

Chulalongkorn University

## Chula Digital Collections

---

Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)

---

2020

### พลของเป้าหมายการกำกับต่อความมุ่งมั่นในตนเอง : การเปรียบเทียบระหว่าง วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

อาภา กำวิจิตรรัตนโยธา  
คณะจิตวิทยา

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd>

---

#### Recommended Citation

กำวิจิตรรัตนโยธา, อาภา, "พลของเป้าหมายการกำกับต่อความมุ่งมั่นในตนเอง : การเปรียบเทียบระหว่างวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น" (2020). *Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)*. 4220.  
<https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/4220>

This Thesis is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD) by an authorized administrator of Chula Digital Collections. For more information, please contact [ChulaDC@car.chula.ac.th](mailto:ChulaDC@car.chula.ac.th).

ผลของเป้าหมายการกำกับต่อความมุ่งมั่นในตนเอง : การเปรียบเทียบระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่  
ตอนต้น



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2563  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Effect of Regulatory Focus on Self - Determination: A Comparison between  
Adolescents and Early Adults



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts in Psychology

Common Course

FACULTY OF PSYCHOLOGY

Chulalongkorn University

Academic Year 2020

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของเป้าหมายการกำกับต่อความมุ่งมั่นในตนเอง : การเปรียบเทียบระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น
โดย	น.ส.อาภา กำวิจิตรรัตนโยธา
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร.จิรภัทร รวีภัทรกุล

---

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ  
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

.....	คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ)	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	
.....	ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภลักษณ์ ลวดลาย)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร.จิรภัทร รวีภัทรกุล)	
.....	กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.มานิกา วิเศษสาร)	

CHULALONGKORN UNIVERSITY

อาภา กำวิจิตรรัตนโยธา : ผลของเป้าหมายการกำกับต่อความมุ่งมั่นในตนเอง : การเปรียบเทียบระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น . ( Effect of Regulatory Focus on Self - Determination: A Comparison between Adolescents and Early Adults) อ.ที่ปรึกษาหลัก : อ. ดร.จิรภัทร ธีรภัทรกุล

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของเป้าหมายการกำกับต่อความมุ่งมั่นในตนเองระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ตอนต้น โดยมีผู้เข้าร่วมงานวิจัยจำนวน 320 คน ซึ่งจะถูกแบ่งเข้าเงื่อนไขตามเป้าหมายการกำกับ ได้แก่ เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมจำนวน 160 คน และเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันจำนวน 160 คน แต่ละเงื่อนไขประกอบด้วยวัยรุ่นอายุ 13-15 ปี จำนวน 80 คน และผู้ใหญ่ตอนต้นอายุ 18-24 ปี จำนวน 80 คน ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยถูกขอให้เขียนประสบการณ์ตามเงื่อนไขที่ได้รับ จากนั้นจึงตอบแบบวัดความมุ่งมั่นในตนเอง มีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) และวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความมุ่งมั่นในตนเองภายในกลุ่มเงื่อนไขระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นด้วยการทดสอบทางสถิติ t-test เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความมุ่งมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นภายใต้แต่ละเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับในรูปแบบเดียวกันว่าแตกต่างกันอย่างไร

จากผลการวิจัยพบว่า

(1) มีปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับกับช่วงวัยของผู้เข้าร่วมการวิจัยต่อคะแนนความมีอิสระอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .016 โดยภายใต้เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยคะแนนมากกว่าวัยรุ่น ในขณะที่ภายใต้เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยคะแนนมากกว่าผู้ใหญ่ตอนต้น

(2) ไม่พบการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับกับช่วงวัยของผู้เข้าร่วมการวิจัย ต่อคะแนนความต้องการมีความสัมพันธ์ และไม่พบอิทธิพลหลักของทั้งช่วงวัยและเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับที่มีต่อคะแนนความต้องการมีความสัมพันธ์

(3) มีปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับกับช่วงวัยของผู้เข้าร่วมการวิจัยต่อคะแนนความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .016 โดยภายใต้เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมผู้ใหญ่ตอนต้นมีค่าเฉลี่ยคะแนนมากกว่าวัยรุ่น ในขณะที่ภายใต้เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นมีค่าเฉลี่ยคะแนนไม่แตกต่างกัน

สาขาวิชา จิตวิทยา

ลายมือชื่อนิสิต .....

ปีการศึกษา 2563

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

# # 6177640138 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: Regulatory focus, Self-determination, adolescent, early adult

Arpa Kumvijitrattanayota : Effect of Regulatory Focus on Self - Determination: A Comparison between Adolescents and Early Adults. Advisor: Lecturer Jirapattara Raveepatarakul, Ph.D.

The objective of this research was to compare the effects of regulatory focus on self-determination between adolescents and early adults. The participants were 320 divided into two groups according to the dimensions of regulatory focus, including 160 in promotion focus condition and 160 in prevention focus condition. Each condition consisted of 80 adolescents aged 13-15 years and 80 early adults aged 18-24 years. They were asked to write their experience relating to the conditions they obtained. After that, they answered the self-determination questionnaire. The data were analyzed by two-way ANOVA.

The results indicated that

(1) There was a statistically significant interaction effect between the regulatory focus conditions and age groups on the autonomy score at .016. That is, under the promotion focus condition, early adults had a higher average autonomy score than adolescents. While, under prevention focus conditions, adolescents' averaged autonomy score was more than early adults'.

(2) There was no interaction effect between the regulatory focus conditions and age groups on relatedness score and no main effects of both the age groups and the conditions on relatedness score.

(3) There was a statistically significant interaction effect between the regulatory focus conditions and age groups on the competence score at .016. That is, under the promotion focus conditions, the early adults had a higher average competence score than adolescents. While, under the prevention focus conditions, there was not different between adolescents and early adults.

Field of Study: Psychology

Student's Signature .....

Academic Year: 2020

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร.จิรภัทร รวีภัทรกุล ที่ช่วยเหลือและแก้ไขข้อบกพร่องด้วยความเอาใจใส่ ตลอดจนให้คำปรึกษา ติดตามความก้าวหน้า และให้กำลังใจ ให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินการวิจัยจนสำเร็จ ผู้วิจัยตระหนักถึงความตั้งใจและความทุ่มเทของอาจารย์ที่ปรึกษาจึงขอขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ และขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ สักกพัฒน์ งามเอก ที่คอยให้คำแนะนำและให้ความช่วยเหลือตลอดการทำวิจัย อาจารย์ ภูมิ โชติกะวรรณ ที่ช่วยตรวจสอบเครื่องมือ รวมถึงคณาจารย์สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วง

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภลักษณ์ ลวดลาย ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.มานิกา วิเศษสาธิต กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะจนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุตินา สุรเศรษฐ และอาจารย์ ดร.รับขวัญ ภูเขาแก้ว ที่จุดประกายให้ผู้วิจัยเลือกที่จะศึกษาต่อในครั้งนี้

ขอบคุณเพื่อน ๆ จิตวิทยาพัฒนาการรหัส 61 ที่คอยช่วยเหลือในการเรียนและการทำวิจัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง แนน ใหม่ เพชร ปูน ที่คอยให้คำปรึกษาและให้กำลังใจกันเสมอ และขอขอบคุณ ดัน อ้อ น้องอาร์ น้องแพท ที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลและให้กำลังใจ

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่ส่งเสริมให้ผู้วิจัยได้ศึกษาต่อในสิ่งที่สนใจ ให้การสนับสนุนในด้านทุนทรัพย์ และเป็นกำลังใจที่สำคัญอย่างยิ่งตลอดระยะเวลาการศึกษาจนนำมาซึ่งความสำเร็จในครั้งนี้

อาภา กำวิจิตรรัตนโยธา

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	ง
กิตติกรรมประกาศ .....	จ
สารบัญ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ที่มาและความสำคัญ.....	1
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง .....	3
แรงจูงใจ (Motivation).....	4
ทฤษฎีเป้าหมายการกำกับ (Regulatory Focus) .....	4
ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง (Self-Determination Theory) .....	6
โมเดล Need Support.....	8
ช่วงวัย (วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่).....	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	16
คำจำกัดความในงานวิจัย .....	17
กรอบแนวคิด.....	18
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	18
บทที่ 2 วิธีดำเนินงานวิจัย .....	19
ผู้เข้าร่วมการวิจัย .....	19
เครื่องมือในการเก็บข้อมูล .....	20
ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	24



บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการวิจัย .....	26
ข้อมูลสถิติพื้นฐานของตัวแปร.....	28
ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย.....	31
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย .....	37
บรรณานุกรม.....	46
บรรณานุกรม.....	53
ภาคผนวก.....	54
ประวัติผู้เขียน.....	63



# บทที่ 1

## บทนำ

### ที่มาและความสำคัญ

วัยรุ่น (Adolescence) เป็นวัยที่จะเปลี่ยนผ่านสู่วัยผู้ใหญ่และเป็นวัยที่กำลังเข้าสู่ช่วงเวลาของการตัดสินใจและเตรียมพร้อมสู่การเลือกเส้นทางในการศึกษาและประกอบอาชีพในอนาคตที่จะส่งผลต่อชีวิตต่อจากนี้ไปในระยะยาว แต่ทั้งนี้ผู้ที่อยู่ในวัยนี้ก็ยังมีความสับสนในอัตลักษณ์ของตนเอง ต้องการมีอิสระ ในขณะที่เดียวกันก็ยังคงให้ความสำคัญกับค่านิยมในสังคมค่อนข้างสูงและต้องการการยอมรับจากผู้อื่นมาก (Erikson, 1994; Kohlberg, 1958) ในขณะที่วัยรุ่นตอนต้น (Early adulthood) เป็นช่วงวัยที่มีความคิดที่ยืดหยุ่น มีอิสระในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามวิจารณญาณของตนเองโดยปรับให้เข้ากับมาตรฐานของสังคม ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และไม่ถูกควบคุมโดยผู้อื่น (Kohlberg, 1985) สร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายและมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Erikson, 1994) จะเห็นได้ว่าทั้ง 2 วัยมีลักษณะและความต้องการพื้นฐานตามช่วงวัยที่แตกต่างกันหลายด้าน

แรงจูงใจ (Motivation) คือแรงผลักดันในการทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งแบ่งออกเป็นแรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) และแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic motivation; Ryan & Deci, 2000) เพื่อเติมเต็มความต้องการของตนเอง (Molten et al., 2008) แรงจูงใจพื้นฐานของมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่สำคัญและส่งผลกระทบต่อจิตใจของมนุษย์ในหลากหลายมิติและสามารถส่งผลตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงวัยชรา

ทฤษฎีหนึ่งเกี่ยวกับแรงจูงใจที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางคือ ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง (Self-determination) ซึ่งเสนอว่า แรงจูงใจพื้นฐานของมนุษย์ประกอบไปด้วย 3 สิ่ง ได้แก่ ความต้องการมีอิสระ (Autonomy) ความต้องการมีความสัมพันธ์ (Relatedness) และความต้องการมีความรู้สึกระบบความสำเร็จ (Competence) ซึ่งทั้ง 3 สิ่งนี้จะส่งผลต่อ การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Self-motivation) สุขภาพจิต (Mental health) และ สุขภาวะ (Well-being) ของมนุษย์ (Deci & Ryan, 2000) และอีกทฤษฎีหนึ่งที่กล่าวถึงเรื่องแรงจูงใจคือทฤษฎีเป้าหมายการกำกับ (Regulatory focus) เป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยแรงจูงใจในการตัดสินใจเลือกทำบางสิ่งบางอย่างของบุคคล โดยแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบคือ เป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม (Promotion focus) และเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน (Prevention focus; Higgins, 1998)

ทั้ง 2 ทฤษฎีที่กล่าวมานั้น จะพบว่าสามารถส่งผลถึงกันได้ ซึ่ง Vaughn (2017) ได้เสนอโมเดลชื่อว่า Need-Support ที่เชื่อมโยงทฤษฎีทั้ง 2 เข้าด้วยกัน โดยเสนอไว้ว่า เป้าหมายการกำกับสามารถใช้ทำนายความมุ่งมั่นในตนเองได้ และในขณะเดียวกันความมุ่งมั่นในตนเองก็สามารถนำไปใช้ทำนายแนวโน้มเป้าหมายการกำกับได้เช่นกัน โดยจากงานวิจัยของ Vaughn (2017) พบว่า ทั้ง 2 ทฤษฎีสามารถเชื่อมโยงถึงกันได้ โดยคะแนนความมุ่งมั่นในตนเองภายใต้เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมสูงกว่าคะแนนความมุ่งมั่นในตนเองภายใต้เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน อีกทั้งคะแนนความมุ่งมั่นในตนเองด้านความมีอิสระ และ ความรู้สึกประสบความสำเร็จ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมมากกว่าแบบป้องกัน ในทางตรงข้ามคะแนนความมุ่งมั่นในตนเองด้านความมีอิสระ และ การมีปฏิสัมพันธ์ มีความสัมพันธ์ทางลบกับเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน

อย่างไรก็ตาม จากผลการวิจัยของ Vaughn (2017) ไม่ได้รายงานช่วงอายุของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ชัดเจน โดยระบุเพียงว่าเกณฑ์การคัดเลือกเข้าของงานวิจัยนี้คือผู้ที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปี ทำให้ไม่สามารถสรุปได้ว่า โมเดลที่เสนอขึ้นมานั้นจะสามารถอธิบายกลุ่มบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีได้หรือไม่ เนื่องจากแต่ละวัยมีลักษณะและความต้องการพื้นฐานที่แตกต่างกัน แรงจูงใจที่ทำให้วัยรุ่นเลือกที่จะทำสิ่งต่าง ๆ คือเพื่อรักษาอัตมโนทัศน์ (Self-concept) เกี่ยวกับความสามารถทางการเรียนที่สูงของตนเองเอาไว้ หรือเพื่อหลีกเลี่ยงการมีอัตมโนทัศน์เกี่ยวกับความสามารถทางการเรียนที่ต่ำ (Ames & Ames, 1989) ซึ่งบริบทของโรงเรียนมัธยมมีส่วนส่งเสริมให้นักเรียนในโรงเรียนทำสิ่งต่าง ๆ โดยมองที่เป้าหมายปลายทางคือการเปรียบเทียบคะแนนกันระหว่างเพื่อน ส่งผลให้นักเรียนทำสิ่งต่าง ๆ โดยต้องการให้ตัวเองมีคะแนนที่สูงกว่าคนอื่นจนเป็นธรรมชาติของนักเรียนแทนที่จะเป็นการทำเพื่อพัฒนาตนเอง บริบทเช่นนี้ส่งผลกระทบต่อความต้องการมีอิสระ ความต้องการมีปฏิสัมพันธ์และความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จ (Guardia & Ryan, 2002) นักเรียนมัธยมยังมีเวลาโรงเรียน เวลาเริ่มเรียน เวลาเลิกเรียนที่ชัดเจน มีบทลงโทษสำหรับผู้ที่ไม่เข้าเรียนสาย มีกฎระเบียบเกี่ยวกับการแต่งกายและทรงผมที่เข้มงวด มีรายวิชาต่าง ๆ ที่บังคับเรียน มีกิจกรรมกลุ่มและส่วนรวมที่กำหนดให้นักเรียนมีส่วนร่วมเป็นประจำ นอกจากนี้ ในการเลือกเส้นทางการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างมากปัจจัยหนึ่งคือผู้ปกครอง ทั้งการสนับสนุนจากผู้ปกครอง ข้อมูลจากผู้ปกครอง ล้วนมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจของนักเรียนในการเลือกศึกษาต่อ (จินตนา โนนวงศ์, วราพร เอราวรรณ และพัฒนาพงษ์ วันจันทิก, 2558) บริบทที่กล่าวมาทั้งหมดสะท้อนให้เห็นว่าวัยรุ่นมีแรงจูงใจแบบเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันเป็นพื้นฐานในชีวิตประจำวัน อีกทั้งกลุ่ม

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นยังไม่เคยมีประสบการณ์การตัดสินใจเลือกเส้นทางการศึกษาหรือ เหตุการณ์สำคัญอื่น ๆ จึงเป็นช่วงที่เป้าหมายการกำกับอาจไม่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกมากนัก ในขณะที่นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยจะมีอิสระในการเลือกเรียนในสิ่งที่สนใจนอกเหนือจากรายวิชา บังคับ ค่อนข้างมีอิสระในการมาเข้าเรียน ซึ่งต้องบริหารจัดการเวลาและความรับผิดชอบต่องานของ ตนเอง รายวิชาที่ต้องเรียนมีความเฉพาะด้านเป็นกลุ่มเดียวกันมากกว่า มีกลุ่มสังคมขนาดใหญ่ ความ ต้องการแข่งขันกันน้อยลงโดยมุ่งสนใจแค่คะแนนของตนเองเท่านั้น (Song, 2019; Vaiana, 2019; Western University, n.d) ซึ่งสะท้อนถึงเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม โดยสรุปแล้วแรงจูงใจของ วัยรุ่นจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับสังคมและสภาพแวดล้อมเป็นสำคัญจะเห็นได้จากการให้ความสำคัญในการ แข่งขันกับเพื่อน ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง และบริบทของโรงเรียน ทำให้เป้าหมายการกำกับแบบ ป้องกันมีบทบาทในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น ในขณะที่วัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นจะเริ่มเห็นบทบาทของตนเอง และมีแรงจูงใจเกิดขึ้นในตัวเองมากกว่าในวัยรุ่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นมีเป้าหมายการ กำกับแบบส่งเสริมเด่นชัดกว่า ดังนั้นภายใต้สถานการณ์เดียวกันอาจส่งผลต่อความรู้สึกของคนในสอง ช่วงวัยนี้แตกต่างกัน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา ความแตกต่างของโมเดล Need-support สำหรับการอธิบาย เรื่องความสัมพันธ์ของทฤษฎีเป้าหมายการกำกับ และทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง ระหว่างวัยรุ่นและ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น

### แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยจะนำเสนอความหมายของคำว่าแรงจูงใจและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจที่ผู้วิจัย นำมาศึกษา 2 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีเป้าหมายการกำกับ (regulatory focus) และ ทฤษฎีความมุ่งมั่น ในตนเอง (self-determination) นอกจากนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอทฤษฎีเกี่ยวกับช่วงวัย ได้แก่ วัยรุ่นและ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น และนำเสนองานวิจัยที่ศึกษาแรงจูงใจในวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น รวมไปถึง งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อตัวแปรที่ศึกษา และงานวิจัยที่เสนอโมเดล Need-Support ซึ่งเป็นงานที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา

### แรงจูงใจ (Motivation)

แรงจูงใจ คือ การทำบางสิ่งเพื่อเติมเต็มความต้องการบางอย่างของตนเอง (Molden, et.al., 2008) เป็นแรงผลักดันในการทำสิ่งต่าง ๆ โดยประกอบไปด้วย 2 รูปแบบที่แตกต่างกันตามเหตุผล และเป้าหมายในการกระทำสิ่งต่าง ๆ แบ่งเป็นแรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) และแรงจูงใจภายนอก (extrinsic motivation) แรงจูงใจภายในคือแรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการของตนเอง ความสนใจ และความพึงพอใจของตนเองต่อกิจกรรมที่ทำ ในขณะที่แรงจูงใจภายนอกคือแรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการที่จะบรรลุเป้าหมายบางอย่างซึ่งไม่ได้เกิดจากความพึงพอใจในกิจกรรมเหล่านั้น (Ryan & Deci, 2000)

ทฤษฎีที่อธิบายแรงจูงใจมีอยู่หลากหลายทฤษฎีโดยผู้วิจัยสนใจศึกษาทฤษฎีเป้าหมายการกำกับ ที่อธิบายว่าการที่มนุษย์เลือกทำบางสิ่งบางอย่างเพราะมีเป้าหมายเป็นแรงจูงใจโดยเป้าหมายนั้นอาจเป็นการส่งเสริมหรือการป้องกันตนเอง (Higgins, 1998) และ ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง ซึ่งอธิบายว่ามนุษย์มีแรงจูงใจคือความต้องการพื้นฐาน 3 สิ่ง คือ ความมีอิสระ มีปฏิสัมพันธ์ และรู้สึกประสบความสำเร็จ (Ryan & Deci, 2000)

### ทฤษฎีเป้าหมายการกำกับ (Regulatory Focus)

มนุษย์นั้นมีความต้องการพื้นฐานคือการได้รับในสิ่งที่ต้องการ ได้รับความสุข ได้รับความพึงพอใจ และในทางตรงข้ามมนุษย์จะพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ตนไม่ต้องการ สิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ เลี่ยงความเจ็บปวด ซึ่งจะส่งผลต่อแรงจูงใจของมนุษย์ (Higgins & Cornwell, 2016) จากความต้องการพื้นฐานของมนุษย์นี้ Higgins (1998) ได้เสนอทฤษฎี เป้าหมายการกำกับ ซึ่งพัฒนามาจากทฤษฎีความไม่สอดคล้องของตัวตน (Self-discrepancy) โดยเสนอว่า บุคคลจะแสดงตัวตนตามเป้าหมายที่ตนเองต้องการใน 2 รูปแบบคือ 1) ตัวตนที่ตนเองต้องการจะเป็น (Ideal self) เป็นตัวตนที่เกี่ยวข้องกับความหวัง ความใฝ่ฝัน และความก้าวหน้า และ 2) ตัวตนที่ตนเองควรจะเป็น (Ought self) เป็นตัวตนที่เกี่ยวข้องกับหน้าที่และความรับผิดชอบ (Higgins, 1987) โดยทฤษฎีเป้าหมายการกำกับ ได้อธิบายถึง แรงจูงใจพื้นฐานของมนุษย์ในการตัดสินใจเลือกทำบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งแบ่งเป็น 2 รูปแบบคือ 1) เป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม และ 2) เป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน

เป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม (*promotion focus*) เป็นแรงจูงใจในรูปแบบของการมุ่งหวัง เป็นการตัดสินใจเลือกทำบางสิ่งโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะเพิ่ม สร้าง หรือได้รับ บางสิ่งให้มากขึ้น

โดยมีเป้าหมายของตนเองเป็นสำคัญ เป้าหมายจะเกี่ยวข้องกับความสำเร็จที่กำหนด การเจริญเติบโต การไปสู่สถานะที่ดีกว่าปัจจุบัน เกี่ยวข้องกับสิ่งที่มุ่งหวังและสิ่งที่ตนเองต้องการ เช่น การทำเพื่อให้ไปถึงจุดมุ่งหมาย การทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จ การทำเพื่อให้ตนเองเจริญก้าวหน้า การทำเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ดี ภายใต้เป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม บุคคลจะถูกกระตุ้นด้วยสิ่งที่ต้องการและความสุข โดยหากได้รับความสุข ความพึงพอใจ จะถือว่าได้ผลลัพธ์เป็นบวก แต่หากได้รับความทุกข์ ความเจ็บปวดหรือไม่ได้รับความพึงพอใจ จะเท่ากับการไม่ได้รับผลลัพธ์ที่เป็นบวก

เป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน (*prevention focus*) เป็นแรงจูงใจในรูปแบบของการคงไว้ เป็นการตัดสินใจเลือกทำบางสิ่งโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะรักษาหรือคงไว้ในสิ่งที่มีอยู่ เพื่อให้สิ่งที่มีอยู่แล้วนั้นปลอดภัย โดยจะพยายามรักษาสิ่งดีที่มีอยู่ให้คงอยู่ต่อไปและหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดความผิดพลาดหรือสูญเสีย เป้าหมายจะเกี่ยวกับความปลอดภัย การรักษาสิ่งดีที่มีอยู่ในยังคงอยู่ต่อไป หน้าที่ ความรับผิดชอบ และตัวตนที่ควรจะเป็น เช่น การทำเพื่อให้ตนเองปลอดภัย การทำเพื่อให้ตนเองไม่ถูกตำหนิ การทำโดยหลีกเลี่ยงความเสี่ยง ภายใต้เป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน บุคคลจะถูกกระตุ้นด้วยความผิดหวัง ความเจ็บปวด

ตารางที่ 1 ความแตกต่างระหว่างเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม และเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน

องค์ประกอบ	เป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม	เป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน
สิ่งที่กังวล	ความก้าวหน้า เติบโต	ความปลอดภัย ไม่มีอันตราย
เป้าหมาย	สิ่งที่อยากจะเป็น ความหวัง ความไฝ่ฝัน	สิ่งที่ควรจะเป็น หน้าที่ และความรับผิดชอบ
ความสำเร็จ	ได้รับ (+1)	ไม่สูญเสีย (0)
ความล้มเหลว	ไม่ได้รับ (0)	สูญเสีย (-1)
กลยุทธ์	กลยุทธ์แบบกระตือรือร้น ไปให้ไกลกว่าสถานะปัจจุบัน	กลยุทธ์แบบระแวดระวัง คงไว้ซึ่งสถานะปัจจุบัน

(อรพรรณ คุณเกษมรัตน์, 2561, น. 14)

## ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง (Self-Determination Theory)

ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง (Deci & Ryan 1985, 2000) เป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงการพัฒนาบุคลิกภาพรวมถึงการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง บนพื้นฐานความคิดที่ว่ามนุษย์มีความสามารถเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ เรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเอง เรียนรู้ประสบการณ์ และมีสุขภาวะที่ดี ซึ่งบุคคลมีแนวโน้มถูกจูงใจและควบคุมพฤติกรรมจากการเลือกในสิ่งที่แสดงออกถึงความเป็นตัวเอง กล่าวคือบุคคลมีแรงจูงใจมาจากความสนใจของตนเอง ไม่ได้เกิดจากผู้อื่นต้องการให้ทำ เป็นการควบคุมพฤติกรรมที่เกิดจากการเลือกของตนเอง ถือเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความมุ่งมั่นในตนเอง (self-determination behaviors) ในขณะที่การเลือกโดยได้รับแรงกดดันจากภายนอกซึ่งไม่ได้มาจากการเลือกของตนเอง หรือไม่ได้มาจากแรงจูงใจภายใน ถือเป็นพฤติกรรมที่ปราศจากความมุ่งมั่นในตนเอง (non-self-determination behaviors) โดยการควบคุมพฤติกรรมสามารถแบ่งได้เป็น 3 กลุ่มคือ

1) แรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) คือความต้องการที่จะทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง เลือกที่จะเข้าร่วมกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งด้วยความสมัครใจของตนเอง โดยไม่ได้สนใจว่าสิ่งที่ตนทำนั้นจะมีผู้อื่นมองว่ามีคุณค่าหรือไม่ก็ตาม เพื่อที่จะได้รับความพึงพอใจจากการทำพฤติกรรมหรือการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น

2) แรงจูงใจภายนอก (extrinsic motivation) คือความต้องการทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง หรือเลือกจะเข้าร่วมกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งโดยมีปัจจัยภายนอกมาเป็นแรงกระตุ้น ซึ่งบุคคลนั้นไม่ได้มีความสนใจส่วนตัวในกิจกรรมนั้น แต่เลือกที่จะทำเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ตนเองพอใจหรือเพื่อหลีกเลี่ยงผลลัพธ์ที่ตนเองไม่ต้องการ แรงจูงใจภายนอกสามารถแบ่งได้เป็น 4 ประเภท ตามลำดับการกำหนดการกระทำโดยเลือกกระทำด้วยตนเอง ประกอบด้วย

2.1) การกำกับจากภายนอก (External regulation) เป็นการกำหนดการกระทำด้วยตนเองน้อยที่สุด คือการเลือกทำเพื่อผลลัพธ์ที่น่าพอใจหรือเลี่ยงสิ่งที่ไม่ต้องการ แต่ไม่ใช่ความพอใจส่วนตัว

2.2) การกำกับด้วยความยินยอม (Introjected regulation) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการถูกปัจจัยภายนอกแทรกแซงบางส่วน เป็นการทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า มีความภาคภูมิใจ หรือหลีกเลี่ยงความกังวลใจ ซึ่งสิ่งที่เลือกทำนั้นไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากความยินยอมต่อสาเหตุภายนอก ไม่ใช่ความต้องการของตนเอง

2.3) การกำกับด้วยการระบุตนเอง (Identified regulation) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากค่านิยมของตนเอง การเลือกทำเป็นไปเพื่อการสร้างคุณค่าในตนเองและรับรู้ว่าเป็นผู้เลือกที่จะทำพฤติกรรมนั้น การเลือกนั้นจะสอดคล้องกับคุณค่าและเป้าหมายของตนเอง

2.4) การกำกับที่สอดคล้อง (Integrated regulation) เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเลือกกระทำกับแรงจูงใจของตนเองเพื่อให้สัมพันธ์กับพฤติกรรม จนพฤติกรรมที่เลือกทำนั้นเป็นตัวตนที่แท้จริงของตนเอง

3) การขาดแรงจูงใจ (Amotivation) คือการไม่สามารถรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของการกระทำและผลลัพธ์ที่เกิดจากการกระทำนั้นได้ ไม่สามารถบอกได้ว่าจะเกิดสิ่งใดขึ้นหลังทำพฤติกรรมนั้น และมองว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ นั้นเกิดจากปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมได้ หากเมื่อทำพฤติกรรมนั้นไปแล้วก็ไม่สามารถรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง ไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่หวังในผลจากการกระทำ ไม่สามารถมองเห็นคุณค่าของสิ่งที่ทำได้

จากพื้นฐานเรื่องแรงจูงใจที่กล่าวมา Deci และ Ryan (2000) ได้อธิบายถึงแรงจูงใจของมนุษย์โดยมุ่งประเด็นที่ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ประกอบด้วย 3 สิ่ง ได้แก่ ความต้องการมีอิสระ ความต้องการมีความสัมพันธ์ และความต้องการมีความรู้สึกประสบความสำเร็จ ความต้องการทั้ง 3 สิ่งนี้เป็นสิ่งจำเป็นต่อการสร้างเสริมแรงจูงใจเพื่อนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

ความต้องการมีอิสระ (autonomy) คือความต้องการที่จะมีอิสระ สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง รวมไปถึงการมีความตั้งใจที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ว่าสิ่งที่ต้องการทำนั้นจะเป็นสิ่งที่สามารถทำได้โดยอิสระหรือไม่ก็ตาม

ความต้องการมีความรู้สึกประสบความสำเร็จ (competence) คือความต้องการรู้สึกว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถ มีทักษะ

ความต้องการมีความสัมพันธ์ (relatedness) คือความต้องการมีสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม



## โมเดล Need Support

แรงจูงใจนั้นเป็นเรื่องที่ได้รับความสนใจและมีงานวิจัยที่ศึกษาและนำเสนอทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจอยู่เป็นจำนวนมาก หนึ่งในทฤษฎีที่มีความสำคัญมากต่อการทำความเข้าใจเรื่องแรงจูงใจคือทฤษฎีเป้าหมายการกำกับ และอีกทฤษฎีหนึ่งที่กำลังได้รับความสนใจอย่างมากในปัจจุบันคือทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง

ทั้ง 2 ทฤษฎีนี้ล้วนเป็นทฤษฎีใช้อธิบายเกี่ยวกับแรงจูงใจ (motivation) และการกำกับตนเอง (Self-regulation) เช่นเดียวกัน ซึ่งทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองมองว่ามนุษย์นั้นต้องการความมีอิสระ (ได้ทำในสิ่งที่ตนเองรู้สึกว่าได้เลือกที่จะทำอย่างมีอิสระ และเห็นคุณค่าในสิ่งนั้น) ความรู้สึกประสบความสำเร็จ (รู้สึกที่ตนเองสามารถทำในสิ่งที่ยากได้) และความรู้สึกมีความสัมพันธ์ (รู้สึกใกล้ชิดและมีสายสัมพันธ์กับผู้อื่น) ในขณะที่ทฤษฎีเป้าหมายการกำกับได้เสนอว่า มนุษย์มีความต้องการในการมีชีวิตอยู่ 2 สิ่งคือความก้าวหน้า (Growth) และความปลอดภัย (Security) ซึ่งความต้องการความก้าวหน้าจะอยู่ในรูปแบบของความหวัง (Hope) แรงบันดาลใจ (Aspiration) และการได้รับสิ่งที่ดี (Gaining good things) ในขณะที่ความต้องการความปลอดภัยจะปรากฏในรูปแบบของหน้าที่ (Duty) ภาระผูกพัน (Obligation) และการรักษาสิ่งที่ดีให้คงอยู่ต่อไป (Maintaining good things)

Vaughn (2017) ได้มองเห็นความสอดคล้องกันของทั้ง 2 ทฤษฎี แต่กลับพบว่างานวิจัยที่ใช้ทฤษฎีทั้ง 2 นี้สนใจผลลัพธ์ในเรื่องที่แตกต่างกัน เช่น งานวิจัยที่ใช้เป้าหมายการกำกับจะศึกษาเกี่ยวกับการตัดสินใจทางสังคม (Social judgment) การให้เหตุผล (Reasoning) และการตัดสินใจ (Decision making) ในขณะที่งานวิจัยที่ใช้ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองจะศึกษาเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย (Goals) ดังนั้น Vaughn (2017) จึงได้นำเสนอโมเดล Need-support เพื่อเชื่อมทั้ง 2 ทฤษฎีนี้เข้าด้วยกันโดยการอธิบายความสัมพันธ์ของทั้ง 2 ทฤษฎีผ่านงานวิจัย

โดย Vaughn (2017) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของทั้ง 2 ทฤษฎีจากผู้เข้าร่วมการวิจัยที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถูกสุ่มเป็น 3 กลุ่มคือกลุ่มที่ได้รับเงื่อนไขแบบส่งเสริม กลุ่มที่ได้รับเงื่อนไขแบบป้องกัน และเงื่อนไขสถานการณ์ทั่วไป โดยในแต่ละกลุ่มจะต้องเขียนถึงประสบการณ์ตามเงื่อนไขที่ตนได้รับ และทำแบบวัดความมุ่งมั่นในตนเอง ซึ่งจากผลของงานวิจัยพบว่า เป้าหมายการกำกับมีผลต่อความมุ่งมั่นในตนเอง และความมุ่งมั่นในตนเองสามารถใช้ทำนายเป้าหมายการกำกับได้ด้วยเช่นกัน และยังพบว่าเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมส่งผลให้ความมุ่งมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น และเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันส่งผลให้ความมุ่งมั่นในตนเองลดลงได้

นอกเหนือจากงานวิจัยในข้างต้น Vaughn (2019) ยังได้ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเขียนบรรยายถึงลักษณะของเป้าหมายการกำกับและความมุ่งมั่นในตนเอง โดยในงานวิจัยนี้ได้ใช้คำว่า ความหวัง (hopes) แทนเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม และใช้คำว่าหน้าที่ (duties) แทนเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน และใช้คำว่า การสนับสนุนความต้องการ (need support) แทนความมุ่งมั่นในตนเอง โดยแบ่งเป็นการสนับสนุนความต้องการสูง (high need support) และการสนับสนุนความต้องการต่ำ (low need support) ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่า ในการเขียนประสบการณ์ถึงหน้าที่ ผู้เข้าร่วมการวิจัยส่วนใหญ่จะเขียนถึงกระบวนการทางสังคม (Social processes) ครอบครัว และบุคคลอื่น ๆ ในขณะที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เขียนถึงความหวัง จะมีรูปแบบการเขียนที่สื่อถึงอารมณ์ทางบวก และกล่าวถึงการได้รับรางวัลและการทำงาน โดยสรุปแล้วการเขียนถึงหน้าที่จะกล่าวถึงการคิดและการจัดการความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) ในขณะที่การเขียนถึงความหวังจะกล่าวถึงความสำเร็จในการทำงาน นอกจากนี้ในการเขียนถึงการสนับสนุนความต้องการ ยังพบว่าในผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เขียนถึงการสนับสนุนความต้องการสูงจะเขียนถึงความสัมพันธ์ทางสังคมมากกว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เขียนบรรยายการสนับสนุนความต้องการต่ำ

### ช่วงวัย (วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่)

วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงวัยที่อยู่ใกล้กันแต่กลับมีพัฒนาการที่แตกต่างกันอย่างมากรทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม เพราะฉะนั้นภายใต้เงื่อนไขแบบเดียวกันอาจส่งผลต่อบุคคลที่อยู่ใน 2 ช่วงวัยนี้แตกต่างกัน

#### วัยรุ่น (Adolescence)

##### ด้านร่างกาย

สามารถยอมรับสภาพร่างกายของตนเอง สามารถปรับตัวให้เข้ากับเปลี่ยนแปลงได้ (Havighurst, 1973) มีการเจริญเติบโตทางร่างกายโดยอวัยวะที่แสดงออกถึงเพศสภาพเริ่มมีความชัดเจนมากขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้อาจขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น เพศ เชื้อชาติ สิ่งแวดล้อม (APA, 2002; Stienberg, 2014; Styne, 2004 อ้างถึงใน Curtis, 2015) พัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่นมีการพัฒนาภายใน ได้แก่ สมอง ระบบฮอร์โมน ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือรูปร่างภายนอก เช่น ร่างกายเจริญเติบโตขึ้น ผู้หญิงมีเต้านม ประจำเดือน ผู้ชายมีกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ไหล่กว้างขึ้น เสียงเปลี่ยน อวัยวะเพศเจริญขึ้น (U.S. Department of Health and Human Services, 2018)

### ด้านสติปัญญา

ตามทฤษฎีพัฒนาการของ Piaget วัยรุ่นจะมีความเข้าใจในสิ่งที่เป็นนามธรรม และการคิดเป็นตรรกะ (Pastorino & Doyle-Portillo, 2013 อ้างถึงใน Babakr et al., 2019) มีความต้องการและรู้จักพัฒนาตนเอง เริ่มเตรียมตัวเพื่ออาชีพ การแต่งงาน เศรษฐกิจ (Havighurst, 1973) เริ่มตั้งคำถามเกี่ยวกับคุณค่าและความหมายของสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะการค้นหาอัตลักษณ์ของตนเองที่จะส่งผลอย่างมากต่อการก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ (Hill et al., 2013) พัฒนาการด้านการเรียนรู้ การเจริญเติบโตของสมอง ทำให้วัยรุ่นมีความสามารถในการคิดและเรียนรู้ มีความคิดที่เป็นนามธรรม การวางแผน และตัดสินใจ (U.S. Department of Health and Human Services, 2018)

### ด้านอารมณ์และสังคม

วัยรุ่นเป็นวัยที่มุ่งประพาศติดตามความคาดหวังของผู้ปกครอง บิดามารดา หรือกลุ่มที่ตนเป็นสมาชิก รวมถึงการทำตามกฎระเบียบของสังคมอย่างเคร่งครัด เพราะกลัวว่าตนจะไม่ใช่ที่ยอมรับของผู้อื่น (Kohlberg, 1958) เข้าใจเหตุผล ระเบียบกฎเกณฑ์ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าใจถูก-ผิด เข้าใจความแตกต่างของบุคคล และรู้บทบาทของตัวเองในสังคม มีกิจกรรมนอกกรอบกว้างมากขึ้น ทำให้มีสังคมนอกเหนือจากคนในครอบครัว มีกลุ่มเพื่อนทำกิจกรรมที่สนใจเหมือน ๆ กัน (U.S. Department of Health and Human Services, 2018) ตามหาอัตลักษณ์ (Identity) ของตนเอง ต้องการมีตำแหน่งทางสังคมแต่ในขณะเดียวกันก็ต้องการที่จะรู้สึกเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง (Erikson, 1994) เข้าใจในเรื่องค่านิยมของสังคม มีความสามารถที่จะแสดงบทบาททางสังคมได้เหมาะสมกับเพศของตน ส่วนในด้านความสัมพันธ์วัยรุ่นต้องการสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับเพื่อนในรุ่นเดียวกันทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ (Havighurst, 1973) อาจเกิดความขัดแย้งระหว่างมุมมองต่อตนเองกับบทบาทในฐานะผู้ใหญ่ในสังคม ซึ่งการค้นหาอัตลักษณ์ของตนให้พบนั้นจะนำไปสู่การรับรู้ตัวตน (Sense of self) ที่มั่นคงต่อไป (Crocetti et al., 2011) เป็นช่วงวัยที่มีความปั่นป่วน แต่ก็ยังเป็นช่วงเวลาที่สำคัญของบุคคลที่จะก้าวไปสู่โลกภายนอก มีพัฒนาการด้านอารมณ์อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการพัฒนาการด้านร่างกาย และด้านการเรียนรู้ รวมถึงอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม

## วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early adulthood)

### ด้านร่างกาย

ผู้ใหญ่ตอนต้นที่ประสบความสำเร็จได้ควรมีสุขภาพดี (Physical health) และควรจะมี ความสามารถในการลดความเสี่ยงที่เกี่ยวกับสุขภาพของตนเองได้โดยการมีพฤติกรรมที่ส่งเสริม สุขภาพที่ดีและลดพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคและอุบัติเหตุ (Scales et al., 2016) เนื่องจาก พัฒนาการในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนี้จะส่งผลต่อชีวิตในช่วงต่อไป วัยนี้เป็นวัยที่มีความเสี่ยงในด้านร่างกาย มากซึ่งเกิดจากสภาพแวดล้อม สังคม และการรับประทานอาหารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพร่างกาย (Bonnie et al., 2014)

### ด้านสติปัญญา

ผู้ใหญ่ตอนต้นจะสามารถตีความมาตรฐาน จริยธรรม ค่านิยมต่าง ๆ ในสังคมได้ด้วย วิจารณ์ญาณของตนเองก่อนที่จะเลือกปฏิบัติตาม (Kohlberg, 1958) และสามารถตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง บางประเทศอาจหมายถึงการตัดสินใจผ่านการปรึกษากับคนในครอบครัว สำเร็จ การศึกษาและมีเป้าหมายในชีวิตและอาชีพ มีส่วนร่วมในการศึกษาและอาชีพอย่างสร้างสรรค์ (Constructive educational and occupational engagement) แสวงหาความรู้ความก้าวหน้าใน อาชีพสามารถหารายได้มาดูแลครอบครัวได้ แต่ในด้านนี้อาจมีผู้ใหญ่ตอนต้นหลายคนที่ยังบรลุข้อนี้ได้ ข้ำ (Scales et al., 2016)

### ด้านอารมณ์และสังคม

เป็นวัยที่จะเลือกคู่ครองและเรียนรู้ที่จะมีชีวิตคู่ สร้างครอบครัว เริ่มต้นประกอบอาชีพ และ มองหากลุ่มสังคมที่เป็นพวกเดียวกัน (Havighurst, 1973) มีจุดมุ่งหมายและอุดมคติ (Erikson, 1994) คำนึงถึงคนหมู่มาก เคารพและไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น เข้าใจคุณค่าความเป็นมนุษย์ เคารพการตัดสินใจ ของตนเองและรู้จักยืดหยุ่น รู้จักความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป (Kohlberg, 1958) มีสุขภาวะทาง จิตใจและอารมณ์ (Psychological and emotional well-being) คือเป็นผู้ที่มีความสุข ยอมรับใน ตนเอง สามารถรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ได้ มีเป้าหมายในความสัมพันธ์และอาชีพของตนเอง มีทักษะ ชีวิต (Life skills) โดยจะต้องมีทักษะในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ดูแลตนเอง มีความสามารถในการรับผิดชอบบทบาทในชีวิตหลายบทบาทได้ และสามารถบริหารดูแลและจัดการกับความขัดแย้งใน ความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่นได้ มีพฤติกรรมตามหลักจริยธรรม มีความซื่อสัตย์ ห่วงใยผู้อื่น เคารพ

กฎหมายและปฏิบัติตามบรรทัดฐานของสังคม มีความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคมที่เข้มแข็ง (Healthy family and social relationships) สามารถแบ่งความรัก ความใกล้ชิดให้กับสมาชิกในครอบครัว มีบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่สามารถหันไปพึ่งพาได้เมื่อต้องการ มีส่วนร่วมในการเป็นพลเมืองของสังคม (Civic engagement) เรียนรู้ที่จะตอบแทนสังคม พัฒนาสังคม การเมือง และสวัสดิการ (Scales et al., 2016)

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### แรงจูงใจในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น

ในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นนั้นมีแรงจูงใจที่แตกต่างกันโดยมีผู้ศึกษาแรงจูงใจยามว่าง (Leisure motivation) ซึ่งหมายถึงความต้องการ เหตุผล หรือความพึงพอใจที่กระตุ้นให้ทำกิจกรรมยามว่าง (Crandall, 1980) และ สุขภาวะ (Well-being) ของทั้งสองช่วงวัย พบว่า ในวัยรุ่นมีระดับไร้แรงจูงใจ (Amotivation) สูงกว่าวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น (Padhy et al., 2015) และเมื่อศึกษาแรงจูงใจของแต่ละวัยพบว่า วัยรุ่นเลือกที่จะทำงานเพื่อรักษาอัตมโนทัศน์เกี่ยวกับความสามารถทางการเรียนที่สูงเอาไว้ หรือเพื่อหลีกเลี่ยงการมีอัตมโนทัศน์เกี่ยวกับความสามารถทางการเรียนที่ต่ำ ซึ่งการแข่งขันส่งผลต่อแรงจูงใจที่มีผลต่ออัตมโนทัศน์ (Ames & Ames, 1989) ในขณะที่คุณภาพการสอน คุณภาพหลักสูตรส่งผลต่อแรงจูงใจในการเรียนของผู้ใหญ่ตอนต้นสูง (Sogunro, 2014)

### เป้าหมายการกำกับในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น

มีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับเป้าหมายการกำกับ ที่นำเสนอผลกระทบจากเป้าหมายการกำกับในวัยรุ่นพบว่า เป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม ช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ให้กับคนในวัยนี้ได้ (Liu et al., 2017) และงานวิจัยอีกงานหนึ่งได้ศึกษาผลของการใช้เป้าหมายการกำกับในกลุ่มเด็กวัยรุ่นด้วยข้อความรณรงค์การงดสูบบุหรี่พบว่าการใช้ข้อความเชิญชวนในรูปแบบการส่งเสริมที่สื่อความหมายทางบวก เช่น วัยรุ่นหยุดสูบบุหรี่จะช่วยส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดี จะส่งผลดีในกลุ่มวัยรุ่นที่มีแนวโน้มที่จะเป็นผู้มีแรงจูงใจเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม ในขณะที่ข้อความรูปแบบป้องกันที่สื่อความหมายทางลบ เช่น วัยรุ่นหยุดสูบบุหรี่จะหลีกเลี่ยงการมีภาพลักษณ์ที่ไม่ดี จะส่งผลดีในกลุ่มวัยรุ่นที่มีแนวโน้มที่จะเป็นผู้มีแรงจูงใจเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน (Zhao & Pechmann, 2007) จะเห็นได้ว่าเป้าหมายการกำกับทั้ง 2 แบบมีผลต่อวัยรุ่นทั้งสิ้น

ในขณะที่งานวิจัยที่ศึกษาผลของการใช้เป้าหมายการกำกับในกลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้นเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพพบว่า การให้แนวทางการส่งเสริมสุขภาพ (Health-related promotion) ซึ่งเป็น

ลักษณะการตั้งเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมให้ผลลัพธ์ที่ชัดเจนมากกว่าการให้แนวทางการป้องกันสุขภาพ (Health-related prevention) ซึ่งเป็นลักษณะการตั้งเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน (Lockwood et al., 2005) นอกจากนี้ยังมีผู้ศึกษาการตั้งเป้าหมายการกำกับกับแนวโน้มการผกผัน (Trend-reversal) ซึ่งเป็นการคาดเดาความเป็นไปได้ของแนวโน้มที่จะเกิดผลลัพธ์ในทางเลวร้ายลงในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยมีตัวอย่างข้อคำถามเช่น หากมีคู่รักคู่หนึ่งคบหาดูใจกันมาหลายปี ท่านคิดว่าพวกเขามีแนวโน้มที่จะเลิกกันมากน้อยเพียงใด โดยก่อนการเริ่มให้คะแนนเหตุการณ์ ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้องคิดถึงสิ่งต่าง ๆ ตามเงื่อนไข 3 รูปแบบคือ เงื่อนไขการตั้งเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม เงื่อนไขการตั้งเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน และเงื่อนไขทั่วไป พบว่ากลุ่มที่ได้รับเงื่อนไขการตั้งเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันมีผลคะแนนแนวโน้มการผกผันสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับเงื่อนไขการตั้งเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม และผู้ที่มีแรงจูงใจในการตั้งเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันสูงสามารถทำนายการมีความรู้สึกควบคุมได้ (Sense of control) ต่ำ ในขณะที่กลุ่มผู้ที่มีแรงจูงใจในการตั้งเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมสูงสามารถทำนายได้ว่ามีความรู้สึกควบคุมได้สูง โดยความรู้สึกควบคุมได้ หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ หรือเลือกทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง (Guo & Spina, 2015) อีกทั้งสำหรับวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม และเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน ส่งผลให้มีผลการปฏิบัติงานสูงขึ้น (ผกาทิพย์ ชันติพงศ์, 2552) เห็นได้ว่าเป้าหมายการตั้งเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมส่งผลด้านบวกและเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันส่งผลทางลบต่อวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

เป้าหมายการกำกับกับตัวแปรอื่น ๆ

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายการกำกับกับตัวแปรอื่น ๆ จากงานวิจัยของ Keller (2008) พบว่าเป้าหมายการกำกับ มีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงดูของผู้ปกครอง โดยการเลี้ยงดูแบบลงโทษ (Punitive mode of parenting) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน ในขณะที่การเลี้ยงดูแบบสนับสนุน (Bolstering mode of parenting) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม อีกทั้งบทบาททางเพศ (Sex role) ที่แตกต่างกันมีแนวโน้มในการใช้เป้าหมายการกำกับแตกต่างกัน โดยมีงานวิจัยพบว่าผู้ที่มีบทบาททางเพศหญิง (Feminine) จะใช้เป้าหมายการกำกับแบบป้องกันทั้งกับการเรียนและความสัมพันธ์กับเพื่อน และใช้เป้าหมายการกำกับทั้ง 2 รูปแบบกับความสัมพันธ์ในครอบครัวและความสัมพันธ์กับคนรัก ในขณะที่ผู้ที่มีบทบาททางเพศชาย (Masculine) จะใช้เป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมมากกว่า (สินีรัตน์ โชติญาณนท์, 2550)

### ความมุ่งมั่นในตนเองในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น

สิ่งที่มีความสัมพันธ์กับความมุ่งมั่นในตนเองในแต่ละวัยนั้นแตกต่างกัน ในวัยรุ่นนั้นบริบทของโรงเรียนมัธยมส่งเสริมให้นักเรียนในโรงเรียนทำสิ่งต่าง ๆ โดยมุ่งสนใจที่การแข่งขันกันในกลุ่มเพื่อน นักเรียนทำสิ่งต่าง ๆ โดยต้องการให้ตัวเองมีคะแนนที่สูงกว่าคนอื่นจนเป็นธรรมชาติของนักเรียน แทนที่จะเป็นการทำเพื่อพัฒนาตนเองหรือเพื่อให้ได้รับความรู้ ซึ่งบริบทเช่นนี้สามารถส่งผลกระทบต่อความต้องการมีอิสระ ความต้องการมีปฏิสัมพันธ์ และความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จ ผู้ปกครองและครูมีผลอย่างมากทั้งในด้านการเปิดโอกาส การพูดคุยสื่อสาร ลักษณะความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและความใกล้ชิดกับผู้ปกครอง รวมไปถึงสภาพแวดล้อมและสังคมส่งผลต่อความมุ่งมั่นในตนเองของวัยรุ่นในทุก ๆ ด้าน (Avery & Ryan, 1988; Guardia & Ryan, 2002)

ในขณะที่วัยรุ่นใหญ่ตอนต้นนั้น มีงานวิจัยที่พบว่าความมุ่งมั่นในตนเองสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต ในขณะที่ปัญหาทางจิตใจ (psychological distress) ส่งผลกระทบต่อความมีอิสระและความรู้สึกประสบความสำเร็จ และหากมีการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยเพิ่มความรู้สึกประสบความสำเร็จและการมีปฏิสัมพันธ์ได้ (Altena et al., 2018)

### ความมุ่งมั่นในตนเองกับตัวแปรอื่น ๆ

จากงานวิจัยที่ศึกษาความมุ่งมั่นในตนเอง พบว่าความมุ่งมั่นในตนเอง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ การมีอิสระ การมีความสัมพันธ์ และการมีความรู้สึกประสบความสำเร็จ หากได้รับการส่งเสริมจะช่วยส่งเสริมสุขภาพ (Well-being) พลังความเข้มแข็ง (Vitality) แรงจูงใจในตนเอง (Self-motivation) และความพึงพอใจในการเรียน (Deci & Ryan, 2000; Niemiec & Ryan, 2009) และผู้ที่มีความรู้สึกมีอิสระและแรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) จะมีผลการเรียน (educational outcome) ที่ดีขึ้น (Guay et al., 2008) หากนักเรียนได้รับการสอนโดยครูที่ส่งเสริมความมีอิสระ (Autonomy-supportive) นักเรียนจะมีแรงจูงใจภายในสูงขึ้น มีความรู้สึกประสบความสำเร็จ และความมั่นใจในตนเอง (self-esteem) สูงขึ้น มีความสนใจในบทเรียนมากขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) มีความคิดยืดหยุ่น (flexibility in thinking) เข้าใจหลักการ (Conceptual understanding) และประมวลผลข้อมูล (Information processing) ได้รวดเร็ว (Vansteenkiste et al., 2005)

### เป้าหมายการกำกับและความมุ่งมั่นในตนเอง

เมื่อนำทฤษฎีทั้ง 2 มาศึกษาร่วมกัน พบว่ามีงานวิจัยที่กล่าวถึงทฤษฎีเป้าหมายการกำกับและทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองในบริบทด้านสุขภาพ ซึ่งพบว่าเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมด้านสุขภาพ (Health promotion focus) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงจูงใจภายในซึ่งเป็นการเลือกด้วยความสมัครใจของตนเอง ในขณะที่เป้าหมายการกำกับแบบป้องกันด้านสุขภาพ (Health prevention focus) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการกำกับจากภายนอก ซึ่งหมายถึงการเลือกทำเพื่อผลลัพธ์ที่น่าพอใจหรือเลี่ยงสิ่งที่ไม่ต้องการ และการขาดแรงจูงใจคือการไม่สามารถรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของการกระทำและผลลัพธ์ที่เกิดจากการกระทำนั้น (Laroche et al., 2019) ซึ่งแรงจูงใจทั้งหมดที่กล่าวมานี้สามารถสะท้อนความต้องการมีอิสระได้

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่พบว่าผู้ปกครองและครูมีผลต่อการรับรู้ความสามารถในตนเอง (Self-efficacy) ของวัยรุ่นโดยช่วยส่งเสริมความรู้สึกถึงความสามารถในการจัดการและความสำเร็จในการเรียนโดยผู้ปกครองและครูมีบทบาทในการตั้งกฎที่จะช่วยให้วัยรุ่นรู้สึกถึงการทำงานเป็นหน่วยงาน (Sense of agency) และพัฒนาการกำกับตนเอง (Self-regulation) ซึ่งจะพาเขาให้ไปสู่เป้าหมายได้ (Borcaet al., 2002; Cattelino et al., 2001 อ้างถึงใน Cattelino et al., 2019) รวมไปถึงความเคร่งครัดและการตรวจสอบของผู้ปกครองและโรงเรียนจะเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยพัฒนาความมั่นใจในทักษะการกำกับตนเองซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนที่ดีขึ้น (Cattelino et al., 2019) ซึ่งกฎ ความเคร่งครัด และการตรวจสอบ สะท้อนถึงเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน และความสำเร็จในการเรียนและการรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถเปรียบเทียบได้กับความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จ

นอกเหนือจากงานวิจัยข้างต้นซึ่งศึกษาตัวแปรที่ใกล้เคียงกับความต้องการมีอิสระ และความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จตามทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองแล้ว ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาเป้าหมายการกำกับต่อแรงจูงใจในความสัมพันธ์แบบคู่รัก ซึ่งสามารถสะท้อนถึงความต้องการมีความสัมพันธ์ได้ โดยในงานวิจัยนี้พบว่า เป้าหมายการกำกับส่งผลต่อแรงจูงใจในความสัมพันธ์แบบคู่รัก โดยในกลุ่มคนที่ไม่มีเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันจะรู้สึกว่าคู่รักมีระยะห่างและไม่ค่อยให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดความขัดแย้งมากกว่ากลุ่มที่มีแนวโน้มเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม และเมื่อเกิดความขัดแย้งในความสัมพันธ์จะใช้การวิเคราะหฺรายละเอียดของความขัดแย้งนั้นในการแก้ปัญหา ในขณะที่กลุ่มผู้ที่มีเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมจะพยายามหาแนวทางแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์ ทั้งนี้ในการศึกษาโดยให้



ผู้เข้าร่วมวิจัยพิจารณาเรื่องราว (Scenario) ที่มีผลลัพธ์ทางบวกและผลลัพธ์ทางลบ ยกตัวอย่างเรื่องราวเช่น “วันหนึ่งคุณเผชิญกับวันที่โชคร้าย คุณกลับมาที่บ้านและต้องการจะคุยกับคนรักของคุณ คุณโทรหาเขาแต่ไม่มีคนรับสาย คุณจึงฝากข้อความไว้ว่าคุณพบกับช่วงเวลาอันยากลำบากและต้องการคุยกับเขา ซึ่งคุณรอการโทรกลับจากเขาหลายชั่วโมง” จากเหตุการณ์ดังกล่าว กลุ่มที่ได้ผลลัพธ์ทางบวกจะพบเรื่องราวว่า “คนรักของคุณมาหาคุณกระทันหันพร้อมทั้งของขวัญมอบให้คุณ” ในขณะที่กลุ่มที่ได้ผลลัพธ์ทางลบจะพบเรื่องราวต่อไปว่า “คนรักของคุณไม่โทรกลับมาหาคุณอีกเลย” โดยเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมและเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน พบว่าผู้ที่มีเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่มีผลลัพธ์ทางลบจะมีความหดหู่มากกว่าแต่หากเผชิญกับเหตุการณ์ที่มีผลลัพธ์ทางบวกจะมีความสุขมากกว่า ในขณะที่ผู้ที่มีเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันเมื่อเผชิญเหตุการณ์ที่มีผลลัพธ์ทางลบจะมีความปั่นป่วนมากกว่าแต่ไม่ได้มีความเสียใจ และหากเผชิญกับเหตุการณ์ที่มีผลลัพธ์ทางบวกจะมีความรู้สึกสงบมากกว่า (Winterheld & Simpson, 2011)

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของการประเมินความมุ่งมั่นในตนเอง (self-determination) ได้แก่ ความต้องการมีอิสระ (autonomy) ความต้องการมีความสัมพันธ์ (relatedness) และความต้องการมีความรู้สึกระบบความสำเร็จ (competence) ระหว่างเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม (promotion focus) และ เป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน (prevention focus) ในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น

### สมมติฐานการวิจัย

1. ในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน (prevention focus) คะแนนความมุ่งมั่นในตนเอง (self-determination) ได้แก่ ความต้องการมีอิสระ (autonomy) ความต้องการมีความสัมพันธ์ (relatedness) และความต้องการมีความรู้สึกระบบความสำเร็จ (competence) ในวัยรุ่นสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้น

2. ในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม (promotion focus) คะแนนความมุ่งมั่นในตนเอง (self-determination) ได้แก่ ความต้องการมีอิสระ (autonomy) ความต้องการมีความสัมพันธ์ (relatedness) และความต้องการมีความรู้สึกระบบความสำเร็จ (competence) ในวัยรุ่นน้อยกว่าผู้ใหญ่ตอนต้น

### คำจำกัดความในงานวิจัย

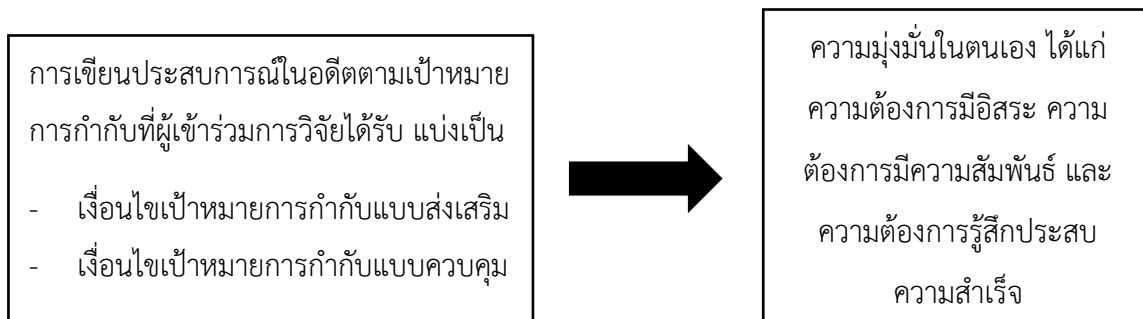
**เป้าหมายการกำกับ (Regulatory focus)** ในงานวิจัยนี้เป้าหมายการกำกับถูกใช้เป็นเงื่อนไขในการกำหนดสถานการณ์ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเขียนประสบการณ์ในอดีตของตนเองตามเงื่อนไขที่ได้รับ ซึ่งแบ่งออกเป็น เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม (promotion focus) คือ แรงจูงใจในรูปแบบของความมุ่งหวัง และ เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน (prevention focus) ซึ่งเป็นแรงจูงใจในรูปแบบของการคงไว้ โดยหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดเป้าหมายการกำกับ (Regulatory focus questionnaire) ของ Higgins และคณะ (2001) เพื่อตรวจสอบว่าการเขียนประสบการณ์ตามเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับสามารถกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยคิดถึงเหตุการณ์ที่ตนเขียนตามเงื่อนไขที่ได้รับได้หรือไม่ (manipulation check)

**ความมุ่งมั่นในตนเอง (Self - determination)** หมายถึง แรงจูงใจของมนุษย์ซึ่งความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในมุมมองของทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองประกอบด้วย 3 สิ่ง ได้แก่ ความต้องการมีอิสระ (autonomy) ความต้องการมีความสัมพันธ์ (relatedness) และความต้องการมีความรู้สึกประสบความสำเร็จ (competence) ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดความมุ่งมั่นในตนเอง (Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scales) โดย Chen และคณะ (2014)

**วัยรุ่น (Adolescence)** หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่เกิดจนถึงวันที่ตอบแบบสอบถามอยู่ระหว่าง 13 ปี ถึง 15 ปี หรือผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) หรือสูงกว่า

**วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early adults)** หมายถึง ผู้ที่ตั้งแต่อายุตั้งแต่เกิดจนถึงวันที่ตอบแบบสอบถามอยู่ระหว่าง 18 ปี ถึง 24 ปี และกำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าในมหาวิทยาลัย

### กรอบแนวคิด



### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. สามารถระบุความแตกต่างของความมุ่งมั่นในตนเอง (self-determination) ได้แก่ ความต้องการมีอิสระ (autonomy) ความต้องการมีความสัมพันธ์ (relatedness) และความต้องการมีความรู้สึกประสบความสำร็จ (competence) ระหว่างเจือ้นไขเป้าหมายการกำกับ (regulatory focus) ได้แก่ เจือ้นไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม (promotion focus) และ เจือ้นไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน (prevention focus) ตามโมเดล Need-Support ในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ได้
2. สามารถระบุอายุที่เหมาะสมที่สามารถใช้โมเดล Need-support ในการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายการกำกับ (regulatory focus) และ ความมุ่งมั่นในตนเอง (self-determination) ได้

## บทที่ 2

### วิธีดำเนินงานวิจัย

งานวิจัยฉบับนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการประเมินความมุ่งมั่นในตนเอง (self-determination) ระหว่างเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม (promotion focus) และ เป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน (prevention focus) ในวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยศึกษาเปรียบเทียบผลคะแนน ความต้องการมีอิสระ (autonomy) ความต้องการมีความสัมพันธ์ (relatedness) และความต้องการมีความรู้สึกระบายความสำเร็จ (competence) ในกลุ่มวัยรุ่นจำนวน 160 คน และวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจำนวน 160 คน

**ผู้เข้าร่วมการวิจัย**

ผู้เข้าร่วมการวิจัยประกอบไปด้วย 2 ช่วงวัย ได้แก่

1. วัยรุ่น ที่มีอายุ 13-15 ปี โดยกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 หรือสูงกว่า ไม่จำกัดเพศ จำนวน 160 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม 80 คน และกลุ่มเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน 80 คน
2. ผู้ใหญ่ตอนต้น ที่มีอายุ 18-24 ปี โดยกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 หรือสูงกว่าไม่จำกัดเพศ จำนวน 160 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม 80 คน และกลุ่มเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน 80 คน

ผู้วิจัยกำหนดขนาดผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยอ้างอิงจาก เอมอร์ จังศิริพรปกรณ์ (2548) ซึ่งเสนอไว้ว่า สำหรับงานวิจัยเชิงทดลองควรมีผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละเงื่อนไขไม่ต่ำกว่า 20 คน

#### เกณฑ์การคัดเลือก

##### กลุ่มวัยรุ่น

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีอายุ 13-15 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 หรือสูงกว่า และมีคะแนนเป้าหมายการกำกับตรงตามเงื่อนไขที่ได้รับ

##### กลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

นิสิตนักศึกษาที่มีอายุ 18-24 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 หรือสูงกว่า และมีคะแนนเป้าหมายการกำกับตรงตามเงื่อนไขที่ได้รับ

## เครื่องมือในการเก็บข้อมูล

แบบสอบถามประกอบไปด้วย

### ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล (Demographic data)

ประกอบไปด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา

### ส่วนที่ 2 โจทย์กำหนดให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเขียนถึงประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง

ผู้วิจัยได้แปลโจทย์การเขียนประสบการณ์จากงานวิจัยของ Vaughn (2017) โดยมีการกำหนดความยาวของคำตอบเพิ่มเติม โดยโจทย์ในการกำหนดให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเขียนถึงประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับตนเองนั้นแบ่งออกเป็น 2 ชุดตามเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับ (regulatory focus) ดังนี้

**เงื่อนไขที่ 1 เป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม** ผู้เข้าร่วมการวิจัยเขียนประสบการณ์ที่เลือกทำบางสิ่งบางอย่างตามความหวังหรือความต้องการของตนเอง โดยมีโจทย์ดังนี้

ขอให้ท่านเขียนถึงประสบการณ์ตามข้อความต่อไปนี้ (ความยาว 3 – 5 บรรทัด)

ประสบการณ์ที่ “ทำบางสิ่งบางอย่างตามที่ต้องการ โดยเป็นการทำสิ่งนั้นเพราะอยากจะทำ หรือ ทำสิ่งนั้นเพราะเป็นความสนใจของตัวเอง”

**เงื่อนไขที่ 2 เป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน** ผู้เข้าร่วมการวิจัยเขียนประสบการณ์ที่เลือกทำบางสิ่งบางอย่างตามหน้าที่หรือเพื่อความปลอดภัยของตนเอง โดยมีโจทย์ดังนี้

ขอให้ท่านเขียนถึงประสบการณ์ตามข้อความต่อไปนี้ (ความยาว 3 – 5 บรรทัด)

ประสบการณ์ที่ “ทำบางสิ่งบางอย่างเพราะคิดว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องทำ หรือ ทำสิ่งนั้นเพราะเป็นหน้าที่ หรือ ทำสิ่งนั้นเพราะอยู่ในความรับผิดชอบของตนเอง”

โดยทั้ง 2 เงื่อนไขกำหนดให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเขียนบรรยายประสบการณ์ของตนเองด้วยความยาวไม่ต่ำกว่า 3 บรรทัด ในเนื้อหาต้องระบุเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและความรู้สึกของผู้เข้าร่วมงานวิจัยในขณะที่เกิดเหตุการณ์นั้นและผลลัพธ์ของเหตุการณ์นั้น

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบว่าการเขียนประสบการณ์ตามเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับสามารถกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยคิดถึงเหตุการณ์ที่ตนเขียนตามเงื่อนไขที่ได้รับได้หรือไม่

(manipulation check) โดยได้วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเป้าหมายการกำกับ (regulatory focus) ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ตอบแบบวัดเป้าหมายการกำกับภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง เพื่อตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยมีคะแนนในด้านที่เป็นเงื่อนไขที่ได้รับนั้นสูงกว่าอีกเงื่อนไขหรือไม่ ซึ่งในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมและค่าเฉลี่ยคะแนนเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.55 และ 11.94 ตามลำดับ ในขณะที่ในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมและค่าเฉลี่ยคะแนนเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.79 และ 15.67 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 เปรียบเทียบคะแนนเป้าหมายการกำกับในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมและเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน

เงื่อนไข	คะแนนเป้าหมายการกำกับ	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>SD</i>	<i>t</i>
เป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม	ส่งเสริม	160	18.55	2.77	
เป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน	ป้องกัน	160	11.94	2.60	21.982*
เป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม	ส่งเสริม	160	12.79	2.69	
เป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน	ป้องกัน	160	15.67	2.08	-10.677*

หมายเหตุ \* $p < .01$

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมมีค่าเฉลี่ยคะแนนเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมสูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน และผู้เข้าร่วมการวิจัยในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันมีคะแนนเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันสูงกว่าเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม แสดงให้เห็นว่า การเขียนประสบการณ์ตามเงื่อนไขที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับสามารถกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยรับรู้เป้าหมายการกำกับตามเงื่อนไขนั้น ๆ ได้

### ส่วนที่ 3 แบบวัดความมุ่งมั่นในตนเอง (Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scales)

ผู้วิจัยใช้แบบวัดความมุ่งมั่นในตนเองของ Chen และคณะ (2014) จำนวน 24 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความมีอิสระ ด้านความรู้สึกมีความสัมพันธ์ และ ด้านความรู้สึกประสบความสำเร็จ จำนวนข้อคำถามด้านละ 8 ข้อ แต่ละด้าน ประกอบด้วยข้อคำถามทางบวก 4 ข้อ และข้อคำถามทางลบ 4 ข้อ มีรูปแบบการตอบเป็นลักษณะมาตรลิกิท (Likert scale) 5 ระดับ (1 คือ ไม่จริงเลยสำหรับฉัน และ 5 คือ จริงที่สุดสำหรับฉัน) จากการตรวจสอบความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกับผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาคแอลฟา (Cronbach's alpha) ในด้านความมีอิสระ ด้านความรู้สึกมีความสัมพันธ์ และ ด้านความรู้สึกประสบความสำเร็จ (competence) เท่ากับ .87 .85 และ .89 และจากการตรวจสอบความสอดคล้องภายในกับผู้เข้าร่วมการวิจัย ได้ค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาคแอลฟาเท่ากับ .75 .73 และ .79 ตามลำดับ ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยจะตอบแบบวัดโดยอ้างอิงจากเงื่อนไขเหตุการณ์ที่ได้รับมอบหมายให้เขียนในส่วนที่ 2

#### ตัวอย่างข้อคำถามด้านความต้องการมีอิสระ

ทางบวก เช่น ฉันรู้สึกว่าตัวเองมีทางเลือกและมีอิสระในสิ่งที่ฉันเลือก  
ทางลบ เช่น ฉันรู้สึกว่าสิ่งที่ฉันทำหลาย ๆ อย่าง ฉันทำเพราะความจำเป็น

#### ตัวอย่างข้อคำถามด้านความต้องการมีปฏิสัมพันธ์

ทางบวก เช่น ฉันรู้สึกว่าคนที่ฉันห่วงใย เขาก็ห่วงใยฉันเช่นกัน  
ทางลบ เช่น ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ฉันอยากอยู่

#### ตัวอย่างข้อคำถามด้านความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จ

ทางบวก เช่น ฉันรู้สึกมั่นใจว่าตัวเองสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี  
ทางลบ เช่น ฉันรู้สึกผิดหวังกับสิ่งที่ฉันได้ทำลงไป

### ส่วนที่ 4 แบบวัดเป้าหมายการกำกับ (Regulatory focus questionnaire)

แบบวัดเป้าหมายการกำกับโดย Higgins และคณะ (2001) แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม จำนวน 6 ข้อ และเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน จำนวน 5 ข้อ

รวมทั้งสิ้น 11 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามทางบวก 4 ข้อและทางลบ 7 ข้อ มีรูปแบบการตอบเป็น ลักษณะมาตรลิเคิท (Likert scale) 5 ระดับ (1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และ 5 คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ซึ่งผู้วิจัยใช้แบบวัดนี้เพื่อตรวจสอบว่าการเขียนประสบการณ์ตามเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับสามารถ กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยคิดถึงเหตุการณ์ที่ตนเขียนตามเงื่อนไขที่ได้รับหรือไม่ จากการตรวจสอบ ความสอดคล้องภายในกับกลุ่มที่ใกล้เคียงกับผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาคแอลฟา ใน ด้านเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม และ ด้านเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน เท่ากับ .71 และ .49 ตามลำดับ และจากการตรวจสอบความสอดคล้องภายในกับผู้เข้าร่วมการวิจัย ได้ค่าสัมประสิทธิ์ครอน บาคแอลฟาเท่ากับ .73 และ .49 ตามลำดับ โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยจะตอบแบบวัดโดยอ้างอิงจาก เงื่อนไขเหตุการณ์ที่ได้รับมอบหมายให้เขียนใน ส่วนที่ 2

*ตัวอย่างข้อคำถามเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม*

ทางบวก เช่น การประสบความสำเร็จในสิ่งต่าง ๆ ทำให้ฉันมีกำลังใจที่จะเรียน หรือทำงาน หรือทำสิ่งต่าง ๆ ให้หนักขึ้นหรือมากยิ่งขึ้น

ทางลบ เช่น หากเปรียบเทียบกับคนส่วนใหญ่ ฉันไม่ได้รับในสิ่งที่ฉันต้องการ

*ตัวอย่างข้อคำถามเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน*

ทางบวก เช่น ฉันทำในสิ่งที่ผู้ปกครองหรือคนอื่น ๆ ไม่เห็นด้วย

ทางลบ เช่น ในระหว่างที่ฉันเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ฉันรู้สึกหงุดหงิดกับผู้ปกครองหรือคนอื่น ๆ

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดเป้าหมายการกำกับมาเป็นส่วนที่ 4 ของเครื่องมือโดยไม่ได้นำไปอยู่ใน ส่วนที่ 3 ก่อนให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทำแบบวัดความมุ่งมั่นในตนเอง เนื่องจากจากงานวิจัยของ Vaughn (2017) ซึ่งเป็นงานวิจัยต้นแบบนั้น เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยมี 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถาม ข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 โจทย์กำหนดให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเขียนถึงประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับ ตนเอง และส่วนที่ 3 แบบวัดความมุ่งมั่นในตนเอง ผู้วิจัยจึงเพิ่มแบบวัดเป้าหมายการกำกับเป็นส่วนที่ 4 เพื่อไม่ให้มีผลกระทบกับลำดับในการทดลอง

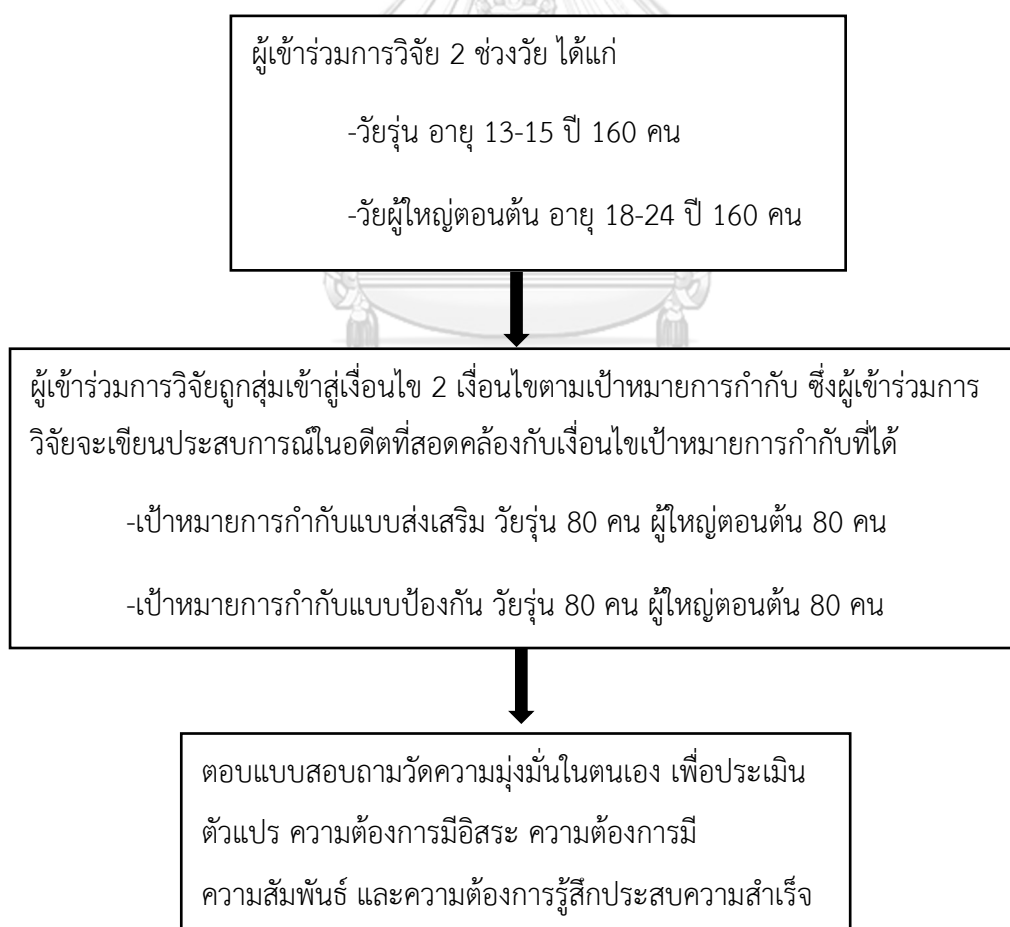


## ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขั้นตอนการเก็บข้อมูล
  - 1.1. ผู้วิจัยแปลแบบวัดที่ใช้ในงานวิจัยเป็นฉบับภาษาไทย
  - 1.2. ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อปรับแก้ไขให้เหมาะสมต่อการเก็บข้อมูล
  - 1.3. ปรับปรุงเครื่องมือและตรวจสอบเครื่องมือโดยการแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษ (Back translation) เพื่อเปรียบเทียบกับต้นฉบับและปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติม
  - 1.4. ผู้วิจัยนำแบบวัดฉบับภาษาไทยที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วให้วัยรุ่นอายุ 13-15 ปีจำนวน 10 คน อ่านเพื่อประเมินระดับภาษาของแบบวัดว่ากลุ่มวัยรุ่นสามารถอ่านทำความเข้าใจข้อความเข้าใจข้อความในแบบวัดได้ถูกต้อง และปรับระดับภาษาให้มีความเหมาะสมกับช่วงวัยของผู้เข้าร่วมการวิจัยมากขึ้น
  - 1.5. นำเครื่องมือไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มที่ใกล้เคียงผู้เข้าร่วมการวิจัย (pilot study) จำนวน 80 คน เพื่อตรวจสอบว่าการเขียนประสบการณ์ตามเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน (prevention focus) และ เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม (promotion focus) สามารถกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยคิดถึงเหตุการณ์นั้น ๆ ได้อย่างชัดเจน (manipulation check)
  - 1.6. เมื่อเครื่องมือได้รับการอนุมัติแล้วจึงเริ่มเก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมการวิจัย
2. ขั้นตอนการเก็บข้อมูล
  - 2.1 ผู้วิจัยสุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัยด้วยการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ได้รับเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม (promotion focus) และกลุ่มที่ได้รับเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน (prevention focus) โดยในแต่ละช่วงอายุมีวิธีการสุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัย ดังนี้
    - ผู้เข้าร่วมการวิจัยอายุ 13-15 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปี ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากครูประจำชั้นให้จับฉลากแบ่งกลุ่มให้นักเรียน
    - ผู้เข้าร่วมการวิจัยอายุ 18-24 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มชุดคำถามให้กับผู้เข้าร่วมการวิจัยด้วยโปรแกรม Super Soomm
 ผู้เข้าร่วมงานวิจัยแต่ละกลุ่มจะได้รับแบบสอบถามรูปแบบ online โดยให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยสแกน QR code และตอบแบบสอบถามผ่านโทรศัพท์มือถือ ซึ่งผู้วิจัยได้เขียนชี้แจงวัตถุประสงค์

สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย และวิธีการตอบแบบสอบถามให้แก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยก่อนที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะเริ่มต้นการตอบแบบสอบถาม

- 2.2 ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบแบบสอบถามในส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (demographic data)
- 2.3 ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบแบบสอบถามในส่วนที่ 2 คือ การเขียนประสบการณ์ของตนเองตามเงื่อนไขสถานการณ์เป้าหมายการกำกับ (regulatory Focus) ได้แก่ เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม (promotion focus) และ เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน (prevention focus) ตามที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับมอบหมาย
- 2.4 ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบแบบสอบถามในส่วนที่ 3 แบบวัดความมุ่งมั่นในตนเอง (Self-Determination) และส่วนที่ 4 แบบวัดเป้าหมายการกำกับ (Regulatory focus questionnaire) โดยอ้างอิงตามเงื่อนไขสถานการณ์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับมอบหมาย
- 2.5 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด



ภาพที่ 2.1 ขั้นตอนการเก็บข้อมูล

### บทที่ 3

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยฉบับนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการประเมิน ความมุ่งมั่นในตนเอง (self-determination) ได้แก่ ความต้องการมีอิสระ (autonomy) ความต้องการมีความสัมพันธ์ (relatedness) และความต้องการมีความรู้สึกประสบความสำเร็จ (competence) ระหว่างเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม (promotion focus) และ เป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน (prevention focus) ในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น โดยมีผู้เข้าร่วมงานวิจัยจำนวน 324 คน อย่างไรก็ตามมีผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ไม่ตรงตามเกณฑ์จำนวน 4 คน กล่าวคือ ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีผลคะแนนเป้าหมายการกำกับในด้านที่ได้รับเงื่อนไขต่ำกว่าอีกด้านหนึ่ง ตัวอย่างเช่น ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม แต่จากการตอบแบบวัดเป้าหมายการกำกับพบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยกลับมีคะแนนเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันมากกว่าคะแนนเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม ดังนั้นจึงมีผู้เข้าร่วมการวิจัยจำนวนทั้งสิ้น 320 คน แบ่งเป็น 2 ช่วงอายุ ได้แก่ กลุ่มวัยรุ่นอายุ 13-15 ปี จำนวน 160 คน และ กลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้นอายุ 18-24 ปี จำนวน 160 คน ในแต่ละกลุ่มช่วงอายุจะถูกแบ่งออกเป็น 2 เงื่อนไขโดยการสุ่ม ได้แก่ เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมจำนวน 80 คน และ เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันจำนวน 80 คน โดยผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้อมูลสถิติพื้นฐานของตัวแปร และผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้เข้าร่วมงานวิจัยมีจำนวนทั้งสิ้น 320 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มช่วงอายุ 13-15 ปี ( $M = 13.98$ ) จำนวน 160 คน ประกอบด้วยเพศชายจำนวน 77 คน และเพศหญิงจำนวน 83 คน ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 142 คน และระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 18 คน และกลุ่มช่วงอายุ 18-24 ปี ( $M = 20.96$ ) จำนวน 160 คน ประกอบด้วยเพศชายจำนวน 71 คน เพศหญิงจำนวน 82 คน และเพศอื่น ๆ จำนวน 7 คน ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีจำนวน 144 คนและสูงกว่าระดับปริญญาตรีจำนวน 16 คน โดยในแต่ละช่วงอายุแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มเงื่อนไขได้แก่ กลุ่มเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม 80 คน และเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน 80 คน ดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมงานวิจัย

		กลุ่มวัยรุ่น (N = 160)		กลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้น (N = 160)	
		เป้าหมายการควบคุมแบบส่งเสริม	เป้าหมายการควบคุมแบบป้องกัน	เป้าหมายการควบคุมแบบส่งเสริม	เป้าหมายการควบคุมแบบป้องกัน
		(n = 80)	(n = 80)	(n = 80)	(n = 80)
เพศ	ชาย	40 (50.0)	37 (46.2)	36 (45.0)	35 (43.80)
	หญิง	40 (50.0)	43 (53.8)	39 (48.7)	43 (53.7)
	อื่น ๆ	0	0	5 (6.30)	2 (2.50)
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนต้น	73 (91.3)	69 (86.3)	-	-
	มัธยมศึกษาตอนปลาย	7 (8.7)	11 (13.7)	-	-
	ปริญญาตรี	-	-	72 (90.0)	72 (90.0)
	สูงกว่าปริญญาตรี	-	-	8 (10.0)	8 (10.0)
อายุเฉลี่ย		13.96 (SD = .85)	13.98 (SD = .83)	21 (SD = 1.93)	20.91 (SD = 1.92)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บ ( ) แสดงร้อยละ

### ข้อมูลสถิติพื้นฐานของตัวแปร

ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความมุ่งมั่นในตนเอง (Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scales) โดย Chen และคณะ (2014) ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ความต้องการมีอิสระ ความต้องการมีความสัมพันธ์ และความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จ มาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด และคะแนนสูงสุดของทั้ง 2 เงื่อนไขตามเป้าหมายการกำกับ คือ เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม และ เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน

ในกลุ่มวัยรุ่นอายุ 13-15 ปี ค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการมีอิสระ ในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมคือ 26.2 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 3.59 คะแนน คะแนนต่ำสุดคือ 17 คะแนน คะแนนสูงสุดคือ 34 คะแนน และในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันคือ 24.41 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 3.95 คะแนน คะแนนต่ำสุดคือ 9 คะแนน คะแนนสูงสุดคือ 35 คะแนน สำหรับค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ความต้องการมีความสัมพันธ์ในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม คือ 27.58 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 5.38 คะแนน คะแนนต่ำสุดคือ 8 คะแนน คะแนนสูงสุดคือ 40 คะแนน และในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน คือ 28.01 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 4.90 คะแนน คะแนนต่ำสุดคือ 19 คะแนน คะแนนสูงสุดคือ 40 คะแนน ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ความรู้สึกประสบความสำเร็จในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม คือ 25.51 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 4.86 คะแนน คะแนนต่ำสุดคือ 12 คะแนน คะแนนสูงสุดคือ 36 คะแนน และในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน คือ 26.61 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 4.91 คะแนน คะแนนต่ำสุดคือ 14 คะแนน คะแนนสูงสุดคือ 37 คะแนน ดังแสดงในตารางที่ 3.2

ในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้น อายุ 18-24 ปี ค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการมีอิสระในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมคือ 30.24 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 3.92 คะแนน คะแนนต่ำสุดคือ 20 คะแนน คะแนนสูงสุดคือ 39 และในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันคือ 20.96 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 6.53 คะแนน คะแนนต่ำสุดคือ 9 คะแนน คะแนนสูงสุดคือ 37 คะแนน ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ความต้องการมีความสัมพันธ์ในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม คือ 29.54 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 4.60 คะแนน คะแนนต่ำสุดคือ 18 คะแนน คะแนนสูงสุดคือ 40 คะแนน และในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน คือ 28.69 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 5.81 คะแนน คะแนนต่ำสุดคือ 18 คะแนน คะแนนสูงสุดคือ 40 คะแนน

ค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม คือ 30.78 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 4.26 คะแนน คะแนนต่ำสุดคือ 19 คะแนน คะแนนสูงสุดคือ 40 คะแนน และในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน คือ 24.94 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 7.11 คะแนน คะแนนต่ำสุดคือ 11 คะแนน คะแนนสูงสุดคือ 40 คะแนน ดังแสดงในตารางที่ 3.2



ตารางที่ 3.2 ค่าเฉลี่ยคะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนสูงสุด และคะแนนต่ำสุดของ  
คะแนนความมุ่งมั่นในตนเอง

	ช่วงอายุ	เงื่อนไข	ช่วงคะแนนที่ เป็นไปได้	$\bar{x}$	SD	Min	Max
คะแนนความ ต้องการมี อิสระ	13-15 ปี	เป้าหมายการกำกับแบบ ส่งเสริม	0-40	26.20	3.59	17	34
		เป้าหมายการกำกับแบบ ป้องกัน		24.41	3.95	9	35
	18-24 ปี	เป้าหมายการกำกับแบบ ส่งเสริม	0-40	30.24	3.92	20	39
		เป้าหมายการกำกับแบบ ป้องกัน		20.96	6.53	9	37
คะแนน ต้องการมี ความสัมพันธ์	13-15 ปี	เป้าหมายการกำกับแบบ ส่งเสริม	0-40	27.58	5.38	8	40
		เป้าหมายการกำกับแบบ ป้องกัน		28.01	4.90	19	40
	18-24 ปี	เป้าหมายการกำกับแบบ ส่งเสริม	0-40	29.54	4.60	18	40
		เป้าหมายการกำกับแบบ ป้องกัน		28.69	5.81	18	40
คะแนนความ ต้องการรู้สึก ประสบความสำเร็จ	13-15 ปี	เป้าหมายการกำกับแบบ ส่งเสริม	0-40	25.51	4.86	12	36
		เป้าหมายการกำกับแบบ ป้องกัน		26.61	4.91	14	37
	18-24 ปี	เป้าหมายการกำกับแบบ ส่งเสริม	0-40	30.78	4.26	19	40
		เป้าหมายการกำกับแบบ ป้องกัน		24.94	7.11	11	40

### ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ในการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความมุ่งมั่นในตนเอง ได้แก่ ความต้องการมีอิสระ ความต้องการมีความสัมพันธ์ และความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จ ภายใต้เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับ ซึ่งแบ่งเป็น เป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม และ เป้าหมายการกำกับป้องกัน ระหว่างวัยรุ่นอายุ 13-15 ปี และวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นอายุ 18-24 ปี

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลดังกล่าวมาวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (two-way ANOVA) โดยมีตัวแปรต้นคือ ช่วงอายุของผู้เข้าร่วมการวิจัย (แบ่งออกเป็น กลุ่มวัยรุ่นอายุ 13-15 ปี และ กลุ่มวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นอายุ 18-24 ปี) และ เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับ (แบ่งออกเป็น เป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม และ เป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน) และ ตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนความมีอิสระ คะแนนความรู้สึกมีความสัมพันธ์ และคะแนนความรู้สึกประสบความสำเร็จ

เนื่องจากตัวแปรตามในงานวิจัยนี้ไม่มีความสัมพันธ์กัน จึงไม่สามารถวิเคราะห์ด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (Multivariate Analysis of Variance : MANOVA) ได้ อย่างไรก็ตามเพื่อป้องกันการเพิ่มขึ้นของ Type I error จากการทดสอบตัวแปรตามหลายตัวแปร ผู้วิจัยจึงปรับระดับแอลฟาด้วยวิธีการ Bonferroni correction ซึ่งได้ค่าแอลฟาที่ปรับระดับแล้วเท่ากับ .016 โดยผู้วิจัยใช้ค่าแอลฟานี้ในการทดสอบตัวแปรตามแต่ละตัว ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้

#### 3.1 การเปรียบเทียบคะแนนความต้องการมีอิสระ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนความมีอิสระ พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับกับช่วงอายุของผู้เข้าร่วมการวิจัย ( $F_{1,316} = 51.819, p < .016, \eta p^2 = .141$ ) ต่อคะแนนความต้องการมีอิสระอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .016 ดังแสดงในตารางที่ 3.3

และเมื่อพิจารณาจากภาพที่ 3.1 ซึ่งแสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนความต้องการมีอิสระระหว่างกลุ่มเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมกับกลุ่มเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันกับช่วงอายุของผู้เข้าร่วมงานวิจัย โดยในกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการมีอิสระเท่ากับ 26.20 คะแนน และในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันมีค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการมีอิสระเท่ากับ 24.41 คะแนน ในขณะที่กลุ่มวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น ในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการมีอิสระเท่ากับ 30.23 คะแนน และในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันมีค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการมีอิสระเท่ากับ 20.96 คะแนน



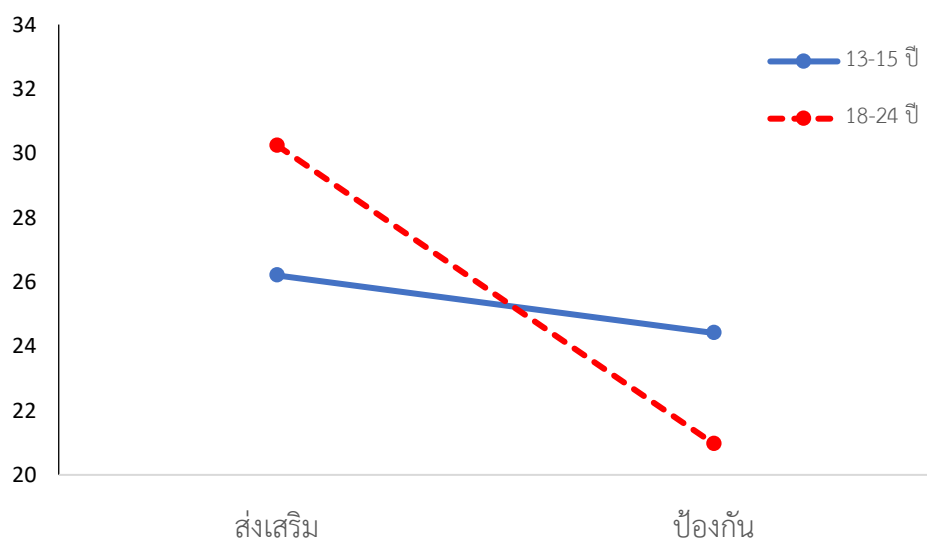
จะเห็นได้ว่ามีจุดตัดของเส้นคะแนนระหว่างกลุ่มวัยรุ่นอายุ 13-15 ปี กับกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นอายุ 18-24 ปี ซึ่งแสดงถึงการมีปฏิสัมพันธ์ร่วม (interaction effect)

ตารางที่ 3.3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการมีอิสระ

	SS	df	MS	F	$\eta^2$
ช่วงอายุ	6.93	1	6.93	0.319	.001
เป้าหมายการกำกับ	2447.578	1	2447.578	113.116*	.264
ช่วงอายุ*เป้าหมายการกำกับ	1121.523	1	1121.523	51.819*	.141
ความคลาดเคลื่อน	6837.563	316	21.638		

หมายเหตุ \* $p < .016$

ภาพที่ 3.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการมีอิสระ



เพื่อตรวจสอบความแตกต่างของคะแนนความต้องการมีอิสระระหว่างกลุ่มวัยรุ่นและกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมด้วยการทดสอบทางสถิติ t-test จากการวิเคราะห์พบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการมีอิสระของ 2 ช่วงวัยในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม ( $t = -6.786, p < .01$ ) โดยวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการมีอิสระมากกว่าวัยรุ่น และพบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการมีอิสระในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน ( $t = 4.044, p < .01$ ) เช่นกัน โดยวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยคะแนนมากกว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ดังแสดงในตารางที่ 3.4

ตารางที่ 3.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการมีอิสระในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมและเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น

เงื่อนไข	ช่วงอายุ	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>SD</i>	<i>t</i>
เป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม	วัยรุ่น 13-15 ปี	80	26.20	3.59	-6.786*
เป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน	ผู้ใหญ่ตอนต้น 18-24 ปี	80	30.23	3.92	
เป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม	วัยรุ่น 13-15 ปี	80	24.41	3.94	4.044*
เป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน	ผู้ใหญ่ตอนต้น 18-24 ปี	80	20.96	6.53	

หมายเหตุ \* $p < .01$

### 3.2 การเปรียบเทียบคะแนนความต้องการมีความสัมพันธ์

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ของคะแนนความรู้สึกมีความสัมพันธ์ ไม่พบการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับกับช่วงวัยของผู้เข้าร่วมการวิจัย ( $F_{1,316} = 1.229, p < .016, \eta^2 = .004$ ) ต่อคะแนนความต้องการมีความสัมพันธ์ และไม่พบอิทธิพลหลัก (main effect) ของทั้งช่วงอายุและเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับที่มีต่อคะแนนความต้องการมีความสัมพันธ์ ดังแสดงในตารางที่ 3.5

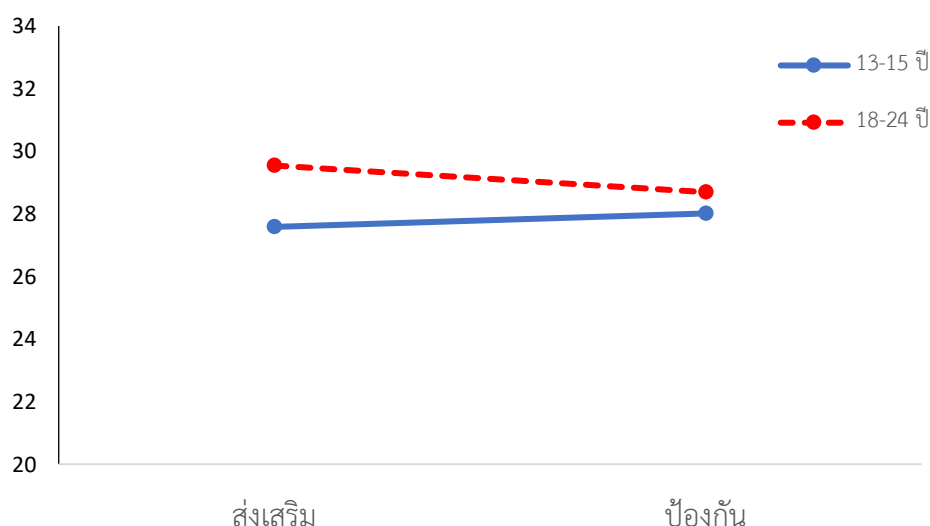
เมื่อพิจารณาจากภาพที่ 3.2 ซึ่งแสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนความต้องการมีความสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมกับเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันระหว่างช่วงอายุของผู้เข้าร่วมงานวิจัย โดยในกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการมีความสัมพันธ์ เท่ากับ 27.58 คะแนน และในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันมีค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการมีความสัมพันธ์ เท่ากับ 28.01 คะแนน ในขณะที่ในกลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้น ในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการมีความสัมพันธ์ เท่ากับ 29.54 คะแนน และในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันมีค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการมีความสัมพันธ์ เท่ากับ 28.64 คะแนน จะเห็นได้ว่าเส้นคะแนนระหว่างกลุ่มวัยรุ่นอายุ 13-15 ปี กับกลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้นอายุ 18-24 ปี ไม่มีจุดตัดกันซึ่งแสดงถึงการไม่มีปฏิสัมพันธ์ร่วม

ตารางที่ 3.5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการมีความสัมพันธ์

	SS	df	MS	F	$\eta^2$
ช่วงอายุ	139.128	1	139.128	5.157	.016
เป้าหมายการกำกับ	3.403	1	3.403	0.126	.000
ช่วงอายุ*เป้าหมายการกำกับ	33.153	1	33.153	1.229	.004
ความคลาดเคลื่อน	8525.612	316	26.98		

หมายเหตุ \* $p < .016$

ภาพที่ 3.2 ค่าเฉลี่ยเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกรู้สึกมีความสัมพันธ์



### 3.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จ พบการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับกับช่วงอายุของผู้เข้าร่วมการวิจัย ( $F_{1,316} = 33.035$ ,  $p < .016$ ,  $\eta^2 = .095$ ) ต่อคะแนนความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .016 ดังแสดงในตารางที่ 3.6

และเมื่อพิจารณาจากภาพที่ 3.3 ซึ่งแสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จระหว่างเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมกับเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบ

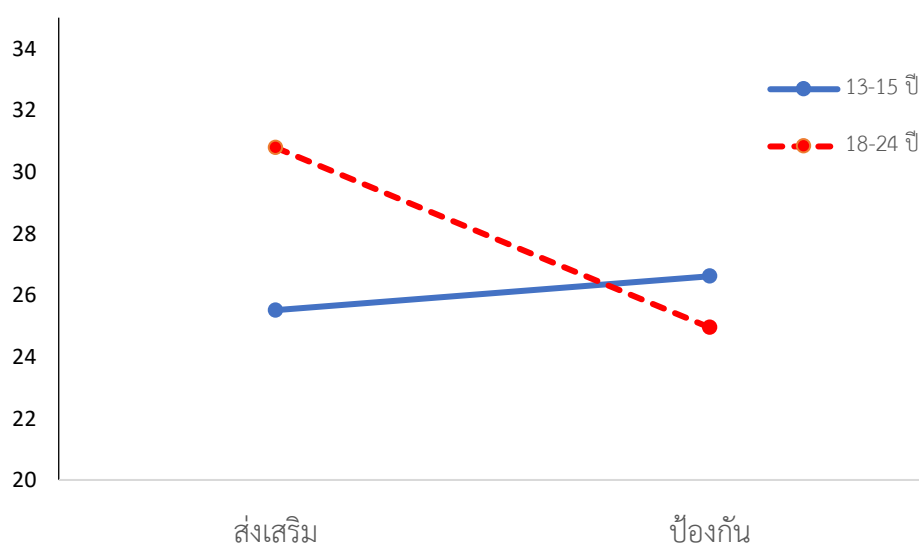
ป้องกันกับช่วงอายุของผู้เข้าร่วมงานวิจัย โดยในกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการรู้สึกระบบความสำเร็จเท่ากับ 25.51 คะแนน และในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันมีค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการรู้สึกระบบความสำเร็จ เท่ากับ 26.61 คะแนน ในขณะที่ในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการรู้สึกระบบความสำเร็จ เท่ากับ 30.78 คะแนน และในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันมีค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการรู้สึกระบบความสำเร็จ เท่ากับ 24.94 คะแนน จะเห็นได้ว่ามีจุดตัดของเส้นคะแนนระหว่างกลุ่มวัยรุ่นอายุ 13-15 ปี กับกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นอายุ 18-24 ปี ซึ่งแสดงถึงการมีปฏิสัมพันธ์ร่วม (interaction effect)

ตารางที่ 3.6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการรู้สึกระบบความสำเร็จ

	SS	df	MS	F	$\eta^2$
ช่วงอายุ	257.403	1	257.403	8.834*	0.027
เป้าหมายการกำกับ	448.878	1	448.878	15.405*	0.046
ช่วงอายุ*เป้าหมายการกำกับ	962.578	1	962.578	33.035*	0.095
ความคลาดเคลื่อน	9207.613	316	29.138		

หมายเหตุ \* $p < .016$

ภาพที่ 3.3 ค่าเฉลี่ยเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกระบบความสำเร็จ



เพื่อตรวจสอบความแตกต่างของคะแนนความต้องการมีความรู้สึกระส่ำระสายระหว่างกลุ่มวัยรุ่นและกลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้น ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมด้วยการทดสอบทางสถิติ t-test จากการวิเคราะห์พบความแตกต่างของค่าคะแนนความต้องการมีอิสระของ 2 ช่วงวัยในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม ( $t = -7.278, p < .01$ ) โดยผู้ใหญ่ตอนต้นมีค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการมีอิสระมากกว่าวัยรุ่น แต่ไม่พบความแตกต่างในเงื่อนไขเหตุการณ์เป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน ดังแสดงในตารางที่ 3.7

ตารางที่ 3.7 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการรู้สึกระส่ำระสายในเงื่อนไขเหตุการณ์เป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมและเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น

เงื่อนไข	ช่วงอายุ	$n$	$\bar{x}$	$SD$	$t$
เป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม	วัยรุ่น 13-15 ปี	80	25.51	4.86	-7.278*
เป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน	ผู้ใหญ่ตอนต้น 18-24 ปี	80	30.78	4.26	
เป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม	วัยรุ่น 13-15 ปี	80	26.61	4.91	1.733
เป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน	ผู้ใหญ่ตอนต้น 18-24 ปี	80	24.94	7.11	

หมายเหตุ \* $p < .01$

## บทที่ 4

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความแตกต่างระหว่างเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับ (regulatory focus) ต่อความมุ่งมั่นในตนเอง (self-determination) โดยเปรียบเทียบระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งมีผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นกลุ่มวัยรุ่นอายุ 13-15 ปี จำนวน 160 คน และกลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้น 160 คน จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (two-way ANOVA) โดยตัวแปรต้นคือ เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับ (regulatory focus) ได้แก่ เป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม (promotion focus) และเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน (prevention focus) และช่วงวัยของผู้เข้าร่วมการวิจัย ได้แก่ วัยรุ่นอายุ 13-15 ปี และผู้ใหญ่ตอนต้น 18-24 ปี และมีตัวแปรตามคือ คะแนนความมุ่งมั่นในตนเอง (self-determination) ซึ่งประกอบไปด้วยความต้องการมีอิสระ (autonomy) ความต้องการมีความสัมพันธ์ (relatedness) และความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จ (competence) สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

**สมมติฐานข้อที่ 1** ในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน คะแนนความมุ่งมั่นในตนเอง ได้แก่ ความต้องการมีอิสระ ความต้องการมีความสัมพันธ์ และความต้องการมีความรู้สึกประสบความสำเร็จ ในวัยรุ่นสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้น

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานบางส่วน กล่าวคือ จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างช่วงวัยของผู้เข้าร่วมการวิจัย (วัยรุ่นอายุ 13-15 ปี) และผู้ใหญ่ตอนต้นอายุ 18-24 ปี) กับเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันในด้านความต้องการมีอิสระและความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จ โดยค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการมีอิสระในกลุ่มวัยรุ่นสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้น แต่คะแนนความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จ ไม่พบว่ามี ความแตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ในขณะที่ความต้องการรู้สึกมีความสัมพันธ์ไม่เป็นไปตามสมมติฐานเช่นกัน กล่าวคือไม่พบการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างช่วงวัยของผู้เข้าร่วมการวิจัยกับเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน

เมื่อวิเคราะห์ตามช่วงวัยพบว่า ทั้ง 2 ช่วงวัยมีคะแนนความต้องการมีอิสระที่แตกต่างกัน โดยในคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มวัยรุ่นสูงกว่ากลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้นสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีพัฒนาการของ Kohlberg (1958) ซึ่งอธิบายลักษณะของวัยรุ่นไว้ว่าเป็นวัยที่มุ่งประพฤติตนตามความคาดหวังของผู้ปกครอง บิดามารดา หรือกลุ่มที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ และทำตามกฎระเบียบของสังคมอย่างเคร่งครัด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความมีอิสระจะยังไม่ส่งผลต่อวัยรุ่นมากนัก เนื่องจากโดยพื้นฐานทาง

พัฒนาการนั้นช่วงวัยนี้จะมุ่งเน้นที่ความต้องการเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่นมากกว่าการได้ทำอะไรตามความต้องการของตนเอง (Erikson, 1994) รวมไปถึงสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียนที่มีกฎเกณฑ์ที่ชัดเจน และมีบทลงโทษสำหรับผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่โรงเรียนวางไว้ ซึ่งจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติตามกฎ การหลีกเลี่ยงการทำผิดเพื่อไม่ให้ถูกลงโทษเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น ทำให้แม้จะอยู่ ภายใต้เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันที่เป็นการตัดสินใจเลือกทำบางสิ่งโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะ รักษาสิ่งที่มีอยู่ให้ปลอดภัย หลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดความผิดพลาดหรือการสูญเสีย กลุ่มวัยรุ่นจึงไม่ได้รู้สึก ว่าความมีอิสระของตนลดน้อยลง อีกทั้งกลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นยังไม่ได้มี ประสบการณ์ในการตัดสินใจเลือกเส้นทางการศึกษาต่อหรือเรื่องสำคัญอื่น ๆ ทำให้เหตุการณ์ตาม เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันของกลุ่มวัยรุ่นไม่ได้เป็นเหตุการณ์ที่ส่งผลต่อความต้องการรู้สึก มีอิสระ เช่น การต้องทำการบ้าน การต้องฝึกซ้อมร้องเพลงเชียร์งานกีฬา ในทางตรงข้ามวัยรุ่นใหญ่ ตอนต้นเป็นวัยที่มีจุดมุ่งหมายและอุดมคติของตนเอง (Erikson, 1994) การต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไข เป้าหมายการกำกับแบบป้องกันจึงอาจทำให้วัยรุ่นใหญ่ตอนต้นรู้สึกขาดอิสระ สอดคล้องกับงานวิจัย ของ Laroche และคณะ (2019) ซึ่งพบว่าเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับการกำกับจากภายนอก และการขาดแรงจูงใจ ซึ่งการกำกับจากภายนอก คือการกำหนดการ กระทำด้วยตนเองน้อยที่สุด โดยจะเลือกทำเพื่อผลลัพธ์ที่น่าพอใจหรือทำเพราะหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ ต้องการ และการขาดแรงจูงใจคือการไม่สามารถบอกได้ว่าจะเกิดสิ่งใดขึ้นหลังทำพฤติกรรมนั้น และการที่ต้องเลือกทำบางสิ่งบางอย่างนั้นเกิดจากปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมได้ (Deci & Ryan 1985, 2000) ซึ่งแรงจูงใจทั้ง 2 รูปแบบนี้สื่อถึงความขาดอิสระในการเลือก รวมถึงโทษที่กำหนดให้ผู้เข้าร่วม การวิจัยเขียนถึงเหตุการณ์ตามเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันระบุให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องเขียนถึง การทำตามหน้าที่ ความรับผิดชอบของตนเอง ทำให้เหตุการณ์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่อยู่ในวัยรุ่นใหญ่ ตอนต้นเขียนนั้นสามารถกระตุ้นการรับรู้ถึงการขาดอิสระที่ชัดเจน เช่น การถูกบังคับให้เข้าศึกษาต่อ ในกรณีที่ผู้ปกครองเลือกให้โดยที่ตนเองไม่ได้ชอบเรียนสิ่งนั้น การสอบปลายภาคที่คะแนนสอบมีผล ต่อเกรดค่อนข้างมาก จะเห็นได้ว่าเหตุการณ์เหล่านี้สะท้อนถึงความกดดัน ความเครียด และการขาด อิสระ ทำให้คะแนนความต้องการมีอิสระในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันในวัยรุ่นใหญ่ ตอนต้นมีคะแนนน้อยกว่ากลุ่มวัยรุ่น

นอกจากนี้ ยังพบการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับกับช่วงวัยอายุของผู้เข้าร่วมการวิจัย ต่อคะแนนความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จ แต่ไม่พบความแตกต่างของ คะแนนความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จระหว่างวัยรุ่นกับกลุ่มวัยรุ่นใหญ่ตอนต้น ภายใต้เงื่อนไข

เป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน สามารถอธิบายได้ว่าธรรมชาติของวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มุ่งเน้นการ  
 แข่งขันกันในกลุ่มเพื่อน โดยต้องการให้ตนเองเหนือกว่าผู้อื่นอยู่เสมอ จุดมุ่งหมายในการพัฒนาตนเอง  
 จะไม่ใช่เพื่อให้ตนเองมีการพัฒนาแต่เป็นการพัฒนาเพื่อแข่งขันกับผู้อื่น ซึ่งการแข่งขันย่อมสะท้อนถึง  
 ความรู้สึกประสบความสำเร็จ และการที่มีจุดมุ่งหมายในการแข่งขันเป็นการแข่งขันกับผู้อื่น ไม่ใช่การ  
 พัฒนาตัวเองแสดงให้เห็นถึงแรงจูงใจภายนอกซึ่งสามารถสื่อความถึงเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน  
 ได้ (Guardia และ Ryan, 2002) นอกจากนี้วัยรุ่นจะเลือกทำงานเพื่อรักษาอัตมโนทัศน์เกี่ยวกับ  
 ความสามารถทางการเรียนที่สูง และพยายามหลีกเลี่ยงการมีอัตมโนทัศน์เกี่ยวกับความสามารถ  
 ทางการศึกษาที่ต่ำ (Ames และ Ames, 1989) อีกทั้งความเคร่งครัดและการตรวจสอบของผู้ปกครอง  
 และโรงเรียนเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยพัฒนาความมั่นใจในทักษะการกำกับตนเอง (Self-  
 regulation) ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนที่ดีขึ้น โดยผู้ปกครองและครูมีบทบาทในการตั้งกฎที่  
 จะช่วยให้อัตมโนทัศน์พัฒนาการกำกับตนเอง (Self-regulation) ซึ่งจะพาเขาให้ไปสู่เป้าหมายได้ (Borcaet  
 al., 2002; Cattelino et al., 2001 อ้างถึงใน Cattelino et al., 2019) ซึ่งความต้องการรู้สึกประสบ  
 ความสำเร็จเพื่อรักษาอัตมโนทัศน์ของตนเอง และความสำเร็จทางการเรียนภายใต้การดูแลของ  
 ผู้ปกครองและโรงเรียน สะท้อนถึงความต้องการที่รู้สึกประสบความสำเร็จตามรูปแบบของเงื่อนไข  
 เป้าหมายการกำกับแบบป้องกันที่ว่าเป็นการทำเพื่อให้สิ่งที่มีอยู่ยังคงอยู่เท่าเดิม และเป็นการต้องทำ  
 โดยมีบุคคลอื่นเข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจ จะเห็นได้ว่าเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันเป็นแรงจูงใจ  
 พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกประสบความสำเร็จของวัยรุ่น ในขณะที่วัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งมี  
 ลักษณะของการเคารพการตัดสินใจของตนเองแต่ก็รู้จักที่จะยืดหยุ่น (Kohlberg, 1958) ทำให้แม้จะ  
 อยู่ภายใต้เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นก็ยังคงสามารถรับรู้ถึงความรู้สึก  
 ประสบความสำเร็จได้เช่นเดียวกัน อีกทั้งช่วงอายุ 18 - 24 ปีเป็นช่วงของการพัฒนาไปสู่วัยรุ่นผู้ใหญ่  
 (Emerging adulthood) ซึ่งเป็นวัยที่ยังค้นหาความเป็นไปได้ของชีวิต และไม่ต้องรับผิดชอบเรื่อง  
 สำคัญ ๆ อย่างเต็มที่ (Arnett, 2000) จะเห็นได้ว่า วัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั้นมีความคิดที่ยืดหยุ่นกว่า  
 วัยรุ่นแต่ยังไม่ได้เผชิญกับการรับผิดชอบที่ใหญ่กว่าวัยรุ่นมากนัก และในขณะเดียวกันยังมีความ  
 พยายามที่จะลองผิดลองถูกเพื่อค้นหาความเป็นไปได้และความสำเร็จชีวิต ทำให้คะแนนความต้องการ  
 รู้สึกประสบความสำเร็จในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันไม่แตกต่างกับกลุ่มวัยรุ่น

ทั้งนี้จากผลการวิเคราะห์ทางสถิติไม่พบการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างช่วงวัยและเงื่อนไข  
 เป้าหมายการกำกับแบบป้องกันในด้านความต้องการมีความสัมพันธ์ ซึ่งจากงานวิจัยของ Vaughn  
 (2019) ที่ได้ศึกษาถึงการเขียนบรรยายตามเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันพบว่า ผู้เข้าร่วม



การวิจัยส่วนใหญ่จะมีการเขียนที่แสดงให้เห็นถึงกระบวนการทางสังคม (Social processes) ครอบคลุม และบุคคลอื่น ๆ ซึ่งเมื่อพิจารณาจากการเขียนเหตุการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มที่ได้รับเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันจากงานวิจัยนี้พบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีแนวโน้มที่จะเขียนถึงเหตุการณ์ที่มีบุคคลใกล้ชิดเข้ามาเกี่ยวข้องมากกว่าเหตุการณ์อื่น ๆ และมีการเขียนที่แสดงให้เห็นถึงการตัดสินใจเลือกทำสิ่งต่าง ๆ ตามความพอใจของผู้อื่น เช่น ช่วยคุณครูจัดบอร์ดในชั้นเรียน ช่วยรุ่นพี่ทำอุปกรณ์กีฬา ช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน ทั้งในกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น แสดงให้เห็นว่าเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันนี้ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยคิดถึงเหตุการณ์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ได้ ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีพัฒนาการของ Havighurst (1973) ที่เสนอถึงพัฒนาการของวัยรุ่นไว้ว่า เป็นช่วงวัยที่เริ่มต้นการสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ และนอกจากนี้โดยธรรมชาติของช่วงวัยรุ่น ครูและผู้ปกครองยังมีผลต่อการคิดตัดสินใจของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก (Guardia & Ryan, 2002) ในขณะที่วัยรุ่นใหญ่ตอนต้นเป็นวัยที่เริ่มสร้างครอบครัว และมองหากลุ่มสังคมที่เป็นพวกเดียวกัน (Havighurst, 1973) แสดงให้เห็นว่าทั้ง 2 ช่วงวัยเป็นช่วงวัยของการเริ่มต้นสร้างความสัมพันธ์รูปแบบใหม่ ซึ่งจากเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันที่เป็นการตัดสินใจเลือกทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อความปลอดภัย รักษาสิ่งที่มีอยู่ให้คงไว้และไม่เกิดการสูญเสีย สามารถส่งเสริมความรู้สึกมีความสัมพันธ์ได้

**สมมติฐานข้อที่ 2** ในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม คะแนนความมุ่งมั่นในตนเอง ได้แก่ ความต้องการมีอิสระ ความต้องการมีความสัมพันธ์ และความต้องการมีรู้สึกประสบความสำเร็จ ในวัยรุ่นน้อยกว่าผู้ใหญ่ตอนต้น

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานบางส่วน กล่าวคือ จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างช่วงวัยของผู้เข้าร่วมการวิจัย (วัยรุ่นอายุ 13-15 ปี) และผู้ใหญ่ตอนต้นอายุ 18-24 ปี) กับเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม โดยค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการมีอิสระ และค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกประสบความสำเร็จ ในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม ในกลุ่มวัยรุ่นน้อยกว่ากลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้น ทั้งนี้คะแนนความต้องการรู้สึกมีความสัมพันธ์ ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน และไม่พบการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างช่วงวัยของผู้เข้าร่วมการวิจัย

เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมส่งผลต่อบุคคลใน 2 ช่วงวัยแตกต่างกันในด้านความต้องการมีอิสระโดยคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มวัยรุ่นน้อยกว่าผู้ใหญ่ตอนต้น สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีพัฒนาการของวัยรุ่นใหญ่ตอนต้นว่าเป็นช่วงวัยที่มีจุดมุ่งหมายและอุดมคติเป็นของตนเอง เคาร์พ

การตัดสินใจของตนเอง มีอิสระในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ โดยใช้วิจารณญาณของตนเองและปรับเปลี่ยนให้เข้าสังคม ไม่ถูกควบคุมโดยผู้อื่น (Erikson, 1994; Kohlberg, 1958) และสามารถแยกแยะความต้องการของตนเองออกจากบรรทัดฐานของสังคมได้ (Arnett, 2000) แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นใหญ่ตอนต้นนั้นให้ความสำคัญกับความคิดของตนเอง นอกจากนี้งานวิจัยของ Scales และคณะ (2016) ได้ระบุลักษณะของผู้ใหญ่ตอนต้นไว้ว่าเป็นวัยที่มีทักษะชีวิต สามารถตัดสินใจต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ส่งผลให้เมื่อได้รับโจทย์ที่กำหนดให้เขียนเหตุการณ์ตามเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมที่เป็นแรงจูงใจในรูปแบบของการมุ่งหวัง ตัดสินใจทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อเพิ่ม สร้าง ได้รับบางสิ่งบางอย่างให้มากขึ้นโดยมีเป้าหมายของตนเองเป็นสำคัญ ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เป็นวัยรุ่นใหญ่ตอนต้นจึงสามารถรับรู้ถึงความมีอิสระได้มาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ Laroche และคณะ (2019) ที่กล่าวถึงเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงจูงใจภายใน การกำกับที่สอดคล้อง การกำกับด้วยการระบุดตนเอง ซึ่งแรงจูงใจภายในคือการเลือกด้วยความสมัครใจของตนเอง โดยไม่ได้สนใจว่าสิ่งที่ตนทำนั้นจะมีผู้อื่นมองว่ามีคุณค่าหรือไม่ การกำกับที่สอดคล้องคือการที่สิ่งที่เลือกทำสอดคล้องกับแรงจูงใจจนพฤติกรรมที่เลือกทำนั้นเป็นตัวตนที่แท้จริงของตนเอง การกำกับด้วยการระบุดตนเองคือการเลือกทำที่เป็นไปเพื่อการสร้างคุณค่าในตนเองและรับรู้ว่าเป็นผู้เลือกที่จะทำพฤติกรรมนั้น ซึ่งแรงจูงใจที่กล่าวมานั้นมีความต้องการของตนเองเป็นพื้นฐานในการเลือกตัดสินใจ สะท้อนให้เห็นว่าเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมนั้นสัมพันธ์กับความต้องการมีอิสระ รวมถึงช่วงวัยรุ่นใหญ่ตอนต้นเป็นวัยที่ผ่านประสบการณ์การตัดสินใจเลือกเส้นทางชีวิต เช่น การเลือกแผนการเรียน การเลือกคณะเพื่อเข้าศึกษาต่อซึ่งเป็นการตัดสินใจในสิ่งที่เป็นเรื่องสำคัญในชีวิตที่ต้องรู้ความต้องการของตนเอง พยายามเลือกในสิ่งที่ตรงตามอัตลักษณ์ของตนเอง วัยผู้ใหญ่ตอนต้นจึงมีประสบการณ์ในการเลือกตัดสินใจที่สามารถรับรู้ถึงความต้องการมีอิสระที่ชัดเจนกว่าวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่เพียงเริ่มต้นการค้นหาลักษณะของตนเอง (Hill et al., 2013) และยังคงเลือกที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคาดหวังของผู้อื่นมากกว่าตนเอง (Kohlberg, 1958)

ในขณะเดียวกัน ภายในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมคะแนนความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จในวัยรุ่นใหญ่ตอนต้นสูงกว่าวัยรุ่นเช่นกัน เนื่องจากวัยรุ่นใหญ่ตอนต้นเป็นวัยที่สามารถยอมรับในตนเอง สามารถรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ได้ ประสบความสำเร็จในการศึกษา และมีเป้าหมายชีวิตและอาชีพ มีความรู้ความก้าวหน้าในอาชีพ (Scales et al., 2016) แสดงให้เห็นว่าในวัยรุ่นใหญ่ตอนต้น ความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จเป็นเรื่องสำคัญสำหรับวัยนี้ ซึ่งการเขียนถึงเหตุการณ์เป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมซึ่งเป็นการเขียนถึงเหตุการณ์ที่ทำในสิ่งที่สนใจ หรือทำบาง

สิ่งโดยมีเป้าหมายของตัวเองเป็นสำคัญยอมทำให้ง่ายต่อความรู้สึกต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Vaughn (2019) พบว่าการเขียนบรรยายตามเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับ แบบส่งเสริมนั้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะเขียนถึงการได้รับรางวัล การทำงาน และความสำเร็จในการทำงาน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเขียนถึงเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมสามารถสื่อถึงความรู้สึกประสบความสำเร็จได้ ในทางตรงข้ามวัยรุ่นเป็นวัยที่ยังต้องการการดูแลจากผู้ปกครองและครูเพื่อเรียนรู้การ รับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกับตนเอง ก่อนจะไปสู่การรู้สึกถึงความรู้สึกประสบความสำเร็จ (Borcaet al., 2002; Cattelino et al., 2001 อ้างถึงใน Cattelino et al., 2019) อีกทั้งยังไม่ได้มีประสบการณ์ที่จะสะท้อนถึงความรู้สึกประสบความสำเร็จมากนัก จึงทำให้คะแนนความ ต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จภายใต้เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมของวัยรุ่นต่ำกว่าวัยรุ่นผู้ใหญ่ ตอนต้น

ในขณะที่ไม่พบการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างช่วงอายุและเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบ ส่งเสริมในด้านความรู้สึกมีความสัมพันธ์ สามารถอธิบายได้ด้วยพัฒนาการของวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งเป็น วัยที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์เห็นได้จากความต้องการมีเพื่อนสนิทที่เชื่อถือได้ (Erikson, 1994) คำนึงถึงคนหมู่มาก เคารพและไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น (Kohlberg, 1958) เช่นเดียวกับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่เข้าใจในเรื่องค่านิยมของ ต้องการสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับเพื่อนในรุ่นเดียวกันทั้ง เพศเดียวกันและต่างเพศ (Havighurst, 1973) ซึ่งผู้เข้าร่วมงานวิจัยทั้ง 2 กลุ่มอายุเขียนถึง ประสบการณ์ที่สะท้อนให้เห็นถึงการให้ความสำคัญกับเรื่องความสัมพันธ์เช่นเดียวกัน โดยในกลุ่มวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นผู้เข้าร่วมงานวิจัยเขียนถึงการทำกิจกรรมที่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมชมรมที่สนใจ การเข้าร่วมทีมแข่งขันกีฬาต่าง ๆ ในกิจกรรมของมหาวิทยาลัย การได้ลองไปร่วมกิจกรรมค่ายอาสาเพื่อพัฒนาชุมชน แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับกลุ่ม เพื่อน การทำเพื่อบุคคลอื่น และเป็นการทำกิจกรรมตามความสนใจ ในขณะเดียวกันกลุ่มวัยรุ่นก็เขียน ถึงเหตุการณ์ที่ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์เช่นกัน เช่น การไปดูหนังกับกลุ่มเพื่อน การแข่งขันเต้นโคฟ เวอร์ แสดงให้เห็นถึงการทำกิจกรรมที่สนใจร่วมกับคนอื่น ซึ่งย่อมเป็นผลดีต่อความสัมพันธ์กับกลุ่ม เพื่อน

### ข้อจำกัดในงานวิจัย

1. ในการเขียนเหตุการณ์ตามเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับ ผู้วิจัยไม่ได้กำหนดกรอบของเหตุการณ์ที่ชัดเจน เช่น ระยะเวลาของประสบการณ์ที่นำมาเขียน หรือ ความสำคัญของประสบการณ์ต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย ส่งผลให้เหตุการณ์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยเขียนนั้นอาจมีผลต่อการรับรู้แรงจูงใจตามเป้าหมายการกำกับไม่เท่ากัน เนื่องจากผลกระทบของแต่ละเหตุการณ์ที่มีต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความแตกต่างกันมาก เช่น ในเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน ผู้เข้าร่วมการวิจัยเขียนถึง การทำงานกลุ่ม ในขณะที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยอีกท่านหนึ่งเขียนถึงการดูแลญาติที่เป็นผู้สูงอายุและกำลังป่วย ทำให้การประเมินคะแนนความมุ่งมั่นในตนเองไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของการรับรู้เป้าหมายการกำกับ แต่อาจทำให้การให้คะแนนความมุ่งมั่นในตนเองนั้นแตกต่างกันจากการให้ความสำคัญต่อเหตุการณ์ที่เขียนถึงของผู้เข้าร่วมการวิจัย
2. การสุ่มผู้เข้าร่วมงานวิจัยเข้าเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับในงานวิจัยนี้ไม่ได้จัดกระทำในรูปแบบเดียวกันทั้งหมด เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถเข้าไปเก็บข้อมูลในสถานศึกษาได้ จึงจำเป็นต้องให้บุคลากรภายในสถานศึกษาช่วยเก็บข้อมูลทำให้ไม่สามารถควบคุมวิธีการสุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าสู่เงื่อนไขให้มีความเท่าเทียมกันได้

## ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การทำวิจัยในหัวข้อนี้ต่อไปในอนาคตมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ในการศึกษาต่อไปอาจศึกษาในช่วงวัยอื่น ๆ เช่น วัยผู้ใหญ่และวัยชรา เนื่องจากทั้ง 2 วัยนี้มีพัฒนาการที่แตกต่างจากวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยเมื่อพิจารณาจากผลการวิจัยแล้วพบว่า ผลคะแนนความมุ่งมั่นในตนเองในแต่ละเงื่อนไขแตกต่างกันใน 2 ช่วงวัย หากศึกษาเพิ่มเติมโดยเน้นศึกษาเจาะจงเป็นช่วงวัยอาจจะทำให้เข้าใจแรงจูงใจเป้าหมายการกำกับและความมุ่งมั่นในตนเองได้มากขึ้น
2. การเขียนถึงเหตุการณ์ตามเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับ อาจต้องควบคุมลักษณะการเขียนให้ เป็นไปในทิศทางเดียวกันหรือเป็นเหตุการณ์ที่มีความสำคัญใกล้เคียงกันมากขึ้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วม การวิจัยทุกคนรับรู้ถึงเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับที่ตนได้รับใกล้เคียงกัน หรือผู้วิจัยอาจต้องเป็นผู้ กำหนดเหตุการณ์ตามเงื่อนไขเป้าหมายการกำกับให้กับผู้เข้าร่วมการวิจัย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการ วิจัยทุกคนได้รับรู้แรงจูงใจเป้าหมายการกำกับใกล้เคียงกัน
3. ใช้วิธีการสุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าสู่เงื่อนไขด้วยรูปแบบอื่น ๆ เช่น การสุ่มรูปแบบโควตา (Quota sampling) โดยกำหนดให้มีเพศชายและเพศหญิงจำนวนเท่ากัน เนื่องจากเพศเป็นตัวแปรหนึ่งที่ ส่งผลต่อแรงจูงใจเป้าหมายการกำกับ
4. ศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อแรงจูงใจเป้าหมายการกำกับและความมุ่งมั่นในตนเอง เช่น การ เลี้ยงดูของผู้ปกครองซึ่งมีงานวิจัยพบว่ามีความสัมพันธ์กับเป้าหมายการกำกับ (สินีรัตน์ โชติญาณ นนท์, 2550)
5. เปลี่ยนวิธีดำเนินการวิจัยในขั้นตอนการเขียนเหตุการณ์ตามเป้าหมายการกำกับเป็นการทำแบบ วัดแนวโน้มการมีเป้าหมายการกำกับ โดยให้ผู้ที่มีคะแนนเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมสูงรับ เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริม และผู้ที่มีคะแนนเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันสูงรับ เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าถึงความรู้สึกของตนเองตาม เงื่อนไขที่กำหนดได้ง่ายเนื่องจากตนเองมีแนวโน้มแรงจูงใจเป้าหมายการกำกับในทิศทางเดียวกัน

## ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

ในการนำผลการวิจัยเรื่องผลของเป้าหมายการกำกับต่อความมุ่งมั่นในตนเอง : การเปรียบเทียบระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น ไปใช้ มีข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่จะนำไปใช้ เช่น ผู้ปกครอง คุณครู อาจารย์ในสถานศึกษา ดังนี้

1. สำหรับผู้ปกครอง สามารถนำผลการวิจัยนี้ไปใช้ในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับแรงจูงใจของบุตรหลานที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ตอนต้นให้มากขึ้น และทำความเข้าใจในความแตกต่างของพัฒนาการของวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น ว่าในเหตุการณ์รูปแบบเดียวกันสามารถส่งผลต่อคนใน 2 วัยนี้แตกต่างกัน โดยผู้ปกครองที่ดูแลบุตรหลานซึ่งกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นอาจใช้เป้าหมายการกำกับทั้งในแบบป้องกันและแบบส่งเสริมในการดูแลบุตรหลานได้เนื่องจากเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันยังคงมีผลให้วัยรุ่นรู้สึกถึงความมีอิสระได้ แต่ไม่ควรใช้เป้าหมายการกำกับแบบป้องกันในการดูแลบุตรหลานผู้ใหญ่ตอนต้นเนื่องจากเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันจะส่งผลทางลบต่อผู้ใหญ่ตอนต้นมากกว่าวัยรุ่น ควรใช้เป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมเพื่อให้บุตรหลานในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเกิดแรงจูงใจที่ดีโดยเฉพาะในด้านความต้องการมีอิสระและความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จ

สำหรับคุณครู อาจารย์ในสถานศึกษาสามารถนำผลการวิจัย ไปใช้ทำความเข้าใจแรงจูงใจของผู้เรียน เพื่อใช้ในการออกแบบการจัดการเรียนการสอนให้ตอบสนองต่อแรงจูงใจของผู้เรียนได้มากขึ้น และสามารถจัดการเรียนการสอนที่ส่งเสริมความมุ่งมั่นในตนเองเพื่อให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจ มีสุขภาพจิตที่ดี และมีสุขภาวะ โดยครูระดับชั้นมัธยมศึกษาอาจใช้เป้าหมายการกำกับแบบป้องกันในการออกแบบการจัดการเรียนการสอนได้เนื่องจากภายใต้เงื่อนไขเป้าหมายการกำกับแบบป้องกันวัยรุ่นยังมีคะแนนความมุ่งมั่นในตนเองด้านความต้องการมีอิสระสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นและไม่พบว่ามี ความแตกต่างในด้านความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จและความต้องการมีความสัมพันธ์ ในทางตรงข้ามคุณครูหรืออาจารย์ในระดับชั้นอุดมศึกษา ควรจัดการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมเนื่องจากเป้าหมายการกำกับแบบส่งเสริมส่งผลดีต่อผู้ใหญ่ตอนต้นมากกว่าวัยรุ่นในด้านความต้องการมีอิสระและความต้องการมีความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจที่ดีในการเรียน

## บรรณานุกรม

- จินตนา โนนวงศ์, วราพร เอรารวรรณ และพัฒน์พงษ์ วันจันทิก. (2558). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 : การวิเคราะห์จำแนกกลุ่มและการวิเคราะห์สหพหุคูณแบบเมทริกซ์. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 9, 77-92.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2556). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นพวรรณ โชติบัณฑิต และ ศุภวี โยเหลา. (2541). ทำไมจึงต้องทำวิจัยแบบข้ามวัฒนธรรม. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 4 (1), 29-45.
- สินีรัตน์ โชติญาณนนท์. (2550). บทบาทของเพศ บทบาททางเพศ และความเป็นปัจเจกนิยม-คตินิยมต่อการเสียใจภายหลัง และเป้าหมายการกำกับ. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2556). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ผกาทิพย์ ชันติพงศ์. (2552). *อิทธิพลของบุคลิกภาพแบบหลงตนเอง ผลป้อนกลับ และกลวิธีการจูงใจต่อผลการปฏิบัติงานและแรงจูงใจในกิจกรรม*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- อรพรรณ คุณชมรัตน์. (2561). *ผลของเป้าหมายการควบคุม และการชี้แจงเหตุผลรองรับการตัดสินใจต่อระดับการเอนเอียงในการตัดสินใจ ให้ตนเองและผู้อื่น*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- เอมอร จังศิริพรภรณ์. (2548). *แบบแผนการวิจัย ประชากรและผู้เข้าร่วมการวิจัย*. สืบค้นจาก <http://pioneer.netserv.chula.ac.th/~jaimorn/re5.htm>.
- Altena, A. M., Boersma, S. N., Beijersbergen, M. D., & Wolf, J. R. (2018). Cognitive coping in relation to self-determination and quality of life in homeless young adults. *Children and Youth Services Review*, 94, 650–658. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.09.007>

- Ames, R., & Ames, C. (1989). Adolescent Motivation and Achievement. *The Adolescent As Decision-Maker*, 181–204. <https://doi.org/10.1016/b978-0-08-088582-7.50013-2>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>
- Avery, R. R., & Ryan, R. M. (1988). Object Relations and Ego Development: Comparison and Correlates In Middle Childhood. *Journal of Personality*, 56(3), 547–569. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1988.tb00902>
- Babakr, Z. H., Mohamedamin, P., & Kakamad, K. (2019). Piaget's Cognitive Developmental Theory: Critical Review. *Education Quarterly Reviews*, 2(3). <https://doi.org/10.31014/aior.1993.02.03.84>
- Bonnie, R. J., Breiner, H., & Stroud, C. (2014). *Investing in the health and well-being of young adults*. Washington, D.C.
- Cattelino, E., Morelli, M., Baiocco, R., & Chirumbolo, A. (2019). From external regulation to school achievement: The mediation of self-efficacy at school. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 60, 127–133. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2018.09.007>
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Kaap-Deeder, J. V. D., ... Verstuyf, J. (2014). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216–236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Crandall, R. (1980). Motivations for Leisure. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 45–54. <https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969418>



- Crocetti, E., Scrignaro, M., Sica, L. S., & Magrin, M. E. (2011). Correlates of Identity Configurations: Three Studies with Adolescent and Emerging Adult Cohorts. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(6), 732–748.  
<https://doi.org/10.1007/s10964-011-9702-2>
- Curtis, A. C. (2015). Defining adolescence. *Journal of Adolescent and Family Health*, 7(2).
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.  
[https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2010). Self-Determination. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0834>
- Deci, E., Vallerand, R., Pelletier, L., & Ryan, R. (1991). Motivation and Education: The Self-Determination Perspective. *Educational Psychologist*, 26(3), 325-346.  
[https://doi.org/10.1207/s15326985ep2603&4\\_6](https://doi.org/10.1207/s15326985ep2603&4_6)
- Erikson, E. H. (1994). *Identity youth and crisis*. NEW YORK: W.W. NORTON.
- Guay, F., Ratelle, C. F., & Chanal, J. (2008). Optimal learning in optimal contexts: The role of self-determination in education. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 233–240. <https://doi.org/10.1037/a0012758>

- Guo, T., & Spina, R. (2014). Regulatory Focus Affects Predictions of the Future. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(2), 214–223.  
<https://doi.org/10.1177/0146167214561194>
- Havighurst, R. J. (1973). History of Developmental Psychology: Socialization and Personality Development through the Life Span. *Life-Span Developmental Psychology*, 3-24. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-077150-9.50007-1>
- Higgins, E. T. (n.d.). Regulatory Focus Theory. *Encyclopedia of Social Psychology*.  
<https://doi.org/10.4135/9781412956253.n442>
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Higgins, E. T. (1998). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*, 52(12), 1280–1300. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.52.12.1280>
- Higgins, E. T., & Cornwell, J. F. M. (2016). Securing foundations and advancing frontiers: Prevention and promotion effects on judgment & decision making. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 136, 56–67. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2016.04.005>
- Higgins, E. T., Friedman, R. S., Harlow, R. E., Idson, L. C., Ayduk, O. N., & Taylor, A. (2001). Regulatory Focus Questionnaire. *PsycTESTS Dataset*.  
<https://doi.org/10.1037/t67916-000>
- Hill, P. L., Burrow, A. L., & Sumner, R. (2013). Addressing Important Questions in the Field of Adolescent Purpose. *Child Development Perspectives*, 7(4), 232–236.  
<https://doi.org/10.1111/cdep.12048>
- Hui, E. K., & Tsang, S. K. (2012). Self-Determination as a Psychological and Positive Youth Development Construct. *The Scientific World Journal*, 2012, 1-7.  
<https://doi.org/10.1100/2012/759358>

- Keller, J. (2008). On the development of regulatory focus: the role of parenting styles. *European Journal of Social Psychology*, 38(2), 354–364.  
<https://doi.org/10.1002/ejsp.460>
- Kohlberg, L. (1973). Continuities in Childhood and Adult Moral Development Revisited. *Life-Span Developmental Psychology*, 179-204.  
<https://doi.org/10.1016/b978-0-12-077150-9.50014-9>
- Krabbenborg, M. A., Boersma, S. N., Veld, W. M. V. D., Vollebergh, W. A., & Wolf, J. R. (2016). Self-determination in relation to quality of life in homeless young adults: Direct and indirect effects through psychological distress and social support. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 130–140.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163404>
- La Guardia, J. G., & Ryan, R. M. (2002). What adolescents need: A self-determination theory perspective on development within families, school and society., *Academic motivation of adolescents* Greenwich CT: IAP.
- Laroche, M., Roussel, P., Cury, F., & Boiché, J. (2019). Understanding the dynamics of physical activity practice in the health context through Regulatory Focus and Self-Determination theories. *Plos One*, 14(8).  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216760>
- lida, M., Shrout, P. E., Laurenceau, J.-P., & Bolger, N. (2012). Using diary methods in psychological research. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol. 1. Foundations, planning, measures, and psychometrics* (pp. 277-305). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Liu, L., Wang, L., Ren, J., & Liu, C. (2017). Promotion/prevention focus and creative performance: Is it moderated by evaluative stress? *Personality and Individual Differences*, 105, 185–193. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.054>

- Lockwood, P., Chasteen, A. L., & Wong, C. (2005). Age and Regulatory Focus Determine Preferences for Health-Related Role Models. *Psychology and Aging*, 20(3), 376–389. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.20.3.376>
- Molden, D. C., Lee, A. Y., & Higgins, E. T. (2008). Motivations for promotion and prevention. In J. Y. Shah & W. L. Gardner (Eds.), *Handbook of motivation science* (pp. 169-187). US: The Guilford Press.
- Niemiec, C. P., & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 7(2), 133–144. <https://doi.org/10.1177/1477878509104318>
- Padhy, M., Valli, S. K., Pienyu, R., Padiri, R. A., & Chelli, K. (2015). Leisure Motivation and Well-being among Adolescents and Young Adults. *Psychological Studies*, 60(3), 314–320. <https://doi.org/10.1007/s12646-015-0327-5>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>
- Scales, P. C., Benson, P. L., Oesterle, S., Hill, K. G., Hawkins, J. D., & Pashak, T. J. (2016). The dimensions of successful young adult development: A conceptual and measurement framework. *Applied Developmental Science*, 20(3), 150–174. <https://doi.org/10.1080/10888691.2015.1082429>
- Sogunro, O. A. (2014). Motivating Factors for Adult Learners in Higher Education. *International Journal of Higher Education*, 4(1). <https://doi.org/10.5430/ijhe.v4n1p22>
- Song, M. (2019). *Learning at university vs. high school*. The University of British Columbia. <https://students.ubc.ca/ubclife/learning-university-vs-high-school>.

- U.S. Department of Health and Human Services, (2018). *Adolescent Development Explained*. Washington, D.C: U.S. Government Printing Office.
- Vaiana, D. (2019). *High School vs. College: The 10 Key Differences You Must Know*. College info geek. <https://collegeinfo geek.com/college-vs-high-school/>.
- Vansteenkiste, M., Zhou, M., Lens, W., & Soenens, B. (2005). Experiences of Autonomy and Control Among Chinese Learners: Vitalizing or Immobilizing? *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 468–483. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.3.468>
- Vaughn, L. A. (2017). Foundational Tests of the Need-Support Model: A Framework for Bridging Regulatory Focus Theory and Self-Determination Theory. *Journal of Open Psychology Data*, 5. <https://doi.org/10.5334/jopd.30>
- Winterheld, H. A., & Simpson, J. A. (2011). Seeking security or growth: A regulatory focus perspective on motivations in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 935–954. <https://doi.org/10.1037/a0025012>
- Zhao, G., & Pechmann, C. (2007). The Impact of Regulatory Focus on Adolescents' Response to Antismoking Advertising Campaigns. *Journal of Marketing Research*, 44(4), 671–687. <https://doi.org/10.1509/jmkr.44.4.671>
- Differences between High School and University*. (n.d.). Western University. [http://welcome.uwo.ca/parents/high\\_school\\_vs\\_university.htm](http://welcome.uwo.ca/parents/high_school_vs_university.htm)

บรรณานุกรม



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

ผลของเป้าหมายการควบคุมต่อความมุ่งมั่นในตนเอง : การเปรียบเทียบ  
ระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น

Effect of Regulatory Focus on Self – Determination: A Comparison between

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ  ชาย  หญิง  อื่น ๆ
2. อายุ (ขณะทำแบบสอบถาม) ..... ปี ..... เดือน
3. ระดับการศึกษาที่ท่านกำลังศึกษาอยู่ในปัจจุบัน
  - มัธยมศึกษาปีที่ .....
  - นิสิต/นักศึกษาชั้นปีที่ ..... คณะ .....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



## ส่วนที่ 2 บอกเล่าประสบการณ์ (ชุด A)

ขอให้ท่านเขียนถึงประสบการณ์ตามข้อความต่อไปนี้ (ความยาว 3 – 5 บรรทัด)

ประสบการณ์ที่ “ท่านทำบางสิ่งบางอย่างเพราะคิดว่า**สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องทำ** หรือ **ทำสิ่งนั้นเพราะเป็นหน้าที่** หรือ **ทำสิ่งนั้นเพราะอยู่ในความรับผิดชอบของตนเอง**”

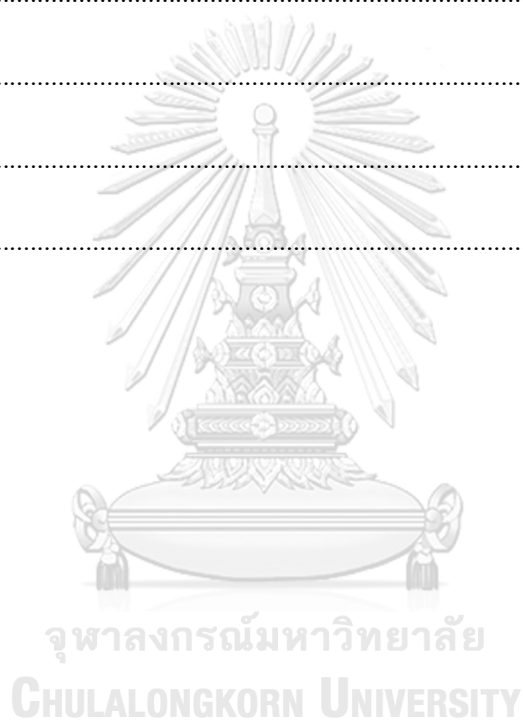
.....

.....

.....

.....

.....



**ส่วนที่ 2 บอกเล่าประสบการณ์ (ชุด B)**

ขอให้ท่านเขียนถึงประสบการณ์ตามข้อความต่อไปนี้ (ความยาว 3 – 5 บรรทัด)

ประสบการณ์ที่ “ท่านทำบางสิ่งบางอย่างตามที่ท่านต้องการ โดยเป็นการ**ทำสิ่งนั้นเพราะ**  
**อยากจะทำ หรือ ทำสิ่งนั้นเพราะท่านสนใจ**”

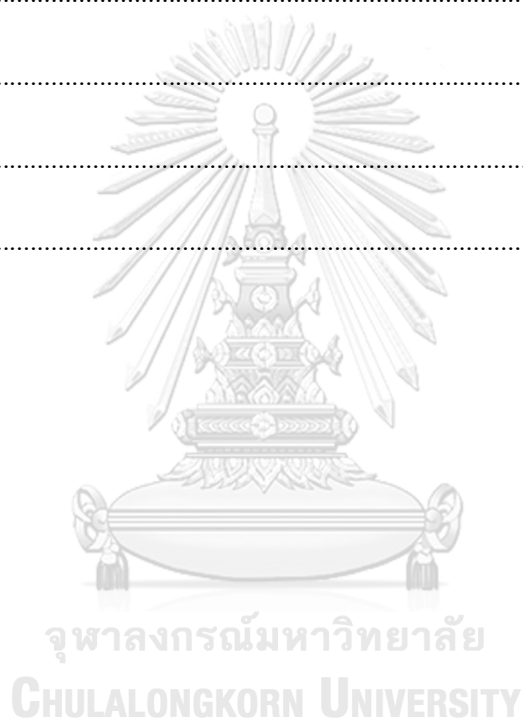
.....

.....

.....

.....

.....



ในการตอบแบบสอบถามต่อไปนี้

ขอให้ท่านคิดถึงเหตุการณ์ที่ท่าน

ได้เขียนไปในหน้าที่ 2

ในการตอบคำถามแต่ละข้อ

### ส่วนที่ 3 ประเมินความมุ่งมั่นในตนเอง

ขอให้ท่านประเมินว่าข้อความต่อไปนี้ว่า **สอดคล้องกับเหตุการณ์ของท่าน (ในหน้าที่ 2)** มากน้อยเพียงใด

ข้อ	จากเหตุการณ์ที่ท่านเขียน ในหน้าที่ 2	ไม่จริงเลย	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้าง จริง	จริงที่สุด
		สำหรับฉัน	สำหรับฉัน		สำหรับฉัน	สำหรับฉัน
		1	2	3	4	5
1	ฉันรู้สึกว่าคุณมีทางเลือกและมีอิสระในสิ่งที่ฉันเลือก					
2	ฉันรู้สึกว่าคนที่ฉันห่วงใย เขาก็ห่วงใยฉันเช่นกัน					
3	ฉันรู้สึกมั่นใจว่าคุณสามารถทำอะไรต่าง ๆ ได้ดี					
4	ฉันรู้สึกว่าสิ่งที่ฉันทำหลาย ๆ อย่าง ฉันทำเพราะความจำเป็น					
5	ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ฉันอยากอยู่					
6	ฉันสงสัยมากๆ ว่าฉันจะทำอะไรต่าง ๆ ได้ดีหรือไม่					
7	ฉันรู้สึกว่าความตัดสินใจของฉันสะท้อนให้เห็นถึงสิ่งที่ฉันต้องการจริง ๆ					
8	ฉันรู้สึกถึงความสัมพันธ์ที่ฉันมีกับคนที่ห่วงใยฉัน และกับคนที่ฉันห่วงใย					
9	ฉันรู้สึกว่าฉันสามารถทำอะไรต่าง ๆ ได้					
10	ฉันรู้สึกว่าตัวเองถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ฉันไม่ได้เลือก					
11	ฉันรู้สึกว่าคนสำคัญของฉันทำตัวเย็นชาและห่างเหินกับฉัน					
12	ฉันรู้สึกผิดหวังกับสิ่งที่ฉันได้ทำลงไป					
13	ฉันรู้สึกว่าสิ่งที่ฉันเลือกสะท้อนถึงตัวตนของฉัน					

ข้อ	จากเหตุการณ์ที่ท่านเขียนในหน้าที่ 2	ไม่จริงเลย สำหรับฉัน	ค่อนข้าง ไม่จริง สำหรับฉัน	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้าง จริง สำหรับฉัน	จริงที่สุด สำหรับฉัน
		1	2	3	4	5
14	ฉันรู้สึกถึงความสัมพันธ์และความใกล้ชิดที่ฉันมีกับ คนที่มีความสำคัญกับฉัน					
15	ฉันสามารถทำให้เป้าหมายของฉันประสบ ความสำเร็จได้					
16	ฉันรู้สึกกดดันเมื่อต้องทำหลาย ๆ สิ่งพร้อมกัน					
17	ฉันรู้สึกว่าคนที่ฉันใช้เวลาด้วยไม่ชอบฉัน					
18	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง					
19	ฉันรู้สึกว่าฉันกำลังทำในสิ่งที่ฉันสนใจอย่างแท้จริง					
20	ฉันรู้สึกว่าสิ่งที่ฉันทำเป็นเหมือนภาระที่เกิดขึ้นอย่าง ต่อเนื่อง					
21	ฉันรู้สึกถึงความอบอุ่นจากผู้ที่ฉันใช้เวลาด้วย					
22	ฉันรู้สึกว่าความสัมพันธ์ที่ฉันมีเป็นความสัมพันธ์ที่ ผิวเผิน					
23	ฉันรู้สึกว่าฉันสามารถทำงานที่ยากให้สำเร็จได้					
24	ฉันรู้สึกว่าฉันล้มเหลวเพราะความผิดพลาดที่ฉันทำ					

#### ส่วนที่ 4 (Manipulation check)

ขอให้ท่านประเมินว่าข้อความต่อไปนี้ว่า **สอดคล้องกับเหตุการณ์ของท่าน (ในหน้าที่ 2)** มากน้อยเพียงใด

ข้อ	จากเหตุการณ์ที่ท่านเขียน ในหน้าที่ 2	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย และไม่เห็น ด้วยพอๆ กัน	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
		1	2	3	4	5
1	หากเปรียบเทียบกับคนส่วนใหญ่ ฉันไม่ได้รับในสิ่งที่ฉันต้องการ					
2	ฉันทำในสิ่งที่ผู้ปกครองหรือคนอื่น ๆ ไม่เห็นด้วย					
3	การประสบความสำเร็จในสิ่งต่าง ๆ ทำให้ฉันมีกำลังใจที่จะเรียน หรือทำงาน หรือทำสิ่งต่าง ๆ ให้หนักขึ้นหรือมากยิ่งขึ้น					
4	ในระหว่างที่ฉันเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ฉันรู้สึกหงุดหงิดกับผู้ปกครองหรือคนอื่น ๆ					
5	ฉันทำตามกฎหรือข้อกำหนดที่ผู้ปกครองหรือคนอื่น ๆ ตั้งขึ้น					
6	ในระหว่างที่ฉันโตเป็นผู้ใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ ฉันทำในสิ่งที่ผู้ปกครองหรือ คนอื่น ๆ ไม่ชอบหรือไม่เห็นด้วย					
7	หากฉันได้ลองทำสิ่งใดแล้ว ฉันจะทำสิ่งนั้นได้ดี					
8	ฉันทำสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ระวังจนทำให้ฉันต้องเจอกับปัญหา					
9	ฉันพบว่าฉันยังทำได้ไม่ดีเท่าที่ฉันหวังไว้ว่าจะทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จ					
10	ฉันรู้สึกว่าการกำลังก้าวหน้าไปสู่ความสำเร็จในชีวิต					
11	ฉันพบว่ามึงงานอดิเรกหรือกิจกรรมเพียงไม่กี่อย่าง ที่สามารถกระตุ้นให้ฉันมีความพยายามที่จะทำสิ่งนั้น ๆ ให้ได้					

---

ขณะทำแบบสอบถามได้มีอะไรเข้ามารบกวนท่านหรือไม่

ไม่มี

มี คือ .....

---



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	อาภา คำวิจิตรรัตนโยธา
วัน เดือน ปี เกิด	30 มิถุนายน 2537
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	ครุศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ที่อยู่ปัจจุบัน	99/11 ซอยพุทธมณฑลสาย 2 ซอย 11 แขวงบางไผ่ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร 10160



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY