

ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการปรับตัว
ทางสังคมกับทักษะชีวิต ของนิสิตระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
Relationships between the self-concept self-confidence and social
adjustment with life skills undergraduate students
Mahasarakham university.

ชัยภัทร ทองอยู่¹

บุญชม ศรีสะอาด²

อมร มะลาศรี³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการปรับตัวทางสังคมกับทักษะชีวิต และเพื่อสร้างสมการพยากรณ์ทักษะชีวิต ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปีการศึกษา 2556 จำนวน 410 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ 4 ฉบับ จำนวน 85 ข้อ ประกอบด้วย 1) แบบวัดอัตมโนทัศน์ 2) แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง 3) แบบวัดการปรับตัวทางสังคม 4) แบบวัดทักษะชีวิต สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยปรากฏ ดังนี้

1. อัตมโนทัศน์ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการปรับตัวทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ทักษะชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม คือ การปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์กับสถานศึกษา ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออก การปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ความเชื่อมั่นในตนเองด้านความภาคภูมิใจในตนเอง อัตมโนทัศน์ด้านอารมณ์ ความเชื่อมั่นในตนเองด้านความเป็นตัวของตัวเองและการ

¹ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม วิทยาลัยและประเมินผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

² รองศาสตราจารย์ ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

³ อาจารย์ ดร. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์

ปรับตัวทางสังคมด้าน ความสัมพันธ์กับครอบครัว โดยอธิบายความผันแปรของทักษะชีวิตได้ร้อยละ 62.90 ตามสมการในรูปคะแนนดิบและในรูปคะแนนมาตรฐาน ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

$$Y' = 1.091 + .194X_9 + .083X_4 + .108X_8 + .088X_6 + .075X_3 + .085X_5 + .061X_7$$

สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z_Y = .311Z_9 + .199Z_4 + .181Z_8 + .121Z_6 + .122Z_3 + .151Z_5 + .111Z_7$$

คำสำคัญ : อัตมโนทัศน์, ความเชื่อมั่นในตนเอง, การปรับตัวทางสังคม, ทักษะชีวิต

Abstract

The purpose of this research for studying relationship between self-concept self-confidence and social adjustment with life skills and create a predictive equation life skills of undergraduate. The samples in this study were undergraduate first-year student and sophomore of Mahasarakham university academic year 2013 of 410 multi-stage random sampling. The instruments used in research such as 5 rating scale assessment 4 edition consisted of 85 items include 1) Measure self-concept 2) Measure self-confidence 3) Measure social adjustment 4) Measure life skills. The statistics used in data analysis such as percentage mean standard deviation and multiple regression analysis. The results of the research were as follows :

1. Self-concept self-confidence and social adjustment indicated positively relationships with life skills significant at the .01
2. The variables which could prediction to life skills of undergraduate student Mahasarakham university is social adjustment of academy relationship, self-confidence of assertiveness, social adjustment of people relationship, self-confidence of the self-esteem, self-concept of emotional, self-confidence of the oneself and social adjustment of family relationships describing the variability of life skills by 62.90 percent for the raw scores and standard scores thus.

A predictive equation in the raw-score form :

$$Y' = 1.091 + .194X_9 + .083X_4 + .108X_8 + .088X_6 + .075X_3 + .085X_5 + .061X_7$$

A predictive equation in the standard-score form :

$$Z_Y = .311Z_9 + .199Z_4 + .181Z_8 + .121Z_6 + .122Z_3 + .151Z_5 + .111Z_7$$

Keyword : self-concept, self-confidence, social adjustment, life skills

บทนำ

ประเทศไทยอยู่ในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง เทคโนโลยี พลังงาน และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบอย่างรุนแรงมากขึ้นกว่าช่วงที่ผ่านมา ซึ่งมีผลกระทบต่อการบริหารจัดการอุดมศึกษา ทั้งนี้อุดมศึกษาต้องคำนึงถึงความเสี่ยงในประเด็นที่ส่งผลการแก้ไขปัญหาและการพัฒนาประเทศ เพื่อดำรงชีพตนเองและเพื่อช่วยเหลือสังคม มีคุณธรรม มีความรับผิดชอบ และมีสุขภาวะทั้งร่างกายและจิตใจ (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2556 : 1-5)

อัตมโนทัศน์เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ใครจะแสดงพฤติกรรมออกเช่นใดนั้น ขึ้นอยู่กับว่าเขามีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในลักษณะใด บวก หรือ ลบ ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากบุคคลสำคัญ ๆ รอบ ๆ ข้าง จากปฏิกิริยาต่าง ๆ เหล่านั้น การแสดงพฤติกรรมของแต่ละคนจะมีความคงเส้นคงวา กับสิ่งที่เขามองตนเอง กับสิ่งที่เขาประเมินตนเอง และตีความเกี่ยวกับตนเอง คนจะตีความอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับว่าคน ๆ นั้นมองตนเองในทางบวกหรือทางลบ (พรณี ข. เจนจิต, 2545 : 341-342)

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะที่แสดงให้เห็นถึงความกล้าในความคิด การกระทำ การพูด ไม่เชื่อคนง่าย มีเหตุผล มีความรอบคอบ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีความสามารถในการแก้ปัญหา ถ้าหากมีการพัฒนาในด้านนี้แล้วเขาสามารถที่จะต่อสู้กับสภาพที่เปลี่ยนแปลงของสังคม และสามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างเป็นสุข แต่ถ้าขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จะทำให้เขาขาดความกล้าในการที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ (นพคุณ สุขสถาน, 2545 : 21)

การปรับตัวเป็นการใช้ความสามารถที่ตัวเองมีอยู่อย่างเต็มที่ ในการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิด และความต้องการของตัวเองให้สามารถแสดงพฤติกรรม เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกลมกลืนกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม การปรับตัวมีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติและมนุษย์สร้างขึ้น (มาลีณี จุฑาปะมา, 2553 : 142)

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถพื้นฐานของบุคคลที่ใช้ในการดำรงชีวิต เพื่อให้ตนเองมีความสุข สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ชีวิตของมนุษย์เกี่ยวข้องกับปัจจัยสาม ประการ นั่นคือ ร่างกาย สังคมและจิตใจ มนุษย์หรือบุคคลจึงควรมีความรู้และทักษะที่จำเป็นในการ ดำเนินชีวิต เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขและนำมาซึ่งความสำเร็จ (เทพ สงวนกิตติพันธุ์, 2545 : 8-9)

จากการศึกษาข้อมูลนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ในปีการศึกษา 2555 พบว่า มินิสิตพันสภาพ จำนวน 3,604 คน ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ที่เป็นเช่นนั้น อาจจะมีความเครียดเนื่องจากนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 จะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในการใช้ชีวิต ด้านต่าง ๆ จึงทำให้อาจจะประสบความยากลำบากในการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยจึงสนใจจะทำการศึกษถึงความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ ความเชื่อมั่นในตนเองและการปรับตัวทางสังคมกับทักษะชีวิต ของ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ซึ่งจะเป็นแนวทางต่อการจัดการศึกษา เสริมสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตให้ดีขึ้นต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการปรับตัวทางสังคมกับทักษะชีวิต ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
2. เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ทักษะชีวิต ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปีการศึกษา 2556 จำนวน 22,413 คน จาก 17 คณะและ 2 วิทยาลัย
2. กลุ่มตัวอย่าง
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปีการศึกษา 2556 จำนวนทั้งหมด 410 คน จาก 4 คณะ ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน
3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่
3.1 ตัวแปรพยากรณ์ ได้แก่ อัตมโนทัศน์ด้านการเรียน อัตมโนทัศน์ด้านความสัมพันธ์ อัตมโนทัศน์ด้านอารมณ์ ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออก ความเชื่อมั่นในตนเองด้านความเป็นตัวของตัวเอง ความเชื่อมั่นในตนเองด้านความภาคภูมิใจในตนเอง การปรับตัวทางสังคมด้าน

ความสัมพันธ์กับครอบครัว การปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์กับสถานศึกษา

3.2 ตัวแปรเกณฑ์ ได้แก่ ทักษะชีวิต

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 4 ฉบับ ประกอบด้วย

1. แบบวัดอัตมโนทัศน์ จำนวน 23 ข้อ คัดไว้ใช้จริง 15 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ตั้งแต่ .241 ถึง .701 มีค่าความเชื่อมั่นรายด้านตั้งแต่ .585 ถึง .799
2. แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง จำนวน 21 ข้อ คัดไว้ใช้จริง 15 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .234 ถึง .748 มีค่าความเชื่อมั่นรายด้านตั้งแต่ .562 ถึง .840
3. แบบวัดการปรับตัวทางสังคม จำนวน 21 ข้อ คัดไว้ใช้จริง 15 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .504 ถึง .793 มีค่าความเชื่อมั่นรายด้านตั้งแต่ .796 ถึง .868
4. แบบวัดทักษะชีวิต จำนวน 70 ข้อ คัดไว้ใช้จริง 40 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ตั้งแต่ .303 ถึง .874 มีค่าความเชื่อมั่นรายด้านตั้งแต่ .670 ถึง .906

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเองกับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2556 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จำนวน 410 คน ตั้งแต่วันที่ 3 - 14 กุมภาพันธ์ 2557 ใช้เวลาในการตอบแบบวัด 30 นาที จากนั้นนำแบบวัดไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ติดต่อขอหนังสือราชการจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
2. นำหนังสือราชการไปติดต่อขออนุญาตอาจารย์ผู้สอน เพื่อดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. อธิบายให้นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เข้าใจวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่ได้รับจากการทำแบบวัด
4. อธิบายวิธีการทำแบบวัดให้นิสิตเข้าใจก่อนลงมือทำ
5. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมทางสถิติ เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์พหุคูณ และสร้างสมการพยากรณ์ ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธี Stepwise เนื่องจากวิธีดังกล่าวเป็นวิธีการเลือกตัวแปรอิสระ เข้าไปในสมการถดถอยพหุคูณที่ดีที่สุด เพราะจะพยายามขจัดปัญหาการเกิด Multicollinearity ในตัว อยู่แล้ว (นัจรีภรณ์ สิมมารุณ, 2553 : 28) โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. นำแบบวัดมาวิเคราะห์ตรวจให้คะแนนและแปลความหมาย
2. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. หาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน
4. หาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวแปรพยากรณ์กับกลุ่มตัวแปรเกณฑ์ โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
5. ทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณที่ระดับ .01 โดยใช้การทดสอบค่าเอฟ
6. สร้างสมการพยากรณ์ทักษะชีวิต โดยใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรพยากรณ์และหาค่าคงที่ของสมการถดถอย
7. ทดสอบความมีนัยสำคัญของตัวแปรพยากรณ์ที่ระดับ .01 โดยการทดสอบค่าที

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา

ผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของตัวแปรพยากรณ์ และตัวแปรเกณฑ์ ปรากฏผลดังตาราง 1

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรพยากรณ์และตัวแปรเกณฑ์

ตัวแปรที่ศึกษา	$\bar{X}$	S	ระดับ
ตัวแปรพยากรณ์			
อัตมโนทัศน์	3.53	.40	มาก
ความเชื่อมั่นในตนเอง	3.76	.53	มาก
การปรับตัวทางสังคม	4.15	.52	มาก
ตัวแปรเกณฑ์			
ทักษะชีวิต	3.79	.37	มาก

จากตาราง 1 เมื่อพิจารณาตัวแปรพยากรณ์ พบว่า การปรับตัวทางสังคมมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.15 ซึ่งอยู่ในระดับมาก รองลงมา คือความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 ซึ่งอยู่ในระดับมาก และต่ำสุด คือ อัตมโนทัศน์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 ซึ่งอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาตัวแปรเกณฑ์คะแนนทักษะชีวิตมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.79 ซึ่งอยู่ในระดับมาก

2. ผลการวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ภายในระหว่างกันของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ผลการวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ภายในระหว่างกันของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ปรากฏดังตาราง 2

ตาราง 2 เมตริกสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพยากรณ์และตัวแปรพยากรณ์กับตัวแปรเกณฑ์

ตัวแปร	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆	X ₇	X ₈	X ₉
X ₁	1.00								
X ₂	.315**	1.00							
X ₃	.044	.063	1.00						
X ₄	.334**	.426**	.234**	1.00					
X ₅	.429**	.287**	.147**	.570**	1.00				
X ₆	.265**	.283**	.029	.117**	.333**	1.00			
X ₇	.177**	.353**	-.013	.183**	.254**	.457**	1.00		
X ₈	.322**	.337**	.125**	.259**	.403**	.423**	.505**	1.00	
X ₉	.313**	.414**	.086*	.279**	.438**	.478**	.443**	.568**	1.00
Y	.353**	.427**	.242**	.482**	.560**	.474**	.468**	.592**	.653**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 พบว่า เมตริกสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพยากรณ์ จำนวน 36 ค่า พบว่า มีค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ -.013 ถึง .570 มีนัยสำคัญที่ระดับ .01 จำนวน 31 ค่า มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จำนวน 1 ค่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุดคือ ความเชื่อมั่นในตนเองด้านความเป็นตัวของตัวเอง (X₅) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .570 ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุดคือ การปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว (X₇) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.013

(R^2_{adj}) เท่ากับ .623 มีค่าอำนาจในการพยากรณ์ร้อยละ 62.30 โดยมีค่าความคลาดเคลื่อน (SE_{est}) เท่ากับ .230 และค่าคงที่ (a) เท่ากับ 1.091

3. สมการพยากรณ์ทักษะชีวิต

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณจากตาราง 3 พบว่า จากตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 9 ตัว มีเพียง 7 ตัวเท่านั้นที่สามารถพยากรณ์ทักษะชีวิต ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สามารถเขียนสมการพยากรณ์ได้ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

$$Y' = 1.091 + .194X_9 + .083X_4 + .108X_8 + .088X_6 + .075X_3 + .085X_5 + .061X_7$$

สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z_r = .311Z_9 + .199Z_4 + .181Z_8 + .121Z_6 + .122Z_3 + .151Z_5 + .111Z_7$$

สรุปผลการวิจัย

1. อัตมโนทัศน์ด้านการเรียน (X_1) อัตมโนทัศน์ด้านความสัมพันธ์ (X_2) อัตมโนทัศน์ด้านอารมณ์ (X_3) ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออก (X_4) ความเชื่อมั่นในตนเองด้านความเป็นตัวของตัวเอง (X_5) ความเชื่อมั่นในตนเองด้านความภาคภูมิใจในตนเอง (X_6) การปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว (X_7) การปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (X_8) การปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์กับสถานศึกษา (X_9) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิต (Y) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ทักษะชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม คือ การปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์กับสถานศึกษา (X_9) ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออก (X_4) การปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (X_8) ความเชื่อมั่นในตนเองด้านความภาคภูมิใจในตนเอง (X_6) อัตมโนทัศน์ด้านอารมณ์ (X_3) ความเชื่อมั่นในตนเองด้านความเป็นตัวของตัวเอง (X_5) และการปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว (X_7) โดยอธิบายความผันแปรของทักษะชีวิต (Y) ได้ร้อยละ 62.30 ตามสมการคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

$$Y' = 1.091 + .194X_9 + .083X_4 + .108X_8 + .088X_6 + .075X_3 + .085X_5 + .061X_7$$

สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z_r = .311Z_9 + .199Z_4 + .181Z_8 + .121Z_6 + .122Z_3 + .151Z_5 + .111Z_7$$

อภิปรายผล

1. การอภิปรายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพยากรณ์กับตัวแปรเกณฑ์ ได้แก่ อัตมโนทัศน์ ความเชื่อมั่นในตนเอง การปรับตัวทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่เป็นเช่นนี้อาจมาจากเหตุผลดังต่อไปนี้

1.1 อัตมโนทัศน์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้ เนื่องจากอัตมโนทัศน์ มีความเกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต บุคคลใดมีอัตมโนทัศน์ทางบวกก็จะทำให้มีทักษะชีวิตที่ดีและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับแนวคิดของ พรณี ข. เจนจิต (2545 : 341-342) กล่าวว่า อัตมโนทัศน์เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ซึ่งการแสดงพฤติกรรมจะมีความคงเส้นคงวากับสิ่งที่เขามองตนเอง กับสิ่งที่เขาประเมินตนเอง และตีความเกี่ยวกับตนเอง อย่างไรก็ตามขึ้นอยู่กับมุมมองตนเองในทางบวกหรือทางลบ นั่นเอง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของเฮอร์ล็อก (Hurlock, 1964 : 486) ที่กล่าวว่า อัตมโนทัศน์เป็นการรับรู้ที่มีต่อตนเองในด้านร่างกายและจิตใจ เป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ซึ่งการรับรู้ของแต่ละบุคคลนี้อาจจะตรงหรือไม่ตรงกับความจริงก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่สอดคล้องกับงานวิจัยของ วนิดา ปรีพทุม (2548 : 105) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติทางสังคม มโนภาพแห่งตน การปรับตัวทางสังคมกับทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดเทศบาล เขตการศึกษา 10 ผลการวิจัย พบว่า การปรับตัวทางสังคม มโนภาพแห่งตนและเจตคติทางสังคมด้านเจตคติต่อประชาธิปไตยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การปรับตัวทางสังคม มโนภาพแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร และการตัดสินใจและแก้ปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การปรับตัวทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์และความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เจตคติทางสังคม ไม่มีความสัมพันธ์กับทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย

1.2 ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องจากความเชื่อมั่นในตนเองก็มีอิทธิพลต่อทักษะชีวิต การที่นิสิตคนใดมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะส่งผลให้นิสิตคนนั้นมีความพยายามที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ประสบผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพ และจะส่งผลให้มีทักษะชีวิตสูงไปด้วย สอดคล้องกับแนวคิดของ กรมวิชาการ (2537 : 1) ที่กล่าวไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณลักษณะที่สำคัญยิ่ง ที่จะช่วยให้คนเราสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ประสบความสำเร็จ เป็นตัวของตัวเอง กล้าคิดกล้า แสดงออก ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม และแก้ปัญหาด้วยความรู้สึกที่มั่นคง อันเป็นคุณลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีความสุขในการดำรงชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิลาวัลย์ ธรรมสาโร (2544 : 96-99)

ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองกับความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในเขตการศึกษา 12 ผลการวิจัย พบว่า การกล้าแสดงออก การพึ่งตนเอง การเป็นตัวของตัวเอง การมีความรับผิดชอบ และการมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3 การปรับตัวทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องจากการปรับตัวทางสังคมมีความเกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต เพราะหากนิสิตบุคคลใดมีการปรับตัวทางสังคมให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ ก็จะทำให้มีทักษะชีวิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับแนวคิดของ ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2545 : 64) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การที่บุคคลสามารถขัดเกลาพฤติกรรมให้เข้ากับแบบแผนของสังคม หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของอาร์คอฟ (Arkoff, 1968 : 45) ที่กล่าวว่า บุคคลสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี ทำให้สามารถก้าวไปสู่จุดหมายที่ตั้งไว้ โดยปราศจากความขัดแย้งทั้งต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ และสามารถปรับสภาวะให้กลมกลืนได้ระหว่างร่างกาย ความต้องการทางอารมณ์กับสังคม จะทำให้บุคคลใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุลัดดา อะเวลา (2548 : 106-109) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติทางสังคม ความต้องการทางสังคม และการปรับตัวทางสังคม กับทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิจัย พบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ การปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน การปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไป การปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว เจตคติต่อประชาธิปไตย การปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ เจตคติด้านโลกภายนอก ความต้องการความสำเร็จ และความ ต้องการมีมิตรสัมพันธ์

2. การอภิปรายผลเกี่ยวกับตัวแปรพยากรณ์ที่ดี

ผลจากการวิจัย พบว่า ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ทักษะชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 มีจำนวน 7 ตัวแปร จากทั้งหมด 9 ตัวแปร ได้แก่ การปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์กับสถานศึกษา (X_9) ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออก (X_4) การปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (X_8) ความเชื่อมั่นในตนเองด้านความภาคภูมิใจในตนเอง (X_6) อัตมโนทัศน์ด้านอารมณ์ (X_3) ความเชื่อมั่นในตนเองด้านความเป็นตัวของตัวเอง (X_5) และการปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว (X_7) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) เท่ากับ .793 ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (R^2_{adj}) เท่ากับ .623 ค่าความคลาดเคลื่อน (SE_{est}) เท่ากับ .230 มีค่าอำนาจในการพยากรณ์ร้อยละ 62.30 สอดคล้องกับแนวคิดของเสาวภา

ไพฑูริย์วัฒน์ (2549 : 8) ที่กล่าวว่า การฝึกฝนให้บุคคลมีทักษะชีวิตจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาบุคลิกภาพทั้งภายในและภายนอก ส่งผลให้บุคคลมีความรู้ความสามารถสูงในการ ปฏิบัติงานให้เกิดผลสำเร็จทุก ๆ ด้าน สอดคล้องกับ งานวิจัยของ วนาพร สาขนะ (2554 : 265) ได้ศึกษาการวิเคราะห์จำแนกกลุ่มปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในจังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรที่สามารถจำแนกนักเรียนที่มีทักษะชีวิตในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำมี 5 ตัวแปร ประกอบด้วยสัมพันธภาพกับเพื่อน สภาพแวดล้อมทางการเรียน อัตมโนทัศน์ สุขภาพจิต และการรับสารนิเทศจากสื่อมวลชน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัย พบว่า ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ทักษะชีวิตได้มี 7 ตัวแปร ได้แก่ อัตมโนทัศน์ด้านอารมณ์ ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออก ความเชื่อมั่นในตนเองด้านความเป็นตัวของตัวเอง ความเชื่อมั่นในตนเองด้านความภาคภูมิใจในตนเอง การปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว การปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์กับสถานศึกษา ดังนั้นผู้บริหาร และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา ควรตระหนักถึงความสำคัญและมีการส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนานิสิตให้มีทักษะชีวิตที่ดีต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมของตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 7 ตัว โดยการวิเคราะห์เส้นทาง (Path Analysis)

2.2 ควรมีการจำแนกคณะ สาขา และชั้นปี

2.3 ควรมีการนำตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 7 ตัวนี้ ไปทำการวิจัยแบบพหุระดับ

2.4 ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตเพิ่มเติม

เอกสารอ้างอิง

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือสื่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์

การศาสนา, 2537.

เทพ สงวนกิตติพันธุ์. ทักษะชีวิต (Life skills) : เพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

นัจรีภรณ์ สิมมารุณ. “ภาวะ Multicollinearity กับ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ,” วารสาร

การวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. 16 : 28 ; ธันวาคม, 2553.

นพคุณ สุขสถาน. “จิตวิทยาการเสริมสร้างพลังงานแห่งความเชื่อมั่น.” พัฒนาเทคนิคศึกษา.

14 (42), 21. 2545.

พรรณี ช. เจนจิต. จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : เสริมสิน พรี่เพรส ชิสเท็ม,

2545.

มาลีนี จุฑาปะมา. จิตวิทยาการดำเนินชีวิตกับการพัฒนาตน. บุรีรัมย์ : เรวัตการพิมพ์, 2553.

ลักขณา สรวิวัฒน์. สุขภาพจิตและการปรับตัว. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2545.

วนาพร สาขนะ. “การวิเคราะห์จำแนกกลุ่มปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนระดับช่วงชั้น
ที่ 3 ในจังหวัดอุดรธานี.” วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. 17(1) :

265 ; กรกฎาคม, 2554.

วนิดา ปรีพุด. “ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติทางสังคม มโนภาพแห่งตน การปรับตัวทางสังคมกับ
ทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดเทศบาล
เขตการศึกษา 10,” วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. 11 : 105 ;
กันยายน 2548.

วิลาวัลย์ ธรรมสาโร. ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองกับความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษา ปีที่ 5 ในเขตการศึกษา 12. วิทยานิพนธ์ วท.ม. สาขาวิชาจิตวิทยาการ
ให้คำปรึกษา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2544.

สุลัดดา อะเวลา. ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติทางสังคม ความต้องการทางสังคม การปรับตัวทางสังคม
และทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2548.

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 11
(พ.ศ. 2555-2559). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556.

เสาวภา ไพทยวัฒน์. เอกสารการสอนชุดวิชาทักษะชีวิต. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,
2549.

Arkoff, Abe. Adjustment and Mental Health. New York : McGraw-Hill. 1968.

Hurlock, Elizabeth B. Child Development. New York : McGraw – Hail. 1964.