

ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ กับ สุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียน ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร

สารนิพนธ์
ของ
เพียงเพ็ญ เสถียรนพเก้า

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
กุมภาพันธ์ 2548
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

155.232

พด4๕๙

5.3 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ กับ สุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียน ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร

บทคัดย่อ

ของ

เพียงเพ็ญ เสถียรนพเก้า

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
กุมภาพันธ์ 2548

h 265133

เพียงเพ็ญ เสถียรนพเก้า. (2548). ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ กับ สุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต คำจิม.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ

1. ศึกษาระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบของนิสิตชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
2. เปรียบเทียบลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบของนิสิตชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ตามตัวแปร เพศ และ คณะวิชา
3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และ สุขภาพจิต ของนิสิตชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
4. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) ของนิสิตชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตชั้นปี 3 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 จำนวนทั้งสิ้น 409 คน ซึ่งผู้วิจัยเลือกนิสิตที่เรียนอยู่ในคณะสายวิทยาศาสตร์จำนวน 175 คน ประกอบด้วยนิสิตจากคณะต่างๆ ดังนี้ คณะแพทยศาสตร์จำนวน 26 คน คณะทันตแพทยศาสตร์จำนวน 29 คน และคณะวิทยาศาสตร์จำนวน 120 คน อีกกลุ่มเป็นนิสิตที่เรียนอยู่ในคณะสายศิลปศาสตร์จำนวน 234 คน ประกอบด้วยนิสิตจากคณะต่างๆ ดังนี้ คณะมนุษยศาสตร์จำนวน 109 คน คณะสังคมศาสตร์จำนวน 91 คน และคณะศิลปกรรมศาสตร์จำนวน 34 คน กลุ่มตัวอย่างนี้ผู้วิจัยเลือกมาโดยวิธีเลือกตามสะดวก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนิสิต แบบทดสอบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และ แบบทดสอบวัดสุขภาพจิต

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติค่าที (t -test) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) และ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเรียงลำดับของสเปียร์แมน (Spearman's Rank-Order Correlation Coefficient)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นิสิตชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบในระดับปานกลาง และเมื่อแยกพิจารณาเป็นรายด้านพบว่านิสิตมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

ในทุกด้านอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน ยกเว้นเพียงในด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่เท่านั้น ที่นิสิตมีคะแนนอยู่ในระดับต่ำ

2. เปรียบเทียบการยึดติดความสมบูรณ์แบบของนิสิตชั้นปี 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ตามตัวแปรเพศ และคณะวิชา

2.1 นิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวมสูงกว่านิสิตหญิง และเมื่อพิจารณาการยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นรายด้าน ก็พบว่านิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล ความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ การรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ ความสงสัยในการกระทำ และ ความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการสูงกว่านิสิตหญิง

2.2 นิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวมต่ำกว่านิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์ เมื่อพิจารณาการยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นรายด้านก็พบว่า นิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล ความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ และ การรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ ต่ำกว่านิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์ ส่วนการยึดติดความสมบูรณ์แบบในด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด ความสงสัยในการกระทำ และ ความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการนั้น นิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์ และ สายศิลปศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบในด้านดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

3. หาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ กับ สุขภาพจิต และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

3.1 พบความสัมพันธ์ของการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวมกับสุขภาพจิต โดยการยึดติดความสมบูรณ์แบบสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต และเมื่อพิจารณาการยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นรายด้าน พบว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด ความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ การรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ และ ความสงสัยในการกระทำ มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต ส่วนการยึดติดความสมบูรณ์แบบในด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล และ ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการนั้นไม่พบว่ามีสัมพันธ์ใด ๆ กับสุขภาพจิต

3.2 ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ทั้งโดยรวม และ ในรายด้านกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

THE RELATIONSHIP OF PERFECTIONISM MENTAL HEALTH AND ACADEMIC
ACHIEVEMENT OF UNDERGRADUATE STUDENTS
AT SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY (PRASARNMITR)

AN ABSTRACT

BY

PIANGPEN SATHIENNOPPAKAO

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Developmental Psychology
at Srinakharinwirot University

February 2005

Piangpen Sathiennoppakao. (2005). *The Relationship of Perfectionism Mental Health and Academic Achievement of Undergraduate Students at Srinakharinwirot University (Prasarnmitr)*. Master's Project, M.Ed. (Developmental Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Advisor : Asst.Prof.Pranot Kaochim.

The purposes of this research were 1) to explore the degree of perfectionism of undergraduate students at Srinakharinwirot University (Prasarnmitr), 2) to compare their perfectionism on the basis of sex and study program, 3) to investigate the relationship between their perfectionism and mental health, and 4) to find the relationship between their perfectionism and academic achievement (GPA).

The sample of 409 subjects in this study consisted of 2 groups of third-year undergraduate students who were drawn during the academic B.E.2547 from Srinakharinwirot University: one group of 175 included 26 students of medicine, 29 students of dentistry, and 120 students of science; another group of 234 included 109 students of humanities, 91 students of social science and 34 students of art. The instruments for collecting the data were 1) a questionnaire on personal information, 2) a perfectionism test, and 3) a mental health test. The statistical methods for analyzing the obtained data were t-test, Pearson's product-moment correlation coefficient and Spearman's rank-order correlation coefficient.

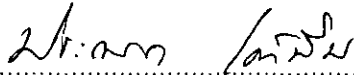
The findings indicated that the third-year undergraduate students at Srinakharinwirot (Prasarnmitr) were found to have a moderate degree of perfectionism as a whole except the parental criticism component that was reported to have a low degree. On the basis of sex and study program, the male students scored higher than the female students on the total perfectionism and on such components as their concern over mistakes, personal standards, parental expectations, parental criticism, doubting of actions and organization. The science program students were lower than the art program students in the total perfectionism score; the science program students were lower than the art program students in such components as personal standards, parental expectations and parental

criticism, while no significant difference was found in the concern over mistakes, doubting of actions and organization of the science program students and the art program students.

It was also found that the total perfectionism was negatively related to the mental health; some components of the perfectionism, i.e., concern over mistakes, parental expectations, parental criticism, and doubting of actions were negatively related to mental health, whereas personal standards and organization components were not related to mental health. The finding also indicated that the total perfectionism as well as each individual component of it was not related to academic achievement in this study.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์เรื่อง ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ กับ สุขภาพจิต
และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ของ เพียงเพ็ญ
เสถียรนพเก้า ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์




(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต คำจิม)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร



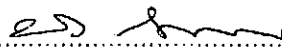
(อาจารย์ ดร. นิยะดา จิตต์จรัส)

คณะกรรมการสอบ



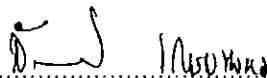
ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต คำจิม)



กรรมการสอบสารนิพนธ์

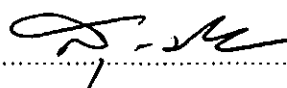
(อาจารย์ ดร. นิยะดา จิตต์จรัส)



กรรมการสอบสารนิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ สุภา ปานเจริญ)

วันที่ 24 เดือน ...กุมภาพันธ์... พ.ศ. 2548

ประกาศคุณูปการ

ข้าพเจ้าได้ประสบการณ์มากมายจากการทำสารนิพนธ์เล่มนี้ให้เป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา ทั้งประสบการณ์ที่ทำให้ข้าพเจ้าซึ้งซมยินดี และ ประสบการณ์ที่ทำให้ข้าพเจ้าเรียนรู้ และ เปลี่ยนแปลงตนเอง ข้าพเจ้าขอแสดงความขอบคุณต่อบุคคลที่อยู่เบื้องหลังการทำหนังสือเล่มนี้

ขอขอบคุณครอบครัวใหญ่ที่แสนอบอุ่นสำหรับชีวิต ความรัก และการสนับสนุน ที่มอบให้ข้าพเจ้าตลอดมา สารนิพนธ์เล่มนี้หรือแม้แต่ตัวข้าพเจ้าเองจะไม่มีวันปรากฏขึ้นมาได้ หากปราศจากครอบครัวเสถียรนพแก้ว

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ผู้ให้วิชาความรู้ ชัดเจนความคิด และพฤติกรรมของข้าพเจ้าให้เข้ารูปเข้ารอย ความหวังดี และความห่วงใยที่อาจารย์มีให้ หรือเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยที่อาจารย์สั่งสอนยังความซาบซึ้ง และก่อให้เกิดคุณค่าแก่ข้าพเจ้ามาก

ขอขอบคุณเพื่อน ผู้ซึ่งหยิบยื่นมิตรภาพ ความช่วยเหลือ และกำลังใจให้ข้าพเจ้าเสมอ แม้แต่ในเวลาที่ข้าพเจ้าไม่สมควรจะได้รับ ขอขอบคุณที่ให้การยอมรับ และยินดีที่จะทำความรู้จักกับข้าพเจ้า

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกคน ที่เกี่ยวข้องในการเก็บข้อมูล และ ให้ความร่วมมือในการประสานงานการเก็บข้อมูลจนลุล่วงไปด้วยดี

ด้วยความรัก แรงบันดาลใจ และการสนับสนุนทั้งหมดจากบุคคลข้างต้น ทำให้ข้าพเจ้าสามารถเขียนสารนิพนธ์เล่มนี้ได้สำเร็จ หนังสือเล่มนี้อาจจะไม่ใช่นักหนังสือที่ดีที่สุด แต่มันเป็นหนังสือที่ถูกสร้างขึ้นจากความตั้งใจ และ ความพยายาม โดยได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวที่ดีที่สุด คณาจารย์ที่ดีที่สุด และเพื่อนที่ดีที่สุด ของข้าพเจ้า

เพียงเพ็ญ เสถียรนพแก้ว

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของงานวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
นิยามปฏิบัติการของตัวแปร.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ.....	10
นิยาม.....	10
สาเหตุ.....	10
ลักษณะของผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบ.....	11
วิวัฒนาการทางทฤษฎีและแบบวัด.....	13
ความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างทฤษฎี.....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยภาพรวม.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ.....	23
งานวิจัยที่เกี่ยวกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	24
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต.....	26
นิยาม.....	26
ความสำคัญของสุขภาพจิต.....	27
อาการที่แสดงออกถึงปัญหาสุขภาพจิต.....	28
เกณฑ์การประเมินสุขภาพจิต.....	31
ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี.....	32
แนวทางในการสร้างแบบวัดสุขภาพจิต.....	33
งานวิจัยที่เกี่ยวกับสุขภาพจิตและการยึดติดความสมบูรณ์แบบ.....	35

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	38
สมมติฐานในการวิจัย.....	39
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	40
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	40
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	40
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	43
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
รายงานข้อมูลแบบสอบถามที่ได้รับกลับมา.....	46
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
ตอนที่1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป.....	46
ตอนที่2 ผลการเปรียบเทียบการยึดติดความสมบูรณ์แบบ จำแนกตามตัวแปรเพศ และคณะวิชา.....	49
ตอนที่3 ผลการหาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ กับสุขภาพจิต และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	54
5 สรุปผล อภิปราย เสนอแนะ.....	57
จุดประสงค์ของงานวิจัย.....	57
ความสำคัญของงานวิจัย.....	57
ขอบเขตของงานวิจัย.....	57
สมมติฐานการวิจัย.....	59

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 (ต่อ)	
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	60
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	60
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
สรุปผลการวิจัย.....	61
อภิปรายผล.....	64
ข้อเสนอแนะ.....	71
บรรณานุกรม.....	74
ภาคผนวก.....	79
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	93

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มได้ และร้อยละของแบบสอบถามที่ได้รับกลับมา และมีความสมบูรณ์โดยจำแนกตามคณะต่างๆ.....	46
2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตัวแปรเพศ คณะวิชา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ.....	47
3	การเปรียบเทียบการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ระหว่างนิสิตชายและนิสิตหญิง.....	50
4	การเปรียบเทียบการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ระหว่างนิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์ และนิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์.....	52
5	การหาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และสุขภาพจิต.....	54
6	การหาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	56

ข้อนำ

บทที่ 1 บทนำ

ภูมิหลัง

ในสังคมเสรี สังคมแห่งการไขว่คว้าให้ได้มาซึ่งความสำเร็จ และ ความเป็นหนึ่ง (สุวรรณ อติชัย มนตรี. 2542: 1) ทำให้บุคคลมุ่งแข่งขันกับผู้คนรอบข้าง จนลืมไปว่าจริง ๆ แล้ว อะไรกันแน่เป็นสิ่งที่ตัวบุคคลต้องการ บุคคลพยายามทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของสังคม โดยละเลยการยอมรับตนเอง และ รู้จักตนเองน้อยลงไปทุกที บุคคลรับเอาความเห็นของคนรอบข้าง ค่านิยมของสังคม มาตัดสินคุณค่าของตัวเอง บุคคล และ พยายามวิ่งให้ทันมาตรฐานที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เพื่อพิสูจน์ให้สังคม และ คนรอบข้างเห็นว่าตนมีคุณค่า ความพยายามในการพิสูจน์คุณค่าของตน ให้ประจักษ์ต่อสายตาตนเอง และ ผู้คนแวดล้อม เป็นสาเหตุของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ (Ashby & Rice. 2002: 197, Rice; Kubal; & Preusser. 2004: 280, Rice & Dellwo. 2002: 188-189 and Perfectionism Counseling Center. 2004: 1)

การยึดติดความสมบูรณ์แบบ คือ ความพยายามที่จะพิสูจน์ว่า ตนเอง มีคุณค่าอย่างมีต้องสงสัย โดยการกระทำตนเป็นคนสมบูรณ์แบบในทุก ๆ ด้าน ดังนั้นผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจึงตั้งมาตรฐาน และ เป้าหมายของตนสูงกว่าคนปกติ กังวลในเรื่องการสร้างความคิดพลาดมากกว่าคนปกติ เคร่งครัดในกฎระเบียบ และ มีวินัยสูงกว่าคนปกติ ซึ่งระดับความจำเป็นในการพิสูจน์ตนเองนี้ อาจมีความแตกต่างกันตามประสบการณ์เดิมที่ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบนั้น ๆ ได้รับ ดังที่ บทความเรื่องการยึดติดความสมบูรณ์แบบของสำนักข่าวบีบีซี ประเทศอังกฤษ (BBC: Seeking Perfection. 2004: 1) กล่าวถึงผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบว่าเป็นผู้ที่พยายามไปให้ถึงเป้าหมายที่สูงมาก ๆ ในทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำ ซึ่งการยึดติดความสมบูรณ์แบบก็มีทั้งข้อดีข้อเสีย ขึ้นอยู่กับความยึดหยุ่นต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ของผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบ หากผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบมีความยึดหยุ่นต่อเป้าหมายมากก็จะทำให้บุคคลนั้นได้รับประโยชน์จากข้อดี มากกว่าโทษจากข้อเสียของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ข้อดีของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ คือ การส่งเสริมให้บุคคลตั้งมาตรฐาน และ เป้าหมายให้ตนเองสูง และ พึงพอใจที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างอย่างเต็มความสามารถเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ แรงผลักดันดังกล่าวจึงทำให้ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตสูง ด้วยเหตุนี้ในงานวิจัยบางชิ้นจึงพบความสัมพันธ์ทางบวกของการยึดติดความสมบูรณ์แบบกับตัวแปรที่ส่งเสริมการพัฒนาดตนเอง เช่น การควบคุมตนเอง (Self control) และ ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self esteem) เป็นต้น

ข้อเสียของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ คือการทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลในเรื่องความสมบูรณ์แบบมากเกินไป จนไม่สามารถรับรู้ถึงความพึงพอใจในผลงานของตนเอง ยอมรับความผิดพลาดของตนเองไม่ได้ อ่อนไหวกับคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นที่มีต่อตนเองมากเกินไป และ ชอบตำหนิตัวเอง วิพากษ์วิจารณ์ตนเองอย่างมาก ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้มักจะทำให้บุคคลประสบปัญหาทางจิต และ ความผิดปกติทางร่างกายอยู่เสมอ ตัวอย่างงานวิจัยที่ผ่านมาจึงพบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอาการซึมเศร้า (Depression) แนวโน้มการฆ่าตัวตาย (Suicide) และ ความกลัวที่ไม่สมเหตุสมผล (Phobia)

ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบ ส่วนมากจะเป็นบุคคลที่เติบโตขึ้นมาในครอบครัวที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบ ต้องการความสำเร็จสูง ซึ่งลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบดังกล่าวจะส่งผลร้าย หรือ ผลดีต่อชีวิตของบุคคลในเวลาต่อมา ก็ขึ้นอยู่กับ การตอบสนองของพ่อแม่ หรือ บุคคลในครอบครัว หากพ่อแม่ หรือ บุคคลในครอบครัวให้การตอบสนองต่อความสำเร็จที่เด็กได้รับ ดีเพียงพอ และ เป็นไปอย่างสมเหตุสมผลตามความเป็นจริง เด็กก็จะพัฒนาความต้องการความสำเร็จ เพื่อความพึงพอใจของตนเองขึ้น และเติบโตเป็นผู้ที่มีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตสูง แต่ถ้าหากพ่อแม่ หรือ บุคคลในครอบครัว มีมาตรฐานในการตัดสินความสำเร็จของเด็กที่ไม่แน่นอน คาดหวังให้เด็กสมบูรณ์แบบอย่างไร้เหตุผล และมักจะหาข้อตำหนิ หรือ วิพากษ์วิจารณ์ ความสำเร็จที่เด็กได้รับ ว่ายังไม่ดีพอ จะทำให้เด็กพัฒนาความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าพอสำหรับการได้รับความรัก และการชื่นชมจากครอบครัวขึ้นมา ซึ่งการถูกเลี้ยงดูให้เติบโตมาด้วยเงื่อนไขเหล่านี้ ทำให้เด็กรู้สึกว่าจะจำเป็นต้องพยายามทำทุกสิ่งให้สมบูรณ์แบบ เพื่อจะได้รับความรัก และ การยอมรับจากครอบครัว เด็กเหล่านี้เติบโตขึ้นมาด้วยความรู้สึกไม่มั่นคง ไม่สามารถสร้างความสุข และ ความพอใจให้ตนเองได้ ต้องอาศัยการยอมรับจากภายนอกเพียงเท่านั้นในการสร้างความสุข และ ความพอใจ ซึ่งนี่เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดผลเสียของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

จะเห็นได้ว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลต่อความคิด และ ความสามารถในการปรับตัวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน นอกจากนั้นการยึดติดความสมบูรณ์แบบยังมีความสัมพันธ์กับลักษณะทางจิต เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า หรือ ความกลัวอย่างไม่สมเหตุสมผล ซึ่งลักษณะทางจิตดังกล่าวเป็นอาการที่แสดงให้เห็นถึงการมีปัญหาทางสุขภาพจิต ผู้วิจัยจึงสันนิษฐานว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์ กับ สุขภาพจิต

จากหลักฐานเอกสารที่ได้ค้นคว้ายังมีความเป็นไปได้ที่การยึดติดความสมบูรณ์แบบจะมีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จในเป้าหมายชีวิต เพราะข้อดีของการยึดติดความสมบูรณ์แบบส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาตนเอง ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา ผู้วิจัยจึงสันนิษฐาน

ว่า ความสำเร็จในเป้าหมายของชีวิตการศึกษา ประการหนึ่งอาจดูได้จากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผู้วิจัยจึงคาดว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) ด้วย

จากนั้นการยึดติดความสมบูรณ์แบบตามความเห็นของผู้วิจัย ยังน่าจะมีความแตกต่างกันตามตัวแปรเพศ และ คณะวิชา ที่ต่างกัน เพราะเพศที่แตกต่างกัน ทำให้คนมีพื้นฐานทางความคิดที่แตกต่างกัน เช่น โดยทั่วไป เพศหญิงจะมีความใส่ใจในรายละเอียดมากกว่าเพศชาย จนมีคำกล่าวว่่านั้นเป็นสัญชาตญาณของความเป็นหญิง (Woman's intuition) และ คณะวิชาที่แตกต่างกัน ก็สอนให้คนมองเหตุการณ์เดียวกันต่างมุมกันออกไป ตัวอย่างเช่น คำกล่าวที่ว่า “นักเศรษฐศาสตร์ก็มักจะมีมุมมองในมุมของนักเศรษฐศาสตร์” เป็นต้น

ผู้วิจัยพบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบ เป็นเรื่องที่น่าสนใจศึกษา เนื่องจากสามารถอธิบายพฤติกรรมที่ผิดปกติหลาย ๆ พฤติกรรมที่มีพบเห็น และ ก่อให้เกิดปัญหานั้นบ่อยครั้งได้ เช่น พฤติกรรมลังเล ไม่กล้าตัดสินใจ ซึ่งเป็นปัญหายังมากโดยเฉพาะในสังคมปัจจุบัน ที่ประกอบไปด้วยทางเลือกจำนวนมาก แต่มีข้อจำกัดทางเวลา นอกจากนั้นการยึดติดความสมบูรณ์แบบยังสามารถอธิบายความผิดปกติบางชนิด เช่น การมีความวิตกกังวลสูงต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ และ การเกิดความเครียดตลอดเวลา เป็นต้น อีกประเด็นที่น่าสนใจคือ การยึดติดความสมบูรณ์แบบมีข้อดีที่ถูกมองว่าเป็นคุณลักษณะที่พึงปรารถนาของผู้ที่มีความต้องการจะประสบความสำเร็จในชีวิตสูงด้วย ประกอบกับ เรื่องการยึดติดความสมบูรณ์แบบนี้ ยังไม่มีการศึกษาวิจัยอย่างแพร่หลายในประเทศไทย ซึ่งนับได้ว่าเป็นประเทศหนึ่งในโลกที่มีนโยบายทางการศึกษาในทิศทางที่มุ่งสร้างชนชั้นนำให้กับประเทศ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ กับ สุขภาพจิต และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) ตลอดจนเปรียบเทียบการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ตามตัวแปร เพศ และ คณะวิชา ในกลุ่มนักศึกษาปีที่ 3 เนื่องจากมีเกณฑ์อายุอยู่ในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้น คือ ประมาณอายุ 20-40 ปี (เอื้ออารี พงศ์อิศรารักษ์. 2529: 141) ซึ่งเป็นช่วงที่ความคิด และ เอกลักษณ์ของบุคคล ตลอดจนบุคลิกภาพในด้านต่าง ๆ เริ่มชัดเจนแล้ว นอกจากนั้นบุคคลกลุ่มนี้ยังเป็นกลุ่มบุคคลซึ่งถูกคาดหวังจากสังคมให้เป็นผู้ประสบความสำเร็จสูง และเป็นชนชั้นนำของสังคมต่อไปอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบของนิสิตชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

2. เพื่อเปรียบเทียบลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบของนิสิตชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ตามตัวแปร เพศ และ คณะวิชา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และ สุขภาพจิต ของนิสิตชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) ของนิสิตชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร

ความสำคัญของงานวิจัย

งานวิจัยนี้ต้องการจะขยายขอบเขตการศึกษาเรื่องการยึดติดความสมบูรณ์แบบในประเทศไทยให้กว้างขวางขึ้น เป็นการให้ข้อมูลแก่ผู้สนใจในเรื่องการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และ เป็นพื้นฐานข้อมูลให้กับงานวิจัยอื่น ๆ ในเรื่องนี้ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตชั้นปี 3 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 จำนวนทั้งสิ้น 1,450 คน กลุ่มหนึ่งเป็นนิสิตจากคณะที่เรียนในสายวิทยาศาสตร์ จำนวน 496 คน มาจากคณะต่างๆ ดังนี้ คณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 378 คน คณะแพทยศาสตร์ จำนวน 87 คน และคณะทันตแพทยศาสตร์ 31 คน อีกกลุ่มเป็นนิสิตจากคณะที่เรียนในสายศิลปศาสตร์ จำนวน 954 คน มาจากคณะต่างๆ ดังนี้ คณะมนุษยศาสตร์ จำนวน 357 คน คณะสังคมศาสตร์ จำนวน 387 คน และคณะศิลปกรรมศาสตร์ จำนวน 210 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปี 3 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 ซึ่งผู้วิจัยเลือกจากคณะวิชาที่เรียนในสายวิทยาศาสตร์จำนวน 175 คน และจากคณะวิชาที่เรียนในสายศิลปศาสตร์จำนวน 234 คน รวมเป็น 409 คน ซึ่งคิดเป็นนิสิตประมาณ 30% ของประชากร

ตัวแปรในงานวิจัย

ตัวแปรในงานวิจัยนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เปรียบเทียบการยึดติดความสมบูรณ์แบบตามตัวแปรเพศและคณะวิชา

ตัวแปรต้น คือ

1. เพศ แบ่งออกเป็น

1.1 เพศชาย

1.2 เพศหญิง

2. คณะวิชา แบ่งออกเป็น

2.1 คณะวิชาในสายวิทยาศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วยคณะวิทยาศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ และคณะทันตแพทยศาสตร์

2.2 คณะวิชาในสายศิลปศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วยคณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ และคณะศิลปกรรมศาสตร์

ตัวแปรตามคือ

1. การยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวม

2. การยึดติดความสมบูรณ์แบบตามองค์ประกอบรายด้าน

2.1 องค์ประกอบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด

2.2 องค์ประกอบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล

2.3 องค์ประกอบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่

2.4 องค์ประกอบด้านการรับรู้การดำเนิน และวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่

2.5 องค์ประกอบด้านความสงสัยในการกระทำ

2.6 องค์ประกอบด้านความเป็นคนมีระเบียบ ชอบจัดการ

ตอนที่ 2 หาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ กับ สุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีตัวแปรคือ

1. การยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวม

2. การยึดติดความสมบูรณ์แบบตามองค์ประกอบรายด้าน

2.1 องค์ประกอบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด

2.2 องค์ประกอบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล

2.3 องค์ประกอบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่

- 2.4 องค์ประกอบด้านการรับรู้การตำหนิ และวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่
 - 2.5 องค์ประกอบด้านความสงสัยในการกระทำ
 - 2.6 องค์ประกอบด้านความเป็นคนมีระเบียบ ชอบจัดการ
3. สุขภาพจิต
 4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

นิยามปฏิบัติการของตัวแปร

การยึดติดความสมบูรณ์แบบ หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่จะสร้างมาตรฐาน และ เป้าหมายที่สูงมาก ให้กับตนเอง เพื่อให้ตนเอง และ ผู้อื่นรับรู้ถึงคุณค่าในตัวของคุณค่าในตัวของบุคคล การยึดติดความสมบูรณ์แบบประกอบด้วยองค์ประกอบ 6 ด้านดังนี้

- 1) ความกังวลในเรื่องความผิดพลาด (Concern over mistakes) องค์ประกอบนี้วัด ความกังวล และ ความรู้สึกไม่พอใจต่อความผิดพลาด และ รวมไปถึงการปกปิดความผิดพลาดของตน ไม่ให้ผู้อื่นรู้ เช่น ไม่ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในเรื่องที่ตนไม่รู้ หรือ ทำผิด ผู้ที่ได้คะแนนสูงในด้านนี้ จะมีความไม่พอใจต่อความผิดพลาดสูงกว่าคนปกติมาก และ มักจะมีความกลัวว่า หากผู้อื่นรู้ความผิดพลาดของตน จะทำให้ผู้อื่นไม่ยอมรับตน และ ตนจะกลายเป็นคนล้มเหลว
- 2) การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standards) องค์ประกอบนี้วัดการตั้ง มาตรฐาน และ เป้าหมายในชีวิตของบุคคล ผู้ที่ได้คะแนนในด้านนี้สูง แสดงให้เห็นว่าเป็นผู้ที่มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง และ ตั้งเป้าหมายในชีวิตไว้สูง
- 3) ความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ (Parental Expectations) องค์ประกอบนี้วัด ความเชื่อของตัวบุคคล ในเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ และ ความพยายามของตัวบุคคลในการใช้ชีวิต ตามความคาดหวังของพ่อแม่เพื่อให้ได้รับการยอมรับ ผู้ที่ได้คะแนนสูงในองค์ประกอบด้านนี้ แสดงให้เห็นว่า เป็นผู้ได้รับความกดดันจากความคาดหวังของพ่อแม่สูง
- 4) การรับรู้การตำหนิ และ การวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ (Parental Criticism) องค์ประกอบนี้จะวัดการรับรู้ ในเรื่อง การตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ และ บางครั้งอาจเป็นการลงโทษจากพ่อแม่ ทั้งในเรื่องความสำเร็จที่บุคคลได้รับ และ ในเรื่องความผิดพลาดที่บุคคลกระทำ ผู้ที่ได้คะแนนสูงใน องค์ประกอบด้านนี้ แสดงให้เห็นถึง การรับรู้ของบุคคลว่า พ่อแม่มีมาตรฐานที่สูงมากจนบุคคลไม่สามารถ ปฏิบัติตามได้ บุคคลจึงรู้สึกว่าจะไม่ได้รับการยอมรับจากพ่อแม่

5) ความสงสัยในการกระทำ (Doubt of Actions) เป็นองค์ประกอบที่วัดความลังเล และความไม่มั่นใจของบุคคล ต่อการกระทำของตน ผู้ที่ได้คะแนนสูงในองค์ประกอบด้านนี้ แสดงให้เห็นว่า มีความลังเล ตัดสินใจไม่เด็ดขาด ไม่มั่นใจในการกระทำของตนสูง จะแสดงออก โดยการทำงานล่าช้า เพราะตรวจสอบ และ แก้ไขงานซ้ำไปซ้ำมาไม่จบสิ้น

6) ความเป็นคนมีระเบียบ ชอบจัดการ (Organization) เป็นองค์ประกอบที่วัดความหมกมุ่นอยู่กับการจัดการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประณีต เรียบร้อยไร้ที่ติ ซึ่งลักษณะดังกล่าวไม่ใช่สาเหตุโดยตรงของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ แต่เป็นผลสืบเนื่องจากการที่ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบพยายามจะไปถึงมาตรฐานอันสูงส่ง ผู้ที่ได้คะแนนสูงในองค์ประกอบด้านนี้ แสดงให้เห็นว่า มีความพยายามที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างให้เรียบร้อยไร้ที่ติ และ มีความประณีตสูง

การยึดติดความสมบูรณ์แบบ สามารถวัดได้จากแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบซึ่งผู้วิจัยแปลมาจากแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติของ ฟรอสต์ และ คณะ (Frost et al.'s Multidimensional Perfectionism Scale) ที่สร้างขึ้นโดย ฟรอสต์ มาร์เทิน ลาฮาร์ท และ โรเซนเบลท ในปี 1990 ซึ่งแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบนี้ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 35 ข้อซึ่งสร้างจากเนื้อหาในองค์ประกอบทั้ง 6 ด้านของการยึดติดความสมบูรณ์แบบข้างต้น ลักษณะของแบบทดสอบจะเป็นประโยคประกอบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ คือตั้งแต่ระดับที่ 1 "ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" ถึงระดับที่ 5 "เห็นด้วยอย่างยิ่ง" ผู้ที่ได้คะแนนในแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบสูง หมายถึง ผู้ที่มีลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำ

เกณฑ์ในการตัดสินระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบทั้งโดยรวม และ แยกพิจารณาตามองค์ประกอบรายด้านใช้เกณฑ์ดังนี้

- 1.00-2.33 คะแนน มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวม และ ภายในองค์ประกอบรายด้านในระดับต่ำ
- 2.34-3.66 คะแนน มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวม และ ภายในองค์ประกอบรายด้านในระดับปานกลาง
- 3.67-5.00 คะแนน มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวม และ ภายในองค์ประกอบรายด้านในระดับสูง

สุขภาพจิต หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่เป็นประโยชน์ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งนำไปสู่การปรับตัวที่เหมาะสมตามสภาพความเป็นจริง ก่อให้เกิดประโยชน์ ความพอใจ ความสุขใจในการ

ดำเนินชีวิต และ รวมไปถึงการสร้างสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นในสังคมด้วย ซึ่งสามารถวัดสุขภาพจิตได้จากแบบวัดสุขภาพจิต ของดวงเดือน พันธุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจวบจันทน์ ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ วัดความกังวลใจ ความโกรธง่าย ตื่นเต้นง่าย ขาดความกล้า กลัวผิด ซึ่งเป็นอาการของความวิตกกังวล โดยให้ประโยคประกอบมาตราส่วนประเมินค่า 6 หน่วย จาก "จริงที่สุด" ถึง "ไม่จริงเลย" แบบวัดนี้มีพิสัยของคะแนนอยู่ในช่วง 20 – 120 คะแนน ผู้ปฏิบัติว่ามีอาการที่เกิดจากความวิตกกังวลเหล่านี้จะได้คะแนนสูง ซึ่งแสดงว่ามีความวิตกกังวลน้อย ซึ่งแสดงว่ามีสุขภาพจิตดี ส่วนผู้ตอบรับว่ามีอาการที่เกิดจากความวิตกกังวลมากจะได้คะแนนน้อย ซึ่งแสดงว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) คือ คะแนนเฉลี่ยสะสมของนิสิตซึ่งแบ่งออกเป็น สูง ปานกลาง และ ต่ำ ตามเกณฑ์ดังนี้

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีคะแนนเฉลี่ยสะสมอยู่ในช่วง 3.00-4.00

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยสะสมอยู่ในช่วง 2.50-2.99

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.49 ลงมา

ซึ่งคะแนนเฉลี่ยสะสมของนิสิตสามารถวัดได้จากแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

เพศ หมายถึง ลักษณะทางพันธุกรรมของบุคคล มี 2 ประเภทคือ

1. เพศชาย
2. เพศหญิง

ซึ่งเพศของนิสิตสามารถวัดได้จากแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คณะวิชา หมายถึง คณะที่นิสิตชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2547 กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ในที่นี้แบ่งเป็น 2 สาย คือ

1. คณะที่เรียนในสายวิทยาศาสตร์ หมายถึง คณะที่เน้นในกลุ่มวิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์ ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ และ คณะทันตแพทยศาสตร์
 2. คณะที่เรียนในสายศิลปศาสตร์ หมายถึง คณะที่เน้นในกลุ่มภาษาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และ ศิลปศาสตร์ ได้แก่ คณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ และ คณะศิลปกรรมศาสตร์
- ซึ่งคณะวิชาสามารถวัดได้จากแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ กับ สุขภาพจิต และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้า เอกสารข้อมูล งานวิจัย และ เรียบเรียงเป็น หัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ
 - 1.1 นิยาม
 - 1.2 สาเหตุ
 - 1.3 ลักษณะของผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบ
 - 1.4 วิวัฒนาการทางทฤษฎี และ แบบวัดในเรื่องการยึดติดความสมบูรณ์แบบ
 - 1.5 ความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างทฤษฎี
 - 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ
 - 1.6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยภาพรวม
 - 1.6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ
 - 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต
 - 2.1 นิยาม
 - 2.2 ความสำคัญของสุขภาพจิต
 - 2.3 อาการที่แสดงออกถึงปัญหาสุขภาพจิต
 - 2.4 เกณฑ์การประเมินสุขภาพจิต
 - 2.5 ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี
 - 2.6 แนวทางในการสร้างแบบวัดสุขภาพจิต
 - 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวกับสุขภาพจิต และ การยึดติดความสมบูรณ์แบบ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

1.1 นิยามของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

มีผู้ให้นิยามในเรื่องนี้ไว้มากมาย แต่เนื้อความโดยส่วนใหญ่ใกล้เคียงกัน ผู้วิจัยจึงขอยกมาบางนิยามที่เห็นว่าครอบคลุมนิยามทั้งหมดที่ได้เคยมีผู้ให้ไว้

การยึดติดความสมบูรณ์แบบ คือ ความต้องการความสมบูรณ์แบบ ทำทุกอย่างให้ถูกต้อง หลีกเลียงที่จะสร้างความผิดพลาดขึ้นในทุกกรณี ซึ่งแนวคิดแบบนี้ ทำให้เกิดการผลัดวันประกันพรุ่ง และ เป็นคนลังเลไม่กล้าตัดสินใจ (Philipson. 2004: 3)

การยึดติดความสมบูรณ์แบบ คือ แนวโน้มที่จะไม่พอใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่สมบูรณ์แบบ หรือ ไม่เป็นไปตามมาตรฐานอันสูงส่ง (The American Heritages Dictionary of the English Language 2000. Dictionary.com. 2004)

การยึดติดความสมบูรณ์แบบ คือ แนวโน้มที่จะรู้สึกยอมรับไม่ได้กับสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่สมบูรณ์แบบ (Princeton University 1997. Dictionary.com. 2004)

การยึดติดความสมบูรณ์แบบ คือ แนวโน้มที่จะตั้งมาตรฐานที่สูงแบบไม่ยืดหยุ่นในเรื่องประสิทธิภาพให้กับตนเอง (On-line Medical Dictionary. Dictionary.com. 2004)

จากนิยามที่ได้กล่าวไปแล้วจะเห็นว่าคำสำคัญที่ใช้อธิบาย การยึดติดความสมบูรณ์แบบที่แต่ละนิยามกล่าวถึงสามารถประมวลได้มีดังนี้ มาตรฐานสูง ไม่ยืดหยุ่น หลีกเลียงความผิดพลาด แนวโน้มความไม่พอใจ หรือ ยอมรับไม่ได้ในความไม่สมบูรณ์แบบ ซึ่งตามแนวคิดของผู้วิจัยขอให้คำสรุปนิยาม การยึดติดความสมบูรณ์แบบที่ได้ค้นคว้ามาว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบ คือ ความพยายามของบุคคลที่จะสร้างมาตรฐาน และ เป้าหมายที่สูงมาก ๆ ให้กับตนเองเพื่อให้ตนเอง และ ผู้อื่น รับรู้ถึงคุณค่าของตน ซึ่งหากผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบ มีความยืดหยุ่นในการตั้งมาตรฐาน และ เป้าหมายสูงของตน ต่อสถานการณ์ตามความเป็นจริง ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบก็จะสามารถปรับตัว และมีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขได้ แต่ถ้าหากผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบไม่สามารถปรับมาตรฐาน หรือ เป้าหมายสูงของตนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ตามความเป็นจริงได้ ก็จะทำให้เกิดความผิดปกติทางพฤติกรรม และ ปัญหาทางจิต

1.2 สาเหตุของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบถูกเลี้ยงดู และ เติบโตมาในครอบครัวที่ให้ความสำคัญมากกับเรื่องประสิทธิภาพ และ การประสบความสำเร็จ ว่าเป็นเครื่องชี้บ่งความมีคุณค่าของมนุษย์ ซึ่งจากที่ได้กล่าวนำข้างต้นมาบ้างแล้วว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบมีทั้งผลดี และ ผลเสีย ซึ่งทั้งสองส่วนนี้ก็เป็ผลที่สืบเนื่องมาจากการตอบสนองของพ่อแม่ หรือ ผู้เลี้ยงดูที่แตกต่างกัน 2 ลักษณะ คือ ถ้า

พ่อแม่ หรือ ผู้เลี้ยงดูเด็ก สามารถให้การตอบสนองที่ดีเพียงพอต่อความสำเร็จที่เด็กได้รับ มีมาตรฐานในการตัดสินความสำเร็จของเด็กที่ชัดเจน และมีเหตุมีผล อยู่บนพื้นฐานแห่งความจริง เด็กก็จะพัฒนาลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบขึ้นเพื่อสร้างความพึงพอใจในเรื่องประสิทธิภาพของตนให้กับตนเอง และ เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากพ่อแม่ และ บุคคลใกล้เคียง แต่ในทางตรงกันข้าม หากพ่อแม่ หรือ ผู้เลี้ยงดูไม่สามารถให้การตอบสนองที่ดีเพียงพอต่อความสำเร็จที่เด็กได้รับ มีมาตรฐานในการตัดสินความสำเร็จของเด็กที่ไม่แน่นอน ไม่อยู่บนพื้นฐานของเหตุผล และ ความเป็นจริง บางคราวอาจมีการลงโทษ หรือ วิพากษ์วิจารณ์อย่างรุนแรง เมื่อเด็กไม่สามารถปฏิบัติตามมาตรฐานซึ่งไม่แน่นอน ที่พ่อแม่วางไว้ได้ เด็กก็จะพัฒนาความรู้สึกว่าไม่มีทางเป็นที่ยอมรับของพ่อแม่ขึ้น ซึ่งความรู้สึกนี้จะทำให้เด็กขาดความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง และ พยายามแสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ ภายนอกทดแทน ซึ่งฮามาเช็คเรียกลักษณะดังกล่าวว่าเป็นการยึดติดความสมบูรณ์แบบ แบบมีอาการทางประสาท (Neurotic perfectionism) (Hamachek อ้างอิงโดย Rice & Dellwo. 2002: 188) จึงอาจกล่าวได้ว่าผลเสียของการยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นผลสืบเนื่องมาจากความรู้สึกไม่มั่นคงลึก ๆ ในจิตใจในเรื่องการยอมรับของพ่อแม่ (Hollender (1965) cited by Ashby & Rice. 2002: 197) เด็กที่ได้รับการตอบสนองที่ไม่ดีจากพ่อแม่จะพัฒนาลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบขึ้น เพราะคิดว่าหากทุกอย่างที่เขาทำสมบูรณ์แบบเขาก็จะรอดพ้นจากคำวิพากษ์วิจารณ์ และ การตำหนิติเตียนได้ (Counseling Center. 2004: 2) เขาพยายามสร้างมาตรฐานความสมบูรณ์แบบ หรือ เป้าหมายที่สูงมากขึ้น เพียงเพื่อเรียกร้องการยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ ทดแทนการยอมรับของพ่อแม่ หรือ บุคคลใกล้เคียงที่ขาดหายไป ซึ่งนั่นก็เป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบมีมาตรฐานที่เคร่งครัด และ ไม่มีความยืดหยุ่นต่อเป้าหมายไม่ว่าในกรณีใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะความพอใจของพวกเขาไม่ได้ขึ้นอยู่กับผลสำเร็จของงาน หากขึ้นอยู่กับการยอมรับของบุคคลภายนอก ดังนั้นถ้ามีเพียงบุคคลใดบุคคลหนึ่งวิจารณ์ หรือ ตีเตียนงานของเขา เขาจะรู้สึกว่างานทั้งหมดของเขาล้มเหลวทันที เพราะรู้สึกว่าจะอย่างน้อยก็มีบุคคลหนึ่งที่ไม่ยอมรับเขา

1.3 ลักษณะของผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบ

ลักษณะเด่นของผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบ คือ จะเป็นผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง มีความต้องการประสบความสำเร็จ เป็นผู้ที่มีความพยายามสูงในการไปให้ถึงมาตรฐาน และ เป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นคนมีวินัยต่อตนเอง และ เคร่งครัดในกฎระเบียบ ละเอียดย ละเอียด ประณีต และ จริงจังมาก ต้องงานทุกอย่างที่ทำ พวกเขาส่วนใหญ่จึงเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จสูงในการทำงาน และ อาชีพที่ทำ เนื่องจากพวกเขามีเป้าหมาย และ อุดมคติที่ชัดเจน (Kohut and Wolf (1987) cited by Rice & Dellwo. 2002: 198) และ ใช้ความพยายามอย่างเต็มความสามารถเพื่อทำงานทุกอย่างของพวกเขาให้ดีที่สุด จากการสำรวจพบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จจะดับแนวหน้าจำนวนมากในสาขาอาชีพต่าง ๆ

เช่น นายธนาคาร นักแสดง ศิลปิน หรือ นักกีฬาอาชีพ ล้วนมีลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบ เช่นนี้ในตัวทั้งสิ้น (BBC: Seeking Perfection. 2004: 1) แต่ลักษณะเด่นอีกด้านของผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบ คือ มีความอ่อนไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ ซึ่งทำให้มีความกังวลต่อความผิดพลาดมาก จนทำให้เกิดความล้มเหลว ผลิตวันประกันพุง ไม่กล้าตัดสินใจ (Philipson. 2004: 3) หรือ ย้ำคิดย้ำทำ ไม่ยอมทำงานให้เสร็จ เพราะกลัวว่าเมื่อเสร็จแล้วจะพบข้อบกพร่อง ที่ทำให้งานไม่สมบูรณ์แบบ และจะได้รับการตำหนิ หรือ ถูกวิพากษ์วิจารณ์จากข้อบกพร่องนั้น ทำให้ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นคนที่มีความวิตกกังวลสูง เคร่งเครียด รู้สึกผิด และ ละเอียดใจได้ง่าย (Rice & Dellwo. 2002: 189) ชอบหาข้อตำหนิ และ ดูถูกตนเอง และมักจะหลีกเลี่ยงที่สร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น เนื่องจากกลัวว่าบุคคลเหล่านั้นจะเห็นข้อบกพร่องของตนเอง และบุคคลเหล่านั้นจะไม่ยอมรับตนเอง โดยทั่วไปแล้วผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบมักจะมีแบบแผนความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ดังนี้ (Counselling Center. 2004: 2)

1. กลัวความล้มเหลว (Fear of failure) เพราะผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบมักจะตีค่าความล้มเหลวต่อเป้าหมาย ว่าหมายถึง การสูญเสียคุณค่าในตัวเอง
2. กลัวการสร้างผิดพลาด (Fear of making mistakes) เนื่องจากผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบตีค่าความผิดพลาด ว่าหมายถึงความล้มเหลว จึงมักจะไม่กล้าใช้ชีวิต เพราะในการดำเนินชีวิตจริงย่อมหลีกเลี่ยงความผิดพลาดได้ยาก ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจึงพลาดโอกาสที่จะได้เรียนรู้ และเติบโตจากประสบการณ์
3. กลัวที่จะไม่เป็นที่ยอมรับ (Fear of disapproval) ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบมีปมด้อยในใจเกี่ยวกับเรื่องการยอมรับ ดังนั้นจึงคิดว่า หากให้ผู้อื่นเห็นจุดบกพร่องของตน จะทำให้ตนเองไม่เป็นที่ยอมรับ ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจึงพยายามทำทุกอย่างเพื่อปกป้องตนเอง จากคำวิพากษ์วิจารณ์ การถูกปฏิเสธ และการไม่เป็นที่ยอมรับ
4. มีความคิดแบบไม่ยืดหยุ่น (All-or-none thinking) ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจะเชื่อว่าในโลกนี้มีเพียงสีขาว กับ สีดำ หากเขาไม่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้สมบูรณ์แบบได้ ก็เท่ากับว่าเขาล้มเหลว พวกเขาไม่มีความคิดที่ยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น
5. เข้มงวดกับตัวเองเกินไป (Overemphasis on "Should") ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบมักจะวางกฎข้อบังคับให้กับชีวิตมากเกินไปจนความจำเป็น และมักจะปฏิบัติตามกฎนั้นอย่างเคร่งครัด พวกเขารู้ว่าควรทำอะไร หรือ ผู้อื่นคาดหวังให้เขาเป็นอะไร แต่เขาจะไม่รู้ว่า แท้จริงแล้วอะไรคือความต้องการ และความปรารถนาของตัวเอง
6. มีความเชื่อว่าผู้อื่นประสบความสำเร็จอย่างง่ายดาย ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบมักจะมองเห็นผู้อื่นว่าเป็นผู้ที่มีความมั่นใจมากกว่าตนเอง ทำเรื่องผิดพลาดน้อยกว่าตน มีความเครียดน้อย

กว่าตน และ มองผู้อื่นว่าใช้ความพยายามเพียงน้อยนิด แต่กลับประสบความสำเร็จมากกว่าตน

1.4 วิวัฒนาการทางทฤษฎีและแบบวัดในเรื่องการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

การศึกษาเรื่องการยึดติดความสมบูรณ์แบบในช่วงต้น ๆ ได้มุ่งเน้นที่จะวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นเพียงมิติเดียว คือ วัดด้านลบของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และ ทดสอบในกลุ่มตัวอย่างเฉพาะ เช่น กลุ่มคนไข้ที่มีปัญหาทางจิต ดังเช่น การสร้างแบบวัดทัศนคติที่ไม่เป็นประโยชน์ ของ ไวซ์แมน และ เบค (Weissman & Beck. 1978, Dysfunctional Attitude Scale: DAS) ซึ่งภายหลังได้ถูกปรับปรุงบางส่วนโดย เบิร์น (Burns. 1980) เพื่อให้สามารถวัดระดับความหมกมุ่นและความพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้ และ รวมไปถึงการวัดระดับความรุนแรงของความเชื่อในเรื่องการตีคุณค่าของความเป็นมนุษย์จาก ผลงาน และ ความสำเร็จที่ได้รับอีกด้วย (Ashby & Rice. 2002: 197) ต่อมาภายหลังนักวิจัยรุ่นใหม่ ๆ ได้มีความพยายามที่จะวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบออกเป็นหลายมิติมากขึ้น เพื่อจะได้เข้าใจถึงการยึดติดความสมบูรณ์แบบในแง่มุมต่าง ๆ (Ashby & Rice. 2002: 197) ซึ่งมีผู้สร้างทฤษฎีใหม่ ๆ ในเรื่องการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ดังนี้

ทฤษฎีการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติของ ฮิววิต และ เฟลทท์ (Hewitt & Flett Multidimensional Perfectionism) ซึ่งเชื่อว่าลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบในทุกด้าน คือ ความล้มเหลวในการปรับตัว (Slade. 2004: 495) โดยเขาได้แบ่งการยึดติดความสมบูรณ์แบบออกเป็น 3 ด้าน (Saboonchi & Lundth. 2002: 1586) ดังนี้

1) การยึดติดความสมบูรณ์แบบ ด้านเข้าหาตนเอง (Self - Oriented Perfectionism) คือ ความล้มเหลวในการปรับตัว โดยมีลักษณะการตั้งมาตรฐานที่แข็งแกร่ง และ สูงเกินความเป็นจริงให้ตนเอง และ ตัดสินตนเองด้วยมาตรฐานเหล่านั้น

2) การยึดติดความสมบูรณ์แบบ ด้านเข้าหาผู้อื่น (Other - Oriented Perfectionism) คือ ความล้มเหลวในการปรับตัว โดยมีลักษณะการตั้งมาตรฐานที่ตายตัว และ สูงเกินจริงให้กับผู้อื่น และ จะประเมินผู้อื่นอย่างเข้มงวดจากมาตรฐานเหล่านั้น

3) การยึดติดความสมบูรณ์แบบ ด้านอิทธิพลจากสังคม (Socially Prescribed Perfectionism) คือ ความล้มเหลวในการปรับตัว โดยมีรากฐานมาจากความเชื่อที่ว่า สังคมเป็นผู้บีบบังคับ และ กดดันให้บุคคลยึดถือมาตรฐานที่สูงเกินจริง การพยายามทำตัวให้เป็นผู้ที่สมบูรณ์แบบเท่านั้นจึงจะได้รับการยอมรับ และมีชีวิตอยู่ได้ในสังคม

ซึ่ง ฮิววิต และ เฟลทท์ ได้สร้างแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบขึ้น โดยให้ชื่อว่า แบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติ (Multidimensional Perfectionism Scale) (Ashby & Rice. 2002: 197) แบบวัดนี้เป็นแบบสอบถามให้ผู้ถูกวัดบอกความรู้สึกของตนเอง โดยแบ่งระดับความรู้สึก

เป็น 7 ระดับ เริ่มจากระดับที่ 1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง ระดับที่ 7 คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง แบบทดสอบนี้มีข้อคำถามทั้งหมด 45 ข้อ (Saboonchi & Lundh. 2002: 1589)

ทฤษฎีการยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบหลายมิติของฟรอสต์ และ คณะ (Frost et al. Multidimensional Perfectionism) เกิดจากความพยายามที่จะวิเคราะห์ข้อคำถามในแบบทดสอบของเบริน ในเรื่องทัศนคติที่ผิดปกติ (dysfunctional attitude) ร่วมกับแบบวัดความผิดปกติในเรื่องการกิน (eating disorder) และ แบบวัดความหมกมุ่น (obsessionality) (Suddarth & Slaney. 2001: 157) ซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อว่าจะสามารถวัดลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบได้จากองค์ประกอบ 6 ด้านด้วยกัน (BBC: Seeking Perfection. 2004: 1) ดังนี้

1) ความกังวลในเรื่องความผิดพลาด (Concern over mistake: CM) ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจะไม่พอใจกับความผิดพลาดมากกว่าบุคคลทั่ว ๆ ไป เนื่องจากพวกเขากลัวว่าบุคคลอื่น ๆ จะมองเขาในแง่ไม่ดี ด้วยเหตุนี้ ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจึงไม่ค่อยที่จะขอความช่วยเหลือในการแก้ไขข้อผิดพลาด และ ยังมีความพยายามอย่างแรงกล้าที่จะปกปิดข้อผิดพลาดเหล่านั้น ซึ่งความกังวลในเรื่องความผิดพลาดที่มากเกินไปนี้อาจก่อให้เกิดอาการกลัวอย่างไม่สมเหตุสมผล (phobias) และความผิดปกติทางอารมณ์ (mood disorders)

2) การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standards: PS) คือ การตั้งมาตรฐานสูงเพื่อเป็นการบังคับตนเองให้ไปถึงมาตรฐานนั้น เป็นลักษณะพื้นฐานที่เป็นทั้งข้อดี และ ข้อเสียของผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบ การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคลที่สูงมากนี้อาจก่อให้เกิดความผิดปกติในเรื่องการกิน (eating disorder) และ โรคอะโนเร็กเซีย (Anorexia nervosa)

3) ความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ (Parent Expectations: PE) คือ ความพยายามอย่างหนักที่จะใช้ชีวิตให้เป็นไปตามความคาดหวังของพ่อแม่ ซึ่งเป็นลักษณะพื้นฐานอีกอย่างหนึ่งของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ซึ่งอาจเกิดจากการที่บุคคลเติบโตมาในครอบครัวที่ให้ความรักแบบมีเงื่อนไข คือ จะได้รับความรักต่อเมื่อบุคคลสามารถทำตามความคาดหวังของพ่อแม่ได้ บุคคลเหล่านี้จึงพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบเพื่อจะได้รับการยอมรับจากพ่อแม่

4) การรับรู้การตำหนิ และ การวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ (Parental Criticism: PC) ลักษณะนี้สืบเนื่องมาจากความต้องการที่จะทำให้พ่อแม่พึงพอใจ ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจึงมีความวิตกกังวลว่าพ่อแม่จะตำหนิ หรือ วิพากษ์วิจารณ์ความสำเร็จที่ตนเองได้รับ เมื่อยังเป็นเด็ก บุคคลเหล่านี้อาจจะถูกทำโทษอย่างไม่สมเหตุสมผลเมื่อกระทำผิดพลาด ผลที่ตามมาคือ พวกเขามีความรู้สึกที่ไม่มีทางที่จะปฏิบัติตามมาตรฐานอันสูงส่งของพ่อแม่ได้สำเร็จ

5) ความสงสัยในการกระทำ (Doubting of Actions: D) คือ ความรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อทำงานสำเร็จ เป็นลักษณะพื้นฐานของผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบ เพราะบ่อยครั้งที่ผู้ยึดติดความ

สมบูรณ์แบบทบทวนงานนั้นซ้ำไปซ้ำมาไม่สิ้นสุด ซึ่งความสงสัยในการกระทำนี้ทำให้ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นคนโลเล ตัดสินใจไม่เด็ดขาด

6) ความเป็นคนมีระเบียบ ชอบจัดการ (Organization: O) ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจะมีลักษณะจู้จี้ และ เจ้าระเบียบในทุกเรื่องที่พวกเขาทำ นอกจากนั้นพวกเขายังหมกมุ่นอยู่กับการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประณีต และ เรียบร้อยไร้ที่ติ ลักษณะเช่นนี้ไม่ใช่สาเหตุโดยตรงของอาการยึดติดความสมบูรณ์แบบ แต่เป็นผลสืบเนื่องจากการที่ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบพยายามจะไปให้ถึงมาตรฐานอันสูงส่ง

ซึ่งในปี 1990 ฟรอสต์ มาร์เทน ลาฮาร์ท และ โรเซนเบลท (Frost; Marten; Lahart; & Rosenblate. 1990) ได้สร้างแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบตามทฤษฎีข้างต้น โดยให้ชื่อว่า แบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติ (Multidimensional Perfectionism Scale) (Ashby & Rice. 2002: 197) แบบวัดนี้เป็นแบบสอบถามให้ผู้ถูกวัดบอกความรู้สึกของตนเอง โดยแบ่งระดับความรู้สึกเป็น 5 ระดับ เริ่มจากระดับที่ 1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง ระดับที่ 5 คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง แบบทดสอบนี้มีข้อคำถามทั้งหมด 35 ข้อ (Suddarth & Slaney. 2001: 158) ฟรอสต์ และ คณะ เชื่อว่าองค์ประกอบทุกด้านในแบบทดสอบนี้วัดอาการทางจิตด้านลบ ยกเว้นองค์ประกอบเดียว คือ การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standard) (Suddarth & Slaney. 2001: 157) และ ต่อมาภายหลังในปี 1993 ฟรอสต์, ไฮม์เบิร์ก, ฮอลล์, แมทเทีย และ นูบัว (Frost; Heimberg; Holt; Mattia; & Neubauer. 1993) ได้วิเคราะห์แบบวัดของ ฟรอสต์ และ คณะ (1990) ร่วมกับ แบบวัดของ ฮิววิต และ เฟลทท์ (1991) (Suddarth & Slaney. 2001: 157) และ แบบทดสอบวัดอารมณ์ในด้านบวก และ ด้านลบ (The Positive Affect - Negative Affect Scale: PANAS) ซึ่ง ฟรอสต์ และ คณะ ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี เป็นจำนวนมาก (Saboonchi & Lundh. 2002: 1590) ผลการวิเคราะห์พบว่าองค์ประกอบทั้ง 6 ด้านนี้ สามารถจัดกลุ่มใหม่ได้เป็น 2 กลุ่มด้วยกัน (Chang; Watkins; & Banks. 2004: 94)

กลุ่มที่ 1 ฟรอสต์ และ คณะ พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ อารมณ์ทางด้านบวก และ ไม่พบความสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้า หรือ อารมณ์ทางด้านลบเลย จึงได้ให้ชื่อว่าเป็นการยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวได้ (Adaptive Dimension หรือ positive strivings) โดยกลุ่มนี้ได้รวมเอาองค์ประกอบด้าน การเป็นคนมีระเบียบ ชอบจัดการ (Organization) และ การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standards) เข้าไว้ด้วยกัน

กลุ่มที่ 2 ฟรอสต์ และ คณะ พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ อาการซึมเศร้า และ อารมณ์ในด้านลบ จึงให้ชื่อว่าเป็นการยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวไม่ได้ (Maladaptive Dimension) โดยกลุ่มนี้ได้รวมเอาองค์ประกอบที่เหลือ คือ ด้านความเชื่อในเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ (Parent

Expectations) การรับรู้การตำหนิและการวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ (Parental Criticism) ความสงสัยในการกระทำ (Doubting of Actions) และ ความกังวลในเรื่องความผิดพลาด (Concern over mistakes) เข้าไว้ด้วยกัน

ซึ่งสอดคล้องกับงานของ ฮามาเช็ค (Hamachek) ที่ได้แยกแยะความแตกต่างไว้ว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบนั้น มีทั้งด้านดี และ ด้านไม่ดี ซึ่งฮามาเช็คใช้คำว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบปกติ (Normal perfectionism) ซึ่งหมายถึง การยึดติดความสมบูรณ์แบบในด้านดี ผู้ที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบในด้านดี พอใจที่จะใช้ความเอาใจใส่ และ ความพยายามอย่างมหาศาลเพื่อให้งานออกมาสมบูรณ์แบบตามมาตรฐานของตนเอง และจะมีความยืดหยุ่นต่อผลของงานที่ผิดพลาดจากมาตรฐาน ตามสถานการณ์ (Chang; Watkins; & Banks. 2004: 94) ซึ่งประเด็นนี้ทำให้ การยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบปกติ แตกต่างจาก การยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบมีอาการทางประสาท (Neurotic perfectionism) เนื่องจาก ฮามาเช็ค กล่าวว่า บุคคลที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบมีอาการทางประสาท เป็นผู้ที่ไม่เคยรู้สึกว่าจะตัวเองทำอะไรได้ดี 'มากพอ' เลย แม้กระทั่งงานที่ดีที่สุดของตนก็ยังไม่ดีพอ บุคคลเหล่านี้ไม่สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกพึงพอใจได้ (Chang; Watkins; & Banks. 2004: 94)

ทฤษฎี เอเอเอ็มพี (Adaptive / Maladaptive Perfectionism: AMP) ซึ่งทฤษฎีนี้ถูกสร้างขึ้นโดย ไรซ์ และ พร็อสเซอร์ (Rice and Preusser. 2002) ตามแนวคิดในเรื่อง ความรู้คิด (Cognitive) และ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิต (psychodynamic) ของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ โดยไรซ์ และ พร็อสเซอร์ได้ศึกษาแนวคิดดังกล่าว จากงานเขียนของนักจิตวิทยารุ่นเก่าอย่างเช่น แอดเลอร์ (Adler. 1956) เบค รัช ซอร์ และ เอ็มเมอร์รี่ (Beck; Rush; Shaw; & Emery. 1979), แบลท (Blatt. 1995) เบิร์น (Burns. 1980) ฮามาเช็ค (Hamachek. 1978) และ โคฮัท และ วูล์ฟ (Kohut & Wolf. 1978) ผสมเข้ากับแนวความคิด และ วิธีวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบจากงานของนักจิตวิทยารุ่นใหม่ อย่างเช่น ฟรอสต์ มาร์เทน และ โรเซนเบลท (Frost; Maten; & Rosenblate. 1990), ฮิววิต และ ฟริทท์ (Hewitt & Flett. 1991) สแลนนี่ ไรซ์ มอบลี ทริพปี และ แอชบี (Slaney; Rice; Mobley; Trippi; & Ashby. 2001) ทำให้ ไรซ์ และ พร็อสเซอร์ สร้างองค์ประกอบที่ใช้ในการวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบขึ้น 4 ด้านด้วยกันดังนี้ (Rice; Kubal; & Preusser. 2004: 279-280)

1) ความไวต่อความผิดพลาด (Sensitivity to Mistakes) องค์ประกอบด้านนี้ถูกสร้างขึ้นเพื่อวัดความกลัว และ อารมณ์ทางด้านลบของเด็ก ที่มีต่อการสร้างความผิดพลาด

2) ความภูมิใจในตนเองแบบชั่วคราว (Contingent Self esteem) ถูกสร้างขึ้นเพื่อวัดความรู้สึกในด้านบวกต่อตนเอง ที่เกี่ยวข้องไปถึงกิจกรรมบางอย่าง หรือ มาตรฐานในเรื่องความสามารถ

3) ความหมกมุ่น (Compulsive) สร้างขึ้นเพื่อวัดลักษณะการจัดการ, ระเบียบวินัย,

ความระมัดระวัง, ความมีสติรอบคอบ และ การยื่นกรานที่จะทำงานให้เสร็จสมบูรณ์

4) ความต้องการการชื่นชม (Need for Admiration) องค์ประกอบนี้วัดความสนใจในเรื่องความต้องการเป็นที่จดจำ หรือ ชื่นชม ตลอดจนวัดความพอใจในเรื่องการมีมาตรฐานสูง และ การทำงานที่น่ายกย่อง

ซึ่งจากทฤษฎีนี้ ไรซ์ และ 프리สเซอร์ ได้นำไปสร้างแบบวัด เอเอ็มพีเอส (Adaptive / Maladaptive Perfectionism Scale: AMPS) ซึ่งเป็นแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบของเด็ก เป็นแบบสอบถามประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 27 ข้อ ที่ให้เด็ก รายงานความรู้สึกของตนเอง (Rice; Kubal; & Preusser. 2004: 279) ตามระดับความรู้สึก ซึ่งมีตั้งแต่ ระดับที่ 1 ซึ่งหมายถึง "ไม่เหมือนตัวฉันซักนิด", "ไม่ค่อยเหมือนฉัน", "ค่อนข้างเหมือนฉัน" และ ระดับที่ 4 ซึ่งหมายถึง "เหมือนตัวฉันมาก ๆ" (Rice; Kubal; & Preusser. 2004: 281)

ทฤษฎีการแสดงตัวตน (Self-Presentation) ซึ่งถูกพัฒนาขึ้นโดย ฮิววิต และ คณะ ในปี 2003 เพื่อใช้ประเมินความต้องการของตัวบุคคล ในอันที่จะแสดงตัวว่าเป็นผู้ที่สมบูรณ์แบบในสายตาของบุคคลอื่น ซึ่งวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบจาก องค์ประกอบ 3 ด้าน ที่แสดงออกมาเป็นลักษณะภายนอกได้ ดังนี้ (Flett; Greene; & Hewitt. 2004: 43)

1) การส่งเสริมตนเอง (Self-promotion) มีพื้นฐานมาจากความต้องการ ความไร้ข้อบกพร่อง คือ ความต้องการที่จะแสดงภาพลักษณ์ของการเป็นคนที่ไม่มีความบกพร่องให้ปรากฏสู่สายตาผู้อื่น

2) การไม่แสดงความไม่สมบูรณ์แบบ (Nondisplay of imperfection) ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยง ไม่ยอมแสดงลักษณะที่ไม่สมบูรณ์แบบให้ปรากฏสู่สายตาผู้อื่น

3) การปิดบังความไม่สมบูรณ์แบบ (Nondisclosure of imperfection) ความต้องการที่จะซ่อน หรือ ปกปิดความไม่สมบูรณ์แบบเอาไว้ ไม่ให้ปรากฏสู่สายตาผู้อื่น

แบบทดสอบการยึดติดความสมบูรณ์แบบในด้านการแสดงตัวตน (Perfectionism Self-Presentation Scale: PSPS) ได้ถูกออกแบบมาเพื่อวัดลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบตามทฤษฎีนี้ โดยประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 27 ข้อ โดยข้อคำถามจะประกอบด้วยเนื้อความทั้งด้านลบและ ด้านบวก ซึ่งหากบุคคลได้คะแนนสูงจากแบบวัดนี้ จะสะท้อนให้เห็นว่าบุคคลนั้นต้องการความสมบูรณ์แบบในการนำเสนอตัวเองต่อสายตาผู้อื่นสูง (Flett; Greene; & Hewitt. 2004: 45)

ทฤษฎี เอพีเอส-อาร์ (Almost Perfect Scale-Revised: APS-R) ทฤษฎีนี้พัฒนาขึ้นมาจากทฤษฎี เอพีเอส (Almost Perfect Scale: APS) ของ สแลนนี่ และ จอห์นสัน ในปี 1992 (Slaney & Johnson. 1992) (Suddarth & Slaney. 2001: 157) ทฤษฎีนี้เกิดขึ้นจากความพยายามที่จะวัด

ศักยภาพทางด้านบวกของการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดย สแลนนี่, ไรซ์, มอบลี, ทริพพี และ แอชบี (Ashby & Rice. 2002: 197) สแลนนี่ และ แอชบี (Slaney & Ashby. 1996) ได้ค้นคว้างานวิจัยจำนวนมาก และ พบว่า ในจำนวนผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบทั้งหมด มีบางส่วนที่เห็นว่าลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบของตนเป็นเรื่องที่ไม่ดี แต่ก็มีผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจำนวนไม่น้อยที่คิดว่าลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบของตนเป็นลักษณะที่ดี และ พวกเขาไม่อยากจะกำจัดทิ้งไป แม้จะทำได้ก็ตาม (Ashby & Rice. 2002: 198) ซึ่งข้อมูลที่เขาได้ค้นพบนี้ พบว่ามีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ซัดดาร์ท และ สแลนนี่ (Suddarth & Slaney. 2001) ที่ได้ทำการสำรวจนักศึกษาที่มีลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบ และ พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด รายงานว่าเคยประสบความสำเร็จจากการยึดติดความสมบูรณ์แบบของตนเอง ในระดับต่าง ๆ กัน แต่ไม่มีกลุ่มตัวอย่างคนใดเลยที่รายงานว่าอยากจะกำจัดลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบของตนเองทิ้งไป (Suddarth & Slaney. 2001: 157) จากการค้นพบนี้ทำให้ สแลนนี่ และ คณะ สร้างพื้นฐานของทฤษฎีขึ้นใหม่ว่า การมีมาตรฐานส่วนบุคคลที่สูง ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของ ผู้ที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบ (Suddarth & Slaney. 2001: 157) ไม่ได้ทำให้เกิดความทุกข์ใจ หรือ อารมณ์ในด้านลบ แต่ความทุกข์ใจ หรือ อารมณ์ในด้านลบ เกิดขึ้นเนื่องจาก การมีความขัดแย้งกันระหว่างมาตรฐานของตนเอง กับ ความสามารถที่แท้จริงของตนในปัจจุบัน (Suddarth & Slaney. 2001: 157) ซึ่งจากข้อสรุปนี้ทำให้ สแลนนี่ และ คณะ สร้างองค์ประกอบ 3 ด้านขึ้น เพื่อวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ คือ

- 1) องค์ประกอบในเรื่องมาตรฐานสูง (High Standard) ถูกออกแบบมาเพื่อวัดมาตรฐานส่วนบุคคล
- 2) องค์ประกอบในเรื่องระเบียบ แบบแผน (Order) ถูกออกแบบมาเพื่อวัดลักษณะการจัดการ และ ความต้องการในเรื่องระเบียบวินัย
- 3) องค์ประกอบในเรื่องความขัดแย้ง (Discrepancy) ถูกออกแบบมาเพื่อวัดความทุกข์ใจ จากความขัดแย้งระหว่าง ความสามารถในความเป็นจริงของตน กับ มาตรฐานที่ตนเองคาดหวังไว้

สแลนนี่ และ คณะ สร้างแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบขึ้นใหม่จากพื้นฐานความเชื่อดังกล่าว แบบวัดนั้นมีชื่อว่า เอพีเอส-อาร์ (Almost Perfect Scale-Revised: APS-R) ซึ่งแบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 23 ข้อ โดยให้ผู้ถูกวัดแสดงระดับความคิดเห็น ซึ่งแบ่งเป็น 7 ระดับ จาก 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างมาก) ถึง 7 (เห็นด้วยอย่างมาก) (Ashby&Rice. 2002: 199)

โดย สแลนนี่ และ คณะ ถือว่าองค์ประกอบในเรื่องมาตรฐานสูง (High Standard) และ

ระเบียบแบบแผน (Order) เป็นองค์ประกอบด้านบวกของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และ องค์ประกอบในเรื่องความขัดแย้ง (Discrepancy) เป็นองค์ประกอบด้านลบของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ (Ashby&Rice. 2002: 197)

ทฤษฎีการรู้คิดในเรื่องความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism Cognitions Inventory: PCI) เกิดจากการสรุปข้อสมมติฐาน ของ เฟลทท์ และ คณะ ที่ว่าผู้ที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบมักจะมี ความขัดแย้งกันระหว่าง ตัวตนที่แท้จริง และ ตัวตนในอุดมคติ หรือ ความขัดแย้งระหว่างระดับเป้าหมายตามความเป็นจริงที่ต้องทำให้สำเร็จ กับ เป้าหมายที่สูงส่งตามอุดมคติ ดังนั้นผู้ที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบ จึงมักจะเกิดความคิดโดยอัตโนมัติที่จะสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบของ ตนเอง (Flett; Greene; & Hewitt. 2004: 43) เช่น ความคิดซ้ำไปซ้ำมาในเรื่องความผิดพลาด (Flett; Greene; & Hewitt. 2004: 42) หรือ การมีความคิดโดยอัตโนมัติว่า "ฉันควรจะเป็นสมบูรณ์แบบ" (Flett; Greene; & Hewitt. 2004: 45) ซึ่งทฤษฎีนี้ได้ถูกนำไปสร้างแบบวัด พีซีไอ (PCI) ที่ประกอบด้วยข้อ คำถามจำนวน 25 ข้อ โดยบุคคลที่ทำคะแนนได้สูงในแบบวัดนี้ หมายถึงบุคคลที่มีความคิดในลักษณะ ยึดติดความสมบูรณ์แบบบ่อยครั้ง (Flett; Greene; & Hewitt. 2004: 45)

ทฤษฎี และ แบบวัดทั้ง 6 ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ได้ถูกนำมาใช้ในงานวิจัยมากมาย เพื่อตรวจสอบ และ อธิบายถึงความสัมพันธ์ของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ กับ ลักษณะทางจิตวิทยาต่าง ๆ ตลอดจนใช้เพื่อตรวจหาความสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดด้วยกันเอง เพื่อเป็นการพัฒนาตัวทฤษฎี และ แบบวัดให้มีความสมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น

1.5 ความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างทฤษฎี

ทฤษฎี และ แบบวัดในเรื่องการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่กล่าวไปในหัวข้อที่แล้วมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ระหว่างกัน ทฤษฎี และ แบบวัดทั้งหมดได้ถูกพัฒนาขึ้นมาจากความเชื่อหลัก ๆ ที่แตกต่างกัน 2 ความเชื่อในเรื่องการยึดติดความสมบูรณ์แบบ (Slade. 2004: 495) ความเชื่อแรก มองการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยภาพรวม ว่าเป็นความผิดปกติทางความคิดในเรื่องการให้คุณค่า ของตนเอง (Flett et al. 2002: 91 cited by Rice; Kubal; & Preusser. 2004: 280) และเชื่อใน แนวคิดเดียวกับ ฮิววิตต์ว่า ทุกองค์ประกอบของการยึดติดความสมบูรณ์แบบสะท้อนให้เห็นถึงความ ล้มเหลวทางการปรับตัว (CNN.com. 2004: 1) ทฤษฎีที่อิงความเชื่อดังกล่าวนี้นี้ คือ ทฤษฎีการยึดติด ความสมบูรณ์แบบหลายมิติของ ฮิววิตต์ และ เฟลทท์ (1991), ทฤษฎีการแสดงตัวตน (Self presentation) และ ทฤษฎีการรู้คิดในเรื่องความสมบูรณ์แบบ (PCI) อีกความเชื่อคือ ความเชื่อว่าการ ยึดติดความสมบูรณ์แบบสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 องค์ประกอบที่สะท้อนให้เห็นทั้งแง่บวกที่ดี และ แง่ลบที่ไม่ดีของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ทฤษฎีที่อิงความเชื่อเช่นนี้คือ ทฤษฎีการยึดติดความ

สมบุรณ์แบบหลายมิติของ ฟรอสต์ และ คณะ (1993) และ ทฤษฎี เอพีเอส-อาร์ ซึ่งในมุมมองของ นักวิจัยรุ่นใหม่ได้ให้ความสนใจกับความเชื่อเรื่องการแบ่งองค์ประกอบในด้านดี และ ด้านไม่ดีของ การ ยึดติดความสมบุรณ์แบบมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากความพยายามที่จะวิเคราะห์โครงสร้างทฤษฎีในเรื่องนี้ (Suddarth & Slaney. 2001: 157)

ในปี 1995 สแลนนี่ แอชบี และ ทริพพี ได้วิเคราะห์แบบวัด เอพีเอส ของ สแลนนี่ และ จอห์นสัน (1992) ผลสรุปคือสามารถแยกองค์ประกอบของแบบวัดได้เป็น 3 องค์ประกอบ แต่เนื่องจากองค์ประกอบที่ 3 ให้ค่าทางสถิติ ไอเกนแวลู (eigenvalue) ที่ไม่เหมาะสมจึงตัดองค์ประกอบที่ 3 ทิ้งไป เหลือเพียง 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านบวก และ องค์ประกอบด้านลบ ซึ่งคล้ายคลึงกันอย่างมากกับองค์ประกอบของการยึดติดความสมบุรณ์แบบในงานของ ฟรอสต์ และ คณะ (1993)

ไรซ์ แอชบี และ สแลนนี่ ได้วิเคราะห์องค์ประกอบในแบบทดสอบของ ฟรอสต์ และ คณะ (1990) ร่วมกับแบบทดสอบของ สแลนนี่ และ จอห์นสัน (1992) ได้ผลสรุปว่าสามารถแบ่งองค์ประกอบของการยึดติดความสมบุรณ์แบบได้เป็น 2 องค์ประกอบคือ การยึดติดความสมบุรณ์แบบแบบปรับตัวได้ (Adaptive Perfectionism) และ การยึดติดความสมบุรณ์แบบแบบปรับตัวไม่ได้ (Maladaptive Perfectionism) ซึ่งองค์ประกอบทั้งสองนี้มีความเหมือนกันอย่างมากกับองค์ประกอบที่ได้จากการศึกษาของ ฟรอสต์ และ คณะ ในปี 1993 และ งานของ สแลนนี่ และ คณะ ในปี 1995

ในปี 2001 ชัตดาร์ท และ สแลนนี่ ได้วิเคราะห์องค์ประกอบแบบทดสอบของ ฟรอสต์ และ คณะ (1990) ร่วมกับแบบทดสอบของ ฮิววิต และ เฟลท์ (1991) และ แบบวัด เอพีเอส-อาร์ (Almost Perfect Scale-Revised: APSR) ของ สแลนนี่ และ คณะ ในปี 1996 ผลการวิเคราะห์ได้ องค์ประกอบ 3 องค์ประกอบดังนี้ (Suddarth & Slaney. 2001: 159)

องค์ประกอบที่ 1 มีค่าทางสถิติไอเกนแวลู (Eigenvalue) 4.27 คิดเป็น 35.5% ของความแปรปรวนทั้งหมดประกอบไปด้วยองค์ประกอบย่อยคือ

- 1) ความกังวลในเรื่องความผิดพลาด (Concern over mistake)
- 2) ความเชื่อในเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ (Parent Expectations)
- 3) การรับรู้การตำหนิ และการวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ (Parental Criticism)
- 4) ความสงสัยในเรื่องการกระทำ (Doubting of Actions)
- 5) การยึดติดความสมบุรณ์แบบ ด้านอิทธิพลจากสังคม (Socially Prescribed Perfectionism)
- 6) องค์ประกอบในเรื่องความขัดแย้ง (Discrepancy)

องค์ประกอบที่ 2 มีค่าทางสถิติไอเกนแวลู (Eigenvalue) 2.61 คิดเป็น 21.8% ของความแปรปรวนทั้งหมด ประกอบไปด้วยองค์ประกอบย่อยคือ

- 1) การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standards)
- 2) การยึดติดความสมบูรณ์แบบ ด้านเข้าหาตนเอง (Self - Oriented Perfectionism)
- 3) การยึดติดความสมบูรณ์แบบ ด้านเข้าหาผู้อื่น (Other - Oriented Perfectionism)
- 4) องค์ประกอบในเรื่องมาตรฐานสูง (High Standard)

องค์ประกอบที่ 3 มีชื่อว่า องค์ประกอบเรื่องระเบียบ / ขอบจัดการ (Order / Organization factor) ประกอบไปด้วยองค์ประกอบย่อยคือ

- 1) ความเป็นคนมีระเบียบ ขอบจัดการ (Organization)
- 2) องค์ประกอบในเรื่องระเบียบ แบบแผน (Order)

ผลการศึกษาของ ซัดดาร์ท และ สแลนนี่ (Suddarth & Slaney, 2001 : 160) ยังได้ข้อสรุปด้วยว่า

1) องค์ประกอบย่อยในเรื่องความขัดแย้ง (Discrepancy) จากแบบวัด เอพีเอส-อาร์ (1996) มีความสัมพันธ์อย่างสูงกับ องค์ประกอบในด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด (Concern over mistake) และ ความสงสัยในการกระทำ (Doubting of Actions) ของแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติของ ฟรอสต์ และ คณะ ในปี 1990 และนอกจากนั้นยังสัมพันธ์กับการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านอิทธิพลจากสังคม (Socially Prescribed Perfectionism) ของแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติของ ฮิววิต และ เฟลท์ท์ ในปี 1991 ด้วย ซึ่งองค์ประกอบย่อยทั้งหลายเหล่านี้ ถือเป็นองค์ประกอบในด้านลบของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

2) องค์ประกอบย่อยในเรื่องมาตรฐาน (High Standard) ของแบบวัด เอพีเอส-อาร์ (1996) มีความสัมพันธ์สูงที่สุดกับองค์ประกอบย่อยด้านมาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standards) ของแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติของ ฟรอสต์ และ คณะ ในปี 1990 ซึ่งองค์ประกอบย่อยเหล่านี้ ถือเป็นองค์ประกอบในด้านบวก ของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

3) องค์ประกอบย่อยในเรื่องระเบียบแบบแผน (Order) จากแบบวัด เอพีเอส-อาร์ (1996) มีความเกี่ยวข้องอย่างสูงกับองค์ประกอบย่อยในเรื่องความเป็นคนมีระเบียบ ขอบจัดการ (Organization) ของแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติของ ฟรอสต์ และ คณะ ในปี 1990

จากการวิเคราะห์โครงสร้างทางทฤษฎี และ ความสัมพันธ์ของแบบวัดต่าง ๆ ที่ได้กล่าวถึงไปแล้วนั้น ทำให้เห็นได้ชัดถึงแนวโน้มความสนใจที่เปลี่ยนไปของนักวิจัยรุ่นใหม่ ๆ ในเรื่องการยึดติดความ

สมบูรณแบบ นักวิจัยรุ่นใหม่แบ่งการยึดติดความสมบูรณแบบออกเป็นหลายองค์ประกอบมากขึ้น แต่โดยภาพรวมแล้ว ก็คือ มองการยึดติดความสมบูรณแบบออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ช่วยในการปรับตัว (Adaptive dimension) ซึ่งส่งเสริมให้เกิดผลดีของการยึดติดความสมบูรณแบบ และ องค์ประกอบที่ทำให้เกิดความล้มเหลวในการปรับตัว (Maladaptive dimension) ซึ่งเป็นผลเสียของการยึดติดความสมบูรณแบบ

1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยึดติดความสมบูรณแบบ

เอกสารงานวิจัยที่ผู้วิจัยได้ค้นคว้ามามีทั้งผลงานวิจัยในเรื่องของการยึดติดความสมบูรณแบบโดยภาพรวม และ ผลงานวิจัยในองค์ประกอบย่อยของการยึดติดความสมบูรณแบบดังนี้

1.6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยึดติดความสมบูรณแบบโดยภาพรวม

ในปี 1999 แฮบเก้, ฮิววิต และ เฟลท์ (Habke; Hewitt; & Flett. 1999) ได้ศึกษาการยึดติดความสมบูรณแบบ กับ ระดับความพึงพอใจในการร่วมเพศ โดยใช้แบบวัดการแสดงตัวตน ในการวัดระดับการยึดติดความสมบูรณแบบ ผลที่ออกมาคือ การยึดติดความสมบูรณแบบมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในการร่วมเพศ (Flett; Greene; & Hewitt. 2004: 43)

ในปี 2000 ชางค์ (Chang. 2000) ได้ทำการศึกษาการยึดติดความสมบูรณแบบ กับ อารมณ์ในด้านบวก และ ด้านลบทางจิต โดยใช้แบบวัดการยึดติดความสมบูรณแบบหลายมิติของ ฟรอสต์ และ คณะ (1990) และทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ตอนต้น และ ตอนกลาง ผลการศึกษาพบว่า คะแนนโดยรวมของแบบทดสอบการยึดติดความสมบูรณแบบ สัมพันธ์ทางบวกกับ อารมณ์ในด้านลบทางจิต (Negative affect) และ ความกังวล (Worry) นอกจากนี้ คะแนนโดยรวมยังสัมพันธ์ทางลบกับ ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) อีกด้วย (Chang; Watkins; & Banks. 2004: 94)

ปี 2002 คอคเคิล และ คณะ (Cockell et al. 2002) ได้ทำการศึกษาการยึดติดความสมบูรณแบบ กับ ความผิดปกติในเรื่องการกิน (Eating disorder) โดยใช้แบบวัดการแสดงตัวตน ในการวัดระดับการยึดติดความสมบูรณแบบ ผลการศึกษาพบความสัมพันธ์ของ การยึดติดความสมบูรณแบบ กับ ความผิดปกติในเรื่องการกิน (Flett; Greene; & Hewitt. 2004: 43)

ล่าสุดในปี 2004 งานวิจัยของ เฟลท์ กรีนเน และ ฮิววิต (Flett; Greene; & Hewitt. 2004) ได้ทดลองหาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณแบบ กับ ความไวต่อความวิตกกังวล (Anxiety sensitivity) โดยใช้แบบวัด พีซีไอ (Perfectionism Cognitive Inventory: PCI) ในการวัดการยึดติดความสมบูรณแบบ ผลการศึกษาที่ออกมาคือ การยึดติดความสมบูรณแบบสัมพันธ์กับ องค์ประกอบในเรื่องความไวต่อความวิตกกังวล ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านความกลัวอาการหัวใจวาย ความกลัวที่จะไม่สามารถควบคุมความคิดได้ ความกลัวการแสดงอาการกลัวให้ผู้อื่นสังเกตเห็น และ

ความกลัวการหายใจไม่ออก (Flett; Greene; & Hewitt. 2004: 48)

1.6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

แอชบี และ ไรซ์ ทำการสำรวจ และ ทดสอบการยึดติดความสมบูรณ์แบบ โดยใช้แบบวัด เอพีเอส-อาร์ (APS-R) พบว่า องค์ประกอบในเรื่องมาตรฐานสูง (high standard) ของแบบทดสอบ เอพีเอส-อาร์ สัมพันธ์ทางบวกกับ ทัศนคติในตนเอง (Self esteem) (Ashby & Rice. 2002 : 203) ซึ่งองค์ประกอบในเรื่องมาตรฐานสูง (High Standard) ของแบบทดสอบ เอพีเอส-อาร์ มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้านมาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standards) ของแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติของฟรอสต์ และ คณะ (Suddarth & Slaney. 2001: 160)

ไรซ์ คูบอล และ ฟริชเชอร์ พบว่า องค์ประกอบในเรื่องมาตรฐานสูง (High Standard) ของแบบทดสอบ เอพีเอส-อาร์ ไม่มีความสัมพันธ์ใด ๆ กับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความล้มเหลวในการปรับตัว (Rice; Kubal; & Preusser. 2004: 281) ซึ่งองค์ประกอบในเรื่องมาตรฐานสูง (High Standard) ของแบบทดสอบ เอพีเอส-อาร์ มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้านมาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standards) ของแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติของฟรอสต์ และ คณะ ปี 1990(Suddarth & Slaney. 2001: 160)

ซาบูนชี และ ลุนด์ พบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบ ด้านเข้าหาตนเอง (Self-Oriented Perfectionism) ตามแบบทดสอบของ ฮิววิต และ เฟลทท์ (Hewitt & Flett. 1991) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการควบคุมตนเอง (Self control) (Saboonchi & Lundh. 2002 : 1588) ซึ่งการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ด้านเข้าหาตนเอง (Self-Oriented Perfectionism) ตามแบบวัด ฮิววิต และ เฟลทท์ (Hewitt & Flett. 1991) จัดอยู่ในกลุ่มเดียวกับ องค์ประกอบด้านมาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standards) ของแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติของฟรอสต์ และ คณะ (Suddarth & Slaney. 2001 : 159)

งานวิจัยของ แอนโทนี และ คณะ ในปี 1998 (Antony et al. 1998) พบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบ ด้านอิทธิพลของสังคม (Socially Prescribed Perfectionism) ตามแบบวัดของ ฮิววิต และ เฟลทท์ (Hewitt & Flett. 1991) มีความสัมพันธ์กับอาการตื่นกลัว (Panic disorder) (Flett; Greene; & Hewitt. 2004: 40) ซึ่งการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ด้านอิทธิพลของสังคม (Socially Prescribed Perfectionism) นี้ มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด (Concern over mistake) และ องค์ประกอบด้านความสงสัยในการกระทำ (Doubting of Actions) ของแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติของ ฟรอสต์ และ คณะ ปี 1990 (Suddarth & Slaney. 2001: 160)

ผลการศึกษากการยึดติดความสมบูรณ์แบบของชาวอินเดียเน เอเซียในปี 2000

โดย สแลนนี่ แคดดา มอบลี และ เคนเนดี (Slaney; Chadha; Mobley; & Kennedy. 2000) ซึ่งวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบจากแบบวัด เอพีเอส-อาร์ พบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความขัดแย้ง (Discrepancy) สัมพันธ์กับอาการทุกข์ใจ (Distress) (Ashby & Rice. 2002 : 199) ซึ่งการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความขัดแย้ง (Discrepancy) ของแบบวัด เอพีเอส-อาร์ มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด (Concern over mistake) และ องค์ประกอบด้านความสงสัยในการกระทำ (Doubting of Actions) ของแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติของ ฟรอสต์ และ คณะ ปี 1990 (Suddarth & Slaney. 2001: 160)

อาชบี และ ไรซ์ ได้พบความสัมพันธ์ของการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความขัดแย้ง (Discrepancy) กับ การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (Self criticism) จากแบบวัด เอพีเอส-อาร์ นอกจากนี้ยังพบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความขัดแย้ง (discrepancy) เป็นตัวทำนายด้านลบของ ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self esteem) (Ashby & Rice. 2002 : 202) ซึ่งการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความขัดแย้ง (discrepancy) ของแบบวัด เอพีเอส-อาร์ มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด (Concern over mistake) และ องค์ประกอบด้านความสงสัยในการกระทำ (Doubting of Actions) ของแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติของ ฟรอสต์ และ คณะ ปี 1990 (Suddarth & Slaney. 2001: 160)

ไรซ์ คูบอล และ ฟรีสเซอร์ ได้ศึกษาการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยใช้แบบวัด เอเอ็มพี (Adaptive / Maladaptive Perfectionism : AMP) ซึ่งเป็นแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบของเด็ก พบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความไวต่อความผิดพลาด (Sensitivity to mistakes) ของแบบวัด เอเอ็มพี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความยุ่งยากทางอารมณ์ (Emotional difficulty) และ มีความสัมพันธ์ทางลบกับ การรับรู้ตนเองด้วยความพอใจ และ ความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional stability) (Rice; Kubal; & Preusser. 2004: 280) นอกจากนี้งานวิจัยของ ไรซ์ และ คณะ ยังชี้ให้เห็นเพิ่มเติมอีกว่า เมื่อความไวต่อความผิดพลาดเพิ่มขึ้น ทำให้การรับรู้ตนเอง (Self concept) ในทุกด้านของเด็กบั่นปลาย (Rice; Kubal; & Preusser. 2004: 287) การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความไวต่อความผิดพลาดของแบบวัด เอเอ็มพี ถูกสร้างขึ้นจากแนวคิดเดียวกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้าน ความกังวลต่อความผิดพลาด ในแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติของ ฟรอสต์ และ คณะ (1990) (Rice; Kubal; & Preusser. 2004: 279)

1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA)

งานวิจัยของแคมป์เบล และ ดีพอลลา (Campbell & Di Paula) ซึ่งได้วิเคราะห์แบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบของ ฮิววิต และ เฟลทท์ ออกเป็น 2 องค์ประกอบย่อย คือ

องค์ประกอบด้านการยอมรับอย่างมีเงื่อนไข (Conditional Acceptance) ซึ่ง แคมพ์เบล และ ดีพอลล่า ถือว่าเป็นองค์ประกอบในด้านลบของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และ องค์ประกอบด้านการไขว่คว้าความสมบูรณ์แบบ ซึ่งเป็นองค์ประกอบในด้านบวก จากนั้น แคมพ์เบล และ ดีพอลล่า ได้นำ องค์ประกอบเหล่านี้มาหาความสัมพันธ์กับลักษณะที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์หลายลักษณะ และ พบว่า องค์ประกอบด้านการไขว่คว้าความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) ส่วนองค์ประกอบด้านการยอมรับอย่างมีเงื่อนไขสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) (Slade. 2004: 496) ซึ่งองค์ประกอบด้านการไขว่คว้าความสมบูรณ์แบบอยู่ในกลุ่มเดียวกับองค์ประกอบด้านมาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standards) ของแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติของ ฟรอสต์ และ คณะ ปี 1990 (Suddarth & Slaney. 2001 : 159)

งานวิจัยของซัดดาร์ท และ สแลนนี่ ในปี 2001 พบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบ ด้านบวก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ประสิทธิภาพในตน (Self efficacy) ความมีประสิทธิภาพ (Effectiveness) และ ความสำเร็จ โดยเฉพาะความสำเร็จทางการศึกษา (Academic achievement) (Suddarth & Slaney. 2001: 160) ซึ่งองค์ประกอบในด้านบวกของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ดังกล่าวหมายรวมถึง องค์ประกอบด้านมาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standards) ของแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติ ของฟรอสต์ และ คณะ ปี 1990 (Suddarth & Slaney. 2001: 160)

จากการศึกษาที่ผ่านมามีข้อสรุปที่น่าสนใจในเรื่องนี้อยู่ 2 ประเด็นด้วยกัน ประเด็นแรกมองว่าการมีมาตรฐาน หรือ เป้าหมายในชีวิตสูง ของผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบไม่ได้ก่อผลเสียให้เกิดขึ้น ในทางตรงกันข้ามกลับเป็นประโยชน์ในแง่ที่เป็นแรงจูงใจให้เกิดการพัฒนาประสิทธิภาพของตนให้สูงขึ้น ดังที่ บรอฟฟี ได้กล่าวไว้ว่า การค้นหาความสำเร็จด้วยการฝ่าฟันอุปสรรคที่ยากลำบาก เพื่อให้ไปถึงจุดหมายที่ต้องการ เป็นแรงจูงใจที่มีประโยชน์ และ เป็นลักษณะที่น่าปรารถนา (Brophy. 1996: 1) ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจของ แอชบี และ ไรซ์ ที่ปรากฏผลว่า การมีมาตรฐานสูงถูกมองว่าเป็น ลักษณะที่ดี และ พึงปรารถนาของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ (Ashby & Rice. 2002: 199) ประเด็นที่สอง กล่าวว่า ผลเสียต่าง ๆ นา ๆ ที่เกิดขึ้นจากการยึดติดความสมบูรณ์แบบนั้น มักจะเกิดขึ้นจากการที่ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบมีลักษณะอย่างอื่นร่วมกับการมีมาตรฐานสูง ดังไรซ์ และ คณะ ได้สรุปไว้ในงานวิจัยของเขาว่า การผสมผสานกันของ มาตรฐานสูง กับ ความรู้สึกผิดร้ายแรงที่ตนไม่สามารถทำตามมาตรฐานนั้นได้ เป็นสิ่งที่อันตรายที่สุดของการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่เกิดขึ้นกับผู้ใหญ่ (Rice; Kubal; & Preusser. 2004: 280) และ โด널สัน สปิริโต และ ฟาร์เนตต์ (Donaldson; Spirito; & Farnett) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า การรวมตัวกันของ การมีมาตรฐานสูง และ การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองอย่างรุนแรง ก่อให้เกิดปัญหามากที่สุด (Rice; Kubal; & Preusser. 2004: 289) ซึ่งเรื่องการวิพากษ์วิจารณ์อย่างรุนแรงนี้ตรงกับแนวคิดของ ฟรอสต์ และ คณะ ที่ว่า ปัญหาทางจิตที่เกี่ยวข้องกับ

การยึดติดความสมบูรณ์แบบน่าจะเกิดมาจากผลของการประเมิน และ วิพากษ์วิจารณ์ มากกว่าเกิดจากการตั้งมาตรฐานสูงให้กับตนเองเพียงอย่างเดียว (Frost et al. 1990 cited by Saboonchi & Lundh. 2002: 1588)

2. เอกสาร และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพจิต

2.1 นิยามของสุขภาพจิต

จากการประมวลนิยามของคำว่า "สุขภาพจิต" พบว่า สามารถจำแนกนิยามในเรื่องนี้ออกได้เป็น 2 แนวทางกว้าง ๆ ดังนี้

1) สุขภาพจิต หมายถึง คุณภาพของการนึกคิด ดังเช่นนิยามของ พระยาอนุมานราชธน (พระยาอนุมานราชธน. 2507 : 214) ที่ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ดังนี้

สุขภาพ หมายถึง ความไม่มีโรค ความเป็นสุข

จิต หมายถึง ความนึกคิด

ดังนั้น สุขภาพจิต จึงหมายถึง ความนึกคิดที่เป็นสุข ปราศจากโรค และ นิยามของ สุภา มาลากุล ณ อยุธยา (สุภา มาลากุล ณ อยุธยา. 2527: 69) ที่กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึง คุณภาพ หรือ สุขภาพ การนึกคิด มีรูปแบบการนึกคิด ไปทางบวก ไม่ยึดมั่นในความคิด ความรู้สึก หรือ ค่านิยมเฉพาะตน ไม่มุ่งโทษผู้อื่น แต่จะแก้ปัญหาโดยตรง มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ วัย และ สิ่งแวดล้อมโดยตรง ไม่มีความคับข้องใจมากนัก

2) สุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถในการปรับตัว ซึ่งมีผู้ให้นิยามของสุขภาพจิตในแนวทางนี้มากมาย ตัวอย่างเช่น นิยามของกรมการแพทย์ (กรมการแพทย์. 2529: 3) ที่ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า เป็นจิตใจของบุคคลที่สามารถแก้ปัญหา สามารถปรับตัว และ ปรับจิตใจได้อย่างเหมาะสมกับสังคม และ สภาพแวดล้อมที่เป็นจริง เช่นเดียวกับนิยามของ เบอ์นาร์ต ที่กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถพิเศษในการปรับตัวของบุคคลเพื่อให้ตนเองได้รับประโยชน์ มีความพอใจ สุขใจ และ พฤติกรรมนั้นต้องไม่ขัดข้องต่อสังคม (Bernard. 1970: 17) และ มูลี ที่กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึง การกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อสนองความต้องการของบุคคล เป็นการลดความตึงเครียดทางอารมณ์ เพื่อการปรับตัว และ เพื่อสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างบุคคล กับ สิ่งแวดล้อม (Mouly. 1965: 165-167)

ซึ่งนิยามของสุขภาพจิตทั้ง 2 แนวทางนี้ มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันอยู่ ซึ่งอาจสรุปได้ว่า สุขภาพจิต คือ ความรู้สึกนึกคิดที่เป็นประโยชน์ ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งนำไปสู่การปรับตัวที่เหมาะสมตามสภาพความเป็นจริง ก่อให้เกิดประโยชน์ ความพอใจ ความสุขใจใน

การดำเนินชีวิต และ รวมไปถึง การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นในสังคมด้วย

2.2 ความสำคัญของสุขภาพจิต

จากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ว่า "สุขภาพจิต และสุขภาพทางกายนั้น จัดได้ว่าสุขภาพทางจิตสำคัญกว่าสุขภาพทางกายด้วยซ้ำ เพราะว่าคนไหนที่ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่จิตใจเพื่อนไม่ได้เรื่องนั้น ถ้าหากทำอะไรก็จะยุ่งกันได้ กายที่แข็งแรงนั้นก็มิได้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง หรือ สังคมแต่อย่างใด ส่วนคนที่มีสุขภาพทางกายไม่สู้จะแข็งแรง แต่สุขภาพจิตดี หมายความว่า จิตใจดี รู้จักจิตใจของตัวเอง และ รู้จักปฏิบัติให้ถูกต้อง ย่อมเป็นประโยชน์ต่อตัวเองมาก และ เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้มาก" (รณรุทธิ บุตรแสนคม. 2537: 7)

จากพระราชดำรัสสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพจิตที่มีต่อชีวิตอย่างชัดเจน ทั้งในแง่ที่สุขภาพจิตเสื่อม ยังความเดือดร้อน เสียหาย และ ในแง่ที่สุขภาพจิตที่สมบูรณ์นั้น นำมาซึ่งการพัฒนา และ ประโยชน์ ทั้งต่อตนเอง และ สังคม นอกจากนี้ กัญยา สุวรรณแสง (กัญยา สุวรรณแสง. 2538 : 204) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของสุขภาพจิตว่า มีผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์หลายด้าน คือ

- 1) ด้านการศึกษา ผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมมีจิตใจปลอดโปร่ง สามารถศึกษาได้สำเร็จ
- 2) ด้านอาชีพ การงาน มีกำลังใจต่อสู้อุปสรรค ไม่ท้อแท้ เบื่อหน่าย จึงบรรลุผลสำเร็จ
- 3) ด้านชีวิตครอบครัว คนในครอบครัวสุขภาพจิตดี ครอบครัวมีความสุข
- 4) ด้านเพื่อนร่วมงาน ผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมไม่เป็นที่รังเกียจ สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี

ผู้อื่นได้ดี

5) ด้านสุขภาพร่างกาย ถ้าสุขภาพจิตดี ร่างกายสดชื่น หน้าตายิ้มแย้ม สมองแจ่มใส เป็นที่สบายใจแก่ผู้พบเห็น อยากคบหาสมาคมด้วย

สุขภาพจิต จึงถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งของคุณภาพชีวิต สำหรับบุคคลทุกระดับ ทุกเพศ ทุกวัย เด็กที่มีสุขภาพจิตดี จะทำให้เติบโต และ พัฒนาได้อย่างปกติตามขั้นตอนของแต่ละวัย มีผลการเรียนใกล้เคียงกับความสามารถ และ สติปัญญาอันแท้จริงของตนเอง กลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพจิตดีในอนาคต

ผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพจิตดี ย่อมนำครอบครัวให้เป็นสุข และ ปฏิบัติหน้าที่การงานทั้งต่อตนเอง และ ต่อสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ ประสิทธิภาพ (รณรุทธิ บุตรแสนคม. 2537: 7)

2.3 อาการที่แสดงออกถึงปัญหาสุขภาพจิต

อาการผิดปกติของบุคคลที่แสดงออกมาให้เห็นนั้น เป็นเครื่องหมายแสดงความล้มเหลวในการปรับตัวของบุคคล เมื่อบุคคลปรับตัวไม่ได้ ก็จะเกิดอาการทางจิตขึ้น อาการทางจิตส่วนใหญ่ จะไม่ถูกแสดงออกโดยตรง ๆ แต่มักจะแสดงออกอย่างมีความหมายแอบแฝง ตามแรงผลักดันที่มีอยู่ภายในใจ (รณรุทธิ์ บุตรแสนคม. 2537 : 50) ซึ่งอาการผิดปกติที่แสดงให้เห็นถึงปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตนั้นมีหลาย ๆ ด้านดังนี้ (สิรินุช เกื้อกุล. 2539: 22-25)

1) ความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย (Somatization) เป็นความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย ที่มีสาเหตุมาจากอารมณ์ เนื่องจากกายกับใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ และมีผลต่อกันอย่างมาก เช่น นักศึกษาเครียดกับการสอบมาก จนปวดท้อง ท้องอืด เป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น

2) การย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive Compulsive) เป็นภาวะที่ความวิตกกังวลถูกแก้ไขโดยการคิด หรือ กระทำพฤติกรรมบางอย่างซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน ๆ บุคคลเหล่านี้มักเป็นคนเจ้าระเบียบ เคร่งครัด ตรงต่อเวลา ไม่ค่อยยืดหยุ่น ตัดสินใจยาก เมื่อตัดสินใจแล้วจะยืนยันกับการตัดสินใจนั้น ต้องการความถูกต้องสมบูรณ์ และ จะเกิดความวิตกกังวลสูง เมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่ดีตามที่คาดหวัง

✓3) ความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น ๆ (Interpersonal Susitivity) เป็นความรู้สึกหมกมุ่นอยู่กับความคิดของตน ในขณะที่มีการติดต่อ หรือ ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยที่บุคคลนั้นจะมีความรู้สึกอึดอัด มีความรู้สึกว่าตนบกพร่อง หรือ มีปมด้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น อันเป็นผลทำให้บุคคลนั้นมีความชิงชังตัวเอง เกิดความรู้สึกอึดอัด และ ไม่สบายใจในการติดต่อ และมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นบุคคลเหล่านี้จะหลีกเลี่ยงจากการพบปะติดต่อกับบุคคลอื่น โดยการแยกตัวเอง หรือ หลีกเลี่ยงที่จะคิด และ รับรู้เหตุการณ์ที่ไม่พอใจ กลายเป็นคน เงียบเฉยชอบอยู่คนเดียว

✓4) ความซึมเศร้า (Depressive) ความซึมเศร้า เป็นภาวะที่จิตใจหม่นหมอง หดหู่ เศร้าสร้อย ร่วมกับการมีความรู้สึกท้อแท้ หมดหวัง มองโลกในแง่ร้าย บุคคลที่อยู่ในภาวะซึมเศร้านั้น ความซึมเศร้าจะทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม คือ เงียบขรึมลง พุด และ คิดเรื่องซ้ำ ท้อแท้ หมดหวัง ตัดสินใจไม่ได้ ปฏิบัติงานบกพร่อง ความสามารถทางเชาว์ปัญญาลดลง

5) ความวิตกกังวล (Anxiety) ความวิตกกังวล คือ ความไม่สบายใจ ความกระวนกระวายใจ ความหวาดหวั่นพรั่นพรึง ความวิตกกังวล มีลักษณะคล้ายความกลัว (Fear) แต่มีความแตกต่างกันอยู่ว่า ความวิตกกังวลมีต้นตอมาจากภายในจิตใจ เป็นความกลัวที่คุกรุ่นอยู่ไม่หาย และ เกิดขึ้นไม่สมส่วนกับเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งความกลัวที่แท้จริง จะต้องมียันตรายภายนอก และเกิดขึ้นสมส่วนกับอันตรายนั้น ✓

6) ความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย (Hostility) อารมณ์โกรธเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับมนุษย์

ทุกคน ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อสิ่งที่ต้องการ หรือ สิ่งที่เราคาดหวังล้มเหลว หรือ มีการสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง อารมณ์ที่เกิดขึ้นเนื่องจากความผิดหวัง เป็นผลให้เกิดความวิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นคง รู้สึกด้อยความสามารถ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ อันเป็นสาเหตุให้เกิดความต้องการมีอำนาจ และ เกิดอารมณ์โกรธ บุคคลเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ และ ถูกเก็บซ่อนไว้ภายใน จนกระทั่งถึงจุดหนึ่ง อารมณ์โกรธที่สะสมไว้นั้นจะเปิดออกมา ทำให้บุคคลนั้นมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม กลายเป็นผู้ที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว อาฆาตแค้น ชิงชัง และ เกิดการทำลาย

7) กลัวโดยปราศจากเหตุผล (Phobia) คือ ความกลัวที่รุนแรงเกินกว่าเหตุ และ ไม่สมเหตุผล เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ซ้อน ๆ โดยบุคคลนั้นไม่สามารถระงับอารมณ์กลัวที่เกิดขึ้นได้ จึงเป็นสาเหตุให้บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงที่จะพบกับสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการไม่สบายนี้ ความกลัวโดยปราศจากเหตุผลนี้ ต่างจากความกลัวธรรมดาตรงที่ ความกลัวโดยปราศจากเหตุผล มีลักษณะรุนแรง และ เกิดขึ้นเป็นเวลานาน โดยไม่สมเหตุผล ซึ่งจะทำให้เกิดความตื่นเครียด ทั้งยังส่งผลต่อการปรับตัวด้วย ความกลัวโดยปราศจากเหตุผลจำแนกเป็นพวกใหญ่ ๆ ได้ดังนี้

7.1) กลัวที่โล่ง (Agora Phobia) คือ การกลัวเมื่ออยู่ในที่โล่งคนเดียว

7.2) กลัวสถานการณ์ในสังคม (Social Phobia) คือ การกลัวสถานการณ์บางอย่างโดยเฉพาะ เช่น กลัวการพูดในชุมชน เป็นต้น ความกลัวนี้ทำให้บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้น

7.3) กลัววัตถุ (Simple Phobia) เป็นการกลัววัตถุ กิจกรรม หรือ สถานการณ์อื่น ๆ นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว เช่น กลัวสัตว์บางชนิด กลัวที่ปิด กลัวที่แคบ เช่น ในลิฟท์ (Claustrophobia) หรือ กลัวที่สูง (Acrophobia)

8) หวาดระแวง (Paranoid) ภาวะหวาดระแวง จะไม่มีอาการทางประสาทหลอนร่วมด้วย แต่ความหลงผิดแบบหวาดระแวง จะเป็นเรื่องเป็นราวมีเหตุผลตั้งอยู่บนพื้นฐานของเหตุการณ์จริง อารมณ์ที่แสดงออกสอดคล้องกับความคิด เขาวัวปัญญา ความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ยังคงปกติ มีการแสดงลักษณะบุคลิกภาพที่ไม่ดีเพียงเล็กน้อย บุคคลผู้มีบุคลิกภาพหวาดระแวงนั้น ประกอบด้วยลักษณะที่สำคัญ คือ มีความรู้สึกไวต่อความผิดหวัง การถูกเหยียดหยาม หรือ ถูกปฏิเสธ มีแนวโน้มจะเข้าใจการกระทำธรรมดา หรือ การกระทำที่หวังดีของคนอื่นว่าเป็นเรื่องก้าวร้าว หรือ ดูหมิ่นตน และ มีความรู้สึกว่าตนเองถูกผู้อื่นเหยียดหยาม หรือ ถูกเอาเปรียบ นอกจากนี้ยังก้าวร้าว ตี้อัน คิดถึงตนเองมากกว่าปกติ กลุ่มอาการหวาดระแวง ได้แก่ ไม่ไว้วางใจผู้อื่น คิดว่าตนเองใหญ่โต สงสัยไม่แน่ใจ ระแวง ไวต่อสิ่งกระตุ้น และใช้กลไกการป้องกันตนเอง (Ego Defense Mechanism) แบบ โทษผู้อื่น เป็นต้น

9) โรคจิต (Psychosis) โรคจิต เป็นภาวะความผิดปกติทางจิตใจ ถึงระดับที่ทำให้

เสียความสามารถในการหยั่งรู้ตนเอง ความสามารถในการสนองความต้องการที่จำเป็นในการดำรงชีวิต หรือ ความรู้สึกนึกคิด และ พฤติกรรมต่าง ๆ ที่อยู่ในกรอบ แห่งความเป็นจริงไป จนบางครั้งไม่อาจแยกโลกของความฝัน ออกจาก โลกของความจริงได้ สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคจิตมีสาเหตุใหญ่ ๆ 3 ประการคือ

9.1) สาเหตุจากทางร่างกาย เช่น ความผิดปกติของสมอง หรือ การสูญเสียอวัยวะบางส่วนทางร่างกาย

9.2) สาเหตุทางจิตใจ เช่น การขาดความรัก การสูญเสียของรักโดยกะทันหัน หรือ ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม

9.3) สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

9.3.1) สิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ เช่น สภาพดินฟ้าอากาศไม่เหมาะสม ร้อนไป หนาวไป

9.3.2) สิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น สถานภาพทางสังคมที่เปลี่ยนไป หรือ สภาพเศรษฐกิจบีบคั้น เป็นต้น

10) อาการร่วมอื่น ๆ (Additional) เป็นอาการที่บ่งบอกว่าบุคคลนั้นมีปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งสามารถแยกออกได้เป็น 3 ประเภทดังนี้

10.1) อาการทางกาย ได้แก่ ความเจ็บป่วยทางกายที่เนื่องมาจากสุขภาพจิตใจ เช่น ความดันโลหิตสูง ไมเกรน เป็นต้น

10.2) อาการทางจิตใจ ได้แก่ ความผิดปกติทางอารมณ์ ความไม่สบายใจ ฟุ้งซ่าน เป็นต้น

10.3) อาการทางพฤติกรรม ได้แก่ ความก้าวร้าว การติดสารเสพติด พฤติกรรมต่อต้านสังคม เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีอาการร่วมอื่น ๆ อีก 7 ประการ คือ

- 1) มีปัญหาเรื่องหลับยาก
- 2) หลับไม่สนิท
- 3) ตื่นแต่เช้า
- 4) ไม่เจริญอาหาร
- 5) รับประทานอาหารมากเกินไป
- 6) มีความรู้สึกผิด
- 7) คิดเรื่องอยากตาย

2.4 เกณฑ์การประเมินสุขภาพจิต

มุกดา สุขสมาน ได้เสนอเกณฑ์ในการประเมินสุขภาพจิตของบุคคล เพื่อพิจารณาว่า บุคคลมีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติหรือไม่ โดยอาศัยบรรทัดฐานของสังคมเป็นแนวทางในการประเมินสุขภาพจิต ซึ่งเกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินมีดังนี้ (มุกดา สุขสมาน. 2528: 138-140)

1) ความต้องการ (Need) ความต้องการนี้ เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ได้รับผลจากความต้องการมีความสุข หากไม่ประสบผลตามความมุ่งหวังจะทำให้ไม่มีความสุข และ สุขภาพจิตถูกรบกวน ความต้องการดังกล่าวคือ

1.1) ความต้องการพื้นฐานทางสรีระวิทยา เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการทางเพศ เป็นต้น

1.2) ความต้องการความปลอดภัย

1.3) ความต้องการเป็นที่ยอมรับ และ ชื่นชมของผู้อื่น

1.4) ความต้องการเป็นที่นับถือของผู้อื่น

1.5) ความต้องการในการกระทำงานให้สำเร็จ ซึ่งความต้องการในระดับนี้เป็น ความต้องการระดับสูง จะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการในระดับอื่น ๆ ได้รับการตอบสนองแล้ว

2) จุดมุ่งหมาย หรือ หลักชัย การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่ดี เพราะจะทำให้มีทิศทางของการกระทำ และมีวัตถุประสงค์ในการทำงาน กระบวนการที่ใช้สร้างจุดมุ่งหมายเป็น กระบวนการที่ยาก และ ซับซ้อน ต้องประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐาน คือ การมีสุขภาพจิตดี และ จุดมุ่งหมายปลายทางจะต้องเป็นจริงได้

3) การรู้จักตนเอง ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ต้องรู้จัก และ ยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จุดอ่อน จุดเด่นของตัว รู้จักวิธีแก้ไขปรับปรุงตัวเองเมื่อพบข้อผิดพลาดต่าง ๆ มีความหวัง และ ความเชื่อ อย่างมีเหตุผล

4) การเจริญเติบโต และ พัฒนาการทางร่างกาย การเจริญเติบโต และ การ พัฒนาการทางร่างกายตามปกติ ทำให้บุคคลมีการพัฒนาการทางจิตควบคู่กันไปอย่างสมดุล แต่ถ้า การเจริญเติบโต และ การพัฒนาการของร่างกายผิดปกติไป อาจมีผลทำให้สุขภาพจิตเสื่อมได้ ดังนั้น เมื่อต้องการส่งเสริมสุขภาพจิต จึงควรส่งเสริมสุขภาพกายพร้อมกันไปด้วย

5) พื้นฐานของความรัก ความรักเป็นทัศนคติที่แสดงออกถึงความรู้สึกต้องการที่จะ ดูแลผู้อื่น รวมทั้งเป็นแรงผลักดันที่ก่อให้เกิดการสร้างสรรค์ และ ความช่วยเหลือ ความรักมักเป็นสิ่งที่ ก่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง การเสียสละ การยอมรับตนเอง และ ความรู้สึกรักนี้ ทำให้มนุษย์มีคุณค่า ซึ่งพัฒนาการของมนุษย์จะสมบูรณ์ไม่ได้หากปราศจากความรัก

6) การยอมรับความจริง คือ การตระหนักต่อความจริงต่าง ๆ ที่อยู่ในสภาพแวดล้อม

รับรู้ และ เข้าใจความเป็นจริงโดยไม่บิดเบือน ผู้ที่ยอมรับความจริงจะสามารถยอมรับความไม่สมหวัง และ การสูญเสียต่าง ๆ ได้ กล้าที่จะเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ และ ยอมรับผลที่เกิดจาก เหตุการณ์นั้นได้

7) ประสบการณ์ทางอารมณ์ การดูแลสุขภาพจิตจะต้องรู้จักวิธีควบคุม และ รักษา อารมณ์ ให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของตนเอง ต้องรู้จักปรับการแสดงออกทางอารมณ์ให้พอเหมาะ ไม่ เก็บอารมณ์มากเกินไป หรือ แสดงอารมณ์ออกมามากเกินไป

ที่กล่าวมาทั้ง 7 ข้อนี้เป็นเกณฑ์ การประเมินสุขภาพจิตตามทัศนะของ มุกดา สุขสมาน ซึ่งมี ผู้สร้างเกณฑ์การประเมินสุขภาพจิตที่คล้ายคลึงกันนี้ขึ้นอีก คือ เกณฑ์ในการประเมินสุขภาพจิตของ วีระ ไชยศรีสุข ต่างกันตรงที่เกณฑ์ในการประเมินสุขภาพจิตของ วีระ ไชยศรีสุขมี 8 ข้อ และ ข้อที่ 8 กล่าวถึงเรื่องความสุข ว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่มีความสุข ลักษณะของคนมีความสุข ได้แก่ การ ชอบติดต่อกับผู้อื่น ให้ความร่วมมือ ร่วมแสดงความคิดเห็น หน้าตาอิ้มเิบ เบิกบาน ยิ้มแย้ม แจ่มใส ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในบรรทัดฐานของสังคม และ สามารถดำเนินชีวิตไปกับผู้อื่นได้ดี (วีระ ไชยศรีสุข. 2533: 18-19)

✓ 2.5 ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี

การที่จะตัดสินว่าสุขภาพจิตของบุคคลดี หรือ ไม่นั้น ขึ้นอยู่กับความรู้สึกนึกคิด ของบุคคลนั้น ๆ ถ้าบุคคลนั้นคิดในทางดี คือ สามารถมองเห็นประโยชน์ และ ส่วนดีในเรื่องต่าง ๆ ที่พบ ได้อย่างสมเหตุสมผล ก็ถือได้ว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี ซึ่ง คลิฟฟอร์ด เบียร์ส (Clifford Beers) ได้ กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีเอาไว้อย่างครอบคลุมดังนี้ (รณรุทธิ์ บุตรแสนคม. 2537 : 12-15)

1) รู้จัก และ เข้าใจตนเองได้ดี

— 1.1) ยอมรับสภาพทั่วไปของตนเองทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ยอมรับในสภาพ ความขาดแคลนของตนเอง

— 1.2) รู้จักประมาณความสามารถของตนเอง ไม่เหยียดหยาม น้อยเนื้อต่ำใจใน ความสามารถของตนเอง หรือ ใช้อวดยกย่องความสามารถของตนเองจนเกินไป

1.3) รู้จักประมาณตนเองในการปรับตัวเข้ากับสังคม

1.4) รู้จักควบคุมอารมณ์

1.5) รู้จัก และ สามารถรับความผิดหวัง เพื่อความสำเร็จในชีวิต ยอมรับความผิด อย่างกล้าหาญ

1.6) มีใจกว้างพอที่จะรับฟังความคิดเห็นจากบุคคลอื่น

1.7) รู้จักแสวงหาความพึงพอใจ เพื่อความสนุกเพลิดเพลินตามอัธยาศัย

- 1.8) พอใจเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน
- 2) รู้จัก และ เข้าใจคนอื่นได้ดี
 - ๒.1) รู้จักให้ความสนใจ รักใคร่บุคคลอื่น เห็นใจผู้อื่น
 - ๒.2) ยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น ด้วยเหตุผล
 - 2.3) มีความสัมพันธ์ และ เป็นมิตรกับเพื่อน
 - 2.4) เข้าใจ และ ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล
 - 2.5) มีความรู้สึกที่ตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะของสังคม
 - 2.6) สามารถเป็นผู้นำ และ ผู้ตามที่ดี
- 3) สามารถเผชิญกับปัญหา และ ความจริงแห่งชีวิตได้ดี
 - 3.1) สามารถเผชิญปัญหาด้วยความสุขุมเยือกเย็น
 - 3.2) สามารถใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา
 - 3.3) มีการวางแผนในการประกอบภาระกิจต่าง ๆ ล่วงหน้าเสมอ
 - 3.4) ปรับตัวเองเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ทุกสถานการณ์
 - 3.5) สามารถเปลี่ยนแปลงแนวความคิดของตนเองไปในทางที่ถูกได้
 - 3.6) ยอมรับ และ เข้าใจว่าชีวิตของคนเรา มีทั้งความสมหวัง และ ความผิดหวัง

เป็นของคู่กัน ✓

- 3.7) มีความมุ่งหมายแห่งชีวิตไว้อย่างเหมาะสม ไม่สูง หรือ ต่ำจนเกินไป

2.6 แนวทางในการสร้างแบบวัดสุขภาพจิต

มีการวัดสุขภาพจิตในหลากหลายแนวทางแต่สามารถแบ่งเป็นแนวทางหลัก ๆ ได้ 2 แนวทางคือ การวัดสุขภาพจิต จากสาเหตุ และ กระบวนการทางจิตที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพจิตของบุคคล ซึ่งการสร้างแบบวัดในแนวทางนี้ไม่เป็นที่ยอมรับ เพราะ สร้างเครื่องมือในการวัดได้ยาก และ อีกแนวทางหนึ่ง คือ การวัดสุขภาพจิตโดยดูจากอาการที่เกิดขึ้น หรือ ลักษณะทางจิตของบุคคลนั้นเป็นเกณฑ์ ซึ่งในแนวทางนี้เป็นที่ยอมรับมากกว่าเพราะสร้างเครื่องมือในการวัดได้ชัดเจน และ ทำการวัดได้หลากหลายวิธี ซึ่งสกัดได้รวบรวมความหมายทางการวิจัยของสุขภาพจิต ซึ่งเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดสุขภาพจิต ไว้ 6 ความหมายด้วยกันดังนี้ (Scott (1970) อ้างอิงโดย ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจวบจันทร์. 2524: 4-6)

- 1) สุขภาพจิตวัดได้จากประสบการณ์การบำบัดทางจิตในอดีต เช่น เคยป่วยเป็นโรคจิต หรือ เคยอยู่ในความดูแลของจิตแพทย์ เป็นต้น การสร้างแบบวัดตามความหมายทางการวิจัยนี้ยังไม่เหมาะสม เนื่องจากความหมายนี้จำกัดจำนวนผู้ป่วยทางจิต เพราะวัดเฉพาะในกลุ่มผู้ป่วยที่เคยได้รับการบำบัดเท่านั้น นอกจากนั้นความหมายนี้ยังไม่ได้สะท้อนให้เห็นธรรมชาติทางจิตของบุคคล

ได้มากเท่าที่ควร

2) สุขภาพจิตวัดได้จากปริมาณความมากน้อยที่บุคคลสามารถปรับตัวทางสังคมได้ ซึ่งวัดได้จากพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากมาตรฐานสังคม ของบุคคล เช่น ก่ออาชญากรรม หรือ ติดยาเสพติด เป็นต้น ซึ่งการวัดสุขภาพจิตตามความหมายนี้ไม่เป็นสากล เพราะในสังคมแต่ละสังคมก็มีมาตรฐานทางสังคมแตกต่างกันไป

3) สุขภาพจิตวัดได้จากการตรวจอาการทางจิต การวัดสุขภาพจิตตามความหมายนี้ก็ไม่เป็นสากลอีกเช่นกัน เพราะขึ้นอยู่กับ ความชำนาญของผู้ตรวจ นอกจากนี้ผู้ตรวจแต่ละคน หรือ แต่ละกลุ่มก็มีเกณฑ์ในการวัดอาการทางจิตที่ไม่เหมือนกัน

4) สุขภาพจิตวัดได้จากความรู้สึกส่วนตัวเกี่ยวกับการไร้ความสุขของบุคคล ซึ่งการวัดสุขภาพจิตโดยให้บุคคลทำการประเมินตนเองในสภาพการณ์ปัจจุบันของตน ซึ่งการวัดในแนวทางนี้อาจจะก่อให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการวัดได้ เพราะความสามารถของผู้ตอบแต่ละคนในการประเมินตนเองแตกต่างกัน หรือ ผู้ตอบบางคนอาจต้องการจะปิดบังความจริง ทำให้ข้อมูลที่ได้จากการประเมินมีความคลาดเคลื่อน

5) สุขภาพจิตวัดได้จากความล้มเหลวในการปรับตัวเชิงนิมาน คือ การไร้ความสามารถที่จะเจริญงอกงามไปในทิศทางที่สมควร และ ขาดความสามารถที่จะควบคุมสภาพแวดล้อม ซึ่งการวัดสุขภาพจิตตามความหมายนี้มีความสอดคล้องกับนิยามของสุขภาพจิต แต่ยังคงขาดความแจ่มแจ้งในการสร้างเครื่องมือวัดที่มีประสิทธิภาพสูง

6) สุขภาพจิตวัดได้จากการสอบถามพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน และ อาการทางจิตประเภทต่าง ๆ การวัดในแนวทางนี้คือ การสร้างแบบวัดให้บุคคลรายงานความรู้สึก หรือ อารมณ์ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตน แต่มิได้ให้บุคคลประเมินพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนโดยภาพรวม ซึ่งการวัดสุขภาพจิตตามความหมายนี้เป็นที่นิยมมาก เพราะมีปัญหาในการวัด และ การแปลความหมายน้อยกว่าวิธีอื่น ๆ

ดวงเดือน และ เพ็ญแข ยังกล่าวเสริมอีกว่าการวัดสุขภาพจิตโดยดูจากอาการที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นมีหลายระดับตั้งแต่ระดับรุนแรงถึงขั้นเป็นโรคจิต โรคประสาทซึ่งมีอาการที่แสดงออกมาเห็นได้ชัดเจน จนถึง ระดับอาการทางจิตที่ไม่รุนแรงนักของคนปกติ ซึ่งวัดได้จากอารมณ์ และ ความรู้สึกที่ปรากฏอยู่ในรูปของความวิตกกังวล ความหวาดกลัวจนเกินเหตุ และ อาการทางสรีระต่าง ๆ ที่เกิดจากความเครียด (ดวงเดือน พันธุมนาวิณ และ เพ็ญแข ประจวบปัจจุบันนี้. 2524 : 6) ดังนั้นการวัดสุขภาพจิตของบุคคลปกติที่เหมาะสมที่สุดควรจะวัดจากการสอบถามโดยให้บุคคลรายงานระดับความวิตกกังวล ความหวาดกลัวเกินเหตุ และ อาการต่าง ๆ ที่เกิดจากความเครียดของตนตามความเป็นจริง

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต และ การยึดติดความสมบูรณ์แบบ

จากงานของ เฟลท์ กรีนเน่ และ ฮิววิต (Flett; Greene; & Hewitt. 2004) แสดงให้เห็นว่าของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล นอกจากนั้น ผลการวิจัยนี้ยังได้รับการสนับสนุนจากหลักฐานงานวิจัยของ แซงค์ในปี 2000 (Chang. 2000) อีกด้วย เพราะงานวิจัยของแซงค์ก็ได้ผลออกมาเช่นกันว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล นอกจากนั้นยังพบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์ในด้านลบอื่น ๆ ทางจิตวิทยา เช่น ความหดหู่ หรือ อารมณ์อื่น ๆ ที่มักจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว (Chang; Watkins; & Banks. 2004: 94) ซึ่งความวิตกกังวล และ อารมณ์ในด้านลบเหล่านี้ เป็นอาการที่แสดงให้เห็นถึงการมีปัญหาทางสุขภาพจิต (สิรินุช เกื้อกุล. 2539: 22-25)

ซาบูนชี และ ลุนด์ (Saboonchi & Lundh) ซึ่งทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียน พบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบ ด้านอิทธิพลของสังคม (Socially Prescribed Perfectionism) ตามแบบวัดของ ฮิววิต และ เฟลท์ (1991) สัมพันธ์ทางบวกกับ ความโกรธ (anger) (Saboonchi & Lundh. 2002: 1586) และ สัมพันธ์ทางลบกับอารมณ์ในด้านบวก (positive affect) (Saboonchi & Lundh. 2002: 1594) ซึ่งการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ด้านอิทธิพลของสังคม (Socially Prescribed Perfectionism) ตามแบบวัดของ ฮิววิต และ เฟลท์ (1991) มีความสัมพันธ์กับ องค์ประกอบด้าน ความกังวลต่อความผิดพลาด (concern over mistakes) และ องค์ประกอบด้าน ความสงสัยในการกระทำ (Doubting of Actions) ตามแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติของ ฟรอสต์ และ คณะ (1990) (Suddarth & Slaney. 2001 : 160) นอกจากนั้นซาบูนชี และ ลุนด์ ยังพบอีกว่า องค์ประกอบของการยึดติดความสมบูรณ์แบบในด้าน ความกังวลต่อความผิดพลาด (concern over mistakes) และ ด้านความสงสัยในการกระทำ (Doubting of Actions) ตามแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติของ ฟรอสต์ และ คณะ (1990) มีความสัมพันธ์กับสาเหตุการป่วยของร่างกายที่เกิดจากจิตใจ (somatic complaints) ความรู้สึกหดหู่ (depress) และ ความวิตกกังวล (anxiety) (Saboonchi & Lundh. 2002: 1590)

งานวิจัยของ แซงค์ วัตคินส์ และ เบงค์ พบว่า องค์ประกอบด้านลบของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ สัมพันธ์ทางบวกกับ ความเครียด (stress) ความคิดในการฆ่าตัวตาย (suicide ideation) และ อารมณ์ในด้านลบ (Chang; Watkins; & Banks. 2004: 97) ซึ่งอารมณ์ในด้านลบนี้ วัตสัน คลาค และ เทลเลเจน (Watson; Clark; & Tellegen. 1988) ได้ให้นิยามไว้ว่าหมายถึง อารมณ์ที่มักพบได้จากบุคคลที่มีความล้มเหลวในการปรับตัว ซึ่งรวมไปถึง ความรู้สึกหดหู่ และ ความวิตกกังวล (Chang; Watkins; & Banks. 2004: 94) นอกจากนั้นงานวิจัยของ แซงค์ และ คณะ ยังชี้ให้เห็น

อีกว่า องค์ประกอบในด้านลบของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ สัมพันธ์ทางลบกับ ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) และงานวิจัยก่อนหน้าของ แชนด์ ก็ไม่พบความสัมพันธ์ใด ๆ ระหว่าง องค์ประกอบในด้านลบของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ กับ อารมณ์ในด้านบวกเลย (Chang; Watkins; & Banks. 2004: 97) องค์ประกอบในด้านลบของการยึดติดความสมบูรณ์แบบนี้ แชนด์ วัตคินส์ และ แบงค์ หมายถึง องค์ประกอบด้านความกังวลต่อความผิดพลาด (concern over mistakes) ด้านความสงสัยในการกระทำ (Doubling of Actions) ด้านความเชื่อในเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ (Parental Expectation) และ ด้านการรับรู้การตำหนิ และ วิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ (Parental Criticism) ตามแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติของ ฟรอสต์ และ คณะ (1990) (Chang; Watkins; & Banks. 2004: 94)

หลักฐานงานวิจัยส่วนหนึ่งที่ได้กล่าวมา มีความสอดคล้องกันว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด ด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ ด้านการรับรู้การตำหนิ และวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ และ ด้านความสงสัยในการกระทำ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์ในด้านลบ ซึ่งเป็นอาการของปัญหาทางสุขภาพจิต และ กล่าวว่าจะไม่พบความสัมพันธ์ใดๆระหว่างองค์ประกอบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล และ ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ กับอารมณ์ในด้านลบดังกล่าว แต่ผู้วิจัยสันนิษฐานว่า องค์ประกอบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล และ ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการมีเป้าหมายในชีวิต และ ความสามารถในการจัดการ น่าจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต เนื่องจากผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะมีความหวัง และมีเป้าหมายในชีวิต ตลอดจนสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ได้ ดังที่คลีฟฟอร์ด (Clifford Beers อ้างอิงโดยรณฤทธิ์ บุตรแสนคม 2537 : 12) ได้กล่าวไว้ในหัวข้อ ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี

หลักฐานงานวิจัยอีกส่วนหนึ่งก็กล่าวว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบในการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล และ ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการพัฒนาตนเอง และ ความสำเร็จทางการศึกษา และ การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด กับ ด้านความสงสัยในการกระทำมีความสัมพันธ์ทางลบกับการพัฒนาตนเอง และ ความสำเร็จทางการศึกษา นอกจากนั้นผู้วิจัยยังสันนิษฐานเพิ่มเติมอีกว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ และ ด้านการรับรู้การตำหนิ และ วิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ น่าจะมีความสัมพันธ์ทางลบ กับ การพัฒนาตนเอง และ ความสำเร็จทางการศึกษาอีกด้วย เนื่องจาก สุขภาพจิตมีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง ดังเช่นในนิยามเรื่องสุขภาพจิตของเบอร์นาร์ด (Bernard 1970 : 17) ที่กล่าวไว้ว่า การมีสุขภาพจิตที่ดี หมายถึง การมีความสามารถในการปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข ซึ่งนั่นก็แสดงให้เห็นว่าการจะมีสุขภาพจิตดีนั้น จะต้องมีการ

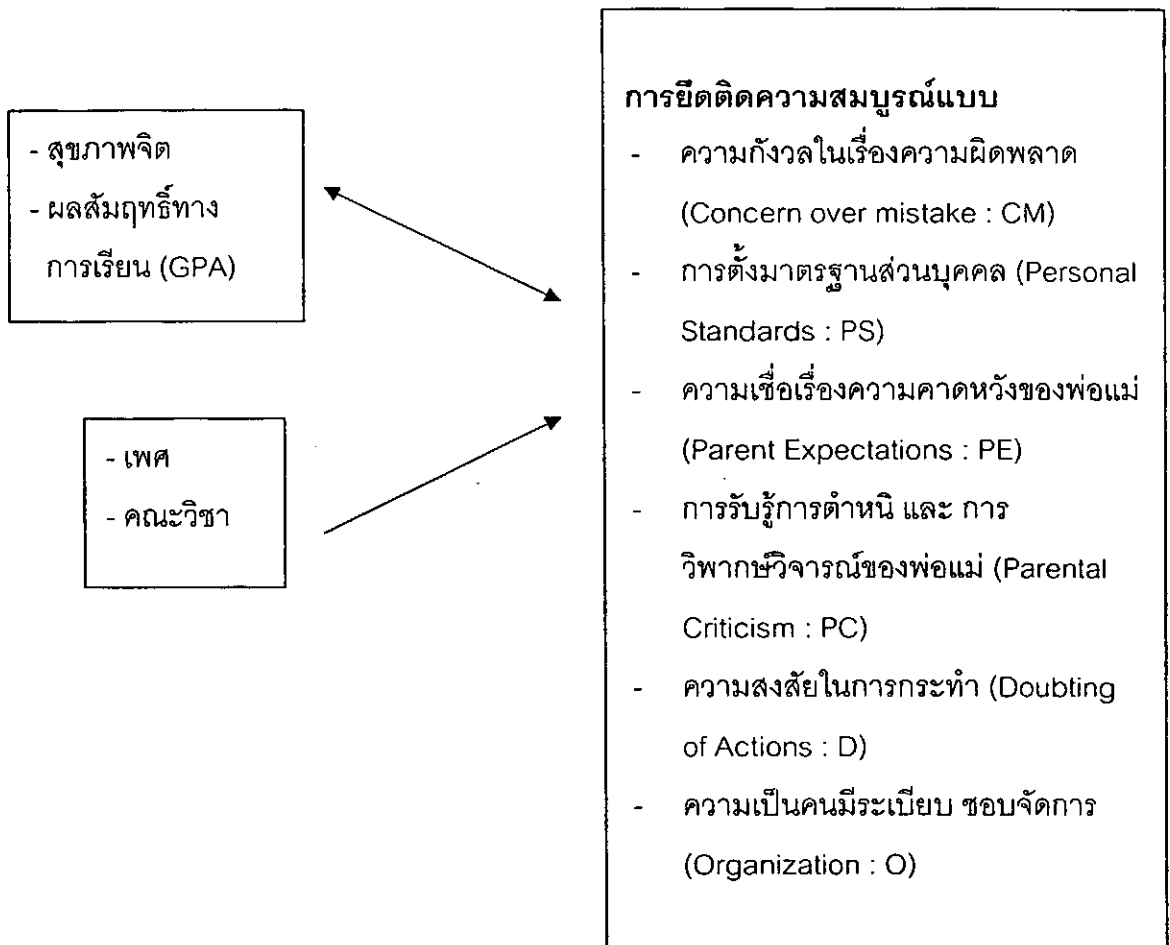
พัฒนาตนเองด้วย หลักฐานงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบในด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ และ ด้านการรับรู้การตำหนิ และ วิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต ผู้วิจัยจึงสันนิษฐานว่าองค์ประกอบดังกล่าวน่าจะมีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งเป็นตัวแปรที่สะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาตนเองตัวหนึ่งด้วย

ส่วนงานวิจัยที่ศึกษาเปรียบเทียบการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ตามตัวแปรเพศ และ คณะวิชา ผู้วิจัยพบว่ายังไม่มีผู้ทำการศึกษาในเรื่องดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบในเรื่องดังกล่าวนี้ด้วย ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า เพศ และ คณะวิชาที่ต่างกัน จะส่งผลในเรื่องของการมีพื้นฐานความคิดที่แตกต่างกันของบุคคล อันนำมาซึ่งการมี การยึดติดความสมบูรณ์แบบในระดับที่แตกต่างกัน

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกศึกษาการยึดติดความสมบูรณ์แบบตามแนวทางทฤษฎีของ ฟรอสต์ และ คณะ เพราะผู้วิจัยมีความเชื่อว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบนั้นมีหลายมิติ ซึ่งมีทั้งด้านดี และ ด้านไม่ดี ซึ่งฟรอสต์ และ คณะ เป็นต้นแบบในการเสนอความเชื่อนี้ แต่ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจะไม่ศึกษาในองค์ประกอบหลักตามทฤษฎีของฟรอสต์ และ คณะ ปี 1993 ที่แบ่งการยึดติดความสมบูรณ์แบบออกเป็น การยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวได้ (Adaptive perfectionism) และการยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวไม่ได้ (Maladaptive perfectionism) แต่จะศึกษาการยึดติดความสมบูรณ์แบบตามทฤษฎีของฟรอสต์ และ คณะ ปี 1990 ซึ่งแบ่งการยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็น 6 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด (Concern over mistake: CM) องค์ประกอบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standards: PS) องค์ประกอบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ (Parent Expectations: PE) องค์ประกอบด้านการรับรู้การตำหนิ และ การวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ (Parental Criticism: PC) องค์ประกอบด้านความสงสัยในการกระทำ (Doubting of Actions: D) และ องค์ประกอบด้านความเป็นคนมีระเบียบ ชอบจัดการ (Organization: O) เหตุที่ผู้วิจัยเลือกศึกษาการยึดติดความสมบูรณ์แบบตามทฤษฎีของฟรอสต์ และ คณะ ในปี 1990 เนื่องจากยังไม่พบหลักฐานที่ชัดเจนพอในการจำแนกองค์ประกอบทั้ง 6 องค์ประกอบในเรื่องการยึดติดความสมบูรณ์แบบให้เป็น การยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวได้ และ การยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวไม่ได้ ตามทฤษฎีของฟรอสต์ และ คณะ ในปี 1993 และเนื่องด้วยยังไม่เคยมีการศึกษาเรื่องการยึดติดความสมบูรณ์แบบในประเทศไทยมาก่อน ผู้วิจัยจึงไม่สามารถค้นข้อมูลพื้นฐานจากงานวิจัยเรื่องนี้ที่ได้วิจัยไว้กับกลุ่มคนไทยเพื่อนำมาอ้างอิงในการจำแนกองค์ประกอบทั้ง 6 องค์ประกอบออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ ผู้วิจัยจึงไม่อาจสันนิษฐานได้ว่าการแบ่งประเภทขององค์ประกอบทั้ง 6 องค์ประกอบจะกระทำได้ผลเช่นเดียวกับงานวิจัยที่กระทำไว้แล้วในต่างประเทศ ดังนั้นในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงประสงค์ที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของการยึดติดความสมบูรณ์แบบตาม

ทฤษฎีของฟรอสต์ และ คณะ ปี 1990 ทั้งในภาพรวม และ ในองค์ประกอบทั้ง 6 ด้าน กับ สุขภาพจิต และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตลอดจนเปรียบเทียบการยึดติดความสมบูรณ์แบบตามตัวแปรเพศ และ คณะวิชา สำหรับเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อใช้ในการอ้างอิงครั้งต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานของการวิจัย

1. เพศหญิง และ เพศชาย มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบแตกต่างกัน
2. นิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาต่างกัน มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบแตกต่างกัน
3. การยึดติดความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต

3.1 องค์ประกอบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด สัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต

3.2 องค์ประกอบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล สัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต

3.3 องค์ประกอบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ สัมพันธ์ทางลบกับ

สุขภาพจิต

3.4 องค์ประกอบด้านการรับรู้การตำหนิและการวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ สัมพันธ์

ทางลบกับสุขภาพจิต

3.5 องค์ประกอบด้านความสงสัยในการกระทำ สัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต

3.6 องค์ประกอบด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ สัมพันธ์ทางบวกกับ

สุขภาพจิต

4. การยึดติดความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA)

4.1 องค์ประกอบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด สัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์

ทางการเรียน

4.2 องค์ประกอบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล สัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทาง

การเรียน

4.3 องค์ประกอบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ สัมพันธ์ทางลบกับ

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

4.4 องค์ประกอบด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ สัมพันธ์ทาง

ลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

4.5 องค์ประกอบด้านความสงสัยในการกระทำ สัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทาง

การเรียน

4.6 องค์ประกอบด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ สัมพันธ์ทางบวกกับ

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตชั้นปี 3 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 จำนวนทั้งสิ้น 1,450 คน เป็นนิสิตจากคณะที่เรียนในสายวิทยาศาสตร์ จำนวน 496 คน แบ่งเป็น ชาย จำนวน 166 คน หญิง จำนวน 330 คน มาจากคณะต่างๆ ดังนี้ คณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 378 คน เป็นชาย 114 คน หญิง 264 คน คณะแพทยศาสตร์ จำนวน 87 คน เป็นชาย 41 คน หญิง 46 คน และคณะทันตแพทยศาสตร์ จำนวน 31 คน เป็นชาย 11 คน หญิง 20 คน อีกกลุ่มเป็นนิสิตจากคณะที่เรียนในสายศิลปศาสตร์ จำนวน 954 คน แบ่งเป็น ชาย จำนวน 283 คน หญิง จำนวน 671 คน มาจากคณะต่างๆ ดังนี้ คณะมนุษยศาสตร์ จำนวน 357 คน เป็นชาย 69 คน หญิง 288 คน คณะสังคมศาสตร์ จำนวน 387 คน เป็นชาย 131 คน หญิง 256 คน และคณะศิลปกรรมศาสตร์ จำนวน 210 คน เป็นชาย 83 คน หญิง 127 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปี 3 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 ซึ่งผู้วิจัยเลือกตามสะดวกจากคณะวิชาในสายวิทยาศาสตร์ จำนวน 175 คน ซึ่งประกอบด้วย นิสิตจากคณะแพทยศาสตร์จำนวน 26 คน คณะทันตแพทยศาสตร์จำนวน 29 คน และคณะวิทยาศาสตร์จำนวน 120 คน และเลือกตามสะดวกจากคณะวิชาในสายศิลปศาสตร์จำนวน 234 คน ซึ่งประกอบด้วยนิสิตจากคณะมนุษยศาสตร์จำนวน 109 คน คณะสังคมศาสตร์จำนวน 91 คน และจากคณะศิลปกรรมศาสตร์จำนวน 34 คน รวมทั้งสิ้นเป็นนิสิตจำนวน 409 คน คิดเป็น 30% โดยประมาณของประชากร

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือในงานวิจัยนี้คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบไปด้วย คำถามเกี่ยวกับ เพศ คณะวิชา และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA)
2. แบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ซึ่งผู้วิจัยแปลมาจากแบบวัดการยึดติดความ

สมบุรณ์แบบหลายมิติของฟรอสต์ และ คณะ ปี1990 (Rice & Dellwo. 2002: 189) โดยให้ประธาน ควบคุมสารนิพนธ์ช่วยตรวจสอบความถูกต้องในการแปล และทำการหาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ ฉบับแปลซ้ำอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งแบบวัดการยึดติดความสมบุรณ์แบบนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 35 ข้อ แบ่งเป็น 6 องค์ประกอบ คือ

2.1 องค์ประกอบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด (Concern over mistakes) มี จำนวน 9 ข้อ คือข้อที่ 9 10 13 14 18 21 23 25 และ 34

2.2 องค์ประกอบด้านมาตรฐานส่วนบุคคล (Personal standard) มีจำนวน 7 ข้อ คือข้อที่ 4 6 12 16 19 24 และ 30

2.3 องค์ประกอบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ (Parental Expectations) มีจำนวน 5 ข้อ คือข้อที่ 1 11 15 20 และ 26

2.4 องค์ประกอบด้านการรับรู้การตำหนิ และการวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ (Parental Criticism) มีจำนวน 4 ข้อ คือข้อที่ 3 5 22 และ 35

2.5 องค์ประกอบด้านความสงสัยในการกระทำ (Doubt of Actions) มีจำนวน 4 ข้อ คือ ข้อที่ 17 28 32 และ 33

2.6 องค์ประกอบด้านความเป็นคนมีระเบียบ ชอบจัดการ (Organization) มีจำนวน 6 ข้อ คือข้อที่ 2 7 8 27 29 และ 31

ในแต่ละข้อคำถามของแบบทดสอบเป็นประโยคบอกเล่า 1 ประโยคประกอบมาตราส่วน ประเมินค่า 5 ระดับ จาก "ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" ถึง "เห็นด้วยอย่างยิ่ง" แบบวัดนี้มีการทดสอบหาความ เชื่อมั่นไว้แล้วได้ค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งแบบทดสอบเท่ากับ .90 (Suddarth & Slaney. 2001 : 158) หลังการแปลแบบทดสอบมาเป็นภาษาไทยผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความเชื่อมั่นอีกครั้งหนึ่ง ได้ค่าความ เชื่อมั่นรวมทั้งแบบทดสอบเท่ากับ .898 และเมื่อหาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบฉบับแปลใน องค์ประกอบที่ 1, 2, 3, 4, 5 และ 6 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .807, .741, .766, .672, .596 และ .788 ตามลำดับ

ตัวอย่างแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

ข้อคำถาม	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	รู้สึก เฉย ๆ	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
ฉันเป็นคนที่มีความพยายามแน่วแน่ มากในการไปให้ถึงจุดหมาย					
ฉันมักจะทำงานล่าช้า เพราะมีว่แต่ ทบทวนงานนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก					

วิธีให้คะแนน

เนื่องจากข้อความในแบบวัดมีแต่ข้อความทางบวกการให้คะแนนจึงคิดแบบเดียวดังนี้

ตอบเห็นด้วยอย่างยิ่งได้ 5 คะแนน

ตอบเห็นด้วยได้ 4 คะแนน

ตอบรู้สึกเฉย ๆ ได้ 3 คะแนน

ตอบไม่เห็นด้วยได้ 2 คะแนน

ตอบไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งได้ 1 คะแนน

เกณฑ์ในการตัดสินระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

เกณฑ์ในการตัดสินระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบทั้งในภาพรวม และ ภายใน
องค์ประกอบใช้เกณฑ์ดังนี้

1.00-2.33 คะแนน มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยภาพรวม และ ภายในองค์ประกอบใน
ระดับต่ำ

2.34-3.66 คะแนน มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยภาพรวม และ ภายในองค์ประกอบใน
ระดับปานกลาง

3.67-5.00 คะแนน มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยภาพรวม และ ภายในองค์ประกอบใน
ระดับสูง

3. แบบวัดสุขภาพจิต ของ ดวงเดือน พันธมนาวิน และ เพ็ญแข ประจวบจันท์ มีข้อคำถาม
จำนวน 20 ข้อ เป็นประโยคบอกเล่า 1 ประโยคประกอบมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับจาก "จริงที่สุด"
ถึง "ไม่จริงเลย" เนื้อหาในประโยคทั้ง 20 ประโยคนี้กล่าวถึงความรู้สึกวิตกกังวลของผู้ตอบเกี่ยวกับการ
ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เบี่ยงเบนไปจากปกติ เช่น ตื่นเต้น โกรธง่าย ตกใจง่าย เป็นต้น แบบวัดนี้มีค่า
ความเชื่อมั่นเท่ากับ .78 (ดวงเดือน พันธมนาวิน และ เพ็ญแข ประจวบจันท์. 2524 : 86) ซึ่งผู้วิจัยได้

นำแบบวัดนี้มาหาค่าความเชื่อมั่นอีกครั้งหนึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.882

ตัวอย่างแบบวัดสุขภาพจิต

ข้อคำถาม	จริงที่สุด	จริง	จริงเกินครึ่ง	จริงไม่ถึงครึ่ง	จริงบ้างเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
ฉันรู้สึกกลัวโดยไม่รู้ว่าจะกลัวอะไรอยู่บ่อย ๆ						
เวลาฉันรู้สึกดีใจ ฉันจะดีใจมาก และเวลาฉันรู้สึกเสียใจฉันก็จะเสียใจมาก						

วิธีให้คะแนน

เนื่องจากข้อความในแบบวัดมีแต่ข้อความทางลบการให้คะแนนจึงคิดแบบเดียวดังนี้

ตอบไม่จริงเลยได้ 6 คะแนน

ตอบจริงบ้างเล็กน้อยได้ 5 คะแนน

ตอบจริงไม่ถึงครึ่งได้ 4 คะแนน

ตอบจริงเกินครึ่งได้ 3 คะแนน

ตอบจริงได้ 2 คะแนน

ตอบจริงที่สุดได้ 1 คะแนน

ช่วงคะแนนที่เป็นไปได้ทั้งหมดในแบบวัดนี้คือ 20-120 คะแนน โดยผู้ที่มีคะแนนต่ำ เป็นผู้มีความวิตกกังวลมาก ซึ่งแสดงถึงสุขภาพจิตไม่ดี และ ผู้ที่ได้คะแนนสูง เป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลน้อยกว่า ซึ่งแสดงถึงสุขภาพจิตดี

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ติดต่อเจ้าหน้าที่ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการออกจดหมายสำหรับติดต่อหน่วยงานในการขอเก็บข้อมูลเพื่อทำวิจัย
2. นำจดหมายที่ออกจากทางบัณฑิตวิทยาลัยยื่นให้กับทางสำนักเลขานุการคณะทั้งหกคณะ ประกอบด้วย คณะแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์

คณะสังคมศาสตร์ และคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อให้
 คณะบดีของแต่ละคณะอนุญาตให้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลจากนิสิตได้

3. ติดต่อเจ้าหน้าที่ของแต่ละคณะที่ได้รับมอบหมายจากคณะบดีให้ประสานงานร่วมกับ
 ผู้วิจัยในการเก็บข้อมูล

4. สำหรับการเก็บข้อมูลจากผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลจากนิสิตในชั้นเรียนที่เลือกไว้
 โดยขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ธุรการในแต่ละคณะเพื่อช่วยนำแบบทดสอบไปแจกในชั้นเรียน ซึ่ง
 ผู้วิจัยจะเข้าไปติดต่อขอรับแบบสอบถามคืนในภายหลัง

5. นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับมาทั้งหมดทำการตรวจสอบความสมบูรณ์และให้คะแนน
 เพื่อนำผลที่ได้มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในโอกาสต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+ ซึ่งมี
 รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการยึดติด
 ความสมบูรณ์แบบโดยรวม การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด การ
 ยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเชื่อ
 เรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์
 จากพ่อแม่ การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความสงสัยในการกระทำ การยึดติดความสมบูรณ์แบบ
 ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ และ คะแนนสุขภาพจิต

2. ใช้สถิติค่าที (t - test) ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 1 และข้อ 2

3. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment
 Correlation Coefficient) ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5 และ 3.6

4. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเรียงลำดับของสเปียร์แมน (Spearman's Rank-
 Order Correlation Coefficient) ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 4, 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5 และ 4.6

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับต่อไปนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. รายงานข้อมูลแบบสอบถามที่ได้รับกลับมา
- 3.) ผลการวิเคราะห์ข้อมูล
 - 3.1 ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป
 - 3.2 ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบการยึดติดความสมบูรณ์แบบจำแนกตามตัวแปรเพศและคณะวิชา
 - 3.3 ตอนที่ 3 ผลการหาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบกับสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง
X	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาความมีนัยสำคัญในการแจกแจงแบบ t
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
r_s	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเรียงลำดับของสเปียร์แมน

รายงานข้อมูลแบบสอบถามที่ได้รับกลับมา

ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เลือกไว้ และจำนวนแบบสอบถามที่ได้รับกลับมาและมีความสมบูรณ์ โดยจำแนกตามคณะต่างๆ

คณะ	กลุ่มตัวอย่างที่เลือกไว้ (คน)	แบบสอบถามที่ได้รับกลับมาและมีความสมบูรณ์
		จำนวน (ฉบับ)
วิทยาศาสตร์	128	120
แพทยศาสตร์	50	26
ทันตแพทยศาสตร์	30	29
มนุษยศาสตร์	120	109
สังคมศาสตร์	140	91
ศิลปกรรมศาสตร์	60	34
รวม	528	409

จากตาราง 1 แสดงว่าแบบสอบถามที่ผู้วิจัยส่งให้บัณฑิตแต่ละคณะทำ ไม่มีคณะใดเลยที่ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับมาสมบูรณ์ครบถ้วน แบบสอบถามที่ได้รับกลับมาและมีความสมบูรณ์ในสัดส่วนที่มากที่สุด คือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้รับกลับมาจากคณะทันตแพทยศาสตร์ โดยคิดเป็นร้อยละ 96.67 รองลงมาคือแบบสอบถามที่ได้รับจากคณะวิทยาศาสตร์ มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์ และแพทยศาสตร์ โดยคิดเป็นร้อยละ 93.75, 90.83, 65.00, 56.67 และ 52.00 ตามลำดับ ซึ่งรวมแล้วแบบสอบถามที่ส่งให้บัณฑิตแต่ละคณะทำ แล้วได้รับกลับมาและมีความสมบูรณ์คิดเป็นร้อยละ 77.46

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตัวแปรเพศ คณะวิชา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
- ชาย	124	30.30
- หญิง	285	69.70
2. คณะวิชา		
- คณะวิชาในสายวิทยาศาสตร์	175	42.80
- คณะวิชาในสายศิลปศาสตร์	234	57.20
3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
- สูง	210	51.30
- ปานกลาง	164	40.10
- ต่ำ	35	8.60
4. ระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวม		
- สูง	10	2.40
- ปานกลาง	325	79.50
- ต่ำ	74	18.1
4.1 องค์ประกอบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด		
- สูง	15	3.70
- ปานกลาง	232	56.70
- ต่ำ	162	39.60
4.2 องค์ประกอบด้านมาตรฐานส่วนบุคคล		
- สูง	25	6.10
- ปานกลาง	294	71.90
- ต่ำ	90	22.00

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
4.3 องค์ประกอบด้านความเชื่อในเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่		
- สูง	36	8.80
- ปานกลาง	252	61.60
- ต่ำ	121	29.60
4.4 องค์ประกอบด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษวิจารณ์จากพ่อแม่		
- สูง	18	4.40
- ปานกลาง	137	33.50
- ต่ำ	254	62.10
4.5 องค์ประกอบด้านความสงสัยในการกระทำ		
- สูง	83	20.30
- ปานกลาง	269	65.80
- ต่ำ	57	13.90
4.6 องค์ประกอบด้านการเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ		
- สูง	105	25.70
- ปานกลาง	275	67.20
- ต่ำ	29	7.10

จากตาราง 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาเป็นเพศชายร้อยละ 30.30 และเป็นเพศหญิงร้อยละ 69.70 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเรียนอยู่ในคณะวิทยาศาสตร์ร้อยละ 42.80 และในสายศิลปศาสตร์ร้อยละ 57.20 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับสูงร้อยละ 51.30 ในระดับปานกลางร้อยละ 41.10 และในระดับต่ำร้อยละ 8.60 มีระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวมระดับสูงร้อยละ 2.40 ระดับปานกลางร้อยละ 79.50 และระดับต่ำร้อยละ 18.10 ซึ่งเมื่อพิจารณาระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบตามองค์ประกอบรายด้านจะพบว่า นิสิตมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาดระดับสูงร้อยละ 3.70 ระดับกลางร้อยละ 56.70 และระดับต่ำร้อยละ 39.60 มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านมาตรฐานส่วนบุคคลระดับสูงร้อยละ 6.10 ระดับกลางร้อยละ 71.90 และระดับต่ำร้อยละ 22.00 มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเชื่อในเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่

ระดับสูงร้อยละ 8.80 ระดับกลางร้อยละ 61.60 และระดับต่ำร้อยละ 29.60 มีการยึดติดความ
 สมบูรณ์แบบด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ระดับสูงร้อยละ 4.40 ระดับกลาง
 ร้อยละ 33.50 และระดับต่ำร้อยละ 62.10 มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความสงสัยในการ
 กระทำระดับสูงร้อยละ 20.30 ระดับกลางร้อยละ 65.80 และระดับต่ำร้อยละ 13.90 และมีการยึดติด
 ความสมบูรณ์แบบด้านการเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการระดับสูงร้อยละ 25.70 ระดับกลางร้อยละ
 67.20 และระดับต่ำร้อยละ 7.10

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบการยึดติดความสมบูรณ์แบบจำแนกตามตัวแปรเพศ
 และคณะวิชา

2.1 การเปรียบเทียบการยึดติดความสมบูรณ์แบบระหว่างเพศชายและเพศหญิง
 ปรากฏผลตามตาราง 3

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบการยึดติดความสมบูรณ์แบบระหว่างนิสิตเพศชายและเพศหญิง

ความสมบูรณ์แบบ	เพศ	N	X	S.D.	t
ด้านรวม	ชาย	124	2.866	0.445	4.455***
	หญิง	285	2.661	0.420	
ด้านความกังวลในเรื่องความ ผิดพลาด	ชาย	124	2.607	0.630	3.664***
	หญิง	285	2.379	0.553	
ด้านการตั้งมาตรฐานส่วน บุคคล	ชาย	124	2.938	0.573	3.662***
	หญิง	285	2.715	0.550	
ด้านความเชื่อเรื่องความ คาดหวังของพ่อแม่	ชาย	124	2.808	0.668	2.270*
	หญิง	285	2.639	0.705	
ด้านการรับรู้การตำหนิ และ วิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่	ชาย	124	2.395	0.699	2.720**
	หญิง	285	2.191	0.696	
ด้านความสงสัยในการ กระทำ	ชาย	124	3.204	0.609	2.849**
	หญิง	285	3.018	0.602	
ด้านความเป็นคนมีระเบียบ ชอบจัดการ	ชาย	124	3.310	0.611	3.037**
	หญิง	285	3.116	0.586	

***p < .001, **p < .01, *p < .05

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่านิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวมแตกต่างจากนิสิตหญิง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 โดยนิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวมมากกว่านิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

เมื่อพิจารณาการยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นรายด้านก็พบว่านิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบรายด้านแตกต่างจากนิสิตหญิงในทุกด้าน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 และสามารถสรุปผลการเปรียบเทียบการยึดติดความสมบูรณ์แบบรายด้านตามตัวแปรเพศได้ดังนี้

นิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความวิตกกังวลสูงกว่านิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

นิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคลสูงกว่านิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

นิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่สูงกว่านิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่สูงกว่านิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความสงสัยในการกระทำสูงกว่านิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

นิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการสูงกว่านิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2.2 การเปรียบเทียบการยึดติดความสมบูรณ์แบบระหว่างนิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิทยาศาสตร์และนิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิทยาศาสตร์ ปรากฏผลตามตาราง 4

ตาราง 4 การเปรียบเทียบการยึดติดความสมบูรณ์แบบระหว่างนิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสาย
วิทยาศาสตร์และนิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์

ความสมบูรณ์แบบ	คณะวิชา	N	X	S.D.	t
ด้านรวม	สายวิทยาศาสตร์	175	2.673	0.421	-2.023*
	สายศิลปศาสตร์	234	2.761	0.447	
ด้านความกังวลในเรื่อง ความผิดพลาด	สายวิทยาศาสตร์	175	2.471	0.562	0.690
	สายศิลปศาสตร์	234	2.431	0.605	
ด้านการตั้งมาตรฐานส่วน บุคคล	สายวิทยาศาสตร์	175	2.704	0.574	-2.449*
	สายศิลปศาสตร์	234	2.841	0.553	
ด้านความเชื่อเรื่องความ คาดหวังของพ่อแม่	สายวิทยาศาสตร์	175	2.585	0.624	-2.713**
	สายศิลปศาสตร์	234	2.768	0.740	
ด้านการรับรู้การตำหนิ และวิพากษ์วิจารณ์จาก พ่อแม่	สายวิทยาศาสตร์	175	2.143	0.591	-2.869**
	สายศิลปศาสตร์	234	2.335	0.766	
ด้านความสงสัยในการ กระทำ	สายวิทยาศาสตร์	175	3.019	0.601	-1.610
	สายศิลปศาสตร์	234	3.116	0.614	
ด้านความเป็นคนมี ระเบียบชอบจัดการ	สายวิทยาศาสตร์	175	3.136	0.609	-1.138
	สายศิลปศาสตร์	234	3.204	0.592	

**p < .01, *p < .05

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่านิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความ
สมบูรณ์แบบโดยรวมแตกต่างจากนิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

ข้อที่ 2 โดยนิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวมต่ำกว่า นิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาการยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นรายด้านก็พบว่านิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบรายด้านแตกต่างจากนิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์ในบางด้าน และสามารถสรุปผลการเปรียบเทียบการยึดติดความสมบูรณ์แบบรายด้านตามตัวแปรคณะวิชาได้ดังนี้

นิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาดไม่แตกต่างจากนิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

นิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคลแตกต่างจากนิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 โดยนิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคลต่ำกว่านิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่แตกต่างจากนิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 โดยนิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ต่ำกว่านิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่แตกต่างจากนิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 โดยนิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ต่ำกว่านิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความสงสัยในการกระทำไม่แตกต่างจากนิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานในข้อที่ 2

นิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการไม่แตกต่างจากนิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานในข้อที่ 2

ตอนที่ 3 การหาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ กับ สุขภาพจิต และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

3.1 การหาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และ สุขภาพจิต
ปรากฏผลตามตาราง 5

ตาราง 5 การหาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และ สุขภาพจิต

การยึดติดความสมบูรณ์แบบ	สุขภาพจิต
ด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด	-0.375**
ด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล	0.057
ด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่	-0.188**
ด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่	-0.297**
ด้านความสงสัยในการกระทำ	-0.338**
ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ	0.028
โดยภาพรวม	-0.288**

**p < .01

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวมมีความสัมพันธ์กับ สุขภาพจิต ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 โดยการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบ กับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ของการยึดติดความสมบูรณ์แบบรายด้าน กับ สุขภาพจิต ได้ผลการศึกษาดังนี้

การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาดมีความสัมพันธ์ทางลบกับ สุขภาพจิต ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3.1 โดยการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาดมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3.2

การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานในข้อที่ 3.3 โดยการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3.4 โดยการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความสงสัยในการกระทำมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3.5 โดยการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความสงสัยในการกระทำมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3.6

3.2 การหาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปรากฏผลตามตาราง 6

ตาราง 6 การหาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การยึดติดความสมบูรณ์แบบ	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
ด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด	-0.044
ด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล	0.066
ด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่	-0.014
ด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่	-0.094
ด้านความสงสัยในการกระทำ	-0.024
ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ	0.064
โดยภาพรวม	-0.027

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวมไม่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ของการยึดติดความสมบูรณ์แบบรายด้าน กับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปรากฏว่าไม่พบความสัมพันธ์ของการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด ด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล ด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ ด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ ด้านความสงสัยในการกระทำ และ ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ กับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานในข้อที่ 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5 และ 4.6 ตามลำดับ

แต่เมื่อพิจารณาเฉพาะในเรื่องทิศทางความสัมพันธ์จะเห็นว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล และ ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ มีทิศทางความสัมพันธ์เป็นบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตามสมมติฐานในเรื่องทิศทางความสัมพันธ์ในข้อที่ 4.1 และ 4.6 ส่วนการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด ด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ ด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ และ ด้านความสงสัยในการกระทำ มีทิศทางความสัมพันธ์เป็นลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตามสมมติฐานในเรื่องทิศทางความสัมพันธ์ในข้อที่ 4.2, 4.3, 4.4 และ 4.5

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

จุดประสงค์ของงานวิจัย

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งจุดมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบของนิสิตชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
2. เพื่อเปรียบเทียบลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบของนิสิตชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ตามตัวแปร เพศ และ คณะวิชา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และ สุขภาพจิต ของนิสิตชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) ของนิสิตชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร

ความสำคัญของงานวิจัย

งานวิจัยนี้ต้องการจะขยายขอบเขตการศึกษาเรื่องการยึดติดความสมบูรณ์แบบในประเทศไทยให้กว้างขวางขึ้น เป็นการให้ข้อมูลแก่ผู้สนใจในเรื่องการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และ เป็นพื้นฐานข้อมูลให้กับงานวิจัยอื่น ๆ ในเรื่องนี้ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตชั้นปี 3 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 จำนวนทั้งสิ้น 1,450 คน กลุ่มหนึ่งเป็นนิสิตจากคณะที่เรียนในสายวิทยาศาสตร์ จำนวน 496 คน มาจากคณะต่างๆ ดังนี้ คณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 378 คน คณะแพทยศาสตร์ จำนวน 87 คน และคณะทันตแพทยศาสตร์ 31 คน อีกกลุ่มเป็นนิสิตจากคณะที่เรียนในสายศิลปศาสตร์ จำนวน 954 คน มาจากคณะต่างๆ ดังนี้ คณะมนุษยศาสตร์ จำนวน 357 คน คณะสังคมศาสตร์ จำนวน 387 คน และคณะศิลปกรรมศาสตร์ จำนวน 210 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปี 3 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 ซึ่งผู้วิจัยเลือกจากคณะวิชาที่เรียนในสายวิทยาศาสตร์จำนวน 175 คน และจากคณะวิชาที่เรียนในสายศิลปศาสตร์จำนวน 234 คน รวมเป็น 409 คน ซึ่งคิดเป็นนิสิตประมาณ 30% ของประชากร

ตัวแปรที่ศึกษาในงานวิจัย

ตอนที่ 1 เปรียบเทียบการยึดติดความสมบูรณ์แบบตามตัวแปรเพศและคณะวิชา

ตัวแปรต้น คือ

1. เพศ แบ่งออกเป็น

1.1 เพศชาย

1.2 เพศหญิง

2. คณะวิชา แบ่งออกเป็น

2.1 คณะวิชาในสายวิทยาศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วยคณะวิทยาศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ และคณะทันตแพทยศาสตร์

2.2 คณะวิชาในสายศิลปศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วยคณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ และคณะศิลปกรรมศาสตร์

ตัวแปรตามคือ

1. การยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวม

2. การยึดติดความสมบูรณ์แบบตามองค์ประกอบรายด้าน

2.1 องค์ประกอบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด

2.2 องค์ประกอบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล

2.3 องค์ประกอบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่

2.4 องค์ประกอบด้านการรับรู้การตำหนิ และวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่

2.5 องค์ประกอบด้านความสงสัยในการกระทำ

2.6 องค์ประกอบด้านความเป็นคนมีระเบียบ ชอบจัดการ

ตอนที่ 2 หาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ กับ สุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีตัวแปรคือ

1. การยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวม

2. การยึดติดความสมบูรณ์แบบตามองค์ประกอบรายด้าน

2.1 องค์ประกอบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด

- 2.2 องค์ประกอบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล
- 2.3 องค์ประกอบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่
- 2.4 องค์ประกอบด้านการรับรู้การตำหนิ และวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่
- 2.5 องค์ประกอบด้านความสงสัยในการกระทำ
- 2.6 องค์ประกอบด้านความเป็นคนมีระเบียบ ชอบจัดการ
- 3. สุขภาพจิต
- 4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สมมติฐานงานวิจัย

1. เพศหญิง และ เพศชาย มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบแตกต่างกัน
2. นิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาต่างกัน มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบแตกต่างกัน
3. การยึดติดความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต
 - 3.1 องค์ประกอบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด สัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต
 - 3.2 องค์ประกอบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล สัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต
 - 3.3 องค์ประกอบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ สัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต
 - 3.4 องค์ประกอบด้านการรับรู้การตำหนิและการวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ สัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต
 - 3.5 องค์ประกอบด้านความสงสัยในการกระทำ สัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต
 - 3.6 องค์ประกอบด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ สัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต
4. การยึดติดความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA)
 - 4.1 องค์ประกอบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด สัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 4.2 องค์ประกอบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล สัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 4.3 องค์ประกอบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ สัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 4.4 องค์ประกอบด้านการรับรู้การตำหนิและการวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ สัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

4.5 องค์ประกอบด้านความสงสัยในการกระทำ สัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

4.6 องค์ประกอบด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ สัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบไปด้วย คำถามเกี่ยวกับ เพศ คณะวิชา และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA)

ตอนที่ 2 แบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ซึ่งผู้วิจัยแปลมาจากแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติของฟรอสต์ และ คณะ ปี1990 (Rice & Dellwo. 2002: 189) โดยให้ประธาน ควบคุมสารนิพนธ์ช่วยตรวจสอบความถูกต้องในการแปลเป็นภาษาไทย ซึ่งแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 35 ข้อ มีการทดสอบหาความเชื่อมั่นไว้แล้วได้ค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งแบบทดสอบเท่ากับ .90 (Suddarth & Slaney. 2001 : 158) หลังจากการแปลผู้วิจัยทำการหาค่าความเชื่อมั่นอีกครั้ง ได้ค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งแบบทดสอบเท่ากับ .898 และเมื่อหาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบฉบับแปลในองค์ประกอบที่ 1, 2, 3, 4, 5 และ 6 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .807, .741, .766, .672, .596 และ .788 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 แบบวัดสุขภาพจิต ของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจันปัจฉินึก ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ซึ่งแบบวัดนี้มีค่าความเชื่อมั่นเดิมเท่ากับ .78 (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจันปัจฉินึก. 2524 : 86) เมื่อผู้วิจัยนำมาหาค่าความเชื่อมั่นอีกครั้งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .882

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ติดต่อเจ้าหน้าที่ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการออกจดหมายสำหรับติดต่อหน่วยงานในการขอเก็บข้อมูลเพื่อทำวิจัย
2. นำจดหมายที่ออกจากทางบัณฑิตวิทยาลัยยื่นให้กับทางสำนักเลขานุการคณะทั้งหกคณะ ประกอบด้วย คณะแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์

คณะสังคมศาสตร์ และคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อให้
 คณะบดีของแต่ละคณะอนุญาตให้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลจากนิสิตได้

3. ติดต่อเจ้าหน้าที่ของแต่ละคณะที่ได้รับมอบหมายจากคณะบดีให้ประสานงานร่วมกับ
 ผู้วิจัยในการเก็บข้อมูล

4. สำหรับการเก็บข้อมูลจากผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลจากนิสิตในชั้นเรียนที่เลือกไว้
 โดยขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ธุรการในแต่ละคณะเพื่อช่วยนำแบบทดสอบไปแจกในชั้นเรียน ซึ่ง
 ผู้วิจัยจะเข้าไปติดต่อขอรับแบบสอบถามคืนในภายหลัง

5. นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับมาทั้งหมดทำการตรวจสอบความสมบูรณ์และให้คะแนน
 เพื่อนำผลที่ได้มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในโอกาสต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+ ซึ่งมี
 รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการยึดติด
 ความสมบูรณ์แบบโดยรวม การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด การ
 ยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเชื่อ
 เรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์
 จากพ่อแม่ การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความสงสัยในการกระทำ การยึดติดความสมบูรณ์แบบ
 ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ และ คะแนนสุขภาพจิต

2. ใช้สถิติค่าที (t – test) ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 1 และข้อ 2

3. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment
 Correlation Coefficient) ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5 และ 3.6

4. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเรียงลำดับของสเปียร์แมน (Spearman's Rank-
 Order Correlation Coefficient) ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 4, 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5 และ 4.6

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. เมื่อศึกษาระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบของนิสิตชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ

โรคมประสานมิตร พบว่านิสิตชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตรมีการยึดติดความ
สมบูรณ์แบบในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่คือประมาณร้อยละ 79.50 และเมื่อแยกพิจารณา
องค์ประกอบของการยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นรายด้านก็พบว่า นิสิตมีการยึดติดความสมบูรณ์
แบบรายด้านในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน ยกเว้นเพียงการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการรับรู้การ
ตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่เท่านั้น ที่นิสิตส่วนใหญ่ (ร้อยละ 62.10) มีคะแนนอยู่ในระดับต่ำ

2. การเปรียบเทียบการยึดติดความสมบูรณ์แบบของนิสิตชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒ ประสานมิตร ตามตัวแปรเพศและคณะวิชาได้ผลดังนี้

2.1 นิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวมแตกต่างจากนิสิตหญิง ซึ่งเป็นไป
ตามสมมติฐานข้อที่ 1 โดยนิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวมสูงกว่านิสิตหญิง อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2.2 นิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด
แตกต่างจากนิสิตหญิง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 โดยนิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบ
ด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาดสูงกว่านิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2.3 นิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคลแตกต่าง
จากนิสิตหญิง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 โดยนิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้ง
มาตรฐานส่วนบุคคลสูงกว่านิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2.4 นิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อ
แม่แตกต่างจากนิสิตหญิง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 โดยนิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบ
ด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่สูงกว่านิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.5 นิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการรับรู้การตำหนิ และ
วิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่แตกต่างจากนิสิตหญิง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 โดยนิสิตชายมีการ
ยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการรับรู้การตำหนิ และวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่สูงกว่านิสิตหญิงอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.6 นิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความสงสัยในการกระทำแตกต่าง
จากนิสิตหญิง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 โดยนิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความ
สงสัยในการกระทำสูงกว่านิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.7 นิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ
แตกต่างจากนิสิตหญิง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 โดยนิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบ
ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการสูงกว่านิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.8 นิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

ทฤษฎี

โดยรวมแตกต่างจากนิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 โดยนิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวมต่ำกว่านิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.9 นิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด ไม่แตกต่างจากนิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

2.10 นิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคลแตกต่างจากนิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 โดยนิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคลต่ำกว่านิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.11 นิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่แตกต่างจากนิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 โดยนิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ต่ำกว่านิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.12 นิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่แตกต่างจากนิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 โดยนิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ต่ำกว่านิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.13 นิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความสงสัยในการกระทำ ไม่แตกต่างจากนิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

2.14 นิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ ไม่แตกต่างจากนิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาสายศิลปศาสตร์ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

3. การหาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบ กับ สุขภาพจิต และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรได้ผลดังนี้

3.1 การยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวมมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ซึ่งเป็นไปตาม

สมมติฐานข้อ 3 โดยการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

3.2 การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาดมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3.1

3.3 การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3.2 ✗

3.4 การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3.3

3.5 การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการรับรู้การตำหนิ และวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3.4

3.5 การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความสงสัยในการกระทำมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3.5

3.6 การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3.6 ✗

3.7 ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวม การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด ด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล ด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ ด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ ด้านความสงสัยในการกระทำ และ ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ กับตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4, 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5 และ 4.6 ตามลำดับ แต่พบว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล และการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการมีทิศทางความสัมพันธ์เป็นบวกกับตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด ด้านความเชื่อในเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ ด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ และ ด้านความสงสัยในการกระทำ มีทิศทางความสัมพันธ์เป็นลบกับตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ✗

อภิปรายผล

ผลการวิจัยครั้งนี้อภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากการศึกษาระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบของนิสิตชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัย

ศรินครินทร์วิโรฒพบว่า นิสิตมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบอยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจาก พื้นฐานความเป็นอยู่และสภาพสังคมไทย ซึ่งเป็นสังคมที่อยู่กันอย่างร่มเย็นเป็นสุข ไม่เร่งรีบ และไม่มีการแข่งขันอย่างรุนแรง ซึ่งสอดคล้องกับที่สายชู (สายชู, 2515 อ้างอิงจาก ประสาท ปันทวัฏกร, 2516 : 24-25) กล่าวไว้ว่า สังคมไทยเป็นสังคมที่ยึดค่านิยมด้านไมตรีมากกว่าค่านิยมแบบสัมฤทธิ์ผลซึ่งส่งเสริมให้คนมีความทะเยอทะยานและแข่งขันกัน ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากประเทศไทยเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์มาช้านาน ไม่เคยประสบกับภัยพิบัติ สถานการณ์ หรือ สิ่งแวดล้อมที่บีบคั้นสภาพความเป็นอยู่ให้ต้องขวบขวายเพื่อให้ได้สิ่งต่าง ๆ มาเพื่อความอยู่รอด และประกอบกับประเทศไทยมีศาสนาหลักประจำชาติคือ ศาสนาพุทธ ซึ่งหลักธรรมในศาสนาหล่อมเกล่าให้บุคคลละวางจากการยึดติดในสิ่งต่าง ๆ และไม่เบียดเบียนกัน ดังนั้นคนไทยส่วนใหญ่จึงมีลักษณะไม่ทะเยอทะยาน ไม่ชอบการทะเลาะเบาะแว้ง ไม่ชอบความขัดแย้งแตกแยก ชอบความกลมกลืนและความสนุกสนาน ดังที่ประเสริฐ แยมกลิ่นฟุ้ง (ประเสริฐ แยมกลิ่นฟุ้ง, 2513 อ้างอิงจาก เพ็ญกุล สุทธิวงษ์, 2516 : 3) ได้กล่าวถึงลักษณะนิสัยประจำชาติไทยไว้ว่า มีความรักอิสรภาพ มีการย้ำความเป็นตัวของตัวเอง (พอใจในตนเอง) มักน้อย สันโดษ พอใจในสิ่งที่มีอยู่ ใจเย็น ชอบหาความสุขจากชีวิต ชอบความสนุกสนานร่าเริง มีชีวิตเรียบง่าย เคารพเชื่อฟังผู้มีอำนาจ ไม่ชอบขัดแย้ง นิยมแสดงความอ่อนน้อม สุภาพอ่อนโยน เชื้อเพื่อเชื้อแผ่ และไม่เอาัดเอาเปรียบผู้อื่น สังคมไทยโดยรวมจึงเป็นสังคมที่เน้นการอยู่ร่วมกันและความโอบอ้อมอารี ไม่มีการแข่งขันชิงดีชิงเด่นกันมากนัก ดังนั้นเมื่อศึกษาการยึดติดความสมบูรณ์แบบในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนไทยจึงพบว่าส่วนใหญ่มีระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบอยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น

เมื่อแยกศึกษาเป็นรายด้านก็พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบเกือบทุกด้านอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน ซึ่งมีเพียงแต่การยึดติดความสมบูรณ์แบบในด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษวิจารณ์จากพ่อแม่เท่านั้นที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนอยู่ในระดับต่ำ อาจเนื่องมาจากการที่กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตที่มีการศึกษาในระดับสูงถึงชั้นอุดมศึกษา ส่วนมากเติบโตขึ้นมาจากครอบครัวที่มีฐานะดี พ่อแม่มีการศึกษา หรือ มีพ่อแม่ที่เห็นความสำคัญของการศึกษา ดังจะเห็นได้จากรายงานข้อมูลนิสิตใหม่ประจำปี (เอกสารข้อมูลเกี่ยวกับนิสิตใหม่ 2541 : 3-4) ที่รายงานว่า นิสิตที่เข้าศึกษาส่วนใหญ่ยังไม่มีการทำงาน ดังนั้นแหล่งเงินทุนอุดหนุนจึงมาจากบิดาและมารดา ซึ่งโดยส่วนมากบิดา-มารดา ของนิสิตจะประกอบอาชีพส่วนตัว หรือรับราชการ ซึ่งครอบครัวที่มีฐานะดี และให้การสนับสนุนในเรื่องการศึกษาของลูก มักจะมีการอบรมเลี้ยงดูลูกอย่างใช้เหตุผล และเป็นประชาธิปไตย ไม่ใช้วิธีทำร้ายร่างกาย หรือ ทำร้ายจิตใจ โดยการตำหนิ หรือ วิพากษวิจารณ์อย่างรุนแรง และไม่มีเหตุผลในการอบรมสั่งสอน ซึ่งสอดคล้องกับที่วันเพ็ญ (วันเพ็ญ พิศาลพงษ์ และคณะ :

2526 อ้างอิงจาก สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ 2536 : 11) กล่าวไว้ว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่มีการศึกษาระดับสูงจะได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่เน้นการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และ จริยธรรม อย่างเหมาะสมมากกว่าเด็กที่พ่อแม่ไม่ได้รับการศึกษา และรายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาสภาพการอบรมเลี้ยงดูเด็กฯ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ 2536 : 16) ยังกล่าวเพิ่มเติมอีกว่า เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ มักจะได้ยินข้อวิจารณ์เกี่ยวกับตนเองในด้านลบมากกว่าด้านบวก และ ครอบครัวชนชั้นสูง และชนชั้นกลาง จะมีการอบรมเลี้ยงดูลูกอย่างเป็นประชาธิปไตย ไม่ใช่อำนาจ มีการอธิบายเหตุผล มากกว่าครอบครัวที่มีฐานะยากจน เหตุผลดังกล่าวอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างรายงานว่ามีการรับรู้การตำหนิ และวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ในระดับต่ำ

2. จากการเปรียบเทียบการยึดติดความสมบูรณ์แบบระหว่างเพศชาย และ เพศหญิง พบว่านิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบแตกต่างจากนิสิตหญิง ทั้งนี้เนื่องมาจากลักษณะทางเพศ และอิทธิพลทางสังคม ส่งผลให้เกิดพื้นฐานความคิด และ ลักษณะพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งจากผลงานวิจัยทำให้พบเพิ่มเติมว่านิสิตชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวม และ การยึดติดความสมบูรณ์แบบรายด้านทุกด้านสูงกว่านิสิตหญิง ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากพื้นฐานความคิดของเพศที่เพศชายมักจะให้ความสำคัญกับความสำเร็จ และ ผลสัมฤทธิ์ มากกว่าเพศหญิง ซึ่งมักจะคำนึงถึงความปรองดอง และ ความสัมพันธ์ก่อน ซึ่งตรงกับงานวิจัยของ ไวท์ และ อีวอรอน (White and Aaron. 1967 อ้างอิงจาก ประสาท ปันทวังกูร. 2516 : 23) ที่พบว่าเพศหญิงมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมด้านมิตรภาพมากกว่าชาย และ ชายจะตอบสนองพฤติกรรมด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มากกว่าหญิง พื้นฐานความคิดดังกล่าวเกิดเนื่องมาจากบทบาททางเพศและค่านิยมในสังคม ที่มีค่านิยมให้เพศชายเป็นผู้นำหรือถ้ามองอย่างกว้าง ๆ นั่นก็คือผลที่มาจากปกรองในระบอบพ่อปกครองลูก (Patriarchy) ที่ซิมป์สัน (Simpson. 2001: 18-19) เชื่อว่าถูกใช้มาตั้งแต่ประมาณ 4000 ปีที่แล้วและยังถูกใช้อยู่จนถึงปัจจุบันนี้ ซึ่งอนาสตาซี ยังกล่าวเพิ่มเติมว่า อิทธิพลทางวัฒนธรรมดังกล่าวนี้ส่งผลให้เพศชายโดยส่วนใหญ่มิมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่าเพศหญิง (Anastasi. 1971 อ้างอิงจาก ประสาท ปันทวังกูร. 2516 :90) ซึ่งคนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในระดับสูงนี้ แมคเคลแลน (McClelland. 1965 : 321-333) กล่าวว่าจะเป็นคนที่ตั้งเป้าหมายไว้สูงกว่าปกติ และมีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะจัดการงานทุกอย่างให้สำเร็จเรียบร้อย ซึ่งลักษณะดังกล่าวมานี้เป็นลักษณะสำคัญของการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล และ ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ ซึ่งเป็นเหตุผลที่ทำให้เพศชายมีระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบในด้านดังกล่าวสูงกว่าเพศหญิงด้วย

นอกจากนั้นเพศชายยังมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบในด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด และด้านความสงสัยในการกระทำสูงกว่าเพศหญิง ซึ่งการมีระดับการยึดติดความสมบูรณ์

แบบในองค์ประกอบดังกล่าวสูง เป็นผลที่สืบเนื่องมาจากการที่ผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในระดับสูง ขาดความยืดหยุ่นต่อมาตรฐานในเรื่องความสำเร็จ ซึ่งทัศนคติของเพศชายหลายอย่างในสังคมไทย แสดงให้เห็นถึงการขาดความยืดหยุ่นของเพศชาย เช่น ทัศนคติที่เพศชายจะต้องมีความเด็ดเดี่ยว ยอมหักไม่ยอมงอ หรือ ถูกหยาม และ ยอมเสียหน้าไม่ได้ เป็นต้น ซึ่งการมีทัศนคติดังกล่าวในสังคมก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เพศชายมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบในด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด และ ความสงสัยในการกระทำสูงกว่าเพศหญิง

ส่วนการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ และ การรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ นั้น เพศชายก็มีระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบในด้านดังกล่าวสูงกว่าเพศหญิงอีกเช่นกัน ทั้งนี้ก็สืบเนื่องมาจากเหตุผลในช่วงต้นที่สังคมไทยมีค่านิยมให้เพศชายเป็นผู้นำ ดังนั้นเพศชายจึงได้รับความกดดันจากความคาดหวัง และ การตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์เนื่องจากความคาดหวังสูงกว่าเพศหญิงตามไปด้วย

3. จากการเปรียบเทียบการยึดติดความสมบูรณ์แบบระหว่างนิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และ นิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิทยาศาสตร์ ศิลปศาสตร์ พบว่า นิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิทยาศาสตร์ ศิลปศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบสูงกว่านิสิตในสายวิทยาศาสตร์ ทั้งนี้เนื่องจาก คณะวิทยาศาสตร์เป็นคณะวิชาที่ผู้เรียนมีความจำเป็นต้องพบปะทำงานเกี่ยวกับผู้คนสูง ย่อมมีโอกาสที่จะรับเอามาตรฐานความคิด หรือ พฤติกรรมของบุคคลอื่นเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของความคิด หรือ พฤติกรรมของตนได้มากกว่านิสิตในสายวิทยาศาสตร์ ซึ่งการรับเอามาตรฐานความคิด หรือ พฤติกรรมของบุคคลอื่น เข้ามาในความคิดและพฤติกรรมของตน ก่อให้เกิดโอกาสที่จะเปรียบเทียบ และสร้างช่องว่างระหว่างตัวตนที่เป็นอยู่ กับตัวตนที่อยากจะเป็นให้กว้างมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับที่ Jung (Jung. อ้างอิงจาก นวระหอ สุกาผล. 2527 : 134-135) กล่าวไว้ในเรื่องบุคลิกภาพสาธารณะชน (public personality) ว่าเป็นการที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ต่อโลกโดยใช้ความเห็นสาธารณะ (public opinion) ซึ่งบุคลิกภาพเหล่านี้จะปิดบังตัวตนและความสามารถที่แท้จริงของบุคคลเอาไว้ ยิ่งรับเอามาตรฐานความคิด หรือ พฤติกรรมของบุคคลอื่นมามากเท่าใด บุคคลก็จะยิ่งสร้างจินตนาการที่เกินจริงเกี่ยวกับมาตรฐานมากยิ่งขึ้นเท่านั้น จากสาเหตุดังกล่าวจึงทำให้นิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิทยาศาสตร์มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคลสูงกว่านิสิตที่ศึกษาอยู่ในสายวิทยาศาสตร์

นอกจากนี้ด้วยเนื้อหาของวิชาในสายศิลปศาสตร์ที่มักเป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่จับต้องหรือพิสูจน์ความถูกต้องไม่ได้อย่างชัดเจน เป็นเรื่องของภาพลักษณ์ที่ต้องใช้ความรู้สึกในการรับรู้ หรือ ตัดสินคุณภาพของงาน จึงทำให้ผู้เรียนในสายศิลปศาสตร์มีความไวในการรับรู้ความรู้สึกสูง เพราะความไวในการรับรู้ความรู้สึกคือความสามารถในการอ่านความรู้สึกของผู้อื่น และสื่อความที่ไม่ใช้

คำพูดของผู้อื่นได้ (เอกสารที่ใช้ในการบรรยายรายวิชา PG680. 2545) ซึ่งเห็นได้ชัดว่าทักษะในด้านนี้ผู้ที่เรียนในสายศิลปศาสตร์ถูกฝึกให้มีสูงกว่าผู้ที่เรียนในสายวิทยาศาสตร์ นอกจากนั้นสาเหตุที่ผู้ที่เรียนในสายศิลปศาสตร์มักจะเป็นผู้ที่มีอารมณ์อ่อนไหวต่อความคิดเห็นและคำวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น เพราะผลงานหรือความสำเร็จของผู้ที่เรียนในสายศิลปศาสตร์จะถูกตัดสินจากทัศนของบุคคลอื่นโดยตรง ด้วยลักษณะเช่นนี้ของผู้ที่ศึกษาในสายศิลปศาสตร์ จึงทำให้ผู้ที่ศึกษาในสายนี้มีระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ และการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการรับรู้การตำหนิ และ วิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่สูงกว่านิสิตที่ศึกษาในคณะวิชาสายวิทยาศาสตร์

4. จากการหาความสัมพันธ์ของการยึดติดความสมบูรณ์แบบและสุขภาพจิต พบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เนื่องมาจาก การที่การยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นความพยายามในการพิสูจน์คุณค่าของตัวเองให้เป็นที่ประจักษ์ต่อสายตาของตัวเองและบุคคลแวดล้อม ซึ่งความพยายามดังกล่าวหากมีในระดับสูงก็จะก่อให้เกิดความเครียด (Chang et al. 2004 : 97) ความวิตกกังวล (Saboonchi and Lundh. 2002 : 1590) อาการตื่นกลัว (Antony et al. 2000 cited by Ashby and Rice. 2002 : 199) อาการทุกข์ใจ (Slaney et al. 2000 cited by Ashby and Rice. 2002 : 199) ความหดหู่ (Chang et al. 2004 : 94) การป่วยของร่างกายที่เกิดจากจิตใจ (Saboonchi and Lundh. 2002 : 1590) และ ความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย (Chang et al. 2004 : 97) ซึ่งอาการทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็นอาการที่แสดงให้เห็นถึงปัญหาทางสุขภาพจิตทั้งสิ้น (สิรินุช เกื้อกุล. 2539 : 22-25)

เมื่อพิจารณาการยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นรายด้าน ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล และการเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ ไม้มีความสัมพันธ์ใดๆ กับสุขภาพจิต ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ของฟรอสต์และคณะ (Frost et al. 1993 cited by Chang et al. 2004 : 94) ที่ไม่พบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้งสองด้านข้างต้นกับอารมณ์ในด้านลบที่แสดงถึงปัญหาสุขภาพจิต ทั้งนี้เนื่องจากองค์ประกอบดังกล่าวไม่ได้เกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยตรง องค์ประกอบดังกล่าวเป็นเพียงการวัดแรงจูงใจในเรื่องความสำเร็จของบุคคลเท่านั้น

การยึดติดความสมบูรณ์แบบในด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด ด้านความสงสัยในการกระทำ มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากองค์ประกอบดังกล่าว เป็นองค์ประกอบที่แสดงให้เห็นถึงความวิตกกังวล ความเครียด และอารมณ์ในด้านลบที่เป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตโดยตรง

การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ และ ด้านการรับรู้

การตำหนิและวิพากษวิจารณ์จากพ่อแม่ มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต เนื่องจากเวลาที่บุคคล ถูกตั้งความคาดหวังเอาไว้สูง มักจะก่อให้เกิดความกดดันและความเครียด ซึ่งลักษณะดังกล่าวเป็น อาการเริ่มต้นของปัญหาสุขภาพจิต เช่นเดียวกัน บุคคลที่ถูกตำหนิและวิพากษวิจารณ์โดยบุคคล ใกล้ชิด อย่างรุนแรง และ บ่อยครั้ง หรือ ไม่สมเหตุสมผล ก็อาจก่อให้เกิดความเครียด และ อารมณ์ในด้านลบอื่น ๆ ซึ่งนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตในภายหลังได้เช่นกัน

5. จากการหาความสัมพันธ์ของการยึดติดความสมบูรณ์แบบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบไม่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทั้งนี้อาจ เนื่องจาก แนวคิดในเรื่องความสำเร็จของนิสิต ซึ่งไม่ได้คิดว่าการประสบความสำเร็จ หมายถึง การมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงเพียงอย่างเดียวเท่านั้น นิสิตที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบคาดหวังความสำเร็จ ในชีวิตสูง ซึ่งความสำเร็จในชีวิตก็ไม่ได้มีเฉพาะความสำเร็จทางการเรียนเพียงประการเดียว นิสิต อาจจะเห็นความสำเร็จด้านอื่นๆ เช่น การเป็นนักกิจกรรมที่รู้จักกันอย่างกว้างขวาง หรือ ความสามารถ ทำงานเลี้ยงชีพไปพร้อมกับการเรียน เป็นความสำเร็จในชีวิตที่มากกว่าการเรียนก็เป็นได้ ซึ่ง สอดคล้องกับที่ไรซ์และเดลโว (Rice and Dellwo, 1998 : 193) กล่าวไว้ว่าตัวแปรที่แสดงให้เห็นถึงการ พัฒนาตนเองไม่ควรถูกมองเพียงด้านเดียว แต่ควรถูกมองหลาย ๆ ด้านหลาย ๆ แง่มุมร่วมกัน ดังนั้นจึง ไม่ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการความสำเร็จของนิสิต โดยดูแต่เพียงเฉพาะในเรื่องผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน (เกรดเฉลี่ยสะสม) เท่านั้น ประกอบกับแบบทดสอบการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่ นำมาใช้ทดสอบไม่ได้มีเนื้อหาที่วัดความสำเร็จทางวิชาการโดยตรงจึงอาจจะเป็นเหตุผลอีกประการ หนึ่งที่ทำให้ไม่พบความสัมพันธ์ของการยึดติดความสมบูรณ์แบบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นอกจากนี้ เหตุผลที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ความผิดพลาดในวิธีเก็บข้อมูลของผู้วิจัยก็อาจเป็นสาเหตุอีกประการ หนึ่งที่ทำให้วิเคราะห์ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบและผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียน เนื่องจากผู้วิจัยเก็บข้อมูลผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือก 1 ช่องจากตัวเลือก 3 ช่อง (ดูแบบสอบถามได้ในภาคผนวก ก) กล่าวคือ ช่องที่ 1 ช่องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง นิสิตจะ เลือกช่องนี้เมื่อนิสิตมีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมอยู่ในช่วง 3.00-4.00 ช่องที่ 2 ช่องผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนปานกลาง นิสิตจะเลือกช่องนี้เมื่อนิสิตมีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมอยู่ในช่วง 2.50-2.99 และ ช่องที่ 3 ช่องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ นิสิตจะเลือกช่องนี้เมื่อนิสิตมีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.49 ลง มา ซึ่งจากการให้กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบดังกล่าว ส่งผลให้ข้อมูลในเรื่องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ นิสิตที่ได้มาเป็นข้อมูลที่หายากมากในการนำมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์

เมื่อพิจารณาการยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นรายด้านก็พบว่า แม้การยึดติดความสมบูรณ์ แบบ ด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด ด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล ด้านความเป็นคนมี ระเบียบชอบจัดการ และ ด้านความสงสัยในการกระทำ จะไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับผลสัมฤทธิ์

ทางการเรียนอย่างที่ได้ตั้งสมมติฐานเอาไว้ก็ตาม แต่เมื่อพิจารณาข้อมูลทางสถิตินอกเหนือจากการมีนัยสำคัญทางสถิติพบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด ด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ และ ด้านความสงสัยในการกระทำ มีทิศทางของความสัมพันธ์เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้กล่าวคือ การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล และ ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ มีทิศทางความสัมพันธ์เป็นบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด ด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ ด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ และ ด้านความสงสัยในการกระทำ มีทิศทางความสัมพันธ์เป็นลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งอย่างน้อยเหตุการณ์ดังกล่าวก็แสดงให้เห็นว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล และ ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ อยู่ในกลุ่มเดียวกัน คือ เป็นองค์ประกอบที่มีทิศทางความสัมพันธ์เป็นบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด ด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ ด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ และ ด้านความสงสัยในการกระทำ เป็นองค์ประกอบในกลุ่มที่มีทิศทางความสัมพันธ์เป็นลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าเมื่อเราพิจารณาการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวม จะไม่ค่อยมีความหมายหรือตีความถึงเรื่องอะไรได้มากนัก แต่เมื่อพิจารณาการยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นรายด้านก็จะพบว่าองค์ประกอบทั้ง 6 ด้าน สามารถมองออกได้เป็น 3 มิติด้วยกัน คือ มิติที่เกี่ยวข้องกับการมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มิติที่เกี่ยวข้องกับการมีความยึดหยุ่นต่อมาตรฐาน และ มิติที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพจิต

การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล และด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ เป็นองค์ประกอบที่แสดงถึงการมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ต้องการประสบความสำเร็จของบุคคล กล่าวคือ ยิ่งบุคคลมีลักษณะตามองค์ประกอบในด้านเหล่านี้มากเท่าไรก็ยิ่งแสดงว่าบุคคลนั้นมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในระดับสูงมากเท่านั้น

การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด และ ความสงสัยในการกระทำ เป็นองค์ประกอบซึ่งวัดความยึดหยุ่นของบุคคลในเรื่องมาตรฐานของความสำเร็จ ว่าบุคคลมีความยึดหยุ่นมากแค่ไหนต่อสถานการณ์ที่ทำให้เหตุการณ์ไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะเป็นตัวชี้ว่าบุคคลจะประสบความสำเร็จในชีวิตจริงหรือไม่ ซึ่งถ้าหากว่าบุคคลมีลักษณะตามองค์ประกอบในด้านเหล่านี้มาก บุคคลจะเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลมากเกินไป ทำงานได้ล่าช้า และมีความลังเลมาก ซึ่งลักษณะดังกล่าวไม่ช่วยส่งเสริมหรือเป็นประโยชน์ต่องานที่ทำ ตรงกันข้ามกับเพิ่มความเคร่งเครียด และ ปัญหาสุขภาพจิตกับบุคคลนั้นๆ มากยิ่งขึ้น

การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ และ ด้านการรับรู้ การดำเนินและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ ถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่วัดความกดดันที่จะต้องประสบความสำเร็จ ซึ่งครอบครัวและบุคคลใกล้ชิดสร้างให้แก่บุคคลนั้นๆ องค์ประกอบเหล่านี้เชื่อกันว่าเป็นสาเหตุเบื้องต้นที่ทำให้บุคคลกลายเป็นผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบ (Hamachek cited by Rice & Dellwo. 2002 : 188, Hollender. 1965 cited by Ashby & Rice. 2002 : 197, Counseling Center. 2004 : 2) และเป็นองค์ประกอบที่ช่วยเพิ่มความกดดัน และการตั้งเป้าหมายที่ไม่ยืดหยุ่นให้กับผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบ องค์ประกอบเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคล กล่าวคือ ถ้าหากบุคคลมีลักษณะตามองค์ประกอบนี้มาก บุคคลก็จะมีสุขภาพจิตไม่ดี มีปัญหาสุขภาพจิตมาก

จากการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยมีหลักฐานสนับสนุนในอันที่จะแบ่งการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ออกเป็น 2 ประเภทหลักๆ คือ การยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวได้ และ การยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวไม่ได้

การยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวได้ คือการที่บุคคลมีการตั้งมาตรฐาน หรือ เป้าหมายในชีวิตเอาไว้สูงและใช้ความพยายามในการทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ เพื่อพิสูจน์คุณค่าของตนเอง แต่ในขณะเดียวกันนั้น บุคคลก็ยังสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติ ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งการยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวได้นี้ มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล และ ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการเป็นองค์ประกอบ

การยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวไม่ได้ คือ การที่บุคคลตั้งเป้าหมายในชีวิตสูง และมีมาตรฐานอันแข็งแกร่งในการดำเนินชีวิต เพียงเพื่อต้องการพิสูจน์คุณค่าของตนเองให้ผู้อื่นยอมรับ โดยไม่สามารถปรับตัว หรือ สร้างความยืดหยุ่นต่อเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ได้ ลักษณะดังกล่าวทำให้บุคคลต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งการยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวไม่ได้นี้ มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด ด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ ด้านการรับรู้การดำเนินและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ และ ด้านความสงสัยในการกระทำเป็นองค์ประกอบ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยชิ้นนี้แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนในระดับอุดมศึกษา ซึ่งถือได้ว่าเป็นกลุ่มบุคคลที่จะเติบโตไปเป็นชนชั้นนำของประเทศต่อไปนั้น มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งองค์ประกอบส่วนหนึ่งของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ คือในด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล และ ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ ที่กลุ่มตัวอย่างมีอยู่ในระดับปานกลางเช่นกันนั้น

ถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่แสดงให้เห็นถึงการมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์นี้ อีแวน และ เมห์ธา (Evans, 1967 : 195 และ Mehta, 1969 : 23 อ้างอิงโดย ประสาท ปันทวัฏฐกร, 2516 : 3) กล่าวว่า เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะส่งเสริมให้กิจกรรมต่าง ๆ ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะ เป็น กิจกรรมด้านการทำงาน หรือการศึกษาเล่าเรียนก็ตาม นอกจากนั้น วีรยุทธ (วีรยุทธ วิเชียรโชติ, 2513 อ้างอิงโดย เพ็ญกุล สุทธิวงษ์, 2516 : 7) ยังได้กล่าวเพิ่มเติมว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงเป็นคุณลักษณะ ที่ควรปลูกฝังให้กับคนในชาติอันจะเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความเห็น ว่า ควรมีการส่งเสริม และ พัฒนาคนไทย โดยเฉพาะนิสิตนักศึกษา ซึ่งจะเติบโตเป็นกำลังสำคัญของชาติ ให้มีความกล้าที่จะตั้งมาตรฐานและเป้าหมายในชีวิตให้สูงขึ้น ไขว่คว้าต้องการความสำเร็จให้มากขึ้น และมีความบากบั่นพากเพียร มีระบบระเบียบมากขึ้นด้วย

ส่วนในบางกรณีที่บุคคลมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบในระดับสูงอยู่แล้ว โดยเฉพาะการยึดติดความสมบูรณ์แบบในด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล และ ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ บุคคลก็ไม่ควรทำให้ลักษณะที่ดีเหล่านั้นต้องเสียไปด้วยการมีความคิดที่แข็งกร้าวไม่ยืดหยุ่นต่อ มาตรฐานตามสถานการณ์ บุคคลควรที่จะสร้างความคิดในแง่บวกที่เป็นประโยชน์ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มากกว่าการดูถูกตนเอง นอกจากนี้แอชบี และ ไรซ์ (Ashby&Rice, 2002: 202-203) ยังได้กล่าวสรุป ไว้ในการวิจัยของเขาว่า บุคคลไม่ควรลดมาตรฐานสูงของตนเอง เพื่อให้ตนรู้สึกว่าคุณสามารถทำตาม มาตรฐานของตนเองให้สำเร็จได้ง่ายขึ้น แต่บุคคลควรที่จะตระหนักถึงผลเสียของความกังวล และ การตำหนิตนเอง และกำจัดลักษณะดังกล่าวทิ้งไปมากกว่า

สำหรับครอบครัว หรือ บุคคลใกล้ชิดของผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบ ไม่ควรเพิ่มความกดดัน ให้กับผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบ ทั้งในเรื่องที่ต้องการให้ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบมีแรงจูงใจใฝ่ สัมฤทธิ์สูงขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ และในเรื่องที่ต้องการให้ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบเลิกกังวลในเรื่องความ สมบูรณ์แบบ แต่ควรช่วยแนะนำให้ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบใช้แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่ตนเองมีให้ เหมาะสมกับสถานการณ์ตามความเป็นจริงมากขึ้นเหมือนกับที่สวิฟท์ และ สปิแวก (Swift and Spivack cited by Brophy, 2004 :1) กล่าวว่า การช่วยผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจะต้องพัฒนาความ คาดหวังของเขาให้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงมากขึ้น ให้พวกเขายอมรับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ ตนเอง และรู้สึกพอใจกับผลสำเร็จที่ได้รับไปในขณะเดียวกัน ซึ่งการกระทำดังกล่าวไม่ใช่เรื่องง่าย ต้อง อาศัยเวลา ความพยายาม และความเอาใจใส่ ซึ่งในประเด็นนี้แพชท์ (Pacht cited by Brophy, 2004 : 2) ยังกล่าวเสริมอีกว่า บุคคลในครอบครัว หรือ บุคคลใกล้ชิด ควรตั้งจุดมุ่งหมายในการช่วยผู้ยึดติด ความสมบูรณ์แบบโดยให้เขาค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อความสมบูรณ์แบบของตนไปที่ละน้อย มากกว่าที่จะให้เขาเปลี่ยนทัศนคติต่อความสมบูรณ์แบบจากหน้ามือเป็นหลังมือ

2. ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาการยึดติดความสมบูรณ์แบบ กับตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) ความมีประสิทธิภาพในตนเอง (Self-efficacy) ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน หรือตัวแปรอื่น ๆ ที่แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาตนเอง

2.2 ควรศึกษากับกลุ่มตัวอย่างวัยอื่นๆ เพิ่มเติม เช่นวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย และวัยชรา เพื่อนำข้อมูลมาเปรียบเทียบและวิเคราะห์ถึงปัจจัยของการยึดติดความสมบูรณ์แบบเพิ่มเติม

2.3 ควรศึกษากับกลุ่มตัวอย่างในอาชีพอื่น ๆ เช่น ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการสร้างบุคลากรของชาติอย่าง ครู อาจารย์ หรือ อาชีพที่ต้องรับผิดชอบต่อชีวิตของบุคคลอย่างเช่น แพทย์ หรือ พยาบาล เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กันยา สุวรรณแสง. (2538). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: รวมสาสน์.
- การฝึกความไวต่อความรู้สึก*. (2545). เอกสารประกอบคำบรรยายวิชาจิตวิทยา รหัส 680. การศึกษาระดับมหาบัณฑิต (ภาคปกติ). ปีการศึกษา 2545. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- การแพทย์, กรม. (2529). *การประชุมวิชาการจิตเวช ครั้งที่ 5*. กรุงเทพฯ : กรมการแพทย์.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. (2536). *รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาสภาพการอบรมเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน*. กรุงเทพฯ: ที.พี.พรินท์ จำกัด.
- งานวิจัยสถาบันและสถานสนเทศ, กองแผนงาน. (2541). *เอกสารข้อมูลเกี่ยวกับนิสิตใหม่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปีการศึกษา 2541. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดร.ณรัตน์ ผลสวัสดิ์. (2544). *การปรับตัว และ สุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร*. ปริญญาโทการศึกษา มหาบัณฑิต. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน และ เพ็ญแข ประจวบจันทน์. (2524). *ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว กับ สุขภาพจิต และ จริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่นไทย*, รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- นวลละออ สุภาพล. (2527). *ทฤษฎีบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประสาธ ปันทังกูร. (2516). *ความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ในวิชาวิทยาศาสตร์ แรงจูงใจไม่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจไม่สัมพันธ์ และการคิดแบบบอกเนกนัย*. ปริญญาโทการศึกษา มหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญกุล สุทธิวงษ์. (2516). *การวิเคราะห์องค์ประกอบลักษณะและธรรมชาติของความเกรงใจของคนไทย*. ปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- มุกดา สุขสมาน. (2528). *มนุษย์-ภาวะกายและจิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- รณฤทธิ์ บุตรแสนคม. (2537). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร

วิโรฒ.

วีระ ไชยศรีสุข. (2533). *สุขภาพจิต. อุบลราชธานี: ภาควิชาจิตวิทยา และ การแนะแนว คณะครู
ศาสตร์ วิทยาลัยครูอุบลราชธานี.*

สิริสุข เกื้อกุล. (2539). *สุขภาพจิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่คลินิกวัยหมดประจำเดือนโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิต
วิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*

สุภา มาลากุล ณ. อยุธา. (2527/กันยายน). *พุดจาประสาชวบ้านเรื่องสุขภาพจิต. สุขศึกษา. 7 :
59-69.*

สุวรรณ อติคัยมนตรี. (2542). *สุขภาพจิตของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศรีธัญญา.
ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*

โสภาวดี บุญยฤทธิ์กิจ. (2546). *ภาวะสุขภาพจิต และ การปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (การอุดมศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*

อนุমানราชธน, พระยา. (2507). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2493. พิมพ์ครั้งที่ 7.
กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองธรรม.*

เอื้ออารี พงศ์ศิรวานันท์. (2529). *จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. เพชรบูรณ์: หน่วยเอกสาร
ตำราวิทยาลัยครูเพชรบูรณ์.*

Ashby, Jeffrey S. and Rice, Kenneth G. (2002, Spring). *Perfectionism, Dysfunctional
Attitudes, and Self-esteem : a Structural Equation Analysis. Journal of Counseling
and Development. V.80 issue 2 : 197-203.*

BBC. (2004). *Perfectionism.* (Online). Available:
<http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/mind/articles/personalityandindividuality/perfectionism.shtml>. 5 July 2004.

BBC. (2004). *Seeking Perfection.* (Online). Available:
<http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/mind/articles/personalityandindividuality/seekingperfection.shtml>. 6 July 2004.

Bernard, Harold W. (1970). *Mental Health in Classroom.* New York: McGraw-Hill.

Brophy, Jere. (1996). *Working with Perfectionist Students.* (Online). Available:
<http://www.dbpeds.org/articles/perfect.html>. 31 March 2004.

- Chang, Edward C.; Watkins, Angela F.; & Banks, Kira Hudson. (2004). *How Adaptive and Maladaptive Perfectionism Relate to Positive and Negative Psychological Functioning : Testing A Stress-Mediation Model in Black and White Female College Students*. *Journal of Counseling Psychology*. V.51 No.1 : 93-102.
- Cnn.com. (2004). *Perfectionist*. (Online). Available:
http://www.cnn.com/TECH/science/9901/21/t_t/perfectionists/. 31 March 2004.
- Counseling Center. (2004). *Perfectionism*. (Online). Available:
<http://www.couns.uiuc.edu/Brochures/perfecti.htm>. 3 April 2004.
- Dictionary.com. (2004). *Perfectionism*. (Online). Available:
<http://dictionary.reference.com/search?q=perfectionism>. 6 April 2004.
- Flett, Gordon L.; Greene, Andrea; & Hewitt, Paul L. (2004, Spring). *Dimensions of Perfectionism and Anxiety Sensitivity*. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. V.22 No.1 : 495-496.
- McClelland, David C. (1965). *Toward a Theory of Motive Acquisition*. *American Psychologist* V.20 : 321-333.
- Mouly, George I. (1965). *Psychology for Effective Teaching*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Phillipson, Steven. (2004). *Obsessive Compulsive Personality Disorder : A Defect of Philosophy, not Anxiety*. (Online). Available:
<http://www.ocdonline.com/articlephillipson6.htm>. 31 March 2004.
- Rice, Kenneth G. and Dellwo, Jacqueline P. (2002, Spring). *Perfectionism and Self-development: Implications for College Adjustment*. *Journal of Counseling and Development*. V.80 (2) : 188-196.
- Rice, Kenneth G.; Kubal, Anne E.; & Preusser, Karen J. (2004). *Perfectionism and Children's Self-Concept : Further Validation of the Adaptive / Maladaptive Perfectionism Scale*. *Psychology in Schools*. V.41 (3) : 279-289.
- Saboonchi, Fredrik and Lundth, Lars-Gunnar (2002). *Perfectionism, Anger, Somatic Health, and Positive Affect*. *Individual Differences*. V.35 : 1585-1599.
- Simpson, Liz. (2001). *Awakening your Goddess*. New York: Barron's Educational Series.
- Slade, Peter. (2004). *Book Review*. *Personality and Individual Differences*. V.36 : 1.

Suddarth, Barbara H. and Slaney, Robert B. (2001, Oct.). *An Investigation of the Dimensions of Perfectionism in College Students*. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. V.34 (3) : 157-165.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบทดสอบ

แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

เพศ

- ชาย
- หญิง

คณะ

- วิทยาศาสตร์
- แพทย์ศาสตร์
- ทันตแพทยศาสตร์
- มนุษยศาสตร์
- สังคมศาสตร์
- ศิลปกรรมศาสตร์

เกรดเฉลี่ยสะสม

- 3.00-4.00
- 2.50-2.99
- ต่ำกว่า 2.49

แบบทดสอบการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

ข้อคำถาม	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	รู้สึก เฉย ๆ	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. พ่อแม่หวังในตัวฉันไว้สูงมาก					
2. การจัดการทุกสิ่งทุกอย่างให้ เรียบร้อยเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับ ฉัน					
3. ตั้งแต่ตอนที่ฉันเป็นเด็กฉันเคยถูก ทำโทษเนื่องจากทำสิ่งต่าง ๆ ได้ไม่ สมบูรณ์แบบ					
4. ถ้าฉันไม่ตั้งมาตรฐานสูงสุดให้ ตนเองมีแนวโน้มว่าฉันอาจจะต้อง กลายเป็นบุคคลชั้น 2 ไป					
5. พ่อแม่ไม่เคยพยายามที่จะเข้าใจ หรือ ยอมรับความผิดพลาดของฉัน เลย					
6. มันสำคัญมากที่ฉันจะต้องเก่งกาจ ในทุกเรื่องที่ฉันทำ					
7. ฉันเป็นคนประณีต เรียบร้อย					
8. ฉันพยายามที่จะเป็นคนมีระเบียบ และช่างจัดการ					
9. ถ้าฉันทำงานผิดพลาด หรือ เรียน ไม่ดี นั้นแสดงให้เห็นว่าฉันเป็นคน ล้มเหลว					
10. ฉันควรจะโมโห หรือไม่พอใจ ตนเอง เมื่อทำสิ่งผิดพลาด					

ข้อคำถาม	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	รู้สึก เฉย ๆ	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
11. พ่อแม่ต้องการให้ฉันเป็นเลิศใน ทุก ๆ ด้าน					
12. ฉันตั้งเป้าหมายให้ตนเองสูงกว่า บุคคลอื่น ๆ					
13. ถ้ามีใครสักคนทำงาน หรือ เรียน ได้ดีกว่าฉัน ฉันจะรู้สึกว่าฉันล้มเหลว ต่องาน หรือ หน้าที่นั้น ๆ					
14. ถ้างานที่ฉันทำมีความผิดพลาด ในบางส่วน ฉันก็จะรู้สึกว่ามัน เลวร้ายพอ ๆ กับงานที่ล้มเหลวไม่ เป็นท่า					
15. ฉันต้องมีความสามารถอันโดดเด่น เท่านั้น ถึงจะทำให้ครอบครัวของ ฉันพอใจ					
16. ฉันเป็นคนที่มีความพยายามแนว แน่มากในการไปให้ถึงจุดหมาย					
17. แม้ว่าฉันจะทำทุกสิ่งทุกอย่าง อย่างรอบคอบที่สุดแล้วก็ตาม แต่ฉัน ก็ยังรู้สึกอยู่ดีว่าสิ่งที่ฉันทำมันยังไม่ ค่อยถูกต้องนัก					
18. ฉันเกลียดการเป็นที่สองในทุก ๆ เรื่อง					
19. ฉันตั้งเป้าหมายเอาไว้สูงมาก					
20. พ่อแม่คาดหวังแต่สิ่งที่ยอดเยียม จากฉัน					
21. คนจะดูถูกฉัน หากฉันทำอะไร ผิดพลาดขึ้นมา					

ข้อความถาม	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	รู้สึก เฉย ๆ	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
22. ฉันไม่เคยรู้สึกจะทำอะไรให้พ่อแม่พอใจได้เลย					
23. ถ้าฉันทำอะไรได้ไม่ดีเท่าคนอื่น ๆ แสดงว่าฉันเป็นคนด้อยความสามารถ					
24. มาตรฐานของคนทั่ว ๆ ไปมักจะต่ำกว่ามาตรฐานของตัวเอง					
25. ถ้าฉันไม่ทำอะไรให้ดูดีอยู่ตลอดเวลา ผู้คนก็จะไม่ยอมรับนับถือฉัน					
26. พ่อแม่มักจะคาดหวังเกี่ยวกับอนาคตของฉันสูงกว่าที่ฉันคิดไว้เสมอ					
27. ฉันพยายามที่จะเป็นคนประณีตเรียบร้อย					
28. ฉันมักจะตั้งข้อสงสัยในเรื่องธรรมดา ๆ ที่ฉันทำเป็นประจำอยู่ทุกวัน					
29. ความประณีต เรียบร้อย เป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับฉัน					
30. ฉันมักจะคาดหวังประสิทธิภาพในการจัดการภาระประจำวันของตนเองไว้สูงกว่าคนทั่ว ๆ ไป					
31. ฉันเป็นคนมีระเบียบ สามารถจัดการทุกอย่างได้เรียบร้อย					

ข้อคำถาม	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	รู้สึก เฉย ๆ	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
33. ฉันใช้เวลาานมากเพื่อทำบาง สิ่งบางอย่างให้ถูกต้องตามความ คิดเห็นของฉัน					
34. ยิ่งฉันทำพลาดน้อยลงเท่าใด ผู้คนก็จะยิ่งชื่นชอบฉันมากขึ้นเท่านั้น					
35. ฉันไม่เคยทำตัวตามมาตรฐาน ของพ่อแม่ได้สักที					

แบบวัดสุขภาพจิต

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงเกิน ครึ่ง	จริงไม่ ถึงครึ่ง	จริงบ้าง เล็กน้อย	ไม่จริง เลย
1. ฉันรู้สึกว่าเป็นคน ตื่นเตนง่าย						
2. ฉันรู้สึกว่าเป็นคนสนใจอะไร ไม่ได้นาน						
3. เวลาทำงานถ้าใครมาส่ง เสียงดังข้าง ๆ ฉันจะทำต่อไป ไม่ได้						
4. ฉันมีเรื่องกลุ่มใจอยู่เสมอ						
5. ฉันรู้สึกลำบากใจถ้าจะต้อง ตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง						
6. ถ้ามีคนมาขัดใจ หรือ ยั่ว เพียงเล็กน้อย ฉันจะโกรธเอา ง่าย ๆ						
7. ฉันรู้สึกกังวลใจว่าคุณ พ่อคุณแม่อาจจะไม่รัก						
8. เมื่อครูถามคำถามใน ห้องเรียน ถึงฉันตอบได้ฉันก็ไม่ กล้าตอบ						
9. ฉันรู้สึกกลัวโดยไม่รู้ว่าจะกลัว อะไรอยู่บ่อย ๆ						
10. ฉันบังคับตนเองไม่ค่อยได้						
11. ฉันรู้สึกว่าเป็นคน ตกใจง่าย						

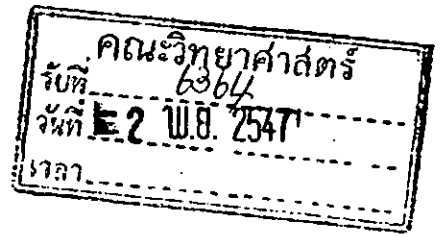
ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงเกิน ครึ่ง	จริงไม่ ถึงครึ่ง	จริงบ้าง เล็กน้อย	ไม่จริง เลย
12. เวลาฉันรู้สึกดีใจ ฉันจะดีใจมาก และ เวลาฉันรู้สึกเสียใจฉันก็จะเสียใจมาก						
13. ฉันไม่ค่อยกล้าทำความรู้จักกับคนซึ่งไม่เคยรู้จักมาก่อน						
14. ฉันไม่ชอบพูดเล่นเลย						
15. บางครั้งฉันรู้สึกว่าตัวเองทำอะไรผิดอยู่เสมอ						
16. ฉันรู้สึกหวาดกลัวอยู่เสมอว่าคุณพ่อ คุณแม่ หรือ ครูจะลงโทษ						
17. บางครั้งฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดีเลย						
18. เมื่อเข้านอนตอนกลางคืนฉันมักนอนไม่ค่อยหลับ เพราะคิดอะไรต่าง ๆ นานา						
19. บางครั้งฉันรู้สึกอึดอัดอยากจะตะโกนออกไปดัง ๆ						
20. ฉันรู้สึกว่าเพื่อน ๆ ไม่ใคร่จะอยากเล่นอะไรกับฉัน เพราะฉันมักจะเล่นผิดกติกาอยู่บ่อย ๆ						

ภาคผนวก ข

จดหมายขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัย



บันทึกข้อความ



ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/1๕566

วันที่ 28 ตุลาคม 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวเพ็ญเพ็ญ เสถียรนพเก้า นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดคิด ความสมบูรณ์แบบกับสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต เต่าฉิม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 ทำแบบทดสอบการยึดคิด ความสมบูรณ์แบบ และแบบทดสอบเรื่อง สุขภาพจิต และแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับเพศ คณะที่ศึกษา และเกรดเฉลี่ยสะสม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวเพ็ญเพ็ญ เสถียรนพเก้า ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์

ขอเรียนขอโทษที่ส่งเอกสารล่าช้า

NS
2547
M, 11/10/47
NS

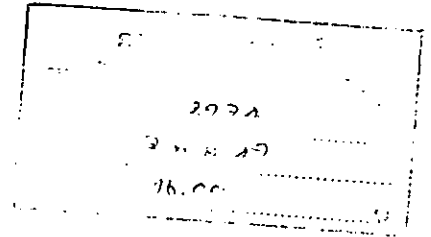
0447

NS NS -

3 NS NS



บันทึกข้อความ



ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/๒๕๔๔

วันที่ ๒๘ ตุลาคม 2547

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะแพทยศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวเพียงเพ็ญ เสถียรพเก้า นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง "ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติด ความสมบูรณ์แบบกับสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำฉิม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในกรณี นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 ทำแบบทดสอบการยึดติด ความสมบูรณ์แบบ และแบบทดสอบ เรื่อง สุขภาพจิต และแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ประกอบด้วย ข้อมูล เกี่ยวกับเพศ คณะที่ศึกษา และเกรดเฉลี่ยสะสม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวเพียงเพ็ญ เสถียรพเก้า ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

[Handwritten signature]

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญสิริ จิระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

เรียน คณบดี

เพื่อไปขอพิจารณา

*กับ นิสิตชั้นปีที่ 3 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
ได้เก็บข้อมูล ที่ว่านี้ ลงในกระดาษ*

๒๘/๑๐/๒๕๔๗

[Handwritten signature]

๒๗ 3 พ.ย.

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์อรุณวงษ์ เทพชาตรี)
คณบดีคณะแพทยศาสตร์

๒-3 พ.ย. 2547



บันทึกข้อความ

คณะสังคมศาสตร์
 ปีที่ ๒๑๖๕
 วันที่ - 2 พ.ย. 2547
 เลข 153๘

ส่วนราชการ: บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.121/๐๑๖๓

วันที่ 28 ตุลาคม 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะสังคมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวเพียงเพ็ญ เสถียรนพเก้า นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง "ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติด ความสมบูรณ์แบบกับสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประนต เต่ามิม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 ทำแบบทดสอบการยึดติด ความสมบูรณ์แบบ และแบบทดสอบ เรื่อง สุขภาพจิต และแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับเพศ คณะที่ศึกษา และเกรดเฉลี่ยสะสม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวเพียงเพ็ญ เสถียรนพเก้า ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ศาสตราจารย์ ดร. ประนต เต่ามิม

[Signature]

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญสิริ จิระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ศาสตราจารย์ ดร. ประนต เต่ามิม
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญสิริ จิระเดชากุล
 อาจารย์ ดร. ประนต เต่ามิม
 อาจารย์ ดร. ประนต เต่ามิม
 อาจารย์ ดร. ประนต เต่ามิม
 อาจารย์ ดร. ประนต เต่ามิม

[Signature]
 3 พ.ย. 47

[Signature]
 4 พ.ย. 47



เรียน หัวหน้าสาขาวิชาภาควิชาคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

บันทึกข้อความ

3216
22

ส่วนราชการ บันทึกวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/คศ ๒๕

วันที่ ๒๑ ตุลาคม 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวเพียงเพ็ญ เสถียรนพเก้า นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง "ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการขีดคิด ความสมบูรณ์แบบกับสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำฉิม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 ทำแบบทดสอบการขีดคิด ความสมบูรณ์แบบ และแบบทดสอบ เรื่อง สุขภาพจิต และแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ประกอบด้วย ข้อมูล เกี่ยวกับเพศ คณะที่ศึกษา และเกรดเฉลี่ยสะสม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวเพียงเพ็ญ เสถียรนพเก้า ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

[Signature]

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จิระเชษฐากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

3๑๕ คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]
2๓/๑๐/๔๗

ส่ง/คณบดีภาควิชาคณบดี ม.ศ.ว. เป็นร.ม.ศ. ๒๕๑๖
ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง "ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการขีดคิด ความสมบูรณ์แบบกับสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำฉิม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 ทำแบบทดสอบการขีดคิด ความสมบูรณ์แบบ และแบบทดสอบ เรื่อง สุขภาพจิต และแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ประกอบด้วย ข้อมูล เกี่ยวกับเพศ คณะที่ศึกษา และเกรดเฉลี่ยสะสม

- 2 พ.ย. 2547

[Handwritten signature] ๒๓.๑.๔๗

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	เพียงเพ็ญ เสถียรนพเก้า
วันเดือนปีเกิด	28 พฤศจิกายน 2522
สถานที่เกิด	เขต ป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	296 / 6 หมู่ 1 แขวง ลาดกระบัง เขต ลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2533	ประถมศึกษา จาก โรงเรียนเซนต์เจมส์ กรุงเทพฯ
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษาตอนต้น จาก โรงเรียนพรตพิทยพยัต กรุงเทพฯ
พ.ศ. 2539	มัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนพรตพิทยพยัต กรุงเทพฯ
พ.ศ. 2543	ปริญญาตรีวิศวกรรมศาสตรบัณฑิต (วศ.บ) จาก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
พ.ศ. 2548	ปริญญาโทสาขาจิตวิทยาพัฒนาการ (กศ.ม) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ