

การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 จังหวัดนนทบุรี

ปริญญานิพนธ์
ของ
อุษราภรณ์ ทะวะระ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา
พฤษภาคม 2551

การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 จังหวัดนนทบุรี

ปริญญานิพนธ์
ของ
อุษราภรณ์ ทะวะระ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา

พฤษภาคม 2551

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 จังหวัดนนทบุรี

บทคัดย่อ
ของ
อัคราภรณ์ ทะวะระ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา
พฤษภาคม 2551

อุษราภรณ์ ทะวะระ. (2551). การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรีเขต 2 จังหวัด
นนทบุรี. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
อาจารย์ ชวลิต รวยอาจิณ , อาจารย์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง.

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อศึกษาความสัมพันธ์และค่าน้ำหนักความสำคัญที่
ส่งผลของตัวแปรปัจจัย ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเข้มแข็งในการมอง
โลก ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค กับการ
พึ่งตนเองด้านการเรียน ด้านการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ด้านเศรษฐกิจ และการ
พึ่งตนเองโดยรวม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550
ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา นนทบุรี เขต 2 จำนวนนักเรียน 688 คน ซึ่งได้มา
ด้วยวิธีการสุ่มสองขั้นตอน (Two-Stage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้
ประกอบด้วย แบบสอบถามการพึ่งตนเอง การตระหนักรู้ตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเข้มแข็ง
ในการมองโลก ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค
มีค่าความเชื่อมั่น 0.838, 0.891, 0.767, 0.903, 0.898 และ 0.903 ตามลำดับ การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้
การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรเอกนาม (Univariate Multiple Regression: MR) และการ
วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรพหุนาม (Multivariate Multiple Regression: MMR)

ผลการศึกษาพบว่า

1. ตัวแปรปัจจัยมีความสัมพันธ์กับการพึ่งตนเอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกตัวแปร
 - 1.1 ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณที่วิเคราะห์แบบตัวแปรเอกนาม ระหว่างตัวแปรปัจจัยกับการ
พึ่งตนเองมีค่า .674 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อธิบายร่วมกันได้ร้อยละ 45.4
 - 1.2 ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณที่วิเคราะห์แบบตัวแปรพหุนาม Wilks's $\Lambda = .372$ มีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .01
2. ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัย ส่งผลต่อการพึ่งตนเอง
 - 2.1 ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยส่งผลต่อการพึ่งตนเองอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .01 ทุกตัวแปร
 - 2.2 ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองแยกรายด้าน
 - 2.2.1 ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการเรียน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง การตระหนักรู้ตนเอง
ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ส่วนความ
เข้มแข็งในการมองโลกส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการเรียนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2.2 คำนำน้หนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ความเข้มแข็งในการมองโลก และความสามารถในการปรับตัว ส่วนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการตระหนักรู้ตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2.3 คำนำน้หนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเอง และความเข้มแข็งในการมองโลกส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

A STUDY OF SOME FACTORS AFFECTED TO SELF-RELIANCE OF
MATTHAYOMSUKSA IV STUDENTS IN SCHOOLS UNDER THE OFFICE OF
EDUCATIONAL SERVICE AREA II: NONTHABURI PROVINCE

AN ABSTRACT
BY
USARAPORN TAVARA

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Educational Research and Statistics
at Srinakharinwirot University

May 2008

Usaraporn Tavara. (2008). *A Study of Some Factors Affected to Self-Reliance of Mathayom Suksa IV Students in Schools under the Office of Educational Service Area II, Nonthaburi Province*. Master Thesis. M.Ed. (Educational Research and Statistics). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Mr. Chawalit Ruayajin, Dr. Sakesan Thongkhambanjong.

This study aimed to investigate the relationship and beta weight of factor variables including self-awareness, self-esteem, strength of world vision, adapting ability, and ability of problem encountering and coping affected to self-reliance of learning, daily life performance, economics and self-reliance as a whole. The subjects comprised 688 Mathayom Susa IV students in the 2nd semester of 2007 academic year in schools under the Office of Educational Service Area II, Nonthaburi province, through two-stage random sampling. The instruments for collecting data included questionnaire concerning self-reliance, self-awareness, self-esteem, strength of world vision, adapting ability, and ability of problem encountering and coping with reliability of 0.838, 0.891, 0.767, 0.903, 0.898, and 0.903, respectively. Then data were analyzed and presented by Univariate Multiple Regression: MR) and Multivariate Multiple Regression: MMR).

The results revealed as follows:

1. Factor variables were significantly related at .01 level to self-reliance.

1.1 Univariate multiple correlation between factor variables and self-reliance (.674) gained significance at .01 level with interpretation of 45.2 percentage.

1.2 Multivariate multiple correlation (Wilks's Λ =.372) gained significance at .01 level.

2. When considered the beta weight of factor variables affected to self-reliance, it was found that;

2.1 The beta weight of factor variables were significantly related at .01 level to self-reliance.

2.2 When considered each aspects, it was found that;

2.2.1 The beta weight of factor variables were significantly related at .01 level to self-reliance of learning included self-esteem, self-awareness, adapting ability, and ability of problem encountering and coping, whereas there were no significant relationships on strength of world vision.

2.2.2 The beta weight of factor variables were significantly related at .01 level to self-reliance of daily life performance included strength of world vision, and adapting ability, whereas there were significant relationships at .05 level on ability of problem encountering and coping while there were no significant relationships on self-awareness and self-esteem.

2.2.3 The beta weight of factor variables were significantly related at .01 level to self-reliance of economics included self-awareness, adapting ability, and ability of problem encountering and coping while there were no significant relationships on self-esteem and strength of world vision.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 จังหวัดนนทบุรี

ของ
อุษราภรณ์ ทะวะระ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)
วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2551

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(อาจารย์ ขวลิท รวยอาจิณ)

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ นิภา ศรีไพโรจน์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ขวลิท รวยอาจิณ)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันท์ ศลโกสุ่ม)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความสำเร็จอย่างยิ่งจาก อาจารย์ชวลิต รวยอาจิณประธาน กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และ อาจารย์ ดร. เสกสรรค์ ทองคำบรรจง กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ให้คำปรึกษา แนะนำ ตรวจสอบข้อบกพร่องต่างๆ ในการจัดทำปริญญานิพนธ์นี้ทุกขั้นตอน นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้รับข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ ทำให้ปริญญานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นจาก รองศาสตราจารย์ นิภา ศรีไพโรจน์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุนันท์ ศลโกสม ซึ่งเป็นกรรมการสอบ ปริญญานิพนธ์ที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ในการทำวิจัย รู้ถึงคุณค่าของงานวิจัยที่จะช่วยในการพัฒนาการเรียนการสอนให้เป็นไปอย่างมีคุณภาพ ตลอดจนการเป็นแบบฉบับของอาจารย์ที่ทุ่มเทให้กับศิษย์ในงานด้านวิชาการอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้รับความกรุณาจาก อาจารย์พิกุล เอกวางกูร, อาจารย์ทองคำ พิมพา, อาจารย์อารีรัตน์ ลำพูน, อาจารย์พิศมัย ภูชาดา, และคุณผาสุข หายสันเทียะ เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ เป็นอย่างสูง

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้รับความเอื้อเฟื้อและสนับสนุนจาก ผู้บริหาร คณะครู ในโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่ได้ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้ และขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามอย่างดียิ่ง

คุณค่าทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากปริญญานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยน้อมรำลึกและบูชาพระคุณแก่บุพการี ของผู้วิจัย และคณาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชา และทุกท่านที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาให้กับผู้วิจัย ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

อุษราภรณ์ ทะวะระ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง.....	10
ความหมายของการพึ่งตนเอง.....	10
แนวคิดและทฤษฎีการพึ่งตนเอง.....	11
ประโยชน์ของการพึ่งตนเอง.....	12
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเอง.....	13
การตระหนักรู้ตนเอง.....	13
การเห็นคุณค่าในตนเอง.....	17
ความเข้มแข็งในการมองโลก.....	20
ความสามารถในการปรับตัว.....	23
ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค.....	27
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัว....	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง.....	36

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	38
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	38
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	40
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	41
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	51
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	64
สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการวิจัย.....	64
สรุปผลการวิจัย.....	64
อภิปรายผลการวิจัย.....	66
ข้อเสนอแนะ.....	67
บรรณานุกรม.....	69
ภาคผนวก.....	76
ภาคผนวก ก	77
ภาคผนวก ข	79
ภาคผนวก ค	90
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	101

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	จำนวนโรงเรียน จำนวนห้องเรียน และจำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 2 จำแนกตามขนาดโรงเรียน....	38
2	จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในแต่ละโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัย	39
3	ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรปัจจัยกับความสามารถในการพึ่งตนเองในแต่ละด้าน..	58
4	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย (r_{XY}) ระหว่างปัจจัยแต่ละด้านกับความสามารถในการพึ่งตนเองโดยรวมและแยกรายด้าน.....	59
5	ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองโดยรวม	60
6	ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองโดยรวม.....	60
7	ค่าการทดสอบนัยสำคัญของสหสัมพันธ์พหุคูณที่วิเคราะห์แบบตัวแปรพหุนาม และตัวแปรเอกนาม.....	61
8	ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองแยกรายด้าน....	62
9	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามวัดการพึ่งตนเอง.....	80
10	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง.....	82
11	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	82
12	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามวัดความเข้มแข็งในการมองโลก	83
13	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัว	83
14	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค.....	84
15	ดัชนีค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามวัดการพึ่งตนเอง.....	85
16	ดัชนีค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง.....	87
17	ดัชนีค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	87
18	ดัชนีค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามวัดความเข้มแข็งในการมองโลก.....	88
19	ดัชนีค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัว.....	88
20	ดัชนีค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค.....	89

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดการศึกษาค้นคว้า.....	8
2 ลำดับขั้นตอนการสร้างแบบสอบถาม.....	41

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าประชากรของประเทศต้องเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีความรู้ความสามารถ ประเทศไทยในยุคปัจจุบัน จึงได้มีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงไปมากกว่าแต่ก่อน โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญ เพื่อพัฒนาคนภายในประเทศให้มีคุณภาพ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 - 2544) ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาคนเพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ โดยบุคคลที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศต้องเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม ใฝ่รู้ใฝ่เรียน สามารถประยุกต์ความรู้ไปใช้ในสังคมได้อย่างมีสติ มีคุณธรรม สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข (ทบวงมหาวิทยาลัย. 2539: 18) พฤติกรรมการพึ่งตนเอง (Independent behavior) เป็นพฤติกรรมที่พึ่งปรารถนาของสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้เป็นพ่อแม่ปรารถนาให้ลูก ซึ่งอยู่ในวัยเด็กและวัยรุ่นสามารถพึ่งตนเองได้ โดยไม่เป็นภาระของพ่อแม่และสังคม ต้องการให้เด็กเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถพัฒนาตนเอง ให้เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และพึ่งตนเองได้ สามารถดูแลตนเองให้มีความปลอดภัย สามารถวางแผนชีวิตในด้านการใช้เวลาว่าง การเลือกคบเพื่อน การเรียนตลอดจนการใช้จ่ายเงินได้เป็นอย่างดี

บุคคลจะมีพฤติกรรมพึ่งตนเองได้ดีเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่แต่ละคนได้รับมาจากครอบครัวตั้งแต่แรก หรือมีพัฒนาการที่สืบเนื่องต่อกันมาตลอดชีวิตของผู้นั้น จนกระทั่งเมื่อเข้าสู่ช่วงสุดท้ายของวัยเด็กตอนกลาง เป็นช่วงที่วัยเด็กตอนกลางต้องมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจในด้านการพึ่งตนเอง ดังที่จะเห็นได้จากแนวคิดของฮาวิกเฮอร์สท (Havighurst. 1961: 38) ที่เชื่อว่าวัยเด็กตอนกลางเป็นช่วงที่เด็กได้มีการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงที่เด็กมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น สามารถวางแผนหรือกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งบิดามารดาหรือผู้ใหญ่ในด้านร่างกาย ยกเว้นทางด้านจิตใจเท่านั้นที่พบว่า ในบางครั้งวัยเด็กตอนกลางยังคงต้องการการพึ่งพาพ่อแม่ และการที่บุคคลได้รับการช่วยเหลือจากพ่อแม่มาตลอด โดยที่บุคคลนั้นไม่มีโอกาสดูแลตนเอง หรือพึ่งตนเองได้ จะส่งผลทำให้ผู้นั้นไม่สามารถตัดสินใจในเรื่องสำคัญได้ ไม่มีความคล่องตัวในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของพระเทพเวที (2540: 11-12) ที่กล่าวว่า ผู้ที่พึ่งตนเองได้จะเป็นลักษณะหนึ่งที่บ่งชี้ว่า ผู้นั้นเป็นคนที่มีส่วนร่วมที่ดีในชุมชน หรือเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชน แสดงให้เห็นว่าถ้าผู้ใดก็ตามมีลักษณะที่สามารถพึ่งตนเองได้นั้น มักจะเป็นผู้ประพฤติธรรมได้ ซึ่งมีผลทำให้การใช้ชีวิตอยู่ในสังคมดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

การที่นักเรียนจะพึ่งตนเองได้มากหรือน้อยเพียงใดนั้นก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในและภายนอกของเด็กด้วย ซึ่งจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่า คุณลักษณะที่มีความสำคัญในการกำกับพฤติกรรมของบุคคลอย่างหนึ่งคือการตระหนักรู้ในตนเองดังเช่นไกลแมน(Gloeman.1988:26)

ได้กล่าวถึง การตระหนักรู้ตนเองหมายถึง การตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองตามสภาพจริง รวมทั้งรู้ผลของอารมณ์ที่จะเกิดขึ้น สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ซึ่งจากงานวิจัยพบว่าการเข้าใจตนเองและการยอมรับในตนเองเป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาตน ผู้ที่ไม่รู้จักตนเองย่อมไม่อาจทราบได้ว่า ตนคือใคร ตนมีข้อดีข้อบกพร่องอย่างไร ตนมีบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบอะไรบ้าง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้เราก้าวไปสู่ความเจริญก้าวหน้า และความสำเร็จของชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ที่รู้จักภาพของตนเองอย่างแท้จริง ย่อมสามารถกำหนดแนวทางของชีวิตให้อยู่ในทิศทางซึ่งมีความหมายตามที่ต้องการได้ นอกจากนี้การรู้จักตนเองยังช่วยให้เรามองเห็นข้อบกพร่อง หรือจุดอ่อนของตนเองโดยเฉพาะถ้าบุคคลนั้นเป็นคนที่มีการยอมรับในตนเองด้วยแล้ว ก็จะมีใจความเต็มใจมากยิ่งขึ้นที่จะปรับปรุงตนให้มีความเจริญงอกงามในทุกด้าน เช่นเดียวกับการเห็นคุณค่าในตนเองที่จันทร์ฉาย พัทธสรีกุล (2532 : 3) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญในการปรับตัวทางอารมณ์และสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองนับว่ามีคุณค่าสูงยิ่ง เพราะเป็นพื้นฐานการมองชีวิต ความสามารถทางด้านสังคมและอารมณ์ เกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยความหวังและความกล้าหาญ จึงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จมีความสุข สามารถดำเนินชีวิตตามที่ตนปรารถนาได้อย่างดี ส่วนการปรับตัวเป็นปัจจัยภายในที่สำคัญอีกประการหนึ่ง สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล (2544:28-29) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการปรับตัวว่า คนที่ปรับตัวได้ดี จะเป็นคนที่มีความรู้สึกนึกคิด และมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง โดยมีลักษณะดังนี้ คือ มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง เห็นคุณค่าของตนเอง มีความเป็นอิสระ เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีจิตใจอารมณ์ที่มั่นคง สามารถที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสม สำหรับความเข้มแข็งในการมองโลก และความสามารถเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคยังเป็นปัจจัยภายนอกที่สำคัญอีกประการหนึ่ง กล่าวคือ การที่จะบรรลุเป้าหมายได้นั้นต้องใช้ความพยายามอย่างมากซึ่งอาจจะประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวก็ได้ แต่ที่สำคัญก็คือผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมองเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยความเข้าใจ มีเหตุผลตลอดจนมีความเชื่อมั่นว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ความคาดหวังของบุคคลเหล่านี้จะเป็นความคาดหวังที่สมเหตุสมผลบนพื้นฐานของความเป็นจริง ผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจึงเป็นผู้ที่มีความสามารถในการพิจารณาหรือประเมินเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ถูกต้องตามความเป็นจริง

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่า การพึ่งตนเองได้นั้นเป็นลักษณะที่สำคัญยิ่งประการหนึ่ง เพราะผู้ที่พึ่งตนเองได้นั้นมักจะเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชน และถ้าสมาชิกในสังคมเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ ย่อมจะส่งผลทำให้ผู้นั้นสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และสิ่งสำคัญ คือ ผู้ที่พึ่งตนเองได้นั้นจะไม่เป็นภาระของสังคม รวมทั้งเป็นผู้ที่พร้อมจะให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ตามโอกาสอันควร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 2 ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยด้านการตระหนักรู้ตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเข้มแข็งในการมองโลก ความสามารถในการปรับตัว และการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค กับการพึ่งตนเอง

1.1 ศึกษาความสัมพันธ์พหุคูณแบบตัวแปรเอกนาม

1.2 ศึกษาความสัมพันธ์พหุคูณแบบตัวแปรพหุนาม

2. เพื่อศึกษาคำนำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเอง

2.1 ศึกษาคำนำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองแบบ

เอกนาม

2.2 ศึกษาคำนำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองแบบ

พหุนาม

ความสำคัญของการวิจัย

ผลจากการวิจัยครั้งนี้ จะทำให้ทราบว่าปัจจัยบางประการ ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเข้มแข็งในการมองโลก ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อความสามารถในการพึ่งตนเองด้านการเรียน การปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และเศรษฐกิจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยผลการวิจัยจะเป็นแนวทางให้ครู ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษานำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการพึ่งตนเอง โดยเฉพาะนักเรียนที่มีระดับความสามารถในการพึ่งตนเองต่ำได้พัฒนาความสามารถในการพึ่งตนเองให้สูงขึ้นต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 มีจำนวนโรงเรียน 9 โรงเรียน จำนวนห้องเรียน 56 ห้องเรียน และมีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 2,235 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ประจำภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 จำนวน 5 โรงเรียน จำนวนห้องเรียน 18 ห้องเรียน และมีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 688 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบสองขั้นตอน (Two – Stage Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ประกอบด้วย

1. การตระหนักรู้ตนเอง
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง
3. ความเข้มแข็งในการมองโลก
4. ความสามารถในการปรับตัว
5. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ การพึ่งตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

1. ด้านการศึกษาเล่าเรียน
2. ด้านการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน
3. ด้านเศรษฐกิจ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การพึ่งตนเอง (Self - Reliance) หมายถึง การแสดงออกถึงความพยายามที่จะใช้ความรู้ความสามารถของตนเอง ในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จตามจุดหมายสามารถวัดได้จากแบบสอบถามการพึ่งตนเองที่สร้างขึ้น ซึ่งแบ่งการพึ่งตนเองเป็น 3 ด้านดังนี้

1.1 การพึ่งตนเองด้านการเรียน หมายถึง การที่นักเรียนใช้ความรู้ความสามารถจากการศึกษาเล่าเรียนมาอย่างเต็มที่ เมื่อมีปัญหาด้านการเรียน รู้จักแก้ไขปัญหาด้วยวิธีที่ถูกต้อง และทำงานให้สำเร็จตามความประสงค์ได้ด้วยตนเองอย่างสุจริต

1.2 การพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน หมายถึง การที่นักเรียนสามารถรับผิดชอบ และปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง

1.3 การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การที่นักเรียนรู้จักจัดสรรรายรับรายจ่ายได้ด้วยตนเอง รู้จักอดออมและใช้เครื่องอุปโภคบริโภคด้วยคุณค่าแท้จริง

2. ปัจจัยบางประการ หมายถึง กลุ่มของตัวแปรอิสระที่ได้มาจากการศึกษาทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และพบว่ามีอิทธิพลต่อตัวแปรการพึ่งพาตัวเอง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

2.1 การตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง ความสามารถของตนเองในการเข้าใจความรู้สึก ความชอบและความสามารถของตนเอง สามารถหยั่งรู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเอง สามารถรับรู้ว่าจะทำอะไรมีอารมณ์อย่างไร มีสาเหตุมาจากอะไร สามารถบอกจุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริง สามารถแสดงจุดยืนของตนได้ กล้ายืนยันถึงสิ่งที่แสดงถึงความถูกต้องได้ กล้าตัดสินใจแม้ในท่ามกลางความกดดันและความไม่แน่นอน

2.2 การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง หรือมีความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งพิจารณาจากการประเมินคุณค่าตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเองรวมทั้งการสามารถยอมรับการเห็นคุณค่าที่ผู้อื่นมีต่อตน ตลอดจนมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองมองตนเองในแง่ดีก็จะทำให้เกิดความรู้สึกกับบุคคลอื่นในแง่ดีด้วย

2.3 ความเข้มแข็งในการมองโลก หมายถึง ลักษณะการรับรู้ทางความคิดและความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่มาจากกระทบทั้งจากภายในและภายนอกบุคคล สามารถเข้าใจและอธิบาย เหตุและผลของการกระทำของตนเองรวมถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตน มองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ท้าทายและมีกำลังใจที่จะจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

2.4 ความสามารถในการปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นได้

2.5 ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) หมายถึง ความอดทน ความพากเพียร และความสามารถในการผ่านพ้นความยากลำบากโดยไม่ล้มเลิก ซึ่งสามารถวัดและประเมินผลได้จากรูปแบบการตอบสนองต่ออุปสรรคและปัญหาที่ประสบ

3. คำนำน้าหนักความสำคัญ หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์ของชุดตัวแปรอิสระที่ส่งผลต่อชุดของตัวแปรตาม

4. ผู้เชี่ยวชาญ หมายถึง ผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไป ในสาขาการวัดผล การศึกษา สาขาจิตวิทยา หรือสาขาวิชาอื่นที่เกี่ยวข้อง โดยมีประสบการณ์หรือทำงานที่เกี่ยวข้องกับการวัดผลการศึกษา สาขาจิตวิทยาหรือสาขาอื่นที่เกี่ยวข้องอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 5 ปี จำนวน 5 คน เป็นผู้ประเมินเครื่องมือและตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

สมมติฐานของการวิจัย

จากการประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้อง ได้กำหนดสมมติฐานในการวิจัยไว้ดังนี้

1. ปัจจัยบางประการกับการพึ่งตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษา นนทบุรี เขต 2 มีความสัมพันธ์กัน
 - 1.1 ปัจจัยบางประการกับการพึ่งตนเอง ที่วิเคราะห์แบบตัวแปรเอกนามมีความสัมพันธ์กัน
 - 1.2 ปัจจัยบางประการกับการพึ่งตนเอง ที่วิเคราะห์แบบตัวแปรพหุนามมีความสัมพันธ์กัน
2. ตัวแปรปัจจัยอย่างน้อยหนึ่งตัวส่งผลต่อการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 2
 - 2.1 ตัวแปรปัจจัยอย่างน้อยหนึ่งตัวส่งผลต่อการพึ่งตนเองแบบเอกนาม
 - 2.2 ตัวแปรปัจจัยอย่างน้อยหนึ่งตัวส่งผลต่อการพึ่งตนเองแบบพหุนาม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และหา คำน่าหนักความสำคัญระหว่างปัจจัยบางประการ ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การเห็นคุณค่าใน ตนเอง ความเข้มแข็งในการมองโลก ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการเผชิญ ปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค กับความสามารถในการพึ่งตนเองรายด้าน ซึ่งได้ทำการคัดเลือกตัวแปร ปัจจัยด้วยวิธีการดังนี้

1. การตระหนักรู้ตนเอง ได้ทำการคัดเลือกตัวแปรมาจาก ทฤษฎีของซาโลเวย์และ การ์ดเนอร์ (Salovey; & Gardner. 1995) และโกลแมน (Goleman. 1988) ที่มีความเห็นว่าการตระหนักรู้ตนเอง (Self - Awareness) เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองได้อย่างชัดเจนและตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของ ตนเอง เป็นคนซื่อตรง พูดแล้วรักษาคำพูด มีจรรยาบรรณ มีสติ เข้าใจตน ซึ่งจากพฤติกรรมที่ได้ กล่าวมานี้เป็นพฤติกรรมที่จะส่งผลให้บุคคลสามารถพึ่งตนเองได้
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง คัดเลือกตัวแปรมาจากทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow. 1970) ที่ได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) อยู่ชั้นที่ 4 กล่าวว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ประเมินออกมาในรูปของทัศนคติ หรือความเชื่อว่าตนจะประสบความสำเร็จ หรือความล้มเหลว หากประเมิน ได้ด้านบวกบุคคลจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความ เข้มแข็ง ในทางกลับกันหากประเมินในด้านลบบุคคลจะรู้สึกมีปมด้อย อ่อนแอ ไม่มีความมั่นใจ
3. ความเข้มแข็งในการมองโลก ทำการคัดเลือกตัวแปรมาจากทฤษฎีของ แอนโทนอฟสกี (Antonovsky. 1987:19) สรุปว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกหมายถึง การรับรู้ โดยรวมหรือโดยทั่วไปของบุคคล โดยบุคคลรับรู้และเชื่อมั่นว่าสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิด ความเครียดซึ่งมาจากภายในตนเองหรือสิ่งแวดล้อมภายนอกนั้นมีระบบระเบียบ สามารถทำนายได้

และอธิบายได้ และตนสามารถจัดการกับสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์เหล่านั้นได้ และคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ท้าทาย มีคุณค่าและคุ้มค่าสำหรับการเข้าไปเกี่ยวข้องหรือจัดการแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปได้

4. ความสามารถในการปรับตัว ทำการคัดเลือกตัวแปรมาจาก ทฤษฎีของโกลแมน (Goleman.1988) อธิบายว่า การปรับตัวหมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นได้

5. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) คัดเลือกตัวแปรมาจาก ทฤษฎีของสโตลซ์ (Stoltz. 1997 : 7 - 9) ระบุไว้ว่า AQ สามารถบอกถึงความอดทน ความพากเพียรและความสามารถในการผ่านพ้นความยากลำบาก พร้อมทั้งพยากรณ์ได้ว่าใครจะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคและใครจะแพ้วัยช่วยพยากรณ์ว่าใครจะทำงานได้และมีศักยภาพมากกว่ากันและใครจะล้มเหลวในเวลาอันสั้น รวมทั้งสามารถพยากรณ์ได้ว่าใครจะล้มเลิกการทำงานและใครจะได้รับชัยชนะ

ในการทำวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิดของ คณะอนุกรรมการจัดทำคู่มือการปลูกฝังค่านิยม กลุ่มนักวิชาการ (บุญเลิศ พนัสสุขโข. 2540 : 19 ; อ้างอิงจาก คณะอนุกรรมการจัดทำคู่มือการปลูกฝังค่านิยม กลุ่มนักวิชาการ. 2525 : 65 – 82) อธิบายส่วนของค่านิยมในการพึ่งตนเองซึ่งเป็นค่านิยมที่สำคัญข้อหนึ่งโดยกล่าวว่าการพึ่งตนเอง หมายถึง การเคารพตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถที่จะกระทำการใด ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยตนเองและไม่ทำตัวให้เป็นปัญหา หรือเป็นภาระกับผู้อื่น หรือหมู่คณะ และได้กำหนดขอบข่ายของการพึ่งตนเองไว้ 3 ด้านคือ 1) การพึ่งตนเองด้านการศึกษาเล่าเรียน 2) การพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน 3) การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ

เมื่อทำการพิจารณาจากลักษณะต่างๆของตัวแปรแล้วจึงกำหนดเป็นกลุ่มตัวแปรอิสระ และกลุ่มตัวแปรตามเพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังภาพประกอบ 1

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง
 - 1.1 ความหมายของการพึ่งตนเอง
 - 1.2 แนวคิดและทฤษฎีการพึ่งตนเอง
 - 1.3 ประโยชน์ของการพึ่งตนเอง
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ตนเอง
 - 2.1 ความหมายของการตระหนักรู้ตนเอง
 - 2.2 ความสำคัญของการตระหนักรู้ตนเอง
 - 2.3 แนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเอง
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 3.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 3.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 3.3 ลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในการมองโลก
 - 4.1 ความหมายของความเข้มแข็งในการมองโลก
 - 4.2 ความสำคัญของความเข้มแข็งในการมองโลก
 - 4.3 การพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก
5. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัว
 - 5.1 ความหมายของการปรับตัว
 - 5.2 ความสำคัญของการปรับตัว
 - 5.3 วิธีการปรับตัว
6. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค
 - 6.1 ความหมายของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค
 - 6.2 ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค
 - 6.3 เทคนิคในการช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหา
7. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัว
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 8.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 8.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง

1.1 ความหมายของการพึ่งตนเอง

จากการศึกษาค้นคว้าได้พบว่า มีผู้ให้ความหมายของคำว่า การพึ่งตนเอง ไว้ดังนี้

ทอร์ป คลาด และ ทีกส์ (Thorpe, Clark and Tieges. 1953 : 3) ได้ให้ความหมายของการพึ่งตนเองว่า หมายถึง ความมีอิสระในการกระทำที่ไม่ขึ้นต่อใคร มีอารมณ์มั่นคง และมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน

สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (บุญเลิศ พูนสุขโข. 2540 : 19 ; อ้างอิงมาจาก วาสนมหาเถระ. 2525 : 37) ทรงกล่าวถึง การพึ่งตนเองหมายถึง การที่ตนเป็นที่พึ่งของตนเองไม่ให้ล้มตน เพื่อให้หนักถึงความสำคัญของตนเองเป็นหลักใหญ่ กำหนดทางเลือกที่เป็นตัวของตัวเองได้ โดยไม่ต้องอาศัยความช่วยเหลือของผู้อื่น และการพึ่งตนเองต้องเคารพตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถที่จะกระทำการใด ๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง และไม่ทำตัวเป็นปัญหา หรือภาระแก่ผู้อื่นหรือหมู่คณะ

สำหรับหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2529: 2 – 72) ได้ให้ความหมายของการพึ่งตนเองว่า หมายถึง การเคารพตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถที่จะกระทำการใด ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง และไม่ทำตัวให้เป็นปัญหา หรือเป็นภาระแก่ผู้อื่นหรือหมู่คณะและยังได้กำหนดขอบข่ายของการพึ่งตนเองไว้ 3 ด้าน คือ

1. การพึ่งตนเองด้านการศึกษาเล่าเรียน หมายถึง การที่นักเรียนพยายามใช้ความรู้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ ก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อมีปัญหาด้านการเรียนสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยวิธีที่ถูกต้องและสุจริตไม่ลอกผลงานของผู้อื่น หรือให้ผู้อื่นทำ หรือเอาผลงานของผู้อื่นมาส่งอาจารย์เพื่อเอาคะแนน

2. การพึ่งตนเองด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น หมายถึง การที่นักเรียนพยายามใช้ความรู้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ไม่สร้างปัญหาหรือเป็นภาระให้แก่กลุ่มสร้างบรรยากาศในการทำงานของกลุ่มให้ดำเนินไปอย่างราบรื่น ช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยเหตุผลและเต็มใจ ไม่คิดถึงความได้เปรียบเสียเปรียบในระหว่างเพื่อนสมาชิกด้วยกัน

3. การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การที่นักเรียนพยายามใช้ความรู้ความสามารถอย่างเต็มที่ในด้านเงินทอง รู้จักหารายได้ในทางสุจริตสำหรับใช้จ่ายส่วนตัว เพื่อแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ ผู้ปกครอง โดยไม่กระทบกระเทือนต่อการศึกษาเล่าเรียน เช่น ใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนรับจ้างส่งขนม ปลูกผักสวนครัว ตลอดจนรู้จักเลือกและใช้เครื่องอุปโภคบริโภคอย่างคุ้มค่า เช่น พยายามซ่อมแซมเสื้อผ้าให้ใช้ประโยชน์ได้อยู่เสมอ เลือกซื้ออาหารให้พอเหมาะไม่เหลือทิ้ง วางแผนการใช้เงินและการเก็บออมอย่างมีสัดส่วน

นอกจากนี้คณะอนุกรรมการจัดทำคู่มือการปลูกฝังค่านิยม กลุ่มนักวิชาการ (2525:5-82) อธิบายว่า การพึ่งตนเอง หมายถึง การเคารพตนเอง เชื้อมั่นในความสามารถที่จะกระทำการใด ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง และไม่ทำตัวให้เป็นปัญหา หรือเป็นภาระแก่ผู้อื่นหรือหมู่คณะและได้กำหนด ขอบข่ายของการพึ่งตนเองไว้ 3 ด้านคือ

1. การพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของตนให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง ไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือเป็นภาระแก่ผู้อื่น เช่น สามารถอาบน้ำแต่งตัวเองได้ อยู่ตามลำพังได้ และช่วยเหลือตนเองเมื่อพ่อแม่ไม่อยู่รู้จักบริการตัวเองในการรับประทานอาหาร สามารถซ่อมแซมเครื่องใช้ของตนที่ชำรุดเสียหายได้ด้วยตนเอง
2. การพึ่งตนเองด้านการศึกษาเล่าเรียน หมายถึง ความสามารถในการศึกษาเล่าเรียนให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง ยอมรับ และเคารพในตนเอง มีความคิดอุดมการณ์และความเชื่อมั่น รู้จักใช้ความสามารถของตนที่มีอยู่เพื่อการศึกษาค้นคว้า และทำงานให้สำเร็จตามความประสงค์ รวมทั้งพยายามเพิ่มพูนความรู้ความสามารถของตนยิ่งขึ้น
3. การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ หมายถึง ความสามารถในการช่วยเหลือตนเองในด้านเงินทองรู้จักหารายได้ในทางสุจริตสำหรับใช้จ่าย ตลอดจนรู้จักเลือกและใช้เครื่องอุปโภคบริโภคอย่างคุ้มค่าอย่างแท้จริง

จากความหมายของการพึ่งตนเองที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การพึ่งตนเอง หมายถึง การที่บุคคลพยายามใช้ความรู้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ ก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น พยายามที่จะแก้ไขปัญหานั้นในแนวทางที่ถูกต้องได้ด้วยตนเอง ไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือภาระแก่ผู้อื่น

1.2 แนวคิดและทฤษฎีการพึ่งตนเอง

ในทางพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงบทบาทและความสำคัญของการพึ่งตนเองไว้ โดยสอนให้มนุษย์นำไปปฏิบัติสร้างที่พึ่งแก่ตนเอง เรียกว่า นาถกรรม 10 ซึ่งแปลว่า ธรรมที่พึ่งหรือหลักการพึ่งตนเอง 10 ประการ และได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่พึ่งตนเองได้ ดังนี้

1. ประพฤติดีมีวินัย คือ ดำเนินชีวิตโดยสุจริตทั้งทางกาย ทางวาจา มีวินัย และประกอบสัมมาชีพ
2. ได้ศึกษาศดับมาก คือ ศึกษาเล่าเรียนสดับรับฟังมาก อันใดเป็นสายวิชาของตนหรือตนศึกษาศิลปวิทยาใด ก็ศึกษาให้ชำซง มีความเข้าใจกว้างขวางลึกซึ้ง รู้ชัดเจนและใช้ได้จริง
3. รู้จักคบคนดี คือ มีกัลยาณมิตร รู้จักเสวนา เข้าหาที่ปรึกษา หรือผู้ที่แนะนำสั่งสอนที่ดี เลือกสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับ และถ้อยเยี่ยงอย่างสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี ซึ่งจะทำให้ชีวิตเจริญงอกงาม
4. เป็นคนที่พูดกันง่าย คือ ไม่ถือรั้นกระด้าง รู้จักรับฟังเหตุผลและข้อเท็จจริงพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงตน

5. ขวนขวายกิจของหมู่ คือ เอาใจใส่ช่วยเหลือธุระและกิจการของชนร่วมหมู่คณะญาติเพื่อนพ้อง และของชุมชน รู้จักใช้ปัญญาไตร่ตรอง หาวิธีดำเนินการที่เหมาะสมทำได้ จัดได้ ให้สำเร็จเรียบร้อยด้วยดี

6. เป็นผู้ใฝ่ธรรม คือ รักธรรม ชอบศึกษาค้นคว้า สอบถามหาความรู้ หาความจริง รู้จักพูด รู้จักรับฟัง สร้างความรู้สึกละเมตตาสนมสบายใจ ชวนให้ผู้อื่นอยากเข้ามาปรึกษาและร่วมสนทนา

7. มีความขยันหมั่นเพียร คือ ขยันหมั่นเพียร พยายามหลีกเลี่ยงความชั่ว ประกอบความดี บากบั่น ก้าวหน้า ไม่ย่อท้อ ไม่ละเลยทอดทิ้งธุระหน้าที่

8. มีความสันโดษรู้พอดี คือ ยินดี พึงพอใจแต่ในลาภผล ผลงานและผลสำเร็จต่าง ๆ ที่ตนสร้างหรือแสวงหามา ได้ด้วยเรี่ยวแรงความเพียรพยายามของตนเองโดยทางชอบธรรม และไม่มัวเมาเห็นแก่ความสุขทางวัตถุ

9. มีสติคงมั่น คือ รู้จักกำหนดจดจำ ระลึกการที่ทำ คำที่พูด กิจที่ทำแล้ว และที่จะต้องทำต่อไปได้ จะทำอะไรก็รอบคอบ รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่เลินเล่อ ไม่เลื่อนลอย ไม่ประมาท ไม่ยอมถลำลงในทางผิดพลาด ไม่ปล่อยปละละเลยทั้งโอกาสสำหรับความดีงาม

10. มีปัญญาเหนืออารมณ์ คือ มีปัญญาหยั่งรู้เหตุผล รู้ดีรู้ชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ มอบสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้จักพิจารณาวิวินิจฉัยด้วยใจเป็นอิสระ ทำการต่างๆ ด้วยความคิดและวิจารณ์ญาณ

ซึ่งสอดคล้องกับพรรณนาของ พระเทพเวที (2540: 11-12) ที่กล่าวว่า ผู้ที่พึงตนเองได้จะเป็นลักษณะหนึ่งที่พึงชื่อว่า ผู้นั้นเป็นคนที่มีส่วนร่วมที่ดีในหมู่ชน หรือเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชน ซึ่งคนประเภทนี้จะประกอบด้วยลักษณะดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าถ้าผู้ใดก็ตามมีลักษณะที่สามารถพึงตนเองได้นั้น มักจะเป็นผู้ประพฤติธรรมได้ ซึ่งมีผลทำให้การใช้ชีวิตอยู่ในสังคม ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น บุคคลที่สามารถพึงตนเองได้มักจะเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ถ้าสมาชิกของสังคมมีคุณภาพ สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขได้ด้วยตนเอง ไม่เป็นภาระของสังคม รวมทั้งเป็นผู้ที่พร้อมจะให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ตามโอกาสอันควร

1.3 ประโยชน์ของการพึงตนเอง

ประโยชน์ของการนำแนวคิดการพึงตนเอง จะช่วยให้เกิดการพัฒนาทั้งในระดับจุลภาค และในระดับมหภาคดังนี้ (สันต์ชัย รามะนพ. 2550 : 21 ; อ้างอิงมาจากโณมสมร เหลือโกศล. 2531:34)

1. ช่วยให้เห็นตระหนักในคุณค่า ความสามารถ และพลังศักยภาพของตนเอง
2. ช่วยให้คนสามารถคิด และตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพา

จากภายนอกหรือบุคคลอื่น แต่มีได้หมายถึงการแยกตนออกจากผู้อื่น การพึ่งพาผู้อื่นเป็นไปอย่างรู้เท่าทัน และไม่แข่งขัน หรือมุ่งครอบงำเหนือกว่า ทั้งไม่ยินยอมให้ผู้อื่นมาทำกับตนด้วย

3. บุคคลสามารถแก้ไขปัญหา วิเคราะห์ปัญหาได้ด้วยตนเอง รู้ข้อดี ข้อเสีย ข้อจำกัด และข้อบกพร่องของตนเอง สามารถใช้ทรัพยากรหรือสิ่งที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ได้

4. การพึ่งตนเองทำให้เกิดการเป็นตัวของตัวเองในทางความคิด เป็นตัวของตัวเองในทรรศนะการมองปัญหาต่างๆ

5. ช่วยให้ผู้ชมชนหรือประชาชนอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข โดยไม่ต้องยึดหรือมุ่งพึ่งพาระบบภายนอก ถ้ามีกิจกรรมทางเศรษฐกิจก็ทำในลักษณะพอเลี้ยงตัวได้ เป็นระบบที่ลดระดับการพึ่งพาจากภายนอกทำให้พออยู่ได้ และประชาชนส่วนใหญ่ได้ประโยชน์

6. การพึ่งตนเองจะทำให้ประชาชนตื่นตัวในสิทธิและเสรีภาพของเขาเอง สนใจที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชนของตนเองอย่างแท้จริง เพื่อประโยชน์สุขของสังคมส่วนร่วม

จากประโยชน์ของแนวคิดการพึ่งตนเองสามารถสรุปได้ว่า การพึ่งตนเองช่วยให้คนตระหนักในคุณค่า ความสามารถและพลังศักยภาพของตนเอง สามารถแก้ไขปัญหา วิเคราะห์ปัญหาได้ด้วยตนเอง ไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือภาระแก่ผู้อื่น ซึ่งจะทำให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยบางประการ

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ตนเอง

2.1 ความหมายของการตระหนักรู้ตนเอง

เนื่องจากได้มีนักการศึกษา นักจิตวิทยา และผู้วิจัยหลายท่านได้ให้คำจำกัดความ “Self – Awareness” แตกต่างกันไป เช่น ความตระหนักในตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง การรู้จักตนเอง การเข้าใจตนเอง การตระหนักรู้ตนเอง แต่สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้คำจำกัดความของ “Self – Awareness” คือ การตระหนักรู้ตนเอง

โกลแมน (Gloeman. 1988: 26) ได้ให้ความหมายว่า การตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง การตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองตามสภาพจริง รวมทั้งรู้ผลของอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นสามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและคุณค่าของตนเอง

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotion Awareness) คือ ความสามารถในการระบุภาวะอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้อง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกนั้นๆ และคาดคะเนผลที่จะตามมาได้

2. ประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง (Accurate Self – Assessment) คือ สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) คือ ความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและคุณค่าภายในตนเอง

คอฟฟกา (Koffka. 1978 : 212) การตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง ภาวะจิตใจที่เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด และความปรารถนาต่าง ๆ เกิดการรับรู้และความสำนึก เป็นภาวะที่บุคคลได้รับรู้หรือได้ประสบการณ์ต่าง ๆ แล้วมีการประเมินค่า และตระหนักถึงความสำคัญที่ตนมีสิ่งนั้นซึ่งเป็นภาวะที่ตื่นตัวของจิตใจต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ หมายความว่าระยะเวลาประสบการณ์และสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าภายนอกเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดความตระหนักในตนเองขึ้น

ริเอ็องรอง รัตนวิไลสกุล (2540 : 95) การตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง การเข้าใจตนเองโดยสามารถถามตนเองได้ว่า เราเป็นใคร มีนิสัยใจคออย่างไร มีความรู้สึกรับผิชอบต่อการกระทำของตนเองเพียงใด มีความภาคภูมิใจในตนเอง เกี่ยวกับความสำเร็จของตนเองหรือไม่ กล้าดำเนินตนเองในการกระทำที่ล้มเหลวของตนเองหรือไม่ สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมของตนได้อย่างสมดุลได้เพียงใด และมีความตระหนักในความรู้ความสามารถและมีศักยภาพในด้านใด เพื่อจะได้เลือกดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง

ทศพร ประเสริฐสุข (2545 : 108) ได้ยึดแนวคิดของ ซาโลเวย์และการ์ตเนอร์ (Salovey; & Gardner. 1995) และโกลแมน (Goleman. 1988) มีความเห็นว่า การตระหนักรู้ตนเอง (Self - Awareness) เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้อย่างชัดเจนและตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เป็นคนซื่อตรงพูดแล้วรักษาคำพูด มีจรรยาบรรณ มีสติ เข้าใจตน

จากความหมายของการตระหนักรู้ตนเองที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าการตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้อารมณ์ความรู้สึกที่เกี่ยวกับตนเองทั้งในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และรู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ยึดตามแนวคิดของโกลแมน

2.2 ความสำคัญของการตระหนักรู้ตนเอง

กฤษณ์ จิรยาปยุตต์เลิศและคณะ (2540 : 19) การตระหนักรู้ตนเองเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้องทำความเข้าใจ และหาคำตอบว่าตรงส่วนไหนในความเป็นตนเองที่ยังไม่ตระหนัก ทั้งนี้การตระหนักรู้ตนเองจะทำให้บุคคลเข้าใจตนเอง และทำให้มนุษย์อยู่บนโลกนี้ได้อย่างมีความสุข

นันทนา ธรรมบุศย์ (2540 : 19) การเข้าใจตนเองและการยอมรับในตนเองเป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาตน ผู้ที่ไม่รู้จักตนเองย่อมไม่อาจทราบได้ว่า ตนคือใคร ตนมีข้อดีข้อบกพร่องอย่างไร ตนมีบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบอะไรบ้าง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้เราก้าวไปสู่ความเจริญก้าวหน้า และความสำเร็จของชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ที่รู้จักภาพของตนเองอย่างแท้จริง ย่อมสามารถกำหนดแนวทางของชีวิตให้อยู่ในทิศทางซึ่งมีความหมายตามที่ต้องการได้ นอกจากนี้การรู้จักตนเองยังช่วยให้เรามองเห็นข้อบกพร่อง หรือจุดอ่อนของตนเองโดยเฉพาะถ้า

บุคคลนั้นเป็นคนที่มีการยอมรับในตนเองด้วยแล้ว ก็จะมีความเต็มใจมากยิ่งขึ้นที่จะปรับปรุงตนให้มีความเจริญงอกงามในทุกด้าน

บลูมและคณะ (Bloom; et al. 1971 : 273) อธิบายว่า ความตระหนักเป็นพฤติกรรมทางด้านอารมณ์หรือความรู้สึก เป็นขั้นต่ำสุดของพฤติกรรมด้านความรู้สึก ทักษะคิด ค่านิยม ความตระหนักมีลักษณะคล้ายกับความรู้ แต่แตกต่างกันตรงที่ความรู้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ รายละเอียดในเรื่องต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้มีการรวบรวมเก็บสะสมไว้เพื่อสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ การเกิดความรู้ต้องอาศัยระยะเวลา ดังนั้นความรู้จึงเกี่ยวข้องกับความจำหรือความสามารถที่จะระลึกได้ ส่วนความตระหนักเป็นความสำนึกซึ่งบุคคลเคยมีการรับรู้หรือเคยมีความรู้มาก่อนเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นจึงเกิดความสำนึกขึ้น ดังนั้นการตระหนักรู้ตนเองจึงเป็นเรื่องราวของการรับรู้ นึกคิด หรือมีความรู้สึกต่อตนเอง บุคคลหรือสภาพแวดล้อมในขณะนั้น

เฟร็ดแมน (Fiedman. 1992 : G-5) ได้พบว่า ความตระหนักรู้ตนเอง เป็นการรู้สึกสัมผัสเกี่ยวกับตนเอง บุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น คือ รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไรอยู่ รู้สึกอย่างไร และทำอะไรกับตนเอง กับผู้อื่น หรือสิ่งอื่น ๆ ในขณะนั้น ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา

จากความสำคัญของความตระหนักรู้ตนเองที่กล่าวมาข้างต้น พบว่า การตระหนักรู้ตนเองมีความสำคัญต่อบุคคล ช่วยให้บุคคลมีสติรู้คิด โดยเฉพาะการเรียนรู้อารมณ์ตนเองว่าขณะนี้ตนรู้สึกอย่างไร ทั้งยังทำให้ทราบจุดเด่นและจุดด้อยของตน ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังมีผลนำไปสู่ความสามารถพื้นฐานด้านอื่น ๆ เช่น ความสามารถในการเข้าใจผู้อื่นได้ดี เป็นต้น

2.3 แนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

ได้มีผู้เสนอแนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองไว้ดังนี้

แสงอุษา โลจนานนท์ และภุชงค์ รุยาพร (2543: 80 - 84) ได้แนะแนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองไว้ดังนี้

1. การให้เวลากับตนเองในการพัฒนาอารมณ์ ทบทวนดูว่าทำอะไรได้ดีและทำอะไรได้ไม่ดีและถ้าต้องการปรับปรุงความสามารถในอารมณ์ จะพัฒนาจุดใดในรูปแบบใดได้บ้าง โดยจะทำให้สามารถวางแผนชีวิตได้ดีขึ้น เช่น ถ้ารู้ว่าเป็นคนขี้ใจอ่อนและจะใจอ่อนกับคนประเภทใดเป็นพิเศษ ก็จะสามารถวางแผนล่วงหน้าได้ เพื่อไม่ให้ตัวเองต้องตกอยู่ในสถานการณ์คับขันเหล่านั้น หรือถ้าทราบว่าควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้เมื่อตกอยู่ในสภาวะการจำเพราะบางอย่าง ก็สามารถวางแผนเพื่อหลีกเลี่ยงตัวเองจากสภาวะการนั้น ๆ ได้ล่วงหน้า ก่อนที่เหตุการณ์นั้น ๆ จะมาถึงตัวหรือป้องกันไม่ให้ตนเองต้องเสี่ยงกับการต้องพบสถานการณ์นั้น นอกจากนี้เมื่อทบทวนอารมณ์ตนเองแล้วทำให้รู้ความสามารถของตน รู้ว่าเป็นคนอย่างไร เก่งไม่เก่งเรื่องอะไร เมื่อได้ทำในสิ่งที่

ชอบ มีความรู้สึกหรืออารมณ์เป็นเช่นไร มีความสามารถในการบริหารอารมณ์ได้ดีในระดับใด สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นรากฐานของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

2. การฝึกการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถในการติดตามอารมณ์ของตนเองได้ตลอดเวลา สามารถรับรู้ได้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร ด้วยการหมั่นสื่อสารกับตนเอง ช่วงเวลานั้น ๆ เช่น กำลังดีใจก็รับรู้ได้ถึงอารมณ์ดีใจ และบอกกับตัวเองได้ว่าฉันกำลังรู้สึกดีใจอยู่นะ และในกรณีที่มีความรู้สึกในทางลบเกิดขึ้นก็สามารถติดตามและรับรู้ได้ถึงความรู้สึกในทางลบ เช่น กำลังโกรธก็รับรู้ได้ถึงอารมณ์โกรธ รู้ว่าทำไมถึงโกรธ รู้สึกถึงอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นและมองเห็นถึงผลกระทบของอารมณ์โกรธ

สิ่งสำคัญในการฝึกการรู้จักและการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง คือ ต้องซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตนเอง ไม่บิดเบือนหรือหาข้อแก้ตัวให้กับตัวเอง บางครั้งความรู้สึกนั้นอาจไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม เช่น ความรู้สึกอิจฉาริษยา หมั่นไส้ สะใจ เป็นต้น การยอมรับในข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองเป็นความกล้าหาญและสมควรได้รับการยกย่อง ในขณะที่การปกปิดความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น ซึ่งเป็นศัตรูตัวร้ายของกระบวนการพัฒนาและปรับปรุงตัวเราให้ดีขึ้น เมื่อรู้ว่าการรู้สึกอย่างไรก็ให้วิเคราะห์ดูว่าต้นเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ คืออะไร เพื่อจะได้หาแนวทางแก้ไขและปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น การตระหนักในข้อดีและข้อเสียของตนเอง ให้ประเมินในลักษณะของข้อเท็จจริงไม่ใช่การประเมินค่าของตัวเองในทางลบด้วยการด่วนสรุปหรือการตัดพ้อ เช่น “ฉันมันขี้บ่น หงุดหงิดง่าย ใคร ๆ ก็รำคาญใครก็เบื่อดีฉัน” การประเมินค่าตนเองในทางลบนี้อาจนำไปสู่ความจริงได้ เพราะสิ่งที่เราคิดมีผลต่อความรู้สึก และความรู้สึกก็ส่งผลไปที่พฤติกรรมการแสดงออกของเรา ถ้าเราคิดว่า ใคร ๆ ก็รำคาญเรา ใคร ๆ ก็เบื่อดีหน้าเรา เราก็ค่อย ๆ ดีตัวออกห่างจากสังคม ไม่คบค้าสมาคมกับผู้อื่น และเมื่อผู้อื่นเห็นเราดีตัวออกห่างไม่ชอบคบค้าสมาคมกับใคร เขาก็จะคิดว่าเราไม่ชอบและไม่ต้องการให้ผู้อื่นมายุ่งเกี่ยวและก็จะถอยห่างออกมาจากเราและในที่สุดบทสรุปที่เรามีให้กับตัวเองก็จะเป็นจริงขึ้นมา ดังนั้นจึงควรตระหนักว่าข้อบกพร่องเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ เป็นหนทางในการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

วิลาลักษณ์ ชัววลลี (2542 : 37) กล่าวว่า โลกจะไม่มีสีสัน หากมนุษย์ไร้อารมณ์ ลองจินตนาการดูว่าถ้ามนุษย์ไม่มีความสุข ความร่าเริง สนุกสนาน ความแจ่มใส ความเศร้า ความกลัว ความโกรธ โลกจะเป็นอย่างไร อารมณ์ คือ สภาวะที่ร่างกายหรือจิตใจถูกกระตุ้นให้เกิดการตอบสนองหรือการแสดงพฤติกรรม อารมณ์กับความรู้สึก เป็นภาวะการที่เกิดต่อเนื่องกันจากความรู้สึกที่ธรรมชาติไปจนถึงความรู้สึกที่รุนแรง อารมณ์มีปฏิสัมพันธ์กับความคิดมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ทางร่างกาย และการแสดงพฤติกรรม ภาวะอารมณ์ (Emotional States) แยกได้เป็น 2 ประเภท อารมณ์ดีคืออารมณ์ทางบวก อารมณ์เสียคืออารมณ์ทางลบ อารมณ์เสียมักจะเกิดกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาวิธีการจัดการกับอารมณ์ทางลบวิธีหนึ่งคือการลดความรุนแรงของอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่สามารถคิดและแก้ปัญหาได้ด้วยวิธีที่ดีที่สุด หรือการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐาน สติปัฏฐานสี่ ฝึกการตามดูจิตของตนโดยทำสมาธิ 5-10 นาที

จากทฤษฎีและแนวคิดของนักการศึกษาหลายท่านสามารถสรุปได้ว่า การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเอง สามารถทำได้โดยการให้เวลาทบทวนอารมณ์ตนเอง ฝึกการรู้ตัวบ่อย ๆ บอกกับตนเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไร ยอมรับความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง ยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง ทำตารางเพื่อจดบันทึกอารมณ์ของตนเองในแต่ละเหตุการณ์ สังเกตความรู้สึกทางสรีระที่เกิดขึ้น และเขียนบันทึกเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเรา แล้วพิจารณาว่าในแต่ละเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเรานั้นในแต่ละเหตุการณ์เรารู้สึกอย่างไร ในการฝึกการตระหนักรู้ความรู้สึกของตนเองนั้น สามารถทำได้โดยการสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวและสังเกตความรู้สึกของตนเอง

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานของสุขภาพจิตและเป็นพื้นฐานของมนุษย์ตามทฤษฎีของมาสโลว์ โดยได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) อยู่ชั้นที่ 4 ซึ่งรองลงมาจากความต้องการบรรลุสัจการแห่งตน (Self-actualization) การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากการยอมรับจากผู้อื่น ประเมินออกมาในรูปของทัศนคติ หรือความเชื่อว่าตนจะประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลว หากประเมินในด้านบวกบุคคลจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเข้มแข็ง ในทางกลับกันหากประเมินในด้านลบบุคคลจะรู้สึกมีปมด้อย อ่อนแอ ไม่มีความมั่นใจ (Maslow. 1970. Motivation and personality. np.)

มาสโลว์ ได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภทดังนี้

1. การยอมรับและประเมินคุณค่าในตนเอง ได้แก่ การมีจุดเด่น (Strength) ความสำเร็จ (Achievement) ความสามารถ (Adequacy) การบรรลุเป้าหมายและการมีอำนาจ (Mastery and competence) ความเชื่อมั่น (Confidence) การพึ่งพาตนเองและการมีอิสระ (Independence and freedom)
2. การตัดสินว่ามีคุณค่าจากผู้อื่น เช่น การมีชื่อเสียง (Fame) เกียรติยศ (Glory) ตำแหน่ง (Dominance) ความรุ่งเรือง (Recognition) การมีศักดิ์ศรี หรือเป็นที่น่าชมเชยกับผู้อื่น (Dignity or appreciation)

ทัศนิตา ระเบียบดี (2531: 44) การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งความรู้สึกเดียวกันนี้จะแผ่ไปยังผู้อื่น จะเห็นคุณค่าในตัวผู้อื่นที่แตกต่างไปจากเรา และมีความเคารพในสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น เมื่อเรารู้สึกว่าตัวเราเองมีคุณค่า มีความสามารถที่แตกต่างไปจากผู้อื่น ความรู้สึกสร้างสรรค์ อยากรจะคิดอะไรเอง ทำอะไรเอง ก็จะมีมากขึ้นและพร้อมที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2533 : 87) การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง ความต้องการของคนที่มีจิตใจละเอียดอ่อนลึกซึ้งซึ่งมีการพัฒนาด้านจิตใจสูงขึ้น รู้จักศึกษาจิตใจตนเอง ควบคุมตนเอง รู้จักใช้ชีวิตให้อยู่เหนืออิทธิพลของความต้อต้องการขั้นต่ำกว่าได้ สามารถจะเห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความภาคภูมิใจในความเป็นเอกลักษณ์ของตนซึ่งจะทำให้คนเรามีความเชื่อมั่นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ของตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

จากที่กล่าวมาทั้งหมดพอสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเองตามความรู้สึกของตนว่า ตนเองเป็นคนที่มีความรู้ค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ มีการประสบผลสำเร็จในการทำงาน รวมทั้งการยอมรับการเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตน ตลอดจนการมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มองตนเองในแง่ดีก็จะทำให้เกิดความรู้สึกกับคนอื่นในแง่ดีด้วย

3.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญในการปรับตัวทางอารมณ์และสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองนับว่ามีคุณค่าสูงยิ่ง เพราะเป็นพื้นฐานการมองชีวิต ความสามารถทางด้านสังคมและอารมณ์ เกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจด้วยความเชื่อมั่นในตนเองด้วยความหวังและความกล้าหาญ จึงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข สามารถดำเนินชีวิตตามที่ตนปรารถนาได้อย่างดี (จันทร์ฉาย พัทธกษสิริกุล. 2532:3) นอกจากนี้ พบว่าผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงมักจะมีพลังในการหลีกเลี่ยงปัญหาารุนแรงในอนาคตได้เป็นอย่างดี (รัศมี โพนเมืองหล้า. 2543:32 ; อ้างอิงจาก Pope; et al.1988. American Psychiatric Association. Np)

การที่เรามีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้น จะทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ มีความเข้มแข็ง มีประโยชน์และมีความสำคัญต่อสังคม ในทางตรงข้ามบุคคลที่ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย ช่วยตนเองไม่ได้ รับรู้ตนเองในทางที่ไม่ดี คิดว่าตนไม่มีประโยชน์ สิ้นหวัง ประเมินตนเองต่ำกว่าผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลต่อการปรับตัวและบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ๆ ด้วย (สุพรรณิ จันทรวิเศษ. 2539 : 11)

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญต่อบุคคลในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะเห็นว่าตนเองมีความสำคัญ มีความสามารถ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการนับถือตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้มีสุขภาพจิตดีและมีบุคลิกภาพที่ดีสามารถปรับตัวได้ดี

3.3 ลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลสามารถแสดงออกมาให้เห็นได้แตกต่างกัน จากลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูดและการกระทำ ซึ่งอาจจะแสดงออกมาอย่างรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว (นุชดา ไรจนประภาพรณ. 2540 : 18 ; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1981. The antecedents of self esteem. pp. 5) โดยมีผลต่อบุคคลดังนี้

3.3.1 บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง

บุคคลที่มีคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นบุคคลที่มีความสุข รับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตน มีจิตใจที่เปิดกว้าง ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้น เชื่อมมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ มักเป็นผู้นำในการอภิปรายและมีความคิดสร้างสรรค์ มองสิ่งต่าง ๆ ในด้านดี โดยประเมินอย่างรอบคอบถึงความสามารถ ทักษะทางสังคมและคุณสมบัติของตนมากกว่าการคิดขึ้นเอง มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าตลอดทั้งเป็นผู้มีความพึงพอใจ เคารพและประทับใจในตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ วิตกกังวลน้อย บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงนั้นจะตระหนักถึงความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น รวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้ มีความสุขกับชีวิตของตนเอง กล้าทำงานที่ท้าทาย งานที่แปลกใหม่ ไม่หลีกเลี่ยงการทำงานแม้จะเป็นงานที่ยากหรือมีอุปสรรค มีความพอใจที่ได้ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่

3.3.2 บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักใช้กลไกการป้องกันตนเอง รับรู้ว่าตนเองด้อยค่า หรือมีค่าเกินความเป็นจริง ซึ่งส่งผลให้บุคคลเหล่านี้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยขาดความเชื่อถือในตนเอง วิตกกังวล เกือบตัว พยายามที่จะอยู่อย่างเงียบๆ ชอบเป็นผู้ฟังมากกว่าจะแสดงบทบาท หวาดกลัว ท้อแท้ ไม่มั่นใจในตนเอง มักตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของบุคคลอื่น หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความยุ่งยากใจในการแก้ปัญหาและไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ได้คิดว่าตนเองไม่มีความสามารถเพียงพอ ไม่มีความเหมาะสม จึงมีบทบาทในสังคมน้อย ทำให้โอกาสที่จะประสบความสำเร็จลดน้อยลง บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงมีความอายสูง ไม่กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่ต้องการ กลัวการตัดสินใจของคนอื่นที่มีต่อตนเอง กลัวการเข้าสังคมเพราะรู้สึกว่าคุณค่าตนเองจุ่มง่ามแล้วทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน มักนำความคิดของบุคคลอื่นมาใส่ใจ มักคิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับ ไม่ให้ความสนใจ นอกจากนี้ยังเป็นบุคคลที่ไม่มีความพยายามในการทำงานที่ยากเมื่อพบกับอุปสรรคก็จะท้อ หลีกเลี่ยงการแก้ปัญหา ไม่มีความยืดหยุ่น จะยึดติดอยู่กับสิ่งที่รู้จักและเคยชิน

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในการมองโลก

4.1 ความหมายของความเข้มแข็งในการมองโลก

แอนโทโนฟสกี (Antonovsky. 1987 : 19) กล่าวว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกหมายถึง การรับรู้โดยรวมหรือโดยทั่วไปของบุคคล โดยบุคคลรับรู้และเชื่อมั่นว่าสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดซึ่งมาจากภายในตนเองหรือสิ่งแวดล้อมภายนอกนั้นมีระบบระเบียบ สามารถทำนายได้และอธิบายได้ และตนสามารถจัดการกับสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์เหล่านั้นได้ และคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ท้าทาย มีคุณค่าและคุ้มค่าสำหรับการเข้าไปเกี่ยวข้องหรือจัดการแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปได้

สมจิต หนูเจริญกุล (2532 : 171) เป็นผู้แปลคำว่า Sense of Coherence เป็นคำว่าความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นคนแรกในประเทศไทย โดยให้ความหมายของความเข้มแข็งในการมองโลกว่า หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่เชื่อมั่นว่า ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ใด ๆ เกิดขึ้นทั้งภายในตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอกก็สามารถทำนายได้และทุกสิ่งทุกอย่างก็จะสามารถคลี่คลายลงตามที่ได้คาดหวังไว้

4.2 ความสำคัญของความเข้มแข็งในการมองโลก

บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงมิได้หมายถึง บุคคลที่มีความรู้สึกว่าจะตนสามารถควบคุมทุกสิ่งในชีวิตได้ ชีวิตเขาอาจจะเต็มไปด้วยความยุ่งยากและลำบากต่าง ๆ การที่จะบรรลุเป้าหมายได้นั้นต้องใช้ความพยายามอย่างมากซึ่งอาจจะประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวก็ได้ แต่ที่สำคัญก็คือผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมองเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยความเข้าใจ มีเหตุผลตลอดจนมีความเชื่อมั่นว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ความคาดหวังของบุคคลเหล่านี้จะเป็นความคาดหวังที่สมเหตุสมผลบนพื้นฐานของความเป็นจริง ผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจึงเป็นผู้ที่มีความสามารถในการพิจารณาหรือประเมินเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ถูกต้องตามความเป็นจริง การรับรู้ความจริงหรือความถูกต้องตามกฎหมาย (Perception of lawfulness) เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลทนต่อความยุ่งยาก สับสน ความล้มเหลวและความเจ็บปวดได้โดยไม่กระทบต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของตน ส่วนผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ มีแนวโน้มที่จะมองสิ่งต่าง ๆ ผิดพลาดโดยมองว่าสิ่งต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ไม่สามารถทำนายได้และยากที่จะคาดหวังความสำเร็จ เว้นแต่จะมีโชคเท่านั้น (รัชนี้ นามจันทร์ และสมจิต หนูเจริญกุล. 2543 : 297 – 298 ; อ้างอิงจาก Antonovsky. 1979. Health, Stress and coping)

บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง (Strong sense of Coherence) จะรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่ได้รับโดยก่อให้เกิดอารมณ์และความเครียดแตกต่างจากบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ (Weak sense of Coherence) นั่นคือเมื่อบุคคลประสบกับสิ่งเร้าต่าง ๆ ความเข้มแข็งในการมองโลกจะเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น (Antonovsky. 1987: 135 - 136) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

4.2.1 ในด้านการประเมินสิ่งเร้า บุคคลสามารถรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ทั้งในทางบวกหรือทางลบ ในสถานการณ์เดียวกันบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความสบายใจและรู้สึกว่าตนถูกคุกคามน้อย ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดและคุกคามการดำรงอยู่ของตน ทั้งนี้เนื่องจากว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงมีความสามารถในการเข้าใจและมีความสามารถที่จะจัดการมากกว่าจึงมองว่าความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งทำลาย ค่าและมีความหมายที่จะจัดการมากกว่าจะมองว่าเป็นภาระหนัก

4.2.2 ในด้านการรับรู้ทางอารมณ์ เมื่อมีสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดสิ่งเดียวกันมากระทบบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะรู้สึกมีความหวังและตื่นตัวในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะรู้สึกสิ้นหวังและเฉื่อยชา นอกจากนี้ จะรู้สึกสับสนปราศจากความคิดที่จะเข้าไปเผชิญกับปัญหา มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาตั้งแต่เริ่มแรก

4.2.3 ในด้านการมองแนวทางแก้ปัญหา บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมองแนวทางในการแก้ไขปัญหาคัดเลือกเฉพาะเจาะจง พิจารณาสถานการณ์ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงและก่อนที่จะกระทำการใด ๆ บุคคลเหล่านี้จะดัดแปลงวิธีการที่เหมาะสมในการที่จะนำมาเผชิญกับความเครียดหรือปัญหาต่าง ๆ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะสับสนและพยายามวิงวอนความช่วยเหลือจากแหล่งต่าง ๆ ไปเรื่อย ๆ

4.2.4 ในด้านการจัดการปัญหา เมื่อเผชิญกับปัญหามองโลกสูงจะมีความสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมในการจัดการปัญหาได้มากกว่าส่วนบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงและเลือกวิธีที่จะไม่เผชิญกับปัญหาโดยมีความรู้สึกว่าจะตนถูกกดดันมาก เป็นผลให้เกิดความรู้สึกหมดหวัง เหนื่อยหน่าย และมีแรงจูงใจเพียงเล็กน้อยที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์

สมจิต หนูเจริญกุล และคณะ (2532 : 173) พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นวิธีการมองโลกและชีวิตที่ช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในการเผชิญกับเหตุการณ์มากมายที่ยุ่งยากในชีวิต

4.3 การพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก

แอนโทโนฟสกี (Antonovsky. 1982 : 187 - 188) สรุปว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกพัฒนาขึ้นจากประสบการณ์ในชีวิตในบริบทของสังคมและวัฒนธรรมของแต่ละคนโดยเริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก เพิ่มและชัดเจนขึ้นในวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงสำคัญที่จะสร้างเอกลักษณ์เฉพาะของตน ในวัยรุ่นตอนต้นนั้นเป็นช่วงของความสับสนไม่สามารถคาดการณ์ได้และเป็นช่วงแห่งการทดลอง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางจะเริ่มมีเอกลักษณ์เฉพาะตนมากขึ้น จากการเข้าสู่สังคม การทดลองต่าง ๆ เริ่มจะเป็นรูปแบบที่เด่นชัดขึ้น มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นเพิ่มขึ้น ทำให้มีการตัดสินใจและเลือกเพิ่มขึ้นในการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติในช่วงวัยรุ่นและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่วัยรุ่นได้รับทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกที่ถูกสร้างขึ้นในวัยเด็กเปลี่ยนแปลงไปสู่รูปแบบที่เด่นชัดขึ้น (Definitive Sense

of Coherence) อย่างไรก็ตามประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เพิ่มขึ้นเหล่านี้ก็มีผลทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกของวัยรุ่นเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้และจะค่อนข้างคงที่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นช่วงอายุประมาณ 30 ปี หลังจากนั้นจะเปลี่ยนแปลงได้บางตลอดชีวิต ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการสร้างความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นลักษณะที่เริ่มต้นและมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงได้ (Tentative Sense of Coherence)

จากการศึกษาค้นคว้าของแอนโทโนฟสกี และซาจี (Antonovsky and Sagy. 1986: 220) พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกนั้น สามารถเสริมสร้างและพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้มากในช่วงวัยรุ่นและพบว่าความมั่นคงของชุมชนที่อยู่อาศัย มีผลต่อการพัฒนาของความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคล โดยแอนโทโนฟสกีและซาจี อภิปรายถึงผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ว่า เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่นนั้น เริ่มจากความสับสนไม่เข้าใจในตนเองมาสู่การเข้าใจตนเองและมีเอกลักษณ์เฉพาะตนมากขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้สอดคล้องกับการเพิ่มขึ้นของความเข้มแข็งในการมองโลกในด้านความสามารถเข้าใจ และสามารถจัดการได้และความมั่นคงของชุมชนมีผลต่อการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก โดยจะมีส่วนช่วยพัฒนาความรู้สึกของบุคคลที่ว่า โลกรอบตัวของบุคคลนั้นสามารถคาดการณ์และจัดการได้

นอกจากนี้แอนโทโนฟสกี (Antonovsky. 1987 : 19) กล่าวว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นผลมาจากประสบการณ์ในชีวิตของบุคคลที่ได้รับความสม่ำเสมอ มีความรู้สึกว่าได้มีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นกับตนและได้รับความสมดุลระหว่างการถูกทำโทษกับการได้รางวัลความสำเร็จและความล้มเหลว ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะพัฒนาเป็นบุคลิกภาพด้านหนึ่งของบุคคลที่ประกอบด้วยความสามารถเข้าใจได้ความสามารถจัดการได้และการเห็นคุณค่าความหมายประสบการณ์ที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคลมีลักษณะดังนี้

1. ประสบการณ์ที่มีความสม่ำเสมอ และมีความสอดคล้องกับความคาดหวังของบุคคล ลักษณะนี้จะช่วยพัฒนาให้บุคคลมีความสามารถในการเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
2. ประสบการณ์นั้น ๆ บุคคลมีส่วนร่วมในการตัดสินใจกระทำและกำหนดผลที่เกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยพัฒนาให้บุคคลรู้สึกว่าการที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่า คุ่มค่าที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องหรือจัดการแก้ไข
3. ประสบการณ์ในการเผชิญกับสิ่งเร้า หรือสิ่งเร้าที่มีความสมดุลพอดีไม่น้อยเกินไปหรือมากเกินไปกว่าที่บุคคลจะจัดการได้ ลักษณะนี้จะช่วยพัฒนาบุคคลให้เกิดการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถและมีแหล่งประโยชน์เพียงพอในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้

นอกจากประสบการณ์ชีวิตที่มีลักษณะดังกล่าว จะเป็นการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกแล้ว การที่บุคคลประสบความสำเร็จในการจัดการกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตยังเป็นอีกหนทางหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้น การที่บุคคลอาศัยอยู่ในชุมชนที่คงที่อาศัยอยู่บนหลักแหล่งถาวรที่แน่นอนและการที่บุคคลได้รับการดูแลอย่างสม่ำเสมอจะนำไปสู่การรับรู้ถึงสิ่งแวดล้อมของบุคคลที่ไม่ว่าจะเป็นภายในหรือภายนอกว่าสิ่งแวดล้อมรอบตัวเป็นสิ่งที่คาดการณ์และเข้าใจได้ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่มั่นคง ไม่มีความแน่นอนก็จะทำให้บุคคลมีความสามารถในการเข้าใจลดลง (รัชนี้ นามจันทร์ และสมจิต หนูเจริญกุล. 2543 : 299) อ้างอิงจาก Antonovsky. 1979. Health, Stress and coping)

5. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัว

5.1 ความหมายของความสามารถในการปรับตัว

จากการศึกษาค้นคว้าของนักจิตวิทยาในต่างประเทศ ได้มีการพัฒนาความรู้ในเรื่องของการปรับตัวนั้นมานานแล้ว โดยจุดเริ่มต้นมาจากการศึกษาค้นคว้าจากการปรับตัวทางชีววิทยา เรียกว่า Adaptation ซึ่งเป็นความคิดพื้นฐานทางทฤษฎีวิวัฒนาการของดาร์วิน ที่เชื่อว่าเผ่าพันธุ์ที่แข็งแรงเท่านั้น ที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ และดำรงเผ่าพันธุ์อยู่ได้ หลังจากนั้นนักจิตวิทยาได้นำความคิดดังกล่าวมาปรับใช้กับมนุษย์ โดยใช้คำว่า Adjustment แทนคำว่า Adaptation จากการศึกษาค้นคว้าในเรื่องของความหมายของ การปรับตัว ได้สรุปให้ความหมายไว้ดังนี้

ลาซารัส (Lazarus. 1969 : 17 - 18) การปรับตัว ประกอบขึ้นด้วยกระบวนการหรือวิธีการทั้งหลายทางจิต ซึ่งมนุษย์ใช้ในการเผชิญข้อเรียกร้องหรือแรงผลักดันภายนอกและภายใน

ต่อมาในปี 1981 โคลแมน (Coleman. 1981) อธิบายว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นได้

และต่อมาในปี 1985 วอร์เชล และจอร์จ (Worchel and George. 1985) ได้ให้ความหมายไว้ในพจนานุกรมทางพฤติกรรมศาสตร์ว่า การปรับตัว หมายถึง 1) เป็นความสัมพันธ์ที่สอดคล้องระหว่างสภาพแวดล้อมกับความต้องการของตนเอง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ 2) เป็นการปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จำเป็น เพื่อสนองตอบความต้องการและความพึงพอใจอย่างสูงสุด โดยสร้างความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกับสภาพแวดล้อม

การปรับตัวเป็นกิจกรรมสำคัญของชีวิต ซึ่งการปรับตัวของแต่ละบุคคลจะมีลักษณะอย่างไรนั้นย่อมขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของบุคคลนั้น และสภาพแวดล้อม หรือสถานการณ์ที่บุคคลนั้นกำลังเผชิญอยู่ ซึ่งแต่ละคนย่อมมีอุปสรรคเกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง ทำให้เกิดความเครียดและรู้สึกท้อถอยในชีวิต ดังนั้น เพื่อเป็นการรักษาสภาพแห่งความสมดุลของชีวิตไว้ ทำให้บุคคลเกิดการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองที่เรียกว่า การปรับตัว

ณัฐพล แนวจำปา (2540 : 11) การปรับตัว หมายถึง กระบวนการปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนเข้ากับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่อย่างมีความสุข

ชาติชาย หมั่นสมักร (2542 : 16) พบว่า การปรับตัวเป็นสภาพที่บุคคลเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ยอมรับและปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านส่วนตัวและด้านสิ่งแวดล้อมจนเป็นสถานการณ์ที่ตนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ปราศจากความคับข้องใจ

ชาติรี ลักษณะศิริ (2546 : 38) อธิบาย การปรับตัว หมายถึง การปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนเราที่ประสบและรับรู้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อมรอบข้าง เช่น ปัญหาที่พบในโรงเรียนหรือที่อยู่อาศัย ปัญหาด้านการเงิน ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลทั่วไป ให้

เหมาะสมกับความต้องการของตนเองและสภาพแวดล้อม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่อย่างมีความสุข

5.2 ความสำคัญของการปรับตัว

การปรับตัวนั้นสามารถช่วยระบายอารมณ์ ลดความตึงเครียด ทำให้ใจสบายขึ้น ช่วยให้บุคคลไม่สะสมความอึดอัด คับข้องใจ ความผิดหวังและความไม่สบายใจเอาไว้ ซึ่งถ้าไม่มีการปรับตัว คนเราก็ต้องทนกับความอึดอัดอยู่เพียงคนเดียว ถ้าไม่ระบายอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาออกเสียบ้าง ปลอ่ยให้อารมณ์นั้นสะสม คั่งค้างอยู่ในความรู้สึกนึกคิดนาน ๆ จะเป็นส่วนที่ทำให้ลายบุคลิกภาพและบั่นทอนสุขภาพจิตให้เสียไป ถ้ายิ่งสะสมไว้มาก ๆ เทาไร อาจเป็นเหตุให้กลายเป็นบุคคลที่เป็นโรคจิตหรือโรคประสาทได้ในที่สุด จากที่กล่าวไปนั้นได้มีบุคคลที่กล่าวเสริมในส่วนของความสำคัญของการปรับตัวอยู่ด้วยกัน 3 ท่าน ดังนี้

มัลลวีร์ อุดลวณศิริ และวริศา ศรีสวัสดิ์ (2538 : 1 - 4) อธิบายว่า บุคคลต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาที่ดำรงชีวิต ทั้งการเปลี่ยนแปลงของตัวบุคคลเองที่เจริญเติบโตขึ้นจากการเป็นทารก เป็นเด็ก เป็นวัยรุ่น เป็นผู้ใหญ่และเป็นผู้สูงอายุ การที่บุคคลเจริญเติบโตขึ้นย่อมส่งผลให้การรับรู้ การเข้าใจถึงสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนทัศนคติ ค่านิยม บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบเปลี่ยนแปลงไป และการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น การเพิ่มจำนวนของประชากร การแก่งแย่งแข่งขันของบุคคลที่แวดล้อมอยู่ ซึ่งล้วนแต่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตที่บุคคลจะต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปบุคคลต้องหาวิธีการที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองที่ไม่กระทบกระเทือนต่อความเป็นอยู่ของผู้อื่น ทั้งนี้ เพราะการที่จะมีชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขของบุคคลนั้น มิได้เกิดจากความสามารถในการตอบสนองความต้องการของตนเองได้เพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นด้วย

การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมนั้น บุคคลต้องกระทำอยู่ตลอดชีวิตและวิธีการที่ใช้ในการปรับตัวก็ผิดแปลกแตกต่างกันออกไป บางคนอาจใช้วิธีการเผชิญปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อแก้ไขให้ลุล่วงไป หรืออาจใช้วิธีการหนีจากปัญหาหรืออุปสรรคนั้น หรือเปลี่ยนแปลงเป้าหมายหรือความต้องการเสียใหม่ และในระหว่างการเผชิญกับปัญหาและการหนีปัญหานั้น แต่ละคนก็จะใช้วิธีการที่แตกต่างกันไป เพื่อให้เอื้ออำนวยต่อการบรรลุเป้าหมายที่ต้องการก็เป็นได้

อิทธิพลของการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพ คือ การรู้จักเข้าใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการรู้จักและเข้าใจตนเองนั้นเป็นองค์ประกอบแรกที่สำคัญต่อการปรับตัวเป็นอย่างมาก เพราะการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมทำได้ง่ายและเป็นจริงได้มากกว่าการที่จะช่วยเหลือให้ผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมปรับเข้าหาตัวเรา การรู้จักและเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้องและเป็นจริง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถปรับปรุง และพัฒนาตนเองให้มีคุณลักษณะที่เอื้ออำนวยต่อการปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

สุคนธ์ทิพย์ หนูพล (2544 : 28 - 29) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการปรับตัวว่า คนที่ปรับตัวได้ดี จะเป็นคนที่มีความรู้สึกนึกคิด และมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง โดยมีลักษณะดังนี้ คือ มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง เห็นคุณค่าของตนเอง มีความเป็นอิสระ เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีจิตใจอารมณ์ที่มั่นคง สามารถที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสม ส่วนลักษณะของบุคคลที่มีปัญหาด้านการปรับตัว จะเป็นผู้ที่ไม่กล้าแสดงออก เก็บตัวหนีถอยหนีเข้ากลุ่มกับเพื่อนไม่ได้ ทำงานกับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่มเพื่อน ขาดทักษะที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีความเครียด และมักมีปัญหาด้านสุขภาพ เจ็บป่วยบ่อย เป็นต้น

5.3 วิธีการปรับตัว

ลาซารัส (Lazarus. 1969 : 210 - 222) ได้จำแนกรูปแบบของการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาโดยจำแนกเป็น 2 รูปแบบ ดังนี้คือ

5.3.1 ความโน้มเอียงที่แสดงการกระทำโดยตรง (Direct – action Tendencies) เป็นความพยายามปรับตัว เพื่อแก้ไขปัญหาหรือความยุ่งยากที่บุคคลประสบอยู่โดยตรง เป็นการกำจัดหรือลดเงื่อนไขของปัญหาหรือความยุ่งยาก ซึ่งอาจจะแสดงออกโดยการลงมือจัดการกับปัญหานั้นปรับเปลี่ยนสถานการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งการยับยั้งหรือสะกิดกั้นการแสดงพฤติกรรมเพื่อกำจัดหรือลดปัญหา ถ้าแสดงพฤติกรรมดังกล่าวจะทำให้เหตุการณ์ลุกลามใหญ่ขึ้น แต่บุคคลอาจแก้ไขปัญหาหรือความยุ่งยากด้วยการหลบหลีก หรือหนีจากสถานการณ์นั้น หรืออาจไม่แสดงพฤติกรรมใด ๆ โดยอยู่เฉย ๆ เพื่อให้ปัญหาหรือความยุ่งยากนั้นหมดไปเอง การปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาที่มีความโน้มเอียงที่จะแสดงการกระทำโดยตรงสามารถแบ่งเป็น 4 วิธีดังนี้

5.3.1.1 การเตรียมการเพื่อต่อสู้กับภัยอันตราย (Preparing Against of Harm) เป็นการปรับตัว เพื่อแก้ไขปัญหาความยุ่งยาก โดยการปรับปรุงพัฒนาตนเองให้พร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาความยุ่งยากที่จะเกิดขึ้น ทั้งทางด้านอารมณ์ ความคิด และการแสดงพฤติกรรม

5.3.1.2 การต่อสู้กับต้นเหตุของภัยอันตราย (Attack on the Against of Harm) เป็นการปรับตัว เพื่อแก้ไขปัญหาความยุ่งยากหรือป้องกันตนเอง โดยการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อทำลาย ทำร้าย ถดถอย ลดหรือกำจัดปัญหาหรือความยุ่งยาก ซึ่งอาจเป็นการแสดงพฤติกรรมการต่อสู้ด้วยความโกรธหรือความไม่โกรธ

5.3.1.3 การหลีกเลี่ยงจากภัยอันตราย (Avoidance of Harm) เป็นการปรับตัว เพื่อแก้ไขปัญหาความยุ่งยาก โดยการหลีกเลี่ยงหรือหลบหนีจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา หรือความยุ่งยากเมื่อบุคคลประเมินแล้วเห็นว่าเป็นปัญหาหรือความยุ่งยากนั้นมีพลังเกินความสามารถของตนเอง ซึ่งการหลบหลีกจากปัญหานั้นอาจเกิดจากความกลัวหรือการไตร่ตรองอย่างรอบคอบแล้วว่ามีวิธีการใดที่จะกำจัดปัญหาหรือความยุ่งยากนั้นได้ บุคคลจึงใช้การหลีกเลี่ยงหรือหลบหนีจากปัญหาเป็นการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาแทน

5.3.1.4 การอยู่เฉยหรือการไม่สนใจ (Inaction or Apathy Toward Harm) เป็นการปรับตัว เพื่อแก้ไขปัญหาความยุ่งยากโดยการอยู่เฉย หรือการไม่สนใจไม่คิดจะต่อสู้หรือหลบหนีปัญหา เมื่อบุคคลประเมินแล้วเห็นว่าปัญหาหรือสถานการณ์ของความยุ่งยากนั้นหมดหวังที่จะเอาชนะ หรือไม่มีทางเลือกอื่นได้อีกแล้ว

5.3.2 การใช้กลไกป้องกันทางจิต (Defensive Adjustment) เป็นการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาความยุ่งยากโดยการปรับความรู้สึก หรือความคิดของตนเองใหม่ เพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดจากปัญหานั้น เพื่อรักษาสมดุลทางด้านจิตใจ อาจจะใช้การปฏิเสธ การเก็บกดหรือการกล่าวโทษผู้อื่น หรือสิ่งอื่นแทน ซึ่งเป็นการหลอกลวงตนเอง การปรับตัวเพื่อแก้ปัญหาโดยใช้กลไกป้องกันทางจิตใจ เป็นกระบวนการทางด้านจิตวิทยาที่เกิดขึ้นโดยบุคคลไม่รู้สึกรู้ตัว และเป็นการปรับตัวที่ไม่ได้แก้ไข ปัญหาหรือความยุ่งยากที่เกิดขึ้นโดยตรง

วิสุทธิ์ สีนวล (2542: 44 - 46) ได้แบ่งลักษณะของการปรับตัวของบุคคลออกเป็น 3 วิธีคือ

1. การต่อสู้ และแสดงความก้าวร้าว เป็นการต่อสู้ทำลายสิ่งที่ยั่วยุความต้องการ และต่อสู้กับสิ่งที่ทำให้เกิดความคับข้องใจการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวนี้ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1.1 การก้าวร้าวโดยตรง หมายถึง การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อบุคคลหรือสิ่งของ ที่เป็นเหตุให้เกิดความคับข้องใจ เช่น ทุบตี คำว่า ทำร้าย เป็นต้น

1.2 การก้าวร้าวทางอ้อม หมายถึง การที่คนเราไม่สามารถแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว โดยตรงกับต้นเหตุได้ จะหันไปแสดงความก้าวร้าวต่อสิ่งอื่นแทน เช่น โกรธคน ๆ หนึ่ง แต่ไม่กล้าไปโต้ตอบ จึงได้ไปโต้ตอบกับคนอื่นที่ไม่ทราบเรื่อง เป็นต้น

2. การตกใจและถอยหนี หมายถึง การที่บุคคลเมื่อเผชิญกับสถานการณ์หรืออุปสรรค ที่มาขัดขวางความต้องการของตน และก่อให้เกิดความคับข้องใจแล้วใช้วิธีที่หลีกเลี่ยงไปให้พ้นจากสิ่ง เหล่านั้น ทำให้ความคับข้องใจหายไป ซึ่งทำได้ดังนี้

2.1 การแยกตัวเองออกจากสังคม เมื่อบุคคลพบอุปสรรคขัดขวาง ไม่ให้ไปถึงสิ่งที่ ประสงค์เอาไว้ บุคคลนั้นจะตัดตัวเองออกจากเหตุการณ์นั้น ๆ โดยการเก็บตัวอยู่คนเดียวอย่างโดด เดี่ยว ขอบเจียบ ๆ ไม่ติดต่อกับหาสมาคมกับผู้อื่น เช่น คนพิการบางคนไม่ยอมคบค้ากับใคร เพราะกลัว ถูกล้อเลียน เป็นต้น

2.2 การปฏิเสธ เป็นวิธีการที่ขัดขึ้น ไม่ยอมทำตาม หรือไม่ให้ความร่วมมือตาม สังคมหรือตามที่มีผู้ขอร้อง แต่จะกระทำในสิ่งที่ตรงกันข้าม ซึ่งเป็นวิธีการเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น วิธีหนึ่ง

2.3 การฝันกลางวัน เป็นการสร้างภาพขึ้นมา เพื่อสนองความต้องการอันอาจจะไม่มี โอกาสได้รับสนองในชีวิตจริง

3. การประนีประนอม และการชดเชย เป็นลักษณะที่บุคคลไม่สามารถสนองความ ต้องการของตนได้ จึงจำเป็นต้องหาสิ่งอื่นที่ใกล้เคียงกันมาสนองตอบแทน เพื่อให้ตนเองอยู่ในลักษณะ สมดุล ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวมี 3 แบบคือ

3.1 การเบนเป้าหมาย ได้แก่ การแสดงออกเพื่อแสวงหาความสำเร็จในด้านอื่นมาทดแทนความผิดหวังหรือปมด้อยในอีกด้านหนึ่ง เช่น เด็กที่เรียนไม่ดี แต่หันมาเอาดีทางกีฬาจนมีชื่อเสียงทางด้านนี้ ถือเป็นการทดแทนได้อย่างหนึ่ง

3.2 การทดแทน เป็นพฤติกรรมในลักษณะที่ประนีประนอมกับสถานการณ์ด้วยการแปลงรูปอารมณ์ และพฤติกรรมที่ให้โทษมาสู่คุณประโยชน์ อันเป็นการเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจที่สังคมไม่ยอมรับสู่พฤติกรรมที่สังคมยอมรับ เช่น การมอบหมายให้นักเรียนที่ชอบรังแกเด็กได้เป็นผู้ดูแลความประพฤติของเด็กกลุ่มนี้ เป็นต้น

3.3 การเลียนแบบ หรือปฏิกริยาคลมกลืน ได้แก่ การแสดงพฤติกรรมตามคุณสมบัติของคนอื่น ซึ่งตนเองอาจจะมีแต่ไม่มี มาอวดอ้างว่ามี แล้วปรับแต่งกริยาท่าทางภายนอกหรือนิยม เจตคติ และค่านิยม ให้เหมือนกับคนอื่น ๆ ที่มีคุณสมบัตินั้น ๆ เช่น แม่ที่ไม่อยากมีลูกก็แกล้งทำเป็นรักลูก ทั้งนี้เพราะคนทั่วไปต่างก็รักลูก จึงพยายามกลบเกลื่อนความรู้สึกที่แท้จริงของตน

6. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค

6.1 ความหมายของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ) เป็นแนวความคิดที่ประกอบขึ้นด้วย 2 องค์ประกอบคือ หลักการทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ และการนำมาประยุกต์ใช้ในโลกแห่งความเป็นจริง โดย AQ มีพื้นฐานมาจากหลักการทางวิทยาศาสตร์ 3 ศาสตร์ ได้แก่ จิตวิทยาว่าด้วยการเรียนรู้ (Cognitive Psychology) อิมมูโนวิทยาของจิตประสาท (Psychoneuroimmunology) และสรีรวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) (นัยพินิจ คชภักดี. 2543:46)

ตามแนวคิดของ สโตรทซ์ (Stoltz. 1997) คำว่า Adversity Quotient หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยาก หรือความยากลำบาก

ชัยพร วิชาวุธ (2543) ได้เรียก Adversity Quotient หรือ AQ ว่า คือ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2544 : 103) อธิบายว่า AQ คือรูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองหรือพฤติกรรมของคน ๆ นั้นต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น หรือรูปแบบพฤติกรรมตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคในชีวิต

มณฑรา ธรรมบุศย์ (2544 : 17) สรุปว่า AQ เป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค

6.2 ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ตามแนวความคิดของสโตลทซ์ (Stoltz. 1997 : 7 - 9) ระบุไว้ว่า AQ สามารถบอกถึงความอดทน ความพากเพียรและความสามารถในการผ่านพ้นความยากลำบาก พร้อมทั้งพยากรณ์ได้ว่าใครจะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคและใครจะแพ้พ่าย ช่วยพยากรณ์ว่าใครจะทำงานได้และมีศักยภาพมากกว่ากันและใครจะล้มเหลวในเวลาอันสั้น รวมทั้งสามารถพยากรณ์ได้ว่าใครจะล้มเลิกการทำงานและใครจะได้รับชัยชนะ

นอกจากนี้คุณสมบัติของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ยังแบ่งออกเป็น 3 ประการ (Stoltz. 1998 : 58) คือ

ประการแรก ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) เป็นแนวคิดใหม่ที่ทำให้เข้าใจและส่งเสริมเรื่องของการประสบความสำเร็จ โดยคิดขึ้นจากพื้นฐานงานวิจัยของ Landmark การได้รับการฝึกหัดเป็นการเชื่อมโยงความรู้ใหม่ทำให้ทราบว่าสิ่งใดที่ทำให้คนพบกับความสำเร็จ

ประการที่สอง ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) เป็นสิ่งวัดว่าคนแต่ละคนตอบสนองต่ออุปสรรคและปัญหาอย่างไรและเป็นครั้งแรกที่เราสามารถวัดสิ่งนี้ได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดความเข้าใจและสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้

ประการสุดท้าย ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) มาจากพื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ และเป็นเครื่องมือพัฒนาว่าเราจะตอบสนองต่ออุปสรรคอย่างไร และผลของมันจะเพิ่มประสิทธิภาพให้กับทั้งด้านส่วนตัวและงานอาชีพ เราสามารถเรียนและประยุกต์ใช้ทักษะนี้ทั้งแก่ตนเอง ผู้อื่นและองค์กรได้

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ไม่จำเป็นจะต้องใช้ในระดับตัวบุคคลอย่างเดียวเท่านั้น พบว่า แนวคิดนี้สามารถช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพของทีมงาน (Teams) สัมพันธภาพระหว่างกัน (Relationships) ครอบครัว (Families) องค์กร (Organizations) ชุมชน (Communities) วัฒนธรรม (Cultures) และสังคม (Societies) ได้อีกด้วย

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) สามารถใช้เป็นสิ่งพยากรณ์ความสำเร็จของสิ่งต่าง ๆ ได้ถึง 17 อย่าง ได้แก่

1. ผลการปฏิบัติงาน (Performance)
2. แรงจูงใจ (Motivation)
3. การให้อำนาจแก่พนักงานปฏิบัติงาน (Empowerment)
4. ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)
5. การเพิ่มผลผลิต (Productivity)
6. การเรียนรู้ (Learning)
7. กำลังงาน (Energy)
8. ความหวัง (Hope)
9. ความสุข ความกระปรี้กระเปร่าและความสนุกสนาน (Happiness, vitality and joy)

10. สุขภาพอารมณ์ (Emotional health)
11. สุขภาพกาย (Physical health)
12. การยืนกราน เติบโตไม่ลดละ (Persistence)
13. ความยืดหยุ่น (Resilience)
14. การพัฒนา (Improvement over time)
15. ทักษะ (Attitude)
16. ความอายุยืน (Longevity)
17. การตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลง (Response to change)

6.3 เทคนิคในการช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรค

สโตรทซ์ (Stoltz. 1997 : 154) ได้เสนอแนะหนทางในการช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรค ที่เรียกว่า The LEAD Sequence ดังนี้

L = Listen to your adversity response ซึ่งเป็นการพูด หรือบอกให้ตัวเองได้รู้ว่าขณะนี้ ปัญหาหรืออุปสรรคใดเกิดขึ้นกับตัวเอง และตอบสนองต่ออุปสรรคนั้นด้วยความเข้มข้นระดับใดจึงจะแก้ไขได้

E = Explore all origins and your ownership of the result เป็นการค้นหาว่าสิ่งใดคือต้นตอสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนว่าตนเองต้องทำอะไรที่เฉพาะเจาะจงลงไปเพื่อให้สามารถทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ตัดสินใจลงไปว่าสิ่งใดที่อยู่ในความรับผิดชอบของเรา และสิ่งที่ยอยู่นอกเหนือความรับผิดชอบหรือการตัดสินใจของเรา

A = Analyze the evidence คือ การวิเคราะห์ให้เกิดความชัดเจนโดยการค้นหาหลักฐานหรือภาวะแวดล้อมมาสนับสนุนว่าสิ่งที่ยอยู่นอกเหนือการควบคุมจริง ๆ แล้วมีอะไรบ้าง อุปสรรคจะเยี่ยงยามาสู่ชีวิตอีกนานเท่าใด ทำอย่างไรจึงจะไม่ทำให้ปัญหาอยู่ในชีวิตนานเกินควร พร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ในการแก้ไขและศักยภาพของตนเอง

D = Do something ! เป็นการเลือกวิธีการและลงมือดำเนินการเพื่อให้อุปสรรคอยู่กับเราให้นานน้อยที่สุด ด้วยการหาข้อมูลที่เป็นเพิ่มเติม และวิธีที่จะสามารถควบคุมไม่ให้อุปสรรคเข้ามามีบทบาทต่อชีวิต

7. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัว

Multivariate Multiple Regression Analysis : MMR

7.1 การวิเคราะห์ระดับมัลติแวลูเอท

การวิเคราะห์ระดับมัลติแวลูเอท (ปุระชัย เปี่ยมสมบูรณ์. 2535: 2 – 6 ; อ้างอิงจาก Harris. 1975: 5; Kerlinger; & Pedhazur. 1973: 372) หมายถึง การจัดกลุ่มเทคนิคทางสถิติพรรณนาและสถิติอนุมาน ซึ่งได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในสถานการณ์วิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์กลุ่มตัวแปรตามตั้งแต่สองตัวขึ้นไป และไม่จำกัดตัวแปรอิสระ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าการวิเคราะห์ระดับมัลติแวลูเอทเกี่ยวกับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระหรือกลุ่ม ตัวแปรอิสระกับกลุ่มตัวแปรตาม ซึ่งบางสถานการณ์การวิจัยไม่จำเป็นต้องกำหนดว่ากลุ่มใดเป็นกลุ่มตัวแปรอิสระหรือกลุ่มใดเป็นตัวแปรตาม

การวิเคราะห์ระดับมัลติแวลูเอท ได้เริ่มมีบทบาทและความสำคัญต่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์มากขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งบทบาทและความสำคัญของการวิเคราะห์มัลติแวลูเอทจะยิ่งเพิ่มขึ้นมากขึ้นในอนาคตอันใกล้ ทั้งนี้เพราะนักวิจัยทางสังคมศาสตร์และ พฤติกรรมศาสตร์จำนวนไม่น้อยได้เริ่มตระหนักถึงความซับซ้อนของปรากฏการณ์ที่มุ่งศึกษาว่า บ่อยครั้งที่ปรากฏการณ์เหล่านี้มีหลายมิติ หรือเกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์อื่นๆ มากมาย จนทำให้ไม่สามารถแยกปรากฏการณ์ใดปรากฏการณ์หนึ่งออกมาศึกษาได้โดยลำพัง ถ้าประสงค์ผลการวิจัยที่ลึกซึ้งและครอบคลุม

7.2 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัว

การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัว (Multivariate Multiple Regression Analysis : MMR) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่ประกอบด้วยกลุ่มตัวแปรอิสระและกลุ่มตัวแปรตาม ตั้งแต่สองตัวแปรขึ้นไป ซึ่งตัวแปรเหล่านี้มีมาตรวัดระดับอันดับหรืออัตราส่วน โดยดำเนินการวิเคราะห์ตัวแปรตามหลายตัวพร้อมกัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวแปรอิสระกับกลุ่มตัวแปรตาม ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มรวมหรือกลุ่มย่อยของตัวแปรอิสระกับตัวแปรตามแต่ละตัวหรือกลุ่มย่อยของตัวแปรตามได้อีกด้วย นอกจากนั้นแล้วยังสามารถควบคุมความคลาดเคลื่อนมาตรฐานได้ (ปุระชัย เปี่ยมสมบูรณ์. 2535: 13) ส่วนหลักการที่ใช้ในการวิเคราะห์เป็นแบบเดียวกับการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรตัวเดียว (Univariate Multiple Regression) เมื่อได้ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแล้ว ต้องทำการวิเคราะห์ต่อไปโดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณสำหรับตัวแปรตามแต่ละตัวต่อไป วิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัวนับว่าเป็นสถิติวิเคราะห์ที่เป็นประโยชน์มาก เพราะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับลักษณะปรากฏการณ์จริงในธรรมชาติ เพราะปรากฏการณ์ในธรรมชาติ ไม่ได้เกิดโดยเอกเทศ แต่เกิดโดยสัมพันธ์กับปรากฏการณ์อื่นๆ ไปพร้อมๆ กัน จุดที่เป็นปัญหา

คือความสลับซับซ้อนของวิธีการวิเคราะห์ แต่ปัจจุบันมีเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์และโปรแกรมสำเร็จรูปทำให้นักวิจัยสามารถใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัวในการวิเคราะห์ข้อมูลมากขึ้น (เนงลักษณ์ วิรัชชัย. 2543: 266)

สมมติว่าข้อมูลที่จะดำเนินการวิเคราะห์ประกอบด้วยตัวแปรตาม จำนวน p ตัวแปร และตัวแปรอิสระ จำนวน q ตัวแปร แบบจำลองเส้นตรงที่เชื่อมโยงตัวแปรทั้งสองกลุ่มย่อยเข้าด้วยกันย่อมประกอบด้วยสมการถดถอยระดับยูนิแวกเรียตจำนวน p สมการ ดังปรากฏการณ์ตามสมการต่อไปนี้ (ประชัย เปี่ยมสมบูรณ์ . 2535 : 14)

$$[Y_{i1}Y_{i2}Y_{i3}\dots Y_{ip}] = [\alpha_1\alpha_2\alpha_3\dots\alpha_p] + X_{i1} [\beta_{11}\beta_{12}\beta_{13}\dots\beta_{1p}] + X_{i2} [\beta_{21}\beta_{22}\beta_{23}\dots\beta_{2p}] \\ + X_{i3} [\beta_{31}\beta_{32}\beta_{33}\dots\beta_{3p}] \dots + X_{iq} [\beta_{q1}\beta_{q2}\beta_{q3}\dots\beta_{qp}] + [e_{i1}e_{i2}e_{i3}\dots e_{ip}]$$

เมื่อ	Y_{ik} แทน	ตัวแปรตามลำดับที่ k ของตัวการที่ i
	Y_{ij} แทน	ตัวแปรอิสระที่ j ของตัวการที่ i
	e_{ik} แทน	ตัวแปรผิดพลาดลำดับที่ k ของตัวการที่ i
	α แทน	ตัวคงที่
	β แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย

สำหรับตัวแปรตาม Y และตัวแปรผิดพลาด e สัญลักษณ์พ่วง (subscript) ตัวที่สองถูกระบุไว้สำหรับการแสดงลำดับที่ของตัวแปรตาม นอกจากนี้ทั้ง α และ β จะมีขนาดแตกต่างกัน สำหรับแต่ละสมการถดถอยของยูนิแวกเรียต

สมการรูปปกติ

$$\begin{bmatrix} Y_{11} & Y_{12} & \dots & Y_{1p} \\ Y_{21} & Y_{22} & \dots & Y_{2p} \\ \cdot & \cdot & \cdot & \cdot \\ Y_{N1} & Y_{N2} & \dots & Y_{Np} \end{bmatrix} = \begin{bmatrix} 1X_{11} & X_{12} & \dots & X_{1q} \\ 1X_{21} & X_{22} & \dots & X_{2q} \\ \cdot & \cdot & \cdot & \cdot \\ 1X_{N1} & X_{N2} & \dots & X_{Nq} \end{bmatrix} \begin{bmatrix} \alpha_1 & \alpha_2 & \dots & \alpha_p \\ \beta_{11} & \beta_{12} & \dots & \beta_{1p} \\ \cdot & \cdot & \cdot & \cdot \\ \beta_{q1} & \beta_{q2} & \dots & \beta_{qp} \end{bmatrix} + \begin{bmatrix} e_{11} & e_{12} & \dots & e_{1p} \\ e_{21} & e_{22} & \dots & e_{2p} \\ \cdot & \cdot & \cdot & \cdot \\ e_{N1} & e_{N2} & \dots & e_{Np} \end{bmatrix}$$

สมการรูปเมตริก

$$\begin{matrix} Y \\ \sim \\ (N \times p) \end{matrix} = \begin{matrix} X \\ \sim \\ [N \times (q+1)] \end{matrix} \begin{matrix} B \\ \sim \\ [(q+1) \times p] \end{matrix} + \begin{matrix} E \\ \sim \\ (N \times p) \end{matrix}$$

เมื่อ	N แทน	จำนวนตัวการ
	p แทน	จำนวนตัวแปรตาม
	q แทน	จำนวนตัวแปรอิสระ
(q+1) แทน	จำนวนตัวแปรอิสระบวกด้วยตัวคงที่ (α)	
$\tilde{Y}$ แทน	เมตริกขนาด (N $\times$ p) ของตัวแปรตาม	
$\tilde{X}$ แทน	เมตริกขนาด [N $\times$ (q+1)] ของตัวแปรอิสระ	
$\tilde{B}$ แทน	เมตริกขนาด [(q+1 $\times$ p)] ของค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย	
$\tilde{E}$ แทน	เมตริกขนาด (N $\times$ p) ของตัวแปรผิดพลาด	

ในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัว การคำนวณค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยจะต้องกำหนดค่ากำลังสองต่ำสุด (Least Square Principle) ให้ครอบคลุมทั้ง error sum of square และ error sum of cross product

ในการวิเคราะห์ระดับยูนิแวกเรียท ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย ($\hat{\beta}$) ได้รับการเลือกภายใต้เงื่อนไขที่กำหนดให้ SSE เป็นค่าต่ำสุด

$$C = \sum e_i^2$$

เมื่อค่าผิดพลาด (C) มีค่าต่ำสุด จะปรากฏสมการปกติ (Normal Equation) ดังนี้

$$(\tilde{X}' \tilde{Y}) \hat{\beta} = (\tilde{X}' \tilde{Y})^1$$

ในที่นี้ $\tilde{Y}$ คือ คอลัมน์เวกเตอร์ของตัวแปรตามตัวหนึ่ง ขึ้นต่อมา คุณดลดสมการด้วย $(\tilde{X}' \tilde{Y})^1$ เพื่อหาค่าของ $\hat{\beta}$

$$(\tilde{X}' \tilde{Y})^1 (\tilde{X}' \tilde{Y}) \hat{\beta} = (\tilde{X}' \tilde{Y})^1 (\tilde{X}' \tilde{Y})$$

เนื่องจาก $(\underline{X}'\underline{X})^{-1} (\underline{X}'\underline{X})$ เท่ากับ 1 เพราะฉะนั้นค่า $\hat{\underline{\beta}}$ จึงปรากฏตามสมการ

$$\hat{\underline{\beta}} = (\underline{X}'\underline{Y})^{-1} (\underline{X}'\underline{Y})$$

กล่าวได้ว่า $\hat{\underline{\beta}}$ เป็นตัวประมาณค่าที่ดีที่สุดของ $\underline{\beta}$ ทั้งนี้เพราะ $\hat{\underline{\beta}}$ สามารถให้ค่าผลบวกกำลังสองต่ำสุดของค่าผิดพลาด (C) ในกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิเคราะห์ระดับมัลติแวกเรียหรือตัวแปรตามหลายตัว การประมาณค่า $\underline{B}$ สามารถกระทำได้โดยการลดค่า Squared Sample ของตัวแปรผิดพลาดสำหรับตัวแปรตามทุกตัวแปรให้มีขนาดค่าต่ำสุด ผลบวกกำลังสองของค่าผิดพลาดสำหรับตัวแปรตามตัวใดตัวหนึ่งจะปรากฏเป็นค่าในเส้นทแยงมุมของเมตริก $\hat{\underline{E}}$ $\hat{\underline{E}}$ การลดค่าผิดพลาด (C) ต่ำสุด จำเป็นต้องกำหนดค่า Partial Derivatives ซึ่งเกี่ยวข้องกับ Elements ของค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย $\hat{\underline{B}}$ ให้เท่ากับศูนย์ก่อนแก้สมการ ผลที่ได้รับ คือ สมการปกติดังนี้

$$(\underline{X}'\underline{X}) \hat{\underline{B}} = (\underline{X}'\underline{Y})$$

สมการปกติในระดับมัลติแวกเรีย ก็มีลักษณะคล้ายคลึงกับในกรณียูนิแวกเรีย เว้นแต่เราในกรณีมัลติแวกเรีย เมตริก $\hat{\underline{B}}$ และ $\underline{Y}$ จะประกอบด้วยหลายคอลัมน์แทนที่จะเป็นคอลัมน์เดียว ต่อมาคูณตลอดสมการ $\hat{\underline{B}} = (\underline{X}'\underline{X})^{-1} (\underline{X}'\underline{Y})$ ด้วย $(\underline{X}'\underline{X})^{-1}$ เพื่อหาค่าของ $\hat{\underline{B}}$

$$\begin{aligned} (\underline{X}'\underline{X})^{-1} (\underline{X}'\underline{X}) \hat{\underline{B}} &= (\underline{X}'\underline{X})^{-1} (\underline{X}'\underline{Y}) \\ \hat{\underline{B}} &= (\underline{X}'\underline{X})^{-1} (\underline{X}'\underline{Y}) \end{aligned}$$

ในที่นี้ $\hat{\underline{B}}$ ซึ่งเป็นตัวประมาณค่าของ $\underline{B}$ จัดเป็นเมตริกขนาด $[q+1 \times p]$ นอกจากนี้ถ้ากำหนดให้ $(\underline{X}'\underline{X})^{-1}$ เท่ากับ $\underline{G}$ ซึ่งหมายถึงปัจจัยความแปรปรวนร่วม (Covariance Factor) สามารถเขียนเป็นสมการใหม่ได้ ดังนี้

$$\hat{\underline{B}} = \underline{G} (\underline{X}'\underline{Y})$$

ข้อที่ควรสังเกต คือ ตารางใดที่จำนวนตัวแปรอิสระและจำนวนตัวแปรตามคงเดิม การเปลี่ยนตำแหน่งของตัวแปรอิสระหรือตัวแปรตาม ย่อมไม่ทำให้ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเกิดการเปลี่ยนแปลงขนาดค่า แต่มีผลเพียงการเปลี่ยนตำแหน่งของค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยให้อยู่ในลำดับที่ถูกต้องตรงกับตัวแปรอิสระหรือตัวแปรตามที่ย้ายตำแหน่งตามไปเท่านั้น นอกจากนี้การเพิ่มหรือการลดตัวแปรตามไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยแต่ประการใด อย่างไรก็ตามการเพิ่มหรือการลดตัวแปรอิสระย่อมส่งผลที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งค่าคงที่ (α) และค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยทั้งหมด (β) ทั้งหมด

นอกจากนี้ เมตริกขนาด $(p \times p)$ ของผลบวกรวมของผลคูณ (Total Sum of Product) $(\tilde{Y}'\tilde{Y})$ หรือที่ใช้สัญลักษณ์ว่า $(\tilde{S}_T)$ ในกรณีมัลติแวริเอทก็สามารถแยกส่วนเป็นค่าผลบวกได้ เช่นเดียวกับในกรณียูนิแวริเอทเช่นกัน กล่าวคือ

$$\text{กรณียูนิแวริเอท} \quad SST = SSR + SSE$$

$$\text{กรณีมัลติแวริเอท} \quad \tilde{S}_T = \tilde{S}_R + \tilde{S}_E$$

$$\text{หรือ} \quad \tilde{Y}'\tilde{Y} = [\tilde{Y}'\tilde{X}\tilde{G}\tilde{X}'\tilde{Y}] + [\tilde{Y}(1-\tilde{X}\tilde{G}\tilde{X}')\tilde{Y}]$$

$$\text{เมื่อ } \tilde{G} \text{ แทน เมตริกของปัจจัยความแปรปรวนร่วม หรือ } (\tilde{X}'\tilde{X})^{-1}$$

$$\tilde{I} \text{ แทน เมตริกลำดับ } N \text{ ไรเดนติตี้ (Order - N Identity Matrix)}$$

$$\tilde{S}_R \text{ แทน } [\tilde{Y}'\tilde{X}\tilde{G}\tilde{X}'\tilde{Y}] \text{ คือ Sum of Product ที่ได้รับการอธิบาย}$$

$$\tilde{S}_T \text{ แทน } [\tilde{Y}'(1-\tilde{X}\tilde{G}\tilde{X}')\tilde{Y}] \text{ คือ Sum of Product ของตัวแปร}$$

ผิดพลาด

อนึ่ง ค่าต่าง ๆ บนเส้นทะแยงมุมของ $\tilde{S}_T$ คือ ผลบวกกำลังสองของค่าสังเกตการณ์

(Sums of Squared of the Observed Scores) สำหรับแต่ละตัวแปรตาม ขณะที่ค่าต่าง ๆ นอกเส้นทะแยงมุมก็คือผลบวกคูณตรงข้าม (Sum of Cross Product) สำหรับค่าต่าง ๆ ของ $\tilde{S}_R$ คือ ผลบวกกำลังสองของค่าพยากรณ์ (Sums of Square of the Predicted Scores)

สำหรับแต่ละตัวแปรตาม กล่าวได้ว่า $(\tilde{S}_R)_{kk}$ มีขนาดใกล้เคียงกับ $(\tilde{S}_T)_{kk}$ ยิ่งขึ้นเพียงใดหรือยิ่งขนาดค่า $(\tilde{S}_E)_{kk}$ เล็กลงเพียงใดการพยากรณ์ตัวแปรตาม โดยอาศัยข้อมูลจากตัวแปรอิสระจะยิ่งมีความแม่นยำสูงขึ้นเพียงนั้น

7.3 เกณฑ์อัตราส่วนไลลียูต และสถิติเอฟของราวว์

เกณฑ์อัตราส่วนไลลียูตซึ่งใช้แทนด้วยสัญลักษณ์ Λ (Wilks's Lambda) หมายถึง อัตราส่วนระหว่าง การวัดไลลียูตของข้อมูลภายใต้สมมติฐานปฏิเสธ (H_0) เทียบกับการวัดไลลียูตของข้อมูลภายใต้สมมติฐานแย้ง (H_1) ดังสมการ (ประชัย เปี่ยมสมบูรณ์. 2535 : 24)

$$\Lambda = \frac{\left| \sum^{\wedge} \right|}{\left| \sum_0^{\wedge} \right|}$$

เมื่อ $\sum_0^{\wedge}$ แทน ตัวประกอบค่าของเมตริกความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม

(Variance – Covariance Matrix) ของความผิดพลาด (Error) ภายใต้สมมติฐานปฏิเสธ (H_0)

$\sum^{\wedge}$ แทน ตัวประมาณค่าของเมตริกความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม

(Variance – Covariance Matrix) ของความผิดพลาด (Error) ภายใต้สมมติฐานแย้ง (H_1)

หากขนาดของสถิติอัตราส่วนไลลียูตมีขนาดเล็กลงเพียงใด โอกาสที่จะหักล้างสมมติฐานปฏิเสธก็ยิ่งมีเพิ่มสูงขึ้นเพียงนั้น ในทางกลับกันยิ่งขนาดค่าของ $\left| \sum^{\wedge} \right|$ และ $\left| \sum_0^{\wedge} \right|$ ใกล้กันมากขึ้นเท่าใด โอกาสที่สมมติฐานปฏิเสธจะเป็นจริงก็ยิ่งมีมากขึ้นเท่านั้น

สถิติเอฟของราวว์ หรือ ราวว์ – เอฟ (Rao's F statistics)

$$F = \frac{1 - \Lambda^{1/s}}{\Lambda^{1/s}} \cdot \frac{ms + 1 - qp/2}{qp}$$

เมื่อ s แทน $\sqrt{(p^2 q^2 - 4)/(p^2 + q^2 - 5)}$

m แทน $|ne - (p + 1 - q)/2|$

p แทน จำนวนตัวแปรตาม

q แทน จำนวนตัวแปรอิสระ

ne แทน องศาความเป็นอิสระของค่าผิดพลาด

8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง

8.1 งานวิจัยในประเทศ

กษิมา วิริยะ (2526 : 115 - 118) ได้ศึกษาความคิดรวบยอดเกี่ยวกับค่านิยมพื้นฐานเรื่องการพึ่งตนเอง ความขยันหมั่นเพียร ความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดเชียงใหม่ พบว่านักเรียนมีความคิดรวบยอดในระดับที่พึงประสงค์ แต่ยังมีบางความคิดที่อยู่ในระดับที่ไม่พึงประสงค์ได้แก่ การใช้ความรู้ความสามารถของตนเองในด้านการศึกษา การทำงานโดยไม่เลือกงาน

รัตนา ภัทรธัญญา (2535: 48 - 49) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อการพึ่งตนเองของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 16 คน พบว่านักเรียนมีการพึ่งตนเองสูงขึ้นจากได้รับการสอนแบบปกติและการใช้เทคนิคแม่แบบ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ มีการพึ่งตนเองด้านการเรียนสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการสอนแบบปกติ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมพงษ์ พานิชสกุล (2533: 61 - 62) ได้ทำการศึกษาค่านิยมในการพึ่งตนเองของนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดนนทบุรี ผลปรากฏว่านักศึกษาผู้ใหญ่ที่มีเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีค่านิยมในการพึ่งตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่นักศึกษาที่มีสภาพแวดล้อมทางครอบครัวต่างกันมีค่านิยมในการพึ่งตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมจิตร ห่อไตรรงค์ (2539: 222) ศึกษาผลของการฝึกแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภูมิหลังต่างกัน ในด้านการอบรมเลี้ยงดูและลักษณะทางชีวสังคม โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนาหลวง จำนวน 120 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แบบวัดการอบรมเลี้ยงดูแบบพึ่งตนเองเร็ว-ช้า และแบบสอบถามวัดลักษณะทางชีวสังคม ซึ่งประกอบด้วย เพศ ลำดับการเกิด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการวิเคราะห์พบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบพึ่งตนเองเร็ว จะมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบพึ่งตนเองช้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

8.2 งานวิจัยต่างประเทศ

จากการศึกษาของมัสเสน คองเกอร์ และเคแกน (Mussen, Conger and Kagan. 1969 : 627) พบว่าเด็กจะมีพัฒนาการในการพึ่งตนเองได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพระหว่างพ่อ แม่ ลูก กล่าวคือ ถ้าความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เป็นแบบพ่อแม่ใช้อำนาจสิทธิขาดปกครองลูกโดยวิธีบังคับ ถืออำนาจห้ามปราม ไม่เปิดโอกาสให้ลูกรู้จักการพึ่งตนเอง ไม่ให้อิสระเสรีแก่เด็ก กับพ่อแม่ที่เลี้ยงดูอบรมลูกโดยวิธีปล่อยปละละเลยยอมทำตามลูกทุกอย่าง เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ทั้งสองแบบนี้ย่อมไม่สามารถจะรับผิดชอบและเป็นตัวของตัวเองได้เลยตรงกันข้ามกับพ่อแม่ที่เสริมสร้างความเป็นตัวของตัวเองให้ลูกโดยวิธีการฝึกให้รู้จักการพึ่งตนเองตามอายุที่เพิ่มขึ้น คอยแนะนำและช่วยเหลือลูกในการตัดสินใจปกครองลูกด้วยเหตุผลพ่อแม่ลักษณะเช่นนี้ย่อมสามารถที่จะปลูกฝังทั้งด้านความรู้สึกรับผิดชอบและการพึ่งตนเองให้บังเกิดขึ้นกับลูกได้

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ ทำให้ทราบว่า การพึ่งตนเองของเด็กเป็นคุณลักษณะที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ในตัวเด็ก โดยการจัดประสบการณ์ต่าง ๆ จากการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว การอบรมสั่งสอนจากครู อาจารย์ และจากเอกสารและงานวิจัยยังทำให้ทราบว่า มีปัจจัยหลายประการที่สัมพันธ์กับการพึ่งตนเอง ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยมีความสนใจ และต้องการที่จะศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการพึ่งตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเข้มแข็งในการมองโลก ความสามารถในการปรับตัว ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากร และเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากร และการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 มีจำนวนโรงเรียนทั้งหมด 9 โรงเรียน จำนวนห้องเรียน 56 ห้องเรียน และมีจำนวนนักเรียน 2,235 คน ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนโรงเรียน จำนวนห้องเรียน และจำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 2 จำแนกตามขนาดโรงเรียน

โรงเรียน	ขนาด โรงเรียน	จำนวนห้องเรียน	จำนวนนักเรียน
1. ราษฎร์นิยม	เล็ก	2	48
2. สตรีนนทบุรีบางใหญ่ (นนทกิจพิศาล)		1	48
3. เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า นนทบุรี	กลาง	2	77
4. โพธิ์นิมิตวิทยาคม		3	110
5. ไทรน้อย	ใหญ่	3	108
6. บางบัวทอง	ใหญ่พิเศษ	8	347
7. นวมินทราชินูทิศหอวัง นนทบุรี		10	407
8. ปากเกร็ด		10	430
9. สวนกุหลาบวิทยาลัย นนทบุรี		17	660
รวม		56	2,235

ที่มา : ข้อมูลสารสนเทศทางการศึกษา 2550 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 2

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษนนทบุรี เขต 2 จำนวน 5 โรงเรียน จำนวนห้องเรียน 18 ห้องเรียน และมีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 688 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบสองขั้นตอน (Two-Stage Random Sampling)

ในการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความเชื่อมั่น 95% เมื่อยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ โดยมีขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. สืบหาข้อมูลหน่วยสมาชิกของประชากรจากแหล่งทุติยภูมิ คือ สำนักนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐานสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ. แล้วจัดทำกรอบของการสุ่ม (Sampling Frame) โดยอาศัยการแบ่งตามขนาดของโรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนขนาดเล็ก โรงเรียนขนาดกลาง โรงเรียนขนาดใหญ่ และโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ

2. ทำการสุ่มแบบสองขั้นตอน (Two-Stage Random Sampling) มีขั้นตอนดังนี้

- 2.1 สุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้ขนาดของโรงเรียนเป็นชั้น (Strata) และโรงเรียนเป็นหน่วยในการสุ่ม (Sampling Unit) โดยผู้วิจัยสุ่มจำนวนโรงเรียนร้อยละ 50 ของแต่ละขนาดโรงเรียน ได้จำนวนโรงเรียนทั้งหมด 5 โรงเรียน จำแนกเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก 1 โรงเรียน โรงเรียนขนาดกลาง 1 โรงเรียน โรงเรียนขนาดใหญ่ 1 โรงเรียน และโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ 2 โรงเรียน

- 2.2 ทำการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยห้องเรียนเป็นหน่วยในการสุ่ม (Sampling Unit) โดยทำการสุ่มจำนวนห้องเรียน ประมาณร้อยละ 50 ของจำนวนห้องเรียนในแต่ละโรงเรียนที่สุ่มได้ในขั้นตอนแรก ได้จำนวนห้องเรียนทั้งหมด 18 ห้องเรียน เป็นจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 688 คน ซึ่งจำแนกตามขนาดโรงเรียนได้ดังนี้ โรงเรียนขนาดเล็ก 1 ห้องเรียน จำนวน 24 คน โรงเรียนขนาดกลาง 1 ห้องเรียนจำนวน 38 คน โรงเรียนขนาดใหญ่ 2 ห้องเรียนจำนวน 72 คน โรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ 14 ห้องเรียนจำนวน 350 คน ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในแต่ละโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

โรงเรียน	ขนาดโรงเรียน	จำนวนห้องเรียน	จำนวนนักเรียน
ราษฎร์นิยม	เล็ก	1	24
เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า นนทบุรี	กลาง	1	38
ไทรน้อย	ใหญ่	2	72
นวมินทราชินูทิศหอวัง นนทบุรี	ใหญ่พิเศษ	5	204
สวนกุหลาบวิทยาลัย นนทบุรี		9	350
รวม		18	688

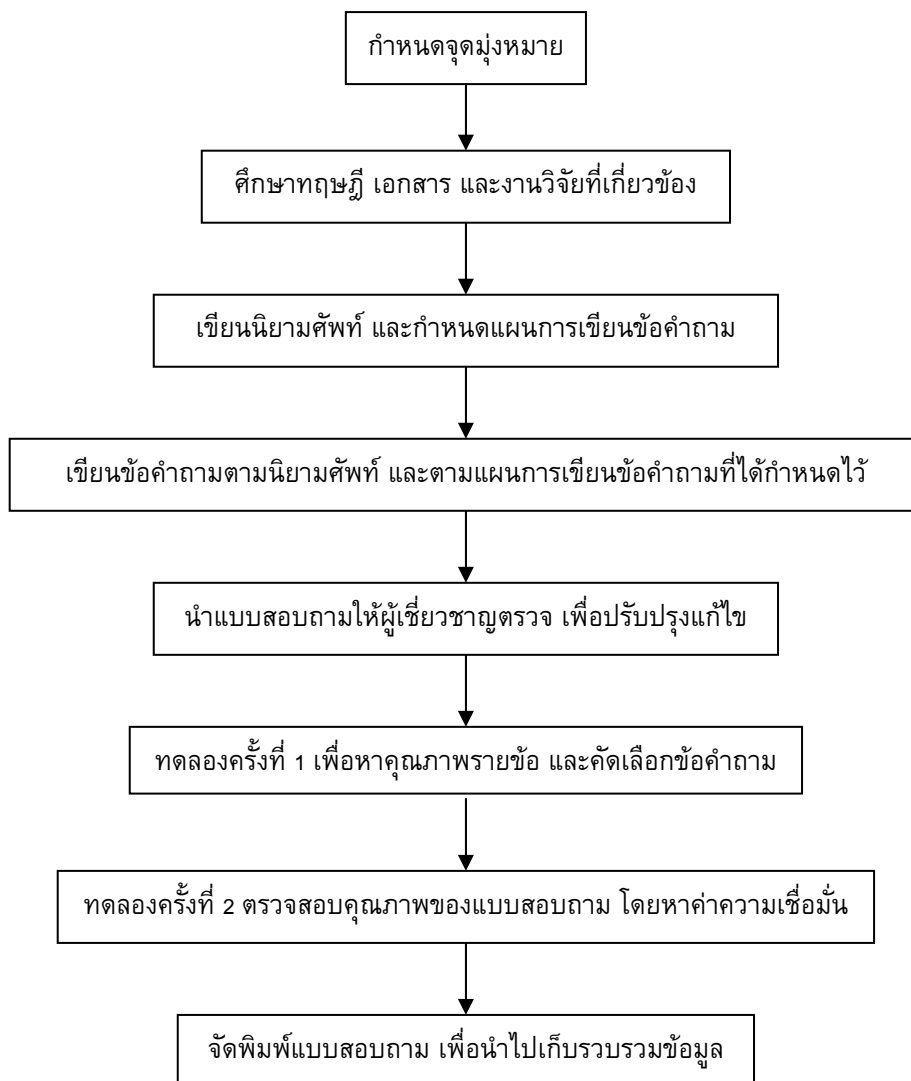
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 6 ฉบับ ดังนี้

1. แบบสอบถามการพึงตนเองมีทั้งหมด 38 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้านดังนี้
 - 1.1 ด้านการศึกษาเล่าเรียน จำนวน 14 ข้อ
 - 1.2 ด้านการปฏิบัติภารกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวัน จำนวน 11 ข้อ
 - 1.3 ด้านเศรษฐกิจ จำนวน 13 ข้อ
2. แบบสอบถามการตระหนักรู้ตนเอง จำนวน 20 ข้อ
3. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 14 ข้อ
4. แบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก จำนวน 20 ข้อ
5. แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัว จำนวน 16 ข้อ
6. แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหา จำนวน 20 ข้อ

3. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีวิธีการสร้างดังนี้



ภาพประกอบ 2 ลำดับขั้นตอนการสร้างแบบสอบถาม

จากภาพประกอบ การสร้างแบบสอบถาม มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายการสร้างแบบสอบถามวัดการพึงตนเองด้านการเรียน แบบสอบถามวัดการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน แบบสอบถามวัดการพึงตนเองด้านเศรษฐกิจ แบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบสอบถามวัดความเข้มแข็งในการมองโลก แบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัว และแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

2. ศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการพึงตนเองด้านการเรียน การพึงตนเองด้านการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การพึงตนเองด้านเศรษฐกิจ การตระหนักรู้ตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเข้มแข็งในการมองโลก ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

3. เขียนนิยามศัพท์เฉพาะ และกำหนดแผนการเขียนข้อคำถามของการพึงตนเองด้านการเรียน การพึงตนเองด้านการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การพึงตนเองด้านเศรษฐกิจ การตระหนักรู้ตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเข้มแข็งในการมองโลก ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

4. เขียนข้อคำถาม โดยแบบสอบถามแต่ละฉบับ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 4 ระดับ จำนวนทั้งหมด 6 ฉบับ ซึ่งแต่ละฉบับได้สร้างเผื่อไว้ด้านละ 5 ข้อ เพื่อเป็นประโยชน์ในการคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำออก แล้วเหลือข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง ดังนี้

ฉบับที่ 1 แบบสอบถามการพึงตนเอง แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ด้านละ 10 ข้อ จำนวนทั้งหมด 30 ข้อ สร้างเผื่อไว้ด้านละ 5 ข้อ รวมจำนวนทั้งหมด 45 ข้อ

ฉบับที่ 2 แบบสอบถามการตระหนักรู้ตนเองจำนวน 15 ข้อ สร้างเผื่อไว้ 5 ข้อ รวมจำนวนทั้งหมด 20 ข้อ

ฉบับที่ 3 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 15 ข้อ สร้างเผื่อไว้ 5 ข้อ รวมจำนวนทั้งหมด 20 ข้อ

ฉบับที่ 4 แบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก จำนวน 15 ข้อ สร้างเผื่อไว้ 5 ข้อ รวมจำนวนทั้งหมด 20 ข้อ

ฉบับที่ 5 แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัว จำนวน 15 ข้อ สร้างเผื่อไว้ 5 ข้อ รวมจำนวนทั้งหมด 20 ข้อ

ฉบับที่ 6 แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค จำนวน 15 ข้อ สร้างเผื่อไว้ 5 ข้อ รวมจำนวนทั้งหมด 20 ข้อ

5. นำแบบสอบถามที่สร้างมาตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น โดยการหาความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) ด้วยการให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของแบบสอบถามกับนิยามศัพท์เฉพาะที่ต้องการวัด พบว่า ข้อคำถามมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Index of Congruency) อยู่ระหว่าง 0.40 – 1.00 ซึ่งคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .60 ขึ้นไป ซึ่งถือเป็นข้อที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก ซึ่งผลการพิจารณาเป็นดังนี้

5.1 แบบสอบถามการพึงตนเอง ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์จำนวนทั้งหมด ซึ่งมีค่า IOC ตั้งแต่ .60 – 1.00

5.2 แบบสอบถามการตระหนักรู้ตนเอง ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 18 ข้อ ซึ่งมีค่า IOC ตั้งแต่ .40 – 1.00

5.3 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 18 ข้อ ซึ่งมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.40 – 1.00

5.4 แบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์จำนวนทั้งหมด ซึ่งมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.60 – 1.00

5.5 แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัว ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 19 ข้อ ซึ่งมีค่า IOC ตั้งแต่ .40 – 1.00

6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 2 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 104 คน จากนั้นนำผลมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ แล้วทำการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยวิธีการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total Correlation) ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson Product Moment Correlation) และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์คุณภาพพบว่า

6.1 การพึงตนเองมีทั้งหมด 38 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้านดังนี้

- ด้านการเรียนรู้จำนวน 15 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .16 - .48 คัดเลือกข้อคำถามไว้จำนวน 14 ข้อ มีค่าตั้งแต่ .20 - .48

- ด้านการปฏิบัติภารกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวันจำนวน 15 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .15 - .47 คัดเลือกข้อคำถามไว้จำนวน 11 ข้อ มีค่าตั้งแต่ .22 - .47

- ด้านเศรษฐกิจจำนวน 15 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .16 - .43 คัดเลือกข้อคำถามไว้จำนวน 13 ข้อ มีค่าตั้งแต่ .24 - .43

6.2 การตระหนักรู้ตนเองจำนวน 20 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .35 - .71 คัดเลือกข้อคำถามไว้ทั้งหมด

6.3 การเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 20 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .05 – .58 คัดเลือกข้อคำถามไว้จำนวน 14 ข้อ มีค่าตั้งแต่ .23 - .58

6.4 ความเข้มแข็งในการมองโลกจำนวน 20 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .31 – .65 คัดเลือกข้อคำถามไว้ทั้งหมด

6.5 ความสามารถในการปรับตัวจำนวน 20 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .11 – .72
คัดเลือกข้อคำถามไว้จำนวน 16 ข้อ มีค่าตั้งแต่ .37 - .72

6.6 ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคจำนวน 20 ข้อ มีค่าอำนาจ
จำแนกตั้งแต่ .40 - .64 คัดเลือกข้อคำถามไว้ทั้งหมด

7. นำแบบสอบถามที่คัดเลือกไว้จากข้อ 6 มาจัดพิมพ์ใหม่แล้วนำไปทดลองครั้งที่ 2 กับ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
นนทบุรี เขต 2 จำนวน 105 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มนักเรียนที่ทดลองครั้งที่ 1 แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์
หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient)
ของครอนบัค (Cronbach) ซึ่งให้ผลดังนี้

7.1 การพึ่งตนเองมีค่าความเชื่อมั่น .838

7.2 การตระหนักรู้ตนเองมีค่าความเชื่อมั่น .891

7.3 การเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าความเชื่อมั่น .767

7.4 ความเข้มแข็งในการมองโลกมีค่าความเชื่อมั่น .903

7.5 ความสามารถในการปรับตัวมีค่าความเชื่อมั่น .898

7.6 ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีค่าความเชื่อมั่น .903

8. จัดเตรียมแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้รวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า
ต่อไป

ตัวอย่างแบบสอบถามวัดการพึ่งตนเอง

คำชี้แจง เมื่ออ่านข้อความแล้ว โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนหรือใกล้เคียงมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
0	<u>ด้านการศึกษาเล่าเรียน</u> ข้าพเจ้าจะศึกษาเอกสารจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เมื่อมีปัญหาจากงานที่ครูมอบหมาย				
00	ข้าพเจ้าจะแก้ไขแบบฝึกหัดที่ทำผิดโดยที่ครูไม่ต้องเตือน				
0	<u>ด้านปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน</u> ข้าพเจ้าสามารถซักเสื้อผ้าได้ด้วยตนเอง				
00	ข้าพเจ้าสามารถดูแลเครื่องแต่งกายนักเรียนได้ด้วยตนเอง				
0	<u>ด้านเศรษฐกิจ</u> ข้าพเจ้าใช้จ่ายเงินเท่าที่จำเป็น และเก็บออมในส่วนที่เหลือ				
00	ข้าพเจ้าจะใช้ทรัพย์สิน เครื่องใช้ที่มีอยู่ไม่ซื้อใหม่จนกว่าจะชำรุดซ่อมแซมไม่ได้				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่สร้างมีอยู่ 2 ลักษณะคือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ มีน้ำหนักการให้คะแนนตั้งแต่ 1 – 4 คะแนน โดยให้คะแนน มีดังนี้

ระดับความคิดเห็น	ข้อคำถามทางบวก	ข้อคำถามทางลบ
เมื่อตอบช่องจริง	4	1
เมื่อตอบช่องค่อนข้างจริง	3	2
เมื่อตอบช่องค่อนข้างไม่จริง	2	3
เมื่อตอบช่องไม่จริง	1	4

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน (38 ข้อ 152 คะแนน)

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยทั้งฉบับ

คะแนนเฉลี่ย	การแปลความหมาย
123.50 – 152.00	มีการพึงตนเองในระดับสูง
95.00 – 123.49	มีการพึงตนเองในระดับค่อนข้างสูง
66.50 – 94.99	มีการพึงตนเองในระดับค่อนข้างต่ำ
38.00 – 66.49	มีการพึงตนเองในระดับต่ำ

ตัวอย่างแบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง

คำชี้แจง เมื่ออ่านข้อความแล้ว โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนหรือใกล้เคียงมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
0	ข้าพเจ้าสามารถบอกลักษณะอารมณ์ของตนเองได้				
00	ข้าพเจ้าทราบสาเหตุที่ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกกลัว				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่สร้างมีอยู่ 2 ลักษณะคือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ มีน้ำหนักการให้คะแนนตั้งแต่ 1 – 4 คะแนน โดยให้คะแนน มีดังนี้

ระดับความคิดเห็น	ข้อคำถามทางบวก	ข้อคำถามทางลบ
เมื่อตอบช่องจริง	4	1
เมื่อตอบช่องค่อนข้างจริง	3	2
เมื่อตอบช่องค่อนข้างไม่จริง	2	3
เมื่อตอบช่องไม่จริง	1	4

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน (20 ข้อ 80 คะแนน)

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยทั้งฉบับ

คะแนนเฉลี่ย	การแปลความหมาย
65.00 – 80.00	มีการตระหนักรู้ตนเองในระดับสูง
50.00 – 64.99	มีการตระหนักรู้ตนเองในระดับค่อนข้างสูง
35.00 – 49.99	มีการตระหนักรู้ตนเองในระดับค่อนข้างต่ำ
20.00 – 34.99	มีการตระหนักรู้ตนเองในระดับต่ำ

ตัวอย่างแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง เมื่ออ่านข้อความแล้ว โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนหรือใกล้เคียงมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
0	ข้าพเจ้ามีความภูมิใจในตนเองน้อยเหลือเกิน				
00	ข้าพเจ้าเป็นคนที่มียุณยคติที่ดีเกี่ยวกับผู้อื่น				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่สร้างมีอยู่ 2 ลักษณะคือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ มีน้ำหนักการให้คะแนนตั้งแต่ 1 – 4 คะแนน โดยให้คะแนน มีดังนี้

ระดับความคิดเห็น	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เมื่อตอบข้อจริง	4	1
เมื่อตอบข้อค่อนข้างจริง	3	2
เมื่อตอบข้อค่อนข้างไม่จริง	2	3
เมื่อตอบข้อไม่จริง	1	4

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน (14 ข้อ 56 คะแนน)

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยทั้งฉบับ

คะแนนเฉลี่ย	การแปลความหมาย
45.50 – 56.00	มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง
35.00 – 45.49	มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับค่อนข้างสูง
24.50 – 34.99	มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับค่อนข้างต่ำ
14.00 – 24.49	มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ

ตัวอย่างแบบสอบถามวัดความเข้มแข็งในการมองโลก

คำชี้แจง เมื่ออ่านข้อความแล้ว โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนหรือใกล้เคียงมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
0	ข้าพเจ้าคิดว่าทุกปัญหาย่อมมีทางแก้ไข				
00	เมื่อเกิดปัญหา ข้าพเจ้าสามารถเผชิญปัญหาอย่างมีสติ				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่สร้างมีอยู่ 2 ลักษณะคือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ มีน้ำหนักการให้คะแนนตั้งแต่ 1 – 4 คะแนน โดยให้คะแนน มีดังนี้

ระดับความคิดเห็น	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เมื่อตอบช่องจริง	4	1
เมื่อตอบช่องค่อนข้างจริง	3	2
เมื่อตอบช่องค่อนข้างไม่จริง	2	3
เมื่อตอบช่องไม่จริง	1	4

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน (20 ข้อ 80 คะแนน)

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยทั้งฉบับ

คะแนนเฉลี่ย	การแปลความหมาย
65.00 – 80.00	มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง
50.00 – 64.99	มีความเข้มแข็งในการมองโลกค่อนข้างสูง
35.00 – 49.99	มีความเข้มแข็งในการมองโลกค่อนข้างต่ำ
20.00 – 34.99	มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ

ตัวอย่างแบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัว

คำชี้แจง เมื่ออ่านข้อความแล้ว โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนหรือใกล้เคียงมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
0	ข้าพเจ้าทำความรู้จักคุ้นเคยกับเพื่อนในห้องได้ช้า				
00	เพื่อน ๆ ไม่อยากให้ข้าพเจ้าอยู่ในกลุ่มเวลาทำงาน				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่สร้างมีอยู่ 2 ลักษณะคือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ มีน้ำหนักการให้คะแนนตั้งแต่ 1 – 4 คะแนน โดยให้คะแนน มีดังนี้

ระดับความคิดเห็น	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เมื่อตอบข้อจริง	4	1
เมื่อตอบข้อค่อนข้างจริง	3	2
เมื่อตอบข้อค่อนข้างไม่จริง	2	3
เมื่อตอบข้อไม่จริง	1	4

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน (16 ข้อ 64 คะแนน)

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยทั้งฉบับ

คะแนนเฉลี่ย	การแปลความหมาย
52.00 – 64.00	มีความสามารถในการปรับตัวในระดับสูง
40.00 – 51.99	มีความสามารถในการปรับตัวในระดับค่อนข้างสูง
28.00 – 39.99	มีความสามารถในการปรับตัวในระดับค่อนข้างต่ำ
16.00 – 27.99	มีความสามารถในการปรับตัวในระดับต่ำ

ตัวอย่างแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค

คำชี้แจง เมื่ออ่านข้อความแล้ว โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนหรือใกล้เคียงมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
0	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกเศร้า มีปัญหา ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่แก้ปัญหา เพื่อให้ได้ทางออกของปัญหานั้นได้				
00	เมื่อข้าพเจ้าทำงานไม่ได้ตามที่ตนเองตั้งใจไว้ ข้าพเจ้าจะตั้งใจมากขึ้น จนกว่างานจะสำเร็จ				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่สร้างมีอยู่ 2 ลักษณะคือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ มีน้ำหนักการให้คะแนนตั้งแต่ 1 – 4 คะแนน โดยให้คะแนน มีดังนี้

ระดับความคิดเห็น	ข้อคำถามทางบวก	ข้อคำถามทางลบ
เมื่อตอบช่องจริง	4	1
เมื่อตอบช่องค่อนข้างจริง	3	2
เมื่อตอบช่องค่อนข้างไม่จริง	2	3
เมื่อตอบช่องไม่จริง	1	4

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน (20 ข้อ 80 คะแนน)

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยทั้งฉบับ

คะแนนเฉลี่ย	การแปลความหมาย
65.00 – 80.00	มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคในระดับสูง
50.00 – 64.99	มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคในระดับค่อนข้างสูง
35.00 – 49.99	มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคในระดับค่อนข้างต่ำ
20.00 – 34.99	มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคในระดับต่ำ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

นำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษนนทบุรี เขต 2

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์จากโรงเรียนราษฎร์นิยม โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า นนทบุรี โรงเรียนไทรน้อย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศหอวัง นนทบุรี และโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย นนทบุรี ในการขอเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

2. นำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ยื่นต่อผู้อำนวยการสถานศึกษา เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลประมาณ 1 เดือนระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2551 ถึง เดือนมีนาคม 2551

3. นำแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย แบบสอบถามการพึงตนเองด้านการเรียน แบบสอบถามการพึงตนเองด้านปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน แบบสอบถามการพึงตนเองด้านเศรษฐกิจ แบบสอบถามการตระหนักรู้ตนเอง แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัว และแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ไปให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทำการตอบแบบสอบถามดังกล่าว โดยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

4. นำแบบสอบถามที่ได้จากการดำเนินการในขั้นตอนที่ 3 มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ แล้ววิเคราะห์หาค่าทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐาน และรายงานผลของการวิจัยต่อไป

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

1.1 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงพิสัย โดยการพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
(บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2545 : 95)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

โดย	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
	$\sum R$	แทน	ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

1.2 หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรของเพียร์สัน
(บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2545 : 165 – 166)

$$r_{XY} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

โดย	r_{XY}	แทน	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ
	N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
	X	แทน	คะแนนของข้อคำถาม
	Y	แทน	คะแนนผลรวมของข้ออื่น ๆ ที่เหลือทุกข้อ

1.3 วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2545 : 220)

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

โดย	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
	k	แทน	จำนวนของข้อแบบสอบถาม
	$\sum S_i^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ
	S_t^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

2.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2.2 การวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัว: MMR ในการวิเคราะห์ข้อมูล (ประชัย เปี่ยมสมบูรณ์. 2535 : 23 - 24)

$$\Lambda = \frac{|\hat{\Sigma}|}{|\hat{\Sigma}_0|}$$

โดย	Λ	แทน	เกณฑ์อัตราส่วนไคลลิฮูด (Wilks' Lambda)
	$\hat{\Sigma}_0$	แทน	ตัวประมาณค่าของเมตริกความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม (Variance – Covariance Matrix) ของความผิดพลาด (Error) ภายใต้สมมติฐานปฏิเสธ
	$\hat{\Sigma}$	แทน	ตัวประมาณค่าของเมตริกความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม (Variance – Covariance Matrix) ของความผิดพลาด (Error) ภายใต้สมมติฐานแย้ง

2.3 สถิติเอฟของราวี (Rao's F statistics) (ประชัย เปี่ยมสมบูรณ์. 2535: 24)

$$F = \frac{1 - \Lambda^{\frac{1}{s}}}{\Lambda^{\frac{1}{s}}} \cdot \frac{ms + 1 - qp/2}{qp}$$

โดย	s	แทน	$\sqrt{(p^2 q^2 - 4)/(p^2 + q^2 - 5^2)}$
	m	แทน	$ ne - (p + 1 - q)/2 $
	p	แทน	จำนวนตัวแปรตาม
	q	แทน	จำนวนตัวแปรอิสระ
	ne	แทน	องศาความเป็นอิสระของค่าผิดพลาด

2.4 การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย (Simple Correlation Coefficient)

โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product – Moment Correlation Coefficient) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545 : 204)

$$r_{XY} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

โดย	r_{XY}	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
	N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum X$	แทน	ผลรวมทั้งหมดของคะแนน X
	$\sum Y$	แทน	ผลรวมทั้งหมดของคะแนน Y
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมทั้งหมดของคะแนน X แต่ละตัวยกกำลังสอง
	$\sum Y^2$	แทน	ผลรวมทั้งหมดของคะแนน Y แต่ละตัวยกกำลังสอง
	$\sum XY$	แทน	ผลรวมทั้งหมดของผลคูณระหว่างคะแนน X และ Y คูณกันแต่ละตัว

2.5 ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยใช้สูตร t – test
(Pedhazur. 1982 : 55)

$$t = r\sqrt{\frac{N-2}{1-r^2}} \quad df = N - 2$$

โดย	t	แทน	ค่าจากการแจกแจงแบบที
	r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
	N	แทน	จำนวนสมาชิกในกลุ่มตัวอย่าง

2.6 หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Pedhazur. 1982: 56)

$$R_{Y.12\dots k} = \sqrt{\beta_1 r_{y1} + \beta_2 r_{y2} + \dots + \beta_k r_{yk}}$$

โดย	$R_{Y.12\dots k}$	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
	$\beta_1, \beta_2, \dots, \beta_k$	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐานของตัวแปรอิสระตัวที่ 1 ถึง k
	$r_{y1}, r_{y2}, \dots, r_{yk}$	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามกับตัวแปรอิสระตัวที่ 1 ถึง k
	k	แทน	จำนวนตัวแปรอิสระตามลำดับ

2.7 ทดสอบนัยสำคัญของสหสัมพันธ์พหุคูณ โดยใช้สูตร F-test (Pedhazur. 1982: 57)

$$F = \frac{R^2/k}{(1-R^2)/(N-k-1)}$$

โดย	F	แทน	ค่าการแจกแจงแบบเอฟ (F - distribution)
	R	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
	N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
	k	แทน	จำนวนของตัวแปรอิสระ

2.8 ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์ (ตัวแปรอิสระ)

2.8.1 คำนำน้หนักความสำคัญในรูปคะแนนดิบ (Score weight; b) โดยใช้สูตร (Pedhazur. 1982 : 55)

$$b_j = \beta_j \frac{S_y}{S_j}$$

โดย	b_j	แทน	ค่าน้หนักความสำคัญของตัวแปรอิสระตัวที่ j ในรูปคะแนนดิบ
	β_j	แทน	ค่าน้หนักความสำคัญของตัวแปรอิสระตัวที่ j ในรูปคะแนนมาตรฐาน
	S_y	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากตัวแปรตาม
	S_j	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากตัวแปรอิสระตัวที่ j

2.8.2 ทดสอบนัยสำคัญของค่าน้หนักความสำคัญ โดยใช้ t-test (Pedhazur. 1982 : 28)

$$t_j = \frac{b_j}{SE_{b_j}} \quad df = N - k - 1$$

โดย	t_j	แทน	ค่าสถิติที่ใช้เปรียบเทียบกับค่าวิกฤตจากการแจกแจงแบบ t
	b_j	แทน	ค่าน้หนักความสำคัญของตัวแปรอิสระตัวที่ j ในรูปคะแนนดิบ
	SE_{b_j}	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าน้หนักความสำคัญ
	N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
	k	แทน	จำนวนตัวแปรอิสระ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ที่ตรงกัน จึงได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

k	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
X_k	แทน	คะแนนสูงสุดต่อฉบับของแบบสอบถาม
X_1	แทน	การตระหนักรู้ตนเอง
X_2	แทน	การเห็นคุณค่าในตนเอง
X_3	แทน	ความเข้มแข็งในการมองโลก
X_4	แทน	ความสามารถในการปรับตัว
X_5	แทน	ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค
Y	แทน	การพึงตนเองโดยรวม
Y_1	แทน	การพึงตนเองด้านการเรียน
Y_2	แทน	การพึงตนเองด้านการปฏิบัติภารกิจต่างๆในชีวิตประจำวัน
Y_3	แทน	การพึงตนเองด้านเศรษฐกิจ
M	แทน	ค่าเฉลี่ยของแบบสอบถาม
S	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
C.V.	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย
r_{tt}	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
r_{XY}	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน
t	แทน	ค่าสถิติการแจกแจงแบบที (t - distribution)
F	แทน	ค่าสถิติในการแจกแจงแบบเอฟ (F - distribution)
β	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรอิสระในรูปคะแนนมาตรฐาน
b	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรอิสระในรูปคะแนนดิบ
SE_b	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัดของตัวแปรแต่ละด้าน
df_{reg}	แทน	ชั้นความเป็นอิสระของการถดถอย
df_{res}	แทน	ชั้นความเป็นอิสระของความคลาดเคลื่อน
MS_{reg}	แทน	ค่าเฉลี่ยกำลังสองของการถดถอย
MS_{res}	แทน	ค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อน

R	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R^2	แทน	กำลังสองของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
$\tilde{R}^2$	แทน	กำลังสองของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted R^2)
Λ	แทน	ค่าวิลค์แลมดา (Wilk's Lambda)
p	แทน	ความน่าจะเป็น

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้นำเสนอเป็นลำดับดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรปัจจัยกับการพึ่งตนเองโดยรวมและแยกรายด้าน
2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย (r_{XY}) ระหว่างตัวแปรปัจจัยกับการพึ่งตนเองโดยรวมและแยกรายด้าน
3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณแบบตัวแปรเอกนาม (MR)
 - ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณแบบตัวแปรเอกนาม ระหว่างตัวแปรปัจจัยกับการพึ่งตนเอง
 - คำนำนัยสำคัญของตัวแปรปัจจัยกับการพึ่งตนเองโดยรวม
4. ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรพหุนาม (MMR)
 - ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณแบบตัวแปรพหุนาม ระหว่างตัวแปรปัจจัยกับการพึ่งตนเองแยกรายด้าน
 - คำนำนัยสำคัญของตัวแปรปัจจัยกับการพึ่งตนเองแยกรายด้าน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรปัจจัยกับการพึ่งตนเองโดยรวมและแยกรายด้าน

การวิเคราะห์ข้อมูลในตอนนี้ ได้นำคะแนนแบบสอบถามการพึ่งตนเองด้านการเรียน (Y_1) การพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติการกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวัน (Y_2) การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ (Y_3) การตระหนักรู้ตนเอง (X_1) การเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) ความเข้มแข็งในการมองโลก (X_3) ความสามารถในการปรับตัว (X_4) ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (X_5) มาวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (M) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) และค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ($C.V.$) ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรปัจจัยกับการพึ่งตนเองโดยรวมและแยกรายด้าน

ตัวแปร	k	X_k	M	S	C.V.	แปลความหมาย
X_1	20	80	58.70	9.916	.378	ค่อนข้างสูง
X_2	14	56	38.52	7.841	.299	ค่อนข้างสูง
X_3	20	80	58.68	7.402	.282	ค่อนข้างสูง
X_4	16	64	47.80	7.703	.294	ค่อนข้างสูง
X_5	20	80	58.56	8.060	.307	ค่อนข้างสูง
Y_1	14	56	41.65	5.592	.213	ค่อนข้างสูง
Y_2	11	44	33.77	4.416	.168	ค่อนข้างสูง
Y_3	13	52	39.45	4.578	.175	ค่อนข้างสูง
Y	38	152	114.87	10.024	.382	ค่อนข้างสูง

ผลการวิเคราะห์จากตาราง 3 พบว่า การตระหนักรู้ตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเข้มแข็งในการมองโลก ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค อยู่ในระดับค่อนข้างสูง (58.70, 38.52, 58.68, 47.80, 58.56) ส่วนการพึ่งตนเองด้านการเรียน การพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ และการพึ่งตนเองโดยรวม อยู่ในระดับค่อนข้างสูง (41.65, 33.77, 39.45, 114.87)

ค่าสัมประสิทธิ์การกระจายของกลุ่มตัวแปรปัจจัยมีค่า .282 ถึง .378 โดยการตระหนักรู้ตนเองมีค่ามากที่สุด และความเข้มแข็งในการมองโลกมีค่าน้อยที่สุด ส่วนค่าสัมประสิทธิ์การกระจายของกลุ่มตัวแปรตามมีค่า .168 ถึง .382 โดยการพึ่งตนเองโดยรวมมีค่าสัมประสิทธิ์การกระจายมากที่สุด และการพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมีค่าสัมประสิทธิ์การกระจายน้อยที่สุด

2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย (r_{XY}) ระหว่างตัวแปรปัจจัยกับการพึ่งตนเองโดยรวมและแยกรายด้าน

การวิเคราะห์ข้อมูลตอนนี้ ได้นำตัวแปรอิสระ อันได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง (X_1) การเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) ความเข้มแข็งในการมองโลก (X_3) ความสามารถในการปรับตัว (X_4) ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (X_5) กับการพึ่งตนเองด้านการเรียน (Y_1) ด้านการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน (Y_2) ด้านเศรษฐกิจ (Y_3) และการพึ่งตนเองโดยรวม (Y) มาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย โดยใช้สูตรของเพียร์สัน ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย (r_{XY}) ระหว่างตัวแปรปัจจัยกับการพึ่งตนเองโดยรวม และแยกรายด้าน

ตัวแปร	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	Y ₁	Y ₂	Y ₃	Y
X ₁	1	.188**	.177**	.164**	.275**	.324**	.348**	.313**	.343**
X ₂		1	.130**	.116**	.294**	.528**	.308**	.316**	.487**
X ₃			1	.046	.213**	.321**	.443**	.371	.350**
X ₄				1	.259**	.409**	.341**	.357**	.452**
X ₅					1	.514**	.351	.447**	.513**
Y ₁						1	.448**	.586**	.754**
Y ₂							1	.567**	.600**
Y ₃								1	.690**
Y									1

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 4 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนระหว่างตัวแปรปัจจัยมีค่าระหว่าง .046 ถึง .294 มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า ยกเว้นความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนระหว่างตัวแปรปัจจัยกับการพึ่งตนเองโดยรวมมีค่าระหว่าง .343 ถึง .513 ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า โดยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์กับการพึ่งตนเองโดยรวมมากที่สุด มีค่า .513

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนระหว่างตัวแปรปัจจัยกับการพึ่งตนเองรายด้านมีค่าระหว่าง .308 ถึง .528 ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า ยกเว้น ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์กับการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์กับการพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับการพึ่งตนเองด้านการเรียนมากที่สุด มีค่า .528 ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์กับการพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมากที่สุด มีค่า .443 และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์กับการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจมากที่สุด มีค่า .447

3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณแบบตัวแปรเอกนาม (MR) ระหว่างตัวแปรปัจจัยกับการพึ่งตนเองโดยรวม

การวิเคราะห์ข้อมูลในตอนนี้ เป็นการวิเคราะห์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรปัจจัยกับการพึ่งตนเองโดยรวม และทดสอบนัยสำคัญทางสถิติโดยใช้ F-test ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองโดยรวม

ตัวแปรตาม	R	R ²	$\tilde{R}^2$	df _{reg}	df _{res}	F	p
Y	.674	.454	.450	5	6268.05	113.43	.000

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 6 พบว่า ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรปัจจัยกับการพึ่งตนเองโดยรวมมีค่า .674 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อธิบายร่วมกันได้ร้อยละ 45.4 และหาค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองโดยรวม ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติด้วยค่า t-test ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองโดยรวม

ตัวแปรตาม	ตัวแปรปัจจัย	β	ลำดับที่	b	SE _b	t	p
Y	X ₁	.117	5	.119	.032	3.720	.000
	X ₂	.138	4	.176	.052	3.400	.001
	X ₃	.205	3	.277	.042	6.586	.000
	X ₄	.312	1	.406	.039	10.369	.000
	X ₅	.261	2	.325	.050	6.493	.000
		R = .674	R ² = .454	F = 113.43**			

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 7 พบว่า ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐานของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองมีค่า β อยู่ระหว่าง .117 ถึง .312 ซึ่งตัวแปรปัจจัยทุกตัวส่งผลต่อการพึ่งตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนดิบของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองมีค่าอยู่ระหว่าง .119 ถึง .406

4. ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรพหุนาม (MMR) ระหว่างตัวแปรปัจจัยกับการพึ่งตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูลในตอนนี้ เนื่องจากได้ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามทั้ง 3 ด้านจากตาราง 4 พบว่า การพึ่งตนเองรายด้าน มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้น จึงนำตัวแปรปัจจัยซึ่งได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเข้มแข็งในการมองโลก ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคกับตัวแปรตาม มาวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณแบบตัวแปรพหุนาม (Multivariate Multiple Regression : MMR) ด้วยการวิเคราะห์หาค่าวิลค์แลมดา (Wilks's Lambda) ฟิลโลส (Pillais) และโฮเทลลิง (Hotellings) ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติด้วยเอฟของราวี (Rao's F) แล้วจึงทำการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณแบบตัวแปรเอกนาม (Univariate Multiple Regression : MR) ของตัวแปรปัจจัยกับการพึ่งตนเองในแต่ละด้าน คือ ด้านการเรียนรู้ ด้านการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ด้านเศรษฐกิจ และทดสอบนัยสำคัญทางสถิติด้วย F-test ดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 ค่าการทดสอบนัยสำคัญของสหสัมพันธ์พหุคูณที่วิเคราะห์แบบตัวแปรพหุนาม และตัวแปรเอกนาม

การทดสอบนัยสำคัญของสหสัมพันธ์พหุคูณที่วิเคราะห์แบบตัวแปรพหุนาม					
Multivariate Tests of Significance (S = 3, M = ½, N = 339)					
ตัวสถิติ	Value	Approx. F	df _{hy}	df _{rr}	p
Pillais	.765	46.664	15.00	2046.00	.000
Hotelings	1.326	59.978	15.00	2036.00	.000
Wilks's Lambda (Λ)	.372	53.877	15.00	1877.58	.000
การทดสอบนัยสำคัญของสหสัมพันธ์พหุคูณที่วิเคราะห์แบบตัวแปรเอกนาม					
ตัวแปรตาม	R	R ²	$\tilde{R}^2$	F	p
Y ₁	.640	.409	.405	94.575	.000
Y ₂	.507	.257	.252	47.184	.000
Y ₃	.481	.231	.225	40.908	.000

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 8 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรตามทั้ง 3 ด้าน (Wilks's Lambda Λ) มีค่า .372 (Approx.F=1877.58) ตัวแปรปัจจัยมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากนั้นทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรปัจจัยกับการพึ่งตนเองแต่ละด้าน พบว่า ทุกด้านมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ .640 .507 และ .481 ตามลำดับ และหาค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยแต่ละด้านที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองแยกรายด้าน ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติด้วยค่า t-test ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 9

ตาราง 9 ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองแยกรายด้าน

ตัวแปรตาม	ตัวแปรปัจจัย	β	ลำดับที่	b	SE _b	t	p
Y ₁	X ₁	.159	4	.090	.019	4.851	.000
	X ₂	.261	1	.186	.030	6.192	.000
	X ₃	.044	5	.033	.024	1.345	.179
	X ₄	.242	2	.176	.023	7.732	.000
	X ₅	.217	3	.151	.029	5.196	.000
		R = .640	R ² = .409	F = 94.575**			
Y ₂	X ₁	.041	4	.018	.016	1.126	.260
	X ₂	.000	5	.000	.027	0.006	.995
	X ₃	.469	1	.280	.022	12.912	.000
	X ₄	.253	2	.145	.020	7.203	.000
	X ₅	.103	3	.057	.026	2.201	.028
		R = .507	R ² = .257	F = 47.184**			
Y ₃	X ₁	.102	3	.047	.017	2.737	.006
	X ₂	.017	5	.010	.028	0.362	.718
	X ₃	.057	4	.035	.023	1.531	.126
	X ₄	.144	2	.085	.021	4.024	.000
	X ₅	.406	1	.230	.027	8.503	.000
		R = .481	R ² = .231	F = 40.908**			

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 9 พบว่า ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐานของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการเรียนมีค่า β อยู่ระหว่าง .044 ถึง .261 ซึ่งการตระหนักรู้ตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความเข้มแข็งในการมองโลกส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการเรียนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนดิบของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการเรียนมีค่าอยู่ระหว่าง .033 ถึง .186

ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐานของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมีค่า β อยู่ระหว่าง .000 ถึง .469 ซึ่งความเข้มแข็งในการมองโลกและความสามารถในการปรับตัว ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการตระหนักรู้ตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนดิบของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมีค่าอยู่ระหว่าง .000 ถึง .280

ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐานของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจมีค่า β อยู่ระหว่าง .017 ถึง .406 ซึ่งการตระหนักรู้ตนเอง ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเอง และความเข้มแข็งในการมองโลกส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนดิบของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจมีค่าอยู่ระหว่าง .053 ถึง .124

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์และค่าน้ำหนักความสำคัญระหว่างปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองโดยรวมและแยกรายด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้ตั้งสมมติฐานไว้ว่า ปัจจัยบางประการมีความสัมพันธ์กับการพึ่งตนเอง และมีค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยอย่างน้อย 1 ประการที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเอง โดยมีกลุ่มประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 จังหวัดนนทบุรี จำนวน 2,235 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 688 คน ได้มาจากรีการสุ่มแบบสองขั้นตอน (Two – Stage Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถามการพึ่งตนเองทั้ง 3 ด้าน มีค่าความเชื่อมั่น .860 แบบสอบถามตัวแปรปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ แบบสอบถามการตระหนักรู้ตนเอง แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลก แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัว และแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค มีค่าความเชื่อมั่น .891, .767, .903, .898, .903 ตามลำดับ จากนั้นนำแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง มาตรวจสอบและคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ แล้วทำการตรวจให้คะแนน นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติพื้นฐาน ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดำเนินการวิเคราะห์โดยเริ่มจากการหาค่าสถิติพื้นฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย (Simple Correlation Coefficient) ระหว่างปัจจัยแต่ละด้านกับการพึ่งตนเองโดยรวมและแยกรายด้าน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของปัจจัยแต่ละด้านที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองรวมถึงค่าน้ำหนักความสำคัญ

สรุปผลการวิจัย

1. ตัวแปรปัจจัยกับการพึ่งตนเองโดยรวมมีค่าระหว่าง .343 ถึง .513 ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า โดยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์กับการพึ่งตนเองโดยรวมมากที่สุด มีค่า .513

1.1 ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณที่วิเคราะห์แบบตัวแปรเอกนาม พบว่า ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรปัจจัยกับการพึ่งตนเองโดยรวมมีค่า .674 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อธิบายร่วมกันได้ร้อยละ 45.4

1.2 ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณที่วิเคราะห์แบบตัวแปรพหุนาม พบว่า (Wilks's Λ) มีค่า .372 (Approx.F=1877.58) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัย ส่งผลต่อการพึ่งตนเอง พบว่า

2.1 ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐานของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองมีค่า β อยู่ระหว่าง .117 ถึง .312 ซึ่งตัวแปรปัจจัยทุกตัวส่งผลต่อการพึ่งตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนดิบของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองมีค่าอยู่ระหว่าง .119 ถึง .406

2.2 ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐานของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการเรียนมีค่า β อยู่ระหว่าง .044 ถึง .261 ซึ่งการตระหนักรู้ตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความเข้มแข็งในการมองโลกส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการเรียนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนดิบของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการเรียนมีค่าอยู่ระหว่าง .033 ถึง .186 ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐานของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมีค่า β อยู่ระหว่าง .000 ถึง .469 ซึ่งความเข้มแข็งในการมองโลกและความสามารถในการปรับตัว ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการตระหนักรู้ตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนดิบของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมีค่าอยู่ระหว่าง .000 ถึง .280 ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐานของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจมีค่า β อยู่ระหว่าง .017 ถึง .406 ซึ่งการตระหนักรู้ตนเอง ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเอง และความเข้มแข็งในการมองโลกส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนดิบของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจมีค่าอยู่ระหว่าง .053 ถึง .124

อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลในประเด็นสำคัญได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์พหุคูณแบบตัวแปรเอகතမ พบว่า กลุ่มตัวแปรปัจจัยได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเข้มแข็งในการมองโลก ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค กับตัวแปรตามคือ การพึ่งตนเองมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1.1 ที่ตั้งไว้ว่า ปัจจัยบางประการกับการพึ่งตนเองที่วิเคราะห์แบบตัวแปรเอகතမมีความสัมพันธ์กัน

2. ผลการวิเคราะห์พหุคูณแบบตัวแปรพหุนาม พบว่า กลุ่มตัวแปรปัจจัยกับการพึ่งตนเองมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1.2 ที่ตั้งไว้ว่า ปัจจัยบางประการกับการพึ่งตนเองที่วิเคราะห์แบบตัวแปรพหุนามมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องตามแนวคิดของการศึกษาพฤติกรรมตามรูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) ที่เสนอว่า สาเหตุของพฤติกรรมมนุษย์ มีผลมาจากลักษณะทางจิตที่เป็นสาเหตุภายในตัวบุคคลกับสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เป็นสาเหตุภายนอกตัวบุคคลที่มีการเชื่อมโยงและต่อเนื่องกัน

3. คำนำน้หนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยส่งผลต่อการพึ่งตนเองโดยรวม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2.1 ที่ตั้งไว้ว่า ตัวแปรปัจจัยอย่างน้อยหนึ่งตัวส่งผลต่อการพึ่งตนเองแบบเอகතမ

4. คำนำน้หนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองแยกรายด้าน เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2.2 ที่ตั้งไว้ว่าตัวแปรปัจจัยอย่างน้อยหนึ่งตัวส่งผลต่อการพึ่งตนเองแบบพหุนามดังนี้

4.1 ตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการเรียน คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง การตระหนักรู้ตนเอง ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (สุพรรณิ จันทรวิเศษ. 2539:11) การที่เรามีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้น จะทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ มีความเข้มแข็ง มีประโยชน์และมีความสำคัญต่อสังคม ในทางตรงข้ามบุคคลที่ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยช่วยตนเองไม่ได้ รับรู้ตนเองในทางที่ไม่ดี คิดว่าตนไม่มีประโยชน์ สิ้นหวัง ประเมินตนเองต่ำกว่าผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลต่อการปรับตัวและบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ๆ ด้วย นันทนา ธรรมบุศย์ (2540 : 19) การเข้าใจตนเองและการยอมรับในตนเองเป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาตน ผู้ที่ไม่รู้จักตนเองย่อมไม่อาจทราบได้ว่า ตนคือใคร ตนมีข้อดีข้อบกพร่องอย่างไร ตนมีบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบอะไรบ้าง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้เราก้าวไปสู่ความเจริญก้าวหน้า และความสำเร็จของชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ที่รู้จักภาพของตนเองอย่างแท้จริง ย่อมสามารถกำหนดแนวทางของชีวิตให้อยู่ในทิศทางซึ่งมีความหมายตามที่ต้องการได้ นอกจากนี้การรู้จักตนเองยังช่วยให้เรามองเห็นข้อบกพร่อง หรือจุดอ่อนของตนเองโดยเฉพาะถ้าบุคคลนั้นเป็นคนที่มีการยอมรับในตนเองด้วยแล้ว ก็จะมีใจความเต็มใจมากยิ่งขึ้นที่จะปรับปรุงตนให้มีความเจริญงอกงามในทุกด้าน

4.2 ตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน คือ ความเข้มแข็งในการมองโลก และความสามารถในการปรับตัว สุคนธ์ทิพย์ หนูพล (2544 : 28 - 29) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการปรับตัวว่า คนที่ปรับตัวได้ดี จะเป็นคนที่มีความรู้สึกนึกคิด และมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง โดยมีลักษณะดังนี้ คือ มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง เห็นคุณค่าของตนเอง มีความเป็นอิสระ เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีจิตใจอารมณ์ที่มั่นคง สามารถที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสม ส่วนลักษณะของบุคคลที่มีปัญหาด้านการปรับตัว จะเป็นผู้ที่ไม่กล้าแสดงออก เก็บตัวหนีถอยหนีเข้ากลุ่มกับเพื่อนไม่ได้ ทำงานกับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่มเพื่อน ขาดทักษะที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น

4.3 ตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ คือ การตระหนักรู้ตนเอง ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (Stoltz. 1997:7 - 9) ระบุไว้ว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) สามารถบอกถึงความอดทน ความพากเพียรและความสามารถในการผ่านพ้นความยากลำบาก พร้อมทั้งพยากรณ์ได้ว่าใครจะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคและใครจะแพ่พ่าย และยังพยากรณ์ได้ว่าใครจะทำงานได้และมีศักยภาพมากกว่ากัน และใครจะล้มเหลวในเวลาอันสั้น รวมทั้งสามารถพยากรณ์ได้ว่าใครจะล้มเลิกการทำงานและใครจะได้รับชัยชนะ ดังนั้นการที่นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคก็จะทำให้ส่งผลต่อการพึ่งตนเองที่ดีอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยมาใช้

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสามารถในการปรับตัวเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองครบทุกด้าน ได้แก่ การพึ่งตนเองด้านการเรียน ด้านการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และด้านเศรษฐกิจ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อนำผลของการวิจัยครั้งนี้ไปใช้เป็นแนวทางเพื่อการปลูกฝัง และพัฒนาระบบการศึกษาให้นักเรียนมีการพึ่งตนเองที่ดีขึ้น โดยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1.1 ผู้บริหาร ครูอาจารย์ และนักแนะแนว สามารถนำแนวทางจากการศึกษานี้ไปใช้ในการจัดกิจกรรม การเรียนการสอนเพื่อปลูกฝัง การตระหนักรู้ตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเข้มแข็งในการมองโลก ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนเพื่อที่นักเรียนจะได้มีพัฒนาการการพึ่งตนเองที่ดียิ่งขึ้น

1.2 ผู้ปกครองควรฝึกให้นักเรียนรู้จักการพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และด้านเศรษฐกิจ

1.3 ผู้เรียน ผู้เรียนควรตระหนักรู้ตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มีความเข้มแข็งในการมองโลก เรียนรู้การปรับตัวและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ อย่างถูกต้องได้ด้วยตนเอง

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเองในลักษณะของการวิจัยเชิงทดลอง วิจัยระยะยาว วิจัยเชิงสหสัมพันธ์ เพื่อจะได้ศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเองในลักษณะวิจัยเชิงทดลอง วิจัยระยะยาว หรือวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ เป็นต้น

2.2 ควรศึกษาตัวแปรปัจจัยต่าง ๆ ในรูปความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (Path Analysis) เพื่อศึกษาลักษณะความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ กับการพึ่งตนเอง

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมสามัญศึกษา หน่วยศึกษานิเทศก์. (2529). คู่มือการปลูกฝังและเสริมสร้างค่านิยมพื้นฐานเรื่องการพึ่งตนเอง. กรุงเทพฯ: กรมสามัญศึกษา
- กษิมา วิริยะ. (2526) การศึกษาความคิดรวบยอดเกี่ยวกับค่านิยมพื้นฐานเรื่อง การพึ่งตนเอง ความขยันหมั่นเพียรและความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เขตการศึกษา 8. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
ถ่ายเอกสาร
- กฤษณ์ จิรายุกต์เลิศ; และคณะ. (2540). รายงานผลการวิจัยการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาคุณภาพแห่งตน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. ชลบุรี: คณะพยาบาลศาสตร์.
มหาวิทยาลัยบูรพา
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2533) “ศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดของมาสโลว์ (Maslow)”, วารสาร
ครุศาสตร์. 13(5):2
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. การปลูกฝังค่านิยมพื้นฐานเรื่องการพึ่งตนเอง กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ, 2525.
- จักรกฤษ เลื่อนนิจ. (2549). การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย. ปรินูณานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร
- จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. (2532). ผลของการจัดโปรแกรมความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ชัยพร วิชชาวุธ. (2543). เอกสารการสอบชุดวิชามนุษยศาสตร์กับสังคม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชาติชาย หมั่นสมักร. (2542). การปรับตัวของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษคณะวิทยาศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง. ปรินูณานิพนธ์ กศ.ม.
- ชาติรี ลักษณะศิริ. (2546). การศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด
ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาสภามหาวิทยาลัยสุพรรณบุรี. ปรินูณานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542, สิงหาคม). “ความเจตยวณลาดทางอารมณ์กับการศึกษา”, วารสาร
พฤติกรรมศาสตร์. 5 (1) : 19 – 34.

- ทัศนิตา ระเบียบดี. (2531). การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองจะสร้างให้เด็กมีคุณภาพได้อย่างไร. ศึกษาศาสตร์.12 (ฉบับพิเศษ). 44 : ขอนแก่น คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เทียนทิพย์ เทียนสีม่วง. (2549). การเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มาใช้บริการคลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือนโรงพยาบาลรามารัตน์. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ณัฐพล แนวจำปา. (2540). การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล. ปรินิพนธ์ กศ.ม.(การอุดมศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นันทนา ธรรมบุศย์. (2540). การเข้าใจตนเองและผู้อื่น. วารสารแนะแนว. 13(168) : 19-13.
- นัยพินิจ จชกักดี. (2543). พัฒนาศักยภาพเสริมสร้างเชาวน์ปัญญา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2543). พรหมแดนความรู้ด้านการวิจัยและสถิติ: รวมบทความทางวิชาการของ ดร.นงลักษณ์ วิรัชชัย. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นุชลดดา โรจนประภาพรรณ. (2540). ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดากับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้นศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภออรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (อนามัยครอบครัว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2545ก). รายงานฉบับสมบูรณ์ เรื่อง การวัดประเมินการเรียนรู้. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- _____. (2545). ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินผลการศึกษา (หน่วยที่ 3). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- บุญเลิศ พูนสุขโข. (2540). การเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขเป็นรายบุคคลและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อการพึ่งตนเองทางด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดสุวรรณารามกิ่งอำเภอฟุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประจักษ์ เปี่ยมสมบูรณ์. (2535). การวิเคราะห์ข้อมูลระดับมัลติแวลูเอทในทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. โครงการส่งเสริม เอกสารวิชาการ.

- ปิยนฏ ลิทธิฤทธิ์. (2549). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(การวิจัยและสถิติทางการศึกษา) กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- พรรณี ชูทัยเจนจิต. (2533) ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม. จิตวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว. กรุงเทพฯ : สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทยพระเทพเวที. (2540) พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงามธรรมบุญชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 200. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.
- พระเทพเวที. (2540). “พุทธศาสตร์กับการแนะแนว,” เอกสารการแนะแนวกับการพัฒนาคุณธรรมในสังคมไทย. สมาคมการแนะแนวแห่งประเทศไทย : 38.
- ไพรงศ์ ลีรพัฒนางกูร. (2520) การเปรียบเทียบพฤติกรรมตอบสนองระหว่างบุคคลของนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบฝึกให้พึ่งตนเอง กับแบบยับยั้งการพึ่งตนเอง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชลบุรี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- มธุรส วีระกำแหง. (2515) ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การคิดแบบไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง การอบรมเลี้ยงดูในการฝึกให้พึ่งตนเองและในการยับยั้งการพึ่งตนเองของเด็กไทยเชื้อชาติไทย และเด็กไทยเชื้อชาติจีน ในระดับอนุบาล. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
- มัลลวีร์ อุดุลวัฒนศิริ และวริศา ศรีสวัสดิ์. (2538). “ปัญหาการปรับตัวและวิธีแก้ไขปัญหานักเรียนระดับประถมศึกษา,” ศึกษาสาร. 18(3) : 51-54.
- มัทนรา ธรรมบุศย์. (2544). “AQ กับความสำเร็จของชีวิต” ; วิชาการ. 4(9): 13-16
- รัตนา ภัทรธัญญา. (2535). ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อการพึ่งตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนทุ่งทรายวิทยา อำเภอดองหลวง จังหวัดกำแพงเพชร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- รัตมี โพนเมืองหล้า. (2543). การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงจากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ริเอ็องรอง รัตนวิไลสกุล. (2540). มนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพฯ : สายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2542, สิงหาคม). การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน. พฤติกรรมศาสตร์. 5(1) : 37 – 52.
- วิสุทธิ ศรีนวล. (2542). ความเครียดและการปรับตัวของลูกจ้างที่ประสบอุบัติเหตุซึ่งเขารับการฟื้นฟูสมรรถภาพ ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน สำนักงานประกันสังคม. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรม) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร

- สมจิต หนูเจริญกุล, ประครอง อินทรสมบัติ และพรรณวดี พุทรวัดนะ. (2532, กรกฎาคม-กันยายน). “สิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน ความเข้มแข็งในการมองโลกและการรับรู้ถึงความรู้ถึงความผาสุกในชีวิตของอาจารย์พยาบาลในมหาวิทยาลัย”, *วารสารพยาบาล*. 38(3) : 169-190.
- สมจิตร์ ห่อไทรรงค์. (2539). ผลการฝึกแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาที่มีภูมิหลังต่างกันในการอบรมเลี้ยงดูและลักษณะทางชีวสังคม. ปรินญานิพนธ์. กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมพงษ์ พาณิชกุล. (2533). ค่านิยมในการพึ่งตนเองของนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดนนทบุรี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สันต์ชัย รามะนพ. (2550). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความสามารถในการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- สุนทรทิพย์ หนนพล. (2544). ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวรรณา ก่อสุวรรณวงศ์. (2550). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 2 จังหวัดนนทบุรี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- สุพรรณิ จันทรวิเศษ. (2539). การวิเคราะห์องค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- แสงอุษา โลจนานนท์ ; และกฤษณ์ รุยาพร (2543). *การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทย ๆ = EQ with Thai smile*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: เอเชียแปซิฟิกอินโนเวชั่นเซ็นเตอร์.
- ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2544). เทคนิคสร้าง IQ EQ AQ 3Q เพื่อความสำเร็จ. กรุงเทพฯ : สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมอง ศรีเอติฟเบรณ.
- ศิริพันธ์ สุระรัมย์. (2546). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดบุรีรัมย์. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร

- ศึกษานิเทศก์, หน่วย กรมสามัญศึกษา. คู่มือการปลูกฝังและเสริมสร้างค่านิยมพื้นฐานเรื่องการพึ่งตนเอง. กรุงเทพฯ : หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2529.
- อนันต์ นวลใหม่. (2549). การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และความสามารถในการเผชิญปัญหาแลฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดอ่างทอง. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม.(การวิจัยและสถิติทางการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Antonovsky, A (1982). *Health, Stress and Coping*. California. Joesey-Bass Inc Pulisher.
- Antonovsky, A (1987). *Unraveling the Mystery of Health : How People Mange Stress and Stay Well*. San Francis co : Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. and S. Sagy. (1986, December). "The Development of a Sense of Coherence and Its Impact on Responses to Stress Situation," The Journal of Social Psychology. 2(1): 213-223.
- Bloom, B.S.; et al. (1971). *Handbook on formative and summative evaluation of student learing*. New York : McGraw – Hill.
- Fledman, R.S. (1992). *Elements of psychology*. New York : McGra – Hill.
- Goleman, Daniel.(1988) *Working with emotional intelligence*. New York : Bantam Books.
- KoffKa, K. (1978). *Encyclopedia of the social science*. New York : Macmillan.
- Lazarus. (1969). *Patterns of Adjustment and Human Effectivemnt*. New York : McGraw-Hill Book Company.
- Fledman, R.S. (1992). *Elements of psychology*. New York : McGra – Hill.
- Maslow, Abraham M. (1970). *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York : Harper & Row
- Morgan, Clifford T. "Thinking and Problem Solving." A Brief Introduction to Psychology. 2ad. New Delhi : Tata McGraw – Hill Co., 1978.
- Mussen, P.H.,John Conger J. and Jer Kagan. (1969). *Child Development and Personality*. 3rd ed. New York : Harper & Row.
- Pearson, Judy C. (1989). *Communication in the Family : Seeking Staisfaction in Changing Times*. New York: Harper & Row.
- Pedhazur, Elazar J. (1997). *Multiple Regression in Behavior Research*. Explanation and Prediction, Harcourt Brace Colleage Publishers.
- Thorpe, Louis P. Willis W. Clark and Ernest W. Tieges. (1953). *Manual of California Test of Personality*. New York : McGraw – Hill.

- Salovey, P, Mayer, J.D. Goldman, S.L. Turvey, C., and Palfai, T.P. (1995). *"Emotional Attention, Clarity, and Repair : Exploring Emotional Intelligence Using the Trait Meta-Mood Scale."* In.J.W.Pennebaker (Ed.). *Emotional, Disclosure, and Health*. Washington, D.C. : American Psychological Association.
- Stoltz, Paul G. (1997). *Adversity Quotient : Turning obstacles into opportunities*. New York : John Wiley & Son Inc.
- Worchel, Sephen and George, Goethols R. (1985). *Adjustment : Pathway to Personal Growth*. Englewood Cliffs : Prentice-Hall.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย

1. คุณผาสุข หายสันเทียะ
ศึกษานิเทศก์ชำนาญการ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษนนทบุรี เขต 2
2. อาจารย์พิกุล เอกวรังกูร
อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. อาจารย์ทองคำ พิมพา
ผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงเรียนพระมหาไถ่ศึกษา กรุงเทพฯ
4. อาจารย์พิศมัย ภูชาดา
อาจารย์ (คศ. 3) โรงเรียนบ้านเมืองเทีย อ.บ้านไผ่ จ.ขอนแก่น
5. อาจารย์อารีรัตน์ ลำพูน
อาจารย์ (คศ. 2) โรงเรียนนิจิตรวิทยา เขตกรุงเทพมหานคร

ภาคผนวก ข

คุณภาพของแบบสอบถามรายชื่อ

ตาราง 9 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามวัดการพึ่งตนเอง

การพึ่งตนเอง	ข้อ	IOC	ผลการคัดเลือก
ด้านการเรียน	1	1.00	นำไปใช้
	2	1.00	นำไปใช้
	3	0.60	นำไปใช้
	4	1.00	นำไปใช้
	5	1.00	นำไปใช้
	6	1.00	นำไปใช้
	7	1.00	นำไปใช้
	8	1.00	นำไปใช้
	9	0.60	นำไปใช้
	10	1.00	นำไปใช้
	11	1.00	นำไปใช้
	12	1.00	นำไปใช้
	13	1.00	นำไปใช้
	14	1.00	นำไปใช้
	15	1.00	นำไปใช้
ด้านการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน	16	1.00	นำไปใช้
	17	1.00	นำไปใช้
	18	1.00	นำไปใช้
	19	1.00	นำไปใช้
	20	0.60	นำไปใช้
	21	1.00	นำไปใช้
	22	0.60	นำไปใช้
	23	1.00	นำไปใช้
	24	1.00	นำไปใช้
	25	1.00	นำไปใช้
	26	1.00	นำไปใช้
	27	1.00	นำไปใช้
	28	1.00	นำไปใช้
	29	1.00	นำไปใช้
	30	1.00	นำไปใช้

ตาราง 9 (ต่อ)

การพึ่งตนเอง	ข้อ	IOC	ผลการคัดเลือก
ด้านเศรษฐกิจ	31	1.00	นำไปใช้
	32	1.00	นำไปใช้
	33	1.00	นำไปใช้
	34	1.00	นำไปใช้
	35	0.80	นำไปใช้
	36	1.00	นำไปใช้
	37	1.00	นำไปใช้
	38	1.00	นำไปใช้
	39	1.00	นำไปใช้
	40	0.60	นำไปใช้
	41	1.00	นำไปใช้
	42	1.00	นำไปใช้
	43	1.00	นำไปใช้
	44	1.00	นำไปใช้
	45	1.00	นำไปใช้

ตาราง 10 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง

ข้อ	IOC	ผลการคัดเลือก	ข้อ	IOC	ผลการคัดเลือก
1	1.00	นำไปใช้	11	1.00	นำไปใช้
2	1.00	นำไปใช้	12	1.00	นำไปใช้
3	1.00	นำไปใช้	13	1.00	นำไปใช้
4	1.00	นำไปใช้	14	1.00	นำไปใช้
5	1.00	นำไปใช้	15	1.00	นำไปใช้
6	1.00	นำไปใช้	16	0.40	นำไปปรับปรุง
7	1.00	นำไปใช้	17	1.00	นำไปใช้
8	1.00	นำไปใช้	18	1.00	นำไปใช้
9	1.00	นำไปใช้	19	1.00	นำไปใช้
10	0.40	นำไปปรับปรุง	20	1.00	นำไปใช้

ตาราง 11 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อ	IOC	ผลการคัดเลือก	ข้อ	IOC	ผลการคัดเลือก
1	1.00	นำไปใช้	11	1.00	นำไปใช้
2	1.00	นำไปใช้	12	1.00	นำไปใช้
3	1.00	นำไปใช้	13	1.00	นำไปใช้
4	1.00	นำไปใช้	14	1.00	นำไปใช้
5	1.00	นำไปใช้	15	1.00	นำไปใช้
6	1.00	นำไปใช้	16	0.40	นำไปปรับปรุง
7	1.00	นำไปใช้	17	1.00	นำไปใช้
8	1.00	นำไปใช้	18	1.00	นำไปใช้
9	1.00	นำไปใช้	19	1.00	นำไปใช้
10	0.40	นำไปปรับปรุง	20	1.00	นำไปใช้

ตาราง 12 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามวัดความเข้มแข็งในการมองโลก

ข้อ	IOC	ผลการคัดเลือก	ข้อ	IOC	ผลการคัดเลือก
1	1.00	นำไปใช้	11	1.00	นำไปใช้
2	1.00	นำไปใช้	12	1.00	นำไปใช้
3	1.00	นำไปใช้	13	1.00	นำไปใช้
4	1.00	นำไปใช้	14	1.00	นำไปใช้
5	1.00	นำไปใช้	15	1.00	นำไปใช้
6	1.00	นำไปใช้	16	1.00	นำไปใช้
7	1.00	นำไปใช้	17	1.00	นำไปใช้
8	1.00	นำไปใช้	18	1.00	นำไปใช้
9	1.00	นำไปใช้	19	0.80	นำไปใช้
10	1.00	นำไปใช้	20	1.00	นำไปใช้

ตาราง 13 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัว

ข้อ	IOC	ผลการคัดเลือก	ข้อ	IOC	ผลการคัดเลือก
1	0.80	นำไปใช้	11	1.00	นำไปใช้
2	1.00	นำไปใช้	12	1.00	นำไปใช้
3	1.00	นำไปใช้	13	1.00	นำไปใช้
4	1.00	นำไปใช้	14	1.00	นำไปใช้
5	1.00	นำไปใช้	15	1.00	นำไปใช้
6	1.00	นำไปใช้	16	1.00	นำไปใช้
7	1.00	นำไปใช้	17	0.40	นำไปปรับปรุง
8	1.00	นำไปใช้	18	1.00	นำไปใช้
9	1.00	นำไปใช้	19	1.00	นำไปใช้
10	1.00	นำไปใช้	20	1.00	นำไปใช้

ตาราง 14 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา
และฟันฝ่าอุปสรรค

ข้อ	IOC	ผลการคัดเลือก	ข้อ	IOC	ผลการคัดเลือก
1	1.00	นำไปใช้	11	1.00	นำไปใช้
2	1.00	นำไปใช้	12	0.80	นำไปใช้
3	1.00	นำไปใช้	13	1.00	นำไปใช้
4	1.00	นำไปใช้	14	1.00	นำไปใช้
5	1.00	นำไปใช้	15	1.00	นำไปใช้
6	1.00	นำไปใช้	16	1.00	นำไปใช้
7	1.00	นำไปใช้	17	1.00	นำไปใช้
8	1.00	นำไปใช้	18	1.00	นำไปใช้
9	1.00	นำไปใช้	19	1.00	นำไปใช้
10	1.00	นำไปใช้	20	1.00	นำไปใช้

ตาราง 15 ดัชนีค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามวัดการพึ่งตนเอง

การพึ่งตนเอง	ข้อ	r	ผลการคัดเลือก
ด้านการเรียน	1	.30	นำไปใช้
	2	.41	นำไปใช้
	3	.20	นำไปใช้
	4	.25	นำไปใช้
	5	.48	นำไปใช้
	6	.26	นำไปใช้
	7	.31	นำไปใช้
	8	.25	นำไปใช้
	9	.16	ตัดทิ้ง
	10	.40	นำไปใช้
	11	.40	นำไปใช้
	12	.28	นำไปใช้
	13	.33	นำไปใช้
	14	.34	นำไปใช้
	15	.25	นำไปใช้
ด้านการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน	16	.39	นำไปใช้
	17	.47	นำไปใช้
	18	.35	นำไปใช้
	19	.24	นำไปใช้
	20	.17	ตัดทิ้ง
	21	.30	นำไปใช้
	22	.15	ตัดทิ้ง
	23	.16	ตัดทิ้ง
	24	.40	นำไปใช้
	25	.22	นำไปใช้
	26	.24	นำไปใช้
	27	.30	นำไปใช้
	28	.36	นำไปใช้
	29	.20	ตัดทิ้ง
	30	.36	นำไปใช้

ตาราง 15 (ต่อ)

การพึ่งตนเอง	ข้อ	r	ผลการคัดเลือก
ด้านเศรษฐกิจ	31	.32	นำไปใช้
	32	.43	นำไปใช้
	33	.35	นำไปใช้
	34	.25	นำไปใช้
	35	.26	นำไปใช้
	36	.35	นำไปใช้
	37	.24	นำไปใช้
	38	.39	นำไปใช้
	39	.27	นำไปใช้
	40	.16	ตัดทิ้ง
	41	.30	นำไปใช้
	42	.34	นำไปใช้
	43	.37	นำไปใช้
	44	.16	ตัดทิ้ง
	45	.31	นำไปใช้

ตาราง 16 ดัชนีค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง

ข้อ	r	ผลการคัดเลือก	ข้อ	r	ผลการคัดเลือก
1	.3506	นำไปใช้	11	.52	นำไปใช้
2	.4331	นำไปใช้	12	.60	นำไปใช้
3	.5592	นำไปใช้	13	.45	นำไปใช้
4	.5013	นำไปใช้	14	.57	นำไปใช้
5	.4784	นำไปใช้	15	.59	นำไปใช้
6	.3850	นำไปใช้	16	.59	นำไปใช้
7	.7079	นำไปใช้	17	.55	นำไปใช้
8	.5010	นำไปใช้	18	.45	นำไปใช้
9	.5286	นำไปใช้	19	.56	นำไปใช้
10	.4688	นำไปใช้	20	.40	นำไปใช้

ตาราง 17 ดัชนีค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อ	r	ผลการคัดเลือก	ข้อ	r	ผลการคัดเลือก
1	.39	นำไปใช้	11	.13	ตัดทิ้ง
2	.47	นำไปใช้	12	.47	นำไปใช้
3	.14	ตัดทิ้ง	13	.27	นำไปใช้
4	.25	นำไปใช้	14	.06	ตัดทิ้ง
5	.38	นำไปใช้	15	.28	นำไปใช้
6	.41	นำไปใช้	16	.05	ตัดทิ้ง
7	.41	นำไปใช้	17	.12	ตัดทิ้ง
8	.29	นำไปใช้	18	.26	นำไปใช้
9	.24	นำไปใช้	19	.23	นำไปใช้
10	.58	นำไปใช้	20	.19	ตัดทิ้ง

ตาราง 18 ดัชนีค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามวัดความเข้มแข็งในการมองโลก

ข้อ	r	ผลการคัดเลือก	ข้อ	r	ผลการคัดเลือก
1	.49	นำไปใช้	11	.48	นำไปใช้
2	.61	นำไปใช้	12	.58	นำไปใช้
3	.55	นำไปใช้	13	.46	นำไปใช้
4	.65	นำไปใช้	14	.58	นำไปใช้
5	.61	นำไปใช้	15	.48	นำไปใช้
6	.60	นำไปใช้	16	.40	นำไปใช้
7	.65	นำไปใช้	17	.31	นำไปใช้
8	.59	นำไปใช้	18	.51	นำไปใช้
9	.60	นำไปใช้	19	.49	นำไปใช้
10	.60	นำไปใช้	20	.54	นำไปใช้

ตาราง 19 ดัชนีค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัว

ข้อ	r	ผลการคัดเลือก	ข้อ	r	ผลการคัดเลือก
1	.11	ตัดทิ้ง	11	.72	นำไปใช้
2	.57	นำไปใช้	12	.60	นำไปใช้
3	.20	ตัดทิ้ง	13	.15	ตัดทิ้ง
4	.69	นำไปใช้	14	.56	นำไปใช้
5	.64	นำไปใช้	15	.66	นำไปใช้
6	.63	นำไปใช้	16	.37	นำไปใช้
7	.63	นำไปใช้	17	.18	ตัดทิ้ง
8	.50	นำไปใช้	18	.45	นำไปใช้
9	.51	นำไปใช้	19	.43	นำไปใช้
10	.43	นำไปใช้	20	.41	นำไปใช้

ตาราง 20 ดัชนีค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและ
 ฟื้นฝ่าอุปสรรค

ข้อ	r	ผลการคัดเลือก	ข้อ	r	ผลการคัดเลือก
1	.53	นำไปใช้	11	.60	นำไปใช้
2	.55	นำไปใช้	12	.53	นำไปใช้
3	.57	นำไปใช้	13	.43	นำไปใช้
4	.50	นำไปใช้	14	.59	นำไปใช้
5	.61	นำไปใช้	15	.62	นำไปใช้
6	.64	นำไปใช้	16	.50	นำไปใช้
7	.55	นำไปใช้	17	.49	นำไปใช้
8	.48	นำไปใช้	18	.50	นำไปใช้
9	.63	นำไปใช้	19	.41	นำไปใช้
10	.40	นำไปใช้	20	.59	นำไปใช้

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามการวิจัย

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิจัย ซึ่งไม่มีข้อใดถูกหรือผิด เป็นเพียงการศึกษาการปฏิบัติตนของนักเรียนเท่านั้น ดังนั้นคำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการเรียนของนักเรียน และคำตอบของนักเรียนจะใช้สำหรับการวิจัยเท่านั้น จึงขอความกรุณาให้นักเรียนตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงมากที่สุด

2. แบบสอบถามมีจำนวนทั้งสิ้น 6 ฉบับ คือ

1. แบบสอบถามวัดความสามารถในการพึ่งตนเอง
2. แบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง
3. แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
4. แบบสอบถามวัดความเข้มแข็งในการมองโลก
5. แบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัว
6. แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

3. ขอความกรุณาให้นักเรียนตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ

4. เมื่อนักเรียนตอบแบบสอบถามเสร็จแล้ว ก่อนส่งขอความร่วมมือให้นักเรียนตรวจสอบแบบสอบถามว่าทำครบทุกข้อหรือไม่ ถ้าตอบครบทุกข้อแล้วจึงนำส่ง

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

นางสาวอุษราภรณ์ ทะวะระ

นิสิตปริญญาโท

สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา

ฉบับที่ 1 แบบสอบถามวัดความสามารถในการพึ่งตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อที่กำหนดให้ และทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด ข้อละ 1 คำตอบ

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1.	<u>การพึ่งตนเองด้านการเรียน</u> ข้าพเจ้ามักจะทำงานส่งครูด้วยความสามารถของตนเองมากกว่าจะถามผู้อื่น				
2.	การศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองทำให้ข้าพเจ้าได้รับความรู้ความเข้าใจมากขึ้น				
3.	เมื่อมีปัญหาจากงานที่ครูมอบหมาย ข้าพเจ้าจะศึกษาหาความรู้จากห้องสมุดด้วยตนเอง				
4.	ข้าพเจ้าไม่ชอบเรียนวิชาใดข้าพเจ้าจะตัดใจไม่สนใจเรียนในวิชานั้น				
5.	ข้าพเจ้ามักจะตั้งใจเรียนทุกวิชา เพราะเชื่อว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตน				
6.	ข้าพเจ้าจะชวนให้เพื่อนแก้ไขงานที่เคยส่งครู				
7.	ข้าพเจ้าจะแก้ไขแบบฝึกหัดที่ทำผิดโดยที่ครูไม่ต้องเตือน				
8.	หลังจากที่มีการทดสอบย่อยข้าพเจ้าจะนำโจทย์ที่ทำไม่ได้มาคิดหาคำตอบเพื่อเป็นแนวทางในการทำแบบทดสอบปลายภาค				
9.	เมื่อมีงานที่ครูกำหนดให้ส่งข้าพเจ้าจะทำด้วยตนเองโดยไม่ต้องให้ใครช่วย				
10.	ข้าพเจ้าจะกำหนดตารางทบทวนความรู้ด้วยตัวเอง				
11.	ข้าพเจ้าใช้เวลาว่างทำแบบฝึกหัดที่พบจากหนังสือต่างๆ				
12.	ข้าพเจ้าชวนช่วยอ่านหนังสือเพิ่มเติมประกอบการเรียนอย่างสม่ำเสมอ				
13.	ถ้าข้าพเจ้าไม่เข้าใจการบ้านที่ครูให้ ข้าพเจ้าจะถามครูด้วยตนเอง				
14.	ในการทำข้อสอบแม้ว่าจะทำไม่ได้ข้าพเจ้าก็จะพยายามคิดด้วยตนเอง				
15.	<u>การพึ่งตนเองด้านปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน</u> ข้าพเจ้าสามารถทำความสะอาดบ้านด้วยตนเอง				

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
16.	ข้าพเจ้าสามารถแก้ไขปัญหาบางอย่างในบ้านได้ด้วยตนเอง				
17.	ข้าพเจ้าสามารถดูแลเครื่องแต่งกายนักเรียนได้ด้วยตนเอง				
18.	ข้าพเจ้าสามารถซักเสื้อผ้าได้ด้วยตนเอง				
19.	ข้าพเจ้าสามารถจัดเครื่องนอนให้เรียบร้อยได้ด้วยตนเอง				
20.	ข้าพเจ้าสามารถไปติดต่อกับหน่วยงานต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง				
21.	ข้าพเจ้าสามารถเดินทางไปโรงเรียนได้ด้วยตนเอง				
22.	ข้าพเจ้าสามารถเดินทางไปทำธุระที่บ้านเพื่อนได้ด้วยตนเอง				
23.	ข้าพเจ้าไปพบแพทย์ได้ด้วยตนเองถ้ามีอาการไม่สบายเพียงเล็กน้อย				
24.	ข้าพเจ้าสามารถเดินทางไปจ่ายค่าโทรศัพท์ที่องค์การโทรศัพท์ได้				
25.	ข้าพเจ้าสามารถไปซื้อของใช้ส่วนตัวได้ด้วยตนเอง				
26.	<u>การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ</u> ข้าพเจ้าใช้อุปกรณ์การเรียนอย่างประหยัด				
27.	ข้าพเจ้าจะเลือกซื้อของที่จำเป็นเท่านั้น				
28.	ข้าพเจ้าเก็บเงินออมส่วนหนึ่งไว้ใช้โดยที่ไม่ต้องขอผู้ปกครอง				
29.	ข้าพเจ้าจะเลือกซื้อของที่จำเป็นต้องใช้เท่านั้น				
30.	เมื่อข้าพเจ้ามีเงินไม่พอกับค่าใช้จ่าย ข้าพเจ้าจะหาวิธีลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น				
31.	สิ่งของที่ซื้อมาแล้วถ้าไม่ถูกใจข้าพเจ้าจะเลิกใช้ทันที				
32.	ข้าพเจ้ามักจะซื้อเสื้อผ้าที่ราคาไม่แพง				
33.	ข้าพเจ้าชอบซื้ออุปกรณ์การเรียนที่มีคุณภาพแต่ราคาไม่แพง				
34.	ก่อนที่ข้าพเจ้าจะซื้อของสิ่งใดจะต้องคิดให้รอบครอบเสียก่อน				

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง
35.	ข้าพเจ้าชอบซื้อหนังสือที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนมาอ่านเพิ่มเติมความรู้				
36.	ข้าพเจ้าวางแผนการใช้จ่ายเงิน				
37.	ข้าพเจ้าเก็บสะสมเงินเพื่อนำไว้ในยามจำเป็นโดยไม่ต้องรบกวนผู้ปกครอง				
38.	ข้าพเจ้ามักวางแผนในการเก็บเงินออม				

ฉบับที่ 2 แบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อที่กำหนดให้ และทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด ข้อละ 1 คำตอบ

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง
1.	ข้าพเจ้าสามารถบอกลักษณะอารมณ์ของตนเองในทุกขณะได้				
2.	ข้าพเจ้าทราบว่าตนเองแสดงพฤติกรรมตรงกับความรู้สึกหรือไม่				
3.	ทุกครั้งที่เราโกรธข้าพเจ้ารับรู้ได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง				
4.	ข้าพเจ้ารู้ตัวทุกครั้งที่อารมณ์เปลี่ยนแปลง				
5.	เมื่อเกิดความกลัว ข้าพเจ้าบอกได้ว่าเกิดจากสาเหตุอะไร				
6.	ข้าพเจ้ารู้สาเหตุที่ทำให้ตัวเองดีใจ				
7.	ข้าพเจ้าบอกสาเหตุที่ทำให้ตัวเองโกรธได้				
8.	เมื่ออารมณ์ของข้าพเจ้าเกิดเปลี่ยนแปลง ข้าพเจ้าสามารถบอกสาเหตุได้				
9.	ข้าพเจ้าทราบสาเหตุที่ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกกลัว				
10.	ข้าพเจ้าทราบสาเหตุที่ทำให้ข้าพเจ้าเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายในการทำสิ่งต่าง ๆ				
11.	ข้าพเจ้าเข้าใจสาเหตุที่ทำให้ข้าพเจ้าเสียใจ				
12.	ข้าพเจ้ารู้อารมณ์ของตนเองตลอดมา ที่เผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ				

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
13.	ข้าพเจ้าทราบว่ามีจุดอ่อนเรื่องใดบ้างที่ตนเองควรปรับปรุง				
14.	ในการตัดสินใจเรื่องที่สำคัญ ข้าพเจ้าทราบว่าจะต้องทำอะไร				
15.	เมื่อข้าพเจ้าแสดงอารมณ์มีความสุขออกไป ข้าพเจ้าบอกได้ว่าจะมีผลดีหรือผลเสียอย่างไร				
16.	เมื่อข้าพเจ้าแสดงอารมณ์เศร้าออกไป ข้าพเจ้าบอกได้ว่าจะมีผลดีหรือผลเสียอย่างไร				
17.	ข้าพเจ้าสามารถบอกลักษณะอารมณ์ของตนเองในทุกขณะได้				
18.	เมื่อได้รับมอบหมายงาน ข้าพเจ้ามั่นใจว่าสามารถทำหน้าที่ได้อย่างเต็มความสามารถ				
19.	เมื่อทำผิดพลาด ข้าพเจ้ารู้สึกหดหู่ แต่ก็สามารถยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้				
20.	เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น ข้าพเจ้ามั่นใจว่าตนเองสามารถรวบรวมสติได้ก่อนผู้อื่น				

ฉบับที่ 3 แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อที่กำหนดให้ และทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด ข้อละ 1 คำตอบ

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1.	เวลานั้นแนะนำอะไร เพื่อนในห้องมักจะเห็นด้วย				
2.	ในการทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อนจะขอให้ฉันทำหน้าที่สำคัญ ๆ				
3.	เมื่อเพื่อนมีปัญหา มักจะมาขอคำปรึกษาจากฉัน				
4.	ถ้าฉันได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบงานใดแล้ว เพื่อนจะให้ความไว้วางใจ				
5.	ฉันสามารถทำความเข้าใจบทเรียนที่ครูสอนได้				
6.	ฉันรู้สึกว่าการบ้านให้ได้ถูกต้อง				
7.	ฉันสามารถทำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ได้ด้วยตนเองโดยไม่จำเป็นต้องปรึกษาเพื่อน				

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง
8.	ในวิชาเรียนที่มีการประดิษฐ์สิ่งของ ฉันชอบประดิษฐ์สิ่งของที่แตกต่างจากเพื่อน				
9.	ในการทำกิจกรรมทางการเรียนไม่ว่าเกิดปัญหาใดขึ้น ฉันก็สามารถหาทางแก้ไขปัญหานั้น ๆ ได้				
10.	ฉันรู้สึกว่ามีรูปร่างดี ถึงแม้เพื่อน ๆ จะไม่เห็นด้วย				
11.	ฉันไม่เคยคิดเปรียบเทียบรูปร่างหน้าตาของฉันกับเพื่อน ๆ				
12.	เมื่อมีกิจกรรมคัดเลือกนักเรียนมารยาทดี ฉันมักจะได้รับการเสนอชื่อ				
13.	ฉันไม่แสดงอารมณ์โกรธให้ผู้อื่นเห็น				
14.	ฉันไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยง่าย				

ฉบับที่ 4 แบบสอบถามวัดความเข้มแข็งในการมองโลก

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อที่กำหนดให้ และทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด ข้อละ 1 คำตอบ

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง
1.	ข้าพเจ้าคิดว่าทุกปัญหาย่อมมีทางแก้ไข				
2.	ข้าพเจ้าพร้อมที่จะทำความเข้าใจกับทุกเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต				
3.	ข้าพเจ้าสามารถอธิบายสาเหตุความต้องการของตนเองได้				
4.	เมื่อมีอารมณ์โกรธข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่ามีสาเหตุมาจากอะไร				
5.	ข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่าขณะนี้ตัวเองมีความรู้สึกเช่นใด				
6.	เมื่อเกิดปัญหาข้าพเจ้าสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีสติ				
7.	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นข้าพเจ้าเชื่อว่าตนเองสามารถจัดการได้				
8.	เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจข้าพเจ้าจะพยายามมองหาวิธีการแก้หลาย ๆ วิธี				

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง
9.	ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่า ไม่ว่าอนาคตจะเกิดอะไรขึ้น ข้าพเจ้าก็สามารถคลี่คลายได้				
10.	ข้าพเจ้าสามารถที่จะจัดการกับเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ				
11.	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ได้				
12.	เมื่อข้าพเจ้าทำสิ่งใดก็ตาม ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าจะทำได้สำเร็จ				
13.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นในชีวิตมากมาย				
14.	ข้าพเจ้ามองว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะเป็นรากฐานไปสู่ความเข้มแข็งของชีวิต				
15.	ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจที่ได้จัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตให้สำเร็จ				
16.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นในชีวิตมากมาย				
17.	ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายกับการกระทำของตน				
18.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่สิ่งต่าง ๆ รอบตัวของข้าพเจ้ามีประโยชน์ต่อตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น				
19.	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกเครียดกับปัญหา ข้าพเจ้าสามารถหาทางผ่อนคลายความเครียดเพื่อหาวิธีแก้ปัญหาต่อไป				
20.	ข้าพเจ้าเชื่อว่าผลของการทุ่มเทกำลังในการจัดการกับปัญหาหนึ่ง ๆ ให้สำเร็จเป็นสิ่งที่คุ้มค่า				

ฉบับที่ 5 แบบสอบถามวัดความสามารถในการปรับตัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อที่กำหนดให้ และทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด ข้อละ 1 คำตอบ

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้างไม่ จริง	ไม่จริง
1.	ฉันไม่ชอบรับประทานอาหารร่วมกับเพื่อนคนอื่น ๆ				
2.	เพื่อนไม่ยอมให้ฉันอยู่ในกลุ่มเวลาทำงาน				
3.	เพื่อน ๆ ไม่ค่อยพูดคุยกับฉัน				

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง
4.	ฉันรู้สึกถูกจ้องจับผิดจากเพื่อน ๆ ในห้องเสมอ				
5.	ฉันไม่ชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อน ๆ ในห้อง				
6.	ฉันไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียนเท่าที่ควร				
7.	ฉันไม่พอใจเมื่อเพื่อนมาเยี่ยมของ				
8.	ฉันรู้สึกทำอะไรได้ช้า และขี้ลืม				
9.	ฉันมักจะเข้ากับครูผู้สอนในแต่ละวิชาไม่ค่อยได้				
10.	ฉันรู้สึกกลัวการออกไปนำเสนอรายงานหน้าชั้น				
11.	ฉันมักจะคิดถึงเรื่องอื่น ๆ ในเวลาเรียน				
12.	ฉันคิดว่ากิจกรรมในเวลาเรียนไม่น่าสนใจ				
13.	ฉันรู้สึกถูกเอารัดเอาเปรียบจากเพื่อน ๆ				
14.	ฉันรู้สึกจริงจังกับเรื่องต่าง ๆ มากเกินไป				
15.	ฉันไม่สนุกสนานเหมือนกับเพื่อนคนอื่น ๆ				
16.	ฉันคิดว่าการทำตามกฎระเบียบของโรงเรียนเป็นเรื่องยาก				

ฉบับที่ 6 แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อที่กำหนดให้ และทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด ข้อละ 1 คำตอบ

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง
1.	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกเศร้า มีปัญหา ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่แก้ปัญหา เพื่อให้ได้ทางออกของปัญหานั้นได้				
2.	เมื่อข้าพเจ้าทำงานผิดพลาดล้มเหลว ข้าพเจ้าสามารถหาวิธีการแก้ไขได้ทันที				

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
3.	เมื่อประสบปัญหาทางการเรียนอย่างรุนแรง ข้าพเจ้าสามารถหาทางออกให้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม				
4.	เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน ข้าพเจ้ามีวิธีการแก้ไขและสร้างกำลังใจให้กับตนเอง				
5.	หากครูตำหนิเนื่องจากผลงานไม่ดี ข้าพเจ้าสามารถปรับปรุงแก้ไขผลงานให้ดียิ่งขึ้นได้				
6.	เมื่อข้าพเจ้าทำงานผิดพลาด ข้าพเจ้าสามารถแก้ไขได้				
7.	เมื่อข้าพเจ้าทำงานไม่ได้ตามที่ตนเองตั้งใจไว้ ข้าพเจ้าจะตั้งใจมากขึ้น จนกว่าจะสำเร็จ				
8.	เมื่อข้าพเจ้าโดนตัดค่าใช้จ่าย เพราะทำผิด ข้าพเจ้ารับรู้ว่ามีตามารดาหวังดีและจะปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น				
9.	เมื่อเกิดปัญหาแบบเดิมหรือคล้าย ๆ กัน ข้าพเจ้าสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมยิ่งขึ้น				
10.	หากงานกลุ่มของข้าพเจ้ามีปัญหา เพราะข้าพเจ้ามีส่วนร่วมทำให้เกิดเหตุการณ์นี้ ข้าพเจ้าจะหาทางแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น				
11.	เมื่อข้าพเจ้าเกิดปัญหา ข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่าเกิดจากสาเหตุใด				
12.	เมื่อผลงานของข้าพเจ้าไม่ได้รับคัดเลือกให้แสดงผลงานในห้องเรียน ข้าพเจ้าจะปรับปรุงฝีมือตนเอง เพื่อครั้งต่อไปจะได้รับคัดเลือกบ้าง				
13.	เมื่อเกิดปัญหาและอุปสรรคขึ้นในชีวิต ข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้าสามารถจัดการกับอุปสรรคและปัญหาเหล่านั้นได้				
14.	เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ข้าพเจ้าใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาทุกครั้ง				
15.	เมื่อข้าพเจ้าได้รับมอบหมายให้ทำงานที่ยาก ข้าพเจ้ามีวิธีคิดแก้ไขปัญหาที่รอบคอบ				
16.	เมื่อข้าพเจ้าได้รับมอบหมายงานเพิ่มขึ้น ข้าพเจ้าคิดว่าเป็นโอกาสและสามารถทำให้เสร็จเรียบร้อยได้				

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง
17.	เมื่อข้าพเจ้าถูกเพื่อนตำหนิ ข้าพเจ้าคิดว่าไม่เป็นไรครั้งต่อไปจะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น				
18.	เมื่อข้าพเจ้าไม่ได้รับการมอบหมายให้ทำงานสำคัญ ข้าพเจ้าจะหาข้อบกพร่องของตนเองและหาวิธีแก้ไข				
19.	เมื่อข้าพเจ้าได้รับคำตักเตือนจากผู้ใหญ่ ข้าพเจ้าจะตั้งใจฟัง และสามารถนำไปปฏิบัติตามได้				
20.	ข้าพเจ้าวางแผนการดำเนินงานและมีเป้าหมายในการทำงานทุกครั้ง				

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวอุษราภรณ์ ทะวะระ
วันเดือนปีเกิด	11 ตุลาคม 2523
สถานที่เกิด	อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	216 / 3 ถ.เมืองพล ต.เมืองพล อ.พล จ.ขอนแก่น
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนเซนต์ฟรังซิสเซเวียร์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2535	ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมหาไถ่ศึกษาเมืองพล
พ.ศ. 2541	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม
พ.ศ. 2545	ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) เอกคณิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
พ.ศ. 2551	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) การวิจัยและสถิติทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ