



โครงการพิเศษทางจิตวิทยา

เรื่อง การเห็นคุณค่าในตัวเอง การสนับสนุนทางสังคม กับความแข็งแกร่ง
ของจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัต

จัดทำโดย

นางสาวณัชชาณศ คู่เคียง
รหัสนักศึกษา 590801426647
สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา จว.404 โครงการพิเศษทางจิตวิทยา

ปีการศึกษา 2562

คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

บทที่ 1

บทนำ

1. หลักการและเหตุผล

มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ส่งผลให้เกิดความเครียดในชีวิต นอกจากนี้ การเผชิญกับภาวะวิกฤตต่าง ๆ ทั้งภาวะวิกฤตจากสถานการณ์ เช่น การเสียชีวิตของสมาชิกในครอบครัว การถูกปลดจากงานหรือภัยธรรมชาติ และภาวะวิกฤตตามขั้นพัฒนาการ ซึ่งเป็น การเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการตามวัยจากวัยหนึ่งไปสู่วัยหนึ่ง ทำให้มนุษย์ตกอยู่ในภาวะแห่งความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และจำเป็นต้องผ่านภาวะวิกฤตต่าง ๆ ไปให้ได้ วัยรุ่นตอนปลายเป็นวัยที่มีภาวะวิกฤตตามขั้นพัฒนาการและเป็นวัยที่มีความสำคัญ เนื่องจากวัยรุ่นตอนปลายอยู่ในช่วงก้าวสู่การเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ อย่าง เช่น ความคับข้องใจจากการไม่สามารถได้คุณค่าตามสิ่งที่กลุ่มสังคมกำหนด เช่น ลักษณะทางกายไม่ดึงดูดความสนใจ อารมณ์รักที่มีระดับความเข้มข้นมากกว่าวัยเด็กหรืออารมณ์เศร้าโศก ซึ่งค่อนข้างเป็นอารมณ์ใหม่สำหรับวัยรุ่นที่จะต้องเรียนรู้จัดการกับมัน ความวิตกกังวลที่จะต้องแยกออกจากความคุ้มครองของบิดามารดา ก้าวสู่โลกใหม่ที่ไมคุ้นเคย หรือการถูกคาดหวังให้ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมเหมือนผู้ใหญ่จากการที่วัยรุ่นมองคล้ายผู้ใหญ่ (ประณต คำฉิม, 2549, น.150-159) นอกจากนี้ยังพบปัญหาอีกหลากหลายในวัยรุ่น เช่น ความเครียด โรคซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่น โดยเด็กอายุ 16-18 ปี มีปัญหาสุขภาพจิต และพฤติกรรมที่ถือว่าผิดปกติ ได้แก่ อาการวิตกกังวล ซึมเศร้า คิดฆ่าตัวตาย พฤติกรรมเด็กกว่าวัย เกเร ผิดกฎระเบียบ อยู่ไม่สุข หุนหันพลันแล่น มีปัญหาสังคม พฤติกรรมก้าวร้าว และมีปัญหาทางเพศ โดยวัยรุ่นหญิงจะมีปัญหามากที่สุด วัยรุ่นที่สามารถผ่านวิกฤตการณ์ และค้นพบตัวเองก็เท่ากับมีความสามารถที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพมั่นคง (สุรียเดช ทรีปาตี, 2554, ออนไลน์)

ความแข็งแกร่งของจิตใจ (Resilience) เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียดและฟื้นฟูปุสรณ์ในชีวิต โดยคำว่า “Resilience” หรือ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ อาจจะใช้คำเรียกภาษาไทยที่แตกต่างกัน เช่น การฟื้นพลัง (พัชรินทร์ อรุณเรือง, 2545) ความหยุ่นตัว (กรมสุขภาพจิต, 2549) ความผาสุก (วาสนา เพ็ชรภักดิ์, 2550) ความยืดหยุ่นทนทาน (พัชรินทร์ ปิคนवल, 2550) พลังสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2552) ความสามารถยืนหยัดเผชิญวิกฤต (ศุภรัตน์ เอกอัศวิน, 2551) สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้เลือกใช้คำว่า “ความแข็งแกร่งของจิตใจ” เนื่องจากเป็นคำที่สะท้อนให้เห็นลักษณะของบุคคลดังกล่าวได้ดีที่สุด ซึ่งการมองเห็นด้านบวกว่าภาวะวิกฤตเหล่านี้เป็นโอกาส หรือบทเรียนที่ใช้ในการพัฒนาระดับจิตใจของตน นับว่ามีความสำคัญยิ่ง (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2548) โดยลักษณะของบุคคลที่สามารถปรับตัว และฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤต หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิตอันเป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2551) ซึ่งตามแนวคิดของกรอทเบอร์เกอร์ ความแข็งแกร่งของจิตใจประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลักคือ ‘I have’ (ฉันมี...) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอก ‘I am’

(ฉันเป็นคนที่ไม่...) เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล 'I can' (ฉันสามารถที่จะ...) เป็นปัจจัยด้านทักษะ ความสามารถในการจัดการกับปัญหา ซึ่งกรอทเบอร์กเชื่อว่า แต่ละบุคคลจะนำ 3 องค์ประกอบหลักนี้มาใช้ในการจัดการกับปัญหาในชีวิต (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555, น.20) ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาค้นคว้าสนใจที่จะศึกษาความเข้มแข็งของจิตใจของกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลสำคัญที่จะนำไปสู่การพัฒนาความเข้มแข็งของจิตใจให้กับกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยเชื่อมต่อยุวกวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่จึงเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ (ประณต เค้าฉิม, 2549, น.1) บุคคลที่มีความเข้มแข็งของจิตใจสูง เมื่อต้องพบกับเหตุการณ์วิกฤต หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก จะสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข (ศุภรา เชาว์ปรีชา, 2551, น.309)

จากการศึกษางานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่า ปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อความเข้มแข็งของจิตใจในบุคคลคือ การเห็นคุณค่าในตัวเอง (Self Esteem) ซึ่งเป็นมุมมองด้านบวกที่มีต่อตัวเอง การเห็นคุณค่าในตัวเอง ช่วยให้บุคคลรับรู้ว่าเป็นใครและมีหน้าที่อะไร เพื่อให้เกิดการเข้าใจตัวเองมากยิ่งขึ้น และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทางด้านสุขภาพจิต เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการปรับตัวทางอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้ การเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นพื้นฐานของการมองชีวิต บุคคลที่เห็นคุณค่าในตัวเองสูง จะสามารถเผชิญอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนรู้สึกผิดหวัง และท้อแท้ใจด้วยความเชื่อมั่นในตัวเอง (ศกลวรรณ กาญจนภักดิ์, 2549, น.3) สอดคล้องกับ เดมพ์ ไมรา (2005, ออนไลน์) ที่ได้ศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในเด็กวัยรุ่น พบว่า การเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นตัวแปรที่เป็นปัจจัยทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์อันดับแรกและความเครียดของผู้ปกครองเป็นตัวทำนายที่มีประสิทธิภาพของความยืดหยุ่นทางอารมณ์รองลงมา และตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งของจิตใจอีกตัวแปรหนึ่งคือ การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) เป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการที่บุคคลได้รับการตอบสนองปัจจัยพื้นฐานจากสังคม จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น นำมาซึ่งความรู้สึกพึงพอใจต่อสิ่งที่ได้รับ และดำรงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เป็นปัจจัยในการพัฒนาความเข้มแข็งของจิตใจ (พัชรินทร์ อรุณเรือง, 2545, น.19) นอกจากนี้การได้รับการสนับสนุนและช่วยเหลือจากสังคม จะช่วยลดความรุนแรงของความเครียดหรือปัญหา ผู้ที่มีเครือข่ายการช่วยเหลือเป็นอย่างดี จะผ่านพ้นสถานการณ์วิกฤตได้ดีกว่าผู้ที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวหรือไม่สามารถรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น (จินตนา เหลืองศิริเธียร, 2550, น.53) โดยจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยของ พัทชรินทร์ อรุณเรือง (2545) พบว่า วัยรุ่นตอนต้นที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมค่อนข้างสูง โดยมีลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านการสัมพันธภาพในระดับสูง และนักเรียนหญิงมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าและเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่านักเรียนชาย

นอกจากนี้ยัง พบว่า ความเข้มแข็งของจิตใจมีความสัมพันธ์กับตัวแปรทางจิตวิทยาหลายตัวแปร เช่น ความเครียด ความมั่นคงทางอารมณ์ และบรรยากาศในครอบครัว เป็นต้น ทั้งนี้การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้ศึกษาค้นคว้าสนใจที่จะศึกษาการเห็นคุณค่าในตัวเอง การสนับสนุนทางสังคม กับความเข้มแข็งของจิตใจ เนื่องจากตัวแปรเหล่านี้เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้ในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย รวมทั้งปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ และสถานภาพการอยู่อาศัย ดังนั้นผลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะทำให้ผู้อ่าน

ได้ทราบถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งของจิตใจ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อบิตามารดา ผู้ปกครอง ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องในการวางแผนการพัฒนาความแข็งแกร่งของจิตใจของวัยรุ่นตอนปลายต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า

- 2.1 เพื่อศึกษาระดับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัต
- 2.2 เพื่อเปรียบเทียบความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัต โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ และ สถานภาพการอยู่อาศัย
- 2.3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตัวเอง การสนับสนุนทางสังคม กับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัต

3. ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เพื่อประโยชน์แก่นักเรียน สถาบันครอบครัว และสถาบันการศึกษา ดังนี้

3.1 ประโยชน์แก่นักเรียน

นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจตัวเอง และเกิดความแข็งแกร่งของจิตใจให้มีความสามารถในการฟื้นตัวอย่างรวดเร็วจากภาวะยากลำบาก ซึ่งเป็นประโยชน์แก่นักเรียนในการอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3.2 ประโยชน์แก่สถาบันครอบครัว

3.2.1 ส่งเสริมให้สถาบันครอบครัวตระหนักถึงความสำคัญของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งของจิตใจ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตัวเอง การสนับสนุนทางสังคม

3.2.2 ช่วยให้สถาบันครอบครัวมีแนวทางในวางแผนการอบรมเลี้ยงดู เพื่อให้เกิดคุณภาพในการดูแลที่ดี

3.3 ประโยชน์แก่สถาบันการศึกษา

สถาบันการศึกษาสามารถนำข้อมูลเกี่ยวกับความแข็งแกร่งของจิตใจ ในแต่ละด้านของนักเรียนมาเป็นแนวทางในการปลูกฝังและสร้างเสริมความแข็งแกร่งของจิตใจ และวางนโยบาย กลยุทธ์ทางการศึกษาให้ไปในทิศทางที่ถูกต้องและเหมาะสม

4. ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

4.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัตที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2562 จำนวน 445 คน (ข้อมูลจากฝ่ายทะเบียนโรงเรียนพรตพิทยพยัต ณ วันที่ 18 กรกฎาคม 2562)

4.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัต ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2562 จำนวน 210 คน ซึ่งกำหนดขนาดตัวอย่างจากการเปิดตารางสำเร็จรูปของ เครจซี และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970 อ้างถึงใน บุญชม ศรีสะอาด, 2535, น.40) และใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก

4.3. ตัวแปรที่ศึกษา

4.3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

4.3.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่

4.3.1.1.1 เพศ

4.3.1.1.1. ชาย

4.3.1.1.2. หญิง

4.3.1.1.2 สถานภาพการอยู่อาศัย

4.3.1.2.1 อยู่กับบิดาและมารดา

4.3.1.2.2 อยู่กับบิดา

4.3.1.2.3 อยู่กับมารดา

4.3.1.2.4 อยู่กับผู้อื่น เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติ

4.3.1.2 การเห็นคุณค่าในตัวเอง

4.3.1.3 การสนับสนุนทางสังคม

4.3.1.3.1 จากครอบครัว

4.3.1.3.2 จากโรงเรียน

4.3.1.3.3 จากเพื่อน

4.3.2 ตัวแปรตาม คือ ความแข็งแกร่งของจิตใจ

4.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

1) **เพศ** หมายถึง เพศที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดของบุคคล แบ่งเป็น เพศชาย และเพศหญิง

2) **สถานภาพการอยู่อาศัย** หมายถึง การที่สมาชิกในครอบครัวคนหนึ่งหรือหลายคนที่มีความสัมพันธ์ ต่อกัน ประกอบกันเข้าเป็นระบบทางสังคมอย่างหนึ่งทำหน้าที่ของแต่ละคน โดยแบ่งเป็น อยู่กับบิดาและมารดา อยู่กับบิดา อยู่กับมารดา อยู่กับผู้อื่น เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติ ซึ่งมีการนิยามความหมาย ดังนี้

1. อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา หมายถึง สมาชิกในครอบครัวอยู่กันพร้อม มีบิดา มารดา และลูก

2. อยู่กับบิดา อยู่กับมารดา อยู่กับผู้อื่น เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติ หมายถึง สมาชิกในครอบครัวไม่ได้อยู่ร่วมกัน เช่น สภาพการหย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ บิดา มารดาไม่ได้อยู่กับลูกพร้อมหน้ากัน หรือลูกอยู่กับคนอื่น เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย และผู้ปกครอง (ดวงพร อุทัยสุริ, 2548, น.6)

4.5 นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

1) **ความแข็งแกร่งของจิตใจ (Resilience)** หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ หลังจากเจอสถานการณ์วิกฤตหรือเหตุการณ์ที่ลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2552, น.8)

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ วัดความแข็งแกร่งของจิตใจ ด้วยแบบวัดพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 4 ระดับ คือ ไม่จริง (4) จริงบางครั้ง (3) ค่อนข้างจริง (2) และจริงมาก (1) ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีความแข็งแกร่งของจิตใจมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

2) **การเห็นคุณค่าในตัวเอง (Self Esteem)** หมายถึง การรับรู้ที่ตัวเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความสำคัญ เป็นที่ยอมรับต่อบุคคลอื่นและสังคม รวมถึงความภาคภูมิใจในตัวเอง ประเมินตัวเองในทางที่ดี มีความสามารถ และประสบความสำเร็จ

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ วัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง ด้วยแบบวัดที่ผู้ศึกษาค้นคว้าสร้างขึ้น มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด (5) มาก (4) ปานกลาง (3) น้อย (2) และน้อยที่สุด (1) ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีการเห็นคุณค่าในตัวเองมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

3) **การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)** หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนที่มีต่อการปฏิบัติของครอบครัว เพื่อน และโรงเรียน ในด้านต่าง ๆ 5 ด้าน คือ การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านคุณค่า การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนด้านความช่วยเหลือและบริการ และการสนับสนุนด้านเครือข่ายสังคม การปฏิบัติทั้ง 5 ประการ ดังกล่าวนี้อาจทำให้บุคคลเกิดความสบายใจ อบอุ่น มั่นคง ซึ่งเป็นกำลังใจให้สามารถศึกษาเล่าเรียน และดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข โดยการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน การสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียน ในแต่ละด้าน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (ประณต คำฉิม, 2549, น. 78)

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional Support) คือ การแสดงออกทั้งทางด้านวจนภาษา (Verbal Expression) และอวจนภาษา (Nonverbal Expression) ที่เป็นการสนับสนุนให้กำลังใจ สร้างความมั่นใจ ให้การปลอบโยน และให้การดูแลเอาใจใส่

2. การสนับสนุนด้านคุณค่า (Esteem Support) เป็นการแสดงออกทั้งทางด้านจกนภาษาและอวจนภาษา ที่ช่วยสร้างความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง รวมทั้งความรู้สึกถึงการมีคุณประโยชน์และมีความสามารถ

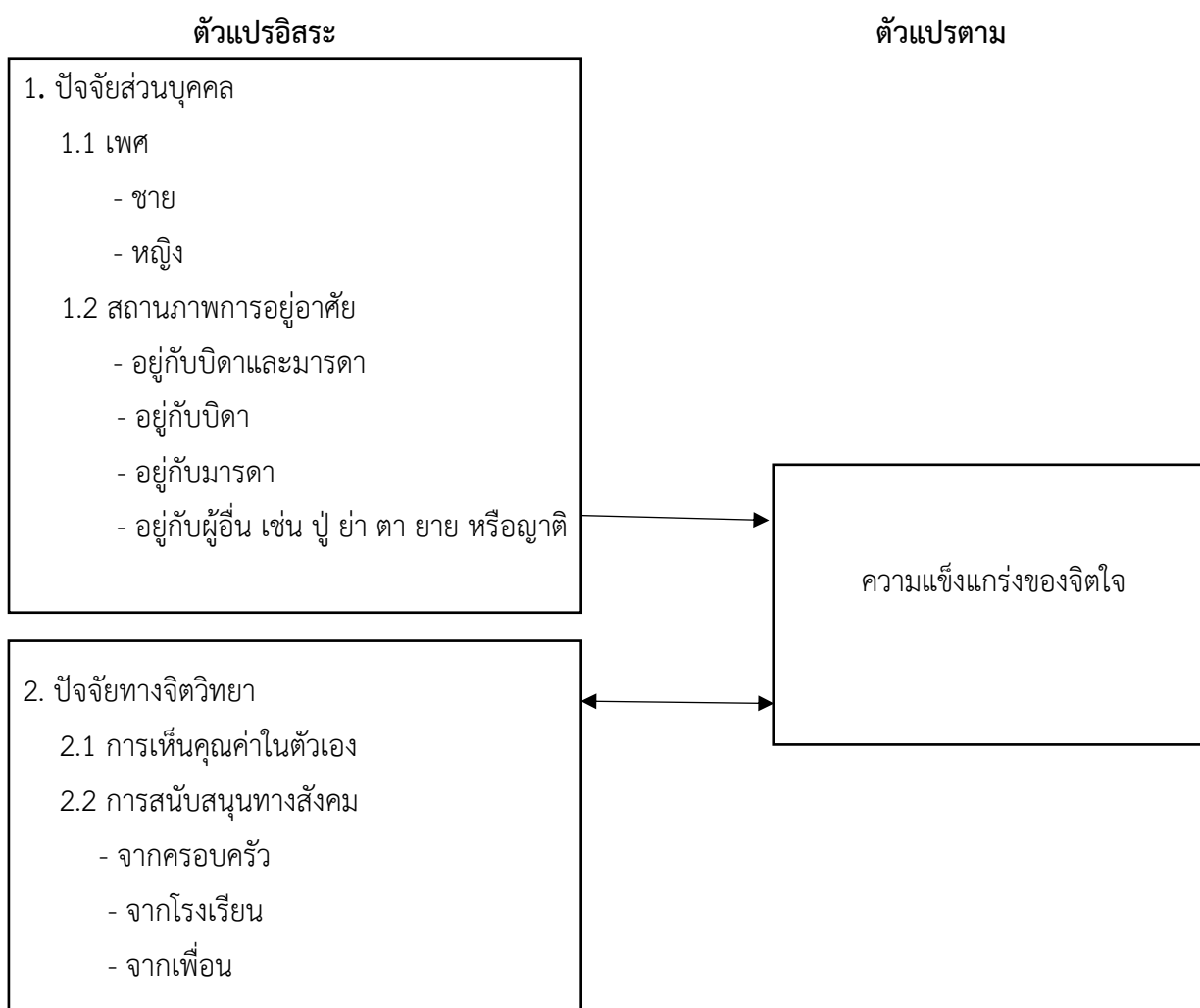
3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Informational Support) คือ การได้รับคำแนะนำ การแนะแนวหรือการชี้แนะจากผู้อื่น

4. การสนับสนุนด้านวัสดุสิ่งของและบริการ (Tangible Support) คือ การได้รับความช่วยเหลือโดยตรงด้านปัจจัยในรูปของการบริการและทรัพยากร

5. การสนับสนุนด้านเครือข่าย (Network Support) คือ การเป็นสมาชิกในกลุ่มที่มีการแลกเปลี่ยนความสนใจและกิจกรรมร่วมกัน

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ วัดการสนับสนุนทางสังคม ด้วยแบบวัดของประณต เค้าฉิม (2549) ซึ่งแบ่งออกเป็น การสนับสนุนจากครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อน และการสนับสนุนจากโรงเรียน มีลักษณะเป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด (5) มาก (4) ปานกลาง (3) น้อย (2) และน้อยที่สุด (1) ผู้ที่ได้คะแนนสูงว่าแสดงว่าได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากแหล่งนั้น ๆ มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

5. กรอบแนวคิดของการศึกษาค้นคว้า



6. สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

- 6.1 นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความแข็งแกร่งของจิตใจแตกต่างกัน
- 6.2 นักเรียนที่มีสถานภาพการอยู่อาศัยที่ต่างกัน มีความแข็งแกร่งของจิตใจแตกต่างกัน
- 6.3 การเห็นคุณค่าในตัวเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียน
- 6.4 การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง การสนับสนุนทางสังคม กับความแข็งแกร่งของจิตใจ และนำเสนอโดยแบ่งสาระสำคัญออกเป็นหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งของจิตใจ

- 1.1 ความหมายของความแข็งแกร่งของจิตใจ
- 1.2 ความสำคัญของความแข็งแกร่งของจิตใจ
- 1.3 องค์ประกอบของความแข็งแกร่งของจิตใจ
- 1.4 คุณลักษณะของความแข็งแกร่งของจิตใจ
- 1.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งของจิตใจ
- 1.6 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งของจิตใจ
- 1.7 การวัดความแข็งแกร่งของจิตใจ

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง

- 2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตัวเอง
- 2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตัวเอง
- 2.3 องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตัวเอง
- 2.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตัวเอง
- 2.5 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง
- 2.6 การวัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม

- 3.1 ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม
- 3.2 ความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคม
- 3.3 แหล่งของการสนับสนุนทางสังคม
- 3.4 องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม
- 3.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อของการสนับสนุนทางสังคม
- 3.6 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม
- 3.7 การวัดการสนับสนุนทางสังคม

4. งานวิจัยเกี่ยวกับความแข็งแกร่งของจิตใจ

4.1 เพศกับความแข็งแกร่งของจิตใจ

4.2 สถานภาพการอยู่อาศัยกับความแข็งแกร่งของจิตใจ

4.3 การเห็นคุณค่าในตัวเองกับความแข็งแกร่งของจิตใจ

4.4 การสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งของจิตใจ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งของจิตใจ

1.1 ความหมายของความแข็งแกร่งของจิตใจ

ความแข็งแกร่งของจิตใจ ตรงกับภาษาอังกฤษคำว่า Resilience ซึ่งในภาษาไทยมีการใช้คำที่แตกต่างกัน เช่น การฟื้นพลัง (พัชรินทร์ อรุณเรือง, 2545) ความหยุ่นตัว (กรมสุขภาพจิต, 2549) ความผาสุก (วาสนา เพ็ชรภักดิ์, 2550) ความยืดหยุ่นทนทาน (พัชรินทร์ ปิคนวล, 2550) พลังสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2552) ความสามารถยืนหยัดเผชิญวิกฤต (ศุภรัตน์ เอกอัศวิน; และ เขาวานาฏ ผลิตนนท์ เกียรติ, 2551) โดยงานวิจัยครั้งนี้ใช้คำว่า “ความแข็งแกร่งของจิตใจ” ในการกล่าวถึง Resilience สำหรับความหมายของคำดังกล่าว ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ซีเบิร์ต (Siebert อ้างถึงใน ต้นติมา ดวงโยธา, 2557, น.54) กล่าวว่า ความแข็งแกร่งของจิตใจ หมายถึงความสามารถของมนุษย์ที่จะฟื้นคืนจากการเปลี่ยนแปลงที่ยุ่งยาก การเจ็บป่วย หรือความทุกข์ยากได้อย่างรวดเร็วโดยปราศจากการถูกรบกวน หรือการกระทำด้วยวิธีการที่บกพร่องในการทำหน้าที่

เทิร์นเนอร์ (Turner อ้างถึงใน สุภาวดี ดิสโร, 2556, น.24) กล่าวว่า ความแข็งแกร่งของจิตใจ หมายถึงความสามารถพิเศษของบุคคลในการทนทานต่อความยากลำบาก สามารถผ่านมรสุมและดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นพลังจะมีความสามารถที่เรียกว่า “งอโดยไม่หัก” (bent without breaking) และหวนกลับมาเย็นได้ใหม่

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล (2550, น.6) กล่าวว่า ความแข็งแกร่งของจิตใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการจัดการกับปัญหาและวิกฤตในชีวิตให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติในเวลาอันรวดเร็ว อีกทั้งเกิดการเรียนรู้และสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาในวิกฤตนั้น ๆ ได้

ทวิศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2549, น.1) กล่าวว่า ความแข็งแกร่งของจิตใจ หมายถึง สิ่งที่ทำให้บุคคลสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูอารมณ์และจิตใจของตนเองได้อย่างรวดเร็ว มีความยืดหยุ่น ไม่จมอยู่กับความทุกข์ ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง รวมถึงสามารถพลิกวิกฤตเป็นโอกาสและมีจิตใจแข็งแกร่งกว่าเดิม ซึ่งความแข็งแกร่งของจิตใจตามความหมายนี้มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ อึด ฮึด สู้ โดยที่ “อึด” หมายถึง มีความเข้มแข็งของจิตใจ สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี ยึดมั่นกับทุกสถานการณ์ “ฮึด” หมายถึง มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเองและได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง และ “สู้” หมายถึง สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหาดี หาทางออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้

กรมสุขภาพจิต (2552, น.8) กล่าวว่า ความแข็งแกร่งของจิตใจ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ หลังจากเจอสถานการณ์วิกฤตหรือเหตุการณ์ที่ลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

การ์เมซี (Garmezy อ้างถึงใน พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2558, น.4) กล่าวว่า ความแข็งแกร่งของจิตใจ หมายถึง การแสดงออกถึงความสามารถ (ศักยภาพ) ของเด็กทั้ง ๆ ที่เด็กต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตโดยที่ความสามารถของเด็กนั้นได้รับอิทธิพลจากคุณลักษณะที่มาจากภายในบุคคล (Dispositional Attributes)

รัทเทอร์ (Rutter อ้างถึงใน พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2558, น.4) กล่าวว่า ความแข็งแกร่งของจิตใจ หมายถึง ความสามารถจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม ซึ่งความสำเร็จในการจัดการนี้ส่งผลให้บุคคลนั้น ๆ มีความเชื่อมั่นและมีความสามารถทางสังคมเพิ่มขึ้น และความแข็งแกร่งของจิตใจนี้เป็นเสมือนปัจจัยที่ปกป้องบุคคลไม่ให้ความเจ็บป่วยทางจิต

สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological อ้างถึงใน พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2558, น.6) กล่าวว่า ความแข็งแกร่งของจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการเผชิญกับเหตุการณ์คุกคาม การบาดเจ็บทางจิตใจ หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดต่าง ๆ ในชีวิต เช่น ปัญหาในครอบครัว ปัญหาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ปัญหาการเจ็บป่วย ปัญหาจากที่ทำงาน ปัญหาด้านการเงิน เป็นต้น โดยบุคคลสามารถฟื้นตัวกลับมาจากสถานการณ์ที่ยากลำบากเหล่านั้นได้

จากความหมายของความแข็งแกร่งของจิตใจดังกล่าว สรุปได้ว่า ความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ท่ามกลางสถานการณ์เลวร้ายในชีวิต หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต พร้อมทั้งสามารถที่จะฟื้นตัว และนำพาชีวิตของตนให้ผ่านพ้น จากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์นั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพในเวลารวดเร็ว อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เติบโตขึ้น และเข้าใจชีวิตมากขึ้น โดยในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้ศึกษา เลือกใช้แบบวัดพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต (2562) จึงได้นำนิยามของกรมสุขภาพจิตมาเป็นนิยามปฏิบัติการในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ด้วย

1.2 ความสำคัญของความแข็งแกร่งของจิตใจ

จากการศึกษาความสำคัญของความแข็งแกร่งของจิตใจ พบว่ามีผู้กล่าวถึงความแข็งแกร่งของจิตใจไว้ดังนี้

ศุภรา เชาว์ปรีชา (2551, น.309) กล่าวว่า ความแข็งแกร่งของจิตใจสำคัญต่อชีวิตในทุกช่วงวัย เพราะมนุษย์ต้องพบกับความวิกฤตต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งอาจจะมากน้อยแตกต่างกัน วิกฤตเหล่านี้ ได้แก่ วิกฤตตามขั้นพัฒนาการและวิกฤตจากสถานการณ์ต่าง ๆ โดยบุคคลที่มีความแข็งแกร่งของจิตใจสูงเมื่อต้องพบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากจะสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

กรมสุขภาพจิต (2552, ออนไลน์) อธิบายว่า ความแข็งแกร่งของจิตใจเป็นกระบวนการที่ทำให้คนเราพัฒนาและมีวุฒิภาวะมากขึ้น เนื่องจาก ความแข็งแกร่งของจิตใจทำให้บุคคลอดทนต่อความทุกข์เมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตในชีวิต (ฮีด) แล้วสามารถสร้างกำลังใจให้สู้ (ฮีด) ลงมือแก้ปัญหาจนผ่านพ้นมาได้ (สู้) การก้าวผ่านช่วงวิกฤตย่อมมีกระบวนการที่ต้องปรับจิตใจที่มีด้วยความทุกข์ กังวล ท้อแท้ ให้คลี่คลายสู่

ความสงบและมีสติจนสามารถใช้สติแก้ปัญหา บุคคลที่ผ่านกระบวนการดังกล่าวจนสามารถเอาชนะปัญหาและฟื้นจิตใจให้กลับคืนสู่ภาวะปกติได้ มักจะเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง ทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคงยิ่งขึ้น พร้อมเผชิญกับปัญหาอุปสรรคใหม่

กรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995 อ้างถึงใน สุคนธ์จิต อุปนันทชัย, 2556, น.12) กล่าวว่า ความแข็งแกร่งของจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญเพราะมันคือความสามารถของมนุษย์ในการเอาชนะและพัฒนาสู่ความเข้มแข็งในการเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิต เพราะทุกคนต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ เด็กที่มีความแข็งแกร่งของจิตใจมักจะประสบความสำเร็จและผ่านพ้นได้เมื่อพบกับภาวะวิกฤตไม่ว่าจะเป็นวิกฤตในครอบครัวหรือสังคมก็ตาม

วิกเตอร์ (Victor, 2003 อ้างถึงใน เสาวลักษณ์ ภารชาติ, 2551, น.56) กล่าวว่า ความแข็งแกร่งของจิตใจในวัยรุ่นจะช่วยให้สุขภาพดี มีพัฒนาการทางความคิด การเติบโตของการปรับตัวและสังคมมีเหตุผล มีความผูกพันกับกิจกรรมของโรงเรียน ประสบความสำเร็จจากการศึกษา มีการตัดสินใจที่ดีและช่วยให้เด็กและวัยรุ่นได้รับรู้ในสิ่งที่ตนมี สิ่งที่ตนเป็นและสิ่งที่ตนทำได้ ซึ่งช่วยให้มีพัฒนาการทางความคิดที่ดี พฤติกรรมที่เหมาะสม รวมทั้งสามารถเผชิญต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบได้ดี

จากความสำคัญของความแข็งแกร่งของจิตใจดังกล่าว สรุปได้ว่า ความแข็งแกร่งของจิตใจทำให้บุคคลอดทนต่อความทุกข์เมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตในชีวิต แล้วสามารถสร้างกำลังใจให้สู้ ลงมือแก้ปัญหาจนผ่านพ้นมาได้ ทำให้สามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

1.3 องค์ประกอบของความแข็งแกร่งของจิตใจ

ผลการศึกษาองค์ประกอบของความแข็งแกร่งของจิตใจ จากการศึกษาในเด็กและครอบครัวพบว่า ความแข็งแกร่งของจิตใจ มี 3 ด้าน แต่ละด้านมี 5 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้ (Grotberg, 1995 อ้างถึงใน สุคนธ์จิต อุปนันทชัย, 2556, น.13)

1. ฉันมี (I have)

1.1 บุคคลซึ่งไว้วางใจและรักฉัน โดยไม่มีเงื่อนไข (ความไว้วางใจ สัมพันธภาพ)

1.2 บุคคลซึ่งสร้างกรอบให้ฉัน ดังนั้น ฉันจึงรู้ว่าเมื่อไหร่ฉันจะยับยั้งตัวเองก่อนที่จะเกิดอันตรายหรือปัญหา (โครงสร้างและกฎของครอบครัว)

1.3 บุคคลซึ่งแสดงให้ดูในสิ่งที่ถูกต้อง (ตัวแบบ)

1.4 บุคคลซึ่งต้องการให้ฉันเรียนรู้ที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง (การสนับสนุนให้มีอิสระในการปกครองตัวเอง)

1.5 บุคคลซึ่งช่วยฉันในยามเจ็บป่วย อยู่ในอันตราย หรือต้องการการเรียนรู้ (การเข้าถึงภาวะสุขภาพ การศึกษา สวัสดิการ และหน่วยงานสนับสนุน)

2. ฉันเป็น (I am)

2.1 บุคคลที่ผู้อื่นสามารถชอบและรัก (เป็นที่รัก น่ารัก)

2.2 บุคคลที่ยินดีจะทำสิ่งที่ดี ๆ สำหรับผู้อื่น และแสดงให้เห็นถึงความใส่ใจของฉัน (แสดงความรัก ความเข้าใจ เห็นประโยชน์ของผู้อื่น)

2.3 บุคคลที่นับถือตัวเองและผู้อื่น (ภาคภูมิใจในตัวเอง)

2.4 บุคคลที่เต็มใจที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตัวเองทำ (ปกครองตัวเอง รับผิดชอบ)

2.5 บุคคลที่มั่นใจว่าสิ่งต่าง ๆ จะดำเนินไปด้วยดี (ความหวัง ความศรัทธา และความไว้วางใจ)

3. ฉันสามารถ (I can)

3.1 พุดกับบุคคลอื่นเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้ฉันหวาดกลัวหรือสิ่งที่ทำให้ฉันกังวลใจ (การสื่อสาร)

3.2 หาวิธีการต่าง ๆ ในการแก้ไขปัญหาคือฉันเผชิญอยู่ (การแก้ปัญหา)

3.3 ควบคุมตัวเองเมื่อฉันรู้สึกว่าการกำลังทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง หรือทำในสิ่งที่อันตราย (จัดการกับอารมณ์และสิ่งกระตุ้น)

3.4 เข้าใจเป็นอย่างดีว่าเวลาใดที่มีความเหมาะสมที่จะพูดหรือปฏิบัติต่อผู้อื่น (รู้อารมณ์ สภาวะจิตใจของตัวเองและผู้อื่น รู้กาลเทศะ)

3.5 มองหาผู้ให้ความช่วยเหลือเมื่อฉันต้องการ (ค้นหาผู้ไว้วางใจ)

จากองค์ประกอบของความแข็งแกร่งของจิตใจดังกล่าว สรุปได้ว่า ความแข็งแกร่งของจิตใจ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลักคือ องค์ประกอบ “ฉันมี” (I have) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอก องค์ประกอบ “ฉันเป็น” (I am) เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล และองค์ประกอบ “ฉันสามารถ” (I can) เป็นปัจจัยด้านทักษะ ความสามารถในการจัดการกับปัญหา

1.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งของจิตใจ

จากการรวบรวมข้อมูลแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง พบว่า ยังไม่มีทฤษฎีเฉพาะทางที่ช่วยในการให้บุคคลสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับกรอบแนวคิด เรื่องความเข้มแข็งทางใจนั้น เริ่มมีการศึกษาเรื่องความเข้มแข็งทางใจเริ่มพัฒนาครั้งแรกในราวปี ค.ศ. 1970 ซึ่งในขณะนั้นมีจุดมุ่งหมายของการศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบของวัยรุ่นที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีความเสี่ยงสูง เช่น บิดา มารดา มีพฤติกรรมและปัญหาทางสุขภาพจิต หรือในสภาวะแวดล้อมที่ครอบครัวมีการติดยาเสพติด นักวิจัยสงสัยว่า วัยรุ่นจำนวนมากที่ต้องเผชิญความเสี่ยงดังกล่าว ศึกษาถึงการปรับตัวของเด็ก ที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ป่วยด้วยโรคจิตเภท ซึ่งผลการศึกษาพบว่า เด็กที่ได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจมีเพียงร้อยละ 10 แต่พบว่า อีกร้อยละ 90 สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ การศึกษานี้ จึงเป็นจุดเริ่มต้นของความสนใจแก่นักวิชาการ ต่อมาการศึกษาในกลุ่มเด็กที่อาศัยและเติบโตในท่ามกลางสภาพที่มีความเสี่ยงสูงที่จะก่อให้เกิดปัญหาทางจิต เช่น ความยากจน บิดามารดาที่มีปัญหาทางจิต เด็กที่ได้รับการกระทำทารุณกรรมทั้งทางร่างกายและจิตใจ เด็กที่ถูกทอดทิ้ง ซึ่งผลการศึกษา พบว่ามากกว่าครึ่งไม่พบภาวะผิดปกติทางด้านจิตใจ จากนั้นจึงเริ่มมีการศึกษา เพื่อที่จะทำความเข้าใจถึงปัจจัย หรือกระบวนการที่ทำให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ และไม่เกิดความผิดปกติทางด้านจิตใจ ถึงแม้ว่าจะเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้าย เวิร์นเนอร์ (Werner, 1971 อ้างถึงใน สุคนธ์จิต อุปนันชัย, 2557, น.21)

จากแนวคิดทฤษฎีระบบนิเวศวิทยา (Ecological Systems Theory) กล่าวถึง พัฒนาการของเด็กและวัยรุ่น ในบริบทของระบบของความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับพัฒนาการในเด็กและวัยรุ่น โดยแบ่งสิ่งแวดล้อมเป็นชั้น ๆ ซึ่งแต่ละชั้นจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน และจะมีความซับซ้อนเพิ่มขึ้น เมื่อมีการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะสิ่งแวดล้อมชั้นแรกซึ่งเป็นชั้นที่สำคัญ (Micro System) ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตพัฒนาการความเชื่อ และพฤติกรรมของของเด็กและวัยรุ่นที่สำคัญ ได้แก่ ครอบครัว ซึ่งปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในชั้นนี้ เป็นไปแบบสองทิศทาง (Bi-directional Influences) ส่งผลสะท้อนถึงกันเสมอ และถ้าปฏิสัมพันธ์ชั้นนี้ล้มเหลวเด็กและวัยรุ่นจะไม่มีเครื่องมือในการค้นหาหรือสามารถเผชิญสิ่งแวดล้อมส่วนอื่น ๆ ได้อีกต่อไป เด็กที่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ไม่ดี หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม และมีลักษณะสัมพันธ์ภาพระหว่างบิดามารดาหรือพี่น้องไม่ดี เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตามพัฒนาการทางธรรมชาติที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจมากที่สุด ในช่วงชีวิตมนุษย์ โดยเป็นวัยที่ต้องการความเป็นอิสระ แต่ขาดวุฒิภาวะหากพื้นฐานที่ถูกหล่อหลอมมาไม่ดี วัยรุ่นจะมีวุฒิภาวะต่ำกว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น อาจทำให้เป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะส่งผลให้เกิดความคับข้องใจ เครียด รู้สึกขัดแย้ง อ่างว้าง คล้ายขาดที่ยึดเหนี่ยว ช่วงนี้จึงถือเป็นช่วงวิกฤตที่จะพาวัยรุ่นเข้าสู่ปัญหาต่าง ๆ ได้ง่าย ไม่ว่าจะยาเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การมีพฤติกรรมก้าวร้าว และก่อปัญหาสังคมอื่น ๆ และจากการมีปฏิสัมพันธ์ที่ไม่ดีนี้ ทำให้อายุรุ่นมีพฤติกรรมปฏิเสธสังคม (Anti-Social Behavior) ขาดระเบียบวินัย (Lack of Self Discipline) และไม่สามารถค้นหาจุดมุ่งหมายของตัวเองได้ ซึ่งจากแนวคิดดังกล่าว สรุปได้ว่าครอบครัวเป็นสิ่งแวดล้อมชั้นแรกตามทฤษฎีระบบที่ใกล้ชิด และสำคัญที่สุด เนื่องจากเป็นบันไดขั้นต้นแห่งการพัฒนาบุคลิกภาพ และสร้างพื้นฐานทางจิตใจของบุคคล และมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อสุขภาพ และเป็นเป้าหมายหลักวิญญานของคน เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่า แนวโน้มของบุคคลที่จะสามารถผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยคุณลักษณะภายในส่วนบุคคล และผลกระทบที่ได้จากการควบคุม โดยสิ่งแวดล้อมที่จะสามารถอธิบายได้ถึงพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งกระบวนการดังกล่าวนี้เรียกว่า “Fundamental Attribution Error” ในบริบทของความเข้มแข็งทางใจ ความผิดปกตินี้เป็นผลสะท้อน ซึ่งมีแนวโน้มที่จะช่วยให้การทำหน้าที่ที่ดีหรือไม่ดีของเด็กที่เกิดขึ้นจากธรรมชาติมากกว่าบริบทของสิ่งแวดล้อม แต่อย่างไรก็ตามนักวิจัยก็ยอมรับการนำรูปแบบของความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมและมนุษย์ เพื่อมาอธิบายให้ทราบถึงหน้าที่และพฤติกรรมของเด็กภายในบริบทของการมีปฏิสัมพันธ์แบบสองทิศทางกับสิ่งแวดล้อมอื่น ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน กลุ่มเพื่อน เพื่อนบ้าน หรือในสังคมที่กว้างขึ้น ในขณะที่ปัจจัยทางพันธุกรรม ทำหน้าที่ควบคุมความเข้มแข็งทางใจ แต่สิ่งที่สำคัญคือความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะสำคัญภายในของปัจเจกส่วนบุคคลกับความสามารถในการได้รับการสนับสนุนจากสังคม ความเข้มแข็งทางใจเป็นการทำหน้าที่ในการมีปฏิสัมพันธ์แบบสองทิศทางต่อปัจจัยที่มีอิทธิพลผลต่อความคิดความรู้สึกของบุคคล ซึ่งปัจจัยเหล่านั้น ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน เพื่อนบ้าน และสังคมภายนอกที่กว้างขวาง (Mental Health Foundation of Australia, 2005 อ้างถึงใน สุคนธ์จิต อุปนันทชัย, 2557, น.30)

ประเวศ ดันติพิวัฒน์สกุล (2550) กล่าวว่า แนวคิดเรื่องการสร้างความเข้มแข็งทางใจพัฒนาขึ้น จากความรู้หลายแหล่ง จึงไม่ใช่เป็นทฤษฎีใหม่ แต่เป็นการนำสิ่งที่มีอยู่แล้วมาประยุกต์ใช้ด้วยความชัดเจน มากยิ่งขึ้น โดยมีหลักฐานอ้างอิงจากงานวิจัยเกี่ยวกับความสามารถของคนเราในการต่อสู้กับปัญหาชีวิต การศึกษาจำนวนมาก พบว่า คนเรามีความสามารถในการปรับตัวภายใน และความสามารถนี้เป็นสิ่งที่ พัฒนาให้ดีขึ้นได้ ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม สำหรับวัยรุ่นการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจเป็นการนำ ความเข้าใจเรื่องปัจจัยเสี่ยงปัจจัยปกป้อง และการพัฒนาขีดความสามารถในการปรับตัวมาประยุกต์ใช้ใน โครงการต่าง ๆ รวมถึงการป้องกันการฆ่าตัวตาย ซึ่งมนุษย์เรามีวิธีการเผชิญปัญหาวิกฤติในชีวิตแตกต่างกัน คนส่วนใหญ่เมื่อพบกับปัญหาที่ร้ายแรง ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย สูญเสียคนรัก ตกงาน หรือเหตุการณ์เลวร้ายอื่น ๆ จะมีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์เหล่านี้ด้วยอารมณ์ที่เข้มข้น และมีความรู้สึก ไม่แน่นอนในชีวิต แต่มีคนจำนวนหนึ่งที่ปรับตัวได้ดีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตสิ่งที่ทำให้คนเราปรับตัวได้ดี ในสถานการณ์เลวร้าย เราเรียกว่า ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ซึ่งเป็นกระบวนการปรับตัวที่ได้ผลดี ภายใต้อาณัติการณ์ที่เลวร้าย เป็นการฟื้นตัวขึ้นจากประสบการณ์ที่ย่างยากรุนแรง ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลา และความพยายามอย่างต่อเนื่องในเหตุการณ์วิกฤติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์เรา พบว่า คนเรา มีความสามารถนี้อยู่ภายในตัวเอง และสถานการณ์วิกฤติจะช่วยให้เราค้นพบ และเปิดเผยส่วนนี้ออกมาให้ ได้เห็นกัน การมีความเข้มแข็งทางใจไม่ได้หมายความว่าคน ๆ นั้นจะไม่รู้สึกเครียดกับปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ เขายังคงรับรู้ได้ถึงความเจ็บปวด ความเศร้าโศก ในเวลาที่เกิดความสูญเสีย แต่เขาสามารถยืดหยัดฝ่าฟัน ปัญหาไปได้ จนได้ผลลัพธ์ที่ดี ความเข้มแข็งทางใจไม่ใช่ลักษณะที่จับต้องไม่ได้ หรือแฝงอยู่ในบุคลิกภาพ ที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ของคนเรา แต่เป็นระบบความคิด การแสดงออก การกระทำ ที่สามารถเรียนรู้และ พัฒนาขึ้นได้ในทุกคน

จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งของจิตใจดังกล่าว สรุปได้ว่า ความแข็งแกร่ง ของจิตใจของวัยรุ่นเป็นทั้งกระบวนการในการเผชิญความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เลวร้าย ซึ่งปัจจัยที่สำคัญ ที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น ได้แก่ คุณลักษณะ ส่วนบุคคล ครอบครัว กลุ่มเพื่อน และบริบททางสังคม

1.5 คุณลักษณะของความแข็งแกร่งของจิตใจ

ลักษณะของความแข็งแกร่งของจิตใจสามารถแบ่งออกเป็นหลายด้าน ซึ่งได้มีผู้แบ่งไว้ดังนี้

เดวิส (Davis, 1999 อ้างถึงใน สุคนธ์จิต อุปนันชัย, 2557, น.14) ได้แบ่งลักษณะของ ความแข็งแกร่งของจิตใจเป็น 6 ด้านดังนี้

1. ความสามารถด้านร่างกาย (Physical Competence) ได้แก่ การมีสุขภาพที่ดี มีการดูแลก่อน คลอดที่ดีและมีอารมณ์ดี ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์ที่รื่นราบ ปรับเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ มีปฏิริยาสนองทาง อารมณ์เล็กน้อยถึงปานกลางในการเผชิญกับสถานการณ์ใหม่

2. ความสามารถด้านสังคมและความสามารถด้านสัมพันธภาพ (Social and Relational Competence) ได้แก่ มีความสามารถในการพัฒนาและคงไว้ มีความไว้วางใจทั้งภายในและภายนอก

นำไปสู่การมีเอกลักษณ์ในตัวเอง มีความสามารถและมีโอกาสที่จะเลือกบุคคลที่สามารถช่วยเหลือได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสามารถในการตระหนักรู้ระหว่างบุคคลหรือความสามารถในการแสดงบทบาท มีความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น

3. ความสามารถด้านการรู้คิด (Cognitive Competence) ได้แก่ มีความสามารถในการวางแผน เช่น การฝึกคาดการณ์ล่วงหน้า และดำเนินการตามขั้นตอน เพื่อจัดการกับความท้าทายทางสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่ดี มีการคาดหวังอนาคตเชิงบวก และมีแหล่งควบคุมภายใน มีการมองโลกในแง่ดี มีความเชื่อในการควบคุมส่วนบุคคล มีความเชื่อว่าบุคคลสามารถประสบผลสำเร็จตามที่ปรารถนา มีการทำความเข้าใจด้วยตัวเอง มีการประเมินทางการรู้คิดที่เพียงพอ ประเมินความสามารถตามความเป็นจริง เพื่อผลลัพธ์ทางการปฏิบัติ

4. ความสามารถด้านอารมณ์ (Emotional Competence) ได้แก่ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีความสามารถในการรอคอย ความพึงพอใจ มีการเห็นคุณค่าในตัวเองตามความเป็นจริงในระดับสูง มีความสามารถในการสร้างสรรค์ อารมณ์ขัน

5. ความสามารถด้านคุณธรรม (Moral Competence) ได้แก่ การมีความสามารถและโอกาสในการสนับสนุนผู้อื่น เช่น ได้ช่วยแก้ไขปัญหา ช่วยตัดสินใจ ช่วยวางแผน ช่วยวางเป้าหมาย ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความหมาย มีความรู้สึกรับผิดชอบต่อสังคม มีความเข้าอกเข้าใจในสภาพของผู้อื่น มีความผูกพัน และมีส่วนร่วมในสถาบันทางสังคม

6. ความสามารถทางจิตวิญญาณ (Spiritual Competence) ได้แก่ การมีความศรัทธาที่เป็นเหตุผลส่วนบุคคล การมองเห็นความหมายในชีวิต การมีศีลธรรม การให้คุณค่าในหลักการต่าง ๆ เช่น ความสอดคล้องตามทำนองคลองธรรม ความซื่อสัตย์ และพฤติกรรมที่มีความยุติธรรม ซึ่งส่งผลให้มีการนับถือตัวเอง และมีความผูกพันกับบางสิ่งบางอย่างที่มีความหมาย การเห็นคุณค่าในตัวเอง

โวลินและโวลิน (Wolin & Wolin, 1993 อ้างถึงใน พัชรินทร์ อรุณเรือง, 2545, น.19) ได้แบ่งลักษณะของความแข็งแกร่งของจิตใจเป็น 6 ด้าน ดังนี้

1. การหยั่งเห็นในตัวเอง (Insight) คือ ความเคยชินในการตั้งคำถาม และให้คำตอบที่ซื่อสัตย์ต่อตัวเอง พัฒนาการของการตระหนักรู้เริ่มต้นที่การรับรู้ความรู้สึก (Sensing) หรือการหยั่งรู้ด้วยสัญชาตญาณว่า ครอบครัวเป็นสิ่งที่คุ้นเคยและไว้วางใจได้ มีความตื่นตัวต่อภาวะอันตราย

2. การเป็นอิสระ (Independence) เป็นการต่อรองที่ดีที่สุดของบุคคลในการต่อสู้กับความต้องการของตัวเอง เป็นการกำหนดขอบเขตที่ปลอดภัยระหว่างตัวเองกับปัญหาของพ่อแม่จัดการกับสำนึกผิดชอบชั่วดีของตัวเอง และความต้องการผูกพันกับครอบครัว

3. สัมพันธภาพ (Relationship) เป็นความใกล้ชิดสนิทสนมและความผูกพันกันอย่างใกล้ชิดกับบุคคลอื่น เป็นความสามารถที่จะรักและรับความรักจากบุคคลอื่นได้

4. การเป็นผู้ริเริ่ม (Initiative) คือ การพิจารณาตัดสินใจในการแสดงตัวตนและจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเอง

5. การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน (Creativity and Humor) เป็นที่กำบังที่ปลอดภัย โดยการใช้จินตนาการ เพื่อให้สามารถหลบเลี่ยงสิ่งคุกคามและปรับรายละเอียดของชีวิตใหม่ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจในตัวเอง

6. การมีศีลธรรมจริยธรรม (Morality) เป็นการรู้ในเรื่องสำนึกผิดชอบชั่วดี รู้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด นอกจากนี้ โครงการการป้องกันภัยคุกคามจากการก่อการร้ายของสหภาพยุโรป (Schaap; et al. 2009 อ้างถึงใน สุคนธ์จิต อุปนันทชัย, 2556, น.15) ได้แบ่งลักษณะของความแข็งแกร่งของจิตใจเป็น 16 ด้าน ดังนี้

1. ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ และความสามารถในการได้รับการสนับสนุนทางสังคม
2. มีความสามารถด้านความคิดและทักษะในการสื่อสาร
3. มีความสามารถพิเศษ มีพรสวรรค์ที่มีคุณค่าต่อตัวเองหรือผู้อื่นชื่นชม
4. ความรู้สึกมีคุณค่า การเห็นคุณค่าในตัวเองและความหวัง
5. มีเป้าหมาย
6. นับถือศาสนาหรือความรู้สึกผูกพันในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
7. มีส่วนร่วมในชีวิตชุมชน
8. เพิ่มคุณค่าในตัวเอง
9. ปรับตัวในการจัดการที่เหมาะสมกับสถานการณ์และบุคคล
10. อารมณ์ดีและอารมณ์ขัน
11. กระตือรือร้นและมีทักษะการแก้ปัญหา
12. เชื่อว่าความเครียดจะมีผลสร้างความเข้มแข็ง
13. ยืดหยุ่น มีความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง
14. ยอมรับของความรู้สึกเชิงลบของการเจริญเติบโตผ่านประสบการณ์เชิงลบ
15. จัดการกับความเครียดหรือดูความเครียดเป็นความท้าทาย
16. เข้าถึงและใช้กระบวนการป้องกัน

จากคุณลักษณะของความแข็งแกร่งของจิตใจดังกล่าว สรุปได้ว่า ลักษณะความแข็งแกร่งของจิตใจ ประกอบด้วย ความสามารถด้านร่างกาย ความสามารถด้านสังคม ความสามารถด้านการรู้คิด ความสามารถด้านอารมณ์ ความสามารถด้านคุณธรรม และความสามารถทางจิตวิญญาณ เพื่อให้เป็นศักยภาพที่สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต จะช่วยให้คนเราสามารถปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์ มีความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อสามารถต่อสู้ด้วยหัวใจที่เข้มแข็งและก้าวไปสู่สภาพชีวิตที่ดีขึ้น

1.6 การวัดความแข็งแกร่งของจิตใจ

นักวิชาการในต่างประเทศและในประเทศไทยได้พัฒนาแบบประเมินความแข็งแกร่งของจิตใจไว้จำนวนมาก มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แบบประเมินความแข็งแกร่งของจิตใจคอนนอร์-เดวิดสัน (The Connor-Davidson Resiliency Scale) เป็นมาตรวัดความแข็งแกร่งของจิตใจที่พัฒนาโดยคอนนอร์และเดวิดสัน เป็นมาตรวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตัวเอง (self-report) ประกอบด้วย 25 รายการ ในคะแนน 5 ระดับ คะแนน 0 = ไม่จริงเลย คะแนน 4 = จริงเกือบตลอดเวลา มีช่วงคะแนนจาก 0-100 คะแนน คะแนนที่สูงขึ้นสะท้อนให้เห็นถึงความแข็งแกร่งของจิตใจมากขึ้น วัตถุประสงค์ของมาตรวัด เพื่อประเมินว่าผู้ทำมาตรวัดมีลักษณะของผู้ที่มีความแข็งแกร่งของจิตใจหรือไม่ ตัวแปรที่วัด ได้แก่ 1. ความสามารถเฉพาะบุคคล (personal competence) ตัวอย่างคำถาม เช่น ฉันเชื่อว่าฉันสามารถบรรลุเป้าหมายได้ 2. การปรับตัวความทนต่ออารมณ์ทางลบ (adaptation and tolerance for negative affect) ตัวอย่างคำถาม เช่น เมื่อคิดทั้งหมดหวังแต่ฉันไม่ยอมแพ้ 3. การยอมรับความเปลี่ยนแปลง (acceptance of change) ตัวอย่างคำถาม เช่น ฉันสามารถปรับให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้ 4. ความรู้สึกควบคุมเหตุการณ์ได้ (sense of internal control) ตัวอย่างคำถาม เช่น ฉันสามารถฟื้นกลับจากความเจ็บป่วย และความยากลำบากได้ 5. จิตวิญญาณ (spirituality) ตัวอย่างคำถาม เช่น ฉันเชื่อว่าบางเวลาโชคชะตาพระเจ้าสามารถช่วยฉันได้ คอนนอร์และเดวิดสัน (Connor & Davidson, 2009 อ้างถึงใน สุขนิจจิต อุปนันทชัย, 2556, น.71)

2. แบบประเมินวิถีการปรับตัว (outcome trajectory rating form) มาตรวัดนี้ได้รับการพัฒนาโดยโบนานโนในปี พ.ศ. 2548 เป็นมาตรวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตัวเองและให้ญาติหรือผู้ใกล้ชิดประเมินลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วัดต้องการประเมิน มีข้อคำถาม 2 ข้อ ข้อคำถามที่ 1 จะให้ผู้ตอบวงกลมล้อมคำตอบ ข้อคำถามที่ 2 จะมีมาตรประเมินค่าเป็นแบบเรียงลำดับ 5 ค่า โดยค่าระดับที่ 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึงระดับที่ 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง วัตถุประสงค์ของมาตรวัด เพื่อประเมินว่าผู้ตอบมีการปรับตัวภายหลังจากการเผชิญเหตุการณ์วิกฤตอย่างไร ตัวแปรที่วัดคือ รูปแบบความผิดปกติในการใช้ชีวิตประจำวันที่พบช่วงระยะเวลา 2 ปี ภายหลังจากการสูญเสียที่เกี่ยวข้องเนื่องจากเหตุการณ์วิกฤต โดยมีแผนภาพให้ผู้ประเมินเลือกว่าสอดคล้องกับรูปแบบใดมากที่สุด ซึ่งมี 4 ชนิด คือ ผู้ที่มีอาการทางจิตเรื้อรัง ผู้ที่ฟื้นสภาพ ผู้ที่มีการล่าช้าของการปรากฏขึ้นของความเศร้าโศก และผู้ที่มีความแข็งแกร่งของจิตใจแอนโทนี่ (Anthony, 2008 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2549, น.19)

3. กรมสุขภาพจิต ศึกษาความแข็งแกร่งของจิตใจ จากการวิเคราะห์รวบรวมองค์ความรู้จากตำราและงานศึกษาวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศเกี่ยวกับความแข็งแกร่งของจิตใจ หรืออีด ฮีต ร่วมกับการมีประสบการณ์ในหลายพื้นที่ หลายสถานการณ์ของกรมสุขภาพจิตสรุปได้ว่า พลังสุขภาพจิตที่จะช่วยให้คนไทยวัยผู้ใหญ่ อายุ 25 ปีขึ้นไป สามารถต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤตต่าง ๆ ไปได้นั้น แบ่งออกเป็น 3 ด้านดังนี้

1) พลังอีด หมายถึง การทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความทุกข์ของตัวเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน

2) พลังฮึด หมายถึง การมีกำลังใจมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไป ภายใต้สถานการณ์กดดัน กำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตัวเอง หรือคนรอบข้างก็ได้

3) พลังสู้ หมายถึง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มีความมั่นใจพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถ หรือทักษะของตัวเองว่าสามารถทำได้ แก้ปัญหาได้ รวมถึงมีวิธีการแสวงหาความรู้ และเข้าถึงความช่วยเหลือ หรือปรึกษา และได้สร้างแบบประเมินพลังสุขภาพจิต RQ (Resilience Quotient) ที่พัฒนาขึ้นสำหรับผู้ที่อายุระหว่าง 25-60 ปี แบบประเมินนี้ต้องการให้คนไทยได้ใช้ค้นหาจุดอ่อน จุดแข็ง และเตรียมพัฒนาตัวเองให้พร้อมกับวิกฤต หรือความยากลำบาก ที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตแบบประเมิน RO ใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน ต่อไปนี้ ด้านทนต่อแรงกดดัน ด้านการมีความหวังและกำลังใจ และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค หากประเมินพบว่า มีองค์ประกอบใดต่ำกว่าเกณฑ์ ก็สามารถพัฒนาด้าน นั้น ๆ ให้มากขึ้นได้เพราะ RO เป็นสิ่งที่เราสามารถเรียนรู้พัฒนาได้ตลอดเวลา ข้อคำถามมี 20 ข้อสอบถามถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ทำแบบประเมินในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาให้ผู้ทำแบบประเมินทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือกดังนี้ คือ “ไม่จริง” หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อากา ร ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ “จริงบางครั้ง” หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา ร ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย “ค่อนข้างจริง” หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา ร ความรู้สึก ในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก “จริงมาก” หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากา ร ความรู้สึก ในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด (กรมสุขภาพจิต, 2552, น.57)

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ วัดความแข็งแกร่งของจิตใจ ด้วยแบบวัดพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่า มีความแข็งแกร่งของจิตใจมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง

2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตัวเอง

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตัวเอง (Self-esteem) ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้
 ราชบัณฑิตยสถาน (2550, น.359) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตัวเอง หมายถึง เจตคติของการยอมรับตัวเอง ประเมินตัวเองว่า มีคุณค่า(Self-Approval) และนับถือตัวเอง (Self-Respect) มีความภูมิใจในตนโดยเฉพาะในเรื่องของค่านิยม ลักษณะนิสัยและศักดิ์ศรีของตน

กัมปนาท บริบูรณ์ (2550, น.10) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตัวเอง หมายถึง การประเมินคุณค่าของตัวเองและทัศนคติที่มีต่อตัวเอง มีความเคารพและยอมรับในตัวเองว่าตัวเองมีความสามารถ ความสำคัญ ประสบความสำเร็จ ตลอดจน มีความเชื่อมั่นในคุณค่าตัวเอง รวมไปถึงการรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่นที่มีต่อตัวเอง ซึ่งสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลนั้น

ศกลวรรณ กาญจนภักดิ์ (2549, น.14) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตัวเอง หมายถึง การพิจารณาจุดอ่อนจุดแข็งของตน ยอมรับและเรียนรู้ความล้มเหลวที่ได้รับ ถ้าที่จะเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่หรือเป้าหมายที่วางไว้ โดยได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง

ประภาส ณ พิกุล (2551, น.20) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตัวเอง หมายถึง การรับรู้ตัวเองว่าตัวเองมีคุณค่าตามที่ตัวเองรับรู้ ซึ่งการประเมินคุณค่านี้นำไปสู่การยอมรับ มีความพอใจในตัวเองมีความสอดคล้องกันระหว่างมโนทัศน์ของตัวเองกับจินตนาการส่วนตน

กรมสุขภาพจิต (2547, น.83) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตัวเอง หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่ดีที่บุคคลมีต่อตัวเอง รักนับถือตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า ความรู้สึกที่ดีกับตัวเองจะทำให้มีความมั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันโดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น

ปรีชา ธรรมา (2547, น.48) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตัวเอง หมายถึง การที่บุคคลเห็นความสำคัญและคุณค่าของตัวเองกับทั้งเห็นว่าคุณค่าของตนเป็นที่ยอมรับนับถือของบุคคลอื่นด้วย ทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง

วิภาวี วงศ์อนันต์นนท์ (2552, น.16) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตัวเอง หมายถึง การประเมินความรู้สึกที่มีต่อตัวเองว่าตัวเองมีคุณค่า มีความสำคัญ มีความหมาย ยอมรับตัวเอง ภูมิใจในตัวเอง และมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้

รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545, น.23) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตัวเอง หมายถึง การประเมินตัวเองนี้เป็นผลมาจากระบบความเชื่อภายในตัวเองและประสบการณ์จากภายนอกประกอบกัน

จากความหมายของการเห็นคุณค่าในตัวเองดังกล่าว สรุปได้ว่า การรับรู้ว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความสำคัญ เป็นที่ยอมรับต่อบุคคลอื่นและสังคม รวมถึงความภาคภูมิใจในตัวเอง ประเมินตนเองในทางที่ดี มีความสามารถ และประสบความสำเร็จ

2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตัวเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith อ้างถึงใน นันทิกา อนันต์ชัยพัชฌา, 2550, น.103) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตัวเอง เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานทางจิตใจที่ทำให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ ซึ่งสามารถทำให้มนุษย์มีการพัฒนาหรือดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีค่า การที่มนุษย์จะประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลวขึ้นอยู่กับ การเห็นคุณค่าในตัวเอง ซึ่งความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงออกในชีวิตประจำวันนั้น ล้วนขึ้นอยู่กับ การเห็นคุณค่าในตัวเองทั้งสิ้น

ชุตินันท์ มิมุข (2552, น.13) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตัวเองจะเป็นความต้องการพื้นฐานแล้ว การเห็นคุณค่าในตัวเองระดับสูงยังช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงทำให้บุคคลประสบผลสำเร็จ และมีความสุขในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ จะไม่เชื่อมั่นในตัวเอง มองตัวเองว่าไร้ค่า ไม่มีความสามารถ รู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อย อีกทั้งมีความวิตกกังวลสูง เก็บกด มองโลกในแง่ร้าย และไม่สามารถสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ จะมีแนวโน้มทำลายตัวเองรวมทั้งพฤติกรรมการติดสารเสพติด และการก่ออาชญากรรม อีกทั้งการเห็นคุณค่าในตัวเอง ยังมีความสัมพันธ์กับการสื่อสารของบุคคล ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตัวเอง จะสามารถกำหนดการสื่อสารของตัวเองได้ก่อนพูดด้วยการรับข้อมูลข่าวสารผ่านการได้ยิน การสังเกต การสัมผัส การเคลื่อนไหว และระดับของน้ำเสียง เมื่อเราแปลความหมายและข้อมูลที่ได้รับ เราจะเริ่มใช้วิธีการสื่อสารที่เราคุ้นเคย ทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง ซึ่งพัฒนามาจากการเห็นคุณค่าในตัวเอง การสื่อสารเป็นวิถีทางที่บุคคลจะเรียนรู้ถึง การเห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น โดยทั่ว ๆ ไป แล้วการเห็นคุณค่าในตัวเอง จะเป็นลักษณะเฉพาะบุคคล และเมื่อบุคคลมีการเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น มีความเคารพในเอกลักษณ์ของตัวเองมากขึ้น ความรู้สึกนี้จะแผ่ขยายไปสู่ผู้อื่น จะรักและเห็นคุณค่าของผู้อื่น มีความเคารพในสิทธิเสรีภาพของผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนมีความรู้สึกเชื่อมั่น มั่นใจ และมีกำลังใจจะดำเนินชีวิตให้เจริญก้าวหน้าต่อไปอย่างไม่ทอดทิ้ง มีความคิดสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ตัวเอง ครอบครัวและสังคมได้ตลอดเวลา การเห็นคุณค่าในตัวเองมีความสำคัญยิ่งในการที่บุคคลจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข แต่หากบุคคลมีความรู้สึกไม่มีการเห็นคุณค่าในตัวเอง ไม่ยอมรับ ไม่เข้าใจในตัวเองแล้ว บุคคลนั้นจะไม่มี ความมั่นใจต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตน และก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตมาได้

ประภาส ณ พิกุล (2557 น.27) กล่าวว่า บุคคลที่เห็นคุณค่าในตัวเอง มักจะประเมินตัวเองในด้านดี เห็นคุณค่าในตัวเอง แต่หากบุคคลใดมีความรู้สึกที่ไม่มีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับ ถูกเหยียดหยาม หรือไม่ประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตัวเองไร้คุณค่า ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ฉะนั้น การเห็นคุณค่าในตัวเองที่แตกต่างกัน จึงมีผลต่อความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล

กรองกาญจน์ ใจซื่อตรง (2548, น.11) กล่าวว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตัวเอง จะรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตน มีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้

อย่างเหมาะสม ส่วนบุคคลที่ไม่มีการเห็นคุณค่าในตัวเอง จะขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง มองตนในแง่ลบ มีความเครียดและวิตกกังวลสูง ไม่มีความพยายามทำงานที่ยากลำบาก มักเป็นผู้ตามมากกว่าการเสนอความคิดเห็น มีแนวโน้มโทษผู้อื่น และไม่สามารถยอมรับการวิจารณ์จากบุคคลอื่นได้

จากความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตัวเองดังกล่าว สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมั่นใจ อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไป หากบุคคลมีความภาคภูมิใจในตัวเอง และจะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขเนื่องจากมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย

2.3 องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตัวเอง

มาสโลว์ (Maslow อ้างถึงใน ทหทัยกาญจน์ บัวหนอง, 2547, น.24) แบ่งการเห็นคุณค่าในตัวเองเป็น 2 องค์ประกอบ คือ 1. การยอมรับนับถือและการประเมินคุณค่าในตัวเอง เป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรับรู้ในคุณค่าของตัวเอง เช่น ความแข็งแรง การประสบความสำเร็จ มีความเชี่ยวชาญ หรือเป็นผู้ได้รับชัยชนะ มีทรัพย์สินสมบัติ มีความมั่นใจในการเผชิญหน้ากับโลก สามารถพึ่งตัวเองได้ และมีสิทธิเสรีภาพ จะเห็นได้ว่าความต้องการในส่วนนี้จะประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ การมีจุดเด่นผลสัมฤทธิ์ความสามารถที่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ การบรรลุเป้าหมาย และความสามารถ ความเชื่อมั่น การพึ่งตัวเอง ความมีอิสระเสรี 2. การได้รับการตัดสินว่ามีคุณค่าจากผู้อื่น เป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการได้รับการตัดสินว่ามีคุณค่าจากผู้อื่น เช่น ในด้านสถานภาพทางสังคมต้องการเป็นที่ยอมรับ ได้รับความสนใจ มีผู้ให้ความสำคัญ และเป็นที่ยอมรับ

ทาฟท์ (Taft อ้างถึงใน โฆษิต พรประเสริฐ, 2546, น.14) ระบุว่า การรับรู้การเห็นคุณค่าในตัวเอง มี 2 องค์ประกอบ คือ

1. การรับรู้คุณค่าของตัวเองจากภายใน (Inner self-esteem) เป็นการรับรู้คุณค่าของตัวเองโดยประเมินจากความสามารถ สมรรถนะ และการกระทำต่าง ๆ ว่าผลที่ได้รับตรงตามที่ตนปรารถนาหรือคาดหวังหรือไม่ ซึ่งการรับรู้ในลักษณะนี้จะถูกสร้างขึ้นอย่างถาวรจากประสบการณ์ตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต

2. การรับรู้คุณค่าของตัวเองจากภายนอก (Outer Self-esteem) เป็นการรับรู้คุณค่าของตัวเองโดยประเมินจากเจตคติ และการยอมรับของบุคคลอื่นที่มีต่อตัวเอง ซึ่งการรับรู้ในลักษณะนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามบทบาททางสังคม และความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคคลนั้น ๆ

บารี (Bari อ้างถึงใน ศกพลวรรณ กาญจนภักดิ์, 2549, น.17) แบ่งการเห็นคุณค่าในตัวเอง เป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความรู้สึกต่อร่างกายของตัวเอง (The Body Self) หมายถึง บุคคลคิดและรู้สึกต่อรูปร่างและหน้าที่ของร่างกาย

2. ความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับบุคคลอื่น (The Interpersonal Self) หมายถึง เป็นส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตัวเองที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับวิธีที่เขามีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นคนสนิทสนมคุ้นเคย หรือบุคคลที่พบกันโดยบังเอิญ

3. ความสำเร็จของตน (The Achieving Self) หมายถึง สิ่งที่บุคคลรู้สึกถึงความสามารถของตัวเอง ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ครอบครัว การทำงาน การศึกษา

4. ความเป็นเอกลักษณ์ของตน (The Identification Self) หมายถึง เป็นความรู้สึกทางนามธรรม และพฤติกรรมแสดงความสนใจทางศีลธรรม และจิตวิญญาณ

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965 อ้างถึงใน วิชาวิ วงศ์อนันต์นนท์, 2552, น.45) ผู้ที่สนใจทางด้านวัฒนธรรมสังคม และได้สร้างเครื่องมือวัดการเห็นคุณค่าในตัวเองขึ้นมา นอกจากนี้ยังกล่าวถึงองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตัวเอง ประกอบด้วย

1. สิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม
2. สิ่งแวดล้อมทางสังคม
3. สิ่งแวดล้อมในครอบครัว
4. การมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg อ้างถึงใน วิชาวิ วงศ์อนันต์นนท์, 2552, น.57) กล่าวว่า องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตัวเอง แบ่งออกเป็น 2 ด้าน มีดังนี้

1. องค์ประกอบภายในบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้มีการเห็นคุณค่าในตัวเองต่างกันออกไป ซึ่งมีองค์ประกอบย่อย ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถในการกระทำ ภาวะทางอารมณ์ และค่านิยมส่วนตน

2. องค์ประกอบภายนอกบุคคล หมายถึง ลักษณะแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน และเพื่อน

จากองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตัวเองดังกล่าว สรุปได้ว่า องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตัวเองสามารถพัฒนาให้สูงขึ้นได้นั้น ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่บุคคลหนึ่งรับรู้และพึงพอใจในบทบาทหน้าที่ความสามารถของตัวเอง รวมถึงการได้รับการยอมรับ การนับถือจากบุคคลรอบข้างที่ปฏิสัมพันธ์ด้วย

2.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984 อ้างถึงใน สุคนธ์จิต อุปนันทชัย, 2556, น.34) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นการพิจารณาตัดสินคุณค่าของตัวเอง ซึ่งแสดงถึงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตัวเอง การเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของมโนภาพแห่งตน เป็นปริมาณคุณค่าที่เราให้กับตัวเอง ซึ่งได้จากการเรียนรู้จากผู้อื่น และกลายเป็นส่วนสะท้อนให้เห็นว่าบุคคลอื่นยอมรับเราอย่างไร หรือความคิดที่เรามองเห็นจากการที่ผู้อื่นเห็นคุณค่าในตัวเรา

ฮาร์วีย์ (Harvey, 1981 อ้างถึงใน สุคนธ์จิต อุปนันทชัย, 2556, น.45) กล่าวว่า มโนภาพแห่งตน (Self-Concept) มีลักษณะเป็นหน่วยรวมของความคิดที่มีระบบประกอบด้วย การรับรู้คุณลักษณะของสิ่ง

ที่เป็น “ตัวฉัน” และการรับรู้ความสัมพันธ์ที่ “ตัวฉัน” มีกับผู้อื่นและสิ่งอื่น รวมทั้งค่านิยมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกรรับรู้เหล่านี้ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นได้ทั้งในขณะที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว การรับรู้ตัวเองจะเป็นในแง่ของความสามารถ คุณค่า ค่านิยม ข้อจำกัด ฯลฯ จึงเป็นรายละเอียดของเนื้อหาที่บุคคลใช้เพื่อชี้บอกธรรมชาติของตัวเอง และใช้ในการเปรียบเทียบกับผู้อื่น โดยอาศัยประสบการณ์ของการปะทะสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลรอบข้างว่า ตัวเองสามารถทำอะไรได้บ้าง มโนภาพแห่งตน จึงเป็นเรื่องของความคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับลักษณะของตัวเอง ซึ่งอาจไม่ตรงกับที่เป็นจริง แต่เป็นเสมือนข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับจุดอ่อนหรือจุดแข็ง มีความเจริญงอกงามที่เป็นไปได้ และรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมตามปกติของตน สิ่งเหล่านี้ไม่มีลักษณะคงที่แน่นอน สามารถเปลี่ยนไปได้ตามสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้เป็นเสมือนข้อผูกมัดที่คนให้กับตัวเอง และมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมที่แสดงออก

ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ มาสโลว์ (Maslow อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2557, น.76) เป็นผู้ที่ได้ศึกษาค้นคว้าถึงความต้องการของมนุษย์ พบว่า ความต้องการของคนเรานั้นจะสามารถเรียงลำดับขั้นตอนได้ตามความสำคัญ โดยเริ่มต้นจากความต้องการข้อมูลฐานเรื่อยไปจนถึงความต้องการที่จะเกิดความตระหนักแก่ในตัวเอง ซึ่งสามารถสรุปได้เป็น 5 ขั้นดังนี้

1. ความต้องการทางกาย (Physiological Needs) มนุษย์ต้องการได้รับการตอบสนองทางสรีรวิทยาเป็นขั้นพื้นฐานก่อน เช่น มีอาหารรับประทาน ไม่หิวโหย มีที่อยู่อาศัย มียารักษาโรค มีเครื่องนุ่งห่ม กันร้อน กันหนาว ฯลฯ จึงพัฒนาความต้องการประเภทอื่น ๆ ตามมาได้ ถ้าความต้องการอันดับแรกยังไม่ได้รับการตอบสนองเพียงพอ แรงจูงใจประเภทอื่น ๆ ที่ยากจะบังเกิดขึ้นได้

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) เมื่อความต้องการอันดับแรกได้รับการตอบสนองแล้ว ต่อมาก็จะเกิดความต้องการที่จะรักษาชีวิต ทรัพย์สินของตน ฯลฯ ให้มั่นคงปลอดภัย ถ้าไม่ได้รับการตอบสนอง มนุษย์เกิดอาการผวา เชื่อว่าความกลัวหลาย ๆ อย่างตั้งแต่ระดับสามัญจนถึงระดับผิปกตินั้น เกิดจากการไม่ได้รับการตอบสนองความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเพียงพอ

3. ความต้องการทางสังคม หรือแรงจูงใจเพื่อเป็นเจ้าของ (Social Needs) เช่น ความรู้สึกที่ว่าตัวเองมีชาติตระกูล มีครอบครัว มีสถาบัน มีครู มีโรงเรียน มีที่ทำงาน ฯลฯ กับความถูกต้อง การถูกรัก และได้รับการรักผู้อื่น เช่น ต้องการมีผู้อื่นมาอาหารห่วงใยตน และตนก็ต้องการห่วงใย เกื้อกูล ดูแลผู้อื่นเช่นกัน

4. ความต้องการที่จะได้รับเกียรติและการนับถือ (Esteem Needs) คือแรงจูงใจแสวงหาและรักษาศักดิ์ศรีเกียรติยศ โดยตัวเองสำนึกและผู้อื่นกล่าวขวัญยกย่องเชิดชู เช่น ความต้องการมีเกียรติ มีหน้าตา ความต้องการมีชื่อเสียง เป็นที่ยกย่องนับถือ

5. ความต้องการความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ความต้องการสัจการแห่งตน (Self-Actualized Needs) คือแรงจูงใจเพื่อตระหนักความสามารถของตนกับประพฤตินิติปฏิบัติตนตามความสามารถ และสุดความสามารถ โดยเพ่งเล็งประโยชน์ของบุคคลอื่น และสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ มาสโลว์ เชื่อว่า ทุกคนมีความมุ่งหมายในชีวิต เพื่อบรรลุถึงความปรารถนาในระดับนี้ทั้งนั้น เพื่อจะเป็นคนเต็มโดยสมบูรณ์

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith อ้างถึงใน วรรณเพ็ญ ประสิทธิ์, 2554, น.56) กล่าวถึง สาเหตุของการเห็นคุณค่าในตัวเองมาจากแหล่งสำคัญที่บุคคลใช้เป็นสาเหตุตัดสินความสำเร็จของตัวเอง 4 แหล่ง มีดังนี้

- 1) การมีอำนาจ (Power) หมายถึง การที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลควบคุมผู้อื่นได้
 - 2) การมีความสำคัญ (Significance) หมายถึง การได้รับยอมรับ ได้รับ การเอาใจใส่ รวมทั้งได้รับความรักใคร่จากบุคคลอื่น
 - 3) การมีคุณความดี (Virtue) หมายถึง การยึดมั่นตามจริยธรรมศีลธรรมของสังคม
 - 4) การมีความสามารถ (Competence) หมายถึง การประสบความสำเร็จในการทำสาเหตุต่าง ๆ
- แฟรงค์ (Frank อ้างถึงใน วิชาวี วงศ์อนันต์นนท์, 2552, น.88) ได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตัวเองออกเป็น 2 ประเภท ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของมาสโลว์ ดังนี้

1. การเพิ่มคุณค่าในตัวเองจากภายใน หรือการเห็นคุณค่าในตัวเองขั้นพื้นฐาน (Inner Self Esteem or Basic Self-esteem) คือการที่บุคคลมีความสามารถ มีสมรรถนะ และกระทำในสิ่งที่ตัวเองต้องการแล้วได้ผลตามที่ตัวเองปรารถนา กระบวนการประเภทนี้ได้มาจากการรับรู้ของตัวเอง จากสภาพแวดล้อมโดยเกี่ยวข้องกับการกระทำ การควบคุมและกำลังความสามารถ เพราะถ้าบุคคลรู้จักตัวเอง และประเมินตัวเองจากการกระทำ ได้รับผลสำเร็จจากความพากเพียรพยายาม สาเหตุนี้จะเป็นพื้นฐานของคุณสมบัติแห่งตน (Self-efficacy) จะถูกสร้างขึ้นอย่างถาวรจากประสบการณ์ตั้งแต่วัยแรกของชีวิต

2. การเห็นคุณค่าในตัวเองภายนอก หรือการเห็นคุณค่าในตัวเองขั้นปฏิบัติการ (Outer Self Esteem or Functional Self-esteem) การเห็นคุณค่าในตัวเองชนิดนี้สร้างขึ้นโดยผ่านการประเมินปฏิสัมพันธ์ของสาเหตุต่าง ๆ ในชีวิต และเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลเปลี่ยนแปลงบทบาทอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน และการได้รับการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต การเห็นคุณค่าในตัวเองชนิดนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นกับความคาดหวังต่อบทบาททางสังคมและความสามารถในการเผชิญปัญหา และเป็นส่วนที่มีความสำคัญมากกว่าส่วนที่เป็นการเห็นคุณค่าในตัวเองขั้นพื้นฐาน เพราะการเห็นคุณค่าในตัวเองในส่วนนี้เป็นสาเหตุแรกที่จะสะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์ในสังคม และความก้าวหน้า ถ้าความต้องการเห็นคุณค่าในตัวเองประเภทนี้ลดลง

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg อ้างถึงใน วิชาวี วงศ์อนันต์นนท์, 2552, น.98) ได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตัวเอง ตามแนวคิดของโรเซนเบิร์ก เป็น 2 มิติ มีดังนี้

1. การตระหนักรู้ด้วยตัวเอง (Cognitive self) เป็นเรื่องราวของความรู้ความเข้าใจที่บุคคลมีต่อตัวเองจากการที่บุคคลเป็นเจ้าของตำแหน่ง สถานภาพภายในโครงสร้างสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ หรือเป็นสมาชิกอยู่ ทำให้บุคคลแต่ละคนมีเอกลักษณ์เป็นของตัวเอง เช่น เป็นพ่อแม่ เพื่อน ครู เอกลักษณ์ที่บุคคลได้รับจากสังคม ทำให้บุคคลรู้ว่าเขาเป็นใคร คนอื่นเป็นใคร ซึ่งไม่เกี่ยวกับการประเมินของบุคคล

2. การประเมินตัวเอง (Evaluative self) เป็นการอธิบายตัวเองเกิดจากการที่บุคคลนำตัวเองไปประเมินกับสาเหตุอื่นหรือคนอื่น เพื่อที่จะให้บุคคลรู้ว่ามีคุณค่าหรือมีความภาคภูมิใจในตัวเองสูงต่ำเพียงใด การประเมินตัวเองของบุคคลในแนวสังคมวิทยาส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง โดยพบว่าการที่บุคคลรู้สึกต่อตัวเองในเรื่องการเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างไร ก็จะนำไปสู่พฤติกรรมเช่นนั้น

อีริกสัน (Erikson อ้างถึงใน มัณฑรา ธรรมบุศย์. 2545. น.47) แบ่งพัฒนาการทางบุคลิกภาพออกเป็น 8 ขั้น ทฤษฎี Psychosocial development ของ Erik H. Erikson อธิบายถึงลักษณะของการศึกษาไปข้างหน้าโดยเน้นถึงสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของคน ซึ่งในแต่ละขั้นของพัฒนาการนั้น จะมีวิกฤติการณ์ทางสังคม (social crisis) เกิดขึ้นการที่ไม่สามารถเอาชนะหรือผ่านวิกฤติการณ์ทางสังคมในขั้นหนึ่ง ๆ จะเป็นปัญหาในการเอาชนะวิกฤติการณ์ทางสังคมในขั้นต่อมา ทำให้เกิดความบกพร่องทางสังคม (social inadequacy) และเป็นปัญหาทางจิตใจตามมา ภายหลังทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพตามแนวคิดของ Erikson แบ่งพัฒนาการด้านจิตสังคมของบุคคลเป็น 8 ขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1 ระยะเวลาทารก (Infancy period) อายุ 0-2 ปี ขั้นไว้วางใจและไม่ไว้วางใจผู้อื่น (Trust vs Mistrust) ในระยะขวบปีแรกทารกจะต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในการดูแลเอาใจใส่ทุกด้าน ตลอดจนความรักและสอนให้ทารกพบกับสิ่งเร้าใหม่ ๆ กอด สัมผัส พุดคุย เล่นด้วยตลอดเวลา โดยเฉพาะในวัยนี้ทารกจะมีความรู้สึกไวมากที่บริเวณปาก เมื่อได้ดูดนม ได้อาหาร ได้รับสัมผัสอันอ่อนโยนอบอุ่น ได้รับความรัก ความพอใจทั้งทางร่างกายและอารมณ์ แล้วทารกก็เรียนรู้ที่จะไว้วางใจในสิ่งแวดล้อมอัน ได้แก่ แม่ของตนเองเป็นคนแรกในทางตรงข้ามถ้าหากความต้องการไม่ได้รับการตอบสนองแล้ว ทารกจะมีอาการหงุดหงิดไม่ไว้วางใจผู้ใดหรือสิ่งของใด ๆ ทั้งสิ้นทั้งนี้รวมทั้งไม่ไว้วางใจตนเองด้วย

ขั้นที่ 2 วัยเริ่มต้น (Toddler period) อายุ 2-3 ปี ขั้นที่มีความเป็นอิสระกับความละอายและสงสัย (Autonomy vs Shame and doubt) ขั้นนี้เด็กเริ่มเรียนรู้ที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง หากได้รับการสนับสนุน และกระตุ้นให้เด็กได้กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองตามสมควร เด็กจะมีการพัฒนาตัวเองไปในลักษณะที่มีโอกาสเลือกลอง และอยู่ในระเบียบวินัยไปในตัว ในทางตรงข้ามถ้าพ่อแม่เคร่งครัดเจ้าระเบียบให้เด็กอยู่ในระเบียบตลอดเวลา หรือเลี้ยงดูแบบปกป้องมากเกินไป (over protective) ไม่ยอมรับสิ่งที่เด็กทำขึ้นมาด้วยตนเอง เด็กจะพัฒนาตัวเองไปในรูปแบบที่ไม่แน่ใจในตนเอง หรือไม่กล้าที่จะทำอะไรด้วยตนเองอยู่ตลอดเวลา

ขั้นที่ 3 ระยะเวลาก่อนไปโรงเรียน (Preschool period) อายุ 3-6 ปี: ขั้นมีความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด (Initiative vs Guilt) เป็นระยะที่เด็กมีการเรียนรู้อย่างกว้างขวาง มีความสัมพันธ์กับเพื่อนที่โรงเรียน เพื่อนบ้าน ญาติ พี่ น้อง มีความอยากรู้อยากเห็น ชอบลองอะไรใหม่ ๆ ชอบเล่นก่อสร้างอะไร

ขึ้นมาตามความคิดของตน และในขั้นนี้เด็กจะย่างเข้าสู่ความรู้สึกไว้ในบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ ฉะนั้นเด็กจะติดอยู่ที่ปมออดิปัส ถ้าเด็กได้รับความรักความเข้าใจ และได้รับการสนับสนุนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จากทั้งพ่อและแม่เด็กย่อมมีความมั่นใจในตนเอง กล้าซักถามมีความคิดริเริ่มแสดง ความแยกคายในการแก้ปัญหา และพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ตรงกันข้าม ถ้าพ่อแม่เข้มงวดควบคุมความประพฤติตลอดเวลา เด็กจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองทำผิด เมื่อพยายามทำอะไรด้วยตัวของตัวเอง

ขั้นที่ 4 ระยะเข้าโรงเรียน (School period) อายุ 6-12 ปี ขั้นเอาการเอางานกับความมีปมด้อย (Industry vs Inferiority) ระยะนี้เด็กเรียนรู้ที่จะสร้างสรรค์มีความคิด และพยายามทำกิจกรรมด้วยตัวเอง หากได้รับการสนับสนุนก็ยอมทำให้เด็กมีการพัฒนาบุคลิกภาพ และมีความมานะเพียรพยายามที่จะแสวงหาสิ่งที่ท้าทาย ความสามารถ สติ ปัญญา แต่หากเหตุการณ์เป็นไปในทางตรงกันข้าม จะทำให้เด็กมีความรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า อาจต้องถอยกลับไปสู่วัยทารกอีก เพื่อหลีกเลี่ยงภาระอันต้องรับผิดชอบ

ขั้นที่ 5 ระยะวัยรุ่น (Adolescent period) อายุ 12-20 ปี ขั้นการเข้าใจอัตลักษณ์ของตนเองกับไม่เข้าใจตนเอง (Identity vs role confusion) เป็นระยะที่เริ่มสนใจเรื่องเพศเข้าไปผูกพันกับสังคม และต้องการตำแหน่งทางสังคม ความรู้สึกเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจอัตลักษณ์ของตนเอง รู้ว่าตัวเองต้องการอะไรมีความเชื่ออย่างไร และตนเองเป็นใคร หากไม่สามารถรวบรวมประสบการณ์ในอดีตได้ ก็จะไม่สามารถเข้าใจตัวเอง เกิดความสับสนและความขัดแย้ง

ขั้นที่ 6 ระยะต้นของวัยผู้ใหญ่ (Early adult period) อายุ 20-40 ปี ขั้นความใกล้ชิดสนิทสนมกับความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว (Intimacy vs Isolation) ระยะนี้เริ่มมีการนัดหมายการแต่งงาน และชีวิตครอบครัวหรือทำงานกับผู้อื่นได้ หากสามารถบรรลุอัตลักษณ์ของตนเองก็จะสามารถสร้าง และแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์อย่างสนิทสนมกับบุคคลอื่น หากไม่สามารถประสบความสำเร็จในการแสวงหาแนวทางแห่งตน ก็จะไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ได้มักจะรู้สึกเหงาเปล่าเปลี่ยวไม่รู้จะพึ่งพาใคร

ขั้นที่ 7 ระยะผู้ใหญ่ (Adult period) อายุ 40-60 ปี ขั้นการอนุเคราะห์ที่เกื้อกูลกับการพะว้าพะวงแต่ตัวเอง (Generativity vs Self-Absorption) เป็นระยะที่บุคคลหันมาสนใจกับโลกภายนอก ริเริ่มสร้างสรรค์งานต่าง ๆ เพื่อสังคมคิดถึงผู้อื่น ไม่โลภหรือเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว บุคคลที่ไม่สามารถทำเช่นนี้ได้ จะมีความรู้สึกคิดถึงหมกมุ่นอยู่กับตนเอง เป็นคนที่เอาตนเองเป็นศูนย์กลางมีชีวิตอย่างไร้ความสุข

ขั้นที่ 8 ระยะวัยสูงอายุ (Aging period) อายุประมาณ 60 ปีขึ้นไป ขั้นความมั่นคงทางจิตใจกับความสิ้นหวัง (Integrity vs Despair) วัยนี้เป็นวัยสุขุม รอบคอบ ฉลาด บุคคลจะยอมรับความเป็นจริงของชีวิตระลึกถึงความทรงจำในอดีต หากประสบความสำเร็จในอดีต ก็ารู้สึกไว้วางใจผู้อื่นและตนเองมีความมั่นคงทางจิตใจ ภูมิใจต่อการบอกเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตให้บุตรหลานฟัง ตรงกันข้าม

หากบุคคลต้องประสบกับความล้มเหลว และความผิดหวังในอดีต จะเกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังรู้สึกคับข้องใจและไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเองดังกล่าว สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตัวเองเกี่ยวข้องกับความรู้สึกการยอมรับ การเห็นคุณค่า และความใส่ใจจากผู้อื่น ซึ่งสาเหตุของการเห็นคุณค่าในตัวเองมาจากแหล่งที่สำคัญ ได้แก่ การมีความสำคัญ การยอมรับจากสังคม และมีความสามารถ การเห็นคุณค่าในตัวเอง แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ การเห็นคุณค่าในตัวเองจากภายในเป็นการเห็นคุณค่าในตัวเองขั้นพื้นฐานถูกสร้างขึ้นอย่างถาวรจากประสบการณ์ช่วงแรกของชีวิต และการเห็นคุณค่าในตัวเองภายนอกถูกสร้างขึ้นโดยผ่านการประเมินปฏิสัมพันธ์ของสาเหตุต่าง ๆ ในชีวิต การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจตัวเองและยอมรับตัวเอง

2.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตัวเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith อ้างถึงใน ปิยะดา ดำแก้ว, 2550, น.13-14) กล่าวว่า จากการมีนิมโนภาพต่อตัวเอง บุคคลจะประเมินออกมาเป็นการเห็นคุณค่าในตัวเอง ซึ่งกระบวนการตัดสินคุณค่าจากการตรวจสอบตัวเองด้วยผลงานตามความสามารถ และคุณลักษณะต่าง ๆ นำมาเปรียบเทียบกับมาตรฐาน และค่านิยมส่วนบุคคล แล้วตัดสินออกมาเป็นคุณค่าของตน ความรู้สึกต่อตัวเอง อาจเป็นไปได้โดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ แต่จะแสดงให้เห็นได้ด้วยลักษณะท่าทาง หรือทางพฤติกรรม การเห็นคุณค่าแห่งตน จะเกิดขึ้นจากการมีประสบการณ์ของความสำเร็จและกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามเป้าหมายส่งผลให้ได้รับคำชมเชยจากพ่อแม่ หรือคนอื่น ๆ เป็นการสะสมความพึงพอใจต่อตัวเองขึ้นมาทีละน้อย กลายเป็นความรู้สึกเชื่อ ถึงความสามารถที่จะก้าวไปให้ถึงคุณค่าที่ได้ตั้งไว้ ถ้าทำได้สำเร็จก็จะเกิดการเห็นคุณค่าในตัวเอง และเห็นคุณค่าในตัวเองในที่สุด

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith อ้างถึงใน ปิยะดา ดำแก้ว, 2550, น.18) แบ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตัวเอง คือ ปัจจัยภายในตัวเองและปัจจัยภายนอกตัวเอง โดยปัจจัยภายในตัวเอง หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล ที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตัวเองของบุคคลและบุคคลแตกต่างกันออกไปประกอบด้วย ปัจจัยด้านชีวภาพ ปัจจัยด้านความสามารถ สมรรถภาพและผลงาน และปัจจัยด้านอารมณ์ ส่วนปัจจัยภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองที่แตกต่างกันไปประกอบด้วย ปัจจัยด้านสังคม มีรายละเอียดดังนี้

1. ปัจจัยด้านชีวภาพ ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะมีส่วนร่วมให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น เช่น ความสวยงาม การมีรูปร่างหน้าตาที่ดี หรือความแข็งแรง ความคล่องแคล่วรวดเร็วที่เอื้อให้บุคคลประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่ทำลักษณะทางกายภาพ จะมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตัวเองมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้น ๆ เป็นสำคัญ และการศึกษาพบว่า ภาพลักษณ์ด้านรูปร่างเป็นปัจจัยที่ส่งผลทางบวกต่อความรู้สึกการเห็นคุณค่าใน

ตัวเองของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ภาพลักษณ์ด้านรูปร่างเป็นตัวแปรหนึ่งที่สามารถร่วมกันทำนาย การเห็นคุณค่าในตัวเองของวัยรุ่น (สุจินดา ย่องจีน, 2553, บทคัดย่อ) การศึกษาของ นาซรัท (Nasert) อ้างถึงใน สุจินดา ย่องจีน, 2553, น.4) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปร่าง ความรู้สึก เห็นคุณค่าในตัวเอง และภาวะน้ำหนักเกินของเด็กและวัยรุ่น ในประเทศสเปนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 113 คน พบว่า ค่าดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับความไม่พึงพอใจในรูปร่างของตัวเอง และความรู้สึก เห็นคุณค่าในตัวเอง

2. ปัจจัยด้านความสามารถ สมรรถภาพ และผลงาน การพิจารณาตัดสินการเห็นคุณค่าในตัวเอง เกิดจากการเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตัวเองกับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตัวเองได้ตั้งไว้ ถ้าผลงาน และความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนตั้งไว้หรือดีกว่า จะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตัวเองเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าผลงานและความสามารถไม่เป็นไปตามเกณฑ์ หรือต่ำกว่าเกณฑ์บุคคล จะคิดว่าตัวเองไร้ค่าทำให้ไม่มีการเห็นคุณค่าในตัวเอง ความสามารถ สมรรถภาพ และผลงาน มีความสัมพันธ์กันและมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตัวเอง โดยจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จของการประสบความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในสิ่งที่กระทำความสามารถของบุคคลในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคล ไม่ว่าจะเป็กิจกรรมในโรงเรียนครอบครัว หรือสังคม โดยมีระดับสติปัญญา ช่วยสนับสนุนให้การกระทำนั้นสำเร็จ ตามวัตถุประสงค์ เมื่อประสบความสำเร็จ การเห็นคุณค่าในตัวเองจะเพิ่มค่าขึ้นทันที แต่เมื่อประสบความล้มเหลวบุคคลจะรู้สึกต่ำกว่าตัวเองด้อยคุณค่า

3. ปัจจัยด้านอารมณ์ ภาวะทางอารมณ์ของบุคคลสะท้อนเห็นถึงความพึงพอใจ ความเป็นสุข ความวิตกกังวล ซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แล้วส่งผลต่อการประเมินตัวเอง บุคคลที่ประเมินตัวเองในทางที่ดี จะมีความสุขชื่นชมตัวเอง แต่หากบุคคลประเมินตัวเองในทางที่ไม่ดี จะไม่มีความพึงพอใจ ในภาวะปัจจุบันของตนหมดหวังในอนาคต

4. ปัจจัยด้านสังคม

4.1 ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลกับพัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กคือ สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับเด็ก การยอมรับของบิดามารดา เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และเห็นคุณค่าอย่างที่ได้เด็กเป็นอยู่ ลำดับการเกิด และจำนวนลูกชาย ลูกสาว นอกจากนี้ สถานภาพการสมรสของพ่อแม่ หากมีการหย่าร้างหรือแต่งงานใหม่ ก็อาจส่งผลต่อความรู้สึก การเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็ก บางคนโดยขึ้นอยู่กับผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องด้วยว่าเขาได้ดำเนินการอย่างไรกับ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น บุคคลที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูง จะมีการเห็นคุณค่าในตัวเองมากกว่าบุคคลที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวต่ำ (อรวรรณ ธนนันท์กุล, 254, น.67) สอดคล้องกับการศึกษาของ สุจินดา ย่องจีน (2553) ที่พบว่าสัมพันธภาพกับผู้ปกครองเป็นปัจจัยที่ส่งผลทางบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของวัยรุ่นและสามารถร่วมทำนายการเห็นคุณค่าในตัวเองของวัยรุ่นด้วย (สุจินดา ย่องจีน, 2553, บทคัดย่อ)

4.2 การอบรมเลี้ยงดู การอบรมเลี้ยงดูส่งผลต่อความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็ก โดยลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็ก มีดังนี้

4.2.1 การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจบังคับ หรือควบคุมดูแลมากเกินไป พ่อแม่จะมีลักษณะยึดมั่นในกรอบประเพณีกฎระเบียบต่าง ๆ มาก และจะบังคับควบคุมให้เด็กปฏิบัติตาม หากเด็กฝ่าฝืนจะลงโทษโดยไม่รับฟังเหตุผลของเด็ก จะยึดมั่นในความคิดของตัวเอง เด็กต้องเชื่อฟัง และอาจสั่งสอนให้เด็กมีความรับผิดชอบ หรือพ่อแม่ที่ควบคุมเอาใจใส่ปกป้องลูกมากเกินไป จนกลายเป็นก้ำก๋าย ครอบงำลูก

4.2.2 การอบรมเลี้ยงดูแบบมีเหตุผล ให้ความรัก ความอบอุ่น พ่อแม่ ประเภทนี้จะมีเหตุผล ให้ความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่และนับถือต่อเด็ก ใช้อำนาจและบทบาทของตนอย่างเหมาะสม โดยเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ มีกฎระเบียบชัดเจนให้เด็กปฏิบัติ แต่ยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม เพื่อให้เด็กรู้สึกมีอิสระ รู้สึกมั่นคง และปลอดภัย ให้ความช่วยเหลือเด็กตามความเหมาะสม ยอมรับในความคิดเห็น ความรู้สึก และคุณค่าอย่างเต็มที่เด็กเป็นทั้งหมด หรือเกือบทั้งหมด ซึ่งสิ่งเหล่านี้ จะเอื้ออำนวยให้เด็กได้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตัวเองให้สูงขึ้น

4.2.3 การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย จะเป็นพ่อแม่ที่ไม่บังคับ ไม่ก้ำก๋าย ไม่ลงโทษ ยอมรับในการกระทำของเด็กเกือบทุกอย่าง เด็กสามารถแสดงความคิดเห็นต่อการตัดสินใจ การวางกฎระเบียบของครอบครัว สามารถกำหนดกิจกรรมของตัวเองได้เป็นส่วนมาก โดยที่พ่อแม่ไม่ได้สนับสนุน ให้เด็กประพฤติตนตามมาตรฐานของสังคมภายนอก พ่อแม่มักจะไม่มีความเย็นชาห่างเหิน และมักหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับเด็กเมื่อเด็กไม่เชื่อฟัง วิธีการเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจบังคับหรือควบคุมดูแลมากเกินไปกับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยนั้น จะทำให้เด็กขาดความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มั่นใจในตัวเอง มีความรู้สึกขาดความรัก มีการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ ซึ่งต่างจากเด็กที่พ่อแม่เลี้ยงดูแบบมีเหตุผล ให้ความรัก ความเอาใจใส่ ซึ่งจะทำให้เด็กรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิต มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง รู้สึกว่าตัวเองมีความสามารถ มีการเห็นคุณค่าในตัวเองสูง ดำเนินชีวิตของตัวเองได้อย่างเหมาะสมตามความสามารถ

4.3 โรงเรียน โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็กได้ ต่อจากบ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างอิสระโดยไม่ขัดต่อระเบียบที่วางไว้ ให้ความช่วยเหลือเด็กในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตัวเอง สามารถพึ่งตัวเองได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็กด้วยในโรงเรียน พบว่าสัมพันธ์ภาพกับครู และสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนเป็นตัวแปรส่วนหนึ่งที่สามารถร่วมกันทำนายการเห็นคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่น โดยการศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของครู พบว่าการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นตัวแปรหนึ่งที่ร่วมกันพยากรณ์การเห็นคุณค่าแห่งตนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ชุตินันท์ มิมุข, 2552, น.46)

4.4 สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมเป็นตัวบ่งชี้ระดับชั้นทางสังคมของบุคคล เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น เช่น ตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาททางสังคม วงศ์ตระกูล ฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น โดยทั่วไปสถานภาพทางสังคม มักเน้นที่ฐานะทางเศรษฐกิจของบุคคล ซึ่งพิจารณาจากอาชีพรายได้ และถิ่นที่อยู่อาศัย บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่ามากกว่าบุคคลอื่น จึงทำให้บุคคลนั้นมีการเห็นคุณค่าในตัวเองมากกว่าบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับปานกลางและระดับต่ำ

4.5 กลุ่มเพื่อน การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม และเพื่อนจะช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตัวเอง หากบุคคลไม่ได้รับการยอมรับ ไม่อยู่ในความสนใจ หรือไม่เป็นที่ประทับใจในกลุ่มเพื่อน จะทำให้มีการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ ดังนั้น การเป็นสมาชิกของกลุ่มและการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน จึงส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนในวัยเดียวกัน มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กบุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับ ไม่เป็นที่ประทับใจ หรือไม่อยู่ในความสนใจจากกลุ่มเพื่อน จะไม่ชอบสูงส่งกับใคร ไม่ชอบแบ่งปันความคิดเห็น ความรู้สึกส่วนตัวกับเพื่อน ในที่สุดเพื่อนจะเกิดความไม่ไว้วางใจ และเขาจะรู้สึกว่าไม่มีใครชอบ และไม่นับถือตัวเอง ตัวแปรสาเหตุที่ส่งผลทางตรงต่อการเห็นคุณค่าในตัวเองสูงสุด คือ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน บุคคลที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนสูง จะมีการเห็นคุณค่าในตัวเองสูงด้วย (ศกพลวรรณ กาญจนภักดิ์, 2549, น.118)

จากปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตัวเองดังกล่าว สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตัวเอง ประกอบด้วย องค์ประกอบ 2 ด้าน คือ ปัจจัยภายใน ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล แต่ละคนที่ต่างกันไป ส่งผลให้เห็นคุณค่าในตัวเองที่แตกต่างกัน เช่น รูปร่าง หน้าตา ผิวพรรณ ภาวะทางอารมณ์ และปัจจัยภายนอก คือ สภาพแวดล้อมภายนอก ครอบครัว สังคมที่ส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตัวเองแตกต่างกัน เช่น ความสัมพันธ์ของครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจ การยอมรับจากเพื่อน เป็นต้น

2.6 การวัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith อ้างถึงใน ซีนทิพย์ อารีสมาน, 2545, น.58-59) ได้สร้างมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง (Coopersmith Self Esteem Inventory) โดยใช้รูปแบบของการรายงานตัวเอง เขาได้สร้างมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง 3 ฉบับ คือ ฉบับนักเรียน (School Form) ฉบับสั้น (School Short Form) และฉบับผู้ใหญ่ (Adult Form) มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง ฉบับนักเรียน เหมาะสำหรับเด็กอายุ 8-15 ปี ลักษณะของมาตรวัดเป็นข้อความที่รายงานตัวเอง 50 ข้อ แบ่งออกเป็นหมวดต่าง ๆ คือ ตนโดยทั่วไป ตนในสังคม พ่อแม่และทางบ้าน โรงเรียนและการศึกษา และหมวดการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง ต่อมา คูเปอร์สมิธ ได้นำมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง ฉบับนักเรียนมาดัดแปลงให้สั้นลง มีคำถามย่อยทั้งหมด 25 ข้อ มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง ฉบับนักเรียนกับมาตรวัดการเห็นคุณค่าแห่งตนฉบับสั้นได้ค่า .86 ดัดแปลงภาษาและสถานการณ์ในข้อความคำถามของมาตรวัดการเห็นคุณค่าแห่งตนฉบับสั้นเป็นมาตรวัดการเห็นคุณค่าแห่งตนผู้ใหญ่ที่มีอายุ 16 ปีขึ้นไป กับนักเรียนไฮสคูลและนักศึกษาวิทยาลัยจำนวน 647 คนโดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตัวเองฉบับสั้น และมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตัวเองฉบับผู้ใหญ่แล้วหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดทั้ง 2 ฉบับได้ค่าสหสัมพันธ์สูงถึง .80 ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามาตรวัดการเห็นคุณค่าในตัวเองของคูเปอร์สมิธทั้ง 3 ฉบับ วัดได้ในสิ่งเดียวกัน

ศกพลวรรณ กาญจนภักดิ์ (2549) ใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 วัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง และองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตัวเอง ทั้ง 4 ด้าน คือ การยอมรับนับถือ

ตัวเอง การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การได้รับการยอมรับจากครอบครัว การได้รับการยอมรับจากโรงเรียน สร้างมาตรวัดและเขียนข้อคำถามตามลักษณะพฤติกรรมที่กำหนดไว้ โดยได้ศึกษาการสร้างมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง สำหรับนักเรียนอายุ 8-15 ปี

ชไมพร เจริญครบุรี (2546) กล่าวถึง มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตัวเองที่งานวิจัยใช้ในการเก็บข้อมูลมากที่สุด คือ มาตรวัดของ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith) ร้อยละ 50.75 รองลงมาคือมาตรวัดของ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg) ร้อยละ 34.33 มาตรวัดของ นิพนธ์ แจ้งเยี่ยม ร้อยละ 8.96 และมาตรวัดของ นภาพร พุ่มพฤษ์ ร้อยละ 5.97

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ วัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง ด้วยแบบวัดที่ผู้ศึกษาค้นคว้าสร้างขึ้น มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามี การเห็นคุณค่าในตัวเองมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม

3.1 ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม ได้มีผู้ให้ความหมายดังนี้

สิริอนันท์พร สุวี (2548, น.11) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากการทำหน้าที่ของบุคคลในครอบครัว และสังคมในลักษณะของการสนับสนุนกันในด้านต่าง ๆ เช่น ความรักใคร่ผูกพันที่ทำให้บุคคลรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย เป็นการที่บุคคลในเครือข่ายของสังคมได้รับการช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ สังคม สิ่งของ หรือข้อมูล ซึ่งการสนับสนุนนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญความเครียดได้ในระยะเวลารวดเร็วขึ้น

มะลิวรรณ หมั่นแก้วกล่าววิชิต (2551, น.21) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง เรื่องเกี่ยวกับการให้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือให้ความช่วยเหลือกับผู้อื่นที่กำลังประสบปัญหา หรือต้องการความช่วยเหลือ การสนับสนุนที่ได้รับจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึก การได้รับความรัก ได้รับคำแนะนำด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านการเงิน ตลอดจนจนข้อมูลเกี่ยวกับการประเมินคุณค่าของตัวเอง

อรุณี เกสรอุบล (2544, น.31) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ลักษณะการปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในช่วงการมีความสัมพันธ์ ในสังคม บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนจากสังคมเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับ และได้รับความเห็นใจช่วยเหลือทั้งในด้านการให้สิ่งของ แรงงาน การให้คำแนะนำ ข้อมูลข่าวสาร การให้ข้อมูลย้อนกลับและการมีส่วนร่วมทางสังคม ทำให้บุคคลรู้สึกถึงการได้รับความรัก ความเอาใจใส่ เห็นคุณค่า และยกย่องว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

อุไร พันธุ์เมฆา (2541, น.16) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับรู้จากสังคมนับว่าตัวเองมีคนอื่นให้ความรัก ความเอาใจใส่ ได้รับการสนับสนุนให้เห็นคุณค่าของตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีผู้อื่นยอมรับตน ได้เข้าร่วมกิจกรรมในสังคม

แคพเพลน (Caplan, 1967 อ้างถึงใน ชานนท์ โกมลมาลย์, 2551, น.15) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่คุณจะได้รับโดยตรงจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคล อาจเป็นทางข่าวสาร เงิน กำลังงาน หรือทางอารมณ์ ซึ่งอาจเป็นแรงผลักดันให้ผู้รับไปสูเป้าหมายที่ผู้รับต้องการ

เฮาส์ (House, 1981 อ้างถึงใน อภิรดี ประสาทภรณ์, 2545, น.22) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง พฤติกรรมการช่วยเหลือโดยตรงต่อความจำเป็นของคุณ เช่น การช่วยเหลือด้านเงินทอง แรงงาน การเสียสละเวลา ช่วยเหลือกิจกรรมต่าง ๆ การช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ และการช่วยเหลือด้านการประเมินตัวเองและเปรียบเทียบกับพฤติกรรมเป็นข้อมูลย้อนกลับ เพื่อนำไปใช้ในการประเมินตัวเอง ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเองและทำให้รู้จักเปรียบเทียบกับผู้อื่น

ไวสส์ (Weiss, 1974 อ้างถึงใน วิภาพร มาพบสุข, 2542, น.402) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความรู้สึกอึดใจหรือพึงพอใจต่อความต้องการที่เกิดจากสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในสังคม ซึ่งประกอบไปด้วยความใกล้ชิดและรักใคร่ผูกพัน การมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การมีโอกาสเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น การได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ที่มีคุณค่า และการได้รับความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ

ประณต คำฉิม (2549, น. 78) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนที่มีต่อการปฏิบัติของครอบครัว เพื่อน และโรงเรียน ในด้านต่าง ๆ 5 ด้าน คือ การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านคุณค่า การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนด้านความช่วยเหลือและบริการ และการสนับสนุนด้านเครือข่ายสังคม การปฏิบัติทั้ง 5 ประการ ดังกล่าวนี้นี้ ทำให้บุคคลเกิดความสบายใจ อบอุ่น มั่นคง ซึ่งเป็นกำลังใจให้สามารถศึกษาเล่าเรียน และดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

จากความหมายของการสนับสนุนทางสังคมดังกล่าว สรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่คุณได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การมองเห็นคุณค่า ได้รับการยกย่อง มีความผูกพันซึ่งกันและกัน ตลอดจนให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ เช่น การให้คำแนะนำ การให้สิ่งของ การประเมิน เพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้น การให้ความช่วยเหลือ และการให้ข้อมูลข่าวสาร ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า และเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือสังคม ทำให้สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มาคุกคามต่อร่างกายหรือจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามของ ประณต คำฉิม (2549) มาใช้ในการวัดการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียน จึงนำนิยามการสนับสนุนทางสังคมของ ประณต คำฉิม (2549) มาเป็นนิยามปฏิบัติการในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ด้วย

3.2 ความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคม

เฮาส์ (House อ้างถึงใน สุรินดา น้อยสุข, 2545, น.23) อธิบายว่า การสนับสนุนทางสังคมสามารถส่งผลต่อสุขภาพ ดังนี้

1. การสนับสนุนทางสังคมให้ผลทางบวกในการสนับสนุนด้านสุขภาพ หรือชดเชยผลของการเปลี่ยนแปลงในทางลบได้ เพราะมีความสำคัญต่อความต้องการของมนุษย์ในด้านอารมณ์เครื่องมือ

ในการช่วยเหลือ ข้อมูลข่าวสาร การประเมิน โดยเฉพาะในระหว่างช่วงการเปลี่ยนแปลง และส่งเสริมภาวะสุขภาพ ช่วยให้สิ่งแวดลอมที่เอื้ออำนวยต่อการมีพัฒนาการและการเจริญเติบโตเต็มที่

2. การสนับสนุนทางสังคมสามารถช่วยลดระดับของการปรับตัวที่ไม่ดีได้ จึงสามารถลดความตึงเครียดระหว่างบุคคล ส่งเสริมการมีส่วนร่วม ความพอใจและประเมินตัวเองและสิ่งแวดลอมได้ถูกต้อง ดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ ส่งเสริมสิ่งแวดลอมให้เหมาะสม ลดภาวะเครียดในชีวิตประจำวัน

3. การสนับสนุนทางสังคมสามารถป้องกันผลร้ายจากภาวะวิกฤต และการเปลี่ยนแปลงและช่วยในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวในช่วงการเปลี่ยนแปลงของชีวิต และพบการศึกษาว่าการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับความคิดฆ่าตัวตายในทางลบ ถ้าวัยรุ่นได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ต่ำ จะมีแนวโน้มมีความคิดฆ่าตัวตายมากเท่านั้น

มะลิวรรณ หมั่นแก้วกล้าวิจิต (2551) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีส่วนช่วยกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการทำพฤติกรรม และคงไว้ซึ่งสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี นอกจากนี้ เมื่อบุคคลมีภาวะเครียด และมีปัญหาเกิดขึ้น บุคคลจะจัดการกับเหตุการณ์เหล่านั้นได้มากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับการได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนและเครือข่ายในสังคม

วาริรัตน์ ถาน้อย (2552) พบว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นทั้งตัวแปรส่งผ่านและตัวแปรกำกับที่ช่วยลดการเกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ อันจะส่งผลต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น

อรุณี เกสรอุบล (2544) พบว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรหนึ่งที่เป็นปัจจัยปกป้องนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันแสดงให้เห็นว่าการช่วยเหลือจากผู้อื่น หรือการสนับสนุนทางสังคมจากผู้อื่นเป็นปัจจัยสำคัญต่อการปรับตัวของบุคคล หรือช่วยทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับภาวะวิกฤตได้

วารินทร์ ชมประเสริฐ (2546) กล่าวว่า ในการศึกษาที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่าการสนับสนุนทางสังคมจะมีผลต่อสุขภาพ โดยเฉพาะทางด้านจิตใจช่วยให้บุคคลสามารถปรับแก้ไขความเครียดได้ดีขึ้น ช่วยให้บุคคลเกิดความมั่นคงทางด้านอารมณ์ตระหนักถึงความมีคุณค่าในตัวเอง ลดความเครียดที่จะนำไปสู่ภาวะวิกฤต

จากความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคมดังกล่าว สรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้บุคคลมีจิตใจที่มั่นคงลดแรงกดดันความเครียดช่วยทำให้บุคคลมีความต้องการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการสนับสนุนทางสังคมยังช่วยให้สุขภาพกายอารมณ์ดีขึ้นเพราะต้องการการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว

3.3 แหล่งของการสนับสนุนทางสังคม

โคเฮนและซิม (Cohen and Zim อ้างถึงใน ลดาวัลย์ น้อยเหลือ, 2551, น.56) แบ่งแหล่งการสนับสนุนทางสังคมไว้ 2 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มที่มีความสัมพันธ์อย่างไม่เป็นทางการ หมายถึง บุคคลที่ให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลอื่น โดยมีความสัมพันธ์กันตามธรรมชาติ เช่น คู่สมรส เครือญาติ หรือเพื่อน

2. กลุ่มที่มีความสัมพันธ์อย่างเป็นทางการ หมายถึง บุคคลที่ให้การช่วยเหลือบุคคลอื่น โดยเกี่ยวข้องกับบทบาทการทำงาน หรือวิชาชีพ ซึ่งจะมีลักษณะการช่วยเหลือที่เฉพาะเจาะจงประเภทใดประเภทหนึ่งเป็นส่วนมาก

เพนเดอร์ (Pender อ้างถึงใน ลดาวัลย์ น้อยเหลือ, 2551, น.56-57) แบ่งแหล่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มที่ผูกพันกันตามธรรมชาติ ได้แก่ ครอบครัว ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีการสนับสนุนทางสังคมระดับปฐมภูมิ
2. กลุ่มเพื่อน คนกลุ่มนี้เคยได้รับประสบการณ์ที่มีผลต่อชีวิต มีการปรับตัว และการพัฒนาไปในทางที่ดี จึงสามารถให้คำปรึกษาคำแนะในสิ่งที่เคยผ่านมาในอดีตได้
3. กลุ่มองค์กรศาสนา เป็นการชุมนุมตามความเชื่อทางศาสนาเดียวกัน
4. กลุ่มองค์กรที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือ หรือการให้ความช่วยเหลือเฉพาะทางขององค์กร ได้แก่ กลุ่มผู้ที่มีทักษะ และการบริการที่เฉพาะเจาะจงที่ให้แก่ผู้รับบริการ
5. กลุ่มองค์กรที่ไม่ใช่กลุ่มวิชาชีพด้านสุขภาพ เช่น กลุ่มอาสาสมัคร

แบรนด์ (Brand อ้างถึงใน สิริอนุชพร สุวี, 2548, น.48) ได้สรุป แบ่งแหล่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 11 กลุ่ม มีดังนี้

- 1) บิดามารดา 2) บุตร 3) คู่ครอง เพื่อนสนิท หรือบุคคลที่สำคัญในชีวิต 4) ญาติ หรือบุคคลในครอบครัว 5) มิตรสหาย 6) เพื่อนบ้านหรือเพื่อนร่วมงาน 7) พระหรือนักบวช 8) บุคคลในวิชาชีพ เช่น ผู้ให้คำปรึกษา พยาบาล 9) หน่วยบริการที่จัดให้โดยชุมชน 10) กลุ่มให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน 11) กลุ่มอื่น ๆ เช่น หัวหน้างาน ลูกจ้าง

อภิญญา ปานชูเชิด (2547) ได้แบ่งแหล่งของการสนับสนุนทางสังคม ออกเป็น 2 กลุ่ม มีดังนี้

1. กลุ่มปฐมภูมิ เป็นกลุ่มที่มีการสนับสนุนและมีสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกเป็นส่วนตัวสูง ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน
2. กลุ่มทุติยภูมิ เป็นกลุ่มสังคมที่มีความสัมพันธ์กันตามแผนและกฎเกณฑ์ที่วางไว้ มีอิทธิพลเป็นตัวกำหนดบรรทัดฐานของบุคคลในสังคม ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มสังคมอื่น ๆ ซึ่งถือว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

จากแหล่งของการสนับสนุนทางสังคมดังกล่าว สรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมจากแหล่งที่มาของการสนับสนุนทางสังคมมี 3 ลักษณะ คือ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากครูและการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน

3.4 องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม

นันทินี ศุภมงคล (2547, น.29) กล่าวถึง องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม มีดังนี้

1. ต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ให้การสนับสนุน และผู้รับการสนับสนุน

2. ลักษณะของการติดต่อสื่อสารนั้นจะต้องประกอบด้วย

2.1 ข้อมูลข่าวสารต้องมีลักษณะที่ทำให้ผู้ให้การสนับสนุนเชื่อว่าผู้ให้การสนับสนุนมีความสนใจเอาใจใส่ มีความรัก และความหวังได้อย่างจริงจัง

2.2 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะที่ทำให้ผู้รับการสนับสนุน เชื่อว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและสามารถทำประโยชน์แก่สังคมได้

3. สิ่ง que ผู้ให้การสนับสนุนจะให้กับผู้รับการสนับสนุนอาจอยู่ในรูปของข้อมูลข่าวสาร สิ่งของและความต้องการทางจิตใจ

4. การให้การสนับสนุนนั้นจะต้องทำให้ผู้รับการสนับสนุนได้บรรลุถึงจุดหมายที่ต้องการ

เฮาส์ (House อ้างถึงใน มะลิวรรณ หมิ่นเกล้ากล้าวิจิต, 2551, น.24) แบ่งองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 ประเภท มีดังนี้

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional Support) เป็นความรู้สึกเห็นใจ การให้การดูแลเอาใจใส่ ให้กำลังใจ การยอมรับ ยกย่อง และเห็นคุณค่า เป็นการแสดงถึงความรักความผูกพันที่มีต่อกัน

2. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Informative Support) เป็นการให้ข้อมูลข่าวสารข้อเท็จจริง การให้คำแนะนำ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการตัดสินใจปัญหาที่เกิดขึ้น

3. การสนับสนุนด้านการประเมินเปรียบเทียบ (Appraisal Support) เป็นการข้อมูลย้อนกลับ เพื่อนำไปประเมินเรียนรู้ตัวเองในการรับรองทำให้เกิดความมั่นใจ และเปรียบเทียบตัวเองกับบุคคลอื่นในสังคม ตลอดจนเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นต่าง ๆ

4. การสนับสนุนด้านสิ่งของหรือบริการ (Instrumental Support) เป็นการให้ความช่วยเหลือในรูปแบบวัตถุ สิ่งของ หรือแรงงาน

คอปป์ (Copp อ้างถึงใน นุชจรี อิมมาก, 2552, น.50) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ประเภท มีดังนี้

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional Support) เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลเชื่อว่าเขาได้รับความรัก การดูแลเอาใจ ซึ่งมักได้รับความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด และมีความผูกพันลึกซึ้งต่อกัน

2. การสนับสนุนทางการยอมรับและเห็นคุณค่า (Esteem Support) เป็นความรู้สึกที่บอกให้ทราบว่า บุคคลนั้นมีคุณค่า บุคคลอื่นยอมรับ และเห็นคุณค่าในตัว

3. การสนับสนุนทางการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Socially Support or Networks) เป็นการแสดงที่บอกให้ทราบว่า บุคคลนั้นเป็นสมาชิก หรือส่วนหนึ่งของเครือข่ายทางสังคม และมีความผูกพันซึ่งกันและกัน

ทอยด์ (Toid อ้างถึงใน ศิริขวัญ ตันท์ไพบุลย์, 2549, น.73) ได้แบ่งชนิดของการสนับสนุนทางสังคมตามลักษณะความจำเป็นพื้นฐานทางสังคม (Basic social needs) ไว้เป็น 2 ด้าน มีดังนี้

1. การช่วยเหลือด้านอารมณ์และสังคม (Social emotion needs) ได้แก่ การได้รับความรัก ความใกล้ชิดสนิทสนม ความผูกพัน การดูแลเอาใจใส่ การได้รับการยอมรับ เห็นคุณค่า มีความรู้สึกแห่งการเป็นเจ้าของสังคมส่วนรวม ตลอดจนมีความรู้สึกปลอดภัย

2. การช่วยเหลือด้านสิ่งของและแรงงาน (Instrumental aid) ได้แก่ การได้รับคำแนะนำด้านข่าวสารอันเป็นประโยชน์ ตลอดจนความช่วยเหลือด้านสิ่งของแรงงาน และเงินทอง เชฟเฟอร์ คอยน์ และลาซารัส (Schaefer Coyne and Lazarus, 1981 อ้างถึงใน วิลาวลัย รัตนา, 2552 น.76) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional support) หมายถึง ความผูกพัน ความอบอุ่น ความรู้สึกเชื่อมั่น และไว้วางใจ

2. การสนับสนุนด้านสิ่งของ (Tangible support) การได้รับการช่วยเหลือด้านวัสดุสิ่งของ และการบริการ

3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Informational support) การให้ข้อมูลและคำแนะนำที่สามารถช่วยให้บุคคลแก้ปัญหา และให้ข้อมูลป้องกันเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังปฏิบัติอยู่

ประณต คำฉิม (2549, น.78) อธิบายว่า การสนับสนุนทางสังคมมี 5 ด้าน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional Support) คือ การแสดงออกทั้งทางด้านจรรยา (Verbal Expression) และอวัจนภาษา (Nonverbal Expression) ที่เป็นการสนับสนุนให้กำลังใจ สร้างความมั่นใจ ให้การปลอบโยน และให้การดูแลเอาใจใส่

2. การสนับสนุนด้านคุณค่า (Esteem Support) เป็นการแสดงออกทั้งทางด้านจรรยา และอวัจนภาษา ที่ช่วยสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง รวมทั้งความรู้สึกถึงการมีคุณประโยชน์ และมีความสามารถ

3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Informational Support) คือ การได้รับคำแนะนำ การแนะแนว หรือการชี้แนะจากผู้อื่น ๆ

4. การสนับสนุนด้านวัสดุสิ่งของและบริการ (Tangible Support) คือ การได้รับความช่วยเหลือโดยตรงด้านปัจจัยในรูปของการบริการและทรัพยากร

5. การสนับสนุนด้านเครือข่าย (Network Support) คือ การเป็นสมาชิกในกลุ่มที่มีการแลกเปลี่ยนความสนใจและกิจกรรมร่วมกัน การสนับสนุนทางสังคมวัดได้จากแบบสอบถาม การสนับสนุนทางสังคม ซึ่งแบ่งออกเป็น 1) การสนับสนุนจากครอบครัว 2) การสนับสนุนจากเพื่อน และ 3) การสนับสนุนจากโรงเรียน

บราวน์ (Brown อ้างถึงใน วิธนา สุวรรณนาบุรณ์กา, 2558) ได้แบ่งประเภทของการสนับสนุนทางสังคมเป็นโครงสร้างหลายมิติ ได้แก่

1) การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional Support) รวมถึงการใกล้ชิดสนิทสนม ได้แก่ พฤติกรรมซึ่งแสดงออกด้วยการรับฟังอย่างสนใจ แสดงความยกย่อง แสดงให้เห็นถึงความเข้าใจรวมถึง การกระทำกิจกรรมร่วมกัน

2) การสนับสนุนด้านการประเมิน (Assessment Support) ได้แก่ การได้รับข้อมูลย้อนกลับ การได้รับคำรับรอง ซึ่งจะทำให้ผู้รับเกิดความพอใจ นำไปประเมินตัวเอง และเปรียบเทียบกับผู้อื่นในสังคมเดียวกัน

3) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Support) เป็นการได้รับคำแนะนำ คำเตือน คำปรึกษา ที่สามารถนำไปแก้ไขปัญหที่กำลังเผชิญอยู่ได้

4) การสนับสนุนด้านการเงิน แรงงานและสิ่งของ (Instrumental Support) ซึ่งเป็นพฤติกรรมช่วยเหลือโดยตรงต่อความจำเป็นพื้นฐาน

จากองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมดังกล่าว สรุปได้ว่า องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านข้อมูล ข่าวสาร การสนับสนุนด้านการประเมิน และการสนับสนุนด้านสิ่งของ หรือบริการ ทำให้สามารถฝ่าฟันอุปสรรคหรือปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น และทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

3.5 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม

บราวน์ (Brown อ้างถึงใน วิณา สุวรรณนาบุรณ์กา, 2558) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างคน ไม่เฉพาะแต่ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุและความมั่นคงทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังรวมถึงการที่บุคคลรู้สึกว่าจะตัวเองได้รับการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่นด้วย

บarrera (Barrera อ้างถึงใน ยศยง จันทร์วงศา, 2558, น.13) ได้แบ่งลักษณะของการสนับสนุนทางสังคม โดยสรุปได้ 3 แนวคิด ดังนี้

1. การติดต่องานทางสังคม (Social Connectedness or Social Embeddedness) หมายถึง คุณภาพและปริมาณของพันธะทางสังคม หรือปฏิสัมพันธ์ที่บุคคลมีต่อกันกับบุคคลอื่น นั้นรวมถึงความสัมพันธ์ทางสังคมแบบทั้งที่เป็นทางการ เช่น ที่ปรึกษา อาจารย์ หัวหน้า และแบบที่ไม่เป็นทางการ เช่น สมาชิกในครอบครัว ญาติ เพื่อน เป็นต้น

2. การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (Perceived Social Support) หมายถึง การรับรู้ได้ถึง การสนับสนุนที่ช่วยเหลือ และลดผลลัพธ์จากความเครียด

3. การสนับสนุนทางสังคมตามจริง (Actual or Enacted Social Support) แตกต่างจากการวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม โดยที่การวัดการสนับสนุนทางสังคมตามจริง จะมุ่งเน้นที่การรายงานผลจากบุคคลในการสนับสนุนที่เขาได้รับจริง ๆ ซึ่งรวมถึงการช่วยเหลือทางอารมณ์และการช่วยเหลือทางวัสดุอุปกรณ์ด้วย

ทิลเดน (Tilden อ้างถึงใน สุวภา สังข์ทอง, 2554, น.30) ได้กล่าวถึง แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมดังนี้

1. ทฤษฎีความผูกพัน (Attachment Theory) กล่าวว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความต้องการที่จะติดต่อกับสัมพันธ์ใกล้ชิดผูกพันกับบุคคลอื่น ๆ ซึ่งเป็นความผูกพันที่เกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์

2. ทฤษฎีความเครียดพฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการปรับตัว (Stress, Coping and Adaptation) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลเผชิญภาวะความเครียดและปรับตัวได้ดีขึ้น จากการได้รับการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ การให้ข้อมูลข่าวสาร และวัตถุประสงค์ของการเงิน และแรงงาน

3. ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคม (Social Exchange Theory) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปฏิกริยาระหว่างบุคคลที่ส่งผลต่ออีกบุคคลหนึ่ง ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนระหว่างบุคคล

4. ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interactions Theory) เป็นการรวมกลุ่มกันของสังคม และความรู้สึกเป็นเจ้าของได้ถูกนำมาเป็นจุดรวมของสังคมวิทยา ซึ่ง บาร์น (Barns) กล่าวถึง เครือข่ายทางสังคมว่าเป็นการผสมกลมกลืนและการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลต่อผู้ที่มีความสัมพันธ์นั้น ๆ ซึ่งตามกรอบแนวคิดของการมีปฏิสัมพันธ์ มิชเชล (Mitchell) กล่าวถึง สัมพันธภาพในสังคมว่าประกอบด้วยเป้าหมายของสัมพันธภาพ ความสัมพันธ์ และการแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ซึ่งกันและกัน ระยะเวลาและความยาวนานในการติดต่อกันความหนาแน่น และความแข็งแกร่งของสัมพันธภาพ และความถี่ รวมทั้งช่วงเวลาของการติดต่อสัมพันธ์

5. ทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคม (Theory of Social Support) มีพื้นฐานการพัฒนามาจากปฏิสัมพันธ์ในส่วนของความสัมพันธ์ และการแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ซึ่งกันและกัน ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในรูปแบบของสัมพันธภาพอย่างไม่เป็นทางการ เช่น พ่อ แม่ ญาติ พี่น้อง เพื่อนบ้าน มากกว่ารูปแบบที่จะเกิดขึ้นในสัมพันธภาพอย่างเป็นทางการ

จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมดังกล่าว สรุปได้ว่า การได้รับการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ การให้ข้อมูลข่าวสาร และวัตถุประสงค์ของการเงิน และแรงงาน จะทำให้บุคคลมีศักยภาพในการเผชิญปัญหาและสามารถแก้ปัญหาได้

3.6 ปัจจัยที่ส่งผลต่อของการสนับสนุนทางสังคม

1. ปัจจัยด้านชีวภาพ

อายุ มีอิทธิพลต่อปริมาณและชนิดของการสนับสนุนทางสังคม เช่น ในวัยทารกจะมีความต้องการการดูแลช่วยเหลือ และสนับสนุนจากมารดาและต้องการในปริมาณสูง เนื่องจากความไม่มีวุฒิภาวะของสรีระและระบบประสาท เมื่อเกิดความต้องการทำได้เพียงแต่ร้องไห้ (ประณต คำฉิม, 2551, น.228) เมื่อมีอายุมากขึ้น จำนวนบุคคลที่จะสนับสนุนก็จะขยายกว้างออกไป ซึ่งมีทั้งสมาชิกในครอบครัว ญาติ และเพื่อน เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อยลง เนื่องจากกลุ่มสังคมเล็กลง เพราะมีการตายและการพลัดพราก (สุตฤทัย เตชะไตรภพ, 2541, น.55) สอดคล้องกับการศึกษาพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม พบว่า เมื่อบุคคลอายุมากขึ้น จะได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อยกว่าบุคคลที่มีอายุน้อย (สุตฤทัย เตชะไตรภพ, 2541, น.113) แต่บางการศึกษา เช่น การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ในจังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการสนับสนุนทางสังคม รวมทั้งหมด 5 ด้าน คือ ด้านที่ 1 ความใกล้ชิดและรักใคร่ผูกพัน ด้านที่ 2 การมี

ส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ด้านที่ 3 การมีโอกาสเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น ด้านที่ 4 การได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ที่มีคุณค่า และด้านที่ 5 การได้รับความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ อยู่ในระดับสูง (จินตนา เหลืองศิริเชียร, 2550, น.80) พบว่าเพศหญิงได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเพศชาย เพราะเพศหญิงมีความใกล้ชิดและมีสัมพันธภาพมากกว่าเพศชาย นอกจากนี้เพศหญิงยังมีขนาดของเครือข่ายทางสังคมมากกว่าเพศชาย (สุดฤทัย เตชะไตรภพ, 2541, น.55) แต่อย่างไรก็ตามจากการศึกษาผลกระทบของการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความเครียด และการปฏิบัติงานของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกลับ พบว่า เพศชายได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเพศหญิง (สุดฤทัย เตชะไตรภพ, 2541, น.112)

2. ปัจจัยด้านสถานการณ์

สถานการณ์ในชีวิตมีผลทำให้บุคคลได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์ที่เกี่ยวกับภาวะสุขภาพ และการเจ็บป่วย เช่น จากการศึกษา เด็กวัยรุ่นที่ติดเชื้อเอชไอวี และได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส (อัญชลี พูลทาจาร์, 2552, น.46) ได้รับการสนับสนุนทางสังคม โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า การเจ็บป่วยด้วยโรคเอดส์ มีผลกระทบทางด้านร่างกายจิตใจจิตวิญญาณ สังคม และเศรษฐกิจ ในบางชุมชนผู้ป่วยเอดส์ ยังคงได้รับการตีตรา และการแบ่งแยก ถูกรังเกียจจากสังคม เป็นคนไม่ดีมีมากในเรื่องเพศ ทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของเด็กวัยรุ่นที่ติดเชื้อเอชไอวีในชุมชน และสังคมลดลง

ในช่วงวิกฤต หรือเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น ในวัยตั้งครรรค์ หรือในวัยเตรียมเป็นมารดา พบว่า จะได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากญาติ และกลุ่มเพื่อนมาก (สุดฤทัย เตชะไตรภพ, 2541, น.56) แต่บางการศึกษาก็พบตรงกันข้าม เช่น การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง สัมพันธภาพระหว่างคู่สมรสการสนับสนุนทางสังคมกับความผาสุกทางจิตใจของหญิงตั้งครรรค์วัยรุ่นครั้งแรก (นุชจรี อิมมาก, 2552, น.82) พบว่า ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนน้อยที่สุด ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบิดามารดามากที่สุด และรองลงมา คือ การสนับสนุนทางสังคมจากสามี

3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

การเลี้ยงดูจากครอบครัวตั้งแต่แรกเกิด หากในวัยเด็กได้รับการดูแลเลี้ยงดูจากพ่อแม่ด้วยความรักความอบอุ่นอยู่ในครอบครัวที่มีความสุข พ่อแม่รักใคร่ปรองดองกัน ก็จะซึมซับความรักความอบอุ่น และประสบการณ์อันดีจากครอบครัว ส่งผลให้เติบโตเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ดี ปรับตัวได้ มีจิตใจหนักแน่นเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต การที่เรามีสัมพันธภาพอันดีในครอบครัวหรือมีคนใกล้ชิดที่พร้อมจะพูดคุยเป็นที่ปรึกษาให้กับเรา ส่งผลให้เรามีกำลังใจ มีเพื่อนคู่คิด มีแรงสนับสนุนจากครอบครัวที่จะช่วยให้มีความเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาอย่างไม่ย่อท้อ เพราะเราเชื่อมั่นว่ามีคนข้างหลังที่รักเรา เป็นห่วง และหวังดีกับเรา นอกจากนี้ความรู้สึกตัวเอง มีคุณค่าเป็นที่พึ่ง มีภาระรับผิดชอบ มีคนรอคอยความช่วยเหลือจากเรา ก็ช่วยทำให้เกิดพลังใจได้ (อุษา พึ่งธรรม, 2552, น.11)

จากปัจจัยที่ส่งผลต่อการสนับสนุนทางสังคมดังกล่าว สรุปได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการสนับสนุนทางสังคมมี 3 ด้าน คือ ปัจจัยด้านชีวภาพ ปัจจัยด้านสถานการณ์ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งแต่ละด้านส่งผลให้ตัวบุคคลสามารถเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ร้าย ๆ ให้ผ่านพ้นไปได้

3.7 การวัดการสนับสนุนทางสังคม

ซิมเมตและคณะ (Zimet et al., 1988 อ้างถึงใน ยศยง จันทรวงศา, 2558, น.16) พบว่า แบบวัด MSPSS มีการใช้งานอย่างกว้างขวาง และต่อเนื่องมาตลอดระยะเวลาหลายสิบปี ซึ่งเครื่องมือดังกล่าวมีความกระชับ และพบว่า มีทั้งความเชื่อมั่น และเที่ยงตรงในฉบับภาษาต้นฉบับ และในภาษาอื่นด้วย เครื่องมือดังกล่าวสามารถใช้กับกลุ่มที่เป็นผู้ป่วยและบุคคลทั่วไป และใช้ได้หลากหลายช่วงอายุ อีกทั้งยังในกลุ่มที่มีความต่างทางวัฒนธรรมได้ด้วย

ประณต คำฉิม, (2549, น.55) กล่าวถึง การวัดการสนับสนุนทางสังคมไว้ว่า การวัดการสนับสนุนทางสังคมจากการรับรู้เป็นเรื่องสำคัญที่สุด เพราะหากสามารถทำให้บุคคลรับรู้ได้ว่าพวกเขาได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ และถูกมองในแง่ดีแล้ว จะก่อให้เกิดผลในทางบวกมากกว่าการกระทำพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เคสเลอร์ (Kressler อ้างถึงใน ประณต คำฉิม, 2549, น.55) ที่กล่าวว่า การรับรู้ถึงการสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวพยากรณ์ในเรื่องการปรับตัวต่อสถานการณ์ความเครียดในชีวิตได้ดีกว่าการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่เป็นอยู่จริง และสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่า การรับรู้ถึงการสนับสนุนทางสังคมให้ การรับรู้ว่าคุณเป็นที่รัก เป็นที่ห่วงใย นำภาคภูมิใจ มีความสัมพันธ์กับสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ผาสุก ดังนั้น ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะวัดการสนับสนุนทางสังคมจากการรับรู้ของบุคคลว่า เขาได้รับการสนับสนุนทางจากครอบครัว เพื่อน และจากหน่วยงาน มากน้อยเพียงใดในด้านต่าง ๆ 5 ด้าน ตามแนวคิดของ เบอร์นาร์ด (Bernard อ้างถึงใน ประณต คำฉิม, 2549, น.55) คือ การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านคุณค่า การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนด้านสิ่งของและบริการ การสนับสนุนด้านเครือข่ายสังคม โดยสร้างข้อคำถามที่วัดการสนับสนุนทางสังคมแต่ละด้าน แล้วให้ผู้ตอบประเมินจากการรับรู้ของตน ตามตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่มากที่สุดถึงน้อยที่สุด

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาค้นคว้าเลือกวัดการสนับสนุนทางสังคมของ ประณต คำฉิม (2549) จำนวน 72 ข้อ โดยการให้นักเรียนเลือกตอบ ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีการสนับสนุนทางสังคมมากกว่า ผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า เนื่องจากแบบวัดดังกล่าวมีค่าความเชื่อมั่นค่อนข้างสูง

4. งานวิจัยเกี่ยวกับความแข็งแกร่งของจิตใจ

4.1 เพศกับความแข็งแกร่งของจิตใจ

อิสริยา ปาริชาติกานนท์ (2553) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความสามารถในการฟื้นพลังและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 414 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลทางด้านเพศของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 634 คน ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงมีความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่าวัยรุ่นตอนต้นเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุจิตรา สมชิต (2541) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้รสมชีวิต พฤติกรรมด้านลบ และผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่สี่ถึงประถมศึกษาปีที่หก ตำบลธาตุทอง จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 อายุ 9-16 ปี จำนวน 267 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนหญิงมีคะแนนปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน (resilience) มากกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กรมสุขภาพจิต (2551) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสภาวะพลังสุขภาพจิต (resilience) ของประชากรไทยอายุ 25-60 ปีจำนวน 4,000 คนจากทั่วประเทศ และพบว่าเพศชายและเพศหญิงมีคะแนน R.Q. รวม (คะแนนเต็ม) ไม่แตกต่างกัน แต่พบว่าเพศหญิงมีคะแนนด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ความอด) มากกว่าเพศชายเล็กน้อย แต่เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้เป็นนักเรียนหญิงมากกว่านักเรียนชายถึง 3 เท่า เมื่อทดสอบทางสถิติแล้วจึงอาจไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

จากงานวิจัยข้างต้น พบว่า บางงานวิจัยเพศหญิง มีความแข็งแกร่งของจิตใจมากกว่าเพศชาย แต่บางงานวิจัย พบว่า ชายและหญิงมีความแข็งแกร่งของจิตใจไม่แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ สนใจศึกษาว่านักเรียนชายและหญิงจะมีความแข็งแกร่งของจิตใจแตกต่างกันหรือไม่

4.2 สถานภาพการอยู่อาศัยกับความแข็งแกร่งของจิตใจ

จิตรภาณุ คำสนวน (2560) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่น จำนวน 450 คน ผลการวิจัยพบว่า การหย่าร้างของบิดามารดาส่งผลกระทบต่อภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มารุต ศักดิ์แสงวิจิตร (2562) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 คือ คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 149 คน กลุ่มที่ 2 ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงจากนักเรียนกลุ่มแรกที่ได้คะแนน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วม จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่า ความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวในภาพรวมและรายองค์ประกอบอยู่ในระดับปานกลาง

อาภรณ์ ศรีชัย 2559 ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันในครอบครัว เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ กับภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 28 จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 357 คน ผลการวิจัยพบว่า ความผูกพันในครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางลบระดับปานกลางกับภาวะสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .001

อรุณี มิ่งประเสริฐ (2557) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาศุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยรังสิต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยรังสิตจำนวน 27 คน ผลการศึกษพบว่า นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิตที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาแตกต่างกันมีสุขภาพจิตและความเครียดไม่แตกต่างกัน

จากงานวิจัยข้างต้น พบว่า บางงานวิจัยสถานภาพการอยู่อาศัย มีผลต่อความแข็งแกร่งของจิตใจ แต่บางงานวิจัย พบว่า สถานภาพการอยู่อาศัยไม่มีผลต่อความแข็งแกร่งของจิตใจ แต่อย่างไรก็ตามในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ สนใจศึกษาว่านักเรียนที่มีสถานภาพการอยู่อาศัยต่างกัน จะมีความแข็งแกร่งของจิตใจแตกต่างกันหรือไม่

4.3 การเห็นคุณค่าในตัวเองกับความแข็งแกร่งของจิตใจ

จิตรภาณุ ดำสนวน (2560) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่น จำนวน 450 คน ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการเห็นคุณค่าตัวเองแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความแข็งแกร่งของจิตใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ฤติมา รักษารักษ์ (2558) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องอิทธิพลของการเห็นคุณค่าในตัวเองที่มีต่อความหยุ่นตัวของนิสิตรอพินิจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตรอพินิจมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งจำนวน 554 คน ผลการศึกษพบว่า การเห็นคุณค่าในตัวเองมีอิทธิพลทางบวกต่อความหยุ่นตัวของนิสิตรอพินิจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

มะลิวรรณ วงษ์จันทร์ 2558 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จาก 5 โรงเรียน

ในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี จำนวน 403 คน ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยความมีคุณค่าในตัวเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตัวเอง เป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งของจิตใจ ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตัวเองกับความแข็งแกร่งของจิตใจ

4.4 การสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งของจิตใจ

มะลิวรรณ วงษ์จันทร์ 2558 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จาก 5 โรงเรียนในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี จำนวน 403 คน ผลการวิจัยพบว่าสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน และแรงสนับสนุนทางสังคมในวัยรุ่น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .001

พรทิพย์ วชิรดิolk (2554) ปัจจัยทำนายความสามารถในการยับยั้งเผชิญวิกฤตของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 - 4 ปี ที่ศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2556 จำนวน 358 คน ผลการวิจัยพบว่า สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการยับยั้งเผชิญวิกฤตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฤติมา รักษารักษ์ (2558) ได้ทำการศึกษาวจัยเรื่องอิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความหยุนตัวของนิสิตรอพินิจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตรอพินิจมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งจำนวน 554 คน ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารและด้านอารมณ์มีอิทธิพลทางบวกต่อความหยุนตัวของนิสิตรอพินิจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ลำเจียก กำธร (2561) ได้ทำการศึกษาวจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง ปีการศึกษา 2559 จำนวน 350 คน ผลการศึกษาพบว่า สัมพันธ์ภาพกับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งของจิตใจ ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งของจิตใจ

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษาเรื่องการเห็นคุณค่าในตัวเอง การสนับสนุนทางสังคม กับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัต ซึ่งผู้ศึกษาค้นคว้า ได้ดำเนินการค้นคว้าตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดกลุ่มประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัตที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2562 จำนวน 445 คน (ข้อมูลจากโรงเรียนพรตพิทยพยัต ณ วันที่ 18 กรกฎาคม 2562)

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัตที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2562 จำนวน 210 คน ซึ่งกำหนดขนาดตัวอย่างจากการเปิดตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970 อ้างถึงใน บุญชม ศรีสะอาด, 2535, น.40) และใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามจำนวน 4 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตัวเอง
- ตอนที่ 3 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม
- ตอนที่ 4 แบบสอบถามความแข็งแกร่งของจิตใจ

2.2 วิธีการสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และสถานภาพการอยู่อาศัย เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะแบบเลือกตอบ

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงตามความเป็นจริงของนักเรียนและโปรดตอบทุกข้อ

(0) เพศ ชาย หญิง

(00) สถานภาพการอยู่อาศัย

อยู่กับบิดาและมารดา

อยู่กับบิดา

อยู่กับมารดา

อยู่กับผู้อื่น เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตัวเอง มีขั้นตอนการสร้างชุดข้อมูลแบบสอบถาม ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง
2. กำหนดนิยามปฏิบัติการของการเห็นคุณค่าในตัวเอง
3. สร้างแบบสอบถามตามนิยามปฏิบัติการที่กำหนดไว้ในข้อที่ 2 จำนวน 33 ข้อ โดยลักษณะแบบสอบถาม เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ

4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองในข้อ 3 ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ดังนี้

1. รองศาสตราจารย์ประณต คำฉิม
2. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง
3. อาจารย์ ดร.ปิยวรรณ บุญเพ็ญ

ตรวจความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหา ความครอบคลุมและการสอดคล้องตามนิยามศัพท์ โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC :Index of Congruence) ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป พร้อมทั้งนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญโดยแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตัวเอง ผ่านเกณฑ์และนำไปทดลองใช้ จำนวน 29 ข้อ

5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วในข้อ 4 ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสวนรัษฎวิทยา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ชุด เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสวนรัษฎวิทยา อยู่ในช่วงวัยที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง และเป็นสถานศึกษาของเอกชนเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้วิธีการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ (Item- total Correlation) จากสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) และคัดเลือกข้อที่มีค่า r_{xy} ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2553, น.75) ได้ผล คือ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตัวเอง

จำนวน 29 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง .06 - .56 คัดเลือกไว้จำนวน 20 ข้อ ซึ่งสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง .20 ถึง .56

6. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามแต่ละฉบับที่คัดเลือกไว้แล้วในข้อ 5 โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของ ครอนบัท (Cronbach) ได้ผล คือ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตัวเอง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .803

7. จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ได้จากข้อ 6 เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ตัวอย่างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตัวเอง

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
(0)	ฉันมั่นใจในการกระทำของตัวเอง					
(00)	เพื่อน ๆ ให้ฉันทำงานที่มีความสำคัญ					

เกณฑ์การให้คะแนน

1. ข้อความที่มีความหมายทางบวก ได้แก่ข้อ 2, 5, 9, 10, 19, และ 20

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

2. ข้อความที่มีความหมายทางลบ ได้แก่ข้อ 1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, และ

18

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

เกณฑ์การแปลความหมาย

กำหนดช่วงอันตรภาคชั้นจากสูตร (บุญญานนท์ ศรีโท, 2554 น. 75)

$$\text{ค่าอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

$$\begin{aligned} \text{ค่าอันตรภาคชั้น} &= \frac{5 - 1}{3} \\ &= 1.33 \end{aligned}$$

จะได้ระดับของการเห็นคุณค่าในตัวเอง ดังนี้

คะแนน 3.68 -5.00	หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตัวเองในระดับมาก
คะแนน 2.34 -3.67	หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตัวเองในระดับปานกลาง
คะแนน 1.00 -2.33	หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตัวเอง ในระดับน้อย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้ศึกษาวัดการสนับสนุนทางสังคมด้วยแบบสอบถามของ ประณต คำฉิม (2549) ซึ่งแบ่งเป็นแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน คือ 1) การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว 2) การสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียน และ 3) การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน โดยในแต่ละตอนประกอบด้วย การสนับสนุนด้านอารมณ์ คุณค่า ข้อมูลข่าวสาร วัสดุสิ่งของและบริการ และเครือข่ายสังคม โดยมีการปรับภาษาจากคำว่า “มหาวิทยาลัย” มาเป็นคำว่า “โรงเรียน” เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

ตัวอย่างแบบสอบถาม

การสนับสนุนด้าน	ตัวอย่างข้อคำถามแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม		
	จากครอบครัว	จากเพื่อน	จากโรงเรียน
1. อารมณ์	คนในครอบครัวเป็นกำลังให้ยามที่ฉันพบอุปสรรคด้านการเรียนหรืออุปสรรคอื่น ๆ ของชีวิต	ฉันได้รับกำลังใจจากเพื่อนยามที่ฉันพบอุปสรรคด้านการเรียนหรืออุปสรรคอื่น ๆ ของชีวิต	ฉันได้รับกำลังใจจากครูในด้านการเรียน
2. คุณค่า	พ่อแม่หรือผู้ปกครองพูดหรือแสดงให้รู้ว่าท่านภูมิใจในตัวเอง	เพื่อนแสดงออกให้ฉันรับรู้ว่าเป็นคนสำคัญในกลุ่มเพื่อน	ฉันได้รับคำชมเชยจากครูในด้านความเอาใจใส่ในการเรียน

ตัวอย่างแบบสอบถาม (ต่อ)

การสนับสนุนด้าน	ตัวอย่างข้อความแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม		
	จากครอบครัว	จากเพื่อน	จากโรงเรียน
3. ข้อมูลข่าวสาร	พ่อแม่หรือผู้ปกครองมักนำเรื่องราวที่เป็นประโยชน์มาบอกเล่าแก่ฉัน	เพื่อนมักมีข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเรียนต่อหรืออากรหางานทำมาบอกเล่าแก่ฉัน	โรงเรียนมีประกาศหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งทุนการศึกษา
4. วัสดุสิ่งของและบริการ	พ่อแม่หรือผู้ปกครองมีเวลาให้ฉันเสมอ เมื่อฉันมีข้อปรึกษาหารือด้วย	เพื่อนเต็มใจให้ฉันยืมอุปกรณ์การเรียน ตำรา หรือสมุดจดคำบรรยาย	ฉันไม่ได้รับความสะดวกสบายเกี่ยวกับที่นั่งทำงาน
5. เครือข่ายสังคม	สมาชิกในครอบครัวห่างเหินกับฉัน จนฉันรู้สึกไม่เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว	เพื่อนมักให้ฉันเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นความสนใจร่วมกัน เช่น ทัศนอาจร กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น	พักผ่อน ซึ่งโรงเรียนจัดให้ฉันเข้าร่วมในชมรมต่าง ๆ ของโรงเรียน

เกณฑ์การให้คะแนน

กำหนดไว้ 2 กรณี คือ

กรณีที่ 1 ข้อความที่มีความหมายทางบวก กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

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

กรณีที่ 2 ข้อความที่มีความหมายทางลบ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

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

เกณฑ์การแปลความหมาย

กำหนดช่วงอันตรภาคชั้นจากสูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2553 : น.23)

$$\text{ค่าอันตรภาคชั้น} = \frac{(\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด})}{\text{จำนวนชั้น}}$$

$$\begin{aligned} \text{ค่าอันตรภาคชั้น} &= \frac{(5 - 1)}{3} \\ &= 1.33 \end{aligned}$$

จะได้ระดับของการสนับสนุนทางสังคม ดังนี้

คะแนน	3.68 - 5.00	หมายถึง	มีการสนับสนุนทางสังคมในระดับมาก
คะแนน	2.34 - 3.67	หมายถึง	มีการสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลาง
คะแนน	1.00 - 2.33	หมายถึง	มีการสนับสนุนทางสังคมในระดับน้อย

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความแข็งแกร่งของจิตใจ

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้ศึกษาวัดความแข็งแกร่งของจิตใจโดยใช้แบบประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต (2562) เป็นเครื่องมือเพื่อใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ 1) ด้านความทนทานทางอารมณ์ (อึด) 2) ด้านกำลังใจ (ยึด) และ 3) ด้านการจัดการกับปัญหา (ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค) ข้อคำถามในแบบประเมินมีจำนวน 20 ข้อ เป็นการสอบถามถึงความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์					
(0)	เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวุ่นใจนั่งไม่ติด				
(00)	ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน				
ด้านกำลังใจ					
(0)	ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
(00)	ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				
ด้านการจัดการกับปัญหา					
(0)	ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด				

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
(00)	ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				

เกณฑ์การให้คะแนน

แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

ข้อคำถามกลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 19, และ 20

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

จริงมาก	ให้คะแนน	4	คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน	3	คะแนน
จริงบางครั้ง	ให้คะแนน	2	คะแนน
ไม่จริง	ให้คะแนน	1	คะแนน

ข้อคำถามกลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ 1, 5, 14, 15, และ 16

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

จริงมาก	ให้คะแนน	1	คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน	2	คะแนน
จริงบางครั้ง	ให้คะแนน	3	คะแนน
ไม่จริง	ให้คะแนน	4	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้าน นำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
1. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ 1 - 10)	น้อยกว่า 27	27 - 34	มากกว่า 34
2. ด้านกำลังใจ (ข้อ 11 - 15)	น้อยกว่า 14	14 - 19	มากกว่า 19
3. ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ 16 -20)	น้อยกว่า 13	13 - 18	มากกว่า 18
รวมทุกด้าน (80 คะแนน)	น้อยกว่า 55	55 - 69	มากกว่า 69

ด้านความทนทานทางอารมณ์ หมายถึง การมีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่อ่อนไหวง่าย ไม่ถูกกระตุ้นง่าย ไม่เครียดง่าย อยู่ในความกดดันได้ และมีวิธีจัดการกับอารมณ์ให้สงบและกลับมามั่นคงเหมือนเดิมได้

ด้านกำลังใจ หมายถึง การมีจิตใจที่มุ่งมั่นสู่เป้าหมายที่ต้องการ ไม่ท้อถอย มีที่พึ่งที่ปรึกษา เมื่อพบกับความยากลำบากหรือวิกฤต

ด้านการจัดการกับปัญหา หมายถึง การมีมุมมองทางบวกต่อปัญหา ไม่หนีปัญหา มีการหาข้อมูล และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

ค่าคะแนนที่ได้	คำแนะนำ
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ	ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีพลังสุขภาพจิตดีเยี่ยม ขอให้ท่านรักษาศักยภาพด้านนี้ไว้
เกณฑ์ปกติ	ท่านอาจพัฒนาตัวเองโดยการแสวงหาความรู้เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้คงอยู่ เช่น การฝึกทักษะในการแก้ไขปัญหา การสร้างกำลังใจให้ตัวเอง
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ	<p>ด้านความทนทานทางอารมณ์ ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ โดยฝึกควบคุมอารมณ์ตัวเองให้มีสติและสงบ เริ่มต้นจากการควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญกับความเครียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ฝึกหายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ หรือฝึกมองส่วนดี ๆ ที่มีอยู่</p> <p>ด้านกำลังใจ ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้โดยคิดถึงสิ่งดี ๆ ที่ท่านมีอยู่ เช่น มีคนที่รักและห่วงใย เคยผ่านประสบการณ์ความยากลำบากมาก่อนหมั่นพูดให้กำลังใจตัวเอง เช่น เราต้องผ่านพ้นไปได้ ชีวิตย่อมมีขึ้นมีลง คิดถึงโอกาสข้างหน้า หากฝ่าฟันจุดนี้ไปได้</p> <p>ด้านการจัดการกับปัญหา ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้โดย ฝึกคิดหาทางออกในการแก้ปัญหา เริ่มต้นจากเมื่อมีปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ลองหาทางออกให้ได้มากที่สุด หาข้อดีข้อเสียในแต่ละวิธีการ เลือกวิธีการที่ดีที่สุดและคิดหาวิธีการสำรองไว้เพื่อวิธีที่เลือกใช้ไม่ได้ผล การแก้ไขปัญหาค่าใช้จ่ายจะช่วยให้คุณเห็นว่าการแก้ไขปัญหามิใช่เรื่องยาก และมีทักษะที่ดีในการแก้ปัญหาได้</p>

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาค้นคว้า ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาค้นคว้าโดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้ศึกษาค้นคว้าติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากโรงเรียนสวนศรีวิทยา เพื่อขอเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามกับนักศึกษที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

3.2 ผู้ศึกษาค้นคว่านำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่มีลักษณะการเรียนการสอน และสิ่งแวดล้อมใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ชุด

3.3 ผู้ศึกษาค้นคว้าติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากโรงเรียนพรตพิทยพยัต เพื่อขอทำการศึกษาค้นคว้ากับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นดำเนินการขอความอนุเคราะห์อาจารย์ประจำชั้นหรือครูประจำรายวิชา เพื่อขอใช้เวลาในการแจกแบบสอบถาม ให้แก่นักเรียนในความดูแล

3.4 ผู้ศึกษาค้นคว้านำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าและขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนทำแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลการเห็นคุณค่าในตัวเอง การสนับสนุนทางสังคม และความแข็งแกร่งของจิตใจ จำนวน 210 ชุด

3.5 ผู้ศึกษาค้นคว้าตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาค้นคว้าดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการของสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อศึกษาระดับความแข็งแกร่งของจิตใจ เปรียบเทียบความแข็งแกร่งของจิตใจ จำแนกตามเพศ และสถานภาพการอยู่อาศัย และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตัวเอง และการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัต

4.2 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

4.2.1 สถิติ พื้นฐานได้แก่

4.2.1.1 ความถี่ (Frequency) สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลของตัวแปรเพศและสถานภาพการอยู่อาศัย

4.2.1.2 ร้อยละ (Percentage) สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลตัวแปรเพศและสถานภาพการอยู่อาศัย

4.2.1.3 ค่าเฉลี่ย (Mean) สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลของตัวแปร การเห็นคุณค่าในตัวเอง การสนับสนุนทางสังคม กับความแข็งแกร่งของจิตใจ

4.2.1.4 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (Standard Deviation) สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลของตัวแปร การเห็นคุณค่าในตัวเอง การสนับสนุนทางสังคม กับความแข็งแกร่งของจิตใจ

4.2.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

4.2.2.1 การทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent sample) สำหรับทดสอบความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของกลุ่ม 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระจากกัน (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2558: น.83-85) ในการทดสอบสมมติฐานของการศึกษาค้นคว้าข้อที่ 1

สูตรที่ 1 Pooled Variance กรณีความแปรปรวนของสองกลุ่มเท่ากัน

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

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

สูตรที่ 2 Separated Variance กรณีความแปรปรวนของสองกลุ่มไม่เท่ากัน

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

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

4.2.2.2 สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA or F-test) สำหรับทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของกลุ่มมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2558 : น.83-85) ในการทดสอบสมมติฐานของการศึกษาค้นคว้าข้อที่ 2

$$F = \frac{MS_B}{MS_w}$$

$$df = k-1 \text{ และ } N-k$$

4.2.2.3 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) สำหรับวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2558 : น.83-85) ในการทดสอบสมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า ข้อที่ 3 และข้อที่ 4

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

บทที่ 4

ผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษารื่องการเห็นคุณค่าในตัวเอง การสนับสนุนทางสังคม กับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัต ผู้ศึกษาค้นคว้า ได้ทำการศึกษาจาก กลุ่มตัวอย่างจำนวน 210 คน โดยใช้แบบสอบถามจำนวน 4 ตอน มีเนื้อหาครอบคลุมเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง การเห็นคุณค่าในตัวเอง การสนับสนุนทางสังคม และความแข็งแกร่งของจิตใจ เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อให้การแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นที่เข้าใจตรงกัน ผู้ศึกษาได้ใช้สัญลักษณ์ และคำย่อที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

n	หมายถึง	กลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
SD	หมายถึง	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	หมายถึง	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-test
F	หมายถึง	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา F-test
df	หมายถึง	ชั้นความเป็นอิสระ
SS	หมายถึง	ผลรวมของผลต่างกำลังสอง (Sum of Square)
MS	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยกำลังสอง (Mean Square)
p	หมายถึง	ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ
**	หมายถึง	ค่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอข้อมูล ผู้ศึกษาได้นำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าในรูปของ ตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศและสถานภาพการอยู่อาศัย
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ ความแข็งแกร่งของจิตใจ การเห็นคุณค่าในตัวเอง และการสนับสนุนทางสังคม
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ และสถานภาพการอยู่อาศัย ปรากฏผลดัง ตารางที่ 1 และ ตารางที่ 2

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	84	40.0
หญิง	126	60.0
รวม	210	100.0

จากตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 และเป็นเพศชาย จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0

ตารางที่ 2 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม สถานภาพการอยู่อาศัย

สถานภาพการอยู่อาศัย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อยู่กับบิดาและมารดา	127	60.5
อยู่กับบิดา	14	6.7
อยู่กับมารดา	39	18.6
อยู่กับผู้อื่น เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติ	30	14.3
รวม	210	100.0

จากตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม สถานภาพการอยู่อาศัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างพักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 60.5 รองลงมาพักอาศัยอยู่กับมารดา จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 18.6 พักอาศัยอยู่กับผู้อื่น เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3 และพักอาศัยอยู่กับบิดา จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 ตามลำดับ

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความแข็งแกร่งของจิตใจ การเห็นคุณค่าในตัวเอง และการสนับสนุนทางสังคม ปรากฏดังตารางที่ 3 ตารางที่ 4 และตารางที่ 5

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความแข็งแกร่งของจิตใจ ปรากฏผลดังตารางที่ 3 ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความแข็งแกร่งของจิตใจ

ความแข็งแกร่งของจิตใจ	ระดับ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความแข็งแกร่งของจิตใจ โดยรวม	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (น้อยกว่า 55 คะแนน)	76	36.2
	เกณฑ์ปกติ (55 – 69 คะแนน)	113	53.8
	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ (มากกว่า 69 คะแนน)	21	10.0
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (น้อยกว่า 27 คะแนน)	69	32.9
	เกณฑ์ปกติ (27 – 34 คะแนน)	118	56.2
	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ (มากกว่า 34 คะแนน)	23	11.0
ด้านกำลังใจ	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (น้อยกว่า 14 คะแนน)	68	32.4
	เกณฑ์ปกติ (14 – 19 คะแนน)	126	60.0
	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ (มากกว่า 19 คะแนน)	16	7.6
ด้านการจัดการกับปัญหา	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (น้อยกว่า 13 คะแนน)	48	22.9
	เกณฑ์ปกติ (13 – 18 คะแนน)	142	67.6
	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ (มากกว่า 18 คะแนน)	20	9.5

จากตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลของความแข็งแกร่งของจิตใจ พบว่า นักเรียนมีความแข็งแกร่งของจิตใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ซึ่งประกอบไปด้วย 3 ด้าน พบว่า ด้านที่มีนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ปกติสูงที่สุดคือ ด้านการจัดการกับปัญหา จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 67.6 รองลงมาคือ ด้านกำลังใจ จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 และด้านความมั่นคงทางอารมณ์ จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 56.2 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเห็นคุณค่าในตัวเอง จำแนกเป็นรายชื่อ ปรากฏผลดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเห็นคุณค่าในตัวเอง จำแนกเป็นรายชื่อ

การเห็นคุณค่าในตัวเอง	\bar{X}	SD	ระดับ
1. ฉันมั่นใจในการกระทำของตัวเอง	3.73	.76	มาก
2. ฉันไม่ชอบหลาย ๆ สิ่งในตัวเอง	2.95	1.02	ปานกลาง
3. ฉันรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญในกลุ่มเพื่อน	3.39	.85	ปานกลาง
4. ฉันคิดว่าฉันสำคัญต่อครอบครัวและคนใกล้ชิด	4.13	.87	มาก
5. ฉันรู้สึกไร้อำนาจเมื่ออยู่ที่โรงเรียน	3.89	1.12	มาก
6. เมื่อต้องทำงานกลุ่ม เพื่อน ๆ มักจะเลือกฉันเข้าร่วมกลุ่มเสมอ	3.57	.91	ปานกลาง
7. เพื่อน ๆ ให้อำนาจฉันในการทำงานที่มีความสำคัญ	3.34	8.2	ปานกลาง
8. เพื่อน ๆ ให้ความร่วมมือในการทำงานกับฉัน	3.73	.82	มาก
9. บางครั้ง ฉันรู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนเกินของครอบครัว	4.16	1.08	มาก
10. ความคิดเห็นของฉันมักจะถูกกล่เยาะจากสมาชิกในครอบครัว	3.80	1.13	มาก
11. ครูมักมอบหมายให้ฉันทำงานสำคัญ	2.73	.96	ปานกลาง
12. ฉันมักได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทน เข้าแข่งขันในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน	2.33	1.14	น้อย
13. ฉันเป็นคนที่ยืดหยุ่นให้เข้ากับเพื่อน ๆ ได้ดี	3.80	.94	มาก
14. ฉันรับรู้ว่าคุณสามารถทำงานได้สำเร็จ	3.90	.87	มาก
15. ฉันรับรู้ถึงความสามารถของตัวเองในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	3.72	.94	มาก
16. ฉันรู้สึกว่าตัวเองมีความประพฤติที่ดีงาม	3.73	.85	มาก
17. ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเองมากกว่าฟังคนอื่น	3.77	.84	มาก
18. ฉันภูมิใจในความเป็นตัวฉัน	4.19	.87	มาก
19. ฉันอายที่จะพูดถึงสิ่งที่ฉันคิดจะทำในอนาคตกับผู้อื่น	3.45	1.15	ปานกลาง
20. รู้สึกดีต่อกว่าผู้อื่น	3.70	1.15	มาก
รวม	3.60	.47	ปานกลาง

จากตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเห็นคุณค่าในตัวเอง จำแนกเป็นรายข้อ พบว่าการเห็นคุณค่าในตัวเอง ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ ค่าถามส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (3.68 – 5.00) มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง .76 – 1.15 โดยข้อ 18. ฉันทุ้ใจในความเป็นตัวฉัน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (4.19) และข้อ 12. ฉันมักได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนเข้าแข่งขันในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (2.33) เมื่อพิจารณาการเห็นคุณค่าในตัวเองของนักเรียนโดยรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.60 แสดงว่ามีการเห็นคุณค่าในตัวเอง อยู่ในระดับปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการสนับสนุนทางสังคม จำแนกเป็นรายข้อ ปรากฏผลดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการสนับสนุนทางสังคมจำแนกเป็นรายข้อ

การสนับสนุนทางสังคม	\bar{X}	SD	ระดับ
การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว			
1. คนในครอบครัวเป็นกำลังใจให้ ยามที่ฉันพบอุปสรรคด้านการเรียนหรืออุปสรรคอื่น ๆ ของชีวิต	4.01	1.07	มาก
2. พ่อแม่หรือผู้ปกครองเอาใจใส่ดูแลทุกซอกซอกของฉัน	4.08	.97	มาก
3. พ่อแม่หรือผู้ปกครองมีวิธีการพูดหรือการปฏิบัติที่สร้างความมั่นใจให้ฉัน ในเวลาที่ฉันเผชิญปัญหาการเรียนหรือปัญหาส่วนตัว	3.82	1.08	มาก
4. เมื่อใดที่ฉันไม่สบายใจ ฉันจะได้รับการปลอบโยนจากคนในครอบครัวที่ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ	3.87	1.12	มาก
5. พ่อแม่หรือผู้ปกครองไม่ซ้ำเติม เมื่อฉันตัดสินใจผิดพลาด	3.89	1.11	มาก
6. พ่อแม่หรือผู้ปกครองมักให้ฉันมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ของครอบครัว	3.86	.92	มาก
7. พ่อแม่หรือผู้ปกครองมอบหมายงานที่สำคัญให้ฉันรับผิดชอบ	3.55	.84	
8. พ่อแม่หรือผู้ปกครองพูดหรือแสดงให้รู้ว่าท่านภูมิใจในตัวฉัน	3.80	.96	มาก
9. พ่อแม่หรือผู้ปกครองหรือคนในครอบครัวมักไปเล่าให้คนอื่นฟังถึงความสามารถด้านการเรียนหรือความสามารถพิเศษบางอย่างของฉัน	3.47	1.06	ปานกลาง
10. คนในครอบครัวไม่ค่อยยอมรับความคิดเห็นของฉัน	3.70	1.17	มาก
11. พ่อแม่หรือผู้ปกครองคอยให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ด้านการเรียนหรือการใช้ชีวิตในโรงเรียนแก่ฉัน	3.65	1.08	ปานกลาง
12. พ่อแม่หรือผู้ปกครองจัดหาข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาต่อหรือการประกอบอาชีพมาให้ฉัน	3.39	1.21	ปานกลาง

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการสนับสนุนทางสังคมจำแนกเป็นรายข้อ (ต่อ)

การสนับสนุนทางสังคม	\bar{X}	SD	ระดับ
13. พ่อแม่หรือผู้ปกครองมักนำเรื่องราวที่เป็นประโยชน์มาบอกเล่าแก่ฉัน	3.86	1.04	มาก
14. พ่อแม่หรือผู้ปกครองจัดหาหนังสือที่มีประโยชน์มาให้ฉันอ่านหรือค้นคว้า	3.08	1.19	ปานกลาง
การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว			
15. พ่อแม่หรือผู้ปกครองให้แนวทางปฏิบัติด้านความประพฤติและการวางตัวที่เหมาะสมแก่ฉัน	3.97	.95	มาก
16. พ่อแม่หรือผู้ปกครองให้เงินเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัวและด้านการเรียนที่เพียงพอ	4.25	.87	มาก
17. พ่อแม่หรือผู้ปกครองมีเวลาให้ฉันเสมอ เมื่อฉันมีข้อปรึกษาหารือด้วย	3.76	1.03	มาก
18. พ่อแม่หรือผู้ปกครองพร้อมจะช่วยเหลือฉันในเรื่องต่าง ๆ เมื่อฉันต้องการความช่วยเหลือ	4.06	.93	มาก
19. พ่อแม่หรือผู้ปกครองให้ของหรือทำสิ่งต่าง ๆ ให้ฉัน เช่น ให้ของขวัญวันเกิด ซื้อสิ่งของมาฝาก ทำอาหารอร่อย ๆ ให้รับประทาน เป็นต้น	3.96	1.06	มาก
20. สมาชิกในครอบครัวชอบพูดคุยกับฉันในเรื่องต่าง ๆ ทั้งเรื่องการเรียนรู้และเรื่องทั่ว ๆ ไป	3.87	1.03	มาก
21. สมาชิกในครอบครัวมักทำกิจกรรมในครอบครัวร่วมกับฉัน เช่น ดูโทรทัศน์ด้วยกัน ช่วยกันทำงานบ้าน มีกิจกรรมสนทนาการด้วยกัน เป็นต้น	3.78	1.14	มาก
22. สมาชิกในครอบครัวมักทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกับฉัน เช่น ทัศนจรทำบุญ เยี่ยมญาติ เป็นต้น	3.56	1.15	ปานกลาง
23. สมาชิกในครอบครัวมักทำกิจกรรมในวันสำคัญร่วมกับฉัน เช่น งานวันเกิด งานปีใหม่ งานวันครอบครัว เป็นต้น	3.73	1.18	มาก
24. สมาชิกในครอบครัวเห็นห่างกับฉัน จนฉันรู้สึกไม่เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว	4.14	1.16	มาก
รวมการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว	3.80	.67	มาก
การสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียน			
1. ฉันได้รับกำลังใจจากครูในการเรียน	3.47	.91	ปานกลาง
2. ครูหรือครูที่ปรึกษาให้ความเอาใจใส่ทุกซอกซอกของฉัน	3.39	1.02	ปานกลาง
3. ครูหรือครูที่ปรึกษาช่วยสร้างความมั่นใจให้กับฉัน ในยามที่ฉันเผชิญปัญหาการเรียนหรือปัญหาส่วนตัว	3.30	1.01	ปานกลาง
4. เมื่อใดที่ฉันแสดงความทุกข์ใจ ฉันจะได้รับการปลอบโยนจากครูหรือครูที่ปรึกษาที่ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ	3.06	.95	ปานกลาง

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการสนับสนุนทางสังคมจำแนกเป็นรายข้อ (ต่อ)

การสนับสนุนทางสังคม	\bar{X}	SD	ระดับ
การสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียน			
5. ครูพูดจาดีกับฉัน แม้ในเวลาที่ยังปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมในห้องเรียน	3.28	1.05	ปานกลาง
6. ครูมักให้ฉันมีส่วนร่วมในการเสนอข้อคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้หรือกิจกรรมในโรงเรียน	3.23	.99	ปานกลาง
7. ฉันได้รับมอบหมายจากครูให้ช่วยทำงานบางอย่างให้	3.09	.94	ปานกลาง
8. ฉันได้รับคำชมเชยจากครูในด้านความเอาใจใส่ด้านการเรียน	3.00	.99	ปานกลาง
9. ฉันได้รับคำชมจากครูในด้านความสามารถด้านการเรียนหรือด้านทักษะบางอย่าง	3.03	1.04	ปานกลาง
10. ครูแสดงความผิดหวังในงานที่มอบหมายให้ฉันทำ	2.27	1.20	น้อย
11. โรงเรียนมีประกาศหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับงานและการประกอบอาชีพ	3.44	1.05	ปานกลาง
12. โรงเรียนมีประกาศหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งทุนเพื่อการศึกษา	3.78	1.01	มาก
13. โรงเรียนมีแหล่งข้อมูลข่าวสารหลากหลาย ทันสมัย ที่เป็นประโยชน์แก่ฉัน	3.52	1.02	ปานกลาง
14. ครูละเอียดในการให้คำแนะนำด้านการเรียน หรือการปรับตัวในโรงเรียน	3.57	1.10	ปานกลาง
15. ครูแนะนำแหล่งความรู้ที่มีประโยชน์แก่ฉัน เช่น รายการโทรทัศน์ที่ดี หนังสือที่ดี นิทรรศการที่น่าสนใจ เป็นต้น	3.67	.95	ปานกลาง
16. ฉันได้รับประโยชน์จากแหล่งบริการวิชาการของโรงเรียน เช่น ห้องสมุด สำนักคอมพิวเตอร์ เป็นต้น	3.18	1.20	ปานกลาง
17. ห้องเรียนของโรงเรียนน่าเรียน และมีอุปกรณ์ การเรียนการสอนครบที่เอื้อประโยชน์ด้านการเรียนแก่ฉัน	2.97	1.03	ปานกลาง
18. ครูหรือครูที่ปรึกษามีเวลาให้ เมื่อฉันต้องการเวลาสำหรับปรึกษาหารือ	3.22	1.02	ปานกลาง
19. ฉันไม่ได้รับความสะดวกในการติดต่อกับฝ่ายต่าง ๆ ในโรงเรียน	3.27	.96	ปานกลาง
20. ฉันไม่ได้รับความสะดวกสบายเกี่ยวกับที่นั่งทำงานหรือที่พักผ่อนซึ่งโรงเรียนจัดให้	3.20	1.09	ปานกลาง
21. ฉันมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ หรือการเข้าค่าย ที่ทางโรงเรียนจัด	3.64	.98	ปานกลาง
22. ฉันเข้าร่วมในชมรมต่าง ๆ ของโรงเรียน	3.67	1.02	ปานกลาง
23. เมื่อโรงเรียนจัดกิจกรรมทางวิชาการใด ๆ ฉันเข้าไปมีส่วนร่วมด้วย	3.59	1.01	ปานกลาง
รวมการสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียน	3.30	.54	ปานกลาง

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการสนับสนุนทางสังคมจำแนกเป็นรายข้อ (ต่อ)

การสนับสนุนทางสังคม	\bar{X}	SD	ระดับ
การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน			
1. ฉันได้รับกำลังใจจากเพื่อน ยามที่ฉันพบอุปสรรคด้านการเรียนหรืออุปสรรค	4.05	.93	มาก
2. เพื่อนสนใจใฝ่ถามเวลาที่ฉันมีความทุกข์	3.81	.97	มาก
3. เพื่อนมีวิธีการพูดหรือการปฏิบัติที่สร้างความมั่นใจให้ฉันในเวลาที่ฉันเผชิญปัญหาการเรียนหรือปัญหาส่วนตัว	3.76	.95	มาก
4. เมื่อใดที่ฉันไม่สบายใจ ฉันจะได้รับการปลอบโยน จากเพื่อนที่ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ	3.80	.93	มาก
5. เพื่อนพูดจาดีด้วยเสมอ แม้ในยามที่ฉันอารมณ์เสีย	3.47	1.01	ปานกลาง
6. เพื่อน ๆ มักให้ฉันมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ทั้งเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเรียนหรือกิจกรรมในโรงเรียน	3.81	.94	มาก
7. เพื่อนแสดงออกให้ฉันรับรู้ว่าคุณเป็นบุคคลสำคัญในกลุ่มเพื่อน	3.71	.99	มาก
8. เพื่อนมักพูดหรือแสดงให้ฉันรู้ว่าเขาดีใจที่มีเพื่อนอย่างฉัน	3.69	1.00	มาก
9. เพื่อนไม่ค่อยยอมรับความคิดเห็นของฉัน	3.71	1.06	มาก
10. เพื่อนแสดงความไม่พอใจกับงานกลุ่ม ในส่วนที่เป็นความรับผิดชอบของฉัน	3.76	1.08	มาก
11. เพื่อนให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ด้านการเรียนหรือการใช้ชีวิตในโรงเรียน	3.71	.98	มาก
12. เพื่อนมักมีข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนต่อหรือการหางานทำมาบอกเล่าแก่ฉัน	3.87	.91	มาก
13. เพื่อนไม่เคยแนะนำรายการโทรทัศน์ที่ดีที่ควรดู	3.71	1.16	มาก
14. เพื่อนแนะนำหนังสือดี นิทรรศการทางวิชาการที่น่าสนใจหรือแหล่งความรู้ที่มีประโยชน์แก่ฉัน	3.58	1.05	ปานกลาง
15. เพื่อนช่วยชี้แนวทางปฏิบัติด้านความประพฤติ และการวางตัวที่เหมาะสมแก่ฉัน	3.65	.93	ปานกลาง
16. เพื่อนเต็มใจให้ฉันยืมใช้อุปกรณ์การเรียน ตำราหรือสมุดจดคำบรรยาย	4.10	.88	มาก
17. ฉันไม่เคยได้รับความช่วยเหลือด้านการเงินจากเพื่อน ในเวลาที่ฉันมีความจำเป็นด้านการเงิน	3.82	1.17	มาก
18. เพื่อนเต็มใจให้ฉันไปที่บ้านหรือใช้ห้องส่วนตัวของเพื่อนเพื่อทำกิจกรรมด้านการเรียนได้	3.80	1.06	มาก
19. เพื่อนมีเวลาให้ฉันเสมอ เมื่อฉันมีข้อปรึกษาหารือ	3.71	.95	มาก
20. เพื่อนอาสาทำสิ่งต่าง ๆ แทนฉัน ในเวลาที่ฉันมีธุระหรือไม่สบาย	3.55	.98	ปานกลาง
21. เพื่อนทำสิ่งต่าง ๆ ให้ฉันเสมอ เช่น ให้ของขวัญวันเกิดหรือในวันสำคัญต่าง ๆ ซื้อสิ่งของหรือขนมมาฝาก เป็นต้น	3.42	1.01	ปานกลาง

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการสนับสนุนทางสังคมจำแนกเป็นรายข้อ (ต่อ)

การสนับสนุนทางสังคม	\bar{X}	SD	ระดับ
การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน			
22. เพื่อนโทรศัพท์พูดคุยกับฉันในเรื่องทั่ว ๆ ไป หรือเรื่องการเรียน	3.66	1.07	ปานกลาง
23. เพื่อนมักทำกิจกรรมด้านการเรียนร่วมกับฉัน เช่น การทำงานกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้านการเรียน เป็นต้น	3.96	.95	มาก
24. เพื่อนมักให้ฉันเข้าร่วมในกิจกรรมที่เป็นความสนใจร่วมกัน เช่น ทัศนajara กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น	3.84	.91	มาก
25. ฉันได้รับการชักชวนจากเพื่อน ๆ ในการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทั่ว ๆ ไปของกลุ่มเพื่อน เช่น งานวันเกิด งานสังสรรค์ เป็นต้น	3.98	.99	มาก
รวมการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน	3.76	.61	มาก

จากตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการสนับสนุนทางสังคม จำแนกเป็นรายข้อ พบว่า

1) การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 24 ข้อ คำถามส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 3.68 – 5.00 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง .84 – 1.21 โดยข้อ 16. พ่อแม่หรือผู้ปกครองให้เงินเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัวและด้านการเรียนที่เพียงพอ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (4.25) และข้อ 14. พ่อแม่หรือผู้ปกครองจัดหาหนังสือที่มีประโยชน์มาให้ฉันอ่านหรือค้นคว้ามีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (3.08) เมื่อพิจารณาการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวของนักเรียนโดยรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 แสดงว่ามีการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว อยู่ในระดับมาก

2) การสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียน ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 23 ข้อ คำถามส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (2.34 – 3.67) มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง .91 – 1.20 โดยข้อ 12. โรงเรียนมีประกาศหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งทุนเพื่อการศึกษา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (3.78) และข้อ 10. ครูแสดงความผิดหวังในงานที่มอบหมายให้ฉันทำ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (2.27) เมื่อพิจารณาการสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียนของนักเรียนโดยรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 แสดงว่ามีการสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียน อยู่ในระดับปานกลาง

3) การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 25 ข้อ คำถามส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (3.68 – 5.00) มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง .88 – 1.17 โดยข้อ 16. เพื่อนเต็มใจให้ฉันยืมใช้อุปกรณ์การเรียน ตำราหรือสมุดจดคำบรรยาย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (4.10) และข้อ 21. เพื่อนทำสิ่งต่าง ๆ ให้ฉันเสมอ เช่น ให้ของขวัญวันเกิดหรือในวันสำคัญต่าง ๆ ซื้อสิ่งของหรือขนมมาฝาก เป็นต้น มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (3.42) เมื่อพิจารณาการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนของนักเรียนโดยรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 แสดงว่ามีการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน อยู่ในระดับมาก

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1 นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความแข็งแกร่งของจิตใจ แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียน จำแนกตามเพศ ปรากฏดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียน จำแนกตาม เพศ

เพศ	n	\bar{x}	SD	df	t	P
ชาย	84	58.73	8.48	208	.771	.441
หญิง	126	57.74	9.48			
รวม	210					

จากตารางที่ 6 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียน จำแนกตามเพศพบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความแข็งแกร่งของจิตใจ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 2 นักศึกษาที่มีสถานภาพการอยู่อาศัยต่างกัน มีความแข็งแกร่งของจิตใจ แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียน จำแนกตามสถานภาพการอยู่อาศัย ปรากฏดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียน จำแนกตามสถานภาพการอยู่อาศัย

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	3	602.539	200.846	2.486	.062
ภายในกลุ่ม	206	16645.727	80.805		
รวม	209	17248.267			

จากตารางที่ 7 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียน จำแนกตามสถานภาพการอยู่อาศัย พบว่า นักเรียนที่มีสถานภาพการอยู่อาศัยต่างกัน มีความแข็งแกร่งของจิตใจไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 3 การเห็นคุณค่าในตัวเองมีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียน

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตัวเองกับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียน ปรากฏดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตัวเองกับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียน

ตัวแปร	การเห็นคุณค่าในตัวเอง
ความแข็งแกร่งของจิตใจ โดยรวม	.473**
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์	.391**
ด้านกำลังใจ	.516**
ด้านการจัดการกับปัญหา	.335**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 8 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตัวเองกับความแข็งแกร่งของจิตใจ พบว่า การเห็นคุณค่าในตัวเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งของจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .473 ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าความแข็งแกร่งของจิตใจ ด้านกำลังใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตัวเองมากที่สุด รองลงมาคือด้านความมั่นคงทางอารมณ์ และด้านการจัดการกับปัญหา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .516 , .391 และ .335 ตามลำดับ

สมมติฐานข้อที่ 4 การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียน
ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียนปรากฏดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียน

ตัวแปร	การสนับสนุนทางสังคม			
	โดยรวม	ครอบครัว	โรงเรียน	เพื่อน
ความแข็งแกร่งของจิตใจ โดยรวม	.488**	.476**	.345**	.373**
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์	.413**	.407**	.302**	.304**
ด้านกำลังใจ	.505**	.516**	.332**	.382**
ด้านการจัดการกับปัญหา	.359**	.317**	.265**	.299**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 9 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งของจิตใจ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งของจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .488 ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าความแข็งแกร่งของจิตใจ ด้านกำลังใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมากที่สุด รองลงมาคือด้านความมั่นคงทางอารมณ์กับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และความแข็งแกร่งของจิตใจ ด้านกำลังใจกับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .516 .407 และ .382 ตามลำดับ ส่วนความแข็งแกร่งของจิตใจ ด้านการจัดการกับปัญหา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียน น้อยที่สุด โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .265

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้ เรื่อง การเห็นคุณค่าในตัวเอง การสนับสนุนทางสังคม กับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัต มีการสรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะตามลำดับ ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า

- 1.1 เพื่อศึกษาระดับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัต
- 1.2 เพื่อเปรียบเทียบความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัต โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ และ สถานภาพการอยู่อาศัย
- 1.3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การเห็นคุณค่าในตัวเอง การสนับสนุนทางสังคม กับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัต

2. สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

- 2.1 นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความแข็งแกร่งของจิตใจแตกต่างกัน
- 2.2 นักเรียนที่มีสถานภาพการอยู่อาศัยที่ต่างกัน มีความแข็งแกร่งของจิตใจแตกต่างกัน
- 2.3 การเห็นคุณค่าในตัวเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียน
- 2.4 การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียน

3. ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

3.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัตที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2562 จำนวน 445 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 18 กรกฎาคม 2562)

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัตที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2562 จำนวน 210 คน ซึ่งกำหนดขนาดตัวอย่างจากการเปิดตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970 อ้างถึงใน บุญชม ศรีสะอาด, 2535, น.40) และใช้วิธีการสุ่ม กลุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก

3.3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

3.3.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่

3.3.1.1.1 เพศ

3.3.1.1.1. ชาย

3.3.1.1.2. หญิง

3.3.1.1.2 สถานภาพการอยู่อาศัย

3.3.1.2.1 อยู่กับบิดาและมารดา

3.3.1.2.2 อยู่กับบิดา

3.3.1.2.3 อยู่กับมารดา

3.3.1.2.4 อยู่กับผู้อื่น เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติ

3.3.1.2 การเห็นคุณค่าในตัวเอง

3.3.1.3 การสนับสนุนทางสังคม

3.3.1.3.1 จากครอบครัว

3.3.1.3.2 จากครู

3.3.1.3.3 จากเพื่อน

3.3.2 ตัวแปรตาม คือ ความแข็งแกร่งของจิตใจ

4. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามจำนวน 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตัวเอง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความแข็งแกร่งของจิตใจ

5. สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของแบบสอบถาม การเห็นคุณค่าในตัวเอง การสนับสนุนทางสังคม กับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัต สามารถสรุปผลได้ ดังนี้

5.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวข้องกับข้อมูลส่วนบุคคลของตอบแบบสอบถาม

5.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 และเป็นเพศชาย จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0

5.1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพการอยู่อาศัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างพักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 60.5 รองลงมาพักอาศัยอยู่กับมารดา จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 18.6 พักอาศัยอยู่กับผู้อื่น เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3 และพักอาศัยอยู่กับบิดา จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 ตามลำดับ

5.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความแข็งแกร่งของจิตใจ การเห็นคุณค่าในตัวเอง และการสนับสนุนทางสังคม

5.2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของความแข็งแกร่งของจิตใจ พบว่า นักเรียนมีความแข็งแกร่งของจิตใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ซึ่งประกอบไปด้วย 3 ด้าน พบว่า ด้านที่มีนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ปกติสูงที่สุดคือ ด้านการจัดการกับปัญหา จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 67.6 รองลงมาคือ ด้านกำลังใจ จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 และด้านความมั่นคงทางอารมณ์ จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 56.2 ตามลำดับ

5.2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเห็นคุณค่าในตัวเอง จำแนกเป็นรายข้อ พบว่าการเห็นคุณค่าในตัวเอง ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ คำถามส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (3.68 – 5.00) มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง .76 – 1.15 โดยข้อ 18. ฉันภูมิใจในความเป็นตัวฉัน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (4.19) และข้อ 12. ฉันมักได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนเข้าแข่งขันในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (2.33) เมื่อพิจารณาการเห็นคุณค่าในตัวเองของนักเรียนโดยรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.60 แสดงว่ามีการเห็นคุณค่าในตัวเอง อยู่ในระดับปานกลาง

5.2.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการสนับสนุนทางสังคม จำแนกเป็นรายข้อ พบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 24 ข้อ คำถามส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (3.68 – 5.00) มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง .84 – 1.21 โดยข้อ 16. พ่อแม่หรือผู้ปกครองให้เงินเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัวและด้านการเรียนที่เพียงพอ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (4.25) และข้อ 14. พ่อแม่หรือผู้ปกครองจัดหาหนังสือที่มีประโยชน์มาให้ฉันอ่านหรือค้นคว้ามีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (3.08) เมื่อพิจารณาการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวของนักเรียนโดยรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 แสดงว่ามีการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว อยู่ในระดับมาก

5.2.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการสนับสนุนทางสังคม จำแนกเป็นรายข้อ พบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียน ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 23 ข้อ คำถามส่วนใหญ่ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (2.34 – 3.67) มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง .91 – 1.20 โดยข้อ 12. โรงเรียนมีประกาศหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งทุนเพื่อการศึกษา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (3.78) และข้อ 10. ครูแสดงความผิดหวังในงานที่มอบหมายให้ฉันทำ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (2.27) เมื่อพิจารณาการสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียนของนักเรียนโดยรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 แสดงว่ามีการสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียน อยู่ในระดับปานกลาง

5.2.5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการสนับสนุนทางสังคม จำแนกเป็นรายข้อ พบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 25 ข้อ คำถามส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (3.68 – 5.00) มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง .88 – 1.17 โดยข้อ 16. เพื่อนเต็มใจให้ฉันยืมใช้อุปกรณ์การเรียน ตำราหรือสมุดจดคำบรรยาย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (4.10) และข้อ 21. เพื่อนทำสิ่งต่าง ๆ ให้ฉันเสมอ เช่น ให้ของขวัญวันเกิดหรือในวันสำคัญต่าง ๆ ชื้อสิ่งของหรือ

ชนมมาฝาก เป็นต้น มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (3.42) เมื่อพิจารณาการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนของนักเรียน โดยรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 แสดงว่า มีการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน อยู่ในระดับมาก

5.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

จากสมมติฐานที่ตั้งไว้ สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน ได้ดังนี้

1. นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความแข็งแกร่งของจิตใจ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้
2. นักเรียนที่มีสถานภาพการอยู่อาศัยต่างกัน มีความแข็งแกร่งของจิตใจไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้
3. การเห็นคุณค่าในตัวเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งของจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .473 ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้
4. การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งของจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .488 ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

6. อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

ผู้ศึกษาอภิปรายผลตามสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความแข็งแกร่งของจิตใจแตกต่างกัน

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความแข็งแกร่งของจิตใจไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดร.ณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2543) ที่ศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษา โครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร ผลการศึกษาพบว่า เพศต่างกัน มีความแข็งแกร่งของจิตใจไม่แตกต่างกัน

การที่ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความแข็งแกร่งของจิตใจไม่แตกต่างกัน โดยทั้งนักเรียนชายและหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความแข็งแกร่งของจิตใจอยู่ในระดับปกติ อาจเนื่องมาจาก นักเรียนหญิงและชายอยู่ในสภาพแวดล้อมของโรงเรียนเดียวกัน ได้รับการบริการทางวิชาการต่าง ๆ อย่างเท่าเทียมกัน ได้ปฏิบัติตนภายใต้กฎระเบียบและได้สิทธิ์ต่าง ๆ ที่เท่าเทียมกัน นักเรียนได้รับประสบการณ์ในการจัดการเรียนการสอนการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมือนกัน หรือแสดงพฤติกรรมการแสดงออกได้เท่าเทียมกัน สอดคล้องกับ แนวคิดเรื่องการรับรู้ที่อธิบายว่า ประสบการณ์เดิมมีผลต่อการแปลความหมาย (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2549, น.49) เมื่อบุคคลมีประสบการณ์ที่เหมือนหรือคล้ายคลึงกัน จะทำให้บุคคลสามารถประมวลผลและตีความเหมือนกันได้ ดังนั้นนักเรียนที่มีประสบการณ์เหมือนกัน เช่น การได้รับกำลังใจจากเพื่อน จากครู ก็จะช่วยให้เขาเข้าใจได้ตรงกันว่าเมื่อเกิดปัญหา ก็จะทำให้รู้ว่ามิใช่ครูและเพื่อนคอยให้กำลังใจ ทำให้เกิดความแข็งแกร่งของจิตใจได้ ทั้งในนักเรียนชายและหญิง

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้นอาจเป็นสาเหตุให้นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความแข็งแกร่งของจิตใจไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนที่มีสถานภาพการอยู่อาศัยต่างกัน มีความแข็งแกร่งของจิตใจแตกต่างกัน

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า นักเรียนที่มีสถานภาพการอยู่อาศัยต่างกัน มีความแข็งแกร่งของจิตใจไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ อีสริยา ปารีชาติกานนท์ (2553) ที่ทำการศึกษานักเรียนที่มีพ่อแม่มีระดับการศึกษาอาชีพและสถานภาพสมรสที่ต่างกัน พบว่า นักเรียนมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การที่ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่า นักเรียนที่มีสถานภาพการอยู่อาศัยต่างกัน มีความแข็งแกร่งของจิตใจไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจาก สถานภาพการอยู่อาศัยในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ แบ่งเป็น 4 กลุ่ม คือ อยู่กับบิดาและมารดา อยู่กับบิดา อยู่กับมารดา และอยู่กับผู้อื่น เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติ ซึ่งทั้ง 4 กลุ่มนี้ แม้ว่าการอยู่อาศัยอาจจะดูแตกต่างกัน แต่บุคคลในแต่ละกลุ่มล้วนเป็นครอบครัวของนักเรียน ซึ่งครอบครัวเป็นหน่วยสังคมแรกที่หล่อหลอมชีวิตของคนในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งลักษณะของครอบครัวแบบไทยที่ให้การเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนหล่อหลอมบุคลิกภาพ เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เมื่อมีปัญหาที่ไม่สบายใจขึ้น นักเรียนก็สามารถปรึกษากับบิดามารดา หรือปู่ ย่า ตา ยายได้ ทำให้นักเรียนรู้สึกปลอดภัย และมีกำลังใจจัดการกับปัญหา สอดคล้องกับ พัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) กล่าวว่า ความสามารถด้านสังคม และความสามารถด้านสัมพันธภาพเป็นองค์ประกอบสำคัญของความแข็งแกร่งของจิตใจ โดยบุคคลสามารถที่จะรักและรับความรักจากบุคคลอื่นได้ นอกจากนี้ สมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน (APA. 2004 อ้างถึงใน สุคนธ์จิต อุปนันทชัย, 2556, น.17) ระบุว่าบุคคลสามารถพัฒนาความแข็งแกร่งของจิตใจได้ด้วยตัวเองผ่านการดูแลเอาใจใส่และสัมพันธภาพทางการสนับสนุนภายในและภายนอกครอบครัว การมีสัมพันธภาพที่ก่อให้เกิดความรักและ ความไว้วางใจ การมีสัมพันธภาพที่โหมเผลทางด้านบทบาทและการมีสัมพันธภาพที่ทำให้กำลังใจ ให้ความมั่นใจ เป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีความแข็งแกร่งระดับสูง ทำให้สามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ข้างต้นอาจเป็นสาเหตุให้มีสถานภาพการอยู่อาศัยต่างกัน มีความแข็งแกร่งของจิตใจไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 3 การเห็นคุณค่าในตัวเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียน

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า การเห็นคุณค่าในตัวเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งของจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าถ้ามีการเห็นคุณค่าในตัวเองมาก ก็จะมีความแข็งแกร่งมากด้วย แต่ถ้ามีการเห็นคุณค่าในตัวเองน้อย ก็จะมีความแข็งแกร่งน้อยด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวิณีภาร่า (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่นใน

กรุงเทพมหานคร พบว่า การเห็นคุณค่าในตัวเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การที่ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า การเห็นคุณค่าในตัวเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งของจิตใจ อาจเนื่องมาจากการเห็นคุณค่าในตัวเองมีความสำคัญกับความแข็งแกร่งของจิตใจของวัยรุ่น โดยวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตัวเองนั้น จะส่งผลให้ตัววัยรุ่นบุคคลนั้นรับรู้ว่ามีคุณค่า มีศักยภาพ ความสามารถในการทำอะไรได้ด้วยตัวเอง สามารถนำพาตัวเองไปสู่ความสำเร็จและเป้าหมายที่มีไว้ได้ สอดคล้องกับทฤษฎีของ มาสโลว์ (Maslow อ้างถึงใน หทัยกาญจน์ บัวหนอง, 2547, น.24) ที่ได้อธิบายไว้ว่า การยอมรับนับถือและการประเมินคุณค่าในตัวเอง เป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรับรู้ในคุณค่าของตัวเอง เช่น ความแข็งแรง การประสบความสำเร็จ มีความเชี่ยวชาญ หรือเป็นผู้ได้รับชัยชนะ มีทรัพย์สินสมบัติ มีความมั่นใจในการเผชิญหน้ากับโลก สามารถพึ่งตัวเองได้ และมีสิทธิเสรีภาพ การเห็นคุณค่าในตัวเองนั้น ทำให้เกิดความสุขมีกำลังใจ และพยายามต่อสู้จนเกิดผลสำเร็จ สามารถเลือกใช้ชีวิตไปในทางที่เหมาะสม รู้จักแก้ปัญหาและพัฒนาตัวเอง สามารถปรับตัวตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความรับผิดชอบต่อตัวเองและสังคม ส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี อีกทั้งยังสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข สอดคล้องกับ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith อ้างถึงใน นันทิกา อนันต์ชัยพัชฌา, 2550, น.103) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตัวเอง นอกจากการเห็นคุณค่าในตัวเองจะเป็นความต้องการพื้นฐานแล้ว การเห็นคุณค่าในตัวเอง ระดับสูงยังช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตด้วยจิตใจที่เข้มแข็งสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ และมีความสุขในทางตรงกันข้ามบุคคล ที่มีการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ จะไม่เชื่อมั่นในตัวเอง มองตัวเองว่าไร้ค่าไม่มีความสามารถ รู้สึกว่าตัวเอง มีปมด้อย อีกทั้งมีความวิตกกังวลสูง เก็บกด มองโลกในแง่ร้าย และไม่สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานทางจิตใจที่ทำให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ ซึ่งสามารถทำให้มนุษย์มีการพัฒนาหรือดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีค่า การที่มนุษย์จะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวขึ้นอยู่กับ การเห็นคุณค่าในตัวเอง ซึ่งความรู้สึกความคิด หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงออกในชีวิตประจำวันนั้น ล้วนขึ้นอยู่กับ การเห็นคุณค่าในตัวเองทั้งสิ้น

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงสรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตัวเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียน

สมมติฐานข้อที่ 4 การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียน

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งของจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าถ้ามีการสนับสนุนทางสังคมมาก ก็จะมี ความแข็งแกร่งมากด้วย แต่ถ้ามีการสนับสนุนทางสังคมน้อย ก็จะมี ความแข็งแกร่งน้อยด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ มะลิวรรณ วงษ์จันทร์ (2558) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จาก 5 โรงเรียน ในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี จำนวน 403 คน ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยความมีคุณค่าในตัวเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

การที่ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งของจิตใจ อาจเนื่องมาจาก การสนับสนุนทางสังคม เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีส่วนช่วยกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการทำพฤติกรรม และคงไว้ซึ่งสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี นอกจากนี้ เมื่อบุคคลมีภาวะเครียด และมีปัญหาเกิดขึ้น บุคคลจะจัดการกับเหตุการณ์เหล่านั้นได้มากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับ การได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนและเครือข่ายในสังคม (มะลิวรรณ หมีน แก้วกล้าวิชิต, 2551, น.21) นอกจากนี้ยังพบว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นทั้งตัวแปรส่งผ่านและตัวแปรกำกับที่ช่วยลดการเกิดความตึงเครียดทางอารมณ์อันจะส่งผลต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น (วาริรัตน์ ถาน้อย, 2552) และพบการศึกษาว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรหนึ่งที่เป็นปัจจัยปกป้องนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน (อรุณี เกษรอุบล, 2544, น.3) แสดงให้เห็นว่าการช่วยเหลือจากผู้อื่น หรือการสนับสนุนทางสังคมจากผู้อื่น เป็นปัจจัยสำคัญต่อการปรับตัวของบุคคล หรือช่วยทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับภาวะวิกฤตได้

ดังนั้นการสนับสนุนทางสังคมซึ่งเป็นการรับรู้ของบุคคลในการได้รับความรักความสนใจช่วยเหลือเกื้อกูลในด้านต่าง ๆ จากบุคคลรอบข้างหรือจากบุคคลที่อยู่ในสังคมเดียวกันเมื่อบุคคลที่รับรู้ว่าคุณค่าตัวเองมีบุคคลที่คอยประคับประคองช่วยเหลืออยู่ก็จะรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองปลอดภัยได้รับการดูแลมีผู้เห็นคุณค่ารู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมนั้น ๆ ทำให้สามารถปรับตัวให้ก้าวผ่านสถานการณ์หรือวิกฤติของชีวิต และมีความเข้มแข็งทางจิตใจได้

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงสรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งของจิตใจของนักเรียน

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาค้นคว้าไปใช้

7.1.1 จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า การเห็นคุณค่าในตัวเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งของจิตใจ แสดงว่า การเห็นคุณค่าในตัวเอง ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิต ด้วยจิตใจที่เข้มแข็งสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ประสบผลสำเร็จ และมีความสุข เนื่องจากมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย ดังนั้น โรงเรียน ผู้ปกครอง ควรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองผ่าน การทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้มากขึ้น

7.1.2 จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว จากเพื่อน จากโรงเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งของจิตใจ แสดงว่า การสนับสนุนทางสังคมจากผู้อื่นเป็นปัจจัย สำคัญต่อการปรับตัวของบุคคล หรือช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับภาวะวิกฤตได้ ดังนั้น ครอบครัว โรงเรียน และเพื่อน จึงควรมีส่วนร่วมในการสนับสนุนในด้านการช่วยเหลือ ให้กำลังใจ คำแนะนำที่ดี รวมถึงสิ่งที่เป็นรูปธรรม เช่น เงิน หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ

7.2 ข้อเสนอแนะในการศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไป

7.2.1 ศึกษาความแข็งแกร่งของจิตใจกับประชากรกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น นักศึกษา ผู้ใหญ่วัยทำงาน เพื่อทำให้ทราบข้อมูลหลายช่วงวัยและนำไปวางแผนพัฒนาความแข็งแกร่งของจิตใจที่เหมาะสม ของแต่ละช่วงวัยได้

7.2.2 ศึกษาโดยเพิ่มตัวแปรอื่น ๆ เช่น บุคลิกภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อให้ได้ทราบ ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรอื่น ๆ มากยิ่งขึ้น

7.2.3 ศึกษาความแข็งแกร่งของจิตใจ โดยใช้วิธีวัดแบบอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น วิธีการสังเกต วิธีการ สัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2549). การทบทวนวรรณกรรม เรื่องการสร้างเสริมความหยุ่นตัวเพื่อรองรับวิกฤตสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องจากสงครามและก่อการร้าย. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต. (2552). พลังสุขภาพจิตพลิกวิกฤติเป็นโอกาส. สืบค้นเมื่อวันที่ 9 กันยายน 2552. จาก [http //: www.dmh.go.th/sty_libnews/news/view.asp?id=11369](http://www.dmh.go.th/sty_libnews/news/view.asp?id=11369).
- กรมสุขภาพจิต. (2552). แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (RO 20 ข้อ). (แผ่นพับ). ไม่ปรากฏเลขหน้า
- กัมปนาท บริบูรณ์. (2550). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตัวเองและวิธีคิดตามแนวคิดเป็นโดยวิธีกระบวนการกลุ่มของนักเรียนโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ด. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- โฆสิต พรประเสริฐ. (2546). การสร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตัวเองสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (วัดและประเมินผลการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จินตนา เหลืองศิริเชียร. (2550). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชมพูนุช เตชะนัลดตา. (2550). การรับรู้ความสามารถตัวเองกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษาในเขตอำเภอเมืองจังหวัดลำปาง. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชไมพร เจริญครบุรี. (2546). การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตัวเองตั้งแต่ปี พ.ศ. 2533 - 2543. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชื่นทิพย์ อารีสมาน. (2545). การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา และการเห็นคุณค่าในตัวเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนโดยการสอนตามแนวคอนสตรัคติวิสต์กับการสอนด้วยสัญญาการเรียน. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (มัธยมศึกษา), กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชุตินันท์ มีมุข. (2552). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตัวเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายอำเภอเมืองจังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (วิจัยและสถิติการศึกษา). เชียงใหม่ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธิดา รุติพานิชยางกูร. (2550). ปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานครเขต 3. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- นวรินทร์ ตาก้อนทอง. (2549). การศึกษาเปรียบเทียบการอ้างสาเหตุของความสำเร็จและความล้มเหลวในการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา นครสวรรค์เขต 1 ที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนแตกต่างกัน. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (วิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา), กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นุชจรี อิมมาก. (2552). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองสัมพันธ์ภาพระหว่างคู่สมรส การสนับสนุนทางสังคมกับความผาสุกทางจิตใจของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก. ปรินญาณิพนธ์ พบ.ม. (การผดุงครรภ์ขั้นสูง). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นุชจิรา สุมนทนา. (2549). ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตบางเขน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประณต คำฉิม. (2549). เอกสารการสอนจิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประณต คำฉิม. (2551). เอกสารการสอนจิตวิทยาเด็ก. กรุงเทพฯ: สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประภาส ณ พิกุล. (2551). การศึกษาความภาคภูมิใจในตัวเองและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตัวเองของนักเรียนวัยรุ่น. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปิยะดา คำแก้ว. (2550). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตัวเองของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนนาทวีวิทยาคมอำเภอนาทวีจังหวัดสงขลา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชรินทร์ ปิคนวล. (2550). ผลของกลุ่มการพัฒนาดนตามรูปแบบ Trotzer ที่มีต่อความยืดหยุ่น ทนทานและความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พัชรินทร์ อรุณเรือง. (2545). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพ็ญประภา ปรินญาพล. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและทนทานการรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิตกลวิธีการเผชิญปัญหากับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ภรณ์ ชยเมษะ. (2549). อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคลปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัวและการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ ศป.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สันติ สรรพศรี. (2551). แรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของผู้ที่เข้ามาเรียนเทคโนโลยีในโรงเรียนสอนเทคโนโลยีในอำเภอเมืองเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา) เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สิรินัฐพร สุวี. (2548). ความสามารถในการพยากรณ์ของการรับรู้ความสามารถของตนเองและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุชาดา เจริญใจ. (2551). การศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองทางการเรียนต่างกันสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาชัยภูมิเขต 2. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุดฤทัย เตชะไตรภพ. (2541). ผลกระทบของการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความเครียดและการปฏิบัติงานของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุริยเดว ทริปาตี. (2554). พัฒนาการเด็กและวัยรุ่น การปรับตัวในวัยรุ่น. สืบค้นเมื่อวันที่ 9 กันยายน 2554. จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/5756>.
- เสาวลักษณ์ ภารชาตรี. (2551). ผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ พบ.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

รองศาสตราจารย์ประณต คำฉิม

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง

อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว และ

จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ ดร.ปิยวรรณ บุญเพ็ญ

อาจารย์ประจำสำนักวิจัย

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ

และหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อศึกษาค้นคว้า



มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

บันทึกข้อความ

หน่วยงาน คณะจิตวิทยา

ที่ จว.046 (1) /2562

วันที่

18 กันยายน 2562

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เรียน รองศาสตราจารย์ประณต เค้าฉิม

เนื่องด้วย นางสาวณัชชาเนศ คู่เคียง รหัสนักศึกษา 59-08014-26647 นักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้า เรื่อง การเห็นค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งของจิตใจ โดยมี อาจารย์อรรควิช จาริกจาริต เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการฯ

ในการนี้จากคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการฯ หลักสูตรฯ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า รายละเอียดปรากฏดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย อนึ่ง หากท่านมีข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ นางสาวณัชชาเนศ คู่เคียง ทางโทรศัพท์เคลื่อนที่หมายเลข 0612675557 หลักสูตรฯ ขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ของท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(อาจารย์อรรควิช จาริกจาริต)

อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการพิเศษทางจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา “พัฒนาตน พัฒนาคนด้วยศาสตร์และจรรยาบรรณวิชาชีพเพื่อสร้างสรรค์สังคมในอุดมคติอย่างยั่งยืน”

สถานที่ตั้ง : อาคาร 3 ชั้น 2 หมายเลขโทรศัพท์ 1328

E-mail : psychology@kbu.ac.th



คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
 แบบตอบรับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
 เรื่อง การเห็นค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งของจิตใจ
 ของ นางสาวณัชชาเนศ คู่เคียง รหัสนักศึกษา 59-08014-26647

ไม่สามารถเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าของนักศึกษา

ยินดีเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าของนักศึกษา

โดยกำหนดให้นักศึกษามารับเอกสารที่พิจารณาแล้ว ได้ในวันที่

24 ก.ย. 2562

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ *ช.ร.*

(*ผศ.ดร. อารุณี*)

ตำแหน่ง *คณบดี*

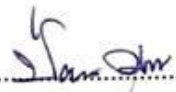
วันที่ *24 / 09 / 62*



คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
 แบบตอบรับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
 เรื่อง การเห็นค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งของจิตใจ
 ของ นางสาวณัชชาเนศ คู่เคียง รหัสนักศึกษา 59-08014-26647

- ไม่สามารถเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าของนักศึกษา
- ยินดีเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าของนักศึกษา
 โดยกำหนดให้นักศึกษามารับเอกสารที่พิจารณาแล้ว ได้ในวันที่
 24 กันยายน 2562

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ 

(..... อ.ดร.จิราวรรณ ชุตกิจชัย)

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำ

วันที่ 24 / 9. / 2562



มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต KASEM BUNDIT UNIVERSITY

ที่ มกบ. 0215/จว.067(162)

4 ตุลาคม 2562

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เข้าทำการเก็บข้อมูลสำหรับการทำโครงการพิเศษทางจิตวิทยา
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสวนรัษฎาวิทยา

ด้วย นางสาวณัชชาเนศ คู่เคียง รหัสนักศึกษา 59-08014-26647 นักศึกษาชั้นปีที่ 4 หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ได้รับอนุมัติจากคณะฯ ให้จัดทำโครงการพิเศษทางจิตวิทยา เรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งของจิตใจ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา ภายใต้การดูแลของอาจารย์อรรควิช จารีกจาริต อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการฯ

เพื่อให้การดำเนินโครงการฯ ของนักศึกษาเป็นไปตามแผนการศึกษาของหลักสูตรฯ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้ นางสาวณัชชาเนศ คู่เคียง เข้าทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสวนรัษฎาวิทยา ทั้งนี้หากท่านมีข้อสงสัยประการใดโปรดติดต่อ นางสาวณัชชาเนศ คู่เคียง ที่หมายเลขโทรศัพท์เคลื่อนที่ 0612675557

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรสุภกุล)

รองอธิการบดีฝ่ายกิจการพิเศษ
ในฐานะคณบดีคณะจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา *พัฒนาคน พัฒนาคณะด้วยศาสตร์และจรรยาบรรณวิชาชีพเพื่อสร้างสรรค์สังคมในยุคศตวรรษที่ยั่งยืน*

สถานที่ตั้ง : อาคาร 3 ชั้น 2 หมายเลขโทรศัพท์ 02-320-2777 ต่อ 1328

E-mail: kasem@kbu.ac.th / kbu@kbu.ac.th / ad@kbu.ac.th / ad@kbu.ac.th / ad@kbu.ac.th / ad@kbu.ac.th

PKANAKARN CAMPUS : 1761 PKANAKARN ROAD, SUAN LUANG, BANGKOK 10250 TEL 0-2320-2777 FAX 0-2321-4444

วิทยาเขตริมเกล้า : 77 ถนนริมเกล้า เขตเมืองใหม่ กรุงเทพฯ 10610 โทรศัพท์ 0-2904-2222 โทรสาร 0-2904-2200

ROMKLAO CAMPUS : 77 ROMKLAO ROAD, MINBURI, BANGKOK 10610 TEL 0-2904-2222 FAX 0-2904-2200



คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

แบบตอบรับให้นักศึกษาเข้าทำการเก็บข้อมูลสำหรับการทำโครงการพิเศษทางจิตวิทยา
เรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งของจิตใจ
ของ นางสาวณัชชาเนศ คู่เคียง รหัสนักศึกษา 590801426647

ไม่สามารถให้นักศึกษาเข้าทำการเก็บข้อมูลได้

ยินดีให้นักศึกษาเข้าทำการเก็บข้อมูลได้

โดยกำหนดให้นักศึกษามาทำการเก็บข้อมูลได้ ได้ในวันที่..... 6 / พ.ย. / 62

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ

(นางนงนุช ดักดี กอกลางบัว)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

วันที่ 6 / พ.ย. / 62



มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต KASEM BUNDIT UNIVERSITY

ที่ มกบ. 0215/จว.118(262)

15 มกราคม 2563

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เข้าทำการเก็บข้อมูลสำหรับการทำโครงการพิเศษทางจิตวิทยา
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพรตพิทยพยัต

ด้วย นางสาวณัชชาเนศ คู่เคียง รหัสนักศึกษา 590801426647 นักศึกษาชั้นปีที่ 4 หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ได้รับอนุมัติจากคณะฯ ให้จัดทำโครงการพิเศษทางจิตวิทยา เรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม กับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัต ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรฯ ภายใต้การดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรควิช จาริกจาริต อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการฯ

เพื่อให้การดำเนินโครงการฯ ของนักศึกษาเป็นไปตามแผนการศึกษาของหลักสูตรฯ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้ นางสาวณัชชาเนศ คู่เคียง เข้าทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัต ทั้งนี้หากท่านมีข้อสงสัยประการใดโปรดติดต่อ นางสาวณัชชาเนศ คู่เคียง ที่หมายเลขโทรศัพท์เคลื่อนที่ 0612675557

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรศุกกุล)

รองอธิการบดีฝ่ายกิจการพิเศษ

ในฐานะคณบดีคณะจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา *พัฒนาคน พัฒนาคบด้วยศาสตร์และจรรยาบรรณวิชาชีพเพื่อสร้างสรรค์สังคมในอุดมคติอย่างยั่งยืน*

สถานที่ตั้ง : อาคาร 3 ชั้น 2 หมายเลขโทรศัพท์ 02-320-2777 ต่อ 1328

E-mail : psychology.kasem@gmail.com

วิทยาเขตโขนสาร : 1761 ถนนพัฒนาการ เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250 โทรศัพท์ 0-2320-2777 โทรสาร 0-2321-4444

PATANAKARN CAMPUS : 1761 PATANAKARN ROAD, SUAN LUANG, BANGKOK 10250 TEL. 0-2320-2777 FAX 0-2321-4444

วิทยาเขตโรมเกล้า : 77 ถนนร่มเกล้า เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510 โทรศัพท์ 0-2904-2222 โทรสาร 0-2904-2200

ROMKLAO CAMPUS : 77 ROMKLAO ROAD, MINBURI, BANGKOK 10510 TEL. 0-2904-2222 FAX 0-2904-2200



คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

แบบตอบรับให้นักศึกษาเข้าทำการเก็บข้อมูลสำหรับการทำโครงการพิเศษทางจิตวิทยา
เรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม กับความแข็งแกร่งของจิตใจ
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัต
ของ นางสาวณัชชาเนศ คู่เคียง รหัสนักศึกษา 590801426647

- ยินดีให้นักศึกษาเข้าทำการเก็บข้อมูลได้
โดยกำหนดให้นักศึกษามาทำการเก็บข้อมูลได้ ในวันที่ ๐๗/๐๑/๖๓
- ไม่สามารถให้นักศึกษาเข้าทำการเก็บข้อมูลได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ กิ่ง
(ผอ กิ่ง ป๋ ฮาภพรรค)
ตำแหน่ง ศษ
วันที่ ๐๗ / ๐๑ / ๖๓

ภาคผนวก ค

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ตารางที่ 10 วิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตัวเอง

ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม คะแนน	ค่า IOC	การ พิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
1. ฉันพอใจในสิ่งที่ฉันเป็น	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
2. ฉันมั่นใจในการกระทำของ ตัวเอง	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
3. ฉันไม่ชอบหลาย ๆ สิ่งในตัวเอง	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
4. ฉันรู้สึกดีกับตัวเองเวลาฉันอยู่กับ เพื่อน ๆ	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
5. ฉันเป็นคนที่มีปรับตัวให้เข้ากับ เพื่อน ๆ ได้ดี	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
6. ฉันรู้สึกดีเมื่อทำงานได้สำเร็จ	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
7. ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ช่วยเหลือ ผู้อื่น	-1	1	1	1	0.33	ไม่ผ่าน เกณฑ์	ตัดทิ้ง
8. ฉันสามารถตั้งใจในการทำงาน จนกว่างานจะประสบความสำเร็จ	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
9. ฉันรู้สึกว่าตัวเองมีความประพฤติ ที่ดีงาม	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
10. ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ด้วย ตัวเองมากกว่าพึ่งคนอื่น	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
11. ฉันภูมิใจในความเป็นฉัน	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
12. ฉันเคยเล่าถึงเป้าหมายในชีวิต ให้ผู้อื่นฟัง	1	0	0	1	0.33	ไม่ผ่าน เกณฑ์	ตัดทิ้ง
13. ฉันอายุที่จะพูดถึงสิ่งที่ฉันคิดจะ ทำในอนาคตกับผู้อื่น	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้

ตารางที่ 10 วิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตัวเอง (ต่อ)

ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม คะแนน	ค่า IOC	การ พิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
14. ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
15. ฉันสามารถบอกข้อบกพร่องให้ ผู้อื่นฟังได้	1	0	1	2	0.67	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
16. ฉันรู้สึกว่าตัวเองเรียนไม่เก่ง	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
17. ฉันรู้สึกดีที่มีผลการเรียนอยู่ใน ระดับที่น่าพอใจ	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
18. ฉันรู้สึกลำบากใจมากเมื่อต้อง ออกไปพูดหน้าชั้นเรียน	1	1	0	2	0.67	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
19. ฉันคิดว่าฉันสำคัญต่อ ครอบครัวและคนใกล้ชิด	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
20. ฉันรู้สึกไร้อัตนเมื่ออยู่ที่ โรงเรียน	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
21. เมื่อต้องทำงานกลุ่ม เพื่อน ๆ มักจะเลือกฉันเข้าร่วมกลุ่มเสมอ	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
22. เพื่อน ๆ ให้ฉันทำงานที่มี ความสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
23. เพื่อน ๆ ให้ความร่วมมือในการ ทำงานกับฉัน	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
24. เพื่อนไม่ให้ความสนใจกับการ แสดงความคิดเห็นของฉัน	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
25. สมาชิกในครอบครัวให้ฉันร่วม ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยเสมอ	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้

ตารางที่ 10 วิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตัวเอง (ต่อ)

ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม คะแนน	ค่า IOC	การ พิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
26. ครอบครัวทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณค่ากับครอบครัว	-1	1	1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
27. เมื่อฉันแสดงความคิดเห็น ครูและเพื่อน ๆ จะยอมรับ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
28. บางครั้ง ฉันรู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนเกินของครอบครัว	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
29. ครอบครัวเข้าใจการกระทำต่าง ๆ ของฉันเสมอ	-1	1	1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
30. ความคิดเห็นของฉันมักจะถูกละเลยจากสมาชิกในครอบครัว	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
31. ผู้ปกครองมอบหมายหน้าที่สำคัญในครอบครัวให้กับฉัน	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
32. ครูมักมอบหมายให้ฉันทำงานสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
33. ฉันมักได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนเข้าแข่งขันในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้

หมายเหตุ ข้อที่ผ่านเกณฑ์ คือ มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2553, น.73)

ภาคผนวก ง

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

ของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r)

ตารางที่ 11 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) ของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตัวเอง

ข้อ	ค่า r	การพิจารณา	การนำไปใช้
1	.18	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
2	.56	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
3	.22	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
4	.50	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
5	.26	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
6	.34	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
7	.36	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
8	.30	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
9	.27	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
10	.06	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
11	.07	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
12	.14	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
13	.35	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
14	.43	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
15	.07	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
16	.39	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
17	.40	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
18	.22	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
19	.44	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
20	.52	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
21	.50	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
22	.20	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
23	.44	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
24	.32	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
25	.53	ผ่านเกณฑ์	นำไปใช้เก็บข้อมูล
26	.11	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
27	.19	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
28	.12	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
29	.15	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ

ตารางที่ 12 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามแต่ละฉบับ

แบบสอบถาม	ค่าความเชื่อมั่น
การเห็นคุณค่าในตัวเอง	.778

ภาคผนวก จ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การเห็นคุณค่าในตัวเอง การสนับสนุนทางสังคม กับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัต

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อประกอบการทำโครงการพิเศษทางจิตวิทยา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึงปัจจัยส่วนบุคคล การเห็นคุณค่าในตัวเอง การสนับสนุนทางสังคม กับความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรตพิทยพยัต ขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความคิดเห็น หรือความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด และตอบให้ครบทุกข้อ คำตอบของนักเรียนจะถูกเก็บเป็นความลับและไม่มีผลกระทบต่อผลการเรียนของนักเรียน การนำเสนอข้อมูลจะถูกนำเสนอในภาพรวมเพื่อประกอบการทำโครงการพิเศษทางจิตวิทยาเท่านั้น จึงขอความร่วมมือจากนักเรียนในการตอบแบบสอบถาม มา ณ โอกาสนี้

ข้อแนะนำ

1. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน 4 ข้อ
ตอนที่ 2 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตัวเอง	จำนวน 20 ข้อ
ตอนที่ 3 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม	จำนวน 72 ข้อ
ตอนที่ 4 แบบสอบถามความแข็งแกร่งของจิตใจ	จำนวน 20 ข้อ

2. โปรดอ่านคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามในแต่ละตอน โดยเลือกตอบให้ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ
ผู้ศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงตามความเป็นจริงของนักเรียนและโปรดตอบทุกข้อ

- เพศ ชาย หญิง
- สถานภาพการอยู่อาศัย
 - อยู่กับบิดาและมารดา อยู่กับบิดา
 - อยู่กับมารดา อยู่กับผู้อื่น เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตัวเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามที่ต้องการทราบว่านักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างไร เมื่อท่านอ่านคำถามแล้ว โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนปานกลาง
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1. ฉันมั่นใจในการกระทำของตัวเอง					
2. ฉันไม่ชอบหลาย ๆ สิ่งในตัวเอง					
3. ฉันรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญในกลุ่มเพื่อน					
4. ฉันคิดว่าฉันสำคัญต่อครอบครัวและคนใกล้ชิด					
5. ฉันรู้สึกไร้อัตนเมื่ออยู่ที่โรงเรียน					
6. เมื่อต้องทำงานกลุ่ม เพื่อน ๆ มักจะเลือกฉันเข้าร่วมกลุ่มเสมอ					
7. เพื่อน ๆ ให้อำนาจหน้าที่ที่มีความสำคัญ					

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตัวเอง (ต่อ)

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
8. เพื่อน ๆ ให้ความร่วมมือในการทำงานกับฉัน					
9. บางครั้ง ฉันรู้สึกที่ตัวเองเป็นส่วนเกินของครอบครัว					
10. ความคิดเห็นของฉันมักจะถูกกละเลยจากสมาชิกในครอบครัว					
11. ครูมักมอบหมายให้ฉันทำงานสำคัญ					
12. ฉันมักได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนเข้าแข่งขันในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน					
13. ฉันเป็นคนที่ปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ ได้ดี					
14. ฉันรับรู้ที่ฉันสามารถทำงานได้สำเร็จ					
15. ฉันรับรู้ถึงความสามารถของตัวเองในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้					
16. ฉันรู้สึกที่ตัวเองมีความประพฤติที่ดีงาม					
17. ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเองมากกว่าพึ่งคนอื่น					
18. ฉันภูมิใจในความเป็นตัวฉัน					
19. ฉันอายที่จะพูดถึงสิ่งที่ฉันคิดจะทำในอนาคตกับผู้อื่น					
20. ฉันรู้สึกดีน้อยกว่าผู้อื่น					

ตอนที่ 3 การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามที่ต้องการทราบว่า นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับข้อความต่อไปนี เมื่อนักเรียนอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนปานกลาง
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1. คนในครอบครัวเป็นกำลังใจให้ ยามที่ฉันพบอุปสรรคด้านการเรียนหรืออุปสรรคอื่น ๆ ของชีวิต					
2. พ่อแม่หรือผู้ปกครองเอาใจใส่ดูแลทุกข์สุขของฉัน					
3. พ่อแม่หรือผู้ปกครองมีวิธีการพูดหรือการปฏิบัติที่สร้างความมั่นใจให้ฉัน ในเวลาที่ฉันเผชิญปัญหาการเรียนหรือปัญหาส่วนตัว					
4. เมื่อใดที่ฉันไม่สบายใจ ฉันจะได้รับการปลอบโยนจากคนในครอบครัวที่ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ					
5. พ่อแม่หรือผู้ปกครองไม่ซ้ำเติม เมื่อฉันตัดสินใจผิดพลาด					
6. พ่อแม่หรือผู้ปกครองมักให้ฉันมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ของครอบครัว					

ตอนที่ 3 การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว (ต่อ)

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
7. พ่อแม่หรือผู้ปกครองมอบหมายงานที่สำคัญให้ฉันรับผิดชอบ					
8. พ่อแม่หรือผู้ปกครองพูดหรือแสดงให้รู้ว่าท่านภูมิใจในตัวฉัน					
9. พ่อแม่หรือผู้ปกครองหรือคนในครอบครัวมักไปเล่าให้คนอื่นฟังถึงความสามารถด้านการเรียนหรือความสามารถพิเศษบางอย่างของฉัน					
10. คนในครอบครัวไม่ค่อยยอมรับความคิดเห็นของฉัน					
11. พ่อแม่หรือผู้ปกครองคอยให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ด้านการเรียนหรือการใช้ชีวิตในโรงเรียนแก่ฉัน					
12. พ่อแม่หรือผู้ปกครองจัดหาข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาต่อหรือการประกอบอาชีพมาให้ฉัน					
13. พ่อแม่หรือผู้ปกครองมักนำเรื่องราวที่เป็นประโยชน์มาบอกเล่าแก่ฉัน					
14. พ่อแม่หรือผู้ปกครองจัดหาหนังสือที่มีประโยชน์มาให้ฉันอ่านหรือค้นคว้า					
15. พ่อแม่หรือผู้ปกครองให้แนวทางปฏิบัติด้านความประพฤติและการวางตัวที่เหมาะสมแก่ฉัน					

ตอนที่ 3 การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว (ต่อ)

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
16. พ่อแม่หรือผู้ปกครองให้เงินเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัว และด้านการเรียนที่เพียงพอ					
17. พ่อแม่หรือผู้ปกครองมีเวลาให้ฉันเสมอ เมื่อฉันมีข้อปรึกษาหารือด้วย					
18. พ่อแม่หรือผู้ปกครองพร้อมจะช่วยเหลือฉันในเรื่องต่าง ๆ เมื่อฉันต้องการความช่วยเหลือ					
19. พ่อแม่หรือผู้ปกครองให้ของหรือทำสิ่งต่าง ๆ ให้ฉัน เช่น ให้ของขวัญวันเกิด ซื้อสิ่งของมาฝาก ทำอาหารอร่อย ๆ ให้รับประทาน เป็นต้น					
20. สมาชิกในครอบครัวชอบพูดคุยกับฉันในเรื่องต่าง ๆ ทั้งเรื่องการเรียนและเรื่องทั่ว ๆ ไป					
21. สมาชิกในครอบครัวมักทำกิจกรรมในครอบครัวร่วมกับฉัน เช่น ดูโทรทัศน์ด้วยกัน ช่วยกันทำงานบ้าน มีกิจกรรมสนทนาการด้วยกัน เป็นต้น					
22. สมาชิกในครอบครัว มักทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกับฉัน เช่น ทักษนาจร ทำบุญ เยี่ยมญาติ เป็นต้น					
23. สมาชิกในครอบครัวมักทำกิจกรรมในวันสำคัญร่วมกับฉัน เช่น งานวันเกิด งานปีใหม่ งานวันครอบครัว เป็นต้น					
24. สมาชิกในครอบครัวเห็นห่างกับฉัน จนฉันรู้สึกไม่เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว					

ตอนที่ 4 การสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียน (ต่อ)

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1. ฉันได้รับกำลังใจจากครูในด้านการเรียน					
2. ครูหรือครูที่ปรึกษาให้ความเอาใจใส่ทุกความสุขของฉัน					
3. ครูหรือครูที่ปรึกษาช่วยสร้างความมั่นใจให้กับฉัน ในยามที่ฉันเผชิญปัญหาการเรียนหรือปัญหาส่วนตัว					
4. เมื่อใดที่ฉันแสดงความทุกข์ใจ ฉันจะได้รับ การปลอบโยนจากครูหรือครูที่ปรึกษาที่ทำให้เกิด ความรู้สึกอบอุ่นใจ					
5. ครูพูดจาดีกับฉัน แม้ในเวลาที่คุณปฏิบัติตัวไม่ เหมาะสมในห้องเรียน					
6. ครูมักให้ฉันมีส่วนร่วมในการเสนอข้อคิดเห็น เกี่ยวกับเรื่องเรียนหรือกิจกรรมในโรงเรียน					
7. ฉันได้รับมอบหมายจากครูให้ช่วยทำงานบางอย่างให้					
8. ฉันได้รับคำชมเชยจากครูในด้านความเอาใจใส่ด้าน การเรียน					
9. ฉันได้รับคำชมจากครูในด้านความสามารถด้าน การเรียนหรือด้านทักษะบางอย่าง					
10. ครูแสดงความผิดหวังในงานที่มอบหมายให้ฉันทำ					
11. โรงเรียนมีประกาศหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับงานและ การประกอบอาชีพ					
12. โรงเรียนมีประกาศหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งทุน เพื่อการศึกษา					
13. โรงเรียนมีแหล่งข้อมูลข่าวสารหลากหลายแก่ฉัน					

ตอนที่ 4 การสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียน (ต่อ)

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
14. ครูละเลยในการให้คำแนะนำด้านการเรียนหรือการปรับตัวในโรงเรียน					
15. ครูแนะนำแหล่งความรู้ที่มีประโยชน์แก่นักเรียน เช่น รายการโทรทัศน์ที่ดี หนังสือที่ดี นิทรรศการที่น่าสนใจ เป็นต้น					
16. นักเรียนได้รับประโยชน์จากแหล่งบริการวิชาการของโรงเรียน เช่น ห้องสมุด สำนักคอมพิวเตอร์ เป็นต้น					
17. ห้องเรียนของโรงเรียนน่าเรียน และมีอุปกรณ์การเรียนการสอนครบที่เอื้อประโยชน์ด้านการเรียนแก่นักเรียน					
18. ครูหรือครูที่ปรึกษามีเวลาให้ เมื่อนักเรียนต้องการเวลาสำหรับปรึกษาหารือ					
19. นักเรียนไม่ได้รับความสะดวกในการติดต่อกับฝ่ายต่าง ๆ ในโรงเรียน					
20. นักเรียนไม่ได้รับความสะดวกสบายเกี่ยวกับที่นั่งทำงานหรือที่พักผ่อนซึ่งโรงเรียนจัดให้					
21. นักเรียนมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ หรือการเข้าค่าย ที่ทางโรงเรียนจัด					
22. นักเรียนเข้าร่วมในชมรมต่าง ๆ ของโรงเรียน					
23. เมื่อโรงเรียนจัดกิจกรรมทางวิชาการใด ๆ นักเรียนเข้าไปมีส่วนร่วมด้วย					

ตอนที่ 5 การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน (ต่อ)

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1. ฉันได้รับกำลังใจจากเพื่อน ยามที่ฉันพบอุปสรรคด้านการเรียนหรืออุปสรรคอื่น ๆ ของชีวิต					
2. เพื่อนสนใจไต่ถามเวลาที่ฉันมีความทุกข์					
3. เพื่อนมีวิธีการพูดหรือการปฏิบัติที่สร้างความมั่นใจให้ฉันในเวลาที่ฉันเผชิญปัญหาการเรียนหรือปัญหาส่วนตัว					
4. เมื่อใดที่ฉันไม่สบายใจ ฉันจะได้รับการปลอบโยนจากเพื่อน ที่ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ					
5. เพื่อนพูดจาดีด้วยเสมอ แม้ในยามที่ฉันอารมณ์เสีย					
6. เพื่อน ๆ มักให้ฉันมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ทั้งเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเรียนหรือกิจกรรมในโรงเรียน					
7. เพื่อนแสดงออกให้ฉันรับรู้ว่าฉันเป็นคนสำคัญในกลุ่มเพื่อน					
8. เพื่อนมักพูดหรือแสดงให้ฉันรู้ว่าเขาดีใจที่มีเพื่อนอย่างฉัน					
9. เพื่อนไม่ค่อยยอมรับความคิดเห็นของฉัน					
10. เพื่อนแสดงความไม่พอใจกับงานกลุ่ม ในส่วนที่เป็นความรับผิดชอบของฉัน					
11. เพื่อนให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ด้านการเรียนหรือการใช้ชีวิตในโรงเรียน					
12. เพื่อนมักมีข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนต่อหรือการทำงานทำมาบอกเล่าแก่ฉัน					
13. เพื่อนไม่เคยแนะนำรายการโทรทัศน์ที่ดีที่ควรดู					
14. เพื่อนแนะนำหนังสือดี นิทรรศการทางวิชาการที่น่าสนใจหรือแหล่งความรู้ที่มีประโยชน์แก่ฉัน					

ตอนที่ 5 การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน (ต่อ)

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
15. เพื่อนช่วยชี้แนวทางปฏิบัติด้านความประพฤติ และการวางตัวที่เหมาะสมแก่ฉัน					
16. เพื่อนเต็มใจให้ฉันยืมใช้อุปกรณ์การเรียน ตำราหรือสมุดจดคำบรรยาย					
17. ฉันไม่เคยได้รับความช่วยเหลือด้านการเงินจากเพื่อนในเวลาที่ฉันมีความจำเป็นด้านการเงิน					
18. เพื่อนเต็มใจให้ฉันไปที่บ้านหรือใช้ห้องส่วนตัวของเพื่อนเพื่อทำกิจกรรมด้านการเรียนได้					
19. เพื่อนมีเวลาให้ฉันเสมอ เมื่อฉันมีข้อปรึกษาหารือ					
20. เพื่อนอาสาทำสิ่งต่าง ๆ แทนฉัน ในเวลาที่ฉันมีธุระหรือไม่สบาย					
21. เพื่อนทำสิ่งต่าง ๆ ให้ฉันเสมอ เช่น ให้ของขวัญวันเกิดหรือในวันสำคัญต่าง ๆ ซื้อสิ่งของหรือขนมมาฝาก เป็นต้น					
22. เพื่อนโทรศัพท์พูดคุยกับฉันในเรื่องทั่ว ๆ ไป หรือเรื่องการเรียน					
23. เพื่อนมักทำกิจกรรมด้านการเรียนร่วมกับฉัน เช่น การทำงานกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้านการเรียน เป็นต้น					
24. เพื่อนมักให้ฉันเข้าร่วมในกิจกรรมที่เป็นความสนใจร่วมกัน เช่น ทักษนาจร กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น					
25. ฉันได้รับการชักชวนจากเพื่อน ๆ ในการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทั่ว ๆ ไปของกลุ่มเพื่อน เช่น งานวันเกิด งานสังสรรค์ เป็นต้น					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความแข็งแกร่งของจิตใจ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัว ภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เมื่อนักเรียนอ่านข้อความ แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

ไม่จริง	หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนเลย
จริงบางครั้ง	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนจริงบางครั้ง
ค่อนข้างจริง	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนค่อนข้างจริง
จริงมาก	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนจริงมาก

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวุ่นใจนั่งไม่ติด				
2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน				
3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดชอบหรือผลที่ตามมา				
4. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น				
5. เวลาทุกขใจมาก ๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย				
6. ฉันสอนและเตือนตัวเอง				
7. ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				
8. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต				
9. ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใดชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด				
10. เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย				
11. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
12. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
13. ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความแข็งแกร่งของจิตใจ

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
14. เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณเอง ไร้ความสามารถ				
15. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น				
16. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนา ต้องรับผิดชอบ				
17. การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
18. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือ เห็นด้วยกับฉันได้				
19. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรง กว่าที่คิด				
20. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				

ประวัติย่อของผู้ศึกษาค้นคว้า

ชื่อ – สกุล

นางสาวณัชชาเนศ คู่เคียง

วันเดือนปีเกิด

17 เมษายน 2541

อีเมลล์

Natchanesh0545@gmail.com

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2562

ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. 2547-2558

ประถมศึกษาและมัธยมศึกษา

โรงเรียนเทพนารี จังหวัดแพร่