



ผลของการพัฒนาอัตลักษณ์ที่มีต่อการปรับตัวทางจิตสังคม
ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5

EFFECTS OF AN IDENTITY DEVELOPMENT PROGRAM ON
ADAPTIVE PSYCHOSOCIAL FUNCTIONING OF ELEVENTH GRADE STUDENTS.

นาย นุชา มนต์ภาณีวงศ์ *

Nucha Monphaneewong

ผศ.ดร. ชุตินา สุระเศรษฐ์ **

Asst. Prof. Chutima Suraseth, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาอัตลักษณ์ที่มีต่อการปรับตัวทางจิตสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมพัฒนาอัตลักษณ์รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง และกลุ่มควบคุมได้รับการแนะนำตามหลักสูตรปกติของโรงเรียน ดำเนินการทดสอบการปรับตัวทางจิตสังคมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 2 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA) และการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ (Pairwise Comparison) ผลการวิเคราะห์พบว่า (1) ในระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมด้านการเห็นคุณค่าแห่งตนและด้านความแข็งแกร่งของอัตตาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านความเชื่ออำนาจภายในตนเองและความมุ่งมั่นในชีวิต และไม่พบความแตกต่างทั้ง 4 ด้านในระยะติดตามผล และ (2) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมทั้ง 4 ด้าน ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ และมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมเพียง 2 ด้าน ในระยะติดตามผลที่สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ ด้านการเห็นคุณค่าแห่งตน และความมุ่งมั่นในชีวิต แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านความเชื่ออำนาจภายในตนเอง และด้านความแข็งแกร่งของอัตตา

* หน่วยงานสังกัด ภาควิชา วิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์

ที่อยู่ 29/84-85 ฮาเวน คอนโด ห้อง 609-610 ซอย.อินทามาระ 4 ถนนสุทธิสารวินิจฉัย เขตพญาไทย กรุงเทพฯ 10400

E-mail Address: nususu@gmail.com

**อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: chutima_suraseth@yahoo.com

ISSN1905-4491

Abstract

This study describes a quasi-experimental design that aimed to promote identity exploration among 11th grade students to evaluate the effectiveness of the program to promote adaptive psychosocial functioning. Two classes sample of 60 various academic achievement 11th grade students, 30 students were assigned as experimental group which engaged in identity development program and other 30 students were assigned as control group which engaged in normal curriculum guidance lessons. All student completed measures of adaptive psychosocial functioning at before, after learning with identity development program and follow-up periods. The quantitative data were analyzed through one-way ANOVA and Post Hoc Comparison. Result showed (1) Experimental group after learning with identity development program showed significant different on self-esteem and ego-strength over control group. But found no significant different on all adaptive psychosocial functioning' sub-components of experimental group over control group in follow-up period. (2) The scores of all adaptive psychosocial functioning' sub-components in experimental group after learning with identity development program showed significant increase over before learning with identity development program. The scores of self-esteem and purpose in life of experimental group in follow-up period showed significant increase over before learning with identity development program.

คำสำคัญ: การปรับตัวทางจิตสังคม/ อัตลักษณ์/ โปรแกรมพัฒนาลักษณะอัตลักษณ์

KEYWORDS: ADAPTIVE PSYCHOSOCIAL FUNCTIONING/ IDENTITY/ IDENTITY DEVELOPMENT PROGRAM

บทนำ

เด็กและเยาวชนในปัจจุบันต้องเผชิญกับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่หลากหลาย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม เทคโนโลยีสมัยใหม่ และข้อมูลข่าวสารต่างๆ สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อวิถีการดำรงชีวิตของเด็กและเยาวชนรวมถึงคนในสังคมที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทั้งนี้จากรายงานสถานการณ์ด้านเด็กและเยาวชน ประเด็นเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2552) พบว่า เด็กวัยรุ่นมีพัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม และ จริยธรรม อยู่ในระดับต่ำ 5 อันดับแรก ได้แก่ ความคิดสร้างสรรค์ การควบคุมอารมณ์ การคิดวิเคราะห์ การตระหนักรู้ตนเอง และการแก้ปัญหาที่อาจส่งผลต่อการปรับตัวและความสำเร็จของบุคคลในอนาคต สอดคล้องกับแนวคิดของ Gee (2000) ที่กล่าวถึงการเข้ามาของเทคโนโลยีและการเปลี่ยนแปลงในอนาคตที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้บุคคลปรับตัวกับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ยากขึ้น และส่งผลทางลบถึงความสุขในชีวิต สุขภาพจิตของบุคคล รวมทั้งพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ อาทิ การติดสารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และการใช้ความรุนแรง (Diener & Seligman, 2002; Frankl, 2006; Sheldon et al, 2004; Soenens, Duriez, & Goossens, 2005)

การปรับตัวทางจิตสังคม

การปรับตัวทางจิตสังคมเป็นกระบวนการเผชิญหน้าและรับมือกับปัญหาและสภาพการณ์ โดยบุคคลยังสามารถรักษาความเป็นตัวของตัวเองได้ ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและรับมือกับปัญหาจากสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันได้ ทั้งนี้มีงานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของการปรับตัวทางจิตสังคมที่มีต่อพฤติกรรมของบุคคล โดยผลการวิจัยให้ข้อค้นพบว่า

บุคคลที่มีการปรับตัวทางจิตสังคมที่ดี จะเป็นผู้ที่มีความนับถือในตัวเองสูง มีเป้าหมายในตนเองที่ชัดเจน มีความสุขโดยรวมในชีวิตสูงกว่าบุคคลที่มีการปรับตัวทางจิตสังคมต่ำ มีความสามารถในการรับมือปัญหา และเป็นที่ยอมรับชมเชยในสังคมมากกว่าผู้ที่มีการปรับตัวทางจิตสังคมต่ำ และมีแนวโน้มที่จะเกิดพฤติกรรมเสี่ยงในรูปแบบต่าง ๆ น้อยกว่าบุคคลที่มีการปรับตัวทางจิตสังคมต่ำ (Diener & Seligman, 2002; Kaplan & Flum, 2012a; Kroger, 2007; Lillevoll, 2010; Melissa, 2009; Schwartz, 2005; Schwartz, 2012; Sheldon, 2004) ในทางกลับกัน ผู้ที่มีการปรับตัวทางจิตสังคมต่ำจะเป็นผู้ที่วิตกกังวลง่าย มีความกระวนกระวาย มีความเครียดสูง และมีความมั่นใจในตนเองต่ำ มีโอกาสเกิดพฤติกรรมเสี่ยง อาทิ การใช้สารเสพติด การแสดงออกซึ่งความก้าวร้าวรุนแรง ต่อต้านสังคม มีความคิดสุดโต่ง การหนีออกจากบ้าน การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร มีแนวโน้มที่จะคล้อยตามผู้อื่นได้ง่าย ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และมีความสุขในชีวิตในระดับต่ำ (Diener & Seligman, 2002 ; Ryeng, 2010; Kaplan & Flum, 2009; Kaplan & Flum, 2012a; Schwartz, 2005; Sheldon et al, 2004) การปรับตัวทางจิตสังคมเป็นโครงสร้างที่มีความสัมพันธ์กับเป้าหมายและความแข็งแกร่งในโครงสร้างทางจิตวิทยาของบุคคล ได้แก่ การเห็นคุณค่าแห่งตน (Self-Esteem) ความแข็งแกร่งของอัตตา (Ego Strengths) ความมุ่งหวังในชีวิต (Purpose in Life) ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง (Locus of Control) (Sheldon et al, 2004) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกซึมเศร้า (Depression) และความรู้สึกกระวนกระวายใจ (Anxiety) (Schwartz, 2005) การปรับตัวทางจิตสังคมไม่ใช่เป็นเพียงกระบวนการในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมโดยการแสดงออกทางพฤติกรรมเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการในการปรับตัวทางจิตใจของบุคคลเพื่อให้เกิดความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายของตัวบุคคลกับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป บุคคลที่มีการปรับตัวทางจิตสังคมดีจึงหมายถึงบุคคลที่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ รวมทั้งยังสามารถรักษาความเป็นตัวของตัวเองเอาไว้ได้ในเวลาเดียวกัน ทั้งนี้งานวิจัยจำนวนมากของ Schwartz และ Kaplan ได้แสดงถึงความเชื่อมโยงระหว่างอัตลักษณ์ (Identity) กับการปรับตัวทางจิตสังคม โดยที่อัตลักษณ์เป็นตัวกำหนดถึงเป้าหมายและทิศทางของบุคคลส่งผลกระทบต่อความสามารถในการปรับตัวทางจิตสังคม นอกจากนั้นการมีลักษณะอัตลักษณ์ที่ดียังส่งผลกระทบต่อองค์ประกอบของความสุขทางอัตวิสัย และส่งผลกระทบต่อตัวแปรจิตวิทยาทางบวก อาทิ การเห็นคุณค่าแห่งตน การให้เหตุผลเชิงจริยธรรม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นต้น ซึ่งตัวแปรดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของการปรับตัวทางจิตสังคม ดังนั้นบุคคลที่มีลักษณะอัตลักษณ์ที่ดี หรือมีลักษณะอัตลักษณ์แบบสมบูรณ์ย่อมนำมาซึ่งการปรับตัวทางจิตสังคมที่ดี

อัตลักษณ์

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยของการพัฒนาอัตลักษณ์ (Identity) ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลในการผสมผสานระหว่างลักษณะภายในตนซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลกับลักษณะภายนอกคือประสบการณ์จากสังคมรอบด้าน แล้วประเมินหรือตัดสินใจด้วยตนเองได้ว่าตนเองนั้นคือใครมีความสามารถอะไร ควรจะมีความเชื่อและดำเนินชีวิตไปในทิศทางใด ซึ่งลักษณะดังกล่าว มีความเป็นลักษณะเฉพาะตัวและลักษณะที่เหมือนกับบุคคลอื่นผสมผสานกลมกลืนอยู่ (Erikson, 1968) อัตลักษณ์เป็นภาพรวมของบุคคลที่พัฒนาขึ้นในช่วงประสานกันระหว่างบริบททางสังคมและบริบทของตัวบุคคลเอง อันเป็นแหล่งที่มาของความหมายและเป็นผลลัพธ์ของการค้นหาความหมายนั้น (Kaplan & Flum, 2012b) การพัฒนาอัตลักษณ์เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลาของชีวิต ทว่าประสบการณ์ในช่วงวัยรุ่น โดยเฉพาะในบริบทของสังคมที่เรียกว่าโรงเรียน ส่งผลต่อการสร้างอัตลักษณ์มากกว่าช่วงวัยอื่น เนื่องด้วยวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการพัฒนาความสามารถทางสติปัญญา เป็น

ผลให้เกิดความสามารถในการสะท้อนกลับและประเมินตนเอง ซึ่งนำไปสู่กระบวนการสร้างอัตลักษณ์ (Cole & Cole, 1989) ด้วยเหตุนี้โรงเรียนจึงเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาอัตลักษณ์ของวัยรุ่น ความรู้และทักษะต่างๆ จะถูกถ่ายทอดผ่านกระบวนการเรียนการสอน ทำให้วัยรุ่นเกิดกระบวนการเรียนรู้โดยผ่านทางเนื้อหาและกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในโรงเรียน ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่สำคัญในกระบวนการพัฒนาอัตลักษณ์

ผลการศึกษางานวิจัยด้านอัตลักษณ์ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา มีผู้ศึกษาวิจัยเรื่องอัตลักษณ์จำนวนมาก โดยการศึกษาเกี่ยวกับอัตลักษณ์ส่วนใหญ่มีเป้าหมายเพื่อนำไปใช้ในทางการศึกษา การพัฒนาความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น และการลดปัจจัยเสี่ยงที่มีโอกาสเกิดขึ้น (Schwartz, 2005) แต่งานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องของอัตลักษณ์ยังมีช่องว่างและจุดอ่อนอยู่เป็นจำนวนมาก ทั้งการกำหนดนิยามที่ยังมีความไม่ชัดเจน (Erikson, 1968) ความแคบและไม่ยืดหยุ่นทางทฤษฎี การขาดความสนใจในการนำไปใช้ในชีวิตจริง และปัญหาที่เป็นช่องโหว่ที่สำคัญที่สุดในการวิจัยเกี่ยวกับอัตลักษณ์คือวิธีการวัด ทั้งนี้ Schwartz (2005) ได้เสนอมุมมองที่น่าสนใจในการศึกษาอัตลักษณ์ไว้ดังนี้ (1) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่ใช้ในการศึกษาอัตลักษณ์คือกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยซึ่งผ่านกระบวนการทางด้านอัตลักษณ์มาแล้ว จึงควรมีการศึกษาในกลุ่มที่อายุน้อยกว่า ซึ่งอยู่ช่วงที่การพัฒนาอัตลักษณ์จำเป็นที่จะต้องมีการศึกษากลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาส่วนใหญ่เป็นคนผิวขาว และมีฐานะดี สมควรทำการศึกษาในกลุ่มชนชาติอื่นและต่างสถานะทางสังคม (2) การศึกษาส่วนใหญ่เป็นการศึกษากลุ่มตัวอย่างเปรียบเทียบระหว่างวัย และเป็นการศึกษาในระยะสั้น ๆ เท่านั้น การศึกษาเกี่ยวกับอัตลักษณ์สมควรเป็นการศึกษาระยะยาวที่จะต้องศึกษาถึงกระบวนการเกิดและเปลี่ยนแปลงตลอดชีวิต (3) การนำไปใช้ยังมีอยู่เพียงเล็กน้อยทั้งที่ผลการศึกษาความสัมพันธ์ต่าง ๆ มีอยู่เป็นจำนวนมาก (4) การนำไปใช้ในกระบวนการให้ความช่วยเหลือยังมีอยู่น้อย ทั้งนี้เมื่อพิจารณางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์ในประเทศไทย พบว่าการศึกษาเรื่องอัตลักษณ์นั้นยังไม่ใช่ที่แพร่หลายมากนัก ซึ่งผลจากการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์ในไทย พบว่ามีการศึกษาเรื่องอัตลักษณ์ในสามลักษณะ คือ (1) การสำรวจลักษณะอัตลักษณ์ในกลุ่มต่าง ๆ ที่มีลักษณะเฉพาะ ได้แก่ อัตลักษณ์ที่สร้างขึ้นบนโฆษณาของวัยรุ่นไทยที่อาศัยอยู่ในบริบทสังคมไทยและวัยรุ่นไทยที่อาศัยอยู่ในบริบทสังคมอเมริกัน (อรุณทัย ปญศิริ, 2554) เป็นต้น (2) การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่ออัตลักษณ์ในกลุ่มต่าง ๆ ที่มีลักษณะเฉพาะ ได้แก่ รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่ออัตลักษณ์แห่งตนของนักเรียนโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันพลศึกษา (ละมัย ทุมพัฒน์, 2550) การศึกษาอัตลักษณ์ของวัยรุ่นที่ครอบครัวแตกแยก (พิมพ์ชนก กลิ่นสุโท, 2554) เป็นต้น โดยส่วนใหญ่มุ่งเน้นไปที่ปัจจัยพื้นฐานตามแนวคิดของ Lecky (1951) ซึ่งมุ่งเน้นการศึกษาอัตลักษณ์และความเป็นเอกลักษณ์ภายในกลุ่มบุคคลมากกว่าที่จะสนใจในปัจจัยหรือองค์ประกอบของอัตลักษณ์ และ (3) งานวิจัยในการพัฒนาอัตลักษณ์ในทางการให้คำปรึกษา แต่เช่นเดียวกับที่ Schwartz (2005) ได้กล่าวถึงช่องว่างของงานวิจัยด้านอัตลักษณ์ว่ามีการศึกษาในวงแคบเพียงในเรื่องของรูปแบบอัตลักษณ์ และปัจจัยที่ส่งผลต่ออัตลักษณ์เท่านั้น แต่ยังขาดงานวิจัยที่เน้นการพัฒนาทางทฤษฎีและการนำไปใช้

อัตลักษณ์และการปรับตัวทางจิตสังคม

ผลการศึกษาวิจัยของซวาร์สและคณะ (Schwartz, Zamboanga, & Olthuis, 2009) ให้ข้อค้นพบถึงความสัมพันธ์ของการมีอัตลักษณ์ (Identity Style) ลักษณะอัตลักษณ์ (Identity Formation) และกระบวนการทางอัตลักษณ์ (Identity Processing) ที่ส่งผลต่อการปรับตัวทางจิตวิทยา การเห็นคุณค่าแห่งตน (Self-esteem) เป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) ความเชื่ออำนาจภายในของตนเอง (locus of control) และความยืดหยุ่น (Resilience) ซึ่งทั้งหมดเรียกโดยรวมว่า รูปแบบการปรับตัวทางจิตสังคม (Adaptive

Psychosocial Functioning) โดยบุคคลซึ่งมีคะแนนสูงในด้านการปรับตัวทางจิตสังคม จะเป็นบุคคลที่สามารถรับมือการเปลี่ยนแปลงได้ดี สามารถแก้ปัญหาและปรับตัวเข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงได้ เป็นผู้ที่มีความสุขและมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากกว่ากลุ่มที่มีคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมต่ำ (Sheldon et al., 2004) ในทางกลับกัน ผู้ที่มีอัตลักษณ์ไม่ชัดเจน หรือมีลักษณะอัตลักษณ์แบบสับสนส่งผลทางลบต่ออาการทางจิตวิทยาภายใน (Internalization Symptoms) ซึ่งประกอบด้วยสองตัวแปรคือ ความวิตกกังวล (Anxiety) และความซึมเศร้า (Depression) การขาดลักษณะอัตลักษณ์หรือขาดกระบวนการสร้างอัตลักษณ์ที่เหมาะสมจึงส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวบุคคลดังจะเห็นได้จากการศึกษาของ Jones และคณะ (1989) พบว่าวัยรุ่นที่มีลักษณะอัตลักษณ์แห่งตนแบบสับสน มีความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ปลอดภัย และการติดสารเสพติดมากกว่าวัยรุ่นที่มีอัตลักษณ์ในแบบอื่น ๆ การมีอัตลักษณ์ที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ส่งผลให้เกิดความกระวนกระวายใจ และความรู้สึกลึกซึ้งซึมเศร้า (Harter, 1999)

ด้วยเหตุที่อัตลักษณ์เป็นโครงสร้างที่มีอำนาจมากต่อการดำเนินชีวิต เป็นสิ่งที่กำหนดเส้นทางในการดำรงชีวิตและตัดสินใจ (Kroger, 2007) เป็นเครื่องมือในการเลือกและกระทำสิ่งต่าง ๆ จากการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมศักยภาพของบุคคล อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือสำคัญต่อความสามารถในการปรับตัวและรับมือความเปลี่ยนแปลงซึ่งส่งผลต่อการปรับตัวทางจิตสังคม (Schwartz et al., 2009) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมที่พัฒนาลักษณะอัตลักษณ์ตามรูปแบบของ คาแพลน และฟรัม (Sinai, Kaplan, & Flum, 2012) มาพัฒนาเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางจิตสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งเป็นช่วงวัยของการพัฒนาอัตลักษณ์ และเป็นช่วงสำคัญที่สุดในเลือกและรับอัตลักษณ์ (Berzonsky, 2005; Erikson, 1968; Macia, 1966; Schwartz, 2005)

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาลักษณะอัตลักษณ์ที่มีต่อการพัฒนาการปรับตัวทางจิตสังคม

สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาลักษณะอัตลักษณ์ มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมใน 4 ด้าน หลังการทดลองและในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาลักษณะอัตลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาลักษณะอัตลักษณ์ มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมใน 4 ด้าน หลังการทดลองและในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 40,648 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2556)

ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย เขต กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายลำดับขั้น (Multi-Stage Sampling) เริ่มต้นจากการสุ่มเขตพื้นที่โรงเรียนที่สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและสุ่มกลุ่มโรงเรียนตามเขตปกครองโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลาก จากนั้นผู้วิจัยคัดเลือกห้องเรียนจำนวน 6 ห้องเรียน (จากทั้งหมด 15 ห้องเรียน) ตามเกณฑ์ ดังนี้ (1) เป็นห้องเรียนที่มีการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรปกติ และ (2) ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลากหลายคละกัน หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการวัดการปรับตัวทางจิตสังคมของนักเรียนทั้ง 6 ห้อง และเลือกนักเรียน 2 ห้อง ที่มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากแบบวัดการปรับตัวทางจิตสังคมทั้ง 4 ด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม (ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมพัฒนาทักษะอัตลักษณ์) และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม (ได้รับการแนะแนวด้วยวิธีการปกติตามหลักสูตรของโรงเรียน)

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi- Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมพัฒนาทักษะอัตลักษณ์ ในขณะที่กลุ่มควบคุมจะได้รับการแนะแนวตามปกติ ทั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวัดการปรับตัวทางจิตสังคมด้วยแบบวัดในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังเสร็จสิ้นการทดลองเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ แล้วนำผลคะแนนมาทดสอบค่าเฉลี่ยก่อนก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ทั้งภายในกลุ่ม และระหว่างกลุ่ม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA) และการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ (Pairwise Comparison) ประกอบการนำข้อมูลบทสนทนาในระหว่างทำกิจกรรม และในระยะหลังทำกิจกรรม มาใช้ในการวิเคราะห์ร่วมด้วย เพื่อเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ให้เกิดความเข้าใจผลการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะอัตลักษณ์ชัดเจนยิ่งขึ้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยเครื่องมือจำนวน 3 ชุด ได้แก่

1) แบบวัดการปรับตัวทางจิตสังคม ตามแนวคิดของ Schwartz (2010) ประกอบด้วยแบบวัดทั้งหมด 4 ชุด ได้แก่

ตารางที่ 1 แบบวัดการปรับตัวทางจิตสังคม 4 ด้าน

แบบวัด	ต้นฉบับ	ลักษณะของเครื่องมือ	จำนวนข้อ	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา
1. แบบวัดการเห็นคุณค่าแห่งตน	สิรินรัตน์ ศรีสวัสดิ (2547)	ลิเคิร์ท 5 ระดับ	21	.857
2. แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนเอง	Rotter (1966)	เลือกข้อความที่เห็นด้วยมากที่สุด	15	.635
3. แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต	อรัญญา ตัญคำภีร์ (2544)	ลิเคิร์ท 7 ระดับ	18	.856
4. แบบวัดความแข็งแกร่งของอัตตา	Markstrom (2005)	ลิเคิร์ท 5 ระดับ	24	.790

2) โปรแกรมพัฒนาลักษณะอัตลักษณ์ ซึ่งผู้วิจัยใช้รูปแบบการสำรวจและพัฒนาอัตลักษณ์ตามแนวคิดของ Flum และ Kaplan (2012) แบ่งกิจกรรมเป็น 3 ขั้นตอน รวมทั้งสิ้น 8 กิจกรรม ดังนี้ (1) ขั้นตอนการกระตุ้นการสำรวจตนเอง (Exploration Triggers) ประกอบด้วย 3 กิจกรรมคือ กิจกรรมมารู้จักกัน กิจกรรมบ้านของฉัน และกิจกรรมแรงบันดาลใจ (2) ขั้นตอนการสร้างความรู้สึกลปลอดภัย (Sense of Safety) ประกอบด้วย 2 กิจกรรมคือ กิจกรรมความสุขของฉัน กิจกรรมนี้แหละฉัน (ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ) (3) ขั้นตอนการขึ้นนำการตัดสินใจ (Exploration Scaffolds) ประกอบด้วย 3 กิจกรรมคือ กิจกรรมนี้แหละฉัน (การรู้จักตนเอง) กิจกรรมแผนผังชีวิต และกิจกรรมอาชีพของฉัน ดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์

3) แบบสัมภาษณ์ผลการใช้โปรแกรมพัฒนาลักษณะอัตลักษณ์ ประกอบด้วยแนวคำถามสำหรับใช้ในการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างหลังผ่านโปรแกรมพัฒนาลักษณะอัตลักษณ์ใน 3 ขั้นตอน คือ (1) แบบสัมภาษณ์ผลการกระตุ้นการสำรวจตนเอง (2) แบบสัมภาษณ์ผลการสร้างความรู้สึกลปลอดภัย (3) แบบสัมภาษณ์ผลการขึ้นนำการตัดสินใจ

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อตอบสนองสมมติฐานการวิจัยประกอบด้วย 1) การวิเคราะห์ความแปรปรวน (one-way ANOVA) ของคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมรายด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล เพื่อตอบสนองสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 และ 2) การเปรียบเทียบรายคู่ (Pairwise Comparison) ของค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคม 4 ด้าน ในทุกคู่ระยะเวลา เพื่อตอบสนองสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมรายด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ระยะ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	sig
หลังการทดลอง	การเห็นคุณค่าแห่งตน	448.267	1	448.267	5.543	.022*
	ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง	21.600	1	21.600	2.988	.089
	ความมุ่งหวังในชีวิตใน	601.667	1	601.667	3.134	.082
	ความแข็งแกร่งของอัตตา	365.067	1	365.067	4.710	.034*
ติดตามผล	การเห็นคุณค่าแห่งตน	129.067	1	129.067	1.542	.219
	ความเชื่ออำนาจภายในตนเอง	.817	1	.817	.085	.772
	ความมุ่งหวังในชีวิตใน	294.817	1	294.817	1.288	.261
	ความแข็งแกร่งของอัตตา	11.267	1	11.267	.155	.695

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมรายด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาอัตลักษณ์ มีคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมด้านการเห็นคุณค่าแห่งตน และด้านความแข็งแกร่งของอัตตาหลังการทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p=.022$ และ $p=.034$)

ตามลำดับ) แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านด้านความเชื่ออำนาจภายในตนเอง และความมุ่งมั่นในชีวิต ($p=.089$ และ $p=.082$ ตามลำดับ) นอกจากนี้ ยังพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาลักษณะอัตลักษณ์ มีคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคม 4 ด้าน ในระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคม 4 ด้าน จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและตามช่วงเวลา

	ตัวแปร	ช่วงเวลา	คะแนนเฉลี่ย	การเปรียบเทียบ	sig
กลุ่มทดลอง	การเห็นคุณค่า แห่งตน	ก่อนทดลอง E _E 1	72.93	E _E 1 - E _E 2	.010*
		หลังทดลอง E _E 2	75.43	E _E 2 - E _E 3	.410
		ติดตามผล E _E 3	75.23	E _E 3 - E _E 1	.010*
	ความเชื่ออำนาจ ภายในตนเอง	ก่อนทดลอง L _E 1	8.07	L _E 1 - L _E 2	.002*
		หลังทดลอง L _E 2	9.47	L _E 2 - L _E 3	.448
		ติดตามผล L _E 3	9.37	L _E 3 - L _E 1	.054
	ด้านความมุ่งมั่น ในชีวิต	ก่อนทดลอง P _E 1	89.00	P _E 1 - P _E 2	.002*
		หลังทดลอง P _E 2	93.667	P _E 2 - P _E 3	.138
		ติดตามผล P _E 3	95.033	P _E 3 - P _E 1	.001*
	ความแข็งแกร่ง ของอัตตา	ก่อนทดลอง S _E 1	82.500	S _E 1 - S _E 2	.001*
		หลังทดลอง S _E 2	87.900	S _E 2 - S _E 3	.046*
		ติดตามผล S _E 3	84.167	S _E 3 - S _E 1	.216
กลุ่มควบคุม	การเห็นคุณค่า แห่งตน	ก่อนทดลอง E _C 1	71.57	E _C 1 - E _C 2	.075
		หลังทดลอง E _C 2	69.97	E _C 2 - E _C 3	.028*
		ติดตามผล E _C 3	72.30	E _C 3 - E _C 1	.531
	ความเชื่ออำนาจ ภายในตนเอง	ก่อนทดลอง L _C 1	8.03	L _C 1 - L _C 2	.297
		หลังทดลอง L _C 2	8.27	L _C 2 - L _C 3	.012*
		ติดตามผล L _C 3	9.13	L _C 3 - L _C 1	.012*
	ด้านความมุ่งมั่น ในชีวิต	ก่อนทดลอง P _C 1	92.133	P _C 1 - P _C 2	.002*
		หลังทดลอง P _C 2	87.333	P _C 2 - P _C 3	.021*
		ติดตามผล P _C 3	90.600	P _C 3 - P _C 1	.208
	ความแข็งแกร่ง ของอัตตา	ก่อนทดลอง S _C 1	86.00	S _C 1 - S _C 2	.034*
		หลังทดลอง S _C 2	82.967	S _C 2 - S _C 3	.376
		ติดตามผล S _C 3	83.00	S _C 3 - S _C 1	.019*

ผลการตรวจสอบเปรียบเทียบเป็นรายคู่ (Pairwise Comparison) ด้วยวิธี Least square difference (LSD) พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคม 4 ด้านของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้านในระยะหลังการทดลอง และลดลงเล็กน้อยในระยะติดตามผล ยกเว้นด้านความแข็งแกร่งของอัตตาที่ลดลงในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อตรวจสอบค่าคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมในระยะก่อนการทดลองเทียบกับระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง พบว่า

คะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมในด้านการเห็นคุณค่าแห่งตน และด้านความมุ่งมั่นในชีวิตมีคะแนนในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความเชื่ออำนาจภายในตน และด้านความแข็งแกร่งของอัตตา ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนด้านเชื่ออำนาจภายในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความมุ่งมั่นในชีวิต และความแข็งแกร่งของอัตตาในระยะหลังทดลองต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนความแข็งแกร่งของอัตตาในระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติได้ผลลัพธ์ที่น่าสนใจ ทั้งในส่วนที่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย และในส่วนที่ไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย โดยพบว่าค่าคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาลักษณะอัตลักษณ์มีค่าคะแนนในทุกด้านในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และลดลงเล็กน้อยในระยะติดตามผล และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมของกลุ่มทดลองเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่าค่าคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองมีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุมเพียงแค่สองด้านคือ ด้านการเห็นคุณค่าแห่งตน และด้านความแข็งแกร่งของอัตตา และไม่พบความแตกต่างของค่าคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมในทุกด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล ซึ่งความแปรปรวนของคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมของทั้งสองกลุ่ม และผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาลักษณะอัตลักษณ์ สามารถอธิบายได้ดังนี้

(1) ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาลักษณะอัตลักษณ์ที่มีต่อการปรับตัวทางจิตสังคมเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการทดสอบทางสถิติสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 1 โดยการทดสอบด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวพบว่า ค่าคะแนนในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติใน 2 ด้าน คือการเห็นคุณค่าแห่งตน และด้านความแข็งแกร่งของอัตตา แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในด้านความเชื่ออำนาจภายในตนเองและความมุ่งมั่นในชีวิต และเมื่อวัดค่าคะแนนในระยะติดตามผลไม่พบความแตกต่างทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในทุกๆ ด้านของการปรับตัวทางจิตสังคม ซึ่งผลลัพธ์ที่ปรากฏสอดคล้องกับลักษณะธรรมชาติของอัตลักษณ์ (Côté & Levine, 1988; Schwartz, Zamboanga, & Olthuis, 2009) ที่กล่าวถึงความคงทนของลักษณะอัตลักษณ์ในตัวบุคคลว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงไปมาอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นที่ลักษณะอัตลักษณ์จะมีการเปลี่ยนแปลงไปมาอย่างรวดเร็ว ดังนั้นการที่ค่าคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมใน 4 ด้านของกลุ่มทดลองลดลง จึงมีลักษณะที่สอดคล้องกับลักษณะโดยธรรมชาติของลักษณะอัตลักษณ์ ที่บุคคลในช่วงวัยรุ่นตอนต้นมีแนวโน้มที่จะติดอยู่ในลักษณะแบบสับสน และอัตลักษณ์แบบดวนดัดสิน ดังนั้นผลลัพธ์ของโปรแกรมพัฒนาลักษณะอัตลักษณ์ที่มุ่งเน้นการสำรวจ เพื่อพัฒนาลักษณะอัตลักษณ์เข้าสู่ลักษณะแบบยังไม่ตัดสินใจ และลักษณะอัตลักษณ์แบบสับสน จึงส่งผลเพียงแค่ว่าในระยะสั้น เมื่อเวลาผ่านไปกลุ่มทดลองมีแนวโน้มที่จะกลับเข้าไปสู่ลักษณะอัตลักษณ์แบบสับสน และลักษณะอัตลักษณ์แบบดวนดัดสิน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของลักษณะอัตลักษณ์มีผลทำให้คะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมใน 4 ด้านของกลุ่มทดลอง เปลี่ยนแปลงไปด้วย แต่อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาโดยรวมผลคะแนนของกลุ่มทดลอง ยังคง

มีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ซึ่งแสดงให้เห็นผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะอัตลักษณ์ที่มีต่อการพัฒนาการปรับตัวทางจิตสังคม

(2) ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะอัตลักษณ์ที่มีต่อการปรับตัวทางจิตสังคมในกลุ่มทดลอง

ผลการทดสอบทางสถิติสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 กล่าวคือ พบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคม 4 ด้านของกลุ่มทดลองตลอดระยะเวลาของการวัด เมื่อวิเคราะห์ด้วยสถิติ repeated one-way ANOVA พบว่าทุกด้านของการปรับตัวทางจิตสังคมมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนตลอดระยะเวลา ในทดลอง ยกเว้นด้านความเชื่ออำนาจภายในตนเองซึ่งระบุว่าไม่มีความแตกต่างตลอดช่วงระยะเวลา แต่เมื่อทำการตรวจสอบเป็นรายคู่ของช่วงเวลา พบว่าในระยะหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมทั้ง 4 ด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสนับสนุนผลการค้นพบในสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ โปรแกรมพัฒนาทักษะอัตลักษณ์มีผลต่อการเพิ่มขึ้นของค่าคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคม สอดคล้องกับข้อค้นพบของ Kaplan & Flum (2012a) ที่พบว่าโปรแกรมพัฒนาทักษะอัตลักษณ์เน้นกระบวนการสำรวจส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของลักษณะอัตลักษณ์เข้าสู่ลักษณะอัตลักษณ์แบบสมบูรณ์ ซึ่งเป็นลักษณะอัตลักษณ์ที่พึงประสงค์ที่สุดในทฤษฎีลักษณะอัตลักษณ์ นอกจากนี้ยังพบว่าค่าคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมในด้านการเห็นคุณค่าแห่งตนและความมุ่งหวังในชีวิต ในระยะติดตามผลมีค่าคะแนนลดลง แต่ยังคงมีค่าคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และในด้านความเชื่ออำนาจภายในตนและความแข็งแกร่งของอัตตามีค่าสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความคงทนของโปรแกรมพัฒนาทักษะอัตลักษณ์ที่มีต่อการปรับตัวทางจิตสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Schwartz (2009) ซึ่งระบุถึงความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการเพิ่มขึ้นของอัตลักษณ์ตามแนวคิดของ Ericson ที่มีต่อการปรับตัวทางจิตสังคม ดังนั้นผลลัพธ์ของการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะอัตลักษณ์ในครั้งนี้ จึงมีผลในลักษณะเดียวกันกับงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาผลการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะอัตลักษณ์ที่มีต่อการพัฒนาการปรับตัวทางจิตสังคมในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะแบ่งเป็น 2 ประเภทดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะอัตลักษณ์ให้ได้ผลลัพธ์สูงสุด ผู้สอนจำเป็นต้องพิจารณาผู้เรียนเป็นรายบุคคล และภาพรวมทั้งหมดของผู้เรียนคนนั้น ซึ่งประกอบด้วย ลักษณะนิสัย ความสนใจ สภาพครอบครัว ภูมิหลัง เพื่อที่จะสามารถหาแรงจูงใจ และสามารถกระตุ้นการสำรวจตนเอง ของผู้เรียนได้อย่างเต็มที่

1.2 การใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะอัตลักษณ์ให้ได้ผลสูงสุด ในการพัฒนาการปรับตัวทางจิตสังคมของผู้เรียน ผู้สอนจำเป็นที่จะต้องใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะอัตลักษณ์อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในส่วนของการกระตุ้นการสำรวจตนเอง เนื่องจากการพัฒนาทักษะอัตลักษณ์เป็นกระบวนการระยะยาวที่เกิดขึ้นตลอดชีวิตของช่วงชีวิตของบุคคลเช่นเดียวกับกระบวนการปรับตัวทางจิตสังคม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 โปรแกรมพัฒนาลักษณะอัตลักษณ์ เป็นโปรแกรมที่ถูกออกแบบภายใต้กรอบแนวคิดของการสำรวจตนเอง (Exploration/crisis) และ การผูกมัดอัตลักษณ์ (Commitment) และประกอบขึ้นจาก 3 ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม คือ (1) กระตุ้นให้เกิดการสำรวจ (Exploration Triggers) (2) กระบวนการสร้างความรู้สึกปลอดภัย (Sense of Safety) และ (3) กระบวนการขึ้นนำการสำรวจ (Exploration Scaffolds) ซึ่งรูปแบบกิจกรรมที่จัดขึ้นสามารถที่จะปรับเปลี่ยนเพื่อความเหมาะสมได้

2.2 จากการวิเคราะห์ผลการทดลอง พบว่า คะแนนการปรับตัวทางจิตสังคม 4 ด้านในระยะติดตามผล (2 สัปดาห์หลังจาการสิ้นสุดการทดลอง) ของกลุ่มทดลอง มีแนวโน้มที่จะลดลงอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ การวิจัยครั้งต่อไปอาจเพิ่มระยะเวลาในการทดลองหรือความถี่ของการทดลองในกลุ่มทดลอง เพื่อศึกษาว่าจะส่งผลต่อคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคม 4 ด้านในระยะติดตามผลเช่นเดียวกับงานวิจัยครั้งนี้หรือไม่

2.3 ในการทดลองในครั้งต่อไป ผู้วิจัยอาจจะปรับเปลี่ยนโปรแกรมพัฒนาลักษณะอัตลักษณ์เป็นโปรแกรมระยะสั้น โดยการใช้จำนวนวันในการทดลองใช้โปรแกรมให้สั้นลงเป็น 2-3 วันต่อเนื่องกัน และเพิ่มเวลาในการจัดกิจกรรมต่อวันเพิ่มขึ้นเป็น 3-4 ชั่วโมง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาลักษณะอัตลักษณ์ที่ส่งผลต่อผู้เรียนเมื่อนำมาใช้อย่างต่อเนื่อง และเข้มข้น ว่าส่งผลต่อผลลัพธ์ค่าคะแนนการปรับตัวทางจิตสังคมอย่างไร และแตกต่างจากการวิจัยที่ใช้ระยะเวลานาน และเว้นช่วงห่างกิจกรรมเป็นเวลานานหรือไม่ และอย่างไร

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2552). รายงานติดตามและประเมินสภาเด็กและเยาวชนอำเภอ / จังหวัด. สืบค้นจาก <http://motofin.files.wordpress.com/>
- ละมัย ทุมพัฒน์. (2550). รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่ออัตลักษณ์แห่งตนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันพลศึกษา (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา). สาขาวิจัยและสถิติทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิมพ์ชนก กลิ่นสุทฺธ. (2554). การศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นที่ครอบครัแตกแยก (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา). สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สิรินรัตน์ ศรีสรพล. (2547). อิทธิพลของภาพลวงตามางบอกต่อความพึงพอใจในความสำพันธ์ของคู่รัก (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา). สาขาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2556). ข้อมูลพื้นฐานการจัดการศึกษาปีการศึกษา 2556: สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1. สืบค้นจาก <http://www.sesao1.go.th/media/files/data2556.pdf>
- อรุณทัย ปัญศิริ. (2544). อัตลักษณ์ที่สร้างขึ้นบนโฮมเพจของวัยรุ่นไทยที่อาศัยอยู่ในบริบทสังคมไทยและวัยรุ่นไทยที่อาศัยอยู่ในบริบทสังคมอเมริกัน (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา). สาขาการสื่อสารมวลชน คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรัญญา ตัญคำภีร์. (2544). การพัฒนามาตรวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักศึกษาไทย. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 9(1), 18-26.

ภาษาอังกฤษ

- Berzonsky, M. D., & Kuk, L. (2005). Identity style, psychosocial maturity, and academic performance. *Personality and Individual Differences*, 39, 235-247.
- Cole, M., & Cole, S. R. (1989). The development of Children. *Scientific America*, 6, 122-134.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: W. W. Norton.
- Frankl, V. (2006). *Man's Search for Meaning*. New York: Beacon Pres.
- Gee, J. P. (2000). Identity as an analytic lens for research in education. *Review of Research in Education*, 25, 99-125.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford.
- Jones, R. M., Hartmann, B. R., Grochowski, C. O., & Glider, P. (1989). Ego Identity and substance abuse: A comparison of adolescents in residual treatment with adolescents in school. *Personality and Individual Differences*, 10, 625-631.
- Kaplan, A., & Flum, H. (2009). Achievement goal orientations and identity formation styles. *Educational Research Review*, 5, 50-67.
- Kaplan, A., & Flum, H. (2012a). Identity formation in educational setting: A critical focus for education in the 21st century. *Contemporary Educational Psychology*, 37(1), 171-175.
- Kaplan, A., & Flum, H. (2012b). Special issue: Motivation and Identity. *Educational Psychologist*, 44(2), 112-120.
- Kroger, J. (2007). *Identity development: Adolescence through adulthood* (2 ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lecky, P. (1951). *Self-consistency: A theory of personality* (2nd ed.). New York: John Wiley.
- Lillevoll, K. R., Kroger, J., & Martinussen, M. (2010). Identity status and locus of control: A meta - analysis. In S. J. Schwartz (Ed.), *Handbook of Identity: Theory and Research*. New York: Springer.
- Macia, J. E. (1966). Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 551-558.
- Schwartz, S. J. (2005). A new identity for identity research: recommendations for expanding and refocusing the identity literature. *Journal of Adolescent Research*, 20(3), 293-308.
- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., & Olthuis, J. V. (2009). Measuring Identity From an Eriksonian perspective: Two sides of the same Coin. *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 143-154.

- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Ryan, R. M., Chirkov, V., Kim, Y., Wu, C., & al, e. (2004). Self-concordance and Subjective well-being in four culture. *Journal of Cross- Cultural Psychology*, 35(209-233), 212.
- Sinai, M., Kaplan, A., & Flum, H. (2012). Promoting identity exploration within the school curriculum: A design-based study in a Junior High literature lesson in Israel. *Contemporary Educational Psychology*, 37(3), 195-205. doi: 10.1016/j.cedpsych.2012.01.006
- Soenens, B., Duriez, B., & Goossens, L. (2005). Social-psychological profile of identity style: Attitudinal and social-cognitive correlates in late adolescence. *Journal of Adolescence*, 28, 107-125.