉันแล้วจะสนุก		
6. เมื่ออยู่บ้านฉันหงุดหงิดง่ายมาก		
7. ฉันต้องใช้เวลาอยู่นานที่จะทำให้คุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆ		
8. ฉันเป็นที่นิยมชมชอบของกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน		
9. พ่อแม่คำนึงถึงความรู้สึกของฉันเสมอ		
10. ฉันยอมแพ้อย่างง่ายดาย		
11. พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันมากเกินไป		
12. เป็นเรื่องลำบากใจที่เกิดเป็นฉัน		
13. ชีวิตฉันช่างยุ่งเหยิงไปหมด		
14. เพื่อนๆมักล้อตามความคิดของฉัน		
15. ฉันรู้สึกตัวของตัวเองต่ำต้อย		
16. หลายครั้งที่ฉันอยากหนีออกนอกบ้าน		
17. เมื่ออยู่ที่มหาวิทยาลัยฉันหงุดหงิดบ่อยๆ		
18. ฉันหน้าตาไม่ค่อยดีเมื่อเทียบกับคนส่วนมาก		
19. ถ้ามีบางอย่างจะต้องพูด ฉันจะพูดออกมาเลย		
20. พ่อแม่เข้าใจในตัวฉัน		
21. คนส่วนมากได้รับความนิยมนมากกว่าฉัน		
22. ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าพ่อแม่ปลื้มฉัน		
23. ที่มหาวิทยาลัยฉันรู้สึกท้อแท้บ่อยๆ		
24. บ่อยครั้งที่ฉันอยากจะเป็นคนอื่น		
25. ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้		
26. ฉันไม่เคยกังวลเกี่ยวกับสิ่งใดเลย		
27. ฉันค่อนข้างมั่นใจในตัวเอง		

ข้อความ	คำตอบ	
	เหมือน ตัวฉัน	ไม่เหมือน ตัวฉัน
28. ฉันเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่นได้ง่าย		
29. ฉันกับพ่อแม่สนุกสนานร่วมกันอย่างมาก		
30. ฉันใช้เวลาฝึกกลางวันมากทีเดียว		
31. ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเป็นเด็กมากกว่านี้		
32. ฉันทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ		
33. ฉันภูมิใจกับการเรียนของฉัน		
34. ต้องมีคนคอยบอกฉันว่า ฉันต้องทำอะไรบ้าง		
35. ฉันมักเสียใจกับสิ่งที่ทำไปแล้ว		
36. ฉันไม่เคยมีความสุขเลย		
37. ฉันทำอะไรอย่างเต็มความสามารถ		
38. ฉันสามารถดูแลตัวเองได้		
39. ฉันเป็นคนค่อนข้างมีความสุข		
40. ฉันชอบพบปะพูดคุยกับคนที่เด็กกว่าฉัน		
41. ฉันชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก		
42. ฉันชอบแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน		
43. ฉันเข้าใจตนเอง		
44. ที่บ้านไม่มีใครใส่ใจกับฉันมากนัก		
45. ฉันไม่เคยถูกดูเลย		
46. ทีมหาวิทยาลัยฉันทำอะไรได้ไม่ดีเท่าที่อยากทำ		
47. ฉันตัดสินใจได้เองและมั่นใจกับสิ่งนั้น		
48. โดยแท้จริงฉันไม่อยากเป็นชาย/หญิง อย่างเป็นอยู่		
49. ฉันไม่ชอบรวมกลุ่มกับคนอื่น		
50. ฉันไม่เคยประหม่าเลย		
51. บ่อยครั้งฉันรู้สึกว่าคุณเองน่าอาย		
52. เพื่อนๆวิพากษ์วิจารณ์ฉันบ่อยๆ		
53. ฉันพูดความจริงเสมอ		
54. อาจารย์ทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ดีพอ		
55. ฉันไม่ค่อยใส่ใจว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับฉัน		
56. ฉันเป็นคนลึ้มเหลว		
57. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย เมื่อถูกตำหนิ		
58. ฉันรู้อยู่เสมอว่าควรพูดอะไรกับผู้อื่น		

### แบบสอบถามการเข้าร่วมกิจกรรม(ภายในมหาวิทยาลัย)

**คำชี้แจง** โปรดพิจารณารายชื่อกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย ว่าตัวท่านได้เคยเข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆหรือไม่ ถ้าเคยเข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ ตัวท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับใด แล้วทำเครื่องหมายคำตอบ (✓) ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยแบ่งระดับการเข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

ผู้เข้าร่วม หมายถึง ผู้เข้าร่วมในการทำกิจกรรม

ผู้ปฏิบัติงาน หมายถึง ผู้ปฏิบัติงานในการดำเนินกิจกรรม (Staff)

หัวหน้าฝ่าย หมายถึง ผู้ปฏิบัติงานในการดำเนินกิจกรรม โดยรับผิดชอบระดับหัวหน้าฝ่าย

หัวหน้าโครงการ หมายถึง ผู้ปฏิบัติงานในการดำเนินกิจกรรม โดยรับผิดชอบระดับหัวหน้าโครงการ

รายชื่อกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย	ไม่เคยเข้าร่วม	เคยเข้าร่วมกิจกรรม			
		ผู้เข้าร่วม	ผู้ปฏิบัติงาน	หัวหน้าฝ่าย	หัวหน้าโครงการ
1. กิจกรรมรับน้องก้าวใหม่(ส่วนกลาง)					
2. กิจกรรมถวายสัตย์นิสิตใหม่					
3. กิจกรรมกีฬาน้องใหม่ (กีฬาเฟรชชี)					
4. กิจกรรมรับน้องใหม่ภายในคณะ					
5. กิจกรรมวันไหว้ครู					
6. กิจกรรมวันปียมหาราช					
7. กิจกรรมวันมหาธีรราชเจ้า					
8. กิจกรรมวันสถาปนาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย					
9. กิจกรรมเปิดโลกกิจกรรม					
10. กิจกรรมงานฟุตบอลประเพณีจุฬา-ธรรมศาสตร์					
11. กิจกรรมกีฬามหาวิทยาลัย					
12. กิจกรรมจุฬาฯวิชาการ					
13. กิจกรรมที่ระลึกวันทรงคนตรี					
14. กิจกรรม CU Music Awards					
กิจกรรมอื่นๆภายในมหาวิทยาลัย (โปรดระบุ) อาทิเช่น ชมรม, ค่าย, กิจกรรมภายในคณะ ฯลฯ					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					

### แบบสอบถามการเข้าร่วมกิจกรรม(ภายนอกมหาวิทยาลัย)

**คำชี้แจง** โปรดระบุกิจกรรมภายนอกมหาวิทยาลัยที่ท่านได้เข้าร่วมทำกิจกรรมนั้นๆ และพิจารณาว่าตัวท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆในระดับใด แล้วทำเครื่องหมายคำตอบ (✓) ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยแบ่งระดับการเข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

ไม่ค่อยได้ทำ หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำกิจกรรมนั้นบ้างเล็กน้อย  
 ทำและไม่ทำพอกๆกัน หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำและไม่ทำกิจกรรมนั้นพอกๆกัน  
 ทำค่อนข้างบ่อย หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำกิจกรรมนั้นเป็นส่วนมาก  
 ทำบ่อยมาก หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำกิจกรรมนั้นเป็นประจำ

รายชื่อกิจกรรมภายนอก	ทำบ่อยมาก 4	ทำค่อนข้างบ่อย 3	ทำและไม่ทำพอกๆกัน 2	ไม่ค่อยได้ทำ 1
<b>กิจกรรมด้านกีฬา (โปรดระบุ)</b>				
1.	4	3	2	1
2.	4	3	2	1
3.	4	3	2	1
<b>กิจกรรมด้านดนตรี (โปรดระบุ)</b>				
1.	4	3	2	1
2.	4	3	2	1
3.	4	3	2	1
<b>กิจกรรมด้านวิชาการ (โปรดระบุ)</b>				
1.	4	3	2	1
2.	4	3	2	1
3.	4	3	2	1
<b>กิจกรรมด้านศิลปะและวัฒนธรรม (โปรดระบุ)</b>				
1.	4	3	2	1
2.	4	3	2	1
3.	4	3	2	1
<b>กิจกรรมอื่นๆ (โปรดระบุ)</b>				
1.	4	3	2	1
2.	4	3	2	1
3.	4	3	2	1
4.	4	3	2	1

## ประวัติผู้วิจัย

นายสรวิช ผดุงรุ่งเรืองกิจ เกิดเมื่อวันที่ 25 กันยายน พ.ศ. 2529 ที่จังหวัดเพชรบุรี สำเร็จ การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โครงการคณิตศาสตร์-วิทยาศาสตร์ โรงเรียนพรหมานุสรณ์ จังหวัดเพชรบุรี ในปีการศึกษา 2547 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยา ที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2548