

การเห็นคุณค่าในตนเอง ความแข็งแกร่งของจิตใจ กับการดูแลตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนปลายโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2 กรุงเทพมหานคร

Self Esteem, Hardiness and Self Care of High School Students at Bodindecha  
(Sing Singhaseni) 2 School, Bangkok

ตะวัน ประทุมสุวรรณ<sup>1</sup>, บัวทอง สว่างโสภากุล<sup>2</sup>

Tawan Pratoomsuwan<sup>1</sup>, Buathong Sawangsopakul<sup>2</sup>

Received March 06, 2021 & Retrieved March 31, 2021 & Accepted March 31, 2021

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ระดับความแข็งแกร่งของจิตใจ และระดับการดูแลตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2 กรุงเทพมหานคร 2) ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของการดูแลตนเองของนักเรียน ตามปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนที่แตกต่างกัน 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการดูแลตนเองของนักเรียน และ 4) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งของจิตใจกับการดูแลตนเองของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2 กรุงเทพมหานคร จำนวน 333 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test, F-test, Least Significant Difference (LSD) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1) การเห็นคุณค่าในตนเอง และความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียนอยู่ในระดับสูง ส่วนการดูแลตนเองของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง 2) นักเรียนที่มีเพศ และระดับเกรดเฉลี่ยแตกต่างกัน มีการดูแลตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการดูแลตนเองของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 4) ความแข็งแกร่งของจิตใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการดูแลตนเองของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**คำสำคัญ** ; การเห็นคุณค่าในตนเอง ,ความแข็งแกร่งของจิตใจ การดูแลตนเอง ,นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

<sup>1</sup>นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Master of Science Community Psychology, Department of Psychology, Faculty of social science , Kasetsart University. Email : [tawan.prat@ku.th](mailto:tawan.prat@ku.th)

<sup>2</sup>Associate Professor Department of Psychology, Faculty of social science, Kasetsart University.(Adviser)



## Abstract

This research aims to 1) study the level of self-esteem, Hardiness and self-care level of the high school students. At Bodindecha (Sing Singhaseni) School 2, Bangkok 2) A comparative study of the differences of students' self-care. 3) study the relationship between self-esteem and self-care of students and 4) study the relationship between mental strength and self-care of students. The sample consisted of 333 high school students at Bodindecha (Sing Singhaseni) 2 School, Bangkok. Data were collected using questionnaires. The statistics used for data analysis were percentage, mean, standard deviation, t-test, F-test, Least Significant Difference (LSD) and Pearson's Product Moment Correlation Coefficient. Statistical at the .05 level. The results of the research were as follows: 1) self-esteem And Hardiness of the students is high. The self-care of the students was at a moderate level. 2) And different GPA levels There was a statistically significant difference in self-care at the .01 level. 3) Self-esteem was positively correlated with students' self-care. There were statistically significant at level. 01 and 4). Hardiness had correlation with students' self-care. With statistical significance at the .01 level.

**Keywords :** Self esteem , Hardiness and Self Care , High school students

## บทนำ

ด้วยภาวะในปัจจุบัน ทั้งสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ความเร่งรีบ แข่งขันและปัจจัยต่างๆ ทำให้คนเราต้องหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองกันมากขึ้น ในทุกช่วงวัย การเตรียมตัวเด็กให้มีความพร้อมทั้งร่างกายที่ กำลังเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ยุค 4.0 เป็นสิ่งที่ทุกภาคส่วนยุคนี้ต้องเตรียมรับมือให้ทัน โดยเป้าหมายที่สำคัญยิ่ง คือ การพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญาและจิตใจที่สมบูรณ์และแข็งแรงมีทักษะสามารถดูแลสุขภาพตนเองและมีพฤติกรรมที่เหมาะสม มีความพร้อมในการเรียนรู้และส่งผลกระทบต่อทางการศึกษา ซึ่งผลการสำรวจของกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ในปี 2557 พบว่า ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพของคนไทย ในกลุ่มอายุ 7 – 18 ปี อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 86.48 และระดับดีมาก ร้อยละ 5.25 หรือระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพของคนไทย เรื่อง 3 อ 2 ส ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ในกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับไม่ดีพอ ร้อยละ 59.4 พอใช้ ร้อยละ 39.0 และระดับดีมากเพียง ร้อยละ 1.6 เมื่อเทียบกับประเทศที่พัฒนาแล้ว อาทิ ประเทศสิงคโปร์ มีสัดส่วนประชากรที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับดีถึงร้อยละ 76 หรือในแถบยุโรป เช่น เนเธอร์แลนด์ มีสัดส่วนประชากรที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับดีถึงร้อยละ 70



(Department of Health, 2018) ดังนั้นจึงต้องเร่งการพัฒนาองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพและยกระดับ ความรอบรู้ด้านสุขภาพของคนไทยทุกกลุ่มวัย ให้มีสุขภาพที่ดีสมวัยในทุกช่วงชีวิตทั้งนี้ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) จะเป็นตัวช่วยให้ประชาชนไทยรู้เท่าทันสถานการณ์ ข้อมูลข่าวสาร และสุขภาพของตนเอง ด้วยการกลั่นกรอง ประเมิน และตัดสินใจ ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เลือกใช้บริการและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างเหมาะสม โดยอาศัยความรู้ ข้อมูลสุขภาพ และบริการสุขภาพ จากหลายช่องทางจนสามารถจัดการสุขภาพด้วยตนเองได้

ความแข็งแกร่งของจิตใจ เป็นกลุ่มของบุคลิกภาพ ทักษะคิด ความเชื่อ และแนวโน้มของพฤติกรรม ซึ่งทำหน้าที่ต้านทานต่อการเผชิญความเครียดในชีวิต (Kobasa, S.C., 1979) ซึ่งเด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มมีภาระหน้าที่ในการเรียนและงานที่ได้รับมอบหมายเยอะขึ้น มีความกดดันในเรื่องของการเรียน การสอบ และการวางแผนในการเรียนต่อระดับมหาวิทยาลัย การเลือกสายอาชีพที่ชอบในอนาคต การที่เด็กวัยรุ่นมีความแข็งแกร่งของจิตใจ จะทำให้เด็กวัยรุ่นมีมุมมองที่หลากหลายต่อสถานการณ์ต่างๆที่ต้องเผชิญ มองว่าทุกเรื่องที่ผ่านมา จะเป็นประสบการณ์ที่ดี ยอมรับ และควบคุมความยุ่งยากที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ โดยที่เด็กวัยรุ่นมองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย เช่น เมื่อเกิดการเจ็บป่วยในช่วงระหว่างเตรียมตัวสอบจึงทำให้ไม่ได้ทบทวนบทเรียนตามที่กำหนดไว้ เมื่อหายดีแล้วจึงได้ยอมรับตามความเป็นจริงว่าเหลือเวลาในการเตรียมตัวสอบอีกเท่าไร และจะจัดการให้เป็นไปตามแผนได้อย่างไร จึงถือเป็นความท้าทายและอุปสรรคที่เด็กวัยรุ่นต้องเผชิญ ซึ่งวัยรุ่นที่จะมีการดูแลตนเองที่ดีได้นั้น ต้องมีความแข็งแกร่งของจิตใจ เนื่องจากการดูแลตนเอง ต้องใช้ความพยายาม การทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นประจำ หรือการต้องอดทนเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพที่ดี เช่น การออกกำลังกาย การไม่รับประทานอาหารจำพวก ของหวาน น้ำอัดลม มากจนเกินไป

การดูแลตนเอง เป็นการปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและกระทำด้วยตนเองเพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี รวมถึงการหลีกเลี่ยงจากโรคร้ายหรือภัยอันตรายต่างๆที่คุกคามชีวิต การดูแลตนเองเป็นการกระทำของบุคคลที่จิตใจ และมีเป้าหมายซึ่งแต่ละบุคคลจะมีศักยภาพ และความสามารถในการดูแลตนเองที่แตกต่างกัน (Orem, D. E., 1991) ซึ่งเด็กวัยรุ่นเป็นช่วงที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ โดยจะมีการเจริญเติบโตของร่างกายที่จะแบ่งเพศได้อย่างชัดเจน เช่น เพศชายจะมีกล้ามเนื้อร่างกายที่แข็งแรงกว่า เสียงแตก หนวดเคราขึ้น เพศหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน ทำให้ต้องมีการดูแลตนเองที่แตกต่างกันไป นอกจากนั้นเด็กวัยรุ่นยังเป็นช่วงวัยที่กำลังค้นหาความเป็นตัวเอง และกำลังมองหาเส้นทางในอนาคต ทำให้มีกิจกรรมมากมายที่ต้องทำในแต่ละวัน จึงอาจส่งผลถึงการดูแลตนเองทั่วไปในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะและทานอาหารให้ตรงเวลา การทำความสะอาดร่างกาย การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การเห็นคุณค่าในตนเอง ความแข็งแกร่งของจิตใจ กกับการดูแลตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2 กรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมด้านการดูแลสุขภาพ



ของตนเองโดยเริ่มจากการที่ต้องมีความเข้าใจถึงลักษณะรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่อาจแตกต่างกัน อาจส่งผลต่อการดูแลของตนเองที่แตกต่างกันไปได้ เราจึงต้องศึกษาถึง รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู การใช้ชีวิตประจำวัน ปัจจัยต่างๆ รวมถึงการที่บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ความแข็งแกร่งของจิตใจว่า มีผลต่อการดูแลตนเองอย่างไร การดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมของตนเองได้ ทั้งนี้เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ และมีความสุขกล่าวคือถ้าคนเรามีความสามารถในการดูแลตนเองตั้งแต่ในช่วงต้นๆของวัยก็จะสามารถนำพาให้ตนเองมีภาวะสุขภาพที่ดีแข็งแรงสมบูรณ์เติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีต่อไปได้จนถึงวัยผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดีต่อไปในอนาคตเพื่อสังคม ครอบครัวที่อบอุ่นและมีความหมายให้กับบุคคลทุกวัย เพื่อให้สังคมและครอบครัวในสังคมไทยนั้นเป็นสังคมที่มีสุขภาพที่ดี ให้สมกับเป็นสถาบันทางสังคมสถาบันแรกในชีวิตของมนุษย์ทุกคน

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ระดับความแข็งแกร่งของจิตใจและระดับการดูแลตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2 กรุงเทพมหานคร

### สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 นักเรียนที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีการดูแลตนเองแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองของนักเรียน

สมมติฐานที่ 3 ความแข็งแกร่งของจิตใจมีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองของนักเรียน

### การทบทวนวรรณกรรม และแนวคิด

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงอยู่ของชีวิตเช่นเดียวกับอาหารและน้ำ ชีวิตไม่อาจเติบโตและดำเนินไปอย่างมีความสุขได้หากปราศจากการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะคนเราทุกคนต้องการการยอมรับนับถือจากผู้อื่น เราต้องการให้ผู้อื่นมองเห็นคุณค่าในตัวเราและชื่นชมเราแต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการที่เรามองเห็นคุณค่าในตนเอง และยอมรับตนเอง ซึ่ง Osborne, J. (1996) ได้ให้ความหมายไว้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงความรู้สึกบวก หรือลบซึ่งค่อนข้างจะถาวรเกี่ยวกับตัวเอง ซึ่งอาจเป็นบวกหรือลบเพิ่มขึ้น เมื่อคนๆนั้นเผชิญกับความสำเร็จหรือตีความหมายของความสำเร็จความล้มเหลวในชีวิตประจำวันเป็นอย่างไร

Maslow, A. (1970) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่น ในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถที่จะกระทำสิ่งนั้นๆให้สำเร็จตามความพอใจของตนได้ โดย Maslow ได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็น 2 ส่วน คือ



1. การเห็นคุณค่าในตนเองจากการยอมรับและนับถือตนเอง (Self-Respect) เป็นทัศนคติ ของบุคคลที่มี ต่อตนเอง มีการยอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญ มีความพอใจในตนเอง เข้มแข็ง ชื่นชม ตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง มีความเป็นอิสระ และสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้

2. การเห็นคุณค่าในตนเองจากการยอมรับของคนอื่น (Esteem Form Others) เห็นได้จาก การมีเกียรติ มีชื่อเสียง มีตำแหน่ง อำนาจ การได้รับการยกย่องและเป็นที่ยอมรับของสังคม

จากการศึกษาแนวคิด และทฤษฎีดังที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าปัญหาในกลุ่มนักเรียนในปัจจุบันที่เกิดขึ้น ส่วนหนึ่งอาจจะมีสาเหตุมาจากการที่นักเรียนขาดการรับรู้คุณค่าในตนเอง เนื่องด้วยสถานการณ์ทางสังคม มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เพราะเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาท และอิทธิพลต่อสังคมและบุคคลมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้นักเรียนลดความสำคัญของตนเองลง ดังนั้นถ้านักเรียนต้องการพัฒนาศักยภาพของตนเองต้องไม่ละเลย ในการรับรู้คุณค่าของตนเอง ซึ่งจะทำให้ตัวของนักเรียนกลับมามีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง กล้าคิด กล้าแสดงออก ในแนวทางที่ถูกต้อง กล้าเผชิญต่อปัญหา พร้อมทั้งจะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมและถูกต้อง การดำเนินชีวิตในสังคมก็จะเป็นไปตามปกติและมั่นคง ก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง เป็นผลให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเอง มีความแข็งแกร่งของจิตใจ และสามารถดูแลตนเองได้

ความแข็งแกร่งของจิตใจ (Hardiness) เป็นความสามารถของจิตใจที่ฝึกฝนและสร้างขึ้นได้เพราะความแข็งแกร่งของจิตใจ เป็นความสามารถในการจัดการปัญหาและวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิต หากมีเหตุให้ชีวิตต้องล้มลงก็สามารถลุกขึ้นได้อย่างรวดเร็ว และยังสามารถเรียนรู้จากปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นอีกด้วย (ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล, 2550) ซึ่งการให้ความหมายของ “ความแข็งแกร่งของจิตใจ” นั้นแตกต่างกันไปตามบริบทและกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2009) ใช้คำในภาษาไทยว่า “พลังสุขภาพจิต” และให้ความหมายว่า หมายถึงความสามารถเฉพาะของบุคคลที่พัฒนาได้ เป็นความสามารถในการฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้อย่างสำเร็จภายหลังเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติ นิตยา ตากวิริยะนันท์ (Takwiriyanan, N., 2009) ใช้คำในภาษาไทยว่า “ความสำเร็จในการปรับตัวของบุคคลในภาวะเสี่ยง” และได้ให้ความหมายว่า หมายถึงความสำเร็จของการปรับตัวของบุคคลทั้งที่มีภาวะทุกข์ยากหรือเสี่ยงต่อการปรับตัวไม่ได้ Reivich, K., and A. Shatte. (2003) ให้ความหมายว่า บุคคลจะต้องมีความสามารถประการหนึ่งนั่นคือสามารถมองโลกในแง่ดี ซึ่งได้แก่ การมีความเชื่อว่าสิ่งต่างๆ สามารถเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นมีความเชื่อว่าตนสามารถควบคุมปัญหาต่างๆ ซึ่งสรุปความหมายได้ว่าความสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ หรือภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมทำให้สามารถดำเนินชีวิต ในประจำวันเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข มีความสามารถในการฟื้นตัว เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาความยากลำบาก คือ ความสามารถของบุคคล ในการฟื้นตัวจาก การเผชิญกับปัญหาที่ยากลำบากในชีวิต สามารถที่จะกลับสู่สภาวะเดิมได้ในเวลา อันรวดเร็ว สามารถปรับตัวอยู่ได้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก นำประสบการณ์ที่เคยได้รับไปเป็นบทเรียนในการดำเนินชีวิตในอนาคตทำให้บุคคลนั้นจะมีความแข็งแกร่งเพิ่มขึ้น



## ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ศึกษาในการศึกษาวิจัยในเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความแข็งแกร่งของจิตใจกับการดูแลตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2 กรุงเทพมหานคร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2 กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,970 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 15 มกราคม 2563)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน บดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2 จำนวน 333 คน ซึ่งผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยการคำนวณจากสูตรในกรณีที่ทราบจำนวนประชากร ซึ่งยอมรับค่าความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ 5 หรือ 0.5 ตามสูตรของ Taro Yamane โดยเข้าไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ในช่วงเดือนมิถุนายน 2563

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive research)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2 กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,970 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 15 มกราคม 2563) กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2 กรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งหมด 1,970 คน โดยคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Yamane (1967) จาก การคำนวณได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 333 คนทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) เพื่อให้ได้ตัวแทนของนักเรียนแต่ละระดับชั้นและเทียบเคียงเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่แท้จริง โดยใช้วิธีการคำนวณสัดส่วนเพื่อหาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามประเมินค่าเกี่ยวกับความแข็งแกร่งของจิตใจที่สร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสาร ตำราโดยประยุกต์จากแนวคิดของ Kobasa, S.C. (1979) ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับความแข็งแกร่งของจิตใจ 3 ด้าน ดังนี้ 1) การผูกมัดตนเอง 2) การควบคุม 3) ความท้าทาย และเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการดูแลตนเองของนักเรียนซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมาจากแนวคิด ทฤษฎี การดูแลตนเองของ Orem, D. E. (1991) โดยแบ่งออกเป็น 2 ด้านดังนี้ 1) การดูแลตนเองโดยทั่วไป 2) การดูแลตนเองตามพัฒนาการ

การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและกรรมการ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของคำถาม และนำมาแก้ไขปรับปรุงข้อคำถามในด้านภาษา และความชัดเจน เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายต่อการตอบแบบสอบถาม การ



ตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการทดสอบความเที่ยงตรงมาทำการทดสอบก่อนการเก็บข้อมูลจริง (Try out) กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่ นักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับและรายข้อ โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาร์ค (Cronbach's Reliability Coefficient Alpha) แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .922 และเมื่อวิเคราะห์แยกแต่ละด้านได้ค่าความเชื่อมั่น ดังนี้ 1)ด้านการมีความสำคัญ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .795 2)ด้านการมีอำนาจ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .827 3)ด้านการมีความสามารถ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .803 4)ด้านการมีคุณความดี มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .859 ส่วนแบบสอบถามความแข็งแกร่งของจิตใจ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .774

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถาม และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลทั้งหมดแล้ว นำข้อมูลมาลงรหัส (Coding sheet) บันทึกข้อมูล และนำไปวิเคราะห์ทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นการศึกษา ระดับเกรดเฉลี่ย รายได้ที่นักเรียนได้รับต่อเดือน ค่าเฉลี่ย (Mean) เพื่อใช้ในการจำแนกตัวแปร และแปลความหมายของตัวแปร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สำหรับแสดงลักษณะการกระจายของข้อมูล สถิติอนุมาน (Inferential Statistic) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย ได้แก่ t-test ,F-test ของกลุ่มตัวอย่างรายคู่ด้วยวิธีของ LSD (Least Significance Difference) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ในการหาค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระและตัวแปรตามในแต่ละคู่

### ผลการวิจัย

1.ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ระดับความแข็งแกร่งของจิตใจและระดับการดูแลตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2 กรุงเทพมหานคร พบว่า

การเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการมีความสำคัญ ด้านการ มีอำนาจ ด้านการมีความสามารถ และด้านการมีคุณความดี พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทุกด้านของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับสูง (60.08) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการมีคุณความดี มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 15.91อยู่ในระดับสูง รองลงมา คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการมีความสำคัญ มีค่าเฉลี่ย 15.42 อยู่ในระดับสูงเช่นกัน การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการมีความสามารถ มีค่าเฉลี่ย 14.34 อยู่ในระดับปานกลาง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการมีอำนาจ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด 14.41 อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง



(n = 333)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
<b>ด้านการมีความสำคัญ</b>							
1.คนรอบข้างชื่นชมในตัวคุณ	39 (11.7)	227 (68.2)	64 (19.2)	3 (0.9)	2.91	.58	ปานกลาง
2.คนส่วนใหญ่ยอมรับในตัวคุณ	68 (20.4)	220 (66.1)	42 (12.6)	3 (0.9)	3.06	.60	สูง
3.คุณรู้สึกว่เพื่อนๆเต็มใจให้คุณเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนในทุกๆครั้ง	103 (30.9)	192 (57.7)	33 (9.9)	5 (1.5)	3.18	.66	สูง
4.เพื่อนๆมักเลือกคุณให้เข้าร่วมในการทำงานกลุ่ม	108 (32.4)	176 (52.9)	45 (13.5)	4 (1.2)	3.17	.69	สูง
5.เพื่อนๆทำให้คุณรู้สึกว่าคุณมีคุณค่า	99 (29.7)	181 (54.4)	43 (12.9)	10 (3.0)	3.11	.73	สูง
<b>รวมด้านการมีความสำคัญ</b>					<b>15.42</b>	<b>2.48</b>	<b>สูง</b>
<b>ด้านการมีอำนาจ</b>							
6.คุณสามารถนำพากลุ่มในการทำกิจกรรมต่างๆ	64 (19.2)	183 (55.0)	76 (22.8)	10 (3.0)	2.90	.73	ปานกลาง
<b>ตารางที่ 2 (ต่อ)</b>							
การเห็นคุณค่าในตนเอง	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
8.คุณสามารถควบคุมตนเอง ในการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม	92 (27.6)	194 (58.3)	46 (13.8)	1 (0.3)	3.13	.64	สูง
9.คุณคิดว่าคุณเป็นผู้นำของเพื่อนๆได้	44 (13.2)	150 (45.0)	121 (36.3)	18 (5.4)	2.66	.77	ปานกลาง
10.คุณสามารถชักนำเพื่อนร่วมงานให้ทำสิ่งที่ถูกต้องในทุกสถานการณ์	65 (19.5)	189 (56.8)	75 (22.5)	4 (1.2)	2.95	.68	ปานกลาง
<b>รวมด้านการมีอำนาจ</b>					<b>14.41</b>	<b>2.72</b>	<b>ปานกลาง</b>
<b>ด้านการมีความสามารถ</b>							
11.ทุกคนเชื่อในความสามารถของ	48	214	68	3	2.92	.62	ปานกลาง



คุณ	(14.4)	(64.3)	(20.4)	(0.9)			
12.คุณสามารถทำสิ่งต่างๆได้ด้วยตัวเองมากกว่าพึ่งคนอื่น	80	195	54	4	3.05	.67	สูง
13.คุณมักได้รับคำชมเชยว่าสามารถทำสิ่งต่างๆได้ดี	46	209	76	2	2.90	.62	ปานกลาง
14.ครูมักมอบหมายให้คุณทำงานที่ต้องใช้ความสามารถ	45	137	135	16	2.63	.78	ปานกลาง
15.คุณได้รับคำชมเชยเสมอๆว่าสามารถทำสิ่งต่างๆได้ดี	39	206	81	7	2.83	.65	ปานกลาง
<b>รวมด้านการมีความสามารถ</b>					<b>14.34</b>	<b>2.40</b>	<b>ปานกลาง</b>
<b>ด้านการมีคุณความดี</b>							
16.คุณให้ความร่วมมือกับผู้อื่นในการทำกิจกรรมต่างๆ	114	191	25	3	3.25	.63	สูง
17.คุณเป็นคนมีวินัยในตนเอง	65	188	76	4	2.94	.69	ปานกลาง
18.คุณภูมิใจเมื่อได้ทำความดี	139	166	24	4	3.32	.66	สูง

ตารางที่ 2 (ต่อ)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
19.คุณให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเห็นเขาเดือดร้อนต้องการความช่วยเหลือ	112	194	26	1	3.25	.60	สูง
20.คุณมีจิตอาสาในการช่วยเหลือผู้อื่น	90	205	35	3	3.15	.63	สูง
<b>รวมด้านการมีคุณความดี</b>					<b>15.91</b>	<b>2.36</b>	<b>สูง</b>
<b>รวมทุกด้าน</b>					<b>60.08</b>	<b>8.25</b>	<b>สูง</b>



ความแข็งแกร่งของจิตใจ ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการผูกมัดตนเอง ด้านการควบคุม และด้านความท้าทาย พบว่า ความแข็งแกร่งของจิตใจ รวมทุกด้านของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับสูง (55.01) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าความแข็งแกร่งของจิตใจ ด้านความท้าทาย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 19.49 อยู่ในระดับสูง รองลงมา คือ ความแข็งแกร่งของจิตใจ ด้านการผูกมัดตนเอง มีค่าเฉลี่ย 18.68 อยู่ในระดับสูง และความแข็งแกร่งของจิตใจ ด้านการควบคุม มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด 16.84 อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการดูแลตนเองของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

(n = 333)

การดูแลตนเอง	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการดูแลตนเอง
<b>ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป</b>							
1. คุณดูแลที่อยู่อาศัยของคุณให้สะอาดอยู่เสมอ	103 (30.9)	177 (53.2)	49 (14.7)	4 (1.2)	3.14	.70	สูง
*2. คุณงดทานอาหารบางมื้อ เช่น มื้อเช้าหรือมื้อเย็น	57 (17.1)	124 (37.2)	89 (26.7)	63 (18.9)	2.47	.99	ปานกลาง
3. คุณมักจะหาข้อมูลในด้านการดูแลสุขภาพ	57 (17.1)	161 (48.3)	102 (30.6)	13 (3.9)	2.79	.77	ปานกลาง

ตารางที่ 2 (ต่อ)

การดูแลตนเอง	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการดูแลตนเอง
*5. คุณทานอาหารซ้ำๆ กันทุกมื้อบ่อยๆ	60 (18.0)	143 (42.9)	108 (32.4)	22 (6.6)	2.28	.83	ปานกลาง
*6. หลังรับประทานอาหารเช้าคุณมักจะนอนทันที	26 (7.8)	91 (27.3)	115 (34.5)	101 (30.3)	2.87	.94	ปานกลาง
*7. คุณชอบรับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด	63 (18.9)	113 (33.9)	100 (30.0)	57 (17.1)	2.45	.99	ปานกลาง
8. คุณนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง	51 (15.3)	116 (34.8)	123 (36.9)	43 (12.9)	2.53	.90	ปานกลาง
9. คุณออกกำลังกายเป็นประจำ	54	114	117	48	2.52	.93	ปานกลาง



	(16.2)	(34.2)	(35.1)	(14.4)			
10.คุณดูแลสุขอนามัยทางเพศของตนเอง อยู่เสมอ	149 (44.7)	165 (49.5)	17 (5.1)	2 (0.6)	3.38	.61	สูง
<b>รวมด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป</b>					<b>27.36</b>	<b>3.47</b>	<b>ปานกลาง</b>
<b>ด้านการดูแลตนเองตามพัฒนาการ</b>							
*11.คุณไม่ค่อยให้ความสำคัญกับสุขภาพ	23 (6.9)	98 (29.4)	146 (43.8)	66 (19.8)	2.77	.85	ปานกลาง
12.คุณออกกำลังกายเพื่อป้องกันปัญหา สุขภาพ	72 (21.6)	151 (45.3)	93 (27.9)	17 (5.1)	2.83	.82	ปานกลาง
*13.คุณให้ความใส่ใจกับการดูแลตนเอง น้อย	25 (7.5)	119 (35.7)	123 (36.9)	66 (19.8)	2.69	.87	ปานกลาง
14.คุณสามารถลดความเครียดของตนเอง ได้	94 (28.2)	178 (53.5)	46 (13.8)	15 (4.5)	3.05	.77	สูง
15.คุณมักปรึกษาเรื่องสุขภาพกับเพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน	72 (21.6)	153 (45.9)	84 (25.2)	24 (7.2)	2.82	.85	ปานกลาง
16.คุณควบคุมน้ำหนักตนเองไม่ให้อ้วน เกินไป	90 (27.0)	137 (41.1)	79 (23.7)	27 (8.1)	2.87	.90	ปานกลาง

## ตารางที่ 2(ต่อ)

การดูแลตนเอง	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการดูแลตนเอง
18.คุณให้ความใส่ใจดูแลสุขภาพร่างกาย ของตนเองที่เปลี่ยนแปลงไป	95 (28.5)	195 (58.6)	38 (11.4)	5 (1.5)	3.14	.66	สูง
19.หลังจากเจ็บป่วย คุณจะฟื้นฟูดูแล สุขภาพของตนเองมากขึ้น	108 (32.4)	178 (53.5)	43 (12.9)	4 (1.2)	3.17	.69	สูง
20.คุณนำประสบการณ์ความรู้ด้านสุขภาพ ที่คุณมีไปใช้ในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ได้	135 (40.5)	160 (48.0)	36 (10.8)	2 (0.6)	3.29	.68	สูง
<b>ด้านการดูแลตนเองตามพัฒนาการ</b>					<b>29.43</b>	<b>3.97</b>	<b>ปานกลาง</b>
<b>รวมทุกด้าน</b>					<b>56.79</b>	<b>6.61</b>	<b>ปานกลาง</b>

\* หมายถึง ข้อความทางลบ

การดูแลตนเอง ประกอบด้วย 2 ด้าน ได้แก่ ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป และด้านการดูแลตนเองตามพัฒนาการ พบว่า การดูแลตนเอง รวมทุกด้านของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปาน



กลาง (56.79) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การดูแลตนเอง ด้านการดูแลตนเองตามพัฒนาการ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด 29.43 อยู่ในระดับปานกลาง และการดูแลตนเอง ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด 27.36 อยู่ในระดับปานกลาง

**ตารางที่ 4** ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการดูแลตนเองของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายด้านและโดยรวม

(n = 333)

การดูแลตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการดูแลตนเอง
1. ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป	27.36	3.47	ปานกลาง
2. ด้านการดูแลตนเองตามพัฒนาการ	29.43	3.97	ปานกลาง
<b>โดยรวม</b>	<b>56.79</b>	<b>6.61</b>	<b>ปานกลาง</b>

**ตารางที่ 5** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (r) และ p-value ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการดูแลตนเองของนักเรียน

(n = 333)

การเห็นคุณค่าในตนเอง		การดูแลตนเอง		รวมทุกด้าน
		ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป	ด้านการดูแลตนเองตามพัฒนาการ	
ด้านการมี ความสำคัญ	r	0.336**	0.437**	0.439**
	p	0.000	0.000	0.000
ด้านการมีอำนาจ	r	0.367**	0.330**	0.391**
	p	0.000	0.000	0.000
ด้านการมี ความสามารถ	r	0.313**	0.279**	0.332**
	p	0.000	0.000	0.000
ด้านการมีคุณความดี	r	0.374**	0.366**	0.417**
	p	0.000	0.000	0.000
รวมทุกด้าน	r	0.420**	0.426**	0.477**
	p	0.000	0.000	0.000

\*\* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### การทดสอบสมมติฐาน



ตารางที่ 1 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัยเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความแข็งแกร่งของจิตใจ กับการดูแลตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2 กรุงเทพมหานคร

สมมติฐานที่	เป็นไปตามสมมติฐาน	ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน
1. ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียน		
1.1 นักเรียนที่มีเพศแตกต่างกันมีการดูแลตนเองที่แตกต่างกัน	✓	
1.2 นักเรียนที่มีอายุแตกต่างกัน มีการดูแลตนเองที่แตกต่างกัน		✓
1.3 นักเรียนที่มีระดับชั้นการศึกษาแตกต่างกัน มีการดูแลตนเองที่แตกต่างกัน		✓
1.4 นักเรียนที่มีระดับเกรดเฉลี่ยแตกต่างกัน มีการดูแลตนเองที่แตกต่างกัน	✓	
1.5 นักเรียนที่มีรายได้ที่นักเรียนได้รับต่อเดือนแตกต่างกันมีการดูแลตนเองที่แตกต่างกัน		✓
2. การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	✓	
3. ความแข็งแกร่งของจิตใจมีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	✓	

จากตารางที่ 1 สรุปได้ว่าสมมติฐานทั้งหมด 7 สมมติฐาน ผลการทดสอบเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ 4 สมมติฐาน ได้แก่ นักเรียนที่มีเพศแตกต่างกันมีการดูแลตนเองที่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีระดับเกรดเฉลี่ยแตกต่างกัน มีการดูแลตนเองที่แตกต่างกัน รวมทั้งการเห็นคุณค่าในตนเอง ความแข็งแกร่งของจิตใจ มีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองของนักเรียน ส่วนผลการทดสอบที่ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ได้แก่ นักเรียนที่มีอายุแตกต่างกัน มีระดับชั้นการศึกษาแตกต่างกัน และมีรายได้ที่นักเรียนรับต่อเดือนแตกต่างกัน จะมีการดูแลตนเองที่ไม่แตกต่างกัน

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุป

การเห็นคุณค่าในตนเอง ความแข็งแกร่งของจิตใจ กับการดูแลตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2 กรุงเทพมหานคร สรุปได้ดังนี้คือ



- 1) ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง และความแข็งแกร่งของจิตใจของนักเรียนอยู่ในระดับสูง ส่วนการดูแลตนเองของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง
- 2) นักเรียนที่มีเพศ และระดับเกรดเฉลี่ยแตกต่างกัน มีการดูแลตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- 3) การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการดูแลตนเองของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ
- 4) ความแข็งแกร่งของจิตใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการดูแลตนเองของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### อภิปรายผล

1. ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ระดับความแข็งแกร่งของจิตใจและระดับการดูแลตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2 กรุงเทพมหานคร พบว่า

#### 1.1. การเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเมื่อนักเรียนได้รับมอบหมายให้กระทำการต่างๆ ที่ต้องใช้ความสามารถ นักเรียนมีความมุ่งมั่น ตั้งใจทำหน้าที่ของตนเองตามที่ได้รับมอบหมายเป็นอย่างดี ส่งผลให้นักเรียนสามารถทำสิ่งนั้นออกมาได้ดี นักเรียนก็จะมีภาคภูมิใจ รู้สึกเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เช่น การทำงานตามที่ได้รับมอบหมายครู อาจารย์หรือผู้ปกครอง และได้รับการตอบรับการกระทำนั้นด้วยคะแนนหรือคำชมเชย รวมถึงนักเรียนเป็นผู้ที่มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ พร้อมช่วยเหลือบุคคลอื่นเมื่อประสบปัญหา การที่นักเรียนได้ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นจึงทำให้นักเรียนรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะตรงกับข้อคำถามที่ว่า คุณรู้สึกว่าคุณเพื่อนๆเต็มใจให้คุณเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนในทุกๆครั้ง และข้อคำถาม เพื่อนๆมักเลือกคุณให้เข้าร่วมในการทำงานกลุ่ม ที่ผลจากการตอบแบบสอบถามอยู่ในระดับสูง แสดงให้เห็นว่านักเรียนได้รับการให้ความสำคัญจากเพื่อนๆ นอกจากนั้นนักเรียนอาจจะเป็นคนที่อยู่ในแบบแผนปฏิบัติตามกฎระเบียบต่างๆของสังคมได้เป็นอย่างดี ทำให้นักเรียนรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และรับรู้ได้ถึงความสำคัญของตนเอง ได้รับความสนใจ การเอาใจใส่ และได้รับการชื่นชมเมื่อนักเรียนประพฤติตนในสิ่งที่ดี มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ซึ่งการที่นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับผู้อื่น การได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้ซึ่งกันและกัน การรู้จักแก้ไขปัญหาาร่วมกัน เพื่อให้ตนเองและคนรอบข้างได้ไปถึงจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ เมื่อทำสำเร็จนักเรียนจะรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Saengkaew, J. (1998) อ้างใน Likkhachai, S., (2011) ที่ได้กล่าวไว้ว่า กลุ่มสัมพันธ์จะช่วยให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม สร้างความรู้สึกใกล้ชิด และได้รับการยอมรับ ซึ่งจะพัฒนาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล เชื่อมโยงให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม นำไปสู่ความรู้สึกว่าตนเองมีค่าและมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น



### 1.2.ความแข็งแกร่งของจิตใจ

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนมีความแข็งแกร่งของจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนเป็นคนที่มีความมุ่งมั่นที่หลากหลาย มีความคิดที่ยืดหยุ่น มีความอดทนและสามารถปรับตัวต่อสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ได้ จึงตรงกับข้อคำถามที่ว่า คุณตั้งเป้าหมายเพื่อเป็นแนวทางไปสู่ความสำเร็จในชีวิต และข้อคำถาม การเรียนรู้จากข้อผิดพลาดจะทำให้คุณมีศักยภาพและพัฒนาตนเองมากขึ้น ที่ผลจากการตอบแบบสอบถามอยู่ในระดับสูงแสดงให้เห็นว่านักเรียนเลือกที่จะไม่หลีกเลี่ยงตนเองหรือสิ่งแวดล้อม มีความมุ่งมั่นเข้มแข็ง เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่กดดัน เช่น นักเรียนที่อยู่ในช่วงเตรียมสอบ ถึงแม้จะรู้สึกกดดันจนเกิดความเครียดต่อสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ แต่ก็ยังเชื่อมั่นว่าเป็นสิ่งที่ตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์นั้นได้ กล่าวคือหากนักเรียนอยากให้การสอบในครั้งนี้ ได้ผลลัพธ์อย่างที่คาดหวังไว้ นักเรียนจะควบคุมสถานการณ์นี้ด้วยการวางแผนในการอ่านหนังสือและทบทวนเพื่อให้ตนเองมีความพร้อมในการเข้าสอบ นอกจากนี้การที่นักเรียนมีความแข็งแกร่งของจิตใจยังรวมไปถึงการที่นักเรียนมีความมุ่งมั่นต่อสถานการณ์ต่างๆที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี มากกว่าที่จะมองว่าเป็นสิ่งที่เลวร้าย นักเรียนจึงมีความอดทนและมองว่าสิ่งที่ได้พบเจออยู่เป็นเรื่องท้าทาย ซึ่งจะเป็นบททดสอบที่ทำให้นักเรียนเติบโตขึ้น ซึ่งจะสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chulert, S., (2010) ที่ได้กล่าวไว้ว่า สิ่งที่ทำให้นักเรียนเตรียมทหารมีความแข็งแกร่งของจิตใจ ประกอบไปด้วยความยากลำบากที่ต้องเผชิญ ทั้งทางกายและทางจิตใจ การเติบโตผ่านการเรียนรู้ ความเข้มแข็ง ความอดทนอดกลั้น และสิ่งที่ช่วยผลักดันให้ฝ่าฟันความยากลำบากจากภายในตัวและแหล่งสนับสนุนภายนอก

### 1.3.การดูแลตนเอง

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนมีการดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนอยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่ยังมีการเจริญเติบโตของร่างกาย นักเรียนส่วนใหญ่จึงมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ยังไม่เกิดความเสื่อมถอยต่างๆ ประกอบกับนักเรียนกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จึงอาจมีปัจจัยอื่นที่ทำให้การดำเนินชีวิตของนักเรียนเป็นไปอย่างรีบเร่ง อาจทำให้ดูแลตนเองไม่ได้เต็มที่ เช่น การเรียนในโรงเรียน การเตรียมตัวที่จะเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย การค้นหาตัวตน ความเป็นอัตลักษณ์ของตนเอง การทำในสิ่งที่ชอบ งานอดิเรกต่างๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ อาจเป็นข้อจำกัดที่ส่งผลให้นักเรียนดูแลตนเองได้ระดับหนึ่ง เช่น นักเรียนอาจงดทานอาหารบางมื้อ เพราะต้องรีบเร่งไปทำภารกิจ หรือการเลือกทานอาหารแบบเดิมซ้ำๆตามความชอบหรือความสะดวก โดยที่ไม่ได้คำนึงถึงหลักโภชนาการ การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอหรือการไม่ได้ออกกำลังกาย เนื่องจากมีข้อจำกัดทางด้านเวลา หรือสิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย อย่างไรก็ตามนักเรียนก็ยังรักษาความสะอาดให้แก่ตนเองและที่พักอาศัย จึงตรงกับข้อคำถามที่ว่า คุณดูแลสุขอนามัยทางเพศของตนเองอยู่เสมอ และข้อคำถาม คุณดูแลที่อยู่อาศัยของคุณให้สะอาดอยู่เสมอ ที่ผลจากการตอบแบบสอบถามอยู่ในระดับสูง นอกจากนี้ยังมีข้อคำถาม คุณนำประสบการณ์ความรู้ด้านสุขภาพที่คุณมีไปใช้ในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้ ที่อยู่ในระดับสูงเช่นกัน แสดงให้เห็นว่าเมื่อนักเรียนเกิดการเจ็บป่วยเอง หรือมีคนรอบข้างที่เจ็บป่วย ประสบการณ์เหล่านั้นจะช่วย



ส่งเสริมให้นักเรียนได้ตระหนักและมีพฤติกรรมในการดูแลตนเองมากขึ้น ซึ่งจะสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาวนา บุญมุสิก (Boonmusik, P. et al., 2011) พบว่าคะแนนพฤติกรรมของวัยรุ่นอยู่ในระดับปานกลาง โดยวัยรุ่นในมูลนิธิมีพฤติกรรมสุขภาพระดับปานกลางไปทางระดับดี ขณะที่วัยรุ่นที่พำนักในที่สาธารณะมีพฤติกรรมสุขภาพระดับปานกลางไปทางระดับต่ำ

### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า เพศของนักเรียน เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้นักเรียน มีการดูแลตนเองที่แตกต่างกันออกไป อย่างที่พบในผลการวิจัย คือ นักเรียนชายมีการดูแลตนเองโดยรวมและรายด้านทุกด้าน ได้แก่ ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป และด้านการดูแลตนเองตามพัฒนาการสูงกว่านักเรียนหญิง ซึ่งการดูแลตนเองโดยทั่วไปนั้น จะเป็นการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริม และรักษาไว้ซึ่งสุขภาพ ที่แข็งแรง คือการรักษาสมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อนให้เพียงพอ ส่วนทางด้านของการดูแลตนเองตามพัฒนาการ จะเป็นการดูแลตนเองตามช่วงวัย ซึ่งในระยะของการเป็นวัยรุ่นนั้นทั้งร่างกายและจิตใจกำลังเข้าสู่การเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะมีความแตกต่างกันระหว่างเพศชายและเพศหญิง จึงควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อให้ความรู้ และทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจในความแตกต่างของเพศชายและเพศหญิง และสิ่งที่จำเป็นในการดูแลตนเองตามเพศที่แตกต่างกันออกไป เช่น เพศหญิงควรมีความรู้ในการดูแลตนเองในระหว่างช่วงที่มีประจำเดือนซึ่งการให้ความรู้นี้ อาจจัดทำเป็นกลุ่มโดยแบ่งตามเพศ เพื่อให้นักเรียนได้สามารถปรึกษากันกับสมาชิกในกลุ่มที่เป็นเพศเดียวกันได้

2. ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ระดับเกรดเฉลี่ยของนักเรียน เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้นักเรียนมีการดูแลตนเองที่แตกต่างกันออกไป อย่างที่พบในผลการวิจัย คือ นักเรียนที่มีระดับเกรดเฉลี่ย 3.50 - 4.00 มีการดูแลตนเองโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป สูงกว่านักเรียนในกลุ่มอื่น จึงแสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนที่ดี จะมีการดูแลตนเองที่ดีกว่า จึงควรมีการจัดการให้ความรู้ การฝึกอบรมเพิ่มเติมในเรื่องของการดูแลตนเอง ให้กับกลุ่มนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยน้อย โดยการให้นักเรียนได้ประเมินตนเองว่าในแต่ละวันนักเรียนได้ทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการดูแลสุขภาพของตนเองเพียงพอหรือไม่ โดยอาจให้ครูอาจารย์ ผู้รับผิดชอบในการจัดอบรมครั้งนี้ ได้ตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียน ในเรื่องของการดูแลตนเอง เพื่อให้นักเรียนในกลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ยน้อยกว่า ได้เห็นความสำคัญของการดูแลตนเอง และมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ดียิ่งขึ้น

3. ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการดูแลตนเองของนักเรียน เมื่อพิจารณารายด้าน ได้แก่ ด้านการ มีความสำคัญ และด้านการมีคุณค่าความดี อยู่ในระดับสูง ส่วนด้านการมีอำนาจ และด้านการ มีความสามารถ อยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่านักเรียนควรได้รับการส่งเสริมในการทำสิ่งต่างๆที่จะแสดงให้เห็นถึงความสามารถของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในการทำกิจกรรม โดยที่ครู อาจารย์ควรมอบหมายให้นักเรียนได้ทำสิ่งที่ตรงกับความสามารถ และเมื่อนักเรียนทำสิ่งนั้นสำเร็จก็ควรที่จะได้รับคำชมเชย ซึ่งครู อาจารย์ ควรส่งเสริมให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น หรือ



ตัดสินใจในการที่จะปฏิบัติสิ่งต่างๆตามความต้องการ เพื่อให้นักเรียนรู้สึกว่าคุณค่า และกล้าที่จะตัดสินใจได้อย่างเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งจะส่งผลต่อการดูแลตนเองของนักเรียน ทำให้นักเรียนสามารถตัดสินใจได้ว่าดูแลตนเองอย่างไรเมื่อเกิดภาวะทางสุขภาพ

4. ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนมีความแข็งแกร่งของจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับสูง และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการดูแลตนเองของนักเรียน เมื่อพิจารณารายด้าน ได้แก่ ด้านการผูกมัดตนเอง และด้านความท้าทายอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านการควบคุม อยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่านักเรียนยังคงมีความเชื่อว่าสิ่งต่างๆบางอย่างนั้น เป็นปัญหามากเกินกว่าที่นักเรียนจะสามารถจัดการได้ เป็นเรื่องที่เกิดจากโชคชะตา หรือการกระทำจากผู้อื่น ที่ทำให้นักเรียนได้พบเจอกับปัญหาซึ่งก่อให้เกิดความเครียด จึงควรให้ครู อาจารย์ และผู้ปกครอง คอยหมั่นสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนว่าอยู่ในสภาวะปกติหรือไม่ เมื่อนักเรียนมีปัญหาหรือมีความกังวลใจจึงควรที่จะเข้าไปช่วยเหลือ คอยรับฟังหรือแนะแนวทางที่จะสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ เพื่อช่วยบรรเทาความเครียดให้นักเรียน เพราะเมื่อนักเรียนเกิดความเครียด จะทำให้นักเรียนสนใจที่จะดูแลตนเองน้อยลงและส่งผลต่อสุขภาพได้

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนอื่น ทั้งในเขตกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด เพื่อเปรียบเทียบการดูแลตนเองของนักเรียนจากโรงเรียนอื่นว่าโรงเรียนมีผลต่อการดูแลตนเองหรือไม่
2. ควรศึกษาการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กับตัวแปรทางจิตวิทยาตัวอื่น เช่น บุคลิกภาพ ทักษะคิด แรงจูงใจ เพื่อให้งานวิจัยในประเด็นดังกล่าวมีความครอบคลุม มากขึ้น

#### องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การเห็นคุณค่าในตนเอง ความแข็งแกร่งของจิตใจ กับการดูแลตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2 กรุงเทพมหานครผลจากการศึกษา การเห็นคุณค่าในตนเองและความแข็งแกร่งของจิตใจนักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง ส่วนการดูแลตนเองผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักเรียนมีการดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง การดูแลตนเองโดยทั่วไป และด้านการดูแลตนเองตามพัฒนาการสูงกว่านักเรียนหญิง ข้อมูลที่ได้จะเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่จะนำไปสู่ใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ความแข็งแกร่งของจิตใจ กับการดูแลตนเอง กับหน่วยงานทางด้านการศึกษาระดับนโยบายและระดับปฏิบัติที่จะทำให้เกิดประโยชน์กับนักเรียนโดยตรง



## เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. (2561). กรมอนามัย จับมือ คณะสาธารณสุขศาสตร์ ม.มหิดล ลงนาม MOU ความร่วมมือขับเคลื่อนความรู้ด้านสุขภาพของประชาชนไทย สังคมไทยรอบรู้ด้านสุขภาพ (Online). <https://anamai.moph.go.th/th/news-anamai/17131> 28 พฤศจิกายน 2562.
- กรมสุขภาพจิต. (2552). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต Resilience Quotient. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- จินดาพร แสงแก้ว. (2541). การเปรียบเทียบผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิตยา ตากวิริยานันท์. (2552). ทฤษฎีความสำเร็จในการปรับตัวของบุคคลในภาวะเสี่ยง. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ภารณา บุญมุสิก และคณะ. (2554). “พฤติกรรมสุขภาพและความต้องการการดูแลด้านสุขภาพของวัยรุ่นเรื้อรัง.” วารสารสภากาการพยาบาล 26: 81-94
- สมมภู ชูเลิศ. (2553). ประสบการณ์ความเข้มแข็งอดทนที่ผ่านการบ่มเพาะของนักเรียนเตรียมทหาร ตำแหน่งนักเรียนบังคับบัญชา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชนี ลิกชะไชย. (2554). “ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร” วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี. 11(4): 144-153.
- Kobasa, S. C. (1979). “Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness.” *Journal of Personality and Social Psychology*. 37 (1): 1-11.
- Maslow, A. (1970) *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Orem, D. E. (1985). *Nursing: Concept of Practice*. 3<sup>rd</sup> ed. New York: Mc Graw-Hill Book Company.
- Osborne, J. (1996). Beyond constructivism. *Science Education*, 80(1), 53-82.
- Reivich, K., and A. Shatte. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway.



### Translated Thai References

- Department of Health. (2018). The Department of Health joins hands with the Faculty of Public Health, Mahidol University to sign an MOU for cooperation to drive
- Department of Mental Health. (2009). Change bad to become good. Mental Health Power Resilience Quotient. Nonthaburi: Development Agency. Mental Health Department of Mental Health.
- Jindaporn Saengkaew. (1998). Comparison of the Effects of Using a Marathon Relation Group to Develop Self-Esteem of Children at Ban Uppatham, The Creation of Children Foundation. Master of Education Thesis, Srinakharinwirot University.
- Knowledge of Thai people's health Thai society is well versed in health (Online) .<https://anamai.moph.go.th/th/news-anamai/17131> November 28, 2019.
- Nittaya Takwiriyanan (2009). The theory of adaptation success of individuals at risk. Pathum Thani: Thammasat University.
- Pawana Boonmusik et al. (2011). "Health behavior and health care needs of homeless adolescents." *Journal of Nursing Council* 26: 81-94
- Sayomphoo Chulert. (2010). Experiences of strength and endurance through the nurturing of military preparation students. Student commanding position. Master of Arts Thesis Department of Counseling Psychology, Chulalongkorn University.
- Suthanee Likkhachai. (2011). "Effect of using the program on self-esteem. Of students in secondary school year 1-3 Loi Sai Memorial School Ladprao District Office Bangkok " *Academic Journal Sripatum Chonburi*. 11 (4): 144-153.

