

การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่าง การเห็นคุณค่าในตนเอง กับ
การปรับตัวในสังคมของนิสิต คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



นางสาวศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา

สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

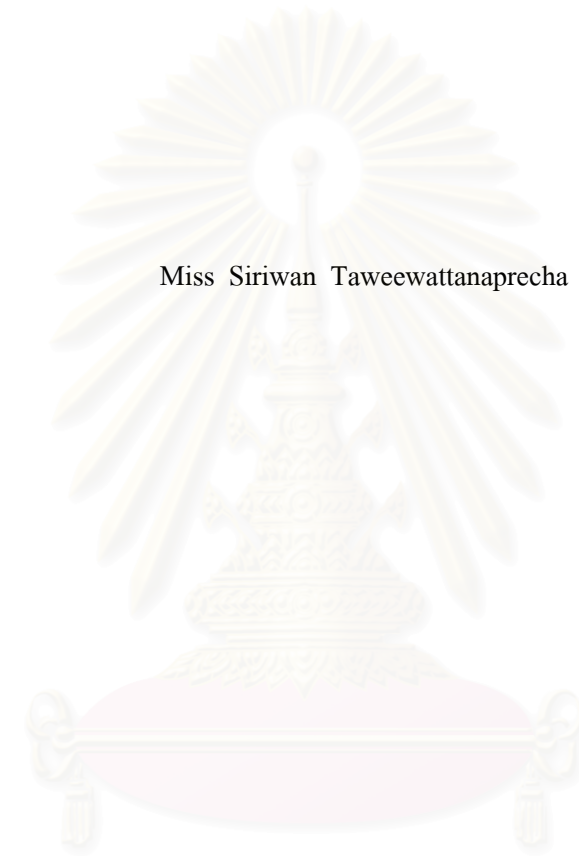
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2549

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

SELF ESTEEM AND THE CORRELATION BETWEEN SELF ESTEEM AND SOCIAL ADJUSTMENT
OF THE UNIVERSITY STUDENTS AT FACULTY OF PHARMACEUTICAL SCIENCE,
CHULALONGKORN UNIVERSITY

Miss Siriwan Taweewattanaprecha



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science Program in Mental Health

Department of Psychiatry
Faculty of Medicine

Chulalongkorn University

Academic Year 2006

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่าง การเห็นคุณค่าในตนเอง กับการปรับตัวในสังคมของนิสิต คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โดย นางสาวศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา

สาขาวิชา สุขภาพจิต


อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์แพทย์หญิง นันทิกา ทวิชาชาติ


คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยรับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต


..... คณะบดีคณะแพทยศาสตร์
(ศาสตราจารย์นายแพทย์ภิรมย์ กมลรัตนกุล)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(นายแพทย์นันทิ์ กาญจนธนาเลิศ)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์แพทย์หญิง นันทิกา ทวิชาชาติ)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย)

ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา : การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่าง การเห็นคุณค่าในตนเอง กับ การปรับตัวในสังคม ของนิสิต คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (SELF ESTEEM AND THE CORRELATION BETWEEN SELF ESTEEM AND SOCIAL ADJUSTMENT OF THE UNIVERSITY STUDENTS AT FACULTY OF PHARMACEUTICAL SCIENCE, CHULALONGKORN UNIVERSITY) อ. ที่ปรึกษา: รศ. แพทย์หญิง นันทิกา ทวิชาชาติ, 131 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเอง ลักษณะการปรับตัวในสังคม และ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีคณะเภสัชศาสตร์ทุกชั้นปี จำนวน 533คน โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลครอบครัว แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ปรับปรุงจาก The Coopersmith Self-Esteem Inventories (CSEI) และแบบวัดการปรับตัวในสังคมที่ปรับปรุงจาก The Social Adjustment Scale – Self Report (SAS-SR) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา Independence t - test , One-way ANOVA , Pearson Correlation และ Multiple Regression Analysis

ผลการศึกษาพบว่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย(Mean)เท่ากับ37.65 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 6.552 เมื่อใช้เกณฑ์ เปอร์เซนต์ไทล์เป็นตัวกำหนดระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่ามีนิสิตร้อยละ 48.2 ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับดีถึงดีมาก ปัจจัยที่มีผลส่งเสริมคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ $p < 0.05$ ได้แก่ เพศหญิง การสอบได้เกรดเฉลี่ยที่ ≥ 2.75 การที่ไม่สูบบุหรี่/ไม่ดื่มสุรา ส่วนปัจจัยที่มีผลทำให้คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < 0.05$ ได้แก่ การมีโรคประจำตัว ความสัมพันธ์กับบิดาหรือ ความสัมพันธ์กับมารดาแบบขัดแย้ง/ทะเลาะ ความสัมพันธ์ระหว่างบิดากับมารดาแบบขัดแย้ง/ทะเลาะ สถานภาพสมรสที่บิดามารดาแต่งงานแต่แยกกันอยู่จะมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่านิสิตที่บิดามารดาแต่งงานและอยู่ด้วยกัน ผลการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวในสังคมพบว่าคะแนน การปรับตัวในสังคมของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 40.33 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 7.236 เมื่อใช้เกณฑ์ เปอร์เซนต์ไทล์ ตัวกำหนดระดับการปรับตัวในสังคม พบว่ามีนิสิตร้อยละ 50 ที่มีการปรับตัวในสังคมในระดับดีถึงดีมาก ปัจจัยที่ผลส่งเสริมการปรับตัวในสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ได้แก่ เพศหญิง และการที่บิดาและมารดาที่มีความสัมพันธ์กันแบบใกล้ชิดสนิทกันมาก ส่วนปัจจัยที่มีผลทำให้การปรับตัวในสังคมไม่ดี ได้แก่ การที่สูบบุหรี่/ดื่มสุรา ความสัมพันธ์ของนิสิตกับบิดา หรือกับมารดาแบบขัดแย้ง/ทะเลาะ และพบว่ามีความสัมพันธ์กันระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < 0.01$ นั่นคือนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้นจะมีการปรับตัวในสังคมที่ดีขึ้น ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นข้อมูลแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการหาแนวทางส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและป้องกันปัญหาการปรับตัวในสังคมของนิสิตระดับ ปริญญาตรี คณะเภสัชศาสตร์ได้

ภาควิชา จิตเวชศาสตร์

สาขาวิชา สุขภาพจิต

ปีการศึกษา 2549

ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

4874794730 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEY WORD: SELF-ESTEEM/SOCIAL ADJUSTMENT/PHARMACY STUDENT,
CHULALONGKORN UNIVERSITY

SIRIWAN TAWEEWATTANAPRECHA : SELF ESTEEM AND THE
CORRELATION BETWEEN SELF ESTEEM AND SOCIAL ADJUSTMENT OF
THE UNIVERSITY STUDENTS AT FACULTY OF PHARMACEUTICAL
SCIENCE, CHULALONGKORN UNIVERSITY

THESIS ADVISOR: ASSOC. PROF. NUNTIKA THAVICHACHART, M.D., 131 pp.

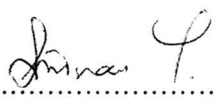
The purpose of this cross-sectional descriptive study was to describe the self esteem and the correlation between self esteem and social adjustment among pharmacy students of Chulalongkorn University. Five hundred and thirty three undergraduate students answered the questionnaires. The research instruments were a demographic questionnaire, Self-Esteem Questionnaire, adapted from The Coopersmith Self-Esteem Inventories (CSEI) and Social Adjustment Questionnaire, adapted from The Social Adjustment Scale – Self Report (SAS-SR). The data were analyzed by using descriptive statistics, independence t – test, one-way ANOVA, Pearson Correlation and Multiple Regression Analysis.

The results showed mean and SD regarding the Self esteem score was 37.65 and 6.552 respectively. When using percentile to set the level of low self esteem, 48.2 percent of the group was defined good to very good self esteem. Factors contributing to a healthy Self esteem with the significant at $p < 0.05$ were gender (female), education performance (measure as GPAX) . Factors associated with decreased Self esteem were drinking or smoking, conflict relationship between students and their father or mother, conflict relationship between their father and their mother, and personal illness. Mean score and SD regarding the social adjustment score were 40.33 and 7.236 respectively. When using percentile to set the level of Social adjustment, 50 percent of the group showed good to very good social adjustment. Factors associated with increased Social adjustment were gender (female), and very closed relationship between their father and mother. Factors associated with decreased Social adjustment were drinking or smoking, conflict relationship between students and their father or mother. We also found the correlation between Self esteem and Social adjustment in linear function. High self esteem can predict good Social adjustment. The result from this study may be of use as the guide to make a program to enhance self esteem and social adjustment for pharmacy student.

Department Psychiatry

Field of study Mental Health

Academic year 2006

Student's signature.....

Advisor's signature.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณา ช่วยเหลือ และให้ความอนุเคราะห์จากบุคคลหลายท่าน

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์แพทย์หญิงนันทิกา ทวิชาชาติอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ความรู้ คำปรึกษา คำแนะนำ และตรวจทานแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ตลอดจนให้กำลังใจและความเมตตาหาที่เปรียบไม่ได้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.วิพรรณ ประจวบเหมาะ รองศาสตราจารย์ผ่านบาลโพธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ศุภปีดิพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์พวงสร้อย วรรณกุล และนายแพทย์พีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณนายแพทย์นิพัทธ์ กาญจนธนาเลิศประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์สุขเจริญ ตั้งวงษ์ไชย กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ และตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.พรเพ็ญ เปรมโยธิน คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ให้ความอนุเคราะห์เข้าไปเก็บข้อมูลของนิสิตที่คณะ ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สุรัตนา อำนวยผล รองคณบดีฝ่ายวิชาการที่ให้ความอนุเคราะห์อนุญาตให้ผู้วิจัยได้เข้าไปอธิบายเกี่ยวกับการทำวิทยานิพนธ์พร้อมทั้งให้ความช่วยเหลือในการติดต่อกับหัวหน้าชั้นปีต่างๆ ขอกราบขอบพระคุณ ผศ.ดร. ร.ต.อ.หญิงฐณัฐฐา กิตติโสภิตที่ให้ความอนุเคราะห์ ให้คำแนะนำ และให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างยิ่งในการให้ข้อมูลเพื่อนัดหมายนิสิตชั้นปีต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องตารางเวลาและการติดตามนิสิตชั้นปี 5 และขอกราบขอบพระคุณนายทะเบียน คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ให้ความอนุเคราะห์ให้รายชื่อ ที่อยู่นิสิตชั้นปีที่ 5 เพื่อทำการส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ ขอขอบคุณนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ทุกท่าน โดยเฉพาะหัวหน้าชั้นปีทั้ง 5 ชั้นปี ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจริง ขอขอบพระคุณ ภก.ศรัณย์ กอสนาม และนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยหัวเฉียว ที่ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างยิ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูลตอนทดลองใช้แบบประเมิน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามของการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
วิธีดำเนินการวิจัย.....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
ความหมายและลักษณะของวัยรุ่น.....	11
ความต้องการพื้นฐานของวัยรุ่น.....	15
การเห็นคุณค่าในตนเอง อัตมโนทัศน์ และภาพลักษณ์แห่งตน.....	22
การปรับตัว และการปรับตัวในสังคม.....	26
ปัญหาของการปรับตัว.....	33
กลวิธานแห่งการปรับตัว.....	36
บุคลิกภาพกับการปรับตัว.....	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	41

	หน้า
บทที่ 3	
วิธีดำเนินการวิจัย.....	47
ประชากร	47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	48
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	54
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
บทที่ 4	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
สถานภาพส่วนบุคคลของกลุ่มนิสิต.....	57
ลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	64
ลักษณะของการปรับตัวในสังคม.....	65
เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	67
เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวในสังคม.....	75
วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และการปรับตัวในสังคม..	84
บทที่ 5	
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	87
สรุปผลการวิจัย.....	87
อภิปรายผล.....	89
ข้อเสนอแนะ.....	92
รายการอ้างอิง.....	95
ภาคผนวก.....	99
ภาคผนวก ก. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	100
ภาคผนวก ข. ใบยินยอมให้ทำการวิจัยในมนุษย์และ	
ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย	101
ภาคผนวก ค. แบบวัดที่ใช้เก็บข้อมูลในการวิจัย.....	104
ภาคผนวก ง. การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดการปรับตัวในสังคม.....	117
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	131

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1	แสดงจำนวนข้อมูลที่เก็บได้เทียบกับจำนวนนิสิตทั้งหมดในแต่ละชั้นปี..... 57
ตารางที่ 2	แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่างประชากร จำแนกตาม เพศ ระดับการศึกษา ศาสนา ผลการเรียน (GPAX) ความสามารถพิเศษ รายได้ต่อเดือน..... 58
ตารางที่ 3	แสดงประวัติการสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา แสดงเป็นจำนวนและร้อยละ..... 59
ตารางที่ 4	แสดงจำนวน และร้อยละของนิสิตจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพรายได้เฉลี่ยของบิดามารดา 60-61
ตารางที่ 5	แสดงจำนวน และร้อยละของนิสิตจำแนกตามโครงสร้างครอบครัวและที่พักอาศัย 62
ตารางที่ 6	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างนิสิตกับบิดา และมารดา แยกตามเพศของนิสิต.. 62
ตารางที่ 7	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างบิดากับมารดาของนิสิต แยกตามเพศของนิสิต... 63
ตารางที่ 8	ลักษณะของระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนิสิตทั้งหมด..... 64
ตารางที่ 9	ลักษณะของระดับการปรับตัวในสังคม ของนิสิตทั้งหมด..... 65
ตารางที่ 10	ลักษณะของค่าคะแนนการปรับตัวในสังคมด้านการทำงานนอกร้าน..... 66
ตารางที่ 11	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองจำแนกตาม เพศ, การมีโรคประจำตัว, กลุ่มของเกรดเฉลี่ย , การเคยสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า, ความสามารถพิเศษ, โครงสร้างครอบครัว 67
ตารางที่ 12	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองจำแนกตามชั้นปี..... 68
ตารางที่ 13	แสดงค่านัยสำคัญทางสถิติจากการทดสอบความแตกต่างรายคู่ (ด้าน การเรียน)..... 68
ตารางที่ 14	แสดงค่านัยสำคัญทางสถิติจากการทดสอบความแตกต่างรายคู่ (ด้านครอบครัว)..... 69
ตารางที่ 15	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิต ตามปัจจัยความสัมพันธ์ในครอบครัวและสถานภาพสมรสของบิดามารดา...69-70

ตารางที่ 16	แสดงค่าดัชนีสำคัญทางสถิติจากการทดสอบความแตกต่างรายคู่	70-71
ตารางที่ 17	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิต จำแนกตามปัจจัยด้าน อายุ การศึกษา และ อาชีพของบิดามารดา.....	71-72
ตารางที่ 18	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิต จำแนกตามปัจจัยด้านศาสนา จำนวนพี่น้อง ลำดับที่ของการเป็นบุตร รายได้ตนเอง และรายได้รวมครอบครัว.....	73-74
ตารางที่ 19	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นปรับตัวในสังคมจำแนกตาม เพศ, การมีโรคประจำตัว, กลุ่มของเกรดเฉลี่ย , การเคยสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า, ความสามารถพิเศษ, โครงสร้างครอบครัว	75
ตารางที่ 20	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวในสังคมจำแนกตามชั้นปี.....	76
ตารางที่ 21	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวในสังคมโดยวิธี One –way ANOVA.....	76
ตารางที่ 22	แสดงค่าดัชนีสำคัญทางสถิติจากการทดสอบความแตกต่างรายคู่ (ด้านการเรียน).....	77
ตารางที่ 23	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการปรับตัวในสังคมของนิสิต ตามปัจจัยความสัมพันธ์ในครอบครัวและสถานภาพสมรสของบิดามารดา...77-78	
ตารางที่ 24	แสดงค่า ดัชนีสำคัญทางสถิติ จากการทดสอบความแตกต่างรายคู่	78
ตารางที่ 25	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการปรับตัวในสังคมของนิสิต จำแนกตามปัจจัยด้าน อายุ การศึกษา และ อาชีพของบิดามารดา.....	79-80
ตารางที่ 26	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการปรับตัวในสังคมของนิสิต จำแนกตามปัจจัยด้านศาสนา จำนวนพี่น้อง ลำดับที่ของการเป็นบุตร รายได้ตนเอง และรายได้รวมครอบครัว.....	80-81
ตารางที่ 27	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการปรับตัวในสังคม (ด้านการเงิน) ของนิสิตจำแนกตามปัจจัยด้านรายได้ตนเองและรายได้รวมครอบครัว.....	81-82

ตารางที่ 28	แสดงค่า คำนัยสำคัญทางสถิติ จากการทดสอบความแตกต่างรายคู่ (การปรับตัวด้านการเงิน).....	82
ตารางที่ 29	ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตเกสซฯ โดยใช้ตัวแปรจากปัจจัยส่วนบุคคลและจากครอบครัว.....	83
ตารางที่ 30.	ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับตัวในสังคม.....	84
ตารางที่ 31	ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายที่มีผลต่อการปรับตัวในสังคมของนิสิตเกสซฯ โดยใช้ตัวแปรจากปัจจัยส่วนบุคคล, ปัจจัยจากครอบครัว และปัจจัยการเห็น คุณค่าในตนเอง.....	85



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นวัยสำคัญที่กำลังจะเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ การเป็นผู้ใหญ่ต่อไปข้างหน้าจะมีความสำเร็จเพียงใด มีชีวิตดำเนินต่อไปอย่างไรในเอกลักษณ์ของตน ความก้าวหน้าในวิชาชีพ การมีคู่ครอง และครอบครัวประสบความสำเร็จ สุขภาพ ความสุข ความสำเร็จแค่ไหน ชีวิตในระหว่างวัยรุ่นเป็นตัวชี้และเป็นแนวทางหลักที่สำคัญอย่างมาก วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากต่อการคาดหวังว่าจะเป็นเช่นไร เด็กหลายคนที่มีพ่อแม่เลี้ยงดูดีมาแต่ต้น เมื่อมาถึงวัยรุ่นชีวิตผกผันจนทำให้การปรับตัวของเขาออกนอกกลุ่มนอกทาง เกิดปัญหาต่างๆที่พบได้ ในทำนองกลับกันเด็กที่มีแนวโน้มที่จะเป็นปัญหา หรือในระยะเป็นวัยรุ่นมีปัญหาที่ทำให้พ่อแม่เป็นกังวลเดือดร้อน กลับสามารถปรับตัวได้ และชีวิตดำเนินไปอย่างดีเมื่อพ้นวัยรุ่นก็มี วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ผู้ใหญ่จะต้องให้ความสนใจ สนใจเป็นพิเศษเพราะวัยรุ่นไม่ใช่เด็ก วัยรุ่นไม่ใช่ผู้ใหญ่แต่เขาเป็นเด็กที่กำลังเติบโตเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่⁽¹⁾

สถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นในประเทศไทยในระยะ 10 ปีที่ผ่านมา⁽²⁾ อุมพร ตรังคสมบัติได้ทำการศึกษาโดยทำแบบสอบถามนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ทั่วประเทศเมื่อปี 2541 จำนวน 9,423 คนและ สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์ ศึกษาในเด็กกรุงเทพมหานคร อายุ 10-19 ปี (ม.1- ม.6) จำนวน 2,311 คนในปี พ.ศ. 2544 พบว่าพฤติกรรมที่นำไปสู่อุบัติเหตุหรือการบาดเจ็บโดยไม่ตั้งใจคือการขับรถแบบขาดโชน ร้อยละ 52 ไม่สวมหมวกนิรภัยหรือสวมนานๆครั้ง ร้อยละ 50.1-66.2 ไม่คาดเข็มขัดนิรภัยหรือคาดนานๆครั้ง ร้อยละ 30.6 นั่งรถไปกับผู้ขับขี่ที่ดื่มเหล้าร้อยละ 4.3-18.8 และขับรถหลังจากดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ ร้อยละ 12.1 พฤติกรรมที่นำไปสู่การบาดเจ็บโดยตั้งใจคือการพกพาอาวุธร้อยละ 8.5 – 18.0 การวิวาทชกต่อยร้อยละ 31-54 และถูกข่มขืนร้อยละ 2.4 อากาการซึมเศร้าร้อยละ 19.9-36.6 การคิดฆ่าตัวตายร้อยละ 19-21 และเคยพยายามฆ่าตัวตายร้อยละ 6.6-8.0 พฤติกรรมการใช้สารเสพติด มีความชุกของการใช้แอลกอฮอล์สูงถึงร้อยละ 37.3-44.0 บุหรี่ร้อยละ 15.4-33.0 และยาบ้าร้อยละ 37.8 พฤติกรรมทางเพศ มีเพศสัมพันธ์ร้อยละ 10.2 มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยร้อยละ 7.1 เคยตั้งครภหรือทำผู้อื่นตั้งครภ ร้อยละ 2.1 ปัญหาการเรียน ไม่พอใจผลการเรียนถึงร้อยละ 71.9

แต่ดูเหมือนไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานสักเท่าไร ปัญหาวัยรุ่นยังคงเป็นปัญหาสำคัญ ที่ติดอันดับต้นๆ ติดต่อกันอย่างต่อเนื่องและดูเหมือนว่าจะเป็นปัญหาเรื้อรังที่แก้ได้ยากขึ้นทุกขณะ โดยเฉพาะในภาวะที่สังคมไทยมีความสลับซับซ้อนมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งเราจะเห็นข่าวปัญหาวัยรุ่นปรากฏอยู่ตามข้อมูลหรือพาดหัวในสื่อต่างๆอย่างมากมาย ดังตัวอย่างเช่น ในปี 2549 มีปัญหาวัยรุ่นอีกหลายประเด็นที่ต้องจับตา⁽³⁾ ลัทธิ ดั่งสุภราชย์ ผอ.สำนักงานคณะกรรมการเฟื่อระวังวัฒนธรรม กล่าวอีกว่าสาเหตุของพฤติกรรมปัญหาต่างๆ นี้ เนื่องมาจากวัยรุ่นมีสิ่งยั่วยุมากเกินไป ไม่ว่าจะเป็นการท่องไปในโลกอินเทอร์เน็ต แชนด์ เว็บแคมเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม มีปัญหาการแต่งตัวโป้ หรือ ผลการสำรวจของกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)⁽⁴⁾ ถึงพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน-นักศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจนถึงระดับปริญญาตรีทั่วประเทศ จำนวน 5,200,000 คน พบว่า มีการดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 32.7 ทะเลาะวิวาท ร้อยละ 31.5 ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ร้อยละ 28.8 เที่ยวสถานบันเทิง ร้อยละ 26.9 มีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 23.8 เล่นการพนัน ร้อยละ 15.7 สูบบุหรี่ ร้อยละ 11.7 และใช้ยาเสพติด ร้อยละ 1.7 ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงของวัยรุ่นไทยมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้นในปัจจุบัน⁽⁵⁾ แต่ยังไม่มีการรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบที่ดีพอ นับเป็นปัญหาสุขภาพของประเทศที่สำคัญอย่างหนึ่งและทำให้เกิดความสูญเสียอย่างมากต่อทั้งตัววัยรุ่นเอง บุคคลที่เกี่ยวข้อง รวมไปถึงผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจและสังคมพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงของวัยรุ่นไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเพียงประการเดียว แต่มักเกิดจากปัจจัยหลายประการที่ซับซ้อน และมีผลกระทบต่อกันอย่างต่อเนื่อง ทั้งปัจจัยด้านชีวภาพและจิตใจของตัววัยรุ่นเอง ปัจจัยทางด้านจิตใจพบว่าหนึ่งในสาเหตุคือ Self-esteem วัยรุ่นที่มี self-esteem ต่ำมักมีปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวได้ง่าย เพราะมักแปลความหมายสถานการณ์ว่าผู้อื่นดูถูกหรือปฏิเสธตนเอง

ซึ่งการศึกษาเรื่อง Self esteem (คุณค่าแห่งตน), Self concept (อัตมโนทัศน์) , Self image (ภาพลักษณ์แห่งตน) และความสำคัญของมันต่อพฤติกรรมมนุษย์จึงเป็นเรื่องที่ได้รับความสนใจอย่างมากโดยมีผู้ทำการศึกษาหลายท่าน⁽⁶⁾ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกาย ด้านจิตใจ และทางสังคม ทำให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งวิธีปรับตัวที่เรียนรู้ได้จากระยะนี้จะมีผลต่อการปรับตัวต่อวิกฤตของเขาในระยะยาวสืบต่อไป

นิสิตนักศึกษาที่ศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นวัยที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายต่อเข้าวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยที่ต้องพบกับ การเปลี่ยนแปลงและปรับตัวอย่างมากในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้าน การศึกษาที่เปลี่ยนแปลงจากการศึกษาในโรงเรียนที่มีชั่วโมงเรียนและห้องเรียนชัดเจน มีครูประจำชั้นคอยช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา มาเป็นการศึกษาในมหาวิทยาลัยที่ต้องรับผิดชอบการเรียนด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ และมหาวิทยาลัยจะมีกิจกรรมต่างๆมากมายนอกเหนือจากในชั่วโมงเรียน ยกตัวอย่างเช่น รับประทานอาหาร, กีฬามหาวิทยาลัย, ชมรมต่างๆทั้งในส่วนของคณะที่ศึกษาเอง และใน ส่วนกลางของมหาวิทยาลัย นิสิตนักศึกษาจึงต้องเรียนรู้ที่จะแบ่งเวลาให้เหมาะสมระหว่างการเรียน และกิจกรรม นอกจากนี้วัยรุ่นตอนปลายยังต้องปรับตัวให้เข้ากับ ความคาดหวังจากครอบครัวและ สังคมเนื่องจากวัยรุ่นตอนปลายเป็นวัยที่เริ่มรับผิดชอบตนเองได้แต่ก็ยังไม่ทั้งหมด ซึ่งวัยรุ่นบางคน ยังคงต้องพึ่งพาพ่อแม่ในด้านการเงิน และยังไม่สามารถรับผิดชอบตนเองเต็มที่แต่วัยรุ่นบางคนก็เริ่ม ที่จะรับผิดชอบตนเองโดยเรียนและทำงานนอกเวลาควบคู่กันไป ทำให้ต้องรู้จักแบ่งเวลาให้ เหมาะสม ระหว่างการเรียนและการทำงานเพราะถ้าทำงานมากไปก็อาจเสียการเรียนได้เช่นกัน และเนื่องจากในช่วงมัธยมศึกษา มีโรงเรียนจำนวนมากที่เป็นโรงเรียนชายล้วน หรือหญิงล้วน แต่ เมื่อต้องเข้ามาศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยซึ่งเป็นสถานศึกษาแบบ สหศึกษาวัยรุ่นก็ต้องรู้จักวิธีสร้าง สัมพันธภาพกับเพื่อนๆทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศให้ดูเหมาะสมกับวัฒนธรรมของไทย นอกจากนี้ ประเทศเรายังไม่ได้มีมหาวิทยาลัยอยู่ในทุกจังหวัดทำให้วัยรุ่นที่มีพื้นเพอยู่ต่างจังหวัด เมื่อสอบเข้า มหาวิทยาลัยได้ก็ต้องจากบ้านและย้ายเข้ามาอยู่ในหอพักกับเพื่อนร่วมห้องที่มีพื้นฐานครอบครัวที่ แตกต่างกัน สิ่งต่างๆที่กล่าวมาทั้งหมดนี้อาจทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียด ความเหงา ความ คับข้องใจ ซึ่งต้องอาศัยความสามารถในการปรับตัวเพื่อให้สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น เนื่องจากนิสิตนักศึกษาเป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศจึงจำเป็นต้องช่วยกันดูแล ส่งเสริมและ พัฒนาให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีทั้งความรู้ทางวิชาการ มีความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความ ฉลาดทางอารมณ์และมีทักษะในการใช้ชีวิตในสังคม

ด้วยข้อมูลและเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึง การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self esteem) ของวัยรุ่นตอนปลายและศึกษาถึงความสัมพันธ์ของมันต่อการปรับตัวในสังคม (Social Adjustment) ของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยผลการวิจัยที่ได้จะนำไปใช้ประโยชน์เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเสริมความเข้าใจที่ถูกต้อง เกี่ยวกับ การเห็นคุณค่าในตนเอง และ เพื่อให้นิสิตสามารถปรับตัวในสังคม หน้าที่ การเรียน การ

งานได้เป็นอย่างดี และ เป็นแนวทางให้แก่อาจารย์ หรือบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวกับวัยรุ่น ได้ทราบถึง ปัจจัยที่สามารถช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูง และมีความสามารถในการปรับตัวในสังคมที่ดี

2. คำถามงานวิจัย

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นเช่นไร
2. นิสิตคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีการปรับตัวในสังคมอยู่ในระดับใด
3. การเห็นคุณค่าในตนเอง และการปรับตัวในสังคมของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความสัมพันธ์กันอย่างไร

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษา ลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาลักษณะการปรับตัวในสังคมของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนิสิต คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. ขอบเขตของการวิจัย

1. ในการศึกษาครั้งนี้ ใช้กลุ่มนิสิตคณะเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเท่านั้น และนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมได้โดยไม่มีผลกระทบต่อการศึกษา หรือคะแนนสอบ
2. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 2.1 ตัวแปรอิสระได้แก่ เพศ, อายุ, ชั้นปี, จำนวนพี่น้อง, ลำดับที่ในครอบครัว, ส่วนสูง, น้ำหนัก, โรคประจำตัว, ความสามารถพิเศษ, ศาสนา, ผลการเรียน (GPAX), รายได้ต่อเดือน, ประวัติการใช้สารเสพติด, ความสัมพันธ์กับบิดามารดา, การอาศัยอยู่กับผู้ปกครอง, สถานภาพสมรสของบิดามารดา, อายุบิดามารดา, อาชีพของ บิดามารดา, ระดับการศึกษาของ บิดามารดา, รายได้ต่อเดือนของครอบครัว, โครงสร้างครอบครัว (เดี่ยว/ขยาย), ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา
 - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง และ การปรับตัวในสังคม

5. ข้อจำกัดในการวิจัย

เนื่องจากกลุ่มประชากรที่ศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายที่กำลังศึกษาใน คณะเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงอาจจะไม่สามารถเป็นตัวแทนของกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ได้ศึกษาในระบบ หรือ ศึกษาที่ คณะ และสถาบันอื่นๆ และจังหวัดอื่นๆ ได้

6. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

6.1 Self- esteem (การเห็นคุณค่าในตนเอง)

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงการพิจารณา ตัดสินคุณค่าของตน แสดงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนในการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง และแสดงถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าในตนซึ่งเป็นประสบการณ์ส่วนตัวที่แต่ละคนถ่ายทอดสู่คนอื่นโดยแสดงออกทางคำพูดและพฤติกรรมอื่นๆ สำหรับงานวิจัยนี้ วัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ปรับปรุงจากฉบับของรัชนิย์ แก้วคำศรี ปี2545 ที่แปลเป็นภาษาไทยและปรับปรุงจาก the Coopersmith Self-Esteem Inventory : CSEI(1984) โดยที่ค่าคะแนนสูงจะหมายถึงนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และในทางตรงข้ามค่าคะแนนต่ำจะหมายถึงนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยในการวิจัยครั้งนี้จะแบ่งเป็น

6.1.1 คะแนนการเห็นคุณค่าตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ($P \leq 25$) หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองระดับไม่ดี

6.1.2 คะแนนการเห็นคุณค่าตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ($P > 25$ ถึง $P \leq 50$) หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองระดับพอใช้

6.1.3 คะแนนการเห็นคุณค่าตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ($P > 50$ ถึง $P \leq 75$) หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองระดับดี

6.1.4 คะแนนการเห็นคุณค่าตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ($P > 75$) หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองระดับดีมาก

6.2 การปรับตัวในสังคม (Social Adjustment)

หมายถึงความสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลกับสังคมรอบข้าง โดยมีการแสดงออกเป็นบทบาทหน้าที่เฉพาะตนที่ยอมรับว่าเหมาะสม โดยตัวบุคคลเองรับรู้ถึงบทบาทของตนตามบรรทัดฐานของสังคมรอบข้างเขา ซึ่งบทบาทที่สำคัญของแต่ละบุคคลก็คือหน้าที่ตามวัยของตน สำหรับงานวิจัยนี้ วัดการปรับตัวในสังคมโดยใช้ แบบวัดการปรับตัวในสังคม ที่แปลเป็นภาษาไทยและปรับปรุงจากแบบสอบถาม Social Adjustment Scale Self Report, SAS-SR ของ Weissman โดยใช้เกณฑ์เปอร์เซ็นต์ไทล์เป็นการจัดแบ่งระดับ

6.2.1 คะแนนการปรับตัวในสังคมที่ $P \leq 25$ หมายถึงการปรับตัวในสังคม ระดับดีมาก

6.2.2 คะแนนการปรับตัวในสังคม ที่ ($P > 25$ ถึง $P \leq 50$) หมายถึงการปรับตัวในสังคม ระดับดี

6.2.3 คะแนนการปรับตัวในสังคม ที่ ($P > 50$ ถึง $P \leq 75$) หมายถึงการปรับตัวในสังคม ระดับพอใช้

6.2.4 คะแนนการปรับตัวในสังคม ที่ $P > 75$ หมายถึง การปรับตัวในสังคม ระดับไม่ดี

6.3 นิสิตคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Pharmacy Student, Chulalongkorn University)

สำหรับงานวิจัยนี้ หมายถึง นิสิตที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2549 คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

7. ผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

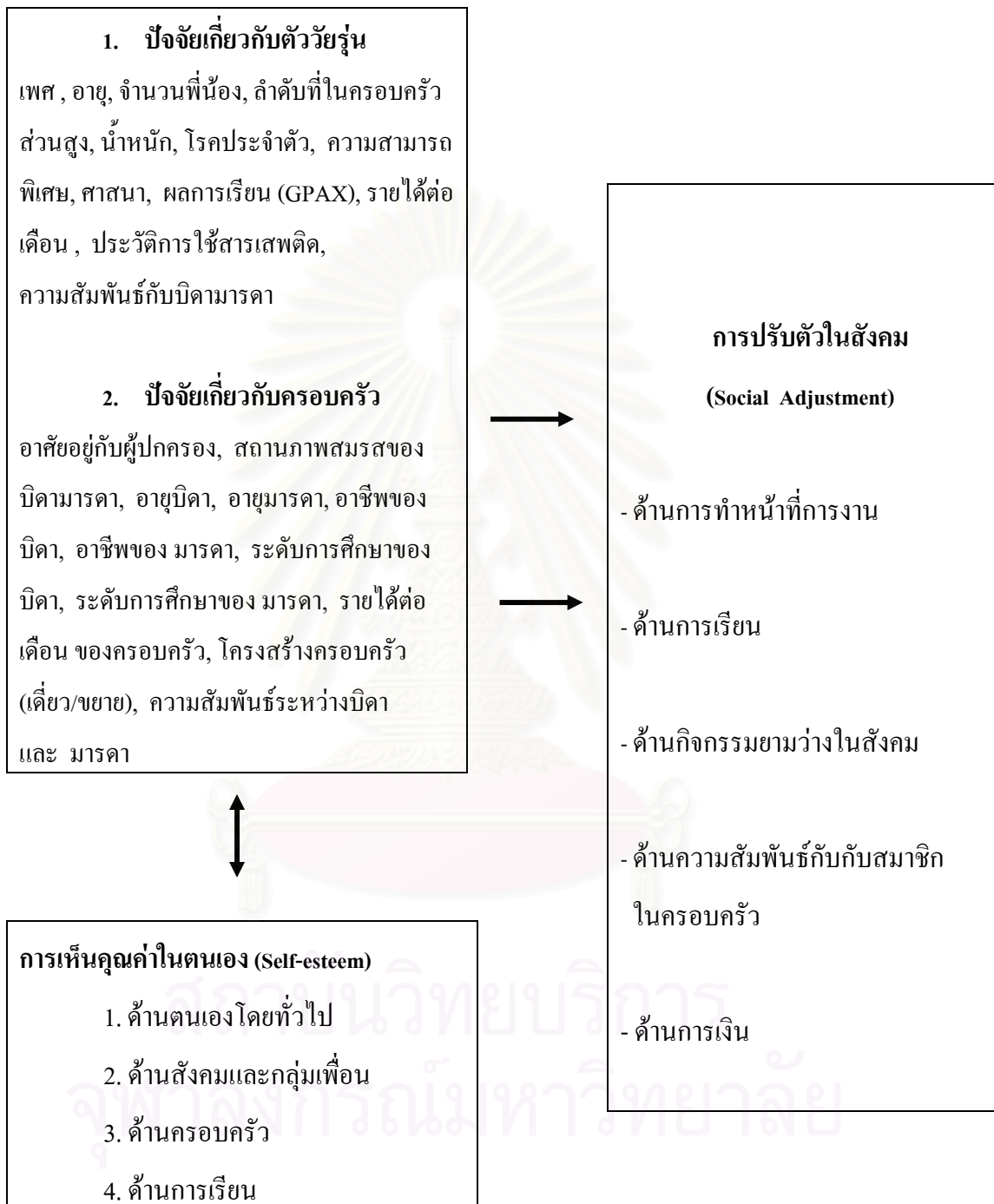
1. ทราบถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง และลักษณะการปรับตัวในสังคมของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ทราบถึงความสัมพันธ์ของการเห็นคุณค่าในตนเอง ต่อการปรับตัวในสังคมของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเสริมความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ การเห็นคุณค่าในตนเอง และเพื่อให้ นิสิตสามารถปรับตัวในสังคมหน้าที่ การงาน ได้เป็นอย่างดี
4. เป็นแนวทางให้แก่อาจารย์ หรือบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวกับวัยรุ่น ได้ทราบถึงปัจจัยที่สามารถช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูง และมีความสามารถในการปรับตัวในสังคมที่ดี

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

8. กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



9. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ. จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross Sectional Descriptive Study) โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการศึกษา



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีรายละเอียดในหัวข้อต่อไปนี้

1. วัยรุ่น (Adolescent) และการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนของวัยรุ่น
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem), อัตมโนทัศน์ (Self concept), และภาพลักษณ์แห่งตน (Self-image)
3. การปรับตัว (Adjustment) และ การปรับตัวในสังคม (Social Adjustment)
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1

ความหมายและลักษณะของวัยรุ่น

การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นนั้นไม่ได้ถือเป็นหลักตายตัวเสมอไป มีผู้ที่ทำการศึกษาและกำหนดช่วงเวลา ของวัยรุ่นไว้แตกต่างกันหลายๆท่านดังเช่น

สุชา จันทน์เอม และ สุรางค์ จันทน์เอม⁽⁷⁾ ได้เสนอการแบ่งวัยรุ่นตามนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ลูลา โคล (Luella Cole) ดังนี้

วัยเตรียมเข้าสู่วัยรุ่น (Pre Adolescence)	หญิง 10-13 ปี ชาย	13-15	ปี
วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence)	หญิง 13-15 ปี ชาย	15-17	ปี
วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence)	หญิง 15-18 ปี ชาย	17-19	ปี
วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence)	หญิง 18-21 ปี ชาย	19-21	ปี

ในความเห็นของ Hurlock⁽⁸⁾ ได้แบ่งอายุของวัยรุ่นไว้ดังนี้

วัยก่อนวัยรุ่น (Preadolescence)	อายุ 10-12 ปี
วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence)	อายุ 13-18 ปี
วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence)	อายุ 17-21 ปี

ศรีเรือน แก้วกังวาล⁽⁹⁾ กล่าวว่า ช่วงความเป็นวัยรุ่น (Adolescent) ในทศวรรษที่ผ่านมา คือ ประมาณอายุ ตั้งแต่ 12-18 ปี แต่ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า ช่วงความเป็นวัยรุ่นได้ขยายออกไป โดยประมาณอย่างหลวมๆตั้งแต่ 12-25 ปี โดยให้เหตุผลว่าเนื่องจากเด็กทุกวันนี้ต้องอยู่ในสถาบันการศึกษานานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตัวเองได้ทางเศรษฐกิจต้องยืดระยะเวลาออกไป อีกทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจ (maturity) ซ้ำกว่ายุคที่ผ่านมา อาจแบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็ก- ผู้ใหญ่ตัดสินคือ

ช่วงอายุประมาณ 12-15 ปี เป็นช่วงวัยแรกเริ่ม ยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเป็นเด็กอยู่มาก

ช่วงอายุ 16-17 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอน กลาง มีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างความเป็นเด็ก - ผู้ใหญ่

ช่วงอายุ 18-25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย กระบวนพฤติกรรมค่อนข้างไปทางผู้ใหญ่

พัฒนาการวัยรุ่นมีลักษณะเด่นในด้านต่างๆทุกด้าน เช่น ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา คำว่า

“เด่น” ในที่นี้หมายความว่า มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมาก และเห็นได้ชัดเจน แนวคิดในปัจจุบัน

ถือว่า การเปลี่ยนแปลง ในช่วงวัยอื่นๆก็เป็นการเปลี่ยนวัยเช่นกัน แต่ช่วงวัยรุ่นมีความแตกต่างจาก

วัยอื่นๆเพราะมีการเปลี่ยนแปลงมาก และรวดเร็วในทุกด้านของพัฒนาการแต่ ไม่จำเป็นเสมอไปที่

จะเป็นวัยที่“เต็มไปด้วยปัญหา” ช่วงเวลาวัยแรกเริ่มคือระยะเวลาประมาณ 12-15 ปี คำว่า “วัยแรกเริ่ม” แปรจากศัพท์ภาษาอังกฤษ “puberty” คำนี้มาจากภาษาลาติน puberta ซึ่งแปลว่าการเติบโตเป็นหนุ่ม เป็นสาว เปลี่ยนสภาวะทางร่างกาย จากความเป็นเด็กชายเด็กหญิง ร่างกายเติบโตเป็นผู้ใหญ่เกือบเต็มทุกส่วน ลักษณะพฤติกรรมทางเพศก็เจริญสมบูรณ์และทำหน้าที่ของมัน ได้ตั้งแต่นั้นเป็นต้นไป การเปลี่ยนแปลงทางกายของเด็กวัยเริ่มเป็นต้นเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้าน อื่นๆตามมา เช่น ด้าน อารมณ์ ลักษณะสัมพันธภาพกับผู้อื่น สมรรถภาพทางสมอง ค่านิยม ทักษะคิด ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ฯลฯ ส่วนในช่วงวัยรุ่นแท้จริง (Adolescence) ประมาณอายุ 15-18, 19-25 นั้น เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ทางร่างกายเต็มที่ เป็นช่วงเปลี่ยนวัย ชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ฯลฯ เด็กกำลังเรียน เลียน และ ทดลองบทบาท เพื่อจะเป็นผู้ใหญ่ในแง่ต่างๆเช่น อารมณ์ สังคม จิตใจ ความใฝ่ฝัน ปรารถนา ฯลฯ ความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่างๆในขณะนี้ล้วนเป็นรากฐานของความสนใจ ความมุ่งหมายในชีวิต อาชีพ ลักษณะของเพื่อน ลักษณะของกลุ่มครอง ฯลฯ

ในวัยผู้ใหญ่ คำว่า “วัยรุ่น” ในภาษาอังกฤษคือ adolescence ซึ่งมาจากคำภาษาลาตินว่า adolescere แปลว่า “พัฒนาการสู่ความเจริญเติบโตพ้นจากความเป็นเด็ก” การค้นหาตัวเองและเข้าใจตนเองของวัยรุ่นด้านต่างๆเป็นเรื่องยุ่งยากทั้งฝ่ายเด็กเอง ฝ่ายเพื่อนร่วมกลุ่มของเด็ก รวมไปถึงบุคคลที่แวดล้อม เด็กทั้งที่โรงเรียน ที่บ้านและในสังคมด้วย ทั้งนี้เพราะการเปลี่ยนแปลงทางกาย การทำตามบทบาทแห่งเพศหญิงหรือชาย ต้องทำตนให้พ้นความเป็นเด็ก ความจำเป็นต้องเลือกอาชีพ ฯลฯ การค้นหาตนเองนี้สัมพันธ์ใกล้ชิดกับการนับถือวีรบุรุษ การแสวงหาอุดมคติ ค่านิยม และปรัชญาชีวิต กว่าเด็กวัยรุ่นจะ “พบตนเอง” คือเข้าใจตนเองแจ่มแจ้ง อาจต้องประสบภาวะสับสนทางอารมณ์ไม่น้อย บางทีโดยไม่รู้ตัว ต้องพบภาวะการณ์หลงตัวเอง (ตีราคาตัวเองสูงเกินจริง) หรือการดูถูกตัวเอง (ตีราคาตัวเองต่ำเกินจริง) สำหรับนักทฤษฎีจิตสังคมบางคน เช่น แอริคสัน (Erikson 1968) ได้ให้ความสำคัญของ “การค้นหาตนเอง” ในวัยรุ่นนี้เป็นอย่างสูงว่าเป็นลักษณะพัฒนาการที่สำคัญประจำวัยซึ่งเด็กวัยรุ่นจะต้องพัฒนาให้ “พบตน” จึงจะผ่านพ้นภาวะวิกฤตในวัยรุ่น และเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อย่างมีตัวตนอันมั่นคง เด็กวัยรุ่นที่ไม่อยากค้นหาตัวเอง และผู้ที่หาตัวเองไม่พบคือวัยรุ่นผู้มีตนอันสับสน เด็กวัยรุ่นเหล่านี้เป็นปัญหาของบ้าน ของสถาบันศึกษา และของสังคม ในรายที่ร้ายแรงก็กลายเป็นอาชญากร อันธพาล ก่อความทุกข์ของสังคม เป็นวัยรุ่นเหลือขอ เป็นวัยรุ่นติดยาเสพติด ฯลฯ

อลิสตา วัชรสินธุ⁽¹⁰⁾ ได้กล่าวถึงขั้นตอนการพัฒนาการของวัยรุ่น โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจว่าประกอบด้วย

1. พัฒนาการทางความคิดอ่าน (Cognitive development) พัฒนาการทางความคิดอ่านเกิดขึ้นอย่างมากในระยะวัยรุ่น ตามทฤษฎีของ Piaget พัฒนาการทางสติปัญญาจะมีต่อเนื่องไปจนถึงวัยรุ่นใหญ่ Piaget บรรยายความคิดอ่านของวัยรุ่นว่าอยู่ในระยะ formal operations ซึ่งแสดงโดยความสามารถที่จะคิดในรูปแบบที่เป็นนามธรรม สร้างสมมุติฐาน ใช้ความคิดและจินตนาการ สามารถแยกความฝัน ความคิด ความเชื่อ ความน่าจะเป็น ความเป็นไปได้ ออกจากกันได้
2. พัฒนาการทางด้านอารมณ์และจริยธรรม (Emotional and ethical development) ตามทฤษฎีของ Erikson งานหลักของวัยรุ่นคือการสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง (personal identity) ซึ่งถ้าล้มเหลว จะเกิดความสับสนในบทบาทของตัวเอง (role confusion) ทฤษฎีส่วนใหญ่จะกล่าวถึงพัฒนาการของวัยรุ่นว่าเป็นวัยที่มีการเคลื่อนไหวไปสู่การพึ่งตนเอง (independence) ซึ่งพัฒนาการทางอารมณ์จากระยะที่ต้องพึ่งพาคนอื่น ไปสู่การพึ่งตนเองอย่างเต็มที่ไม่ได้เกิดขึ้นง่ายๆแต่เต็มไปด้วยความท้าทายและอาจเป็นต้นเหตุให้เกิดความกังวล ความรู้สึกซึมเศร้าและสับสน
3. พัฒนาการทางด้านสังคมและเพศ (Social and sexual development) วัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะมี ความกังวลและเคียดแค้นเกี่ยวกับความฝันในเรื่องของเพศและการเข้าสังคม (sexual and social fantasies) ความปรารถนา (wishes) และการทดลอง (experiments) ซึ่งต้องการความเข้าใจและการช่วยเหลืออย่างมีเหตุผล

วันเพ็ญ บุญประกอบ⁽¹¹⁾ ได้พูดถึงพัฒนาการในวัยรุ่นว่าในช่วงต่อของวัยรุ่นตอนกลาง (15-18 ปี) และตอนปลาย (18-20 ปี) เป็นระยะของการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน Erikson เชื่อว่าเอกลักษณ์แห่งตนเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่เด็กจำเป็นต้องสร้างให้เกิดขึ้นก่อนที่จะมีความรักสนิทสนมใกล้ชิดกับผู้อื่น โดยเฉพาะเพื่อนต่างเพศได้ การมีเอกลักษณ์แห่งตนที่มั่นคงสำเร็จได้นั้นต้องการส่วนประกอบหลายอย่างเช่น การมีประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาอย่างราบรื่น อบอุ่นและมั่นคง การมีแบบอย่างให้เห็นในทางที่สร้างสรรค์ และประสบความสำเร็จ มีโอกาสได้พบเห็นบุคคลที่มีภาพเอกลักษณ์หลายแบบ พ่อแม่มีทัศนคติเลียงคูแบบประชาธิปไตย ให้วัยรุ่นมีประสบการณ์ใหม่ๆและมีความรับผิดชอบ รู้จักทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นด้วย การพัฒนาที่สำคัญคือการตัดสินใจเลือกวิชาชีพ หรืออาชีพที่ตนคาดหวังจะเป็น และเหมาะสมกับความสามารถ ความถนัดของตน วัยรุ่นบางคนยังไม่คิดถึงอนาคตจะเป็นอะไร บางคนเรียนไป และทำไปตามกระแส

สังคม หรือเพื่อนชักจูงทำให้ไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนและความพยายามให้เต็มที่ วัยรุ่นเหล่านี้จะเคลwingกว้าง หากดูขึ้นได้ยาก และกลับไม่พอใจชีวิตที่ดำเนินอยู่ วัยรุ่นที่มีปัญหาในเอกลักษณ์คือวัยรุ่นที่ขาดความนับถือตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ มีปมด้อย ชอบเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และมีความไม่มั่นใจในตนเองหลายด้านทั้งการเลือกเพื่อน เลือกวิชาเรียน เลือกอาชีพ ฯลฯ

วัยรุ่นตอนกลางและตอนปลาย ⁽¹¹⁾

นิสิตที่เรียนอยู่ในระดับอุดมศึกษานี้จะอยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลาย ซึ่งวัยรุ่นตอนปลายจะมีสภาพทางอารมณ์มั่นคงขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบทบาทในสังคมจะเป็นแบบใดและพร้อมที่จะยอมรับสภาพของการเป็นผู้ใหญ่เต็มขั้น ที่จะต้องควบคุมตนเอง แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า โดยใช้ความรู้ที่เรียนมาและประสบการณ์ที่ผ่านมา วัยรุ่นส่วนใหญ่ร้อยละ 80 จะพัฒนาต่อเข้าสู่ผู้ใหญ่ แต่ก็มีบางส่วนที่ยังพัฒนาไม่ผ่านระยะนี้ไปตลอดชีวิตคือ ไม่บรรลุนิติภาวะเป็นผู้ใหญ่ พื้นฐานทางอารมณ์ที่มั่นคงต้องมาจากผลสรุปที่บุคคลนั้นค้นหาเอกลักษณ์ที่แท้จริงของตัวเองได้ก่อน ยอมรับเอาส่วนดีและส่วนไม่ดีภายในตัวเอง วัยรุ่นส่วนใหญ่จะวกกลับมาสร้างสัมพันธ์กับพ่อแม่ใหม่ ในรูปแบบที่พัฒนาขึ้น เป็นของตัวเอง แต่ก็ให้การยอมรับนับถือผู้อาวุโสในแง่ประสบการณ์ที่ผ่านมาได้ ในรายที่การพัฒนาทางอารมณ์ไม่ขึ้นไปถึงจุดที่พร้อมจะเป็นผู้ใหญ่ มักจะเกิดในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์ชีวิตที่ไม่ราบรื่น มีครอบครัวแตกแยก ไม่มั่นคงอบอุ่น ประจวบกับตัวของเขาเองที่ไม่สามารถจะปรับตัวเลียนแบบพฤติกรรมที่ดีกับบุคคลที่เขาชื่นชม การที่จะพัฒนาอารมณ์ให้เติบโตมั่นคงขึ้น นอกจากจะอาศัยความสัมพันธ์พื้นฐานที่ดีระหว่างพ่อแม่ ลูกแล้ว ยังต้องเกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านอื่นๆ โดยเฉพาะการเข้าสังคม การหาเอกลักษณ์แห่งตน ความรับผิดชอบ การเรียนรู้ ความสามารถพิเศษเฉพาะตน และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าร่วมด้วย วิกฤตการณ์ในวัยรุ่นช่วงระยะเวลาที่แสวงหาเอกลักษณ์เป็นของตนเอง ถ้ามีมากจนทำให้เด็กเป็นปมด้อย ขาดความภาคภูมิใจ ชอบเปรียบเทียบกับผู้อื่นและมักมองเห็นข้อดีของผู้อื่นยกเว้นของตนเอง หรือมีปัญหาในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน พ่อแม่พี่น้องหรือคนอื่นๆ ไม่แน่ใจในการเลือกอาชีพ ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน เข้าสังคมไม่ได้ ทั้งหมดจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางอารมณ์ ทำให้วัยรุ่นนั้นอ่อนไหว หงุดหงิด ก้าวร้าว ฯลฯ ส่งผลถึงพัฒนาการด้านอื่นๆ ได้ และส่งผลต่อการตัดสินใจที่จะเลือกเดินทางในทางที่คิดได้ แต่ในทางตรงกันข้าม ในวัยรุ่นที่มีพื้นฐานทางอารมณ์มั่นคง มักจะมีความมั่นใจในระดับหนึ่ง ส่งผลสะท้อนทำให้อารมณ์เบิกบาน แจ่มใส มองโลกในแง่ดี และสามารถที่จะสร้างความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ จากอารมณ์

ที่ดีจะทำให้วัยรุ่นใช้สมองในการคิดไตร่ตรอง แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างเต็มที่และมักจะออกมา
ในทิศทางค่อนข้างเหมาะสม ทำให้การปรับตัว แก้ปัญหาต่างๆ ดีตามกันมา

ความต้องการพื้นฐานทางจิตใจของวัยรุ่น มนุษย์ทุกคนมีความต้องการแตกต่างกัน แต่ความ
ต้องการพื้นฐานนอกเหนือจากปัจจัย 4 แล้ว มักจะคล้ายคลึงกัน โดยเฉพาะในวัยรุ่นซึ่งต้องการ

1. ความรักและความห่วงใย พ่อเด็กเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น ถึงแม้ว่าจะแสดงท่าทีเป็นอิสระ
อยากเป็นของตัวเองมากมายเพียงใดก็ตาม ก็ยังคงความรู้สึกอยากที่จะถูกรัก และก็ยังอยากได้รับความ
ความเอาใจใส่ ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญ แต่มักจะมีข้อแม้ว่าจะต้องไม่ใช่การแสดงออกของ
พ่อแม่ที่ทำกับเขาราวกับเด็กเล็กๆ ไม่ต้องการความเจ้ากี้เจ้าการของแม่ ไม่ชอบให้ไปรับไปส่ง ไม่
ต้องการให้แม่แสดงความห่วงใยอยู่ตลอดเวลา เป็นต้น บางครั้งในทีๆ ปลอดภัยจากสายตาของคนอื่น
เด็กวัยรุ่นจะกลับเข้ามาแสดงความรักอย่างเต็มที่ผ่านการสัมผัส แต่ในทีๆ มีสายตาผู้อื่นเด็กจะแสดง
ออกมาในทิศทางตรงกันข้าม เช่น อาจจะไม่ยอมหัวเราะเมื่อแม่ทำท่าจะกอดเป็นต้น ผู้ที่อยู่ด้วยจึงต้อง
ทำความเข้าใจให้ได้ว่า เด็กยังอยากเป็นที่รักและอยากได้รับความห่วงใยจากพ่อแม่เหมือนเดิม แต่ใน
รูปแบบที่แตกต่างจากเดิมออกไป

2. ความต้องการเป็นอิสระ วัยรุ่นต้องการอิสรภาพ ในระดับหนึ่ง พวกเขาต้องการทำ
อะไรได้ด้วยตัวของตัวเอง อยากทำในสิ่งที่ตัวเองคิดแล้วว่าได้ อยากมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ อยากที่จะ
มีอิสระจากพ่อแม่ จากคำสั่ง และคำแนะนำ “อย่างเด็ดๆ” ขณะเดียวกันก็เริ่มวิพากษ์วิจารณ์หรือ
แสดงความไม่เห็นด้วยต่อพฤติกรรมหรือความคิดเห็นของพ่อแม่ อันนำไปสู่ความขัดแย้ง
ความรู้สึกเป็นอิสระมิใช่เฉพาะการแต่งตัว ความชอบในการฟังเพลง การจัดเวลาในการรับประทานอาหาร
อาหาร แต่รวมถึงการเป็นอิสระในแง่ของความคิดเห็น และในแง่ของความรู้สึกเห็นด้วยหรือไม่เห็น
ด้วยกับพ่อแม่ การที่เป็นเช่นนี้ นั้นเป็นเพราะมีการเจริญเติบโตในการทำงานของสมอง ทำให้เด็กวัย
นี้เริ่มมีความคิดอ่านเป็นของตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม (abstract thinking) การแยกจาก
พ่อแม่ บางครั้งอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกสับสน สองจิตสองใจ และอาจมีความรู้สึก "สูญเสีย"
ในความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ แต่ถ้าพวกเขาขอรับการดูแลหรือยอมทำตามคำสั่งของพ่อแม่
ก็จะไปขัดกับความต้องการที่จะเป็นเด็กโต เป็นอิสระของตนเองที่ต้องการพึ่งพาตนเอง ช่วงนี้
จะเป็นช่วยที่วัยรุ่นมักจะไม่ค่อยยอมทำตามในสิ่งที่ทุกคนทำ และการที่เด็กแยกตัวจากครอบครัวใน
ลักษณะนี้ เป็นเพียงเพราะอยากทำอะไรด้วยตัวเองเท่านั้น ซึ่งถ้าพ่อแม่เข้าใจ และยังให้ความเป็น

กันเองจะทำให้วัยรุ่นไม่รู้สึกรู้สึกเบื่อเวลาที่เขาร่วมวงสนทนาด้วย แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าพ่อแม่เกิดความรู้สึกไม่เข้าใจ ไม่พอใจ หรือ โกรธ มีการต่อว่า หรือบังคับให้มาทำอะไรคล้ายๆ กับบุคคลทุกคนในครอบครัวมากๆ ก็จะสามารถเห็นพฤติกรรมการต่อต้านจากตัววัยรุ่นชัดเจนขึ้น การให้การเลี้ยงดูจึงต้องอาศัยความเข้าใจ และเคารพในสิทธิส่วนบุคคลด้วย แต่ขณะเดียวกันมิใช่จะปล่อยให้วัยรุ่นสามารถทำอะไรได้ตามอำเภอใจ การที่พ่อแม่จะเปิดโอกาสให้อิสระในการกระทำ, การแสดงความคิดเห็น, การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ฯลฯ นั่นก็คือ ให้สิทธิเพิ่มขึ้นตามวัยแล้ว ในขณะเดียวกันจะต้องเพิ่มหน้าที่ความรับผิดชอบขึ้นมาคู่กันด้วย ถ้าเด็กสามารถมีความรับผิดชอบได้ก็จะทำให้พ่อแม่ยอมรับและให้ความไว้วางใจเพิ่มขึ้น หมายความว่าจะได้ความอิสระเพิ่มขึ้น

3. ต้องการเป็นตัวของตัวเอง บางส่วนเป็นความอยากที่จะมีอิสระ อีกส่วนหนึ่งเป็นความต้องการที่จะยอมรับในสิ่งที่มาจากตัวของตัวเขา เด็กๆ คนอยากที่จะทำอะไรด้วยตัวเองเพราะเมื่อเขาทำได้คล้ายคนอื่นๆ หรือทำอะไรที่สำเร็จมาจากฝีมือและความคิดของเขา เขาจะรู้สึกภาคภูมิใจ และสิ่งนี้จะไปเสริมให้พวกเขามั่นใจในตัวเอง พ่อแม่คงต้องส่งเสริมให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่จะไปเสริมได้ ทำให้พวกเขามั่นใจในตัวเอง และต่อไปก็ต้องฝึกให้เด็กหัดเรียนรู้ที่จะช่วยผู้อื่น ซึ่งจะยิ่งมาเสริมทำให้รู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่าเพิ่มขึ้น ในกลุ่มเด็กที่ถูกเลี้ยงดูมาให้ช่วยตัวเอง และช่วยผู้อื่นบ่อยๆ เวลาเติบโตขึ้นจะไม่ค่อยลำบากในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ เพราะเคยชินกับการที่ลงมือกระทำ เคยชินกับการตัดสินใจ และเมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว ด้วยความต้องการพื้นฐานทางจิตใจที่อยากจะอิสระ อยากจะเป็นตัวของตัวเองเพิ่มมากขึ้นตามธรรมชาติ ร่วมกับควมที่มีประสบการณ์ในการเป็นตัวของตัวเอง เคยคิดอะไรได้เอง เคยฝึกหัดตัดสินใจมาก่อน เคยช่วยตัวเองและผู้อื่นมาก่อน จะทำให้วัยรุ่นกลุ่มนี้ผ่านวิกฤตการณ์ได้อย่างไม่ค่อยมีปัญหา และไม่ค่อยน่าเป็นห่วงว่า จะอยากทำอะไรนอกกลุ่มนอกทาง ซึ่งตรงข้ามกับวัยรุ่นที่ถูกเลี้ยงดูมาอย่างประคบประหงม ไม่เคยต้องช่วยตัวเองจริงๆ จังๆ หรือต้องมีพ่อแม่ พี่เลี้ยงคอยดูแลให้ความช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา ไม่เคยจะต้องทำงานหรือตัดสินใจด้วยตัวเอง ไม่เคยถูกฝึกให้คิดแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้ามาก่อน เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น เด็กกลุ่มนี้จะมีความขัดแย้งอยู่ในตัวเองได้อย่างมากเพราะความสามารถที่เป็นจริง ซึ่งทำอะไรเองไม่เคยได้ ร่วมกับควมเคยชินต้องมีคนมาช่วยเหลือทุกอย่าง จะขัดกับความต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเองตามวัย ส่งผลกระทบทำให้พื้นฐานอารมณ์แกว่งไกว ขึ้นๆ ลงๆ ได้อย่างมาก แต่อย่างไรก็ตามเด็กวัยรุ่นกลุ่มนี้ยังพอที่จะให้ความ

ช่วยเหลือ ประคับประคองให้สามารถพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองได้อยู่ แต่ต้องอาศัยเทคนิค การทำกิจกรรมแบบเป็นกลุ่มในวัยเดียวกัน เพื่อฝึกหัดให้คิด ให้ลองทำ ผิดบ้าง ถูกบ้าง ให้กำลังใจ ฯลฯ

4. อยากรู้, อยากเห็น, อยากลอง ในช่วงวัยรุ่นเด็กจะพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า ไปเที่ยวกับเพื่อนๆ สนุกกว่าไปเที่ยวกับพ่อแม่ ทั้งนี้เพราะสถานภาพที่เขาไปแตกต่างไปจากการไปกับพ่อแม่อย่างมาก ในสายตาของพ่อแม่มักจะมองเห็นจุดอ่อนหรือจุดบกพร่องของเด็กได้ง่าย และจะทักท้วง ตักเตือนหรือสั่งสอน ซึ่งวัยรุ่นจะไม่ชอบสถานการณ์เช่นนี้เป็นอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้เขาถูกกลายเปลี่ยนเป็นเด็กๆ ทันทึที่ทำอะไรสักอย่างก็มักจะผิดอยู่เสมอในสายตาของพ่อแม่ แต่เวลาที่ไปกับเพื่อน ซึ่งอยากรู้ อยากเห็น อยากมีประสบการณ์เช่นกัน และมีความรู้สึกคล้ายๆ กัน คือ ไม่ชอบที่จะถูกตำหนิ จึงทำให้มีความรู้สึกเหมือนได้รับการยอมรับในพฤติกรรมได้ง่ายกว่า วัยรุ่นจึงชอบที่จะอยู่กับเพื่อนมากกว่าที่จะไปไหนมาไหนกับพ่อแม่ การสนับสนุนส่งเสริมเด็กให้คงสภาพอยากรู้ อยากเห็น อยากลองและได้มีโอกาสทดลองสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ในขอบเขตที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นตามวัย จะทำให้เด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่นด้วยความภาคภูมิใจที่ตนเองเคยมีประสบการณ์ต่างๆ มาบ้าง แต่การอยากลองบางครั้งก็นำไปสู่อันตราย จะเห็นว่าผู้ที่ติดกาว ติดยา ส่วนหนึ่งเกิดจากความอยากลองไปตามเพื่อน วัยรุ่นหลายคนติดโรคร้ายแรงเพราะอยากลองไปเที่ยวผู้หญิงโสเภณี เป็นต้น ดังนั้นจะเห็นว่าการฝึกสอนและให้โอกาสเด็กได้ทดลองทำในสิ่งที่ถูกต้อง ควรฝึกสอนมาตั้งแต่เด็ก และควรค่อยๆ สอนถึงอันตรายในหลายสิ่งหลายอย่างที่มีอยู่ในสังคม และวิธีการแก้ไข เรียนรู้ทั้งสิ่งที่ดีและเลว การฝึกให้เด็กได้ลองในสิ่งที่น่าลอง แต่สอนให้หัดยังตัวเองในสิ่งที่อันตรายจึงเป็นวิธีที่สำคัญมาตั้งแต่วัยเรียน เพราะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น พ่อแม่จะไม่มีโอกาสที่จะควบคุมตรวจตราได้ตั้งแต่ก่อน และวัยรุ่นเองก็จะไม่ยอมให้ตัวเองอยู่ในสายตาของพ่อแม่ตลอดเวลาเช่นกัน แต่ในทางตรงกันข้ามในกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่เคยถูกฝึกให้ลองคิด ลองทำก่อน จะเกิดความสับสน วุ่นวายใจ ใจหนึ่งก็ติดอยู่กับพ่อแม่ กลัว กังวล ไม่กล้า อีกใจหนึ่งก็อยากจะทำอะไรเอง แต่ขาดความรู้ ขาดทักษะ ขาดการฝึกฝน ขาดการลองทำผิดทำถูกมาก่อน จึงทำให้กลุ่มนี้ตกอยู่ในกลุ่มที่มีอันตรายสูง และในกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่พ่อแม่ปล่อยปละละเลย หรือไม่เคยสอนให้ยับยั้งชั่งใจมาก่อน นี้ออกจะทำอะไรก็จะทำ ไม่เคยต้องผิดหวัง ไม่เคยสนใจว่าการกระทำของตัวเองจะส่งผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร ในกลุ่มนี้เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยที่ต้องการอิสระ ก็มักจะลองทำทุกสิ่งทุกอย่าง โดยไม่ยับยั้งชั่งใจว่าจะอะไรควรลองหรือไม่ควรลอง ผลสุดท้ายก็มักจะลงเอยในทางที่ไม่ดีงาม เช่น ถูกตำรวจจับ ติดบุหรี่ เหล้า ก้าวกัญชา เกิดอุบัติเหตุร้ายแรง ติดโรค หรือที่ร้ายแรงคือ ผลการเรียนตกต่ำจนเสียนาคต เป็นต้น

พฤติกรรมอยากลองของ มักจะมีสูงสุดในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง ที่จะเป็นเด็กก็ไม่ใช่ จะเป็นผู้ใหญ่ก็ไม่เชิง แนวความคิดและการยับยั้งตัวเองมีไม่มากพอ จนวัยรุ่นเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายจะมีพฤติกรรมชอบเสี่ยงลดน้อยลง มีความคิดอ่านรอบคอบ ระวังตัวเองมากขึ้น ในกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่มั่นใจในตนเองและมีหลายสิ่งให้ภาคภูมิใจ เช่น ครอบครัวที่อบอุ่นเข้าใจกัน ผลการเรียนที่ใช้ได้ เล่นกีฬา มีงานอดิเรกทำโดยไม่เหงา และมีความสามารถบางอย่างที่เพื่อนๆ ยอมรับได้ ซึ่งความสามารถนี้ไม่จำเป็นต้องเด่น ดี เก่ง หรือเป็นเลิศ เพียงแต่เป็นสิ่งที่เพื่อนๆ ยอมรับ เด็กกลุ่มนี้มักจะไม่เลือกการกระทำแปลกๆ แปลกๆ หรือทำในสิ่งที่ไม่ดี หรือเป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น มาเป็นสิ่งที่เรียกร้องความสนใจจากบุคคลรอบข้าง แต่ในกลุ่มเด็กที่ขาดความมั่นใจหรือขาดความนับถือของตนเอง มีรายละเอียดของชีวิตที่เป็นปมด้อย เช่น ครอบครัวแตกแยก ไร้เวลา เรียนไม่เก่ง กีฬาไม่สู้ ไม่มีงานอดิเรก ขี้เหงา วันๆ หนึ่งไม่รู้อะไรจะทำอะไร ในกลุ่มนี้จะเป็นกลุ่มที่ตกอยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูงสุด ที่จะทำอะไรนอกกลุ่มนอกทาง ทั้งนี้อาจเพื่อเป็นการเรียกร้องความสนใจในกลุ่มของเพื่อนๆ อยากจะเป็นที่ยอมรับจากคนอื่น ถึงแม้ว่าจะลองทำในสิ่งที่คนทั่วไป กลัว ไม่กล้าลอง ก็ขอทำ ขอมเสี่ยงต่ออันตรายที่จะมีต่อตนเองและต่อผู้อื่น ซึ่งจะมีให้เห็นเสมอๆ ดังนั้นผลจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่จึงมีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นอย่างมาก แม้ว่าจะไม่เห็นผลตรงไปตรงมา แต่จะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของเด็กเมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่นชัดเจนเช่นที่กล่าวมาข้างต้น

5. ความต้องการมีเพื่อน

6. ความถูกต้อง ยุติธรรม โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางหรือตอนปลาย ซึ่งจะมีแนวคิดลึกซึ้ง กว้างไกลขึ้น มี การศึกษา เรียนรู้เองจากบุคคลที่เด็กนับถือ เรียนรู้มาจากการอ่าน การได้เห็น การรับฟังจากสิ่งต่างๆ รอบตัว โดยมักจะถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงให้ความสำคัญอย่างจริงจังกับความถูกต้อง ยุติธรรมตามทัศนคติของตนเป็นอย่างยิ่ง และอยากจะทำอะไรหลายๆ อย่าง เพื่อเรียกร้องความยุติธรรม ทั้งในแง่บุคคลและสังคมส่วนรวม จึงมักจะเห็นภาพวัยรุ่นถกเถียงกันเรื่องของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว มีการนัดชุมนุมเพื่อออกความเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่เป็นธรรม มีการเดินขบวนประท้วงสิ่งต่างๆ ที่ผิดพลาด ซึ่งลักษณะดังกล่าวเป็นแนววิถีชีวิตที่วัยรุ่นจะค่อยๆ เรียนรู้กฎและธรรมชาติของคนและสังคมไปทีละน้อย แต่กระนั้นก็ตามมีวัยรุ่นหลายรายที่ถูกฝึกมาให้สนุก และพอใจกับความสบาย รักสบายเกินกว่าที่จะไปทำอะไรให้เหนื่อยแรง ลักษณะของวัยรุ่นที่สนใจเฉพาะเรื่องของตัวเอง ความสนุกสนาน และความสบายส่วนตัวมากๆ ก็จะกลายเป็นผู้ใหญ่ในสังคมที่มีชีวิตอยู่เพื่อตัวเองและคนในครอบครัวเท่านั้น

อย่างอื่นก็จะไม่สนใจ ในแนวการเลี้ยงดูควรจะให้พอเหมาะพอควร ถ้าเลี้ยงจนเด็กติดอยู่กับความสุขสบายส่วนตน จนไม่คำนึงถึงผู้อื่นก็จะไม่เป็นประโยชน์ต่อสังคม แต่การเลี้ยงให้พบแต่ความผิดหวัง เลี้ยงแบบไม่ยุติธรรมมาก่อน พอถึงช่วงเข้าวัยรุ่น เด็กหลายคนก็เปลี่ยนไปเป็นตัวตั้งตัวตีในการประท้วงความผิดของผู้อื่น การเลี้ยงดูที่ดีจึงควรให้ความสำคัญในการกระทำที่ถูกและให้ความยุติธรรมแก่เด็กมาตลอด ร่วมกับการให้โอกาสเด็กได้แสดงออก หรืออธิบายเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น จึงอยากจะเน้นให้เห็นว่า การที่วัยรุ่นเรียกร้องความถูกต้องและความยุติธรรมต่างๆ นั้น เป็นเพราะส่วนหนึ่งมาจากสิ่งที่พวกเขาได้ประสบมาตลอดชีวิตที่ผ่านมา และอีกส่วนหนึ่งเกิดจากการที่แนวคิดกว้างขึ้น ทำให้มองเห็นปัญหาหรือข้อผิดพลาดของคนอื่นชัดขึ้น จึงแสดงพฤติกรรมนี้ การที่เด็กวัยรุ่นเรียกร้องความถูกต้อง ความยุติธรรมเป็นสิ่งที่ไม่ผิด แต่สิ่งที่ควรสอนคือขอบเขตและเทคนิค มาพร้อมกันก็คือ แนววิธีการที่จะดำเนินการเรียกร้องให้ตั้งอยู่ในการยอมรับได้ของคนในสังคม เช่น ถ้าชุมนุมประท้วง ก็อย่าไปทำร้ายคนหรือต่อว่าคนที่ไม่เห็นด้วย หรือไปทำลายข้าวของทรัพย์สินของผู้อื่นให้ได้รับความเสียหาย และไม่ไปรบกวนผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องหรือทำให้เขาเดือดร้อน

7. ต้องการความงดงามทางร่างกาย ไม่ว่าวัยรุ่นหญิงหรือชายก็จะมีความรู้สึกต้องการให้คนรอบข้างชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกของตน สมเพศ สมวัย นั่นเป็นเพราะว่าเด็กจะสำนึกว่าความสวยงามทางกายเป็นแรงจูงใจ ทำให้คนยอมรับ ทำให้เพื่อนยอมรับเข้าไปในกลุ่มได้ง่าย เป็นวิถีทางหนึ่งที่จะเข้าสู่สังคมและเป็นที่ยอมรับของเพศตรงข้าม ช่วงนี้จะเห็นว่าวัยรุ่นจะสนอกสนใจพิถีพิถันในการเลือกเสื้อผ้า การหวีผม เอาใจใส่ต่อการออกกำลังกาย สนใจคุณค่าทางอาหาร เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย การวางตัวให้สมบทบาททางเพศ การวางตัวในสังคม และความสนใจในแต่ละเรื่องอาจอยู่ได้ไม่นาน การที่จะอยู่ร่วมกับเด็กวัยรุ่นระยะนี้จึงต้องทำใจ ทำความเข้าใจ และเอาหูไปนาเอาตาไปไร่บ้าง แต่ถ้าไปบีบบังคับให้แต่งตัวในแบบที่พ่อแม่ชอบ เราก็มักจะเห็นปฏิกิริยาต่อต้านจากเด็กเช่นกัน ทั้งนี้ เป็นเพราะคำวางดงามนั้น อาจไม่ได้หมายความว่าความสวยงาม ความเหมาะสมในความรู้สึกของพ่อแม่ แต่เป็นสิ่งที่ชื่นชมของหมู่เพื่อนๆ และตามแฟชั่นในขณะนั้น ซึ่งอาจจะไม่เหมือนสิ่งที่พ่อแม่คาดหวังก็ยอมได้

8. ความตื่นเต้น ทำท่าย ความต้องการหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ เกลียดความจำเจซ้ำซาก เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนมีอยู่แล้วตามธรรมชาติ มากน้อยต่างกันไปตามแต่ละบุคคล วัยรุ่นหลายคนมีทางออกที่ดีเหมาะสม คือ หลายคนชอบค้นคว้าตำราประวัติศาสตร์ ยิ่งอ่านก็ยิ่งรู้สึกว่ายังมีอะไรอีกมากมายที่ยังไม่รู้ หลายคนเข้ากิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ได้เรียนรู้ที่จะรู้จักชีวิตของคน

บางคนชอบผจญภัยนำตัวเองไปอยู่ในกลุ่มทำกิจกรรม ในแนวทางการเลี้ยงดูเด็กฝึกให้เด็กได้มี โอกาสทำงานที่ท้าทายความสามารถที่ละน้อยอยู่ตลอดเวลา จะส่งผลทำให้เด็กได้พัฒนาความ เชี่ยวชาญขึ้นมาได้ แก้ปัญหาได้ แต่ถ้าเลี้ยงลูกมาแบบไขว่ในหีนเด็กจะรักสบาย และไม่ค่อยยอมทำ สิ่งที่ทำขาย แปลกๆ ใหม่ๆ ชอบทำตามแนวทางเดิมๆ หรือในทำนองตรงข้าม ถ้าตามใจเด็กมาก จนเด็กไม่ยอมอยู่ในกฎหรือขอบเขตใดๆ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีอัตราเสี่ยงสูง เพราะเด็กวัยรุ่นกลุ่มนี้จะ สร้างความตื่นเต้นท้าทายกับการที่กระทำผิดต่อกฎเกณฑ์ต่างๆ ของที่บ้านและกฎของสังคมนั้น เป็นเพราะว่าเป็นความตื่นเต้นและความรู้สึกที่ถูกต้องท้าทายเป็นความสนุกอย่างหนึ่งของชีวิต และ ชีวิตจะหยุดอยู่เฉยๆ ไม่ได้จะต้องออกไปหาสิ่งตื่นเต้น เร้าใจ ท้าทายไม่มีวันสิ้นสุดและมักจะ ละเลยโดยทำให้ผลเสียต่อสภาพร่างกาย การเรียน อาชีพ ฯลฯ ตามมา

9. ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน ของกลุ่มเพื่อน การที่เด็กได้รับการยอมรับว่า เป็นลูก เป็นสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัวที่ทุกคนชื่นชม ยอมรับด้วยความจริงใจ เขาอาจจะมี ส่วนดีและส่วนไม่ดีภายในตัว แต่ก็เป็นส่วนหนึ่งของบ้านจากความรู้สึกเหล่านี้จะทำให้เด็กเกิด ความรู้สึกผูกพันกับคนภายในบ้าน ผูกพันกับสถานที่ที่ดีที่มีทั้งความสนุกและความไม่สมหวัง คละเคล้ากัน ไม่ว่าจะเติบโต และเดินทางไปนานเพียงใด ความรู้สึกที่เป็นส่วนหนึ่งของบ้านจะเป็น ตัวดึงรั้ง เด็กก็กลับมาเสมอ และเมื่อเติบโตขึ้นไปโรงเรียน สัญชาตญาณของมนุษย์ที่เป็นสัตว์สังคม ก็มักจะทำให้เด็กอยากที่จะเป็นส่วนหนึ่งของเพื่อน เป็นสมาชิกคนหนึ่งของห้องเรียน ของโรงเรียน ของสังคม ในที่ทำงานและเป็นประชากรคนหนึ่งของชาติไทย ในพื้นฐานการเลี้ยงดูที่ยอมรับ และมีความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่เด็ก จะมีผลทำให้เด็กเกิดความรู้สึก ดังที่กล่าวมานี้อย่าง ง่ายดาย จากการฝึกฝนให้โอกาสเด็กในการตัดสินใจลงมือกระทำหรือแสดงความคิดเห็นในเรื่อง ต่างๆ และรับฟังพยายามทำความเข้าใจตาม ถ้าเบี่ยงเบนก็ช่วยแก้ไข ถ้าถูกต้องก็ชมเชยและชื่นชม สิ่งเหล่านี้จะไปกระตุ้นให้เด็กเกิดความรู้สึกเป็นที่ยอมรับจากบุคคลภายในบ้าน ซึ่งจะส่งผลทำให้ เด็กอยากเป็นที่ยอมรับจากเพื่อน จากครูและจากคนอื่นๆ ต่อๆ ไป จึงเป็นเหตุผลจูงใจกระทำความดี มากขึ้นๆ วัยรุ่นคนใดก็ตามถ้าไม่สามารถเข้ากลุ่มกับเพื่อนวัยเดียวกันได้แล้ว ถือเป็นสัญญาณ สำคัญที่บ่งชี้ว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ในเด็กหลายๆคนที่มีปัญหาจากที่บ้าน แต่ยังไม่พอเข้าได้กับ กลุ่มเพื่อนก็ยังพอที่จะมีทางที่เด็กจะพัฒนาต่อไปได้ เด็กๆ หลายคนที่โชคร้าย นอกจากไม่เป็นที่ ยอมรับจากบ้านแล้วยังไม่เป็นที่ยอมรับจากครูและเพื่อนอีก ซึ่งจะทำให้เด็กกลุ่มนี้หมดหนทางที่จะ พัฒนาต่อ และมักจะไปรวมอยู่ในกลุ่มเด็กเกเร หรือไม่เป็นที่ยอมรับจากผู้อื่นคล้ายๆ กัน ทั้งนี้การ

มีเพื่อน ซึ่งแม้ว่าจะเป็นคนไม่ดีในสายตาผู้อื่น ก็ยังดีกว่าการไม่มีเพื่อนเลย สำหรับเด็กกลุ่มนี้จริงๆ แล้วหลายครั้งที่พบว่าเด็กพยายามจะแสดงตลก ขอมเป็นตัวตลกของห้อง เพื่อให้เพื่อนๆ ขอมรับก็ มีอยู่มีไชน้อย การที่เด็กหรือวัยรุ่นรู้สึกไม่เป็นที่ขอมรับจากที่บ้าน จะยังทำให้เกิดปฏิกิริยา แยกตัวมากขึ้น การที่พ่อแม่เข้าใจพัฒนาการของวัยรุ่น รู้จักและเข้าใจเด็ก ออกทนในการเปลี่ยนแปลง และให้โอกาส สิ่งเหล่านี้จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าเป็นที่ขอมรับจากพ่อแม่ และถ้าพ่อแม่ก็มีการ เปลี่ยนแปลงการเลี้ยงดูจากเด็กมาเป็นการอยู่ร่วมกับเด็กวัยรุ่น รับรู้ทุกสิ่งที่จะมีผลต่อความรู้สึกของ วัยรุ่นต่อครอบครัว พวกเขาจะเรียนรู้ว่าไม่ว่าคนนอกบ้านจะขอมรับหรือไม่ขอมรับพวกเขา แต่เมื่อ กลับบ้าน เขาจะได้รับการขอมรับจากทุกคนในบ้านเสมอ และนี่คือความรู้สึกที่จะผูกวัยรุ่นไว้กับ อดีต กับครอบครัว กับพ่อแม่ และบ้าน



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2

การเห็นคุณค่าในตนเอง, อัตมโนทัศน์, และภาพลักษณ์แห่งตน

คำทั้ง 3 คำนี้มีผู้ที่ศึกษาและให้ความหมายไว้อย่างหลากหลาย นักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความหมายของ การมองตนเอง หรือการประเมินเกี่ยวกับตนเองนั้น ไว้หลายรูปแบบ ซึ่งในบางครั้งเราก็มีการใช้คำเหล่านี้แทนกัน ความหมายของ “Self-esteem หรือ การเห็นคุณค่าในตนเอง” ตามที่มีผู้ศึกษาไว้ มีหลายบุคคลกล่าวไว้ดังนี้

Coopersmith⁽¹²⁾ กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงการพิจารณา ตัดสินคุณค่าของตน แสดงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนในการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง และแสดงถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าในตนซึ่งเป็นประสบการณ์ส่วนตัวที่แต่ละคนถ่ายทอดสู่คนอื่น โดยแสดงออกทางคำพูดและพฤติกรรมอื่นๆ

Rosenberg⁽¹³⁾ ได้ให้ความหมายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นทิศทางทั้งทางด้านบวกและลบที่บุคคลมองตนเองและเป็นการประเมินค่าโดยรวมของคุณค่าและความคู่ควรของตนเอง และ การเห็นคุณค่าในตนเองสูงแสดงถึงการมีความเคารพนับถือตนเองสูงไม่ใช่การหลงตนหรือเห็นแก่ตัว การเห็นคุณค่าในตนเอง นี้ก็เป็นองค์ประกอบหนึ่งของ อัตมโนทัศน์ (self-concept) หรือสิ่งที่ Rosenberg ให้ความหมายว่าเป็นภาพรวมของสิ่งที่บุคคล มอง คิด รู้สึก ถึงตนเอง นอกจากการเห็นคุณค่าในตน (self-esteem) แล้ว การรับรู้พลังความสามารถแห่งตน (self-efficacy) หรือการเป็นนายตนเอง (mastery) และ อัตตลักษณ์แห่งตน (self-identities) ก็เป็นส่วนสำคัญของอัตมโนทัศน์ (self-concept)

คาร์ล โรเจอร์⁽¹⁴⁾ ได้เสนอแนวคิดที่สำคัญคือ “ทฤษฎีตัวตน” (Self theory) ซึ่งเชื่อว่าบุคลิกภาพของบุคคลจะเป็นเช่นไร เกิดจากตัวตน 3 ลักษณะของบุคคล ได้แก่ ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self concept) ตัวตนตามที่เป็นจริง (Real self) และตัวตนในอุดมคติ (Ideal self) ตัวตนทั้ง 3 ลักษณะนี้ถ้าตรงกันค่อนข้างมาก บุคคลจะมีบุคลิกภาพมั่นคงแต่ถ้ามีความแตกต่างและขัดแย้งกันสูงบุคคลจะมีความสับสน และอ่อนแอด้านบุคลิกภาพ บุคคลที่จะมีตัวตนทั้ง 3 ตรงกันค่อนข้างสูง ได้แก่บุคคลผู้เติบโตมาในครอบครัวที่พ่อแม่รักลูกโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditioned love)

D. Offer⁽¹⁵⁾ ได้นำเสนอผลการศึกษาระยะยาว 10 ปีเกี่ยวกับภาพลักษณ์แห่งตน (self image) ในเด็กวัยรุ่นจนปกติทั่วไป โดยเสนอว่า self image ของเด็กวัยรุ่นปกติ จะประกอบด้วยตน 5 ด้านคือ

1. ตนทางด้านจิตใจ (The Psychological Self) จากการศึกษาชี้ให้เห็นว่าโดยปกติแล้วคนหนุ่มสาววัย

เขารู้สึกสามารถสนุกสนานกับชีวิต และมีความสุขในชีวิตได้เป็นส่วนใหญ่ของเวลา วัยรุ่นปกติยังรายงานด้วยว่าเขาสามารถผ่อนคลายสบายๆภายใต้สภาวะปกติทั่วไปพวกเขาเชื่อว่าเขาสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆในชีวิตได้ดี ในอีกด้านหนึ่งคือภาพลักษณ์ทางรูปร่าง (body image) พบว่าวัยรุ่นทั่วไปส่วนใหญ่รู้สึกภูมิใจกับพัฒนาการทางร่างกายและเชื่อว่าเขาแข็งแรงและสุขภาพดี รวมทั้งมีความสุขจิตที่ดีควบคู่ไปกับสุขภาพกายที่ดีด้วย

2. ตามแบบทบาททางด้านสังคม (The Social Self) ข้อคำถามที่ได้รับการเห็นพ้องมากที่สุดจากวัยรุ่นคือ “งานที่ทำได้เสร็จสมบูรณ์ทำให้ฉันรู้สึกพอใจและยินดี” นอกจากนี้พวกเขายังพูดถึงความภูมิใจเกี่ยวกับอาชีพการงานในอนาคตราวกับว่ามีงานจำนวนมากมาขอให้เขาพร้อมไปทำ และพวกเขายังเน้นย้ำว่าเขาไม่ต้องการความช่วยเหลือเลยจะไปตลอดชีวิต วัยรุ่นยังมองว่าพวกเขาสามารถเข้ากับเพื่อนฝูงได้ง่ายและเชื่อว่าพวกเขาจะประสบความสำเร็จทั้งในสังคมและหน้าที่การงาน

3. ตามแบบทบาทแห่งเพศ (The Sexual Self) พบว่าวัยรุ่นทั่วไปไม่ได้กังวล กลัวในเรื่องเพศ 7 ใน 10 คนบอกว่าเขาพึงพอใจในการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ทั้งเด็กหญิงและชายปฏิเสธอย่างหนักแน่นสำหรับประโยคที่ว่า “ร่างกายของเขาพัฒนาการในทางที่แยกลง” 9 ใน 10 คนปฏิเสธประโยคที่ว่า “เพศตรงข้ามมองฉันน่าเบื่อ” วัยรุ่นส่วนใหญ่บอกว่ามันเป็นสิ่งสำคัญที่เขาจะมีเพื่อนต่างเพศ

4. ตามแบบทบาทในครอบครัว (The Familial Self) วัยรุ่นปกติจะไม่รู้สึกว่ามีปัญหาอะไรใหญ่โตระหว่างตนเองกับพ่อแม่ผู้ปกครอง และไม่มี ความขัดแย้งหรือช่องว่างระหว่างวัย พวกเขาไม่เพียงรู้สึกดีกับพ่อแม่ในตอนปัจจุบันพวกเขายังมองว่าความรู้ดี ๆ นี้มันเป็นเรื่องจริงมาตั้งแต่เขายังเด็กและดีมาตลอด และก็คาดหวังว่ามันจะดีต่อไปในอนาคต สิ่งที่น่าประทับใจคือ วัยรุ่นรู้สึกดีกับครอบครัวตนเองจากการตอบข้อคำถาม 18 ใน 19 ข้อ

5. ตามทางด้าน coping ปัญหา (The Coping Self) วัยรุ่นปกติทั่วไปมีความหวังกับอนาคตและเชื่อว่าเขาสามารถเข้าร่วมกับกิจกรรมต่างๆอย่างแข็งขันเพื่อนำทางไปสู่ความสำเร็จของชีวิต พวกเขาดูเหมือนจะมีทักษะและความมั่นใจเท่าที่เขาพึงมีสำหรับการเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มองโลกในแง่ดี และสนุกสนานกับงานที่ท้าทาย วัยรุ่นที่ปกติมีความกระตือรือร้นที่จะทำงานที่จำเป็น พวกเขาชอบที่จะทำงานอย่างเป็นระบบและที่สำคัญถึงแม้ว่าพวกเขาจะไปข้างในบางคราวเขาก็เชื่อว่าเขาสามารถเรียนรู้ได้จากประสบการณ์เหล่านั้น

E. Alpay⁽¹⁶⁾ ได้พูดถึง อัตมโนทัศน์ และการเห็นคุณค่าในตนเองในบทความเรื่อง Self-Concept and Self-Esteem ว่า ความรู้สึกแห่งตน (sense of self) ของแต่ละคนนั้นเกี่ยวข้องกับการ

ตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งทางจิตใจ รูปร่างที่รวมถึงคุณสมบัติทางร่างกาย และ บทบาททางสังคม ซึ่งการมีความตระหนักรู้ในตนเอง (self awareness) นี้จะอธิบายถึงภาพลักษณ์แห่งตน (self image) และ ควบคู่ไปกับการพัฒนาภาพลักษณ์แห่งตน มนุษย์เรากำลังพัฒนา ตนตามอุดมคติ (ideal self) ซึ่งก็คือตัวตนที่ปรารถนาจะเป็นหรือตัวตนที่คาดหวัง อันเป็นตัวตนที่ยึดมั่นความดีงาม มีความประพฤติที่ดีมีคุณธรรมรวมทั้งมีทักษะด้านต่างๆอย่างเพียงพอ มุมมองที่สัมพันธ์กันระหว่างภาพลักษณ์แห่งตน และตนตามอุดมคตินี้เองจะสะท้อนให้เห็นถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคล ในทางกลับกัน การเห็นคุณค่าในตนเองนี้จะแสดงออกผ่านทางระดับความมั่นใจ แสดงถึงขอบเขตความเชื่อมั่นในความสามารถ มีแรงบันดาลใจที่จะมีประสบการณ์ใหม่ที่ท้าทาย และผลรวมของภาพที่บุคคลรับรู้หรือมีความปรารถนาต่อตนเอง ทั้งคุณลักษณะทางจิตใจและร่างกายรวมทั้งการตีค่าหรือประเมินคุณค่าตนเองนี้ก็คือ อัตมโนทัศน์ (self concept) ดังนั้นคำว่าอัตมโนทัศน์จึงมีความหมายที่ครอบคลุมถึงภาพลักษณ์แห่งตน (self image) ตนตามอุดมคติ (ideal self) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (self esteem) ของคนแต่ละบุคคล การศึกษาและงานวิจัยนับแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมีความพยายามที่จะช่วยเพิ่มพูนความสำเร็จ (achievement) โดยเริ่มจากการสร้างเสริม การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) เสียก่อน เช่นการศึกษาของ Brookover et al (1965), Lawrence (1996) ที่ถูกทบทวนโดย Andrews (1998) นั้นแสดงให้เห็นว่าจริงๆแล้วการสร้างเสริม การเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่ นักเรียนสามารถนำไปสู่ความสำเร็จทางการศึกษา และ/หรือ พฤติกรรมการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น อย่างไรก็ดี Burns (1982) ได้ชี้ให้เห็นว่าในขณะที่ความสำเร็จทางการศึกษาทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลก็มีอิทธิพลต่อผลการปฏิบัติงานของเขาเช่นกัน ดังตัวอย่างเช่น บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะเพิ่มความคาดหวังในตนเอง ตั้งมาตรฐานตนเองไว้สูงขึ้น และมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่ง William James (1980) ได้เสนอแนวความคิดเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองและความสำเร็จไว้เป็นสูตร ดังนี้

$$\text{การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)} = \frac{\text{ความสำเร็จ (Achievement)}}{\text{ความคาดหวัง (Expectation)}}$$

สูตรนี้ ความสำเร็จ หมายถึง การประสบความสำเร็จที่แท้จริงตามเป้าหมายของบุคคล ความคาดหวัง หมายถึงสิ่งที่บุคคลคาดคิดว่าจะเป็นเช่นนั้น หรือเป้าหมายต่างๆที่ตั้งไว้ เพราะฉะนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง อัตราส่วนระหว่างความสำเร็จที่แท้จริง กับความคาดหวังในความสำเร็จของบุคคลนั้น ซึ่งจากสูตรนี้ทำให้เห็นได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นเรื่อง อัตต

วิสัย (Subjective) เพราะเป็นการประเมินส่วนบุคคลนั่นเอง ดังนั้นการประสบความสำเร็จอย่างสูงอาจมาจากความคาดหวังในตนเองที่สูง และการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง แต่จากที่ Burns ได้เสนอนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองอาจไม่ได้ขึ้นกับความคาดหวังในตนเองเท่านั้นตัวอย่างเช่นนักเรียนที่ที่มีการเห็นคุณค่าสูงในบางเรื่องเช่นการอ่าน แต่ในความเป็นจริงอาจประสบความสำเร็จต่ำในงานนั้นซึ่งอาจบอกได้ว่ามาจากการที่เขาคาดหวังในตนเองหรือตั้งมาตรฐานให้แก่ตนเองต่ำนั้นคือมีแรงจูงใจต่ำซึ่งในภาวะเช่นนี้เราต้องแยกระหว่าง “การเห็นคุณค่าในตนเอง” และ “แรงจูงใจ”

รัตนา ครประที (17) พูดถึง Self-Esteem ว่า หมายถึง การรู้คุณค่าในตนเอง คนที่มี Self-Esteem จะต้องมีความสมดุลของความต้องการผลสำเร็จ ความมีเกียรติ และความซื่อสัตย์ ซึ่งอาจหมายถึงจิตใต้สำนึก และพฤติกรรมนั่นเอง จิตใต้สำนึกของคนที่มี Self-Esteem จะต้องรู้บาปบุญคุณโทษ รู้สิ่งใดดีสิ่งใดไม่ดี ส่วนพฤติกรรมของ Self-Esteem มีความสามารถที่จะคิดแก้ปัญหาเชื่อมั่นในความคิดและความสามารถของตนเอง สามารถเลือกวิธีการตัดสินใจที่ถูกต้อง หากสูญเสียความสมดุลก็จะทำให้เกิดปัญหา เช่นหากจิตใต้สำนึกไม่แข็งแรงหรือสมบูรณ์พอก็จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่เชื่อมั่นตนเองมากเกินไป หยิ่งยโส ดูถูกคนอื่น หากมีจิตสำนึกที่ดีแต่ไม่มีความมุ่งมั่นที่จะประสบผลสำเร็จ ชีวิตก็อาจจะไม่ถึงเป้าหมาย ดังนั้นบุคคลที่ชอบพูดถึงแต่ตัวเอง อดี ดูถูกคนอื่น คนพาล ชอบเอาเปรียบคนอื่น คนที่กล่าวโทษคนอื่น ไม่ถือว่ามี Self-Esteem

ศรีเรื่อน แก้วกังวาล (9) พูดถึง ความคิดเกี่ยวกับ “ตน” ของเด็กวัยรุ่น ว่า การประเมินตนเองของวัยรุ่น หรือความคิดเกี่ยวกับตนเอง (self -concept) มักมาจากความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่บุคคลอื่นมีต่อตน มากกว่าที่เขาจะประเมินหรือคิดเห็นด้วยตนเอง เขามักคาดหวังว่าสิ่งที่เขาสนุก ตื่นเต้น สนใจ ชอบ คนอื่นๆจะต้องรู้สึกสำนึกเช่นนั้นด้วย

อภิฤดี พานทอง (18) ได้ให้ความหมายภาพลักษณ์แห่งตนว่าหมายถึง ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในทุกด้านซึ่งแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมต่างๆเป็นผลมาจากประสบการณ์ และความสัมพันธ์ระหว่างตน และสิ่งแวดล้อม ภาพลักษณ์แห่งตนของแต่ละบุคคลอาจมีทั้งทางบวกและทางลบ

ตอนที่ 3

Adjustment (การปรับตัว) และ Social Adjustment (การปรับตัวในสังคม)

ลาซารัส (Lazarus) ⁽¹⁹⁾ ได้อธิบายความหมายของการปรับตัวว่ามีกำเนิดมาจากวิชาชีววิทยา โดย คาร์วิน (Darwin) เป็นผู้ริเริ่มใช้คำว่า “การปรับตัว” ในทฤษฎีวิวัฒนาการ (theory of evolution) ใน ค.ศ. 1859 โดย คาร์วิน ยืนยันว่าสิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยอันตรายเท่านั้นถึงจะมีชีวิตอยู่รอดได้ นักชีววิทยาท่านอื่นๆ ได้ศึกษาต่อเนื่องถึงปัญหาการปรับตัวทางร่างกาย รวมถึงความเจ็บป่วยทางกายอีกมากมาย และมองว่าเกิดจากกระบวนการปรับตัวต่อความเครียดของชีวิต (เช่น Selye, 1956) ความเจ็บป่วยเหล่านี้รวมถึงโรคทางระบบไหลเวียนโลหิต เช่น โรคหัวใจ, โรคหลอดเลือดสมอง หรือกระทั่งโรคของระบบทางเดินอาหาร ต่อมานักจิตวิทยาขอยืมคำว่า “การปรับตัว (adaptation)” ในทางชีววิทยามาใช้ในความหมายทางจิตวิทยา และเปลี่ยนคำเรียก เป็น “การปรับตัว (adjustment)” เพื่อการศึกษาและทำความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ โดยนักจิตวิทยาให้ความสนใจกับ การปรับตัวทางจิตใจ (Psychological survival) มากกว่าการปรับตัวทางร่างกาย และเช่นเดียวกันกับการปรับตัวทางร่างกาย พฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ ก็ถูกแปลความว่าเกิดมาจากการปรับตัวทางจิตใจให้เป็นที่ไปตามข้อเรียกร้อง (demand) หรือแรงผลักดัน (pressures) ซึ่งหลักๆ แล้วมาจากทางสังคม หรือการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แรงผลักดันนี้แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ แรงผลักดันภายนอก (External) และแรงผลักดันภายใน (Internal) แรงผลักดันหรือข้อเรียกร้องจากภายนอกนั้นเกิดจากการที่มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันและต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้นเราต้องปรับตัวให้กับสิ่งแวดล้อมและสังคม ตั้งแต่เป็นเด็กเล็กเราต้องเผชิญกับข้อเรียกร้องให้ทำบางอย่าง ไม่ทำบางอย่าง อยู่ตลอดเริ่มจากพฤติกรรมง่ายๆ เช่น ถูกสั่งให้กินข้าว ไม่รังแกเด็กคนอื่น และไม่ทำลายข้าวของ ช่วงอายุ 2-3 ขวบก็ถูกฝึกให้ควบคุมการขับถ่ายให้เหมาะสม เมื่อเราเติบโตขึ้น การเรียกร้องก็ยิ่งละเอียดขึ้น ซึ่งรวมไปถึงเรื่องของความคิด ค่านิยมและซับซ้อนมากขึ้นไปถึงเรื่องของแบบแผนการปฏิบัติตัวในสังคม และถ้าเราล้มเหลวในการทำตามข้อเรียกร้องเหล่านี้ เราก็จะไม่ได้รับการยอมรับรวมถึงมีปฏิริยาด้านลบตามมา ส่วนแรงผลักดันภายในนั้นเป็นความต้องการภายในร่างกายจากสรีระวิทยาของความเป็นมนุษย์เราซึ่งถ้าเราไม่ตอบสนองแรงผลักดันนี้ก็จะทำให้ร่างกายเราอึดอัด ทรมานและอาจถึงตายได้ แรงผลักดันเหล่านี้ได้แก่ ความต้องการอาหาร, น้ำ, การพักผ่อนนอนหลับ หรือความอบอุ่นที่พอเหมาะเป็นต้น และในพัฒนาการตั้งแต่วัยเด็กขึ้นมาก็มีแรงผลักดันภายในอีกส่วนหนึ่งที่เกิดจากสภาวะจิตใจซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการเรียนรู้หรือประสบการณ์

ทางสังคมมากกว่าทางสรีระวิทยา เช่น เราต่างต้องการการเป็นส่วนหนึ่งในสังคม ต้องการการยอมรับทางสังคม ต้องการความรัก ต้องการความสำเร็จเหล่านี้เป็นต้น

บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีตามแนวคิดของ Rogers⁽²⁰⁾ คือ การที่ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง กับสิ่งที่ตัวเองประสบมีความสอดคล้องกัน (Congruence) สามารถแสดงความคิดเห็น และการกระทำได้อย่างอิสระ โดยไม่รู้สึกว่าคุณค่าต่อ Self Concept ของเขา สามารถพัฒนาตัวเองได้อย่างเต็มที่ตามศักยภาพไปสู่การพัฒนาตัวเองอย่างสมบูรณ์ เป็นบุคคลที่ดำเนินชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ (Fully Functioning Person)

ตน (Self) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่มีต่อตนเอง ซึ่งรวมถึงความคิด ทัศนคติ การให้คุณค่า ความเชื่อ ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวทำให้เกิดการรับรู้ว่าเป็นที่พอใจ หรือไม่พอใจ

ประสบการณ์ (Experience) หมายถึง สภาพการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในขณะนั้น ลักษณะของผู้ปรับตัวไม่ได้ หมายถึง การที่บุคคลมีความไม่สอดคล้องกัน (Incongruence) ระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง (Self) กับประสบการณ์จริง (Experience) จึงทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าถูกคุกคามทางจิตใจก่อให้เกิดความรู้สึกกังวล เมื่อความรู้สึกนึกคิดเกิดความไม่สอดคล้องกัน ผู้ที่ปรับตัวไม่ได้จะใช้กลไกป้องกันตนเอง (Defensiveness) เพื่อป้องกันตัวเองให้รู้สึกสบายใจ หรือปลอดภัยจากภาวะคุกคาม

ลักษณะของผู้ปรับตัวได้ หมายถึง การที่บุคคลมีความสอดคล้องกัน (Congruence) ระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีตนเอง (Self) กับประสบการณ์จริง (Experience) ที่เกิดขึ้นอย่างกลมกลืน โดยไม่บิดเบือนไปจากความเป็นจริงนั่นคือ มีการรับรู้ตามความเป็นจริง หรือการปรับตัวได้ Rogers มองว่าบุคคลจะมีพัฒนาการขั้นสูงสุดไปสู่ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ดี (Healthy Person) ซึ่ง Rogers เรียกว่า Fully Functioning Person หรือบุคคลผู้ดำเนินชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ และถือว่าเป็นบุคคลที่ยอดเยี่ยมที่สุดของการเกิดมาเป็นคน เขาเหล่านี้จะประกอบไปด้วยปัจจัยหลัก ๆ 5 ประการคือ

1. An Openness to Experience หมายถึง การเปิดรับต่อประสบการณ์ หรือปัญหาต่าง ๆ ได้ กล่าวคือ เขาไม่จำเป็นต้องปกป้อง บิดเบือน หรือไม่ยอมรับ ถ้าสิ่งนั้นหรือประสบการณ์ที่เผชิญนั้นไม่เป็นที่พึงปรารถนา แล้วมาสำรวจว่าสิ่งนั้นจริงหรือไม่ ถ้าจริงก็จะแก้ไข หรือดำเนินการ

แก้ไขต่อไป ด้วยเหตุนี้พฤติกรรมข้อแรกของผู้ที่สุขภาพจิตดี จึงต้องเป็นคนที่ใจกว้างเปิดรับประสบการณ์หาความรู้อยู่เสมอ เพื่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดียิ่งขึ้น ๆ ไป

2. Existential Living หมายถึง การปรับตน หรือดำรงตนให้อยู่ได้ในสภาพแห่งความเป็นจริง กล่าวคือ เขาพร้อมที่จะยอมรับ ปรับปรุง แก้ไขตนเมื่อต้องเผชิญปัญหา เขาจะรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ หรือวินิจฉัยปัญหา และดำเนินการแก้ไขด้วยสติปัญญาในทุก ๆ ขณะให้สอดคล้องกับตน (Congruence With the Self) เพื่อให้ปัญหานั้น ๆ ได้คลี่คลาย เพราะตนย่อมรู้ว่าสิ่งนั้นจริงหรือไม่ การแก้พฤติกรรมที่ไม่ดี หรือปรับปรุ่ตนในส่วนที่ถูกดำเนินก็จะเกิดขึ้น และในที่สุดก็จะเป็นคนที่ผู้อื่นยอมรับ เป็นต้น การมองอนาคตไปข้างหน้า การคิดวางแผนต่ออนาคตให้ประสบความสำเร็จก็เป็นเรื่องของ Existential Living ด้วย

3. A Trust in One's Own Organism หมายถึง การเป็นผู้มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนคิด หรือตัดสินใจโดยลงมือทำในสิ่งนั้นอย่างไม่ลังเล หรือขาดกลัว แต่ทุ่มเทและเอาจริงเอาจัง เมื่อเห็นว่ามีข้อมูลเพียงพอแล้ว Rogers ได้เปรียบเทียบในข้อนี้เสมือนกับคอมพิวเตอร์ที่ได้รวบรวมข้อมูลมาอย่างพร้อมเพรียง การตัดสินใจ การดำเนินการจากข้อมูลนั้น ๆ ย่อมไม่ก่อให้เกิดการผิดพลาด แต่ควรมีความเชื่อมั่นในตนเอง การไม่เชื่อมั่นในตนเองนั้น ทางพุทธศาสนาถือว่าเป็นกิเลส นำไปสู่การไม่ประสบความสำเร็จตัวหนึ่ง ชื่อ วิกิจฉา (ในอนุสส 7) ซึ่งถ้าใครมีความไม่เชื่อมั่น หรือมีความลังเลตัวนี้อยู่มาก ในที่สุดก็จะกลายเป็นผู้ด้อยค่า หรือขาดโอกาสที่ดีอยู่ตลอดเวลา นั่นคือ อุปสรรคของการดำเนินชีวิต

4. A Sense of Freedom หมายถึง ความเป็นผู้มีอิสระ ไม่ผูกติด หรือติดตรึงอยู่กับสิ่งใดจนเกินไป จนทำให้ไม่เป็นตัวของตัวเอง ซึ่งข้อนี้มองดูเผิน ๆ ก็ไม่น่าจะมีบทบาทเท่าใดนัก แต่ถ้ามองรอบด้านให้ลึกซึ้งแล้วคนเป็นจำนวนมากไม่ใช่บ่อยยังติดอยู่กับสังคมประเพณี แฟชั่น คำโฆษณาอย่างไม่คิดถึงสภาพแห่งความเป็นจริงของตนกับการโฆษณาชวนเชื่อ ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ที่สุขภาพจิตสมบูรณ์ดี (Healthy Person) จะเข้าใจ รู้ทัน ตามทัน เลือกรับในสิ่งที่เหมาะที่ควรกับตน เขาย่อมจะคำนึงถึงความต้องการของเขาผสมผสานกับความต้องการของสังคม ประสบการณ์ หรือความทรงจำที่ผ่านมา และความน่าจะเป็นไปได้ในสภาวะปัจจุบัน บนพื้นฐานของความมีสติเพื่อการดำเนินชีวิตให้เป็นไปได้อย่างร่มเย็นเป็นสุข

5. Creativity หมายถึง ความเป็นผู้มีความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งข้อสุดท้ายนี้เป็นการถ่ายทอด ของความเป็นผู้ที่สุขภาพจิตสมบูรณ์ดี หรือคนที่ยอดเยี่ยมของ Rogers นั่นคือ ความคิด

สร้างสรรค์ของคนประเภทนี้จะมืออยู่ตลอดเวลา เป็นลักษณะพิเศษ ประจำตัวของเขานั้นจะนำมาซึ่งความสุขของการเกิดมาเป็นคน เขาจะเป็นคนที่ยืดหยุ่นได้กับสถานการณ์หรืออาจกล่าวได้ว่าเขาจะสามารถปรับตนไปกับการเปลี่ยนแปลง (Changing) การเจริญงอกงาม (Growing) และการพัฒนา (Developing) ของสิ่งเร้าในสังคมนั้น ๆ ตัวของเขาได้ ความคิดสร้างสรรค์นี้จะนำมาซึ่งความสุขทั้งส่วนตน และส่วนรวม บุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์ จะเป็นบุคคลที่มีความสุขสมบูรณ์อยู่ในตนและสามารถแก้ไขปัญหที่คนอื่นเห็นว่ายากลำบากให้ลุล่วงไปได้

จากปัจจัยทั้ง 5 ประการ ที่กล่าวมานี้ Rogers เน้นว่าเป็นปัจจัยของบุคคลที่ดำเนินชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ และจะเป็นคนเปิดรับ ปรับตนได้ในทุก ๆ สถานการณ์ บนพื้นฐานของความเชื่อมั่น ด้วยความอิสระ และด้วยความคิดสร้างสรรค์ อันจะเป็นคนที่มีลักษณะของความเป็นผู้นำ (Fit Vanguard) โดยแท้

Weissman ⁽²¹⁾ ได้ให้คำจำกัดความอย่างกว้างๆสำหรับ “การปรับตัวในสังคม” ว่าเป็นความสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลกับสังคมนั้นๆ โดยมีการแสดงออกเป็นบทบาทหน้าที่เฉพาะตนที่ยอมรับว่าเหมาะสม โดยตัวบุคคลเองรับรู้ถึงบทบาทของตนตามบรรทัดฐานของสังคมนั้นๆ ซึ่งบทบาทที่สำคัญของแต่ละบุคคลก็คือหน้าที่ตามวัยของตน ตัวอย่างบทบาทหน้าที่ของวัยผู้ใหญ่ก็คือ การทำหน้าที่การงาน บทบาทของการเป็นคู่สมรส บทบาทการเป็นผู้ปกครอง บทบาทกับสมาชิกในครอบครัวใหญ่ และบทบาทในการเป็นหนึ่งในสมาชิกของชุมชน

สมบัติ ตาปัญญา ⁽²²⁾ กล่าวถึงการปรับตัวว่าเป็นกระบวนการที่ต้องเกิดขึ้นต่อเนื่องกันตลอดเวลาที่ชีวิตคงอยู่และเมื่อไหร่ที่การปรับตัวล้มเหลวชีวิตก็ตกอยู่ในอันตรายและนำไปสู่ความเจ็บป่วยและความตายในที่สุด การปรับตัวอาจมองได้แบบองค์รวมคือ ทั้งทางร่างกาย (Physical) จิตใจหรืออารมณ์ (Psychological or emotional) ความคิด (Cognition) และจิตวิญญาณ (Spiritual) หรืออาจมองอีกแง่หนึ่งได้ว่าเป็นการพยายามที่จะรักษาดุลยภาพ (Equilibrium) ไว้อย่างต่อเนื่องนั่นเอง ตัวอย่างของการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับทางสุขภาพได้แก่ การปรับตัวทางจิตใจ การปรับตัวกับการเจ็บป่วยและการสูญเสีย เป็นต้น สำหรับการปรับตัวทางจิตใจและอารมณ์ (Psychological or emotional adjustment) นั้นมีกล่าวไว้ในหลายทฤษฎีทางจิตวิทยา เช่น ทฤษฎี client-centered therapy ของ Carl Rogers กล่าวว่า มนุษย์จะมีความสุข สามารถปรับตัวและใช้ความสามารถในตัวเองได้ดีที่สุด (Full functioning person) ได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับ การที่ ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self concept) กับการรับรู้ความจริงหรือประสบการณ์ (Experience) มีความสอดคล้องกันแค่ไหน ใน

ความคิดของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) เจ้าของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ กล่าวว่าจิตใจมนุษย์จะประกอบไปด้วยส่วนสำคัญสามส่วนคือ มโนธรรม (superego) อีโก (ego) และสัญชาตญาณฝ่ายต่ำ (id) ซึ่งจะต้องต่อสู้และปรับตัวเข้าหากันอยู่เสมอ โดย id เป็นฝ่ายที่แสดงความต้องการต่างๆออกมา ซึ่งสังคมจะไม่ยอมรับ เช่น อยากได้ของคนอื่นมาเป็นของตนเอง มีความก้าวร้าวเป็นต้น ในขณะที่มโนธรรม (superego) คือความรู้สึกผิดชอบชั่วดี มีคุณธรรม จะเป็นฝ่ายที่คอยตำหนิ หรือยับยั้งเตือนสำนึกไม่ให้บุคคลกระทำการต่างๆลงไปตามความต้องการฝ่ายต่ำของตนเอง ส่วน ego นั้นทำหน้าที่เหมือนผู้คอยไกล่เกลี่ยระหว่าง id กับ superego เพื่อให้ได้ข้อตกลงที่น่าพอใจและยอมรับได้ออกมาในที่สุด และในบางครั้งก็หาทางออกที่เหมาะสมไม่ได้ มนุษย์จึงเกิดความวิตกกังวลขึ้นมา ต้องใช้สิ่งที่เรียกว่า กลไกการป้องกันตัว (defense mechanism) เข้ามาช่วยลดความกังวลใจชั่วคราวสำหรับการปรับตัวในด้านสังคม คนที่สามารถปรับตัวได้ดีก็จะมีชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นๆในชุมชนหรือสังคมนั้นได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข คนที่ปรับตัวไม่ได้ก็อาจแสดงออกในลักษณะที่ไม่สมคูล เช่น แยกตัว ไม่ชอบคบหากับใคร รู้สึกโดดเดี่ยว เหนงา ไม่สามารถให้ความใกล้ชิดกับผู้อื่นได้ หรือก้าวร้าว มีปัญหาขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยและในทางตรงกันข้าม บางคนกลับเป็นคนที่อยู่คนเดียวไม่ได้จำเป็นต้องออกไปหาคนอื่นเพื่อสังสรรค์เกี่ยวข้อง (เช่นคนที่ชอบเข้าสังคมมากๆจนเกินไป) แต่ในขณะที่เดียวกันก็ไม่สามารถมีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งจริงใจกับใครได้ คงคบคนอื่นได้แต่เพียงผิวเผิน (ดังนั้นในใจลึกๆก็ยังรู้สึกโดดเดี่ยวและเหงาอยู่เช่นเดิม) แม้ว่าดูภายนอกจะเป็นคนมีเพื่อนมากและสังคมจัดก็ตาม) มาสโลว์ (Maslow) นักจิตวิทยาผู้สนใจเรื่องการพัฒนาตนเอง เพื่อให้ใช้ศักยภาพได้สูงสุด (Self-actualization) จึงเสนอความคิดว่า คนที่ปรับตัวได้ดีที่สุดในด้านนี้น่าจะเป็นคนที่มีความสัมพันธ์อย่างลึกซึ้งจริงใจกับคนอื่นๆได้จำนวนหนึ่ง (ไม่จำเป็นต้องมาก) แต่ในขณะที่เดียวกันก็สามารถมีความสุขและเพลิดเพลินที่จะอยู่คนเดียว ทำอะไรต่างๆคนเดียวได้ และบางครั้งยังแสวงหาความสงบหรือความโดดเดี่ยวเป็นครั้งคราวเพื่อไตร่ตรองพิจารณาสิ่งต่างๆที่สำคัญในชีวิตได้อีกด้วย

กรณีการ นลราชสุวัจน์ ⁽²³⁾ พูดถึงการปรับตัวว่า ในความหมายทางจิตวิทยานั้นมิได้พิจารณาถึงการปรับตัวของสิ่งมีชีวิตในสภาพแวดล้อมที่มีวัฒนธรรมเพื่อการอยู่รอดเท่านั้น ทางจิตวิทยามุ่งพิจารณาการปรับตัวในแง่กระบวนการที่มนุษย์ ซึ่งมีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การปรับตัวเป็นกระบวนการที่มนุษย์แสวงหาความสมคูล เมื่อตนเกิดความต้องการมนุษย์จะหาทางออกเพื่อบำบัดความต้องการทั้งทางร่างกาย และทางสังคม เช่นการมีเพื่อนเพื่อให้ได้รับความรัก หรือการ

ยอมรับ ควินน์ (Quinn, 1984: 211) กล่าวถึงกระบวนการในการปรับตัวว่าอาศัยการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในตัวบุคคล และการเปลี่ยนแปลงภายนอก การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ อารมณ์ ความรู้สึก แรงจูงใจ ของบุคคลเป็นการปรับตัวภายในซึ่งเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงส่งผลให้คนเราแสดงพฤติกรรมออกมา เช่น การแสดงบทบาทใหม่ การมีสัมพันธภาพใหม่เป็นต้นซึ่งเป็นการปรับตัวภายนอก การปรับตัวต่าง ๆ นั้นมิใช่ว่าจะเป็นเรื่องง่ายไปหมด ในการแต่งงาน การพลัดพราก การเริ่มงานใหม่ การมีเพื่อนใหม่ล้วนอาศัยการเปลี่ยนแปลงอย่างสำคัญทั้งในด้านความคิด และการกระทำ การปรับตัวเป็นกระบวนการต่อเนื่องในการปรับตัวของตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ให้บรรลุความต้องการในขณะนั้น โดยคุณจะต้องจัดการกับตัวคุณเองให้เหมาะสมกับแรงปรารถนา ความเครียด และความกดดันต่างๆที่เกิดขึ้น

วารภรณ์ ตระกูลสฤณี⁽²⁴⁾ พูดถึงการปรับตัว (Adjustment) ว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ ฯลฯ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสภาพปัญหานั้นๆ ได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุขได้นั้นแสดงว่าบุคคลนั้นสุขภาพจิตดี แต่หากว่าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ว้าวุ่นใจไม่สบายใจอยู่ ความรู้สึกดังกล่าวย่อมจะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี และหากเรื้อรังรุนแรงมากขึ้นอาจจะเจ็บป่วยเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้

สาเหตุของการปรับตัว

1. เพื่อความอยู่รอดของชีวิต ตลอดชั่วชีวิตของคนเราย่อมผ่านช่วงชีวิตมากมาย พบกับความเปลี่ยนแปลงทั้งที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิเป็นตัวอ่อนอยู่ในครรภ์มารดา เจริญเติบโตมาจนถึงทุกวันนี้ เราทุกคนต้องพบกับสภาพความเปลี่ยนแปลงมาโดยตลอดซึ่งทุกคนต้องปรับตัวเพื่ออยู่รอดให้ได้ในแต่ละช่วงชีวิต
2. เพื่อความสุข การปรับตัวช่วยให้เรายอมรับสภาพการณ์ สภาพปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วพยายามหาวิธีการแก้ไข ขจัดปัดเป่าปัญหา หรือสภาพการณ์ที่ค่อนข้างเลวร้าย หรือสภาพการณ์ที่เลวร้ายมากๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเราให้บรรเทาเบาบางลง ซึ่งอาจจะพยายามแก้ไขด้วยตนเอง หรือมีการแสวงหาบุคคลอื่นมาช่วยแก้ไขปัญหา สุดท้ายเมื่อปัญหาคลี่คลาย มีการแก้ไขแล้ว ความคิด ความรู้สึกของเรา ก็จะดีขึ้น ผ่อนคลายความตึงเครียดลงไป เมื่อความทุกข์หายความสุขสบายใจย่อมเกิดขึ้น

ลักษณะของกระบวนการปรับตัว

1. การปรับตัวที่สมบูรณ์ หรือการปรับตัวแบบบูรณาการ (Integrating Adjustment) เป็นลักษณะการปรับตัวที่บุคคลเมื่อเผชิญกับสภาพปัญหา หรืออุปสรรคแล้วสามารถแก้ไขปัญหหรือจัดอุปสรรคนั้นได้โดยที่ตนเองเกิดความสุขกายสบายใจ ไม่มีข้อห่วงห้อยใจเหลืออยู่เลย การปรับตัวลักษณะนี้ ถือว่าเป็นการปรับตัวแบบบูรณาการแบบผสมผสานที่เรียกว่า การปรับตัวที่สมบูรณ์ การปรับตัวแบบนี้มีได้ หมายถึงว่า การแก้ปัญหของบุคคลนั้นสามารถแก้ได้ บางครั้งปัญหาที่เกิดขึ้นอาจจะไม่ได้รับการแก้ไขจนเสร็จสิ้น หากแต่บุคคลที่เผชิญปัญหานั้นเองสามารถยอมรับสภาพปัญหาที่เขาพยายามแก้ไขแล้วแต่ไม่สำเร็จ และหากว่าเจ้าของปัญหายอมรับทำใจได้ ปรับสภาพความคิดความรู้สึกได้ก็ถือว่าเป็นการปรับตัวที่สมบูรณ์แบบเช่นเดียวกัน

2. การปรับตัวแบบไม่สมบูรณ์ หรือการปรับตัวแบบไม่บูรณาการ (Non-integrative Adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลไม่สามารถเผชิญกับปัญหาได้ รวมทั้งไม่สามารถแก้ปัญหานั้นๆได้ ซึ่งบุคคล พยายามมีวิธีคลายความตึงเครียดลงได้บ้าง แต่ยังคงมีความเครียด ความไม่สบายใจ ความทุกข์ใจเหลืออยู่ การปรับตัวแบบนี้ยังคงมีความทุกข์ค้างคาใจอยู่ จึงเป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์แบบและจำเป็นต้องอาศัยกลไกทางจิต หรือกลไกการป้องกันตนเองมาใช้เพื่อช่วยผ่อนคลาย หรือลดความตึงเครียดลงไป

พฤติกรรมปรับตัว⁽²⁵⁾ (Adjustment Behavior) เป็นการตอบสนองเพื่อชดเชยต่อความต้องการของมนุษย์ ซึ่งอาจจะเกิดเนื่องจากการขาดทางด้านร่างกายหรือทางด้านจิตใจก็ได้ จึงเป็นแรงผลักดันให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองขึ้น ความมากน้อยของพฤติกรรมจะแปรตามความต้องการหรือการขาดทั้งทางร่างกายและจิตใจว่ามากน้อยเพียงใด

แรงผลักดันที่เกิดจากความต้องการแบ่งออกได้ 2 รูปแบบคือ

1. Biological need หรือ Physiological need เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นจากการขาดของร่างกายมนุษย์ที่เกี่ยวกับชีวิต เช่น การต้องการอากาศหายใจ (โดยเฉลี่ยต้องไม่เกิน 3 นาที) การต้องการน้ำดื่ม (โดยเฉลี่ยไม่เกิน 3 วัน) และการต้องการอาหารกิน (โดยเฉลี่ยไม่เกิน 3 เดือน) ถ้าไม่มีการตอบสนองอาจถึงแก่ความตายได้เพราะเป็น ความต้องการของชีวิต

2. Social need หรือ Psychological need เป็นความต้องการที่เกิดจากสังคมภายนอกเป็นแรงผลักดัน เป็นความต้องการทางด้านจิตใจเป็นความอยากได้ใคร่ดี เช่น นักศึกษาเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัยเพื่อต้องการปริญญา คนทั่วไปอยากได้ ยศ ตำแหน่ง ฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น ความ

ต้องการทางด้านจิตใจนี้ไม่มีที่สิ้นสุดขึ้นอยู่กับความอยากของแต่ละคนที่แตกต่างกัน (ไม่เหมือนกับความต้องการทางด้านร่างกายที่จะมีความเหมือนและคล้ายคลึงกันในทุกคน) ถ้าหากไม่มีการตอบสนองจะตายไหม คำตอบคือไม่ตาย แต่จะเกิดความป่วยทางจิตใจ เป็นทุกข์ ไม่มีความสุข เป็นปมค้อย ผู้ที่รู้จักพอทางด้านจิตใจจะไม่ใช่ทุกข์เลย ความต้องการทางด้านจิตใจนี้ หากไม่สามารถตอบสนองไปที่เป้าหมายที่ต้องการอาจจะเบนไปยังเป้าหมายอื่นทดแทนได้ เช่นนักศึกษาสอบเข้ามหาวิทยาลัยของรัฐไม่ได้ ก็เบนไปเรียนมหาวิทยาลัยเอกชนได้

การปรับตัวเพื่อสนองความต้องการนั้นเป็นขบวนการที่ต่อเนื่องกันและไม่เคยสมบูรณ์มนุษย์ต้องมีการปรับตัวอยู่ตลอดเวลาขณะดำรงชีวิต ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่เป็นตัวทำให้เกิดและอยู่ที่ความสามารถของแต่ละบุคคลในการคิดหนทางที่จะให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเองมากที่สุด บางที่เขาอาจปรับตัวโดยการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวเขา เช่น มนุษย์สร้างบ้านที่อยู่อาศัยเพื่อเป็นที่กำบัง สร้างห้องปรับอากาศเพื่อจะให้อยู่สบาย หรือบางที่เขาปรับตัวโดยการเปลี่ยนแปลงตัวของเขาเอง เช่นเขาต้องการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อตอบสนองความต้องการในการอยากจะมีความรู้เพิ่มขึ้น แต่เขาไม่มีเวลาในตอนกลางวันเพราะทำงาน เขาจึงต้องเปลี่ยนไปเรียนในตอนกลางคืน

ปัญหาของการปรับตัว⁽²⁶⁾

ปัญหาต่างๆของการปรับตัวอาจมีสาเหตุมาจากการที่บุคคลต้องเผชิญกับสภาพการณ์หรือสถานการณ์ที่มีความกดดัน มีความขัดแย้งเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากตัวบุคคลนั่นเอง หรือปัญหาที่เป็นผลจากสภาพแวดล้อมโดยทั่วไป บุคคลนั้นก็จะพยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่เขากำลังเผชิญนั้น เพื่อให้สภาวะความกดดัน หรือความเครียด ความวุ่นวาย และความกังวลใจค่อยๆคลี่คลายลงจนกระทั่งหมดไปไปในที่สุด ด้วยเหตุนี้จึงสามารถกล่าวได้ว่าสภาวะที่ทำให้บุคคลเกิดความวุ่นวายทางจิตใจนั้น อาจจะมีสาเหตุมาจากสภาพทางร่างกาย สภาพทางจิตใจหรือสภาพทางสังคมของบุคคลนั้น และเมื่อสภาวะดังกล่าวเกิดขึ้น ก็อาจจะส่งผลกระทบต่อให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความแปรปรวนทางพฤติกรรมตลอดทั้งความรู้สึกนึกคิด แต่ในบางโอกาสนอกเหนือจากที่ปรากฏว่า สภาวะความวุ่นวายทางจิตใจ อาจจะเป็นต้นกำเนิดของความล้มเหลวหรือความทุกข์กลับพบว่าสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจบางประการได้ช่วยให้บุคคลตระหนักและพยายามทำความเข้าใจในเรื่องนั้นๆ หรือเหตุการณ์นั้นๆ ได้ดีขึ้น และเป็นแรงผลักดันให้บุคคลได้พยายามปรับปรุงตนเองตลอดทั้งพยายามสร้างเสริมในสิ่งที่มีคุณค่าทั้งแก่ตนเองและสังคมมากขึ้น สำหรับปัญหาต่างๆของการปรับตัวนั้นสามารถแบ่งเป็น

ประเภทใหญ่ๆ ได้ 3 ประเภทคือ ประเภทที่ 1 ความคับข้องใจ (Frustration) ประเภทที่ 2 ความขัดแย้ง (Conflicts) และประเภทที่ 3 ความกดดัน (Pressure) ดังจะอธิบายรายละเอียดดังนี้

1. ความคับข้องใจ หมายถึง สภาพทางจิตใจหรือความรู้สึกที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากความปรารถนาที่เรามุ่งหวัง หรือสิ่งที่เราปรารถนานั้นถูกขัดขวาง ทำให้เราไม่สามารถบรรลุเป้าหมายอุปสรรคต่างๆนี้บางสิ่งบางอย่างอาจเกี่ยวข้องกับบุคคลนั้นโดยตรง แต่บางสิ่งบางอย่างอาจจะเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น สิ่งแวดล้อม ระเบียบ ประเพณี หรือแม้กระทั่งศาสนาเป็นต้น นอกจากนี้ระดับของความคับข้องใจนั้นมีทั้งระดับที่รุนแรงและระดับที่ไม่รุนแรง แต่ทราบใดที่เรายังเกิดความรู้สึกคับข้องใจบ่อยๆ ความคับข้องใจที่เกิดขึ้นนั้นโดยมากจะกลายเป็นตัวคุกคามต่ออารมณ์จิตใจ ความรู้สึกและระบบการทำงานของร่างกายเราด้วย

สาเหตุของความคับข้องใจสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประการคือ

1.1. สาเหตุส่วนบุคคล ได้แก่ ลักษณะของแต่ละบุคคล ซึ่งรวมถึงลักษณะทางร่างกาย ได้แก่ความบกพร่องทางร่างกาย ความพิการทางร่างกาย การเป็นโรคเรื้อรังที่ยากแก่การรักษา ระดับเชาวน์ปัญญาต่ำ มีศักยภาพและความสามารถไม่เพียงพอ ตลอดทั้งการขาดวินัยในตนเอง (Self-discipline) และลักษณะทางจิตใจ

1.2. สาเหตุของสิ่งแวดล้อม ได้แก่สิ่งแวดล้อมทางกายภาพเช่น สถานที่อยู่อาศัย สถานที่ทำงาน ตลอดทั้งภัยธรรมชาติหรืออุบัติเหตุต่างๆ และสิ่งแวดล้อมทางสังคมเช่น ความล่าช้าของระบบงานหน่วยงานที่บุคคลต้องไปติดต่อ หรือข้อจำกัดเกี่ยวกับฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของบุคคลบางคนอันเป็นเหตุให้บุคคลไม่สามารถจะให้การสนับสนุนค่าจุนตนเองและบุคคลอื่นได้

2. ความขัดแย้ง (Conflict) หมายถึง สภาวะการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีความขัดแย้งในตนเองเมื่อต้องเผชิญต่อสภาวะการณ์นั้นๆ โดยบุคคลนั้นจะเกิดความลำบากใจ หนักใจ หรืออึดอัดใจในการตัดสินใจ ตกลงใจที่จะเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากสภาวะการณ์ที่เขาเผชิญอยู่นั้นโดยสิ่งต่างๆในสภาวะการณ์นั้นๆเขาอาจจะชอบมากเท่าๆกัน หรือชอบน้อยมากทั้งหมด หรือไม่ชอบทั้งหมด สาเหตุของความขัดแย้งอาจแบ่งได้เป็น 3 ชนิดคือ

2.1 ความขัดแย้งที่สืบเนื่องจากการที่บุคคลต้องเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ต้องการ ชอบ หรือพอใจ แต่ในขณะที่เดียวกันนั้นก็ต้องการหลีกเลี่ยงผลที่จะเกิดขึ้นจากสิ่งทีเลือก (Approach-Avoidant conflicts) ความขัดแย้งในใจในลักษณะดังกล่าวนี้มีสภาพทั้งบวกและลบ หรืออาจจะกล่าวได้ว่าความขัดแย้งลักษณะดังกล่าวนี้เป็นการผสมผสานระหว่างสิ่งที่ปรารถนาและไม่ปรารถนาในเวลาเดียวกัน

2.2 ความขัดแย้งในใจที่สืบเนื่องมาจากการที่จะต้องเลือกรางวัลที่พอใจ ชอบหรือต้องการเหมือนกัน หรือเท่าๆกันในเวลาเดียวกัน (Approach-Approach conflicts) อย่างไรก็ตามสถานการณ์ที่บุคคล ต้องเลือกเป็นสถานการณ์ที่น่าพึงใจทั้งคู่ ดังนั้นความขัดแย้งในใจที่เกิดขึ้นก็จะไม่รุนแรงนักเพราะ สิ่งที่เขาเลือกนั้นเกิดความขัดแย้งต่อสิ่งที่มีคุณลักษณะที่มีผลบวกทั้งคู่

2.3 ความขัดแย้งในใจที่สืบเนื่องมาจากการจะต้องเลือกรางวัลที่ไม่ต้องการ ไม่ชอบ หรือไม่พอใจทั้งสองอย่างแต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่เลือกไม่ได้ (Avoidant-Avoidant conflicts) สถานการณ์ดังกล่าวนี้เป็นสถานการณ์ที่บุคคลไม่ปรารถนาและมีสภาพเป็นลบทั้งคู่

3. ความกดดัน (Pressure) หมายถึง สภาพการณ์บางประการที่ผลักดันหรือเรียกร้อง หรือ บังคับให้บุคคลจำเป็นต้องกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความกดดันมีอิทธิพล ต่อพฤติกรรมและการปรับตัวของแต่ละบุคคล ความกดดันบางลักษณะจะทำให้เราเพิ่มความพยายาม แต่ในบางครั้งก็อาจจะ ก่อให้เกิดความอึดอัดใจไม่สบายใจแก่เราได้หรือเราอาจจะรู้สึกว่าตนเองตกอยู่ภายใต้ความกดดัน หรือถูกบีบบังคับ สาเหตุของความกดดันนั้น อาจจะมีสาเหตุหรือต้นตอจากบุคคลนั่นเองหรือสิ่ง ต่างๆในสังคม สำหรับสาเหตุที่มาจากตัวบุคคลนั่นเองจะเกี่ยวข้องกับระดับความมุ่งหวัง และอุดมคติของบุคคลนั้น บุคคลบางคนอาจจะต้องเผชิญกับความกดดันอย่างต่อเนื่องและเกิดความกดดัน นั้นก็มีความรุนแรง ทั้งนี้เพราะว่าบุคคลนั้น ได้ตั้งระดับความมุ่งหวังไว้สูงส่งโดยเขาคิดว่าเขาควร จะประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างน้อยให้ขึ้นไปตามมาตรฐานของสังคมที่แวดล้อมตัวเขา ใน บางครั้งความมุ่งหวังส่วนบุคคลและสภาพการณ์ในสังคมที่เรียกร้องหรือบีบบังคับให้บุคคลต้อง กระทำตามนั้น ก็ก่อให้เกิดความกดดันต่อบุคคลนั้นๆแต่บางคนก็พยายามทำตนให้เด่นและดีเลิศทั้ง ในด้านการเรียน กีฬา และกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่างๆแต่เขาก็ต้องตกอยู่ภายใต้ความกดดัน เพราะ เขาจะต้องทำตนให้เป็นที่ยอมรับหรือเป็นเลิศในสังคมนั้นๆ พบว่าความกดดันที่สืบเนื่องมาจาก คนในครอบครัวและสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆในครอบครัวนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง นอกจากนี้ ปรากฏว่าสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในครอบครัวจะราบรื่นหรือไม่เพียงใด หรือก่อให้เกิด ความกดดันแก่บุคคลภายในครอบครัวมากน้อยเพียงใดนั้นนอกจากจะเกี่ยวข้องกับความรัก ความ เข้าใจซึ่งกันและกันแล้วยังไปพัวพันกับสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมอีกด้วย ส่วนสัมพันธ์กับ บุคคลอื่นๆในสังคมนั้น อาจจะเป็นแหล่งของความกดดันที่จะบังเกิดแก่เราได้ หากตัวเราปราศจาก น้ำใจไม่รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือคนอื่นหรือไม่สามารถมีไมตรีหรือมี ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆในสังคมได้ก็เป็นสาเหตุให้บุคคลปรับตัวไม่ได้

กลวิธานแห่งการปรับตัว⁽²⁷⁾

เมื่อบุคคลเกิดความคับข้องใจ เกิดความขัดแย้งในใจ หรือมีความวิตกกังวลก็ตามบุคคลจะเกิดความเดือดร้อน กระวนกระวายเกิดความเคร่งเครียดทางอารมณ์ขึ้นดังนั้นจึงพยายามหาทางผ่อนคลายความเคร่งเครียดของตนให้หมดไปหรือให้ลดน้อยลงไป เพื่อให้จิตใจสงบ จะได้สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้กระบวนการปรับตัวเมื่อประสบกับความเครียดนั้น มีทั้งระดับจิตสำนึกและระดับจิตใต้สำนึก การปรับตัวในระดับจิตสำนึกได้แก่การเพิ่มความพยายามเอาชนะอุปสรรคการลดระดับเป้าหมายหรือการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ โดยรวมเพื่อหาแนวทางที่เหมาะสมต่อไป ส่วนการปรับตัวในระดับจิตใต้สำนึกนั้นเป็นทางออกอย่างหนึ่งที่ทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรง เป็นการกระทำของจิตที่จะช่วยบรรเทาความเคร่งเครียดลง กระบวนการปรับตัวในระดับจิตใต้สำนึกนี้เรียกว่า “กลวิธานการป้องกันตัว” (Defense Mechanism) ดังนั้น กลวิธานการป้องกันตัว คือ กลไกหรือวิธีการต่าง ๆ ที่บุคคลใช้ในการปรับตัวเมื่อเกิดความคับข้องใจ เพื่อลดความวิตกกังวลและความเครียด

ประเภทของกลวิธานการป้องกันตัว

กลวิธานการป้องกันตัวสามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ประเภทใหญ่ๆคือ

1. ประเภทปะทะสถานการณ์อันได้แก่ การก้าวร้าว (Aggression) เป็นการต่อสู้ทำลายสิ่งขัดขวางความต้องการหรือต่อสู้กับสิ่งที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ
 - 1.1 การก้าวร้าวโดยตรง เป็นการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อบุคคลหรือสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดความไม่พอใจโดยตรง เช่น การชกต่อย ฆ่าฟัน การใช้วาจาหยาบคายเพื่อประชดประชัน เป็นต้น
 - 1.2 การก้าวร้าวโดยทางอ้อม เป็นการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวที่ไม่ทำต่อหน้าโดยตรง เช่น เมื่อถูกเจ้านายตำหนิจะเจิบขริม แต่พอลับตาเจ้านายเท่านั้นก็หันไปเตะสุนัขแทน เป็นการระบายอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจไปยังวัตถุหรือบุคคลอื่น
2. ประเภทหลีกเลี่ยงสถานการณ์ เป็นการปรับตัวประเภทยอมจำนนต่อ อุปสรรคด้วยการหลบหนีความจริง หรือหลบหนีจากสถานการณ์ที่นำความคับข้องใจมาให้ มีหลายลักษณะ เช่น
 - 2.1 การหนีไปสู่อาการเจ็บป่วย (Conversion) เป็นการหนีสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจไปสู่การเจ็บป่วยทางร่างกายโดยไม่มีสาเหตุ เมื่อความเดือดร้อนวุ่นวายใจเหล่านั้นหมดไป อาการเจ็บป่วยก็จะหายไปด้วย

2.2 การถดถอย (Regression) เป็นกระบวนการที่คนเราถอยกลับไปแสดงพฤติกรรมในการพัฒนาขั้นต้นของบุคคลซึ่งมีวุฒิภาวะอยู่ในระดับต่ำกว่า ซึ่งอาจแสดงในรูปของคำพูด หรือการกระทำอื่น ๆ ก็ได้ เช่น เด็กบางคนสามารถช่วยตัวเองได้แล้ว เมื่อมีน้องใหม่เกิดขึ้นมาก็ได้รับความสนใจเอาใจใส่จากพ่อแม่บ่อยลงจึงกลับไปแสดงพฤติกรรมเหมือนสมัยที่ตัวเองยังเป็นเด็ก ๆ เพื่อให้พ่อแม่เอาอกเอาใจตนเอง

2.3 การปฏิเสธความจริง(Denial of Reality) เป็นกระบวนการป้องกันตนเองจากสภาพความเป็นจริงที่ไม่พึงปรารถนา โดยวิธีการปฏิเสธไม่ยอมรับรู้สภาพที่เกิดขึ้นนั้นซึ่งเป็นกลวิธานแห่งการป้องกัน

2.4 การแยกตัวออกจากสังคม (Isolation) เป็นกระบวนการปรับตัวแบบแยกตัวจากสังคมมาอยู่ตามลำพัง เนื่องจากสภาพแวดล้อมของสังคมหรือสถานการณ์จริงนำความไม่สบายใจมาสู่ตนถือว่าเป็นการหนีปัญหา การปรับตัวประเภทนี้มีความเชื่อว่าสิ่งแวดล้อมภายนอกเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ

2.5 การฝันเฟื่อง(Fantasy)เป็นการสร้างจินตนาการเกี่ยวกับตนเองเพื่อลดความคับข้องใจหรือความกระวนกระวายใจ เพื่อให้พ้นจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่พอใจไปเสีย ซึ่งเหมือนกับการสร้างวิมานในอากาศ

3.ประเภทบิดเบือนความจริงหรือประเภทหลอกลวงมีหลายอย่างเช่น

3.1 การอ้างเหตุผล (Rationalization) เป็นกระบวนการหาเหตุผลเข้าข้างตัวเองเพื่อรักษาหน้าหรือเพื่อลดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจและความวิตกกังวลลงไปเพราะคนเราต้องการที่จะกระทำสิ่งต่างๆอย่างมีเหตุผลแต่การกระทำของคนเราบางครั้งก็ดูจะไร้เหตุผล หรือมีเหตุผลไม่เพียงพอจึงต้องพยายามอ้างเหตุผลต่างๆมาสนับสนุนการกระทำของตนให้รู้สึกว่ามีเหตุผลสมผลขึ้นเท่านั้น

3.2 การซัดโทษ (Projection) เป็นการกล่าวถึงความผิดของผู้อื่นที่ทำความผิดชนิดเดียวกับตนแต่มีความรุนแรงกว่า เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าความผิดของตนเป็นความผิดที่เล็กน้อยไม่ใช่ความผิดที่ร้ายแรงอะไรนัก

3.3 การย้ายที่ (Displacement)เป็นการระบายอารมณ์เครียดไปยังวัตถุหรือบุคคลอื่นที่ไม่ใช่ต้นเหตุของการเกิดความเครียดนั้นๆเข้าทำนอง“ตีวัวกระทบคราด”

3.4 การเก็บกด (Repression) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามลืมความต้องการหรือความคิดบางอย่างที่ไม่ถูกต้อง ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมไว้ในจิตใต้สำนึกเพื่อให้ลืมไปเสีย จะได้ไม่เกิดความรู้สึกกระวนกระวายใจ

3.5 การยับยั้ง (Suppression) เป็นวิธีการที่บุคคลควบคุมความรู้สึกหรือความต้องการบางอย่างที่นำ
 ละอายของตนไว้ ไม่แสดงออกให้ผู้อื่นล่วงรู้แต่ตนเองยังรู้ตัวว่าตนมีความต้องการอะไรอยู่เพราะ
 ความรู้สึกที่ถูกยับยั้งนี้จะอยู่ในระดับจิตรู้สำนึก

4.ประเภทยอมรับมีหลายแบบเช่น

4.1 การเลียนแบบหรือการแสดงเอกลักษณ์ (Identification) เป็นวิธีการสนองความต้องการ โดยการ
 สร้างความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของบุคคลที่เด่น เป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ หรือกลุ่มคนที่มี
 ชื่อเสียง เป็นการเพิ่มความรู้สึกความมีค่าให้ตนเอง โดยการเลียนแบบบุคคลที่ตนชื่นชมตามค่านิยม
 ส่วนตัวเช่นเลียนแบบดาราดาราภาพยนตร์คารานักร้องนักดนตรี ฯลฯ

4.2 การรับเข้า (Introjections) เป็นการยอมรับเอาค่านิยมของบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่ามาไว้กับ
 ตนเองเพื่อลดความไม่สบายใจที่ไม่สามารถเอาชนะบุคคลนั้นๆ ได้

4.3 การเมินเฉย (Emotional Insulation) เป็นกระบวนการลดความเครียดของอารมณ์ โดยการลด
 ความต้องการ เลิกความคิด ความหวังต่าง ๆ การแสดงความไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งนั้น ๆ ซึ่งคล้าย ๆ
 กับการปลงตักนั่นเอง

5.ประเภทประนีประนอมสถานการณ์อันได้แก่

5.1 การชดเชย (Compensation) เป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามเอาชนะข้อบกพร่องของตนเอง
 โดยการใช้ความมานะพยายามอย่างมากเพื่อชดเชยข้อบกพร่องนั้น ๆ เช่น คนที่พูดไม่เก่งก็พยายาม
 ฝึกฝนจนกลายเป็นนักพูดที่ดีได้จนเป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นต้น

5.2 การทดแทน (Substitution) เป็นการตั้งความมุ่งหมายใหม่มาแทนความต้องการเดิมที่ทำไม่ได้
 เช่น นักเรียนที่เรียนไม่เก่งก็หันไปเอาดีทางเล่นกีฬาหรือเอาดีทางเล่นดนตรีเป็นการทดแทน วิธีการ
 นี้จะทำให้บุคคลมีความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยมากขึ้นเพราะเป้าหมายใหม่นั้นสามารถทดแทน
 ข้อบกพร่องหรือความล้มเหลวของตนได้

5.3 การทดเทิด(Sublimation)เป็นการแปลงรูปความกดดันของอารมณ์ออกมาในรูปที่สังคมยอมรับ
 เช่นชายหนุ่มกรรมกรจับลูกสาวเศรษฐีไม่ได้ก็กลับไปเขียนภาพสาวเอาไว้ดูต่างหน้าหรือเขียนโคลง
 กลอนมาบรรยายความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านั้นออกมา กลวิธานในการปรับตัว วิธีนี้เชื่อกันว่าเป็น
 ต้นเหตุให้เกิดศิลปะ วรรณกรรมต่าง ๆ ที่มีความงาม ความไพเราะซึ่งเกิดจากอารมณ์ทดเทิดของ
 บุคคลดังกล่าว

5.4 ปฏิกริยาคลบเคลื่อน(Reaction Formation) เป็นการแสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริงของบุคคลเพื่อความสบายใจจากความรู้สึกผิดที่ตนมีอยู่รวมทั้งใช้เป็นเกราะป้องกันความรู้สึกที่เป็นอันตรายและไม่เป็นที่พึงปรารถนาไม่ให้เห็นตัวออกมาเช่น แม่ที่ไม่ต้องการมีลูกสาวแต่เมื่อเกิดมีลูกสาวขึ้นมาอาจจะแสดงว่าตนต้องการลูกสาวและรักลูกสาวมากเหลือเกิน คอยระมัดระวังเอาใจใส่เป็นพิเศษ

บุคลิกภาพกับการปรับตัว⁽²⁸⁾

ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวและบุคลิกภาพ บางอย่างมีความสำคัญในวัยเด็กและต่อเนื่องไปจนถึงวัยรุ่น บางอย่างไม่มีบทบาทสำคัญอะไรเลยในระหว่างเด็กและเพิ่งมาปรากฏความสำคัญเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ส่วนบางอย่างตรงกันข้ามคือ มีอิทธิพลอย่างมากในวัยเด็กและลดความสำคัญเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

1.อิทธิพลของสภาวะทางกาย

1.1 อิทธิพลของสภาวะเคมีภายในร่างกายหรือการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ อิทธิพลข้อนี้ นับว่าเป็นอิทธิพลโดยตรงของสรีระและกายวิภาคที่มีผลต่อพฤติกรรมปรับตัวและบุคลิกภาพ

1.2 อิทธิพลของรูปร่าง อิทธิพลข้อนี้ นับว่าเป็นอิทธิพลทางอ้อมของสรีระและกายวิภาค ที่มีต่อพฤติกรรมปรับตัวและบุคลิกภาพของคนเรา การศึกษาหลายอันได้เน้นความสำคัญของรูปร่างและลักษณะทางกายที่มีต่อการปรับตัวทางบุคลิกภาพซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

1.2.1 ลักษณะทางกายภาพส่วนใหญ่ที่นิยมชมชอบ

- ส่วนสูงตามระดับมาตรฐานของแต่ละเพศ หรือสูงกว่ามาตรฐานเล็กน้อย น้ำหนักตัวตามมาตรฐานของแต่ละเพศ และได้สัดส่วนกับความสูง หน้าตาและผิวพรรณสวยงามตามธรรมชาติ และบ่งบอกถึงความมีสุขภาพดีอาการเคลื่อนไหวในลักษณะที่คล่องแคล่วมันคง

1.2.2 ความบกพร่องทางร่างกาย ในวัยเด็กความบกพร่องหรือพิการทางกายจะมีผลกระทบกระเทือนต่อเด็กน้อยมาก แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุของความกังวลใจและความมีปมด้อยเพราะวัยรุ่นมีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะได้รับการยอมรับ

1.2.3 ความสำคัญของเสื้อผ้าและการแต่งกาย ในแง่ที่ช่วยปกปิดลักษณะทางกายภาพที่บกพร่องและเสริมสร้างบุคลิกภาพทางกายได้

1.3 อิทธิพลของสุขภาพ สุขภาพที่อ่อนแอหรือความมีโรคร้ายไข้เจ็บมีผลต่อเจตคติ และพฤติกรรมของคนไข้เจ็บป่วย และไม่เพียงมีผลชั่วขณะที่เจ็บป่วยเท่านั้นแต่มีผลในระยะยาวด้วยคือลักษณะบุคลิกลักษณะอาจเปลี่ยนไปได้ เช่น จิตใจหดหู่ เกร็งเครียด อารมณ์ไม่คงที่ หรือขาดอายุเป็นต้น

2.อิทธิพลทางสังคม

2.1อิทธิพลของระเบียบประเพณีและวัฒนธรรม

การปรับตัวตามแบบแผนของวัฒนธรรมนั้นถ้าสังคมใดมีโครงสร้างไม่ซับซ้อนผู้คนก็จะมีชีวิตเรียบง่าย ปราศจากปัญหาหรือข้อขัดแย้ง ซึ่งแตกต่างจากสังคมที่ประกอบไปด้วยโครงสร้างที่ซับซ้อน สังคมสมัยใหม่ที่มีความเจริญก้าวหน้า และเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอและกำหนดมาตรฐานการประพฤติสูงขึ้นทุกด้านในสังคม จะทำให้สังคมประสบปัญหาข้อขัดแย้งและความเคร่งเครียดเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะบุคคลในวัยหนุ่มสาวอันเป็นช่วงวิกฤตแห่งการปรับตัว

2.2อิทธิพลของลักษณะครอบครัว

ชีวิตครอบครัวที่เพียบพร้อมด้วยความรักใคร่กลมเกลียวและอบอุ่นมั่นคงในวัยเยาว์ย่อมเป็นรากฐานที่สำคัญของบุคลิกภาพที่ดีในภายหน้า เด็กที่ได้รับประสบการณ์ที่ดีย่อมสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ด้วยดี ความรักใคร่ผูกพันในครอบครัวนี้มีความสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด ครอบครัวที่ไม่มีความสุขเช่นขาดความรักใคร่ผูกพัน ขาดความสนใจเด็ก มีความขัดแย้งระหว่างบิดามารดาจะเป็นสาเหตุที่นำไปสู่ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ปัญหาทางบุคลิกภาพและการปรับตัวเป็นต้น

2.3อิทธิพลของเพื่อนฝูง

คำว่าเพื่อนเป็นสิ่งที่ทุกคนได้รับรู้และรู้จักเมื่อเข้าสู่สังคมภายนอกครอบครัวมีอิทธิพลต่อสภาวะของบุคคลเป็นอย่างมาก ทำให้เกิดการเอาอย่างขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัดทำให้เกิดความพยายามที่จะทำให้เกิดเทียมจนเกิดปัญหาขึ้นได้ เพื่อนมีบทบาททรงลงมาจากครอบครัวซึ่งมีทั้งดีและไม่ดีขึ้นอยู่กับวัย พฤติกรรมฐานะทางการเงินและฐานะทางสังคม

2.4อิทธิพลของลักษณะโรงเรียน

คำว่า โรงเรียนเป็นสถานที่ที่ทุกคนจะได้รับความรู้และประสบการณ์การอบรมสั่งสอนจากครู ซึ่งจะเป็นคนผู้คอยห่วงใยและอาวรณ์ในตัวศิษย์ที่ตนได้พร่ำสอนเพื่อให้ศิษย์เป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ที่ดี รู้จักปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่สังคม สามารถที่จะดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.5อิทธิพลของลักษณะอุดมคติ

คำว่า อุดมคติ เป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่ในตัวเอง แต่ละคนย่อมมีอุดมคติที่ต่างออกไป ตามความคิดและความรู้และประสบการณ์ที่ตนเองสั่งสมมาในช่วงชีวิตแต่ละวัย อุดมคติจะมีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ บางคนมีความเชื่อมั่นจนเกินไป บางคนขาดความเชื่อมั่นแต่อย่างไรก็ตามอุดมคติต่างๆ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและการศึกษา

งานวิจัยในต่างประเทศ ⁽²⁹⁾

- BROOKOVER, THOMAS, AND PATTERSON, 1985—พบว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างยิ่ง
นัยสำคัญระหว่าง self-concept กับการประสบความสำเร็จทางการศึกษา
- COOPERSMITH, 1965-- รายงานว่า เราสามารถใช้ Self-Concept ของเด็กในการทำนาย
ความสามารถในการอ่านของเด็กชั้นเรียนเกรด 1 ได้ดีพอๆกับการวัดความสามารถทางสติปัญญา
- COVINGTON, 1989—เมื่อระดับของ self-esteem สูงขึ้นค่าคะแนนของความสำเร็จก็สูงขึ้นตาม
และเมื่อระดับของ self-esteem ลดต่ำลงความสำเร็จก็ลดต่ำลงด้วย
- SCHEIRER & KRANT, 1979—รายงานว่ามีการศึกษาหลายชิ้นที่แสดงให้เห็นว่าการประสบความสำเร็จ
ทางการศึกษา มีอิทธิพลจาก self-concept.
- KELLEY, 1978 –พบความสัมพันธ์กันระหว่าง พฤติกรรมก่อนกวนกับการมีระดับ self-esteem ที่
ต่ำ เขายังพบว่าการจัดโปรแกรมสร้างเสริม self-esteem ทำให้พฤติกรรมก่อนกวนของนักเรียน
ในโรงเรียนลดลง
- KAPLAN, 1975—พบว่าบุคคลที่มีระดับ self-esteem ต่ำและเคยประสบความล้มเหลว จะมี
พฤติกรรมก่อนกวน/กวนเมืองเพื่อเป็นเสมือนวิธีในการสร้างเสริม self-esteem ของตนเพื่อให้
สามารถกลับไปอยู่ในกลุ่ม เขายังพบว่าจากการศึกษาระยะยาวในนักเรียน เกรด 7 จำนวน
3,000 คนพบว่าระดับ self-esteem ที่ต่ำดูเหมือนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมต่อต้านคือดิ่ง
และการมีระดับ self-esteem ที่ต่ำกลายเป็นที่มาของความรู้สึก โกรธ และเป็นปรีภัยและส่งผล
ต่อพฤติกรรมที่รุนแรง.
- LOPEZ, 1992—เหตุผลที่ทำให้เด็กวัยรุ่นเข้ากลุ่ม แก๊งค์ เกี่ยวเนื่องกับความต้องการเป็นที่
ยอมรับ และมีเอกลักษณ์, ความรู้สึกเป็นเจ้าของ และ แรงกดดันจากเพื่อนซึ่งปัจจัยต่างๆ
เหล่านี้มีความสัมพันธ์กับ ระดับ self-esteem.
- INTERNATIONAL ASSOC. OF CHIEFS OF POLICE, 1979—สรุปว่า การสูญเสีย self-
esteem เป็นสาเหตุหลักของ พฤติกรรมต่อต้านคือดิ่ง

- SKAGER, 1988—พบว่าระดับ Self-esteem มีผลอย่างมากต่อการใช้หรือคิดสารเสพติด การใช้จ่ายส่วนมากเพียงเพื่อชดเชยความรู้สึกไม่เห็นคุณค่าของตนเอง เด็กที่มีความรู้สึกต่อตนเองที่ดีไม่มีความจำเป็นต้องให้กำลังใจตนเองโดยใช้สารอะไรที่เปลืองและเสียหายขนาดนั้น
- MILLER, 1988—แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมสร้างเสริม self-esteem ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของทัศนคติและท่าทีของนักเรียนต่อการใช้แอลกอฮอล์ หรือสารเสพติด
- BATTLE, 1990—การวิจัยของเขายืนยันว่ามีความสัมพันธ์กันระหว่าง ภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นกับระดับ self-esteem ที่ต่ำ

งานวิจัยในไทย

- อภิญญา พานทอง⁽¹⁸⁾ ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ที่มีต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบวัดภาพลักษณ์ของตนที่พัฒนามาจากแบบวัดภาพลักษณ์ของตนของ Offer ผลการวิจัยพบว่า (1.) หลังการทดลองวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ ที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีคะแนนภาพลักษณ์ของตนสูงกว่าวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ ที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2.) หลังการทดลองวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ ที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีคะแนนภาพลักษณ์ของตนสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- มุทธา วัฒนจิตต์⁽³⁰⁾ ศึกษาถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของรัฐบาล ในโรงเรียนแบบสหศึกษา ชายล้วนและหญิงล้วน ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้มาตรวัดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของ Coopersmith ผลการศึกษาพบว่า ระดับคะแนนความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนแบบต่างๆ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ พบว่าปัจจัยที่มีผลเพิ่มระดับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนแบบสหศึกษา คือ คะแนนเฉลี่ยสะสมที่อยู่ระหว่าง 3.00-3.49 และ คะแนนเฉลี่ยสะสมที่อยู่ระหว่าง 2.00-2.49 ส่วนปัจจัยที่ลดระดับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองคือ การขาดความพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาปัจจุบัน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และบิดาที่ประกอบอาชีพอิสระ เช่น แพทย์ วิศวกร สถาปนิก โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ปัจจัยที่มีผลเพิ่มระดับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนแบบ

หญิงล้วน คือ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดาที่มากกว่า 20,000 บาทขึ้นไป และสถานภาพสมรสของบิดามารดาที่อยู่ด้วยกัน ส่วนปัจจัยที่ลดระดับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองคือ การขาดความพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาปัจจุบัน และการรับรู้การมีโรคประจำตัว โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ปัจจัยที่มีผลเพิ่มระดับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนแบบชายล้วน คือ โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย ส่วนปัจจัยที่ลดระดับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองคือ การขาดความพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาปัจจุบัน รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดาที่อยู่ระหว่าง 5,000-9,999 บาทและมารดาที่ประกอบอาชีพเอกชน เช่น ธนาคาร-ห้างร้าน โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

- มานิดา ธรรมตารีย์⁽³¹⁾ ศึกษาทัศนคติที่มีต่อเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของนักเรียน และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การทำหน้าที่ของครอบครัว ระดับความนับถือตนเอง กับทัศนคติต่อเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในปีการศึกษา 2544 ของโรงเรียนรัฐบาลสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,825 คน โดยใช้ แบบประเมินระดับความนับถือตนเองของ กูเปอร์สมิท ฉบับผู้ใหญ่ และ แบบประเมินทัศนคติต่อเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส ผลการวิจัยเป็นดังนี้ นักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 28.2) มีคะแนนทัศนคติต่อเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสอยู่ในระดับเสี่ยงมากที่สุด และระดับความนับถือตนเอง มีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- รัชณีย์ แก้วคำศรี⁽³²⁾ ศึกษา ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา จำนวน 409 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดรูปแบบความผูกพัน แบบวัดการเผชิญปัญหา และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า 1.) นักศึกษาโดยทั่วไปมีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง และใช้การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ โดยใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในระดับสูง ใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างสูง ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่า 2.) นักศึกษาหญิงเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า และใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านักศึกษาชาย 3.)นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงและแบบกังวล ใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน 4.)นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล และ

- แบบหวาดกลัว 5.) นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่า นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล 6.) นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวและแบบกังวล 7.) นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และต่ำที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษามีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง แบบทะนงตนและแบบกังวล
- จิตตินันท์ ชุมทอง⁽³³⁾ ศึกษาปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับเชาว์อารมณ์ของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งของภาครัฐบาลและภาคเอกชน สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย จำนวนทั้งสิ้น 667 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดเชาว์อารมณ์ แบบวัดการอบรมเลี้ยงดู ซึ่งพัฒนารูปแบบการวิจัยเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูของ Baumrind แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดความเครียดและแบบวัดการเผชิญปัญหา ผลการวิจัยพบว่า มีตัวแปรจำนวน 5 ตัวแปรจากทั้งหมด 10 ตัวแปร ที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของเชาว์อารมณ์ของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัยได้ 23.9% ซึ่งได้แก่ปัจจัยดังต่อไปนี้ 1) การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง 2) การเห็นคุณค่าในตนเอง 3) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา 4) การอบรมเลี้ยงดูแบบรักเอาใจใส่ และ 5) การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย
 - พาสนา ผโลศิลป์⁽³⁴⁾ สํารวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่น กรุงเทพมหานครจำแนกตามเพศและช่วงระยะพัฒนาการของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นเด็กวัยรุ่นตอนต้น ตอนกลาง และ ตอนปลาย กลุ่มละ 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสำรวจปัญหาการปรับตัวของมนุษย์ ผลการวิจัยที่เกี่ยวกับวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายพบว่า 1.เด็กวัยรุ่นตอนกลางประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านการปรับตัวทางเพศ 2. เด็กวัยรุ่นตอนปลายประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดด้านการปรับตัวทางการเรียน และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดทางด้านบ้านและครอบครัว
 - ประภาวดี เหล่าพุดสุข⁽³⁵⁾ ศึกษา “ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัด ชลบุรี” โดยใช้แบบสำรวจปัญหาการปรับตัวชุดมนุษย์ และแบบประเมินสุขภาพจิต เอส-ซี-แอล 90 เป็นเครื่องมือในการศึกษา พบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 โดยทั่วไปมีปัญหาสุขภาพจิตทางด้านยึดคิด ย้ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ด้านซึมเศร้า ด้านความก้าวร้าว ชอบทำลาย ด้านความหวาดกลัว โดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวง และด้านอาการทางจิต และมี

ปัญหาการปรับตัวทางด้านการเรียนมาก มีปัญหาการปรับตัวด้านอนาคตอาชีพและการศึกษาด้านหลักสูตรและการสอน ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านศีลธรรมจรรยาและศาสนา ด้านอารมณ์และส่วนตัวมีปัญหาในระดับปานกลาง และมีปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย และ พัฒนาการทางร่างกาย ปัญหาทางเพศ ด้านการเงิน และที่อยู่อาศัยและด้านบ้านและครอบครัว มีปัญหาในระดับเล็กน้อย

- เสาวลักษณ์ ศรีดาเกษ ⁽³⁶⁾ ทำการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบและหาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางสังคมและมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 ที่ศึกษาในปีการศึกษา 2538 ทั้ง 3 หลักสูตรคือ 1) นักศึกษาประกาศนียบัตรสาธารณสุขศาสตร์ จำนวน 153 คน 2) นักศึกษาทันตภิบาล จำนวน 58 คน 3) นักศึกษาเจ้าพนักงานเภสัชกรรม จำนวน 39 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสอบถามการประมาณค่าการปรับตัวทางสังคมของวิมล โรจน์วีระ (2513) เป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถาม 2) แบบสอบถามมโนภาพแห่งตน ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของ จูไรรัตน์ เปรมาชัย (2513) ผลการวิจัยปรากฏว่า 1. นักศึกษาหลักสูตรเดียวกันในชั้นปีต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคม ระดับปานกลาง 2. นักศึกษาหลักสูตรเดียวกัน ชั้นปีต่างกัน มีมโนภาพแห่งตนทางลบ โดยนักศึกษาประกาศนียบัตรสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มีมโนภาพแห่งตนแตกต่างจากชั้นปีที่ 1 ใน 4 องค์ประกอบคือ ด้านสติปัญญาและสถานภาพในโรงเรียน ด้านรูปร่างและคุณลักษณะ ด้านความวิตกกังวลและด้านรวม ส่วนนักศึกษาทันตภิบาล และเจ้าพนักงานเภสัชกรรม ไม่มีความแตกต่างกัน 3. นักศึกษาหลักสูตรต่างกันในปีเดียวกันมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง และไม่มีความแตกต่างกัน 4. นักศึกษาหลักสูตรต่างกันในปีเดียวกัน มีมโนภาพแห่งตนทางลบ และมีความแตกต่างของมโนภาพแห่งตนเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ระหว่างนักศึกษาประกาศนียบัตรสาธารณสุข 5. การปรับตัวทางสังคมในองค์ประกอบรวม มีความสัมพันธ์กับมโนภาพแห่งตนในองค์ประกอบรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 6. การปรับตัวทางสังคมในองค์ประกอบแต่ละด้าน มีความสัมพันธ์กับมโนภาพแห่งตนในองค์ประกอบรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 7. การปรับตัวทางสังคมในองค์ประกอบแต่ละด้าน มีความสัมพันธ์กับมโนภาพแห่งตนในองค์ประกอบทั้ง 6 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

- ปราณิ ธนกำธร⁽³⁷⁾ ศึกษาระดับและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตและปัญหาการปรับตัว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือ นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1 ถึง 3 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2544 ทุกคน จำนวนทั้งสิ้น 514 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ แบบวัดพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต และแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัว ผลการศึกษาสำหรับปัญหาการปรับตัวพบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง และมีค่าเฉลี่ยปัญหาการปรับตัวด้านสังคม ด้านสุขภาพและด้านการเงินและที่อยู่อาศัยในระดับน้อย ปัจจัยมีผลต่อปัญหาการปรับตัว มี 5 ตัวแปรคือ (1) การเรียนในชั้นปีที่สูงขึ้นมีผลต่อการลดปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านอารมณ์และการปรับตัวโดยรวม (2) เพศหญิงมีผลต่อการลดปัญหาการปรับตัวด้านหลักสูตรและการสอน ด้านสังคม และด้านการเงินและที่อยู่อาศัย (3) การมีรายได้ส่วนตัวมากมีผลต่อการลดปัญหาการปรับตัวด้านอารมณ์และด้านสังคม (4) การเข้ามาเรียนในคณะแพทยศาสตร์โดยไม่ได้สอบผ่าน ทบวงมีผลต่อการลดปัญหาการปรับตัวด้านอารมณ์ (5) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีมีผลต่อการลดปัญหาการปรับตัวด้านหลักสูตรและการสอน เมื่อนำพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตมาหาความสัมพันธ์กับปัญหาการปรับตัว พบว่ามีความสัมพันธ์กันในทางลบ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรเป้าหมาย คือ นิสิตคณะเกษตรศาสตร์ ชั้นปีที่1-5 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประชากรตัวอย่าง คือ นิสิตคณะเกษตรศาสตร์ ชั้นปีที่1-5 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่กำลัง

ศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2549

ตัวอย่าง คือ นิสิตคณะเกษตรศาสตร์ ชั้นปีที่1-5 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่กำลัง

ศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2549

ขนาดตัวอย่าง คำนวณโดยใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่าง Yamane 1969 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อนในการสุ่มตัวอย่าง 0.05 ประชากรทั้งหมด 820 คน ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 286 คนดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

โดย n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร เท่ากับ 820 คน

e = ค่าความคลาดเคลื่อนของข้อมูลที่เกี่ยวข้องรวบรวมจากประชากรเท่าที่

ยอมรับได้ กำหนดให้ = 5%

การแทนค่าในสูตรจะได้ $n = 820 / [1 + (820 * 0.05^2)] = 269$ คน

เพื่อให้ครอบคลุมความผิดพลาดจากการไม่ให้ความร่วมมือในการตอบ

แบบสอบถามซึ่งคาดว่าจะมีประมาณ 10% ดังนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องใช้คือ 296 คน แต่เนื่องจากนิสิตทั้งหมดมีจำนวนเพียง 820 คน ดังนั้นงานวิจัยนี้จะใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตทั้งหมด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย ใช้แบบสอบถามและแบบวัดเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น

ส่วนที่ 1 ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปมีจำนวน 13 ข้อ ได้แก่ เพศ, อายุ, จำนวนพี่น้อง, ลำดับที่ในครอบครัว, ส่วนสูง, น้ำหนัก, โรคประจำตัว, ความสามารถพิเศษ, ศาสนา, ผลการเรียน (GPAX), รายได้ต่อเดือน, ประวัติการใช้สารเสพติด, ความสัมพันธ์กับบิดามารดา

ชุดที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลครอบครัว มี 11 ข้อ ได้แก่ อาศัยอยู่กับผู้ปกครอง, สถานภาพสมรสของบิดามารดา, อายุบิดา, อายุมารดา, อาชีพของ บิดา, อาชีพของ มารดา, ระดับการศึกษาของบิดา, ระดับการศึกษาของมารดา, รายได้ต่อเดือน ของครอบครัว, โครงสร้างครอบครัว(เดี่ยว/ขยาย), ความสัมพันธ์ระหว่างบิดา มารดา

ส่วนที่ 2 ชุดที่ 1 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

เป็น แบบวัดที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ฉบับของ รัชนิย์ แก้วคำศรี ปี2545 ที่แปลเป็นภาษาไทยและปรับปรุงจาก the Coopersmith Self-Esteem Inventory : CSEI(1984) และตัดข้อคำถาม ข้อ 21ออก 1 ข้อ ที่ว่า “ คนส่วนมากได้รับความนิยมนมากกว่าฉัน” เพื่อความเข้าใจที่ง่าย และเมื่อนำไปหาค่า ความเที่ยง (Reliability) ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach’s Alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงรวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.8474

ลักษณะ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า(Rating scale) ที่มี 2 ตัวเลือกจำนวน 57 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่ารายงานตนเองแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ ข้อกระทงที่ใช้วัดการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง (Lie scale) จำนวน 8 ข้อ และ ข้อกระทงที่วัดทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง 49 ข้อ โดยแบ่งเป็นด้านดังนี้

1. ด้านตนเองโดยทั่วไป 26ข้อ ได้แก่ข้อ 1,3,4,7,10,12,13,15,18,19,23,24,26, 29,30,33,34, 37,38, 42 , 46,47,50,54,55 และ56
2. ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน 7 ข้อ ได้แก่ 5,8,14, 27,39,48 และ51
3. ด้านครอบครัว 8 ข้อ ได้แก่ 6,9,11,16,20,21,28 และ43
4. ด้านการเรียน 8 ข้อ ได้แก่ 2,17,22,32,36,41,45 และ53
5. ด้านการตอบไม่ตรงกับความจริง 8ข้อ ได้แก่ 25,31,35,40,44,49,52 และ57

ข้อความที่มีความหมายด้านบวกได้แก่ข้อ 1,4,5,8,9,14,19,20,26,27,28,32,36,37,38,41,42,46

ส่วนข้อความที่มีความหมายด้านลบ ได้แก่ข้อ 2,3,6,7,10,11,12,13,15,16,17,18,21,22,23,24,29,30, 33, 34,39, 43,45,47,48,50,51,53,54,55,56

วิธีการตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบประเมินจะตอบโดยการทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ “เหมือนตัวฉัน” หรือ “ไม่เหมือนตัวฉัน”

การให้คะแนน

เนื่องจากแบบวัดนี้มีลักษณะรายงานตนเองทั้งทางด้านบวกและด้านลบ ดังนั้นจึงแบ่งลักษณะการให้คะแนนดังนี้

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

ข้อความที่ตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง ถ้ารวมคะแนนด้านนี้แล้วพบว่าได้คะแนนมากกว่า 4 คะแนน ผู้วิจัยจะทำการคัดแบบสอบถามชุดนั้นออกทันที และในการแปลผลจะไม่นำข้อกระทงของด้านนี้มาคิดคะแนนด้วย

การแปลผล

คะแนนรวมของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีคะแนนสูงสุด = 49 คะแนน และคะแนนต่ำสุด = 0คะแนน โดยที่ค่าคะแนนสูงจะหมายถึง นิสิตมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและในทางกลับกัน ค่าคะแนนต่ำก็จะหมายถึง นิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

การหาค่าความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

การหาค่าความเที่ยงผู้วิจัยนำแบบวัดการปรับตัวในสังคมไปดำเนินการทดลองใช้ในกลุ่มนักศึกษาคณะเกษตรศาสตร์มหาวิทยาลัยหัวเฉียวทั้ง 5 ชั้นปี เพศหญิง 32 คน เพศชาย 18 คน เป็นจำนวน 50 คน โดยแบ่งเป็นชั้นปีละ 10 คน แล้วนำมาประเมินค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงดังนี้

ด้านที่วัด	ค่าความเที่ยง
1. ด้านตนเองโดยทั่วไป (26 ข้อ)	0.7805
2. ด้านการเรียน (8 ข้อ)	0.5136
3. ด้านสังคมและเพื่อน (7 ข้อ)	0.5245
4. ด้านครอบครัว (8 ข้อ)	0.6251
รวมทั้งฉบับ (49 ข้อ)	0.8474

ส่วนที่ 2 ชุดที่ 2 แบบวัดการปรับตัวในสังคม

ขั้นตอนการสร้างแบบวัดการปรับตัวในสังคม

- ศึกษาความหมายและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในสังคมของ Myrna M. Weissman รวมทั้งงานวิจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในสังคม
- สร้างแบบวัดการปรับตัวในสังคมโดยการแปล the Social Adjustment Scale-Self report Version (SAS-SR) โดยใช้ภาษา คำพูด สถานการณ์ ความคิดเห็นให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของนิสิตนักศึกษา
- นำแบบวัดการปรับตัวในสังคมที่ได้รับการตรวจ และแก้ไขจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปขอความร่วมมือจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านเพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้มีความถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น
- นำแบบวัดไปทดลองใช้ กับนักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัย ห้วยเกี้ยว จำนวน 40 คน (ซึ่งเป็นนักศึกษาที่มีลักษณะต่างๆคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง) ได้รับการทดลองใช้เครื่องมือดังกล่าว (นักศึกษากลุ่มนี้ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย)
- นำมาหาค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัด โดยใช้ Cronbach's Coefficient Alpha

ลักษณะของ แบบวัดการปรับตัวในสังคม เป็นแบบวัดที่แปลเป็นภาษาไทยและปรับปรุงจาก the Social Adjustment Scale-Self report Version (SAS-SR) ซึ่งข้อความถามของ SAS-SR ฉบับภาษาอังกฤษจะประเมิน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในบทบาทต่างๆ จำนวน 54 ข้อครอบคลุมทั้งความรู้สึก, ความพึงพอใจ, การกระทบกระทั่ง และ การทำบทบาทหน้าที่ใน 6 ด้าน คือ การงาน การเรียน กิจกรรมยามว่างในสังคม ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ทั้งครอบครัวใหญ่ และคู่สมรส การใช้เวลากับบุตร และด้านการเงิน โดยเสนอการปรับตัวใน 5 ลักษณะให้ผู้ตอบ

แบบสอบถามเลือกคำตอบเฉพาะด้านที่เหมาะสมกับคน เมื่อแปลเป็นภาษาไทยแล้วได้ไปจ้างให้ผู้มีอาชีพแปลหนังสือแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษเพื่อเทียบเคียงกับต้นฉบับ แล้วจึงดำเนินการพัฒนาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

การหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัด ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามทั้ง 3 ฉบับ คือต้นฉบับ ภาษาอังกฤษ, ฉบับภาษาไทย และฉบับแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน พิจารณาและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับเนื้อหา ภาษา จากนั้นนำมาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องของความตรงตามเนื้อหาตามสูตร

$$IC = \sum R/N$$

โดยที่ IC = ดัชนีความสอดคล้อง

$$\sum R = \text{ผลรวมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ}$$

$$N = \text{จำนวนผู้เชี่ยวชาญ}$$

และ ถ้าค่า $IC \geq 0.5$ แสดงว่าข้อความนั้นใช้ได้ แต่ถ้าค่า $IC < 0.5$ ต้องทำการปรับปรุงแก้ไข

จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขภาษาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในข้อที่ค่าคะแนนต่ำกว่า 0.5 รวมทั้งตัดข้อคำถามบางส่วนตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิ ให้คำแนะนำ เพื่อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งหลังจากการปรับปรุงแล้ว แบบวัดการปรับตัวในสังคม (ฉบับภาษาไทย) มีข้อคำถามทั้งสิ้น 32 ข้อ โดยตัดข้อคำถามด้านการทำงานบ้าน (work at home) การใช้เวลากับครอบครัวด้านชีวิตคู่ และการใช้เวลากับบุตรออกไป สำหรับด้านการทำงานนอกบ้านนั้นมีการปรับปรุงภาษาและยังคงเก็บข้อคำถามไว้เนื่องจากผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่านิสิตบางคนอาจทำงานนอกเวลาเรียนบ้าง

2. การหาค่าความเที่ยง (Reliability)

การหาค่าความเที่ยงผู้วิจัยนำแบบวัดการปรับตัวในสังคมไปดำเนินการทดลองใช้ในกลุ่มนักศึกษา คณะเกษตรศาสตร์มหาวิทยาลัยหัวเฉียวทั้ง 5 ชั้นปี เพศหญิง 21 คน เพศชาย 18 คน เป็นจำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็นชั้นปีละ 8 คน แล้วนำมาประเมินค่าความเที่ยงโดยวิธีการหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงดังนี้

ด้านที่วัด	ค่าความเที่ยง
1. ด้านการเรียน (ข้อคำถาม C7-C12)	0.6412
2. ด้านกิจกรรมยามว่างในสังคม (C13-23)	0.6892*
3. ด้านความสัมพันธ์กับครอบครัวใหญ่และญาติ (C24-31)	0.4538*
ค่าความเที่ยงทั้งหมดนับยกเว้นด้านการทำงาน (C7-32)	0.7298*

เมื่อทำการตรวจสอบและตัดข้อคำถามออก 3 ข้อ (ข้อที่ 22, 23, และ 27)ออกไปจะได้ค่าความเที่ยงใหม่ดังตารางด้านล่าง

ด้านที่วัด	ค่าความเที่ยง
1. ด้านการเรียน (ข้อคำถาม C7-C12)	0.6412
2. ด้านกิจกรรมยามว่างในสังคม (C13-23)	0.6916*
3. ด้านความสัมพันธ์กับครอบครัวใหญ่และญาติ (C24-31)	0.6690*
ค่าความเที่ยงทั้งหมดนับยกเว้นด้านการทำงาน (C7-32)	0.7790

หมายเหตุ: 1. ด้านกิจกรรมยามว่างในสังคม (C13-23) เมื่อตัดข้อ 22-23 ซึ่งเป็นการถามคำถามเกี่ยวกับการนัดเที่ยวกับเพื่อนสนิท (แฟน) ออกไปจะทำให้ได้ค่าความเที่ยงของด้านนี้เพิ่มขึ้นเป็น 0.6916 ซึ่งนักศึกษาส่วนมากจะเลือกคำตอบที่มีค่าคะแนนสูงสวนทางกับข้ออื่นๆ ทั้งนี้เพราะนักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ได้นัดเที่ยวกับแฟนบ่อยๆ

2. ด้านความสัมพันธ์กับครอบครัวใหญ่และญาติ (C24-31) ถ้าตัดข้อคำถาม ที่ C27 ซึ่งถามว่า “ท่านต้องพึ่งพาคนในครอบครัว หรือญาติสนิทของท่านสำหรับความช่วยเหลือต่างๆ เช่น คำแนะนำเงินทอง หรือมิตรภาพในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาหรือไม่ ค่าความเที่ยงของด้านนี้จะเพิ่มขึ้นเท่ากับ 0.6690 ซึ่งนักศึกษาส่วนมากจะให้คำตอบที่มีค่าคะแนนสูงสวนทางกับข้ออื่นๆ ทั้งนี้เพราะนักศึกษาส่วนใหญ่ต้องได้รับเงินจากพ่อแม่ผู้ปกครอง สำหรับด้านการงานพิเศษนอกบ้านพบว่ากลุ่มนักศึกษาคณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวทั้ง 40 คน ไม่มีผู้ใดทำงานพิเศษนอกบ้านเลย

สรุปแบบวัดการปรับตัวในสังคม ประกอบด้วยข้อคำถาม 29 ข้อที่ครอบคลุมการประกอบบทบาทหน้าที่ในด้านต่างๆ 5 ด้านได้แก่ การทำงานนอกบ้าน (กรณีทำงานพิเศษนอกเวลาเรียน) ข้อ 1-6 ,

การเรียนรู้ ข้อ 7-12, กิจกรรมยามว่างในสังคม ข้อ 13-21, ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวใหญ่ ข้อ 22-28, การเงิน ข้อ 29

การให้คะแนน

ข้อคำถามของ แบบวัดการปรับตัวในสังคม จะประเมิน ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลในบทบาทต่างๆ ครอบคลุมทั้ง ความรู้สึก, ความพึงพอใจ, การกระทบกระทั่ง และ การทำบทบาทหน้าที่ใน 5 ด้าน โดยมีลักษณะเป็นประโยคคำถาม ลักษณะการตอบเป็นแบบเลือกตอบ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (Rating scale) 5-6 ระดับโดยเลือกตอบเพียงหมายเลขใดหมายเลขหนึ่งในแต่ละข้อ ซึ่งเรียงลำดับตั้งแต่ หมายเลขหนึ่ง (1) จนถึงหมายเลข ห้า (5) และในบางข้อจะมี หมายเลข แปด (8) ให้เลือกในกรณีที่ไม่ได้ทำบทบาทนั้นเลยในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

การแปลผล

คะแนนรวมของแบบวัดการปรับตัวในสังคมมีการวัด 2 ระดับคือคะแนนรวมในแต่ละด้านกับคะแนนรวมทั้งฉบับ โดยวิธีคำนวณ คะแนนรวมรายด้าน ทำโดยใช้ผลบวกของคะแนนในทุกข้อในด้านนั้นๆ ค่าคะแนนรวมทั้งฉบับ ทำโดยใช้ผลบวกของคะแนนในทุกด้านที่ตอบ สำหรับการวิจัยครั้งนี้คะแนนรวมจะคิดเพียง 4 ด้าน คือด้านการเรียนรู้, ด้านกิจกรรมยามว่างในสังคม, ด้านความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวใหญ่ และด้านการเงิน สำหรับด้านการทำงานเนื่องจากมีนิสิตเพียง 76 คนที่เรียนด้วยและทำงานนอกเวลาด้วยผู้วิจัยจึงวิเคราะห์แยกให้เห็นผลต่างหาก การแปลผลจากค่าคะแนนต่ำบ่งถึงมีการปรับตัวเข้าสังคมที่ดี แต่ถ้าคะแนนสูงจะบ่งถึงการปรับตัวที่ไม่ดี

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยมีการดำเนินงานดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือแนะนำตัวจากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อเข้าพบคณบดี คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และขออนุญาต ดำเนินการเก็บข้อมูล
2. ติดต่อประสานงานกับรองคณบดีฝ่ายวิชาการเพื่อขออนุญาต ชี้แจงรายละเอียดของการทำวิจัยให้ อาจารย์ทราบและเข้าใจ เพื่อจะได้อนุญาตให้ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล และขออนุญาตให้ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดต่างๆ ให้นิสิตในชั้นปีที่ 1- 4
3. ติดต่อประสานงานกับนายทะเบียนคณะ เพื่อขอรายชื่อและที่อยู่ของนิสิตชั้นปีที่ 5 และขออนุญาต ส่งจดหมายชี้แจงการทำวิจัย แบบสอบถาม พร้อม ใบยินยอมให้ทำการวิจัยในมนุษย์ (Consent Form) รวมทั้งแบบซองที่พร้อมส่งกลับมายังผู้วิจัย ทางไปรษณีย์แก่นิสิตชั้นปีที่ 5 ที่อาศัยอยู่ใน กรุงเทพฯ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการในช่วงเดือน มกราคม-กุมภาพันธ์ 2550 โดยผู้วิจัยได้นัดหมาย วัน เวลา กับทาง หัวหน้าชั้นปี ที่ 1- 4 เพื่อทำการอธิบาย แจกแบบสอบถามและนัดวันกลับเข้าไป เก็บแบบสอบถาม
5. ทำการเก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามส่วนที่ 1 ทั้ง 2 ชุด, แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และ แบบวัดการปรับตัวในสังคม
6. ติดตามเก็บรวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดจากหัวหน้าชั้นปี ทุกๆ 2 สัปดาห์เพื่อให้มี การสูญหาย หรือจำนวนที่ไม่ตอบน้อยที่สุด
7. นำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามและนำมาให้คะแนนและ วิเคราะห์ผลการศึกษาต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมมาตรวจสอบความสมบูรณ์และตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง
ก่อนนำไปวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ดังต่อไปนี้

1. ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic)
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทีละคู่โดยใช้ Independence t - test, One-way ANOVA และ Pearson Correlation
3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพร้อมกันหลายตัวที่อาจเป็นปัจจัยต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง หรือการปรับตัวในสังคมโดยใช้ Multiple Regression Analysis



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างมีลำดับขั้นตอนดังนี้

ส่วนที่ 1. สถานภาพส่วนบุคคลและข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัวด้วยการ แจกแจงความถี่ ร้อยละ

ส่วนที่ 2. วิเคราะห์ลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้านและโดยรวม ด้วยการ แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนที่ 3. วิเคราะห์ลักษณะของการปรับตัวในสังคมในแต่ละด้านและโดยรวม ด้วยการ แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนที่ 4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มนิสิตตัวอย่างระหว่าง เพศหญิงและชาย โดยใช้สถิติ t-test เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและรายด้านจำแนกตามชั้นปี และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล, ปัจจัยจากครอบครัว กับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยรวมทีละคู่ ด้วยวิธี one way ANOVA

ส่วนที่ 5. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวในสังคมของกลุ่มนิสิตตัวอย่างระหว่าง เพศหญิงและชาย โดยใช้สถิติ t-test เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวในสังคมทั้งโดยรวมและรายด้าน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล, ปัจจัยจากครอบครัว กับการปรับตัวในสังคม โดยรวมทีละคู่ ด้วยวิธี one way ANOVA

ส่วนที่ 6. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล, ปัจจัยจากครอบครัว กับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม โดยใช้ การวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis)

ส่วนที่ 7. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และ การปรับตัวในสังคม โดยใช้ Pearson Correlation และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล, ปัจจัยจากครอบครัว, การเห็นคุณค่าในตนเอง กับการปรับตัวในสังคมโดยรวมทีละหลายปัจจัย โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis)

ส่วนที่ 1. สถานภาพส่วนบุคคลของตัวอย่างประชากร

ตารางที่ 1. แสดงจำนวนข้อมูลที่เก็บได้เทียบกับจำนวนนิสิตทั้งหมดในแต่ละชั้น

	จำนวนทั้งหมด (คน)	จำนวนที่เก็บได้ (n = 533)			รวม (%)
		ชาย (คน)	หญิง (คน)	รวม (คน)	
ชั้นปีที่ 1	190	47	90	137	72.1
ชั้นปีที่ 2	190	33	95	128	67.4
ชั้นปีที่ 3	160	20	82	102	63.8
ชั้นปีที่ 4	160	19	75	94	58.8
ชั้นปีที่ 5	120	20	52	72	60.0
รวมทั้งหมด	820	139	394	533	65.0

จากตารางที่ 1 จะเห็นว่าข้อมูลที่เก็บได้ 533 ชุดคิดเป็นร้อยละ 65 ของประชากรทั้งหมดกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นเพศหญิง 394 คนคิดเป็นร้อยละ 73.9 และเพศชาย 139 คนหรือร้อยละ 26.1 ทั้งนี้เนื่องจากนิสิตที่เข้าศึกษาในขณะนี้ก็เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย จำนวนข้อมูลที่ได้ ปริมาณมากน้อยจะเรียงตามชั้นปีคือเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ได้มากที่สุดคือ 137 ชุดคิดเป็น ร้อยละ 25.7 ของข้อมูลทั้งหมด และที่ได้น้อยที่สุดคือชั้นปีที่ 5 มีจำนวน 72 ชุดคิดเป็นร้อยละ 13.5 ของข้อมูลทั้งหมด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 2. แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่างประชากร จำแนกตาม ศาสนา, ผลการเรียน (GPAX), ความสามารถพิเศษ, รายได้ต่อเดือน

ลักษณะทั่วไปของนิสิต	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ศาสนา (n=520)		
พุทธ	504	96.9
คริสต์	9	1.7
อิสลาม	6	1.2
อื่นๆ	1	0.2
ผลการเรียน (n= 453)		
น้อยกว่า 2.50	26	5.7
2.50-2.74	43	9.5
2.75-2.99	60	13.3
3.00-3.49	241	53.2
3.50-4.00	83	18.3
ความสามารถพิเศษ (n =532)		
มีความสามารถตั้งแต่ 1 ด้าน	322	60.5
ดนตรี	162	
กีฬา	203	
ศิลปะ	75	
อื่นๆ	59	
ไม่มีความสามารถใดๆ	210	39.5
รายได้ต่อเดือน (n=480)		
น้อยกว่า 2,000 บาท	16	3.3
2,000 - 2,999 บาท	32	6.7
3,000 - 3,999 บาท	92	19.2
4,000 - 4,999 บาท	135	28.1
5,000 บาทขึ้นไป	205	42.7

จากตารางที่ 2 จากข้อมูลทีวิเคราะห์พบว่านิสิตเกือบทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธคิดเป็นร้อยละ 96.9 และนิสิตคณะเภสัชส่วนใหญ่มีผลการเรียนที่ค่อนข้างดี จะเห็นว่ามถึง 84.8 เปอร์เซนต์ ที่ได้เกรดเฉลี่ยตั้งแต่ 2.75 ขึ้นไป นิสิต ร้อยละ 60.5 มีความสามารถพิเศษในด้านใดด้านหนึ่ง มีเพียงร้อยละ 39.5 ที่ระบุว่าตนเองไม่มีความสามารถพิเศษด้านใดๆเลย และมีนิสิตถึง 63.8 เปอร์เซนต์ที่มีรายได้ต่อเดือนตั้งแต่ 4,000 บาทขึ้นไป

ตารางที่ 3. แสดงประวัติการใช้สารหรือดื่มสุรา แสดงเป็นจำนวนและร้อยละ

ประวัติการใช้สาร (n = 533)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
นิสิตที่ระบุว่าไม่เคยใช้	431	80.9
นิสิตที่ระบุว่าเคยใช้ทั้งหมด	102	19.1
ชาย	57	10.7
หญิง	45	8.4
จากกลุ่มที่เคยใช้ (n = 102) มี		
นิสิตที่ระบุว่ายังคงใช้อยู่เพียง	40	39.2
ชาย	23	22.5
หญิง	17	16.7
กลุ่มที่ใช้อยู่ 40 คน		
ดื่มเหล้าอย่างเดียว	38	95.0
สูบบุหรี่อย่างเดียว	0	0
ดื่มเหล้าและสูบบุหรี่	2	5.0

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่านิสิตเพียงร้อยละ 19.1 ที่ระบุว่าเคยสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา คิดเป็นเพศชายร้อยละ 10.7 และเพศหญิงร้อยละ 8.4 และจากจำนวนที่ระบุว่าเคยใช้ (102 คน) นี้พบว่าเหลือเพียง 40 รายหรือ ร้อยละ 39.2 ที่ระบุว่ายังคงใช้ คิดเป็นเพศชายร้อยละ 22.5 และเพศหญิงร้อยละ 16.7 ส่วนที่เหลืออีก ร้อยละ 61.8 ระบุว่าเลิกใช้แล้ว และพบว่าใน 40 รายนี้ดื่มเหล้าอย่างเดียวอยู่ 38 รายและทั้งดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ 2 ราย

ตารางที่ 4. แสดงจำนวน และร้อยละของนิสิตจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยของบิดามารดา

ลักษณะบิดามารดาของนิสิต	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุของบิดา (n = 521)		
น้อยกว่า 50 ปี	15	2.9
50-59 ปี	416	79.8
60 ปีขึ้นไป	61	11.7
เสียชีวิต	29	5.6
อายุของมารดา (n = 522)		
น้อยกว่า 45 ปี	49	9.4
45-54 ปี	373	71.5
55 ปีขึ้นไป	91	17.4
เสียชีวิต	9	1.7
สถานภาพสมรสบิดามารดา (n = 508)		
แต่งงานและอยู่ด้วยกัน	449	88.4
แต่งงานแต่แยกกันอยู่	17	3.3
หย่าแต่ยังอยู่ด้วยกัน	8	1.6
หย่าและแยกกันอยู่	34	6.7
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว (n =475)		
น้อยกว่า 20,000	71	14.9
20,000 - 50,000 บาท	211	44.4
มากกว่า 50,000 บาท	193	40.6

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ลักษณะบิดามารดาของนิสิต (n = 533)	บิดา		มารดา	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา				
ไม่ได้ศึกษา	4	0.8	4	2.6
ประถมศึกษา	105	19.7	110	20.6
มัธยมศึกษาตอนต้น	38	7.1	34	6.4
มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	72	13.5	75	14.1
อนุปริญญา (ปวศ. ปวท)	52	9.8	55	10.3
ปริญญาตรี	183	34.3	184	34.5
สูงกว่าปริญญาตรี	54	10.1	36	6.8
ไม่ตอบ	25	4.7	25	4.7
อาชีพ				
ไม่ทำงาน/เป็นพ่อบ้าน/แม่บ้าน	16	3.0	170	31.9
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	119	22.3	122	22.9
พนักงานบริษัท	57	10.7	26	4.9
ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	236	44.3	151	28.3
รับจ้าง	53	9.9	31	5.8
เกษตรกรกรรม	19	3.6	21	3.9
อื่นๆ	26	4.9	8	1.5
ไม่ตอบ	7	1.3	4	0.8

จาก ตารางที่ 4 พบว่าอายุของบิดาส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 50-59 ปี คิดเป็นร้อยละ 79.8 และอายุของมารดาส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 45 -54 ปี คิดเป็นร้อยละ 71.5 การศึกษาของทั้งบิดาและมารดาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 34 อาชีพของบิดาส่วนใหญ่คือ ทำธุรกิจส่วนตัวหรือค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 44.3 มารดาส่วนใหญ่เป็นแม่บ้านคิดเป็นร้อยละ 32 รองมาคือค้าขายคือคิดเป็นร้อยละ 28 ร้อยละ 44.4 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว อยู่ระหว่าง 20,000 - 50,000 บาท และ ร้อยละ 40.6 มีรายได้มากกว่า 50,000บาท

ตารางที่ 5. แสดงจำนวน และร้อยละของนิสิตจำแนกตามโครงสร้างครอบครัวและที่พักอาศัย

อยู่กับใคร,สถานที่พัก	โครงสร้างครอบครัว (n = 532)					
	ครอบครัวเดี่ยว	(%)	ครอบครัวขยาย	(%)	รวม	(%)
บิดาและมารดา	269	50.6	71	13.3	340	63.9
บิดา	5	0.9	5	0.9	10	1.9
มารดา	32	6.0	14	2.6	46	8.6
ญาติ	31	5.8	12	2.3	43	8.1
อื่นๆ	77	14.5	16	3.0	93	17.5
รวมทั้งหมด	414	77.8	118	22.2	532	100.0

จากตารางที่ 5 พบว่าครอบครัวของ นิสิตส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 77.8 มีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยว มีเพียง 22.2 เปอร์เซ็นต์ที่ยังอยู่แบบครอบครัวขยาย นิสิตส่วนมาก คิดเป็นร้อยละ 63.9 พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา และมีนิสิต 17.5 เปอร์เซ็นต์ที่พักที่อื่นเช่นหอพักหรือพักอยู่กับเพื่อน

ตารางที่ 6. แสดงความสัมพันธ์ระหว่างนิสิตกับบิดา และมารดา

ชนิดความสัมพันธ์	ความสัมพันธ์กับพ่อ (n = 526)		ความสัมพันธ์กับแม่ (n = 530)	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ใกล้ชิดสนิทสนมกันตามปกติ	356	67.7%	277	52.3%
ใกล้ชิดสนิทสนมกันอย่างมาก	114	21.7%	225	42.5%
ต่างคนต่างอยู่	34	6.5%	8	1.5%
ขัดแย้งกันเป็นบางครั้ง	20	3.8%	19	3.6%
ทะเลาะกันเป็นประจำ	2	0.4%	1	0.2%

ตารางที่ 6 พบว่า ในภาพรวมความสัมพันธ์ระหว่างนิสิตกับบิดามารดาเป็นในทิศทางที่ดี คือนิสิตจำนวนมากกว่าครึ่งมีความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดสนิทสนมตามปกติกับทั้งมารดา (52.3%) และ บิดา (67.7%) รองลงมาคือใกล้ชิดสนิทสนมอย่างมากกับมารดา (42.5%) มีนิสิตเพียงจำนวนน้อย (3.8 และ 4.2%) ที่จะขัดแย้งหรือทะเลาะกับมารดาหรือบิดา

ตารางที่ 7. แสดงความสัมพันธ์ระหว่างบิดากับมารดาของนิสิต

ชนิดความสัมพันธ์ (n = 524)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
รักและใกล้ชิดสนิทสนมกันตามปกติ	331	63.2%
รักและใกล้ชิดสนิทสนมกันอย่างมาก	102	19.5%
ต่างคนต่างอยู่	51	9.7%
ขัดแย้งกันเป็นบางครั้ง	38	7.3%
ทะเลาะกันเป็นประจำ	2	0.4%

ตารางที่ 7 พบว่าความสัมพันธ์ของบิดาและมารดาของนิสิตส่วนใหญ่เป็นแบบ รักและใกล้ชิดสนิทสนมกันตามปกติ คิดเป็นร้อยละ 63.2 มีเพียงส่วนน้อยคิดเป็นร้อยละ 7.7 ที่ความสัมพันธ์เป็นแบบ ขัดแย้งหรือทะเลาะกัน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 2 ลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตารางที่ 8. ลักษณะของระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนิสิตทั้งหมด (n = 531)

	จำนวนคน	ร้อยละ	Mean	SD
การเห็นคุณค่าในตนเองระดับไม่ดี (≤ 34)	154	29.0	29.3	4.64
การเห็นคุณค่าในตนเองระดับพอใช้ (35-39)	121	22.8	37.1	1.47
การเห็นคุณค่าในตนเองระดับดี (40-42)	127	23.9	41.1	0.81
การเห็นคุณค่าในตนเองระดับดีมาก (≥ 43)	129	24.3	44.7	1.52

$$(\bar{x} = 37.7 \quad SD = 6.55)$$

จากตารางที่ 8 แสดงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้เปอร์เซ็นต์ไทล์เป็นเกณฑ์ในการจัดแบ่ง ซึ่งนิสิตที่ได้คะแนนตั้งแต่ 43 คะแนนขึ้นไปบ่งชี้ว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองดีมาก นิสิตที่ได้คะแนน ตั้งแต่ 40-42 คะแนนบ่งชี้ว่ามีการเห็นคุณค่าตนเองระดับดี นิสิตที่ได้คะแนน ตั้งแต่ 35-39 คะแนนบ่งชี้ว่ามีการเห็นคุณค่าตนเองระดับพอใช้ และนิสิตที่ได้คะแนนตั้งแต่ 34 คะแนนลงมาบ่งชี้ว่า มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ดี โดยกลุ่มนิสิตมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ 13 ถึง 49 คะแนน และ ค่าเฉลี่ย ของกลุ่มอยู่ที่ 37.65 คะแนน และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.552 พบว่า นิสิตอยู่ร้อยละ 48.2 ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับดีถึงดีมาก

หมายเหตุ : แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองมีคะแนนรวมสูงสุดเท่ากับ 49 คะแนน และคะแนนต่ำสุด 0 คะแนน และ การจัดกลุ่มคะแนนของระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ทำโดย

1. คะแนน ≤ 34 เป็นคะแนนการเห็นคุณค่าตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ($P \leq 25$) หมายถึงการเห็นคุณค่าในตนเองระดับไม่ดี
2. คะแนน 35-39 เป็นการเห็นคุณค่าตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ($P > 25$ ถึง $P \leq 50$) หมายถึงการเห็นคุณค่าในตนเองระดับพอใช้
3. คะแนน 40-42 เป็นการเห็นคุณค่าตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ($P > 50$ ถึง $P \leq 75$) หมายถึงการเห็นคุณค่าในตนเองระดับดี
4. คะแนน ≥ 43 เป็นการเห็นคุณค่าตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ($P > 75$) หมายถึงการเห็นคุณค่าในตนเองระดับดีมาก

ส่วนที่ 3 ลักษณะของการปรับตัวในสังคม

ตารางที่ 9. ลักษณะของระดับการปรับตัวในสังคม ของนิสิตทั้งหมด (n = 464)

	จำนวนคน	ร้อยละ (%)	Mean	S.D
การปรับตัวในสังคมระดับไม่ดี (> 44.75)	116	25.0	50.1	5.36
การปรับตัวในสังคมระดับพอใช้ (>39.50-44.75)	116	25.0	41.7	1.29
การปรับตัวในสังคมระดับดี (>35 – 39.50)	108	23.3	37.5	1.18
การปรับตัวในสังคมระดับดีมาก (\leq 35)	124	26.7	32.4	2.16

($\bar{x} = 40.3$ SD = 7.24)

จากตารางที่ 9 แสดงระดับการปรับตัวในสังคมโดยใช้เปอร์เซ็นต์ไทล์เป็นเกณฑ์ในการจัดแบ่ง ซึ่ง นิสิตที่ได้คะแนนตั้งแต่ 35 คะแนนลงมาบ่งชี้ว่ามีการปรับตัวในสังคมได้ดีมาก นิสิตที่ได้คะแนน มากกว่า 35 คะแนน ถึง 39.50 คะแนนบ่งชี้ว่าการปรับตัวในสังคมดี นิสิตที่ได้คะแนนมากกว่า 39.50 ถึง 44.75 คะแนนบ่งชี้ว่าการปรับตัวในสังคมพอใช้ และนิสิตที่ได้คะแนนมากกว่า 44.75 คะแนน ขึ้นไปบ่งชี้ว่ามีการปรับตัวในสังคมไม่ดี พบว่านิสิตอยู่ร้อยละ 50 ที่มีระดับการปรับตัวในสังคมดี ถึงดีมาก การคิดคะแนนของแบบวัดการปรับตัวในสังคมได้จากการรวมคะแนนใน 4 ด้านคือด้าน การเรียน, ด้านกิจกรรมยามว่างในสังคม, ด้านความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว และด้านการเงิน รวมทั้งสิ้น 23 ข้อ พบว่านิสิตคณะเกษตรฯ มีค่าคะแนนการปรับตัวในสังคมตั้งแต่ 23 ถึง 72 คะแนนโดยค่าเฉลี่ยของกลุ่มอยู่ที่ 40.3 คะแนน และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.24 สำหรับ ด้านการทำงานนอกบ้านนั้น เนื่องจากมีนิสิตเพียง 76 คนที่ทำงานนอกบ้านและได้ตอบข้อคำถาม ด้านนี้ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์แยกด้านนี้ให้เห็นต่างหาก

หมายเหตุ: แบบวัดการปรับตัวในสังคมมีคะแนนรวม 4 ด้านสูงสุดที่ 115 คะแนน และ คะแนนต่ำสุด 23 คะแนน และ การจัดกลุ่มคะแนนของระดับการปรับตัวในสังคมสำหรับการวิจัย ทำโดย

1. ค่าคะแนน ≤ 35 เป็นค่าคะแนนการปรับตัวในสังคม ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ($P \leq 25$) หมายถึงการปรับตัวในสังคม ระดับดีมาก
2. ค่าคะแนน มากกว่า 35 คะแนนถึง 39.50 คะแนน เป็นค่าคะแนนการปรับตัวในสังคมที่ ($P > 25$ ถึง $P \leq 50$) หมายถึงการปรับตัวในสังคม ระดับดี

3. ค่าคะแนนมากกว่า 39.50 ถึง 44.75 คะแนน เป็นค่าคะแนนการปรับตัวในสังคมที่ ($P > 50$ ถึง $P \leq 75$) หมายถึงการปรับตัวในสังคม ระดับพอใช้
4. ค่าคะแนน > 44.75 เป็นค่าคะแนนการปรับตัวในสังคมที่ ($P > 75$) หมายถึงการปรับตัวในสังคม ระดับไม่ดี

ตารางที่ 10. ลักษณะค่าคะแนนการปรับตัวในสังคมด้านการทำงานนอกบ้าน

ค่าคะแนนการปรับตัวด้านการทำงาน		
ค่าเฉลี่ย	Mean (SD)	9.07 (2.138)
	Median	9.0
ค่าต่ำสุด		6
ค่าสูงสุด		16
จำนวนนิสิตที่ตอบครบทุกข้อ		76
จำนวนนิสิตที่ไม่ได้ทำงาน		457

จากตารางที่ 10 แสดงค่าคะแนนการปรับตัวด้านการทำงานนอกบ้านพบว่านิสิตที่ได้คะแนนต่ำสุดของด้านนี้เท่ากับ 6 และสูงสุด คือ 16 ค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวในสังคมในด้านการทำงานนอกบ้านเท่ากับ 9.07 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.138 และค่ามัธยฐาน เท่ากับ 9.0

ส่วนที่ 4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตารางที่ 11. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองจำแนกตาม เพศ, การมีโรคประจำตัว, กลุ่มของเกรดเฉลี่ย, การเคยสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า, ความสามารถพิเศษ, โครงสร้างครอบครัว โดยใช้วิธี Independent Sample t-test

	คะแนนเฉลี่ย	t	df	p-value
เพศ (n= 531)				
ชาย	36.25	-2.934	529	0.003*
หญิง	38.14			
โรคประจำตัว (n= 531)				
มี	36.20	-2.566	529	0.011*
ไม่มี	38.01			
เกรดเฉลี่ย (n= 451)				
< 2.75	35.34	-2.835	449	0.005*
≥ 2.75	37.80			
เคยสูบบุหรี่/ดื่มสุรา (n= 531)				
เคย	36.05	-2.410	132.302	0.017*
ไม่เคย	38.03			
ปัจจุบันสูบบุหรี่/ดื่มสุรา (n= 531)				
ใช่	35.85	-1.512	43.245	0.138
ไม่ใช่	37.80			
โครงสร้างครอบครัว (n= 530)				
ครอบครัวเดี่ยว	37.49	-1.104	528	0.270
ครอบครัวขยาย	38.25			
ความสามารถพิเศษ (n= 531)				
ไม่มี	37.03	-1.843	528	0.066
มี	38.10			

จากตารางที่ 11 พบว่าเพศหญิงจะมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศชาย, กลุ่มที่ไม่มีโรคประจำตัว จะมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มี, กลุ่มที่สอบได้เกรดเฉลี่ยตั้งแต่ 2.75 ขึ้นไปมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่สอบได้เกรดเฉลี่ย < 2.75 กลุ่มที่ไม่เคยดื่มสุราหรือสูบบุหรี่จะมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่เคย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < 0.05$

ตารางที่ 12. เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งรายด้านและคะแนนรวมในแต่ละชั้นปี โดยใช้วิธี One-way ANOVA (n = 531)

ด้านที่วัด	คะแนนเต็ม	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		ชั้นปีที่ 5		นิสิต	
		\bar{x}	S.D	\bar{x}	S.D	\bar{x}	S.D	\bar{x}	S.D	\bar{x}	S.D	\bar{x}	S.D
ตนเอง	26.0	19.8	4.27	20.2	3.42	20.0	4.29	20.6	3.93	20.7	3.23	20.2	3.8
สังคม&เพื่อน	7.0	5.4	1.38	5.2	1.31	5.2	1.60	5.2	1.34	5.2	1.48	5.2	1.4
การเรียนรู้	8.0	5.7	1.56	5.6	1.57	5.5	1.76	5.8	1.59	6.3	1.49	5.7	1.6
ครอบครัว	8.0	6.8	1.37	6.4	1.61	6.6	1.37	6.6	1.52	6.0	1.63	6.5	1.5
คะแนนรวม	49.0	37.6	6.90	37.4	5.85	37.2	7.28	38.2	6.47	38.2	6.16	37.7	6.5

การเห็นคุณค่าในตนเอง	Sum of Squares	df	Mean	F	Sig.
ด้านตนเองโดยทั่วไป	63.443	4	15.861	1.047	0.382
สังคมและเพื่อน	3.704	4	0.926	0.462	0.764
ด้านการศึกษา	37.521	4	9.380	3.666	0.006*
ด้านครอบครัว	27.466	4	6.867	3.084	0.016*
คะแนนรวม 4 ด้าน	77.992	4	19.498	0.452	0.771

ตารางที่ 13. แสดงค่านัยสำคัญทางสถิติจากการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย รายคู่

ด้วยวิธี LSD (ด้านการศึกษา)

ชั้นปี	ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4	ปี 5
ปี 1	-	0.631	0.338	0.627	0.004*
ปี 2		-	0.618	0.361	0.001*
ปี 3			-	0.183	0.000*
ปี 4				-	0.024*
ปี 5					-

ตารางที่ 14. แสดงค่านัยสำคัญทางสถิติจากการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย รายคู่ ด้วยวิธี LSD (ด้านครอบครัว)

ชั้นปี	ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4	ปี 5
ปี 1	-	0.055	0.347	0.379	0.001*
ปี 2		-	0.389	0.380	0.088
ปี 3			-	0.972	0.018*
ปี 4				-	0.018*
ปี 5					-

ตารางที่ 12-14 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองรวมทั้ง 4 ด้าน พบว่าค่าเฉลี่ยของแต่ละชั้นปีจะไม่แตกต่างกันมาก และเมื่อดูรายด้านพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการเรียนและด้านครอบครัวจะมีบางชั้นปีที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

$p < 0.05$ ซึ่งจากตารางที่ 13 แสดงว่านิสิตชั้นปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการเรียนสูงกว่าชั้นปีที่ 1 -4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจากตารางที่ 14 แสดงว่านิสิตชั้นปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัวต่ำกว่าจากชั้นปีที่ 1, 3, และ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 15. การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตจำแนกตามปัจจัยความสัมพันธ์ในครอบครัว และสถานภาพสมรสของบิดามารดาโดยใช้วิธี One-way ANOVA

ปัจจัยด้านความสัมพันธ์	คะแนนเฉลี่ย	df	mean square	F	p
ความสัมพันธ์กับบิดา (n = 524)					
ใกล้ชิดปกติ	37.79	3.00	420.01	10.25	0.000*
ใกล้ชิดมาก	38.93				
ต่างคนต่างอยู่	35.97				
ขัดแย้ง/ทะเลาะ	31.00				
ความสัมพันธ์กับมารดา (n = 528)					
ใกล้ชิดปกติ	37.14	3.00	247.90	5.95	0.001*
ใกล้ชิดมาก	38.76				
ต่างคนต่างอยู่	34.63				
ขัดแย้ง/ทะเลาะ	33.53				

ตารางที่ 15. (ต่อ)

ปัจจัยด้านความสัมพันธ์	คะแนนเฉลี่ย	df	mean square	F	p
ความสัมพันธ์ระหว่างบิดาและมารดา (n = 522)					
ใกล้ชิดปกติ	37.75	3.00	119.22	2.78	0.040*
ใกล้ชิดมาก	38.70				
ต่างคนต่างอยู่	36.51				
ขัดแย้ง/ทะเลาะ	35.55				
สถานภาพสมรสของบิดามารดา (n = 530)					
แต่งงานอยู่ด้วยกัน	37.94	4.00	102.02	2.40	0.049*
แต่งงานแยกกัน	34.06				
หย่าอยู่ด้วยกัน	34.25				
หย่าแยกกัน	36.35				
อื่นๆ	37.50				

ตารางที่ 16. แสดงค่านัยสำคัญทางสถิติจากการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย รายคู่

ด้วยวิธี LSD

ความสัมพันธ์กับบิดา	ใกล้ชิดปกติ	ใกล้ชิดกันมาก	ต่างคนต่างอยู่	ขัดแย้ง/ทะเลาะ
ใกล้ชิดปกติ	-	0.099	0.115	0.000*
ใกล้ชิดมาก		-	0.019*	0.000*
ต่างคนต่างอยู่			-	0.005*
ขัดแย้ง/ทะเลาะ				-
ความสัมพันธ์กับมารดา	ใกล้ชิดปกติ	ใกล้ชิดกันมาก	ต่างคนต่างอยู่	ขัดแย้ง/ทะเลาะ
ใกล้ชิดปกติ	-	0.005*	0.278	0.019*
ใกล้ชิดมาก		-	0.076	0.001*
ต่างคนต่างอยู่			-	0.686
ขัดแย้ง/ทะเลาะ				-
ความสัมพันธ์ของบิดามารดา	ใกล้ชิดปกติ	ใกล้ชิดกันมาก	ต่างคนต่างอยู่	ขัดแย้ง/ทะเลาะ
ใกล้ชิดปกติ	-	0.199	0.210	0.046*
ใกล้ชิดมาก		-	0.052	0.010*
ต่างคนต่างอยู่			-	0.488
ขัดแย้ง/ทะเลาะ				-

สถานภาพสมรสบิดามารดา	แต่งงานและ อยู่ด้วยกัน	แต่งงานแต่ แยกกันอยู่	หย่าแต่อยู่ ด้วยกัน	หย่าและแยก กันอยู่	อื่นๆ
แต่งงานและอยู่ด้วยกัน	-	0.016*	0.113	0.171	0.745
แต่งงานแต่แยกกันอยู่		-	0.945	0.237	0.096
หย่าแต่อยู่ด้วยกัน			-	0.412	0.510
หย่าและแยกกันอยู่				-	0.965
อื่นๆ					-

จากตารางที่ 15-16 พบว่า ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กันในครอบครัวและสถานภาพสมรสของบิดามารดา มีความสัมพันธ์กับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (ความเชื่อมั่น 95%) โดยจะพบว่านิสิตที่มีความสัมพันธ์กับบิดาหรือมารดาแบบขัดแย้ง/ทะเลาะจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่านิสิตที่มีความสัมพันธ์กับบิดาหรือมารดาแบบใกล้ชิด นิสิตที่บิดากับมารดา มีความสัมพันธ์กันแบบขัดแย้ง/ทะเลาะจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่านิสิตที่บิดากับมารดาที่มีความสัมพันธ์กันแบบใกล้ชิด นิสิตที่บิดามารดาแต่งงานแต่แยกกันอยู่จะมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่านิสิตที่บิดามารดาแต่งงานและอยู่ด้วยกัน

ตารางที่ 17. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตจำแนกตามปัจจัยด้านอายุ การศึกษา และอาชีพของบิดามารดา โดยใช้วิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	คะแนนเฉลี่ย	df	mean square	F	p
กลุ่มอายุพ่อ (n = 515)					
น้อยกว่า 50 ปี	37.4	3	16.561	0.387	0.762
50-59 ปี	37.9				
ตั้งแต่ 60 ปี	36.9				
เสียชีวิต	37.9				
กลุ่มอายุแม่ (n = 520)					
น้อยกว่า 45 ปี	35.9	3	79.337	1.871	0.134
45-54 ปี	37.8				
ตั้งแต่ 55 ปี	38.6				
เสียชีวิต	37.8				

ปัจจัย	คะแนนเฉลี่ย	df	mean square	F	p
การศึกษาพ่อ (n =508)					
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	36.90	4	58.359	1.382	0.239
มัธยมศึกษา	38.09				
อนุปริญญา/เทียบเท่า	36.63				
ปริญญาตรี	38.32				
สูงกว่าปริญญาตรี	37.11				
การศึกษาแม่ (n =508)					
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	37.05	4	23.896	0.554	0.696
มัธยมศึกษา	37.96				
อนุปริญญา/เทียบเท่า	37.25				
ปริญญาตรี	38.07				
สูงกว่าปริญญาตรี	37.58				
อาชีพพ่อ (n = 524)					
ไม่ได้ทำงาน	38.13	6	84.447	1.977	0.067
ราชการ/รัฐวิสาหกิจ	37.72				
พนักงานบริษัท	38.07				
ธุรกิจ/ค้าขาย	37.75				
รับจ้าง	38.85				
เกษตรกร	33.42				
อื่นๆ	35.96				
อาชีพแม่ (n=527)					
ไม่ได้ทำงาน	37.85	6	48.733	1.133	0.342
ราชการ/รัฐวิสาหกิจ	37.63				
พนักงานบริษัท	36.27				
ธุรกิจ/ค้าขาย	38.04				
รับจ้าง	37.81				
เกษตรกร	34.48				
อื่นๆ	38.00				

จากตารางที่ 17 พบว่า ปัจจัยด้านอายุ การศึกษา และอาชีพของบิดา และ มารดา ไม่มีความสัมพันธ์ต่อคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < 0.05$

ตารางที่ 18. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตจำแนกตามปัจจัยด้านศาสนา จำนวนพี่น้อง ลำดับที่ของการเป็นบุตร รายได้ตนเองและรายได้รวมครอบครัว โดยใช้วิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	คะแนนเฉลี่ย	df	mean square	F	p
ศาสนา (n=518)					
พุทธ	37.61	2	20.588	0.480	0.619
คริสต์	36.75				
อิสลามและอื่นๆ	39.86				
จำนวนพี่น้อง (n = 531)					
1 คน	38.30	5	33.364	0.776	0.568
2 คน	37.11				
3 คน	38.25				
4 คน	37.36				
5 คน	37.06				
มากกว่า 5 คน	37.50				
ลำดับบุตรคนที่ (n = 531)					
1	37.50	4	7.716	0.179	0.949
2	37.72				
3	37.81				
4	37.62				
คนที่ 5 หรือมากกว่า	39.22				
รายได้ครอบครัว (n = 473)					
น้อยกว่า 20,000 บาท	36.16	2	113.702	2.616	0.074
20,00-50,000 บาท	37.76				
มากกว่า 50,000 บาท	38.26				

ปัจจัย	คะแนนเฉลี่ย	df	mean square	F	p
รายได้ตนเอง(n = 476)					
0-1999 บาท	37.00	4	36.881	0.874	0.479
2000-2999 บาท	36.88				
3000-3999 บาท	37.92				
4000-4999 บาท	37.07				
ตั้งแต่ 5000 บาท	38.25				

จากตารางที่ 18 พบว่า ปัจจัยด้านศาสนา จำนวนพี่น้องและลำดับที่ของการเป็นบุตร รายได้ตนเอง และรายได้รวมครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ

$p < 0.05$

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 5. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวในสังคม

ตารางที่ 19. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวในสังคมจำแนกตาม เพศ, การมีโรคประจำตัว, กลุ่มของเกรดเฉลี่ย, การเคยสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า, ความสามารถพิเศษ, โครงสร้างครอบครัว โดยใช้วิธี Independent Sample t-test

	คะแนนเฉลี่ย	t	df	p-value
เพศ (n = 464)				
ชาย	41.87	2.557	184.812	0.011*
หญิง	39.79			
โรคประจำตัว (n = 464)				
มี	41.41	1.639	462	0.102
ไม่มี	40.05			
เกรดเฉลี่ย (n = 401)				
< 2.75	41.61	1.432	399	0.153
≥ 2.75	40.18			
เคยสูบบุหรี่/ดื่มสุรา (n = 464)				
เคย	42.29	2.254	109.209	0.026*
ไม่เคย	39.85			
ปัจจุบันสูบบุหรี่/ดื่มสุรา (n = 464)				
ใช่	44.22	2.399	37.590	0.022*
ไม่ใช่	40.00			
โครงสร้างครอบครัว (n = 464)				
ครอบครัวเดี่ยว	40.39	0.331	462	0.740
ครอบครัวขยาย	40.12			
ความสามารถพิเศษ (n = 464)				
ไม่มี	40.79	1.102	461	0.271
มี	40.03			

ตารางที่ 19 พบว่า เพศชายจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวในสังคมสูงกว่าเพศหญิง, กลุ่มที่เคยดื่มสุราหรือสูบบุหรี่จะมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวในสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่เคย และกลุ่มที่ปัจจุบันยังสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา จะมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวในสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ปัจจุบันไม่ใช้แล้วอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < 0.05$

ตารางที่ 20. ค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวในสังคมรายด้านและคะแนนรวมในแต่ละชั้นปี (n = 464)

ด้านที่วัด	คะแนนเต็ม	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		ชั้นปีที่ 5		นิสิตทั้งหมด	
		\bar{x}	S.D	\bar{x}	S.D	\bar{x}	S.D	\bar{x}	S.D	\bar{x}	S.D	\bar{x}	S.D
การเรียน	30	10.96	2.27	11.25	2.29	11.07	2.52	10.33	2.34	9.38	2.01	10.72	2.38
การใช้เวลาว่าง	45	17.18	3.78	16.30	4.08	17.34	3.73	16.33	3.36	17.17	3.28	16.85	3.73
ครอบครัว	35	11.31	3.34	11.74	2.72	11.19	2.58	10.98	3.03	11.03	3.07	11.29	2.97
การเงิน	5	1.41	0.74	1.44	0.68	1.43	0.70	1.46	0.71	1.54	0.63	1.45	0.70
คะแนนรวม	115	41.13	7.92	40.89	7.16	41.06	7.08	38.93	7.20	38.88	5.93	40.33	7.24
การทำงาน	30	9.38	2.66	8.85	2.73	9.54	1.66	8.64	1.99	9.17	1.40	9.07	2.14

ตารางที่ 21. เปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้วิธี One-way ANOVA

การปรับตัวในสังคม	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ด้านการเรียน	200.331	4	50.083	9.438	0.000*
ด้านการใช้เวลาว่าง	109.215	4	27.304	1.979	0.096
ด้านครอบครัว	36.239	4	9.060	1.028	0.392
ด้านการเงิน	0.748	4	0.187	0.385	0.819
คะแนนรวม	463.185	4	115.796	2.235	0.064
ด้านทำงานนอกบ้าน	9.240	4	2.310	0.492	0.742

ตารางที่ 22. แสดงค่านัยสำคัญทางสถิติจากการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย รายคู่ ด้วยวิธี LSD (ด้านการเรียน)

ชั้นปี	ปี1	ปี2	ปี3	ปี4	ปี5
ปี1	-	0.300	0.707	0.043*	0.000*
ปี2		-	0.508	0.003*	0.000*
ปี3			-	0.026*	0.000*
ปี4				-	0.008*
ปี5					-

ตารางที่ 21 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวในสังคมทั้งโดยรวมและรายด้าน พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวในสังคมด้านการเรียนมีบางชั้นปีที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่ง ตารางที่ 22 แสดงว่านิสิตชั้นปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวในสังคมด้านการเรียนต่ำกว่า ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ และนิสิตชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวในสังคมด้านการเรียนต่ำกว่า ชั้นปีที่ 1, 2, และ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

ตารางที่ 23. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการปรับตัวในสังคมของนิสิตจำแนกตามปัจจัยความสัมพันธ์ในครอบครัวและสถานภาพสมรสของบิดามารดาโดยใช้วิธี One-way ANOVA

ปัจจัยด้านความสัมพันธ์	คะแนนเฉลี่ย	df	Ms	F	p
ความสัมพันธ์กับบิดา (n = 457)					
ใกล้ชิดปกติ	39.92	3	515.344	10.365	0.000*
ใกล้ชิดมาก	39.26				
ต่างคนต่างอยู่	43.17				
ขัดแย้ง/ทะเลาะ	48.28				
ความสัมพันธ์กับมารดา (n = 461)					
ใกล้ชิดปกติ	40.55	3	430.819	8.655	0.000*
ใกล้ชิดมาก	39.37				
ต่างคนต่างอยู่	41.71				
ขัดแย้ง/ทะเลาะ	48.56				

ความสัมพันธ์ของบิดามารดา (n = 456)

ใกล้ชิดปกติ	40.53	3	310.889	6.112	0.000*
ใกล้ชิดมาก	37.99				
ต่างคนต่างอยู่	42.84				
ขัดแย้ง/ทะเลาะ	42.46				

สถานภาพสมรสของบิดามารดา (n = 463)

แต่งงานอยู่ด้วยกัน	40.17	4	86.911	1.670	0.156
แต่งงานแยกกัน	42.50				
หย่าอยู่ด้วยกัน	38.14				
หย่าแยกกัน	42.97				
อื่นๆ/ไม่ตอบ	39.14				

ตารางที่ 24. แสดงค่านัยสำคัญทางสถิติจากการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย รายคู่ ด้วยวิธี LSD

ความสัมพันธ์กับบิดา	ใกล้ชิดปกติ	ใกล้ชิดมาก	ต่างคนต่างอยู่	ขัดแย้ง/ทะเลาะ
ใกล้ชิดปกติ	-	0.418	0.016*	0.000*
ใกล้ชิดมาก		-	0.008*	0.000*
ต่างคนต่างอยู่			-	0.015*
ขัดแย้ง/ทะเลาะ				-
ความสัมพันธ์กับมารดา	ใกล้ชิดปกติ	ใกล้ชิดมาก	ต่างคนต่างอยู่	ขัดแย้ง/ทะเลาะ
ใกล้ชิดปกติ	-	0.082	0.666	0.000*
ใกล้ชิดมาก		-	0.387	0.000*
ต่างคนต่างอยู่			-	0.033*
ขัดแย้ง/ทะเลาะ				-
ความสัมพันธ์ของบิดามารดา	ใกล้ชิดปกติ	ใกล้ชิดมาก	ต่างคนต่างอยู่	ขัดแย้ง/ทะเลาะ
ใกล้ชิดปกติ	-	0.003*	0.046*	0.132
ใกล้ชิดมาก		-	0.000*	0.002*
ต่างคนต่างอยู่			-	0.812
ขัดแย้ง/ทะเลาะ				-

จากตารางที่ 23-24. แสดง ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัวในสังคม โดยจะพบว่านิสิตที่มีความสัมพันธ์กับบิดาหรือมารดาแบบขัดแย้ง/ทะเลาะจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวในสังคมที่สูงกว่านิสิตที่มีความสัมพันธ์กับบิดาหรือมารดาแบบใกล้ชิด นิสิตที่บิดามารดาที่มีความสัมพันธ์กันแบบใกล้ชิดสนิทกันมากจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวในสังคมต่ำกว่าแบบอื่นๆที่ระดับนัยสำคัญ $p < 0.05$ ส่วนสถานภาพสมรสของบิดามารดาไม่มีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัวในสังคมของนิสิต

ตารางที่ 25. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการปรับตัวในสังคมของนิสิตจำแนกตามปัจจัยด้านอายุ การศึกษา และอาชีพของบิดามารดา โดยใช้วิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	คะแนนเฉลี่ย	df	mean square	F	p
กลุ่มอายุพ่อ (n= 453)					
น้อยกว่า 50 ปี	42.45	3	25.511	0.480	0.696
50-59 ปี	40.16				
ตั้งแต่ 60 ปี	40.90				
เสียชีวิต	40.21				
กลุ่มอายุแม่ (n=452)					
น้อยกว่า 45 ปี	40.85	3	38.023	0.717	0.542
45-54 ปี	40.36				
ตั้งแต่ 55 ปี	40.25				
เสียชีวิต	36.75				
การศึกษาพ่อ (n =446)					
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	40.87	4	22.787	0.427	0.789
มัธยมศึกษา	40.06				
อนุปริญญา/เทียบเท่า	40.43				
ปริญญาตรี	40.48				
สูงกว่าปริญญาตรี	39.29				

การศึกษาแม่ (n=445)					
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	40.72	4	22.271	0.417	0.797
มัธยมศึกษา	40.61				
อนุปริญญา/เทียบเท่า	40.76				
ปริญญาตรี	40.23				
สูงกว่าปริญญาตรี	39.00				
อาชีพพ่อ (n=458)					
ไม่ได้ทำงาน	39.58	6	43.249	0.822	0.553
ราชการ/รัฐวิสาหกิจ	40.44				
พนักงานบริษัท	40.63				
ธุรกิจ/ค้าขาย	40.07				
รับจ้าง	39.33				
เกษตรกร	43.00				
อื่นๆ	42.04				
อาชีพแม่ (n=460)					
ไม่ได้ทำงาน	40.54	6	18.877	0.356	0.906
ราชการ/รัฐวิสาหกิจ	39.97				
พนักงานบริษัท	41.04				
ธุรกิจ/ค้าขาย	40.37				
รับจ้าง	40.12				
เกษตรกร	41.78				
อื่นๆ	37.86				

จากตารางที่ 25 พบว่า ปัจจัยด้านอายุ การศึกษา และอาชีพของบิดามารดา ไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในสังคมของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < 0.05$

ตารางที่ 26. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการปรับตัวในสังคมของนิสิตจำแนกตามปัจจัยด้านศาสนา จำนวนพี่น้อง ลำดับที่ของการเป็นบุตร รายได้ตนเองและรายได้รวมครอบครัว

ปัจจัย	คะแนนเฉลี่ย	df	mean square	F	p
ศาสนา (n = 452)					
พุทธ	40.39	2	21.810	0.414	0.661
คริสต์	40.00				
อิสลามและอื่นๆ	42.86				

จำนวนพี่น้อง (n = 463)

1 คน	40.68	5	12.211	0.231	0.949
2 คน	40.59				
3 คน	39.86				
4 คน	40.06				
5 คน	40.36				
มากกว่า 5 คน	39.20				

ลำดับบุตรคนที่ (n = 464)

1	40.29	4	50.519	0.965	0.427
2	40.92				
3	39.48				
4	37.70				
คนที่ 5 หรือมากกว่า	38.29				

รายได้ตนเอง(n = 417)

น้อยกว่า 2000 บาท	39.67	4	43.500	0.844	0.498
2000-2999 บาท	40.61				
3000-3999 บาท	40.59				
4000-4999 บาท	41.18				
ตั้งแต่ 5000 บาท	39.70				

รายได้ครอบครัว (n = 419)

น้อยกว่า 20,000 บาท	41.55	2	88.433	1.611	0.201
20,000-50,000 บาท	40.54				
มากกว่า 50,000 บาท	39.68				

จากตารางที่ 26 พบว่า ปัจจัยด้านศาสนา จำนวนพี่น้องและลำดับที่ของการเป็นบุตร รายได้ตนเอง และรายได้รวมครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในสังคมของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ

$p < 0.05$

ตารางที่ 27. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการปรับตัวในสังคม (ด้านการเงิน) ของ นิสิตจำแนกตามปัจจัยรายได้ตนเองและรายได้รวมครอบครัวโดยใช้วิธี One-way ANOVA

ปัจจัยด้านรายได้	คะแนนเฉลี่ย	df	ms	F	p
รายได้ตนเอง(n = 458)					
น้อยกว่า 2000 บาท	1.63	4	0.387	0.813	0.517
2000-2999 บาท	1.47				
3000-3999 บาท	1.54				
4000-4999 บาท	1.41				
ตั้งแต่ 5000 บาท	1.43				
รายได้ครอบครัว(n = 457)					
น้อยกว่า 20,000 บาท	1.74	2	4.259	8.584	0.000*
20,000-50,000 บาท	1.49				
มากกว่า 50,000 บาท	1.34				

ตารางที่ 28. แสดงนัยสำคัญทางสถิติ จากการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย (การปรับตัว ในสังคมด้านการเงิน) รายคู่ด้วยวิธีLSD

	น้อยกว่า 20,000 บาท	20,000- 50,000 บาท	มากกว่า 50,000 บาท
น้อยกว่า 20,000 บาท	-	0.011*	0.000*
20,000-50,000 บาท		-	0.032*
มากกว่า 50,000 บาท			-

ตารางที่ 27-28 พบว่าปัจจัยด้านรายได้รวมของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในสังคม ด้านการเงินอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < 0.05$ โดยกลุ่มที่มีรายได้รวมของครอบครัวต่ำกว่า 20,000 บาทจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวด้านการเงินสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ

ส่วนที่ 6. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล, ปัจจัยจากครอบครัว กับการเห็นคุณค่า
ในตนเองโดยรวม โดยใช้ Multiple Regression Analysis

ตารางที่ 29. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตเกสซฯ โดยใช้
ตัวแปรจากปัจจัยส่วนบุคคลและจากครอบครัว

	B	S.E	Beta	t	Sig.
รอบที่ 1					
เพศ (1 = ชาย, 0= หญิง)	-1.180	0.738	-0.079	-1.599	0.111
ความสัมพันธ์กับมารดา (1 =ขัดแย้ง/ทะเลาะ, 0 =อื่นๆ)	0.969	1.997	0.027	0.485	0.628
สูบบุหรี่/ดื่มสุรา (1= เคย , 0 =ไม่เคย)	-0.537	0.808	-0.033	-0.664	0.507
โรคประจำตัว (1 = มี , 0 =ไม่มี)	-1.605	0.774	-0.097	-2.073	0.039
เกรด (1 = เกรดเฉลี่ย < 2.75, 0 = เกรดเฉลี่ย 2.75)	0.643	0.301	0.102	2.135	0.033
ความสัมพันธ์กับบิดา(1 = ขัดแย้ง/ทะเลาะ, 0 =อื่นๆ)	-0.840	1.151	-0.035	-0.730	0.466
ความสัมพันธ์กับบิดา (1 = ขัดแย้ง/ทะเลาะ, 0 = อื่นๆ)	-6.383	1.808	-0.199	-3.531	0.000
ค่าคงที่	36.175	1.235		29.284	0.000
R = 0.287 R ² = 0.082 SE of the estimate = 6.453 F = 5.529 p. < 0.01					
รอบสุดท้าย					
โรคประจำตัว (1 = มี , 0 =ไม่มี)	-1.582	0.759	-0.096	-2.085	0.038
เกรด (1 = เกรดเฉลี่ย < 2.75, 0 = เกรดเฉลี่ย 2.75)	0.749	0.293	0.118	2.560	0.011
ความสัมพันธ์กับบิดา (1 = ขัดแย้ง/ทะเลาะ, 0 = อื่นๆ)	-6.471	1.487	-0.201	-4.352	0.000
ค่าคงที่	35.257	1.143		30.847	0.000
R = 0.264 R ² = 0.070 SE of the estimate = 6.456 F = 11.071 p. < 0.01					

ตารางที่ 29 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่หลายตัวแปรพบว่าปัจจัยทำนายที่มีผลต่อการเห็นคุณค่า
ในตนเองของนิสิตเกสซฯ คือ การมีโรคประจำตัว, เกรดเฉลี่ยและความสัมพันธ์กับบิดา ที่ระดับ
นัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ โดยสมการที่ใช้ทำนายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเหล่านี้กับการเห็น
คุณค่าในตนเองในรูปแบบคะแนนดิบได้แก่ $Y = 35.257 - 1.58 X_1 + 0.749 X_2 - 6.471 X_3$

โดยที่ Y = คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง (คะแนนยิ่งสูงแสดงว่าการเห็นคุณค่าในตนเองยิ่งดี)

X_1 = การมีโรคประจำตัว X_2 = เกรดเฉลี่ย X_3 = ความสัมพันธ์ของนิสิตกับบิดา

ส่วนที่ 7. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และ การปรับตัวในสังคม โดยใช้ Pearson Correlation และ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล, ปัจจัยจากครอบครัว, ปัจจัยจากการเห็นคุณค่าในตนเอง กับการปรับตัวในสังคมโดยรวมทั้งหลายปัจจัย โดยใช้

Multiple Regression Analysis

ตารางที่ 30. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และ การปรับตัวในสังคม โดยใช้ Pearson Correlation

		คะแนนการเห็นคุณค่า	
		ในตนเอง	ในสังคม
คะแนนการเห็น คุณค่าในตนเอง	Pearson	1.000	-0.559**
	Sig. (2-tailed)	.	0.000
	N	531	463
คะแนนการปรับตัว ในสังคม	Pearson	-0.559**	1.000
	Sig. (2-tailed)	0.000	.
	N	463	464

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ตารางที่ 30 แสดงว่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองและคะแนนการปรับตัวในสังคมมีความสัมพันธ์ในรูปเชิงเส้น ที่ระดับนัยสำคัญที่ $p < 0.01$ และมีความสัมพันธ์ในทิศทางลบ คือ คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นทำให้คะแนนการปรับตัวในสังคมลดลง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้นทำให้การปรับตัวในสังคมดีขึ้น

สถาบันนวัตกรรมการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 31. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายที่มีผลต่อการปรับตัวในสังคมของนิสิตเภสัชฯ โดยใช้ตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล, ส่วนครอบครัวและปัจจัยการเห็นคุณค่าในตนเอง โดย Multiple Regression Analysis

	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
รอบที่ 1					
การเห็นคุณค่าในตนเอง (คะแนนดิบ)	-0.588	0.045	-0.548	-13.195	0.000
สูบบุหรี่/ดื่มสุรา (1 = เคย, 0 = ไม่เคย)	-0.522	0.957	-0.028	-0.546	0.586
ปัจจุบันสูบบุหรี่/ดื่มสุรา (1 = ใช่, 0 = ไม่ใช่)	2.913	1.378	0.108	2.115	0.035
สถานภาพสมรส (1 = แต่งงานแต่แยกกันอยู่, 0 = อื่นๆ)	-1.028	1.770	-0.026	-0.581	0.562
ความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา (1 จัดแย่ง/ทะเลาะ, 0 อื่นๆ)	-1.491	0.648	-0.096	-2.302	0.022
ความสัมพันธ์กับบิดา (1 จัดแย่ง/ทะเลาะ, 0 อื่นๆ)	1.592	1.496	0.054	1.065	0.288
ความสัมพันธ์กับมารดา (1 จัดแย่ง/ทะเลาะ, 0 อื่นๆ)	4.728	1.971	0.112	2.399	0.017
เพศ (1 = ชาย, 0 = หญิง)	0.891	0.711	0.054	1.254	0.211
ค่าคงที่	62.406	1.755		35.562	0.000
R = 0.607 R ² = 0.368 SE of the estimate = 5.785 F = 28.342 p. < 0.01					
รอบสุดท้าย					
การเห็นคุณค่าในตนเอง (คะแนนดิบ)	-0.571	0.042	-0.526	-13.586	0.000
ปัจจุบันสูบบุหรี่/ดื่มสุรา (1 = ใช่, 0 = ไม่ใช่)	2.540	1.024	0.095	2.480	0.014
ความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา (1 ใกล้ชิดมาก, 0 อื่นๆ)	-1.421	0.605	-0.094	-2.349	0.019
ความสัมพันธ์กับบิดา (1 = จัดแย่ง/ทะเลาะ, 0 = อื่นๆ)	2.075	1.017	0.088	2.040	0.042
ความสัมพันธ์กับมารดา (1 = จัดแย่ง/ทะเลาะ, 0 = อื่นๆ)	6.053	1.694	0.145	3.574	0.000
ค่าคงที่	61.710	1.632		37.823	0.000
R = 0.605 R ² = 0.366 SE of the estimate = 5.823 F = 51.059 p. < 0.01					

ตารางที่ 31 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่หลายตัวแปรพบว่าปัจจัยทำนายที่มีผลต่อการปรับตัวในสังคมของนิสิตเภสัชฯ คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง, ปัจจุบันสูบบุหรี่/ดื่มสุรา, ความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา, ความสัมพันธ์กับบิดา และความสัมพันธ์กับมารดา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ โดยสมการที่ใช้ทำนายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเหล่านี้กับการปรับตัวในสังคมในรูปแบบคะแนนดิบได้แก่

$$Y = 61.710 - 0.571 X_1 + 2.540 X_2 - 1.421 X_3 + 2.075 X_4 + 6.053 X_5$$

โดยที่ Y = คะแนนการปรับตัวในสังคม (คะแนนยิ่งน้อยแสดงว่ายิ่งปรับตัวดี)

X_1 = คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง

X_2 = ปัจจุบันสุขบุรี

X_3 = ความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา

X_4 = ความสัมพันธ์ของนิสิตกับบิดา

X_5 = ความสัมพันธ์ของนิสิตกับมารดา



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่าง การเห็นคุณค่าในตนเอง กับ การปรับตัวในสังคมของนิสิต คณะเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อศึกษาลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตคณะเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาลักษณะการปรับตัวในสังคมของนิสิตคณะเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนิสิตคณะเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สรุปผลการวิจัย

1. ลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเอง

ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (mean) ของการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมของตัวอย่างกลุ่มนิสิตเกษตรศาสตร์มีค่าเท่ากับ 37.65 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.552 โดยกลุ่มประชากรมีค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ 13 ถึง 49 คะแนน ซึ่งค่าคะแนนสูงบ่งถึงการเห็นคุณค่าในตนเองที่ดี เมื่อแบ่งระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม ด้วยการใส่เปอร์เซ็นต์ไทล์เป็นเกณฑ์ในการจัดแบ่งพบว่า ร้อยละ 48.2 ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับดี และดีมาก เมื่อดูรายด้านพบว่านิสิตชั้นปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการเรียนสูงกว่าชั้นปีที่ 1 -4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนิสิตชั้นปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัวต่ำกว่าจากชั้นปีที่ 1, 3, และ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยจากครอบครัวต่อการเห็นคุณค่าในตนเองพบว่าเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศชาย กลุ่มที่ไม่มีโรคประจำตัว จะมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มี, กลุ่มที่สอบได้เกรดเฉลี่ยตั้งแต่ 2.75ขึ้นไปมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่สอบได้เกรดเฉลี่ย <2.75, กลุ่มที่ไม่เคยดื่มสุราหรือสูบบุหรี่จะมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่เคย และ พบว่านิสิตที่มีความสัมพันธ์กับบิดาหรือมารดาแบบขัดแย้ง/ทะเลาะจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่านิสิตที่มีความสัมพันธ์กับบิดาหรือมารดาแบบใกล้ชิด นิสิตที่บิดากับมารดาที่มีความสัมพันธ์กันแบบขัดแย้ง/ทะเลาะจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่านิสิตที่บิดากับ

มารดาที่มีความสัมพันธ์กันแบบใกล้ชิด นิสิตที่บิดามารดาแต่งงานแต่แยกกันอยู่จะมีค่าเฉลี่ยคะแนน การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่านิสิตที่บิดามารดาแต่งงานและอยู่ด้วยกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ $p < 0.05$

2. ลักษณะการปรับตัวในสังคม

พบว่านิสิตคณะเภสัชฯมีค่าคะแนนการปรับตัวในสังคมตั้งแต่ 23 ถึง 72 คะแนน ค่าเฉลี่ยของกลุ่ม อยู่ที่ 40.33 คะแนน และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.236 ซึ่งค่าคะแนนการปรับตัวในสังคมที่ต่ำ บ่งถึงการปรับตัวที่ดี เมื่อแบ่งระดับการปรับตัวในสังคมในภาพรวม (4ด้าน) ด้วยการไ้เปอร์เซ็นต์ ไรท์เป็นเกณฑ์ในการจัดแบ่งพบว่านิสิตอยู่ร้อยละ 50 ที่มีระดับการปรับตัวในสังคมดีถึงดีมาก จากค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวในสังคมในแต่ละด้าน พบว่านิสิตชั้นปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยคะแนน การปรับตัวในสังคมด้านการเรียนต่ำกว่า ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 และนิสิตชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยคะแนน การปรับตัวในสังคมด้านการเรียนต่ำกว่า ชั้นปีที่ 1, 2, และ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยจากครอบครัวต่อการ ปรับตัวในสังคมพบว่าเพศชายจะมีค่าเฉลี่ยการปรับตัวในสังคมสูงกว่าเพศหญิง , กลุ่มที่เคยดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่จะมีค่าเฉลี่ยการปรับตัวในสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่เคย และกลุ่มที่ยังดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ อยู่จะมีค่าเฉลี่ยการปรับตัวในสังคมสูงกว่ากลุ่มที่หยุดแล้ว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < 0.05$ และ พบว่านิสิตที่มีความสัมพันธ์กับบิดาหรือมารดาแบบขัดแย้ง/ทะเลาะจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัว ในสังคมที่สูงกว่านิสิตที่มีความสัมพันธ์กับบิดาหรือมารดาแบบใกล้ชิด นิสิตที่บิดามารดา มี ความสัมพันธ์กันแบบใกล้ชิดสนิทกันมากจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวในสังคมต่ำกว่าแบบอื่นๆ ที่ระดับนัยสำคัญ $p < 0.05$ ส่วนสถานภาพสมรสของบิดามารดาไม่มีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัว ในสังคมของนิสิต

3. ความสัมพันธ์ระหว่าง การเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับตัวในสังคม

พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในสังคมในรูปเชิงเส้น ที่ระดับ นัยสำคัญที่ $p < 0.01$ และมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้าม และเมื่อวิเคราะห์โดยวิธี Multiple Linear Regression เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยจากครอบครัว และ ปัจจัยด้านการ เห็นคุณค่าในตนเอง ต่อ การปรับตัวในสังคม พบว่าปัจจัยทำนายที่มีผลต่อการปรับตัวในสังคมของ

นิสิตเกสซฯ คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง, ปัจจุบันสูบบุหรี่/ดื่มสุรา, ความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา, ความสัมพันธ์ของนิสิตกับบิดา และความสัมพันธ์ของนิสิตกับมารดา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ โดยสมการที่ใช้ทำนายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเหล่านี้กับการปรับตัวในสังคมในรูปคะแนนดิบได้แก่

$$Y = 61.710 - 0.571 X_1 + 2.540 X_2 - 1.421 X_3 + 2.075 X_4 + 6.053 X_5$$

โดยที่ Y = คะแนนการปรับตัวในสังคม (คะแนนยิ่งน้อยแสดงว่ายิ่งปรับตัวดี)

X_1 = คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง X_2 = ปัจจุบันสูบบุหรี่

X_3 = ความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา X_4 = ความสัมพันธ์ของนิสิตกับบิดา

X_5 = ความสัมพันธ์ของนิสิตกับมารดา

อภิปรายผลการวิจัย

1. ลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิต

ผลการวิจัยพบว่าจากกลุ่มตัวอย่างมีนิสิตที่เห็นคุณค่าในตนเองในระดับพอใช้ถึงดีมากอยู่ ร้อยละ 71.1 และระดับไม่ได้อยู่ร้อยละ 28.9 เมื่อพิจารณาปัจจัยส่วนบุคคลพบว่านิสิตเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศชายเช่นเดียวกับงานวิจัยของ รัชณีย์ แก้วคำศรี⁽³²⁾ ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา และพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยนิสิตกลุ่มที่สอบได้เกรดเฉลี่ยตั้งแต่ 2.75 ขึ้นไปมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่สอบได้เกรดเฉลี่ย < 2.75 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Brookover et al (1965), Lawrence (1996) และ Burns (1982) ที่ชี้ให้เห็นว่าความสำเร็จทางการศึกษาทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น แต่มีงานวิจัยและความรู้วิชาการอื่นๆ เช่น William James (1980) และ Burns (1982) ที่ชี้ให้เห็นว่า การเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงคือหนทางไปสู่ความสำเร็จ ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองกับความสำเร็จเกี่ยวข้องกันเป็นวงจรดังรูป

การเห็นคุณค่าในตนเอง

ความสำเร็จ



พบว่ากลุ่มที่ไม่เคยดื่มสุราหรือสูบบุหรี่จะมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่เคย ซึ่ง เช่นเดียวกับการศึกษาของ SKAGER, 1988—พบว่าระดับ Self-esteem มีผลอย่างมากต่อการใช้หรือ ติดสารเสพติด การใช้ยาส่วนมากเพียงเพื่อชดเชยความรู้สึกไม่เห็นคุณค่าของตนเอง เมื่อพิจารณาปัจจัยจากครอบครัวพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างนิสิตกับบิดาหรือกับมารดา โดยนิสิตที่มีความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านิสิตที่มีความสัมพันธ์แบบขัดแย้ง/ทะเลาะ ซึ่งสอดคล้องกับความรู้ทางวิชาการ ต่างๆ^(38,39) ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่กล่าวว่าความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นสิ่งสำคัญมากในการสร้าง การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์ที่สำคัญยิ่งคือครอบครัว ตลอดจนเด็กไปจนถึงวัยรุ่นผู้ใหญ่ self esteem จะก่อขึ้นอย่างมั่นคงได้ต่อเมื่อบุคคลได้รับความรักและการประคับประคองจากครอบครัว และหากมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับทั้งพ่อและแม่เด็กจะมีปัญหาหาก

2. ลักษณะการปรับตัวในสังคมของนิสิต

ผลการวิจัยพบว่านิสิตที่ปรับตัวในสังคมในระดับพอใช้ถึงดีมากอยู่ร้อยละ 78.2 และ ปรับตัวในระดับไม่ดีเพียงร้อยละ 21.8 เมื่อพิจารณาปัจจัยส่วนบุคคลพบว่าเพศหญิงมีการปรับตัวใน สังคมดีกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปราณี ธนกำธร⁽³⁷⁾ ที่ศึกษาระดับและปัจจัยที่มีผล ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตและปัญหาการปรับตัวในกลุ่มนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1 ถึง 3 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2544 ที่พบว่า เพศ หญิงมีผลต่อการลดปัญหาการปรับตัวด้านสังคม และด้านการเงิน และสอดคล้องกับงานวิจัย ของ เปรมพร มั่นเสมอ⁽⁴⁰⁾ ที่ศึกษา การปรับตัว กลวิธีการเผชิญปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จากมหาวิทยาลัยรัฐและเอกชน ที่พบว่านิสิตนักศึกษาหญิงปรับตัวด้าน สังคมได้ดีกว่าเพศชาย เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาไม่พบความสัมพันธ์ของ เกรดเฉลี่ยกับการปรับตัวในสังคมโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบว่ามีค่าความสัมพันธ์กับการ ปรับตัวในสังคมด้านการเรียน โดยพบว่านิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสูงคือ 3.50 ขึ้นไปจะมีค่าเฉลี่ยการ ปรับตัวด้านการเรียนต่ำกว่ากลุ่มที่สอบได้เกรดต่ำกว่า 3.50 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของเปรมพร มั่นเสมอ⁽⁴⁰⁾ และงานวิจัยของ สุวิริยา สุวรรณโคตร⁽⁴¹⁾ ที่ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคล อ้อมโนทัศน์ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการปรับตัวของ นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งทั้ง 2 งานวิจัยพบว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะปรับตัวได้ดีกว่า เมื่อจำแนกตาม ชั้นปีพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวในสังคมรายด้านและโดยรวมของแต่ละชั้นปีจะต่างกัน

ไม่มาก เมื่อทดสอบด้วยค่าสถิติ ANOVA พบว่านิสิตชั้นปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวในสังคมด้านการเรียนแตกต่าง (ต่ำกว่า) ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวิริยา สุวรรณโคตร⁽⁴¹⁾ ที่พบว่านักศึกษาที่มีชั้นปีที่สูงขึ้นจะมีการปรับตัวด้านการเรียนที่ดีขึ้น และพบว่านิสิตกลุ่มที่เคยดื่มสุราหรือสูบบุหรี่จะมีค่าเฉลี่ยการปรับตัวในสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่เคย และกลุ่มที่ยังดื่มสุราหรือสูบบุหรี่อยู่ในปัจจุบันจะมีค่าเฉลี่ยการปรับตัวในสังคมสูงกว่ากลุ่มที่หยุดแล้ว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับบทความวิชาการของพนม เกตุมาน⁽⁴²⁾ ที่พูดถึงพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดตั้งแต่สารเสพติดแบบอ่อน (บุหรี่ปริมาณต่ำ) ไปจนถึงสารเสพติดรุนแรงจัดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงชนิดหนึ่งในวัยรุ่นซึ่งปัญหาที่ตามมาจากพฤติกรรมเสี่ยงคือทำให้เกิดปฏิกิริยาด้านลบจากบุคคลอื่นและเมื่อเกิดขึ้นบ่อยๆทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่ดีต่อตนเองและหลีกเลี่ยงหรือต่อต้านสังคม

เมื่อพิจารณาปัจจัยจากครอบครัวพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในสังคมได้แก่ ปัจจัยด้านรายได้รวมของครอบครัวที่พบว่าแม้ไม่มีความสัมพันธ์กับคะแนนการปรับตัวในสังคมโดยรวม แต่มีความสัมพันธ์กับคะแนนการปรับตัวในสังคมด้านการเงินซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวิริยา สุวรรณโคตร⁽⁴¹⁾ ที่พบว่ากลุ่มที่มีรายได้รวมของครอบครัวสูงจะมีการปรับตัวที่ดี ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กันในครอบครัว พบว่านิสิตที่มีความสัมพันธ์กับบิดาหรือความสัมพันธ์กับมารดาแบบใกล้ชิดจะมีค่าเฉลี่ยการปรับตัวในสังคมที่ต่ำกว่านิสิตที่มีความสัมพันธ์กับบิดาหรือมารดาแบบขัดแย้ง/ทะเลาะ นิสิตที่บิดามารดาที่มีความสัมพันธ์กันแบบใกล้ชิดสนิทกันมากจะมีค่าคะแนนการปรับตัวในสังคมต่ำกว่าแบบอื่นๆที่ระดับนัยสำคัญ $p < 0.05$ ซึ่งสอดคล้องกับความรู้ทางวิชาการ^(38,39) ที่ว่าครอบครัวเป็นต้นแบบของกลุ่ม การที่เด็กไม่สามารถเข้าร่วมกับครอบครัวในฐานะสมาชิกคนหนึ่งที่มีความหมาย หรือความสัมพันธ์เป็นไปอย่างไม่ราบรื่น (เช่นครอบครัวมีปัญหา พ่อแม่ขัดแย้งกัน พ่อไม่สนใจ แม่คอยแต่ว่า) เด็กก็จะไม่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและพยายามแยกตัวออกห่างซึ่งมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นนอกครอบครัวด้วย และกลายเป็นคนที่ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ไม่ดีต่อไป

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับตัวในสังคม

ผลการวิจัยพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในสังคมโดยนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีการปรับตัวในสังคมที่ดีด้วยซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวีริยาสุวรรณโคตร⁽⁴¹⁾ ที่พบว่านักศึกษาที่มีอัตมโนทัศน์สูงจะมีการปรับตัวในระดับที่สูงด้วย และสอดคล้องกับงานวิจัยของเสาวลักษณ์ ศรีดาเกษ⁽³⁶⁾ ที่ทำการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบและหาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางสังคม และ มโนภาพแห่งตน ของนักศึกษาในวิทยาลัยการสาธิตสุโขทัยจังหวัดขอนแก่น ที่พบว่า การปรับตัวทางสังคมในองค์ประกอบรวม มีความสัมพันธ์กับมโนภาพแห่งตนในองค์ประกอบรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชลิตานนท์ สะชาโต⁽⁴³⁾ ที่ทำการศึกษาความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง ระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่พบว่า ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง และ การปรับตัวทางสังคมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.01 นอกจากนี้แล้วยังสอดคล้องกับความรู้ทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับ self esteem และการปรับตัว⁽³⁸⁾ ที่ว่าคนที่มี self esteem ต่ำจะกังวลง่าย และปรับตัวไม่ดีแต่คนที่มี self esteem สูงจะมีการปรับตัวดี ไม่เคร่งเครียดหากเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้เขารู้สึกสั่นคลอนเขาจะไม่ถูกปัญหาครอบงำหรือทำให้รู้สึกแย่แต่จะจัดการมันอย่างมีประสิทธิภาพ และมองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย ชีวิตเป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้นและเป็นโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ ไม่ใช่เป็นหนทางแห่งความพ่ายแพ้

ข้อเสนอแนะ

1. เนื่องจากพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง กับ ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา มีความสัมพันธ์กันเป็นวงจรร นั่นคือทุกครั้งที่คุณค่าประสบความสำเร็จเขาก็จะเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น และเมื่อเขาเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นเขาก็จะมีความเชื่อมั่น มีความคาดหวังในสิ่งที่อยากขึ้น พยายามมากขึ้น และอดทนซึ่งก็จะทำให้เขามีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จได้มากขึ้นไปอีก ดังนั้นการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองจึงควรเพิ่มการดูแลเรื่องผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา เช่นจัดสิ่งแวดล้อมให้นิสิตสนใจใฝ่เรียนรู้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน และช่วยสร้างแรงจูงใจในการเรียน นักเรียน นักศึกษาจำนวนมากที่ไม่สนใจการเรียนเพราะไม่รู้ว่าจะเรียนไปทำไม เอาไปใช้อะไรได้ในอนาคต ดังนั้นการแนะแนวทางอาชีพก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เด็กวัยรุ่นมีความชัดเจนขึ้นกับอนาคตทาง

การงาน นอกจากนี้เมื่อเขาทำบางอย่างสำเร็จเราต้องช่วยส่งเสริมให้เขารู้สึกดีกับตนเองมากขึ้นเช่น การให้รางวัลซึ่งอาจเป็นการชมเชยในชั้นเรียน การติดบอร์ด ประกาศเกียรติคุณ ฯลฯ

2. เนื่องจากพบว่าพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องการใช้สารเสพติด (ในที่นี้คือการใช้สารเสพติดอย่างอ่อน เช่น สูบบุหรี่/ดื่มสุรา) มีความสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับตัวในสังคม ดังนั้นเราจึงควรช่วยวัยรุ่นในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมนี้ เริ่มจากทำความเข้าใจปัญหาเสียก่อนโดยไม่ใช้การต่อว่าหรือปฏิเสธเด็ก แต่ใช้แนวทางการมองความสัมพันธ์ทั้งระบบคือทั้งทางร่างกาย-จิตใจ-สังคม เช่นปัญหาครอบครัว-> เด็กเครียด, ซึมเศร้า -> ใช้สารเสพติด -> ถูกคนอื่นปฏิเสธ/ไม่ยอมรับ -> ซึมเศร้า/โกรธ/เลี้ยงสังคม-> ใช้สารฯลฯ เมื่อเข้าใจปัญหาแล้วต้องทำงานเป็นทีมทั้งทางครูอาจารย์-พ่อแม่และครอบครัว-นักจิตวิทยา/นักสุขภาพจิต เพื่อช่วยสร้างแรงจูงใจให้เด็กทำในสิ่งที่ดี

3. จากการพบว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นระหว่างนิสิตกับบิดามารดา หรือความสัมพันธ์ระหว่างบิดาและมารดาเอง มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับตัวในสังคม ดังนั้นควรมีการส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัวทั้งระหว่างคู่สามีภรรยา และส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับบุตร พร้อมทั้งสร้างความตระหนักให้คู่สมรสทราบถึงผลกระทบของการทะเลาะ/ขัดแย้งของตนนั้นสามารถส่งผลกระทบต่อ การเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับตัวในสังคมของบุตร และให้ความรู้และสร้างความตระหนักแก่ครอบครัว โดยเฉพาะบิดาว่าหน้าที่ดูแลบุตรนั้นเป็นทั้งของมารดาและบิดาร่วมกัน รวมทั้งฝึกอบรมให้บิดามีทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับบุตร ซึ่งทั้ง 3 เรื่องนี้สามารถเริ่มดูแลได้ตั้งแต่บุตรเป็นเด็กไม่ต้องรอจนเข้ามหาวิทยาลัยแล้วค่อยทำ

4. สถาบันการศึกษา ควรมีการเตรียมนิสิต นักศึกษาใหม่ให้ดีตั้งแต่เริ่มเข้าศึกษา ควรมีการสนับสนุนในด้านต่างๆนอกเหนือจากด้านวิชาการที่จะช่วยให้ นิสิตเข้าใจ พัฒนาตนเองในทุกด้าน และมองเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ควรมีการจัดปฐมนิเทศ การจัดกิจกรรมต่างๆเพื่อช่วยให้นักศึกษาเข้าใจและปรับตัวในสังคมได้ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการปรับตัวในด้านอื่นๆเพิ่มขึ้น
2. ควรศึกษาในคณะอื่นๆมากขึ้น
3. ควรทำการศึกษาปัจจัยอื่นๆที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับตัวในสังคม เช่น การอบรมเลี้ยงดู ทักษะคิดต่อวิชาชีพหรือคณะที่เข้ามาศึกษาเป็นต้น
4. ควรมีการศึกษาต่อแบบ เชิงวิเคราะห์ ที่ติดตามผลในระยะยาวเพื่อดูว่าปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยปกป้องนั้นจะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองหรือการปรับตัวในสังคมต่อไปหรือไม่
5. ควรทำการศึกษาต่อแบบ เชิงทดลอง โดยคิดโปรแกรมสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง และ โปรแกรมเสริมสร้างทักษะทางสังคมให้แก่บัณฑิต แล้วทำการวิจัยเปรียบเทียบ กับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมเหล่านี้เพื่อดูผลสัมฤทธิ์ของโปรแกรมและเป็นแนวทางในการให้สถาบันศึกษาได้เพิ่มเติมบางหลักสูตรที่นอกเหนือจากด้านวิชาการทั่วไป

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

- (1.) วันเพ็ญ บุญประกอบ. Critical Issues in Adolescent Development. ในพัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา, วิญญาน บุญสิทธิ, สุวรรณมา เรื่องกาญจนเศรษฐ์, วิโรจน์ อารีย์กุล (บรรณาธิการ), กลยุทธ์การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ “วัยรุ่น”, หน้า 25-31. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชัยเจริญ, 2547.
- (2.) สุกรี สุวรรณจุกะ. Adolescent Health Care Development: Past, Present and Future. ใน พัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา, วิญญาน บุญสิทธิ, สุวรรณมา เรื่องกาญจนเศรษฐ์, วิโรจน์ อารีย์ กุล (บรรณาธิการ), กลยุทธ์การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ “วัยรุ่น”, หน้า 1- 12. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ชัยเจริญ, 2547.
- (3.) วิกฤต ใจไทยปี 48 คิงแหว เพศ...ความรุนแรง แห่มปีตลอดกาล. ผู้จัดการออนไลน์. (28 ธันวาคม 2548 9:34 น.) ข่าวคุณภาพชีวิต. [เข้าถึงเมื่อ 7 พฤษภาคม 2549]. เข้าถึงได้จาก: [URL:http://www.manager.co.th/Ool/ViewNews.aspx?NewsID=9480000177756](http://www.manager.co.th/Ool/ViewNews.aspx?NewsID=9480000177756)
- (4.) นักวิชาการชี้ ปัญหาวัยรุ่น ต้องแก้แบบองค์รวม. ผู้จัดการออนไลน์ (6 กุมภาพันธ์ 2549). ข่าวท้องถิ่นสนทนา. [เข้าถึงเมื่อ 7 พฤษภาคม 2549]. เข้าถึงได้จาก: URL: http://www.localtalk2004.com/V2005/detail_1.php?file=1&code=a2_09022006_06
- (5.) ศิริไชย หงส์สงวนศรี, นงพงา ลิมสุวรรณ. Aggression and violence in Adolescents. ใน พัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา, วิญญาน บุญสิทธิ, สุวรรณมา เรื่องกาญจนเศรษฐ์, วิโรจน์ อารีย์กุล, (บรรณาธิการ), กลยุทธ์การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ “วัยรุ่น”, หน้า 253-260. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชัยเจริญ, 2547.
- (6.) Patton, W., and Noller, P. The Offer Self-Image Questionnaire for Adolescents: Psychometric Properties and Factor Structure. J Youth Adolesc 23 (1994): 19-41
- (7.) สุชา จันทน์เอม และ สุรางค์ จันทน์เอม. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แพรวพิทยา, 2516.
- (8.) วราภรณ์ ตระกูลสฤณี. การปรับตัวในวัยรุ่น. จิตวิทยาการปรับตัว, หน้า 150-159. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2549.
- (9.) ศรีเรือน แก้วกั้งวาล. วัยรุ่น. จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย, หน้า 329-387. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545.
- (10.) อลิสา วัชรสินธุ. ขั้นตอนการพัฒนาการของวัยรุ่น. ใน บุรณี กาญจนถวัลย์, พิรพนธ์ ลือบุญชวีชัย (บรรณาธิการ). พฤติกรรมมนุษย์และความคิดปกติทางจิต, หน้า33-38. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- (11.) วินัดดา ปิยะศิลป์. ครอบครัวกับวัยรุ่น. การพัฒนารอบครัว. [ออนไลน์] [เข้าถึงเมื่อ 7 พฤศจิกายน 2549]. เข้าถึงได้ จาก: <http://www.childthai.org/cic/c1365.htm>

- (12.) Coopersmith, S. The antecedents of Self-esteem. Palo Alto: California Consulting Psychologists Press Inc, 1981.
- (13.) Department of Sociology at University of Maryland , College Park. SELF-ESTEEM: WHAT IS IT? [online] 2005 Available from: URL: [http:// www.bsos.umd.edu/socy/grad/socpsy_rosenberg.html](http://www.bsos.umd.edu/socy/grad/socpsy_rosenberg.html) [cited 2006 April 10].
- (14.) ศรีเรือน แก้วกังวาล. บุคลิกภาพ. จิตวิทยาทั่วไป. หน้า17-336. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2542.
- (15.) Offer, D., and Ostrov, E. The Self-Image of Normal Adolescents. In Kenneth I. Howard(ed), Patterns of Adolescent Self-Image. New Directions for Mental Health Services, pp. 5-17. San Francisco: Jossey-Bass, 1984.
- (16.) Alpay, E. Self-Concept and Self-Esteem [online] 2000. Available from: URL: [http://www.imperial.ac.uk/chemicalengineering/ common_room/files/PsychEd_6.pdf](http://www.imperial.ac.uk/chemicalengineering/common_room/files/PsychEd_6.pdf) [cited 2006 May 5]
- (17.) รัตดา ครประสี. มารู้จักกับ Self-Esteem กันเถอะ [ออนไลน์]. กรมสุขภาพจิต, 2548. เข้าถึงได้จาก: URL: <http://www.dmhweb.dmh.go.th/social/news/view.asp?id=46> [เข้าถึงเมื่อ 7 พฤษภาคม 2549].
- (18.) อภิญญา พานทอง. ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของชูลส์ที่มีต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- (19.) Lazarus Richard S. Basic Problem. Adjustment and Personality. New York : McGraw-Hill Book Company, Inc ;1961. p.3-21
- (20.) กองการส่งเสริมการมีงานทำ กรมแรงงาน. ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (CLIENT-CENTERED COUNSELING THEORY). ใน เทคนิคการแนะแนวอาชีพระดับกลาง. [ออนไลน์]. 2549. เข้าถึงได้จาก : URL:[http://www.doe.go.th/vgnew/ images/file.asp?FileID=1684](http://www.doe.go.th/vgnew/images/file.asp?FileID=1684) [เข้าถึงเมื่อวันที่ 6 ธันวาคม 2549]
- (21.) Weissman MM. The Assessment of Social Adjustment: A Review of Techniques. Arch Gen Psychiatry. 1975; 32: 357-65
- (22.) ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. กระบวนการปรับตัว. ใน คู่มือบรรยายวิชา Beh. 251. [ออนไลน์]. 2549 เข้าถึงได้จาก : URL: http://www.med.cmu.ac.th/dept/psychiatry/ ReName_Lecture&PPS/b251adp_sba.pdf [เข้าถึงเมื่อวันที่ 6 ธันวาคม 2549]

- (23.) กรรณิการ์ นตราชสุวัจน์. บุคลิกภาพ: รู้จัก เข้าใจ และพัฒนา. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: URL:<http://www.psy.chula.ac.th/Psy%20Life%20Work247.pdf> [เข้าถึงเมื่อ 2 พฤษภาคม 2549]
- (24.) วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. จิตวิทยาการปรับตัว. จิตวิทยาการปรับตัว, หน้า 1-13. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2549.
- (25.) ศันสนีย์ ตันตวิท. พื้นฐานทางชีววิทยากับพฤติกรรม. จิตวิทยาทั่วไป, หน้า 31-96. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2542.
- (26.) ปัญหาการปรับตัว. ใน คู่มือการบรรยายหน่วยที่ 3: สุขภาพจิตและการปรับตน. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: URL:http://www.mails.plc.rmutl.ac.th/plc/courses/01_220_00101f/document/Personality_Development_Techniques_3.pdf [เข้าถึง เมื่อ 2 ธันวาคม 2549].
- (27.) กลวิธานแห่งการปรับตัว. ใน คู่มือการบรรยาย การปรับตัว. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: URL:http://www.nu.ac.th/course_hp/001151/page/3-3.htm [เข้าถึง เมื่อ 2 ธันวาคม 2549]
- (28.) บุคลิกภาพกับการปรับตัว. ใน คู่มือการบรรยาย บทที่ 5 การปรับปรุงบุคลิกภาพ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: URL:http://dusithost.dusit.ac.th/~santirat/PDF_files/Lesson/Lesson5.pdf [เข้าถึง เมื่อ 2 ธันวาคม 2549].
- (29.) Robert, W. Review of Self-Esteem Research. [online]. 2004 Available from: URL:<http://www.self-esteem-nase.org/research.shtml#problem>. [cited 2006 May7].
- (30.) มุทธา วัธนจิตต์. การเปรียบเทียบความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนแบบสหศึกษาและชายล้วนหรือหญิงล้วน สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- (31.) มานิดา ชรรณตารีย์. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับครอบครัว และระดับความนับถือตนเองกับทัศนคติต่อเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- (32.) รัชนิย์ แก้วคำศรี. ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, ภาควิชาจิตวิทยาการปริกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- (33.) จิตตินันท์ ชุมทอง. ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

- (34.) พาสนา ผโลศิลป์. การสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่นกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- (35.) ประภาวดี เหล่าพุดสุข. ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพาจังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2539.
- (36.) เสาวลักษณ์ ศรีดาเกษ. การปรับตัวทางสังคมและมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2538.
- (37.) ปราณี ธนกำธร. พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต และปัญหาการปรับตัวของนิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 1 ถึง 3 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- (38.) อุมพร ตรังคสมบัติ. EVEREST พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง. กรุงเทพมหานคร: ชันส์การพิมพ์, 2546.
- (39.) อุมพร ตรังคสมบัติ. สร้างความสัมพันธ์กับลูก. บ้านแตกแต่หัวใจไม่สลาย. หน้า 182-193. กรุงเทพมหานคร: ชันส์การพิมพ์, 2547.
- (40.) เปรมพร มั่นเสมอ. การปรับตัว กลวิธีการเผชิญปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- (41.) สุวีริยา สุวรรณโคตร. ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคล อ้อมโนทัศน์ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- (42.) พนม เกตุมาน. พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น. ใน คู่มือพ่อแม่เลี้ยงลูกด้วยความรัก. เชียงใหม่: เฉลิมการพิมพ์, 2541. (เอกสารประกอบการประชุมผู้ปกครองและเครือข่ายโรงเรียนจอมทอง)
- (43.) ชลิตานนท์ สะชาโต. ความรู้สึกลึกซึ้งเกี่ยวกับตนเองและการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.



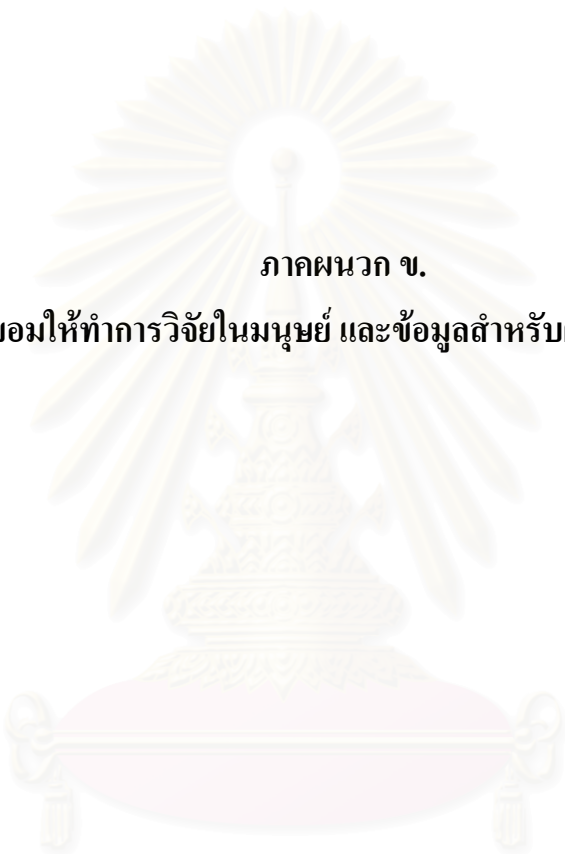
ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ**

1. รองศาสตราจารย์ ดร.วิพรรณ ประจวบเหมาะ
ผู้อำนวยการวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ผ่าน บาลโพธิ์
อาจารย์ประจำสถาบันภาษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พญ. ศิริลักษณ์ ศุภปีติพร
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พวงสร้อย วรรณกุล
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. นายแพทย์ พีรพนธ์ ลือบุญรัชชัย
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข.

ใบยินยอมให้ทำการวิจัยในมนุษย์ และข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบยินยอมให้ทำการวิจัยในมนุษย์ (Consent Form)

การวิจัยเรื่อง “การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่าง การเห็นคุณค่าในตนเอง กับการปรับตัวในสังคม ของนิสิต คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย”

วันที่ให้คำยินยอม วันที่..... เดือนพ.ศ

สถานที่ เวลา

ข้าพเจ้าเข้าร่วมการวิจัยเรื่อง “การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่าง การเห็นคุณค่าในตนเอง กับการปรับตัวในสังคม ของนิสิต คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” ในฐานะผู้ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่ข้าพเจ้าจะลงนามในใบยินยอมนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอนต่างๆ และประโยชน์หรือผลที่อาจเกิดจากงานวิจัยอย่างละเอียด ข้าพเจ้าได้ทำความเข้าใจหรือซักถามเกี่ยวกับขั้นตอน วิธีการ และการนำเสนอผลการศึกษาเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ผู้วิจัยได้รับรองว่าข้าพเจ้าสามารถปฏิเสธการให้ข้อมูล หรืออาจหยุดให้ความร่วมมือในขั้นตอนใดก็ได้ นอกจากนี้การนำเสนอผลการวิจัยจะนำเสนอเฉพาะเนื้อหาสาระที่เป็นประเด็นสำคัญของการศึกษา ไม่นำเสนอข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมวิจัย ไม่ปรากฏชื่อ ที่อยู่ หรือสถานศึกษาใดๆทั้งสิ้น

หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้โดยสมัครใจ ภายใต้งานใจที่ระบุไว้แล้วในข้างต้น

ลงนาม ผู้ยินยอม
(.....)

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย
(.....)

ในกรณีที่ผู้ยินยอมอายุต่ำกว่า 18 ปี จะต้องได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง หรือผู้อุปการะโดยชอบด้วยกฎหมาย

ลงนาม ผู้ปกครอง/ผู้อุปการะ
(.....)

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย
(.....)

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่าง การเห็นคุณค่าในตนเอง กับการปรับตัว
ในสังคม ของนิสิต คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย”

เรียน ท่านผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่าน

ท่านเป็นผู้หนึ่งที่ได้รับเชิญจากผู้วิจัยให้เข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยเกี่ยวกับ “การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่าง การเห็นคุณค่าในตนเอง กับการปรับตัวในสังคม ของนิสิต คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” ก่อนที่ท่านจะตกลงเพื่อเข้าร่วมการศึกษาวิจัยดังกล่าวขอเรียนให้ท่านทราบถึงเหตุผล และรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเอง, ลักษณะการปรับตัวในสังคม ของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนิสิต คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยโดยคาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมการศึกษาระมาณ 1,000 คนผลการศึกษาที่ได้นี้จะนำไปใช้ประโยชน์ในการเป็นแนวทางในการส่งเสริมความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และเพื่อให้กลุ่มเยาวชนไทยสามารถปรับตัวในสังคม หน้าที่ การงานได้เป็นอย่างดี หากท่านตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษาวินิจฉัย จะมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

วิธีการที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจะมี 2 ส่วนใหญ่ โดยส่วนแรกจะประกอบด้วยแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลและครอบครัว ซึ่งในส่วนแรกนี้ผู้วิจัยคาดว่าจะใช้เวลาในการทำประมาณ 10-15 นาที สำหรับส่วนที่ 2 ชุดที่ 1 จะเป็น แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 57 ข้อ ซึ่งในชุดนี้ผู้วิจัยคาดว่าจะใช้เวลาในการทำประมาณ 15-20 นาที และส่วนที่ 2 ชุดที่ 2 คือ แบบวัดการปรับตัวในสังคม (Social Adjustment Scale Self Report, SAS-SR ฉบับแปลเป็นภาษาไทย) ประกอบด้วยข้อคำถาม 42 ข้อ โดยคาดว่าจะใช้เวลา 15-20 นาที

ประการสำคัญที่ท่านควรทราบคือ การเข้าร่วมการศึกษานี้ท่านจะไม่ได้รับสิทธิประโยชน์ชนิดใดๆโดยตรง และการเข้าร่วมการศึกษานี้เป็นไปโดยสมัครใจ ท่านอาจปฏิเสธที่จะเข้าร่วมการวิจัยเมื่อใดก็ได้โดยไม่กระทบต่อการเรียนการสอนที่มหาวิทยาลัยของท่าน ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ นส.ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ โทร 01-3725125 ซึ่งผู้วิจัยยินดีให้คำชี้แจงแก่ท่านทุกประการ และหากท่านมีข้อร้องเรียนใดๆเกี่ยวกับการวิจัยนี้สามารถติดต่อสำนักงานพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่หมายเลขโทร 02-256-4455 และ 02-256-4493 ต่อจริยธรรม

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ. ที่นี้

.....

(.....) ผู้วิจัย



ภาคผนวก ค.
แบบวัดที่ใช้เก็บข้อมูลในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามเรื่อง “การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่าง การเห็นคุณค่าในตนเอง
กับการปรับตัวในสังคม ของนิสิต คณะเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย”

ส่วนที่ 1 ชุดที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ชั้นปี ที่ รหัส ชั้นปี □□ รหัส แบบสอบถาม □□□□

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ ปี
3. จำนวนพี่น้อง คน
4. ท่านเป็นบุตรคนที่
5. ส่วนสูง ซม.
6. น้ำหนัก กก.
7. โรคประจำตัว
8. ท่านมีความสามารถพิเศษด้านใดบ้าง
 - ดนตรี ประเภท
 - กีฬา ประเภท
 - ศิลปะ ประเภท
 - อื่นๆ (โปรดระบุ).....
 - ไม่มี
9. ศาสนา
10. คะแนนเฉลี่ยสะสมในภาคเรียนที่ผ่านมา(GPAX)
กรณี นิสิตชั้นปีที่1 กรุณาใส่คะแนนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมา (GPA)
11. รายได้ต่อเดือนของท่านโดยประมาณ บาท
12. ท่านเคยสูบบุหรี่, ดื่มเหล้า, ใช้สารต่างๆหรือไม่ เคย ไม่เคย
ถ้าเคยใช้กรุณาตอบข้อ 12.1 ถ้าไม่เคย กรุณาข้ามไปตอบข้อ 13
- 12.1 ปัจจุบันท่านยังสูบบุหรี่, ดื่มเหล้า, ใช้สารต่างๆหรือไม่ ใช้ ไม่ใช้
ถ้ายังใช้อยู่กรุณาตอบข้อ 12.2 ถ้าไม่ใช้แล้ว กรุณาข้ามไปตอบข้อ 13
- 12.2 ปริมาณที่ท่านใช้โดยเฉลี่ยต่อเดือน
ดื่ม จำนวน ต่อเดือน
สูบบุหรี่ จำนวน ต่อเดือน
อื่นๆ (โปรดระบุ) จำนวน ต่อเดือน
13. ความสัมพันธ์กับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง
- 13.1 ความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับบิดา
 - ใกล้ชิดสนิทสนมกันตามปกติ ใกล้ชิดสนิทสนมกันอย่างมาก
 - ต่างคนต่างอยู่ ขัดแย้งกันเป็นบางครั้ง ทะเลาะกันเป็นประจำ
- 13.2. ความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับมารดา
 - ใกล้ชิดสนิทสนมกันตามปกติ ใกล้ชิดสนิทสนมกันอย่างมาก
 - ต่างคนต่างอยู่ ขัดแย้งกันเป็นบางครั้ง ทะเลาะกันเป็นประจำ

ส่วนที่ 1 ชุดที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัว

1. ปัจจุบันท่านพักอยู่กับใคร
 - บิดาและมารดา บิดาหรือมารดา ระบุ.....
 - ญาติ ระบุ..... อื่นๆ ระบุ.....
 2. สถานภาพสมรสของบิดามารดา
 - แต่งงานและอยู่ด้วยกัน แต่งงานแต่แยกกันอยู่
 - หย่าแต่ยังอยู่ด้วยกัน หย่าและแยกกันอยู่ อื่นๆ ระบุ.....
 3. อายุปัจจุบันของบิดา ปี เสียชีวิตแล้ว
 4. อายุปัจจุบันของมารดา ปี เสียชีวิตแล้ว
 5. อาชีพของ บิดา
 - ไม่ได้ทำงาน/เป็นพ่อบ้าน รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ
 - พนักงานบริษัท ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย
 - รับจ้าง เกษตรกรรม อื่นๆ ระบุ.....
 6. อาชีพของ มารดา
 - ไม่ได้ทำงาน/เป็นแม่บ้าน รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ
 - พนักงานบริษัท ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย
 - รับจ้าง เกษตรกรรม อื่นๆ ระบุ.....
 7. ระดับการศึกษาของ บิดา จบการศึกษาระดับ.....
 8. ระดับการศึกษาของ มารดา จบการศึกษาระดับ.....
 9. รายได้ต่อเดือน ของครอบครัว
 - 9.1 รายได้ต่อเดือน ของบิดาโดยประมาณ
 - 9.2 รายได้ต่อเดือน ของมารดาโดยประมาณ
 10. โครงสร้างครอบครัว
 - ครอบครัวเดี่ยว (อยู่กันเฉพาะพ่อแม่ลูก)
 - ครอบครัวขยาย (อยู่รวมกับปู่ย่าตายายหรือและญาติๆ)
 11. ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา
 - รักกันใกล้ชิดสนิทสนมกันตามปกติ รักกันและใกล้ชิดสนิทสนมกันอย่างมาก
 - ต่างคนต่างอยู่ ขัดแย้งกันเป็นบางครั้ง ทะเลาะกันเป็นประจำ
- กรณีไม่ได้อยู่กับบิดามารดา โปรดตอบข้อ 12-14
12. อาชีพของ ผู้ปกครอง
 - ไม่ได้ทำงาน/เป็นพ่อบ้านหรือแม่บ้าน รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ
 - พนักงานบริษัท ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย
 - รับจ้าง เกษตรกรรม อื่นๆ ระบุ.....
 13. ระดับการศึกษาของ ผู้ปกครอง จบการศึกษาระดับ.....
 14. รายได้ต่อเดือน ของผู้ปกครองโดยประมาณ

ส่วนที่ 2 ชุดที่ 1 แบบวัดการประเมินตนเอง

คำแนะนำในการตอบ

กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วพิจารณาว่า แต่ละข้อ เหมือน หรือ ไม่เหมือน กับ ความรู้สึก นึกคิด หรือลักษณะบางประการของท่าน ซึ่งแต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีความรู้สึก นึกคิดที่แตกต่างกัน ข้อสำคัญขอให้ท่านตอบแบบวัดนี้ให้ตรงตามจริงกับตัวท่านให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ จากนั้นทำเครื่องหมาย ลงในช่องคำตอบที่ท่านเลือก กรุณาตอบทุกข้อ

แบบวัดการประเมินตนเอง

ข้อความ	คำตอบ	
	เหมือนตัวฉัน	ไม่เหมือนตัวฉัน
1. โดยทั่วไปไม่มีอะไรกังวลใจฉัน		
2. ฉันรู้สึกลำบากใจมาก ที่ต้องออกไปพูดหน้าชั้น		
3. ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเปลี่ยนหลายสิ่งหลายอย่างเกี่ยวกับตัวเอง		
4. ฉันสามารถตัดสินใจได้โดยไม่รู้สึกรังเกียจจนเกินไป		
5. ใครอยู่กับฉันแล้วจะสนุก		
6. เมื่ออยู่ที่บ้านฉันหงุดหงิดง่ายมาก		
7. ฉันต้องใช้เวลาอยู่นานที่จะทำตัวให้คุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆ		
8. ฉันเป็นที่นิยมชมชอบของกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน		
9. พ่อแม่คำนึงถึงความรู้สึกของฉันเสมอ		
10. ฉันยอมแพ้อย่างง่ายดาย		
11. พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันมากเกินไป		
12. เป็นเรื่องลำบากใจที่เกิดเป็นตัวฉัน		
13. ชีวิตฉันช่างยุ่งเหยิงไปหมด		
14. เพื่อนๆมักคล้อยตามความคิดของฉัน		
15. ฉันรู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย		
16. หลายครั้งที่ฉันอยากหนีออกจากบ้าน		

ข้อความ	คำตอบ	
	เหมือนตัวฉัน	ไม่เหมือนตัวฉัน
17. เมื่ออยู่ที่มหาวิทยาลัยฉันหงุดหงิดบ่อยๆ		
18. ฉันหน้าตาไม่ค่อยดีเมื่อเทียบกับคนส่วนมาก		
19. ถ้ามีบางอย่างที่จะต้องพูด ฉันจะพูดออกมาเลย		
20. พ่อแม่เข้าใจในตัวฉัน		
21. ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าพ่อแม่ปลื้มฉัน		
22. ที่มหาวิทยาลัย ฉันรู้สึกท้อแท้บ่อยๆ		
23. บ่อยครั้งที่ฉันอยากเป็นคนอื่น		
24. ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้		
25. ฉันไม่เคยกังวลเกี่ยวกับสิ่งใดเลย		
26. ฉันค่อนข้างมั่นใจในตัวเอง		
27. ฉันเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่นได้ง่าย		
28. ฉันกับพ่อแม่สนุกสนานร่วมกันอย่างมาก		
29. ฉันใช้เวลาฝึนกลางวันมากทีเดียว		
30. ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเป็นเด็กกว่านี้		
31. ฉันทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ		
32. ฉันภูมิใจกับการเรียนของฉัน		
33. ต้องมีคนคอยบอกฉันว่า ฉันต้องทำอะไรบ้าง		
34. ฉันมักเสียใจกับสิ่งที่ทำไปแล้ว		
35. ฉันไม่เคยมีความสุขเลย		
36. ฉันจะทำอะไรอย่างเต็มความสามารถ		
37. ฉันสามารถดูแลตัวเองได้		
38. ฉันเป็นคนค่อนข้างจะมีความสุข		
39. ฉันชอบพบปะพูดคุยกับคนที่เด็กกว่าฉัน		
40. ฉันชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก		

ข้อความ	คำตอบ	
	เหมือนตัวฉัน	ไม่เหมือนตัวฉัน
41. ฉันชอบแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน		
42. ฉันเข้าใจตนเอง		
43. ที่บ้านไม่มีใครใส่ใจกับฉันมากนัก		
44. ฉันไม่เคยถูกละเลย		
45. ที่มหาวิทยาลัย ฉันทำอะไรได้ไม่ดีเท่าที่อยากทำ		
46. ฉันตัดสินใจได้เองและมั่นใจกับสิ่งนั้น		
47. โดยแท้จริงแล้วฉันไม่อยากเป็นชาย/หญิง อย่างเป็นอยู่		
48. ฉันไม่ชอบรวมกลุ่มกับคนอื่น		
49. ฉันไม่เคยประหม่าเลย		
50. บ่อยครั้งฉันรู้สึกว่าคุณน่าอาย		
51. เพื่อนๆวิพากษ์วิจารณ์ฉันบ่อยๆ		
52. ฉันพูดความจริงเสมอ		
53. อาจารย์ทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ดีพอ		
54. ฉันไม่ค่อยใส่ใจว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับฉัน		
55. ฉันเป็นคนลึกลับ		
56. ฉันจะรู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่อถูกตำหนิ		
57. ฉันรู้อยู่เสมอว่าควรพูดอะไรกับผู้อื่น		

ส่วนที่ 2 ชุดที่ 2 แบบวัดการปรับตัวในสังคม

คำชี้แจง : ต่อไปนี้จะเป็นคำถามเกี่ยวกับหน้าที่ บทบาท หรือสิ่งที่ท่านทำในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน โดยคำถามจะเกี่ยวข้องกับ การเรียน การทำงาน การใช้เวลาว่าง และชีวิตในครอบครัวของท่าน แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด กรุณาเลือกคำตอบในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด และทำเครื่องหมาย ✓ ตรงช่องตัวเลขที่เหมาะสมและเป็นจริงกับท่านมากที่สุด

ก. งานนอกบ้าน

นอกเหนือจากการเรียนแล้วท่านทำงานพิเศษอื่นเพื่อหารายได้พิเศษหรือไม่

1. ใช่ กรุณาตอบข้อ 1 - 6
2. ไม่ใช่ กรุณาข้ามไปตอบข้อ 7

โปรดเลือกคำตอบที่อธิบายท่านได้ดีที่สุดในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- 1.) ท่านหยุดงานกี่วัน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
 1. ไม่หยุดเลย
 2. หยุด 1 วัน
 3. หยุดงานประมาณครึ่งหนึ่งของวันทำงาน
 4. หยุดงานมากกว่าครึ่งหนึ่งของวันทำงาน แต่อย่างน้อยไปทำงาน 1 วัน
 5. ไม่ไปทำงานเลย
 8. ลาพักร้อนตลอด 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ถ้าท่านไม่ได้ทำงานเลยในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา กรุณาข้ามไปตอบคำถามข้อที่ (7.)

- 2.) ท่านสามารถทำงานของท่านได้หรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
 1. ฉันท่านงานได้ดีมาก
 2. ฉันท่านงานได้ดี แต่มีปัญหาบ้างเล็กน้อย
 3. ฉันท่านต้องอาศัยความช่วยเหลือด้านการทำงาน และสามารถทำงานได้ดีเพียงแค่ครึ่งหนึ่งของเวลา
 4. ฉันท่านงานได้ไม่ดีเกือบตลอดเวลา
 5. ฉันท่านงานไม่ดีตลอดเวลา
- 3.) ท่านเคยรู้สึกเหนื่อยใจกับการทำงานของท่านหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
 1. ฉันท่านไม่เคยรู้สึกเหนื่อยใจเลย
 2. มีอยู่ ครั้งหรือสองครั้งที่ฉันท่านรู้สึกเหนื่อยใจบ้าง
 3. ฉันท่านรู้สึกเหนื่อยใจ ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลาทำงาน
 4. ฉันท่านรู้สึกเหนื่อยใจ เกือบตลอดเวลา
 5. ฉันท่านรู้สึกเหนื่อยใจ ตลอดเวลา

- 4.) ท่านมีปากเสียง /โต้เถียงกับคนที่ทำงานบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ฉันไม่มีเรื่องโต้เถียงกับใคร และเข้ากันได้ดีกับคนที่ทำงาน
 2. ปกติฉันเข้าได้ดีกับคนที่ทำงาน แต่มีเรื่องโต้เถียงบ้างเล็กน้อย
 3. ฉันมีเรื่องโต้เถียงกับคนอื่นมากกว่าหนึ่งครั้ง
 4. ฉันมีเรื่องโต้เถียงกับคนอื่นหลายครั้ง
 5. ฉันโต้เถียงกับคนอื่นอยู่ตลอด
- 5.) ท่านเคยรู้สึกหงุดหงิดหัวเสีย รำคาญใจขณะทำงานบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ฉันไม่เคยรู้สึกเช่นนี้เลย
 2. มีอยู่ ครั้งหรือสองครั้งที่ฉันรู้สึก
 3. ฉันรู้สึกเช่นนี้ ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลาทำงาน
 4. ฉันรู้สึกเช่นนี้ เกือบตลอดเวลา
 5. ฉันรู้สึกเช่นนี้ ตลอดเวลา
- 6.) ท่านรู้สึกว่างงานของท่านน่าสนใจหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ฉันรู้สึกว่างงานน่าสนใจอยู่เกือบตลอดเวลา
 2. มีอยู่ ครั้งหรือสองครั้งที่ฉันรู้สึกว่างงานไม่น่าสนใจ
 3. ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลาทำงานที่ฉันรู้สึกว่างงานไม่น่าสนใจเลย
 4. ฉันรู้สึกว่างงานไม่น่าสนใจเลยเกือบตลอดเวลา
 5. ฉันรู้สึกว่างงานไม่น่าสนใจเลย

ข. การเรียน- ทุกๆท่านกรุณาตอบข้อ 7-12

โปรดเลือกคำตอบที่อธิบายท่านได้ดีที่สุด ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- 7.) ท่านหยุดเรียนกี่วัน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ไม่หยุดเลย
 2. หยุดเรียนสองสามครั้ง
 3. หยุดเรียนประมาณครึ่งหนึ่งของวันเรียน
 4. หยุดเรียนมากกว่าครึ่งหนึ่งของวันเรียน แต่อย่างน้อยไปเรียน 1 วัน
 5. ไม่ไปเรียนเลยซักวัน
 8. ไม่ไปเรียนตลอด 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา เพราะ Drop ไว้
- 8.) ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านตามการสอนของอาจารย์ทันหรือไม่
1. ฉันตามการสอนได้ทันตลอด
 2. ฉันตามการสอนได้ทันแต่มีปัญหาบ้างเล็กน้อย
 3. ฉันต้องอาศัยความช่วยเหลือด้านการเรียน และสามารถตามการสอนได้ทันเพียงแต่ครึ่งหนึ่งของเวลา
 4. ฉันตามการสอนไม่ทันเกือบตลอดเวลา
 5. ฉันตามการสอนไม่ทันอยู่ตลอดเวลา

- 9.) ท่านเคยรู้สึกละอายใจกับการเรียนของท่านหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ฉันไม่เคยรู้สึกละอายใจเลย
 2. มีอยู่ ครั้งหรือสองครั้งที่ฉันรู้สึกละอายใจบ้าง
 3. ฉันรู้สึกละอายใจ ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลาไปเรียน
 4. ฉันรู้สึกละอายใจ เกือบตลอดเวลา
 5. ฉันรู้สึกละอายใจ ตลอดเวลา
- 10.) ท่านมีปากเสียงหรือมีเรื่องโต้เถียงกับเพื่อนหรือคนอื่นๆ ที่คณะบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ฉัน ไม่มีเรื่องโต้เถียงกับใครและเข้ากันได้ดีกับทุกคน
 2. ปกติฉันเข้าได้ดีกับใครๆ แต่มีเรื่องโต้เถียงบ้างเล็กน้อย
 3. ฉันมีเรื่องโต้เถียงกับคนอื่นมากกว่าหนึ่งครั้ง
 4. ฉันมีเรื่องโต้เถียงกับคนอื่นหลายครั้ง
 5. ฉันมีเรื่องโต้เถียงกับคนอื่นอยู่ตลอด
- 11.) ท่านเคยรู้สึกหงุดหงิดหัวเสียที่มหาวิทยาลัยบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ฉันไม่เคยรู้สึกหงุดหงิดหัวเสียเลย
 2. มีอยู่ ครั้งหรือสองครั้งที่ฉันรู้สึกหงุดหงิดหัวเสีย
 3. ฉันรู้สึกหงุดหงิดหัวเสีย ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลาที่อยู่มหาวิทยาลัย
 4. ฉันรู้สึกหงุดหงิดหัวเสีย เกือบตลอดเวลา
 5. ฉันรู้สึกหงุดหงิดหัวเสีย ตลอดเวลา
- 12.) ท่านรู้สึกว่าการบ้านหรือรายงานของท่านน่าสนใจหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ฉันรู้สึกว่าการบ้านหรือรายงานของฉันน่าสนใจอยู่เกือบตลอดเวลา
 2. มีอยู่ ครั้งหรือสองครั้งที่ฉันรู้สึกว่าการบ้านหรือรายงานของฉันไม่น่าสนใจ
 3. ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลาที่ฉันรู้สึกว่าการบ้านหรือรายงานของฉันไม่น่าสนใจเลย
 4. ฉันรู้สึกว่าการบ้านหรือรายงานของฉันไม่น่าสนใจเลยเกือบตลอดเวลา
 5. ฉันรู้สึกว่าการบ้านหรือรายงาน ของฉันไม่น่าสนใจเลย

ค. เวลาว่าง – ทุกๆท่าน กรุณาตอบข้อ 13-21

โปรดเลือกคำตอบที่อธิบายท่านได้ดีที่สุดในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- 13.) ท่านพบปะเพื่อน หรือคุยโทรศัพท์กับเพื่อนกี่คน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. 9 คนหรือ มากกว่า
 2. 5-8 คน
 3. 2-4 คน
 4. คนเดียว
 5. ไม่พบเจอ หรือคุยกับเพื่อนเลย

14.) ท่านสามารถพูดบอกความรู้สึกหรือปัญหาของท่านกับเพื่อนสนิทอย่างน้อยหนึ่งคนได้หรือไม่ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1. ฉันสามารถพูดบอกความรู้สึกในใจได้เสมอ
2. ปกติฉันสามารถพูดบอกความรู้สึกของฉันได้
3. ฉันสามารถพูดบอกความรู้สึกของฉันได้ ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลา
4. ฉันมักจะไม่สามารถพูดบอกความรู้สึกของฉันได้
5. ฉันไม่เคยสามารถพูดบอกความรู้สึกของฉันได้เลย
8. ตอบไม่ได้เพราะฉันไม่มีเพื่อนที่สนิทพอจะพูดบอกความรู้สึก

15.) ท่านออกไปเที่ยวนอกบ้าน หรือร่วมกิจกรรมทางสังคมกับบุคคลอื่นบ่อยแค่ไหนในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ตัวอย่างเช่น ไปพบปะ เพื่อนฝูง ไปดูภาพยนตร์ เล่น โบวล์ ไปด้วย ไปวัด ไปภัตตาคาร/ร้านอาหาร หรือเชิญเพื่อนมา พบปะสังสรรค์ที่บ้าน

1. มากกว่า 3 ครั้ง
2. 3 ครั้ง
3. 2 ครั้ง
4. ครั้งเดียว
5. ไม่เลย

16.) ท่านใช้เวลาว่างกับงานอดิเรก หรือทำสิ่งที่ท่านสนใจ มากเท่าไร เช่น เล่น โบวล์ เย็บผ้า ทำสวน เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ฯลฯ

1. ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ แทบทุกวันกับงานอดิเรกของฉัน
2. ฉันใช้เวลาว่างบ้างกับงานอดิเรกของฉัน
3. ฉันใช้เวลาว่างเพียงเล็กน้อยกับงานอดิเรกของฉัน
4. ฉันไม่ค่อยได้ใช้เวลาว่างกับงานอดิเรก แต่ยังคงดูทีวี
5. ฉันไม่ได้ใช้เวลาว่างกับงานอดิเรก หรือการดูทีวีเลย

17.) ท่านมีปากเสียง หรือมีเรื่องโต้เถียงกับเพื่อนของท่านบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1. ฉันไม่มีเรื่องโต้เถียงกับใครและเข้ากันได้ดีกับทุกคน
2. ปกติฉันเข้าได้ดีกับใครๆแต่มีเรื่องโต้เถียงบ้างเล็กน้อย
3. ฉันมีเรื่องโต้เถียงกับคนอื่นมากกว่าหนึ่งครั้ง
4. ฉันมีเรื่องโต้เถียงกับคนอื่นหลายครั้งหลายคราว
5. ฉันโต้เถียงกับคนอื่นอยู่ตลอด
8. ตอบไม่ได้เพราะฉันไม่มีเพื่อนที่จะมาโต้เถียงกัน

18.) ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ถ้าเพื่อนของท่านทำให้ท่านเสียความรู้สึกหรือชุ่นเคืองใจ ท่านรับมือกับเรื่องนี้อย่างไร

1. มันไม่มีผลกระทบต่อฉัน หรือมันไม่เคยเกิดขึ้นเลย
2. ฉันหายโกรธ หรือหายเสียใจได้ภายในเวลาไม่กี่ชั่วโมง
3. ฉันหายโกรธ หรือหายเสียใจได้ภายในเวลาไม่กี่วัน
4. ฉันหายโกรธ หรือหายเสียใจได้ภายในหนึ่งสัปดาห์
5. ต้องใช้เวลานานเป็นเดือนกว่าฉันจะหายโกรธ หรือหายเสียใจ
8. ตอบไม่ได้เพราะฉันไม่มีเพื่อน

- 19.) ท่านเคยรู้สึกเงินอาย หรืออึดอัดใจกับคนอื่นหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ฉันรู้สึกสบายๆอยู่ตลอดเวลา
 2. บางครั้งฉันรู้สึกอึดอัดใจ แต่สามารถรู้สึกผ่อนคลายได้อย่างรวดเร็ว
 3. ฉันรู้สึกค่อนข้างอึดอัดใจ ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลาที่ต้องพบปะผู้คน
 4. ฉันรู้สึกค่อนข้างอึดอัดใจ อยู่เรื่อยๆ
 5. ฉันรู้สึกอึดอัดใจ อยู่เสมอ
 8. ตอบไม่ได้เพราะฉันไม่ไปพบปะคนอื่นๆ
- 20.) ท่านเคยรู้สึกเหงา หรืออยากมีเพื่อนมากกว่านี้ หรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ฉันไม่เคยรู้สึกเช่นนี้เลย
 2. ฉันรู้สึกเช่นนี้บ้างเป็นบางครั้ง
 3. ฉันรู้สึกเช่นนี้บ้าง ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลา
 4. ฉันรู้สึกเช่นนี้อยู่เรื่อยๆ
 5. ฉันรู้สึกเช่นนี้ อยู่เสมอและอยากมีเพื่อนมากกว่านี้
- 21.) ท่านเคยรู้สึกเบื่อที่ท่านมีเวลาว่างบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ฉันไม่เคยรู้สึกเบื่อ
 2. ปกติฉันไม่รู้สึกเบื่อ
 3. ฉันรู้สึกเบื่อ ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลา
 4. ฉันรู้สึกเบื่อเกือบตลอดเวลา
 5. ฉันรู้สึกเบื่ออยู่ตลอด
- ง. ครอบคลุม – กรุณาตอบข้อ 22-28 เกี่ยวกับพ่อแม่ผู้ปกครอง, พี่น้อง หรือ พี่เขยพี่สะใภ้ ลูกพี่ลูกน้อง หลานๆ ท่านได้ติดต่อกับเขาเหล่านั้นบ้างหรือไม่ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ใช่ กรุณาตอบข้อ 22-26
 2. ไม่ใช่ กรุณาข้ามไปตอบข้อ 27-28 (หน้า 6)
- 22.) ท่านมีปากเสียงหรือมีเรื่องโต้เถียงกับคนในครอบครัว หรือญาติสนิทของท่านบ้างหรือไม่ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. พวกเราเข้ากันได้ดี
 2. ปกติพวกเราเข้ากันได้ดี แต่อาจมีเรื่องโต้เถียงบ้างเล็กน้อยในบางครั้ง
 3. ฉันมีเรื่องโต้เถียงกับญาติ อย่างน้อยหนึ่งครั้ง
 4. ฉันมีเรื่องโต้เถียงกับญาติหลายครั้ง
 5. ฉันโต้เถียงกับพวกเขาอยู่เสมอ
- 23.) ท่านสามารถพูดคุยความรู้สึกหรือปัญหาของท่านกับญาติสนิทอย่างน้อยหนึ่งคนได้หรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ฉันสามารถพูดคุยความรู้สึกในใจได้เสมอ
 2. ปกติฉันสามารถพูดคุยความรู้สึกของฉันได้
 3. ฉันสามารถพูดคุยความรู้สึกของฉันได้ ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลา
 4. ฉันมักจะไม่สามารถพูดคุยความรู้สึกของฉันได้
 5. ฉันไม่สามารถพูดคุยความรู้สึกของฉันได้เลย

24.) ท่านหลีกเลี่ยงการติดต่อกับคนในครอบครัว หรือญาติของท่านหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1. ฉันติดต่อกับญาติของฉันสม่ำเสมอ
2. ฉันติดต่อกับญาติของฉันอย่างน้อย 1 ครั้ง
3. ฉันรอให้ญาติของฉันเป็นฝ่ายติดต่อมา
4. ฉันหลีกเลี่ยงการติดต่อ แต่พวกเขาติดต่อมาหาฉัน
5. ฉันไม่เคยติดต่อกับญาติคนไหนเลย

25.) ท่านอยากทำอะไรตรงข้ามกับสิ่งที่คนในครอบครัว หรือญาติสนิทของท่านต้องการให้ทำ เพื่อให้พวกเขาโกรธบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1. ฉันไม่เคยอยากต่อต้าน หรือ ได้ตอบพวกเขา
2. มีบ้างครั้ง สองครั้งที่ฉันอยากต่อต้าน หรือ ได้ตอบพวกเขา
3. ฉันอยากจะต่อต้าน หรือ ได้ตอบพวกเขา ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลา
4. บ่อยครั้งที่ฉันอยากจะต่อต้าน หรือ ได้ตอบพวกเขา
5. ฉันต่อต้าน หรือ ได้ตอบพวกเขาอยู่เสมอ

26.) ท่านรู้สึกกังวลโดยไม่มีสาเหตุว่าจะมีสิ่งต่างๆเกิดขึ้นกับคนในครอบครัวหรือญาติของท่านหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1. ฉันไม่เคยกังวลอย่างไม่มีสาเหตุ
2. มีบ้าง 1-2 ครั้งที่ฉันกังวล
3. ฉันกังวล ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลา
4. บ่อยครั้งที่ฉันกังวล
5. ฉันกังวลอยู่เสมอ
8. ตอบไม่ได้เพราะฉันไม่มีญาติหลงเหลืออยู่

ทุกๆท่าน กรุณาตอบข้อ 27-28 ถึงแม้ว่าญาติของท่านจะไม่ได้อยู่ด้วยกัน

27.) ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านคิดว่าท่านทำให้ญาติสนิทของท่านผิดหวัง หรือทำสิ่งที่ไม่เป็นธรรมกับญาติสนิทของท่านหรือไม่

1. ฉันไม่เคยรู้สึกว่าคุณทำให้พวกเขาผิดหวังหรือเสียใจเลย
2. ฉันไม่ค่อยรู้สึกว่าคุณทำให้พวกเขาผิดหวังหรือเสียใจ
3. ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลา ฉันรู้สึกว่าคุณทำให้พวกเขาผิดหวังหรือเสียใจ
4. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่าคุณทำให้พวกเขาผิดหวังหรือเสียใจ
5. ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าคุณทำให้พวกเขาผิดหวังหรือเสียใจ

28.) ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านเคยคิดว่าญาติสนิทของท่านทำให้ท่านผิดหวังหรือทำสิ่งที่ไม่เป็นธรรมกับท่านบ้างหรือไม่

1. ฉันไม่เคยรู้สึกว่าเขาทำให้ฉัน ผิดหวังหรือเสียใจเลย
2. ฉันรู้สึกว่าเขาไม่ค่อยทำให้ฉันผิดหวังหรือเสียใจ
3. ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลา ฉันรู้สึกว่าเขาทำให้ฉันผิดหวังหรือเสียใจ
4. บ่อยครั้งที่ ฉันรู้สึกว่าเขาทำให้ฉันผิดหวังหรือเสียใจ
5. ฉันรู้สึกขมขื่นอยู่เสมอว่าเขาทำให้ฉันผิดหวังหรือเสียใจ

การเงิน – ทุกๆท่าน กรุณาตอบข้อ 29

29.) ท่านมีเงินทองเพียงพอสำหรับจะดูแลตัวเองหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1. ฉันมีเงินทองเพียงพอสำหรับความต้องการ
2. ฉันมีเงินทองเพียงพอสำหรับความต้องการ แต่มีปัญหาบ้างเล็กน้อย
3. ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลา ฉันมีเงินไม่เพียงพอ แต่ไม่ถึงกับต้องยืมใคร
4. บ่อยครั้งที่ ฉันมีเงินไม่เพียงพอ และต้องยืมคนอื่น
5. ฉันมีปัญหาด้านการเงินค่อนข้างมาก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง.

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดการปรับตัวในสังคม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. การทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

การหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัด ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามทั้ง 3 ฉบับ คือต้นฉบับ ภาษาอังกฤษ, ฉบับภาษาไทย และฉบับแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน พิจารณาและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับเนื้อหา ภาษา จากนั้นนำมาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องของความตรงตามเนื้อหาตามสูตร $IC = \sum R/N$

ตารางที่ 33 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของความตรงตามเนื้อหาของแบบวัดการปรับตัวในสังคม

ข้อ ที่	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 5	$IC = \sum R/N$	ข้อที่ตัด ออก
ด้านการทำงานนอกบ้าน							
1	-1	0	1	1	-1	0.0	
2	-1	1	1	1	-1	0.2	
3	-1	1	1	1	-1	0.2	
4	-1	1	0	1	-1	0.0	
5	-1	-1	1	1	-1	-0.2	
6	-1	1	1	1	-1	0.2	
ด้านการทำงานบ้าน							
7	1	0	0	1	-1	0.2	X
8	1	-1	1	1	-1	0.2	X
9	1	1	1	1	-1	0.6	X
10	1	0	0	1	-1	0.2	X
11	1	-1	1	1	-1	0.2	X
12	1	1	1	1	-1	0.6	X
ด้านการเรียน							
13	1	0	0	1	1	0.6	
14	1	0	1	1	1	0.8	
15	1	1	1	1	1	1.0	
16	1	1	1	1	1	1.0	
17	1	1	1	1	1	1.0	
18	1	1	1	1	1	1.0	
ด้านการใช้เวลาว่างในสังคมและนันทิเยว							
19	1	1	1	1	1	1.0	
20	1	0	1	0	1	0.6	
21	1	1	0	0	1	0.6	
22	1	0	0	0	1	0.4	
23	1	1	1	0	1	0.8	
24	1	1	0	0	1	0.6	
25	1	1	1	1	1	1.0	
26	1	-1	1	0	1	0.4	
27	1	0	0	1	1	0.6	
28	0	0	0	1	0	0.2	
29	1	0	1	1	0	0.4	

ข้อ ที่	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ ที่ 5	$IC = \sum R/N$	ข้อที่ตัด ออก
ด้านการใช้เวลากับสมาชิกครอบครัว							
30	1	0	0	0	1	0.4	
31	1	1	1	0	1	0.8	
32	1	1	1	1	1	1.0	
33	1	0	1	0	1	0.6	
34	1	1	1	0	1	0.8	
35	1	1	1	0	1	0.8	
36	1	1	1	0	1	0.8	
37	1	1	1	0	1	0.8	
ด้านความสัมพันธ์กับคู่สมรสและบุตร							
38	1	0	1	0	1	0.6	X
39	1	0	1	0	1	0.6	X
40	1	0	1	1	-1	0.8	X
41	1	0	1	1	1	0.8	X
42	1	0	1	0	1	0.6	X
43	1	0	1	0	1	0.6	X
44	1	0	1	0	1	0.6	X
45	1	0	1	0	1	0.6	X
46	1	0	1	0	1	0.4	X
47	0	0	0	0	0	0.0	X
48	0	0	0	0	0	0.0	X
49	0	0	0	0	0	0.0	X
50	0	0	0	1	0	0.2	X
51	0	0	0	0	0	0.0	X
52	0	0	0	0	0	0.0	X
53	0	0	0	1	0	0.2	X
ด้านการเงิน							
54	1	1	0	0	-1	0.2	

ถ้าค่า $IC \geq 0.5$ แสดงว่าข้อความนั้นใช้ได้ แต่ถ้าค่า $IC < 0.5$ ต้องทำการปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขภาษาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในข้อที่ค่าคะแนนต่ำกว่า 0.5 รวมทั้งตัดข้อคำถามบางส่วนตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิ ให้คำแนะนำ เพื่อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งหลังจากการปรับปรุงแล้ว แบบวัดการปรับตัวในสังคม (ฉบับภาษาไทย) มีข้อคำถามทั้งสิ้น 32 ข้อ โดยตัดข้อคำถามด้านการทำงานบ้าน (work at home) การใช้เวลากับครอบครัวด้านชีวิตคู่ และการใช้เวลากับบุตรออกไป สำหรับด้านการทำงานนอกบ้านนั้นมีการปรับปรุงภาษาและยังคงเก็บข้อคำถามไว้เนื่องจากผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าสถิติบางคนอาจทำงานนอกเวลาเรียนบ้าง จากนั้นนำไปดำเนินการทดลองใช้ในกลุ่มนักศึกษาคณะเกษตรศาสตร์มหาวิทยาลัยหัวเฉียวทั้ง 5 ชั้นปี เพศหญิง 21 คน เพศชาย 18 คน เป็นจำนวน 40 คน

แบบวัดการปรับตัวในสังคม (ฉบับทดลองใช้)

คำชี้แจง : ต่อ ไปนี้จะเป็นคำถามเกี่ยวกับหน้าที่ บทบาท หรือสิ่งที่ท่านทำในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน โดยคำถามจะเกี่ยวข้องกับ การเรียน การทำงาน การใช้เวลาว่าง และชีวิตในครอบครัวของท่าน แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด กรุณาเลือกคำตอบในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด และทำเครื่องหมาย ✓ ตรงช่องตัวเลขที่เหมาะสมและเป็นจริงกับท่านมากที่สุด

ก. งานนอกบ้าน

นอกเหนือจากการเรียนแล้วท่านทำงานพิเศษอื่นเพื่อหารายได้พิเศษหรือไม่

1. ใช่ กรุณาตอบข้อ 1 - 6
2. ไม่ใช่ กรุณาข้ามไปตอบข้อ 7 (หน้า 2)

โปรดเลือกคำตอบที่อธิบายท่านได้ดีที่สุดในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- 1.) ท่านหยุดงานกี่วัน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
 1. ไม่หยุดเลย
 2. หยุด 1 วัน
 3. หยุดงานประมาณครึ่งหนึ่งของวันทำงาน
 4. หยุดงานมากกว่าครึ่งหนึ่งของวันทำงาน แต่อย่างน้อยไปทำงาน 1 วัน
 5. ไม่ไปทำงานเลย
 8. ลาพักร้อนตลอด 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ถ้าท่านไม่ได้ทำงานเลยในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา กรุณาข้ามไปตอบคำถามข้อที่ (7.)

- 2.) ท่านสามารถทำงานของท่านได้หรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
 1. ฉันท่านงานได้ดีมาก
 2. ฉันท่านงานได้ดี แต่มีปัญหาบ้างเล็กน้อย
 3. ฉันท้องอาศัยความช่วยเหลือด้านการทำงาน และสามารถทำงานได้ดีเพียงแต่ครึ่งหนึ่งของเวลา
 4. ฉันท่านงานได้ไม่ดีเกือบตลอดเวลา
 5. ฉันท่านงานไม่ดีตลอดเวลา
- 3.) ท่านเคยรู้สึกเหนื่อยใจกับการทำงานของท่านหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
 1. ฉันท่านไม่เคยรู้สึกเหนื่อยใจเลย
 2. มีอยู่ ครั้งหรือสองครั้งที่ฉันท่านรู้สึกเหนื่อยใจบ้าง
 3. ฉันท่านรู้สึกเหนื่อยใจ ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลาทำงาน
 4. ฉันท่านรู้สึกเหนื่อยใจ เกือบตลอดเวลา
 5. ฉันท่านรู้สึกเหนื่อยใจ ตลอดเวลา

- 4.) ท่านมีปากเสียง/โต้เถียงกับคนที่ทำงานบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ฉันไม่มีเรื่องโต้เถียงกับใคร และเข้ากันได้ดีกับคนที่ทำงาน
 2. ปกติฉันเข้าได้ดีกับคนที่ทำงาน แต่มีเรื่องโต้เถียงบ้างเล็กน้อย
 3. ฉันมีเรื่องโต้เถียงกับคนอื่นมากกว่าหนึ่งครั้ง
 4. ฉันมีเรื่องโต้เถียงกับคนอื่นหลายครั้ง
 5. ฉันโต้เถียงกับคนอื่นอยู่ตลอด
- 5.) ท่านเคยรู้สึกหงุดหงิดหัวเสีย หรือรำคาญใจขณะทำงานบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ฉันไม่เคยรู้สึกเช่นนี้เลย
 2. มีอยู่ ครั้งหรือสองครั้งที่ฉันรู้สึก
 3. ฉันรู้สึกเช่นนี้ ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลาทำงาน
 4. ฉันรู้สึกเช่นนี้ เกือบตลอดเวลา
 5. ฉันรู้สึกเช่นนี้ ตลอดเวลา
- 6.) ท่านรู้สึกว่างงานของท่านน่าสนใจหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ฉันรู้สึกว่างงานน่าสนใจอยู่เกือบตลอดเวลา
 2. มีอยู่ ครั้งหรือสองครั้งที่ฉันรู้สึกว่างงานไม่น่าสนใจ
 3. ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลาทำงานที่ฉันรู้สึกว่างงานไม่น่าสนใจเลย
 4. ฉันรู้สึกว่างงานไม่น่าสนใจเลยเกือบตลอดเวลา
 5. ฉันรู้สึกว่างงานไม่น่าสนใจเลย

ข. การเรียน- ทุกๆท่านกรุณาตอบข้อ 7-12

โปรดเลือกคำตอบที่อธิบายท่านได้ดีที่สุด ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- 7.) ท่านหยุดเรียนกี่วัน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ไม่หยุดเลย
 2. หยุดเรียนสองสามครั้ง
 3. หยุดเรียนประมาณครึ่งหนึ่งของวันเรียน
 4. หยุดเรียนมากกว่าครึ่งหนึ่งของวันเรียน แต่อย่างน้อยไปเรียน 1 วัน
 5. ไม่ไปเรียนเลยซักวัน
 8. ไม่ไปเรียนตลอด 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา เพราะ Drop ไว้
- 8.) ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านตามการสอนของอาจารย์ทันหรือไม่
1. ฉันตามการสอนได้ทันตลอด
 2. ฉันตามการสอนได้ทันแต่มีปัญหาบ้างเล็กน้อย
 3. ฉันต้องอาศัยความช่วยเหลือด้านการเรียนและสามารถตามการสอนได้ทันเพียงแค่ครึ่งหนึ่งของเวลา
 4. ฉันตามการสอนไม่ทันเกือบตลอดเวลา
 5. ฉันตามการสอนไม่ทันอยู่ตลอดเวลา

- 9.) ท่านเคยรู้สึกละอายใจกับการเรียนของท่านหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ฉันไม่เคยรู้สึกละอายใจเลย
 2. มีอยู่ ครั้งหรือสองครั้งที่ฉันรู้สึกละอายใจบ้าง
 3. ฉันรู้สึกละอายใจ ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลาไปเรียน
 4. ฉันรู้สึกละอายใจ เกือบตลอดเวลา
 5. ฉันรู้สึกละอายใจ ตลอดเวลา
- 10.) ท่านมีปากเสียงหรือมีเรื่องโต้เถียงกับเพื่อนหรือคนอื่นๆ ที่คณะบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ฉัน ไม่มีเรื่องโต้เถียงกับใครและเข้ากันได้ดีกับทุกคน
 2. ปกติฉันเข้าได้ดีกับใครๆ แต่มีเรื่องโต้เถียงบ้างเล็กน้อย
 3. ฉันมีเรื่องโต้เถียงกับคนอื่นมากกว่าหนึ่งครั้ง
 4. ฉันมีเรื่องโต้เถียงกับคนอื่นหลายครั้ง
 5. ฉันมีเรื่องโต้เถียงกับคนอื่นอยู่ตลอด
- 11.) ท่านเคยรู้สึกหงุดหงิดหัวเสียที่มหาวิทยาลัยบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ฉันไม่เคยรู้สึกหงุดหงิดหัวเสียเลย
 2. มีอยู่ ครั้งหรือสองครั้งที่ฉันรู้สึกหงุดหงิดหัวเสีย
 3. ฉันรู้สึกหงุดหงิดหัวเสีย ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลาที่อยู่มหาวิทยาลัย
 4. ฉันรู้สึกหงุดหงิดหัวเสีย เกือบตลอดเวลา
 5. ฉันรู้สึกหงุดหงิดหัวเสีย ตลอดเวลา
- 12.) ท่านรู้สึกว่าการบ้านหรือรายงานของท่านน่าสนใจหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ฉันรู้สึกว่าการบ้านหรือรายงานของฉันน่าสนใจอยู่เกือบตลอดเวลา
 2. มีอยู่ ครั้งหรือสองครั้งที่ฉันรู้สึกว่าการบ้านหรือรายงานของฉันไม่น่าสนใจ
 3. ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลาที่ฉันรู้สึกว่าการบ้านหรือรายงานของฉันไม่น่าสนใจเลย
 4. ฉันรู้สึกว่าการบ้านหรือรายงานของฉันไม่น่าสนใจเลยเกือบตลอดเวลา
 5. ฉันรู้สึกว่าการบ้านหรือรายงาน ของฉันไม่น่าสนใจเลย

ค. เวลาว่าง – ทุกๆท่าน กรุณาตอบข้อ 13-21

โปรดเลือกคำตอบที่อธิบายท่านได้ดีที่สุดในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- 13.) ท่านพบปะเพื่อน หรือคุยโทรศัพท์กับเพื่อนกี่คน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. 9 คนหรือ มากกว่า
 2. 5-8 คน
 3. 2-4 คน
 4. คนเดียว
 5. ไม่พบเจอ หรือคุยกับเพื่อนเลย

14.) ท่านสามารถพูดบอกความรู้สึกหรือปัญหาของท่านกับเพื่อนสนิทอย่างน้อยหนึ่งคนได้หรือไม่ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1. ฉันสามารถพูดบอกความรู้สึกในใจได้เสมอ
2. ปกติฉันสามารถพูดบอกความรู้สึกของฉันได้
3. ฉันสามารถพูดบอกความรู้สึกของฉันได้ ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลา
4. ฉันมักจะไม่สามารถพูดบอกความรู้สึกของฉันได้
5. ฉันไม่เคยสามารถพูดบอกความรู้สึกของฉันได้เลย
8. ตอบไม่ได้เพราะฉันไม่มีเพื่อนที่สนิทพอจะพูดบอกความรู้สึก

15.) ท่านออกไปเที่ยวนอกบ้าน หรือร่วมกิจกรรมทางสังคมกับบุคคลอื่นบ่อยแค่ไหนในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ตัวอย่างเช่น ไปพบเพื่อนฝูง ไปดูภาพยนตร์ เล่นโบวล์ิง ไปวัด ไปภัตตาคาร/ร้านอาหาร หรือเชิญเพื่อนมาสังสรรค์ที่บ้าน

1. มากกว่า 3 ครั้ง
2. 3 ครั้ง
3. 2 ครั้ง
4. ครั้งเดียว
5. ไม่เลย

16.) ท่านใช้เวลาว่างกับงานอดิเรก หรือทำสิ่งที่ท่านสนใจ มากเท่าไร เช่น เล่นโบวล์ิง เย็บผ้า ทำสวน เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ฯลฯ

1. ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ แทบทุกวันกับงานอดิเรกของฉัน
2. ฉันใช้เวลาว่างบ้างกับงานอดิเรกของฉัน
3. ฉันใช้เวลาว่างเพียงเล็กน้อยกับงานอดิเรกของฉัน
4. ฉันไม่ค่อยได้ใช้เวลาว่างกับงานอดิเรก แต่ยังคงดูทีวี
5. ฉันไม่ได้ใช้เวลาว่างกับงานอดิเรก หรือการดูทีวีเลย

17.) ท่านมีปากเสียง หรือมีเรื่องโต้เถียงกับเพื่อนของท่านบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1. ฉันไม่มีเรื่องโต้เถียงกับใครและเข้ากันได้ดีกับทุกคน
2. ปกติฉันเข้าได้ดีกับใครๆแต่มีเรื่องโต้เถียงบ้างเล็กน้อย
3. ฉันมีเรื่องโต้เถียงกับคนอื่นมากกว่าหนึ่งครั้ง
4. ฉันมีเรื่องโต้เถียงกับคนอื่นหลายครั้งหลายคราว
5. ฉันโต้เถียงกับคนอื่นอยู่ตลอด
8. ตอบไม่ได้เพราะฉันไม่มีเพื่อนที่จะมาโต้เถียงกัน

18.) ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ถ้าเพื่อนของท่านทำให้ท่านเสียความรู้สึก หรือชุ่นเคืองใจ ท่านรับมือกับเรื่องนั้นอย่างไร

1. มันไม่มีผลกระทบกับฉัน หรือมันไม่เคยเกิดขึ้นเลย
2. ฉันหายโกรธ หรือหายเสียใจได้ภายในเวลาไม่กี่ชั่วโมง
3. ฉันหายโกรธ หรือหายเสียใจได้ภายในเวลาไม่กี่วัน
4. ฉันหายโกรธ หรือหายเสียใจได้ภายในหนึ่งสัปดาห์

5. ต้องใช้เวลานานเป็นเดือนกว่าฉันจะหายโกรธ หรือหายเสียใจ
8. ตอบไม่ได้เพราะฉันไม่มีเพื่อน
- 19.) ท่านเคยรู้สึกเงินอวย หรืออึดอัดใจกับคนอื่นหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ฉันรู้สึกสบายๆอยู่ตลอดเวลา
 2. บางครั้งฉันรู้สึกอึดอัดใจ แต่สามารถรู้สึกผ่อนคลายได้อย่างรวดเร็ว
 3. ฉันรู้สึกค่อนข้างอึดอัดใจ ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลาที่ต้องพบปะผู้คน
 4. ฉันรู้สึกค่อนข้างอึดอัดใจ อยู่เรื่อยๆ
 5. ฉันรู้สึกอึดอัดใจ อยู่เสมอ
 8. ตอบไม่ได้เพราะฉันไม่ไปพบปะคนอื่น ๆ
- 20.) ท่านเคยรู้สึกเหงา หรืออยากมีเพื่อนมากกว่านี้ หรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ฉันไม่เคยรู้สึกเช่นนี้เลย
 2. ฉันรู้สึกเช่นนี้บ้างเป็นบางครั้ง
 3. ฉันรู้สึกเช่นนี้บ้าง ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลา
 4. ฉันรู้สึกเช่นนี้อยู่เรื่อยๆ
 5. ฉันรู้สึกเช่นนี้ อยู่เสมอและอยากมีเพื่อนมากกว่านี้
- 21.) ท่านเคยรู้สึกเบื่อที่ท่านมีเวลาว่างบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. ฉันไม่เคยรู้สึกเบื่อ
 2. ปกติฉันไม่รู้สึกเบื่อ
 3. ฉันรู้สึกเบื่อ ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลา
 4. ฉันรู้สึกเบื่อเกือบตลอดเวลา
 5. ฉันรู้สึกเบื่ออยู่ตลอด
- ง. การนัดเที่ยว**
- 22.) ท่านนัดเที่ยวกับเพื่อนสนิท (แฟน) บ่อยแค่ไหน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
1. มากกว่า 3 ครั้ง
 2. 3 ครั้ง
 3. 2 ครั้ง
 4. ครั้งเดียว
 5. ไม่เลย
- 23.) ท่านรู้สึกว่าการนัดเที่ยวของท่านน่าสนใจแค่ไหน, ถ้าท่านไม่ได้ไปเที่ยวเลย ท่านสนใจจะไปหรือไม่
1. ฉันรู้สึกว่า การนัดเที่ยวของฉันน่าสนใจอยู่เสมอ
 2. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่า นัดเที่ยวของฉันน่าสนใจ
 3. ประมาณครึ่งหนึ่งของการนัดเที่ยว ที่ฉันรู้สึกว่า มันน่าสนใจ
 4. ฉันรู้สึกว่า การนัดเที่ยว ของฉัน ไม่น่าสนใจเลยเกือบตลอดเวลา
 5. ฉันรู้สึกว่า การนัดเที่ยว ไม่น่าสนใจเลย

จ. ครอบครัว – กรุณาตอบข้อ 24-31 เกี่ยวกับพ่อแม่ผู้ปกครอง, พี่น้อง หรือ พี่เขยพี่สะใภ้ ลูกพี่ลูกน้อง หลานๆ ท่านได้ติดต่อกับเขาเหล่านั้นบ้างหรือไม่ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1. ใช่ กรุณาตอบข้อ 24-29
2. ไม่ใช่ กรุณาข้ามไปตอบข้อ 30-31 (หน้า 6)

24.) ท่านมีปากเสียงหรือมีเรื่องโต้เถียงกับคนในครอบครัว หรือญาติสนิทของท่านบ้างหรือไม่ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1. พวกเราเข้ากันได้ดี
2. ปกติพวกเราเข้ากันได้ดี แต่อาจมีเรื่องโต้เถียงบ้างเล็กน้อยในบางครั้ง
3. ฉันมีเรื่องโต้เถียงกับญาติ อย่างน้อยหนึ่งครั้ง
4. ฉันมีเรื่องโต้เถียงกับญาติหลายครั้ง
5. ฉันโต้เถียงกับพวกเขาอยู่เสมอ

25.) ท่านสามารถพูดบอกความรู้สึกหรือปัญหาของท่านกับญาติสนิทอย่างน้อยหนึ่งคนได้หรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1. ฉันสามารถพูดบอกความรู้สึกในใจได้เสมอ
2. ปกติฉันสามารถพูดบอกความรู้สึกของฉันได้
3. ฉันสามารถพูดบอกความรู้สึกของฉันได้ ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลา
4. ฉันมักจะไม่สามารถพูดบอกความรู้สึกของฉันได้
5. ฉันไม่สามารถพูดบอกความรู้สึกของฉันได้เลย

26.) ท่านหลีกเลี่ยงการติดต่อกับคนในครอบครัว หรือญาติของท่านหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1. ฉันติดต่อกับญาติของฉันสม่ำเสมอ
2. ฉันติดต่อกับญาติของฉันอย่างน้อย 1 ครั้ง
3. ฉันรอให้ญาติของฉันเป็นฝ่ายติดต่อมา
4. ฉันหลีกเลี่ยงการติดต่อ แต่พวกเขาติดต่อมาหาฉัน
5. ฉันไม่เคยติดต่อกับญาติคนไหนเลย

27.) ท่านต้องพึ่งพาคนในครอบครัว หรือญาติสนิทของท่านสำหรับความช่วยเหลือต่างๆ เช่น คำแนะนำ เงินทอง หรือมิตรภาพในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาหรือไม่

1. ฉันไม่จำเป็นต้องพึ่งพาพวกเขา
2. ฉันมักจะไม่ต้องพึ่งพาพวกเขา
3. ฉันต้องพึ่งพาพวกเขา ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลา
4. บ่อยครั้งที่ ฉันต้องพึ่งพาพวกเขา
5. ฉันต้องพึ่งพาพวกเขาอยู่ตลอดเวลา

28.) ท่านอยากทำอะไรตรงข้ามกับสิ่งที่คนในครอบครัว หรือญาติสนิทของท่านต้องการให้ทำ เพื่อให้พวกเขาโกรธบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1. ฉันไม่เคยอยากต่อต้าน หรือ โต้ตอบพวกเขา

2. มีบ้างครั้ง สองครั้งที่ฉันอยากต่อต้าน หรือ ได้ตอบพวกเขา
 3. ฉันอยากจะทำต่อต้าน หรือ ได้ตอบพวกเขา ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลา
 4. บ่อยครั้งที่ ฉันอยากจะทำต่อต้าน หรือ ได้ตอบพวกเขา
 5. ฉันต่อต้าน หรือ ได้ตอบพวกเขาอยู่เสมอ
- 29.) ท่านรู้สึกกังวลโดยไม่มีสาเหตุ ว่าจะมีสิ่งต่างๆเกิดขึ้นกับคนในครอบครัวหรือญาติของท่านหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1. ฉันไม่เคยกังวลอย่างไม่มีสาเหตุ
2. มีบ้าง 1-2 ครั้งที่ฉันกังวล
3. ฉันกังวล ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลา
4. บ่อยๆครั้งที่ ฉันกังวล
5. ฉันกังวลอยู่เสมอ
8. ตอบไม่ได้เพราะฉันไม่มีญาติหลงเหลืออยู่

ทุกๆท่าน กรุณาตอบข้อ 30-31 ถึงแม้ว่าญาติของท่านจะไม่ได้อยู่ด้วยกัน

30.) ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านคิดว่าท่านทำให้ญาติสนิทของท่านผิดหวัง หรือทำสิ่งที่ไม่เป็นธรรมกับญาติสนิทของท่านหรือไม่

1. ฉันไม่เคยรู้สึกว่าคุณทำให้พวกเขาผิดหวังหรือเสียใจเลย
2. ฉันไม่ค่อยรู้สึกว่าคุณทำให้พวกเขาผิดหวังหรือเสียใจ
3. ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลา ฉันรู้สึกว่าคุณทำให้พวกเขาผิดหวังหรือเสียใจ
4. บ่อยๆครั้งที่ ฉันรู้สึกว่าคุณทำให้พวกเขาผิดหวังหรือเสียใจ
5. ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าคุณทำให้พวกเขาผิดหวังหรือเสียใจ

31.) ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านเคยคิดว่าญาติสนิทของท่านทำให้ท่านผิดหวังหรือทำสิ่งที่ไม่เป็นธรรมกับท่านบ้างหรือไม่

1. ฉันไม่เคยรู้สึกว่าคุณทำให้ฉัน ผิดหวังหรือเสียใจเลย
2. ฉันรู้สึกว่าคุณไม่ค่อยทำให้ฉันผิดหวังหรือเสียใจ
3. ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลา ฉันรู้สึกว่าคุณทำให้ฉันผิดหวังหรือเสียใจ
4. บ่อยๆครั้งที่ ฉันรู้สึกว่าคุณทำให้ฉันผิดหวังหรือเสียใจ
5. ฉันรู้สึกขมขื่นอยู่เสมอว่าคุณทำให้ฉันผิดหวังหรือเสียใจ

การเงิน – ทุกๆท่าน กรุณาตอบข้อ 32

32.) ท่านมีเงินทองเพียงพอสำหรับจะดูแลตัวเองหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1. ฉันมีเงินทองเพียงพอสำหรับความต้องการ
2. ฉันมีเงินทองเพียงพอสำหรับความต้องการ แต่มีปัญหาบ้างเล็กน้อย
3. ประมาณครึ่งหนึ่งของเวลา ฉันมีเงินไม่เพียงพอ แต่ไม่ถึงกับต้องยืมใคร
4. บ่อยๆครั้งที่ ฉันมีเงินไม่เพียงพอ และต้องยืมคนอื่น
5. ฉันมีปัญหาด้านการเงินค่อนข้างมาก

เพศ.....อายุ.....ชั้นปี.....

2. การหาค่าความเที่ยง (Reliability)

ตารางที่ 34 แสดงผลการวิเคราะห์แบบวัดการปรับตัวในสังคม จากการ Try out โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation, CTIC) (n=40)

ข้อคำถามด้านการเรียน	ค่า CTIC
7.) ท่านหยุดเรียนกี่วัน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.2710
8.) ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านตามการสอนของอาจารย์ทันหรือไม่	.3737
9.) ท่านเคยรู้สึกล้าชวยใจกับการเรียนของท่านหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.3907
10.) ท่านมีปากเสียงหรือมีเรื่องโต้เถียงกับเพื่อนหรือคนอื่นๆที่คณะบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.1998
11.) ท่านเคยรู้สึกหงุดหงิดหัวเสียที่มหาวิทยาลัยบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.0554
12.) ท่านรู้สึกว่าการบ้านหรือรายงานของท่านน่าสนใจหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.3387
ด้านการใช้เวลาว่างในสังคมและการนัดเที่ยว	
13.) ท่านพบปะเพื่อน หรือคุยโทรศัพท์กับเพื่อนกี่คน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.0674
14.) ท่านสามารถพูดบอกความรู้สึกหรือปัญหาของท่านกับเพื่อนสนิทอย่างน้อยหนึ่งคนได้หรือไม่ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.6246
15.) ท่านออกไปเที่ยวนอกบ้าน หรือร่วมกิจกรรมทางสังคมกับบุคคลอื่นบ่อยแค่ไหน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ตัวอย่างเช่น ไปพบปะ เพื่อนฝูง ไปดูภาพยนตร์ เล่นโบว์ลิ่ง ไปวัด ไปทัศนศึกษา/ร้านอาหาร หรือเชิญเพื่อนมาพบปะสังสรรค์ที่บ้าน	.1311
16.) ท่านใช้เวลาว่างกับงานอดิเรก หรือทำสิ่งที่ท่านสนใจ มากเท่าไร เช่น เล่นโบว์ลิ่ง เย็บผ้า ทำสวน เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ฯลฯ	.2016
17.) ท่านมีปากเสียง หรือมีเรื่องโต้เถียงกับเพื่อนของท่านบ้างหรือไม่ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.6037
18.) ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ถ้าเพื่อนของท่านทำให้ท่านเสียความรู้สึก หรือชุ่นเคืองใจ ท่านรับมือกับเรื่องนั้นอย่างไร	.4782
19.) ท่านเคยรู้สึกเงินชวย หรืออึดอัดใจกับคนอื่นหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.4781
20.) ท่านเคยรู้สึกเหงา หรืออยากมีเพื่อนมากกว่านี้หรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.6290
21.) ท่านเคยรู้สึกเบื่อที่ท่านมีเวลาว่างบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.3711
22.) ท่านนัดเที่ยวกับเพื่อนสนิท (แฟน) บ่อยแค่ไหนในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.1940
23.) ท่านรู้สึกว่าการนัดเที่ยวของท่านน่าสนใจแค่ไหน, ถ้าท่านไม่ได้ไปเที่ยวเลย ท่านสนใจจะไปหรือไม่	-.0257

ตารางที่ 34 (ต่อ)

ข้อคำถามด้านครอบครัว	ค่า CTIC
24.) ท่านมีปากเสียงหรือมีเรื่องโต้เถียงกับคนในครอบครัว หรือญาติสนิทของท่านบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.1792
25.) ท่านสามารถพูดบอกความรู้สึกหรือปัญหาของท่านกับญาติสนิทอย่างน้อยหนึ่งคนได้หรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.3492
26.) ท่านหลีกเลี่ยงการติดต่อกับคนในครอบครัว หรือญาติของท่านหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.4338
27.) ท่านต้องพึ่งพาคนในครอบครัว หรือญาติสนิทของท่านสำหรับความช่วยเหลือต่างๆ เช่น คำแนะนำ เงินทอง หรือมิตรภาพในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาหรือไม่	.0991
28.) ท่านอยากทำอะไรตรงข้ามกับสิ่งที่คนในครอบครัว หรือญาติสนิทของท่านต้องการให้ทำ เพื่อให้พวกเขาโกรธบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.2377
29.) ท่านรู้สึกกังวลโดยไม่มีสาเหตุ ว่าจะมีสิ่งต่างๆเกิดขึ้นกับคนในครอบครัวหรือญาติของท่านหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.2623
30.) ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านคิดว่าท่านทำให้ญาติสนิทของท่านผิดหวัง หรือทำสิ่งที่ไม่เป็นธรรมกับญาติสนิทของท่านหรือไม่	.1237
31.) ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านเคยคิดว่าญาติสนิทของท่านทำให้ท่านผิดหวังหรือทำสิ่งที่ไม่เป็นธรรมกับท่านบ้างหรือไม่	.2588
ข้อคำถามด้าน การเงิน	
32.) ท่านมีเงินทองเพียงพอสำหรับจะดูแลตัวเองหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.2472

ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach' Alpha Coefficient) รวมทั้ง 4 ด้านเท่ากับ 0.7298

ตารางที่ 35 แสดงผลการวิเคราะห์แบบวัดการปรับตัวในสังคมด้านการเรียน จากการ Try out โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวม (ค่า CTIC)

ข้อคำถามด้านการเรียน	ค่า CTIC
7.) ท่านหยุดเรียนกี่วัน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.4089
8.) ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านตามการสอนของอาจารย์ทันหรือไม่	.4267
9.) ท่านเคยรู้สึกละอายใจกับการเรียนของท่านหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.5766
10.) ท่านมีปากเสียงหรือมีเรื่องโต้เถียงกับเพื่อนหรือคนอื่นๆที่คณะบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.1091
11.) ท่านเคยรู้สึกหงุดหงิดหัวเสียที่มหาวิทยาลัยบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.1559
12.) ท่านรู้สึกว่าการบ้านหรือรายงานของท่านน่าสนใจหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.5783

ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach' Alpha Coefficient)ราย ด้านเท่ากับ 0.6412

ตารางที่ 36 แสดงผลการวิเคราะห์แบบวัดการปรับตัวในสังคมด้านการใช้เวลาว่างในสังคม โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวม (ค่า CTIC)

ด้านการใช้เวลาว่างในสังคมและการนัดเที่ยว	ค่า CTIC
13.) ท่านพบปะเพื่อน หรือคุยโทรศัพท์กับเพื่อนที่คน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.0420
14.) ท่านสามารถพูดบอกความรู้สึกหรือปัญหาของท่านกับเพื่อนสนิทอย่างน้อยหนึ่งคนได้หรือไม่ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.5386
15.) ท่านออกไปเที่ยวนอกบ้าน หรือร่วมกิจกรรมทางสังคมกับบุคคลอื่นบ่อยแค่ไหน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ตัวอย่างเช่น ไปพบปะ เพื่อนฝูง ไปดูภาพยนตร์ เล่นโบว์ลิ่ง ไปวัด ไปกวดคาร/ร้านอาหาร หรือเชิญเพื่อนมาพบปะสังสรรค์ที่บ้าน	.2207
16.) ท่านใช้เวลาว่างกับงานอดิเรก หรือทำสิ่งที่ท่านสนใจ มากเท่าไร เช่น เล่นโบว์ลิ่ง เย็บผ้า ทำสวน เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ฯลฯ	.4209
17.) ท่านมีปากเสียงหรือมีเรื่องโต้เถียงกับเพื่อนของท่านบ้างหรือไม่ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.5233
18.) ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ถ้าเพื่อนของท่านทำให้ท่านเสียความรู้สึก หรือขุ่นเคืองใจ ท่านรับมือกับเรื่องนั้นอย่างไร	.2581
19.) ท่านเคยรู้สึกชินอาย หรืออึดอัดใจกับคนอื่นหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.5062
20.) ท่านเคยรู้สึกเหงา หรืออยากมีเพื่อนมากกว่านี้หรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.5681
21.) ท่านเคยรู้สึกเบื่อที่ท่านมีเวลาว่างบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.3603
22.) ท่านนัดเที่ยวกับเพื่อนสนิท (แฟน) บ่อยแค่ไหนในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.3902
23.) ท่านรู้สึกว่า การนัดเที่ยวของท่านน่าสนใจแค่ไหน, ถ้าท่านไม่ได้ไปเที่ยวเลย ท่านสนใจจะไปหรือไม่	.2097

ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach' Alpha Coefficient) ราย ด้านเท่ากับ 0.6892

ตารางที่ 37 แสดงผลการวิเคราะห์แบบวัดการปรับตัวในสังคมด้านครอบครัว โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวม (ค่า CTIC)

ข้อคำถามด้านครอบครัว	ค่า CTIC
24.) ท่านมีปากเสียงหรือมีเรื่องโต้เถียงกับคนในครอบครัว หรือญาติสนิทของท่านบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.4169
25.) ท่านสามารถพูดบอกความรู้สึกหรือปัญหาของท่านกับญาติสนิทอย่างน้อยหนึ่งคนได้หรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.0868
26.) ท่านหลีกเลี่ยงการติดต่อกับคนในครอบครัว หรือญาติของท่านหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.1604
27.) ท่านต้องพึ่งพาคนในครอบครัว หรือญาติสนิทของท่านสำหรับความช่วยเหลือต่างๆ เช่น คำแนะนำ เงินทอง หรือมิตรภาพในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาหรือไม่	-.0857
28.) ท่านอยากทำอะไรตรงข้ามกับสิ่งที่คนในครอบครัว หรือญาติสนิทของท่านต้องการให้ทำ เพื่อให้พวกเขาโกรธบ้างหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.522

ข้อคำถามด้านครอบครัว (ต่อ)	ค่า CTIC
29.) ท่านรู้สึกกังวลโดยไม่มีสาเหตุว่าจะมีสิ่งต่างๆเกิดขึ้นกับคนในครอบครัวหรือญาติของท่านหรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.5256
30.) ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านคิดว่าท่านทำให้อุบัติสณิทของท่นผิดหวัง หรือทำสิ่งที่ไม่เป็นธรรมกับญาติสณิทของท่นหรือไม่	.2836
31.) ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านเคยคิดว่าญาติสณิทของท่นทำให้อ่านผิดหวังหรือทำสิ่งที่ไม่เป็นธรรมกับท่นบ้างหรือไม่	.3007

ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach' Alpha Coefficient) ราย ด้านเท่ากับ .4538

ตารางที่ 38 การหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงดังนี้

ด้านที่วัด	ค่าความเที่ยง
1. ด้านการเรียน (ข้อคำถาม C7-C12)	0.6412
2. ด้านกิจกรรมยามว่างในสังคม (C13-23)	0.6892*
3. ด้านความสัมพันธ์กับครอบครัวใหญ่และญาติ (C24-31)	0.4538*
ค่าความเที่ยงทั้งฉบับยกเว้นด้านการทำงาน (C7-32)	0.7298*

เมื่อทำการตรวจสอบและตัดข้อคำถามออก 3 ข้อ (ข้อที่ 22, 23, และ 27)ออกไปจะได้ค่าความเที่ยงใหม่ดังตาราง ที่ 39

ตารางที่ 39 การหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient) เมื่อตัดข้อคำถามที่ 22, 23 และ 27

ด้านที่วัด	ค่าความเที่ยง
1. ด้านการเรียน (ข้อคำถาม C7-C12)	0.6412
2. ด้านกิจกรรมยามว่างในสังคม (C13-21))	0.6916*
3. ด้านความสัมพันธ์กับครอบครัวใหญ่และญาติ (C24-28)	0.6690*
ค่าความเที่ยงทั้งฉบับยกเว้นด้านการทำงาน (C7-29)	0.7790

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา เกิดวันที่ 19 สิงหาคม 2508 ที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร
อุบลราชธานี สำเร็จการศึกษาเกศาสตรบัณฑิต คณะเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ในปีการศึกษา 2531 สำเร็จการศึกษาปริญญาโทด้านบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญในปี
การศึกษา 2535 ทำงานด้านการขายและการตลาดมากกว่า 15 ปี และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2548



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย