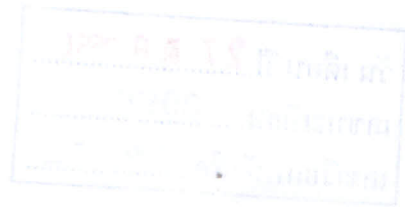


คณะจิตวิทยา

ปัจจัยที่ช่วยพยากรณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของชายและหญิงวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง

นางสาวปรีนา จารุวร



โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2550

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**FACTORS RELATED TO SELF-ESTEEM IN MALES AND FEMALES IN  
MIDDLE-ADULTHOOD**

**Miss Pareena Charuworn**

**A Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Bachelor of Science Program in Psychology**

**Faculty of Psychology**

**Chulalongkorn University**

**Academic Year 2007**

**Copyright of Chulalongkorn University**

4737443338 ปาริณา จารูว: ปัจจัยที่ช่วยพยากรณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของชายและหญิงวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง (FACTORS RELATED TO SELF-ESTEEM IN MALES AND FEMALES IN MIDDLE ADULTHOOD) อาจารย์ที่ปรึกษา: อาจารย์ ดร.กฤษยา พิสิทธิ์สังฆการ, 39 หน้า

การวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ช่วยพยากรณ์การเห็นคุณค่าในตนเองของชายและหญิงวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางที่มีอายุ 40-60 ปี ซึ่งสมรสแล้ว มีบุตร และมีงานทำ จำนวน 120 คน โดยแบ่งเป็นชาย 60 คน และหญิง 60 คน กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดการประเมินความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ แบบวัดความพึงพอใจในบุตร และแบบวัดความพึงพอใจในคู่ครอง ซึ่งข้อมูลที่ได้รับถูกนำมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) และการวิเคราะห์ความถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) และเปรียบเทียบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มาตรฐาน (Betaweight) ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า

1. ในกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ และความพึงพอใจในความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครองร่วมกันพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $R^2 = .32, p < .001$ ) และความพึงพอใจในบุตรสามารถพยากรณ์การเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $t = 3.70, p < .001$ )
2. ในกลุ่มตัวอย่างเพศชาย ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ และความพึงพอใจในความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครองร่วมกันพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $t = 3.70, r = .55, p < .001$ ) และ ความพึงพอใจในบุตรสามารถพยากรณ์การเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 2.38, p < .05$ ).

หลักสูตร วิทยาศาสตร์บัณฑิต

สาขาวิชา จิตวิทยา

ปีการศึกษา 2550

ลายมือชื่อนิสิต..... ปาริณา จารูว

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

4737443338: MAJOR PSYCHOLOGY

KEY WORD: SELF-ESTEEM/JOB SATISFACTION/CHILD SATISFACTION/MARRIAGE SATISFACTION

PAREENA CHARUWORN: FACTORS RELATED TO SELF-ESTEEM IN MALES AND FEMALES IN MIDDLE-ADULTHOOD. PROJECT ADVISOR: KULLAYA PISITSUNGKAGARN, Ph.D., 39 PAGES.

The purpose of this research study was to examine factors related to self-esteem in males and females in middle-adulthood. The samples were 60 males and 60 females who were 40-60 years of age. They were married with children and had a full-time work.

Results indicated that:

1. In the female samples when examined together, job satisfaction, child satisfaction, and marriage satisfaction significantly predicted self-esteem ( $R^2 = .32, p < .001$ ). When examined separately, child satisfaction was positively correlated with self-esteem ( $t = 3.70, p < .001$ ).
2. In the male samples when examined together, job satisfaction, child satisfaction, and marriage satisfaction significantly predicted self-esteem ( $R^2 = .28, p < .001$ ). When examined separately, child satisfaction was positively correlated with self-esteem ( $t = 2.38, p < .05$ ).

Program: Bachelor of Science

Field of Study: Psychology

Academic Year 2007

Student's signature..... 

Advisor's signature..... 

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง .....	2
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	11
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	12
สมมติฐานของการวิจัย .....	12
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย .....	13
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย .....	13
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	13
บทที่ 2 วิธีการดำเนินการวิจัย .....	14
กลุ่มตัวอย่าง .....	14
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	14
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	16
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	16
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	17
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย .....	26
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ .....	29
รายการอ้างอิง .....	32
ภาคผนวก .....	34
ภาคผนวก ก .....	35
ภาคผนวก ข .....	36
ภาคผนวก ค .....	38
ภาคผนวก ง .....	39

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ถึงแม้ว่านักจิตวิทยาจะให้ความสนใจศึกษาถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ งานวิจัยเหล่านี้มักทำขึ้นในวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เช่น สุรางรัตน์ คงศรี (2547) ได้ทำการศึกษา ถึงความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารทางเพศและการเห็นคุณค่าในตนเอง ต่อความพึงพอใจทางเพศ ของผู้หญิงที่สมรสแล้วในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นต้น งานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของ บุคคลในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนกลางนั้นยังมีอยู่น้อยมาก ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งเน้นให้ความสนใจที่ จะศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง โดยประเด็นที่สนใจก็ คือการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลในวัยนี้และการเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผล ต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองนี้ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ในบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางทั้งสอง เพศ โดยปัจจัยนี้ก็คือ ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพและความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว ซึ่งเป็น ปัจจัยที่มีความสำคัญอยู่ไม่น้อยกับบุคคลในวัยนี้ ดังที่ได้มีการกล่าวไว้ในทฤษฎีพัฒนาการทาง บุคลิกภาพของ Erikson (1950) ว่า ในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางนี้นั้น จะมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพอยู่ใน ขั้นที่ 7 ซึ่งเป็นขั้นที่กล่าวถึงความรู้สึกรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่หรือความรู้สึกเฉื่อยชา (Generativity VS. Stagnation) โดยในวัยนี้จะต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และความเปลี่ยนแปลงมากมาย โดยเฉพาะ ทางด้านชีวิตครอบครัวและทางด้านอาชีพการงาน ซึ่งหากสามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีก็จะ เกิดความรู้สึกรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่และมีการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น แต่ถ้าหากไม่สามารถปรับตัว กับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ก็อาจจะเกิดความรู้สึกเฉื่อยชา และสนใจแต่เรื่องของตนเอง (พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2549) ดังนั้น ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพและความพึงพอใจใน ชีวิตครอบครัวน่าที่จะเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยพยากรณ์ระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ในวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง แต่อำนาจในการพยากรณ์นี้อาจแตกต่างกันไปตามเพศของผู้ใหญ่ผู้นั้น

## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

### การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

#### ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) นั้น เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาตั้งแต่ในวัยเด็ก และความรู้สึกนี้จะมีต่อไปเรื่อยจนตลอดช่วงชีวิตของทุกๆ คน ซึ่ง นิภาวรรณ กิริยะ (2534) ได้อ้างถึง Mussen, Conger และ Kagen (1961) ว่า “การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการตัดสินคุณค่าของตน และแสดงออกในรูปของทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง”

Elder (1965) “ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าในตนเองมีคุณค่า ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากการกระทำของตนเอง การมีความสามารถ และการตัดสินของบุคคลอื่นที่ตนให้ความสำคัญด้วย”

Allport (1973) “ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง ว่ามีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง”

Calhoun (1977) “ได้ให้ความหมายของการให้คุณค่าในตนเองว่าหมายถึง ความพึงพอใจที่บุคคลหนึ่งบุคคลใดมีต่ออัตมโนทัศน์ของตน”

ชนิตา จันแก้ว (2547) “การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินตนเองจากบุคคลรอบข้างในสิ่งที่ตนทำ หากสิ่งที่ตนทำเป็นสิ่งที่ดีและประสบความสำเร็จ โดยเป็นสิ่งที่บุคคลรอบข้างให้คุณค่าและเห็นความสำคัญสิ่งนั้น บุคคลจะยอมรับนับถือและเห็นคุณค่าในตนเอง”

สุรางรัตน์ คงศรี (2547) ได้กล่าวว่า “การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง ความพึงพอใจที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการประเมินค่าตามที่ตนเองคิด รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีการยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความสามารถเพียงพอในการทำสิ่งต่างๆ และเป็นกระบวนการประเมินที่ฝังลึกอยู่ในกระบวนการทางความคิด อารมณ์ ความต้องการ ค่านิยม และเป้าหมายบุคคล”

นิราศศิริ โรจนธรรมกุล (2535) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า “เป็นความรู้สึกที่มีต่อตนเอง จากการประเมินตนเองในด้านการประสบความสำเร็จ ความมีคุณค่า และความสำคัญ โดยแสดงออกมาในรูปของทัศนคติที่มีต่อตนเอง มีการยอมรับนับถือ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง”

และในงานวิจัยนี้ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าหมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่า ยอมรับ และเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองนั้นมีค่า มีความรู้สึกทางบวกต่อตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิตของตนและสิ่งที่ตนมี

### ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

ชนิตา จันแก้ว (2547) ได้อ้างถึง Coopersmith (1981) ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละบุคคลนั้นมีด้วยกันดังนี้คือ

#### 1. ปัจจัยภายในตนเอง

ลักษณะทางกายภาพ (Physical attributes), สมรรถภาพ (General capacity, Ability and Performance), ภาวะทางอารมณ์ (Affective states), ค่านิยมส่วนตัว (Self-values), ความปรารถนาของบุคคล (Aspiration), เพศ (Sex), ปัญหาต่างๆ และโรคภัยไข้เจ็บ (Problems and Pathology)

#### 2. ปัจจัยภายนอกตนเอง

ความสัมพันธ์กับครอบครัว, โรงเรียนและการศึกษา, สถานภาพทางสังคม, สังคม และกลุ่มเพื่อน

โดยในการวิจัยในครั้งนี้จะให้ความสนใจกับปัจจัยทางด้านเพศ ครอบครัว และสถานภาพทางการทำงาน เนื่องจากในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับสามปัจจัยนี้มาก เพราะในวัยนี้เป็นวัยที่บุคคลส่วนใหญ่จะมีครอบครัวเป็นของตนเองแล้ว จึงให้ความสำคัญกับในเรื่องของครอบครัวมาก และมีความต้องการที่จะดูแลครอบครัวของตนเองให้ดีที่สุด ทางด้านการทำงานและอาชีพของตนก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน เพราะนอกจากจะเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมในเรื่องของการดูแลครอบครัวแล้ว ยังเป็นปัจจัยที่แสดงถึงสถานภาพของบุคคลในวัยนี้ได้เป็นอย่างดี ส่วนทางด้านเพศนั้น เนื่องจากความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและเพศชายนั้นมีอยู่หลายด้านด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย ความรู้สึก อารมณ์ ความสามารถ ฯลฯ จึงคิดว่าปัจจัยทั้งสามปัจจัยน่าจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในบุคคลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางมากที่สุด

### ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

พรรณราย ทรัพย์ประภา (2548) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของจิตใจ ที่ทำให้บุคคลนั้นๆ ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและสามารถบ่งชี้คุณภาพชีวิตของบุคคลได้ เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลแสดงออกถึงพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ เป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัวทางอารมณ์ ทางสังคม และทางการเรียนรู้ เป็นจุดเริ่มต้นของการรับรู้ชีวิตที่มีผลต่อความคิด ความปรารถนา ค่านิยม อารมณ์ และการตั้งเป้าหมายในชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลนั้น จนกระทั่งกลายเป็นลักษณะของบุคลิกภาพตามมา และการประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในชีวิต และที่สำคัญการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ได้ในที่สุด



สุรางรัตน์ คงศรี (2547) ได้กล่าวไว้ว่า “ในชีวิตประจำวันของบุคคลโดยทั่วไป การกระทำหรือกิจกรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละวันก็เป็นผลมาจากการรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองในการกระทำนั้นๆ มากน้อยเพียงใด”

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคลทุกคนเป็นอย่างมาก เพราะเป็นการประเมินถึงการใช้ชีวิตของคนที่คุณค่าในตนเองมีต่อตนเอง ซึ่งจะส่งผลอย่างมากต่อบุคลิกภาพที่จะแสดงออกของบุคคลนั้นๆ คนที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ย่อมจะประสบความสำเร็จในสถานการณ์ทางสังคม มีความวิตกกังวลต่ำ มีพฤติกรรมมุ่งทำลายต่ำ ผู้ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง ยังไม่มั่นใจในการประมาณค่าตนเอง ส่วนผู้ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะพะวงถึงปมด้อยของตนเอง แสดงความขลาด หวาดกลัว ไม่กล้า เสรีฯซึม ในบางครั้ง ไม่สามารถจะมีการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับกลุ่มเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขาดความสามารถในการคบเพื่อนใหม่ และไม่สามารถเข้าร่วมในการอภิปรายกลุ่ม (สติติ วงศ์สุวรรณ, 1997) แต่อย่างไรก็ตาม การเห็นคุณค่าในตนเองอาจจะแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงวัย ซึ่งในการวิจัยในครั้งนี้ได้ให้ความสนใจกับบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง

### วัยผู้ใหญ่

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร (2550) ได้กล่าวว่า ช่วงวัยของวัยผู้ใหญ่แบ่งออกเป็น 3 ระยะด้วยกันคือ

1. ระยะวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ได้แก่บุคคลอายุราว 18 – 20 ปี ถึง 40 ปี
2. ระยะวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ได้แก่บุคคลอายุราวๆ 40 – 45 ปี ถึง 60 - 65 ปี
3. ระยะวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย ได้แก่บุคคลอายุราวๆ 65 ปีขึ้นไป

ซึ่งในการศึกษานี้เราจะให้ความสนใจเฉพาะวัยผู้ใหญ่ตอนกลางเท่านั้น โดยวัยผู้ใหญ่ตอนกลางเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก โดยการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญมีดังนี้

1. Mid-life Crisis เป็นวิกฤติการณ์ที่เกิดในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง

ในวัยนี้บุคคลจะเริ่มรับรู้ถึงข้อจำกัดของร่างกายของตน รับรู้ว่าตนเองอาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บมากกว่าแต่ก่อน และได้เผชิญกับความสูญเสียของบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกัน จึงทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองก็ต้องเผชิญกับความตายในไม่ช้า เช่นเดียวกัน ทำให้เริ่มเกิดการยอมรับเกี่ยวกับความตายของตน มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

2. ความขัดแย้งของบทบาท (Role Conflict)

การมีบทบาทมากกว่าสองบทบาท จึงทำให้เกิดความสับสน เช่น การต้องรับบทบาทการเป็นพ่อแม่ หรือการรับบทบาทเป็นเจ้านายในที่ทำงาน เป็นต้น ซึ่งอาจทำให้เกิดความเครียดได้

### 3. การเปลี่ยนแปลงของความสัมพันธ์ (Change in Relationships)

#### ความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส (Partnerships)

Swensen, Eskew, & Kohlhepp (1981); Wu & Penning (1997) พบว่าในวัยนี้ ความพึงพอใจในชีวิตแต่งงานจะเพิ่มขึ้น เพราะความขัดแย้งในการเลี้ยงดูบุตร และในเรื่องอื่นๆ เริ่มลดน้อยลง

Lachman & Weaver (1998) พบว่า ในวัยนี้ คู่สมรสจะมีความขัดแย้งกันน้อยกว่าในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เพราะในวัยนี้จะมี sense of control ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของ marital self-efficacy เพิ่มขึ้น ซึ่งก็คือ การเรียนรู้ว่าปัญหาอะไรจะเกิด และจะควบคุมหรือรับมือกับปัญหานั้นอย่างไร จึงทำให้เกิดความเชื่อว่า ตนสามารถควบคุมสถานการณ์และรักษาความสัมพันธ์ไว้ได้ อาจเรียกได้ว่า “Skilled diplomacy” ทำให้คนในวัยนี้มีอัตราการหย่าร้างน้อยกว่าในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

#### ความสัมพันธ์กับบุตร (Parenthood)

วัยผู้ใหญ่ตอนกลางจะเป็นวัยที่รับบทบาทเป็นที่ปรึกษาให้กับบุตรของตน และต้องคอยดูแลพ่อแม่ของตนอีกด้วย จึงอาจทำให้เกิด “Squeeze” หรือ “Sandwich Generation” โดย Gallaghu (1994) พบว่า ในช่วงวัยนี้ บุคคลจะให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลอื่นมากกว่าได้รับความช่วยเหลือ ซึ่งพบได้ในเกือบทุกวัฒนธรรม

### 4. การเป็นปู่ย่าตายาย (Grandparenting)

บุคคลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางบางคนอาจจะต้องเผชิญกับบทบาทใหม่ๆ เช่น การมีลูกเขย ลูกสะใภ้ การได้เป็นปู่ย่า ตายาย ซึ่ง Kaufman & Elder (2003); Peterson (1999); Segatto & Di Filippo (2003) พบว่า ผู้ใหญ่ในวัยนี้ส่วนใหญ่จะมีความพึงพอใจกับบทบาทปู่ย่า ตายาย โดยจะให้ความรักและความอบอุ่นกับหลานของตน

### 5. การดูแลพ่อแม่ของตน (Caring for Aging Parents)

อีกการเปลี่ยนแปลงหนึ่งที่บุคคลในวัยนี้ต้องเผชิญก็คือ การดูแลพ่อแม่ที่อยู่ในวัยชรของตน ซึ่งอาจจะทำให้เกิดความเครียด และทำให้ความพึงพอใจในชีวิตสมรสต่ำลง ซึ่งการที่จะสามารถปรับตัวรับมือกับการเปลี่ยนแปลงนี้ได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับ Social network ซึ่งก็คือการที่มีเพื่อน คู่สมรส และบุตรของตนคอยให้กำลังใจ ซึ่งในวัยนี้นั้น ปฏิสัมพันธ์ที่มีกับเพื่อนจะแคบลง คนในวัยนี้จะมีเพื่อนน้อยลง แต่ความสนิทก็จะยังมีเท่าเดิม เนื่องจากต่างคนก็จะมีการครอบครัวที่ต้องดูแลและเป็นของตนเอง จึงทำให้ไม่ค่อยได้พบปะกันมากนักเหมือนในวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

### 6. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

ในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางนั้นจะเห็นการเสื่อมลงของร่างกายได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะในเรื่องของความแข็งแรงของร่างกายและความไวในการตอบสนอง โดยทางด้านความจำก็จะมีประสิทธิภาพน้อยลงในบางสถานการณ์ การมองเห็นและการได้ยินก็จะเสื่อมลงอย่างเห็นได้ชัด การเคลื่อนไหวก็จะช้าลง ระบบการทำงานต่างๆ ในร่างกายก็จะทำงานเสื่อมลง แต่อาจจะมีความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ไขปัญหาบางอย่างดีขึ้น นอกจากนี้ก็จะยังมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของระบบสืบพันธุ์ (Reproductive System) โดยเรียกลักษณะที่เกิดขึ้นนี้ว่า Climacteric ซึ่งหมายถึงการที่ความสามารถในการสืบพันธุ์ของผู้ใหญ่ในวัยกลางคนทั้งเพศหญิงและเพศชายลดลงหรือหายไป โดยลักษณะดังกล่าวจะมีความแตกต่างกันระหว่างเพศหญิงและเพศชาย

โดยในเพศชาย โดยทั่วไปการผลิตสุมิจจะเริ่มลดลงในช่วงอายุประมาณ 40 ปี และปริมาณของ seminal fluid จะลดลงในตอนอายุประมาณ 60 ปี ซึ่งลักษณะที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่า “Male Climacteric” โดยลักษณะดังกล่าวจะเกิดขึ้นแตกต่างกันไปในแต่ละคน ส่วนในเพศหญิง จะเกิดการลดระดับของฮอร์โมน Estrogen และ Progesterone ซึ่งจะทำให้ประจำเดือนหายไปอย่างถาวร โดยอายุเฉลี่ยของการเกิดลักษณะนี้ คือ อายุประมาณ 50 ปี หรือในช่วง 40 – 60 ปี ซึ่งลักษณะที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่า “Menopause” แต่ถ้าหมดประจำเดือนก่อนอายุ 40 ปี จะเรียกว่า “Premature menopause” ควรจะไปพบแพทย์ ซึ่งการหมดประจำเดือนนี้จะเกิดผลกระทบต่อทางจิตใจ โดยจะทำให้อารมณ์แปรปรวน เปลี่ยนแปลงง่าย และมี Negative mood อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมที่เกิดขึ้น (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2550)

#### 7. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา

คนในวัยนี้จะใช้เวลาในการก่อความคิดรวบยอดมากขึ้น รวมทั้งมีความผิดพลาดมากขึ้นด้วย ส่วนสติปัญญาด้าน crystallized ซึ่งก็คือ สติปัญญาที่ได้จากการสะสมความรู้ ทักษะในด้านต่างๆ นั้นจะยังคงมีการพัฒนาไปเรื่อยๆ และสติปัญญาทางด้าน fluid ซึ่งเป็นรากฐานของการให้เหตุผลและการแก้ปัญหาในเรื่องต่างๆ นั้น จะค่อยๆ ลดลงเรื่อยๆ (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2550)

จะเห็นได้ว่าในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางนี้ จะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ งานอาชีพ ความสนใจ ค่านิยม ครอบครัว และอื่นๆ อีกมากมาย เพราะอยู่ในระยะเปลี่ยนวัย จากความเป็นหนุ่มสามเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย คนที่เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนกลางจะเริ่มทบทวนชีวิตในอดีตของตนว่าดำเนินมาอย่างไร อนาคตจะเป็นไปอย่างไร คนได้กระทำการต่างๆ ตามเจตนารมณ์ได้เพียงใด อาจมีความพอใจหรือไม่พอใจในสิ่งที่ตนมี อาจคิดเปลี่ยนอาชีพหรือวิถีชีวิต

ครอบครัว ในวัยนี้จะมีลักษณะการคบเพื่อนที่แตกต่างไปจากวัยรุ่นมาก มีความสนิทแน่นแฟ้น และผูกพันกันน้อยกว่าในวัยรุ่น เพราะคนวัยผู้ใหญ่ตอนกลางมีครอบครัวมาเรียกร้อยเอาเวลาและความสนใจไปเสียมาก และมักจะอุทิศเวลาและพลังกายใจให้แก่งานอาชีพหรืองานทางเศรษฐกิจเลี้ยงดูครอบครัวและดูแลลูกที่กำลังจะโต (ศรีธรรม ฐานะภูมิ, 2535) แต่ถ้าหากไม่สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเฉื่อยชา หดหู่ ทำให้เกิดการหมกมุ่นอยู่กับตัวเอง ซึ่งตรงกับทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพ (Psychological stage) ของ Erikson (1950) โดยพรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2549) ได้กล่าวถึงทฤษฎี Psychological stage ของอีริกสันไว้ว่า ทฤษฎีนี้จะแบ่งเวลาตลอดชีวิตออกเป็น 8 ขั้น ด้วยกัน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความรู้สึกไว้วางใจหรือรู้สึกไม่ไว้วางใจ (Sense of Trust VS. Sense of Mistrust)

ขั้นที่ 2 ความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองหรือสงสัยไม่แน่ใจในความสามารถของตน (Sense of Autonomy VS. Sense of Doubt and Shame)

ขั้นที่ 3 การเป็นผู้ริเริ่มหรือรู้สึกผิด (Sense of Initiative VS. Sense of Guilt)

ขั้นที่ 4 การรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จหรือรู้สึกด้อย (Sense of Industry VS. Sense of Inferiority)

ขั้นที่ 5 การรู้จักเอกลักษณ์ของตนหรือการสับสนในเอกลักษณ์ของตนเอง (Sense of Identity VS. Sense of Identity Diffusion)

ขั้นที่ 6 ความรู้สึกว่าตนมีเพื่อนหรือความรู้สึกอ้างว้าง (Intimacy VS. Isolation)

ขั้นที่ 7 ความรู้สึกรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่หรือความรู้สึกเฉื่อยชา (Generativity VS. Stagnation หรือ Self-Absorption)

ขั้นที่ 8 ความรู้สึกมั่นคงหรือความรู้สึกท้ออาลัย (Ego Integrity VS. Despair)

โดยในวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง นี้จะจัดอยู่ในขั้นที่ 7 ซึ่งจะแสดงลักษณะขัดแย้งทางจิตใจ คือ ความรู้สึกรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่หรือความรู้สึกเฉื่อยชา (Generativity VS. Stagnation หรือ Self-Absorption) โดยในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางนี้ นอกจากจะต้องเผชิญความรับผิดชอบต่อชีวิตตนเองแล้ว ยังต้องเผชิญความรับผิดชอบต่อผู้อื่น เช่น ครอบครัว เพิ่มขึ้นอีกด้วย ดังนั้นถ้าหากสามารถรับมือกับความรับผิดชอบที่ตนมีทั้งหลายได้ดี ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่ ให้ความเอาใจใส่ดูแลครอบครัวของตนเอง และผู้อื่น แต่ถ้าหากประสบความยากลำบากในการรับมือกับกับความรับผิดชอบเหล่านี้ ก็อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกเฉื่อยชา รู้สึกว่าตนไม่มีความสามารถ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร แยกตัว หมกมุ่นอยู่กับตัวเอง รู้สึกว่าตนมีปมด้อย ไม่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม และขาดความกระตือรือร้นในการทำงานเพื่อสร้างหลักฐานให้กับตนเองและครอบครัว (จรรยา ทองถาวร, 2530; พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2549; ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2550) แต่ลักษณะต่างๆ เปร่านี้ อาจเกิดขึ้นแตกต่างกันไปในแต่ละเพศก็เป็นได้

## ความแตกต่างระหว่างเพศ

การวิจัยในครั้งนี้ได้ให้ความสนใจที่จะศึกษาในเรื่องของความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและเพศชายด้วย ซึ่งความแตกต่างระหว่างเพศนั้นจะเกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิต แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาในครั้งนี้ ซึ่ง จรุงกุล บุรพวงศ์ (2549) ได้กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงไว้ดังนี้

### 1. ความแตกต่างทางด้านบุคลิกภาพ

จากการศึกษาในเรื่องของความแตกต่างระหว่างเพศด้านบุคลิกภาพนั้นพบว่า ด้าน assertiveness นั้น ผู้ชายมีคะแนนสูงกว่าผู้หญิงปานกลาง ส่วนทางด้าน Emotional Stability นั้น ผู้หญิงมีความวิตกกังวลสูงกว่าผู้ชายพอสมควร นอกจากนี้ในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) นั้น ในวัยรุ่นตอนกลางถึงตอนปลายผู้ชายจะมีระดับความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้หญิงอย่างเห็นได้ชัด และความแตกต่างเริ่มลดลงเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น และค่อยๆ มีความใกล้เคียงกันมากขึ้นในช่วงอายุ 23 – 59 ปี และในช่วงวัยชราตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไปไม่พบความแตกต่างในระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างเพศหญิงและเพศชายเลย ซึ่งในการวิจัยนี้จะทำการศึกษาในเรื่องของความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยผู้ใหญ่ตอนกลางต่อไป

### 2. ความแตกต่างในเรื่องของการศึกษาและการงานอาชีพ

ทางด้านความแตกต่างในเรื่องของการศึกษาและการงานอาชีพนั้นก็มียหลายด้านด้วยกัน คือ ด้าน Self-Confidence in Achievement Setting ด้านการกีดกันในการจ้างงาน ด้านการเลือกปฏิบัติในการให้ค่าตอบแทน ด้านการเลือกปฏิบัติในการเลื่อนตำแหน่ง โดยผู้ชายจะมองว่าตนเองฉลาด เก่ง มากกว่าผู้หญิงมองตนเองโดยเฉลี่ยและ Self-confidence ในผู้หญิงจะเปลี่ยนแปลงเมื่อได้รับคำติชมจากผู้อื่น แต่ในผู้ชายไม่ค่อยเปลี่ยนแปลง และเมื่อตำแหน่งยังมีชื่อเสียงก็ยังกีดกันผู้หญิงนอกจากนี้ ผู้หญิงจะได้เงินน้อยกว่าผู้ชายในทุกระดับการศึกษา และมีการกีดกันไม่ให้ผู้หญิงไม่ได้รับการเลื่อนขั้นมากกว่าที่กีดกันผู้ชาย ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้ชายได้ถูกคาดหวังจากสังคมในเรื่องการทำงานมากกว่าผู้หญิง จึงอาจทำให้ผู้หญิงไม่ให้ความสำคัญในเรื่องของอาชีพการงานเท่าใดนัก และความแตกต่างเหล่านี้ อาจส่งผลกระทบต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง รวมถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางอีกด้วย

### 3. ความแตกต่างในเรื่องของสุขภาพและวิถีชีวิต

บทบาทในที่ทำงานและบทบาทในครอบครัวทั้งทางด้านการเป็นสามีหรือภรรยา และทางด้านการเป็นพ่อหรือแม่ ล้วนมีความสำคัญต่อสุขภาพจิตของทั้งผู้ชาย

และผู้หญิง ซึ่งถ้าเกิดผู้ชายคนใดว่างงานก็จะเกิดความเครียดมากกว่าผู้หญิง และเมื่อเผชิญกับปัญหา ผู้หญิงมักจะครุ่นคิด หมกมุ่นอยู่กับความรู้สึก ซึ่งเป็นการเพิ่มอาการซึมเศร้า แต่ผู้ชายจะพยายามหากิจกรรมทำ ซึ่งเป็นการลดอารมณ์ทางลบได้ นอกจากนี้ผู้ชายมีอัตราการเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายมากกว่าผู้หญิง โดยผู้ชายจะใช้วิธีรุนแรงกว่า แต่ผู้หญิงมีความพยายามในการฆ่าตัวตายมากกว่า ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจเกี่ยวข้องกับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง และความแตกต่างที่เกิดขึ้นในระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างเพศหญิงและเพศชายในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางก็เป็นได้

#### 4. ความแตกต่างในด้านความสัมพันธ์

ความแตกต่างระหว่างเพศในด้านความสัมพันธ์นั้น ได้มีการศึกษาพบว่าทั้งผู้ชายและผู้หญิงเมื่อมีคู่รักจะมีความเหมือนกันคือ จะมีเวลาให้กับเพื่อนเพศเดียวกัน น้อยลง สนทนากันน้อยลง และอยู่กับคู่รักมากขึ้น และยังถ้ามีบุตร ทั้งผู้ชายและผู้หญิงก็จะไม่ค่อยมีเวลาในการคบเพื่อนเท่าใดนัก และยังพบว่าผู้ชายจะรู้สึกว่าการหย่าให้ความสำคัญกับลูกและครอบครัวมากกว่าตน ส่วนผู้หญิงรู้สึกว่าสามีให้ความสำคัญกับงานมากกว่าตน โดยเฉพาะในครอบครัวชนชั้นกลาง นอกจากนี้ผู้หญิงยังมีแนวโน้มที่จะมีแรงจูงใจคบเพื่อนฝูงน้อยลงเมื่ออายุมากขึ้น โดยจะพอใจกับบทบาทในครอบครัว ซึ่งสนองความต้องการที่จะสูงส่งกับผู้อื่นแล้ว ส่วนผู้ชายมีความปรารถนาที่จะคบเพื่อนอย่างสม่ำเสมอตลอดช่วงอายุ

ความแตกต่างดังกล่าวเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางได้ รวมถึงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางด้วย

#### 5. ความแตกต่างทางด้านอารมณ์

ทางด้านความแตกต่างในเรื่องของอารมณ์นั้น มีการศึกษาพบว่าเพศหญิงและเพศชายจะมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ต่างกันในบางสถานการณ์ เนื่องจากความคาดหวังทางสังคม และมีการตีความที่ไม่เหมือนกันในสถานการณ์เดียวกัน โดยผู้หญิงมักจะถูกอิทธิพลจากอารมณ์ของผู้อื่นมากกว่า แปลความหมายอารมณ์ที่คนอื่นแสดงออกได้ดีกว่า จึงอาจจะทำให้สามารถประเมินความรู้สึกของผู้อื่นต่ออาการกระทำของตนมากกว่า ซึ่งอาจมีผลต่อความแตกต่างของระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างเพศหญิงและเพศชาย นอกจากนี้เพศชายจะแสดงความก้าวร้าวมากกว่าเพศหญิง โดยมีการศึกษาพบว่าคนที่มึระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำบางคนจะแสดงออกซึ่งความก้าวร้าวสูง เพื่อกลบเกลื่อนปมด้อยของตนเอง

## 6. ความแตกต่างในด้านการสื่อสาร

ทางด้านความแตกต่างระหว่างเพศในด้านการสื่อสารนั้นก็จะมีอยู่หลายด้านด้วยกัน คือ ด้านการใช้คำ น้ำเสียงในการพูด ด้านเนื้อหาในการพูด และด้านการสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูด เช่น การสัมผัส ท่าทาง การสบตา การแสดงออกทางสีหน้า การตีความความรู้สึก เป็นต้น โดยมีการพบว่าผู้หญิงจะยิ้มและหัวเราะมากกว่าผู้ชาย ซึ่งเกิดจาก social tension ในบางครั้งผู้หญิงจะยิ้มเพื่อเอาใจผู้อื่น ส่วนผู้ชายจะยิ้มเมื่อเกิดความรู้สึกทางบวกจริงๆ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้หญิงนั้นให้ความสำคัญว่าคนอื่นจะประเมินตนเองว่าอย่างไรมากกว่าผู้ชาย ซึ่งอาจส่งผลต่อความแตกต่างของระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างเพศหญิงและเพศชายได้

## 7. ความแตกต่างทางด้านชีวภาพ

ความแตกต่างระหว่างเพศทางชีวภาพนั้นก็จะมีด้วยกันหลายด้านด้วยกัน คือ ด้านฮอร์โมน ด้าน Sexual Development ด้านโครโมโซม ด้านสมอง และด้านร่างกาย

## 8. ความแตกต่างทางด้านสติปัญญา

ความแตกต่างระหว่างเพศทางด้านสติปัญญานั้น มีดังนี้ คือ ด้านความสามารถในการใช้ภาษา ด้านความสามารถทางคณิตศาสตร์ ด้านการแก้ปัญหา ด้านความจำ ด้านความคิดสร้างสรรค์ และด้าน Spatial Ability

## 9. ความแตกต่างในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ

ทางด้านความแตกต่างระหว่างเพศในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ นั้นก็มีอยู่หลายด้านด้วยกัน เช่น ลักษณะการเป็นผู้นำ ความใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่น มิตรภาพกับต่างเพศ พฤติกรรมทางเพศ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า ความแตกต่างระหว่างผู้หญิงกับผู้ชายนั้นมีมากมายในทุกๆ ด้าน ดังนั้นในการศึกษานี้จึงให้ความสนใจที่จะศึกษาถึงความแตกต่างของระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีในผู้หญิงและผู้ชายที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นว่าจะมีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร และยังให้ความสนใจถึงปัจจัยที่จะส่งผลกระทบต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างเพศชายและเพศหญิงในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางว่าจะมีความแตกต่างกันหรือไม่ เนื่องจากจะเห็นได้ว่า ผู้หญิงและผู้ชายนั้นให้ความสำคัญในเรื่องที่ต่างกัน และได้รับความคาดหวังจากสังคมที่ต่างกัน จึงอาจทำให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างทั้งสองเพศนั้นมีสาเหตุมาจากปัจจัยที่ต่างกันก็เป็นได้

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชนิตา จันแก้ว (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของคน โสดและคนที่สมรสแล้วในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางในกรุงเทพมหานคร โดยทำการสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองในบุคคลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางที่มีอายุระหว่าง 40 – 50 ปี จำนวน 240 คน โดยแบ่งเป็นชายที่สมรสแล้ว 60 คน ชายโสด 60 คน หญิงที่สมรสแล้ว 60 คน และหญิงที่โสด 60 คน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ผู้ชายมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้หญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งจากงานวิจัยนี้จะแสดงให้เห็นว่ามีความแตกต่างกันระหว่างเพศในระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ทางด้านของความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีครอบครัวและยังไม่มีครอบครัวนั้น นิภาวรรณ กิริยะ (2534) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีโสดและสตรีที่สมรสแล้วที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไปในกรุงเทพมหานคร โดยทำการสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีโสดและสตรีที่สมรสแล้วที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป จำนวน 400 คน จากผลการวิจัยพบว่า สตรีที่สมรสแล้วมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าสตรีโสดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของครอบครัวต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีในผู้หญิง ว่าการมีครอบครัวอาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้หญิงได้

Boyar และ Mosley (2007) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินตนเองและความพึงพอใจในงานและความพึงพอใจในครอบครัว โดยกลุ่มตัวอย่างคือพนักงานที่ทำงานในห้างพักสำหรับผู้เกษียณอายุจำนวน 124 คน มีอายุเฉลี่ย 44 ปี ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงจำนวน 79 % และ สมรสแล้วจำนวน 65.3% และมีอายุการทำงานเฉลี่ย 6.5 ปี จากผลการศึกษาพบว่า core self-evaluations มีความสัมพันธ์ทางลบกับ work interfering with family และ family interfering with work แต่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ work-to-family facilitation และ family-to-work facilitation นอกจากนี้ work interfering with family จะมีผลในทางลบในการทำนายความพึงพอใจในการทำงาน และ family interfering with work จะมีผลในทางลบในการทำนายความพึงพอใจในครอบครัว ส่วน work-to-family facilitation มีความเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ family-to-work facilitation จะมีผลในทางบวกในการทำนายความพึงพอใจในครอบครัว

Heller และ Watson (2005) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 76 คน ที่มีงานทำเต็มเวลาและสมรสแล้ว ที่มีอายุน้อยกว่า 65 ปี อาศัยอยู่ในรัฐไอโอวา ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยทำการเก็บข้อมูลจากบันทึกประจำวันของกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 3 สัปดาห์ และทำการสอบถามคู่สมรสด้วย ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การรายงานความพึงพอใจในงานจากกลุ่มตัวอย่างและคู่สมรสมีความ



ใกล้เคียงกัน และมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงานและความพึงพอใจในชีวิตสมรสอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Johnson (2007) ได้ทำการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 106 คน โดยเป็นผู้หญิง 76% อายุโดยเฉลี่ย 43.3 ปี และมีบุตร 1 คน และมีอายุการทำงานโดยเฉลี่ย 13.7 ปี ทำการสำรวจเป็นเวลา 2 สัปดาห์ และมีการสัมภาษณ์ผู้สมรสผ่านทางโทรศัพท์ด้วย จากการศึกษาพบว่า การรับรู้ปริมาณงานของกลุ่มตัวอย่างสามารถทำนายความขัดแย้งระหว่างงานต่อครอบครัวได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ถึงแม้ว่าจะมีการควบคุมเวลาในการทำงานก็ตาม ปริมาณงานยังสามารถทำนายผลทางลบต่อการทำงานและต่อครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกด้วย และจากรายงานของผู้สมรสแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมเวลาอยู่ที่บ้านนั้นสามารถทำนายได้โดยการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อความขัดแย้งระหว่างงานต่อครอบครัวและผลกระทบทางลบที่ตนมีต่อครอบครัว ซึ่งจากการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าการทำงานอาจก่อให้เกิดผลกระทบทางลบต่อครอบครัวได้

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบว่าความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ ความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครองช่วยพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองชายและหญิงในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางได้คล้ายคลึงหรือแตกต่างกันเพียงใด

#### คำถามในการวิจัย

1. มีความแตกต่างในระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองในเพศหญิงและเพศชายในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางหรือไม่
2. ระหว่างความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ ความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครอง ปัจจัยใดสามารถทำนายระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในบุคคลที่อยู่วัยผู้ใหญ่ตอนกลางมากกว่ากัน

#### สมมติฐานของการวิจัย

1. ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพและความพึงพอใจในชีวิตครอบครัวช่วยพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนกลางทั้งชายและหญิง
2. ในกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนกลางเพศชาย ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพช่วยพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดีกว่าความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครอง

3. ในกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนกลางเพศหญิง ความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครองช่วยพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดีกว่าความพึงพอใจทางด้านการอาชีพ

#### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่า ยอมรับ และเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองนั้นมีค่า มีความรู้สึกทางบวกต่อตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิตของตน และสิ่งที่ตนมี

ความพึงพอใจทางด้านการอาชีพ หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกทางบวกต่อตนเองของตน รู้สึกชอบ และมีความสุขในการทำงาน

ความพึงพอใจในบุตร หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกทางบวกต่อบุตรของตน รู้สึกว่าตนและบุตรมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

ความพึงพอใจในคู่ครอง หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกทางบวกต่อคู่ครองของตน รู้สึกว่าตนและคู่ครองมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

#### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

- |           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| ตัวแปรต้น | - ความพึงพอใจทางด้านการงานอาชีพ |
|           | - ความพึงพอใจในบุตร             |
|           | - ความพึงพอใจในคู่ครอง          |
| ตัวแปรตาม | - การเห็นคุณค่าในตนเอง          |

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบวาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในชายและหญิงวัยผู้ใหญ่ตอนกลางนั้นเกิดจากปัจจัยที่ต่างกันหรือไม่
2. เพื่อนำผลการศึกษานี้ไปพัฒนาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในชายและหญิงวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง

## บทที่ 2

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### กลุ่มตัวอย่าง

บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางที่มีอายุ 40-60 ปี ซึ่งสมรสแล้วและมีบุตรเพื่อที่จะสามารถประเมินความพึงพอใจในชีวิตครอบครัวได้ชัดเจน และมีงานทำเพื่อที่จะสามารถประเมินความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพได้ จำนวน 120 คน โดยแบ่งเป็นชาย 60 คน และหญิง 60 คน โดยเป็นการเก็บกลุ่มตัวอย่างแบบ Quota Sampling กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีคุณสมบัติตรงกับตามที่ต้องการ โดยจะเลือกเฉพาะบุคคลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางที่สมรสแล้ว มีบุตร และมีงานทำเท่านั้น และบุคคลเหล่านี้แสดงความยินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัย

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

##### 1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (ภาคผนวก ก.) เป็นแบบวัดที่ใช้วัดความรู้สึกเห็นคุณค่า ยอมรับ และเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยแปลและเรียบเรียงจากแบบวัดของ Rosenberg (1965) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อคำถาม กลุ่มตัวอย่างตอบโดยแสดงความเห็นด้วยใน 4 ระดับ (4-point Likert-type scale) จากไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไปจนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งแบบวัดนี้มีค่าความเที่ยงของมาตรในรูปแบบของค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .71 ซึ่งตัวอย่างข้อคำถาม เช่น

“ฉันทำอะไรได้ดีไม่น้อยหน้าคนส่วนใหญ่”

“ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรให้ภูมิใจ”

การแปลผลคะแนนรวมจะมีค่าสูงสุด 40 คะแนน และมีคะแนนต่ำสุด 10 คะแนน โดยกลุ่มตัวอย่างที่คะแนนสูงหมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนต่ำ มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

##### 2. แบบวัดการประเมินความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ

แบบวัดการประเมินความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ (ภาคผนวก ข.) เป็นแบบวัดความรู้สึกที่บุคคลมีต่องานของตนที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดของ Spector (1994) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 22 ข้อคำถาม กลุ่มตัวอย่างตอบโดยแสดงความเห็นด้วยใน 4 ระดับ (4-point Likert-type scale) จากไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไปจนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่ง

แบบวัดนี้มีค่าความเที่ยงของมาตรในรูปแบบของค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .84 ซึ่งตัวอย่างข้อคำถาม เช่น

“ฉันชอบงานที่ฉันทำ”

“ฉันไม่ชอบบรรยากาศในที่ทำงาน”

การแปลผลคะแนนรวมจะมีค่าสูงสุด 88 คะแนน และมีคะแนนต่ำสุด 22 คะแนน โดยกลุ่มตัวอย่างที่คะแนนสูงหมายถึง มีความพึงพอใจทางด้านการงานอาชีพสูง และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนต่ำ มีความพึงพอใจทางด้านการงานอาชีพต่ำ

### 3. แบบวัดการประเมินความพึงพอใจในบุตร

แบบวัดการประเมินความพึงพอใจในบุตร (ภาคผนวก ก.) เป็นแบบวัดที่ใช้วัดความรู้สึกที่มีต่อบุตรของคนคนที่ตนสนิทด้วยที่สุด รู้สึกว่าตนและบุตรมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันซึ่งผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดของ Hudson (1990) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อคำถาม กลุ่มตัวอย่างตอบโดยแสดงความเห็นด้วยใน 4 ระดับ (4-point Likert-type scale) จากไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งไปจนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งแบบวัดนี้มีค่าความเที่ยงของมาตรในรูปแบบของค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .90 ซึ่งตัวอย่างข้อคำถาม เช่น

“ฉันชอบอยู่กับลูก”

“ลูกทำให้ฉันเครียด”

การแปลผลคะแนนรวมจะมีค่าสูงสุด 80 คะแนน และมีคะแนนต่ำสุด 20 คะแนน โดยกลุ่มตัวอย่างที่คะแนนสูงหมายถึง มีความพึงพอใจในบุตรสูง และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนต่ำ มีความพึงพอใจในบุตรต่ำ

### 4. แบบวัดการประเมินความพึงพอใจในคู่ครอง

แบบวัดการประเมินความพึงพอใจในคู่ครอง (ภาคผนวก ง.) เป็นแบบวัดที่ใช้วัดความรู้สึกที่มีต่อคู่ครองของตน รู้สึกว่าตนและคู่ครองมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันซึ่งผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดของ Hudson (1990) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อคำถาม กลุ่มตัวอย่างตอบโดยแสดงความเห็นด้วยใน 4 ระดับ (4-point Likert-type scale) จากไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งไปจนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งแบบวัดนี้มีค่าความเที่ยงของมาตรในรูปแบบของค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .95 ซึ่งตัวอย่างข้อคำถาม เช่น

“ฉันชอบอยู่กับคู่ครองของฉัน”

“คู่ครองไม่เข้าใจฉัน”

การแปลผลคะแนนรวมจะมีค่าสูงสุด 80 คะแนน และมีคะแนนต่ำสุด 20 คะแนน โดยกลุ่มตัวอย่างที่คะแนนสูงหมายถึง มีความพึงพอใจในคู่ครองสูง และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนต่ำ มีความพึงพอใจในคู่ครองต่ำ

ทั้งนี้ ก่อนจะนำแบบวัดไปใช้จริงจะมีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือทั้งในแง่ของความตรงและความเที่ยง และกระบวนการในการแปลและการพัฒนาเครื่องมืออย่างเคร่งครัด พร้อมทั้งมีการทดสอบคุณภาพเครื่องมือในกลุ่มบุคคลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน ก่อนการเก็บข้อมูลจริง

#### การเก็บข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยที่ได้รับการฝึกและทราบขั้นตอนในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดีเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูล โดยจะขออนุญาตเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ในข้างต้น แล้วผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่มีความเรียบร้อยสมบูรณ์ ไปตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้ และนำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติเชิงวิเคราะห์ หาคความสัมพันธ์ที่ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ และความพึงพอใจในชีวิตครอบครัวมีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของชายและหญิงวัยผู้ใหญ่ตอนกลางโดยใช้การวิเคราะห์ความถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) และเปรียบเทียบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มาตรฐาน (Betaweight) ของความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ ความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครอง เพื่อพิจารณาว่าปัจจัยใดมีความสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มมากกว่ากัน

### บทที่ 3

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

##### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบว่าความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ ความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครองช่วยพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองชายและหญิงในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางได้ คล้ายคลึงหรือแตกต่างกันเพียงใด

##### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติเชิงวิเคราะห์ หาความสัมพันธ์ที่ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ และความพึงพอใจในชีวิตครอบครัวมีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของชายและหญิงวัยผู้ใหญ่ตอนกลางโดยใช้การวิเคราะห์ความถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) และเปรียบเทียบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มาตรฐาน (Betaweight) ของความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ ความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครอง เพื่อพิจารณาว่าปัจจัยใดมีความสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มมากกว่ากัน

##### ข้อเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
- ตอนที่ 2 คะแนนของแต่ละมาตรวัดในการวิจัย
- ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน
- ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

##### ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ มีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 120 คน ได้ตอบมาตรวัดและคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว โดยขอเสนอสถานภาพและข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สถานภาพและข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง (N = 120)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>1. เพศ</b>		
หญิง	60	50
ชาย	60	50
<b>รวม</b>	<b>120</b>	<b>100</b>
<b>2. ระดับการศึกษาสูงสุด</b>		
ประถมศึกษา	31	25.8
มัธยมศึกษาตอนต้น	6	5
มัธยมศึกษาตอนปลาย	6	5
ปวส.	2	1.7
ปวช.	5	4.2
ปริญญาตรี	54	45
ปริญญาโท	13	10.8
ปริญญาเอก	1	0.8
อื่นๆ	2	1.7
<b>รวม</b>	<b>120</b>	<b>100</b>
<b>3. เงินเดือน (บาท/เดือน)</b>		
น้อยกว่า 15,000 บาท	15	13.52
15,001 – 30,000 บาท	55	49.55
30,001 – 45,000 บาท	10	9.01
มากกว่า 45,001 บาท	31	27.92
<b>รวม</b>	<b>120</b>	<b>100</b>
<b>4. จำนวนบุตร</b>		
1 คน	28	23.3
2 คน	53	44.2
3 คน	30	25
4 คน	6	5
5 คน	3	2.5
<b>รวม</b>	<b>120</b>	<b>100</b>

ตารางที่ 2 ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
อายุ	120	48.57	5.31	40	60
ระยะเวลาในการสมรส	120	22.01	7.33	2	38

ตารางที่ 3 ข้อมูลกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง (*N* = 60)

หญิง					
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
อายุ	60	48.23	5.03	40	60
ระยะเวลาในการสมรส	60	22.77	7.24	2	38

ตารางที่ 4 ข้อมูลกลุ่มตัวอย่างเพศชาย (*N* = 60)

ชาย					
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
อายุ	60	48.90	5.59	40	60
ระยะเวลาในการสมรส	60	21.75	7.46	7	37



**ตอนที่ 2** คะแนนของแต่ละมาตรวัดในการวิจัย

ตารางที่ 5

คะแนนต่ำสุดและสูงสุดของข้อมูล ค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $M$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) ของคะแนนในมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ ความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครอง ( $N = 120$ )

มาตรวัด	จำนวน ข้อ	คะแนนเฉลี่ยของมาตร			
		คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	$M$	$SD$
1. การเห็นคุณค่าในตนเอง	10	25	40	33.75	3.10
2. ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ	22	37	87	66.45	8.32
3. ความพึงพอใจในบุตร	20	51	80	68.77	7.62
4. ความพึงพอใจในคู่ครอง	20	28	80	66.31	11.23

ตารางที่ 6

คะแนนต่ำสุดและสูงสุดของข้อมูล ค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $M$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) ของคะแนนในมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ ความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครอง ของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ( $N = 60$ )

มาตรวัด	จำนวน ข้อ	คะแนนเฉลี่ยของมาตร			
		คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	$M$	$SD$
1. การเห็นคุณค่าในตนเอง	10	25	40	33.48	3.29
2. ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ	22	37	82	64.38	9.02
3. ความพึงพอใจในบุตร	20	53	80	68.97	7.88
4. ความพึงพอใจในคู่ครอง	20	36	80	65.3	11.36

ตารางที่ 7

คะแนนต่ำสุดและสูงสุดของข้อมูล ค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $M$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) ของคะแนนในมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ความพึงพอใจทางด้งานอาชีพ ความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครอง ของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย ( $N = 60$ )

มาตรวัด	จำนวน ข้อ	คะแนนเฉลี่ยของมาตร			
		คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	$M$	$SD$
1. การเห็นคุณค่าในตนเอง	10	29	40	34.02	32.90
2. ความพึงพอใจทางด้งานอาชีพ	22	55	87	68.52	7.04
3. ความพึงพอใจในบุตร	20	51	80	68.57	7.42
4. ความพึงพอใจในคู่ครอง	20	28	80	67.32	11.10

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

ตารางที่ 8

ตารางแสดงค่าสหสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ( $N = 60$ )

	ค่าสหสัมพันธ์			
	การเห็นคุณค่าใน ตนเอง	ความพึงพอใจ ทางด้งานอาชีพ	ความพึงพอใจใน บุตร	ความพึงพอใจใน คู่ครอง
การเห็นคุณค่าในตนเอง	1.00			
ความพึงพอใจทางด้งานอาชีพ	.25*	1.00		
ความพึงพอใจในบุตร	.55***	.23*	1.00	
ความพึงพอใจในคู่ครอง	.37**	.30**	.55***	1.00

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

## ตารางที่ 9

ตารางแสดงค่าสหสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย ( $N = 60$ )

	ค่าสหสัมพันธ์			
	การเห็นคุณค่าในตนเอง	ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ	ความพึงพอใจในบุตร	ความพึงพอใจในคู่ครอง
การเห็นคุณค่าในตนเอง	1.00			
ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ	.37*	1.00		
ความพึงพอใจในบุตร	.50***	.41***	1.00	
ความพึงพอใจในคู่ครอง	.38***	.33**	.70***	1.00

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

## ตารางที่ 10

ตารางแสดงผลการใช้สถิติเชิงวิเคราะห์ หาความสัมพันธ์ที่ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ และความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครองมีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของหญิงวัยผู้ใหญ่ตอนกลางโดยใช้การวิเคราะห์ความถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) และเปรียบเทียบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มาตรฐาน (Betaweight) ของความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ ความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครอง ( $N = 60$ )

ตัวแปรตาม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง

ตัวแปรทำนาย	$t$	$B$	$SE B$	$\beta$	$r$	$R$	$R^2$	$F$
การวิเคราะห์ (ENTER)						.57	.32	8.87***
ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ	1.09	.05	.04	.13	.25*			
ความพึงพอใจในบุตร	3.70***	.21	.06	.50***	.55***			
ความพึงพอใจในครอบครัว	.41	.02	.04	.06	.37**			

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

จากตารางจะเห็นได้ว่า ในกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ และความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครองได้ร่วมกันพยากรณ์ระดับการ

เห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .001 และความพึงพอใจในบุตร มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณกับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ .55 ( $p < .001$ ) และสามารถอธิบายความแปรปรวนของระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้ร้อยละ 32 โดยมีน้ำหนักในการทำนายระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .001 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน ( $\beta$ ) เท่ากับ .50 ( $p < .001$ ) ซึ่งแสดงเป็นแผนภาพอิทธิพลของความพึงพอใจในบุตรในการทำนายระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดังนี้



ภาพที่ 1 แผนภาพแสดงอิทธิพลของความพึงพอใจในบุตรในการทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนกลางเพศหญิง

#### ตารางที่ 11

ตารางแสดงผลการใช้สถิติเชิงวิเคราะห์ หาความสัมพันธ์ที่ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ และความพึงพอใจในความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครองมีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของชายวัยผู้ใหญ่ตอนกลางโดยใช้การวิเคราะห์ความถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) และเปรียบเทียบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มาตรฐาน (Betaweight) ของความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ ความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครอง ( $N = 60$ )

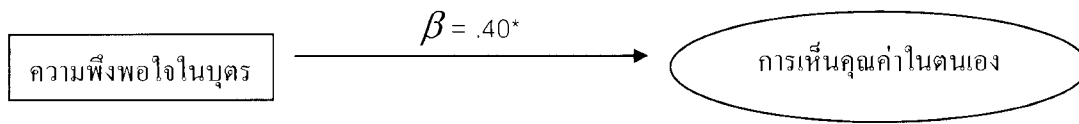
ตัวแปรเกณฑ์ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง

ตัวแปรทำนาย	<i>t</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	$\beta$	<i>r</i>	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>
การวิเคราะห์ (ENTER)						.53	.28	7.36***
ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ	1.58	.08	.05	.20	.37*			
ความพึงพอใจในบุตร	2.38*	.15	.06	.40*	.50***			
ความพึงพอใจในครอบครัว	.24	.01	.04	.04	.38***			

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

จากตารางจะเห็นได้ว่า ในกลุ่มตัวอย่างเพศชาย ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ และความพึงพอใจในความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครองได้ร่วมกันพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .001 และความพึงพอใจในบุตร มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณกับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ .50 ( $p < .001$ ) และสามารถ

อธิบายความแปรปรวนของระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้ร้อยละ โดยมีน้ำหนักในการทำนายระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .05 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน ( $\beta$ ) เท่ากับ .40 ( $p < .05$ ) ซึ่งแสดงเป็นแผนภาพอิทธิพลของความพึงพอใจในบุตรในการทำนายระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดังนี้



ภาพที่ 2 แผนภาพแสดงอิทธิพลของความพึงพอใจในบุตรในการทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนกลางเพศชาย

#### ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

##### ตารางที่ 12

ใช้การวิเคราะห์ทางสถิติแบบ Independent Samples *T*-Test เป็นการวิเคราะห์เพิ่มเติมเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศที่มีต่อระดับความพึงพอใจทางด้านการงานอาชีพ ความพึงพอใจในบุตร ความพึงพอใจในคู่ครอง และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนกลางทั้งชายและหญิง ( $N = 120$ )

	หญิง		ชาย		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
การเห็นคุณค่าในตนเอง	33.48	3.29	34.02	2.90	.94
ความพึงพอใจทางด้านการงานอาชีพ	64.38	9.02	68.52	7.04	2.80**
ความพึงพอใจในบุตร	68.97	7.88	68.57	7.42	-.29
ความพึงพอใจในคู่ครอง	65.30	11.36	67.32	11.10	.98

\*\* $p < .01$

จากตารางจะเห็นได้ว่าคะแนนจะมีความใกล้เคียงกันระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม จะมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนก็ตรงคะแนนในด้านของความพึงพอใจทางด้านการงานอาชีพ ซึ่งระดับความพึงพอใจทางด้านการงานอาชีพระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงและเพศชายนั้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับต่ำกว่า .01 โดยในกลุ่มตัวอย่างเพศชายจะมีระดับความพึงพอใจทางด้านการงานอาชีพโดยเฉลี่ยเท่ากับ 68.52 คะแนน ซึ่งสูงกว่าระดับความพึงพอใจทางด้านการงานอาชีพในกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 64.38 คะแนน

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปผลการวิจัยตามสมมติฐานได้ดังนี้

**สมมติฐานที่ 1** ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ ความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครองช่วยพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนกลางทั้งชายและหญิง

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ 1 เนื่องจากจะเห็นได้ว่า ในกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ ความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครองได้ร่วมกันพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .001 และในกลุ่มตัวอย่างเพศชาย ตัวแปรทั้งสามได้ร่วมกันพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .001 เช่นเดียวกัน

**สมมติฐานที่ 2** ในกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนกลางเพศชาย ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพช่วยพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดีกว่าความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครอง

ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 เนื่องจากจะเห็นได้ว่า ในกลุ่มตัวอย่างเพศ ความพึงพอใจในบุตรสามารถพยากรณ์การเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .05 ( $t = 2.38$ ) ซึ่งแสดงว่าความพึงพอใจในบุตรเป็นตัวพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มตัวอย่างเพศชายได้ดีกว่าตัวแปรอื่นๆ

**สมมติฐานที่ 3** ในกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนกลางเพศหญิง ความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครองช่วยพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดีกว่าความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ

ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 3 เนื่องจากจะเห็นได้ ในกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ความพึงพอใจในบุตรสามารถพยากรณ์การเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .001 ( $t = 3.70$ ) ส่วนความพึงพอใจในคู่ครอง ( $t = .02$ ) นั้น สามารถพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้น้อยกว่าความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ ( $t = .04$ )

## บทที่ 4

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบว่า ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ ความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครองช่วยพยากรณ์ ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองชายและหญิงในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางได้คล้ายคลึงหรือแตกต่างกัน เพียงใด จากผลการวิจัยโดยการใช้สถิติพรรณนา การวิเคราะห์ความถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) และการเปรียบเทียบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มาตรฐาน (Betaweight) สามารถอภิปรายได้ดังต่อไปนี้

#### การเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คนจะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองค่อนข้างสูง โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 33.75 คะแนน จากคะแนนเต็ม 40 คะแนน ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างนี้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง มีความพอใจในตนเอง มองตนเองในทางบวก ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างที่ทำการสำรวจนั้นค่อนข้างมีพร้อมแล้วทุกอย่าง ทั้งการงานที่มั่นคงและครอบครัวที่สมบูรณ์ เลยอาจจะเป็นเหตุให้บุคคลในวัยนี้มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองค่อนข้างสูง

นอกจากนี้จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า มีความแตกต่างกันระหว่างระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง และกลุ่มตัวอย่างเพศชายน้อยมาก โดยค่าเฉลี่ยของระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในเพศหญิงอยู่ที่ 33.48 คะแนน ส่วนระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยเฉลี่ยในเพศชายอยู่ที่ 34.02 คะแนน ซึ่งการที่ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มตัวอย่างทั้งสองเพศนั้นมีความแตกต่างกันน้อยอาจจะเป็นเพราะว่า กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะโดยทั่วไปที่ใกล้เคียงกัน ทั้งระดับการศึกษา เงินเดือน จำนวนบุตร ระยะเวลาในการสมรส จึงอาจจะส่งผลให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ค่อยแตกต่างกันมากนัก

#### ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ

จากผลการวิจัยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 120 คน จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพค่อนข้างสูง โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 66.45 คะแนน จากคะแนนเต็ม 88 คะแนน ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าส่วนใหญ่บุคคลในวัยนี้จะมีการลงหลักปักฐาน มีการทำงานที่มั่นคง และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยก็ล้วนเป็นบุคคลที่มีงานทำทั้งสิ้น จึงอาจจะเป็นผลให้มีระดับความพึงพอใจ

ทางด้านงานอาชีพค่อนข้างสูง แต่อย่างไรก็ตามยังพบความแตกต่างของระดับความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงและเพศชายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 2.80$ ) โดยในกลุ่มตัวอย่างเพศชายจะมีระดับความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพโดยเฉลี่ยอยู่ที่ 68.52 คะแนน และในกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีระดับความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพโดยเฉลี่ยอยู่ที่ 64.38 คะแนน ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าสังคมไทยนั้นจะมีความคาดหวังทางด้านการทำงานอาชีพต่อเพศชายมากกว่าเพศหญิง อีกทั้งยังให้โอกาสและการสนับสนุนทางด้านการทำงานอาชีพแก่เพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยเมื่อตำแหน่งยังมีชื่อเสียงก็ยิ่งกีดกันผู้หญิงนอกจากนี้ผู้หญิงจะได้เงินน้อยกว่าผู้ชายในทุกระดับการศึกษา และมีการกีดกันไม่ให้ผู้หญิงไม่ได้รับการเลื่อนขั้นมากกว่าที่กีดกันผู้ชาย (จรุงกุล บุรพวงศ์, 2547)

### ความพึงพอใจในบุตร

จากผลการวิจัยกลุ่มตัวอย่างในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางจะเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความพึงพอใจในบุตรค่อนข้างสูง โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 68.77 คะแนน จากคะแนนเต็ม 80 คะแนน แต่ไม่พบความแตกต่างของระดับความพึงพอใจที่มีในกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงและเพศชาย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าแบบสอบถามที่ใช้ในการสำรวจความพึงพอใจในบุตรในการวิจัยในครั้งนี้ได้ระบุไว้ว่าให้สำรวจความพึงพอใจในบุตรคนที่สนิทสนมด้วยที่สุด จึงอาจจะเป็นผลให้กลุ่มตัวอย่างมีระดับความพึงพอใจในบุตรอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างสูง และมีคะแนนโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน

นอกจากนี้ความพึงพอใจในบุตรยังสามารถพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนกลางได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งในกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงและเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี Psychosocial Development ของ Erikson (1950) ที่ได้กล่าวถึงบุคคลในวัยนี้ว่าเป็นวัยที่อยู่ในขั้นที่ 7 ของทฤษฎี Psychosocial Development โดยจะแสดงลักษณะขัดแย้งทางจิตใจคือ Generativity VS. Stagnation หรือ Self-Absorption โดย Generativity หมายถึงการที่บุคคลสามารถแบ่งปันตัวตนของตนให้กับผู้อื่น ไม่หมกมุ่นอยู่กับผู้อื่น และสามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น โดยเฉพาะบุตรหลานของตน หรืออาจจะให้การสนับสนุนบุคคลอื่นที่อ่อนวัยกว่าก็ได้ ส่วน Stagnation หรือ Self-Absorption หมายถึงการที่บุคคลเอาแต่หมกมุ่นอยู่กับตนเอง สนใจแต่ความต้องการส่วนตัว ซึ่งตามทฤษฎีนี้ หากบุคคลในวัยนี้สามารถให้การดูแลสนับสนุนบุคคลรุ่นหลัง จะมีการปรับตัวที่ดี ไม่ได้หมกมุ่นอยู่แต่กับตัวเอง และให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพที่มีกับผู้อื่น



### ความพึงพอใจในคู่ครอง

จากผลการวิจัยกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความพึงพอใจในคู่ครองค่อนข้างสูง โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 66.31 คะแนน จากคะแนนเต็ม 80 คะแนน แต่ไม่พบความแตกต่างของระดับความพึงพอใจในคู่ครองระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงและเพศชาย ซึ่งอาจจะเห็นได้ว่า ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้งสองนั้นจะมีระยะเวลาสมรสโดยเฉลี่ยที่ใกล้เคียงกัน โดยในเพศหญิงระยะเวลาในการสมรสโดยเฉลี่ยจะอยู่ที่ 22.77 ปี ส่วนในเพศชายจะอยู่ที่ 21.75 ปี อีกทั้งในการวิจัยในครั้งนี้ยังทำในเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่ยังอยู่กับคู่ครองเท่านั้น นอกจากนี้ Lachman & Weaver (1998) ยังพบว่า ในวัยนี้ คู่สมรสจะมีความขัดแย้งกันน้อยกว่าในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เพราะในวัยนี้จะมี sense of control ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของ marital self-efficacy เพิ่มขึ้น ซึ่งก็คือ การเรียนรู้ว่าปัญหาอะไรจะเกิด และจะควบคุมหรือรับมือกับปัญหานั้นอย่างไร จึงทำให้เกิดความเชื่อว่า ตนสามารถควบคุมสถานการณ์และรักษาความสัมพันธ์ไว้ได้ อาจเรียกได้ว่า “Skilled diplomacy” ทำให้คนในวัยนี้ค่อนข้างมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคู่ครองทั้งหญิงและชาย จึงอาจจะทำให้ระดับความพึงพอใจในคู่ครองของกลุ่มตัวอย่างนั้นมีระดับค่อนข้างสูง และไม่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงและเพศชาย

สรุป ในการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนแนวคิดของประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร (2550) ที่ว่า ในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางนี้ ส่วนใหญ่จะเป็นวัยที่มีการลงหลักปักฐาน มีงานทำที่มั่นคง และมีครอบครัวที่สมบูรณ์ ดังนั้นทั้งทางด้านการงานและด้านครอบครัวน่าจะมีความสำคัญกับบุคคลในวัยนี้เป็นอย่างมาก จึงไม่เป็นที่น่าแปลกใจที่ทั้งสองปัจจัยนี้จะส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในบุคคลวัยนี้

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบว่าความพึงพอใจทางด้านการอาชีพ ความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครองช่วยพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองชายและหญิงในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางได้คล้ายคลึงหรือแตกต่างกันเพียงใด

#### สมมติฐานของการวิจัย

1. ความพึงพอใจทางด้านการอาชีพและความพึงพอใจในชีวิตครอบครัวช่วยพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนกลางทั้งชายและหญิง
2. ในกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนกลางเพศชาย ความพึงพอใจทางด้านการอาชีพช่วยพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดีกว่าความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครอง
3. ในกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนกลางเพศหญิง ความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครองช่วยพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดีกว่าความพึงพอใจทางด้านการอาชีพ

#### กลุ่มตัวอย่าง

บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางที่มีอายุ 40-60 ปี ซึ่งสมรสแล้วและมีบุตรเพื่อที่จะสามารถประเมินความพึงพอใจในชีวิตครอบครัวได้ชัดเจน และมีงานทำเพื่อที่จะสามารถประเมินความพึงพอใจทางด้านการอาชีพได้ จำนวน 120 คน โดยแบ่งเป็นชาย 60 คน และหญิง 60 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

##### 1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยแปลและเรียบเรียงจากแบบวัดของ Rosenberg (1965) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อคำถาม กลุ่มตัวอย่างตอบโดยแสดงความเห็นด้วยใน 4 ระดับ (4-point Likert-type scale) จากไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งไปจนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง

## 2. แบบวัดการประเมินความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ

แบบวัดการประเมินความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดของ Spector (1994) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 22 ข้อคำถาม กลุ่มตัวอย่างตอบโดยแสดงความเห็นด้วยใน 4 ระดับ (4-point Likert-type scale) จากไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งไปจนถึงเห็นด้วยอย่าง

## 3. แบบวัดการประเมินความพึงพอใจในบุตร

แบบวัดการประเมินความพึงพอใจในบุตรที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดของ Hudson (1990) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อคำถาม กลุ่มตัวอย่างตอบโดยแสดงความเห็นด้วยใน 4 ระดับ (4-point Likert-type scale) จากไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งไปจนถึงเห็นด้วยอย่าง

## 4. แบบวัดการประเมินความพึงพอใจในคู่ครอง

แบบวัดการประเมินความพึงพอใจในคู่ครองที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดของ Hudson (1990) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อคำถาม กลุ่มตัวอย่างตอบโดยแสดงความเห็นด้วยใน 4 ระดับ (4-point Likert-type scale) จากไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งไปจนถึงเห็นด้วยอย่าง

### วิธีดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยขอความร่วมมือในการเก็บแบบสอบถาม
2. ให้ผู้ร่วมวิจัยทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. ให้ผู้ร่วมวิจัยทำแบบวัดการประเมินความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ
4. ให้ผู้ร่วมวิจัยทำแบบวัดการประเมินความพึงพอใจในบุตร
5. ให้ผู้ร่วมวิจัยทำแบบวัดการประเมินความพึงพอใจในครอบครัว
6. หลังจากนั้นผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเก็บแบบสอบถามคืน

### การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่เก็บมาได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ และตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง ก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) ดังนี้

1. สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติเชิงวิเคราะห์ หากความสัมพันธ์ที่ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ และความพึงพอใจในชีวิตครอบครัวมีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของชายและหญิงวัยผู้ใหญ่ตอนกลางโดยใช้การวิเคราะห์ความถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) และเปรียบเทียบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มาตรฐาน (Betaweight) ของความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ ความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครอง เพื่อพิจารณาว่าปัจจัยใดมีความสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มมากกว่ากัน
3. ทำ Independent Samples T-Test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศที่มีต่อระดับความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ ความพึงพอใจในบุตร ความพึงพอใจในคู่ครอง และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนกลางทั้งชายและหญิง

#### ผลการวิจัย

1. ในกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ และความพึงพอใจในความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครองได้ร่วมกันพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .001 และความพึงพอใจในบุตรสามารถพยากรณ์การเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .001 ( $t = 3.70$ )
2. ในกลุ่มตัวอย่างเพศชาย ความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ และความพึงพอใจในความพึงพอใจในบุตร และความพึงพอใจในคู่ครองได้ร่วมกันพยากรณ์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .001 และ ความพึงพอใจในบุตรสามารถพยากรณ์การเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .05 ( $t = 2.38$ )

#### ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะ

1. การวิจัยนี้ได้ทำการวิจัยแค่ในบุคคลที่มีครอบครัวและมีงานทำเท่านั้น จึงไม่อาจจะไม่ได้เป็นตัวแทนของวัยผู้ใหญ่ตอนกลางทั้งหมดได้ ซึ่งในความเป็นจริงแล้วยังมีบุคคลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางอีกมากที่ไม่มีคู่ครอง ไม่มีบุตร หรือไม่มีงานทำ ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองในคนเหล่านั้นอาจจะพยากรณ์ได้จากปัจจัยอื่น จึงควรจะมีการศึกษาต่อไป
2. งานวิจัยนี้ได้สำรวจแค่บุคคลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางที่อาศัยอยู่ในจังหวัดกรุงเทพมหานครเท่านั้น จึงควรจะมีการศึกษาถึงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในบุคคลที่ไม่ได้อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครด้วย

## รายการอ้างอิง

- จรุงกุล บุรพวงศ์. (2547). เอกสารประกอบการเรียนการสอนประกอบวิชาจิตวิทยาความเป็นหญิง และชาย. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรุงญ ทองถาวร. (2530). จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ชนิตา จันแก้ว. (2547). การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของคนโสดและคนที่สมรสแล้วในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิภาวรรณ กิริยะ. (2534). การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีโสดและสตรีที่สมรสแล้ว ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิราศศิริ โรจนธรรมกุล. (2535). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2550). เอกสารประกอบการเรียนการสอนประกอบวิชาจิตวิทยาพัฒนาการขั้นนำ. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2549). ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรณราย ทรัพย์ประภา. (2548). จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและในการทำงาน (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีธรรม ธนะภูมิ. (2535). พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์
- สุรางรัตน์ คงศรี. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารทางเพศและการเห็นคุณค่าในตนเองต่อความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงที่สมรสแล้วในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเพศศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Boyar, S. L., & Mosley, D. C. Jr. (2007). The relationship between core self-evaluations and work and family satisfaction: The mediating role of work–family conflict and facilitation. *Journal of Vocational Behavior, 71*, 265–281.
- Heller, D., & Watson, D. (2005). The dynamic spillover of satisfaction between work and marriage: The role of time and mood. *Journal of Applied Psychology, 90*, 1273–1279.

- Ilies, R., Schwind, K. M., Wagner, D. T., & Johnson, M. D. (2007). When can employees have a family life? The effects of daily workload and affect on work–family conflict and social behaviors at home. *Journal of Applied Psychology, 92*, 1368–1379
- Robinson, J. P., Shaver, P. R., & Wrightsman, L. S. (1991). *Measures of personality and social psychological attitudes*. California: Academic press, Inc.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.  
แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้  
อย่างระมัดระวังแล้วระบุว่า ท่านเห็นด้วยหรือไม่กับ  
ข้อความในแต่ละข้อมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในช่องตามความเป็นจริง

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น			
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1 โดยรวมแล้ว ฉันรู้สึกพอใจตนเอง	1	2	3	4
2 บางครั้งฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรดีเลย	1	2	3	4
3 ฉันรู้สึกว่าฉันมีอะไรที่ดีๆ อยู่หลายอย่าง	1	2	3	4
4 ฉันทำอะไรได้ดีไม่น้อยหน้าคนส่วนใหญ่	1	2	3	4
5 ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรให้ภูมิใจ	1	2	3	4
6 บางครั้งฉันรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนไม่มีประโยชน์	1	2	3	4
7 ฉันมีคุณค่าไม่น้อยไปกว่าคนอื่น ๆ	1	2	3	4
8 ฉันไม่นับถือตัวเอง	1	2	3	4
9 โดยรวมแล้ว ฉันรู้สึกว่าชีวิตของตนเองล้มเหลว	1	2	3	4
10 ฉันรู้สึกดีกับตนเอง	1	2	3	4



## ภาคผนวก ข.

## แบบวัดการประเมินความพึงพอใจทางด้านงานอาชีพ

โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้อย่างระมัดระวังแล้วระบุว่า ท่านเห็นด้วยหรือไม่กับ  
ข้อความในแต่ละข้อมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในช่องตามความเป็นจริง

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1 ฉันรู้สึกว่าคุณได้เงินเดือนเหมาะกับงานที่รับผิดชอบ	1	2	3	4
2 ฉันรู้สึกว่ามีโอกาสน้อยมากที่ฉันจะได้เลื่อนตำแหน่ง	1	2	3	4
3 ฉันไม่พอใจสวัสดิการที่ได้รับจากการทำงาน	1	2	3	4
4 ฉันรู้สึกว่าคุณหัวหน้าที่และเพื่อนร่วมงานยกย่องในเวลาที่คุณทำงานดี	1	2	3	4
5 ฉันชอบเพื่อนร่วมงานของฉัน	1	2	3	4
6 บางครั้งฉันรู้สึกว่างานของฉันไม่สำคัญ	1	2	3	4
7 ฉันพอใจกับการสื่อสารในที่ทำงานของฉัน	1	2	3	4
8 ฉันรู้สึกว่าการเลื่อนตำแหน่งในองค์กรของคุณเป็นไปอย่างยุติธรรม	1	2	3	4
9 ฉันไม่ชอบงานที่คุณทำเท่าใดนัก	1	2	3	4
10 ฉันชอบงานที่คุณทำ	1	2	3	4
11 ฉันไม่พอใจเงินเดือนที่ได้รับ	1	2	3	4
12 ฉันรู้สึกว่าคุณไม่สนใจฉันเท่าที่ควร	1	2	3	4
13 ฉันรู้สึกว่าคุณได้รับสวัสดิการอย่างยุติธรรมจากที่ทำงาน	1	2	3	4
14 ฉันรู้สึกว่าคุณงานของคุณหนักเกินไป	1	2	3	4
15 ฉันพอใจเพื่อนร่วมงานที่มี	1	2	3	4
16 ฉันภูมิใจในงานที่ทำ	1	2	3	4
17 ฉันพอใจกับการขึ้นเงินเดือนของคุณ	1	2	3	4
18 ฉันพอใจกับเจ้านายของคุณ	1	2	3	4
19 ฉันรู้สึกว่าคุณพยายามในการทำงานของคุณไม่ได้รับการตอบแทนที่เหมาะสม	1	2	3	4

ข้อความ	ระดับความชัดเจน				
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	
20	ฉันพอใจกับการเลื่อนตำแหน่งที่ฉันได้รับ	1	2	3	4
21	ฉันไม่ชอบบรรยากาศในที่ทำงาน	1	2	3	4
22	ฉันรู้สึกเพลิดเพลินกับงานที่ทำ	1	2	3	4

## ภาคผนวก ค.

## แบบวัดการประเมินความพึงพอใจในบุตร

ข้อความต่อไปนี้เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของท่านกับลูกคนที่ท่านใกล้ชิดสนิทสนม  
ด้วยที่สุด โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้อย่างระมัดระวังแล้วระบุว่า ท่านเห็นด้วยหรือไม่กับ  
ข้อความในแต่ละข้อมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในช่องตามความเป็นจริง

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
1	ฉันและลูกใส่ใจกัน	1	2	3	4
2	ฉันพอใจลูกของฉัน	1	2	3	4
3	ลูกทำให้ฉันเครียด	1	2	3	4
4	ฉันชอบอยู่กับลูก	1	2	3	4
5	ฉันพึ่งพาลูกได้	1	2	3	4
6	ฉัน <u>ไม่</u> นึกอยากอยู่กับลูกนัก	1	2	3	4
7	ฉันเข้ากับลูกได้ดี	1	2	3	4
8	ฉันและลูกทะเลาะกันเป็นประจำ	1	2	3	4
9	ฉันและลูก <u>ไม่</u> ใกล้ชิดกัน	1	2	3	4
10	ฉันยังรู้สึกเหมือนเป็นคนแปลกหน้าเวลาอยู่กับลูก	1	2	3	4
11	ลูก <u>ไม่</u> เข้าใจฉัน	1	2	3	4
12	ฉันรู้สึกได้ถึงความไม่เป็นมิตรกันระหว่างฉันกับลูก	1	2	3	4
13	ฉันและลูกปรองดองกัน	1	2	3	4
14	ฉันและลูก <u>ไม่</u> ค่อยลงรอยกัน	1	2	3	4
15	ฉันรู้สึกได้ถึงความรักที่ฉันและลูกมีให้กัน	1	2	3	4
16	ฉันและลูกอยู่กันอย่างมีความสุข	1	2	3	4
17	ลูกทำให้ฉันสบายใจ	1	2	3	4
18	ฉันภูมิใจในตัวลูก	1	2	3	4
19	ลูกทำให้ฉันสบายใจ	1	2	3	4
20	ลูกทะเลาะ <u>ไม่</u> ใส่ใจฉัน	1	2	3	4

## ภาคผนวก ง.

## แบบวัดการประเมินความพึงพอใจในคู่ครอง

ข้อความต่อไปนี้เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของท่านกับคู่ครอง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้  
 ะมัดระวังแล้วระบุว่า ท่านเห็นด้วยหรือไม่กับข้อความในแต่ละข้ออย่างน้อยเพียงใด แล้วทำ  
 เครื่องหมาย X ลงในช่องตามความเป็นจริง

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	
1	ฉันและคู่ครองใส่ใจกัน	1	2	3	4
2	ฉันพอใจคู่ครองของฉัน	1	2	3	4
3	คู่ครองทำให้ฉันเครียด	1	2	3	4
4	ฉันชอบอยู่กับคู่ครองของฉัน	1	2	3	4
5	ฉันพึ่งพาคู่ครองได้	1	2	3	4
6	ฉัน <u>ไม่</u> นึกอยากอยู่กับคู่ครองนัก	1	2	3	4
7	ฉันเข้ากับคู่ครองได้ดี	1	2	3	4
8	ฉันและคู่ครองทะเลาะกันเป็นประจำ	1	2	3	4
9	ฉันและคู่ครอง <u>ไม่</u> ใกล้ชิดกัน	1	2	3	4
10	ฉันยังรู้สึกเหมือนเป็นคนแปลกหน้าเวลาอยู่กับคู่ครอง	1	2	3	4
11	คู่ครอง <u>ไม่</u> เข้าใจฉัน	1	2	3	4
12	ฉันรู้สึกได้ถึงความไม่เป็นมิตรกันระหว่างฉันและคู่ครอง	1	2	3	4
13	ฉันและคู่ครองปรองดองกัน	1	2	3	4
14	ฉันและคู่ครอง <u>ไม่</u> ค่อยลงรอยกัน	1	2	3	4
15	ฉันรู้สึกได้ถึงความรักที่ฉันและคู่ครองมีให้กัน	1	2	3	4
16	ฉันและคู่ครองอยู่กันอย่างมีความสุข	1	2	3	4
17	คู่ครองทำให้ฉันสบายใจ	1	2	3	4
18	ฉันภูมิใจในตัวคู่ครอง	1	2	3	4
19	คู่ครองทำให้ฉันสบายใจ	1	2	3	4
20	คู่ครองทะเลาะ <u>ไม่</u> ใส่ใจฉัน	1	2	3	4