

# วารสารจิตวิทยา

## มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต



ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม 2562

JOURNAL OF PSYCHOLOGY KASEM BUNDIT UNIVERSITY

Volume 9 Number 2 July - December 2019

ISSN 2286-6663

- การเรียนรู้ความสัมพันธ์ของกายและจิต: ข้อมูลเชิงประจักษ์จากการใช้เครื่องมือจิตวิทยา
- คิดบวกในวิถีพุทธจิตวิทยา
- การศึกษาความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก ด้านผลิตภัณฑ์การเกษตร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- การเสริมสร้างวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ โดยใช้สัญญาเงื่อนไข
- ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต
- ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อการยอมรับตนเองของวัยรุ่นหญิง สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี
- ผลของการให้การศึกษาแบบกลุ่มมารารอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิง ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี
- ความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
- ความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบ: กรณีศึกษา จังหวัดหนึ่งในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้
- ผลของการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลต่อสภาวะความเป็นผู้ใหญ่ของหัวหน้างานศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน

KASEM BUNDIT UNIVERSITY

# PSYCHOLOGY

# วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

## เจ้าของ

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

## ที่ปรึกษา

1. ดร.วัลลภ สุวรรณดี
2. ดร.เสนีย์ สุวรรณดี
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา

## กองบรรณาธิการบริหาร

1. ศาสตราจารย์ ดร.เผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์
2. ศาสตราจารย์ศรียา นิยมธรรม
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา
4. รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐจวน คำชिरพิทักษ์
5. รองศาสตราจารย์ ดร.อรจรีย์ ณ ตะกั่วทุ่ง
6. รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มณี
7. รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ เทวรักษ์
8. อาจารย์ ดร.เจษฎา อังกาบสี

## กองบรรณาธิการวิชาการ

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.จรรยา สุวรรณทัต              | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ         |
| 2. ศาสตราจารย์ ดร.เผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์        | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต              |
| 3. ศาสตราจารย์ศรียา นิยมธรรม                   | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต              |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.ทัศนีย์ นนทะสร            | มหาวิทยาลัยมหิดล                   |
| 5. รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุริรักษา           | สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์       |
| 6. รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา   | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต              |
| 7. รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิโชค วรานุสันติกุล    | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์              |
| 8. รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต     | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย              |
| 9. รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณช แหยมแสง             | มหาวิทยาลัยรามคำแหง                |
| 10. รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐจวน คำชिरพิทักษ์      | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต              |
| 11. รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม            | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ         |
| 12. รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคัมภีร์       | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย              |
| 13. รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มณี           | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต              |
| 14. รองศาสตราจารย์มุกดา ศรียงค์                | มหาวิทยาลัยรามคำแหง                |
| 15. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เย็นใจ เลหาวนิช      | มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต          |
| 16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระวัฒน์ ปันนิตามัย | สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์       |
| 17. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |

## กองบรรณาธิการ

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.อรจรรย์ ณ ตะกั่วทุ่ง | บรรณาธิการ        |
| 2. นางสาวรัศมีดารา ดารากร ณ อยู่ธยา       | ผู้ช่วยบรรณาธิการ |
| 3. นางสาวจันทิมา ขณะรัตน์                 | ผู้ช่วยบรรณาธิการ |

## คณะกรรมการจัดทำวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ เทวรักษ์         | ประธานกรรมการ              |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.อรจรรย์ ณ ตะกั่วทุ่ง | กรรมการ                    |
| 3. นางสาวรัศมีดารา ดารากร ณ อยู่ธยา       | กรรมการและเลขานุการ        |
| 4. นางสาวรุณรัตน์ ภู่ออก                  | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

## ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความ

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์         | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต         |
| 2. ศาสตราจารย์ ดร.อารี สันหนวี                 | นักวิชาการอิสระ               |
| 3. ศาสตราจารย์ศรียา นิยมธรรม                   | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต         |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.คัคนางค์ มณีศรี           | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย         |
| 5. รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุกกุล         | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต         |
| 6. รองศาสตราจารย์ ดร.ดารณี อุทัยรัตนกิจ        | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์        |
| 7. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร          | มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 8. รองศาสตราจารย์ ดร.นพพร แหยมแสง              | มหาวิทยาลัยรามคำแหง           |
| 9. รองศาสตราจารย์ ดร.นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล    | มหาวิทยาลัยมหิดล              |
| 10. รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยู่ธยา | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต         |
| 11. รองศาสตราจารย์ ดร.ปรีชา วิหคโต             | มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 12. รองศาสตราจารย์ ดร.พิศสมัย อรทัย            | มหาวิทยาลัยมหิดล              |
| 13. รองศาสตราจารย์ ดร.มุกดา ศรียงค์            | มหาวิทยาลัยรามคำแหง           |
| 14. รองศาสตราจารย์ ดร.รัญจวน คำวชิรพิทักษ์     | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต         |
| 15. รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาพรรณ ณ ระนอง        | มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 16. รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณุช แหยมแสง           | มหาวิทยาลัยรามคำแหง           |
| 17. รองศาสตราจารย์ ดร.สุกรี รอดโพธิ์ทอง        | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย         |
| 18. รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี           | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ    |
| 19. รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชาติ   | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย         |
| 20. รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรรณีย์ วงษ์อยู่น้อย   | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ    |
| 21. รองศาสตราจารย์ ดร.สุรัฎฐา รอดมณี           | วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ           |
| 22. รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม            | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ    |
| 23. รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตัญคำภีร์         | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย         |
| 24. รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธมณี             | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต         |
| 25. รองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตน์              | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ    |
| 26. รองศาสตราจารย์นิภา ศรีไพโรจน์              | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ    |

27. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์	มหาวิทยาลัยบูรพา
28. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร	มหาวิทยาลัยมหิดล
29. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประศักดิ์ หอมสนิท	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
30. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุฬรัตน์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
31. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณชิรา จารุเพ็ง	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
32. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรวดี วัฒนทโกศล	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
33. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์นา บุญเปี่ยม	มหาวิทยาลัยบูรพา
34. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพันธ์ ศรีวันยงค์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
35. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
36. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันทนา วิจิตรเนาวรัตน์	มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
37. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.พนม เกตุมาน	มหาวิทยาลัยมหิดล

### กำหนดวันออกวารสาร

ปีละ 2 ฉบับ - ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม – มิถุนายน กำหนดออกวารสาร เดือนมิถุนายน  
- ฉบับที่ 2 เดือนกรกฎาคม – ธันวาคม กำหนดออกวารสาร เดือนธันวาคม

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการศึกษาค้นคว้า สร้างสรรค์ผลงานทางวิชาการด้านจิตวิทยาของคณาจารย์ นักวิชาการและนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา
2. เพื่อเผยแพร่ความรู้ ผลงานวิชาการและผลงานวิจัยทางจิตวิทยาสู่สาธารณชน
3. เพื่อเสริมสร้างเครือข่ายความร่วมมือทางวิชาการด้านจิตวิทยา ระหว่างสถาบันการศึกษา หน่วยงานทางวิชาการ หน่วยงานปฏิบัติการและนักวิชาการอิสระทางด้านจิตวิทยา

### พิมพ์ที่

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต  
เลขที่ 1761 ถนนพัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250  
โทรศัพท์ 0-2320-2777 โทรสาร 0-2720-4677  
ISSN 2286-6663

### สำนักงาน

หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา (ชั้น 3 อาคารเกษมพัฒน์)  
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขตพัฒนาการ  
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2320-2777 ต่อ 1134, 1163  
e-mail: journal.psy.kbu@gmail.com  
<http://journal.psy.kbu.ac.th>

### ปีที่พิมพ์

2562

## คำนิยม

วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้เดินทางมาถึงฉบับครบรอบปีที่ 9 แล้ว นับเป็นประจักษ์พยานแห่งความมุ่งมั่นตั้งใจของคณะบรรณาธิการและผู้จัดทำที่ได้ร่วมแรงร่วมใจกันอย่างเข้มแข็งเพื่อมุ่งส่งเสริมให้ศาสตร์และวิชาชีพจิตวิทยาได้ขยายขอบข่ายของการศึกษาวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ในการวิเคราะห์ อธิบาย ทำนาย และเสริมสร้างความเป็นมนุษย์ที่แท้จริงให้พร้อมเผชิญกับสภาวะความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและหลากหลายที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน

ในนามของหลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ขอแสดงความชื่นชมและขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อรจรรย์ ณ ตะกั่วทุ่ง รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ เทวรักษ์ ผู้เป็นบรรณาธิการและประธานคณะกรรมการจัดทำวารสาร รวมทั้งท่านผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความและท่านนักวิชาการผู้กรุณาส่งบทความที่มีคุณภาพ ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านได้มีส่วนกำลังเป็นกัลยาณมิตรในด้านจิตวิทยาให้มนุษย์และสังคมได้มีพัฒนาการอย่างยั่งยืนต่อไป

ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจและใฝ่พัฒนา



(รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

## บรรณาธิการแถลง

วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 เดือนกรกฎาคม – ธันวาคม 2562 ได้ตีพิมพ์เผยแพร่เป็นฉบับที่ 2 ของปี ในการนำเสนอบทความทางวิชาการและบทความวิจัยทางด้านจิตวิทยาของอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ และนักวิชาการในสาขาวิชาจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งบทความทุกฉบับได้รับการพิจารณาถ้อยแถลงจากผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา ด้านสถิติ และการวิจัย ทำให้เนื้อหาทุกคอลัมน์ของวารสารมีคุณภาพ เพื่อท่านผู้อ่านจะได้รับความรู้ทางวิชาการและสามารถนำไปเป็นประโยชน์ในการอ้างอิง และประยุกต์ใช้ในทางวิชาการได้

กองบรรณาธิการ ขอขอบคุณผู้เขียนบทความทุกท่านที่ส่งบทความมาให้พิจารณาตีพิมพ์ รวมทั้งผู้ทรงคุณวุฒิถ้อยแถลงบทความที่กรุณาพิจารณาให้ข้อคิดเห็นในการปรับปรุงแก้ไขบทความให้มีความถูกต้องทันสมัยตามหลักเกณฑ์ และขอขอบคุณมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ให้การสนับสนุนในการจัดทำวารสารจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี ซึ่งกองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อท่านผู้อ่านในการนำไปประยุกต์ใช้และสร้างสรรค์ผลงานวิชาการทางจิตวิทยาต่อไป หากมีข้อผิดพลาดประการใด ขอน้อมรับไว้เพื่อการนำไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป



(รองศาสตราจารย์ ดร.อรจรรย์ ณ ตะกั่วทุ่ง)

บรรณาธิการ

# สารบัญ

	หน้า
การเรียนรู้ความสัมพันธ์ของกายและจิต: ข้อมูลเชิงประจักษ์จากการใช้เครื่องมือจิตวิทยา อาจารย์ ดร.วันทนา ประทุมอนันต์ รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา	1-10
คิดบวกในวิถีพุทธจิตวิทยา นายสุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์	11-18
การศึกษาความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก ด้านผลิตภัณฑ์ การเกษตร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา นายธีระวัฒน์ สันทา ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์	19-34
การเสริมสร้างวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ โดยใช้สัญญาเงื่อนไข นางสาวจุไรรัตน์ ระดาชัย ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์	35-49
ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต พระมหานิติพัฒน์ คนเที่ยง ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์	50-63
ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อการยอมรับตนเอง ของวัยรุ่นหญิงสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี นางสาวนภาดา สุขสัมพันธ์ อาจารย์ ดร.อุมาภรณ์ สุขารมณ	64-72
ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของ วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี นางสาวทยากร กิตติชัย รองศาสตราจารย์ศรีสมร สุริยาศิน อาจารย์ ดร.อุมาภรณ์ สุขารมณ	73-84

## สารบัญ (ต่อ)

ความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม อาจารย์สาธิต ใจตรง	85-98
ความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกของประชาชนต่อสถานการณ์ ความไม่สงบ: กรณีศึกษาจังหวัดหนึ่งในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ นายเอกวัฒน์ พิชัยรัตน์ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์	99-115
ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่าง บุคคลต่อสภาวะความเป็นผู้ใหญ่ของหัวหน้างานศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน นางสาวกรสิริณัฐ เขียวมิ่งขวัญ รองศาสตราจารย์ศรีสมร สุริยาศศิโน อาจารย์ ดร.อุมาภรณ์ สุขารมย์	116-124
คำแนะนำสำหรับผู้ส่งบทความวิชาการและบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์ในวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต	125-129



## การเรียนรู้ความสัมพันธ์ของกายและจิต: ข้อมูลเชิงประจักษ์ จากการใช้เครื่องมือจิตวิทยา

### The learning of relationship of body and mind: Empirical data from the use of psychological tool

วันทนา ประทุมอนันต์<sup>1</sup> ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา<sup>2</sup>

#### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ถึงความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตของมนุษย์ ซึ่งสามารถใช้ประโยชน์ได้ ในการนำไปคิดวิเคราะห์พัฒนาตนเอง การเรียนรู้นี้จะช่วยให้เพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม ทั้งในการดำเนินชีวิตและการทำงาน โดยที่ผู้เขียนได้นำข้อมูลเชิงประจักษ์จากการทดลองโดยใช้เครื่องมือจิตวิทยาคือ ดาวมายา (Mirror Drawing Apparatus) มาประกอบการอธิบาย นับเป็นการเริ่มประมวลข้อมูลเชิงประจักษ์เพื่อต่อยอดการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิต โดยใช้ในการทดลองกับเครื่องมือจิตวิทยาในบริบทสังคมไทยต่อไป

**คำสำคัญ:** ความสัมพันธ์ของกายและจิต เครื่องมือจิตวิทยา

#### Abstract

This article aims to enhance awareness of the significance of the relationship between human body and mind which could be further utilized for self-analysis and development. This learning could increase human capacity in emotional and behavioral control both in living and work. The authors have collected empirical data from the experiment with Mirror Drawing Apparatus to support the explanation. It could be considered as an initiative study to accumulate empirical data to further research study on the relationship of human mind and body through the experiment with psychological apparatus in the Thai context.

**Key words:** Relationship of body and mind, Psychological apparatus.

---

<sup>1</sup>อาจารย์ ดร., นักวิชาการอิสระ

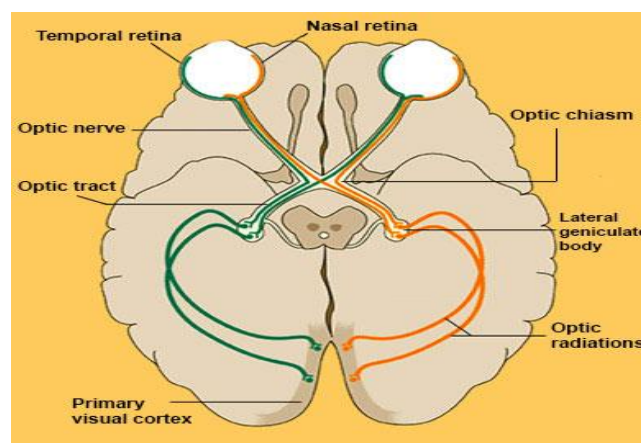
<sup>2</sup>รองศาสตราจารย์ ดร., รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

## ความนำ

มนุษย์เกิดมาพร้อมกับระบบประสาท สมอง และกล้ามเนื้อ ระบบเหล่านี้เป็นกลไกและเครื่องมือสำหรับการทำงานของร่างกายเกิดเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งโดยอัตโนมัติและโดยการกำกับสั่งการตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ การเกิดพฤติกรรมนั้นขึ้นอยู่กับ การส่งกระแสไปยังประสาทเมื่อมีสิ่งเร้าในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางระบบประสาทสัมผัสมากระตุ้น และสมองสั่งการให้กล้ามเนื้อทำงาน เกิดเป็นการเรียนรู้เชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม และ สิ่งเร้ากับผลที่ตามมา มนุษย์เรียนรู้จากประสบการณ์และเรียนรู้ที่จะต่อสู้กับอุปสรรคเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

## ความสัมพันธ์ของกายและจิต

ความสัมพันธ์ของร่างกายและจิตใจมาจากกระบวนการคิด ซึ่งมีสมองและระบบประสาททำบทบาทสำคัญในการรับรู้ การรับรู้ต่อสิ่งเร้าเป็นกระบวนการหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญมากต่อการเรียนรู้ของมนุษย์ ซึ่งปรากฏอยู่เกือบทุกแง่มุมของพฤติกรรมมนุษย์ ตั้งแต่ทักษะการรับรู้ขั้นพื้นฐานจนถึงความสามารถในการพัฒนาด้านสติปัญญาที่ซับซ้อน โดยที่ระบบประสาทรับความรู้สึก (Sensory system) ของมนุษย์ผ่านการรับรู้จากภาพ (Visual perception) ได้ประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์ และการรับรู้ทางเสียง (Audio Perception) ประมาณ 20 เปอร์เซ็นต์ นับว่าการรับรู้จากระบบประสาทรับความรู้สึกมีความสำคัญต่อมนุษย์เป็นอย่างมาก ภาพจะถูกส่งผ่านทางอวัยวะสัมผัสทางตา ซึ่งข้อมูลจากภายนอกทั้งหมดผ่านเข้าสู่ระบบประสาท ข้อมูลที่ไม่สำคัญ จะถูกกรองและทิ้งเอาไว้ที่ Primary Sensory Cortex แล้วส่งให้ Association Sensory Contact ซึ่งเป็นพื้นที่ในสมองที่ทำหน้าที่ทำความเข้าใจและตีความรหัสข้อมูลที่เข้ามาซึ่งเกี่ยวข้องกับปัจจัยอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่นอารมณ์ (Emotion) ความจำ (Memory) ประสบการณ์ (Experience) (ราตรี สุตทรวง และวีระชัย สิงหนิยม, 2550, หน้า 48; นันทพล โจรนโกศล, 2552, หน้า 13) อวัยวะสัมผัส (Sensory organs) เป็นตัวรับสิ่งเร้าของมนุษย์ ส่วนที่รับความรู้สึกของอวัยวะสัมผัสอวัยวะสัมผัสแต่ละชนิดมีประสาทรับสัมผัส (Sensory Nerve) ไปสู่อวัยวะที่สามารถเคลื่อนไหวได้ (Motor organs) ดังตัวอย่างเส้นทางการนำสัญญาณประสาทที่เกี่ยวกับการมองเห็นเข้าสู่สมอง แสดงตามภาพข้างล่าง



(Visual Pathway, Boynton, 2005, p. 673)

ภาพเส้นทางการรับรู้จากการมองเห็น

การได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าที่มองเห็นมีผลกระทบโดยตรงต่อกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ และมีความเกี่ยวข้องกับเป้าหมายเชิงพฤติกรรมและกระบวนการทางจิต การที่สิ่งที่มีมองเห็นมีผลกระทบโดยตรงต่อกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ นับเป็นโครงสร้างที่ซับซ้อนมีความเกี่ยวพันกับการทำงานร่วมกันของร่างกายและจิตใจ เพื่อการควบคุมดำเนินการแยกสิ่งสำคัญของข้อมูลออกจากความรู้สึกต่าง ๆ

การรับรู้ความรู้สึกจึงเป็นกระบวนการการจัดระบบ (organizing) ของการตีความ (interpreting) และทำความเข้าใจ (understanding) กับข้อมูลทางประสาทสัมผัส (sensory information) ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกแห่งการรับรู้ ระบบประสาทรับความรู้สึกนำกระแสประสาท (nerve impulse) ที่ถูกกระตุ้นโดยสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้า (stimulus) ตัวอย่างเช่น รูปภาพต่าง ๆ การสัมผัสโดยสิ่งเร้าเหล่านี้จะกระตุ้นผ่านตัวรับความรู้สึก (sensory receptor) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของระบบประสาท ที่ทำหน้าที่สำคัญในการรับข้อมูล และเปลี่ยนพลังงานกระตุ้นใน รูปแบบต่าง ๆ ให้เป็นกระแสประสาท นำไปสู่ระบบประสาทรับความรู้สึก หรือสมองส่วนรับความรู้สึก (primary sensory area) ซึ่งมีตำแหน่งเฉพาะในสมอง (Bahrick, 2010, pp. 120 - 165)

การประมวลผลข้อมูลของมนุษย์เริ่มจากการนำเข้าสู่ข้อมูลของตัวกระตุ้นผ่านเข้ามาทางอวัยวะรับความรู้สึกทางตา ได้แก่ ภาพ แล้วดำเนินการตอบสนองข้อมูลจะถูกส่งไปยังกระบวนการรับรู้ (perception process) เพื่อทำงานต่อ และบันทึกข้อมูลที่ได้จากการสัมผัสเพื่อมาใช้ในกระบวนการประมวลผล คือ การคิด การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา กล่าวได้ว่า กลไกการทำงานของกระบวนการรับรู้ เมื่อระบบประสาทส่งกระแสประสาทผ่านสมองแล้ว การตีความเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างมากต่อการเรียนรู้ และการใช้ชีวิตประจำวันถ้าได้รับการจัดการหรือแก้ไขให้ถูกแนวทางจะช่วยให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีศักยภาพ มีความสมดุล ซึ่งต้องใช้ความตั้งใจอย่างมากต่อการควบคุมไปยังสิ่งกระตุ้นเพื่อให้แสดงพฤติกรรมที่มุ่งหวังได้

จากการศึกษา สมองส่วนหน้า (Frontal lobe) ทำหน้าที่เกี่ยวกับการควบคุมความสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหวและกระบวนการทางปัญญา ในการค้นหาความขัดแย้งจากสิ่งเร้าการเลือกตอบสนองและการยับยั้ง สมองส่วนนี้มีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินการ การกำหนดเป้าหมาย และการรวบรวมข้อมูลจากสัมผัสต่าง ๆ ที่เข้ามาแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างสิ่งที่คาดหวังและการรับรู้ในขณะนั้น (Boynton, 2005, p. 673)

### สารสื่อประสาทแบ่งตามการทำงานได้ 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มกระตุ้นสมอง (Excitatory Neurotransmitter) ได้แก่ Serotonin ทำให้ความรู้สึกอารมณ์ดี โดยทำงานเฉพาะบริเวณสมองส่วนกลางเมื่อเกิดความรู้สึกพอใจ Acetylcholine ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายทำให้ข้อมูลส่งผ่านได้ดีขึ้น หน้าที่ขึ้นอยู่กับตำแหน่งของสมองถ้าส่งไปส่วนหน้าและ Hippocampus ทำหน้าที่ควบคุมการจดจำและการตัดสินใจใหม่ Endorphin เป็นสารเคมีที่ทำให้เกิดความสุข อารมณ์ดีและเรียนรู้ได้ดี Dopamine ทำให้เกิดสมาธิ ในขณะเดียวกันก็รู้สึกตื่นตัว การเรียบเรียงการนึกคิดและการทำหน้าที่ของสมองในส่วนการควบคุมการเคลื่อนไหว (Sims et al., 2014, pp.121-132)

2. กลุ่มกดการทำงานของสมอง (inhibitory Neurotransmitter) ได้แก่ Cortisol ฮอริโมนความเครียด ซึ่งจะหลั่งเมื่อมีความกดดันและความเครียดอย่างต่อเนื่อง มีผลยับยั้งการส่งผ่านข้อมูลข่าวสารการเรียนรู้ภายในสมอง การเติบโตของสมองใยประสาทและทำลายเซลล์สมองในประสาท ส่งผลให้ควบคุมตนเองไม่ได้และความสามารถลดลง (Capasso & Suparan, 2014, pp.379-387)

สรุปได้ว่าจากกระบวนการรับรู้ นำไปสู่ความรู้สึกซึ่งส่งผลให้การทำงานของสารสื่อประสาทเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมซึ่งเป็นการทำงานร่วมกันของร่างกาย และจิตใจ ความสัมพันธ์ของกายและจิตจะสัมพันธ์กันมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับกระบวนการคิด ระบบประสาทรับความรู้สึก การประมวลผลและสารสื่อประสาทที่กระตุ้นสมองให้เกิดความรู้สึก พอใจ มีความสุขและส่วนควบคุมการเคลื่อนไหวซึ่งเกิดจากความกดดันและความเครียดที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรม

### ข้อมูลเชิงประจักษ์จากการใช้เครื่องมือทางจิตวิทยา : เครื่องดามายา (Mirror Drawing Apparatus) ความเป็นมาและความสำคัญของเครื่องดามายา

เครื่องดามายา คือ เครื่องมือทดลองทางจิตวิทยาที่ใช้ภาพวาด มีลักษณะเป็นรูปดาว 5 แฉก ซึ่งในประเทศไทยมาใช้ชื่อว่าเครื่องดามายา (ไพบูลย์ เทวรักษ์, 2560) โดยที่เครื่องมือนี้มีประวัติความเป็นมายาวนานตั้งแต่ที่ Buchwald of Berlin ได้อธิบายเทคนิควิธีการเรื่องนี้ไว้เมื่อ ค.ศ.1878 และ V. Henri นักจิตวิทยาชาวฝรั่งเศส ได้เริ่มใช้เป็นเครื่องมือทดลองทางจิตวิทยาเป็นครั้งแรก เมื่อ ค.ศ.1898 โดยใช้เพื่อศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้จากการเห็นและการเคลื่อนไหวทางร่างกาย (Visual perception and motor movements) ต่อจากนั้นเครื่องมือชุดนี้ได้รับการพัฒนาและใช้ประโยชน์ในการทดลองกับพฤติกรรมมนุษย์หลายรูปแบบทั้งในเรื่องการเรียนรู้แบบลองผิดลองถูก (Trial and error learning) การถ่ายโยงการเรียนรู้ (Transfer) การวิเคราะห์ปัญหาและการปรับตัวทางอารมณ์และสังคม (Waters & Sheppard, 1952)

สำหรับในประเทศไทย เมื่อ พ.ศ. 2511 คณบดีคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คือ ศาสตราจารย์ท่านผู้หญิงพูนทรัพย์ นพวงศ์ ณ อยุธยา ได้มอบหมายให้มีการสั่งซื้อเครื่องมือทางจิตวิทยา ซึ่งรวมทั้งเครื่อง Mirror Drawing Apparatus จากบริษัท Lafayatt สหรัฐอเมริกามาใช้ในการเรียนการสอนเกี่ยวกับแบบทดสอบและการทดลองทางจิตวิทยา โดยมีอาจารย์ไพบูลย์ เทวรักษ์ (ตำแหน่งในขณะนั้น) เป็นผู้นำไปทดลองใช้กับนิสิตคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในวิชาจิตวิทยาทั่วไป ซึ่งปรากฏว่าใช้ได้ผลดี สามารถบันทึกและวิเคราะห์ประเมินพฤติกรรมของผู้รับการทดลองได้เช่นเดียวกับต้นแบบ ต่อมาในปี พ.ศ. 2539 คณะจิตวิทยา ซึ่งจัดตั้งขึ้นเป็นคณะใหม่ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้จัดทำห้องปฏิบัติการทางจิตวิทยาขึ้น รองศาสตราจารย์ไพบูลย์ เทวรักษ์ ก็ได้เป็นผู้สั่งซื้อเครื่อง Mirror Drawing Apparatus แบบ Electronic จากบริษัท T.K.K. Company ประเทศญี่ปุ่นมาใช้และได้ดัดแปลงเป็นเครื่องดามายาแบบใช้มือโดยไม่ต้องใช้อิเล็กทรอนิกส์

หลังจากนั้น ในปี พ.ศ. 2547 เมื่อรองศาสตราจารย์ไพบูลย์ เทวรักษ์ ได้มาทำงานที่หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ก็ได้นำเครื่องดามายาแบบที่ดัดแปลงใช้ทำด้วยมือมาประกอบการเรียนการสอนวิชาจิตวิทยา โดยเน้นการเรียนรู้ทางด้านทักษะ (Skill learning) และความสัมพันธ์ระหว่างกายจิตและได้ใช้เครื่องดามายานี้เป็นประโยชน์ทั้งในการเรียนการสอนและการให้บริการวิชาการของศูนย์พัฒนาศักยภาพชีวิตและการทำงานที่เป็นห้องปฏิบัติการของหลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ตลอดมาจนถึงปัจจุบัน

ในบทความนี้ จะนำเสนอตัวอย่างการนำเครื่องดามายาไปใช้ในการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์เกี่ยวกับการรับรู้และการเคลื่อนไหวของร่างกายที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตของบุคคล

## รูปแบบและขั้นตอนการดำเนินงานของเครื่องตาวมายา

ในการดำเนินงานของกิจกรรมการเรียนรู้ความสัมพันธ์ของกายและจิต ผู้ทดลองหรือผู้สอนจะเตรียมอุปกรณ์ (Mirror Drawing Apparatus) และรูปตาวมายาเมื่อพร้อมที่จะทำการ ผู้เรียนฟังคำสั่งจากผู้สอนเกี่ยวกับวิธีการเขียนรูปตาวมายาจากภาพในกระจกเงาจนเข้าใจ แล้วจึงเริ่มเขียนรูปตาวมายาที่กำหนดให้ เมื่อเสร็จแล้วผู้สอนตรวจจำนวนผิดพลาดและประเมินผลความสัมพันธ์ของกายและจิต จากการวาดรูปตาวมายา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

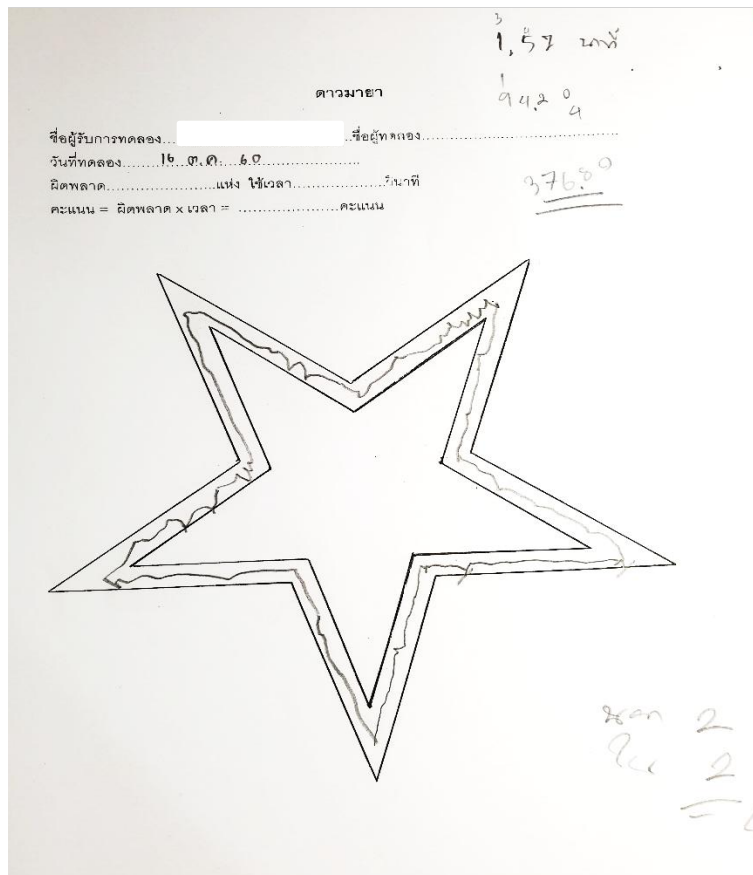
<p><b>กิจกรรมการเรียนรู้ความสัมพันธ์ของกายและจิต</b>  <b>จากเครื่องตาวมายา (Mirror Drawing Apparatus)</b></p> <p>ขั้นตอน : ผู้ทดลองแนะนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้นั่งในท่าที่ถนัด ให้เอกสารรูปตาวมายา และแจ้งให้ลงชื่อในเอกสาร แล้วจึงเริ่มชี้แจงกติกา</p>
<p><b>ชี้แจงกติกา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มองกระจกเงา แล้ววางมือที่จุดกึ่งกลางของขอบทั้งสองข้าง</li> <li>2. ให้อธิบายเพิ่มก่อนลงมือทำ             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ลากเส้นทวนเข็มนาฬิกา</li> <li>2.2 พยายามให้อยู่ในเส้น ไม่แตะหรือขีดทับเส้น</li> <li>2.3 พอเราบอกหยุด ให้หยุด บอกเริ่ม จึงเริ่ม</li> <li>2.4 เมื่อเริ่มแล้ว ห้ามยกดินสอมาตั้งใหม่ นอกจากจะได้รับอนุญาต</li> <li>2.5 บอกกำหนดเวลา ไม่เกิน 5 นาที</li> </ol> </li> <li>3. บอกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เริ่ม และเริ่มจับเวลา</li> <li>4. บอกหยุด และกดยุติเวลา เมื่อถึง 5 นาทีหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำเรียบร้อยแล้ว</li> </ol>
<p><b>การตรวจนับคะแนนความผิดพลาด ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนับคะแนนของตนเอง โดยให้คำแนะนำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. กรอบรูปตาวมายา มีทั้งเส้นขอบในและเส้นขอบนอก</li> <li>2. ให้นับเส้นที่แตะหรือขีดทับเส้นของเส้นขอบนอกก่อน โดยวนจากขวาไปซ้ายหรือทวนเข็มนาฬิกา</li> <li>3. เมื่อมีการแตะหรือ ขีดทับเส้น ให้นับ 1 คะแนน โดยนับทุกตำแหน่งที่มีการแตะหรือ ขีดทับเส้น</li> <li>4. เมื่อครบแล้วให้เขียนคะแนน ไว้ที่มุมล่างด้านขวาของกระดาษรูปตาวมายา (เส้นขอบนอก =.....)</li> <li>5. ให้นับเส้นที่แตะหรือขีดทับเส้นของเส้นขอบใน และทำเช่นเดียวกันกับเส้นขอบนอก</li> <li>6. เมื่อครบแล้วให้เขียนคะแนน ไว้ที่มุมล่างด้านขวาของกระดาษรูปตาวมายา (เส้นขอบใน =.....)</li> <li>7. นำคะแนนของเส้นขอบนอกและเส้นขอบในมาบวกรวมกันและคูณด้วยเวลา(วินาที) เป็นคะแนนรวมความผิดพลาด</li> </ol>
<p><b>การแปลผล</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. วาดรูปไม่ครบ/เล็กวาดไป ไม่นับคะแนนความผิดพลาด</li> <li>2. แจ้งผลคะแนนความผิดพลาดเฉลี่ย 2,000 คะแนน จัดความสัมพันธ์ของกายและจิต อยู่ในเกณฑ์ปกติของคนทั่วไป</li> <li>3. อธิบายต่อถึงกิจกรรมที่ได้ทำไป             <ul style="list-style-type: none"> <li>- เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิต</li> <li>- เป็นระบบการทำงานของระบบประสาท Sensory - Motor Systems ซึ่งมีหน้าที่รับรู้ความรู้สึกและควบคุมการเคลื่อนไหว</li> </ul> </li> </ol>

จากตัวอย่างการเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์ ตั้งแต่ ตุลาคม 2560 ถึง 29 พฤศจิกายน 2561

วันที่	กิจกรรม	สถานที่	ชื่องาน	จำนวนคน
29/11/2561	การเรียนรู้ ความสัมพันธ์ของกายและจิต จากเครื่องดาวมายา	มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต (ร่มเกล้า)	OPEN HOUSE	46
17/10/2561		อิมแพคฟอรัม เมืองทองธานี	EDUCA 2018	111
7/7/2561		โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิม พระเฉลิมพระเกียรติ	มหกรรมมิตรภาพ บำบัด ประจำปี 2561	48
16/10/2560		อิมแพคฟอรัม เมืองทองธานี	EDUCA 2017	227
รวม				432

### ตัวอย่างภาพวาดในระดับที่แตกต่างกัน 3 แบบ

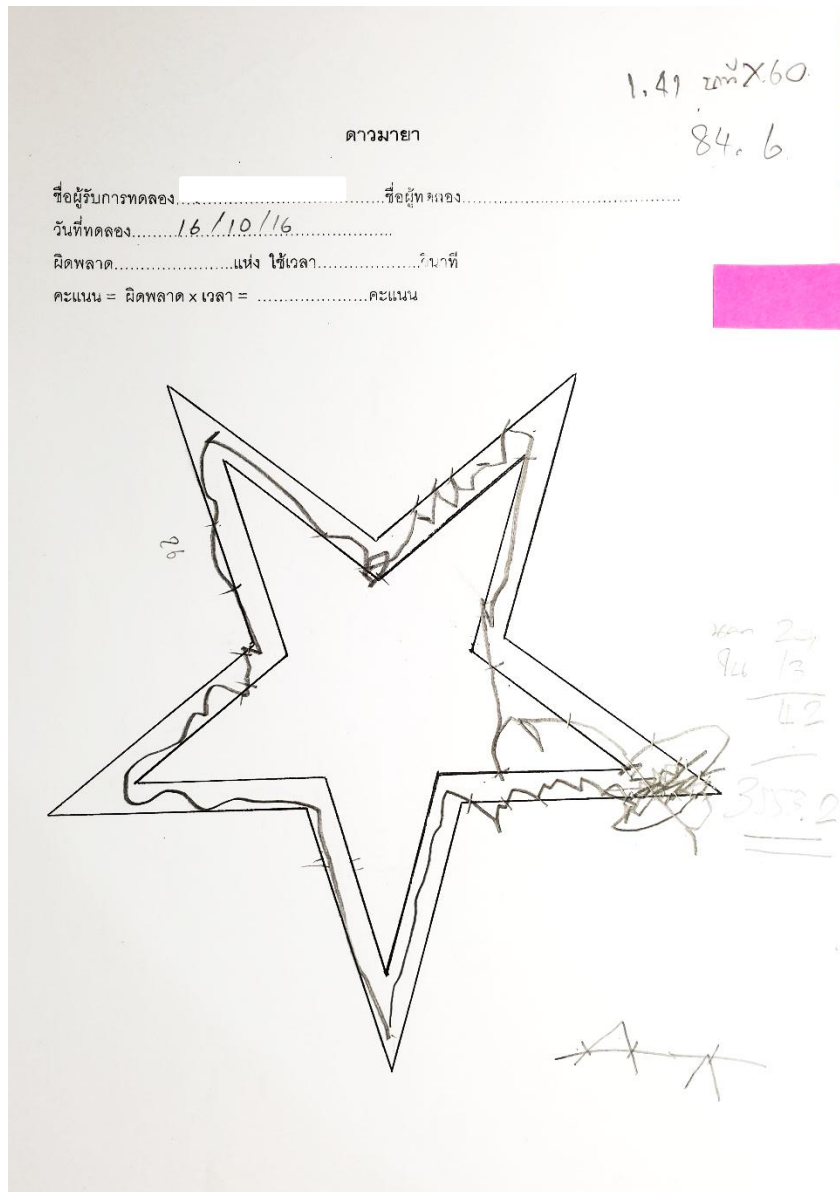
#### 1. แบบภาพวาดที่สมบูรณ์



ภาพวาดที่สมบูรณ์

จากภาพจะเห็นได้ว่า ผู้วาดหรือผู้ทดลองวาดรูปครบทั้งดาวมายา ในเวลา 94.20 วินาที จากการนับคะแนนความผิดพลาด ขอบนอก 2 คะแนน ขอบใน 2 คะแนน คะแนนรวมความผิดพลาด จึงเท่ากับ 378.80 คะแนน

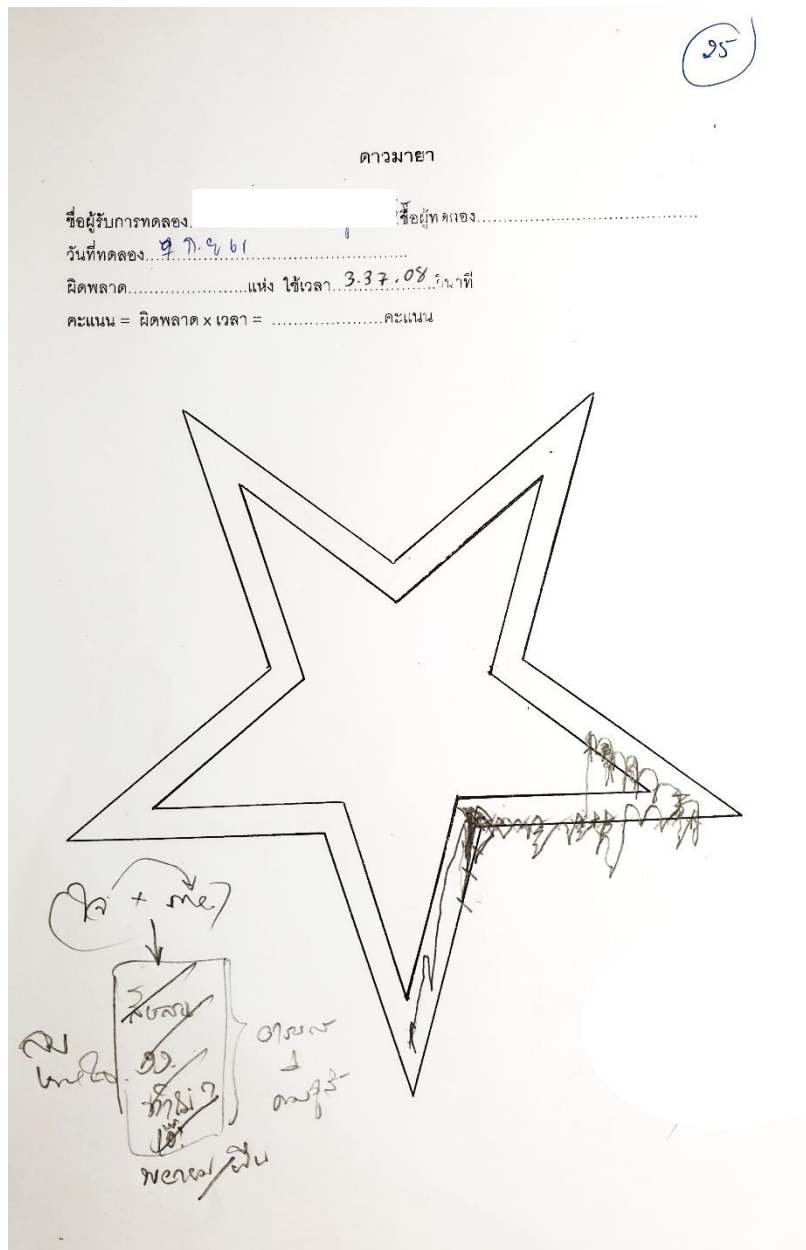
2. แบบภาพวาดที่ระดับรายเฉลี่ย



ภาพวาดที่ระดับรายเฉลี่ย

จากภาพจะเห็นได้ว่า ผู้วาดหรือผู้ทดลองวาดรูปครบทั้งดาวมายา ในเวลา 84.60 วินาที จากการนับคะแนนความผิวดลาย ขอบนอก 29 คะแนน ขอบใน 13 คะแนน คะแนนรวมความผิวดลายทั้งหมดจึงเท่ากับ 3553.2 คะแนน

## 3. แบบภาพวาดระดับที่มีปัญหา/ทำไม่สำเร็จ



## ภาพวาดระดับที่มีปัญหา / ทำไม่สำเร็จ

จากภาพจะเห็นได้ว่า ผู้วาดหรือผู้ทดลองวาดรูปไม่ครบทั้งดาวมายา และเลิกวาดไปในเวลา 3.37.08 วินาที จึงนับคะแนนความผิดพลาด

## การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์จากการทดลองใช้เครื่องดาวมายา

จากการเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์ ตั้งแต่ ตุลาคม 2560 ถึง 29 พฤศจิกายน 2561 กับช่วงวัยผู้ใหญ่ คือ ช่วงอายุ 20 – 60 ปี (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2538) ซึ่งเป็นกลุ่มคนในวัยของนักศึกษา และคนในวัยทำงาน เมื่อกลุ่มผู้ทดลองได้ลองวาดดาวมายาแล้วผู้วาดจะเกิดอาการสงสัยว่าเกิดอะไรขึ้น ผู้ทดลองกิจกรรม



ได้ให้ทำแบบคำถามจำนวน 6 ข้อ เพื่อให้กลุ่มผู้ทดลองได้ตอบตามความรู้สึกที่แท้จริงและวิเคราะห์ตนเองซึ่งกลุ่มผู้ทดลอง ทั้งแบบที่ 1,2 และ 3 ได้เกิดการเข้าใจว่า การที่จิต คือใจของเราที่พยายามบอกมือให้เขียนไปตามทิศทางที่เราต้องการนั้น ไม่เป็นไปอย่างที่คาดไว้ จึงเกิดจากความรู้สึก อารมณ์ ตื่นเต้น กังวล เอ๊ะ สงสัย และอื่น ๆ ซึ่งส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตหรือเรียกว่า “กาย-ใจ ยังไม่รวมเป็นหนึ่ง” จากเหตุการณ์นี้จึงนำไปสู่คำถามว่า “ถ้าต้องการให้ กายและใจรวมเป็นหนึ่งจะมีวิธีการอย่างไรได้บ้าง” คำถามนี้ทำให้กลุ่มผู้ทดลองเกิดความตระหนักรู้ว่า “ต้องมีสติ” การพัฒนาเพื่อให้กายและจิต มีความสัมพันธ์กันมากขึ้น เริ่มมีความเข้าใจว่าความสัมพันธ์ของกาย และจิตนี้ เป็นทักษะการเรียนรู้ ที่เกิดจากการ ฝึกฝน ทำซ้ำ ๆ โดยเริ่มจากการฝึกมีสติตั้งแต่ละบุคคลล้วนมีวิธีที่แตกต่างกัน

จากการเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์กับกลุ่มผู้ทดลองจำนวน 432 คน พอสรุปได้ว่า การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตด้วยการฝึกสตินั้น ทำได้โดยใช้อุปกรณ์เครื่องมือที่เรานมนุษย์ทุกคนมีติดตัวอยู่แล้ว คือลมหายใจ ด้วยการถามตนเองว่า “เรากำลังหายใจเข้าหรือออกอยู่นะ” เมื่อเราหาลมหายใจพบว่ากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออกได้แล้ว ความมีสติ ความรู้ตัวก็จะเกิดขึ้น สติ แปลว่า ความระลึกได้ (ท่านพุทธทาส อินทปัญโญ, 2561) จากนั้นให้หายใจเข้ายาว ๆ แล้วหยุด และหายใจออกยาว ๆ แล้วหยุด ทำซ้ำกัน 1-2 รอบ เมื่อสติกลับมาอยู่กับลมหายใจสมบูรณ์แล้วเรียกว่าเริ่มมีสมาธิอยู่กับลมหายใจ ความรู้สึก อารมณ์ ตื่นเต้น กังวล เอ๊ะ สงสัย จะจางไป ความรู้สึกผ่อนคลายจะเกิดขึ้น การคิดหาทางออกหรือการแก้ไขปัญหา ความคิดใหม่ ๆ ก็จะเกิดขึ้นตามมา ซึ่งสอดคล้องกับการทำงานของสมองในการปรับสภาพทางด้านร่างกายและจิตใจโดยด้านร่างกายแสดงถึงการทำงานของระบบประสาท ส่วนด้านจิตใจแสดงถึงสภาพทางจิตใจและอารมณ์ความวิตกกังวลและความสามารถในการรวบรวมสมาธิจากแนวคิดสมองในการกระตุ้นวิถีประสาทของระบบการเรียนรู้ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับการเกิดขึ้นของอารมณ์ที่ผ่อนคลายจะทำให้เกิดการหลั่งสารสื่อประสาท (Wickens & Carwell, 2006)

การทดลองใช้เครื่องมือดาวมายา ซึ่งเป็นเครื่องมือจิตวิทยาจึงเป็นตัวอย่างหนึ่งของการเรียนรู้ความสัมพันธ์ของกายและจิต เป็นทักษะการเรียนรู้ ที่เกิดจากการทดลอง ฝึกฝน ทำซ้ำ ๆ จนเกิดเป็นความมีสมาธิ มีทักษะ มีความชำนาญ ซึ่งจะทำให้ความผิดพลาดลดลง และสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิต ส่งผลให้การดำเนินชีวิตประจำวันเป็นไปอย่างพอใจมากยิ่งขึ้นตามลำดับ

### การนำประสบการณ์การเรียนรู้จากเครื่องดาวมายาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ในการพัฒนาตนเอง และ บุคคลอื่น ๆ เพื่อวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ทักษะใหม่ การลดความผิดพลาดในการทำงานให้น้อยลง และพัฒนาทักษะความสามารถในการทำงานหรือทำกิจกรรมนั้น ๆ ให้มากขึ้น ข้อมูลเชิงประจักษ์จากการทดลองใช้เครื่องดาวมายาแสดงให้เห็นว่า ควรกระทำด้วยการทำจิตใจให้มีความนิ่ง มีสมาธิ ปราศจากความเครียด ความกดดัน วิตกกังวล และ สิ่งรบกวนต่าง ๆ เพื่อให้ “กาย-จิตรวมเป็นหนึ่ง” จึงจะสามารถพัฒนาทักษะได้อย่างสมบูรณ์มากขึ้น

ในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นทั้งใน สังคม ครอบครัว และการทำงานอาจมีหลายเหตุการณ์ที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อน หรือ ไม่ทันตั้งตัว ความไม่พอใจ ความโกรธ ความเครียด ความกดดัน วิตกกังวลอาจเกิดขึ้น แต่ก่อนที่ร่างกายของเราจะมีการตอบโต้ใด ๆ เช่นการเถียงกัน หรือการแสดงอาการที่บ่งบอกถึงอารมณ์เชิงลบนั้น ๆ เช่นคำที่ไม่ควรพูด และอาการรุนแรงต่าง ๆ หากกายและจิตยังมีความสัมพันธ์กัน เมื่อพบเจอเหตุการณ์เหล่านั้น “สติ” จะมาถึงก่อนความรู้สึกและอารมณ์ใด ๆ และหากเราผ่านการ ฝึกฝน ทำซ้ำ ๆ จนเกิดเป็น ความมีสมาธิ มีทักษะ มีความชำนาญ ในการรักษากายและจิตให้มีความสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวอยู่ได้เสมอ

ในการเจ็บป่วยสามารถสร้างการรับรู้ และเข้าใจได้ว่า ตามธรรมชาติของมนุษย์เราบังคับร่างกายไม่ให้เจ็บป่วยไม่ได้ เพราะเมื่อเกิดการเจ็บป่วย จิตใจก็จะเป็นกังวล และ เกิดเป็นความทุกข์ได้ในที่สุด แต่จิตใจสามารถยับยั้งความรู้สึก ความกังวล ความโศกเศร้า เสียใจ และไม่ก้าวไปจนถึงความทุกข์ใจได้ “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” หมายถึง การที่ “จิตใจ” สามารถควบคุม “ร่างกาย” ได้ หรือจิตสั่งกายได้... สั่งให้มือเขียนไปตาม ทิศทางที่ต้องการได้ สั่งให้ใจยอมรับว่าการเจ็บป่วยเป็นเรื่องของธรรมชาติ เมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้ว ก็ไม่ควรให้จิตใจต้องเจ็บป่วยด้วย การพัฒนาเพื่อให้จิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์กันมากขึ้น ควรเริ่มจากความเข้าใจว่าความสัมพันธ์ของจิตและกายนี้ เป็นทักษะการเรียนรู้ที่เกิดจากการ ฝึกฝน ทำซ้ำ ๆ โดยเริ่มจากการฝึกให้มีสติ ให้รู้ตัวจนเกิดเป็น ความมีสมาธิ มีทักษะ มีความชำนาญ ซึ่งจะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตจะพัฒนามากขึ้น ตามลำดับ

### เอกสารอ้างอิง

- ท่านพุทธทาส อินทปัญโญ. (2561). **อานาปานสติ สมาธิเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา
- นันทพล โรจนโกศล. (2552). พุทธประสาททจริยศาสตร์กับภาวะบกพร่องทางสมอง. **วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์**, 5(4), 49-66.
- ไพบูลย์ เทวรักษ์, (2560). **เอกสารประกอบการเรียนการสอน**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
- ราตรี สุดทรง และวีระชัย สิงหนิยม. (2550). **ประสาทสรีรวิทยา** (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2538). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Bahrack, L. E. (2010). Intermodal perception and selective attention to intersensory redundancy: Implications for typical social development and autism. **lackwell handbook of infant development**, 1, 120-165.
- Capasso, C., & Supuran, C. T. (2014). Sulfa and trimethoprim-like drugs antimetabolites acting as carbonic anhydrase, dihydropteroate synthase and dihydrofolate reeducate inhibitors. **Journal of Enzyme Inhibition and Medicinal Chemistry**, 29(3), 379-387.
- Henri, V. (1898). **Revue generale sur la sens musculaire**. Ann. Psychol., 5, 504-508.
- Sims, D., Sudbery, I., Ilott, N. E., Heger, A., & Ponting, C. P. (2014). Sequencing depth and coverage: key considerations in genomic analyses. **Nature Reviews Genetics**, 15(2), 121-132.
- Waters, R.H. & Sheppard, R. (1952). The mirror drawing experiment : A brief historical note. **The Journal of General Psychology**, 46: 1, 63-72.
- Wickens, C. D., & Carswell, C. (2006). **Handbook of human factors and ergonomics**. Hoboken. Worth Publishers. p. 519.

.....

## คิดบวกในวิถีพุทธจิตวิทยา

### Positive Thinking in Buddhist Psychology Way

สุวัฒน์ ชนกรนุวัฒน์

#### บทคัดย่อ

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เห็นถึงความหมาย มุมมอง ขอบเขต ความสำคัญจากการคิดบวก ตลอดจนการทำให้การคิดบวกเกิดได้รวดเร็วในมุมมองของนักจิตวิทยาตะวันตก มุมมองหลักธรรมทางพุทธศาสนาเรื่องคิดบวก คือ โยนิโสมนสิการ ได้แก่ คิดแบบไร้กุศล คิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก นอกจากนี้ยังได้นำเสนอการดึงข้อมูลบวกในสมองไปใช้ในการคิดบวก จนมีทักษะการคิดบวกได้รวดเร็ว บทความนี้จึงเป็นการนำหลักการทางสมอง ทางจิตวิทยา และหลักธรรมทางพุทธศาสนา มาบูรณาการในการอธิบายการคิดบวกตามวิถีพุทธจิตวิทยา

**คำสำคัญ:** คิดบวก โยนิโสมนสิการ วิถีพุทธจิตวิทยา

#### Abstract

The purpose of this article is to indicate the meaning, scope, and the importance of positive thinking. This article includes the way to have positive thinking in a short period of time in the perspective of Western psychologist, and perspective about positive thinking in Buddhism. Perspective about positive thinking in Buddhism is Yonisomanasikara including kusala stimulation, thinking in the way of true value-false value, and thinking in the way of knowing the advantages-disadvantages and solution for the problem. Moreover, the article also shows ways to bring out positive thoughts to be used in timely positive thinking. Finally, this article aims to indicate the way to integrate principles of brain functions, psychology, and Dharma approach to elucidate positive thinking through Buddhist psychology.

**Keywords:** Positive thinking Yonisomanasikara Buddhist psychology way

## บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยมีความหลากหลายในเรื่องการคิดมากขึ้น จะเห็นได้ว่าการคิดที่หลากหลายเหล่านี้ คนกล้าแสดงออกทางด้านการคิดมากขึ้น โดยแบ่งความแตกต่างเป็นสองแง่มุม คือการคิดบวกและการคิดลบ ซึ่งก็นำมาซึ่งความต่างในการดำเนินชีวิตของบุคคล การพูด การกระทำ พฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไป การคิดเป็นจุดเริ่มต้นของการนำชีวิตไปสู่ความสำเร็จ หรือความล้มเหลว เพราะการคิดนำไปสู่การวางแผน การพัฒนาตนเอง ความสัมพันธ์ งาน องค์กร สังคมและประเทศชาติ การคิดยังสะท้อนถึงประสบการณ์ชีวิต ความทรงจำ การมองโลกของแต่ละบุคคล การคิดจึงมีผลต่อการปฏิสัมพันธ์ การรับรู้ความพอใจ ไม่พอใจ ความทุกข์และความสุข เพราะฉะนั้นการคิดจึงเป็นส่วนสำคัญในการกำหนดชีวิตของมนุษย์ ในการศึกษาคุณลักษณะของผู้มีความสุข (Happiness-trait) มี 5 ประการ ได้แก่ 1) การคิดบวก (Positive thinking) 2) การรักใคร่ผูกพันอย่างลึกซึ้ง(Intimacy) 3) การลดการมองโลกในแง่ร้าย (Pessimistic) 4) การรู้สำนึกบุญคุณ (Gratitude) และ 5) การซื่อสัตย์ต่อตนเอง (Integrity) (เรวดี วัฒนโกศล และพรรณระพี สุทธิวรรณ, 2559, หน้า 76-86) ซึ่งการคิดบวกเป็นคุณลักษณะหนึ่งของผู้ที่มีความสุข และในทางพุทธศาสนา การคิดบวกจะเทียบได้กับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เช่น การคิดแบบเร้ากุศล การคิดแบบรับรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และการคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก เป็นต้น การคิดบวกเชิงพุทธนำไปสู่สัมมาทิฐิ และองค์มรรคต่าง ๆ ในมรรค 8 ต่อไป จนสามารถแก้ทุกข์และดับทุกข์ได้ในที่สุด และเพื่อให้เกิดผลลัพธ์นี้ การคิดบวกต้องทำอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย เป็นคุณลักษณะประจำตัวของบุคคลนั้น ๆ จึงจะส่งผลให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีต่อไป

ในบทความนี้จึงนำเสนอการคิดบวกแบบนักจิตวิทยาตะวันตก การคิดบวกตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา และทำอย่างไรจึงจะเกิดทักษะการคิดบวกที่รวดเร็วและถูกต้องตามความเป็นจริงต่อไป

### การคิดบวกตามแนวคิดตะวันตกและตามแนวพุทธศาสนา

#### ความหมายของการคิดบวก

Martin Seligman (1990, PP: 202-207) ได้ให้ความหมายว่า บุคคลที่คิดในแง่ดีเสมอในเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่ในชีวิต ไม่ว่าจะเหตุการณ์นั้นจะเป็นบวกหรือลบก็ตาม ขณะที่ Norman Vincnt Peale (2015, PP: 83-87) ให้ความหมายว่า บุคคลที่คิดในแง่ดีอย่างต่อเนื่องไม่รู้จบ ตลอดการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต และ Susan Quilium (2003, P.58) ได้ให้ความหมายว่าการคิดที่เป็นมากกว่าการคิดปกติในทางบวก

ในขณะที่ทางพุทธศาสนาไม่ได้ใช้คำว่าคิดบวกโดยตรง แต่จะมีคำที่ปรากฏใกล้เคียง คือ คิดแบบเร้ากุศลคือ การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม เป็นการคิดเพื่อสกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา คิดปรุงแต่งไปทางดีงามเป็นประโยชน์ หรือคิดแบบรับรู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียมคือ การคิดที่รับรู้ถึงความหมาย คุณค่า ประโยชน์จริง ๆ ของสิ่งทั้งหลาย เพื่อความดีงาม การดำรงอยู่ด้วยดีของชีวิตหรือเพื่อประโยชน์สุขของตนเองและผู้อื่น และคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออกคือ การคิดให้รอบด้านตามความเป็นจริง รอบคอบ สมควรและดีจริงจึงจะลงมือทำ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตโต, 2559: 642-653)

สรุปจากการทบทวนความหมายการคิดบวกตามแนวคิดตะวันตกและหลักโยนิโสมนสิการ การคิดบวก มีความหมายว่า การปลุกเร้าคุณธรรมในตนเอง ประยุกต์ไปทางกุศล เห็นถึงคุณค่าแท้ของสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญอยู่ในชีวิตไม่ว่าเหตุการณ์นั้นจะเป็นบวกหรือลบก็ตาม

### การคิดบวกตามแนวคิดตะวันตก

Martin Seligman (1990, PP: 202-207) กล่าวว่า การคิดบวกมีผลต่อสุขภาพ ความสัมพันธ์ และการประสบความสำเร็จ โดยที่คนคิดบวกลดภาวะซึมเศร้า โรคประสาทได้การเจ็บป่วยจะฟื้นฟู่ได้เร็วกว่าคนคิดลบ คนที่คิดบวกจะมีมุมมองการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างได้ง่ายกว่า และพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จได้มากกว่าคนคิดลบ

ขณะที่ Khan (2008, Online) กล่าวถึงองค์ประกอบของการคิดบวกว่ามี 9 องค์ประกอบ คือ

- 1) การตั้งเป้าเพื่อไปสู่ความสำเร็จ
- 2) การควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม
- 3) ยอมรับฟังคำแนะนำของผู้อื่น
- 4) เชื้อมั่นในตนเองและให้กำลังใจตัวเองในการทำสิ่งต่างๆ
- 5) เป็นคนมีเหตุผล
- 6) เป็นคนที่มีอารมณ์ดี มั่นคง
- 7) ต่อต้านการคิดในเชิงลบ
- 8) เป็นคนอดทน
- 9) มีการทบทวนในสิ่งที่ทำไปแล้ว

Gabriele Oettingen (2015, PP. 3-5) กล่าวว่า การคิดบวกซ้ำๆ มีผลต่อแรงจูงใจภายใน มีพลังในการขับเคลื่อนชีวิต ฝ่าฟันอุปสรรค ความกลัวต่างๆ ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ สุขภาพ ความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น ตลอดจนจนผลการเรียน และผลการทำงานที่ดีมากขึ้น

Norman Vincent Peale (2015, PP. 83-87) ซึ่งได้รับการ กล่าวขานว่าเป็นบิดาแห่งการคิดบวก กล่าวไว้ว่า ขอให้ศรัทธาในพระเจ้าและตัวเองว่าตนเองสามารถทำสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้นได้อีก โดยไม่ลังเลสงสัยและจงคาดหวังว่าจะทำสิ่งต่างๆ ให้ดีที่สุด เพราะมันจะทำให้เกิดมุ่งมั่น ทุ่มเท ทั้งร่างกาย อารมณ์ และจิตวิญญาณ จนสามารถฝ่าฟันอุปสรรคความพ่ายแพ้ในอดีต จนคุณสามารถมีจิตใจที่สงบ สุขภาพที่ดี มีพลังกำลังที่ไม่หมดสิ้น และมีชีวิตที่เป็นสุขอย่างน่าพอใจ สิ่งเหล่านี้เกิดกับคุณได้

Gill Hassan (2017, PP. 9-15) กล่าวว่า การคิดบวกจะทำให้สิ่งต่างๆ ในชีวิตของเราดีขึ้น การสนุกกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในเชิงบวก ทำให้เห็นช่องทางการจัดการ และทำสิ่งนั้นๆ ได้ดีขึ้นมากขึ้น ขณะที่การคิดลบ จะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาปรับปรุง ทำให้หมดพลัง หมดความสร้างสรรค์ในการจัดการ ทำให้ไม่เกิดผลลัพธ์ที่ดีขึ้นได้ดังคำที่ว่า “คุณเป็นไปตามสิ่งที่คุณคิด”

### การคิดบวกตามแนวคิดเชิงพุทธ โยนิโสมนสิการ (พระพรหมคุณาภรณ์, ป.อ. ปยุตโต, 2553, น. 336)

โยนิโสมนสิการ คือ การทำในใจโดยแยบคาย กระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย, การพิจารณาโดยแยบคาย คือ พิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริงโดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุ แยกแยะ

องค์ประกอบจมองเห็นด้วยสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย หรือตริตรองให้รู้จักสิ่งที่ดีที่ชั่ว ยัง  
กุศลธรรมให้เกิดขึ้นโดยอุบายที่ชอบ ซึ่งจะมีให้เกิดอวิชาและตัณหา, ความรู้จักคิดและคิดถูกวิธี

โยนิโสมนสิการเท่าที่พบในบาลี พอประมวลเป็นแบบใหญ่ๆ ได้ดังนี้

- 1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
- 2) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ
- 3) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์
- 4) วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา
- 5) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์
- 6) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก
- 7) วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม
- 8) วิธีคิดแบบเร้ากุศล
- 9) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน
- 10) วิธีคิดแบบวิภาษวาท

ซึ่งถ้าเทียบเคียงกับคำว่าคิดบวก ก็น่าจะเป็นวิธีคิดแบบเร้ากุศล วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-  
คุณค่าเทียม และวิธีคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก

#### **วิธีคิดแบบเร้ากุศล (พระพรหมคุณาภรณ์, ป.อ. ปยุตโต, 2559: 647-653)**

วิธีคิดแบบเร้ากุศลเป็นวิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดในแนวสกัดกั้นหรือบรรเทา  
และขัดเกลาปัญหาจึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้นๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม  
และสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกีย์ หลักการทั่วไปของการคิดแบบนี้มีอยู่ว่า ให้คิดปรุงแต่งไปในทางที่ดี  
งามเป็นประโยชน์เป็นกุศลเพื่อสะสมให้โครงสร้างจิตมีกุศลมากขึ้นทำให้มองเห็นสิ่งที่ เป็นประโยชน์ใน  
ทุกสถานการณ์ ส่งเสริมให้เกิดความงอกงามของชีวิต ของอย่างเดียวกันหรืออาการกิริยาเดียวกัน คน  
หนึ่งมองเห็นแล้ว คิดปรุงแต่งไปในทางที่ดีงามเป็นประโยชน์เป็นกุศล แต่อีกคนหนึ่งเห็นแล้วคิดปรุงแต่ง  
ไปในทางที่ไม่ดีไม่งามเป็นโทษเป็นอกุศล แม้แต่บุคคลเดียวกัน เวลาต่างกัน อายุต่างกัน ก็อาจปรุงแต่ง  
แตกต่างกันออกไป การคิดแบบเร้ากุศลเป็นการปลูกเร้าคุณธรรมและแก้ไขนิสัยความเคยชินร้ายๆ ของ  
จิตที่สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมทั้งสร้างนิสัยใหม่ที่เป็นกุศลเกิดขึ้นในจิตใจให้งอกงาม ตัวอย่างง่ายๆ คือการ  
คิดถึงความตาย ถ้าไม่มีโยนิโสมนสิการคือทำใจหรือคิดไม่ถูก อกุศลก็จะเกิดขึ้น เช่น คิดถึงความตาย  
สลดหดหู่ เกิดความเศร้า ความเหี่ยวแห้งใจบ้างเกิดความหวั่นกลัวหวาดเสียวในใจบ้าง ตลอดจนถึงเมื่อ  
นึกถึงความตายของคนทีเกลียดชังบ้าง แต่ถ้ามีโยนิโสมนสิการคิดแบบเร้ากุศล ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกตื่นตัว  
เร้าใจ ไม่ประมาท เร่งชวนชววยปฏิบัติหน้าที่ ทำสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ ประพฤติปฏิบัติธรรม  
ตลอดจนรู้เท่าทันความจริงที่เป็นคติธรรมของสังขาร แม้ในพระไตรปิฎกก็มีตัวอย่างง่ายๆ ที่  
พระพุทธเจ้าตรัสถึงบ่อยๆ คือ เหตุปรารถนาหรือเรื่องราวกรณีอย่างเดียวกันคิดมองไปอย่างหนึ่งทำให้  
เกียจคร้าน คิดมองไปอีกอย่างหนึ่งทำให้เกิดความเพียรพยายาม ดังความในพระสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย  
เรื่องของคนเกียจคร้าน (กุสีตวัตถุ) 8 อย่าง” ขอยกตัวอย่างดังนี้

1) ภิกษุมิงานที่ต้องทำ เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า เรามีงานที่ต้องทำ เมื่อเราทำงานร่างกายก็  
จะเหน็ดเหนื่อย อย่างกระนั้นเลย เรานอน (เอาแรง) เสียก่อนเถิด; คิดดังนี้แล้ว เธอก็นอนเสียไม่เริ่ม

ระดมความเพียรเพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อเข้าถึงธรรมที่ยังไม่เข้าถึง เพื่อประจักษ์แจ้งธรรมที่ยังไม่ประจักษ์แจ้ง

2) อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำงานเสร็จแล้ว เธอมีความคิดอย่างนี้ว่าเราทำงานเสร็จแล้วและเมื่อเราทำงานร่างกายก็เหน็ดเหนื่อยแล้ว อย่างกระนั้นเลย เราจะนอน (พัก) ละ; คิดดังนี้แล้ว เธอก็นอนเสีย เป็นต้น กรณีเดียวกัน คิดอีกอย่างหนึ่ง กลับทำให้เริ่มระดมความเพียร ท่านเรียกว่าเรื่องที่จะเริ่มระดมความเพียร (อาร์พาวัตถุ) แสดงไว้ 8 ข้อเหมือนกัน ใจความดังนี้ “ภิกษุทั้งหลายเรื่องที่จะให้เร่งเพียร 8 อย่าง” ขอยกตัวอย่างดังนี้

1) (กรณีจะต้องทำงาน) ภิกษุคิดว่า เรามีงานที่จะต้องทำและเมื่อขณะเมื่อเราทำงานการมนสิการคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายก็จะทำไม่ได้ง่าย อย่างกระนั้นเลย เราเริ่มระดมความเพียรเสียก่อนเถิดเพื่อจะได้บรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุเพื่อเข้าถึงธรรมที่ยังไม่เข้าถึง เพื่อประจักษ์แจ้งธรรมที่ยังไม่ประจักษ์แจ้ง; คิดดังนี้แล้ว ภิกษุนั้นก็จึงเร่งระดมความเพียร

2) (กรณีทำงานเสร็จ) ภิกษุคิดว่าเราได้ทำงานเสร็จแล้วขณะเมื่อทำงานเรามีได้สามารถมนสิการคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย อย่างกระนั้นเลย เราเริ่มระดมความเพียรเถิด

เท่าที่กล่าวมานี้เป็นเพียงตัวอย่างแสดงให้เห็นแนววิधिพิจารณา ให้เกิดกุศลธรรม ผู้ฉลาดในอุบาย อ่านคิดค้นปรุงแต่ง รายละเอียดต่าง ๆ ได้เพิ่มมากขึ้น เป็นวิธีเปิดกว้างขยายดัดแปลงได้อย่างกว้างขวางสุดแต่จะได้ผลดีแก่จริต อธิษฐานของบุคคลที่แตกต่างกันและเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไปตามถิ่นฐานกาลสมัย

#### วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, ป.อ. ปยุตโต, 2559: 646)

วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม หรือการพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสวนาคือการใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกดหรือบรรเทาตัณหา เป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลส หรือตัดทอนไม่ให้เกิดกิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจ แล้วชักจูงพฤติกรรมต่อไป สิ่งใดสามารถสนองความต้องการของเราได้สิ่งนั้นก็มีความค่าแก่เรา หรือที่เรานิยมเรียกว่ามันมีประโยชน์คุณค่านี้จำแนกได้เป็น 2 ประการ ตามชนิดของความต้องการ คือ

1) คุณค่าแท้ หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายในแง่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง เพื่อความดีงาม เพื่อประโยชน์สุขทั้งของตนเองและผู้อื่น และยังสามารถแก้ไขปัญหาและดำรงชีวิตอยู่ด้วยดีของชีวิตของตนได้

2) คุณค่าเทียม หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ที่มนุษย์พอกเพิ่มให้แก่สิ่งนั้นเพื่อปรนเปรอ มุ่งความมั่งมี มุ่งความสวยงามและความเด่น

คุณค่าแท้นี้จึงเป็นสิ่งประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริง อย่างก็อูกุลแก่ความเจริญอกงามของกุศลธรรม เช่น ความมีสติ ก็จะทำให้เกิดปัญญา สามารถคิดบวกได้อย่างเหมาะสมกับความเป็นจริงในทางตรงข้าม คุณค่าเทียม จะพอกเพิ่มด้วยตัณหา ซึ่งไม่ค่อยก็อูกุลแก่ชีวิต อาจคิดลบ เช่นเพิ่มความโลภ ความมัวเมา ความริษยา มานะทิฐิ ตลอดจนอาจข่มผู้อื่นได้ และอาจเป็นอันตรายต่อตนเอง เพราะฉะนั้นการคิดบวกที่ดีจึงควรอยู่บนพื้นฐานคุณค่าแท้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งการคิดแบบรู้คุณค่าแท้ นำไปสู่การคิดบวกที่ก็อูกุลกับชีวิตโดยแท้จริง

วิธีคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก(สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, ป.อ. ปยุตโต, 2559: 642-645)

วิธีคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก หรือพิจารณาให้เห็นครบทั้ง อัสสาหะ อาทีนวะ และ นิสสรณะ เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่งซึ่งเน้นการยอมรับตามความเป็นจริงที่สิ่ง นั้น ๆ เป็นอยู่ ทุกแง่ทุกด้าน ทั้งด้านดีด้านเสียและเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมากเป็นการกระทำที่ รอบคอบ สมควร และดีจริง

อัสสาหะ แปลว่า ส่วนดี ส่วนอร่อย ส่วนหวานชื่น คุณ คุณค่า ข้อที่น่าพึงพอใจ

อาทีนวะ แปลว่า ส่วนเสีย ข้อเสีย ช่องเสีย โทษข้อบกพร่อง

นิสสรณะ แปลว่า ทางออก ทางรอด ภาวะหลุดรอดปลอดภัย หรือสลัดออกได้ ภาวะที่ปลอดภัย หรือปราศจากปัญหา มีความสมบูรณ์ในตัว ดีงามจริง

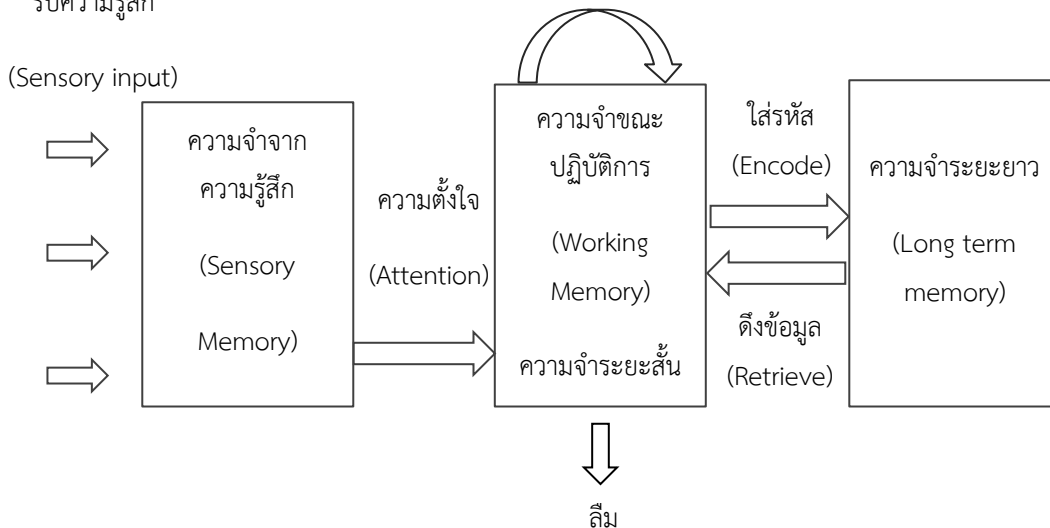
การคิดวิธีนี้ คือ ควรยอมรับส่วนดี ไม่ควรมองข้ามจุดอ่อน ทำให้การปฏิบัติได้ถูกต้องที่สุด มีความไม่ประมาท และหาทางออกทางบวกที่ดีที่สุด สถานการณ์ต่าง ๆ นั้นได้ เพราะฉะนั้นการคิด บวกด้วยวิธีคิดแบบรู้ทันคุณโทษและหาทางออกเชิงบวก จะทำให้การคิดบวกนั้นมองอย่างรอบด้าน ตามความเป็นจริง ด้วยความไม่ประมาทอย่างแท้จริง

**การคิดบวกสู่ความทรงจำ(ความทรงจำสู่การคิดบวก)**

การคิดจะทำให้เกิดข้อมูลเกิดขึ้น เกิดความรับรู้ทางสมอง ถ้าคิดบวกได้ข้อมูลบวก สมอง ได้รับข้อมูลทางบวก ถ้าคิดลบได้ข้อมูลลบสมองก็ได้รับข้อมูลทางลบ ในแต่ละวันเราใส่รหัสข้อมูล ทางบวกและทางลบ และเก็บไว้ในรูปแบบความจำระยะสั้นและความจำระยะยาวและในความจำ ระยะยาวนี้เองสมองดึงข้อมูลออกมาใช้เป็นความคิดอีกครั้งหนึ่ง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าเราใช้ความคิด โดยดึงข้อมูลจากความทรงจำระยะยาว อธิบายโดยทฤษฎีกระบวนการทางสมองในการประมวลผล ข้อมูล (Information Processing Theory)ของ Atkinson และ Shiffrin (1968: 89-195)

ทฤษฎีกระบวนการทางสมองในการประมวลผลข้อมูลของ Atkinson และ Shiffrin (1968) แสดงให้เห็นกระบวนการประมวลผลข้อมูลภายในสมองของมนุษย์ดังภาพที่ 1

รับความรู้สึก



ภาพที่ 1 แสดงทฤษฎีกระบวนการทางสมองในการประมวลผลข้อมูล (The Multi-store model of memory, Atkinson & Shiffrin, 1968)



จาก Atkinson และ Shiffrin (1968) อธิบายว่า เมื่อเราได้รับข้อมูลเข้ามาต้องอาศัยความตั้งใจ สมองก็จะเก็บความจำระยะสั้นไว้ (Short-term Memory) ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไปก็จะลืม ต้องทำการทบทวน ซ้ำๆ (Rehearsal) สมองจะบันทึกข้อมูลเข้าไปในความทรงจำระยะยาว (Long-term Memory) ซึ่งจะเก็บข้อมูลได้นาน และสามารถดึงข้อมูลไปใช้คิดและตีความ การคิดบวกได้เร็ว ได้คล่องนั้น เกิดจากการสั่งสมข้อมูลทางบวกไว้ในความทรงจำระยะยาวไว้มากพอนั่นเอง การคิดบวกจึงควรทำการฝึกซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ในทุก ๆ สถานการณ์ ก็จะทำให้มีข้อมูลทางบวกจำนวนมากในความทรงจำระยะยาว และเมื่อเวลาจะคิดบวก เราจะทำได้อย่างรวดเร็ว

### ตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดบวก

จุฑามาศ โหยังไทย (2558) ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลและการคิดบวกที่มีผลต่อความสุขของพนักงานเทศบาลนครปฐม พบว่า การคิดบวกด้านการสำรวจความตั้งใจ ความสุขุม ด้านความกระตือรือร้น และความเชื่อมีอิทธิพลต่อความสุข และสามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขของพนักงานเทศบาลนครปฐมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขได้สูงถึงร้อยละ 46 ขณะที่ ปิยะวัฒน์ วิริยะสุนทรภรณ์ (2555) ได้ศึกษา การคิดบวกที่พยากรณ์ความสุขของพนักงาน พบว่า การคิดบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของพนักงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการคิดบวกด้านความพยายามแก้ไขปัญหา ความมุ่งมั่นและการมองโลกในแง่ดีสามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขได้ร้อยละ 32.70

### สรุป

การคิดบวกมีผลต่อการดำเนินชีวิต ทำให้เห็นโอกาสในการเปลี่ยนแปลงชีวิตต่อการพูด การสื่อสาร การกระทำ การแสดงออกทางพฤติกรรมตนเอง ส่งผลต่อตนเอง ความสัมพันธ์กับผู้อื่นงาน และสังคม การคิดบวกแบบนักจิตวิทยาตะวันตก เน้นการคิดบวก คิดในแง่ดีในทุกๆ สถานการณ์แต่ไม่ได้จำกัดขอบเขตของการคิดบวก ยังไม่แสดงความสัมพันธ์กับความเป็นจริงที่เป็นไปได้และยังไม่ได้แสดงถึงหลักการเพื่อการคิดบวก ซึ่งในพุทธศาสนามีหลักการของโยนิโสมนสิการ ที่เข้าได้กับการคิดบวก คือ คิดแบบเร้ากุศล คิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก ทำให้เป็นการคิดบวกที่เร้าคุณธรรมภายในจิตใจเห็นคุณค่าแท้ของสิ่งที่จะคิดทำ และพิจารณารอบด้านเพื่อไม่ให้เกิดความประมาทในการคิด แล้วจึงหาทางออกทางบวกที่เหมาะสมที่สุดในการดำเนินชีวิต และการที่การคิดบวกสามารถทำได้รวดเร็ว จำเป็นต้องทำซ้ำ ๆ เพื่อให้ข้อมูลทางบวกมากพอในความทรงจำระยะยาว ที่กล่าวไว้ในทฤษฎีกระบวนการทางสมองในการประมวลผลข้อมูล และสามารถนำข้อมูลบวกในความทรงจำระยะยาวมาใช้คิดบวกได้อย่างรวดเร็ว เมื่อนำหลักการการคิดบวกแนวพุทธจิตวิทยาที่กล่าวมานี้ การคิดบวกก็จะมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล เกิดทักษะการคิดบวกอย่างรวดเร็ว นำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีในชีวิต อาทิ เช่น ความสุขจากการคิดบวก เป็นต้น

### เอกสารอ้างอิง

- จุฑามาส โหยงไทย. “ปัจจัยส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกที่มีผลต่อความสุขในการทำงาน ของ พนักงานเทศบาลนครนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2558.
- ปิยะวัฒน์ วิริยะสุนทรพร. “ความคิดเชิงบวกที่พยากรณ์ความสุขในการทำงานของพนักงาน”. **ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, 2555.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2553). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.
- เรวดี วัฒนทโกศล พรรณระพี สุทธิวรรณ. “การพัฒนากิจกรรมการคิดทางบวกเพื่อสร้างเสริมการคิดทางบวกและความสุขของนิสิต”. **วารสารบรรณศาสตร์ มศว**. ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2559): 76-86.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2559). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 47. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต.
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. In K. W. Spence and J. T. Spence (eds.), **The psychology of learning and motivation: Advances in research and theory** (vol.2, pp. 89-195). New York: Academic Press.
- Hassan, G. (2017). **“Positive thinking”**. United Kingdom: John Wiley and Sons.
- Peale, N, V. (2015). **The Power of Positive Thinking**. RHUK: Latest edition, and Schuster, New York: Siimun and Shuster.
- Oettingen, G. (2015). **“Rethinking Positive thinking”**. New York: Penguin Random House.
- Quilliam Susan. (2003). **Positive thinking**. London: Penguin company.
- Seligman, M.E.P.. **Learning optimism**. New York: Random House.

.....

# การศึกษาความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงาน ธุรกิจขนาดเล็ก ด้านผลิตภัณฑ์การเกษตร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

## A Study of Team Work Ability of Employees in Small Business Enterprises, Agricultural Product, Ayutthaya Province

ธีระวัฒน์ สันทา<sup>1</sup> ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์<sup>2</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องการศึกษาความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก ด้านผลิตภัณฑ์การเกษตร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก ด้านผลิตภัณฑ์การเกษตร และ 2) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก ด้านผลิตภัณฑ์การเกษตร จำแนกตามเพศ และระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก ด้านผลิตภัณฑ์การเกษตร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 210 คน ที่ได้จากการคัดเลือกแบบเจาะจงจากประชากรในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็กมีค่า IOC อยู่ระหว่าง .66 – 1.00 มีอำนาจจำแนกรายชื่อ อยู่ระหว่าง .312 – .714 และมีค่าความเที่ยง (Reliability) ที่จับคู่เท่ากับ .942

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1) พนักงานธุรกิจขนาดเล็ก ด้านผลิตภัณฑ์การเกษตร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนความสามารถในการทำงานเป็นทีมรายด้านที่อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านการติดตามและประเมินผลการทำงานเป็นทีม ด้านการกำหนดวิสัยทัศน์และเป้าหมายของการทำงานเป็นทีม และด้านการสร้างบรรยากาศ ในการทำงานเป็นทีม ส่วนด้านการวางแผน และการดำเนินงานการทำงานเป็นทีมและด้านการกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีม อยู่ในระดับมาก

2) ความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานเพศชายและเพศหญิง มีความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมอยู่ในระดับมาก

**คำสำคัญ:** ความสามารถในการทำงานเป็นทีม ธุรกิจขนาดเล็ก ด้านผลิตภัณฑ์การเกษตร  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

<sup>1</sup>นักศึกษาลัทธิศาสตร์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

<sup>2</sup>ศาสตราจารย์ ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

3) ความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมของพนักงานที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายหรือ ปวช. ปวส. หรือ อนุปริญญา และปริญญาตรี หรือสูงกว่าอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนพนักงานที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา และมัธยมศึกษาตอนต้นมีความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานโดยรวมอยู่ในระดับมาก

4) ความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมของพนักงานเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน

5) พนักงานที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังศึกษาพบว่า ความสามารถในการทำงานเป็นทีมด้านการกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบในการทำงาน และด้านการสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีม ระหว่างพนักงานที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา และการศึกษาระดับอื่น ๆ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### Abstract

The purposes of this descriptive research were 1) to study the teamwork abilities of employees in small business enterprises, agriculture product, Ayutthaya province, 2) to compare the teamwork abilities of the employees in Small Business Enterprises, Agricultural Product, Ayutthaya Province, Ayutthaya province when grouped according to their genders and educational levels. The subjects were 210 employees of the small business enterprises, agriculture product, Ayutthaya province. Those were purposively selected from the small business enterprises employee population. The research instrument was a scale measuring teamwork abilities of the employee in the small business enterprise with IOC ranged from .66-1.00, item discrimination power ranged from .312-.714, and its reliability coefficient of .942. The methods of analysis were t-test, one-way analysis of variance, and Scheffe Procedure.

The research results were as follows:

1. The employees' total mean score of teamwork ability and the following teamwork ability dimensions: teamwork vision and goal, teamwork atmosphere, and teamwork follow-up and evaluation were highest while the teamwork roles and responsibility dimension were high.

2. Male and female employees' total mean score of teamwork abilities were highest.

3. The total mean scores of teamwork abilities of senior high school employees, undergraduate and graduate employees were highest while the total mean score of teamwork abilities of the elementary education level employees and the junior high school employees were high.

4. No significant differences in total mean scores of teamwork abilities existed when grouped according to their genders.

5. Significant differences in the employees' total mean scores of teamwork abilities were found when grouped according to the differences in their educational levels at .05 level. Additionally, significant differences in mean scores of the dimension of the teamwork roles and responsibility and the teamwork atmosphere between the elementary education level and other levels of this study were found at .05 level.

**Keyword:** Ability Teamwork, Small business, Enterprises, Agricultural Product, Ayutthaya Province

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันธุรกิจขนาดเล็กเกิดขึ้นมากมาย มีการขยายตัวของตลาดอย่างรวดเร็วและเป็นวงกว้าง ส่งผลให้การแข่งขันค่อนข้างสูง เจ้าของธุรกิจจำเป็นต้องพัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการของตัวเองให้ดีขึ้นเพื่อความอยู่รอดต่อไป โดยสิ่งสำคัญคือการทำงานเป็นทีมของธุรกิจขนาดเล็ก จะช่วยให้การวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของสมาชิกในองค์กรได้มากขึ้น การให้ความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกทุกคน จะเป็นแรงกระตุ้นให้พนักงานตัดสินใจในการทำงานได้อย่างมั่นใจและรวดเร็ว ดังที่รัชนี สิงห์บุญตา (2541) ระบุไว้ว่า การทำงานเป็นทีม คือการทำงานที่บุคคลมากกว่า 2 คนขึ้นไปมาร่วมกันทำงานตามหน้าที่และความรับผิดชอบ โดยมีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ร่วมกัน มีการวางแผนการตัดสินใจ และการสนับสนุนเพื่อให้งานที่ตนรับผิดชอบได้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้อย่างมีประสิทธิภาพ

การทำงานเป็นทีม เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการบริหารงานร่วมแก้ไขและจัดปัญหา และมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เป็นการเสริมสร้างความสามัคคีทำให้คนรักงานผูกพันในงานสามารถคาดการณ์อนาคตขององค์กรหรือหน่วยงานได้ชัดเจนขึ้น เพราะตนเองได้มีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อปริมาณและคุณภาพของงาน ดังที่สุนันทา เลานันท์ (2549) ได้ระบุความหมายของการทำงานเป็นทีม ว่าหมายถึงกลุ่มบุคคลที่ทำงานร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ช่วยกันทำงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเดียวกันอย่างมีประสิทธิภาพ และผู้ร่วมทีมมีความพึงพอใจในการทำงานร่วมกัน

นอกจากนี้ การทำงานเป็นทีมจัดเป็นกระบวนการขั้นพื้นฐาน ในการพัฒนากลุ่มบุคคลที่ทำงานร่วมกัน เนื่องจากแต่ละคนต่างมีความสามารถแตกต่างกัน การประสานความสามารถของทุกคนจะทำให้เกิดผลงานมากขึ้น อีกทั้งงานบางอย่างต้องการความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ จึงต้องการคนมาทำงานด้วยการคิดร่วมกัน งานจึงออกมาสำเร็จ องค์กรที่สามารถสร้างทีม พัฒนาทีม ให้ทำงานร่วมกันได้ องค์กรนั้นจะเจริญก้าวหน้าไปได้อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้งานเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อองค์กร ช่วยลดความสูญเสียขององค์กร และเพื่อให้องค์กรประสบผลสำเร็จ จึงต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคลากรให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในการทำงานเป็นทีม (สุนันทา เลานันท์, 2551: 13)

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็กที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการกำหนดวิสัยทัศน์และเป้าหมายของการทำงานเป็นทีม การกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีม การสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีม การวางแผน

และการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม การติดตามและประเมินผลการทำงานเป็นทีม เพื่อเป็นประโยชน์กับองค์กรให้ทราบข้อมูลเบื้องต้นเพื่อนำไปประกอบการพัฒนาบุคลากรในหน่วยงานนั้นต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก จำแนกตามเพศและระดับการศึกษา

### สมมติฐานการวิจัย

1. พนักงานธุรกิจขนาดเล็กเพศชายและเพศหญิงมีความสามารถในการทำงานเป็นทีมแตกต่างกัน
2. พนักงานธุรกิจขนาดเล็กมีระดับการศึกษาต่างกันมีความสามารถในการทำงานเป็นทีมแตกต่างกัน

### ขอบเขตการวิจัย

#### 1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นพนักงานในธุรกิจขนาดเล็ก ด้านผลิตภัณฑ์การเกษตรในเขตพื้นที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 14,859 คน (ข้อมูลจากสำนักงานจัดหางานจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ณ วันที่ 22/08/61)

#### 2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก จำนวน 210 คน ที่ได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจงจากประชากรที่ประกอบธุรกิจขนาดเล็ก ด้านผลิตภัณฑ์การเกษตรจากอำเภอวังน้อย อำเภอลาดบัวหลวง อำเภอมหาราช อำเภอเมืองพระนครศรีอยุธยา และอำเภอบางไทร โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้การคัดเลือกดังนี้

- 1) เป็นเพศชายและเพศหญิง
- 2) มีระดับการศึกษา ตั้งแต่ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือปวช. ปวส. หรืออนุปริญญา และปริญญาตรีหรือสูงกว่า

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ ปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานธุรกิจขนาดเล็กได้แก่
  - 1) เพศ
  - 2) ระดับการศึกษา
2. ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก จำแนกเป็นความสามารถในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้
  - 1) การกำหนดวิสัยทัศน์และเป้าหมายของการทำงานเป็นทีม
  - 2) การกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีม
  - 3) การสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีม
  - 4) การวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม
  - 5) การติดตามและประเมินผลการทำงานเป็นทีม

## นิยามศัพท์เฉพาะและนิยามศัพท์ปฏิบัติการ

1. การทำงานเป็นทีม หมายถึง การรวมกลุ่มของบุคคลที่มีวัตถุประสงค์และเป้าหมายเดียวกัน มีการร่วมมือร่วมใจและความพร้อมปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย โดยเข้าใจวัตถุประสงค์และเป้าหมายของทีมไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อให้สามารถดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ของทีม

2. ความสามารถในการทำงานเป็นทีมหมายถึง คุณลักษณะของกลุ่มบุคคลในการทำงานร่วมกัน โดยมีการกำหนดวิสัยทัศน์และเป้าหมายของการทำงานเป็นทีม มีการกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีม มีการสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีม มีการวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม และการติดตามและประเมินผลการทำงานเป็นทีม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การกำหนดวิสัยทัศน์และเป้าหมายของการทำงานเป็นทีม ได้แก่ ความสามารถในการกำหนดวิสัยทัศน์ของทีม มุมมองของสมาชิกในทีมที่นำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายของทีมที่กำหนด และสามารถประสานความคิดกันได้หากมีมุมมองแตกต่างกัน และความสามารถในการกำหนดเป้าหมายของทีม (Team goal) การกำหนดจุดมุ่งหมายในการทำงานร่วมกัน

2.2 การกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีม ได้แก่ บทบาทการเป็นผู้นำ และบทบาทของสมาชิกที่เป็นผู้ตาม รู้จักหน้าที่ของตนที่ต้องกระทำให้บรรลุผลสำเร็จ อย่างเต็มความสามารถ

2.3 การสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีม ได้แก่ การติดต่อสื่อสารความไว้วางใจกันและกัน การให้ความร่วมมือในการทำงาน การให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน ให้กำลังใจการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง และคุณประโยชน์และคุณภาพจริงในการทำงานร่วมกัน

2.4 การวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม ได้แก่ การวางแผนงานตามเป้าหมายในการทำงาน การกำหนดแนวทางในการปฏิบัติงานตามแผน การตรวจสอบแนวทางการปฏิบัติงาน ก่อลงมือปฏิบัติงานจริง

2.5 การติดตามและประเมินผลการทำงานเป็นทีม ได้แก่ การติดตามผลและประเมินผลเพื่อปรับปรุงแก้ไขปัญหาอุปสรรคในการทำงาน และการติดตามผลเพื่อการพัฒนาการทำงานเป็นทีม

3. ธุรกิจขนาดเล็ก หมายถึงกิจการที่มีทุนจดทะเบียนไม่เกิน 1 ล้านบาท มียอดขายไม่เกิน 50 ล้านบาทต่อปี โดยขนาดของธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อมจะกำหนดจากมูลค่าของสินทรัพย์ถาวร และกำหนดจากจำนวนการจ้างงานไม่เกิน 50 คน ซึ่งมีจำนวนพนักงานน้อยกว่าเมื่อเทียบกับภาคอุตสาหกรรม และมีกิจการที่ครอบคลุม 3 กลุ่มกิจการใหญ่ ๆ ได้แก่ กิจการการผลิต กิจการการค้า และกิจการบริการ ซึ่งดำเนินการผลิตสินค้าจากวัตถุดิบในลักษณะหนึ่งแล้วแปรสภาพวัตถุดิบเหล่านั้นเพื่อจำหน่ายเป็นสินค้าไปยังผู้บริโภค

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็กที่คาดว่าจะจะเป็นประโยชน์ต่อองค์กร ในการกำหนดวิสัยทัศน์และเป้าหมายของการทำงานเป็นทีม การกำหนดบทบาท

และความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีม การสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีม การวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม การติดตามและประเมินผลการการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก

2. ผลการวิจัยที่ได้ในครั้งต่อไปจะเป็นข้อมูลที่น่าไปใช้ประกอบการจัดกิจกรรมหรือจัดอบรม เพื่อพัฒนาการทำงานเป็นทีมของบุคลากรในองค์กรต่อไป

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาวรรณกรรมเกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ (Operational definition)

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นแบบวัดความสามารถในการทำงานเป็นทีมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นให้สอดคล้องกับความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก กลุ่มผลิตภัณฑ์ การเกษตร และจากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ 5 ด้านดังนี้ คือ 1) การกำหนดวิสัยทัศน์และเป้าหมายของการทำงานเป็นทีม 2) การกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีม 3) การสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีม 4) การวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม และ 5) การติดตามและประเมินผลการการทำงานเป็นทีม

2. การหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย แบบวัดความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็กผลการวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ได้มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง .66 – 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ อยู่ระหว่าง .312 – .714 และมีค่าความเที่ยง (Reliability) ทั้งฉบับเท่ากับ .941

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ไปยังบริษัทเอกชนทั้ง 5 บริษัท และได้รับความอนุเคราะห์จากกรรมการบริษัท ผู้จัดการโรงงาน และเจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคล ในการให้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากพนักงาน โดยผู้วิจัยได้เข้าห้องประชุมไปแจกและเก็บแบบสอบถามความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็กด้วยตัวเอง ในเดือนพฤศจิกายน 2561

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์แบบวัดความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก ด้านผลิตภัณฑ์การเกษตร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

1.1 วิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของข้อคำถามแบบวัดความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ปฏิบัติการที่กำหนดไว้ (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์, 2545: 95)

1.2 วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination Power) ของแบบสอบถามความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก โดยใช้สูตรสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) (ลัดดาวัลย์ เพชรโรจน์ สุภมาส อังศุโชติ และอัจฉรา ชำนิประศาสน์, 2555: 232-236) 1.3 วิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดความสามารถ



ในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก (ลัดดาวัลย์ เพชรโรจน์ สุภมาศ อังศุโชติ และอัจฉรา ชำนิประศาสน์, 2555: 231)

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลของแบบสอบถามความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก

2.1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์โดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก

2.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

1) การเปรียบเทียบการทำงานเป็นทีมโดยรวมและรายด้านของพนักงานธุรกิจขนาดเล็กเพศชายและเพศหญิง โดยใช้ t-test

2) การเปรียบเทียบความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมและรายด้านของพนักงานธุรกิจขนาดเล็กจำแนกตามระดับการศึกษาโดยใช้ F-test

3) ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way Analysis of Variance) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงนำข้อมูลมาเปรียบเทียบการทดลองรายคู่โดยใช้ Scheffé' Method (Ferguson, 1981: 190-308)

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผลการศึกษาความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็กเล็ก จำแนกเป็น 5 ด้าน คือ (1) การกำหนดวิสัยทัศน์และเป้าหมายของการทำงานเป็นทีม (2) การกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีม (3) การสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีม (4) การวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม และ (5) การติดตามและประเมินผลการทำงานเป็นทีมข้อแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก (n = 210)

ความสามารถในการทำงานเป็นทีม ของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก	MS	SD	แปลผล	ลำดับที่
การกำหนดวิสัยทัศน์และเป้าหมายของการทำงาน เป็นทีม	4.557	.340	มากที่สุด	2
การกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีม	4.481	.300	มาก	5
การสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีม	4.510	.312	มากที่สุด	3
การวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม	4.500	.303	มาก	4
การติดตามและประเมินผลการทำงานเป็นทีม	4.563	.300	มากที่สุด	1
ความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวม	4.522	.311	มากที่สุด	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 1 พบว่า ความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก จำนวน 210 คน อยู่ในระดับมากที่สุดโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.522 และความสามารถในการทำงานเป็นทีมรายด้านที่มีค่าเฉลี่ยเป็นลำดับที่ 1-5 ประกอบด้วย การติดตามและประเมินผลการทำงานเป็นทีม การกำหนดวิสัยทัศน์และเป้าหมายของการทำงานเป็นทีม การสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีม การวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม การกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีมโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.563, 4.557, 4.510, 4.500 และ 4.481 ตามลำดับ

2. ผลการศึกษาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก จำแนกตามเพศ ข้อมูลแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลของความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก จำแนกตามเพศ

ความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก	ชาย (n=151)			หญิง (n=59)			รวม (n=210)		
	MS	SD	แปลผล	MS	SD	แปลผล	MS	SD	แปลผล
การกำหนดวิสัยทัศน์และเป้าหมายของการทำงานเป็นทีม	4.543	.346	มากที่สุด	4.593	.319	มากที่สุด	4.557	.339	มากที่สุด
การกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีม	4.544	.306	มากที่สุด	4.549	.271	มากที่สุด	4.481	.299	มาก
การสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีม	4.486	.313	มาก	4.570	.303	มากที่สุด	4.510	.312	มากที่สุด
การวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม	4.475	.328	มาก	4.565	.214	มากที่สุด	4.500	.303	มาก
การติดตามและประเมินผลการทำงานเป็นทีม	4.566	.372	มากที่สุด	4.555	.385	มากที่สุด	4.563	.375	มากที่สุด
<b>รวม</b>	<b>4.522</b>	<b>.333</b>	<b>มากที่สุด</b>	<b>4.566</b>	<b>.298</b>	<b>มากที่สุด</b>	<b>4.522</b>	<b>.326</b>	<b>มากที่สุด</b>

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 2 พบว่า ความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก จำนวน 210 คน อยู่ในระดับมากที่สุดโดยมีค่าเฉลี่ย 4.522 โดยเพศชายมีความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.522 และเพศหญิงมีความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.566 ตามลำดับ

3. การศึกษาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก จำแนกตามระดับการศึกษา ข้อมูลแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก จำแนกตามระดับการศึกษา

ความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก	ประถมศึกษา (n=26)			มัธยมศึกษาตอนต้น (n=30)			มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือปวช. (n=38)			ปวส.หรืออนุปริญญา (n=68)			ปริญญาตรี หรือสูงกว่า (n=48)			รวม (n=210)		
	MS	SD	แปลผล	MS	SD	แปลผล	MS	SD	แปลผล	MS	SD	แปลผล	MS	SD	แปลผล	MS	SD	แปลผล
การกำหนดวิสัยทัศน์และเป้าหมายของการทำงานเป็นทีม	4.392	.312	มาก	4.500	.360	มาก	4.568	.361	มากที่สุด	4.591	.339	มากที่สุด	4.600	.305	มากที่สุด	4.557	.339	มากที่สุด
การกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีม	4.450	.301	มาก	4.442	.321	มาก	4.477	.327	มาก	4.464	.323	มาก	4.547	.219	มากที่สุด	4.481	.299	มาก
การสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีม	4.392	.301	มาก	4.477	.321	มาก	4.513	.327	มากที่สุด	4.514	.323	มากที่สุด	4.600	.219	มากที่สุด	4.510	.210	มากที่สุด
การวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม	4.429	.275	มาก	4.483	.351	มาก	4.495	.325	มาก	4.522	.296	มากที่สุด	4.524	.281	มากที่สุด	4.500	.303	มากที่สุด
การติดตามและประเมินผลการทำงานเป็นทีม	4.480	.405	มาก	4.550	.367	มากที่สุด	4.611	.356	มากที่สุด	4.573	.386	มากที่สุด	4.562	.370	มากที่สุด	4.563	.375	มากที่สุด
รวม	4.423	.338	มาก	4.498	.338	มาก	4.532	.335	มากที่สุด	4.532	.323	มากที่สุด	4.566	.370	มากที่สุด	4.522	.325	มากที่สุด

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตารางที่ 3 พบว่า ความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก จำแนกตามระดับการศึกษามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.522$ ,  $SD = .325$ ) ความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก ที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายหรือปวช. ปวส.หรืออนุปริญญา และปริญญาตรีหรือสูงกว่า มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนพนักงานที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้นมีความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมอยู่ในระดับมาก

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก จำแนกตามเพศ ข้อมูลแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็กจำแนกตามเพศ

ความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก	ชาย (n=151)		หญิง (n=59)		t	Sig
	MS	SD	MS	SD		
การกำหนดวิสัยทัศน์และเป้าหมายของการทำงานเป็นทีม	4.543	.346	4.593	.319	-0.998	.255
การกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีม	4.454	.306	4.549	.271	-2.207	.126
การสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีม	4.486	.313	4.570	.303	-1.783	.549
การวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม	4.475	.328	4.565	.214	-2.309**	.001
การติดตามและประเมินผลการทำงานเป็นทีม	4.566	.372	4.555	.385	-0.193	.807
รวม	4.505	.194	4.566	.181	-2.097	.130

\*\*p < .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตารางที่ 4 พบว่า เพศชาย และเพศหญิง มีความสามารถในการทำงานเป็นทีม โดยรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นความสามารถในการทำงานเป็นทีมด้านการวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม ซึ่งพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็กจำแนกตามระดับการศึกษา ข้อมูลแสดงในตารางที่ 5  
**ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก**

	(I) ระดับการศึกษา	(J) ระดับการศึกษา	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
การกำหนดวิสัยทัศน์และเป้าหมายของการทำงานเป็นทีม	ประถมศึกษา	มัธยมศึกษาตอนต้น	ระหว่างกลุ่ม	.887	4	.222	1.962	.102
		มัธยมศึกษาตอนปลายหรือปวช.	ภายในกลุ่ม	23.167	205	.113		
		รวม	24.054	209				
การกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีม	มัธยมศึกษาตอนต้น	ประถมศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	.300	4	.075	.832	.506
		มัธยมศึกษาตอนปลายหรือปวช.	ภายในกลุ่ม	18.491	205	.090		
		รวม	18.791	209				
การสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีม	มัธยมศึกษาตอนปลายหรือปวช.	ประถมศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	.972	4	.243	2.564*	.040
		มัธยมศึกษาตอนต้น	ภายในกลุ่ม	19.423	205	.095		
		รวม	20.394	209				

**จำแนกตามระดับการศึกษา**

**ตารางที่ 5 (ต่อ)**

ความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก	(I) ระดับการศึกษา	(J) ระดับการศึกษา	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
การวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม	ปวส. หรือ อนุปริญญา	ประถมศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	.200	4	.050	.539	.707
		มัธยมศึกษาตอนต้น	ภายในกลุ่ม	18.995	205	.095		
		รวม	19.194	209				
การติดตามและประเมินผลการทำงานเป็นทีม	ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	ประถมศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	.279	4	.070	.490	.743
		มัธยมศึกษาตอนต้น	ภายในกลุ่ม	29.197	205	.142		
		รวม	29.476	209				
รวม	รวม	ประถมศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	.378	4	.094	2.623*	.036
		มัธยมศึกษาตอนปลายหรือปวช.	ภายในกลุ่ม	7.384	205	.036		
		รวม	7.762	209				

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตารางที่ 5 พบว่า ความสามารถในการทำงานเป็นทีม โดยรวมของพนักงานบริษัทธุรกิจขนาดเล็กเมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และความสามารถในการสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีมของพนักงานที่มีระดับ

การศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายหรือปวช. กับพนักงานที่มีระดับการศึกษาระดับอื่นๆ ระหว่างกลุ่มและภายในกลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีม การวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม และการติดตามและประเมินผลการทำงานเป็นทีมของพนักงานที่มีระดับการศึกษา ประถมศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น ปวส.หรืออนุปริญญา และปริญญาตรีหรือสูงกว่า ระหว่างกลุ่มและภายในกลุ่มไม่แตกต่างกัน

### สรุปผลการวิจัย

1. การศึกษาจำนวนและค่าร้อยละของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก จำแนกตามเพศและระดับการศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 210 คน สรุปได้ดังนี้

1.1 พนักงานเพศชาย จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 71.90 และพนักงานเพศหญิง จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 28.09

1.2 ระดับการศึกษาของพนักงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีดังนี้ พนักงานส่วนใหญ่มีระดับการศึกษา ปวส. หรืออนุปริญญา จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 32.38 รองลงมาเป็นระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือสูงกว่า จำนวน 48 คนคิดเป็นร้อยละ 22.86 ระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายหรือปวช. จำนวน 38 คนคิดเป็นร้อยละ 18.09 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 30 คนคิดเป็นร้อยละ 14.29 และระดับประถมศึกษาจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 12.38

2. ความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก จำนวน 210 คน อยู่ในระดับมากที่สุดโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.522 และความสามารถในการทำงานเป็นทีมรายด้านที่มีค่าเฉลี่ยเป็นลำดับที่ 1-5 ประกอบด้วย การติดตามและประเมินผลการทำงานเป็นทีม การกำหนดวิสัยทัศน์และเป้าหมายของการทำงานเป็นทีม การสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีม การวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม การกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.563, 4.557, 4.510, 4.500 และ 4.481 ตามลำดับ

3. ความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก จำนวน 210 คน อยู่ในระดับมากที่สุดโดยมีค่าเฉลี่ย 4.522 โดยเพศชาย มีความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.522 และเพศหญิงมีความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.566 ตามลำดับ ส่วนค่าเฉลี่ยรายด้านความสามารถในการทำงานเป็นทีมทั้งของเพศชายและเพศหญิง

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตารางที่ 3 พบว่า ความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก จำแนกตามระดับการศึกษามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ( $MS = 4.522$ ,  $SD = .325$ ) ความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก ที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายหรือปวช. ปวส.หรืออนุปริญญา และปริญญาตรีหรือสูงกว่า มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนพนักงานที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้นมีความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมอยู่ในระดับมาก

5. ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการทำงานของพนักงานชายและหญิง พบว่า

พนักงานเพศชายและเพศหญิง มีความสามารถโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ยกเว้นความสามารถ

ในการทำงานเป็นทีมด้านการวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

6. ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานที่มีระดับการศึกษาต่างกัน พบว่า ความสามารถในการทำงานเป็นทีม โดยรวมของพนักงานบริษัทธุรกิจขนาดเล็กเมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และความสามารถในการสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีมของพนักงานที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายหรือปวช. กับพนักงานที่มีระดับการศึกษาระดับอื่นๆ ระหว่างกลุ่มและภายในกลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนการกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีม การวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม และการติดตามและประเมินผลการทำงานเป็นทีมของพนักงานที่มีระดับการศึกษา ประถมศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น ปวส.หรืออนุปริญญา และปริญญาตรีหรือสูงกว่า ระหว่างกลุ่มและภายในกลุ่มไม่แตกต่างกัน

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัย เรื่องการศึกษาความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก ด้านผลิตภัณฑ์การเกษตร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก จำนวน 210 คน ได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจงจากประชากรที่ประกอบธุรกิจขนาดเล็กด้านผลิตภัณฑ์การเกษตร จากอำเภอวังน้อยอำเภอลาดบัวหลวง อำเภอมหาราช อำเภอพระนครศรีอยุธยา และอำเภอบางไทร โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้ 1) เป็นเพศชายและ เพศหญิง 2) มีระดับการศึกษาตั้งแต่ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลายหรือปวช. ปวส.หรืออนุปริญญา และปริญญาตรีหรือสูงกว่า

1. การศึกษาความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็กของพนักงานธุรกิจขนาดเล็กมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าพนักงานเพศชายและเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการทำงานเป็นทีมด้านการติดตามและประเมินผลการทำงานเป็นทีมมากที่สุด รองลงมาคือด้านการกำหนดวิสัยทัศน์และเป้าหมายของการทำงานเป็นทีม ด้านการสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีม ด้านการวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม และด้านการกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีม

ทั้งนี้จากการที่พนักงานธุรกิจขนาดเล็กมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการทำงานเป็นทีมด้านการติดตามและประเมินผลการทำงานเป็นทีมมากที่สุดคือเท่ากับ 4.563 ทั้งนี้เนื่องจากการที่องค์กรมีการกำหนดแผนงานและแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติงานมีความชัดเจน อีกทั้งมีการกำหนดขอบเขตของงานและการแบ่งแยกหน้าที่ความรับผิดชอบของพนักงานแต่ละคน รวมถึงการติดตามผลการทำงานเพื่อวิเคราะห์หาสาเหตุและแนวทางหรือวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงานได้ทันเวลา สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับระบบการทำงานด้านกิจกรรมการควบคุม ของจิมห์ระพีร์ พุ่มสงวน (2556) ซึ่งเป็นวิธีการที่ส่งเสริมและสนับสนุนการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามกรอบของนโยบาย วิธีปฏิบัติงาน และคำสั่งต่าง ๆ เป็นวิธีการควบคุมที่จะส่งเสริมสนับสนุนเพื่อก่อให้เกิดการกระตุ้นให้เกิดผลของความสำเร็จโดยตรงกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการและก่อให้เกิดผลลัพธ์ของความสำเร็จดังเป้าหมายที่วางไว้

การกำหนดวิสัยทัศน์และเป้าหมายของการทำงานเป็นทีม มีค่าเฉลี่ยรองลงมาเป็นอันดับที่สองคือเท่ากับ 4.557 ทั้งนี้เนื่องมาจาก ลักษณะของการทำงานที่สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการทำงานที่ชัดเจน ทุกคนร่วมกันกำหนดภารกิจและเป้าหมายในการทำงานร่วมกัน ให้ไปในทิศทางเดียวกัน สมาชิกให้การยอมรับด้วยความเต็มใจ และให้ความสำคัญกับเป้าหมาย สอดคล้องกับพัฒนาจิตวิทยา (2542: 23) วิสัยทัศน์ การชี้ทิศทางในอนาคตที่ควรจะมาจกปัญหา มีความเป็นไปได้และสอดคล้องกับเป้าหมายของหน่วยงานนั้น ๆ ทั้งนี้ภาพในอนาคตดังกล่าว จะสะท้อนความเป็นจริง และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและสิ่งที่ดีกว่า

การสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีม มีค่าเฉลี่ยรองลงมาเป็นอันดับที่สามคือเท่ากับ 4.510 ทั้งนี้เนื่องมาจากการทำงานเป็นทีม สมาชิกต้องทำงานในบรรยากาศที่จริงจังต่อกัน แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและความคิดเห็นระหว่างกันด้วยความจริงใจและพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือสมาชิกอื่นที่ต้องการรับรู้ข่าวสาร ควรเปิดโอกาสให้มีการติดต่อสื่อสารกันอย่างอิสระซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจในการทำงานร่วมกันเป็นไปในทิศทางเดียวกัน สอดคล้องกับ Alavi&Jahandari (2005: 247-248) บรรยากาศองค์การที่ทำให้เกิดสภาพแวดล้อมภายในองค์การที่พนักงานแต่ละคนสามารถสังเกตเห็นได้โดยลักษณะเหล่านี้จะคงอยู่ในช่วงระยะเวลาที่ยาวนาน และสามารถทำให้องค์การหนึ่งแตกต่างจากองค์การอื่น ๆ และยังมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของพนักงานในการทำงานเป็นทีม

การวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม มีค่าเฉลี่ยรองลงมาเป็นอันดับที่สี่คือเท่ากับ 4.500 ทั้งนี้อาจเนื่องจากการกำหนดแผนงานการทำงาน และแนวทางวิธีการปฏิบัติงานมีความชัดเจน ทำให้พนักงานสามารถวิเคราะห์หาสาเหตุและแนวทางหรือวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ทันเวลา โดยกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบในการทำงานของพนักงานแต่ละคนและมีการปรับปรุงวิธีการทำงานให้เหมาะสมอยู่เสมอ สอดคล้องกับธรรณชนก ศรีทิพย์รัตน์ (2557: 5) กระบวนการในการวางแผน (Planning Process) ว่าคือกิจกรรมที่ต้องกระทำกันอย่างต่อเนื่อง และสามารถปรับให้เข้าได้กับข้อมูลที่ได้รับทั้งที่เป็นข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) และข้อมูลที่มาจกกระบวนการและระบบอื่น การวางแผนสำหรับองค์การหนึ่งมิใช่การกระทำเพียงครั้งเดียวแล้วหยุดหรือเลิกแล้วกันไป แต่เป็นกระบวนการที่จะต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง โดยให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายในองค์การ และบางส่วนของแผนอาจจะต้องมีการทบทวนใหม่ถ้าผลที่เกิดขึ้นขาดความสมบูรณ์หรือเป็นผลที่ไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่คาดคิดไว้

การกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีมมีค่าเฉลี่ยรองลงมาเป็นอันดับที่ห้าคือเท่ากับ 4.481 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากบุคลากรส่วนใหญ่ มีความรู้ความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสามารถรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายและได้ทำงานที่ตนเองรับผิดชอบอย่างชัดเจน มีความมุ่งมั่น ที่จะทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย สอดคล้องกับพิไลลักษณ์ ทองรอด (2547: 26) สรุปว่าความรับผิดชอบคือการแสดงออกของบุคคลในลักษณะของการมีความตั้งใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความเอาใจใส่และเต็มความสามารถ ติดตามผลงานที่ได้ทำแล้ว เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้เป็นผลสำเร็จยอมรับผลการกระทำในการปฏิบัติงานของตนเองทั้งด้านดีและไม่ดีตลอดจนตรงต่อเวลา

2. การเปรียบเทียบความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก การกำหนดวิสัยทัศน์และเป้าหมายของการทำงานเป็นทีม การกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบ

ในการทำงานเป็นทีม การสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีม การวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม และการติดตามและประเมินผลการทำงานเป็นทีมจำแนกตาม เพศ ระดับการศึกษา

2.1 พนักงานเพศชาย และเพศหญิง มีความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวม และรายด้าน ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นความสามารถในการทำงานเป็นทีมด้านความสามารถในการวางแผนการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม ซึ่งพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ อัครินทร์ พาฬเสวด (2546) ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานเป็นทีมของพนักงานบริษัท คาโอ อินดัสเตรียล (ประเทศไทย) พบว่าพนักงานบริษัท คาโอ อินดัสเตรียล (ประเทศไทย) ชายและหญิงมีประสิทธิภาพ การทำงานเป็นทีมแตกต่างกัน

2.2 เปรียบเทียบความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก จำแนกตามระดับการศึกษา ดังนี้

1) ความสามารถในการทำงานเป็นทีม โดยรวมของพนักงานบริษัทขนาดเล็ก เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และความสามารถในการทำงานเป็นทีม ด้านการสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีมที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายหรือปวช. แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนด้านการกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีม ด้านการวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม และด้านการติดตามและประเมินผลการทำงานเป็นทีมของพนักงานที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น ปวส.หรืออนุปริญญา และปริญญาตรีหรือสูงกว่า ระหว่างกลุ่ม และภายในกลุ่มไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนกร กรวัชรเจริญ (2555) ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานเป็นทีมของพนักงาน บริษัท ควอลิตี้เฮาส์ จำกัด (มหาชน) พบว่า ระดับการศึกษาของพนักงานที่แตกต่างกันมีผลประสิทธิภาพการทำงานเป็นทีมในภาพรวมแตกต่างกัน ซึ่งแสดงว่าระดับการศึกษามีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานเป็นทีม อธิบายได้ว่าพนักงานส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี รองลงมาคือต่ำกว่าปริญญาตรี ซึ่งทำให้พนักงานที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีมีประสิทธิภาพการทำงานเป็นทีมสูงกว่าพนักงานที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ผลมาจากพนักงานส่วนใหญ่จะมีระดับการศึกษาปริญญาตรีและเป็นพนักงานที่มีความรู้ ความสามารถและสามารถเรียนรู้งานได้ไว จึงทำให้มีประสิทธิภาพการทำงานเป็นทีมที่สูงกว่าพนักงานที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี

2) ความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยรวมของพนักงานบริษัทขนาดเล็ก ระหว่างกลุ่มและภายในกลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความสามารถในการทำงานเป็นทีม ด้านการสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีมระหว่างกลุ่มที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายหรือปวช. กับระดับการศึกษาประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น ปวส.หรืออนุปริญญา และปริญญาตรีหรือสูงกว่า พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนด้านการกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบในการทำงานเป็นทีม ด้านการวางแผนและการดำเนินงานการทำงานเป็นทีม และด้านการติดตามและประเมินผลการทำงานเป็นทีมของพนักงานที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น ปวส.หรืออนุปริญญา และปริญญาตรีหรือสูงกว่า ทั้งระหว่างกลุ่ม และภายในกลุ่ม พบว่า ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของเบญจมาศ คุ่มด้วง (2547) ที่ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศองค์การกับการพัฒนาทรัพยากรของพนักงานธนาคารออมสิน สำนักงานใหญ่ พบว่า พนักงานมีความคิดเห็นต่อบรรยากาศ



องค์การแตกต่างกัน ในด้านอายุ ระดับการศึกษา และเพศ มีความคิดเห็นต่อบรรยากาศองค์การไม่แตกต่างกัน และผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความสามารถในการทำงานเป็นทีม ด้านการสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีมตามวิธีการของ Scheffé พบว่า พนักงานบริษัทขนาดเล็กที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา และปริญญาตรี หรือสูงกว่า มีความสามารถในการทำงานเป็นทีม ด้านการสร้างบรรยากาศในการทำงานเป็นทีมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ.05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ กรรณิการ์ โพธิ์ลังกา (2556) ที่ศึกษาเรื่อง การศึกษาลักษณะส่วนบุคคล วัฒนธรรมองค์กรลักษณะสร้างสรรค์ และสภาพแวดล้อมภายในองค์กร ที่มีผลต่อประสิทธิผลการปฏิบัติงานของพนักงานระดับปฏิบัติการในย่านธุรกิจอโศก กรุงเทพมหานคร พบว่า ข้อมูลส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อประสิทธิผลการปฏิบัติงานของพนักงานระดับปฏิบัติการที่แตกต่างกัน

## 1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำเสนอผลการวิจัยไปใช้

1.1 ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลลักษณะความสามารถในการทำงานเป็นทีม และปัจจัยส่วนบุคคล เท่านั้น ดังนั้นจึงควรศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาในด้านอื่นๆ เช่น ความพึงพอใจในการทำงาน และการได้รับการยกย่องและยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน เพื่อให้พนักงานรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งในทีม

1.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก ด้านผลิตภัณฑ์การเกษตร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เท่านั้น เพื่อให้ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์มากขึ้น จึงควรศึกษากับพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก ในจังหวัดอื่น ๆ

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรทำการศึกษากลุ่มอื่น ๆ เพื่อเป็นประโยชน์ในการบริหารจัดการองค์กรต่อไป

2.2 การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษา ตัวแปรทางจิตวิทยาในด้านอื่นๆ เช่น ความก้าวหน้าและความมั่นคงในการทำงานของพนักงาน และความสำเร็จในด้านการทำงานเป็นทีม เป็นต้น

2.3 ควรศึกษาการเปรียบเทียบความสามารถในการทำงานเป็นทีมระหว่างธุรกิจขนาดเล็กกับกลุ่มธุรกิจด้านอื่น ๆ เช่น ด้านผลิตภัณฑ์อิเล็กทรอนิกส์ ด้านผลิตภัณฑ์โลหะ และผลิตภัณฑ์พลาสติก เป็นต้น

## เอกสารอ้างอิง

- กรรณิการ์ โพธิ์ลังกา. (2556). การศึกษาลักษณะส่วนบุคคล วัฒนธรรมองค์กรลักษณะสร้างสรรค์ และสภาพแวดล้อมภายในองค์กร ที่มีผลต่อประสิทธิผลการปฏิบัติงานของพนักงานระดับปฏิบัติการในย่านธุรกิจอโศก กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- ฉิมรพีระ พุ่มสงวน. (2556). การควบคุมระบบการทำงานภายใน. กรุงเทพมหานคร: โกลูโน.
- ธนกร กรวัชรเจริญ. (2555). ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานเป็นทีมของพนักงานบริษัท ควอลิตี้เฮาส์ จำกัด. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. วิชาเอกการจัดการทั่วไป. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.

- ธรรณชนก ศรีทิพย์รัตน์. (2557). **ภาวะผู้นำ กระบวนการในการวางแผน การประสานงานและการดำเนินงาน ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตในการทำงานในองค์กร กรณีศึกษา: พนักงานบริษัทเทเลคอม ในเขตกรุงเทพมหานคร.** การค้นคว้าอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2545). **หน่วยที่ 3 คุณภาพของเครื่องมือวัดในการประมวลผลสาระวิชาการ พัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินผลการศึกษา.** นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เบญจมาศ คุ่มด้วง. (2547). **ความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศองค์การกับการพัฒนาทรัพยากรของ พนักงานธนาคารออมสิน สำนักงานใหญ่.** วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการจัดการทั่วไป. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.
- พิไลลักษณ์ ทองรอด. (2547). **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับคุณธรรม จริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร .** ปรินญาณินพนธ์. กศ.ม.(การวิจัยและสถิติทางการศึกษา).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัฒน์จิ โภญจนาท. (2542, ตุลาคม - กันยายน). **สร้างวิสัยทัศน์ของผู้บริหารยุคใหม่.** เพิ่มผลผลิต, 39 (1), หน้า 23 - 26.
- รัชณี สิงห์บุญตา. (2541). **การทดลองกิจกรรม 5 ส. ในการพัฒนาการทำงานเป็นทีและการมีส่วนร่วม ในโรงพยาบาลอำนาจเจริญ.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิชาการบริหาร มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ลัดดาวัลย์ เพชรโรจน์ สุภมาส อังศุโชติ และอัจฉรา ชำนิประศาสน์. (2555). **สถิติสำหรับการวิจัยและเทคนิคการใช้ SPSS : Statistics for research and SPSS application techniques.** พิมพ์ครั้งที่2. กรุงเทพฯ : เจริญดีมั่นคงการพิมพ์ .
- สุนันทา เลานันท์. (2549). **การสร้างทีมงาน.** กรุงเทพฯ : แอนด์เมคสติคเกอร์แอนด์ดีไซน์.
- อักรินทร์ พาพเสวต. (2546). **ปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของพนักงาน บริษัท คาโออินดัสเตรียล (ประเทศไทย) จำกัด.** สารนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Ferguson, G.A. (1981). **Statistical Analysis in Psychology and Education.** 5<sup>th</sup> ed. New York: Mcgraw-Hill.

.....

# การเสริมสร้างวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ โดยใช้สัญญาเงื่อนไข The Enhancement of Self – Discipline of Grade VI Students of Thatako Kindergarten School in Nakhonsawan Province through Contingency Contract

จุไรรัตน์ ระดาชัย<sup>1</sup> ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์<sup>2</sup>

## บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้สัญญาเงื่อนไข มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไข โดย 1) เปรียบเทียบพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองทางบวกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไข 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองทางลบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไข กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ชั้นปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลท่าตะโกจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 10 คนที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection) จากประชากร ที่มีพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองทางลบสูงกว่านักเรียนคนอื่น ๆ จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบประเมินวินัยในตนเองมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 แบบบันทึกการสังเกตวินัยในตนเองมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง .67-1.00 และมีค่าความเที่ยงของการสังเกตอยู่ระหว่าง .81- .91 และโปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่ามัธยฐาน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ และ Wilcoxon Matched – Pairs Signed Ranks Test

**คำสำคัญ:** วินัยในตนเอง การใช้สัญญาเงื่อนไข นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

<sup>1</sup>นักศึกษาลัทธิศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

<sup>2</sup>ศาสตราจารย์ ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

### ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1) วินัยในตนเองของนักเรียน ประกอบด้วย (1) เข้าเรียนตรงเวลา (2) ไม่คุยกันขณะที่ครูสอน (3) ไม่นำรายวิชาอื่นขึ้นมาทำ (4) ไม่เล่นกันขณะที่ครูสอน (5) ส่งงานตามเวลาที่กำหนด (6) เมื่อถึงเวลาเรียนนักเรียนเตรียมอุปกรณ์การเรียนมาครบทุกครั้ง (7) นักเรียนถามครูเมื่อนักเรียนไม่เข้าใจ และ (8) นักเรียนนำขนมเข้ามารับประทานในเวลาเรียน ในระยะเส้นฐานความถี่ของพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองทางลบของนักเรียนกลุ่มทดลองมีความถี่อยู่ที่ ระหว่าง 77- 115 และ ความถี่ของพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองทางบวกมีความถี่อยู่ระหว่าง 7 - 13 ส่วนในระยะทดลอง พบว่า ความถี่ของพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองทางลบ มีความถี่อยู่ที่ ระหว่าง 0 – 8 และ ความถี่ของพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองทางบวกมีความถี่อยู่ ระหว่าง 38 – 56

2) พฤติกรรมการมีวินัยในตนเองทางบวกของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังจากได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเพิ่มขึ้นก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองทางลบของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการใช้สัญญาเงื่อนไขมีผลให้วินัยในตนเองของนักเรียนเปลี่ยนในทางที่ดีขึ้น

### Abstract

The purposes of this research topic “The enhancement of self – discipline of grade VI students of Thatako Kindergarten School in Nakhonsawan province through contingency contract” were to study The self-discipline of grade VI of students Tha Tako Kindergarten school, 1) to compare the self-discipline at Positively of grade VI students of Tha Tako Kindergarten school before and after using the contingency contract. and 2) to compare the self-discipline at negatively of grade VI students of Tha Tako Kindergarten school before and after using the contingency contract. The subjects consisted of 10 grade VI students. Those were purposively selected from grade VI students whose negative self – discipline behavior were higher than other students in their classroom. The research instruments were a self–discipline assessment form with IOC of 1.00 and an observational recording form of self–discipline behavior with IOC ranged from .67–1.00 and inter-observer reliability ranged from .81-.96 and a contingency contract program with IOC of 1.00. The data were analyzed by Median, Quartile Deviation, and the Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks test.

The research results were as follows:

1.The self-discipline of grade VI students were 1) attending every class on time, 2) not talking to friends during teacher’s teaching, 3) not bringing and doing the irrelevant subject in class, 4) not playing with friends during teachers teaching, 5) turning in all assignments on time, 6) going to class prepared supporting material, 7) the student asked teacher for feedback when he/she didn't understand, and 8) not

bringing candy in class 2. After receiving the contingency contract program, the positive self-discipline behavior of the students significantly increased at .01 level and the negative self-discipline behavior of the students significantly decreased at .01 level. The results of this study convinced that the contingency contract was a key factor in enhancing positive change in self-discipline of the grade VI students.

**Keywords:** Self – Discipline Contingency Contract, Grade VI Students

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเตรียมตัวเพื่อเติบโตไปเป็นวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ต่อไป (เจษฎา อังกาบสี, 2553: 1) คำว่า วินัย (Discipline) หมายถึง กฎระเบียบแบบแผน ข้อตกลงที่สังคมกำหนดให้บุคคล ประพฤติปฏิบัติตามเพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข นอกจากนี้ วินัย หมายถึง ระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ที่ สถาบันการศึกษา ได้กำหนดขึ้นให้ผู้เรียนต้องปฏิบัติตาม ส่วนความมีวินัยในตนเอง หมายถึง ลักษณะทางจิตใจที่ส่งเสริมให้บุคคล ควบคุมตนเองโดยไม่ต้องอาศัยอิทธิพลจากภายนอกมาควบคุมการกระทำของตนเองในการปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับและประเพณี อันดีงามเพื่อประโยชน์สูงสุดของตนเองส่วนรวมและสังคม ซึ่งประกอบด้วย คุณลักษณะของความอดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง ความรับผิดชอบ การควบคุมอารมณ์ และการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม (ชัยวิชิต เขียวชนะ, 2548: 11) ในการพัฒนาเยาวชนให้เติบโตไปเป็นบุคคลที่มีคุณภาพและมีความสามารถในการปรับตัวให้รู้เท่าทันเหตุการณ์บ้านเมือง โรงเรียนจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญในการพัฒนาเด็กในด้านต่าง ๆ เช่น การปรับตัว การมีความรับผิดชอบ การมีวินัยในตนเอง และวินัยต่อส่วนรวมซึ่งวินัยเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นสำหรับนักเรียน โรงเรียนเป็นสถาบันที่สำคัญในการสร้างเสริมวินัยแก่นักเรียน ดังที่ (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2543: 4; อ้างถึงใน ปัญญาวิภา ธรรม, 2552: 2) กล่าวว่า การศึกษามุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ คือ เห็นคาของตนเอง มีวินัยในตนเอง ปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือ มีคุณธรรม จริยธรรม และ คานิยมอันพึงประสงค์ นิดจากนี้การมีวินัยในตนเองเป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับสังคมปัจจุบัน เพราะเป็น พื้นฐานการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองให้ปฏิบัติตามความต้องการและระเบียบของสังคม และอดุลย์ ตันประเสริฐ (2539: 128 ; อ้างถึงใน พรพวง สุทธิพันธ์, 2545: 1) กล่าวว่า วินัย คือ กฎเกณฑ์ที่คนในสังคมได้ตกลงร่วมกัน เพื่อให้ทุกคนอยู่ร่วมกันภายในสังคมอย่างมีความสุข เด็กเป็นอนาคตของชาติ การที่เด็กจะเติบโตมาเป็นคนดีนั้นจะต้องได้รับความร่วมมือจากในสังคม ทั้งสถาบันครอบครัว และโรงเรียน ในการปลูกฝังความมีวินัยในตนเองให้แก่เด็ก รวมทั้ง สิริกร สินสม (2558: 2) และ วิณี ชิตเชิดวงศ์ (2537: 3; อ้างถึงใน สมใจ แจ่มจิรวรรณ, 2545: 3) กล่าวไว้ว่า ในช่วงวัยตอนปลายควรให้เด็กได้มีเรียนรู้อารมณ์ของตนเองฝึกการควบคุมอารมณ์ความคิด และการแสดงออกเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม การที่ปลูกฝังความมีวินัยให้แก่เด็กนั้น เป็นการวางรากฐานความเป็นระเบียบเรียบร้อยให้แก่เด็ก ช่วยทำให้เด็กรู้จักคิดและสามารถดำรงชีวิตอยู่ภายในสังคมได้อย่างถูกต้องและมีความเหมาะสมในปัจจุบัน การเรียนการสอนส่วนใหญ่ในโรงเรียนประสบปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรม การไม่มีระเบียบวินัยในการเรียน พฤติกรรมเหล่านี้ได้แก่ ลูกจากที่นั่งเดินไปเดินมา คุยกัน เล่นกัน รบกวนเพื่อน ส่งเสียงดัง ไม่ทำงานตามที่ครูมอบหมาย ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ทำให้เกิดความไม่เรียบร้อยในการเรียนการสอน (ชูลี อยู่ปรัชญา, 2540:

2 - 5) ซึ่งสอดคล้องกับ ผลงานวิจัยของ ดวงแข ณ สงขลา (2535: 2) ที่พบว่าครูผู้สอนระดับประถมศึกษา ประสบกับปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนที่ไม่มีระเบียบวินัยในห้องเรียน พฤติกรรมเหล่านี้ได้แก่ การทะเลาะวิวาท ชกต่อย ลุกจากที่นั่ง คู้กัน เล่นกัน ก่อวุ่นในชั้นเรียน เสียงดังในขณะที่มีการเรียนการสอน หรือ ละเลยไม่เอาใจใส่ต่อการเรียน และ จันทพร โรจนพิทักษ์ (2543: 11) ได้พบว่า พฤติกรรมการมีวินัยในชั้นเรียนขณะที่อาจารย์สอนและให้ทำงาน ได้แก่ แหย่แกล้งเพื่อน พุดคุยกัน ส่งเสียงดัง หยอกล้อเล่นกัน ทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับวิชาที่เรียน พุดแทรกหรือล้อเลียนอาจารย์ จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมที่ไม่มีวินัยในตนเองของนักเรียน ช่างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรมที่ไม่มีวินัยในตนเองของนักเรียน ได้แก่ คู้กัน เล่นกัน ส่งเสียงดัง แหย่เพื่อน แกล้งเพื่อน ก่อวุ่นในชั้นเรียน ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็น พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการเรียนผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ครูประจำชั้นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลท่าตะโก เกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนที่ควรได้รับการเสริมสร้างว่าควรมีพฤติกรรมอะไรบ้าง ผลการสัมภาษณ์พบว่า พฤติกรรมของนักเรียนพัฒนา ได้แก่ การมีวินัยในตนเองโดยเฉพาะในเรื่อง การเข้าเรียนให้ตรงเวลา การส่งงานตามที่ครู การไม่คุยกันขณะที่ครูสอนไม่เล่นกันในขณะที่ครูสอน การเตรียมอุปกรณ์การเรียนมาการถามครูเมื่อไม่เข้าใจ และการไม่นำขนมเข้ามารับประทานในเวลาเรียน เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ขออนุญาตคุณครูผู้สอนรายวิชาสังคมศึกษาเพื่อเข้าไปสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน จำนวน 42 คน ผลการสังเกตพบว่า นักเรียนมีทั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ได้แก่ มีพฤติกรรมคุยกันในขณะที่ครูสอน เข้าเรียนไม่ตรงเวลา นำรายวิชาอื่นขึ้นมาทำ เล่นกันขณะที่ครูสอน นักเรียนนำขนมเข้ามารับประทานในเวลาเรียน นักเรียนถามครูเมื่อนักเรียนไม่เข้าใจ เมื่อถึงเวลาเรียน นักเรียนเตรียมอุปกรณ์มาเรียนครบถ้วนทุกครั้ง นักเรียนส่งงานตามเวลาที่กำหนด ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์จะลดพฤติกรรมที่แสดงออกเกี่ยวกับการวินัยทางลบของนักเรียน ซึ่งได้แก่ นักเรียนคุยกันในขณะที่ครูสอน เข้าเรียนไม่ตรงเวลา นำรายวิชาอื่นขึ้นมาทำ เล่นกันขณะที่ครูสอน นำขนมเข้ามารับประทานในเวลาเรียน และจะเสริมสร้างวินัยทางบวก ซึ่งได้แก่ การถามครูเมื่อนักเรียนไม่เข้าใจ การเตรียมอุปกรณ์การเรียนครบถ้วนทุกครั้ง การส่งงานตามเวลาที่กำหนด เพื่อให้ให้นักเรียนมีวินัยในตนเองทางบวกเพิ่มขึ้น ในการเสริมสร้างวินัยในตนเองให้กับนักเรียนนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การเสริมแรง การใช้สัญญาเงื่อนไข และการใช้เบี้ยอรรถกร เป็นต้น สำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์จะนำวิธีการใช้สัญญาเงื่อนไขมาใช้ในการเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียน ซึ่งการใช้สัญญาเงื่อนไข (Contingency Contract) เป็นวิธีการปรับพฤติกรรมวิธีหนึ่ง โดยมีข้อตกลงกันระหว่างผู้ที่ต้องการจะเห็น พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง เช่น ผู้ปกครอง ครู กับผู้ที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น เด็ก นักเรียน โดยที่ข้อตกลงนั้นจะต้องมีการร่างเป็นสัญญาขึ้นมา พร้อมทั้งมีการลงนามของผู้ที่ต้องการจะเห็นพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงและ ผู้ที่จะทำหน้าที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย การใช้สัญญานี้จะเป็นผู้บอกให้ผู้ที่จะได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ทราบถึงพฤติกรรมที่ต้องปรับเปลี่ยน และผลกรรมที่จะได้รับ ผู้ที่ปฏิบัติตามข้อตกลงในสัญญาเงื่อนไขก็จะมีแนวโน้มในการปรับพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ประโยชน์ที่ได้จากการใช้เทคนิคนี้ก็คือ ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูผู้สอนกับนักเรียน และนักเรียนก็ได้รับรางวัลเป็นแรงจูงใจในการปรับพฤติกรรมโดยมีการให้ของรางวัลแก่นักเรียน นักเรียนสามารถกำหนดตัวเสริมแรงหรือของรางวัลที่อยากได้ นักเรียนก็จะทราบถึงผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองทำให้สามารถประเมินตนเองได้ ส่วนข้อจำกัดของการทำสัญญาเงื่อนไขก็คือ นักเรียนที่ทำสัญญาควรมีความสามารถในการสื่อสารและเข้าใจในความหมายของข้อสัญญาได้ ทั้งนี้ นักเรียนต้องไม่มีความบกพร่องทางสมอง และสำหรับแรง

เสริมทางสังคมเป็นตัวเสริมแรงที่ต้องการวางแผนเงื่อนไข สามารถนำไปใช้ได้ สถานการณ์ทั่วไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการให้ในลักษณะที่เป็นภาษาพูดหรือภาษาท่าทาง ได้แก่ คำชมเชย การยิ้ม การให้ความสนใจ การยอมรับ วิธีการ ให้แรงเสริมทางสังคมควรให้ทันทีที่นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2556: 206) และจากการวิจัยของ อีระภรณ์ ดงอนนท์ (2552: 60) พบว่า การเสริมแรงทางบวกด้วยการใช้สัญญาเงื่อนไขทำให้มีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ยูวีตา โสประจิน (2553: 449-464) ที่ได้ศึกษาพบว่า ผลของการสอนตามแนวคิดทฤษฎีการสร้างสรรคความรู้กับการใช้สัญญาเงื่อนไขทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาสูงขึ้น และความรับผิดชอบทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพิ่มขึ้น และปฐมมา ชุมศรี (2547: 45) ได้ศึกษาพบว่า การเรียนแบบร่วมมือควบคู่กับการใช้สัญญาเงื่อนไขที่มีต่อวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทำให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีพฤติกรรมมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536: 100-102) ได้กล่าวถึงการ ใช้สัญญาเงื่อนไข (Contingency Contract) ว่าสามารถใช้สัญญาเงื่อนไขกับนักเรียนได้ทั้งเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่ม โดยการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มนั้น จะมีการวางแผนเงื่อนไขเป็นกลุ่ม โดยใช้การวางแผนเงื่อนไขการเสริมแรงต่อพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งของบุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือของกลุ่มบุคคลนั้นทั้งกลุ่ม โดยที่กลุ่มบุคคลนั้นทั้งกลุ่มจะได้รับการเสริมแรงอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือบุคคลทั้งกลุ่มนั้นแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เทคนิควิธีการใช้การวางแผนเงื่อนไขเป็นกลุ่มนั้น Schmidt and Ulrich ได้เสนอวิธีการใช้การวางแผนเงื่อนไขเป็นกลุ่มไว้ 2 วิธีคือ (1) การวางแผนเงื่อนไขการเสริมแรงต่อความร่วมมือกันภายในกลุ่มและ (2) สัญญาเงื่อนไขโดยการวางแผนเงื่อนไขการเสริมแรงต่อนักเรียนทั้งชั้นเรียนต่อการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียนคนใดคนหนึ่งหรือชั้นเรียนโดย ครูอาจจะให้นักเรียนทั้งชั้นเป็นผู้กำหนดแรงเสริมทางบวก หรือ ทั้งครูและนักเรียนร่วมกันกำหนดแรงเสริมและในการเลือกตัวเสริมแรงหรือแรงเสริม นั้นควรเลือกแรงเสริมทางบวกที่มีประสิทธิภาพสูง เพื่อเพิ่มพฤติกรรมเป้าหมายที่พึงประสงค์ ส่วนข้อดีและสิ่งที่พึงตระหนักเกี่ยวกับการใช้สัญญาเงื่อนไขโดย การวางแผนเงื่อนไขเป็นกลุ่มมีดังนี้ (1) จะช่วยเพิ่มความถี่ของการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายที่พึงประสงค์ และสามารถใช้ได้กับพฤติกรรมแทบทุกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสภาพการเรียนการสอน (2) สิ่งที่พึงตระหนักเกี่ยวกับการวางแผนเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ผู้ที่นำวิธีการวางแผนเงื่อนไขเป็นกลุ่มมาใช้ควรพยายามเลือกแรงเสริมทางบวกที่มีประสิทธิภาพสูงที่จะช่วยเพิ่มการเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพราะฉะนั้นจึงควรระมัดระวังในการเลือกแรงเสริมทางบวกอย่างยั้งจากเอกสารดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า การใช้สัญญาเงื่อนไขสามารถนำมาใช้ในการ เสริมสร้างวินัยในตนเองของนักเรียนให้ดีขึ้นได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงประสงค์จะศึกษาการเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โดยการใช้สัญญาเงื่อนไข เพื่อจะได้เกิดประโยชน์กับนักเรียนและเสริมสร้างนักเรียนในด้านวินัยในตนเอง

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลท่าตะโก ก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไข โดย

1.1 เปรียบเทียบพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองทางบวกของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไข

1.2 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการณ์วินัยในตนเองทางลบของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไข

### สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลท่าตะโก มีพฤติกรรมกรรมการณ์วินัยในตนเองทางบวกเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข

2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลท่าตะโก มีพฤติกรรมกรรมการณ์วินัยในตนเองทางลบ ลดลง หลังจากได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข

### ขอบเขตของการวิจัย

#### 1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลท่าตะโก ปีการศึกษา 2560 จำนวน 42 คน

#### 2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลท่าตะโก ปีการศึกษา 2560 ที่ได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection) จากประชากร โดย

2.1 ให้ครูประจำวิชาประเมินวินัยในตนเองของนักเรียนและคัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมกรรมการณ์วินัยในตนเองทางลบสูงกว่านักเรียนคนอื่น ๆ ในชั้นจำนวน 10 คน

2.2 ผู้วิจัยเข้าไปสังเกตวินัยในตนเองของนักเรียนและประเมินวินัยในตนเองของนักเรียน ผลการสังเกตของผู้วิจัยสอดคล้องกับที่ครูประจำวิชา ได้นักเรียนจำนวน 10 คน ที่นำมาเป็นกลุ่มตัวอย่างของการทดลอง

#### 3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ การใช้สัญญาเงื่อนไข

3.2 ตัวแปรตาม คือ วินัยในตนเอง

### นิยามศัพท์และนิยามปฏิบัติการ

1. วินัยในตนเองของนักเรียน หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนในการปฏิบัติตาม ระเบียบ ข้อบังคับ กฎเกณฑ์ของโรงเรียนที่กำหนดไว้ให้ประพฤติปฏิบัติตาม ได้แก่

1.1 เข้าเรียนตรงเวลา

1.2 ไม่คุยกันขณะที่ครูสอน

1.3 ไม่นำรายวิชาอื่นขึ้นมาทำ

1.4 ไม่เล่นกันขณะที่ครูสอน

1.5 ส่งงานตามเวลาที่กำหนด

1.6 เมื่อถึงเวลาเรียนนักเรียนเตรียมอุปกรณ์การเรียนมาครบถ้วนทุกครั้ง

1.7 นักเรียนถามครูเมื่อนักเรียนไม่เข้าใจ

1.8 นักเรียนนำขนมเข้ามารับประทานในเวลาเรียน



ในการวิจัยครั้งนี้ วินัยในตนเอง แบ่งเป็น (1) พฤติกรรมการมีวินัยในตนเองทางบวก ได้แก่ การส่งงานตามเวลาที่กำหนด เมื่อถึงเวลาเรียนนักเรียนเตรียมอุปกรณ์การเรียนมาครบถ้วนทุกครั้ง นักเรียนถามครูเมื่อนักเรียนไม่เข้าใจและ (2) พฤติกรรมการมีวินัยในตนเองทางลบ ได้แก่ การเข้าเรียนไม่ตรงเวลา ไม่คุยกันขณะที่ครูสอน ไม่นำรายวิชาอื่นขึ้นมาทำ ไม่เล่นกันขณะที่ครูสอน นักเรียนนำขนมเข้ามารับประทานในเวลาเรียน

2. การใช้สัญญาเงื่อนไข หมายถึง การตกลงทำสัญญาร่วมกันระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนโดยมีการเขียนสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษรพร้อมทั้งลงนามลายมือชื่อกำกับไว้ทั้งสองฝ่ายโดยผู้วิจัย ตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ จุดมุ่งหมายในการปรับพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองของนักเรียนให้เป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์และ การใช้การเสริมแรงเป็นสัญญาเงื่อนไขโดยนักเรียนจะได้รับการเสริมแรงตามเกณฑ์การเสริมแรงการใช้สัญญาเงื่อนไขมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การมีวินัยในตนเองได้แก่

- 1) เข้าเรียนตรงเวลา
- 2) ไม่คุยกันขณะที่ครูสอน
- 3) ไม่นำรายวิชาอื่นขึ้นมาทำ
- 4) ไม่เล่นกันขณะที่ครูสอน
- 5) ส่งงานตามเวลาที่กำหนด
- 6) เมื่อถึงเวลาเรียนนักเรียนเตรียมอุปกรณ์การเรียนมาครบถ้วนทุกครั้ง
- 7) นักเรียนถามครูเมื่อนักเรียนไม่เข้าใจ
- 8) นักเรียนไม่นำขนมเข้ามารับประทานในเวลาเรียน

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตวินัยในตนเองของนักเรียนในระหว่างที่ครูสอน และผู้วิจัยสรุปผลการสังเกตวินัยของนักเรียนเมื่อสิ้นสุดการสอนในแต่ละครั้ง

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องของคะแนนพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้จากขั้นที่ 2

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินวินัยของตนเองโดยใช้แบบประเมินวินัยในตนเองเมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนในแต่ละครั้งและให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรงเพื่อนำไปกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง

ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยหาค่าความสอดคล้องของวินัยในตนเองของนักเรียนที่ได้จากการสังเกตของผู้วิจัยและจากการประเมินของนักเรียนเพื่อนำมากำหนดการเสริมแรงตามเงื่อนไขดังนี้

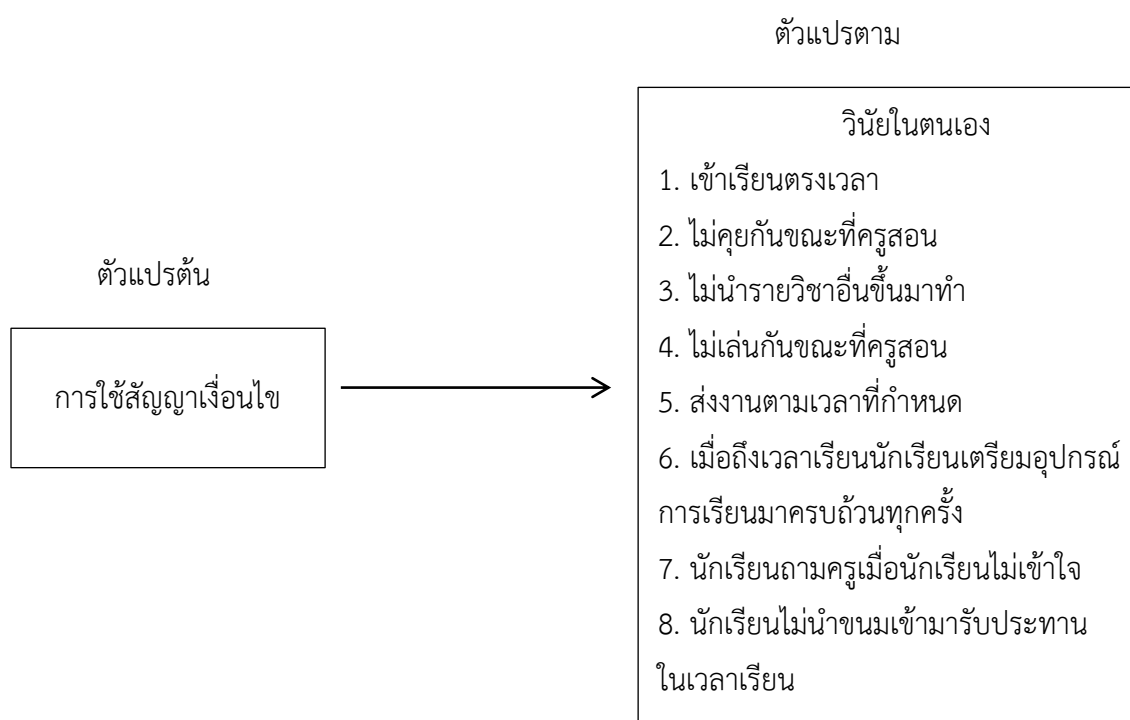
- |  |                     |
|--|---------------------|
| วินัยในตนเองที่มีความสอดคล้องกัน ร้อยละ 91-100 | ได้แรงเสริมอันดับ 1 |
| วินัยในตนเองที่มีความสอดคล้องกัน ร้อยละ 81-90  | ได้แรงเสริมอันดับ 2 |
| วินัยในตนเองที่มีความสอดคล้องกัน ร้อยละ 71-80  | ได้แรงเสริมอันดับ 3 |
| วินัยในตนเองที่มีความสอดคล้องกัน ร้อยละ 61-70  | ได้แรงเสริมอันดับ 4 |
| วินัยในตนเองที่มีความสอดคล้องกัน ร้อยละ 51-60  | ได้แรงเสริมอันดับ 5 |

3. นักเรียน หมายถึง เด็กที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนอนุบาลท่าตะโก

4. โรงเรียนอนุบาลท่าตะโก หมายถึง โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครสวรรค์ เขต 3 ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาเรื่องการเสริมสร้างวินัยในตนเองโดยการใช้สัญญาเงื่อนไขในนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 มีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้สัญญาเงื่อนไข” เป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi- experimental design) โดยดำเนินการวิจัยดังนี้

1) ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยศึกษาและทำความเข้าใจความมุ่งหมายของการวิจัย ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยศึกษานิยามศัพท์เฉพาะของวินัยในตนเองของนักเรียน และแบบบันทึกการสังเกตวินัยในตนเองให้เข้าใจตรงกันและใช้ได้ถูกต้องโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยฝึกสังเกตบันทึกพฤติกรรม และหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องก่อนการเริ่มทำการทดลองเป็นเวลา 3 สัปดาห์ จนได้สัมประสิทธิ์ความสอดคล้องตั้งแต่ .80 ขึ้นไป

- 2) วิจัยครั้งนี้ใช้การสังเกตแบบช่วงเวลา (Time Sampling) ในวิชาสังคมศึกษาโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยสังเกตวินัยในตนเองของนักเรียนก่อนการทดลองหรือในระยะเส้นฐานเป็นเวลา 3 สัปดาห์ และสังเกตวินัยในตนเองในระยะทดลอง 5 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที แบ่งการสังเกต 10 ช่วง ช่วงละ 4 นาที ในการสังเกตนักเรียนคนละ 30 วินาที พัก 1 นาที ในแต่ละช่วง
- 3) ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าไปสังเกตวินัยในห้องเรียนของนักเรียน ในวิชาสังคมศึกษาโดยนั่งในตำแหน่งที่มองเห็นพฤติกรรมของนักเรียนและได้ยินเสียงชัดเจนโดยไม่รบกวนการเรียนการสอนหรือไม่ให้ความสนใจ ผู้รับการทดลองคนใดคนหนึ่งเป็นพิเศษ และไม่ให้นักเรียนเห็นแบบบันทึกพฤติกรรม

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ (1) แบบประเมินวินัยในตนเองมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 (2) แบบบันทึกพฤติกรรมการวินัยในตนเองมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง .67-1.00 (3) โปรแกรมการใช้สัญญาณเงื่อนไขมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์วินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโดยการใช้นิวสัญญาณเงื่อนไขวิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile Deviation :QD) สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน คือ The Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Ranks Test (วิเชียร เกตุสิงห์ 2526: 108 - 109)

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วินัยในตนเองของนักเรียน ประกอบด้วย (1) เข้าเรียนตรงเวลา (2) ไม่คุยกันขณะที่ครูสอน (3) ไม่นำรายวิชาอื่นขึ้นมาทำ (4) ไม่เล่นกันขณะที่ครูสอน (5) ส่งงานตามเวลาที่กำหนด (6) เมื่อถึงเวลาเรียนนักเรียนเตรียมอุปกรณ์การเรียนมาครบทุกครั้ง (7) นักเรียนถามครูเมื่อนักเรียนไม่เข้าใจ และ (8) นักเรียนนำขนมเข้ามารับประทานในเวลาเรียน และในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้จำแนกวินัยในตนเองเป็น 2 กลุ่ม คือ (1) พฤติกรรมการมีวินัยในตนเองทางบวก ได้แก่ การส่งงานตามเวลาที่กำหนด เมื่อถึงเวลาเรียนนักเรียนเตรียมอุปกรณ์การเรียนมาครบถ้วนทุกครั้ง นักเรียนถามครูเมื่อนักเรียนไม่เข้าใจและ (2) พฤติกรรมการมีวินัยในตนเองทางลบ ได้แก่ การเข้าเรียนไม่ตรงเวลา ไม่คุยกันขณะที่ครูสอน ไม่นำรายวิชาอื่นขึ้นมาทำ ไม่เล่นกันขณะที่ครูสอน นักเรียนนำขนมเข้ามารับประทานในเวลาเรียน
2. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองทางบวกของนักเรียนกลุ่มทดลอง (n=10) หลังการใช้สัญญาณเงื่อนไขและก่อนการใช้สัญญาณเงื่อนไขโดยใช้สถิติ Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test แสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองทางบวกของนักเรียน กลุ่มทดลอง (n=10) หลังการใช้สัญญาเงื่อนไขและก่อนการใช้สัญญาเงื่อนไขโดยใช้สถิติ Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test

นักเรียนคนที่	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	ผลต่างของคะแนนหลังการทดลองและก่อนการทดลอง	อันดับที่ของความแตกต่าง	R+	R-
1	1	97	43	9	+9	
2	6	77	43	9	+9	
3	8	115	30	2	+2	
4	3	92	31	3	+3	
5	6	88	29	1	+1	
6	3	79	34	5	+5	
7	1	87	38	6	+6	
8	0	92	40	8	+8	
9	1	93	38	6	+6	
10	2	90	31	3	+3	
Mdn	2.5	91				
QD	2.12	2.87				

\*\* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 \*\*

T = 0 \*\*

จากตาราง Critical Values ของ T ใน Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test ของ Sanders (1980: 418) ในระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ค่า T ที่คำนวณได้ต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 (n=10) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 2 ปรากฏว่า ค่า T ที่คำนวณได้เท่ากับ 0 แสดงว่าความถี่ของพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองทางบวกของนักเรียนเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การใช้สัญญาเงื่อนไขสามารถทำให้นักเรียนมีวินัยในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 1 ที่ตั้งไว้

3. ผลเปรียบเทียบพฤติกรรม การมีวินัยในตนเองทางลบของนักเรียนกลุ่มทดลอง (n=10) หลังการใช้สัญญาเงื่อนไข และ ก่อนการใช้สัญญาเงื่อนไข โดยใช้สถิติ Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test แสดงในดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบพฤติกรรม การมีวินัยในตนเองทางลบของนักเรียนกลุ่มทดลอง (n=10) หลังการใช้สัญญาเงื่อนไข และ ก่อนการใช้สัญญาเงื่อนไข โดยใช้สถิติ Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test

นักเรียนคนที่	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	ผลต่างของคะแนนหลังการทดลองและก่อนการทดลอง	อันดับที่ของความแตกต่าง	R+	R-
1	56	13	43	9	+9	
2	56	13	43	9	+9	
3	38	8	30	2	+2	
4	40	9	31	3	+3	
5	39	10	29	1	+1	
6	42	8	34	5	+5	
7	45	7	38	6	+6	
8	51	11	40	8	+8	
9	45	7	38	6	+6	
10	40	9	31	3	+3	
Mdn	43.50	9.0				
QD	4.75	1.38				

\*\* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 \*\*

T = 0

จากตาราง Critical Values ของ T ใน Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test ของ Sanders (Sanders, 1980: 418) ในระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ค่า T ที่คำนวณได้ต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 (n=10) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 2 ปรากฏว่าค่า T ที่คำนวณได้เท่ากับ 0 แสดงว่าความถี่พฤติกรรมกรรมกรรมมีวินัยในตนเองทางลบของนักเรียนกลุ่มทดลองลดลงหลังจากการได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 2 ที่ตั้งไว้

### สรุปผลการวิจัย

1) วินัยในตนเองของนักเรียน ประกอบด้วย (1) เข้าเรียนตรงเวลา (2) ไม่คุยกันขณะที่ครูสอน (3) ไม่นำรายวิชาอื่นขึ้นมาทำ (4) ไม่เล่นกันขณะที่ครูสอน (5) ส่งงานตามเวลาที่กำหนด (6) เมื่อถึงเวลาเรียนนักเรียนเตรียมอุปกรณ์การเรียนมาครบทุกครั้ง (7) นักเรียนถามครูเมื่อนักเรียนไม่เข้าใจ และ (8) นักเรียนนำขนมเข้ามารับประทานในเวลาเรียน

2) พฤติกรรมกรรมมีวินัยในตนเองทางบวกของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังจากได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพฤติกรรมกรรมมีวินัยในตนเองทางลบของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการใช้สัญญาเงื่อนไขมีผลให้วินัยในตนเองของนักเรียนเปลี่ยนในทางที่ดีขึ้น

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โดยการใช้สัญญาเงื่อนไข มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน

อนุบาลท่าตะโกก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไข โดยเปรียบเทียบพฤติกรรมทางบวกและทางลบ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไข ผลวิจัยพบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข มีพฤติกรรมทางบวกเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการได้รับ สัญญาเงื่อนไขพฤติกรรมทางบวกที่เพิ่มขึ้น ได้แก่ นักเรียนส่งงานตามเวลาที่กำหนด เมื่อถึงเวลาเรียน นักเรียนเตรียมอุปกรณ์การเรียนมาครบถ้วนทุกครั้ง นักเรียนถามครูเมื่อไม่เข้าใจ และนักเรียนมีวินัยใน ตนเองทางลบหลังการใช้สัญญาเงื่อนไขลดลง ซึ่งได้แก่ นักเรียนเข้าเรียนไม่ตรงเวลา นักเรียนคุยกัน ขณะที่ครูสอน นักเรียนนำวิชาอื่นมาทำ นักเรียนเล่นกันขณะที่ครูสอน นักเรียนนำขนมเข้ามา รับประทานในเวลาเรียน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า

1) นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทดลองโดยพร้อมที่จะปรับเปลี่ยน พฤติกรรมที่เกี่ยวกับวินัยของตนเอง

2) ผู้วิจัยใช้สัญญาเงื่อนไขเพื่อปรับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับวินัยในตนเองของนักเรียน โดย ทำสัญญาร่วมกันระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนโดยมีการเขียนสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษรพร้อมทั้งลงนาม ลายมือชื่อกำกับไว้ทั้งสองฝ่าย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการปรับพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองของนักเรียน ให้เป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์และใช้การเสริมแรงเป็นเงื่อนไขโดยนักเรียนจะได้รับการเสริมแรง ตาม เกณฑ์การเสริมแรงการใช้สัญญาเงื่อนไข ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมทางบวกเพิ่มขึ้น และมีพฤติกรรม ทางลบลดลง นอกจากนี้นักเรียนต่างพยายามควบคุมตนเองโดยที่ต่างฝ่ายต่างเตือนกัน และควบคุม ตนเองให้อยู่ในกฎระเบียบของห้องเรียนพร้อมทั้งให้ความร่วมมือในการทดลองอย่างดียิ่งทำให้ความถี่ ของการเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับวินัยในตนเองของนักเรียนลดลงทั้งในขณะที่ครูสอน และในขณะที่ครูให้ทำงาน อีกทั้งช่วยเพิ่มความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งได้แก่ เข้าเรียน ตรงเวลา ไม่คุยกันขณะที่ครูสอน ไม่นำรายวิชาอื่นขึ้นมาทำไม่เล่นกันขณะที่ครูสอน ส่งงานตามเวลาที่ กำหนด เมื่อถึงเวลาเรียนนักเรียนเตรียมอุปกรณ์การเรียนมาครบถ้วนทุกครั้ง นักเรียนถามครูเมื่อ นักเรียนไม่เข้าใจ นักเรียนไม่นำขนมเข้ามารับประทานในเวลาเรียน เมื่อเปรียบเทียบวินัยในตนเองของ นักเรียน ก่อนและหลังทำสัญญาเงื่อนไข ปรากฏว่า การทำสัญญาเงื่อนไข สามารถทำให้พฤติกรรมการ มีวินัยในตนเองทางบวกเพิ่มขึ้นและ พฤติกรรมทางลบลดลง ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า การทำสัญญา เงื่อนไขเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่ผู้วิจัยใช้ร่วมกับการเสริมแรงกับนักเรียนเมื่อนักเรียนแสดง พฤติกรรมที่พึงประสงค์ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลงานของ ชูลี อยู่ปรัชญา (2540: 39) ทดลอง การใช้สัญญาเงื่อนไขควบคู่กับการเสริมแรง เพื่อพัฒनावินัยในห้องเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดตะกล้า เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร ผลปรากฏว่าพฤติกรรมมีวินัยในห้องเรียนของ นักเรียนกลุ่มทดลอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข เป็นกลุ่มควบคู่กับการเสริมแรงแบบต่อเนื่องและแบบเว้นระยะแสดงว่าการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ควบคู่กับการเสริมแรงแบบต่อเนื่องและแบบเว้นระยะทำให้นักเรียนมีวินัยในห้องเรียนเพิ่มขึ้น ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องการวิจัยของ ดาราพร ชื่อเอียรสกุล (2540: 123) ที่ศึกษาพบว่าผลของการ ใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและรายบุคคลทำให้พฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เพิ่มขึ้น และผลการศึกษาค้นคว้านี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Kazdin (1980: 149 อ้างถึงใน กาญจนา พูนสุข, 2542: 16) ได้ให้ความหมายของการใช้สัญญาเงื่อนไขไว้ว่า การใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นวิธีหนึ่งที่ใช้

ในการปรับพฤติกรรมโดยนำเอาเทคนิคของการปรับพฤติกรรมต่าง ๆ คือการเสริมแรง การลงโทษและการให้รางวัลพิเศษ มาผสมผสานกันโดยเป็นการตกลงกันระหว่างผู้ปรับพฤติกรรม เช่น ครู ผู้ปกครองกับผู้ถูกปรับพฤติกรรม เช่น ลูก นักเรียน โดยทำข้อตกลงนั้นต้องร่างเป็นสัญญาพร้อมมีการเซ็นชื่อของผู้ปรับพฤติกรรมและผู้ถูกปรับพฤติกรรม สัญญานี้จะบอกถึงพฤติกรรมที่ต้องกระทำ และผลกรรมที่ได้รับผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่า นักเรียนมีวินัยในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการทำสัญญาเงื่อนไข ทั้งนี้พบว่าอาจเป็นเพราะว่า การทำสัญญาเงื่อนไขเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมวิธีหนึ่งที่ครู เป็นผู้วางเงื่อนไขการเสริมแรงให้แก่ นักเรียนแต่ละคน โดยนักเรียนจะได้รับการเสริมแรงอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์คือ การมีวินัยในตนเอง

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ในการนำวิธีการทำสัญญาเงื่อนไขไปใช้ในการปรับพฤติกรรมใดๆ ผู้ที่จะนำไปใช้จะต้องศึกษาและทำความเข้าใจจุดมุ่งหมายและลำดับขั้นตอนของวิธีการดังกล่าวก่อนที่จะนำไปใช้ในการปรับพฤติกรรมนั้นๆ ควรนำวิธีการทำสัญญาเงื่อนไขไปใช้กับนักเรียนระดับอื่นที่มีปัญหาเกี่ยวกับวินัยในตนเอง

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน เพื่อการศึกษาการเปลี่ยนแปลงของวินัยในตนเองของนักเรียน
2. ควรสังเกตพฤติกรรมวินัยในตนเองของนักเรียนจากสภาพการณ์ต่าง ๆ นอกเหนือจากการสังเกตในห้องเรียน
3. ควรทดลองใช้วิธีการอื่นๆ ในการเสริมสร้างวินัยในตนเอง เช่น การใช้เบี้ยอรรถกร การปรับสินไหม การควบคุมตนเอง เป็นต้น

### เอกสารอ้างอิง

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2543). การปฏิรูปการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญที่สุด: แนวทางสู่การปฏิบัติ เอกสารชุดปฏิรูปการเรียนรู้ลำดับที่ 2 โครงการปฏิรูปการเรียนรู้. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กาญจนา พูนสุข. (2542). การศึกษาการเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง. (สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เจษฎา อังกาบสี. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์ อินเทอร์เน็ตเซอร์เวอร์เซชั่น.
- จันทร์พร โรจนพิทักษ์. (2543). ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างวินัยในชั้นเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตพิบูลบำเพ็ญ มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอมือ จังหวัดชลบุรี. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูลี อยู่ปรัชญา. (2540). การใช้สัญญาเงื่อนไขควบคู่กับการเสริมแรง เพื่อพัฒนาวินัยในห้องเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดตะกล้า เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (สาขาวิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- ดวงแข ฌ สงขลา. (2535). การเปรียบเทียบผลการใช้แรงเสริมทางสังคมและการเข้าสัญญาเงื่อนไขที่มีต่อระเบียบวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลสงขลา จังหวัดสงขลา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดารารพร ชื่อเอียรสกุล. (2540). การเปรียบเทียบผลการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและรายบุคคลที่มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสาคร. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ปัญญาวดี ชมสุวรรณ. (2552). การศึกษาปัจจัยบางประการที่มีอิทธิพลต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนช่วงชั้น ที่ 3 โรงเรียนสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรีเขต 2. ปรินญาณิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ปฐมา ชุมศรี. (2547). ผลของการสอนตามแนวคิดทฤษฎีการสร้างสรรคความรู้อกับการใช้สัญญาเงื่อนไขที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา และความรับผิดชอบทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท จิตวิทยาการศึกษา: คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2536). การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรพะณา สุทธิพันธ์. (2545). ผลของการใช้สัญญาเงื่อนไขที่มีต่อความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวิจิตรวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิณี ชิตเชิดวงศ์. (2537). การศึกษาเด็ก. กรุงเทพฯ: ศิลปาบรรณาการ.
- ศราวุธ วงศ์ทอง. (2536). การเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มและการชี้แนะที่มีต่อวินัยในห้องเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนตระการพิชผลอำเภอตระการพิชผลจังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท หลักสูตร ครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยูวีตา โสประจัน. (2553). ผลของการสอนตามแนวคิดทฤษฎีการสร้างสรรคความรู้อกับการใช้สัญญาเงื่อนไขที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาและความรับผิดชอบทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท จิตวิทยาการศึกษา: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สมใจ แจ่มจิรวรรณ. (2547). การศึกษาการเล่นของวัยเด็กตอนปลาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในจังหวัดนครปฐม. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



- สมจิตต์ สุวรรณวงศ์. (2542). การศึกษาการจัดสภาพความคิดเชิงคุณธรรมตามแนวคิดคอนสตรัคติวิสต์ เพื่อพัฒนาวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สิริกร สีนสม. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท: หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- ปฐมมา ชุมศรี. (2547). ผลของการสอนตามแนวคิดทฤษฎีการสร้างสรรค้ความรู้กับการใช้สัญญาเงื่อนไขที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา และความรับผิดชอบทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท จิตวิทยาการศึกษา: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

.....

# ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียนของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต

## Psychological Factors Affecting Academic Success of Senior High School Students of Wachirathamsatit School

พระมหานิติพัฒน์ คนเที่ยง<sup>1</sup> ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์<sup>2</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ปัจจัยทางจิตวิทยาและความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต 2) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยากับความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต และ 3) ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต ประชากรเป็นนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 993 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต จำนวน 340 คน ที่ได้รับการเลือกแบบเจาะจงจากประชากร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .3163 – .7299 และค่าความเที่ยงเท่ากับ .9587 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต ประกอบด้วยปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางการเรียน และปัจจัยครอบครัว มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก
2. ความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ความสำเร็จทางการเรียนรายด้าน ประกอบด้วย ด้านการตั้งใจเรียน ด้านวิธีเผชิญปัญหาทางการเรียน ด้านการเห็นคุณค่าของความสำเร็จทางการเรียน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการวางแผนการเรียน ด้านการเตรียมตัวก่อนเรียน ด้านการทบทวนบทเรียน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

**คำสำคัญ:** ปัจจัยทางจิตวิทยา, ความสำเร็จทางการเรียน

<sup>1</sup> นักศึกษาระดับ, มหามบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์

<sup>2</sup> ศาสตราจารย์ ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

3. ปัจจัยทางจิตวิทยา ด้านส่วนบุคคล ( $X_1$ ) ด้านสิ่งแวดล้อมทางการเรียน ( $X_2$ ) ด้านครอบครัว ( $X_3$ ) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรเกณฑ์ คือ ความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียน ( $Y$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง .319 – .571

4. ปัจจัยทางจิตวิทยา ส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาริต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนได้ร้อยละ 37.20

### Abstract

The purposes of this research were 1) to study the psychological factors and academic success of MS IV students of Wachirathamsatit school, 2) to examine the relationships between the MS IV students' psychological factors and their academic success, and 3) to examine the influence of the MS IV students' psychological factors on their academic success. The population of the study was 993 senior high school students of Wachirathamsatit school. The samples of the study were 340 MS IV students of Wachirathamsatit school, enrolled in the academic year 2018. Those were purposively selected from the population. The research instrument was a rating scale measuring the psychological factors affecting academic success of the MS IV students of Wachirathamsatit school with IOC ranged from .67 – 1.00, item discrimination power ranged from .316 - .729, and reliability coefficient of .958. Means, standard deviation, Pearson product moment correlation, and multiple regression analysis were used to analyze the data and to test them for statistically significance.

The results were as follows:

1. The Mathayomsuksa IV students' total mean score and each dimension scores of psychological factors: personal factor, learning environment factor, and family factor were high.

2. The Mathayomsuksa IV students' total mean score of academic success revealed average. The mean score of the dimension of attention behavior, learning coping strategies, and academic success valuing were high while the mean score of learning planning, learning preparation, and subject reviewing were average.

3. Statistically significant relationships were found between Mathayomsuksa IV students' psychological factors: personal factor, learning environment factor, and family factor and their academic success at .05 level with correlation coefficient ranged from .319 - .571.

4. The The Mathayomsuksa IV students' psychological factors: personal factor, learning environment factor, significantly predicted the students' academic success at .05 level with 37.2% of the variability in academic success predictable from the stated factors.

**Key words:** psychological factors, academic success

## บทนำ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้มีกระแสพระราชดำรัสเกี่ยวกับการศึกษาว่า “การศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างและพัฒนาความรู้ ความคิด ความประพฤติ และคุณธรรมของบุคคล สังคมและบ้านเมืองใดให้การศึกษาที่ดีแก่เยาวชนได้อย่างครบถ้วน ล้วนพอดีกับทุกด้าน สังคมและบ้านเมืองนั้นก็จะมีพลเมืองที่มีคุณภาพ ซึ่งสามารถธำรงรักษาความเจริญมั่นคงของประเทศชาติไว้ และพัฒนาให้ก้าวหน้าต่อไปได้โดยตลอด” (กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา, 2551: 241) พระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553) ระบุว่าการศึกษา คือ กระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม โดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรค์จรรโลงความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคมการเรียนรู้และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการในการพัฒนาเยาวชนของชาติเข้าสู่โลกยุคศตวรรษที่ 21 มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนมีคุณธรรม รักความเป็นไทย มีทักษะการคิดวิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ มีทักษะด้านเทคโนโลยี สามารถทำงานและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมโลกได้อย่างสันติ สอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560: 1) ระบุว่า การศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างคน สร้างสังคม และสร้างชาติ เป็นกลไกหลักในการพัฒนากำลังคนให้มีคุณภาพสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุข ดังนั้นการศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาคนให้มีคุณภาพ ทั้งทางด้านปัญญา บุคลิกภาพและช่วยให้ไปสู่ความสำเร็จในชีวิต การจัดการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 เป็นการวางพื้นฐานความรู้ที่จะนำไปศึกษาต่อในระดับสูงและการประกอบอาชีพ การเรียนการสอนในระดับนี้จะต้องเป็นไปอย่างมีคุณภาพ โดยโรงเรียนต้องสามารถพัฒนาศักยภาพของนักเรียน เพื่อการเรียนรู้ถึงความสำเร็จตามที่คาดหวัง (สุกิจ ทวีศักดิ์, 2555: 1)

โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต จัดการศึกษาตามนโยบายของชาติ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้สำหรับการเรียนในระดับสูงให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย แต่จากการวัดผลสัมฤทธิ์ในการสอบระดับชาติ ช่วงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และ 6 คิดแบบถัวเฉลี่ยทั่วประเทศแล้วอยู่ในเกณฑ์ต่ำ (โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต, 2560) และจากการสังเกตนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต จำนวน 340 คน ในระหว่างการเรียนการสอนของผู้วิจัย ปัญหาในเบื้องต้นพบว่า สาเหตุเกิดขึ้นจากนักเรียนมีเจตคติไม่ดีต่อการเรียน ไม่อยากมาโรงเรียน ขาดแรงจูงใจในการเรียน ไม่ชอบบรรยากาศในห้องเรียน เพื่อนไม่เข้าใจ ไม่มีน้ำใจ อิจฉานินทา รวมทั้งบิดามารดาไม่มีเวลาดูแล ให้คำปรึกษา และจากการสัมภาษณ์ครูผู้สอนถึงปัญหาและพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนที่ไม่ประสบความสำเร็จทางการเรียน พบว่า ขาดการวางแผนในการเรียน ไม่มีการกำหนดเป้าหมายทางการเรียน ไม่ตั้งใจเรียน พุดคุยกันในห้องเรียน ไม่มีวินัย ไม่มีความรับผิดชอบ ไม่ส่งงานตามกำหนด และไม่เห็นคุณค่าความสำคัญของความสำเร็จทางการเรียน ทำให้การเรียนการสอนไม่สามารถดำเนินไปในทิศทางที่พึงประสงค์ และจากการสัมภาษณ์นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ห้อง 3 และห้อง 4 จำนวน 80 คน โดยถามนักเรียนว่า “1) ถ้านักเรียนต้องการจะเรียนให้จบหรือสำเร็จตามเป้าหมายนักเรียนจะอย่างไร จะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร และ 2) ความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนมีส่วนเกี่ยวข้องกับใครบ้าง ”

ผลการสัมภาษณ์สรุปได้ว่า การที่จะเรียนให้สำเร็จนักเรียนจะต้องมีเป้าหมายในการเรียน ต้องวางแผนการเรียน เตรียมตัวก่อนเรียน ตั้งใจเรียน ทบทวนบทเรียน รู้จักแก้ปัญหาและเห็นคุณค่าของความสำเร็จทางการเรียน ส่วนบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จของนักเรียน คือ ตัวนักเรียน ครอบครัว และเพื่อนร่วมชั้นเรียน

จากประเด็นปัญหาข้างต้น จึงสนใจศึกษา ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต ซึ่งผลจากการศึกษาในครั้งนี้จะเกิดประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายของโรงเรียน ในการนำข้อค้นพบไปใช้เป็นแนวทางที่จะพัฒนาให้นักเรียนประสบความสำเร็จทางการเรียน

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาและความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยากับความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต
3. เพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต

### สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต
2. ปัจจัยทางจิตวิทยาส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต

### ขอบเขตการวิจัย

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร เป็นนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต จำนวนนักเรียน 993 คน (ฝ่ายวิชาการ โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต, 2561)

1.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต จำนวนห้องเรียน 9 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 340 คน ที่ได้รับการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) จากประชากร

#### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) ประกอบด้วย เพศ และเกรดเฉลี่ยสะสมปัจจุบัน จำนวน 2 ข้อ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยทางจิตวิทยา แบบวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ประกอบด้วย ปัจจัยด้านส่วนบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางการเรียน และปัจจัยด้านครอบครัว จำนวน 26 ข้อ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความสำเร็จทางการเรียน แบบวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ประกอบด้วย การวางแผนการเรียน การเตรียมตัวก่อนเรียน การตั้งใจเรียน การทบทวนบทเรียน วิธีเผชิญปัญหาทางการเรียน และการเห็นคุณค่าของความสำเร็จทางการเรียน จำนวน 27 ข้อ

**การหาคุณภาพของแบบวัดปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต**

1. การวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00

2. การวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination Power) โดยวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ .3163 - .7299

3. การวิเคราะห์ค่าความเที่ยง (Reliability) โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ .9587

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าสถิติ t-test ค่าสถิติการหา Correlation และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression analysis)

เกณฑ์แปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2554)

คะแนนเฉลี่ย 4.51 - 5.00 หมายถึง มากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.51 - 4.50 หมายถึง มาก

คะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายถึง ปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง น้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง น้อยที่สุด

#### ผลการวิจัย

1. ปัจจัยทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต พบว่า โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก แสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของปัจจัยทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต (n = 340)

ปัจจัยทางจิตวิทยา	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ปัจจัยส่วนบุคคล	3.64	0.59	มาก
ปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางการเรียน	3.63	0.58	มาก
ปัจจัยครอบครัว	3.99	0.68	มาก
ค่าเฉลี่ยรวมทุกด้าน	3.76	0.47	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า ปัจจัยทางจิตวิทยาของนักเรียน อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 ปัจจัยครอบครัว ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางการเรียน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.99, 3.64, และ 3.63 ตามลำดับ

2. ความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก แสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต (n = 340)

ความสำเร็จทางการเรียน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านการวางแผนการเรียน	2.74	0.85	ปานกลาง
ด้านการเตรียมตัวก่อนเรียน	3.42	0.75	ปานกลาง
ด้านการตั้งใจเรียน	3.58	0.65	มาก
ด้านการทบทวนบทเรียน	2.86	0.86	ปานกลาง
ด้านวิธีเผชิญปัญหาทางการเรียน	3.68	0.71	มาก
ด้านการเห็นคุณค่าของความสำเร็จทางการเรียน	4.22	0.65	มาก
ค่าเฉลี่ยรวมทุกด้าน	3.42	0.56	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่า ความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 ความสำเร็จทางการเรียนด้านการเห็นคุณค่าของความสำเร็จทางการเรียน ด้านวิธีเผชิญปัญหาทางการเรียน และด้านการตั้งใจเรียน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22, 3.68 และ 3.58 ตามลำดับ ส่วนด้านการเตรียมตัวก่อนเรียน ด้านการทบทวนบทเรียน และด้านการวางแผนการเรียน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42, 2.86 และ 2.74 ตามลำดับ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพยากรณ์ ปัจจัยทางจิตวิทยากับตัวแปรเกณฑ์ ความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียน แสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพยากรณ์ปัจจัยทางจิตวิทยากับตัวแปรเกณฑ์ ความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ตัวแปรพยากรณ์ (n = 340)	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	X <sub>3</sub>	Y
ปัจจัยทางจิตวิทยาด้านส่วนบุคคล (x <sub>1</sub> )	1	.468*	.328*	.571*
ปัจจัยทางจิตวิทยาด้านสิ่งแวดล้อมทางการเรียน (x <sub>2</sub> )		1	.379*	.440*
ปัจจัยทางจิตวิทยาด้านครอบครัว (x <sub>3</sub> )			1	.319*
ความสำเร็จทางการเรียน (y)				1

\* p < .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ตัวแปรพยากรณ์ “ปัจจัยทางจิตวิทยา” มีความสัมพันธ์กับตัวแปรเกณฑ์ “ความสำเร็จทางการเรียน” อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .571, .440 และ .319 ตามลำดับ

4. ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต แสดงในตารางที่ 4-5

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของปัจจัยทางจิตวิทยาส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
Regression	40.129	3	13.376	66.477*
Residual	67.610	336	.201	
Total	107.739	339		

\*p < .05

จากตารางที่ 4 พบว่า ความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับปัจจัยด้านส่วนบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางการเรียน และปัจจัยด้านครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรพยากรณ์ปัจจัยทางจิตวิทยา กับตัวแปรเกณฑ์ ความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียน

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t
	b	SE.b	B	
ปัจจัยทางจิตวิทยาด้านส่วนบุคคล ( $X_1$ )	.428	.047	.449	9.018*
ปัจจัยทางจิตวิทยาด้านสิ่งแวดล้อมทางการเรียน ( $X_2$ )	.186	.049	.193	3.196*
ปัจจัยทางจิตวิทยาด้านครอบครัว ( $X_3$ )	.082	.040	.099	2.074*

R = .610    R<sup>2</sup> = .372    Adjusted R = .367    SE = .44858    a = 4.303

\*p < .05

จากตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์โดยนำตัวแปรพยากรณ์เข้าสมการถดถอยที่ละตัวแปรจนครบทุกตัวแปร พบว่า ตัวแปรพยากรณ์ที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียน เรียงลำดับมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ ปัจจัยด้านส่วนบุคคล ( $X_1$ ) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางการเรียน ( $X_2$ ) และปัจจัยด้านครอบครัว ( $X_3$ ) ซึ่งตัวแปรดังกล่าวสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนได้ร้อยละ 37.20

### สรุปผลการวิจัย

1. ปัจจัยทางจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางการเรียน และปัจจัยครอบครัว มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก
2. ความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ความสำเร็จทางการเรียนรายด้าน ประกอบด้วย ด้านการตั้งใจเรียน ด้านวิธีเผชิญปัญหาทางการเรียน ด้านการเห็นคุณค่าของความสำเร็จทางการเรียน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการวางแผนการเรียน ด้านการเตรียมตัวก่อนเรียน ด้านการทบทวนบทเรียน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง



3. ปัจจัยทางจิตวิทยา ด้านส่วนบุคคล ( $X_1$ ) ด้านสิ่งแวดล้อมทางการเรียน ( $X_2$ ) ด้านครอบครัว ( $X_3$ ) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรเกณฑ์ ความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียน (Y) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง .319 – .571

4. ปัจจัยทางจิตวิทยา ส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนได้ร้อยละ 37.20

### อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อ 1 “เพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาและความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต” สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

#### 1.1 ปัจจัยทางจิตวิทยา

1.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า 1) เจตคติที่มีต่อการเรียน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนเชื่อว่าการศึกษเล่าเรียนทุกวิชามีประโยชน์และจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อชีวิตในอนาคต จึงมีความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน ที่นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต การทำงาน และการสร้างความสำเร็จให้กับชีวิต หากมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนจะเป็นการกระตุ้นในการเก็บเกี่ยวประสบการณ์ทักษะความรู้มากขึ้นเพื่อให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ ฌูรา สี่ที (2559) ได้ทำการวิจัยเรื่อง เจตคติต่อการเรียนปฏิบัติการเคมีของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนปฏิบัติการเคมีทั้งรายด้านและโดยรวมอยู่ในระดับมาก หากผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อปฏิบัติการเคมีจะส่งผลต่อเจตคติต่อการเรียน 2) แรงจูงใจในการเรียน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการเรียนที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต จึงมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการเรียน ไม่ท้อถอยแม้ว่าบางวิชาจะสอบได้คะแนนไม่ดี พยายามศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเรียน เพื่อให้มีความรู้มากยิ่งขึ้น เพราะทราบว่าหากมีความรู้มากก็จะสามารถทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ ซึ่งสอดคล้องกับ สิริพร ดาววัน (2557) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการสอนคิดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจเป้าหมายสู่ความสำเร็จของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยแรงจูงใจเป้าหมายสู่ความสำเร็จโดยรวมอยู่ในระดับสูงมาก

1.1.2 ปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางการเรียน พบว่า 1) บรรยากาศทางการเรียน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าครูผู้สอนสนใจนักเรียน ให้คะแนนด้วยความยุติธรรมตอบคำถามของนักเรียนด้วยความยินดี และจัดเตรียมอุปกรณ์การสอนไว้พร้อม ทำให้เกิดบรรยากาศทางการเรียนที่ดีและสนับสนุนให้ผู้เรียนมีความรู้สึกอยากจะเรียนและเกิดประสิทธิภาพในการเรียนมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Greenwood (2002, p. 2110-A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในห้องเรียนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีผลการเรียนดี ระดับ 6 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีผลการเรียนดีนั้นมีความเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้และการดูแลเอาใจใส่ของครูและความไว้วางใจต่อครูของนักเรียน 2) สัมพันธภาพกับเพื่อน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเพื่อนในห้องต่างช่วยเหลือกัน สามารถปรึกษาเรื่องการเรียนกับเพื่อนร่วมชั้นเรียนได้ทั้ง

ในเวลาเรียนและนอกเวลาเรียน สามารถทำงานกลุ่มและทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนได้เป็นอย่างดี นักเรียนจึงมีสัมพันธภาพที่ต่อกัน เช่นเดียวกับ พิษณุ ลิ้มพะสูตร (2555: 49) ได้สรุปว่าสัมพันธภาพกับเพื่อน หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนทั้งในและนอกห้องเรียน ได้แก่ ความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม การแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร การช่วยเหลือให้กำลังใจทั้งเรื่องเรียนและเรื่องส่วนตัว และการสร้างความกระตือรือร้นในการเรียน

1.1.3 ปัจจัยครอบครัว พบว่า 1) ความสนใจห่วงใยของบิดามารดาที่มีต่อการเรียนของบุตรธิดา โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าความรักความเอาใจใส่ การดูแลเรื่องการเรียน และการได้รับคำชมเชยจากครอบครัว เป็นสิ่งสนับสนุนให้นักเรียนเกิดความรู้สึกรับรองและต้องการที่จะทำคะแนนการเรียนให้ดีเพื่อให้ผู้ปกครองเกิดความภาคภูมิใจในตัวนักเรียนที่ประสบความสำเร็จในการเรียน เช่นเดียวกับ ธัญจิรา ดวงแก้ว (2553: 53) กล่าวว่า ความผูกพันใกล้ชิดของสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เกิดความผูกพันกับชีวิตที่สมาชิกในครอบครัวมีการเติมเต็มความรู้และความอบอุ่นให้แก่กันอย่างเต็มที่และการปฏิบัติหน้าที่เอื้ออาทรซึ่งกันและกัน รวมถึงการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิกในครอบครัว เมื่อสมาชิกคนใดในครอบครัวมีปัญหาที่พร้อมที่จะเข้ามาช่วยเหลืออย่างเต็มที่และคอยยินดีเมื่อสมาชิกในครอบครัวประสบความสำเร็จ 2) การให้คำปรึกษาของบิดามารดาเกี่ยวกับการเรียน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าบิดามารดาจะเป็นผู้คอยตักเตือน คอยรับฟังปัญหาและให้กำลังใจ พร้อมให้คำแนะนำเรื่องการเรียนเพื่อหาความรู้เพิ่มเติม ทำให้บุตรมีพฤติกรรมที่ดีและช่วยลดปัญหาของบุตรได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Kierkus & Douglas (2007) ได้ศึกษาการควบคุมทางสังคมในความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างครอบครัวและพฤติกรรมการกระทำ ความผิด พบว่า ระดับของความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างครอบครัวและการกระทำ ความผิดลดลงมาก และการขาดการผูกพันกับพ่อแม่ก็นำไปสู่พฤติกรรมการกระทำ ความผิด 3) การให้การสนับสนุนของบิดามารดา เกี่ยวกับการเรียน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าพ่อแม่ให้การสนับสนุนการเงินเกี่ยวกับการเรียนและการทำกิจกรรม ทำให้การเรียนประสบความสำเร็จ เช่นเดียวกับ ทิพย์วรรณ สุขใจรุ่งวัฒนา (2552: 66) สรุปไว้ว่าการสนับสนุนของครอบครัวมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะครอบครัวเป็นสถาบันที่มีผลเกี่ยวพันในด้านการถ่ายทอดความรู้ มีอิทธิพลต่ออารมณ์และจิตใจที่มนุษย์แสดงออกเป็นพฤติกรรม มีความรับผิดชอบต่อสมาชิก และสนับสนุนเรื่องพฤติกรรมกรเรียนของนักเรียน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านวัสดุอุปกรณ์การเรียน ด้านข้อมูลข่าวสารเพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรเรียนที่ดี

1.2 ความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียน วชิรธรรมสาธิต พบว่า ความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนค่าเฉลี่ยความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนรายด้านมีดังนี้

1.2.1 ด้านการวางแผนการเรียน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนได้เตรียมวางแผนการเรียน การอ่านหนังสือตามวันเวลาที่กำหนดตั้งแต่เปิดเรียนเพื่อจะได้เรียนให้ได้ดีที่สุดแล้ว แต่ไม่สามารถปฏิบัติตามแผน ตามเวลาที่กำหนดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ พิมพ์ โหลคำ (2550) ได้ศึกษาเรื่อง ความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถในการบริหารเวลาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยนิสิตมีความสามารถในการบริหารเวลาด้านการวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลา ด้านการกำหนด

เป้าหมายการดำเนินชีวิต ด้านการวางแผนการใช้เวลา ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ ด้านการประเมินผลการใช้เวลา และด้านการปรับปรุงแผนการใช้เวลาและแก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา

1.2.2 ด้านการเตรียมตัวก่อนเรียน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนยังขาดความสนใจในการเตรียมตัว เช่น ไม่ทำการบ้านให้เสร็จเรียบร้อยก่อนเข้าเรียน ไม่จัดเตรียมอุปกรณ์การเรียนให้พร้อม และไม่จัดหนังสือตามตารางสอนก่อนมาโรงเรียน เป็นต้น การเตรียมตัวก่อนการเรียนนั้น จะทำให้นักเรียนมีความเข้าใจและประสบผลสำเร็จในการเรียนรู้ได้เร็วยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสอดคล้องกับ ตระกูล จิตวัฒนากร และวิโรจน์ หมื่นเทพ (2558) ได้ศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมของนักศึกษาในเขตจังหวัดปทุมธานีเพื่อเข้าสู่ประชาคมอาเซียน ผลการวิจัยพบว่า การเตรียมความพร้อมของนักศึกษาในเขตจังหวัดปทุมธานีเพื่อเข้าสู่ประชาคมอาเซียน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

1.2.3 ด้านการตั้งใจเรียน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนมีความตั้งใจทำกิจกรรมและทำงานตามที่ครูมอบหมาย และจดหรือบันทึกเนื้อหาที่ครูสอนลงในสมุดทุกครั้ง ซึ่งจะส่งผลดีต่อคะแนนทำให้ได้คะแนนสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ สมบัติ อารังสินถาวร (2558) ได้ศึกษาเรื่อง ความตั้งใจเรียนในชั้นเรียนและความเข้าใจเนื้อหาในชั้นเรียนโดยการใช้กรณีศึกษาในวิชาการตลาดระดับโลกสำหรับนิสิตสาขาการตลาด มหาวิทยาลัยบูรพา ผลการวิจัยพบว่านิสิตสาขาการตลาดมีความตั้งใจเรียนในชั้นเรียนและความเข้าใจเนื้อหาในชั้นเรียนสูง

1.2.4 ด้านการทบทวนบทเรียน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนยังขาดการทบทวนบทเรียนยากๆ ขาดการฝึกทำข้อสอบเก่าๆ และขาดการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องที่ครูจะสอน ถึงแม้ว่าจะอ่านทบทวนหลายๆ ครั้ง แต่ก็ยังไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียน นักเรียนจึงควรต้องใส่ใจในการทบทวนบทเรียนให้มากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ดารณี เอื้อชนะจิต (2561) ได้ศึกษาการวิเคราะห์ผู้เรียนและการทบทวนบทเรียนที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการวิจัยพบว่า การทบทวนบทเรียนมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการทบทวนบทเรียนส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.2.5 ด้านวิธีเผชิญปัญหาทางการเรียน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนสามารถแก้ปัญหาเมื่อเรียนไม่เข้าใจโดยจะถามคุณครู และเพื่อนให้ช่วยอธิบายให้เข้าใจ และพยายามทำการบ้านด้วยตนเอง ทำให้สามารถผ่านปัญหาต่างๆ ไปได้ด้วยดี ซึ่งสอดคล้องกับ Gomez (อ้างถึงใน ดวงพร โรจนพรพันธุ์, 2552: 47) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสามารถในการเผชิญปัญหานักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความสัมพันธ์กับการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบไม่จัดการกับปัญหาโดยตรง และพบความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกับการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบจัดการกับปัญหาโดยตรง

1.2.6 ด้านการเห็นคุณค่าของความสำเร็จทางการเรียนเรียน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนเห็นคุณค่าของความสำเร็จทางการเรียนที่มีความสำคัญต่อชีวิตในอนาคตสามารถทำให้ได้เรียนต่อในระดับสูง เมื่อสำเร็จการศึกษาก็จะได้งานดีๆ สามารถนำไปสู่เป้าหมายของชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ คณะกรรมการดำเนินงานวิจัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติ (2556) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการศึกษา

ระดับปริญญาตรี ของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติจังหวัด นครศรีธรรมราช ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการศึกษา โดยภาพรวมมีความ คิดเห็นอยู่ในระดับมาก

2. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อ 2 “เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยากับ ความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต” สามารถ อภิปรายผลได้ดังนี้

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพยากรณ์ ปัจจัยทางจิตวิทยา ประกอบด้วย ด้านส่วนบุคคล ด้านสิ่งแวดล้อมทางการเรียน และด้านครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรเกณฑ์ ความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ระหว่าง .319 – .571 ทั้งนี้เพราะนักเรียนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการเรียน มีความชอบ ความสนใจ และความสนุกในการเรียน พึงพอใจต่อการเรียนการสอน ครูผู้สอนและ บรรยายากาการสอน สามารถปฏิบัติงานที่ครูมอบหมายได้ตามกำหนด มีการเตรียมอุปกรณ์การเรียน เตรียมตัวให้พร้อมก่อนการเรียน มาเรียนสม่ำเสมอ ทบทวนบทเรียนและซักถามเมื่อมีข้อสงสัย ซึ่ง สอดคล้องกับ สุพัตรา ผลรัตน์ไพบูลย์ (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนวิชา คณิตศาสตร์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเรียน ได้แก่ บุคลิกภาพ ทักษะต่อการเรียน คณิตศาสตร์ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองลักษณะทางกายภาพทางการเรียนคณิตศาสตร์ และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู

3. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อ 3 “เพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสำเร็จ ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต” สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต โดยเรียงลำดับจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ ปัจจัยด้านส่วนบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางการเรียน และปัจจัยด้านครอบครัว ซึ่งปัจจัยดังกล่าวสามารถร่วมกันอธิบาย ความแปรปรวนของความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนได้ร้อยละ 37.20 ทั้งนี้นักเรียนมีเจตคติที่ดี ต่อการเรียน มีแรงจูงใจและมีความตั้งใจในการเรียนเข้าใจ คุณครูผู้สอนมีความยุติธรรมในการให้ คะแนน ใส่ใจการสอนพร้อมเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำที่ดี และเพื่อนที่ดีคอยให้ความช่วยเหลือในการ เรียนและการทำกิจกรรมต่างๆ พ่อแม่ผู้ปกครองเอาใจดูแลสนับสนุนทุกๆ เรื่องที่เกี่ยวกับการเรียน ซึ่ง สอดคล้องกับ สุพัตรา ผลรัตน์ไพบูลย์ (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนวิชา คณิตศาสตร์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุด ไป น้อยที่สุด ได้แก่ ทักษะต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ลักษณะทางกายภาพในโรงเรียน บุคลิกภาพ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนและผู้ปกครอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งทั้ง 5 ปัจจัย สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนพฤติกรรมการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ได้ร้อยละ 47.90

### ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

## 1. ปัจจัยทางจิตวิทยา

### 1.1 ด้านส่วนบุคคล

1.1.1 เจตคติที่มีต่อการเรียน ควรปลูกฝังนักเรียนให้มีความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนทุกๆ วิชา เพราะการเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจะเป็นพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการเรียนในระดับสูงและมีความสำคัญต่อชีวิตในอนาคต

1.1.2 แรงจูงใจในการเรียน ควรมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ และความพยายามในการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเรียน โดยไม่ท้อถอยแม้ว่าบางวิชาจะสอบได้คะแนนไม่ดี

### 1.2 ด้านสิ่งแวดล้อมทางการเรียน

1.2.1 บรรยากาศทางการเรียน ควรที่จะจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้โดยครูจัดกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วม ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกพอใจ ภูมิใจ อบอุ่น สบายใจ เรียนและทำงานอย่างมีความสุข

1.2.2 สัมพันธภาพกับเพื่อน ควรจัดกิจกรรมให้นักเรียนในห้องได้ร่วมกันทำกิจกรรมด้วยกัน เพื่อส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือและสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมห้องเรียน

### 1.3 ด้านครอบครัว

1.3.1 ความสนใจห่วงใยของบิดามารดาที่มีต่อการเรียนของบุตรธิดา ควรให้คำชมเชยหรือรางวัลเมื่อบุตรธิดาสอบได้คะแนนดี เพื่อเป็นการแสดงความรักความห่วงใย

1.3.2 การให้คำปรึกษาของบิดามารดาเกี่ยวกับการเรียน ควรให้แนะนำแก่บุตรธิดาเกี่ยวกับการเรียนเพื่อหาความรู้เพิ่มเติมโดยการสอบถามจากเพื่อนในชั้นเรียน

1.3.3 การให้การสนับสนุนของบิดามารดาเกี่ยวกับการเรียน ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้บุตรธิดาเรียนพิเศษหรือทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับการเรียน เพื่อเพิ่มพูนความรู้

## 2. ปัจจัยความสำเร็จทางการเรียน

2.1 การวางแผนการเรียน ควรบรรณรักษ์หรือช่วยในการวางแผน เช่น การทำตารางเป้าหมายจำแนกเป็นกิจกรรมต่างๆ เป็นต้น เพื่อช่วยให้นักเรียนบรรลุจุดมุ่งหมายในการเรียน

2.2 การเตรียมตัวก่อนเรียน ควรเตรียมตัวอ่านหนังสือล่วงหน้าก่อนครูสอน เพื่อเป็นการจัดเตรียมความพร้อมที่จะเรียนรู้เนื้อหาสาระที่จะเรียน ซึ่งจะทำให้นักเรียนมีความเข้าใจในเนื้อหาที่เรียนมากยิ่งขึ้น

2.3 การตั้งใจเรียน ควรมีความตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน โดยจดบันทึกเนื้อหาที่ครูสอนตอบคำถามและแสดงความคิดเห็นเวลาครูถาม รวมถึงตั้งใจทำงานตามที่ครูมอบหมายทุกงาน

2.4 การทบทวนบทเรียน ควรจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับการใช้เวลาจริงในแต่ละวัน โดยแบ่งเวลาในการเรียนเล่น และอ่านหนังสือ รวมถึงการจัดทำตารางทบทวนบทเรียนและการติดตามผล เป็นต้น เพื่อช่วยให้นักเรียนบรรลุจุดมุ่งหมายในการเรียน

2.5 วิธีเผชิญปัญหาทางการเรียน ควรพยายามศึกษาค้นคว้าหาคำตอบหรือทำการบ้านด้วยตนเอง เมื่อไม่เข้าใจเนื้อหาวิชาที่เรียนก่อนที่จะไปถามครูหรือเพื่อน

2.6 การเห็นคุณค่าของความสำเร็จทางการเรียน ควรมีความทุ่มเทเวลาให้กับการเรียน และเห็นถึงความสำคัญของการประสบความสำเร็จทางการเรียนจะทำให้ได้เรียนต่อและได้งานที่ดีเพื่อความก้าวหน้าในอนาคต

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยปัจจัยจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนในระดับการศึกษาต่างๆ เพื่อหาแนวทางปรับปรุงการเรียนของนักเรียนให้ประสบความสำเร็จทางการเรียน
2. ควรพัฒนารูปแบบในการเสริมสร้างความสำเร็จทางการเรียนให้แก่ นักเรียน โดยคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง
3. ควรศึกษาในเรื่องของผลกระทบของปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียน เพื่อสร้างความเข้าใจในเรื่องผลเสียจากการเรียนที่ไม่ดี ให้นักเรียนได้รับทราบและตระหนักถึงความสำเร็จทางการเรียน

### เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.)
- \_\_\_\_\_. (2560). แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579. กรุงเทพฯ : พรินทวาทกราฟฟิค.
- กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา. (2551). พระบรมราชโองมาและกระแสพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. กรุงเทพฯ : กระทรวงการคลัง.
- ณวรา สีสี่. (2559). เจตคติต่อการเรียนปฏิบัติการเคมีของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. ปรินญาการศึกษาคุษภักดิ์บัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดวงพร โรจนพรพันธุ์. (2552). กลวิธีการเผชิญปัญหาและความหวังในการทำงาน : กรณีศึกษารัฐกิจนำเข้าและส่งออกแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ดารณี เอื้อชนะจิต. (2561). การวิเคราะห์ผู้เรียนและการทบทวนบทเรียนที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 37(1), 49-58.
- ตระกูล จิตวัฒนากร, วิโรจน์ หมื่นเทพ. (2558). การเตรียมความพร้อมของนักศึกษาในเขตจังหวัดปทุมธานีเพื่อเข้าสู่ประชาคมอาเซียน. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย. 5(3), 261-269.
- ทิพย์วรรณ สุขใจรุ่งวัฒนา. (2552). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนที่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดนครปฐม. ปรินญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ธัญจิรา ดวงแก้ว. (2553). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา จังหวัดราชบุรี. ปรินญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2554). การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต. (2560). รายงานประจำปี 2560. กรุงเทพฯ : โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต.
- พิมพ์ โหล่คำ. (2550). ความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- พิษณุ ลิ้มพะสุตร. (2555). **พฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคพิเศษมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนรินทร์**. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มหาวิทยาลัยรามคำแหง สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติ. (2556). **ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการศึกษาระดับปริญญาตรี ของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติจังหวัดนครศรีธรรมราช**. นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมบัติ อารังสินถาวร. (2558). ความตั้งใจเรียนในชั้นเรียนและความเข้าใจเนื้อหาในชั้นเรียนโดยการใช้กรณีศึกษาในวิชาการตลาดระดับโลกสำหรับนิสิตสาขาการตลาด มหาวิทยาลัยบูรพา. **วารสารการจัดการธุรกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา**. 4(2), 69-81.
- สิริพร ดาวัน. (2557). **การพัฒนารูปแบบการสอนคิดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจเป้าหมายสู่ความสำเร็จของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ**. ปริญญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- สุกิจ ทวีศักดิ์. (2555). **การพัฒนาคู่มือเสริมสร้างแรงจูงใจสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาที่ขาดแรงจูงใจ: การวิจัยแบบผสมวิธี**. ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพัตรา ผลรัตน์ไพบูลย์. (2550). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้วิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี. **วารสารการศึกษาศาสตร์**. 8(3), 112-120.
- Greenwood, R.A. (2002). Outsourcing : A Test of Organizational Economic, Political, and Strategic Models in Human Resources Management Context. **Dissertation Abstracts International**, 3(1), 114-A.
- Kierkus, C.A. and Douglas, B. (2002). A social control explanation of relationship between family structure and delinquent behavior. **Canadian Journal of Criminology** [On-line] Available, : <http://web4.infotrac.galegroup.com> [2007 April,10].
- .....

# ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ต่อการยอมรับตนเองของวัยรุ่นหญิงสถานสงเคราะห์ เด็กหญิงบ้านราชวิถี

## The Effects of Existential Group Counseling on Self- Acceptance in Teenage Girls at Rajvithi Home for Girls

นภาดา สุขสัมพันธ์<sup>1</sup> อุมารณ สุCHARมณี<sup>2</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (quasi – experimental research) ใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง มีการวัดผลก่อนและหลังการทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Randomized Control Group Per – Post – test Design) โดยศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อการยอมรับตนเองของวัยรุ่นหญิงสถานสงเคราะห์หญิงบ้านราชวิถี จำนวน 16 คน ที่มีคะแนนการยอมรับตนเองอยู่ในระดับต่ำ แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับการยอมรับตนเองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับการยอมรับตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** 1.การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม 2.การยอมรับตนเอง

### Abstract

The purpose of quasi – experimental research was to examine the effects of existential group counseling on self-acceptance among sixteen teenage with low self-acceptance at Rajvithi Home for Girls. The purposive sampling method was used to select participants of the sample population. The pre-test and post-test were adopted to measure samples' self acceptance in both control group and experimental group.

<sup>1</sup> นักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

<sup>2</sup> อาจารย์ ดร., ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง



The sixteen participants were divided into two groups; eight participants were assigned into the experimental group and other eight participants were assigned into the control group. Self-acceptance scores were measured using the measurement of self-acceptance before and after receiving the existential group counseling. The results of the research show that after the experiment, the level of self-acceptance in the experimental group was higher than before the experiment was conducted at a statistically significant level of .05. After the experiment, the level of self-acceptance in the experimental group was higher than the control group at a statistically significant level of .05.

**Key words:** Existential group counseling, Self-Acceptance

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางด้านวัตถุ และความก้าวหน้าของเทคโนโลยีเป็นอย่างมาก รวมถึงเศรษฐกิจ ค่านิยม ประเพณีวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปจากเดิมอย่างรวดเร็ว กลายเป็นสังคมวัตถุนิยมซึ่งทำให้ส่งผลกระทบต่อวิถีการดำรงชีวิตจากบทวิเคราะห์ข้อมูลทางสังคม นักจิตวิทยาชำนาญการจากสงเคราะห์บ้านเด็กอ่อนพญาไทกล่าวถึงปัจจุบันมีเด็กที่ถูกทอดทิ้งประมาณ 15-17 คนต่อเดือน โดยส่วนใหญ่เกิดจากการตั้งครรภ์ไม่พร้อมของพ่อแม่วัยรุ่น และพบว่าเด็กที่ถูกทอดทิ้งขาดความรัก ความอบอุ่น การโอบกอด การชื่นชม ขาดการเรียนรู้ความรักต่อคนอื่นและตนเอง ส่งผลให้เยาวชนมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร จากข้อมูลกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553) พบว่าสถิติการคลอดบุตรของมารดาวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปี มีจำนวนเพิ่มขึ้น ในปี 2552 ร้อยละ 13.55 ปี 2553 ร้อยละ 13.76 ปี 2554 ร้อยละ 14.32 ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการทำแท้งและเด็กถูกทอดทิ้ง สถิติปัญหาเด็กถูกทอดทิ้งที่เข้ารับอุปการะในสถานสงเคราะห์มี จำนวน 1,157 คน อภิเชษฐ ปานจรัตน์ (ASTVผู้จัดการรายวัน, ปี 2557) รายงานการคลอดบุตรปี 2561 พบว่าวัยรุ่นไทยคลอดบุตรร้อยละ 10.7 ถึงสถิติจะลดลงจากปี 2553 แต่ก็ยังเป็นเลขที่ยังคงน่าเป็นห่วงสำหรับวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน (นายแพทย์กิตติพงษ์ แซ่เจ็ง, ปี 2561)

ปัจจุบันสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี เป็นหน่วยงานในสำนักคุ้มครองสวัสดิภาพหญิงและเด็ก กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จัดตั้งสถานสงเคราะห์เด็ก หรือหน่วยงานอื่นเข้าไว้ในความอุปการะ โดยให้บริการด้าน การเลี้ยงดู การรักษาพยาบาลและอนามัย การศึกษา การจัดหางาน ปัจจุบันมีเด็กอยู่อาศัย ทั้งสิ้น 410 คนอายุระหว่าง 5 – 18 ปี ที่มีปัญหาครอบครัว ได้แก่ บิดาไม่พร้อมมีบุตร บิดามารดาแยกทางกัน เด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ครอบครัวแตกแยก กำพร้า ขาดผู้อุปการะ ครอบครัวยากจน ฯลฯ เด็กหญิงบ้านราชวิถีส่วนมากได้รับผลกระทบจากสภาพปัญหาดังกล่าว ส่งผลให้ได้รับบาดเจ็บทางด้านจิตใจ จะเกิดความรู้สึกด้อยโอกาสที่ขาดที่พึ่ง ไม่มีผู้คอยให้ความช่วยเหลือ เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย ไม่ทราบเป้าหมายในชีวิต การเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ดังนั้นเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านราชวิถี ควรมีการตระหนักรู้ถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง จะทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างแข็งแกร่ง และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (พนมพร เส็งผล, 2559, หน้า 4-5)

เด็กหญิงสถานสงเคราะห์หญิงบ้านราชวิถีที่มีความขัดแย้งกับพ่อแม่ ทำให้มีการยอมรับตนเองต่ำ การยอมรับและการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นศักยภาพสำคัญของบุคคลในการก้าวผ่านปัญหาการปรับตัว ภายใต้สังคมที่เปลี่ยนแปลง เพราะการยอมรับตัวเอง (Self-Acceptance) ถือว่าเป็นความพึงพอใจในตัวตน ชีวิต พฤติกรรมลักษณะนิสัยดีและข้อบกพร่องทุกอย่างที่ตนเองเป็นอยู่ (พระบุญเต็ม วัฒนพรหม ,2553, หน้า 10) การยอมรับตนเองเป็นกลไกสำคัญของการดำเนินชีวิตที่ถูกสร้างขึ้นในวัยเด็ก การทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มการให้คำปรึกษารายบุคคล และการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาการยอมรับตัวเองของกลุ่มวัยรุ่น เด็กด้อยโอกาส เด็กที่ถูกทารุณกรรม ครอบครัวแตกแยก เนื่องจากการสร้างบรรยากาศแห่งการยอมรับ เปิดโอกาสได้สำรวจตนเองตามสภาพที่เป็นจริง เสริมเจตคติของบุคคล (ชานานถ วิไลรัตน์, 2551, หน้า 66 - 77) และในขณะเดียวกันได้มีการนำสติมาใช้ในการพัฒนาการยอมรับตนเองของเด็ก เนื่องจากสติเป็นเครื่องมือบังคับอารมณ์ มีผลต่อการกระทำ (สมจิตร เสริมทองทิพย์, 2559) สร้างการตระหนักรับรู้อยู่กับปัจจุบัน ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น (กงจักร สอนลา, 2555) ทางความคิดและความรู้สึกโดยไม่ได้ตัดสินผิดถูก ไม่หมกมุ่นกับอดีตหรือวิตกกังวลถึงอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมเชื่อว่ามนุษย์แต่ละคนมีความแตกต่างทางชีวภาพ ประสบการณ์ของชีวิต แต่ละคนสามารถกำหนดทุกข์ สุข ความสำเร็จความล้มเหลวของตนเอง สามารถเลือกอยู่ใต้หรือเหนืออิทธิพลของสิ่งนั้นบุคคลมีภาวะสูงสุด คือ บุคคลที่อยู่กับปัจจุบันจัดการกับเป้าหมายในชีวิตได้อย่างเหมาะสมและจะต้องมีความรับผิดชอบต่อความมีมโนธรรมของตนเองสังคมนั้นการยอมรับตนเองมีความสำคัญต่อความสำเร็จและความล้มเหลวเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบสิ่งที่เลือกการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆเพื่อให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข (นันทวรรณ รัตติวัฒน์, 2554, หน้า 80-93)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมเป็นทฤษฎีที่มีแนวคิดว่ามนุษย์แต่ละคนมีความแตกต่างกันนอกจากแตกต่างทางชีวภาพแล้วประสบการณ์ของชีวิตที่ต่างกันทำให้มนุษย์แตกต่างกันด้วยแต่ละคนมีชีวิตไม่ซ้ำแบบกัน สามารถเป็นผู้กำหนดโชคชะตาทุกสุขความสำเร็จความล้มเหลวของตนเอง พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพเป็นเพียงส่วนประกอบหนึ่ง มนุษย์มีเสรีภาพที่จะเลือกอยู่ใต้หรืออยู่เหนืออิทธิพลของสิ่งเหล่านั้นซึ่งเสรีภาพและความรับผิดชอบเป็นคู่กันมนุษย์จึงต้องมีความรับผิดชอบต่อมโนธรรมของตนและต่อสังคม ในภาวะปกติมนุษย์จะมีความรับผิดชอบสูงสุดและรู้จักเลือกได้ดีที่สุด บุคคลมีภาวะสูงสุด คือบุคคลที่อยู่กับปัจจุบันสามารถจัดการกับเป้าหมายในชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue) เป็นเครื่องมือที่บุคคลค้นพบความหมายในชีวิต ในการสนทนานั้นผู้ให้คำปรึกษาจะสนใจด้านจิตวิญญาณของสมาชิกโดยจะชักชวนโดยใช้คำถามกระตุ้นให้สมาชิกได้สำรวจตัวเอง โดยเริ่มต้นด้วยสภาพอารมณ์ที่สบายซึ่งทำให้สมาชิกรู้สึกสงบ และใส่ใจกับการสำรวจตัวเองได้ดี

เป้าหมายสำคัญของการให้ การปรึกษา ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมคือการเพิ่มขยายความตระหนักรู้ในตนเองยอมรับในเสรีภาพและยอมรับผิดต่อชีวิตตนเองเข้าใจถึงภาวะที่แท้จริงเป็นการช่วยบุคคลอย่างมีอยู่เป็นอย่างไรแท้จริงอันประกอบด้วย 3 คุณลักษณะประการคือ การอยู่อย่างตามหลักรู้ตนเองอย่างเต็มที่ในปัจจุบัน การเลือกที่จะมีชีวิตอยู่ อยุ่อย่างไรในปัจจุบัน และการรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเลือก

ดังนั้น ผลงานวิจัยเพื่อพัฒนาโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีการให้คำปรึกษาอัตถิภาวนิยมต่อการยอมรับตนเองในวัยรุ่นหญิงสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อช่วยเหลือเข้าใจลักษณะต่างๆ ในการพัฒนาตนเองเพื่อเสริมสร้างทรัพยากรบุคคลให้มีคุณภาพสืบต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อการยอมรับตัวเองของวัยรุ่นหญิงสถานสงเคราะห์หญิงบ้านราชวิถี

### สมมุติฐานของการวิจัย

1. ผู้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม หลังการทดลองมีการยอมรับตัวเอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05
2. ผู้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม หลังการทดลองมีการยอมรับตัวเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05
3. ผู้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม หลังการทดลองกับระยะติดตามผลมีการยอมรับตัวเอง ไม่แตกต่างกัน

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นวัยรุ่นหญิง อายุ ระหว่าง 12 – 17 ปี อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร จำนวน 82 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิง มีอายุ 12 - 17 ปี ที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกเข้า (inclusion criteria) ไว้ดังนี้ (1) เป็นวัยรุ่นหญิงที่อยู่ในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านราชวิถี (2) มีอายุ 12 -17 ปี (3) มีการรับรู้เวลา สถานที่และบุคคลที่ถูกต้อง ไม่เป็นโรคจิตโรคประสาท สามารถติดต่อสื่อสารได้ ตอบคำถามจากการสัมภาษณ์เบื้องต้นได้ (4) ให้ทำแบบวัดการยอมรับตัวเอง โดยมีคะแนนจากแบบวัดการยอมรับตัวเองก่อนการทดลอง (5) มีความสมัครใจให้ความร่วมมือในการทำการทดลอง

### 3. นิยามศัพท์เฉพาะ

3.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึงกระบวนการสนทนา เพื่อช่วยเหลือตั้งแต่สองคนขึ้นไป โดยสมาชิกในกลุ่มได้มีการแลกเปลี่ยน ทั้งความคิด ทศนคติ อารมณ์ ความรู้สึก สสำรวจตนเอง มุ่งเน้นการสร้างสัมพันธ์ภายในกลุ่ม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิด ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ การยอมรับ และให้กำลังใจระหว่างสมาชิก เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถแลกเปลี่ยนแนวทางการแก้ปัญหาด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยและมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน

3.2 การยอมรับตัวเอง หมายถึง การตระหนักรู้ในตัวเองมีความเข้าใจในตัวเองตามความเป็นจริง ข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง และยอมรับผลของการกระทำที่เกิดกับตนเองซึ่งมี 5 องค์ประกอบ (1) การเข้าใจตนเอง (2)การไม่ปิดเป็นลักษณะที่แท้จริงของตนเอง (3) การเห็นคุณค่าในตัวเอง (4) รู้ข้อดีและข้อจำกัดในตัวเอง (5) การยอมรับในผลของการกระทำของตัวเอง

3.3 การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม หมายถึง กระบวนการสนทนา ระหว่างบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป โดยสมาชิกในกลุ่มได้มีการแลกเปลี่ยน ความคิด ทศนคติ อารมณ์ และความรู้สึกที่ยึดหลักทฤษฎีของทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม เชื่อว่ามนุษย์มีคุณค่ามีเอกลักษณ์เฉพาะตน

มีเสรีภาพให้มีความสำคัญในการเลือกกำหนดชีวิตและรับผิดชอบในสิ่งที่เลือก มีการตระหนักรู้ในตนเอง มีความยืดหยุ่นและพัฒนาตลอดเวลา

3.4 วัยรุ่นหญิง หมายถึง ผู้หญิงที่มีช่วงอายุ 12 – 17 ปี

3.5 สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี หมายถึง สถานที่รับเด็กหญิง ซึ่งอยู่ เขตราชวิถี จังหวัดกรุงเทพมหานครฯ ขาดผู้อุปการะ ครอบครัวอยากจน หรือครอบครัวประสบปัญหาความเดือดร้อน ได้รับการเลี้ยงดูไม่เหมาะสม ครอบครัวแตกแยก และบิดามารดาเป็นผู้รับการสงเคราะห์ หรือ บิดามารดาต้องโทษ

### การดำเนินการวิจัย

#### 1.ระเบียบงานวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (quasi – experimental research) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบ Randomized Control Group Per – test – Post – test Design ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการยอมรับตนเองในวัยรุ่นหญิง สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

#### 2.ขั้นตอนการวิจัย

2.1 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นดังนี้ เป็นวัยรุ่นเพศหญิง ที่มีอายุ 12 - 17 ปี ที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานครฯ โดยผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก (inclusion criteria) จากวัยรุ่นหญิงที่มีคะแนนการยอมรับตนเองต่ำ ตั้งแต่ เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา สุ่มครีโจะเข้าร่วมกลุ่มจำนวน 16 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

2.2 เครื่องมือที่ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ แบบวัดการยอมรับตนเอง และการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

#### 3.การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยแบ่งการเก็บรวบรวมเป็น 3 ระยะ ระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมระยะทดลอง และระยะติดตามผลมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้วิจัยดำเนินการเรื่องเพื่อขออนุมัติหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากคณาบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ไปยังกรมกิจการเด็กและเยาวชนเพื่อขอเก็บข้อมูลที่สถานสงเคราะห์หญิงบ้านราชวิถีโดยหนังสือขออนุญาต เรียกเก็บข้อมูลและทำการวิจัยรวมทั้งขออนุญาตใช้สถานที่

3.2 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากแฟ้มประวัติและผู้ที่มีอายุ 12 ถึง 17 ปี

3.3 สอบถามความสมัครใจจากเด็กหญิงสถานสงเคราะห์หญิงบ้านราชวิถีที่มีคะแนนการยอมรับตนเองต่ำ เพื่อหาอาสาสมัครที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มการวิจัยจำนวน 16 คนแล้วสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 8 คนซึ่งผู้วิจัยได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของกลุ่มลักษณะการดำเนินกลุ่มวันเวลาสถานที่และประโยชน์ที่จะได้รับเข้าร่วมกลุ่มนอกจากนี้ผู้วิจัยจะต้องสนทนา เป็นรายบุคคลกับกลุ่มทดลองแปดคนเพื่อสัมภาษณ์และทำความเข้าใจในการร่วมการปรึกษากลุ่ม

3.4 กลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มโดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มกระทำติดต่อกันแปดสัปดาห์ สัปดาห์ ละครั้ง ครั้งละประมาณ 60 – 90 นาที

3.5 กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

3.6 เมื่อสิ้นสุดการทดลองให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามเดียวกันกับชุด ที่สอบถามก่อนการทดลองซ้ำอีกครั้ง

3.7 การเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มผู้วิจัยและผู้ช่วยในการวิจัยทำหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวยกลุ่มมี บทบาทสร้างสัมพันธภาพและการกำหนดทิศทางส่งเสริมให้มีการอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น ประสบการณ์รวมถึงการทำข้อตกลงร่วมกันเน้นให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีความรับผิดชอบในการ แก้ปัญหาตนเองให้มีการประเมินตนเองและใช้บันทึกเสียงตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

3.8 เก็บรวบรวมข้อมูลตรวจและให้คะแนนจากแบบวัดแล้วนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์ทางสถิติ

#### 4. ระเบียบงานวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังนี้

4.1 การหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) คะแนนเฉลี่ย การยอมรับ ตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะ ติดตามผล

4.2 ใช้ค่าสถิติ Wilcoxon Sign-Rank Test เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการยอมรับตนเอง ของกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง และเปรียบเทียบระหว่าง ระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

4.3 ใช้ค่าสถิติ Wilcoxon Sign-Rank Test เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการยอมรับตนเองของ กลุ่มควบคุม ระหว่างระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง

4.4 ใช้ค่าสถิติ Mann-Whitney U test เพื่อเปรียบเทียบการยอมรับตนเองระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง

#### ผลการวิจัย

**ตารางที่ 1** เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการยอมรับตนเองของวัยรุ่นหญิง สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้าน ราชวิถี ก่อน -หลัง การทดลองและติดตามผล โดยใช้สถิติ Wilcoxon Sign-Rank Test

การยอมรับตนเอง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล		Z	Sig
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1. การเข้าใจลักษณะด้านต่างๆ ของตนเอง	2.02	0.12	4.23	0.16	4.33	0.13	-2.53*	0.06
2. การไม่ปิดเป็นเอกลักษณ์จริงของตนเอง	2.07	0.18	4.35	0.35	4.47	0.1	-2.54*	0.05
3. การเห็นคุณค่าในตัวเอง	1.97	0.32	4.26	0.25	4.32	0.1	-2.54*	0.05
4. รู้ข้อดีและข้อจำกัดในตัวเอง	2.05	0.33	4.33	0.32	4.3	0.28	-2.54*	0.05
5. การยอมรับในผลของการกระทำของตัวเอง	2	0.32	4.05	0.14	4.22	0.22	-2.54*	0.22
รวม	10.11	0.95	21.22	1.22	21.64	0.83	-12.69*	0.83

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

จากตารางที่ 1 พบว่าการยอมรับตนเองของวัยรุ่นหญิงสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีมีระดับคะแนนเฉลี่ยการยอมรับตนเอง กลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

**ตารางที่ 2** เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการยอมรับตนเองของวัยรุ่นหญิง สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

การยอมรับตนเอง	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		ระยะติดตามผล		Z	Sig
	X	SD	X	SD	X	SD		
1. การเข้าใจลักษณะด้านต่างๆ ของตนเอง	2.45	0.14	4.23	0.16	4.33	-1.55	-1.55	0.008
2. การไม่ปิดเป็นลักษณะจริงของตนเอง	2.08	0.23	4.35	0.35	4.47	-1.13	-1.13	0.010
3. การเห็นคุณค่าในตัวเอง	3.20	0.41	4.26	0.25	4.32	0.95	0.95	0.008
4. รู้ข้อดีและข้อจำกัดในตัวเอง	2.40	0.24	4.33	0.32	4.30	-0.26	-0.26	0.50
5. การยอมรับในผลของการกระทำของตัวเอง	2.20	0.27	4.05	0.14	4.22	-1.82	-1.82	0.50
รวม	12.33	2.48	21.22	1.22	21.64	5.71	5.71	1.02

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

จากตารางที่ 2 พบว่าการยอมรับตนเองของวัยรุ่นหญิงสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีมีระดับคะแนนเฉลี่ยการยอมรับตนเอง หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการยอมรับตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

### การอภิปรายผล

ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานแสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ตามสมมติฐานดังนี้

**สมมติฐานที่ 1** เด็กวัยรุ่นหญิงบ้านราชวิถีที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม หลังการทดลองมีการยอมรับตัวเองมากกว่าก่อนการทดลอง วัยรุ่นหญิงบ้านราชวิถีที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม หลังการทดลองมีการยอมรับตัวเองมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิจัยนี้เป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้เนื่องมาจากการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมซึ่งเป็นโปรแกรมที่ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดกระบวนการทำงานร่วมกันผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เกิดการเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ และได้ตระหนัก ถึงความเป็นตัวเอง มุ่งเน้นการยอมรับตนเองไม่ว่าจะเป็นในส่วนของด้านด้านดี และข้อบกพร่องของตนเอง นำไปสู่การแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นาถยา คงขาว (2559) ศึกษาเรื่องผลการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโดยผ่านโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่าผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากข้อมูลเบื้องต้น สรุปได้ว่า การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนโดย การปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมที่

ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของ นักเรียนระยะหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง จึงสนับสนุนข้อสมมติฐานข้อ 1

**สมมติฐานที่ 2** เด็กวัยรุ่นหญิงบ้านราชวิถีผู้เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม หลังการทดลองมีการยอมรับตัวเอง มากกว่ากลุ่มควบคุม ผู้เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม หลังการทดลองมีการยอมรับตัวเอง มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 เนื่องจากผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม สามารถ ทำให้บุคคลตระหนักรู้ในตนเอง รับผิดชอบตนเองเข้าใจถึงสถานะที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งตรงกับผลการศึกษาของมยุรา อุดมเลิศปรีชา (2552) ได้ศึกษาผลการศึกษาศึกษาการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษา แบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษา แบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ระยะหลังการทดลองมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่า ระยะหลังก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 จากข้อมูลเบื้องต้น สรุปได้ว่า การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนโดย การปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของ นักเรียนหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมจึงสนับสนุนข้อสมมติฐานข้อ2

**สมมติฐานที่ 3** เด็กวัยรุ่นหญิงบ้านราชวิถีที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม หลังการทดลองมีการยอมรับตัวเอง ไม่แตกต่างกับระยะติดตามผล ผู้เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม หลังการทดลองมีการยอมรับตัวเอง ไม่แตกต่างกับระยะติดตามผล ซึ่งทำให้เห็นว่าเมื่อเวลาผ่านไปการยอมรับตนเองยังคงอยู่เนื่องจากกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม สามารถ ที่จะเข้าใจลักษณะด้านต่างๆ ของตนเองไม่ปิดป้องลักษณะจริง เห็นคุณค่าในตัวเองรู้ข้อดีและข้อจำกัดในตัวเอง และ ยอมรับในผลของการกระทำของตัวเอง ซึ่งตรงกับผลการศึกษาของอภิชาติ มุกตาม่วง (2551) ได้ทำการศึกษผลการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนวัยรุ่นระดับประกาศนียบัตร พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษา แบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษา แบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ระยะหลังการทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่า ระยะหลังก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมสามารถส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง รับผิดชอบตนเองเข้าใจถึงสถานะที่แท้จริงของตนเอง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และนำไปสู่การมองเห็นตนเอง ยอมรับและรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเองตามทฤษฎีและงานวิจัยที่ได้ศึกษามาพบว่า จะทำให้เกิดการตระหนักและยอมรับตนเองและเกิดการพัฒนาดตนเอง

### ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัย บุคคลที่จะนำไปโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวอัตถิภาวะนิยมไปใช้ จำเป็นต้องมีความเชี่ยวชาญ หรือได้รับการฝึกอบรม และพัฒนาทักษะด้านการปรึกษาแนวอัตถิภาวะนิยมให้มีความเข้าใจก่อน โดยเฉพาะเทคนิคและวิธีการ เพื่อที่จะสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

2. ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการยอมรับตนเองกับทฤษฎีอื่นๆ เช่น ทฤษฎีการเรียนรู้ ทฤษฎีการยอมรับความเป็นจริง ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง เป็นต้น

3. ควรทำการวิจัยเพื่อศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจส่งผลหรือมีความสัมพันธ์กับการยอมรับตนเอง เช่น การเห็นคุณค่าในตัวเอง หรือ การมองโลกในแง่ดี เป็นต้น

### เอกสารอ้างอิง

- ขวัญเรือน บุญปราณี.(2550). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมที่มีต่อการปรับตัวในการทำงานของพนักงานใหม่บริษัทซังกิ้วแหลมฉะบัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จิตวิทยาให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยบูรพา.
- พรรณนพพร ศรีเจริญ. (2556). ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตจิตวิทยาศาสตรการออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พระณรงค์ฤทธิ์ วงษ์สุดตา. (2553). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการฝึกเจริญสติเพื่อพัฒนาความซื่อสัตย์สุจริตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านเก็ง อำเภอบ้านไร่ จังหวัดขอนแก่น. ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พระบุญเต็ม วัฒนพรหม. (2553). การศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท4. ปริญญาศึกษามหาบัณฑิตจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์. (2557). สร้างสุขด้วยสติในองค์กร (Mindfulness in Organization: MIIO). นนทบุรี: สำนักพิมพ์บริษัท บีคอนด์ พับลิชชิง จำกัด
- วรารณณ์ อินทรชัยศรี. (2518). ความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งกับพ่อแม่การยอมรับตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2551). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
- ศรีสมร สุริยาศศิณ. (2542). บริการฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศิริบุรณ์ สายโกสม. (2554). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- Dryden, W. (1998). *Developing Self- Acceptance: A Brief, Educational, Small Group Approach*. Chichester: JohnWiley.
- Flett,L. G., Besser. A., Davis, A.R., & Hewitt, L. P. (2003). Dimensionsof Perfectionism, Unconditional Self-Acceptance, and Depression. [Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy](#), 119–138.
- Rubin, Irwin M. Increased self-acceptance: A means of reducing prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5 (2), 233-238.
- Viviana, G. L., & Jerome, B. D. (1985). Perceptions of child rearing and self-concept development during the early adolescent years. [Journal of Youth and Adolescence](#), 373–387.



# ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้าง การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์ เด็กหญิงบ้านราชวิถี

## The effects of marathon group counseling on the enhancement of self-esteem in female young persons at Rajvithi home for girls

ทยากร กิตติชัย<sup>1</sup> ศรีสมร สุริยาศศิณ<sup>2</sup> อุมารณณ์ สุขารมณณ์<sup>3</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีก่อนและหลังเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน 2) เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีระหว่างวัยรุ่นหญิงที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์บ้านราชวิถี จำนวน 27 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง The Five-Scale Test of Self-Esteem for Children :Thai FSC ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยและหาค่าความน่าเชื่อถือของแบบวัดโดย สุวรรณิ พุทธิศรีและ ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ใช้วิธีการวิเคราะห์ด้วยครอนบาค มีค่าความเชื่อมั่น (reliability) เท่ากับ .85 และ 2) โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ The Wilcoxon Signed-Ranks Test และ The Mann-Whitney U Test

ผลการวิจัยพบว่า 1) วัยรุ่นหญิงที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการเข้าร่วมกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) วัยรุ่นหญิงที่เข้าร่วมกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน / การเห็นคุณค่าในตนเอง / วัยรุ่นหญิง

<sup>1</sup> นักศึกษา สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

<sup>2</sup> รองศาสตราจารย์ สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

<sup>3</sup> อาจารย์ ดร. สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

### Abstract

In this quasi-experimental research investigation, the researcher compares 1) self-esteem in female young persons at Rajvithi home for girls prior to and after participating in Marathon group counseling; and 2) self-esteem in female young persons under study between those participating and those not participating in Marathon group counseling.

The sample population consisted of twenty-seven female young persons at Rajvithi home for girls. They were divided into an experimental group and a control group of twelve each. The experimental group participated in Marathon group counseling to enhance self-esteem. The research instruments consisted of 1) the Five-Scale Test of Self-Esteem for Children: Thai FSC translated into Thai and evaluated for reliability by Suwannee Phutthisiri and Chatchawan Silapakit with Cronbach's reliability of .85; and 2) Marathon group counseling to enhance self-esteem. The statistics used in data analysis were the Wilcoxon signed-rank test and the Mann-Whitney U test.

Findings showed that the female young persons participating in Marathon group counseling to enhance self-esteem exhibited self-esteem at a higher level after the participation than prior to the participation in the program at the statistically significant level of .05. The female young persons participating in the program exhibited self-esteem at a higher level than those not participating in the program at the statistically significant level of .05.

**Keywords:** Marathon group counseling / self-esteem / female young persons

### บทนำ

วัยรุ่น คือ วัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญาโดยได้ รัับอิทธิพลส่วนใหญ่จากโรงเรียน เพื่อน และสื่อสังคมออนไลน์ สภาพแวดล้อมทางครอบครัว และวัฒนธรรมทางสังคม ปัจจัยดังกล่าวส่งผลต่อการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง (Identity crisis) การสร้างค่านิยม และทัศนคติในการดำเนินชีวิต เนื่องจากในวัยนี้เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความคาดหวังสูงขึ้เพราะกำลังจะก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ หากมีการเรียนรู้และยอมรับความสามารถของตนเอง จะสามารถมองตนเองด้วยเหตุผลตามจริง (Realistic) ปรับตัวเมื่อเจอกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้ดี แต่ถ้าใช้อารมณ์ในการมองตนเองจะเห็นตนเองตามที่ตนอยากจะเป็น (Ideal self) ซึ่งมุมมองนี้ได้รับอิทธิพลสืบเนื่องมา จากครอบครัวในอดีต โดยส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านอารมณ์ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความกล้าแสดงออก ความพึงใจและยอมรับในตนเองด้านร่างกาย ครอบครัว ผลการเรียนรู้ การปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ความไว้วางใจผู้อื่นและการตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม หากในวัยเด็กได้รับการดูแลที่ไม่เหมาะสม

จะส่งผลให้วัยรุ่นไม่พอใจในตนเอง ใ่วางใจผู้อื่นยาก และมองตนเองด้วยมุมมองที่ตนเองอยากให้เป็น (Ideal self) มากกว่ามองตนเองตามความเป็นจริง (Realistic) (Erikson, 1998, p. 105-115)

งานวิจัยนี้ศึกษากับวัยรุ่นหญิงเนื่องจากเป็นวัยที่มีความซับซ้อนทางด้านอารมณ์และความคิด ส่งผลให้มีความคิดเชิงลบต่อตนเอง วิจัยตนเองได้ง่าย วัยรุ่นมักเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นในสื่อสังคมออนไลน์ และอาจส่งผลให้วัยรุ่นทำทุกอย่างเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง (ศรีประภา ชัยสินธพ, 2554, ย่อหน้าที่ 6) หากไม่ได้รับการดูแลและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็กสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้ดีมากขึ้น เมื่อวัยรุ่นหญิงมาอยู่รวมกันในสถานสงเคราะห์ จะประสบกับปัญหาต่าง ๆ ทางพฤติกรรมและอารมณ์ เช่น ต้อร้น ขาดความรับผิดชอบ เฉื่อยชา เกียจคร้าน ไม่มีระเบียบ ลักขโมย ชอบหลบหนี เกือบกต วิดกกังวล ซึมเศร้า ก้าวร้าว รวมถึงปัญหาด้านการเรียน (ฐิติรักษ์ วิเศษศิลปานนท์, 2537) ทำให้มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อนที่อยู่ร่วมกัน นอกจากนี้วัยรุ่นหญิงเหล่านี้ต้องต่อสู้กับความรู้สึกโทษตัวเองและความรู้สึกผิดที่ทำให้ตนต้องแยกจากพ่อแม่ คิดว่าตนไม่เป็นที่ต้องการทำให้รู้สึกไม่มั่นคงและมีอนาคตที่ไม่แน่นอน อีกทั้งยังมีปัญหาการสร้างปฏิสัมพันธ์ ไม่เพียงแต่ส่งผลกับเพื่อน แต่ยังส่งผลต่อเจ้า หน้าที่ผู้ดูแล ดังนั้นการแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องจึงควรเริ่ม ต้นแก้ที่ตัวของวัยรุ่นหญิงเหล่านี้ โดยการเสริมสร้างความคิดใหม่เพื่อพัฒนาจิตใจและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและการเข้าใจผู้อื่น หากวัยรุ่นหญิงเหล่านี้ได้รับการช่วยเหลือเยียวยาด้านจิตใจและพัฒนาศักยภาพจะนำไปสู่ชีวิตที่ดีและอยู่ในสังคมได้ (นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช, 2553)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีก่อนและหลังเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน
2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีระหว่างวัยรุ่นหญิงที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

### สมมติฐานในการวิจัย

1. วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่เข้าร่วมให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้ารับการศึกษา
2. วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม

### นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

1. การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน หมายถึง การจัดกลุ่มสนทนาในเวลาต่อเนื่องกัน 2 วัน 1 คืน คิดเป็นเวลา 20 ชั่วโมง โดยมีขั้นตอนตามลำดับคือ ช่วงเริ่มต้น ช่วงดำเนินการ และช่วงยุติ ช่วงเริ่มต้น หมายถึง ช่วงแรกของการสนทนาเพื่อสร้างสัมพันธภาพและทำความเข้าใจข้อตกลงในการเข้ากลุ่มมาราธอน ช่วงดำเนินการ หมายถึง ช่วงกลางของการสนทนาโดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อสังคมและมีทักษะทางสังคมที่เหมาะสม ลดความขัดแย้งระหว่างสมาชิกเพื่อน พ่อแม่ และผู้ปกครอง การแก้พฤติกรรมที่เป็น

ปัญหา เช่นการพูดปดและพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง การทำให้เข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเองและการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และสามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตให้กับตนเอง และช่วงยุดีหมายถึง ช่วงสุดท้ายของการสนทนา จะทำการสรุปผลการเข้ากลุ่มมาราธอน การเปลี่ยนแปลงในตนเอง การยอมรับตนเองและเข้าใจผู้อื่น

2. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง การตัดสินคุณค่าและการกระทำของตนเองตามความคิดหรือความรู้สึกของตนเอง 5 ด้าน คือ ด้านมุมมองรวม ด้านการศึกษา ด้านภาพลักษณ์ ด้านครอบครัว และด้านสังคม

2.1 ด้านมุมมองรวม (global scale) หมายถึง มุมมองเกี่ยวกับตนเองโดยทั่วไป การตัดสินความเป็นตัวตนของตนเองว่าเป็นคนดี มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี

2.2 ด้านการศึกษา (academic scale) หมายถึง การตัดสินความสามารถด้านการเรียนอยู่ในระดับที่ตนพอใจหรือไม่พอใจ

2.3 ด้านภาพลักษณ์ (body scale) หมายถึง การตัดสินรูปร่างหน้าตาของตนว่าอ้วน ผอม สวย หล่อ

2.4 ด้านครอบครัว (family scale) หมายถึง การตัดสินว่าตนมีครอบครัวที่อบอุ่น เป็นที่รักและห่วงใยซึ่งกันและกัน

2.5 ด้านสังคม (social scale) หมายถึง การตัดสินว่าตนเองได้รับการยอมรับจากเพื่อนครูในด้านการเรียน การงาน หรือความมีน้ำใจต่อผู้อื่น เป็นความรู้สึกถึงการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น รู้สึกถึงความสามารถในการเป็นเพื่อนกับผู้อื่นของตนเอง

3. วัยรุ่นหญิง หมายถึง ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นเด็กหญิงอายุระหว่าง 13-18 ปี พำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

4. สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี หมายถึง เด็กผู้หญิงอายุระหว่าง 6 – 18 ปีขึ้นไป อาศัยพักพิงอยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านราชวิถี ที่ตกอยู่ในสภาพเดือดร้อนสมควรได้รับการสงเคราะห์ตาม พ.ร.บ. คุ้มครองเด็ก พุทธศักราช 2546 โดยตรงจากหน่วยงานของกรมกิจการเด็กและเยาวชน

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการทบทวนแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อ ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

Lieberman, Yalom and Miles (1973, p. 13) กล่าวว่า การอยู่ร่วมกันอย่างแน่นแฟ้นภายในเวลาวันหยุดสุดสัปดาห์เพียงครั้งเดียว จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคลได้มากกว่าการใช้เวลาเป็นเดือน ปี หรือมากกว่า และจากการติดตามผลหลังการได้เข้าร่วมกลุ่มพบว่าสมาชิกกลุ่มมาราธอนจะรายงานว่าการพบปะในกลุ่มมาราธอนสามารถทำให้เขาเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

Verny (1974, p. 191) ได้เปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนว่าเป็นบทละครที่ประกอบไปด้วยช่วงเริ่มต้น ช่วงกลาง และช่วงจบ กล่าวโดยสรุปได้ดังนี้ 1) ช่วงเริ่มต้น (The beginning

phase) ทำการปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธ์ภาพและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มมาราธอนเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง 2) ช่วงกลาง (The middle phase) โดยการทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อสังคมและมีทักษะทางสังคมที่เหมาะสม ลดความขัดแย้งระหว่างสมาชิก เพื่อน พ่อแม่ และผู้ปกครอง การแก้พฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่นการพูดปดและพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง การทำให้เข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเองและการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และสามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตให้กับตนเอง 3) ช่วงจบ (The end phase) ทำการปัจฉิมนิเทศและสรุปผลของการเข้ากลุ่มมาราธอนเกี่ยวกับการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและเข้าใจผู้อื่น

จินตนา เพียรพิจิตร (2524, หน้า 48) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนว่าเป็นกระบวนการเพื่อให้ผู้ร่วมกลุ่มเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ มีการรับรู้ตนเองและผู้อื่นดีขึ้น ตามแนวความคิดพื้นฐานจากการใช้เวลายาวนานติดต่อกัน เป็นการเปิดโอกาสให้ปลดปล่อยกลไกในการป้องกันตนเองและเป็นการยากที่บุคคลจะสามารถคงกลไกในการป้องกันตนเองได้ ความยาวนานของเวลาจะเปิดโอกาสให้ได้สัมผัสและจัดการกับความรู้สึกในระดับลึก กลุ่มจะดำเนินต่อเนื่องเป็นเวลา ยาวนานโดยยึดการใช้ประสบการณ์ “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” และพิจารณาว่าจะใช้เทคนิคหรือกิจกรรมอะไรที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มเกิดความอบอุ่น อันจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และเกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น เวลาในการประชุมกลุ่มใช้เวลาต่อเนื่องกัน 6 - 50 ชั่วโมง สมาชิกเป็นปกติธรรมดาที่ต้องการเพิ่มความสามารถในการรับรู้ตนเอง เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ผู้นำกลุ่มมีบทบาทเป็นผู้กระตุ้นให้สมาชิกมีความร่วมมือ รู้จักตนเองมากขึ้น รับรู้ตนเองและผู้อื่นดีขึ้น

## 2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith. (1981, p. 120-123) ผู้ศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยได้แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตนเองและภายนอกตนเอง

1) องค์ประกอบภายในตนเอง เป็นลักษณะของแต่ละบุคคลที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละคนมีความแตกต่างกัน เช่น ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) เพศ (Gender) ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และผลงาน (General Capacity, Ability and Performance) ภาวะทางอารมณ์ (Affective States) (Coopersmith, 1981, p. 130-131) ปัญหาและพยาธิสภาพ (Problems and Pathology) (Coopersmith, 1981, p. 134-138) ค่านิยมส่วนบุคคล (Self-Values) (Coopersmith, 1981, หน้า 138-142) ความใฝ่ฝันของบุคคล (Aspiration) (Coopersmith, 1981, หน้า 142-148)

2) องค์ประกอบภายนอกตนเอง คือสภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกไป (ดวงกมล ทองอยู่. 2557, หน้า 183) ประกอบด้วยความสัมพันธ์กับครอบครัว บิดามารดา โรงเรียนและการศึกษา สถานภาพทางสังคม สังคมและเพื่อน

จากที่กล่าวมาในข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีทั้งองค์ประกอบภายในตนเองและองค์ประกอบภายนอกตนเอง การส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองจะต้องได้รับการร่วมมือ ทั้งในส่วนของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ เพื่อน สถานศึกษา และตัว

เด็กเอง โดยเฉพาะในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา การให้ความรัก การดูแลเอาใจใส่และการให้การยอมรับบุตร มีความสำคัญและส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กเป็นอย่างมาก

Brooks (1992, p. 544-548) เสนอแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก ดังนี้

1. พัฒนาความรับผิดชอบและการให้ความช่วยเหลือต่อส่วนรวม
2. เปิดโอกาสให้คิดทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหา
3. ให้การสนับสนุนกำลังใจและให้ข้อมูลย้อนกลับด้านบวก
4. เสริมสร้างวินัยในตนเองโดยการสร้างแนวปฏิบัติและคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมา
5. ช่วยให้เด็กรู้สึกยอมรับความล้มเหลวหรือความผิดพลาด

### 3. สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีเป็นสถานสงเคราะห์ที่จัดตั้งขึ้นเพื่อรองรับเด็กผู้หญิงอายุระหว่าง 6 - 18 ปีที่ประสบกับปัญหาขาดผู้อุปการะ ครอบครัวยากจน หรือเดือนร้อนจากการได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม ปัญหาที่พบในสมาชิกที่พักพิงอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีจำนวน 321 คน อ้างอิงข้อมูลจากสถานสงเคราะห์ ณ วันที่ 7 พฤศจิกายน 2560 ตามลำดับสาเหตุที่รับเข้าจากมากไปหาน้อยได้แก่ 1) การเลี้ยงดูโดยมิชอบด้วยกฎหมาย 68 คน 2) ผู้ปกครองต้องโทษ 46 คน 3) ถูกทอดทิ้ง 44 คน 4) ถูกทารุณกรรม 38 คน 5) ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู 23 คน 6) มีความรุนแรงในครอบครัว 22 คน 7) ครอบครัวแตกแยก 18 คน 8) กำพร้า 12 คน 9) ยากจน 12 คน 10) เร่ร่อน 11 คน 11) ผู้ปกครองพิการ/ป่วย 9 คน 12) เป็นบุตรของเด็กในสถานสงเคราะห์ฯ 9 คน 13) พลัดหลง 6 คน 14) มีปัญหาพฤติกรรม 2 คน และ 15) ตามคำสั่งศาล 1 คน ส่งผลให้จำเป็นต้องได้รับการคุ้มครองดูแลของสถานสงเคราะห์เนื่องจากครอบครัวและผู้ปกครองไม่สามารถเลี้ยงดูเด็กกลุ่มนี้ได้เอง โดยสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีจะรับเด็กโดย ตรงจากหน่วยงานของกรมกิจการเด็กและเยาวชน หรือหน่วยงานอื่น เข้าไว้ในอุปการะเพื่อทำการสงเคราะห์และคุ้มครองสวัสดิภาพ

### วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบ Pretest-Posttest Control Group Design เพื่อศึกษาผลของให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นหญิงที่พักพิงในสถานสงเคราะห์บ้านราชวิถี อายุระหว่าง 13-18 ปี จำนวน 154 คน มีเพียง 27 คนที่สามารถเข้าร่วมงานวิจัยได้เนื่องจากส่วนหนึ่งกลับมาสถานสงเคราะห์เฉพาะช่วงปิดเทอม และบางส่วนทำงาน

กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง โดยขอความร่วมมือจากผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีมอบหมายให้เจ้าหน้าที่ที่ดูแลวัยรุ่นหญิงช่วยคัดเลือกเด็กที่สมัครใจเข้าร่วมงานวิจัยจำนวน 27 คน ผู้วิจัยให้ทำแบบการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (The Five-Scale Test of Self-Esteem for Children : Thai FSC) จากนั้นคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำกว่าเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยทั้งในภาพรวมและรายด้าน

การดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูลหลังจาก ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและคัดเลือกวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์บ้านราชวิถีจากความพร้อมและความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมการให้

คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยการขอความร่วมมือให้กลุ่มประชากรจำนวน 27 คน ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจากระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม โดยในงานวิจัยครั้งนี้คัดได้ 24 คน คัดเลือกกลุ่มทดลองด้วยการสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ในกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและคัดเลือกวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์บ้านราชวิถีเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุม

### เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา บุคคลที่อยู่ด้วยก่อนเข้าสถานสงเคราะห์ เหตุผลที่เข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ ความรู้สึกที่มีต่อตนเองด้านรูปร่าง ส่วนสูง รายได้ ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง เพื่อนที่โรงเรียน เพื่อนในสถานสงเคราะห์ และความรู้สึกต่อผลการเรียน
2. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง (The Five-Scale Test of Self-Esteem for Children :Thai FSC) แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 5 ด้านดังนี้ 1) ด้านมุมมองรวม 2) ด้านการศึกษา 3) ด้านภาพลักษณ์ 4) ด้านครอบครัว 5) ด้านสังคม
3. โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิตินอนพารามेटริก (nonparametric statistics) The Wilcoxon Signed-Rank Test
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติ The Mann-Whitney U Test

### ผลการศึกษา

1. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการเข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ The Mann-Whitney U Test

การเห็นคุณค่าในตนเอง	N	$\bar{X}$	SD	แปลผล	Z	p -Value
<b>ด้าน มุมมองรวม</b>						
กลุ่มทดลอง	12	7.17	1.193	ปานกลาง	-1.08	0.32
กลุ่มควบคุม	12	7.67	1.303	ปานกลาง		
<b>ด้านการศึกษา</b>						
กลุ่มทดลอง	12	8.83	1.337	ปานกลาง	-0.12	0.93
กลุ่มควบคุม	12	8.83	1.528	ปานกลาง		
<b>ด้านภาพลักษณ์</b>						
กลุ่มทดลอง	12	5.25	1.913	ปานกลาง	-0.03	0.98
กลุ่มควบคุม	12	5.42	1.084	ปานกลาง		

<b>ด้านครอบครัว</b>						
กลุ่มทดลอง	12	10.42	1.832	ปานกลาง	0.77	0.48
กลุ่มควบคุม	12	10.83	1.642	ปานกลาง		
<b>ด้านสังคม</b>						
กลุ่มทดลอง	12	7.33	1.257	ปานกลาง	0.64	0.55
กลุ่มควบคุม	12	7.83	1.992	ปานกลาง		
<b>คะแนนรวม 5 ด้าน</b>						
กลุ่มทดลอง	12	39	2.796	ปานกลาง	1.49	0.14
กลุ่มควบคุม	12	40.58	1.676	ปานกลาง		

ก่อนการทดลองวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีมีการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างวัยรุ่นหญิงที่เข้ารับและไม่ได้เข้ารับการศึกษาแบบกลุ่มมาราธอนมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน

2. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างก่อนและหลังการเข้ารับการศึกษาแบบกลุ่มมาราธอนในกลุ่มทดลอง ใช้สถิติ The Wilcoxon Signed-Ranks Test

การเห็นคุณค่าในตนเอง	N	$\bar{X}$	SD	แปลผล	Z	p-Value
<b>ด้าน มุมมองรวม</b>						
ก่อนทดลอง	12	7.17	1.193	ปานกลาง		
หลังทดลอง	12	11.17	1.403	สูง	-3.11*	0.002
<b>ด้านการศึกษา</b>						
ก่อนทดลอง	12	8.83	1.337	ปานกลาง		
หลังทดลอง	12	12.08	0.996	สูง	-3.09*	0.002
<b>ด้านภาพลักษณ์</b>						
ก่อนทดลอง	12	5.25	1.913	ปานกลาง		
หลังทดลอง	12	8.92	1.379	สูง	-2.97*	0.003
<b>ด้านครอบครัว</b>						
ก่อนทดลอง	12	10.42	1.832	ปานกลาง		
หลังทดลอง	12	14.25	1.815	สูง	-3.13*	0.002
<b>ด้านสังคม</b>						
ก่อนทดลอง	12	7.33	2.57	ปานกลาง		
หลังทดลอง	12	11.08	2.021	สูง	-3.11*	0.002
<b>คะแนนรวม 5 ด้าน</b>						
ก่อนทดลอง	12	39	2.796	ปานกลาง		
หลังทดลอง	12	57.5	4.253	สูง	-3.07*	0.002

\*p-value < .05



หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่เข้าร่วมให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นในภาพรวมและรายด้านทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

3. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังเข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน โดยใช้สถิติ The Mann-Whitney U Test

การเห็นคุณค่าในตนเอง	N	$\bar{X}$	SD	แปลผล	Z	p-Value
<b>ด้าน มุมมองรวม</b>						
กลุ่มทดลอง	12	11.17	1.403	สูง	-2.81*	0.005
กลุ่มควบคุม	12	9.08	1.929	ปานกลาง		
<b>ด้านการศึกษา</b>						
กลุ่มทดลอง	12	12.08	0.996	สูง	-3.28*	0.001
กลุ่มควบคุม	12	9.67	2.103	ปานกลาง		
<b>ด้านภาพลักษณ์</b>						
กลุ่มทดลอง	12	8.92	1.379	สูง	-3.25*	0.001
กลุ่มควบคุม	12	6.58	1.443	ปานกลาง		
<b>ด้านครอบครัว</b>						
กลุ่มทดลอง	12	14.25	1.815	สูง	-3.03*	0.002
กลุ่มควบคุม	12	11.5	1.732	ปานกลาง		
<b>ด้านสังคม</b>						
กลุ่มทดลอง	12	11.08	2.021	สูง	-2.29*	0.022
กลุ่มควบคุม	12	8.75	2.871	ปานกลาง		
<b>คะแนนรวม 5 ด้าน</b>						
กลุ่มทดลอง	12	57.5	2.006	สูง	-3.5*	0.000
กลุ่มควบคุม	12	45.58	5.823	ปานกลาง		

หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนมีการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งในภาพรวมและรายด้านทุกด้านสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

### อภิปรายผลการวิจัย

1. วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่เข้าร่วมให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นในภาพรวมและรายด้านทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากวัยรุ่นหญิงที่เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนส่วนใหญ่มีปัญหาท้อแท้เข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ที่ใกล้เคียงกัน คือ มาจากครอบครัวยากจนหรือประสบปัญหาความเดือดร้อนอาศัยอยู่กับพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว ได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม และปัญหาครอบครัวแตกแยกผู้วิจัยจึงพัฒนาขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่สอดคล้องกับปัญหา

ของกลุ่มตัวอย่าง โดยดำเนินการตามทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง และเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง 5 ด้านตามแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองคือ ด้านมุมมองรวม ด้านการศึกษา ด้านภาพลักษณ์ ด้านครอบครัว และด้านสังคม เมื่อต้องอยู่รวมกันในกลุ่มมาราธอนเป็นระยะเวลา 20 ชั่วโมง ทำให้วันรุ่งเกิด ความไว้วางใจเพื่อนสมาชิก ลดการใช้กลไกป้องกันตัวเอง กล้าแสดงออกและช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่ม เนื่องจากมีปัญหาและอายุที่ใกล้เคียงกันจึงทำให้วัยรุ่นหญิงเกิดมุมมองในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และ แก้ไขปัญหาพร้อมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับ Lieberman, Yalom and Miles (1973, p. 135-136 อ้างถึงใน นริศ มณีขาว 2529, หน้า 35) กล่าวว่า การที่มีการอยู่ร่วมกันอย่างแน่นแฟ้นภายในเวลา วันหยุดสุดสัปดาห์เพียงครั้งเดียว จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคลได้มากกว่าการใช้เวลาเป็นเดือน ปี หรือมากกว่า และจากการติดตามผลหลังการได้เข้าร่วมกลุ่มพบว่าสมาชิกกลุ่มมาราธอนจะรายงาน ว่า ประสบการณ์ในกลุ่มมาราธอนสามารถทำให้เขาเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ดังที่ Quinan , FouldsandWright (1973 อ้างถึงใน วิจิตา อัจฉริยะเสถียร, 2523, หน้า 5-6) กล่าวว่า “สมาชิกของกลุ่ม มาราธอนยอมรับว่าได้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี ประสบการณ์ในกลุ่มมีความหมายแก่พวกเขาทั้งใน ด้านทัศนคติความเชื่อความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกันกับคนอื่น” ซึ่งสอดคล้อง กับคำกล่าวของ Luft (1970 อ้างถึงใน วิจิตา อัจฉริยะเสถียร, 2523, หน้า 5-6) กล่าวว่า “กระบวนการกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกเกิดการรู้ตัว (Awareness) และเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดของเขา เกี่ยวกับอิทธิพลที่มีต่อคนอื่นและสัมพันธ์ภาพของเขาในกลุ่ม”

2. วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนมี การเห็นคุณค่าในตนเองทั้งในภาพรวมและรายด้านทุกด้านสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่ไม่ได้เข้ารับการ ปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน ใช้ชีวิตตามปกติทำให้ปัญหาทางพฤติกรรมไม่ได้รับการปรับปรุงอย่าง เหมาะสม ไม่มีความเห็นอกเห็นใจ หรือใส่ใจผู้อื่น มีความคิดต่อตนเองและผู้อื่นเชิงลบ มีการปรับตัว และแก้ไขปัญหาด้วยมุมมองที่จำกัด

โดยระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มการให้การปรึกษาแบบมาราธอนผู้วิจัยให้การเสริมแรงบวกแก่กลุ่ม ทดลองด้วยการให้กำลังใจ ชื่นชม ตลอดจนแจกของรางวัลเพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ และมีความตั้งใจในการเข้าร่วมกลุ่มจนครบตามเวลาที่กำหนด สอดคล้องกับ Coopersmith (1981a) ที่กล่าว ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากการทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมายที่ได้ตั้งใจไว้ส่งผลให้ได้รับคำ ชมเชยจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือคนอื่นๆ ก่อให้เกิดการสะสมความพึงพอใจและยอมรับความสามารถ ของตนให้เพิ่มขึ้นทีละนิดจนกลายเป็นความเชื่อมั่นในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการทำกลุ่มการให้การปรึกษาแบบมาราธอนสังเกตเห็นว่าวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีสัมพันธภาพ ที่ดีต่อกัน เกิดความไว้วางใจช่วยเหลือซึ่งกันและกันและมีมุมมองต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาแบบมาราธอนดังนี้

1. ทุกคนสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง สามารถคิดและตัดสินใจด้วยตัวเองได้ มีความ มั่นใจขึ้นในการทำสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น ไม่มีใครสามารถมาบังคับเรา หรือช่วยเราได้ตลอด เมื่อเลือกสิ่งใด แล้วต้องมีความพยายามและมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ

2. เมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหาต่อไปจะดูข้อดีข้อเสียก่อนที่จะลงมือทำ จะไม่ทำตามคำพูด ของคนอื่นจนไม่เป็นตัวของตัวเอง

3. มองเห็นทางเลือกมากขึ้นในการดำเนินชีวิต สิ่งที่จะนำไปปรับใช้กับตัวเองคือจะตั้งใจเรียนมากขึ้น สังเกตตัวเองให้มากขึ้นว่าตอนนี้คิดหรือรู้สึกอย่างไรอยู่ ดูแลตนเองและรักตัวเองให้มากขึ้นกว่านี้ เพื่อที่ตัวเราจะได้มีความสุขและทำให้คนอื่นมีความสุขไปกับเราด้วย

4. การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่ควรมีอยู่กับตัวเองเสมอ หลังจากจบกิจกรรมตั้งใจว่าจะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้มากขึ้นและนำไปปรับใช้กับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตัวเองในชีวิตประจำวัน

5. เข้าใจถึงข้อดีในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัวโดยที่ตัวเราสามารถทำได้เอง การให้ความสำคัญกับครอบครัวและสังคม ช่วยให้สามารถตั้งเป้าหมายได้ว่าตนเองควรเริ่มเปลี่ยนแปลงที่ส่วนใด

### ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. เวลาที่ใช้ในการทำกลุ่มให้คำปรึกษาแบบมาราธอนควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่จัดไว้ โดยเฉพาะปรับให้ยืดหยุ่นได้มากกว่านี้ เนื่องจากในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้เข้ากลุ่มต้องใช้เวลาอยู่ร่วมกับกลุ่มวันละ 10 ชั่วโมง เป็นเวลา 2 วัน หลายคนต้องเข้าไปช่วยกิจกรรมของบ้านที่ถูกแบ่งไว้แล้วทำให้ต้องจัดเวรของตนเองใหม่ ขอตัวออกไปทำงานตามหน้าที่ที่ถูกกำหนดไว้ หรือต้องหาเวลาทำงานนั้นๆนอกช่วงเวลาทำกลุ่มอาจทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มไม่ได้เกิดแรงกดดันจากการทำกลุ่มมาราธอน ครั้งต่อไปควรจัดสรรสถานที่และเวลาในการทำกลุ่มมาราธอนที่เอื้อให้ผู้เข้ากลุ่มสามารถอยู่ร่วมกับกลุ่มได้ตลอดผลการปรึกษาอาจจะแตกต่าง

2. ควรมีการให้สิ่งเสริมแรงทางบวกแก่ผู้เข้าร่วมกลุ่มทั้งในแบบนามธรรมและรูปธรรม เช่น การชมเชย ให้กำลังใจ ให้อาหาร ขนม หรือเครื่องดื่ม เพื่อเป็นแรงจูงใจในการเข้ากลุ่มมาราธอน

3. ในการทำวิจัยครั้งต่อไปผู้วิจัยควรติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่ประจำบ้านพักของเด็กในเรื่องวันและเวลาที่จะเข้าไปทำการวิจัย เพื่อให้เจ้าหน้าที่สะดวกในการจัดตารางภาระงานกลางของเด็กให้สอดคล้องกับเวลาเข้าร่วมกลุ่ม

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรติดตามผลหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนในระยะเวลา 3-6 เดือน เพื่อศึกษาความคงทนของประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ควรศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มอื่น ๆ เช่น วัยรุ่นชายในสถานสงเคราะห์ วัยรุ่นทั่วไปเด็กพิการ ที่มีช่วงอายุใกล้เคียงกันเพื่อเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงของการให้ปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

### เอกสารอ้างอิง

จินตนา เพ็ชรพิจิตร. (2524). การพัฒนามโนภาพแห่งตนโดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ฐิติรักษ์ วิเศษศิลปานนท์. (2536). การปรับตัวทางสังคมของเด็กกำพร้าในสถานสง-เคราะห์:ศึกษาเฉพาะกรณี สถานสงเคราะห์เด็กหญิงภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงกมล ทองอยู่. (2557). แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน. *Valaya Alongkorn Review*, 4(2), 179-190.
- นริศ มณีขาว. (2529). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของชาวบ้านเซเวียร์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช.(2553).ปัญหาที่พบในเด็กสถานสงเคราะห์. [สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ \(สสส\).](#)
- วิหิตา อัจฉริยะเสถียร. (2523). กลุ่มพัฒนาตนแบบมาราธอนกับการพัฒนา “ตน.”. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์-มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีประภา ชัยสินธพ. (2554). **สภาพจิตใจของเด็ก**. บทความจาก Ramamental ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี (ย่อหน้าที่ 6).
- สุวรรณณี พุทธิศรี และ ชัชวาวีย์ ศิลปกิจ. (2541).วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 43(4):358-67.
- Brooks, R.B.(1992). “Self-Esteem During the School Years,” *Pediatric Clinics of North America*. 39(3) : 537-551.
- Coopersmith, S. (1981a). *Self-esteem inventories*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists.
- Erikson, E. H. (1998). *The life cycle completed: Extended version with new chapters on the ninth stage of development* by Joan M. Erikson. London : W. W. Norton.
- Lieberman, M. A., Yalom, I. D., & Miles, M. B. (1973). *Encounter groups: First facts*. New York: Basic.
- Verny, T. R. (1974). *Inside group: A practical guide to encounter groups and group therapy*. New York: McGraw-Hill.

.....

# ความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

## Psychological Well-being of Undergraduate Students of Faculty of Education of Chandrakasem Rajabhat University

สาร ใจตรง

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษาปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย สาขาวิชาพลศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษาและคอมพิวเตอร์ และสาขาวิชาจิตวิทยา ประจำปีการศึกษา 2559 จำนวน 654 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามความผาสุกทางจิต สติที่ใช้ในการวิจัย คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ผลการวิจัย พบว่า 1. ความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความผาสุกทางจิตใจด้านการยอมรับด้านความเจริญงอกงามในตนเอง ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตตนเอง ด้านสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อม และด้านความเป็นตัวของตัวเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความเจริญงอกงามในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09

2. นักศึกษาที่มีเพศ ชั้นปี และสาขาวิชาต่างกัน มีคะแนนความผาสุกทางจิตใจโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเปรียบเทียบระหว่างเพศหญิงและเพศชาย พบว่า ด้านความเจริญงอกงามในตนเอง ด้านการควบคุมสภาพแวดล้อม และด้านความเป็นตัวของตัวเอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบตามสาขาวิชา พบว่า นักศึกษาที่มีสาขาวิชาต่างกัน มีความผาสุกทางจิตใจด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความผาสุกทางจิตใจด้านการควบคุมสภาพแวดล้อม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** ความผาสุกทางจิตใจ

### Abstract

The purposes of this research were to study and compare of Psychological Well-being of Undergraduate Students of Faculty of Education of Chandrakasem Rajabhat University. The subjects were 654 of Undergraduate Students of Faculty of Education of Chandrakasem Rajabhat University in the academic year 2016. The research instrument was Psychological Well-being of Undergraduate Students inventory. The data were analyzed by mean, standard deviation, t-test, F-test and One-way ANOVA.

The results of the study were as follows: 1) The total Psychological Well-being mean scores of Undergraduate Students revealed high. The mean scores of the subjects in each aspect: Self-acceptance, Personal Growth, Purpose in Life, Positive Relationship with Others, Environment Mastery and Autonomy were also at high levels and high mean scores 4.09 was the Personal Growth

2) There was no significant differences in Psychological Well-being mean scores between male and female educational levels and major study program of the undergraduate students. But there were statistically significant differences in Psychological Well-being mean scores between male and female were found that the Personal Growth, Environment Mastery and Autonomy were significant differences at level of .05 and the Purpose in Life and Environment Mastery among the major study were significant differences at level of .05 and .01

**Key words:** Psychological Well-Being

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จิตวิทยาเชิงบวกเปรียบเสมือนถ้อยคำรวมสำหรับใช้ในการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกด้านบวก (Positive Emotion) คุณลักษณะเชิงบวก (Positive Character) ของบุคคลโดยเชื่อว่าวิทยาศาสตร์ที่สมบูรณ์ และการปฏิบัติการรักษาทางจิตวิทยา จะทำให้เข้าใจเกี่ยวกับความเจ็บปวดและความสุขของบุคคล เช่นเดียวกับปฏิสัมพันธ์และความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่ช่วยลดความเจ็บปวด และเพิ่มความสุขให้กับบุคคลด้วย อีกทั้งแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ได้ให้ความสำคัญและขยายขอบเขตมาสู่เรื่องของความสุขและสิ่งที่เป็นบวกในชีวิต จนนำไปสู่ความรู้และแนวคิดสำคัญ โดยเริ่มให้ความสำคัญกับความสุขเกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลมากขึ้น ดังนั้น อาจสรุปได้ว่า แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกให้ความสำคัญต่อการเสริมสร้างหรือพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวก อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก หรือความผาสุกของบุคคล

ความผาสุก (Well-being) ในแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวกนั้นมักเป็นคำที่ใช้แทนกันกับคำว่าความสุข (Happiness) ซึ่งหมายถึง ผลรวมของความรู้สึกเชิงบวกของบุคคลและความพึงพอใจในชีวิตที่มีลักษณะทั่วไป (Snyder & Lopez, 2007) ซึ่งนักจิตวิทยาได้อธิบายว่า ความผาสุกนั้นเป็นสิ่งสำคัญ

ในการดำเนินชีวิต เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจของบุคคลที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง ดังแนวคิดของแบรดเบิร์น (Bradburn, 1969) ซึ่งแนวคิดยุคแรกๆ ที่พยายามให้ความหมายของความผาสุกทางจิตใจว่า เป็นความสมดุลระหว่างความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ ต่อมาไรฟ์ (Ryff, 1989 Cited by Dodge, et al., 2012) ได้ทำการวิจัยและอธิบายเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตใจโดยมีความเชื่อว่า ความผาสุกทางจิตใจมีประเด็นหลักที่สำคัญ 3 ประเด็น ที่มีความเกี่ยวข้องกัน คือ ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ความรู้สึกที่พึงพอใจ และความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจ ความรู้สึกนี้ยังส่งผลต่อความพึงพอใจและความไม่พึงพอใจ ความรู้สึก อารมณ์ ความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นผลมาจากความคิดที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิต

จากการศึกษาของ ไรฟ์ และคีย์ส (Ryff & Keyes, 1995) ได้ทำการวิจัยและประเมินความผาสุกทางจิตใจ โดยมีการระบุลักษณะหรือองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจไว้ 6 องค์ประกอบ คือ 1) การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) คือ การรับรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ในตนเอง 2) ความเจริญงอกงามในตนเอง (Personal Growth) คือ ความรู้สึกต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาอย่างต่อเนื่องของบุคคล 3) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตตนเอง (Purpose in Life) คือ ความเชื่อของบุคคลว่าชีวิตนี้มีจุดมุ่งหมายและความหมาย 4) การสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่น (Positive Relations with Others) หมายถึง ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น 5) การควบคุมสภาพสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมสภาพแวดล้อมในชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ 6) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) คือ ความรู้สึกของการกำหนดตนเอง ดังนั้น ทั้งความผาสุกทางจิตใจที่ประกอบด้วยหกองค์ประกอบดังกล่าว เป็นความรู้สึก อารมณ์ที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้อย่างอิสระ แต่เป็นลักษณะร่วมกันในการส่งเสริมให้บุคคลมีความผาสุกทางจิตใจในการดำเนินชีวิต อีกทั้ง ทอมป์สัน และเฮนเดอร์สัน (Thomson & Henderson, 2007) ได้ระบุถึงตัวชี้วัดของความผาสุกของเยาวชนที่รวมถึงการทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน สถาบันการศึกษา และชุมชนที่อาศัย โดยเยาวชนต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับบริบททางสังคม ดังนั้น จะเห็นได้ว่าความผาสุกทางจิตใจเป็นเป้าหมายสูงสุดในชีวิตของบุคคล เพื่อให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งด้านการศึกษา การทำงาน และครอบครัว บุคคลใดมีระดับความผาสุกทางจิตใจสูง บุคคลนั้นก็มักจะกระทำสิ่งต่างๆ ตามที่ตนต้องการสามารถตัดสินใจด้วยตนเองที่จะดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่ชีวิตที่กำหนดไว้

นักศึกษาที่ศึกษาปริญญาตรีที่อยู่ในคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เป็นนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย มีอายุระหว่าง 17 - 25 ปี เป็นส่วนใหญ่ เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่ต้องพัฒนาจากวัยรุ่นตอนปลายไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ คือ พัฒนาไปสู่ความมีวุฒิภาวะ ช่วงพัฒนาการนี้นักจิตวิทยาได้เปรียบเทียบว่า เป็นวัยพายุพายุ (Stress & Storm) คือ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์และบุคลิกภาพ และเป็นช่วงเวลาของชีวิตที่ชอบความตื่นเต้น มีความรู้สึกสับสน เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ตลอดช่วงวัย (Rathus, 2007) โดยเฉพาะด้านอารมณ์ความรู้สึกนั้น วัยรุ่นจะมีอารมณ์ความรู้สึกที่รุนแรง หวั่นไหว วิตกกังวลและเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ปัญหาที่พบอยู่เสมอในกลุ่มนักศึกษา เช่น ปัญหาในการปรับตัวในด้านเรียน ด้านอารมณ์และด้านสังคม การคบเพื่อนต่างเพศและเพศเดียวกัน การดูแลสุขภาพ และจากการที่ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจการนักศึกษา และนักศึกษา

ปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เกี่ยวกับปัญหาและสาเหตุของนักศึกษาที่ไม่สำเร็จการศึกษา และมีการออกกลางคัน พบว่า นักศึกษามีปัญหาหลายประการ คือ สาขาที่เรียนไม่ตรงกับความสนใจ ขาดแคลนทุนทรัพย์ในการศึกษา การตั้งครรภ์ระหว่างการเรียน ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ นักศึกษาขาดความเป็นตัวของตัวเอง สับสนเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย หรือจุดมุ่งหมายในชีวิตไม่ชัดเจน ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง มีอารมณ์ที่ไม่มั่นคง คล้อยตามเพื่อน และบ่อยครั้งที่รู้สึกไม่สามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวได้ การถูกชักชวนไปในทางที่ไม่เหมาะสม ประเด็นปัญหาเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงลักษณะบุคคลที่ขาดความผาสุกทางจิตใจที่อาจส่งผลกระทบต่อ การเรียนรู้ที่มีคุณภาพและการประสบความสำเร็จในการศึกษาของนักศึกษา ซึ่งหากบุคคลอยู่ในสภาพร่างกายและจิตใจที่ไม่สมบูรณ์ก็จะมีจิตใจอ่อนแอ ท้อแท้ชีวิต อาจทำให้ไม่ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งไว้ (จรรยา สุวรรณทัต, 2554) อีกทั้งหากนักศึกษาได้รับการช่วยเหลือหรือพัฒนา อาจส่งทำให้เพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ เพิ่มอัตราการคงอยู่ ลดอัตราการออกกลางคัน เพิ่มคุณภาพชีวิตนักศึกษาให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการลดปัญหาต่อสังคมได้อีกทางหนึ่ง

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

2. เพื่อเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้นปี และสาขาวิชา

### สมมุติฐานของการวิจัย

นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีเพศ ระดับชั้นปี และสาขาวิชาต่างกัน มีคะแนนความผาสุกทางจิตใจแตกต่างกัน

### ขอบเขตของการวิจัย

#### 1. ประชากร

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกับนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย สาขาวิชาพลศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษาและคอมพิวเตอร์ และสาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ทั้งหมดทุกชั้นปี ยกเว้นนิสิตชั้นปีที่ 5 ปีการศึกษา 2559 โดยมีจำนวนทั้งสิ้น 696 คน ซึ่งเป็นประเภทของกลุ่มประชากรเฉพาะการวิจัย (Incumbent populations) (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2543)

#### 2. นิยามศัพท์เฉพาะ

ความผาสุกทางจิตใจ หมายถึง อารมณ์ ความรู้สึกของนักศึกษาปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่มีต่อตนเอง และเหตุการณ์หรือสถานการณ์ในชีวิตที่เผชิญอยู่ตามการรับรู้และตัดสินใจด้วยตนเอง ประกอบด้วย

1. การยอมรับตนเอง หมายถึง การที่นักศึกษามีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รับรู้และเข้าใจตลอดจนตระหนักในจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง ประกอบด้วย ความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตตนเอง เข้าใจและยอมรับในจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง



2. ความเจริญงอกงามในตนเอง หมายถึง การที่นักศึกษาที่มีความต้องการที่จะพัฒนาตนเอง และเสริมสร้างศักยภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ การเพิ่ม ศักยภาพตนเอง

3. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตตนเอง หมายถึง การที่นักศึกษารู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย มีการ กำหนดเป้าหมายและทิศทางในอนาคต ประกอบด้วย การวางแผนกำหนดเป้าหมายในชีวิต ชีวิตมี ความหมายต่อตนเองและผู้อื่น

4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น หมายถึง การที่นักศึกษาที่มีความพยายามใน การสร้างความประทับใจกับบุคคลอื่นเพื่อให้เกิดการยอมรับและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ประกอบ ด้วย การสร้างและความสัมพันธ์กับผู้อื่น การเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น

5. การควบคุมสภาพแวดล้อม หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาในการจัดการ สภาพแวดล้อมในชีวิตที่มีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย รู้ว่าตนเองควรอยู่ในสภาพแวดล้อมใด การจัด สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น สถานที่อยู่อาศัย สถานที่เรียน สถานที่ทำงาน

6. ความเป็นตัวของตัวเอง หมายถึง การที่นักศึกษามีความรู้สึกที่เป็นอิสระ เชื่อมมั่นในการ แสดงออกด้านความคิดและการตัดสินใจไม่อยู่ภายใต้อิทธิพลของบุคคลอื่น ประกอบด้วย ความเชื่อใน ความสามารถ ความรับผิดชอบการกระทำของตนเอง

### การดำเนินการวิจัย

#### การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกับนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยี การศึกษาและคอมพิวเตอร์ และสาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ทั้งหมดทุกชั้นปี ยกเว้นนิสิตชั้นปีที่ 5 ปีการศึกษา 2559 โดยมีจำนวนทั้งสิ้น 696 คน ซึ่งเป็นประเภทของ กลุ่มตัวประชากรแบบเฉพาะการวิจัย (Incumbent populations) (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2543) และจาก การตรวจสอบจำนวนแบบสอบถามความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อความแบบสอบถามความผาสุกทางจิตใจ ของนักศึกษาปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม พบว่า มีข้อมูลที่ไม่สมบูรณ์ และข้อมูลที่นักศึกษาไม่ได้ตอบในแบบสอบถาม จำนวน 42 ชุด คิดเป็นร้อยละ 6.03 สำหรับข้อมูลที่สูญ หาย โดยจำนวนแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสามารถเก็บได้ และมีความสมบูรณ์ถูกต้องทั้งหมด จำนวน 654 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.96

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความผาสุกทางจิตใจของของนักศึกษา ปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยมีรายละเอียดของขั้นตอนการ สร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความผาสุกทางจิตใจ ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ เพื่อทราบถึงแนวความคิด ทฤษฎี ความหมายและลักษณะต่างๆ ของความผาสุกทาง จิตใจของนักศึกษา

2. ผู้วิจัยสำรวจความคิดเห็นและเก็บข้อมูลเบื้องต้นโดยการสัมภาษณ์แบบเผชิญหน้า (Face to face Interview) นักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 20 คนเกี่ยวกับ

ความคิดเห็นต่อความผาสุกในชีวิตปัจจุบัน และสำรวจความคิดเห็นโดยใช้แบบสำรวจ เกี่ยวกับประเด็นปัญหาต่างๆ ของความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาที่บอกรายชื่อประจำคณะและเจ้าหน้าที่จำนวน 10 คน

3. เขียนนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการที่ได้จากการสำรวจ และการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสร้างแบบสอบถามความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยพัฒนาจากแนวคิดของไรฟ์และคีย์ส (Ryff & Keyes, 1995) ไตรเอนด์ (Dierendonck, 2007)

4. ลักษณะของแบบสอบถามความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรี เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) มี 5 ระดับ ได้แก่ จริงมากที่สุด จริงมาก ค่อนข้างจริง ไม่ค่อยจริง และไม่จริงเลย

5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรีที่สร้างเสร็จแล้วจำนวน 64 ข้อ ไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการกับความมุ่งหมาย และภาษาที่ใช้

6. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.60 - 1.00 จากนั้นผู้วิจัยทำการปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

7. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรีที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วจำนวน 60 ข้อ ไปทดลองใช้ถามคำถามกับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (คณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์) เพื่อทดสอบภาษาและความเข้าใจของข้อคำถาม จากนั้นผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักศึกษาที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน

8. นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามเป็นรายข้อ โดยการวิเคราะห์ค่าระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) และค่าความเชื่อมั่นความสอดคล้องภายในโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) โดยมีรายละเอียดดังนี้ 1) ค่าอำนาจจำแนกรายข้อวิเคราะห์โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไป จำนวน 60 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.20 - 0.63 2) ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรีทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha - Coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.91 แสดงว่าแบบสอบถามนี้มีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยวางแผนและติดต่ออาจารย์ประจำสาขา อาจารย์ผู้สอนในสาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษาและคอมพิวเตอร์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึงนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ สำหรับสาขาวิชาจิตวิทยา ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเองทุกชั้นปี จากนั้นผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้จากการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงมาตรวจสอบ จำนวน 696 ฉบับ และคัดเลือกแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยอีกครั้ง โดยคัดเลือกฉบับที่มีความสมบูรณ์ ได้จำนวน

ทั้งสิ้น 654 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 93.96 ของแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ โดยแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์หรือแบบสอบถามที่นักศึกษาไม่ได้ตอบมีจำนวน 42 ชุด คิดเป็นร้อยละ 6.03

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลเพื่อวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรีที่จำแนกตามตัวแปรต่างๆ ของกลุ่มตัวอย่าง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบสอบถามความพึงพอใจทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรี
2. วิเคราะห์ค่าเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของความพึงพอใจทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรี โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ในงานวิจัย
3. วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามความพึงพอใจทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรี โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)
4. วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบสอบถามความพึงพอใจทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรี โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบรัค ( $\alpha$ -Coefficient)
5. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติ t-test F-test และ One way ANOVA

### ผลการวิจัย

1. จากผลการศึกษาความพึงพอใจทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.95 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านความเจริญงอกงามในตนเอง ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ด้านการยอมรับตนเอง ด้านความเป็นตัวของตัวเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09, 4.00, 3.94, 3.98 ตามลำดับ ส่วนด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตตนเอง และด้านการควบคุมสภาพแวดล้อมมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน คือ 3.86 ซึ่งทุกด้านอยู่ในระดับมาก ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความพึงพอใจทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

ความพึงพอใจทางจิตใจ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
ด้านการยอมรับตนเอง	3.94	0.47	มาก
ด้านความเจริญงอกงามในตนเอง	4.09	0.54	มาก
ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตตนเอง	3.86	0.53	มาก
ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดี	4.00	0.50	มาก
ด้านการควบคุมสภาพแวดล้อม	3.86	0.55	มาก
ด้านความเป็นตัวของตัวเอง	3.98	0.56	มาก
<b>ความพึงพอใจทางจิตใจโดยภาพรวม</b>	<b>3.95</b>	<b>0.43</b>	<b>มาก</b>

2. เมื่อเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักศึกษาปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมจำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้นปี และสาขาวิชา มีผลการวิจัยดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 เมื่อจำแนกตามตัวแปรเพศ พบว่า นักศึกษาเพศหญิงและเพศชายมีคะแนนความพึงพอใจโดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 และเพศชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.99 แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเป็นรายด้านเปรียบเทียบระหว่างเพศหญิงและเพศชาย พบว่า ด้านความเจริญงอกงามในตนเอง ด้านการควบคุมสภาพแวดล้อม และด้านความเป็นตัวของตัวเองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจรายด้านทุกด้านของเพศชายสูงกว่าเพศหญิง ยกเว้นด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น เพศหญิงจะมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเพศชาย ดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความพึงพอใจของ

นักศึกษาปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำแนกตามเพศ

ความพึงพอใจ	เพศชาย			เพศหญิง		
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
ด้านการยอมรับตนเอง	3.96	0.44	มาก	3.93	0.48	มาก
ด้านความเจริญงอกงามในตนเอง	4.16	0.49	มาก	4.05	0.56	มาก
ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตตนเอง	3.87	0.51	มาก	3.85	0.55	มาก
ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดี	3.99	0.50	มาก	4.01	0.51	มาก
ด้านการควบคุมสภาพแวดล้อม	3.92	0.51	มาก	3.82	0.57	มาก
ด้านความเป็นตัวของตัวเอง	4.04	0.53	มาก	3.95	0.58	มาก
<b>ความพึงพอใจโดยภาพรวม</b>	<b>3.99</b>	<b>0.40</b>	<b>มาก</b>	<b>3.93</b>	<b>0.45</b>	<b>มาก</b>

2.2 เมื่อจำแนกตามระดับชั้น พบว่า นักศึกษาที่มีระดับชั้นต่างกันมีคะแนนความพึงพอใจโดยรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.98 รองลงมา คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94, 3.94 และ 3.92 ตามลำดับ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเป็นรายด้านของแต่ละชั้นปี พบว่า

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจด้านความเจริญงอกงามสูงสุดเท่ากับ 4.06 รองลงมา คือ ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ด้านการควบคุมสภาพแวดล้อม ด้านการยอมรับตนเอง และด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98, 3.98, 3.90, 3.87 และ 3.85 ตามลำดับ

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจด้านความเจริญงอกงามสูงสุดเท่ากับ 4.10 รองลงมา คือ ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตตนเอง และด้านการควบคุมสภาพแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.99, 3.96, 3.94, 3.88 และ 3.80 ตามลำดับ

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจด้านความเจริญงอกงามสูงสุดเท่ากับ 4.03 รองลงมา คือ ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตตนเอง และด้านการควบคุมสภาพแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01, 3.96, 3.94, 3.84 และ 3.76 ตามลำดับ

นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจด้านความเจริญงอกงามสูงสุดเท่ากับ 4.13 รองลงมา คือ ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านการควบคุมสภาพแวดล้อม และด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.02, 4.00, 3.99, 3.90 และ 3.86 ตามลำดับ

2.3 เมื่อจำแนกตามสาขาวิชา พบว่า นักศึกษาที่มีสาขาวิชาต่างกันมีคะแนนความพึงพอใจทางจิตใจโดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่า นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยา มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจทางจิตใจโดยภาพรวมมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00 รองลงมา คือ นักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษาและคอมพิวเตอร์ และสาขาวิชาการศึกษาศรีมวัย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96, 3.95 และ 3.91 ตามลำดับ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยความพึงพอใจทางจิตใจเป็นรายด้านเปรียบเทียบระหว่างสาขาวิชาการศึกษาศรีมวัย สาขาวิชาพลศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษาและคอมพิวเตอร์ และสาขาวิชาจิตวิทยา พบว่า ด้านการมีจุดมุ่งหมายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านการควบคุมสภาพแวดล้อมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 3** การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความพึงพอใจด้าน การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตตนเอง

สาขาวิชา	การศึกษาศรีมวัย (ค่าเฉลี่ย 3.82)	พลศึกษา (ค่าเฉลี่ย 3.80)	เทคโนโลยี การศึกษาและ คอมพิวเตอร์ (ค่าเฉลี่ย 3.84)	จิตวิทยา (ค่าเฉลี่ย 4.01)
การศึกษาศรีมวัย (ค่าเฉลี่ย 3.82)	-	-	-	-
พลศึกษา (ค่าเฉลี่ย 3.80)	0.02	-	-	-
เทคโนโลยีการศึกษา และคอมพิวเตอร์ (ค่าเฉลี่ย 3.84)	0.02	0.04	-	-
จิตวิทยา (ค่าเฉลี่ย 4.01)	0.19*	0.21**	0.17*	-

\*\*p<.01 \*p<.05

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของความพึงพอใจด้าน การมีจุดมุ่งหมายของนักศึกษาสาขาวิชาต่างๆ พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยามีค่าเฉลี่ยสูงกว่านักศึกษสาขาวิชาการศึกษาศรีมวัย สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษาและคอมพิวเตอร์

## การอภิปรายผล

1. ความผาสุกทางจิตใจโดยภาพรวมและรายด้านของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า สถาบัน การศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มีพันธกิจสำคัญ คือ การพัฒนานักศึกษาให้มีความสุข ความเจริญงอกงามในตนเอง รวมถึงการพัฒนาศักยภาพตามปัจเจกบุคคล โดยมีการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มีกิจกรรมต่างๆ ที่สนับสนุนและส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมและเรียนรู้ควบคู่กับการพัฒนาผู้เรียนให้มีความสุข ดังอัตลักษณ์ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย ราชภัฏจันทรเกษมที่ได้ระบุว่า นักศึกษาที่มีความเป็นครู คือ มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ มีบุคลิกภาพดีและมีความเป็นกัลยาณมิตร (คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม, 2560) ดังนั้น จากผลการศึกษากล่าวได้ว่า กระบวนการหล่อหลอมผู้เรียนโดยสถาบันทางการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตใจให้กับผู้เรียน ดังที่ทอมสันและเฮนเดอร์สัน (Thomson & Henderson, 2007) ได้กล่าวไว้ว่าตัวแปรชีวิตสำคัญสำหรับความผาสุกทางจิตใจของเยาวชน คือ การมีส่วนร่วมและเกี่ยวข้องกับสถาบันทางการศึกษา ชุมชนที่อยู่อาศัย และครอบครัว สอดคล้องกับ แดน (Dan, 2005 Cited by Rae & MacConville, 2015) อธิบายไว้ว่า ความผาสุกของบุคคลจะมีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิต ความพึงพอใจกับสิ่งที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย และเป็นไปในทิศทางเดียวกับเซลิแกน (Seligman, 2011) ที่สนับสนุนความคิดเห็นดังกล่าวที่ว่า กลุ่มสังคมไม่ว่าจะเป็นสถาบันการศึกษาหรือครอบครัว รวมถึงชุมชนจะมีส่วนสนับสนุนกับการสร้างความผาสุกทางจิตใจให้กับบุคคล ตลอดจนการได้ทำกิจกรรมต่างๆ ที่มีความหมายและมีคุณค่า

อย่างไรก็ตามเมื่อได้พิจารณาคะแนนความผาสุกทางจิตใจเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มีความผาสุกทางจิตใจด้านความเจริญงอกงามซึ่งเป็นด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด โดยความเจริญงอกงามของนักศึกษาจะเกี่ยวข้องกับการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ และการพัฒนาศักยภาพของตนเอง ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้เป็นลักษณะธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นที่มีพัฒนาการเป็นไปตามวัย สอดคล้องตามแนวคิดภารกิจพัฒนาการทางอาชีพของซูเปอร์ (Super's Vocational Development Tasks) ที่อธิบายช่วงเวลาของวัยรุ่น เป็นลักษณะของการทดสอบหรือทดลองสิ่งต่างๆ ที่ตนเองมีความสนใจ ตลอดจนการได้ลองฝึกลองทำเกี่ยวกับกิจกรรมนั้นๆ ที่ส่งผลต่อการสร้างประสบการณ์และการพัฒนาตนเอง (สกล วรเจริญศรี, 2559) อีกทั้งโคลแมนและเฮนดริ (Coleman & Hendry, 1999) ได้อธิบายเกี่ยวกับวัยรุ่นว่าเป็นช่วงเวลาของการเข้าใจและรับรู้เกี่ยวกับตนเอง การเรียนรู้และพัฒนาด้วยการเพิ่มการเปิดรับประสบการณ์ ตลอดจนปฏิสัมพันธ์กับกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต ซึ่งการแสดงออกเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาอัตมโนทัศน์แห่งตนเอง รวมถึงความสุขในการดำเนินชีวิตตนเองได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของไรฟ์และคีย์ส (Ryff & Keyes, 1995) ที่ได้ศึกษาเรื่องโครงสร้างของความผาสุกทางจิตใจกับกลุ่มวัยรุ่น วัยกลางคน และวัยชรา ผลจากการศึกษาพบว่า กลุ่มวัยรุ่นหรือเยาวชนจะมีค่าเฉลี่ยด้านความเจริญงอกงามสูงมากกว่ากลุ่มวัยกลางคน และวัยชรา ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ความเจริญงอกงามแห่งตนจะมีค่าสูงมากในกลุ่มวัยรุ่น และจะค่อยๆ ลดระดับลงเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของลัดบานและกิติมุ (Ludban & Gitimu, 2015) ได้

ทำการศึกษาความพึงพอใจทางจิตใจของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีความพึงพอใจทางจิตใจในด้านความเจริญงอกงามในตนเองสูงกว่าด้านอื่นๆ

2. การเปรียบเทียบความพึงพอใจทางจิตใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้นปี และสาขาวิชา พบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีความพึงพอใจทางจิตใจไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจทั้งเพศหญิง และเพศชาย พบว่า มีความใกล้เคียงกันเป็นอย่างมาก โดยเพศชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.99 และเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 ทั้งนี้สาเหตุสำคัญของผลการวิจัยดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่า ทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชายจะมีความคล้ายคลึงกัน มีการดำเนินชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน มีกิจกรรมที่สามารถเสริมสร้างความสุขหรือทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตที่เหมือนกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสกล วรเจริญศรี (2556) พบว่า เพศหญิงและเพศชายมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่อความสำเร็จในการดำเนินชีวิตไม่แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามจากเอกสารและงานวิจัยต่างๆ พบว่า ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของแอชเทอร์ (Akhter, 2015) ที่ได้ศึกษาความพึงพอใจทางจิตใจของนักเรียนที่มีเพศต่างกัน ผลจากการศึกษาพบว่า นักเรียนเพศหญิงและเพศชายมีระดับความพึงพอใจทางจิตใจที่แตกต่างกัน อีกทั้งจากผลการวิจัยของวาตาลียา (Vataliya, 2014) ที่พบว่า วัยรุ่นหญิงและชายมีความพึงพอใจทางจิตใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่อย่างไรก็ตามจากผลการวิจัยเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า เพศหญิงและเพศชายมีความพึงพอใจทางจิตใจแตกต่างกันในด้านความเจริญงอกงามในตนเองด้านการควบคุมสภาพแวดล้อม และด้านความเป็นตัวของตัวเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศชายจะมีคะแนนความพึงพอใจทั้ง 3 ด้านสูงกว่าเพศหญิง ทั้งนี้เพศหญิงจะมีคะแนนความพึงพอใจด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีสูงกว่าเพศชาย ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่า เพศหญิงจะมีความละเอียดอ่อนและมีการนึกถึงความรู้สึกของผู้อื่นมากกว่าเพศชาย ดังที่ เฟลด์แมน (Feldman, 2009) ได้กล่าวไว้ว่า เพศหญิงจะมีลักษณะชอบติดต่อกับผู้อื่นมากกว่าบุคคลอื่น มีการพึ่งพาผู้อื่นมากกว่าเพศชาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ มณฑิรา จารุเพ็ง (2557) ที่ศึกษาเกี่ยวกับอัตลักษณ์ของนิสิตปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยที่พบว่า เพศหญิงจะมีการรู้จักกาลเทศะ ความรู้สึกจิตสาธารณะ ความอ่อนน้อมถ่อมตน และทักษะการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นมากกว่าเพศชาย

นอกจากนี้ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีต่างกันมีความพึงพอใจทางจิตใจไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยทุกชั้นปีมีคะแนนความพึงพอใจใกล้เคียงกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักศึกษาทุกชั้นปีมีกิจกรรมการเรียนการสอนที่คล้ายคลึงกัน มีระบบการดูแลนักศึกษาอย่างทั่วถึง ให้ความสำคัญกับนักศึกษาทุกชั้นปี ตลอดจนมีกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่างๆ ให้กับนักศึกษาได้มีส่วนร่วมและพัฒนาคุณลักษณะต่างๆ ที่มีความใกล้เคียงกับความพึงพอใจตามแนวคิดที่ผู้วิจัยได้ศึกษาสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ฟลาวเวอร์ (Flowers, 2002 cited by Ludban & Gitimu, 2015) ได้ศึกษาความพึงพอใจทางจิตใจของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีชั้นปีที่ต่างกัน มีความพึงพอใจทางจิตใจไม่แตกต่างกัน และได้อธิบายว่าระดับชั้นปีการศึกษาไม่ได้ส่งผลต่อความพึงพอใจทางจิตใจ อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยในครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรณวิมล ภิญญาศุภสิทธิ์ (2547) ที่ศึกษาการใช้ชีวิตของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นปีต่างกันจะมีคะแนนการใช้ชีวิตด้านการศึกษา ความสุขในครอบครัว และ

กิจกรรมยามว่างที่สร้างความสุขแตกต่างกัน และงานวิจัยของ มณฑิรา จารุเพ็ง (2557) ที่พบว่า นิสิตปริญญาตรีในแต่ละชั้นปีมีอัตลักษณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อีกทั้งผลการวิจัยจากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความพึงพอใจทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรี ที่จำแนกตามสาขาวิชา พบว่า นักศึกษาที่มีสาขาวิชาแตกต่างกัน มีคะแนนความพึงพอใจทางจิตใจโดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาคะแนนความพึงพอใจทางจิตใจเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตตนเอง และด้านการควบคุมสภาพแวดล้อมของนักศึกษาที่มีสาขาวิชาต่างกัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 โดยความแตกต่างที่จำแนกตามสาขาวิชาที่มีความโดดเด่น คือ ด้านจุดมุ่งหมาย ซึ่งกล่าวได้ว่า นักศึกษาในสาขาวิชาจิตวิทยาจะมีความพึงพอใจด้านจุดมุ่งหมายแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 เมื่อเทียบกับสาขาวิชาการศึกษา ปฐมวัย สาขาวิชาพลศึกษา และสาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษาและคอมพิวเตอร์ ทั้งนี้การที่คะแนนความพึงพอใจทางจิตใจด้านจุดมุ่งหมายในชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยามีความแตกต่างจากนักศึกษาในสาขาวิชาอื่นๆ อาจเป็นเพราะว่า นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยามีการเรียนการสอนของรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการเข้าใจตนเอง (Self-understanding) และการพัฒนาตนเอง (Self-development) ตลอดจนการกำหนดเป้าหมายในชีวิต (Goal-setting) ทำให้กลุ่มนักศึกษาในสาขาวิชาจิตวิทยามีกระบวนการพัฒนาตนเองในการกำหนดจุดมุ่งหมายที่มาจากการเรียนการสอนในรายวิชาต่างๆ ดังที่ เฮทิชและแลนดรัม (Hettich & Landrum, 2014) ที่อธิบายถึงประโยชน์และคุณค่าของนักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาจิตวิทยาว่า การที่บุคคลได้เรียนหลักสูตรจิตวิทยาจะทำให้บุคคลได้เกิดการเรียนรู้ การพัฒนาตนเอง และมีแนวโน้มของการกำหนดทิศทาง ตลอดจนเป้าหมายของชีวิตได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับ สแตก อาชี และชวาท (Strack, Argyle & Schwarz, 1991) ได้อธิบายว่าสาเหตุของความสุขของมนุษย์นั้นมีพื้นฐานสำคัญจากปัจจัยเชิงจิตวิทยา ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relation) ความพึงพอใจในการใช้เวลาว่างต่างๆ (Leisure Satisfaction) ล้วนแล้วแต่มีความสัมพันธ์กับความสุขและความสนุกในชีวิต ซึ่งนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาจิตวิทยาจะมีพื้นฐานสำคัญในการเรียนรู้และเข้าใจปัจจัยเชิงจิตวิทยาดังกล่าวมากกว่านักศึกษาในสาขาวิชาอื่นๆ ดังงานวิจัยของ สกล วรเจริญศรี (2556) พบว่า นักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนวมีค่าเฉลี่ยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่อความสำเร็จในการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะในด้านความรับผิดชอบในตนเอง ด้านแรงจูงใจแห่งตน ด้านการบริหารตนเอง ความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ และด้านการตระหนักรู้ภายในตนเองมากกว่านักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาประถมศึกษา และสาขาวิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา สอดคล้องกับ มณฑิรา จารุเพ็ง (2557) ที่พบว่านักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มีอัตลักษณ์โดยรวมสูงกว่านักศึกษาในสาขาวิชาอื่นๆ ทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการคิดเป็นทำเป็น ด้านนักเอาเบาสู้ ด้านรู้จักกาลเทศะ ด้านจิตสำนึก ด้านทักษะการสื่อสาร ด้านอ่อนน้อมถ่อมตน ด้านงามด้วยบุคลิก ด้านพร้อมด้วยศาสตร์และศิลป์ ตลอดจนด้านการเรียนรู้ตลอดจนชีวิต

### ข้อเสนอแนะ

1. สร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาความพึงพอใจทางจิตใจสำหรับนักศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนในระดับต่ำ โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม การฝึกอบรมกลุ่มเชิงจิตวิทยา การให้สุขภาพจิตศึกษาเป็นตัวอย่างจัดกระทำที่ใช้ในการพัฒนาความพึงพอใจทางจิตใจสำหรับนักศึกษา



2. ควรมีการศึกษาแบบระยะยาว เพื่อดูพัฒนาการของความพึงพอใจทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่างว่ามีพัฒนาการไปในทิศทางใด เพื่อการเข้าใจและอธิบายปรากฏการณ์ได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

- Akhter, S. (2015). Psychological Well-Being in Student of Gender Difference. **The International Journal of Indian Psychology**, 2(4), 153-160.
- Bradburn, N. M. (1969). **The Structure of Psychological Well-being**. Chicago : Aldine.
- Coleman, J., & Hendry, B. L. (1999). **The Nature of Adolescence**. New York : Routledge.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. **International Journal of Wellbeing**, 2(3), 22-235.
- Dierendonck, D. V., Díaz, D., Carvajal, R. R., Blanco, A., & Jiménez, B. M. (2007). Ryff's Six-Factor Model of Psychological Well-being A Spanish Exploration. **Social Indicators Research**, 87, 473 -479.
- Feldman, S. R. (2009). **Understanding Psychology**. (9<sup>th</sup> ed). New York : McGraw Hill.
- Hettich, L. P. & Landrum, R., E. (2014). **Your Undergraduate Degree in Psychology From College to Career**. London : Sage.
- Ludban, M., & Gitimu, P. N. (2015). Psychological Well-being of College Student. **Journal of Undergraduate Research Journal for the Human Sciences**, 14, 1-8.
- Rae, T., & MacConville, R. (2015). **Using Positive Psychology to Enhance Student Achievement : A schools-base programme for character education**. New York : Routledge.
- Rathus, S. A. (2007). **Psychology : Concept and Connections**. (8<sup>th</sup> ed). Singapore : Thomson.
- Ryff, C. D., & Keyes, C Lee. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. **Journal of Personality and Social Psychology**, 69(4), 719-727.
- Seligman, M. (2011). **Flourish : A new understanding of happiness and well – being and how to achieve them**. London : Nichlas Brearley Publishing.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). **Positive Psychology : The Scientific and Practical Exploration of Human Strengths**. CA : Sage Publication, Inc.
- Strack, F., Argyle, M., & Schwarz, N. (1991). **Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective**. New York : Pergamon Press.
- Thomson, C. L., & Henderson, D. A. (2007). **Counseling Children**. (7<sup>th</sup> ed). Thomson Brook/Cole.
- Vataliya, A. P. (March 2014). Psychological Well-being in Adolescence of gender difference. **Global Journal for Research Analysis**, 3 (3), 144 – 145.
- คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. (6 พฤษภาคม 2560). **อัตลักษณ์นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์**. <http://edu.chandra.ac.th/2016/identities/index.html>.

- จรรยา สุวรรณทัต. (2554). สุขภาพจิต สุขภาวะ สู่การพัฒนาการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ. สารานุกรม  
 ศึกษาศาสตร์ ฉบับพิเศษ 60 ปี 60 คำ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 402-406.  
 กรุงเทพฯ : สหมิตรพรีนติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2543). ระเบียบวิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. (พิมพ์ครั้งที่  
 2). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มณฑิรา จารุเพ็ง. (2557). รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาและพัฒนาอัตลักษณ์ของนิสิตปริญญาตรี  
 คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรรณวิมล ภิญโญสุภสิทธิ์. (2547). การศึกษาและพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นใน  
 กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท การศึกษาศาสตร์บัณฑิตสาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา.  
 กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สกล วรเจริญศรี. (2556). รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่อความสำเร็จ  
 ในการดำเนินชีวิตของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- \_\_\_\_\_. (2559). การแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณค่าแห่งตน จากแนวคิดทฤษฎีสู่การปฏิบัติเพื่อการ  
 พัฒนาผู้เรียน. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.

.....

# ความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกของประชาชน ต่อสถานการณ์ความไม่สงบ: กรณีศึกษาจังหวัดหนึ่งในสาม จังหวัดชายแดนภาคใต้

## Stress and Proactive Stress Coping of People in Insurgency Situation: A Case Study of A Province in Three Southern Provinces

เอกวัฒน์ พิษฐ์รัตน์<sup>1</sup> ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์<sup>2</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบ: กรณีศึกษาจังหวัดหนึ่งในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกต่อสถานการณ์ความไม่สงบของประชาชน อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา 2) เพื่อเปรียบเทียบความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกต่อสถานการณ์ความไม่สงบของประชาชน อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกของประชาชน อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา กลุ่มตัวอย่าง เป็นประชาชนในตำบลสะเตง อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา จำนวน 356 คน ที่ได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจงจากประชากรใน ตำบลสะเตง อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความเครียดและการเผชิญความเครียดต่อสถานการณ์ความไม่สงบ มีค่า IOC เท่ากับ 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .439 - .829 และค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งหมดเท่ากับ .973

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

- 1) ประชาชนมีความเครียดต่อสถานการณ์ความไม่สงบมีค่าเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านซึ่ง ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านสรีระ และด้านพฤติกรรม อยู่ในระดับมาก
- 2) การเผชิญความเครียดเชิงรุกต่อสถานการณ์ความไม่สงบของประชาชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยโดยรวมและค่าเฉลี่ย ด้านการตระหนักรู้ ด้านการวางแผน อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการขอความช่วยเหลือ อยู่ในระดับปานกลาง

**คำสำคัญ:** ความเครียด, การเผชิญความเครียดเชิงรุก, สถานการณ์ความไม่สงบ

<sup>1</sup>นักศึกษาระดับ, มหาลัยบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์

<sup>2</sup>ศาสตราจารย์ ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

3) ประชาชนเพศชายและเพศหญิง มีความเครียดโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีการเผชิญความเครียดเชิงรุกโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4) ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความเครียดโดยรวม และความเครียดด้านพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความเครียดด้านอารมณ์และด้านสรีระไม่แตกต่างกันและมีการเผชิญความเครียดเชิงรุกโดยรวมและการเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการขอความช่วยเหลือแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการตระหนักรู้ และด้านการวางแผน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5) ประชาชนที่มีศาสนาต่างกัน มีความเครียดโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน และมีการเผชิญความเครียดเชิงรุกโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

6) ประชาชนที่มีอาชีพต่างกัน มีความเครียดโดยรวมและ ความเครียดด้านพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความเครียดด้านอารมณ์ และด้านสรีระ ไม่แตกต่างกันและมีการเผชิญความเครียดเชิงรุกโดยรวมและการเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการตระหนักรู้ และด้านการวางแผน ไม่แตกต่างกัน ส่วนการเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการขอความช่วยเหลือ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7) ความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกโดยรวมและรายด้านของประชาชนมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### Abstract

This research topic was “A study of stress and proactive stress coping of people in insurgency situation: A case study of a province in three southern provinces.” The purposes of this descriptive research were 1) to study stress and proactive stress coping of people in insurgency situation in Mueng Yala district, Yala province, 2) to compare the stress and proactive stress coping of people in insurgency situation in Mueng Yala district, Yala province when grouped according to their genders, age, religions, and occupations, and 3) to study the relationship between the stress and proactive stress coping of people in insurgency situation in Mueng Yala district, Yala province. The 356 subjects were purposively selected from people in Mueng Yala district, Yala province, a province in three southern provinces The research instrument was a scale of stress and proactive stress coping of people in insurgency situation with IOC of 1.00 and its item discrimination power ranged from .439 - .829, and its reliability was .973.

The results of the study were as follows:

1. The total mean score and each dimension mean score of the stress of people in insurgency situation were high.

2. The total mean score, the mean scores of awareness dimension and the planning dimension of proactive stress coping were high while the mean score of the support seeking dimension was average.

3. Significant differences in total mean score and each dimension mean score of stress and proactive stress coping were found when grouped according to their genders at .01 level.

4. Significant differences in total mean score and each dimension mean score of their stress were found when grouped according to their age-level at .01 No significant differences in the mean scores of emotional stress dimension and physical stress dimension were found when group according to their age levels. Additionally, significant differences in total mean score and the mean score of the support seeking dimension of proactive stress coping were found when grouped according to the age – level at .01 level. While the mean score of the awareness dimension and the planning dimension of proactive stress coping were found when grouped according to their age – level .05 level

5. No significant differences in total mean score and each dimension mean scores of stress and proactive stress coping existed when grouped according to the differences in their religions.

6. Significant differences in total mean score and the mean score of behavior dimension of their stress were found when grouped according to their occupations at .05 level. No significant differences in the emotional stress dimension mean score and their physical stress dimension mean score existed when grouped according to their occupations.

7. Statistically significant relationships were found between total score and each dimension score of stress and proactive stress coping of people in insurgency situation at .01 level.

**Keyword:** Stress, Proactive Stress Coping, Insurgency Situation

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้อันได้แก่ จังหวัดยะลา ปัตตานี และนราธิวาส ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ปี 2547 อย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน นับเป็นปัญหาที่ได้ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนโดยเฉพาะเหตุการณ์ ฆ่ารายวัน เจ้าหน้าที่รัฐถูกลอบยิง ชาวบ้านถูกลอบทำร้าย มีทั้งบาดเจ็บ มีทั้งเสียชีวิต ทำให้เกิดการสูญเสียบุคลากร เพื่อนฝูงญาติสนิทมิตรสหาย บางครอบครัวต้องเสียหัวหน้าครอบครัว การสูญเสียผู้ที่เป็นที่รัก สถานการณ์ได้เพิ่มความรุนแรง มีเหตุการณ์วางระเบิด มีการทำลายทรัพย์สิน เกิดความหวาดระแวงซึ่งกันละกันมีการนำเสนอข่าวเหตุการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้นทุกวัน ทำให้ประชาชนที่อยู่ในพื้นที่ มีความรู้สึกไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีความรู้สึกกลัว ไม่ทราบเมื่อไรจะถึงคราวของตน ทำให้เกิดความวิตกกังวล มีความเครียด ส่งผล

ให้สุขภาพจิตของประชาชนแย่ลง โดยเฉพาะการสูญเสียครอบครัว หรือผู้ประสบเหตุการณ์ หรือ ผู้อยู่ในเหตุการณ์ เกิดความรู้สึกกลัว ตกใจ สะเทือนใจ เสียขวัญ ความเครียดเหล่านี้ยังสะสมอยู่นานอาจจะกลายเป็นระเบิดเวลา หากไม่ได้รับการดูแล ช่วยเหลือและเยียวยา (ปรีชา คำเกิงเกียรติ, 2550)

กรมสุขภาพจิต (2544) ได้รายงานว่าการที่ตกอยู่สถานการณ์ความไม่สงบ แต่ละบุคคลจะมีการประเมินสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน บางรายอาจจะประเมินว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอันตรายและเกิดความสูญเสียต่อตนเอง หรือบางรายอาจจะประเมินว่าเหตุการณ์นั้นเป็นสิ่งที่คุกคามตนเอง บางรายอาจจะเกิดความเครียดและ เกิดอาการต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ วิตกกังวล มีอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย มีปัญหาในการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น บางรายอาจหลีกเลี่ยงปัญหา อยู่คนเดียว บางรายอาจจะหาทางที่จะเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความไม่สงบ โดยพยายามคิดใคร่ครวญอย่างรอบคอบ พยายามวางแผนในการเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือขอความช่วยเหลือ หรือคำปรึกษาจากบุคคลอื่น จากการสัมภาษณ์ประชาชนที่อยู่ในเขตพื้นที่ที่ประสบกับเหตุการณ์เหล่านั้น ในอำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา จำนวน 10 คน สรุปได้ว่า ประชาชนในพื้นที่ต่างก็อยู่ในสภาวะเครียด และยังคงต้องดำรงชีวิตอยู่ในถิ่นฐานบ้านเกิดของตนเองต่อไป แต่ก็พยายามหาแนวทางในการเผชิญความเครียดเพื่อให้ตนเองสบายใจที่สุด โดยพยายามคิดใคร่ครวญ เกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ พยายามหาวิธีการปกป้องตนเอง ขอคำปรึกษา หรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นซึ่งวิธีการต่างๆ ดังกล่าวนี้เป็นรูปแบบของการเผชิญความเครียดเชิงรุก ซึ่งบุญทริกา เอี่ยมคงศรี (2558: 8) ได้กล่าวถึงการเผชิญปัญหาเชิงรุก ว่าเป็นความพยายามของแต่ละบุคคลในการแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยกำหนดทิศทางในการบริหารจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นให้ได้ ประโยชน์สูงสุดเพื่อปรับปรุงและพัฒนาชีวิตตนเองและสภาพแวดล้อมแทนที่จะครุ่นคิดถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ในอดีตที่ผ่านมารวมทั้งประเมินสถานการณ์ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในการแก้ปัญหาที่มีอยู่ และเตรียมการป้องกันไว้ล่วงหน้า เพื่อเตรียมการรับมือกับปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นในแต่ละสถานการณ์

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษาว่าประชาชนส่วนใหญ่ในจังหวัดยะลา โดยเฉพาะอำเภอเมืองยะลา มีความเครียดต่อสถานการณ์ความไม่สงบอะไรบ้าง และมีแนวทางในการเผชิญความเครียดเชิงรุกอย่างไร โดยมีการรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมากน้อยเพียงใด มีการวางแผน การขอความช่วยเหลือเมื่อประสบต่อเหตุการณ์อย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกต่อสถานการณ์ความไม่สงบของประชาชนอำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกต่อสถานการณ์ความไม่สงบของประชาชน อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา และอาชีพ
3. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกของประชาชน อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา

### สมมุติฐานในการวิจัย

1. ประชาชนที่มีเพศ อายุ ศาสนา และอาชีพต่างกัน มีความเครียดและ การเผชิญความเครียดเชิงรุก แตกต่างกัน
2. ความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบมีความสัมพันธ์กัน

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร  
ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนในอำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา แบ่งออกเป็น 14 ตำบล รวมประชากรทั้งสิ้น 78,131 คน (กรมปกครอง,2560)
2. กลุ่มตัวอย่าง  
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นประชาชนในตำบลสะเตง อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา จำนวน 356 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงจากประชากร

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ  
ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา และอาชีพ
2. ตัวแปรตาม
  - 1) ความเครียดต่อสถานการณ์ความไม่สงบ
  - 2) การเผชิญความเครียดเชิงรุก

### นิยามศัพท์

1. ความเครียด หมายถึง ภาวะทางจิตใจของแต่ละบุคคลในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มากระตุ้นจากภายในร่างกายและภายนอกร่างกายเป็นผลให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ ประกอบด้วย อาการต่าง ๆ ด้านอารมณ์ ด้านสรีระ และด้านพฤติกรรม ดังนี้
  - 1.1 อาการด้านอารมณ์ ได้แก่ ไม่สบายใจ วิตกกังวล หวาดกลัว หวาดระแวง กระวนกระวาย
  - 1.2 อาการด้านสรีระ ได้แก่ มือเท้าสั่น หายใจถี่ ตาพร่า วิงเวียนศีรษะ
  - 1.3 อาการด้านพฤติกรรม ได้แก่ นอนไม่หลับ ไม่ออกจากบ้าน หลบซ่อนในที่คิดว่าปลอดภัย หลีกเลี้ยงที่ ที่คิดว่าจะเกิดอันตราย หรือมีคนเป็นจำนวนมาก ยอมรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มีสติในการใช้ชีวิต
2. สถานการณ์ความไม่สงบ หมายถึง เหตุการณ์ที่ผู้ก่อการร้ายสร้างความรุนแรง โดยวางระเบิด วางเพลิง ลอบฆ่าผู้บริสุทธิ์ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้แก่ จังหวัดยะลา ปัตตานี และนราธิวาส
3. ความเครียดต่อสถานการณ์ความไม่สงบ หมายถึง ภาวะทางจิตใจของแต่ละบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ความไม่สงบ ความรุนแรง ที่ก่อให้เกิด อันตราย สูญเสีย คุกคาม รวมทั้งทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ประกอบด้วย อาการต่างๆ ด้านอารมณ์ ด้านสรีระ และด้านพฤติกรรม ดังนี้

3.1 อาการด้านอารมณ์ ได้แก่ กระวนกระวาย วิตกกังวล หวาดกลัว ตกใจ รู้สึกไม่ปลอดภัย

3.2 อาการด้านสรีระ ได้แก่ มือเท้าสั่น ตาพร่ามัว วิงเวียนศีรษะ เดินไปเดินมา แน่นหน้าอก ใจสั่น

3.3 อาการด้านพฤติกรรม ได้แก่ หัวใจร้อง ตะโกนขอความช่วยเหลือ นอนไม่หลับ วิ่งหนี ไม่สามารถนั่งหรือยืนนิ่งๆได้ หลีกเลี้ยงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

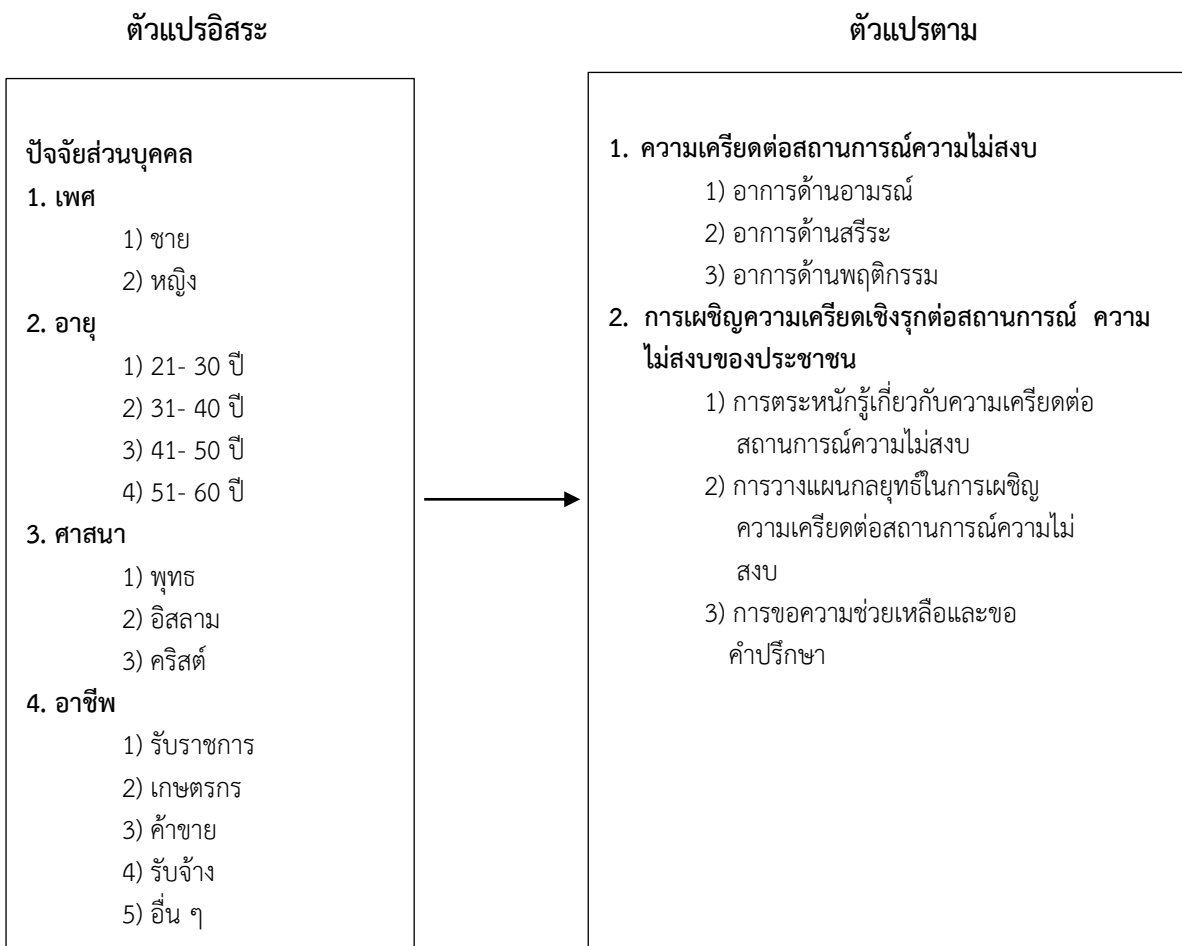
4. การเผชิญความเครียดเชิงรุกต่อสถานการณ์ความไม่สงบของประชาชน หมายถึง การที่ประชาชน รับรู้ ตระหนักรู้เกี่ยวกับความไม่สงบที่เกิดขึ้นในพื้นที่ โดยพยายามคิดใคร่ครวญอย่างรอบคอบ ก่อนลงมือแก้ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยใช้สติปัญญาวางแผนกลยุทธ์ในการเผชิญความเครียดต่อสถานการณ์ความไม่สงบ ขอความช่วยเหลือและขอคำแนะนำจากบุคคลที่เข้าใจปัญหาและไว้วางใจได้ ดังนี้

4.1 การตระหนักรู้เกี่ยวกับความเครียดต่อสถานการณ์ความไม่สงบ ได้แก่ การคิดใคร่ครวญอย่างรอบคอบ ก่อนลงมือแก้ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดและ การใช้สติปัญญาในการเผชิญความเครียด

4.2 การวางแผนกลยุทธ์ในการเผชิญความเครียดต่อเครียดสถานการณ์ความไม่สงบ ได้แก่ การกำหนดเป้าหมายในการเผชิญความเครียดและ การหาทางหรือวิธีเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้นรวมทั้ง วางแผน ที่จะปกป้องตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอนาคต

4.3 การขอความช่วยเหลือและขอคำปรึกษาได้แก่ การขอคำแนะนำจากบุคคลที่เข้าใจปัญหา การพูดคุยปรึกษากับคนที่ไว้วางใจได้

กรอบแนวคิดการวิจัย





### วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบ:กรณีศึกษา จังหวัดหนึ่งในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้” ครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Description Research)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบวัดความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบ มีค่า IOC เท่ากับ 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .439 - .829 และค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .973

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบ โดยนำเสนอค่าร้อยละ
2. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุก
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกตามตัวแปรเพศ อายุ ศาสนา และอาชีพ โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) และทดสอบค่าเอฟ (F-test)
4. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุก

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผลการศึกษาความเครียดของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบ ด้านอารมณ์ ด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม และการเผชิญความเครียดเชิงรุกของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบ ด้านการตระหนักรู้ ด้านการวางแผน ด้านการขอความช่วยเหลือ ดังแสดงในตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบ

ความเครียดต่อสถานการณ์ความไม่สงบ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ความเครียดด้านอารมณ์	3.84	.84	มาก
2. ความเครียดด้านสรีระ	3.47	.90	มาก
3. ความเครียดพฤติกรรม	3.48	.94	มาก
<b>ค่าเฉลี่ยรวมความเครียดต่อสถานการณ์ความไม่สงบ</b>	<b>3.66</b>	<b>.90</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย พบว่า ความเครียดของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบมีความเครียดโดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความเครียดด้านอารมณ์มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X} = 3.84$ ,  $SD = 0.84$ ) รองลงมาคือ ความเครียดด้านพฤติกรรม ( $\bar{X} = 3.47$ ,  $SD = 0.90$ ) และ ความเครียดด้านสรีระ ( $\bar{X} = 3.48$ ,  $SD = 0.94$ ) ตามลำดับ

2. ผลการศึกษาการเผชิญความเครียดเชิงรุกต่อสถานการณ์ความไม่สงบ การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการตระหนักรู้ การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการวางแผน การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการขอความช่วยเหลือ ดังแสดงในตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเผชิญความเครียดเชิงรุกต่อสถานการณ์ความไม่สงบรายด้าน

การเผชิญความเครียดเชิงรุกต่อสถานการณ์ความไม่สงบ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการตระหนักรู้	3.85	0.84	มาก
2. การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการวางแผน	3.76	0.80	มาก
3. การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการขอความช่วยเหลือ	3.24	0.97	ปานกลาง
<b>ค่าเฉลี่ยรวมการเผชิญความเครียดเชิงรุก</b>	<b>3.63</b>	<b>.77</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย พบว่า การเผชิญความเครียดเชิงรุกของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบมีความเครียดโดยรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.63$ ,  $SD = 0.77$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการตระหนักรู้มีค่าเฉลี่ยสูงสุด และอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.85$ ,  $SD = 0.84$ ) รองลงมาคือ การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการวางแผน อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.76$ ,  $SD = 0.80$ ) และการเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการขอความช่วยเหลือ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.24$ ,  $SD = 0.97$ ) ตามลำดับ

3. ผลการเปรียบเทียบความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกรายด้านและโดยรวมของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบจำแนกตามเพศ อายุ ศาสนา และอาชีพ ดังแสดงในตารางที่ 3-10

**ตารางที่ 3** ผลการเปรียบเทียบความเครียดโดยรวมและรายด้านของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบจำแนกตามเพศ

ความเครียดต่อสถานการณ์ความไม่สงบ	เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	T
1. ความเครียดด้านอารมณ์ (EMS)	ชาย	215	3.98	.73	3.93**
	หญิง	141	3.62	.96	
2. ความเครียดด้านสรีระ (BOS)	ชาย	215	3.58	.81	2.80**
	หญิง	141	3.31	1.00	
3. ความเครียดด้านพฤติกรรม (BES)	ชาย	215	3.66	.73	4.33**
	หญิง	141	3.22	.96	
<b>ผลรวมด้านความเครียด (AVINSUR)</b>	<b>ชาย</b>	<b>215</b>	<b>3.82</b>	<b>.87</b>	<b>4.43**</b>
	<b>หญิง</b>	<b>141</b>	<b>3.40</b>	<b>.90</b>	

\*\* $p < .01$

จากตารางที่ 3 พบว่า ประชาชนเพศชาย และเพศหญิง มีความเครียดโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**ตารางที่ 4** การเปรียบเทียบความเครียดรายด้านและโดยรวมของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบจำแนกตามอายุ

ความเครียดต่อสถานการณ์ความไม่สงบ	อายุ	N	X <sup>—</sup>	S.D.	F
1. ความเครียดด้านอารมณ์ (EMS)	21 – 30 ปี	166	3.91	0.78	1.28
	31 – 40 ปี	103	3.72	0.84	
	41 – 50 ปี	68	3.80	0.91	
	51 – 60 ปี	19	3.94	1.10	
	<b>รวม</b>	<b>356</b>	<b>3.84</b>	<b>.84</b>	
2. ความเครียดด้านสี่ระ (BOS)	21 – 30 ปี	166	3.56	0.82	2.28
	31 – 40 ปี	103	3.28	0.97	
	41 – 50 ปี	68	3.51	0.92	
	51 – 60 ปี	19	3.60	1.01	
	<b>รวม</b>	<b>356</b>	<b>3.47</b>	<b>.90</b>	
3. ความเครียดด้านพฤติกรรม (BES)	21 – 30 ปี	166	3.59	0.85	2.86*
	31 – 40 ปี	103	3.26	0.98	
	41 – 50 ปี	68	3.55	1.02	
	51 – 60 ปี	19	3.60	1.11	
	<b>รวม</b>	<b>356</b>	<b>3.48</b>	<b>.94</b>	
ผลรวมด้านความเครียด (AVINSUR)	21 – 30 ปี	166	3.80	0.93	3.51*
	31 – 40 ปี	103	3.44	0.83	
	41 – 50 ปี	68	3.62	0.86	
	51 – 60 ปี	19	3.71	1.00	
	<b>รวม</b>	<b>356</b>	<b>3.66</b>	<b>0.90</b>	

\*\*P&lt;.05

จากตารางที่ 4 พบว่า ประชาชน ที่มีอายุต่างกัน มีความเครียด โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความเครียดด้านพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความเครียดด้านอารมณ์และด้านสี่ระไม่แตกต่างกัน

**ตารางที่ 5** ผลการเปรียบเทียบความเครียดโดยรวมและรายด้านของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบจำแนกตามศาสนา

ความเครียดต่อสถานการณ์ความไม่สงบ	ศาสนา	N	X <sup>—</sup>	S.D.	F
1. ความเครียดด้านอารมณ์ (EMS)	พุทธ	182	3.85	.87	1.13
	อิสลาม	170	3.84	.81	
	คริสต์	4	3.2	.77	
	<b>รวม</b>	<b>356</b>	<b>3.84</b>	<b>.84</b>	
2. ความเครียดด้านสี่ระ (BOS)	พุทธ	182	3.41	.92	.85
	อิสลาม	170	3.53	.88	
	คริสต์	4	3.62	.59	
	<b>รวม</b>	<b>356</b>	<b>3.47</b>	<b>.90</b>	

3. ความเครียดด้านพฤติกรรม (BES)	พุทธ	182	3.43	.96	.61
	อิสลาม	170	3.54	.93	
	คริสต์	4	3.30	.47	
	รวม	356	3.48	.94	
ผลรวมด้านความเครียด (AVINSUR)	พุทธ	182	3.58	.81	1.72
	อิสลาม	170	3.75	.99	
	คริสต์	4	3.37	.50	
	รวม	356	3.66	.90	

จากตารางที่ 5 พบว่า ประชาชน ที่มีศาสนาต่างกัน มีความเครียด โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

#### ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบความเครียดรายด้านและโดยรวมของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบจำแนกตามอาชีพ

ความเครียดต่อสถานการณ์ความไม่สงบ	อาชีพ	n	$\bar{X}$	S.D.	F
1. ความเครียดด้านอารมณ์ (EMS)	รับราชการ	40	3.63	0.99	2.08
	เกษตรกร	89	3.87	0.87	
	ค้าขาย	34	4.00	0.68	
	รับจ้าง	83	3.68	0.90	
	อื่น ๆ	110	3.95	0.74	
	รวม	356	3.84	.84	
2. ความเครียดด้านสรีระ (BOS)	รับราชการ	40	3.17	0.98	1.89
	เกษตรกร	89	3.54	0.85	
	ค้าขาย	34	3.59	0.90	
	รับจ้าง	83	3.38	0.96	
	อื่น ๆ	110	3.56	0.84	
	รวม	356	3.47	0.90	
3. ความเครียดด้านพฤติกรรม (BES)	รับราชการ	40	3.19	1.02	2.79*
	เกษตรกร	89	3.47	1.01	
	ค้าขาย	34	3.51	0.95	
	รับจ้าง	83	3.35	1.02	
	อื่น ๆ	110	3.69	0.76	
	รวม	356	3.48	0.94	
ผลรวมด้านความเครียด (AVINSUR)	รับราชการ	40	3.33	0.89	3.30*
	เกษตรกร	89	3.63	0.78	
	ค้าขาย	34	3.76	0.79	
	รับจ้าง	83	3.53	1.00	
	อื่น ๆ	110	3.86	0.92	
รวม	356	3.66	0.90		

จากตารางที่ 6 พบว่า ประชาชน ที่มีอาชีพต่างกันต่างกัน มีความเครียด โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และมีความเครียดด้านพฤติกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความเครียดด้านอารมณ์และด้านสรีระไม่แตกต่างกัน

**ตารางที่ 7** การเปรียบเทียบการเผชิญความเครียดเชิงรุกโดยรวมและรายด้านของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบจำแนกตามเพศ

การเผชิญความเครียดเชิงรุก	เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	t
1. การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการตระหนักรู้ (AWC)	ชาย	215	3.94	.70	2.61**
	หญิง	141	3.70	.98	
2. การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการวางแผน (PSC)	ชาย	215	3.85	.73	2.70**
	หญิง	141	3.61	.89	
3. การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการขอความช่วยเหลือ (CLC)	ชาย	215	3.42	.91	4.47**
	หญิง	141	2.96	1.00	
การเผชิญความเครียดเชิงรุกโดยรวม (AVCOP)	ชาย	215	3.76	.69	3.78**
	หญิง	141	3.44	.85	

\*\*P<.01

จากตารางที่ 7 พบว่า ประชาชนเพศชายและเพศหญิง มีการเผชิญความเครียดเชิงรุก โดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**ตารางที่ 8** ผลการเปรียบเทียบการเผชิญความเครียดเชิงรุกโดยรวมและรายด้านของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบจำแนกตามอายุ

การเผชิญความเครียดเชิงรุก	อายุ	n	$\bar{X}$	S.D.	F
1. การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการตระหนักรู้ (AWC)	21 – 30 ปี	166	3.89	0.76	2.91*
	31 – 40 ปี	103	3.67	0.92	
	41 – 50 ปี	68	3.92	0.84	
	51 – 60 ปี	19	4.18	0.67	
	<b>รวม</b>	<b>356</b>	<b>3.85</b>	<b>0.83</b>	
2. การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการวางแผน (PSC)	21 – 30 ปี	166	3.81	0.74	2.96*
	31 – 40 ปี	103	3.57	0.88	
	41 – 50 ปี	68	3.85	0.80	
	51 – 60 ปี	19	4.00	0.74	
	<b>รวม</b>	<b>356</b>	<b>3.76</b>	<b>0.80</b>	
3. การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการขอความช่วยเหลือ (CLC)	21 – 30 ปี	166	3.40	0.90	5.04**
	31 – 40 ปี	103	2.93	0.98	
	41 – 50 ปี	68	3.27	1.00	
	51 – 60 ปี	19	3.34	1.15	
	<b>รวม</b>	<b>356</b>	<b>3.24</b>	<b>0.97</b>	
การเผชิญความเครียดเชิงรุกโดยรวม (AVCOP)	21 – 30 ปี	166	3.72	0.72	4.05**
	31 – 40 ปี	103	3.42	0.81	
	41 – 50 ปี	68	3.68	0.78	
	51 – 60 ปี	19	3.84	0.77	
	<b>รวม</b>	<b>356</b>	<b>3.63</b>	<b>0.77</b>	

\*P<.01

\*\*P&lt;.01

จากตารางที่ 8 พบว่า ประชาชน ที่มีอายุต่างกัน มีการเผชิญความเครียดเชิงรุก โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ด้านขอความช่วยเหลือ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ด้านการตระหนักรู้และด้านวางแผน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 9** ผลการเปรียบเทียบการเผชิญความเครียดเชิงรุกรายด้านและโดยรวมของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบจำแนกตามศาสนา

การเผชิญความเครียดเชิงรุก	ศาสนา	n	X	S.D.	F
1. การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการตระหนักรู้ (AWC)	พุทธ	182	3.83	.86	.05
	อิสลาม	170	3.86	.79	
	คริสต์	4	3.80	.83	
	<b>รวม</b>	<b>356</b>	<b>3.85</b>	<b>.83</b>	
2. การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการวางแผน (PSC)	พุทธ	182	3.77	.81	.13
	อิสลาม	170	3.74	.79	
	คริสต์	4	3.60	.58	
	<b>รวม</b>	<b>356</b>	<b>3.76</b>	<b>.80</b>	
3. การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการขอความช่วยเหลือ (CLC)	พุทธ	182	3.18	1.01	1.10
	อิสลาม	170	3.31	.94	
	คริสต์	4	2.87	.43	
	<b>รวม</b>	<b>356</b>	<b>3.24</b>	<b>3.24</b>	
การเผชิญความเครียดเชิงรุกโดยรวม (AVCOP)	พุทธ	182	3.62	.78	.24
	อิสลาม	170	3.65	.77	
	คริสต์	4	3.42	.58	
	<b>รวม</b>	<b>356</b>	<b>3.63</b>	<b>.77</b>	

จากตารางที่ 9 พบว่า ประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบ ที่มีศาสนาต่างกัน มีการเผชิญความเครียดเชิงรุก โดยรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

**ตารางที่ 10** ผลการเปรียบเทียบการเผชิญความเครียดเชิงรุกโดยรวมและรายด้านของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบจำแนกตามอาชีพ

การเผชิญความเครียดเชิงรุก	อาชีพ	n	X	S.D.	F
1. การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการตระหนักรู้ (AWC)	รับราชการ	40	3.96	.93	1.21
	เกษตรกร	89	3.81	.87	
	ค้าขาย	34	3.78	.75	
	รับจ้าง	83	3.72	.94	
	อื่น ๆ	110	3.95	.65	
	<b>รวม</b>	<b>356</b>	<b>3.85</b>	<b>.83</b>	
2. การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการวางแผน (PSC)	รับราชการ	40	3.76	.81	1.91
	เกษตรกร	89	3.71	.90	
	ค้าขาย	34	3.82	.72	

	รับจ้าง	83	3.59	.81	
	อื่น ๆ	110	3.90	.71	
	<b>รวม</b>	<b>356</b>	<b>3.76</b>	<b>.80</b>	
3. การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการขอความช่วยเหลือ (CLC)	รับราชการ	40	2.85	1.02	2.65*
	เกษตรกร	89	3.29	1.03	
	ค้าขาย	34	3.16	.91	
	รับจ้าง	83	3.18	1.01	
	อื่น ๆ	110	3.40	.87	
	<b>รวม</b>	<b>356</b>	<b>3.24</b>	<b>.97</b>	
ผลรวมการเผชิญความเครียดเชิงรุก (AVCOP)	รับราชการ	40	3.52	.78	1.59
	เกษตรกร	89	3.60	.85	
	ค้าขาย	34	3.64	.67	
	รับจ้าง	83	3.52	.81	
	อื่น ๆ	110	3.78	.69	
	<b>รวม</b>	<b>356</b>	<b>3.63</b>	<b>.77</b>	

\*P&lt;.05

จากตารางที่ 10 พบว่า ประชาชน ที่มีอาชีพต่างกัน มีการเผชิญความเครียดเชิงรุก โดยรวม และการเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการตระหนักรู้และด้านการวางแผนไม่แตกต่างกัน ส่วนการเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการขอความช่วยเหลือแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุก ดังแสดงในตารางที่ 11

**ตารางที่ 11** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุก

ความเครียด	การเผชิญความเครียดเชิงรุก			
	การตระหนักรู้ (AWC)	การวางแผน (PSC)	การขอคำปรึกษา (CLC)	ผลรวมการเผชิญความเครียดเชิงรุก (AVCOP)
ด้านอารมณ์ (EMS)	.614**	.617**	.531**	.639**
ด้านสรีระ (BOS)	.584**	.545**	.629**	.611**
ด้านพฤติกรรม (BES)	.653**	.636**	.653**	.699**
<b>ผลรวมความเครียด (AVINSUR)</b>	<b>.621**</b>	<b>.608**</b>	<b>.604**</b>	<b>.657**</b>

\*\*P&lt;.01

จากตารางที่ 11 พบว่า ความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกโดยรวมและรายด้านมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ อยู่ระหว่าง .531-.699

### สรุปผลการวิจัย

1. ประชาชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีจำนวนทั้งสิ้น 356 คน จำแนกเป็น

1) เพศ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 356 คน เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 60.4 ส่วนเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 39.60

2) อายุ กลุ่มตัวอย่างมีอายุอยู่ระหว่าง 21 ถึง 60 ปี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 21-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 46.60 รองลงมา คือ อายุอยู่ระหว่าง 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.90 และอายุอยู่ระหว่าง 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 19.10 ตามลำดับ อายุอยู่ระหว่าง 51-60 คิดเป็นร้อยละ 5.30

3) ศาสนา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 51.10 รองลงมา คือ ศาสนาอิสลาม คิดเป็นร้อยละ 47.80 และศาสนาคริสต์ คิดเป็นร้อยละ 1.10

4) อาชีพ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพ อื่น ๆ เช่น นักศึกษา ธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 30.90 รองลงมาคือ เกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 25.00 และรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 23.30 ตามลำดับ ราชการ คิดเป็นร้อยละ 11.20 ส่วนอื่นๆ ได้แก่ ค้าขาย มีกลุ่มตัวอย่างน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 9.60

2. ผลการศึกษาความเครียดของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบพบว่า ความเครียดของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบมีความเครียดโดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความเครียดด้านอารมณ์มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X} = 3.84$ ,  $SD = 0.84$ ) รองลงมาคือ ความเครียดด้านพฤติกรรม ( $\bar{X} = 3.47$ ,  $SD = 0.90$ ) และความเครียดด้านสรีระ ( $\bar{X} = 3.48$ ,  $SD = 0.94$ ) ตามลำดับ

3. ผลการวิเคราะห์ การเผชิญความเครียดเชิงรุกของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบพบว่า การเผชิญความเครียดเชิงรุกของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบมีการเผชิญความเครียดเชิงรุกโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.63$ ,  $SD = 0.77$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการตระหนักรู้มีค่าเฉลี่ยสูงสุด และอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.85$ ,  $SD = 0.84$ ) รองลงมาคือ การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการวางแผน อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.76$ ,  $SD = 0.80$ ) และการเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการขอความช่วยเหลือ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.24$ ,  $SD = 0.97$ ) ตามลำดับ

4. เปรียบเทียบความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกรายด้านและโดยรวมของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบจำแนกตามเพศ อายุ ศาสนา และอาชีพ

1) ประชาชนเพศชายและเพศหญิง มีความเครียดโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2) ประชาชน ที่มีอายุต่างกัน มีความเครียด โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความเครียดด้านพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความเครียดด้านอารมณ์และด้านสรีระไม่แตกต่างกัน

3) ประชาชน ที่มีศาสนาต่างกัน มีความเครียด โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

4) ประชาชน ที่มีอาชีพต่างกัน มีความเครียด โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และมีความเครียดด้านพฤติกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความเครียดด้านอารมณ์และด้านสรีระไม่แตกต่างกัน

5) ประชาชนเพศชายและเพศหญิง มีการเผชิญความเครียดเชิงรุก โดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



6) ประชาชน ที่มีอายุต่างกัน มีการเผชิญความเครียดเชิงรุก โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ด้านขอความช่วยเหลือ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ด้านการตระหนักรู้และด้านวางแผน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7) ประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบ ที่มีศาสนาต่างกัน มีการเผชิญความเครียดเชิงรุก โดยรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

8) ประชาชน ที่มีอาชีพต่างกัน มีการเผชิญความเครียดเชิงรุก โดยรวม และการเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการตระหนักรู้และด้านการวางแผนไม่แตกต่างกัน ส่วนการเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการขอความช่วยเหลือแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุก พบว่าความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกโดยรวมและรายด้านมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญระดับสถิติที่ระดับ 0.1 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ อยู่ระหว่าง .531-.699

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การวิเคราะห์ความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบ: กรณีศึกษาจังหวัดหนึ่งในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกต่อสถานการณ์ความไม่สงบ ประกอบด้วย ด้านอารมณ์ ด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านการตระหนักรู้ ด้านการวางแผน และด้านขอความช่วยเหลือ จำแนกตาม เพศ อายุ ศาสนา และอาชีพ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ ประชาชน ตำบลสะเตงอำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา จำนวน 356 คน สรุปการอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การศึกษาความเครียดของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบ พบว่าประชาชนมีความเครียดและการเผชิญความเครียดต่อสถานการณ์ความไม่สงบอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ประชาชนมีความเครียดต่อสถานการณ์ความไม่สงบ ด้านอารมณ์มากที่สุด รองลงมาคือ ด้านพฤติกรรม และด้านสรีระ ส่วนการเผชิญความเครียดเชิงรุกพบว่าประชาชนมีการเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการตระหนักรู้มากที่สุด รองลงมาคือ การเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการวางแผน และการเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการขอความช่วยเหลือ

จากการที่ประชาชนมีความเครียดด้านอารมณ์โดยรวมมากที่สุด ประชาชนเผชิญกับเหตุการณ์ต่างเหล่านี้ รู้สึกหวาดกลัวเมื่อทราบว่ามีผู้บริสุทธิ์ถูกลอบฆ่ารายวัน ประชาชนไม่สบายใจหลังเกิดเหตุการณ์ลอบวางเพลิง ประชาชนรู้สึกไม่ปลอดภัยในเดินทางหลังเกิดเหตุการณ์การวางระเบิด วิตกกังวลเมื่อได้ข่าวว่าจะมีคนมาวางระเบิด กระวนกระวายกับเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง สถานการณ์ความไม่สงบยังคงความยืดเยื้อ เรื้อรังมาจนถึงปัจจุบัน และมีแนวโน้มว่าจะมีความรุนแรงมากขึ้น แม้เหตุการณ์ความรุนแรงยังอยู่ในระดับคงที่ ในขณะที่จำนวนของประชาชนเสียชีวิตและการบาดเจ็บมีเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กรวิภา บวชชุม และคณะ (2560) พบว่าสตรีหม้ายจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัด ปัตตานี มีความเครียด และรู้สึกไม่ปลอดภัย เนื่องจาก กลัวว่าสถานการณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นจะเป็นอันตรายต่อครอบครัว และตนเอง และเมื่อได้รับรู้ว่ามีการเกิดเหตุขึ้นจะรู้สึกหงุดหงิด และ รำคาญ

2. การเปรียบเทียบความเครียด ด้านอารมณ์ ด้านสรีระ และด้านพฤติกรรม การเผชิญความเครียดเชิงรุก ด้านการตระหนักรู้ ด้านการวางแผน ด้านการขอความช่วยเหลือของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบจำแนกตามเพศ อายุ ศาสนา และอาชีพ

2.1 ประชาชนเพศชาย และเพศหญิง มีความเครียดโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พบว่าประชาชนเพศชายมีความเครียดด้านอารมณ์มากกว่าเพศหญิง เนื่องจากประชาชนเพศชายต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ภายนอกมากกว่าเพศหญิง นอกจากนี้ ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้ (2562 : 1) สรุปเหตุการณ์ในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ประจำเดือนมีนาคม 2562 พบว่าประชาชนเพศชายเสียชีวิต 24 คน มากกว่าประชาชนเพศหญิง 3 คน และมีการเผชิญความเครียดเชิงรุก โดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่าประชาชนเพศชายมีการเผชิญความเครียดเชิงรุกด้านการตระหนักรู้มากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะว่าประชาชนเพศชายมีการตระหนักรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นมีการวางแผน คิดใคร่ครวญอย่างรอบคอบก่อนลงมือแก้ปัญหาและพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นมากกว่าเพศหญิง

2.2 ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความเครียด โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความเครียดด้านพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความเครียดด้านอารมณ์และด้านสรีระไม่แตกต่างกัน และมีการเผชิญความเครียดเชิงรุก โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ด้านขอความช่วยเหลือ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ด้านการตระหนักรู้และด้านวางแผน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า อายุแต่ละช่วงวัยจะมีความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดที่แตกต่างกันในแต่ละช่วงวัย ซึ่งสอดคล้องกับ Lazarus (1984) กล่าวว่าไว้ว่า การเกิดความเครียดหรือการลดความเครียดของบุคคลจะมีความแตกต่างกันไปตามระดับ พัฒนาการ ทั้งนี้เพราะในแต่ละวัยจะมีแรงขับและเทคนิคในการเผชิญความเครียดโดยใช้แหล่งประโยชน์และ วิธีการที่แตกต่างกันไป เมื่อมีอายุมากขึ้นบุคคลจะสามารถใช้กลวิธีในการเผชิญความเครียดที่เหมาะสมมากขึ้น

2.3 ประชาชนที่มีศาสนาต่างกัน มีความเครียด โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน และมีการเผชิญความเครียดเชิงรุก โดยรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากทุกศาสนาส่วนใหญ่มีหลักคำสอนให้ทุกคนปฏิบัติตนเป็นคนดี สอดคล้องกับงานวิจัย สุรเดช สำราญจิตต์ (2552 : 105) จริยธรรม เป็นหลักความประพฤติแนวทางในการปฏิบัติตนที่ควรแก่ การยึดถือปฏิบัติเพื่อสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขโดยมีคุณธรรมและศีลธรรมเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมจึงเปรียบเสมือนการพัฒนาคุณภาพจิตใจที่มีอิทธิพลต่อความประพฤติของคน คุณธรรมเป็นสภาวะที่อยากให้บุคคลทำอะไรที่เป็นคุณ ศีลธรรมเป็นสภาวะที่บุคคลห้ามจิตใจของตนเอง ไม่ให้ทำในสิ่งผิดหรือบอกไม่ให้คนอื่นทำ ทั้งคุณธรรมและศีลธรรมจึงเป็นตัวกำหนดจริยธรรมที่เกิดขึ้น จึงเป็นผลมาจากศาสนาที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมประเพณีและกฎหมาย

2.4 ประชาชน ที่มีอาชีพต่างกัน มีความเครียด โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และมีความเครียดด้านพฤติกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ เนื่องจากการประกอบอาชีพแต่ละอาชีพมีความแตกต่างกันทั้งสถานที่ทำงาน เวลาในการปฏิบัติงาน ส่วนความเครียดด้านอารมณ์และด้านสรีระไม่แตกต่างกัน และมีการเผชิญความเครียดเชิงรุก โดยรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

3. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกของประชาชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าเมื่อประชาชนมีความเครียดจะมีวิธีการเผชิญความเครียดโดยตระหนักรู้ และรับรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและมีการวางแผนเพื่อเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นโดยการขอคำปรึกษา หรือขอความช่วยเหลือ จากบุคคลที่เข้าใจปัญหาหรือ เจ้าหน้าที่ภาครัฐเพื่อปกป้องเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการศึกษาโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อให้เข้าถึงข้อมูลของประชาชนสถานการณ์ความไม่สงบมากยิ่งขึ้น
- 2) ควรพัฒนาเครื่องมือการวัดความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกในรูปแบบอื่นๆเพื่อประโยชน์ในการศึกษาต่อไป
- 3) ควรจัดกิจกรรมที่ให้ความรู้ แนวปฏิบัติเกี่ยวกับการเผชิญความเครียดเชิงรุกต่อสถานการณ์ความไม่สงบแก่ประชาชนในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้

### เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2544). คู่มือการดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชสำหรับแพทย์กรมสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ.
- กรวิภา บวชชุม และคณะ. (2560). การดูแลตนเองทางด้านจิตใจของสตรีหม้ายจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ : รายงานการศึกษาเบื้องต้น. บทความวิจัย. วารสารพยาบาล สงขลา นครินทร์.
- ปรีชา ดำเกิงเกียรติ. (2550). ความคิดเห็นของผู้ได้รับผลกระทบสืบเนื่องมาจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ต่อหลักเกณฑ์ให้ความช่วยเหลือเยียวยาตามนโยบายของรัฐบาลศึกษากรณีอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา. ภาคนิพนธ์. สาขาพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ศูนย์เฝ้าระวังเชิงองค์ความรู้สถานการณ์ภาคใต้. (2560). [www. DeepSouthwatch.org](http://www.DeepSouthwatch.org).
- สุรเดช สำราญจิตต์. (2552). ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับสุขภาพของครูระดับประถมศึกษา เขตการศึกษา 12. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญตริกา เอี่ยมมงคลศรี. (2558). การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์ สาขาจิตวิทยา กลุ่มวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- Lazarus, R.S. (1984). *Coping and adaptation in handbook of behavioral medicine*. New York: Guilford press.

.....

# ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลต่อสภาวะความเป็นผู้ใหญ่ของหัวหน้างานศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน

## The Effects of Transactional Analysis Group Counseling on Enhancing Ego Adult State of The Chief Officers at Government Contact Center

กรสิริณัฐ เขียวมิ่งขวัญ<sup>1</sup> ศรีสมร สุริยาศศิน<sup>2</sup> อุมารณ สุขารมย์<sup>3</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) เพื่อศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล เพื่อส่งเสริมสภาวะความเป็นผู้ใหญ่ ของหัวหน้างานศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน

ผลการวิจัยพบว่า หัวหน้างานของศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชนหลังเข้าร่วมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล มีสภาวะความเป็นผู้ใหญ่รายด้าน และภาพรวมสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หัวหน้างานของศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน ที่เข้ารับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล มีสภาวะความเป็นผู้ใหญ่สูงกว่าหัวหน้าที่ไม่ได้เข้ารับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล ทั้งภาพรวมและรายด้านทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล สภาวะความเป็นผู้ใหญ่

<sup>1</sup> นักศึกษา สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

<sup>2</sup> รองศาสตราจารย์ สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

<sup>3</sup> อาจารย์ ดร. สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

### Abstract

In this thesis, the researcher compares (1) the effects of transactional analysis (TA) group counseling on enhancing the adult ego state of the chief officers at the Government Contact Center (GCC) prior to and after the experiment. The researcher compares (2) the effects of TA group counseling on enhancing the adult ego state with the experimental group and the control group.

The sample population consisted of sixteen chief officers at GCC. The research instrument to collect data was a form to measure the adult ego state. The instrument used in the experiment was transactional analysis group counseling.

In this quasi-experimental research, the method of the pre-test and post-test control group design was used. The scores obtained were analyzed using the Mann-Whitney U test and the Wilcoxon signed-rank test.

Findings are as follows:

1. The chief officers under study exhibited no differences in their adult ego state overall and in all aspects prior to the experiment between the experimental group and the control group.

2. After the TA group counseling, the chief officers under investigation exhibited an adult ego state overall and in all aspects after the experiment at a higher level at the statistically significant level of .05.

3. After the TA group counseling, the chief officers under study exhibited their adult ego state overall and in all aspects at a higher level than those not participating in the TA group counseling at the statistically significant level of .05.

### บทนำ

ศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน เป็นช่องทางหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน เพราะช่วยเหลือให้ข้อมูลข่าวสารจากภาครัฐสู่ประชาชน เช่น ข้อมูลการทำบัตรประชาชน การทำหนังสือเดินทาง การขอทำใบอนุญาตขับรถ การยื่นแบบแสดงรายการภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา และนิติบุคคล ฯลฯ จึงทำให้เกิดการแข่งขันในการจัดตั้งศูนย์บริการข้อมูลเพื่อประชาชนขึ้นมากมายในหลายองค์กร ด้วยการเสริมสร้างความพร้อมทั้งเรื่องการบริหารการจัดการ มีอุปกรณ์ระบบคอลเซ็นเตอร์ และสถานที่ และการให้บริการตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน

ศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน เป็นช่องทางที่ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารของภาครัฐ ทั้ง 20 กระทรวง ได้แก่ กระทรวงกลาโหม กระทรวงการคลัง กระทรวงการต่างประเทศกระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงการเกษตรและสหกรณ์ กระทรวงคมนาคม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กระทรวงพลังงาน กระทรวงพาณิชย์ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงยุติธรรม กระทรวงแรงงาน กระทรวงวัฒนธรรม กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงอุตสาหกรรม และ 22 หน่วยงานอิสระ ได้แก่ สำนักงานราชบัณฑิตยสภา สำนักเลขาธิการวุฒิสภา สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สำนักงานป้องกันและปราบปรามการฟอกเงิน สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ สำนักงานอัยการสูงสุด สำนักงานตำรวจแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตภาครัฐ สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง สำนักพระราชวัง สำนักงานองคมนตรี หน่วยบัญชาการถวายความปลอดภัยรักษาพระองค์ สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามทุจริตแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการกิจการโทรคมนาคมและกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ ธนาคารแห่งประเทศไทย สำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ศาลปกครอง ศาลรัฐธรรมนูญ ศาลยุติธรรม และ 1 สำนักนายกรัฐมนตรี กระทรวง 22 หน่วยงานอิสระ ก่อตั้งขึ้นใน ปี พ.ศ.2547 (ตามมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 23 ธันวาคม, 2546) ตามนโยบายของรัฐบาลจนถึงปัจจุบัน

การให้บริการ และการอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ใช้บริการตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อให้ประชาชนพึงพอใจ ส่งผลให้หัวหน้างาน มีความเครียด มีผลต่อบุคลิกภาพและการแสดงออก ที่ไม่เหมาะสมเกิดขึ้น เช่น มีความสามารถต่ำ บกพร่องทางด้านการเป็นผู้นำ (เอกสารผลการประเมินหัวหน้างานประจำปี ศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐ, 2561) ขาดสถานะความเป็นผู้ใหญ่ (เอกสารผลการประเมินหัวหน้างานประจำปี ศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐ, 2561) ซึ่งสำคัญต่อการทำงาน การบริหารงาน การใช้เหตุผล การตัดสินใจ การวิเคราะห์ข้อมูล การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และยังต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของข้อมูลกระทรวงต่าง ๆ ที่ตนรับผิดชอบ และยังคงรับผิดชอบพนักงานในสังกัดของตน และยังคงปฏิบัติงานให้ บริการข้อมูลต่าง ๆ ต่อประชาชน บางครั้งไม่สามารถควบคุมอารมณ์ในการปฏิบัติงานได้ เป็นผลให้หัวหน้างาน ต้องเผชิญกับความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพื่อตอบสนองความต้องการข้อมูลของประชาชนได้ และยังคงเผชิญกับอารมณ์ ความรู้สึก และภาวะความเครียดที่มาจากประชาชนโดยไม่รู้ตัว ทำให้หัวหน้างานขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีทัศนคติในการทำงานและการใช้ชีวิตในเชิงลบ ไม่สามารถทนแรงกดดันกับหัวหน้างานในระดับสูงกว่าได้ ปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าว จึงทำให้หัวหน้า ปฏิบัติงานไม่ได้มาตรฐานตามที่หน่วยงานกำหนดไว้ ส่งผลให้มีความบกพร่องต่อการบริการ และประชาชนร้องเรียน

สถานะความเป็นผู้ใหญ่ จึงเป็นคุณสมบัติที่สำคัญสำหรับหัวหน้างานในศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐ เพื่อประชาชน องค์ประกอบสำคัญของสถานะความเป็นผู้ใหญ่ คือมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกระตือรือร้นในการเป็นผู้นำ มีความอดทนสูง มีทัศนคติที่ดีต่องานให้บริการ ต่อการใช้ชีวิต มีเหตุผลและสามารถวิเคราะห์งานด้วยข้อมูล มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และควรคำนึงถึง ปฏิบัติการ ในการโต้ตอบกับผู้ใช้บริการและการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและระหว่างหน่วยงาน

การส่งเสริมสถานะความเป็นผู้ใหญ่ของหัวหน้างานนั้น มีหลากหลายวิธี มีวิธีการหนึ่ง ซึ่งน่าสนใจ คือการใช้กระบวนการทางจิตวิทยาด้วยการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การแสดงออกทางด้านการบุคลิกภาพและการสื่อสาร ให้เหมาะสม โดยเน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่เหมาะสม ส่งเสริมการพัฒนาตนเองด้วยการค้นหาศักยภาพ และจุดเด่น ที่มีอยู่ในตนเอง แก้ไขปัญหาวิกฤติ ความขัดแย้งและความสับสนต่าง ๆ รวมทั้งปรับ เปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึง

ปรารถนา เป็นพฤติกรรมที่ปรารถนา บรรยากาศของกระบวนการกลุ่ม จะแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ อันจะนำไปสู่การเปิดเผยเรื่องราวด้วยการสำรวจปัญหาาร่วมกัน (Corey, 2004, pp. 5-8) เนื่องจากแต่ละบุคคลอาจใช้วิธีการแก้ไขปัญหาของตนเองที่แตกต่างกันออกไป ตามบุคลิก ลักษณะเฉพาะตัว ซึ่งเกิดจากการอบรมเลี้ยงดู สถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา ตลอดจนภาวะของสุขภาพกาย สุขภาพจิต และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน การได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และเข้าร่วมการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม จึงน่าจะเป็นวิธีการที่เหมาะสม ในการพัฒนาสถานะความเป็นผู้ใหญ่ หัวหน้างานที่เป็นผู้ปฏิบัติงานก็จะมีสุขภาพจิตดี สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีความสุข ซึ่งส่งผลให้มีความรู้สึกรู้ว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่าและมีความหวัง ย่อมนำไปสู่ความสำเร็จในการทำงานและการดำเนินชีวิตต่อไป (สุกฤตา ศรีทองสุข, 2549, หน้า 75)

การทำงานของหัวหน้างาน ศูนย์ให้บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน จำเป็นจะต้องมีการสื่อสารที่เหมาะสม และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional Analysis = TA) ของ Erick Berne จะเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มในงานวิจัยนี้ ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อ สื่อสาร เป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญต่อการตระหนักรู้สถานะแห่งตน การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเอาใจใส่ และการมีทัศนะของชีวิต ซึ่งสามารถฝึกและเรียนรู้ได้ในระยะเวลาอันสั้น จะทำให้เข้าใจพฤติกรรมของความเป็นผู้ใหญ่ในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างสร้างสรรค์และเจริญงอกงาม

ดังนั้นการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล คาดว่า จะช่วยส่งเสริมให้หัวหน้างานของศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน เข้าใจบุคลิกภาพที่แท้จริงของตนเองปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพและการสื่อสารในสถานะความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น

ด้วยเหตุข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยพัฒนางานวิจัยขึ้นเพื่อ อยากรหาว่า ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล จะส่งเสริมสถานะความเป็นผู้ใหญ่ของหัวหน้างานศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน ได้หรือไม่ และคาดหมายว่า หัวหน้างานของศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน จะสามารถพัฒนาเองให้มีสถานะความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น อันจะส่งผลให้การให้บริการประชาชนได้รับความพึงพอใจและมีประสิทธิภาพต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลต่อสถานะความเป็นผู้ใหญ่ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลต่อสถานะความเป็นผู้ใหญ่ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

### สมมติฐานการวิจัย

1. หัวหน้างานศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน ที่เข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลมีสถานะความเป็นผู้ใหญ่สูงขึ้น

2. หัวหน้างานศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน ที่เข้ารับการปรึกษาตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลมีสถานะความเป็นผู้ใหญ่สูงกว่าพนักงานที่ไม่ได้เข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล

### ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือหัวหน้างานศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน จำนวน 30 คน

กลุ่มตัวอย่าง หัวหน้างานใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง คัดเลือกเพียงจำนวน 16 คน เป็นผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยในแต่ละด้าน ทั้ง 4 ด้าน ต่ำกว่าเกณฑ์ พบว่ามีผู้ได้คะแนนต่ำ มีจำนวน 20 คน จาก 30 คน นำจำนวนผู้ได้คะแนนต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด 20 คน มาสุ่มแบบง่าย ด้วยการจับสลากให้ได้ 16 คน แล้วสุ่มแบบง่ายอีกครั้ง เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สถานะความเป็นผู้ใหญ่

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือที่ผู้รับการปรึกษา มีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ประกอบด้วยผู้นำกลุ่มและผู้เข้าร่วมกลุ่ม คือสมาชิกกลุ่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง โดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันภายในกลุ่มโดยการจัดสถานการณ์ให้สมาชิกกลุ่มเกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติ สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มขีดความสามารถ อันนำไปสู่การตั้งเป้าหมายชีวิต สร้างความองงามทางจิตใจ และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ตนเองปรารถนา

2. ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล หมายถึง ทฤษฎีที่วิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งจะเกิดขึ้น เมื่อมีบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาพบกัน มีการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ระหว่างกัน ตลอดจนปรับปรุงทักษะการติดต่อสัมพันธ์เพื่อให้สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เกิดผลในทางที่ดี และเป็นประโยชน์

3. การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล หมายถึง การใช้วิธีการพูดคุยเป็นกลุ่มโดยอาศัยทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งเน้นการแสดงออกด้วยการสื่อสาร ทั้งภาษาคำพูดและภาษาท่าทางระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อพัฒนาด้านสถานะความเป็นผู้ใหญ่ให้มากขึ้น

4. การตระหนักรู้ภาวะแห่งตน หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเอง ความรับผิดชอบ ต่อภาระหน้าที่ตามบทบาทของตน รู้ความต้องการ มีเหตุและผล สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา มีการวางแผนอนาคต มีเป้าหมายชีวิตอย่างชัดเจน



5. การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง ความสามารถทางการใช้ภาษา ได้อย่างเหมาะสมกับวัยและเหมาะสมกับกาลเทศะ รู้จักใช้คำพูดในการสร้างมิตร และขอความช่วยเหลือ
6. การเอาใจใส่ หมายถึง ให้ความสำคัญต่อการใส่ใจ รู้จักการให้และการรับ มีความมั่นใจ และเห็นคุณค่าของตน
7. ทักษะชีวิต หมายถึง มีค่านิยมที่ดี มีทิศทางและการตัดสินใจในการดำเนินชีวิต มีจุดยืนและทัศนคติที่ดี ต่อตนเองและผู้อื่น
8. หัวหน้างานศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน หมายถึง ผู้ควบคุมการปฏิบัติงาน (Chief) ของพนักงานให้บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน ที่ให้บริการและสอบถามข้อมูล แจ้งเรื่องร้องเรียน และข้อมูลต่าง ๆ ในการทำธุรกรรมที่เกี่ยวกับภาครัฐ

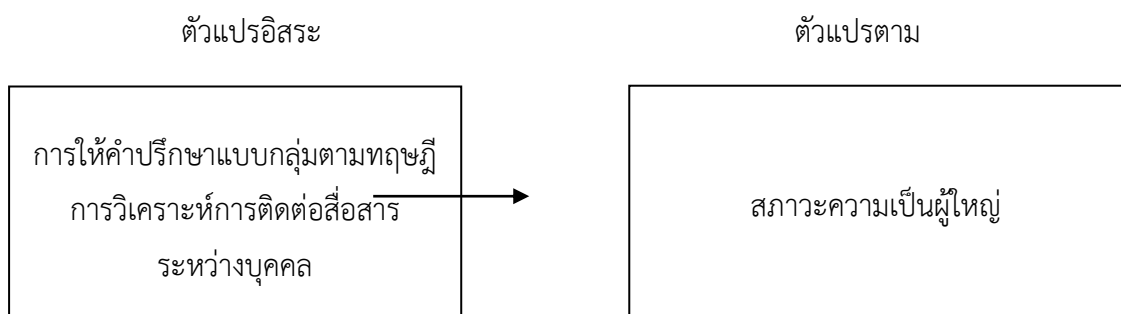
### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลต่อสภาวะความเป็นผู้ใหญ่ของหัวหน้างานศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือหัวหน้างานศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน จำนวน 30 คน คัดเลือกพนักงานผู้ที่ได้คะแนนสภาวะความเป็นผู้ใหญ่ในแต่ละด้าน ทั้ง 4 ด้าน ต่ำกว่าเกณฑ์นำจำนวนผู้ได้คะแนนสภาวะความเป็นผู้ใหญ่ต่ำ จำนวน 20 คน มาสุ่มแบบง่าย ด้วยการจับสลากให้ได้ 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน หัวหน้างานในกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ไม่ได้เข้าโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล หัวหน้างานกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน เข้าโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล จำนวน 8 ครั้ง ทำแบบวัดสภาวะความเป็นผู้ใหญ่หลังการทดลอง ผู้วิจัยนำคะแนนผลการทำแบบวัดสภาวะความเป็นผู้ใหญ่ไปประมวลผลวิเคราะห์สรุปผล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดสภาวะความเป็นผู้ใหญ่ ก่อนการทดลอง และโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งเครื่องมือทั้งสองชุดได้รับการตรวจสอบคุณภาพอย่างครบถ้วน

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



## ผลการวิจัย

1. กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ที่ได้เข้าร่วมการทดลอง ตั้งแต่เริ่มเปิดกลุ่มจนยุติกลุ่ม ทำแบบวัดสภาวะความเป็นผู้ใหญ่ ก่อนและหลังการทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Rank Test ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง และ Mann-Whitney U test ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### 2. ผลการทดลองพบว่า

2.1 หัวหน้างานของศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน ที่เข้ากลุ่มให้การคำปรึกษา ตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลมีสภาวะความเป็นผู้ใหญ่เพิ่มมากขึ้น ทั้งภาพรวมและรายด้านทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 หัวหน้างานของศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน ที่เข้ากลุ่มให้การคำปรึกษา ตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลมีสภาวะความเป็นผู้ใหญ่สูงกว่าหัวหน้างานที่ไม่เข้ารับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล ทั้งภาพรวมและรายด้านทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลต่อสภาวะความเป็นผู้ใหญ่หัวหน้างานของศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามลำดับสมมุติฐานได้ดังนี้

สมมุติฐานที่ 1 พบว่าหัวหน้างานของศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชนหลังเข้าร่วมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล มีสภาวะความเป็นผู้ใหญ่รายด้าน ทุกด้าน และภาพรวมสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- ด้านการตระหนักรู้ภาวะแห่งตน พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาการตระหนักรู้ภาวะแห่งตนดีขึ้น เพราะว่าผู้วิจัยใช้แนวความคิดการเพิ่มสภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (A = Adult) และการลดสภาวะพ่อแม่ที่ขบถวิจารณ์มากเกินไป (CP = Critical Parent)

- ด้านการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลดีขึ้น โดยรู้จักวิธีการเลือกการสื่อสารเชิงบวกมากขึ้น ลดความขัดแย้งและการติดต่อประสานงานกับผู้ร่วมงาน ทั้งหัวหน้างานระดับเดียวกัน และกับผู้บังคับบัญชา และกับประชาชนผู้ใช้บริการ ผู้วิจัยใช้แนวความคิดการเพิ่มสภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (A = Adult) และเพิ่มเพิ่มสภาวะพ่อแม่ที่มีความเมตตากรุณา (NP = Nurturing Parent ) ให้สูงขึ้น

- ด้านการเอาใจใส่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาการเอาใจใส่มากขึ้น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีการเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยใช้แนวความคิดเพิ่มบุคลิกที่มีสภาวะพ่อแม่ที่มีความเมตตากรุณา (NP= Nurturing Parent ) ให้สูงขึ้น

- ด้านทัศนคติชีวิต พบว่า หัวหน้างานของศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน ที่เข้ารับการศึกษา มีสุขภาพจิตดีขึ้น เป็นบุคคลที่มองตนเองและบุคคลอื่นในแง่ดี สามารถยอมรับตนเองและบุคคลอื่นได้ตามความเป็นจริง มีความจริงใจในการติดต่อ สื่อสารกับผู้อื่น กล้าเผชิญและ

แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ และสร้างสรรค์ รู้สึกว่าชีวิตตนเอง และผู้อื่นมีค่า เป็นผู้ที่มั่งคั่งในชีวิตแบบฉันดี-เธอก็ดี (I'm O.K.-You're O.K.)

สมมุติฐานที่ 2 พบว่าหัวหน้างานของศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน ที่เข้ารับการให้ การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล มีสถานะความเป็น ผู้ใหญ่สูงกว่าหัวหน้างานที่ไม่ได้เข้ารับการให้ การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การ ติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งภาพรวมและรายด้านทุกด้าน การเข้ากลุ่มทำให้หัวหน้างานศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชนได้เรียนรู้ตามโปรแกรมรายด้าน ทั้ง 4 ด้าน โดยได้รับการพัฒนา ดังนี้

1. ได้รับองค์ความรู้ การพัฒนาตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติงาน
2. การตระหนักรู้ในภาวะแห่งตน ได้เรียนรู้โครงสร้างบุคลิกภาพของตนเอง เพื่อให้เกิดความ เข้าใจในตนเองและแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน การมองโลกในเชิงบวก การมีชีวิตที่มีคุณภาพ ซึ่ง จะทำให้การทำงานมีความสุขมากยิ่งขึ้น
4. การเรียนรู้การวิเคราะห์การสื่อสารที่เหมาะสม สามารถเลือกการสื่อสารในเชิงบวกและ สร้างสรรค์ได้ มากขึ้น รู้จักการใช้การสื่อสารแบบสร้างมิตรมากขึ้น
5. การมีจุดยืนในชีวิต และมีการตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นแรงผลักดันให้มีความ มุ่งมั่นในการทำงานต่อไป

#### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. เวลาที่ใช้ในการให้ การปรึกษา ควรมีความยืดหยุ่นมากกว่านี้ เพราะในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้เข้ากลุ่มมีเวลาเข้ากลุ่มเพียง 1 ชั่วโมง 30 นาที ไม่สามารถยืดหยุ่นเวลาได้ ดังนั้น ในการเข้ากลุ่ม ครั้งต่อไป ควรใช้เวลาที่ไม่เร่งรัด อาจทำให้ผลการปรึกษาดีกว่านี้
2. ควรเลือกสถานที่ ที่เป็นส่วนตัว บรรยากาศผ่อนคลาย และสมาชิกสามารถที่จะสะดวก มาทำกิจกรรมกลุ่มได้ทุกครั้ง

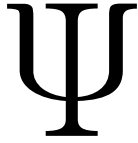
#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการติดตามผลหลังการทดลองในระยะเวลา 1-3 เดือน เพื่อศึกษาความคงทนของ ประสิทธิภาพในการให้ การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล
2. ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้ การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การ ติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล กับทฤษฎีอื่นๆ เช่น ทฤษฎีของ Maslow หรือ ทฤษฎี Gestalt เพื่อ ส่งเสริมความเป็นผู้ใหญ่
3. ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาสถานะความเป็นผู้ใหญ่ให้กับหัวหน้า งานศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน

### เอกสารอ้างอิง

- นิตายชล พงศ์พานานาญเวช. (2537). ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีต่อการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสายธรรมจันทร์ อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์. (2537). จิตวิทยาการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, คณะมนุษยศาสตร์, ภาควิชาจิตวิทยา.
- วรารักษ์ ชุนอินทร์ (2541). การพัฒนาบุคลิกภาพผู้ติดยาเสพติดประเภท เฮโรอีนตามทฤษฎี TA ณ สถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ประเภท บ้านพิชิตใจ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, คณะศึกษาศาสตร์.
- ฐานิยา ตันตระกูล. (2553). ผลการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของ Eric Bene กรณีศึกษานักเรียนเดินเรือพาณิชย์ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี. วิทยานิพนธ์. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา, คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พรรณราย ทรัพย์ประภา. (2532). จิตวิทยาแนว T.A. เพื่อความสุขในชีวิตและการทำงาน. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรณราย ทรัพย์ประภา. (2537). แต่ละคนเล่นเกมอะไร:จิตวิทยาการสื่อสารแนว T.A.
- อารี ตันท์เจริญรัตน์. (2549). ภาวะความเป็นผู้ใหญ่. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร
- อารีย์ ชันติธรรมกุล. (2546). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบิดาหรือมารดาของนักเรียนที่มาจากครอบครัวที่ย่ำร้างในโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา, คณะศึกษาศาสตร์
- Allwood , Lyndon Vernon. 1991. The effects of transactional analysis groups on locusof, control, self – concept, academic achievement and attendance in and urban high school. Dissertation Abstracts International 41, 12 (June): 4975 – A.
- Corey, G. (2004). Theory and practice of group counseling. New York: Thomson Learning. Brooks/Cole.

.....



วารสารจิตวิทยา  
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

## แบบฟอร์มส่งบทความเพื่อตีพิมพ์ใน วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

วันที่ .....

เรื่อง ขอตีพิมพ์บทความในวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

เรียน บรรณาธิการวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว) .....

นิสิต/นักศึกษาปริญญาเอก       นิสิต/นักศึกษาปริญญาโท       อาจารย์

อื่นๆ (ระบุ) .....

หลักสูตร ..... สาขาวิชา ..... มหาวิทยาลัย .....

ขอส่ง  บทความวิจัย       บทความวิชาการ       บทความวิทยานิพนธ์

บทวิจารณ์หนังสือ (book review)       บทความปริทรรศน์ (review article)

ชื่อเรื่อง (ภาษาไทย)

.....

ชื่อเรื่อง (ภาษาอังกฤษ)

.....

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้สะดวก เลขที่ ..... หมู่ที่ ..... ซอย ..... ถนน .....

ตำบล/แขวง ..... อำเภอ/เขต ..... จังหวัด .....

รหัสไปรษณีย์ ..... โทรศัพท์ ..... โทรสาร .....

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ..... E-mail: .....

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ข้อความข้างต้นเป็นความจริงทุกประการและขอรับรองว่า บทความของข้าพเจ้าไม่เคยตีพิมพ์ในวารสารใดมาก่อนและจะไม่นำไปเพื่อตีพิมพ์ในวารสารอื่นอีกนับจากวันที่ข้าพเจ้าได้ส่งบทความฉบับนี้มายังกองบรรณาธิการวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ลงนาม ..... ผู้ส่งบทความ

(.....)

วันที่ .....

เฉพาะบทความวิทยานิพนธ์

ข้าพเจ้า ..... อาจารย์ที่ปรึกษาอนุญาตให้ .....

ส่งบทความข้างต้นมาเพื่อตีพิมพ์ในวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ลงนาม .....

(.....)

วันที่ .....

# คำชี้แจงสำหรับผู้ส่งบทความวิชาการและบทความวิจัย เพื่อตีพิมพ์ในวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต เป็นวารสารเพื่อส่งเสริมและสนับสนุน การศึกษาค้นคว้าสร้างสรรค์ผลงานทางวิชาการด้านจิตวิทยา บทความทุกเรื่องที่ดีพิมพ์จะต้องได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต รายละเอียดมีดังนี้

## 1. ลักษณะบทความที่ดีพิมพ์

- 1.1 บทความทางวิชาการ/บทความทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยา
- 1.2 บทความวิจัย/บทความวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยา
- 1.3 บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review)

## 2. ส่วนประกอบของบทความ

### 2.1 บทความทางวิชาการ

ความยาวเรื่องละไม่เกิน 15 หน้ากระดาษ A4 ประกอบด้วย

- 2.1.1 ชื่อเรื่อง (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)
- 2.1.2 ชื่อผู้แต่ง
- 2.1.3 สถาบันที่ผู้เขียนสังกัด
- 2.1.4 บทคัดย่อ (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)
- 2.1.5 บทนำ เนื้อเรื่องและสรุปสาระสำคัญ
- 2.1.6 เอกสารอ้างอิง (ตามระบบ APA)

### 2.2 บทความวิจัย/บทความวิทยานิพนธ์

ความยาวเรื่องละไม่เกิน 15 หน้ากระดาษ A4 ประกอบด้วย

- 2.2.1 ชื่อเรื่อง (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)
- 2.2.2 ชื่อผู้แต่ง
- 2.2.3 สถาบันที่ผู้เขียนสังกัด
- 2.2.4 บทคัดย่อ (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)
- 2.2.5 คำสำคัญ (Key words)
- 2.2.6 เนื้อเรื่อง ประกอบด้วย
  - 1) บทนำ
  - 2) วัตถุประสงค์
  - 3) นิยามศัพท์
  - 4) วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง
  - 5) ระเบียบวิธีวิจัย ประกอบด้วย
    - ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
    - เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
    - การวิเคราะห์ข้อมูล

## 6) ผลการวิจัย

- บทสรุป
- ข้อเสนอแนะ

## 7) เอกสารอ้างอิง (ตามระบบ APA)

## 2.3 บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review)

## 2.3.1 ชื่อหนังสือ

## 2.3.2 ชื่อผู้เขียน/ผู้แต่ง/ปีที่พิมพ์

## 2.3.3 สำนักพิมพ์/โรงพิมพ์/จำนวนหน้า

## 2.3.4 การนำเสนอบทวิจารณ์ควรมี

- ส่วนนำ ส่วนเนื้อหา ส่วนสรุป

## 2.3.5 การนำเสนอสาระสำคัญในแต่ละบท

- สรุปและวิจารณ์แยกแต่ละบทหรือแต่ละบทความ

## 2.3.6 ความเห็นโดยสรุป (Concluding remarks)

## 3. การจัดพิมพ์

## 3.1 พิมพ์ลงหน้ากระดาษขนาด A4

## 3.2 พิมพ์ด้วยโปรแกรม Microsoft Office Word 2010

## 3.3 รูปแบบตัวอักษร TH SarabunPSK

## 3.4 ลักษณะและขนาดตัวอักษร

## 3.4.1 ชื่อเรื่อง (ภาษาไทย) ตัวหนาขนาด 26

## 3.4.2 ชื่อเรื่อง (ภาษาอังกฤษ) ตัวหนาขนาด 26

## 3.4.3 ชื่อผู้เขียน ตัวหนาขนาด 16

## 3.4.4 หัวข้อใหญ่ ตัวหนาขนาด 16

## 3.4.5 เนื้อหา ตัวปกติขนาด 16

## 4. การจัดส่งบทความ

วิธีที่ 1 จัดส่งบทความผ่านเว็บ <http://journal.psy.kbu.ac.th/>

วิธีที่ 2 จัดส่งบทความผ่าน e-mail: [journal.psy.kbu@gmail.com](mailto:journal.psy.kbu@gmail.com)

มีข้อสงสัยกรุณาติดต่อ โทร.0-2320-2777 ต่อ 1163

รองศาสตราจารย์ ดร.อรจรรย์ ณ ตะกั่วทุ่ง โทร. 085-918-5543

รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ เทวรักษ์ โทร. 089-929-9705

## 5. เงื่อนไขการตีพิมพ์บทความ

5.1 ผู้เขียนบทความ ต้องสมัครเป็นสมาชิกวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

5.2 ผู้ส่งบทความต้องชำระค่าพิจารณาบทความโดยโอนเงินผ่าน ธนาคารกสิกรไทย สาขาซีคอนสแควร์

ชื่อบัญชี นายไพบุลย์ เทวรักษ์ เพื่อศูนย์พัฒนาศักยภาพชีวิตและการทำงาน เลขที่บัญชี

095-2-91061-2 และแนบหลักฐานการโอนเงิน พร้อมส่งบทความ

- ภาษาไทย/ภาษาอังกฤษ บทความละ 3,000 บาท

- สำหรับบุคลากร มกบ. ไม่เสียค่าใช้จ่าย

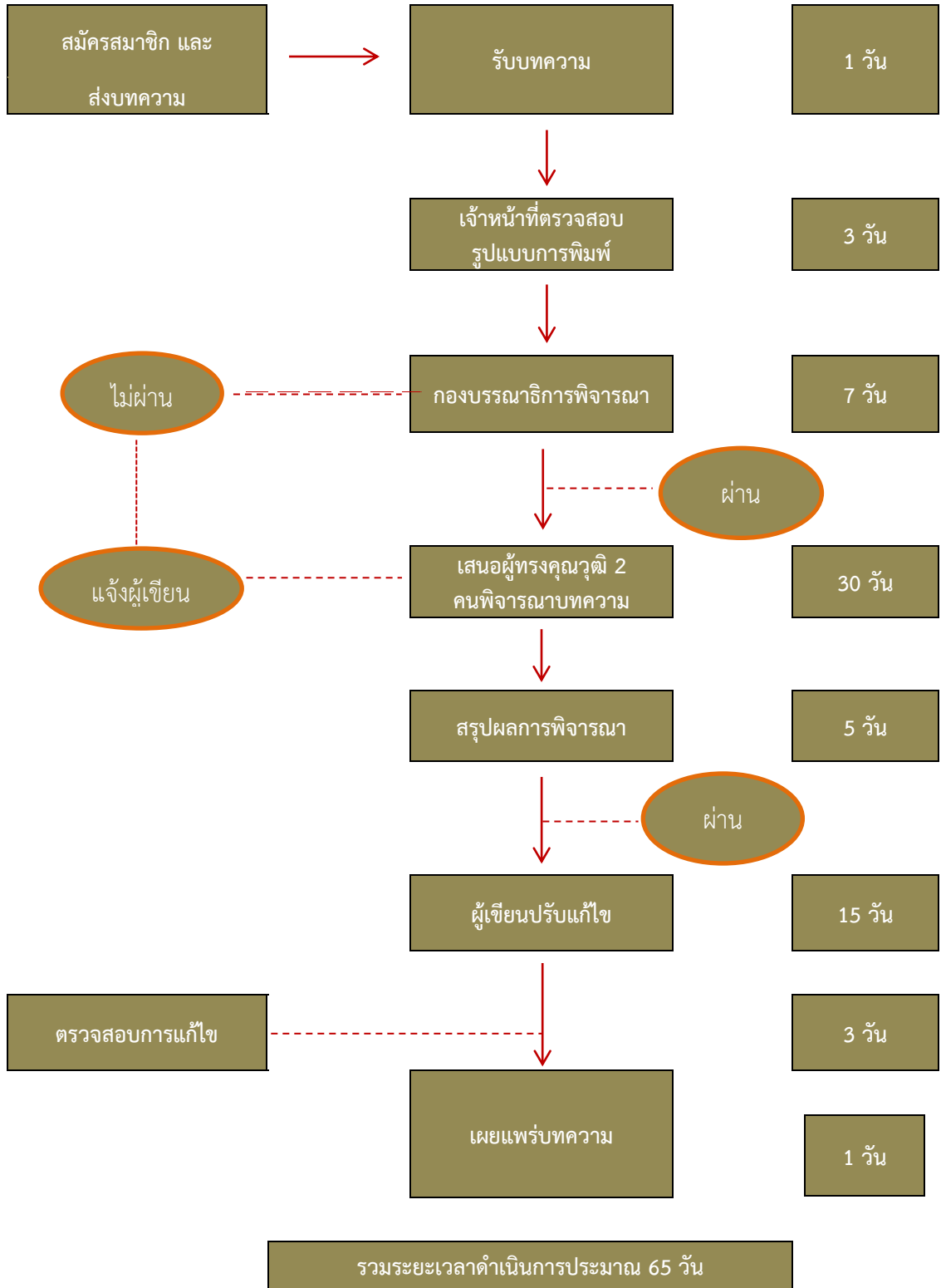
- 5.3 เป็นบทความที่ไม่เคยตีพิมพ์ในวารสารอื่นมาก่อน
- 5.4 เป็นบทความที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิกลั่นกรองบทความ (Peer review) ของวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต บทความละ 2 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเชิงวิชาการ
- 5.5 เป็นบทความที่ได้ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิเรียบร้อยแล้ว
- 5.6 บทความที่ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
- 5.7 เจ้าของบทความจะได้รับวารสารฉบับนั้น จำนวน 3 เล่ม

### **นโยบายการพิจารณาคัดเลือกบทความ/บทวิจารณ์หนังสือเพื่อพิมพ์เผยแพร่ ในวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต**

1. บรรณาธิการจะมีหนังสือแจ้งให้ทราบว่าได้รับบทความเพื่อพิจารณาลงตีพิมพ์
2. บรรณาธิการจะพิจารณากลั่นกรองบทความ/บทวิจารณ์หนังสือว่ามีรูปแบบการนำเสนอเป็นไปตามรูปแบบ แบบวารสารจิตวิทยา หรือไม่ และสงวนสิทธิ์ที่จะไม่พิจารณาบทความ/บทวิจารณ์หนังสือ ที่การนำเสนอไม่เป็นไปตามรูปแบบวารสารจิตวิทยา (โดยไม่ส่งคืนต้นฉบับให้แก่ผู้เขียน)
3. บทความ ข้อความ ภาพประกอบ ตารางประกอบ ที่ตีพิมพ์ในวารสารเป็นความคิดเห็นและความรับผิดชอบของผู้เขียนแต่เพียงผู้เดียว ไม่เกี่ยวข้องกับ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตแต่อย่างใด
4. บรรณาธิการจะนำบทความ/บทวิจารณ์หนังสือที่ผู้เขียนส่งมาเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อประเมินคุณภาพและความเหมาะสมของบทความ/บทวิจารณ์หนังสือ โดยใช้เวลาประมาณ 20-30 วัน โดยมีเงินสมนาคุณผู้ทรงคุณวุฒิ บทความละ 3,000.- บาท (สำหรับผู้เขียนที่มีได้เป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต)
5. บทความ/บทวิจารณ์หนังสือที่จะได้พิมพ์เผยแพร่ในวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จะต้องได้รับการประเมินให้พิมพ์เผยแพร่ได้จากกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิจำนวนอย่างน้อย 2 ท่านของกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในแต่ละสาขาวิชา
6. ในกรณีที่ผลการประเมินระบุให้ต้องปรับปรุงหรือแก้ไขก่อนพิมพ์เผยแพร่ ผู้เขียนจะต้องดำเนินการให้แล้วเสร็จ และส่งบทความ/บทวิจารณ์หนังสือที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปยังบรรณาธิการวารสารฯ ภายใน 15 วัน (หรือตามที่บรรณาธิการกำหนด) นับจากวันที่ได้รับทราบผลการประเมิน ในกรณีท่านส่งบทความ/บทวิจารณ์หนังสือฉบับแก้ไขช้ากว่ากำหนด บรรณาธิการจะนำไปพิมพ์เผยแพร่ในวารสารฉบับต่อไป (โดยผู้เขียนจะต้องแจ้งให้บรรณาธิการทราบว่าประสงค์จะส่งซ้ำ)



กระบวนการพิจารณาบทความของวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต



## หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ปรัชญา: มุ่งเน้นการผลิตคณาจารย์บัณฑิตที่กอร์ปด้วย พลังปัญญา คุณค่า คุณธรรม คุณประโยชน์

### ปริญญาโท

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์  
(Master of Arts Program in Psychology for Development of Human Potentials)

### ปริญญาเอก

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา (Doctor of Philosophy Program in Psychology)  
- กลุ่มวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (Psychology for Developing Human Potentials)

### ตัวอย่างวิทยานิพนธ์

- จุไรรัตน์ ระดาชัย. (2561). การเสริมสร้างวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ โดยใช้สัญญาเงื่อนไข. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ธีระวัฒน์ สันทา. (2561). การศึกษาความสามารถในการทำงานเป็นทีมของพนักงานธุรกิจขนาดเล็ก ด้านผลิตภัณฑ์การเกษตร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- พระมหานิธิพัฒน์ คนเที่ยง. (2561). ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- อธิวัฒน์ รัตนวงศ์แซ. (2561). ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- เอกวัฒน์ พิชัยรัตน์. (2561). ความเครียดและการเผชิญความเครียดเชิงรุกของประชาชนต่อสถานการณ์ความไม่สงบ : กรณีศึกษา จังหวัดหนึ่งในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- กาญจนา ทองมูล. (2561). พลังร่วมของครอบครัว. ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา กลุ่มวิชาจิตวิทยาการปรึกษา. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ภูธนวรรณ จันทูมี. (2561). กรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารระดับต้นกลุ่มอุตสาหกรรมผลิตชิ้นส่วนยานยนต์. ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา กลุ่มวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์และองค์การ. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- นงลักษณ์ แด่มสุวรรณ. (2561). พฤติกรรมการทำงานอย่างมีความสุข. ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา กลุ่มวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ภัทรกร มุขศรีนาค. (2561). ความหวัง. ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา กลุ่มวิชาจิตวิทยาการปรึกษา. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- เรือโท สุภาพล สมสกุล. (2561). พฤติกรรมการบริหารจัดการตนเองของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา กลุ่มวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์และองค์การ. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.

*นักศึกษาสามารถจัดเวลาเรียนได้โดยไม่กระทบเวลาทำงาน*

[www.kbu.ac.th](http://www.kbu.ac.th)

วิทยาเขตพัฒนาการ 1761 ถนนพัฒนาการ แขวงสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250 โทร. 0-2320-2777 โทรสาร 0-2321-4444  
วิทยาเขตร่มเกล้า 60 ถนนร่มเกล้า แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510 โทร. 0-2904-2222 โทรสาร 0-2904-2200