

150.7

2/339 n

1.3

การทดลองสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ปริญญาโท

ของ

ประกาศ เชนัน

- 7 ส.ย. 2535

ห้องสมุดบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กรกฎาคม 2529

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

176693

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบ ให้พิจารณาปริมาณพันธ
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

..... ประธาน
..... กรรมการ

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
..... กรรมการ
..... กรรมการ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้เนื่องจากได้รับการแนะนำช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สวนา พรพัฒน์กุล ประธานกรรมการ และอาจารย์สมเกียรติ หิพยทัศน์
กรรมการ ที่ให้ข้อคิดในการทำวิจัยและแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง
ในความกรุณาและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบพระคุณ อาจารย์นายแพทย์ธนู สว่างศิลป์ ที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการสร้าง
เครื่องมือในการทำวิจัยครั้งนี้ และขอขอบพระคุณอาจารย์อรพินท์ ชูชม ที่กรุณาให้คำแนะนำ
เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณผู้อำนวยการ คณะครูและนักเรียนโรงเรียนไชยหาวิทยาลัย อำเภอยะยา
จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่ให้ความร่วมมือและช่วยเหลือให้การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้สำเร็จ
ลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณ คุณทัศนาว ทองภักดี คุณจุฑา ปานเจริญ คุณวิมล สุวรรณสมบัติ และ
เพื่อน ๆ นิสิตปริญญโทวิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
ปีการศึกษา 2527 ทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้มาตลอด

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอขอบงานปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เพื่อเป็นการน้อมรำลึกถึงพระคุณของบิดา
มารดา และพี่สาว ซึ่งเป็นผู้ที่อยู่เบื้องหลังการศึกษาของผู้วิจัยมาโดยตลอดในทุก ๆ ด้าน
พระคุณหาที่เปรียบมิได้

ประกาศ ณ กรุงเทพมหานคร

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาครั้งนี้	5
	ความสำคัญของการศึกษาครั้งนี้	5
	ขอบเขตของการศึกษาครั้งนี้	6
	ข้อตกลงเบื้องต้น	7
	นิยามศัพท์เฉพาะ	7
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาในชีวิตประจำวัน	9
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต	31
	สมมุติฐานในการศึกษาครั้งนี้	39
3	วิธีดำเนินการศึกษาครั้งนี้	41
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	41
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้	42
	การเตรียมและการหาคุณภาพของเครื่องมือ	43
	การดำเนินการทดลอง	48
	การวิเคราะห์ข้อมูล	49
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	50
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	55
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	55
	การวิเคราะห์ข้อมูล	55

5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	71
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	71
วิธีดำเนินการ	71
กลุ่มตัวอย่าง	71
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	71
การดำเนินการศึกษาค้นคว้า	72
การวิเคราะห์ข้อมูล	72
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	73
อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า	74
ข้อเสนอแนะ	77
ข้อเสนอแนะทางการศึกษา	77
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป	78
บรรณานุกรม	79
ภาคผนวก	85

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้	42
2	ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของกลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่มก่อนและหลังการทดลอง	56
3	ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของกลุ่มตัวอย่าง 8 กลุ่มก่อนและหลังการทดลอง	58
4	ผลการวิเคราะห์การแจกแจงแบบไค้บกกติของคะแนนจากแบบทดสอบ ความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่ม	60
5	ผลการวิเคราะห์ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนของคะแนนจาก แบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่ม	61
6	ผลการวิเคราะห์การแจกแจงไค้บกกติของคะแนนจากแบบทดสอบความคิด ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง 8 กลุ่ม	62
7	ผลการวิเคราะห์ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนของคะแนนจาก แบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่าง 8 กลุ่ม	63
8	ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง	64
9	ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักเรียนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง ...	65
10	ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง	66

11	ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลอง	67
12	ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เพิ่มขึ้นหลังจากการทดลอง	68
13	ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายที่เพิ่ม ขึ้นหลังการทดลอง	69
14	ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักเรียนหญิงและนักเรียนชายที่เพิ่มขึ้นหลังการทดลอง	70

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันนี้สภาพการบริหารงานและการทำงานในองค์กรต่าง ๆ ทั้งในภาครัฐบาล รัฐวิสาหกิจ และธุรกิจเอกชนต่างมีปัญหาซึ่งสลับซับซ้อนมากและเป็นที่กล่าวขวัญกันอยู่โดยทั่วไป ปัญหาเหล่านี้มิได้มาจากการขาดแคลนทางด้านความรู้หรือเทคโนโลยีแต่เพียงอย่างเดียว แต่ส่วนใหญ่แล้ว ปัญหาที่เกิดขึ้นมักเป็นปัญหาอีกประการหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่งในการทำงาน เช่นเดียวกัน แม้ว่าเทคโนโลยีจะดีเพียงใดก็ตาม ถ้าหากว่าทรัพยากรมนุษย์หรือคนขาดคุณภาพแล้ว การพัฒนางานหรือการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าย่อมเป็นไปได้ยาก ดังนั้นการแสวงหาวิธีการในการพัฒนาคุณภาพของคนจึงได้มีผู้ให้ความสนใจในหลาย ๆ ด้านด้วยกัน จะเห็นได้จากการจัดให้มีการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาบุคลากรในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งในวงการด้าน ธุรกิจและเอกชนอย่างมากมาย ในวงการศึกษาก็เช่นตัวในเรื่องนี้เช่นกัน นักการศึกษาพยายามหาวิธีการที่จะพัฒนาบุคลากรในสถาบันการศึกษาให้ดีขึ้น แต่การพัฒนาคนนั้นตามหลักการทางจิตวิทยาพัฒนาการแล้ว บุคคลควรจะได้รับพัฒนาตั้งแต่วัยเริ่มต้นของชีวิต วัยเด็กและวัยเรียนติดต่อกันตลอดมา (พรณี ช. เจนจิต 2528 : 23 อ้างอิงมาจาก Havighurst, n.d.)

เนื่องจากสภาพทางสังคมมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ถ้าหากจะพิจารณาแล้วจะเห็นได้ว่า สภาพทางสังคมของไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในสองลักษณะที่มีทิศทางของการเปลี่ยนแปลงที่ตรงกันข้าม กล่าวคือ ความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและวิชาการต่าง ๆ มีการพัฒนาในด้านที่ดีขึ้น ส่งผลต่อความเป็นอยู่ของสมาชิกในสังคมให้มีการเปลี่ยนแปลงในด้านของความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตประจำวัน ในขณะที่เดียวกันสมาชิกในสังคมแต่ละคนต่างพยายามค้นคว้าหาวิธีการเพื่อให้ได้เป็นเจ้าของวัตถุซึ่งอำนวยความสะดวกสบายเหล่านั้น และเพื่อเป็นการเชิดหน้าชูตากันในสังคมด้วยความเปลี่ยนแปลงในอีกทิศทางหนึ่งซึ่งตรงกันข้ามกับลักษณะแรกก็คือความเสื่อมโทรมทางด้านจิตใจ อันเนื่องมาจากการให้ความสำคัญทางด้านวัตถุมากเกินไปโดยไม่คำนึงถึงสภาวะทาง

ด้านจิตใจของบุคคลในสังคมทำให้เกิดสภาวะความไม่สมดุลต่อกัน ซึ่งในวิถีทางที่เหมาะสมแล้ว ควรจะให้พัฒนาควบคู่กันไป

ความเจริญทางด้านวัตถุและความเสื่อมโทรมด้านจิตใจ ของคนไทยในสังคมปัจจุบัน มีผลทั้งโดยทางตรงและทางอ้อมต่อพฤติกรรมของเยาวชนไทยโดยเฉพาะที่เป็นวัยรุ่น ซึ่ง นักวิชาการและบุคคลในองค์กรต่าง ๆ ที่มีส่วนรับผิดชอบต่อการอบรมเลี้ยงดูและการให้การ ศึกษาแก่เยาวชนผู้เป็นอนาคตของชาติต่างก็ตระหนักถึงปัญหาในข้อนี้เป็นอย่างดี (สวนา พรพัฒน์กุล 2525 : 1) จะเห็นได้จากปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ส่วนหนึ่งจะเป็น พฤติกรรมของเยาวชนวัยรุ่นที่ขัดกับสังคม พฤติกรรมดังกล่าวนี้ ก่อให้เกิดปัญหาคุณภาพชีวิตทั้ง ในด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และด้านความเป็นอยู่ในสังคม ดังการประเมินผลและการสรุป สภาพปัญหาที่ได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ผ่านมาและในแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 นี้กล่าวว่า สภาพชีวิตของคนไทยที่อยู่ในเมืองมีลักษณะแออัด ซึ่งก่อให้เกิดความเสื่อมโทรมทางด้านวัฒนธรรม ค่านิยม สุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมถึง ความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ส่วนในพื้นที่ชนบททางไกลยังมีความเป็นอยู่ที่ล้าหลังและ คนในชนบทมีฐานะยากจนทั้งนี้เพราะขาดคุณภาพทั้งในด้านสุขภาพทางกายและสุขภาพจิต พื้นฐานทางสติปัญญาและความสามารถในการประกอบอาชีพ (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติ ฉบับที่ 5 พ.ศ. 2525 - 2529 : 2 - 8) ข้อมูลที่ยืนยันถึงสภาพปัญหาดังกล่าว ได้แก่ ข้อมูลทางสถิติที่ยืนยันอย่างชัดเจน เช่น คนไทยที่ป่วยเป็นโรคจิตโรคประสาท มารับ การรักษาที่โรงพยาบาลมีจำนวนกว่า 5 แสนคนในรอบปี ปัญหาทางยาเสพติดและอาชญากรรม มีสูง โดยเฉพาะเยาวชนมีอัตราการติดยาเสพติดถึงร้อยละ 54.48 ของผู้ป่วยทั้งหมด (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 พ.ศ. 2525 - 2529 : 322 - 344)

จะเห็นได้ว่า ส่วนหนึ่งของเยาวชนที่ก่อให้เกิดปัญหาคือสังคมและประเทศชาติ อันได้แก่ ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติดและปัญหาทางเพศนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นปัญหาที่เกิด จากเยาวชนที่ยังอยู่ในวัยเรียน จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับปัจจุบันได้เน้น ถึงสภาพปัญหาดังกล่าวว่าเป็นจุดอ่อนที่ต้องแก้ไขอย่างรีบด่วน เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นการดำเนิน ชีวิตของเยาวชนในลักษณะเป็นชีวิตที่ห่อหุ้มคุณภาพโดยสิ้นเชิง

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนนับเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาประเทศ
ทุกประเทศต่างมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ กล่าวคือ เป็นการเพิ่มคุณภาพของ
ประชากรในประเทศนั่นเอง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรของไทยในการศึกษาระดับ
อุดมศึกษานั้น ได้มีการให้การศึกษอบรมทางด้านจิตใจสอดแทรกไปในการสอนวิชาจิตวิทยา
เพื่อให้ผู้เรียนได้มีความเข้าใจในพฤติกรรมและธรรมชาติของมนุษย์ เล็งเห็นถึงผลประโยชน์
ของการอยู่ร่วมกัน โดยการปรับตัวและพัฒนาตนเองได้เพื่อความเป็นอยู่ในสังคมที่มีความสุข
ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นเป้าหมายที่สำคัญของการจัดการศึกษา ซึ่งมีนักการศึกษา
ได้กล่าวถึงเรื่องนี้ดังที่ ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา ได้เสนอความเห็นว่าคุณภาพชีวิต
ที่เหมาะสมน่าจะเกิดจากการประสานแนวความคิด 2 ทางเข้าด้วยกันคือ แนวความคิดทาง
ด้านตัวบุคคล อันได้แก่ การมีชีวิตที่อยู่งดี มีสุขและเจริญงอกงามกับแนวความคิดด้านสัมพันธ์
กับบุคคลอื่นและความเป็นประโยชน์ของบุคคลต่อสังคม (ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา
2526 : 1 - 8) เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ดังกล่าว การจัดการศึกษาจึงเป็นระบบของ
สังคมที่ได้รับการลงทุนและตั้งความคาดหวังไว้มากเพื่อให้เป็นปัจจัยหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
ของประชากร

โดยทั่วไปในชีวิตประจำวันของคนเรานั้นต้องอาศัยหลักการทางจิตวิทยามาใช้ใน
ครอบครั้ว ในวงงานการสมาคมทุกแห่งอยู่เสมอ บางคนก็นำเอาจิตวิทยามาใช้โดยไม่รู้ตัว
เช่น ผู้ที่มีความเกรงอกเกรงใจต่อผู้อื่นและคำนึงถึงกาลเทศะในการปฏิบัติตน นับว่าเป็น
การนำจิตวิทยามาใช้โดยไม่รู้สึกตัว (สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม 2525 :
1) การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละวันเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขนั้นต้องอาศัยองค์ประกอบ
หลายประการด้วยกัน สิ่งหนึ่งที่สำคัญก็คือ การทำให้บุคคลในสังคมมีการรับรู้ตนเองและบุคคลอื่น
ในสังคมที่เกี่ยวข้อง กล่าวคือ รู้จักว่าตนเองเป็นอย่างไรตามความเป็นจริง เข้าใจในความ
ต้องการของตนเองและในขณะเดียวกันก็รับรู้ถึงความต้องการของบุคคลอื่น เข้าใจถึงความ
แตกต่างระหว่างบุคคลและมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม
ได้ดี โดยปรกติแล้วการปรับตัวเกิดขึ้นได้ทุกขณะทุกช่วงชีวิตของแต่ละวัย ทั้งนี้เพราะมนุษย์
ทุกคนที่เกิดมาจะต้องต่อสู้ต่อสภาวะแวดล้อมของตนตลอดชีวิต แต่อย่างไรก็ตามในบรรดาวัย

ต่าง ๆ ของชีวิตนั้น วัยรุ่นเป็นวัยที่คนเราต้องประสบปัญหาและเผชิญกับวิกฤติการณ์ในการปรับตัวมากกว่าวัยอื่น ๆ จากการศึกษาปัญหาการปรับตัวของเด็กวัยรุ่นทั้งในประเทศและต่างประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกาได้ให้ข้อเท็จจริงตรงกันว่า เด็กวัยรุ่นที่ประสบปัญหาร้ายแรงถึงขั้นมีความล้มเหลวในการแก้ปัญหาชีวิตถึงขนาดเป็นโรคจิตโรคประสาทหรือมีบุคลิกภาพแปรปรวนมีจำนวนไม่น้อยในช่วงอายุ 15 - 19 ปี (นิภา นิธยาน 2520 : 23)

จากการศึกษาปัญหาและสาเหตุของความเจ็บป่วยของเด็กและเยาวชนที่มาใช้บริการที่โรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่ของ สุดา เหลียววิริยกิจ ในการศึกษาเฉพาะผู้ป่วยนอกของเด็กและเยาวชนที่มีอายุไม่เกิน 18 ปีบริบูรณ์ ณ โรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่ระหว่างเดือนกันยายน 2524 จำนวน 100 ราย ผลปรากฏว่า ผู้ป่วยมีอาการปวดศีรษะเป็นอาการที่พบมากที่สุดและปัญหาที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์และจิตใจของเด็กมากที่สุดคือ ปัญหาทางด้านการเรียนและปัญหาครอบครัว (สุดา เหลียววิริยกิจ 2524 : 1 - 3) นอกจากนี้ ยุพว วิสุทธิโกศล และคณะ ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของนักเรียนทางจิตใจ โดยศึกษาจากนักเรียนที่มารับการตรวจรักษาในโรงพยาบาลศรีธัญญา กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่เดือนมกราคม - ธันวาคม 2523 พบว่า นักเรียนที่ป่วยเป็นโรคทางจิตใจนั้น นักเรียนชายเป็นโรคทางจิตใจมากกว่า..

นักเรียนหญิงและเป็นผู้ที่อยู่ในช่วงอายุ 16 - 20 ปีมากที่สุด และยังพบอีกว่านักเรียนดังกล่าวมาเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษามากที่สุด (ยุพว วิสุทธิโกศลและคณะอื่น ๆ 2525 : 1 - 2)

จากสภาพปัญหาที่กล่าวมาผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาว่า ถ้านำเอาจิตวิทยาในชีวิตประจำวันมาใช้สอนแก่กลุ่มเป้าหมายคือ กลุ่มบุคคลวัยรุ่นที่กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาเพื่อจะได้พัฒนาแนวคิดในทางที่เป็นบวกให้แก่กลุ่มบุคคลเหล่านี้ กล่าวคือ คิดในทางที่เป็นประโยชน์ มีความสมเหตุสมผลเพื่อให้มีความสามารถในการรับรู้ปัญหาต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะว่าบุคคลที่อยู่ในวัยนี้ได้รับผลจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในร่างกายทางด้านการเจริญเติบโตเพื่อเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต และการเปลี่ยนแปลงภายนอกคือสังคมที่เปลี่ยนแปลงรวมทั้งการที่ผู้ใกล้ชิดที่แวดล้อมอยู่รอบตัวให้ความคาดหวังแก่สถานภาพในการเป็นผู้ใหญ่ซึ่งหันจากความเป็นเด็กแก่เขาเหล่านั้น การให้แนวคิดที่ถูกต้องและรูปแบบที่เหมาะสมแก่บุคคลวัยนี้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มเป้าหมายให้เขาสามารถพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตนเองได้ ปรับตัวอยู่ใน

สังคมให้อย่างมีความสุขและทำให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วย ความคาดหวังของการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันแก่กลุ่มบุคคลวัยรุ่นที่กำลังเรียนในระดับมัธยมศึกษาครั้งนี้จะมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในตัวผู้เรียนเพียงใด ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำไปทดลองใช้กับกลุ่มบุคคลวัยรุ่นที่กำลังเรียนในระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อจะได้นำผลที่ได้จากการทดลองไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการศึกษาที่มีคุณภาพต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาผลการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันว่ามีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนหรือไม่ เพียงไร
2. เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระหว่างกลุ่มที่ได้รับการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการสอน
3. เพื่อเปรียบเทียบผลการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับชั้นต่างกัน
4. เพื่อเปรียบเทียบผลการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบว่า การสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันจะมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาให้ดีขึ้นหรือไม่ เพียงไร เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาบุคคลในระดับนี้
2. ทำให้ทราบว่า ผลการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันจะมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนกับนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับการสอนว่าต่างกันหรือไม่ เพียงไร
3. ทำให้ทราบว่า การสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันในระดับชั้นใด จะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพิ่มสูงขึ้นกว่ากัน เพื่อจะได้นำไปใช้ในการส่งเสริมนักเรียนในระดับนั้น ๆ

4. ทำให้ทราบถึงผลการเปรียบเทียบการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันเพื่อ
การพัฒนาคุณภาพชีวิตในระหว่างนักเรียนหญิงและนักเรียนชายว่าได้ผลต่างกันหรือไม่ เพียงไร
5. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครูและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา จะได้จัด
หลักสูตรเพื่อการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กในระดับต่าง ๆ
6. เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาครั้งนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การศึกษานี้ได้มาจากประชากรซึ่งเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลัง
ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ประจำปีการศึกษา 2528 ตามระดับ
การศึกษาดังนี้

นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง นักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ประมาณ 60 คน โดยการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
กลุ่มละประมาณ 30 คน มีนักเรียนชายและนักเรียนหญิงจำนวนเท่า ๆ กัน

นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หมายถึง นักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
ประมาณ 60 คน โดยการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
กลุ่มละประมาณ 30 คน มีนักเรียนชายและนักเรียนหญิงจำนวนเท่า ๆ กัน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่

2.1.1 การสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันในกลุ่มทดลอง และการไปสอน
ในกลุ่มควบคุม

2.1.2 ระดับชั้นเรียน แบ่งเป็น

ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

2.1.3 เพศ ได้แก่ เพศชาย และ เพศหญิง

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การพัฒนาคุณภาพชีวิต

3. ระยะเวลาในการทดลอง

ใช้เวลาในการทดลองประมาณ 4 สัปดาห์ ๗ ละ 5 คาบ รวมทั้งหมดใช้เวลาในการสอนเพื่อทดลองประมาณ 20 คาบ ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2529

ข้อตกลงเบื้องต้น

ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้จำกัดอยู่เฉพาะตัวแปรที่นำมาศึกษาตามสมมุติฐานเท่านั้น ส่วนตัวแปรอื่นถือว่าคงที่

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวัน หมายถึง การนำจิตวิทยามาใช้เพื่อให้เป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการสอนให้คนเรารู้จักตนเองตามสภาพความเป็นจริงและมีความเข้าใจในบุคคลอื่นที่แวดล้อมอยู่ในสังคม รู้จักการปรับตัวและเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลรวมถึงความสามารถในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตามรายการต่อไปนี้คือ ธรรมชาติของมนุษย์ ความต้องการของมนุษย์และแรงจูงใจ การรับรู้ของมนุษย์ในด้านการรับรู้ตนเองและบุคคลอื่น การเรียนรู้ การคิด การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา การสร้างความเข้าใจในตนเองและบุคคลอื่นรวมถึงการพัฒนาตนเองและสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การเสริมสร้างให้ชีวิตมีคุณภาพเพิ่มขึ้นของบุคคล กล่าวคือ การมีสุขภาพจิตดี มีความสามารถเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นตามสภาพความเป็นจริงและมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีความสามารถในการแก้ปัญหาในการทำงานหรือปัญหาอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีความสามารถในการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม มีความคาดหวังในชีวิตและมีค่านิยมที่ดีของสังคม การพัฒนาคุณภาพชีวิตในการศึกษาค้นคว้านี้ ประเมินจากคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบความคิดที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นเพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิดที่มีต่อคุณภาพชีวิตตามค่านิยมข้างต้น

3. ระดับชั้นเรียน หมายถึง ระดับชั้นเรียนของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาใน
กลุ่มตัวอย่างที่กำลังศึกษาอยู่ 2 ระดับ คือ ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาในชีวิตประจำวัน

ความหมายของจิตวิทยา

จากพจนานุกรมทางจิตวิทยา โดย Horace B. English & Ava C. English (1970) (พรรณี ช. เจนจิต 2528 : 1 อ้างอิงมาจาก Horace. 1970) ให้ความหมายไว้ว่า "จิตวิทยาเป็นสาขาหนึ่งของวิทยาศาสตร์ ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม (Behavior) การกระทำ (Acts) หรือกระบวนการคิด (Mental Process) ไปพร้อม ๆ กับการศึกษาถึงเรื่อง สติปัญญา ความคิด ความเข้าใจ การใช้เหตุผล (Mind) เรื่องของตนเอง (Self) หรือเรื่องราวของบุคคล (Person) ของผู้แสดงพฤติกรรม ดังกล่าวข้างต้น

จากการที่กล่าวว่า จิตวิทยาเป็นวิทยาศาสตร์นั้นย่อมหมายความว่า เรื่องราวทางจิตวิทยาเป็นสิ่งที่สังเกตได้ วัดได้ ตลอดจนทดสอบได้ ดังนั้น การแสดงพฤติกรรมของคนที่เห็นแก่กระบวนการคิดก็เป็นสิ่งที่วัดได้ สังเกตได้ทั้งนั้น มิได้เป็นสิ่งที่เลื่อนลอยเหลวไหลเกินกว่าที่คนจะเข้าใจได้ ดังที่คนทั่ว ๆ ไปมักจะเข้าใจว่า จิตวิทยาเป็นเรื่องลึกลับเป็นเรื่องของจิตวิญญาณซึ่งไม่มีใครเข้าใจ จิตวิทยาได้พยายามที่จะอธิบายเกี่ยวกับเรื่องการปรับตัวของมนุษย์ต่อสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นทฤษฎีพัฒนาการซึ่งคำนึงถึงความก้าวหน้าในการปรับตัวของแต่ละบุคคลในระดับอายุต่าง ๆ หรือทฤษฎีบุคลิกภาพซึ่งจะคำนึงถึงการปรับตัวทางสังคม หมายถึง การปรับตัวของแต่ละบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

จุดมุ่งหมายของการศึกษาจิตวิทยา (สุชา จันทน์เอม 2525 : 4)

จุดมุ่งหมายของการศึกษาจิตวิทยาก็เพื่อสำรวจบทบาทของพฤติกรรมโดยใช้วิธีการค้นพบตัวเอง ให้รู้จักตนเอง และให้รู้จักบุคคลแต่ละคนว่าจะสามารถสร้างพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ให้แก่ตัวเขาเองได้อย่างไร

จุดมุ่งหมายเฉพาะของจิตวิทยาที่นำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน เป็นการอธิบายหรือคาดการณ์และควบคุมกิจกรรมของมนุษย์ เพื่อจะได้เข้าใจและสามารถนำชีวิตรของเราให้ดำเนินไปได้อย่างเฉลียวฉลาด และยังมีอิทธิพลต่อบุคคลอื่นที่อยู่ร่วมกันในสังคมด้วย

สุชา จันทน์เอม ได้กล่าวถึงประโยชน์ของจิตวิทยาที่มีต่อผู้เรียนว่า

1. ช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ เช่น รู้ว่าจะไรเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ มนุษย์มีวิธีแก้ปัญหและการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมอย่างไร มนุษย์เกิดความรู้สึกอย่างไร เมื่อสามารถหรือไม่สามารถสนองความต้องการของตนได้ และอะไรเป็นแรงผลักดันให้คนแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ กัน
2. ช่วยในการปรับตัวและแก้ปัญหาทางจิตใจของตนเอง เช่น รู้วิธีจะรักษาสุขภาพจิตของตนเอง สามารถเอาชนะบดขยี้ แก้ปัญหาการขัดแย้งภายในและขจัดความวิตกกังวลต่าง ๆ
3. ช่วยให้เกิดการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นได้ดีขึ้น สามารถเข้าใจและรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนฝูง และบุคคลที่แวดล้อมรอบตัว นั่นคือ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อคนทุกประเภท
4. ช่วยใหวางโครงการสำหรับอาชีพได้อย่างเหมาะสม รู้จักเลือกสายการเรียนเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับความรู้ ความสามารถ ความสนใจ ความถนัดและฐานะทางเศรษฐกิจของตน
5. สามารถยึดเป็นวิชาชีพได้ ในปัจจุบันวงการทั่วไปมองเห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของจิตวิทยามากขึ้น จึงมีผู้ใช้จิตวิทยายึดเป็นอาชีพ คือ นักจิตวิทยาซึ่งอาจประจำอยู่ในโรงเรียนประจำโรงงาน ประจำโรงพยาบาลและประจำหน่วยงานอื่น ๆ ทั้งของรัฐและเอกชนโดยทั่วไป (สุชา จันทน์เอม 2525 : 5 - 6)

ในสถาบันระดับอุดมศึกษาที่จัดให้มีการสอนวิชานี้ จากการศึกษาหลักสูตรของสถาบันต่าง ๆ และแบบเรียน พบว่า มีการสอนในหัวข้อต่อไปนี้

ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Differences)

สวนา พรพัฒน์กุล ได้กล่าวถึงว่า "การศึกษาความแตกต่างระหว่างบุคคลได้มีการศึกษาในเรื่องนี้และเป็นที่ยอมรับกันมาตั้งแต่โบราณ การศึกษาความแตกต่างระหว่างบุคคลอย่างมีระเบียบแบบแผนท้าววิถีการทางวิทยาศาสตร์เริ่มขึ้นเมื่อ วิลเฮลม วุนด์ (Wilhelm Wundt) ได้สร้างห้องทดลองทางจิตวิทยาขึ้นที่ประเทศเยอรมัน ในศตวรรษที่ 19 เซอร์ ฟรานซิส แกลตัน (Sir Francis Galton) ศึกษาทดลองความแตกต่างระหว่างบุคคลในด้านที่เกี่ยวกับการฟัง การมองเห็น พบว่าคนเรามีความแตกต่างกันและ อัลเฟรด บิเน็ต (Alfred Binet) ได้สร้างแบบทดสอบวัดความแตกต่างของมนุษย์ทางด้านความสามารถทางสมองขึ้นซึ่งยังคงใช้มาจนกระทั่งปัจจุบันนี้ (สวนา พรพัฒน์กุล 2522 : 93 - 94)

จะเห็นว่านักจิตวิทยาเห็นความสำคัญของการศึกษาความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อนำไปใช้ในการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์เพื่อจะได้เข้าใจตนเองและบุคคลอื่นได้ดีขึ้น และจะให้ปรับตนเองให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนาลักษณะและพฤติกรรมของมนุษย์

จรรยา สุวรรณทัต ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจวบจันทน์ กล่าวถึงปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนาลักษณะและพฤติกรรมของมนุษย์ว่ามี 3 ประเภท คือ

1. พันธุกรรม หมายถึง ลักษณะต่าง ๆ ของบรรพบุรุษหรือสิ่งที่อยู่ในเชื้อสายของบรรพบุรุษซึ่งถ่ายทอดมายังลูกหลานรุ่นต่อ ๆ มาด้วยวิธีการสืบพันธุ์ วิธีการถ่ายทอดของพันธุกรรมทำให้ไม่มีใครในโลกนี้เหมือนกันทุกประการ

เนื่องจากชีวิตแต่ละชีวิตต่างเริ่มต้น ณ จุดปฏิสนธิระหว่างเซลล์เบอรัมของฝ่ายชายและเซลล์ไข่ของฝ่ายหญิง ณ จุดนี้ชีวิตใหม่ที่เกิดขึ้นจะได้รับการถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ จากบรรพบุรุษโดยผ่านทางยีนส์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครโมโซมของเซลล์สืบพันธุ์ฝ่ายชายและฝ่ายหญิง ลักษณะต่าง ๆ ที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษจะเป็นลักษณะพื้นฐานของพัฒนาการ

ด้านต่าง ๆ และพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งศักยภาพพื้นฐานที่ได้รับจากบรรพบุรุษจะสัมพันธ์กับ โครงสร้างร่างกาย ความคิด ความรู้สึกและการกระทำตลอดจนแบบแผนของการเจริญเติบโต และการเปลี่ยนแปลงตลอดชีวิต

2. สิ่งแวดล้อม หมายถึง สภาพภายนอกซึ่งแยกออกจากตัวบุคคลได้ หรือหมายถึง สิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับบุคคล ทำให้คน ๆ นั้นมีการกระทำต่าง ๆ ไปได้

สิ่งแวดล้อมนั้นมีอิทธิพลต่อชีวิตของบุคคลตั้งแต่เริ่มต้น คือ สิ่งแวดล้อมในระยะก่อน เกิดมีอิทธิพลต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโตของชีวิตก่อนเกิด สิ่งแวดล้อมภายหลังต่อมา ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ซึ่งแต่ละบุคคลได้รับการถ่ายทอดทั้งจากการเรียนรู้อย่างมีระบบ และการเรียนรู้จากสภาพแวดล้อม ผลของการได้รับการถ่ายทอดในรูปแบบต่าง ๆ จะทำให้ บุคคลแสดงออกในรูปแบบที่แตกต่างกันหรือคล้ายคลึงกัน

3. ช่วงเวลาในชีวิตของบุคคล แสดงถึง ระดับพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ อันเกิดจากอิทธิพลร่วมระหว่างพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่ที่จนถึงปัจจุบันระดับพัฒนาการ นี้จะเริ่มขึ้นตั้งแต่เนิ่นนรีเริ่มปฏิสนธิในครรภ์ของมารดา เด็กเกิดใหม่ก็มีการพัฒนาถึงระดับหนึ่ง ซึ่งเป็นผลจากอิทธิพลร่วมระหว่างพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกครรภ์ของ มารดาที่ส่งผลต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์สำหรับช่วงเวลาของการพัฒนาอาจพิจารณาได้จากอายุ เพราะอายุเป็นเครื่องแสดงว่า บุคคลมีวุฒิภาวะในระดับใดและมีประสบการณ์และการเรียนรู้ปริมาณเท่าใด (จรรยา สุวรรณทัต, ดวงเดือน พันธุเมธาวิณ และ เพ็ญแข ประจักษ์จักษ์ 2521 : 2 - 35) และแม้ว่าระยะสำคัญของการพัฒนาในมนุษย์ส่วนมาก จะอยู่ในช่วงชีวิตวัยเด็กก็ตาม แต่อีริกสัน (Erikson. 1959 : 88 - 94) กล่าวว่า "การพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์นั้นจะมีการพัฒนาลักษณะต่าง ๆ ไปตลอดชีวิต และในช่วงชีวิต แต่ละวัยจะเป็นไปเฉพาะแต่ละบุคคล"

นอกจากนี้ การพิจารณาปัจจัยทั้งสามว่าปัจจัยใดมีความสำคัญว่ากัน ในการพัฒนา ลักษณะใดลักษณะหนึ่งของมนุษย์นั้น ทำให้ลำบากมาก นักจิตวิทยาส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญแก่ สภาพแวดล้อมมากกว่าปัจจัยอื่น ๆ นักจิตวิทยาเชื่อว่า พันธุกรรมกำหนดระดับพัฒนาการของ มนุษย์ โดยให้มนุษย์มีศักยภาพแตกต่างกันมาแต่กำเนิด แต่การที่บุคคลจะสามารถพัฒนาไปถึง

ชีวิตสูงสุดของชนได้ หรือไม้นั้นย่อมขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของแต่ละคน นักจิตวิทยาจึงมุ่งที่จะปรับปรุงสภาพแวดล้อมของบุคคลและสร้างประสบการณ์ต่าง ๆ ที่จะผลักดันให้บุคคลมีการพัฒนา ลักษณะอันมีประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม (จรรยา สุวรรณทัต, ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจวบจันทน์ 2521 : 37)

ทัศนคติกรรมและสิ่งแวดล้อมมีบทบาทร่วมกันในการกำหนดบุคลิกลักษณะของบุคคล ความแตกต่างโดยทั่วไปของบุคคล ในวงการจิตวิทยากล่าวว่า จะต้องพิจารณาองค์ประกอบต่าง ๆ ถึง 5 ด้านคือ (सानา พรพัฒน์กุล 2522 : 102 - 111)

1. ความแตกต่างทางด้านร่างกาย หมายถึง ความแตกต่างที่เกี่ยวกับรูปร่าง ลักษณะทางกายที่มองเห็น ได้แก่ ลักษณะความสูง เตี้ย อ้วน ผอม ผิวขาว ฯลฯ
2. ความแตกต่างทางด้านอารมณ์ หมายถึง ความแตกต่างที่เกี่ยวกับลักษณะความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางจิตใจ อาจจะแสดงออกมาให้ปรากฏหรือไม่ย่อมแล้วแต่พื้นฐานความมั่นคงทางจิตใจของแต่ละคน คนที่เก็บอารมณ์ไว้ได้มักแสดงออกมาให้ปรากฏ แต่คนที่เก็บความรู้สึกเก่ง เราจะไม่สามารถทราบได้เลย ลักษณะทางอารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่ อารมณ์จิตใจเสียใจ เป็นต้น
3. ความแตกต่างทางด้านสังคม หมายถึง ความแตกต่างในสภาพของสังคม ความเป็นอยู่ ฐานะทางเศรษฐกิจ ค่านิยม ความสนใจและความเชื่อ ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นในแต่ละสังคมจะแตกต่างกันออกไป
4. ความแตกต่างทางด้านเชาวน์ปัญญา หมายถึง ความแตกต่างทางด้านของสมรรถภาพทางสมอง เช่น ความคิด ความเข้าใจ ความจำ การแก้ปัญหา เป็นต้น
5. ความแตกต่างทางด้านความถนัด หมายถึง ความแตกต่างที่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพของแต่ละบุคคล ในการประกอบอาชีพหรือการเลือกทำกิจกรรมใดก็ตาม บุคคลควรเลือกทำตามความถนัด เช่น คนที่มีความถนัดทางเครื่องกลมักประกอบอาชีพวิศวกรหรือช่างกล คนที่มีความถนัดทางดนตรีหรือศิลปะมักประกอบอาชีพศิลปินหรือนักดนตรี เป็นต้น

การจูงใจ (Motivation)

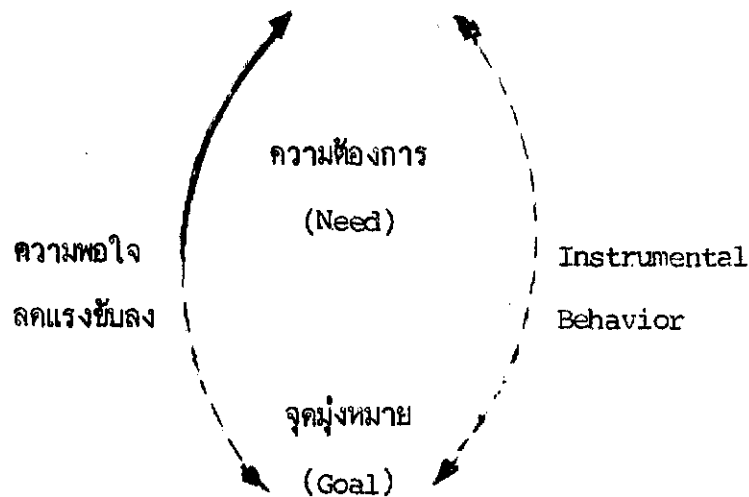
การจูงใจ หมายถึง การกระตุ้นหรือผลักดันให้คนเราให้เกิดพฤติกรรมเพื่อไปยัง
จุดหมายปลายทาง (Goal) ที่ให้กำหนดไว้ (ฉวี วิชญเนติชัย และ เกษมศรี
เหมวราพรชัย 2526 : 74)

สวนา พรพัฒน์กุล ได้กล่าวถึงการจูงใจไว้ว่า เป็นสภาพการณ์ที่อินทรีย์ถูกกระตุ้นให้
แสดงพฤติกรรมตามต้องการหรือจุดหมายปลายทางที่วางไว้ พฤติกรรมที่เกิดจากการจูงใจมี
ลักษณะสำคัญดังนี้คือ

1. เป็นพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมาย
2. ระดับความเข้มแข็งของพฤติกรรมนั้นเกินกว่าที่เคยถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่
มองเห็นได้ชัด

การจูงใจประกอบด้วยแรงจูงใจซึ่งเกิดจากองค์ประกอบต่าง ๆ ในอินทรีย์ เช่น
ความต้องการ ความสนใจ หัสนคติ อุดมคติและลักษณะนิสัย และสิ่งจูงใจหรือเครื่องล่อ
(Incentive) ซึ่งอยู่ภายนอกร่างกายเป็นตัวกำหนดทิศทางของพฤติกรรมทางบวกหรือ
ทางลบ การจูงใจจะมีพลังมากน้อยขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสองส่วนที่กล่าวมานี้ (สวนา
พรพัฒน์กุล 2522 : 118)

วงจรของการจูงใจ (Motivational Cycle) กระบวนการของการจูงใจ
เกิดจากความต้องการทำให้เกิดการเสียสมดุลภายในร่างกาย จึงเป็นแรงผลักดันทำให้เกิดมี
พฤติกรรมขึ้น (Instrumental Behavior) เพื่อสนองความต้องการจนลดแรงขับลงหรือ
ก่อให้เกิดสภาพการณ์ที่พึงพอใจ ดังรูป



(ฉวี วิชญเนติชัย และ เกษมศรี เหมวราพรชัย 2526 : 75)

ทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs)

มาสโลว์ (Maslow. 1954) ได้ตั้งทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้น โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็นหลายระดับ ความคิดสำคัญของทฤษฎีนี้คือ ความต้องการส่วนใหญ่ในระดับต่ำกว่าต้องได้รับการตอบสนองก่อนที่จะเกิดความต้องการในระดับสูงจะเกิดขึ้น ความต้องการของมนุษย์ที่มาสโลว์ ได้จัดลำดับไว้คือ

1. ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) เป็นความต้องการเพื่อการมีชีวิตอยู่ เช่น อาหาร อากาศ น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ฯลฯ เมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองพอประมาณในขั้นนี้แล้ว บุคคลจะเริ่มรู้สึกถึงความต้องการในขั้นถัดไป
2. ความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง (Safety and Security Needs) มนุษย์ต้องการความปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นจากสัตว์ร้าย ศัตรู อุบัติเหตุ หรือโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และต้องการมีความมั่นคงในทางเศรษฐกิจ สังคมและการงาน
3. ความต้องการมีส่วนร่วมหรือความต้องการทางสังคม (Belongingness or social Needs) ความต้องการเหล่านี้รวมถึงความต้องการเพื่อน ความต้องการความรัก ความเมตตาปรานี เป็นความต้องการด้านความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคล
4. ความต้องการในเกียรติยศชื่อเสียงของตนเอง (Esteem Needs) ความต้องการในขั้นนี้ เป็นความต้องการที่บุคคลต้องการรู้สึกว่าเขามีคุณค่าและคนอื่นคิดว่าเขามีคุณค่าซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความภาคภูมิใจในใจตนเอง

5. ความต้องการในการพัฒนาศักยภาพของตน (Self - Actualization Needs) เป็นความต้องการในขั้นสูงสุดของมาสโลว์ หมายถึง ความต้องการเข้าถึงตนเองของแต่ละบุคคล คือ ความต้องการที่จะเป็นไปตามที่เขาต้องการเป็นเพื่อที่จะบรรลุจุดประสงค์ของชีวิตของเขา บุคคลจะพยายามพัฒนาตัวเองเพื่อให้ไปสู่ความสำเร็จความเจริญในชีวิตของตนเอง

ความต้องการทั้งห้าขั้นนี้จะพัฒนาควบคู่กันไป กล่าวคือ เมื่อเกิดความต้องการในลำดับที่หนึ่งและกำลังได้รับการตอบสนองความต้องการอยู่ ความต้องการในลำดับที่สองก็จะพัฒนาขึ้นและขณะที่ตอบสนองความต้องการอยู่ ความต้องการในลำดับที่สามก็จะพัฒนาขึ้นมาอีก และเป็นเช่นนี้ไปจนถึงลำดับขั้นสูงสุด (Maslow. 1954 : 80 - 92)

ทฤษฎีแรงจูงใจไปสู่ความสำเร็จของแมคคลีแลนด์และเอทคินสัน โดยอาศัยทฤษฎีของเมอร์เรย์เป็นพื้นฐาน แมคคลีแลนด์และเอทคินสันและคณะ ได้ตั้งทฤษฎีการจูงใจขึ้น แรงจูงใจที่เด่นจากการศึกษาของเขามี

1. ความต้องการสัมฤทธิ์ผล (Need for Achievement)
2. ความต้องการความสัมพันธ์ (Need for Affiliation)
3. ความต้องการอำนาจ (Need for Power)

(McClelland, Atkinson Clark. & Lowell. 1953)

ในบรรดาความต้องการทั้งสามประการนี้ ความต้องการสัมฤทธิ์ผลถือว่ามีความสำคัญที่สุด แรงจูงใจสัมฤทธิ์ผลเป็นความโน้มเอียงที่ค่อนข้างคงที่ แรงจูงใจนี้จะไม่เกิดการกระทำจนกว่าจะถูกกระตุ้นโดยสิ่งชี้แนะหรือสิ่งล่อใจในสถานการณ์ที่ทำให้สัญญาณเอ็กต์บุคคลว่า พฤติกรรมบางอย่างจะนำไปสู่ความสำเร็จ ในทัศนะของเอทคินสัน แรงจูงใจใดแรงจูงใจหนึ่งไม่ว่าจะเป็นแรงจูงใจสัมฤทธิ์ผล แรงจูงใจความสัมพันธ์หรือแรงจูงใจอำนาจก็คือกลุ่มของสิ่งล่อใจนั่นเอง และผลสุดท้ายก็คือ ประสบการณ์ของความพอใจที่เกิดขึ้นภายในบุคคล แรงจูงใจเหล่านี้เป็นผลมาจากการเรียนรู้และมีแหล่งกำเนิดจากประสบการณ์ของบุคคลเมื่อตอนที่เขารู้สึกมาแล้ว

องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับแรงจูงใจ

1. องค์ประกอบภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเราซึ่งจะเป็นตัวแปรทำให้แรงจูงใจเกิดการเปลี่ยนแปลง
2. องค์ประกอบภายใน ได้แก่ สิ่งที่เกิดขึ้นภายในร่างกายของบุคคล ซึ่งเป็นนามธรรมไม่สามารถมองเห็นได้ อันได้แก่ ความต้องการ ทัศนคติ ค่านิยม ความวิตกกังวล และความตั้งใจ

แมคคลีแลนด์ (พชนี วรกวิน 2526 : 98 อ้างอิงมาจาก McClelland. n.d.) ได้ค้นพบว่า มนุษย์มีระดับความต้องการสัมฤทธิ์ผลต่างกันตามความต้องการและสิ่งจูงใจในทางความสำเร็จ เขาได้ตรวจสอบอีกว่า ลักษณะของความต้องการความสำเร็จนั้นจะแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด ได้พบว่า ผู้มีความต้องการสัมฤทธิ์ผลสูง จะเป็นสิ่งชักจูงให้เขาทำงานได้ดีขึ้นและเมื่อประสบผลสำเร็จจริง ๆ เขาก็จะกำหนดมาตรฐานความสำเร็จให้แก่ตัวเอง โดยไม่คำนึงถึงรางวัลและจะพยายามทำงานให้สำเร็จตามมาตรฐานของความสำเร็จที่เขาวางไว้จนเป็นที่พอใจ หลังจากนั้นแมคคลีแลนด์ได้ตรวจสอบพฤติกรรมของผู้ที่ต้องการสัมฤทธิ์ผลได้พบข้อเท็จจริงดังนี้

1. กล้าเสี่ยงพอสมควร มีการตัดสินใจที่เด็ดเดี่ยว ใช้ความสามารถไม่อาศัยโชคชะตา
2. การแข่งขันหรือการกระทำแปลก ๆ ใหม่ ๆ อันจะทำให้ตนรู้สึกว่าการประสบผลสำเร็จ
3. มีความรับผิดชอบในตนเอง จะมีความหมกมุ่น พยายามที่จะทำงานให้สำเร็จเพื่อความพึงพอใจและตนไม่หวังที่จะละทิ้งงานไปครึ่ง ๆ กลาง ๆ กระทำเพื่อตนเองไม่ใช่ผู้อื่น
4. ต้องการทราบแน่ชัดว่าการตัดสินใจของตนเป็นอย่างไร เมื่อทราบผลแล้วก็จะพยายามให้ดีขึ้นกว่าเดิมอีก
5. มีการคาดการณ์ล่วงหน้า หรือวางแผนล่วงหน้าระยะยาว
6. มีความสนใจในการจัดระบบงาน เช่น รู้จักเลือกผู้ร่วมคิดแก้ปัญหาเพื่อความสำเร็จตามมาตรฐานที่ตั้งไว้

การปรับตัว (Adjustment)

การปรับตัว (Adjustment) ในความหมายของมอสโควิตซ์และออร์เกิล (Moskowitz and Orgel. 1969 : 305) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัวหมายถึง การปรับตัวพฤติกรรมของบุคคลให้เข้ากับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นที่มาจากความต้องการแรงจูงใจและนิสัยของแต่ละบุคคลไปในทางใดทางหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงนั้นขึ้นอยู่กับโอกาส ความต้องการและข้อจำกัดของสิ่งแวดล้อมด้วย เช่นเดียวกับ มอร์ริส (Morris. 1967 : 457) กล่าวถึงการปรับตัวว่า หมายถึงการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างความต้องการของคนเรากับสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับความหมายของโคลแมนและแฮมเมน (Coleman and Hammen. 1974 : 535) ที่ว่า การปรับตัวหมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ความต้องการหรือด้านอารมณ์ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ โดยสรุปแล้ว การปรับตัวหมายถึง กระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับสภาพหรือให้สอดคล้องกับสถานการณ์เพื่อให้ตนเองมีความสุข

กระบวนการปรับตัว

ระดับของกระบวนการปรับตัว สำหรับกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลนั้นแบ่งได้เป็น 2 ระดับคือ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ 2528 : 72)

1. การปรับตัวที่เรารู้ตัว (Conscious Attempt of Adjustment)

การปรับตัวแบบนี้สามารถกระทำได้ 2 ทางคือ

- 1.1 การเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อให้ชนะอุปสรรคหรือความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้
- 1.2 โดยการเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงมากเกินไปหรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบว่าเขาไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้ เขาก็จะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่

2. การปรับตัวที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious Attempt of Adjustment) การปรับตัวแบบนี้เป็นทางออกหนึ่งของบุคคล เมื่อเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจหรือเมื่อเผชิญปัญหาแล้วแก้ไม่ได้ เขาก็จะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง หรือกลวิธีในการปรับตัวลักษณะที่เรียกว่า กลไกป้องกันตนเอง (Defense Mechanism) การใช้กลไกนี้บุคคลมีเพื่อป้องกันไม่让自己เกิดความวิตกกังวลหรือเพื่อความสบายใจของตนเองหรือเพื่อต้องการจะหลบหนีจากความวิตกกังวลเมื่อเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ นั้น

ลักษณะของกระบวนการปรับตัว ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะคือ

1. การปรับตัวที่สมบูรณ์ (Integrative Adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ แล้ว สามารถแก้ปัญหาได้และเมื่อแก้ได้แล้วทำให้ตนเองเกิดความสบายใจ ไม่มีข้อขัดข้องหมองใจเหลืออยู่

2. การปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ (Non-integrative Adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรคแล้วไม่สามารถแก้ปัญหานั้น ๆ ได้ แต่เขาก็มีวิธีที่จะทำให้ความเครียดภายในจิตใจลดลงได้บ้าง แต่ร่องรอยของความไม่สบายใจยังคงมีอยู่ การปรับตัวแบบนี้จึงเป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์และการปรับตัวแบบนี้จะอาศัยกลไกทางจิต

ปัญหาของการปรับตัว

โคลแมนและแฮมเมน (Coleman and Hammen. 1974 : 93 - 94)

ได้กล่าวไว้ว่า ปัญหาต่าง ๆ ของการปรับตัวอาจมีสาเหตุแตกต่างกันไป ซึ่งอาจจะมีสาเหตุมาจากบุคคลนั่นเอง หรืออาจมีสาเหตุจากการที่บุคคลต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่มีความกดดัน และเมื่อบุคคลนั้น ๆ เผชิญปัญหาก็จะพยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาเพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียดหรือความกังวลใจค่อย ๆ คลี่คลายจนกระทั่งหมดไปในที่สุด แต่อย่างไรก็ตามปรากฏว่า บุคคลบางคนไม่สามารถจะจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้สภาวะของความไม่สบายใจก็ยังคงอยู่ต่อไป จึงอาจกล่าวได้ว่า สภาวะที่อาจทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายทางจิตใจนั้น อาจจะมีสาเหตุจากสภาพทางร่างกาย

ทางจิตใจหรือทางสังคมของบุคคล และเมื่อสภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นก็อาจส่งผลกระทบต่อบุคคล
 เสียความสมดุลในตนเอง ซึ่งอาจก่อให้เกิดความแปรปรวนทางพฤติกรรม ตลอดจนความรู้สึก
 นึกคิดได้ แต่ในบางโอกาสก็ปรากฏว่า สภาวะความวุ่นวายทางจิตใจนี้ช่วยให้บุคคลตระหนัก
 และพยายามทำความเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ หรือเหตุการณ์นั้น ๆ ใต้อิทธิพล และ เป็นแรงผลักดัน
 ให้บุคคลได้พยายามปรับปรุงตนเอง ตลอดจนพยายามสร้างเสริมในสิ่งที่มีคุณค่าแก่สังคมและ
 ตนเองมากยิ่งขึ้น

ปัญหาของการปรับตัวนั้น สามารถแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 3 ประเภท
 คือ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ 2528 : 75)

1. ความคับข้องใจ (Frustration)
2. ความขัดแย้งในใจ (Conflicts)
3. ความกดดัน (Pressure)

1. ความคับข้องใจ (Frustration) หมายถึง สภาพของจิตใจหรือความ
 รู้สึกที่เป็นผลเสียเนื่องมาจากความปรารถนาที่เรามุ่งหวังถูกขัดขวางทำให้เราไม่สามารถ
 บรรลุจุดหมายได้ สาเหตุของความคับข้องใจนั้นพอจะแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ประเภทแรก
 เป็นสาเหตุส่วนบุคคล ได้แก่ ลักษณะของบุคคล ซึ่งรวมถึง ลักษณะทางร่างกายและลักษณะทาง
 จิตใจ ลักษณะทางร่างกาย ได้แก่ ความบกพร่องทางร่างกาย ระดับเขาวงกตปัญญาต่ำ เป็นต้น
 ส่วนลักษณะทางจิตใจที่เป็นอุปสรรคขัดขวางบุคคลไม่ให้บรรลุในสิ่งที่ปรารถนา ได้แก่ การขาด
 ความเชื่อมั่นในตนเอง การขาดความเป็นตัวของตัวเอง การไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริงใน
 เรื่องต่าง ๆ ความไม่พึงพอใจเกี่ยวกับกฎระเบียบประเพณีต่าง ๆ ในสังคม เป็นต้น
 ประเภทที่สองเป็นสาเหตุของสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคม
 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สถานที่อยู่อาศัย ที่ทำงาน อากาศ ภัย อุบัติเหตุ เป็นต้น ส่วน
 สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ ได้แก่ ความล่าช้าของระบบงาน หรือข้อจำกัด
 ของเศรษฐกิจ เป็นต้น ความคับข้องใจทางสังคม ในปัจจุบันที่พบเห็นในสังคมนั้น ส่วนมากเป็น
 ผลสืบเนื่องมาจากสาเหตุแตกต่างกันไป

2. ความขัดแย้งในใจ (Conflicts) หมายถึง สภาพการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้งในตนเอง เมื่อต้องเผชิญต่อสภาพการณ์ที่ต้องเลือกกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งอาจจะเกิดจาก 3 ลักษณะดังนี้

2.1 ความขัดแย้งในใจที่สืบเนื่องมาจากการที่บุคคลจะต้องเลือกในสิ่งที่พอใจในเวลาเดียวกับสิ่งที่เลือกนั้นก็มีสิ่งที่ต้องการหลีกเลี่ยงอยู่ด้วย (Approach - Avoidance Conflicts) เช่น ผู้ชายคนหนึ่งประสงค์จะแต่งงาน แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ต้องการรับผิดชอบครอบครัว

2.2 ความขัดแย้งในใจที่สืบเนื่องจากการที่ต้องตกลงใจเพื่อเลือกสิ่งที่จะต้องเหมือนกันในเวลาเดียวกัน (Approach - Approach Conflicts) เช่น นักเรียนคนหนึ่งต้องการอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบ ขณะเดียวกันก็ต้องการจะดูภาพยนตร์ เป็นต้น

2.3 ความขัดแย้งในใจที่สืบเนื่องจากการจะต้องตกลงใจเลือกสิ่งที่ไม่ต้องการหรือไม่พอใจทั้งสองอย่าง แต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง จะไม่เลือกไม่ได้ (Avoidance - Avoidance Conflicts) หรือสถานการณ์ที่มีสิ่งไม่พึงปรารถนาตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป เช่น บุคคลที่ต้องเลือกระหว่างการไม่มีงานทำและงานที่ไม่ชอบ เป็นต้น

3. ความกดดัน (Pressure) หมายถึง สภาพการณ์บางประการที่ผลักดันหรือบังคับให้บุคคลจำต้องกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความกดดันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการปรับตัวของแต่ละบุคคล สาเหตุของความกดดันนั้นอาจจะมาจากตัวบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมในสังคม

การที่บุคคลจะสามารถปรับตัวได้ดีมากหรือเพียงไรนั้นแตกต่างกันไปตามความสามารถในการปรับตัวซึ่งต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ โครงสร้างทางบุคลิกภาพของบุคคล การเข้าใจถึงสถานการณ์ ประสบการณ์ในอดีต ระยะเวลาที่เผชิญปัญหา และความซับซ้อนของตัวปัญหา (ทัศนา บุญทอง 2521 : 186 อ้างอิงมาจาก Appley and Trumbull. n.d.)

นอกจากนี้ อะกิลเลอร่าและเมสสิก (นิภา นิธยาน 2520 : 123 อ้างอิงมาจาก Aguilera and Messick. n.d.) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีส่วนช่วยให้เราสามารถปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสมดุลของอินทรีย์ ดังที่

176693

1. การรับรู้ต่อเหตุการณ์ ถ้าหากบุคคลรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง การแก้ปัญหาจะทำให้ตรงจุด แต่ถ้าหากรับรู้เหตุการณ์ผิดทำให้เข้าใจปัญหาผิดไป การแก้ปัญหาก็ย่อมไม่ประสบผลสำเร็จ ความไม่สบายใจยังคงอยู่ต่อไป

2. การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุน เมื่อเกิดปัญหขึ้นถ้าบุคคลมีที่พึ่งพอจะขอคำปรึกษาหารือเกี่ยวกับปัญหาที่ตนไม่สามารถแก้ไขได้ ก็อาจให้บุคคลนี้ช่วยเหลือหาทางแก้ไขให้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลใดไม่มีที่พึ่งขาดที่ปรึกษาจะมีความรู้สึกว่าเหว มีความเครียดมากขึ้นได้

3. การใช้กลไกในการปรับตัว บุคคลเรียนรู้วิธีการปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหาจากประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน และมีการสะสมประสบการณ์ทำให้สามารถแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้มากขึ้นเมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น

ลักษณะการปรับตัวที่โรเจอร์ (Rogers. 1979 : 358) สรุปไว้ว่า บุคคลที่ปรับตัวได้ดีคือ บุคคลที่มีความเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองและมีความสามารถเข้าใจและรับรู้ในสังคมที่แวดล้อม มีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นทำให้ปราศจากความตึงเครียด

สุชา จันทน์เอม และ สุรางค์ จันทน์เอม (สุชา จันทน์เอม และ สุรางค์ จันทน์เอม 2521 : 76 - 77) กล่าวถึงการปรับตัวของคนที่เผชิญปัญหาทางสุขภาพจิตว่า แบ่งออกเป็นสองลักษณะ ดังนี้คือ

1. การปรับตัวแบบต่อสู้ (Fight) การปรับตัวแบบต่อสู้มีการกระทำดังนี้

1.1 เรียกร้องความสนใจ (Attention Seeking) คือการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อดึงดูดให้ผู้อื่นสนใจ เช่น ในขณะที่คนกำลังเจ็บเขาจะทำเสียงดังขึ้นมาเป็นต้น

1.2 การชดเชยหรือการปิดบังปมด้อยของตน (Compensation) เช่น เด็กที่เรียนไม่เก่งก็จะหันมาฝึกฝนเอาดีทางการเล่นกีฬา เป็นต้น

1.3 การเลียนแบบหรือการเอาอย่างผู้มีชื่อเสียง เช่น ตามอย่างการแต่งกายของพวกดารา เป็นต้น

1.4 การย้ายความผิดให้ผู้อื่นเป็นการช่วยตัวเองให้พ้นผิด เช่น สอบตกก็หาว่าถูกกลั่นแกล้ง เป็นต้น

2. การปรับตัวแบบหลบหนี มีการกระทำดังนี้คือ

2.1 การแยกตัวเองออกจากสังคม (Withdraw) เช่น คนพิการบางคน ไม่ยอมคบค้ากับใครเพราะกลัวจะถูกล้อเลียน

2.2 การปฏิเสธ (Denial) มักพบได้ง่ายในเด็ก ๆ เช่น เมื่อไม่พอใจ ก็จะซัดขึ้นไม่ยอมทำตาม ในผู้ใหญ่ก็พบว่าการซัดขึ้นเช่นกัน

2.3 การฝันกลางวัน (Day Dreaming) เกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลที่มีความไม่พอใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และใช้การฝันเพื่อช่วยให้ตนเองมีความสบายใจขึ้น

นิภา นิธยาน (นิภา นิธยาน 2520 : 120) กล่าวถึงสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดทางจิตและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อกระบวนการปรับตัวว่า มี 4 อย่างคือ

1. ความคับข้องใจ (Frustration)
2. ความหวั่นกลัวอันตราย (Threat)
3. ความรู้สึกขัดแย้งในใจ (Conflicts)
4. ความวิตกกังวล (Anxiety)

ลักษณะอาการของความยุ่งยากในการปรับตัว มักจะปรากฏอาการในลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีอาการเกร็งเครียด

2. ความเจ็บป่วยทางกาย ก็เป็นผลสืบเนื่องมาจากความเกร็งเครียดอันเกิดจากปัญหายุ่งยากของการปรับตัวในการดำเนินชีวิต โรคที่เป็นได้แก่ โรคกระเพาะอาหารพิการ โรคลำไส้และโรคความดันโลหิตสูง

3. พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนจากมาตรฐานของสังคม เมื่อผู้หนึ่งผู้ใดประสบปัญหาที่ผิดจากระเบียบแบบแผน กฎเกณฑ์ของหมู่คณะหรือขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของสังคมแล้ว จะเป็นการสร้างความเคียดแค้นแก่ผู้อื่นและสร้างปัญหาให้กับตนเอง

4. ความหย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต ไม่สามารถในการดำเนินชีวิต ทั้งด้านการเรียนและการทำงานให้เป็นผลสำเร็จเท่ากับที่ตนเคยทำสำเร็จได้เป็นอย่างดีในอดีต

ลักษณะของบุคคลวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดีและมีสุขภาพจิตดี ตามที่ นีลา นิธยาน (นีลา นิธยาน 2520 : 230 - 233) ได้กล่าวไว้พอสรุปได้ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นและมีความรู้สึกมั่นคง รู้จักการยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้คนที่เหนือกว่าตน มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจและกล้าเผชิญชีวิตโดยไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรค
2. มีลักษณะอบอุ่น มีความเป็นมิตรต่อคนทั่วไป
3. มีความตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ พร้อมทั้งจะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ ตามความถนัดและความสนใจของตน เช่น การเล่นกีฬา การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ
4. รู้จักรักษาสุขภาพอนามัยให้สมบูรณ์แข็งแรง
5. มีความกล้าที่จะเผชิญความเป็นจริงในชีวิต มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่หือหอย และหวาดหวั่น พร้อมทั้งจะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเต็มกำลังความสามารถ
6. มีความสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวและสังคมได้ มีค่านิยมที่ดีงาม
7. มีอารมณ์ที่ช่วยส่งเสริมสวัสดิภาพของชีวิต ไม่มีอารมณ์เกลียดแค้นหรืออิจฉาริษยา รู้จักยับยั้งและควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์รักใคร่และเป็นมิตรกับเพศตรงข้ามได้ดี
8. ปราศจากนิสัยทางจิตที่กระทบกระเทือนต่อบุคลิกภาพ ไม่ลงโทษตัวเองเมื่อทำผิดแ่จะจดจำประสบการณ์นั้นไว้เป็นบทเรียนอันมีค่า ไม่เคร่งเครียดและวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ

การแก้ปัญหาทางจิตวิทยา

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ได้กล่าวถึง การแก้ปัญหาทางจิตวิทยาไว้ว่า การเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตจำเป็นที่จะต้องพิจารณาเกี่ยวกับลักษณะพื้นฐานบางประการ เพื่อประเมินสภาพปัญหา ลำดับขั้นตอนในการแก้ปัญหา ลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่จะช่วยคลี่คลายปัญหาและเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาและแนวทางในการพัฒนาตนเอง

1. ลักษณะพื้นฐานบางประการเพื่อประเมินสภาพการณ์ที่เป็นปัญหา พิจารณาเกี่ยวกับเกณฑ์การประเมินสภาพปัญหาซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้แรงของปัญหาและองค์ประกอบต่าง ๆ ในการพิจารณาความรู้แรงของปัญหา

1.1 ลักษณะของปัญหาประกอบด้วย

1.1.1 ความสำคัญของปัญหา การพิจารณาความสำคัญของปัญหา การพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นกับปัญหาที่เกี่ยวข้อง

1.1.2 สภาพการเกิดของปัญหา

1.1.3 ความสลับซับซ้อนของปัญหา

1.1.4 การอุบัติของปัญหา ปัญหาบางประการเกิดขึ้นแก่บุคคลอย่างฉับพลัน ซึ่งบางครั้งอาจเกิดความแปรปรวนทางบุคลิกลักษณะและมีผลกระทบต่อการปรับตัว

1.1.5 ระยะเวลาที่ปัญหานั้น ๆ เกิดขึ้น

1.2 ลักษณะส่วนบุคคลประกอบด้วย

1.2.1 ระดับความสามารถของแต่ละบุคคล

1.2.2 การรับรู้เกี่ยวกับปัญหา

1.2.3 ความอดทนต่อสภาวะที่เป็นปัญหา

1.3 แหล่งให้การสนับสนุนและช่วยเหลือ

2. ลำดับขั้นตอนในการแก้ปัญหา ความเครียดหรืออันตรายต่าง ๆ เพื่อการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพ

2.1 ประเมินสถานการณ์ของปัญหา โดยศึกษาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับปัญหา ความเครียดหรือสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจที่เกิดขึ้น เพื่อจะได้ทราบปัญหาที่แท้จริงคืออะไร องค์ประกอบของปัญหามีอะไรบ้าง มีความรู้มากน้อยเพียงใด มีสาเหตุและความเห็นมาอย่างไรและจะต้องใช้ความพยายามเพื่อดำเนินการแก้ปัญหาให้เหมาะสมได้อย่างไร

2.2 พิจารณาแนวทางเพื่อการดำเนินการแก้ปัญหา พยายามเลือกแนวทางที่พิจารณาแล้วว่าจะมีความเหมาะสมมากที่สุด สำหรับการกำหนดแนวทางการแก้ปัญหานั้นจะต้องรวบรวมข้อมูลที่มีคุณค่า เหมาะสมกับปัญหาและเลือกอันเหมาะสมแก่การแก้ปัญหา ซึ่งจะต้องใช้ประสบการณ์ตลอดทั้งเทคนิคในการรวบรวมข้อมูล

2.3 ดำเนินการแก้ปัญหาหลังจากที่ได้พิจารณาตกลงใจแล้วว่า จะดำเนินการแก้ปัญหาตามวิธีทางใด

2.4 ประเมินผลการแก้ปัญหาและรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของบุคคลอื่นเพื่อดำเนินการปรับปรุงหรือแก้ไขข้อบกพร่องให้ถูกต้องและเหมาะสมยิ่งขึ้น

3. ลักษณะของบุคลิภาพส่วนบุคคลที่จะช่วยคลี่คลายปัญหา และเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา และแนวทางในการพัฒนาตนเอง

3.1 ลักษณะของบุคลิภาพส่วนบุคคลที่จะช่วยคลี่คลายปัญหา และเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา ประกอบด้วย

3.1.1 เจตคติต่อตนเอง กล่าวคือ บุคคลนั้นจะต้องมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น สามารถประเมินสิ่งที่ตนมีอยู่และใช้ความรู้ความสามารถให้เกิดประโยชน์ที่เหมาะสมได้

3.1.2 การรับรู้ความเป็นจริง โดยเข้าใจพฤติกรรมของตนเอง ถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถเข้าใจพฤติกรรมของผู้อื่นถูกต้องตามความเป็นจริง รวมถึงการแสดงบทบาทที่เหมาะสมกับความจริง

3.1.3 การประสานกลมกลืนของบุคลิภาพ

3.1.4 สามารถพัฒนาความสามารถทางร่างกายและจิตใจตลอดจนด้านอื่น ๆ เพื่อที่จะสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ของชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างเหมาะสม

3.1.5 ความเป็นตัวของตัวเอง โดยมีความมั่นใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

3.1.6 มีความเจริญแห่งตน โดยมีแนวโน้มนที่จะเจริญเติบโต มีความเป็นผู้ใหญ่ มีวุฒิภาวะ และสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ และมีสมรรถภาพในการดำเนินงาน เพื่อความสำเร็จของเป้าหมายในชีวิต

3.2 แนวทางการพัฒนาตนเองเพื่อช่วยให้สุขภาพจิตสมบูรณ์เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตในสังคมที่แวดล้อมด้วยความสุขนั้นจำเป็นต้องมีการพัฒนาตนเองควบคู่ไปกับการพัฒนาสังคม (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ 2528 : 97 - 105)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุริยา เหมตะศิลา (สุริยา เหมตะศิลา 2521 : 41 - 44) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจริยธรรม ระดับสติปัญญาและการยอมรับตนเองของเด็กวัยรุ่นตอนต้น อายุ 15 - 16 ปี ที่นับถือศาสนาพุทธซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปี พ.ศ. 2521 ในกรุงเทพฯ จำนวน 40 คน และจังหวัดปัตตานี จำนวน 40 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีระดับสติปัญญาสูงและนักเรียนที่มีระดับสติปัญญาลำมีการยอมรับตนเองไม่แตกต่างกัน การให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มที่มีการยอมรับตนเองสูงและกลุ่มที่มีการยอมรับตนเองต่ำ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นิศยา เชียงทอง (นิศยา เชียงทอง 2526 : 42 - 43) ได้ศึกษาผลการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม มีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

หวงสร้อย วรกุล (หวงสร้อย วรกุล 2522 : 65 - 67) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ปีการศึกษา 2521 จำนวน 678 คน พบว่านักเรียนมีปัญหาด้านการปรับตัวกับบรรยากาศด้านการเรียนการสอน เพื่อน สภาพภายในครอบครัว และกับครูอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีปัญหาทางด้านการปรับตัวกับเพื่อนและครูมาก

สมศรี เชื้อหิรัญและคนอื่นๆ (สมศรี เชื้อหิรัญและคนอื่นๆ 2523 : 39 - 40)

ได้สำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีสุขภาพจิตไม่ดีที่สุดและเมื่อพิจารณารายละเอียดของปัญหาแล้ว พบว่า นักศึกษามีปัญหาการปรับตัวมากที่สุดคือ ปัญหาการปรับตัวทางการเรียนและการปรับตัวทางอารมณ์

พิมพ์ สัมพงศ์และคนอื่นๆ (พิมพ์ สัมพงศ์และคนอื่นๆ 2523 : 14 - 30)

ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ของคณะแพทยศาสตร์ รามาธิบดี ผลจากการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีปัญหามากกว่าปีอื่น ๆ รองลงมา คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ซึ่งมีปัญหาอยู่ในระดับกลาง และเมื่อผลพิจารณาค่าเฉลี่ยของความถี่ของปัญหาแต่ละด้านของนักศึกษาโดยรวมแล้วพบว่า ปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัวจัดเป็นปัญหาที่นักเรียนประสบมากเป็นอันดับที่ 4 รองจากการปรับตัวทางการเรียน ปัญหาด้านศีลธรรมและศาสนา และปัญหาด้านกิจกรรมทางสังคม ตามลำดับ

พิพัฒน์ วงศ์เกษม (พิพัฒน์ วงศ์เกษม 2523 : 156) ได้ศึกษาวิจัยเพื่อสร้างแบบทดสอบบุคลิกภาพสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในภาคกลางของประเทศไทย โดยพัฒนาแบบทดสอบมาจาก California Test of Personality Form AA กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ของโรงเรียนประจำจังหวัดที่ได้จากการสุ่มตัวอย่าง จำนวน 550 คน โดยทดสอบบุคลิกภาพ 2 ลักษณะคือ การปรับตัวด้านส่วนตัว และการปรับตัวด้านสังคม แต่ละลักษณะแยกออกเป็นองค์ประกอบย่อย ๆ อีกคือ การปรับตัวด้านส่วนตัว ซึ่งแบ่งเป็น 6 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ความศรัทธาในตนเอง
2. การมองเห็นคุณค่าในตนเอง
3. ความรู้สึกอิสระในตนเอง
4. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ
5. แนวโน้มที่จะถอยหนี
6. อาการทางประสาท

การปรับตัวทางด้านสังคม แบ่งเป็น 6 องค์ประกอบ ได้แก่

1. มาตรฐานทางสังคม
2. ทักษะทางสังคม
3. แนวโน้มที่จะต่อต้านสังคม
4. ความสัมพันธ์ในครอบครัว
5. ความสัมพันธ์ในโรงเรียน

ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบบุคลิกภาพที่สร้างขึ้นไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างและนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อหาคุณภาพของแบบทดสอบด้วยวิธีการทางสถิติที่เหมาะสม โดยหาความเชื่อมั่น ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัดและค่าความเที่ยงตรง ปรากฏผลดังนี้

① การสร้างแบบทดสอบ

- 1.1 ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ .69
- 1.2 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัดเท่ากับ 6.60
- 1.3 ค่าความเที่ยงตรงของแบบทดสอบเท่ากับ .92

2. การวิเคราะห์บุคลิกภาพปรากฏผลดังนี้ บุคลิกภาพที่พึงปรารถนามี 6 ด้านคือ

- 2.1 ด้านความรู้สึกเป็นเจ้าของ
- 2.2 ด้านมาตรฐานสังคม
- 2.3 ด้านทักษะทางสังคม
- 2.4 ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว
- 2.5 ด้านความสัมพันธ์กับชุมชน
- 2.6 ด้านอาการทางประสาท

บุคลิกภาพที่สมควรได้รับการแก้ไขปรับปรุงมี 6 ด้าน คือ

1. ด้านความศรัทธาในตนเอง
2. ด้านการมองเห็นคุณค่าของตนเอง
3. ด้านความรู้สึกเป็นอิสระในตนเอง
4. ด้านความสัมพันธ์ในโรงเรียน

5. ด้านแนวโน้มที่จะถอนตัว

6. ด้านแนวโน้มที่จะต่อต้านสังคม

นอกจากนี้ กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (กนกรัตน์ สุชะตุงคะ 2523 : 40) ได้ทำการวิเคราะห์สุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตเทศบาลเมืองของผู้อาวุโสรายคอมมิวนิสต์ จังหวัดปราจีนบุรี พบว่า นักเรียนชายมีสุขภาพจิตดีกว่านักเรียนหญิง 4 ด้านคือการติดต่อกับคนอื่น ชื่นเชิว่า กลัวโดยไม่มีเหตุผลและหวาดระแวง ส่วนนักเรียนหญิงมีสุขภาพจิตดีกว่านักเรียนชายในด้านการยึดติดยึดทำ แต่งานวิจัยของ มุพา วิสุทธิโกศล และคณะ ได้ศึกษาเกี่ยวกับการป่วยทางจิตใจของนักเรียนโดยศึกษาจากนักเรียนที่ได้รับการตรวจรักษาในโรงพยาบาลศรีธัญญา กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่เดือนมกราคม - ธันวาคม 2523 นักเรียนกลุ่มดังกล่าวอยู่ในช่วงวัยอายุระหว่าง 16 - 20 ปี ผลการศึกษาพบว่า อ้างอิง (มุพา วิสุทธิโกศลและคณะ ๓ 2523 : 781)

1. นักเรียนที่ป่วยทางจิตด้านจิตใจ ป่วยด้วยโรคจิตมากที่สุด รองลงมาได้แก่โรคประสาท และโรคชนิดอื่นตามลำดับ
2. นักเรียนชายป่วยด้วยโรคทางจิตใจมากกว่านักเรียนหญิง
3. นักเรียนกลุ่มตัวอย่างนี้มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษามากที่สุด
4. สาเหตุที่ทำให้นักเรียนป่วยด้วยโรคทางจิตใจมีทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นเนื่องจากตัวเด็กเอง ครอบครัว กรรมพันธุ์ ปัญหาทางโรงเรียน ครู และเพื่อนนักเรียน

งานวิจัยต่างประเทศ

คอฟิลด์ (Caufield. 1970 : 1813 - 1814) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นปีที่ 5 ที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำ โดยใช้ข้อทดสอบทางสังคมมิติ และแบบทดสอบบุคลิกภาพแคสสิฟอร์ดเนี่ย ทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษา ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีการปรับตัวดีขึ้นและมีคะแนนสภาพทางสังคมมิติสูงขึ้น แต่ไม่แตกต่างไปจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้เพราะในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนจะได้รับการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่มที่รับฟังปัญหาตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นและความรู้สึกมีคุณค่า จึงทำให้มีการปรับตัวดีขึ้น

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ความหมายของ "คุณภาพชีวิต" (Quality of Life)

จาก Webster's Dictionary (1980) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง การมีชีวิตอย่างมีคุณภาพที่ประกอบด้วยความสุขสบายทางกายและจิตใจ มีสิ่งประทับใจและสุนทรียภาพรอบ ๆ ตัวมนุษย์

ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา ได้ให้ความเห็นว่า คุณภาพชีวิตที่เหมาะสมน่าจะเกิดจากการประสานแนวความคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต 2 แนวทางเข้าด้วยกันคือ แนวความคิดทางด้านตัวบุคคลอันได้แก่ การมีชีวิตที่อยู่ที่มีสุขและเจริญงอกงาม กับแนวความคิดทางด้านความสัมพันธ์และความเป็นประโยชน์ของบุคคลต่อสังคม (ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา 2526 : 1)

ปรีชา กัมถึงปกรณ์ ได้ให้ทรรศนะว่า การมีชีวิตที่ "มีคุณภาพ" นั้นเป็นเรื่องที่กำหนดได้ยากมากเพราะคุณภาพชีวิตของบุคคลย่อมแตกต่างกันตามวัยและสังคมที่แวดล้อมตัวบุคคลนั้น ๆ อยู่ โดยเฉพาะคุณภาพชีวิตของคนไทยมีลักษณะทางโครงสร้างของสังคมไทยและการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมเป็นตัวกำหนดให้เกิดความเหลื่อมล้ำทางด้านคุณภาพของชนระหว่างภูมิภาคต่าง ๆ คนในเมืองกับคนในชนบทโดยทั่วไป จะพบว่าคนในชนบทมีสภาพความห้อยคุณภาพที่มาจากสาเหตุแห่งความยากจนและวัฏจักรของความห้อยกันต่อไป ๆ อย่างไรก็ดีเมื่อประมวลความคิดเห็นหลาย ๆ ด้านแล้วจะสรุปได้ว่า ชีวิตที่มีคุณภาพจะมีสิ่งต่อไปนี้ คือ

1. สามารถรับผิดชอบได้ทั้งต่อตนเอง ต่อสังคม ต่อประเทศชาติและต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

2. เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม

3. มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น

4. เป็นผู้มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ

5. เป็นผู้มีการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและมีขั้นตอนที่เหมาะสม

(ปรีชา กัมถึงปกรณ์ 2525 : 24 - 25)

สุมน อมรวิวัฒน์ กล่าวว่า ชีวิตที่มีคุณภาพเป็นชีวิตที่สงบทั้งทางร่างกายและจิตใจ ภายที่สงบต้องมีความสุขก็คือปราศจากโรค ได้รับประทานอาหารที่ถูกหลักและเพียงพอ ให้ออกกำลังกายและพักผ่อน และให้อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขอนามัย ส่วนจิตใจที่สงบนั้นจะต้องมีหลักคุณธรรมเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา มีความรักความศรัทธา มีที่พึ่งและมีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตความเป็นอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ ชีวิตที่มีคุณภาพจึงเป็นชีวิตที่มีการกินดี อยู่ดี มีหลักการและบุคคลสามารถปรับตัวเองแก้ปัญหาได้เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างสงบตาม ทัศนภาพ (สุมน อมรวิวัฒน์ 2525 : 119)

อุ้นตา นพคุณ กล่าวว่า คุณภาพชีวิต ก็คือ ชีวิตที่เป็นลักษณะหรือแบบอย่างของคนที่ "คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น" การศึกษาที่ก็จะต้องเป็นการศึกษาเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียน ทั้งในและนอกระบบโรงเรียนมีคุณลักษณะของการเกิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น เพราะตาม ความเชื่อพื้นฐานของแนวความคิดของนักคิดเป็นนั้น จะต้องสามารถปรับปรุงตนเอง ครอบครัวย และสังคมที่แวดล้อมให้ผสมผสานกลมกลืนกับวิชาความรู้ที่ได้รับ (อุ้นตา นพคุณ 2526 : 10)

นิ่มนวล ทวีสมบุญ กล่าวว่า คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่มีคุณภาพซึ่งหมายถึง ชีวิตที่ไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม มีความสมบูรณ์ทั้งกายและจิตใจ มีความสามารถที่จะดำรงสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม มีการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ถูกต้องเหมาะสมและสามารถดำเนินวิถีชีวิตที่ชอบธรรม (นิ่มนวล ทวีสมบุญ 2526 : 48)

เอกวิทย์ ณ ถลาง ได้ให้ความเห็นว่า คุณภาพชีวิตคือศักยภาพที่มีอยู่ในตัวคนแต่ละคน ซึ่งอาจจะพัฒนาได้โดยการให้รู้จักตัวเราและสังคมเราในอดีตและปัจจุบันอย่างเพียงพอ ให้รู้เท่าทันและก้าวไปข้างหน้ากับความรู้ใหม่ ดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจและมีความสุขอย่างแท้จริง และไม่ติดอยู่กับการแสวงหาความผกผันทางวัตถุ (เอกวิทย์ ณ ถลาง 2526 : 6 - 11)

คุณภาพชีวิตในแง่ของจิตลักษณะ ในความหมายของดวงเดือน พันธุมนาวิน จากผลของการศึกษาวิจัยพบว่า ควรมีการส่งเสริมให้เยาวชนไทยมีจิตลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง
2. มีความเชื่ออำนาจภายในตนมากกว่าอำนาจภายนอก

3. มีความสามารถในการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมขั้นสูง
4. มีลักษณะมุ่งอนาคตมากกว่าปัจจุบัน
5. มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมที่สังคมปรารถนาและมีเจตคติที่ไม่ดีต่อพฤติกรรมที่

สังคมรังเกียจ

6. มีสติปัญญาดี
7. มีสุขภาพจิตดี

สิ่งเหล่านี้เป็นหลักในการฝึกอบรมและวิธีการส่งเสริมจิตลักษณะต่าง ๆ ของเด็กในแต่ละวัยเพื่อให้เด็กเหล่านั้นเป็นบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี (ดวงเดือน ภัทรธนาวัฒน์ 2525 : 34)

กล่าวโดยสรุป ความหมายของคุณภาพชีวิต หมายถึง การมีชีวิตรอบด้านที่มีคุณภาพของบุคคล กล่าวคือ การมีชีวิตของบุคคลที่มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความสามารถเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นได้ตามสภาพความเป็นจริง และมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง มีความสามารถในการแก้ปัญหาในการทำงานหรือปัญหาอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีความสามารถในการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม มีความคาดหวังในอนาคตและมีค่านิยมที่ดีของสังคม คุณภาพชีวิตของบุคคลในแต่ละวัยย่อมแตกต่างกันไป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้น เป็นการเสริมสร้างสิ่งที่กล่าวมาข้างต้นให้เกิดมีขึ้นในแต่ละบุคคล

ณรงค์ศักดิ์ ทะละนัญ ได้ให้ทรรศนะในการพัฒนาคุณภาพชีวิตไว้ว่า ชีวิตนั้นประกอบด้วยกายและจิต ดังนั้นการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จะต้องพัฒนาคุณภาพทั้งทางกายและจิตควบคู่กันไป ในด้านความสัมพันธ์ของกายและจิตนั้น จิตเป็นผู้สั่งการให้แสดงพฤติกรรมออกมา การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงต้องพัฒนาจิตก่อน และผลที่ออกมาทางกายจึงจะเป็นพฤติกรรม จิตหมายถึง การทำงานของสมองหลายส่วนร่วมกันซึ่งส่งผลออกมาทางกาย การทำงานของสมองนั้นเป็นเรื่องของนามธรรมในรูปของความคิด ซึ่งความคิดของคนเรามี 2 ระดับคือ

1. Unstructured Thinking เป็นความคิดที่ไม่เป็นระบบระเบียบไม่ได้เรื่องไร้ราวและคนที่เป็นเจ้าของความคิดก็จำไม่ได้

2. Structured Thinking เป็นความคิดที่เป็นระบบระเบียบเป็นเรื่องราวคนที่เจ้าของความคิดก็จำได้ซึ่งสามารถออกมาในรูปของความคิด

ความคิดของพวกเราสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ความคิดที่จะนำความทุกข์มาสู่ตัวเอง ซึ่งเป็นการปิดกั้นไม่สามารถพัฒนาตนเองได้ ซึ่งมีอยู่ 4 ประการ ได้แก่

1.1 คิดในทางลบ การคิดในทางลบจะเป็นการปิดกั้นอารมณ์ต่าง ๆ เพราะจะทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายในแง่ที่ไม่ดีอยู่ตลอดเวลา ซึ่งนำความทุกข์มาสู่ตัวเอง

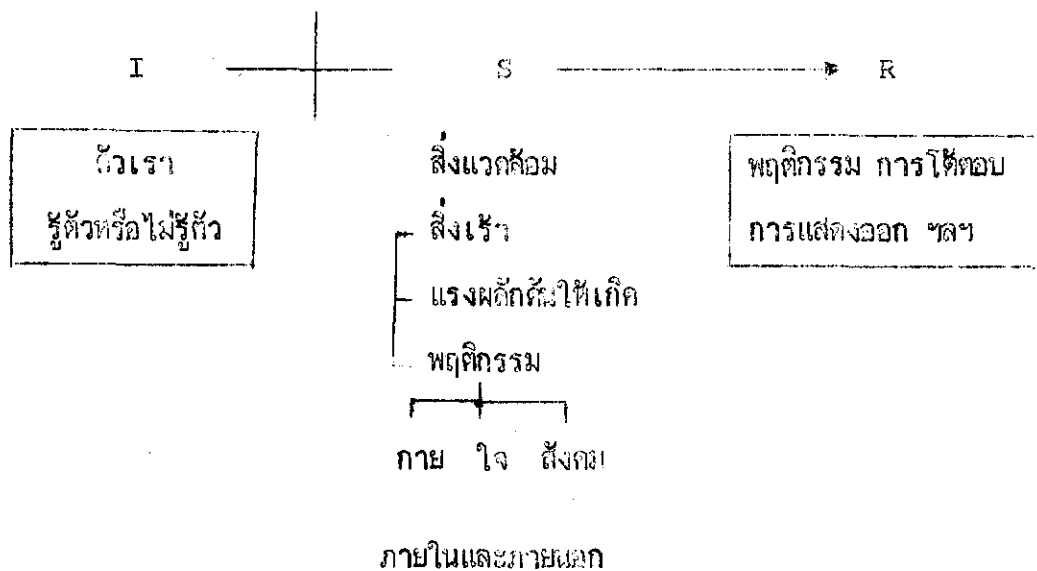
1.2 คิดเอาเอง คนแบบนี้จะมีพื้นฐานมาจาก Autistic Thinking ในวัยเด็กที่ไม่สามารถพัฒนาเปลี่ยนแปลงได้เมื่อเป็นผู้ใหญ่ ทำให้ไม่สามารถที่จะสื่อความหมายกับบุคคลที่อยู่รอบตัวได้ เพราะจะใช้วิธีคิดเอาเองตามเหตุผลของตนซึ่งเป็นการปิดกั้นตนเอง บางครั้งการคิดเอาเองอาจกลายเป็นเรื่องที่สามที่เราไม่รู้ตัวโดยคิดว่าตนเองเป็นผู้หวังดี เช่น เราเห็นภรรยาของใครไปกับคนอื่นก็เอาไปเล่าให้เจ้าตัวฟังทำให้เกิดความวุ่นวายตามความคิดที่มี

1.3 โทษผู้อื่น เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็มักคอยหาว่าใครเป็นผู้ตำหนิต ซึ่งการโทษผู้อื่นนั้นเป็นการสร้างศัตรู เป็นจุดบอดที่ทำให้ไม่สามารถพัฒนาตนเองได้

1.4 ทำไม่คิด เป็นการปล่อยให้ความคิดและการกระทำของตนเองเป็นไปตามกระแสของสิ่งแวดล้อม โดยขาดเหตุผลขาดเป้าหมายและวิจารณ์ตนเอง

2. ความคิดในทางที่จะนำความสุขมาสู่ตนเองเป็นความคิดในทางบวก คิดหาเหตุผลคิดโดยใช้สติซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาคงทำให้มองเห็นปัญหาได้ตรงตามความเป็นจริง

จะเห็นได้ว่าความคิดเป็นตัวกำหนดให้เกิดพฤติกรรม ถ้าอยากทราบว่า ใครคิดอย่างไร ก็ให้ดูที่พฤติกรรมย้อนไปสู่วิธีคิดได้ ซึ่งวิธีคิดนี้เป็นวิธีทางวิทยาศาสตร์ที่มีสูงจนได้ ส่วนพฤติกรรมของพวกเราที่เกิดขึ้นได้จะต้องมีแรงผลักดันให้เกิดพฤติกรรมหรือการกระทำขึ้นมา จากการนำเอาทฤษฎีการเรียนรู้มาใช้เขียนสูตรได้ว่า



S หมายถึง สิ่งเร้าหรือแรงผลักดันให้เกิดพฤติกรรม อาจเกิดได้ทั้งจากภายในและภายนอก ซึ่งมีที่มาจากกาย ใจ สังคมและแรงผลักดันนี้อาจเกิดขึ้นได้ทั้งในระดับรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้

แรงผลักดันให้เกิดพฤติกรรมมี 7 ประเภท ได้แก่

1. ความต้องการ ทางกาย หงจจิต และทางสังคม
2. บิสัย ได้แก่ บิสัยส่วนตัว การเข้าสังคมและบิสัยที่ฝึกหัดจนเข้ามามีบทบาทเป็น

อาชีพได้

3. อารมณ์ ได้แก่ ความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ เป็นต้น
4. ปรน (Complexes) ได้แก่ ปรนน้อย ปรนเด่น
5. ความเชื่อหรือศรัทธาที่ได้รับการอบรมสั่งสอนกันจนกลายเป็นประเพณี

วัฒนธรรม เช่น การเคารพและปฏิบัติตามอย่างทางศาสนา

6. อคติ (Bias) ซึ่งสร้างปัญหาในการติดต่อ และการแก้ไขปัญหาก็ยากขึ้น
7. เหตุผล (Reasons)

การเกิดพฤติกรรมของบุคคลนั้นมีแรงผลักดันจากสิ่งดังกล่าว จะเห็นว่าในหกข้อแรก เป็นเรื่องของอารมณ์ ดังนั้นการพัฒนาการใช้เหตุผลให้นำหน้าอารมณ์เป็นสิ่งที่ควรฝึกและต้องทำอยู่ตลอดเวลา เพราะการไม่ได้ฝึกการใช้เหตุผลทำให้คนเราแม้จะฉลาดแค่ไหน ถ้าใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ความฉลาดก็ไม่สามารถนำมาใช้ได้

R หมายถึง พฤติกรรมที่คนเราแสดงออกจะมี 2 รูปแบบคือ พอใจ กับ ไม่พอใจ ถ้าพอใจพฤติกรรมนั้นจะยุติแต่พฤติกรรมที่แสดงออกมาในรูปไม่พอใจ พฤติกรรมนั้นก็เลยกลายเป็นตัว S ตัวใหม่ที่ผลักดันให้เกิดพฤติกรรมอื่น ๆ ต่อไป

สรุปได้ว่า เรื่องของความคิดเป็นเรื่องที่สำคัญ การที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงต้องเริ่มพัฒนาที่ความคิดก่อน แล้วความคิดจะส่งผลออกมาเป็นพฤติกรรมเป็นอาการที่แสดงออกมาให้เห็นได้ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงต้องพยายามใส่ความคิดที่ถูกต้องเหมาะสมให้แก่กลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้เขาสามารถพัฒนาเป็นผู้นำที่พึ่งตนเองได้ ปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและทำให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วย นั่นคือการให้เขาให้รู้จักการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และรู้จักวิธีการแก้ปัญหอย่างถูกต้อง ซึ่งจะเป็นประสบการณ์และแนวทางการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพต่อไป (ณรงค์ศักดิ์ ทะละภัย 2527 : 46 - 54)

: เห็นใจ เลาหนิช ได้กล่าวถึงลักษณะของคุณภาพชีวิตไว้ว่า แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. ส่วนที่จำเป็นระดับพื้นฐาน ได้แก่

- 1.1 สิ่งจำเป็นในการยังชีพเบื้องต้น คือ ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค
- 1.2 สุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ ไม่พิการหรือเจ็บป่วย เป็นโรคเรื้อรัง
- 1.3 ชีวิตในการทำงานมีความมั่นคงปลอดภัย ไม่มีภัยคุกคามชีวิตและทรัพย์สินอันเกิดจากโจรผู้ร้าย การกดขี่ข่มเหง มีอาชีพมั่นคงไม่ตกงานหรือเดือดร้อนเพราะการงานน้อย ๆ
- 1.4 มีอิสระเสรีตามสิทธิมนุษยชน สามารถใช้สิทธิในขอบเขตแห่งกฎหมายหรือประเพณีของสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่

2. ส่วนที่จำเป็นต่อการเพิ่มคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นส่วนที่เพิ่มเติมจากสภาพพออยู่ได้ให้กลายเป็นอยู่ ดี อยู่ดี ส่วนนี้ ได้แก่

- 2.1 สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมทั้งในด้านกายภาพ (physical environment) และสภาพแวดล้อมทางสังคม (social environment) สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเพิ่มคุณภาพชีวิตได้แก่

2.1.1 สภาพแวดล้อมที่มีมลภาวะ (pollution) น้อยที่สุดและ
ใกล้ชิดกับธรรมชาติมากที่สุด

2.1.2 สภาพแวดล้อมที่สงบ สะอาดและยุติธรรม

2.1.3 สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาตนเอง

2.2 คุณสมบัตินักคนที่เหมาะสม เป็นคุณสมบัตินี้เป็นเหตุปัจจัยให้บุคคล
เหล่านั้นสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตของตนได้ ซึ่งได้แก่

2.2.1 มีจุดมุ่งหมายชีวิต

2.2.2 มีความสามารถในการตัดสินใจตั้งแต่เรื่องเล็ก ๆ ไปจนถึง
เรื่องที่สำคัญในชีวิต การตัดสินใจที่เหมาะสมจะสามารถช่วยแก้ปัญหาในชีวิตและยกระดับ
คุณภาพชีวิตได้ ผ่านการตัดสินใจผิดพลาดจะเกิดในทางตรงกันข้ามคือ ลดระดับคุณภาพชีวิต

2.2.3 มีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมที่ตนอาศัยอยู่
นั่นคือ ความเข้าใจตนเองและเข้าใจโลก ปัญหาที่บั่นทอนคุณภาพชีวิตของเรามีไม่น้อยที่เกิดจาก
ความไม่เข้าใจตนเองเลยกลายเป็นสร้างความลำบากให้แก่ตนเองไม่มีสิ้นสุด

2.2.4 มีความอดทน พยายามและอดทน

2.3 คุณสมบัตินี้ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันโดยสันติสุข คุณสมบัตินี้จำเป็นที่บุคคล
จะต้องมี ถ้าประสงค์จะอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมมนุษย์ ได้แก่

2.3.1 มีความรักใคร่ ประหยัด พยายามสร้างความสมดุลให้เกิด
ระหว่างความต้องการกับความเป็นไปได้ ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมมีสาเหตุมาจากความ
รักใคร่ไม่มีที่สิ้นสุดของมนุษย์

2.3.2 การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นคุณสมบัตินี้สำคัญของ
การอยู่ร่วมกันเพราะเป็นเหตุให้เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น สามารถให้อภัยผู้อื่นได้ง่าย มีมนุษยสัมพันธ์
ดี

2.3.3 มีระเบียบวินัย โดยเฉพาะวินัยในตนเองเป็นสิ่งจำเป็นต่อสังคม
เพราะถ้าไม่มีวินัย สังคมก็จะอยู่คงรูปเดิมไม่ได้ หวังสลายไปเพราะคนไม่เคารพวินัย
ไม่ยึดมั่นในประเพณีของสังคม เช่น ล่วงล้ำสิทธิของผู้อื่น เป็นต้น

2.3.4 มีจริยธรรมอัน ๑ ที่โลกยอมรับ

(เย็นใจ เลขาหนังสือ 2523 : 7)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เฮอร์เบิร์ต (Herbert. 1974 : 572 - 8) ได้ทำการสำรวจแนวความคิดรวมยอดของคำว่า "คุณภาพชีวิต" โดยการสร้างเนื้อหาซึ่งรวบรวมมาจากเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง แล้วให้ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนี้ทำการประเมินผลและตัดสิน ผลจากการสำรวจพบว่า การที่บุคคลจะมีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์นั้นจะต้องประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ

4 ด้านคือ

1. มีการตอบสนองความต้องการทางด้านกายภาพ
2. การมีการพัฒนาตนเองและการเจริญเติบโตของบุคคล
3. การมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดของสมาชิกในสังคมปวงภูมิ
4. การติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมในฐานะที่ตนเป็นสมาชิกในสังคมนั้น

แอนดรู และวิทเธย์ (Andrew and Withey. 1978) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง "ดัชนีเครื่องชี้ความผาสุก : การรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของชาวอเมริกัน" เพื่อหาว่า การรับรู้เกี่ยวกับเรื่องความผาสุกของชาวอเมริกันกลุ่มต่าง ๆ และเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัด การรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในอเมริกา งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาระยะยาวโดยใช้กลุ่มตัวอย่างมากกว่า 5,000 คน ศึกษาทั่วประเทศ เพศ อายุ ชาติพันธุ์ ชีวิต ครอบครัวและสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมซึ่งผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรทางเพศ ไม่ได้ทำให้การรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตต่างกัน ตัวแปรทางด้านอายุนั้นทำให้มีการรับรู้ต่างกันเล็กน้อยระหว่างกลุ่มเด็ก กับกลุ่มผู้สูงอายุ ส่วนตัวแปรทางด้านชีวิตครอบครัวพบว่า แต่ละกลุ่มคือกลุ่มที่แต่งงานและกลุ่มที่ไม่ได้แต่งงาน กับกลุ่มที่แต่งงานแล้วแต่ยังไม่มีบุตรและกลุ่มที่ยังไม่ได้แต่งงานแต่มีเด็ก อยู่ในการดูแลมีการรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตต่างกัน ทางด้านสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมพบว่า มีการรับรู้ต่างกันมากในกลุ่มผู้มีสถานะสูงกับกลุ่มผู้มีสถานะต่ำและ เมื่อศึกษาทางด้าน ชาติพันธุ์พบว่า คนผิวขาวกับคนผิวดำมีการรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตต่างกันมาก

มาเรียน (Marion. 1977 : 1155 - B) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง รายได้ที่เป็นรูปธรรม เช่น เงินเดือน กับ นามธรรม เช่น เกียรติยศ ชื่อเสียง ของ ครอบครัวที่มีคุณภาพชีวิต โดยทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างประชากรที่อยู่ในเขตเดียวกัน ในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 1,046 คน พบว่า การมีรายได้ที่เพียงพอของครอบครัว ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมเป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับการมีคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตเป็นแนวคิดที่ค่อนข้างใหม่ในวงการการศึกษาสำหรับในประเทศไทยได้มีการศึกษาในเรื่องนี้ คือ นาคฤดี ผลโภค (นาคฤดี ผลโภค 2527 : 142) ได้ศึกษาความคิดเห็นของผู้ปกครองเกี่ยวกับการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในโรงเรียน มีสมมติฐานตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การจัดการศึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตควรเป็นการศึกษาที่สามารถสนองความต้องการที่ฐาน 5 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญา ด้านสังคมและด้านคุณธรรม และผู้ปกครองเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการมีส่วนร่วมทำให้นักเรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดี

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวมานี้ จะเห็นได้ถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล โดยเฉพาะบุคคลที่ยังอยู่ในวัยเรียนซึ่งเป็นวัยที่เป็นพื้นฐานของการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ในอนาคต ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเอาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตวิทยาที่ได้จากเอกสารข้างต้น มาใช้เป็นแนวทางในการตั้งสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

สมมติฐานในการศึกษาครั้งนี้

1. การสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันทำให้นักเรียนมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นในตัวของผู้เรียน
2. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการสอน

3. นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจะมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตดีกว่านักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

4. นักเรียนหญิงจะมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตดีกว่านักเรียนชาย

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปีการศึกษา 2528 2 ระดับชั้น ได้แก่ นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

1. การสุ่มโรงเรียนที่ทำการศึกษาก่อนเป็นการสุ่มแบบจงใจ (Purposive Sampling) โดยคำนึงถึงเกณฑ์ต่อไปนี้
 - 1.1 เป็นโรงเรียนที่มีการจัดการเรียนแบบสหศึกษา
 - 1.2 เป็นโรงเรียนที่มีผู้ปกครองเด็กมีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมจัดอยู่ในระดับปานกลาง
 - 1.3 เป็นโรงเรียนที่ให้ความร่วมมือและยินยอมให้ผู้วิจัยทำการทดลอง
 2. โรงเรียนที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ โรงเรียนไชยาวิทยา อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียน ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2528
- กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มแบบธรรมดา (Simple Random Sampling) โดยแบ่งตามระดับชั้นและเพศ

การสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มนักเรียนชายในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มนักเรียนหญิงในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จากกลุ่มนักเรียน 4 กลุ่มนี้สุ่มให้ได้นักเรียนมากสุดประมาณ 30 คน วิธีการสุ่มเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างนั้นโดยการสุ่มแบบธรรมดา

การจัดนักเรียนเข้ากลุ่มตัวอย่าง แสดงให้เห็นตามตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

ระดับ	เพศ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	รวม
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	ชาย	15	15	30
	หญิง	15	15	30
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	ชาย	15	15	30
	หญิง	15	15	30
รวม		60	60	120

✓ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. หลักสูตรและแผนการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวัน
2. แบบทดสอบความคิดที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. หลักสูตรและแผนการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยศึกษาจากตำราและเอกสารทางจิตวิทยาซึ่งมีความจำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวันของบุคคลเพื่อประโยชน์ในด้านการรู้จักและเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองและบุคคลอื่นในสังคม รวมถึงความต้องการของบุคคล การตอบสนองความต้องการและการปรับตัวให้เข้ากับสังคม และการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

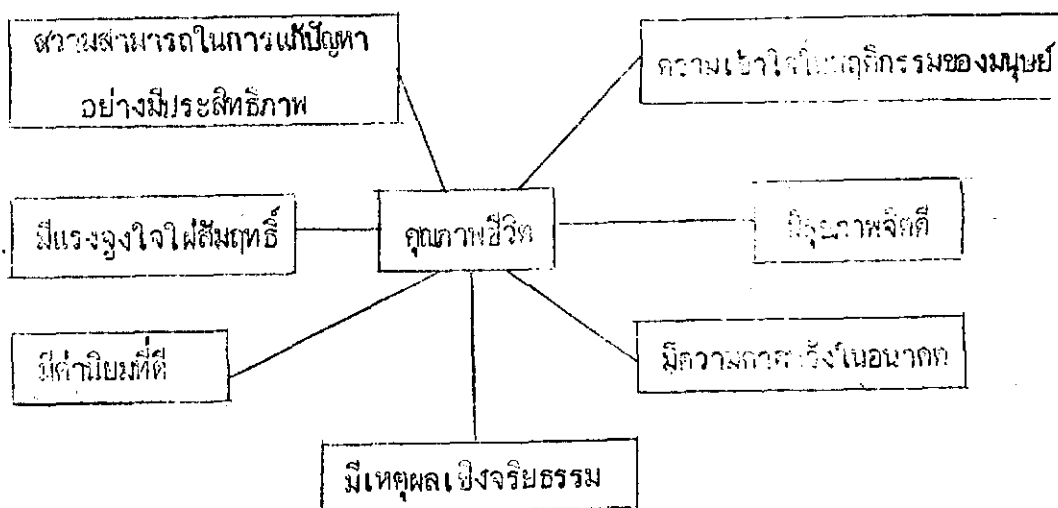
2. แบบทดสอบความคิดที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยการศึกษาตำราและเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อวัดถึงการมีสุขภาพจิตดี มีความสามารถในการเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองและบุคคลอื่น การใช้เหตุผลและการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน แบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบทดสอบเพื่อวัดลักษณะจิต การมีกำลังใจ มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และความคาดหวังในชีวิต โดยใช้รูปแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ของ Likert

ตอนที่ 2 เป็นการสร้างสถานการณ์ให้ทดสอบความเข้าใจในพฤติกรรมมนุษย์ การใช้เหตุผลและความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

การสร้างแบบทดสอบและเกณฑ์การให้น้ำหนักของแต่ละแบบ

1. กำหนดนิยามของคุณภาพชีวิตว่าประกอบด้วยด้านต่าง ๆ ซึ่งวัดได้โดยการพิจารณาจากทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้อง



ภาพประกอบ 1 แผนผังคุณภาพชีวิต แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาด้านคุณภาพชีวิตของบุคคลในด้านต่อไปนี้

การพัฒนาด้านคุณภาพชีวิต หมายถึง การเสริมสร้างให้ชีวิตของบุคคลมีคุณค่าเพิ่มขึ้น ในด้านต่าง ๆ ที่กล่าวมา ซึ่งสามารถนำมาแยกย่อยเป็นพฤติกรรมได้ดังต่อไปนี้

1.1 ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการพยายามแยกแยะและวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อแก้ปัญหา มีลักษณะคือ

- 1.1.1 ชอบเคา ชอบตั้งสมมุติฐานและสนุกกับการแก้ปัญหา
- 1.1.2 มีความคิดเป็นของตนเอง
- 1.1.3 สนใจและสนใจเมื่อเจอสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ
- 1.1.4 สามารถทำงานตามลำพังได้ดี
- 1.1.5 ประณีตและมีความเป็นระเบียบ
- 1.1.6 ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- 1.1.7 ชอบงานที่ซับซ้อน มีความพยายามทำงานที่ยากและซับซ้อนให้ได้

สำเร็จ

1.2 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่ใฝ่หาหรืออยากทำงานให้ดีที่สุด

- 1.2.1 มีความอยากรู้อยากเห็น ชอบเสาะแสวงหา
- 1.2.2 มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำให้ดีที่สุด
- 1.2.3 มีความกระตือรือร้นในการทำงาน เช่น ปรารถนาที่จะทำงาน

ยาก ให้สำเร็จ

- 1.2.4 อุตุนทำงานที่ยากได้เป็นเวลานาน
- 1.2.5 ชอบทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิดริเริ่มของตนเอง

1.3 มีค่านิยมที่ดี หมายถึง การยอมรับนับถือและพร้อมที่จะปฏิบัติตามคุณค่าของค่านิยมในสังคมไทย

- 1.3.1 มีความเสียสละเห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน
- 1.3.2 มีวินัยในตนเอง
- 1.3.3 ขยันหมั่นเพียร ซื่อสัตย์ ประหยัดและอดทน
- 1.3.4 รู้จักคิด วิเคราะห์และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล
- 1.3.5 มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักยกย่องผู้อื่น
- 1.3.6 รู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ โดยรู้จักให้ แก่ทั้งผู้ให้ ผู้รับ

ผู้นำและผู้ตามที่ดี

1.4 ความสามารถในการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม หมายถึง การตอบสนองของบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมของผู้อื่นที่กระทำต่อสิ่งแวดล้อม ภายหลังจากการไตร่ตรองแล้วว่าเป็นการกระทำที่ถูก - ไม่ถูก หรือ ควร - ไม่ควร การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม หมายถึง การอ้างถึงสิ่งจูงใจให้บุคคลกระทำพฤติกรรมหรือไม่กระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งโดยใช้สาเหตุเหล่านี้คือ

- 1.4.1 ความกลัวการเจ็บและการทรมาณกาย
- 1.4.2 ความหวังรางวัลเป็นวัตถุสิ่งของ
- 1.4.3 การประพฤติปฏิบัติตามค่านิยม
- 1.4.4 การประพฤติปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ วัฒนธรรม ศาสนา
- 1.4.5 การเคารพตนเองและผู้อื่น
- 1.4.6 การยึดหลักอุดมคติสากลเพื่อส่วนรวม

1.5 สุขภาพจิต หมายถึง ความรู้สึกทุกขใจอันเนื่องมาจากปัญหาทางจิตและปัญหาทางกายร่วมกัน ได้แก่

- 1.5.1 ความวิตกกังวล อันเนื่องมาจากความกลัวในเรื่องต่าง ๆ โดยปราศจากเหตุผลที่สมควร
- 1.5.2 ความกลุ้มใจ
- 1.5.3 ตื่นเต้นง่าย ขาดสมาธิ
- 1.5.4 ความโกรธง่าย
- 1.5.5 ขาดความกล้า
- 1.5.6 กลัวความผิด

1.6 ความคาดหวังในอนาคต หมายถึง ความตั้งใจ ความหวังที่มีไว้ว่าในอนาคตจะต้องทำอะไรให้ได้และมีความพยายามที่จะไปให้ถึงจุดหมายที่ต้องการ การเกิดความคิดหวังนี้เป็ผลรวมของประสบการณ์ในอดีตซึ่งอาจจะเกิดจากการได้ยิน ได้ฟังหรือได้รับจากการอ่านหนังสือมาเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ บุคคลจะมีพฤติกรรมในการประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในลักษณะใดบ้าง

1.7 ความสามารถในการเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ หมายถึง การรับรู้บุคคลในด้านลักษณะต่าง ๆ ความเป็นไปของบุคคลอื่น ๆ รวมถึงการรับรู้ทางความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ กล่าวคือ เป็นการรับรู้ด้านบุคลิกภาพและอารมณ์ของบุคคล

2. สร้างแบบทดสอบให้มีข้อความครอบคลุมตามนิยามที่กำหนดไว้ในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพจิต การมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความคาดหวังในอนาคตและค่านิยมที่ดี จำนวน 45 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่าและด้านความสามารถในการคิดตัดสินใจ การแก้ปัญหา การมีเหตุผลเชิงจริยธรรมและความเข้าใจในพฤติกรรมมนุษย์ จำนวน 30 ข้อ ลักษณะแบบทดสอบ ตอนที่ 1

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0. ข้าพเจ้าวิตกกังวลต่อความเปลี่ยนแปลง ของตนเองตลอดเวลา					
00. ข้าพเจ้าทำการบ้านและงานที่ได้รับมอบ หมายให้ทุกครั้งโดยไม่ต้องให้ผู้อื่นคอย ชักชวน					
000. ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยง่าย และอ่อนเพลีย บ่อยครั้งโดยไม่ต้องทราบสาเหตุ					

ลักษณะแบบทดสอบ ตอนที่ 2 เป็นการสมมุติสถานการณ์ขึ้นมาเพื่อผู้ตอบพิจารณาตามความคิดที่เห็นว่าเหมาะสมมากที่สุด โดยให้กาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่เห็นว่าเหมาะสมมากที่สุด

"ในการจัดงานของโรงเรียน ครูที่ปรึกษาขอร้องให้นักเรียนทุกคนมาช่วยกันทำงาน มาลีได้รับคำขอร้องนี้ด้วย แต่ทางบ้านของมาลีกำหนดว่าจะไปเที่ยวชายทะเลกันซึ่งตรงกับวันที่มีการจัดงานของโรงเรียนพอดี" จากสถานการณ์นี้ ถ้าท่านเป็นมาลี ท่านจะตัดสินใจอย่างไร

1. ไปเที่ยวกับครอบครัวโดยไม่ออกกรุ๋วงหน้า
2. ไปเที่ยวกับครอบครัวโดยบอกให้ครูทราบล่วงหน้าว่าไม่สามารถช่วยงานได้
3. ถามครูก่อนว่า งานที่มอบหมายให้ฝึกเรียนทำนั้น มาลิจำเป็นต้องอยู่ช่วยเหลือ

พอจะหาคนมาแทนได้

4. มาลิจำเป็นไปเที่ยวกับครอบครัวเพราะเห็นว่า เป็นหน้าที่ที่ควรจะช่วยงานโรงเรียน ซึ่งมีเพียงปีละครั้งเท่านั้น

3. การกำหนดน้ำหนักการให้คะแนน

ตอนที่ 1 ใช้การถือเกณฑ์ตัดสินว่า มีพฤติกรรมตรงกับข้อความมากน้อยเพียงไร
แบ่งออกเป็น 2 กรณี คือ

กรณีที่ 1 ถ้าข้อความเป็นไปในทางบวก มีเกณฑ์การให้คะแนนคือ

มากที่สุด	ให้	5	คะแนน
มาก	ให้	4	คะแนน
ปานกลาง	ให้	3	คะแนน
น้อย	ให้	2	คะแนน
น้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

กรณีที่ 2 ถ้าข้อความเป็นไปในทางลบ มีเกณฑ์การให้คะแนนคือ

มากที่สุด	ให้	1	คะแนน
มาก	ให้	2	คะแนน
ปานกลาง	ให้	3	คะแนน
น้อย	ให้	4	คะแนน
น้อยที่สุด	ให้	5	คะแนน

ตอนที่ 2 เกณฑ์การให้คะแนนให้น้ำหนักการตัดสินใจเรียงตามข้อ คือ

ข้อ 1	ให้	1	คะแนน
ข้อ 2	ให้	2	คะแนน
ข้อ 3	ให้	3	คะแนน
ข้อ 4	ให้	4	คะแนน

4. นำแบบทดสอบที่สร้างขึ้น จำนวน 120 ข้อ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน

5. นำแบบทดสอบที่สร้างขึ้นและได้รับการตรวจสอบและปรับปรุงแล้วในข้อ 4 ไปใช้ทดสอบกับเด็กที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน

6. นำแบบทดสอบที่ได้จากการทดสอบในข้อ 5 มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยนำคะแนนเด็กมาเรียงกันจากคะแนนสูงสุดจนถึงต่ำสุด แล้วแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม โดยให้เทคนิค 25% คัดจำนวนผู้ให้คะแนนสูง 25% แรกของกลุ่มสูงและคัดจำนวนผู้ให้คะแนนต่ำ 25% แรกของกลุ่มต่ำ แล้วทำการวิเคราะห์รายข้อ โดยใช้สถิติ t - test เพื่อคัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกหรือค่า α ซึ่งมีค่าเท่ากับ 1.75 หรือมากกว่าขึ้นไป ถือว่า มีค่าอำนาจจำแนกที่สามารถนำไปใช้งานวิจัยได้ จึงให้ข้อสอบที่ใช้ได้จำนวน 75 ข้อ ที่สามารถครอบคลุมคุณภาพชีวิตในด้านที่ห้องการวัดได้

7. การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ นำแบบทดสอบที่คัดเลือกไว้ในข้อ 6 ไปทดสอบกับเด็กที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างอีกกลุ่มหนึ่ง จำนวนประมาณ 100 คน และหาค่าความเชื่อมั่นโดยพิจารณาค่า Coefficient Alpha (α) ตามวิธีการของ Cronbach (Cronbach, 1970 : 126) ได้ค่าความเชื่อมั่น (α - Coefficient) ตอนที่ 1 มีค่า .88 และตอนที่ 2 มีค่า .816

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้แบบทดลองที่เรียกว่า Pretest - Posttest Control Group Design (รำไพ สุขสวัสดิ์ ณ อยุธยา 2528 : 3) แบบแผนการทดลองเขียนเป็นแผนภูมิดังนี้

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
R Experiment Group	T_{E_1}	X	T_{E_2}
R Control Group	T_{E_1}		T_{E_2}

1. นำแบบทดสอบคุณภาพชีวิตไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่มก่อนทำการทดลอง

2. ทำการทดลองสอนภายหลังการทดสอบในข้อ 1 ในกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม เป็นเวลา 1 เดือน สอนตามโครงการสอนและแผนการสอนที่สร้างขึ้นวันละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 5 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ การทดลองสอนในกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้สอนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการสอนแต่เพียงอย่างเดียวให้เป็นไปตามปกติ ส่วนอุปกรณ์ที่ใช้ในการสอนได้รับความอนุเคราะห์จาก ผศ.ดร. สวนา พรพัฒน์กุล ภาควิชาวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

3. หลังจากการทดลองสอนครบตามกำหนดแล้ว นำแบบทดสอบคุณภาพชีวิตฉบับเดียวกันนั้นมาใช้ทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่มอีกครั้งหนึ่ง

4. นำผลที่ได้จากการทดสอบมาทำการวิเคราะห์เพื่อทดสอบตามจุดมุ่งหมายของการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

- นำผลของการทดสอบมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
- หาค่าสถิติพื้นฐานจากคะแนนที่ได้ คือ ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความแปรปรวน
- ทดสอบเบื้องต้นของสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการทดสอบ
 - 3.1 การแจกแจงโง้งปกติ (Normal Distribution)
 - 3.2 ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน (Homogeneity of Variance)

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนก่อนการทดลอง และหลังจากการทดลองโดยใช้ t - test ชนิด t - dependent

5. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนการทดลองและหลังจากการทดลอง โดยใช้ t - test ชนิด t - independent

6. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน ในกลุ่มทดลอง ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ภายหลังจากการทดลอง โดยใช้ t - test ชนิด t - independent

7. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ นักเรียนในกลุ่มทดลองเพศชายและหญิง ภายหลังจากการทดลอง โดยใช้ t - test ชนิด t - independent

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 คะแนนเฉลี่ย

$$\text{ใช้สูตร} \quad \bar{X} = \frac{\sum X}{N} \quad (\text{Ferguson. 1981 : 45})$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ค่าความแปรปรวน

$$\text{ใช้สูตร } s^2 = \frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)} \quad (\text{Ferguson. 1981 : 68})$$

เมื่อ s^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนน
 $\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
 $(\sum X)^2$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
 N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

2. วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของเครื่องมือ

$$\text{ใช้สูตร } t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n}}} \quad (\text{Edwards. 1954 : 254})$$

เมื่อ t แทน ค่าสถิติที่พิจารณาใน t - distribution
 $\bar{X}_1$ แทน ค่าคะแนนเฉลี่ยในแต่ละข้อของคนที่ได้คะแนนสูง
 $\bar{X}_2$ แทน ค่าคะแนนเฉลี่ยในแต่ละข้อของคนที่ได้คะแนนต่ำ
 s_1^2 แทน ค่าความแปรปรวนของกลุ่มที่ได้คะแนนสูง
 s_2^2 แทน ค่าความแปรปรวนของกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ
 n แทน 25% ของคนทั้งหมด

3. วิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ

$$\text{ใช้สูตร } \alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right] \quad (\text{Cronbach. 1970 : 161})$$

เมื่อ	c	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบทดสอบทั้งฉบับ
	s_i^2	แทน	ค่าความแปรปรวนรายข้อ
	s_t^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของแบบทดสอบทั้งฉบับ

4. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มเมื่อกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้ t - test

$$t = \frac{\bar{d}}{\sqrt{s_d^2/n}} \quad (\text{Winer. 1971 : 45})$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาใน t - distribution
	$\bar{d}$	แทน	ผลต่างของคะแนนเฉลี่ยจากการทดสอบ 2 ครั้ง
	s_d^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของผลต่างของคะแนน
	n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

5. หาค่าความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน โดยใช้

$$F_{\max} = \frac{s_{\text{largest}}^2}{s_{\text{smallest}}^2} \quad (\text{Winer. 1971 : 206})$$

เมื่อ	$F_{\max}$	แทน	ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน
	s_{largest}^2	แทน	ความแปรปรวนที่มีค่าสูงสุด
	s_{smallest}^2	แทน	ความแปรปรวนที่มีค่าต่ำสุด

6. หาค่าการแจกแจงแบบโค้งปกติ (Normal Distribution) โดยใช้ χ^2

$$\chi^2 (N - 1) = \frac{(N - 1) \hat{\sigma}^2}{\sigma^2} \quad (\text{Kirk. 1968 : 39})$$

เมื่อ N แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

$\hat{\sigma}^2$ แทน ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่าง

σ^2 แทน ค่าความแปรปรวนที่กำหนดเพื่อการเปรียบเทียบ

7. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม เมื่อกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มเป็นอิสระต่อกันในการทดสอบสมมติฐาน ใช้สูตร (Ferguson. 1981 : 178 - 181)

ในกรณีที่ $\sigma_1^2 = \sigma_2^2$

$$t = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

ในกรณีที่ $\sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

$$df = \frac{\left[\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} \right]}{\left[\frac{\left(\frac{S_1^2}{n_1} \right)^2}{n_1 - 1} + \frac{\left(\frac{S_2^2}{n_2} \right)^2}{n_2 - 1} \right]}$$

เมื่อ	t	แทน ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2
	df	แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระของกลุ่มตัวอย่าง
	$\bar{X}_1, \bar{X}_2$	แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ
	S_1^2, S_2^2	แทน ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ
	n_1, n_2	แทน จำนวนของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
X	แทน คะแนนเฉลี่ย
S	แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
S^2	แทน ความแปรปรวนของคะแนน
$\bar{X}_D$	แทน ผลต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
S_D^2	แทน ความแปรปรวนของคะแนนผลต่างระหว่างก่อนการทดลองและหลัง... การทดลอง
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาใน t - distribution
df	แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ
*	แทน ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นดังนี้

ตอนที่ 1 เสนอค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง การแจกแจงแบบโค้งปกติ (Normal Distribution) และการวิเคราะห์ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน (Homogeneity of Variance)

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทราบผลการทดลองและทดสอบสมมุติฐานในการศึกษาขั้นควา
ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 เสนอค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง การแจกแจงไค้ปกติ และการวิเคราะห์ความ
เป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน

1.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 2 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
		$\bar{X}$	S	S^2	$\bar{X}$	S	S^2
กลุ่มทดลองชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	30	257.533	17.971	322.947	273.967	15.856	251.413
กลุ่มทดลองชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	30	263.167	13.983	195.523	284.3	14.895	221.872
กลุ่มควบคุมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	30	258.9	21.284	452.99	264.067	20.494	419.995
กลุ่มควบคุมชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	30	255.3	18.092	327.321	260.367	18.830	354.585
กลุ่มทดลอง	60	260.35	16.215	262.91	279.133	16.118	259.78
กลุ่มควบคุม	60	277.1	19.668	386.837	262.217	19.6012	384.207

จากตาราง 2 แสดงว่า ก่อนการทดลอง เด็กในกลุ่มทดลองชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลายมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบทดสอบความถนัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต 257.533 และ 263.167 ตามลำดับ และมีค่าความแปรปรวน 322.947 และ 195.523 ตามลำดับ ส่วน กลุ่มควบคุมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายมีคะแนนเฉลี่ย 258.9 และ 255.3 ตามลำดับ และมีค่าความแปรปรวน 452.99 และ 327.321 ตามลำดับ หลังจากการทดลองแล้วเด็ก ในกลุ่มทดลองชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายมีคะแนนเฉลี่ย 273.967 และ 284.3 ตามลำดับ และมีค่าความแปรปรวน 251.413 และ 221.872 ตามลำดับ ส่วนเด็กใน กลุ่มควบคุมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายมีคะแนนเฉลี่ย 264.067 และ 260.367 ตามลำดับ และมีค่าความแปรปรวน 419.995 และ 354.585 ตามลำดับ นั่นคือ ผลที่ได้จาก ตารางจะเห็นว่าภายหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยของเด็กในกลุ่มตัวอย่างเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อน การทดลองและเด็กในกลุ่มทดลองเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

1.2 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนา

คุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง 8 กลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 3 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง 8 กลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
		$\bar{X}$	S	S^2	$\bar{X}$	S	S^2
กลุ่มทดลอง							
นักเรียนหญิงชั้น ม.ต้น	15	250.8	17.809	317.17	268.40	13.721	188.257
นักเรียนชายชั้น ม.ต้น	15	264.267	15.957	254.638	279.53	16.313	266.124
นักเรียนหญิงชั้น ม.ปลาย	15	262.667	11.242	126.381	282.53	14.589	212.838
นักเรียนชายชั้น ม.ปลาย	15	263.67	16.676	278.095	286.067	15.494	240.067
กลุ่มควบคุม							
นักเรียนหญิงชั้น ม.ต้น	15	256.73	23.215	538.924	265.13	22.392	501.41
นักเรียนชายชั้น ม.ต้น	15	261.067	19.732	389.352	263.00	19.135	366.143
นักเรียนหญิงชั้น ม.ปลาย	15	250.53	17.087	291.981	256.53	21.169	448.124
นักเรียนชายชั้น ม.ปลาย	15	260.067	18.367	337.352	264.20	15.965	254.886
กลุ่มทดลอง	60	260.35	16.215	262.91	279.133	16.118	259.78
กลุ่มควบคุม	60	256.983	19.668	386.837	262.217	19.6012	384.207

จากตาราง 3 แสดงว่า ก่อนทำการทดลอง เด็กในกลุ่มทดลอง ได้แก่ กลุ่มนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย-และนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีค่าคะแนนเฉลี่ย 250.8, 264.267, 262.667 และ 263.67 ตามลำดับ ส่วนหลังการทดลองแล้วมีคะแนนเฉลี่ย 268.40, 279.53, 282.53 และ 286.067 ตามลำดับ และก่อนการทดลองมีค่าความแปรปรวน 317.17, 254.638, 126.381 และ 278.095 ตามลำดับ ส่วนหลังจากการทดลองมีค่าความแปรปรวน 188.257, 266.124, 212.838 และ 240.067 ตามลำดับ กลุ่มทดลองมีค่าความแปรปรวนลดลงหลังจากการทดลองหมายความว่า เด็กในกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนต่ำในกลุ่มมีความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นหลังจากการเรียนรู้แล้ว ส่วนเด็กในกลุ่มควบคุม ได้แก่ กลุ่มนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีคะแนนเฉลี่ย 256.73, 261.067, 250.53 และ 260.067 ตามลำดับ หลังจากการทดลองแล้วมีคะแนนเฉลี่ย 265.13, 263.00, 256.53 และ 264.20 ตามลำดับ และก่อนการทดลองมีค่าความแปรปรวน 538.924, 389.352, 291.981 และ 337.352 ตามลำดับ ส่วนหลังจากการทดลองมีค่าความแปรปรวน 501.41, 366.143, 448.124 และ 254.886 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองทั้ง 4 กลุ่ม หลังการทดลองเพิ่มสูงขึ้นกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมทั้ง 4 กลุ่มมาก

1.3 การวิเคราะห์การแจกแจงแบบไ้ียงปกติ ของคะแนนจากแบบทดสอบ
ความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่ม

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์การแจกแจงแบบไ้ียงปกติ ของคะแนนจากแบบทดสอบความคิดใน
การพัฒนาคุณภาพชีวิตจากคะแนนการทดสอบครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่ม
โดยใช้ ไค - สแควร์

กลุ่มตัวอย่าง	ค่าสถิติ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
		ครั้งที่		ครั้งที่	
		1	2	1	2
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	df	29	29	29	29
	χ^2	28.834	18.626	40.445	31.116
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	df	29	29	29	29
	χ^2	17.457	16.438	29.225	26.270

$$\text{ค่าจากตาราง } \chi^2_{.05} = 42.557$$

จากตาราง 4 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่ม มีการแจกแจงแบบไ้ียงปกติ หมายความว่า
ว่า กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มถือได้ว่าเป็นตัวแทนของประชากรได้

1.4 ผลการวิเคราะห์ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนของคะแนน
จากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่ม

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนของคะแนนจากแบบทดสอบ
ความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่ม

การสอบครั้งที่	ค่าสถิติ S^2 มากที่สุด	S^2 น้อยที่สุด	$F_{\max}$
1	452.99	195.523	2.317
2	419.995	221.872	1.893

ค่า $F_{\max}$ จากตาราง $F_{\max}(.05) (29,4) = 2.61$

ผลที่ได้จากตารางแสดงว่า ค่า $F_{\max}$ ที่คำนวณได้น้อยกว่าค่า $F_{\max}$ จากตาราง
นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างมีความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน หมายความว่า ค่าความแปรปรวน
ของประชากรทั้ง 4 กลุ่ม มีความใกล้เคียงกัน

1.5 การวิเคราะห์การแจกแจงแบบไค้บกติของคะแนนจากแบบทดสอบ
ความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง 8 กลุ่ม

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์การแจกแจงแบบไค้บกติ ของคะแนนจากแบบทดสอบความคิด
ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตจากคะแนนของการทดสอบครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่าง
8 กลุ่ม โดยใช้ ไค - สแควร์

กลุ่มตัวอย่าง	ค่าสถิติ	ชาย		หญิง	
		ครั้งที่		ครั้งที่	
		1	2	1	2
กลุ่มทดลอง ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	df	14	14	14	14
	χ^2	10.976	9.518	13.705	6.733
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	df	14	14	14	14
	χ^2	11.987	8.686	5.447	7.612
กลุ่มควบคุม ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	df	14	14	14	14
	χ^2	16.712	13.096	23.229	17.934
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	df	14	14	14	14
	χ^2	14.541	9.116	12.578	16.028

เปิดตาราง ได้ค่า $\chi^2_{(.05)} = 23.685$

จากตาราง 6 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่ม มีการแจกแจงแบบไค้บกติ หมายความว่า
ว่า กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มถือได้ว่าเป็นตัวแทนของประชากรได้

1.6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนของคะแนน
จากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่าง
8 กลุ่ม

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนของคะแนนจากแบบทดสอบ
ความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่าง 8 กลุ่ม

การสอบครั้งที่	ค่าสถิติ S^2 มากที่สุด	S^2 น้อยที่สุด	$P_{\max}$
1	538.924	126.381	4.26
2	501.4095	188.721	2.66

ค่า $F_{\max}$ จากตาราง $F_{\max}(.05) (14,8) = 5.19$

ผลจากตารางแสดงว่า $F_{\max}$ ที่คำนวณได้น้อยกว่าค่าจากตาราง นั่นคือ กลุ่มตัวอย่าง
มีความแปรปรวนเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน หมายความว่า ค่าความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มมีความ
ใกล้เคียงกัน

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทราบผลการทดลองและทดสอบสมมติฐาน

2.1 เพื่อเปรียบเทียบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง ดังแสดงในตาราง 8 และ 9 เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า "การสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันทำให้นักเรียนมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นในตัวของผู้เรียน"

การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	เวลาที่สอบ	N	$\bar{X}$	$\bar{X}_D$	S_D^2	t
กลุ่มทดลองชั้น ม.ต้น	ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง	30	257.533 273.967	16.433	152.1161	7.29**
กลุ่มทดลองชั้น ม.ปลาย	ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง	30	263.167 284.3	20.8	128.510	10.0498**
กลุ่มควบคุมชั้น ม.ต้น	ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง	30	253.9 264.067	6.833	72.879	4.383**
กลุ่มควบคุมชั้น ม.ปลาย	ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง	30	255.3 260.367	5.067	62.2069	3.519**

เปิดตาราง $t_{.01}(29) = 2.462$

จากตาราง 4 นักเรียนในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่มคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง เมื่อคิดคะแนนรวมของแต่ละกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน
ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ
นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	เวลาที่สอบ	N	$\bar{X}$	$\bar{X}_D$	S_D^2	t
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	60	260.35	18.6167	139.359	12.2157**
	หลังการทดลอง		279.133			
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	60	256.983	5.234	66.46	4.975**
	หลังการทดลอง		262.2167			

เปิดตาราง $t_{.01(59)} = 2.390$

ผลจากตาราง 9 แสดงว่า

1. คะแนนเฉลี่ยที่ได้จากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลอง เมื่อคิดคะแนนรวมหลังการทดลองเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัยข้อ 1
2. คะแนนเฉลี่ยที่ได้จากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุม เมื่อคิดคะแนนรวมหลังการทดลองเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

2.2 การทดสอบสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า 'นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการสอน' ดังแสดงในตาราง 10, 11 และ 12

การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง

ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S^2	t
กลุ่มทดลอง	60	260.35	262.91	1.024
กลุ่มควบคุม	60	256.98	386.84	

$$\text{เปิดตาราง } t_{.05(114)} = 1.658$$

ผลจากตารางแสดงว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ไม่มีความแตกต่างกัน

การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง
หลังการทดลอง

ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่ม
ตัวอย่างหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S^2	t
กลุ่มทดลอง	60	279.13	259.78	5.637**
กลุ่มควบคุม	60	262.22	384.21	

เปิดตาราง $t_{.01(118)} = 2.358$

ผลจากตารางแสดงว่า หลังจากการทดลองสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันแล้ว
ความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 2

การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุมที่เพิ่มขึ้นหลังการทดลอง

ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ
นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เพิ่มขึ้นหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}_D$	S_D^2	t
กลุ่มทดลอง	60	18.6167	139.359	7.2897**
กลุ่มควบคุม	60	5.2167	63.377	

เปิดตาราง $t_{.01(104)} = 2.356$

จากตาราง 12 แสดงว่า ผลต่างของคะแนนเฉลี่ยของความคิดในการพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
นั่นคือ นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันนั้นมีความคิดในการพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานของการวิจัยข้อ 2

2.3 การทดสอบสมมุติฐานข้อ 3 "นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จะมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตดีกว่านักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น"

การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่เพิ่มขึ้นหลังจากการทดลอง

ตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่เพิ่มขึ้นหลังจากการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}_D$	S_D^2	t
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	30	16.43	152.12	1.43
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	30	20.8	128.51	

$$\text{เปิดตาราง } t_{.05(58)} = 1.671$$

จากตาราง 13 แสดงว่า ผลต่างของคะแนนเฉลี่ยของความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะค่า t ที่คำนวณได้มีค่าน้อยกว่าค่า t ที่ได้จากตาราง นั่นคือ ผลจากการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันทำให้นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายมีความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ในข้อ 3 แต่เมื่อพิจารณาผลต่างของคะแนนเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น จะเห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีคะแนนสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.4 การทดสอบสมมุติฐานข้อ 4 “นักเรียนหญิงมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตดีกว่านักเรียนชาย”

การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนหญิงและนักเรียนชายที่เพิ่มขึ้นหลังการทดลอง

ตาราง 14 ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนหญิงและนักเรียนชายที่เพิ่มขึ้นหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}_D$	S_D^2	t
นักเรียนหญิง	30	18.73	140.71	0.11
นักเรียนชาย	30	18.5	141.20	

$$\text{เปิดตาราง } t_{.05(58)} = 1.671$$

จากตาราง 14 แสดงว่า ผลต่างของคะแนนเฉลี่ยของความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนหญิงและนักเรียนชายเพิ่มขึ้นหลังจากการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะว่า t ที่คำนวณได้มีค่าต่ำกว่าค่า t ที่ได้จากตาราง นั่นคือ ผลจากการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันทำให้นักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ในข้อ 4

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาผลการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันว่ามีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนหรือไม่
2. เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระหว่างกลุ่มที่ได้รับการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการสอน
3. เพื่อเปรียบเทียบผลการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับชั้นต่างกัน
4. เพื่อเปรียบเทียบผลการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย

วิธีดำเนินการ

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนไชยวาทวิทยา อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี สังกัดกรมสามัญศึกษา ในปีการศึกษา 2528 จำนวน 120 คน แบ่งเป็นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ระดับละ 60 คน และแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม มีจำนวนกลุ่มละ 30 คน ซึ่งในแต่ละกลุ่มมีนักเรียนหญิงและนักเรียนชายกลุ่มละ 15 คน กลุ่มตัวอย่างที่ได้มาใช่วิธีการสุ่มอย่างง่าย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

2.1 แผนการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยศึกษาจากตำราและเอกสารที่เกี่ยวข้องทางจิตวิทยา ซึ่งมีความจำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวันนำมาเขียนเป็นแผนการสอน 20 คาบ

2.2 แบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบบทดสอบแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบทดสอบเพื่อวัดสุขภาพจิตของบุคคล การมีค่านิยมที่ดี การมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และความคาดหวังในชีวิต ลักษณะคำถามเป็นการให้ประเมินค่า (Rating Scale) จำนวน 45 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนก (ค่า t) ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป และมีค่าความเชื่อมั่น (α - Coefficient) = .88

ตอนที่ 2 เป็นแบบทดสอบเพื่อวัดการใช้เหตุผล ความเข้าใจในพฤติกรรมของมนุษย์และความสามารถในการแก้ปัญหา ลักษณะคำถามเป็นแบบปรนัย จำนวน 30 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนก (ค่า t) ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป และมีค่าความเชื่อมั่น (α - Coefficient) = .816 ดังแสดงในภาคผนวก

3. การดำเนินการศึกษาขั้นต้น

เมื่อสุ่มกลุ่มตัวอย่างแล้ว ดำเนินการทดลองตามขั้นตอนต่อไปนี้

3.1 ทดสอบก่อนการทดลองกับนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

3.2 ดำเนินการทดลอง โดยผู้วิจัยดำเนินการสอนตามแผนการสอนที่สร้างขึ้นเป็นเวลา 20 คาบ สำหรับนักเรียนในกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมปล่อยให้ผ่านไปตามปกติ

3.3 ทดสอบหลังการทดลองกับนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุดเดียวกันกับการทดสอบก่อนการทดลอง

3.4 ตรวจสอบผลการสอนที่ได้แล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมุติฐานด้วยวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำผลของการทดสอบมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
2. หาค่าสถิติพื้นฐานจากคะแนนที่ได้ คือ คะแนนเฉลี่ยและค่าความแปรปรวน
3. ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติที่จะใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการทดสอบ

3.1 การแจกแจงแบบโกลังกติ (Normal Distribution)

3.2 ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน (Homogeneity of Variance)

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน
ก่อนการทดลองและหลังจากการทดลอง โดยใช้ t - test ชนิด t - dependent

5. การเปรียบเทียบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุมทั้งก่อนการทดลองและหลังจากการทดลอง โดยใช้ t - test ชนิด t -
independent

6. การเปรียบเทียบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในกลุ่มทดลอง
ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย หลังจากการทดลองโดยใช้
 t - test ชนิด independent

7. การเปรียบเทียบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในกลุ่มทดลอง
เพศชายและหญิง หลังจากการทดลอง โดยใช้ t - test ชนิด t - independent

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. เมื่อทดลองสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันแล้ว ผลปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างที่
ได้รับการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันมีความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นจากเดิม
อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ส่วนกลุ่มควบคุมก็มีความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นจาก
เดิมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 แต่เมื่อเปรียบเทียบในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุมแล้วพบว่า ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}_D$) ของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นจากเดิม เท่ากับ 18.617
และมีค่าความแปรปรวน (S_D^2) เท่ากับ 139.359 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}_C$)
เพิ่มขึ้นจากเดิม เท่ากับ 5.216 และมีค่าความแปรปรวน (S_C^2) เท่ากับ 63.377 และ
เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มโดยใช้ t - test แล้ว
ปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .01

2. ผลการเปรียบเทียบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ปรากฏว่า ในกลุ่มตัวอย่างระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายนั้นมีความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ผลการเปรียบเทียบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ปรากฏว่า ในกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาทดลองในครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงผลของการทดลองสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวัน ที่มีต่อความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา เพื่อศึกษาว่า การสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันนั้นจะมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างหรือไม่

ผลการศึกษาตามสมมุติฐานข้อแรก การสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันทำให้นักเรียนมีความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพิ่มสูงขึ้นในตัวของผู้เรียน ผลจากการทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันนั้นมีความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตสูงขึ้นอย่างเด่นชัด จะเห็นได้จากการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งพบว่า กลุ่มทดลอง 2 กลุ่มซึ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันนั้นมีความแตกต่างกันจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.01$ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้และสอดคล้องกับความคิดของ ณรงค์ศักดิ์ ทะละภักดิ์ (ณรงค์ศักดิ์ ทะละภักดิ์ 2527 : 46 - 54) ที่ว่า การที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นต้องเพิ่มพัฒนาที่ความคิดก่อน แล้วความคิดจะส่งผลออกมาเป็นพฤติกรรมซึ่งเป็นอาการที่แสดงออกมาให้เห็นได้ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงต้องพยายามใส่ความคิดที่ถูกต้องเหมาะสมให้แก่กลุ่มเป้าหมายเพื่อให้เขาสามารถพัฒนาไปเป็นผู้นำที่พึ่งตนเองได้ ส่วนกลุ่มควบคุม 2 กลุ่มก็มีความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตภายหลังจากการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.01$ ทั้งนี้เพราะว่า นักเรียนในกลุ่มตัวอย่างต่าง

มีความกระตือรือร้นอยากรู้ อยากเห็นในสิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น การจัดการเรียนการสอนนั้นเป็น พิเศษ นอกเหนือจากการเรียนตามปกติจึงเป็นสิ่งที่นักเรียนให้ความสนใจและเล่าสู่กันฟังถึง กันได้ แต่เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว มีความ แตกต่างกันให้เห็นชัดเจนถึงการเปรียบเทียบตามสมมุติฐานข้อสอง

ผลจากการศึกษาตามสมมุติฐานข้อสองที่ว่า นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการสอนจิตวิทยาใน ชีวิตประจำวันมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการสอน จากการศึกษาค้นคว้าใน ครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่ม มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตสูงขึ้นหลังจาก การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์คะแนน จากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันมีความคิดในการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งอภิปรายได้ว่า

1. การสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันนี้ทำให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเองใน ฐานะเป็นสมาชิกหนึ่งของสังคมและเข้าใจในลักษณะธรรมชาติของมนุษย์ทั่วไป การสอนเช่น นี้ทำให้ผู้เรียนรู้จักวิธีการแก้ปัญหาซึ่งอาจเกิดจากสาเหตุหลาย ๆ อย่างด้วยกัน โดยให้ผู้เรียนได้มี โอกาสเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างทั่วถึง มีการแสดงออกในด้านความคิดเห็นด้วย การอภิปรายเป็นกลุ่มซึ่งทำให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียนและสนใจเรียนเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับความต้องการของวัยรุ่น ดังที่มาสโลว์กล่าวไว้ว่า การช่วยให้วัยรุ่นรู้จักตนเอง การส่งเสริมให้เด็กเข้าใจตนเองในด้านความสามารถเฉพาะตัวและให้โอกาสวัยรุ่นได้แสดงออก อย่างอิสระ ได้มีการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ร่วมกับผู้อื่น ๆ ในวัยเดียวกันซึ่งจะเป็น การช่วยให้วัยรุ่นรู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้น (อารี ถัดเจริญรัศม์ 2522 : 161

อ้างจาก Maslow)

2. การนำเอาจิตวิทยาในชีวิตประจำวันมาใช้ในการเรียนการสอนโดยการจำลอง เอาประสบการณ์ต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ในชีวิตมนุษย์มาใช้ในห้องเรียนนั้นสอดคล้องกับแนวคิดของ เจมส์ คิวอี้ และ คิลแพทริก (Guilford. 1951 : VII - VIII citing James Dewey and Kilpatrick, n.d.) ที่กล่าวไว้ว่า ผู้เรียนจะเรียนได้ดีที่สุดในสถานการณ์ที่

เป็นปัญหา การศึกษาโดยทั่วไปควรจำลองประสบการณ์ในชีวิตของมนุษย์เข้ามาสู่ชั้นเรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เผชิญปัญหาเหล่านั้นซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น และสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ผลการศึกษาตามแผนภูมิตฤษฎานี้สาม นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจะมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตสูงกว่านักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนทั้งสองระดับชั้นมีความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันอย่างไม่ชัดเจน สามารถอธิบายได้ว่า การจัดการเรียนการสอนในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เราสามารถจะนำมาใช้สอนให้เหมาะสมกับนักเรียนทั้งสองระดับ เด็กในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายนั้น ต่างก็อยู่ในวัยรุ่นซึ่งมีความต้องการ ความสนใจและประสบการณ์ที่เด็กได้รับใกล้เคียงกัน ทั้งแนวคิดของ เพียเจต์และบรูเนอร์ ที่กล่าวถึงเด็กวัยนี้ว่า เด็กในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายสามารถคิดได้อย่างมีเหตุผล แต่อาจจะไม่ใช่เหตุผลดังที่ผู้ใหญ่คิด ดังนั้นการที่ครูต้องการทราบเหตุผลของเด็กได้ โดยการกระตุ้นให้มีการอธิบายแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ (พรรณี ช.เจนจิต 2528 : 125 อ้างอิงมาจาก Piaget and Bruner) ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนมีกิจกรรมในการแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ เพื่อสนองความต้องการประจำวัยรวมทั้งเป็นการฝึกความคิดและความเชื่อมั่นของตนเองในการแสดงออกต่อชุมชน ผลงานวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ แอนดรูและวิทเธย์ (Andrews and Withey. 1978 : 121) ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง "ดัชนีเครื่องชี้ความผาสุก : การรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของคนอเมริกัน" เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือวัดการรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในอเมริกา โดยใช้ตัวแปรด้านเพศ อายุและชาติพันธุ์ ซึ่งผลของการวิจัยพบว่า ตัวแปรด้านเพศไม่ได้ทำให้การรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตต่างกัน ส่วนตัวแปรด้านอายุนั้นทำให้มีการรับรู้ต่างกันเล็กน้อยระหว่างกลุ่มเด็กกับกลุ่มผู้สูงอายุ สำหรับการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษากับเด็กในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายซึ่งอยู่ในวัยรุ่นที่ใกล้เคียงกัน ผลการวิจัยจึงไม่พบความแตกต่างกันในเรื่องของความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามสมมติฐานของการวิจัย

ผลจากการศึกษาค้นคว้าในประการสุดท้ายที่ว่า นักเรียนหญิงจะมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตดีกว่านักเรียนชายนั้น ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ และไม่สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ยุกา วิสุทธิโกศล และคณะ ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับการเจ็บป่วยทางจิตใจของนักเรียนในช่วงวัยรุ่นและพบว่า นักเรียนชายป่วยด้วยโรคทางจิตใจมากกว่านักเรียนหญิง (ยุกา วิสุทธิโกศล และคณะ 2525 : 78) แต่ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ แอนดรูและวียเฮย์ตามทีกล่าวก่อนแล้วข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นว่า วิธีการสอนที่ผู้วิจัยใช้ในการเรียนการสอนนั้นส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหญิงและชายไม่แตกต่างกัน และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้นคือ เพศชายและเพศหญิงต่างก็มีความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น ไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษาค้นคว้าดังกล่าวนี้ จะเห็นว่า การนำเอาจิตวิทยาในชีวิตประจำวันมาสอนนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตแก่บุคคลในวัยรุ่นที่กำลังเรียนในโรงเรียน ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะเป็นกำลังที่สำคัญของชาติในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทางการศึกษา

1.1 จากผลของการศึกษาค้นคว้าพบว่า การนำเอาจิตวิทยาในชีวิตประจำวันมาใช้สอนในระดับมัธยมศึกษาเป็นวิธีหนึ่งที่ส่งผลก่อเกิดในด้านความคิด การรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่นที่แวดล้อมอยู่ในสังคม ซึ่งส่งผลต่อความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนเหล่านี้ จึงสมควรที่ผู้ทำหน้าที่เกี่ยวกับการจัดทำหลักสูตรและผู้เกี่ยวข้องกับการศึกษาจะให้ความสนใจและนำไปใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์และส่งเสริมให้เยาวชนอันเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่ามีคุณภาพและประสิทธิภาพต่อไป

1.2 การจัดทำเนื้อหาของจิตวิทยาในชีวิตประจำวันมาเป็นแผนการสอนที่จะใช้กับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาต้องเลือกเอาเนื้อหาที่พอเหมาะกับนักเรียนในระดับนี้และภาษาที่ใช้ในการอธิบายต้องมีความชัดเจนและสามารถเข้าใจได้ไม่ยากนัก และมีกิจกรรมเสริมบทเรียนให้น่าสนใจให้ตรงกับจุดประสงค์ของการเรียนในเรื่องนั้น ๆ

1.3 การจัดทำเนื้อหาของจิตวิทยาในชีวิตประจำวันในการศึกษาค้นคว้า พบว่าในการเลือกเนื้อหาที่นำมาใช้สอนสามารถใช้ได้ผลดีทั้งระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ไม่จำเป็นต้องแยกหลักสูตรออกเป็น 2 ระดับ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การมีการศึกษาถึงผลการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันโดยแบ่งกลุ่มนักเรียนตามระดับสติปัญญา เป็นกลุ่มสูง กลุ่มปานกลาง และกลุ่มต่ำ

2.2 การมีการศึกษาถึงความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น ซึ่งอาจจะพบวิธีการที่จะช่วยพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพสูงขึ้น

2.3 ในการศึกษาค้นคว้าควรพยายามควบคุมไม่ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมติดต่อกันกันมากเกินไป เพราะจะทำให้กลุ่มควบคุมได้รับสื่อสารและส่งผลเพิ่มขึ้นไปด้วย

2.4 การมีการสร้างเครื่องมือวัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กว้างขวางและมีหลายรูปแบบและมีการศึกษาเกี่ยวกับเกณฑ์การให้คะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นจากงานวิจัยฉบับนี้

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ สุขะตุงคะ การวิเคราะห์สุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตเทรกกิม
ของผู้อำนวยการวัยคอมมิวนิสต์ จังหวัดปราจีนบุรี ปริญญาโท กศ.ม. มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2523, 60 หน้า อัสสัมชัญ
- กมลรัตน์ หล้าสวัญ สุขภาพจิตในโรงเรียน ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 312 หน้า
- จรรยา สุวรรณทัต ดวงเดือน พันธมนาวิน และ เจริญแข ประจักษ์จันท์ พฤติกรรมศาสตร์
เล่ม 1 : พื้นฐานความเข้าใจทางจิตวิทยา ไทยวัฒนาพานิช 2521, 110 หน้า
- ฉวี วิชญเนตัมย์ และ เกษมศรี เทมวราพรชัย จิตวิทยาการศึกษา สถานสงเคราะห์หญิง
ปากเกร็ด 2526, 176 หน้า
- ณรงค์ศักดิ์ ทะละภักดิ์ "การพัฒนาคุณภาพชีวิต" วารสารจิตวิทยาคลินิก 2 : 46 - 54
ธันวาคม 2527
- ดวงเดือน พันธมนาวิน "การวิจัยเกี่ยวกับค่านิยมที่ควรส่งเสริมในเยาวชนและประชาชนไทย"
การวิจัยทางการศึกษา 10(2) : 29 - 47 กันยายน 2523
- ทัศนีย์ บุญทอง "การช่วยเหลือบุคคลในภาวะวิกฤติทางอารมณ์" ประมวลรายงานการประชุม
วิชาการพยาบาลจิตเวช อักษรไทย 2522, 213 หน้า
- ทัศนีย์ แฉมมณี "คุณภาพชีวิตในทัศนะของเด็กวัย 1 - 12 ปี" การศึกษาศาสตร์ 1 : 61 - 75
กรกฎาคม - กันยายน 2526
- นาถฤดี ผลโลก ความคิดเห็นของผู้ปกครองเกี่ยวกับการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของ
นักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2522, 200 หน้า อัสสัมชัญ
- นิภา นิธยาน การปรับตัวและบุคลิกภาพ สารศึกษาการพิมพ์ 2520, 276 หน้า
- นิตยา เขียงทอง ผลการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรี ปริญญาโท กศ.ม.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2526, 80 หน้า อัสสัมชัญ

- นิพนธ์ ตรีสมบุรณ์ "คุณภาพชีวิต" ประชากรศึกษา 9 : 48 เมษายน 2526
- ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา "การศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต" เศรษฐศาสตร์ 1 :
1 - 8 กรกฎาคม - กันยายน 2526
- ปรีชา คัมภีร์ปกรณ์ "การมัธยมศึกษาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต" การศึกษาแห่งชาติ
6 : 22 - 26 สิงหาคม - กันยายน 2523
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ สุขภาพจิตเบื้องต้น ม.ป.ท. 2528, 227 หน้า
- พรรณี ช.เจนจิต จิตวิทยาการเรียนการสอน (พิมพ์ครั้งที่ 3) อมรินทร์การพิมพ์ 2528,
313 หน้า
- พีชนี วรกวิน จิตวิทยาสังคมทฤษฎีและปฏิบัติการ ไทยวัฒนาพานิช 2526, 151 หน้า
- พิพัฒน์ วงศ์เกษม การสร้างแบบทดสอบบุคลิกภาพสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของ
โรงเรียนมัธยมประจำจังหวัดในภาคกลางของประเทศไทย ปริญญาโท ศศ.ม.
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2523, 161 หน้า อัดสำเนา
- พิมพ์ สมพงศ์และคณะ รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาปัญหาของนักศึกษาพยาบาล
ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์รามธิบดี 2523, 46 หน้า อัดสำเนา
- พวงสร้อย วรกุล การเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้นในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา ปริญญาโท ศศ.ม. มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2522, 116 หน้า อัดสำเนา
- ยุพา วิสุทธิโกศล และคณะ "การเจ็บป่วยทางจิตใจของเด็ก" เอกสารประกอบการบรรยาย
ในการประชุมวิชาสุขภาพจิตครั้งที่ 35 เรื่องสุขภาพจิตเด็กและเยาวชนและงานสาธารณสุข
มูลฐาน กรุงเทพมหานคร : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข 2525
- เย็นใจ เลหาณิช "การศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต" การศึกษาแห่งชาติ 6 : 5 - 13
สิงหาคม - กันยายน 2523
- โยธิน ศันสนยุทธ มนุษย์สัมพันธ์ สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการฝ่ายผลิต 2526, 173 หน้า
- ร่ำไพ สุขสวัสดิ์ ณ อยุธยา สถิติการวิจัย ภาควิชาชีวสถิติ คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล 2526, 282 หน้า

สวนา พรพัฒน์กุล จิตวิทยาทั่วไป แสงรุ่งการพิมพ์ 2522, 357 หน้า

_____ อิทธิพลของตัวแบบที่มีต่อการพัฒนาการทางด้านการคิดและการเรียนรู้ของเด็กไทย
ภาคจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2525,
95 หน้า

สมศรี เชื้อหิรัญ วิทยา นาควัชร และ วาสนา แดงส้มเชตร รายงานการวิจัยเรื่อง
การสำรวจปัญหาสุขภาพจิตนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2523, 62 หน้า อักสำเนา

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงานกฤษฎามนตรี
แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 พ.ศ. 2525 - 2529 ชุมชมสหกรณ์
การเกษตรแห่งประเทศไทย 2524

สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน ไทยวัฒนาพานิช
2525, 89 หน้า

_____ สุขภาพจิต แพรวพิทยา 2521, 192 หน้า

สุดา เหลียววิริยกิจ "การศึกษาปัญหาและสาเหตุของความเจ็บป่วยเด็กเยาวชนที่มารับ
บริการที่โรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่" เอกสารประกอบการบรรยายในการประชุม
ทางวิชาการสุขภาพจิต ครั้งที่ 35 เรื่อง สุขภาพจิตเด็กและเยาวชนและงานสาธารณสุข
มูลฐาน กรุงเทพมหานคร : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข 2525

สุนน อมรวิวัฒน์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชนกรุงเทพมหานคร ภาควิชาประถมศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2525, (อักสำเนา)

สุริยา เหมตะศิลป์ ความสัมพันธ์ระหว่างจริยธรรม ระดับสติปัญญาและการยอมรับตนเอง
ปริญญาโท กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2521, 45 หน้า อักสำเนา

อารี ตัดต์เจริญรัตน์ จิตวิทยาพัฒนาการ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก 2522, 221 หน้า

อุ้นดา นพคุณ "คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น : คุณภาพชีวิตในเชิงการศึกษา" ครุศาสตร์
1 : 9 - 20 กรกฎาคม - กันยายน 2526

เอกวิทย์ ๗ กลาง "การศึกษาไทยในอนาคต" สารนิพนธ์หลักสูตร 19 : 6 - 11

เมษายน 2526

- Andrews Frank M. and Stephen B. Withey. Social Indicators of Well-Being : Perceptions of Life Quality. New York, Plenum Press, 1978.
- Baldwin, A.L. Theories of Child Development. New York, John Wiley & Sons, 1968. 618 p.
- Caufield, Thomas James. "The Effect of Using Video Taped Social Models in Elementary School Group Counseling with Low Sociometric Status Students," Journal of Counseling Psychology. 30(5) : 1813 - 1814, November, 1970.
- Coleman, James C. and Constance L. Hammen. Contemporary Psychology and Effective Behavior. Glenview, Illinois, Scott, Foreman and Company. 1974.
- Cronbach, Lee. Joseph. Essentials of Psychological Testing. New York, Harper and Brothers, Inc., 1981. 752 p.
- Edwards, Allen. L. Statistical Method for the Behavioral Sciences. 3 rd., New York, Holt, Rinehart and Winston, 1954. 542 p.
- Erikson, E.H. "Eight Stages of Man," International Journal of Psychiatry. 2 : 231 - 297, 1966.
- _____. Psychological Issues. New York, International Universities Press, 1959. 171 p.
- Ferguson, George A. Statistical Analysis in Psychology and Education. 5th.ed., Tokyo, McGraw-Hill International Book, 1981. 549 p.
- Guilford. Education Psychology. New York, John Wiley and Sons, inc., 1951. 546 p.
- Herbert, John. "Development of Life Quality Inventory," Dissertation Abstract International. 35 : 572 - B.July, 1974.
- Kirk, Roger E. Experimental Design Procedures for the Behavioral Sciences. California, Wadsworth Publishing Company, 1958. 612 p.
- Marion, Norlean. "The Relationship of Objective and Subjective Family Income Adequacy to Selected Measures of Perceived Life Quality," Dissertation Abstracts International. 38 : 1155 - B September, 1977.

- Maslow, A.H. Motivation and Personality. New York : Harper & Brothers, 1954. 411 p.
- McClelland, D.C. and others. The Achievement Motive. New York, Apleton-Century-Crofts, 1953.
- Morris, pesmend. The Naked Ape ; A Zoologist 's Study of Human Animal. New York, McGraw-Hill, 1967. 252 p.
- Moskowitz, M.J. and Arthur R.O. General Psychology. Boston, Houghton Mifflin Company, 1969. 450 p.
- Rogers, D. The Adult Years : An Introduction to Aging. Englewood Cliffs, N.J. Prentice-Hall, 1979. XIV, 482 p.
- Ruch, Floyd. Psychology and Life. Chicago : Scott, Foresman and Company, 1970.
- Webster, Noah. Webster's New Twentieth Century Dictionary of the English Language : Unabridged, Based Upon the Broad Foundations Laid Down. p. 1484, 2nd.ed., London, William Collins, 1980.
- Winer. B.J. Statistical Principles in Experimental Design. 2nd.ed., New York, McGraw-Hill, Inc., 1971. 907 p.

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း

ภาคผนวก ก

1. คำอธิบายจำแนกของแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
2. คะแนนจากแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 1 แสดงค่าอำนาจจำแนก (t) ของแบบทดสอบความถี่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
ในตอนที่ 1 และตอนที่ 2

ตอนที่ 1

ข้อ	ค่า t	ข้อ	ค่า t	ข้อ	ค่า t
1	2.224	16	5.837	31	2.938
2	1.759	17	4.379	32	5.297
3	2.43	18	5.182	33	2.681
4	3.033	19	3.069	34	5.084
5	4.204	20	3.541	35	6.1722
6	3.937	21	3.765	36	3.059
7	1.872	22	4.513	37	2.974
8	3.363	23	4.191	38	5.183
9	3.231	24	2.625	39	3.096
10	2.114	25	4.001	40	5.353
11	3.521	26	3.704	41	3.499
12	6.908	27	2.9095	42	4.683
13	5.381	28	2.0003	43	1.764
14	2.818	29	5.668	44	4.7676
15	3.541	30	4.183	45	2.975

ตาราง 1 (ต่อ)

ตอนที่ 2

ข้อ	ค่า t
1	2.62
2	2.207
3	4.452
4	2.919
5	4.684
6	2.3093
7	2.342
8	3.698
9	4.229
10	2.1145
11	1.9065
12	4.1593
13	3.7397
14	5.1189
15	3.9369

ข้อ	ค่า t
16	3.239
17	5.0088
18	3.79
19	3.6498
20	2.433
21	6.2698
22	4.87
23	4.162
24	5.3122
25	4.3439
26	3.9625
27	3.7596
28	5.6143
29	4.575
30	2.2111

ตาราง 2 คะแนนแบบทดสอบความถนัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตระหว่าง การสอบก่อนการเรียน
และหลังการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

นักเรียนชาย

นักเรียนหญิง

เลขที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D	เลขที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D
1	296	321	25	1	243	267	24
2	260	289	29	2	251	264	13
3	261	274	13	3	282	284	2
4	235	264	29	4	263	292	29
5	252	281	29	5	268	280	12
6	244	284	40	6	273	320	47
7	265	290	25	7	252	267	15
8	250	295	45	8	262	288	26
9	259	266	7	9	277	287	10
10	287	289	2	10	268	292	24
11	260	237	17	11	271	297	26
12	271	278	7	12	263	280	17
13	254	269	15	13	248	268	20
14	280	295	15	14	266	276	10
15	281	309	28	15	253	276	23

ตาราง 3 คะแนนแบบทดสอบความถนัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตระหว่างการสอบก่อนการเรียน
และหลังการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

นักเรียนชาย

นักเรียนหญิง

เลขที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D	เลขที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D
1	275	245	-30	1	242	250	8
2	261	269	8	2	270	288	18
3	260	281	21	3	236	255	19
4	257	275	18	4	261	268	7
5	251	284	33	5	262	268	6
6	283	307	24	6	258	276	18
7	269	269	0	7	258	268	10
8	237	264	27	8	221	251	30
9	238	270	32	9	238	282	44
10	293	295	2	10	266	270	4
11	264	303	39	11	215	246	31
12	285	294	9	12	251	259	8
13	263	285	22	13	243	285	42
14	272	284	12	14	266	275	9
15	256	268	12	15	275	285	10

ตาราง 4 คะแนนแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตระหว่างการสอบก่อนการเรียน
และหลังการเรียนของกลุ่มควบคุมชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

นักเรียนชาย

นักเรียนหญิง

เลขที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D	เลขที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D
1	247	255	8	1	245	243	- 2
2	276	269	- 7	2	243	237	- 5
3	273	285	12	3	234	248	14
4	229	248	19	4	257	280	23
5	291	277	-14	5	223	207	-16
6	239	234	- 5	6	266	271	5
7	268	266	- 2	7	257	277	20
8	283	287	4	8	235	259	24
9	252	261	9	9	280	278	- 2
10	280	291	11	10	243	241	- 2
11	239	266	27	11	239	235	- 4
12	255	246	- 9	12	260	282	22
13	255	257	2	13	236	259	23
14	247	264	17	14	262	271	-11
15	267	257	-10	15	250	259	9

ตาราง 5 คะแนนแบบทดสอบความถนัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตระหว่างการสอบก่อนการเรียน
และหลังการเรียนของกลุ่มควบคุมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

นักเรียนชาย

นักเรียนหญิง

เลขที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D	เลขที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D
1	263	265	2	1	282	279	- 3
2	260	268	8	2	281	301	20
3	278	278	0	3	219	238	19
4	275	283	8	4	284	287	3
5	269	282	13	5	272	262	-10
6	235	227	- 8	6	282	280	- 2
7	282	276	- 6	7	220	233	13
8	257	248	- 9	8	250	258	8
9	279	280	1	9	259	282	29
10	288	276	-12	10	266	284	18
11	260	251	- 9	11	263	261	- 2
12	223	246	23	12	246	274	28
13	265	260	- 5	13	219	219	0
14	226	227	1	14	264	253	-11
15	256	278	22	15	244	266	22

ภาคผนวก ข

แผนการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวัน 20 คาบ

แผนการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวัน

เนื้อหา

1. ธรรมชาติของมนุษย์ในด้านของความแตกต่างกัน เวลา 2 คาบ
2. ธรรมชาติของมนุษย์ในด้านของความต้องการและแรงจูงใจ เวลา 2 คาบ
3. ธรรมชาติของมนุษย์ในด้านการรับรู้ เวลา 2 คาบ
4. การดำรงชีวิตในสังคมให้มีความสุข เวลา 2 คาบ
5. การคิดและการแก้ปัญหา เวลา 2 คาบ
6. ความสามารถในการแก้ปัญหา เวลา 2 คาบ
7. การสร้างความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นเพื่อแก้ปัญหาความขัดแย้ง เวลา 3 คาบ
8. ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต เวลา 3 คาบ
9. บทสรุป เวลา 2 คาบ

ภาคผนวก ค

แบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

แบบทดสอบสำหรับงานวิจัย

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบชุดนี้ใช้ในการทำการวิจัยเพื่อต้องการทราบความคิดและการกระทำของนักเรียน ถ้าเกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ ขึ้นกับตัวนักเรียนและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนตามความเป็นจริงคำตอบที่นักเรียนเลือกตอบในแต่ละข้อนั้นต้องการให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด
2. แบบทดสอบชุดนี้มีทั้งหมด 14 หน้า แบ่งออกเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 มี 45 ข้อ ตอนที่ 2 มี 30 ข้อ กรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ
3. การตอบคำถามแต่ละข้อ ขอให้นักเรียนคิดให้รอบคอบแล้วจึงตอบทันทีหลังจากที่ได้อ่านข้อคำถามในแต่ละข้อแล้ว เวลาในการตอบแบบทดสอบนี้ 1 ชั่วโมง
4. อ่านคำอธิบายวิธีการตอบในแต่ละตอนให้เข้าใจเสียก่อนจึงลงมือทำและ ห้ามนักเรียนขีดเขียนหรือทำเครื่องหมายอื่นใดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการตอบคำถามนี้ลงในแบบทดสอบ

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนอ่านข้อความที่เป็นคำถามนั้นให้เข้าใจความหมายแล้วตอบคำถามตามความเป็นจริง โดยการกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ให้ไว้

ตัวอย่าง

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0. เมื่อมีคนมาขัดใจข้าพเจ้า ข้าพเจ้ามักจะหยิบ ถ้วยสิ่งของใกล้มือขว้างปาหรือทำลายเสมอ ๆ					

การตอบคำถาม

ถ้านักเรียนมีการกระทำดังข้อความในคำถามเป็นประจำให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องมากที่สุด

ถ้านักเรียนมีการกระทำดังข้อความในคำถามบ่อยครั้งให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องมาก

ถ้านักเรียนมีการกระทำดังข้อความในคำถามบ้างแต่ไม่บ่อยครั้งให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องปานกลาง

ถ้านักเรียนมีการกระทำดังข้อความในคำถามนี้ นาน ๆ ครั้งให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องน้อย

ถ้านักเรียนมีการกระทำดังข้อความในคำถามนี้ในลักษณะ เพียงครั้งหรือสองครั้งหรือไม่เคยเลย
ให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องน้อยที่สุด

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนอ่านข้อความที่เป็นสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมาพร้อมด้วยข้อความและ
ตัวเลือกที่ให้มา วิธีการในการตอบคำถามให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงในช่องสี่เหลี่ยมใต้ตัวเลข
1 2 3 และ 4 ซึ่งตรงกับตัวเลขที่นักเรียนเลือกตอบในแต่ละข้อความในกระดาษคำตอบ

ตัวอย่าง

(๐) จากข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ว่า "มีผู้หญิงคนหนึ่งถูกตำรวจจับฐานค้ากัญชาเพราะต้องการหาเงินมาเพื่อซื้ออาหารให้ลูกเล็ก ๆ ทั้ง 4 คนของนาง" เมื่อท่านทราบข่าวนี้แล้ว ท่านมีความคิดใกล้เคียงกับข้อความข้างล่างนี้ในข้อความใดมากที่สุด

- (1) ผู้หญิงคนนี้ไม่ควรทำงานทุจริต
- (2) คนทำผิดกฎหมายก็สมควรถูกตำรวจจับ
- (3) คนยากจนก็ต้องดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด
- (4) มนุษย์ทุกคนย่อมมีความต้องการทางร่างกาย ก็ต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นให้ได้เพียงพอก่อนอื่น

กระดาษคำตอบ

1	2	3	4
X			

เมื่อนักเรียนต้องการตอบข้อ 1

ถ้านักเรียนต้องการเปลี่ยนจากข้อ 1 เป็นข้อ 3 ให้ทำดังนี้

1	2	3	4
X		X	

หมายเหตุ หลักสูตรและแผนการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันและแบบทดสอบความคิดในการ
พัฒนาคุณภาพชีวิตฉบับสมบูรณ์อยู่ที่ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

การทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน

$$F_{\max} = \frac{S_{\text{largest}}^2}{S_{\text{smallest}}^2}$$

$$H_0 : \sigma_1^2 = \sigma_2^2 = \sigma_3^2 = \sigma_4^2$$

H_1 : มีประชากรอย่างน้อย 2 กลุ่ม ที่มีความแปรปรวนแตกต่างกัน

การสอบครั้งที่ 1

$$\text{กลุ่มทดลองชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีค่า} \quad S_1^2 = 322.947$$

$$\text{กลุ่มทดลองชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีค่า} \quad S_2^2 = 195.523$$

$$\text{กลุ่มควบคุมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีค่า} \quad S_3^2 = 452.99$$

$$\text{กลุ่มควบคุมชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีค่า} \quad S_4^2 = 327.321$$

$$F_{\max} = \frac{452.99}{195.523}$$

$$= 2.317$$

$$\text{เปิดตาราง } F_{\max}(.05)(29,4) = 2.61$$

$F_{\max}$ ที่คำนวณได้มีค่าน้อยกว่าค่าที่เปิดจากตารางที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

แสดงว่า ความแปรปรวนของประชากรทั้ง 4 กลุ่มนี้ไม่แตกต่างกัน เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

การวิเคราะห์การแจกแจงไคสแคว

$$\chi^2_{(N-1)} = \frac{(N-1) \sigma^2}{\sigma^2}$$

เมื่อ N แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

σ^2 แทน ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม

σ^2 แทน ค่าความแปรปรวนที่กำหนดเพื่อการเปรียบเทียบ

แทนค่าในสูตร

$$N = 30 \text{ คน}$$

การทดสอบครั้งที่ 1 ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างมีดังนี้

$$\hat{\sigma}_1^2 = 322.947 \quad \hat{\sigma}_2^2 = 195.523$$

$$\hat{\sigma}_3^2 = 452.99 \quad \hat{\sigma}_4^2 = 327.321$$

$$\sigma^2 = 324.806$$

$$\chi^2 \text{ ของกลุ่มทดลองชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น} = \frac{29 \times 322.947}{324.806} = 28.834$$

$$\chi^2 \text{ ของกลุ่มทดลองชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย} = \frac{29 \times 195.523}{324.806} = 17.457$$

$$\chi^2 \text{ ของกลุ่มควบคุมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น} = \frac{29 \times 452.99}{324.806} = 40.445$$

$$\chi^2 \text{ ของกลุ่มควบคุมชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย} = \frac{29 \times 327.321}{324.806} = 29.325$$

$$\text{ค่าจากตาราง } \chi^2_{(.05)} = 42.557$$

χ^2 ที่คำนวณได้มีค่าน้อยกว่าค่าจากตาราง แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีการแจกแจงแบบไคสแควได้ นั่นคือ เป็นตัวแทนของประชากรได้

การทดลองสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวันเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

บทคัดย่อ
ของ
ประกาศา แทนนิต

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กรกฎาคม 2529

จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการสอนจิตวิทยาในชีวิตประจำวัน
ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา
ครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2528 ของ
โรงเรียนไชยวาทิยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ได้มาโดยการสุ่ม จำนวน
120 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน

ดำเนินการทดลองโดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Pretest - Posttest Control
Group Design เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แผนการสอนจิตวิทยาในชีวิต
ประจำวัน และแบบทดสอบความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น ตอนที่ 1
มีค่า .88 และตอนที่ 2 มีค่า .816 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ t - test

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนจิตวิทยา
ในชีวิตประจำวันมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอน ภายหลังการทดลอง
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่า นักเรียนที่ต่างเพศและต่างระดับชั้นกัน
มีความแตกต่างในการพัฒนาคุณภาพชีวิตกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

AN EXPERIMENTATION OF TEACHING PSYCHOLOGY IN
EVERYDAY LIFE FOR THE DEVELOPMENT
QUALITY OF LIFE

AN ABSTRACT

BY

PRAPHA THANNIL

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree
at Srinakharinwirot University

July 1986

The purpose of this research was to study of teaching "Psychology in Everyday Life" in the secondary school towards the development of quality of life.

One hundred and twenty students were randomly drawn from Mattayom Suksa 2 and Mattayom Suksa 5 in Chaiyawittaya School, Chungwat Surat Thani during the academic year 1985. They were randomly assigned into 2 experimental groups and 2 control groups, each comprised of 30 students.

The research design was the Pretest-Posttest Control Group Design. The research instruments were the Lesson Plans of Psychology in Everyday Life and the Quality of Life Test for data collecting. T - test was used for analysis the data.

According to the statistical analysis the students in the experimental groups who had been taught "Psychology in Everyday Life" had better quality of life than the students in the control groups at the level of .01 significance. However, the further analysis did not reveal the significant difference with regarding to sexes and the grade level.