

ความคาดหวังจากครอบครัวในกลุ่มประชากร Generation Y ในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก Family Expectations among Generation Y in Muang District, Phitsanulok Province

Received: 08/06/2566

Revised: 28/06/2566

Accepted: 29/06/2566

นิตารัตน์ ฤทธิเนติกุล¹, พิมพวิมล สอนแก้ว²

รัตนาวรรณ ป้องเส้า³, วรณวิสา สุขเกษม⁴

สุदारัตน์ นิระติไส⁵

Nisarath Ritnetikul¹, Pimwimol Sornkaew²

Rattanawan Pongsao³, Wanvisa Sukkasem⁴

Sudarat Niratisai⁵

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการคาดหวังในครอบครัว และปัญหาสถานะที่เกิดขึ้นต่อความคาดหวังของคนในครอบครัว โดยประชากรและกลุ่มประชากรที่ใช้ในศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ กลุ่มตัวอย่าง Generation Y อายุระหว่าง 18-38 ปีที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 398 คน ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์หรือจากแบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

จากผลการศึกษาวิจัยพบว่า กลุ่มประชากร Generation Y มีความคาดหวังในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 94.47 และไม่มีและไม่มีความคาดหวัง คิดเป็นร้อยละ 5.53 และรูปแบบความคาดหวังจากครอบครัวในกลุ่มประชากร Generation Y พบว่า รูปแบบการคาดหวังในครอบครัวมากที่สุด คือ ด้านความมั่นคง รองลงมาคือด้านอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 60.30 ด้านการเรียนมีจำนวน คิดเป็นร้อยละ 57.79 ด้านครอบครัวมีจำนวน คิดเป็นร้อยละ 35.68 และสุดท้ายด้านการยอมรับทางสังคมมีจำนวน คิดเป็นร้อยละ 22.61

ดังนั้นสิ่งสำคัญของความความต้องการในดำรงชีวิตของกลุ่มประชากร Generation Y ได้แก่ 1) การมีความมั่นคงในชีวิตไม่ว่าจะเป็นด้านการงาน อาชีพ การศึกษา และความปลอดภัยความปลอดภัย 2) ความต้องการความรักและสังคมเป็นเรื่องของการที่อยากให้คนในครอบครัวมอบความรัก ความเอาใจใส่จึงพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ได้ความรัก 3) ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือในตนเอง คือ ความต้องการสร้างสถานภาพของตัวเองให้สูงขึ้นเพื่อความภูมิใจและสร้างความนับถือตนเองจากผู้อื่น และ 4) ความต้องการพัฒนาศักยภาพของตน เป็นการปรับตัวได้เข้ากับสังคมเพื่อเรียนรู้พัฒนาตนเองอยู่เสมอ

คำสำคัญ : ความคาดหวัง, ครอบครัว, ประชากรเจนเนอเรชั่นวาย

¹⁻⁴ นักศึกษาหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

¹⁻⁴ Students of the Social Work Program Faculty of Social Sciences and Local Development

Abstract

The purpose of this research was to study the pattern of expectation in families. and the problem of conditions that occur in relation to the expectations of family members The population and samples used in this study were Generation Y samples aged between 18-38 years living in Muang District. Phitsanulok Province, 398 people. Data were collected from interviews or questionnaires. Data were analyzed using descriptive statistics including frequency, percentage, mean and standard deviation.

From the results of the research study, it was found that The sample of Generation Y had family expectations. accounted for 94.47 percent and had no expectations Representing 5.53 percent and the pattern of family expectations in the sample of Generation Y found that the pattern of family expectation was the security aspect. Followed by professional representing 60.30 percent in terms of learning representing 57.79 percent of the family representing 35.68 percent. Finally, in terms of social acceptance, there were representing 22.61 percent

Therefore, the main needs of the living needs of the Generation Y sample group are: 1) having stability in life, whether in terms of work, career, education and safety, safety; wanting family members to give love Attentiveness therefore tries to do everything to get love 3) The need for self-esteem, which is the need to raise one's status to be proud and to build self-esteem from others, and 4) The need to develop one's potential. It is an adaptation to society in order to always learn and develop oneself.

Keywords: expectations, family, generation y

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมีสิ่งต่างๆเกิดขึ้นมากมายความเร่งรีบมีมากขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ว่าจะเกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต การเรียน การทำงาน เศรษฐกิจ การเมือง ค่านิยม และวัฒนธรรม ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ทำให้เราต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะได้ก้าวทันยุคสมัยพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง คนที่ปรับตัวได้ดีและมีความพร้อมมากกว่าย่อมได้เปรียบคนที่ดำเนินชีวิตแบบเดิมๆ โดยที่ไม่พยายามเรียนรู้ สิ่งใหม่ๆที่เกิดขึ้นในสังคมซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นย่อม เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะความเครียด ความกดดัน การถูกคาดหวังจากคนในครอบครัว ซึ่งสถาบันครอบครัวเองก็คาดหวังให้ลูกหลานของตน มีหน้าที่การเรียน การงานที่ดี มีอาชีพ ที่มั่นคง ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่พ่อแม่จะคาดหวัง ตัวเด็กเองเมื่อรับรู้ความคาดหวังของพ่อแม่

ก็อยากจะตอบสนองความคาดหวังนั้นเพื่อจะได้รับความรักและการยอมรับ จากครอบครัว จึงดึงเอาความคาดหวังของพ่อแม่บางส่วนมาเป็นความคาดหวังของตนเอง เมื่อเด็กทำได้ดี พ่อแม่ ชื่นชม ภูมิใจ ทำให้เกิดเป็นกำลังใจในการทำพฤติกรรมที่ดียิ่งขึ้น ปัญหาต่อไปจะเกิดขึ้นเมื่อความคาดหวังถูกผันแปรไปจนกลายเป็นสิ่งที่ฝืนธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อฝืนธรรมชาติจึงเป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ เมื่อทำไม่ได้บ่อยๆก็เกิดเป็นความทุกข์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ธรรมชาติของวัยรุ่นคือการเป็นตัวของตัวเอง เมื่อถึงจุดหนึ่งเด็กจะมีความคาดหวังในตนเองซึ่งเป็นอิสระจากพ่อแม่อย่างสิ้นเชิง ณ จุดนั้น หากพ่อแม่บังเอิญมีความคาดหวังที่ไม่ยืดหยุ่น เช่น คาดหวังในสิ่งที่ยากมากเกินไปเกินความสามารถของเด็ก คาดหวังจริงจังในสิ่งยิบย่อยทุกอย่างในชีวิตประจำวัน ความคาดหวังที่ผุดขึ้นมาเรื่อยๆอย่างไม่มีวันจบสิ้น คาดหวังให้เด็กใช้ชีวิตตามที่เรากำลังต้องการ เด็กบางคนด้วยความที่เป็น เด็กดี เชื่อฟัง รักพ่อแม่ ก็ก้มหน้าก้มตารับเอาความคาดหวังเหล่านั้นมาแบกรับไว้ แต่เมื่อตัวความคาดหวังเป็นสิ่งที่ขัดกับธรรมชาติของตนเอง จึงทำไม่ได้ หรือต้องทำด้วยความฝืนทนอย่างมาก สุดท้ายสิ่งที่ความคาดหวัง (ที่มักมาจากความปรารถนาดี) มอบให้ คือความทุกข์ ความขัดแย้งภายใน และความบอบช้ำทางจิตใจ (คลินิกจิตเวชกรุงเทพ, 2564)

หากภาวะที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับที่มากจนเกินไปย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคล โดยเฉพาะคนในช่วงวัย Generation Y จากสถิติการเรียนของนักเรียนไทยที่มีจำนวนเวลาเรียนค่อนข้างมาก ประกอบกับสถานการณ์ความกดดันจากครอบครัวและสังคม ส่งผลให้จำนวนของเยาวชนที่คิดฆ่าตัวตายมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ข้อมูลสถานการณ์โรคซึมเศร้าจากกรมสุขภาพจิต พบว่าปี 2560 กลุ่มเยาวชนอายุ 20-24 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตาย 4.94 ต่อประชากรแสนคน ส่วนในปี 2561 เพิ่มขึ้นเป็น 5.33 ต่อประชากรแสนคน ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลการให้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ในปี 2561 มีการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ทั้งสิ้น 70,534 ครั้ง แบ่งเป็นกลุ่มเด็กอายุ 11-19 ปี 10,298 ครั้ง หรือร้อยละ 14.6 และเป็นอายุ 20-25 ปี 14,173 ครั้ง หรือร้อยละ 20.1 ด้านนพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิตอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่าช่วง 6 เดือนแรกของปี 2562 มีผู้โทรเข้ามาปรึกษา 40,635 ครั้ง เป็นกลุ่มเด็กและเยาวชนอายุ 11-25 ปี รวม 13,658 ครั้ง เมื่อจำแนกตามประเภทของปัญหาพบว่า สัดส่วนของเด็กและเยาวชนที่มีปัญหาความเครียดหรือวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ปัญหาความรัก โรคซึมเศร้า และมีความคิดหรือความพยายาม ฆ่าตัวตายมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2563) อีกทั้ง ในช่วง 4 เดือนแรกของปีที่ผ่านมา มีการนำเสนอข่าวเด็กนักเรียนและนิสิตนักศึกษาตัดสินใจจบชีวิต ตนเองลงถึง 10 รายจากการรวบรวมของสำนักข่าวบีบีซีไทยในเดือน มกราคม 1 ครั้ง กุมภาพันธ์ 4 ครั้ง มีนาคม 4 ครั้ง และเดือนเมษายนอีก 1 ครั้ง ทั้งนี้ผลการสำรวจเยาวชนของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคประจำปี 2017 ชี้ให้เห็นว่า ร้อยละ 32 ของนักเรียนมัธยมประสบความสำเร็จหรือสิ้นหวังอยู่ตลอดเวลา ร้อยละ 17 พวกเขาคิดที่จะพยายามฆ่าตัวตายอย่างจริงจัง ร้อยละ 14 พวกเขาวางแผนฆ่าตัวตาย ร้อยละ 7 (ศูนย์ข้อมูลและข่าวสืบสวนเพื่อสิทธิพลเมือง, 2562)

จากสภาพปัญหาดังกล่าวจะเห็นได้ว่าวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ในช่วง Generation Y เป็นช่วงวัยที่สำคัญของชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงของสังคม และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ทำให้กลุ่มประชากรใน Generation Y มี

ความเครียดเกิดขึ้น และบางครั้งไม่สามารถปรับตัวเผชิญกับปัญหานั้นได้ ทำให้เกิดสภาวะความเครียดความกดดัน และความคาดหวังจากคนในครอบครัว สังคม หรือจากตนเอง หากมีสภาวะดังกล่าวในระดับที่มากจนเกินไปจะส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพกายและจิตใจ หากมีภาวะที่รุนแรง อาจถึงขั้นเกิดภาวะโรคซึมเศร้า หรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นดังกล่าวมีจำนวนมากในสังคมไทยและมีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้อง นำมาซึ่งความสูญเสียเป็นอย่างมาก

ดังนั้นบทความวิจัยครั้งนี้สนใจเกี่ยวกับความคาดหวังจากคนในครอบครัวในกลุ่มประชากร Generation Y ในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งข้อมูลที่ได้มานั้นจะช่วยสร้างความตระหนักให้กับสถาบันครอบครัว หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือกลุ่มประชากร ทุกเพศ ทุกวัย ที่ได้ศึกษา เพื่อช่วยป้องกันการเกิดความเครียด ความคาดหวัง แก้ไขปัญหาและเตรียมความพร้อมเพื่อรับสถานการณ์ที่เกิดจากความคาดหวัง และจัดการกับปัจจัยหรือสาเหตุที่ก่อให้เกิดความคาดหวังได้อย่างเหมาะสม และถูกวิธีต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษารูปแบบความคาดหวังจากครอบครัวในกลุ่มประชากร Generation Y
2. เพื่อศึกษาปัญหาสภาวะที่เกิดขึ้นต่อความคาดหวังของครอบครัวในกลุ่มประชากร Generation Y

วิธีการวิจัย

วิจัยเรื่อง ความคาดหวังจากครอบครัวในกลุ่มประชากร Generation Y ในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งมีระเบียบวิจัยในการดำเนินการดังนี้

1) กำหนดแหล่งข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้เก็บข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data) จากกลุ่มประชากร Generation Y ในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

2) ประชากรและกลุ่มประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ กลุ่มประชากร Generation Y ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จำนวนทั้งสิ้น 83,692 คน และได้การกำหนดขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมโดยใช้สูตรการคำนวณหาขนาดตัวอย่างของ Taro Yamane จะได้ขนาดตัวอย่างเท่ากับ 398 คน

ในการสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบโควตา

ขั้นที่ 1 เลือกพื้นที่แบบเจาะจง คือ เลือกพื้นที่ในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ขั้นที่ 2 สุ่มแบบโควตา โดยทำการสุ่มขึ้นมา จำนวน 10 ตำบล จาก 20 ตำบล โดยใช้วิธีสุ่มฉลาก ได้แก่ ตำบลวัดพริก ตำบลวัดจันทร์ ตำบลท่าทอง ตำบลมะขามสูง ตำบลบึงพระ ตำบลหัวรอ ตำบลท่าโพธิ์

ตำบลอรุณภูมิ ตำบลพลายชุมพล ตำบลในเมือง คณะผู้จัดทำได้กำหนดเกณฑ์ดังนี้ประชากร Generation Y ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ขั้นที่ 3 แบ่งกลุ่มประชากรออกเป็น 10 กลุ่ม ได้แก่ตำบลวัดพริก ตำบลวัดจันทร์ ตำบลท่าทอง ตำบลมะขามสูง ตำบลบึงพระ ตำบลหัวรอ ตำบลท่าโพธิ์ ตำบลอรุณภูมิ ตำบลพลายชุมพล ตำบลในเมือง กลุ่มละ 40 คน โดยแบ่งเป็น ชาย 13 คน หญิง 13 คน ทางเลือก 13 คน จำนวนเท่ากันทุกกลุ่ม

3) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องความคาดหวังจากคนในครอบครัวได้ทำการสร้างแบบสอบถามแบบมีโครงสร้างเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งในการวิจัยนี้ได้ทำการ Pre-Test แบบสอบถามกับประชากรตัวอย่างทั้งหมด 30 คน และได้ข้อมูลจากการทำ Pre-Test แบบสอบถาม และได้ข้อมูลจากการทำ Pre-Test แบบสอบถาม มาวิเคราะห์เพื่อหาความน่าเชื่อถือ โดยวิเคราะห์หาค่า Cronbach's Alpha (0.7 ขึ้นไป) ซึ่งได้ค่าความน่าเชื่อถือของแบบสอบถามคือ 0.73 จากนั้นผู้วิจัยจึงนำไปลงเก็บข้อมูลกับกลุ่มประชากรจริง ซึ่งแบบสอบถามดังกล่าว แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการรูปแบบความคาดหวังในครอบครัว ได้แก่ ครอบครัว การเรียน ด้านอาชีพ ความมั่นคง การยอมรับ

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาสถานะที่เกิดขึ้นต่อความคาดหวังของคนในครอบครัว

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

4) การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษานี้ใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่ออธิบายคุณลักษณะของกลุ่มประชากรข้อมูลเกี่ยวกับการรูปแบบการคาดหวังในครอบครัว ได้แก่ ครอบครัว การเรียน ด้านอาชีพ ความมั่นคง การยอมรับ และข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาสถานะที่เกิดขึ้นต่อความคาดหวังของคนในครอบครัว

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ความคาดหวังจากครอบครัวในกลุ่มประชากร Generation Y ในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก” ผู้วิจัยได้สามารถผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1) ผลการศึกษาความคาดหวังจากครอบครัวในกลุ่มประชากร Generation Y ผลการศึกษา ดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรรูปแบบความคาดหวังในครอบครัว

ความคาดหวังในครอบครัว	จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากร	
	จำนวน (n)	ร้อยละ
1. ไม่มีความคาดหวัง	22	5.53
2. มีความคาดหวัง (ตอบได้มากกว่า1ข้อ)	376	94.47
รวม	398	100
รูปแบบความคาดหวังในครอบครัว (ตอบได้มากกว่า1ข้อ)		
2.1 ด้านการเรียน	230	57.79
2.2 ด้านอาชีพ	240	60.30
2.3 ด้านครอบครัว	142	35.68
2.4 ด้านความมั่นคง	312	78.39
2.5 ด้านการยอมรับทางสังคม	90	22.61

จากตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรรูปแบบการคาดหวังในครอบครัว จะพบว่า กลุ่มประชากร Generation Y มีความคาดหวังในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 94.47 และไม่มีความคาดหวัง คิดเป็นร้อยละ 5.53

และรูปแบบความคาดหวังจากครอบครัวในกลุ่มประชากร Generation Y พบว่า รูปแบบการคาดหวังในครอบครัวมากที่สุด คือ ด้านความมั่นคงมีจำนวน คิดเป็นร้อยละ 78.39 รองลงมาคือด้านอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 60.30 ด้านการเรียนมีจำนวน คิดเป็นร้อยละ 57.79 ด้านครอบครัวมีจำนวน คิดเป็นร้อยละ 35.68 และสุดท้ายด้านการยอมรับทางสังคมมีจำนวน คิดเป็นร้อยละ 22.61

2) ผลการศึกษาปัญหาสภาวะที่เกิดขึ้นต่อความคาดหวังของคนในครอบครัว พบว่า

ตารางที่ 2 ปัญหาสถานะที่เกิดขึ้นต่อความคาดหวังของคนในครอบครัว

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น		
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
1. เวลาที่ท่านรับรู้ว่าคุณค่าครอบครัวรู้สึกผิดหวังในตัวท่านจะส่งผลให้ท่านรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองลดลง	2.98	1.297	มีผลปานกลาง
2. เมื่อท่านเริ่มรู้สึกว่าตัวเองไม่เก่งพอ งานนี้ยากเกินไปสำหรับท่าน ท่านจะมีความรู้สึกสิ้นหวัง หดหู่กำลังใจ	3.17	1.267	มีผลปานกลาง
3. ครอบครัววางแผนชีวิตให้เป็นเรื่องที่ดีสำหรับท่าน	3.48	1.234	มีผลมาก
4. ครอบครัวมีความต้องการให้ท่านทำงานข้าราชการ	3.31	1.522	มีผลปานกลาง
5. ความคาดหวังจากคนในครอบครัวนั้น ทำให้เกิดภาวะพฤติกรรมส่วนตัวที่อยากให้ครอบครัว คนรอบข้างและสังคมยอมรับ	3.43	1.085	มีผลมาก
6. คนรอบข้างและสังคมยอมรับและภูมิใจในสิ่งที่ท่านกำลังเผชิญอยู่ หากแต่แรงกดดันที่มากและสะสมมาเรื่อย ๆ จนทำให้ไม่สามารถรับมือได้	3.17	1.046	มีผลปานกลาง
7. สถานะที่เกิดจากแรงกดดันส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจเป็นอย่างมาก หากมีการจัดการที่ไม่ถูกวิธีอาจทำให้เกิดความสูญเสียตามมา	3.64	1.165	มีผลมาก
8. บุคคลใดที่มีการปรับตัวได้เร็วและมีความพร้อมย่อมได้เปรียบและประสบความสำเร็จเร็วกว่าคนที่ดำเนินชีวิตที่ล่าช้าและยังใช้ชีวิตแบบดั้งเดิมไม่ปรับตัวเข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปจึงเกิดเป็นสังคมที่มีการแข่งขันสูง	3.95	0.936	มีผลมาก
9. เมื่อสิ่งที่ท่านต้องการ เกิดการแข่งขันสูง จนทำให้เกิดภาวะความกดดัน ความคาดหวัง จากญาติ คนรอบข้างและคนในครอบครัว	3.50	1.042	มีผลมาก
10. การเคารพพันธสัญญาผู้ใหญ่และคนในครอบครัว ซึ่งก่อให้เกิดความคาดหวังในการเชื่อฟังคำสอนของคนในครอบครัวจนไม่กล้าเลือกเส้นทางของตนเองหากไม่ทำตามที่ครอบครัวแนะนำก็จะกลายเป็นเด็กที่ไม่เชื่อฟังคำสั่งสอนของครอบครัว	2.57	1.233	มีผลน้อย

จากตารางที่ 2 ปัญหาสถานะที่เกิดขึ้นต่อความคาดหวังของคนในครอบครัวของกลุ่มประชากร Generation Y พบว่า

ด้านการปรับตัวได้เร็วและมีความพร้อมย่อมได้เปรียบและประสบความสำเร็จเร็วกว่าคนที่ดำเนินชีวิตที่ล่าช้าและยังใช้ชีวิตแบบดั้งเดิมไม่ปรับตัวเข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปจึงเกิดเป็นสังคมที่มีการแข่งขันสูงอยู่ในระดับที่มีผลมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 3.95 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.936 รองลงมา คือ

ด้านสถานะที่เกิดจากแรงกดดันส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจเป็นอย่างมากหากมีการจัดการที่ไม่ถูกวิธีอาจทำให้เกิดความสูญเสียตามมาอยู่ในระดับที่มีผลมาก มีค่าเฉลี่ย 3.64 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.165

ด้านความต้องการที่เกิดการแข่งขันสูงจนทำให้เกิดภาวะความกดดัน ความคาดหวัง จากญาติ คนรอบข้างและคนในครอบครัวอยู่ในระดับที่มีผลมาก มีค่าเฉลี่ย 3.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.042

ด้านครอบครัววางแผนชีวิตให้เป็นเรื่องที่ดีมีค่าเฉลี่ย 3.48 คือมีผลมาก ความคาดหวังจากคนในครอบครัวนั้น ทำให้เกิดภาวะพฤติกรรมส่วนตัวที่อยากให้ครอบครัว คนรอบข้าง และสังคมยอมรับอยู่ในระดับที่มีผลมาก มีค่าเฉลี่ย 3.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.085

ด้านครอบครัวมีความต้องการให้ทำงานข้าราชการ อยู่ในระดับที่มีผลปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.522

ด้านความรู้สึกว่าตัวเองไม่เก่งพอ งานนี้ยากเกินไปสำหรับท่าน ท่านจะมีความรู้สึกสิ้นหวัง หดกำลังใจ และคนรอบข้างและสังคมยอมรับและภูมิใจในสิ่งที่ท่านกำลังเผชิญอยู่ หากแต่แรงกดดันที่มากและสะสมมาเรื่อยๆจนทำให้ไม่สามารถรับมือได้อยู่ในระดับที่มีผลปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.046

ด้านการรับรู้ว่าครอบครัวรู้สึกผิดหวังในตัวท่านจะส่งผลให้ท่านรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองลดลงอยู่ในระดับที่มีผลปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.98 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.046 มีค่าเฉลี่ย 2.98 คือมีผลปานกลาง

และลำดับสุดท้าย ด้านการเคารพนับถือญาติผู้ใหญ่และคนในครอบครัว ซึ่งก่อให้เกิดความคาดหวังในการเชื่อฟังคำสอนของคนในครอบครัวจนไม่กล้าเลือกเส้นทางของตนเองหากไม่ทำตามที่ครอบครัวแนะนำก็จะกลายเป็นเด็กที่ไม่เชื่อฟังคำสั่งสอนของครอบครัว อยู่ในระดับที่มีผลน้อย มีค่าเฉลี่ย 3.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.233

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย “ความคาดหวังจากครอบครัวในกลุ่มประชากร Generation Y ในอำเภอเมืองจังหวัดพิษณุโลก” ครั้งนี้ จึงนำไปสู่ข้อสรุปที่ได้จากการประมวลข้อมูลจากแนวคิดทฤษฎี เอกสารงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ผสมผสานกับบทการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกตามวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา สามารถสรุปและอภิปรายผลได้ ดังนี้

จากการศึกษาสามารถสรุปรูปแบบความคาดหวังในกลุ่มประชากร Generation Y ส่วนใหญ่ประชากรจะถูกคาดหวังจากครอบครัว โดยพบ 5 รูปแบบ ได้แก่ ด้านความมั่นคง ด้านอาชีพ ด้านการเรียน ด้านครอบครัว และด้านการยอมรับทางสังคม (ตามลำดับ) โดยสามารถอภิปรายได้ดังนี้

ด้านความมั่นคง เป็นด้านที่ถูกคาดหวังในครอบครัวมากที่สุดเนื่องจากกลุ่มประชากร Generation Y มีช่วงอายุตั้งแต่ 18-38 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านค่านิยม การเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยี เศรษฐกิจ ทำให้กลุ่มประชากร Generation Y ต้องเผชิญกับความกดดันจากครอบครัวที่ต้องการความมั่นคงในชีวิต ทำงานหนักเพื่อความเป็นอยู่ที่ดี ปัจจัยเหล่านี้จึงทำให้กลุ่มประชากร Generation Y ต้องแบกรับภาระหน้าที่ ด้านความมั่นคงในชีวิตอย่างมากซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องความมั่นคงของชีวิต (Global Human Security) ที่กล่าวว่ามนุษย์อาศัยอยู่ทั่วโลกสามารถดำรงชีวิตและทำมาหา

กินได้อย่างปลอดภัย ปราศจากความหวาดกลัวและภัยคุกคามของสภาพอนามัย การทำมาหากิน ตลอดจนความสุขสบายของเขา(สุรางค์ จันทวานิช, 2553)

ด้านอาชีพ เป็นด้านที่พบบรองลงมาจากด้านความมั่นคง เนื่องจากการถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมทำให้สมาชิกในครอบครัวมีแบบแผนการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันไปจากเดิมเนื่องจากบรรทัดฐานของคนในอดีตไม่สามารถปรับใช้กับคนรุ่นใหม่ได้ในสังคมยุคปัจจุบันทำให้กลุ่มประชากร Generation Y ถูกคาดหวังในเรื่องอาชีพที่มั่นคงต้องเป็นอาชีพที่สามารถเลี้ยงดูครอบครัวได้หรือเป็นอาชีพที่ครอบครัวต้องการให้เป็นเพื่อจะได้มีอาชีพที่ดีและเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตในอนาคต (ประสารทสุข นิยมราษฎร์, 2557)

ด้านการศึกษา จะพบมากที่สุดในช่วงอายุ 18-28 ปี เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่กำลังศึกษาและเป็นช่วงวัยในการเลือกการศึกษาทำให้ประชากร Generation Y ถูกคาดหวังและถูกกดดัน บางครอบครัวต้องการให้บุตรหลานเลือกสายการเรียนที่มีความมั่นคง หรือเลือกสายการเรียนที่มีความต้องการในสังคมเพราะไม่อยากให้บุตรหลานของตนล้มเหลวในอนาคต (นพพงษ์ บุญจิตราดุลย์, 2534) จึงทำให้พวกเขาไม่กล้าเลือกในสิ่งที่เขาต้องการจึงทำให้ถูกคาดหวังจากคนในครอบครัวมากขึ้นเรื่อย ๆ

ด้านครอบครัว ครอบครัวส่วนใหญ่คาดหวังให้บุตรหรือสมาชิกในครอบครัวของตนคบหาหรือสร้างครอบครัวกับคนที่มีฐานะทางการเงินที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดีเพื่อไม่ยากให้คนในครอบครัวของตนเองเผชิญกับความลำบากในอนาคตหรือมีการจับคู่กลุ่มสูงชนให้กับบุตรของตนเพราะมีค่านิยมที่คิดว่า คนที่ตนเลือกให้เป็นคนที่ดีและเหมาะสมที่สุดหรือมีความคาดหวังให้บุตรของตนมีลูกมีหลานเอาไว้ให้เลี้ยงดูหรือสืบทอดตระกูลซึ่งเป็นปัญหายังคงมีอยู่ในสังคมไทยจนทำให้เกิดเป็นสภาวะความเครียดความคาดหวังที่เกิดจากคนในครอบครัวซึ่งสอดคล้องเกี่ยวกับแนวคิดครอบครัว (Friedman, Bowen, & Jonrs, 2003)

ด้านการยอมรับในสังคม เป็นด้านที่ถูกคาดหวังน้อยที่สุด เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมนั้นได้มีการปรับเปลี่ยนมุมมองมากขึ้น ซึ่งบางครอบครัวของประชากร Generation Y อาจจะไม่ต้องการให้บุตรหลานเป็นที่ยอมรับในสังคม แต่บุตรหลานของตนดำรงอยู่ในสังคมได้ไม่สร้างความเดือดร้อนให้สังคมและผู้อื่นก็เป็นที่น่าพอใจแล้ว แต่บางครอบครัวก็อาจจะต้องการให้ บุตรหลานของตนเป็นที่ยอมรับของคนในสังคมแต่นั้นก็เป็นส่วนน้อยจึงทำให้ด้านการยอมรับในสังคมจึงเป็นด้านที่ถูกคาดหวังน้อยที่สุด (Maslow 1962 : 58)

ซึ่งสรุปได้ว่าความคาดหวังจากคนในครอบครัวนั้นมีความมุ่งหวังในสิ่งที่เป็นไปตามที่ตนต้องการ มีการคิดไว้ล่วงหน้าซึ่งสอดคล้องตามแนวคิดของBlair (อ้างถึงใน วิภาดา วัฒนนามกุล , 2539: 13) ที่กล่าวว่า ความคาดหวังเป็นค่านิยมทั้ง ทางบวกและทางลบที่บุคคลมีผลต่อการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง สรุปได้ว่า ความ

คาดหวังเป็นความคิด ความเชื่อ ความต้องการ ความมุ่งหวังหรือ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่ง เช่น บุคคล การกระทำหรือเหตุการณ์เป็นต้น จึงเป็นการคิดล่วงหน้าโดยมุ่งหวังในสิ่งที่เป็นไปได้ว่าจะเกิดตามที่ตน คิดไว้ ทั้งนี้ความคาดหวังของบุคคลจะขึ้นอยู่กับความต้องการและเป็นไปตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล และพบความต้องการ 4 ชั้นในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม คือ

- 1) การมีความมั่นคงในชีวิตไม่ว่าจะเป็นด้าน การงาน อาชีพ ความปลอดภัย
- 2) ความต้องการความรักและสังคม คือ การที่อยากให้คนในครอบครัวมอบ ความรัก ความเอาใจใส่จึง พยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ได้ความรัก
- 3) ความต้องการการได้รับการยกย่องนับถือในตนเอง คือความต้องการสร้างสถานภาพของตัวเองให้ สูงขึ้น มีความภูมิใจและสร้างความนับถือตนเอง ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น
- 4) ความต้องการพัฒนาศักยภาพของตน ซึ่งกลุ่มประชากรGeneration Y ต้องพัฒนาพัฒนาศักยภาพ ของตนผ่านสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมายบุคคลใดที่มีการปรับตัวได้เร็วและมีความพร้อมย่อม ได้เปรียบและประสบความสำเร็จเร็วกว่าคนที่ดำเนินชีวิตที่ ล่าช้าจึงจำเป็นต้องมีการเรียนรู้พัฒนาตนเองอยู่ เสมอ

ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีมาสโลว์ Maslow ที่กล่าวว่า มนุษย์มีความต้องการทั้งหมด 5 ชั้นด้วยกัน ความ ต้องการทั้ง 5 ชั้น มีเรียงลำดับจากขั้นต่ำสุดไปหาสูงสุด มนุษย์จะมีความต้องการในขั้นต่ำสุดก่อน เมื่อได้รับการ ตอบสนองจนพอใจแล้วก็จะเกิดความต้องการขั้นสูงต่อไป ความต้องการของบุคคลจะเกิดขึ้น 5 ชั้นเป็นลำดับ ดังนี้

1) ความต้องการพื้นฐานทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการลำดับต่ำสุดและ เป็นพื้นฐานของชีวิต ได้แก่ ความต้องการเพื่อตอบสนองความหิว ความกระหาย ความต้องการเพื่อความอยู่ รอดของชีวิต เรียกก่ายๆ ก็คือ ปัจจัยสี่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่פקอาศัยรวมถึงสิ่งที่ทำให้การ ดำรงชีวิตสะดวกสบาย

2) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) เป็นความต้องการที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่ ความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจแล้ว ความต้องการขั้นนี้ถึงจะเกิดขึ้น ได้แก่ ความ ต้องการความปลอดภัยที่มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ปราศจากความกลัว การสูญเสียและภัยอันตราย เช่น สภาพ สิ่งแวดล้อมบ้านปลอดภัย การมีงานที่มั่นคง การมีเงินเก็บออม ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย รวมถึง ความมั่นคงปลอดภัยส่วนบุคคล สุขภาพและความเป็นอยู่ ระบบประกัน-ช่วยเหลือ ในกรณีของอุบัติเหตุ/ ความเจ็บป่วย

3) ความต้องการความรักและสังคม (Belonging and Love Needs) เมื่อมีความปลอดภัยในชีวิต และมั่นคงในการทำงานแล้ว คนเราจะต้องการความรัก ความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความต้องการเป็นเจ้าของและมี เจ้าของ ความรักในรูปแบบต่างกัน เช่น ความรักระหว่าง คู่รัก พ่อ แม่ ลูก เพื่อน สามี ภรรยา ได้รับการ ยอมรับเป็นสมาชิกในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือหลายกลุ่ม

4) ความต้องการการได้รับการยกย่องนับถือในตนเอง (Esteem Needs) เมื่อความต้องการความรักและการยอมรับได้รับการตอบสนองแล้ว คนเราจะต้องการสร้างสถานภาพของตัวเองให้สูงขึ้น เด่นขึ้น มีความภูมิใจและสร้างความนับถือตนเอง ขึ้นชมในความสำเร็จของงานที่ทำ ความรู้สึกมั่นใจในตนเองและมีเกียรติ ความต้องการเหล่านี้ เช่น ยศ ตำแหน่ง ระดับเงินเดือนที่สูงงานที่ท้าทาย ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในงาน โอกาสแห่งความก้าวหน้าในงานอาชีพ ฯลฯ

5) ความต้องการพัฒนาศักยภาพของตน (Self-actualization) เป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ และความต้องการนี้ยากต่อการบอกได้ว่าเป็นอะไร เราเพียงสามารถกล่าวได้ว่า ความต้องการพัฒนาศักยภาพของตนเป็นความต้องการที่มนุษย์ต้องการจะเป็น ต้องการที่จะได้รับผลสำเร็จในเป้าหมายชีวิตของตนเอง และต้องการความสมบูรณ์ของชีวิต

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง “ความคาดหวังจากครอบครัวในกลุ่มประชากร Generation Y ในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก” เพื่อให้การศึกษาครั้งต่อไปจะมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นผู้ศึกษาจึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) ควรมีการส่งเสริมให้ความรู้กับสถาบันครอบครัวเกี่ยวกับปัญหาสถานะความคาดหวังที่เกิดจากคนในครอบครัว
- 2) ควรมีการรณรงค์และส่งเสริมให้มีความรู้เกี่ยวกับบริหารจัดการกับปัญหาสถานะที่เกิดขึ้นจากความคาดหวังจากคนในครอบครัว
- 3) รัฐหรือโรงเรียนควรมีวิธีการหรือคู่มือในการสร้างความตระหนักและวิธีรับมือเกี่ยวกับความคาดหวังของคนในครอบครัว

ข้อเสนอแนะการศึกษาครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับแบบแผนครอบครัวว่าครอบครัวแต่ละประเภทมีความคาดหวังต่อบุตร
- 2) ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับรูปแบบความคาดหวัง เพื่อให้ทราบรูปแบบความคาดหวังที่แท้จริงของประชากร Generation Y
- 3) ควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับความคาดหวังจากครอบครัวในกลุ่มประชากร Generation Z โดยนำมาเปรียบเทียบ ว่าทั้ง Generation Y และ Generation Z ทั้งสองมีรูปแบบความคาดหวังต่างกัน

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2563). *Gen Y/Gen Me กลุ่มผู้กุมชะตาโลก*. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 5

- มกราคม 2566 เข้าถึงได้จาก <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=1251>.
- กรมสุขภาพจิต. (2563). ปัญหาพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2566 เข้าถึงได้จาก <https://shorturl.asia/C4vHK>.
- กรมสุขภาพจิต. (2562). เด็กฆ่าตัวตาย เพราะระบบการศึกษาหรือครอบครัว. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มกราคม 2566 เข้าถึงได้จาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29580>.
- กัลยาวีร์ อนนทจารย์. (2563). แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 14 มกราคม 2566 จาก <https://myblogcomnurse.blogspot.com/2020/12/blog-post.html?m=1>.
- จันทร์ อัยเอ้ง. (2561). รายงานการวิจัย การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2566 เข้าถึงได้จาก. <https://shorturl.asia/C4vHK>
- นักจิตวิทยาคลินิก. (2564). ความฝันของพ่อแม่ คือสิ่งที่ลูกควรทำใช่ไหม โดยนักจิตวิทยา. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2566 เข้าถึงได้จาก <https://shorturl.asia/wP8T5>.
- นิธินิ รุจิรังสีเจริญ, นิดา ลิ้มสุวรรณ, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, บัญญัติ ยงยวน. (2564). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. [ออนไลน์] สืบค้นวันที่ 13 มกราคม 2566 เข้าถึงได้จาก https://www.psychiatry.or.th/JOURNAL/66-1/66-1-05_Nitdhisarnee.pd.
- พชรพล กิจภิญโญชัย. (2564). "กดดันจากความคาดหวัง?" คุณกำลังทำร้ายลูกโดยไม่รู้ตัวหรือเปล่า. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 14 มกราคม 2566 เข้าถึงได้จาก <https://www.theoasiscare.com/post/burden-from-expectations>.
- ศูนย์ข้อมูลและข่าวสืบสวนเพื่อสิทธิพลเมือง Thai Civil Rights and Investigative Journalism (TCIJ). (2562). เด็กไทยเรียนหนัก-เครียดพ่อแม่กดดัน-แบกความหวังของคนรอบข้าง. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 8 มกราคม 2566 เข้าถึงได้จาก <https://www.tcijthai.com/news/2019/19/scoop/9226>.
- ศิวจนา นันทมานพ. (2565). พ่อแม่ควรรู้ไว้! กดดัน และคาดหวังเรื่องการเรียนของลูกมากเกินไป เป็นผลเสียมากกว่าดี. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 8 มกราคม 2566 เข้าถึงได้จาก <https://shorturl.asia/hflQv>
- สมาคมผู้ผลิตข่าวออนไลน์. (2560). ผู้ใหญ่จะเข้าใจและช่วยวัยรุ่นได้อย่างไร. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 5 มกราคม 2566 เข้าถึงได้จาก <https://www.bangkokbiznews.com/blogs/columnist/116694>.
- สุภาภรณ์ ทนเถื่อน. (2563). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย.[ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 13 มกราคม 2566 เข้าถึงได้จาก <https://ir.swu.ac.th>.
- สุนงา ขมจันทร์คำ. (2560). ความคาดหวังของผู้ปกครองที่มีคุณภาพผู้เรียนโรงเรียนวัดทุ่งครุ (พึงสายอนุสรณ์) สำนักงานเขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2566

เข้าถึงได้จาก http://www.edu-journal.ru.ac.th/AbstractPdf/2560-2-1_1511281645_is-bkk7-sec8-02-0041.pdf.

Novabizz. (2564). *ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับความคาดหวัง*. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2566 เข้าถึงได้จาก https://www.novabizz.com/NovaAce/Behavior/Expectancy_Theory.htm.

Plook Magazine. (2564). *วิธีลดความกดดันในตัวเอง เมื่อคนรอบข้างคาดหวังมากเกินไป*. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 5 มกราคม 2566 เข้าถึงได้จาก <https://m5.gs/Z2t0Um>.

Plook TCAS (2563). *รวมคำพูดยอดฮิตของพ่อแม่ ที่จี้ใจลูก*. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2566 เข้าถึงได้จาก <https://shorturl.asia/LJf7X>.

Pobpad. (2565). *โรคกลัวการเข้าสังคม*. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2566 เข้าถึงได้จาก <https://shorturl.asia/ui4Bs>.

Techsauce Team. (2564). *เมื่อคน GEN ใหม่วัย Digital Native ต้องรับมือกับความคาดหวังจากผู้ใหญ่ และช่องว่างระหว่างวัย จะรับมืออย่างไรเมื่อความคิดไม่ตรงกัน*. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 6 มกราคม 2566 เข้าถึงได้จาก <https://m5.gs/UEdWMm>.

Thewisdom. (2566). *ทฤษฎีมาสโลว์*. [ออนไลน์] สืบค้นวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2566 เข้าถึงได้จาก <https://thewisdom.co/content/maslows-hierarchy-of-needs/>.