



ใบรับรองวิทยานิพนธ์  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)

ปริญญา

จิตวิทยาชุมชน

จิตวิทยา

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ความยืดหยุ่นตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีต่อการปรับตัว  
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

Influence of Personal Factors, Resilience and Perfectionism on Adaptation  
of Students at Phranakhon Rajabhat University

นามผู้วิจัย นางสาวระวีรัตน์ รื่นพรต

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

( อาจารย์ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน, กศ.ด. )

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นาวาอากาศโทหญิง งามลมัย ผิวเหลือง, ประ.ด. )

หัวหน้าภาควิชา

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D. )

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

( รองศาสตราจารย์กัญจนา วีระกุล, D.Agr. )

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ความยืดหยุ่นตัว การยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีต่อการปรับตัว  
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

Influence of Personal Factors, Resilience and Perfectionism on Adaptation  
of Students at Phranakhon Rajabhat University

โดย

นางสาวระวีรัตน์ รื่นพรต

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)

พ.ศ. 2552

ระวีนันท์ รื่นพรต 2552: อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ความหุน่ตัว และการยึดติด  
ความสมบูรณ่แบบที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร  
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน) สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน  
ภาควิชาจิตวิทยา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อาจารย์ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน, กศ.ด.  
174 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัย  
ราชภัฏพระนคร 2) ระดับความหุน่ตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร  
3) ระดับการยึดติดความสมบูรณ่แบบของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร 4) ปัจจัยส่วน  
บุคคล ความหุน่ตัว และการยึดติดความสมบูรณ่แบบที่ร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของ  
นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษา  
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำนวน 1,002 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดย แบบสอบถาม และ  
วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล  
ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบ  
Enter Method

ผลการวิจัยพบว่า 1) การปรับตัวของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง 2) ความหุน่ตัวของ  
นักศึกษาอยู่ในระดับมาก 3) การยึดติดความสมบูรณ่แบบของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง  
4) การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบ Enter Method พบว่า ตัวแปรอิสระทั้ง 32 ตัวร่วมกัน  
พยากรณ์การปรับตัวของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถอธิบายได้  
ร้อยละ 35.0 ( $R^2 = 0.350$ ) โดยที่ ความหุน่ตัว และการยึดติดความสมบูรณ่แบบ สามารถพยากรณ์  
การปรับตัวได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ เพศ เกรดเฉลี่ย  
สะสม คณะ(วิทยาลัยการฝึกหัดครู) และอาชีพของมารดา(รับจ้างทั่วไป) สามารถพยากรณ์  
การปรับตัวได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Raweenan Ruenprot 2009: Influence Personal Factors, Resilience and Perfectionism on Adaptation of Students at Phranakhon Rajabhat University. Master of Science (Community Psychology), Major Field: Community Psychology, Department of Psychology. Thesis Advisor: Mr. Theerapat Wongkumsin, Ed.D. 174 pages.

The objectives of this research were to study: 1) the level of the adaptation of students at Phranakhon Rajabhat university, 2) the level of the resilience of students at Phranakhon Rajabhat university, 3) the level of the perfectionism of students at Phranakhon Rajabhat university, 4) personal factors, resilience and perfectionism that influence on adaptation of students of Phranakhon Rajabhat university. The samples used in this research were 1,002 students of Phranakhon Rajabhat university. The data were collected by questionnaires and analyzed by a statistical package program. The statistical methods used for analysis were percentage, mean, standard deviation, and multiple regression analysis using the enter method technique.

The results were as follows: 1) the adaptation of students were at the medium level, 2) the resilience of students were at the high level, 3) the perfectionism of students were at the medium level, and 4) the analysis of enter multiple regression analysis found that mutual 32 variables could predict the adaptation of students with the statistical significance level of .001 and could explain it at 35.0 percent ( $R^2 = 0.350$ ), that resilience and perfectionism could predict the adaptation with the statistical significance level of .001 and personal factors such as; sex, grade point average, group of faculty(college of education) and mother's occupation(freelance) could predict the adaptation with the statistical significance level of .05.

---

Student's signature

---

Thesis Advisor's signature

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก อาจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นาวาอากาศโทหญิง ดร.งามลมัย ผิวเหลือง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม รองศาสตราจารย์ บั้วทอง สว่างโสภาค ผู้แทนบัณฑิตวิทยาลัย และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชมพูนุช โสภากาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่ให้ความรู้ คำปรึกษา ตลอดจนการแก้ไข สิ่งบกพร่องต่างๆ ในการสอบและการทำวิทยานิพนธ์ ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง มาไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยของนักศึกษาในสถาบัน และอาจารย์ ดร.ชาญเวทย์ อิงคเวทย์ รวมทั้งผู้ประสานงานที่ช่วยอำนวยความสะดวกทุกท่าน และขอขอบคุณนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครที่ได้สละเวลาในการตอบแบบสอบถามการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ในภาควิชาจิตวิทยาชุมชนทุกท่านเป็นอย่างสูง ที่ให้การอบรมสั่งสอนให้ความรู้ และให้คำปรึกษาอันมีคุณค่ายิ่ง แก่ผู้วิจัยจนสามารถนำความรู้มาใช้ในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และเป็นแนวทางในการทำวิจัยต่อไป

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นปริญญาโทจิตวิทยาชุมชนรุ่นที่ 6 ทุกคนและเจ้าหน้าที่หอผู้ป่วย สตรีกรรมพิเศษและสตรีกรรม 2 โรงพยาบาลรามารับดี ที่คอยให้ความห่วงใย ความช่วยเหลือ และให้คำปรึกษาที่เป็นประโยชน์ ที่สำคัญที่สุด คือ การให้ความเป็นเพื่อน เป็นพี่น้อง และเป็นกำลังใจที่ดีตลอดระยะเวลาที่ศึกษา

เหนือสิ่งอื่นใด คุณค่าอันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดา ขอน้อมรำลึกถึงบูรพาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีส่วนทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จได้ トラบเท่าทุกวันนี้

ระวีนันท์ รื่นพรต

มิถุนายน 2552

# สารบัญ

(1)

หน้า

สารบัญตาราง

(3)

บทที่ 1 บทนำ

1

    ความสำคัญของปัญหา

1

    วัตถุประสงค์ของการวิจัย

4

    ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

4

    ขอบเขตการวิจัย

4

    ตัวแปรที่ศึกษา

5

    นิยามศัพท์

6

บทที่ 2 การตรวจเอกสาร

10

    แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว

10

    แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความยืดหยุ่นตัว

19

    แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

33

    ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

41

    สรุปแนวคิดและทฤษฎีผู้รอบการวิจัย

45

    กรอบแนวคิดการวิจัย

47

    สมมติฐานการวิจัย

48

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

49

    ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

49

    เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

52

    ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

54

    การเก็บรวบรวมข้อมูล

55

    การวิเคราะห์ข้อมูล

56

    สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

60

    สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย

60

## สารบัญ (ต่อ)

(2)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	62
ผลการวิจัย	62
ข้อวิจารณ์	105
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	121
สรุปผลการวิจัย	121
ข้อเสนอแนะ	125
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	130
ภาคผนวก	143
ภาคผนวก ก หนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูล	144
ภาคผนวก ข หนังสือขออนุญาตใช้เครื่องมือ	146
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	148
ภาคผนวก ง ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม	159
ภาคผนวก จ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ	167
ภาคผนวก ฉ รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย	172
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	174

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแยกตามกลุ่มคณะและชั้นปี	50
2	จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปีจ้จยส่วนบุคคล	63
3	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความหุ่่นตัวของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยรวมและจำแนกรายด้าน	69
4	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการขีดติดความสมบูรณั้แบบของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	70
5	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการปรับตัวของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	71
6	ระดับการวัดของตัวแปรอิสระและอักษรย่อ	73
7	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวโดยรวมของนักศึกษา	77
8	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวด้านร่างกายของนักศึกษา	82

### สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
9	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวด้านอ้อมโนทัศน์ของนักศึกษา	87
10	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา	92
11	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวด้านสัมพันธ์พึงพาระหว่างบุคคลของนักศึกษา	97
12	การสรุปตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร	101
ตารางผนวกที่		
1	ค่า Item Total Correlation รายชื่อของแบบสอบถามความหุน่ตัว	159
2	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความหุน่ตัวรายด้านและทั้งฉบับ	160
3	ค่า Item Total Correlation รายชื่อของแบบสอบถามการยึดติดความสมบูรณ์แบบ	161
4	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการยึดติดความสมบูรณ์แบบรายด้านและทั้งฉบับ	163
5	ค่า Item Total Correlation รายชื่อของแบบประเมินการปรับตัว	164

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่		หน้า
6	ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินการปรับตัวรายด้านและทั้งฉบับ	165
7	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ	167

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความสำคัญของปัญหา

ในสภาพสังคมในปัจจุบันประเทศไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านการเมือง การปกครอง เศรษฐกิจ วัฒนธรรมและสังคม จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมในปัจจุบันอย่างรวดเร็ว มีการรับวัฒนธรรมของชาติตะวันตก การพัฒนาของเทคโนโลยี ความเชื่อและค่านิยมที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้ประชากรในประเทศต้องปรับตัวและก้าวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เพื่อการดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยประชากรในประเทศต้องมีการปรับตัวและปรับพฤติกรรมของตนให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง และสภาพแวดล้อมทางสังคม การปรับตัวของแต่ละบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆอย่าง ได้แก่ บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล และสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ ซึ่งถ้าบุคคลปรับตัวได้ดีจะช่วยให้บุคคลนั้นมีความสุข มีความสบายใจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี ลักษณะเช่นนี้เป็นลักษณะที่พึงปรารถนาในสังคม แต่ถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจตามมาภายหลัง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเองและอาจทวีความรุนแรง จนเป็นผลร้ายต่อตนเองและสังคมโดยรวมได้ หากไม่ได้รับการแก้ไขปรับปรุงในทันทีทันใด (อรพินท์ ชูชม และ อัจฉรา สุขารมณ, 2532: 1)

ประชากรในประเทศถือได้ว่าเป็นแรงขับเคลื่อนที่สำคัญอย่างยิ่งในการที่จะพัฒนาประเทศไทยให้ทัดเทียมกับนานาประเทศ ทั้งนี้ในการพัฒนาประชากรภายในประเทศนั้นไม่เพียงแต่พัฒนาทางด้านปัจจัยภายนอกอันได้แก่ เศรษฐกิจ การคมนาคม การสาธารณสุข และการศึกษาเพียงเท่านั้น แต่ต้องมีการพัฒนาทางด้านจิตใจควบคู่ไปด้วยตามที่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ที่มุ่งเน้นการพัฒนาคนให้มีคุณธรรมนำความรู้ เกิดภูมิคุ้มกัน โดยพัฒนาจิตใจควบคู่กับการพัฒนาการเรียนรู้ ฉะนั้นการที่ประเทศจะพัฒนาได้นั้นสำคัญอย่างยิ่งจะต้องพัฒนาคน จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 โดยเน้นให้ความสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นส่วนสำคัญ แต่ยังมีมุ่งเน้นทางด้านจิตใจควบคู่ไปกับการเรียนรู้ นักศึกษาระดับอุดมศึกษาถือได้ว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อประเทศ (คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550: 13)

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของประเทศไทย ทั้งในด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม ก่อให้เกิดความกดดันและอุปสรรคในการใช้ชีวิตเพิ่มมากขึ้น การที่บุคคลจะสามารถฝ่าฟันและผ่านพ้นอุปสรรคเหล่านี้ไปได้ นั้นขึ้นอยู่กับสภาพการรับรู้ปัญหาและความเข้มแข็งของสภาพจิตใจ ที่มีอยู่ในตัวบุคคลนั้น ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว และช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงนี้ได้อย่างมีความสุข โดยความหุนหันตัวเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล เป็นกระบวนการและเป็นความสามารถในการฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติอย่างที่เคยเป็นได้อย่างสำเร็จภายหลังเผชิญกับความกดดันหรืออุปสรรค โดยผู้ที่มีความหุนหันตัวจะมีความเจริญเติบโตทางอารมณ์และจิตใจเพิ่มขึ้นภายหลังผ่านพ้นปัญหาหรืออุปสรรคที่กดดัน สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม(กรมสุขภาพจิต, 2549) หากบุคคลใดมีความหุนหันตัวที่สูง ย่อมจะสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งในด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคมนี้ได้

วัฒนธรรม ค่านิยมและบรรทัดฐานของสังคมที่มุ่งให้ความสำคัญ การเป็นที่หนึ่งหรือการมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบเพื่อให้เกิดการยอมรับ ยกย่องนับถือจากคนในสังคม จึงก่อให้เกิดสังคมที่มีการแข่งขันทั้งในด้าน ฐานะทางเศรษฐกิจ ฐานะทางสังคม และระดับการศึกษา ซึ่งทำให้รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูมีการเปลี่ยนแปลงไป โดยพ่อแม่มีการตั้งเป้าหมายและมาตรฐานที่สูงในการอบรมเลี้ยงดูบุตร ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิดของบุตร ก่อเกิดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ โดยเด็กที่มีลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบจะมีความต้องการความสมบูรณ์แบบในทุกๆเรื่อง ทำทุกอย่างให้ถูกต้องหลีกเลี่ยงที่จะสร้างความผิดพลาดขึ้นในทุกกรณี ซึ่งก่อให้เกิดการมีความคิดยึดติดไม่หุนหันตัว ทำให้เกิดการผลัดวันประกันพรุ่ง และเป็นคนดิ่งเงไม่กล้าตัดสินใจ (Phillipson, 2004) ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวต่อภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงในสังคมปัจจุบัน แต่หากบุคคลนั้นมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ในระดับที่เหมาะสมคือมีการตั้งเป้าหมายและมาตรฐานที่สูงเหมาะสมกับความสามารถของตนเอง โดยการตั้งเป้าหมายและมาตรฐานนี้จะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลไปสู่เป้าหมายนั้นได้ เป็นที่ยอมรับและสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้

จากข้อมูลจากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล แสดงจำนวนประชากรวัยเรียน (อายุ 6-21 ปี) ของประเทศไทยคาดประมาณ ณ กลางปี 2551 มีจำนวน 15,438,000 คน (กรกฎาคม 2551) ดังจะเห็นได้ว่ามีจำนวนมากเป็นอันดับ 2 รองจากวัยทำงาน (คณะกรรมการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2551: 1) ดังนั้นในการพัฒนาประเทศจึงควรเริ่มที่วัยเรียนวัยรุ่น โดยเฉพาะ ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงในระดับอุดมศึกษาเนื่องจาก เป็นการเริ่มต้นในการก้าวสู่วัยทำงานซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคตและจากสถิติการ

ฆ่าตัวตายรายงาน โดยหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 15 เมษายน 2551 ซึ่งให้เห็นว่าในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา จำนวนการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นนั้นเพิ่มขึ้น โดยวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายนั้นส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา สาเหตุอันเนื่องมาจาก ปัญหาเรื่องความรัก-คู่สาว ความเครียดเรื่องการเรียนและค่าเล่าเรียน และปัญหาส่วนตัว (มติชน, 2551) ล้วนแล้วแต่เกิดจากการที่บุคคลเหล่านั้นประสบกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆแล้วไม่สามารถปรับตัวให้ผ่านพ้นสถานการณ์เหล่านั้นไปได้

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร เป็นมหาวิทยาลัยที่ทำการเปิดสอนให้ความรู้เกี่ยวกับวิชาชีพครู โดยเน้นทางสายวิชาชีพเพื่อรองรับต่อความต้องการบุคลากรซึ่งจะเป็นแม่แบบในการให้ความรู้แก่เยาวชนที่ดีต่อไปในอนาคต โดยมีภารกิจที่ว่า จะผลิตบัณฑิตที่มีความรู้คู่คุณธรรมประสานความร่วมมือและช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างมหาวิทยาลัย ชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและองค์กรอื่น ทั้งในและต่างประเทศเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น (มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, 2551) การที่บัณฑิตจะมีความรู้คู่คุณธรรมประสานความร่วมมือและช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างมหาวิทยาลัย ชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและองค์กรอื่น ทั้งในและต่างประเทศเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นได้นั้น นักศึกษาจะต้องมีสุขภาพจิตที่ดีสามารถปรับตัวได้กับสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แต่เนื่องจากการศึกษาในระดับอุดมศึกษานั้นนักศึกษาจะต้องเผชิญปัญหาและการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมากทั้ง ปัญหาด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ และการเรียน ดังนั้นหากนักศึกษามีสุขภาพจิตดี ความสามารถในการปรับตัวสูงก็จะส่งผลให้นักศึกษาสำเร็จการศึกษาเป็นบัณฑิตที่มีความรู้คู่คุณธรรมประสานความร่วมมือและช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างมหาวิทยาลัย ชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและองค์กรอื่น ทั้งในและต่างประเทศเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นได้ และยังเป็นแม่แบบที่ดีต่อเยาวชนต่อไปในอนาคต ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาอิทธิพลของความหุนหันและการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการป้องกัน แก้ไข และส่งเสริมพัฒนาการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ได้อย่างเหมาะสมต่อไป และยังเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย ในเรื่องอิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนหัน การยึดติดความสมบูรณ์แบบ และการปรับตัวของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาอื่นที่เกี่ยวข้องต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
2. เพื่อศึกษาระดับความหยุนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
3. เพื่อศึกษาระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
4. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุนตัวและการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่ร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลของการวิจัยในครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงระดับความหยุนตัว ระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และระดับการปรับตัวและปัจจัยที่ส่งผลในการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหารและผู้เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางป้องกัน แก้ไข และส่งเสริมพัฒนาการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครได้อย่างเหมาะสมต่อไป
2. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย ในเรื่องความหยุนตัว การยึดติดความสมบูรณ์แบบ และการปรับตัวในกลุ่มตัวอย่างอื่น

### ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ประจำปีการศึกษา 2551 จำนวนทั้งสิ้น 10,223 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2552)

## ตัวแปรที่ทำการศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษามีดังนี้

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่

1. เพศ
2. ชั้นปีที่ศึกษา
3. เกรดเฉลี่ยสะสม
4. คณะ
5. รายได้ของครอบครัว
6. อาชีพบิดา
7. อาชีพมารดา
8. ระดับการศึกษาของบิดา
9. ระดับการศึกษาของมารดา
10. จำนวนสมาชิกในครอบครัว
11. ลำดับการเกิด
12. ที่พักอาศัย
13. ภูมิลำเนา
14. สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา

ความหุนตัว

การยึดติดความสมบูรณ์แบบ

ตัวแปรตาม ได้แก่

การปรับตัว แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย
2. ด้านอัตมโนทัศน์
3. ด้านบทบาทหน้าที่
4. ด้านสัมพันธ์พึงพาระหว่างบุคคล

## นิยามศัพท์

**นักศึกษา** หมายถึง ผู้ที่ศึกษาในระดับปริญญาตรีภาคปกติ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ประจำปีการศึกษา 2551

**ปัจจัยส่วนบุคคล** หมายถึง คุณลักษณะเฉพาะของนักศึกษา ประกอบด้วย เพศ ชั้นปีที่ศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม คณะ รายได้ของครอบครัว อาชีพบิดา อาชีพมารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา จำนวนสมาชิกในครอบครัว ลำดับการเกิด ที่พักอาศัย ภูมิลำเนา และสถานภาพของบิดามารดา

1. **เพศ** หมายถึง เพศของนักศึกษา แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ เพศชาย และเพศหญิง
2. **ชั้นปีที่ศึกษา** หมายถึง ระดับชั้นปีที่นักศึกษากำลังศึกษาอยู่ ได้แก่ ปีที่ 1 ปีที่ 2 ปีที่ 3 และ ปีที่ 4
3. **เกรดเฉลี่ยสะสม** หมายถึง คะแนนเฉลี่ยสะสมของนักศึกษาตั้งแต่เริ่มเข้าศึกษาจนถึงเทอมล่าสุดที่นักศึกษาทราบผล
4. **คณะ** หมายถึง กลุ่มของสาขาวิชาต่างๆที่นักศึกษากำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครแบ่งออกเป็น 5 คณะ ได้แก่ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะวิทยาการจัดการ และวิทยาลัยการฝึกหัดครู
5. **รายได้ของครอบครัว** หมายถึง จำนวนเงินที่สมาชิกในครอบครัวของนักศึกษาที่ได้รับรวมกันเป็นรายเดือน
6. **อาชีพบิดา** หมายถึง งานประจำของบิดาของนักศึกษากรณีที่ก่อให้เกิดรายได้หลักได้แก่ รับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานบริษัทเอกชน ธุรกิจส่วนตัว ค้าขาย รับจ้างทั่วไป เกษตรกรรม และอื่นๆ

7. อาชีพมารดา หมายถึง งานประจำของมารดาของนักศึกษากรณีที่เกิดรายได้หลัก ได้แก่ รัฐบาล พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานบริษัทเอกชน ธุรกิจส่วนตัว ค้าขาย รับจ้างทั่วไป และเกษตรกรรม และอื่นๆ

8. ระดับการศึกษาของบิดา หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดาของนักศึกษา

9. ระดับการศึกษาของมารดา หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดาของนักศึกษา

10. จำนวนสมาชิกในครอบครัว หมายถึง จำนวนบุคคลที่อาศัยร่วมอยู่ในบ้านที่นักศึกษาอาศัยอยู่

11. ลำดับการเกิด หมายถึง ตำแหน่งการเกิดในหมู่พี่น้องของนักศึกษา แบ่งออกเป็น บุตรคนเดียว บุตรคนโต บุตรคนกลาง และบุตรคนสุดท้อง

12. ที่พักอาศัย หมายถึง ที่อยู่ปัจจุบันที่นักศึกษาอาศัยอยู่ขณะศึกษา แบ่งออกเป็น หอพัก บ้านของบิดามารดา และบ้านญาติพี่น้อง

13. ภูมิลำเนา หมายถึง สถานที่ ที่นักศึกษาอาศัยและเจริญเติบโต แบ่งออกเป็น กรุงเทพมหานคร ปริมณฑล และ ต่างจังหวัด

14. สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา หมายถึง สภาพการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันของบิดามารดาของนักศึกษาในปัจจุบัน ได้แก่ อยู่ร่วมกัน แยกกันอยู่ หย่าร้าง และเป็นหม้าย

ความหย่นตัว หมายถึง ศักยภาพของนักศึกษาในการเผชิญอุปสรรคต่างๆในชีวิตได้อย่างมีความเข้มแข็ง และกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว หลังจากประสบกับความทุกข์ยาก หรือปัญหาในชีวิต ตามแนวคิดของ Grotberg (1995) ประกอบด้วย 3 ด้านดังนี้

1. **ฉันมี** หมายถึง การที่นักศึกษามีบุคคลภายนอกคอยให้ความดูแลช่วยเหลือ ได้รับความรัก ความอบอุ่นและการยอมรับจากครอบครัว ครู เพื่อน และได้รับการดูแลด้านสุขภาพ การศึกษา หรือสวัสดิการต่างๆ

2. **ฉันเป็น** หมายถึง การที่นักศึกษามีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถแสดงความรัก เห็นอกเห็นใจ และให้ความเอื้อเฟื้อแก่ผู้อื่น และภูมิใจในตนเอง

3. **ฉันสามารถ** หมายถึง การที่นักศึกษามีทักษะทางสังคม และมีทักษะในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถสื่อสารความคิด ความรู้สึกกับผู้อื่น มีทักษะในการแก้ไขปัญหา รู้จักควบคุมอารมณ์ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนและผู้อื่น และมีทักษะในการพูดคุย ต่อรองตกลงเพื่อลดความขัดแย้ง

**การยึดติดความสมบูรณ์แบบ** หมายถึง การที่นักศึกษาที่จะสร้างมาตรฐาน และเป้าหมายที่สูงให้กับตนเอง และ ผู้อื่นรับรู้ถึงคุณค่าในตัวของนักศึกษา การยึดติดความสมบูรณ์แบบ ตามแนวคิดของ Frost *et al.* (1990) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 6 ด้านดังนี้

1. **ความกังวลในเรื่องความผิดพลาด** หมายถึง การที่นักศึกษามีความรู้สึกลังเลใจไม่พอใจต่อความผิดพลาดของตนเอง มีการปกปิดความผิดพลาดและปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่น

2. **การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล** หมายถึง การที่นักศึกษามีการตั้งมาตรฐานการทำกิจกรรมต่างๆ การศึกษา การทำงานไว้สูงและพยายามบังคับตนเองในการดำเนินการต่างๆเพื่อไปสู่มาตรฐานนั้น

3. **ความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่** หมายถึง การที่นักศึกษา มีความพยายามอย่างมากในการกระทำตนเพื่อเป็นไปตามความคาดหวังของพ่อแม่ เพื่อให้ได้รับการยอมรับ

4. **การรับรู้การตำหนิ และการวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่** หมายถึง การที่นักศึกษารู้สึกกังวลในเรื่องการตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ และการลงโทษจากพ่อแม่ ในเรื่องความสำเร็จและความผิดพลาดที่นักศึกษากระทำ

5. **ความสงสัยในการกระทำ** หมายถึง การที่นักศึกษามีความไม่มั่นใจในการกระทำหรือผลงานของตนเอง

6. **ความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ** หมายถึง การที่นักศึกษามีความหมกมุ่นอยู่กับการจัดการทำสิ่งต่างๆ ให้เกิดความประณีต เรียบร้อยไร้ที่ติ

**การปรับตัว** หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของนักศึกษาต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นๆ ในสังคมเป็นอย่างดี ก่อให้เกิดความสุข และตนเองได้รับความพึงพอใจ ตามทฤษฎีของ Roy (1999) ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้

1. **การปรับตัวด้านร่างกาย** หมายถึง การตอบสนองของนักศึกษาต่อสิ่งเร้าที่มากระทบและความต้องการพื้นฐานมาจากความต้องการความมั่นคงด้านร่างกาย ได้แก่ การรับประทานอาหาร และน้ำ การพักผ่อน การออกกำลังกาย การขับถ่าย ตลอดจนการเจ็บป่วยที่แสดงออกมาทางกาย

2. **การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์** หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกและความเชื่อที่นักศึกษามีต่อตนเองทางด้านร่างกายและความสามารถในการทำหน้าที่ รวมถึงด้านศีลธรรม จรรยา ความคาดหวังที่ตนมี และความสำนึกในคุณค่าของตนเอง เป็นการประเมินทุกอย่างเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านรูปร่างหน้าตาความสามารถและ การแสดงออกของบุคคล

3. **การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่** หมายถึง การที่นักศึกษามีการปรับการกระทำหรือบทบาทหน้าที่ของตนเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม โดยมีการแสดงพฤติกรรมตามบทบาทหน้าที่ ที่เป็นความคาดหวังของสังคม

4. **การปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล** หมายถึง การที่นักศึกษาแสดงออกถึงการสามารถพึ่งพาตนเอง พึ่งพาผู้อื่น และเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้

## บทที่ 2

### การตรวจเอกสาร

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาระดับความหุนตัว ระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ระดับการปรับตัว และเพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนตัวและการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่ร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการตรวจเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความหุนตัว
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว

#### ความหมายของการปรับตัว

เดโช สวานานนท์ (2512: 8) ได้กล่าวว่า การปรับตัวของบุคคลแยกได้เป็น การปรับตัวทางร่างกาย การปรับตัวทางอารมณ์ และการปรับตัวทางสังคม ที่หมายถึง สภาวะความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกันได้ระหว่างร่างกายกับสังคม

กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ (2524: 180) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ปัญหาด้านบุคลิกภาพ ปัญหาด้านความต้องการให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพอารมณ์ที่ตนสามารถทนอยู่ได้ในสังคมหรือสิ่งแวดล้อมนั้นๆ

อรพินธ์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์ (2532: 7) กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึง การปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลให้เกิดความสอดคล้องและกลมกลืนเข้ากับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง

วราภรณ์ ตระกูลสฤณี (2549: 3) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ ฯลฯ จนเป็นสภาพที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสภาพปัญหานั้นๆ ได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุขได้นั้น แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี แต่หากว่าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ว้าวุ่นใจ ไม่สบายใจอยู่ ความรู้สึกดังกล่าวย่อมจะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี และหากเรื้อรังรุนแรงมากขึ้น อาจเจ็บป่วยเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้

Arkoff (1968: 4) กล่าวว่า การปรับตัวว่า หมายถึง การประสานสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยที่แต่ละบุคคลพยายามที่จะไปถึงเป้าหมายและบรรลุความต้องการของตน ในขณะที่เดียวกันบุคคลต้องอยู่ภายใต้ความกดดันจากสภาพแวดล้อม เพื่อให้การปรับตัวที่ถูกต้อง มีพฤติกรรมนำไปสู่การทำงานที่ประสานสัมพันธ์ระหว่างความต้องการของบุคคลและสิ่งแวดล้อม

Coleman and Hamen (1974: 555 อ้างใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530: 69) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านสุขภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนกระทั่งบุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวได้ก็จะอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นได้อย่างมีความสุข

จากความหมายต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การปรับตัวหมายถึง กระบวนการที่บุคคลปรับปรุงเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม แนวคิด ทักษะคติ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและสังคมต่างๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้บุคคลนั้นสามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข อาจกระทำเป็นกระบวนการในการที่บุคคลพยายามปรับแก้ไขสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง

## องค์ประกอบของการปรับตัว

Lazarus (1969 อ้างใน นิภา นิชยาน, 2530 : 7-9) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการหรือวิธีการทั้งหลายทางจิตซึ่งมนุษย์ใช้ในการเผชิญข้อเรียกร้อง หรือแรงผลักดันภายนอกและภายใน ได้จัดองค์ประกอบที่แสดงว่าบุคคลปรับตัวได้ไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. ความคิดเชิงวิเคราะห์ (Analytical Thinking) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความสุขในการแก้ปัญหาโดยที่จะวางแผนอย่างระมัดระวัง
2. ความสามารถทางสังคม (Social Ability) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่สามารถเข้ากับบุคคลอื่นได้ง่าย เป็นบุคคลที่มีชีวิตชีวา เพลิดเพลินในการเข้าสังคม
3. ความเชื่อมั่น (Confidence) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าในการตัดสินใจของตนเอง ปรับตัวได้อย่างง่ายในสถานการณ์ใหม่หรือยากลำบาก พร้อมทั้งจะเผชิญปัจจุบันและอนาคตด้วยดี ไม่รู้สึกด้อยค่าและพอใจในรูปร่างของตน
4. ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล (Personal Relation) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความอดทน ไม่โกรธบ่อย มองโลกในแง่ดี ไม่วิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น
5. ความพึงพอใจในบ้าน (Home Satisfaction) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดี พึงพอใจในสภาพของบ้าน ได้รับการยกย่องและเข้าใจจากทางบ้าน

Thorpe *et al.* (1953: 4) กล่าวว่า การปรับตัวมีลักษณะเป็นความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่มีต่อบุคคลอื่น แบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ

1. มาตรฐานทางสังคม (Social Standard) หมายถึง กฎระเบียบ ข้อบังคับ หรือเกณฑ์ที่ใช้เพื่อเป็นแนวทางกำหนดพฤติกรรมให้บุคคลยอมรับและยึดถือปฏิบัติเพื่อให้บุคคลนำมาปฏิบัติร่วมกัน
2. ทักษะทางสังคม (Social Skill) หมายถึง ทักษะความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคม ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะเป็นเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา หรือลูกค้า บุคคลที่มี

ทักษะในด้านนี้นั้นจะมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเพื่อนและคนแปลกหน้าได้อย่างดี เป็นที่ชื่นชอบ และชื่นชมของผู้อื่น ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

3. แนวโน้มพฤติกรรมต่อต้านสังคม (Anti Social Tendencies) หมายถึง การกระทำที่ตรงกันข้ามกับการกระทำของคนส่วนใหญ่ เป็นการกระทำที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังของสังคม โดยไม่ให้ความร่วมมือ ชอบทะเลาะวิวาท เป็นต้น

4. ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว (Family Relation) สถาบันครอบครัวถือได้ว่าเป็นความสำคัญอย่างยิ่ง ครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกทางสังคมที่ทุกคนเกี่ยวข้อง ครอบครัวที่มีความรักใคร่กลมเกลียวและอบอุ่นมั่นคง ย่อมเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพที่ดี บุคคลที่เติบโตมากับความทรงจำที่มีความสุขเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตครอบครัว ได้แก่ การเลี้ยงดูด้วยความรักจากบิดา มารดา บุคคลนั้นจะมีความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ มีความไว้วางใจในผู้อื่นจะเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี ทำให้สามารถปรับตัวและเผชิญปัญหาเข้ากับบุคคลอื่นในสังคมได้ดีด้วย มีความมั่นใจ ลักษณะที่แสดงถึงการมีประสบการณ์ในชีวิตครอบครัวที่ดี มีการปรับตัวเข้ากับครอบครัวได้ดี คือบุคคลรู้สึกว่าได้รับการดูแลเลี้ยงดูอย่างดีในครอบครัว ได้รับความรัก รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยมั่นใจในความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว

5. สัมพันธภาพในโรงเรียน (School Relation) หมายถึงสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนจะเริ่มมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพตั้งแต่เด็กเริ่มเข้าโรงเรียน นับตั้งแต่ความสัมพันธ์กับเพื่อน ครู ความรู้สึกของเพื่อนและครูที่มีต่อตน รวมทั้งการแสดงออกที่บุคคลเหล่านี้ปฏิบัติต่อตน นั้นเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดความรู้สึกที่เด็กมีต่อตนเอง สิ่งแวดล้อมทางโรงเรียนจะมีผลต่อช่วงวัยรุ่นของบุคคลจะมีมากกว่าสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ดังนั้น บุคคลจะต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสังคมในโรงเรียน อันได้แก่ การมีความสุขเมื่ออยู่ที่โรงเรียน สามารถเข้ากับครูและเพื่อน ได้ดี

6. สัมพันธภาพในชุมชน (Community Relation) ยังมีสังคมของชุมชนซึ่งเป็นสังคมที่บุคคลต้องพบปะและติดต่อกันอยู่เสมอ นอกจากสังคมของครอบครัวและสังคมของโรงเรียนที่บุคคลต้องมีสัมพันธภาพด้วยแล้ว ดังนั้นบุคคลต้องปรับตัวกับชุมชนด้วย โดยลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวเข้ากับชุมชนได้ดีคือ สามารถติดต่อกับสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านได้อย่างมีความสุข มีความพอใจในกฎเกณฑ์ข้อบังคับของชุมชน สวัสดิภาพของชุมชน และมีส่วนร่วมในงานหรือกิจกรรมของชุมชน

## ทฤษฎีการปรับตัว

### 1. ทฤษฎีการปรับตัวของ Erikson

Erikson (1959 อ้างใน ดวงเดือน พันธมนาวิน และ เพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม, 2524: 10-12) กล่าวว่า ตั้งแต่แรกเกิดเป็นต้นไปนั้น บุคคลมีการพัฒนาอารมณ์เชิงสังคมและบุคลิกภาพไปจนตลอดชีวิต โดยบุคคลอาจเป็นผู้ที่สามารถปรับตัวได้มากน้อยเพียงไร ในช่วงอายุใดนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ แต่ที่สำคัญที่สุดคือ ความสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในช่วงนั้นๆ ฉะนั้นในวัยทารกจนถึงวัยรุ่น ครอบครัวจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัว หรือสุขภาพจิตของบุคคลอย่างใกล้ชิด Erikson ได้แบ่งขั้นตอนการพัฒนาทางอารมณ์เชิงสังคมของบุคคลออกเป็น 8 ขั้น ซึ่งเริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนอายุ 80 ปี ความจำเป็นที่ต้องปรับตัวของบุคคลนั้น Erikson เห็นว่า ส่วนใหญ่เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงร่างกายทางความรู้ ความสามารถ และความเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม ส่วนการที่บุคคลจะปรับตัวได้ดีเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของบุคคลนั้น ที่มีต่อผู้แวดล้อมรอบตน โดยผู้แวดล้อมรอบตน จะสามารถช่วยให้บุคคลปรับตัวได้อย่างราบรื่นหรือทำการขัดขวาง หรือผลักดันบุคคลไปในทิศทางที่ทำให้ปรับตัวไม่ได้ นอกจากนี้การที่บุคคลสามารถจะปรับตัวได้ดีเพียงไรนั้น ขึ้นก่อนยังมีอิทธิพลต่อความสามารถปรับตัวในขั้นต่อไปของบุคคลนั้นด้วย

ทฤษฎีของ Erikson ชี้ให้เห็นความสำคัญของครอบครัวในการวางพื้นฐานทางจิตใจให้แก่บุคคลตั้งแต่วัยทารกเป็นต้นมา ในขั้นก่อนวัยรุ่นนั้น ครอบครัวอาจจะให้กำลังใจ ให้ความมั่นใจและจงใจให้ทารก เด็กเล็กและเด็กโต สามารถพัฒนาทางกล้ามเนื้อและทางสติปัญญา เสริมสร้างความสนใจในงานให้เด็กจนเด็กได้ฝึกฝนจนเกิดความรู้ความชำนาญ และมีความขยันขันแข็งที่จะทำสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะงานที่ตนชอบและถนัด ส่วนครอบครัวบางประเภท ก็อาจจะเรียกร้องผลักดันเด็กมากเกินไป หรือโอบอุ้มเด็กมากจนเด็กไม่สามารถเป็นตัวของตัวเอง เด็กรู้สึกว่ามีใครเข้าใจตน และมีความเห็นขัดแย้งกับครอบครัวอยู่เสมอ เด็กไม่กล้าลองสิ่งแปลกใหม่ รู้สึกว่าตนเองไร้ฝีมือ และความสามารถและเมื่อเป็นเด็กโตก่อนวัยรุ่นก็กลายเป็นคนที่มีปมด้อย

เมื่อมาถึงขั้นวัยรุ่น (อายุ 13-19 ปี) เป็นขั้นการปรับตัวขั้นที่ 5 ตามทฤษฎีของ Erikson ในช่วงชีวิตนี้มีสิ่งที่เกิดขึ้นใหม่อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระคือ ความต้องการทางเพศและความต้องการอิสระ ซึ่งทำให้วัยรุ่นดิ้นรน และต่อสู้กับทฤษฎีข้อบังคับทางสังคม ผู้ที่ปรับตัวได้จะเป็นผู้ที่แสดงความสมดุลระหว่างความต้องการของสังคมกับความต้องการส่วนตัว มีอิสระเสรี

พอสมควร แต่ก็ยังยอมรับคำแนะนำจากผู้ใหญ่ สามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน (Ego – Identity) ซึ่งหมายถึงการเข้าใจตนเองเป็นใครกำลังจะดำเนินชีวิตไปในทิศทางใด และจะเป็นที่ยอมรับนับถือของคนอื่นหรือไม่ มีความเชื่อและค่านิยม ทางการเมือง ศาสนา และการเลือกอาชีพอย่างไร ส่วนผู้ที่ปรับตัวไม่ได้มักจะมีปัญหาทางจิตหรือมีปัญหาทางสังคม ซึ่ง Erikson เชื่อว่าขั้นนี้เป็นช่วงที่มีความขัดแย้งมีลักษณะวิกฤติยิ่งกว่าช่วงอื่น

## 2. ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy

Andrew and Roy (1991 อ้างใน นิเทศ เจริญกัณชุกรณ์, 2543: 11-12) ได้อธิบายความหมายของการปรับตัวไว้ว่า เป็นพฤติกรรมตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมของตนเอง เพื่อปรับคงสภาพสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่ง Roy เชื่อว่าคนเราประกอบด้วย กาย จิต สังคม (Man is a Biopsychosocial Being) เป็นหน่วยเดียวกันที่ไม่อาจแบ่งแยกได้ (Unified Whole) องค์ประกอบทั้งสามนี้มีความสัมพันธ์ต่อกัน ทำงานผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกัน เพื่อคงสภาพปกติสุขหรือภาวะสุขภาพดี สาเหตุใดก็ตามที่มีผลต่อกาย ย่อมส่งผลกระทบต่อจิตใจและสังคมด้วย ดังนั้นบุคคลจะต้องมีการปรับตัว เพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม สำหรับบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นคือ มีสุขภาพดี ยอมรับความจริง มีความพึงพอใจในชีวิต ส่วนผู้ที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัว ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ไม่ยอมรับความจริง เสรีซึม

เมื่อบุคคลมีปัญหาในการปรับตัว ก็จะพยายามใช้กลไกที่บุคคลใช้ในการปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. กลไกการควบคุม (Regulator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดขึ้นอัตโนมัติโดยที่บุคคลไม่รู้สึกรู้ตัว เป็นการทำงานร่วมกันของระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ การรับรู้และการตอบสนองเพื่อที่จะควบคุมการทำงานของร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล

2. กลไกการรับรู้ (Cognator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิต สังคม ที่บุคคลใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะเครียด บุคคลจะเรียนรู้การปรับตัวในส่วนนี้จากทักษะการเข้าสังคม ประสบการณ์แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงและระดับการศึกษาซึ่งเป็นการทำงานของสมองในระดับสูง

กลไกการปรับตัวทั้ง 2 ส่วนจะเกิดควบคู่กันเสมอ ทำงานร่วมกันเสมือนเป็นหน่วยเดียวกัน โดยสิ่งทีเฝ้าผ่านเข้ามาทางกลไกควบคุมแล้วส่งต่อไปที่กลไกการรับรู้

นอกจากนี้ Roy ได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักการของ Maslow (Maslow's Hierachy of Needs) มาเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจธรรมชาติของคน ซึ่งเชื่อว่า มนุษย์ต้องการการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานที่เป็นดัชนีบ่งชี้ความมั่นคงของชีวิตซึ่งได้จากการที่บุคคลมีความมั่นคงทางด้านร่างกายและความมั่นคงทางด้านสังคม สามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลจากกลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้ แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นการตอบสนองของบุคคลทางด้านร่างกาย พฤติกรรมจะปรากฏออกมาเป็นการทำงานของเนื้อเยื่ออวัยวะ และระบบซึ่งประกอบเป็นร่างกายของมนุษย์ เพื่อตอบสนองความมั่นคงทางด้านร่างกาย (Physiologic Integrity) ซึ่งพิจารณาได้จากการตอบสนองขั้นพื้นฐาน (Basic Need) ได้แก่ ความต้องการออกซิเจน อาหาร การขับถ่าย การทำกิจกรรมและการพักผ่อน การตอบสนองในด้านต่างๆ ต้องอาศัยความรู้สึกร่างกาย การควบคุมน้ำและเกลือแร่ การทำงานของระบบประสาทและระบบไร้ท่อ โดยมีกลไกการควบคุมเป็นตัวเชื่อมโยงการทำงานและตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัว เป้าหมายสูงสุดของการดำรงชีวิตในภาวะปกติสุขคือสมดุลซึ่งมนุษย์พยายามปรับรักษาภาวะเช่นนี้ไว้ ถ้าผลการปรับตัวไม่สามารถก่อให้เกิดการตอบสนองในทางบวกได้ก็จะปรากฏเป็นพฤติกรรมการปรับตัวในทางลบหรือล้มเหลว (Maladaptation Behavior)

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self- Concept) นอกเหนือจากการปรับตัวเพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการทางด้านร่างกาย มนุษย์จำเป็นต้องมีความมั่นคงทางจิตใจ (Psychic Integrity) และสิ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อการคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางจิตใจคือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองอันเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ตลอดจนปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่น ในทางจิตวิทยาเชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์เป็นผลจากความนึกคิดที่มนุษย์มีต่อตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อมั่นและมองเห็นคุณค่าของตนเองจะมีการปรับตัวต่อสภาวะกดดันต่างๆดีกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ

3. พฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ (Role Function) การแสดงบทบาทหน้าที่ของบุคคลได้เหมาะสมทั้งทางด้านพฤติกรรม การแสดงออก อารมณ์และความรู้สึก เป็นการตอบสนองความต้องการและเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (Social Integrity) ในสถานการณ์ใดก็ตามที่

บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนได้ บุคคลต้องมีการปรับตัว เพื่อให้การแสดงบทบาทของตนเป็นไปตามปกติหากจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยการปรับตัวของบุคคลนั้น

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาหว่ากัน (Interdependence) ความจริงทางสังคมอีกประการหนึ่ง คือการที่คนเราต้องการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ถือว่าเป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลที่คงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (Social Integrity) ด้วยประการหนึ่ง ความเหมาะสมระหว่างการพึ่งพาตนเอง (Dependence) การพึ่งพาคนอื่น (Independence) และการให้ผู้อื่นได้พึ่งพาตน มีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจและสังคม โดยปกติบุคคลพยายามคงไว้ซึ่งความเป็นตัวของตัวเอง และยอมพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในขอบเขตที่ตนเองและสังคมยอมรับ

### หลักการในการปรับตัวให้ได้ผลดี

กันยา สุวรรณแสง (2530: 65) ได้กล่าวว่า การที่บุคคลจะปรับตัวได้นั้น จะต้องรักษาสมดุลทางอารมณ์เป็นอย่างมาก ซึ่งต้องอาศัยหลัก 3 ประการ คือ

1. หลักแห่งความจริง (Realism) คือ ต้องยอมรับและยึดหลักพิจารณาความเป็นไปได้จริงของการกระทำนั้นๆ
2. หลักแห่งความมีใจกล้าพอ (Commitment) คือ ความพร้อมที่จะเผชิญกับความขัดแย้ง ความยากลำบากต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น
3. การยอมรับตนเอง (Self- Acceptance) คือ ต้องยอมรับความเป็นจริงของตนเองทั้งในจุดเด่นและจุดด้อย เพื่อจะได้ประมาณตนเองได้ว่าควรกระทำอย่างไรจึงจะเหมาะสม

จากการศึกษาค้นคว้าและทบทวนเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปรับ มีผู้กล่าวถึงทฤษฎีที่สามารถวัดระดับการปรับตัวไว้มากมาย แต่สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้เลือกทฤษฎีการปรับตัวของ Roy (1999) มาใช้ในการวัดการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร เนื่องจากแนวคิดนี้มีความครอบคลุมและเหมาะสมกับกลุ่มประชากรที่ทำการศึกษ ทฤษฎีนี้ไม่ได้กล่าวแยกองค์ประกอบของการปรับตัวเพียงด้านใดด้านหนึ่ง หากแต่องค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านสัมพันธ์พึ่งพาหว่ากันบุคคล

โดยที่องค์ประกอบเหล่านี้เน้นครอบคลุมถึงการปรับตัวในสังคมและสิ่งแวดล้อม เนื่องจากสภาพสังคมในมหาวิทยาลัยนั้นเป็นสังคมที่ใหญ่และกว้างขึ้นการติดต่อสัมพันธ์ของนักศึกษาไม่เพียงแต่บ้าน โรงเรียน ครู อาจารย์ แต่ยังรวมไปถึงหน่วยงานภาครัฐและเอกชนอื่นหรือชุมชน ที่นักศึกษาจะต้องมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร เพื่อให้ครอบคลุมไปถึงระดับทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยผู้วิจัยได้ให้นิยามความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของนักศึกษาต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นๆ ในสังคมเป็นอย่างดี ก่อให้เกิดความสุข และตนเองได้รับความพึงพอใจ ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้

1. การปรับตัวด้านร่างกาย หมายถึง การตอบสนองของนักศึกษาต่อสิ่งเร้าที่มากระทบและความต้องการพื้นฐานมาจากความต้องการความมั่นคงด้านร่างกาย ได้แก่ การรับประทานอาหาร และน้ำ การพักผ่อน การออกกำลังกาย การขับถ่าย ตลอดจนการเจ็บป่วยที่แสดงออกมาทางกาย

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกและความเชื่อที่นักศึกษามีต่อตนเองทางด้านร่างกายและความสามารถในการทำหน้าที่ รวมถึงด้านศีลธรรม จรรยา ความคาดหวังที่ตนมี และความสำนึกในคุณค่าของตนเอง เป็นการประเมินทุกอย่างเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านรูปร่างหน้าตาความสามารถและ การแสดงออกของบุคคล

3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ หมายถึง การที่นักศึกษามีการปรับการกระทำหรือบทบาทหน้าที่ของตนเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม โดยมีการแสดงพฤติกรรมตามบทบาทหน้าที่ ที่เป็นความคาดหวังของสังคม

4. การปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง การที่นักศึกษาแสดงออกถึงการสามารถพึ่งพาตนเอง พึ่งพาผู้อื่น และเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้

### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความหยุนตัว

#### ความหมายของความหยุนตัว

ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์ (2546: 7) กล่าวว่า ความหยุนตัวนั้น เกิดขึ้นตั้งแต่บุคคลนั้นอยู่ในวัยเยาว์ โดยมีพันธุกรรมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เนื่องจากพบว่าบุคคลที่มีความหยุนตัวจะมีระดับ

สติปัญญาสูงกว่าค่าเฉลี่ย มีพัฒนาการในวัยเด็กที่เหมาะสม นั่นคือ มีคนที่ช่วยดูแลและช่วยเหลือ ทำให้มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ดี มีความยืดหยุ่นสูง มองโลกในแง่ดี อุทิศตนเพื่อช่วยเหลือสังคม และมีโอกาสที่เข้มแข็ง ทำให้สามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรมสุขภาพจิต (2549) กล่าวว่า ความหยุ่นตัวเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล เป็นคุณสมบัติที่ไม่คงที่ กล่าวคือ เป็นกระบวนการ (Process) หรือพลวัต (Dynamic) และเป็นความสามารถในการฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปรกติอย่างที่เคยเป็นได้อย่างสำเร็จภายหลังเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต และพบว่าผู้ที่มีความหยุ่นตัวจะมีความเจริญเติบโตทางอารมณ์และจิตใจ (Capacity for Growth) เพิ่มขึ้น

Werner and Smith (1982 cited in Rank and Patterson, 1996) กล่าวว่า ความหยุ่นตัว (Resilience) หมายถึง ความสามารถในการกลับคืนสู่สภาพเดิมของบุคคล (Recovery) หรือหลังประสบกับความทุกข์ยากหรือจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต แล้วนั้นบุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว โดยเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวกลับสู่สภาพดังเดิม ภายหลังจากเผชิญกับสภาวะกดดัน หรือความเครียด ความสามารถในการปรับตัวดังกล่าวเป็นการตอบสนองภาวะนั้น ด้วยวิธีการทางบวกอย่างกระตือรือร้น จนสามารถเอาชนะอุปสรรคและหลีกเลี่ยงการเกิดผลในทางด้านลบ เช่น การปรับตัวที่ผิดปกติ ปัญหาโรคแทรกซ้อนทางร่างกาย เป็นต้น

Kadner (1989) กล่าวว่า ความหยุ่นตัว คือ การรับรู้และต้นต่อการกำเนิดจิตสังคม (Psychosocial Resource) อันจะส่งผลให้บุคคลนั้นเข้าใจและสามารถเอาชนะอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรืออาจกล่าวได้ว่าการที่บุคคลนั้นมีความหยุ่นตัวทำให้แสดงบุคคลนั้นมีความเข้มแข็งในจิตใจ (Ego Strength) นั่นเอง

Wolin and Wolin (1993) กล่าวถึง ความหยุ่นตัวว่า เป็นศักยภาพของบุคคลในการต่อสู้กับความทุกข์ยากต่างๆ โดยมีการพัฒนาทักษะต่างๆ จนกลายเป็นความเข้มแข็งในที่สุด

Joseph (1994) อธิบายว่า บุคคลที่มีความหยุ่นตัวนั้นจะเป็นบุคคลที่มีความเชื่อถือและเชื่อมั่นในตัวเอง มีความรับผิดชอบ มองโลกในแง่บวก มีความมุ่งมั่นและมีทักษะทางสังคมที่ดี เด็กที่มีความหยุ่นตัวจะเป็นเด็กที่สามารถปรับตัวได้ดี มีความสามารถในการเรียนและเล่นได้ดี รักได้ดี และมีความคาดหวังที่ดี

Grotberg (1995) กล่าวว่า ความหยุ่นตัวนั้นเป็นศักยภาพของมนุษย์ในการเผชิญหน้ากับปัญหาและสามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆมาได้ ภายหลังจากนั้นจะเป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็ง ซึ่งความเข้มแข็งนี้พัฒนามาจากสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต

Young-Eisendrath (1996) กล่าวว่า บุคคลที่มีความหยุ่นตัวจะสามารถเข้าใจดำรงชีวิตของมนุษย์ได้ดี ในการดำรงชีวิตนั้นมีทั้งทุกข์และสุขสลับกันไป และสามารถที่จะเปลี่ยนความทุกข์ที่เกิดให้พัฒนาไปในเชิงสร้างสรรค์ได้ แนวความคิดนี้นั้นเหมือนกับหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ที่กล่าวว่าสัตว์โลกทั้งหลายย่อมหนีไม่พ้นการเกิดทุกข์

Dacey and Kenny (1997) กล่าวว่า ความหยุ่นตัวนั้น เป็นคุณลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลในการที่จะสามารถเอาชนะกับอุปสรรคหรือมรสุมในชีวิต และสามารถแก้ปัญหาที่ผ่านเข้ามาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Hagevik (1998) ให้ความหมายของความหยุ่นตัว ว่าหมายถึงศูนย์กลางที่แสดงถึงความสำเร็จของบุคคลและองค์กร ในการยอมรับและเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีองค์ประกอบหลากหลาย ได้แก่ การทุ่มเท (Being Focused), การมองโลกในแง่ดี (Positive Outlook) และ การยืดหยุ่น (Remaining Flexible)

จากความหมายต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความหยุ่นตัวนั้นเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลในการฟื้นตัว ภายหลังจากประสบเหตุการณ์วิกฤต ปัญหาชีวิตหรือความทุกข์ยากลำบาก โดยบุคคลนั้นสามารถฟื้นตัวและแก้ไขเอาชนะปัญหาความทุกข์ยากนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เหมาะสม และกลับฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว โดยบุคคลที่มีความหยุ่นตัวนั้นจะสามารถเผชิญฝืนต่อภาวะความยากลำบากนั้นได้โดยมีการปรับอุปสรรคที่พบนั้นให้เป็นโอกาสอันดี และภายหลังการฝ่าฟันอุปสรรคนั้นไปได้บุคคลนั้นจะมีความเข้มแข็งเพิ่มขึ้น

### ประวัติของแบบทดสอบความหยุ่นตัว

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความหยุ่นตัว (Resilience) นั้น เริ่มต้นจากการที่ผู้วิจัยทั้งหลายต้องการที่จะเข้าถึง “จุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพดี” (Salutogenesis) หรือกล่าวได้ว่าเป็นความต้องการที่จะศึกษา “รากเหง้าของการมีสุขภาพที่ดีในมนุษย์นั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร” ซึ่ง Antonovsky (1979) บัญญัติศัพท์คำว่า “Salutogenesis” นี้ขึ้นมา โดยนำคำในภาษากรีก คือคำว่า “Saluto” แปลว่า

“สุขภาพ” และคำว่า “Genesis” แปลว่า “จุดดั้งเดิม” มาผสมกัน นอกจากนั้น Antonovsky ได้สร้างแบบทดสอบชื่อว่า “Sense of Coherence” ขึ้นมาต่อมา สมจิต หนูเจริญกุล ได้แปลเป็นภาษาไทย และเรียกแบบทดสอบนี้ว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก ในประเทศไทยมีงานวิจัยหลายชิ้นที่นำแบบทดสอบความเข้มแข็งในการมองโลกไปใช้ในการวิจัย ซึ่งงานวิจัยส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับในแวดวงสุขภาพและจิตวิทยา (รัชนี นามจันทรา และ สมจิต หนูเจริญกุล, 2543)

Antonovsky (1979) ได้อธิบายว่า บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence) หมายถึงบุคคลที่มองโลกและสถานการณ์ต่างๆ รอบๆ ตัวด้วยความเข้าใจ (Comprehensible) สามารถจัดการได้ (Manageable) และมีความหมาย (Meaningful)

จากการศึกษาของ Antonovsky เป็นการเริ่มต้นจุดประกายให้ Garmezzy (1983) Werner and Smith (1982) สนใจศึกษาเกี่ยวกับความยืดหยุ่นตัว (Resilience) ในเด็ก โดยพบว่าเด็กที่สามารถที่จะพัฒนาสมรรถนะในตนเอง (Competent) และปรับตัวได้ดี (Well-Adjusted) ถึงแม้ว่าเด็กจะเติบโตในภายใต้สถานการณ์ที่มีข้อจำกัด เช่น เด็กที่เกิดมาในครอบครัวที่แตกแยกและยากจน หรือถูกเลี้ยงดูจากครอบครัวโดยใช้ความรุนแรง เด็กบางคนสามารถปรับตัวและพัฒนาตนเองได้ดีโดยมีพลังทั้งทางร่างกายและจิตใจที่จะต่อสู้ฝ่าฟันอุปสรรคไปได้

นักจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องเด็กพบว่า ความยืดหยุ่นตัวนั้น ไม่ได้พบในเด็กทุกคน เด็กบางคนไม่มีความยืดหยุ่นตัวเลย ซึ่งกล่าวได้ว่าความยืดหยุ่นตัวนั้นเป็นลักษณะพื้นฐานที่มีอยู่เฉพาะตัวของบุคคลซึ่งได้รับการถ่ายทอดมาจากพันธุกรรม (Inherited Traits) เช่น การมีลักษณะทางอารมณ์ที่เข้ากับบุคคลอื่นได้ง่าย (Easy Temperament) ทำให้บุคคลนั้นสามารถเผชิญกับความเครียดและความยุ่งยากในชีวิตได้ (Stress and Turmoil) ส่วนที่นอกเหนือจากพันธุกรรมน่าจะเป็นประสบการณ์ของบุคคล (Experience) พบว่าเด็กที่มีความยืดหยุ่นตัวและมีประวัติว่าพบกับความเครียดบ่อย จะไม่ยอมรับผิดชอบต่อเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยจะปรับเปลี่ยนสิ่งที่ไม่ดีเหล่านั้นให้เป็นสิ่งที่ดีโดยใช้ความสามารถพิเศษ (Talent) หรือให้ความสนใจ (Interests) ที่จะซึมซับประสบการณ์อันเลวร้ายนั้น แล้วเปลี่ยนให้บุคคลนั้นเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง (Confidence) และมีความสนิทสนมกับเพื่อนและครู ตัวอย่างเช่น Werner (1987) ศึกษาพบว่า เด็กที่มีความยืดหยุ่นตัวนั้นจะคิดว่าโรงเรียน คือ บ้านที่แตกต่างไปจากบ้านจริงของตน เพื่อหนีจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีภายในบ้าน และครูถือได้ว่าเป็นตัวแบบที่สำคัญซึ่งเด็กจะเลือกเป็นแบบอย่าง

ดังนั้น บุคลิกภาพที่ติดตัวมาแต่กำเนิด (Personality Trait) เป็นความทนทาน (Hardiness) ที่ป้องกันเด็กเหล่านั้นให้พ้นจากความเครียด โดย Kobasa (1982) ได้สร้างแบบวัดความทนทานนี้สร้างขึ้น ต่อมา Safarino (1998) พบว่า ความทนทาน (Hardiness) ความยืดหยุ่น (Resiliene) และความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence) มีความคล้ายคลึงกันในหลายๆด้าน และอาจกล่าวได้ว่าความทนทาน ความยืดหยุ่น และความเข้มแข็งในการมองโลก มีพื้นฐานมาจากหลักการเดียวกัน

### ลักษณะของความยืดหยุ่นตัว

Kobasa *et al.* (1981) ศึกษากลุ่มคนปกติที่มีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงปกติซึ่งอยู่ในภาวะเครียด โดยการศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษากับนักบริหารธุรกิจระดับสูง นักกฎหมาย ครูและพยาบาล ซึ่งเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อภาวะเครียด ผลการศึกษาพบว่าลักษณะที่มีการนิยามเอาไว้ว่าเป็น “บุคลิกภาพแข็งแรง” (The Hardy Personality) โดยประกอบด้วย

1. ความรู้สึกถึงอำนาจในการควบคุม (The Sense of Control) ซึ่งเป็นความเชื่อพื้นฐานที่ว่าตนสามารถควบคุมเหตุการณ์และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ หมายความว่าบุคคลสามารถควบคุมตนเองมีการรับผิดชอบการตัดสินใจและผลจากการตัดสินใจนั้น โดย Rotter (1966) กล่าวว่าความเชื่อดังกล่าวนี้นักจิตวิทยา หมายถึง ความเชื่อในอำนาจภายในแห่งตน (Internal Locus of Control) โดยเป็นสิ่งที่ Werner (1984) กล่าวถึงในการอธิบายเรื่องวิธีการแก้ไขปัญหาโดยวิธีการมุ่งจัดการกับปัญหา (Proactive Approach) ของเด็กที่มีความยืดหยุ่นตัว
2. ความรู้สึกถึงการท้าทาย (The Sense of Challenge) เป็นความสามารถในการมองเห็นลักษณะด้านบวกของปัญหา และลดการมองข้ามลักษณะด้านลบของสถานการณ์ มองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นเรื่องท้าทาย
3. ความรู้สึกถึงข้อผูกมัด (The Sense of Commitment) เป็นความสามารถในการค้นหาคุณค่าและความหมายในสิ่งที่ตนกระทำอยู่นั้น โดยเป็นการมองเห็นเหตุผลหรือเป้าหมายที่อยู่เบื้องหลังการดำเนินชีวิตของตนเอง และพยายามบรรลุจุดมุ่งหมายนั้น แม้ว่าชีวิตจะต้องเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ยาก

Rutter (1985) กล่าวถึงความหย่อนว่า เป็นลักษณะของบุคคลที่ต้องการประสบความสำเร็จ ในเป้าหมายชีวิต โดยมีการวางแผนเป็นขั้นตอนซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอนได้แก่

1. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence)
2. มีความเชื่อมั่นในความสามารถ ติดต่อประสานงานและปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ต่างๆ ของตน ได้
3. เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตและมีทักษะทางสังคมสูง โดยมีการสะสมความรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหาต่างๆ ทางสังคมที่ตนได้เผชิญหรือประสบพบเห็นมาอย่างมีประสิทธิภาพ

Werner (1982 cited in Christiansen and Christiansen,1997) ได้จำแนกลักษณะของความหย่อนตัวออกเป็น 4 ลักษณะ ดังนี้

1. เด็กที่มีความหย่อนตัว นั้นมีแนวโน้มในการจัดการกับปัญหาโดยเด็กที่มีความหย่อนตัวนั้น จะมุ่งจัดการกับปัญหา วิธีการในการแก้ปัญหาของเด็กที่มีความหย่อนตัวทำให้เขาสามารถดำรงความเข้มแข็งในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวก เมื่อเขาพบกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต จะส่งผลสะท้อนกลับในทางบวก และกระตุ้นให้เกิดการรับรู้ในคุณค่าของตนเอง (Self-Esteem) และรับรู้มีความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)
2. เด็กที่มีความหย่อนตัว เป็นเด็กได้รับการใส่ใจทางบวกจากผู้อื่นทำให้มีลักษณะบุคลิกภาพที่ดีในตนเอง ส่งผลให้พวกเขาสามารถเข้ากับคนรอบข้างได้ง่ายโดยทั่วไปเด็กที่มีความหย่อนตัวนั้น จะมีความผูกพันอย่างใกล้ชิดกับผู้เลี้ยงดู หรือผู้ใหญ่ที่เป็นบุคคลสำคัญในชีวิต มีอารมณ์ขันและมีทักษะในการเผชิญปัญหา และสามารถใช้ทรัพยากรภายในตนเอง (Inner Resources) เพื่อการปฏิสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพของพวกเขากับบุคคลอื่น การได้รับความใส่ใจทำให้พวกเขาได้ผลตอบกลับในทางบวก และเพิ่มประสิทธิภาพในการรับรู้ตนเอง
3. เด็กที่มีความหย่อนตัว เป็นผู้ที่สามารถจัดการกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ท้าทายในชีวิตได้ และสามารถใช้สถานการณ์หรือเหตุการณ์ทางลบให้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตเพื่อไปสู่เป้าหมายสูงสุดของเขาได้

4. เด็กที่มีความหุนตัว จะมีการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมชีวิตของตนพัฒนาความมั่นคง (Coherence) อันเป็นความเชื่อพื้นฐานที่ว่า ชีวิตนั้นมีคุณค่า และพวกเขาสามารถที่จะควบคุมชีวิตของตนได้ การรับรู้ในความมั่นคงนี้ จะส่งผลให้พวกเขาดำรงไว้ซึ่งแบบแผน (Order) และหลักเกณฑ์ (Structure) ในชีวิตของเขา

Masten (1990 cited in Young-Eisendrath, 1996) อธิบายลักษณะเด่นของบุคคลที่มีความหุนตัวไว้ดังนี้ คือ

1. มีสามารถในการแก้ปัญหาที่มีความเสี่ยงสูงและสามารถแก้ปัญหานั้น ได้โดยผลลัพธ์ที่ได้ได้ออกมาดี
2. มีความสามารถในการอดทนและอดกลั้นได้แม้จะอยู่ในสภาวะที่ถูกคุกคาม
3. มีความสามารถฟื้นตัวภายหลังจากสภาวะบาดเจ็บ (Trauma) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Benard (1993) ศึกษา พบว่าเด็กที่มีความหุนตัว มีคุณลักษณะสำคัญ 4 ประการคือ

1. ความสามารถทางสังคม (Social Competence) มีลักษณะดังต่อไปนี้คือ ตั้งแต่วัยเด็กพวกเขาสามารถที่จะสร้างสัมพันธภาพทางบวกกับผู้ใหญ่และกลุ่มเพื่อน ได้ ซึ่งช่วยให้เกิดความผูกพันกับครอบครัว โรงเรียน และชุมชน มีการโต้ตอบที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความสามารถในการตั้งคำถามตอบทางบวกจากผู้อื่น มีความยืดหยุ่น มีการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกของผู้อื่น มีทักษะการสื่อสารและมีอารมณ์ขัน

2. ทักษะการจัดการปัญหา (Problem-Solving Skill) ซึ่งเป็นความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม โดยแสดงออกมาในลักษณะของการพยายามหาทางออกของปัญหานั้นๆ ทั้งปัญหาในด้านปัญญาและสังคม โดยมีทักษะที่สำคัญยิ่ง 2 ด้านคือ การวางแผนซึ่งทำให้เห็นว่าตนจะดำเนินการอย่างไร และสามารถแสวงหาความช่วยเหลือจากแหล่งทรัพยากรต่างๆได้

3. การกระทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง (Autonomy) เป็นการรับรู้ในเอกลักษณ์แห่งตนและสามารถในการที่จะกระทำสิ่งต่างๆได้ โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพิงหรือรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น และสามารถที่จะควบคุมสิ่งที่อยู่แวดล้อมตนเองได้ คำว่า “Autonomy” ครอบคลุมไปถึงตัวแปรอื่นด้วย

เช่น ความเชื่อในความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy), ความเชื่อในอำนาจแห่งตน (Internal Locus of Control) การควบคุมสิ่งกระตุ้น (Impulse Control) เป็นต้น

4. ความมุ่งหวังในชีวิตและอนาคต (A Sense of Purpose and Future) ความมุ่งหวังในชีวิตทำให้เกิดเป้าหมายในชีวิต ความปรารถนามุ่งหวังในด้านการศึกษา การที่เด็กนั้นยืนหยัดอยู่ได้ ความหวังและความตระหนักรับรู้ถึงอนาคตที่สดใส

จากการศึกษาของ Wolin and Wolin (1993) ได้จำแนกความหุน่ตัวออกไว้ 6 ลักษณะได้แก่

1. การเข้าใจในตนเอง (Insight) นั้นเป็นการพัฒนาการของการรับรู้ โดยเริ่มต้นที่การรับรู้ความรู้สึก (Sensing) หรือการเข้าใจด้วยสัญชาตญาณว่าครอบครัวเป็นสิ่งคุ้นเคยและไว้วางใจได้ และมีความตื่นตัวต่อภาวะอันตราย เด็กที่มีความหุน่ตัวจะมีการเข้าใจการเปลี่ยนแปลงลักษณะท่าทางในการเดิน การแต่งกาย การหายใจ หรือน้ำเสียงของพ่อแม่ที่ส่งผลต่ออารมณ์ของพ่อแม่ในขณะนั้น เมื่อมีการเติบโตทางสติปัญญามากขึ้นในช่วงวัยรุ่น การรับรู้ความรู้สึกจะอาศัยการรู้ถึงปัญหาของครอบครัว รวมทั้งส่วนที่เกี่ยวข้องกับบุคคล

2. การเป็นอิสระ (Independent) เป็นการกำหนดขอบเขตที่ปลอดภัยระหว่างตนเองกับปัญหาของพ่อแม่โดยมีการจัดการกับสำนักคิดชอบชั่วดีของตนเอง และความต้องการผูกพันกับครอบครัว เป็นการต่อรองที่ดีที่สุดของบุคคลในการต่อสู้กับความต้องการของตนเอง สัญญาณแรก que แสดงถึงการเป็นอิสระในเด็กคือ การบ่ายเบน (Sraying) จากเหตุการณ์ความเจ็บปวดในครอบครัว และเมื่อเด็กโตขึ้นนั้น ในเด็กโตและวัยรุ่นจะจัดการแยกความรู้สึกตนเองออกจากอารมณ์ความรู้สึกผูกพันกับครอบครัว เมื่อเป็นผู้ใหญ่จะจัดการกับความรู้สึกผิดหวังและสามารถแยกตนเองออกมาจากปัญหาครอบครัวได้สำเร็จ

3. สัมพันธภาพ (Relationship) ความใกล้ชิดสนิทสนม และความผูกพันกันกับบุคคลอื่น เป็นความสามารถที่จะรักและรับความรักจากบุคคลอื่นได้ สัมพันธภาพเป็นการชัดเจนโดยตรง ยืนยันให้เห็นว่า ในครอบครัวที่มีปัญหาและละทิ้งลูกๆ ในช่วงแรกนั้น เด็กที่มีความหุน่ตัวจะแสวงหาความรักโดยการยึดติดหรือดึงดูคความสนใจจากผู้ใหญ่รอบๆตัว แม้ว่าความต้องการมีสายสัมพันธ์ของเด็กเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นช่วงครั้งชั่วคราว และมักจะน้อยกว่าความคิด แต่ในการมีสัมพันธภาพอย่างเพียงพอในวัยเด็ก นั้นจะส่งผลให้เด็กเป็นผู้มีความหุน่ตัว มีการซึมซับความ

มั่นใจในตนเองและมีความรับรู้เกี่ยวกับลักษณะของตนเอง ต่อมาเด็กจะพัฒนาไปเป็นการกระตือรือร้น ที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีกับเพื่อนใหม่ เพื่อนบ้าน ครู ตำรวจ หรือพระ ในฐานะตัวแทนของพ่อแม่ ตลอดช่วงเวลาของการสร้างสัมพันธ์ภาพใหม่นั้น ทำให้เกิดความผูกพัน ซึ่งเป็นตัวกำหนดและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างกันเอาไว้ ความผูกพันนั้นเกี่ยวข้องกับความสุขของการให้และการรับ รวมทั้งการยอมรับสภาวะของผู้อื่นว่าเป็นเรื่องสำคัญพอๆกับตนเอง

4. การเป็นผู้ริเริ่ม (Initiative) คือ การที่เด็กพิจารณาตัดสินใจในการแสดงตัวตน และการจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบๆตนเอง เด็กที่มีความหุนตัวนั้นส่วนหนึ่งของชีวิตพวกเขาสามารถควบคุมความสับสนวุ่นวาย และการเพิ่มขึ้นของปัญหาครอบครัว ผู้ที่มีความหุนตัวจะสร้างความสามารถและรับรู้ในพลังของตนเอง โดยมีการเริ่มต้นในวัยเด็กจะเป็นการหันเหออกไปจากความคับข้องใจ เกี่ยวกับปัญหาของพ่อแม่ และพัฒนาจากความอยากรู้อยากเห็นของเขาโดยการสำรวจ (Eplorig) โดยการค้นหาสิ่งรอบๆตัวและการลองผิดลองถูก ซึ่งมักจะประสบผลสำเร็จบ่อยๆ ทำให้เป็นเสริมแรงและรางวัลให้บรรลุถึงการรับรู้ประสิทธิภาพของตนเอง เมื่อถึงวัยเรียน การสำรวจในวัยเด็กนั้นพัฒนาไปเป็นการลงมือจัดการกับปัญหา (Working)

5. การมีความคิดเชิงสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน (Creativity and Humor) ซึ่งเป็นการกำบัง โดยการใช้จินตนาการ เพื่อให้สามารถหลบเลี่ยงสิ่งที่คุกคามและเป็นการปรับรายละเอียดของชีวิตใหม่ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจตนเอง ในทางตรงกันข้ามความหุนตัวและอารมณ์ขันจะสะท้อนเอาความจริงกลับออกมา ทั้งการริเริ่ม (Originate) กับการแสดงออก หรือการเสแสร้งเป็นวีรบุรุษ เจ้าหญิง นักสำรวจพื้นที่ หรือเป็นบุคคลที่ดูร้าย เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ถูกบีบบังคับ สิ่งหลักคั้นการแสดงออก เป็นสิ่งที่นำไปสู่การแต่งพฤติกรรม (Shaping) หรือการสร้างสรรค์ศิลปะ ในวัยรุ่นบุคคลที่มีความหุนตัว ส่วนใหญ่มักใช้ไปในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น เขียนหนังสือ เล่นดนตรี การวาดภาพ หรือเดินรำ โดยเป็นการหยุดพักเพื่อผ่อนคลายจากการถูกบีบบังคับของปัญหาครอบครัวและความรู้สึกผิดหวังของพวกเขา ผู้ใหญ่บางคนอาจจะวิวัฒนาการไปสู่ การเป็นผู้สร้างสรรค์กิจกรรม หรือมีทักษะในการสร้างสรรค์กิจกรรม ความหุนเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ว่าบุคคลที่มีความหุนตัวจะหยุดการทำลายและเกิดการปรับเปลี่ยนตนไปในทางสร้างสรรค์จากประสบการณ์ที่เลวร้าย

6. การมีศีลธรรมจริยธรรม (Morality) เป็นการรับรู้ในเรื่องความผิดชอบชั่วดี รู้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด พัฒนาการของศีลธรรมจริยธรรมเกิดขึ้นเมื่อเด็กในครอบครัวที่มีปัญหาารู้สึกผิดหวังและต้องการรู้เหตุผลว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เด็กจึงเริ่มมีการตัดสินใจต่อเหตุการณ์ประจำวัน ในช่วง

วัยรุ่น การตัดสินใจนั้นได้นำไปสู่การกำหนดคุณค่า (Valuing) ดังเช่น ความเหมาะสม ความเห็นอกเห็นใจ ความซื่อสัตย์และการแสดงความยุติธรรม ส่วนในผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จ ศิลธรรมจริยธรรมกลายเป็นหน้าที่มากกว่าเป็นความพึงพอใจส่วนตัว

Fonagy *et al.* (1994) ได้จำแนกคุณลักษณะของเด็กที่มีความยืดหยุ่นตัวว่า ประกอบด้วย

1. มีสติปัญญา (IQ) สูง และมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาได้ดี
2. มีรูปแบบในการจัดการกับปัญหาอย่างชาญฉลาด
3. มีความเชื่อในความสามารถของตน
4. มีอิสระในตนเอง (Autonomy) หรือมีความเชื่ออำนาจภายในตน
5. มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูง
6. ตระหนักรู้ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และมีการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก
7. มีความตั้งใจและความสามารถในการวางแผน
8. มีอารมณ์ขัน

Grotberg (1995) ศึกษาเรื่องความยืดหยุ่นตัว ใน โครงการศึกษานานาชาติ (The International Resilience Project) ได้จำแนกปัจจัย 15 ด้านที่ส่งเสริมความยืดหยุ่นตัว โดยปัจจัยดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภทหลัก แต่ละประเภทประกอบด้วย 5 ลักษณะ ดังนี้

1. ฉันมี (I have) การที่บุคคลนั้นมีแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความยืดหยุ่นตัว โดยมีแก่นสำคัญสำหรับการพัฒนาความยืดหยุ่น ซึ่งจะพัฒนาพื้นฐานความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย ฉันมีประกอบด้วย 5 ลักษณะดังนี้

- 1.1 การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ (Trusting Relationship) เป็นการได้รับความรักและการยอมรับจากพ่อแม่ สมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัว ครูและเพื่อน เด็กทุกวัยต้องการความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข จากพ่อแม่และบุคคลที่ให้การเลี้ยงดูในช่วงปฐมวัย (Primary Caregivers) รวมทั้งต้องการความรักและการประคับประคองทางอารมณ์ (Emotional Support) จากบุคคลอื่นด้วยในบางครั้งการได้รับความรักและการช่วยเหลือจากผู้อื่น อาจทดแทนการขาดความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขจากพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูได้

1.2 การมีกฎเกณฑ์และรูปแบบ โครงสร้างในครอบครัว (Structure and Rules at Home) การที่ในครอบครัวกฎเกณฑ์และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่ชัดเจน ครอบครัวมีการตั้งความคาดหวังในการกระทำของลูกและเชื่อมั่นว่าลูกจะสามารถทำตามได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยให้เด็กเรียนรู้ถึงความคาดหวังที่บุคคลอื่นมีต่อเขา โดยกฎเกณฑ์และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันนั้นประกอบด้วยภาระหน้าที่ต่างๆ โดยเด็กจะถูกคาดหวังให้กระทำ ขอบเขตและการปฏิบัตินั้นจะเป็นคำพูดที่ชัดเจนและชี้แจงให้เกิดความเข้าใจ และเมื่อเด็กทำผิดกฎ จะช่วยให้เด็กเข้าใจว่าเขาทำผิดอะไร สามารถบอกเด็กได้ว่าเกิดอะไรขึ้น มีการลงโทษในกรณีที่ทำเป็น และหลังจากนั้นเด็กต้องได้รับการให้อภัย และปฏิบัติต่อเขาเช่นเดิม และเมื่อเด็กทำตามกฎเกณฑ์และกิจวัตรประจำวันได้อย่างถูกต้อง เด็กควรที่จะได้รับการชมเชยจากพ่อแม่และคนอื่นๆ

1.3 การมีตัวแบบ (Role Models) พ่อแม่พี่น้องและคนอื่นๆ ในครอบครัวรวมทั้งกลุ่มเพื่อนเป็นบุคคลที่สามารถแสดงพฤติกรรมอันพึงปรารถนา และเป็นที่ยอมรับของเด็กได้ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว นำไปสู่การอยู่ร่วมในสังคมได้ บุคคลดังกล่าวเป็นผู้สาธิตให้เห็นว่าควรจะทำสิ่งนี้อย่างไร เช่น การแต่งตัว การสอบถามข้อมูลและสนับสนุนให้เด็กทำตาม รวมทั้งเป็นแบบอย่าง (Model) ในด้านศีลธรรม จริยธรรมและแนะนำในเรื่องธรรมเนียมกาปฏิบัติทางศาสนา

1.4 การได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนในการที่จะมีอิสระกระทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง (Encouragement to be Autonomous) การที่พ่อแม่ให้การสนับสนุนเด็กให้สามารถกระทำสิ่งต่างๆด้วยตนเองได้ และสามารถขอความช่วยเหลือร่วมมือได้เมื่อจำเป็น ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้เป็นอิสระในตนเอง และควรให้การชื่นชมและช่วยเหลือเมื่อเด็กเริ่มที่เป็นอิสระ มีการตระหนักถึงความไม่คงที่ของเด็ก ซึ่งจะช่วยในการปรับระดับและความเร็วในการส่งเสริมอิสระของลูกได้อย่างเหมาะสม

1.5 การเข้าถึงแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพและความปลอดภัยในชีวิต (Access to Health, Education, Welfare, and Security Services) ซึ่งเป็นแหล่งบริการที่เด็กไม่สามารถได้รับครอบครัว เช่น โรงพยาบาลและแพทย์ โรงเรียนและครู บริการต่างๆทางสังคม ตำรวจ ตำรวจดับเพลิง หรือหน่วยงานบริการอื่นๆ โดยเด็กนั้นมีโอกาสที่จะได้รับการบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพและความปลอดภัย ตรงตามความต้องการของเด็ก

2. ฉันเป็น (I am) ซึ่งเป็นความเข้มแข็งที่อยู่ภายในตัวเด็กอาจจะแตกต่างกันออกไป อันได้แก่ความรู้สึก ทัศนคติ การเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่อภายในตัวของเด็ก ประกอบด้วย

2.1 การที่เด็กนั้นเป็นที่รักและสามารถแสดงความรักต่อบุคคลอื่นได้ (Loveable and My Temperament is Appealing) เด็กจะตระหนักและรับรู้ว่ามีผู้คนรอบๆตัวเด็กนั้นชื่นชอบและรักเขา โดยเด็กจะทำตัวให้เป็นที่รักของผู้อื่น ซึ่งการกระทำดังกล่าวนี้จะช่วยให้เขาเป็นที่ชื่นชอบและเป็นที่รักของผู้อื่น เด็กจะมีความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น สามารถรับรู้ว่ามีผู้อื่นคาดหวังอะไรในตัวเขา และแสดงความรักต่อผู้อื่น ได้อย่างเหมาะสม

2.2 การเป็นผู้มีความรัก มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม (Loving, Empathic, Altruistic) โดยเด็กจะให้การเอาใจใส่ว่าผู้อื่นเป็นอย่างไรบ้าง และแสดงการกระทำและคำพูดที่ใส่ใจ และในบางครั้งเด็กอาจจะรู้สึกไม่สบายใจและเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น ไปด้วย เขาต้องการที่จะกระทำในสิ่งที่เป็นการจัดความทุกข์ หรือร่วมแบ่งเบาความทุกข์นั้นด้วย ซึ่งหากเด็กได้กระทำการดังกล่าวแล้วนั้นจะทำให้เกิดความสบายใจ

2.3 ความภาคภูมิใจในตนเอง (Proud of Myself) เด็กจะรับรู้ว่าคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญ และรู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถและความสำเร็จของตนเอง เด็กจะไม่ยอมให้คนอื่นกำหนดคุณค่าในตัวของเขา และเมื่อเด็กต้องเผชิญกับปัญหาในชีวิต เด็กจะเชื่อมั่นในตนเองและตระหนักถึงคุณค่าแห่งตน ซึ่งจะช่วยให้เขาประคับประคอง (Sustain) ตนเองในการเผชิญกับปัญหานั้นได้

2.4 การเป็นอิสระและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง (Autonomous and Responsible) เด็กจะสามารถกระทำสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเอง และเขาจะยอมรับผลของการกระทำนั้น เขาจะรู้สึกว่าการกระทำของเขาช่วยให้พัฒนาด้านต่างๆได้ มีการยอมรับและรับผิดชอบต่อการกระทำนั้น เด็กจะเข้าใจขอบเขตในการควบคุมสถานการณ์ และตระหนักว่าเมื่อใดบุคคลอื่นควรจะเป็นผู้รับผิดชอบคือ เข้าใจขอบเขตความรับผิดชอบของตนเองนั่นเอง

2.5 การเป็นผู้มีความหวัง เชื่อมั่นและศรัทธา (Filled with Hope Faith and Trust) เด็กเชื่อว่ามีความหวังสำหรับตัวเอง และมีบุคคลหรือสถาบันที่เขาสามารถจะเชื่อมั่นและไว้วางใจได้ เขาจะมีความเชื่อในคุณความดีและมีสำนึกในความผิดชอบ รวมทั้งต้องการที่จะดำเนินไปตามแนวทางนั้น เด็กจะมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในศีลธรรมและความดี มีการแสดงออกถึงความเชื่อดังกล่าว เช่น ความเชื่อในพระเจ้า หรือเชื่อในการเป็นผู้มีจิตวิญญาณสูงส่ง (Higher Spiritual Being)

3. ฉันสามารถ (I can) เป็นปัจจัยที่แสดงถึงด้านทักษะทางสังคมของเด็ก อันเกิดจากการเรียนรู้ได้ด้วยจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และจากการมีผู้อื่นสอนเด็กด้วย ได้แก่

3.1 การสื่อสาร (Communicate) เด็กสามารถที่จะสื่อสารแสดงความคิดและความรู้สึกของตนต่อบุคคลอื่นได้ เขาจะฟังว่าผู้อื่นกำลังพูดอะไร และตระหนักว่าเขารู้สึกอย่างไร เด็กจะสามารถที่จะทำความเข้าใจและเชื่อมโยงความแตกต่างนั้นได้

3.2 การแก้ไขปัญหา (Problem Solve) เด็กสามารถเผชิญหน้าประเมินสภาพและขอบเขตของปัญหาได้ วิเคราะห์ว่าเขาควรจะทำอะไรกับปัญหานั้นอย่างไร จำเป็นที่จะต้องขอความช่วยเหลือจากคนอื่นอย่างไรบ้าง เขามีความสามารถในการต่อรองกับผู้อื่นในการเลือกแนวทางการแก้ไขปัญหา และสามารถที่จะค้นหาทางออกของปัญหาคด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ มีอารมณ์ขัน และมีความอดทนที่จะอยู่กับปัญหาจนกระทั่งกระทั่งสามารถแก้ไขปัญหาได้สำเร็จ

3.3 การจัดการกับความรู้สึกและแรงกระตุ้นได้ (Manage My Feeling and Impulse) เด็กจะรับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง มีการแสดงออกมาเป็นคำพูดและการกระทำ โดยไม่ทำร้ายความรู้สึกและสิทธิของผู้อื่นและตนเอง สามารถจัดการกับแรงกระตุ้นที่เกิดขึ้นในการที่ต้องการจะทุบตี วิ่งหนี ทำลายข้าวของ หรือพฤติกรรมอื่นๆที่เป็นอันตรายนั้นได้

3.4 การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ (Gauge the Temperament of Myself and Others) เด็กสามารถที่จะรับรู้ ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้เด็กรู้ว่าเขาควรที่จะแสดงออกในสถานการณ์ต่างๆอย่างไร

3.5 ความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้ใจได้ (Seek Trusting Relationship) เด็กสามารถที่จะค้นหาใครบางคนที่เขาสามารถขอความช่วยเหลือ แบ่งปันความรู้สึกและความทุกข์ใจได้ ซึ่งบุคคลนั้นอาจจะเป็นพ่อแม่ ครู หรือคนอื่นๆ โดยบุคคลเหล่านี้สามารถร่วมกันค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหาได้

Werner (1995 cited in Howard and Dryden, 1999) กล่าวว่า เด็กที่มีความหุนหันตัวมีลักษณะเป็นบุคคลที่มีทักษะการสื่อสารและทักษะการแก้ปัญหา รวมทั้งมีความสามารถในการหาผู้ดูแลทดแทนได้ ดังนั้น ความหุนหันตัวจึงเป็นลักษณะที่ทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งและอดทนต่อการเผชิญกับอุปสรรคที่ต้องประสบในชีวิตเด็กที่มีความหุนหันตัวนั้นสามารถจัดการและปรับตัวกับปัญหาที่ประสบได้ดีแม้ต้องเผชิญกับความเครียดในระดับที่รุนแรง และเด็กจะประสบความสำเร็จในการปรับตัวต่อภาวะหรือสถานการณ์ที่คุกคาม ที่ท้าทาย

Jacelon (1997) ได้สรุปว่าคนที่มีความหยุ่นตัวนั้นมีลักษณะดังนี้ คือ

1. เป็นนักคิด เมื่อเผชิญปัญหาจะสามารถคิดหาแนวทางเพื่อแก้ปัญหาต่างๆเหล่านั้นได้
2. มีระดับสติปัญญาสูง (Above Average Intelligence)
3. มีชีวิตที่กระฉับกระเฉง (Active Engaged Lives)
4. มีความเป็นตัวของตัวเองสูง (A Strong Sense of Self)
5. มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Reliance)
6. มีความเป็นอิสระ (Independence)
7. มีความคิดเชิงบวก (Positive Outlook)

จากการศึกษาค้นคว้าและทบทวนเอกสารต่างๆที่มีผู้กล่าวถึงลักษณะ และมีการวิจัยเพื่อหาองค์ประกอบที่มีผลต่อความหยุ่นตัวไว้มากมายซึ่งนักจิตวิทยาแต่ละคนก็ได้ให้นิยามและองค์ประกอบที่แตกต่างกันออกไป แต่สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกที่จะใช้ทฤษฎีความหยุ่นตัวของ Grotberg (1995) ที่ได้ศึกษาเรื่องความหยุ่นตัว ในโครงการศึกษานานาชาติ (The International Resilience Project) โดยมีประเทศไทยเข้าร่วมในการศึกษารั้งนี้ด้วย ผู้วิจัยจึงเห็นว่ามีความเหมาะสมในการเลือกใช้ทฤษฎีความหยุ่นตัวของ Grotberg (1995) เพราะได้เคยมีการศึกษาในประเทศไทยมาก่อน ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าหลักการของทฤษฎีนี้จึงมีความเหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมของเยาวชนไทยได้ ซึ่งในงานวิจัยนี้คือนักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร และในแนวคิดความหยุ่นตัวของ Grotberg (1995) ได้จำแนกปัจจัย 15 ด้านที่สร้างเสริมความหยุ่นตัว โดยปัจจัยดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบหลัก แต่ละองค์ประกอบยังประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้คือ

1. ฉันมี (I have) ประกอบด้วย
  - 1.1 การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ
  - 1.2 การมีกฎเกณฑ์และรูปแบบโครงสร้างในครอบครัว
  - 1.3 การมีตัวแบบ
  - 1.4 การได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนในการที่จะมีอิสระกระทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง
  - 1.5 การเข้าถึงแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพและความปลอดภัยในชีวิต
2. ฉันเป็น (I am) ประกอบด้วย
  - 2.1 การที่เด็กนั้นเป็นที่รักและสามารถแสดงความรักต่อบุคคลอื่นได้

- 2.2 การเป็นผู้มีความรัก มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม
- 2.3 ความภาคภูมิใจในตนเอง
- 2.4 การเป็นอิสระและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง
- 2.5 การเป็นผู้มีความหวัง เชื้อมั่นและศรัทธา

### 3. ฉันสามารถ (I can) ประกอบด้วย

- 3.1 การสื่อสาร
- 3.2 การแก้ไขปัญหา
- 3.3 การจัดการกับความรู้สึกและแรงกระตุ้นได้
- 3.4 การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้
- 3.5 ความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้

จากองค์ประกอบย่อยข้างต้นนี้และจากงานวิจัยการวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (Resilience) กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนกระบวนวิชาจิตวิทยาทั่วไปมหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน 150 คน โดย สิริเพ็ญ เชาวน์ศิลป์ (2546) ซึ่งใช้แนวคิดของ Grotberg (1995) และได้มีการนำแบบสอบถามมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง คำนวณหาค่าความเชื่อถือของได้ .7325 ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าทฤษฎีความหยุ่นตัวของ Grotberg (1995) นี้ น่าจะวัดความหยุ่นตัวของนักศึกษาปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครได้ครอบคลุม โดยผู้วิจัยให้นิยามไว้ว่า ความหยุ่นตัว หมายถึง ศักยภาพของนักศึกษาในการเผชิญอุปสรรคต่างๆในชีวิตได้อย่างมีความเข้มแข็ง และกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว หลังจากประสบกับความทุกข์ยาก หรือปัญหาในชีวิต ประกอบด้วย 3 ด้านดังนี้

1. ฉันมี หมายถึง การที่นักศึกษามีบุคลิกภายนอกคอยให้ความดูแลช่วยเหลือ ได้รับความรัก ความอบอุ่นและการยอมรับจากครอบครัว ครู เพื่อน และได้รับการดูแลด้านสุขภาพ การศึกษา หรือสวัสดิการต่างๆ
2. ฉันเป็น หมายถึง การที่นักศึกษามีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถแสดงความรัก เห็นอกเห็นใจ และให้ความเอื้อเฟื้อแก่ผู้อื่น และภูมิใจในตนเอง
3. ฉันสามารถ หมายถึง การที่นักศึกษามีทักษะทางสังคม และมีทักษะในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถสื่อสารความคิด ความรู้สึกกับผู้อื่น มีทักษะในการแก้ไขปัญหา รู้จักควบคุม

อารมณ์ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของคนและผู้อื่น และมีทักษะในการพูดคุย ต่อรองตกลงเพื่อลดความขัดแย้ง

### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

#### ความหมายของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

เพียงเพ็ญ เสถียรนพเก้า (2548: 10) กล่าวว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบ คือ ความพยายามของบุคคลที่จะสร้างมาตรฐาน และเป้าหมายที่สูงมากๆ ให้กับตนเองเพื่อให้ตนเองและผู้อื่นรับรู้ถึงคุณค่าของตนเอง ซึ่งหากผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบ มีความยึดหยุ่นในการตั้งมาตรฐาน และเป้าหมายสูงของตนต่อสถานการณ์ตามความเป็นจริง ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบก็จะสามารถปรับตัวและมีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขได้ แต่ถ้าหากผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบไม่สามารถปรับมาตรฐาน หรือเป้าหมายสูงของตนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ตามความเป็นจริงได้ก็จะก่อให้เกิดความผิดปกติทางพฤติกรรมและปัญหาทางจิต

พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยาฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2550 (2550: 293) ได้ให้ความหมายของ คติสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) ว่าหมายถึง แนวคิดที่ต้องการให้ตนเองและบุคคลอื่นกระทำสิ่งที่เกินมาตรฐาน อย่างไม่สมเหตุสมผลในบางแนวคิดเห็นว่าเป็นพื้นฐานที่ทำให้บุคคลรู้สึกด้อยเป็นทุกข์ เพราะทำอย่างไรก็ไม่ดีเพียงพอ

Rice and Dellwo (2002: 189 cited in Philipson, 2004) กล่าวว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบ คือ ความต้องการความสมบูรณ์แบบ ทำทุกอย่างให้ถูกต้องหลีกเลี่ยงที่จะสร้างความผิดพลาดขึ้นในทุกกรณี ซึ่งแนวคิดแบบนี้ ทำให้เกิดการผลัดวันประกันพรุ่ง และเป็นคนดั่งเงไม่กล้าตัดสินใจ

จากความหมายต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบ หมายถึง การที่บุคคลมีการสร้างมาตรฐานและเป้าหมายในการดำรงชีวิต การเรียน การทำงานสูง หลีกเลี่ยงความผิดพลาดทุกกรณี เพื่อให้เป็นเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น โดยในบางครั้งมาตรฐานที่ตั้งไว้นั้นอาจไม่สมเหตุสมผลกับความเป็นจริง หากบุคคลนั้นไม่สามารถปรับมาตรฐาน หรือเป้าหมายสูงของตนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ตามความเป็นจริงได้ก็จะก่อให้เกิดความวิตกกังวล และในบางคนอาจเกิดภาวะซึมเศร้า ซึ่งอาจก่อให้เกิดความผิดปกติทางพฤติกรรมและปัญหาทางจิต

## สาเหตุของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

Hollender (1965 cited in Ashby and Rice, 2002: 197) กล่าวว่า ข้อเสียของการยึดติดความสมบูรณ์แบบเนื่องมาจากบุคคลรู้สึกไม่มั่นคงในจิตใจเกี่ยวกับเรื่องการยอมรับของพ่อแม่ หากเด็กไม่ได้รับการตอบสนองที่ดีจากพ่อแม่เด็กจะพัฒนาลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบขึ้น สาเหตุเนื่องจากเด็กคิดว่าหากทุกอย่างที่เขาทำสมบูรณ์แบบเขาก็จะรอดพ้นจากคำวิพากษ์วิจารณ์และการตำหนิตีติชนจากพ่อแม่ได้ เด็กพยายามสร้างมาตรฐานความสมบูรณ์แบบ หรือเป้าหมายมากขึ้น เพื่อที่จะได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นแทนการยอมรับจากพ่อแม่หรือบุคคลใกล้ชิดที่ขาดหายไป ซึ่งเป็นให้ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบนั้นมีมาตรฐานที่เคร่งครัด และไม่มีความยืดหยุ่นต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ความพอใจของพวกเขาขึ้นอยู่กับ การยอมรับของบุคคลภายนอกไม่ได้ขึ้นอยู่กับผลสำเร็จของงาน หากมีเพียงบุคคลใดบุคคลหนึ่งวิจารณ์หรือติเตียนงานของเขา ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจะรับรู้ว่างานทั้งหมดของเขาล้มเหลว เพราะรู้สึกว่าจะอย่างน้อยก็มียุคคลหนึ่งที่ไม่ยอมรับเขา

Hamachek (2002 cited in Rice and Dellwo, 2002: 188) กล่าวว่า การเลี้ยงดูและเติบโตมาในครอบครัวที่ให้ความสำคัญมากกับเรื่องประสิทธิภาพ และการประสบความสำเร็จว่าเป็นเครื่องบ่งบอกความมีคุณค่าของมนุษย์ ซึ่งจากที่ได้กล่าวมาข้างต้นมาแล้วว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบมีทั้งผลดีและผลเสีย ซึ่งทั้งสองส่วนนี้ก็เป็นผลที่สืบเนื่องมาจากการตอบสนองของพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูที่แตกต่างกัน 2 ลักษณะ คือถ้าพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็ก สามารถให้การตอบสนองที่ดีเพียงพอต่อความสำเร็จที่เด็กได้รับ มีมาตรฐานในการตัดสินความสำเร็จของเด็กที่ชัดเจน และมีเหตุมีผล อยู่บนพื้นฐานแห่งความจริง เด็กก็จะพัฒนาลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบขึ้นเพื่อสร้างความพึงพอใจในเรื่องประสิทธิภาพของตนให้กับตนเอง และเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากพ่อแม่และบุคคลใกล้ชิด แต่ในทางตรงกันข้าม หากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูไม่สามารถให้การตอบสนองที่ดีเพียงพอต่อความสำเร็จที่เด็กได้รับ มีมาตรฐานในการตัดสินความสำเร็จของเด็กที่ไม่แน่นอน ไม่อยู่บนพื้นฐานของเหตุผลและความเป็นจริง บางคราวอาจมีการลงโทษหรือวิพากษ์วิจารณ์อย่างรุนแรง เมื่อเด็กไม่สามารถปฏิบัติตามมาตรฐานซึ่งไม่แน่นอน ที่พ่อแม่วางไว้ได้ เด็กก็จะพัฒนาความรู้สึกว่าไม่มีทางเป็นที่ยอมรับของพ่อแม่ขึ้น ซึ่งความรู้สึกนี้จะทำให้เด็กขาดความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง และพยายามแสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ ภายนอกทดแทน ซึ่ง Hamachek เรียกลักษณะดังกล่าวว่าเป็นการยึดติดความสมบูรณ์แบบ แบบมีอาการทางประสาท (Neurotic Perfectionism)

จากการศึกษาค้นคว้ามีผู้ให้สาเหตุและมีการศึกษาทดลองเพื่อหาสาเหตุของการเกิดการยึดติดความสมบูรณ์แบบไว้แตกต่างกันไปผู้วิจัยจึงเห็นว่า สาเหตุการเกิดการยึดติดความสมบูรณ์แบบนี้ น่าจะเกิดจากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูตั้งแต่ในวัยเด็ก ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู และการตอบสนองต่อการกระทำของเด็กของพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู ซึ่งหากเด็กถูกตั้งความคาดหวังจากพ่อแม่ไว้สูงมากกว่ามาตรฐานความสามารถของเด็ก และเมื่อเด็กไม่สามารถปฏิบัติตามความหวังของพ่อแม่ที่ตั้งไว้ได้ หากพ่อแม่ตอบสนองทางลบ เช่น คำตำหนิ โทษเด็ก ก็จะเป็นการก่อให้เกิดเสริมสร้างลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบขึ้นมาในตัวเด็กซึ่งความรู้สึกนี้จะทำให้เด็กขาดความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง และพยายามแสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ ภายนอกทดแทน เพราะเด็กรู้สึกว่าจะไม่สามารถปฏิบัติตามมาตรฐานพ่อแม่วางไว้ได้ เด็กก็จะพัฒนาความรู้สึกว่าไม่มีทางเป็นที่ยอมรับของพ่อแม่ขึ้น

#### ลักษณะของผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบ

Kohut and Wolf (1987 cited in Ashby and Rice, 2002: 198) กล่าวว่า ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจะมีลักษณะเด่นคือ เป็นผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง มีความต้องการประสบความสำเร็จ มีวินัยต่อตนเอง มีความพยายามสูงในการไปให้ถึงมาตรฐานและเป้าหมายที่ตั้งไว้ และเป็นคนที่เคร่งครัดในกฎระเบียบ มีความละเอียด ประณีต และจริงจังมากต่องานทุกอย่างที่ทำ ส่วนใหญ่พวกเขาจึงเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จสูงในการทำงาน เนื่องจากพวกเขามีเป้าหมายที่ชัดเจน

Rice and Dellwo (2002: 189 cited in Philipson, 2004) กล่าวว่า ลักษณะเด่นของผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจะมีลักษณะ ความอ่อนไหวต่อคำวิจารณ์ ซึ่งจะก่อให้เกิดความกังวลต่อความผิดพลาดมากจนทำให้เกิดความลังเลไม่กล้าตัดสินใจผลัดวันประกันพรุ่ง หรือ ย้ำคิดย้ำทำไม่ยอมทำงานให้เสร็จ เพราะกลัวว่าเมื่อเสร็จแล้วจะพบข้อบกพร่องนั้น ทำให้ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นคนที่มีความวิตกกังวลสูง เคร่งเครียด รู้สึกผิดและเหนื่อยใจได้ง่าย

จากการกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่าผู้ที่มีความยึดติดการสมบูรณ์แบบนั้นมีลักษณะคือ เป็นผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง มีความต้องการประสบความสำเร็จ โดยมีการตั้งมาตรฐานไว้สูงและมีความพยายามในการไปให้ถึงมาตรฐานและเป้าหมายตามที่ไ้ตั้งไว้ ทั้งนี้ยังเป็นคนที่ระเบียบวินัยต่อตนเอง มีความเคร่งครัดในกฎระเบียบ และมีความละเอียด ประณีต แต่ในบางคนอาจจะมีอ่อนไหวเกิดความวิตกกังวลได้ง่าย ผลัดวันประกันพรุ่ง และย้ำคิดย้ำทำ

## การวัดในการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

โดยในปี 1980 Burns ได้ปรับปรุงบางส่วนเพื่อให้สามารถวัดระดับความหมกมุ่น ความพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้ และรวมไปถึงการวัดระดับความเชื่อในเรื่องของการเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์จากผลงาน และความสำเร็จที่ได้รับอีกด้วย ต่อมา มีผู้สร้างทฤษฎีใหม่ๆ ในเรื่องการยึดติดความสมบูรณ์แบบดังนี้

Frost *et al.* (1990 cited in Ashby and Rice, 2002: 197) ได้สร้างแบบยึดติดความสมบูรณ์แบบ โดยให้ชื่อว่าแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติ (Multidimensional Perfectionism Scale) แบบวัดนี้จัดทำขึ้นโดยเป็นแบบสอบถามให้ผู้ถูกวัดบอกความรู้สึกของตนเอง มีการแบ่งความรู้สึกออกเป็น 5 ระดับ เริ่มจากระดับที่ 1 คือไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง ระดับที่ 5 คือเห็นด้วยอย่างยิ่ง แบบทดสอบนี้มีข้อคำถามทั้งหมด 35 ข้อ Frost *et al.* มีความเชื่อว่าองค์ประกอบทุกด้านในแบบสอบถามนี้วัดอาการทางจิตด้านลบ ยกเว้นองค์ประกอบเดียว คือ ด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standard)

ในปี 1991 Hewitt and Flett (1991) ได้สร้างแนวคิดทฤษฎีการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติ (Multidimensional Perfectionism) ขึ้น โดยเชื่อว่าการที่บุคคลมีลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบในทุกด้าน แสดงว่ามีความล้มเหลวในการปรับตัว โดย Hewitt and Flett ได้แบ่งการยึดติดความสมบูรณ์แบบออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. การยึดติดความสมบูรณ์แบบ ด้านเข้าหาตนเอง (Self-Oriented Perfectionism) คือ การที่บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว มีการตั้งมาตรฐานที่แน่นอน และสูงเกินความเป็นจริง โดยบุคคลจะตัดสินตนเองด้วยมาตรฐานที่ตั้งไว้เหล่านั้น
2. การยึดติดความสมบูรณ์แบบ ด้านเข้าหาผู้อื่น (Other-Oriented Perfectionism) คือ ความล้มเหลวในการปรับตัว โดยผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบมีลักษณะการตั้งมาตรฐานที่ตายตัว และสูงเกินจริงให้กับผู้อื่น และโดยบุคคลจะตัดสินและประเมินผู้อื่นอย่างเข้มงวดด้วยมาตรฐานที่ตั้งไว้เหล่านั้น
3. การยึดติดความสมบูรณ์แบบ ด้านอิทธิพลจากสังคม (Socially Prescribed Perfectionism) คือ ความล้มเหลวในการปรับตัว โดยมีพื้นฐานมาจากความเชื่อที่ว่า สังคมเป็นผู้บีบ

บังคับ และกดดันให้บุคคลยึดถือมาตรฐานที่สูงเกินจริง การที่บุคคลพยายามทำตัวให้เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์แบบเท่านั้นจึงจะได้รับการยอมรับ และมีชีวิตอยู่ได้ในสังคมนั้นได้

ต่อมาในปีเดียวกันนี้ Hewitt and Flett (1991) ได้สร้างแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบขึ้น โดยให้ชื่อว่า แบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติ (Multidimensional Perfectionism Scale) โดยแบบวัดนี้จัดทำขึ้นเป็นแบบสอบถามให้ผู้ถูกวัดบอกความรู้สึกของตนเอง โดยจะแบ่งระดับความรู้สึกเป็น 7 ระดับ เริ่มจากระดับที่ 1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง ระดับที่ 7 คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง แบบทดสอบนี้มีข้อคำถามทั้งหมด 45 ข้อ

Hamachek (2002 cited in Chang, 2004: 94) กล่าวว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบนี้มีความแตกต่างกัน โดยมีทั้งด้านดีและด้านไม่ดี โดย Hamachek ได้ให้คำจำกัดความ การยึดติดความสมบูรณ์แบบในด้านดีว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบปกติ (Normal Perfectionism) ซึ่ง ผู้ที่มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบในด้านดี นั้นพอใจที่จะให้เวลาและความพยายามอย่างมาก เพื่อให้งานออกมาสมบูรณ์แบบตามมาตรฐานของตนที่ตั้งไว้ และจะมีความยืดหยุ่นต่อผลของงานที่ผิดพลาดจากมาตรฐานที่ตั้งไว้ตามสถานการณ์ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ การยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบปกติ แตกต่างจากการยึดติดความสมบูรณ์แบบมีอาการทางประสาท (Neurotic Perfectionism) ซึ่งเป็นการยึดติดความสมบูรณ์แบบในด้านไม่ดี เนื่องจาก บุคคลที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบมีอาการทางประสาท เป็นผู้ที่ไม่เคยรับรู้หรือรู้สึกว่าคุณเองทำอะไร ได้ดีมากเพียงพอเลย แม้กระทั่งงานที่ดีที่สุดของตน แต่บุคคลที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบมีอาการทางประสาทก็ยังรับรู้และรู้สึกว่าคุณไม่พอ บุคคลเหล่านี้จะไม่สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกพึงพอใจในผลได้

### องค์ประกอบของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

Slaney and Suddarth (2001 cited in Ashby and Rice, 2002: 197-199) ได้สร้างองค์ประกอบ 3 ด้านเพื่อวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ คือประกอบด้วย

1. องค์ประกอบในเรื่องมาตรฐานสูง (High Standard) ถูกออกแบบมาเพื่อวัดการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล
2. องค์ประกอบในเรื่องระเบียบแบบแผน (Order) ถูกออกแบบมาเพื่อวัดลักษณะความต้องการในเรื่องระเบียบวินัยและการจัดการ

3. องค์ประกอบในเรื่องความขัดแย้ง (Discrepancy) ถูกออกแบบมาเพื่อวัดความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นจากความขัดแย้งระหว่าง ความสามารถในการเป็นจริงของตนกับมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้

จากองค์ประกอบ 3 ด้านนี้ Slaney *et al.* ได้สร้างแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบขึ้น โดยแบบวัดนี้ชื่อว่า แบบวัดเอพีเอส-อาร์ (Almost Perfect Scale-Revised: APS-R) ซึ่งแบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 23 ข้อ โดยให้ผู้ถูกวัดแสดงระดับความคิดเห็น ซึ่งแบ่งเป็น 7 ระดับ จาก 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างมาก) ถึง 7 (เห็นด้วยอย่างมาก)

Slaney and Suddarth (2001) กล่าวถึง ทฤษฎีการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติ (Multidimensional Perfectionism) ของ Frost *et al.* (1990) ว่าเกิดจากความพยายามที่จะวิเคราะห์ข้อคำถามในแบบทดสอบของ Burns ในเรื่องทัศนคติที่ผิดปกติ (Dysfunctional Attitude) ร่วมกับแบบวัดความผิดปกติในเรื่องการกิน (Eating Disorder) และ แบบวัดความหมกมุ่น (Obsessionality) ซึ่งทฤษฎีนี้สามารถวัดลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบของบุคคลได้จากองค์ประกอบ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความกังวลในเรื่องความผิดพลาด (Concern Over Mistake: CM) ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจะรู้สึกไม่พอใจกับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นมากกว่าบุคคลทั่วไป เนื่องจากผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบกลัวว่าบุคคลอื่นจะมองเขาในแง่ไม่ดี ดังนั้นผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจึงมักจะไมขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการแก้ไขข้อผิดพลาด และยังมี ความพยายามอย่างมากที่จะปกปิดข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นนั้น ซึ่งความกังวลในความผิดพลาดที่มากเกินไปนี้อาจก่อให้เกิดอาการกลัวอย่างไม่สมเหตุผล (Phobias) และเกิดความผิดปกติทางอารมณ์ (Mood Disorder)

2. การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standards: PS) คือ การที่ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบตั้งมาตรฐานสูง และพยายามที่จะบังคับตนเองให้ไปถึงมาตรฐานนั้น เป็นลักษณะพื้นฐานของผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบที่เป็นทั้งข้อดีและ ข้อเสียของผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบ การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคลที่สูงมากนี้อาจก่อให้เกิดความผิดปกติในเรื่องการกิน (Eating Disorder) และ โรคะอะโนเร็กเซีย (Anorexia Nervosa)

3. ความเชื่อเรื่องความหวังของพ่อแม่ (Parent Expectation: PE) คือ ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจะความพยายามอย่างมากที่จะประพฤติตนให้เป็นที่ไปตามความคาดหวังของพ่อแม่ ซึ่งเป็นลักษณะพื้นฐานอีกอย่างหนึ่งของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ สาเหตุอาจเกิดจากการที่บุคคล

เติบโตมาในครอบครัวที่มีการให้ความรักแบบมีเงื่อนไข คือ จะได้รับความรักก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นสามารถทำตามความคาดหวังของพ่อแม่ได้ ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจึงพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบเพื่อจะได้รับการยอมรับจากพ่อแม่

4. การรับรู้การตำหนิและการวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ (Parental Criticism: PC) ลักษณะนี้เกิดจากความต้องการที่จะทำให้พ่อแม่พึงพอใจ ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจึงมีความวิตกกังวลว่าความสำเร็จที่ตนเองได้รับจะถูกพ่อแม่ตำหนิหรือวิพากษ์วิจารณ์ สาเหตุอาจเกิดจากในวัยเด็ก ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบเหล่านี้มักจะถูกลงโทษเมื่อกระทำผิดพลาดอย่างไม่สมเหตุผล ผลคือ ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจะมีความรู้สึกว่าคุณค่าความมั่นใจและคิดว่าไม่มีทางที่จะปฏิบัติตามมาตรฐานอันสูงส่งของพ่อแม่ได้สำเร็จ

5. ความสงสัยในการกระทำ (Doubting of Actions :D) คือ เป็นลักษณะพื้นฐานของผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบ โดยผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจะมีความรู้สึกไม่มั่นใจต่อผลงานของตนเองเมื่องานสำเร็จ เพราะผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบมักจะทบทวนงานนั้นซ้ำไปซ้ำมาไม่สิ้นสุด ซึ่งความสงสัยในการกระทำนี้จะทำให้ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบนั้นมีลักษณะ เป็นคน โทเล ตัดสินใจไม่เด็ดขาด

6. ความเป็นคนมีระเบียบ ชอบจัดการ (Organization : O) ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบจะมีความหมกมุ่นอยู่กับการทำสิ่งต่างๆ ให้ประณีตและเรียบร้อย ไร้อخطاءในทุกเรื่องที่ทำ นอกจากนั้นพวกเขายังมักจะมีลักษณะขี้ใจและเจ้าระเบียบ ลักษณะเช่นนี้เป็นผลสืบเนื่องจากการที่ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบพยายามจะไปถึงมาตรฐานอันสูงส่ง ไม่ใช่สาเหตุโดยตรงของอาการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

Hewitt *et al.* (1995) ได้สร้างทฤษฎีการแสดงตัวตน (Self-Presentation) ขึ้นมาซึ่งทฤษฎีนี้ได้ถูกพัฒนาขึ้น เพื่อใช้ประเมินความต้องการของตัวบุคคล ซึ่งจะแสดงตัวว่าเป็นผู้ที่สมบูรณ์แบบในสายตาของบุคคลอื่น ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ที่แสดงลักษณะภายนอกออกมาเป็น ดังนี้

1. การส่งเสริมตนเอง (Self-Promotion) เกิดจากการที่บุคคลมีความต้องการ ความปราศจากข้อบกพร่อง คือ การที่ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบต้องการที่จะแสดงภาพลักษณ์ของการเป็นคนที่ไม่มข้อบกพร่องให้ปรากฏต่อสายตาผู้อื่น

2. การไม่แสดงออกถึงความไม่สมบูรณ์แบบ (Nondisplay of Imperfection) การที่ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบต้องการที่จะหลีกเลี่ยงและไม่ยอมแสดงลักษณะที่ไม่สมบูรณ์แบบให้ผู้อื่นเห็น

3. การปิดบังความไม่สมบูรณ์แบบ (Nondisclosure of Imperfection) การที่ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบต้องการที่จะซ่อน หรือ ปกปิดความไม่สมบูรณ์แบบที่เกิดขึ้นเอาไว้ เพื่อไม่ให้ผู้อื่นได้เห็นหรือรับรู้

จากการศึกษาค้นคว้ามีผู้กำหนดแนวคิดทฤษฎีในการวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบของบุคคลไว้มากมายแต่สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกที่จะใช้แนวคิดและแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ของ Frost *et al.* (1990) เพราะเนื่องจากแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ของ Frost *et al.* (1990) นี้มีการแบ่งองค์ประกอบที่สามารถวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบได้อย่างครอบคลุม ได้มีการทดลองนำแนวคิดและแบบวัดนี้ไปศึกษากับประชากรได้แก่ นักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยในต่างประเทศ ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มประชากรที่จะทำการศึกษาในครั้งนี้คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร องค์ประกอบของแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ของ Frost *et al.* (1990) มีด้วยกัน 6 ด้าน ได้แก่ ความกังวลในเรื่องความผิดพลาด การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล ความเชื่อเรื่องความหวังของพ่อแม่ การรับรู้การตำหนิและการวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ ความสงสัยในการกระทำ และความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ ผู้วิจัยได้ให้นิยามว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบ หมายถึง การที่นักศึกษาที่จะสร้างมาตรฐานและเป้าหมายที่สูงให้กับตนเอง และ ผู้อื่นรับรู้ถึงคุณค่าในตัว of นักศึกษา การยึดติดความสมบูรณ์แบบประกอบด้วยองค์ประกอบ 6 ด้านดังนี้

1. ความกังวลในเรื่องความผิดพลาด หมายถึง การที่นักศึกษามีความรู้สึกไม่สบายใจไม่พอใจต่อความผิดพลาดของตนเอง มีการปกปิดความผิดพลาดและปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่น

2. การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล หมายถึง การที่นักศึกษามีการตั้งมาตรฐานการทำกิจกรรมต่างๆ การศึกษา การทำงานไว้สูงและพยายามบังคับตนเองในการดำเนินการต่างๆเพื่อไปสู่มาตรฐานนั้น

3. ความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ หมายถึง การที่นักศึกษา มีความพยายามอย่างมากในการกระทำตนเองเพื่อเป็นไปตามความคาดหวังของพ่อแม่ เพื่อให้ได้รับการยอมรับ

4. การรับรู้การตำหนิ และการวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ หมายถึง การที่นักศึกษาารู้สึกกังวลในเรื่องการตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ และการลงโทษจากพ่อแม่ ในเรื่องความสำเร็จและความผิดพลาดที่นักศึกษากระทำ

5. ความสงสัยในการกระทำ หมายถึง การที่นักศึกษามีความไม่มั่นใจในการกระทำหรือผลงานของตนเอง

6. ความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ หมายถึง การที่นักศึกษามีความหมกมุ่นอยู่กับการจัดการทำสิ่งต่างๆ ให้เกิดความประณีต เรียบร้อยไว้ที่ดี

### ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศุภาพรรณ โคตรจรัส (2524) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 2,009 คน พบว่า นิสิตประสบปัญหามากที่สุดในการปรับตัวทางการเรียน และประสบปัญหาทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และด้านความสัมพันธ์ทางสังคมประสบปัญหาค่อนข้างน้อยในด้านศีลธรรม และศาสนา ด้านสุขภาพและพัฒนาการทางร่างกาย ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย บ้านและครอบครัว ประสบปัญหาน้อยที่สุดในการปรับตัวทางเพศ

ศุจิตรา สมจิต (2541) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน (Resilience) การรับรู้มรสุมชีวิต พฤติกรรมด้านลบและผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 267 คน ที่มีอายุ 9-16 ปี โดยพัฒนาแบบสอบถามขึ้นจาก แนวคิดเรื่องปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานของ Grotberg (1995) และการทบทวนวรรณกรรมอื่นๆ แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินตนเองของนักเรียน ในเรื่องปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้มรสุมชีวิต และพฤติกรรมด้านลบ ส่วนผลสัมฤทธิ์ในการเรียนใช้คะแนนผลการเรียนเทอมสุดท้ายจากการบันทึกของโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของความยืดหยุ่นและทนทาน ได้แก่ แรงสนับสนุนและแหล่งประโยชน์ภายนอก ลักษณะที่ดีภายในตน ทักษะทางสังคมและทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีความสัมพันธ์กันทุกคู่ เพศหญิงมีคะแนนปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานมากกว่าเพศชาย คะแนนปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานมีความสัมพันธ์กับคะแนนการรับรู้มรสุมชีวิต แต่ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้มรสุมชีวิต ปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน และพฤติกรรมด้านลบ

ศุณิพัช เปรมอมรกิจ (2542) ได้ศึกษาองค์ลักษณะพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ (Resilience) โดยใช้แนวคิดของ Grotberg (1995) เป็นหลัก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่มีผลการเรียนเฉลี่ยที่ต่ำกว่า 2.00 หมายถึงต่ำกว่าระดับพอใช้ จำนวน 56 คน นักเรียนชาย 29 คน นักเรียนหญิง 27 คน โดยเน้นศึกษา 3 ประเด็นคือ 1. ศึกษาว่ากลุ่มนักเรียนที่ทำการศึกษามีพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์หรือไม่อย่างไร 2. ศึกษาว่ากลุ่มนักเรียนที่ทำการศึกษามีพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ นอกเหนือจากหลักของ Grotberg หรือไม่อย่างไร และ 3. การทดสอบสมมุติฐานเพื่อพิสูจน์ว่าเพศกับลักษณะพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์กลุ่มด้วยแกนประเด็น (Focus Group) ผลการศึกษาพบว่า ประเด็นแรกนักเรียนกลุ่มนี้มีลักษณะความสามารถในการฟื้นพลัง 14 ลักษณะ ประเด็นที่ 2 นักเรียนมีพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ที่เด่นนอกเหนือจากแนวคิดของ Grotberg ดังนี้ 1. ลักษณะของพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ที่มีอยู่เพียงในความคิดซึ่งยังไม่แสดงออกมา 2. ลักษณะพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ที่ยังไม่บรรลุเป้าหมาย คือการห่อนการการปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาในการเรียนให้สัมฤทธิ์ผล และ 3. ลักษณะอื่นๆ ที่สนับสนุนการเรียน เช่นลักษณะที่แสดงออกถึงความไม่เรียน และประเด็นสุดท้ายผลการทดสอบสมมุติฐานพบว่า ลักษณะพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ในด้านการมีอิสระที่จะกระทำสิ่งต่างๆตามแบบของตนเอง โดยได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ที่อยู่รอบข้าง เพียงด้านเดียวที่มีความสัมพันธ์กับเพศ โดยนักเรียนชายจะมีลักษณะนี้มากกว่า นักเรียนหญิง

บุศรินทร์ หลิมสุนทร (2543) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้รสมชีวิต ลักษณะส่วนบุคคลบางประการ พฤติกรรมการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นสลับที่เตร็ดเตร่ในสนามเด็กเล่นระหว่างเวลา 15.00 น. – 18.00 น. ในช่วงวันที่ 1-30 เมษายน พ.ศ. 2543 จำนวน 232 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ดัดแปลงมาจากเครื่องมือประเมินปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานของเด็ก ของ สุจิตรา สมจิต ที่ใช้กรอบแนวคิดเรื่องปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานของ Grotberg การศึกษาคั้งนี้พบว่า ปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานในด้านแรงสนับสนุนทางสังคมและแหล่งประโยชน์ภายนอก การรับรู้รสมชีวิต ระหว่างกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่เคยใช้สารเสพติดกับกลุ่มวัยรุ่นที่เคยใช้สารเสพติดมีความแตกต่างกัน ส่วนลักษณะที่ดีภายใน ทักษะทางสังคม และทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับคะแนนรวมทั้ง 3 ด้านของปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานไม่มีความแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบความแตกต่างกันระหว่าง อายุ รายได้ และระดับการศึกษาของวัยรุ่นทั้ง 2 กลุ่ม แต่ไม่พบความสัมพันธ์กันในเรื่องเพศกับปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานและเพศกับการรับรู้รสมชีวิต ส่วนการรับรู้รสมชีวิตมีความสัมพันธ์กับอายุและระดับการศึกษา ปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา

อัจฉรา กิตติวงศ์วิสุทธิ (2543) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและ ทนทาน (Resilience factor) การรับรู้รุกรานแห่งชีวิต และพฤติกรรมเสี่ยงทางด้านสุขภาพของ นักเรียนระดับอาชีวศึกษาจำนวน 594 คน อายุระหว่าง 15 – 21 ปี ที่ศึกษาระดับ ปวช. ของ วิทยาลัยเทคนิคขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า เพศ การศึกษา รายได้ ที่พักอาศัย และการรับรู้รุกราน แห่งชีวิตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงทางด้านสุขภาพจิตทั้ง 3 อย่าง คือ การสูบบุหรี่ การดื่ม สุรา และการมีเพศสัมพันธ์ โดยที่ความยืดหยุ่นและทนทานมีความสัมพันธ์กับการดื่มสุราเพียงอย่าง เดียว

พัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) ได้ศึกษาความสามารถในการฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญ ปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 634 คน ที่ตอบ แบบวัดเจตคติความสามารถในการฟื้นพลังและแบบวัดการเผชิญปัญหา ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่น ตอนต้น มีความสามารถในการฟื้นพลังโดยรวมค่อนข้างสูงโดยมีลักษณะความสามารถในการฟื้น พลังด้านการสร้างสัมพันธภาพในระดับสูง นักเรียนหญิงมีความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลาง มีความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่านักเรียน ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ความสามารถในการฟื้นพลังมีสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญ ปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

ทิพย์พรรณ นพวงศ์ ณ อยุธยา (2547) ได้ศึกษาการปรับตัว ความเครียด และสุขภาพจิตของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดลจำนวน 195 คน เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ พบว่า ปัจจัยที่น่าจะ เกี่ยวข้องและมีผลต่อการปรับตัว ความเครียด และสุขภาพจิตของนักศึกษา ได้แก่ เพศ อาชีพบิดา มารดา รายได้ และสถานภาพครอบครัว ต่างล้วนไม่มีผลทำให้เกิดความแตกต่างในการปรับตัว ความเครียด และสุขภาพจิตของนักศึกษาที่ระดับนัยสำคัญ .05 แต่ที่พักไม่มีผลทำให้เกิดความ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

เพียงเพ็ญ เสถียรนพแก้ว (2548) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์ แบบ กับสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสาน มิตร จำนวน 409 คน พบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวมสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต แต่ เมื่อพิจารณาการยึดติดความสมบูรณ์แบบรายด้านพบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความ กังวลในเรื่องความผิดพลาด การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความสงสัยในการกระทำ การยึดติด ความสมบูรณ์แบบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ และการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต ส่วนการ

ยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล และการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการไม่พบว่ามีความสัมพันธ์ใดๆกับสุขภาพจิต

เพ็ญประภา ปริญญาพล (2549) ได้ศึกษาความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานีจำนวน 1,162 คน พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนความยืดหยุ่นและทนทานอยู่ในเกณฑ์ปกติ คะแนนความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่ชั้นปีและคณะต่างกันมีความแตกต่างกัน คะแนนองค์ประกอบย่อย “I am” ของความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่มีลำดับการเกิด ชั้นปีและคณะต่างกันมีความแตกต่างกัน คะแนนองค์ประกอบย่อย “I can” ของความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่มีชั้นปีต่างกันมีความแตกต่างกัน คะแนนองค์ประกอบย่อย “I have” ของความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยต่างกันมีความแตกต่างกัน

Frost *et al.* (1993 cited in Chang *et al.*, 2004: 94) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบกับสุขภาพจิต พบว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล และการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการไม่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ในด้านลบที่แสดงถึงปัญหาสุขภาพจิต การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความสงสัยในการกระทำ การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ และการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านการรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ในด้านลบที่แสดงถึงปัญหาสุขภาพจิต

Glodstein (1999) ได้ศึกษาความหยุ่นตัวทางจิตใจ (Psychological Resilience) ในวัยรุ่นไทย โดยสำรวจคุณภาพส่วนบุคคลและประเภทของการสนับสนุนทางสังคม ที่มีความสัมพันธ์กับความหยุ่นตัวทางจิตใจ ในกลุ่มวัยรุ่นไทยที่มีอาการหดหู่ซึมเศร้า (Dysphoria) โดยใช้แบบสำรวจภาวะซึมเศร้าของ Beck ( The Beck Depression Inventory) แบบสำรวจภาวะสิ้นหวังสำหรับเด็ก และแบบวัดความหยุ่นตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มวัยรุ่นจำนวน 878 คน ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ จากการศึกษาพบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบหลักเกี่ยวกับความหยุ่นตัว 6 รูปแบบ ที่เป็นผลบวกต่อชีวิตของบุคคลและตัวตนของบุคคล พบว่าความเข้าใจในมุมมองของบุคคล เป็นสิ่งสำคัญมาก สำหรับการอธิบายความแปรปรวนของผู้ป่วยซึมเศร้า สิ้นหวังและฆ่าตัวตาย ปัจจัยอื่นที่เกี่ยวกับความหยุ่นตัวคือ ชุมชน วุฒิภาวะ มิตรภาพ และการไวต่อความรู้สึก นอกจากนี้พบว่า เพศหญิง

ชนกลุ่มน้อย และกลุ่มที่มีสถานะทางเศรษฐกิจสังคมระดับต่ำ มีความหยุ่นตัวต่ำ และมีอาการหดหู่ ซึมเศร้ามากกว่ากลุ่มอื่นๆ

### สรุปแนวคิด และทฤษฎีผู้กรอบแนวคิดการวิจัย

จากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ามาดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า

1. ตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลประกอบด้วย เพศ ชั้นปีที่ศึกษาเกรดเฉลี่ยสะสม คณะ รายได้ ของครอบครัว อาชีพบิดา อาชีพมารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา จำนวนสมาชิกในครอบครัว ลำดับการเกิด ที่พักอาศัย ภูมิลำเนา และสถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดา มารดา น่าจะมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จากการวิจัยของ อรพินทร์ ชูชม และ อัจฉรา สุขารมณ (2532) เรื่อง องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น และ จากงานวิจัยของจุมจินต์ สลัดทุกซ์ (2543) ศึกษาเรื่องตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ชั้นปีที่ศึกษาเกรดเฉลี่ยสะสม คณะ รายได้ของครอบครัว อาชีพบิดา อาชีพมารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา จำนวนสมาชิกในครอบครัว ลำดับการเกิด ที่พักอาศัย ภูมิลำเนา และสถานภาพสมรสของบิดามารดา นั้นมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาเพื่อที่จะทำให้ทราบว่า เพศ ชั้นปีที่ศึกษาเกรดเฉลี่ยสะสม คณะ รายได้ของครอบครัว อาชีพบิดา อาชีพมารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา จำนวนสมาชิกในครอบครัว ลำดับการเกิด ที่พักอาศัย ภูมิลำเนา และสถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา จะมีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครหรือไม่ อย่างไร

2. ตัวแปรความหยุ่นตัว เป็นศักยภาพของบุคคลในการเผชิญอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีความเข้มแข็ง และกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว หลังจากประสบกับความทุกข์ยาก หรือปัญหาในชีวิต ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของ Grotberg (1995) เป็นแนวคิดในการในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งแบ่งองค์ประกอบออกเป็น 3 ประเภทหลัก แต่ละประเภทประกอบด้วย 5 ลักษณะ ดังนี้คือ 1.ฉันมี (I have) ประกอบด้วย การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ การมีกฎเกณฑ์และรูปแบบโครงสร้างในครอบครัว การมีตัวแบบ การได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนในการที่จะมีอิสระกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง และ การเข้าถึงแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพและความปลอดภัยในชีวิต

2. ฉันเป็น (I am) ประกอบด้วย การที่เด็คนั้นเป็นที่รักและสามารถแสดงความรักต่อบุคคลอื่นได้ การเป็นผู้มีความรัก มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ความภาคภูมิใจในตนเอง การเป็นอิสระและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และการเป็นผู้มีความหวัง เชื้อมั่นและศรัทธา 3. ฉันสามารถ (I can) ประกอบด้วย การสื่อสาร การแก้ไขปัญหา

การจัดการกับความรู้สึกและแรงกระตุ้นได้ การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้และความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้ จากการศึกษาของ ศิริเพิ่ม เซาว์ศิลป์ (2546) ได้ศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (ความหยุนตัว) ในนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งเป็นการศึกษาเพียงการวิเคราะห์ว่าความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีองค์ประกอบอะไรบ้าง แต่ยังไม่ได้ศึกษาว่ามีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาหรือไม่ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาอิทธิพลของความหยุนตัวที่มีต่อองค์ประกอบในการปรับตัว เนื่องจากในสภาพการเปลี่ยนแปลงของประเทศไทยในปัจจุบัน ทั้งในด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม รูปแบบการใช้ชีวิต และการศึกษาที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้นักศึกษาจะเผชิญกับปัญหามากมายดังนั้นการที่นักศึกษาอย่างดีสภาพจิตใจที่เข้มแข็งจึงเป็นส่วนสำคัญในการปรับตัวต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้เป็นอย่างดี

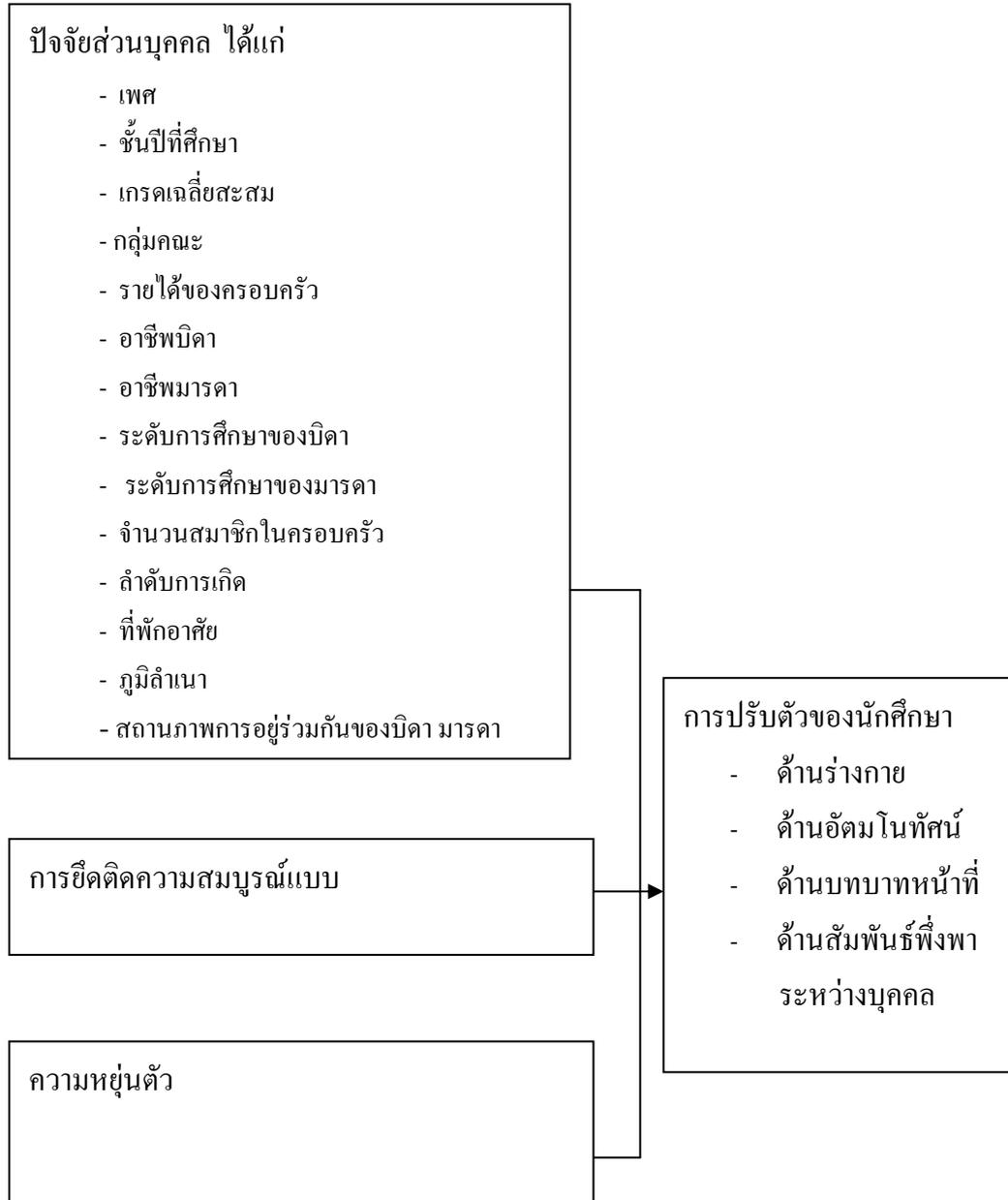
3. ตัวแปรการยึดติดความสมบูรณ์แบบ Kohut and Wolf (1987 cited in Ashby and Rice, 2002: 198) ได้ให้ความหมายของผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบว่าจะมีลักษณะเด่นคือ เป็นผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง มีความต้องการประสบความสำเร็จ มีวินัยต่อตนเอง มีความพยายามสูงในการไปถึงมาตรฐานและเป้าหมายที่ตั้งไว้ และเป็นคนที่เคร่งครัดในกฎระเบียบ มีความละเอียด ปราณีต และจริงจังมากต่องานทุกอย่างที่ทำ ส่วนใหญ่พวกเขาจึงเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จสูงในการทำงาน เนื่องจากพวกเขามีเป้าหมายที่ชัดเจน จากการทบทวนเอกสาร และผลงานวิจัย พบว่ายังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบว่ามีอิทธิพลต่อองค์ประกอบในการปรับตัวของนักศึกษาผู้วิจัยเห็นว่าจากสภาพสังคมในปัจจุบันมีการแข่งขันกันมากขึ้นทั้งในด้านฐานะทางสังคม การศึกษา จึงทำให้รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเปลี่ยนแปลงไปมีการตั้งเป้าหมายและมาตรฐานที่สูงจากพ่อแม่ซึ่งอาจส่งผลให้นักศึกษามีการยึดติดความสมบูรณ์ ซึ่งจากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศพบว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบนั้นมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษา ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของ Frost *et al.* (1990) มีด้วยกัน 6 ด้าน ได้แก่ ความกังวลในเรื่องความผิดพลาด การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล ความเชื่อเรื่องความหวังของพ่อแม่ การรับรู้การตำหนิและการวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ ความสงสัยในการกระทำ และความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ มาใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

จากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว แนวคิดเกี่ยวกับความหยุนตัว และแนวคิดเกี่ยวกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ จึงสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ได้ ดังนี้

## กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



### สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนตัวและการยึดติดความสมบูรณ์แบบร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษา

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนตัวและการยึดติดความสมบูรณ์แบบร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านร่างกายของนักศึกษา

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนตัวและการยึดติดความสมบูรณ์แบบร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ของนักศึกษา

สมมติฐานที่ 4 ปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนตัวและการยึดติดความสมบูรณ์แบบร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา

สมมติฐานที่ 5 ปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนตัวและการยึดติดความสมบูรณ์แบบร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านสัมพันธ์ที่พึ่งระหว่างบุคคลของนักศึกษา

### บทที่ 3

#### วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความหุนตัว ระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบและ ระดับการปรับตัว และเพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนตัวและการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่ร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ซึ่งผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำนวนทั้งสิ้น 10,223 คน ประจำปีการศึกษา 2551 (ข้อมูลจาก สำนักทะเบียนและประมวลผลมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ณ เดือนกุมภาพันธ์ 2552)

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติชั้นปี 1-4 จำแนกตามกลุ่มคณะ 5 คณะ จำนวนทั้งสิ้น 1,002 คน โดยได้จากการคัดเลือก ดังนี้

1. ทำการคิดคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำนวน 10,223 คน โดยสูตรของ Yamane (1967) ซึ่งเป็นการสุ่มตัวอย่างที่น้อยที่สุดที่จะยอมรับได้ว่าเพียงพอที่จะใช้เป็นตัวแทนของประชากร ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

เมื่อ	N	คือ	จำนวนประชากรทั้งหมดที่ใช้ในการศึกษา
	n	คือ	จำนวนของขนาดตัวอย่าง
	e	คือ	ค่าของความผิดพลาดที่ยอมรับได้ (e = .03)

$$\begin{aligned} \text{แทนค่า } n &= \frac{10,223}{1 + 10,223 (0.03)^2} \\ &= 1,002 \end{aligned}$$

จำนวนกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เท่ากับ 1,002 คน

2. ทำการสุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Proportional Stratified Random Sampling) ตามสัดส่วนของประชากรแต่ละกลุ่มคณะและชั้นปี ซึ่งสามารถแสดงกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแยกตามกลุ่มคณะและชั้นปี

กลุ่มคณะ/ชั้นปี	จำนวน ประชากร (คน)	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง (คน)	กลุ่มตัวอย่าง คิดเป็น ร้อยละ
<b>1. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี</b>			
- ชั้นปีที่ 1	440	43	4.3
- ชั้นปีที่ 2	430	42	4.2
- ชั้นปีที่ 3	434	43	4.3
- ชั้นปีที่ 4	361	35	3.4
รวม	1,665	163	16.2
<b>2. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์</b>			
- ชั้นปีที่ 1	854	84	8.4
- ชั้นปีที่ 2	650	64	6.4
- ชั้นปีที่ 3	630	62	6.2
- ชั้นปีที่ 4	614	60	6.0
รวม	2,748	270	27.0

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

กลุ่มคณะ/ชั้นปี	จำนวน ประชากร (คน)	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง (คน)	คิดเป็น ร้อยละ
<b>3. คณะวิทยาการจัดการ</b>			
- ชั้นปีที่ 1	676	66	6.6
- ชั้นปีที่ 2	759	74	7.4
- ชั้นปีที่ 3	749	73	7.3
- ชั้นปีที่ 4	867	85	8.4
รวม	3,051	298	29.7
<b>4. วิทยาลัยการฝึกหัดครู</b>			
- ชั้นปีที่ 1	523	51	5.1
- ชั้นปีที่ 2	357	35	3.5
- ชั้นปีที่ 3	208	20	2.0
- ชั้นปีที่ 4	209	21	2.1
รวม	1,297	127	12.7
<b>5. คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม</b>			
- ชั้นปีที่ 1	608	60	6.0
- ชั้นปีที่ 2	489	48	4.8
- ชั้นปีที่ 3	246	24	2.4
- ชั้นปีที่ 4	119	12	1.2
รวม	1,462	144	14.4
<b>รวมทั้งสิ้น</b>	<b>10,223</b>	<b>1,002</b>	<b>100.0</b>

3. เมื่อได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง แล้วผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีจับสลากจากบัญชีรายชื่อ เพื่อให้ได้รายชื่อนักศึกษาจำนวน 1,002 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย เพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการศึกษาทบทวนแนวคิดและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งแบบสอบถามออกได้เป็น 4 ตอน ดังนี้

### ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล โดยมีลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check List) และเติมข้อมูลลงในช่องว่างที่กำหนดให้ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ ชั้นปีที่ศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม กลุ่มคณะ รายได้ของครอบครัว อาชีพบิดา อาชีพมารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา จำนวนสมาชิกในครอบครัว ลำดับการเกิด ที่พักอาศัย ภูมิลำเนา และสถานภาพสมรสของบิดามารดา

### ตอนที่ 2 แบบสอบถามความหุนหันตัว

เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดย ศิริเพ็ญ เชาวน์ศิลป์ (2546) ตามแนวคิดของ Grotberg (1995) มีข้อคำถามแบบเลือกตอบแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยแบ่งลักษณะข้อคำถามเป็นคำถามที่มีความหมายทางบวก จำนวน 33 ข้อ แบ่งแบบสอบถามตามองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านฉันทิมี จำนวน 14 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ1,3,6,12,13,14,15,20,22,23,24,29,30 และ31
2. ด้านฉันทิเป็น จำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ7,8,9,10,11,17,25,26,27 และ 33
3. ด้านฉันทิสามารถ จำนวน 9 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ1,4,5,16,18,19,21,28 และ 32

### ตอนที่ 3 แบบสอบถามการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติ (Multidimensional Perfectionism) ของ Frost *et al.* (1990) โดยข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ จำนวน 36 ข้อ แบ่งแบบสอบถามตามองค์ประกอบ 6 ด้านดังนี้

1. ความกังวลในเรื่องความผิดพลาด จำนวน 6 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 5, 8, 16, 20, 24 และ 32
2. การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล จำนวน 6 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 1, 9, 14, 18, 22 และ 28
3. ความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ จำนวน 6 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 2, 6, 10, 15, 25 และ 33
4. การรับรู้การตำหนิ และการวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ จำนวน 6 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 3, 11, 26, 28, 31 และ 34
5. ความสงสัยในการกระทำ จำนวน 6 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 7, 13, 17, 19, 30 และ 35
6. ความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ จำนวน 6 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 4, 12, 21, 23, 29, และ 36

#### ตอนที่ 4 แบบสอบถามการปรับตัว

เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างจากแนวความคิดเรื่องการปรับตัว ของ Roy (1999) โดยข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ โดยแบ่งลักษณะข้อคำถามเป็น 2 ประเภท คือ คำถามที่มีความหมายทางบวกและคำถามที่มีความหมายทางลบ มีจำนวน 28 ข้อ แบ่งแบบสอบถามตามองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย จำนวน 7 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 1-7
2. ด้านอัตมโนทัศน์ จำนวน 7 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 8-14
3. ด้านบทบาทหน้าที่ จำนวน 7 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 15-21
4. ด้านสัมพันธพิงพาระหว่างบุคคล จำนวน 7 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 22-28

## ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์และเนื้อหาโดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสารต่างๆและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับแบบสอบถามและข้อมูลในการสร้างแบบสอบถาม
2. กำหนดขอบเขตและโครงสร้างของเนื้อหาให้ครอบคลุมตัวแปรที่ศึกษา นำมาสร้างแบบสอบถามและวัดให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยและถูกต้องตามเกณฑ์
3. สร้างข้อคำถามของแบบสอบถาม โดยนำข้อมูลมาสร้างเป็นข้อคำถามแบบ Rating Scale ในแบบสอบถามการชี้วัดทัศนคติความสมบูรณ์แบบ และแบบสอบถามการปรับตัวโดยมีระดับการประเมิน 4 ระดับ

### การทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปทดสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น ดังนี้

1. การตรวจสอบหาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อประธานที่ปรึกษาและคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของคำถาม และนำมาแก้ไขปรับปรุงข้อคำถามในด้านภาษา และความชัดเจนเพื่อความเข้าใจได้ง่ายต่อการตอบแบบสอบถาม
2. การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการทดสอบความเที่ยงตรงมาทำการทดสอบเพื่อหาความเชื่อมั่นกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มที่จะศึกษาจำนวน 30 คน (Try Out) โดยการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

แบบสอบถามความหุ่่นตัว มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.946 และเมื่อวิเคราะห์แยกแต่ละด้านได้ค่าความเชื่อมั่น ดังนี้

1. ด้านฉันมี มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.774
2. ด้านฉันเป็น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.901
3. ด้านฉันสามารถ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.823

แบบสอบถามการยึดติดความสมบูรณ์แบบมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.969 และเมื่อวิเคราะห์แยกแต่ละด้านได้ค่าความเชื่อมั่น ดังนี้

1. ด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.904
2. ด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.871
3. ด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.867
4. ด้านการรับรู้การตำหนิ และการวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.882
5. ด้านความสงสัยในการกระทำ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.807
6. ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.834

แบบสอบถามการปรับตัวมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.934 และเมื่อวิเคราะห์แยกแต่ละด้านได้ค่าความเชื่อมั่น ดังนี้

1. ด้านร่างกาย มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.753
2. ด้านอึดทนโน้ทนึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.847
3. ด้านบทบาทหน้าที่ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.791
4. ด้านสัมพันธ์พึ่งพาระหว่างบุคคล มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.896

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากภาคจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

2. นำแบบสอบถามพร้อมหนังสือนำชี้แจงเรื่องงานวิจัยและดำเนินการให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัยและวิธีการตอบแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างทราบและดำเนินการตอบแบบสอบถาม
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบคำตอบ และให้คะแนนแบบสอบถามทั้งหมดตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
4. นำแบบสอบถามที่ได้ไปบันทึกคะแนนโดยลงรหัส (Coding) ในแบบสอบถามและบันทึกข้อมูล (Data Entry)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากที่ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถาม นำข้อมูลที่ได้มาบันทึกแบบลงรหัสแล้วนำมาวิเคราะห์และประมวลผลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ

### การตรวจวัดและการให้คะแนน

1. แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ของข้อมูลและหาค่าร้อยละ
2. แบบสอบถามวัดความหุนหันตัว มีข้อคำถามที่มีคำตอบให้เลือกตอบ 5 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย และเห็นด้วยน้อยที่สุด โดยข้อคำถามทุกข้อเป็นด้านบวกและกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละระดับ ดังนี้

ข้อความ	คะแนน
เห็นด้วยมากที่สุด	5
เห็นด้วยมาก	4
เห็นด้วยปานกลาง	3
เห็นด้วยน้อย	2
เห็นด้วยน้อยที่สุด	1

3. แบบสอบถามวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ มีข้อคำถามที่มีคำตอบให้เลือกตอบ 4 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง และเห็นด้วยน้อย เห็นด้วยน้อยที่สุด กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละระดับ ดังนี้

ข้อความ	คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	4
เห็นด้วย	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

4. แบบสอบถามวัดการปรับตัว มีข้อคำถามที่มีคำตอบให้เลือกตอบ 4 ระดับ คือ จริงอย่างยิ่ง จริง ไม่จริง และไม่จริงอย่างยิ่ง โดยข้อคำถามเป็นด้านบวกและด้านลบกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละระดับ ดังนี้

ข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน คือ

ข้อความ	คะแนน
จริงอย่างยิ่ง	4
จริง	3
ไม่จริง	2
ไม่จริงอย่างยิ่ง	1

ข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน คือ

ข้อความ	คะแนน
จริงอย่างยิ่ง	1
จริง	2
ไม่จริง	3
ไม่จริงอย่างยิ่ง	4

#### เกณฑ์การวิเคราะห์คะแนน

1. แบบสอบถามวัดความหุนตัว ผู้วิจัยได้จำแนกเกณฑ์การวัดความหุนตัว เป็น 3 ระดับ คือ ความหุนตัวระดับต่ำ ความหุนตัวระดับปานกลาง และความหุนตัวระดับสูง นำมาจัดการกระจายข้อมูลเพื่อให้ได้ความกว้างของอันตรภาคชั้นที่เหมาะสม ตามสูตรการคำนวณดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}}$$

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

เมื่อแทนค่าในสูตร จะได้เกณฑ์แปลผลตามช่วงคะแนน ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
1.00 – 2.33	ความหุนตัวของอยู่ในระดับต่ำ
2.34 – 3.67	ความหุนตัวของอยู่ในระดับปานกลาง
3.68 – 5.00	ความหุนตัวของอยู่ในระดับสูง

2. แบบสอบถามวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ผู้วิจัยได้จำแนกเกณฑ์การวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ เป็น 3 ระดับ คือ การยึดติดความสมบูรณ์แบบระดับน้อย การยึดติดความสมบูรณ์แบบระดับปานกลาง และการยึดติดความสมบูรณ์แบบระดับมาก นำมาจัดการกระจายข้อมูลเพื่อให้ได้ความกว้างของอันตรภาคชั้นที่เหมาะสม ตามสูตรการคำนวณดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}} \\ \text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} &= \frac{4 - 1}{3} \\ &= 1.00 \end{aligned}$$

เมื่อแทนค่าในสูตร จะได้เกณฑ์แปลผลตามช่วงคะแนน ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
1.00 – 2.00	การยึดติดความสมบูรณ์แบบอยู่ในระดับน้อย
2.01 – 3.00	การยึดติดความสมบูรณ์แบบอยู่ในระดับปานกลาง
3.01 – 4.00	การยึดติดความสมบูรณ์แบบอยู่ในระดับมาก

3. แบบสอบถามวัดการปรับตัว ผู้วิจัยได้จำแนกเกณฑ์การวัดการปรับตัว เป็น 3 ระดับ คือ การปรับตัวระดับน้อย การปรับตัวระดับปานกลาง และการปรับตัวระดับมาก นำมาจัดการกระจายข้อมูลเพื่อให้ได้ความกว้างของอันตรภาคชั้นที่เหมาะสม ตามสูตรการคำนวณดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}} \\ \text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} &= \frac{4 - 1}{3} \\ &= 1.00 \end{aligned}$$

เมื่อแทนค่าในสูตร จะได้เกณฑ์แปลผลตามช่วงคะแนน ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
1.00 – 2.00	การปรับตัวอยู่ในระดับน้อย
2.01 – 3.00	การปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง
3.01 – 4.00	การปรับตัวอยู่ในระดับมาก

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากที่ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถาม นำข้อมูลที่ได้มาบันทึกแบบลงรหัสแล้วนำมาวิเคราะห์และประมวลผลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ

1. สถิติบรรยาย (Descriptive Statistics) คือ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อการวิเคราะห์และบรรยายถึงลักษณะของข้อมูลที่เกี่ยวข้องและระดับของตัวแปร
2. ใช้ค่าสถิติการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบ Enter Method ในการวิเคราะห์ ปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนตัวและการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ที่ร่วมกันมีอิทธิพลต่อ องค์ประกอบในการปรับตัว

### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
p	แทน	ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ
R	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ

$R^2$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์
$R^2_{adj}$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์เมื่อปรับแล้ว
b	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ
a	แทน	ค่าคงที่ของสมการพยากรณ์
Beta	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน
SE b	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ b
*	แทน	มีระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	มีระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
***	แทน	มีระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

## บทที่ 4

### ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

#### ผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาอิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ความหุน่ตัวและการยึดติดความสมบูรณ่แบบที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร โดยผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยออกเป็นลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 การพรรณนาข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความหุน่ตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏพระนคร

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการยึดติดความสมบูรณ่แบบของนักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏพระนคร

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ พระนคร

ตอนที่ 5 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ตอนที่ 1 การพรรณนาข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

(n= 1,002)		
ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	487	48.6
หญิง	515	51.4
<b>ชั้นปี</b>		
ปีที่ 1	305	30.4
ปีที่ 2	263	26.2
ปีที่ 3	222	22.2
ปีที่ 4	212	21.2
<b>เกรดเฉลี่ยสะสม</b>		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.00	79	7.9
2.01 – 2.50	282	28.1
2.51 – 3.00	443	44.2
3.01 ขึ้นไป	198	19.8
รวม	1,002	100.0
ผลการเรียนเฉลี่ยสะสมเฉลี่ย 2.76	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.858	
ผลการเรียนเฉลี่ยสะสมสูงสุด 4.00	ผลการเรียนเฉลี่ยสะสมน้อยสุด 1.00	

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n =1,002)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<b>คณะ</b>		
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	163	16.3
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	270	26.9
คณะวิทยาการการจัดการ	298	29.7
วิทยาลัยการฝึกหัดครู	127	12.7
คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม	144	14.4
<b>รายได้ครอบครัว</b>		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 15,000 บาท	383	38.2
15,001 – 30,000 บาท	338	33.7
30,001 – 45,000 บาท	103	10.3
45,001 บาทขึ้นไป	178	17.8
<b>อาชีพบิดา</b>		
รับราชการ	188	18.7
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	72	7.2
พนักงานบริษัทเอกชน	68	6.8
ธุรกิจส่วนตัว	128	12.8
ค้าขาย	127	12.7
รับจ้าง	220	21.9
เกษตรกรกรรม	119	11.9
อื่นๆ	80	8.0

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n =1,002)		
ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<b>อาชีพของมารดา</b>		
รับราชการ	94	9.4
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	26	2.6
พนักงานบริษัทเอกชน	71	7.1
ธุรกิจส่วนตัว	119	11.9
ค้าขาย	219	21.8
รับจ้าง	189	18.8
เกษตรกรกรรม	113	11.3
อื่นๆ	171	17.1
<b>ระดับการศึกษาของบิดา</b>		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	739	73.8
ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี	263	26.2
<b>ระดับการศึกษาของมารดา</b>		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	794	79.2
ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี	208	20.8
<b>จำนวนสมาชิกในครอบครัว</b>		
1-2 คน	109	10.9
3 คน	178	17.8
4 คน	400	39.9
5 คนขึ้นไป	315	31.4
จำนวนสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ย 4.05 คน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.28 คน	
จำนวนสมาชิกในครอบครัวสูงสุด 10 คน	จำนวนสมาชิกในครอบครัวน้อยสุด 1 คน	

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

	(n =1,002)	
ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<b>ลำดับการเกิด</b>		
ลูกคนโต	400	39.9
ลูกคนกลาง	121	12.1
ลูกคนเล็ก	352	35.1
ลูกคนเดียว	129	12.9
<b>ที่พักอาศัย</b>		
หอพัก	318	31.7
บ้านบิดามารดา	567	56.6
บ้านญาติพี่น้อง	117	11.7
<b>ภูมิลำเนา</b>		
กรุงเทพมหานคร	310	30.9
ปริมณฑล	219	21.9
ต่างจังหวัด	473	47.2
<b>สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา</b>		
อยู่ร่วมกัน	736	73.4
แยกกันอยู่	165	16.5
บิดาหรือมารดาเสียชีวิตและเสียชีวิตทั้งคู่	101	10.1

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นถึงผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,002 คน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลได้ดังนี้

เพศ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 515 คน คิดเป็นร้อยละ 51.4 และเพศชาย จำนวน 487 คน คิดเป็นร้อยละ 48.6

**ชั้นปี** พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 จำนวน 305 คน คิดเป็นร้อยละ 30.4 รองลงมากำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 จำนวน 263 คน คิดเป็นร้อยละ 26.2 กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 และกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 4 จำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 21.2 ตามลำดับ

**เกรดเฉลี่ยสะสม** พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 2.51-3.00 จำนวน 443 คน คิดเป็นร้อยละ 44.2 รองลงมามีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 2.01-2.50 จำนวน 282 คน คิดเป็นร้อยละ 28.1 มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.01 ขึ้นไปจำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 19.8 และมีเกรดเฉลี่ยสะสมน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.00 จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 7.9 ตามลำดับ โดยมีเกรดเฉลี่ยสะสมสูงสุดเท่ากับ 4.00 และเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำสุด 1.00

**คณะ** พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในคณะวิทยาการการจัดการ จำนวน 298 คน คิดเป็นร้อยละ 29.7 รองลงมาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 270 คน คิดเป็นร้อยละ 26.9 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 16.3 คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 14.4 และ วิทยาลัยการฝึกหัดครูจำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 12.7

**รายได้ของครอบครัว** พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้ของครอบครัวน้อยกว่าหรือเท่ากับ 15,000 บาทต่อเดือน จำนวน 383 คน คิดเป็นร้อยละ 38.2 รองลงมา มีรายได้อยู่ระหว่าง 15,001-30,000 บาทต่อเดือน จำนวน 338 คน คิดเป็นร้อยละ 33.7 มีรายได้ 45,001 บาทขึ้นไปต่อเดือน จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 17.8 และมีรายได้อยู่ระหว่าง 30,001 – 45,000 บาทต่อเดือน จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 10.3 รายได้ของครอบครัวต่ำสุด 1,800 บาทต่อเดือน และรายได้ของครอบครัวสูงสุด 500,000 บาทต่อเดือน

**อาชีพของบิดา** พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่บิดาประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 21.9 รองลงมาประกอบอาชีพรับราชการ จำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 18.7 ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวจำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 12.8 ประกอบอาชีพค้าขาย จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 12.7 ประกอบอาชีพเกษตรกรรวม จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 11.9 ประกอบอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 7.2 บิดาเสียชีวิตและเป็นพ่อบ้าน จำนวน 80 คนคิดเป็นร้อยละ 8.0 และประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชนน้อยที่สุด จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 6.8

**อาชีพของมารดา** พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มารดาประกอบอาชีพค้าขายจำนวน 219 คน คิดเป็นร้อยละ 21.8 รองลงมาประกอบอาชีพรับจ้าง จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 18.8 มารดา เสียชีวิตและเป็นแม่บ้าน จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 17.1 ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวจำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 11.9 ประกอบอาชีพเกษตรกรรวม จำนวน 113 คิดเป็นร้อยละ 11.3 ประกอบอาชีพรับราชการ จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 9.4 ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 7.1 และประกอบอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจน้อยที่สุด จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 2.6

**ระดับการศึกษาของบิดา** พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่บิดามีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 739 คน คิดเป็นร้อยละ 73.8 และ ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 263 คน คิดเป็นร้อยละ 26.2

**ระดับการศึกษาของมารดา** พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มารดามีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 794 คน คิดเป็นร้อยละ 79.2 และ ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 208 คน คิดเป็นร้อยละ 20.8

**จำนวนสมาชิกในครอบครัว** พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 คน จำนวน 400 คน คิดเป็นร้อยละ 39.9 รองลงมามีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 5 คนขึ้นไป จำนวน 315 คน คิดเป็นร้อยละ 31.4 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 3 คน จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 17.8 และมีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 1-2 คน จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 10.9 ตามลำดับ โดยมีค่าเฉลี่ยจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4.05 คน จำนวนสมาชิกในครอบครัวสูงสุด 10 คน และและจำนวนสมาชิกในครอบครัวต่ำสุด 1 คน

**ลำดับการเกิด** พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีลำดับการเกิด เป็นลูกคนโต จำนวน 400 คน คิดเป็นร้อยละ 39.9 รองลงมาเป็นลูกคนเล็ก จำนวน 352 คน คิดเป็นร้อยละ 35.1 เป็นลูกคนเดียว จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 12.9 และลูกคนกลาง จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 12.1 ตามลำดับ

**ที่พักอาศัย** พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่พักอาศัยบ้านบิดามารดา จำนวน 567 คน คิดเป็นร้อยละ 56.6 รองลงมา พักอาศัยที่หอพัก จำนวน 318 คน คิดเป็นร้อยละ 31.7 และอาศัยบ้านญาติพี่น้อง จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 11.7 ตามลำดับ

ภูมิธำเนา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด จำนวน 473 คน คิดเป็นร้อยละ 47.2 รองลงมามีภูมิลำเนาอยู่กรุงเทพฯ จำนวน 310 คน คิดเป็นร้อยละ 30.9 และมีภูมิลำเนาอยู่ปริมณฑล จำนวน 219 คน คิดเป็นร้อยละ 21.9 ตามลำดับ

สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา พบว่า ส่วนใหญ่บิดามารดาของนักศึกษาอยู่ร่วมกัน จำนวน 736 คน คิดเป็นร้อยละ 73.4 รองลงมา บิดามารดาแยกกันอยู่ จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 16.5 และบิดาหรือมารดาเสียชีวิตและเสียชีวิตทั้งคู่จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 10.1 ตามลำดับ

## ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความหุนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความหุนตัวของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยรวมและจำแนกรายด้าน

ความหุนตัว	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
			ความหุนตัว
1. ด้านฉันมี	3.77	0.51	สูง
2. ด้านฉันเป็น	3.77	0.49	สูง
3. ด้านฉันสามารถ	3.78	0.50	สูง
<b>ค่าเฉลี่ยความหุนตัวโดยรวม</b>	<b>3.77</b>	<b>0.47</b>	<b>สูง</b>

จากตารางที่ 3 พบว่า ความหุนตัวของนักศึกษาอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความหุนตัวอยู่ในระดับสูงทุกด้าน ได้แก่ ด้านฉันสามารถ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 ด้านฉันเป็นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 และด้านฉันมี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบของนักศึกษามหาวิทยาลัย  
ราชภัฏพระนคร

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบของ  
นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยรวมและจำแนกรายด้าน

(n = 1,002)

การยึดติดความสมบูรณ์แบบ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการยึดติด ความสมบูรณ์แบบ
1. ด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด	2.65	0.46	ปานกลาง
2. ด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล	2.74	0.44	ปานกลาง
3. ด้านความเชื่อความคาดหวังของพ่อแม่	2.67	0.54	ปานกลาง
4. ด้านการรับรู้การตำหนิและการวิจารณ์ของพ่อแม่	2.74	0.47	ปานกลาง
5. ด้านความสงสัยในการกระทำ	2.65	0.47	ปานกลาง
6. ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ	2.74	0.46	ปานกลาง
<b>ค่าเฉลี่ยการยึดติดความสมบูรณ์แบบโดยรวม</b>	<b>2.70</b>	<b>0.39</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตารางที่ 4 พบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.70 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74 ด้านการรับรู้การตำหนิ และการวิจารณ์ของพ่อแม่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74 ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74 ด้านความเชื่อความคาดหวังของพ่อแม่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67 ด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.65 และด้านความสงสัยในการกระทำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.65 ตามลำดับ

#### ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการปรับตัวของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยรวมและจำแนกรายด้าน

(n = 1,002)			
การปรับตัว	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปรับตัว
1. ด้านร่างกาย	2.67	0.40	ปานกลาง
2. ด้านอัตมโนทัศน์	2.94	0.38	ปานกลาง
3. ด้านบทบาทหน้าที่	2.94	0.40	ปานกลาง
4. ด้านสัมพันธพิงพาระหว่างบุคคล	3.01	3.89	มาก
<b>ค่าเฉลี่ยการปรับตัวโดยรวม</b>	<b>2.89</b>	<b>0.30</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตารางที่ 5 พบว่าการปรับตัวของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.89 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การปรับตัวด้านที่อยู่ในระดับมากได้แก่ ด้านสัมพันธพิงพาระหว่างบุคคล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.01 และการปรับตัวด้านที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านอัตมโนทัศน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94 ด้านบทบาทหน้าที่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94 และด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67 ตามลำดับ

#### ตอนที่ 5 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์และอักษรย่อของแต่ละตัวแปรในการแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

(SEX)	แทน	เพศ
(YEAR)	แทน	ชั้นปี
(GPA)	แทน	เกรดเฉลี่ยสะสม
(FAC1)	แทน	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
(FAC2)	แทน	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
(FAC3)	แทน	คณะวิทยาการจัดการ
(FAC4)	แทน	คณะวิทยาลัยการฝึกหัดครู

(FAC5)	แทน	คณะอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี
(INCOME)	แทน	รายได้ของครอบครัว
(OF1)	แทน	อาชีพของบิดา รับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ
(OF2)	แทน	อาชีพของบิดา พนักงานบริษัทเอกชน
(OF3)	แทน	อาชีพของบิดา ธุรกิจส่วนตัว
(OF4)	แทน	อาชีพของบิดา ค้าขาย
(OF5)	แทน	อาชีพของบิดา รับจ้างทั่วไป
(OF6)	แทน	อาชีพของบิดา เกษตรกรรม
(OM1)	แทน	อาชีพของมารดา รับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ
(OM2)	แทน	อาชีพของมารดา พนักงานบริษัทเอกชนและแม่บ้าน
(OM3)	แทน	อาชีพของมารดา ธุรกิจส่วนตัว
(OM4)	แทน	อาชีพของมารดา ค้าขาย
(OM5)	แทน	อาชีพของมารดา รับจ้างทั่วไป
(OM6)	แทน	อาชีพของมารดา เกษตรกรรม
(EDF1)	แทน	บิตาระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี
(EDF2)	แทน	บิตาระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี
(EDM1)	แทน	มารดาในระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี
(EDM2)	แทน	มารดาในระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี
(MEMBER)	แทน	จำนวนสมาชิกในครอบครัว
(ORDER1)	แทน	ลูกคนโต
(ORDER2)	แทน	ลูกคนกลาง
(ORDER3)	แทน	ลูกคนเล็ก
(ORDER4)	แทน	ลูกคนเดียว
(ADD1)	แทน	พักอาศัยอยู่หอพัก
(ADD2)	แทน	พักอาศัยอยู่บ้านบิดามารดา
(ADD3)	แทน	พักอาศัยอยู่บ้านญาติ
(DOM1)	แทน	ภูมิลำเนากรุงเทพมหานคร
(DOM2)	แทน	ภูมิลำเนาปริมณฑล
(DOM3)	แทน	ภูมิลำเนาต่างจังหวัด
(STATUS1)	แทน	บิดามารดาอยู่ร่วมกัน
(STATUS2)	แทน	บิดามารดาแยกกันอยู่

(STATUS3)	แทน	บิดาหรือมารดาเสียชีวิต หรือเสียชีวิตทั้งคู่
(RE)	แทน	ความหย่นตัว
(PE)	แทน	การยึดติดความสมบูรณ์แบบ

ในการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ได้มีการกำหนดข้อตกลงและมีขั้นตอน ดังนี้

1. ตัวแปรตามและตัวแปรอิสระต้องเป็นตัวแปรที่มีระดับการวัดประเภทช่วง (Interval Scale) ขึ้นไป หากตัวแปรอิสระไม่มีระดับการวัดที่เป็นประเภทช่วง (Interval Scale) ต้องแปลงเป็นตัวแปรหุ่น (Dummy Variable) (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2540: 77-80) ดังตารางแสดงระดับการวัดของตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม ต่อไปนี้

ตารางที่ 6 ระดับการวัดของตัวแปรอิสระและอักษรย่อ

ตัวแปร	ระดับการวัด
1. เพศ (SEX)	นามบัญญัติ (Nominal Scale) เป็นตัวแปรหุ่น (Dummy Variable) โดยกำหนดให้เพศชาย = 1 เพศหญิง = 0
2. ชั้นปี (YEAR)	มาตราอันตรภาค (Interval Scale)
3. เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA)	มาตราอัตราส่วน (Ratio Scale)
4. คณะ (FAC)	คณะ ได้แบ่งเป็นกลุ่มต่างๆ ดังนี้ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (เป็นกลุ่มอ้างอิง) คณะวิทยาการจัดการ วิทยาลัยการฝึกหัดครู คณะอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี ซึ่งคณะในข้างต้น เป็นตัวแปรมาตรานามบัญญัติ (Nominal Scale) และเมื่อทำเป็น ตัวแปรหุ่น (Dummy Variable) โดยกำหนดให้เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ - เลือกคณะในกลุ่มนั้น = 1 - เลือกคณะในกลุ่มอื่น = 0
5. รายได้ของครอบครัว (INCOME)	มาตราอัตราส่วน (Ratio Scale)

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ตัวแปร	ระดับการวัด
6. อาชีพของบิดา (OF)	<p>อาชีพของบิดา ได้แบ่งอาชีพเป็นกลุ่มต่างๆ ดังนี้</p> <p>รับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ</p> <p>(เป็นกลุ่มอ้างอิง)</p> <p>พนักงานบริษัทเอกชน</p> <p>ธุรกิจส่วนตัว</p> <p>ค้าขาย</p> <p>รับจ้างทั่วไป</p> <p>เกษตรกรกรรม</p> <p>ซึ่งอาชีพในข้างต้น เป็นตัวแปรมาตรานามบัญญัติ (Nominal Scale) และเมื่อทำเป็น ตัวแปรหุ่น (Dummy Variable) โดยกำหนดให้เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เลือกอาชีพในกลุ่มนั้น = 1</li> <li>- เลือกอาชีพในกลุ่มอื่น = 0</li> </ul>
7. อาชีพของมารดา (OM)	<p>อาชีพของมารดา ได้แบ่งอาชีพเป็นกลุ่มต่างๆ ดังนี้</p> <p>รับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ</p> <p>(เป็นกลุ่มอ้างอิง)</p> <p>พนักงานบริษัทเอกชน</p> <p>ธุรกิจส่วนตัว</p> <p>ค้าขาย</p> <p>รับจ้างทั่วไป</p> <p>เกษตรกรกรรม</p> <p>ซึ่งอาชีพในข้างต้น เป็นตัวแปรมาตรานามบัญญัติ (Nominal Scale) และเมื่อทำเป็น ตัวแปรหุ่น (Dummy Variable) โดยกำหนดให้เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เลือกอาชีพในกลุ่มนั้น = 1</li> <li>- เลือกอาชีพในกลุ่มอื่น = 0</li> </ul>
8. ระดับการศึกษาของบิดา (EDF)	<p>นามบัญญัติ (Nominal Scale)</p> <p>เป็นตัวแปรหุ่น (Dummy Variable)</p> <p>โดยกำหนดให้ ระดับการศึกษาต่ำกว่า</p> <p>ปริญญาตรี = 1 ระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือสูงกว่า</p> <p>ปริญญาตรี = 0</p>

## ตารางที่ 6 (ต่อ)

ตัวแปร	ระดับการวัด
9. ระดับการศึกษาของมารดา (EDM)	<p>นามบัญญัติ (Nominal Scale)</p> <p>เป็นตัวแปรหุ่น (Dummy Variable)</p> <p>โดยกำหนดให้ ระดับการศึกษาต่ำกว่า</p> <p>ปริญญาตรี = 1 ระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือสูงกว่า</p> <p>ปริญญาตรี = 0</p>
10. จำนวนสมาชิกในครอบครัว (MEMBER)	<p>มาตราอัตราส่วน (Ratio Scale)</p>
11. ลำดับการเกิด (ORDER)	<p>ลำดับการเกิด ได้แบ่งลำดับการเกิดเป็นกลุ่มต่างๆ ดังนี้</p> <p>ลูกคนโต (เป็นกลุ่มอ้างอิง)</p> <p>ลูกคนกลาง</p> <p>ลูกคนเล็ก</p> <p>ลูกคนเดียว</p> <p>ซึ่งลำดับการเกิดในข้างต้น เป็นตัวแปรมาตรานามบัญญัติ (Nominal Scale) และเมื่อทำเป็น ตัวแปรหุ่น (Dummy Variable) โดยกำหนดให้เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เลือกลำดับการเกิดในกลุ่มนั้น = 1</li> <li>- เลือกลำดับการเกิดในกลุ่มอื่น = 0</li> </ul>
12. ที่พักอาศัย (ADD)	<p>ที่พักอาศัย ได้แบ่งที่พักอาศัยเป็นกลุ่มต่างๆ ดังนี้</p> <p>หอพัก</p> <p>บ้านพักบิดามารดา (เป็นกลุ่มอ้างอิง)</p> <p>บ้านญาติพี่น้อง</p> <p>ซึ่งที่พักอาศัย ในข้างต้น เป็นตัวแปรมาตรานามบัญญัติ (Nominal Scale) และเมื่อทำเป็น ตัวแปรหุ่น (Dummy Variable) โดยกำหนดให้เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เลือกที่พักอาศัย ในกลุ่มนั้น = 1</li> <li>- เลือกที่พักอาศัย ในกลุ่มอื่น = 0</li> </ul>

## ตารางที่ 6 (ต่อ)

ตัวแปร	ระดับการวัด
13. ภูมิลำเนา (DOM)	ภูมิลำเนา ได้แบ่งที่ภูมิลำเนา เป็นกลุ่มต่างๆ ดังนี้ กรุงเทพมหานคร (เป็นกลุ่มอ้างอิง) ปริมณฑล ต่างจังหวัด ซึ่งภูมิลำเนาในข้างต้น เป็นตัวแปรมาตรานามบัญญัติ (Nominal Scale) และเมื่อทำเป็น ตัวแปรหุ่น (Dummy Variable) โดยกำหนดให้เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ - เลือกภูมิลำเนาในกลุ่มนั้น = 1 - เลือกภูมิลำเนาในกลุ่มอื่น = 0
14. สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา (STATUS)	ภูมิลำเนา ได้แบ่งที่ภูมิลำเนา เป็นกลุ่มต่างๆ ดังนี้ อยู่ร่วมกัน (เป็นกลุ่มอ้างอิง) แยกกันอยู่ บิดาหรือมารดาเสียชีวิต หรือเสียชีวิตทั้งคู่ ซึ่งสถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา ในข้างต้น เป็นตัวแปรมาตรานามบัญญัติ (Nominal Scale) และเมื่อทำเป็น ตัวแปรหุ่น (Dummy Variable) โดยกำหนดให้เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ - เลือกสถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดาในกลุ่มนั้น = 1 - เลือกสถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดาในกลุ่มอื่น = 0
15. ความหย่อนตัว (RE)	มาตราอันตรภาค (Interval Scale) เป็นค่าคะแนน
16. การยึดติดความสมบูรณ์แบบ (PE)	มาตราอันตรภาค (Interval Scale) เป็นค่าคะแนน
17. การปรับตัวโดยรวม (AD)	มาตราอันตรภาค (Interval Scale) เป็นค่าคะแนน
18. การปรับตัวด้านร่างกาย (AD1)	มาตราอันตรภาค (Interval Scale) เป็นค่าคะแนน
19. การปรับตัวด้านอารมณ์ โนทัศน์ (AD2)	มาตราอันตรภาค (Interval Scale) เป็นค่าคะแนน
20. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (AD3)	มาตราอันตรภาค (Interval Scale) เป็นค่าคะแนน
21. การปรับตัวด้านสัมพันธ์พึ่งพาระหว่างบุคคล (AD4)	มาตราอันตรภาค (Interval Scale) เป็นค่าคะแนน

2. การตรวจสอบข้อกำหนด (Assumption) ของการวิเคราะห์การถดถอยที่กำหนดว่าตัวแปรอิสระทุกตัวจะต้องมีความสัมพันธ์กันสูงไม่เกิน 0.80 จึงต้องทำการทดสอบความเป็นอิสระต่อ

กันของตัวแปรอิสระเพื่อไม่ให้เกิด “ Multicollinearity Problem ” (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2540: 77) โดยทำการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ซึ่งได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ความหย่นตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบพบว่า ตัวแปรอิสระทั้งหมดในการวิจัยครั้งนี้มีความสัมพันธ์ไม่เกิน .80 ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำตัวแปรอิสระทั้งหมด โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบ Enter วิธี Multiple Regression Analysis แบบ Enter Method เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยต่อไป

**สมมติฐานที่ 1** ปัจจัยส่วนบุคคล ความหย่นตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษา

**ตารางที่ 7** การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวโดยรวมของนักศึกษา

ตัวแปรพยากรณ์	b	SEb	Beta	t	p-value
1. เพศ (SEX) ( ชาย = 1 หญิง = 0)	-.039	.174	-.065	-2.304	.021
2. ชั้นปี (YEAR)	-.001	.007	-.004	-.140	.889
3. เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA)	.050	.019	.069	2.561	.011
4. คณะ (FAC)					
- คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (FAC1)	-.039	.025	-.048	-1.588	.113
- คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (FAC2)					
(เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
- คณะวิทยาการจัดการ (FAC3)	.008	.021	.012	.376	.707
- วิทยาลัยการฝึกหัดครู (FAC4)	-.054	.027	-.060	-2.008	.045
- คณะอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี (FAC5)	-.014	.026	-.016	-.534	.594
5. รายได้ของครอบครัว (INCOME)	-2.98	.000	-.030	-1.068	.286
	E-007				
6. อาชีพของบิดา (OF)					
รับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ (OF1)					
(เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
พนักงานบริษัทเอกชน (OF2)	-.009	.028	-.010	-.305	.760
ธุรกิจส่วนตัว (OF3)	.026	.030	.029	.872	.383
ค้าขาย (OF4)	.040	.031	.044	1.298	.195
รับจ้างทั่วไป (OF5)	.022	.027	.030	.819	.413
เกษตรกรกรรม (OF6)	.025	.041	.027	.607	.544

## ตารางที่ 7 (ต่อ)

ตัวแปรพยากรณ์	b	SEb	Beta	t	p-value
7. อาชีพของมารดา (OM)					
รับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ (OM1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
พนักงานบริษัทเอกชน (OM2)	-.003	.031	-.004	-.092	.927
ธุรกิจส่วนตัว (OM3)	-.032	.036	-.034	-.874	.382
ค้าขาย (OM4)	-.060	.034	-.082	-1.767	.078
รับจ้างทั่วไป (OM5)	-.072	.035	-.093	-2.058	.040
เกษตรกร (OM6)	-.071	.047	-.074	-1.498	.134
8. ระดับการศึกษาของบิดา (EDF)					
(ต่ำกว่าปริญญาตรี = 1 ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี = 0)	-.018	.024	-.026	-.731	.465
9. ระดับการศึกษาของมารดา (EDM)					
(ต่ำกว่าปริญญาตรี = 1 ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี = 0)	.047	.027	.063	1.715	.087
10. จำนวนสมาชิกในครอบครัว (MEMBER)	-.004	.007	-.016	-.510	.610
11. ลำดับการเกิด (ORDER)					
ลูกคนโต (ORDER1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
ลูกคนกลาง (ORDER2)	.010	.027	.010	.351	.726
ลูกคนเล็ก (ORDER3)	.029	.019	.047	1.581	.114
ลูกคนเดียว (ORDER4)	.019	.026	.021	.732	.464
12. ที่พักอาศัย (ADD)					
หอพัก (ADD1)	.025	.022	.039	1.161	.246
บ้านพักบิดามารดา (ADD2) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
บ้านญาติพี่น้อง (ADD3)	.033	.028	.035	1.199	.231
13. ภูมิลำเนา (DOM)					
กรุงเทพมหานคร (DOM1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
ปริมณฑล (DOM2)	.024	.022	.033	1.094	.274
ต่างจังหวัด (DOM3)	-.011	.022	-.019	-.504	.615

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ตัวแปรพยากรณ์	b	SEb	Beta	t	p-value
14. สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา (STATUS)					
อยู่ร่วมกัน (STATUS1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
แยกกันอยู่ (STATUS2)	.018	.022	.022	.780	.435
บิดาหรือมารดาเสียชีวิต หรือเสียชีวิตทั้งคู่ (STATUS3)	.025	.029	.025	.863	.388
15. ความหุนตัว (RE)	.262	.018	.406	14.255	.000
16. การยึดติดความสมบูรณ์แบบ (PE)	.232	.022	.300	10.801	.000
ค่าคงที่ (a)	1.231	.174		7.088	.000
<b>R = .592</b>	<b>R<sup>2</sup> = .350</b>	<b>R<sup>2</sup><sub>adj</sub> = .329</b>	<b>F = 16.324</b>	<b>Sig = .000</b>	

จากตารางที่ 7 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ เพื่อพยากรณ์ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษา โดยใช้ตัวแปรอิสระคือ ปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ด้วยวิธี Multiple Regression Analysis แบบ Enter Method พบว่า ตัวแปร 32 ตัว ร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถอธิบายได้ร้อยละ 35.0 ( $R^2 = .350$ ) โดยพบว่า ตัวแปรจำนวน 6 ตัวสามารถพยากรณ์การปรับตัวโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .05 คือ ความหุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เพศ เกรดเฉลี่ยสะสม คณะ(วิทยาลัยการฝึกหัดครู) และอาชีพของมารดา(รับจ้างทั่วไป) มีอิทธิพลต่อการปรับตัวโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กล่าวคือ หากควบคุมตัวแปรอิสระอื่นๆ ที่นำมาศึกษาแล้ว พบว่า ถ้านักศึกษามีระดับความหุนตัวเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้การปรับตัวโดยรวมเพิ่มขึ้น .262 หน่วย ( $b = .262$ )

ถ้านักศึกษามีระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้มีการปรับตัวโดยรวมเพิ่มขึ้น .232 หน่วย ( $b = .232$ )

ถ้านักศึกษามีเกรดเฉลี่ยสะสมเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้มีการปรับตัวโดยรวมเพิ่มขึ้น .050 หน่วย ( $b = .050$ )

ถ้านักศึกษาเพศชายมีการปรับตัวโดยรวมน้อยกว่าจากเพศหญิง .039 เท่า ( $b = .039$ )

ถ้านักศึกษาคณะ(วิทยาลัยการศึกษาคณะ)มีการปรับตัวโดยรวมน้อยกว่าคณะ(มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) .054 เท่า (b = .054)

และนักศึกษาที่มีอาชีพของมารดา(รับจ้างทั่วไป)มีการปรับตัวโดยรวมน้อยกว่าอาชีพของมารดา(รับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ) .072 เท่า (b = .072)

ส่วนตัวแปรอิสระอื่นๆ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพิ่มขึ้นแต่ยังไม่มากเพียงพอที่จะทำให้มีอิทธิพลต่อการปรับตัวโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ คณะ(วิทยาการจัดการ) อาชีพของบิดา(ธุรกิจส่วนตัว) อาชีพของบิดา(ค้าขาย) อาชีพของบิดา(รับจ้างทั่วไป) อาชีพของบิดา(เกษตรกร) ระดับการศึกษาของมารดา ลำดับการเกิด(ลูกคนกลาง) ลำดับการเกิด (ลูกเล็ก) ลำดับการเกิด(ลูกคนโต) ที่พักอาศัย(หอพัก) ที่พักอาศัย(บ้านญาติพี่น้อง) ภูมิลำเนา(ปริมณฑล) สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา(แยกกันอยู่) สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา(บิดาหรือมารดาเสียชีวิต หรือเสียชีวิตทั้งคู่)

และตัวแปรอิสระอื่นๆ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ลดลงแต่ยังไม่มากเพียงพอที่จะทำให้มีอิทธิพลต่อการปรับตัวโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ชั้นปี คณะ(วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี) คณะ(อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี) รายได้ครอบครัว อาชีพของบิดา(พนักงานบริษัทเอกชน) อาชีพของมารดา(พนักงานบริษัทเอกชน) อาชีพของมารดา(ธุรกิจส่วนตัว) อาชีพของมารดา(ค้าขาย) อาชีพของมารดา(เกษตรกร) ระดับการศึกษาของบิดา จำนวนสมาชิกในครอบครัว ภูมิลำเนา(ต่างจังหวัด)

เมื่อนำตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ของนักศึกษามาเขียนสมการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของการปรับตัวโดยรวมซึ่งเป็นสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบดังนี้

$$\begin{aligned} AD = & 1.231-.039(SEX) -.001(YEAR) + .050(GPA) -.039(FAC1) + .008(FAC3) -.054(FAC4) - \\ & .014(FAC5) -.00000298(INCOME) -.009(OF2) + .026(OF3) + .040(OF4) + .022(OF5) + \\ & .025(OF6) -.003(OM2) -.032(OM3) -.060(OM4) -.072(OM5) -.071(OM6) -.018(EDF) \\ & +.047(EDM) -.004(MEMBER) + .010(ORDER2) + .029(ORDER3) + .019(ORDER4) + \\ & .025(ADD1) + .033(ADD3) + .024(DOM2) -.011(DOM3) + .018(STATUS2) + \\ & .025(STATUS3) + .262(RE) + .232(PE) \end{aligned}$$

จากสมการการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษาพบว่า ตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเรียงตามลำดับ ดังนี้

1. ความหย่อนตัว
2. การยึดติดความสมบูรณ์แบบ
3. เกรดเฉลี่ยสะสม
4. ระดับการศึกษาของมารดา
5. อาชีพของบิดา (ค้าขาย)
6. ที่พักอาศัย (บ้านญาติพี่น้อง)
7. ลำดับการเกิด (ลูกคนเล็ก)
8. อาชีพของบิดา (ธุรกิจส่วนตัว)
9. สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา (บิดาหรือมารดาเสียชีวิต หรือเสียชีวิตทั้งคู่)
10. ที่พักอาศัย (หอพัก)
11. อาชีพของบิดา (เกษตรกรกรรม)
12. ภูมิลำเนา (ปริมณฑล)
13. อาชีพของบิดา (รับจ้างทั่วไป)
14. อาชีพของบิดา (พนักงานบริษัทเอกชน)
15. ลำดับการเกิด (ลูกคนเดียว)
16. สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา (แยกกันอยู่)
17. ลำดับการเกิด (ลูกคนกลาง)
18. คณะ(วิทยาการจัดการ)
19. ชั้นปี
20. อาชีพของมารดา (พนักงานบริษัทเอกชน)
21. จำนวนสมาชิกในครอบครัว
22. ภูมิลำเนา (ต่างจังหวัด)
23. คณะ (อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี)
24. ระดับการศึกษาของบิดา
25. อาชีพของมารดา(ธุรกิจส่วนตัว)
26. เพศ
27. คณะ (วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี)
28. คณะ (วิทยาลัยการศึกษาคณะ)

29. อาชีพของมารดา (ค้าขาย)

30. อาชีพของมารดา (เกษตรกรรม)

31. อาชีพของมารดา (รับจ้างทั่วไป)

32. รายได้ครอบครัว

**สมมติฐานที่ 2** ปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุ่นตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านร่างกายของนักศึกษา

**ตารางที่ 8** การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวด้านร่างกายของนักศึกษา

ตัวแปรพยากรณ์	b	SEb	Beta	t	p-value
1. เพศ (SEX) (ชาย = 1 หญิง = 0)	-.194	.026	-.240	-7.505	.000
2. ชั้นปี (YEAR)	.001	.011	.002	.052	.958
3. เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA)	-.007	.030	-.008	-.248	.804
4. คณะ (FAC)					
- คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (FAC1)	-.058	.038	-.053	-1.554	.120
- คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (FAC2)					
(เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
- คณะวิทยาการจัดการ (FAC3)	-.027	.032	-.029	-.818	.414
- วิทยาลัยการฝึกหัดครู (FAC4)	-.045	.042	-.037	-1.074	.283
- คณะอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี (FAC5)	.007	.041	.006	.171	.864
5. รายได้ของครอบครัว (INCOME)	-1.14	.000	-.009	-2.66	.790
	E-007				
6. อาชีพของบิดา (OF)					
รับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ (OF1)					
(เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
พนักงานบริษัทเอกชน (OF2)	.008	.043	.007	.190	.849
ธุรกิจส่วนตัว (OF3)	.052	.045	.043	1.157	.248
ค้าขาย (OF4)	.005	.048	.004	.095	.924
รับจ้างทั่วไป (OF5)	.060	.041	.062	1.476	.140
เกษตรกรรม (OF6)	-.016	.063	-.013	-.261	.794

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ตัวแปรพยากรณ์	b	SEb	Beta	t	p-value
7. อาชีพของมารดา (OM)					
รับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ (OM1)					
(เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
พนักงานบริษัทเอกชน (OM2)	-.021	.047	-.022	-.445	.657
ธุรกิจส่วนตัว (OM3)	-.059	.055	-.047	-1.063	.288
ค้าขาย (OM4)	-.037	.052	-.038	-.717	.473
รับจ้างทั่วไป (OM5)	-.093	.054	-.090	-1.739	.082
เกษตรกร (OM6)	-.013	.072	-.010	-.183	.855
8. ระดับการศึกษาของบิดา (EDF)					
(ต่ำกว่าปริญญาตรี = 1					
ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี = 0)	-.039	.037	-.042	-1.043	.297
9. ระดับการศึกษาของมารดา (EDM)					
(ต่ำกว่าปริญญาตรี = 1					
ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี = 0)	.063	.042	.063	1.508	.132
10. จำนวนสมาชิกในครอบครัว (MEMBER)	.009	.011	.029	.826	.409
11. ลำดับการเกิด (ORDER)					
ลูกคนโต (ORDER1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
ลูกคนกลาง (ORDER2)	-.026	.042	-.021	-.610	.542
ลูกคนเล็ก (ORDER3)	.029	.028	.035	1.036	.300
ลูกคนเดียว (ORDER4)	-.021	.040	-.017	-.521	.602
12. ที่พักอาศัย (ADD)					
หอพัก (ADD1)	.015	.034	.017	.441	.659
บ้านญาติพี่น้อง (ADD3)	.034	.042	.027	.795	.427
บ้านญาติพี่น้อง (ADD3)	.034	.042	.027	.795	.427
13. ภูมิลำเนา (DOM)					
กรุงเทพมหานคร (DOM1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
ปริมณฑล (DOM2)	-.036	.034	-.037	-1.050	.294
ต่างจังหวัด (DOM3)	-.028	.034	-.034	-.802	.423

### ตารางที่ 8 (ต่อ)

ตัวแปรพยากรณ์	b	SEb	Beta	t	p-value
14. สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา (STATUS)					
อยู่ร่วมกัน (STATUS1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
แยกกันอยู่ (STATUS2)	.024	.034	.022	.702	.483
บิดาหรือมารดาเสียชีวิต หรือเสียชีวิตทั้งคู่ (STATUS3)	.066	.045	.049	1.477	.140
15. ความหยุ่นตัว (RE)	.191	.028	.220	6.769	.000
16. การยึดติดความสมบูรณ์แบบ (PE)	.176	.033	.169	5.342	.000
ค่าคงที่ (a)	1.691	.266		6.356	.000
R = .391	R <sup>2</sup> = .153	R <sup>2</sup> <sub>adj</sub> = .125	F = 5.480	Sig = .000	

จากตารางที่ 8 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ เพื่อพยากรณ์ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านร่างกายของนักศึกษา โดยใช้ตัวแปรอิสระคือ ปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุ่นตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ด้วยวิธี Multiple Regression Analysis แบบ Enter Method พบว่า ตัวแปร 32 ตัว ร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถอธิบายได้ร้อยละ 15.3 ( $R^2 = .153$ ) โดยพบว่า ตัวแปรจำนวน 3 ตัวสามารถพยากรณ์การปรับตัวด้านร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 คือ ความหยุ่นตัว การยึดติดความสมบูรณ์แบบ และเพศ มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

กล่าวคือ หากปรับเป็นคะแนนมาตรฐาน และควบคุมตัวแปรอิสระอื่นๆ ที่นำมาศึกษาแล้ว พบว่า ถ้านักศึกษามีระดับความหยุ่นตัวเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้การปรับตัวด้านร่างกายเพิ่มขึ้น .191 หน่วย ( $b = .191$ )

ถ้านักศึกษามีระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้มีการปรับตัวด้านร่างกายเพิ่มขึ้น .176 หน่วย ( $b = .176$ )

และนักศึกษาเพศชายมีการปรับตัวด้านร่างกายน้อยกว่าเพศหญิง .194 เท่า ( $b = .194$ )

ส่วนตัวแปรอิสระอื่นๆ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพิ่มขึ้นแต่ยังไม่มากเพียงพอที่จะทำให้มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ชั้นปี คณะ(อุตสาหกรรมและ

เทคโนโลยี) อาชีพของบิดา(พนักงานบริษัทเอกชน) อาชีพของบิดา(ธุรกิจส่วนตัว) อาชีพของบิดา (ค้าขาย) อาชีพของบิดา(รับจ้างทั่วไป) ระดับการศึกษาของมารดา จำนวนสมาชิกในครอบครัว ลำดับการเกิด(ลูกคนเล็ก) ที่พักอาศัย(หอพัก) ที่พักอาศัย(บ้านญาติพี่น้อง) สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา(แยกกันอยู่) สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา(บิดาหรือมารดาเสียชีวิต หรือ ทั้งคู่)

และตัวแปรอิสระอื่นๆ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ลดลงแต่ยังไม่มากเพียงพอที่จะทำให้มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เกรดเฉลี่ยสะสม คณะ(วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี) คณะ(วิทยาการจัดการ) คณะ(วิทยาลัยการฝึกหัดครู) รายได้ ครอบครัว อาชีพของบิดา(เกษตรกรรวม) อาชีพของมารดา(พนักงานบริษัทเอกชน) อาชีพของมารดา (ธุรกิจส่วนตัว) อาชีพของมารดา(ค้าขาย) อาชีพของมารดา(รับจ้างทั่วไป) อาชีพของมารดา (เกษตรกรรวม) ระดับการศึกษาของบิดา ลำดับการเกิด(ลูกคนกลาง) ลำดับการเกิด(ลูกคนเดียว) ภูมิลำเนา(ปริมณฑล) ภูมิลำเนา(ต่างจังหวัด)

เมื่อนำตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านร่างกายของนักศึกษามาเขียนสมการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของการปรับตัวด้านร่างกาย ซึ่งเป็นสมการพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนดิบ ดังนี้

$$AD1 = 1.691 - .194(SEX) + .001(YEAR) - .007(GPA) - .058(FAC1) - .027(FAC3) - .045(FAC4) + .007(FAC5) - .000000114(INCOME) + .008(OF2) + .052(OF3) + .005(OF4) + .060(OF5) - .016(OF6) - .021(OM2) - .059(OM3) - .037(OM4) - .093(OM5) - .013(OM6) - .039(EDF) + .063(EDM) + .009(MEMBER) - .026(ORDER2) + .029(ORDER3) - .021(ORDER4) + .015(ADD1) + .034(ADD3) - .036(DOM2) - .028(DOM3) + .024(STATUS2) + .066(STATUS3) + .191(RE) + .176(PE)$$

จากสมการการปรับตัวด้านร่างกายของนักศึกษาพบว่า ตัวแปรมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเรียงตามลำดับ ดังนี้

1. ความหุนตัว
2. การยึดติดความสมบูรณ์แบบ

3. สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา (บิดาหรือมารดาเสียชีวิต หรือเสียชีวิตทั้งคู่)
4. ระดับการศึกษาของมารดา
5. อาชีพของบิดา (รับจ้างทั่วไป)
6. อาชีพของบิดา (ธุรกิจส่วนตัว)
7. ที่พักอาศัย (บ้านญาติพี่น้อง)
8. ลำดับการเกิด (ลูกคนเล็ก)
9. สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา (แยกกันอยู่)
10. ที่พักอาศัย (หอพัก)
11. จำนวนสมาชิกในครอบครัว
12. อาชีพของบิดา (พนักงานบริษัทเอกชน)
13. คณะ (อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี)
14. อาชีพของบิดา (ค้าขาย)
15. ชั้นปี
16. เกรดเฉลี่ยสะสม
17. อาชีพของมารดา (เกษตรกรกรรม)
18. อาชีพของบิดา (เกษตรกรกรรม)
19. อาชีพของมารดา (พนักงานบริษัทเอกชน)
20. ลำดับการเกิด (ลูกคนเดียว)
21. ลำดับการเกิด (ลูกคนกลาง)
22. คณะ(วิทยาการจัดการ)
23. ภูมิลำเนา (ต่างจังหวัด)
24. ภูมิลำเนา (ปริมณฑล)
25. อาชีพของมารดา (ค้าขาย)
26. ระดับการศึกษาของบิดา
27. คณะ (วิทยาลัยการฝึกหัดครู)
28. คณะ (วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี)
29. อาชีพของมารดา(ธุรกิจส่วนตัว)
30. อาชีพของมารดา (รับจ้างทั่วไป)
31. เพศ
32. รายได้ครอบครัว

**สมมติฐานที่ 3** ปัจจัยส่วนบุคคล ความหย่อนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านอัฒมโนทัศน์ของนักศึกษา

**ตารางที่ 9** การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวด้านอัฒมโนทัศน์ของนักศึกษา

ตัวแปรพยากรณ์	b	SEb	Beta	t	p-value
1. เพศ (SEX) (ชาย = 1 หญิง = 0)	-.019	.023	-.025	-.832	.405
2. ชั้นปี (YEAR)	-.006	.010	-.018	-.628	.530
3. เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA)	.074	.026	.081	2.814	.005
4. คณะ (FAC)					
- คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (FAC1)	-.023	.033	-.022	-.685	.493
- คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (FAC2) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
- คณะวิทยาการจัดการ (FAC3)	.020	.029	.024	.717	.473
- วิทยาลัยการฝึกหัดครู (FAC4)	-.054	.037	-.047	-1.477	.140
- คณะอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี (FAC5)	-.002	.036	-.001	-.043	.966
5. รายได้ของครอบครัว (INCOME)	-6.17 E-007	.000	-.049	-1.641	.101
6. อาชีพของบิดา (OF)					
รับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ (OF1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
พนักงานบริษัทเอกชน (OF2)	.012	.038	.011	.321	.748
ธุรกิจส่วนตัว (OF3)	.000	.040	.000	.005	.996
ค้าขาย (OF4)	.042	.042	.037	1.011	.312
รับจ้างทั่วไป (OF5)	.016	.036	.017	.436	.663
เกษตรกร (OF6)	-.019	.055	-.016	-.350	.726
7. อาชีพของมารดา (OM)					
รับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ (OM1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
พนักงานบริษัทเอกชน (OM2)	-.009	.041	-.010	-.224	.822
ธุรกิจส่วนตัว (OM3)	-.044	.049	-.037	-.895	.371
ค้าขาย (OM4)	-.066	.046	-.071	-1.443	.149
รับจ้างทั่วไป (OM5)	-.066	.047	-.067	-1.394	.164
เกษตรกร (OM6)	-.046	.063	-.038	-.733	.464

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ตัวแปรพยากรณ์	b	Seb	Beta	t	p-value
8. ระดับการศึกษาของบิดา (EDF) (ต่ำกว่าปริญญาตรี = 1 ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี = 0)	.001	.032	.001	.035	.972
9. ระดับการศึกษาของมารดา (EDM) (ต่ำกว่าปริญญาตรี = 1 ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี = 0)	.057	.037	.061	1.561	.119
10. จำนวนสมาชิกในครอบครัว (MEMBER)	.002	.010	.008	.243	.808
11. ลำดับการเกิด (ORDER)					
ลูกคนโต (ORDER1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
ลูกคนกลาง (ORDER2)	.077	.037	.065	2.082	.038
ลูกคนเล็ก (ORDER3)	.063	.025	.078	2.524	.012
ลูกคนเดียว (ORDER4)	.061	.036	.053	1.716	.086
12. ที่พักอาศัย (ADD)					
หอพัก (ADD1)	.039	.029	.047	1.310	.190
บ้านพักบิดามารดา (ADD2) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
บ้านญาติพี่น้อง (ADD3)	.020	.037	.017	.536	.592
13. ภูมิลำเนา (DOM)					
กรุงเทพมหานคร (DOM1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
ปริมณฑล (DOM2)	.066	.030	.071	2.219	.027
ต่างจังหวัด (DOM3)	-.005	.030	-.006	-.164	.870
14. สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา (STATUS)					
อยู่ร่วมกัน (STATUS1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
แยกกันอยู่ (STATUS2)	.011	.030	.010	.355	.723
บิดาหรือมารดาเสียชีวิต หรือเสียชีวิตทั้งคู่ (STATUS3)	.009	.039	.007	.230	.818
15. ความหยุ่นตัว (RE)	.306	.025	.371	12.333	.000
16. การซัดตืดความสมบูรณ์แบบ (PE) ค่าคงที่ (a)	.215	.029	.218	7.425	.000
	.955	.234		4.084	.000
<b>R = .524</b>	<b>R<sup>2</sup> = .275</b>	<b>R<sup>2</sup><sub>adj</sub> = .251</b>	<b>F = 11.466</b>	<b>Sig = .000</b>	

จากตารางที่ 9 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ เพื่อพยากรณ์ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านอ้อมโนทัศน์ของนักศึกษา โดยใช้ตัวแปรอิสระคือ ปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ด้วยวิธี Multiple Regression Analysis แบบ Enter Method พบว่า ตัวแปร 32 ตัว ร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านอ้อมโนทัศน์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถอธิบายได้ร้อยละ 27.5 ( $R^2 = .275$ ) โดยพบว่า ตัวแปรจำนวน 6 ตัวสามารถพยากรณ์การปรับตัวด้านอ้อมโนทัศน์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001, .01 และ .05 คือ ความหุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านอ้อมโนทัศน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เกรดเฉลี่ยสะสม มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านอ้อมโนทัศน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และลำดับการเกิด(ลูกคนเล็ก) ภูมิลำเนา(ปริมณฑล) และลำดับการเกิด(ลูกคนกลาง) มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านอ้อมโนทัศน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กล่าวคือ หากควบคุมตัวแปรอิสระอื่นๆ ที่นำมาศึกษาแล้ว พบว่า ถ้านักศึกษามีระดับความหุนตัวเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้การปรับตัวด้านอ้อมโนทัศน์เพิ่มขึ้น .306 หน่วย ( $b = .306$ )

ถ้านักศึกษามีระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้มีการปรับตัวด้านอ้อมโนทัศน์เพิ่มขึ้น .215 หน่วย ( $b = .215$ )

ถ้านักศึกษามีเกรดเฉลี่ยสะสมเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้มีการปรับตัวด้านอ้อมโนทัศน์เพิ่มขึ้น .074 หน่วย ( $b = .074$ )

นักศึกษาลำดับการเกิด(ลูกคนกลาง)มีการปรับตัวด้านอ้อมโนทัศน์มากกว่าลำดับการเกิด(ลูกคนโต) .077 เท่า ( $b = .077$ )

นักศึกษากุมิลำเนา(ปริมณฑล)มีการปรับตัวด้านอ้อมโนทัศน์มากกว่ากุมิลำเนา(กรุงเทพมหานคร) .066 เท่า ( $b = .066$ )

และนักศึกษาลำดับการเกิด(ลูกคนเล็ก)มีการปรับตัวด้านอ้อมโนทัศน์มากกว่าลำดับการเกิด(ลูกคนโต) .063 เท่า ( $b = .063$ )

ส่วนตัวแปรอิสระอื่นๆ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพิ่มขึ้นแต่ยังไม่มากเพียงพอที่จะทำให้มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านอ้อมโนทัศน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ คณะ(วิทยาการจัดการ)

อาชีพของบิดา(พนักงานบริษัทเอกชน) อาชีพของบิดา(ธุรกิจส่วนตัว) อาชีพของบิดา(ค้าขาย) อาชีพของบิดา(รับจ้างทั่วไป) ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา จำนวนสมาชิกในครอบครัว ลำดับการเกิด(ลูกคนเดียว) ที่พักอาศัย(หอพัก) ที่พักอาศัย(บ้านญาติพี่น้อง) สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา(แยกกันอยู่) สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา(บิดาหรือมารดาเสียชีวิตหรือเสียชีวิตทั้งคู่)

และตัวแปรอิสระอื่นๆ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ลดลงแต่ยังไม่มากเพียงพอที่จะทำให้มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศ ชั้นปี คณะ (วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี) คณะ(คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) คณะ(อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี) รายได้ครอบครัว อาชีพของบิดา(เกษตรกร) อาชีพของมารดา(พนักงานบริษัทเอกชน) อาชีพของมารดา(ธุรกิจส่วนตัว) อาชีพของมารดา(ค้าขาย) อาชีพของมารดา(รับจ้างทั่วไป) อาชีพของมารดา(เกษตรกร) ภูมิลำเนา(ต่างจังหวัด)

เมื่อนำตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ของนักศึกษา มาเขียนสมการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ ซึ่งเป็นสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ ดังนี้

$$\begin{aligned} AD2 = & .955 -.019(SEX) -.006(YEAR) + .074(GPA) -.023(FAC1) + .020(FAC3) - \\ & .054(FAC4) -.002(FAC5) -.00000617(INCOME) + .012(OF2) + .000(OF3) + \\ & .042(OF4) + .016(OF5) -.019(OF6) -.009(OM2) -.044(OM3) -.066(OM4) - \\ & .066(OM5) -.046(OM6) + .001(EDF) +.057(EDM) + .002(MEMBER) + \\ & .077(ORDER2) + .063(ORDER3) + .061(ORDER4) + .039(ADD1) + .020(ADD3) \\ & + .066(DOM2) -.005(DOM3) + .011(STATUS2) + .009(STATUS3) + .306(RE) + \\ & .215(PE) \end{aligned}$$

จากสมการการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ของนักศึกษาพบว่า ตัวแปรมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเรียงตามลำดับ ดังนี้

1. ความหยิ่งตัว
2. การยึดติดความสมบูรณ์แบบ
3. ลำดับการเกิด (ลูกคนกลาง)

4. เกรดเฉลี่ยสะสม
5. ภูมิลำเนา (ปริมณฑล)
6. ลำดับการเกิด (ลูกคนเล็ก)
7. ลำดับการเกิด (ลูกคนเดียว)
8. ระดับการศึกษาของมารดา
9. อาชีพของบิดา (ค้าขาย)
10. ที่พักอาศัย (หอพัก)
11. ที่พักอาศัย (บ้านญาติพี่น้อง)
12. คณะ(วิทยาการจัดการ)
13. อาชีพของบิดา (รับจ้างทั่วไป)
14. อาชีพของบิดา (พนักงานบริษัทเอกชน)
15. สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา (แยกกันอยู่)
16. สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา (บิดาหรือมารดาเสียชีวิต หรือเสียชีวิตทั้งคู่)
17. จำนวนสมาชิกในครอบครัว
18. ระดับการศึกษาของบิดา
19. อาชีพของบิดา (ธุรกิจส่วนตัว)
20. คณะ (อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี)
21. ภูมิลำเนา (ต่างจังหวัด)
22. ชั้นปี
23. อาชีพของมารดา (พนักงานบริษัทเอกชน)
24. เพศ
25. อาชีพของบิดา (เกษตรกร)
26. คณะ (วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี)
27. อาชีพของมารดา(ธุรกิจส่วนตัว)
28. อาชีพของมารดา (เกษตรกร)
29. คณะ (วิทยาลัยการศึกษาคหกรรม)
30. อาชีพของมารดา (ค้าขาย)
31. อาชีพของมารดา (รับจ้างทั่วไป)
32. รายได้ครอบครัว

**สมมติฐานที่ 4** ปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา

**ตารางที่ 10** การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา

ตัวแปรพยากรณ์	b	SEb	Beta	t	p-value
1. เพศ (SEX) (ชาย = 1 หญิง = 0)	.049	.024	.060	2.034	.042
2. ชั้นปี (YEAR)	.006	.010	.018	.625	.532
3. เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA)	.096	.028	.099	3.481	.001
4. คณะ (FAC)					
- คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (FAC1)	-.034	.035	-.031	-.988	.324
- คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (FAC2) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
- คณะวิทยาการจัดการ (FAC3)	.027	.030	.030	.916	.360
- วิทยาลัยการฝึกหัดครู (FAC4)	-.078	.038	-.064	-2.034	.042
- คณะอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี (FAC5)	-.026	.037	-.023	-.700	.484
5. รายได้ของครอบครัว (INCOME)	-3.70 E-007	.000	-.028	-.936	.349
6. อาชีพของบิดา (OF)					
รับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ (OF1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
พนักงานบริษัทเอกชน (OF2)	-.044	.040	-.039	-1.119	.263
ธุรกิจส่วนตัว (OF3)	.015	.042	.013	.362	.718
ค้าขาย (OF4)	.063	.044	.051	1.423	.155
รับจ้างทั่วไป (OF5)	-.003	.038	-.003	-.085	.932
เกษตรกรกรรม (OF6)	.048	.058	.038	.827	.409
7. อาชีพของมารดา (OM)					
รับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ (OM1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
พนักงานบริษัทเอกชน (OM2)	.031	.043	.033	.714	.476
ธุรกิจส่วนตัว (OM3)	.009	.051	.007	.172	.863
ค้าขาย (OM4)	-.101	.048	-.104	-.110	.035
รับจ้างทั่วไป (OM5)	-.071	.049	-.068	-1.428	.154
เกษตรกรกรรม (OM6)	-.138	.067	-.108	-2.080	.038

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ตัวแปรพยากรณ์	b	SEb	Beta	t	p-value
8. ระดับการศึกษาของบิดา (EDF) (ต่ำกว่าปริญญาตรี = 1 ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี = 0)	-.037	.034	-.040	-1.084	.279
9. ระดับการศึกษาของมารดา (EDM) (ต่ำกว่าปริญญาตรี = 1 ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี = 0)	.043	.039	.043	1.123	.262
10. จำนวนสมาชิกในครอบครัว (MEMBER)	-.013	.010	-.041	-1.289	.198
11. ลำดับการเกิด (ORDER)					
ลูกคนโต (ORDER1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
ลูกคนกลาง (ORDER2)	-.008	.039	-.006	-.199	.843
ลูกคนเล็ก (ORDER3)	.018	.026	.022	.702	.483
ลูกคนเดียว (ORDER4)	-.001	.037	-.001	-.039	.969
12. ที่พักอาศัย (ADD)					
หอพัก (ADD1)	.024	.031	.027	.769	.442
บ้านพักบิดามารดา (ADD2) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
บ้านญาติพี่น้อง (ADD3)	.047	.039	.037	1.193	.233
13. ภูมิลำเนา (DOM)					
กรุงเทพมหานคร (DOM1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
ปริมณฑล (DOM2)	.028	.031	.028	.879	.380
ต่างจังหวัด (DOM3)	-.027	.032	-.033	-.836	.403
14. สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา (STATUS)					
อยู่ร่วมกัน (STATUS1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
แยกกันอยู่ (STATUS2)	.035	.032	.032	1.098	.273
บิดาหรือมารดาเสียชีวิต หรือเสียชีวิตทั้งคู่ (STATUS3)	.011	.041	.008	.268	.789
15. ความหยุ่นตัว (RE)	.238	.026	.275	9.155	.000
16. การขีดติดความสมบูรณ์แบบ (PE) ค่าคงที่ (a)	.320	.030	.308	10.513	.000
	1.098	.246		4.469	.000
<b>R = .527</b>	<b>R<sup>2</sup> = .278</b>	<b>R<sup>2</sup><sub>adj</sub> = .254</b>	<b>F = 11.654</b>	<b>Sig = .000</b>	

จากตารางที่ 10 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ เพื่อพยากรณ์ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา โดยใช้ตัวแปรอิสระคือ ปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ด้วยวิธี Multiple Regression Analysis แบบ Enter Method พบว่า ตัวแปร 32 ตัว ร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถอธิบายได้ร้อยละ 27.8 ( $R^2 = .278$ ) โดยพบว่า ตัวแปรจำนวน 7 ตัวสามารถพยากรณ์การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001, .01 และ .05 คือ ความหุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เกรดเฉลี่ยสะสม มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเพศ คณะ(วิทยาลัยการฝึกหัดครู) อาชีพของมารดา(ค้าขาย) และอาชีพของมารดา(เกษตรกร) มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กล่าวคือ หากควบคุมตัวแปรอิสระอื่นๆ ที่นำมาศึกษาแล้ว พบว่าถ้านักศึกษามีระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้มีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่เพิ่มขึ้น .320 หน่วย ( $b = .320$ )

ถ้านักศึกษามีระดับความหุนตัวเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่เพิ่มขึ้น .238 หน่วย ( $b = .238$ )

ถ้านักศึกษามีเกรดเฉลี่ยสะสมเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้มีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่เพิ่มขึ้น .096 หน่วย ( $b = .096$ )

นักศึกษาเพศชายมีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่มากกว่าเพศหญิง .049 เท่า ( $b = .049$ )

นักศึกษาคณะ(วิทยาลัยการฝึกหัดครู)มีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่น้อยกว่าคณะ(มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) .078 เท่า ( $b = .078$ )

นักศึกษาอาชีพของมารดา(ค้าขาย)มีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่น้อยกว่าอาชีพของมารดา(รับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ) .101 เท่า ( $b = .101$ )

และนักศึกษาอาชีพของมารดา(เกษตรกร)มีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่น้อยกว่าอาชีพของมารดา(รับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ) .138 เท่า ( $b = .138$ )

ส่วนตัวแปรอิสระอื่นๆ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพิ่มขึ้นแต่ยังไม่มากเพียงพอที่จะทำให้มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ชั้นปี คณะ(วิทยาการจัดการ) อาชีพของบิดา(ธุรกิจส่วนตัว) อาชีพของบิดา(ค้าขาย) อาชีพของบิดา(เกษตรกรรม) อาชีพของมารดา(พนักงานบริษัทเอกชน) อาชีพของมารดา(ธุรกิจส่วนตัว) ระดับการศึกษาของมารดา ลำดับการเกิด(ลูกคนเล็ก) ที่พักอาศัย(หอพัก) ที่พักอาศัย(บ้านญาติพี่น้อง) ภูมิลำเนา(ปริมณฑล) สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา(แยกกันอยู่) สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา(บิดาหรือมารดาเสียชีวิตหรือเสียชีวิตทั้งคู่)

และตัวแปรอิสระอื่นๆ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ลดลงแต่ยังไม่มากเพียงพอที่จะทำให้มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ คณะ(วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี) คณะ(อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี) รายได้ครอบครัว อาชีพของบิดา(พนักงานบริษัทเอกชน) อาชีพของบิดา(รับจ้างทั่วไป) อาชีพของมารดา(รับจ้างทั่วไป) ระดับการศึกษาของบิดา จำนวนสมาชิกในครอบครัว ลำดับการเกิด(ลูกคนกลาง) ลำดับการเกิด(ลูกคนเดียว) ภูมิลำเนา(ต่างจังหวัด)

เมื่อนำตัวแปรที่สามารถรวมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา มาเขียนสมการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ ซึ่งเป็นสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ ดังนี้

$$\begin{aligned} AD3 = & 1.098 + .049(SEX) + .006(YEAR) + .096(GPA) - .034(FAC1) + .027(FAC3) - \\ & .078(FAC4) - .026(FAC5) - .00000037(INCOME) - .044(OF2) + .015(OF3) + \\ & .063(OF4) - .003(OF5) + .048(OF6) + .031(OM2) + .099(OM3) - .101(OM4) - \\ & .071(OM5) - .138(OM6) - .037(EDF) + .043(EDM) - .013(MEMBER) - \\ & .008(ORDER2) + .018(ORDER3) - .001(ORDER4) + .024(ADD1) + .047(ADD3) + \\ & .028(DOM2) - .027(DOM3) + .035(STATUS2) + .011(STATUS3) + .238(RE) + \\ & .320(PE) \end{aligned}$$

จากสมการการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาพบว่า ตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเรียงตามลำดับ ดังนี้

#### 1. การยึดติดความสมบูรณ์แบบ

2. ความหยุ่นตัว
3. เกรดเฉลี่ยสะสม
4. อาชีพของบิดา (ค้าขาย)
5. เพศ
6. อาชีพของบิดา (เกษตรกรรม)
7. ที่พักอาศัย (บ้านญาติพี่น้อง)
8. ระดับการศึกษาของมารดา
9. สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา (แยกกันอยู่)
10. อาชีพของมารดา (พนักงานบริษัทเอกชน)
11. ภูมิลำเนา (ปริมณฑล)
12. คณะ(วิทยาการจัดการ)
13. ที่พักอาศัย (หอพัก)
14. ลำดับการเกิด (ลูกคนเล็ก)
15. อาชีพของบิดา (ธุรกิจส่วนตัว)
16. สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา (บิดาหรือมารดาเสียชีวิตหรือเสียชีวิตทั้งคู่)
17. อาชีพของมารดา(ธุรกิจส่วนตัว)
18. ชั้นปี
19. ลำดับการเกิด (ลูกคนเดียว)
20. อาชีพของบิดา (รับจ้างทั่วไป)
21. ลำดับการเกิด (ลูกคนกลาง)
22. จำนวนสมาชิกในครอบครัว
23. คณะ (อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี)
24. ภูมิลำเนา (ต่างจังหวัด)
25. คณะ (วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี)
26. ระดับการศึกษาของบิดา
27. อาชีพของบิดา (พนักงานบริษัทเอกชน)
28. อาชีพของมารดา (รับจ้างทั่วไป)
29. คณะ(วิทยาลัยการฝึกหัดครู)
30. อาชีพของมารดา (ค้าขาย)
31. อาชีพของมารดา (เกษตรกรรม)
32. รายได้ครอบครัว

**สมมติฐานที่ 5** ปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษา

**ตารางที่ 11** การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษา

ตัวแปรพยากรณ์	b	SEb	Beta	t	p-value
1. เพศ (SEX) (ชาย = 1 หญิง = 0)	.009	.023	.012	.384	.701
2. ชั้นปี (YEAR)	-.005	.010	-.014	-.496	.620
3. เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA)	.037	.027	.040	1.387	.166
4. คณะ (FAC)					
- คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (FAC1)	-.041	.034	-.039	-1.203	.229
- คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (FAC2) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
- คณะวิทยาการจัดการ (FAC3)	.011	.029	.012	.364	.716
- วิทยาลัยการฝึกหัดครู (FAC4)	-.041	.037	-.036	-1.108	.268
- คณะอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี (FAC5)	-.036	.036	-.032	-.982	.326
5. รายได้ของครอบครัว (INCOME)	-9.08	.000	-.007	-.237	.813
	E-008				
6. อาชีพของบิดา (OF)					
รับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ (OF1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
พนักงานบริษัทเอกชน (OF2)	-.010	.039	-.009	-.263	.792
ธุรกิจส่วนตัว (OF3)	.036	.041	.031	.876	.381
ค้าขาย (OF4)	.052	.043	.045	1.213	.225
รับจ้างทั่วไป (OF5)	.015	.037	.016	.401	.689
เกษตรกรกรรม (OF6)	.087	.056	.073	1.547	.122
7. อาชีพของมารดา (OM)					
รับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ (OM1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
พนักงานบริษัทเอกชน (OM2)	-.012	.042	-.013	-.287	.774
ธุรกิจส่วนตัว (OM3)	-.033	.050	-.027	-.654	.513
ค้าขาย (OM4)	-.035	.047	-.038	-.757	.449
รับจ้างทั่วไป (OM5)	-.059	.048	-.059	-1.218	.223
เกษตรกรกรรม (OM6)	-.084	.065	-.069	-1.298	.194

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ตัวแปรพยากรณ์	b	SEb	Beta	t	p-value
8. ระดับการศึกษาของบิดา (EDF) (ต่ำกว่าปริญญาตรี = 1 ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี = 0)	.004	.033	.004	.119	.905
9. ระดับการศึกษาของมารดา (EDM) (ต่ำกว่าปริญญาตรี = 1 ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี = 0)	.023	.038	.025	.625	.532
10. จำนวนสมาชิกในครอบครัว (MEMBER)	-.013	.010	-.043	-1.316	.189
11. ลำดับการเกิด (ORDER)					
ลูกคนโต (ORDER1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
ลูกคนกลาง (ORDER2)	-.005	.038	-.004	-.134	.893
ลูกคนเล็ก (ORDER3)	.006	.026	.008	.252	.801
ลูกคนเดียว (ORDER4)	.039	.036	.034	1.076	.282
12. ที่พักอาศัย (ADD)					
หอพัก (ADD1)	.024	.030	.029	.812	.417
บ้านพักบิดามารดา (ADD2) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
บ้านญาติพี่น้อง (ADD3)	.033	.038	.027	.858	.391
13. ภูมิลำเนา (DOM)					
กรุงเทพมหานคร (DOM1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
ปริมณฑล (DOM2)	.039	.031	.042	1.274	.203
ต่างจังหวัด (DOM3)	.014	.031	.018	.452	.652
14. สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา (STATUS)					
อยู่ร่วมกัน (STATUS1) (เป็นกลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
แยกกันอยู่ (STATUS2)	.001	.031	.001	.017	.986
บิดาหรือมารดาเสียชีวิต หรือเสียชีวิตทั้งคู่ (STATUS3)	.015	.040	.011	.365	.715
15. ความหยุ่นตัว (RE)	.315	.025	.379	12.433	.000
16. การขีดติดความสมบูรณ์แบบ (PE)	.219	.030	.220	7.388	.000
ค่าคงที่ (a)	1.181	.239		4.943	.000
<b>R = .505</b>	<b>R<sup>2</sup> = .255</b>	<b>R<sup>2</sup><sub>adj</sub> = .230</b>	<b>F = 10.344</b>	<b>Sig = .000</b>	

จากตารางที่ 11 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ เพื่อพยากรณ์ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษา โดยใช้ตัวแปรอิสระคือ ปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุ่น

ตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ด้วยวิธี Multiple Regression Analysis แบบ Enter Method พบว่า ตัวแปร 32 ตัว ร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถอธิบายได้ร้อยละ 25.5 ( $R^2 = .255$ ) โดยพบว่า ตัวแปรจำนวน 2 ตัวสามารถพยากรณ์การปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 คือ ความหุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบ มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

กล่าวคือ หากควบคุมตัวแปรอิสระอื่นๆ ที่นำมาศึกษาแล้ว พบว่าถ้านักศึกษามีระดับความหุนตัวเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้การปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น .315 หน่วย ( $b = .315$ )

และถ้านักศึกษามีระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้มีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น .219 หน่วย ( $b = .219$ )

ส่วนตัวแปรอิสระอื่นๆ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพิ่มขึ้นแต่ยังไม่มากเพียงพอที่จะทำให้มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศ เกรดเฉลี่ยสะสม คณะ(วิทยาการจัดการ) อาชีพของบิดา(ธุรกิจส่วนตัว) อาชีพของบิดา(ค้าขาย) อาชีพของบิดา(รับจ้างทั่วไป) อาชีพของบิดา(เกษตรกรรวม) ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา ลำดับการเกิด(ลูกคนเล็ก) ลำดับการเกิด(ลูกคนเดียว) ที่พักอาศัย(หอพัก) ที่พักอาศัย(บ้านญาติพี่น้อง) ภูมิลำเนา(ปริมณฑล) ภูมิลำเนา(ต่างจังหวัด) สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา(แยกกันอยู่) สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา(บิดาหรือมารดาเสียชีวิต หรือเสียชีวิตทั้งคู่)

และตัวแปรอิสระอื่นๆ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ลดลงแต่ยังไม่มากเพียงพอที่จะทำให้มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ชั้นปีคณะ(วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี) คณะ(วิทยาลัยการฝึกหัดครู) คณะ(อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี) รายได้ครอบครัว อาชีพของบิดา(พนักงานบริษัทเอกชน) อาชีพของมารดา(พนักงานบริษัทเอกชน) อาชีพของมารดา(ธุรกิจส่วนตัว) อาชีพของมารดา(ค้าขาย) อาชีพของมารดา(รับจ้างทั่วไป) อาชีพของมารดา(เกษตรกรรวม) จำนวนสมาชิกในครอบครัว ลำดับการเกิด(ลูกคนกลาง)

เมื่อนำตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของ นักศึกษามาเขียนสมการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของการปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่าง บุคคลซึ่งเป็นสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ ดังนี้

$$\begin{aligned} AD4 = & 1.181 + .009(SEX) - .005(YEAR) + .037(GPA) - .041(FAC1) + .011(FAC3) - \\ & .041(FAC4) - .036(FAC5) - .0000000908(INCOME) - .010(OF2) + .036(OF3) + \\ & .052(OF4) + .015(OF5) + .087(OF6) - .012(OM2) - .033(OM3) - .035(OM4) - \\ & .059(OM5) - .084(OM6) + .004(EDF) + .023(EDM) - .013(MEMBER) - \\ & .005(ORDER2) + .006(ORDER3) + .039(ORDER4) + .024(ADD1) + .033(ADD3) + \\ & .039(DOM2) + .014(DOM3) + .001(STATUS2) + .015(STATUS3) + .315(RE) + \\ & .219(PE) \end{aligned}$$

จากสมการการปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาพบว่า ตัวแปรมีค่า สัมประสิทธิ์ถดถอยเรียงตามลำดับ ดังนี้

1. ความหย่นตัว
2. การยึดติดความสมบูรณ์แบบ
3. อาชีพของบิดา (เกษตรกรรม)
4. อาชีพของบิดา (ค้าขาย)
5. ภูมิลำเนา (ปริมณฑล)
6. ลำดับการเกิด (ลูกคนเดียว)
7. เกรดเฉลี่ยสะสม
8. อาชีพของบิดา (ธุรกิจส่วนตัว)
9. เพศที่พักอาศัย (บ้านญาติพี่น้อง)
10. ที่พักอาศัย (หอพัก)
11. ระดับการศึกษาของมารดา
12. สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา (บิดาหรือมารดาเสียชีวิต หรือเสียชีวิตทั้งคู่)
13. อาชีพของบิดา (รับจ้างทั่วไป)
14. ภูมิลำเนา (ต่างจังหวัด)
15. คณะ(วิทยาการจัดการ)
16. เพศ

17. ลำดับการเกิด (ลูกคนเล็ก)
18. ระดับการศึกษาของบิดา
19. สถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา (แยกกันอยู่)
20. ชั้นปี
21. ลำดับการเกิด (ลูกคนกลาง)
22. อาชีพของบิดา (พนักงานบริษัทเอกชน)
23. อาชีพของมารดา (พนักงานบริษัทเอกชน)
24. จำนวนสมาชิกในครอบครัว
25. อาชีพของมารดา(ธุรกิจส่วนตัว)
26. อาชีพของมารดา (ค้าขาย)
27. คณะ (อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี)
28. คณะ (วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี)
29. คณะ(วิทยาลัยการฝึกหัดครู)
30. อาชีพของมารดา (รับจ้างทั่วไป)
31. อาชีพของมารดา (เกษตรกรกรรม)
32. รายได้ครอบครัว

ดังนั้น จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย ได้ข้อสรุปต่างๆ ดังที่กล่าวในข้างต้นแล้วนั้น ผู้วิจัยขอเสนอผลสรุปอิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุนตัวและการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่ร่วมกันมีต่อการปรับตัวโดยรวมและรายด้านของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ พระนคร ดังตารางที่ 12

**ตารางที่ 12** การสรุปตัวแปรอิสระที่ร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

ตัวแปรอิสระ	การปรับตัว				
	โดยรวม	ด้านที่ 1	ด้านที่ 2	ด้านที่ 3	ด้านที่ 4
<b>ปัจจัยส่วนบุคคล</b>					
1. เพศ	*	***	ns	*	ns

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ตัวแปรอิสระ	การปรับตัว				
	โดยรวม	ด้าน ที่ 1	ด้าน ที่ 2	ด้าน ที่ 3	ด้าน ที่ 4
<b>ปัจจัยส่วนบุคคล</b>					
2. ชั้นปี	ns	ns	ns	ns	ns
3. เกรดเฉลี่ยสะสม	*	ns	**	**	ns
<b>4. คณะ</b>					
4.1 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ns	ns	ns	ns	ns
4.2 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (กลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
4.3 คณะวิทยาการจัดการ	ns	ns	ns	ns	ns
4.4 วิทยาลัยการฝึกหัดครู	*	ns	ns	*	ns
4.5 คณะอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี	ns	ns	ns	ns	ns
5. รายได้ของครอบครัว	ns	ns	ns	ns	ns
<b>6. อาชีพของบิดา</b>					
6.1 รับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ (กลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
6.2 พนักงานบริษัทเอกชน	ns	ns	ns	ns	ns
6.3 ธุรกิจส่วนตัว	ns	ns	ns	ns	ns
6.4 ค้าขาย	ns	ns	ns	ns	ns
6.5 รับจ้างทั่วไป	ns	ns	ns	ns	ns
6.6 เกษตรกรรม	ns	ns	ns	ns	ns
<b>7. อาชีพของมารดา</b>					
7.1 รับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ (กลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
7.2 พนักงานบริษัทเอกชน	ns	ns	ns	ns	ns
7.3 ธุรกิจส่วนตัว	ns	ns	ns	ns	ns
7.4 ค้าขาย	ns	ns	ns	*	ns
7.5 รับจ้างทั่วไป	*	ns	ns	ns	ns
7.6 เกษตรกรรม	ns	ns	ns	*	ns

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ตัวแปรอิสระ	การปรับตัว				
	โดยรวม	ด้าน ที่ 1	ด้าน ที่ 2	ด้าน ที่ 3	ด้าน ที่ 4
8. ระดับการศึกษาของบิดา	ns	ns	ns	ns	ns
9. ระดับการศึกษาของมารดา	ns	ns	ns	ns	ns
10. จำนวนสมาชิกในครอบครัว	ns	ns	ns	ns	ns
11. ลำดับการเกิด					
11.1 ลูกคนโต (กลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
11.2 ลูกคนกลาง	ns	ns	*	ns	ns
11.3 ลูกคนเล็ก	ns	ns	*	ns	ns
11.4 ลูกคนเดียว	ns	ns	ns	ns	ns
12. ที่พักอาศัย					
12.1 หอพัก	ns	ns	ns	ns	ns
12.2 บ้านพักบิดามารดา (กลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
12.3 บ้านญาติพี่น้อง	ns	ns	ns	ns	ns
13. ภูมิลำเนา					
13.1 กรุงเทพมหานคร (กลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
13.2 ปริมณฑล	ns	ns	*	ns	ns
13.3 ต่างจังหวัด	ns	ns	ns	ns	ns
14. สถานภาพสมรสของบิดามารดา					
14.1 อยู่ร่วมกัน (กลุ่มอ้างอิง)	-	-	-	-	-
14.2 แยกกันอยู่	ns	ns	ns	ns	ns
บิดาหรือมารดาเสียชีวิต หรือเสียชีวิตทั้งคู่	ns	ns	ns	ns	ns
15. ความหยุ่น	***	***	***	***	***
16. การยึดติดความสมบูรณ์แบบ	***	***	***	***	***

- \* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- \*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- \*\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
- ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
- โดยรวม คือ การปรับตัวโดยรวม
- ด้านที่ 1 คือ การปรับตัวด้านร่างกาย
- ด้านที่ 2 คือ การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์
- ด้านที่ 3 คือ การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่
- ด้านที่ 4 คือ การปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

จากตารางที่ 12 เป็นการสรุปผลจากตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวโดยรวมและรายด้านของนักศึกษาโดยจำแนกตามตัวแปรอิสระ สรุปได้ดังนี้

ตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวโดยรวม คือ ความหุนตัว การยึดติดความสมบูรณ์แบบ เกรดเฉลี่ยสะสม เพศ คณะ(วิทยาลัยการศึกษาคหฺคครู) และอาชีพของมารดา(รับจ้างทั่วไป)

ตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านร่างกาย คือ ความหุนตัว การยึดติดความสมบูรณ์แบบ และเพศ

ตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์คือ ความหุนตัว การยึดติดความสมบูรณ์แบบ เกรดเฉลี่ยสะสม ลำดับการเกิด(ลูกคนกลาง) ลำดับการเกิด(ลูกคนเล็ก) และภูมิลำเนา(ปริมณฑล)

ตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ คือ ความหุนตัว การยึดติดความสมบูรณ์แบบ เพศ เกรดเฉลี่ยสะสม คณะ(วิทยาลัยการศึกษาคหฺคครู) อาชีพของมารดา(ค้าขาย) และอาชีพของมารดา(เกษตรกรกรรม)

ตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล คือ ความหุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

## ข้อวิจารณ์

จากการวิจัยเรื่อง อิทธิพลของความหุนหัน และการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ผู้วิจัยขอนำเสนอข้อวิจารณ์ผลการวิจัยดังต่อไปนี้

### การปรับตัว

จากการศึกษา พบว่า การปรับตัวของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเนื่องจาก การวิจัยในครั้งนี้มีการคำนวณกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ โดยเมื่อแบ่งตามชั้นปีแล้ว พบว่าอยู่ในกลุ่มของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีจำนวนถึง 305 คน หรือกว่าร้อยละ 30 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดซึ่งอาจจะส่งผลให้การปรับตัวของนักศึกษาทั้งหมดอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ราตรี พงษ์สุวรรณ (2540: 105) เรื่องการศึกษาปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่าการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลางอาจเป็นเพราะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 อยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนปลายโดยธรรมชาติแล้วบุคคลวัยนี้ จะมีความสามารถทางพุทธิปัญญาสูง มีความอดทนและมีความรับผิดชอบ (ไพฑูริย์ สินลารัตน์, 2524 : 217) ประกอบกับในช่วงของปีแรกเป็นการเริ่มต้นการเรียนในระดับอุดมศึกษา นักศึกษาจะต้องสร้างความคุ้นเคยใหม่กับสภาพแวดล้อมสถานที่เรียน เพื่อน อาจารย์ผู้สอน กระบวนการเรียนการสอน กิจกรรมเสริมหลักสูตร การพักอาศัย การเดินทาง ค่าใช้จ่าย เป็นต้น ซึ่งปัจจัยดังกล่าว นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องพึ่งตนเองทำให้การปรับตัวของนักศึกษายังไม่ดีเท่าที่ควรด้วยเหตุนี้จึงส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง

1. ด้านร่างกาย พบว่า การปรับตัวด้านร่างกายของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาอยู่ในช่วงของวัยรุ่นซึ่งจะให้ความสำคัญกับสิ่งต่างๆรอบตัวมากกว่าเรื่องสุขภาพร่างกายของตนเอง และจากการศึกษาพบว่า นักศึกษามีการนอนหลับพักผ่อนและดื่มน้ำไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย รับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องหลักโภชนาการ โดยไม่ได้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ขาดการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมโดยอาจเกิดจากการประเมินตนเองของนักศึกษาที่คิดว่าตนเองยังมีอายุน้อยสุขภาพร่างกายแข็งแรง แต่ในความเป็นจริงแล้วการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและการใช้ร่างกายที่หักโหมเกินไปของเด็กในวัยเรียนอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายได้ เช่น การอดนอนเพื่อทำรายงานหรืออ่านหนังสือ การรับประทานอาหารที่ไม่ตรงเวลาหรือไม่มีประโยชน์อันเนื่องมาจากเวลาที่รีบเร่ง หรืออาจมีปัญหาสุขภาพ ได้แก่ มีอาการปวดศีรษะ หรือมีปัญหาด้านการขับถ่าย นอกจากนั้นยังต้องมีความ

รับผิดชอบต่อสิ่งต่างๆเพิ่มมากขึ้น เช่น ครอบครัว การศึกษา หน้าที่ของสังคม เป็นต้น ทำให้นักศึกษามีเวลาพักผ่อนน้อยลง (ประยูรศรี มณีสร, 2532: 89-90) อีกทั้งนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพดีแต่ไม่ค่อยได้ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพของตนเองมากนัก จะเห็นได้ว่านักศึกษายังมีการให้ความสำคัญในเรื่องของพฤติกรรมดูแลสุขภาพร่างกายค่อนข้างน้อย สอดคล้องกับงานวิจัยของอภิญา ปานชูเชิด (2547) ที่ศึกษาพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนวัยรุ่นเขตกรุงเทพมหานคร ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

**2. ด้านอัตมโนทัศน์** พบว่า การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างไปทางมาก ทั้งนี้เนื่องมาจากการที่นักศึกษามีความคิดว่าตนเองมีประโยชน์ต่อสังคม เป็นปัญญาชนซึ่งจะกลายมาเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญ อีกทั้งรูปแบบการเรียนในปัจจุบันมีกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เพิ่มให้กับนักศึกษา เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถแสดงความคิดเห็น ความสามารถที่มีได้อย่างอิสระและมีการส่งเสริมกิจกรรมที่ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม มีการปลูกฝังในเรื่องของคุณธรรมและจริยธรรมมากขึ้น ส่งเสริมให้เกิดศีลธรรมอันดีงามแก่นักศึกษา มีการสร้างวิชาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณธรรมให้นักศึกษาได้เรียน มีการชี้นำตัวแบบหรือแบบอย่างที่ดีให้กับนักศึกษา มีการสร้างบรรยากาศเพื่อส่งเสริมคุณธรรมในมหาวิทยาลัย นอกจากนี้จากการศึกษายังพบว่า นักศึกษามีความรู้สึกพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง เชื่อว่าจะประสบความสำเร็จในการเรียน พยายามหลีกเลี่ยงไม่ทำอะไรให้ผิดศีลธรรม กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในที่ประชุม รู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ต่อสังคม มีความสำคัญกับเพื่อน และนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งมักสนใจช่วยเหลือบุคคลอื่นที่เห็นว่าได้รับความยาก ลำบากและไม่ได้รับความยุติธรรม (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545: 362) จากการศึกษาพบว่า นอกจากนั้น นักศึกษาส่วนใหญ่ยังต้องเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่สถาบันการศึกษาจัดขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาบุคลิกภาพ เสริมสร้างสัมพันธภาพอันดีและทำประโยชน์แก่สังคม ซึ่งเป็นการปลูกฝังค่านิยมและจิตสำนึกที่ดีต่อสังคม

**3. ด้านบทบาทหน้าที่** พบว่า การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการเรียนในระดับอุดมศึกษา ผู้เรียนจำเป็นต้องรับผิดชอบต่อตนเองอย่างสูง ทั้งในด้านการเรียน นักศึกษาต้องเรียนทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้ครบตามข้อกำหนดของหลักสูตรในระยะเวลาที่จำกัด ในด้านส่วนตัว นักศึกษาต้องมีความรับผิดชอบต่อครอบครัวในฐานะสมาชิกของครอบครัว รวมทั้งต้องปฏิบัติตนให้อยู่ในกฎระเบียบของสถาบันในฐานะของนักศึกษา จากการศึกษาพบว่า นักศึกษามีการปฏิบัติตามกฎระเบียบของมหาวิทยาลัย เข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยสม่ำเสมอ และส่งงานตรงตามกำหนดเวลา ในด้านสังคม นักศึกษาต้องมี

การเข้าร่วมทำกิจกรรมต่างๆเพื่อสังสรรค์กับเพื่อนนักศึกษาและสถาบันการศึกษา วัยรุ่นเริ่มมีความสามารถคิดอย่างเป็นระบบ ตั้งสมมุติฐานในปัญหาต่างๆได้ สามารถจำแนกวิเคราะห์ที่เปรียบเทียบกฎเกณฑ์แนวคิดต่างๆได้ดี (ประยูรศรี มณีสร, 2532: 84) รวมทั้งมีความสนใจในการแสวงหาความรู้ เพื่อขยายความรู้ไปสู่การพัฒนาทักษะและศักยภาพของตนเอง จึงทำให้นักศึกษามีหน้าที่ที่รับผิดชอบ และภาระที่เพิ่มมากขึ้นส่งผลให้นักศึกษาเกิดอุปสรรคในการปรับบทบาทหน้าที่เพิ่มมากขึ้น

**4. ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล** พบว่า การปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งมักสนใจช่วยเหลือบุคคลอื่นที่เห็นว่าได้รับความยากลำบากและไม่ได้ได้รับความยุติธรรม (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545: 362) จากการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความสัมพันธที่ดีกับบุคคลอื่นสามารถทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนๆได้ดี คอยให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตัดสินใจด้วยตนเองได้ และเมื่อมีปัญหา นักศึกษาจะมีคนคอยให้ความช่วยเหลือ สอดคล้องกับ สุภัทธา ภูษิตรัตนาวลี (2547) ที่ศึกษาพบว่า นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีจิตสำนึกต่อสังคมอยู่ในระดับสูง และเนื่องมาจากนักศึกษาเป็นวัยที่ให้ความสำคัญในเรื่องของสัมพันธภาพ ซึ่งมีความต้องการอย่างมากที่จะทำให้ตนเองเป็นที่ยอมรับนับถือของเพื่อนและบุคคลอื่นๆในสังคม (สุชา จันทรเฒ, 2542: 153) จะเห็นได้ว่าวัยของนักศึกษานี้เป็นวัยที่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี เพื่อตอบสนองต่อความต้องการภายในของตนเอง และยังเป็นวัยที่มีผู้ปกครองคอยให้กำลังใจ มีความเข้าใจ หรือประกอบกับ นักศึกษาบางคนได้เรียนรู้ถึงพัฒนาการวัยรุ่นจึงทำให้ได้รู้จักตนเอง รู้จักปรับตัว ยอมรับจุดอ่อนจุดเด่นของตน (Fuhrmann, 1990 อ้างใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545: 337) อีกทั้งการเรียนในระดับอุดมศึกษา ทำให้นักศึกษามีโอกาสได้มีสัมพันธภาพกับเพื่อนมากขึ้น เนื่องจากการเรียนการสอน การจัดกิจกรรม เน้นผู้เรียนเป็นหลัก มีการทำงานเป็นกลุ่ม มีความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้นักศึกษาได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็น รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมหรือชมรมต่างๆ ตามความสามารถและความต้องการของตน ซึ่งทำให้ได้ร่วมกิจกรรมกับเพื่อนนักศึกษาที่มีความชื่นชอบหรือความต้องการในสิ่งที่คล้ายคลึงกัน มีโอกาสได้ปรึกษาหรือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมถึงได้รับความรัก กำลังใจ ตลอดจนความเข้าใจอารมณ์ของกันและกัน ทำให้นักศึกษาสามารถตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองและอารมณ์ของผู้อื่น ได้มากขึ้น รวมทั้งมีการจัดการทางด้านอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้นักศึกษามีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอยู่ในระดับมาก

## ความหยุ่นตัว

จากการศึกษาพบว่า ความหยุ่นตัวของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาเป็นวัยที่ให้ความสำคัญในเรื่องของสัมพันธภาพ ซึ่งมีความต้องการอย่างมากที่จะทำให้ตนเองเป็นที่ยอมรับนับถือของเพื่อนและบุคคลอื่นๆในสังคม (สุชา จันท์เอม, 2542: 153) นอกจากนี้จากการศึกษาพบว่านักศึกษามีคนที่รัก สามารถพึ่งพาครอบครัวได้เมื่อยามจำเป็น มีบุคคลที่เป็นแบบอย่าง เต็มใจที่จะลองทำสิ่งใหม่ เชื่อว่าสิ่งต่างๆจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี มีอารมณ์ขัน และเวลาไม่สบายใจหรือมีปัญหาที่จะมีบุคคลที่นักศึกษาสามารถปรึกษาได้ รูปแบบการเรียนในปัจจุบัน มีกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่นักศึกษาสามารถเข้าไปมีส่วนร่วม ระบบการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา มุ่งเน้นให้ความสำคัญผู้เรียน โดยยึดหลักผู้เรียนเป็นศูนย์กลางส่งเสริมให้นักศึกษารู้จักรับผิดชอบตนเอง มีการส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ และยังมีการปลูกฝังด้านระเบียบวินัยและศีลธรรมจรรยา กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นต่างๆและความคิดเห็นที่แตกต่าง สามารถปฏิเสธการขอร้องที่ไม่มีเหตุผลมองเห็นลักษณะด้านบวกของปัญหา และลดการมองข้ามลักษณะด้านลบของสถานการณ์ มองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นเรื่องท้าทาย มีการจัดระบบการเรียนการสอนมีความยืดหยุ่น เช่น การชำระค่าเทอมมีการเอื้ออำนวยให้นักศึกษาสามารถที่จะผ่อนชำระและยังมีกองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา ทางมหาวิทยาลัยมีการจัดเตรียมหอพักที่อยู่ใกล้เคียงกับมหาวิทยาลัย เพื่อให้ความเอื้ออำนวยแก่นักศึกษาที่มีบ้านอยู่ต่างจังหวัด ในด้านสาขาวิชาที่มีการจัดการเรียนการสอนมีสาขาวิชาที่หลากหลายนักศึกษาสามารถเลือกเรียนในสาขาที่ตนเองสนใจหรือถนัดได้ จึงทำให้นักศึกษามีความหยุ่นตัวอยู่ระดับมากสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้และประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตและการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ พัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) ศึกษาความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้นพบว่า วัยรุ่นตอนต้นมีความสามารถในการฟื้นพลังโดยรวมค่อนข้างสูงโดยมีลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังด้านการสร้างสัมพันธภาพในระดับสูง

## การยึดติดความสมบูรณ์แบบ

จากการศึกษาพบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เนื่องจาก สภาพสังคมไทยมีลักษณะที่เอื้อเพื่อเกื้อกูล ยึดหยุ่น และการที่นักศึกษามีการสร้างมาตรฐานและเป้าหมายในการดำรงชีวิต การเรียน และการทำงานสูง หลีกเลียง ความผิดพลาดทุกกรณี เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น และจากการศึกษาพบว่า นักศึกษากล้าที่จะบอกผลการเรียนต่อพ่อแม่ รู้สึกว่าไม่จำเป็นที่จะต้องได้เกียรตินิยมพ่อแม่จึงจะภาคภูมิใจ และในบางครั้งนักศึกษา

อย่างปฏิบัติตนตามความคาดหวังของพ่อแม่ไม่ได้ในทุกเรื่องเพราะเชื่อว่าสิ่งที่พ่อแม่ได้กำหนดไว้ นั้นไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด นักศึกษามีการตั้งมาตรฐานการปฏิบัติงานไว้ไม่สูงมาก มีการยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นตามสมควร แต่ในบางครั้งก็มีความตั้งใจที่จะทำเกรดเฉลี่ยให้ สูงกว่าเพื่อน ละเอียดปรานีและนักศึกษาต้องคอยจัดการทุกอย่างงานจึงจะสำเร็จ โดยในบางครั้ง มาตรฐานที่ตั้งไว้นั้นอาจไม่สมเหตุสมผลกับความเป็นจริง หากบุคคลนั้นไม่สามารถปรับมาตรฐาน หรือเป้าหมายสูงของตนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ตามความเป็นจริงได้ก็จะก่อให้เกิดความวิตก กังวล และในบางคนอาจเกิดภาวะซึมเศร้า ซึ่งอาจก่อให้เกิดความผิดปกติทางพฤติกรรมและปัญหา ทางจิต Hamachek (2002 cited in Dellwo and Rice, 2002: 188) กล่าวว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบ มีทั้งผลดีและผลเสีย ซึ่งทั้งสองส่วนนี้ก็เป็นผลที่สืบเนื่องมาจากการตอบสนองของพ่อแม่ หรือ ผู้เลี้ยงดูที่แตกต่างกัน 2 ลักษณะ คือถ้าพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็ก สามารถให้การตอบสนองที่ดีเพียงพอ ต่อความสำเร็จที่เด็กได้รับ มีมาตรฐานในการตัดสินความสำเร็จของเด็กที่ชัดเจน และมีเหตุมีผล อยู่บนพื้นฐานแห่งความจริง เด็กก็จะพัฒนาลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบขึ้นเพื่อสร้างความพึงพอใจในเรื่องประสิทธิภาพของตนให้กับตนเอง และเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากพ่อแม่และบุคคล ใกล้เคียง จึงทำให้ครอบครัวและมหาวิทยาลัยมีการตั้งมาตรฐานและสร้างความคาดหวังในนักศึกษา ไม่สูงหรือต่ำมากเกินไป ซึ่งส่งผลให้นักศึกษานั้นมีการยึดติดความสมบูรณ์แบบในระดับที่ เหมาะสมคือระดับปานกลางทำให้นักศึกษาสามารถปฏิบัติตนตามกฎระเบียบ มาตรฐานและความคาดหวังของครอบครัวและมหาวิทยาลัยได้

### ผลการทดสอบสมมติฐาน

โดยแบ่งออกเป็น 5 สมมติฐาน ซึ่งปรากฏผล ดังนี้

**สมมติฐานที่ 1** ปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษา

จากผลการทดสอบสมมติฐาน โดยพบว่า ตัวแปรจำนวน 6 ตัวสามารถพยากรณ์การปรับ โดยรวมได้คือ ความหยุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่สามารถพยากรณ์การปรับโดยรวม ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเกรดเฉลี่ยสะสม เพศ คณะ(วิทยาลัยการฝึกหัดครู) และอาชีพของมารดา(รับจ้างทั่วไป) ที่สามารถพยากรณ์การปรับโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวโดยรวม ได้ร้อยละ 35.0 ( $R^2 = 0.350$ ) ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

ความหยุ่นตัว มีอิทธิพลต่อการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษา ทั้งนี้เนื่องจาก นักศึกษาที่มีความหยุ่นตัว จะมีลักษณะ มีจิตใจที่เข้มแข็ง เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม สามารถแสดงความรัก เห็นอกเห็นใจใส่ใจผู้อื่นและให้ความเอื้อเฟื้อแก่ผู้อื่น ภูมิใจในตนเองเชื่อว่า สิ่งต่างๆจะเปลี่ยนไปในทางที่ดี มีพื้นฐานอารมณ์ที่ดี พ่อแม่ให้ความใส่ใจ เวลาไม่สบายใจหรือมีปัญหา มีคนที่สามารถปรึกษาได้ จึงทำให้นักศึกษาสามารถปรับตัวได้ดี ประสบความสำเร็จในมหาวิทยาลัย และมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับผู้ใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Garnezy (1983) Werner and Smith (1982) ศึกษาเกี่ยวกับความหยุ่นตัว (Resilience) ในเด็ก พบว่าเด็กที่มีความหยุ่นตัวนั้น สามารถที่จะพัฒนาสมรรถนะในตนเอง (Competent) และปรับตัวได้ดี (Well-Adjusted) สอดคล้องกับ Ratter (1990 cited in Howard *et al*, 1999) กล่าวว่า ความหยุ่นตัวนั้นเป็นกลไกของบุคคลในการปกป้องตนเอง ที่จะช่วยในการปรับตัวให้สำเร็จ แม้ว่าจะประสบกับเหตุการณ์วิกฤตในระหว่างช่วงพัฒนาการ ความหยุ่นตัว จึงเป็นกระบวนการของศักยภาพแต่ละบุคคลหรือกระบวนการบรรลุผลสำเร็จในของการปรับตัวทางบวก แม้ว่าจะอยู่ในภาวะที่เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำทลาย คุกคาม หรือ ประสบกับความทุกข์ยาก และสอดคล้องกับแนวคิดของ Joseph (1994) กล่าวว่า เด็กที่มีความหยุ่นตัวจะเป็นเด็กที่สามารถปรับตัวได้ดี มีความสามารถในการเรียนและเล่นได้ดี รักได้ดี และมีความคาดหวังที่ดี

การยึดติดความสมบูรณ์แบบ มีอิทธิพลต่อการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษา ทั้งนี้เนื่องจาก นักศึกษาที่มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบจะเป็นบุคคลที่มีการตั้งมาตรฐาน และพยายามที่จะบังคับตนเองให้ไปถึงเป้าหมายตามมาตรฐาน มักไต่ตรงให้ถึงถึงถึงผลเสียของกิจกรรมต่างๆก่อนลงมือกระทำจึงทำให้การกระทำสิ่งต่างๆมีโอกาสผิดพลาดน้อยลงและปัญหาเกิดขึ้นน้อย การปรับตัวจึงเกิดขึ้นได้โดยไม่ยาก สอดคล้องกับแนวคิดของ Hamachek (2002 cited in Dellwo and Rice, 2002: 188) กล่าวว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบมีทั้งผลดีและผลเสีย ซึ่งหากเด็กถูกตั้งความคาดหวังจากพ่อแม่ไว้ไม่สูงมากกว่ามาตรฐานความสามารถของเด็ก และเมื่อเด็กจะสามารถปฏิบัติตามความหวังของพ่อแม่ที่ตั้งไว้ได้ ก่อเกิดเสริมสร้างลักษณะการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีผลดีขึ้นมาในตัวเด็กซึ่งความรู้สึกนี้จะทำให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง และเมื่อบุคคลรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก็จะมีกำลังใจในการเผชิญกับปัญหา และอุปสรรคต่างๆ พยายามหาวิธีหรือแนวทางจัดการกับปัญหาทำให้การปรับตัวได้ดีขึ้น

เกรดเฉลี่ยสะสมมีอิทธิพลต่อการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษา ทั้งนี้เนื่องจาก นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมที่ดีนั้นแสดงให้เห็นว่าประสบความสำเร็จในด้านการเรียน ส่งผลให้นิสิตมีสุขภาพจิตที่ดีมีความมั่นใจ ความพึงพอใจ และกระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น นอกจากนั้น

ผู้ที่มีผลการเรียนดีมีโอกาสให้ความช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหาเรื่องการเรียน จนเป็นที่รักใคร่ ได้รับการยอมรับจากเพื่อนในวัยเดียวกันและอาจารย์ผู้สอน ได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนและบุคคลรอบข้างเมื่อได้รับความเดือดร้อนหรือประสบปัญหา ก็ได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างดีทำให้ปรับตัวกับปัญหาได้ไม่ยาก ซึ่งสอดคล้องกับ นุชจิรา สุมณฑา (2549) ที่ศึกษาพบว่า นิสิตที่มีเกรดสูงมีการปรับตัวโดยรวมได้ดีกว่านิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยต่ำ และ Hickman, Bartholomae and McKenry (2000: 41) ที่กล่าวว่า คนที่มีผลการเรียนสูงจะเห็นว่าตนเองมีคุณค่า ซึ่งจะพัฒนาไปสู่การปรับตัวที่ดีด้วย จากเหตุผลดังกล่าว ทำให้ทราบว่า เกรดเฉลี่ยสะสมมีอิทธิพลต่อการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษา

เพศชายมีอิทธิพลต่อการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษาน้อยกว่าเพศหญิง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเพศหญิงและเพศชายนั้นมีความแตกต่างกันในหลายๆด้านทั้งทางด้านสรีระ การรับรู้ บุคลิกภาพ และกระบวนการคิดต่างๆ เพศหญิงเป็นเพศที่อ่อนโยน อ่อนไหว มีความละเอียดอ่อนใส่ใจในบุคคลรอบข้าง และเพศหญิงมีแนวโน้มที่ให้ความสนใจกับสัมพันธ์ทางสังคมมากกว่าชาย ในปัจจุบันสังคมส่งเสริมให้ผู้หญิงมีบทบาททางสังคมมากขึ้น ทั้งทางด้านความคิดและการปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถาบันอุดมศึกษา ที่ได้มีการสำรวจพบว่า มีนักศึกษาหญิงเพิ่มมากขึ้นเป็นจำนวนมากดังที่ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540: 340) กล่าวว่า ในวัยรุ่นผู้หญิงจะมีกระบวนการพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจเร็วกว่าผู้ชายในวัยเดียวกันประมาณ 2 ปี ทำให้ผู้หญิงสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปตามสภาพการณ์ได้ดีกว่าผู้ชาย ซึ่งสอดคล้องกับ นุชจิรา สุมณฑา (2549) ที่ศึกษาพบว่า นิสิตเพศหญิงมีการปรับตัวโดยรวมได้ดีกว่าเพศชาย Harju and Bolen (1998: 185-201) กล่าวว่าเมื่อเพศชายประสบกับความยุ่งยากในการปรับตัวแล้วจะเก็บความรู้สึก ความคับข้องใจ หรือปัญหาต่างๆ ไว้กับตนเองมากกว่าจะเปิดเผยให้ผู้อื่นได้รับรู้ และ Lafreniere and Ledgerwood (1997: 14- 18) กล่าวว่า เพศหญิงสามารถจัดการกับปัญหาด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ดี แต่เพศชายนั้นเมื่อประสบปัญหาจะเก็บความรู้สึก ความคับข้องใจ หรือปัญหาต่างๆ ไว้กับตนเองมากกว่าที่จะเปิดเผยให้ผู้อื่นได้รับรู้

คณะ(วิทยาลัยการฝึกหัดครู) มีอิทธิพลต่อการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษาน้อยกว่าคณะ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก การเรียนในคณะวิทยาลัยการฝึกหัดครู จะต้องให้ความสำคัญและยึดถือเนื้อหา หลักการตามตำราเพื่อนำไปใช้สำหรับการสอนและเป็นหลักฐานในการอ้างอิงที่ชัดเจน ต่างจากการเรียนในคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ที่ถึงจะมีแนวคิด ทฤษฎี อยู่มากแต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม ดังที่ Forehand and Gilmer (1964: 361-382) กล่าวว่าพฤติกรรมของบุคคลในองค์กรมิได้เกิดจากคุณลักษณะส่วนบุคคลเพียง

อย่างเดียว แต่เกิดจากอิทธิพลของประสบการณ์ซึ่งเป็นองค์รวมของสถานการณ์ต่างๆ ที่บุคคลนั้น ประสบอยู่

อาชีพของมารดา(รับจ้างทั่วไป)มีอิทธิพลต่อการปรับตัวโดยรวมของนักเรียนน้อยกว่าอาชีพของมารดา(รับราชการและรัฐวิสาหกิจ) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาที่มารดาประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไปมีเวลาในการทำงานที่ไม่แน่นอนทำให้มารดาอาจไม่มีเวลาในการดูแลอบรมสั่งสอนให้คำปรึกษาหรือช่วยเหลือแก่นักศึกษา ในกรณีที่ประสบปัญหาต่างๆทั้งในเรื่องส่วนตัวและการเรียนหรือมีเวลาว่างไม่ตรงกับนักศึกษา ซึ่งในสังคมไทยส่วนใหญ่เด็กจะมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับมารดามากกว่าบิดา มารดาเป็นผู้ให้กำเนิดและให้การดูแลเอาใจใส่ เมื่อมารดาของนักศึกษาที่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไปก็จะทำให้มีผลกระทบต่อการปรับตัวของนักศึกษา นอกจากนั้นเมื่อมารดาประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไปอาจมีรายได้จากการประกอบอาชีพน้อย ซึ่งอาจมีผลต่อการใช้จ่ายในสิ่งจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและในเรื่องต่างๆไปในการดำรงชีวิต ดังนั้นนักศึกษาที่อาชีพของมารดา(รับจ้างทั่วไป)จึงมีอิทธิพลในการปรับตัวโดยรวมของนักเรียนน้อยกว่าอาชีพของมารดา(รับราชการและรัฐวิสาหกิจ)

**สมมติฐานที่ 2** ปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านร่างกายของนักศึกษา

จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ตัวแปรจำนวน 3 ตัวสามารถพยากรณ์การปรับตัวด้านร่างกายได้ คือ ความหุนตัว การยึดติดความสมบูรณ์แบบ และเพศที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านร่างกาย ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านร่างกายได้ร้อยละ 15.3 ( $R^2 = 0.153$ ) ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

ความหุนตัว มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านร่างกายของนักศึกษาทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาที่มีความหุนตัว นั้นจะตระหนักถึงคุณค่าของตนเองยอมรับในบุคลิกภาพ ลักษณะทางด้านร่างกายต่างๆ เช่น รูปร่างหน้าตา ผิวพรรณ น้ำหนัก ส่วนสูง รวมถึงสุขภาพร่างกายของตนเอง เมื่อนักศึกษามองเห็นข้อจำกัด ข้อบกพร่องทางร่างกาย หรือประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะของร่างกาย ก็พร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไข ทำให้เมื่อประสบปัญหาที่เกี่ยวข้องกับด้านร่างกายก็มีความพร้อมที่จะหาวิธีการในการแก้ไข ซึ่งสอดคล้องกับ Dryden (1998: 31) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีการยอมรับตนเองจะมีการประเมินตนเองในหลายๆด้าน และหากต้องมีการเปลี่ยนแปลงข้อจำกัดของตนก็พร้อมที่จะปรับปรุง โดยไม่รู้สึกลำบากใจ

การยึดติดความสมบูรณ์แบบ มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านร่างกายของนักศึกษาทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาที่มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบจะมีการวางระเบียบแบบแผนในการดูแลสุขภาพ ในด้านต่างๆ อย่างรอบคอบ ไม่ว่าจะเป็นการรักษาความสะอาด สุขวิทยาส่วนบุคคล การพักผ่อนนอนหลับ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงสิ่งต่างๆ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การตรวจสุขภาพประจำปี การผ่อนคลายความเครียด เป็นต้น นักศึกษาก็จะมีการทบทวน โดยอาจแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจากแหล่งข้อมูลต่างๆ จนทำให้เกิดการตระหนักรู้ในสุขภาพร่างกายของตนเอง มั่นใจในพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายและเลือกปฏิบัติอย่างเหมาะสม เช่น ชนิดหรือวิธีการออกกำลังกาย ประเภทอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การพักผ่อนที่เพียงพอ เทคนิคหรือวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม และจะปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย เช่น การเที่ยวกลางคืน การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ดังนั้นการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านความสงสัยในการกระทำจึงมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านร่างกายของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับ Coleman and Hamen (1974: 555 อ้างใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530: 69) ที่กล่าวว่า การปรับตัวเป็นผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตน ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านสุขภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

เพศชายมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านร่างกายน้อยกว่าเพศหญิงทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายเริ่มมีการรับรู้และเข้าใจในตนเอง ในเพศหญิงอาจจะมีการเอาใจใส่เกี่ยวกับสุขภาพ รูปร่าง หน้าตา ทรวดทรง ผิวพรรณ ลักษณะทรงผม การแต่งกายเพื่อให้ดูดีมีเสน่ห์เป็นที่ยอมรับของเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ จึงทำให้เพศหญิงมีความตั้งใจที่จะดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพ โดยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แสวงหาอาหารเสริมสุขภาพ เอาใจใส่ต่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ให้ความสำคัญกับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ตลอดจนดูแลสุขภาพผิวพรรณของตนเป็นอย่างดี ส่วนในเพศชายจะให้ความสำคัญกับสิ่งต่างๆ รอบตัวมากกว่าเรื่องสุขภาพร่างกายของตนเอง นอกจากนั้นยังต้องมีความรับผิดชอบต่อสิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้น เช่น ครอบครั้ว การศึกษา หน้าที่ของสังคม เป็นต้น ทำให้มีเวลาพักผ่อนน้อยลง (ประยูรศรี มณีสร, 2532: 89-90) ซึ่งสอดคล้องกับจิวิวรรณ สุขพันธ์โพธาราม (2527: 104) กล่าวว่า รูปลักษณะหน้าตาของชายจะนำดูหรือไม่ อาจเป็นปัญหาได้บ้างของผู้ชายแต่จะไม่รุนแรงเท่าเพศหญิง เพราะสังคมไม่ได้เน้นเรื่องหน้าตาของชายมากนัก

### สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านอ้อม โนทัศน์ของนักศึกษา

จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า มีตัวแปร 6 ตัว คือ ความหุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบ สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านอ้อม โนทัศน์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เกรดเฉลี่ยสะสม ร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านอ้อม โนทัศน์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และลำดับการเกิด(ลูกคนกลาง) ลำดับการเกิด(ลูกคนเล็ก) และภูมิฐานะ (ปริมาตร) ร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านอ้อม โนทัศน์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านอ้อม โนทัศน์ได้ร้อยละ 27.5 ( $R^2 = 0.275$ ) ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

ความหุนตัวมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านอ้อม โนทัศน์ของนักศึกษาทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาที่มีความหุนตัวจะมีความเชื่อในคุณความดีและสำนึกในความรับผิดชอบเป็นการรับรู้ในเรื่องความผิดชอบชั่วดี รู้ว่าสิ่งไหนถูกสิ่งไหนผิด มีความเชื่อมั่นศรัทธาในศีลธรรมและคุณดี มีการแสดงออกถึงความเชื่อนั้น และนักศึกษาที่มีความหุนตัวด้านฉันทเป็น จะรับรู้ว่าเป็นบุคคลสำคัญและรู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถและความสำเร็จของตนเอง พึงพอใจและตระหนักถึงคุณค่าแห่งตน เมื่อได้รับคำชมในสิ่งที่ทำสำเร็จ ก็จะเกิดกำลังใจและมั่นใจในตนเองมากขึ้นจึงทำให้เกิดการรับรู้หรือมีความเชื่อต่อตนเองทางด้านบวก ได้รับความรักและการยอมรับจากพ่อแม่ สมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัว การเอาใจใส่จากคนรอบข้าง ซึ่งทำให้นักศึกษารู้สึกมั่นคงปลอดภัย จึงส่งผลให้นักศึกษาที่มีความหุนตัว มีคุณธรรม เชื่อมมั่นในตนเอง รับรู้ในคุณค่าแห่งตน กล้าแสดงออก มีความเอื้อเฟื้อแก่ผู้อื่น ทำสิ่งที่ดีๆ ที่ทำให้ผู้อื่นชื่นชอบ สามารถสงบสติอารมณ์ได้แม้จะอยู่ในภาวะที่มีปัญหายุ่งยาก มีความเข้าใจในตนเอง รู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะกลับกลายเป็นดีเมื่ออยู่ในภาวะยากลำบาก สามารถหาวิธีที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับปัญหา จึงทำให้นักศึกษาที่มีความหุนตัว รู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีประโยชน์ต่อสังคม กล้าแสดงความคิดเห็น เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนเชื่อว่าตนเองจะประสบความสำเร็จในการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ Joseph (1994) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีความหุนตัวนั้นจะเป็นบุคคลที่มีความเชื่อถือและเชื่อมั่นในตัวเอง มีความรับผิดชอบ มองโลกในแง่บวก มีความมุ่งมั่นและมีทักษะทางสังคมที่ดี เด็กที่มีความหุนตัวจะเป็นเด็กที่สามารถปรับตัวได้ดี มีความสามารถในการเรียนและเล่นได้ดี รักได้ดี และมีความคาดหวังที่ดี และ Rutter (1985) ได้กล่าวถึงความหุนว่า เป็นลักษณะของบุคคลที่ต้องการประสบความสำเร็จในเป้าหมายชีวิตโดยมีการวางแผนเป็นขั้นตอนซึ่งประกอบด้วย ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถติดต่อประสานงานและปรับตัวให้เข้ากับ

เหตุการณ์ต่างๆ ของตน ได้เป็นอย่างดี และ Werner (1989 cited in Christiansen and Christiansen, 1997) ได้กล่าวว่าเด็กที่มีความหุนหันตัว จะมีการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมชีวิตของตน พัฒนาการความมั่นคง อันเป็นความเชื่อพื้นฐานที่ว่า ชีวิตนั้นมีคุณค่า และสามารถที่จะควบคุมชีวิตของตนได้

การยึดติดความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ของนักศึกษาทั้งนี้ อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาที่มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบจะละเอียดยุติครอบในหลายๆ เรื่อง ดำรงตนอยู่ในหลักของศีลธรรมจรรยา มีความเชื่อในคุณงามความดี รับรู้ว่าพฤติกรรมที่กระทำหรือแสดงออกจะเป็นสิ่งที่ถูกต้องไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน จึงทำให้เกิดความภาคภูมิใจในภาพลักษณ์ของตนเองที่เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น มีมาตรฐานในการดำรงชีวิตอย่างเคร่งครัด และพยายามที่จะบังคับตนให้เป็นไปตามมาตรฐาน ให้ความสำคัญในการเรียน มีการตั้งมาตรฐานผลการปฏิบัติงานต่างๆ ไว้สูง และรู้สึกผิดเป็นอย่างมากถ้าทำงานไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนด จึงทำให้นักศึกษาที่มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบเชื่อว่าตนเองจะประสบความสำเร็จในการเรียน คิดว่าตนเองมีความสำคัญกับเพื่อน มีประโยชน์ต่อสังคม และปรับตัวได้ดี

เกรดเฉลี่ยสะสมมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ของนักศึกษาทั้งนี้ เนื่องจากนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมที่ดีนั้นแสดงให้เห็นว่าประสบความสำเร็จในด้านการเรียน ส่งผลต่อความมั่นใจ ตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีความกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น จึงทำให้เกิดความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเองรับรู้ตนเองในด้านบวกอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับ Hickman, Bartholomae และ McKenry (2000: 41) กล่าวว่า คนที่มีผลการเรียนสูงจะเห็นว่าตนเองมีคุณค่า ซึ่งจะพัฒนาไปสู่การปรับตัวที่ดีด้วยจากเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้นักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยดีจะมีความเชื่อว่าตนเองจะประสบความสำเร็จในการเรียน กล้าแสดงความคิดเห็นในที่ประชุม คิดว่าตนเองมีประโยชน์ต่อคนรอบข้างและมีความสำคัญกับเพื่อน

ลำดับการเกิด(ลูกคนกลางและลูกคนเล็ก) มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ของนักศึกษามากกว่าลำดับการเกิด(ลูกคนโต) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากบุตรคนโต มักมีความรับผิดชอบเชื่อมั่นในตนเองมีความเป็นผู้ใหญ่ ได้รับความคาดหวังจากพ่อแม่ว่าจะไม่ทำให้เกิดความเสียหายแก่ครอบครัวและต้องเป็นแบบอย่างที่ดีของน้องๆ ตลอดจนต้องมีหน้าที่คอยดูแลน้องๆ ด้วยจึงทำให้เกิดภาวะกดดันและมีผลต่อการปรับตัวได้ถ้าทำไม่ได้ไม่สำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับ Henry (2005) ศึกษาเกี่ยวกับลำดับการเกิดสรุปได้ว่า ลูกคนโตนั้นมีความรับผิดชอบเชื่อมั่นในตนเอง มีความเป็นผู้ใหญ่ ลูกคนกลางมักมีนิสัยขี้ดหุนหัน ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ง่าย มีนิสัยร่าเริง และชอบการแข่งขัน มีความรู้สึกอ่อนไหว คิดมาก ขี้น้อยใจ ลูกคนสุดท้องมักมีนิสัยเจ้าอารมณ์ เอาแต่ใจตนเองขี้จน ไม่

อดทน ช่วยตนเองไม่ได้ จึงทำให้ลูกคนโตมีความมั่นใจในตนเองที่สูงมาก ไม่ยอมรับในข้อผิดพลาดของตนเอง ไม่ยืดหยุ่นและยึดติดกับความคิดของตนเองเป็นสำคัญ ส่งผลให้ลำดับการเกิด (ลูกคนกลางและลูกคนเล็ก) มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านอ้อม โนทัศน์ของนักศึกษามากกว่าลำดับการเกิด (ลูกคนโต)

ภูมิลำเนาปริมณฑลมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านอ้อม โนทัศน์ของนักศึกษามากกว่า ภูมิลำเนา(กรุงเทพมหานคร) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาปริมณฑล นั้นเป็นจังหวัดที่อยู่ระหว่างความเจริญของกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด จึงส่งผลให้นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาปริมณฑล มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็น มีความตระหนักถึงคุณค่าแห่งตน คิดว่าตนเองมีประโยชน์ต่อคนรอบข้างและมีความสำคัญกับเพื่อน มีความเอื้อเฟื้อ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น พยายามหลีกเลี่ยงไม่ทำอะไรที่ผิดศีลธรรม

**สมมติฐานที่ 4** ปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา

จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า มีตัวแปร 7 ตัว คือ ความหยุนตัว การยึดติดความสมบูรณ์แบบ ร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เกรดเฉลี่ยสะสม ร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เพศ คณะ(วิทยาลัยการฝึกหัดครู) อาชีพของมารดา(ค้าขาย)และอาชีพของมารดา(เกษตร) ร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ได้ร้อยละ 27.8 ( $R^2 = 0.278$ ) ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

ความหยุนตัวมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาที่มีความหยุนตัว จะมีความเป็นอิสระและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง รับรู้ว่าเป็นบุคคลที่สำคัญ สามารถกระทำการต่างๆได้ด้วยตนเอง และยอมรับและรับผิดชอบผลการกระทำนั้น มีเป้าหมายในชีวิต ทำให้เกิดความปรารถนามุ่งหวังในด้านการศึกษา รับรู้บทบาทของตนเองในฐานะเป็นนักศึกษาสามารถมุ่งความสนใจไปที่การศึกษาเล่าเรียน มีการวางแผนการเรียนได้อย่างเหมาะสม ทำให้นักศึกษาที่มีความหยุนตัว ทำหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายอย่างตั้งใจ เข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยสม่ำเสมอ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของมหาวิทยาลัย และให้ความช่วยเหลือครอบครัวตามบทบาทและความสามารถที่จะทำได้อย่างเต็มที่

การยึดติดความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาที่มีจากการยึดติดความสมบูรณ์แบบจะมีการวางระเบียบแบบแผน มีการตรวจสอบงานที่รับผิดชอบไม่ให้ผิดพลาดแม้แต่เพียงเล็กน้อย ละเอียดยรอบคอบในทุกๆเรื่องแม้แต่ในเรื่องเล็กๆ ตระหนักรู้ถึงความรู้ ความสามารถ ความสนใจ ความถนัดของตนเอง รวมถึงรับรู้ศักยภาพของตนเองและพยายามที่จะปรับปรุงเสริมสร้างทักษะและความรู้ในการเรียนด้านต่างๆให้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทักษะการอ่าน การเขียน การพูด หรือการคิดวิเคราะห์ในเรื่องต่างๆ เพื่อให้เป็นที่ยอมรับในบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา ปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของมหาวิทยาลัยหรือทำผิดระเบียบของมหาวิทยาลัยน้อยมาก ทำหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายอย่างตั้งใจ ส่งงานตรงกำหนด และปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ มีการตั้งเป้าหมายที่สูง และพยายามบังคับตนเองให้ไปถึงมาตรฐานนั้น ให้ความสำคัญกับการเรียน โดยมีการมีการอ่านหนังสือทบทวนก่อนสอบ ไตร่ตรองถึงผลดีผลเสียของกิจกรรมต่างๆก่อนลงมือกระทำ และมีความตั้งใจทำเกรดเฉลี่ยให้สูง จึงทำให้มีนักศึกษาที่มีการตั้งมาตรฐานเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่และตั้งเป้าหมายการทำงานของตนไว้สูง และเคร่งครัดต่อพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้ไปตามบทบาทหน้าที่อย่างเหมาะสมและไม่ถูกตำหนิติเตียนจากผู้อื่นได้

เพศชายมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่มากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเพศหญิงและเพศชายนั้นมีความแตกต่างกันในหลายๆด้านทั้งทางด้านสรีระ การรับรู้ บุคลิกภาพ และกระบวนการคิดต่างๆ ดังที่ ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม (2527: 104) กล่าวว่า เพศชายได้รับการยอมรับให้เป็นเพศที่เข้มแข็ง จะต้องเป็นผู้นำในการทำงาน รับผิดชอบ ดูแลครอบครัว ผู้ชายจะได้รับการปลูกฝังแต่เล็กในเรื่องการมั่นใจในการเป็นผู้นำ การแสดงออกของความสามารถ จึงทำให้เพศชายมีการทำหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายอย่างตั้งใจ มีการปรับการกระทำหรือบทบาทหน้าที่ของตนเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม โดยมีการแสดงพฤติกรรมตามบทบาทหน้าที่ ที่เป็นความคาดหวังของสังคม และการปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นุชจิรา สุขมณฑา (2549) ที่ศึกษาพบว่านิสิตเพศแตกต่างกันมีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่แตกต่างกัน ดังนั้น เพศชายมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่มากกว่าเพศหญิง

เกรดเฉลี่ยสะสมมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาที่มีผลการเรียนดีจะทำให้เกิดความสุขและความพึงพอใจในการเรียน มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่างๆในชั้นเรียน มีความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนและสถานศึกษา มีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองที่เป็นยอมรับของกลุ่มเพื่อนและอาจารย์ผู้สอน อีกทั้งผลการเรียนที่ดีย่อมส่งผลต่อโอกาส การประสบความสำเร็จด้านอาชีพในอนาคตอีกด้วย นอกจากนั้นเมื่อนักศึกษามีผลการ

เรียนดีก็จะส่งผลให้นักศึกษามีความรับผิดชอบต่อการเรียน ตั้งใจเรียนมากขึ้นเพื่อรักษามาตรฐานของผลการเรียน ปฏิบัติตามกฎระเบียบของมหาวิทยาลัย ทำหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายอย่างตั้งใจ ส่งงานตรงกำหนด และปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ จึงทำให้เกรดเฉลี่ยสะสมมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา

คณะ(วิทยาลัยการฝึกหัดครู)มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของศึกษาน้อยกว่าคณะ(มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกระบวนการเรียนการสอนของคณะวิทยาลัยการฝึกหัดครู นอกจากการเรียนรู้อันเข้มข้นแล้ว จะเน้นในเรื่องของการฝึกประสบการณ์การทำงาน โดยเริ่มต้นตั้งแต่ช่วงของชั้นปีที่ 2 เป็นต้นไป ซึ่งกิจกรรมจะมีทั้งการจัดทำสื่อการสอน การเตรียมแผนการเรียนการสอน การฝึกปฏิบัติ ซึ่งอาจจะส่งผลต่อการปรับตัวในด้านการเรียนและบทบาทต่อครอบครัว เพราะต้องทุ่มเทเวลาให้กับทั้งการเรียนและกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น แต่คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีสาขาวิชาที่มีการเรียนการสอนที่เน้นด้านวิชาการ เอกสารตำรา จึงทำให้นักศึกษาในคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ให้ความสำคัญมุ่งเน้นไปที่เนื้อหาของวิชานั้นๆเพียงอย่างเดียว จึงสามารถทำหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายได้เป็นอย่างดี ปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ มีการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยสม่ำเสมอ ตามบทบาทหน้าที่และความคาดหวังของสังคม

อาชีพของมารดา(ค้าขายและเกษตรกรรม)มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของศึกษาน้อยกว่าอาชีพของมารดา(รับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในสังคมไทยส่วนใหญ่เด็กจะมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับมารดามากกว่าบิดา มารดาเป็นผู้ให้กำเนิดและให้การดูแลเอาใจใส่ มารดาประกอบอาชีพค้าขายและเกษตรกรรมส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาไม่สูงมากและมีเวลาในการทำงานที่ไม่แน่นอนทำให้มารดาอาจไม่มีเวลาในการดูแลอบรมสั่งสอนให้คำปรึกษาหรือช่วยเหลือแก่นักศึกษาในเรื่องเกี่ยวกับบทบาททางด้านการเรียนของนักศึกษา ก็จะทำให้มีผลกระทบต่อปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา นอกจากนั้นเมื่อมารดาประกอบอาชีพค้าขายและเกษตรกรรมอาจมีรายได้จากการประกอบอาชีพน้อย ซึ่งอาจมีผลต่อการใช้จ่ายในสิ่งจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและในเรื่องต่างๆไปในการดำรงชีวิต และเมื่อเปรียบเทียบกับมารดาที่ประกอบอาชีพรับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจแล้วนั้นพบว่า ลักษณะงานของทางราชการและรัฐวิสาหกิจนั้นเป็นลักษณะงานที่มีลำดับขั้นตอนและมีระเบียบแบบแผนที่ชัดเจน ข้อกำหนดข้อบังคับตลอดจนบทลงโทษที่เป็นมาตรฐานจึงอาจทำให้มารดาอาชีพรับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจมีลักษณะเข้มงวดกับนักศึกษา ที่มารดาอาชีพรับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจมีระเบียบปฏิบัติตามกฎระเบียบของมหาวิทยาลัย ทำหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายอย่างตั้งใจ ส่งงาน

ตรงกำหนดและปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ มีการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยสม่ำเสมอจึงทำให้ อาชีพของมารดา(ค้าขายและเกษตรกรรม)มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของ นักศึกษาน้อยกว่าอาชีพของมารดา(รับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ)

**สมมติฐานที่ 5** ปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุ่นตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษา

จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า มีตัวแปร 2 ตัว คือ ความหยุ่นตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ได้ร้อยละ 25.5 ( $R^2 = 0.255$ ) ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

ความหยุ่นตัวมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาที่มีความหยุ่นตัวจะมีความตั้งใจในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับผู้ใหญ่ จะตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง มีความเคารพในความเชื่อ ค่านิยมของตนเอง เข้าใจและยอมรับผู้อื่น พร้อมทั้งจะรับฟังความคิดเห็น ไม่ตำหนิดูถูกหรือแสดงความรังเกียจผู้อื่นอย่างไม่มีเหตุผล ซึ่งเป็นความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ ดำเนินชีวิตด้วยการมองโลกในแง่ดี ทำให้มีการพัฒนาตนเอง นักศึกษามีความรู้ลึกเข้าใจในตนเอง มีวิธีที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับปัญหา ได้รับความรักและการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง และได้รับการสนับสนุนในการที่จะมีอิสระกระทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง ซึ่งจะส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ ยินดีให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส เป็นที่พึ่งของเพื่อนๆ รู้จักการเป็นผู้ให้และผู้รับ มีจิตใจที่ดีงาม คอยให้ความช่วยเหลือผู้ที่ด้อยกว่าตนตามความเหมาะสม ตลอดจนสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆได้ด้วยวิธีทางบวกโดยปราศจากความวิตกกังวล Werner (1989 cited in Christiansen and Christiansen, 1997) กล่าวว่า เด็กที่มีความหยุ่นตัว เป็นเด็กได้รับการใส่ใจทางบวกจากผู้อื่นทำให้มีลักษณะบุคลิกภาพที่ดีในตนเอง ส่งผลให้พวกเขาสามารถเข้ากับคนรอบข้างได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Benard (1993) พบว่าเด็กที่มีความหยุ่นตัว มีคุณลักษณะความสามารถทางสังคม คือ เด็กสามารถที่จะสร้างสัมพันธภาพทางบวกกับผู้ใหญ่และกลุ่มเพื่อนได้ ซึ่งช่วยให้เกิดความผูกพันกับครอบครัว โรงเรียน และชุมชน มีการโต้ตอบที่ดี มีความยืดหยุ่น มีการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกของผู้อื่น มีทักษะการสื่อสาร และ Wolin and Wolin (1993) ได้กล่าวว่าผู้ที่มีความหยุ่นตัวจะมีสัมพันธภาพ ความใกล้ชิดสนิทสนม และความผูกพันกันกับบุคคลอื่น เป็นความสามารถที่จะรักและรับความรักจากบุคคลอื่นได้

การยึดติดความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาที่มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบจะเป็นผู้ที่มีการสร้างมาตรฐานและเป้าหมายในการดำรงชีวิต การเรียน การทำงานสูง หลีกเลียงความผิดพลาดทุกกรณี เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ฉะนั้นการที่จะเป็นที่ยอมรับและชื่นชมของคนในสังคมได้นั้น ส่งผลให้นักศึกษา แสดงตนเป็นที่พึ่งของเพื่อนๆ สามารถทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนๆ ได้ดี คอยให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และให้การช่วยเหลือผู้อื่นเพื่อให้งานนั้นสำเร็จไปได้ด้วยดี ส่งผลทำให้เกิดความรู้สึกดีต่อการมีชีวิตและดำเนินชีวิต และทำให้เป็นที่ชื่นชม ยอมรับของบุคคลอื่น สามารถปรับตัวสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีต่อไป

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการปรับตัว ระดับความหยุ่นตัว ระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และศึกษาอิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุ่นตัวและการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

โดยศึกษาตัวแปรอิสระ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุ่นตัวและการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ตัวแปรตาม คือ การปรับตัว ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

#### กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ประจำปีการศึกษา 2551 ชั้นปี 1-4 จำแนกตามคณะ 5 คณะจำนวนทั้งสิ้น 10,223 คน โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Proportional Stratified Random Sampling) ตามสัดส่วนของประชากรแต่ละกลุ่มคณะและชั้นปี ได้แก่ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะวิทยาการจัดการ และวิทยาลัยการฝึกหัดครู ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 1,002 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

##### ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคล

เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล โดยมีลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check List) และเติมข้อมูลลงในช่องว่างที่กำหนดให้ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ

เพศ ชั้นปีที่ศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม คณะ รายได้ของครอบครัว อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา จำนวนสมาชิกในครอบครัว ลำดับการเกิด ที่พักอาศัย ภูมิฐานะ และสถานภาพการอยู่ร่วมกันของบิดามารดา

### ตอนที่ 2 แบบวัดความหุนตัว

เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดย ศิริเพ็ญ เชาว์ศิลป์ (2546) ซึ่งแปลและประยุกต์จากแนวคิดของ Grotberg (1995) โดยมีข้อคำถามแบบเลือกตอบแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย และเห็นด้วยน้อยที่สุด มีข้อคำถามจำนวน 33 ข้อ โดยข้อคำถามจะครอบคลุมองค์ประกอบของความหุนตัว แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านฉันทิ 2) ด้านฉันทิเป็น และ 3) ด้านฉันทิสามารถ

### ตอนที่ 3 แบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติ (Multidimensional Perfectionism) ของ Frost *et al.* (1990) โดยข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีข้อคำถามจำนวน 36 ข้อ โดยข้อคำถามจะครอบคลุมองค์ประกอบของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ 6 ด้าน คือ 1) ด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด 2) ด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล 3) ด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ 4) ด้านการรับรู้การตำหนิ และการวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ 5) ด้านความสงสัยในการกระทำ และ 6) ด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ

### ตอนที่ 4 แบบประเมินการปรับตัว

เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างจากแนวความคิดเรื่องการปรับตัว ของ Roy (1999) โดยข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ จริงอย่างยิ่ง จริงไม่จริง และไม่จริงอย่างยิ่ง มีข้อคำถามจำนวน 28 ข้อ โดยข้อคำถามจะครอบคลุมองค์ประกอบของการปรับตัว แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านอัตมโนทัศน์ 4) ด้านสัมพันธ์พึ่งพาระหว่างบุคคล และ 3) ด้านบทบาทหน้าที่

## วิธีการดำเนินการวิจัย

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำนวน 1,002 ชุด และทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามกระบวนการทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ผลข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Multiple Regression Analysis) โดยใช้เทคนิค Enter

## ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

### 1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา

นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (คิดเป็นร้อยละ 51.4) กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 (คิดเป็นร้อยละ 30.5) รองลงมา กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 (คิดเป็นร้อยละ 26.2) ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 2.51-3.00 (คิดเป็นร้อยละ 44.2) ศึกษาอยู่ในคณะวิทยาการจัดการ (คิดเป็นร้อยละ 29.7) มีรายได้ของครอบครัวน้อยกว่าหรือเท่ากับ 15,000 บาทต่อเดือน (คิดเป็นร้อยละ 38.2) ส่วนใหญ่บิดาประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป (คิดเป็นร้อยละ 22.0) มารดาประกอบอาชีพค้าขาย (คิดเป็นร้อยละ 21.8) บิดามีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี (คิดเป็นร้อยละ 73.8) มารดามีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี (คิดเป็นร้อยละ 79.2) ส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 คน (คิดเป็นร้อยละ 39.9) มีลำดับการเกิด เป็นลูกคนโต (คิดเป็นร้อยละ 39.9) พักอาศัยบ้านบิดามารดา (คิดเป็นร้อยละ 56.6) และสถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ร่วมกัน (คิดเป็นร้อยละ 73.5)

### 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความหยุนตัว

ความหยุนตัวของนักศึกษาอยู่ในระดับสูง ( $\bar{X} = 3.77$ ) และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีความหยุนตัวอยู่ในระดับสูง ได้แก่ ด้านฉันทิ ( $\bar{X} = 3.77$ ) ด้านฉันทิเป็น ( $\bar{X} = 3.77$ ) และด้านฉันทิสามารถ ( $\bar{X} = 3.78$ ) ตามลำดับ

### 3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

การยึดติดความสมบูรณ์แบบของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.70$ ) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ได้แก่ ด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด ( $\bar{X} = 2.65$ ) ด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล ( $\bar{X} = 2.74$ ) ด้านความเชื่อความคาดหวังของพ่อแม่ ( $\bar{X} = 2.67$ ) ด้านการรับรู้การตำหนิและการวิจารณ์ของพ่อแม่ ด้านความสงสัยในการกระทำ ( $\bar{X} = 2.65$ ) และด้านความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ ( $\bar{X} = 2.74$ ) ตามลำดับ

### 4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัว

การปรับตัวของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.89$ ) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าการปรับตัวด้านที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านสัมพันธพิงพาระหว่างบุคคล ( $\bar{X} = 3.01$ ) และการปรับตัวด้านที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านอัตมโนทัศน์ ( $\bar{X} = 2.94$ ) ด้านบทบาทหน้าที่ ( $\bar{X} = 2.94$ ) และด้านร่างกาย ( $\bar{X} = 2.67$ ) ตามลำดับ

### 5. สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

โดยแบ่งออกเป็น 5 สมมติฐาน ซึ่งปรากฏผล ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุ่นตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษา จากผลการศึกษาพบว่า ความหยุ่นตัว การยึดติดความสมบูรณ์แบบ เพศ เกรดเฉลี่ยสะสม คณะ(วิทยาลัยการฝึกหัดครู) และอาชีพของมารดา(รับจ้างทั่วไป) สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวโดยรวมของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยสามารถอธิบายได้ร้อยละ 35.0 ( $R^2 = .350$ )

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุ่นตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านร่างกายของนักศึกษา จากผลการศึกษาพบว่า ความหยุ่นตัว การยึดติดความสมบูรณ์แบบ และเพศสามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านร่างกายของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยสามารถอธิบายได้ร้อยละ 15.3 ( $R^2 = .153$ )

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ของนักศึกษา จากผลการศึกษาพบว่า ความหยุนตัว การยึดติดความสมบูรณ์แบบ เกรดเฉลี่ยสะสม ลำดับการเกิด(ลูกคนเล็ก) ภูมิลาเนา(ปริมณฑล) และลำดับการเกิด(ลูกคนกลาง) สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยสามารถอธิบายได้ร้อยละ 27.5 ( $R^2 = .275$ )

สมมติฐานที่ 4 ปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา จากผลการศึกษาพบว่า ความหยุนตัว การยึดติดความสมบูรณ์แบบ เกรดเฉลี่ยสะสม เพศ คณะ(วิทยาลัยการฝึกหัดครู) อาชีพของมารดา(ค้าขาย) และอาชีพของมารดา(เกษตรกร) สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยสามารถอธิบายได้ร้อยละ 27.8 ( $R^2 = .278$ )

สมมติฐานที่ 5 ปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบร่วมกันมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านสัมพันธ์พึงพาระหว่างบุคคลของนักศึกษา จากผลการศึกษาพบว่า ความหยุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบ สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวด้านสัมพันธ์พึงพาระหว่างบุคคลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยสามารถอธิบายได้ร้อยละ 25.5 ( $R^2 = .255$ )

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง อิทธิพลของความหยุนตัวและการยึดติดความสมบูรณ์แบบต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ผู้วิจัยขอเสนอข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะบางประการที่อาจจะเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษา ครอบครัวและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. จากผลการวิจัยพบว่า จากการศึกษาพบว่า ความหยุนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครอยู่ในระดับสูงนับว่าเป็นสิ่งที่ดีและควรสนับสนุนให้มีการพัฒนาระดับความหยุนตัวให้อยู่ในระดับสูงต่อไป สามารถทำได้โดยผู้ปกครองควรอบรมสั่งสอนให้นักศึกษารู้จักสนับสนุนให้นักศึกษามีการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ ตลอดจนรู้จักมองโลกในแง่ดีตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ไม่รู้สึกว่าคุณค่าตนเองแปลกแตกต่างจากผู้อื่น และสามารถเป็นสมาชิกที่ดี

ของสังคมต่อไป สำหรับสถาบัน การศึกษา ควรจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดความตระหนักรู้ในศักยภาพของตนเอง เห็นคุณค่าและมีความเชื่อมั่นในตนเอง อีกทั้งควรส่งเสริมให้มีบุคลากรหน่วยที่ให้บริการการแนะแนวและการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาที่มีประสิทธิภาพและพอเพียง ดังนี้

1.1 กระตุ้นให้นักศึกษาค้นหาเอกลักษณ์และศักยภาพในตัวเอง โดยอาจจะใช้การประกวดเพื่อคั่นหานักศึกษาดั้งเดิม เนื่องจากในวัยรุ่นตอนปลายต้องการเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่นรอบข้าง การประกวดจะเน้นให้นักศึกษาแสดงความสามารถทั้งด้านวิชาการ มารยาททางสังคม และความสามารถตามความถนัด เพื่อหานักศึกษาดั้งเดิมที่จะเป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยในการประชาสัมพันธ์ และส่งเสริมการเรียนการสอนแก่นักศึกษาอื่นต่อไป หรือการจัดตลาดนัดความรู้ในสาขาวิชาต่างๆ เพื่อให้นักศึกษาได้นำเสนอผลงาน เกิดการแลกเปลี่ยนทางความรู้

1.2 สอดแทรกในหลักสูตรการเรียนการสอนและกิจกรรมต่างๆที่มีในมหาวิทยาลัย เช่น กิจกรรมทางวิชาการ กิจกรรมกีฬา กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมการรักษาสิ่งแวดล้อม กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม รวมถึงชมรมต่างๆที่มีการจัดตั้งขึ้นในมหาวิทยาลัย โดยใช้การหลักการของการ โน้มน้าวจิตใจ การเสริมแรง กระบวนการกลุ่ม หลักการจำ การถ่ายโยงการเรียนรู้ ความแตกต่างระหว่างบุคคลและแรงจูงใจของนักศึกษาเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาเกิด การรับรู้ในคุณค่าของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และรับรู้ศักยภาพของตนเอง

1.3 จัดโครงการการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาและส่งเสริมความหุ่่นตัว เช่น การพัฒนาบุคลิกภาพ การเสริมสร้างภาวะผู้นำ การจัดการองค์ความรู้ การอภิปราย การทัศนศึกษา เป็นต้น เนื่องจากโครงการฝึกอบรมต่างๆนั้นจะก่อให้เกิดการเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถและแนวคิดใหม่ๆ เป็นการเพิ่มทักษะและประสบการณ์ตรงให้แก่นักศึกษา อีกทั้งยังสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เกิดเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์

2. จากผลการวิจัยพบว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครอยู่ในระดับปานกลางนับว่าเป็นสิ่งที่ดีเพราะหากนักศึกษามีระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบสูง จะทำให้นักศึกษามีการสร้างมาตรฐานและเป้าหมายในการดำรงชีวิต การเรียน การทำงานสูง หลีกเลี่ยงความผิดพลาดทุกกรณี เพื่อให้เป็นเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น โดยในบางครั้งมาตรฐานที่ตั้งไว้นั้นอาจไม่สมเหตุสมผลกับความเป็นจริง หากบุคคลนั้นไม่สามารถปรับ

มาตรฐาน หรือเป้าหมายสูงของตนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ตามความเป็นจริงได้ก็จะก่อให้เกิดความวิตกกังวล และในบางคนอาจเกิดภาวะซึมเศร้า ซึ่งอาจก่อให้เกิดความผิดปกติทางพฤติกรรม และปัญหาทางจิต ดังนั้นครอบครัวและมหาวิทยาลัยควรมีการให้คำปรึกษา โดยคัดเลือกนักศึกษาในกลุ่มที่มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบทั้งมากและน้อย มาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทั้งในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม โดยชี้แจงเกี่ยวกับการตั้งมาตรฐาน และความคาดหวังของทางครอบครัวและมหาวิทยาลัย เป็นตามความรู้ความสามารถของนักศึกษา และในกลุ่มที่มีการยึดติดความสมบูรณ์แบบระดับน้อย จะใช้การระดมสมองเพื่อหาแนวทางที่จะให้กลุ่มมีการเพิ่มมาตรฐานให้สูงขึ้น

3. จากผลการวิจัยที่พบว่า การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครอยู่ในระดับปานกลาง ฉะนั้นควรส่งเสริมการปรับตัวของนักศึกษาให้ได้รับการพัฒนาเพิ่มขึ้น เพราะเนื่องจากนักศึกษาเป็นวัยที่กำลังจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ซึ่งกำลังในการพัฒนาประเทศอย่างที่ได้กล่าวไปแล้ว ถ้านักศึกษาไม่สามารถปรับตัวได้ก็อาจส่งผลให้เกิดปัญหาตามมาในอนาคตได้ โดยจากการศึกษาพบว่า การปรับตัวของนักศึกษาด้านที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ส่วนด้านที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ และด้านบทบาทหน้าที่ ซึ่งเป็นด้านที่ควรได้รับการพัฒนาให้สูงขึ้น ดังนี้

3.1 ด้านร่างกาย ควรส่งเสริมให้นักศึกษาตระหนักรู้ถึงความสำคัญและประโยชน์ของการมีสุขภาพร่างกาย ที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขภาพอนามัยการรักษาความสะอาด การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย รวมทั้งการพักผ่อนที่เพียงพอ รู้จักผ่อนคลายความเครียดอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพรวมถึงการตรวจสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ พฤติกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้นักศึกษาสามารถปรับตัวด้านร่างกายได้มากขึ้น โดยมหาวิทยาลัยอาจจะมีการตรวจสุขภาพประจำปี การศึกษา เพื่อเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ และเพิ่มสวัสดิการด้านสุขภาพอนามัย เช่น โครงการอาหารสะอาด โรงอาหารปลอดภัย หรือการปรับภูมิทัศน์ของสถานศึกษาให้เกิดความสะอาดและร่มรื่น

3.2 ด้านอัตมโนทัศน์ ควรส่งเสริมสนับสนุนให้นักศึกษาความรู้เกี่ยวกับจริยธรรม ศีลธรรม และคุณธรรม โดยการสอดแทรกจริยธรรมศีลธรรม และคุณธรรม ในวิชาเรียนและกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น มีการส่งเสริมกิจกรรมของชมรมที่ทำสาธารณะประโยชน์แก่สังคม เพื่อให้นักศึกษาได้ตระหนักรู้เห็นคุณค่าของตนเอง ได้ปฏิบัติตนเพื่อเป็นประโยชน์แก่สังคม ส่งเสริมงานหรือกิจกรรมที่เกี่ยวกับด้านศีลธรรมและศาสนาต่างๆ เช่น จัดให้มีทำบุญตักบาตร ฟังเทศน์ฟังธรรม

ในวันสำคัญทางพุทธศาสนา หรือชมรมที่เกี่ยวกับศาสนา เช่น ชมรมคริสเตียน ชมรมศาสนาอิสลาม เพราะศาสนาทุกศาสนาล้วนสอนให้คนเป็นคนดีมีศีลธรรม มีการสนับสนุนให้นักศึกษามีการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ ตลอดจนรู้จักมองโลกในแง่ดี ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองไม่รู้สึกว่าคุณค่าแตกต่างจากผู้อื่น และสามารถเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมต่อไป โดยทางมหาวิทยาลัย ควรกิจกรรมรณรงค์ด้านวัฒนธรรม ที่เห็นได้ชัดเช่น การแต่งกาย การใช้ภาษา มีการยกย่องเชิดชูนักศึกษาที่ประพฤติดีสามารถเป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่นได้ จัดการเรียนการสอนและกิจกรรมส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดความตระหนักรู้ในศักยภาพของตนเอง เห็นคุณค่าและมีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยจัดโครงการจิตอาสา เช่น การออกค่ายอาสาพัฒนาฯ การจัดสอนพิเศษสำหรับเด็กด้อยโอกาส ฯลฯ

3.3 ด้านบทบาทหน้าที่ ควรส่งเสริมให้มีความสุขกับการเรียนให้กับนักศึกษา โดยอาจารย์ผู้สอนควรมีวิธีการสอน กิจกรรมที่จูงใจให้ผู้เรียนเกิดความสนใจไม่น่าเบื่อหน่าย และลดความตึงเครียดในการเรียน จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนการสอน เนื่องจากบรรยากาศที่เอื้ออำนวยแก่การเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการอยากเรียนรู้และสามารถนำความรู้และสติปัญญาออกมาใช้ได้อย่างเต็มศักยภาพ นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยควรมีการจัดหาอุปกรณ์การเรียนการสอน ตำรา สื่อการเรียนการสอนต่างๆ ที่ประกอบการศึกษาค้นคว้าอย่างเพียงพอและทันสมัย นอกจากนี้ยังสามารถส่งเสริมบทบาทในด้านอื่นๆ เช่น ด้านครอบครัว ด้านสังคมและการเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศ เช่น การสนับสนุนประชาธิปไตย หรือด้านการแบ่งเวลาให้เหมาะสม เพื่อให้นักศึกษาสามารถแบ่งบทบาทหน้าที่ของตนเองได้อย่างเหมาะสม อาจจะทำในรูปของกิจกรรมกลุ่มหรือการจัดทำโครงการ รวมทั้งการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลจากอาจารย์ที่ปรึกษาหรือรุ่นพี่ที่ประสบความสำเร็จ

3.4 ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ควรส่งเสริมสนับสนุนให้นักศึกษาสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีการจัดกิจกรรมเพื่อให้นักศึกษาในมหาวิทยาลัยได้รู้จักกัน เช่น กิจกรรมรณรงค์เพื่อเสริมสร้างความรัก ความสามัคคีในหมู่คณะ หรือการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมต่าง ทำให้นักศึกษาที่อยู่ต่างคณะกันได้ทำความรู้จักซึ่งกัน มีการฟังพาดูกัน มีการจัดตั้งอาจารย์ที่ปรึกษา หรือหน่วยงานเพื่อให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาที่เกิดปัญหาขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ปัญหาการเรียน การลงทะเบียน ค่าใช้จ่ายในการศึกษา ปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน หรือแม้กระทั่งปัญหาครอบครัว เพื่อให้นักศึกษาไม่รู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยวสามารถหาที่พึ่งได้เสมอ และจะส่งผลให้นักศึกษามีความเอื้อเฟื้อแก่ผู้อื่นด้วย

## ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อให้ผลวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรมีการศึกษาความหุน่ตัว การยึดติดความสมบูรณ์แบบและการปรับตัวในประชากรกลุ่มอื่นๆเพิ่มเติม เช่น นักเรียน นิสิตนักศึกษา หรือบุคลากรขององค์กรต่างๆ เป็นต้น เพื่อจะได้นำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์อย่างกว้างขวางยิ่งขึ้น

2. ควรมีการศึกษาความหุน่ตัว การยึดติดความสมบูรณ์แบบและการปรับตัวของนักศึกษาในภูมิภาคอื่นๆด้วย เช่น ภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคใต้ เป็นต้น เพื่อนำผลการวิจัยมาเปรียบเทียบและเป็นแนวทางในการพัฒนาที่เหมาะสมต่อไป

3. ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่อาจจะมีผลต่อการปรับตัวเพิ่มเติม เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) การรับรู้ความสามารถในตนเอง (Self Efficacy) ความเชื่ออำนาจภายในภายนอกตน (Lucus of Control) การเผชิญปัญหา (Coping) จริยธรรม ศีลธรรม (Moral) รูปแบบการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ (Attachment Style) และ สุขภาพจิต (Meatal Health) เป็นต้น ซึ่งอันจะเป็นประโยชน์สำหรับการเสริมสร้างในปีจจัยดังกล่าวเพื่อทำให้การปรับตัวของนักศึกษาที่เกิดประสิทธิภาพต่อไป

4. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพในเรื่องของความหุน่ตัว การยึดติดความสมบูรณ์แบบและการปรับตัว เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกครบถ้วนทุกมิติและเกิดประโยชน์ต่อการนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาได้ตรงประเด็นมากขึ้น

## เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ. 2524. สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิมพ์หามงกุฎราชวิทยาลัย.
- กรกฎ นักรัก. 2538. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพัฒนาการทางจริยธรรมเชิงพุทธกับการปรับตัวทางสังคม สุขภาพจิต และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาแนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2549. การทบทวนวรรณกรรม เรื่อง การสร้างเสริมความยืดหยุ่นตัวเพื่อรองรับวิกฤตสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากสงครามและการก่อการร้าย. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต.
- กันยา สุวรรณแสง. 2530. การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพมหานคร: บำรุงสาส์น.
- ขนิษฐา ชื่นเนียม. 2540. การปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยบรมราชชนนีศรีรัชฎญา. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2550. แผนการพัฒนาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- คณะกรรมการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. 2551. สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จกกลณี ด้อยเจริญ. 2540. สัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดา การเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขานามัยครอบครัว, มหาวิทยาลัยมหิดล.

- จิราภรณ์ เอ็มเอี่ยม. 2536. ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัด กรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่. ปรินูญานิพนธ์การศึกษา  
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- จุมจินต์ สลัดทุกข์. 2543. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการ  
แนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- จำเนียร สุ่มแก้ว. 2545. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลเขต  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา, จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม. 2527. พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู. เชียงใหม่: มิตรนราการพิมพ์.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน และ เพ็ญแข ประจันปัจจนึก. 2524. ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกับ  
สุขภาพจิตและจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่นไทย. รายงานการวิจัย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เดโช สวานานนท์. 2512. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- ธาดา ปุณศรี. 2533. การปรับตัวทางสังคมในสถานศึกษาของนักเรียนพลตำรวจสังกัดกองกำลัง  
การตำรวจภูธร 7 จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา  
แนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ธีรชัย งามทิพย์วัฒนา, สุชีรา ภัทรายุทธวรรตน์ และ มาลัย เฉลิมชัยนุกูล. 2543. “ความเครียดและ  
รูปแบบการแก้ปัญหาของนักศึกษาแพทย์ ชั้นปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล.”  
วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 45 (1): 59-69.
- นวลละออ สุภาพล. 2527. ทฤษฎีบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา  
คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- นิเทศ เจริญภัณฑุรงค์. 2543. การศึกษาการปรับตัวต่อสภาพการเรียนรู้วิชาชีพ ประเภทช่าง  
อุตสาหกรรม ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช) วิทยาลัยเทคนิค สังกัดกรมอาชีวศึกษา  
ใน เขต กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรม  
การศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- นิภา นิธยาชน. 2530. การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษา. กรุงเทพมหานคร:  
สารศึกษการพิมพ์.
- นุชจิรา สุมณฑา. 2549. การศึกษาความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับการ  
ปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน.  
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530. สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์.
- บุศรินทร์ หลิมสุนทร. 2543. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นทนทานการรับรู้รสมชีวิต  
ลักษณะส่วนบุคคลบางประการ พฤติกรรมการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นนั้ดแล้ดที่เตร็ดเตร่ใน  
สนามเด็กเล่น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลและอนามัยชุมชน,  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประยูรศรี มณีสร. 2536. จิตวิทยาวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยครูจันทรเกษม.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543. วิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. ฉบับปรับปรุงใหม่.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ปกเจริญผล.
- เพชรวิ พูลเจริญ. 2530. รายงานการวิจัยเรื่องสำรวจปัญหาสุขภาพจิตนิสิตนักศึกษาพยาบาล  
โรงพยาบาลรามาริบดี. กรุงเทพมหานคร: คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พัชรินทร์ อรุณเรือง. 2545. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้นฟู  
พลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นนั้ดแล้ด. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เพ็ญประภา ปริญญาพล. 2550. “ความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.” วารสารสงขลานครินทร์ 13 (2): 137-153.

เพียงเพ็ญ เสถียรนพเก้า. 2548. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบกับ  
คุณภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสาน  
มิตร. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ.

ภูงค์ เลาสีรววงศ์. 2535. การเปรียบเทียบสภาพปัญหาด้านการปรับตัว และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์  
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา  
แนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ราตรี พงษ์สุวรรณ. 2540. การศึกษาปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาแนะแนว,  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รุ่งทิพย์ โพธิ์นุ่น. 2544. “ต้นเหตุความเครียด ระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดใน  
นักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.” วารสารจิตวิทยาคลินิก  
32 (2): 14-27.

ยุวดี เทียรชประสิทธิ์. 2536. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา  
การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร. 2551. ภารกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร. (Online).  
[www.pnru.ac.th/index.php](http://www.pnru.ac.th/index.php), 21 กรกฎาคม 2551.

รัชณี นามจันทร์ และ สมจิต หนูเจริญกุล. 2543. “ความเข้มแข็งในการมองโลก: การวิเคราะห์  
แนวคิดทางทฤษฎีและทบทวนการวิจัย.” วารสารวิจัยทางการแพทย์ 4(3): 296-325.

วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์. 2549. จิตวิทยาการปรับตัว. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

ศิริเพิ่ม เชาวศิลป์. 2546. การวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อผู้  
ความเป็นเลิศ. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2545. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศุภลักษณ์ วิริยะสุนน. 2547. การนำเสนอวาระปฏิบัติเพื่อพัฒนาวัฒนธรรมองค์กรของ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้ความเป็นเลิศในการปฏิบัติงานในฐานะสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนา  
ท้องถิ่น. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาอุดมศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุจิตรา สมชิต. 2541. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้มรสุมชีวิต  
พฤติกรรมด้านลบและผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่หก ตำบลธาตุทอง  
จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลและอนามัยชุมชน,  
มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุชา จันทร์เอม. 2542. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. 2540. เทคนิคการวิเคราะห์ตัวแปรหลายตัว สำหรับการวิจัยทาง  
สังคมศาสตร์ และพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง.

สุนิพัช เปรมอมรกิจ. 2542. องค์ลักษณะของพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ในนักเรียนที่มีผลการ  
เรียนเฉลี่ยต่ำกว่าระดับ “พอใช้” : การศึกษากลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของ  
โรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุภัทรา ภูมิรัตน์นาถ. 2547. ปัจจัยและผลกระบวนการที่เอื้อต่อการพัฒนาจิตสำนึกต่อสังคมของ  
นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยการศึกษา,  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุภาพรรณ โศตรจรัส. 2524. รายงานการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสภาวดี บุญยฤทธิกิจ. 2546. ภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสาน. ปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา สุขศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. 2549. การทบทวนวรรณกรรม เรื่อง การสร้างเสริมความ หยุ่นตัวเพื่อรองรับวิกฤตสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากสงครามและการก่อการร้าย. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- อภิญา ปานชูเชิด. 2547. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล แรงสนับสนุนทางสังคม การ รับรู้สมรรถนะของตนเองกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนวัยรุ่น เขต กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา กิตติวงศ์วิสุทธิ. 2543. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและความทนทานการ รับรู้สมรรถนะแห่งชีวิตและพฤติกรรมความเสี่ยงด้านสุขภาพของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลและอนามัยชุมชน, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อัญชลี ทองจันทร์. 2546. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการปรับตัว ทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในจังหวัดเพชรบุรี โดยการวิเคราะห์เส้นทาง. ปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรพินทร์ ชูชม และ อัจฉรา สุขารมณ. 2532. องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- Anne, E. *et al.* 2004. "Perfectionism and children's self-concept: further validation of the adaptive/maladaptive perfectionism scale." *Psychology in Schools* 41(3): 279-289.

- Antonovsky, A. 1979. **Health, Stress and Coping**. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antony, F., K. S. Daniel and Grasha. 1984. **Stress, Appraisal, Coping and Adaptation Outcome**. New York: Winthrop Publishers.
- Antony, E. J. and B. Cohler, 1987. **The Invulnerable Child**. New York : Guilford Press.
- Arkoff, A. 1968. **Adjustment and Mental Health**. New York: McGraw-Hill.
- Arthur, R. O., and Maskowitz, J. Merle 1969. **General Psychology**. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Ashby, J. S. and K. G. Rice, 2002. "Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem : a structural equation analysis." **Journal of Counseling and Development** 80(2): 197-203.
- Barbara, H., B. Robert Slaney and Suddarth. 2001. "An investigation of the dimensions of perfectionism in college students." **Measurement and Evaluation in Counseling and Development** 34(3):157-165.
- BBC. 2008. **Perfectionism**. (Online). <http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/mind/articles/personalityandindividuality/perfectionism.shtml>, 21 July 2008.
- \_\_\_\_\_. 2008. **Seeking Perfection**. (Online). <http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/mind/articles/personalityandindividuality/seekingperfection.shtml>, 21 July 2008.
- Beardslee, W. R. and D. Podorefsky. 1988. "Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: importance of self-understanding and relationship." **American Journal of Psychiatry** 145: 63.
- Benard, B. 1993. "Fortering resiliency in kids." **Education Leadership** 59: 44-48.

- Bernard, H. W. 1970. **Mental Health in Classroom**. New York: McGraw-Hill.
- Blocker, L. S. and E. P. Copeland. 1994. "Determinants of resilience in high-stressed youth." **High School Journal** 77(4): 286-293.
- Burns, D. D. 1980. "The perfectionist's script for self-defeat." **Psychology Today** : 34-52.
- Chang, E. C. 2004. "How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: testing a stress-mediation model in black and female college students." **Journal of Counseling Psychology** 51(1): 93-102.
- Christiansen, J. and J. L. Christiansen. 1997. "Using protecting factors to enhance resilience and school success for at-risk student resilience." **Professional School Counseling** 1:26-31.
- Coleman, J. C. and C. L. Hammen. 1974. **Contemporary Psychology and Effective Behavior**. Illinosi: Scott. 555.
- Dacey, J. and M. Kenny. 1997. **Adolescent Development**. Dubuque: Times Mirror Higher Education Group.
- Dellwo, J. P. and K. G. Rice. 2002. "Perfectionism and self-development: implications for college adjustment." **Journal of Counseling and Development** 80(2): 188-196.
- Dryden, J. and S. Howard. 1999. "Childhood resilience : review and critique of literature." **Oxford Review of Education** 25.
- Dryden, W. 1998. **Developing Self Acceptance**. Chichester: John Wiley.
- Flett, G. L. 2004. "Dimensions of perfectionism and anxiety sensitivity." **Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy** 22(1): 495-496.

Fonagy, P. S., M., Steele, H. Higgett and M.Target. 1994. "The emanuel miller memorial lecture 1992 theory and practice of resilience." **Journal of Child Psychology and Psychiatry** 35: 232.

Frost, R. O. 1990. "The dimensions of perfectionism." **Cognitive Therapy and Research** 14: 449-468

\_\_\_\_\_. 1993. "A comparison of two measures of two measures of perfectionism." **Personality and Individual Differences** 14: 119-126.

Garmezy, N. 1983. **Stressors of Childhood in Garmezy: Stress, Coping and Development in Children**. New York: McGraw-Hill.

Goldstien, L. S. 1999. **Psychological Resilience in Thai Adolescents**. The Degree of Bachelor of Arts with Honors in the Subject of Psychology, Harrvard-Radcliffe College.

Grotberg, E. 1995. **A Guide for Promoting Resilience in Children : Strengthening the Human Spirit. (Early Childhood Development : Practice and Reflecion No.8)**. Netherlands: Bernard van leer Foundation.

\_\_\_\_\_. 1999. **Tapping your Inner Strength : How to Find the Resilience to Deal with Anything**. Oakland:New Henderson.

Hamachek, D. E. 1978. "Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism." **A Journal of Human Behavior** 15: 27-33.

Hagevik, S. 1998. "Resilience required." **Journal of Environmental Health**. (Online).  
<http://www.ed.gov/databases/ERIC-digests/ed402474.html>, 21 July 2008.

Harju, B. L., and L. M. Bolen. 1998. "The effects of optimism on coping and perceived quality of life of college students." **Journal of Social Behavior and Personality** 13: 185-200.

- Heinzer, M. 1995. "Loss of a parent in childhood: attachment and coping in a model of adolescent resilience." **Holistic Nursing Practice** 9(3).
- Henry T. S. 2005. **Adlerian Overview of Birth Order Characteristics**. (Online).  
[http:// ourwould.compuserve.com/homepages/hstein/birthord.htm](http://ourwould.compuserve.com/homepages/hstein/birthord.htm).
- Hewitt, P. L. and G. L. Flett. 1991. "Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology." **Journal of Social Psychology** 60: 456-470.
- Hewitt, P. L., G. L. Flett and S.F. Mikail. 1995. "Perfectionism and relationship adjustment in pain patients and their spouses." **Journal of Family Psychology** 9: 335-347.
- Hick, G. P., S. Bartholomac and P. C. McKency. 2000. "Influence of parenting style on the adjustment and academic achievement of traditional college freshmen." **Journal of College Student Development** 41: 41-54.
- Hoaday, M. and R. W. McPhearson. 1997. "Resilience and severe burns." **Journal of Counseling and Development** 75: 348.
- Hollender, M. H. 1965. "Perfectionism" **Comprehensive Psychiatry** 6: 94-103.
- Howard, S. and J. Dryden. 1999. **Cognitive Behavioral Interventions with Young Offenders**. New York: Pergamon.
- Hunter, A.J. and G.E. Chandler. 1999. "Adolescent resilience." **Journal of Nursing Scholarship** 31(3): 243-247.
- Hurlock and B. Elizabeth. 1978. **Child Development**. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Jacelon, C. S. 1997. "The trait and process of resilience." **Journal of Advanced Nursing** 25(1): 123-129.

- Johnson, A. C. 1995. "Resilience mechanisms in culturally diverse families." **Family Journal** 3: 316-324.
- Joseph, J. M. 1994. **Resilience. The Resilient Child : Preparing Today's World**. New York: Plenum Press.
- Kadner, K. D. 1989. "Resilience: responding to adversity." **Journal of Psychosocial Nursing** 27(7): 20-25.
- Kobasa, S. C. 1981. "The hardy personality: toward a social psychology of stress and health." **Social Psychology of Health and Illness** 3-28.
- Lafreniere, K. D. and D. H. Ledgerwood. 1997. "Influences of leaving home, perceived family support and gender on the transition to university." **Guidance and Counseling** 12: 14-18.
- Lars-Gunnar. 2002. "Perfectionism, anger, somatic health and positive affect." **Individual Differences** 35:1585-1599.
- Lazarus, R. S. 1969. **Pattern of Adjustment and Human Effectiveness**. New York: McGraw-Hill.
- \_\_\_\_\_. 1973. **Pattern of Adjustment and Human Effectiveness**. New York: McGraw-Hill.
- Luthar, S. 1991. "Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents." **Child Development** 62(3): 600-616.
- Mastwn, A. S., K. M. Bert. and N. Garnezy. 1990. "Resilience and development: cotributions from the study of children who overcome adversity." **Development and Psychopathology** 2.
- Nale, M. K. 1994. "An exploration of the development of a resilience characteristics profile based upon social skills, problem behaviors, academic competence and perceived locus of control of at risk students." **Dissertation Abstracts International** 54(7A).

- Parr, G. D. and M.Montgomery. 1998. "Flow theory as a model for enhancing student resilience among urban school children." **Journal of Primary Prevention** 11.
- Peter and Slade. 2004. "Personality and individual differences." **Book Review** 36:1.
- Philipson, S. 2004. **Obsessive Compulsive Personality Disorder: A Defect of Philosophy not Anxiety.** (Online). [http:// www.ocdonline.com/artickphillipsonb.htm](http://www.ocdonline.com/artickphillipsonb.htm). 21 July 2008.
- Rank,C. F. and L. E.Patterson. 1996. "Promoting resilience in at-risk children." **Journal of Counseling and Development** 74: 368-373.
- Rice, K. G. and S. A.Mirzadeh. 2000. "Perfectionism, attachment, and adjustment." **Journal of Counseling Psychology** 47: 238-250.
- Roy, S. C. and H. A.Andrews. 1999. **The Roy Adaptation Model.** Connecticut: Appleton & Lange.
- Rutter, M. 1985. "Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder." **British Journal Psychiatry** 147.
- Safarino, E. P. 1998. "Health psychology: biopsychosocial mechanisms." **American Journal of Orthopsychiaty** 57: 316-331.
- Slaney, R. B. and K. G.Rice. 2001. "The revised almost perfect scale." **Measurement and Evaluation in Counseling and Development** 34: 130-145.
- Thorpe, Clack and Tiegs. 1953. **Manual of California Test of Personality.** New York: McGraw-Hill, 4.
- Werner, E. E. and R. S. Smith. 1982. **Vulnerable But Invincible: A Study of Resilient Children.** New York: McGraw-Hill.

- Wesner, E. E. 1995. "Resilience in development." **American Psychological Society** 4: 81-85.
- Wolin, S. J. and S. Wolin. 1993. **The Challenge of The Troubled Family. In The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity.** New York: Villard Books. 5.
- Yamane, T. 1967. **Statistics: An Introductory Analysis.** 4th ed. New York: Harper & Row.
- Young, E. P. 1991. **Some Advantages of a Difficult Childhood. The Gifts of Suffering: Finding Insight and Renewal.** Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Company.
- \_\_\_\_\_. 1996. **Gift of Suffering: Renewal, Compression, and Resilience.** Massachusetts: Blackwell.

**ภาคผนวก**

ภาคผนวก ก

หนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูล



ที่ ศธ 0513.11202/08

ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
50 ถนนพหลโยธิน จตุจักร  
กรุงเทพฯ 10900

13 มกราคม 2552

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย น.ส.ระวีพันธ์ รื่นพรต นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง “อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนหัน และการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร” โดยมี อาจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จึงใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย ทั้งนี้ นิสิตจะได้ประสานงานวันและเวลาในการเก็บข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา)

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

**ภาคผนวก ข**  
**หนังสือขออนุญาตใช้เครื่องมือ**



ที่ ศธ 0513.11202/ 127

ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
50 ถนนพหลโยธิน จตุจักร

28 พฤศจิกายน 2551

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ใช้แบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ

เรียน รศ.ศิริเพ็ญ เซาน์ศิลป์

เนื่องด้วย นางสาวระวิพันธ์ รื่นพรต นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง “อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบต่อการปรับตัวของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร” โดยมี อาจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้นิสิตได้สร้างเครื่องมือเป็นแบบสอบถาม และอยู่ในระหว่างการดำเนินการปรับปรุงเครื่องมือวิจัย เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตใช้แบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ หากมีข้อสงสัยประการใดสามารถติดต่อได้ที่ นางสาวระวิพันธ์ รื่นพรต เบอร์มือถือ 081-619-9663

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา)  
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

ภาคผนวก ค  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เลขที่แบบสอบถาม [ ][ ][ ]

**แบบสอบถาม**

**เรื่อง** อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุนตัวและการยึดติดความสมบูรณ์แบบต่อการปรับตัว  
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

**คำชี้แจง**

แบบสอบถามนี้ จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความหยุนตัวและการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่  
ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ซึ่งการวิจัยดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของ  
การศึกษาในหลักสูตร วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จึงขอความร่วมมือให้ท่านช่วยตอบแบบสอบถามทุกข้อด้วยตัวท่านเอง โดยให้ตรง ตามความเป็น  
จริง ตรงกับความรู้สึก หรือ ความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยท่านไม่ต้องเขียน ชื่อ - สกุล ใน  
แบบสอบถามนี้ คำตอบของท่านจะถือเป็นความลับที่สุด จะไม่นำไปเปิดเผย เป็นรายบุคคลและจะไม่มี  
ผลกระทบใดต่อตัวท่าน

งานวิจัยจะสำเร็จลุล่วงไม่ได้ หากไม่ได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัย  
ระวีรัตน์ รื่นพรต

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงตามความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. ชั้นปีที่เรียน ( ) ปีที่ 1 ( ) ปีที่ 2  
( ) ปีที่ 3 ( ) ปีที่ 4
3. ผลการเรียนเฉลี่ยสะสมรวมถึงเทอมสุดท้ายที่ทราบผล.....
4. คณะ ( ) คณะวิทยาศาสตร์และ ( ) คณะมนุษยศาสตร์และ  
เทคโนโลยี สังคมศาสตร์  
( ) คณะวิทยาการจัดการ ( ) วิทยาลัยการฝึกหัดครู  
( ) คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม
5. รายได้ของครอบครัว.....บาท/เดือน
6. อาชีพของบิดา ( ) รับราชการ ( ) พนักงานรัฐวิสาหกิจ  
( ) พนักงานบริษัทเอกชน ( ) ธุรกิจส่วนตัว  
( ) ค้าขาย ( ) รับจ้างทั่วไป  
( ) เกษตรกรรม ( ) อื่นๆ.....
7. อาชีพของมารดา ( ) รับราชการ ( ) พนักงานรัฐวิสาหกิจ  
( ) พนักงานบริษัทเอกชน ( ) ธุรกิจส่วนตัว  
( ) ค้าขาย ( ) รับจ้างทั่วไป  
( ) เกษตรกรรม ( ) อื่นๆ.....
8. ระดับการศึกษาของบิดา ( ) ต่ำกว่าปริญญาตรี ( ) ปริญญาตรี  
( ) สูงกว่าปริญญาตรี

9. ระดับการศึกษาของมารดา ( ) ต่ำกว่าปริญญาตรี ( ) ปริญญาตรี  
( ) สูงกว่าปริญญาตรี
10. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน
11. ลำดับการเกิด ( ) ลูกคนโต ( ) ลูกคนกลาง  
( ) ลูกคนเล็ก ( ) ลูกคนเดียว
12. ที่พักอาศัย ( ) หอพัก ( ) บ้านของบิดามารดา  
( ) บ้านญาติพี่น้อง ( ) อื่นๆ ระบุ.....
13. ภูมิลำเนาอยู่จังหวัด.....
14. สถานภาพของบิดามารดา ( ) อยู่ร่วมกัน ( ) แยกกันอยู่  
( ) บิดาเสียชีวิต ( ) มารดาเสียชีวิต  
( ) บิดาและมารดาเสียชีวิต

## ตอนที่ 2 แบบสอบถามความหุนตัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่สอดคล้องกับระดับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	ฉันมีคนที่คุณรัก					
2.	ฉันมีคนที่ไม่ได้อยู่บ้านเดียวกัน ซึ่งฉัน สามารถเล่าปัญหาหรือความรู้สึกของฉันได้					
3.	ฉันได้รับคำชมในสิ่งที่ฉันทำด้วยตนเอง					
4.	ฉันสามารถพึ่งครอบครัวของฉันได้เมื่อยาม จำเป็น					
5.	ฉันมีคนที่คุณอยากเป็นเหมือนเขา (เป็นแบบอย่าง)					
6.	ฉันเชื่อว่าสิ่งต่างๆจะเปลี่ยนไปในทางที่ดี					
7.	ฉันทำแต่สิ่งดีๆที่ทำให้คนอื่นชื่นชอบฉัน					
8.	ฉันมีศรัทธาในผู้สูงส่ง					
9.	ฉันเต็มใจที่จะลองทำสิ่งใหม่ๆ					
10.	ฉันอยากประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ					
11.	ฉันรู้สึกว่าคุณให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ที่ ออกมา					
12.	ฉันชอบตัวเอง					
13.	ฉันสามารถมุ่งความสนใจไปทำงานและอยู่ กับงานนั้นได้					
14.	ฉันเป็นคนมีอารมณ์ขัน					
15.	ฉันวางแผนก่อนทำสิ่งต่างๆ					
16.	ฉันถูกคาดหวังว่าจะเป็นคนคอยช่วยเหลือ ผู้อื่น					
17.	ฉันสงบสติอารมณ์ได้แม้จะอยู่ในภาวะที่มี ปัญหายุ่งยาก					
18.	คนอื่นมองว่าคุณเป็นคนตื่นตัวและ กระฉับกระฉ่ง					

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
19.	ฉันเชื่อตนเอง					
20.	พ่อแม่ให้ความใส่ใจฉันมาก					
21.	ครอบครัวมีความคาดหวังในตัวฉันสูง					
22.	ข้อความเวลาที่ฉันไม่สบายใจหรือมี ปัญหา ก็มักจะมีบางคนที่ฉันสามารถ ปรึกษาได้					
23.	ฉันประสบความสำเร็จในมหาวิทยาลัย					
24.	ฉันทำสิ่งต่างๆอย่างกระฉับกระเฉงในการ ช่วยเหลือผู้อื่น					
25.	ฉันรู้สึกว่าคุณเข้าใจตนเอง					
26.	ฉันเผชิญกับอุปสรรคที่สร้างความเครียดให้ และได้เรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหานั้น					
27.	ฉันรู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะกลับกลายเป็นดี แม้อยู่ในภาวะยากลำบาก					
28.	ฉันรู้วิธีวางแผนสำหรับอนาคต					
29.	คนอื่นๆมักจะมีความสุขเมื่อได้พบเห็นฉัน					
30.	พ่อแม่ของฉันบอกว่าฉันเป็นคนมีนิสัยดี และวางตัวสบายๆ					
31.	ฉันมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับผู้ใหญ่					
32.	ฉันไม่ละความพยายามในการปฏิบัติงาน จนกว่าฉันจะประสบความสำเร็จ					
33.	ฉันคิดหาวิธีที่มีประสิทธิภาพในการจัดการ กับปัญหา					

### ตอนที่ 3 แบบสอบถามการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ที่สอดคล้องกับระดับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	ฉันรู้สึกไม่สบายใจหากไม่ได้อ่านหนังสือทบทวนก่อนสอบมากกว่า 2 ครั้ง				
2.	ฉันรู้สึกที่ต้องเรียนให้ประสบความสำเร็จเท่านั้นจึงจะได้รับการยอมรับจากพ่อแม่				
3.	ฉันรู้สึกไม่สบายใจเมื่อต้องอธิบายเรื่องของผลการเรียนของฉันต่อพ่อแม่				
4.	เมื่อทำรายงานกลุ่มฉันต้องเป็นคนคอยจัดการทุกอย่างงานจึงจะสำเร็จได้				
5.	ฉันจะรู้สึกเป็นกังวลอย่างมากหากงานที่ทำนั้นเกิดข้อผิดพลาดแม้แต่เพียงส่วนเล็กน้อย				
6.	ฉันต้องปฏิบัติตามให้ได้ตามความต้องการของพ่อแม่เพราะจะทำให้ท่านรักฉัน				
7.	ก่อนที่จะตัดสินใจสิ่งใดฉันมักต้องปรึกษาคณะที่ปรึกษาก่อนอย่างน้อย 2-3 คน				
8.	หากเกิดข้อผิดพลาดในงานฉันจะพยายามปกปิดเพื่อไม่ให้บุคคลอื่นรับรู้				
9.	ฉันมักไตร่ตรองให้ถี่ถ้วนถึงผลเสียของกิจกรรมต่าง ๆ ก่อนลงมือกระทำ				
10.	ฉันคิดว่าต้องสำเร็จการศึกษาถึงระดับเกียรตินิยมจึงจะทำให้พ่อแม่ภาคภูมิใจในตัวฉัน				
11.	หากสามารถยืมเวลาไปได้ ฉันจะไม่ปฏิบัติตามให้ถูกพ่อแม่ลงโทษได้				
12.	ฉันคิดว่าฉันเป็นคนทำอะไรละเอียดปราณีตมากกว่าเพื่อนคนอื่น				
13.	ฉันไม่มั่นใจว่าจะปฏิบัติตามที่ได้รับมอบหมายได้ดีเพียงใด				

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
14.	ถ้าฉันทำรายงานเสร็จไม่ทันตามเวลาที่กำหนดฉันจะรู้สึกผิดอย่างมาก				
15.	ฉันเชื่อว่าสิ่งที่พ่อแม่ได้กำหนดให้ฉันทำ ฉันต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด				
16.	ฉันไม่ต้องการความช่วยเหลือจากใครเพราะคิดว่าอาจจะทำให้การทำงานเกิดความผิดพลาดได้				
17.	ฉันไม่กล้าวิจารณ์ผลงานของผู้อื่น เนื่องจากไม่แน่ใจในผลงานของตนเอง				
18.	ฉันมักตั้งมาตรฐานผลการปฏิบัติงานต่างๆไว้สูง				
19.	ไม่เคยมีงานชิ้นไหนเลยที่ทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในผลงาน				
20.	ฉันจะปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพราะกังวลว่างานจะไม่เป็นไปตามความต้องการของฉัน				
21.	ฉันคิดว่ามนุษย์ทุกคนควรจะมีควมละเอียดรอบคอบ				
22.	ฉันมีความตั้งใจทำเกรดเฉลี่ยให้สูงกว่าเพื่อนทุกคนในชั้นเรียน				
23.	ฉันต้องตรวจสอบรายงานที่จะส่งอาจารย์ไม่ให้มีการพิมพ์ผิดแม้แต่เพียงเล็กน้อย				
24.	หากรายงานที่ทำส่งเกิดข้อผิดพลาดขึ้นฉันจะรู้สึกกังวลใจเป็นอย่างมาก				
25.	ฉันต้องปฏิบัติตามความคาดหวังของพ่อแม่ให้ได้ทุกเรื่อง				
26.	การถูกพ่อแม่ตำหนิทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจทุกครั้ง				
27.	ฉันมักตั้งเป้าหมายการทำงานของตนเองสูงกว่าคนรอบข้าง				
28.	ฉันจะไม่ปฏิบัติตามสิ่งที่คาดว่าจะเป็นข้อกำหนดจากพ่อแม่				

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
29.	ฉันเป็นคนละเอียดรอบคอบในทุกๆเรื่องแม้แต่ในเรื่องเล็กๆ				
30.	ฉันต้องให้เพื่อนช่วยตรวจสอบรายงานซ้ำแล้วซ้ำอีกก่อนส่งเสมอ				
31.	ฉันต้องตั้งใจเรียนให้ได้ผลการเรียนที่ดีเพื่อไม่ให้พ่อแม่ตำหนิได้				
32.	หากย้อนเวลากลับไปได้ ฉันจะไม่ให้มีสิ่งผิดพลาดเกิดขึ้นกับฉันอีก				
33.	พ่อแม่ตั้งความหวังในตัวฉันไว้สูงมาก แต่ฉันก็จำเป็นต้องทำให้ได้				
34.	ฉันไม่สามารถระงับความรู้สึกกังวลใจที่เกิดขึ้นจากการตำหนิของพ่อแม่ได้				
35.	ฉันมีความรู้สึกไม่มั่นใจในคุณค่าของผลงานที่ฉันทำ				
36.	ฉันรู้สึกอึดอัดใจที่ต้องทนอยู่ในสถานที่ที่เต็มไปด้วยความไร้ระเบียบ				

#### ตอนที่ 4 แบบสอบถามประเมินการปรับตัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ที่สอดคล้องกับระดับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง อย่างยิ่ง	ไม่จริง	จริง	จริงอย่าง ยิ่ง
1.	ในแต่ละวันฉันนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ				
2.	ฉันมักมีอาการปวดศีรษะ				
3.	ฉันสามารถออกกำลังกาย ได้อย่างน้อย 3 ครั้ง/ สัปดาห์				
4.	ฉันมีความสุขร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง				
5.	ฉันถ่ายอุจจาระได้ปกติตามเวลาทุกวัน				
6.	ฉันสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย				
7.	ฉันดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 แก้ว				
8.	ฉันรู้สึกพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง				
9.	ฉันเชื่อว่าตนเองจะประสบความสำเร็จในการเรียน				
10.	ฉันยอมรับในข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากตนเอง				
11.	ฉันจะพยายามหลีกเลี่ยงไม่ทำอะไรให้ผิดศีลธรรม				
12.	ฉันกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในที่ประชุม				
13.	ฉันคิดว่าตนเองเป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม				
14.	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญกับเพื่อน				
15.	ฉันปฏิบัติตามกฎระเบียบของมหาวิทยาลัย				
16.	ฉันทำหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายอย่างตั้งใจ				
17.	ฉันเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยอย่างสม่ำเสมอ				
18.	ฉันมักส่งงานตรงกำหนด				
19.	ฉันปฏิบัติตัวเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่				
20.	ฉันให้ความช่วยเหลือครอบครัวตามความสามารถ ที่จะทำได้เต็มที่				

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง อย่างยิ่ง	ไม่จริง	จริง	จริงอย่าง ยิ่ง
21.	ฉันทำผิดระเบียบของมหาวิทยาลัยน้อยมาก				
22.	ฉันสามารถเป็นที่พึ่งของเพื่อนๆ ได้				
23.	ฉันทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนๆ ได้ดี				
24.	ฉันสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้				
25.	ฉันกับเพื่อนๆ คอยให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน				
26.	ฉันรู้สึกไว้วางใจในการปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน				
27.	เมื่อมีปัญหาฉันมีคนคอยให้ความช่วยเหลือ				
28.	ฉันสามารถขอความร่วมมือจากผู้อื่นให้ปฏิบัติตาม คำแนะนำของฉันได้				

### ภาคผนวก ง

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม

ตารางผนวกที่ 1 ค่า Item Total Correlation รายข้อของแบบสอบถามความหุนตัว

(n=30)

ความหุนตัว	ข้อที่	ค่า Item Total Correlation	Alpha if Item Deleted
ด้านจับเป็น	2	0.613	0.944
	3	0.539	0.944
	6	0.572	0.944
	12	0.402	0.945
	13	0.754	0.943
	14	0.703	0.943
	15	0.518	0.943
	20	0.545	0.945
	22	0.712	0.945
	23	0.625	0.944
	24	0.623	0.944
	29	0.735	0.943
	30	0.697	0.943
	31	0.696	0.943
ด้านจับมี	7	0.584	0.944
	8	0.599	0.944
	9	0.567	0.944
	10	0.240	0.947
	11	0.368	0.946
	17	0.668	0.943
	25	0.551	0.945
	26	0.460	0.945
	27	0.273	0.946
	33	0.610	0.944

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ความหยุ่นตัว	ข้อที่	ค่า Item Total Correlation	Alpha if Item Deleted
ด้านฉันสามารถ	1	0.631	0.944
	4	0.594	0.944
	5	0.279	0.947
	16	0.639	0.949
	18	0.683	0.943
	19	0.594	0.944
	21	0.464	0.945
	28	0.668	0.943
	32	0.758	0.942

ตารางผนวกที่ 2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความหยุ่นตัวรายด้านและทั้งฉบับ

ความหยุ่นตัว	ค่าความเชื่อมั่น ( Reliability )
ด้านฉันเป็น	0.901
ด้านฉันมี	0.823
ด้านฉันสามารถ	0.773
ทั้งฉบับ	0.946

ตารางผนวกที่ 3 ค่า Item Total Correlation รายข้อของแบบสอบถามการยึดติดความสมบูรณ์แบบ  
(n=30)

การยึดติดความสมบูรณ์แบบ	ข้อที่	ค่า Item Total Correlation	Alpha if Item Deleted
ด้านความกังวลในเรื่องความ ผิดพลาด	5	0.564	0.968
	8	0.722	0.967
	16	0.804	0.967
	20	0.836	0.967
	24	0.791	0.967
	32	0.798	0.967
ด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล	1	0.546	0.968
	9	0.764	0.967
	14	0.686	0.968
	18	0.679	0.968
	22	0.835	0.967
	27	0.704	0.968
	ด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวัง ของพ่อแม่	2	0.621
6		0.410	0.969
10		0.680	0.968
15		0.719	0.968
25		0.743	0.967
33		0.702	0.968
ด้านการรับรู้การตำหนิ และ การวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่	3	0.797	0.967
	11	0.696	0.968
	26	0.637	0.968
	28	0.978	0.967
	31	0.731	0.967
	34	0.692	0.968

ตารางผนวกที่ 3 (ต่อ)

การยึดติดความสมบูรณ์แบบ	ข้อที่	ค่า Item Total Correlation	Alpha if Item Deleted
ด้านความสงสัยในการกระทำ	7	0.573	0.968
	13	0.472	0.969
	17	0.555	0.968
	19	0.742	0.967
	30	0.504	0.969
	35	0.736	0.967
ด้านความเป็นคนมีระเบียบ	4	0.423	0.969
ชอบจัดการ	12	0.758	0.967
	21	0.714	0.967
	23	0.664	0.968
	29	0.554	0.968
	36	0.448	0.969

ตารางผนวกที่ 4 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการยึดติดความสมบูรณ์แบบรายด้านและ  
ทั้งฉบับ

การยึดติดความสมบูรณ์แบบ	ค่าความเชื่อมั่น( Reliability )
ด้านความกังวลในเรื่องความผิดพลาด	0.907
ด้านการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล	0.871
ด้านความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่	0.864
ด้านการรับรู้การตำหนิ และการวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่	0.876
ด้านความสงสัยในการกระทำ	0.816
ด้านความมเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ	0.837
<b>ทั้งฉบับ</b>	<b>0.969</b>

ตารางผนวกที่ 5 ค่า Item Total Correlation รายข้อของแบบประเมินการปรับตัว

(n=30)

การปรับตัว	ข้อที่	ค่า Item Total Correlation	Alpha if Item Deleted
ด้านร่างกาย	1	0.521	0.933
	2	0.210	0.938
	3	0.285	0.935
	4	0.534	0.932
	5	0.476	0.933
	6	0.624	0.931
	7	0.386	0.934
ด้านอัตมโนทัศน์	8	0.564	0.932
	9	0.517	0.932
	10	0.582	0.932
	11	0.562	0.932
	12	0.538	0.933
	13	0.678	0.930
	14	0.708	0.930
ด้านบทบาทหน้าที่	15	0.711	0.930
	16	0.598	0.931
	17	0.711	0.930
	18	0.525	0.932
	19	0.402	0.934
	20	0.608	0.932
	21	0.478	0.933

ตารางผนวกที่ 5 (ต่อ)

การปรับตัว	ข้อที่	ค่า Item Total Correlation	Alpha if Item Deleted
ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	22	0.578	0.932
	23	0.614	0.931
	24	0.589	0.932
	25	0.800	0.929
	26	0.648	0.931
	27	0.694	0.930
	28	0.813	0.928

ตารางผนวกที่ 6 ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินการปรับตัวรายด้านและทั้งฉบับ

การปรับตัว	ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)
ด้านร่างกาย	0.753
ด้านอัตมโนทัศน์	0.847
ด้านบทบาทหน้าที่	0.791
ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	0.896
ทั้งฉบับ	0.934

**ภาคผนวก จ**

คำสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ

ตารางผนวกที่ 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ

	(SEX)	(YEAR)	(GPA)	(FAC1)	(FAC2)	(FAC3)	(FAC4)	(FAC5)	(INCOME)	(OF1)
(YEAR)	-.072*									
(GPA)	.108*	.028								
(FAC1)	-.072*	-.030	-.026							
(FAC2)	.080	-.010	.006	-.268**						
(FAC3)	-.087**	-.147**	.023	-.287**	-.395**					
(FAC4)	-.070*	.086**	-.133**	-.168**	-.231**	-.248**				
(FAC5)	.154**	.155**	.166**	-.181**	-.249**	-.267**	-.156**			
(INCOME)	-.129**	.017	-.002	-.004	-.008	.044	.021	-.083**		
(OF1)	.089**	-.044	.041	-.033	.020	-.022	-.013	.050	-.146**	
(OF2)	-.011	.024	-.024	.007	.020	.037	-.015	-.066*	.035	-.246**
(OF3)	.041	.034	-.062	.042	.017	.006	-.038	-.037	-.160**	-.227**
(OF4)	-.022	-.013	.047	.011	.046	-.025	-.010	-.028	.043	-.226**
(OF5)	-.029	.030	.031	-.005	-.018	-.002	.008	.023	.109**	-.314**
(OF6)	-.092**	-.026	-.053	-.011	-.091**	.011	.073*	.043	.141**	-.217**
(OM1)	.109**	-.055	-.056	-.046	-.030	.022	-.002	.059	-.226**	.294**
(OM2)	.053	-.003	.002	.004	.009	-.015	.030	-.025	.042	.060
(OM3)	-.011	.021	-.005	.072*	.048	-.016	-.093**	-.027	-.107**	-.006
(OM4)	-.007	.001	.120**	.016	.043	-.011	-.027	-.031	-.010	-.021
(OM5)	-.050	.051	-.027	-.026	-.005	.016	.016	-.001	.135**	-.163**
(OM6)	-.101**	-.024	-.063*	-.020	-.081**	.010	.073*	.043	.131**	-.146**
(EDF)	-.155**	.021	.032	.042	-.052	.046	-.018	-.021	.249**	-.314**
(EDM)	-.187**	-.004	.050	.006	-.011	-.006	.017	-.001	.283**	-.197**
(MEMBER)	.048	.069*	.007	.055	.011	-.014	-.035	-.020	.026	.012
(ORDER1)	.023	.080*	.034	.038	-.013	-.058	.008	.044	.034	-.043
(ORDER2)	-.011	-.027	-.007	.003	.030	-.020	.034	-.047	-.052	-.045
(ORDER3)	-.021	-.116**	-.040	-.024	-.042	.084**	-.029	-.003	.009	.041
(ORDER4)	.008	.074*	.014	-.024	.049	-.015	-.003	-.013	-.013	-.010
(ADD1)	-.101**	-.032	-.032	.042	-.032	-.017	.056	-.035	.080*	-.051
(ADD2)	.139**	.034	.038	-.078*	.092**	.019	-.072*	.009	-.092**	.055
(ADD3)	-.068*	-.006	-.012	.059	-.095**	-.005	.030	.037	.026	-.010
(DOM1)	.135**	-.030	.018	.015	.041	.042	-.060	-.065*	-.079*	.072*
(DOM2)	.046	.001	.011	-.063*	.054	-.001	-.020	.017	-.041	.012
(DOM3)	-.164**	.027	-.025	.038	-.083**	-.038	.072*	.046	.107**	-.076*
(SATATUS1)	-.008	-.051	.041	.032	-.027	-.004	-.036	.040	-.043	.041
(SATATUS2)	-.001	.075*	.002	.008	-.009	-.006	.009	.002	-.030	.026
(SATATUS3)	.013	-.017	-.063*	-.058	.051	.014	.042	-.062	.100**	-.092**
(RE)	.182**	-.037	.116**	.013	.082**	-.034	-.161**	.079*	-.023	.009
(PE)	-.050	-.003	-.073*	.085**	-.004	-.055	.004	-.017	.029	-.069*

## ตารางผนวกที่ 7 (ต่อ)

	(OF2)	(OF3)	(OF4)	(OF5)	(OF6)	(OM1)	(OM2)	(OM3)	(OM4)	(OM5)
(OF3)	-.159**									
(OF4)	-.159**	-.146**								
(OF5)	-.221**	-.203**	-.202**							
(OF6)	-.153**	-.140**	-.140**	-.195**						
(OM1)	-.006	-.040	-.104**	-.092**	-.126**					
(OM2)	.238**	.008	-.131**	-.057	-.142**	-.208**				
(OM3)	-.083**	.469**	-.103**	-.120**	-.125**	-.135**	-.207**			
(OM4)	-.050	-.108**	.532**	-.170**	-.134**	-.195**	-.298**	-.194**		
(OM5)	-.035	-.162**	-.145**	.539**	-.114**	-.178**	-.272**	-.177**	-.255**	
(OM6)	-.122**	-.108**	-.126**	-.151**	.766**	-.132**	-.201**	-.131**	-.189**	-.172**
(EDF)	-.001	-.077*	.091**	.163**	.205**	-.269**	-.056	-.104**	.063*	.160**
(EDM)	-.023	-.077*	.054	.111**	.173**	-.440**	-.004	-.071*	.146**	.140**
(MEMBER)	.100**	-.032	-.009	.015	-.102**	.041	-.009	-.003	-.029	.101**
(ORDER1)	.034	-.043	-.017	.040	-.022	-.025	-.036	.016	.008	.060
(ORDER2)	-.025	.023	.071*	-.004	-.004	-.033	-.009	.006	.041	-.022
(ORDER3)	-.029	.006	-.010	-.052	.047	.018	.034	-.012	-.020	-.072*
(ORDER4)	.016	.031	-.030	.019	-.031	.041	.013	-.012	-.023	.036
(ADD1)	-.078*	-.023	-.002	-.046	.240**	-.040	-.119**	-.025	-.003	-.016
(ADD2)	.092**	.052	-.023	.066*	-.288**	.038	.151**	.017	.010	.011
(ADD3)	-.029	-.046	.039	-.035	.097**	.000	-.060	.011	-.012	.007*
(DOM1)	.062*	.061	.018	-.016	-.226**	.046	.127**	.048	.022	-.052
(DOM2)	.079*	-.022	-.064*	.070*	-.105**	-.002	.034	-.022	-.017	.085**
(DOM3)	-.123**	-.038	.036	-.043	.296**	-.041	-.146**	-.026	-.007	-.022
(SATATUS1)	-.266**	.007	.052	.051	.109**	-.008	-.041	-.003	.028	-.057
(SATATUS2)	.028	.048	-.015	.005	-.105**	.035	-.030	.028	-.013	.075*
(SATATUS3)	.356**	-.069*	-.058	-.081**	-.031	-.032	.098**	-.031	.025	-.009
(RE)	.023	-.029	.010	.037	-.065*	-.017	-.004	-.006	.036	.025
(PE)	.098**	-.042	.051	-.008	-.014	-.044	.031	-.039	.046	.008

## ตารางผนวกที่ 7 (ต่อ)

	(OM6)	(EDF)	(EDM)	(MEMBER)	(ORDER1)	(ORDER2)	(ORDER3)	(ORDER4)	(ADD1)	(ADD2)
(EDF)	.177**									
(EDM)	.167**	.617**								
(MEMBER)	-.113	-.046	-.089**							
(ORDER1)	-.026	-.009	.020	.082**						
(ORDER2)	.013	-.050	-.022	-.320**	-.303**					
(ORDER3)	.061	.064*	.036	-.105**	-.600**	-.273**				
(ORDER4)	-.062	-.028	-.060	.340**	-.313**	-.142**	-.283**			
(ADD1)	.252**	.114**	.122**	-.019	.040	.024	.010	-.096**		
(ADD2)	-.286**	-.115**	-.136**	.020	-.010	.016	-.056	.078*	-.778**	
(ADD3)	.077*	.012	.033	-.003	-.043	-.058	.071*	.018	-.248**	-.415**
(DOM1)	-.232**	-.170**	-.174**	.066*	-.043	-.016	.000	.078*	-.340**	.373**
(DOM2)	-.105**	.019	.009	-.002	.008	.012	-.050	.049	-.241**	.298**
(DOM3)	.301**	.142**	.154**	-.059	.033	.005	.041	-.113**	.515**	-.592**
(SATATUS1)	.100**	.052	.016	-.264**	.061	.029	.007	-.127**	.002	.062
(SATATUS2)	-.099**	-.096**	-.038	.213**	-.038	-.049	-.028	.143**	-.037	-.007
(SATATUS3)	-.025	.042	.024	.125**	-.043	.018	.024	.010	.042	-.081*
(RE)	-.050	-.055	-.006	-.009	-.020	.026	.015	-.017	-.066*	.093**
(PE)	-.026	.053	.048	-.026	.015	-.001	-.010	-.007	-.038	.032

ตารางผนวกที่ 7 (ต่อ)

	(ADD3)	(DOM1)	(DOM2)	(DOM3)	(SATATUS1)	(SATATUS2)	(SATATUS3)	(RE)
(DOM1)	-.082**							
(DOM2)	-.110**	-.354**						
(DOM3)	.167**	-.633**	-.500**					
(SATATUS1)	-.098**	-.033	-.005	.034				
(SATATUS2)	.065*	.058	-.026	-.032	-.739**			
(SATATUS3)	.064*	-.023	.040	-.011	-.557**	-.149**		
(RE)	-.048	.067*	.084**	-.131**	.007	.004	-.014	
(PE)	.005	.006	.006	-.010	-.014	.032	-.018	.279**

**ภาคผนวก จ**

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

## รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

1. ผศ. ดร. พัชรินทร์ นินทจันทร์  
อาจารย์ประจำ ภาควิชาจิตวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล
2. อาจารย์ อวยชัย โรจนนิรันดร์กิจ  
นักจิตวิทยาประจำ ภาควิชาจิตวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล
3. อาจารย์ ดร. ชานูเวทย์ อิงคเวทย์  
อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

## ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล	นางสาวระวีนันท์ รื่นพรต
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันที่ 28 ตุลาคม พ.ศ. 2524
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	จบการศึกษาระดับปริญญาตรีพยาบาลศาสตรบัณฑิต จากคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	พยาบาลบาลประจำการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	งานการพยาบาลสูติรีเวช ภาควิชาพยาบาล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล