โครงงานพิเศษทางจิตวิทยา

เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงาน บริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด

จัดทำโดย

นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์

รหัสนักศึกษา 620801402994

สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา

โครงงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

ปีการศึกษา 2565

คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ชื่อ - สกุล : มนต์สินี วิเศษคามินทร์

ชื่อโครงงานพิเศษทางจิตวิทยา : การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ ของพนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด

สาขาวิชา : จิตวิทยา คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงงาน : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธัมมัฏฐิตตา อยู่เจริญ

ปีการศึกษา : 2565

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ 2) เปรียบเทียบการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ จำแนกตาม เพศ และลักษณะครอบครัว 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็น พนักงาน บริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด ในปี 2565 จำนวน 269 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ แบบสอบถามจำนวน 4 ตอน ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (Standard Deviation) สถิติ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for Independent Sample) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) คำนวณโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า

1. ระดับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 จากคะแนนเต็ม 5.00

2. พนักงานที่มีเพศต่างกันมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเพศชายมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่มากกว่าเพศหญิง

3. พนักงานที่มีลักษณะครอบครัวต่างกันมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ไม่แตกต่างกัน

4. การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .760

5. การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .780

กิตติกรรมประกาศ

โครงงานพิเศษทางจิตวิทยาฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธัมมัฏฐิตตา อยู่เจริญ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงงานพิเศษทางจิตวิทยา และคณาจารย์คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ดังรายนามต่อไปนี้ รองศาสตราจารย์ประณต เค้าฉิม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจษฎา อังกาบสี ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรควิช จารีกจารีต อาจารย์ ดร.อธิวัฒน์ รัตนวงศ์แข และอาจารย์นภาพร อยู่ถาวร ซึ่งกรุณาให้ความช่วยเหลือ และให้การปรึกษา ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่อง เพื่อความสมบูรณ์ของโครงการพิเศษทางจิตวิทยาฉบับนี้ ผู้ศึกษาจึงขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ประณต เค้าฉิม รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรควิช จารีกจารีต ที่กรุณาสละเวลาให้ความอนุเคราะห์ในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ตลอดจนให้คำแนะนำ ปรับปรุง และแก้ไขข้อบกพร่องในการสร้างเครื่องมือแบบสอบถามให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ คณะผู้บริหาร บริษัท เทคโน แอสโซซิเอะ (ประเทศไทย) จำกัด ที่ให้ความกรุณาแก่ผู้ศึกษาในการอนุญาตให้เก็บข้อมูล เพื่อพัฒนาคุณภาพเครื่องมือในการจัดทำจัดทำโครงงานพิเศษทางจิตวิทยาฉบับนี้

ขอขอบพระคุณ คณะผู้บริหาร บริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด ที่ให้ความกรุณาแก่ผู้ศึกษาในการอนุญาตเก็บข้อมูล เพื่อจัดทำโครงงานพิเศษทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ พนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี ทำให้ผู้ศึกษาได้ข้อมูลที่มีคุณค่ายิ่ง

คุณค่าของโครงงานพิเศษทางจิตวิทยาฉบับนี้ ขอมอบแด่ ครอบครัววิเศษคามินทร์ คณาจารย์ เพื่อน ๆ และผู้มีพระคุณทุกท่านซึ่งได้ให้การสนับสนุน ให้ความรัก ความห่วงใย กำลังใจ และให้ความรู้ด้านการศึกษา ตลอดจนนักวิชาการสาขาต่าง ๆ ที่ผู้ศึกษาได้อ้างอิงดังปรากฏในโครงงานพิเศษทางจิตวิทยาฉบับนี้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้โครงงานพิเศษฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

มนต์สินี วิเศษคามินทร์

สารบัญ

บทที่ **หน้า**

1. บทนำ... 1

1. หลักการและเหตุผล... 1

2. วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า... 3

3. ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า... 3

4. ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า... 3

5. กรอบแนวคิดของการศึกษาค้นคว้า... 6

6. สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า... 6

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง... 7

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่... 8

1.1 ความหมายของการดำเนินชีวิตวิถีใหม่... 8

1.2 ความหมายของการปรับตัว... 8

1.3 ความสำคัญของการปรับตัว... 10

1.4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว... 13

1.5 แนวทางการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่... 18

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง... 22

2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง... 22

2.2 ลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเอง... 24

2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง... 26

2.4 แนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง... 33

2.5 การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง... 36

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม... 37

3.1 ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม... 37

3.2 ลักษณะของการสนับสนุนทางสังคม... 39

3.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม... 41

3.4 การเสริมสร้างการสนับสนุนทางสังคม... 46

3.5 การวัดการสนับสนุนทางสังคม... 47

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่... 48

4.1 เพศกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่... 48

4.2 ลักษณะครอบครัวกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่... 48

4.3 การเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่... 49

4.4 การสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่... 50

สารบัญ (ต่อ)

3. วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า 51
1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง 51
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า 51
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล 57
4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 57

4. ผลการศึกษาค้นคว้า 59
1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวผู้ตอบแบบสอบถาม 60
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม 60
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน 65

5. สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ 68
1. วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า 68
2. สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า 68
3. ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า 68
4. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า 69
5. สรุปผลการศึกษาค้นคว้า 69
6. อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า 71
7. ข้อเสนอแนะ 77

บรรณานุกรม 78

ภาคผนวก 85

ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ 86
ภาคผนวก ข หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและแบบตอบรับการเป็นผู้เชี่ยวชาญ 88
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์และแบบตอบรับการเข้าทำการเก็บข้อมูล (Try Out) และเข้าเก็บข้อมูลจริง 95
ภาคผนวก ง ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า 100
ภาคผนวก จ ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า 104
ภาคผนวก ฉ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า 108

ประวัติผู้ศึกษาค้นคว้า 115

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
ตารางที่ 3-1	ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล	52
ตารางที่ 3-2	ตัวอย่างแบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่	53
ตารางที่ 3-3	ตารางสรุปจำนวนข้อคำถามในแต่ละขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ	54
ตารางที่ 3-4	ตัวอย่างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง	55
ตารางที่ 3-5	ตัวอย่างแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม	56
ตารางที่ 4-1	จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ	60
ตารางที่ 4-2	จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะครอบครัว	60
ตารางที่ 4-3	ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงาน จำแนกเป็นรายข้อ	61
ตารางที่ 4-4	ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเห็นคุณค่าในตนเอง จำแนกเป็นรายข้อ	62
ตารางที่ 4-5	ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการสนับสนุนทางสังคม จำแนกเป็นรายข้อ	64
ตารางที่ 4-6	ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงาน จำแนกตามเพศ	65
ตารางที่ 4-7	ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงาน จำแนกตามลักษณะครอบครัว	66
ตารางที่ 4-8	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงาน	66
ตารางที่ 4-9	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงาน	67
ตารางที่ ง-1	การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่	101
ตารางที่ จ-1	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) ของแบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่	105
ตารางที่ จ-2	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่	107

สารบัญภาพ

ภาพที่ **หน้า**

ภาพที่ 1-1 กรอบแนวคิดของการศึกษาค้นคว้า.. 6

บทที่ 1
บทนำ

1. หลักการและเหตุผล

สถานการณ์ในปัจจุบันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) มีการแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว ทำให้การระบาดนั้นรุกลามไปยังทั่วโลกในระยะเวลาอันรวดเร็วไม่เว้นแม้แต่ประเทศไทย ซึ่งในปัจจุบันประเทศไทยยังคงมีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ในวันที่ 22 เมษายน 2565 ผู้ป่วยสะสมมีจำนวนถึง 4,128,038 คน (ThaiPBS, 2565) ทำให้สถานการณ์ในปัจจุบันองค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO, 2021) จึงได้กำหนดมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดเชื้อไวรัส การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) การต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย การหมั่นล้างมือหรือใช้แอลกอฮอล์ล้างมือเพื่อฆ่าเชื้อโรค รวมไปถึงการคอยสังเกตตนเองว่ามีอาการป่วยหรือไม่และถ้ามีจะต้องกักตนเองเพื่อลดความเสี่ยงในการอาจจะแพร่ระบาดเชื้อไวรัสให้แก่ผู้คนในสังคม และจากความไม่แน่นอนและการคาดเดาสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้ ประกอบกับการได้รับข้อมูลข่าวสารถึงผลกระทบต่าง ๆ อาจก่อให้เกิดความเครียด ความกลัวในจิตใจของผู้คน และยังส่งผลต่อวิถีชีวิต การทำงาน การดำเนินชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนแปลงไปจึงเกิดเป็นชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ซึ่งเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างไปจากอดีตอันเนื่องจากมีบางสิ่งมากระทบแบบแผนการดำเนินชีวิต และแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ ให้เปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย ซึ่งรูปแบบวิถีชีวิตใหม่นี้ ประกอบด้วยวิธีคิด วิธีเรียนรู้ วิธีสื่อสาร วิธีปฏิบัติและการจัดการการใช้ชีวิตแบบใหม่เกิดขึ้นหลังจาก เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างอย่างมากและรุนแรง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันมากกว่าจะธำรงรักษาวิถีดั้งเดิมหรือหวนหาถึงอดีต (พีรพัฒน์ ใจแก้วมา, 2563) นอกจากนี้ผลกระทบของการแพร่ระบาดที่เกิดขึ้น ยังส่งผลกระทบต่อเรื่องเศรษฐกิจ การเปิด-ปิดกิจการที่แย่ลง ภาวะตลาดแรงงานที่เปราะบางมากขึ้น รวมถึงภาคครัวเรือนที่จะต้องแบกรับภาระหนี้ครัวเรือนในระดับสูงและเผชิญกับภาวะ ของการมีหนี้สูง จนเป็นปัญหาต่อการใช้จ่ายในอนาคต จึงทำให้คนในสังคมจำเป็นต้องมีการปรับตัวในการดำรงชีวิตต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากนี้ (ไทยโพสต์, 2564) จากวิถีชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงไปดังกล่าวนี้จึงส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตของผู้คนในสังคมเป็นอย่างมาก ทั้งทางด้านสุขภาพจิต ที่ต้องเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และอาจนำไปสู่การแยกตัวทางสังคม (จรินทร วินทะไชย และชุติมา สุรเศรษฐ, 2563) จึงเป็นสิ่งที่บุคคลในสังคมล้วนจำเป็นจะต้องปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตใหม่ที่เกิดขึ้นนี้

การปรับตัว หมายถึง เป็นการที่บุคคลสามารถปรับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมไปตามสภาพแวดล้อม สังคม และสถานการณ์ต่าง ๆ ให้เข้ากับตนเองและโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งมีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต (Bernard, 1960 อ้างถึงในนันทิชา บุญละเอียด, 2554) จะเห็นได้ว่าความสามารถในการปรับตัวของบุคคลมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบัน หากบุคคลใดไม่สามารถปรับตัวต่อสภาวการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์

เป็นเหตุให้เกิดความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ และหากปัญหาดังกล่าวนี้ดำเนินต่อไปโดยมิได้รับการแก้ไขก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ในขณะเดียวกันถ้าบุคคลสามารถปรับตัวได้ก็ย่อมจะทำให้ชีวิตมีความสุข สามารถยอมรับกับสภาพการเปลี่ยนแปลงได้ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ตามลำดับ (ปิยะพิมพ์ กิติสุธาธรรม, 2554) ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าผู้ที่มีปัญหาในการปรับตัวจะประสบปัญหาในการปรับตัวในหลาย ๆ ด้าน เช่น ความเครียด ความอ่อนแอ การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ความโดดเดี่ยว มีปัญหาด้านบทบาทหน้าที่ เป็นต้น (นวพร ปิตาวรรณ, 2551) การปรับตัวของบุคคลจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอยู่ในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลต่อการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ บุคคลจะสามารถปรับตัวเพื่อให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้หรือไม่จึงขึ้นอยู่กับ การเห็นคุณค่าในตนเองด้วย ดังงานวิจัยของ พิราวรรณ อำไพ (2549) ได้ให้นิยามไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่เกิดขึ้นจากการประเมินคุณค่าของตนเองในทางบวก และเชื่อว่าตนเองมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคมรวมทั้งการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นหรือสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของจิตใจ ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและสามารถบ่งชี้คุณภาพชีวิตของบุคคลได้ว่าเป็นอย่างไร การที่จะให้บุคคลสามารถที่จะเผชิญปัญหาและดำรงตนอยู่ได้อย่างมีคุณค่าในสังคมนั้น ส่วนหนึ่งมาจากความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง จะสามารถสร้างสรรค์ความคิดหรือการกระทำที่จะเผชิญความเครียดต่าง ๆ ได้อย่าง มีประสิทธิภาพ (สุชาดา อรัณยะปาล, 2550) สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุชาดา อรัณยะปาล (2550) พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัวทางอารมณ์ ทางสังคม และทางการเรียนรู้ เป็นจุดเริ่มต้นของการรับรู้ชีวิตที่มีผลต่อความคิด ความปรารถนาค่านิยม อารมณ์ และการตั้งเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล

จากการศึกษาพบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อการปรับตัวในสถานการณ์ Covid-19 เนื่องจากการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจาก ครอบครัว ญาติ เพื่อนหรือกลุ่มบุคคลในชุมชน เป็นต้น ซึ่งเป็นปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลเหล่านี้ โดยที่บุคคลต่าง ๆ เหล่านี้จะให้ความช่วยเหลือในด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ความรู้สึก ด้านการให้ข้อมูลข่าวสาร ด้านวัตถุสิ่งของ ด้านความคิดหรือด้านการยอมรับและการเห็นคุณค่า ถือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำและการได้รับการประคับประคอง (ณัฐพงศ์ เป็นลาภ, 2562) สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนาภรณ์ ตั้งทองสว่าง (2563) พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อบุคคล โดยเฉพาะในสภาวการณ์ที่มีสิ่งเร้ามากมายอย่างสถานการณ์ Covid-19 แรงสนับสนุนทางสังคมจะมีส่วนช่วยในการลดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและเป็นเกราะป้องกันผลลัพธ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในชีวิต ช่วยให้บุคคลที่มีความทุกข์ ความวิตกกังวลผ่อนคลายความไม่สบายใจ และความคับข้องใจ แรงสนับสนุนทางสังคมจะมีส่วนช่วยในการดูดซับผลกระทบที่เกิดขึ้น สร้างความรู้สึกที่เห็นคุณค่าในตนเองส่งผลต่อการทำงานของร่างกาย ตลอดจนทำให้เกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลนั้น ในขณะที่สิ่งเร้าเข้ามาทำให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้นนั้น แรงสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์จะเป็นปัจจัยแรกที่มีความสำคัญในการลดอารมณ์ความรู้สึกไม่สบายใจ และทำให้ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นลดลงได้ การได้รับการสนับสนุนไม่ว่าจากทางด้านใดก็ตามจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมากต่อบุคคลในสังคม ถ้าหากบุคคลในสังคมได้รับการสนับสนุนทางสังคม

ที่เหมาะสมจะส่งผลให้เกิดการปรับตัวกับสถานการณ์ในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงไปได้ การสนับสนุนทางสังคมจึงเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงเป็นสาเหตุให้ผู้ศึกษาสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) กับพนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด ซึ่งเป็นบริษัทหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิถีชีวิตใหม่ในสังคมปัจจุบันที่กำลังเผชิญอยู่ และเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ ที่ทำให้บุคคลในสังคมได้รับผลกระทบทางด้านต่าง ๆ ของชีวิต บุคคลในสังคมจึงจำเป็นจะต้องปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม ให้เกิดความรู้ ความใจเข้าและสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้

2. วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า

2.1 เพื่อศึกษาระดับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด

2.2 เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด จำแนกตาม เพศ และลักษณะครอบครัว

2.3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด

3. ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ทำให้ทราบระดับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ และความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง ในการนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการปรับตัว การยอมรับการเปลี่ยนแปลง แนวทางการรับมือ และการเผชิญหน้ากับสภาพสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมสู่วิถีชีวิตใหม่

4. ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

4.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นพนักงาน บริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด จำนวน 875 คน (ข้อมูลจากฝ่ายบริหารทรัพยากรบุคคล ณ วันที่ 6 ธันวาคม พ.ศ. 2565)

4.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นพนักงาน บริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด จำนวน 269 คน ได้มาจากการคำนวณหาขนาดของตัวอย่างจากสูตรของ เครซี่ และมอแกน (Krejcie and Morgan, 1970 อ้างถึงใน ประสพชัย พสุนนท์, 2557) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญจากประชากรทั้งหมด (นันทพร ไชยชนะ, 2559)

4.3 ตัวแปรที่ศึกษา

4.3.1) ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1) ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ และลักษณะครอบครัวมีรายละเอียด ดังนี้

1.1) เพศ แบ่งเป็น

1.1.1) เพศชาย

1.1.2) เพศหญิง

1.2) ลักษณะครอบครัว แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

1.2.1) ครอบครัวเดี่ยว

1.2.2) ครอบครัวขยาย

2) การเห็นคุณค่าในตนเอง

3) การสนับสนุนทางสังคม แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

3.1) ด้านความใกล้ชิดและรักใคร่ผูกพัน

3.2) ด้านการมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

3.3) ด้านการยอมรับว่าเป็นผู้มีคุณค่าแห่งตน

3.4) ด้านการได้รับความช่วยเหลือ

4.3.2) ตัวแปรตาม คือ การปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

4.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

4.4.1) เพศ หมายถึง เพศที่ติดตัวมาแต่กำเนิด แบ่งเป็น เพศชาย และเพศหญิง

4.4.2) ลักษณะครอบครัว หมายถึง ลักษณะความสัมพันธ์ทางสายโลหิตภายในครอบครัว สามารถแบ่งลักษณะครอบครัวออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

4.4.2.1) ครอบครัวเดี่ยว หมายถึง ครอบครัวที่บุคคลอาศัยร่วมกับบิดามารดาและพี่น้อง

4.4.2.2) ครอบครัวขยาย หมายถึง ครอบครัวที่ประกอบด้วยสมาชิกอย่างน้อย 3 ช่วงอายุ หรือ ครอบครัวที่อาศัยอยู่ร่วมกับ ปู่-ย่า ตา-ยาย บิดา-มารดา และบุตร-หลาน

4.5 นิยามปฏิบัติการ

4.5.1) การปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมสู่วิถีชีวิตใหม่ภายใต้มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) เพื่อให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจจนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ในการศึกษาครั้งนี้ วัดการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ โดยใช้แบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ ซึ่งผู้ศึกษาสร้างขึ้นเอง มีลักษณะเป็นแบบมาตรตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ มากที่สุด (5) ถึง น้อยที่สุด (1) ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

4.5.2) การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่เกิดขึ้นจากการประเมินคุณค่าของตนเองในทางบวก และเชื่อว่าตนเองมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคม รวมทั้งการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นหรือสังคมอีกด้วย (พิราวรรณ อำไพ, 2549)

ในการศึกษาครั้งนี้ วัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของ พิราวรรณ อำไพ (2549) มีลักษณะเป็นแบบมาตรตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ตั้งแต่ เป็นจริงมากที่สุด (4) ถึง เป็นจริงน้อยที่สุด (1) ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

4.5.3) การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การรับรู้ การได้รับการปฏิบัติจากบุคคลรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อนร่วมงานของบุคลากร รวมถึงการได้รับการยอมรับได้รับความรักความผูกพัน รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นที่ต้องการของคนอื่น มีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีโอกาสเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น การได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ที่มีคุณค่า และการได้รับความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ (วิมลนันท์ จิระถาวรพัฒน์, 2552)

ในการศึกษาครั้งนี้ วัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ด้วยแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของ วิมลนันท์ จิระถาวรพัฒน์ (2552) แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

4.5.3.1) ด้านความใกล้ชิดและรักใคร่ผูกพัน หมายถึง การรับรู้การตอบสนองด้านอารมณ์ ได้รับความรักความผูกพัน การดูแลเอาใจใส่ ความใกล้ชิดสนิทสนม และความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนเป็นที่รัก

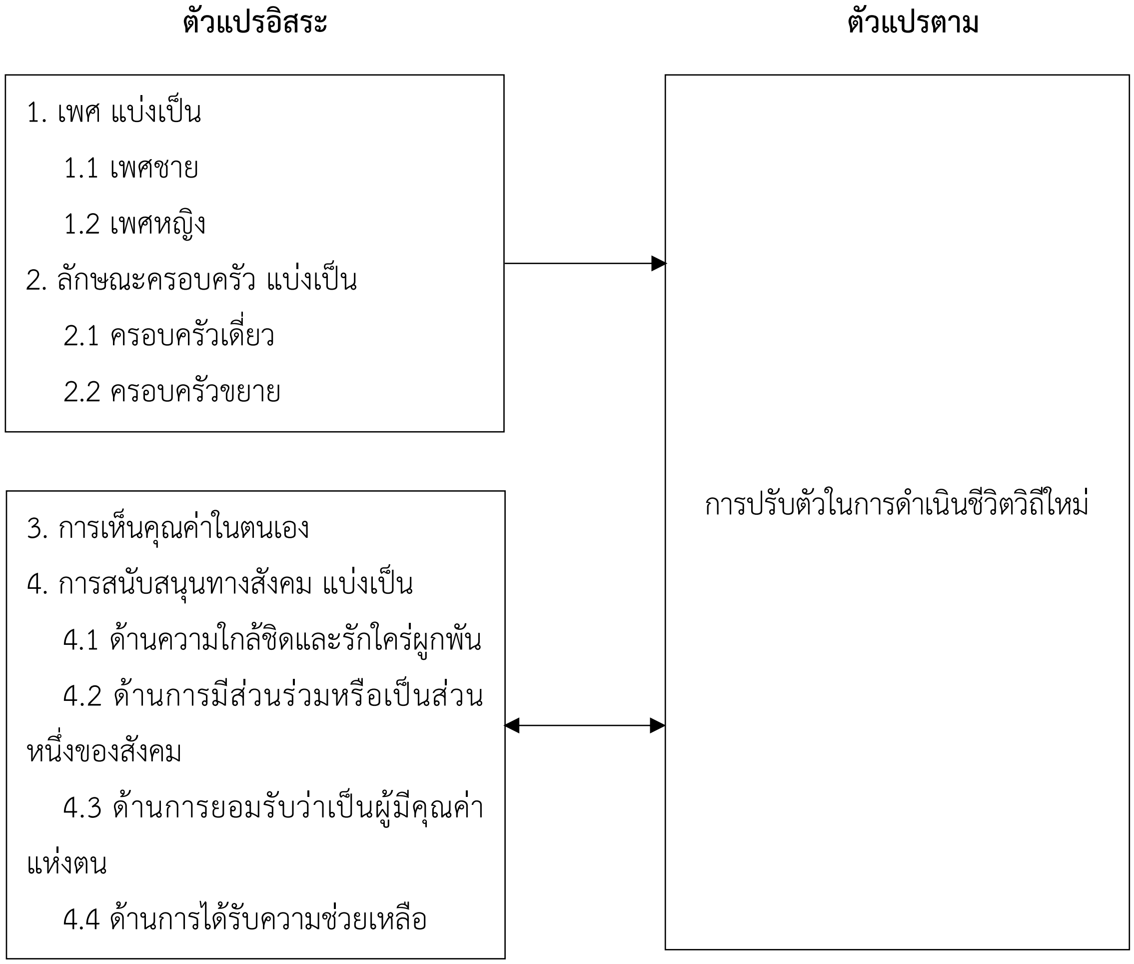
4.5.3.2) ด้านการมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หมายถึง การรับรู้บุคคลที่มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมของสังคม ทำให้มีการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ข้อมูลข่าวสาร ความห่วงใย ความเอื้ออาทรต่อกัน

4.5.3.3) ด้านการยอมรับว่าเป็นผู้มีคุณค่าแห่งตน หมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่ได้รับการเคารพนับถือ เห็นคุณค่ายกย่องและชื่นชมความสามารถตามบทบาททางสังคม รวมถึงการให้อภัย ให้โอกาสในการปรับปรุงตนเอง

4.5.3.4) ด้านการได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำในด้านต่าง ๆ หมายถึง การรับรู้ การได้รับข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ การช่วยเหลือด้านอารมณ์ การเงิน วัตถุ และสิ่งของ

มีลักษณะเป็นแบบมาตรตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด (5) ถึง ไม่จริงที่สุด (1) ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่าได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

5. กรอบแนวคิดของการศึกษาค้นคว้า



ภาพที่ 1-1 กรอบแนวคิดของการศึกษาค้นคว้า

6. สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

6.1 พนักงานที่มีเพศต่างกันมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่แตกต่างกัน

6.2 พนักงานที่มีลักษณะครอบครัวต่างกันมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่แตกต่างกัน

6.3 การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

6.4 การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด ในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทำการรวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งสาระสำคัญออกเป็นหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่
   1.1 ความหมายของการดำเนินชีวิตวิถีใหม่
   1.2 ความหมายของการปรับตัว
   1.3 ความสำคัญของการปรับตัว
   1.4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว
   1.5 แนวทางการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
   2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
   2.2 ลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเอง
   2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
   2.4 แนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
   2.5 การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม
   3.1 ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม
   3.2 ลักษณะของการสนับสนุนทางสังคม
   3.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม
   3.4 การเสริมสร้างการสนับสนุนทางสังคม
   3.5 การวัดการสนับสนุนทางสังคม
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่
   4.1 เพศกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่
   4.2 ลักษณะครอบครัวกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่
   4.3 การเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่
   4.4 การสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

1.1 ความหมายของการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

มาลี บุญศิริพันธ์ (2563, อ้างถึงใน ThaiPBS, 2563) ได้กล่าวไว้ว่า วิถีชีวิตใหม่ (New Normal) หรือความปกติใหม่ ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีตอันเนื่องจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย รูปแบบวิถีชีวิตใหม่นี้ ประกอบด้วยวิธีคิด วิธีเรียนรู้ วิธีสื่อสาร วิธีปฏิบัติและการจัดการ การใช้ชีวิตแบบใหม่เกิดขึ้นหลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงและรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันมากกว่าจะธำรงรักษาวิถีดั้งเดิม หรือหวนหาถึงอดีต

จิตแข เทพชาตรี (2563) ได้กล่าวไว้ว่า ความปกติใหม่ หมายถึง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้คนในการใช้ชีวิตประจำวันและการขับเคลื่อนทางเทคโนโลยีโดยเฉพาะออนไลน์ ในช่วงการระบาดของโรค Covid-19

พิชาย รัตนดิลก ณ ภูเก็ต (2563) ได้กล่าวไว้ว่า วิถีใหม่ของการปฏิบัติอันเป็นผลมาจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 การใส่หน้ากากอนามัย การรักษาระยะห่างทางสังคม การทำงานที่บ้าน การสอนออนไลน์ การลดเป้าหมายการเติบโตทางเศรษฐกิจ การเติบโตของธุรกิจออนไลน์ การกู้เงินของรัฐบาล และการแจกเงินโดยตรงให้ประชาชน และสิ่งเหล่านี้เป็น “ความปกติใหม่” อย่างยืนยาว หรือเป็นปรากฏการณ์ชั่วคราวในบริบทที่ผิดปกติ ความปกติใหม่ควรเป็นบริบทใหม่ที่เกิดขึ้นมีความต่อเนื่องยืนยาว จนทำให้แบบแผนเดิมไร้สมรรถภาพ และแบบแผนใหม่เกิดเสถียรภาพ

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงสรุปความหมายของการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ได้ว่า การดำเนินชีวิตวิถีใหม่ หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างใหม่ซึ่งแตกต่างไปจากอดีต มนุษย์จึงต้องปรับตัวท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงไป โดยต้องใช้ชีวิตภายใต้หลักมาตรฐานใหม่และรูปแบบวิถีชีวิตใหม่ ซึ่งประกอบไปด้วยวิธีคิด วิธีเรียนรู้ วิธีสื่อสาร วิธีปฏิบัติและการจัดการที่แตกต่างไปจากเดิม

1.2 ความหมายของการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (2533, น.63) ได้กล่าวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับกายใจให้อยู่ในสังคมได้ในสภาวะแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีความสุข

ทองหล่อ วงษ์อินทร์ (2523, อ้างถึงใน กันยา สุวรรณแสง, 2533, น.63) ได้กล่าวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง เมื่อมีความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจเกิดขึ้น คนเราย่อมหาวิธีการต่าง ๆ ที่จะขจัดความคับข้องใจให้หมดไป หรือเพื่อแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น อย่างน้อยก็เพื่อระบายความเครียดให้เบาบางลง การกระทำเพื่อให้หลุดพ้นจากความอึดอัดไม่สบายใจนี้เราเรียกว่า “การปรับตัว” (Adjustment)

วิภาพร มาพบสุข (2540, น.434) ได้กล่าวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามจะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านความต้องการ ด้านอารมณ์ และด้านบุคลิกภาพอื่น ๆ เพื่อให้การแก้ไขปัญหาเหล่านั้นเป็นไปด้วยความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนบุคคลนั้นสามารถจะอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นได้อย่างปกติสุข

จุฑารัตน์ ฉัตรพงษ์สวัส (2553, น.14) ได้กล่าววไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองเพื่อปรับและเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความต้องการความกดดัน ความท้าทายและปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ โดยที่ตนเองนั้นรู้สึกมีความสุขทั้งกายและจิตใจ และสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างเหมาะสม

นันทิชา บุญละเอียด (2554, น.7) ได้กล่าววไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับความคิดความรู้สึก หรือพฤติกรรมไปตามสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมและสถานการณ์นั้น ๆ ได้ดี เพื่อสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขทั้งทางกายและจิตใจ

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545, อ้างถึงในนันทิชา บุญละเอียด, 2554, น.6) ได้กล่าววไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียดความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ ฯลฯ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือในสภาพปัญหานั้น ๆ ได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุขได้นั้นแสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี แต่หากว่าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ว้าวุ่นใจไม่สบายใจอยู่ ความรู้สึกดังกล่าวย่อมจะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี และหากเรื้อรังรุนแรงมากขึ้นอาจจะเจ็บป่วยเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้

วิลาวัณย์ หงษ์อนุรักษ์ (2556, น.8) ได้กล่าววไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลสามารถที่จะปรับและเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก ความต้องการพฤติกรรมของตนเองให้เข้ากับแบบแผนของสังคมหรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง มีวิธีการปฏิบัติในการที่จะรับรู้ เผชิญภาวะเหตุการณ์ มีวิธีแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เหมาะกับอายุมาตรฐาน กฎเกณฑ์ทางสังคม และสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นอยู่กับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

พรพิมล สุดสงวน (2557, น.7) ได้กล่าววไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง มนุษย์มีความสามารถในการปรับตัวที่แตกต่างกัน บางคนมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ได้ดีมาก แต่บางคนจะต้องใช้เวลาระยะหนึ่งจึงจะสามารถปรับตัวได้เป็นการปรับกายและใจให้อยู่ในสังคม ในสภาวะแวดล้อมและในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข เป็นความสามารถของบุคคลที่มีประสิทธิภาพปรับตัวกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้ ทำให้อยู่ในสังคมหรือสภาพแวดล้อมนั้นได้อย่างมีความสุขและมีสุขภาพจิตดี

สุชัญญา เหนือเมฆ (2560, น.6) ได้กล่าววไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับตัวเป็นการแก้ไขปรับปรุงความคับข้องใจด้วยการแสวงหาวิถีทางในการตอบสนองความต้องการของตนเอง ทั้งการปรับตัวทางภายนอกและภายในร่างกายให้สามารถปรับตัวได้ต่อสภาวะแวดล้อมในชีวิต รวมทั้งการตอบสนองความต้องการทั้งทางร่ายกาย จิตใจ และสังคม

โคลแมน (Coleman, 1981 อ้างถึงในสุชัญญา เหนือเมฆ, 2560, น.5) ได้กล่าววไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตน ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นอยู่

ณัฐพงศ์ เป็นลาภ (2562, น.22) ได้กล่าววไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง พฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม โดยใช้ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมในการปรับเปลี่ยน ทั้งในแง่ภายใน และภายนอกที่เกี่ยวข้องกับตนเอง รวมถึงสภาพแวดล้อมรอบตัวเพื่อแก้ไข

ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และเพื่อให้ตนเองใช้ชีวิตได้อย่างปกติ มีความสุข สามารถดำรงอยู่ในสังคมนั้น ๆ ได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้น จึงสรุปความหมายของการปรับตัวได้ว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลเรียนรู้ที่จะปรับตนเองในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ให้เข้ากับสภาวการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไป เพื่อลดความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ ความวิตกกังวลของตนเอง จนนำไปสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขทั้งทางกายและจิตใจ จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงสรุปความหมายของการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ได้ว่า การปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมสู่วิถีชีวิตใหม่ภายใต้มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) เพื่อให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม

1.3 ความสำคัญของการปรับตัว

ลาซารัส (Lazarus, 1969 อ้างถึงในนิภา นิธยายน, 2530, น.5) ได้อธิบายความเป็นมาของการปรับตัวว่า มีกำเนิดเริ่มแรกมาจากชีววิทยา กล่าวคือ Darwin เป็นผู้เริ่มใช้คำว่า “การปรับตัว” ในทฤษฎีว่าด้วยการวิวัฒนาการของเขาใน ค.ศ. 1859 โดยได้สรุปความคิดว่า สิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภยันตรายได้เท่านั้นที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาได้ขอยืมคำว่า “การปรับตัว” ทางชีววิทยามาใช้ในความหมายทางจิตวิทยาในการศึกษาและเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์นี้ จำเป็นที่จะต้องศึกษาเรื่องการปรับตัวทั้งในแง่ชีววิทยาและจิตวิทยา ในแง่ชีววิทยาได้แก่ การปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของร่างกาย ส่วนในแง่จิตวิทยา หมายถึง การปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของจิตใจ ตัวอย่างของการปรับตัว เช่น การที่มนุษย์รู้จักแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสภาพดินฟ้าอากาศเพื่อให้ร่างกายมีความอบอุ่นพอดี ลักษณะของบ้านเรือนที่อยู่อาศัยของมนุษย์ก็มีแบบต่าง ๆ กันไป ทั้งนี้ขึ้นกับลักษณะดินฟ้าอากาศและภาวะแวดล้อมเช่นกัน นอกจากนี้มนุษย์ยังแสดงให้เห็นความสามารถในการปรับตัวตามสภาวะที่เป็นอยู่ เช่น ชาวเอสกิโมในแถบอาร์คติดสร้างบ้านด้วยน้ำแข็งและหิมะ เป็นต้น

นิภา นิธยายน (2530, น.9-10) ได้กล่าวถึง ความสำคัญและความจำเป็นของการปรับตัวที่ดีในการดำเนินชีวิตไว้ว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมด้วยแรงผลักดันบางอย่างในตัวเอง ที่ก่อให้เกิดความต้องการ จำเป็น (Needs) หลายประการในชีวิต อาทิ ความต้องการอาหาร น้ำ อ๊อกซิเย็น และสิ่งจำเป็นอื่น ๆ เพื่อการดำเนินชีวิต นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ทางสังคมยังผลักดันให้เกิดความต้องการอีกหลายอย่างนอกเหนือจากความต้องการทางร่างกายและสรีระอีกด้วย ดังเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า ทุกคนต้องการความอบอุ่นปลอดภัยความรัก การได้รับความเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า ทุกคนต้องการความอบอุ่นปลอดภัย ความรัก การได้รับความยกย่องนับถือ และความสำเร็จ เป็นต้น ความต้องการทั้งหลายเหล่านี้เป็นแรงขับ (Drive) ที่กระตุ้นให้คนเราดิ้นรนต่อสู้เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนปรารถนา และหากทุกคนสามารถได้ทุกสิ่งสมหวังตามที่ใจต้องการและเรียกร้องแล้ว ปัญหาต่าง ๆ ย่อมไม่มีทางเกิดขึ้นได้ แต่ในชีวิตคนเราหาได้เป็นเช่นนี้ไม่ ทั้งนี้เพราะทุกคนที่เกิดมาไม่สามารถอยู่ลำพังตัวคนเดียวได้ ในการดำเนินชีวิตนับแต่แรกเริ่มลืมตาดูโลก จนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิตทุกคนต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและสังคมนับตั้งแต่สิ่งแวดล้อมภายในครอบครัว โรงเรียน

เพื่อนบ้านและชุมชน โดยมีวัฒนธรรมเป็นแกนกลางในการกำหนดแนวทางการประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปตามแบบฉบับที่วางไว้เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และเพื่อความเป็นระเบียบ และประโยชน์สุขแก่ทั้งส่วนตัวและส่วนรวม

ด้วยเหตุนี้เอง ทุกคนจึงมิอาจตอบสนองความต้องการทุกอย่างได้ดังใจปรารถนาความรู้สึกขัดแย้ง ความผิดหวัง ความรู้สึกสับสน ความว้าวุ่นใจ ความเคร่งเครียดอันเกิดจากปัญหาและอุปสรรคย่อมเป็นเรื่องที่หนีไม่พ้น จะมากหรือน้อยต่างกันไปในแต่ละชีวิตเท่านั้นเอง ความเคร่งเครียดกดดันภายในจิตใจหรือที่เรียกว่าความข้องคับใจ ย่อมเป็นอุปสรรคขัดขวางการคำเนินชีวิตเป็นสุข ดังนั้นคนเราจึงจำเป็นต้องรู้จักปรับตัวเพื่อบรรเทาความรู้สึกข้องคับใจให้เบาบางลง เพื่อที่จะช่วยรักษาดุลยภาพแห่งชีวิตไว้ให้ได้

ลักขณา สริวัฒน์ (2544, น.104) ได้กล่าวถึง ธรรมชาติและการปรับตัวของมนุษย์ไว้ว่า สิ่งมีชีวิตทั้งหลายจำเป็นต้องมีการปรับตัวในด้านต่าง ๆ จึงจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข ไม่ว่าจะเป็นด้านอาหาร ที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อม การดำรงชีวิตของมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน จำเป็นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทั้งด้านชีววิทยาและจิตวิทยา เพื่อให้สามารถอยู่ได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข หากไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัวที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาจะทำให้มีชีวิตอยู่ได้ด้วยความยากลำบาก ปราศจากความสุข ซึ่งแต่ละคนมีรูปแบบของการปรับตัวแตกต่างกัน การปรับตัวที่เหมาะสมจะทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี ส่วนบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมก็จะเกิดความไม่สบายใจ เกิดความเครียด หรือความคับข้องใจ ฉะนั้น การปรับตัวจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะไม่อาจมองข้ามไปได้ด้วยเหตุดังกล่าว

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530, อ้างถึงในทบ สงวนสัตย์, 2549, น.18) ได้กล่าวถึง การดำรงชีวิตเพื่อการอยู่รอดไว้ว่า เป็นการที่แต่ละบุคคลต่างแสวงหาสิ่งที่ตนต้องการ โดยบุคคลนั้นจะต้องเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเอง เรียนรู้เพื่อจะอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมให้สอดคล้องหรือสนองความต้องการของสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ และเรียนรู้ถึงความมีเหตุมีผลในการทำงานและการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม

วิภาพร มาพบสุข (2540, น.435) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการปรับตัวไว้ว่า มนุษย์จำเป็นต้องมีการปรับตัวเพราะการปรับตัวมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ดังนี้

1. การรู้จักปรับตัวเป็นการบรรเทาความรู้สึกคับข้องใจ (Frustration) ความขัดแย้ง (Conflict) ความกดดัน (Pressure) และความเครียด (Stress)

เมื่อบุคคลเกิดความเครียด และไม่สบายใจ ย่อมต้องรู้จักวิธีการปรับตัวที่ดีจึงจะช่วยให้ชีวิตของบุคคลมีดุลยภาพ ไม่เจ็บป่วยทางกายและทางจิต การปรับตัวจึงเป็นคุณลักษณะที่สำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลทุกคน

2. การรู้จักปรับตัวที่มีประสิทธิภาพจะช่วยลดปัญหาสุขภาพจิต

มนุษย์เกิดมาพร้อมด้วยแรงผลักดันบางอย่างในตัวเอง เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศบริสุทธิ์และสิ่งต่าง ๆ เพื่อการดำรงชีวิตประจำวัน แรงผลักเหล่านี้จะกระตุ้นให้บุคคลทุกคนพยายามที่จะปรับตัวอยู่เสมอ แต่การปรับตัวของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันตามความคิด ความเชื่อ และความสามารถของบุคคลเอง หากบุคคลสามารถปรับตัวได้ดี จะทำให้บุคคลมีความสุขและจะมีลักษณะพฤติกรรมปกติ แล้วถ้าปรับตัวไม่ดีจะเกิดสภาพไร้ความสุข พฤติกรรมที่เกิดตามมา คือ พฤติกรรมเบี่ยงเบน ซึ่งอาจเป็นปัญหาสุขภาพจิตต่อไป

3. การรู้จักปรับตัวจะช่วยให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

บุคคลที่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพการณ์ทางกายภาพ และทางจิตวิทยาได้ดี ย่อมจะนำมาซึ่งความสุขทางกาย และทางใจแก่บุคคลนั้น รวมทั้งจะเป็นผลดีต่อการดำรงชีวิตของบุคคลรอบข้างด้วยไม่ว่าจะเป็น บุตรหลาน สามี ภรรยา บิดา มารดา และบุคคลในสังคมโดยทั่วไป

4. การรู้จักการปรับตัวทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี

บุคคลที่รู้จักการปรับตัวในสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ดีย่อมทำให้บุคคลนั้นไม่เกิดความเครียด และคับข้องใจรวมทั้งสามารถขจัดความทุกข์ออกจากใจได้เสมอ ซึ่งจะช่วยทำให้บุคลิกภาพของบุคคลนั้นน่าเชื่อถือ เป็นที่เคารพยกย่องของบุคคลโดยทั่วไป และได้รับการไว้วางใจจากหน่วยงานที่ตนทำงานอยู่ให้มีตำแหน่งงานที่ต้องรับผิดชอบสูงขึ้นไป เพราะเป็นบุคคลที่รู้จักปรับตัวที่ดี สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีเสมอ ส่วนคนที่ปรับตัวไม่ได้ย่อมทำให้เป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตนเอง ต้องพึ่งพาคนอื่นอยู่เสมอ

สรุปได้ว่าการปรับตัวมีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจการปรับตัวที่ดีและมีประสิทธิภาพย่อมนำมาซึ่งสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดีส่วนการปรับตัวที่ไม่ดีย่อมทำให้การดำเนินชีวิตของบุคคลขาดความราบรื่น อาจมีปัญหาความเจ็บป่วยทางกาย และทางจิตใจตามมาซึ่งนับว่าเป็นความสูญเสียทั้งคุณภาพของประชากรและรายจ่ายในการรักษาโรคต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นเนื่องจากขาดการปรับตัวที่ดี

เมตตา ผิวขำ (2549, น.31-32) ได้กล่าวถึง การปรับตัวไว้ว่า มนุษย์ต้องมีการปรับตัวโดยมีสาเหตุสำคัญ ดังนี้

1. เพื่อความอยู่รอดของชีวิต ตลอดชั่วชีวิตของบุคคลหนึ่ง ๆ ย่อมผ่านช่วงชีวิตมามากมาย พบกับความเปลี่ยนแปลงทั้งที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิ เป็นตัวอ่อนอยู่ในครรภ์มารดา เจริญเติบโตมาเป็นทารกอยู่ในครรภ์มารดา ต่อมาจนคลอดเป็นทารกแรกเกิดและเติบโตมาจนถึงทุกวันนี้เราทุกคนต้องพบกับสภาพความเปลี่ยนแปลงมาโดยตลอดซึ่งทุกคนต้องปรับตัวเพื่อจะอยู่รอดให้ได้ในแต่ละช่วงชีวิต เป็นความจำเป็นต้องปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเรา “เพื่อความอยู่รอดของชีวิต”

2. เพื่อความสุข การปรับตัวช่วยให้เรามีความสุขได้อย่างไร การปรับตัวช่วยให้เรายอมรับสภาพการณ์สภาพปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วพยายามหาวิธีการแก้ไข ขจัดปัดเป่าปัญหา หรือสภาพการณ์ที่ค่อนข้างเลวร้าย หรือสภาพการณ์ ที่เลวร้ายมาก ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเราให้บรรเทาเบาบางลง ซึ่งอาจจะพยายามแก้ไขด้วยตนเอง หรือมีการแสวงหาบุคคลอื่นมาช่วยแก้ไขปัญหาสุดท้ายเมื่อปัญหาคลี่คลายมีการแก้ไขแล้ว ความคิดความรู้สึกของเราก็จะดีขึ้น ผ่อนคลายความตึงเครียดลงไป เมื่อความทุกข์หายไปความสุขสบายใจก็จะเกิดขึ้น

ปิยะพิมพ์ กิติสุธาธรรม (2555, น.335) ได้กล่าวถึง การปรับตัวไว้ว่า ความสามารถในการปรับตัวของบุคคลมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบัน หากบุคคลใดไม่สามารถปรับตัวต่อสภาวการณ์ที่เกิดขึ้นได้ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ เป็นเหตุให้เกิดความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ และหากปัญหาดังกล่าวนี้ดำเนินต่อไปโดยมิได้รับการแก้ไขก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ในขณะเดียวกัน ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวได้ก็ย่อมจะทำให้ชีวิตมีความสุข สามารถยอมรับกับสภาพการเปลี่ยนแปลงได้ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ตามลำดับ

ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงสรุปความสำคัญของการปรับตัวได้ว่า บุคคลนั้นจำเป็นต้องมีการปรับตัว เพราะการปรับตัวมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากมนุษย์เกิดมาพร้อมแรงผลักดันบางอย่างที่ก่อให้เกิดความต้องการหลายประการ เช่น อาหาร น้ำ ออกซิเจน และสิ่งจำเป็นอื่น ๆ เพื่อการดำเนินชีวิต นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ทางสังคมยังผลักดันให้เกิดความต้องการความอบอุ่น ความรัก การได้รับการยกย่องนับถือ และสภาวการณ์รอบข้างที่มีการเปลี่ยนแปลงไปทำให้รูปแบบของการดำเนินชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอด หากบุคคลไม่สามารถปรับตัวต่อสภาวการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ ความคับข้องใจ เป็นเหตุให้เกิดความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในขณะเดียวกันหากบุคคลสามารถปรับตัวได้จะทำให้ชีวิตมีความสุข สามารถยอมรับกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ บุคคลจึงมีความจำเป็นที่บุคคลต้องปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเราเพื่อความอยู่รอดของชีวิต

1.4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว

อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow, อ้างถึงในกันยา สุวรรณแสง, 2533, น.66) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการปรับตัวไว้ว่า ความต้องการ (Need) ถ้ามีสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งทำให้อินทรีย์เสียสภาพความสมดุล ก็ต้องพยายามแสวงหามาซึ่งสิ่งสนองความต้องการเพื่อปรับให้ร่างกายอยู่ในสภาพสมดุล มนุษย์เราทุกคนย่อมมีความต้องการด้วยกันทุกคน อย่างน้อยก็ 3 ประเภท ได้แก่ ความต้องการทางกาย ทางใจ และทางสังคม ทั้งนี้ อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้น เรียงจากความจำเป็นสูงสุดลงไปดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) ด้วยความจำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น ต้องการอาหาร อากาศ น้ำ การขับถ่าย เพศ การพักผ่อน ฯลฯ ซึ่งเป็นความต้องการเบื้องต้น
2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Need)
3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Need)
4. ต้องการได้รับการยกย่องนับถือ (Esteem Need)
5. ต้องการสัจจการแห่งตน (Need for Self-actualization)

เพราะเราต้องเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ หรือบางครั้งเราก็เผชิญกับการตัดสินใจ ความล่าช้าอันเกิดจากการตัดสินใจไม่ได้ และอุปสรรคต่าง ๆ ที่ทำให้เราไม่สามารถดำเนินการให้บรรลุผลตามเป้าหมายได้นี้ทำให้เกิดความขัดแย้ง (Conflict) ความคับข้องใจ (Frustration) ความเครียด (Tension) และความวิตกกังวล กระวนกระวายใจ (Anxiety) ขึ้น

ผู้ศึกษาสรุปได้ว่า ตามแนวคิดของอับราฮัม มาสโลว์ข้างต้น หากบุคคลสามารถตอบสนองความต้องการ (Need) ของตนเองได้นั่นหมายความว่า บุคคลสามารถแสวงหาสิ่งที่ตนเองต้องการและปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปได้ แต่ถ้าหากบุคคลไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการ (Need) ของตนเองได้ นั่นหมายความว่าบุคคลไม่สามารถปรับตัวต่อสภาพการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปได้ ซึ่งจะทำให้บุคคลเสียสภาพความสมดุล ก่อให้เกิดความคับข้องใจ ความเครียด และความวิตกกังวลตามมา

คาร์ล โรเจอร์ (Carl Rogers, อ้างถึงในศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา, 2549, น.27-29) ได้กล่าวถึง บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีตามแนวคิดของโรเจอร์ (Rogers) คือ การที่ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองกับสิ่งที่ตัวเองประสบมีความสอดคล้องกัน (Congruence) สามารถแสดงความคิดเห็น และการกระทำได้อย่างอิสระ โดยไม่รู้สึกว่า

ถูกคุกคามต่อ Self-concept ของเขา สามารถพัฒนาตัวเองได้อย่างเต็มที่ตามศักยภาพไปสู่การพัฒนาตัวเองอย่างสมบูรณ์ เป็นบุคคลที่ดำเนินชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ (Fully Functioning Person)

ตน (Self) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่มีต่อตนเอง ซึ่งรวมถึงความคิด ทัศนคติ การให้คุณค่า ความเชื่อ ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวทำให้เกิดการรับรู้ว่าเป็นที่พอใจหรือไม่พอใจ ประสบการณ์ (Experience) หมายถึง สภาพการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในขณะนั้น

ลักษณะของผู้ปรับตัวไม่ได้ หมายถึง การที่บุคคลมีความไม่สอดคล้องกัน (Incongruence) ระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง (Self) กับประสบการณ์จริง (Experience) จึงทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าถูกคุกคามทางจิตใจก่อให้เกิดความรู้สึกกังวล เมื่อความรู้สึกนึกคิดเกิดความไม่สอดคล้องกัน ผู้ที่ปรับตัวไม่ได้จะใช้กลไกป้องกันตนเอง (Defensiveness) เพื่อป้องกันตัวเองให้รู้สึกสบายใจ หรือปลอดภัยจากภาวะคุกคาม

ลักษณะของผู้ปรับตัวได้ หมายถึง การที่บุคคลมีความสอดคล้องกัน (Congruence) ระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีตนเอง (Self) กับประสบการณ์จริง (Experience) ที่เกิดขึ้นอย่างกลมกลืน โดยไม่บิดเบือนไปจากความเป็นจริงนั่นคือมีการรับรู้ตามความเป็นจริง หรือการปรับตัวได้

โรเจอร์มองว่าบุคคลจะมีพัฒนาการขั้นสูงสุดไปสู่ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ดี ซึ่งโรเจอร์ เรียกว่า Fully Functioning Person หรือบุคคลผู้ดำเนินชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ ถือว่าเป็นบุคคลที่ยอดเยี่ยมที่สุดของการเกิดมาเป็นคน เขาเหล่านี้จะประกอบไปด้วยปัจจัยหลัก ๆ 5 ประการ คือ

1. An Openness to Experience หมายถึง การเปิดรับต่อประสบการณ์ หรือปัญหาต่าง ๆ ได้ กล่าวคือ เขาไม่จำเป็นจะต้องปกป้อง บิดเบือน หรือไม่ยอมรับ ถ้าสิ่งนั้นหรือประสบการณ์ที่เผชิญนั้นไม่เป็นที่พึงปรารถนา แล้วมาสำรวจว่าสิ่งนั้นจริงหรือไม่ ถ้าจริงก็จะแก้ไข หรือดำเนินการแก้ไขต่อไป ด้วยเหตุนี้พฤติกรรมข้อแรกของผู้ที่สุขภาพจิตดี จึงต้องเป็นคนใจกว้างเปิดรับประสบการณ์หาความรู้อยู่เสมอเพื่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดียิ่งขึ้น ๆ ไป

2. Existential Living หมายถึง การปรับตน หรือดำรงตนให้อยู่ได้ในสภาพแห่งความเป็นจริง กล่าวคือ เขาพร้อมที่จะยอมรับ ปรับปรุง แก้ไขตนเมื่อต้องเผชิญปัญหา เขาจะรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ หรือวินิจฉัยปัญหา และดำเนินการแก้ไขด้วยสติปัญญาในทุก ๆ ขณะให้สอดคล้องกับตน (Congruence with the Self) เพื่อให้ปัญหานั้น ๆ ได้ลุล่วง เพราะตนย่อมรู้ว่าสิ่งนั้นจริงหรือไม่ การแก้พฤติกรรมที่ไม่ดี หรือปรับปรุงตนในส่วนที่ถูกตำหนิก็จะเกิดขึ้น และในที่สุดก็จะเป็นคนที่ผู้อื่นยอมรับ เป็นต้น การมองอนาคตไปข้างหน้า การคิดวางแผนต่ออนาคตให้ประสบความสำเร็จก็เป็นเรื่องของ Existential Living ด้วย

3. A Trust in One's Own Organism หมายถึง การเป็นผู้มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนคิดหรือตัดสินใจโดยลงมือทำในสิ่งนั้นอย่างไม่ลังเล หรือขลาดกลัว แต่ทุ่มเทและเอาจริงเอาจัง เมื่อเห็นว่ามีข้อมูลเพียงพอแล้ว Rogers ได้เปรียบเทียบในข้อนี้เสมือนกับคอมพิวเตอร์ที่ได้รวบรวมข้อมูลมาอย่างพร้อมเพรียง การตัดสินใจการดำเนินการจากข้อมูลนั้น ๆ ย่อมไม่ก่อให้เกิดการผิดพลาด แต่ควรมีความเชื่อมั่นในตนเอง

4. A Sense of Freedom หมายถึง ความเป็นผู้มีอิสระ ไม่ผูกติด หรือติดตรึงอยู่กับสิ่งใดจนเกินไปจนทำให้ไม่เป็นตัวของตัวเอง ซึ่งข้อนี้มองดูเผิน ๆ ก็ไม่น่าจะมีบทบาทเท่าใดนัก แต่ถ้ามองรอบด้านให้ลึกซึ้งแล้ว คนเป็นจำนวนมากไม่ใช่น้อยยังติดอยู่กับสังคมประเพณี แฟชั่น คำโฆษณาอย่างไม่คิดถึงสภาพแห่งความเป็นจริงของตนกับการโฆษณาชวนเชื่อ ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ที่สุขภาพจิตสมบูรณ์ดี (Healthy Person)

จะเข้าใจ รู้ทัน ตามทัน เลือกสรรในสิ่งที่เหมาะที่ควรกับตน เขาย่อมจะคำนึงถึงความต้องการของเขาผสมผสานกับความต้องการของสังคม ประสบการณ์หรือความทรงจำที่ผ่านมา และความน่าจะเป็นไปได้ในสภาวะปัจจุบันบนพื้นฐานของความมีสติเพื่อการดำเนินชีวิตให้เป็นไปได้อย่างร่มเย็นเป็นสุข

5. Creativity หมายถึง ความเป็นผู้มีความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งข้อสุดท้ายนี้เป็นการถ่ายทอดของความเป็นผู้ที่สุขภาพจิตสมบูรณ์ดี หรือคนที่ยอดเยี่ยมของ Rogers นั่นคือ ความคิดสร้างสรรค์ของคนประเภทนี้จะมีอยู่ตลอดเวลา เป็นลักษณะพิเศษ ประจำตัวของเขาอันจะนำมาซึ่งความสุดขอดของการเกิดมาเป็นคน เขาจะเป็นคนที่ยืดหยุ่นได้กับสถานการณ์หรืออาจกล่าวได้ว่า เขาจะสามารถปรับตนไปกับการเปลี่ยนแปลง การเจริญงอกงาม และการพัฒนาของสิ่งเร้าในสังคมรอบ ๆ ตัวของเขาได้ ความคิดสร้างสรรค์นี้จะนำมาซึ่งความสุขทั้งส่วนตน และส่วนรวม บุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์ จะเป็นบุคคลที่มีความสุขสมบูรณ์อยู่ในตน และสามารถแก้ไขปัญหาที่คนอื่นเห็นว่ายากลำบากให้ลุล่วงไปได้

จากปัจจัยทั้ง 5 ประการ ที่กล่าวมานี้โรเจอร์เน้นว่าเป็นปัจจัยของบุคคลที่ดำเนินชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ และจะเป็นคนเปิดรับ ปรับตนได้ในทุก ๆ สถานการณ์ บนพื้นฐานของความเชื่อมั่นด้วยความอิสระ และด้วยความคิดสร้างสรรค์ อันจะเป็นคนที่มีลักษณะของความเป็นผู้นำโดยแท้

ผู้ศึกษาสรุปได้ว่า ตามแนวคิดของโรเจอร์ข้างต้น การที่บุคคลมีความสอดคล้องกันระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง (Self) กับประสบการณ์จริง (Experience) ที่เกิดขึ้น โดยไม่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง จะทำให้บุคคลเป็นผู้ที่สามารถปรับตัวได้ และบุคคลสามารถที่จะพัฒนาไปสู่ขั้นสูงสุดได้ เรียกว่า Fully Functioning Person หรือบุคคลผู้ดำเนินชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งประกอบไปด้วยปัจจัยหลัก 5 ประการ คือ 1. การเปิดรับต่อประสบการณ์ต่าง ๆ 2. การดำรงตนให้อยู่ได้ในสภาพแห่งความเป็นจริง 3. การเป็นผู้มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนคิดหรือตัดสินใจ 4. ความเป็นผู้มีอิสระ 5. ความเป็นผู้มีความคิดสร้างสรรค์

ฮาวิทเฮิสท์ (Havighurst 1953, อ้างถึงในสวัสดิ์ เฉิดฉิ้ม, 2548, น.41-42) ได้กล่าวถึง การพิจารณาการปรับตัวในแง่ของการเรียนรู้งานตามขั้นพัฒนาการของชีวิต เขามีความเห็นว่าพัฒนาการของชีวิตในแต่ละวัยนั้น บุคคลจะมีงานประจำวัยหรืองานประจำขั้นที่ต้องเรียนรู้ควบคู่ไปด้วย บุคคลสามารถพัฒนางานประจำวัยได้สำเร็จก็จะเป็นบุคคลที่มีความสุข และสามารถพัฒนางานประจำวัยในขั้นต่อไปได้สำเร็จด้วย ในทางตรงกันข้าม งานในช่วงวัยใดไม่ประสบผลสำเร็จ จะทำให้บุคคลนั้นไม่มีความสุขและพัฒนางานประจำวัยในช่วงต่อไปด้วยความยากลำบาก ดังนั้นการที่บุคคลปรับตัวได้ ในทัศนะของฮาวิงเฮิสท์ จึงหมายถึงบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ และพัฒนางานประจำวัยให้ผ่านพ้นได้ด้วยดี งานพัฒนาตามขั้นที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นประกอบด้วย

1. สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเหมาะสมกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน ทั้งที่เป็นเพศเดียวกันและต่างเพศ

2. สามารถปรับตัวได้เหมาะสมกับบทบาททางเพศของตน

3. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการทางร่างกายของตน สามารถปรับตัวให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลง

4. สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ เป็นตัวของตัวเองไม่ต้องพึ่งพิงทางอารมณ์จากผู้อื่น เช่น ผู้ใหญ่

5. มั่นใจในเรื่องเศรษฐกิจการเงิน สามารถรับผิดชอบในการใช้จ่ายได้

6. การเลือกและการเตรียมตัวเพื่ออาชีพ

7. เตรียมตัวในเรื่องคู่ครองและชีวิตครอบครัว

8. พัฒนาความรู้ความเข้าใจเรื่องค่านิยมและจริยธรรมเพื่อเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต

แอนดรู (Andrew 1991, อ้างถึงในสวัสดิ์ เฉิดฉิ้ม, 2548, น.42-43) ได้กล่าวถึง แนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย ที่สร้างขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1964 ซึ่งรอย มีความเชื่อว่า “บุคคลเป็นระบบการปรับตัวระบบหนึ่ง” ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งภายในตัวเองและภายนอกตลอดเวลา สิ่งแวดล้อมจัดเป็นตัวป้อน (Input) ที่ส่งไปที่ระบบปรับตัว รอยได้จัดแบ่งสิ่งแวดล้อมซึ่งเปรียบเสมือนสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้บุคคลปรับตัวออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. สิ่งเร้าตรง (Focal Stimuli) คือ สิ่งเร้าที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้น เช่น การถูกออกจากงาน กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปหล่อเลี้ยง เป็นต้น

2. สิ่งเร้าร่วม (Contextual Stimuli) คือ สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่มีอยู่ในขณะนั้น นอกจากสิ่งเร้าตรงและความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของบุคคลนั้น โดยทั่วไปจะรวมถึงองค์ประกอบทางด้านพันธุกรรม ระยะพัฒนาการของบุคคล บุหรี่ ยา สุรา ยาเสพติดที่บุคคลใช้ อัตมโนทัศน์ บทบาทหน้าที่ของแต่ละบุคคล ความเป็นตัวของตัวเอง แบบแผนสัมพันธภาพทางสังคม แบบแผนการต่อสู้ อุปสรรค วัฒนธรรมประเพณี ศาสนา และความเครียดของบุคคล

3. สิ่งเร้าแฝง (Residual Stimuli) คือ ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคล เช่น ความเชื่อทัศนคติ อุปนิสัย ประสบการณ์เดิม ค่านิยม และการดำเนินชีวิต เป็นต้น

เมื่อมีการปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือสิ่งเร้าดังกล่าวแล้ว บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย จิตใจและสังคมของบุคคลบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็น คือ มีสุขภาพดี ยอมรับความเป็นจริง มีความพึงพอใจในชีวิต เป็นต้น ส่วนผู้ที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัว ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ไม่ยอมรับความจริง มีความซึมเศร้า เป็นต้น

การปรับตัวเพื่อคงภาวะความสมดุลในบุคคลนั้น รอยได้รวบรวมพฤติกรรมการปรับตัวของมนุษย์ไว้เป็น 4 ประการ คือ

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการด้านสรีระ (Physiological Needs) มีพื้นฐานมาจากความต้องการความมั่นคงด้านร่างกาย ซึ่งครอบคลุมความต้องการพื้นฐานในเรื่องการออกกำลังกายและการพักผ่อน โภชนาการ การขับถ่าย น้ำและเกลือแร่ ออกซิเจน การไหลเวียนของโลหิต และการควบคุมความสมดุลของร่างกาย

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept) เป็นการปรับตัวแบบที่มุ่งรักษาความมั่นคงทางด้านจิตใจ เป็นความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง หากบุคคลมีความมั่นคงทางจิตใจ มีความเชื่อมั่นและมองเห็นคุณค่าของตนเอง ยอมรับความเป็นจริง ย่อมปรับตัวได้ดีกว่าบุคคลที่มองตนเองไร้ค่า และไม่ยอมรับความเป็นจริง

3. พฤติกรรมการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role Function) บุคคลปรับตัวด้านนี้เพื่อให้เกิดความมั่นคงในด้านสังคม เป็นการกระทำของบุคคลตามหน้าที่ที่สังคมคาดหมาย สำหรับบทบาทของบุคคลนั้นในสถานการณ์ใดก็ตามบุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนเองได้ บุคคลจะต้องมีการปรับตัว

เพื่อให้การแสดงบทบาทของตนเป็นไปตามปกติ จะสำเร็จหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของบุคคลนั้น

4. พฤติกรรมการปรับตัวด้านการพึ่งพาซึ่งกันและกัน (Interdependence Relations) เป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลในอันที่จะคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม เนื่องจากคนเราต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ความพอเหมาะระหว่างการพึ่งพาตนเอง การพึ่งผู้อื่นและการให้ผู้อื่นได้พึ่งพามีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจและสังคม

จันทนา ห่านรุ่งชโรทร (2542, อ้างถึงในพัสชญาพร พินิจพุทธพงศ์, 2557, น.8) ได้กล่าวถึงการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัวเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เพื่อความอยู่รอดปลอดภัยและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยมนุษย์จะปรับตัวให้มีความสอดคล้องกันกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งนี้โดยทั่วไปนั้นมนุษย์ทุกคนล้วนแล้วแต่ต้องมีการปรับตัวแทบทั้งสิ้น ในชีวิตประจำวันเมื่อบุคคลได้เผชิญกับปัญหาหรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ไม่ว่าปัญหานั้นจะเกิดจากตัวบุคคลเองหรือเป็นผลมาจากสภาพแวดล้อม บุคคลก็จะพยายามปรับตัวต่อสภาพปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ โดยแต่ละบุคคลจะมีแบบแผนในการปรับตัวแตกต่างกันออกไป เพื่อสนองความต้องการทางร่างกาย และตอบสนองทางอารมณ์ เช่น ความเครียด ความวุ่นวาย ความกับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจให้ค่อย ๆ คลี่คลายลง จนกระทั่งหมดไปในที่สุด แต่บางคนก็ไม่สามารถขจัดปัญหาต่าง ๆ ได้ สภาวะความวุ่นวายใจต่าง ๆ ยังคงอยู่ จะส่งผลกระทบให้บุคคลต้องสูญเสียความสมดุลในตัวเอง ซึ่งจะก่อให้เกิดความแปรปรวนทางพฤติกรรม ตลอดจนความรู้สึกนึกคิด แต่ในบางโอกาส สภาวะความวุ่นวายใจอาจช่วยให้บุคคลตระหนักและพยายามทำความเข้าใจในเรื่องหรือเหตุการณ์นั้นได้ดีขึ้น เป็นแรงผลักดันให้บุคคลพยายามปรับปรุงตนเอง รวมทั้งพยายามเสริมสร้างสิ่งที่มีคุณค่าแก่ตนเองและสังคมมากยิ่งขึ้น

มาลี บุญศิริพันธ์ (2563) ได้กล่าวถึง การปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ไว้ว่า สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคโควิด-19 หรือโคโรนาไวรัส ช่วงปลาย พ.ศ. 2562 ถึง พ.ศ. 2563 ซึ่งเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงจนแพร่กระจายไปในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ผู้คนเจ็บป่วยและล้มตายจำนวนมากจนกลายเป็นความสูญเสียอย่างใหญ่หลวงอีกครั้งหนึ่งของมนุษยชาติ มนุษย์จำเป็นต้องป้องกันตนเองเพื่อให้มีชีวิตรอดด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำรงชีวิตที่ผิดไปจากวิถีเดิม ๆ โดยสร้างเสริมปรับหาวิถีการดำรงชีวิตแบบใหม่เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อควบคู่ไปกับความพยายามรักษาและฟื้นฟูศักยภาพทางเศรษฐกิจและธุรกิจ มีการปรับแนวคิด วิสัยทัศน์ วิธีการจัดการ ตลอดจนพฤติกรรมที่เคยทำมาเป็นกิจวัตรเกิดการบ่ายเบนออกจากความคุ้นเคยอันเป็นปรกติมาแต่เดิมในหลายมิติ ทั้งในด้านอาหาร การแต่งกาย การรักษาสุขอนามัย การศึกษาเล่าเรียน การสื่อสาร การทำธุรกิจ ฯลฯ ซึ่งสิ่งใหม่เหล่านี้ได้กลายเป็นความปกติใหม่ในที่สุด เมื่อเวลาผ่านไปทำให้เกิดความคุ้นชินก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติของผู้คนในสังคม

ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงสรุปแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวได้ว่า การปรับตัวเป็นธรรมชาติของมนุษย์ บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย เพื่อความอยู่รอดปลอดภัยและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และบุคคลนั้นจะสามารถปรับตัวได้ก็ต่อเมื่อบุคคลมีความสอดคล้องกันระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง (Self) กับประสบการณ์จริง (Experience) ที่เกิดขึ้นโดยไม่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีแบบแผนในการปรับตัวที่

แตกต่างกันออกไป โดยขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในตัวเองและภายนอกสามารถแบ่งสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นให้บุคคลปรับตัวได้ออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่ 1. สิ่งเร้าตรง คือ สิ่งเร้าที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้น 2. สิ่งเร้าร่วม คือ สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่มีอยู่ในขณะนั้น เช่น องค์ประกอบทางด้านพันธุกรรม บทบาทหน้าที่ของแต่ละบุคคล แบบแผนสัมพันธภาพทางสังคม ความเครียดของบุคคล 3. สิ่งเร้าแฝง คือ ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคล เช่น ความเชื่อทัศนคติ อุปนิสัย ประสบการณ์เดิม

1.5 แนวทางการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

กระทรวงสาธารณสุข (2563, น.52) ได้กล่าวถึง แนวทางการปฏิบัติด้านสุขวิทยาส่วนบุคคลในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไว้ว่า แนวทางการดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลเพื่อป้องกันและลดการแพร่เชื้อ COVID-19 ด้วยหลักการ 3 ล. "ลด เลี่ยง ดูแล" ดังนี้

1. ลดสัมผัส

1.1 ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกันในที่สาธารณะ เช่น กลอนหรือลูกบิดประตูราวจับหรือราวบันได เป็นต้น

1.2 ลดการปนเปื้อนและแพร่กระจายเชื้อโรค โดยเฉพาะเมื่อไอหรือจาม ควรใช้ผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก จมูก แล้วนำไปทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด หากไม่มี ให้จามใส่ข้อศอก โดยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งมาจับไหล่ตัวเองฝั่งตรงข้าม และยกมุมข้อศอกปิดปากและจมูกตนเองก่อน ไอ จามทุกครั้ง เมื่อเจ็บป่วยให้ใช้หน้ากากอนามัย

2. เลี่ยงจุดเสี่ยง

2.1 หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กและสตรีตั้งครรภ์หากจำเป็นให้ใส่หน้ากากตามความเหมาะสม เช่น หน้ากากผ้า หลีกเลี่ยงหรืออยู่ห่างจากผู้ที่มีอาการไอ จาม และมีความเสี่ยงว่าจะติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ อย่างน้อย 3 เมตร หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

2.2 ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 70 ปี ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคปอด และเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ให้เลี่ยงการออกนอกบ้าน เว้นแต่จำเป็น ให้ออกนอกบ้านน้อยที่สุด ในระยะเวลาสั้นที่สุด

3. ดูแลสุขภาพตนเองและสังคม

3.1 ดูแลตัวเองด้วยการเลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอและพักผ่อนให้เพียงพอ

3.2 หากเดินทางกลับจากประเทศหรือพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ควรกักตัวเองที่บ้าน 14 วัน และปฏิบัติตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข

3.3 รักษาระยะห่างทางสังคม ด้วยการอยู่ที่บ้านหรือเลือกทำงานที่บ้าน หากออกนอกบ้านให้รักษาระยะห่างระหว่างบุคคลไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร ในทุกที่ทุกเวลา

กรมสุขภาพจิต (2563, น.6-7) ได้กล่าวถึง Social Distancing หรือการเว้นระยะห่างทางสังคมไว้ว่า เป็นการรักษาระยะห่างทางกายภาพระหว่างตัวเราเองกับคนอื่น ๆ อย่างน้อย 2 เมตร อยู่ในที่พักอาศัย

หลีกเลี่ยงการออกไปในที่ที่คนพลุกพล่านหรือรวมกลุ่มกัน มาตรการนี้ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถป้องกันการระบาดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยทุเลาความรุนแรงของการระบาดได้จริง และที่สำคัญเป็นสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวต้องปฏิบัติด้วยเช่นกัน สมาชิกในครอบครัวสามารถใช้ชีวิตภายใต้ “การเว้นระยะห่างทางสังคม” ได้ด้วยแนวทาง 4 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. สร้างกฎของบ้าน หรือทำข้อตกลงร่วมกัน เพื่อป้องกันการติดโรคหรือแพร่กระจายเชื้อ เช่น ล้างมือบ่อย ๆ หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกัน เช่น จับมือ กอด หอมแก้ม ฯลฯ รักษาระยะห่าง 2 เมตร แต่หากหลีกเลี่ยงไม่ได้เพราะจำเป็นต้องคุยหรือสัมผัสกันในระยะใกล้ ต้องสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง ลดการออกนอกบ้าน งดการใช้ภาชนะอุปกรณ์ทานอาหารร่วมกัน หากคนใดคนหนึ่งในครอบครัวต้องกล้าบอกความจริงเมื่อไม่ทำตามกฎที่ตกลงไว้ และสมาชิกคนอื่น ๆ ควรเตือนกันหาทางแก้ไข ไม่ควรกล่าวโทษหรือซ้ำเติมกัน

2. พูดคุยสื่อสาร แม้ว่ากายจะต้องห่าง แต่สมาชิกสามารถแสดงความรัก ความห่วงใยผ่านคำพูดแทนการสัมผัส เช่น การพูดคุยถามไถ่ว่า "เหนื่อยไหม" "เป็นห่วงนะ" "เป็นกำลังใจให้นะ" ถ้าหากสมาชิกครอบครัวไม่ได้อยู่บ้านเดียวกัน ให้ติดต่อสื่อสารผ่านมือถือหรือโซเชียลมีเดีย

3. เรียนรู้สิ่งใหม่ ใช้โอกาสเมื่อต้องอยู่บ้านหรือเวลาว่าง ทำสิ่งใหม่ ๆ อาจเป็นงานอดิเรกหรือทักษะใหม่ ๆ เช่น ทำอาหาร ทำขนม เย็บปักถักร้อย ปลูกต้นไม้ เป็นต้น หรืออาจฝึกทักษะใหม่ ๆ ที่เคยอยากทำ เช่น วาดภาพ ประดิษฐ์ที่ติดผม หรือแม้แต่ลงเรียนความรู้ใหม่ ๆ ทางออนไลน์ กิจกรรมเหล่านี้ สามารถลดความเบื่อหน่าย ผ่อนคลายความเครียดจากการต้องใช้เวลาอยู่ในบ้านนาน ๆ ได้เป็นอย่างดี

4. ใช้ระยะปลอดภัย จัดสถานที่ แยกของใช้ของสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ควรจัดให้มีผู้ดูแลหลักคนเดียวไม่ควรเปลี่ยนบ่อยและได้รับการฝึกทักษะในการดูแล ที่สำคัญต้องแน่ใจว่าผู้ดูแลหลักต้องไม่ใช้ผู้เสี่ยงติดเชื้อ ทั้งผู้สูงอายุและผู้ดูแลควรหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับเด็ก

แม้ว่ามาตรการ “การเว้นระยะห่างทางสังคม” อาจทำให้สมาชิกครอบครัวรู้สึกอึดอัดใจไม่สะดวกสบายเนื่องจากต้องจำกัดพฤติกรรมบางอย่าง แต่ถ้าเราทุกคนเข้าใจความรุนแรงสถานการณ์การระบาด และให้ความร่วมมือปฏิบัติตามแนวทาง 4 ข้อ ได้แก่ “มีกฎของบ้าน พูดคุยสื่อสาร เรียนรู้สิ่งใหม่ ใช้ระยะปลอดภัย ใส่ใจครอบครัว” เราจะลดการแพร่เชื้อสู่คนในครอบครัว ช่วยลดจำนวนผู้ป่วย และช่วยสังคมประเทศชาติให้ผ่านพ้นวิกฤติครั้งนี้ได้

โรงพยาบาลบางปะกอก 3 (2564) ได้กล่าวถึง 6 วิธีดูแลสุขภาพใจ ในภาวะวิกฤตโควิด ไว้ดังนี้

1. ปรับมุมมอง ในสถานการณ์ตอนนี้หากมองไปรอบ ๆ ตัว สิ่งต่าง ๆ ก็ดูเหมือนจะแย่ไปเสียหมด แต่หากเราลองปรับมุมมองของเราให้เห็นสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในวิกฤติเช่นนี้ได้ ก็จะทำให้เรารู้สึกมีความหวังในการดำเนินชีวิตมากขึ้น เช่น การทำงานจากที่บ้านอย่างน้อยก็ทำให้เรา มีเวลามากขึ้นอีกวันละ 1-2 ชั่วโมง เนื่องจากไม่ต้องเสียเวลาไปกับการจราจรที่ติดขัด ประหยัดเงินมากขึ้นเนื่องจากไม่ต้องเสียค่าเดินทาง ทำอาหารรับประทานที่บ้านประหยัดเงินมากกว่าซื้อนอกบ้าน และสามารถใช้เวลากับสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น เป็นต้น

2. สื่อสารอย่างสร้างสรรค์ ในสถานการณ์เช่นนี้ ทุกคนในครอบครัวต่างมีความเครียด และต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง การสื่อสารที่สม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญให้สมาชิกสามารถถามและบอกความต้องการแบบตรงไป ตรงมา งดการตำหนิหรือประชดประชัน สมาชิกแต่ละคนสามารถที่จะพูดคุยแบ่งปัน รับฟังและปลอบใจซึ่งกันและกัน ในบรรยากาศที่เป็นมิตรและไม่ตัดสิน

3. พยายามจัดกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ให้เป็นตารางสม่ำเสมอ สมาชิกในครอบครัวควรมีการพูดคุยกันเพื่อแบ่งปันหน้าที่ความรับผิดชอบในครอบครัวให้เหมาะสมตามชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น พ่อกับแม่อาจสลับกันดูแลลูกเป็นช่วงเวลา สมาชิกอาจแบ่งกันรับผิดชอบงานบ้าน เป็นต้น

4. การจัดระยะห่าง ในช่วงเวลาที่ต้องใช้เวลาอยู่ในบ้านร่วมกันมากขึ้น ไม่สามารถออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านได้ดังเดิม อาจทำให้สมาชิกบางคนรู้สึกอึดอัด สมาชิกคนอื่น ๆ อาจช่วยได้โดยการเข้าใจ และเคารพในความแตกต่างของขอบเขตระหว่างบุคคล ความต้องการพื้นที่ส่วนตัวของแต่ละคน ให้เวลาและพื้นที่ที่เขาจะได้ใช้เวลาส่วนตัวบ้าง หากเราสามารถรักษาสมดุลของระยะใกล้ห่างนี้ได้ ก็จะทำให้สมาชิกรู้สึกสบายใจและไม่อึดอัดเวลาอยู่ร่วมกัน

5. เข้าใจและยอมรับความแตกต่าง ในสถานการณ์โรคระบาดเช่นนี้ สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวอาจมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ไม่เหมือนกัน เป็นโอกาสดีที่คนในครอบครัว จะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ไม่มีใครสามารถบังคับหรือเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นและพฤติกรรมของอีกฝ่ายได้ สมาชิกควรเรียนรู้ที่จะรับฟัง เข้าใจ และยอมรับในความคิดเห็นที่แตกต่างไป การเริ่มต้นที่จะเปิดรับฟังความคิดของสมาชิกในครอบครัว จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่จะวางแผนแก้ปัญหาและผ่านวิกฤตไปด้วยกัน

6. ติดต่อสื่อสารและขอความช่วยเหลือจากชุมชนภายนอกครอบครัว ในช่วงนี้หลาย ๆ คนอาจไม่ได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อนหรือญาติพี่น้องแบบเดิม แต่ด้วยเทคโนโลยีในปัจจุบัน แม้ว่าจะไม่สามารถเดินทางไปพบเจอหน้ากันได้ การพูดคุยกันผ่านโทรศัพท์ วิดีโอคอล ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้รู้สึกได้ใกล้ชิดกัน แบ่งปันเรื่องราว เล่าสารทุกข์สุกดิบให้แก่กันฟัง ก็จะช่วยคลายความเหงาลงได้ ในบางครอบครัวที่ผู้ปกครองจะต้องทำงาน ทำให้ไม่มีเวลาดูแลลูก อาจลองขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือญาติพี่น้อง เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระหรือหากเกิดความเครียดมาก ก็ไม่ควรที่จะเก็บไว้คนเดียว ควรมองหาวิธีการผ่อนคลายความเครียด ปรึกษาบุคคลคนใกล้ชิด หรือขอการสนับสนุนช่วยเหลือจากคนรอบตัว ชุมชน หรือองค์กรต่าง ๆ

World Health Organization (2564) ได้กล่าวถึง คำแนะนำสำหรับประชาชนเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ไว้ว่า

1. หมั่นล้างมือบ่อย ๆ เราควรหมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่เป็นประจำ หรือใช้เจลถูมือที่มีส่วนผสมของแอกอฮอล์ถึงแม้ว่ามือเราจะไม่มีคราบสกปรก เหตุผลเพราะ การล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้เจลถูมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์สามารถกำจัดเชื้อไวรัสที่อยู่บนมือเราได้

2. ปฏิบัติตนตามหลักสุขอนามัยที่ดี ปิดปากและจมูกทุกครั้งที่ไอ จามด้วยกระดาษเช็ดหน้า หรือจามใส่ข้อพับต้นแขนด้านใน ทิ้งกระดาษเช็ดหน้าที่ใช้งานแล้วลงในถังขยะที่มีฝาปิดทันที ตามด้วยการล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ถูมือ เหตุผลเพราะ การปิดปากและจมูกทุกครั้งที่ไอ จามจะเป็นการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคและเชื้อไวรัส แต่หากเราใช้มือเปล่าปิดปากและจมูกขณะไอ จาม มือของเราอาจปนเปื้อนเชื้อโรคแล้วเมื่อเราไปสัมผัสกับผู้อื่นหรือสิ่งของ สิ่งของและผู้อื่นอาจได้รับเชื้อโรคจากเราได้ จึงควรรีบทำความสะอาดมือทันที

3. การปฏิบัติตนในที่สาธารณะ ควรเว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตรหรือ 3 ฟุต โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากผู้ที่ไอ จามและมีไข้ เหตุผลเพราะ หากเราไปเข้าใกล้ผู้ที่ป่วยด้วยโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น

เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ เวลาผู้ป่วยไอหรือจามเชื้อไวรัสก็จะปนออกมากับละอองของน้ำมูกหรือน้ำลายของผู้ป่วย ซึ่งถ้าเราอยู่ใกล้กับผู้ป่วยมากเกินไปเราก็อาจจะหายใจเอาเชื้อไวรัสที่ปนอยู่ในนั้นเข้าไปได้

4. หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูกและปาก เหตุผลเพราะ มือของเราอาจไปสัมผัสกับพื้นผิวที่มีเชื้อไวรัสปนเปื้อนอยู่ หากมือที่ปนเปื้อนเชื้อโรคนั้นมาสัมผัสกับดวงตา จมูกหรือปากของเราเชื้อโรคเหล่านั้นก็จะผ่านเข้าสู่ตัวเราได้

5. สวมหน้ากาก เหตุผลเพราะ การสวมหน้ากากจะช่วยลดความเสี่ยงจากโรคโควิด 19 และการจัดเก็บการทำความสะอาด และการกำจัดที่เหมาะสมก็เป็นสิ่งสำคัญ และเหล่านี้เป็นข้อแนะนำที่คุณควรปฏิบัติตามเมื่อสวมหน้ากาก คือ

5.1 ทำความสะอาดมือของคุณทุกครั้งก่อนที่จะสวมหน้ากาก ก่อนและหลังการถอดหน้ากากและทุกครั้งหลังจากที่คุณสัมผัสหน้ากาก

5.2 ตรวจสอบให้แน่ใจว่าหน้ากากคลุมทั้งจมูก ปาก และคางของคุณ

5.3 ซักทำความหน้ากากผ้าทุกวัน หรือถ้าเป็นหน้ากากอนามัยแบบใช้แล้วทิ้ง ให้ทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิด

5.4 ใช้หน้ากากที่มีมาตราฐานและสะอาดเสมอ หากหน้ากากเปียกชื้นให้เปลี่ยนทันที

6. คุณควรหลีกเลี่ยง 3 สถานที่ดังต่อไปนี้ เนื่องจากความเสี่ยงในการแพร่และรับเชื้อโรคจะสูงขึ้น

6.1 สถานที่แออัด ที่มีผู้คนจำนวนมาก

6.2 สถานที่สัมผัสใกล้ชิด ที่ผู้คนต้องคุยกันในระยะใกล้ชิด

6.3 สถานที่แคบและปิด ที่มีการระบายอากาศไม่ดี

7. ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคบนพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อย ๆ เช่น มือจับประตู ก๊อกน้ำ และหน้าจอโทรศัพท์ เพื่อกำจัดเชื้อโรคที่อยู่บนพื้นผิวเหล่านั้น

8. หากมีไข้ ไอและหายใจไม่สะดวกควรรีบไปพบแพทย์ แจ้งให้บุคลากรสาธารณสุขทราบหากท่านเคยเดินทางไปยังพื้นที่ที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือเคยสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยเมื่อมีไข้ ไอและหายใจไม่สะดวกเราควรรีบปรึษาแพทย์ในทันที เพราะอาจเป็นอาการของการติดเชื้อทางเดินหายใจทั่วไปหรือสาเหตุอื่นที่รุนแรงกว่าก็ได้ อาการที่เกี่ยวข้องกับโรคทางเดินหายใจร่วมกับการมีไข้อาจเกิดจากหลายสาเหตุ และหากมีประวัติการเดินทางไปยังพื้นที่ที่มีการระบาด หรือมีการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยก็อาจเป็นไปได้ว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงสรุปแนวทางการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ได้ว่า จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลให้เกิดวิกฤตการณ์ในหลายด้านไม่ว่าจะเป็น ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว วิถีชีวิตของคนในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป หรือแม้กระทั่งวิกฤตการณ์ทางสาธารณสุข สิ่งที่ประชาชนสามารถทำได้เบื้องต้น คือ การหาวิธีปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์การแพร่ระบาดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันโดยมีแนวทางการปรับตัวทั้งด้านสุขภาพกายและด้านสุขภาพใจ ดังนี้

1. ด้านสุขภาพกาย

1.1 หมั่นล้างมือบ่อย ๆ บุคคลจะต้องหมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอร์ทุกครั้งที่หยิบจับ สัมผัสสิ่งของหรือจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกันในที่สาธารณะ

1.2 ลดการปนเปื้อนและแพร่กระจายเชื้อโรค เมื่อมีอาการไอหรือจาม ควรใช้ผ้า กระดาษทิชชู หรือข้อพับต้นแขนด้านใน หรือแม้กระทั่งแยกของใช้กับสมาชิกภายในครอบครัว เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคและเชื้อไวรัส

1.3 หลีกเลี่ยงจุดเสี่ยง หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัด มีคนหนาแน่น พื้นที่ที่มีการพูดคุยกับผู้คนในระยะใกล้ชิด หรือพื้นที่ปิดที่มีการระบายอากาศไม่ดี เนื่องจากความเสี่ยงในการแพร่และรับเชื้อโรคจะสูงขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กและสตรีตั้งครรภ์ หากมีความจำเป็นให้สวมใส่หน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงหรืออยู่ห่างจากผู้ที่มีอาการไอ จาม อย่างน้อย 3 เมตร และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

1.4 รักษาระยะห่างทางสังคม หากออกนอกบ้านควรรักษาระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1-2 เมตร เพื่อลดความเสี่ยงในการรับเชื้อไวรัสโควิด-19

2. ด้านสุขภาพใจ

2.1 ปรับมุมองและความคิดใหม่ ลองปรับมุมมองของเราให้เห็นสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในวิกฤตินี้ จะทำให้เรารู้สึกมีความหวังในการดำเนินชีวิตมากขึ้น เช่น การทำงานที่บ้านทำให้เรามีเวลามากขึ้น ไม่ต้องเสียเวลาไปกับการเดินทาง และมีเวลาร่วมกับสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น

2.2 การจัดการระยะห่างในครอบครัว เนื่องจากการทำงานที่บ้านทำให้ต้องใช้เวลาร่วมกับสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น อาจทำให้สมาชิกบางคนรู้สึกอึดอัด สมาชิกคนอื่น ๆ ช่วยได้โดยการเข้าใจความต้องการพื้นที่ส่วนตัวของแต่ละคน ให้เวลาและพื้นที่ให้เขาได้ใช้เวลาส่วนตัวบ้าง เพื่อให้เขารู้สึกสบายใจและลดความตึงเครียดระหว่างกัน

2.3 ไม่ทอดทิ้งชีวิตทางสังคม เนื่องจากการอยู่บ้านเป็นระยะเวลานานทำให้ไม่ได้พบเจอญาติ เพื่อนหรือบุคคลอื่นในสังคม ควรมีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นบ้างแม้ว่าจะไม่สามารถเดินทางไปพบเจอกันได้ แต่การพูดคุยกันผ่านเทคโนโลยี โทรศัพท์ หรือการวิดีโอคอล ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้รู้สึกได้ใกล้ชิดกัน แบ่งปันเรื่องราว ให้กำลังใจกัน หรือเล่าสารทุกข์สุกดิบให้แก่กันฟัง จะทำให้ช่วยคลายความเหงาลงได้

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

พิราวรรณ อำไพ (2549, น.27) ได้กล่าวไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่เกิดขึ้นจากการประเมินคุณค่าของตนเองในทางบวก และเชื่อว่าตนเองมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคม รวมทั้งการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นหรือสังคมอีกด้วย

ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา (2549, น.5) ได้กล่าวไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การพิจารณาตัดสินคุณค่าของตน แสดงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนในการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองและแสดงถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าในตนซึ่งเป็นประสบการณ์ส่วนตัวที่แต่ละคนถ่ายทอดสู่คนอื่น โดยแสดงออกทางคำพูดและพฤติกรรมอื่น ๆ

มาสโลว์ (Maslow, 1970 อ้างถึงในนุชจิรา สุมณฑา, 2549, น.10) ได้กล่าวไว้ว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

มีความเข้มแข็ง มีสมรรถภาพในการกระทำสิ่งต่าง ๆ มีความเชี่ยวชาญและมีความสามารถ และ Maslow เชื่อว่าทุก ๆ คนในสังคมมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จในตนเองสูง และต้องการให้ผู้อื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตนด้วย ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองเป็นที่พอใจก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ และมีประโยชน์ต่อสังคม แต่ถ้าความต้องการนี้ถูกขัดขวางก็จะทำให้รู้สึกว่ามีปมด้อยหรือเสียหน้า หรือเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะไปเกี่ยวข้องกับการปรับตัวเองกับบุคคลนั้น ๆ ด้วย กล่าวคือ คนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีแนวโน้มที่จะโทษคนอื่นและเชื่อว่าคนอื่น ๆ มีความคิดเกี่ยวกับตัวเขาในทางที่ด้อยกว่า บุคคลประเภทนี้มักจะหลีกเลี่ยงการที่จะต้องตกเป็นเป้าสายตาของผู้อื่นหรืออยู่ในบทบาทเด่น ๆ เพื่อที่จะระงับความวิตกกังวลอันเนื่องมาจากความเชื่อนั้น คนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงเป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตนเองไปด้วย และอาจจะเป็นสาเหตุให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ยากไม่ว่าจะเป็นด้านอาชีพการงานส่วนตัวหรือสังคมก็ตาม เพราะลักษณะความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้นด้านหนึ่งมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จ ความเชื่อมั่น

รัตดา ครประสี (2548, อ้างถึงในศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา, 2549, น.25) ได้กล่าวถึง การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ไว้ว่า หมายถึง การรู้คุณค่าในตนเอง คนที่มี Self-esteem จะต้องมีความสมดุลของความต้องการผลสำเร็จ ความมีเกียรติ และความซื่อสัตย์ ซึ่งอาจหมายถึงจิตใต้สำนึก และพฤติกรรมนั่นเอง จิตใต้สำนึกของคนที่มี Self-esteem จะต้องรู้บาป บุญคุณโทษ รู้สิ่งใดดีสิ่งใดไม่ดี ส่วนพฤติกรรมของคนที่มี Self-esteem จะมีความสามารถที่จะคิดแก้ปัญหา เชื่อมั่นในความคิดและความสามารถของตนเอง สามารถเลือกวิธีการตัดสินใจที่ถูกต้อง หากสูญเสียความสมดุลก็จะทำให้เกิดปัญหา เช่น หากจิตใต้สำนึกไม่แข็งแรงหรือสมบูรณ์พอก็จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่เชื่อมั่นตนเองมากเกินไป หยิ่งยโส ดูถูกคนอื่น หากมีจิตสำนึกที่ดีแต่ไม่มีความมุ่งมั่นที่จะประสบผลสำเร็จ ชีวิตก็อาจจะไม่ถึงเป้าหมาย ดังนั้นบุคคลที่ชอบพูดถึงแต่ตัวเอง อวดดี ดูถูกคนอื่น คนพาล ชอบเอาเปรียบคนอื่น คนที่กล่าวโทษคนอื่น ไม่ถือว่าเป็นผู้ที่มี Self-esteem

สุชาดา อรัณยะปาล (2550, น.8) ได้กล่าวไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเองในทางบวกหรือทางลบ มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าและมีความสำคัญเท่าเทียมกับบุคคลอื่นในสังคม มีความรู้สึกเคารพตนเอง มีการยอมรับตนเอง ตระหนักในข้อผิดพลาดของตนเอง ซึ่งคาดหวังว่าตนเองจะสามารถแก้ไขข้อผิดพลาดนี้ให้ดีขึ้นได้ มีความพอใจในสิ่งที่ตนเองมีและเป็นอยู่ในปัจจุบัน มีความชื่นชมและประทับใจในตนเอง พึ่งพาตนเองได้ มีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อผู้อื่น รวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้

ประภัสสร แสงศรี (2557, น.26) ได้กล่าวไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง การประเมินตนเองตามความรู้สึกของตนว่าตนเองเป็นคนที่มีคุณค่า มีความสามารถมีความสำคัญ มีการประสบผลสำเร็จในการทำงาน ซึ่งเป็นกระบวนการของประสบการณ์ทางสังคมที่บุคคลได้รับรู้และเรียนรู้ บุคคลจะประเมินสิ่งดังกล่าวออกมาเป็นความมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการตัดสินการมีคุณค่าจากการตรวจสอบตนเองด้านผลงาน ความสามารถ ความมีคุณค่าในตนเองเกิดขึ้นจากการมีประสบการณ์ด้านความสำเร็จหรือการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้บรรลุตามเป้าหมาย ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองในแง่ดี ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกกับบุคคลอื่นในแง่ดีด้วย

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2543, อ้างถึงในปาลิตา แซ่ก้วง, 2557, น.9) ได้กล่าววไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่ตนเองเห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความภาคภูมิใจในความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

สุรีวัลย์ ลิ้มพิพัฒนกุล (2557, น.36) ได้กล่าววไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกที่เห็นความสำคัญและคุณค่าในตนเอง ยอมรับนับถือตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งการมีทัศนคติในทางบวกต่อตนเอง

พรพิมล สุดสงวน (2559, น.29) ได้กล่าววไว้ว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี ให้ความสำคัญต่อตนเอง มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง สามารถทำงานได้อย่างมีความสุข ยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น กล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจ และมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต

ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงสรุปความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองได้ว่า หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่เกิดขึ้นจากการประเมินคุณค่าตนเองในทางบวก มีความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญมีการประสบผลสำเร็จในการทำงาน รวมทั้งการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นหรือสังคมอีกด้วย บุคคลจะประเมินสิ่งดังกล่าวออกมาเป็นความมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการตัดสินการมีคุณค่าจากการตรวจสอบตนเองด้านผลงาน ความสามารถ ความมีคุณค่าในตนเองเกิดขึ้นจากการมีประสบการณ์ด้านความสำเร็จหรือการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้บรรลุตามเป้าหมาย ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองในแง่ดี ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกกับบุคคลอื่นในแง่ดีด้วย ทั้งนี้ ผู้ศึกษาค้นคว้าวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้แบบวัดของพิราวรรณ อำไพ (2549) เนื่องจากเป็นเครื่องมือที่เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกัน และมีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.902

2.2 ลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเอง

โอเวอร์โฮลเซอร์ (Overholser et. al. 1995, อ้างถึงในอุบลวรรณ บุญธง, 2546, น.15) ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนไว้ว่า บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความรู้สึกดีกับตนเอง มองตนว่าเป็นคนดีมีคุณค่า มีความหมาย มีสิ่งที่ดีอยู่ภายใน เกิดดวามสงบภายในจิตใจ พึงพอใจในตนเอง รักตนเองรู้ว่าตนสามารถทำสิ่ง ที่ดีมีประโยชน์ได้ ไม่อิจฉาริษยา ไม่รู้สึกด้อยค่า มองตนเองว่าเป็นคนเก่ง มีความสามารถมีความเชื่อมั่น กล้าคิดกล้าทำ สามารถเผชิญกับปัญหา ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เข้มแข็ง เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ดีอารมณ์มั่นคงปรับตัวได้ในสังคม แต่ขณะเดียวกัน หากบุคคลใดมองว่าตนไร้ค่า ไม่มีความหมาย ไม่มีความสำคัญ ไม่มีอะไรดี ขาดความเชื่อมั่น ท้อถอย หมดกำลังใจ ไม่มีความสุขในตนเอง ไม่นับถือตนเองหวาดระแวงขี้อิจฉา วิตกกังวล มีภาวะซึมเศร้า จะเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้

สุชาดา อรัณยะปาล (2550, น.8) ได้กล่าวถึง การเห็นคุณค่าในตนเอง ไว้ว่า สามารถแบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ลักษณะคือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านในภาพรวม และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านเฉพาะในงาน ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านในภาพรวม เป็นการประเมินตนเองทั่วไป ในการเป็นบุคคลคนหนึ่งในสังคม ไม่เฉพาะเจาะจงลักษณะใดลักษณะหนึ่ง โดยมีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี มีความเท่าเทียม และมีความพอใจตนเอง ในสิ่งที่เป็นอยู่ปัจจุบัน

2. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านเฉพาะในงาน เป็นการมองตนเองในฐานะที่บุคคลเป็นพนักงานคนหนึ่งในโรงงานอุตสาหกรรม โดยมีความรู้สึกว่าตนเองมีความรู้ความสามารถ มีทักษะ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984 อ้างถึงในสุชาดา อรัณยะปาล, 2550, น.59-60) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า สามารถแบ่งลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 2 ลักษณะคือ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

1. บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะรับรู้ค่าของตนเองตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีจิตใจที่เปิดกว้าง ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงพร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม บุคคลเหล่านี้จะมีความกระตือรือร้น เชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จ มักเป็นผู้นำในการอภิปราย และมีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า มีความพึงพอใจ เคารพและประทับใจในตนเอง บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะตระหนักถึงความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น รวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้

2. บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตนเองจะมองว่าตนเองเป็นคนไม่ดี รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง ทำอะไรก็ล้มเหลว มีความวิตกกังวลสูง มีความเครียด รู้สึกไม่เป็นสุข ไม่มีความพยายามในการปฏิบัติงานที่ยากลำบาก เมื่อพบกับอุปสรรคก็ละทิ้ง หลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหา ไม่มีความยืดหยุ่น จะยึดติดอยู่กับสิ่งที่รู้จักหรือเคยชินเพื่อความรู้สึกปลอดภัย หลีกเลี่ยงการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความอายสูง ไม่กล้าปฏิเสธสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ กลัวการตัดสินของคนอื่นที่มีต่อตนเองรู้สึกว่าตนเองด้อย กลัวการเข้าสังคม เพราะมีความรู้สึกว่าตนเองงุ่มง่าม และจะทำให้คนรอบข้างเดือดร้อน มักนำความคิดของบุคคลอื่นมาใส่ใจ มักคิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับ ไม่ให้ความสนใจและเกิดความรู้สึกเสียใจบ่อย ๆ จะพยายามทำสิ่งที่สังคมยอมรับ มักเป็นสมาชิกกลุ่มแบบไม่แสดงออกให้เห็นเด่นชัดมากกว่าจะทำตัวเป็นผู้นำกลุ่มหรือทำสิ่งที่ดึงดูดความสนใจ ชอบเป็นผู้ฟังมากกว่าจะแสดงบทบาท ไวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ พะวงกับเรื่องของตน ปิดกั้นตนเอง พร้อมที่จะเชื่อว่าคนอื่นจะมองตนในแง่ไม่ดี ไม่สามารถปกป้องตนเองจากสิ่งแวดล้อม จึงต้องอยู่กับความด้อยทั้งที่เป็นจริงหรืออาจคิดขึ้นเองก็ได้ เหงาและโดดเดี่ยว เก็บกด คิดว่าตนไม่มีความสามารถเพียงพอ ไม่มีความเหมาะสม จึงมักมีบทบาทน้อยในสังคม ทำให้โอกาสที่จะประสบความสำเร็จลดน้อยลง

ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงสรุปลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองได้ว่า ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมีลักษณะ คือ ตัวบุคคลรับรู้ค่าของตนเองตามความเป็นจริง เชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จได้ มีความรู้สึกเคารพตนเอง และมีการยอมรับตนเอง ในขณะที่ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีลักษณะ คือ มองตนเองในด้านลบ รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ

มีความวิตกกังวลสูง คิดว่าตนไม่มีความสามารถเพียงพอ ไม่มีความเหมาะสม จึงมักมีบทบาทในสังคมน้อย ทำให้โอกาสที่จะประสบความสำเร็จลดน้อยลง

2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg 1979, อ้างถึงในสมิทธิ์ เจือจินดา และ วรรณนภา โพธิ์ผลิ, 2562, น.32-33) ได้กล่าวถึง การเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของโรเซนเบิร์กแบ่งออกเป็น 2 มิติ คือ

1. การตระหนักรู้ด้วยตนเอง (Cognitive Self) เป็นเรื่องราวของความรู้ความเข้าใจที่บุคคลมีต่อตนเอง จากการที่บุคคลเป็นเจ้าของตำแหน่ง สถานภาพภายในโครงสร้างสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่หรือเป็นสมาชิกอยู่ ทำให้บุคคลแต่ละคนมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง เช่น เป็น พ่อแม่ เพื่อน ครู เอกลักษณ์ที่บุคคลได้รับจากสังคม ทำให้บุคคลรู้ว่าเขาเป็นใคร คนอื่นเป็นใคร ซึ่งไม่เกี่ยวกับการประเมินของบุคคล

2. การประเมินตนเอง (Evaluative Self) เป็นการอธิบายตนเองซึ่งเกิดจากการที่บุคคลนำตนเองไปประเมินกับสาเหตุอื่นหรือคนอื่น เพื่อที่จะให้บุคคลรู้ว่ามีคุณค่าหรือมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงต่ำเพียงใด การประเมินตนเองของบุคคลในแนวสังคมวิทยาส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยพบว่า การที่บุคคลรู้สึกต่อตนเองในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไร ก็จะนำไปสู่พฤติกรรมเช่นนั้น

โรเซนเบิร์กอธิบายกระบวนการรับรู้ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้แต่ละบุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน 3 ประการ

1. หลักการประเมินแบบสะท้อนกลับ (The Principle of Reflected Appraisal) การที่บุคคลจะประเมินตนเองว่ามีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำมาจากการรับรู้ การตอบสนองของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง แล้วก่อให้เกิดอัตมโนภาพต่อตน โดยทั่วไปจะเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง ได้แก่ บิดา มารดา หรือเพื่อน เช่น ถ้าบุคคลอื่นแสดงกิริยาว่าเคารพนบถือเรา เราก็จะมีความเคารพนับถือตนเอง แต่หากผู้อื่นแสดงกิริยาดูถูกเหยียดหยามเราจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำไปด้วย

2. หลักการเปรียบเทียบกับสังคม (The Principle of Social Comparison) การที่บุคคลจะประเมินตนเองตามแนวคิดการประเมินทางสังคม ต้องมีพื้นฐานของการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น การประเมินตนเองทางสังคมทั้งด้านบวก กลาง และด้านลบเป็นผลมาจากการเปรียบเทียบและอาจตัดสินตนเองกับมาตรฐาน ค่านิยม หรือความเชื่อโดยรวมที่บุคคลในสังคมนั้น ๆ ยึดถือ หรืออาจตัดสินใจด้วยตนเองโดยเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มคนในอาชีพเดียวกัน หรือกลุ่มคนที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไป การที่บุคคลนำตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ผลการเปรียบเทียบจะนำไปสู่การมองตนเองในแง่บวกหรือแง่ลบ ซึ่งจะมีผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น ๆ

3. หลักคุณสมบัติของบุคคล (The Principle of Self-attribution) เป็นกระบวนการวิเคราะห์ภายในจากผลของการกระทำในอดีต เช่น หากบุคคลประเมินว่าในอดีตที่ผ่านมา ตนเองเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการงานได้รับความไว้วางใจหรือเชื่อถือจากผู้ร่วมงานมาโดยตลอด ก็จะส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงกันข้ามหากตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาบุคคลมีความผิดพลาดหรือบกพร่องในการงานบ่อยครั้ง ไม่ได้รับความไว้วางใจจากผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน จะสรุปว่าตนเป็นบุคคลที่ล้มเหลวในการทำงาน และส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลงด้วย

ผู้ศึกษาสรุปได้ว่า ตามแนวคิดของโรเซนเบิร์กข้างต้น การเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวข้องกับความรู้สึกบุคคลที่มีต่อตนเอง การยอมรับ การเห็นคุณค่าและความใส่ใจจากผู้อื่น ซึ่งสาเหตุของการเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากการที่บุคคลประเมินตนเองไปในทางที่ดี รับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า การได้รับการยอมรับจากสังคม และการประเมินประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมาที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเกี่ยวข้องกับความรู้สึกภายในของตนเอง และความรู้สึกภายนอกที่บุคคลได้รับจากผู้คนรอบข้าง

แมคคอสสกี้ ริชมอนด์และสจ๊วต (McCrosky Richmond and Stewart 1986, อ้างถึงใน ศิริภพ โสมาภา, 2561, น.37) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ไว้ว่า เป็นทัศนะของบุคคลที่มองเห็นตัวเองในเชิงคุณค่าโดยรวมผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีแนวโน้มขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และวัดสมรรถนะของตนเองทางลบแทบทุกด้าน ไม่ว่าจะพยายามมากเพียงใดมักจะคิดว่าตนเองล้มเหลวเมื่อเป็นเช่นนี้ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงมักจะมีความสัมพันธ์ ทางบวกกับความหวาดหวั่นในการสนทนาโต้ตอบ มักตกอยู่ใต้อิทธิพลของผู้อื่น และมีการควบคุมตนเองไม่ค่อยได้ ดังนั้นผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงมีแนวโน้มที่จะยอมและคล้อยตามกลุ่ม การที่ยอมรับความเห็นของผู้อื่นโดยง่ายก็เพราะมักจะคิดว่าความเห็นของตนมีคุณค่าน้อยกว่า ในขณะที่ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมักจะเป็นผู้นำในการสนทนามีความเชื่อมั่น และคาดหวังในความสำเร็จที่จะได้รับเป็นอย่างดี หากนำผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันมาทำกิจกรรมร่วมกัน ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่ผูกขาดการสนทนาแต่ผู้เดียว

ผู้ศึกษาสรุปได้ว่า ตามแนวคิดของแมคคอสสกี้ ริชมอนด์และสจ๊วตข้างต้น ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีแนวโน้มขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มักมองตนเองในด้านลบ และมีแนวโน้มที่จะคล้อยตามผู้อื่นได้ง่าย ในทางกลับกันผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นผู้นำ และมักจะประเมินสิ่งรอบตัวไปในทางที่ดี

เกล็น สเตนเฮาส์ (Glen Stenhouse 1994, อ้างถึงในปาลิตา แซ่ก้วง, 2557, น.24) ได้กล่าวถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า เป็นพลังที่ได้รับจากพ่อแม่ให้แก่เด็ก ๆ ผู้เป็นลูกของพวกเขา แต่การเห็นคุณค่าในตนเองไม่ใช่สิ่งที่ได้รับจากกรรมพันธุ์ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในเองเป็นสิ่งที่ถูกสร้างสรรค์ขึ้นมาจากประสบการณ์ส่วนบุคคล และก่อตัวเป็นรูปร่างขึ้นตามกาลเวลาที่เปลี่ยนไป พร้อมกับการรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิตของแต่ละคน พ่อแม่เป็นบุคคลสำคัญ ผู้หญิงที่จะเป็นผู้สร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของลูก ๆ ให้เกิดขึ้น ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นอยู่กับการมองตนเองในทางที่ดีหรือไม่ดี ถ้าหากว่าพวกเรามีความรู้สึกทั่ว ๆ ไป เกี่ยวกับตนเองว่าพอใช้ได้ และตัวเราสามารถจัดระดับตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นว่าอยู่ในระดับดี ก็จะสามารถบอกถึงส่วนที่ดีของตนองได้ มีอัตมโนทัศน์ในแง่ดี ถือว่าเป็นคนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง ส่วนกลุ่มคนที่จัดตัวเองว่าอยู่ในระดับที่ล้มเหลว มองตนเองในแงไม่ดี มีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองว่าไม่ดี ไม่ได้เรื่อง จัดว่าเป็นกลุ่มผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow 1987, อ้างถึงในสมิทธิ์ เจือจินดา และ วรรณนภา โพธิ์ผลิ, 2562, น.30-31) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ไว้ว่า มาสโลว์เป็นผู้ที่ได้ศึกษาค้นคว้าถึงความต้องการของมนุษย์และพบว่าความต้องการของคนเรานั้นจะสามารถเรียงลำดับขั้นตอนได้ตามความสำคัญ

โดยเริ่มต้นจากความต้องการข้อมูลฐานเรื่อยไปจนถึงความต้องการที่จะเกิดความตระหนักแท้ในตนเอง ซึ่งสามารถสรุปได้เป็น 5 ขั้น ดังนี้

1. ความต้องการทางกาย (Physiological Needs) มนุษย์ต้องการได้รับการตอบสนองทางสรีรวิทยาเป็นขั้นพื้นฐานก่อน เช่น มีอาหารรับประทาน ไม่หิวโหย มีที่อยู่อาศัย มียารักษาโรค มีเครื่องนุ่งห่มกันร้อนกันหนาว ฯลฯ จึงพัฒนาความต้องการประเภทอื่น ๆ ตามมาได้ ถ้าความต้องการอันดับแรกยังไม่ได้รับการตอบสนองเพียงพอแรงจูงใจประเภทอื่น ๆ ก็ยากจะบังเกิดขึ้นได้

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) เมื่อความต้องการอันดับแรกได้รับการตอบสนองแล้ว ต่อมาก็จะเกิดความต้องการที่จะรักษาชีวิตทรัพย์สินของตน ฯลฯ ให้มั่นคงปลอดภัย ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองมนุษย์ก็จะเกิดอาการผวา เชื่อว่าความกลัวหลาย ๆ อย่างตั้งแต่ระดับสามัญจนถึงระดับผิดปกตินั้น เกิดจากการไม่ได้รับการตอบสนองความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเพียงพอความต้องการทางสังคม

3. แรงจูงใจเพื่อเป็นเจ้าของ (Social Needs) เช่น ความรู้สึกว่าตนเองมีชาติตระกูล มีครอบครัว มีสถาบัน มีครู มีโรงเรียน มีที่ทำงาน ฯลฯ กับความถูกต้อง การถูกรัก และได้รักผู้อื่น เช่น ต้องการมีผู้อื่นมาอาทรห่วงใยตน และตนก็ต้องการห่วงใยอาทร เกื้อกูลดูแลผู้อื่นเช่นกัน

4. ความต้องการที่จะได้รับเกียรติและการนับถือ (Esteem Needs) คือ แรงจูงใจแสวงหาและรักษาศักดิ์ศรีเกียรติยศโดยตนเองสำนึกและผู้อื่นกล่าวขวัญ ยกย่อง เชิดชู เช่น ความต้องการมีเกียรติ มีหน้าตาความต้องการมีชื่อเสียงเป็นที่ยกย่องนับถือ มาสโลว์ กล่าวว่า ศักดิ์ศรีสำคัญต่อสุขภาพจิต คือ ความรู้สึกนับถือและเคารพตนเองกับการได้รับการนับถือจากผู้อื่นที่มิใช่ลักษณะฉาบฉวยจอมปลอม

5. ความต้องการความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ความต้องการสัจการแห่งตน (Self-actualized Needs) คือ แรงจูงใจเพื่อตระหนักรู้ความสามารถของตนกับประพฤติปฏิบัติตนตามความสามารถ และสุดความสามารถโดยเพ่งเล็งประโยชน์ของบุคคลอื่นและสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ มาสโลว์เชื่อว่าทุกคนมีความมุ่งหมายในชีวิตเพื่อบรรลุถึงความปรารถนาระดับนี้ทั้งนั้น เพื่อจะเป็นคนเต็มโดยสมบูรณ์

นอกจากนั้น มาสโลว์ แบ่งความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองเป็น 2 ประเภท คือ

1. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง การยอมรับนับถือ และการประเมินค่าประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ คือ ความต้องการมีความเข้มแข็ง ผลสัมฤทธิ์ มีความสามารถเพียงพอสำหรับการทำสิ่งต่าง ๆ ความเชี่ยวชาญ ความสามารถ ความเชื่อ ความมีอิสระ

2. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับการได้รับความเห็นคุณค่าจากผู้อื่น เป็นความต้องการมีชื่อเสียงหรือเกียรติยศ ตำแหน่งความรุ่งเรือง มีอำนาจเหนือผู้อื่น ได้รับการยอมรับ และสนใจ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรีหรือเป็นที่น่าชมเชยของผู้อื่น

ผู้ศึกษาสรุปได้ว่า ตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ 5 ขั้นของมาสโลว์นั้น บุคคลจะต้องได้รับการตอบสนองความพึงพอใจในความต้องการขั้นก่อนหน้าก่อน จึงจะสามารถก้าวไปสู่ความต้องการในขั้นถัดไปได้ และความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อมนุษย์ได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นที่ 4 ความต้องการที่จะได้รับเกียรติและการนับถือ ขั้นนี้จะทำให้บุคคลรับรู้ได้ว่าตนเองได้รับการยอมรับยกย่อง เชิดชูจากบุคคลรอบข้าง ทำให้เชื่อว่าตนเองมีความสามารถ ส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองจากการได้รับการเห็นคุณค่าจากบุคคลรอบข้าง และขั้นที่ 5 ความต้องการความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งลำดับ

ขั้นความต้องการในขั้นนี้เกิดจากการที่บุคคลตระหนักรู้ในความสามารถของตนอย่างแท้จริงและสามารถทำสิ่งที่เกิดประโยชน์แก่ผู้คนรอบข้างได้ ส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองจากการที่รับรู้ว่าตนนั้นมีความสามารถและสามารถทำประโยชน์ให้แก่ผู้คนรอบข้างได้

แฟรงค์ และเมอโรลลา (Frank and Merolla 1985, อ้างถึงในสมิทธิ์ เจือจินดา และ วรรณนภา โพธิ์ผลิ, 2562, น.31-32) ได้กล่าวถึง การเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า ได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ลักษณะ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของมาสโลว์ ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองจากภายใน หรือการเห็นคุณค่าในตนเองขั้นพื้นฐาน (Inner Self-esteem or Basic Self-esteem) คือ การที่บุคคลมีความสามารถ มีสมรรถนะ และกระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการแล้วได้ผลตามที่ตนเองปรารถนา กระบวนการประเภทนี้ได้มาจากการรับรู้ของตนเอง จากสาเหตุแวดล้อมโดยเกี่ยวข้องกับการกระทำ การควบคุมและกำลังความสามารถ เพราะถ้าบุคคลรู้จักตนเองและประเมินตนเองจากการกระทำ ได้รับผลสำเร็จจากความพากเพียรพยายาม สาเหตุนี้จะเป็นพื้นฐานของคุณสมบัติแห่งตน (Self-efficacy) จะถูกสร้างขึ้นอย่างถาวรจากประสบการณ์ตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต

2. การเห็นคุณค่าในตนเองภายนอก หรือการเห็นคุณค่าในตนเองขั้นปฏิบัติการ (Outer Self-esteem or Functional Self-esteem) การเห็นคุณค่าในตนเองชนิดนี้สร้างขึ้นโดยผ่านการประเมินปฏิสัมพันธ์ของสาเหตุต่าง ๆ ในชีวิต และเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลเปลี่ยนแปลงบทบาทอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน และการได้รับการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเองชนิดนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นกับความคาดหวังต่อบทบาททางสังคมและความสามารถในการเผชิญปัญหา และเป็นส่วนที่มีความสำคัญมากกว่าส่วนที่เป็นการเห็นคุณค่าในตนเองขั้นพื้นฐาน เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองในส่วนนี้เป็นสาเหตุแรกที่จะสะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์ในสังคม และความก้าวหน้า ถ้าความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองประเภทนี้ลดลง

สกอตต์ และพาวเวอร์ (Scott and Power 1978, อ้างถึงในนันทนา วงษ์อินทร์, 2562, น.80-82) ได้กล่าวถึง ลำดับความต้องการทั้ง 4 ลำดับ ของ สกอตต์ และพาวเวอร์ ไว้ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physical Needs) เป็นความต้องการขั้นต่ำสุดของมนุษย์ ความต้องการทางกายนี้ แบ่งออกเป็นความต้องการระดับย่อยอีก 2 ระดับคือ

1.1 ความต้องการด้านสรีระ (Physiological Needs) เป็นความต้องการที่เกิดจากแรงขับถ่ายภายในร่างกาย เช่น ความต้องการอาหาร เพื่อบำบัดความหิว ความต้องการการพักผ่อนเพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้าของร่างกาย หากความต้องการทางสรีระนี้ยังไม่ได้รับการตอบสนองก็จะยังเป็นความต้องการที่สำคัญยิ่งของมนุษย์ เมื่อความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองอย่าง เพียงพอ หรือเป็นที่พึงพอใจแล้ว ก็จะลดความสำคัญลงไป มนุษย์จะเกิดความต้องการในลำดับขั้นที่สูงขึ้นไป

1.2 ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) เป็นความต้องการที่สูงขึ้นมาจากความต้องการทางกาย เป็นความต้องการความปลอดภัยของร่างกาย ชีวิต ทรัพย์สิน และความมั่นคงปลอดภัยในตำแหน่งหน้าที่การงาน ซึ่งปัจจุบันความต้องการานระดับนี้มีความสำคัญอย่างมากสำหรับผู้มีหน้าที่การงานอยู่ในวงการธุรกิจ และอุตสาหกรรมยุคใหม่ เพราะการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของวงการดังกล่าว ทำให้นโยบายต่าง ๆ ของการทำงานเปลี่ยนแปลงไปด้วย เกิดความไม่แน่นอนในตำแหน่งหน้าที่การงาน จึงทำให้

ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยในตำแหน่ง หน้าที่ ตลอดจนในการปฏิบัติงานเพิ่มสูงขึ้น ตั้งแต่ในระดับผู้ปฏิบัติงาน จนถึงระดับผู้บริหาร ทำให้เกิดการเรียกร้องต่าง ๆ ให้มีการกฎเกณฑ์และแนวทางเพื่อความมั่นคงปลอดภัยในการทำงานของเขา เมื่อความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัยได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอแล้วบุคคลก็จะเกิดความต้องการในระดับสูงขึ้นไป

2. ความต้องการด้านสังคม (Social Needs) เป็นความต้องการขั้นสูงขึ้นจากความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการ เป็นที่ยอมรับ (Acceptance) ของสังคมที่เขาเกี่ยวข้องอยู่ ความต้องการในระดับนี้มีความสำคัญเป็นอย่างมาก ในการจัดระบบการทำงานของหน่วยงานเพราะหน่วยงานที่มีกลุ่มผู้ปฏิบัติงานมีความสามัคคีกัน รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของหน่วยงาและได้รับการยอมรับจากบุคคลในวงการ มีความรู้สึกว่าตนเป็นเจ้าของงานที่ทำ จะทำให้งานของเขาเพิ่มขึ้นทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ มากกว่าในหน่วยงานที่มีการทำงานแบบต่างคนต่างทำ ไม่มีบรรยากาศดังกล่าวข้างต้น

เมื่อใดก็ตามที่บุคคลรู้ว่า ความต้องการในขั้นนี้ของเขายังไม่ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอเขาก็จะมีพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อเรียกร้องสิ่งที่เขาต้องการจากหน่วยงานที่เขาอยู่ และเมื่อความต้องการในขั้นนี้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจแล้ว บุคคลก็เกิดความต้องการในระดับที่สูงขึ้นไป

3. ความต้องการด้านความดีเด่น (Egoistic Needs) เป็นความต้องการขั้นสูงจากความต้องการด้านสังคม ความต้องการด้านความดีเด่นนี้คือต้องการให้ตนเป็นที่นับหน้าถือตาของบุคคลอื่น ๆ ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 แบบ

3.1 เกี่ยวข้องกับความรู้สึกในคุณค่าแห่งตน (Self-esteem) เป็นความรู้สึกยอมรับตัวเอง เช่น การนับถือตัวเอง การนับถือความสามารถของตนเอง การประสบความสำเร็จ ความรู้สึกว่าเป็นตัวของตัวเอง เป็นต้น

3.2 เกี่ยวข้องกับชื่อเสียงเกียรติยศ (Prestige) ความต้องการที่จะมีตำแหน่งหน้าที่สูงขึ้นไป ต้องการได้รับคำกล่าวขวัญถึง ต้องการได้รับการยกย่องจากผู้อื่น ต้องการได้รับการยอมรับว่าเป็นคนเก่งและเด่นในสังคม เป็นต้น

หากความต้องการทางด้านร่างกาย และด้านสังคม ยังไม่ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอก็ยากที่จะเกิดความต้องการในระดับนี้

4. ความต้องการด้านการพัฒนาตน และการยังประโยชน์แก่สังคม (Consistency) และ (Self-fulfillment) เป็นความต้องการที่จะพัฒนาความสามารถของตนให้ดียิ่งขึ้นและมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นเพื่อตนจะได้ใช้ความสามารถนั้นให้เกิดบระโยชน์แก่สังคมอย่างแท้จริง การสนองความต้องการในระดับนี้บุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อจุดมุ่งหมายในการสร้างสรรค์และจรรรลงสังคมด้วยความบริสุทธิ์จ เป็นพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงการอุทิศตน การเสียสละ

ความต้องการในขั้นนี้เกิดได้ยากมาก ทั้งในการดำรงชีวิต และการปฏิบัติงานในสังคมปัจจุบัน เพราะบุคคลจะต้องมีความพึงพอใจหรือความเพียงพอ กับการตอบสนองความต้องการในระดับที่ 1 - 3 เสียก่อน

ผู้ศึกษาสรุปได้ว่า ตามทฤษฎีของ สกอตต์ และพาวเวอร์ ลำดับความต้องการทั้ง 4 ลำดับนั้น บุคคลจะเกิดการเห็นคุณค่าในตน (Self-esteem) ได้จากการได้รับการตอบสนองลำดับขั้นความต้องการในขั้นที่ 3

ความต้องการด้านความดีเด่น (Egoistic needs) เกิดจากการที่บุคคลยอมรับ และนับถือความสามารถของตนเอง ซึ่งการที่บุคคลจะไปถึงลำดับขั้นความต้องการขั้นที่ 3 ได้นั้น บุคคลจะต้องได้รับการตอบสนองความต้องการในขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านร่างกาย และขั้นที่ 2 ความต้องการด้านสังคมอย่างเพียงพอก่อน หากไม่ได้รับการตอบสนองทั้ง 2 ขั้นก่อนหน้าอย่างเพียงพอก็ยากที่จะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งเกิดขึ้นในลำดับขั้นความต้องการขั้นที่ 3 ได้

คาร์ล โรเจอร์ (Carl Rogers, อ้างถึงในประณต เค้าฉิม, 2564, น.66-69) ได้กล่าวถึง แนวคิดและหลักการในทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางของโรเจอร์ส ไว้ว่า

สนามประสบการณ์ หมายถึง ความเป็นจริงตามการรับรู้เฉพาะของบุคคล (Person's Subjective Reality) ซึ่งประกอบด้วย วัตถุภายนอกต่าง ๆ และผู้คน รวมถึงความรู้สึกนึกคิดภายใน และอารมณ์ทั้งแรงจูงใจของบุคคล (Person's Motivation) และสิ่งแวดล้อม ต่างก็ปฏิบัติการหรือมีบทบาทอยู่บนสนามประสบการณ์ ในขณะที่พัฒนาการของบุคคลเกิดขึ้น ส่วนของสนามประสบการณ์จะถูกเปลี่ยนและกลายเป็นตัวตน (Self) ของบุคคล ซึ่งเป็นการรับรู้และการให้ความหมายเกี่ยวกับตนเอง ที่เกิดขึ้นจากสนามประสบการณ์ส่วนตน ดังนั้น ตัวตนเป็นส่วนหนึ่งของสนามประสบการณ์ส่วนตน เป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพเป็นส่วนที่ทำให้พฤติกรรมของบุคคลมีความคงเส้นคงวา (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2554; นันทิมา นาคาพงศ์, 2559)

สำหรับอัตมโนทัศน์ (Self-concept) คือ ชุดของการรับรู้และความเชื่อเกี่ยวกับตัวเอง ซึ่งมีความสม่ำเสมอและมีระบบ สิ่งที่มีอิทธิพลสำคัญต่ออัตมโนทัตน์ คือ ประสบการณ์วัยเด็กและการประมินค่าจากคนอื่นในสังคม ในมุมมองของกลุ่มมนุษยนิยม อัตมโนทัศน์ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth หรือ Self-esteem) ภาพลักษณ์ในตน (Self-image) และตัวตนตามอุดมคติ (Ideal-self)

การเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย สิ่งที่เราคิดเกี่ยวกับตัวเรา โรเจอร์เชื่อว่า การเห็นคุณค่าในตนเองพัฒนาขึ้นตั้งแต่ในวัยเด็ก และถูกก่อสร้างขึ้นมาจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่

สำหรับภาพลักษณ์ในตนนั้น วิธีที่เรามองตัวของเรามีความสำคัญต่อการเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดี ภาพลักษณ์ในตนรวมถึงภาพลักษณ์เกี่ยวกับร่างกาย (Body-image) ของเรามีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพภายในด้วย ในระดับที่ง่ายที่สุดเราอาจรับรู้ตัวของเราว่าเป็นคนดีหรือคนเลว สวยหรือขี้เหร่ ภาพลักษณ์ในตนส่งผลกระทบต่อการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล

ตัวตนตามอุดมคติ คือ บุคคลที่เราอยากจะเป็น ประกอบไปด้วยเป้าหมายและความทะเยอทะยานในชีวิตของเราซึ่งเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ตัวตนตามอุดมคติในวัยเด็กไม่ใช่ตัวตนตามอุดมคติในวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่

คาร์ล โรเจอร์ เห็นว่า เด็กมีความต้องการพื้นฐาน 2 อย่าง (1) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth) หรือ (Self-esteem) และ (2) การยอมรับนับถือ (Positive Regard) จากผู้อื่น

วิธีที่เราคิดเกี่ยวกับตัวของเรา ความรู้สึกของเราเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญต่อสุขภาพจิต ต่อการบรรลุเป้าหมายและความทะเยอทะยานในชีวิต และต่อการบรรลุศักยภาพแห่งตน การเห็นคุณค่าในตนเองอาจถูกมองว่ามีความต่อเนื่องจากสูงมากถึงต่ำมาก ในมุมมองของโรเจอร์ คนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง คือ มีความเชื่อมั่นและมีความรู้สึกทางบวกต่อตนเอง กล้าเผชิญสิ่งท้าทายในชีวิต ยอมรับความล้มเหลวและช่วงเวลาที่ไม่มีความสุขและเป็นผู้ที่เปิดเผยกับคนอื่น ส่วนคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำอาจ

หลีกเลี่ยงสิ่งท้าทายในชีวิต ไม่ยอมรับว่าชีวิตอาจมีช่วงเวลาเจ็บปวดและไม่มีความสุข และเป็นผู้ที่ปกป้องตนเองกับผู้อื่น โรเจอร์เชื่อว่า ความรู้สึกของการเห็นคุณค่าในตนเองพัฒนาขึ้นมาในวัยเด็ก และจากการที่เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ เมื่อเด็กโตขึ้นปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ที่มีความสำคัญจะส่งผลกระทบต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

การยอมรับนับถือจากผู้อื่น คือ วิธีการที่คนอื่นประเมินและตัดสินเรา โรเจอร์สเชื่อว่า ทุกคนต้องการการยอมนับถือจากผู้อื่น เราต้องการความรู้สึกถึงคุณค่า การเคารพ การปฏิบัติด้วยความรักและถูกรัก โดยโรเจอร์แยกการยอมรับนับถือออกเป็น 2 อย่างคือ การยมรับนับถืออย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Regard) และการยอมรับนับถืออย่างมีเงื่อนไข (Conditional Positive Regard)

ยอมรับนับถืออย่างไม่มีเงื่อนไข คือ การที่พ่อแม่ และคนอื่น ๆ ที่มีความสำคัญ ยอมรับและให้ความรักบุคคลในสิ่งที่พวกเขาเป็นอยู่ การยอมรับนับถือจะไม่ถูกถอนออกไปแม้ว่าบุคคลจะทำสิ่งที่ผิดหรือไม่ถูกต้อง ผลของการยอมรับนับถืออย่างไม่มีเงื่อนไข คือบุคคลรู้สึกเป็นอิสระที่จะพยายามทำบางสิ่งบางอย่างและทำผิดพลาด แม้แต่จะนำไปสู่ความเลวร้ายก็ตาม ผู้ที่สามารถบรรลุศักยภาพแห่งตน มักเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับนับถืออย่างไม่มีเงื่อนไขจากคนอื่น ๆ โดยเฉพาะจากพ่อแม่ในช่วงวัยเด็ก

การยอมรับนับถืออย่างมีเงื่อนไข คือ การที่จะได้รับคำชมเชยหรือการยอมรับจะขึ้นอยู่กับตัวของเด็ก เช่น ประพฤติในสิ่งที่พ่อแม่คิดว่าถูกต้อง ดังนั้น เด็กจะไม่ได้รับความรักสำหรับการเป็นตัวเอง แต่ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขที่พวกเขาประพฤติในรูปแบบที่พ่อแม่ยอมรับเท่านั้น ผู้ที่แสวงหาการยอมรับจากคนอื่นอยู่เสมอมักเป็นคนที่มีประสบการณ์ได้รับการยอมรับนับถืออย่างมีเงื่อนไขในวัยเด็ก

ตัวตนตามอุดมคติของบุคคล อาจไม่สอดคล้องกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตและประสบการณ์ของบุคคล ดังนั้น ความแตกต่างอาจจะคงมีอยู่ระหว่างตัวตนตามอุดมคติ (Ideal Self) และประสบการณ์ที่แท้จริง (Actual Experience) เรียกสิ่งนี้ว่า “ความไม่สอดคล้อง (Incongruence)” เมื่อใดที่ตัวตนตามอุดมคติและประสบการณ์ที่แท้จริงสอดคล้องหรือคล้ายคลึงกันก็จะเกิดภาวะความสอดคล้องขึ้น หายากมากที่จะมีความสอดคล้องกันอย่างเต็มที่ ทุกคนจะพบกับปริมาณความไม่สอดคล้องบางอย่างเสมอ

เมื่อภาพลักษณ์ในตน (Self-image) คล้ายคลึงกับตัวตนตามอุดมคติ (Ideal Self) มีส่วนที่เหลื่อมทับกันมาก เกิด “ความสอดคล้อง (Congruence)” บุคคลอาจจะบรรลุศักยภาพแห่งตนได้

โรเจอร์สเชื่อว่า บุคคลที่บรรลุศักยภาพแห่งตน (Self-actualization) ต้องอยู่ในภาวะของความสอดคล้อง เราต้องการรู้สึก มีประสบการณ์และประพฤติในรูปแบบซึ่งสอดคล้องกับภาพลักษณ์ในตน (Self-image) และที่สะท้อนถึงสิ่งที่เราอยากจะเหมือน ซึ่งก็คือ ตัวตนตามอุดมคติ (Ideal Self) ของเรา ยิ่งภาพลักษณ์ในตนและตัวตนตามอุดมคติใกล้กันมากเท่าใด ความสอดคล้องจะยิ่งมากและความรู้สึกของการเห็นคุณค่าในตนเองจะยิ่งสูงขึ้น ส่วนผู้ที่อยู่ในภาวะไม่สอดคล้องอาจจะใช้กลวิธานป้องกันตัว เช่น การปฏิเสธ หรือการเก็บกดเพื่อให้ความรู้สึกขู่เข็ญลดน้อยลง

ผู้ศึกษาสรุปได้ว่า จากทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางของโรเจอร์สนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองถูกพัฒนาขึ้นตั้งแต่ในวัยเด็ก ถูกก่อสร้างขึ้นมาจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ เด็กนั้นมีความต้องการพื้นฐาน 2 อย่าง หนึ่งในนั้นคือการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อสุขภาพจิต การบรรลุเป้าหมาย ความทะเยอะทะยานในชีวิต และต่อการบรรลุศักยภาพแห่งตนเอง เมื่อเด็กโตขึ้นการมี

ปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ที่มีความสำคัญต่อเขาจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองด้วย และโรเจอร์เชื่อว่ายิ่งถ้าภาพลักษณ์ในตนเองและตัวตนตามอุดมคติใกล้เคียงกันมากเท่าใด ความสอดคล้องจะยิ่งมากขึ้น และความรู้สึกของการเห็นคุณค่าในตนเองจะยิ่งสูงขึ้นด้วย

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงสรุปแนวคิดและทฤษฎีของการเห็นคุณค่าในตนเองได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวข้องกับความรู้สึกภายในของตัวบุคคล เป็นทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านบวกหรือด้านลบอย่างใดอย่างหนึ่ง ทัศนคติต่อตนเองด้านบวก ได้แก่ รู้สึกว่าตนเองมีเกียรติ มีความพึงพอใจในตนเอง ทัศนคติต่อตนเองด้านลบ ได้แก่ การคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า ขาดความพึงพอใจในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองด้อย ขาดบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ถูกสร้างสรรค์ขึ้นมาจากประสบการณ์ส่วนบุคคล เป็นพลังที่บุคคลจะได้รับจากพ่อแม่ตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1. การเห็นคุณค่าในตนเองจากภายใน หรือการเห็นคุณค่าในตนเองขั้นพื้นฐานจะถูกสร้างขึ้นอย่างถาวรจากประสบการณ์ตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต 2. การเห็นคุณค่าในตนเองภายนอก ถูกสร้างขึ้นโดยผ่านการประเมินปฏิสัมพันธ์ของสาเหตุต่าง ๆ ในชีวิต เป็นส่วนที่มีความสำคัญมากกว่าส่วนที่เป็นการเห็นคุณค่าในตนเองขั้นพื้นฐาน

2.4 แนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

บรูโน (Bruno 1983, อ้างถึงในสุรีวัลย์ ลิ้มพิพัฒนกุล, 2557, น.37) ได้กล่าวถึง การวิธีพัฒนาการมองเห็นคุณค่าในตนเองไว้ ดังนี้

1. ให้ข้อเสนอแนะ หรือข้อคิดโดยตรง ซึ่งการเสนอแนะนี้อาจจะเป็นการเสนอแนะจากผู้อื่นหรือตนเองแนะตนเองก็ได้ วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูล ซึ่งมีผลให้บุคคลเกิดกำลังใจและสร้างความภาคภูมิใจได้

2. สร้างความสำเร็จให้กับตนเองให้มากขึ้น การเพียรพยายามสร้างความสำเร็จเป็นวิถีทางที่จะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่อย่างไรก็ตามการประสบความสำเร็จเพียงอย่างเดียวยังไม่พอเพียง การที่บุคคลมีความสุขกับชีวิตก็เป็นสิ่งสำคัญด้วยเช่นกัน

3. การลดความคาดหวังลงบ้าง โดยยังสามารถคงในสิ่งที่คนต้องการปรารถนาไว้ จะเป็นหนทางที่ช่วยให้บุคคลลดความสูญเสียและเศร้าโสกเสียใจน้อยลงได้

4. เลิกประเมินค่าตนเอง มนุษย์นั้นเพียงแต่มีชีวิตอยู่ก็มีค่าแล้ว จึงไม่มีคำตอบสำหรับคำถามที่ว่า “อะไรคือคุณค่าของฉัน” นั่นก็หมายความว่า บุคคลควรเลิกประเมินค่าตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะเพิ่มขึ้น ถ้าบุคคลเลิกตัดสินค่าของตนเอง

แซสส์ (Sasse 1978, อ้างถึงในสุรีวัลย์ ลิ้มพิพัฒนกุล, 2557, น.38) ได้กล่าวถึง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ไว้ดังนี้

1. สร้างความมั่นใจในตนเอง โดยพยายามนึกถึงความสำเร็จในวันข้างหน้าของชีวิต

2. ระลึกถึงงานที่ตนทำได้สำเร็จแล้วให้รางวัลเป็นสินน้ำใจหรือชมเชยตนเองหรือให้สิ่งที่มีความหมายแก่ตน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่ทำมากขึ้น

3. บันทึกความสำเร็จที่ได้รับ สิ่งที่ทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลายสัปดาห์ หรือหลาย ๆ เดือน

เรียม ศรีทอง (2542, อ้างถึงในพรพิมล สุดสงวน, 2559, น.37-38) ได้กล่าวถึง เทคนิคเพิ่มการตระหนักในคุณค่าแห่งตนไว้ว่า การตระหนักในคุณค่าแห่งตนมิใช่พัฒนาทั้งหมดตั้งแต่วัยเด็ก แต่สามารถที่

จะเพิ่มความงอกงามได้เมื่อมีความต้องการพัฒนา ขั้นแรก คือ การตรวจสอบความเข้าใจในตนว่าเป็นใคร ทำอะไรได้บ้าง และกำลังจะทำอะไรต่อไป การที่บุคคลยึดติดแต่ภาพพจน์แห่งตนเฉพาะในอดีต และคิดไปซ้ำไปซ้ำมาอย่าง คับแคบ และมีรูปแบบของมุมมองเชิงลบโดยปราศจากการพิจารณาเหตุผล การพัฒนาระดับคุณค่าแห่งตนจึงอาจทำได้ดังนี้

1. ยอมรับตนเองอย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน คนที่ไม่สามารถยอมรับตนเองจะมีความอยากลำบากในการยกระดับการเห็นคุณค่าแห่งตนนี้ การยอมรับว่าเราทำ เรามีขีดจำกัดเรื่องใด ไม่สามารถทำอะไรบ้าง จะช่วยเสริมสร้างความสมบูรณ์ของชีวิตเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยต้องยอมรับว่าไม่มีใครที่สมบูรณ์ทุกเรื่อง การยึดถืออดีตไม่มีทางเปลี่ยนแปลงอะไรได้ สำหรับการคำนึงถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ก็เพียงแต่เริ่มต้นปรับปรุงในปัจจุบันเป็นสิ่งที่ดีที่สุด โดยพิจารณาว่าจะทำอะไรได้บ้างเพื่อตนเอง ครอบครัว วิชาชีพ และสังคม มีคำกล่าวว่า การทำงานหนักเป็นดอกไม้ของชีวิต แต่ก็มิใช่ว่าจะทำงานหนักแล้วประสบความสำเร็จได้ดีทุกอย่าง

2. รับผิดชอบในสิ่งที่ตนตัดสินใจเลือกกระทำ นักจิตวิทยาพบว่า เด็กที่ได้รับการเสริมแรงให้กำลังใจสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการยกระดับการตระหนักในคุณค่าแห่งตน มากกว่าเด็กที่ขึ้นอยู่กับพ่อแม่ตลอดเวลาไม่มีโอกาสตัดสินใจเอง การตัดสินใจช่วยให้เกิดความมั่นใจและส่งเสริมให้ชีวิตมีทางเลือกเพิ่มขึ้น ทุกครั้งที่มีการตัดสินใจ จะเป็นการกำหนดเป้าประสงค์และนำไปสู่สัมฤทธิผล

เมื่อบุคคลตัดสินใจด้วยตนเอง จะยอมรับผลที่เกิดจากการกระทำของตนเองไม่ว่าในเชิงบวกเชิงลบก็ตาม องค์กรที่มีการบริหารจัดการโดยส่งเสริมสนับสนุนให้พนักงานได้ร่วมตัดสินใจ ย่อมเป็นการส่งเสริมให้เขายอมรับผลที่มาจากตนเองมากขึ้น

การรับผิดชอบตนเองซึ่งมาจากการตัดสินใจและการกระทำ เป็นกุญแจสำคัญในการเสริมสร้างการตระหนักในคุณค่าแห่งตน องค์ประกอบส่วนใหญ่ของการยกระดับคุณค่าแห่งตนอยู่ภายใต้การควบคุมตนเอง เช่น การเลือกที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ก็จะส่งเสริมชีวิตส่วนตนและงานอาชีพ การสร้างสัมพันธภาพทำได้ทั้งผู้ร่วมงาน หัวหน้างาน ผู้มาใช้บริการ และสมาชิกในครอบครัว การตัดสินใจและรับผิดชอบผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเองเป็นส่วนเสริมพลังชีวิตที่เข้มแข็ง

3. การพัฒนาความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน การพัฒนาความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านไม่เพียงจะเสริมการตระหนักในคุณค่าแห่งตน แต่ยังเพิ่มคุณค่า คุณภาพงานขององค์การด้วย พัฒนาทักษะที่จำเป็นในงานและเสริมศักยภาพของตน เช่น พนักงานบางคนมีความสามารถในการใช้ภาษาได้หลายภาษา ทั้งญี่ปุ่น จีน ฝรั่งเศสและภาษาอังกฤษ ซึ่งเป็นที่ต้องการของหน่วยงาน

4. การกำหนดและสร้างความสำเร็จตามเป้าหมาย จากผลการศึกษาวิจัยความสัมพันธ์โดยตรง ระหว่างการตระหนักในคุณค่าแห่งตนและสัมฤทธิผลส่วนตนและเป้าหมายในงานอาชีพ บุคคลที่สามารถกำหนดและสร้างเป้าหมาย จะสามารถกำหนดและสำเร็จตามเป้าหมาย จะสามารถคงการตระหนักในคุณค่าแห่งตนในระดับสูง บุคคลที่ประสบความล้มเหลวในเป้าประสงค์ของตน มีชีวิตที่เลื่อนลอย มักตระหนักในคุณค่าแห่งตนเองในระดับต่ำ

ในการตั้งเป้าหมายของชีวิต อาจทำได้ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การกำหนดวิสัยทัศน์ (Visualization) พลังจากวิสัยทัศน์จะช่วยส่งเสริมการคิดสร้างสรรค์ การสร้างวิสัยทัศน์ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลเพราะจินตนาการเป็นความสามารถในการสร้างสรรค์

ความนึกคิด สร้างภาพในความคิด ความตั้งใจ และความสำเร็จ สามารถทำให้เกิดการตระหนักในคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้นทีละน้อย และยังกำกับทิศทางที่ต้องการจะบรรลุความสำเร็จในชีวิตด้วย ตัวอย่าง เฟอร์สเตนเบิร์ก (Ferstenberg) เป็นที่รู้จักดีในอาชีพนักออกแบบแฟชั่น ใช้จินตนาการเชิงบวกเปลี่ยนแปลงชีวิตเธอ โดยเริ่มงานธุรกิจจากห้องเล็กๆที่ทำเป็นสำนักงาน และมีเงินทุนเพียงเล็กน้อยในการทำเครื่องประดับ 6 ปีต่อมากลายเป็นธุรกิจมากกว่า 60 ล้านเหรียญดอลลาร์ ได้รับการยกย่องเป็นผู้ที่น่านิยมระดับที่ 29 ของนิวส์วีค (Newsweek) เธอให้ข้อคิดว่า "ฉันเชื่อว่าไม่มีอะไรจะเกิดขึ้นได้โดยปราศจากการจินตนาการ ฉันมีความคิดว่าต้องก้าวต่อไปเรื่อย ๆ

ขั้นที่ 2 การสร้างสถานการณ์จำลอง (Simulation) เคอร์ซี (Kersee) ผู้พิการขา ได้ฝึกการซ้อมเพื่อแข่งขันการใช้รถวงล้อ ได้ฝึกโปรแกรมสมองถึงชัยชนะของเขาเสมอ นักกีฬาโอลิมปิกจำนวนมากที่ประสบความสำเร็จได้ฝึกโปรแกรมสมองเช่นกัน ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเชื่อมั่น จากการฝึกซ้อมทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นจนเป็นนิสัย

กรีนเบิร์ก และโกล (Greenberg & Gold 1994, อ้างถึงในคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2559) ได้กล่าวถึง วิธีการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า Greenberg & Gold (1994) ได้เสนอแนะวิธีการต่าง ๆ ไว้ดังนี้

1. เรียนรู้ที่จะยอมรับและมั่นใจในความสามารถของตนเองที่มี พยายามชื่นชมตนเองและรู้จักเห็นคุณค่าในตนเอง

2. บอกกับตนเองในสิ่งที่ดี ๆ ในทางสร้างสรรค์ เช่น ฉันมีความสามารถ ฉันทำงานชิ้นนี้ได้อย่างดีเยี่ยม

3. หาสิ่งที่ตนเองทำได้ดี อาจเป็นงานอดิเรกต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกดีและมีความสุข ซึ่งช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจเพิ่มขึ้นและกล้าที่จะทดลองกระทำสิ่งใหม่ ๆ ต่อไป

4. ใช้คำแทนตัวเองว่า “ฉัน” เพื่อแสดงถึงความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่กลัวการวิพากษ์วิจารณ์จากบุคคลอื่นและยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับตน

5. มีแรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนที่ไว้วางใจและพูดคุยได้อย่างเปิดเผย กลุ่มเพื่อนที่ดีมักจะไม่สร้างความกดดันหรือล้อเลียนให้บุคคลขาดความมั่นใจ แต่จะพยายามช่วยสร้างความรู้สึกดีที่และเพิ่มความมั่นใจให้แก่บุคคล

6. ต้านทานแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน พยายามตัดสินใจด้วยตัวเอง ออกความคิดเห็นให้มากขึ้นถูกชักจูงให้น้อยลง

7. กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความซื่อตรง กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตนเอง

8. มีความรับผิดชอบต่อบุคคลอื่น เพราะการเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นเป็นคุณสมบัติของผู้ที่ชื่นชมและเห็นคุณค่าในตนเอง

ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงสรุปแนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้ว่า บุคคลนั้นสามารถส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้ โดยใช้แนวทางการส่งเสริมที่หลากหลาย ได้แก่ 1. การยอมรับตนเองอย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ยอมรับว่าเราทำเรื่องใดได้และมีขีดจำกัดในเรื่องใด 2. การลดความคาดหวังลงบ้างโดยยังคงไว้ใน

สิ่งที่ตนปรารถนา 3. การระลึกถึงงานที่ตนทำได้สำเร็จและให้รางวัล เช่น คำชมเชยหรือรางวัลแก่ตนเองบ้าง 4. มีความรับชอบต่อความรู้สึกและการกระทำของตนเอง ยอมรับในความผิดพลาดที่เกิดขึ้น

2.5 การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

สุชาดา อรัณยะปาล (2551, น.76) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคลิกภาพความเครียดในการทำงาน และพฤติกรรมการปฏิบัติงานของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม ได้ทำการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้แบบวัดที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ แบ่งเป็น เป็นจริงมากที่สุด (5) เป็นจริงมาก (4) เป็นจริงปานกลาง (3) เป็นจริงน้อย (2) เป็นจริงน้อยที่สุด (1) ซึ่งมีจำนวนข้อทั้งหมด 24 ข้อ และวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบราค (Cronbach’s alpha Coefficient) ได้เท่ากับ 0.9072

พิราวรรณ อำไพ (2549, น.48-49) ได้ศึกษาเรื่องความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และคุณภาพชีวิตในการทำงานของนายทหารประทวน สังกัดหน่วยบัญชาการทหารพัฒนา เขตกรุงเทพมหานคร ได้ทำการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้แบบวัดที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ แบ่งเป็น ตรงกับความรู้สึกท่านมากที่สุด (5) ตรงกับความรู้สึกท่านมาก (4) ตรงกับความรู้สึกท่านปานกลาง (3) ตรงกับความรู้สึกท่านน้อย (2) ตรงกับความรู้สึกท่านน้อยที่สุด (1) ซึ่งมีจำนวนข้อทั้งหมด 25 ข้อ และวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบราค (Cronbach’s alpha Coefficient) ได้เท่ากับ 0.902

ประภัสสร แสงศรี (2557, น.65) ได้ศึกษาเรื่องการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการเห็น ทักษะการดำเนินชีวิตประจำวัน การเห็นคุณค่าในตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้พิการทางการเห็นในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพทางการเห็นในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ได้ทำการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้แบบวัดที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ แบ่งเป็น มากที่สุด (5) มาก (4) ปานกลาง (3) น้อย (2) น้อยที่สุด (1) ซึ่งมีจำนวนข้อทั้งหมด 20 ข้อ โดยแบ่งเป็นองค์ประกอบ ด้านความสำคัญ ด้านความสามารถ ด้านการมีอำนาจ และด้านคุณความดี และวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบราค (Cronbach’s alpha Coefficient) ได้เท่ากับ 0.953

จากการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองข้างต้น สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองวัดโดยใช้แบบสอบถามที่มี ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาจึงวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของพนักงาน โดยใช้แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของพิราวรรณ อำไพ (2549) มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ เป็นจริงมากที่สุด (5) ถึงเป็นจริงน้อยที่สุด (1) ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม

3.1 ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

วิมลนันท์ จิระถาวรพัฒน์ (2552, น.7) ได้กล่าววไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การรับรู้การได้รับการปฏิบัติจากบุคคลรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อนร่วมงานของบุคลากร รวมถึงการได้รับการยอมรับ ได้รับความรักความผูกพัน รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นที่ต้องการของคนอื่น มีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีโอกาสเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น การได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ที่มีคุณค่า และการได้รับความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ

อัจฉราพรรณ กันสุยะ (2553, น.1893) ได้กล่าววไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมายที่นำมาซึ่งการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม เช่น การรับรู้เข้าใจและตอบสนองทางอารมณ์ความรู้สึกการให้ข้อมูลให้วัตถุสิ่งของรวมถึงการยอมรับให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

พูนพร ศรีสะอาด (2543, อ้างถึงในจรัญ ผดุงนานนท์, 2553, น.14) ได้กล่าววไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่ปัจเจกบุคคลในสังคมได้รับความรัก ความผูกพัน ความเอาใจใส่ การเห็นคุณค่า ได้รับการยกย่อง การมีส่วนร่วมซึ่งกันและกัน การช่วยเหลือ การให้คำแนะนำ ให้ข้อมูลข่าวสาร การให้ความช่วยเหลือในด้านเงิน เวลา แรงงาน ความคิด การประเมิน และการให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวก การให้สิ่งของ การสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อการป้องกันและการส่งเริมสุขภาพ มีผลต่อภาวะจิตใจ อารมณ์ ช่วยบรรเทาในภาวะวิกฤต การสนับสนุนทางสังคมมีทั้งการให้และการรับ

เกื้อกูล ถนอมจิต (2543, อ้างถึงในจรัญ ผดุงนานนท์, 2553, น.14) ได้กล่าววไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับช่วยเหลือด้านการเงิน แรงงาน หรือวัตถุสิ่งของต่าง ๆ จากบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด หรืออยู่ในสังคมของตน ซึ่งอาจเป็นสมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน บุคลากรทางสาธารณสุข คนใดคนหนึ่งหรือหลายบุคคลรวมกัน โดยการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลดังกล่าว ทำให้ผู้รับการสนับสนุนทางสังคมมีพฤติกรรมที่หมาะสมในการรักษาสุขภาพอนามัย และมีสุขภาพดี

วัชรี แก้วงาม (2556, น.9-10) ได้กล่าววไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่ปัจเจกบุคคลในสังคมได้รับการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ จิตใจ เศรษฐกิจ ข้อมูลข่าวสารหรือด้านบริการสังคม รวมถึงการที่บุคคลได้รับการขอมรับให้เป็นส่วนของสังคม การได้รับความรัก เอาใจใส่ การยกย่อง ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ เช่น คำแนะนำ คำปรึกษา ความคิดเห็น ข้อมูล สิ่งของ เวลา เงินทอง แรงงาน ความคิด การประเมินและการให้ข้อมูลข้อนกลับในทางบวกจากบุคคลอื่น ๆ ในสังคมไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อนบ้าน ชุมชน และสังคม

ขนิษฐา หะยีมะแซ (2556, น.20) ได้กล่าววไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมที่มีความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ส่งผลให้ผู้ได้รับการสนับสนุนทางสังคมผ่อนคลายจากความความเครียด ความเจ็บป่วยทั้งทางกายและอารมณ์ซึ่งประกอบด้วยการได้รับความรัก ความเอาใจใส่ ความไว้วางใจ มีคนคอยรับฟัง ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับ และเป็นส่ว นหนึ่งของระบบสังคมนั้น ๆ

นันทภัค ชนะพันธ์ และคณะ (2556, น.46) ได้กล่าววไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลใน ครอบครัว เพื่อน คนสำคัญ หรือบุคคลอื่นในสังคม ในด้านอารมณ์ ข้อมูลข่าวสาร และเครื่องมือสิ่งของ บริการ ช่วยให้บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า ได้รับการเอาใจใส่ และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ณัฐภา ปิตยานนท์ (2557, น.18) ได้กล่าววไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่บุคคลรับรู้หรือประเมินว่าได้รับความช่วยเหลือ และได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกายจิตใจอารมณ์และสังคม

ภรณี อนุสนธิ (2558, น.28) ได้กล่าววไว้ว่า แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ในสังคม ทั้งด้านวัตถุสิ่งของข้อมูลข่าวสาร อารมณ์ และการยอมรับนับถือ ได้รับความรัก การเอาใจใส่ จากบุคคลในสังคมเกิดความรู้สึกมั่นคงและรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม สามารถเผชิญและตอบสนองต่อความเครียดหรือเจ็บป่วยได้

อัญชุลี อ่อนศรี (2558, น.28-29) ได้กล่าววไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม เช่น บิดา มารดา พี่น้อง ญาติเพื่อนและผู้ร่วมงาน ทั้งด้านวัตถุสิ่งของ ด้านการเงิน ข้อมูลข่าวสารอารมณ์การยอมรับนับถือได้รับความรัก เอาใจใส่จากบุคคลในสังคม ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง เชื่อว่ามีคนรักและสนใจ มีคนยกย่องและมองเห็นคุณค่ารู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ การให้คำแนะนำการให้สิ่งของการประเมินเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้น ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมจึงมีทั้งการให้และการรับ

ขวัญวิชญา หนูกัน (2562, น.39) ได้กล่าววไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยเป็นการสร้างความสัมพันธ์เพื่อให้เกิดการช่วยเหลือกัน เป็นความรู้สึกที่บุคคลรู้ว่าตนเองมีค่าสำหรับบุคคลอื่นอื่นหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง เป็นการสนับสนุนกันเพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและความมั่นคง

ณัฐพงศ์ เป็นลาภ (2562, น.38) ได้กล่าววไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจาก ครอบครัว ญาติ เพื่อนหรือกลุ่มบุคคลในชุมชน เป็นต้น ซึ่งเป็นปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลเหล่านี้ โดยที่บุคคลต่างๆ เหล่านี้จะให้ความช่วยเหลือในด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ความรู้สึก ด้านการให้ข้อมูลข่าวสาร ด้านวัตถุสิ่งของ ด้านความคิด หรือด้านการยอมรับและการเห็นคุณค่า ถือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำและการได้รับการประคับประคอง เป็นต้น

ธนาภรณ์ ตั้งทองสว่าง (2563, น.21) ได้กล่าววไว้ว่า แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ความช่วยเหลือ ประคับประคองดูแลทั้งทางด้านสิ่งของ หรือบริการ การให้ความรัก ความห่วงใย ให้การยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม รวมถึงการดูแลเอาใจใส่ ให้คำแนะนำ ให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์และตอบสนองความต้องการต่อบุคคลให้บุคคลสามารถใช้เป็นเกราะป้องกันเพื่อใช้ในการปรับตัวได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงสรุปความหมายของการสนับสนุนทางสังคมได้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากบุคคลในสังคม ทางด้านข้อมูลข่าวสาร วัตถุสิ่งของ ปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต การให้คำปรึกษา แนะนำ ช่วยเหลือ ได้รับการยอมรับ ได้รับความรัก ความเอาใจใส่ ความผูกพัน ความเห็นอกเห็นใจ และมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับคนในสังคม ช่วยให้บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า

ในสังคมและรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ทั้งนี้ ผู้ศึกษาค้นคว้าวัดการสนับสนุนทางสังคม โดยใช้แบบวัดของ วิมลนันท์ จิระถาวรพัฒน์ (2552) เนื่องจากเป็นเครื่องมือที่เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกันและมีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.802

3.2 ลักษณะของการสนับสนุนทางสังคม

สมจิต หนุเจริญกุล (2536, อ้างถึงในสวัสดิ์ เฉิดฉิ้ม, 2548, น.67) ได้กล่าวถึง ชนิดของการสนับสนุนทางสังคมไว้ว่า แบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. การช่วยเหลือโดยการให้ข้อมูลข่าวสาร ความรู้เกี่ยวกับโรคและการรักษา ให้คำแนะนำในการแก้ปัญหา และให้ข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับความประพฤติและปฏิบัติของบุคคล

2. การให้ความช่วยเหลือด้านอารมณ์ ได้แก่ การให้ความสำคัญ การให้ความมั่นใจ ความรู้สึกที่สามารถจะพึ่งพา และไว้วางใจผู้อื่น ซึ่งทำให้เขารู้สึกว่าได้รับความเอาใจใส่หรือได้รับความรัก

3. การให้ความช่วยเหลือที่เป็นรูปธรรม คือ การให้ความช่วยเหลือโดยตรงหรือการให้สิ่งของหรือการให้บริการ

เชฟเฟอร์ และคณะ (Schaefer et al. 1981, อ้างถึงในสวัสดิ์ เฉิดฉิ้ม, 2548, น.67) ได้กล่าวถึงการแบ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็น 3 ชนิด ได้แก่

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional Support) หมายถึง ความผูกพันใกล้ชิด การได้รับการยืนยัน ทำให้บุคคลได้รับความรัก หรือได้รับการดูแลเอาใจใส่

2. การสนับสนุนด้านสิ่งของ (Tangible Support) หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือด้านวัตถุสิ่งของและการบริการ

3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Support) หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสารที่ทำให้บุคคลสามารถนำไปแก้ปัญหา หรือข้อมูลป้อนกลับทำให้บุคคลรับรู้ถึงพฤติกรรมและการปฏิบัติตน

จาค็อบสัน (Jacobson 1986, อ้างถึงในวิมลนันท์ จิระถาวรพัฒน์, 2552, น.29) ได้ให้นิยามไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมเป็นแหล่งประโยชน์หรือสัมพันธภาพทางสังคมที่สนองความต้องการของบุคคล และได้กล่าวถึงชนิดของการสนับสนุนทางสังคมไว้ 3 ชนิดคือ

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional Support) เป็นพฤติกรรมที่ทำให้บุคคลรู้สึกสบายใจและเชื่อว่ามีบุคคลเคารพนับถือ ยกย่อง และให้ความรัก รวมทั้งพฤติกรรมอื่น ๆ ที่แสดงถึงการดูแลเอาใจใส่และให้ความมั่นคง ปลอดภัย

2. การสนับสนุนด้านสติปัญญา (Cognitive Support) เป็นข้อมูลข่าวสาร ความรู้หรือคำแนะนำที่จะช่วยให้บุคคลเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองเละช่วยให้สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงนั้นได้

3. ให้การสนับสนุนด้านสิ่งของ (Materials Support) หมายถึง สิ่งของและบริการต่าง ๆ ที่จะช่วยให้บุคคลแก้ปัญหาได้

วิมลนันท์ จิระถาวรพัฒน์ (2552, น.7) ได้กล่าวถึง การสนับสนุนทางสังคมไว้ 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความใกล้ชิดและรักใคร่ผูกพัน หมายถึง การรับรู้การตอบสนองด้านอารมณ์ ได้รับความรักความผูกพัน การดูแลเอาใจใส่ ความใกล้ชิดสนิทสนมและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนเป็นที่รัก

2. ด้านการมีส่วนร่วม หมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมของสังคม ทำให้มีการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ข้อมูล ข่าวสาร ความห่วงใย ความเอื้ออาทรต่อกัน

3. ด้านการยอมรับว่าเป็นผู้มีคุณค่าแห่งตน หมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่ได้รับการเคารพนับถือ เห็นคุณค่า ยกย่องและชื่นชมความสามารถตามบทบาททางสังคม รวมถึงการให้อภัย ให้โอกาสในการปรับปรุงตนเอง

4. การได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำในด้านต่าง ๆ หมายถึง การรับรู้การได้รับข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ การช่วยเหลือด้านอารมณ์ การเงิน วัตถุ และสิ่งของ

แคปแลน (Kaplan 1974, อ้างถึงในจรัญ ผดุงนานนท์, 2553, น.15) ได้กล่าวถึง การแบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ชนิดคือ

1. การให้ความช่วยเหลือด้านอารมณ์ หมายถึง การสนับสนุนการให้ความรัก ความผูกพัน การเอาใจใส่และความเห็นอกเห็นใจ

2. การช่วยเหลือโดยการให้ข้อมูลข่าวสาร หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่

3. การสนับสนุนด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือด้านวัตถุ สิ่งของ และบริการ

คอบบ์ (Cobb 1976, อ้างถึงในจรัญ ผดุงนานนท์, 2553, น.15) ได้แบ่งชนิดการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. การได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์ หมายถึง ข้อมูลที่ทำให้บุคคลทราบว่าเขาได้รับความรักและการดูแลเอาใจใส่

2. การได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่า หมายถึง ข้อมูลที่ทำให้บุคคลทราบว่าเขามีคุณค่าและได้รับการยกย่อง นับถือ

3. การมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หมายถึง ข้อมูลที่ทำให้บุคคลทราบว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนร่วมซึ่งกันและกัน

เฮ้าส์ (House 1981, Cited in Cohen and Syme, 1985, อ้างถึงในณัฐภา ปิตยานนท์ (2557, น.18) ได้กล่าวถึง การสนับสนุนทางสังคม ไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและภาวะสุขภาพของมนุษย์ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเฮ้าส์เป็นแนวคิดหลักซึ่งกล่าวถึง การสนับสนุนทางสังคมเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งประกอบด้วย ความรักใคร่ห่วงใย ความไว้วางใจ ความช่วยเหลือด้านต่าง ๆ การให้ข้อมูลข่าวสาร การให้ข้อมูลป้อนกลับเพื่อการเรียนรู้และประเมินตนเอง ทั้งนี้การสนับสนับสนุนทางสังคม แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional Support) หมายถึง แรงสนับสนุนด้านการยกย่อง การให้ความรัก ความผูกพัน ความจริงใจ ความเอาใจใส่ ความเห็นอกเห็นใจ

2. การสนับสนุนทางด้านการประเมิน (Appraisal Support) หมายถึง การให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อนำไปประเมินตนเองและเปรียบเทียบพฤติกรรม การให้การรับรองซึ่งจะทำให้ผู้รับเกิดความมั่นใจนำไปเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นที่อยู่ร่วมในสังคม

3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Support) หมายถึง การให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะทิศทางและการให้ข้อมูลข่าวสาร ซึ่งจะสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้

4. การสนับสนุนทางด้านเครื่องมือ สิ่งของ การเงิน และแรงงาน (Instrumental support) หมายถึง การช่วยเหลือ โดยตรงต่อความจำเป็นของบุคคลในเรื่องเงิน แรงงาน เวลา และการปรับสภาพแวดล้อม

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงสรุปลักษณะของการสนับสนุนทางสังคมได้ว่า แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้ 1. ด้านความใกล้ชิดและรักใคร่ผูกพัน คือ การได้รับความรัก ความผูกพัน การดูแลเอาใจใส่ 2. ด้านการมีส่วนร่วม คือ มีการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ข้อมูล ข่าวสารกับบุคคลรอบข้าง 3. ด้านการยอมรับว่าเป็นผู้มีคุณค่าแห่งตน คือ การรับรู้ของบุคคลที่ได้รับการเคารพนับถือ เห็นคุณค่า ได้รับการยกย่องและชื่นชม 4. การได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำในด้านต่าง ๆ คือ การที่บุคคลได้รับข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ วัตถุ และสิ่งของ ทั้งนี้ ผู้ศึกษาใช้การวัดด้านการสนับสนุนทางสังคมของ วิมลนันท์ จิระถาวรพัฒน์ (2552) เนื่องจากเป็นการวัดการสนับสนุนทางสังคมที่มีความครอบคลุมในทุกด้าน

3.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม

ไลเบอร์แมน (Lieberman 1986, อ้างถึงในภัทรานี ไพบูลย์, 2537, น.54-55) ได้กล่าวถึง กลไกลของการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความเครียดไว้ ดังนี้

1. การสนับสนุนทางสังคม มีผลต่อการลดอุบัติการณ์การเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดภาวะเครียดในชีวิต

2. ถ้ามีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดเกิดขึ้นแล้ว การสนับสนุนทางสังคมจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น ในขณะเดียวกันก็สามารถลดระดับความรุนแรงของภาวะเครียดนั้นด้วย

3. การสนับสนุนทางสังคม สามารถเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรุนแรงของภาวะเครียด กับระดับการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ของบุคคล

4. การสนับสนุนทางสังคม สามารถส่งเสริมการเผชิญภาวะเครียดของบุคคลและในทำนองเดียวกันก็สามารถลดความรุนแรงของผลกระทบของภาวะเครียดหรือสามารถดูดซึมผลกระทบที่เกิดจากภาวะเครียด

5. การสนับสนุนทางสังคมจะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อม และสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งถูกทำลายลงจากเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น

6. การสนับสนุนทางสังคม จะมีผลโดยตรงต่อการปรับตัวของบุคคล การสนับสนุนทางสังคมแม้จะไม่ได้มีบทบาทช่วยแก้ไขความผิดปกติที่เกิดขั้นโดยตรง แต่การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยเป็นกันชน (Buffer) หรือช่วยป้องกันบุคคลให้พ้นจากผลกระทบเกิดจากภาวะเครียด ซึ่งคอบบ์ได้ทำการศึกษาและทบทวนถึงการสนับสนุนทางสังคมในเหตุการณ์สำคัญ ๆ และภาวะวิกฤตของชีวิตพบว่า หน้าที่ของการสนับสนุนทางสังคมนั้นเปรียบเสมือนกับตัวบรรเทา หรือเครื่องช่วยในการเผชิญภาวะเครียด กับเหตุการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้นเหล่านั้น จึงอาจสรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลจะได้รับจะทำให้บุคคลเผชิญภาวะเครียด และเหตุการณ์วิกฤตได้โดยไปเปลี่ยนแปลงความหมายของสถานการณ์ และปรับตัวได้ในที่สุด เพราะการสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับนั้น จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีอารมณ์ที่มั่นคง เกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเอง และแก้ปัญหาได้ตรงจุด นอกจากนี้สมาชิกในสังคมจะส่งเสริมให้เผชิญความเครียดที่เกิดขึ้นโดยจัดหาข้อมูล

ข่าวสาร คำแนะนำ ตลอดจนแนวทางเลือกที่เหมาะสมให้ ทำให้บุคคลรู้สึกปลอดภัยในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

แคปแลน และคณะ (Kaplan et al. 1977, อ้างถึงในวิมลนันท์ จิระถาวรพัฒน์, 2552, น.33) ได้กล่าวถึง แรงสนับสนุนทางสังคมไว้ว่า แรงสนับสนุนทางสังคมนั้นต้องพิจารณาถึงความสัมพันธ์ที่มีอยู่ของแหล่งที่ให้การสนับสนุน คือ ได้จากคนที่มีความสำคัญต่อคนคนนั้น และคนที่มีความสำคัญดังกล่าวเป็นคนที่อยู่ในเครือข่าย (Social Network) ของแต่ละคน และจากการศึกษาของ Kaplan et al. พบว่า คนที่ขาดการติดต่อกับคนในสังคม จะทำให้เกิดโรคสังคมแตกแยก (Social Breakdown Syndrome) คือ เป็นอาการที่ไม่เป็นตัวของตัวเองตัดสินใจไม่ได้ขาดความเชื่อมั่นในตัวเองและไม่สามารถดูแลตัวเองได้และในทางตรงกันข้าม คนเราอยู่ในสังคมเมื่อประสบปัญหามักจะได้รับความช่วยเหลือ และการสนับสนุนจากบุคคลในเครือข่ายของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งจะทำให้ความคาดหวังของแต่ละคนเป็นจริง แรงสนับสนุนทางสังคมจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะเมื่อเกิดการเจ็บป่วยหรือปัญหา Cohen & Syme ได้จำแนกบุคคลที่เป็นแหล่งแรงสนับสนุนทางสังคมไว้ 2 กลุ่ม ตามลักษณะความสัมพันธ์ คือ

1. กลุ่มที่มีความสัมพันธ์อย่างไม่เป็นทางการ หมายถึง บุคคลที่ให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลอื่น โดยมีความสัมพันธ์กันตามธรรมชาติ ไม่เกี่ยวข้องกับบทบาทการทำงานหรือวิชาชีพ ได้แก่ คู่สมรส เครือญาติ หรือเพื่อนฝูง

2. กลุ่มที่มีความสัมพันธ์อย่างเป็นทางการ หมายถึง บุคคลที่ให้การช่วยเหลือบุคคลอื่น โดยเกี่ยวข้องกับบทบาทการทำงาน หรือวิชาชีพ ซึ่งจะมีลักษณะการช่วยเหลือที่เฉพาะเจาะจงประเภทหนึ่งเป็นส่วนมาก เช่น แพทย์ พยาบาลหรือทีมสุขภาพ เป็นต้น

เพนเดอร์ (Pender 1996, อ้างถึงในวิมลนันท์ จิระถาวรพัฒน์, 2552, น.33-34) ได้กล่าวถึง แหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคม สามารถแบ่งออกเป็น 5 แหล่ง ดังนี้

1. กลุ่มที่มีความผูกพันกันตามธรรมชาติ (Natural Support Systems) ได้แก่ ครอบครัว ซึ่งเป็นกลุ่มแรงสนับสนุนทางสังคมระดับปฐมภูมิ เช่น บิดา และมารดา คอยดูแลช่วยเหลือบุตรให้กำลังใจและให้คำแนะนำแก่บุตรหรือสมาชิกของครอบครัว

2. กลุ่มเพื่อน (Peer Support Systems) คนกลุ่มนี้ส่วนมากเคยได้รับประสบการณ์ที่มีผลกระทบที่รุนแรงในชีวิตประสบความสำเร็จในการปรับตัว และมีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้คนกลุ่มนี้มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกิดขึ้นในตัวเอง จึงสามารถให้คำแนะนำในการแก้ปัญหาในส่วนที่คล้ายคลึงกับประสบการณ์ที่เขาเคยประสบพบมากับเพื่อนได้

3. องค์กรศาสนา (Organized Religious Support Systems) เป็นกลุ่มองค์กรที่มีการพบปะกันในสถานที่ทางกลุ่มศาสนาจัดไว้ เพื่อให้การช่วยเหลือสนับสนุนบุคคลในศาสนานั้น ๆ

4. กลุ่มองค์กรที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือ หรือการให้ความช่วยเหลือขององค์กรทางวิชาชีพ (Organized Support Systems of Care Giving or Helping Professional) ได้แก่ กลุ่มผู้ดูแลสุขภาพ ผู้ช่วยเหลือที่มีทักษะ และการบริการที่เฉพาะเจาะจงที่ให้แก่ผู้รับบริการ บุคคล จะแสวงหากลุ่มสนับสนุนทางสังคมกลุ่มนี้ ก็ต่อเมื่อได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และเพื่อนไม่เพียงพอ หรือแรงสนับสนุนนั้นไม่ได้ผล กลุ่มบุคคลในวิชาชีพด้านสุขภาพ เช่น แพทย์ และพยาบาล จะเข้ามาให้การช่วยเหลือสนับสนุนในส่วนนี้ได้

5. กลุ่มองค์กรที่ไม่ใช่กลุ่มวิชาชีพด้านสุขภาพ (Organized Support Groups Not Directed by Health Professional) ประกอบด้วย กลุ่มอาสาสมัคร และกลุ่มที่ให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน กลุ่มอาสาสมัครเป็นกลุ่มที่ให้การช่วยเหลือบุคคลที่ไม่สามารถจะจัดหาบริหารจัดการให้แก่ตนเองได้ ส่วนกลุ่มที่ให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่มบุคคลที่พยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิก หรือส่งเสริมการปรับตัวไปจนถึงการเปลี่ยนแปลงชีวิต ความเป็นอยู่ เช่น กลุ่มผู้มีปัญหาสุขภาพเรื้อรังกลุ่มบุคคลที่เจ็บป่วยในระยะสุดท้ายของชีวิต หรือกลุ่มบุคคลที่ติดเชื้อเอดส์เหมือนกัน

ทิลเดน (Tilden, 1985 อ้างถึงในสุวภา สังข์ทอง, 2554, น.30-31) ได้กล่าวถึงแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม ดังนี้

1. ทฤษฎีความผูกพัน (Attachment Theory) ซึ่งกล่าวว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความต้องการที่จะติดต่อสัมพันธ์ใกล้ชิด ผูกพันกับบุคคลอื่น ๆ ซึ่งเป็นความผูกพันที่เกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์

2. ทฤษฎีความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียด และการปรับตัว (Stress Coping and Adaptation) กล่าวว่า แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่ช่วยเหลือบุคคลเผชิญภาวะความเครียด และปรับตัวได้ดีขึ้นจากการได้รับการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ การให้ข้อมูลข่าวสาร และวัตถุสิ่งของ การเงิน และแรงงาน

3. ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคม (Social Exchange Theory) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปฏิกิริยาระหว่างบุคคลที่ส่งผลต่ออีกบุคคลหนึ่ง ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนระหว่างบุคคล

4. ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interactions Theory) เป็นการรวมกลุ่มกันของสังคมและความรู้สึกเป็นเจ้าของได้ถูกนำมาเป็นจุดรวมของสังคมวิทยา ซึ่งบาร์น (Barns) กล่าวถึงเครือข่ายทางสังคมว่าเป็นการผสมกลมกลืนและการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลต่อผู้ที่มีความสัมพันธ์นั้น ๆ ซึ่งตามกรอบแนวคิดของการมีปฏิสัมพันธ์ มิชเชล (Mitchell) กล่าวถึงสัมพันธภาพในสังคมว่าประกอบด้วย เป้าหมายของสัมพันธภาพ ความสัมพันธ์และการแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ซึ่งกันและกัน ระยะเวลาและความยาวนานในการติดต่อกัน ความหนาแน่นและความแข็งแกร่งของสัมพันธภาพ และความถี่รวมทั้งช่วงเวลาของการติดต่อสัมพันธ์

5. ทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคม (Theory of Social Support) มีพื้นฐานการพัฒนามาจากปฏิสัมพันธ์ในส่วนของความสัมพันธ์ และการแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ซึ่งกันและกัน ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในรูปแบบของสัมพันธภาพอย่างไม่เป็นทางการ เช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน มากกว่ารูปแบบที่จะเกิดขึ้นในสัมพันธภาพอย่างเป็นทางการ

มาสโลว์ (Maslow 1943, อ้างถึงในอรรควิช จารึกจารีต, 2561, น.240-244) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ไว้ว่า ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs Theory) แนวคิดสำคัญในทฤษฎีของมาสโลว์ คือ แรงจูงใจ (Motive) มาสโลว์อธิบายว่ามนุษย์แต่ละคนมีรูปแบบของแรงจูงใจคล้ายคลึงกัน ส่วนหนึ่งมีต้นกำเนิดมาจากความต้องการภายในร่างกาย และอีกส่วนหนึ่งเกิดมาจากการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มาสโลว์ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้น และลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์มักนำเสนอในรูปพีระมิด ที่ฐานของพีระมิดเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สุด ส่วนความต้องการที่มีความซับซ้อนมากขึ้นจะอยู่ด้านบนของพีระมิด ความต้องการเหล่านี้จะเป็นแรงจูงใจต่อการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งความต้องการในแต่ละขั้นมีรายละเอียด ดังนี้

1. ความต้องการด้านสรีระ หรือความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) ความต้องการในขั้นนี้เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สุด เพราะเป็นความต้องการที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ และเป็นความอยู่รอดของเผ่าพันธุ์ ความต้องการในขั้นนี้ ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำดื่ม อากาศ อุณหภูมิที่เหมาะสม การพักผ่อนนอนหลับ การขับถ่ายและความต้องการทางเพศ

มาสโลว์อธิบายว่า หากบุคคลยังไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการทางร่างกายก็จะยังไม่มีความต้องการในขั้นต่อไป ตัวอย่างเช่น คนที่อดอยากหิวโหยในบางประเทศ จะมัวแต่หมกมุ่นอยู่กับการหาอาหารเพื่อประทังชีวิต โดยที่ไม่สนใจว่าจะถูกคนอื่นมองอย่างไร บางครั้งเพราะความหิวทำให้คนกล้าละเมิดกฎไปลักขโมยอาหารของผู้อื่น เพื่อรักษาชีวิตของตนเองไว้ความต้องการในขั้นนี้จึงเป็นความต้องการที่แสดงออกให้เห็นอย่างเด่นชัด และมีอิทธิพลเหนือความต้องการอื่น ๆ

เมื่อความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจแล้วรับประทานอาหารอิ่มแล้ว บุคคลก็จะเกิดความต้องการในขั้นต่อไป

2. ความต้องการความมั่นคง ปลอดภัย (Safety Needs) ขั้นนี้บุคคลจะมีความต้องการที่จะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มั่นคง ปลอดภัย ทั้งชีวิตและทรัพย์สิน ตัวอย่างเช่น เด็กทารกจะกลัวเมื่อถูกทิ้งให้อยู่คนเดียวตามลำพัง จึงร้องไห้เพราะต้องการให้มีผู้ใหญ่มาอยู่ด้วย เด็กที่เคยประสบอุบัติเหตุหรือเคยโดนทำร้ายจะต้องการการปกป้องคุ้มครองจากผู้อื่น เด็กที่พ่อแม่ทะเลาะกัน ก็จะต้องการสภาพแวดล้อมในครอบครัวที่ปราศจากการใช้ความรุนแรง เพื่อให้ตนเองรู้สึกปลอดภัย

สำหรับผู้ใหญ่ ก็จะต้องการมีอาชีพการงานที่มั่นคง หรือมีเงินออม บางคนเลือกที่จะกันชีวิตให้กับตนเองและครอบครัว ส่วนคนป่วยก็ต้องการรักษาตนเองให้จากโรคที่เป็นอยู่ บางคนอาจเข้าวัด หรือทำกิจกรรมทางศาสนา เพราะรู้สึกมั่นคงปลอดภัย กล่าวคือ มนุษย์จะหาหนทางเพื่อทำให้ตนเองปลอดภัยจากภยันตรายต่าง ๆ ขณะเดียวกันก็จะแสวงหาความมั่นคงในชีวิตด้วย

3. ความต้องการความรักและความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Belongingness and Love Needs) ความต้องการในขั้นที่ 3 จะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการทางร่างกาย และความต้องการความมั่นคงปลอดภัยได้รับการตอบสนองแล้ว ในขั้นนี้มนุษย์จะต้องการความรัก มิตรภาพ และความผูกผันกับผู้อื่น โดยบุคคลจะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว เพื่อน คนรัก หรือคนอื่น ๆ ในสังคม นอกจากนี้บุคคลยังต้องการได้รับการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เช่น เด็กวัยรุ่นบางคนพยายามแต่งกายหรือทำพฤติกรรมเหมือนกับเพื่อนในกลุ่มเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน บางครั้งจึงเรียกชื่อขั้นนี้ว่า ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

ความต้องการในขั้นนี้ส่งผลให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและสร้างการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

4. ความต้องการได้รับความยกย่องนับถือ (Esteem Needs) ความต้องการได้รับความยกย่องนับถือจะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการใน 3 ขั้นแรก ได้รับการตอบสนองจนเกิดความพึงพอใจแล้ว โดยมาสโลว์ได้แบ่งความต้องการได้รับความยกย่องนับถือ ออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

4.1 ความต้องการนับถือตนเอง ได้แก่ ความรู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จ มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และมีความภาคภูมิใจในตนเอง

4.2 ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น ได้แก่ ต้องการความสำเร็จ มีอำนาจ มีเกียรติยศ มีชื่อเสียง มีชัยชนะ และต้องการได้รับการยกย่องชื่นชมจากผู้อื่น

5. ความต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization Needs) เมื่อความต้องการในลำดับขั้นก่อนนี้ได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลก็จะสามารถก้าวเข้าสู่ความต้องการขั้นสูงสุดได้ คือ ความต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งหมายถึง ความต้องการบรรลุศักยภาพของความเป็นมนุษย์ ต้องการความเจริญก้าวหน้าในสิ่งที่ตนเองปรารถนาสูงสุด ต้องการพัฒนาความสามารถของตนให้ถึงขีดสุด ต้องการเป็นอิสระในการตัดสินใจและสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ เช่น นักดนตรีก็จะเล่นดนตรี ศิลปินก็จะวาดรูป กวีจะเขียนโคลงกลอน ถ้าบุคคลเหล่านี้ได้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ ก็เชื่อได้ว่าเขาเหล่านั้นเป็นผู้ที่รู้จักตนเองอย่างแท้จริง

ผู้ศึกษาสรุปได้ว่า จากทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์นั้น บุคคลจะมีความต้องการในลำดับที่สูงขึ้นได้ก็ต่อเมื่อความต้องการที่อยู่ด้านล่างจะต้องถูกเติมเต็มก่อน และการสนับสนุนทางสังคมนั้นจะเกิดขึ้นในลำดับขั้นความต้องการขั้นที่ 4 ความต้องการได้รับความยกย่องนับถือ (Esteem Needs) หากบุคคลได้รับการตอบสนองในลำดับขั้นที่ 4 แล้วจะทำให้บุคคลรับรู้ว่าตนเองนั้นได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลรอบข้าง จากการรับรู้ว่าตนเองได้รับการยกย่องจากบุคคลรอบข้าง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ส่งผลให้เกิดแรงผลักดันให้บุคคลสามารถปรับตัวและรับมือกับสถานการณ์ในปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปได้

ขวัญวิชญา หนูกัน (2562, น.40) ได้กล่าวถึง แหล่งของการสนับสนุนทางสังคม แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มปฐมภูมิ (Primary Groups) เป็นกลุ่มสังคมขนาดเล็ก สมาชิกในกลุ่มมีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน มีความสัมพันธ์กันเป็นส่วนตัว การติดต่อสื่อสารเป็นแบบไม่เป็นทางการมีลักษณะผ่อนคลาย กลุ่มปฐมภูมิเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์ที่สำคัญมาก บุคลิกภาพของบุคคลจะได้รับอิทธิพลจากกลุ่มปฐมภูมิ ตัวอย่างของกลุ่มปฐมภูมิได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน

2. กลุ่มทุติยภูมิ (Secondary Group) เป็นกลุ่มสังคมขนาดเล็กหรือใหญ่ก็ได้เนื่องจากกลุ่มไม่ได้เน้นที่ความผูกพันของสมาชิกกลุ่ม โดยมากเป็นการรวมกันเพื่อทำงานเฉพาะอย่าง ดังนั้นกลุ่มจะถือเอาผลงานและการแสดงบทบาทของสมาชิกเป็นสำคัญ การติดต่อสื่อสารจึงมีลักษณะเป็นทางการ ตัวอย่างของกลุ่มทุติยภูมิได้แก่ กลุ่มชมรม กลุ่มเพื่อนช่วยงาน

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2562) ได้กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นการมีปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมายที่นำมาซึ่งการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม เช่น การรับรู้เข้าใจ และตอบสนองทางอารมณ์ความรู้สึก การให้ข้อมูล ให้วัตถุสิ่งของ รวมถึงการยอมรับให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การที่บุคคลรับรู้การสนับสนุนทางสังคม บุคคลจะเกิดการรับรู้ว่าตนได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การเห็นคุณค่า และการยอมรับ ส่งผลทางบวกต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่มาคุกคามชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผลทางจิตใจ คือทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ที่มั่นคงต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญ มีแรงจูงใจในการแก้ไขปัญหาจากการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับตนเองและสถานการณ์ และมีความเครียดลดลง ส่วนผลทางด้านร่างกาย คือส่งผลต่อการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ระบบฮอร์โมน และระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายรู้สึกสบายและผ่อนคลาย และมีสุขภาพที่แข็งแรง มีภูมิต้านทานโรคสูง

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงสรุปแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต เป็นปัจจัยที่ช่วยเหลือบุคคลเผชิญภาวะความเครียด และปรับตัวได้ดีขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเกิดการเจ็บป่วยหรือปัญหา และการสนับสนุนทางสังคมนั้นสามารถพิจารณาถึงความสัมพันธ์ที่มีอยู่ของแหล่งที่ให้การสนับสนุน คือ จากคนที่มีความสำคัญต่อคนคนนั้น ซึ่งสามารถแบ่งแหล่งของการสนับสนุนทางสังคม ได้ออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ 1. กลุ่มปฐมภูมิ เป็นกลุ่มสังคมขนาดเล็ก เช่น ครอบครัว กลุ่มเพื่อน 2. กลุ่มทุติยภูมิ เป็นกลุ่มสังคมขนาดเล็กหรือใหญ่ ไม่ได้เน้นที่ความผูกพันของสมาชิกกลุ่ม เช่น องค์กรศาสนา กลุ่มบุคคลในวิชาชีพด้านสุขภาพ แพทย์ พยาบาล กลุ่มอาสาสมัคร

3.4 การเสริมสร้างการสนับสนุนทางสังคม

เฮาส์ (House 1981, อ้างถึงในสมใจ โชติธนพันธุ์, 2550, น.62) ได้กล่าวถึง การสนับสนุนทางสังคมสามารถช่วยส่งเสริมหรือต่อต้านผลซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพจากการที่ไม่ประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงด้วย 3 วิธี ดังนี้

1. การสนับสนุนทางสังคม สามารถเพิ่มสุขภาวะที่ดีได้โดยตรง เพราะมีความสำคัญต่อความต้องการของมนุษย์ในด้านอารมณ์ เครื่องมือในการช่วยเหลือ ข้อมูลข่าวสาร และการประเมิน โดยเฉพาะในระหว่างช่วงการเปลี่ยนแปลง กล่าวคือ ให้ผลทางบวกในการสนับสนุนด้านสุขภาพ หรือชดเชยผลของการเปลี่ยนแปลงในทางลบได้

2. การสนับสนุนทางสังคม สามารถช่วยลดระดับของการปรับตัวที่ไม่ดีได้หลายวิธี ดังนั้นจึงเป็นการพัฒนาสุขภาพได้โดยตรง เช่น ลดความตึงเครียดระหว่างบุคคล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมความพอใจและประเมินตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ถูกต้อง

3. การสนับสนุนทางสังคม สามารถป้องกันผลร้ายจากภาวะวิกฤตและการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งช่วยในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวในช่วงการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

สรุปคือ หน้าที่ของการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยยกระดับของสุขภาพ ลดแรงกดดันและกล่าวคือการป้องกันบุคคลจากผลของการเปลี่ยนแปลงชีวิตในหลายด้านด้วยกลไกหลาย ๆ อย่าง การสนับสนุนทางสังคมเป็นพลังในการจัดการภาวะการปรับตัวที่ไม่ดีจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตนั่นเอง

พรพิมล วรวุฒิพุทธพงศ์ และสงคราม เชาวศิลป์ (2549, อ้างถึงในขนิษฐา หะยีมะแซ 2556, น.18-19) ได้กล่าวถึง การสนับสนุนทางสังคมไว้ว่า เป็นมิติหนึ่งของการสร้างความมั่นคงของมนุษย์ เนื่องจากการสนับสนุนทางสังคมจะเป็นการเกื้อกูลทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์ความรู้สึก การที่บุคคลมีความพร้อมในการให้ความช่วยเหลือหรือเป็นฝ่ายได้รับความคุ้มครอง รวมถึงความสามารถเข้าถึงบริการของสังคม ส่งผลให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าและมีความสุข การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจะส่งเสริมให้บุคคลเผชิญกับภาวะความเครียด โดยกระตุ้นให้ผู้รับเกิดความรู้สึกมีค่าในตนเองทำให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีการและความสามารถในการเผชิญภาวะเครียดได้ดีขึ้นจากการได้รับข้อมูลต่าง ๆ เป็นผลให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทั้งนี้ การได้รับการสนับสนุนทางสังคมสามารถได้รับจากบุคคลใกล้ชิด เช่น บิดามารดา คู่สมรส บุตรหลาน เพื่อนฝูง หรือได้รับจากผู้ช่วยเหลือทางสุขภาพหรือบุคลากรทางการแพทย์ รวมถึงจากคนแปลกหน้า โดยพบว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลใกล้ชิดสามารถช่วยจุนเจือด้านร่างกายและด้านอารมณ์ได้มากกว่าที่ได้รับจากบุคคลไม่ใกล้ชิด

บาร์เรร่า และเอนลีย์ (Barrera and Ainley 1983, อ้างถึงในณัฐพงศ์ เป็นลาภ, 2562, น. 41) ได้กล่าวถึง ผลของการสนับสนุนทางสังคมไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้ความช่วยเหลือแก่บุคคล ด้านการเงิน วัตถุสิ่งของ ที่อยู่อาศัย และการให้ปัจจัยที่จำเป็นในชีวิต ได้แก่

1. ให้ความช่วยเหลือด้านการประกอบอาชีพ ให้การประคับประคอง และสนับสนุนด้านจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนม มีความอบอุ่น รู้สึกมีคนอื่นห่วงใย และเอาใจใส่

2. ให้คำแนะนำ ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิต ให้ข้อมูลย้อนกลับในสิ่งที่ได้กระทำ เพื่อให้บุคคลเกิดการปรับปรุงแก้ไข หรือได้รับกำลังใจในสิ่งที่ได้กระทำและยังเสริมสร้างให้มีโอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงสรุปการเสริมสร้างการสนับสนุนทางสังคมได้ว่า การเสริมสร้างการสนับสนุนทางสังคมสามารถทำได้โดยการที่บุคคลใกล้ชิด เช่น บิดามารดา คู่สมรส บุตรหลาน เพื่อนฝูง หรือผู้ช่วยเหลือทางสุขภาพ หรือบุคลากรทางการแพทย์ ให้การสนับสนุนช่วยเหลือในด้าน 1. ด้านจิตใจ มีความอบอุ่น รู้สึกมีคนอื่นห่วงใย และเอาใจใส่ 2. ด้านข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ การให้คำแนะนำ ให้ข้อมูลย้อนกลับในสิ่งที่ได้กระทำ ได้รับกำลังใจในสิ่งที่ได้กระทำ การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจะส่งเสริมให้บุคคลเผชิญกับภาวะความเครียด โดยกระตุ้นให้ผู้รับเกิดความรู้สึกมีค่าในตนเองทำให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีการและความสามารถในการเผชิญภาวะเครียดได้ดีขึ้นจากการได้รับข้อมูลต่าง ๆ เป็นผลให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

3.5 การวัดการสนับสนุนทางสังคม

วิมลนันท์ จิระถาวรพัฒน์ (2552, น.47-50) ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตในการทำงานกับการสนับสนุนทางสังคมของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี โดยใช้แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม ที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ แบ่งเป็น จริงที่สุด (5) จริง (4) ไม่แน่ใจ (3) ไม่จริง (2) ไม่จริงที่สุด (1) ซึ่งมีจำนวนข้อทั้งหมด 20 ข้อ และวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบราค (Cronbach’s alpha Coefficient) ได้เท่ากับ 0.820

ณัฐพงศ์ เป็นลาภ (2562, น.60) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือทางร่างกาย: ศึกษาเฉพาะกรณีตำบลบางโฉลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ โดยใช้แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม ที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ แบ่งเป็น มากที่สุด (4) มาก (3) ปานกลาง (2) เล็กน้อย (1) ไม่เคยเลย (0) ซึ่งมีจำนวนข้อทั้งหมด 20 ข้อ และวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบราค (Cronbach’s alpha Coefficient) ได้เท่ากับ 0.80

ธนาภรณ์ ตั้งทองสว่าง (2563, น.57-59) ได้ศึกษาเรื่องแรงสนับสนุนทางสังคมจากมหาวิทยาลัยในสถานการณ์Covid-19 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วังท่าพระ ได้ทำการวัดแรงสนับสนุนทางสังคมโดยใช้แบบวัดที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ แบ่งเป็น มากที่สุด (5) มาก (4) ปานกลาง (3) น้อย (2) น้อยที่สุด (1) ซึ่งมีจำนวนข้อทั้งหมด 36 ข้อ และวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบราค (Cronbach’s alpha Coefficient) ได้เท่ากับ 0.93

จากการวัดการสนับสนุนทางสังคมข้างต้น สรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมวัดโดยใช้แบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาจึงวัดการสนับสนุนทางสังคมของพนักงาน โดยใช้แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของ วิมลนันท์ จิระถาวรพัฒน์

(2552) มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ เป็นจริงที่สุด (5) ถึงไม่จริงที่สุด (1) ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

4.1 เพศกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

วิรัตน์ พสุนนท์ (2551, น.31) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตนกับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนโรงเรียนวัดยายร่ม (วัฒนราษฎร์รังสรรค์) สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีเพศแตกต่างกันมีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีการปรับตัวทางสังคมสูงกว่านักเรียนชาย

มยุรฉัตร กุลตัณฑ์ (2552, น.67) พบว่า ได้ศึกษาการปรับตัวของพนักงานภายใต้ระบบการบริหารแบบญี่ปุ่น ผลการวิจัยพบว่า พนักงานที่มีเพศต่างกันมีการปรับตัวในภาพรวมต่อระบบการบริหารงานแบบญี่ปุ่นไม่แตกต่างกัน แต่การปรับตัวด้านสภาพการทำงาน พบว่า มีความแตกต่างกันโดยพนักงานชายมีการปรับตัวในด้านสภาพการทำงาน ดีกว่าพนักงานหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่การปรับตัวทางด้านสังคม ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน และการปรับตัวภายใต้ระบบการบริหารงานแบบญี่ปุ่น พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

พรรัตน์ แสดงหาญ (2563, น.26) ได้ทำการศึกษาการปรับตัวในการทำงานที่บ้านของผู้ปฏิบัติงานในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออกในช่วงวิกฤตโควิด-19 ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปฏิบัติงานที่มีเพศแตกต่างกันสามารถปรับตัวในการทำงานที่บ้านได้ไม่แตกต่างกันหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าเพศไม่มีผลต่อการปรับตัวในการทำงานที่บ้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยข้างต้น พบว่า เพศมีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัว ซึ่งบางงานวิจัยเพศหญิงมีการปรับตัวสูงกว่าเพศชาย และบางงานวิจัย พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาสนใจศึกษาว่าพนักงานชายและหญิงมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่แตกต่างกันหรือไม่ โดยตั้งสมมติฐานว่า พนักงานที่มีเพศต่างกันมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่แตกต่างกัน

4.2 ลักษณะครอบครัวกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

นิภา สมิตะสิริ (2552, น.98) ได้ทำการศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการวิจัยพบว่า การปรับตัวทางสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีลักษณะครอบครัวต่างกัน มีพฤติกรรมการปรับตัวต่อครู มีพฤติกรรมการปรับตัวต่อเพื่อน และมีพฤติกรรมการปรับตัวต่อบุคคลทั่วไปไม่แตกต่างกัน

สุขุมาล หวังวณิชพันธุ์ (2553, น.47) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม หลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมบัณฑิต (หลักสูตร 5 ปี) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีลักษณะครอบครัวแตกต่างกันมีการปรับตัวทางสังคมโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัจฉราวรรณ จันทร์เพ็ญศรี (2564, น.97) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ผลการวิจัยพบว่า โครงสร้างครอบครัวนั้นไม่พบความสัมพันธ์ที่แตกต่างในการปรับตัวในสังคมของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยข้างต้น พบว่า บางงานวิจัยลักษณะครอบครัวแตกต่างกันมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน แต่บางงานวิจัย พบว่า ลักษณะครอบครัวแตกต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาสนใจศึกษาว่าลักษณะครอบครัวของพนักงานส่งผลต่อการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่หรือไม่ โดยตั้งสมมติฐานว่า พนักงานที่มีลักษณะครอบครัวต่างกันมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่แตกต่างกัน

4.3 การเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

อุบลวรรณ บุญธง (2546, น.75-76) ได้ทำการศึกษาความแตกต่างทางชีวสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับตัวของพนักงานการสื่อสารแห่งประเทศไทย พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับตัวในการทำงานโดยรวมของพนักงานการสื่อสารแห่งประเทศไทย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .66

ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา (2549, น.88) ได้ทำการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่าง การเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนิสิต คณะเภสัชศาตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นุชจิรา สุมณฑา (2549) ได้ทำการศึกษาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ผลการวิจัยพบว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนิสิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อัจฉราวรรณ จันทร์เพ็ญศรี (2564, น.98) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ โดยตั้งสมมติฐานว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

4.4 การสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

ธวัลกร อินอุตร (2549, น.82) ได้ทำการศึกษาการปรับตัวจากผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมของประชาชนตำบลแม่ตาว อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก พบว่า การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายการปรับตัวจากผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมของประชาชนตำบลแม่ตาว อำเภอแม่สอด จังหวัดตากได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .620

นุชจิรา สุมณฑา (2549) ได้ทำการศึกษาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ผลการวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง อาจารย์และเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนิสิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จีระวรรณ เวชประชา (2553, น.34) ได้ทำการศึกษาความสามารถในการพยากรณ์ของอัตมโนทัศน์ การอบรมเลี้ยงดูและการสนับสนุนทางสังคม ที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ผลการวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ โดยตั้งสมมติฐานว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

บทที่ 3
วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ ของพนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด ในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามขั้นตอน ดังนี้

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

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นพนักงานในบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด ในปี 2565 จำนวน 875 คน (ข้อมูลจากฝ่ายบริหารทรัพยากรบุคคล ณ วันที่ 6 ธันวาคม พ.ศ. 2565)

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นพนักงานในบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด ในปี 2565 จำนวน 269 คน ได้มาจากการคำนวณหาขนาดของตัวอย่างจากสูตรของ Krejcie and Morgan (Krejcie and Morgan, 1970 อ้างถึงใน ประสพชัย พสุนนท์, 2557) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญจากประชากรทั้งหมด (นันทพร ไชยชนะ, 2559)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามจำนวน 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

2.1 วิธีการสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลเป็นแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเอง ได้แก่ เพศ และลักษณะครอบครัว

ตารางที่ 3-1 ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย ✔ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ หรือเติมข้อความในช่องว่างตามความเป็นจริงของท่าน
(0) เพศ
☐ ชาย ☐ หญิง
(00) ลักษณะครอบครัว
☐ ครอบครัวเดี่ยว ☐ ครอบครัวขยาย

หมายเหตุ : ครอบครัวเดี่ยว หมายถึง ครอบครัวที่บุคคลอาศัยร่วมกับบิดามารดาและพี่น้อง
ครอบครัวขยาย หมายถึง ครอบครัวที่ประกอบด้วยสมาชิกอย่างน้อย 3 ช่วงอายุ หรือ ครอบครัวที่อาศัยอยู่ร่วมกับ ปู่-ย่า ตา-ยาย บิดา-มารดา และบุตร-หลาน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

ผู้ศึกษาได้สร้างแบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ ซึ่งมีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2) กำหนดนิยามปฏิบัติการของการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

3) สร้างแบบสอบถามที่ครอบคลุมนิยามปฏิบัติการที่กำหนดไว้ในข้อที่ 2 โดยลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 24 ข้อ

4) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นในข้อ 3 เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาโครงงานพิเศษ เพื่อตรวจสอบให้ข้อเสนอแนะ แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไข

5) นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากอาจารย์ที่ปรึกษาโครงงานพิเศษในข้อที่ 4 ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

1) รองศาสตราจารย์ประณต เค้าฉิม

2) รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง

3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรควิช จารีกจารีต

เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของข้อคำถามที่นำมาปรับปรุงเพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละข้อความครอบคลุมและสอดคล้องตามนิยามปฏิบัติการที่กำหนด

6) นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ ในข้อ 5 มาคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Index of Congruence) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (ชูศรี วงศ์รัตนะ, 2553, น.72) และปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ โดยข้อคำถามทั้ง 24 ข้อ ผ่านเกณฑ์ทุกข้อ

7) นำแบบสอบถามในข้อ 6 เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาโครงงานพิเศษ เพื่อพิจารณาตรวจสอบความสมบูรณ์อีกครั้ง จากนั้นจึงนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับพนักงานบริษัทที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 ชุด แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้วิธีการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ (Item–total Correlation) จากสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และคัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกใช้ได้ (ค่า r_{XY}) คือมีค่าตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป (ชูศรี วงศ์รัตนะ, 2553, น.75) ได้ผลค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง .06 ถึง .66 คัดเลือกไว้จำนวน 22 ข้อ

8) หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามแต่ละฉบับที่คัดเลือกไว้แล้วในข้อ 7 โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ผลค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .88

9) จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ที่ได้จากข้อ 8 เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ตารางที่ 3-2 ตัวอย่างแบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

แบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
(0)	ท่านคิดว่าท่านสามารถป้องกันตนเองจากเชื้อไวรัสโคโรนาเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้คนจำนวนมากได้					
(00)	ท่านให้ความสนใจที่จะเรียนรู้ในการปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมรอบข้างได้เป็นอย่างดี					

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

1) ข้อความที่มีความหมายทางบวก ให้คะแนนดังนี้

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

เกณฑ์การแปลความหมาย

กำหนดช่วงอันตรภาคชั้นจากสูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ, 2553, น.23)

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

$$\text{ค่าอันตรภาคชั้น} = \frac{5 - 1}{3}$$

$$= 1.33$$

จะได้ระดับของการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ ดังนี้

คะแนน 3.68 – 5.00 หมายถึง มีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่อยู่ในระดับสูง

คะแนน 2.34 – 3.67 หมายถึง มีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน 1.00 – 2.33 หมายถึง มีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่อยู่ในระดับต่ำ

ตารางที่ 3-3 ตารางสรุปจำนวนข้อคำถามในแต่ละขั้นตอนการสร้างแบบสอบถาม และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ

แบบสอบถาม	จำนวนข้อคำถามที่สร้าง	จำนวนข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องผ่านเกณฑ์ ($IOC \geq 0.5$)	จำนวนข้อคำถามที่ผ่านการทดลองใช้และมีค่าอำนาจจำแนกใช้ได้ ($r_{xy} \geq 0.2$)	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ
การปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่	24	24	22	.88

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้ศึกษาใช้แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของ พิราวรรณ อำไพ (2549) มีลักษณะเป็นมาตรส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่ ตรงกับความรู้สึกท่านมากที่สุด (4) ตรงกับความรู้สึกท่านมาก (3) ตรงกับความรู้สึกท่านน้อย (2) ตรงกับความรู้สึกท่านน้อยที่สุด (1) มีจำนวน 25 ข้อ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.902

ตารางที่ 3-4 ตัวอย่างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อที่	ข้อความ	ตรงกับความรู้สึกท่าน			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
(0)	ท่านเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ				
(00)	ท่านสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้อื่น				

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

1) ข้อความที่มีความหมายเชิงบวก ได้แก่ 1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 23 ให้คะแนนดังนี้

ตรงกับความรู้สึกท่านมากที่สุด ให้คะแนน 4 คะแนน
ตรงกับความรู้สึกท่านมาก ให้คะแนน 3 คะแนน
ตรงกับความรู้สึกท่านน้อย ให้คะแนน 2 คะแนน
ตรงกับความรู้สึกท่านน้อยที่สุด ให้คะแนน 1 คะแนน

2) ข้อความที่มีความหมายเชิงลบ ได้แก่ 2, 3, 6, 11, 12, 15, 20, 22, 24 ให้คะแนนดังนี้

ตรงกับความรู้สึกท่านมากที่สุด ให้คะแนน 1 คะแนน
ตรงกับความรู้สึกท่านมาก ให้คะแนน 2 คะแนน
ตรงกับความรู้สึกท่านน้อย ให้คะแนน 3 คะแนน
ตรงกับความรู้สึกท่านน้อยที่สุด ให้คะแนน 4 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

กำหนดช่วงอันตรภาคชั้นจากสูตร (พิราวรรณ อำไพ, 2549, น.49)

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

$$\text{ค่าอันตรภาคชั้น} = \frac{4 - 1}{3}$$

$$= 1$$

จะได้ระดับของการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

คะแนน 3.01 – 4.00 หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

คะแนน 2.01 – 3.00 หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง

คะแนน 1.00 – 2.00 หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม ผู้ศึกษาใช้แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของวิมลนันท์ จิระถาวรพัฒน์ (2552) มีลักษณะเป็นมาตรส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด (5) จริง (4) ไม่แน่ใจ (3) ไม่จริง (2) ไม่จริงที่สุด (1) มีจำนวน 20 ข้อ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.802

ตารางที่ 3-5 ตัวอย่างแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
(0)	ท่านรู้สึกว่าบุคคลรอบข้างรักและห่วงใยในตัวท่าน					
(00)	บุคคลรอบข้างคอยช่วยเหลือท่านในยามคับขันเสมอ					

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน
จริง	ให้คะแนน	4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ให้คะแนน	3 คะแนน
ไม่จริง	ให้คะแนน	2 คะแนน
ไม่จริงที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

กำหนดช่วงอันตรภาคชั้นจากสูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ, 2553, น.23)

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

$$\text{ค่าอันตรภาคชั้น} = \frac{5 - 1}{3}$$

$$= 1.33$$

จะได้ระดับของการสนับสนุนทางสังคม ดังนี้

คะแนน 3.68 – 5.00 หมายถึง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง

คะแนน 2.34 – 3.67 หมายถึง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน 1.00 – 2.33 หมายถึง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับต่ำ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาค้นคว้า โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้ศึกษาติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้อำนวยการบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด เพื่อขอทำการศึกษาค้นคว้ากับกลุ่มตัวอย่าง

3.2 ผู้ศึกษานำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าและขอความอนุเคราะห์ให้พนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด ทำแบบสอบถาม จำนวน 269 ชุด

3.3 เมื่อได้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างแล้ว ผู้ศึกษาได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับพบว่าแบบสอบถามสมบูรณ์ทุกฉบับ จึงได้นำแบบสอบถามไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ระดับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ จำแนกตาม เพศ และลักษณะครอบครัว เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

4.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.2.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1) ความถี่ (Frequency) สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลของตัวแปร เพศและลักษณะครอบครัว

2) ร้อยละ (Percentage) สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลของตัวแปร เพศและลักษณะครอบครัว

3) ค่าเฉลี่ย (Mean) สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลของตัวแปร การเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมและการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

4) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลของตัวแปร การเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมและการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

4.2.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

1) สถิติ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t–test for Independent Sample) สำหรับทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ของกลุ่ม 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (ชูศรี วงศ์รัตนะ, 2553, น.87) ในการทดสอบสมมติฐานของการศึกษาค้นคว้าข้อที่ 1 และข้อที่ 2

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

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

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

2) สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) สำหรับวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (ชูศรี วงศ์รัตนะ, 2553, น.88) ในการทดสอบสมมติฐานของการศึกษาค้นคว้าข้อที่ 3 และข้อที่ 4

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

บทที่ 4
ผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงาน ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 269 คน โดยใช้แบบสอบถามจำนวน 4 ตอน มีเนื้อหาครอบคลุมเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง การปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อให้การแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นที่เข้าใจตรงกัน ผู้ศึกษาได้ใช้สัญลักษณ์และคำย่อที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

n	หมายถึง	กลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
SD	หมายถึง	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	หมายถึง	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-test
df	หมายถึง	ชั้นความเป็นอิสระ
SS	หมายถึง	ผลรวมของผลต่างกำลังสอง (Sum of Square)
MS	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยกำลังสอง (Mean Square)
p	หมายถึง	ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ
**	หมายถึง	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
*	หมายถึง	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอข้อมูล ผู้ศึกษาได้นำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าในรูปของตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศและลักษณะครอบครัว
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ การปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ และลักษณะครอบครัว ปรากฏผลดังตารางที่ 4-1 และ ตารางที่ 4-2

ตารางที่ 4-1 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	104	38.66
หญิง	165	61.34
รวม	269	100.00

จากตารางที่ 4-1 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเป็นเพศหญิง จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 61.34 และเพศชาย จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 38.66

ตารางที่ 4-2 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะครอบครัว

ลักษณะครอบครัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ครอบครัวเดี่ยว	174	64.68
ครอบครัวขยาย	95	35.32
รวม	269	100.00

จากตารางที่ 4-2 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 64.68 และครอบครัวขยาย จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 35.32

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ การเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคม ปรากฏดังตารางที่ 4-3 ตารางที่ 4-4 และตารางที่ 4-5

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ ปรากฏผลดังตารางที่ 4-3

ตารางที่ 4-3 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ ปรากฏผลดังตารางที่ 4-3

การปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่	$\overline{X}$	SD	ระดับ
1. ท่านคิดว่าท่านสามารถป้องกันตนเองจากเชื้อไวรัสโคโรนาเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้คนจำนวนมากได้	4.18	.757	สูง
2. ท่านเห็นด้วยกับสุภาษิตที่ว่า “ทุกสิ่งเกิดขึ้นล้วนดีเสมอ”	3.89	.952	สูง
3. ท่านคิดว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนาจะดีขึ้นในเร็ววัน	4.16	.883	สูง
4. ท่านทำใจยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงสู่วิถีชีวิตใหม่ที่เกิดขึ้นได้	4.41	.715	สูง
5. ท่านทำใจยอมรับได้หากเกิดการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา	3.07	1.204	ปานกลาง
6. หลังจากเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาทำให้ท่านเข้าใจถึงความไม่แน่นอนของชีวิต	4.55	.677	สูง
7. จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาทำให้ท่านเกิดมุมมองความคิดเกี่ยวกับชีวิตที่กว้างมากยิ่งขึ้น	4.50	.656	สูง
8. ท่านไม่รู้สึกกังวลกับวิถีชีวิตใหม่เมื่อต้องเดินทางออกจากบ้าน	4.15	.838	สูง
9. ท่านยังคงใช้ชีวิตได้อย่างสงบเมื่อเกิดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา	4.26	.847	สูง
10. ท่านรู้สึกมีความสุขในสภาพแวดล้อมปัจจุบัน	4.10	.993	สูง
11. ท่านรู้สึกพอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ในขณะนี้	4.13	.937	สูง
12. ท่านสามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวท่านเองได้	4.05	.849	สูง
13. ท่านปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนาอย่างเคร่งครัด	4.48	.683	สูง
14. ท่านให้ความสนใจที่จะเรียนรู้ในการปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมรอบข้างได้เป็นอย่างดี	4.51	.650	สูง
15. จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาทำให้ท่านระมัดระวังเรื่องของการใช้จ่ายมากขึ้น	4.41	.765	สูง
16. ท่านมีการเก็บสะสมเงินไว้ใช้ในยามจำเป็นมากยิ่งขึ้น	4.03	.870	สูง
17. จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาส่งผลให้ท่านหันมาออกกำลังกายจนสภาพร่างกายแข็งแรงมากขึ้น	4.10	1.035	สูง

ตารางที่ 4-3 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ ปรากฏผลดังตารางที่ 4-3 (ต่อ)

การปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่	$\overline{X}$	SD	ระดับ
18. จากสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนาส่งผลให้ท่านใส่ใจในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น	4.29	.827	สูง
19. ในแต่ละคืนท่านสามารถนอนหลับพักผ่อนได้อย่างเพียงพอ	4.22	.895	สูง
20. ท่านหันมาให้ความช่วยเหลือผู้คนที่ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก	4.12	.880	สูง
21. ท่านหันมาสวดมนต์ นั่งสมาธิเพื่อช่วยให้จิตใจสงบ	3.36	1.022	ปานกลาง
22. ท่านสามารถปรับการดำเนินชีวิตให้เข้ากับชีวิตวิถีใหม่ได้	4.43	.787	สูง
รวม	4.16	.593	สูง

จากตารางที่ 4-3 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ พบว่าการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 22 ข้อคำถาม ข้อคำถามส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (3.07-4.55) มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง .650-1.204 โดยข้อ 6. หลังจากเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาทำให้ท่านเข้าใจถึงความไม่แน่นอนของชีวิต มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (4.55) และข้อ 5. ท่านทำใจยอมรับได้หากเกิดการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก จากสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (3.07) เมื่อพิจารณาการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่โดยรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 แสดงว่ามีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่อยู่ในระดับสูง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเห็นคุณค่าในตนเอง จำแนกเป็นรายข้อ ปรากฏผลดังตารางที่ 4-4

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเห็นคุณค่าในตนเอง จำแนกเป็นรายข้อ

การเห็นคุณค่าในตนเอง	$\overline{X}$	SD	ระดับ
1. ท่านมองตนเองในทางที่ดี	3.44	.612	สูง
2. ท่านรู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย (-)	3.62	.650	สูง
3. ท่านรู้สึกไม่พอใจในความสามารถของตนเอง (-)	3.42	.763	สูง
4. ท่านภูมิใจในการดำรงชีวิตที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน	3.52	.661	สูง
5. โดยทั่วไปท่านมีความพอใจในตนเอง	3.49	.650	สูง
6. ท่านมักไม่เชื่อมั่นในการตัดสินใจของตนเอง (-)	3.25	.808	สูง

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเห็นคุณค่าในตนเอง จำแนกเป็นรายข้อ (ต่อ)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	$\overline{X}$	SD	ระดับ
7. ท่านสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้โดยไม่ยากลำบาก	3.38	.678	สูง
8. ท่านมีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น	3.48	.620	สูง
9. ท่านมีความเชื่อมั่นในตนเอง	3.46	.619	สูง
10. โดยปกติคนอื่น ๆ มักจะทำตามความคิดเห็นของท่าน	3.23	.785	สูง
11. ไม่มีใครสนใจฟังความคิดเห็นของท่าน (-)	3.48	.683	สูง
12. ท่านรู้สึกว่าไม่มีใครสนใจในตัวท่าน (-)	3.46	.760	สูง
13. ท่านเป็นที่ชื่นชอบในหมู่เพื่อนร่วมงาน	3.34	.739	สูง
14. บุคคลในครอบครัวเห็นความสำคัญของท่าน	3.53	.632	สูง
15. ท่านคิดว่าคนอื่นเป็นคนดีมากกว่าตัวท่าน (-)	2.76	1.001	ปานกลาง
16. ท่านเชื่อว่าท่านเป็นคนที่มีประโยชน์ต่อสังคม	3.44	.659	สูง
17. ท่านเป็นคนที่ยึดมั่นในคุณความดี	3.58	.628	สูง
18. ท่านสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ของท่านได้ดี	3.45	.659	สูง
19. ท่านเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ	3.45	.588	สูง
20. ท่านไม่สามารถทำอะไรให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง (-)	3.44	.792	สูง
21. ท่านสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้อื่น	3.49	.650	สูง
22. ท่านมีความรู้สึกว่าไม่ได้รับการยอมรับจากคนในครอบครัว (-)	3.51	.813	สูง
23. ท่านเป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงาน	3.48	.644	สูง
24. ท่านรู้สึกว่าไม่ได้รับการยอมรับนับถือจากเพื่อนร่วมงาน (-)	3.45	.812	สูง
25. ท่านได้รับการยอมรับจากผู้บังคับบัญชา	3.33	.680	สูง
รวม	3.42	.458	สูง

จากตารางที่ 4-4 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของพนักงาน จำแนกเป็นรายข้อ พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 25 ข้อ ข้อคำถามส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (2.76-3.62) มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง .588-1.001 โดยพบว่าค่าเฉลี่ย ข้อที่ 2. ท่านรู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย มีค่าเฉลี่ยงสูงสุด (3.62) และข้อที่ 15. ท่านคิดว่าคนอื่นเป็นคนดีมากกว่าตัวท่าน (2.76) เมื่อพิจารณาการเห็นคุณค่าในตนเองของพนักงานโดยรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 แสดงว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการสนับสนุนทางสังคม จำแนกเป็นรายข้อ ปรากฏผลดังตารางที่ 4-5

ตารางที่ 4-5 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการสนับสนุนทางสังคม จำแนกเป็นรายข้อ

การสนับสนุนทางสังคม	$\overline{X}$	SD	ระดับ
1. ท่านรู้สึกว่าบุคคลรอบข้างรักและห่วงใยในตัวท่าน	4.37	.699	สูง
2. บุคคลรอบข้างคอยช่วยให้ท่านรู้สึกสบายใจ	4.34	.664	สูง
3. ท่านรู้สึกว่าบุคคลรอบข้างคอยช่วยเหลือท่านในยามคับขันเสมอ	4.37	.677	สูง
4. บุคคลรอบข้างมักแสดงให้ท่านรู้สึกว่าพอใจที่ได้ใกล้ชิดท่าน	4.30	.736	สูง
5. เมื่อท่านต้องการระบายอารมณ์หรือความรู้สึกจะมีผู้รับฟังท่าน	4.24	.776	สูง
6. บุคคลรอบข้างทำให้ท่านรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย	4.42	.776	สูง
7. ท่านมีความสุขกับการได้พบปะพูดคุยกับบุคคลรอบข้าง	4.42	.689	สูง
8. ท่านจะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมตามวัย	4.45	.630	สูง
9. ท่านได้รับโอกาสในการแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น	4.23	.686	สูง
10. ท่านและบุคคลรอบข้างร่วมมือกันเป็นอย่างดีในการทำกิจกรรม	4.42	.628	สูง
11. ท่านได้รับการชื่นชมหรือให้กำลังใจเมื่อกระทำในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสม	4.36	.632	สูง
12. ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ท่านมักได้รับเลือกให้เป็นผู้นำเสมอ	4.36	.629	สูง
13. ท่านรู้สึกเป็นคนสำคัญในกลุ่มที่ท่านอยู่	4.30	.751	สูง
14. บุคคลรอบข้างให้อภัยท่านเสมอเมื่อท่านทำสิ่งที่ผิดพลาด	4.34	.729	สูง
15. ท่านชอบทำอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นพิเศษเพื่อแสดงว่าท่านยังมีประโยชน์ต่อผู้อื่น	4.31	.791	สูง
16. บุคคลรอบข้างยอมรับความคิดเห็นของท่าน	4.39	.686	สูง
17. เมื่อท่านไม่สบายใจบุคคลรอบข้างมักให้คำปรึกษาเสมอ	4.40	.687	สูง
18. บุคคลรอบข้างช่วยเหลือท่านในด้านการเงิน วัตถุสิ่งของในยามที่ท่านต้องการ	4.25	.844	สูง
19. เมื่อท่านอารมณ์เสียจะมีบางคนที่ท่านสามารถระบายอารมณ์ความรู้สึกของท่านได้	4.30	.811	สูง
20. ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลตนเองจากบุคคลรอบข้าง	4.39	.754	สูง
รวม	4.33	.567	สูง

จากตารางที่ 4-5 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการสนับสนุนทางสังคม จำแนกเป็นรายข้อ พบว่า การสนับสนุนทางสังคม ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ ข้อคำถามส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (4.23-4.45) มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง .628-.844 โดยพบว่ามีค่าเฉลี่ยในข้อ 8. ท่านจะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมตามวัย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (4.45) และ ข้อ 9. ท่านได้รับโอกาสในการแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (4.23) เมื่อพิจารณาการสนับสนุนทางสังคม โดยรวมพบว่ามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 แสดงว่าการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1 พนักงานที่มีเพศต่างกันมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงาน จำแนกตามเพศปรากฏดังตารางที่ 4-6

ตารางที่ 4-6 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงาน จำแนกตามเพศ

เพศ	n	$\overline{X}$	SD	df	t	P
ชาย	104	4.28	.509	267	2.693**	.008
หญิง	165	4.08	.630			
รวม	269					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4-6 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงาน จำแนกตามเพศพบว่า พนักงานที่มีเพศต่างกันมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเพศชายมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่มากกว่าเพศหญิง ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 2 พนักงานที่มีลักษณะครอบครัวต่างกันมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานจำแนกตามลักษณะครอบครัวปรากฏดังตารางที่ 4-7

ตารางที่ 4-7 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานจำแนกตามลักษณะครอบครัว

ลักษณะครอบครัว	n	$\bar{X}$	SD	df	t	P
ครอบครัวเดี่ยว	174	4.14	.594	193.576	-.619	.537
ครอบครัวขยาย	95	4.19	.594			
รวม	269					

จากตารางที่ 4-7 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงาน จำแนกตามลักษณะครอบครัว พบว่า พนักงานที่มีลักษณะครอบครัวต่างกันมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงาน ปรากฏดังตาราที่ 4-8

ตารางที่ 4-8 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงาน

ตัวแปร	การปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่	P
การเห็นคุณค่าในตนเอง	.760**	.000

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4-8 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .760 ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 4 การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงาน ปรากฏดังตาราที่ 4-9

ตารางที่ 4-9 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงาน

การสนับสนุนทางสังคม	การปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่	P
1. ด้านความใกล้ชิดและรักใคร่ผูกพัน	.728**	.000
2. ด้านการมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม	.708**	.000
3. ด้านการยอมรับว่าเป็นผู้มีคุณค่าแห่งตน	.784**	.000
4. ด้านการได้รับความช่วยเหลือ	.678**	.000
ภาพรวม	.780**	.000

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4-9 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับ การปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมด้านการยอมรับว่าเป็นผู้มีคุณค่าแห่งตน ด้านความใกล้ชิดและรักใคร่ผูกพัน ด้านการมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และด้านการได้รับความช่วยเหลือ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .784, .728, .708 และ .678 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาภาพรวม พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .780 ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

บทที่ 5
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้า เรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด มีการสรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ ตามลำดับดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า

1.1 เพื่อศึกษาระดับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

1.2 เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ จำแนกตาม เพศ และลักษณะครอบครัว

1.3 เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

2. สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

2.1 พนักงานที่มีเพศต่างกันมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่แตกต่างกัน

2.2 พนักงานที่มีลักษณะครอบครัวต่างกันมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่แตกต่างกัน

2.3 การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

2.4 การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

3. ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

3.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ พนักงาน บริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด ในปี 2565 จำนวน 875 คน (ข้อมูลจากฝ่ายบริหารทรัพยากรบุคคล ณ วันที่ 6 ธันวาคม พ.ศ. 2565)

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาในครั้งนี้ คือ พนักงาน บริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด ในปี 2565 จำนวน 269 คน ได้มาจากการคำนวณหาขนาดของตัวอย่างจากสูตรของ Krejcie and Morgan (Krejcie and Morgan, 1970 อ้างถึงใน ประสพชัย พสุนนท์, 2557) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญจากประชากรทั้งหมด (นันทพร ไชยชนะ, 2559)

3.3 ตัวแปรที่ศึกษา

3.3.1 ตัวแปรอิสระ คือ

1) ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ และลักษณะครอบครัวมีรายละเอียด ดังนี้

1.1) เพศ แบ่งเป็น

1.1.1) เพศชาย

1.1.2) เพศหญิง

1.2) ลักษณะครอบครัวแบ่งเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1.2.1) ครอบครัวเดี่ยว

1.2.2) ครอบครัวขยาย

2) การเห็นคุณค่าในตนเอง

3) การสนับสนุนทางสังคม แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

3.1) ด้านความใกล้ชิดและรักใคร่ผูกพัน

3.2) ด้านการมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

3.3) ด้านการยอมรับว่าเป็นผู้มีคุณค่าแห่งตน

3.4) ด้านการได้รับความช่วยเหลือ

3.3.2 ตัวแปรตาม คือ การปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

4. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามจำนวน 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศและลักษณะครอบครัว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

5. สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของแบบสอบถาม เรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด ได้ผลดังนี้

5.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 38.66 และเป็นเพศหญิง จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 61.34

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะครอบครัว พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 64.68 และครอบครัวขยาย จำนวน 95 คิดเป็นร้อนละ 35.32

5.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ พบว่าการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 22 ข้อคำถาม ข้อคำถามส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (3.07-4.55) มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง .650-1.204 โดยข้อ 6. หลังจากเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาทำให้ท่านเข้าใจถึงความ ไม่แน่นอนของชีวิต มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (4.55) และข้อ 5. ท่านทำใจยอมรับได้หากเกิดการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (3.07) เมื่อพิจารณาการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่โดยรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 แสดงว่ามีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ อยู่ในระดับสูง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของพนักงาน จำแนกเป็นรายข้อ พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 25 ข้อ ข้อคำถามส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (2.76-3.62) มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง .588-1.001 โดยพบว่าค่าเฉลี่ยข้อที่ 2. ท่านรู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย มีค่าเฉลี่ยงสูงสุด (3.62) และข้อที่ 15. ท่านคิดว่าคนอื่นเป็นคนดีมากกว่าตัวท่าน (2.76) เมื่อพิจารณาการเห็นคุณค่าในตนเองของพนักงานโดยรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 แสดงว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการสนับสนุนทางสังคม จำแนกเป็นรายข้อ พบว่า การสนับสนุนทางสังคม ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ ข้อคำถามส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (4.23-4.45) มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง .628-.844 โดยพบว่ามีค่าเฉลี่ยในข้อ 8. ท่านจะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมตามวัย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (4.45) และ ข้อ 9. ท่านได้รับโอกาสในการแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (4.23) เมื่อพิจารณาการสนับสนุนทางสังคม โดยรวมพบว่ามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 แสดงว่าการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง

5.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

จากสมมติฐานที่ตั้งไว้ สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน ได้ดังนี้

1. พนักงานที่มีเพศต่างกันมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยเพศชายมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่มากกว่าเพศหญิง

2. พนักงานที่มีลักษณะครอบครัวต่างกันมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

3. การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .760 ซึ่งผล การวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

4. การสนับสนุนทางสังคมด้านการยอมรับว่าเป็นผู้มีคุณค่า ด้านความใกล้ชิดและรักใคร่ผูกพัน ด้านการมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และด้านการได้รับความช่วยเหลือ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

เท่ากับ .784, .728, .708 และ .678 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาภาพรวม พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .780 ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

6. อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาค้นคว้า เรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของของพนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

6.1 ระดับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ ผลการศึกษาพบว่า ระดับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 จากระดับคะแนนเต็ม 5 สะท้อนให้เห็นว่าพนักงานมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตจากการแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนาได้ค่อนข้างดี อาจเนื่องมาจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ส่งผลกระทบในวงกว้างอย่างรุนแรงทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก และยังส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต ซึ่งทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิ กระทรวงสาธารณสุข และกรมควบคุมโรคต่าง ๆ ได้มีการจัดทำคู่มือ หรือแนวทางการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาให้ประชาชนได้รับรู้ และเข้าใจ ตลอดจนบริษัทต่าง ๆ มีการปรับเปลี่ยนระบบในองค์กรหลาย ๆ อย่าง เช่น รูปแบบการทำงานที่เปลี่ยนเป็นการทำงานแบบ Work from Home มีการคัดกรองอุณหภูมิก่อนเข้าปฏิบัติงาน มีการเพิ่มสวัสดิการทางด้านสุขอนามัย พนักงานทุกคนจึงเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัวจนสามารถดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไปได้จากการได้รับข้อมูลและความช่วยเหลือจากทางภาครัฐและองค์กร สอดคล้องกับงานวิจัยของ พิชญนันท์ สอนวิสัย และสุรวี ศุนาลัย (2565, น.153) ผลการวิจัย พบว่า การปรับตัวในการทำงานช่วงโควิด-19 โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านบทบาทหน้าที่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 รองลงมาคือ ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 ด้านอัตมโนทัศน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.59 และด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรรัตน์ แสดงหาญ (2563, น.22) พบว่า การปรับตัวในการทำงานที่บ้านของผู้ปฏิบัติงานในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออกในช่วงวิกฤตโควิด-19 ในภาพรวมผู้ตอบแบบสอบถามสามารถปรับตัวกับการทำงานที่บ้านได้ในระดับมากทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามสามารถปรับตัวได้ในระดับมากทุกด้าน

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ปิยะพิมพ์ กิติสุธาธรรม (2555, น.335) ได้กล่าวถึง การปรับตัวไว้ว่า ความสามารถในการปรับตัวของบุคคลมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบัน หากบุคคลใดไม่สามารถปรับตัวต่อสภาวการณ์ที่เกิดขึ้นได้ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ เป็นเหตุให้เกิดความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ และหากปัญหาดังกล่าวนี้ดำเนินต่อไปโดยมิได้รับการแก้ไขก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ในขณะเดียวกันถ้าบุคคลสามารถปรับตัวได้ก็ย่อมจะทำให้ชีวิตมีความสุข สามารถยอมรับกับสภาพการเปลี่ยนแปลงได้ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ตามลำดับ และสอดคล้องกับแนวคิดของ มาลี บุญศิริพันธ์ (2563) ได้กล่าวถึง การปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ไว้ว่า

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคโควิด-19 หรือโคโรนาไวรัส ช่วงปลาย พ.ศ. 2562 ถึง พ.ศ. 2563 ซึ่งเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงจนแพร่กระจายไปในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ผู้คนเจ็บป่วยและล้มตายจำนวนมากจนกลายเป็นความสูญเสียอย่างใหญ่หลวงอีกครั้งหนึ่งของมนุษยชาติ มนุษย์จำเป็นต้องป้องกันตนเองเพื่อให้มีชีวิตรอดด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำรงชีวิตที่ผิดไปจากวิถีเดิม ๆ โดยสร้างเสริมปรับหาวิถีการดำรงชีวิตแบบใหม่เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อควบคู่ไปกับความพยายามรักษาและฟื้นฟูศักยภาพทางเศรษฐกิจและธุรกิจ มีการปรับแนวคิด วิสัยทัศน์ วิธีการจัดการ ตลอดจนพฤติกรรมที่เคยทำมาเป็นกิจวัตรเกิดการบ่ายเบนออกจากความคุ้นเคยอันเป็นปรกติมาแต่เดิมในหลายมิติ ทั้งในด้านอาหาร การแต่งกาย การรักษาสุขอนามัย การศึกษาเล่าเรียน การสื่อสาร การทำธุรกิจ ฯลฯ ซึ่งสิ่งใหม่เหล่านี้ได้กลายเป็นความปกติใหม่ในที่สุด เมื่อเวลาผ่านไปทำให้เกิดความคุ้นชินก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติของผู้คนในสังคม จากที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น การที่มนุษย์จะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้นั้น มนุษย์จะต้องมีการปรับวิถีการดำเนินชีวิตของตนเองไปสู่การดำเนินชีวิตแบบใหม่ ทั้งการปรับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เคยทำเป็นกิจวัตรประจำวัน เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสถานการณ์ที่มีความเปลี่ยนแปลงไปได้อย่างปกติสุข ด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้ระดับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานอยู่ในระดับสูง

6.2 พนักงานที่มีเพศต่างกัน มีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเพศชายมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่มากกว่าเพศหญิง ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สะท้อนให้เห็นว่าพนักงานชาย (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28) สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ได้มากกว่าพนักงานหญิง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28) เนื่องจากในด้านของชีวจิตวิทยา เพศหญิงมีระบบลิมบิก (Limbic System) หรือสมองอารมณ์ที่มีขนาดใหญ่กว่าเพศชาย ผู้หญิงจึงมีอารมณ์ลึกซึ้งและมีการแสดงออกทางอารมณ์มากกว่าผู้ชาย (ประณต เค้าฉิม และอรรควิช จารึกจารีต, 2562) ทำให้เมื่อเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาที่สภาพแวดล้อมเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในหลายด้าน ทั้งจะต้องปรับตัวทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต พนักงานหญิงจึงเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนามากกว่าพนักงานชาย พนักงานชายจึงสามารถรับมือกับสถานการณ์และปรับตัว ในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ได้มากกว่าพนักงานหญิง โดยไม่หวั่นไหวทางอารมณ์และมีรูปแบบวิธีการคิดที่ปล่อยวางได้มากกว่า สอดคล้องกับงานวิจัยของ มยุรฉัตร กุลตัณฑ์ (2552, น.67) พบว่า พนักงานที่มีเพศต่างกัน มีการปรับตัวในภาพรวมต่อระบบการบริหารงานแบบญี่ปุ่นไม่แตกต่างกัน แต่การปรับตัวด้านสภาพการทำงาน พบว่า มีความแตกต่างกัน โดยพนักงานชายมีการปรับตัวในด้านสภาพการทำงาน ดีกว่าพนักงานหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่การปรับตัวทางด้านสังคม ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน และการปรับตัวภายใต้ระบบการบริหารงานแบบญี่ปุ่น พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ คาเพลน (Kaplan, 1959 อ้างถึงใน ธันย์ชนก ศิริสุขชัยวุฒิ, 2542, น.50) พบว่า เพศชายนั้นมีความเป็นอิสระในการที่จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ หรือการแสดงออกทางอารมณ์มากกว่า และแสดงความก้าวร้าวออกมาได้มาก ได้รับคำสอน คำแนะนำจากผู้ใหญ่น้อยกว่า จะเห็น

ได้ว่ามีข้อมูลของคนไข้ที่รักษาอยู่ในโรงพยาบาลจิตเวช ผู้หญิงเข้ารับการรักษามากกว่าผู้ชาย ทั้งนี้เพราะปัญหาต่าง ๆ ของผู้หญิงถูกกดไว้เป็นการทำให้เพิ่มความกังวลขึ้น จนแสดงออกมาในด้านปัญหาการปรับตัวไม่ได้

สอดคล้องกับแนวคิดของ ปรมะ สตะเวทิน (2546, อ้างถึงในจุติพร แสงสวัสดิ์ และพีรยุทธ โอรพันธ์, 2565, น.126) ได้กล่าวว่า ความแตกต่างของเพศส่งผลให้แต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันในเรื่องความคิด ค่านิยม และทัศนคติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวัฒนธรรมและสังคมได้กำหนดบทบาทและกิจกรรของแต่ละเพศไว้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เจษฎา อังกาบสี (2561, น.43) ได้กล่าวถึง สิ่งแวดล้อมภายหลังเกิด (Postnatal Environment) ไว้ว่า หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งที่มีชีวิต ไม่มีชีวิต สารเคมี อากาศ กฎเกณฑ์ทางสังคม ซึ่งมีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็กทั้งสิ้น เพราะเมื่อเด็กเติบโตขึ้น มีการเรียนรู้ กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคม เรียนรู้ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ตั้งแต่ครอบครัวซึ่งหมายถึง พ่อ แม่ พี่น้องฯ จนถึงเพื่อนและคนรอบข้าง ทั้งนี้เพื่อให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ ได้ การเรียนรู้จึงได้รับอิทธิพลทั้งโดยตรงและโดยอ้อม จากครอบครัว โรงเรียน มหาวิทยาลัย ศาสนา สื่อมวลชน ประเพณี วัฒนธรรม การเรียนรู้จากสังคมเหล่านี้ เรียกว่า กระบวนการถ่ายทอดทางสังคม (Socialization) หรือเรียกอีกชื่อว่า การขัดเกลาทางสังคม เป็นการถ่ายทอดโดยอาศัยกระบวนการเรียนรู้ (Learning Process) ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับถ่ายทอดทางพันธุกรรม แต่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน เพราะผลที่เกิดนั้นส่งผลต่อบุคลิกภาพ อุปนิสัย และการรับรู้ตนเอง มีผลต่อคุณภาพการดำรงชีวิตในสังคม จากที่กล่าวมาข้างต้น การที่เพศชายและเพศหญิงมีบริบททางสังคมที่ต่างกัน ทั้งนี้เนื่องมาจากในช่วงวัยเด็ก เพศชายและเพศหญิงต่างก็ได้รับการเลี้ยงดูและการสอนที่แตกต่างกัน การได้รับการเลี้ยงดูและการสอนนั้น มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของเด็ก ซึ่งการเรียนรู้ในช่วงวัยเด็กเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลต่อบุคลิกภาพ และมีผลต่อการดำรงชีวิตในสังคมในปัจจุบัน เพศจึงเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้พนักงานที่มีเพศต่างกัน มีวิธีการแสดงออกและการรับมือต่อสถานการณ์ที่ต่างกัน ดังนั้น พนักงานที่มีเพศต่างกันจึงมีรูปแบบการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่แตกต่างกัน

6.3 พนักงานที่มีลักษณะครอบครัวต่างกันมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ สะท้อนให้เห็นว่า ไม่ว่าพนักงานจะมีลักษณะครอบครัวแบบครอบครัวเดี่ยวหรือครอบครัวขยายก็ต่างได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาในลักษณะที่ใกล้เคียงกัน ทุกคนสามารถติดเชื้อไวรัสโคโรนาได้ไม่ว่าจะอยู่ในลักษณะครอบครัวใดก็ตาม เนื่องจากเชื้อไวรัสโคโรนานั้นมีลักษณะคล้ายไข้หวัดใหญ่ที่เกิดจากการแพร่+กระจายของเชื้อไวรัส เมื่อเป็นแล้วก็จะต้องแยกตนเองออกมาจากบุคคลรอบข้าง กักตัว ไม่อยู่ร่วมกับคนในครอบครัวเพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อไวรัส ดังนั้น พนักงานที่มีลักษณะครอบครัวต่างกันจึงมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ อัจฉราวรรณ จันทร์เพ็ญศรี (2564, น.97) พบว่า โครงสร้างครอบครัวนั้น ไม่พบความสัมพันธ์ที่แตกต่างกันในการปรับตัวของคนในสังคม ที่ระดับนัยสำคัญ .05

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ นิภา สมิตะสิริ (2562, น.120) ได้กล่าวถึง ลักษณะทางครอบครัว ไว้ว่า ครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยายไม่มีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัวทางสังคม อาจเป็นเพราะว่าความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ ลูก ในสถาบันครอบครัวปัจจุบันนั้น ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวเดี่ยวหรือครอบครัวขยายมีลักษณะที่เหมือนกัน คือ ภายในครอบครัวจะมีความผูกพันกันอย่างแน่นแฟ้น มีความใกล้ชิดกันทุกคนในครอบครัว

และสอดคล้องกับแนวคิดของ นงพงา ลิ้มสุวรรณ ได้กล่าวถึง ลักษณะครอบครัว ไว้ว่า การเลี้ยงดูและท่าทีของพ่อแม่ที่มีต่อเด็กจะมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพมากกว่าคุณสมบัติทางชีวภาพของเด็ก เพราะเด็กจะพยายามปรับตัวและมองตัวเองตามที่ผู้ใหญ่มองตน เด็กจะเรียนรู้จากผู้ใหญ่ที่ตนรักโดยการเอาอย่าง เด็กจะคอยสังเกตและซึมซับสิ่งรอบ ๆ ตัวไว้เป็นคุณสมบัติของตนด้วย สรุปคือเด็กจะดูจากพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูว่าการจะเป็นคนนั้นเขาเป็นกันอย่างไร สภาพครอบครัวและการเลี้ยงดูมีความสำคัญมากกว่าปัจจัยอื่นถ้าเด็กเติบโตในครอบครัวที่สุขภาพจิตดี อบอุ่น เด็กก็จะพัฒนาอย่างมีจิตใจที่แข็งแรงสามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ หรือคล้ายมีภูมิคุ้มกันต่อปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมเบี่ยงเบนได้ จากที่กล่าวมาข้างต้น ลักษณะครอบครัวไม่มีผลต่อการปรับตัวของมนุษย์ เนื่องจากในวัยเด็กนั้นเด็กจะเรียนรู้และปรับตัวตามผู้ใหญ่ที่ตนเองมองเป็นแบบอย่าง และในสังคมไทยไม่ว่าครอบครัวจะลักษณะครอบครัวเดี่ยวหรือครอบครัวขยาย ก็จะมีญาติพี่น้องคอยดูแลช่วยเหลือกันอย่างใกล้ชิด การที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างอบอุ่นในวัยเด็กนั้น จะส่งผลต่อบุคลิกภาพในปัจจุบันให้เป็นผู้ที่มีสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าจะมีลักษณะครอบครัวแบบใดก็ไม่ทำให้การปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่แตกต่างกัน ดังนั้น พนักงานที่มีลักษณะครอบครัวต่างกันจึงมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ไม่แตกต่างกัน

6.4 การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .760 สะท้อนให้เห็นว่า พนักงานที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีประโยชน์ต่อสังคม และรับรู้ว่าตนเองสามารถทำอะไรได้บ้าง เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ก็จะสามารถรับมือ และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี ซึ่งพนักงานที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะทำให้เกิดความพอใจในสิ่งที่ตนมี และที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจ จึงช่วยให้พนักงานสามารถเผชิญหน้ากับอุปสรรค ปรับตัว และพาตนเองก้าวผ่านสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาที่เกิดขึ้นได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อุบลวรรณ บุญธง (2546, น.75-76) พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับตัวในการทำงานโดยรวมของพนักงานการสื่อสารแห่งประเทศไทย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .66 โดยการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวกับงานที่ทำ การปรับตัวกับสภาพแวดล้อมและกฎระเบียบข้อบังคับ การปรับตัวกับเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 กล่าวคือหากบุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้น บุคคลนั้นก็จะปรับตัวในการทำงานได้ดีขึ้นด้วย

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ มาสโลว์ (Maslow 1970, อ้างถึงใน นุชจิรา สุมณฑา, 2549, น.10) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีสมรรถภาพในการกระทำสิ่งต่าง ๆ มีความเชี่ยวชาญและมีความสามารถ และ Maslow เชื่อว่าทุก ๆ คนในสังคมมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จในตนเองสูง และต้องการให้ผู้อื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตนด้วย ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองเป็นที่พอใจก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ และมีประโยชน์ต่อสังคม แต่ถ้าความต้องการนี้ถูกขัดขวางก็จะทำให้รู้สึกว่ามีปมด้อยหรือเสียหน้า หรือเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะไปเกี่ยวข้องกับ

การปรับตัวเองกับบุคคลนั้น ๆ ด้วย กล่าวคือ คนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีแนวโน้มที่จะโทษคนอื่น และเชื่อว่าคนอื่น ๆ มีความคิดเกี่ยวกับตัวเขาในทางที่ด้อยกว่า บุคคลประเภทนี้มักจะหลีกเลี่ยงการที่จะต้องตกเป็นเป้าสายตาของผู้อื่นหรืออยู่ในบทบาทเด่น ๆ เพื่อที่จะระงับความวิตกกังวลอันเนื่องมาจากความเชื่อนั้น คนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงเป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตนเองไปด้วย และอาจจะเป็นสาเหตุให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ยากไม่ว่าจะเป็นด้านอาชีพการงานส่วนตัวหรือสังคมก็ตาม เพราะลักษณะความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้น ด้านหนึ่งมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จ ความเชื่อมั่น และสอดคล้องกับแนวคิดของ โอเวอร์โฮลเซอร์ (Overholser, et al. 1995, อ้างถึงในอุบลวรรณ บุญธง, 2546, น.15) ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนไว้ว่า บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความรู้สึกดีกับตนเอง มองตนว่าเป็นคนดี มีคุณค่า มีความหมาย มีสิ่งที่ดีอยู่ภายใน เกิดความสงบภายในจิตใจ พึงพอใจในตนเอง รักตนเอง รู้ว่าตนสามารถทำสิ่ง ที่ดีมีประโยชน์ได้ ไม่อิจฉาริษยา ไม่รู้สึกด้อยค่า มองตนเองว่าเป็นคนเก่ง มีความสามารถ มีความเชื่อมั่น กล้าคิดกล้าทำ สามารถเผชิญกับปัญหา ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เข้มแข็ง เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ดี อารมณ์มั่นคงปรับตัวได้ในสังคม แต่ขณะเดียวกัน หากบุคคลใดมองว่าตนไร้ค่า ไม่มีความหมาย ไม่มีความสำคัญ ไม่มีอะไรดี ขาดความเชื่อมั่น ท้อถอย หมดกำลังใจ ไม่มีความสุขในตนเอง ไม่นับถือตนเอง หวาดระแวงขี้อิจฉา วิตกกังวล มีภาวะซึมเศร้าจะเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อความรู้สึกของบุคคลในด้านของความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะรับรู้ว่าตนเองนั้นมีความสามารถและเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถปรับตัวและผ่านพ้นต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนานี้ได้อย่างไม่ย่อท้อต่อสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไป

6.5 การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ เมื่อพิจารณาภาพรวม พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .780 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมด้านการยอมรับว่าเป็นผู้มีคุณค่าแห่งตน ด้านความใกล้ชิดและรักใคร่ผูกพัน ด้านการมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และด้านการได้รับความช่วยเหลือ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .784, .728, .708 และ .678 ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายด้านจะพบว่า การสนับสนุนทางสังคมด้านการยอมรับว่าเป็นผู้มีคุณค่าแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่มากที่สุด ซึ่งการยอมรับว่าเป็นผู้มีคุณค่าแห่งตน คือ การรับรู้ของบุคคลที่ได้รับการเคารพนับถือ เห็นคุณค่า ยกย่องและชื่นชมความสามารถตามบทบาททางสังคม รวมถึงการให้อภัย ให้โอกาสในการปรับปรุงตนเอง สะท้อนให้เห็นว่าหากบุคคลได้รับการเคารพ ยกย่อง และเห็นความสามารถจากบุคคลอื่นก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความตระหนักรู้ถึงการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นมีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปได้

สอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow 1943, อ้างถึงในอรรควิช จารึกจารีต, 2563, น.240-244) ขั้นที่ 4 ความต้องการได้รับความยกย่องนับถือ (Esteem Needs) ซึ่งความ

ต้องการได้รับความยกย่องนับถือจะเกิดขึ้นต่อเมื่อความต้องการใน 3 ขั้นแรก ได้รับการตอบสนองจนเกิดความพึงพอใจแล้ว โดยมาสโลว์ได้แบ่งความต้องการได้รับความยกย่องนับถือ ออกเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) ความต้องการนับถือตนเอง ได้แก่ ความรู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จ มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และมีความภาคภูมิใจในตนเอง 2) ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น ได้แก่ ต้องการความสำเร็จ มีอำนาจ มีเกียรติยศ มีชื่อเสียง มีชัยชนะ และต้องการได้รับการยกย่องชื่นชมจากผู้อื่น หากบุคคลได้รับการตอบสนองตามลำดับขั้นที่ 4 แล้วจะทำให้บุคคลรับรู้ว่าตนเองนั้นได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลรอบข้าง จากการรับรู้ได้ว่าตนเองได้รับการยกย่องจากบุคคลรอบข้าง ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ส่งผลให้เกิดแรงผลักดันให้บุคคลสามารถปรับตัวและรับมือกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาได้

เมื่อพิจารณาภาพรวม พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ สะท้อนให้เห็นว่า การที่พนักงานได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงจะส่งผลให้สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ได้ เนื่องจากพนักงานรับรู้ว่าตนเองได้รับแรงสนับสนุนจากผู้คนรอบข้าง การสนับสนุนที่พนักงานได้รับนั้นเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึก ทำให้พนักงานมีจิตใจที่เข้มแข็งสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่มากระทบวิถีชีวิต และปรับตัวให้เข้ากับการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธวัลกร อินอุตร (2549, น.82) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายการปรับตัวจากผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมของประชาชนตำบลแม่ตาว อำเภอแม่สอด จังหวัดตากได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .620

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2562) ได้กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นการมีปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมาย ที่นำมาซึ่งการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม เช่น การรับรู้ เข้าใจ และตอบสนองทางอารมณ์ความรู้สึก การให้ข้อมูล ให้วัตถุสิ่งของ รวมถึงการยอมรับให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การที่บุคคลรับรู้การสนับสนุนทางสังคม บุคคลจะเกิดการรับรู้ว่าตนได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การเห็นคุณค่า และการยอมรับ ส่งผลทางบวกต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่มาคุกคามชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผลทางจิตใจ คือทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ที่มั่นคงต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญ มีแรงจูงใจ ในการแก้ไขปัญหาจากการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับตนเองและสถานการณ์ และมีความเครียดลดลง ส่วนผลทางด้านร่างกาย คือส่งผลต่อการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อระบบฮอร์โมน และระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายรู้สึกสบายและผ่อนคลาย และมีสุขภาพที่แข็งแรง มีภูมิต้านทานโรคสูง และสอดคล้องกับทฤษฎีของ ไลเบอร์แมน (Lieberman 1986, อ้างถึงในภัทรานี ไพบูลย์, 2537, น.54-55) ได้กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม จะมีผลโดยตรงต่อการปรับตัวของบุคคล การสนับสนุนทางสังคมแม้จะไม่ได้มีบทบาทช่วยแก้ไขความผิดปกติที่เกิดขั้นโดยตรง แต่การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยเป็นกันชน (Buffer) หรือช่วยป้องกันบุคคลให้พ้นจากผลกระทบเกิดจากภาวะเครียด หน้าที่ของการสนับสนุนทางสังคมนั้นเปรียบเสมือนกับตัวบรรเทา หรือเครื่องช่วยในการเผชิญภาวะเครียด กับเหตุการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้นเหล่านั้นจึงอาจสรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลจะได้รับจะทำให้บุคคลเผชิญภาวะเครียด และเหตุการณ์วิกฤตได้โดยไปเปลี่ยนแปลงความหมายของสถานการณ์ และปรับตัวได้ในที่สุด เพราะการสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับนั้น จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีอารมณ์ที่มั่นคง เกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเอง

และแก้ปัญหาได้ตรงจุด นอกจากนี้สมาชิกในสังคมจะส่งเสริมให้เผชิญความเครียดที่เกิดขึ้นโดยจัดหาข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ ตลอดจนแนวทางเลือกที่เหมาะสมให้ ทำให้บุคคลรู้สึกปลอดภัยในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น การสนับสนุนทางสังคมมีส่วนช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ได้โดยการที่บุคคลได้รับแรงสนับสนุนในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการยอมรับว่าเป็นผู้มีคุณค่าแห่งตน ด้านความใกล้ชิดและรักใคร่ผูกพัน ด้านการมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และด้านการได้รับความช่วยเหลือ การได้รับแรงสนับสนุนด้านต่าง ๆ เหล่านี้ ส่งผลให้บุคคลรับรู้ว่าตนเองไม่ได้เผชิญหน้ากับอุปสรรคเพียงลำพังแต่ยังมีสมาชิกรอบข้างที่มีส่วนช่วยเหลือ ให้บุคคลสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปและผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤตนี้ไปได้

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาค้นคว้าไปใช้

7.1.1 ผลการศึกษา พบว่า พนักงานที่มีเพศต่างกันมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่แตกต่างกัน โดยพนักงานเพศชายสามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ได้มากกว่าพนักงานเพศหญิง ดังนั้น องค์กรควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมหรือให้ความรู้เรื่องของการรับมือและปรับตัวกับชีวิตวิถีใหม่ให้มีความเหมาะสมกับทุกช่วงวัยและทุกเพศ เพื่อเป็นการสริมสร้างแนวทางการปรับตัว อาทิ การจัดทำสื่อความรู้เรื่องการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรนา การป้องกันตนเองจากเชื้อไวรัสโคโรนา การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มที่ดี หรือวิธีการดูแลรักษาตนเองหากติดเชื้อไวรัสโคโรนา เป็นต้น

7.2.2 ผลการศึกษา พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงาน ดังนั้น ทางองค์กรไม่ว่าจะเป็นผู้บริหารหรือหัวหน้างานควรแสดงให้พนักงานเห็นถึงการยอมรับ การสนับสนุนและความใส่ใจที่มีต่อพนักงาน เช่น การให้คำชม การแสดงออกถึง ความห่วงใย หรือการรับฟังเรื่องที่พนักงานทุกข์ใจ ให้พนักงานรู้สึกถึงความห่วงใยจากผู้คนรอบข้าง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีคนคอยสนับสนุน เพื่อเป็นการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมของพนักงาน

7.2 ข้อเสนอแนะในการศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไป

7.2.1 ควรใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่มีความหลากหลายเข้ามาช่วยในการศึกษาเรื่องการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ อาทิ ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสำรวจควบคู่ไปกับการสัมภาษณ์ เพื่อให้สามารถทราบถึงข้อมูลในเชิงลึกและมีความแม่นยำมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นการรองรับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

7.2.2 ควรมีการศึกษาตัวแปรด้านอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่เพิ่มขึ้น อาทิ สถานภาพทางเศรษฐกิจ การจัดการความเครียด และการรับรู้ข่าวสารการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา เป็นต้น เนื่องจาก ตัวแปรข้างต้นจะทำให้ทราบถึงข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนามากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. (2563, เมษายน). *องค์ความรู้การดูแลสุขภาพใจในสถานการณ์การแพร่ระบาดโควิด-19 “พร้อมใจไม่ยอมป่วย”*. https://tinyurl.com/2f86ttad

กระทรวงสาธารณสุข. (2563, 3 เมษายน). *แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุข เพื่อการจัดการภาวะระบาดของโรคโควิด-19 ในข้อกำหนดออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 (ฉบับที่ 1).* https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/g_other/g_other02.pdf

กันยา สุวรรณแสง. (2533). *การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว* สำนักพิมพ์บำรุงสาส์น.

ขนิษฐา หะยีมะแซ. (2556). *การศึกษาเปรียบเทียบการสนับสนุนทางสังคมในผู้ดูแลเด็กกลุ่มอาการออทิซึมและเด็กพัฒนาการสมวัยที่เข้ารับบริการในโรงพยาบาล* [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ขวัญวิชญา หนูกัน. (2562). *การมีส่วนร่วมของพนักงานในการดำเนินกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคม บริษัท กสท โทรคมนาคม จำกัด (มหาชน)* [วิทยานิพนธ์พัฒนาแรงงานและสวัสดิการมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยธรรมศาตร์.

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2559, 4 พฤษภาคม). *Self-esteem – การเห็นคุณค่าในตนเอง.* https://tinyurl.com/2gv3gmmw

จรัญ ผดุงนานนท์. (2553). *การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวต่อผู้ป่วยจิตเวชวัยรุ่นที่มารับบริการ ณ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา* [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.

จรินทร วินทะไชย และ ชุติมา สุรเศรษฐ. (2563). จิตวิทยาการเรียนรู้ภายใต้ความปรกติใหม่. *วารสารวิธีวิทยาการวิจัย, 34*(3), 221.

จิตแข เทพชาตรี. (2563, 15 กรกฎาคม). *New Normal ไลฟ์สไตล์ใหม่ บนโลกใบเดิม.* Samitivejhospitals. https://tinyurl.com/y4fajnk3

จีระวรรณ เวชประชา. (2553). *ความสามารถในการพยากรณ์ของอัตมโนทัศน์ การอบรมเลี้ยงดูและการสนับสนุนทางสังคม ที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง* [ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

จุฑารัตน์ ฉัตรพงษ์สวัส. (2553). *ปัจจัยคัดสรรที่ส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา* [วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.

จุติพร แสงสวัสดิ์ และพีรยุทธ โอรพันธ์. (2565). ปัจจัยการสื่อสารระหว่างวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม ของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินสัญชาติไทยที่อาศัยอยู่ในต่างประเทศ. *วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี, 19*(2), 126 https://so05.tci-thaijo.org/index.php/SPUCJ/article/view/260479

บรรณานุกรม (ต่อ)

เจษฎา อังกาบสี. (2561). *จิตวิทยาพัฒนาการ (Developmental Psychology)* (1). แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2553). *เทคนิคการเขียนเค้าโครงการวิจัย : แนวทางสู่ความสำเร็จ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). บริษัทไทเนรมิตกิจ อินเตอร์ โปรเกรสซิฟ จำกัด.

ณัฐพงศ์ เป็นลาภ. (2562). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือทางร่างกาย: ศึกษาเฉพาะกรณีตำบลบางโฉลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต].

ณัฐภา ปิตยานนท์. (2557). *ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี การสนับสนุนทางสังคม กับความหวังของผู้ติดเชื้อเอชไอวี* [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหิดล.

ดุษฎี แสงดำ. (2552). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น อำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์* [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

ทบ สงวนสัตย์. (2549). *การดำรงชีวิตของชาวอาข่าที่อาศัยในเขตเมืองเชียงราย* [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.

ไทยโพสต์, (2564, 26 กรกฎาคม). โศกนาฏกรรมโควิด-19 บาดแผลเศรษฐกิจไทย. https://www.thaipost.net/main/detail/111093

ธนาภรณ์ ตั้งทองสว่าง. (2563). *แรงสนับสนุนทางสังคมจากมหาวิทยาลัยในสถานการณ์Covid-19 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วังท่าพระ.* คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปกร.

ธวัลกร อินอุตร. (2549). *การปรับตัวจากผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมของประชาชนตำบลแม่ตาว อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก* [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต]. https://tinyurl.com/2zpkngpj

ธันย์ชนก ศิริสุขชัยวุฒิ. (2542). *การศึกษากรณีนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 4 ที่มีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนโรงเรียนอุดมศึกษา เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร* [วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต]. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Ed_Psy/Thanchanok_S.pdf

นงพงา ลิ้มสุวรรณ. (ม.ป.ป.). *พัฒนาการทางจิตใจ.* คณะแพทย์ศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/child/06242014-1920

นวพร ปิตาวรรณ. (2551). *ความสามารถในการทำนายของการเป็นผู้มีความคิดก้าวหน้า การเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคม ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของหญิงรักหญิง* [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

บรรณานุกรม (ต่อ)

นันทนา วงษ์อินทร์. (2562). *เอกสารประกอบคำสอน วิชาพัฒนาตน (Self-development)* คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.

นันทพร ไชยชนะ. (2559). *ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูกับพฤติกรรมการติดโทรศัพท์มือถือของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสงขลา* [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช.

นันทภัค ชนะพันธ์, อัจฉราพร สี่หิรัญวงศ์, ประภา ยุทธไตร และ รณชัย คงสกนธ์. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและการรู้จักตนเองกับการคืนความสำคัญให้ตนเองของผู้ป่วยหญิงโรคซึมเศร้า. *วารสารสภาการพยาบาล, 28*(2), 46.

นันทิชา บุญละเอียด. (2554). *การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา* [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรบัณฑิต] มหาวิทยาลัยบูรพา.

นิภา นิธยายน. (2530). *การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต* (1). สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

นิภา สมิตะสิริ. (2552). *การปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง.* คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

นุชจิรา สุมณฑา. (2549). *ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับ การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน* [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเกษตรศาตร์.

ประณต เค้าฉิม และอรรควิช จารึกจารีต. (2562) *เอกสารประกอบการสอน จว.103 ชีวจิตวิทยาเบื้องต้น* [เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์]. คณะจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.

ประณต เค้าฉิม. (2564). *เอกสารประกอบการสอน วิชา จว.104 : ทฤษฎีบุคลิกภาพ* คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.

ประภัสสร แสงศรี. (2557). *การฟื้นฟูสมรรถภาพทางการเห็น ทักษะการดำเนินชีวิตประจำวัน การเห็นคุณค่าในตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้พิการทางการเห็นในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพทางการเห็นในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล* [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(จิตวิทยาชุมชน)]. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปาลิตา แซ่ก้วง. (2557). *สมรรถนะการเห็นคุณค่าในตนเองและความสุขในการทำงานส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานด้านการขายของพนักงานขายในเขตกรุงเทพมหานคร* [ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

ประสพชัย พสุนนท์. (2557). การกำหนดขนาดตัวอย่างตามแนวทาง Krejcie and Morgan (1970) ในการวิจัยเชิงปริมาณ. *วารสารวิชาการศิลปศาสตร์ประยุกต์,* 114.

บรรณานุกรม (ต่อ)

ปิยะพิมพ์ กิติสุธาธรรม. (2555). บทบาทครอบครัวในสังคมเมืองต่อการปรับตัวของคนพิการทางการเคลื่อนไหว. *วารสารการเมือง การบริหาร และกฎหมาย, 4*(3), 335.

พรพิมล สุดสงวน. (2559). *ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความผูกพันในองค์กรและการปรับตัวในการทำงาน ของพนักงานบริษัทโทแอดส์ (ประเทศไทย) จำกัด* [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.

พรรัตน์ แสดงหาญ. (2563). การปรับตัวในการทำงานที่บ้านของผู้ปฏิบัติงานในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออกในช่วงวิกฤตโควิด-19. *การจัดการทรัพยากรมนุษย์ คณะการจัดการและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยบูรพา, 9*(2), 22. https://buuir.buu.ac.th/xmlui/handle/1234567890/4093

พัสชญาพร พินิจพุทธพงศ์. (2557). *การดำเนินชีวิตและการปรับตัวของชาวประมงบ้านเก้าเส้ง ตำบลบ่อยาง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดวงขลา* [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเกษตรศาตร์.

พิชญนันท์ สอนวิสัย และสุรวี ศุนาลัย. (2565). การปรับตัวในการทำงานและผลการปฏิบัติงานช่วงโควิด-19 กรณีศึกษาพนักงานธนาคารเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร. *วารสารบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการจัดการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์, 9*(2), 153. file:///C:/Users/Muffin/Downloads/9211.pdf

พิชาย รัตนดิลก ณ ภูเก็ต. (2563). *รัฐประศาสนศาสตร์กับการเปลี่ยนแปลงสู่ยุค New Normal.* *http://www.thaipaat.com/data_doc/17_crru-new-normal-pichai.pdf*

พิราวรรณ อำไพ. (2549). *ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และคุณภาพชีวิตในการทำงานของนายทหารประทวน สังกัดหน่วยบัญชาการทหารพัฒนาเขตกรุงเทพ.* [การศึกษาค้นคว้าอิสระ]. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พีรพัฒน์ ใจแก้วมา. (2563). *การศึกษาพฤติกรรมการดำรงชีวิตแบบปรกติใหม่ของประชาชนชาวไทยระหว่างวิกฤตโควิด-๑๙ ที่ปรากฏในสื่อออนไลน์* [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยนเรศวร.

ภรณี อนุสนธิ. (2558). *การศึกษาพฤติกรรมแสวงหาการดูแลสุขภาพแหล่งสนับสนุนและการสนับสนุนทางสังคมของผู้ดูแลที่มีเด็กเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อเฉียบพลันในระบบทางเดินหายใจวัย 1-5 ปี.* สำนักวิชาพยาบาลศาตร์ มหาวิทยาลัยดทคโนโลยีสุรนารี.

ภัทรานี ไพบูลย์. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงเนื่องจากการตั้งครรภ์ : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลในสังกัดกรุงเทพมหานคร* [วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์มหาบัณฑิต]. TU Digital Collection.

มยุรฉัตร กุลตัณฑ์. (2552). *การปรับตัวของพนักงานภายใต้ระบบการบริหารแบบญี่ปุ่น* [สารนิพนธ์พัฒนาแรงงานและสวัสดิการมหาบัณฑิต]. TU Digital Collection. https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:124162

บรรณานุกรม (ต่อ)

เมตตา ผิวขำ. (2549). *การปรับตัวของผู้ที่ประสบอุทกภัยซ้ำซาก : กรณีศึกษาชุมชนบ้านหาดสวนยา อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี* [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

โรงพยาบาลบางปะกอก 3. (2564, 2 กันยายน). *6 วิธีดูแลสุขภาพใจ ในภาวะวิกฤตโควิด.* Bangbakok3. https://bangpakok3.com/care_blog/view/131

ลักขณา สริวัฒน์. (2544). *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน* โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์.

วัชรี แก้วงาม. (2556). *ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวและชุมชน กับพฤติกรรมการเลิกเสพยาบ้าของวัยรุ่นในค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในจังหวัดจันทบุรี* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วิภาพร มาพบสุข. (2540). *จิตวิทยาทั่วไป (General Psychology)* ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วิมลนันท์ จิระถาวรพัฒน์. (2552). *คุณภาพชีวิตในการทำงานกับการสนับสนุนทางสังคมของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี* [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

วิรัตน์ พสุนนท์. (2551). *ความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตนกับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนโรงเรียนวัดยายร่ม (วัฒนราษฎร์รังสรรค์) สังกัดกรุงเทพมหานคร* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

วิลาวัณย์ หงษ์อนุรักษ์. (2556). *การปรับตัวในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาชาติพันธุ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่* [วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ศิริภพ โสมาภา. (2561). *การบริหารหลักสูตรฝึกอบรมเยาวชนเกี่ยวกับแนวคิดเติบโตและ การเห็นคุณค่าในตนเอง* [วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.

ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา. (2549). *การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่าง การเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนิสิต คณะเภสัชศาตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมใจ โชติธนพันธุ์. (2550). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุบางแค* [ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สมิทธิ์ เจือจินดา และ วรรณนภา โพธิ์ผลิ. (2562). *การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุ ในชุมชนเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร.* มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.

สวัสดิ์ เฉิดฉิ้ม. (2548). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา* [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.

บรรณานุกรม (ต่อ)

สุขุมาล หวังวณิชพันธุ์, วาริณี วีระสินธุ์ และ เกษมชัย บุญเพ็ญ. (2553). *ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม หลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมบัณฑิต (หลักสูตร 5 ปี).* คณะครุศาตร์อุสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

สุชัญญา เหนือเมฆ. (2560). *การปรับตัวในการประกอบอาชีพของสมาชิกครัวเรือนเกษตรในชุมชนบ้านท่าพรุ อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส* [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

สุชาดา อรัณยะปาล. (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคลิกภาพ ความเครียดในการทำงานและพฤติกรรมการปฏิบัติงานของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม.* [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเกษตรศาตร์.

สุรีวัลย์ ลิ้มพิพัฒนกุล. (2557). *การจัดกิจกรรมการเรียนรู้หัตถศาตร์เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองและการมองเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เกษียณอายุราชการ* [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต(อาชีวศึกษา)]. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุวภา สังข์ทอง. (2554). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเผชิญความเครียด การสนับสนุนทางสังคม และความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน : กรณีศึกษา : หน่วยงานราชการแห่งหนึ่งในสังกัดกรุงเทพมหานคร* [ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อรรควิช จารึกจารีต. (2561). *จิตวิทยาการเรียนรู้* แดเน็กซ์อินเตอร์คอริเปเรชั่น.

อัจฉราพรรณ กันสุยะ และ จิราภรณ์ เรืองยิ่ง. (2560). การวิเคราะห์อภิมานปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทย. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์, 9*(5), 1892-1893.

อัญชุลี อ่อนศรี. (2558). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการมีส่วนร่วมปฏิบัติงานคัดกรองมะเร็งเต้านม ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จังหวัดราชบุรี* [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาตร์)]. มหาวิทยาลัยมหิดล.

อุบลวรรณ บุญธง. (2546). *การศึกษาความแตกต่างทางชีวสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับตัวของพนักงานการสื่อสารแห่งประเทศไทย* [วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต]. Central Library Srinakharinwirot University. https://tinyurl.com/2p2efjzl

อุษา แก้วกำกง. (2551). *การวิเคราะห์ปัญหาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนประจำ: การศึกษาข้ามกรณี* [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ThaiPBS. (2563, 6 พฤษภาคม). *รู้จัก "New Normal" ฉบับราชบัณฑิตยสภา.* Thai PBS NEWS. https://news.thaipbs.or.th/content/292126

ThaiPBS. (2565, 22 เมษายน). สถิติผู้ติดเชื้อCovid-19 ในไทย. Thai PBS NEWS. https://covid19.thaipbs.or.th/

บรรณานุกรม (ต่อ)

World Health Organization. (2564, 10 พฤษภาคม). *คำแนะนำสำหรับประชาชนเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่.* https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. รองศาสตราจารย์ประณต เค้าฉิม	รองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
2. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรควิช จารึกจารีต	หัวหน้าสาขาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ภาคผนวก ข
หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
และแบบตอบรับการเป็นผู้เชี่ยวชาญ

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

บันทึกข้อความ

หน่วยงาน คณะจิตวิทยา
ที่ จว.092 (1) /2564 **วันที่** 21 พฤษภาคม 2565
เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เรียน รองศาสตราจารย์ประณต เค้าฉิม

ด้วย นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์ รหัสนักศึกษา 62-08014-02994 นักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ได้ลงทะเบียนเรียนรายวิชา จว.441 โครงงานพิเศษทางจิตวิทยา 1 รายวิชาดังกล่าวนี้กำหนดให้นักศึกษาได้มีประสบการณ์ในการศึกษาค้นคว้าเรื่องที่เป็นประเด็นทางจิตวิทยา มีคุณค่า และเป็นประโยชน์ ทั้งต่อตัวนักศึกษา กลุ่มบุคคล และสังคม ทั้งนี้ นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์ ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้า เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำรงชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนท อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธัมมัฏฐิตตา อยู่เจริญ เป็นอาจารย์ปรึกษาโครงงานฯ

เพื่อให้เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความถูกต้อง เที่ยงตรง เหมาะสมกับการเก็บรวบรวมข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า รายละเอียดปรากฏดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ หากท่านต้องการรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์ ทางโทรศัพท์เคลื่อนที่หมายเลข 094-451-6953

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธัมมัฏฐิตตา อยู่เจริญ)
อาจารย์ที่ปรึกษา
โครงงานพิเศษทางจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา "พัฒนาตน พัฒนาคนด้วยศาสตร์และจรรยาบรรณวิชาชีพเพื่อสร้างสรรค์สังคมในอุดมคติอย่างยั่งยืน"
สถานที่ตั้ง : อาคารเกษมสรรค์ ชั้น 2 หมายเลขโทรศัพท์ 02-302-2777 ต่อ 1328
E-mail : psychology@kbu.ac.th

คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

แบบตอบรับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำรงชีวิตวิถีใหม่ ของพนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนท อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด

ของ นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์ **รหัสนักศึกษา** 62-08014-02994

☐ ไม่สามารถเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าของนักศึกษา

☑ ยินดีเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าของนักศึกษา
โดยกำหนดให้นักศึกษามารับเอกสารที่พิจารณาแล้ว ได้ในวันที่ 6 มิถุนายน 2565

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ [illegible]

([illegible])

ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์

วันที่ 6 / มิ.ย. / 65

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
KASEM BUNDIT UNIVERSITY

ที่ มกบ. 0215/จว.057 (364)

21 พฤษภาคม 2565

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง

ด้วย นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์ รหัสนักศึกษา 62-08014-02994 นักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ได้ลงทะเบียนเรียนรายวิชา จว.441 โครงงานพิเศษทางจิตวิทยา 1 รายวิชาดังกล่าวนี้กำหนดให้นักศึกษาได้มีประสบการณ์ในการศึกษาค้นคว้าเรื่องที่เป็นประเด็นทางจิตวิทยา โดย นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์ ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้า เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำรงชีวิตวิถีใหม่ ของพนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนท อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธัมมัฎฐิตตา อยู่เจริญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาโครงงานฯ

เพื่อให้เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความถูกต้อง เที่ยงตรง เหมาะสมกับการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า รายละเอียดปรากฏดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ หากท่านต้องการรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์ ทางโทรศัพท์เคลื่อนที่หมายเลข 094-451-6953

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล)
รองอธิการบดีฝ่ายกิจการพิเศษ
ในฐานะคณบดีคณะจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา "พัฒนาตน พัฒนาคนด้วยศาสตร์และจรรยาบรรณวิชาชีพเพื่อสร้างสรรค์สังคมในอุดมคติอย่างยั่งยืน"
สถานที่ตั้ง : อาคารเกษมสรรค์ ชั้น 2 หมายเลขโทรศัพท์ 02-302-2777 ต่อ 1328
E-mail : psychology.kasem@gmail.com

วิทยาเขตพัฒนาการ : 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

วิทยาเขตร่มเกล้า : 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

แบบตอบรับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำรงชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนท อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด

ของ นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์ **รหัสนักศึกษา** 62-08014-02994

☐ ไม่สามารถเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าของนักศึกษา

☑ ยินดีเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าของนักศึกษา
โดยกำหนดให้นักศึกษามารับเอกสารที่พิจารณาแล้ว ได้ในวันที่ 24 พฤษภาคม 2565

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ ...

(รศ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

ตำแหน่ง อาจารย์พิเศษ

วันที่ 24 / พฤษภาคม / 2565

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

บันทึกข้อความ

หน่วยงาน คณะจิตวิทยา
ที่ จว.092 (2) /2564 **วันที่** 21 พฤษภาคม 2565
เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรควิช จารึกจารีต

ด้วย นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์ รหัสนักศึกษา 62-08014-02994 นักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ได้ลงทะเบียนเรียนรายวิชา จว.441 โครงงานพิเศษทางจิตวิทยา 1 รายวิชาดังกล่าวนี้กำหนดให้นักศึกษาได้มีประสบการณ์ในการศึกษาค้นคว้าเรื่องที่เป็นประเด็นทางจิตวิทยา มีคุณค่า และเป็นประโยชน์ ทั้งต่อตัวนักศึกษา กลุ่มบุคคล และสังคม ทั้งนี้ นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์ ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้า เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำรงชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนท อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธัมมัฏฐิตตา อยู่เจริญ เป็นอาจารย์ปรึกษาโครงงานฯ

เพื่อให้เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความถูกต้อง เที่ยงตรง เหมาะสมกับการเก็บรวบรวมข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า รายละเอียดปรากฏดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ หากท่านต้องการรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์ ทางโทรศัพท์เคลื่อนที่หมายเลข 094-451-6953

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธัมมัฏฐิตตา อยู่เจริญ)
อาจารย์ที่ปรึกษา
โครงงานพิเศษทางจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา "พัฒนาตน พัฒนาคนด้วยศาสตร์และจรรยาบรรณวิชาชีพเพื่อสร้างสรรค์สังคมในอุดมคติอย่างยั่งยืน"
สถานที่ตั้ง : อาคารเกษมสรรค์ ชั้น 2 หมายเลขโทรศัพท์ 02-302-2777 ต่อ 1328
E-mail : psychology@kbu.ac.th

คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

แบบตอบรับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำรงชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนท อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด

ของ นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์ **รหัสนักศึกษา** 62-08014-02994

☐ ไม่สามารถเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าของนักศึกษา

☑ ยินดีเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าของนักศึกษา
โดยกำหนดให้นักศึกษามารับเอกสารที่พิจารณาแล้ว ได้ในวันที่ 21 พฤษภาคม 2565

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ ....

(ผศ.อรรควิช จารีกจารีต)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาจิตวิทยา

วันที่ 21 / พ.ค. / 65

ภาคผนวก ค
หนังสือขอความอนุเคราะห์และแบบตอบรับเข้าทำการเก็บข้อมูล (Try Out) และเข้าเก็บข้อมูลจริง

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
KASEM BUNDIT UNIVERSITY

ที่ มกบ.0215/จว.014-165

9 สิงหาคม 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าทำการเก็บข้อมูลสำหรับการทำโครงงานพิเศษทางจิตวิทยา

เรียน คุณนภาพร ไพบูลย์วัฒนชัย
ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรบุคคลและธุรการ บริษัท เทคโน แอสโซชิเอะ (ประเทศไทย) จำกัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ได้รับอนุมัติให้จัดทำโครงงานพิเศษทางจิตวิทยา เรื่อง "การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงาน" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา ภายใต้การดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธัมมัฏฐิตตา อยู่เจริญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาโครงงานฯ

เพื่อให้การดำเนินโครงงานฯ ของนักศึกษาสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการอนุญาตให้ นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์ เข้าทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกับพนักงาน บริษัท เทคโน แอสโซชิเอะ (ประเทศไทย) จำกัด ทั้งนี้นักศึกษาจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล)
รองอธิการบดีฝ่ายกิจการพิเศษ
ในฐานะคณบดีคณะจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา "พัฒนาตน พัฒนาคน ด้วยศาสตร์และจรรยาบรรณวิชาชีพ เพื่อสร้างสรรค์สังคมในอุดมคติอย่างยั่งยืน"
สถานที่ตั้ง : อาคารเกษมสรรค์ ชั้น 2 หมายเลขโทรศัพท์ 023202777 ต่อ 1328
E-mail : psychology.kasem@gmail.com
นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์ หมายเลขโทรศัพท์ 0944516953

วิทยาเขตพัฒนาการ : 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

วิทยาเขตร่มเกล้า : 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

แบบตอบรับให้นักศึกษาเข้าทำการเก็บข้อมูลสำหรับการทำโครงงานพิเศษทางจิตวิทยา

เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคม กับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงาน

ของ นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์ **รหัสนักศึกษา** 620801402994

☐ ไม่สามารถให้นักศึกษาเข้าทำการเก็บข้อมูลได้

☑ ยินดีให้นักศึกษาเข้าทำการเก็บข้อมูลได้

โดยกำหนดให้นักศึกษามาทำการเก็บข้อมูลได้ ในวันที่ 16 สิงหาคม 2565

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ ....Napaporn........

(น.ส. นภาพร ไพบูลย์วัฒนชัย)

ตำแหน่ง Assistant HR&GA Manager

วันที่ 11 / สิงหาคม / 2565

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
KASEM BUNDIT UNIVERSITY

ที่ มกบ.0215/จว.077-165

19 ตุลาคม 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าทำการเก็บข้อมูลสำหรับการทำโครงงานพิเศษทางจิตวิทยา

เรียน นายวุฒิพงศ์ แก้วหิรัญ

ผู้จัดการแผนกทรัพยากรบุคคล บริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ได้รับอนุมัติให้จัดทำโครงงานพิเศษทางจิตวิทยา เรื่อง "การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ ของพนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา ภายใต้การดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธัมมัฏฐิตตา อยู่เจริญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาโครงงานฯ

เพื่อให้การดำเนินโครงงานฯ ของนักศึกษาสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการอนุญาตให้ นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์ เข้าทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกับพนักงาน บริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด ทั้งนี้นักศึกษาจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรควิช จารึกจารีต)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา "พัฒนาตน พัฒนาคน ด้วยศาสตร์และจรรยาบรรณวิชาชีพ เพื่อสร้างสรรค์สังคมในอุดมคติอย่างยั่งยืน"

สถานที่ตั้ง : อาคารเกษมสรรค์ ชั้น 2 หมายเลขโทรศัพท์ 023202777 ต่อ 1328
E-mail : psychology.kasem@gmail.com
นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์ หมายเลขโทรศัพท์ 0944516953

คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

แบบตอบรับให้นักศึกษาเข้าทำการเก็บข้อมูลสำหรับการทำโครงงานพิเศษทางจิตวิทยา

เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคม กับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด

ของ นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์ **รหัสนักศึกษา** 620801402994

☐ ไม่สามารถให้นักศึกษาเข้าทำการเก็บข้อมูลได้

☑ ยินดีให้นักศึกษาเข้าทำการเก็บข้อมูลได้
โดยกำหนดให้นักศึกษามาทำการเก็บข้อมูลได้ ในวันที่ 19-10-2022

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ [signature]

([illegible])

ตำแหน่ง [illegible]

วันที่ 19 / 10 / 2022

ภาคผนวก ง

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด

ตารางที่ ง-1 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
1. ท่านคิดว่าท่านสามารถป้องกันตนเองจากเชื้อไวรัสโคโรนาเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้คนจำนวนมากได้	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้
2. ท่านเห็นด้วยกับสุภาษิตที่ว่า “ทุกสิ่งเกิดขึ้นล้วนดีเสมอ”	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้
3. ท่านคิดว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนาจะดีขึ้นในเร็ววัน	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้
4. ท่านทำใจยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงสู่วิถีชีวิตใหม่ที่เกิดขึ้นได้	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้
5. ท่านทำใจยอมรับได้หากเกิดการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้
6. หลังจากเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาทำให้ท่านเข้าใจถึงความไม่แน่นอนของชีวิต	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้
7. จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ทำให้ท่านเกิดมุมมองความคิดเกี่ยวกับชีวิตที่กว้างมากยิ่งขึ้น	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้

ตารางที่ ง-1 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ (ต่อ)

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
8. ท่านไม่รู้สึกกังวลกับวิถีชีวิตใหม่เมื่อต้องเดินทางออกจากบ้าน	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้
9. ท่านยังคงใช้ชีวิตได้อย่างสงบเมื่อเกิดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้
10. ท่านรู้สึกมีความสุขในสภาพแวดล้อมปัจจุบัน	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้
11. ท่านรู้สึกพอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ในขณะนี้	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้
12. ท่านสามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวท่านเองได้	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้
13. ท่านให้ความร่วมมือกับการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้
14. ท่านปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนาอย่างเคร่งครัด	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้
15. ท่านสามารถปรับตัวให้เข้ากับรูปแบบการทำงานจากที่บ้าน (Work from Home) ได้	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้
16. ท่านให้ความสนใจที่จะเรียนรู้ในการปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมรอบข้างได้เป็นอย่างดี	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้

ตารางที่ ง-1 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ (ต่อ)

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	การพิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
17. จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ทำให้ท่านระมัดระวังเรื่องของการใช้จ่ายมากขึ้น	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้
18. ท่านมีการเก็บสะสมเงินไว้ใช้ในยามจำเป็นมากยิ่งขึ้น	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้
19. จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาส่งผลให้ท่านหันมาออกกำลังกายจนสภาพร่างกายแข็งแรงมากขึ้น	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้
20. จากสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนาส่งผลให้ท่านใส่ใจในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้
21. ในแต่ละคืนท่านสามารถนอนหลับพักผ่อนได้อย่างเพียงพอ	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้
22. ท่านหันมาให้ความช่วยเหลือผู้คนที่ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้
23. ท่านหันมาสวดมนต์ นั่งสมาธิเพื่อช่วยให้จิตใจสงบ	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้
24. ท่านสามารถปรับการดำเนินชีวิตให้เข้ากับชีวิตวิถีใหม่ได้	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	นำไปทดลองใช้

หมายเหตุ ข้อที่ผ่านเกณฑ์ คือ มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (ชูศรี วงศ์รัตนะ, 2553, น.72)

ภาคผนวก จ
ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability)
ของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) ของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ตาราง จ-1 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) ของแบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

ข้อ	คำถาม	ค่า (r)	การพิจารณา	การนำไปใช้
1	ท่านคิดว่าท่านสามารถป้องกันตนเองจากเชื้อไวรัสโคโรนาเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้คนจำนวนมากได้	.48	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล
2	ท่านเห็นด้วยกับสุภาษิตที่ว่า “ทุกสิ่งเกิดขึ้นล้วนดีเสมอ”	.45	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล
3	ท่านคิดว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนาจะดีขึ้นในเร็ววัน	.46	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล
4	ท่านทำใจยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงสู่วิถีชีวิตใหม่ที่เกิดขึ้นได้	.66	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล
5	ท่านทำใจยอมรับได้หากเกิดการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา	.55	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล
6	หลังจากเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาทำให้ท่านเข้าใจถึงความไม่แน่นอนของชีวิต	.52	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล
7	จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาทำให้ท่านเกิดมุมมองความคิดเกี่ยวกับชีวิตที่กว้างมากยิ่งขึ้น	.56	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล
8	ท่านไม่รู้สึกกังวลกับวิถีชีวิตใหม่เมื่อต้องเดินทางออกจากบ้าน	.43	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล
9	ท่านยังคงใช้ชีวิตได้อย่างสงบเมื่อเกิดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา	.53	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล
10	ท่านรู้สึกมีความสุขในสภาพแวดล้อมปัจจุบัน	.58	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล
11	ท่านรู้สึกพอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ในขณะนี้	.56	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล
12	ท่านสามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวท่านเองได้	.43	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล
13	ท่านให้ความร่วมมือกับการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา	.06	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง
14	ท่านปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนาอย่างเคร่งครัด	.21	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล
15	ท่านสามารถปรับตัวให้เข้ากับรูปแบบการทำงานจากที่บ้าน (Work from Home) ได้	.17	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดทิ้ง

หมายเหตุ ข้อที่ผ่านเกณฑ์ คือ มีค่า r ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป (ชูศรี วงศ์รัตนะ, 2553, น.75)

ตาราง จ-1 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) ของแบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ค่า (r)	การพิจารณา	การนำไปใช้
16	ท่านให้ความสนใจที่จะเรียนรู้ในการปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมรอบข้างได้เป็นอย่างดี	.32	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล
17	จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ทำให้ท่านระมัดระวังเรื่องของการใช้จ่ายมากขึ้น	.29	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล
18	ท่านมีการเก็บสะสมเงินไว้ใช้ในยามจำเป็นมากยิ่งขึ้น	.38	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล
19	จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ส่งผลให้ท่านหันมาออกกำลังกายจนสภาพร่างกายแข็งแรงมากขึ้น	.59	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล
20	จากสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนาส่งผลให้ท่านใส่ใจในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น	.50	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล
21	ในแต่ละคืนท่านสามารถนอนหลับพักผ่อนได้อย่างเพียงพอ	.51	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล
22	ท่านหันมาให้ความช่วยเหลือผู้คนที่ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก	.60	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล
23	ท่านหันมาสวดมนต์ นั่งสมาธิเพื่อช่วยให้จิตใจสงบ	.33	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล
24	ท่านสามารถปรับการดำเนินชีวิตให้เข้ากับชีวิตวิถีใหม่ได้	.54	ผ่านเกณฑ์	ใช้เก็บข้อมูล

หมายเหตุ ข้อที่ผ่านเกณฑ์ คือ มีค่า r ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป (ชูศรี วงศ์รัตนะ, 2553, น.75)

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานบริษัท ฟูจิฟิล์ม บิสซิเนส อินโนเวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด

ตาราง จ-2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

แบบสอบถาม	ค่าความเชื่อมั่น
การปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่	.880

ภาคผนวก ฉ
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงและเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

2. ลักษณะครอบครัว

☐ ครอบครัวเดี่ยว ☐ ครอบครัวขยาย

หมายเหตุ : ครอบครัวเดี่ยว หมายถึง ครอบครัวที่บุคคลอาศัยร่วมกับบิดามารดาและพี่น้อง
ครอบครัวขยาย หมายถึง ครอบครัวที่ประกอบด้วยสมาชิกอย่างน้อย 3 ช่วงอายุ หรือ ครอบครัวที่อาศัยอยู่ร่วมกับ ปู่-ย่า ตา-ยาย บิดา-มารดา และบุตร-หลาน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างด้านขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด และตอบให้ครบทุกข้อ โดยพิจารณาดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ท่านคิดว่าท่านสามารถป้องกันตนเองจากเชื้อไวรัสโคโรนาเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้คนจำนวนมากได้					
2	ท่านเห็นด้วยกับสุภาษิตที่ว่า “ทุกสิ่งเกิดขึ้นล้วนดีเสมอ”					
3	ท่านคิดว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนาจะดีขึ้นในเร็ววัน					
4	ท่านทำใจยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงสู่วิถีชีวิตใหม่ที่เกิดขึ้นได้					
5	ท่านทำใจยอมรับได้หากเกิดการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา					
6	หลังจากเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาทำให้ท่านเข้าใจถึงความไม่แน่นอนของชีวิต					

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7	จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาทำให้ท่านเกิดมุมมองความคิดเกี่ยวกับชีวิตที่กว้างมากยิ่งขึ้น					
8	ท่านไม่รู้สึกกังวลกับวิถีชีวิตใหม่เมื่อต้องเดินทางออกจากบ้าน					
9	ท่านยังคงใช้ชีวิตได้อย่างสงบเมื่อเกิดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา					
10	ท่านรู้สึกมีความสุขในสภาพแวดล้อมปัจจุบัน					
11	ท่านรู้สึกพอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ในขณะนี้					
12	ท่านสามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวท่านเองได้					
13	ท่านปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนาอย่างเคร่งครัด					
14	ท่านให้ความสนใจที่จะเรียนรู้ในการปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมรอบข้างได้เป็นอย่างดี					
15	จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาทำให้ท่านระมัดระวังเรื่องของการใช้จ่ายมากขึ้น					
16	ท่านมีการเก็บสะสมเงินไว้ใช้ในยามจำเป็นมากยิ่งขึ้น					
17	จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาส่งผลให้ท่านหันมาออกกำลังกายจนสภาพร่างกายแข็งแรงมากขึ้น					
18	จากสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนาส่งผลให้ท่านใส่ใจในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น					
19	ในแต่ละคืนท่านสามารถนอนหลับพักผ่อนได้อย่างเพียงพอ					

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
20	ท่านหันมาให้ความช่วยเหลือผู้คนที่ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก					
21	ท่านหันมาสวดมนต์ นั่งสมาธิเพื่อช่วยให้จิตใจสงบ					
22	ท่านสามารถปรับการดำเนินชีวิตให้เข้ากับชีวิตวิถีใหม่ได้					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างด้านขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด และตอบให้ครบทุกข้อ โดยพิจารณาดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
มาก หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
น้อย หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย
น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ตรงกับความรู้สึกท่าน			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1	ท่านมองตนเองในทางที่ดี				
2	ท่านรู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย				
3	ท่านรู้สึกไม่พอใจในความสามารถของตนเอง				
4	ท่านภูมิใจในการดำรงชีวิตที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน				
5	โดยทั่วไปท่านมีความพอใจในตนเอง				
6	ท่านมักไม่เชื่อมั่นในการตัดสินใจของตนเอง				
7	ท่านสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้โดยไม่ยากลำบาก				
8	ท่านมีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น				
9	ท่านมีความเชื่อมั่นในตนเอง				
10	โดยปกติคนอื่น ๆ มักจะทำตามความคิดเห็นของท่าน				

ข้อที่	ข้อความ	ตรงกับความรู้สึกท่าน			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
11	ไม่มีใครสนใจฟังความคิดเห็นของท่าน				
12	ท่านรู้สึกว่าไม่มีใครสนใจในตัวท่าน				
13	ท่านเป็นที่ชื่นชอบในหมู่เพื่อนร่วมงาน				
14	บุคคลในครอบครัวเห็นความสำคัญของท่าน				
15	ท่านคิดว่าคนอื่นเป็นคนดีมากกว่าตัวท่าน				
16	ท่านเชื่อว่าท่านเป็นคนที่มีประโยชน์ต่อสังคม				
17	ท่านเป็นคนที่ยึดมั่นในคุณความดี				
18	ท่านสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ของท่านได้ดี				
19	ท่านเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ				
20	ท่านไม่สามารถทำอะไรให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง				
21	ท่านสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้อื่น				
22	ท่านมีความรู้สึกว่าไม่ได้รับการยอมรับจากคนในครอบครัว				
23	ท่านเป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงาน				
24	ท่านรู้สึกว่าไม่ได้รับการยอมรับนับถือจากเพื่อนร่วมงาน				
25	ท่านได้รับการยอมรับจากผู้บังคับบัญชา				

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างด้านขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด และตอบให้ครบทุกข้อ โดยพิจารณาดังนี้

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด
จริง หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมาก
ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านปานกลาง
ไม่จริง หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านน้อย
ไม่จริงที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
1	ท่านรู้สึกว่าบุคคลรอบข้างรักและห่วงใยในตัวท่าน					
2	บุคคลรอบข้างคอยช่วยให้ท่านรู้สึกสบายใจ					
3	ท่านรู้สึกว่าบุคคลรอบข้างคอยช่วยเหลือท่านในยามคับขันเสมอ					
4	บุคคลรอบข้างมักแสดงให้ท่านรู้สึกว่าพอใจที่ได้ใกล้ชิดท่าน					
5	เมื่อท่านต้องการระบายอารมณ์หรือความรู้สึกจะมีผู้รับฟังท่าน					
6	บุคคลรอบข้างทำให้ท่านรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย					
7	ท่านมีความสุขกับการได้พบปะพูดคุยกับบุคคลรอบข้าง					
8	ท่านจะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมตามวัย					
9	ท่านได้รับโอกาสในการแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น					
10	ท่านและบุคคลรอบข้างร่วมมือกันเป็นอย่างดีในการทำกิจกรรม					
11	ท่านได้รับการชื่นชมหรือให้กำลังใจเมื่อกระทำในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสม					
12	ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ท่านมักได้รับเลือกให้เป็นผู้นำเสมอ					
13	ท่านรู้สึกเป็นคนสำคัญในกลุ่มที่ท่านอยู่					
14	บุคคลรอบข้างให้อภัยท่านเสมอเมื่อท่านทำสิ่งที่ผิดพลาด					
15	ท่านชอบทำอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นพิเศษเพื่อแสดงว่าท่านยังมีประโยชน์ต่อผู้อื่น					
16	บุคคลรอบข้างยอมรับความคิดเห็นของท่าน					
17	เมื่อท่านไม่สบายใจบุคคลรอบข้างมักให้คำปรึกษาเสมอ					

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
18	บุคคลรอบข้างช่วยเหลือท่านในด้านการเงิน วัตถุสิ่งของในยามที่ท่านต้องการ					
19	เมื่อท่านอารมณ์เสียจะมีบางคนที่ท่านสามารถระบายอารมณ์ความรู้สึกของท่านได้					
20	ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลตนเองจากบุคคลรอบข้าง					

ประวัติผู้ศึกษาค้นคว้า

ชื่อ – สกุล	นางสาวมนต์สินี วิเศษคามินทร์
วัน เดือน ปีที่เกิด	31 ตุลาคม 2543
E-mail	Monsineevis@gmail.com

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2566	ศิลปศาสตรบัณฑิต (สาขาวิชาจิตวิทยา) คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510
พ.ศ. 2561	มัธยมศึกษา โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี แขวงรัชดาภิเษก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 10400
พ.ศ. 2555	ประถมศึกษา โรงเรียนปัญจทรัพย์ แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 10400