



อัตมโนทัศน์ การคิดเชิงบวก และสุขภาวะทางจิต: การศึกษาสหสัมพันธ์คาโนนิคอล

Self-Concept, Positive Thinking, and Psychological Well-Being: A Canonical Correlational Study

กิงแก้ว ทรัพย์พระวงศ์

อาจารย์คณะมนุษยศาสตร์และการจัดการการท่องเที่ยว
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

E-mail : kingkaew.s@bu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ การคิดเชิงบวก และสุขภาวะทางจิต ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และ 2) เพื่อหาค่าความสัมพันธ์คาโนนิคอล แสดงรายละเอียดความสัมพันธ์ของตัวบ่งชี้ ระหว่างตัวแปรทั้งสาม ตัวอย่างในการวิจัยคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยกรุงเทพ จำนวน 407 คน (ชาย 178 คน หญิง 229 คน) โดยการสุ่มแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสหสัมพันธ์คาโนนิคอล ผลการวิจัยที่สำคัญพบว่า อัตมโนทัศน์ การคิดเชิงบวก และสุขภาวะทางจิต มีความสัมพันธ์กันทางบวก โดยมีค่าความสัมพันธ์ คาโนนิคอล ระหว่างการคิดเชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตมากที่สุด การศึกษาสหสัมพันธ์คาโนนิคอลช่วยให้ได้ข้อค้นพบ ที่ลงรายละเอียดถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวบ่งชี้ในการวัดตัวแปรโครงสร้างทั้งสามตัวแปรได้ครบสมบูรณ์มากกว่าการวิเคราะห์ สหสัมพันธ์แบบอื่น

คำสำคัญ : อัตมโนทัศน์ การคิดเชิงบวก สุขภาวะทางจิต สหสัมพันธ์คาโนนิคอล

ABSTRACT

The purposes of this research were 1) to study relationships among self-concept, positive thinking and psychological well-being; and 2) to examine the canonical correlation between the indicators of the three variables. The samples were 407 first year students (178 males and 229 females) from Bangkok University. Simple random sampling was used. The instruments were questionnaires and the data was analyzed by canonical correlation. The research findings were that self-concept, positive thinking and psychological well-being had a positive correlation. The highest canonical correlation was between positive thinking and psychological well-being. Compared with other correlation analysis, the canonical correlation study gave more detailed results of the relations between the dimensions in measuring the three variables.

KEYWORDS : Self-concept, Positive thinking, Psychological well-being, Canonical correlation

บทนำ

มหาวิทยาลัยเป็นสถาบันที่มีบทบาทในการพัฒนา นักศึกษาระดับอุดมศึกษาให้มีศักยภาพด้านวิชาการและ วิชาชีพต่างๆ เพื่อให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญต่อ การพัฒนาประเทศ แต่โลกปัจจุบันเป็นยุคของความเจริญ ก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ อยู่ตลอดเวลา ประกอบกับในปี พ.ศ. 2558 ประเทศไทย จะเข้าเป็นสมาชิกประชาคมอาเซียน ซึ่งคาดการณ์กันว่า สถานการณ์ ข้างหน้าอาจส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของคน ในสังคม โดยเฉพาะนักศึกษา ซึ่งจะเป็นบุคคลที่ต้องก้าวสู่ ตลาดแรงงานในอนาคต การเตรียมความพร้อมให้แก่ นักศึกษา เพื่อการปรับตัวสู่การเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ประชาคมอาเซียนดังกล่าวจึงเป็นเรื่องสำคัญ (สุทธศรี วงษ์สมาน, 2554) เพราะจากผลการสำรวจความพร้อม คุณลักษณะของบัณฑิตในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนเพื่อรองรับ การเปิดเสรีประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน คือ ร้อยละ 64.34 เท่านั้น (สุบิน ยุระรัช และคณะ, 2554)

ภายใต้บริบทของสังคมไทย การพัฒนาคุณลักษณะ นักศึกษาให้มีคุณภาพ จำเป็นต้องพัฒนาทุกมิติอย่างสมดุล ทั้งร่างกายและจิตใจ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการ เศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ, 2554) เพื่อให้เข้าใจตามสภาพ ความเป็นจริง จึงควรศึกษาเรื่องที่เกี่ยวกับตัวนักศึกษาก่อน โดยเฉพาะด้านจิตใจ เพราะถ้าสามารถพัฒนาด้านจิตใจ ให้มีประสิทธิภาพย่อมส่งผลต่อการพัฒนาด้านอื่นๆ ตามมา ได้ (Marsh & Craven, 2006) ซึ่งตัวแปรที่เกี่ยวกับด้านจิตใจ มีอย่างหลากหลาย แต่การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษา อัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ของนักศึกษา เพื่อเป็น องค์ความรู้ในการหาแนวทางพัฒนาศักยภาพด้านต่างๆ ให้แก่นักศึกษาได้อย่างเหมาะสมต่อไป เพราะอัตมโนทัศน์ จะเป็นปัจจัยสนับสนุนศักยภาพด้านต่างๆ ของมนุษย์ รวมทั้ง เป็นโครงสร้างสำคัญที่เป็นรากฐานของ สุขภาวะทางจิต (Craven & Marsh, 2008) แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่ แพร่หลายในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทำให้ผู้วิจัยสนใจ ศึกษาเรื่องการคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ประกอบด้วย เพราะผลการศึกษาพบว่า บุคคลจะคิดเชิงบวกหรือไม่ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้าน รวมทั้งอัตมโนทัศน์ของบุคคล และอีกตัวแปรหนึ่งที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

สุขภาวะทางจิตของนักศึกษา เนื่องจากการศึกษาพบว่า การคิดเชิงบวกส่งผลดีต่อสุขภาพจิตได้เช่นเดียวกัน (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

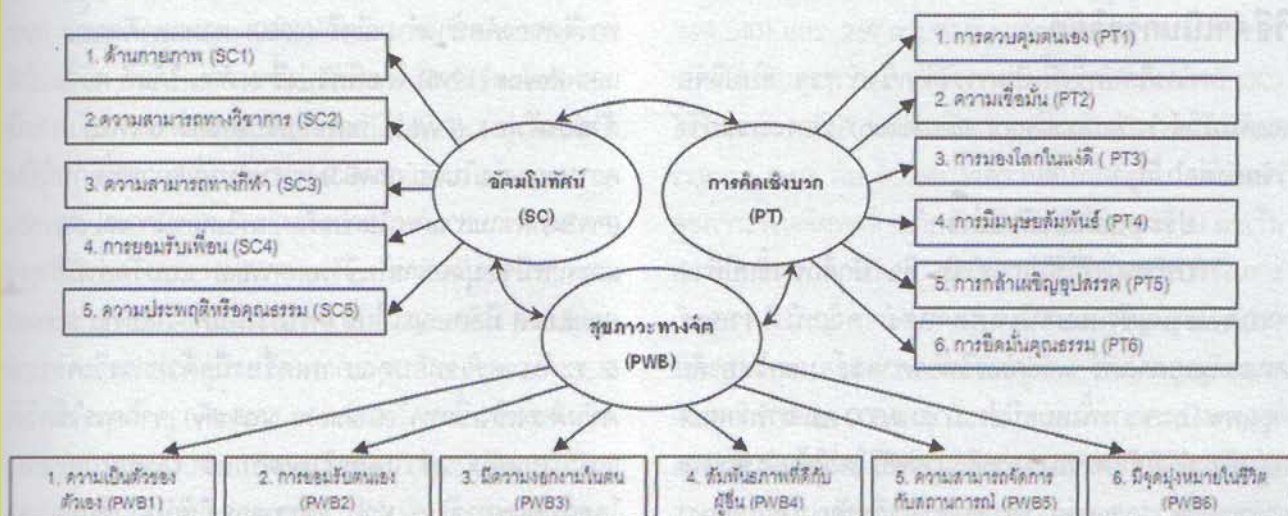
การทบทวนวรรณกรรม

การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับนิยามและการวัด ตัวแปรแฝงทั้งสามในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้ แนวคิดของ Harter, (1999) เสนอว่า อัตมโนทัศน์ หมายถึง ผลรวม ความเชื่อที่บุคคลมีต่อคุณลักษณะของตนเอง ประกอบด้วย ตัวบ่งชี้ 5 ด้าน คือ (1) ลักษณะทางกายภาพ (Physical Appearance) (2) ความสามารถทางวิชาการ (Scholastic Competence) (3) ความสามารถทางกีฬา (Athletic Competence) (4) การยอมรับเพื่อน (Peer Acceptance) และ (5) ความประพฤติหรือคุณธรรม (Conduct/ Morality) ส่วนนิยามของการคิดเชิงบวก หมายถึง ความคิดของ บุคคลที่มองและรับรู้สิ่งต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริงด้วย อารมณ์ที่ผ่อนคลายและมองโลกในด้านดี (กรมสุขภาพจิต, 2550; ยุทธนา ภาระนันท์, 2553) ตัวบ่งชี้ของการคิดเชิงบวก ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดของ Beattie (2008) และ สุธาสิณี นาคสินธุ์ (2552) ผสมผสานกัน คือประกอบด้วย ลักษณะสำคัญ 6 ด้าน ได้แก่ (1) การควบคุมตนเอง (Self Control) (2) ความเชื่อมั่น (Confidence) (3) การมองโลก ในแง่ดี (Optimism) (4) การกล้าเผชิญอุปสรรค (Courage) (5) การมีมนุษยสัมพันธ์ (Human Relations) และ (6) การยึดมั่นคุณธรรม (Integrity) สำหรับความหมายของ สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being) มีอยู่หลาย ทศนะ แต่ที่นิยมใช้เป็นแนวทางศึกษากันอย่างกว้างขวาง คือ แนวคิดของ Ryff & Keyes (1995) ซึ่งเสนอว่า สุขภาวะ ทางจิต คือ คุณลักษณะเชิงบวกทางจิตใจที่มีความหลากหลาย ด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการของบุคคล ประกอบด้วย ตัวบ่งชี้ 6 มิติ ได้แก่ (1) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) (2) การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) (3) การมีความงอกงามในตน (Personal Growth) (4) การมี สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relations with Others) (5) ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ (Environmental Mastery) และ (6) การมีจุดหมายหมายในชีวิต (Purpose in Life)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ ผลการศึกษานำเสนอแยกเป็น 3 ประเด็น คือ ประเด็นแรก การศึกษาตัวแปรอัตมโนทัศน์ พบว่าอัตมโนทัศน์ด้านวิชาการของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการทำงาน (นภภรณ์ จันทรศัพท์, 2551; Adsul, 2011) และพบว่า อัตมโนทัศน์ทางลบจะเชื่อมโยงกับปัญหาด้านอารมณ์และการปรับตัว (Hadley, Hair & Moore, 2008) ในขณะที่มีงานวิจัย พบว่าอารมณ์ด้านลบส่งผลต่ออัตมโนทัศน์เชิงบวกและทำให้มีสุขภาพจิตที่ต่ำ (Kuiper et al., 2009; Doering, Conrad, Rief & Exner, 2011) รวมทั้งการศึกษาของ Tajima (2010) พบว่าอัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์กับสุขภาพทางจิต เช่นเดียวกัน ประเด็นที่สอง ตัวแปรการคิดเชิงบวก มีงานวิจัยเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวก พบว่านักเรียนที่มีอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงและปานกลาง มีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง (สัจจา ประเสริฐกุล, ชุศรี วงศ์รัตน์ และระวีวรรณ พันธุ์พานิช, 2551) นอกจากนี้ มีการศึกษาพบว่า การมองโลกในแง่ดีส่งผลต่อสุขภาพทางจิตด้วย (ปรารธนา ยศสุข และปรีชาชาติ ชูประดิษฐ์, 2554) ประเด็นที่สาม การศึกษาตัวแปรสุขภาพทางจิต ได้มีการศึกษาพบว่า ความเชื่อในศักยภาพตนเอง ส่งผลต่ออารมณ์ด้านบวกและลบ (Caprara et al., 2006) และพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ สุขภาวะทางจิต ในขณะที่พบความสัมพันธ์ทางลบระหว่างการมองโลกในแง่ร้ายกับสุขภาพทางจิต

(Lench, 2011; Garcia & Siddiqui, 2009; Eld & Diener, 2004) และการศึกษาของ Augusto-Landa, Pulido-Martos & Lopez-Zafra (2010) ยังแสดงผลว่า การมองโลกในแง่ดีสามารถทำนาย สุขภาวะทางจิตด้านการจัดการกับสถานการณ์ได้มากที่สุดเมื่อเทียบกับตัวบ่งชี้อื่น

เมื่อประมวลผลจากงานวิจัยทั้งหลายที่กล่าวมาทั้ง 3 ประเด็น จะเห็นว่ามีความสัมพันธ์ในภาพรวมระหว่างตัวแปรแฝงทั้ง 3 ตัวแปร คือ อัตมโนทัศน์ การคิดเชิงบวก และสุขภาพทางจิต และสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของตัวบ่งชี้บางตัวของตัวแปรแฝงทั้งสามอย่างชัดเจน เช่น ความสามารถทางวิชาการ การมองโลกในแง่ดี ความเชื่อในศักยภาพตนเองและการจัดการกับสถานการณ์ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่กล่าวมาไม่ได้แสดงให้เห็นถึงรายละเอียดแต่ละตัวบ่งชี้ของตัวแปรแฝงว่าสัมพันธ์กันหรือไม่และอย่างไร ผู้วิจัยจึงประสงค์ที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ (SC) การคิดเชิงบวก (PT) และสุขภาพทางจิต (PWB) ของนักศึกษาในสภาพปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร โดยจะศึกษาความสัมพันธ์ทั้งตัวบ่งชี้และตัวแปรแฝงทั้ง 3 ตัวแปร เพื่อให้ได้ข้อค้นพบที่แตกต่างไปจากงานวิจัยในอดีต การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อความสมบูรณ์ของการศึกษาลักษณะดังกล่าวจึงจำเป็นต้องใช้สถิติขั้นสูงในการวิเคราะห์ คือ สหสัมพันธ์คาโนนิคอล โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัยแสดงดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ การคิดเชิงบวก และสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

2. เพื่อหาความสัมพันธ์ค่าโนนิกอล แสดงรายละเอียดความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสาม

สมมติฐานการวิจัย

1. อัตมโนทัศน์(SC) การคิดเชิงบวก (PT) และสุขภาวะทางจิต (PWB) มีความสัมพันธ์กันทางบวก

2. ตัวบ่งชี้ของตัวแปรแฝงที่น่าจะมีความสัมพันธ์กัน คือ SC2 กับ PT2, SC5 กับ PT6, PT5 กับ PWB5, PT4 กับ PWB4 และ SC2 กับ PWB5

ประโยชน์ที่ได้รับ

ผลการวิจัยครั้งนี้จะได้องค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์สำหรับครู อาจารย์ และนักการศึกษาเพื่อหาแนวทางในการพัฒนาคุณลักษณะที่สำคัญทั้งสามตัวแปร คือ อัตมโนทัศน์ การคิดเชิงบวก และสุขภาวะทางจิต สำหรับส่งเสริมศักยภาพนักศึกษาในด้านต่างๆ ให้เหมาะสมอย่างเป็นรูปธรรมและมีคุณภาพอย่างยั่งยืนต่อไปในอนาคต และเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อนักวิจัยและนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สำหรับใช้ในการศึกษาเรื่องนี้ให้ลึกซึ้งและกว้างขวางต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ แบบวิจัยสหสัมพันธ์ (Correlational Research) มีกระบวนการวิจัยดังต่อไปนี้

ประชากรและตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จากคณะบัญชี คณะนิเทศศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ประชากรทั้งหมดมีประมาณ 4,000 คน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างใช้สูตรของ Cohen (1988) โดยใช้ G* Power Computer Software ที่ระดับความเชื่อมั่น .05, effect size= 0.30, power $(1-\beta) = 0.80$ ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างรวม

400 คน (Erdfelder, Faul, & Buchner, 1996) และใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยแจกแบบสอบถาม โดยสุ่มรวม 500 ชุด โดยแจกคณะละประมาณ 100 ชุด สำหรับไว้ชุดเขยกรณีที่มีผู้ไม่ตอบแบบสอบถาม แบบสอบถามที่สามารถนำมาวิเคราะห์ได้ คือ 407 ชุด เทียบเป็นอัตราตอบกลับเท่ากับร้อยละ 81.60

เครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม 4 ส่วน ประกอบด้วยส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 เป็นแบบวัดอัตมโนทัศน์ (SC) จำนวน 25 ข้อ ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ Harter, (1999) โดยดัดแปลงจากแบบวัดของ Hadley, Hair & Moore (2008) วัดตัวบ่งชี้ 5 ด้าน คือ ลักษณะทางกายภาพ (SC1) ความสามารถทางวิชาการ (SC2) ความสามารถทางกีฬา (SC3) การยอมรับเพื่อน (SC4) และความประพฤติหรือคุณธรรม (SC5) ส่วนที่ 3 คือ แบบวัดการคิดเชิงบวก (PT) จำนวน 30 ข้อ ดัดแปลงจากแบบวัดของ Maniacco (2010) โดยใช้แนวคิดการคิดเชิงบวกตามทัศนะของ Beattie (2008) และสุทธาสินี นาคสินธุ์ (2552) วัดลักษณะสำคัญ 6 ด้าน คือ การควบคุมตนเอง (PT1) ความเชื่อมั่น (PT2) การมองโลกในแง่ดี (PT3) การมีมนุษยสัมพันธ์ (PT4) การกล้าเผชิญอุปสรรค (PT5) และการยึดมั่นคุณธรรม (PT6) ส่วนที่ 4 เป็นแบบวัดสุขภาวะทางจิต (PWB) จำนวน 30 ข้อ ดัดแปลงจากแบบวัดสุขภาวะทางจิตของคัคณางค์ มณีศรี (2550) ตามแนวคิดของ Ryff และ Keyes (1995) โดยมีตัวบ่งชี้ 6 ด้าน ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง (PWB1) การยอมรับตนเอง (PWB2) การมีความองงามในตน (PWB3) การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น (PWB4) ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ (PWB5) และการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (PWB6) แบบวัดส่วนที่สองสามและสี่ มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยการวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากการใช้สถิติ IOC (Index of Item-Objective Congruence) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และทดลองใช้กับนักศึกษา 33 คนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ



ครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .75, .90 และ .82 ตามลำดับ แสดงว่าเครื่องมือวิจัยมีคุณภาพผ่านเกณฑ์ยอมรับได้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างชุดของตัวแปรแฝงทั้ง 3 ตัวแปร พบว่าชุดของอึดมโนทัศน์ (SC1-SC5) ตัวบ่งชี้ในชุดมีความสัมพันธ์ทางบวก โดยมีพิสัย (Range) สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .068-.337 ชุดของการคิดเชิงบวก (PT1-PT6) มีความสัมพันธ์ทางบวกปานกลาง มีพิสัยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง .290-.642 และชุดของสุขภาวะทางจิต (PWB1-PWB6) มีความสัมพันธ์ทางบวกปานกลาง มีพิสัยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .090 -.440

สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างชุดตัวแปร อึดมโนทัศน์ (SC) กับการคิดเชิงบวก (PT) พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกปานกลางค่อนข้างต่ำทุกค่า มีพิสัยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .074-.437 ชุดตัวแปรการคิดเชิงบวก (PT) กับสุขภาวะทางจิต (PWB) มีความสัมพันธ์ทางบวกปานกลางค่อนข้างต่ำเกือบทุกค่า มีพิสัยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง -.059-.506 ส่วนชุดตัวแปรอึดมโนทัศน์ (SC) กับสุขภาวะทางจิต (PWB) มีความสัมพันธ์ทางบวกปานกลางค่อนข้างต่ำทุกค่า มีพิสัยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .105-.506 ดังผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 1

ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์คานอนิคอลระหว่างชุดของอึดมโนทัศน์ (SC) ซึ่งประกอบด้วยตัวบ่งชี้ 5 ตัวแปร (SC1-SC5) กับชุดของการคิดเชิงบวก (PT) ซึ่งประกอบด้วยตัวบ่งชี้ 6 ตัวแปร (PT1-PT6) ได้ค่าสหสัมพันธ์คานอนิคอลจำนวน 5 คู่ แต่ที่มีนัยสำคัญทางสถิติมีเพียง 3 คู่ โดยมีค่าเท่ากับ .646, .259 และ .216 ตามลำดับ อธิบายความแปรปรวนของฟังก์ชันอึดมโนทัศน์ (SC) กับการคิดเชิงบวก (PT) ได้ร้อยละ 53.11 ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์คานอนิคอลระหว่าง SC กับ PT (พิจารณาจากค่า Canonical Loading) พบว่า ความสัมพันธ์คู่ที่ 1 เกิดจาก SC ทุกด้าน คือ SC1 - SC5 กับ PT ทุกด้าน คือ PT1-PT6 โดยมีความประพจน์หรือคุณธรรม (SC5) กับ ความเชื่อมั่น (PT2) มีค่าสูงที่สุด ค่าที่สูงรองลงมาคือ การยอมรับเพื่อน (SC4) และความสามารถทางวิชาการ (SC2) กับการคิดเชิงบวก

ด้านการยึดมั่นคุณธรรม (PT6) การควบคุมตนเอง (PT1) และการกล้าเผชิญอุปสรรค (PT5) ส่วนความสัมพันธ์คู่ที่ 2 เกิดจากความสามารถทางวิชาการ (SC2) กับความสามารถทางกีฬา(SC3) กับ การควบคุมตนเอง (PT1) และการยึดมั่นคุณธรรม(PT6) และความสัมพันธ์คู่ที่ 3 เกิดจากด้านการยอมรับเพื่อน (SC4) กับ การมีมนุษยสัมพันธ์ (PT4) และการมองโลกในแง่ดี (PT3)

ผลการวิเคราะห์ชุดของการคิดเชิงบวก (PT) ซึ่งประกอบด้วยตัวบ่งชี้ 6 ตัวแปร (PT1-PT6) กับชุดของสุขภาวะทางจิต (PWB) ซึ่งประกอบด้วยตัวบ่งชี้ 6 ตัวแปร (PWB1-PWB6) ได้ค่าสหสัมพันธ์คานอนิคอล จำนวน 6 คู่ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติเพียง 2 คู่ ซึ่งมีค่าเท่ากับ .714 และ .439 ตามลำดับ อธิบายความแปรปรวนของฟังก์ชันการคิดเชิงบวก (PT) กับสุขภาวะทางจิต (PWB) ได้ร้อยละ 70.25 ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์คานอนิคอลระหว่าง PT กับ PWB พบว่าความสัมพันธ์คู่ที่ 1 เกิดจาก PT ทุกด้าน กับ PWB ทุกด้าน โดยมีการกล้าเผชิญอุปสรรค (PT5) กับ การจัดการกับสถานการณ์ (PWB5) มีค่าสูงที่สุด ส่วนความสัมพันธ์ คู่ที่ 2 ที่มีค่าสูงสุดเกิดจากการมีมนุษยสัมพันธ์ (PT4) กับ สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (PWB4)

ส่วนผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์คานอนิคอล ชุดของสุขภาวะทางจิต(PWB) ซึ่งประกอบด้วยตัวบ่งชี้ 6 ตัวแปร (PWB1-PWB6) กับชุดของอึดมโนทัศน์ (SC) ซึ่งประกอบด้วยตัวบ่งชี้ 5 ตัวแปร (SC1-SC5) ได้ค่าสหสัมพันธ์คานอนิคอลจำนวน 5 คู่ มีนัยสำคัญทางสถิติเพียง 3 คู่ โดยมีค่าเท่ากับ .699, .401 และ .269 ตามลำดับ และอธิบายความแปรปรวนของฟังก์ชันสุขภาวะทางจิต (PWB) กับ อึดมโนทัศน์ (SC) ได้ร้อยละ 72.18 ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์คานอนิคอลระหว่าง PWB กับ SC พบว่าความสัมพันธ์คู่ที่ 1 เกิดจากสุขภาวะทางจิตทุกด้านกับอึดมโนทัศน์เกือบทุกด้าน ยกเว้นความสามารถทางกีฬา (SC3) เท่านั้น โดยมีการจัดการกับสถานการณ์ (PWB5) กับ การยอมรับเพื่อน (SC4) มีค่าสูงที่สุด ส่วนความสัมพันธ์คู่ที่ 2 ที่มีค่าสูงเกิดจากการยอมรับตนเอง (PWB2) กับ ด้านกายภาพ (SC1) ในขณะที่ความสัมพันธ์คู่ที่ 3 ที่มีค่าสูงได้แก่จุดมุ่งหมายในชีวิต (PWB6) กับ ความสามารถทางวิชาการ (SC2) ดังผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 2

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอันดับในทัศน์ (SC) การคิดเชิงบวก (PT) และสุขภาพทางจิต (PWB)

ตัวแปร	SC1	SC2	SC3	SC4	SC5	PT1	PT2	PT3	PT4	PT5	PT6	PWB 1	PWB 2	PWB 3	PWB 4	PWB 5	PWB 6
SC1	1.000																
SC2	.259**	1.000															
SC3	.129**	.068	1.000														
SC4	.184**	.337**	.172**	1.000													
SC5	.284**	.311**	.172**	.286**	1.000												
PT1	.206**	.268**	.322**	.324**	.377**	1.000											
PT2	.216**	.338**	.257**	.399**	.416**	.526**	1.000										
PT3	.198**	.326**	.139**	.386**	.337**	.542**	.521**	1.000									
PT4	.074	.124*	.088	.277**	.218**	.290**	.314**	.392**	1.000								
PT5	.200**	.301**	.215**	.327**	.398**	.546**	.559**	.642**	.402**	1.000							
PT6	.194**	.384**	.114**	.298**	.437**	.410**	.469**	.551**	.374**	.636**	1.000						
PWB1	.105*	.163**	.056	.116**	.223**	.173**	.245**	.166**	-.059	.258**	.251**	1.000					
PWB2	.397**	.236**	.103*	.175**	.397**	.226**	.228**	.258**	.110*	.218**	.185**	.246**	1.000				
PWB3	.140**	.160**	.126*	.230**	.289**	.337**	.376**	.450**	.258**	.417**	.404**	.216**	.228**	1.000			
PWB4	.168**	.277**	.115*	.509**	.312**	.306**	.317**	.370**	.397**	.314**	.247**	.090	.298**	.344**	1.000		
PWB5	.190**	.359**	.105*	.506**	.350**	.428**	.420**	.506**	.382**	.534**	.460**	.142**	.155**	.411**	.440**	1.000	
PWB6	.164**	.411**	.062	.254**	.336**	.229**	.328**	.377**	.195**	.492**	.499**	.215**	.278**	.406**	.270**	.403**	1.000
Mean	3.383	3.008	2.631	3.409	3.338	3.501	3.283	3.669	3.979	3.530	3.480	2.991	3.184	3.880	4.011	3.664	3.824
S.D.	.624	.568	.663	.447	.493	.647	.677	.606	.570	.648	.629	.537	.634	.576	.549	.554	.701

หมายเหตุ **p<.01; *p<.05

SC1 = ลักษณะทางกายภาพ, SC2 = ความสามารถทางวิชาการ, SC3 = ความสามารถทางกีฬา, SC4 = ความสามารถทางศิลปะ, SC5 = ความประพฤติหรือคุณธรรม, PT1 = การควบคุมตนเอง, PT2 = ความเชื่อมั่น, PT3 = การมองโลกในแง่ดี, PT4 = การมีมนุษยสัมพันธ์, PT5 = การกล้าเผชิญอุปสรรค, PT6 = การยึดมั่นคุณธรรม, PWB1 = ความเป็นตัวของตัวเอง, PWB2 = การยอมรับตนเอง, PWB3 = การมีความงอกงามในตน, PWB4 = การมีสัมพันธ์ภาพที่ดี, PWB5 = การจัดการกับสถานการณ์, PWB6 = การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์คานอนิคอลของชุดตัวแปรอัตโนมัตินัย (SC) การคิดเชิงบวก (PT) และสุขภาวะทางจิต (PWB)

SC กับ PT		Canonical Correlation (R_c)		R_c^2	Wilk's Lamda	Chi-square	df	p	
1		.646		41.73	.513	266.741	30.000	.000	
2		.259		6.71	.881	50.605	20.000	.000	
3		.216		4.67	.944	22.885	12.000	.029	
Dimension		Canonical Loading			Dimension		Canonical Loading		
SC	Function	1	2	3	PT	Function	1	2	3
ด้านกายภาพ (SC1)		-.398	.011	-.081	การควบคุมตนเอง (PT1)		-.766	.477	-.108
ความสามารถทางวิชาการ (SC2)		-.643	-.484	-.168	ความเชื่อมั่น (PT2)		-.852	.120	.148
ความสามารถทางกีฬา (SC3)		-.429	.827	-.235	การมองโลกในแง่ดี (PT3)		-.727	-.212	.431
การยอมรับเพื่อน (SC4)		-.679	.037	.729	การมีมนุษยสัมพันธ์ (PT4)		-.436	.038	.559
ความประพฤติหรือคุณธรรม (SC5)		-.788	-.166	-.286	การกล้าเผชิญอุปสรรค (PT5)		-.760	.037	-.036
					การยึดมั่นคุณธรรม (PT6)		-.777	-.510	-.237
PT กับ PWB		Canonical Correlation (R_c)		R_c^2	Wilk's Lamda	Chi-square	df	p	
1		.714		50.98	.371	396.612	36.000	.000	
2		.439		19.27	.757	111.370	25.000	.000	
Dimension		Canonical Loading			Dimension		Canonical Loading		
PT	Function	1	2	3	PWB	Function	1	2	3
การควบคุมตนเอง (PT1)		-.647	.267		ความเป็นตัวของตัวเอง (PWB1)		-.364	-.503	
ความเชื่อมั่น (PT2)		-.713	.056		กายอมรับตนเอง (PWB2)		-.374	.093	
การมองโลกในแง่ดี (PT3)		-.826	.222		มีความงอกงามในตน (PWB3)		-.701	.077	
การมีมนุษยสัมพันธ์ (PT4)		-.526	.644		สัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น (PWB4)		-.555	.602	
การกล้าเผชิญอุปสรรค (PT5)		-.890	-.152		จัดการกับสถานการณ์ (PWB5)		-.841	.215	
การยึดมั่นคุณธรรม (PT6)		-.819	-.303		มีจุดมุ่งหมายในชีวิต (PWB6)		-.724	-.428	
PWB กับ SC		Canonical Correlation (R_c)		R_c^2	Wilk's Lamda	Chi-square	df	p	
1		.699		48.86	.392	374.291	30.000	.000	
2		.401		16.08	.766	106.423	20.000	.000	
3		.269		7.24	.913	36.342	12.000	.000	
Dimension		Canonical Loading			Dimension		Canonical Loading		
PWB	Function	1	2	3	SC	Function	1	2	3
ความเป็นตัวของตัวเอง (PWB1)		-.317	-.204	-.146	ด้านกายภาพ (SC1)		-.454	-.623	.327
กายอมรับตนเอง (PWB2)		-.563	-.751	.247	ความสามารถทางวิชาการ (SC2)		-.656	-.066	-.691
มีความงอกงามในตน (PWB3)		-.451	-.117	.174	ความสามารถทางกีฬา (SC3)		-.199	-.064	.223
สัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น (PWB4)		-.742	.357	.281	การยอมรับเพื่อน (SC4)		-.799	.527	.265
จัดการกับสถานการณ์ (PWB5)		-.802	.269	.012	ความประพฤติหรือคุณธรรม (SC5)		-.708	-.418	.029
มีจุดมุ่งหมายในชีวิต (PWB6)		-.612	-.168	-.696					

หมายเหตุ p < .01

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ การคิดเชิงบวก และสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และเพื่อหาค่าความสัมพันธ์คาโนนิคอล แสดงรายละเอียดความสัมพันธ์ของตัวบ่งชี้ระหว่างตัวแปรทั้งสาม ตัวอย่างในการวิจัยคือ นักศึกษารุ่นปี 1 คณะบัญชี คณะนิเทศศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ จำนวน 407 คน ประกอบด้วยเพศชาย 178 และเพศหญิง 229 คน ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย อัตราตอบกลับร้อยละ 81.60 เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์สหสัมพันธ์คาโนนิคอล

ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์คาโนนิคอลระหว่างอัตมโนทัศน์ (SC) การคิดเชิงบวก (PT) และสุขภาวะทางจิต (PWB) พบว่าสนับสนุนสมมติฐานที่ 1 และ 2 ทั้งหมด กล่าวคือ ตัวแปรแฝงทั้งสามตัวแปรมีความสัมพันธ์กันทางบวก และตัวบ่งชี้ของอัตมโนทัศน์ (SC) กับการคิดเชิงบวก (PT) มีความสัมพันธ์กันทุกด้าน ทำนองเดียวกันกับการที่การคิดเชิงบวก (PT) กับสุขภาวะทางจิต (PWB) มีค่าความสัมพันธ์คาโนนิคอลทุกด้านเช่นเดียวกัน และมีค่าความสัมพันธ์คาโนนิคอลมากที่สุด ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับสุขภาวะทางจิต ไม่พบความสัมพันธ์เพียงด้านความสามารถทางกีฬาเท่านั้น โดยรายละเอียดของค่าสหสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ของตัวแปรแฝงทั้งสามมีดังนี้ ชุดตัวแปรการคิดเชิงบวก (PT) กับสุขภาวะทางจิต (PWB) มี 2 คู่ คือ .714 และ .439 โดยชุดตัวบ่งชี้ทั้งสองชุดมีความแปรปรวนร่วมกันร้อยละ 50.98 และ 19.27 ตามลำดับ ความสัมพันธ์คาโนนิคอลคู่แรก เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างตัวบ่งชี้ของการคิดเชิงบวก (PT) ที่มีค่าสูง 3 ด้าน คือ การมองโลกในแง่ดี (PT3) การกล้าเผชิญอุปสรรค (PT5) และการยึดมั่นคุณธรรม (PT6) กับตัวบ่งชี้ของสุขภาวะทางจิต (PWB) มีอยู่ 2 ด้าน คือ ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ (PWB5) และการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (PWB6) ความสัมพันธ์คาโนนิคอล คู่ที่สองที่มีค่าสูง เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่าง การมีมนุษยสัมพันธ์ (PT4) กับสุขภาวะทางจิต ด้านสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น (PWB4) ข้อค้นพบนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า PT5 มีความสัมพันธ์กับ PWB5

และ PT4 มีความสัมพันธ์กับ PWB4

ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่าสหสัมพันธ์คาโนนิคอลระหว่างสุขภาวะทางจิต (PWB) กับ อัตมโนทัศน์ (SC) มีนัยสำคัญทางสถิติ 3 คู่ คือเท่ากับ .699, .401 และ .269 โดยชุดตัวบ่งชี้ทั้งสองชุดมีความแปรปรวนร่วมกันร้อยละ 48.86, 16.08 และ 7.24 ตามลำดับ คู่แรกตัวบ่งชี้ที่มีค่าสูงเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น (PWB4) ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ (PWB5) และการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (PWB6) กับการยอมรับเพื่อน (SC4) และความประพฤติหรือคุณธรรม (SC5) และความสามารถทางวิชาการ (SC2) คู่ที่สองที่มีค่าสูงเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างการยอมรับตนเอง (PWB2) กับด้านกายภาพ (SC1) ส่วนคู่ที่สาม เกิดจาก PWB ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (PWB6) กับ SC ด้านความสามารถทางวิชาการ (SC2) ดังนั้นจึงสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า SC2 มีความสัมพันธ์กับ PWB5

นอกจากนี้ ผลการวิเคราะห์พบว่าค่าสหสัมพันธ์คาโนนิคอลระหว่างอัตมโนทัศน์ (SC) กับ การคิดเชิงบวก (PT) มีนัยสำคัญทางสถิติ 3 คู่ คือ .646, .259 และ .216 โดยชุดตัวบ่งชี้ทั้งสองชุดมีความแปรปรวนร่วมกันร้อยละ 41.73, 6.71 และ 4.67 ตามลำดับ คู่แรกที่มีค่าสูงเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างความประพฤติหรือคุณธรรม (SC5) การยอมรับเพื่อน (SC4) และความสามารถทางวิชาการ (SC2) กับความเชื่อมั่นในตนเอง (PT2) การยึดมั่นคุณธรรม (PT6) และการกล้าเผชิญอุปสรรค (PT5) คู่ที่สองเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่าง ความสามารถทางกีฬา (SC3) กับการยึดมั่นคุณธรรม (PT6) ส่วนคู่ที่สามเกิดจากการยอมรับเพื่อน (SC4) กับการมีมนุษยสัมพันธ์ (PT4) ข้อค้นพบดังกล่าวสนับสนุนสมมติฐานที่ว่า SC2 มีความสัมพันธ์กับ PT2 และ SC5 มีความสัมพันธ์กับ PT6

อภิปรายผล

ผลการวิจัยครั้งนี้มีประเด็นที่น่าสนใจควรแก่การอภิปรายรวม 2 ประเด็น ประเด็นแรก คือ ความสอดคล้องของผลการวิจัยกับผลงานวิจัยในอดีต ผู้วิจัยพบว่า ผลการวิจัยระดับองค์ประกอบซึ่งพบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการคิดเชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตมีค่าสูงสุด สอดคล้องกับผลการวิจัย

ของ Augusto-Landa et al (2010) และ Eid & Diener (2004) แต่ผลงานวิจัยในอดีตไม่ได้ศึกษาลงรายละเอียดถึงความสัมพันธ์ระดับตัวบ่งชี้ทั้งสององค์ประกอบ จึงทำให้ข้อค้นพบความสัมพันธ์ระหว่างตัวบ่งชี้ในการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์มากในทางปฏิบัติ อันนำไปสู่การอธิบายในประเด็นที่สอง คือ การนำผลการวิจัยส่วนที่เป็นความสัมพันธ์ระดับตัวบ่งชี้ไปใช้ประโยชน์ กล่าวคือ จากความสัมพันธ์ระหว่างการคิดเชิงบวก (PT) กับ สุขภาวะทางจิต (PWB) ที่มีนัยสำคัญทั้งสองคู่ นั้น เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากตัวบ่งชี้ด้านการมองโลกในแง่ดี (PT3) การกล้าเผชิญอุปสรรค (PT5) และการยึดมั่นคุณธรรม (PT6) กับตัวบ่งชี้ของสุขภาวะทางจิต (PWB) ด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ (PWB5) และการมีจุดหมายในชีวิต (PWB6) จะเห็นได้ว่า PT6 กับ PWB6 เป็นคุณลักษณะภายในซึ่งเป็นสิ่งที่เมื่อพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวนักศึกษาแล้ว จะมีความคงทน และส่งผลต่อการแสดงออกที่เป็นพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม หมายความว่า การปลูกฝังหรือส่งเสริมด้านคุณธรรมและการมีจุดหมายในชีวิตนั้น จะทำให้นักศึกษา มีการแสดงออกด้านการคิดเชิงบวกและสุขภาวะทางจิตในด้านอื่นๆ ซึ่งสนับสนุนผลการวิจัยต่างๆ ที่พบว่า การคิดเชิงบวกจะส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตที่ดีได้ (Lench, 2011; Augusto-Landa et al., 2010) ข้อค้นพบนี้ ยังยืนยันหลักการพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลว่าควรเริ่มต้นที่การสร้างคุณธรรมในจิตใจก่อนแล้วจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่างๆ ได้

ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางจิต (PWB) กับ อัตมโนทัศน์ (SC) ผลการวิจัยครั้งนี้ ในภาพรวมสอดคล้องกับการศึกษาของ Doering et al. (2011); Tajima (2010) และ Kuiper et al. (2009) ที่พบว่า อัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต แต่การวิจัยครั้งนี้พบรายละเอียดเพิ่มอีกว่า ความสามารถในการจัดการรับสถานการณ์ (PWB6) และสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (PWB4) กับ การยอมรับเพื่อน (SC4) และความประพฤติหรือคุณธรรม (SC5) เป็นตัวบ่งชี้สำคัญที่แสดงความสัมพันธ์กัน ทำให้เห็นแนวทางในการพัฒนานักศึกษาที่ชัดเจนขึ้นว่า การเรียนการสอนหรือกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่างๆ ควรจะมุ่งเน้นคุณลักษณะของอัตมโนทัศน์ด้านเหล่านี้ให้มากขึ้น เพราะมี

ความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตด้านต่างๆ ดังกล่าว ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาในการดำเนินชีวิตทั้งปัจจุบันและอนาคต

สำหรับตัวแปรอัตมโนทัศน์กับการคิดเชิงบวก พบว่ามีความสัมพันธ์กันทางบวกเช่นเดียวกัน สอดคล้องกับการวิจัยของ สัจจา ประเสริฐกุลและคณะ (2551) แต่มีรายละเอียดเพิ่มขึ้นว่าเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างตัวบ่งชี้ที่สำคัญ คือ ความประพฤติหรือคุณธรรม (SC5) ความสามารถทางวิชาการ (SC2) กับความเชื่อมั่น (PT2) และการยึดมั่นคุณธรรม (PT6) ข้อค้นพบนี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญ และความจำเป็นของการปลูกฝังหรือส่งเสริมด้านคุณธรรมและด้านวิชาการให้เกิดขึ้นเป็นจิตลักษณะในตัวนักศึกษาเป็นอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตที่ดีดังกล่าวแล้ว ผลการวิจัยยังสะท้อนถึงความสัมพันธ์กับการควบคุมตนเอง ความเชื่อมั่นและการมีมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาด้วย ซึ่งคุณลักษณะนี้ย่อมทำให้นักศึกษาสามารถ พัฒนาศักยภาพตนเองในด้านอื่นๆ บรรลุเป้าหมายมากขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยอื่นๆ ที่พบว่า อัตมโนทัศน์กับการคิดเชิงบวกมีความสัมพันธ์กัน (Kuiper et al., 2009; Craven & Marsh, 2008; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ส่วนข้อจำกัดของการวิจัยครั้งนี้ คือ ควรใช้เทคนิคการสุ่มแบบระดับขั้นแทนการสุ่มแบบง่าย เพราะจะทำให้ผลการวิจัยมีความชัดเจนมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย คณาจารย์และนักการศึกษา สามารถใช้ผลวิจัยครั้งนี้ไปบูรณาการกับศาสตร์ต่างๆ เพื่อจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นตัวบ่งชี้ที่สำคัญอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์การคิดเชิงบวก และสุขภาวะทางจิตที่ดีให้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สำหรับเป็นคุณลักษณะพื้นฐานในการพัฒนาศักยภาพด้านต่างๆ อย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพได้

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ ได้แก่ ควรศึกษาอัตมโนทัศน์ การคิดเชิงบวก และสุขภาวะทางจิตในระดับตัวบ่งชี้จากตัวอย่างอื่นที่หลากหลายมากขึ้น ทั้งระดับชั้นปี คณะวิชา และมหาวิทยาลัย โดยออกแบบการวิจัยที่เป็นการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (Causal Correlation)

เพื่อขยายองค์ความรู้ให้ลึกซึ้งและกว้างขวางมากยิ่งขึ้น และควรมีการศึกษาต่อยอดว่าการคิดเชิงบวกควรเป็นด้านใด เช่น ด้านการเรียน หรือ ด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.นงลักษณ์ วิรัชชัย และรองศาสตราจารย์ ดร. อารี พันธุ์มณี เป็นอย่างสูง ที่ให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้ ขอบขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุบผา เมฆศรีทองคำ ที่ช่วยวิเคราะห์ข้อมูล ขอบขอบคุณอาจารย์ Philip Mathias ที่กรุณาช่วยตรวจสอบบทความด้วยภาษาอังกฤษ ตลอดจนขอขอบคุณ นักศึกษาผู้ร่วมตอบแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้ทุกคน

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. 2550. "พลังแห่งการคิดในเชิงบวก". ค้นจาก http://www.dmh.go.th/sty_libnews/news/view.asp?id=7152. เมื่อ 19 ก.พ. 55.
- คัคณางค์ มณีศรี. 2550. **แบบวัดสุขภาวะทางจิต**. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรารธนา ยศสุข และปาริชาติ ชูประดิษฐ์. 2554. "สุขภาวะทางจิตวิญญาณของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้". **สัมมนาทางวิชาการระดับชาติด้านทรัพยากรมนุษย์และองค์การ ครั้งที่ 3**. ค้นจาก <http://www.plan.sas.mju.ac.th/office/2011sasplan/boxer/22741.pdf>. เมื่อ 15 ก.พ. 55.
- ยุथนา ภาระนันท์. 2553. "คิดเชิงบวก..กฎแห่งพลังสมอง". สืบค้นจาก <http://www.Oknation.net/blog/youthana/> เมื่อ 11 ก.พ. 55.
- นภาพรณ จันทรศัพท์. 2551. "การศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต". สืบค้นจาก <http://www.pu.ac.th/researchcenter/archive.php?act=view&id=221>. เมื่อ 15 ก.พ. 55.
- สัจจา ประเสริฐกุล, ชูศรี วงศ์รัตน์ และระวีวรรณ พันธุ์พานิช. 2551. "การศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา นครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน". **วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์**, 9(2): 133-140.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2554. "แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559)". สืบค้นจาก <http://www.nesdb.go.th/Default.aspx?tabid=395>. เมื่อ 24 ก.พ. 55.
- สุธาสนี นาคสินธุ์. 2552. "การวิเคราะห์องค์ประกอบของการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3". ปรินญาณพนธ์มหาวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุทธศรี วงษ์สมาน. 2554. "ทิศทางการศึกษาไทยในประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน". สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. สืบค้นจาก http://ird.oop.swu.ac.th/Portals/46/ASEAN%202015/ASEAN%202015_ONEC.pdf เมื่อ 8 ส.ค. 55
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. สืบค้นจาก http://ird.oop.swu.ac.th/Portals/46/ASEAN%202015/ASEAN%202015_ONEC.pdf. เมื่อ 8 ส.ค. 55.
- สุบิน ยุระรัช, เขียง เกาขิต, สุรเดช แสงเพชร และไพบุลย์ สุขวิจิตร. 2554. "ความพร้อมในการพัฒนาบัณฑิตของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในประเทศไทยเพื่อรองรับประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน". **วารสารวิชาการสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย (สสอท.)**, 17(2): 1-16.
- Adsul, R. K. 2011. "Self concept of high and low achieving adolescents". **Indian Streams Research Journal**, 1(2): 118-122.
- Augusto-Landa, J. M., Pulido-Martos, M., and Lopez-Zafra, E. 2010. "Does perceived emotional intelligence and optimism/pessimism predict psychological well-being?" **Journal Of Happiness Studies**, 12: 463-474.



- Beattie, L. 2008. "Optimism and the power of positive thinking". from http://www.sparkpeople.com/resource/wellness_articles.asp?id=835. Retrieved Jan. 5, 2012.
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., and Vecchio, G. M. 2006. "Looking for adolescents' well-being: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness". *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*. 15(1): 30-43.
- Cohen, J. 1988. *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New York: Academic Press.
- Craven, R. G., and Marsh, H.W. 2008. "The centrality of the self-concept construct for psychological wellbeing and unlocking human potential: Implications for child and educational psychologists". *Educational & Child Psychology*. 25 (2): 104-118.
- Doering, B. K., Conrad, N., Rief, W., and Exner, C. 2011. "Living with acquired brain injury: Self-concept as mediating variable in the adjustment process". *Neuropsychological rehabilitation*. 21(1): 42-63.
- Eid, M., and Diener, E. 2004. "Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long term stability". *Social Indicators Research*, 65: 245-277.
- Erdfelder, E., Faul, F., and Buchner, A. 1996. "GPOWER: A general power analysis program". from <http://www.pscho.uni-duesseldorf.de/aap/projects/gpower>. Retrieved Feb. 28, 2012.
- Garcia, D., and Siddiqui, A. 2009. "Adolescents' psychological well-being and memory for life events: Influences on life satisfaction with respect to temperamental dispositions". *Journal Of Happiness Studies*, 10: 407-419.
- Hadley, A. M., Hair, E. C., and Moore, K. A. 2008. "Assessing what kids think about themselves: A guide to adolescent self-concept for out-of-school time program practitioners". *Child Trends Research-to-Results*. 32: 1-6.
- Harter, S. 1999. *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. New York: The Guilford Press.
- Kuiper, N. A., Martin, R.A., Olinger, L. J., Kazarian, S.S., and Jette, J. L. 2009. "Sense of humor, self-concept, and psychological well-being in psychiatric inpatients". *International Journal of Humor Research*. 11(4): 357-382.
- Lench, H. C. 2011. "Personality and health outcomes: Making positive expectations a reality". *Journal Of Happiness Studies*, 12: 493-507.
- Maniocco, V. 2010. "Positive Thinking Rating Scale". NorthSide Counselling from <http://www.northsidecounselling.com.au/self-help/89-positive-thinking-ratingscale.html>. Retrieved Jul. 6, 2010.
- Marsh, H. W., and Craven, R. G. 2006. "Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective: Beyond seductive pleasure and unidimensional perspectives". *Perspective on Psychological Science*. 1(2): 133-163.
- Ryff, C. D., and Keyes, C. L. M. 1995. "The structure of psychological well-being revisited". *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Seligman, M. E. P., and Csikszentmihalyi, M. 2000. "Positive psychology: An introduction". *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Tajima, T. 2010. "The relationship between self-concept variability and psychological well-being: A survey of female undergraduate students". *Shinrigaku Kenkyu*, 81(5): 523-528.