

การศึกษากลไกทางจิตและปัจจัยที่พยากรณ์รูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่น ในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษในจังหวัดชลบุรี

เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์¹

¹ ผู้นิพนธ์ประสานงาน โทรศัพท์ 085-142-1666 อีเมล: boonyaprapun44@gmail.com

รับเมื่อ 20 ธันวาคม 2563 วันที่แก้ไขบทความ 22 มกราคม 2564 ตอรับเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2564

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและแนวทางการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น การวิจัยเชิงปริมาณ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษารูปแบบการใช้กลไกทางจิต บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดชลบุรี 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู และการเห็นคุณค่าในตนเอง กับรูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดชลบุรี 3) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการพยากรณ์รูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดชลบุรี

วิธีดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 31 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างคำถาม ส่วนการวิจัยเชิงปริมาณ เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดชลบุรี ทั้งหมด 9 โรงเรียน จำนวน 387 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู การเห็นคุณค่าในตนเอง และรูปแบบการใช้กลไกทางจิต ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการพรรณนาวิเคราะห์ ส่วนข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และสถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรทีละขั้น

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า ปัญหาส่วนใหญ่ คือ ปัญหาด้านการเรียนในและนอกห้องเรียน การปรับตัวกับกลุ่มเพื่อน ครอบครัว ตัวผู้สอน และสุขภาพโดยทั่วไป นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ แก้ไขปัญหาต่างๆ ด้วยการปรึกษาเพื่อน อาจารย์ และทำกิจกรรมให้ผ่อนคลาย เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ นอนเล่น เล่นกีฬา รับประทานอาหาร เป็นต้น ตรงกับรูปแบบกลไกทางจิตแบบมีวุฒิภาวะ และชนิดการเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่น

ผลการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่า 1) นักเรียนมีระดับการใช้กลไกทางจิต บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการอบรมเลี้ยงดู 3 รูปแบบ อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ แบบเข้มงวดกวดขัน แบบประชาธิปไตย และแบบผสมผสานประเภทการเลี้ยงดูในลักษณะประชาธิปไตยแบบละเลย สำหรับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูอีก 3 รูปแบบอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ แบบทอดทิ้งหรือปล่อยปละละเลย แบบรักตามใจ และแบบผสมผสานประเภทการเลี้ยงดูในลักษณะเข้มงวดกวดขันแบบละเลย 2) ปัจจัยด้านบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบแบบวันไหนทางอารมณ์มีด้านเดียว ที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการใช้กลไกทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ปัจจัยด้านการอบรมเลี้ยงดูทุกรูปแบบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการใช้กลไกทางจิต ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบกับรูปแบบการใช้กลไกทางจิต 3) ปัจจัยที่สามารถร่วมกันพยากรณ์รูปแบบการใช้กลไกทางจิต ได้แก่ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบผสมผสานประเภทรูปแบบการเลี้ยงดูในลักษณะเข้มงวดกวดขันแบบละเลย ($R=.425$) บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ ($R=.448$) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ ($R=.470$) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน ($R=.487$) และรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบผสมผสานประเภทรูปแบบการเลี้ยงดูในลักษณะประชาธิปไตยแบบละเลย ($R=.498$) พยากรณ์ได้ร้อยละ 24.8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01

คำสำคัญ : รูปแบบการใช้กลไกทางจิต บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ การเห็นคุณค่าในตนเอง รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์วิภาวณิชยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

The Study of Defense Mechanism and the Predictive Factors of Defense Mechanism Styles among Adolescent Students in the Extra Large Muthayomsuksa Schools in Chonburi Province

Benjawan Boonyaprapun¹

¹ Corresponding Author, Tel. 085-142-1666, E-mai : boonyaprapun44@gmail.com

Receive 20 December 2020; Revised 22 January 2021; Accepted 2 February 2021

Abstract

The qualitative research aims to study the problems and guidelines for adjustment of the adolescent student. The quantitative research aims to 1) to study the pattern of the use of defense mechanisms: Big five personality factors, Parental child rearing styles and Self-esteem of adolescent students in the extra-large Muthayomsuksa schools in Chonburi province. 2) To study the relationship between big five personality factors, Parental child rearing styles and Self-esteem with the pattern of the use of defense mechanisms of the adolescent students in the extra-large Muthayomsuksa schools in Chonburi province. 3) To study the factors that affect the prediction of the pattern of the use of defense mechanisms of the adolescent students in the extra-large Muthayomsuksa schools in Chonburi province.

The method of conducting qualitative research is the data collection from 31 key informants. The research tool is semi-structure interview. Data was analysed by summarizing and collecting views from informants. For the method of conducting the quantitative research is to collect data from 9 extra-large Muthayomsuksa schools in Chonburi province with 387 adolescent students. A research tool was a questionnaire studying big five personality factors, parental child rearing styles, self-esteem and defense mechanism patterns. The qualitative data uses descriptive data analysis. For the quantitative data statistics, Pearson's product moment correlation coefficient and stepwise multiple regression were employed.

The qualitative research found that most problems are problems with learning in and outside the classroom, adjustment with friends, in family, teachers and general health. Most adolescent students often solve various issues by consulting with friend, teacher and doing many activities such as watching movie, listening to music, reading books, taking a nap, playing sports, eating and etc. The defense mechanism patterns that have used will match with the mature defense mechanisms type of compulsive fun seeking.

The quantitative research found that 1) adolescent students use defense mechanism patterns, big five personality factors and self - esteem in medium level, while the other 3 forms of parental child rearing styles is in medium level include Authoritarian Style, Democracy Style and electric Style type Democracy-Rejection Style, the remaining 3 form of parental child rearing styles was low, include Rejection Style, Permissive Style and Electric Style type Authoritarian- Rejection Style. 2) One side of big five personality factors type Neuroticism had a positive relationship with defense mechanism patterns factors with statistical significance at the .01 level, but self-esteem factors had a negative relationship with defense mechanism patterns with statistical significance at the .01 level. 3) Electric Style type Authoritarian- Rejection Style ($R = .425$), Big five personality type openness to experience ($R = .448$), parental child rearing styles type Permissive Style ($R = .470$), type Authoritarian Style ($R = .487$), and Electric Style type democracy-Rejection Style ($R = .498$), all together were the co-predictors of mental mechanism patterns having a statistical significance of 24.8 percent at the .05 and .01 level.

Keywords : Mental mechanism patterns, Big five personality, Self-esteem, Parental child rearing styles

¹ Assistant Professor, Ed.D. Faculty of Applied arts, King Mongkut's University of Technology North Bangkok.

1. บทนำ

รูปแบบกลไกทางจิต เป็นวิธีการหนึ่ง ที่ใช้จัดการความขัดแย้ง ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล และความเครียดที่เกิดจากปัญหาต่างๆ ในชีวิต ทำให้บุคคลต้องพยายามนำตนเองออกจากความทุกข์เหล่านั้นให้เร็วที่สุด แต่จะมีคุณภาพหรือไม่ หรือเป็นแนวทางที่ควรทำหรือไม่ เป็นสิ่งที่ไม่สามารถพิจารณาได้ตรงตรงก่อนการกระทำอย่างมีสำนึกได้ เพราะกลไกทางจิตเกิดจากระบวนการของจิตไร้สำนึกของมนุษย์ สอดคล้องกับทัศนะของพิกญา นาวิระ (2557) ได้เห็นเช่นเดียวกันว่า กลไกทางจิตเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตไร้สำนึกและเกิดขึ้นโดยที่บุคคลไม่รู้ตัว แต่กลไกทางจิตสามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาเมื่อเผชิญกับความวิตกกังวล ดังนั้น หากคนเรารู้จักการปรับตัวอยู่ในสังคมให้ได้อย่างมีความสุข เข้าใจแหล่งกำเนิดหรือสาเหตุของปัญหาพฤติกรรมต่างๆ เข้าใจอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง ก็จะสามารถจัดการสิ่งเหล่านั้นได้ดียิ่งขึ้นมีผลกระทบต่อตนเองน้อยที่สุด สรุปว่า คำว่ากลไกทางจิต ตามทัศนะของนักวิชาการ ระบุความหมายของ Defense Mechanism ไว้ว่าหมายถึง ภาวะที่ต้องการหลีกเลี่ยง บิดเบือน หรือลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เป็นการหลุดพ้นจากสภาพความเป็นจริงที่เขายอมรับไม่ได้ในขณะนั้นชั่วคราว (Freud, 1979)

ปัญหาของวัยรุ่นที่อยู่ในวัยเรียน ที่พบเห็นเด่นชัดคือเรื่องการแข่งขันทางการศึกษา ไม่ว่าจะเป็นในเขตกรุงเทพมหานครหรือเขตต่างจังหวัด นักเรียนระดับมัธยมต้องขวนขวาย แสวงหาความรู้นอกโรงเรียน เป็นจำนวนมาก จึงทำให้ประสบปัญหาต่างๆ ตามมา ดังเช่นทัศนะของนางลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (2542) กล่าวว่า วัยรุ่นไทยมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนเป็นปัญหาก้าวร้าว ดิตยาเสพติด เร่ร่อน ประกอบอาชญากรรมในรูปแบบต่างๆ ซึ่งผู้ที่มีอำนาจหรือเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ จะต้องหันมาพิจารณาลดความกดดันในเรื่องการสอบแข่งขันเข้าโรงเรียน เข้ามหาวิทยาลัย เพื่อลดความเครียดต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนวัยรุ่นในประเทศของเรา ดังนั้นการปรับตัว จึงมีบทบาทสำคัญอย่างมากของวัยรุ่นที่ทุกฝ่ายต้องตระหนัก

การปรับตัวที่ดีมีคุณภาพ และทำให้นักเรียนวัยรุ่น สามารถปรับตัวและใช้กลไกทางจิตในรูปแบบที่เหมาะสมได้ มีปัจจัยมากมายที่เข้ามามีอิทธิพล ต่อการจัดการปัญหาชีวิตของวัยรุ่น ประการสำคัญประการหนึ่งคือ บุคลิกภาพของบุคคลซึ่งบุคลิกภาพเป็นลักษณะเฉพาะตัว Darley, Glucksberg and Kincha (1991) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นรูปแบบลักษณะเฉพาะทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล แม้เวลาและสถานการณ์จะเปลี่ยนแปลง บุคลิกภาพก็ค่อนข้างจะมีลักษณะคงที่ซึ่งทำให้เขาแตกต่างจากคนอื่น ดังนั้นบุคลิกภาพจึงมีอิทธิพลต่อรูปแบบของอารมณ์และการคิดของบุคคลที่จะตอบโต้ต่อสถานการณ์ทางบวกและลบในชีวิตได้อย่างมีมากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยเลือกนำบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ตามทฤษฎีของ The NEO Personality มาประยุกต์ใช้เพื่อวัดบุคลิกภาพ 5 ด้านของบุคคล ได้แก่ ด้านความหวั่นไหว (Neuroticism) ด้านการแสดงตัว (Extraversion) ด้านการเปิดกว้าง (Openness) ด้านความสุภาพอ่อนโยน (Agreeableness) และด้านการมีสติรู้ผิดชอบ (Conscientiousness)

นอกจากบุคลิกภาพของบุคคลที่จะสะท้อนการใช้กลไกทางจิตแล้ว รูปร่างออร่าเลี้ยงดูของบิดามารดา มีอิทธิพลอย่างใหญ่หลวง ต่อพัฒนาการของบุตร ตั้งแต่วัยเด็ก มีพัฒนาการต่อเนื่อง ที่เป็นผลจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ลูกจะเป็นเช่นไร มีบุคลิกภาพอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับวิธีการเลี้ยงดู ดังเช่น เกศรินทร์ ทารี (2556) ได้กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดู เป็นกระบวนการที่ได้รับการปลูกฝังจากผู้ที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็ก เป็นการพัฒนาทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม บุคลิกภาพ เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยผ่านการเลี้ยงดูทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งจะส่งผลถึงพฤติกรรมของเด็กทั้งในปัจจุบันและอนาคต

นอกจากบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาแล้ว สิ่งสำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้บุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น วัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต มีวิธีการจัดการความเครียดและปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ก็คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นการรับรู้ถึงคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น วัยรุ่นที่เห็นคุณค่าในตัวเองก็จะมีวิธีการหรือรูปแบบการใช้กลไกทางจิตที่เหมาะสมได้ดีกว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ ก็จะส่งผลให้เลือกวิธีการปรับตัวหรือการใช้กลไกทางจิตชนิดที่ไม่เหมาะสม และส่งผลกระทบต่อทางบุคลิกภาพได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ Coopersmith (1981) กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีลักษณะเป็นผู้ที่ขาดความเคารพในตนเอง ขาดความพึงพอใจในตนเองคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า มีความวิตกกังวล แสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่นๆ และเชื่อว่าผู้อื่นไม่เป็นมิตรกับตนเอง พยายามแสดงความเข้มแข็งให้ปรากฏออกมาเสมอๆ แต่จริงแล้วบุคคลดังกล่าวมีความรู้สึกหวาดกลัว ท้อแท้ ไม่มั่นใจในตนเอง มักจะอยู่ภายใต้อิทธิพลของบุคคลอื่นๆ หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ คล้อยตามความคิดเห็นของกลุ่มอยู่เสมอ มีปัญหาในใจและไม่สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นได้ อีกทั้งไม่สามารถสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ ดังนั้น บุคคลประเภทนี้ หากต้องปรับตัวต่อปัญหาต่างๆ

ในชีวิต รูปแบบการใช้กลไกทางจิต ก็อาจจะเลือกใช้กลไกทางจิตชนิด การปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง ปฏิกริยาหลบหนี ทำตรงกันข้ามกับสิ่งที่คิด พวกแยกตัวออกจากสังคม หรือการลงโทษตนเอง เป็นต้น

ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการศึกษารูปแบบการใช้กลไกทางจิต และปัจจัยที่พยากรณ์สำคัญ จึงได้จัดทำโครงการวิจัยเรื่อง การศึกษากลไกทางจิตและปัจจัยที่พยากรณ์รูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดชลบุรี ขึ้นเพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนวัยรุ่น นับตั้งแต่ครอบครัว สถาบันการศึกษา และชุมชน ได้ทราบถึงปัญหา รูปแบบการใช้กลไกทางจิต และปัจจัยที่พยากรณ์รูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อเน้นการร่วมแก้ไขอย่างเป็นระบบ ที่เริ่มต้นจากระบบครอบครัว ที่ส่งเด็กเข้าสู่สังคม ควรจะต้องให้การอบรมเลี้ยงดู สร้างประสบการณ์ชีวิตให้บุตรหลานอย่างไรเพื่อเพิ่มคุณค่าแห่งตนเองและนำไปสู่การจัดการปัญหา และการปรับตัวต่อความเครียดต่างๆ ด้วยรูปแบบกลไกทางจิตที่มีคุณภาพ ไม่ส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพจิตในอนาคต อีกทั้งระบบโรงเรียนจะต้องใส่ใจและตระหนักถึงภารกิจในการจัดการเรียนการสอนให้นักเรียนวัยรุ่นคงไว้ซึ่งความสุข ได้ทั้งวิชาความรู้ และใช้ชีวิตอย่างมีสมดุล

2. วัตถุประสงค์

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและแนวทางการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ มีวัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษารูปแบบการใช้กลไกทางจิต บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดชลบุรี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู และการเห็นคุณค่าในตนเอง กับรูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดชลบุรี
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการพยากรณ์รูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดชลบุรี

3. สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ มีความสัมพันธ์กับ รูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดชลบุรี

สมมติฐานที่ 2 รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู มีความสัมพันธ์กับ รูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดชลบุรี

สมมติฐานที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับ รูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดชลบุรี

สมมติฐานที่ 4 บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู และ การเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างน้อย 1 ด้าน สามารถพยากรณ์รูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดชลบุรีได้

4. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

4.1 แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบกลไกทางจิต

Freud (1979) ให้ความหมายของกลไกทางจิต (Defense Mechanism) ไว้ว่าหมายถึง ภาวะที่ต้องการหลีกเลี่ยง บิดเบียน หรือลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เป็นการหลุดพ้นจากสภาพความเป็นจริงที่เขายอมรับไม่ได้ในขณะนั้นชั่วคราว

ชลลดา ทวีคุณ (2556) ให้ความหมายของกลไกทางจิต (Defense Mechanism) ไว้ว่าหมายถึง วิธีที่จะช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลใจ ความคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ เพื่อการปรับตนเองหรือการปกป้องตนเองเพื่อให้ชีวิตอยู่รอด และสามารถอยู่ได้อย่างดีและมีความสุข

ดังนั้น กลไกทางจิต (Defense Mechanism) หมายถึง กลไกที่ใช้เพื่อการป้องกันตนเองของบุคคล เป็นความพยายามในการจัดการหรือหลีกเลี่ยงกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ความกดดัน ความขัดแย้งใจ และความคับข้องใจ โดยมี

เป้าหมายเพื่อต้องการหลุดพ้นจากสภาพความทุกข์ชั่วคราว ซึ่งจะช่วยยืดเวลาในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต หรือเป็นปฏิเสธปิดบังอำพรางความเป็นจริง เพื่อให้ตนเองสบายใจ และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น

รูปแบบของกลไกทางจิต มีด้วยกันหลายรูปแบบ อาทิ การเก็บกด การปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง การเปลี่ยนทิศทางหรือเป้าหมาย การกล่าวโทษบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น การหันเข้าหาตนเอง การแสดงออกที่ตรงข้ามกับความรู้สึกหรือปฏิกิริยาที่เปลี่ยน การก้าวร้าว การถ่ายโทษ การทดแทน เป็นต้น (ซึ่งรูปแบบกลไกทางจิต ทั้งหมด ผู้วิจัยจะนำเสนอในงานวิจัยฉบับสมบูรณ์) ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มประเภทของกลไกทางจิต ประกอบด้วย 3 กลุ่ม ทั้งหมด 26 กลไกทางจิตที่นำไปใช้ โดยผู้วิจัยได้อ้างอิงการแบ่งกลุ่มจากแนวคิดของ Andrews, Pollock and Stewart (1989)

4.2 แนวคิด เกี่ยวกับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกทำการศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (The Big Five Personality or Five Factor Model) ตามแนวคิดของ Costa and McCrae ซึ่งเป็นที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง สามารถแบ่งหมวดหมู่บุคลิกภาพได้อย่างชัดเจน เข้าใจง่าย อีกทั้งแบบทดสอบได้รับการแปลในอีกหลายภาษา องค์ประกอบของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (The Big Five Personality or Five Factor Model) ตามแนวคิดของ Costa and McCrae (Costa & McCrae, 1992; Howard & Howard, 2004) ได้แก่

บุคลิกภาพด้านความหวั่นไหว (Neuroticism) ประกอบด้วย ความวิตกกังวล ความโกรธเคือง การซึมเศร้า ความประหม่า ความหุนหันพลันแล่น และการมีอารมณ์แปรปรวน

บุคลิกภาพด้านการแสดงตัว (Extraversion) ประกอบด้วย ความอบอุ่น การชอบอยู่ร่วมกับผู้อื่น ความกล้าแสดงออก การชอบทำกิจกรรม การชอบแสวงหาความตื่นเต้น และการมีอารมณ์ทางบวก

บุคลิกภาพด้านการเปิดกว้าง (Openness) ประกอบด้วย การเป็นคนช่างฝัน สนุกตลก การรับรู้ความรู้สึก การปฏิบัติ การมีความคิด และการยอมรับค่านิยม

บุคลิกภาพด้านการประนีประนอม (Agreeableness) ประกอบด้วย ความไว้วางใจผู้อื่น ความตรงไปตรงมา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การยอมตามผู้อื่น ความถ่อมตน และการมีจิตใจอ่อนโยน

บุคลิกภาพด้านการมีจิตสำนึก (Conscientiousness) ประกอบด้วย การมีความสามารถ ความมีระเบียบ ความรับผิดชอบในหน้าที่ ความมุ่งมั่นเพื่อผลสัมฤทธิ์ การมีวินัยในตนเอง และความรอบคอบ

4.3 แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

ความหมายของการอบรมเลี้ยงดู (Child Rearing) ได้มีนักจิตวิทยาและนักวิจัยหลายท่านที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดู และได้ให้ความหมายการอบรมเลี้ยงดู ดังนี้

ปิ่นวิชัย จาตุญญาประทีป (2558) ให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดู คือ การปฏิบัติของผู้ปกครองที่มีต่อตัวเด็ก เพื่อสนับสนุนและตอบสนองความต้องการทางกายและจิตใจ ไปจนถึงสนับสนุนในการเสริมสร้างทักษะทางปัญญา ทักษะทางสังคม ทักษะคิด ค่านิยม เพื่อการดำรงชีวิตในสังคม

Bigner (1994) ให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดู คือ กระบวนการที่บุคคลได้รับการสั่งสอน เรียนรู้ค่านิยม กฎของสังคมตามรูปแบบที่เหมาะสม โดยมีพ่อแม่หรือผู้ปกครองสอนสิ่งต่างๆ จากการสังเกตตัวแบบหรือการสังเกตพฤติกรรมผู้อื่น พร้อมการอธิบายแนะนำแนวทางตั้งแต่วัยเด็ก

กล่าวโดยสรุป การอบรมเลี้ยงดู (Child Rearing) หมายถึง กระบวนการที่มีการดูแล อบรมสั่งสอน ปลูกฝังทัศนคติ ค่านิยม และแบบแผนพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับเด็ก ซึ่งเด็กจะเรียนรู้และแสดงพฤติกรรมเป็นลักษณะเฉพาะตัว

รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู เป็นวิธีการที่บิดามารดา หรือผู้ปกครอง ปฏิบัติต่อบุตรและธิดาทั้งด้านคำพูดและการกระทำ การอบรมสั่งสอน การดูแลเกี่ยวข้องกันระหว่างเด็กกับผู้เลี้ยงดู ซึ่งจะกลายเป็นลักษณะเฉพาะตัวของตนเองในเวลาต่อไป และเป็นการรับรู้หรือความรู้สึกของเด็กที่มีต่อลักษณะวิธีการต่างๆ ที่ผู้เลี้ยงดูปฏิบัติต่อตนเอง โดยมีรูปแบบทั้งหมด 6 รูปแบบ ซึ่งผู้วิจัยได้นำรูปแบบทั้ง 6 นี้มาจากผลของงานวิจัยเชิงทดลองเรื่อง ความพลิกผันทางการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวชนบท และได้นำผลของงานวิจัยมาต่อยอด (เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์, 2555) ได้แก่ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกดขี่ (Authoritarian Style) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย (Democracy Style) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้งหรือปล่อยปละละเลย (Rejection Style) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ (Permissive Style) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

ดูแบบผสมผสาน (Electric Style) : ประเภท รูปแบบการเลี้ยงดูในลักษณะลักษณะประชาธิปไตยแบบละเลย (Democracy-Rejection Style) และ ประเภทรูปแบบการเลี้ยงดูในลักษณะเข้มงวดกวดขันแบบละเลย (Authoritarian-Rejection Style)

4.4 แนวคิด เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ซึ่งในบางตำรา ก็มีผู้กล่าวถึงคำว่า Self-esteem ว่าหมายถึง ความภาคภูมิใจ ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้คำว่า การเห็นคุณค่าในตนเองได้มีนักจิตวิทยาและนักวิจัยหลายท่านที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และได้ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

วารุณี แก้วบุญเรือง (2557) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การประเมินตนเองด้วยความรู้สึกและเจตคติต่อตนเอง เกี่ยวกับบุคลิกภาพและการประสบผลสำเร็จในการกระทำของตนเอง โดยมีความพึงพอใจและยอมรับตนเอง มองตนเองมีค่า รวมทั้งมองเห็นว่าตนเองมีคุณค่าในสังคม เป็นที่ยอมรับของสังคมและบุคคลอื่นๆ ในสังคม ไม่ว่าจะเป็น พ่อแม่ ครูอาจารย์ กลุ่มเพื่อน หรือบุคคลอื่นๆ ที่ตนมีส่วนต้องเข้าไปเกี่ยวข้อง

Palladino (1994) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง ว่าเป็นสภาวะทางจิตใจ สามารถเปลี่ยนแปลงไปตามความรู้สึก ความคิด และประสบการณ์

กล่าวโดยสรุป การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่มีต่อตนเองซึ่งพิจารณาจากการประเมินคุณค่าตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความดี และความมีอำนาจ รวมทั้งการสามารถยอมรับการเห็นคุณค่าที่ผู้อื่นมีต่อตน มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความนับถือตนเอง ทั้งนี้แสดงออกมาในรูปแบบของทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อตนเอง

ผู้วิจัยศึกษาและนำแนวคิดรวมนำแบบวัดของสุวรรณี พุทธิศรี และชัชวาลย์ ศิลปกิจ (2541) โดยนำแบบวัด Five-Scale Test of Self-Esteem for Children ฉบับภาษาไทย ซึ่งใช้ประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านสังคม เป็นความรู้สึกถึงการยอมรับที่ได้จากผู้อื่น ความรู้สึกถึงความสามารถในการเป็นเพื่อนกับผู้อื่นของตนเอง ด้านการศึกษา เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในฐานะนักเรียน ความพอใจในผลการเรียน ซึ่งอาจถูกกำหนดมาตรฐาน โดยพ่อแม่ ครู เพื่อน ด้านครอบครัว เป็นความรู้สึกรับรู้ตนเองในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของคนในครอบครัว ความเป็นที่รักและเป็นที่ภาคภูมิใจของคนในครอบครัว ด้านภาพลักษณ์ การมองรูปลักษณ์ของตนเองว่า สูง เตี้ย อ้วน ผอม กำลังดี และด้านมุมมองรวมเป็นมุมมองเกี่ยวกับตนเองโดยทั่วไป เช่น ความรู้สึกเป็นคนดี

5. วิธีการวิจัย

5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ตอนต้นถึงตอนปลาย ได้แก่ นักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดชลบุรี ทั้งสิ้น 8 โรงเรียน จำนวน 27,000 คน กลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณได้ 395 คน โดยใช้สูตรตามวิธีของ Yamane (Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% เก็บแบบสอบถามกลับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ได้ 387 ฉบับ

การวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่อยู่ในระบบการศึกษา ได้แก่ อาจารย์ทางด้านจิตวิทยา จำนวน 4 คน ผู้ที่ทำงานด้านจิตเวช จำนวน 2 คน และนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 25 คน รวมเป็นจำนวนทั้งหมด 31 คน

5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านตรวจสอบความเป็นปรนัย ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) หลังจากนั้นนำไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ ก่อนที่จะนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์รายข้อโดยหาค่า Item-Total Correlation ($r \geq .20$) มีค่าระหว่าง .206 - .690 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach's Alpha) แบบประเมินบุคลิกภาพห้วงค์ประกอบ มีค่าความเชื่อมั่น .773 รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู มีค่าความเชื่อมั่น .875 การเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่น .844 และรูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่น มีค่าความเชื่อมั่น .954

5.3 วิธีวิจัย

ผู้วิจัยติดต่อประสานงาน และชี้แจงการดำเนินการเก็บข้อมูล และขอความอนุเคราะห์กับทางโรงเรียนในจังหวัดชลบุรี ที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย และผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองกับทางโรงเรียนต่างๆ ได้แบบสอบถามกลับมา 387 ชุด ที่มีข้อมูลสมบูรณ์

5.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์คะแนนบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู การเห็นคุณค่าในตนเอง และรูปแบบกลไกทางจิตใช้ค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ที่ใช้ในการศึกษาโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ส่วนการค้นหาดัชนีปัจจัยด้านบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ การอบรมเลี้ยงดู การเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อพยากรณ์รูปแบบการใช้กลไกทางจิต โดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรทีละขั้น (Stepwise Multiple Regression Analysis) สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการพรรณนาวิเคราะห์

6. ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นของวัยรุ่นและแนวทางการปรับตัวด้วยการใช้กลไกทางจิต ของนักเรียน/นักศึกษาในวัยรุ่นที่เข้าเตรียมตัวเข้าสู่มหาวิทยาลัย และวัยรุ่นที่เข้าสู่วัยมหาวิทยาลัย ทราบถึงระดับรูปแบบการใช้กลไกทางจิต บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู และการเห็นคุณค่าในตนเอง ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู และการเห็นคุณค่าในตนเอง กับรูปแบบกลไกทางจิต และทำให้ทราบถึงปัจจัยที่พยากรณ์รูปแบบกลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อนำข้อมูลที่ได้เป็นแนวทางในการปรับปรุง พัฒนา และส่งเสริมอย่างใดกับนักเรียนวัยรุ่นที่จะสามารถจัดการปัญหาและการใช้กลไกทางจิตในรูปแบบใด ให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด โดยผู้วิจัยได้สรุปและอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยในเชิงคุณภาพ และสมมติฐานการวิจัยในเชิงปริมาณ ดังนี้

6.1 วัตถุประสงค์การวิจัยเชิงคุณภาพ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัญหาและแนวทางการปรับตัวโดยการใช้อุปกรณ์ทางจิตของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิจัยเชิงคุณภาพพบว่า ปัญหาและแนวทางการปรับตัวโดยการใช้อุปกรณ์ทางจิตของนักเรียนวัยรุ่น ได้สะท้อนให้เห็นแง่มุมต่างๆ ดังนี้

ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่น ในมุมมองของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบ ได้แก่ ปัญหาด้านการเรียนในห้องเรียนและนอกห้องเรียน (เช่น ปัญหาการเลือกสาขาวิชา เรียนไม่เข้าใจ แรงจูงใจในการเรียนต่ำ ระบบการเรียนการสอน) ปัญหาด้านการปรับตัวกับกลุ่มเพื่อน (เช่น มีปัญหาความขัดแย้ง ทะเลาะกันหรือไม่เข้าใจกัน) ปัญหาที่เกี่ยวกับครอบครัว (เช่น พ่อแม่คาดหวังมากเกินไป พ่อแม่ไม่มีเวลาให้ พ่อแม่ทะเลาะกัน พ่อแม่เข้มงวดมากเกินไป) และปัญหาด้านสุขภาพโดยทั่วไป (เช่น ความอ่อนเพลียจากการเรียนและการนอนดึก) นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ มักแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยการปรึกษาเพื่อนที่ไว้ใจได้ และทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ นอนเล่น เล่นกีฬา รับประทานอาหาร เป็นต้น ซึ่งรูปแบบกลไกทางจิตที่ใช้นั้นตรงกับกลไกทางจิตแบบมีวุฒิภาวะ (Mature Defense Mechanisms) ชนิดการเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่น (Compulsive Fun Seeking)

ในมุมมองของผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบ ได้แก่ ปัญหาการเรียนในห้องเรียนและนอกห้องเรียน (เช่น แรงจูงใจในการเรียนต่ำ ไม่ชอบในวิชาที่เรียน ผลการเรียนไม่ดี) ปัญหาด้านตัวผู้สอน (เช่น ไม่เข้าใจในสิ่งที่ครูสอน ไม่กล้าสอบถามในระหว่างเรียน ครูไม่เข้าใจในตัวเด็ก) ปัญหาด้านการปรับตัวกับกลุ่มเพื่อน (เช่น ไม่มีเพื่อนสนิท มีการทะเลาะกัน เข้ากับเพื่อนไม่ได้) และ ปัญหาที่เกี่ยวกับครอบครัว (ครอบครัวแตกแยก พ่อแม่ทะเลาะกัน พ่อแม่ไม่เข้าใจ และชอบบังคับเรื่องเรียน) นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ มักแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยการปรึกษาเพื่อน ปรึกษาอาจารย์ และทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดผ่อนคลาย เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ นอนเล่น เล่นกีฬา เป็นต้น เช่นเดียวกับแนวคิดของซูว์ริ คิวแพทซ์ (2549) กล่าวว่า การเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่น (Compulsive Fun Seeking) เป็นการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ตนไม่สบายใจด้วยการไปแสวงหาสิ่งบันเทิงอย่างอื่น หรือหนีจากสิ่งที่ไม่สบายใจไปแสวงหาความสุขนั่นเอง เช่น นักศึกษาที่กำลังอ่านหนังสือเตรียมสอบรู้สึกเครียดก็เปลี่ยนไปดูภาพยนตร์หรือไปคุยกับเพื่อน ดังนั้นการใช้ชีวิตในปัจจุบันนี้ มีความยากลำบากเพราะมีปัจจัยต่างๆ มากมาย ซึ่งเราต้องพยายามปรับตัวให้ตนเองมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับทัศนะของไมไอนด์ อิกค์คีเค็มตริ (2558) ได้กล่าวไว้ว่า โลกในยุคโลกาภิวัตน์ ได้นำความเปลี่ยนแปลงมาสู่คนไทยและสังคมไทยมากยิ่งขึ้น ขึ้นได้ด้วยความก้าวหน้า

ของเทคโนโลยีสื่อสารที่ทันสมัย ส่งผลให้วิถีชีวิตของบุคคลและสังคมเปลี่ยนไป สภาพสังคมปัจจุบันทุกชีวิตต้องเผชิญปัญหามากมาย แม้ปัญหานี้เสร็จก็มีปัญหาอื่นๆ เข้ามาให้พบคิดมากมาย บางคนก็ค่อยๆ สะสม ปัญหาไปทีละส่วน แต่บางคนยิ่งแก้ปัญหาที่ยิ่งพันตัว ดูวนวายไปหมด และก็มีอีกหลายชีวิตที่ใช้วิธีแก้ปัญหาโดยการหันหลังให้กับความจริงและท้ายที่สุดก็ย้ายตัวเองไปอยู่สถานที่ใหม่ ในโลกนี้ไม่มีใครที่ไม่มีปัญหาเพียงแต่ว่า เมื่อเกิดปัญหาแล้วตัวเรามีพลังใจ มีแรงกายที่จะคิดแก้ไขหรือไม่ ถ้ามีพลังที่จะแก้ไขปัญหาเราก็จะชนะการจะชนะปัญหาใดๆ ได้เราต้องเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี ยอมรับความจริง รู้และเท่าทันโลกของการเปลี่ยนแปลง

ในทัศนะของผู้วิจัยคิดว่า การใช้กลไกทางจิตในแบบการเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่น ถือเป็นกลไกที่เราสามารถควบคุมจิตของเราให้มีสถานะที่รู้ตัวได้ เพื่อให้หันเหพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ ไปสู่การทำกิจกรรมอื่น ที่มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่อยู่นิ่ง เป็นวิธีการที่ดีที่จะทำให้เกิดการผ่อนคลายกายใจ และผู้ใช้กลไกทางจิตจะได้มีพลังใจจัดการปัญหา ความกังวล หรือความทุกข์ให้ผ่านพ้นไปได้ อย่างไม่สร้างปัญหาให้กระทบกับผู้อื่น เพราะกิจกรรมส่วนใหญ่ที่สามารถทำได้และเพลิดเพลิน ก็มักเป็นกิจกรรมที่สามารถทำคนเดียวได้ เช่น ออกกำลังกาย อาจเลือกประเภทที่ไม่ต้องยุ่งเกี่ยวกับผู้อื่นได้ ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง การเดิน การดูหนังฟังเพลง ผู้วิจัยเห็นด้วย หากบุคคลสามารถจัดการความเครียดของตัวเองในลักษณะนี้ แต่หากความเครียดหรือปัญหานั้นยังคงอยู่ โดยเฉพาะถ้ามันคงอยู่ในระดับจิตใต้สำนึก การใช้กลไกตัวนี้ก็ไม่สามารถทำให้ความทุกข์คลี่คลายได้อย่างแท้จริง ดังนั้นเราควรต้องส่งเสริมในเรื่องการพัฒนาระบบคิด ความรู้สึกของบุคคลให้แข็งแรง ก็จะสามารถทำให้คนคนนั้นทนทานต่อความทุกข์ ความเครียดได้ดีขึ้น

6.2 สมมติฐานการวิจัยในเชิงปริมาณ

ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.79$, $SD=0.46$) ส่วนตัวแปรด้านบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.20$, $SD=0.18$) ตัวแปรด้านรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}=1.64$, $SD=0.37$) และตัวแปรด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=1.19$, $SD=0.22$) สำหรับการทดสอบสมมติฐานพบผล ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ มีความสัมพันธ์กับ รูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดชลบุรี

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับรูปแบบการใช้กลไกทางจิต พบว่า บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดชลบุรี ($r=.154$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($p=.002$) คิดเป็นร้อยละ 2.37 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยตั้งขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Darley, Glucksberg and Kincha (1991) ที่กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นรูปแบบลักษณะเฉพาะทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล แม้เวลาและสถานการณ์จะเปลี่ยนแปลง บุคลิกภาพก็ค่อนข้างจะมีลักษณะคงที่ซึ่งทำให้เขาแตกต่างจากคนอื่น นั่นแสดงว่า เมื่อบุคลิกภาพค่อนข้างคงที่ จะสามารถอธิบายได้ว่า เมื่อบุคคลมีบุคลิกภาพในรูปแบบใด ก็จะสะท้อนไปยังรูปแบบการเลือกใช้กลไกทางจิต เมื่อประสบปัญหา และสอดคล้องกับแนวคิดของโมโนย อิกัสกีคิมมตรี (2558) ได้ชี้ให้เห็นว่า ถึงแม้ว่าการใช้กลวิธานจะไม่ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยตรงก็ตาม แต่มีข้อสำคัญคือ อันตรายจะเกิดขึ้นได้เมื่อเราใช้กลวิธานบางแบบเป็นประจำซ้ำซากในการแก้ปัญหา จนกลายเป็นลักษณะนิสัยประจำส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ เช่น บุคคลบางคนไม่ยอมรับว่าตนผิดเลย แต่ชอบใช้วิธีกล่าวโทษ และขัดท้อบุคคลอื่นหรือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทุกครั้งไปเมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้น ทางออกเช่นนี้ทำให้บุคคลนั้นสบายใจ แต่หาวิธีแก้ปัญหาที่ถูกจุดไม่ และลักษณะนิสัยที่อยู่ตัวเช่นนี้จะนำไปสู่ปัญหายุ่งยากในการปรับตัวได้มากยิ่งขึ้น ในทัศนะของผู้วิจัยคิดว่าบุคลิกภาพไม่ว่าจะอ้างอิงตามทฤษฎีใดก็ตามที่ สุดท้ายแล้วบุคลิกภาพเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะสะท้อนว่า คนแต่ละคนเป็นเช่นไร มีแบบฉบับหรือรูปแบบของบุคลิกตัวเองเป็นเช่นไร และเมื่อบุคคลมีบุคลิกภาพเช่นไรก็มีแนวโน้มที่จะปกป้องตนเองด้วยรูปแบบกลไกทางจิตที่แตกต่างกันไป

สมมติฐานที่ 2 รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู มีความสัมพันธ์กับ รูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดชลบุรี

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูกับรูปแบบการใช้กลไกทางจิต พบว่า รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดชลบุรี ($r=.476$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($p=.000$) คิดเป็นร้อยละ 22.66 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่

ผู้วิจัยตั้งขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของเกสรินทร์ ทารี (2556) ได้กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดู เป็นกระบวนการที่ได้รับการปลูกฝังจากผู้ที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็ก เป็นการพัฒนาทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม บุคลิกภาพ เป็นกระบวนการที่ต้องเนื่องตลอดชีวิต โดยผ่านการเลี้ยงดูทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งจะส่งผลถึงพฤติกรรมของเด็กทั้งในปัจจุบันและอนาคต เป็นไปในทิศทางเดียวกับทัศนะของดุลา จิตตะยโสธร (2552) ที่ได้กล่าวไว้ว่า รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่มีประสิทธิภาพสามารถหล่อหลอมให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้มีความสามารถในการปรับตัว มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม มีความสามารถในการกำกับตนเองและมีความฉลาดทางอารมณ์ คือรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ ในทัศนะของผู้วิจัยคิดว่า ไม่ว่าจะเป็นการอบรมเลี้ยงดูแบบใดก็ตาม ล้วนมีอิทธิพลส่งผลต่อบุคลิกภาพ สภาวะจิตใจ ความเข้มแข็ง และทักษะชีวิตในอนาคตของเด็กทั้งสิ้น พ่อแม่เลี้ยงดูดี เด็กก็มีความเข้มแข็งทางใจ แก้ไขปัญหาได้ พ่อแม่เลี้ยงดูเด็กไม่เหมาะสม เด็กก็จะเรียนรู้ชีวิตแบบบกพร่อง ผิดพลาด หรือไม่สมเหตุสมผล จนทำให้ต้องไปใช้กลไกทางจิตที่ไม่บรรลุนิติภาวะ และกลไกทางจิตแบบมีอาการทางประสาท ซึ่งไม่ส่งผลดีต่อตัวเด็กเลย

สมมติฐานที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับ รูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดชลบุรี

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับรูปแบบการใช้กลไกทางจิต พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมมีความสัมพันธ์กับรูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดชลบุรี แต่เป็นความสัมพันธ์ทางลบ ($r = -.146$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($p = .000$) คิดเป็นร้อยละ 2.13 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยตั้งขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของรัชนี้ ฉลองเกื้อกุล (2551) ที่พบว่ากลุ่มที่คะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ มีการใช้กลไกการป้องกันตนเองแบบกล่าวโทษผู้อื่น การแสดงออก การย้ายที่ และการฝันกลางวัน มากกว่ากลุ่มที่มีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับแนวคิดของ Branden (1983) อธิบายว่า ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกรู้การเห็นคุณค่าในตนเองสูงคือ มีความมั่นใจในตนเอง ไม่เครียด เปิดเผย ภาคภูมิใจในตนเอง กล่าวแสดงออก มองว่าทุกอย่างทำได้ โน้มน้าวหรือชักจูงผู้อื่นได้ เป็นตัวของตัวเอง มีความมั่นคงทางด้านจิตใจ มีความอดทน และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ง่าย ในทัศนะของผู้วิจัยเห็นว่า หากบุคคลไม่มีความศรัทธา ไม่รักตัวเอง และมองไม่เห็นคุณค่าในตนเองแล้วนั้น ก็มีแนวโน้มที่จะมีการแสดงออกทางจิตในลักษณะต่างๆ แต่ในทางตรงกันข้าม หากบุคคล มีความรักให้ตนเองมากเพียงพอที่จะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีโอกาสที่จะผ่านวิกฤติต่างๆ ในชีวิตไปได้โดยไม่จำเป็นต้องใช้กลไกทางจิตในการแก้ปัญหา

สมมติฐานที่ 4 บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู และการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างน้อย 1 ด้าน สามารถพยากรณ์รูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดชลบุรีได้

ตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของตัวแปรพยากรณ์ที่สามารถพยากรณ์รูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษจังหวัดชลบุรี

ตัวแปรพยากรณ์	R	R ²	Adj R ²	SE _{Est}	F	p
1. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบผสมผสานประเภท รูปแบบการเลี้ยงดูในลักษณะเข้มงวดกวดขันแบบ ละเอียด (ARS)	.425	.181	.179	.418	84.957**	.000
2. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบผสมผสานประเภท รูปแบบการเลี้ยงดูในลักษณะเข้มงวดกวดขันแบบ ละเอียด (ARS) และบุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ (O)	.448	.201	.197	.413	9.657**	.002
3. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบผสมผสานประเภท รูปแบบการเลี้ยงดูในลักษณะเข้มงวดกวดขันแบบ ละเอียด (ARS) บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ (O) และรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ (PS)	.470	.221	.215	.408	9.832**	.002

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ตัวแปรพยากรณ์	R	R ²	Adj R ²	SE _{est}	F	p
4. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบผสมผสานประเภท รูปแบบการเลี้ยงดูในลักษณะเข้มงวดกวดขันแบบ ละเลย (ARS) บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ (O) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ (PS) และ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน (AS)	.487	.237	.229	.405	8.109**	.005
5. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบผสมผสานประเภท รูปแบบการเลี้ยงดูในลักษณะเข้มงวดกวดขันแบบ ละเลย (ARS) บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ (O) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ (PS) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน (AS) และรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบผสมผสานประเภท รูปแบบการเลี้ยงดูในลักษณะประชาธิปไตยแบบ ละเลย (DRS)	.498	.248	.238	.403	5.343*	.021

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ตัวแปรที่มีอำนาจในการพยากรณ์รูปแบบการใช้กลไกทางจิตของนักเรียนวัยรุ่น
ในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ จังหวัดชลบุรี มีทั้งหมด 5 ตัวแปร คือ 1) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบผสมผสาน
ประเภทรูปแบบการเลี้ยงดูในลักษณะเข้มงวดกวดขันแบบละเลย 2) บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ 3) รูปแบบการอบรม
เลี้ยงดูแบบรักตามใจ 4) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน และ 5) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบผสมผสานประเภท
รูปแบบการเลี้ยงดูในลักษณะประชาธิปไตยแบบละเลย โดย 1) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบผสมผสานประเภทรูปแบบการ
เลี้ยงดูในลักษณะเข้มงวดกวดขันแบบละเลยเป็นตัวแปรพยากรณ์แรกที่มีอำนาจในการพยากรณ์ได้ร้อยละ 18.10 ($R = .425$,
 $SE_{est} = .418$, $p = .000$) 2) บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์เป็นตัวแปรพยากรณ์อันดับที่ 2 สามารถพยากรณ์ร่วมกับตัว
พยากรณ์แรก โดยมีอำนาจในการพยากรณ์ได้ร้อยละ 20.10 ($R = .448$, $SE_{est} = .413$, $p = .002$) ซึ่งอำนาจในการพยากรณ์
เพิ่มขึ้นจากที่ใช้ตัวพยากรณ์ตัวแรก ร้อยละ 2.00 3) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจเป็นตัวแปรพยากรณ์อันดับที่ 3
สามารถพยากรณ์ร่วมกับตัวพยากรณ์แรก และอันดับที่ 2 โดยมีอำนาจในการพยากรณ์ได้ร้อยละ 22.10 ($R = .470$, $SE_{est} =$
.409, $p = .002$) ซึ่งอำนาจในการพยากรณ์เพิ่มขึ้นจากที่ใช้ตัวพยากรณ์สองตัว ร้อยละ 2.00 4) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบ
เข้มงวดกวดขันเป็นตัวแปรพยากรณ์อันดับที่ 4 สามารถพยากรณ์ร่วมกับตัวพยากรณ์แรก อันดับที่ 2 และอันดับที่ 3 โดยมี
อำนาจในการพยากรณ์ได้ร้อยละ 23.70 ($R = .487$, $SE_{est} = .405$, $p = .005$) ซึ่งอำนาจในการพยากรณ์เพิ่มขึ้นจากที่ใช้ตัว
พยากรณ์สามตัว ร้อยละ 1.60 และ 5) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบผสมผสานประเภทรูปแบบการเลี้ยงดูในลักษณะ
ประชาธิปไตยแบบละเลย เป็นตัวแปรพยากรณ์อันดับที่ 5 สามารถพยากรณ์ร่วมกับตัวพยากรณ์แรก อันดับที่ 2 อันดับที่ 3 และ
อันดับที่ 4 โดยมีอำนาจในการพยากรณ์ได้ร้อยละ 24.80 ($R = .498$, $SE_{est} = .403$, $p = .021$) ซึ่งอำนาจในการพยากรณ์
เพิ่มขึ้นจากที่ใช้ตัวพยากรณ์สี่ตัว ร้อยละ 1.10

ผลการศึกษาเป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยตั้งขึ้น เป็นดังที่ผกา สัตยธรรม (2540, อ้างถึงใน เรขา ดุลยรัตน์, 2549)
กล่าวว่า ครอบครัวเป็นสถานที่แห่งแรกที่จะปลูกฝังรากฐานที่สำคัญในด้านต่างๆ ในชีวิตของเด็ก การเป็นเด็กที่ครอบครัว
ต้องการ คือบิดามารดาให้ความรักความสนใจ ความเอาใจใส่ เพื่อเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง เหมาะสมกับตัวเด็ก
ซึ่งจะทำให้ชีวิตของพวกเขาามีคุณค่ายิ่งขึ้นทั้งต่อตนเองและประเทศชาติ ดังนั้น เมื่อบิดามารดาปฏิบัติต่อเด็กอย่างเหมาะสม เด็กก็
ไม่เก้บกด หรือเครียดจนส่งผลให้ต้องใช้กลไกทางจิตในการรักษาสสมดุลของจิตใจบ่อยมากเกินไป สอดคล้องกับ ประเด็นเรื่อง
บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบในด้านบุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์เป็นตัวแปรพยากรณ์อันดับที่ 2 ที่มีอำนาจในการ

พยากรณ์กลไกทางจิต ซึ่งบุคลิกภาพด้านนี้ Costa and McCrae (1992, อ้างถึงใน กฤติกา หล่อวัฒนวงษ์, 2547) ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีคะแนนบุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์สูงนั้น จะเป็นคนที่มีความคิดที่ริเริ่มสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี บุคคลที่มีลักษณะนี้จะมีความสามารถในการแก้ปัญหา และสามารถหาวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างชาญฉลาด ซึ่งนั่นก็แสดงว่า บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ เป็นส่วนสำคัญของบุคคลที่จะช่วยให้เขากล้าเผชิญหน้ากับอุปสรรคปัญหาด้วยวิธีการที่ถูกต้อง และหลีกเลี่ยงการใช้กลไกทางจิต ผู้วิจัยคิดว่า การใช้กลไกทางจิต เป็นสิ่งที่ต้องรู้เท่าทัน และอย่าปล่อยให้ปัจจัยใดๆ มาเป็นตัวควบคุมการใช้พลังจิตได้สำนึกนี้ ให้นำเราไปสู่ผลของพฤติกรรมทางลบ และจากงานวิจัยของพิชิตพงษ์ อริยะวงศ์ (2545) ได้ศึกษาเรื่อง กลไกทางจิตและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเยาวชนที่ถูกจับเนื่องจากเสพยาบ้า ผลการวิจัยส่วนหนึ่งพบว่า มีนัยสำคัญ คือ กลุ่มเยาวชนมีแนวโน้มการใช้กลไกแบบโรคประสาท และใช้กลไกชนิดไม่บรรลุนิติภาวะมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของเบญจวรรณ บุญยะประพันธ์ (2561) ที่กล่าวไว้ว่า กลไกทางจิตที่เราใช้อยู่เป็นประจำนั้นเป็นภัยเงียบที่คุกคามจิตของเราหรือไม่ จะทำให้ทุกท่านสามารถดึงจิตตนเองออกจากการใช้กลไกทางจิตที่ไม่มีประโยชน์เหล่านั้น สู่สภาวะจิตสำนึกที่ตัวที่จะพิจารณาสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจด้วยหลักเหตุและผล เพื่อนำตนเองไปสู่การแก้ไขปัญหาที่มีคุณภาพและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง และถาวร ดีกว่าการไปใช้กลไกทางจิตที่ไม่เหมาะสม ที่สำคัญยังไม่ได้ช่วยให้ปัญหาจางหายและยุติลงได้ ในทัศนะของผู้วิจัยคิดว่า สภาพแวดล้อมในครอบครัว และการอบรมเลี้ยงดู สอนบุตรหลานในรูปแบบที่แตกต่างกัน มีผลต่อสภาพจิตใจ และพัฒนาการทางบุคลิกภาพของบุคคลที่จะเติบโตมาแต่ละช่วงวัย และยังมีอิทธิพลอย่างมากโดยเริ่มต้นจากวัยเด็กเลย พอเมื่อถึงวัยรุ่น ก็จะวางรากฐานทางบุคลิกภาพเรียบร้อยแล้ว จึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับสถาบันครอบครัวที่เลี้ยงดูเด็ก ผู้วิจัยมองเห็นอีกเรื่องหนึ่งก็คือ ในเมื่อการอบรมเลี้ยงดูที่ผ่านมาไม่ว่าจะรูปแบบใดก็ตาม เปลี่ยนแปลงแก้ไขไม่ได้ เพราะมันคืออดีตที่ผ่านมาถือเป็นประสบการณ์ของเด็ก แต่ถ้าเรามองในมุมมองของตัวแปรบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ถึงแม้ว่าบุคลิกภาพจะถูกออกแบบมาและติดจนเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละคนแล้ว แต่บุคลิกภาพบางชนิด เราก็สามารถพัฒนาได้ ดังนั้น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องสำคัญทั้งพ่อแม่ ครูอาจารย์ ที่ต้องปฏิบัติดูแลเด็ก เราสามารถพัฒนาทุกด้าน เพื่อเอื้อให้เด็กวัยรุ่นคนหนึ่ง ลดการใช้กลไกทางจิต เพื่อสุขภาพจิตที่ดีเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น

7. สรุป

7.1 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

7.1.1 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ศึกษาปัจจัยที่พยากรณ์การใช้กลไกทางจิต และพบว่าบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ มีส่วนในการพยากรณ์ ดังนั้น สถาบันการศึกษาควรให้ความสำคัญและสร้างคู่มือเพื่อฝึกอบรมให้นักเรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพของตนเองใน 5 องค์ประกอบให้มีสูงขึ้น เช่น บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ ก็จัดโปรแกรมให้นักเรียนได้สร้างประสบการณ์และกล้าเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงและเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ เป็นต้น

7.1.2 สถาบันครอบครัวควรให้ความสำคัญต่อปัญหาในเด็กทั้งพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด ดังนั้น ผู้นำท้องถิ่น หรือผู้ที่เป็นนักวิชาการ อาจจะเผยแพร่ความรู้ หรือเข้าสู่ชุมชน เพื่อหยุดหรือชะลอ ปัญหาอันเกิดจากการอบรมเลี้ยงดู เพื่อให้สถาบันครอบครัวมีความมั่นคงมากขึ้น และให้มีการจัดกิจกรรมทางชุมชนเพื่อเป็นแหล่งพัฒนาเด็กในชุมชนและพ่อแม่ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน

7.1.3 สถาบันการศึกษาทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และมหาวิทยาลัย ควรตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น และมีบุคลิกภาพทุกด้านมั่นคง โดยการสร้างความร่วมมือเป็นเครือข่ายระหว่างกัน เพื่อการพัฒนาเด็กในแต่ละช่วงวัยเพื่อการส่งต่อในแต่ละระดับอย่างมีคุณภาพ เช่น อาจสร้างโอกาส และกิจกรรม ที่เด็กมัธยมศึกษาได้ทำร่วมกับนักเรียนประถมศึกษา และนักศึกษามหาวิทยาลัยได้ทำกิจกรรมร่วมกับนักเรียนมัธยมศึกษาและประถมศึกษา เด็กแต่ละช่วงอายุ ก็จะหล่อหลอมคุณสมบัติต่างๆ ที่ส่งต่อกันที่ดีได้ เช่น การเอื้ออาทร จิตอาสา พี่สอนน้อง การพึ่งพาอาศัยกัน การเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน เป็นต้น

7.1.4 ข้อเสนอในส่วนของการเชิงคุณภาพ ทำให้ทราบปัญหา และแนวทางการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ดังนั้น สถาบันการศึกษาอาจส่งเสริมให้มีการตั้งศูนย์บริการให้คำปรึกษาแยกมาจากฝ่ายแนะแนว เพื่อทำหน้าที่ในการดูแลเยียวยาจิตใจของนักเรียนในปัญหาที่มีความเฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น

7.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

7.2.1 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ดังนั้นหากผู้สนใจในผลการวิจัย จะพัฒนาไปสู่การวิจัยเชิงทดลอง เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคลิกภาพ ก็จะทำให้กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาคุณสมบัติเหล่านั้นได้อย่างจริงจัง

7.2.2 ในการทำวิจัยครั้งต่อไป อาจศึกษาตัวแปรอื่นๆ เพื่อศึกษาว่า มีตัวแปรใดอีกที่จะสามารถพยากรณ์การใช้กลไกทางจิตได้ เช่น ตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ ความมั่นคงทางอารมณ์ ความหยุนตัว หรือ ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ก็อาจจะได้ผลการวิจัยที่แตกต่างออกไป

7.2.3 ในการทำวิจัยครั้งต่อไป อาจทดลองศึกษากับผู้ประสบปัญหาทางใจในกลุ่มที่ไม่รุนแรง ยังสามารถเรียน ทำงาน ได้ เช่น กลุ่มภาวะซึมเศร้าในระยะเริ่มต้น กลุ่มพฤติกรรมก้าวร้าว กลุ่มบุคลิกภาพแบบสองขั้ว หรือกลุ่มที่มีปัญหาทางอารมณ์ทางสุขภาพจิต เป็นต้น เพื่อศึกษาว่า กลุ่มผู้ประสบปัญหาทางใจเหล่านี้ มักมีรูปแบบการใช้กลไกทางจิตชนิดใด เพื่อนำไปสู่การแสวงหากลุ่มเสี่ยง และจะได้ป้องกัน ก่อนนำไปสู่ภาวะเหล่านั้นได้ทันมากขึ้น

8. เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

- กฤติกา หล่อวัฒนวงศ์. (2547). *การศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกตามแนวคิดห้าองค์ประกอบ เชาวนารมณ์ตามแนวคิดโคลแมน และความพึงพอใจในลักษณะงานของผู้ปฏิบัติงานฝ่ายขายของโรงแรมในกรุงเทพมหานคร* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต), มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- เกศรินทร์ ทาริ. (2556). *อิทธิพลของการอบรมเลี้ยงดูต่อความคาดหวังในบทบาทของบิดาของนิสิตชายมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- ชลลดา ทวีคุณ. (2556). *เทคนิคการพัฒนาบุคลิกภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- ดุลยา จิตตะโยธิน (2552) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู: แนวคิดของ Diana Baumrind's Parenting Styles. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย*, 29(4), 173-187.
- นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์. (2542). *ความรู้เกี่ยวกับความเจ็บป่วยทางจิต, ความเครียดและสุขภาพจิต*. กรุงเทพมหานคร: ฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์. (2555). ความพลิกผันทางการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวชนบท. *วารสารวิชาการศิลปศาสตร์ประยุกต์*, 5(1), 83-97.
- เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์. (2561). รูปแบบการใช้กลไกทางจิต: โลกแห่งจิตมนุษย์. *วารสารวิชาการศิลปศาสตร์ประยุกต์* 11(2), 113-126.
- ปณณวิชัย จาตุภัญญาประทีป. (2558). *การพัฒนาเครื่องมือวัดการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองตามการรับรู้ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามแนวคิดการอบรมเลี้ยงดูของ Schaefer* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- พิชญา นาวิระ. (2557). *การศึกษาคุณสมบัติการวัดของเดอะ ดีเฟนซ์ สไตร์ เควสชันแนร์ 60 ฉบับภาษาไทย*. โครงการประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัย ระดับบัณฑิตศึกษา ครั้งที่ 15. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พิชิตพงษ์ อริยะวงศ์. (2545). กลไกทางจิตและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเยาวชนที่ถูกจับเนื่องจากเสพยาบ้า. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 10(1), 20-29.
- โมไณย อภิศักดิ์มนตรี. (2558). *กลวิธีในการป้องกันตัวของผู้บริหารสถานศึกษา* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต), มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.
- รัชณี ฉลองเกื้อกุล. (2551). *ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการใช้กลไกป้องกันทางจิตของเด็กที่ถูกทารุณกรรม*. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 16(2), 78- 89.
- เรขา ดุลยรัตน์. (2549). *ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู การจัดกระบวนการกลุ่มการจัดการเกี่ยวกับการสอน กับพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในห้องเรียนของนักเรียนประถมศึกษา* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต), มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, ปัตตานี.

- วารุณี แก้วบุญเรือง. (2557). ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ), มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- สุวรรณณี พัทธธีร์ และชัชวาลย์ ศิลปกิจ. (2541). การพัฒนาแบบสอบถาม The five-scale test of self-esteem for children ฉบับภาษาไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 43(4), 358-367.
- สุวรี ศิวะแพทย์. (2549). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

ภาษาอังกฤษ

- Andrews, G., Pollock, C., & Stewart, G. (1989). The determination of defense style by questionnaire. *Archives of General Psychiatry*, 46, 455-460.
- Bigner, J.J. (1994). *Individual and Family Development: A Life-span interdisciplinary approach*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Branden, N. (1983). *Honoring the self: the psychology of confidence and respect*. Toronto: Bantam Book.
- Coopersmith, S. (1981). *SEI: Self-esteem Inventories*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1992). Revised neo personality inventory and neo-five factor inventory: Professional manual. *Psychological Assessment*, 4, 5-13.
- Darley, J. M., Glucksberg, S., Kamin, L.J., & Kinchla, R. A. (1991). *Psychology* (5th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Freud, A. (1979). *The Ego and the mechanisms of defense*. New York: International University Press.
- Howard, P.J. & Howard, J.M. (2004). *The Big Five Quickstart: An Introduction to the Five Factor Model of Personality*. North Carolina: Center for Applied Cognitive Studies.
- Palladino, C. D. (1994). *Developing Self-esteem: A Guide for Positive Success* (2nd ed.). California: Crisp. Palmore.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis* (3rd ed.). New York: Haper and Row Publishers, Inc.