ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)

ปริญญา

จิตวิทยาชุมชน | จิตวิทยา

สาขา | **ภาควิชา**

เรื่อง บุคลิกภาพ มิตรภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

Personality, Friendship, Self-Esteem and Happiness of Undergraduate Students in Kasetsart University, Bangkhen Campus

นามผู้วิจัย นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก .....

(อาจารย์ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน, กศ.ด.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม .....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นาวาอากาศโทหญิง งาม ลมัย ผิวเหลือง, ปร.ด.)

หัวหน้าภาควิชา .....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

.....

(รองศาสตราจารย์กัญจนา ธีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ ..... **เดือน** ..... **พ.ศ.** .....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

บุคลิกภาพ มิตรภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

Personality, Friendship, Self-Esteem and Happiness of Undergraduate Students in Kasetsart University, Bangkhen Campus

โดย

นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)
พ.ศ. 2553

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อภิญญา อภิสิทธิ์วณิช 2553: บุคลิกภาพ มิตรภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน) สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อาจารย์ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน, กศ.ด. 263 หน้า

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา1) ระดับบุคลิกภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน 2) ระดับมิตรภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน 3) ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน 4) ระดับความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน 5) ปัจจัยส่วนบุคคล บุคลิกภาพ มิตรภาพ และการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาเป็นนิสิตซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน จำนวน 603 คน การรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Regression Analysis) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .001, .01 และ .05

ผลการศึกษาพบว่า 1) บุคลิกภาพของนิสิตด้านการแสดงออก ด้านความเปิดกว้าง ด้านการยอมรับผู้อื่น และด้านการมีสติอยู่ในระดับสูง ส่วนบุคลิกภาพด้านความหวั่นไหวอยู่ในระดับปานกลาง 2) มิตรภาพของนิสิตอยู่ในระดับสูง 3) การเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตอยู่ในระดับสูง 4) ความสุขของนิสิตอยู่ในระดับปานกลาง 5) การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Regression Analysis) พบว่า ตัวแปรจำนวน 8 ตัว สามารถพยากรณ์ความสุขของนิสิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถอธิบายได้ร้อยละ 26.7 (R^2_{adj} = .267) โดยที่บุคลิกภาพด้านความหวั่นไหว สามารถพยากรณ์ความสุขของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ และอาชีพอื่นๆของมารดา (แม่บ้าน/ว่างงาน/เสียชีวิต) สามารถพยากรณ์ความสุขของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนมิตรภาพด้านการช่วยเหลือ มิตรภาพด้านความปลอดภัยทางอารมณ์ บุคลิกภาพด้านการแสดงออก และบุคลิกภาพด้านการมีสติ สามารถพยากรณ์ความสุขของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอยในการพยากรณ์ความสุขของนิสิตได้ดีที่สุด คือ บุคลิกภาพด้านความหวั่นไหว

_____ _____ ___ / ___ / ___

ลายมือชื่อนิสิต ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Apinya Apisitvanit 2010: Personality, Friendship, Self-Esteem and Happiness of Undergraduate Students in Kasetsart University, Bangkhen Campus. Master of Science (Community Psychology), Major Field: Community Psychology, Department of Psychology. Thesis Advisor: Mr. Theerapat Wongkumsin, Ed.D. 263 pages.

The objectives of this research were to study: 1) the level of the personality of undergraduate students in Kasetsart university, Bangkhen campus, 2) the level of the friendship of undergraduate students in Kasetsart university, Bangkhen campus, 3) the level of the self-esteem of undergraduate students in Kasetsart university, Bangkhen campus, 4) the level of the happiness of undergraduate students in Kasetsart university, Bangkhen campus, 5) personal factors, personality, friendship and self-esteem that influence on happiness of undergraduate students in Kasetsart university, Bangkhen campus. The samples used in this research were 603 undergraduate students of Kasetsart university at Bangkhen campus. The data were collected by questionnaires and analyzed by a statistical package program. The statistical methods used for analysis were percentage, mean, standard deviation, and stepwise regression analysis. The statistical significance were set at .001, .01 and .05 level of confidence.

The results were as follows: 1) the extraversion dimension, the openness to experience dimension, the agreeableness dimension and the conscientiousness dimension on personality of students were at the high level, but the neuroticism dimension on personality of students were at the moderate level 2) the friendship of students were at the high level, 3) the self-esteem of students were at the high level, 4) the happiness of students were at the moderate level, and 5) the analysis of stepwise regression analysis found that mutual 8 variables could predict the happiness of students with the statistical significance level of .001 and could explain it at 26.7 percent (R^2_{adj} = .267), that the personality (neuroticism dimension) could predict the happiness with the statistical significance level of .001, the self-esteem (significance), the self-esteem (competence) and mother's occupation (housewife/the unemployed/die) could predict the happiness with the statistical significance level of .01, and the friendship (help), the friendship (emotional security), the personality (extraversion dimension) and the personality (conscientiousness dimension) could predict the happiness with the statistical significance level of .05. Especially, the personality (neuroticism dimension) was the best predictor among those factors analyzed.

_____ _____ ___ / ___ / ___

Student's signature Thesis Advisor's signature

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาจากบุคคลหลายท่าน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร. ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นาวาอากาศโทหญิง ดร.งามลมัย ผิวเหลือง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม รองศาสตราจารย์ บัวทอง สว่างโสภากุล ประธานการสอบวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ นิยมางกูร ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่ให้ความรู้ คำปรึกษา ตลอดจนการแก้ไขสิ่งบกพร่องต่างๆในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาตร์ทุกท่านเป็นอย่างสูง ที่ได้ให้ความรู้และคำปรึกษาอันมีค่ายิ่งแก่ผู้วิจัย จนสามารถนำความรู้มาใช้ในการจัดทำวิทยานิพนธ์และเป็นแนวทางในการทำวิจัยต่อไป และขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ของภาควิชาจิตวิทยาทุกท่านที่อำนวยความสะดวกในการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาครั้งนี้ ที่ได้สละเวลาให้ข้อมูลในการตอบแบบสอบถามเพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน รุ่นที่ 7 ทุกท่านที่คอยให้ความช่วยเหลือและให้คำปรึกษาที่เป็นประโยชน์ ที่สำคัญที่สุดคือการให้ความเป็นเพื่อน เป็นพี่น้อง และเป็นกำลังใจที่ดีตลอดระยะเวลาที่ศึกษา

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครอบครัวอภิสิทธิ์วณิช คุณสุรีรัตน์ คำผาสุก และคุณศรีวิชัย ลิ้มวัฒนากูล ผู้ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จทุกประการ

สุดท้ายนี้เหนือสิ่งอื่นใดคุณค่าอันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดา ขอน้อมรำลึกถึงบูรพาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีส่วนทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จได้ ตราบเท่าทุกวันนี้

อภิญญา อภิสิทธิ์วณิช

เมษายน 2553

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง (3)

สารบัญภาพ (6)

บทที่ 1 บทนำ 1
- ความสำคัญของปัญหา 1
- วัตถุประสงค์ของการวิจัย 4
- ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 5
- ขอบเขตของการวิจัย 5
- นิยามศัพท์ 7

บทที่ 2 การตรวจเอกสาร 12
- แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น 12
- แนวคิดเกี่ยวกับความสุข 26
- แนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพ 46
- แนวคิดเกี่ยวกับมิตรภาพ 69
- แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง 85
- งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 102
- สรุปแนวคิดและทฤษฎีสู่กรอบแนวคิดในการวิจัย 106
- กรอบแนวคิดในการวิจัย 110
- สมมติฐานในการวิจัย 111

บทที่ 3 วิธีการวิจัย 112
- ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 112
- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 115
- ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ 119
- การเก็บรวบรวมข้อมูล 122
- การวิเคราะห์ข้อมูล 122
- สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย 123

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์ 125

ผลการวิจัย 125

ข้อวิจารณ์ 178

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ 189

สรุปผลการวิจัย 189

ข้อเสนอแนะ 193

เอกสารและสิ่งอ้างอิง 197

ภาคผนวก 211

ภาคผนวก ก หนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูล 212

ภาคผนวก ข หนังสือขออนุญาตใช้เครื่องมือ 227

ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 229

ภาคผนวก ง รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย 241

ภาคผนวก จ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถาม 243

ภาคผนวก ฉ ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม 250

ประวัติการศึกษาและการทำงาน 263

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ลักษณะเฉพาะที่ใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินบุคคลิกภาพ	53
2	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างแยกตามคณะ	114
3	จำนวนและร้อยละของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล	126
4	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับบุคลิกภาพด้านความหวั่นไหวของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	131
5	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับบุคลิกภาพด้านการแสดงออกของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	132
6	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับบุคลิกภาพด้านความเปิดกว้างของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	134
7	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับบุคลิกภาพด้านการยอมรับผู้อื่นของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	135
8	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับบุคลิกภาพด้านการมีสติของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	136
9	ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับบุคลิกภาพของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายด้าน	138

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
10	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับมิตรภาพของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	138
11	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับของมิตรภาพของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายด้านและโดยรวม	144
12	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	144
13	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายด้านและโดยรวม	150
14	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความสุขของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	150
15	ระดับการวัดของตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม	151
16	ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ	156
17	ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ หลังจากเลือกตัดตัวแปรรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิตออก	166
18	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรพยากรณ์ที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิต	176

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่		หน้า
1	ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามบุคลิกภาพ	244
2	ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามมิตรภาพ	246
3	ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง	248
4	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามบุคลิกภาพรายด้าน	251
5	สรุปค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามบุคลิกภาพ	253
6	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามมิตรภาพโดยรวม	254
7	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามมิตรภาพรายด้าน	255
8	สรุปค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามมิตรภาพ	257
9	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	258
10	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองรายด้าน	260
11	สรุปค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง	262
12	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความสุขโดยรวม	262

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กระบวนการกลั่นกรอง	72
2	กรอบแนวคิดในการวิจัย	110

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา มนุษย์ทุกคนต่างดิ้นรนเพื่อแสวงหาความสุขตามแต่ความคิดและวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล (ปราณี รามสูต และ จำรัส ด้วงสุวรรณ, 2545: 139) ในภาวะปัจจุบันที่สังคมเสมือนเป็นสังคมวัตถุนิยม เงินเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของบุคคลในยุคนี้แต่เงินไม่ใช่สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต เพราะเงินไม่สามารถซื้อความสุขทุกอย่างที่เราต้องการได้ ดังนั้นความสุขจากการมีเงินมากๆก็ไม่ใช่ความสุขที่ยั่งยืน (วิทยากร เชียงกูล, 2548: คำนำ) ซึ่งสอดคล้องกับนักคิดที่ก้าวหน้าทั่วโลกรวมทั้งรัฐบาลอย่างประเทศภูฏานที่สนใจเรื่องการพัฒนาความสุขประชาชาติ (GNH) แทนการมุ่งพัฒนาความเติบโตของผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ (GNP) กันเพิ่มขึ้น โดยประเทศไทยเองก็ได้รับเอาแนวคิดนี้มาปรับใช้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (2550-2554) ที่ได้กำหนดวิสัยทัศน์และเป้าประสงค์หลักของแผนคือ การสร้าง “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” และมีแนวทางการพัฒนาประเทศโดยยึด “คน” เป็นศูนย์กลางในการพัฒนา (ชุตินาฎ วงศ์สุบรรณ, ทีปรัตน์ วัชรางกูร, และ นิสวันต์ พิชญ์ดำรง, 2550: 5) เนื่องจาก “ความสุขระดับบุคคล” จะเป็นรากฐานที่สำคัญและสามารถสร้างคุณภาพที่มั่นคงให้แก่สังคมได้ โดยจะขยายไปสู่ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติต่อไป (อภิญญา ตันทวีวงศ์, 2548: 58) ดังนั้นความสุขจึงถือเป็นดัชนีชี้วัดคุณภาพชีวิตของคนในสังคมได้

ความสุขเป็นเรื่องสำคัญที่ส่งผลต่อวิถีชีวิตของบุคคลแต่ละคนตลอดชีวิต นอกจากนั้นยังมีผลต่อการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน การร่วมมือกันแก้ไขปัญหาและพัฒนาชุมชนสังคมอีกด้วย (วิทยากร เชียงกูล, 2548: คำนำ) เพราะบุคคลที่รู้สึกว่าตนเองมีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ย่อมเป็นเครื่องหมายที่แสดงถึงการมีสุขภาพจิตที่ดีของบุคคลนั้น (สาลิกา โค้วบุญงาม, 2533: 12) นอกจากนั้นความสุขยังมีความสำคัญในแง่ของความรู้สึกและเชื่อมโยงไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่ดีต่างๆ โดยความรู้สึกเป็นสุขจะทำให้บุคคลมีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่น (Salovey and Mayer, 1990) มองตนเองและผู้อื่นทางด้านบวก มีความเชื่ออำนาจภายในตน ไม่มีความขัดแย้งภายในตนเอง (Argyle and Martin, 1991) มีความมั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกผ่อนคลาย และสามารถแก้ปัญหาต่างๆได้ (Argyle, 1987) อันเป็นภาวะที่ตรงกันข้ามกับบุคคลที่ไม่มีความสุข ซึ่งจะมี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ไม่ยอมรับตนเอง ครุ่นคิดถึงแต่เหตุการณ์ร้ายๆ ที่ผ่านมา (Waterman, 1993)

ในสังคมปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าชีวิตในช่วงวัยรุ่นมีความสำคัญ เนื่องจากวัยรุ่นถือเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต (Turning point) โดยผลลัพธ์จากพฤติกรรมในวัยนี้จะมีผลต่อบุคคลในระยะยาวต่อเนื่องไปถึงช่วงวัยอื่น (พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539: 12-13) ช่วงวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการในแทบทุกด้านไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทำให้เด็กวัยรุ่นจำเป็นต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านต่างๆของตัวเองอย่างเข้มข้น เป็นเหตุให้วัยนี้เป็นวัยที่ค่อนข้างละเอียดอ่อนเพราะหากดำเนินชีวิตผิดพลาดหรือปรับตัวไม่ถูกต้องจะกลายเป็นวัยรุ่นที่มีปัญหา (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549: 360-361) และเนื่องจากวัยนี้เต็มไปด้วยปัญหาฉะนั้นจึงอาจเป็นการยากที่พวกเขาจะมีความสุขได้ ซึ่งการไม่มีความสุขของวัยรุ่นจะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมได้หลายรูปแบบ โดยแบบที่พบบ่อยคือ ความสับสนในพฤติกรรม จนเป็นผลให้เกิดการกระทำที่ไม่ยั้งคิดซึ่งอาจนำไปสู่การเป็นเยาวชนที่กระทำผิดหรือมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมได้ และเมื่อสภาพการณ์ไม่มีความสุขนั้นรุนแรงวัยรุ่นก็จะเริ่มพูดถึงการฆ่าตัวตาย (ประณต เค้าฉิม, 2549ก: 24-29) สอดคล้องกับผลการศึกษาการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นไทยในช่วง พ.ศ. 2539 – 2546 ที่พบว่า กลุ่มวัยรุ่นตอนปลายรวมวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (20-24 ปี) มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุด คือ 12.44 ต่อประชากรแสนคน เมื่อเทียบกับวัยรุ่นตอนต้น (10-14 ปี) และวัยรุ่นตอนกลาง (15-19 ปี) ซึ่งมีอัตราการฆ่าตัวตาย 0.64 และ 7.43 ต่อประชากรแสนคนตามลำดับ (สุวรรณี พุทธิศรี และ มาโนช หล่อตระกูล, 2549: 21)

ปัจจัยหนึ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขของวัยรุ่นก็คือ บุคคลิกภาพ โดยVeenhoven (1988) กล่าวว่า ลักษณะของบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับความสุข โดยบุคคลที่ชอบแยกตัว มองโลกในแง่ร้าย ซึมเศร้า หงุดหงิด โกรธเกี้ยว ถูกสังคมรังเกียจบุคคลเหล่านี้จะไม่เคยรู้สึกว่ามีความสุขซึ่งจะต่างกับบุคคลที่มีความสุขโดยสิ้นเชิง เพราะบุคคลเหล่านี้จะมีอัธยาศัยไมตรีชอบเข้าสังคม มีพลัง มีความคิดสร้างสรรค์ ไม่โลเล มีความหนักแน่นในอารมณ์ นอกจากนั้นผลการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า บุคคลที่ชอบทำกิจกรรมและมีความรู้สึกเชิงบวกสูงนั้นจะมีบุคลิกภาพแบบแสดงออกซึ่งมีแนวโน้มว่าจะมีความสุขมากกว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบไหวหวั่นซึ่งจะมีความรู้สึกเชิงลบสูง (Rothbart and Ahadi, 1994) และถึงแม้ว่าบุคลิกภาพเป็นลักษณะที่ติดตัวบุคคลมาตั้งแต่กำเนิดแต่ถ้าบุคคลสามารถทราบว่าตนเองมีบุคลิกภาพชนิดใด มีข้อดีข้อเสียอย่างไรและพยายามแก้ไขปรับปรุงตนเองอยู่ตลอดเวลา ก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองและพัฒนาตนเองได้ ซึ่งจะเป็นผลให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขต่อไป (ศรีธรรม ธนะภูมิ, 2535: 135)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มิตรภาพหรือความเป็นเพื่อนคือ ความสัมพันธ์แบบสมัครใจระหว่างบุคคลที่มีความคล้ายคลึงกันอย่างสูง (Lemme, 2002) สอดคล้องกับสุวรี ศิวะแพทย์ (2549: 417) ที่กล่าวว่า องค์ประกอบพื้นฐานของมิตรภาพคือความใกล้ชิดกันทางกายภาพ ความคล้ายคลึงทางทัศนคติ และความน่าดึงดูดใจ จึงไม่น่าแปลกใจที่เด็กวัยรุ่นมักจะมีความผูกพันลึกซึ้งกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าสัมพันธภาพอื่นใดทั้งหมด (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549: 360-361) ซึ่งการคบเพื่อนและกลุ่มเพื่อนเป็นพัฒนาการทางสังคมที่สำคัญของวัยรุ่นอันเป็นพื้นฐานของการเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ต่อไปในอนาคต การเข้ากลุ่มเพื่อนของวัยรุ่นเป็นภาวะปกติโดยทั่วไป ทั้งนี้ก็เพราะกลุ่มเพื่อนไม่เพียงแต่จะเป็นแหล่งของความอบอุ่นทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังสอนให้รู้วิธีที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ เช่น รู้จักรับฟังและอดกลั้นต่อทัศนะของคนอื่น เป็นต้น ขณะเดียวกันวัยรุ่นก็มีโอกาสแสดงความสามารถหรือความคิดเห็นให้คนอื่นยอมรับเพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองได้อีกด้วย โดยที่วัยรุ่นตอนปลายจะให้ความสำคัญต่อคุณภาพของเพื่อนมากขึ้น กล่าวคือเพื่อนจะต้องเป็นบุคคลที่วางใจได้ พึ่งพาอาศัยได้ พูดคุยในเรื่องต่างๆได้ และมีความสนใจที่คล้ายคลึงกัน นอกจากนี้เพื่อนต้องมีลักษณะท่าทางที่ดี เป็นคนดีกับผู้คนทั่วไป และอยู่ใกล้กันพอที่จะพบกันได้บ่อยๆ (ประณต เค้าฉิม, 2549ก: 184-185) สอดคล้องกับการวิจัยเรื่องความสุขของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี ที่พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษาที่สำคัญมากที่สุดคือความสัมพันธ์กับเพื่อน (นุสรา งามเดช และคณะ, 2550: บทคัดย่อ) ดังนั้นอาจสรุปได้ว่ามิตรภาพนั้นเสมือนเป็นแหล่งของความสุขที่สำคัญสำหรับช่วงวัยนี้

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงทางบวกกับพฤติกรรมที่ดีต่างๆ ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้นถูกระบุว่าเป็นปัจจัยที่เสี่ยงต่อความก้าวร้าว ความเหลวไหล ความหดหู่ และความประพฤติที่ไม่ดี หากสังคมใดมีผู้ที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง ภาพสะท้อนที่ปรากฏออกมาให้เห็นคือปัญหาสังคม คนเราทุกคนมีคุณค่าในตนเองแต่วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่กำลังค้นหาตัวเองนั้น การเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านต่างๆ อาจทำให้วัยรุ่นมองข้ามและไม่เชื่อมั่นคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง ดังนั้นจึงจำเป็นที่เราจะต้องพัฒนาวัยรุ่นให้เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น เพื่อที่เขาจะรู้สึกว่ามีความมั่นคงทางจิตใจ มีคุณค่า อันจะนำมาซึ่งความสุข มีพฤติกรรมที่ดี สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข (Franken, 1998)

จากการศึกษาเอกสาร ข้อมูล และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาบุคลิกภาพ มิตรภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน เนื่องจากนิสิตระดับปริญญาตรีนั้นกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น และในขบวนการผลิตของสถาบันอุดมศึกษานั้นนิสิตเป็นวัตถุดิบที่มีความสำคัญที่สุด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาวิจัยเกี่ยวกับนิสิต (สำเนาว์ ขจรศิลป์, 2537: 88-89) ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะเกิดประโยชน์และสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางให้กับบิดามารดาในการเข้าใจบุตร รวมถึงพัฒนาส่งเสริมให้บุตรมีความสุขเพิ่มขึ้น และเป็นแนวทางให้กับโรงเรียน สถาบันการศึกษาต่างๆ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดูแล จัดการเรียนการสอนให้แก่วัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะบุคลิกภาพของตนเองพร้อมทั้งเรียนรู้ที่จะเข้าใจและยอมรับในบุคลิกภาพของผู้อื่น เรียนรู้ที่จะสร้าง พัฒนา รักษา และปรับปรุงสัมพันธภาพกับเพื่อนหรือคนอื่นๆ รวมไปถึงเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น โดยสิ่งที่กล่าวมานั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขของวัยรุ่นในปัจจุบัน ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นเป็นกำลังสำคัญที่มีคุณภาพในการพัฒนาประเทศชาติให้ก้าวหน้าสู่สากลต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับบุคลิกภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

2. เพื่อศึกษาระดับมิตรภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

3. เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

4. เพื่อศึกษาระดับความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

5. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล บุคลิกภาพ มิตรภาพ และการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นแก่ผู้ที่ทำการศึกษาในเรื่องบุคลิกภาพ มิตรภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี หรือเพื่อค้นคว้าเพิ่มเติมต่อไป

2. สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลให้ครอบครัว สถานศึกษา หรือหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้อง นำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริม เพื่อให้วัยรุ่นมีความสุขเพิ่มสูงขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ศึกษา

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ภาคปลาย ประจำปีการศึกษา 2552 จำนวน 17,406 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 2 กรกฎาคม 2552)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1. ปัจจัยส่วนบุคคล

    1.1 เพศ
    1.2 กลุ่มคณะที่เรียน
    1.3 ชั้นปี
    1.4 เกรดเฉลี่ยสะสม
    1.5 ภูมิลำเนา
    1.6 สถานภาพการครองคู่ของบิดามารดา
    1.7 ระดับการศึกษาของบิดา
    1.8 ระดับการศึกษาของมารดา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.9 อาชีพของบิดา

1.10 อาชีพของมารดา

1.11 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว

1.12 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต

1.13 รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต

2. บุคลิกภาพ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ

2.1 ด้านความหวั่นไหว

2.2 ด้านการแสดงออก

2.3 ด้านความเปิดกว้าง

2.4 ด้านการยอมรับผู้อื่น

2.5 ด้านการมีสติ

3. มิตรภาพ ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ

3.1 ด้านการพัฒนาความเป็นเพื่อน

3.2 ด้านการช่วยเหลือ

3.3 ด้านความสนิทสนม

3.4 ด้านความเชื่อใจ

3.5 ด้านความถูกต้องในตนเอง

3.6 ด้านความปลอดภัยทางอารมณ์

4. การเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ

4.1 ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ

4.2 ด้านความรู้สึกว่าตนมีอำนาจ

4.3 ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ

4.4 ด้านความรู้สึกว่าตนมีคุณความดี

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสุข

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นิยามศัพท์

นิสิต หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ภาคปลาย ประจำปีการศึกษา 2552

ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของนิสิต ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย เพศ กลุ่มคณะที่เรียน ชั้นปี เกรดเฉลี่ยสะสม ภูมิลำเนา สถานภาพการครองคู่ของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต และรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต

เพศ หมายถึง ลักษณะทางเพศของนิสิต แบ่งออกเป็น 2 เพศ ได้แก่ เพศชายและเพศหญิง

กลุ่มคณะที่เรียน หมายถึง คณะที่นิสิตกำลังศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ซึ่งถูกจัดรวมไว้เป็นกลุ่มจากความคล้ายคลึงทางพื้นฐานวิชาที่เรียน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มคณะสังคมศาสตร์ และกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์

ชั้นปี หมายถึง ระดับชั้นที่นิสิตกำลังศึกษาอยู่ โดยนับตั้งแต่นิสิตเข้ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ ปี 1, ปี 2, ปี 3 และปี 4

เกรดเฉลี่ยสะสม หมายถึง ระดับผลการเรียนสะสมของนิสิตเฉลี่ยรวมถึงเทอมล่าสุดที่มีการรายงานผล แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.50, 2.51-3.00 และ 3.01- 4.00

ภูมิลำเนา หมายถึง จังหวัดหรือพื้นที่ที่นิสิตเกิดและครอบครัวอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล หรือต่างจังหวัด

สถานภาพการครองคู่ของบิดามารดา หมายถึง สภาพการใช้ชีวิตของบิดามารดาของนิสิตในลักษณะการอยู่ร่วมกัน แยกกันอยู่หรือการเสียชีวิตของบิดาหรือมารดา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ระดับการศึกษาของบิดา หมายถึง วุฒิการศึกษาขั้นสูงสุดของบิดาของนิสิต แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ ไม่ได้ศึกษาหรือประถมศึกษา มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า (ปวช.) อนุปริญญาหรือเทียบเท่า (ปวส.) ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี

ระดับการศึกษาของมารดา หมายถึง วุฒิการศึกษาขั้นสูงสุดของมารดาของนิสิต แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ ไม่ได้ศึกษาหรือประถมศึกษา มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า (ปวช.) อนุปริญญาหรือเทียบเท่า (ปวส.) ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี

อาชีพของบิดา หมายถึง ประเภทของการทำงานหรือการประกอบการของบิดาของนิสิต อันเป็นแหล่งรายได้ประจำเพื่อเลี้ยงชีพ แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานบริษัทเอกชน/รับจ้างทั่วไป เกษตรกร ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว และอื่นๆ (ว่างงาน/เสียชีวิต)

อาชีพของมารดา หมายถึง ประเภทของการทำงานหรือการประกอบการของมารดาของนิสิต อันเป็นแหล่งรายได้ประจำเพื่อเลี้ยงชีพ แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานบริษัทเอกชน/รับจ้างทั่วไป เกษตรกร ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว และอื่นๆ (แม่บ้าน/ว่างงาน/เสียชีวิต)

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว หมายถึง จำนวนเงินที่เกิดจากการประกอบอาชีพที่ได้ประจำของบิดามารดาและสมาชิกในครอบครัวของนิสิตรวมกัน เฉลี่ยทั้งครอบครัวต่อเดือน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 30,000 บาท 30,001-60,000 บาท และ 60,001บาท เป็นต้นไป

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต หมายถึง จำนวนเงินที่นิสิตได้รับเฉลี่ยต่อเดือน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 4,000 บาท 4,001 – 8,000 บาท และ 8,001 บาท เป็นต้นไป

รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต หมายถึง จำนวนเงินที่นิสิตใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 4,000 บาท 4,001 – 8,000 บาท และ 8,001 บาท เป็นต้นไป

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะแบบแผนทางพฤติกรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของนิสิต ที่ใช้ในการตอบสนองและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ดังนี้

ด้านความหวั่นไหว หมายถึง ลักษณะแบบแผนทางพฤติกรรมของนิสิตที่แสดงออกถึงการควบคุมตนเองไม่ได้ เกิดความวิตกกังวล เกิดอารมณ์โกรธได้ง่าย ซึมเศร้า ขี้อาย และตกใจง่ายเมื่อต้องเผชิญกับภาวะฉุกเฉินหรือกดดัน

ด้านการแสดงออก หมายถึง ลักษณะแบบแผนทางพฤติกรรมของนิสิตที่แสดงออกถึงการมีมนุษยสัมพันธ์ดี ชอบพบปะสังสรรค์ เข้าร่วมงานสังคม มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม กระฉับกระเฉงคล่องแคล่ว ชอบแสวงหาความตื่นเต้นให้กับตนเอง และมีอารมณ์ดีอยู่เสมอ

ด้านความเปิดกว้าง หมายถึง ลักษณะแบบแผนทางพฤติกรรมของนิสิตที่แสดงออกถึงการมีจินตนาการ มีความคิดสร้างสรรค์ ชอบงานด้านศิลปะและความสวยงาม รับรู้อารมณ์ความรู้สึกภายในของตนเอง ไม่ยึดติดกฎเกณฑ์ใดในรูปแบบเดิมๆทั้งในด้านการกระทำหรือความคิด และชอบตรวจสอบค่านิยมที่สังคมเลื่อมใส

ด้านการยอมรับผู้อื่น หมายถึง ลักษณะแบบแผนทางพฤติกรรมของนิสิตที่แสดงออกถึงความไว้วางใจและจริงใจต่อผู้อื่น ประนีประนอม อ่อนน้อมถ่อมตัว รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และพร้อมจะช่วยเหลือผู้อื่น

ด้านการมีสติ หมายถึง ลักษณะแบบแผนทางพฤติกรรมของนิสิตที่แสดงออกถึงการเตรียมการในการจัดการชีวิตของตนเอง อย่างมีระเบียบแบบแผน มีมโนธรรม ขยันหมั่นเพียร มีวินัยในตนเอง และสุขุมรอบคอบ

มิตรภาพ หมายถึง ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างนิสิตกับเพื่อนที่เกิดจากการที่นิสิตทำตามหน้าที่ของการเป็นเพื่อน ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ดังนี้

ด้านการพัฒนาความเป็นเพื่อน หมายถึง การที่นิสิตมีการทำกิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน รื่นเริง หรือน่าตื่นเต้นร่วมกันกับเพื่อน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ด้านการช่วยเหลือ หมายถึง การที่นิสิตมีการแนะนำหรือให้ความช่วยเหลือในด้านข้อมูล ข่าวสาร การเงิน เครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์ หรือสิ่งของต่างๆซึ่งกันและกันกับเพื่อน

ด้านความสนิทสนม หมายถึง การที่นิสิตมีการเปิดเผยถึงความคิด ความรู้สึกและข้อมูลส่วนตัวต่อเพื่อน และมีความรู้สึกไวต่อความต้องการของเพื่อน

ด้านความเชื่อใจ หมายถึง การที่นิสิตมีการแสดงออกถึงการทำงานร่วมกับเพื่อนได้อย่างดี มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และมีความเชื่อมั่นในความสัมพันธ์ระหว่างนิสิตกับเพื่อน

ด้านความถูกต้องในตนเอง หมายถึง การที่นิสิตรับรู้ความสามารถ ประสิทธิภาพและความมีคุณค่าของตนเองจากเพื่อน

ด้านความปลอดภัยทางอารมณ์ หมายถึง การที่นิสิตรับรู้ถึงการสนับสนุนทางด้านอารมณ์จากเพื่อนที่คอยให้กำลังใจและคอยรับฟังเมื่อนิสิตมีเรื่องไม่สบายใจ

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่นิสิตมีการประเมินตนเองในด้านการมีความสำคัญ การมีอำนาจ การมีคุณความดี และการมีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จมีประโยชน์ต่อสังคมตลอดจนได้รับการยอมรับจากสังคม ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ หมายถึง การที่นิสิตมีความรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับ ความสนใจ ความรัก ความห่วงใย รวมทั้งได้รับการสนับสนุนและช่วยเหลือจากผู้อื่นในยามที่นิสิตต้องการ

ด้านความรู้สึกว่าตนมีอำนาจ หมายถึง การที่นิสิตมีความรู้สึกว่าตนเองสามารถควบคุมการกระทำของตนเองและของผู้อื่น มีความเป็นผู้นำ ได้รับความเคารพจากผู้อื่น มีพลังที่จะตอบสนองความกดดันต่างๆที่เกิดขึ้น มีความเข้มแข็ง และเชื่อมั่นในตนเอง

ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ หมายถึง การที่นิสิตมีความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถในด้านการปฏิบัติงาน การเรียน และการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีแรงจูงใจและความพยายามในการทำงาน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ด้านความรู้สึกว่าตนมีคุณความดี หมายถึง การที่นิสิตมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ปฏิบัติตามหลักศาสนา มีความซื่อสัตย์ เคารพบุคคลที่ควรเคารพ มีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ความสุข หมายถึง การประเมินความรู้สึกของนิสิตว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความสุขใจ ยินดีในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น มองโลกในแง่ดี ยอมรับในตนเองและผู้อื่น เป็นมิตรกับผู้อื่น มั่นใจในตนเอง รู้สึกมีความสามารถในการแก้ปัญหา ชื่นชอบความสวยงามของธรรมชาติ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูล เอกสาร แนวความคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยโดยแบ่งเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
2. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข
3. แนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพ
4. แนวคิดเกี่ยวกับมิตรภาพ
5. แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้กลุ่มประชากรเป็นนิสิตที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น จึงจำเป็นต้องศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการและพฤติกรรมของวัยรุ่น เพื่อให้ทราบและเข้าใจถึงพัฒนาการและลักษณะพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปของวัยนี้ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ความหมายของวัยรุ่น

จากการศึกษาค้นคว้าได้มีผู้ให้ความหมายและคำจำกัดความของคำว่า “วัยรุ่น” ไว้หลายท่าน ดังต่อไปนี้

สมชาย ธัญธนกุล (2530: 175) กล่าวว่า วัยรุ่น (Adolescence) ในภาษาอังกฤษมีรากศัพท์เดิมมาจากภาษาละติน คือ Adolescere ซึ่งหมายถึงเจริญสู่วุฒิภาวะ ความหมายนี้เป็นการพิจารณาในแง่กระบวนการ (Process) ในช่วงหนึ่งของชีวิต ซึ่งเป็นผลมาจากทัศนคติ ความเชื่อความต้องการต่างๆ ในสังคมมากกว่าพิจารณาเป็นระยะเวลาใดเวลาหนึ่งของชีวิต

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539: 11) ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า หมายถึง วัยที่เชื่อมระหว่างการเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ อันเป็นระยะที่ต้องปรับพฤติกรรมวัยเด็กไปสู่พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ที่สังคมนั้นยอมรับ

สุชา จันทน์เอม (2540: 136) ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า หมายถึง วัยที่ย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยถือเอาจากความพร้อมทางร่างกายหรือภาวะสูงสุดขีดของร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน

ประณต เค้าฉิม (2549ก: 1) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นเสมือนสะพานที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่บุคคลมีการเจริญเติบโตหรือเปลี่ยนแปลงในเกือบทุกด้าน ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นระยะเวลาที่บุคคลต้องเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ๆ ความรับผิดชอบใหม่ๆ และสัมพันธภาพใหม่ๆทั้งกับผู้ใหญ่และกลุ่มเพื่อน ซึ่งการเปลี่ยนที่เกิดขึ้นก็เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายที่สำคัญคือการบรรลุนิติภาวะ

Hurlock (1967) กล่าวว่า วัยรุ่นคือช่วงชีวิตหนึ่งที่มีการพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นวัยซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลง เนื่องจากต้องเผชิญกับประสบการณ์ ความรับผิดชอบ และความสัมพันธ์ใหม่ๆในรูปแบบของผู้ใหญ่

Laurence (2008) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาของการเจริญเติบโตจากวัยเด็กก้าวไปเข้าสู่วัยผู้ใหญ่เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับอนาคต โดยมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านชีวภาพ ร่างกาย สังคม และเศรษฐกิจ

สรุปได้ว่า วัยรุ่นหมายถึง ช่วงวัยหนึ่งของมนุษย์ที่อยู่ระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายที่สำคัญคือ การบรรลุนิติภาวะ ดังนั้นวัยนี้จึงมีสำคัญมาก เนื่องจากเป็นวัยที่อาจเรียกได้ว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ซึ่งต้องอาศัยการปรับตัวสูง หากทำได้ไม่ดีก็จะส่งผลต่อช่วงวัยอื่นต่อไป

ความสำคัญของการศึกษาวัยรุ่น

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539: 12-13) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยวิกฤติแห่งชีวิต (Critical Period) โดยลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่นมีดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. เป็นวัยแห่งหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต (Turning Point) ผลลัพธ์ของพฤติกรรมในวัยนี้จะมีผลต่อบุคคลในระยะยาวในช่วงวัยอื่นต่อมา

2. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและทัศนคติในวัยรุ่นจะคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น

3. เป็นวัยแห่งปัญหา ส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากสาเหตุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจนอาจเกิดเป็นปัญหาทางอารมณ์และปัญหาทางสังคมของเด็กวัยนี้

4. เป็นวัยที่ต้องการการเรียนรู้ความเป็นตัวของตัวเอง เด็กจะแสดงให้เห็นว่าเขาต้องการการยอมรับจากกลุ่มและถือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แต่เด็กเองก็ยังไม่แน่ใจในบทบาทของตน

5. เป็นช่วงวัยแห่งจินตนาการ วัยรุ่นชอบฝัน สร้างวิมานในอากาศ จินตนาการตนเองเป็นสิ่งต่างๆหรือบุคคลต่างๆที่ตนเองชอบ

สุชา จันทน์เอม (2541: 50-51) กล่าวถึงเหตุผลที่ควรศึกษาเด็กวัยรุ่นไว้ดังนี้

1. วัยรุ่นเป็นวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยเด็กมาสู่วัยผู้ใหญ่
2. วัยรุ่นเป็นวัยที่เด็กเริ่มมีความรู้สึกทางเพศ
3. วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการเตรียมตัวสำหรับอาชีพ
4. วัยรุ่นเป็นวัยที่เด็กต้องการจะยึดมั่นในอุดมการณ์และปรัชญาชีวิตของตนเอง

สรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญและสมควรศึกษา เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ที่ต้องเผชิญกับพัฒนาการและการเปลี่ยนเปลงของตนเองในหลายๆด้าน ซึ่งผลลัพธ์ของพฤติกรรมในวัยนี้จะมีผลต่อบุคคลในช่วงวัยอื่นในเวลาต่อมา กล่าวคือหากวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสมก็มีแนวโน้มว่าจะเป็นบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ในทางกลับกันถ้าวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมก็อาจจะส่งผลต่อไปในระยาวทั้งต่อตัววัยรุ่นเองรวมไปถึงบุคคล ชุมชน สังคมที่อยู่รอบข้างวัยรุ่นด้วย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประโยชน์ในการศึกษาเด็กวัยรุ่น

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539: 24-25) ได้กล่าวถึงประโยชน์ในการศึกษาเด็กวัยรุ่นไว้ดังนี้

1. เพื่อให้พ่อแม่ที่มีบุตรอยู่ในวัยรุ่นเข้าใจวิธีการอบรมเลี้ยงดู ตลอดจนการปกครองเด็กวัยรุ่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และสามารถปรับตัวรับสถานการณ์ต่างๆได้เป็นอย่างดี อันจะทำให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

2. เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น และลักษณะของการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นเพื่อเป็นการเตรียมตัวเด็กให้พร้อม โดยให้ความรู้ความเข้าใจต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นภายในร่างกายของตนต่อไป

3. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆของวัยรุ่นให้ถูกทาง ให้สามารถใช้พลังงานต่างๆที่มีอยู่ไปในทางที่มีประโยชน์และสร้างสรรค์ต่อสังคม

4. เพื่อให้เข้าใจปัญหาของวัยรุ่น ให้ความรัก ความเข้าใจไม่ทอดทิ้งเด็กที่มีปัญหา เมื่อรู้สาเหตุของพฤติกรรมที่มีปัญหาแล้วจะสามารถแก้ไขปัญหาได้ตรงจุด

5. เพื่อให้ครูผู้สอนสามารถดำเนินการสอนและการปกครองชั้นเรียนที่มีเด็กวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลอันเกิดจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมให้มีความเข้าใจในพฤติกรรม สติปัญญา เจตคติ พัฒนาการทางภาษา การแต่งกาย กิจกรรมกลุ่มเพื่อนของวัยรุ่น

6. เพื่อให้ครูแนะแนว รู้จักและเข้าใจเด็กวัยรุ่นมากขึ้นและสามารถแนะแนวทางการศึกษาและการเลือกอาชีพให้เด็กได้

7. เพื่อให้การศึกษาเด็กวัยรุ่นเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพด้วยวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และเรื่องราวข่าวสารงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับเด็กวัยรุ่นที่มีความเป็นปัจจุบันที่สุด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

8. เพื่อให้เด็กวัยรุ่นเข้าใจธรรมชาติของตนเอง และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง มีความกล้าเผชิญปัญหาต่างๆ และสามารถแก้ปัญหาเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539: 22-24) ได้แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นตามพัฒนาการ โดยวัยรุ่นสามารถแบ่งช่วงพัฒนาการได้เป็น 3 ตอน ดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น หญิงจะมีอายุระหว่าง 13 – 15 ปี และชายจะมีอายุระหว่าง 15 – 17 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายของทั้งเด็กหญิงและเด็กชายมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมบูรณ์ขึ้นมาก

2. วัยรุ่นตอนกลาง หญิงจะมีอายุระหว่าง 15 – 18 ปี และชายจะมีอายุระหว่าง 17 – 19 ปี มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายลดน้อยลง แต่จะเพิ่มทางด้านเจตนคติและความรู้สึกนึกคิดในลักษณะที่ค่อยเป็นค่อยไป มีลักษณะบุคลิกภาพภายนอกที่ดึงดูดความสนใจเพศตรงข้ามมากขึ้น มีลักษณะของความเป็นหญิงและความเป็นชายที่เด่นชัด

3. วัยรุ่นตอนปลาย หญิงจะมีอายุระหว่าง 18 – 20 ปี และชายจะมีอายุระหว่าง 19 – 21 ปี เป็นระยะที่พัฒนาการด้านต่างๆเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์แบบ พัฒนาการด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และสติปัญญาจะเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ เด็กวัยนี้มีความพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคม พยายามหัดคิดและตัดสินใจในเรื่องต่างๆด้วยตนเอง แก้ปัญหาด้วยตนเอง มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงให้เห็นว่าตนไม่ใช่เด็กอีกต่อไป มีความต้องการในการสร้างความประทับใจในเรื่องต่างๆ และพิสูจน์ให้เห็นความสามารถว่าตนทำได้ และต้องการสิทธิเท่าเทียมกับผู้ใหญ่

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 329) ได้แบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็ก ความเป็นผู้ใหญ่ตัดสิน ดังนี้

1. ระยะวัยแรกรุ่น มีช่วงอายุประมาณ 12-15 ปี ยังมีพฤติกรรมค่อนไปทางเป็นเด็กอยู่มาก

2. ระยะวัยรุ่นตอนกลาง มีช่วงอายุประมาณ 16-17 ปี มีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. ระยะวัยรุ่นตอนปลาย มีช่วงอายุประมาณ 18-25 ปี กระบวนพฤติกรรมค่อนไปทางเป็นผู้ใหญ่

จากการที่ได้มีผู้ที่แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นไว้ อาจกล่าวได้ว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มประชากรในการศึกษาครั้งนี้อยู่ในระยะวัยรุ่นตอนปลาย กล่าวคือ มีช่วงอายุประมาณ 18-25 ปี โดยเป็นระยะที่พัฒนาการด้านต่างๆเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์ และมีกระบวนพฤติกรรมค่อนไปทางเป็นผู้ใหญ่

ภารกิจพัฒนาการของวัยรุ่น

เด็กเกือบทุกคนจะมีแผนพัฒนาการเหมือนๆกัน ดังนั้นจึงมีการคาดหวังให้บุคคลในแต่ละกลุ่มอายุสามารถทำสิ่งต่างๆที่เขาควรจะทำได้ โดยความคาดหวังเหล่านี้เรียกว่า ภารกิจพัฒนาการ (Developmental Task) หรือภารกิจตามวัย ซึ่งบุคคลจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ เนื่องจากการประสบความสำเร็จในภารกิจพัฒนาการในแต่ละช่วงชีวิตจะนำไปสู่ความสำเร็จในช่วงต่อๆมา แต่ถ้าล้มเหลวก็จะทำให้บุคคลไม่มีความสุขและผิดหวังหรือประสบความยุ่งยากในภารกิจต่อๆมาด้วย (ประณต เค้าฉิม, 2549ก: 9-10) ดังนั้นการศึกษาพัฒนาการของวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากสามารถส่งผลกระทบต่อความสุขของวัยรุ่นได้ ซึ่งพัฒนาการที่สำคัญของวัยรุ่นสามารถแบ่งออกเป็น 4 ด้านได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งรายละเอียดมีดังต่อไปนี้

พัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่น

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539: 42-46) กล่าวว่า โดยทั่วไปวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่สามารถแยกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงภายนอกร่างกาย โดยมีลักษณะที่มองเห็นได้ดังนี้ การเปลี่ยนแปลงของเสียง กล้ามเนื้อ กระดูก อวัยวะสืบพันธุ์ และการมีขนขึ้นตามร่างกาย

2. การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย ได้แก่ ระบบย่อยอาหาร ระบบการหมุนเวียนโลหิต ระบบการหายใจ และระบบการทำงานของต่อมไร้ท่อ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2545: 78-79) ได้แบ่ง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. การเปลี่ยนแปลงขนาดและสัดส่วนของร่างกาย วัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านน้ำหนัก ส่วนสูง และสัดส่วนของร่างกายอย่างรวดเร็ว

2. การเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศ ระยะนี้จะมีการพัฒนาอวัยวะเพศทั้งขนาดและหน้าที่ทำให้เพศหญิงและชายแตกต่างกันอย่างชัดเจน

โดยความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเหล่านี้จะเป็นไปอย่างรวดเร็วในระยะ 2-3 ปีแรกของการเปลี่ยนวัย และจะลดลงเรื่อยๆจากระยะวัยรุ่นตอนกลางไปหยุดลงเมื่อถึงขีดเจริญเติบโตเต็มที่ระหว่างอายุ 18-20 ปี ซึ่งแสดงว่าบุคคลนั้นบรรลุวุฒิภาวะทางร่างกายตามธรรมชาติแล้ว (สุชา จันทน์เอม, 2541: 51)

พัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่น

อารมณ์ของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย สับสน อ่อนไหว ไม่มั่นคง มักเกิดอารมณ์กลัว วิตกกังวล ทั้งนี้เนื่องจากเด็กวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางร่างกายและเกิดจากการกระตุ้นของฮอร์โมนต่างๆ นอกจากนั้นสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมก็มีส่วนสำคัญที่กระตุ้นการแสดงอารมณ์ของวัยรุ่น (ศรีธรรม ธนะภูมิ, 2535: 79)

ประณต เค้าฉิม (2549ก: 123-128) กล่าวว่า อารมณ์ของวัยรุ่นมีความแตกต่างไปจากอารมณ์ของวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่หลายประการ โดยลักษณะสำคัญทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นคือ จะรุนแรง ไม่คงที่ ขาดการควบคุมในการแสดงออก เกิดอารมณ์ค้างได้เสมอ และมักมีอารมณ์ร่วมรู้สึก (Sentiments) ได้ง่าย

สุชา จันทน์เอม (2540: 146) ได้แบ่งประเภทอารมณ์ของวัยรุ่นไว้ดังนี้

1. ประเภทก้าวร้าวรุนแรง เช่น ความโกรธ ความอิจฉา ความเกลียดชัง

2. ประเภทเก็บกดเอาไว้ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความเศร้าใจ ความกระอักกระอ่วนใจ ความสลดหดหู่ ความเสียใจ ซึ่งอารมณ์ประเภทนี้เป็นอันตรายต่อวัยรุ่นมากที่สุด

3. ประเภทอารมณ์สนุก เช่น ความรัก ความชอบ ความสุข ความพอใจ ความตื่นเต้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539: 70-71) กล่าวว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์ของเด็กวัยรุ่น มีดังนี้

1. อิทธิพลจากลักษณะทางชีววิทยา เช่น การผลิตฮอร์โมนในร่างกาย ซึ่งทำให้มีอารมณ์รุนแรงและเปลี่ยนแปลงได้ง่าย

2. อิทธิพลจากสภาพร่างกายที่บกพร่องหรืออ่อนแอ สุขภาพไม่ดี ความเหน็ดเหนื่อยจากการทำงานการพักผ่อนและรับประทานอาหารไม่เพียงพอ ระบบการย่อยไม่ดี มีโรคประจำตัว สามารถเป็นเหตุให้เด็กอารมณ์เสียง่าย

3. อิทธิพลจากครอบครัว เนื่องจากมีการลอกเลียนแบบหรือดูดซึมความเชื่อ เจตคติต่างๆ จากสมาชิกในครอบครัว นอกจากนั้นจากการศึกษาพบว่าลำดับการเกิดของเด็กก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย

4. อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมนอกบ้าน ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น วิธีการเลี้ยงดูของสถานบริการเด็กในวัยเด็ก นอกจากนั้นยังรวมไปถึงคำบอกเล่าของเพื่อนร่วมชั้นหรือเพื่อนสนิท เรื่องราวที่ถูกถ่ายทอดผ่านสื่อในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ ภาพยนตร์ โทรทัศน์ วิทยุ สิ่งต่างๆเหล่านี้ล้วนมีผลต่ออารมณ์ของเด็กวัยรุ่นทั้งสิ้น

พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น

เนื่องจากสังคมของวัยรุ่นได้ขยายกว้างออกไปมากเมื่อเทียบกับในวัยเด็ก วัยรุ่นจึงต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมใหม่ๆ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่สำคัญของวัยรุ่นมีดังต่อไปนี้ (ประณต เค้าฉิม, 2549ก: 170-171)

1. การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการเรียนรู้ระเบียบทางสังคม ซึ่งประกอบด้วย การมีพฤติกรรมที่แสดงออกมาอย่างเหมาะสม การมีบทบาททางสังคมที่กลุ่มกำหนดไว้สำหรับแต่ละบุคคล และการมีทัศนคติทางสังคมที่จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ถ้าเด็กวัยรุ่นสามารถปฏิบัติได้ครบถ้วนก็จะถือว่าประพฤติปฏิบัติได้ตามความคาดหวังของสังคม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอื่นๆที่สัมพันธ์กับการเรียนรู้ระเบียบทางสังคม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการรวมกลุ่มทางสังคม การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับเพื่อน การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผู้นำ และการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับทัศนคติและพฤติกรรมทางสังคม

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539: 76-79) ได้กล่าวถึงลักษณะทางสังคมของวัยรุ่นไว้ ดังนี้

1. มีความสนใจในเรื่องต่างๆน้อยลงแต่มองอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ความสนใจในเรื่องบางอย่างอาจมีอิทธิพลมาจากเพื่อนวัยเดียวกัน เนื่องจากใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับเพื่อน

2. มีการแสดงออกที่เหมาะสม มีการเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติและพฤติกรรมทางสังคมตามเพศและวัย มีความพยายามในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานภาพทางสังคมของตนมากขึ้น มีการเรียนรู้ที่จะรักษามิตรภาพหรือความซื่อสัตย์ต่อกลุ่ม

3. การคบเพื่อนจะเริ่มมีมาตรฐานทางวัฒนธรรมแบบผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่นจะพัฒนารูปแบบตลอดจนเหตุผลในการเลือกคบเพื่อนมากขึ้นตามวัย แนวคิดในการเลือกเพื่อนจะเปลี่ยนไปคือจำนวนสมาชิกในกลุ่มจะเริ่มลดน้อยลงจะมีการเลือกสรรมากขึ้น

4. ยอมรับการเป็นสมาชิกของหมู่คณะตามค่านิยมและความสนใจในสิ่งเดียวกัน วัยรุ่นเริ่มมีความเป็นตัวของตัวเองและมีความเข้าใจในตนเอง ต้องการเลือกกลุ่มเพื่อนเพื่อให้มีความรู้สึกมั่นใจปลอดภัย และสามารถถกปัญหากันได้

5. มีความคิดถึงเรื่องฐานะ ยศศักดิ์ และตำแหน่งมากขึ้นวัยรุ่นเริ่มมีความคิดเป็นของตัวเองต้องการมีผู้นำกลุ่ม

6. มีกิจกรรมทางสังคมที่มีพิธีรีตองมากขึ้น มีความรับผิดชอบในสังคมมากขึ้น ต้องการมีส่วนเข้าช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาสังคมร่วมกับผู้ใหญ่

7. มีการนัดพบเพื่อนต่างเพศบ่อยขึ้น มีความสัมพันธ์เพื่อการมีครอบครัวมากขึ้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่น

พัฒนาการทางด้านสติปัญญาในวัยรุ่นตอนต้นจะมีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็วมากและจะเจริญถึงขีดสุดเมื่ออายุประมาณ 16 ปี แล้วค่อยๆลดลงหลังจากอายุ 19-20 ปี (สุชา จันทน์เอม, 2540: 151)

ประณต เค้าฉิม (2549ก: 198-203) กล่าวถึงลักษณะการคิดของวัยรุ่น 5 ประการ ดังนี้

1. คิดเกี่ยวกับความเป็นไปได้ทั้งหมด โดยไม่จำกัดความคิดของตนเองไว้เฉพาะในสิ่งที่เป็นความจริงเท่านั้น

2. คิดเกี่ยวกับสังกัปเชิงนามธรรม นั่นคือมีความสามารถที่จะคิดในสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ นำไปสู่การให้เหตุผลและกระบวนการทางตรรกศาสตร์ที่ดีมาก ซึ่งจะเห็นได้จากวัยรุ่นมีความสนใจเกี่ยวกับ มิตรภาพ ความศรัทธา ความยุติธรรม เป็นต้น

3. คิดเกี่ยวกับการคิด โดยการคิดที่มีความเด่นชัดในวัยรุ่นก็คือ การคิดเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง การคิดว่าผู้อื่นคิดกับตนอย่างไร และคิดเกี่ยวกับความคิดของตนเอง

4. คิดในหลายแง่มุมมากกว่าที่จะจำกัดการคิดอยู่เพียงแง่มุมเดียว ทำให้สามารถมองสิ่งต่างๆได้ซับซ้อนมากขึ้น

5. คิดในเชิงสัมพัทธ์มากกว่าที่จะมองสิ่งต่างๆในลักษณะจริงแท้แน่นอน

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539: 100-101) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่น มีดังนี้

1. พัฒนาการทางสมอง เกิดจากการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ มีสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์เบิกบานแจ่มใส มองโลกในแง่ดี

2. สภาพแวดล้อมในโรงเรียน ลักษณะการจัดการเรียนการสอน และกิจกรรมในห้องเรียนนั้นมีผลเป็นอย่างยิ่ง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. กลุ่มเพื่อน เนื่องจากวัยรุ่นมีความสนใจในเพื่อนมากกว่าครอบครัวจึงปวารณาตัวเป็นสมาชิกกับกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งกับเพื่อน การที่จะเลือกเป็นสมาชิกในกลุ่มใดก็ย่อมจะพัฒนาความคิดเห็นของตนไปตามกลุ่มเพื่อนซึ่งอาจเป็นไปในทางสร้างสรรค์หรือไม่สร้างสรรค์ก็ได้

4. สื่อมวลชน เป็นสิ่งที่สามารถสร้างเยาวชนที่มีคุณภาพได้ ไม่ว่าจะเป็นสื่อชนิดใดย่อมมีอิทธิพลอย่างมากต่อความคิดและการเรียนรู้ของวัยรุ่นทั้งสิ้น

สรุปได้ว่า พัฒนาการของวัยรุ่นทั้ง 4 ด้านนั้น ทำให้วัยรุ่นต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงภายในตนเองเพื่อก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ โดยเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นบุคคลจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ถ้าการเปลี่ยนแปลงยิ่งเกิดขึ้นรวดเร็วมากเพียงใด การปรับตัวก็ยิ่งจะยากขึ้นเพียงนั้น สอดคล้องกับประณต เค้าฉิม (2549ก: 11-12) ที่กล่าวว่า เด็กบางคนสามารถเปลี่ยนไปสู่วัยผู้ใหญ่ได้ค่อนข้างง่ายแต่สำหรับบางคนก็เป็นไปได้ค่อนข้างยาก ซึ่งความยากง่ายในการเปลี่ยนแปลงนี้ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับตัวของบุคคล แต่อีกส่วนหนึ่งก็มาจากสิ่งแวดล้อมว่าเอื้ออำนวยหรือเป็นอุปสรรคขัดขวาง เด็กวัยรุ่นที่ไม่พบกับความยุ่งยากใจก็มักจะรู้สึกพึงพอใจ แต่ผู้ที่พบกับความยุ่งยากใจก็มักจะรู้สึกไม่พึงพอใจซึ่งจะนำไปสู่การไม่มีความสุขในชีวิตได้

ความต้องการของวัยรุ่น

สุชา จันทน์เอม (2540: 155) กล่าวว่า ความต้องการคือความรู้สึกอยากได้ ซึ่งจะทำให้เกิดแรงจูงใจ แรงผลักดัน และก่อให้เกิดพฤติกรรมต่างๆที่พยายามให้บรรลุถึงความมุ่งหมายของความต้องการ โดยวัยรุ่นจะมีความต้องการมากกว่าวัยต่างๆและจะแสดงออกมาอย่างชัดเจน ต้องการการตอบสนองถ้าไม่ได้ดังที่ตนปรารถนาก็จะมีพฤติกรรมออกมาอย่างรุนแรง (สุจริต สุวรรณชีพ, 2540: 5)

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539: 102) ได้แบ่งความต้องการของวัยรุ่นออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความต้องการทางชีววิทยา (Biological Need) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นที่สุดต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ โดยเกิดจากการที่ร่างกายขาดความสมดุลและมีปฏิกิริยาที่แสดงออกถึงการขาดสิ่งดังกล่าว ความต้องการทางด้านนี้ ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำดื่ม อากาศที่สะอาด บริสุทธิ์ การพักผ่อนที่เพียงพอ และความต้องการทางเพศ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ความต้องการทางจิตวิทยา (Psychological Need) เป็นความต้องการทางด้านจิตใจที่ไม่สิ้นสุด ในวัยรุ่นสิ่งที่เด็กต้องการทางด้านนี้ ได้แก่

2.1 ต้องการเป็นเจ้าของในสิ่งของต่างๆ เช่น ความต้องการความงดงามทางร่างกาย ไม่ว่าวัยรุ่นชายหรือหญิงต้องการให้คนรู้สึกชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณะของตนสมตามเพศของตนทั้งสิ้น เพราะคิดว่าความงามทางกายเป็นแรงจูงใจให้เข้ากลุ่มได้ง่าย เป็นที่ยอมรับของสังคม และดึงดูดเพศตรงข้าม นอกจากนั้นความงดงามนับเป็นส่วนหนึ่งของความภูมิใจและมั่นใจตัวเองของวัยรุ่นด้วย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549: 361)

2.2 ต้องการความสำเร็จ ซึ่งจะมีพื้นฐานมาจากความต้องการการแสดงความสามารถของตน (สุจริต สุวรรณชีพ, 2540: 6) เพื่อให้กลุ่มเพื่อน พ่อแม่ พี่น้องเกิดความชื่นชมตน

2.3 ต้องการความมั่นคงในความรักและเป็นที่รักของผู้อื่น กล่าวคือ เป็นการหาที่พึ่งมาเสริมความมั่นคงในจิตใจตนเอง (สุจริต สุวรรณชีพ, 2540: 5) ถึงแม้ว่าวัยรุ่นดูเหมือนว่าจะเติบโตมากแล้วก็ตามแต่ก็ยังต้องการความรักจากผู้ใหญ่และผู้ที่ใกล้ชิด รวมทั้งจากเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ วัยรุ่นที่ได้รับความรัก ความอบอุ่นเพียงพอตั้งแต่วัยเด็กจะเป็นวัยรุ่นที่มีพื้นฐานมั่นคงในความรัก มีความมั่นใจในตนเอง อันจะนำไปสู่ความรักความเมตตาในตัวบุคคลอื่นในสังคม

2.4 ต้องการมีอิสรภาพและเสรีภาพ วัยรุ่นไม่ต้องการอยู่ใต้คำสั่ง คำบังคับบัญชาของผู้ใดโดยเฉพาะบุคคลผู้มีอำนาจหรือผู้สูงวัยกว่า (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549: 360) แต่ต้องการจะรับผิดชอบตนเอง ความต้องการนี้เป็นไปตามธรรมชาติของวัยรุ่นเพื่อเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่ โดยการแสดงออกมักจะขาดบ้างเกินบ้างเนื่องจากขาดประสบการณ์จึงมักเกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ได้ (สุจริต สุวรรณชีพ, 2540: 5) แต่การพยายามกีดกันวัยรุ่นให้ทำตามที่เราต้องการนั้น ก็จะทำให้วัยรุ่นไม่กล้าที่จะตัดสินใจทำสิ่งต่างๆด้วยตัวเอง (สุชา จันทน์เอม, 2540: 157)

2.5 ต้องการมีตำแหน่งหน้าที่ในสังคม รวมทั้งต้องการความสนับสนุนทั้งจากผู้ใหญ่และเพื่อนร่วมรุ่น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549: 360) วัยรุ่นต้องการเป็นคนสำคัญ ต้องการเป็นที่นับถือของเพื่อนฝูง โดยจะทำตามเพื่อนเพื่อให้ยอมรับเป็นพวกเดียวกัน (สุจริต สุวรรณชีพ, 2540: 5) และวัยรุ่นจะพยายามทุกทางที่จะทำตนเป็นผู้ใหญ่ (สุชา จันทน์เอม, 2529: 38) เพราะต้องการการยอมรับนับถือจากผู้ใหญ่และจากสังคม ดังนั้นจึงเป็นที่พบเห็นอยู่เสมอว่าวัยรุ่นหนุ่มสาวบางคนพยายามดื่มเหล้า สูบบุหรี่ แต่งหน้า เป็นต้น (สุชา จันทน์เอม, 2540: 157)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2.6 ต้องการแสวงหาความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ บางครั้งรวมถึงความท้าทาย ตื่นเต้น เกลียดความซ้ำซากจำเจ ชอบทดลอง ยิ่งถูกห้ามยิ่งอยากลอง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549: 360) เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตามธรรมชาติทำให้อยากรู้อยากเห็น อยากทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ การถูกห้ามจึงเท่ากับเป็นการกระตุ้นให้ต้องการมากขึ้น (สุจริต สุวรรณชีพ, 2540: 5)

2.7 ต้องการความรู้สึกมั่นคง อุ่นใจและปลอดภัย เพราะวัยรุ่นจะมีอารมณ์หวั่นไหว เปลี่ยนแปลง สับสน และลังเลง่าย วัยรุ่นจึงมีความต้องการเช่นนี้ค่อนข้างสูง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549: 360)

2.8 ต้องการความเท่าเทียม ความถูกต้อง หรือความยุติธรรม เพราะวัยรุ่นถือว่าเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ จึงให้ความสำคัญอย่างจริงจัง และอยากทำอะไรหลายๆอย่างเพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในแง่ส่วนบุคคลและสังคม (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549: 361)

2.9 ต้องการมีหลักการ อุดมการณ์ หรือปรัชญาชีวิตที่น่าพอใจ วัยรุ่นจะพยายามเลือกหาหลักการ หลักปรัชญา หรืออุดมคติที่ตนพอใจเพื่อเป็นหลักประกันว่าตนมีแนวทางที่ดีไว้ยึดถือ แต่โดยทั่วไปแล้วเด็กมักยึดถือแนวทางปฏิบัติของพ่อแม่เป็นหลักและนำมาปฏิบัติตาม (พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539: 109)

2.10 ต้องการจะช่วยเหลือผู้อื่น โดยจะมีความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือผู้อื่นสูงมาก (สุจริต สุวรรณชีพ, 2540: 6)

2.11 ต้องการรวมพวกพ้อง ซึ่งความต้องการด้านนี้มีค่อนข้างสูงเพราะการรวมพวกพ้องเป็นวิถีให้วัยรุ่นได้รับสนองความต้องการหลายประการ เช่น ความรู้สึกอบอุ่นใจ การได้รับการยกย่อง มีความรู้สึกว่ามีผู้ที่เข้าใจตนหรือร่วมทุกข์ร่วมสุขกับตน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549: 360)

2.12 ต้องการประพฤติตนสมตามบทบาททางเพศของตน เพื่อให้ดูงดงามสมเป็นสุภาพสตรีหรือดูแข็งแรงบึกบึนสมเป็นชายชาตรีตามแบบที่ตนนิยม ส่วนผู้ที่รู้ตัวว่ามีบทบาททางเพศแบบลักเพศก็มักจะรวมกลุ่มกับผู้ที่มีลักษณะคล้ายกัน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549: 361)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2.13 ต้องการเลือกอาชีพ ซึ่งการเลือกอาชีพก่อให้เกิดความรู้สึกวุ่นวายใจไม่น้อยต่อวัยรุ่น ทั้งนี้สาเหตุหลายประการ เช่น วัยรุ่นยังไม่เข้าใจตนเองดีพอในด้านความชอบ ความถนัด ความสนใจ ระดับสติปัญญาที่แท้จริงของตน อีกทั้งสภาพเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว การศึกษาตามท้องถิ่นอาจไม่เอื้อให้เลือกอาชีพตามแนวนิยมและความถนัดของตนหรือบิดามารดา (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549: 361)

สรุปได้ว่า ความต้องการที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นไม่ว่าจะเป็นความต้องการด้านใดก็ตาม เมื่อมนุษย์เกิดความต้องการในสิ่งนั้นขึ้น ความต้องการนั้นจะกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมการดิ้นรนเสาะหาเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ และหากไม่สมความปราถนาก็จะแสดงอาการต่างๆ เช่น ความเครียด ความคับข้องใจ ความไม่สบายใจ ฯลฯ จึงต้องหาทางระบายอารมณ์ออกด้วยวิธีต่างๆกัน เพื่อปรับตัวให้ได้ มิฉะนั้นอาจทำให้เกิดความทุกข์ใจได้ (พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539: 109) หรือกล่าวอีกนัยก็คือถ้าความต้องการไม่ได้รับการตอบสนองมากเท่าใด เด็กวัยรุ่นก็ยิ่งจะมีความสุขน้อยลงเท่านั้น (ประณต เค้าฉิม, 2549ก: 27) แต่การตั้งระดับและกำหนดลักษณะความต้องการนั้นเป็นเรื่องที่เด็กวัยรุ่นต้องคำนึงให้อยู่ในขอบเขตที่จะสามารถทำได้สำเร็จ เพื่อประกันความไม่สมปราถนา เพราะถ้าไม่สมปราถนาในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างรุนแรงย่อมจะเกิดความรู้สึกผิดหวังลึกซึ้งอย่างยาวนานและจะทำให้ไม่มีความสุขได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549: 361)

วัยรุ่นกับความสุข

เนื่องจากวัยรุ่นถูกระบุว่าเป็นวัยที่เต็มไปด้วยปัญหา ฉะนั้นจึงเป็นการยากที่พวกเขาจะมีความสุขได้ ซึ่งการไม่มีความสุขของวัยรุ่นจะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมได้หลายรูปแบบ โดยแบบที่พบบ่อยคือ ความสับสนในพฤติกรรมซึ่งจะเห็นได้จากการขาดสมาธิในงานบางอย่าง อารมณ์เปลี่ยนแปลง การทำงานของสมองและร่างกายขาดประสิทธิภาพ โดยความสับสนในพฤติกรรมจะนำไปสู่การกระทำที่ไม่ยั้งคิดไม่ว่าจะด้วยคำพูดหรือพฤติกรรม ซึ่งอาจนำไปสู่การเป็นเยาวชนที่กระทำผิดได้ หรืออีกรูปแบบหนึ่งของพฤติกรรมสับสนก็คือความเป็นคนเจ้าอารมณ์ เด็กวัยรุ่นจะอารมณ์เสีย ครุ่นคิดแต่เรื่องของตัวเอง และปฏิเสธที่จะสื่อสารกับคนอื่นๆ ชอบทะเลาะวิวาทซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมต่อต้านสังคมได้ เด็กวัยรุ่นหลายคนไม่มีความสุขจนกลายเป็นคนที่มีบุคลิกภาพแปรปรวน (Personality Disorders) โดยที่บุคลิกภาพแปรปรวนที่เกิดขึ้นในเด็กวัยรุ่นนั้นจะเลวร้ายกว่าที่เกิดขึ้นในวัยผู้ใหญ่ และเมื่อสภาพการไม่มีความสุขนั้นรุนแรงวัยรุ่นก็จะเริ่มพูดถึงการฆ่าตัวตาย (ประณต เค้าฉิม, 2549ก: 24-29)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยวิกฤติของชีวิตที่มีความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการเปลี่ยนที่เกิดขึ้นมุ่งไปสู่การบรรลุนิติภาวะหรือการก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ โดยบุคคลจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น รวมไปถึงต้องเรียนรู้ที่จะตั้งระดับและกำหนดลักษณะความต้องการของตนเองภายในขอบเขตที่สามารถทำได้สำเร็จ เพื่อก่อให้เกิดความสุขในชีวิตปัจจุบันและอนาคตต่อไป แต่ถ้าเด็กวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวหรือไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ก็จะทำให้ไม่มีความสุขซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติได้

แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

มนุษย์ทุกคนต่างดิ้นรนเพื่อแสวงหาความสุขตามแต่ความคิดและวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล (ปราณี รามสูต และ จำรัส ด้วงสุวรรณ, 2545: 139) เมื่อความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาก็ควรทำความเข้าใจกับความหมายของความสุข ดังต่อไปนี้

ความหมายของความสุข

จากการศึกษาค้นคว้ามีผู้ให้ความหมายและคำจำกัดความของคำว่า “ความสุข” ไว้หลายท่าน ดังต่อไปนี้

ประเวศ วะสี (2530, บทนำ) กล่าวว่า ความสุขคือการรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และสามารถบังคับควบคุมตนเองอย่างถูกต้อง ทำให้เกิดความคิด การพูด และการกระทำต่างๆ ตลอดจนการเลี้ยงชีพอย่างถูกต้อง และมีจิตใจที่ผ่องใส มีความพากเพียร ความไม่ประมาท และความตั้งมั่นทำให้เจ้าของชีวิตได้เข้าถึงเป้าหมายของการเกิดมาเป็นมนุษย์คือ มีชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2541: 38) กล่าวว่า ความสุขที่แท้จริงมีสาระสำคัญตรงกันกับสันติและอิสรภาพ สันติคือ ความสงบ เรียบ และราบรื่น อิสรภาพ คือ ความเป็นอิสระ พ้นจากปัญหา ปราศจากทุกข์

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542) ให้ความหมายของความสุขว่า หมายถึง ความสบายกาย สบายใจ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2542: 11) ให้ความหมายของความสุขว่า หมายถึง การมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดีอันเป็นผลมาจากการเรียนรู้ โดยผู้เรียนได้รับการตอบสนองจากการใฝ่รู้ การกระทำ การสร้างสรรค์ของตนเอง รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด การใช้เหตุผลเกี่ยวกับการบริโภค การเลือกใช้วัสดุสิ่งของ รวมทั้งทรัพยากรอย่างประหยัด ด้วยการอนุรักษ์และเห็นคุณค่า เป็นบุคคลที่บริโภคด้วยปัญญา

พระธรรมโกศาจารย์ (2543: คำนำ) กล่าวว่า ความสุขที่แท้จริงคือความสุขที่เกิดจากความสุขใจ ดังพุทธภาษิตว่า “ไม่มีความสุขอื่นยิ่งไปกว่าความสงบใจ”

อภิชัย มงคล และคณะ (2544ก: 228-231) ให้ความหมายของความสุขว่า หมายถึง สุขภาพจิตที่เป็นปกติดี

Bradburn (1969) ให้คำนิยามว่า ความสุขเป็นผลของความรู้สึกทางบวกและการไม่มีความรู้สึกทางลบ นั่นคือบุคคลมีความรู้สึกที่ดีมากตลอดช่วงชีวิต บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์เช่นนั้น

Diener (1984) ได้ให้คำนิยามของความสุขแตกต่างกันไป โดยสามารถสรุปได้เป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

1. เป็นความรู้สึกที่ดีที่เรียกว่า สุขภาวะ โดยได้คำจำกัดความมาจากเกณฑ์ภายนอก เช่น ความดีงามหรือความศักดิ์สิทธิ์ เป็นการให้คำจำกัดความความสุขที่ไม่ได้พิจารณาถึงสภาพความรู้สึกส่วนตัวแต่คำนึงถึงคุณลักษณะอันพึงปรารถนา ดังนั้นจากการนิยามความสุขในแง่นี้ จึงไม่ใช่ความสุขที่เป็นคำจำกัดความที่ตรงกับความรู้สึกมีความสุขในสมัยนี้

2. เป็นความพึงพอใจในชีวิต เป็นการประเมินรวมถึงคุณภาพชีวิตทั้งหมดของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้นเลือกเอง

3. เป็นการเน้นที่อารมณ์ที่เป็นสุข หมายถึง การมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Argyle and Martin (1991) ให้ความหมายของความสุขว่า หมายถึง การประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น ความยินดี อารมณ์ที่ดี และการไม่มีความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล

Mill (1995) ใช้คำว่าความพึงพอใจ (Pleasure) และความสุข (Happiness) ในความหมายเดียวกัน ว่าเป็นความรื่นรมณ์และความปราศจากความเจ็บปวด

Veenhoven (1995) ให้ความหมายของความสุขว่า หมายถึง การประเมินถึงคุณภาพชีวิตอันเป็นส่วนที่น่าพอใจ ดังนั้นบุคคลที่มีประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ดี มีความสนุกสนาน ยินดี ก็มีแนวโน้มว่าจะรับรู้เกี่ยวกับชีวิตของตนเองว่ามีความน่าพึงพอใจและน่าพึงปรารถนา อันเป็นภาวะที่จะทำให้บุคคลประเมินว่ามีความสุข บุคคลที่ไม่มีความสุขจะประเมินองค์ประกอบในชีวิตส่วนใหญ่ว่าไม่น่าพึงปรารถนา ไม่น่าพอใจ และเมื่อบุคคลบอกว่ามีความสุขนั่นหมายความว่า เขามีชีวิตที่มีความสุข ชีวิตในที่นี้หมายถึงตัวเขาทั้งหมดในขณะนั้นที่มีความสุข ซึ่งเกิดจากการที่เขาได้ประเมินสภาพการณ์ทั้งหมดในขณะนั้น ว่าเขารู้สึกต่อสิ่งนั้นอย่างไร หรือจะกล่าวว่าความสุขในความหมายนี้ก็คือ “ทัศนคติ” ที่บุคคลมีต่อชีวิตของตนเอง

สรุปได้ว่า ความสุขหมายถึง การประเมินความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบเชิงภาพรวมของบุคคล โดยความสุขนั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนแสวงหาเนื่องจากเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต เป็นความสงบนิ่ง เป็นสิ่งที่น่าพึงปรารถนา และเป็นความอิสระจากความทุกข์

ความสำคัญของความสุข

ความสุขเป็นเรื่องสำคัญที่มีผลกระทบต่อวิถีชีวิตของเราแต่ละคนตลอดชีวิต นอกจากนั้นยังมีผลต่อการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน เพราะคนที่เรียนอย่างมีความสุขจะเรียนได้ดีกว่า เติบโตเป็นคนดีได้ดีมากกว่า และมีผลต่อการร่วมมือกันแก้ไขปัญหาและพัฒนาชุมชนและสังคมอีกด้วย เนื่องจากคนที่มีความสุขจะมีปัญหาน้อยกว่า จะเป็นคนดีที่อยากช่วยเหลือคนอื่นมากกว่า (วิทยากร เชียงกูล, 2548: คำนำ)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความสุขของมนุษย์ตามทัศนะนักปรัชญา

ตามทัศนะของนักปรัชญานั้นมีความเชื่อว่าสิ่งที่มีค่าสำหรับชีวิตนั้นไม่ใช่สิ่งนอกตัว แต่ต้องเป็นสิ่งที่มีค่าในตัวเอง โดยความสุขตามทัศนะของนักปรัชญาแบ่งออกเป็น 3 แนวคิด (ปราณี รามสูต และ จำรัส ด้วงสุวรรณ, 2545: 140-142) ดังนี้

1. ความสุขตามทัศนะสุขนิยม แนวคิดนี้ถือว่าความสุขเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต และสามารถสร้างความสุขได้ด้วยตอบสนองในสิ่งที่ปราถนา ทุกคนจึงดิ้นรนแสวงหาวิธีการให้ตนเองมีความทุกข์น้อยที่สุด และหาวิธีการให้ตนเองมีความสุขมากที่สุด

2. ความสุขตามทัศนะอสุขนิยม แนวคิดนี้ถือว่าความสุขไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุด เพราะยังมีสิ่งอื่นที่มีค่าเหนือกว่าความสุข นั่นคือ วิมุตินิยม (ความสงบทางจิตใจ) และปัญญานิยม (ปัญญาหรือความรู้ที่มีค่า) เพราะความสุขและความทุกข์เป็นสิ่งคู่กันเสมอ การแสวงหาความสุขจะทำให้เกิดความทุกข์ตามมา ฉะนั้นจึงควรแสวงหาความสงบของจิตใจเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ และมุ่งแสวงหาความจริงกับชีวิตเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจของตนเอง

3. ความสุขตามทัศนะมนุษยนิยม แนวคิดนี้ถือว่าความสุข ความสงบ และปัญญาความรู้เป็นสิ่งที่มีค่าเท่าเทียมกันสำหรับชีวิตมนุษย์ เพราะในความเป็นจริงมนุษย์มีทั้งร่างกายและจิตใจจะขาดส่วนหนึ่งส่วนใดไม่ได้ ฉะนั้นจึงควรให้ความสำคัญอย่างเท่าเทียมกัน และควรดำเนินชีวิตอย่างสมดุลกับธรรมชาติชีวิตจึงจะเป็นสุข

ระดับของความสุข

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2536: 8-10) ได้แบ่งระดับของความสุขตามประโยชน์ที่บุคคลได้รับ ออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ประโยชน์สุขระดับที่ 1 ด้านรูปธรรมที่ตามองเห็นหรือเห็นได้กับตา คือการมีสุขภาพดีการมีทรัพย์สินเงินทอง การมีอาชีพการงานเป็นหลักเป็นฐาน การมียศ ฐานะ ตำแหน่ง การเป็นที่ยอมรับในสังคม การมีมิตรสหายบริวารและการมีชีวิตครอบครัวที่ดี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประโยชน์สุขระดับที่ 2 ด้านนามธรรมที่ลึกล้ำเลยจากตามองเห็น คือเรื่องของคุณธรรมความดีงาม การมีความสุขที่เกิดจากความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต การได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ ความมีศรัทธาในสิ่งที่ดีงามที่เป็นหลักของจิตใจ และการมีปัญญาที่ทำให้รู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้องและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ชีวิตเป็นอยู่ด้วยดี

ประโยชน์สุขระดับที่ 3 ด้านนามธรรมขั้นโลกุตตระที่อยู่เหนือกระแสความไหลเวียนของโลกธรรม คือความเป็นผู้มีจิตใจเป็นอิสระด้วยความรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลาย รู้โลกและชีวิตตามความเป็นจริง จนกระทั่งว่าโลกธรรมเกิดขึ้นมากระทบกระทั่งก็ไม่หวั่นไหว วางใจและปฏิบัติได้ถูกต้องตามเหตุปัจจัย ปล่อยให้กฎธรรมชาติทั้งหลายก็เป็นกฎธรรมชาติอยู่ตามธรรมชาติ ความทุกข์ที่มีอยู่ในธรรมชาติก็คงเป็นทุกข์ของธรรมชาติไป ไม่เข้ามากระทบกระทั่งบีบคั้นจิตใจของเราได้ เป็นผู้มีสุขอยู่กับตนเองตลอดเวลา

พุทธทาสภิกขุ (2542: 8-39) ได้กล่าวว่าความสุขมี 3 ระดับ ดังนี้

1. สุขเพราะไม่เบียดเบียน เป็นความสุขค่อนข้างจะเป็นเรื่องสังคมหรือของหมู่คณะ ถ้าไม่เบียดเบียนกันก็จะเป็นสุขหรือไม่เห็นแก่ตัว

2. สุขเพราะอยู่เหนืออำนาจกาม หรือเป็นความสุขเพราะอยู่เหนือกิเลสที่จะมากระทบตัวเราเป็นความรัก หลงใหลในสิ่งต่างๆหรือการกำหนัดยินดี อารมณ์ที่เกิดขึ้นถือว่าเป็นกามอย่างหนึ่ง การที่หลงใหลทั้งบุคคล วัตถุ ก่อให้เกิดความทุกข์ได้ทั้งสิ้น

3. สุขเพราะละตัวตนเสียได้ เพราะถ้าละเรื่องนี้ได้ก็จะไม่ยึดมั่นว่าตัวกูของกู อยากจะเหนือผู้อื่น ข้อนี้สำคัญที่สุดเพราะ ถ้าคิดได้เสียแต่แรกก็จะไม่เบียดเบียนใคร และก็จะไม่เห็นแก่ตัว

องค์ประกอบของความสุข

อภิสิทธิ์ ธำรงวรางกูร (2542: 3) ได้กล่าวว่า ความสุขเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสุขภาพจิต โดยความสุขของคนเรามี 8 เรื่องใหญ่ๆ ดังนี้

1. ความสุขจากการมีหลักประกันในชีวิต ซึ่งหมายถึง เกิด แก่ เจ็บ ตาย มีผู้ดูแล ไม่เป็นไปตามบุญตามกรรม และการมีทรัพย์สิน ที่ดินทำกิน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ความสุขจากการมีสุขภาพกายและทางใจดี

3. ความสุขจากการมีชุมชนที่เข้มแข็ง

4. ความสุขจากการที่มีครอบครัวที่อบอุ่น

5. ความสุขจากการมีความภาคภูมิใจ การที่ลูกหลานได้ดี พึ่งตนเองได้ การมีภูมิปัญญาที่จะถ่ายทอดสู่ลูกหลานและผู้ที่สนใจ

6. ความมีอิสรภาพ การมีอิสระในการคิด การพูดและทำโดยไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการไม่มีหนี้

7. ความสุขจากการบรรลุธรรม ซึ่งหมายถึงการมีปัญญาที่จะรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงทั้งภายในตนเองและสิ่งแวดล้อม

8. ความสุขจากการมีสิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ ป่า ต้นไม้ใหญ่

อภิชัย มงคล และคณะ (2544ข: 228-231) กล่าวว่า จากการศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ซึ่งเป็นการทบทวนวรรณกรรมเพื่อเปรียบเทียบองค์ประกอบหลักของสุขภาพจิตกับนิยามของความสุขในบริบทของสังคมไทย โดยเปรียบเทียบในมุมมองของพระพุทธศาสนา นักวิชาการ และประชาชนทั่วไป พบว่าเป็นเรื่องเดียวกัน จึงเสนอว่าดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยควรใช้ชื่อใหม่ว่า ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยโดยดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. สภาพจิตใจ (Mental State)

1.1 ความรู้สึกในทางที่ดี
1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี
1.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพการเจ็บป่วยทางจิต
1.4 ภาพลักษณ์และรูปร่าง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. สมรรถภาพของจิตใจ (Mental Capacity)

2.1 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล
2.2 ความสามารถที่จะบรรลุความสำเร็จตามความคาดหมาย
2.3 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา
2.4 การควบคุมจิตใจตนเองไม่มีประสิทธิภาพ
2.5 การดำเนินชีวิตประจำวัน

3. คุณภาพจิตใจ (Mental Quality)

3.1 เมตตา กรุณา
3.2 การนับถือตนเอง
3.3 ประสบการณ์ชีวิตที่มีค่าต่อจิตใจ
3.4 ความคิดสร้างสรรค์และความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต
3.5 ความเสียสละ

4. ปัจจัยสนับสนุน (Supporting Factors)

4.1 การสนับสนุนทางสังคม
4.2 การสนับสนุนจากครอบครัว
4.3 ความปลอดภัยทางร่างกายและความมั่นคงในชีวิต
4.4 การดูแลสุขภาพและบริการสังคม: การให้บริการและคุณภาพของบริการ
4.5 การมีส่วนร่วมและมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจและมีเวลาว่าง
4.6 สภาพแวดล้อม

อภิญญา ตันทวีวงศ์ (2548: 59) กล่าวว่า องค์ประกอบของความอยู่เย็นเป็นสุข มีดังนี้

1. ความสุขภายใน คือ ความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ไม่ได้ขึ้นกับการมีหรือไม่มีปัจจัยภายนอกโดยตรง ความสุขภายในมักเป็นในระดับจิตและปัญญา แบ่งออกเป็นความสุขจากการมีอิสรภาพ ความภาคภูมิใจ การเข้าถึงหลักศาสนา (ศีล) ความสงบ (สมาธิ) ความไม่ยึดมั่นถือมั่น (ปัญญา) ความสุขภายในส่วนใหญ่สามารถเรียนรู้และเกิดขึ้นเฉพาะตน แต่อาจจะต้องอาศัยกลไก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การสนับสนุนจากระบบสังคมโดยเฉพาะ เรื่องของการมีอิสรภาพที่มักผูกกับระบบสังคม การเมือง เศรษฐกิจ

2. ความสุขภายนอก คือ มักสัมพันธ์กับปัจจัยต่างๆในการดำรงชีวิต รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน และปัจจัยทางสิ่งต่างๆแบ่งออกได้เป็น การมีปัจจัย4 พอเพียง มีความมั่นคงในชีวิต ครอบครัวอบอุ่น การมีชุมชนที่เข้มแข็ง มีสิ่งแวดล้อมที่ดี

Argyle and Martin (1991) กล่าวว่า องค์ประกอบ 3 ประการของการประเมินความสุข มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) องค์ประกอบที่สำคัญองค์ประกอบหนึ่งของความสุขก็คือความพึงพอใจในชีวิต โดยความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง การประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลตามมาตรฐานที่ตนเองเป็นผู้กำหนด และเป็นการเปรียบเทียบการรับรู้สิ่งแวดล้อมโดยทั่วไปในชีวิตของบุคคลกับการกำหนดมาตรฐานโดยตนเองหรือตนเองเป็นผู้ตั้งมาตรฐาน ถ้าระดับที่ได้รับเป็นไปตามมาตรฐานที่ตนได้ตั้งไว้ บุคคลผู้นั้นจะมีการรายงานความพึงพอใจในชีวิต

2. อารมณ์ทางบวก (Positive Affect) อารมณ์ทางบวก เป็นอารมณ์เป็นสุขที่เกิดมาจากทั้งสภาวะแวดล้อมภายนอก เช่น ความสุขสนุกสนาน ร่าเริง ยินดี และอารมณ์เป็นสุขอันเกิดจากแรงจูงใจภายในที่ก่อให้เกิดความสุขแบบลึกซึ้งที่เรียกว่าเป็นความอิ่มเอิบทางอารมณ์ (Peak Experiences) ซึ่งมาสโลว์มองว่าอารมณ์นี้จะเป็นได้ทั้งผลลัพธ์ของความงอกงามหรือเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์เกิดความงอกงามในตน ซึ่งความงอกงามในตนนี้เป็นประสบการณ์ของการได้บรรลุถึงศักยภาพแห่งตน เป็นการได้เติมเต็มชีวิตโดยการดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับศักยภาพแห่งตนหรือตนที่แท้ ระดับของอารมณ์ทางบวกเป็นความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางบวกและทางลบ ซึ่งอารมณ์ทั้งสองชนิดนี้เป็นองค์ประกอบทางด้านอารมณ์ที่มีความอิสระจากกัน เพราะเป็นไปไม่ได้ที่บุคคลจะมีความรู้สึกทางบวกและทางลบสองอย่างในเวลาเดียวกัน (Argyle, 1987)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นอกจากนั้นArgyle (1987) ได้ศึกษาถึงองค์ประกอบของอารมณ์ทางบวกไว้ ดังนี้

1. ซึมซับ (Absorption) เป็นประสบการณ์ภายในเกี่ยวกับการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เช่น การได้ฟังดนตรีที่ไพเราะ การได้ทุ่มเทให้กับการทำงานด้วยการเอาใจใส่อย่างเต็มที่เพื่อที่จะเรียนรู้และเข้าใจในสิ่งนั้น นำไปสู่ความรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ

2. พลังอำนาจ (Potency) เป็นประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่สร้างความรู้สึกของความมีพลัง มีอำนาจ อันจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและความฮึกเหิม

3. นึกถึงบุคคลอื่น (Altruism) เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของบุคคลอื่นเป็นสำคัญ เป็นประสบการณ์ทางความรู้สึกที่ต้องเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกของความเบิกบาน สนุกสนาน ความรู้สึกใส่ใจดูแล ห่วงใย

4. ความลึกซึ้ง (Spirituality) เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เข้ม ที่มาจากความรู้สึกของจิตใจ เช่น การได้ดื่มด่ำกับความสวยงามของธรรมชาติ ซึ่งจะทำให้บุคคลรู้สึกถึงความรัก ความพึงพอใจ ความรู้สึกทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง

ในปีเดียวกันหลังจากการศึกษาถึงองค์ประกอบของอารมณ์ทางบวกแล้วArgyle (1987) ยังได้สรุปมิติของอารมณ์ทางบวกออกเป็น 3 มิติ ดังต่อไปนี้

มิติที่ 1 ความรู้สึกสุขใจ (Joy) และความยินดี (Elation) จัดเป็นมิติหลักของอารมณ์ทางบวก ซึ่งสัมพันธ์กับใบหน้าที่ยิ้มแย้ม มีความยินดีในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น มีความรู้สึกของการยอมรับ มีความมั่นใจในตนเอง เป็นกันเองและมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้

มิติที่ 2 ความตื่นเต้น (Excitement) ความสนใจ (Interest) ถ้าความตื่นเต้นบวกกับความยินดีก็จะเป็นความสุขที่มีระดับอารมณ์เข้มขึ้นมากกว่าความยินดีหรือสุขใจธรรมดา บุคคลจะแสดงออกทางร่างกายด้วยการหัวเราะ ซึ่งความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นกับบุคคลที่ชอบทำกิจกรรมที่มีความตื่นเต้น เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับความเร็ว เสี่ยงอันตราย เป็นต้น ความพึงพอใจ(Contentment) ความผ่อนคลาย (Relaxation) ความรู้สึกสบาย (Comfort) เป็นอารมณ์ทางบวกที่มีระดับความเข้มต่ำกว่าอารมณ์ตื่นเต้น ถึงแม้จะมีระดับความเข้มต่ำกว่า แต่ก็ยังจัดได้ว่าเป็นความรู้สึกทางอารมณ์ที่ดี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มิติที่ 3 เป็นมิติทางอารมณ์ที่ระดับความเข้มสูง เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง (Intensity or Depth of Experience) เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์เดียวกับที่มาสโลว์เรียกว่า “Peak Experience” หรือที่โรเจอร์สเรียกว่า “Fully Functioning Person” และที่ออลพอร์ตเรียกว่า “Maturity” (Ryff, 1989) ซึ่งอารมณ์ทางบวกมิตินี้ เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมประเภทการฟังดนตรี การอ่านหนังสือและการชื่นชมกับความสวยงามของธรรมชาติ บุคคลจะมีความรู้สึกในลักษณะของความเลื่อนไหล (Spontaneity) ความรู้สึกซึมซับ (Absorption) ความสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียว (Integration) ความอิ่มเอิบใจ (Intense Joy) โดยCsikszentmihalyi (1982) เรียกว่า “ความรู้สึกท่วมท้น (Flow) ซึ่งก็คือ ความรู้สึกจากการได้ทุ่มเทใส่ใจอย่างเต็มที่ในงานหรือกิจกรรมยามว่างและเกี่ยวเนื่องกับการให้คุณค่าแก่ตนเอง วิธีการหนึ่งที่จะค้นหาว่าบุคคลใดมีอารมณ์ทางบวก ก็ทำได้จากการสอบถามว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกทางบวกครั้งสุดท้ายเมื่อใด และอะไรเป็นสาเหตุให้เขามีความรู้สึกนั้น

3. อารมณ์ทางลบ (Negative Affect) ความซึมเศร้าเป็นอาการหลักของอารมณ์ทางลบ แต่ก็มีอาการอื่นๆอีกที่จัดว่าเป็นอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้าเสียใจ ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล และกลุ่มอารมณ์ทางความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ทางลบของ Bradburn (1969) ที่พบว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการรายงานตนถึงความวิตกกังวลความเจ็บป่วย มีปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และเหตุการณ์ในชีวิตที่ไม่น่าพึงพอใจ นอกจากนั้นชาญชัย พีรเมธากุล (2548: 33) มีการศึกษาพบว่าอารมณ์ทางลบจะมีสภาวะอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เช่น ความซึมเศร้าความวิตกกังวล มีอาการทางร่างกาย เช่น ปวดหัว นอนไม่หลับ เหนื่อย และมีอาการทางประสาทซึ่งอาการทางจิตนี้โดยปกติมักจะเชื่อมโยงมาถึงอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย

Diener (1994) กล่าวว่า ในการประเมินความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being) นั้น พบว่า บุคคลจะใช้การประเมินความสุขจาก 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบทางความคิด เป็นการประเมินความสุขโดยการใช้ความคิดในการตัดสินหรือประเมินในรูปของความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นการประเมินแบบสรุปรวมชีวิตของบุคคล (Global Assessment) ทั้งเหตุการณ์ในชีวิต กิจกรรม และสภาพแวดล้อม แล้วตัดสินว่ามีความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. องค์ประกอบทางอารมณ์ เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือ การประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ กล่าวคือในสถานการณ์แต่ละสถานการณ์บุคคลจะมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ ความรู้สึกตอบสนองออกมาอย่างไร

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่ามีผู้ที่ได้กล่าวถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขไว้หลากหลาย ผู้วิจัยจึงได้ทำการรวบรวมปัจจัยต่างๆไว้ดังต่อไปนี้

1. เงิน (Money) หรือรายได้ (Income)

Argyle (2001) กล่าวว่า คนส่วนใหญ่ต่างคิดว่าเงินเป็นกุญแจสำคัญที่สุดที่จะทำให้มีความสุข แต่ในความเป็นจริงนั้นเงินมีผลต่อความสุขของบุคคลน้อยมาก สอดคล้องกับWeiten and Lloyd (2003) ที่กล่าวว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างรายได้และความรู้สึกมีความสุขของบุคคลแต่มันมีความสัมพันธ์ที่น้อยมาก นอกจากนั้นCarr (2004) กล่าวว่า ในประเทศที่พัฒนาแล้ว คนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีจะมีความสุขเพิ่มขึ้นน้อยมากๆ สอดคล้องกับนพมาศ อุ้งพระ (2551: 410-411) ที่ได้กล่าวเสริมประเด็นนี้ว่ารายได้ที่พอจุนเจือความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคลเป็นเรื่องจำเป็น แต่เงินไม่ได้เป็นตัวแปรพอที่จะทำให้มีความสุข ดังเช่นผลจากการสำรวจที่พบว่าบุคคลที่หาเงินไม่พอที่จะจุนเจือความต้องการขั้นพื้นฐานจะไม่มีความสุข แต่หลังจากมีพอใช้จ่ายขั้นพื้นฐานแล้วความสุขที่เพิ่มขึ้นนั้นวัดได้น้อยมากแม้กระทั่งการถูกล็อตเตอรี่ครั้งใหญ่ก็ทำให้มีความสุขได้ชั่วคราวเท่านั้น ซึ่งอาจอธิบายได้ว่าการมีเงินนั้นอาจจะช่วยเสริมความสุขได้ในกรณีของบุคคลที่ยากจนมาก เดือดร้อนทางกายภาพ เช่น ไม่มีที่อยู่ที่เหมาะสม ไม่มีอาหารที่มีคุณค่าที่พอเพียง ไม่มีเงินไปหาหมอ ฯลฯ แต่สำหรับบุคคลที่พอมีปัจจัยยังชีพเพียงพออยู่แล้วการได้เงินเพิ่มขึ้นไม่ได้แปลว่าบุคคลนั้นจะมีความสุขเพิ่มขึ้นได้อย่างยั่งยืน กล่าวคือบุคคลอาจจะมีอารมณ์เบิกบานในการจับจ่ายใช้สอยในช่วงแรกๆเท่านั้น หลังจากนั้นก็จะค่อยๆปรับตัวไปสู่สภาพอารมณ์ปกติ (Myers, 2004)

2. อายุ (Age)

Argyle (1987) กล่าวว่า จากการศึกษาพบว่าผู้ชายจะมีความสุขเมื่ออายุมากขึ้นตรงกันข้ามกับผู้หญิงที่พบว่าจะมีความสุขที่สุดในช่วงวัยรุ่น นอกจากนั้นอายุมีความสัมพันธ์กับความสุขเนื่องจากอายุมีความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆที่มีผลต่อความสุข เช่น เมื่ออายุมากขึ้นบุคคลทำกิจกรรม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ต่างๆลดน้อยลง เมื่ออยู่ในวัยทำงานจะมีรายได้เพิ่มมากขึ้นแต่พอถึงวัยเกษียณอายุรายได้กลับลดลง เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นลักษณะทางกายภาพมีการเปลี่ยนแปลงไปไม่หล่อไม่สวยเหมือนแต่ก่อน เจ็บป่วยง่ายขึ้น และการที่อายุเพิ่มมากขึ้นบุคคลก็จะเกิดความรู้สึกกลัวความแก่ กลัวความว้าเหว่ และกลัวความตายมากยิ่งขึ้น เป็นต้น ส่วนสิ่งที่เป็นตัวสร้างความพึงพอใจในชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ ได้แก่ การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและชีวิตแต่งงาน การเห็นความสำเร็จของลูก การมีเงินออม การมีเพื่อน และการมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นต้น ซึ่งจากที่กล่าวมาข้างต้นไม่สอดคล้องกับWeiten and Lloyd (2003) ที่กล่าวว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับความสุขเพราะระดับค่าเฉลี่ยของความสุขของบุคคลนั้นมีแนวโน้มว่าจะคงที่ตลอดช่วงชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับนพมาศ อุ้งพระ (2551: 411) ที่กล่าวไว้ว่า อายุมีผลต่อการมีความสุขน้อยมาก โดยจากการศึกษาพบว่าบุคคลที่มีอายุมากไม่ได้มีความสุขน้อยลง

3. เพศ (sex)

Argyle (1987) กล่าวว่า ผู้หญิงจะมีความรู้สึกเชิงลบและมีความข้มข้นทางอารมณ์ที่สูงกว่าผู้ชาย นอกจากนั้นเมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศพบว่า ผู้หญิงวัยรุ่นจะมีความสุขมากกว่า ในขณะที่ผู้ชายสูงอายุจะมีความสุขมากกว่า ผู้ชายจะมีความพึงพอใจจากการแต่งงาน การทำงาน และการทำกิจกรรมต่างๆ ส่วนผู้หญิงจะมีความรู้สึกพึงพอใจจากการมีเครือข่ายทางสังคม ในแง่ของสุขภาพผู้หญิงจะมีสุขภาพที่แย่กว่าผู้ชายในเรื่องระบบสืบพันธุ์ แต่ถึงอย่างไรผู้หญิงก็มีอายุที่ยืนยาวกว่าผู้ชายเนื่องจากผู้หญิงมีพฤติกรรมเสี่ยงน้อยกว่าผู้ชาย เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า ความเครียด รูปแบบการใช้ชีวิต เป็นต้น นอกจากนั้นWeiten and Lloyd (2003) กล่าวว่าผู้หญิงมักจะเข้ารับการรักษาโรคซึมเศร้าบ่อยกว่าผู้ชาย ดังนั้นก็หมายความว่าผู้หญิงมีความสุขน้อยกว่าค่าเฉลี่ย นั่นแสดงว่าเพศมีความสัมพันธ์กับความสุขของบุคคลเพียงแต่มีน้อยมาก ซึ่งสอดคล้องกับนพมาศ อุ้งพระ (2551: 411) ที่ได้กล่าวไว้ว่า เพศมีผลต่อความสุขน้อยมาก นอกจากนั้นบางการศึกษาพบว่าเพศหญิงและเพศชายไม่มีความแตกต่างกันเมื่อให้รายงานว่าตัวเองมีความสุขหรือไม่ แต่ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของMookerjee and Beron (2005) ที่พบว่า เพศหญิงมีความสุขมากกว่าเพศชาย

4. ความฉลาด (Intelligence) และการศึกษา (Education)

Argyle (2001) กล่าวว่า จากการศึกษาพบว่า ความฉลาดไม่มีผลต่อความสุขแต่ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับความสุข โดยผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจะรายงานตนเองว่า

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มีความสุขมากกว่าผู้ที่เรียนไม่จบชั้นมัธยมศึกษา นอกจากนั้นยังพบว่าระดับการศึกษาเป็นตัวทำนายสุขภาพจิตของผู้หญิงชาวอเมริกันได้ดีกว่ารายได้หรืออาชีพ แต่อย่างไรก็ตามระดับการศึกษามีผลต่อความสุขในบางประเทศเท่านั้น ตัวอย่างเช่น ประเทศเกาหลีใต้ เม็กซิโก ฟิลิปินส์ และไนจีเรีย แต่ไม่มีผลต่อประเทศญี่ปุ่นและยุโรป จะเห็นได้ว่าระดับการศึกษาจะเป็นตัวแปรสำคัญสำหรับประเทศที่กำลังพัฒนา สอดคล้องกับCarr (2004) ที่กล่าวว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับความสุขโดยมีผลต่อกลุ่มคนที่มีรายได้ต่ำในประเทศที่กำลังพัฒนาและกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในประเทศที่ยังไม่พัฒนา ส่วนประเทศที่พัฒนาแล้วถึงจะมีกลุ่มคนที่มีระดับการศึกษาต่ำแต่กลุ่มคนเหล่านี้ก็จะได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานเนื่องจากมีสวัสดิการจากทางภาครัฐ นอกจากนั้นVeehoven (2009) ได้กล่าวว่า ระดับการศึกษาที่สูงๆเป็นสิ่งที่สังคมสมัยใหม่ต้องการและให้ความสำคัญ ดังนั้นค่านิยมและความต้องการการยอมรับจากสังคมจึงเป็นตัวการเพิ่มความสุขให้แก่บุคคล

5. เสน่ห์ดึงดูดใจ (Physical Attractiveness)

Argyle (1987) กล่าวว่า การมีเสน่ห์ดึงดูดใจมีความสำคัญมากโดยเฉพาะกับผู้หญิง ซึ่งCarr (2004) ได้กล่าวว่า การมีเสน่ห์ดึงดูดใจนี้มีผลต่อการสร้างความประทับใจ ความน่าสนใจแก่เพศตรงข้ามซึ่งอาจนำไปสู่การแต่งงานได้ นอกจากนั้นWeiten and Lloyd (2003) กล่าวว่า ลักษณะท่าทางที่ดีของบุคคลนั้นถือเป็นข้อดีเมื่อเทียบกับบุคคลอื่นที่ไม่มี การที่มีเสน่ห์ดึงดูดใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญในสังคมตะวันตก ซึ่งเรามักจะคาดการณ์ไว้ว่าบุคคลที่มีลักษณะดังกล่าวน่าจะมีความสุขมากกว่าบุคคลที่ไม่มี แต่จากข้อมูลได้แสดงให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างการมีเสน่ห์ดึงดูดใจกับความสุขนั้นมีเพียงเล็กน้อยจนแทบไม่มีความสำคัญเลย

6. บุคลิกภาพ (Personality)

Weiten and Lloyd (2003) กล่าวว่า สิ่งที่เป็นตัวทำนายที่ดีที่สุดของความสุขในอนาคตของบุคคลคือความสุขที่ผ่านมาของพวกเขานั่นเอง เมื่อศึกษาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตหรือข้อจำกัดที่มีอิทธิพลต่อชีวิตเราพบว่ามีความแตกต่างเพียงเล็กน้อยเท่านั้นในความสุขโดยทั่วไประหว่างการถูกลอตเตอรี่และการตกเป็นเหยื่อในอุบัติเหตุซึ่งทั้งสองถูกกำหนดให้เป็นตัวตรวจสอบเหตุการณ์ที่น่าประหลาดใจเพราะคิดไม่ถึงในแบบที่น่าดีใจอย่างที่สุดและที่น่าเสียใจอย่างที่สุด แต่ดูเหมือนว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ได้มีผลกระทบอย่างฉับพลันต่อความสุข จากหลักฐานหลายๆชิ้นชี้ให้เห็นว่าความสุขไม่ขึ้นกับสภาพการณ์ภายนอกมากไปกว่าปัจจัยภายในอย่างเช่นทัศนคติของคนๆหนึ่งเกี่ยวกับชีวิตของตน นักวิจัยจึงมีการเริ่มต้นที่จะมองหาความเชื่อมโยงระหว่างบุคลิกภาพ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

และความสุขของบุคคลและพวกเขาพบว่ามันมีความสัมพันธ์อย่างมาก ตัวอย่างเช่น บุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extroversion) ที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์เชิงบวก และถือเป็นตัวทำนายความสุขที่ดีมากตัวหนึ่ง กล่าวคือบุคคลที่เป็นมิตร ชอบพบปะบุคคล ร่าเริง มองโลกในแง่ดี และชอบเข้าสังคม ก็จะมีแนวโน้มว่าจะมีความสุขมาก ซึ่งArgyle (2001) ก็ได้กล่าวไว้ว่า ลักษณะบุคลิกภาพแบบแสดงตัวจะเป็นตัวเพิ่มประสบการณ์ทางบวกให้กับชีวิต โดยอาจจะกับเพื่อนหรือที่ทำงาน บุคลิกภาพแบบแสดงตัวมีแนวโน้มว่าจะมีความสุขมากกว่าบุคลิกภาพแบบไหวหวั่นทางอารมณ์ (มีอารมณ์เชิงลบ) นอกจากนั้นการมีความเชื่ออำนาจควบคุมภายในตนเอง การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และการมีเป้าหมายในชีวิต ทั้งหมดที่กล่าวมามีความสัมพันธ์กับความสุข โดยสิ่งเหล่านี้สามารถเป็นตัวบ่งชี้ความสุขได้ และถึงแม้ว่าบุคลิกภาพเป็นลักษณะที่ติดตัวบุคคลมาตั้งแต่กำเนิด สาเหตุเพราะมีความเชื่อมโยงระหว่างพันธุกรรมกับบุคลิกภาพ นอกจากนั้นยังพบความเชื่อมโยงระหว่างพันธุกรรมกับความสุขอีกด้วย แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าความสุขจะเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้

7. กิจกรรมทางสังคม (Social Activity)

นพมาศ อุ้งพระ (2551: 416) ได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ต้องเข้าสังคม ดังนั้นกิจกรรมทางสังคมก็จะทำให้มนุษย์มีความสุขได้ โดยArgyle (2001) ระบุว่า ความสัมพันธ์ทางสังคมนั้นเป็นสาเหตุหลักสาเหตุหนึ่งของความสุข ซึ่งเพื่อนจะเป็นแหล่งที่สำคัญของการมีเหตุการณ์เชิงบวกในชีวิตตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงวัยแต่งงาน และกลับมามีบทบาทสำคัญอีกครั้งเมื่ออยู่ในวัยสูงอายุและวัยเกษียณ (Argyle, 1987) ซึ่งสอดคล้องกับWeiten and Lloyd (2003) ที่กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นเป็นสิ่งสนับสนุนความสุข โดยบุคคลที่มีความพึงพอใจในเครือข่ายเพื่อนและกิจกรรมทางสังคมของตนจะรายงานว่าตนเองมีระดับความสุขที่สูงกว่าค่าเฉลี่ย ส่วนบุคคลที่อยู่แบบว้าเหว่เดียวดายจะมีแนวโน้มว่าจะไม่มีความสุข นอกจากนั้นCarr (2004) ได้อธิบายว่า การที่บุคคลมีความสุขจากการทำกิจกรรมทางสังคมนั้นอาจเนื่องมาจากการได้ปะทะสังสรรค์กับผู้อื่นที่มีความเชื่อค่านิยม และทัศนคติเช่นเดียวกันกับตน

8. สุขภาพ (Health)

Carr (2004) กล่าวว่า ภาวะทางสุขภาพตามความคิดเห็นส่วนบุคคล (Subjective Health) มีความสัมพันธ์กับความสุขมากกว่าภาวะทางสุขภาพตามความเป็นจริง (Objective Health) โดยบุคคลที่ชอบบ่นว่าตนเองมีสุขภาพที่ไม่ดีจะมีลักษณะหวั่นไหวทางอารมณ์สูง ตรงข้ามกับบุคคลที่แพทย์พิจารณาว่าป่วยแต่รายงานว่าตนเองไม่เป็นอะไร ทั้งนี้เนื่องมาจากอารมณ์ทางบวกจะเพิ่มความ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ทนทานต่อการเจ็บปวด ดังนั้นจะเห็นได้ว่าบุคคลิกภาพและกลวิธีในการแก้ปัญหาของบุคคลมีอิทธิพลต่อภาวะทางสุขภาพตามความคิดเห็นส่วนบุคคล นอกจากนั้นจากการศึกษายังพบว่าบุคคลที่มีความสุขจะมีระบบภูมิคุ้มกันที่มีประสิทธิภาพมากกว่าบุคคลที่ไม่มีความสุข ซึ่งWeiten and Lloyd (2003) ได้กล่าวว่า สุขภาพร่างกายที่ดีนั้นอาจดูเหมือนว่าจะเป็นสิ่งจำเป็นต่อการมีความสุข แต่จริงๆ แล้วบุคคลสามารถปรับตัวกับปัญหาทางสุขภาพได้ โดยงานวิจัยได้แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพอยู่นั้นไม่ได้ไม่มีความสุขอย่างที่คาดเดาไว้ แต่ก็มีข้อโต้แย้งว่าบุคคลมีแนวโน้มที่จะรักษาสุขภาพนั่นหมายถึงการมีสุขภาพที่ดีจึงจะทำให้บุคคลมีความสุข ดังนั้นจึงเป็นเหตุผลที่อธิบายได้ว่าทำไมนักวิจัยจึงพบว่าสถานะทางสุขภาพกับความสุขนั้นมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางเท่านั้น ซึ่งประเด็นนี้นพมาศ อุ้งพระ (2551: 411) ได้กล่าวว่า สุขภาพที่ไม่ดีนั้นลดความสุขของบุคคลลง แต่ก็ไม่ได้รับรองว่าการมีสุขภาพที่ดีนั้นจะทำให้ทุกคนมีความสุขเสมอไป

9. งาน (Work)

Weiten and Lloyd (2003) กล่าวว่า บ่อยครั้งที่บุคคลมักบ่นเกี่ยวกับงานของตนแต่หน้าที่การงานก็กลับเป็นแหล่งที่สำคัญของความสุขและความพึงพอใจในงาน นอกจากนั้นยังเป็นสิ่งสนับสนุนที่สำคัญต่อการมีความสุข ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการว่างงานมีผลเสียต่อความสุขของบุคคล โดยพบหลักฐานที่ชี้ให้เห็นว่าความพึงพอใจในงานนั้นเป็นสาเหตุของทั้งความสุขและความทุกข์ โดยArgyle (2001) ได้กล่าวว่า บุคคลส่วนใหญ่ชอบงานของตนแต่ก็มีบางส่วนที่ไม่เป็นเช่นนั้น และบุคคลส่วนใหญ่ก็ไม่ได้ตระหนักว่างานของตนเป็นแหล่งใหญ่ของความพึงพอใจ จากงานวิจัยพบว่าประเภทของงานนั้นเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในงานมากที่สุด ส่วนเงินเดือนนั้นสำคัญน้อยกว่าถึงแม้ว่าพนักงานจะเกิดความไม่พอใจหากได้รับเงินเดือนน้อยกว่าคนอื่นๆที่ทำงานคล้ายคลึงกัน ส่วนสถานะของงาน (Job Status) นั้นเป็นปัจจัยสำคัญในการเกิดความพึงพอใจในงาน ซึ่งสถานะของงานนั้นได้รวมเงินเดือน ระดับขั้น ระดับทักษะ และเงื่อนไขในการทำงาน โดยการทำงานจะเป็นเรื่องสนุกมากถ้ามันเกี่ยวข้องกับทักษะที่หลายหลาก มีความเป็นอิสระ มีความเป็นตัวของตัวเอง และมีการให้ความหมายงานได้อย่างสมบูรณ์ แต่ด้วยเงื่อนไขของงานสมัยใหม่ถูกปรับเปลี่ยนไปมาก เทคโนโลยีใหม่ที่นำมาใช้นั้นบางทีก็ทำให้เกิดผลเสียได้ เช่น ลดความเป็นตัวของตัวเอง และลดการติดต่อกันทางสังคม ฉะนั้นการว่างงานและความกลัวจากการว่างงานเป็นสาเหตุหลักของการไม่มีความสุข จากการทดลองพบว่าผู้เกษียณอายุจะมีความสุขมากกว่าคนว่างงาน ถึงแม้ว่าผู้เกษียณนั้นก็เป็นคนว่างงานเหมือนแต่พวกเขาก็มีรูปแบบในการใช้เวลาว่างเพื่อทำกิจกรรมที่ตัวเองชอบได้หลังจากเกษียณนั่นเอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

10. เวลาพักผ่อนหย่อนใจ (Leisure)

Argyle (2001) กล่าวว่า การพักผ่อน การผ่อนคลาย การทำกิจกรรมต่างๆนั้นมีผลทางบวกต่อการมีความสุข ซึ่งเวลาพักผ่อนหย่อนใจนั้นอยู่ที่เรากำหนดขึ้น โดยรูปแบบ ประเภทหรือชนิดของการทำงานอดิเรกที่ชอบต่างๆนั้นจะนำไปสู่การมีอารมณ์เชิงบวก การมีความสุข การมีสุขภาพจิตที่ดี และการมีสุขภาพร่างกายที่ดีได้ ตัวอย่างเช่น การออกกำลังก็เป็นหนทางหนึ่งที่อาจจะนำไปสู่การมีอารมณ์ที่ดีเนื่องจากร่างกายมีการหลั่งสารเอนโดฟินออกมา และหากออกกำลังกายเป็นประจำก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคลในระยะยาว การดูโทรทัศน์ การท่องเที่ยว การเล่นหรือฟังดนตรีนั้นก็เป็นหนทางที่ง่ายๆที่จะนำเราไปสู่อารมณ์เชิงบวกได้และยังก่อให้เกิดสมาธิ เป็นต้น สอดคล้องกับCarr (2004) ที่กล่าวว่า ช่วงวันหยุดบุคคลจะรายงานตนเองว่ามีอารมณ์ทางบวกมากและมีอารมณ์หงุดหงิดหรือโกรธลดน้อยลง และที่สำคัญเวลาพักผ่อนหย่อนใจเป็นสิ่งสำคัญยิ่งกว่าความพึงพอใจในงาน ดังนั้นบุคคลควรหากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลายจากการทำงานที่อาจจะหนักเกินไป (Argyle, 1987)

11. ความรักและการแต่งงาน (Love and Marriage)

Argyle (1987) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ที่ก่อให้เกิดความสุขอย่างแน่นอนคือ การตกหลุมรักโดยที่ความสัมพันธ์แบบนี้จะมีความข้มข้นและก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกได้มากกว่าความสัมพันธ์ในรูปแบบอื่นๆ โดยช่วงเวลาแห่งความพึงพอใจคือการใช้เวลาอยู่ร่วมกันและเป็นจุดเริ่มต้นที่จะสร้างพันธะร่วมกันในระยะยาว นั่นคือ การตกลงใจร่วมกันที่จะให้กำเนิดบุตรและเลี้ยงดูบุตร ฉะนั้นจากคู่รัก (Romantic Love) ที่เริ่มต้นความรักแบบลุ่มหลงทางเพศ (Passionate Love) ก็จะดำเนินไปสู่การเป็นคู่สมรสความรักก็จะเปลี่ยนไปเป็นแบบพึ่งพากัน (Companionate Love) สอดคล้องกับArgyle (2001) ที่กล่าวว่า ความสัมพันธ์แบบคู่รักเป็นแหล่งของความสนุกสนานที่ดีที่สุด ส่วนการแต่งงานนั้นเป็นแหล่งของความเป็นอยู่ดี (Well-Being) รวมไปถึงการมีสุขภาพจิตและสุขภาพที่ดีด้วย การแต่งงานที่ต้องเลิกรากันไปนั้นก็จะเป็นแหล่งของการไม่มีความสุขโดยส่งผลทั้งต่อคู่แต่งงานและลูกด้วย แต่Weiten and Lloyd (2003) ได้กล่าวว่า ความสัมพันธ์แบบคู่รักสามารถอาจก่อให้เกิดความเครียดได้เมื่อบุคคลฝันเกี่ยวกับการแต่งงาน นอกจากนั้นยังพบหลักฐานที่ชี้ให้เห็นว่าสถานภาพสมรสนั้นเป็นกุญแจแห่งความสัมพันธ์ที่มีความสุขของทั้งผู้หญิงและผู้ชาย โดยบุคคลที่แต่งงานนั้นจะมีความสุขมากกว่าบุคคลที่โสด หย่าร้างหรือแยกกันอยู่ นอกจากนั้นยังพบว่าทั้งผู้หญิงและผู้ชายที่แต่งงานจะมีความสุขมากกว่าทั้งหญิงและชายที่ไม่ได้แต่งงานอีกด้วย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สอดคล้องกับนพมาศ อุ้งพระ (2551: 411) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ชีวิตสมรสทำให้มีความสุขจริงเพราะพบว่าคนหย่าร้าง คนเป็นหม้าย และคนโสดในหลายประเทศจะมีความสุขน้อยกว่าคนที่มีคู่ แต่อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์แบบนี้ก็ยังไม่เป็นที่ชัดเจนนัก กล่าวคือความสุขเป็นสาเหตุของความพึงพอใจในชีวิตสมรสหรือความพึงพอใจในชีวิตสมรสนั้นเป็นตัวก่อให้เกิดความสุข และบางทีบุคคลที่มีความสุขอาจมีแนวโน้มว่ามีความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่ดีและมีความมั่นคงในการแต่งงานมากกว่า ในขณะที่บุคคลที่ไม่มีความสุขนั้นจะทำการค้นหาและรักษาสภาพการณ์มีคู่ได้ยาก และแน่นอนว่าชีวิตสมรสนอกจากจะให้ความสุขแล้วก็ยังเป็นแหล่งที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งได้เช่นกัน

12. ความเป็นพ่อแม่ (Parenthood)

การที่คู่สมรสมีบุตรนั่นก็หมายถึงพวกเขาต้องเปลี่ยนสถานภาพกลายเป็นพ่อและแม่ ซึ่งArgyle (2001) กล่าวว่า เด็กเป็นแหล่งของความสนุกสนานร่าเริง แต่ก็เป็นแหล่งของความขัดแย้งและความเครียดด้วยเช่นกัน สอดคล้องกับการสำรวจของมหาวิทยาลัยมิชิแกนที่พบว่า เมื่อทำการเปรียบเทียบคู่แต่งงานที่ไม่มีบุตร พ่อแม่จะรู้สึกวิตกกังวลมากกว่า มีปัญหาในชีวิตสมรสมากกว่าและรู้สึกว่าชีวิตสมรสไม่สมบูรณ์ แต่จากการศึกษาความพึงพอใจในชีวิตสมรสของประเทศอังกฤษและอเมริกาที่พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตสมรสลดน้อยลงจากการมีบุตรอยู่ในบ้านโดยเฉพาะเด็กทารกอายุ 0-2 ปี เด็กชายที่มีอายุ 3-5 ปี หรือเด็กวัยรุ่น (Argyle, 1987) สอดคล้องกับWeiten and Lloyd (2003) ที่กล่าวไว้ว่าเด็กเป็นแหล่งของการเติมเต็ม ขณะเดียวกันก็เป็นแหล่งที่สร้างความปวดหัว สร้างสถานการณ์ยุ่งยากต่างๆที่ต้องคอยแก้ปัญหาอีกด้วย แต่ถ้าคู่แต่งงานใดไม่มีบุตรก็จะมีความวิตกกังวลสูงเกี่ยวกับปัญหาในชีวิตสมรสของพวกเขาแทน สรุปได้ว่ามีทั้งข้อดีและข้อเสียจากการมีและการไม่มีบุตร ฉะนั้นคู่แต่งงานที่มีบุตรนั้นก็ไม่ได้มีความสุขมากหรือน้อยกว่าคู่แต่งงานที่ไม่มีบุตรแต่อย่างใด

13. ลักษณะที่ตั้ง (Geographical Location) หรือชุมชน (Community)

Carr (2004) กล่าวว่า ความรู้สึกเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับธรรมชาติที่แท้จริงมากกว่าธรรมชาติที่มนุษย์จงใจสร้างขึ้น โดยบุคคลมักจะรายงานว่าพวกเขามีความรู้สึกเชิงบวกในพื้นที่ที่มีสีเขียว มีแหล่งน้ำ และมีวิวทิวทัศน์ที่กว้างไกล นี่เป็นสิ่งที่แสดงถึงสภาพแวดล้อมที่มั่นคงปลอดภัยและอุดมสมบูรณ์ นอกจากนั้นอากาศที่ดียังก่อให้เกิดอารมณ์ทางบวกอีกด้วย สอดคล้องกับWeiten and Lloyd (2003) ที่กล่าวว่า เมื่อถามบุคคลว่าสถานที่ตั้งใดที่พวกเขาอยากอยู่อาศัยมากที่สุด คำตอบ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ที่ได้นั้นมักจะตั้งอยู่ในเขตชนบท แต่อย่างไรก็ตามจากการศึกษากลับพบว่าบุคคลที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง เขตชานเมือง และเขตชนบทนั้นมีความสุขเท่าๆกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากคนเรามีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่ไม่ชื่นชอบได้

14. วัฒนธรรม (Culture)

Weiten and Lloyd (2003) กล่าวว่า ความแตกต่างทางวัฒนธรรมมีผลต่อความสุขของบุคคล และเมื่อทำการเปรียบเทียบกันระหว่างวัฒนธรรมแบบสังคมนิยมและปัจเจกนิยมพบว่า วัฒนธรรมแบบสังคมนิยมจะยึดถือการแบ่งปันค่านิยมและทรัพยากรร่วมกัน การร่วมมือกัน การพึ่งพาซึ่งกันและกัน และใส่ใจต่อการกระทำของตนที่อาจจะส่งผลต่อสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม ซึ่งความจริงใจและความกลมเกลียวกันนี้เป็นดัชนีชี้วัดที่สำคัญของความสุขในวัฒนธรรมแบบสังคมนิยมมากกว่าวัฒนธรรมแบบปัจเจกนิยม แต่ที่น่าสนใจก็คือบุคคลที่มาจากวัฒนธรรมแบบปัจเจกนิยมนั้นจะรายงานว่าตนเองมีระดับค่าเฉลี่ยของความสุขสูงกว่าบุคคลที่มาจากวัฒนธรรมแบบสังคมนิยม สอดคล้องกับ Carr (2004) ที่กล่าวว่า ลักษณะทางวัฒนธรรมและรูปแบบทางการเมืองมีบทบาทสำคัญในการกำหนดความสุขของบุคคล โดยประเทศที่มีวัฒนธรรมแบบปัจเจกนิยมจะมีระดับความสุขที่สูงกว่า ทั้งนี้เนื่องมาจากการที่รัฐมีการจัดสวัสดิการให้แก่พลเมืองอย่างเท่าเทียมและทั่วถึง ซึ่งในประเด็นที่ว่านี้นพมาศ อุ้งพระ (2551: 411) มีความคิดเห็นว่าไม่น่าจะจริง

15. ศาสนา (Religion)

Argyle (2001) กล่าวว่า ศาสนาเป็นแหล่งที่ให้ความหมายและความมุ่งหวังที่เป็นเสมือนความเชื่อมั่นในอนาคต โดยมีผลกระทบเชิงบวกต่อความสุขเล็กน้อย ซึ่งข้อดีหรือผลประโยชน์หลักที่ได้มาจากศาสนาก็คือการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากกลุ่มคนที่เข้าโบสถ์ด้วยกันและการมีอารมณ์ทางบวกที่เกิดขึ้นจากการได้รับบริการ หรือการได้รับผลดีต่อสุขภาพอันเนื่องมาจากการลดการดื่มแอลกอฮอลล์ การลดการสูบบุหรี่ และการพักผ่อนที่เพียงพอ แต่จากการศึกษาของเดอร์ไคม์ก็ทำให้เราเห็นความแตกต่างของกิจกรรมทางศาสนา เนื่องจากผลการวิจัยที่เปรียบเทียบชาวคาทอลิกกับชาวโปรเตสแตนต์แสดงให้เห็นว่าชาวคาทอลิกจะมีความสุขภาพจิตที่ดีกว่าเนื่องจากมีกิจกรรมทางศาสนาร่วมกันบ่อยๆ ส่วนชาวโปรเตสแตนต์นั้นมีความสุขน้อยกว่าเพราะมุ่งตามหาพระเจ้าเพียงลำพัง (นพมาศ อุ้งพระ, 2551: 411) นอกจากนั้นWeiten and Lloyd (2003) ยังกล่าวไว้ว่า มีความเชื่อมโยงเพียงเล็กน้อยระหว่างศาสนาและความสุข แต่จากผลการสำรวจจำนวนมากชี้ให้เห็นว่าบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในศาสนาจะมีความสุขมากกว่าบุคคลที่ไม่มีศาสนา แต่นักวิจัยยังไม่แน่ใจว่า

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความศรัทธาในศาสนานั้นเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงความสุขได้อย่างไร ซึ่งก็มีนักวิจัยบางคนที่เสนอว่าศาสนานั้นสามารถทำให้บุคคลมีจุดมุ่งหมายและมีความหมายในการมีชีวิต ช่วยทำให้บุคคลยอมรับความไม่ก้าวหน้าได้อย่างสง่างาม เชื่อมต่อพวกเขาไปสู่สิ่งที่เขายึดถืออยู่ คอยช่วยเหลือบุคคลอื่นในชุมชนเมื่ออยู่ในภาวะวิกฤต และทำให้พวกเขาปล่อยวางต่อความตายที่ไม่อาจคาดการณ์ได้ จากที่กล่าวมานั้นสอดคล้องกับนพมาศ อุ้งพระ (2551: 411) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ศาสนาเป็นแหล่งที่ผู้คนเชื่อว่าเป็นที่มาของคุณงามความดี เมื่อมีกิจกรรมร่วมแล้วย่อมทำให้คนมีความสุข การร่วมกันประกอบกรรมดีย่อมทำให้คนมีจิตใจที่เชื่อมั่นและเข้มแข็ง เมื่อประกอบกรรมดีมากๆเข้าเวลาแก่ตัวก็จะพบว่าชีวิตของตนมีความหมาย มีความสุขสมบูรณ์มาตลอด ทำให้ลดความรู้สึกกระวนกระวายใจเมื่อต้องเผชิญกับวาระสุดท้ายที่จะมาถึงได้ นอกจากนั้นการมีศรัทธาต่อสิ่งศักดิ์ก็ทำให้เรารู้ว่าใฝ่ดี เป็นคนดีทำให้เรามีกำลังใจในการดำรงชีวิตต่อไปด้วย

ลักษณะของคนที่มีความสุข

Perls (1969 อ้างใน อาภา จันทรสกุล, 2535: 134) กล่าวว่า บุคคลที่มีความสุขคือบุคคลที่ไม่มีความรู้สึกที่คั่งค้างหรือมีอดีตที่คอยรบกวนให้ไม่สบายใจ สามารถขจัดความรู้สึกและเรื่องที่คั่งค้างภายในจิตใจให้หมดไปได้ และใช้พลังความสามารถที่มีอยู่อยู่กับปัจจุบัน

Myers and Diener (1995) ได้ถือบุคลิกภาพของบุคคลที่มีความสุขว่ามีลักษณะดังนี้

1. บุคคลที่มีความสุขจะมีลักษณะเห็นคุณค่าในตนเอง มองโลกในแง่ดี ควบคุมชีวิตตนเองได้ และมีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว

2. บุคคลที่มีความสุขจะมีเครือข่ายทางสังคมคอยให้ความช่วยเหลือสนับสนุน โดยมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีและแน่นแฟ้น

3. บุคคลที่มีความสุขมักจะบอกว่าชีวิตของตนเองนั้นมีความหมายและมีกิจกรรมที่ท้าทายรออยู่

4. บุคคลที่มีความสุขจะบอกว่าแหล่งที่ให้ความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) นั้นคือ ความศรัทธาในศาสนา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิธีสร้างสุขด้วยตัวคุณเอง

บุคคลส่วนใหญ่มักคิดแต่จะแสวงหาความสุข ทั้งๆที่ความสุขสามารถสร้างได้ด้วยตนเอง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2543: 97) ซึ่งMyers (2004) ได้เสนอแนะแนวทางในการสร้างอารมณ์ที่ดีและความพอใจในชีวิตที่มีพื้นฐานการวิจัยรองรับไว้ ดังนี้

1. ตระหนักว่าความสุขที่ยั่งยืนไม่ได้มาจากความสำเร็จทางการเงิน

2. ควบคุมการใช้เวลาให้ดี โดยอาจจะตั้งเป้าหมายใหญ่แล้วแบ่งเป็นเป้าหมายย่อยที่เราจะทำได้ในแต่ละวัน

3. แสดงท่าว่ามีความสุข เพื่อปรับกรอบความคิดเราให้เป็นไปในทางบวก

4. หางานและกิจกรรมที่สอดคล้องกับความถนัดความชอบของตน โดยสนุกกับงานที่ท้าทายแต่ต้องไม่ยากถึงขั้นทำให้เกิดความเครียด

5. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้มีการหลั่งสารเอนโดฟินส์ ซึ่งจะช่วยลดความเครียดและสร้างความสุข ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ

6. พักผ่อนและนอนให้เพียงพอเพราะจะเป็นผลดีต่อสุขภาพ

7. ให้ความสำคัญเป็นลำดับสูงกับความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดสนิทสนม เพราะจะช่วยให้ยืนหยัดผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้ด้วยดี

8. คิดถึงคนอื่นและช่วยเหลือคนอื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ เพราะการทำดีต่อคนอื่นจะทำให้รู้สึกดีต่อตัวเอง ซึ่งทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้น

9. คิดถึงชีวิตที่ผ่านมาในแง่บวก เพราะจะทำให้มีความสุขเพิ่มมากขึ้น

10. ศรัทธาในศาสนาหรืออุดมการณ์เพื่อสังคม เพราะจะทำให้ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนๆที่ศรัทธาเช่นเดียวกัน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า ความสุขเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในชีวิตมนุษย์ ความรู้สึกเป็นสุขของบุคคลเกิดจากการประเมินความรู้สึกที่ผ่านมาในภาพรวมของตนเองในช่วงเวลาหนึ่งๆ โดยความสุขของบุคคลอาจเกิดขึ้นจากภายในตนเอง หรือจากการเปรียบเทียบสิ่งที่ตนเองมีกับสิ่งแวดล้อมภายนอกตน ดังนั้นความสุขจึงสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่างๆ นอกจากนั้นความสุขเป็นสิ่งซึ่งสามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง จากการศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความสุข ผู้วิจัยจึงเลือกประเมินความสุขของนิสิตตามแนวคิดของ Argyle and Martin (1991) โดยมีองค์ประกอบดังนี้ ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ เนื่องจากองค์ประกอบดังกล่าวเป็นทั้งการประเมินในด้านความรู้คิดและอารมณ์ความรู้สึกของบุคคล

แนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพตามความเห็นของประชาชนทั่วไปและนักจิตวิทยาจะแตกต่างกัน โดยที่นักจิตวิทยาแต่ละคนก็ให้ความจำกัดความที่ต่างกันขึ้นอยู่กับแนวความคิดของนักจิตวิทยาผู้นั้นว่าจะให้ความสำคัญกับเรื่องใด ด้วยเหตุนี้คำจำกัดความของบุคลิกภาพจึงยังหาข้อสรุปร่วมกันที่แน่นอนไม่ได้ (วิภาพร มาพบสุข, 2546: 368)

ความหมายของบุคลิกภาพ

จากการศึกษาค้นคว้าได้มีผู้ให้ความหมายและคำจำกัดความของคำว่า “บุคลิกภาพ” ไว้มากมายและหลากหลาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการให้ความสำคัญในแต่ละแนวคิดไม่เท่ากัน ผู้วิจัยจึงขอประมวลความหมายของในลักษณะต่างๆไว้ ดังนี้

ศรีธรรม ธนภูมิ (2535: 14) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง ลักษณะนิสัยหรือพฤติกรรมของบุคคลหนึ่งที่แสดงออกซ้ำๆเพื่อตอบสนองและปรับตัวต่อสภาพแวดล้อม

สิริวรรณ สาระนาค (2540: 15) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง เอกลักษณ์เฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นผลรวมของลักษณะนิสัยทั้งหลาย คุณสมบัติ ความสามารถ และความรู้สึกนึกคิดทุกด้าน ตลอดจนแบบแผนการแสดงพฤติกรรมของบุคคลนั้น

สุชา จันทน์เอม (2541: 84) กล่าวว่า บุคลิกภาพมาจากคำละตินว่า PERSONA หมายถึง หน้ากากที่ตัวละครใช้สวมเวลาออกแสดง เพื่อที่จะแสดงบทบาทตามที่ถูกกำหนดให้ ซึ่งโดยทั่วไป

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แล้ว บุคลิกภาพหมายถึง ลักษณะส่วนรวมของพฤติกรรมของบุคคลทั้งในด้านชีวิตส่วนตัว ในด้านกิจการงาน และในสังคมทั่วไป ซึ่งคนไทยส่วนมากถือกันว่าบุคลิกภาพเป็นเครื่องทำนายสมรรถภาพและความสามารถของบุคคล

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง สภาพนิสัยจำเพาะคน

มธุรส สว่างบำรุง (2542: 304) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง ความคงที่ของแบบแผนทางด้านพฤติกรรม ซึ่งเป็นภาพรวมของบุคคลที่แสดงออกถึงลักษณะภายในและภายนอกที่ปรากฏออกมาโดยจะมีแบบฉบับเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันออกไป ตามลักษณะทางพันธุกรรมและปัจจัยทางสภาพแวดล้อมเป็นตัวกำหนด

ศิริกุล ตัณฑุลาลักษณ์ (2542: 39) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นบุคคลอันประกอบด้วยรูปร่างท่าทาง ลักษณะนิสัย พฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน หรือทุกสิ่งทุกอย่างที่รวมขึ้นเป็นบุคคลนั้น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2544: 5) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในด้านต่างๆ ทั้งส่วนภายนอกและส่วนภายใน ซึ่งถูกหล่อหลอมและประสมประสานด้วยพันธุกรรม วัฒนธรรม การเรียนรู้ วิธีปรับตัวของบุคคล และสิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรมและวัตถุธรรม แต่เป็นสิ่งไม่ตายตัวเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา การเรียนรู้ และสิ่งแวดล้อม ไม่สามารถแยกลักษณะของบุคลิกภาพออกเป็นส่วนๆ ต่างมีความสัมพันธ์ต่อกันและกันและมีผลกระทบต่อกันเป็นลูกโซ่

วิภาพร มาพบสุข (2546: 369) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง ภาพรวมของบุคคลซึ่งประกอบด้วย ลักษณะที่ปรากฏภายนอกทั้งหมดของบุคคล อันประกอบไปด้วย รูปร่างหน้าตา ผิวพรรณ ลักษณะกิริยาท่าทางต่าง ๆ และลักษณะที่ปรากฏภายในอันได้แก่ ทัศนคติ ความคิดค่านิยม ความมีคุณธรรมความสามารถ อารมณ์ แรงจูงใจ การรับรู้และการเรียนรู้ ฯลฯ ลักษณะที่ปรากฏทั้งภายนอกและภายในของบุคคลนี้มีลักษณะเฉพาะที่เป็นเอกลักษณ์ซึ่งทำให้บุคคลคนหนึ่งแตกต่างไปจากคนอื่น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Allport (1961) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง กระบวนการสร้างหรือการจัดส่วนประกอบของแต่ละคนทั้งภายในและภายนอก (จิตใจและร่างกาย) ซึ่งบุคลิกภาพนี้จะทำหน้าที่เป็นเครื่องกำหนด ตัดสิน พิจารณา ลักษณะพฤติกรรมและความนึกคิดของบุคคลเหล่านั้น

Anastasi (1968) กล่าวว่า บุคลิกภาพเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างพันธุกรรมกับสิ่งแวดล้อม พันธุกรรมเดียวกันแต่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ต่างกันอาจก่อให้เกิดบุคลิกภาพแตกต่างกันได้ หรือแม้แต่ในสภาพแวดล้อมและพันธุกรรมเดียวกันก็อาจทำให้บุคลิกภาพแตกต่างกันได้

Cattell (1970) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง สิ่งที่จะช่วยให้เราทำนายได้ว่าบุคคลจะทำอะไรในสถานการณ์ที่กำหนดให้ บุคลิกภาพเป็นเรื่องของพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคลทั้งพฤติกรรมที่เปิดเผยและที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน ดังนั้นการศึกษาบุคลิกภาพจะต้องศึกษาพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคลนั้น

McConnell (1974) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง ลักษณะนิสัยที่บุคคลคิดและแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างมีแบบแผน เพื่อใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ลักษณะนิสัยนี้หมายถึง ค่านิยม แรงจูงใจ ทัศนคติ อารมณ์ ความสามารถต่างๆ การมองภาพลักษณ์ตนเองและสติปัญญา

Pervin (1989) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง โครงร่างลักษณะแต่ละบุคคลซึ่งรวมลักษณะทุกอย่างที่มองเห็นตั้งแต่สภาพร่างกาย พฤติกรรม ปฏิกริยาต่างๆที่ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ความคิด ทัศนคติ ความสนใจ เป็นต้น และเป็นตัวกำหนดการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

Hjelle and Ziegler (1992) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่แสดงออกมาให้เห็นรายละเอียดของรูปแบบพฤติกรรมที่มีความคงที่ แน่นอน

Hergenhahn (1994) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง ลักษณะท่าทางที่มีลักษณะโดดเด่นของแต่ละบุคคลและยังคงมีบางสิ่งที่ปิดบังเอาไว้เนื่องจากมีเหตุผลบางประการ

Greenberg (2001) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลและมีความสัมพันธ์กับรูปแบบของพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ที่คงที่ ซึ่งแต่ละบุคคลแสดง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ออกมาให้เห็น กล่าวสั้นๆ คือ บุคลิกภาพจะเกี่ยวโยงถึงลักษณะของบุคคลที่มีความคงที่ที่ทำให้บุคคลหนึ่งแตกต่างไปจากบุคคลอื่น

สรุปได้ว่า บุคลิกภาพหมายถึง ลักษณะนิสัยและแบบแผนทางพฤติกรรม ที่แสดงออกมาอยู่เป็นประจำทั้งภายในและภายนอก สามารถรู้และเข้าใจได้จากการสังเกตเห็นโดยตนเองหรือผู้อื่น เป็นการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลกับสถานการณ์ที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล

กลุ่มทฤษฎีบุคลิกภาพ

นักทฤษฎีบุคลิกภาพมีแนวความคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพแตกต่างกันตามแกนหลักทฤษฎีของตนซึ่งมีอยู่มากมายหลายทฤษฎี แต่ทฤษฎีบุคลิกภาพที่สำคัญและควรทำความเข้าใจมี 4 ทฤษฎี (วิภาพร มาพบสุข, 2546: 373-374) ดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ซึ่งมุ่งเน้นเกี่ยวกับประสบการณ์ในวัยเด็กและแรงจูงใจ ซึ่งอยู่ในจิตไร้สำนึกว่ามีบทบาทต่อการกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ ดังนั้นแนวคิดทฤษฎีนี้จึงอธิบายบุคลิกภาพของบุคคลไปในแนวทางของการอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กที่มีขั้นพัฒนาการของบุคลิกภาพแต่ละขั้นแตกต่างกัน

2. ทฤษฎีการเรียนรู้ ซึ่งมุ่งเน้นให้เห็นว่าปัจจัยการเรียนรู้ต้องอาศัยหลักการเสริมแรง การสังเกตจากตัวแบบ และการใช้ปัญญาความคิดผลักดันให้บุคคลมีพฤติกรรมตามที่ผู้สอนต้องการ ดังนั้นแนวคิดทฤษฎีนี้จึงอธิบายบุคลิกภาพของบุคคลไปในแนวทางของการสังเกตและลอกเลียนตัวแบบเป็นสำคัญ

3. ทฤษฎีลักษณะนิสัย ซึ่งมุ่งเน้นให้เห็นว่าบุคลิกภาพของบุคคลประกอบด้วยลักษณะนิสัยด้านอื่นๆด้วย ดังนั้นแนวคิดนี้จะไปในแนวทางของการค้นหาลักษณะนิสัยของบุคคลเพื่อนำมาใช้อธิบายพฤติกรรมและบุคลิกภาพของบุคคลนั้น

4. ทฤษฎีมนุษยนิยม ซึ่งมุ่งเน้นให้เห็นว่ามนุษย์มีศักยภาพมากมายที่มีผลต่อการจริญเติบโตของบุคลิกภาพ นั่นคือมนุษย์ทุกคนปราถนาที่จะรู้จักตนเองและความสามารถเฉพาะของตนเพื่อใช้พลังความรู้ ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ให้ดีที่สุด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องจากบุคลิกภาพเป็นเรื่องที่สลับซับซ้อน ทฤษฎีใดเพียงทฤษฎีหนึ่งอาจไม่สามารถอธิบายบุคลิกภาพได้ครบทุกด้าน แต่ละทฤษฎีย่อมมีขีดจำกัดของคำอธิบาย และมีจุดเด่นจุดด้อยต่างกัน แต่ทุกทฤษฎีมีคุณค่าในตัวเองเมื่อเลือกนำไปใช้อย่างเหมาะสมและให้ประโยชน์ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2544: 8) สำหรับแนวคิดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของCosta and McCrae (1995) ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ จัดอยู่ในกลุ่มทฤษฎีเกี่ยวกับลักษณะนิสัยซึ่งมีการรวบรวมและจัดระบบลักษณะนิสัยที่จะประกอบเป็นบุคลิกภาพออกเป็นมิติ โดยมีความชัดเจนครอบคลุมและเหมาะสมกับลักษณะบุคลิกภาพของกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

ทฤษฎีลักษณะนิสัย (Trait Theory)

Gordon W. Allport เป็นผู้เสนอทฤษฎีคุณลักษณะเป็นคนแรก โดยเชื่อว่าแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะอย่างที่ผสมผสานเป็นลักษณะนิสัยอันเป็นพื้นฐานในการสร้างบุคลิกภาพและความเป็นตัวตนที่แตกต่างจากบุคคลอื่น แนวทางการศึกษาจะเป็นการศึกษารายบุคคลที่เจาะลึกถึงความแตกต่างทางบุคลิกภาพของบุคคล ใช้วิธีการศึกษารายบุคคลในระยะยาวโดยการทดลองและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยกระบวนการทางสถิติ ซึ่งผลการวิจัยนำไปสู่ข้อสรุปว่าทุกคนมีลักษณะนิสัยอันเป็นการสร้างรูปแบบของบุคลิกภาพ (สุวรี ศิวะแพทย์, 2549: 263-266) ลักษณะนิสัยมีมากมายหลายประการ ไม่มีคุณลักษณะใดตายตัวในแต่ละบุคคล บุคคลจะแสดงคุณลักษณะใดๆโดดเด่นออกมานั้นขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและพลังกดดันทางสังคมในขณะนั้นๆ แต่แนวคิดของAllportไม่ได้ให้ความสำคัญต่อเงื่อนไขทางสิ่งแวดล้อมแต่จะให้ความสำคัญในเรื่องโครงสร้างบุคลิกภาพมากกว่า โดยได้แบ่งลักษณะนิสัยของบุคคลเป็น 2 ชนิด คือ ลักษณะนิสัยสามัญ (Common Traits) และลักษณะนิสัยเฉพาะบุคคล (Personal Traits) โดยเน้นที่ลักษณะนิสัยเฉพาะตัวบุคคล (Personal Traits) มากกว่าเนื่องจากความโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์สามารถเป็นตัวทำนายลักษณะพฤติกรรมและวิถีชีวิตที่แท้จริงของบุคคลนั้นได้ (วิภาพร มาพบสุข, 2546: 395)

ในปี ค.ศ. 1936 Allport and Odbert ได้ร่วมกันศึกษาวิจัยเพื่อหาคำอธิบายรายละเอียดของลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคลโดยใช้คำที่มีอยู่ในพจนานุกรม พบว่ามีถึง 17,953 คำ ในภาษาอังกฤษที่บ่งชี้ถึงลักษณะเฉพาะ ต่อมาได้รวบคำที่มีความหมายคล้ายกันทำให้เหลือเพียง 171 ลักษณะนิสัยที่ยังคงใช้อยู่ (สุวรี ศิวะแพทย์, 2549: 263) การศึกษานี้จึงถือเป็นข้อมูลเบื้องต้นที่ทำให้เริ่มมีการวิจัยคุณลักษณะของบุคลิกภาพโดยใช้ภาษาเป็นพื้นฐานในการค้นคว้า

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ต่อมาRaymond B. Cattell ซึ่งมีความเชื่อเช่นเดียวกับAllport แต่แตกต่างกันบางประการคือ Cattellยอมรับอิทธิพลทางด้านชีวิภาพและสิ่งแวดล้อมว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้บุคคลมีความแตกต่างกัน Cattellได้พยายามศึกษาค้นหาว่ามีลักษณะนิสัยใดบ้างที่เป็นลักษณะนิสัยกลางๆ ที่สามารถนำมาใช้อธิบายบุคลิกภาพของบุคคลทั่วไปได้ จึงทำการลดลักษณะนิสัยที่Allport and Odbert ทำการศึกษาไว้จนเหลือลักษณะบุคลิกภาพพื้นฐาน 16 ลักษณะ ด้วยวิธีการทางสถิติที่เรียกว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factors Analysis) (สิริอร วิชาวุธ และคณะ, 2552: 330) โดยลักษณะบุคลิกภาพพื้นฐานทั้ง 16 ลักษณะนี้เรียกว่า บุคลิกภาพซึมลึก (Source Traits) ซึ่งถือว่าเป็นโครงสร้างทางบุคลิกภาพของทุกคนที่สามารถวัดได้ โดยบุคลิกภาพซึมลึกนี้แบ่งออกเป็น 2 ขั้วที่มีความแตกต่างกันสุดโต่ง ต่อมามีการพัฒนาโดยสร้างเป็นแบบวัดที่ชื่อว่าแบบวัดองค์ประกอบทางบุคลิกภาพ 16 ประการ (16PF) (สุวรี ศิวะแพทย์, 2549: 272-275)

การศึกษาวิจัยในปี ค.ศ. 1961 Tupes and Christal ได้นำแนวคิดของนักทฤษฎีด้านลักษณะนิสัยหลายท่านทั้ง Allport, Odbert, Cattell and Eysenck มาผสมผสานเป็นแนวคิดใหม่ในช่วงศตวรรษที่ 70 ด้วยวิธีการทางการวิจัยโดยการนำคำคุณศัพท์ที่แสดงถึงลักษณะบุคลิกภาพท่าทางต่างๆมาให้ค่าคะแนน (Rating) ตามลักษณะนิสัยของบุคคล ซึ่งคำคุณศัพท์ต่างๆจะสะท้อนถึงวัฒนธรรมของหมู่ชนนั้นๆ ต่อมาในปลายปี ค.ศ. 1963 Normanได้นำแนวคิดของTupes and Christal มาทดสอบซ้ำ โดยนำลักษณะนิสัยที่Allport and Odbert ได้รวบรวมไว้ 17,953 คำ มาลดลงเหลือ 20 ลักษณะนิสัย เพื่อทำการประเมินค่าและวิเคราะห์องค์ประกอบ ทำให้ได้คำคุณศัพท์ที่ใช้บรรยายบุคลิกภาพทั้ง 5 ด้าน ถือเป็นการยืนยันองค์ประกอบของบุคลิกภาพทั้ง 5 ประการของTupes and Christal (สุวรี ศิวะแพทย์, 2549: 275-276) นอกจากนั้นยังพบงานวิจัยหลายๆชิ้นที่ยืนยันองค์ประกอบบุคลิกภาพทั้ง 5 ด้านว่าเป็นโครงสร้างของบุคลิกภาพ

ปัจจุบันโครงสร้างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบมีการระบุถึงโดยการใช้เทคนิคที่หลากหลายในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่างๆ (Goldberg, 1990) ซึ่งการศึกษาหนึ่งที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายได้แก่ การศึกษาของCosta and McCrae (1985) ซึ่งได้แบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 5 องค์ประกอบพื้นฐาน ดังนี้ ด้านหวั่นไหว (Neuroticism) ด้านแสดงออก (Extraversion) ด้านเปิดกว้าง (Openness to Experience) ด้านการยอมรับผู้อื่น (Agreeableness) และด้านการมีสติ (Conscientiousness) โดยได้ทำการพัฒนาเครื่องมือวัดบุคลิกภาพที่เรียกว่า The NEO Personality Inventory (NEO-PI) เพื่อใช้วัดองค์ประกอบดังกล่าว หลังจากนั้นในปี ค.ศ. 1986 Costa, McCrae and Busch ได้พยายามหาค่าความตรงขององค์ประกอบทั้ง 5 ของบุคลิกภาพด้วยการใช้แบบทดสอบ California Q-Set ซึ่งมีคำที่ใช้อธิบายบุคลิกภาพถึง 100 คำ ข้อกระทงนี้ถูกสร้างขึ้นโดยนักจิตวิทยา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จำนวนมากซึ่งพยายามค้นหาถ้อยคำที่ไม่โน้มเอียงไปทางทฤษฎีใดโดยเฉพาะ ผลการศึกษาพบว่าได้ผลเดียวกับองค์ประกอบ 5 ประการของบุคลิกภาพ แต่ถ้อยคำที่ใช้ถูกปรับเปลี่ยนเป็นภาษาที่ใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น (สุวรี ศิวะแพทย์, 2549: 276-277)

จากองค์ประกอบ 5 ประการของบุคลิกภาพ จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบ ด้านหวั่นไหว (Neuroticism) และด้านแสดงออก (Extraversion) ของCosta and McCrae มีลักษณะแนวความคิดเดียวกับมิติแสดงตัว (Extroversion) และมิติหวั่นไหว (Neuroticism) ของEysenck นอกจากนั้นด้านลบในองค์ประกอบด้านการยอมรับผู้อื่น (Agreeableness) ของCosta and McCraeก็ยังสอดคล้องกับมิติต่อต้านสังคม (Psychoticism) ของEysenckอีกด้วย (สุวรี ศิวะแพทย์, 2549: 278)

แนวความคิดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ

แนวความคิดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (Five Factors Model) นั้นได้ถูกพัฒนามาจากทฤษฎีวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analytic Theory) ของCattell และเนื่องจากผลการศึกษาอย่างต่อเนื่องของนักจิตวิทยาหลายท่านเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของบุคลิกภาพ อาจกล่าวได้ว่ามีการยอมรับกันในหมู่นักวิจัยอย่างกว้างขวางว่าบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (The Big Five) สามารถใช้เป็นอนุกรมวิธานที่มีความหมายสำหรับแบ่งหมวดหมู่ของบุคลิกภาพได้ (Digman, 1990)

Costa and McCrae (1992) เป็นผู้ศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบในยุคปัจจุบันที่ได้รับการยอมรับ โดยได้เริ่มศึกษามาตั้งแต่ทศวรรษที่ 1970 และเป็นที่ยอมรับในทศวรรษที่ 1980 งานของ Costa and McCrae จะเน้นการใช้แบบสอบถามกับบุคคลหลายกลุ่มที่แตกต่างกัน เพื่อใช้ยืนยันองค์ประกอบบุคลิกภาพด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเป็นหลัก โดยกลุ่มที่ศึกษามีทั้งกลุ่มเด็ก กลุ่มผู้ใหญ่ กลุ่มผู้สูงอายุในกลุ่มคนประเทศต่างๆ นอกจากนี้ยังใช้ระเบียบวิธีวิจัยที่เข้มงวด เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่น่าเชื่อถือและเป็นประโยชน์ ซึ่งแบบวัดที่Costa and McCraeได้พัฒนาได้แก่ NEO-PI, NEO PI-R และNEO-FFI โดยแบบวัดทั้งหมดได้รับยอมรับและเชื่อถือ นอกจากนั้นยังพบว่าลักษณะบุคลิกภาพตามแนวคิดนี้มีลักษณะสม่ำเสมอไม่เปลี่ยนแปลงตลอดทั้ง 6 ปี ของระยะเวลาที่ทำการศึกษา ซึ่งในแต่ละองค์ประกอบของบุคลิกภาพห้าประการนี้ มีลักษณะเฉพาะอยู่ 6 กลุ่ม รวมลักษณะเฉพาะทั้งหมด 30 กลุ่ม อันได้แก่ (N1..N6), (E1..E6), (O1..O6), (A1..A6) และ (C1..C6) (Costa and McCrae, 1995) ดังแสดงในตารางที่ 1

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 1 ลักษณะเฉพาะที่ใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินบุคลิกภาพ (Revised NEO-Personality Inventory Facet Scales: NEO-PI-R)

องค์ประกอบห้าประการของบุคลิกภาพ	**ความเปิดกว้าง (O)**
N: ความหวั่นไหว (Neuroticism)	O1: มีจินตนาการ (Fantasy)
E: การแสดงออก (Extraversion)	O2: สุนทรียภาพ (Aesthetics)
O: ความเปิดกว้าง (Openness to Experience)	O3: มีอารมณ์ความรู้สึก (Feelings)
A: การยอมรับผู้อื่น (Agreeableness)	O4: การปฏิบัติ (Actions)
C: การมีสติ (Conscientiousness)	O5: มีความคิดแปลกใหม่ (Ideas)
	O6: ค่านิยม (Values)
ความหวั่นไหว (N)	**การยอมรับผู้อื่น (A)**
N1: ความวิตกกังวล (Anxiety)	A1: วางใจผู้อื่น (Trust)
N2: โกรธง่าย (Angry Hostility)	A2: ตรงไปตรงมา (Straightforwardness)
N3: ซึมเศร้า (Depression)	A3: เห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น (Altruism)
N4: ประหม่า (Self-Consciousness)	A4: ประนีประนอม (Compliance)
N5: การไม่สามารถควบคุมความอยาก(Impulsiveness)	A5: ถ่อมตัว สุภาพ (Modesty)
N6: จิตใจไม่มั่นคง (Vulnerability)	A6: อ่อนโยน (Tender-Mindedness)
การแสดงออก (E)	**การมีสติ (C)**
E1: มีมิตรไมตรีจิต (Warmth)	C1: ทักษะ ความสามารถ (Competence)
E2: ชอบพบปะสังสรรค์ (Gregariousness)	C2: ความมีระเบียบ (Order)
E3: การแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertiveness)	C3: มีมโนธรรม (Dutifulness)
E4: กระฉับกระเฉง (Activity)	C4: มานะพยายาม (Achievement Striving)
E5: แสวงหาความตื่นเต้น (Excitement-Seeking)	C5: มีวินัยในตนเอง (Self- Discipline)
E6: อารมณ์ดี (Positive Emotions)	C6: ความรอบคอบ (Deliberation)

ที่มา: Costa and McCrae (1995)

โดยรายละเอียดในแต่ละองค์ประกอบของบุคลิกภาพตามแนวคิดของCosta and McCrae (1995) มีดังต่อไปนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ลักษณะเฉพาะในองค์ประกอบความหวั่นไหว (N)

N1: ความวิตกกังวล

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ กลัวในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น มีแนวโน้มที่จะมีอาการทุกข์ใจ วิตกกังวล มีอาการทางประสาท ตกใจง่าย หงุดหงิด เครียด กระวนกระวายใจ เกิดความกลัวได้ง่าย มักกังวลโดยที่ไม่มีสาเหตุ กระสับกระส่าย

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ สุขุมเยือกเย็น ผ่อนคลายบุคคลประเภทนี้จะไม่หมกมุ่นอยู่กับความผิดพลาดที่เกิดไปแล้ว ความวิตกกังวลไม่หมายความรวมถึงความกลัวบางสิ่งบางอย่างเป็นพิเศษ

N2: โกรธง่าย

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ เกิดความโกรธได้ง่ายเมื่อต้องเผชิญกับภาวะคับข้องใจ

ลักษณะที่ได้คะแนนต่ำคือ เกิดความโกรธได้ยาก เป็นที่น่าสังเกตว่าบุคคลที่ได้รับคะแนนต่ำในองค์ประกอบการยอมรับผู้อื่น จะได้รับคะแนนในส่วนนี้สูง

N3: ซึมเศร้า

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ มีแนวโน้มที่จะมีอาการซึมเศร้า มีแนวโน้มที่จะเกิดความรู้สึกผิด เศร้าโศก ไร้ความหวัง และโดดเดี่ยวอ้างว้าง คนที่มีลักษณะดังกล่าวจะมีความท้อใจได้ง่าย และมักจะเศร้าโศกอยู่ตลอดเวลา

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ ยากที่จะเกิดอารมณ์ตามที่กล่าวมาแต่ก็ไม่จำเป็นต้องมีลักษณะร่าเริง ไม่ได้หมายความถึงมีบุคลิกร่าเริงแจ่มใส เป็นลักษณะที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบการแสดงออกมากกว่า

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

N4: ประหม่า

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ ขี้อายและขวยเขินซึ่งเป็นลักษณะสำคัญขององค์ประกอบความหวั่นไหว จะรู้สึกอึดอัดเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่น มีความรู้สึกไวต่อการถูกหัวเราะเยาะ มักรู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น ความประหม่ามีลักษณะคล้ายคลึงกับความเหนียมอายและความวิตกกังวลกับสังคมรอบข้าง

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ ไม่อึดอัดกับสถานการณ์ทางสังคม สำหรับการประเมินบุคลิกภาพลักษณะเฉพาะไม่ได้ประเมินจากทักษะทางสังคม

N5: การไม่สามารถควบคุมความอยาก

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ ไม่สามารถควบคุมความอยากของตนจากสิ่งกระตุ้นต่างๆเช่น ความอยากรับประทานอาหาร ยาสูบ หรือสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความปรารถนาอย่างสูง ความอยากจะมีอำนาจมากจนบุคคลไม่สามารถต้านทานได้ ถึงแม้ว่าบุคคลทราบดีว่าผลจากการกระทำจะทำให้เสียใจในภายหลัง

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ มีความสามารถต้านทานต่อความกดดันมีความอดทนต่อความคับข้องใจ ความหมายของการไม่สามารถควบคุมความอยากในทฤษฎีนี้แตกต่างกับความหมายในทฤษฎีอื่น จึงไม่ควรสับสนกับพฤติกรรมที่แสดงออกไปโดยอัตโนมัติการชอบกระทำ ในสิ่งที่เสี่ยงอันตราย หรือมีลักษณะการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว

N6: จิตใจไม่มั่นคง

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ ไม่สามารถจัดการกับความเครียด เมื่ออยู่ในภาวะคับขันจะแสดงออกถึงลักษณะไร้ความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ปล่อยให้สิ่งต่างๆเป็นไปโดยไม่ควบคุม รู้สึกไร้ความหวัง หรือตกใจเสียขวัญเมื่อต้องเผชิญกับภาวะฉุกเฉิน

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ สามารถควบคุมตนเองได้ในสถานการณ์ที่ยุ่งยาก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ลักษณะเฉพาะในองค์ประกอบการแสดงออก (E)

E1: มีมิตรไมตรีจิต

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ มีลักษณะน่าคบ เป็นมิตร มีความจริงใจกับผู้อื่นและสามารถสร้างความสัมพันธ์อย่างลึกซึ้งกับบุคคลอื่นได้ง่าย

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ ชอบอยู่คนเดียวเป็นคนมีพิธีรีตองมาก เจ้าระเบียบแบบแผน มีมิตรไมตรีจิตเป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบการแสดงออกที่มีความใกล้ชิดกับองค์ประกอบการยอมรับผู้อื่นในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแต่จะแตกต่างกันที่ความจริงใจรักใคร่ความเต็มอกเต็มใจ ความจริงใจ ซึ่งมิได้เป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบการยอมรับผู้อื่น

E2: ชอบพบปะสังสรรค์

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ ชอบอยู่ในวงสมาคมหรืออยู่ท่ามกลางคนหมู่มาก มีความสุขเมื่อได้สังสรรค์กับบุคคลอื่น

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ บุคคลที่ชอบอยู่ตามลำพังหรือพยายามหลีกหนีสังคม

E3: การแสดงออกอย่างเหมาะสม

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ โดดเด่นในท่ามกลางกลุ่มคน มีอำนาจสามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้เห็นตามหรือคล้อยตาม มีอิทธิพลเหนือผู้อื่น มักจะเป็นผู้นำของกลุ่ม

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ ชอบเป็นผู้อยู่เบื้องหลัง โดยปล่อยให้ผู้อื่นแสดงบทบาท

E4: กระฉับกระเฉง

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ ทำงานด้วยความว่องไว แคล่วคล่อง เป็นบุคคลที่มีพลังในการทำสิ่งต่างๆ และต้องการมีเรื่องให้ทำอยู่ตลอดเวลา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ ไม่เร่งรีบ มีจังหวะการทำงานที่เป็นไปอย่างเรื่อยๆ แต่ไม่ได้หมายความรวมถึงลักษณะเกียจคร้าน ไม่ชอบทำงาน

E5: แสวงหาความตื่นเต้น

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ ปรารถนาความตื่นเต้นและความเร้าใจ ชอบสภาพแวดล้อมที่มีสีสันสดใส เต็มไปด้วยเสียงอึกทึก แสวงหาความตื่นเต้น มีลักษณะคล้ายคลึงกับการแสวงหาความตื่นเต้นทางประสาทสัมผัส

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ ไม่มีความต้องการแสวงหาสิ่งที่ทำให้เกิดความตื่นเต้น

E6: อารมณ์ดี

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ มีจิตใจเบิกบาน มีความสุข หัวเราะง่ายและบ่อย ร่าเริง มองโลกในแง่ดี

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ เฉยเมย ไม่แสดงความลิงโลดให้ผู้อื่นเห็น ไม่ร่าเริง จากการวิจัยยังพบว่าลักษณะการมีความสุขและพึงพอใจในชีวิตตนเอง มีความสัมพันธ์ทั้งกับองค์ประกอบความหวั่นไหวและองค์ประกอบการแสดงออก อีกทั้งลักษณะอารมณ์ดี (E6) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบการแสดงออกจะเกี่ยวข้องมากที่สุดในการทำนายการมีความสุข

ลักษณะเฉพาะในองค์ประกอบความเปิดกว้าง (O)

O1: มีจินตนาการ

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ มีจิตใจเปิดกว้างต่อจินตนาการ มีจินตนาการที่ชัดเจน มีการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยจินตนาการ การฝันกลางวันไม่ใช่เป็นแค่เพียงการหลบหนีจากโลกความจริงเท่านั้น แต่เป็นการสร้างสรรค์สิ่งที่สนใจขึ้นภายในโลกส่วนตัว บุคคลที่มีลักษณะดังกล่าวพัฒนาต่อเติมรายละเอียดของจินตนาการ และเชื่อมั่นว่าจินตนาการจะช่วยให้ดำรงชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์และสมบูรณ์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ มีการดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย ชอบใช้ความคิดกับสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว

O2: สุนทรียภาพ

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ มีความเปิดกว้างต่อสุนทรียภาพ ตระหนักรู้ถึงคุณค่าของศิลปะและความสวยงาม มีอารมณ์คล้อยตามไปกับกวีนิพนธ์ ซาบซึ้งกับดนตรี และประทับใจในงานศิลปะ การที่บุคคลมีความสนใจในศิลปะจะโน้มน้าวให้บุคคลขยายความรู้ไปอย่างกว้างขวางและมีความตระหนักหยั่งรู้มากกว่าบุคคลในเกณฑ์เฉลี่ยทั่วไป ผู้มีสุนทรียภาพไม่จำเป็นต้องมีความสามารถทางศิลปะ หรือจำ เป็นต้องชอบในสิ่งที่คนทั่วไปเชื่อว่าเป็นรสนิยมที่ดี

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ ขาดความรู้สึกต่อศิลปะและความงาม ไม่สนใจศิลปะและความงาม

O3: มีอารมณ์ความรู้สึก

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ เปิดกว้างต่ออารมณ์ความรู้สึก สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกภายในของตนเอง เห็นความสำคัญของอารมณ์ว่าเป็นสิ่งที่สำคัญส่วนหนึ่งของชีวิต มีประสบการณ์เกี่ยวกับอารมณ์ในลักษณะที่ลึกซึ้ง และรูปแบบอารมณ์ต่างๆ อย่างหลากหลาย

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ มีความรู้สึกทางอารมณ์น้อย และไม่เชื่อว่าอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญ

O4: การปฏิบัติ

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ เต็มใจที่จะทดลองทำ กิจกรรมที่แตกต่างไปจากสิ่งที่เคยทำไปในสถานที่ที่ไม่เคยไป กินอาหารชนิดที่ไม่เคยกิน ชอบที่จะแสวงหาวิธีการที่แปลกใหม่กับสิ่งที่ทำกันมาจนเกิดความเคยชิน และมีงานอดิเรกหลายอย่างที่มีความแตกต่างกัน

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ เปลี่ยนแปลงได้ยาก และชอบยึดติดกับการกระทำที่เคยใช้ได้ผล

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

O5: มีความคิดแปลกใหม่

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ มีจิตใจที่เปิดกว้างพร้อมที่จะคิดสิ่งใหม่ๆ คำนึงถึงสิ่งใหม่ ไม่ยึดติดกับความคิดแนวคิดดั้งเดิม มีความพึงพอใจในการคิดที่แตกต่างไปจากหลักการ ชอบท้าทายความสามารถทางสมองของตนเอง พยายามเพิ่มพูนสติปัญญาตนเอง แต่ไม่ได้มีความหมายว่าจะเป็นผู้มีเชาว์ปัญญาสูง

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ มีความสามารถทางสิปัญญาจำกัด และถ้าเป็นผู้มีเชาว์ปัญญาสูงก็จะถูกปิดกั้นความสามารถโดยการยึดติดกับหลักเกณฑ์ต่างๆ

O6: ค่านิยม

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ เปิดกว้างต่อการคิดวิเคราะห์ค่านิยมต่างๆ มีความสงสัยและชอบที่จะตรวจสอบแนวความคิดทางสังคมและความเชื่อค่านิยมที่สังคมเลื่อมใส ไม่ยึดถือหลักเกณฑ์ของสังคม

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ ยอมรับความเชื่อที่สืบต่อกันมา ยอมรับสิ่งที่นับถือกันมาจนเป็นประเพณี และมีลักษณะอนุรักษ์นิยม

ลักษณะเฉพาะในองค์ประกอบการยอมรับผู้อื่น (A)

A1: วางใจผู้อื่น

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ ไว้วางใจผู้อื่น มีความเชื่อว่าผู้อื่นมีความซื่อตรง มีความประสงค์ดี

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ ชอบดูหมิ่นผู้อื่น และมักตั้งข้อสงสัยว่า ผู้อื่นไม่ซื่อตรง มีความประสงค์ร้ายหรือเป็นอันตราย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

A2: ตรงไปตรงมา

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ ตรงไปตรงมา ไม่มีเลศนัย จริงใจ ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม ให้ความสำคัญกับทักษะทางสังคมที่จะทำให้ผู้อื่นยอมรับ โดยการปฏิบัติกับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา ไม่มีเล่ห์กลแอบแฝง

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ ปฏิบัติกับผู้อื่นอย่างไม่บริสุทธิ์ใจ ประจบสอพลอ มีเล่ห์เหลี่ยมหลอกลวง พยายามขยายความตีความเพื่อให้ตนเองถูก ทำทุกอย่างรวมทั้งหลอกลวงตนเอง เพื่อให้รู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ถูกต้อง แต่ไม่หมายความรวมถึงการเป็นคนคดโกง เป็นพวกต้มตุ๋น หรือพวกชอบพูดโกหก

A3: เห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ คำนึงถึงความสุขความสบายของผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เต็มใจช่วยเหลือผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ

ลักษณะที่ได้คะแนนต่ำคือ มุ่งสนใจแต่ตัวเอง ไม่เต็มใจช่วยแก้ปัญหาของผู้อื่น

A4: ประนีประนอม

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ เมื่อเกิดความขัดแย้งระหว่างบุคคลสามารถที่จะผ่อนปรน ประนีประนอมกับผู้อื่น แสดงความข้องใจของตนเองต่อผู้อื่นด้วยท่าทีไม่รุนแรง ควบคุมความไม่พอใจของตนเอง สามารถยกโทษให้กับผู้อื่นได้ และไม่เจ้าคิดเจ้าแค้น

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ แข็งกร้าว ยึดมั่นในความคิดของตนเอง ไม่ผ่อนปรนให้กับผู้อื่น

A5: ถ่อมตัว สุภาพ

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ ถ่อมตัว แสดงความสุภาพกับผู้อื่นโดยไม่สูญเสียความเชื่อมั่นตนเอง (Self-Confident) ความนับถือตนเอง (Self-Esteem)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ เชื่อว่าตนเองเป็นบุคคลประเภทที่เหนือกว่าผู้อื่น มักถูกคนรอบข้างแสดงความคิดเห็นว่าเป็นพวกหยิ่งทะนงตัวเกินไป ในทางพยาธิสภาพศาสตร์ (Pathological) การขาดความถ่อมตัวเป็นส่วนหนึ่งของอาการหลงตัวเอง (Narcism)

A6: อ่อนโยน

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ เห็นอกเห็นใจห่วงใยผู้อื่น ให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์ในวิถีทางสังคม

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ ไม่มีความรู้สึกเมตตาสงสารผู้อื่น ไม่สนใจกับการร้องขอความปรานี ตัดสินใจลงความเห็นในสิ่งต่างๆ โดยใช้หลักการทางตรรกะอย่างแข็งกร้าวโดยไม่นำความปรานีสงสารหรือหลักมนุษยธรรมเข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสิน

ลักษณะเฉพาะในองค์ประกอบการมีสติ (C)

C1: ทักษะ ความสามารถ

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ มีความสามารถ มีเหตุผล ไหวพริบ มองการณ์ไกล มีประสิทธิภาพในการทำสิ่งต่างๆ มีการเตรียมการสำหรับการจัดการชีวิตของตน

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ ไม่มีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับความสามารถของตน ไม่มีการเตรียมการ และมักทำสิ่งต่างๆไปอย่างไม่ถูกต้องเหมาะสม ส่วนประกอบทักษะความสามารถในองค์ประกอบความมีสติ มีความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่ออำนาจภายในของตนเอง

C2: ความมีระเบียบ

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ มีระเบียบ มีการจัดระบบที่ดี จัดเก็บสิ่งของให้อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ ไม่มีความสามารถในการจัดระบบ เป็นพวกไม่มีระเบียบแบบแผน ถ้าได้รับคะแนนต่ำมาก มีแนวโน้มที่จะทำให้มีอาการบุคลิกภาพผิดปกติแบบย้ำคิด (Compulsive)

C3: มีมโนธรรม

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ ยึดมั่นตามหลักจริยธรรม มีศีลธรรมเป็นหลักของจิตใจ

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ ไม่มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอนต่อเรื่องราวต่างๆ และมีส่วนทำให้มีลักษณะไม่น่าเชื่อถือ ไม่น่าไว้วางใจ

C4: มานะ พยายาม

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าและลงมือทำอย่างจริงจังเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีความขยันหมั่นเพียร มีเป้าหมายหรือทิศทางของชีวิต ถ้าได้รับคะแนนสูงมาก จะเป็นพวกที่ทุ่มเทให้กับงาน หรือเป็นพวกติดงาน

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ เชื่องช้า เฉื่อยชา ขี้เกียจ ไม่มีแรงขับความต้องการความสำเร็จไม่มีความทะเยอทะยาน ปราศจากจุดมุ่งหมาย ให้ความสำคัญต่ำกับการได้รับความสำเร็จ

C5: มีวินัยในตนเอง

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ มีความสามารถเริ่มต้นงานและดำเนินการจนงานแล้วเสร็จแม้ว่าต้องเผชิญกับความน่าเบื่อหน่ายและสิ่งรบกวนจิตใจอื่นๆ มีความสามารถที่จะจูงใจตนเองให้ทำงาน

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ เป็นคนผลัดวันประกันพรุ่ง หมดกำลังใจได้ง่าย ไม่สามารถควบคุมตนเองเพื่อจะทำในสิ่งที่ตนต้องการให้บรรลุผล

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

C6: ความรอบคอบ

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ คิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนลงมือทำ สุขุมรอบคอบ ระมัดระวัง

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ ชอบทำอย่างเร่งรีบ ลวกๆ มักจะพูดหรือลงมือทำโดยไม่คิดถึงผลที่จะตามมา แต่ถ้ามองในแง่ดีผู้ที่ได้คะแนนต่ำมีสัญชาตญาณและมีการตัดสินใจรวดเร็วเมื่อมีความจำเป็น

จากรายละเอียดองค์ประกอบห้าประการของบุคลิกภาพดังกล่าว สามารถสรุปได้ดังนี้

1. องค์ประกอบความหวั่นไหว

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ วิตกกังวล เกิดความโกรธได้ง่าย ซึมเศร้า ขี้อาย ไม่สามารถควบคุมความอยาก ความปรารถนาของตนจากสิ่งกระตุ้นต่างๆตกใจเสียขวัญเมื่อต้องเผชิญกับภาวะฉุกเฉิน

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ ผ่อนคลาย เกิดความโกรธได้ยาก ไม่เกิดความรู้สึกสะเทือนใจง่าย ไม่อึดอัดกับสถานการณ์ทางสังคม มีความสามารถต้านทานต่อความกดดัน สามารถควบคุมตนเองได้ในสถานการณ์ฉุกเฉิน

2. องค์ประกอบการแสดงออก

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ มีลักษณะน่าคบ เป็นมิตรชอบอยู่ในวงสมาคม โดดเด่นในท่ามกลางกลุ่มคน แคล่วคล่อง ปรารถนาความตื่นเต้น หัวเราะง่าย

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ มีพิธีรีตองมาก หลีกหนีจากสังคม ชอบเป็นผู้อยู่เบื้องหลัง ไม่เร่งรีบ ไม่มีความต้องการแสวงหาสิ่งที่ทำให้เกิดความตื่นเต้น เฉยเมย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. องค์ประกอบความเปิดกว้าง

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ มีการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยจินตนาการ ตระหนักรู้ถึงคุณค่าของศิลปะและความสวยงาม เห็นความสำคัญของอารมณ์ว่าเป็นสิ่งสำคัญส่วนหนึ่งของชีวิต เต็มใจที่จะทดลองทำกิจกรรมที่แตกต่างไปจากสิ่งที่เคยทำ มีความพึงพอใจในการคิดที่แตกต่างไปจากหลักการ ชอบที่จะตรวจสอบความเชื่อมั่นค่านิยมที่สังคมเลื่อมใส

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย ขาดความรู้สึกต่อศิลปะและความงาม มีความรู้สึกทางอารมณ์น้อย ชอบยึดติดกับการกระทำที่เคยใช้ได้ผล ถูกปิดกั้นความสามารถโดยการยึดติดกับหลักเกณฑ์ต่างๆ ยอมรับสิ่งที่นับถือกันมาจนเป็นประเพณี

4. องค์ประกอบการยอมรับผู้อื่น

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ ไว้วางใจผู้อื่น ปฏิบัติกับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา เต็มใจช่วยเหลือผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ถ่อมตัว สามารถที่จะผ่อนปรนประนีประนอมกับผู้อื่น เห็นอกเห็นใจห่วงใยผู้อื่น

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ มักตั้งข้อสงสัยว่าผู้อื่นไม่ซื่อตรง ปฏิบัติกับผู้อื่นอย่างไม่บริสุทธิ์ใจ มุ่งสนใจแต่ตนเอง หยิ่งทะนงตัว ไม่ผ่อนปรนกับผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกเมตตาสงสารผู้อื่น

5. องค์ประกอบการมีสติ

ลักษณะที่ได้รับคะแนนสูงคือ มีการเตรียมการสำหรับการจัดชีวิตของตน มีระเบียบยึดมั่นตามหลักจริยธรรม มีมโนธรรม มีความขยันหมั่นเพียร มีวินัยในตนเอง คิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนลงมือทำ

ลักษณะที่ได้รับคะแนนต่ำคือ มักทำสิ่งต่างๆไปอย่างไม่ถูกต้องเหมาะสม ไม่มีระเบียบแบบแผน ไม่มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอนต่อเรื่องราวต่างๆปราศจากจุดมุ่งหมาย ไม่สามารถควบคุมตนเองเพื่อจะทำในสิ่งที่ตนต้องการให้บรรลุผล ชอบทำสิ่งต่างๆอย่างเร่งรีบและลวกๆ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อิทธิพลที่มีต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ

ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ (2543: 238-239) ได้กล่าวถึงอิทธิพลที่มีต่อบุคลิกภาพว่ามาจาก 3 แหล่งใหญ่ ดังนี้

1. พันธุกรรม (Heredity) หมายถึง องค์ประกอบทั้งหลายที่ติดมาแต่กำเนิด สิ่งที่มีผลอย่างมากคือ ลักษณะทางกายภาพ เช่น ร่างกาย หน้าตา เพศ สีผิว อารมณ์ การทำงานของกล้ามเนื้อ ระดับพลังงาน และกระแสคลื่นแห่งชีวิต สิ่งสำคัญในการนำลักษณะโครงสร้างของชีวิตเหล่านี้สืบต่อกันมาก็คือ ยีนส์ (Genes) กล่าวกันว่ายีนส์ควบคุมฮอร์โมน ฮอร์โมนควบคุมลักษณะการทำงานของร่างกาย และการทำงานภายในโครงสร้างของร่างกายควบคุมการเกิดบุคลิกภาพ

2. สิ่งแวดล้อม (Environment) หมายถึง สิ่งที่อยู่ภายนอก สิ่งเหล่านี้จะมีปฏิสัมพันธ์กับตัวเราตลอดชีวิต จึงส่งผลต่อบุคลิกลักษณะของเราอย่างมาก สิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา การเรียนรู้ค่านิยมต่าง ๆ เจตคติหรือทัศนคติ การยึดถือปฏิบัติ จะทำให้เกิดเป็นบุคลิกภาพ ส่วนใหญ่เป็นกระบวนการทางสมองและจิตใจ สิ่งสำคัญที่สร้างบุคลิกภาพ เช่น วัฒนธรรม คุณธรรม จริยธรรมบรรทัดฐาน (Norms) ครอบครัว เพื่อนและกลุ่มสังคม คนเราเมื่ออยู่ในสิ่งแวดล้อมแบบใดมักจะมีบุคลิกภาพแบบสังคมนั้น ๆ

3. สถานการณ์ (Situation) หมายถึง สภาพการณ์เฉพาะอย่าง เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลใดสามารถเปลี่ยนแปลงบุคลิกเดิมได้ สถานการณ์ที่ว่านี้จะต้องแปลกหรือมีลักษณะเด่น เช่น การเสียของรัก การได้ของรัก การเปลี่ยนกะทันหัน การตกใจอย่างแรง ความกลัว อาการช็อก เหตุการณ์เหล่านี้จะทำให้แต่ละบุคคลเกิดบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไปได้

การวัดบุคลิกภาพ

มธุรส สว่างบำรุง (2542: 343-349) ได้กล่าวว่า นักจิตวิทยาได้พยายามนำความรู้ระเบียบวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาช่วยในการวัดบุคลิกภาพของบุคคล วิธีการต่างๆที่นักจิตวิทยาเลือกใช้มีดังต่อไปนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. การสังเกต (Observational Method) เป็นการประเมินบุคลิกภาพโดยทั่วไปที่บุคคลส่วนใหญ่นิยมกระทำ เนื่องจากเป็นวิธีการที่ง่ายที่สุด และไม่ต้องลงทุนหรือเสียค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น เพียงแต่ผู้สังเกตเฝ้ามองดูพฤติกรรมของบุคคลที่เราต้องการจะศึกษา การสังเกตจึงต้องอาศัยการจดบันทึกพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เวลานั้น

2. การสัมภาษณ์ (Interview Method) เป็นวิธีการศึกษาที่ถูกนำมาใช้อย่างกว้างขวาง ถือเป็นการประเมินบุคลิกภาพวิธีหนึ่งที่ผู้สัมภาษณ์สามารถใช้วิธีการสังเกตเข้าร่วมด้วยได้ การสัมภาษณ์จะทำให้ได้รับข้อมูลที่ละเอียดครบถ้วนตรงตามที่ผู้สัมภาษณ์ต้องการ ข้อมูลที่ได้มานั้นจะแสดงให้เห็นถึงความคิดเห็น การถ่ายทอดความรู้สึก อารมณ์ ภูมิหลัง อนาคต ตลอดจนทัศนคติของผู้ถูกสัมภาษณ์ ซึ่งจะนำมาประเมินบุคลิกภาพโดยรวมได้ในภายหลัง แต่อย่างไรก็ตามการสัมภาษณ์ยังคงมีข้อจำกัดหลายประการ เช่น อาจก่อให้เกิดความลำเอียง (Bias) ต่อผู้รับการสัมภาษณ์ได้

3. การใช้แบบสอบถาม (Questionnaires) ในการประเมินบุคลิกภาพนั้นจะมีประโยชน์ต่อการเลือกใช้ข้อมูลในปริมาณที่มากพอในการตั้งคำถาม การใช้แบบสอบถามนี้จะทำให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมทุกประเด็นที่ผู้วิจัยจะเลือกศึกษา และคำตอบที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะมีคุณค่าต่อผลงานการศึกษานั้นๆ โดยปกติการใช้แบบสอบถามจะมีส่วนประกอบภายใน ได้แก่ คำถามที่ถูกจัดพิมพ์เรียบร้อยแล้วและผู้ตอบแบบสอบถามจะต้องเขียนสัญลักษณ์หรือตอบสนองตามที่แบบสอบถามนั้นได้กำหนดไว้แบบสอบถามบุคลิกภาพจึงเป็นรูปแบบหนึ่งในการใช้แบบสอบถามในเรื่องอื่นๆที่ต้องการจะศึกษา

4. มาตรการประมาณค่า (Rating Scales) ประกอบไปด้วยข้อคำถามที่ได้สร้างขึ้นมาเกี่ยวกับลักษณะของบุคลิกภาพ ซึ่งจะมีช่องให้เลือกตอบอยู่หลายช่อง วิธีการสร้างมาตรการประมาณค่ามีอยู่ 2 วิธีใหญ่ๆที่นิยมใช้กัน ดังจะกล่าวต่อไปนี้

4.1 วิธีของLikert Technique ประกอบไปด้วยข้อความที่มีลักษณะ 2 ด้าน กล่าวคือ ด้านบวกหรือด้านลบ จัดแบ่งน้ำหนักของความรู้สึกออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยแบ่งการให้คะแนนของข้อความออกเป็น 5, 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4.2 วิธีของThurstone เป็นวิธีการแบ่งความรู้สึกออกเป็น 11 ระดับโดยเรียงจากความรู้สึกมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด การให้คะแนนของข้อความจะเริ่มต้นจาก 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 และ 11 ตามลำดับ ผู้ที่ศึกษาสามารถสร้างข้อคำถามจำนวนมากข้อและครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการจะถาม

5. แบบสำรวจบุคลิกภาพ (Personality Inventories) แบบสำรวจบุคลิกภาพเป็นการแบ่งแยกประเภทของแบบทดสอบที่ได้สร้างขึ้นมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะวัดบุคลิกภาพที่ได้ผ่านกระบวนการตรวจสอบในเรื่องของคุณภาพและความเป็นมาตรฐานของแบบทดสอบนั้นๆมาแล้ว ข้อดีของแบบสำรวจบุคลิกภาพไม่เพียงแต่จะมีพฤติกรรมที่แสดงออกมาภายนอกยังสามารถวัดลักษณะภายในได้อีกด้วย เพราะว่าได้มีการใช้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะภายในของบุคลิกภาพ แบบสำรวจบุคลิกภาพที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปประกอบด้วยแบบสำรวจต่อไปนี้

5.1 แบบสำรวจEdward Personal Preference Schedule (EPPS)

5.2 แบบสำรวจCalifornia Psychological Inventory (CPI)

5.3 แบบสำรวจThe Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI)

5.4 แบบสำรวจบุคลิกภาพ16 PF (16 Personality Factors Questionnaire)

6. วิธีการฉายภาพจิต (Projective Tests) เป็นวิธีที่สะท้อนความคิด ความรู้สึกและจินตนาการที่ซ่อนเร้นแอบแฝงของคนไข้ วิธีการนี้จะมีวัตถุประสงค์จากสมมติฐานในการใช้กลไกการฉายภาพจิตและเป็นการวัดที่ครอบคลุมลักษณะทางบุคลิกภาพของบุคคลไว้ทั้งหมด ลักษณะของวิธีการฉายภาพจิตจะใช้สิ่งเร้าที่ไม่มีโครงร่าง (Unstructured) หรือคลุมเครือ เพื่อให้แต่ละบุคคลได้รับการตอบสนองจากสภาวะทางสังคมหรือจากความเป็นจริงที่บุคคลมองว่าเขาควรจะเป็นอย่างไร วิธีการฉายภาพจิตจึงแบ่งออกได้เป็น 2 วิธีดังนี้

6.1 วิธีการภาพหยดหมึกของRorschach (Rorschach Ink Blot Test) สร้างขึ้นโดยนักจิตวิทยาชาวสวิสเซอร์แลนด์ ชื่อ Rorschach ประกอบด้วยภาพหยดหมึกพับทบไว้เป็นรูปต่างๆ 10 ภาพ โดย 5 ภาพเป็นสีขาวดำ อีก 5 ภาพเป็นสีต่างๆ คำตอบของผู้ถูกทดสอบจะเปิดเผยลักษณะบุคลิกภาพที่แท้จริงของเขาออกมา การตีความหมายคะแนนใน Rorschach ผู้ตีความหมายจะต้องมีความชำนาญเป็นพิเศษ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

6.2 แบบทดสอบTAT (Thematic Apperception Test) สร้างโดย Murray and Morgan ประกอบด้วยรูปภาพประมาณ 20 รูป ท้องเรื่อง (Themes) ที่ผู้ถูกทดสอบเล่าจะมีรากฐานจากชีวิตจริงของเขา ผู้ถูกทดสอบจะตีความหมายของสิ่งเร้าตามความพร้อมในการดูว่าเขามีความพร้อมที่จะรับรู้ไปทางด้านใด

บุคลิกภาพกับความสุข

Diener *et al*. (1999) กล่าวว่า จากการศึกษาเรื่องความสุขในบริบทวัฒนธรรมทางตะวันตก พบว่า บุคคลที่มีความสุขจะมีลักษณะที่เด่นคือ มีบุคลิกภาพแบบแสดงออกในระดับสูง ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ไม่มีความสุขมีแนวโน้มที่จะมีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในระดับสูง บุคลิกภาพแบบแสดงออกนั้นมีความสัมพันธ์กับความสุขหรือการมีความรู้สึกทางบวกในระดับ 0.7 ขณะที่บุคลิกภาพแบบหวั่นไหวก็จะมีความสัมพันธ์กับการมีความรู้สึกทางลบถึง 0.9 โดยสามารถอธิบายได้ว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวมาก ก็มักจะมีประสบการณ์ทางบวกมาก ดังนั้นก็จะส่งผลให้มีความสุขมาก และถ้าบุคคลมีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหว ก็มักจะมีประสบการณ์ทางลบมาก ดังนั้นก็จะส่งผลให้ไม่มีความสุขมากเช่นเดียวกัน

Power and Dalgleish (2008) ได้กล่าวว่า งานวิจัยร่วมสมัยหลายชิ้นที่มุ่งศึกษาบุคลิกภาพนั้นต่างศึกษาบนแนวความคิดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของCosta and McCrae โดยผลการศึกษาพบว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพด้านการแสดงออกและด้านการหวั่นไหวในระดับสูงนั้นมีแนวโน้มที่จะรายงานถึงความสุขได้ดี เช่นเดียวกันกับบุคลิกภาพด้านการเปิดกว้าง ด้านการยอมรับผู้อื่น และด้านการมีสติก็สนับสนุนการรายงานความสุขของตนเองได้มากกว่ามิติของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบในแบบอื่นๆ นอกจากนั้นในปี ค.ศ. 1991 Costa and McCraeได้พบว่าทั้งห้าองค์ประกอบนี้สามารถร่วมกันอธิบายความสุขได้ถึงร้อยละ 25

จากการศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้แนวคิดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของCosta and McCrae (1995) เนื่องจากแนวคิดนี้มีการแสดงองค์ประกอบหลักและองค์ประกอบเฉพาะได้ชัดเจน อีกทั้งมีการปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่องตามหลักการทางการวิจัย และสามารถใช้ได้ในผู้ที่มีภาษาวัฒนธรรมแตกต่างกัน โดยองค์ประกอบมี 5 ด้าน ดังนี้ ด้านความหวั่นไหว ด้านการแสดงออก ด้านความเปิดกว้าง ด้านการยอมรับผู้อื่น และด้านการมีสติ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แนวคิดเกี่ยวกับมิตรภาพ

มนุษย์ทุกคนไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ตามลำพังได้ เพราะมนุษย์ถือเป็นสัตว์สังคมจึงต้องการมีเพื่อนฝูงและการรวมกลุ่ม ดังนั้นสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal) เป็นเรื่องจำเป็นยิ่ง ไม่ว่าจะในรูปแบบของครอบครัว ญาติมิตร เพื่อนในสถานศึกษาหรือที่ทำงานหรือแม้กระทั่งคู่รักก็ตาม และจากคำกล่าวของศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 339) ที่ได้กล่าวไว้ว่าอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนจะมีมากกว่าอิทธิพลของครอบครัว วัยรุ่นจะเลือกเข้าหาเพื่อนของตนมากกว่าพ่อแม่ โดยวัยรุ่นนั้นจะเริ่มเปลี่ยนแปลงความสนใจจากพ่อแม่ไปสู่การมีความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน และความสัมพันธ์นั้นจะถูกพัฒนาจนวัยรุ่นสามารถสร้างความผูกพันอย่างสนิทสนมกับกลุ่มเพื่อนได้ (Steinberg, 1996) จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงเป็นเหตุผลให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนที่มีการพัฒนาจนสามารถเรียกได้ว่า “มิตรภาพ” เนื่องจากมีความเหมาะสมกับช่วงวัยของประชากรที่จะทำการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

ความหมายของมิตรภาพ

จากการศึกษาค้นคว้ามีผู้ให้ความหมายและคำจำกัดความของคำว่า “มิตรภาพ” ไว้หลายท่านดังต่อไปนี้

โยธิน ศันสนยุทธ และ จุมพล พูลภัทรชีวิน (ม.ป.ป.: 85) กล่าวว่า มิตรภาพ (Friendship) สามารถบ่งบอกถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอีกแบบหนึ่ง โดยความสัมพันธ์นั้นอาจจะเป็นการดึงดูดกันระหว่างบุคคลเพียงชั่วครู่ไปจนถึงความสัมพันธ์แบบลึกซึ้งและยาวนาน

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542) ให้ความหมายของมิตรภาพว่าหมายถึง ความเป็นเพื่อน

สุวรี ศิวะแพทย์ (2549: 416) กล่าวว่า ความเป็นสัตว์สังคมของมนุษย์ทำให้แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์เข้ามามีบทบาทในการสร้างมิตรภาพกับผู้อื่น และมิตรภาพที่แท้จริงอาจเกิดขึ้นได้จากการพูดคุยเพียงชั่วเวลาไม่นานในเรื่องราวที่ไม่ซับซ้อน ง่ายต่อการทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน

Blau (1973) กล่าวว่า มิตรภาพขึ้นอยู่กับทางเลือกและความต้องการของทั้งสองฝ่าย ซึ่งเกี่ยวข้องกับการแลกเปลี่ยนโดยสมัครใจซึ่งทั้งสองฝ่ายมีอย่างเท่าเทียมกัน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Wright (1982) กล่าวว่า บุคคลมีแรงผลักดันที่จะอยู่ใกล้ชิดกับกลุ่ม โดยบางสิ่งของสัมพันธภาพนี้จะกลายเป็นความใกล้ชิดและความพึงพอใจ เหล่านี้ถูกเรียกว่ามิตรภาพ ซึ่งผู้ที่มีมิตรภาพต่อกันจะมองอีกฝ่ายว่ามีความสำคัญ มีหนึ่งเดียว และไม่สามารถทดแทนได้

Hay (1988) กล่าวว่า มิตรภาพเป็นการพึ่งพาซึ่งกันและกันด้วยความสมัครใจระหว่างคนสองคน ที่ซึ่งตั้งใจว่าจะทำให้การไปสู่เป้าประสงค์ทางสังคมอารมณ์ของผู้ร่วมความสัมพันธ์นั้นเป็นไปได้อย่างง่ายขึ้น และอาจจะเกี่ยวข้องกับประเภทและระดับของการพึ่งพาซึ่งกันและกัน ความสนิทสนม ความรู้สึก และความช่วยเหลือที่ต่างฝ่ายต่างมีร่วมกันอยู่

Ainsworth (1989) กล่าวว่า มิตรภาพเป็นคำที่มีความหมายโดยนัยแฝงอยู่ โดยจะแตกต่างกันไปตามระดับความสัมพันธ์กับบุคคล จากคนรู้จักไปเป็นคนที่สนิทสนมจนกระทั่งกลายเป็นคนที่มีความผูกพันแบบยั่งยืน

Lemme (2002) กล่าวว่า มิตรภาพเป็นความสัมพันธ์โดยสมัครใจของบุคคล ระหว่างผู้ซึ่งมีความคล้ายคลึงกันอย่างสูงและผู้ซึ่งมีเป้าหมายในความสัมพันธ์นี้อย่างเท่าๆกัน ซึ่งจะนำไปสู่ความสนุกสนานและความพึงพอใจส่วนบุคคล

สรุปได้ว่า มิตรภาพหมายถึง ความสัมพันธ์โดยสมัครใจของบุคคลที่มีความคล้ายคลึงกันอย่างสูง โดยจะมีการพึ่งพาซึ่งกันและกัน การแลกเปลี่ยนกัน ซึ่งผู้ที่มีมิตรภาพต่อกันจะมองอีกฝ่ายว่ามีความสำคัญ มีหนึ่งเดียว และไม่สามารถทดแทนได้ โดยมิตรภาพที่แท้จริงอาจเกิดขึ้นได้จากการพูดคุยเพียงชั่วเวลาไม่นานในเรื่องราวที่ไม่ซับซ้อนและง่ายต่อการทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยที่ความสัมพันธ์นั้นอาจจะเริ่มจากคนรู้จักไปเป็นคนที่สนิทสนมจนกระทั่งกลายเป็นคนที่มีความผูกพันแบบยั่งยืน

ความสำคัญของมิตรภาพ

Lemme (2002) กล่าวว่า มิตรภาพมีความเกี่ยวข้องกับความสมัครใจ ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ของทั้งสองฝ่ายระหว่างบุคคลกับกลุ่มคนต่างๆ เป็นการสนับสนุนเพื่อน เป็นการช่วยเหลือประคับประคองเมื่ออยู่ในสภาวะวิกฤต เป็นเสมือนตัวกั้นความเครียดให้ออกไปจากชีวิต นอกจากนั้นมีการศึกษาวิจัยหลายชิ้นที่บ่งชี้ถึงความสำคัญของมิตรภาพไว้ดังนี้ ความสนิทสนมกลม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

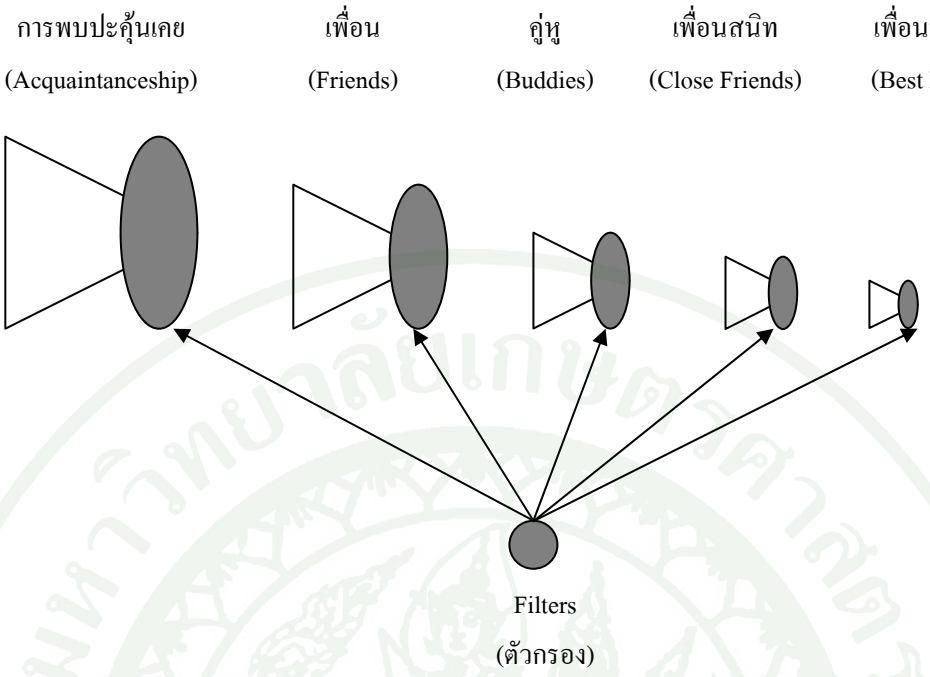
เกลียวกันในช่วงวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตที่ดีในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง หรืออีกงานวิจัยหนึ่งที่พบว่ามิตรภาพมีผลต่ออารมณ์เชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับศีลธรรม ความสุขและความพึงพอใจในชีวิตของช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย บางการศึกษาก็พบว่าศีลธรรมในวัยชรามีระดับความสัมพันธ์กับปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนมากกว่าในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ดังนั้นอาจสรุปได้ว่ามิตรภาพในช่วงวัยรุ่นไม่เพียงแค่จะส่งผลดีต่อช่วงวัยนี้เท่านั้นแต่ยังส่งผลกระทบทางบวกต่อเนื่องไปยังช่วงวัยอื่นๆอีกด้วย

หลักการเกิดมิตรภาพ

กมลรัฐ อินทรทัศน์ และ พรทิพย์ เย็นจะบก (2544: 168-170) กล่าวว่า พลวัตหรือการเคลื่อนไหวเป็นธรรมชาติของความสัมพันธ์ในลักษณะต่างๆที่อาจทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกที่ดีหรือเกิดความคับข้องใจได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพการเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอนของความสัมพันธ์นั้นๆ โดยหลักการและกระบวนการในการเคลื่อนไหวของสัมพันธ์จะประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญ 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการเริ่มสร้างความสัมพันธ์ ขั้นนี้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเพื่อสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้น จากนั้นความสัมพันธ์ดังกล่าวจึงเคลื่อนไปสู่ความสนิทสนมในระดับที่สูงขึ้นไปเรื่อยๆ โดยทั่วไปแล้วความสัมพันธ์จะเริ่มต้นด้วยความสมัครใจ หรือการคุ้นเคยกัน นอกจากนั้น Duck (1976 cited in Gouran, D., W. E. Wiethoff, and J. A. Doelger,1994) ได้กล่าวว่า การสนิทสนมคุ้นเคยจะเริ่มก่อตัวและเพิ่มขึ้นเรื่อยๆเมื่อทั้ง 2 ฝ่ายได้รับข้อมูลข่าวสารของกันและกันมากขึ้น เพราะข้อมูลข่าวสารของทั้งสองฝ่ายที่แลกเปลี่ยนกันจะเป็นตัวบอกถึงความเข้ากันได้หรือการสนับสนุนซึ่งกันและกันได้ ซึ่งกระบวนการนี้เรียกว่า กระบวนการกลั่นกรอง (A Filtering Process)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ภาพที่ 1 กระบวนการกลั่นกรอง (A Filtering Process)
ที่มา: Duck (1976 cited in Gouran, D., W. E. Wiethoff, and J. A. Doelger,1994)

2. ขั้นการรักษาความสัมพันธ์ให้ยืนยาว ขั้นนี้เป็นกระบวนการที่คาดหวังที่จะทำให้ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นมีความยั่งยืนและสมบูรณ์แบบที่สุด ซึ่งการรักษาความสัมพันธ์ดังกล่าวจะต้องใช้ทั้งทักษะและความพยายามดังนี้

2.1 ทักษะในการสร้างความสมดุลระหว่างตัวตนของเราและผู้ที่เราสร้างความสัมพันธ์ด้วย เนื่องจากความสัมพันธ์ต่างๆมักเกี่ยวข้องกับบทบาทที่มีอยู่ร่วมกันระหว่างสิ่งที่เป็นตรงกันข้าม เช่น การเป็นตัวของเราเองและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นต้น ดังนั้นเมื่อทั้งสองฝ่ายต้องการที่จะสร้างความสัมพันธ์ขึ้น ทั้งสองฝ่ายจะต้องสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นให้ได้ เพราะแต่ละคนก็มีคุณค่าในตนเองซึ่งสิ่งนี้จะมีอิทธิพลต่อการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2.2 ทักษะในการเติมต็มความคาดหวังซึ่งกันและกัน ในการที่จะรักษาความสัมพันธ์ให้ยืนยาวไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์เชิงมิตรภาพหรือคู่รัก ทักษะที่จำเป็นคือ ความรู้สึกคุ้มค่าที่ได้มีความสัมพันธ์กัน และความรู้สึกว่าเป็นผู้ได้รับความรู้สึกในเชิงบวกที่ต่างฝ่ายต่างได้รับจากกันและกัน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. ขั้นการหยุดหรือการเลิกความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน ขั้นนี้เป็นกระบวนการที่มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปสู่ความถดถอยในการที่จะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะใหญ่ๆ คือ การบอกหยุดหรือบอกเลิกความสัมพันธ์นั้นโดยตรง และการบอกโดยทางอ้อม ซึ่งการบอกโดยทางอ้อมนั้นเป็นยุทธวิธีที่ทั้งสองฝ่ายพยายามหลีกเลี่ยงการทำร้ายความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นวิธีที่อ่อนโยนกว่า เช่น การไม่มีเวลาให้กันและกันเหมือนเคย การพูดคุยที่เริ่มลดน้อยลง ฯลฯ

Beebe, Beebe and Redmond (1996 อ้างใน วิไลลักษณ์ รุ่งเรืองอนันต์, 2544: 10) ที่ได้กล่าวถึงการเกิดมิตรภาพว่า การที่บุคคลจะมีเพื่อนนั้นต้องมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและพัฒนาความสัมพันธ์กันไปจนเป็นเพื่อนสนิท โดยเรียงลำดับได้ดังนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างคนรู้จัก (Acquaintances) เป็นบุคคลที่รู้จักแต่ไม่สนิทสนมมากนัก เป็นคนที่รู้จักกันในกิจกรรมประจำวัน เช่น ในที่ทำงาน บุคคลสามารถมีคนรู้จักได้มากมาย ความสัมพันธ์ระหว่างคนรู้จักจะเป็นไปในลักษณะที่เป็นทางการและเป็นไปตามหน้าที่ การพูดคุยจะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับงาน โรงเรียนหรือกิจกรรมที่ทำๆไป บุคคลจะจำกัดการเปิดเผยตนเอง ไม่แสดงอารมณ์และเจตคติของตนเอง

2. ความสัมพันธ์กับเพื่อนทั่วไป (Casual Friend) ความแตกต่างระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนทั่วไปกับคนรู้จักคือ ระดับของความใกล้ชิด บุคคลจะเสนอเรื่องราวส่วนบุคคลต่อเพื่อนทั่วไปมากกว่าคนรู้จัก มีกิจกรรมที่ทำร่วมกันเป็นกลุ่ม เช่น การไปชมภาพยนตร์หรือคอนเสิร์ต เป็นต้น

3. ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนสนิท (Close Friend) เพื่อนสนิทจะเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดและเป็นที่ชอบพอของบุคคล อาจจะเป็นคนที่อยู่ใกล้ตัวหรือจะเป็นคนที่อยู่ห่างไกลออกไปก็ได้ แต่อย่างไรก็ตามก็ยังมีการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสนิทกันอยู่บ่อยๆ ความสัมพันธ์จะมีความสนิทสนมกันมาก บุคคลจะมีความไว้วางใจสูง มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อมีปัญหาก็จะพยายามช่วยกันแก้ไข

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความแตกต่างด้านความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนทั่วไปกับเพื่อนสนิท

Lemme (2002) กล่าวว่า มีการศึกษาเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างเพื่อนที่เกิดขึ้นด้วยความบังเอิญและเพื่อนที่ได้พัฒนาไปสู่การเป็นเพื่อนสนิทซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นจะมีความใกล้ชิดสนิทสนมมากขึ้น โดยความแตกต่างระหว่างเพื่อนทั่วไปกับเพื่อนสนิทมีดังนี้

1. การเป็นเพื่อนสนิทจะต้องมีการพัฒนาความคาดหวังเกี่ยวกับหน้าที่ของความสัมพันธ์ว่าจะเป็นอย่างไร ในขณะที่เพื่อนทั่วๆไปนั้นไม่มี นั่นคือคุณภาพของมิตรภาพจะมีผลกระทบต่อโครงสร้างความสัมพันธ์ของทั้งสองฝ่ายว่าจะมีการพัฒนาต่อไปหรือไม่

2. เพื่อนสนิทจะมีลักษณะเด่นในด้านของการพึ่งพาซึ่งกันและกันดีมาก มีการติดต่อกันและมีการสนับสนุนช่วยเหลือกันมากกว่าเพื่อนทั่วๆไป

3. เพื่อนสนิทจะเสนอผลประโยชน์ที่ดีให้แก่คู่สัมพันธ์เสมอ และความสัมพันธ์ที่สนิทสนมนี้จะทำให้ความขัดแย้ง ความไม่พึงพอใจ ความไม่สะดวกสบาย การใช้อารมณ์รวมไปถึงการใช้ทรัพยากรต่างๆนั้นมีลดน้อยลง

สรุปได้ว่า เพื่อนสนิทมักจะถูกระบุในรูปแบบของคำว่าการมีความสนิทสนม ความสนุกสนาน ความเป็นอิสระ การแบ่งปัน การยอมรับ และการเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน (Sapadin, 1988)

ประเภทของกลุ่มเพื่อน

ก่อ สวัสดิพาณิชย์ (2519 อ้างใน พชรมน พิริยะเลิศสกุลยิ่ง, 2549: 18) ได้กล่าวถึงการจัดกลุ่มของวัยรุ่น ไว้ดังนี้

1. กลุ่มเพื่อน เป็นกลุ่มเล็กๆ ไม่มีระเบียบพิธี แต่เป็นการรวมกลุ่มของคนที่มีรสนิยมตรงกันหรือมีผลประโยชน์ร่วมกันบางอย่าง สมาชิกภายในกลุ่มไม่เป็นที่แน่นอน บางคนเข้าร่วมกลุ่มในระยะหนึ่งแล้วแยกตัวเองออกไป บางทีก็กลับเข้ามารวมกลุ่มอีกแล้วแต่ความประสงค์ของตนเองและความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่มนั้นๆ สรุปว่ากลุ่มเพื่อนจะเกิดจากการอยู่ใกล้คียงกัน ความสนใจที่เหมือนกัน หรือทำกิจกรรมบางอย่างร่วมกัน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. กลุ่มเพื่อนสนิท กลุ่มนี้มีความสนิทสนมมากพอที่จะเล่าความลับได้ภายในกลุ่ม เด็กวัยรุ่นอาจเลือกเพื่อนสนิทได้เพียง 1-2 คนเท่านั้น กลุ่มเพื่อนสนิทมีอิทธพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่นสูง และช่วยให้มีการปรับตัวได้ดี

3. กลุ่มเพื่อนต่างเพศ เป็นความสัมพันธ์ระหว่างหนุ่มสาว ที่ชอบพอกัน หรือพอใจที่จะได้เที่ยวด้วยกันอย่างเปิดเผยและสนิทสนมรักใคร่

Hurlock (1967) ได้จัดประเภทเพื่อนของเด็กวัยรุ่นออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อนที่สนิทที่สุด เป็นเพื่อนที่ดีคบหากันอย่างสนิทสนม ไว้วางใจกัน และไม่มีความลับต่อกัน

2. เพื่อนสนิทที่มีความสนใจในสิ่งเดียวกัน เป็นเพื่อนที่อยู่รวมกันเป็นกลุ่มเล็กๆประมาณ 3-4 คน บางกลุ่มอาจจะประกอบไปด้วยเพื่อนสนิทที่สุด 2 กลุ่มขึ้นไป

3. เพื่อนที่มีความสนใจคล้ายคลึงกัน เป็นเพื่อนที่มีอุดมคติทางสังคมเหมือนกัน เป็นกลุ่มใหญ่ที่สุดของกลุ่มเพื่อนวัยรุ่น ความสัมพันธ์ทางสังคมต่างจากสองกลุ่มแรกและไม่จำเป็นต้องอยู่ในชั้นเรียนเดียวกัน โดยทั่วไปเพื่อนกลุ่มนี้อาจจะประกอบไปด้วยเพื่อนที่มีความสนใจเดียวกัน เป็นกลุ่มเล็กๆหลายกลุ่ม และในกลุ่มเล็กนั้นอาจจะประกอบด้วยกลุ่มเพื่อนที่สนิทที่สุดด้วย

มิติของมิตรภาพ

Amado (1993 cited in Kelly, 2004) ได้จำแนกมิติของมิตรภาพออกเป็น 4 มิติ ดังนี้

1. ความดึงดูดใจ (Attraction) เป็นสิ่งที่เชื่อมต่อความรู้สึกของบุคคลไปสู่ความเป็นเพื่อน และทำให้เกิดการรักษาความสัมพันธ์ที่มีชีวิตชีวาแบบนี้ไว้ตลอดไป การที่บุคคลบกพร่องในมิตินี้ทำให้อำนาจของความดึงดูดใจมีอำนาจต่อมิตรภาพ หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นเพราะพลังอำนาจของความดึงดูดใจมิตรภาพจึงจะสามารถดำเนินต่อไปได้

2. คุณสมบัติพื้นฐานของมิตรภาพ (Embodiment) เป็นแนวทางที่บุคคลกำหนดลักษณะของมิตรภาพทางกายภาพ ที่อาจมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลหรือชนิดของความสัมพันธ์ โดยบุคคล

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อาจแสดงคุณสมบัติพื้นฐานของมิตรภาพโดยการไปดูหนังด้วยกัน การเล่นดนตรีด้วยกัน การร่วมธุรกิจด้วยกัน หรือการนัดพบกันปีละครั้งเพื่อไปตกปลาด้วยกัน เป็นต้น การที่บุคคลบกพร่องในมิตินี้จะเสี่ยงต่อการสูญเสียมิตรภาพได้ง่าย เนื่องจากมิตินี้ต้องการความช่วยเหลือภายใต้กิจกรรมซึ่งจะนำไปสู่การกระทำและการแสดงออกถึงมิตรภาพ

3. พลังอำนาจ (Power) มิตินี้สามารถแยกแยะระดับความสำคัญและแนวทางของมิตรภาพได้ โดยความเป็นส่วนตัวและข้อจำกัดจะส่งผลกระทบต่อมิตรภาพระหว่างบุคคลได้ การบกพร่องในมิตินี้ การปราศจากการกระทำที่เป็นการจัดการ การบังคับให้ยอมรับ ความไม่เสมอภาคกันทางด้านฐานะทางสังคม การเงิน หรือโอกาส มิตรภาพก็จะไม่สามารถดำเนินต่อไปด้วยดีได้

4. ความเป็นชุมชนเดียวกัน (Community) เป็นการยอมรับว่ามิตรภาพเป็นสถานภาพภายในและเป็นสิ่งสนับสนุนการมีความรู้สึกบางอย่างร่วมกัน การที่บุคคลบกพร่องในมิตินี้จะเสี่ยงต่อการลดคุณค่าหรือความสำคัญลง และปราศจากความเข้มแข็งต่อสิ่งที่จะทำอันตรายหรือทำให้เสียหาย มิตรภาพก็ไม่สามารถดำเนินต่อไปด้วยดีได้

องค์ประกอบของมิตรภาพ

โยธิน ศันสนยุทธ และ จุมพล พูลภัทรชีวิน (ม.ป.ป.: 85-86) กล่าวว่า มิตรภาพ (Friendship) นั้นมีองค์ประกอบพื้นฐานสำคัญ 2 ประการ ดังนี้

1. ความใกล้กัน (Propinquity) ความใกล้กันเป็นพื้นฐานของการดึงดูดระหว่างกันระหว่างบุคคลโดยเฉพาะในเรื่องของความเป็นเพื่อนกัน ความเป็นเพื่อนมักจะพัฒนามาจากการติดต่อกันแบบตัวต่อตัว โดยความใกล้ชิดกันทางกายภาพมีส่วนทำให้เกิดความเป็นเพื่อน ผู้ที่อาศัยอยู่ในบริเวณใกล้กันมีโอกาสที่จะเป็นเพื่อนกันมากกว่าผู้ที่อยู่ไกลกัน และผู้ที่ติดต่อพบปะสังสรรค์กันบ่อยก็มีโอกาสที่จะเป็นเพื่อนกันมากกว่าผู้ที่ติดต่อหรือพบปะกันน้อย

2. ความคล้ายคลึงกันทางทัศนคติ (Attitudinal Similarly) ผู้ที่มีความสนใจและทัศนคติใกล้เคียงกันมักจะกลายเป็นเพื่อนกันในที่สุด แต่อย่างไรก็ตามความสนใจและทัศนคติของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามระดับอายุนอกจากนั้นความคล้ายคลึงทางทัศนคติอาจจะเป็นไปในทางอ้อมก็ได้ คือบุคคลมีแนวโน้มที่จะหาเพื่อนที่ตกอยู่ในสภาพเดียวกันกับตน โดยการหาเพื่อนในลักษณะนี้เป็นไปเพื่อลดความวตกกังวลที่เกิดขึ้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สุวรี ศิวะแพทย์ (2549: 417) กล่าวว่า มิตรภาพ (Friendship) มีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ ดังนี้

1. ความคล้ายคลึง (Similarity) โดยทั่วไปบุคคลมักจะชอบพอคนที่มีความสนใจร่วมกัน บุคลิกภาพคล้ายคลึง ตลอดจนภูมิหลังที่ใกล้เคียงกัน ในขั้นแรกบุคคลจะเลือกคบเฉพาะคนที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับตน โดยหลีกเลี่ยงคนที่มีลักษณะหรือทัศนะไม่ตรงกันออกไป ต่อจากนั้นจึงมีการแยกแยะคนที่มีรูปแบบชีวิตหรือมีความเป็นไปได้ที่จะคบกันเพื่อสานสัมพันธภาพต่อไป ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่าเมื่อบุคคลมีทัศนคติหรือความสนใจที่คล้ายกัน ก็จะมีความเป็นไปได้สูงที่จะมีกิจกรรมร่วมกันในเวลาพักผ่อน นอกจากนี้ถ้าแนวคิด ความคิดเห็น หรือความเชื่อ มีความใกล้คียงกันก็จะสามารถสื่อสารได้เข้าใจกันมากยิ่งขึ้นและนำไปสู่ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2. ความใกล้ชิด (Proximity) การอยู่อาศัยในละแวกเดียวกันหรือทำงานในที่เดียวกันมักจะก่อให้เกิดมิตรภาพได้ง่าย โอกาสที่คนเราจะเดือดร้อนหรือวิวาทกับคนที่อยู่ห่างไกลก็เกิดขึ้นได้น้อยมาก ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าการอยู่ใกล้คียงกันทำให้บุคคลเสียเวลาและใช้ความพยายามในการติดต่อกันน้อยกว่าการอยู่ห่างไกลนั่นเอง และปรากฏการณ์นี้จะมีอิทธิพลต่อความดึงดูดใจอย่างแรงและสามารถกระจายอิทธิพลได้อย่างกว้างขวาง ทำให้ชอบลักษณะต่างไของคนที่อยู่ใกล้ชิดได้มากขึ้นๆ

3. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) เมื่อกล่าวถึงความดึงดูดใจ เรามักมุ่งประเด็นไปที่ความต้องตาทางร่างกาย เพราะเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัดเจน มีความเป็นรูปธรรมมากกว่าความดีงาม ซึ่งจากงานวิจัยหลายชิ้นก็ชี้หเห็นว่ารูปร่างหน้าตาที่ดีที่ดึงดูดใจ มีความสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด (Close Relationship) อย่างเช่นการได้รับความสนใจจากกลุ่มเพื่อน ครู หรือแม้แต่คู่รัก ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าการคบค้าสมาคมกับคนหน้าตาดีเป็นแรงเสริมที่ทำให้รู้สึกว่าตนมีค่าที่มีคนหน้าตาดีเหล่านั้นเลือกคบด้วย อันเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มความรู้สึกที่ดีต่อตัวตนในความคิด (Self-Image)

คุณภาพของมิตรภาพ

Mendelson and Aboud (1999) ได้ระบุ 6 หน้าที่ของเพื่อนที่มีความสำคัญต่อมิตรภาพจากการอ่านทบทวนแบบวัดอื่นๆที่มีผู้สร้างไว้แล้ว และนำมาสร้างเป็นแบบวัดมิตรภาพขึ้นโดยมุ่งวัดด้านการทำหน้าที่ของเพื่อน (McGill Friendship Questionnaires-Friend’s Functions: MFQ-FF) ขึ้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อใช้สำหรับประเมินคุณภาพของมิตรภาพ ซึ่งแบบวัดฉบับนี้ถูกออกแบบสำหรับใช้กับวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Demir and Weitekamp, 2007) โดยหน้าที่สำคัญของเพื่อน 6 หน้าที่มีดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาความเป็นเพื่อน (Stimulating Companionship) เป็นการทำอะไรที่สนุกสนานเพลิดเพลิน ขำขัน รื่นเริง หรือน่าตื่นเต้นด้วยกันกับเพื่อน

2. การช่วยเหลือ (Help) คือ การให้คำแนะนำ การให้ความช่วยเหลือ และการให้ความช่วยเหลือในรูปแบบอื่นๆแก่เพื่อน

3. ความสนิทสนม (Intimacy) ต้องรู้สึกไวต่อความต้องการของเพื่อน และเปิดเผยความซื่อสัตย์ของตนโดยแสดงออกผ่านทางความคิด ความรู้สึก และข้อมูลส่วนตัว

4. ความเชื่อใจ (Reliable Alliance) คือ สามารถร่วมงานกันได้เสมอ มีความไว้วางใจกันและมีความจงรักภักดีต่อกัน

5. ความถูกต้องในตนเอง (Self-Validation) เป็นความรู้สึกว่ามีความสามารถ มีประสิทธิภาพ และมีคุณค่าจากคำบอกเล่าของบุคคลอื่น

6. ความปลอดภัยทางอารมณ์ (Emotional Security) เป็นการได้รับการปลอบใจและให้ความเชื่อมั่นต่อสิ่งที่ไม่เคยมีมาก่อนหรือในสถานการณ์ที่เลวร้ายจากเพื่อน

Demir and Weitekamp (2007) กล่าวว่า ลักษณะสำคัญของมิตรภาพทั้ง 6 ข้อ ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นเป็นการสรุปความหมายของมิตรภาพที่มีความแตกต่างกันเอาไว้ และคะแนนที่ได้จากแบบวัดนี้ก็จะถูกเรียกว่า คุณภาพของมิตรภาพ (Friendship Quality)

เนื่องจากมิตรภาพนั้นมีจุดเริ่มต้นมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือที่เรียกว่าสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จะมีความแตกต่างก็ตรงที่มิตรภาพเป็นความสัมพันธ์ที่ถูกกลั่นกรองและถูกพัฒนามาอย่างเข้มข้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงเสนอปัจจัยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เพราะถ้าหากบุคคลมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีก็อาจนำไปสู่การเกิดมิตรภาพที่ดีต่อไปได้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปัจจัยที่ส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2529: 12) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมความสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไว้ ดังนี้ คือ

1. ความพอใจร่วมมือ (Matuality) หมายถึง การที่บุคคลคบหาสมาคมกันนั้นจำเป็นต้องคำนึงถึงความรู้สึกและความพอใจของทั้งสองฝ่ายเป็นเบื้องต้น ต่างฝ่ายพอใจคบหาสมาคม ถ้าต่างฝ่ายไม่พอใจที่จะคบหาสมาคมต่อกัน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็จะไม่ยืดยาวต่อไป อาจจะเป็นการรู้จักกันอย่างผิวเผินเท่านั้น

2. การรู้จักและไว้วางใจกัน (Knowledge and Trust) เมื่อบุคคลพอใจที่จะคบหาสมาคมกันแล้ว ก็ต้องทำความรู้จักกันต้องศึกษารายละเอียดและประวัติส่วนตัวของฝ่ายตรงข้าม หาโอกาสสนทนากันแล้ว วิเคราะห์ดูว่าบุคคลนั้นๆ มีทัศนะหรือรสนิยมแบบเดียวกับตนหรือไม่ การที่จะให้ผู้อื่นไว้วางใจตนเองนั้น บางคนจะใช้วิธีเปิดเผยตัวเอง แสดงความบริสุทธิ์ใจเพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามรู้จักคุ้นเคย หรือไว้วางใจรวดเร็วขึ้น ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่จะช่วยให้บุคคล มีความเข้าใจ สนิทสนมกันเป็นอย่างดี

3. ปทัสถานส่วนบุคคล (Personal Norms) สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ได้แก่ ปทัสถานส่วนบุคคลที่แต่ละบุคคลยึดมั่นและแสดงออกอันมีผลกระทบต่อผู้อื่น เช่น การแสดงกิริยามารยาท ความประพฤติส่วนตัว อุปนิสัยใจคอ และบุคลิกภาพของบุคคลนั้นเป็นต้นถ้าบุคคลมีปทัสถานส่วนบุคคลดี ก็เป็นเสน่ห์ของบุคคลนั้น ทำให้บุคคลนั้นเป็นที่รักใคร่และชื่นชอบของบุคคลอื่น อันจะเป็นปัจจัยในการสร้างสัมพันธภาพ หรือมิตรภาพที่ดีต่อกันได้

4. การลงทุนส่วนตัว (Self Investment) เมื่อบุคคลเข้าไปมีความสัมพันธ์กับบุคลอื่นหรือกลุ่มอื่นใดก็ตาม บุคคลอาจจะได้กำไรหรือขาดทุน กำไรในที่นี้หมายถึง ความพอใจ ความสำเร็จ ความร่าเริงและความสุขใจ ส่วนขาดทุน หมายถึง ความไม่สบายใจ ความทุกข์ใจ ความอับอายและความกระวนกระวายใจ ดังนั้น การที่บุคคลจะคบกับใครนั้น แต่ละบุคคลจะต้องพิจารณาถึงกำไรและขาดทุนไว้ในใจและยอมลงทุนโดยเสียบางส่วนเพื่อแลกกับบางอย่างที่พอใจ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Carkhuff and Berenson (1977) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไว้ดังนี้

1. สัมพันธภาพแบบเปิด หมายถึง การเปิดเผยความรู้สึก เต็มใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูลประสบการณ์ซึ่งกันและกันอย่างเปิดเผยเพื่อความเข้าใจอันดี และก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่มั่นคง

2. มีความรู้สึกร่วม หมายถึง สามารถมีความเข้าใจบุคคลอื่น รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่น

3. เคารพและยอมรับในบุคคลอื่น หมายถึง ยอมรับบุคคลอื่นโดยไม่ตัดสินว่าถูกหรือผิด ไม่ประเมินบุคคล เคารพในบุคคลอื่น รับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น

4. การยอมรับโดยไม่ต้องเห็นด้วย หมายถึง การเป็นผู้ฟังที่ดีที่จะพยายามทำความเข้าใจโดยไม่ประเมินบุคคลอื่น แต่ให้ความสนใจในบุคคลอื่น

ดังนั้นบุคคลจะมีความสัมพันธ์สนิทสนมกันได้จะต้องมีพื้นฐานของความไว้วางใจ เพราะความไว้วางใจจะทำให้บุคคลเกิดความอบอุ่นใจ กล้าแสดงความคิดเห็น ช่วยเหลือเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ความไว้วางใจจะต้องมีการพัฒนาเป็นขั้นตอนและจะถูกสร้างขึ้นถ้าบุคคลมีความรู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนและได้รับการยอมรับ มีการเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกัน (อรุณีประภา หอมเศรษฐี, 2529: 53-54) นอกจากนั้นการที่บุคคลเปิดเผยตนเองก็จะทำให้เกิดความไว้วางใจจากตัวบุคคลอื่นมากขึ้น (Johnson, 1986)

นอกจากนี้ในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ไม่มีใครที่จะเป็น “ผู้รับ หรือ ผู้ให้” อยู่ฝ่ายเดียวได้ (สุรพล พยอมแย้ม, 2548: 41) การพึ่งพาซึ่งกันและกันเป็นพฤติกรรมสังคมที่จะต้องมีการตอบสนองกันอยู่ตลอดเวลา บางคนสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ไวและสามารถ “ให้” สิ่งที่ผู้นั้นต้องการได้ถูกต้องผลที่เกิดขึ้นคือความพอใจ อันนำไปสู่ไมตรีจิตและมิตรภาพแต่บางคนพื้นฐานทางจิตใจยังไม่ละเอียดอ่อนจึงไม่สามารถอ่านความรู้สึกหรือความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่งได้ การตอบสนองจึงอาจจะไม่ถูกต้องผลที่เกิดขึ้นนั้นก็คือความไม่พึงพอใจซึ่งจะนำไปสู่ความขัดแย้ง นอกจากนี้ปัจจัยที่แฝงอยู่เป็นเครื่องส่งเสริมให้มิตรภาพดำเนินไปอย่างราบรื่นคือความจริงใจที่เกิดขึ้นทั้งฝ่ายผู้ให้และผู้รับ (กิติยวดี บุญซื่อ, 2525: 114)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

Sasse (1975) กล่าวว่า สัมพันธภาพจะเจริญหรือมีความมั่นคงขึ้นอยู่กับบุคคลและความสัมพันธ์ของบุคคลนั้น โดยหลักการพัฒนาสัมพันธภาพมีดังต่อไปนี้

1. การสร้างสายสัมพันธ์ เป็นความรู้สึกที่ทำให้บุคคลอื่นสบายใจ การสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีนำไปสู่การปฏิสัมพันธ์ในครั้งต่อไป ในขณะที่ความผูกพันก่อเกิดขึ้นนั้นบุคคลจะรู้สึกสบายใจ ไม่ป้องกันตนเอง แต่จะเปิดเผยตนเองและเล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น

2. การเล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเอง เมื่อบุคคลมีความสัมพันธ์ต่อกันบุคคลมักชอบเล่าถึงความรู้สึก ประสบการณ์ และทัศนคติของตนเอง ทำให้รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

3. การรู้จักพึ่งพาซึ่งกันและกัน บุคคลจะได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทราบว่าผู้อื่นชอบอะไร ไม่ชอบอะไร เพื่อที่จะได้ตอบสนองได้อย่างถูกต้อง และทราบว่าจะช่วยเหลือกันได้อย่างไร

4. ความต้องการสัมพันธ์ที่มั่นคง บุคคลจะเริ่มการมีเคารพซึ่งกันและกัน มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น และมีความรักในสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นเพื่อให้สัมพันธภาพนั้นมั่งคงต่อไป

การพัฒนาทั้งสี่ขั้นของสัมพันธภาพเปรียบเสมือนซี่ล้อคือวงล้อโดยสามารถหมุนไปข้างหน้าหรือข้างหลังได้ หากความสัมพันธ์เป็นไปในทางบวกวงล้อก็หมุนไปข้างหน้าและหมุนไปเรื่อยๆเป็นความสัมพันธ์ที่มั่นคง แต่ถ้าการสร้างสายสัมพันธ์เป็นไปในลักษณะการโต้เถียง เอาชนะ ในบรรยากาศที่ไม่ดีก็จะทำให้บุคคลเริ่มลดการเปิดเผยตนเองและการสร้างสายสัมพันธ์ก็จะลดลง การพบปะกันน้อยลง เปรียบเหมือนวงล้อที่หมุนไปข้างหลัง (Sasse, 1975)

นอกจากนั้นSasse (1975) ยังกล่าวอีกว่า การสร้างความคุ้นเคยเป็นสิ่งสำคัญซึ่งเปรียบเสมือนบันไดที่บุคคลต้องก้าวไปทีละขั้น ดังนี้

1. ความใกล้ชิดทางปัญญา เมื่อบุคคลมาพบกันมักจะเริ่มความสัมพันธ์ด้วยคำพูดและความคิด เช่น การพูดคุยเกี่ยวกับภาพยนตร์ ความเป็นไปของสังคม เป็นต้น ในขั้นนี้ต่างก็รักษาความรู้สึกที่แท้จริงในบางเรื่องของตนไว้ และไม่แสดงออกเกินไป

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ความใกล้ชิดทางร่างกาย บุคคลที่มาถึงขั้นนี้จะมีความสนิทสนมกันมากขึ้น มีการสัมผัสกัน เช่น การจับมือ การแตะไหล่ การโอบกอด เป็นต้น

3. ความใกล้ชิดทางอารมณ์ บุคคลจะสามารถแสดงความรู้สึกของตนออกมาได้อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่เสแสร้ง ไม่ปกป้องตัวเอง บุคคลจะสามารถเข้าใจ มีความรักและสนับสนุนซึ่งกันและกัน ร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้สึกส่วนตัวหรือความคิดส่วนตัว

นอกจากนั้นวิจิตร อาวะกุล (2526: 148-152) ได้กล่าวถึงการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ควรปฏิบัติไว้ดังนี้

1. เปิดฉากทักทายติดต่อกันก่อน เป็นการเริ่มสร้างความเป็นมิตรและความผูกพันเป็นการให้ความสำคัญแก่เพื่อนก่อนทำให้คนอื่นได้เห็นว่าตนมีความสำคัญ

2. มีความจริงใจต่อเพื่อน ทุกคนชอบความจริงใจต่อกัน ความสุจริตใจต่อบุคคลทำให้เป็นที่รักใคร่นับถือ ถ้าไม่จริงใจต่อกันการคบหาสมาคมจะเป็นไปได้ยากและมีอุปสรรค

3. ควรหลีกเลี่ยงการนินทาเพื่อน เพราะจะทำให้สูญเสียความเป็นเพื่อนไปเสื่อมความนิยมเลื่อมใส มีแต่ความระแวง เป็นการกระทำที่สังคมรังเกียจจึงควรที่จะหลีกเลี่ยง

4. อย่าซัดทอดความผิดให้เพื่อน ในการทำงานร่วมกันความบกพร่องผิดพลาดย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากหลายอย่างอาจมาจากเพื่อน ตัวเรา เหตุการณ์ จึงควรแสดงความมีน้ำใจต่อกัน มิตรภาพความสัมพันธ์อันดีจึงเกิดขึ้นและแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

5. ยกย่องชมเชยเพื่อนในสิ่งที่สมควรเมื่อเพื่อนทำดี ให้กำลังใจและสนับสนุนด้วยความจริงใจไม่เสแสร้งหรือหาประโยชน์

6. ให้ความร่วมมือในกิจกรรมของเพื่อนด้วยความเต็มใจเสมอเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดี ตามหลักสังคหวัตถุ คือ “อัตถจริยา” ทำตนให้เป็นประโยชน์ในการงานต่างๆแม้จะได้แบ่งภาระหน้าที่ความรับผิดชอบกันไปแล้วก็ตาม ถ้าเราได้ช่วยเหลืองานของเพื่อนที่ทำช้า ทำไม่ได้ในบางเรื่อง บางสถานการณ์ บางเวลา ก็จะเป็นไปการเกื้อกูลสร้างความร่วมมือต่อกัน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

7. ให้เพื่อนได้ทราบในเรื่องที่ต้องรับผิดชอบหรือเรื่องที่เกี่ยวข้อง โดยปรารถนาดี เป็นห่วงเป็นใยในความเป็นอยู่และอนาคตของเพื่อน ช่วยเหลือและชี้แจงให้เกิดความเข้าใจเป็นการแสดงถึงความปรารถนาดีต่อเพื่อน

8. ฟังความคิดเห็นของเพื่อนๆบ้างให้เกียรติกันโดยฟังเพื่อนแสดงความคิดเห็น แม้จะขัดกันหรือความคิดไม่ตรงกัน การไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นกันทำให้รู้สึกว่าเขาไม่มีความหมายต่อเพื่อนต่อกลุ่มไม่ได้รับการยกย่องเป็นการทำลายมิตรภาพระหว่างเพื่อน ผู้นำหรือเพื่อนที่ชอบใช้อำนาจไม่ยอบรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ไม่ชอบให้ใครออกความคิดเห็นชอบพูดให้คนอื่นฟัง แต่ไม่ชอบฟังคนอื่นพูดจะทำให้ไม่กลมเกลียวกันในหมู่เพื่อน

9. หลีกเลี่ยงการทำตัวเหนือเพื่อน แม้จะมีความเหนือกว่าอยู่แล้วก็ตาม การคุยโตโอ้อวดทำให้ไม่มีใครอยากคบด้วย เข้ากับใครไม่ได้ ควรยึดคตินอบน้อมถ่อมตนเอาไว้เพื่อที่จะรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนได้ยั่งยืน

10. ทำตนให้เสมอต้นเสมอปลาย การประพฤติต่อกันฉันท์มิตรที่เคยปฏิบัติกันมาแม้จะมีฐานะเปลี่ยนแปลงไปก็ตามแต่ความเป็นเพื่อนความเป็นกันเองก็ไม่เปลี่ยนแปลงไปด้วย

11. ใจกว้างและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนจึงจะรักษาสัมพันธภาพที่ดีกันไว้ได้ การให้ปันสิ่งของแก่เพื่อน การแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เอาเปรียบ ไม่คอยจะเอาของผู้อื่นมาแต่ฝ่ายเดียว

12. พบปะสังสรรค์กับเพื่อนบ้างตามสมควรเป็นการรักษาความเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน มิตรภาพที่ขาดการติดต่อกัน ความห่างเหิน ทำให้ความไม่เข้าใจกันและกันเกิดขึ้นได้ จึงควรพบปะมิตรสหายบ้างตามความเหมาะสม

13. ให้ความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือเพื่อนในยามทุกข์ร้อนเท่าที่ทำได้ รู้จักเพื่อน เข้าใจเพื่อนเห็นใจเพื่อน ย่อมจะให้ความช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้หรือแสดงความเห็นใจในยามทุกข์ร้อน

คุณลักษณะของเพื่อนที่ดีที่ควรคบ

วิจิตร อาวะกุล (2542: 181) กล่าวว่า คุณลักษณะของเพื่อนที่ดีที่ควรคบนั้นประกอบด้วยคุณสมบัติ ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. เป็นคนไม่เอาเปรียบเพื่อน เห็นเพื่อนได้ดีก็ดีใจด้วย ไม่อิจฉาริษยา เมื่อเพื่อนตกทุกข์ได้ยากเจ็บไข้ได้ป่วยก็สงสารเป็นทุกข์แทนพยายามหาทางช่วยเหลือ และยอมเสียสละให้กันเมื่อถึงคราวจำเป็น

2. เป็นคนรักเพื่อน ไม่เห็นแก่ตัว เสียสละและเห็นประโยชน์ของส่วนรวม โอบอ้อมอารีเมตตากรุณา พูดจามีศีลมีสัตย์ เชื่อถือได้ รักษาคำพูด มีสามัคคีธรรม กิริยาสุภาพเรียบร้อยนอบน้อมต่อผู้ใหญ่ไม่แข็งกระด้าง

3. มีวาจาอ่อนหวานนิ่มนวล อ่อนน้อมกับคนทั่วไป รักเกียรติของตนและคนอื่น ไม่ทับถมผู้อื่นที่ทำผิดหรือชั่ว

4. ชักนำ แนะนำ เพื่อนแต่ในสิ่งดี คอยตักเตือนเพื่อนเมื่อเห็นเพื่อนทำผิด หวังดีต่อเพื่อน

5. ไม่เสียในเรื่องความประพฤติ เรื่องการเงิน ไม่เป็นหนี้สินมากมาย ไม่เป็นคนเจ้าชู้ไม่เกเร เล่นการพนัน เสพยาเสพย์ติด ไม่ชอบนินทายุแหย่ ส่อเสียดผู้อื่น ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคมคนทั่วไป

6. เป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย หนักแน่น เยือกเย็น ไม่หูเบา เชื่อคนง่าย ไม่เป็นคนขี้เหนียวแต่ก็ไม่ใช่คนสุรุ่ยสุร่าย

มิตรภาพกับความสุข

Argyle (2001) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ใกล้ชิดมีความเกี่ยวข้องกับความสุขด้วยเหตุผล 3 ประการ ดังนี้

1. คนที่มีความสุขจะมีลักษณะที่น่าดึงดูดใจ ดังนั้นจึงมีเพื่อนมากกว่าคนที่ไม่มีความสุข
2. ความสัมพันธ์ใกล้ชิดส่งผลต่อความผูกพัน เพราะจะทำให้เรารู้สึกมีความสุขและพอใจ
3. มิตรภาพที่ใกล้ชิดสนิทสนม (Close Friendship) ถือเป็นเป็นการสนับสนุนจากสังคม

นอกจากนั้นการมีเพื่อนฝูงสนิทเก่าแก่อยู่จำนวนหนึ่ง มีส่วนเกี่ยวพันกับความสุขของบุคคลเพราะคนที่รู้สึกพอใจกับชีวิตตนเองมากที่สุด จะสามารถมีเพื่อนตายได้มากกว่าผู้ที่รู้สึกพอใจใน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ชีวิตตนเองต่ำที่สุดไม่น้อยกว่า 2 เท่า โดยผู้ที่นับเพื่อนเก่าแก่ได้เกิน 5 คนขึ้นไป มีโอกาสจะมีความสุขได้ถึงร้อยละ 40 ยิ่งมีถึงระหว่าง 5-10 คน ก็จะมีโอกาสมากขึ้นเป็นร้อยละ 50 และยิ่งมีเกิน 10 กว่าคนขึ้นไป ก็ยิ่งมีโอกาสที่จะมีความสุขสูงขึ้นกว่าอย่างมาก (ไทยรัฐ, 2551)

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับมิตรภาพ ผู้วิจัยได้เลือกใช้ แนวคิดของ Mendelson and Aboud (1999) ซึ่งแบ่งเป็น 6 องค์ประกอบ คือ ด้านการพัฒนาความเป็นเพื่อน ด้านการช่วยเหลือ ด้านความสนิทสนม ด้านความเชื่อใจ ด้านความถูกต้องในตนเอง และด้านความปลอดภัยทางอารมณ์ เนื่องจากมีการรวบรวมลักษณะที่เด่นและสำคัญที่สามารถบ่งชี้ระดับคุณภาพของมิตรภาพ โดยมุ่งเน้นในด้านการทำหน้าที่ของเพื่อนโดยเฉพาะ

แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาค้นคว้ามีผู้ให้ความหมายและคำจำกัดความของคำว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ไว้หลายท่าน ดังต่อไปนี้

พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยาฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2550: 359) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าหมายถึง เจคติของการยอมรับตนเอง ประเมินตนเองว่ามีคุณค่า และความนับถือตนเอง มีความภูมิใจในตน โดยเฉพาะในเรื่องค่านิยม ลักษณะนิสัย และศักดิ์ศรีของตน

อนุรักษ์ บัณฑิตย์ชาติ (2542: 78) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง โดยการประเมินคุณค่าของตนจากลักษณะทางกายภาพ จิตใจ ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม ความสามารถทางสติปัญญา และความสามารถในด้านต่างๆ นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองยังเกิดจากการยอมรับของบุคคลรอบข้าง การรู้สึกว่ามีคนรัก การได้รับการยกย่องหรือประสบความสำเร็จ บุคคลที่ประเมินตนในด้านดีจะเห็นคุณค่าของตนเองแต่ถ้าประเมินตนออกมาในด้านลบจะเกิดความรู้สึกว่าตนไร้คุณค่า เช่น ไม่มีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับ ถูกเหยียดหยาม ทำอะไรไม่สำเร็จ ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลแตกต่างกัน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Maslow (1970) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีสมรรถภาพในการทำสิ่งต่างๆ มีความเชี่ยวชาญและมีความสามารถ

Burns (1979) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง การประเมินคุณค่าตนเอง ซึ่งแสดงถึงการใช้จิตสำนึกของตนในการพิจารณาว่าตนเองมีความสำคัญอย่างไร โดยการประเมินคุณค่าของตนเองนั้นจะตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบการรับรู้ตนเองตามอุดมคติหรือความปรารถนาที่ตนอยากเป็น

Rosenberg (1979) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง ความรู้สึกยอมรับนับถือในตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง เป็นการประเมินตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ

Branden (1981) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง ลักษณะของความเชื่อมั่นและความนับถือในตนเองที่เกิดจากความเชื่อในความมีคุณค่าของตนเอง ความมั่นใจความสามารถของตนที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตั้งเป้าหมายและพอใจ

Coopersmith (1981) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการพิจารณาและประเมินคุณค่าของตนเอง ตามความรู้สึกและทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองและแสดงถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและคุณค่าของตนเอง โดยการที่บุคคลประเมินและตัดสินคุณค่าของตนเองจะเป็นไปในลักษณะของการประเมินตนเองโดยรวมมากกว่าการประเมินที่ละด้าน หรืออาจอธิบายได้ว่าเป็นคุณค่าที่ให้กับตนเอง โดยพิจารณาประสบการณ์ที่ผ่านมาในเรื่องความสามารถ ความสำเร็จความล้มเหลว การยอมรับ การปฏิเสธตนเอง การพึ่งตนเอง ตลอดจนการตัดสินของบุคคลอื่นที่ตนให้ความสำคัญด้วย

Bachman (1987) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง ผลเฉลี่ยจากการประเมินคุณสมบัติของเอกลักษณ์แห่งตน การประเมินคุณสมบัติแต่ละอย่างขึ้นอยู่กับระบบค่านิยมของสังคม บุคคลจะประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้จากความแตกต่างระหว่างคุณสมบัติที่ตนมีอยู่กับคุณสมบัติในอุดมคติที่บุคคลนั้นอยากเป็น

Brockner (1988) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง ระดับความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบที่มีต่อตนเองซึ่งเกิดจากการที่บุคคลประเมินคุณค่าให้แก่ตนเองและนอกจากนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นตัวกำหนดบุคลิกภาพ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ต่างกันของบุคคลแต่ละคน

Joseph (1994) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง ทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง โดยประเมินจากความสามารถ คุณค่า และความสำเร็จที่บุคคลนั่นมี

Lussier (1999) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของอัตมโนทัศน์ (Self Concept) หรือมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง จะมีค่าอยู่ระหว่างบวกกับลบหรือสูงกับต่ำโดยได้จากการตอบคำถามในลักษณะต่างๆ เช่น คุณชอบตัวคุณเองหรือไม่ คุณเป็นคนหรือเป็นพนักงานที่มีค่าใช่หรือไม่ คุณเชื่อว่าคุณสามารถทำสิ่งใหม่ๆ ได้หรือคุณกลัวความล้มเหลวหรือไม่เป็นต้น

สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง การที่บุคคลประเมินตนเองในภาพรวมตามความรู้สึก ทัศนคติ ความเชื่อ และการยอมรับตนเองที่บุคคลมีต่อตนเอง และในบางครั้งอาจรวมไปถึงการรับรู้ตามการตัดสินของบุคคลอื่นที่ตนให้ความสำคัญด้วย ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของอัตมโนทัศน์ ซึ่งแสดงถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และคุณค่าของตนเอง

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

Maslow (1970) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีศักยภาพ มีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆได้ มีประโยชน์และมีความสำคัญกับสังคม การทำลายความรู้สึกเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยอ่อนแอ และไม่มีประโยชน์ ซึ่งจะนำไปสู่ความท้อแท้ การหาสิ่งอื่นมาชดเชย หรือมีความโน้มเอียงที่จะเป็นคนใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล

Branden (1981) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีผลอย่างมากต่อบุคลิกภาพ อารมณ์และสังคม รวมทั้งมีผลต่อกระบวนการคิด ความปรารถนา การให้คุณค่าต่อสิ่งต่างๆ การตั้งเป้าหมาย รูปแบบของปฏิสัมพันธ์ที่บุคคลมีต่อผู้อื่น การรับรู้โลกภายนอก โดยพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกนั้นเป็นผลมาจากการประเมินตนเองมาเป็นความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับที่ต่างกัน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Franken (1998) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงทางบวกกับพฤติกรรมต่างๆ รวมทั้งการเป็นผู้มีอำนาจ การประสบความสำเร็จ ความเป็นอยู่ที่ดี และสุขภาพ ความรู้สึกเห็นคุณค่าตนเองต่ำนั้นถูกระบุว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อความก้าวร้าว ความเหลวไหล ความหดหู่ และความประพฤติที่ไม่ดี เมื่อมาพิจารณาถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว คนเราทุกคนย่อมมีคุณค่าในตนเอง เป็นความต้องการที่สำคัญที่สุดที่เราต้องการในสังคมที่มีเราอยู่ด้วย และยังพบว่ามีความจำเป็นที่เราต้องพัฒนาปัจเจกบุคคลให้เห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง เพื่อที่เขาจะรู้สึกว่ามีความมั่นคงทางจิตใจ มีคุณค่า อันจะนำมาซึ่งความสุข มีพฤติกรรมที่ดี สามารถดำเนินชีวิตได้ในสังคมอย่างมีความสุข ในการส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนี้ เราสามารถเริ่มได้จากพ่อ แม่ ครูอาจารย์ เพื่อนๆ และตนเอง หากสังคมใดมีผู้ที่ขาดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ภาพสะท้อนที่ปรากฏออกมาให้เห็นคือ ปัญหาสังคมนั่นเอง

Lawrence (2000) กล่าวว่า ความต้องการในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความต้องการที่สำคัญที่สุดที่เรามีในสังคมของเรา ความต้องการให้มีคนเห็นคุณค่าและให้คนชอบนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายๆ ทุกหนทุกแห่งผู้คนนั้นยังพยายามต่อสู้ดิ้นรนเพื่อคงไว้ซึ่งการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตนเอง

สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคม เนื่องจากบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในระดับสูงจะสามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ เพราะบุคคลจะมีการประเมินตนเองในทางที่ดี มีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ตระหนักว่าตนมีศักยภาพและความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆได้ ส่งผลให้บุคคลประสบความสำเร็จและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามที่ตนปรารถนา นอกจากนั้นบุคคลเหล่านี้ก็จะสามารถสร้างประโยชน์ต่างๆให้แก่สังคมได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมีการประเมินตนเองในทางลบคือมีความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไร้ความสามารถ ก็จะเป็นผลให้บุคคลขาดความมั่นใจและขาดความเคารพนับถือตนเองซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและส่งผลกระทบต่อสังคมได้

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญกับการดำรงชีวิตของบุคคล จึงมีผู้เสนอแนวคิดไว้หลากหลาย โดยแนวคิดที่มีความสำคัญและเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายมีดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของ Carl Roger

Roger (1959) กล่าวว่า มนุษย์มีอิสระภาพ มีธรรมชาติที่ใฝ่ดี ต้องการที่จะรู้จักตนเอง มีความรับผิดชอบต่อชีวิตและการกระทำของตนเอง มีความสามารถในการแก้ปัญหาชีวิตของตนเอง ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล โดย Rogerได้กล่าวว่า โครงสร้างบุคลิกภาพประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

1. บุคลิกภาพของบุคคลที่ถูกหล่อหลอม และผลักดันจากประสบการณ์ของบุคคล ตั้งแต่แรกเกิด ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่บุคคลสำนึกรู้เฉพาะตน (Phenomenal Field)

2. ตัวตนของบุคคล (Self) หมายถึง กระบวนการที่รวมเอาอัตมโนทัศน์ ค่านิยม จุดมุ่งหมาย และอุดมคติ (Ideal) เข้าด้วยกันเพื่อช่วยเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต สามารถแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ ตัวตนที่แท้จริง (Real Self) ตัวตนตามอุดมคติ (Ideal Self) และตัวตนที่มองเห็น (Self Concept) ถ้าตัวตนที่แท้จริงกับตัวตนตามอุดมคติมีความแตกต่างกันมาก บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มจะเป็นผู้ที่ก่อปัญหาให้กับตนเองและผู้อื่นมาก

การเห็นคุณค่าในตนเองในแง่ของการประเมินตนเองระหว่างตัวตนที่แท้จริงกับตัวตนตามอุดมคติ Roger (1959) สามารถอธิบายได้ดังนี้

1. บุคคลที่มองตนเองตรงกับตัวตนตามความเป็นจริง มักมองตนเองตามอุดมคติที่ค่อนข้างเป็นไปได้ การดำเนินชีวิตมีจุดมุ่งหมาย กระตือรือร้น และได้ตามสิ่งที่ตั้งใจไว้ เขาจึงมีพอใจในตนเองอยู่มาก ซึ่งจะนำไปสู่ความพอใจในบุคคลอื่น มองตัวเองและผู้อื่นในด้านดี และนำไปสู่การมองเห็นคุณค่าในตนเองสูงด้วย

2. บุคคลที่มองตนเองสูงกว่าตนตามความเป็นจริง มีแนวโน้มที่จะมองตนตามอุดมคติอย่างเพ้อฝัน ไม่มีลู่ทางดำเนินไปสู่ความสำเร็จ ฉะนั้นจึงมักทำอะไรไม่ค่อยสมหวังในชีวิตอยู่เสมอ ชอบโทษผู้อื่น สถานการณ์อื่นว่าเป็นต้นเหตุความไม่สมหวังนั้น

3. บุคคลที่มองตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง มักเป็นผู้ที่ยอมแพ้ ถดถอย ไม่ได้ใช้ศักยภาพและคุณสมบัติตามความเป็นจริง จึงมีแนวโน้มที่จะวาดภาพในอุดมคติที่ตกต่ำลงอีก เพราะไม่เชื่อในความสามารถและศักยภาพของตน อันจะนำไปสู่การมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลงไปอีก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ดังนั้นความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ในช่วงเวลาที่เปลี่ยนไป แต่ความรู้สึกนี้จะเปลี่ยนไปไม่มากถ้ามีเหตุการณ์ที่ทำลายความรู้สึกก็จะทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง แต่ถ้ามองตนเองตามตัวตนที่แท้จริงและมองคนอื่นในด้านดีก็จะทำให้มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงตามไปด้วย

แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของ Maslow

โดยอาศัยทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของMaslow (1970) ในการอธิบายแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าบุคคลจะได้รับการจูงใจตลอดชีวิตเพื่อตอบสนองความต้องการตามลำดับขั้นของตน บุคคลจะมีความต้องการตลอดเวลาและทันทีที่ความต้องการขั้นต้นได้รับการตอบสนองแล้วก็จะเกิดความต้องการขั้นสูงกว่าต่อไป โดยMaslowได้แบ่งความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้น ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านสรีระหรือทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นแรกของสิ่งมีชีวิตนั่นคือการมีชีวิตอยู่ได้ ได้แก่ การมีอาหาร น้ำดื่ม อากาศหายใจ ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น ซึ่งเป็นความต้องการที่สำคัญและรุนแรงมากพอที่จะทำให้สิ่งมีชีวิตต้องดิ้นรนต่อสู้และกระทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่สามารถตอบสนองหรือสร้างความพึงพอใจให้แก่ตนเองได้

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) เมื่อความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองแล้ว ขั้นต่อไปจะต้องการความมั่นคงปลอดภัยและกลัวอันตรายต่างๆทั้งในด้านทรัพย์และชีวิต

3. ความต้องการผูกพันทางสังคม (Belonging and Love Needs) ความต้องการขั้นนี้อาจเรียกว่าเป็นความต้องการทางสังคม (Social Needs) คือ ต้องการมีเพื่อน มีคนรักใคร่ชอบพอและต้องการรักใคร่ผู้อื่นด้วย นั่นคือมนุษย์เป็นสัตว์สังคมจึงไม่ต้องการอยู่อย่างโดดเดี่ยว

4. ความต้องการมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Esteem Needs) มนุษย์มีความคิดอยากเด่น อยากให้ตัวเองมีชื่อเสียง มีความสำคัญ เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น มีฐานะบทบาทที่มั่นคงทางสังคม โดยแบ่งความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4.1 ความเคารพตนเอง (Self Respect) ซึ่งแสดงออกมาในลักษณะต่างๆ ได้แก่ การมองเห็นคุณค่าของตนเองว่าเป็นคนเข้มแข็ง มีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่กระทำ มีความชื่นชมตัวเอง มีความเชื่อมั่น สามารถพึ่งตนเองได้ และมีความเป็นอิสระ

4.2 ความรู้สึกต่อคุณค่าที่บุคคลอื่นมีต่อตน (Esteem from Others) คือความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงหรือมีเกียรติ มีตำแหน่ง ฐานะ ลักษณะเด่นเป็นที่ยอมรับ ได้รับความสนใจ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรีหรือเป็นที่ยกย่องชื่นชมของผู้อื่น

5. ความต้องการความสำเร็จแห่งตน (Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการขั้นสูงสุด เป็นการรับรู้ความสามารถและคุณค่าที่แท้จริงของตนอันที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่มนุษยชาติ

ทั้งนี้Maslow (1970) มีความเชื่อว่าทุกๆ คนในสังคมมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จและต้องการให้ผู้อื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตนด้วย ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองอย่างเป็นที่พอใจก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีความสามารถ มีประโยชน์ต่อสังคม และถ้าความต้องการนี้ถูกขัดขวางก็จะทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีปมด้อย เสียหน้าหรือเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith

Coopersmith (1981) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการแสดงความรู้สึกหรือการประเมินตนเองในการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง ชี้ให้เห็นถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งเกณฑ์ในการประเมินความสำเร็จที่ถือเป็นแหล่งกำเนิดของการเห็นคุณค่าในตนเองมี 4 ประการ ดังนี้

1. การมีความสำคัญ (Significance) เป็นความสามารถของบุคคลที่ได้รับการยอมรับความสนใจ ความห่วงใย การดูแล การแสดงออกถึงความรักจากบุคคลอื่น และการเป็นที่ชื่นชอบของบุคคลอื่นตามสภาพที่ตนเป็นอยู่ ตลอดจนได้รับการสนับสนุนและการกระตุ้นเตือนในยามที่ต้องการความช่วยเหลือหรือภาวะวิกฤต

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. การมีอำนาจ (Power) เป็นความสามารถของบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการควบคุมการกระทำของตนเองและผู้อื่น ซึ่งในบางสถานการณ์ของการมีอำนาจนั้นอาจแสดงให้เห็นโดยการที่บุคคลได้รับความเคารพนับถือจากบุคคลอื่นและการมีอิทธิพลต่อบุคคลอื่นโดยที่บุคคลสามารถแสดงความคิดเห็นของตนได้

3. การมีความสามารถ (Competence) เป็นการพิจารณาความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ได้ประสบความสำเร็จตามความมุ่งหวัง ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับวัย กิจกรรมที่ทำ ความสามารถ ค่านิยม และความปรารถนาของบุคคลนั้น

4. การมีคุณความดี (Virtue) เป็นการยึดมั่นในหลักของศีลธรรมจริยธรรมและศาสนา ซึ่งชี้บ่งถึงการปฏิบัติตัวที่พึงละเว้น หรือควรกระทำตามหน้าที่ ซึ่งสอดคล้องกับขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมตลอดจนค่านิยมของสังคม โดยคาดว่าผู้ที่ยึดมั่นหรือปฏิบัติตามจะได้รับการยอมรับ และส่งผลต่อทัศนคติของตนเองในทางบวก

นอกจากนั้นCoopersmith (1981) ยังกล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเริ่มจากการมีพัฒนาการมาตั้งแต่ในช่วงแรกเกิดแต่ไม่ได้คงอยู่เช่นนั้นตลอดไป โดยสามารถเปลี่ยนแปลงได้จากประสบการณ์ การได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะแสดงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองออกมาในลักษณะของการสื่อสารทั้งที่เป็นคำพูดและพฤติกรรมอื่นๆ ทำให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลสามารถวัดและประเมินได้จากการตัดสินให้คุณค่าตลอดจนพิจารณาจากการประเมินตนเองของบุคคลแต่ละคน ซึ่งแสดงออกในรูปของความรู้สึกของการยอมรับและการไม่ยอมรับตนเอง และแสดงถึงขอบเขตความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสำคัญ อำนาจ ความสามารถ และการมีคุณความดีในตนเอง

แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg

Rosenberg (1979) ถือว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) โดยได้แยกพิจารณาออกเป็น 2 มิติ ดังนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Cognitive Self) เป็นเรื่องของความรู้ความเข้าใจที่บุคคลมีต่อตนเอง จากการเป็นเจ้าของตำแหน่ง สถานภาพภายในสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยหรือเป็นสมาชิกอยู่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ทำให้แต่ละบุคคลมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง เช่น พ่อ แม่ ครู ลูก เป็นต้น เอกลักษณ์ที่บุคคลได้จากสังคมนี้สามารถทำให้บุคคลรู้ว่าตนคือใคร บุคคลอื่นเป็นใครและมีความแตกต่างกันอย่างไร การรับรู้นี้นำไปสู่อัตมโนทัศน์ของบุคคล โดยความคิดเกี่ยวกับตนเองที่เกิดขึ้นไม่เกี่ยวข้องกับการประเมินของบุคคล

2. การประเมินตนเอง (Evaluative Self) เป็นการอธิบายตนเองของบุคคล ซึ่งได้มาจากการที่บุคคลได้นำตนเองไปประเมินกับสิ่งอื่นหรือบุคคลอื่น เพื่อที่จะทำให้บุคคลรู้ว่าเขามีคุณค่า หรือมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงหรือต่ำอย่างไร การประเมินตนเองของบุคคลในแนวสังคมวิทยาส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับเรื่องของการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจะพบว่าการที่บุคคลจะรู้สึกต่อตนเองในเรื่องของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไร ก็จะนำไปสู่พฤติกรรมเช่นนั้น

นอกจากนั้นRosenberg (1981) ได้แยกพิจารณาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นเป็น 2 บริบท ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม (Global Self Esteem) เป็นการที่บุคคลมีทัศนคติที่บุคคลพิจารณาตนเองโดยรวม (Self as a Whole) ไม่แยกพิจารณาในด้านใดด้านหนึ่งหรือเอกลักษณ์ใดเอกลักษณ์หนึ่ง แต่จะมองในลักษณะเป็นคนหนึ่ง (Whole Person)

2. การเห็นคุณค่าในตนเองเฉพาะด้าน (Specific Self Esteem) เป็นการที่บุคคลมีทัศนคติต่อตนเองในด้านใดด้านหนึ่งหรือเอกลักษณ์ใดเอกลักษณ์หนึ่ง โดยปกติแล้ว เมื่อบุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้ว จะส่งผลให้บุคคลนั้นมองตนเองในภาพรวมว่ามีคุณค่าในทางตรงกันข้ามหากบุคคลมองตนเองว่าด้อยคุณค่าหรือลดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านใดด้านหนึ่งลง การประเมินคุณค่าของตนเองในบริบทรวมจะมีระดับต่ำลงด้วย

ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและการเห็นคุณค่าในตนเองเฉพาะด้านนั้น Rosenberg (1981) ได้อธิบายโดยใช้มโนทัศน์ในเรื่องของเอกลักษณ์ของการให้คุณค่าตนเอง (Psychological Centrality) ว่าเป็นเอกลักษณ์ที่ใช้เกณฑ์ในการตัดสินความเป็นตน เช่น หากบุคคลหนึ่งคิดว่าตนเป็นคนฉลาด มีเสน่ห์ และเป็นคนที่มีคุณธรรม บุคคลนั้นจะมองตนเองว่าเป็นคนที่มีคุณค่าหรือมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมสูง ส่วนบุคคลที่มีฐานะยากจน ประสบความล้มเหลวทางการเรียน มีอาการเจ็บป่วยทางจิต บุคคลเหล่านั้นจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมต่ำ การพิจารณาเอกลักษณ์ใดเอกลักษณ์หนึ่งที่เป็นศูนย์กลางโดยปกติบุคคลมักจะเลือกจากเอกลักษณ์ที่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สำคัญหรือเด่นในสถานการณ์ทางสังคมที่บุคคลนั้นเป็นสมาชิกอยู่ มาเป็นหลักในการประเมินคุณค่าของตน ดังนั้นการที่บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเฉพาะด้านอยู่มาก มิได้หมายความว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเฉพาะด้านทั้งหมดจะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม แต่จะมีเพียงการเห็นคุณค่าในตนเองเฉพาะด้านที่เป็นลักษณะที่ใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินความเป็นตน (Psychological Centrality) หรือการเห็นคุณค่าในตนเองเฉพาะด้านที่ได้จากเอกลักษณ์เด่น (Salient Identities) เท่านั้นที่จะส่งผลหรือมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม ดังนั้นถ้าบุคคลหนึ่งบุคคลใดมีการเห็นคุณค่าในตนเองเฉพาะด้านที่ได้จากเอกลักษณ์เด่นไปในทิศทางใดก็ย่อมทำให้เขามุ่งที่จะมีพฤติกรรมไปในทิศทางนั้น

นอกจากนั้น Rosenberg (1981) ได้สรุปว่า บุคคลจะมีพฤติกรรมต่อสถานการณ์ทางสังคมอย่างใดอย่างหนึ่งโดยสมัครใจหรือไม่ มากน้อยแค่ไหนย่อมขึ้นอยู่กับการประเมินตนเองว่าเป็นคนเช่นไร และวินิจฉัยว่าสิ่งที่จะทำนั้นมีความเหมาะสมหรือสอดคล้องกับลักษณะที่เขาประเมินตนเองมากน้อยเพียงใด ดังนั้นจะเห็นว่าอัตมโนทัศน์ในส่วนที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลก็คืออัตมโนทัศน์ในด้านของการประเมินหรือการเห็นคุณค่าในตนเองนั่นเอง

กระบวนการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

Rosenberg (1979) ได้กล่าวถึงหลักการก่อรูปการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. หลักการสะท้อนกลับของบุคคล (The Principle of Reflected Appraisal) การที่บุคคลประเมินตนเองว่ามีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำ มาจากการรับรู้การตอบสนองของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง เป็นการมองว่าบุคคลอื่นพิจารณาตัวเรา และ กระทำต่อตัวเราอย่างไรเราก็จะมีอัตมโนภาพ ต่อตัวเราเช่นนั้น และการพิจารณาบุคคลที่เป็นผู้สะท้อนกลับมาต่อตนเองนั้น จะพิจารณาจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง

2. หลักการเปรียบเทียบทางสังคม (The Principle of Social Comparison) เป็นพื้นฐานการก่อรูปของการเห็นคุณค่าในตนเองในอีกด้านหนึ่ง และถือว่าเป็นหัวใจของทฤษฎีการประเมินทางสังคม โดยการที่บุคคลเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ผลของการเทียบเปรียบจะนำไปสู่การมองตนเองในแง่บวกหรือลบ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. หลักคุณสมบัติของบุคคล (The Principle of Self Attribution) เป็นกระบวนการวิเคราะห์ภายในบุคคล วิเคราะห์ว่าตนเองเป็นอย่างไร โดยประเมินจากการกระทำ ในอดีตซึ่งจะมีผลต่อระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น

ประเภทของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

Praticia (1988) ได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 3 ระดับดังนี้

ระดับที่ 1 การเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป (General or Global Self Esteem) เป็นความเชื่อหรือทัศนคติที่มีต่อตนเองโดยทั่วๆไป โดยจะมีความคงที่เมื่อถึงวัยผู้ใหญ่หรืออาจมีการเปลี่ยนแปลงได้บ้าง

ระดับที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเองเฉพาะสถานการณ์ (Specific or Situational Self Esteem) ซึ่งต่อเนื่องมาจากระดับที่ 1 เป็นการชื่นชมความสามารถของตนเองในสถานการณ์เฉพาะตามสภาพความเป็นจริง เช่น การมีปฏิสัมพันธ์ในการทำงาน ทางด้านสังคม การศึกษา ครอบครัวในส่วนที่เป็นนามธรรม ได้แก่ ความขยัน ความสามารถในการติดต่อสื่อสาร ความสามารถทางด้านการกีฬาหรืออาจเป็นความรู้สึกอื่นๆ เช่น ความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่น ความสามารถในการปรับตัว

ระดับที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับการทำงานเฉพาะอย่าง (Task Self Esteem) เป็นการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูงสุดที่มีความสัมพันธ์กับงานต่างๆในแต่ละสถานการณ์ เช่น ความรู้เฉพาะทางด้านการกีฬา การเล่นเทนนิสหรือเบสบอล เป็นต้น รวมถึงการประเมินคุณค่าและความสามารถของตนเอง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1981) ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ดังนี้

1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีผลให้บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในด้านต่างๆ ของบุคคลแตกต่างกันออกไป ประกอบด้วย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Appearance) เช่น ความสูง น้ำหนัก ลักษณะรูปร่างหน้าตา ความแข็งแรง บุคลิกภาพรวมทั้งเสื้อผ้าที่สวมใส่ หรือคุณสมบัติอื่นที่ปรากฏให้เห็นได้ เป็นสิ่งที่เอื้อต่อความสำเร็จในการทำกิจกรรมที่บุคคลนั้นให้ความสำคัญ มีส่วนช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ชื่นชมตนเอง และโดยเฉพาะได้รับข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลอื่นที่กล่าวถึงตนเอง ข้อมูลย้อนกลับที่ได้รับเป็นที่พึงพอใจจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเองมากขึ้น

1.2 เพศ (Sex) สังคมและวัฒนธรรมส่วนใหญ่มักจะให้ความสำคัญกับเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยที่เพศชายมักได้รับมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจในสังคม ซึ่งน่าจะเป็นส่วนที่ทำให้เพศชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศหญิง

1.3 ความสามารถ สมรรถภาพ และผลงาน (Capacities, Competences and Performance) การเห็นคุณค่าในตนเองจะเกี่ยวข้องกับการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน อาทิเช่น มีตำแหน่งหน้าที่การงานในระดับสูง มีอำนาจ ประกอบอาชีพที่มีเกียรติ มีรายได้สูง เป็นต้น ความสำเร็จในการทำงานมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง กล่าวคือบุคคลที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานสูงจะมองว่าตนเองเป็นผู้ที่มีความสามารถ รับรู้ตนเองในด้านดี มีความพอใจในตนเอง มีการประเมินคุณค่าในตนเองสูง ส่วนบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการทำงานต่ำจะมีความรู้สึกตรงข้ามกับที่กล่าวมาแล้ว

1.4 ภาวะอารมณ์ (Affective States) ความรู้สึก ภาวะอารมณ์ เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกพึงพอใจ ความวิตกกังวล ความรู้สึกเป็นสุขหรือภาวะอื่นๆ ที่มีอยู่ในตัวบุคคลทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก ส่วนใหญ่มีผลสืบเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง ความรู้สึกของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น บุคคลที่คิดว่าตนเป็นคนที่มีความสามารถ มีความชื่นชมในตนเอง มีความพึงพอใจในตนเอง บุคคลนั้นจะประเมินตนเองไปในทางที่ดี จะแสดงความรู้สึกและสื่อความพึงพอใจตลอดจนภาวะอารมณ์ทางด้านบวกออกมา ในขณะที่บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ไม่ดี จะมีความรู้สึกไม่พึงพอใจในภาวะปัจจุบันของตน มองว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไร้สมรรถภาพ มีความรู้สึกด้อย รู้สึกวิตกกังวลและไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคตได้ ยังผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

1.5 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self Values) บุคคลจะประเมินตนเองจากสิ่งที่ตนให้คุณค่าและให้ความสำคัญโดยสอดคล้องกับอุดมคติและค่านิยมของสังคม หากค่านิยมส่วนตนมีความสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลก็จะเพิ่มขึ้นในทางตรงกันข้าม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

หากค่านิยมส่วนตนไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลก็จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง และการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลจะผันแปรตามค่านิยมและการให้คุณค่าตามความนึกคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งเขาจะให้ความสำคัญแตกต่างกัน เช่น บุคคลที่ให้ความสำคัญต่อความสำเร็จในการทำงานแต่กลับล้มเหลวเขาจะประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง ส่วนบุคคลที่เห็นคุณค่าของการทำงานและประสบความสำเร็จในการทำงานเขาจะรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

1.6 ระดับความมุ่งหวัง (Aspirations) การตัดสินคุณค่าของบุคคลส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติงานและความสามารถของตนกับระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ การเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นอยู่กับการประเมินความสามารถ ผลงานของตนกับเกณฑ์มาตรฐานของตน ประสบการณ์ที่ได้รับความสำเร็จจะนำไปสู่การคาดหวังต่อความสำเร็จในครั้งต่อไป บุคคลที่มีความสามารถหรือผลงานตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้จะนำไปสู่การมองตนเองว่ามีคุณค่า ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลนั้นมีระดับความมุ่งหวังสูงเกินไป ก็จะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

2. ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ประกอบด้วย

2.1 สัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับครอบครัว (Family Relationship) ภูมิหลังหรือประสบการณ์ทางครอบครัวของบุคคล เป็นสิ่งหนึ่งที่มีส่วนในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล เพราะหากสัมพันธภาพในครอบครัวเป็นไปด้วยดี พ่อแม่มีความรัก ความผูกพัน ให้ความใกล้ชิด ความอบอุ่น ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เคารพในสิทธิ และความคิดเห็น ยอมรับในตัวลูกๆอย่างมีเหตุผล รวมทั้งวางกฎเกณฑ์ต่างๆที่ชัดเจน จะมีส่วนในการทำให้ลูกเป็นคนยืดหยุ่นอารมณ์มั่นคง ทำอะไรแน่นอน ไม่ลังเล และเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงข้ามพ่อแม่ที่ไม่แสดงออกซึ่งความรัก ไม่แนะแนวทางให้เด็กและนิยมการลงโทษจะทำให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

2.2 สถานภาพทางสังคมหรือระดับชั้นทางสังคม (Social Status) หมายถึงองค์ประกอบต่างๆ ภายนอกที่ชี้บอกระดับทางสังคมของบุคคล เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นๆ เช่น ตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาททางสังคม วงศ์ตระกูล สถานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น โดยทั่วไปมักเน้นที่สถานะทางเศรษฐกิจของบุคคล ซึ่งส่วนใหญ่พิจารณาจากอาชีพ รายได้ และที่พักอาศัย เนื่องจากเป็นสิ่งหนึ่งที่บอกได้ถึงการประสบความสำเร็จและความมีเกียรติ การมีสถานภาพทางสังคมที่แตกต่างกันจะส่งผลให้บุคคลได้รับการปฏิบัติทางสังคมจากคนรอบข้าง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แตกต่างกัน ในบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมที่สูงกว่าจะได้รับการปฏิบัติที่ดีกว่า ทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2.3 งาน (Job) เป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถนำมาพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้ การที่บุคคลได้รับประสบการณ์ที่ดีจากการทำงาน อาทิเช่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้บังคับบัญชา มีเงินเดือนสูง มีอิสระในการทำงาน ได้ทำงานที่ท้าทาย จะส่งผลให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2.4 มิตรภาพและสังคม (Friendship and Social) การเห็นคุณค่าในตนเองส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการรับรู้ในการมองตนเองที่เป็นอยู่ แล้วนำไปเปรียบเทียบกับคนอื่นๆที่คล้ายคลึงกับตน ทางด้านทักษะ ความสามารถ ความถนัด การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเป็นสมาชิกของกลุ่ม บุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ไม่เป็นที่ประทับใจ หรือไม่อยู่ในความสนใจของเพื่อน จะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าหรือไม่นับถือตนเอง

ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1981) ได้กล่าวเกี่ยวกับความแตกต่างกันระหว่างบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ โดยมีรายละเอียดดังนี้

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างละเอียดรอบคอบ มีความเชื่อมั่นในความสามารถเมื่อพบเจอกับปัญหาและสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ได้ประสบความสำเร็จ การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองต่างๆ เหล่านี้จะนำบุคคลไปสู่การกล้าแสดงความคิดเห็นของบุคคลและการยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่นที่มีความแตกต่างกันได้ อันนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีทางสังคมกับบุคคลอื่นต่อไป ดังจะเห็นได้จากเมื่อบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงเมื่ออยู่ในกลุ่มนั้นมักชอบเข้าไปมีส่วนร่วมและมีความกล้าแสดงความคิดเห็นของตนมากกว่าที่จะเป็นผู้รับฟัง

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะเป็นบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความหวาดกลัวต่อการแสดงความคิดเห็นของตน เนื่องจากมีความคิดว่าความคิดเห็นของตนนั้นไม่เป็นที่ยอมรับหรือมีความผิดแปลกไปจากผู้อื่น นอกจากนี้บุคคลเหล่านี้จะไม่เปิดเผยตนเอง ไม่แสดงอารมณ์โกรธต่อผู้อื่นหรือไม่ปฏิบัติตนเองเพื่อดึงดูดความสนใจจากผู้อื่น เมื่อบุคคลเหล่านี้อยู่ในกลุ่ม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จะดำเนินชีวิตเปรียบเสมือนเป็นเงาภายในกลุ่มโดยชอบรับฟังมากกว่าการเข้าไปมีส่วนร่วม และชอบที่จะอยู่คนเดียวมากกว่าการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ปัจจัยที่นำบุคคลไปสู่การที่บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำก็คือ การตำหนิตนเองและการหมกมุ่นเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้ย่อมทำให้บุคคลเบี่ยงตนออกจากกลุ่มหรือบุคคลอื่น อันเป็นผลไปสู่การลดสัมพันธภาพทางสังคมกับบุคคลอื่นลงในที่สุด

Lindenfield (1995) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง ดังนี้

1. สงบและรู้สึกผ่อนคลาย (Calm and Relaxed) สามารถควบคุมตนเองได้ดีแม้เผชิญกับความยุ่งยากและความท้าทายที่หวาดกลัวอยู่ก็ตาม มักไม่ค่อยมีความเครียดปรากฏอยู่บนใบหน้า แม้จะผ่านการได้รับการกดดันและสามารถคืนสู่ความสงบได้อย่างรวดเร็ว

2. ดูแลตนเองอย่างดี (Well-Nurtured) มีการดูแลรักษาตนเองเป็นอย่างดี ไม่ทำร้ายตนเองด้วยการละเลยสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร การนอนหลับ รวมทั้งการแต่งกาย

3. มีพลังและจุดมุ่งหมาย (Energetic and Purposeful) มีชีวิตชีวาทั้งร่างกายและจิตใจ สนุกสนานกับการทำ งานในหน้าที่อย่างกระตือรือร้น มีแรงจูงใจ และมีความคิดสร้างสรรค์ในการเปลี่ยนแปลงที่ดี

4. เปิดเผยและแสดงความรู้สึก (Open and Expressive) สามารถสื่อสารได้อย่างตรงไปตรงมาทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง ซึ่งสามารถบ่งชัดถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้ทันทีและสามารถควบคุมหรือหยุดความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อต้องการ

5. คิดในด้านบวกและมองโลกในแง่ดี (Positive and Optimistic) ไม่ค่อยวิตกกังวลและหวาดกลัวเมื่อพบกับความผิดพลาด

6. มีความมั่นคงในตนเอง (Self-Reliant) สามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆได้อย่างอิสระและเป็นตัวของตัวเอง สามารถพึ่งพาตนเองโดยไม่จำเป็นที่ต้องมีผู้อื่นคอยชี้แนะ

7. มีความสามารถในการเข้าสังคมและร่วมมือกับผู้อื่นได้ (Sociable and Co-Operative) สามารถเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่มและสามารถประนีประนอมเพื่อความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ต่อกัน บุคคลเหล่านี้สามารถชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่นได้ อีกทั้งยังสนับสนุนให้กำลังใจในการพัฒนาตนเองและบุคคลอื่นอีกด้วย แม้จะก้าวไปสู่การเป็นผู้นำก็สามารถแบ่งปันพลังอำนาจได้อย่างเหมาะสม

8. มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Appropriately Assertive) สามารถยืนกรานความต้องการและสิทธิของตนเองได้

9. มีการพัฒนาตนเอง (Self-Developing) แม้ว่าบุคคลเหล่านี้จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง แต่ก็ยังคงตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ สามารถรับรู้ข้อบกพร่องและความผิดพลาดของตนเอง อันจะสามารถนำไปพัฒนาพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น

วิธีสร้างเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

Sasse (1978) ได้เสนอวิธีการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. สร้างความมั่นใจ โดยนึกถึงความสำเร็จข้างหน้าของชีวิต

2. ระลึกถึงตนเองเมื่อสามารถทำงานลุล่วงไปด้วยดี โดยให้รางวัลตนเอง โดยอาจจะชมเชยตนเองหรือให้สิ่งที่มีความหมาย สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่เราทำมากขึ้นซึ่งแน่นอนที่สุดย่อมส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

3. สะสมบันทึกความสำเร็จ หาสมุดบันทึกเพื่อเขียนบันทึกความสำเร็จที่เราได้รับ สิ่งที่เราทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลายๆ สัปดาห์หรือหลายเดือน โดยอาจจะเป็นความสำเร็จในโครงการต่างๆ ที่มีความสำคัญสำหรับตน

Buss (1978) กล่าวว่า สิ่งที่ทำให้คนมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันมี 2 อย่าง ดังนี้

1. ปริมาณความรักที่แต่ละคนได้รับแตกต่างกัน โดยเริ่มจากความรักของพ่อแม่ สมาชิกภายในครอบครัว กลุ่มเพื่อน ต่อมาก็จากกลุ่มเพื่อนสนิทและความรักจากเพื่อนต่างเพศในวัยผู้ใหญ่

2. คุณลักษณะการประสบความสำเร็จ เช่น บางคนสวย ฉลาด เพื่อนก็ชื่นชอบ เป็นต้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Coopersmith (1981) กล่าวว่า ปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองได้แก่ โอกาสที่บุคคลนั้นจะได้ใช้พลังความสามารถที่มีอยู่ในตนเองในการคุ้มครองดูแลตนเองหรือมีโอกาสได้เกื้อกูลผู้อื่น ได้รับการให้ความสำคัญ ความเชื่อถือศรัทธา และประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวัง ซึ่งเขาได้เสนอเทคนิคในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. ยอมรับความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริง การยอมรับจะช่วยให้บุคคลได้ถ่ายทอดความรู้สึกของตนออกมา โดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกขัดแย้ง เป็นต้น

2. ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ในการเผชิญปัญหาควรเปิดโอกาสให้บุคคลได้แก้ปัญหาของเขาอย่างเต็มที่ เนื่องจากแต่ละคนย่อมมีความคิดที่เหมาะสมเฉพาะวัยและความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เผชิญอยู่แล้ว

3. หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงและกะทันหันที่จะเกิดขึ้น อันจะเป็นการสร้างความไม่มั่นใจให้กับบุคคล

4. การมีตัวแบบที่ดีมีประสิทธิภาพในการเผชิญกับปัญหา ให้บุคคลได้ถือเป็นตัวอย่างเพื่อสนับสนุนให้เขาได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตัว สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยความมั่นใจและส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการสู้ต่อไป

5. ช่วยให้บุคคลได้พัฒนาการแก้ไขปัญหาความยุ่งยากอย่างสร้างสรรค์ ด้วยการระบายความขุ่นมัว ซึ่งจะเป็นโอกาสให้เขาได้ค่อยๆ เข้าใจความยุ่งยากในตนเอง ช่วยลดระดับความเครียดลงได้จากนั้นเขาจะค่อยๆใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองกับความสุข

Campbell (1984) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสูงมีผลกระทบต่อบทบาทหน้าที่ทางสังคม และหมายถึงการที่มีสุขภาพจิตดีและเป็นคนที่มีความสุข

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Coopersmith (1984) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญของพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ คือ ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม ส่งผลให้สามารถดำรงและดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

Franken (1998) กล่าวว่า เราต้องพัฒนาปัจเจกบุคคลให้เห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง เพื่อที่เขาจะรู้สึกว่ามีความมั่นคงทางจิตใจ มีคุณค่า มีพฤติกรรมที่ดี สามารถดำเนินชีวิตได้ในสังคมอย่างมีความสุข

จากการศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยได้เลือกใช้ แนวคิดของ Coopersmith (1981) ซึ่งแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ คือ ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ ด้านความรู้สึกว่าตนมีอำนาจ ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ และด้านความรู้สึกว่าตนมีคุณความดี เนื่องจากองค์ประกอบดังกล่าวมีความเหมาะสมกับลักษณะของประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประชิต สุขอนันต์ (2544) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยเชิงสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับการมีความสุขและการมีพฤติกรรมการฆ่าตัวตายในนักเรียนมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2, 4 และ 6 จำนวน 1,160 คน จากโรงเรียนมัธยมสังกัดสำนักงานสามัญศึกษา จังหวัดเพชรบุรี ผลการศึกษาพบว่า สถานภาพสมรสของบิดามารดา รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู ลำดับการเกิด การนับถือศาสนา สุขภาพจิตและระดับผลการเรียนนั้นมีความเกี่ยวข้องกับการมีความสุขในชีวิต

ทุติยรัตน์ รื่นเริง และคณะ (2548) ได้ทำการศึกษาระดับความสุขของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต จำนวน 57 คน เครื่องมือที่ใช้ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ ของกรมสุขภาพจิตปี 2547 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไป

สุเทพ ธุระพันธ์ (2548) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ความฉลาดทางอารมณ์ ความสุข กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพาณิชยการเชตุพน จำนวน 270 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นุสรา งามเดช และคณะ (2550) ได้ทำการศึกษาความสุขของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี ในด้านการให้ความหมายของสุข วิธีการแสวงหาความสุข และปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุขตามความคิดและการรับรู้ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 77 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลได้ให้ความหมายของความสุขในมิติของการมีความรู้สึกทางบวกปราศจากความรู้สึกทางลบ การมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลใกล้ชิด การได้บรรลุถึงเป้าหมายทางการเรียน ซึ่งปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุขที่นักศึกษาให้ความสำคัญมากที่สุดตามลำดับ คือ 1) ความสัมพันธ์กับเพื่อนและอาจารย์ 2) การบรรลุเป้าหมายในการเรียน 3) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 4) การได้ทำกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย 5) เศรษฐกิจ และ 6) ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว นอกจากนั้นผู้วิจัยยังกล่าวว่าการส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดความสุขจะส่งผลให้เกิดพลังในการเรียนและทำกิจกรรมสร้างสรรค์ในชีวิต

วรรัตน์ กัจฉมาภรณ์ และคณะ (2550) ได้ทำการศึกษาระดับความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน จังหวัดขอนแก่น โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 450 คน เครื่องมือที่ใช้ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต ปี 2547 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไป และจากการวิเคราะห์ตัวแปรแบบเชิงซ้อนพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความสุข คือ 1) รายรับของนักเรียนโดยนักเรียนที่มีรายรับไม่เพียงพอมีโอกาสที่จะมีความสุขในระดับต่ำกว่าคนทั่วไปมากกว่านักเรียนที่มีรายรับเพียงพอ 2) สถานภาพสมรสของบิดามารดา โดยนักเรียนที่บิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกันมีโอกาสที่จะมีความสุขในระดับต่ำกว่าคนทั่วไปมากกว่ากลุ่มที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน และ3) การเข้ากับเพื่อนในชั้นเรียน โดยนักเรียนที่เข้ากับเพื่อนในชั้นไม่ได้มีโอกาสที่จะมีความสุขในระดับต่ำกว่าคนทั่วไปมากกว่านักเรียนที่เข้ากับเพื่อนในชั้นเรียนได้ดี ทั้งนี้ไม่พบความแตกต่างของความสุขระหว่างเพศ และระดับชั้นเรียน

Cheng and Furnham (2000) ได้ทำการศึกษารูปแบบการเลี้ยงดู การเห็นคุณค่าในตนเองและความสุข กลุ่มตัวอย่างเป็นนักรียนมัธยมปลายในประเทศอังกฤษและนักศึกษามหาวิทยาลัย University of London จำนวนทั้งหมด 406 คน เป็นเพศชาย 179 คน และเพศหญิง 225 คน มีอายุเฉลี่ย 20 ปี ผลการศึกษาพบว่า เพศชายและหญิงมีความสุขไม่แตกต่างกัน บุคลิกภาพแบบแสดงออกและแบบหวั่นไหวแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ โดยเพศหญิงมีระดับสูงกว่า ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเพศหญิงมีระดับต่ำกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวทำนายความสุขได้ดีที่สุด รองลงมาคือบุคลิกภาพแบบแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Cheng and Furnham (2002) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของกลุ่มเพื่อน ความเชื่อมั่นในตนเอง และการปฏิบัติงานของโรงเรียนว่ามีความสัมพันธ์กับความสุขและความว้าเหว่หรือไม่ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ นักเรียนมัธยมปลายใน 3 โรงเรียนในประเทศอังกฤษ จำนวน 90 คน (ชาย 49 คน และหญิง 41 คน) อายุเฉลี่ย 17 ปี ผลการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพแบบแสดงออกและความสุขของนักเรียนเพศชายและหญิงไม่แตกต่างกัน ส่วนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวและความสัมพันธ์กับเพื่อนนั้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยเพศหญิงจะมีสูงกว่า และเมื่อทดสอบความสัมพันธ์พบว่า บุคลิกภาพแบบแสดงออกและความสัมพันธ์กับเพื่อนนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ ส่วนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนั้นพบว่าบุคลิกภาพแบบแสดงออกและการเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลต่อความสุขในทางบวก ส่วนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวมีอิทธิพลต่อความสุขในทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Cheng and Furnham (2003) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์และสาเหตุของความสุขและความซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเด็กนักเรียนและนักศึกษาประเทศอังกฤษ จำนวน 234 คน เป็นเพศชาย 75 คน และเพศหญิง 159 คน มีอายุเฉลี่ย 18 ปี ผลการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพแบบแสดงออก การเห็นคุณค่าในตนเองและความสุขนั้นเพศชายและหญิงไม่แตกต่างกันส่วนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวและความสัมพันธ์กับเพื่อนนั้นแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเพศหญิงจะมีสูงกว่า เมื่อทดสอบความสัมพันธ์พบว่า บุคลิกภาพแบบแสดงออกการเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นอกจากนั้นพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวทำนายความสุขได้ดีที่สุด (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001) โดยเมื่อทำการแยกองค์ประกอบของความสุขเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1) การบรรลุผลสำเร็จและความพึงพอใจ 2) ความสนุกสนาน 3) ความกระตือรือร้นและสุขภาพ พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลทางบวกต่อองค์ประกอบทั้ง 3 ของความสุข บุคลิกภาพแบบแสดงออกและความสัมพันธ์กับเพื่อนมีอิทธิพลทางบวกต่อความสนุกสนาน ส่วนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวอิทธิพลทางลบต่อความกระตือรือร้นและสุขภาพ

Demir and Urberg (2004) ได้ทำการศึกษาคุณภาพของมิตรภาพ (Friendship Quality) ต่อการปรับตัวด้านอารมณ์ (Emotional Adjustment) โดยกลุ่มตัวอย่างคือ เด็กนักเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 618 คน (ชาย 320 คน และหญิง 298 คน) อายุระหว่าง 12-19 ปี ผลการศึกษาพบว่า เพศหญิง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มีระดับความสุขและระดับมิตรภาพที่มีคุณภาพมากกว่าเพศชาย โดยคุณภาพของมิตรภาพและความสุขนั้นมีความสัมพันธ์ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Stewart, Ebmeier, and Deary (2005) ได้ทำการศึกษาความสามารถในการทำนายสภาวะอารมณ์ (Mood State) ของบุคลิกภาพ (EPQ-R และ TPQ) โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษมหาวิทยาลัย Edinburgh จำนวน 870 คน มีอายุตั้งแต่ 17 ปีขึ้นไป ผลการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพแบบแสดงออกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข ส่วนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Demir and Weitekamp (2007) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขกับบุคลิกภาพ จำนวนเพื่อน และคุณภาพของมิตรภาพ (Friendship Quality) โดยทำการศึกษากับกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยMidwestern จำนวน 423 คน (ชาย 123 คน และหญิง 300 คน) อายุเฉลี่ย 23 ปี ผลการศึกษาพบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับความสุข บุคลิกภาพแบบแสดงออกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขมากที่สุด รองลงมาคือ แบบยอมรับผู้อื่น แบบมีสติ และแบบเปิดกว้างตามลำดับ คุณภาพของมิตรภาพกับจำนวนเพื่อนก็มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขส่วนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวและความขัดแย้งของมิตรภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุข (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05) และพบว่าบุคลิกภาพแบบแสดงออกและคุณภาพของมิตรภาพมีอิทธิพลต่อความสุขในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวมีอิทธิพลต่อความสุขในทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนั้นผลการศึกษายังพบว่า คุณภาพของมิตรภาพด้านการพัฒนาความเป็นเพื่อน (Stimulating Companionship) และความถูกต้องในตนเอง (Self-Validation) มีอิทธิพลทางบวกต่อความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Demir, Ozdemir and Weitekamp (2007) ได้ทำการศึกษาบทบาทของคุณภาพของมิตรภาพและความขัดแย้งของมิตรภาพที่มีต่อความสุข กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย Midwestern จำนวน 280 คน (เพศชาย 88 คน และเพศหญิง 192 คน) อายุเฉลี่ย 23 ปี ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพของเพื่อนที่ดีที่สุด (Best Friendship Quality) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข และความขัดแย้งของเพื่อนที่ดีที่สุดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนั้นผลการศึกษายังแสดงให้เห็นอีกว่าคุณภาพของมิตรภาพนั้นจะแปรผันตามระดับความใกล้ชิด กล่าวคือ เพื่อนที่ดีที่สุด (Best Friendships) ก็จะมีคุณภาพของมิตรภาพอยู่ในระดับที่สูงกว่าเพื่อนสนิท (Close Friendships)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Demir and Ozdemir (2009) ได้ทำการศึกษาคุณภาพของมิตรภาพและความสุข กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย Midwestern จำนวน 424 คน (เพศชาย 128 คน และเพศหญิง 296 คน) อายุเฉลี่ย 22 ปี ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพของมิตรภาพเป็นตัวทำนายความสุขที่สำคัญ เนื่องจากประสบการณ์ด้านมิตรภาพ (Friendship Experiences) จัดเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของความรู้สึกพึงพอใจ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการศึกษาเรื่องความสุขของนิสิตในระดับอุดมศึกษานั้นพบว่าในประเทศไทยยังมีไม่มาก โดยงานวิจัยส่วนใหญ่จะทำการศึกษาความสุขในการเรียนของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ศึกษาความสุขในชีวิตสมรสของคู่สามีภรรยา ศึกษาความสุขในการทำงานของคนวัยทำงาน และศึกษาความสุขทั่วไปของประชาชนโดยใช้แบบวัดชื่อดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยของกรมสุขภาพจิต จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่างานวิจัยในประเทศไทยนั้นยังมีการศึกษาเรื่องความสุขของนิสิตในระดับอุดมศึกษาค่อนข้างน้อย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสุขของนิสิตในระดับอุดมศึกษาโดยเลือกใช้แนวความคิดของArgyle and Martin (1991) เพื่อให้ทราบถึงความสุขในภาพรวมของนิสิต

สรุปแนวคิดและทฤษฎีสู่กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ามาข้างต้น สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล

จากการทบทวนเอกสารพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขมีทั้งหมด 15 ปัจจัย ได้แก่ ระดับรายได้ อายุ เพศ ความฉลาดหรือระดับการศึกษา ความมีเสน่ห์ ลักษณะบุคลิกภาพ กิจกรรมทางสังคม ภาวะสุขภาพ การมีงานทำ เวลาพักผ่อนหย่อนใจ ความรักหรือการแต่งงาน ความเป็นพ่อแม่ ลักษณะที่ตั้งชุมชน บริบททางวัฒนธรรมและสังคม และการนับถือศาสนา

ส่วนจากการทบทวนผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขสามารถสรุปได้ดังนี้ เศรษฐกิจของครอบครัว ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว (นุสรา งามเดช และคณะ, 2550) รายรับของบุคคล สถานภาพสมรสของบิดามารดา รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู ลำดับการเกิด การนับถือศาสนา สุขภาพจิต และระดับผลการเรียน (ประชิต สุขอนันต์, 2544)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ซึ่งการศึกษาของเทอดศักดิ์ เดชคง (2547) พบว่า เด็กนักเรียนห้องเก่งมีระดับความสุขต่ำกว่าเด็กนักเรียนห้องธรรมดาและเด็กนักเรียนห้องเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองว่ามีความสามารถทางอารมณ์ (ความพึงพอใจ ความคิดในแง่บวก ความรับผิดชอบ ความมีน้ำใจ) น้อยกว่าเด็กนักเรียนห้องธรรมดา ทั้งนี้ไม่พบความแตกต่างของความสุขระหว่างระดับชั้นที่เรียนและเพศ (วรรัตน์ กัจฉมาภรณ์ และคณะ, 2550) สอดคล้องกับCheng and Furnham (2000, 2002, 2003; Demir and Weitekamp, 2007) ที่พบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับความสุข แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของDemir and Urberg (2004) ที่พบว่า ความสุขระหว่างเพศนั้นแตกต่างกันโดยเพศชายมีสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่น่าจะมีความเกี่ยวข้องกับความสุขของนิสิต ประกอบด้วย เพศ กลุ่มคณะที่เรียน ชั้นปี เกรดเฉลี่ยสะสม ภูมิลำเนา สถานภาพการครองคู่ของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต และรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต ทั้งนี้เนื่องจาก ผลงานวิจัยตัวแปรเพศยังมีความขัดแย้งกันอยู่ กลุ่มคณะที่เรียนและเกรดเฉลี่ยสะสมอาจมีความสอดคล้องกับตัวแปรในการศึกษาของเทอดศักดิ์ เดชคง (2547) คือ เด็กนักเรียนห้องเก่งส่วนใหญ่มักจะเป็นเด็กนักเรียนที่เรียนสายวิทยศาสตร์ และเด็กนักเรียนห้องธรรดาส่วนใหญ่จะเป็นเด็กนักเรียนที่เรียนสายศิลปศาสตร์ ส่วนชั้นปีถึงแม้ว่าผลงานวิจัยจะพบว่าไม่มีผลต่อความสุขแต่ก็จำเป็นต้องมีเนื่องจากเป็นตัวแปรเชื่อมต่อข้อมูลกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา อาชีพของบิดาและมารดา และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวเป็นตัวแปรที่สะท้อนไปถึงเศรษฐกิจของครอบครัว สุดท้ายภูมิลำเนา สถานภาพสมรสของบิดามารดา และรายได้กับรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิตนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเนื่องจากมีการระบุในเอกสารว่าเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข

2. บุคลิกภาพ

จากการทบทวนเอกสารพบว่า มีความเชื่อมโยงระหว่างความสุขกับลักษณะบุคลิกภาพ ถึงแม้ว่าบุคลิกภาพเป็นลักษณะที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าความสุขนั้นเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ การแสดงตัวเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของสังคมจะเป็นตัวเพิ่มประสบการณ์ทางบวกให้กับชีวิต โดยคนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงออกนั้นมีแนวโน้มว่าจะมีความสุขมากกว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบไหวหวั่น (Argyle, 2001)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนจากการทบทวนผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องมีผลที่ขัดแย้งกันเมื่อพิจารณาตามตัวแปรทางเพศ ดังนี้Cheng and Furnham (2000) พบว่า เพศหญิงมีบุคลิกภาพแบบแสดงออกและบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวสูงกว่าเพศชาย แต่ในปี ค.ศ. 2002 และ 2003 Cheng and Furnham กลับพบว่า บุคลิกภาพแบบแสดงออกนั้นเพศหญิงและชายไม่แตกต่างกัน แต่บุคลิกภาพแบบหวั่นไหวนั้นแตกต่างกัน โดยเพศหญิงจะมีสูงกว่า และเมื่อพิจารณาตามความสัมพันธ์กับความสุขพบว่าผลการศึกษามีความสอดคล้องกันดังนี้ บุคลิกภาพแบบแสดงออกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข ส่วนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุข (Cheng and Furnham, 2002, 2003; Stewart, Ebmeier, and Deary, 2005; Demir and Weitekamp, 2007)

จะเห็นได้ว่าทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้นได้แสดงถึงความความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับความสุข ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาบุคลิกภาพว่าจะมีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตหรือไม่อย่างไร

3. มิตรภาพ

จากการทบทวนเอกสารพบว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ต้องเข้าสังคม ดังนั้นกิจกรรมทางสังคมก็จะทำให้มนุษย์มีความสุขได้ (นพมาศ อุ้งพระ, 2551: 416) ซึ่งสอดคล้องกับWeiten and Lloyd (2003) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีความพึงพอใจในเครือข่ายเพื่อนและกิจกรรมทางสังคมของพวกเขาจะรายงานว่าตนเองมีระดับความสุขที่สูงกว่าค่าเฉลี่ย ส่วนบุคคลที่อยู่แบบว้าเหว่เดียวดายจะมีแนวโน้มว่าจะไม่มีความสุข โดยArgyle (2001) ระบุว่าความสัมพันธ์ทางสังคมนั้นเป็นสาเหตุหลักสาเหตุหนึ่งของความสุข ซึ่งเพื่อนจะเป็นแหล่งที่สำคัญของการมีเหตุการณ์เชิงบวกในชีวิต

ส่วนจากการทบทวนผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า เมื่อพิจารณาตามตัวแปรทางเพศ Cheng and Furnham (2002, 2003) พบว่า เพศหญิงจะมีความสัมพันธ์กับเพื่อนสูงกว่าเพศชาย และเมื่อพิจารณาตามความสัมพันธ์กับความสุขพบว่าผลการศึกษามีความสอดคล้องกันดังนี้ ความสัมพันธ์กับเพื่อนนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข (Cheng and Furnham, 2002, 2003; Demir and Weitekamp, 2007) นอกจากนั้นผลการศึกษายังแสดงให้เห็นอีกว่าคุณภาพของมิตรภาพนั้นจะแปรผันตามระดับความใกล้ชิด กล่าวคือ เพื่อนที่ดีที่สุด (Best Friend) ก็จะมีคุณภาพของมิตรภาพอยู่ในระดับที่สูงกว่าเพื่อนสนิท (Close Friend) (Demir, Ozdemir and Weitekamp, 2007)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จะเห็นได้ว่าทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้นได้แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนและความสุข ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษามิตรภาพว่าจะมีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตหรือไม่อย่างไร

4. การเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการทบทวนเอกสารพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความเชื่อมโยงกับความสุข นั่นคือบุคคลที่มีความรู้สึกดีกับตัวเอง สามารถควบคุม และจัดการกับชีวิตของตัวเอง มีความกระจ่างเข้าใจชีวิต เข้าใจตัวเองและเข้าใจผู้อื่นดี จะไม่เป็นคนมีปัญหาทางจิตและจะมีความสุขในชีวิต (Schultz and Schultz, 2001)

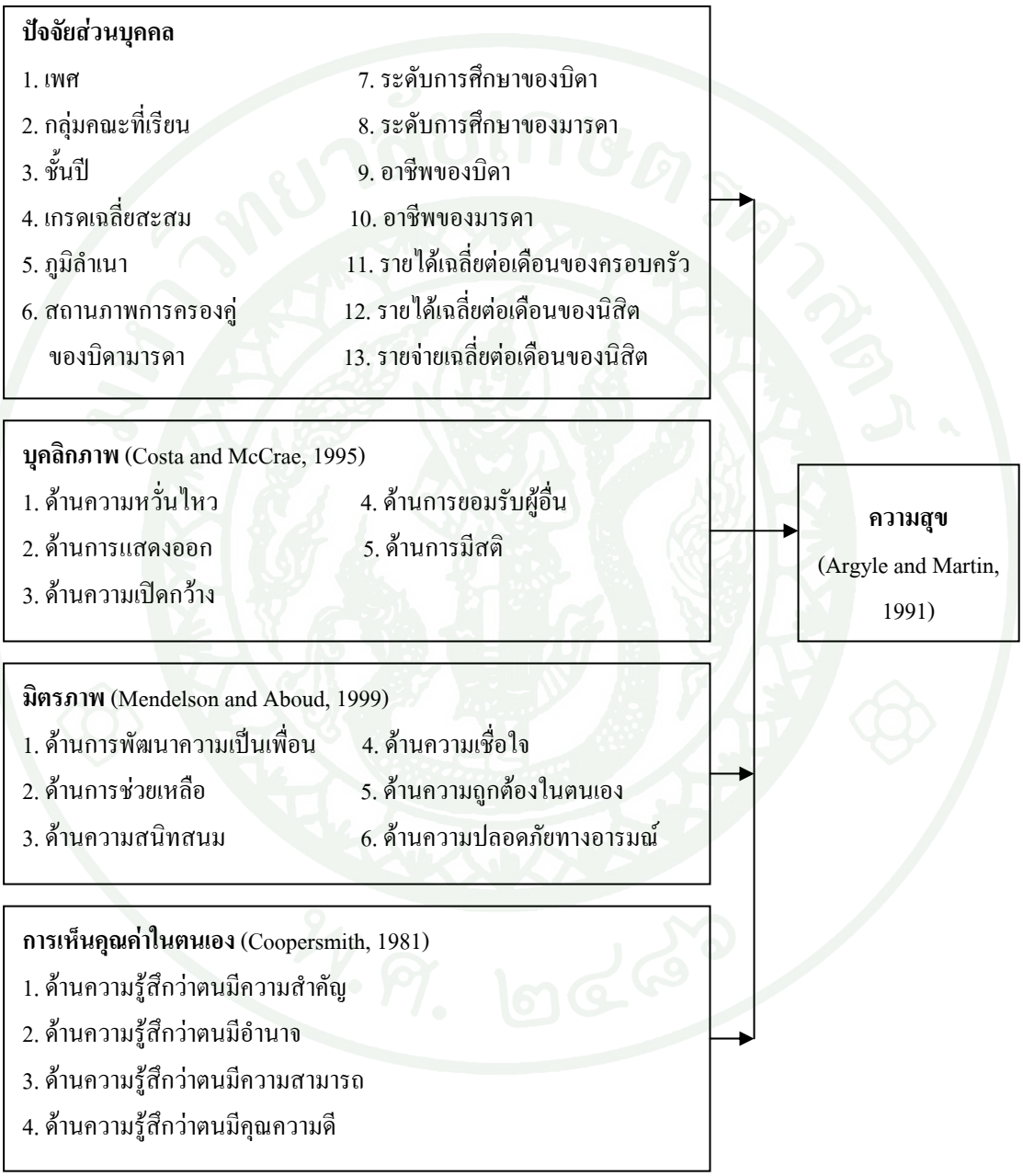
ส่วนจากการทบทวนผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องมีดังนี้ จากการศึกษารูปแบบการเลี้ยงดู การเห็นคุณค่าในตนเองและความสุข ของนักเรียนมัธยมปลายในประเทศอังกฤษและนักศึกษามหาวิทยาลัยลอนดอน (University of London) พบว่า เพศหญิงมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเพศชาย (Cheng and Furnham, 2000) แต่จากการศึกษาความสัมพันธ์และสาเหตุของความสุขและความซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นในประเทศอังกฤษ พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเพศชายและหญิงไม่แตกต่างกันนอกจากนั้นยังพบด้วยว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข (Cheng and Furnham, 2003)

จะเห็นได้ว่าทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้นได้แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับความสุข ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองว่าจะมีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตหรือไม่อย่างไร

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ **ตัวแปรตาม**



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานในการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคล บุคลิกภาพ มิตรภาพ และการเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิต

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาบุคลิกภาพ มิตรภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ซึ่งผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ภาคปลาย ประจำปีการศึกษา 2552 จำนวน 17,406 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 2 กรกฎาคม 2552)

กลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้มีวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากประชากรมีจำนวนที่แน่นอน (Finite Population) จึงเลือกใช้สูตรของYamane (1967) ดังนี้

สูตร $$n = \frac{N}{1+ N (e)^2}$$

เมื่อ N คือ ขนาดประชากร

n คือ ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

e คือ ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้กำหนดให้เท่ากับ 0.04

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แทนค่าจากสูตรจะได้ $n = \frac{17,406}{1+ 17,406\ (0.04)^2}$

$n = 603.34$

ดังนั้น จึงใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 603 คน

ขั้นตอนที่ 2 เมื่อได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างแล้ว จะนำมาคำนวณหาสัดส่วนโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Proportional Stratified Random Sampling) เพื่อให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างแยกตามคณะ โดยสัดส่วนของนิสิตในแต่ละคณะที่ได้จากการคำนวณมีดังต่อไปนี้

สูตร $n_x = \frac{(N_x)\ n}{N}$

เมื่อ N คือ ขนาดประชากร

n คือ ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

N_x คือ ขนาดประชากรของแต่ละคณะ

n_x คือ ขนาดกลุ่มตัวอย่างของแต่ละคณะ

ขนาดกลุ่มตัวอย่างของแต่ละคณะที่ใช้ในการวิจัย ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างแยกตามกลุ่มคณะที่เรียน

กลุ่มคณะที่เรียน	คณะ	จำนวนประชากร (คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)	ร้อยละ
กลุ่มคณะ	บริหารธุรกิจ	1,766	61	10.15
สังคมศาสตร์	มนุษยศาสตร์	1,705	59	9.80
	ศึกษาศาสตร์	925	32	5.31
	เศรษฐศาสตร์	1,460	51	8.39
	สังคมศาสตร์	1,498	52	8.61
	รวม	**7,354**	**255**	**42.25**
กลุ่มคณะ	เกษตร	1,230	43	7.07
วิทยาศาสตร์	ประมง	880	30	5.06
	วนศาสตร์	1,151	40	6.61
	วิทยาศาสตร์	1,910	66	10.97
	วิศวกรรมศาสตร์	2,942	102	16.90
	สถาปัตยกรรมศาสตร์	375	13	2.15
	สัตวแพทย์ศาสตร์	311	11	1.79
	อุตสาหกรรมเกษตร	1,080	37	6.20
	เทคนิคการสัตวแพทย์	173	6	0.99
	รวม	**10,052**	**348**	**57.75**
	รวมทั้งหมด	**17,406**	**603**	**100.00**

ขั้นตอนที่ 3 หลังจากนั้นทำการสุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ตามสัดส่วนจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากแต่ละคณะที่ได้คำนวณไว้ในตารางที่ 2

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างอ่านและตอบ โดยแบ่งแบบสอบถามเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิต ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ กลุ่มคณะที่เรียน ชั้นปี เกรดเฉลี่ยสะสม ภูมิลำเนา สถานภาพการครองคู่ของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต และรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต โดยลักษณะคำถามในส่วนนี้เป็นแบบให้เติมข้อความและตรวจรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพของนิสิต ใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามแนวคิดของCosta and McCrae (1995) โดยลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ ไม่จริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างจริง และจริง ข้อคำถามจำนวน 65 ข้อ มีความหมายเชิงบวกทั้งหมด ครอบคลุมทั้ง 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ด้านความหวั่นไหว จำนวน 13 ข้อ ได้แก่ 1-13
2. ด้านการแสดงออก จำนวน 13 ข้อ ได้แก่ 14-26
3. ด้านความเปิดกว้าง จำนวน 13 ข้อ ได้แก่ 27-39
4. ด้านการยอมรับผู้อื่น จำนวน 13 ข้อ ได้แก่ 40-52
5. ด้านการมีสติ จำนวน 13 ข้อ ได้แก่ 53-65

คำถามมีการกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	คำถามเชิงบวก (คะแนน)
ไม่จริง	1
ค่อนข้างไม่จริง	2
ไม่แน่ใจ	3
ค่อนข้างจริง	4
จริง	5

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เกณฑ์การแบ่งระดับคะแนนบุคลิกภาพ มีดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด – คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}} = \frac{5 - 1}{3} = 1.33$$

เมื่อได้ค่าความกว้างของอันตรภาคชั้น ผู้วิจัยได้นำค่าที่ได้มาจำแนกระดับของบุคลิกภาพออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ช่วงคะแนน	ความหมาย
1.00 – 2.33	มีบุคลิกภาพในด้านนั้นอยู่ในระดับต่ำ
2.34 – 3.67	มีบุคลิกภาพในด้านนั้นอยู่ในระดับปานกลาง
3.68 – 5.00	มีบุคลิกภาพในด้านนั้นอยู่ในระดับสูง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับมิตรภาพของนิสิต ใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามแนวคิดของMendelson and Aboud (1999) โดยลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ ไม่จริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างจริง และจริง ข้อคำถามจำนวน 42 ข้อ มีความหมายเชิงบวกทั้งหมด ครอบคลุมทั้ง 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ด้านการพัฒนาความเป็นเพื่อน จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ 1-6
2. ด้านการช่วยเหลือ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ 7-13
3. ด้านความสนิทสนม จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ 14-20
4. ด้านความเชื่อใจ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ 21-27
5. ด้านความถูกต้องในตนเอง จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ 28-34
6. ด้านความปลอดภัยทางอารมณ์ จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ 35-42

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คำถามมีการกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	คำถามเชิงบวก (คะแนน)
ไม่จริง	1
ค่อนข้างไม่จริง	2
ไม่แน่ใจ	3
ค่อนข้างจริง	4
จริง	5

เกณฑ์การแบ่งระดับคะแนนมิตรภาพ มีดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด – คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}} = \frac{5 - 1}{3} = 1.33$$

เมื่อได้ค่าความกว้างของอันตรภาคชั้น ผู้วิจัยได้นำค่าที่ได้มาจำแนกระดับของมิตรภาพออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ช่วงคะแนน	ความหมาย
1.00 – 2.33	มีมิตรภาพอยู่ในระดับต่ำ
2.34 – 3.67	มีมิตรภาพอยู่ในระดับปานกลาง
3.68 – 5.00	มีมิตรภาพอยู่ในระดับสูง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิต ใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามแนวคิดของ Coopersmith (1981) โดยลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ ไม่จริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างจริง และจริง ข้อคำถามจำนวน 49 ข้อ มีความหมายเชิงบวกทั้งหมด ครอบคลุมทั้ง 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ จำนวน 11 ข้อ ได้แก่ 1-11
2. ด้านความรู้สึกว่าตนมีอำนาจ จำนวน 12 ข้อ ได้แก่ 12-23
3. ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ จำนวน 12 ข้อ ได้แก่ 24-35
4. ด้านความรู้สึกว่าตนมีคุณความดี จำนวน 14 ข้อ ได้แก่ 36-49

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คำถามมีการกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	คำถามเชิงบวก (คะแนน)
ไม่จริง	1
ค่อนข้างไม่จริง	2
ไม่แน่ใจ	3
ค่อนข้างจริง	4
จริง	5

เกณฑ์การแบ่งระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง มีดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด – คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}} = \frac{5 - 1}{3} = 1.33$$

เมื่อได้ค่าความกว้างของอันตรภาคชั้น ผู้วิจัยได้นำค่าที่ได้มาจำแนกระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ช่วงคะแนน	ความหมาย
1.00 – 2.33	มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ
2.34 – 3.67	มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง
3.68 – 5.00	มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง

ตอนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความสุขของนิสิต ผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบวัดThe Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) ของHills and Argyle (2002) ซึ่งทำการแปลและพัฒนาโดย พนมพร พุ่มจันทร์ (2552) โดยลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 6 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยบ้าง เห็นด้วยบ้าง เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง ข้อคำถามจำนวน 29 ข้อ มีความหมายทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ครอบคลุมทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านอารมณ์ทางบวก และด้านอารมณ์ทางลบ โดยแบบสอบถามชุดนี้เป็นชุดคำถามที่วัดความสุขโดยรวมไม่มีการแบ่งแยกตามแต่ละองค์ประกอบ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คำถามมีการกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	คำถามเชิงบวก (คะแนน)	คำถามเชิงลบ (คะแนน)
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	6
ไม่เห็นด้วย	2	5
ไม่เห็นด้วยบ้าง	3	4
เห็นด้วยบ้าง	4	3
เห็นด้วย	5	2
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	6	1

เกณฑ์การแบ่งระดับคะแนนความสุข มีดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด – คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}} = \frac{6-1}{3} = 1.66$$

เมื่อได้ค่าความกว้างของอันตรภาคชั้น ผู้วิจัยได้นำค่าที่ได้มาจำแนกระดับของความสุขออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ช่วงคะแนน	ความหมาย
1.00 – 2.66	มีความสุขอยู่ในระดับต่ำ
2.67 – 4.34	มีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง
4.35 – 6.00	มีความสุขอยู่ในระดับสูง

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือตามขั้นตอน ดังนี้

1. ทำการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. กำหนดขอบเขตและโครงสร้างของเนื้อหาให้ครอบคลุมตัวแปรที่ศึกษา จากนั้นนำมาสร้างเป็นข้อคำถาม

3. ดำเนินการสร้างแบบสอบถาม โดยนำข้อมูลที่ได้มาสร้างเป็นข้อคำถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ ยกเว้นแบบสอบถามเกี่ยวกับความสุขของนิสิตที่เป็นข้อคำถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 6 ระดับ ซึ่งผู้วิจัยได้ขอความอนุเคราะห์ใช้แบบวัดThe Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) ของHills and Argyle (2002) จากพนมพร พุ่มจันทร์ (2552) ผู้ทำการแปลและพัฒนาแบบวัดชุดนี้

4. หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาและภาษาที่ใช้ โดยนำแบบสอบถามเสนอต่อประธานคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเพื่อการแก้ไขแบบสอบถามและให้ข้อแนะนำให้ครอบคลุมนิยามศัพท์และวัตถุประสงค์ก่อนนำไปทดลองใช้

5. ทดสอบเครื่องมือโดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา จำนวน 30 คน

6. นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้ (Try Out) มาคำนวณหาค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมแต่ละด้าน (Item-Total Correlation) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) แบบรายด้านและแบบทั้งฉบับ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจคุณภาพเครื่องมือนั้น ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นในการวิจัยไปทดสอบหาความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ดังนี้

1. การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้แก่ อ.ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง, อ.พ.ต.หญิงพนมพร พุ่มจันทร์ และอ.ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของคำถามโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของความตรงตามเนื้อหา (Index of The Item-Objective Congruence: IOC) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อคำถามที่มีคะแนนตั้งแต่ 0. 5 คะแนนขึ้นไป หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามอีกครั้งในด้านภาษาและความชัดเจนตามข้อแนะนำของประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน เพื่อความเข้าใจได้ง่ายต่อการตอบแบบสอบถาม

2. การทดสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหามาทำการทดลองใช้ (Try Out) เพื่อหาความเชื่อมั่นกับนิสิตที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นเป็นรายข้อ (Item Analysis) ด้วยการคำนวณสัมประสิทธิ์คอนบาคแอลฟา (Cronbach's Coefficient Alpha) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่น ดังนี้

แบบสอบถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพของนิสิต เมื่อวิเคราะห์รายด้านได้ค่าความเชื่อมั่น ดังนี้

1. ด้านความหวั่นไหว มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .887
2. ด้านการแสดงออก มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .852
3. ด้านความเปิดกว้าง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .816
4. ด้านการยอมรับผู้อื่น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .863
5. ด้านการมีสติ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .876

แบบสอบถามเกี่ยวกับมิตรภาพของนิสิต มีค่าความเชื่อมั่นโดยรวมเท่ากับ .975 และเมื่อวิเคราะห์รายด้านได้ค่าความเชื่อมั่น ดังนี้

1. ด้านการพัฒนาความเป็นเพื่อน มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .864
2. ด้านการช่วยเหลือ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .888
3. ด้านความสนิทสนม มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .928
4. ด้านความเชื่อใจ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .924
5. ด้านความถูกต้องในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .892
6. ด้านความปลอดภัยทางอารมณ์ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .932

แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิต มีค่าความเชื่อมั่นโดยรวมเท่ากับ .931 และเมื่อวิเคราะห์รายด้านได้ค่าความเชื่อมั่น ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .889
2. ด้านความรู้สึกว่าตนมีอำนาจ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .840
3. ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .820
4. ด้านความรู้สึกว่าตนมีคุณความดี มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .850

แบบสอบถามเกี่ยวกับความสุขที่แปลและพัฒนาโดยพนมพร พุ่มจันทร์ (2553) มีค่าความเชื่อมั่นโดยรวมเท่ากับ .883 ซึ่งผู้วิจัยนำมาทดลองใช้กับนิสิตที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นโดยรวมเท่ากับ .862

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือจากภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ถึงคณบดีของแต่ละคณะในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน เพื่อขออนุญาตทำการทดสอบเครื่องมือและเก็บรวบรวมข้อมูลกับนิสิตของแต่ละคณะ

2. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไปแจกกับกลุ่มตัวอย่างตามจำนวนที่กำหนดไว้ พร้อมทั้งอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการตอบแบบสอบถาม

3. เก็บรวบรวมแบบสอบถามพร้อมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกชุด โดยแบบสอบถามมีทั้งหมด 603 ชุด สามารถเก็บคืนได้ทั้งสิ้น 603 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

4. นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถาม นำข้อมูลที่ได้มาบันทึกแบบลงรหัส แล้วทำการวิเคราะห์และประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติโดยใช้สถิติดังต่อไปนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้วิเคราะห์เพื่ออธิบายลักษณะข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลและระดับของตัวแปรของกลุ่มตัวอย่าง

2. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Regression Analysis) ใช้วิเคราะห์เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรอิสระตั้งแต่ 2 ตัวขึ้นไปที่มีผลต่อตัวแปรตาม และอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตามในรูปของสมการหรือแบบจำลองการวิเคราะห์ถดถอย (Model of Regression)

การกำหนดสมมติฐานการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Level of Significance) ไว้ที่ระดับ .001 .01 และ .05

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

$\bar{X}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
S.D.	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
Min	หมายถึง	จำนวนที่น้อยที่สุด
Max	หมายถึง	จำนวนที่มากที่สุด
n	หมายถึง	กลุ่มตัวอย่าง
p-value	หมายถึง	ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ
R	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R^2	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์
R^2_{adj}	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์เมื่อปรับแล้ว
a	หมายถึง	ค่าคงที่ของสมการพยากรณ์
b	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอยของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ
Beta	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอยของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน
SEb	หมายถึง	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ b

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*	หมายถึง	มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	หมายถึง	มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
***	หมายถึง	มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาบุคลิกภาพ มิตรภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน โดยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 6 ตอนตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลบุคลิกภาพ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมิตรภาพ

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสุข

ตอนที่ 6 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

(n=603)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	235	39.0
หญิง	368	61.0
กลุ่มคณะที่เรียน		
กลุ่มคณะสังคมศาสตร์	255	42.3
กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์	348	57.7
ชั้นปี		
ปี 1	113	18.7
ปี 2	212	35.2
ปี 3	153	25.4
ปี 4	125	20.7
เกรดเฉลี่ยสะสม		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.50	177	29.4
2.51-3.00	270	44.8
3.01-4.00	156	25.8
$\bar{X}$ = 2.75 S.D. = 0.46 Min = 1.15 Max = 3.97		
ภูมิลำเนา		
กรุงเทพมหานครและปริมณฑล	318	52.7
ต่างจังหวัด	285	47.3

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n=603)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สถานภาพการครองคู่ของบิดามารดา		
อยู่ร่วมกัน	497	82.4
แยกกันอยู่ /หย่าร้าง	60	10.0
หม้าย(บิดา/มารดาเสียชีวิต)	46	7.6
ระดับการศึกษาของบิดา		
ไม่ได้ศึกษาหรือประถมศึกษา	104	17.2
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า (ปวช.)	148	24.5
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า (ปวส.)	78	12.9
ปริญญาตรี	200	33.2
สูงกว่าปริญาตรี	73	12.2
ระดับการศึกษาของมารดา		
ไม่ได้ศึกษาหรือประถมศึกษา	147	24.4
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า (ปวช.)	138	22.9
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า (ปวส.)	68	11.3
ปริญญาตรี	213	35.3
สูงกว่าปริญาตรี	37	6.1
อาชีพของบิดา		
รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	197	32.7
พนักงานบริษัทเอกชน/รับจ้างทั่วไป	101	16.7
เกษตรกร	37	6.1
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	232	38.5
อื่นๆ (ว่างงาน/เสียชีวิต)	36	6.0

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n=603)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาชีพของมารดา		
รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	145	24.0
พนักงานบริษัทเอกชน/รับจ้างทั่วไป	88	14.6
เกษตรกร	43	7.1
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	224	37.2
อื่นๆ (แม่บ้าน/ว่างงาน/เสียชีวิต)	103	17.1
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 30,000 บาท	233	38.6
30,001-60,000 บาท	206	34.2
60,001บาท เป็นต้นไป	164	27.2
$\bar{X}$ = 57,970.48 บาท S.D. = 57,177.99 บาท Min = 4,500 บาท Max = 400,000 บาท		
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 4,000 บาท	169	28.0
4,001 – 8,000 บาท	301	49.9
8,001 บาท เป็นต้นไป	133	22.1
$\bar{X}$ = 6,532.01 บาท S.D. = 3,169.95 บาท Min = 1,600 บาท Max = 20,000 บาท		
รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 4,000 บาท	240	39.8
4,001 – 8,000 บาท	274	45.4
8,001 บาท เป็นต้นไป	89	14.8
$\bar{X}$ = 5,653.90 บาท S.D. = 2,903.87 บาท Min = 1,000 บาท Max = 20,000 บาท		

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลในตารางที่ 3 มีรายละเอียดดังนี้

เพศ พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 61.0 นอกนั้นเป็นเพศชาย ร้อยละ 39.0

กลุ่มคณะที่เรียน พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเกินครึ่งเป็นกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ (ร้อยละ 57.7) นอกนั้นเป็นกลุ่มคณะสังคมศาสตร์ (ร้อยละ 42.3)

ชั้นปี พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 35.2) รองลงมาคือกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 (ร้อยละ 25.4) ชั้นปีที่ 4 (ร้อยละ 20.7) และชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 18.7) ตามลำดับ

เกรดเฉลี่ยสะสม พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 2.51-3.00 (ร้อยละ 44.8) รองลงมาคือมีเกรดเฉลี่ยสะสมน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.50 (ร้อยละ 29.4) ส่วนนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 3.01-4.00 มีจำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 25.9)

ภูมิลำเนา พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเกินครึ่งมีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (ร้อยละ 52.7) นอกนั้นเป็นต่างจังหวัด (ร้อยละ 47.3)

สถานภาพการครองคู่ของบิดามารดา พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพการครองคู่ของบิดามารดาอยู่ร่วมกัน (ร้อยละ 82.4) รองลงมามีสถานภาพการครองคู่ของบิดามารดาแยกกันอยู่หรือหย่าร้าง (ร้อยละ 10.0) ส่วนสถานภาพการครองคู่ของบิดามารดาเป็นหม้าย (บิดา/มารดาเสียชีวิต) มีจำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 7.6)

ระดับการศึกษาของบิดา พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บิดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 33.2) รองลงมาคือ บิดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า (ปวช.) (ร้อยละ 24.5) ไม่ได้ศึกษาหรือประถมศึกษา (ร้อยละ 17.2) และอนุปริญญาหรือเทียบเท่า (ปวส.) (ร้อยละ 12.9) ตามลำดับ ส่วนบิดาที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญาตรีมีจำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 12.1)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ระดับการศึกษาของมารดา พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มารดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 35.3) รองลงมาคือ ไม่ได้ศึกษาหรือประถมศึกษา (ร้อยละ 24.4) มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า (ปวช.) (ร้อยละ 22.9) และอนุปริญญาหรือเทียบเท่า (ปวส.) (ร้อยละ 11.3) ตามลำดับ ส่วนมารดาที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญาตรีมีจำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 6.1)

อาชีพของบิดา พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาชีพของบิดาคือค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว (ร้อยละ 38.5) รองลงมาคือ รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ (ร้อยละ 32.7) และพนักงานบริษัทเอกชน/รับจ้างทั่วไป (ร้อยละ 16.7) ตามลำดับ ส่วนอาชีพเกษตรกร (ร้อยละ 6.1) และอาชีพอื่นๆ (ว่างงาน/เสียชีวิต) (ร้อยละ 6.0) มีจำนวนใกล้เคียงกัน

อาชีพของมารดา พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาชีพของมารดาคือค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว (ร้อยละ 37.2) รองลงมาคือ รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ (ร้อยละ 24.0) พนักงานบริษัทเอกชน/รับจ้างทั่วไป (ร้อยละ 14.6) และเกษตรกร (ร้อยละ 7.1) ตามลำดับ ส่วนอาชีพอื่นๆ เช่น แม่บ้าน/ว่างงาน/เสียชีวิต มีจำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ17.1)

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30,000 บาท (ร้อยละ 38.6) รองลงมาคือ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวอยู่ระหว่าง 30,001-60,000 บาท (ร้อยละ 34.2) โดยนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว 60,001บาท เป็นต้นไป มีจำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 27.2)

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 4,001 – 8,000 บาท (ร้อยละ 49.9) รองลงมาคือ นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 4,000 บาท (ร้อยละ 28.0) ส่วนนิสิตที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 8,001 บาท เป็นต้นไป มีจำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 22.1)

รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 4,001 – 8,000 บาท (ร้อยละ 45.4) รองลงมาคือนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่าหรือเท่ากับ 4,000 บาท (ร้อยละ 39.8) ส่วนนิสิตที่มีรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือน 8,001 บาท เป็นต้นไป มีจำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 14.8)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลบุคลิกภาพ

ตารางที่ 4 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับบุคลิกภาพด้านความหวั่นไหวของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

(n=603)

บุคลิกภาพ ด้านความหวั่นไหว	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับบุคลิกภาพ
1. ฉันรู้สึกไม่สบายใจกับงานที่ฉันไม่ถนัด	5 (0.8)	51 (8.5)	80 (13.3)	327 (54.2)	140 (23.2)	3.91	.88	สูง
2. ฉันเป็นคนวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น	29 (4.8)	101 (16.7)	152 (25.2)	220 (36.5)	101 (16.7)	3.40	1.10	ปานกลาง
3. ฉันมักมีอาการกระวนกระวายใจเมื่อใกล้ถึงวันสอบ	20 (3.3)	103 (17.1)	85 (14.1)	238 (39.5)	157 (26.0)	3.68	1.13	สูง
4. ฉันมักคิดคำนึงถึงความผิดพลาดที่ผ่านไปแล้ว	20 (3.3)	68 (11.3)	129 (21.4)	249 (41.3)	137 (22.7)	3.69	1.05	สูง
5. ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจเมื่อเพื่อนไม่สนใจฉัน	59 (9.8)	129 (21.4)	178 (29.5)	173 (28.7)	64 (10.6)	3.04	1.14	ปานกลาง
6. ฉันรู้สึกหมดหวังกับชีวิต	258 (42.8)	159 (26.4)	118 (19.6)	46 (7.6)	22 (3.6)	2.03	1.12	ต่ำ
7. ฉันรู้สึกท้อใจอยู่เสมอเมื่อทำงานไม่ได้ตามที่คาดหวังไว้	60 (10.0)	146 (24.2)	155 (25.7)	191 (31.7)	51 (8.5)	3.04	1.14	ปานกลาง
8. ฉันเป็นคนขี้อาย	69 (11.4)	114 (18.9)	191 (31.7)	153 (25.4)	76 (12.6)	3.09	1.18	ปานกลาง
9. ฉันรู้สึกประหม่าเมื่อต้องพูดหน้าชั้นเรียน	63 (10.4)	121 (20.1)	133 (22.1)	179 (29.7)	107 (17.7)	3.24	1.25	ปานกลาง
10. ฉันรู้สึกอึดอัดใจเมื่ออยู่กับกลุ่มคนที่ไม่สนิท	39 (6.5)	104 (17.2)	165 (27.4)	211 (35.0)	84 (13.9)	3.33	1.11	ปานกลาง
11. ฉันรู้สึกเสียหน้าอย่างมากหากทำบางสิ่งบางอย่างผิดพลาด	19 (3.2)	114 (18.9)	203 (33.7)	211 (35.0)	56 (9.3)	3.28	.98	ปานกลาง
12. ฉันจะทำอะไรไม่ถูกเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด	47 (7.8)	149 (24.7)	211 (35.0)	155 (25.7)	41 (6.8)	2.99	1.04	ปานกลาง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n=603)

บุคลิกภาพ ด้านความหวั่นไหว	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับบุคลิกภาพ
13. ฉันจะรู้สึกตื่นเต้นเมื่อถูกอาจารย์ซักถามในชั้นเรียน	51 (8.5)	126 (20.9)	142 (23.5)	232 (38.5)	52 (8.6)	3.18	1.12	ปานกลาง
บุคลิกภาพด้านความหวั่นไหวโดยรวมเฉลี่ย						**3.22**	**.73**	**ปานกลาง**

จากการวิเคราะห์ข้อมูลบุคลิกภาพด้านความหวั่นไหวในตารางที่ 4 พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีบุคลิกภาพด้านความหวั่นไหวอยู่ในระดับปานกลาง($\bar{X}$=3.22) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่ 1 ฉันรู้สึกไม่สบายใจกับงานที่ฉันไม่ถนัด มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X}$=3.91) ส่วนข้อที่ 6 ฉันรู้สึกหมดหวังกับชีวิต มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X}$=2.03)

ตารางที่ 5 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับบุคลิกภาพด้านการแสดงออกของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

(n=603)

บุคลิกภาพ ด้านการแสดงออก	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับบุคลิกภาพ
14. ฉันสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย	8 (1.3)	25 (4.1)	161 (26.7)	246 (40.8)	163 (27.0)	3.88	.90	สูง
15. ฉันมักเข้าไปทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ก่อนเสมอ	21 (3.5)	98 (16.3)	206 (34.2)	209 (34.7)	69 (11.4)	3.34	.99	ปานกลาง
16. ฉันทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี	2 (0.3)	17 (2.8)	146 (24.2)	344 (57.0)	94 (15.6)	3.85	.72	สูง
17. ฉันชอบเข้าร่วมงานเลี้ยงสังสรรค์ต่างๆ	17 (2.8)	98 (16.3)	146 (24.2)	213 (35.3)	129 (21.4)	3.56	1.08	ปานกลาง
18. ฉันรู้สึกมีความสุขเมื่อได้อยู่กับเพื่อนๆ	3 (0.5)	12 (2.0)	61 (10.1)	230 (38.1)	297 (49.3)	4.34	.78	สูง
19. ฉันจะรู้สึกดีถ้ามีคนรู้จักฉันมากๆ	9 (1.5)	41 (6.8)	157 (26.0)	210 (34.8)	186 (30.8)	3.87	.98	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 5 (ต่อ)

(n=603)

บุคลิกภาพ ด้านการแสดงออก	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับบุคลิกภาพ
20. ฉันสามารถบอกความรู้สึกที่แท้จริงกับผู้อื่นได้โดยไม่รู้สึกอึดอัดใจ	26 (4.3)	74 (12.3)	236 (39.1)	199 (33.0)	68 (11.3)	3.35	.98	ปานกลาง
21. ฉันตอบสนองความต้องการของตนเองโดยไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น	8 (1.3)	17 (2.8)	106 (17.6)	280 (46.4)	192 (31.8)	4.05	.85	สูง
22. ฉันเป็นคนทำอะไรคล่องแคล่วว่องไว	10 (1.7)	69 (11.4)	183 (30.3)	245 (40.6)	96 (15.9)	3.58	.94	ปานกลาง
23. ฉันมักทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จอย่างรวดเร็ว	15 (2.5)	113 (18.7)	227 (37.6)	190 (31.5)	58 (9.6)	3.27	.96	ปานกลาง
24. ฉันรู้สึกมีพลังในการทำสิ่งต่างๆเสมอ	9 (1.5)	54 (9.0)	220 (36.5)	246 (40.8)	74 (12.3)	3.53	.87	ปานกลาง
25. ฉันสามารถทำกิจกรรมหลายๆอย่างไปพร้อมๆกันได้	19 (3.2)	69 (11.4)	194 (32.2)	245 (40.6)	76 (12.6)	3.48	.96	ปานกลาง
26. ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	2 (0.3)	24 (4.0)	139 (23.1)	258 (42.8)	180 (29.9)	3.98	.85	สูง
บุคลิกภาพด้านการแสดงออกโดยรวมเฉลี่ย						**3.70**	**.56**	**สูง**

จากการวิเคราะห์ข้อมูลบุคลิกภาพด้านการแสดงออก ในตารางที่ 5 พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีบุคลิกภาพด้านการแสดงออกอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$=3.70) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่ 18 ฉันรู้สึกมีความสุขเมื่อได้อยู่กับเพื่อนๆ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X}$=4.34) ส่วนข้อที่ 23 ฉันมักทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จอย่างรวดเร็วมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X}$=3.27)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 6 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับบุคลิกภาพด้านความเปิดกว้างของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

(n=603)

บุคลิกภาพ ด้านความเปิดกว้าง	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับบุคลิกภาพ
27. ฉันชอบคิดค้นประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ	36 (6.0)	115 (19.1)	247 (41.0)	146 (24.2)	59 (9.8)	3.13	1.02	ปานกลาง
28. ฉันเป็นคนช่างคิดช่างฝัน	10 (1.7)	45 (7.5)	115 (19.1)	248 (41.1)	185 (30.7)	3.92	.97	สูง
29. ฉันชอบทำอะไรใหม่ๆที่ไม่ซ้ำกับผู้อื่น	7 (1.2)	64 (10.6)	229 (38.0)	199 (33.0)	104 (17.2)	3.55	.94	ปานกลาง
30. ฉันรู้ตัวเสมอว่าฉันมีความรู้สึกต่อสิ่งต่างๆอย่างไร	1 (0.2)	22 (3.6)	132 (21.9)	290 (48.1)	158 (26.2)	3.97	.80	สูง
31. ฉันรู้ตัวอยู่เสมอว่าอารมณ์ของตนเองเป็นอย่างไร	1 (0.2)	10 (1.7)	125 (20.7)	269 (44.6)	198 (32.8)	4.08	.78	สูง
32. ฉันเต็มใจที่จะทดลองทำสิ่งใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม	3 (0.5)	34 (5.6)	164 (27.2)	264 (43.8)	138 (22.9)	3.83	.86	สูง
33. ฉันมักจะหาวิธีการใหม่ๆมาใช้เพื่อให้ผลการทำงานออกมาดีขึ้น	2 (0.3)	36 (6.0)	198 (32.8)	265 (43.9)	102 (16.9)	3.73	.83	สูง
34. ฉันยินดีเปลี่ยนแปลงข้อตกลงของกลุ่มถ้าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่เห็นว่าไม่เหมาะสม	- (0.0)	10 (1.7)	72 (11.9)	252 (41.8)	269 (44.6)	4.29	.74	สูง
35. ฉันชอบแสวงหาแนวทางใหม่ๆให้ตัวเองเสมอ	3 (0.5)	36 (6.0)	184 (30.5)	270 (44.8)	110 (18.2)	3.74	.84	สูง
36. ฉันคิดว่าการเปิดกว้างทางความคิดเป็นสิ่งที่ดี	- (0.0)	13 (2.2)	47 (7.8)	246 (40.8)	297 (49.3)	4.37	.72	สูง
37. ฉันคิดว่าค่านิยมบางอย่างไม่เหมาะกับสังคมปัจจุบัน	3 (0.5)	13 (2.2)	80 (13.3)	237 (39.3)	270 (44.8)	4.26	.80	สูง
38. ฉันคิดว่าไม่จำเป็นต้องยึดกฎระเบียบทางสังคมไปทุกอย่าง	14 (2.3)	55 (9.1)	131 (21.7)	220 (36.5)	183 (30.3)	3.83	1.03	สูง
39. ฉันชอบคิดวิเคราะห์ว่าความเชื่อของคนในสังคมบางกลุ่มเหมาะสมหรือไม่	8 (1.3)	50 (8.3)	201 (33.3)	214 (35.5)	130 (21.6)	3.68	.95	สูง
บุคลิกภาพด้านความเปิดกว้างโดยรวมเฉลี่ย						**3.88**	**.58**	**สูง**

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากการวิเคราะห์ข้อมูลบุคลิกภาพด้านความเปิดกว้างในตารางที่ 6 พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีบุคลิกภาพด้านความเปิดกว้างอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$=3.88) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่ 36 ฉันคิดว่าการเปิดกว้างทางความคิดเป็นสิ่งที่ดี มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X}$=4.37) ส่วนข้อที่ 27 ฉันชอบคิดค้นประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X}$=3.13)

ตารางที่ 7 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับบุคลิกภาพด้านการยอมรับผู้อื่นของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

(n=603)

บุคลิกภาพด้านการยอมรับผู้อื่น	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับบุคลิกภาพ
40. ฉันไม่เอาเปรียบผู้อื่นถึงแม้จะมีโอกาสก็ตาม	8 (1.3)	23 (3.8)	103 (17.1)	262 (43.4)	207 (34.3)	4.06	.89	สูง
41. ฉันแสดงความจริงใจต่อคนที่ฉันรู้จักเสมอ	4 (0.7)	5 (0.8)	62 (10.3)	262 (43.4)	270 (44.8)	4.31	.74	สูง
42. ฉันเป็นคนไม่มีเล่ห์เหลี่ยม	27 (4.5)	54 (9.0)	178 (29.5)	215 (35.7)	129 (21.4)	3.61	1.06	ปานกลาง
43. ฉันเป็นคนรู้จักผ่อนปรนเมื่อเกิดความขัดแย้ง	6 (1.0)	19 (3.2)	113 (18.7)	305 (50.6)	160 (26.5)	3.99	.82	สูง
44. ฉันมักจะแก้ไขปัญหาด้วยการประนีประนอมกับคู่กรณี	8 (1.3)	21 (3.5)	129 (21.4)	293 (48.6)	152 (25.2)	3.93	.85	สูง
45. ฉันพร้อมให้อภัยคนอื่นเมื่อเขาสำนึกผิด	5 (0.8)	17 (2.8)	102 (16.9)	263 (43.6)	216 (35.8)	4.11	.84	สูง
46. ฉันเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน	3 (0.5)	13 (2.2)	106 (17.6)	281 (46.6)	200 (33.2)	4.10	.79	สูง
47. ฉันเป็นคนไม่หลงตัวเอง	12 (2.0)	47 (7.8)	195 (32.3)	234 (38.8)	115 (19.1)	3.65	.94	ปานกลาง
48. ฉันเป็นคนอ่อนโยน	9 (1.5)	35 (5.8)	173 (28.7)	244 (40.5)	142 (23.5)	3.79	.92	สูง
49. ฉันมักแสดงความห่วงใยเมื่อคนรอบข้างประสบปัญหา	- (0.0)	19 (3.2)	98 (16.3)	319 (52.9)	167 (27.2)	4.05	.75	สูง
50. ฉันรับรู้ได้ว่าคนที่ล้มเหลวในชีวิตมีความรู้สึกอย่างไร	5 (0.8)	27 (4.5)	153 (25.4)	249 (41.3)	169 (28.0)	3.91	.88	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 7 (ต่อ)

(n=603)

บุคลิกภาพ ด้านการยอมรับผู้อื่น	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับบุคลิกภาพ
51. ฉันเข้าใจความรู้สึกของผู้ที่ผิดหวังเป็นอย่างดี	- (0.0)	25 (4.1)	122 (20.2)	275 (45.6)	181 (30.0)	4.01	.82	สูง
52. ฉันแสดงความเห็นใจเมื่อคนรู้จักประสบกับความเดือดร้อน	1 (0.2)	13 (2.2)	66 (10.9)	339 (56.2)	184 (30.5)	4.15	.70	สูง
บุคลิกภาพด้านการยอมรับผู้อื่นโดยรวมเฉลี่ย						**3.98**	**.56**	**สูง**

จากการวิเคราะห์ข้อมูลบุคลิกภาพด้านการยอมรับผู้อื่นในตารางที่ 7 พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีบุคลิกภาพด้านการยอมรับผู้อื่นอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$=3.98) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่ 41 ฉันแสดงความจริงใจต่อคนที่ฉันรู้จักเสมอ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X}$=4.31) ส่วนข้อที่ 42 ฉันเป็นคนไม่มีเล่ห์เหลี่ยม มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X}$=3.61)

ตารางที่ 8 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับบุคลิกภาพด้านการมีสติของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

(n=603)

บุคลิกภาพ ด้านการมีสติ	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับบุคลิกภาพ
53. ฉันมีการเตรียมความพร้อมสำหรับอนาคต	5 (0.8)	48 (8.0)	210 (34.8)	246 (40.8)	94 (15.6)	3.62	.87	ปานกลาง
54. ฉันมีเป้าหมายของชีวิตที่ชัดเจน	10 (1.7)	67 (11.1)	219 (36.3)	189 (31.3)	118 (19.6)	3.56	.98	ปานกลาง
55. ฉันมีการวางแผนในการทำงานเป็นขั้นเป็นตอน	8 (1.3)	50 (8.3)	210 (34.8)	244 (40.5)	91 (15.1)	3.60	.89	ปานกลาง
56. ฉันเชื่อว่าคนที่ทำดีย่อมได้ดี	6 (1.0)	11 (1.8)	93 (15.4)	209 (34.7)	284 (47.1)	4.25	.85	สูง
57. ฉันไม่ทำในสิ่งที่ผิดเพราะมีความเกรงกลัวต่อบาป	19 (3.2)	27 (4.5)	139 (23.1)	254 (42.1)	164 (27.2)	3.80	.97	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 8 (ต่อ)

(n=603)

บุคลิกภาพด้านการมีสติ	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับบุคลิกภาพ
58. ฉันพยายามยามในการทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	2 (0.3)	13 (2.2)	85 (14.1)	331 (54.9)	172 (28.5)	4.09	.73	สูง
59. ฉันเป็นคนทุ่มเทให้กับงาน	3 (0.5)	15 (2.5)	128 (21.2)	292 (48.4)	165 (27.4)	3.99	.79	สูง
60. เมื่อได้รับมอบหมายงานฉันจะลงมือทำทันที	21 (3.5)	98 (16.3)	232 (38.5)	175 (29.0)	77 (12.8)	3.31	1.00	ปานกลาง
61. ฉันแยกเรื่องงานกับเรื่องส่วนตัวออกจากกันได้เสมอ	14 (2.3)	47 (7.8)	191 (31.7)	244 (40.5)	107 (17.7)	3.64	.94	ปานกลาง
62. ฉันสามารถควบคุมตนเองให้ทำสิ่งที่รับผิดชอบให้สำเร็จได้	3 (0.5)	20 (3.3)	127 (21.1)	319 (52.9)	134 (22.2)	3.90	.78	สูง
63. ฉันเป็นคนรอบคอบกับชีวิต	5 (0.8)	52 (8.6)	237 (39.3)	230 (38.1)	79 (13.1)	3.54	.86	ปานกลาง
64. ฉันมีความละเอียดรอบคอบในการเรียน	11 (1.8)	74 (12.3)	254 (42.1)	201 (33.3)	63 (10.4)	3.38	.90	ปานกลาง
65. ฉันคอยระมัดระวังในการแสดงออกต่อหน้าผู้ใหญ่เสมอ	4 (0.7)	15 (2.5)	100 (16.6)	269 (44.6)	215 (35.7)	4.12	.82	สูง
บุคลิกภาพด้านการมีสติโดยรวมเฉลี่ย						**3.75**	**.61**	**สูง**

จากการวิเคราะห์ข้อมูลบุคลิกภาพด้านการมีสติในตารางที่ 8 พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีบุคลิกภาพด้านการมีสติอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$=3.75) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่ 56 ฉันเชื่อว่าคนที่ทำดีย่อมได้ดี มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X}$=4.25) ส่วนข้อที่ 60 เมื่อได้รับมอบหมายงานฉันจะลงมือทำทันที มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X}$=3.31)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับบุคลิกภาพของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายด้าน

(n=603)

บุคลิกภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับบุคลิกภาพ
ด้านความหวั่นไหว	3.22	.73	ปานกลาง
ด้านการแสดงออก	3.70	.56	สูง
ด้านความเปิดกว้าง	3.88	.58	สูง
ด้านการยอมรับผู้อื่น	3.98	.56	สูง
ด้านการมีสติ	3.75	.61	สูง

จากตารางที่ 9 พบว่า เมื่อพิจารณาบุคลิกภาพของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง บุคลิกภาพด้านที่อยู่ในระดับสูง ได้แก่ ด้านการแสดงออก ($\bar{X}$=3.70) ด้านความเปิดกว้าง ($\bar{X}$=3.88) ด้านการยอมรับผู้อื่น ($\bar{X}$=3.98) และด้านการมีสติ ($\bar{X}$=3.75) ส่วนบุคลิกภาพด้านความหวั่นไหวอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$=3.22)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมิตรภาพ

ตารางที่ 10 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับมิตรภาพของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

(n=603)

มิตรภาพ	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับมิตรภาพ
ด้านการพัฒนาความเป็นเพื่อน								
1. ฉันและเพื่อนชอบไปไหนมาไหนด้วยกัน	5 (0.8)	38 (6.3)	82 (13.6)	282 (46.8)	196 (32.5)	4.28	.89	สูง
2. ฉันกับเพื่อนมักนัดกันไปเที่ยวในวันหยุด	21 (3.5)	103 (17.1)	152 (25.2)	214 (35.5)	113 (18.7)	3.59	1.08	ปานกลาง
3. ฉันกับเพื่อนมีเรื่องสนุกพูดคุยกันอยู่เสมอ	- (0.0)	9 (1.5)	50 (8.3)	258 (42.8)	286 (47.4)	4.36	.70	สูง
4. ฉันมักจะไปดูหนังกับเพื่อนเสมอ	27 (4.5)	90 (14.9)	124 (20.6)	200 (33.2)	162 (26.9)	3.65	1.16	ปานกลาง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 10 (ต่อ)

(n=603)

มิตรภาพ	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับมิตรภาพ
5. ฉันรู้สึกสนุกในการทำสิ่งต่างๆ ร่วมกับเพื่อน	2 (0.3)	9 (1.5)	52 (8.6)	234 (38.8)	306 (50.7)	4.38	.73	สูง
6. ฉันกับเพื่อนมักมีกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นทำร่วมกันเสมอ	9 (1.5)	45 (7.5)	156 (25.9)	247 (41.0)	146 (24.2)	3.99	.94	สูง
มิตรภาพด้านการพัฒนาความเป็นเพื่อนโดยรวมเฉลี่ย						**4.04**	**.70**	**สูง**
ด้านการช่วยเหลือ								
7. ฉันกับเพื่อนเป็นที่ปรึกษาซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี	2 (0.3)	11 (1.8)	94 (15.6)	285 (47.3)	211 (35.0)	4.15	.77	สูง
8. ฉันมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับเพื่อนเสมอ	3 (0.5)	10 (1.7)	93 (15.4)	295 (48.9)	202 (33.5)	4.13	.76	สูง
9. ฉันกับเพื่อนมีการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเรียนแก่กันและกัน	7 (1.2)	15 (2.5)	104 (17.2)	292 (48.4)	185 (30.7)	4.05	.83	สูง
10. ฉันกับเพื่อนมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในเรื่องการเงินหากใครคนใดคนหนึ่งเดือดร้อน	5 (0.8)	25 (4.1)	95 (15.8)	263 (43.6)	215 (35.7)	4.09	.86	สูง
11. ฉันกับเพื่อนสามารถให้ยืมอุปกรณ์การเรียนซึ่งกันและกันได้	4 (0.7)	3 (0.5)	29 (4.8)	202 (33.5)	365 (60.5)	4.53	.68	สูง
12. ฉันกับเพื่อนช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ในทุกๆเรื่อง	2 (0.3)	4 (0.7)	79 (13.1)	263 (43.6)	255 (42.3)	4.27	.73	สูง
13. ฉันกับเพื่อนมีการสนับสนุนส่งเสริมกันและกันในสิ่งดีๆ	2 (0.3)	9 (1.5)	50 (8.3)	275 (45.6)	267 (44.3)	4.48	.72	สูง
มิตรภาพด้านการช่วยเหลือโดยรวมเฉลี่ย						**4.24**	**.63**	**สูง**
ด้านความสนิทสนม								
14. ฉันไม่มีความลับกับเพื่อน	40 (6.6)	65 (10.8)	226 (37.5)	184 (30.5)	88 (14.6)	3.36	1.07	ปานกลาง
15. ฉันพูดคุยกับเพื่อนได้อย่างสนิทใจ	6 (1.0)	17 (2.8)	94 (15.6)	288 (47.8)	198 (32.8)	4.09	.82	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 10 (ต่อ)

(n=603)

มิตรภาพ	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับมิตรภาพ
16. ฉันสามารถปรับทุกข์กับเพื่อนได้ทุกเรื่อง	9 (1.5)	40 (6.6)	147 (24.4)	234 (38.8)	173 (28.7)	3.89	.96	สูง
17. ฉันสามารถเล่าเรื่องส่วนตัวให้เพื่อนฟังได้	5 (0.8)	29 (4.8)	119 (19.7)	266 (44.1)	184 (30.5)	3.99	.88	สูง
18. ฉันสามารถเล่าความสุข ความทุกข์ให้เพื่อนรับฟังได้อย่างเปิดเผย	11 (1.8)	25 (4.1)	132 (21.9)	253 (42.0)	182 (30.2)	3.98	.92	สูง
19. ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนได้ดี	2 (0.3)	15 (2.5)	120 (19.9)	280 (46.4)	186 (30.8)	4.07	.80	สูง
20. ฉันใส่ใจความรู้สึกของเพื่อนตลอดเวลา	1 (0.2)	18 (3.0)	122 (20.2)	272 (45.1)	190 (31.5)	4.07	.81	สูง
มิตรภาพด้านความสนิทสนมโดยรวมเฉลี่ย						**3.92**	**.73**	**สูง**
ด้านความเชื่อใจ								
21. ฉันมั่นใจว่าเพื่อนเก็บรักษาความลับของฉันได้	8 (1.3)	36 (6.0)	178 (29.5)	211 (35.0)	170 (28.2)	3.83	.96	สูง
22. ฉันร่วมทำกิจกรรต่างๆกับเพื่อนได้อย่างสนิทใจ	1 (0.2)	6 (1.0)	68 (11.3)	285 (47.3)	243 (40.3)	4.27	.71	สูง
23. ฉันกับเพื่อนสามารถร่วมงานกันได้อย่างสบายใจ	1 (0.2)	12 (2.0)	67 (11.1)	252 (41.8)	271 (44.9)	4.29	.75	สูง
24. ฉันเชื่อว่าเพื่อนมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย	5 (0.8)	10 (1.7)	96 (15.9)	297 (49.3)	195 (32.3)	4.14	.78	สูง
25. ฉันวางใจในความสามารถของเพื่อน	3 (0.5)	12 (2.0)	78 (12.9)	289 (47.9)	221 (36.7)	4.18	.77	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 10 (ต่อ)

(n=603)

มิตรภาพ	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับมิตรภาพ
26. ฉันเชื่อว่าความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างฉันกับเพื่อนจะมีตลอดไป	2 (0.3)	10 (1.7)	86 (14.3)	241 (40.0)	264 (43.8)	4.25	.78	สูง
27. ฉันเชื่อว่าฉันกับเพื่อนจะไม่ผิดใจกัน	8 (1.3)	27 (4.5)	170 (28.2)	249 (41.3)	149 (24.7)	3.94	.90	สูง
มิตรภาพด้านความเชื่อใจโดยรวมเฉลี่ย						**4.13**	**.64**	**สูง**
ด้านความถูกต้องในตนเอง								
28. เพื่อนทำให้ฉันมั่นใจในความสามารถของตัวฉันเอง	2 (0.3)	19 (3.2)	124 (20.6)	271 (44.9)	187 (31.0)	4.04	.82	สูง
29. เพื่อนทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันสามารถทำบางสิ่งให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้	2 (0.3)	14 (2.3)	115 (19.1)	278 (46.1)	194 (32.2)	4.07	.79	สูง
30. เพื่อนจะคอยพูดให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก	2 (0.3)	9 (1.5)	114 (18.9)	318 (52.7)	160 (26.5)	4.05	.74	สูง
31. เพื่อนแสดงการยอมรับในความสามารถของฉัน	1 (0.2)	5 (0.8)	115 (19.1)	323 (53.6)	159 (26.4)	4.06	.71	สูง
32. เพื่อนชมฉันว่าฉันสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ	4 (0.7)	19 (3.2)	187 (31.0)	256 (42.5)	137 (22.7)	3.83	.83	สูง
33. เพื่อนทำให้ฉันรู้สึกดีกับตัวเองถึงแม้ว่าฉันจะทำบางสิ่งผิดพลาดไป	2 (0.3)	17 (2.8)	123 (20.4)	306 (50.7)	155 (25.7)	3.99	.78	สูง
34. เพื่อนทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนสำคัญสำหรับพวกเขาเสมอ	7 (1.2)	21 (3.5)	161 (26.7)	255 (42.3)	159 (26.4)	3.93	.87	สูง
มิตรภาพด้านความถูกต้องในตนเองโดยรวมเฉลี่ย						**4.00**	**.67**	**สูง**

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 10 (ต่อ)

(n=603)

มิตรภาพ	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับมิตรภาพ
ด้านความปลอดภัยทางอารมณ์								
35. เมื่อฉันเล่าเรื่องไม่สบายใจให้เพื่อนฟังเพื่อนจะรับฟังอย่างตั้งใจ	1 (0.2)	18 (3.0)	109 (18.1)	294 (48.8)	181 (30.0)	4.15	.78	สูง
36. ฉันรู้สึกได้ถึงความหวังดีที่เพื่อนมีต่อฉัน	2 (0.3)	10 (1.7)	85 (14.1)	272 (45.1)	234 (38.8)	4.25	.76	สูง
37. เพื่อนมักเป็นกำลังใจเมื่อฉันมีเรื่องไม่สบายใจ	3 (0.5)	9 (1.5)	98 (16.3)	270 (44.8)	223 (37.0)	4.19	.78	สูง
38. ฉันได้รับคำแนะนำดีๆจากเพื่อนเมื่อประสบปัญหา	2 (0.3)	15 (2.5)	77 (12.8)	295 (48.9)	214 (35.5)	4.22	.76	สูง
39. ฉันเชื่อว่าเพื่อนจะอยู่เคียงข้างฉันเมื่อฉันประสบปัญหา	5 (0.8)	23 (3.8)	99 (16.4)	268 (44.4)	208 (34.5)	4.18	.86	สูง
40. เมื่อฉันอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยเพื่อนมีส่วนทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้น	2 (0.3)	11 (1.8)	80 (13.3)	257 (42.6)	253 (42.0)	4.29	.77	สูง
41. เมื่อฉันรู้สึกเศร้าใจจะมีเพื่อนจะคอยปลอบใจ	6 (1.0)	18 (3.0)	100 (16.6)	272 (45.1)	207 (34.3)	4.19	.84	สูง
42. เมื่อฉันรู้สึกวุ่นวายใจเพื่อนช่วยให้ฉันสงบลงได้	7 (1.2)	20 (3.3)	131 (21.7)	266 (44.1)	179 (29.7)	3.98	.87	สูง
มิตรภาพด้านความปลอดภัยทางอารมณ์โดยรวมเฉลี่ย						**4.18**	**.67**	**สูง**
มิตรภาพโดยรวมเฉลี่ย						**4.09**	**.57**	**สูง**

จากการวิเคราะห์ข้อมูลมิตรภาพในตารางที่ 10 พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีมิตรภาพโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$=4.09) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อและรายด้านมีรายละเอียด ดังนี้

ด้านการพัฒนาความเป็นเพื่อน พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีมิตรภาพด้านการพัฒนาความเป็นเพื่อนอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$=4.04) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่ 5 ฉันรู้สึกสนุกในการทำสิ่งต่างๆร่วมกับเพื่อน มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X}$=4.38) ส่วนข้อที่ 2 ฉันกับเพื่อนมักนัดกันไปเที่ยวในวันหยุดมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X}$=3.59)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ด้านการช่วยเหลือ พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีมิตรภาพด้านการช่วยเหลืออยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$=4.24) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่ 11 ฉันกับเพื่อนสามารถให้ยืมอุปกรณ์การเรียนซึ่งกันและกันได้ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\overline{X}$=4.53) ส่วนข้อที่ 9 ฉันกับเพื่อนมีการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเรียนแก่กันและกัน มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\overline{X}$=4.05)

ด้านความสนิทสนม พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีมิตรภาพด้านความสนิทสนมอยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$=3.92) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่ 15 ฉันพูดคุยกับเพื่อนได้อย่างสนิทใจ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\overline{X}$=4.09) ส่วนข้อที่ 14 ฉันไม่มีความลับกับเพื่อนมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\overline{X}$=3.36)

ด้านความเชื่อใจ พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีมิตรภาพด้านความเชื่อใจอยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$= 4.13) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่ 23 ฉันกับเพื่อนสามารถร่วมงานกันได้อย่างสบายใจ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\overline{X}$=4.29) ส่วนข้อที่ 21 ฉันมั่นใจว่าเพื่อนเก็บรักษาความลับของฉันได้ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\overline{X}$=3.83)

ด้านความถูกต้องในตนเอง พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีมิตรภาพด้านความถูกต้องในตนเองอยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$=4.00) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่ 29 เพื่อนทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันสามารถทำบางสิ่งให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\overline{X}$=4.07) ส่วนข้อที่ 32 เพื่อนชมฉันว่าฉันสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\overline{X}$=3.83)

ด้านความปลอดภัยทางอารมณ์ พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีมิตรภาพด้านความปลอดภัยทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$=4.18) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่ 40 เมื่อฉันอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยเพื่อนมีส่วนทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้น มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\overline{X}$=4.29) ส่วนข้อที่ 42 เมื่อฉันรู้สึกวุ่นวายใจเพื่อนช่วยให้ฉันสงบลงได้ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\overline{X}$=3.98)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับของมิตรภาพของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายด้านและโดยรวม

(n=603)

มิตรภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับมิตรภาพ
ด้านการพัฒนาความเป็นเพื่อน	4.04	.70	สูง
ด้านการช่วยเหลือ	4.24	.63	สูง
ด้านความสนิทสนม	3.92	.73	สูง
ด้านความเชื่อใจ	4.13	.64	สูง
ด้านความถูกต้องในตนเอง	4.00	.67	สูง
ด้านความปลอดภัยทางอารมณ์	4.18	.67	สูง
มิตรภาพโดยรวมเฉลี่ย	**4.09**	**.57**	**สูง**

จากตารางที่ 11 พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีมิตรภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$=4.09) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า มิตรภาพทุกด้าน ได้แก่ ด้านการพัฒนาความเป็นเพื่อน ($\bar{X}$=4.04) ด้านการช่วยเหลือ ($\bar{X}$=4.24) ด้านความสนิทสนม ($\bar{X}$=3.92) ด้านความเชื่อใจ ($\bar{X}$=4.13) ด้านความถูกต้องในตนเอง ($\bar{X}$=4.00) และด้านความปลอดภัยทางอารมณ์ ($\bar{X}$=4.18) อยู่ในระดับสูง

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตารางที่ 12 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

(n=603)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ								
1. ฉันเป็นคนที่เพื่อนๆ ให้การยอมรับ	- (0.0)	8 (1.3)	156 (25.9)	339 (56.2)	100 (16.6)	3.88	.68	สูง
2. ฉันมักได้รับความสนใจจากผู้อื่น	- (0.0)	35 (5.8)	242 (40.1)	268 (44.4)	58 (9.6)	3.58	.74	ปานกลาง
3. สิ่งที่ฉันทำมักจะได้รับความสนใจจากคนอื่น	3 (0.5)	49 (8.1)	268 (44.1)	230 (38.1)	53 (8.8)	3.47	.79	ปานกลาง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 12 (ต่อ)

(n=603)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
4. ฉันได้รับความรักจากผู้ใหญ่ที่ฉันรู้จัก	2 (0.3)	5 (0.8)	103 (17.1)	304 (50.4)	189 (31.3)	4.12	.73	สูง
5. ฉันได้รับความเมตตาจากอาจารย์	- (0.0)	11 (1.8)	158 (26.2)	306 (50.7)	128 (21.2)	3.92	.74	สูง
6. ฉันรู้สึกได้ว่าเพื่อนๆรักฉัน	- (0.0)	11 (1.8)	168 (27.9)	278 (46.1)	146 (24.2)	3.94	.77	สูง
7. ฉันได้รับความชื่นชอบจากคนที่รู้จัก	2 (0.3)	19 (3.2)	216 (35.8)	276 (45.8)	90 (14.9)	3.72	.76	สูง
8. ฉันได้รับการเอาใจใส่จากคนรอบข้างเป็นอย่างดี	3 (0.5)	10 (1.7)	187 (31.0)	313 (51.9)	90 (14.9)	3.79	.73	สูง
9. ฉันรู้สึกว่าเมื่อเพื่อนๆจะทำอะไรมักจะคำนึงถึงความรู้สึกของฉัน	3 (0.5)	29 (4.8)	232 (38.5)	271 (44.9)	68 (11.3)	3.65	.77	ปานกลาง
10. เมื่อฉันมีอุปสรรคใดๆมักจะมีคนรอบข้างยื่นมือมาช่วยเหลือ	2 (0.3)	22 3.6()	137 (22.7)	331 (54.9)	111 (18.4)	3.87	.76	สูง
11. เมื่อฉันประสบปัญหาฉันมักได้รับความช่วยเหลืออยู่เสมอ	1 (0.2)	26 (4.3)	117 (19.4)	344 (57.0)	115 (19.1)	3.92	.75	สูง
การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญโดยรวมเฉลี่ย						**3.81**	**.59**	**สูง**
ด้านความรู้สึกว่าตนมีอำนาจ								
12. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	5 (0.8)	35 (5.8)	129 (21.4)	270 (44.8)	164 (27.2)	3.94	.89	สูง
13. ฉันสามารถควบคุมการแสดงออกของตนเองได้อย่างเหมาะสม	- (0.0)	32 (5.3)	129 (21.4)	306 (50.7)	136 (22.6)	3.92	.80	สูง
14. ฉันสามารถพูดโน้มน้าวใจให้ผู้อื่นปฏิบัติตามความต้องการของฉันได้	6 (1.0)	33 (5.5)	197 (32.7)	274 (45.4)	93 (15.4)	3.79	.83	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 12 (ต่อ)

(n=603)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
15. ฉันรู้ว่าต้องทำอย่างไรเพื่อให้บุคคลอื่นยอมทำตามในสิ่งที่ฉันต้องการ	7 (1.2)	31 (5.1)	192 (31.8)	279 (46.3)	94 (15.6)	3.80	.83	สูง
16. ฉันมักได้รับเลือกเป็นหัวหน้ากลุ่ม	51 (8.5)	128 (21.2)	202 (33.5)	185 (30.7)	37 (6.1)	3.15	1.05	ปานกลาง
17. หากฉันได้เป็นหัวหน้าฉันสามารถมอบหมายงานให้เพื่อนๆในกลุ่มได้อย่างเหมาะสม	14 (2.3)	50 (8.3)	204 (33.8)	277 (45.9)	58 (9.6)	3.52	.87	ปานกลาง
18. ฉันมักได้รับการเสนอชื่อให้เป็นตัวแทนพูดหน้าชั้น	63 (10.4)	125 (20.7)	185 (30.7)	165 (27.4)	65 (10.8)	3.17	1.15	ปานกลาง
19. ฉันได้รับความเคารพจากผู้ที่มีอายุน้อยกว่า	6 (1.0)	20 (3.3)	126 (20.9)	304 (50.4)	147 (24.4)	3.95	.82	สูง
20. ฉันสามารถควบคุมตนเองเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ตึงเครียดได้	1 (0.2)	9 (1.5)	140 (23.2)	338 (56.1)	115 (19.1)	3.94	.70	สูง
21. ฉันรู้สึกว่าการแสดงความคิดเห็นในที่ประชุมของฉันได้รับการยอมรับ	6 (1.0)	21 (3.5)	253 (42.0)	245 (40.6)	78 (12.9)	3.61	.79	ปานกลาง
22. ฉันมั่นใจในการทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง	5 (0.8)	22 (3.6)	138 (22.9)	305 (50.6)	133 (22.1)	3.89	.81	สูง
23. ฉันมั่นใจว่าสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นกับฉันได้	2 (0.3)	19 (3.2)	129 (21.4)	301 (49.9)	152 (25.2)	3.97	.79	สูง
การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีอำนาจโดยรวมเฉลี่ย						**3.72**	**.59**	**สูง**
ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ								
24. ฉันสามารถสอบให้ผ่านในแต่ละวิชาได้ไม่ยาก	15 (2.5)	48 (8.0)	225 (37.3)	230 (38.1)	85 (14.1)	3.53	.92	ปานกลาง
25. ฉันสามารถทำงานได้ดีเท่าๆกับคนอื่นๆ	2 (0.3)	23 (3.8)	143 (23.7)	309 (51.2)	126 (20.9)	3.99	.79	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 12 (ต่อ)

(n=603)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
26. ฉันสามารถตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวกับการเรียนได้ด้วยตนเอง	1 (0.2)	20 (3.3)	102 (16.9)	296 (49.1)	184 (30.5)	4.07	.79	สูง
27. ฉันสามารถจัดสรรเวลาเรียนได้อย่างเหมาะสม	5 (0.8)	30 (5.0)	160 (26.5)	276 (45.8)	132 (21.9)	3.93	.85	สูง
28. ฉันสามารถทำงานตามหน้าที่ได้อย่างมีคุณภาพ	1 (0.2)	16 (2.7)	138 (22.9)	316 (52.4)	132 (21.9)	3.93	.75	สูง
29. ฉันตั้งใจทำงานทุกชิ้นเพื่อให้ผลงานออกมาดี	3 (0.5)	13 (2.2)	115 (19.1)	305 (50.6)	167 (27.7)	4.05	.77	สูง
30. ฉันชอบทำงานที่ต้องอาศัยทักษะที่หลากหลาย	4 (0.7)	29 (4.8)	173 (28.7)	271 (44.9)	126 (20.9)	3.91	.84	สูง
31. ฉันตั้งใจเรียนรู้ในงานที่ฉันรับผิดชอบ	1 (0.2)	11 (1.8)	114 (18.9)	299 (49.6)	178 (29.5)	4.06	.75	สูง
32. ฉันชอบที่จะเรียนรู้ทักษะใหม่ๆเพื่อนำมาพัฒนาการทำงานให้ดีขึ้น	1 (0.2)	16 (2.7)	117 (19.4)	300 (49.8)	169 (28.0)	4.05	.77	สูง
33. ฉันให้กำลังใจตนเองเสมอเวลาทำงาน	3 (0.5)	10 (1.7)	114 (18.9)	296 (49.1)	180 (29.9)	4.06	.77	สูง
34. ฉันชอบเรียนรู้ข้อบกพร่องของตนเองเพื่อนำมาปรับปรุงให้ดีขึ้น	2 (0.3)	17 (2.8)	111 (18.4)	301 (49.9)	172 (28.5)	4.05	.78	สูง
35. ฉันไม่รู้สึกท้อถอยเมื่อต้องเผชิญอุปสรรคในการทำงาน	8 (1.3)	44 (7.3)	149 (24.7)	285 (47.3)	117 (19.4)	3.86	.89	สูง
การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถโดยรวมเฉลี่ย						**3.96**	**.61**	**สูง**
ด้านความรู้สึกว่าตนมีคุณความดี								
36. ฉันมักจะทำบุญทุกครั้งเมื่อมีโอกาส	17 (2.8)	51 (8.5)	119 (19.7)	242 (40.1)	174 (28.9)	3.94	1.03	สูง
37. ฉันสวดมนต์ก่อนนอนสม่ำเสมอ	112 (18.6)	130 (21.6)	127 (21.1)	130 (21.6)	104 (17.2)	2.97	1.37	ปานกลาง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 12 (ต่อ)

(n=603)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
38. ฉันพยายามควบคุมตนเองให้ไม่พูดคำหยาบ	65 (10.8)	103 (17.1)	158 (26.2)	178 (29.5)	99 (16.4)	3.54	1.22	ปานกลาง
39. ฉันไม่อยากขาดเรียนหากไม่มีเหตุจำเป็น	32 (5.3)	62 (10.3)	116 (19.2)	181 (30.0)	212 (35.2)	3.79	1.18	สูง
40. ฉันจะไม่หยิบของๆคนอื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต	12 (2.0)	30 (5.0)	102 (16.9)	232 (38.5)	227 (37.6)	4.05	.96	สูง
41. ฉันพยายามหลีกเลี่ยงการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต	11 (1.8)	36 (6.0)	135 (22.4)	215 (35.7)	206 (34.2)	3.95	.98	สูง
42. ฉันไม่เคยลอกงานเพื่อนส่งอาจารย์	181 (30.0)	132 (21.9)	145 (24.0)	102 (16.9)	43 (7.1)	2.49	1.27	ปานกลาง
43. ฉันคืนสิ่งของที่เก็บได้ให้แก่เจ้าของทุกครั้ง	12 (2.0)	18 (3.0)	112 (18.6)	274 (45.4)	187 (31.0)	4.01	.89	สูง
44. ฉันเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่เสมอ	4 (0.7)	18 (3.0)	111 (18.4)	293 (48.6)	177 (29.4)	4.03	.81	สูง
45. ฉันรับฟังคำตักเตือนจากญาติผู้ใหญ่	3 (0.5)	13 (2.2)	93 (15.4)	300 (49.8)	194 (32.2)	4.11	.77	สูง
46. ฉันให้ความเคารพอาจารย์ทุกคนถึงแม้ว่าจะไม่ได้สอน	3 (0.5)	26 (4.3)	118 (19.6)	282 (46.8)	174 (28.9)	3.99	.84	สูง
47. ฉันเป็นคนที่มีประโยชน์ต่อสังคม	5 (0.8)	16 (2.7)	173 (28.7)	270 (44.8)	139 (23.1)	3.97	.83	สูง
48. ฉันเป็นคนดีของสังคม	2 (0.3)	12 (2.0)	108 (17.9)	261 (43.3)	220 (36.5)	4.14	.80	สูง
49. ฉันมีสิ่งดีดีหลายอย่างในตัวเอง	3 (0.5)	10 (1.7)	135 (22.4)	276 (45.8)	179 (29.7)	4.02	.80	สูง
การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีคุณความดีโดยรวมเฉลี่ย						**3.79**	**.59**	**สูง**
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมเฉลี่ย						**3.82**	**.50**	**สูง**

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการเห็นคุณค่าในตนเองในตารางที่ 12 พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$=3.82) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อและรายด้านมีรายละเอียด ดังนี้

ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญอยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$=3.81) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่ 4 ฉันได้รับความรักจากผู้ใหญ่ที่ฉันรู้จัก มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\overline{X}$=4.12) ส่วนข้อที่ 3 สิ่งที่ฉันทำมักจะได้รับความสนใจจากคนอื่น มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\overline{X}$=3.47)

ด้านความรู้สึกว่าตนมีอำนาจ พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีอำนาจอยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$=3.72) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่ 23 ฉันมั่นใจว่าสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นกับฉันได้ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\overline{X}$=3.97) ส่วนข้อที่ 16 ฉันมักได้รับเลือกเป็นหัวหน้ากลุ่ม มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\overline{X}$=3.15)

ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถอยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$=3.96) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่ 26 ฉันสามารถตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวกับการเรียนได้ด้วยตนเอง มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\overline{X}$=4.07) ส่วนข้อที่ 24 ฉันสามารถสอบให้ผ่านในแต่ละวิชาได้ไม่ยาก มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\overline{X}$=3.53)

ด้านความรู้สึกว่าตนมีคุณความดี พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีคุณความดีอยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$=3.79) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่ 48 ฉันเป็นคนดีของสังคม มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\overline{X}$=4.14) ส่วนข้อที่ 42 ฉันไม่เคยลอกงานเพื่อนส่งอาจารย์ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\overline{X}$=2.49)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายด้านและโดยรวม

(n=603)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ	3.81	.59	สูง
ด้านความรู้สึกว่าตนมีอำนาจ	3.72	.59	สูง
ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ	3.96	.61	สูง
ด้านความรู้สึกว่าตนมีคุณความดี	3.79	.59	สูง
การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมเฉลี่ย	**3.82**	**.50**	**สูง**

จากตารางที่ 13 พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$=3.82) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองทุกด้าน ได้แก่ ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ ($\bar{X}$=3.81) ด้านความรู้สึกว่าตนมีอำนาจ ($\bar{X}$=3.72) ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ ($\bar{X}$=3.96) และด้านความรู้สึกว่าตนมีคุณความดี ($\bar{X}$=3.79) อยู่ในระดับสูง

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสุข

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความสุขของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

(n=603)

ความสุข	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความสุข
ความสุขโดยรวมเฉลี่ย	4.19	.53	ปานกลาง

จากตารางที่ 14 พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$=4.19)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 6 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ในการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ได้มีการกำหนดข้อตกลงและมีขั้นตอน ดังนี้

1. ตัวแปรตามและตัวแปรอิสระต้องเป็นตัวแปรที่มีระดับการวัดประเภทอันตรภาคชั้น (Interval Scale) ขึ้นไป หากตัวแปรอิสระมีระดับการวัดที่ต่ำกว่าประเภทช่วงจะต้องแปลงเป็นตัวแปรหุ่น (Dummy Variable) โดยทำการสร้างตัวแปรหุ่นทีละตัวด้วยวิธีลงรหัสซึ่งแต่ละตัวแปรหุ่นจะใช้ 1 คอลัมน์ และจำนวนตัวแปรหุ่นจะต้องน้อยกว่าจำนวนกลุ่มย่อยของตัวแปรนั้นอยู่ 1 เสมอ (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2540: 77-80) ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 15 ระดับการวัดของตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม

ตัวแปร	ระดับการวัด
1. เพศ (DS)	นามบัญญัติ (Nominal Scale) ทำเป็นตัวแปรหุ่นโดยกำหนดให้ - เพศชาย = 1 - เพศหญิง = 0
2. กลุ่มคณะที่เรียน (DFAC)	นามบัญญัติ (Nominal Scale) ทำเป็นตัวแปรโดยกำหนดให้ - กลุ่มคณะสังคมศาสตร์ = 1 - กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ = 0
3. ชั้นปี (YEAR)	อันตรภาคชั้น (Interval Scale)
4. เกรดเฉลี่ยสะสม (GRADE)	อัตราส่วน (Ratio Scale)
5. ภูมิลำเนา (DHT)	นามบัญญัติ (Nominal Scale) ทำเป็นตัวแปรหุ่นโดยกำหนดให้ - กรุงเทพมหานครและปริมณฑล = 1 - ต่างจังหวัด = 0
6. สถานภาพการครองคู่ของบิดามารดา (DST)	นามบัญญัติ (Nominal Scale) ทำเป็นตัวแปรหุ่นโดยกำหนดให้
6.1 DST1	- อยู่ร่วมกัน (กลุ่มอ้างอิง)
6.2 DST2	- แยกกันอยู่หรือหย่าร้าง = 1, อื่นๆ = 0
6.3 DST3	- หม้าย (บิดา/มารดาเสียชีวิต) = 1, อื่นๆ = 0

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ตัวแปร	ระดับการวัด
7. ระดับการศึกษาของบิดา (DEF)	นามบัญญัติ (Nominal Scale) ทำเป็นตัวแปรหุ่นโดยกำหนดให้
7.1 DEF1	- ไม่ได้ศึกษาหรือประถมศึกษา = 1, อื่นๆ = 0
7.2 DEF2	- มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า (ปวช.) = 1, อื่นๆ = 0
7.3 DEF3	- อนุปริญญาหรือเทียบเท่า (ปวส.) = 1, อื่นๆ = 0
7.4 DEF4	- ปริญญาตรี = 1, อื่นๆ = 0
7.5 DEF5	- สูงกว่าปริญญาตรี (กลุ่มอ้างอิง)
8. ระดับการศึกษาของมารดา (DEM)	นามบัญญัติ (Nominal Scale) ทำเป็นตัวแปรหุ่นโดยกำหนดให้
8.1 DEM1	- ไม่ได้ศึกษาหรือประถมศึกษา = 1, อื่นๆ = 0
8.2 DEM2	- มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า (ปวช.) = 1, อื่นๆ = 0
8.3 DEM3	- อนุปริญญาหรือเทียบเท่า (ปวส.) = 1, อื่นๆ = 0
8.4 DEM4	- ปริญญาตรี = 1, อื่นๆ = 0
8.5 DEM5	- สูงกว่าปริญญาตรี (กลุ่มอ้างอิง)
9. อาชีพของบิดา (DOF)	นามบัญญัติ (Nominal Scale) ทำเป็นตัวแปรหุ่นโดยกำหนดให้
9.1 DOF1	- รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ (กลุ่มอ้างอิง)
9.2 DOF2	- พนักงานเอกชน/รับจ้างทั่วไป = 1, อื่นๆ = 0
9.3 DOF3	- เกษตรกร = 1, อื่นๆ = 0
9.4 DOF4	- ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว = 1, อื่นๆ = 0
9.5 DOF5	- อื่นๆ (ว่างงาน/เสียชีวิต) = 1, อื่นๆ = 0
10. อาชีพของมารดา (DOM)	นามบัญญัติ (Nominal Scale) ทำเป็นตัวแปรหุ่นโดยกำหนดให้
10.1 DOM1	- รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ (กลุ่มอ้างอิง)
10.1 DOM2	- พนักงานเอกชน/รับจ้างทั่วไป = 1, อื่นๆ = 0
10.3 DOM3	- เกษตรกร = 1, อื่นๆ = 0
10.4 DOM4	- ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว = 1, อื่นๆ = 0
10.5 DOM5	- อื่นๆ (ว่างงาน/เสียชีวิต) = 1, อื่นๆ = 0
11. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว (INCF)	อัตราส่วน (Ratio Scale)
12. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต (INCS)	อัตราส่วน (Ratio Scale)
13. รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต (PAYS)	อัตราส่วน (Ratio Scale)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ตัวแปร	ระดับการวัด
14. บุคลิกภาพด้านความหวั่นไหว (PS1)	อันตรภาคชั้น (Interval Scale) เป็นค่าคะแนน
15. บุคลิกภาพด้านการแสดงออก (PS2)	อันตรภาคชั้น (Interval Scale) เป็นค่าคะแนน
16. บุคลิกภาพด้านความเปิดกว้าง (PS3)	อันตรภาคชั้น (Interval Scale) เป็นค่าคะแนน
17. บุคลิกภาพด้านการยอมรับผู้อื่น (PS4)	อันตรภาคชั้น (Interval Scale) เป็นค่าคะแนน
18. บุคลิกภาพด้านการมีสติ (PS5)	อันตรภาคชั้น (Interval Scale) เป็นค่าคะแนน
19. มิตรภาพ (FR)	อันตรภาคชั้น (Interval Scale) เป็นค่าคะแนน
20. การเห็นคุณค่าในตนเอง (ES)	อันตรภาคชั้น (Interval Scale) เป็นค่าคะแนน
21. ความสุข (HP)	อันตรภาคชั้น (Interval Scale) เป็นค่าคะแนน

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์และอักษรย่อของแต่ละตัวแปรในการแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

(DS)	แทน	เพศ
(DFAC)	แทน	กลุ่มคณะที่เรียน
(YEAR)	แทน	ชั้นปี
(GRADE)	แทน	เกรดเฉลี่ยสะสม
(DHT)	แทน	ภูมิลำเนา
(DST1)	แทน	บิดามารดาอยู่ร่วมกัน
(DST2)	แทน	บิดามารดาแยกกันอยู่หรือหย่าร้าง
(DST3)	แทน	บิดาหรือมารดาเป็นหม้าย(บิดา/มารดาเสียชีวิต)
(DEF1)	แทน	บิดาไม่ได้ศึกษาหรือศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา
(DEF2)	แทน	การศึกษาของบิดาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า (ปวช.)
(DEF3)	แทน	การศึกษาของบิดาอยู่ในระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า (ปวส.)
(DEF4)	แทน	การศึกษาของบิดาอยู่ในระดับปริญญาตรี
(DEF5)	แทน	การศึกษาของบิดาอยู่ในระดับสูงกว่าปริญญาตรี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

(DEM1) แทน มารดาไม่ได้ศึกษาหรือศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา

(DEM2) แทน การศึกษาของมารดาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า(ปวช.)

(DEM3) แทน การศึกษาของมารดาอยู่ในระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า (ปวส.)

(DEM4) แทน การศึกษาของมารดาอยู่ในระดับปริญญาตรี

(DEM5) แทน การศึกษาของมารดาอยู่ในระดับสูงกว่าปริญญาตรี

(DOF1) แทน อาชีพของบิดารับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ

(DOF2) แทน อาชีพของบิดาพนักงานเอกชน/รับจ้างทั่วไป

(DOF3) แทน อาชีพของบิดาเกษตรกร

(DOF4) แทน อาชีพของบิดาค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว

(DOF5) แทน อาชีพอื่นๆของบิดา (ว่างงาน/ เสียชีวิต)

(DOM1) แทน อาชีพของมารดารับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ

(DOM2) แทน อาชีพของมารดาพนักงานเอกชน/รับจ้างทั่วไป

(DOM3) แทน อาชีพของมารดา เกษตรกร

(DOM4) แทน อาชีพของมารดาค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว

(DOM5) แทน อาชีพอื่นๆของมารดา (แม่บ้าน/ ว่างงาน/ เสียชีวิต)

(INCF) แทน รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว

(INCS) แทน รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต

(PAYS) แทน รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต

(PS1) แทน บุคลิกภาพด้านความหวั่นไหว

(PS2) แทน บุคลิกภาพด้านการแสดงออก

(PS3) แทน บุคลิกภาพด้านความเปิดกว้าง

(PS4) แทน บุคลิกภาพด้านการยอมรับผู้อื่น

(PS5) แทน บุคลิกภาพด้านการมีสติ

(FR1) แทน มิตรภาพด้านการพัฒนาความเป็นเพื่อน

(FR2) แทน มิตรภาพด้านการช่วยเหลือ

(FR3) แทน มิตรภาพด้านความสนิทสนม

(FR4) แทน มิตรภาพด้านความเชื่อใจ

(FR5) แทน มิตรภาพด้านความถูกต้องในตนเอง

(FR6) แทน มิตรภาพด้านความปลอดภัยทางอารมณ์

(ES1) แทน การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ

(ES2) แทน การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีอำนาจ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

(ES3) แทน การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ

(ES4) แทน การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีคุณความดี

(HP) แทน ความสุข

2. การตรวจสอบข้อกำหนด (Assumption) ของการวิเคราะห์การถดถอยที่กำหนดว่าตัวแปรอิสระทุกตัวจะต้องมีความสัมพันธ์กันสูงไม่เกิน .80 จึงต้องทำการทดสอบความเป็นอิสระต่อกันของตัวแปรอิสระเพื่อไม่ให้เกิด “Multicollinearity Problem” (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2540: 77) โดยทำการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ซึ่งได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล บุคลิกภาพ มิตรภาพ และการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยได้นำตัวแปรอิสระทั้งหมดไปทดสอบความสัมพันธ์กันเอง ดังตารางที่ 16

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 16 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ

	(DS)	(DFAC)	(YEAR)	(GRADE)	(DHT)	(DST1)	(DST2)	(DST3)	(DEF1)
(DS)	1								
(DFAC)	-.058	1							
(YEAR)	.037	.093*	1						
(GRADE)	-.090*	.251**	.174**	1					
(DHT)	-.020	.118**	-.049	.071	1				
(DST1)	-.078	-.054	.055	.040	.017	1			
(DST2)	.064	.063	-.135**	-.078	-.007	-.720**	1		
(DST3)	.039	.007	.073	.031	-.016	-.622**	-.096*	1	
(DEF1)	-.068	-.115**	.030	.028	-.095*	-.043	.024	.034	1
(DEF2)	-.037	.042	.037	.035	-.016	.031	-.048	.010	-.260**
(DEF3)	-.014	-.010	-.012	-.059	-.051	-.004	.020	-.018	-.176**
(DEF4)	.058	.060	.006	-.019	.124**	-.026	.013	.023	-.322**
(DEF5)	.058	.001	-.080*	.010	.005	.051	-.004	-.068	-.169**
(DEM1)	-.002	-.103*	.047	-.024	-.136	-.042	.031	.026	.497**
(DEM2)	-.103*	.021	-.025	.013	.065	-.028	.004	.037	-.019
(DEM3)	-.070	.013	.002	-.018	.012	.013	.039	-.063	-.093*
(DEM4)	.107**	.084*	-.001	.015	.026	.031	-.049	.010	-.310**
(DEM5)	.065	-.037	-.039	.013	.062	.045	-.016	-.047	-.117**
(DOF1)	.038	-.067	.008	-.098*	-.105**	.117**	-.078	-.080*	-.281**
(DOF2)	.033	.021	-.090*	-.051	.087*	-.003	.059	-.062	-.017
(DOF3)	-.048	-.121**	-.012	-.051	-.229**	-.009	.030	-.021	.341**
(DOF4)	-.024	.110**	.058	.146**	.121**	.007	.033	-.047	.099**
(DOF5)	-.029	-.003	.018	.025	.056	-.233**	-.037	.376**	.033
(DOM1)	.068	-.065	-.003	-.083*	-.035	.087*	-.083*	-.030	-.226**
(DOM2)	.016	-.021	-.038	-.027	.062	-.105**	.114**	.023	-.002
(DOM3)	-.050	-.172**	.008	-.043	-.254**	.009	-.049	.042	.351**
(DOM4)	-.023	.092*	.008	.120**	.020	-.024	.031	-.001	.049
(DOM5)	-.028	.093*	.024	-.005	.130**	.024	-.018	-.014	-.044
(INCF)	.007	.203**	-.053	.123**	.143**	.104*	-.032	-.113**	-.173**
(INCS)	.033	.113**	.028	-.003	-.335**	.052	-.032	-.039	-.099**
(PAYS)	.054	.084*	.040	-.031	-.405**	.038	-.009	-.045	-.034

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 16 (ต่อ)

	(DS)	(DFAC)	(YEAR)	(GRADE)	(DHT)	(DST1)	(DST2)	(DST3)	(DEF1)
(PS1)	.011	-.056	-.083*	-.007	-.028	-.026	-.003	.040	.016
(PS2)	.081*	.068	-.010	-.018	-.013	-.049	.017	.051	-.088*
(PS3)	.101*	.033	-.042	-.037	.026	.014	-.034	.019	-.008
(PS4)	.002	.004	-.002	-.042	-.055	-.031	.051	-.013	-.009
(PS5)	-.001	-.012	.010	.077	-.040	-.018	-.009	.036	.007
(FR1)	-.074	.034	-.104*	-.026	-.056	-.009	-.013	.027	-.022
(FR2)	-.121**	.021	-.060	-.011	-.010	-.021	.025	.002	.031
(FR3)	-.068	.060	-.100*	-.013	.079	.001	.015	-.019	-.020
(FR4)	-.109**	.051	-.072	.017	-.026	-.011	.030	-.017	.013
(FR5)	-.106**	.085*	-.060	.041	.039	-.019	.016	.009	-.026
(FR6)	-.117**	.018	-.093*	.065	-.025	.009	.000	-.013	-.006
(ES1)	.000	.102*	.037	.074	-.042	.038	-.054	.007	-.086*
(ES2)	.126**	.065	.009	.004	-.067	-.079	.073	.031	-.021
(ES3)	.063	.089*	.055	.108**	-.034	-.002	.031	-.032	-.013
(ES4)	-.132**	.080	.002	.064	-.081*	-.055	.035	.040	.045

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 16 (ต่อ)

	(DEF2)	(DEF3)	(DEF4)	(DEF5)	(DEM1)	(DEM2)	(DEM3)	(DEM4)	(DEM5)
(DS)									
(DFAC)									
(YEAR)									
(GRADE)									
(DHT)									
(DST1)									
(DST2)									
(DST3)									
(DEF1)									
(DEF2)	1								
(DEF3)	-.220**	1							
(DEF4)	-.402**	-.272**	1						
(DEF5)	-.212**	-.143**	-.261**	1					
(DEM1)	.026	-.012	-.277**	-.199**	1				
(DEM2)	.377**	.002	-.233**	-.142**	-.309**	1			
(DEM3)	-.106**	.300**	.005	-.068	-.202**	-.194**	1		
(DEM4)	-.220**	-.161**	.452**	.162**	-.420**	-.403**	-.263**	1	
(DEM5)	-.130**	-.057	-.004	.371**	-.145**	-.139**	-.091*	-.189**	1
(DOF1)	-.159**	.005	.148**	.316**	-.206**	-.144**	-.036	.284**	.102*
(DOF2)	.054	.012	.033	-.112**	.004	.031	.009	-.043	.015
(DOF3)	.015	-.078	-.165**	-.095**	.273**	.009	-.069	-.174**	-.065
(DOF4)	.119**	.010	-.101*	-.137**	.043	.105*	.084*	-.149**	-.074
(DOF5)	-.030	.028	.031	-.072	.036	.013	-.046	-.010	-.006
(DOM1)	-.186**	-.067	.214**	.267**	-.283**	-.251	-.115**	.412**	.277**
(DOM2)	.114**	.023	-.052	-.096*	.028	.077	-.014	-.040	-.086*
(DOM3)	-.008	-.068	-.154**	-.103*	.323**	.002	-.099*	-.191**	-.071
(DOM4)	.056	.041	-.068	-.075	.083*	.055	.106**	-.152**	-.082*
(DOM5)	.038	.048	-.002	-.047	-.032	.141**	.075	-.105**	-.079
(INCF)	.034	-.069	.039	.171**	-.178**	-.042	.000	.117**	.159**
(INCS)	-.017	.044	.020	.063	-.072	-.134**	.082*	.095*	.067
(PAYS)	-.020	.025	.005	.033	-.020	-.130**	.072	.069	.031

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 16 (ต่อ)

	(DEF2)	(DEF3)	(DEF4)	(DEF5)	(DEM1)	(DEM2)	(DEM3)	(DEM4)	(DEM5)
(PS1)	.020	-.017	-.009	-.016	-.031	.044	-.074	.040	-.003
(PS2)	.025	.018	.044	-.013	-.066	-.044	.029	.067	.024
(PS3)	-.037	.032	.024	-.008	.015	-.074	.068	.015	-.017
(PS4)	-.023	.013	.004	.021	-.002	-.053	.012	.037	.008
(PS5)	.007	-.020	-.017	.027	.049	-.087*	.069	.008	-.042
(FR1)	.009	.033	.047	-.088*	-.057	.029	.053	.029	-.075
(FR2)	-.011	-.003	-.006	-.010	-.016	.003	.008	.005	.003
(FR3)	.007	-.004	.037	-.034	-.052	.029	.012	.013	.001
(FR4)	.008	-.022	-.001	-.002	-.021	.016	-.005	.028	-.039
(FR5)	-.011	.007	-.010	.053	-.017	-.041	.047	.026	-.010
(FR6)	-.017	.043	-.013	.005	-.034	-.001	.036	.001	.013
(ES1)	-.002	.047	.039	-.003	-.062	-.035	.051	.082*	-.060
(ES2)	-.030	.007	.042	-.005	.054	-.136**	.009	.081*	-.031
(ES3)	.012	.017	-.023	.016	.037	-.068	.066	-.020	.005
(ES4)	-.017	-.029	.020	-.030	.060	-.038	.021	-.045	.022

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 16 (ต่อ)

	(DOF1)	(DOF2)	(DOF3)	(DOF4)	(DOF5)	(DOM1)	(DOM2)	(DOM3)	(DOM4)
(DS)									
(DFAC)									
(YEAR)									
(GRADE)									
(DHT)									
(DST1)									
(DST2)									
(DST3)									
(DEF1)									
(DEF2)									
(DEF3)									
(DEF4)									
(DEF5)									
(DEM1)									
(DEM2)									
(DEM3)									
(DEM4)									
(DEM5)									
(DOF1)	1								
(DOF2)	-.312**	1							
(DOF3)	-.178**	-.115**	1						
(DOF4)	-.551**	-.355**	-.202**	1					
(DOF5)	-.176**	-.113**	-.064	-.199**	1				
(DOM1)	.510**	-.117**	-.144**	-.301**	-.060	1			
(DOM2)	-.068	.318**	-.047	-.172**	.035	-.233**	1		
(DOM3)	-.097	-.107**	.762**	-.206**	.012	-.156**	-.115**	1	
(DOM4)	-.309**	-.216**	-.182**	.542**	.024	-.433**	-.318**	-.213**	1
(DOM5)	-.053	.186**	-.079	-.051	-.003	-.255**	-.188**	-.126**	-.349**
(INCF)	.003	-.060	-.153**	.147**	-.059	.078	-.090*	-.177**	.102*
(INCS)	.048	-.082*	-.052	.048	-.013	.075	-.138*	-.049	.069
(PAYS)	.043	-.069	-.015	.034	-.030	.064	-.105**	-.004	.045

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 16 (ต่อ)

	(DOF1)	(DOF2)	(DOF3)	(DOF4)	(DOF5)	(DOM1)	(DOM2)	(DOM3)	(DOM4)
(PS1)	.068	.021	-.088*	-.018	-.039	.067	.028	-.023	-.043
(PS2)	-.012	.014	.011	-.040	.070	.019	-.009	.054	-.011
(PS3)	-.015	-.049	.019	.035	.018	-.040	.048	.037	-.001
(PS4)	.048	.007	.008	-.035	-.042	.011	.030	-.002	-.049
(PS5)	-.015	-.020	.026	.006	.023	-.049	.039	.061	-.039
(FR1)	-.043	.004	.004	.044	-.016	.010	.022	-.008	.036
(FR2)	-.047	.002	.058	.002	.028	.018	.032	.040	-.031
(FR3)	-.056	.045	.001	.015	.009	-.058	.034	-.004	.012
(FR4)	-.032	-.005	.089*	-.017	.016	-.008	.058	.006	-.012
(FR5)	-.021	-.007	.021	.000	.031	.017	.042	.000	-.010
(FR6)	-.016	-.009	.096*	-.017	-.016	.003	-.007	.079	-.010
(ES1)	.042	-.046	-.024	.003	.009	-.005	.028	-.010	-.018
(ES2)	-.041	-.043	.039	.029	.049	-.009	-.043	.077	.010
(ES3)	-.007	-.051	.062	-.010	.051	-.097*	.065	.081*	-.006
(ES4)	-.061	.011	.103*	-.016	.031	-.028	.045	.099*	-.043

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 16 (ต่อ)

	(DOM5)	(INCF)	(INCS)	(PAYS)	(PS1)	(PS2)	(PS3)	(PS4)	(PS5)	(FR1)
(DS)										
(DFAC)										
(YEAR)										
(GRADE)										
(DHT)										
(DST1)										
(DST2)										
(DST3)										
(DEF1)										
(DEF2)										
(DEF3)										
(DEF4)										
(DEF5)										
(DEM1)										
(DEM2)										
(DEM3)										
(DEM4)										
(DEM5)										
(DOF1)										
(DOF2)										
(DOF3)										
(DOF4)										
(DOF5)										
(DOM1)										
(DOM2)										
(DOM3)										
(DOM4)										
(DOM5)	1									
(INCF)	-.014	1								
(INCS)	-.012	.298**	1							
(PAYS)	-.029	.220**	**.896****	1						

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 16 (ต่อ)

	(DOM5)	(INCF)	(INCS)	(PAYS)	(PS1)	(PS2)	(PS3)	(PS4)	(PS5)	(FR1)
(PS1)	-.031	-.051	-.070	-.037	1					
(PS2)	-.036	.014	-.020	.006	-.115**	1				
(PS3)	-.024	.003	-.036	-.024	-.044	.352**	1			
(PS4)	.023	-.033	-.054	-.011	.076	.227**	.328**	1		
(PS5)	.027	-.010	-.019	-.026	-.060	.331**	.264**	.401**	1	
(FR1)	-.072	.063	.092*	.149**	.030	.337**	.185**	.249**	.169**	1
(FR2)	-.037	-.011	-.002	.054	.008	.296**	.263**	.372**	.300**	.422**
(FR3)	.021	.034	-.060	-.004	-037	.361**	.191**	.274**	.199**	.393**
(FR4)	-.034	-.024	-.066	-.001	-.060	.241**	.260**	.353**	.274**	.349**
(FR5)	-.046	.051	-.026	-.010	-.014	.303**	.251**	.248**	.302**	.355**
(FR6)	-.038	.018	-.017	.015	-.019	.251**	.283**	.340**	.198**	.417**
(ES1)	.010	.013	-.022	.011	-.077	.386**	.303**	.314**	.350**	.270**
(ES2)	-.016	.084*	.033	.050	-.171**	.342**	.277**	.232**	.390**	.162**
(ES3)	.001	-.025	.016	.021	-.111**	.305**	.352**	.310**	.449**	.159**
(ES4)	-.023	-.153**	-.066	-.057	.029	.185**	.179**	.334**	.420**	.118**

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 16 (ต่อ)

	(FR2)	(FR3)	(FR4)	(FR5)	(FR6)	(ES1)	(ES2)	(ES3)	(ES4)
(DS)									
(DFAC)									
(YEAR)									
(GRADE)									
(DHT)									
(DST1)									
(DST2)									
(DST3)									
(DEF1)									
(DEF2)									
(DEF3)									
(DEF4)									
(DEF5)									
(DEM1)									
(DEM2)									
(DEM3)									
(DEM4)									
(DEM5)									
(DOF1)									
(DOF2)									
(DOF3)									
(DOF4)									
(DOF5)									
(DOM1)									
(DOM2)									
(DOM3)									
(DOM4)									
(DOM5)									
(INCF)									
(INCS)									
(PAYS)									

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 16 (ต่อ)

	(FR2)	(FR3)	(FR4)	(FR5)	(FR6)	(ES1)	(ES2)	(ES3)	(ES4)
(PS1)									
(PS2)									
(PS3)									
(PS4)									
(PS5)									
(FR1)									
(FR2)	1								
(FR3)	.526**	1							
(FR4)	.524**	.529**	1						
(FR5)	.485**	.475**	.473**	1					
(FR6)	.542**	.566**	.599**	.572**	1				
(ES1)	.384**	.327**	.295**	.392**	.461**	1			
(ES2)	.223**	.200**	.154**	.189**	.300**	.481**	1		
(ES3)	.275**	.204**	.253**	.238**	.334**	.414**	.448**	1	
(ES4)	.254**	.173**	.230**	.236**	.257**	.309**	.318**	.397**	1

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 17 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระหลังจากเลือกตัดตัวแปรรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิตออก

	(DS)	(DFAC)	(YEAR)	(GRADE)	(DHT)	(DST1)	(DST2)	(DST3)	(DEF1)
(DS)	1								
(DFAC)	-.058	1							
(YEAR)	.037	.093*	1						
(GRADE)	-.090*	.251**	.174**	1					
(DHT)	-.020	.118**	-.049	.071	1				
(DST1)	-.078	-.054	.055	.040	.017	1			
(DST2)	.064	.063	-.135**	-.078	-.007	-.720**	1		
(DST3)	.039	.007	.073	.031	-.016	-.622**	-.096*	1	
(DEF1)	-.068	-.115**	.030	.028	-.095*	-.043	.024	.034	1
(DEF2)	-.037	.042	.037	.035	-.016	.031	-.048	.010	-.260**
(DEF3)	-.014	-.010	-.012	-.059	-.051	-.004	.020	-.018	-.176**
(DEF4)	.058	.060	.006	-.019	.124**	-.026	.013	.023	-.322**
(DEF5)	.058	.001	-.080*	.010	.005	.051	-.004	-.068	-.169**
(DEM1)	-.002	-.103*	.047	-.024	-.136	-.042	.031	.026	.497**
(DEM2)	-.103*	.021	-.025	.013	.065	-.028	.004	.037	-.019
(DEM3)	-.070	.013	.002	-.018	.012	.013	.039	-.063	-.093*
(DEM4)	.107**	.084*	-.001	.015	.026	.031	-.049	.010	-.310**
(DEM5)	.065	-.037	-.039	.013	.062	.045	-.016	-.047	-.117**
(DOF1)	.038	-.067	.008	-.098*	-.105**	.117**	-.078	-.080*	-.281**
(DOF2)	.033	.021	-.090*	-.051	.087*	-.003	.059	-.062	-.017
(DOF3)	-.048	-.121**	-.012	-.051	-.229**	-.009	.030	-.021	.341**
(DOF4)	-.024	.110**	.058	.146**	.121**	.007	.033	-.047	.099**
(DOF5)	-.029	-.003	.018	.025	.056	-.233**	-.037	.376**	.033
(DOM1)	.068	-.065	-.003	-.083*	-.035	.087*	-.083*	-.030	-.226**
(DOM2)	.016	-.021	-.038	-.027	.062	-.105**	.114**	.023	-.002
(DOM3)	-.050	-.172**	.008	-.043	-.254**	.009	-.049	.042	.351**
(DOM4)	-.023	.092*	.008	.120**	.020	-.024	.031	-.001	.049
(DOM5)	-.028	.093*	.024	-.005	.130**	.024	-.018	-.014	-.044
(INCF)	.007	.203**	-.053	.123**	.143**	.104*	-.032	-.113**	-.173**
(INCS)	.033	.113**	.028	-.003	-.335**	.052	-.032	-.039	-.099**

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 17 (ต่อ)

	(DS)	(DFAC)	(YEAR)	(GRADE)	(DHT)	(DST1)	(DST2)	(DST3)	(DEF1)
(PS1)	.011	-.056	-.083*	-.007	-.028	-.026	-.003	.040	.016
(PS2)	.081*	.068	-.010	-.018	-.013	-.049	.017	.051	-.088*
(PS3)	.101*	.033	-.042	-.037	.026	.014	-.034	.019	-.008
(PS4)	.002	.004	-.002	-.042	-.055	-.031	.051	-.013	-.009
(PS5)	-.001	-.012	.010	.077	-.040	-.018	-.009	.036	.007
(FR1)	-.074	.034	-.104*	-.026	-.056	-.009	-.013	.027	-.022
(FR2)	-.121**	.021	-.060	-.011	-.010	-.021	.025	.002	.031
(FR3)	-.068	.060	-.100*	-.013	.079	.001	.015	-.019	-.020
(FR4)	-.109**	.051	-.072	.017	-.026	-.011	.030	-.017	.013
(FR5)	-.106**	.085*	-.060	.041	.039	-.019	.016	.009	-.026
(FR6)	-.117**	.018	-.093*	.065	-.025	.009	.000	-.013	-.006
(ES1)	.000	.102*	.037	.074	-.042	.038	-.054	.007	-.086*
(ES2)	.126**	.065	.009	.004	-.067	-.079	.073	.031	-.021
(ES3)	.063	.089*	.055	.108**	-.034	-.002	.031	-.032	-.013
(ES4)	-.132**	.080	.002	.064	-.081*	-.055	.035	.040	.045

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 17 (ต่อ)

	(DEF2)	(DEF3)	(DEF4)	(DEF5)	(DEM1)	(DEM2)	(DEM3)	(DEM4)	(DEM5)
(DS)									
(DFAC)									
(YEAR)									
(GRADE)									
(DHT)									
(DST1)									
(DST2)									
(DST3)									
(DEF1)									
(DEF2)	1								
(DEF3)	-.220**	1							
(DEF4)	-.402**	-.272**	1						
(DEF5)	-.212**	-.143**	-.261**	1					
(DEM1)	.026	-.012	-.277**	-.199**	1				
(DEM2)	.377**	.002	-.233**	-.142**	-.309**	1			
(DEM3)	-.106**	.300**	.005	-.068	-.202**	-.194**	1		
(DEM4)	-.220**	-.161**	.452**	.162**	-.420**	-.403**	-.263**	1	
(DEM5)	-.130**	-.057	-.004	.371**	-.145**	-.139**	-.091*	-.189**	1
(DOF1)	-.159**	.005	.148**	.316**	-.206**	-.144**	-.036	.284**	.102*
(DOF2)	.054	.012	.033	-.112**	.004	.031	.009	-.043	.015
(DOF3)	.015	-.078	-.165**	-.095**	.273**	.009	-.069	-.174**	-.065
(DOF4)	.119**	.010	-.101*	-.137**	.043	.105*	.084*	-.149**	-.074
(DOF5)	-.030	.028	.031	-.072	.036	.013	-.046	-.010	-.006
(DOM1)	-.186**	-.067	.214**	.267**	-.283**	-.251	-.115**	.412**	.277**
(DOM2)	.114**	.023	-.052	-.096*	.028	.077	-.014	-.040	-.086*
(DOM3)	-.008	-.068	-.154**	-.103*	.323**	.002	-.099*	-.191**	-.071
(DOM4)	.056	.041	-.068	-.075	.083*	.055	.106**	-.152**	-.082*
(DOM5)	.038	.048	-.002	-.047	-.032	.141**	.075	-.105**	-.079
(INCF)	.034	-.069	.039	.171**	-.178**	-.042	.000	.117**	.159**
(INCS)	-.017	.044	.020	.063	-.072	-.134**	.082*	.095*	.067

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 17 (ต่อ)

	(DEF2)	(DEF3)	(DEF4)	(DEF5)	(DEM1)	(DEM2)	(DEM3)	(DEM4)	(DEM5)
(PS1)	.020	-.017	-.009	-.016	-.031	.044	-.074	.040	-.003
(PS2)	.025	.018	.044	-.013	-.066	-.044	.029	.067	.024
(PS3)	-.037	.032	.024	-.008	.015	-.074	.068	.015	-.017
(PS4)	-.023	.013	.004	.021	-.002	-.053	.012	.037	.008
(PS5)	.007	-.020	-.017	.027	.049	-.087*	.069	.008	-.042
(FR1)	.009	.033	.047	-.088*	-.057	.029	.053	.029	-.075
(FR2)	-.011	-.003	-.006	-.010	-.016	.003	.008	.005	.003
(FR3)	.007	-.004	.037	-.034	-.052	.029	.012	.013	.001
(FR4)	.008	-.022	-.001	-.002	-.021	.016	-.005	.028	-.039
(FR5)	-.011	.007	-.010	.053	-.017	-.041	.047	.026	-.010
(FR6)	-.017	.043	-.013	.005	-.034	-.001	.036	.001	.013
(ES1)	-.002	.047	.039	-.003	-.062	-.035	.051	.082*	-.060
(ES2)	-.030	.007	.042	-.005	.054	-.136**	.009	.081*	-.031
(ES3)	.012	.017	-.023	.016	.037	-.068	.066	-.020	.005
(ES4)	-.017	-.029	.020	-.030	.060	-.038	.021	-.045	.022

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 17 (ต่อ)

	(DOF1)	(DOF2)	(DOF3)	(DOF4)	(DOF5)	(DOM1)	(DOM2)	(DOM3)	(DOM4)
(DS)									
(DFAC)									
(YEAR)									
(GRADE)									
(DHT)									
(DST1)									
(DST2)									
(DST3)									
(DEF1)									
(DEF2)									
(DEF3)									
(DEF4)									
(DEF5)									
(DEM1)									
(DEM2)									
(DEM3)									
(DEM4)									
(DEM5)									
(DOF1)	1								
(DOF2)	-.312**	1							
(DOF3)	-.178**	-.115**	1						
(DOF4)	-.551**	-.355**	-.202**	1					
(DOF5)	-.176**	-.113**	-.064	-.199**	1				
(DOM1)	.510**	-.117**	-.144**	-.301**	-.060	1			
(DOM2)	-.068	.318**	-.047	-.172**	.035	-.233**	1		
(DOM3)	-.097	-.107**	.762**	-.206**	.012	-.156**	-.115**	1	
(DOM4)	-.309**	-.216**	-.182**	.542**	.024	-.433**	-.318**	-.213**	1
(DOM5)	-.053	.186**	-.079	-.051	-.003	-.255**	-.188**	-.126**	-.349**
(INCF)	.003	-.060	-.153**	.147**	-.059	.078	-.090*	-.177**	.102*
(INCS)	.048	-.082*	-.052	.048	-.013	.075	-.138*	-.049	.069

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 17 (ต่อ)

	(DOF1)	(DOF2)	(DOF3)	(DOF4)	(DOF5)	(DOM1)	(DOM2)	(DOM3)	(DOM4)
(PS1)	.068	.021	-.088*	-.018	-.039	.067	.028	-.023	-.043
(PS2)	-.012	.014	.011	-.040	.070	.019	-.009	.054	-.011
(PS3)	-.015	-.049	.019	.035	.018	-.040	.048	.037	-.001
(PS4)	.048	.007	.008	-.035	-.042	.011	.030	-.002	-.049
(PS5)	-.015	-.020	.026	.006	.023	-.049	.039	.061	-.039
(FR1)	-.043	.004	.004	.044	-.016	.010	.022	-.008	.036
(FR2)	-.047	.002	.058	.002	.028	.018	.032	.040	-.031
(FR3)	-.056	.045	.001	.015	.009	-.058	.034	-.004	.012
(FR4)	-.032	-.005	.089*	-.017	.016	-.008	.058	.006	-.012
(FR5)	-.021	-.007	.021	.000	.031	.017	.042	.000	-.010
(FR6)	-.016	-.009	.096*	-.017	-.016	.003	-.007	.079	-.010
(ES1)	.042	-.046	-.024	.003	.009	-.005	.028	-.010	-.018
(ES2)	-.041	-.043	.039	.029	.049	-.009	-.043	.077	.010
(ES3)	-.007	-.051	.062	-.010	.051	-.097*	.065	.081*	-.006
(ES4)	-.061	.011	.103*	-.016	.031	-.028	.045	.099*	-.043

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 17 (ต่อ)

	(DOM5)	(INCF)	(INCS)	(PS1)	(PS2)	(PS3)	(PS4)	(PS5)	(FR1)
(DS)									
(DFAC)									
(YEAR)									
(GRADE)									
(DHT)									
(DST1)									
(DST2)									
(DST3)									
(DEF1)									
(DEF2)									
(DEF3)									
(DEF4)									
(DEF5)									
(DEM1)									
(DEM2)									
(DEM3)									
(DEM4)									
(DEM5)									
(DOF1)									
(DOF2)									
(DOF3)									
(DOF4)									
(DOF5)									
(DOM1)									
(DOM2)									
(DOM3)									
(DOM4)									
(DOM5)	1								
(INCF)	-.014	1							
(INCS)	-.012	.298**	1						

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 17 (ต่อ)

	(DOM5)	(INCF)	(INCS)	(PS1)	(PS2)	(PS3)	(PS4)	(PS5)	(FR1)
(PS1)	-.031	-.051	-.070	1					
(PS2)	-.036	.014	-.020	-.115**	1				
(PS3)	-.024	.003	-.036	-.044	.352**	1			
(PS4)	.023	-.033	-.054	.076	.227**	.328**	1		
(PS5)	.027	-.010	-.019	-.060	.331**	.264**	.401**	1	
(FR1)	-.072	.063	.092*	.030	.337**	.185**	.249**	.169**	1
(FR2)	-.037	-.011	-.002	.008	.296**	.263**	.372**	.300**	.422**
(FR3)	.021	.034	-.060	-037	.361**	.191**	.274**	.199**	.393**
(FR4)	-.034	-.024	-.066	-.060	.241**	.260**	.353**	.274**	.349**
(FR5)	-.046	.051	-.026	-.014	.303**	.251**	.248**	.302**	.355**
(FR6)	-.038	.018	-.017	-.019	.251**	.283**	.340**	.198**	.417**
(ES1)	.010	.013	-.022	-.077	.386**	.303**	.314**	.350**	.270**
(ES2)	-.016	.084*	.033	-.171**	.342**	.277**	.232**	.390**	.162**
(ES3)	.001	-.025	.016	-.111**	.305**	.352**	.310**	.449**	.159**
(ES4)	-.023	-.153**	-.066	.029	.185**	.179**	.334**	.420**	.118**

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 17 (ต่อ)

	(FR2)	(FR3)	(FR4)	(FR5)	(FR6)	(ES1)	(ES2)	(ES3)	(ES4)
(DS)									
(DFAC)									
(YEAR)									
(GRADE)									
(DHT)									
(DST1)									
(DST2)									
(DST3)									
(DEF1)									
(DEF2)									
(DEF3)									
(DEF4)									
(DEF5)									
(DEM1)									
(DEM2)									
(DEM3)									
(DEM4)									
(DEM5)									
(DOF1)									
(DOF2)									
(DOF3)									
(DOF4)									
(DOF5)									
(DOM1)									
(DOM2)									
(DOM3)									
(DOM4)									
(DOM5)									
(INCF)									
(INCS)									

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 17 (ต่อ)

	(FR2)	(FR3)	(FR4)	(FR5)	(FR6)	(ES1)	(ES2)	(ES3)	(ES4)
(PS1)									
(PS2)									
(PS3)									
(PS4)									
(PS5)									
(FR1)									
(FR2)	1								
(FR3)	.526**	1							
(FR4)	.524**	.529**	1						
(FR5)	.485**	.475**	.473**	1					
(FR6)	.542**	.566**	.599**	.572**	1				
(ES1)	.384**	.327**	.295**	.392**	.461**	1			
(ES2)	.223**	.200**	.154**	.189**	.300**	.481**	1		
(ES3)	.275**	.204**	.253**	.238**	.334**	.414**	.448**	1	
(ES4)	.254**	.173**	.230**	.236**	.257**	.309**	.318**	.397**	1

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 16 พบว่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต (INCS) กับรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต (PAYS) มีความสัมพันธ์กันมากกว่า .80 ดังนั้นจึงต้องทำการเลือกตัดตัวแปรใดตัวแปรหนึ่งออก โดยผู้วิจัยเลือกตัดตัวแปรรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต (PAYS) ออก ทั้งนี้เนื่องจากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง พบว่า รายได้มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีความสุขของบุคคล (Weiten and Lloyd, 2003) ดังนั้นการที่นิสิตได้รับเงินไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายที่จำเป็น นิสิตก็อาจจะรู้สึกว่าตนไม่มีความสุขได้ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำตัวแปรอิสระที่เหลือทั้งหมดมาวิเคราะห์ความสัมพันธ์อีกครั้ง ดังตารางที่ 17 แล้วจึงทำการทดสอบสมมติฐานการวิจัยต่อไป โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Regression Analysis)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานการวิจัย ปัจจัยส่วนบุคคล บุคลิกภาพ มิตรภาพ และการเห็นคุณค่าในตนเอง มีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิต

ตารางที่ 18 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรพยากรณ์ที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิต

ตัวแปรพยากรณ์	b	SEb	Beta	t	p-value
ค่าคงที่ (a)	2.573	.208		12.366	.000
การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ (ES1)	.122	.039	.134	3.144	.002
บุคลิกภาพด้านความหวั่นไหว (PS1)	-.176	.026	-.240	-6.790	.000
มิตรภาพด้านการช่วยเหลือ (FR2)	.078	.037	.092	2.101	.036
การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ (ES3)	.106	.036	.121	2.928	.004
อาชีพอื่นๆของมารดา (แม่บ้าน/ ว่างงาน/ เสียชีวิต) [1] (DOM5)	-.152	.050	-.107	-3.057	.002
บุคลิกภาพด้านการแสดงออก (PS2)	.094	.038	.099	2.488	.013
มิตรภาพด้านความปลอดภัยทางอารมณ์ (FR6)	.088	.034	.110	2.567	.011
บุคลิกภาพด้านการมีสติ (PS5)	.075	.036	.086	2.097	.036
R = .526	**R^2 = .277**	**R^2_{adj} = .267**	**F = 28.448**		**Sig = .000**

[1] กลุ่มอ้างอิง คือ อาชีพของมารดารับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ (DOM1)

จากตารางที่ 18 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิต โดยใช้ตัวแปรอิสระคือ ปัจจัยส่วนบุคคล บุคลิกภาพ มิตรภาพ และการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธี Stepwise Regression Analysis พบว่า ตัวแปรจำนวน 8 ตัว สามารถพยากรณ์ความสุขของนิสิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 .01 และ .05 ดังนี้ บุคลิกภาพด้านความหวั่นไหวมีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญและด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ และปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพอื่นๆ ของมารดา (แม่บ้าน/ ว่างงาน/ เสียชีวิต) มีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนมิตรภาพด้านการช่วยเหลือและด้านความปลอดภัยทางอารมณ์ บุคลิกภาพด้านการแสดงออกและด้านการมีสติ มีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยตัวแปรทั้ง 8 ตัวนี้ สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขของนิสิตได้ร้อยละ 26.7 (R^2_{adj} = .267) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

เมื่อนำตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขของนิสิตมาเขียนสมการ จะได้สมการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของความสุขของนิสิตในรูปคะแนนดิบ ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

HP = 2.573 + .122 (ES1) - .176 (PS1) + .078 (FR2) + .106 (ES3) - .152 (DOM5) + .094 (PS2) + .088 (FR6) + .075 (PS5)

และสมการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของความสุขของนิสิตในรูปคะแนนมาตรฐาน ดังนี้

HP = .134 (ES1) - .240 (PS1) + .092 (FR2) + .121 (ES3) - .107 (DOM5)+ .099 (PS2) + .110 (FR6) + .086 (PS5)

จากสมการพยากรณ์ความสุขของนิสิตในรูปคะแนนมาตรฐาน สามารถอธิบายรายละเอียดได้ดังนี้

ถ้านิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้ความสุขของนิสิตเพิ่มขึ้น .134 หน่วย (Beta = .134)

ถ้านิสิตมีบุคลิกภาพด้านความหวั่นไหวเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้ความสุขของนิสิตลดลง .240 หน่วย (Beta = - .240)

ถ้านิสิตมีมิตรภาพด้านการช่วยเหลือเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้ความสุขของนิสิตเพิ่มขึ้น .092 หน่วย (Beta = .092)

ถ้านิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้ความสุขของนิสิตเพิ่มขึ้น .121 หน่วย (Beta = .121)

ถ้ามารดาของนิสิตประกอบอาชีพอื่นๆ (แม่บ้าน/ ว่างงาน/ เสียชีวิต) จะส่งผลให้ความสุขของนิสิตน้อยกว่านิสิตที่มีมารดาประกอบอาชีพรับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ .107 เท่า (Beta = - .107)

ถ้านิสิตมีบุคลิกภาพด้านการแสดงออกเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้ความสุขของนิสิตเพิ่มขึ้น .099 หน่วย (Beta = .099)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ถ้านิสิตมีมิตรภาพด้านความปลอดภัยทางอารมณ์เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้ความสุขของนิสิตเพิ่มขึ้น .110 หน่วย (Beta = .110)

ถ้านิสิตมีบุคลิกภาพด้านการมีสติเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะส่งผลให้ความสุขของนิสิตเพิ่มขึ้น .086 หน่วย (Beta = .086)

จากสมการพยากรณ์ความสุขของนิสิต พบว่า ตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอยในการพยากรณ์ความสุขของนิสิตได้ดีที่สุด คือ บุคลิกภาพด้านความหวั่นไหว รองลงมา ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ มิตรภาพด้านความปลอดภัยทางอารมณ์ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพอื่นๆของมารดา (แม่บ้าน/ ว่างงาน/ เสียชีวิต) บุคลิกภาพด้านการแสดงออก มิตรภาพด้านการช่วยเหลือ และบุคลิกภาพด้านการมีสติ

ข้อวิจารณ์

จากผลการวิจัยเรื่องบุคลิกภาพ มิตรภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ผู้วิจัยขอเสนอข้อวิจารณ์ในการวิจัยดังต่อไปนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล

นิสิตส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 61.0) ศึกษาในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ (ร้อยละ 57.7) กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 35.2) ระดับเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 2.51-3.00 (ร้อยละ 44.8) เกรดเฉลี่ยสะสมน้อยที่สุด คือ 1.15 เกรดเฉลี่ยสะสมมากที่สุด คือ 3.97 ค่าเฉลี่ยของเกรดเฉลี่ยสะสมเท่ากับ 2.75 นิสิตมีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (ร้อยละ 52.7) บิดามารดาอยู่ร่วมกัน (ร้อยละ 82.4) บิดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 33.2) มารดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 35.3) บิดาประกอบอาชีพค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว (ร้อยละ 38.5) มารดาประกอบอาชีพค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว (ร้อยละ 37.2) ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30,000 บาท (ร้อยละ 38.6) โดยที่รายได้ของครอบครัวที่น้อยที่สุดเท่ากับ 4,500 บาทต่อเดือน และรายได้ของครอบครัวที่มากที่สุดเท่ากับ 400,000 บาทต่อเดือน ส่วนรายได้ของครอบครัวโดย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เฉลี่ยเท่ากับ 57,970 บาทต่อเดือน นิสิตส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 4,001 – 8,000 บาท (ร้อยละ 49.9) โดยที่รายได้ของนิสิตที่น้อยสุดเท่ากับ 1,600 บาทต่อเดือน และรายได้ของนิสิตที่มากที่สุดเท่ากับ 20,000 บาทต่อเดือน ส่วนรายได้ของนิสิตโดยเฉลี่ยเท่ากับ 6,532 บาทต่อเดือน นิสิตส่วนใหญ่มีรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 4,001 – 8,000 บาท (ร้อยละ 45.4) โดยที่รายจ่ายของนิสิตที่น้อยสุดเท่ากับ 1,000 บาทต่อเดือน และรายจ่ายของนิสิตที่มากที่สุดเท่ากับ 20,000 บาทต่อเดือน ส่วนรายจ่ายของนิสิตโดยเฉลี่ยเท่ากับ 5,653 บาทต่อเดือน

ผลการวิจัยพบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง สอดคล้องกับจำนวนนิสิตทั้งหมดที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนที่นิสิตหญิง (10,564 คน) มีมากกว่านิสิตชาย (6,842 คน) และสอดคล้องกับสัดส่วนประชากรของประเทศ พ.ศ. 2552 ที่พบว่าประชากรเพศหญิง (33.9 ล้านคน) มีมากกว่าประชากรเพศชาย (32.7 ล้านคน) (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551: 8) นิสิตส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ เป็นเพราะจำนวนคณะที่อยู่ในกลุ่มคณะวิทย์ (9 คณะ) มีมากกว่าจำนวนคณะที่อยู่ในกลุ่มคณะสังคมศาสตร์ (5 คณะ) นิสิตส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 อาจเนื่องมาจากโค้วต้าการรับนิสิตเพื่อเข้าศึกษาต่อในแต่ละปีการศึกษามีความแตกต่างกัน ประกอบกับจำนวนนิสิตที่ลาออกกลางคันในแต่ละปีการศึกษาก็มีไม่เท่ากัน จึงอาจเป็นผลให้นิสิตชั้นปีที่ 2 นั้นมีสัดส่วนที่มากกว่าชั้นปีอื่นๆ ค่าเฉลี่ยของเกรดเฉลี่ยสะสมของนิสิตเท่ากับ 2.75 จึงถือได้ว่าผลการเรียนของนิสิตส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง นิสิตมีภูมิลำเนาเป็นกรุงเทพมหานครและปริมณฑลในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกับต่างจังหวัด ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนโยบายของมหาวิทยาลัยที่เน้นการกระจายโอกาสทางการศึกษา ทำให้นิสิตมีโอกาสเข้ามาศึกษาในสถาบันการศึกษาในกรุงเทพมหานครได้อย่างเท่าเทียมกัน บิดามารดาของนิสิตส่วนใหญ่อยู่ร่วมกันสอดคล้องกับสถิติการจดทะเบียนครอบครัวตั้งแต่ปี พ.ศ. 2478 จนถึง พ.ศ. 2551 ที่พบว่า จำนวนการสมรส (15,275,083 ราย) มีมากกว่าจำนวนการหย่า (1,854,436 ราย) (สำนักบริหารการทะเบียน, 2553) ทั้งบิดาและมารดาของนิสิตส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับสูง อาชีพของทั้งบิดาและมารดาส่วนใหญ่คืออาชีพค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว รองลงมาคืออาชีพรับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ เมื่อพิจารณารายได้ของครอบครัวมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 58,302 บาทต่อเดือน ซึ่งจากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่อครัวเรือนเท่ากับ 18,660 บาท (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551: 24) และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่อครอบครัวข้าราชการเท่ากับ 36,276บาท (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551: 26) ดังนั้นจึงจัดว่าฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวกลุ่มตัวอย่างอยู่ในเกณฑ์ดี และการที่นิสิตมีรายรับและรายจ่ายสอดคล้องกันอาจเนื่องมาจากการที่นิสิตยังอยู่ในวัยเรียนดังนั้นรายได้ที่นิสิตได้รับส่วนใหญ่มาจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองเพียงอย่างเดียว จึงเป็นผลให้รายจ่ายถูกกำหนดไว้ภายใต้รายได้ที่นิสิตได้รับนั่นเอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บุคลิกภาพ

ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพด้านการยอมรับผู้อื่น ($\overline{X}$=3.98) รองลงมาคือ ด้านความเปิดกว้าง ($\overline{X}$=3.88) ด้านการมีสติ ($\overline{X}$=3.75) ด้านการแสดงออก ($\overline{X}$=3.70) และด้านความหวั่นไหว ($\overline{X}$=3.22) ตามลำดับ โดยรายละเอียดของแต่ละบุคลิกภาพมีดังต่อไปนี้

นิสิตมีบุคลิกภาพด้านการยอมรับผู้อื่นอยู่ในระดับสูง แสดงว่า นิสิตมีความเชื่อมั่นและไว้วางใจในตัวผู้อื่นสูงจนบางครั้งอาจมากเกินไป จึงไม่คิดหวาดระแวงหรือสงสัยในตัวผู้อื่น มักปฏิบัติตนต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม เป็นคนซื่อสัตย์ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน มีความยืดหยุ่นสูง ชอบการประนีประนอม ยอมทำตามผู้อื่น ไม่ชอบความขัดแย้ง สุภาพอ่อนน้อมถ่อมตน และไม่เจ้าคิดเจ้าแค้น

นิสิตมีบุคลิกภาพด้านความเปิดกว้างอยู่ในระดับสูง แสดงว่า นิสิตเป็นคนมีความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการ มีความสนใจในศิลปะแขนงต่างๆ สามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ดี มักปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผลเสมอ ชอบคิดและทำนอกกรอบจนบางครั้งไม่อยู่ในกฎระเบียบของสังคม ชอบความท้าทาย ชอบคิดวิเคราะห์ เป็นคนทันสมัย และไม่ชอบหยุดนิ่ง

นิสิตมีบุคลิกภาพด้านการมีสติอยู่ในระดับสูง แสดงว่า นิสิตเป็นคนมีความสามารถสูงทางด้านการคิดวิเคราะห์ต่างๆอย่างเป็นระบบ คาดการณ์เหตุการณ์ต่างๆได้ดี ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ สนใจทางด้านวิชาการ ไหวพริบดี มีการตัดสินใจที่ดี มีความอดทนในการแก้ปัญหา มีความรับผิดชอบสูง เอาจริงเอาจัง ยึดมั่นในหน้าที่ มีจิตสำนึกสูง เคารพกฎระเบียบและมาตรฐานตามหลักจริยธรรม ขยันหมั่นเพียร มีเป้าหมายที่มั่นคงในชีวิต ชอบการวางแผน สามารถควบคุมและบังคับตนเองได้ดี สุขุม รอบคอบ และมีความระมัดระวังในการใช้ชีวิตสูง

นิสิตมีบุคลิกภาพด้านการแสดงออกอยู่ในระดับสูง แสดงว่า นิสิตเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ดี ชอบการเข้าสังคม สนใจผู้คนรอบข้าง มีความจริงใจ ช่างพูด กล้าพูดและกล้าแสดงออก มีลักษณะเป็นผู้นำ มีความน่าเชื่อถือ บางครั้งรู้สึกว่าตนเองอยู่เหนือผู้อื่น แก้ปัญหาเฉพาะหน้าเก่งแต่อาจไม่รอบคอบในบางครั้ง มีความกระตือรือร้น คล่องแคล่ว ว่องไว ชอบความตื่นเต้นเร้าใจ อารมณ์ดี ร่าเริง แจ่มใส หัวเราะง่าย มองโลกในแง่ดี และสามารถปรับตัวได้ดี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นิสิตมีบุคลิกภาพด้านความหวั่นไหวอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่า นิสิตเป็นคนที่ใช้ทั้งเหตุผลและอารมณ์ในการตัดสินใจหรือกระทำสิ่งต่างๆ เกิดความวิตกกังวลหรือท้อใจบ้างแต่ไม่รุนแรง บางครั้งก็เก็บเอาความผิดพลาดที่เกิดไปแล้วมาคิด สามารถเข้าร่วมสถานการณ์ทางสังคมต่างๆได้โดยไม่รู้สึกอึดอัดจนเกินไป มีความอดทนต่อความคับข้องใจพอสมควร สามารถจัดการความเครียดของตนเองได้ปานกลาง ควบคุมตนเองและจัดการกับสิ่งต่างๆได้ในระดับหนึ่ง

จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่านิสิตมีบุคลิกภาพที่หลากหลาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากพันธุกรรม รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา รวมถึงประสบการณ์การเรียนรู้ต่างๆที่ผ่านมาของนิสิตแต่ละคน เพราะบุคลิกภาพได้รับอิทธิพลจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และสถานการณ์ (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2543: 238-239) ฉะนั้นบุคลิกภาพจึงเป็นสิ่งที่ไม่ตายตัวสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา การเรียนรู้ และสิ่งแวดล้อม (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2544: 5) โดยคุณลักษณะที่นิสิตแสดงออกมาให้เห็นในรูปแบบของพฤติกรรมที่มีความคงที่และแน่นอน (Hjelle and Ziegler, 1992) หรือที่เรียกว่าบุคลิกภาพนี้ จะทำหน้าที่เป็นตัวกำหนดหรือตัดสินลักษณะพฤติกรรมและความนึกคิดของนิสิต (Allport, 1961) ในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่างๆ (McConnell, 1974)

มิตรภาพ

ผลการวิจัยพบว่า มิตรภาพของนิสิตอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายจะมีพัฒนาการทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะในด้านการคบเพื่อนจะเริ่มมีมาตรฐานทางวัฒนธรรมแบบผู้ใหญ่จะมีการเลือกสรรมากขึ้น (พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539: 76-79) จะให้ความสำคัญในแง่คุณภาพของเพื่อนมากกว่าปริมาณ กล่าวคือ เพื่อนจะต้องเป็นบุคคลที่ไว้วางใจได้ พึ่งพาอาศัยได้ พูดคุยในเรื่องต่างๆได้ และมีความสนใจที่คล้ายคลึงกัน นอกจากนั้นเพื่อนต้องมีลักษณะท่าทางที่ดี เป็นคนดีกับผู้คนทั่วไป และอยู่ใกล้กันพอที่จะพบกันได้บ่อยๆ (ประณต เค้าฉิม, 2549ก: 185) โดยความสัมพันธ์นั้นอาจจะเริ่มจากการเป็นคนคุ้นเคยไปสู่การเป็นเพื่อนสนิท จนกลายเป็นคนที่มีความผูกพันแบบยั่งยืนได้ และด้วยรูปแบบการเรียนการสอนหรือการจัดกิจกรรมในระดับอุดมศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นหลัก เช่น มีการมอบหมายงานให้ทำร่วมกันเป็นกลุ่ม การกำหนดให้นิสิตต้องทำกิจกรรมเสริมหลักสูตรอย่างน้อย 100 ชั่วโมงตลอดระยะเวลาการศึกษา 4 ปี การที่นิสิตได้สมัครเป็นสมาชิกชมรมตามความสนใจและความสามารถของนิสิต เป็นต้น นอกจากนั้นการที่นิสิตทุกคนต้องลงทะเบียนเรียนวิชาพื้นฐานที่มหาวิทยาลัยกำหนด ทำให้นิสิตมีโอกาสได้ทำความรู้จักกับเพื่อนทั้งในคณะเดียวกันและต่างคณะ มีโอกาสแลกเปลี่ยน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประสบการณ์และความคิดเห็น ได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนที่มีความชื่นชอบหรือความต้องการในสิ่งที่คล้ายคลึงกัน มีการช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกัน รวมถึงการได้รับความรักและกำลังใจจากเพื่อน ดังแสดงให้เห็นจากข้อคำถามที่นิสิตตอบ เช่น นิสิตรู้สึกสนุกในการทำสิ่งต่างๆร่วมกับเพื่อน นิสิตสามารถพูดคุยหรือร่วมงานกับเพื่อนได้อย่างสนิทใจ นิสิตรู้สึกดีที่มีเพื่อนคอยให้กำลังใจหรือคอยปลอบใจ เป็นต้น

การเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่นิสิตกำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งถือได้ว่าเป็นมหาวิทยาลัยรัฐระดับชั้นนำของประเทศไทย มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับจากสังคม นิสิตจึงมีความภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถสอบแข่งขันเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งนี้ได้ อีกทั้งการที่พ่อแม่หรือบุคคลในครอบครัวแสดงความยินดีและชื่นชมในความสามารถของนิสิต เป็นผลให้นิสิตรู้สึกดีและเกิดการยอมรับในความสามารถของตนเอง เนื่องจากได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลที่นิสิตให้ความสำคัญ สอดคล้องกับMaslow (1970) ที่เชื่อว่าบุคคลในสังคมมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จและต้องการให้ผู้อื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตนด้วย ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองอย่างเป็นที่พอใจก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคม ดังแสดงให้เห็นจากข้อคำถามที่นิสิตตอบ เช่น นิสิตรู้สึกว่าตนเองได้รับความรักจากผู้ใหญ่ที่รู้จัก นิสิตมีความมั่นใจว่าตนเองสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นได้ รู้สึกว่าตนเองเป็นคนดีของสังคม รวมทั้งรู้สึกว่าสามารถตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวกับการเรียนได้ด้วยตนเอง นอกจากนั้นการที่นิสิตส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆที่เป็นการแสดงออกถึงความรู้ความสามารถ จะส่งผลให้นิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับ Coopersmith (1981) ที่กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้จากประสบการณ์และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อม นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับการศึกษาของจิตรสุดา ชีใหม่ (2552: 87) ที่พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง

ความสุข

ผลการวิจัยพบว่า ความสุขของนิสิตอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตสามารถปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อน ระบบรุ่นพี่รุ่นน้อง และระบบการเรียนการสอนได้ โดยมีอาจารย์ให้การ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สนับสนุนส่งเสริมด้านวิชาการ คนในครอบครัวให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจ นอกจากนั้นทางมหาวิทยาลัยจัดให้มีกิจกรรมต่างๆที่จะช่วยให้นิสิตมีบุคลิกภาพที่ดีสามารถปรับตัวกับระบบการเรียนการสอนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย เช่น การจัดโครงการปฐมนิเทศนิสิตใหม่ โครงการบัณฑิตยุคใหม่ การจัดให้นิสิตมีอาจารย์ที่ปรึกษา เป็นต้น ดังที่ประณต เค้าฉิม (2549ก: 155) ได้กล่าวว่า การปรับตัวได้ดีต่อสถานการณ์การเรียนในมหาวิทยาลัยเป็นสาเหตุหนึ่งของความสุขในวัยรุ่นซึ่งอาจอธิบายได้ว่าการปรับตัวเป็นสภาวะของความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกันกับสิ่งแวดล้อม บุคคลจะได้รับความพึงพอใจในการตอบสนองทั้งร่างกายและสังคม ถ้าหากบุคคลใดไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมหรือปรับตัวได้ไม่ดี บุคคลนั้นจะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมโดยปราศจากความสุข (English and English, 1958) นอกจากนั้นจากการที่นิสิตตอบแบบสอบถามพบว่านิสิตไม่ค่อยมีความพึงพอใจในตนเอง และเนื่องจากความพึงพอใจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลมีความสุขจึงอาจเป็นเหตุให้ความสุขของนิสิตอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาหลายชิ้นที่พบว่า นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (สุเทพ ธุระพันธ์, 2548: 82) นักศึกษาพยาบาล (ทุติยรัตน์ รื่นเริง และคณะ, 2548: 118) และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (วรรัตน์ กัจฉมาภรณ์ และคณะ, 2550: 254) ส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ในระดับปานกลางหรือมีระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไป

ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐาน ปัจจัยส่วนบุคคล บุคลิกภาพ มิตรภาพ และการเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิต

จากผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย พบว่า ตัวแปรจำนวน 8 ตัว สามารถพยากรณ์ความสุขของนิสิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 .01 และ .05 ดังนี้ บุคลิกภาพด้านความหวั่นไหว มีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญและด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพอื่นๆของมารดา (แม่บ้าน/ ว่างงาน/ เสียชีวิต) มีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนมิตรภาพด้านการช่วยเหลือและด้านความปลอดภัยทางอารมณ์ บุคลิกภาพด้านการแสดงออกและด้านการมีสติ มีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยตัวแปรทั้ง 8 ตัวนี้สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขของนิสิตได้ร้อยละ 26.7 (R^2_{adj} = .267) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพอื่นๆ ของมารดา (แม่บ้าน/ ว่างงาน/ เสียชีวิต)

นิสิตที่มีมารดาเป็นแม่บ้าน/ ว่างงาน/ เสียชีวิต มีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตโดยมีผลเชิงลบ (Beta = -.107) หมายความว่า นิสิตที่มีมารดาเป็นแม่บ้าน/ ว่างงาน/ เสียชีวิตจะมีความสุขน้อยกว่านิสิตที่มีมารดาประกอบอาชีพรับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่มารดาไม่มีรายได้จากการประกอบอาชีพนั้นอาจมีผลต่อการใช้จ่ายในสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกับการศึกษาและการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของนิสิต ดังนั้นนิสิตที่มีมารดาที่เป็นแม่บ้านหรือว่างงานจึงมีความสุขน้อยกว่านิสิตที่มีมารดาประกอบอาชีพรับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจซึ่งจะมีรายได้ที่ดีและมั่นคงกว่า ส่วนนิสิตที่มารดาเสียชีวิตนั้นก็จะส่งผลให้การทำหน้าที่ของครอบครัวบกพร่อง เนื่องจากสภาพของสังคมไทยมารดาจะมีบทบาทในการอบรมเลี้ยงดูและใกล้ชิดกับบุตรมากกว่าบิดา และด้วยธรรมชาติของมารดาจะมีความรัก ความผูกพัน ความอ่อนโยน ความสนใจใส่ใจ และความเข้าอกเข้าใจในตัวบุตรมากกว่า ฉะนั้นการไม่มีมารดาก็จะทำให้นิสิตขาดคนคอยดูแล ให้ความรัก ความอบอุ่น เอาใจใส่ หรือคอยให้คำปรึกษาและรับฟังปัญหาต่างๆซึ่งจะส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึกของนิสิตได้ นอกจากนั้นการขาดมารดายังทำให้รายได้ของครอบครัวลดลงเพราะครอบครัวในปัจจุบันสามีและภรรยาจะร่วมกันประกอบอาชีพเพื่อหารายได้ช่วยเหลือครอบครัว เป็นผลให้บิดาต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อหารายได้มาเลี้ยงครอบครัวเพียงลำพัง จึงไม่มีเวลามากพอที่จะดูแลเอาใจใส่บุตรได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นนิสิตที่มารดาเสียชีวิตจึงมีความสุขน้อยกว่านิสิตที่มารดายังมีชีวิตอยู่

2. บุคลิกภาพด้านความหวั่นไหว

บุคลิกภาพด้านความหวั่นไหวมีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตโดยมีผลเชิงลบ (Beta = -.240) หมายความว่า ถ้านิสิตมีบุคลิกภาพด้านความหวั่นไหวเพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ความสุขของนิสิตลดลง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตที่มีบุคลิกภาพในด้านความหวั่นไหวนี้จะมีลักษณะเฉพาะคือ มักวิตกกังวลโดยที่ไม่มีสาเหตุ เครียด กระวนกระวายใจ โกรธง่าย ซึมเศร้า ท้อใจ ขี้อาย รู้สึกอึดอัดเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้คน มักรู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น ประหม่า ไม่มีเหตุผล และปรับตัวได้ไม่ดี ดังนั้นนิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบนี้ก็มักจะชอบเก็บตัว ไม่ชอบการเข้าสังคม ไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมใดๆ มักมองโลกในแง่ร้าย นอกจากนั้นยังมีแนวโน้มที่จะรู้สึกไม่พึงพอใจในชีวิตสูงอีกด้วย (Costa and McCrae, 1995) โดยลักษณะเฉพาะตัวของบุคลิกภาพด้านความหวั่นไหวนี้จะมีความสัมพันธ์กับความความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์ทางลบซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักในการประเมินความสุขของบุคคล (Argyle, 1991) ลักษณะเฉพาะตัวดังกล่าวจึงนำไปสู่ความทุกข์ใจหรือ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การปราศจากความสุขนั่นเอง ดังนั้นบุคลิกภาพด้านความหวั่นไหวจึงมีอิทธิพลเชิงลบต่อความสุขของนิสิต สอดคล้องกับผลการศึกษาหลายชิ้นที่ปรากฏผลไปในแนวทางเดียวกันคือ บุคลิกภาพด้านความหวั่นไหวมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุข นอกจากนั้นบุคลิกภาพด้านความหวั่นไหวยังสามารถเป็นตัวทำนายความสุขในเชิงลบได้อีกด้วย (Cheng and Furnham, 2002; Cheng and Furnham, 2003; Stewart, Ebmeier, and Deary, 2005; Demir and Weitekamp, 2007)

3. บุคลิกภาพด้านการแสดงออก

บุคลิกภาพด้านการแสดงออกมีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตโดยมีผลเชิงบวก (Beta = .099) หมายความว่า ถ้านิสิตมีบุคลิกภาพด้านการแสดงออกเพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ความสุขของนิสิตเพิ่มขึ้นด้วย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตที่มีบุคลิกภาพในด้านการแสดงออกนี้จะมีลักษณะเฉพาะคือ มีมนุษยสัมพันธ์ดี คุยเก่ง ชอบพบปะผู้คน ชอบเข้าสังคม ชอบเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ มีพลังกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง คล่องแคล่วว่องไว ชอบแสวงหาความตื่นเต้นเร้าใจ อารมณ์ดี สดใส ร่าเริง และมองโลกในแง่ดี (Costa and McCrae, 1995) ซึ่งการที่นิสิตมีบุคลิกภาพแบบนี้ก็มักจะชอบทำกิจกรรมทางสังคมซึ่งถือเป็นการเพิ่มประสบการณ์ทางบวกอย่างหนึ่งให้กับชีวิต (Argyle, 2001) ส่งผลให้นิสิตมีแนวโน้มที่จะรู้สึกพึงพอใจในชีวิตและมีอารมณ์ทางบวกในระดับสูงจนนำไปสู่ความสุข (Argyle, 1991) สอดคล้องกับผลการศึกษาหลายชิ้นที่ปรากฏผลไปในแนวทางเดียวกันคือ บุคลิกภาพด้านการแสดงออกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข นอกจากนั้นบุคลิกภาพด้านการแสดงออกยังสามารถเป็นตัวทำนายความสุขในเชิงบวกได้อีกด้วย (Cheng and Furnham, 2002; Cheng and Furnham, 2003; Stewart, Ebmeier, and Deary, 2005; Demir and Weitekamp, 2007) สอดคล้องกับบางการศึกษาที่สนับสนุนให้เรียกความสุขว่า บุคลิกภาพด้านการแสดงออกอย่างมั่นคง (Stable Extraversion) (Francis, 1998)

4. บุคลิกภาพด้านการมีสติ

บุคลิกภาพด้านการมีสติมีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตโดยมีผลเชิงบวก (Beta = .086) หมายความว่า ถ้านิสิตมีบุคลิกภาพด้านการมีสติเพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ความสุขของนิสิตเพิ่มขึ้นด้วย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตที่มีบุคลิกภาพในด้านการมีสตินี้จะมีลักษณะเฉพาะคือ ทำสิ่งใดจะใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ยึดหลักการเป็นสำคัญ มีความรับผิดชอบสูง เอาจริงเอาจัง มีเป้าหมายชีวิตที่แน่นอนมั่นคง ชอบวางแผน สามารถควบคุมและบังคับตนเองได้ดี สุขุม รอบคอบ และมีความระมัดระวังในการใช้ชีวิตสูง (Costa and McCrae, 1995) ซึ่งการที่นิสิตมีลักษณะดังกล่าวแสดงให้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เห็นว่านิสิตจะมีการตั้งเป้าหมายและมีความสามารถที่จะไปถึงเป้าหมายได้เป็นอย่างดี มีการคิดไตร่ตรองและวางแผนอย่างรอบคอบก่อนที่จะลงมือทำสิ่งต่างๆ อีกทั้งผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบนี้จะสามารถคาดการณ์และตัดสินใจได้ดี เป็นผลให้มีโอกาสเกิดความผิดพลาดน้อยลง ดังนั้นนิสิตจึงมีแนวโน้มที่จะรู้สึกพึงพอใจในชีวิตและมีอารมณ์ทางบวกในระดับหนึ่ง ซึ่งอาจนำไปสู่ความสุขได้ (Argyle, 1991) สอดคล้องกับผลการศึกษาของCheng and Furnham (1997 cited in Cheng and Furnham, 2003) ที่พบว่า บุคลิกภาพด้านการมีสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข นอกจากนั้นบุคลิกภาพด้านการมีสติสามารถเป็นตัวทำนายความสุขในเชิงบวกได้อีกด้วย

5. มิตรภาพด้านการช่วยเหลือ

มิตรภาพด้านการช่วยเหลือมีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตโดยมีผลเชิงบวก (Beta = .092) หมายความว่า ถ้านิสิตมีมิตรภาพด้านการช่วยเหลือเพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ความสุขของนิสิตเพิ่มขึ้นด้วย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากรูปแบบการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาส่วนใหญ่จะเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง จึงมีการมอบหมายงานให้นิสิตได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมหรือให้ทำงานเป็นกลุ่ม ซึ่งนิสิตส่วนใหญ่จะเรียนหนังสือและทำกิจกรรมต่างๆร่วมกันในลักษณะที่ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน โดยอาจจะช่วยเหลือทางการศึกษา การให้ข้อมูลข่าวสาร (ประณต เค้าฉิม, 2549ข: 86) รวมไปถึงการช่วยเหลือในรูปแบบอื่นๆแก่เพื่อน (Mendelson and Aboud, 1999) เช่น การช่วยกันทำรายงาน การจัดกลุ่มทบทวนตำราเรียน การแลกเปลี่ยนความรู้ต่างๆที่เป็นประโยชน์กับเพื่อน การเป็นที่ปรึกษาคอยให้คำแนะนำที่ดีแก่เพื่อน เป็นต้น ซึ่งมิตรภาพด้านช่วยเหลือดังกล่าวจะทำให้บุคคลรู้สึกอบอุ่นมั่นคง รู้สึกมีที่พึ่ง มีคนเห็นใจและเข้าใจ ทำให้นิสิตสามารถศึกษาเล่าเรียนได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับการศึกษาของDemir and Ozdemir (2009) ที่พบว่า มิตรภาพเชิงคุณภาพนั้นเป็นตัวทำนายความสุขที่สำคัญในวัยรุ่นเนื่องจากประสบการณ์ด้านมิตรภาพนั้นเป็นพื้นฐานของความรู้สึกพึงพอใจของบุคคลซึ่งจะนำไปสู่ความสุขได้ นอกจากนั้นเมื่อพิจารณาปัจจัยทางเพศพบว่าเพศหญิงและเพศชายมีระดับมิตรภาพที่แตกต่างกัน (Demir and Urberg, 2004) สอดคล้องกับการศึกษาของประณต เค้าฉิม (2549ข: 83) ที่พบว่า นิสิตหญิงจะรับรู้ถึงการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนมากกว่านิสิตชาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนิสิตชายมีความเป็นตัวของตัวเองสูง รักอิสระ อีกทั้งมีความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัยในตนเอง และพฤติกรรมทางการเรียนที่เหมาะสมน้อยกว่านิสิตหญิง ซึ่งจากการที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนิสิตหญิง จึงอาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้มิตรภาพด้านการช่วยเหลือมีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิต

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

6. มิตรภาพด้านความปลอดภัยทางอารมณ์

มิตรภาพด้านความปลอดภัยทางอารมณ์มีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตของนิสิตโดยมีผลเชิงบวก (Beta = .110) หมายความว่า ถ้านิสิตมีมิตรภาพด้านความปลอดภัยทางอารมณ์เพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ความสุขของนิสิตเพิ่มขึ้นด้วย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตอยู่ในระยะวัยรุ่นตอนปลายและอยู่ในวัยเรียนนิสิตจึงใช้เวลาอยู่ที่สถานศึกษามากกว่าที่บ้าน กลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลและความสำคัญมากกว่าพ่อแม่ ด้วยวัยที่ใกล้เคียงกันนิสิตจึงรู้สึกว่าพูดคุยแล้วเข้าใจกันมากกว่าเพราะต้องเผชิญปัญหาที่ใกล้เคียงกันทั้งด้านพัฒนาการของตนเอง ปัญหาเรื่องเพื่อน คนรัก หรือการเรียน เป็นต้น มิตรภาพจึงเป็นแหล่งสำคัญที่ก่อให้เกิดความสุขในวัยรุ่นเนื่องจากเสมือนเป็นแหล่งการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ (Weiten and Lloyd, 2003) สอดคล้องกับLemme (2002) ที่กล่าวว่า มิตรภาพเป็นการสนับสนุนช่วยเหลือประคับประคองเมื่ออีกฝ่ายอยู่ในสภาวะวิกฤต ดังนั้นมิตรภาพจึงเป็นสิ่งที่ช่วยกั้นความเครียดให้ออกไปจากชีวิต โดยที่Cowie and Wallace (2000) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ของเพื่อนคือ การให้ความเป็นเพื่อน การช่วยตัดสินใจ ช่วยประนีประนอมหรือแก้ปัญหา คอยให้คำปรึกษา ปลอบใจ และการให้ความเชื่อมั่นแก่อีกฝ่าย (Mendelson and Aboud, 1999) นอกจากนั้นมิตรภาพยังเป็นแหล่งของการสร้างประสบการณ์และความรู้สึกเชิงบวกที่สำคัญในชีวิตวัยรุ่นอีกด้วย (Argyle, 2001) โดยลักษณะของมิตรภาพระหว่างเพศชายและเพศหญิงจะแตกต่างกันดังนี้ มิตรภาพของเพศชายจะตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเข้ากลุ่มและการทำกิจกรรมต่างๆร่วมกัน ในขณะที่มิตรภาพของเพศหญิงจะตั้งอยู่บนพื้นฐานของการสนับสนุนทางอารมณ์เป็นหลัก (Lemme, 2002) ฉะนั้นจากการที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนิสิตหญิงจึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้มิตรภาพด้านความปลอดภัยทางอารมณ์มีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิต

7. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญมีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตโดยมีผลเชิงบวก (Beta = .134) หมายความว่า ถ้านิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญเพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ความสุขของนิสิตเพิ่มขึ้นด้วย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่นิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญนั้นแสดงให้เห็นว่านิสิตมีการมองตนเองในแง่บวก นั่นคือนิสิตรู้สึกว่าตนเองได้รับความสนใจ ความรัก ความห่วงใย การยอมรับ การดูแลและการสนับสนุนช่วยเหลือในยามที่นิสิตต้องการ ทั้งจากครอบครัว เพื่อน หรือครูอาจารย์ ตลอดจนบุคคลอื่นๆที่นิสิตให้ความสำคัญ ส่งผลให้นิสิตรู้สึกมีความสุขเพราะรู้ว่าตนเองมีค่า มีความหมายและเป็นที่ยอมรับในสายตาของผู้อื่น สอดคล้องกับMaslow (1970) ที่เชื่อว่านอกจากบุคคลจะมีความ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปรารถนาที่ประสบความสำเร็จแล้ว ยังต้องการให้ผู้อื่นยอมรับตนเองด้วย อีกทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของCheng and Furnham (2000, 2003) ที่พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายความสุขได้

8. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถมีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตโดยมีผลเชิงบวก (Beta = .121) หมายความว่า ถ้านิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถจะส่งผลให้ความสุขของนิสิตเพิ่มขึ้นด้วย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากระดับเกรดเฉลี่ยสะสมของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 2.51-3.00 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับปานกลาง ฉะนั้นนิสิตจึงเป็นผู้ที่มีความสามารถและประสบผลสำเร็จในด้านการเรียนในระดับหนึ่ง โดยผลการเรียนหรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นตัวแปรที่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพของผู้เรียน (ประณต เค้าฉิม, 2549ข: 74) เพราะผลการเรียนเป็นดรรชนีสำคัญที่แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวของผู้เรียนได้ (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ, 2536: 21) จากการที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนิสิตหญิงจึงสามารถควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมการเรียนที่เหมาะสมได้มากกว่านิสิตชาย (ประณต เค้าฉิม, 2549ข: 82) ซึ่งอาจเนื่องมาจากนิสิตหญิงมีความรับผิดชอบ มีวินัยและมีความสนใจในการเรียนมากกว่า นอกจากการเรียนซึ่งถือเป็นหน้าที่หลักของนิสิตแล้วในส่วนของกิจกรรมก็เป็นสิ่งสำคัญที่ทางมหาวิทยาลัยได้สนับสนุนและส่งเสริมให้นิสิตทำควบคู่ไปกับการเรียนด้วย ทั้งนี้เพื่อสร้างให้นิสิตมีความรู้คู่ความสามารถ ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของนิสิตก็เป็นการเปิดโอกาสให้นิสิตได้ทดสอบความสามารถของตนตามความชอบและความถนัด ถ้าหากนิสิตประสบความสำเร็จในเรื่องการเรียน กิจกรรม หรือทั้งสองอย่าง ก็จะทำให้นิสิตประเมินตนเองว่าเป็นคนเก่งหรือมีความสามารถ ก่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกชื่นชมตัวเอง รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง (Maslow, 1970) นำไปสู่การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ซึ่งถือเป็นการเพิ่มประสบการณ์และอารมณ์ทางบวกให้กับชีวิต ส่งผลให้นิสิตมีความสุขได้ สอดคล้องกับการศึกษาของCheng and Furnham (2000, 2003) ที่พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายความสุขได้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาบุคลิกภาพ มิตรภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับบุคลิกภาพ ระดับมิตรภาพ ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ระดับความสุข และเพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล บุคลิกภาพ มิตรภาพ และการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ นิสิตซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ภาคปลาย ประจำปีการศึกษา 2552 ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 17, 406 คน ขนาดกลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณตามสูตรของYamane (1967) โดยกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้เท่ากับ 0.04 และคำนวณหาสัดส่วนขนาดกลุ่มตัวอย่างแยกตามคณะโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Proportional Stratified Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 603 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย เพื่อทำการรวบรวมข้อมูล โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิต ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ กลุ่มคณะที่เรียน ชั้นปี เกรดเฉลี่ยสะสม ภูมิลำเนา สถานภาพการครองคู่ของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้เฉลี่ยต่อ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เดือนของครอบครัว รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต และรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต โดยลักษณะคำถามในส่วนนี้เป็นแบบให้เติมข้อความและตรวจรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพของนิสิต ใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามแนวคิดของ Costa and McCrae (1995) โดยลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ ไม่จริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างจริง และจริง ข้อคำถามจำนวน 65 ข้อ มีความหมายเชิงบวกทั้งหมด ครอบคลุมทั้ง 5 องค์ประกอบ คือ ด้านความหวั่นไหว ด้านการแสดงออก ด้านความเปิดกว้าง ด้านการยอมรับผู้อื่น และด้านการมีสติ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับมิตรภาพของนิสิต ใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามแนวคิดของ Mendelson and Aboud (1999) โดยลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ ไม่จริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างจริง และจริง ข้อคำถามจำนวน 42 ข้อ มีความหมายเชิงบวกทั้งหมด ครอบคลุมทั้ง 6 องค์ประกอบ คือ ด้านการพัฒนาความเป็นเพื่อน ด้านการช่วยเหลือ ด้านความสนิทสนม ด้านความเชื่อใจ ด้านความถูกต้องในตนเอง และด้านความปลอดภัยทางอารมณ์

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิต ใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามแนวคิดของ Coopersmith (1981) โดยลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ ไม่จริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างจริง และจริง ข้อคำถามจำนวน 49 ข้อ มีความหมายเชิงบวกทั้งหมด ครอบคลุมทั้ง 4 องค์ประกอบ คือ ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ ด้านความรู้สึกว่าตนมีอำนาจ ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ และด้านความรู้สึกว่าตนมีคุณความดี

ตอนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความสุขของนิสิต ผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบวัดThe Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) ของHills and Argyle (2002) ซึ่งทำการแปลและพัฒนาโดย พนมพร พุ่มจันทร์ (2552) โดยลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 6 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยบ้าง เห็นด้วยบ้าง เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง ข้อคำถามจำนวน 29 ข้อ มีความหมายทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ครอบคลุมทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านอารมณ์ทางบวก และด้านอารมณ์ทางลบ โดยแบบสอบถามชุดนี้เป็นชุดคำถามที่วัดความสุขโดยรวมไม่มีการแบ่งแยกตามแต่ละองค์ประกอบ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาตร์ จำนวน 603 ชุด โดยเก็บแบบสอบถามกลับคืนมาได้จำนวน 603 ชุด พร้อมกับตรวจสอบความสมบูรณ์ครบถ้วนในการตอบแบบสอบถาม จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามกระบวนการทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ผลข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Regression Analysis)

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นิสิตส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 61.0) ศึกษาในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ (ร้อยละ 57.7) กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 35.2) ระดับเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 2.51-3.00 (ร้อยละ 44.8) มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (ร้อยละ 52.7) บิดามารดาอยู่ร่วมกัน (ร้อยละ 82.4) บิดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 33.2) มารดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 35.3) บิดาประกอบอาชีพค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว (ร้อยละ 38.5) มารดาประกอบอาชีพค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว (ร้อยละ 37.2) ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30,000 บาท (ร้อยละ 38.6) นิสิตส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 4,001 – 8,000 บาท (ร้อยละ 49.9) และนิสิตส่วนใหญ่มีรายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 4,001 – 8,000 บาท (ร้อยละ 45.4)

2. บุคลิกภาพ

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า บุคลิกภาพของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้านการยอมรับผู้อื่นมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X}$=3.98) รองลงมาคือ บุคลิกภาพด้านความเปิดกว้าง ($\bar{X}$=3.88) ด้านการมีสติ ($\bar{X}$=3.75) และด้านการแสดงออก ($\bar{X}$=3.70) ตามลำดับ ส่วนบุคลิกภาพด้านความหวั่นไหวมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X}$=3.22)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. มิตรภาพ

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีมิตรภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$=4.09) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มิตรภาพด้านการช่วยเหลือ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X}$=4.24) รองลงมาคือ มิตรภาพด้านความปลอดภัยทางอารมณ์ ($\bar{X}$=4.18) ด้านความเชื่อใจ ($\bar{X}$=4.13) ด้านการพัฒนาความเป็นเพื่อน ($\bar{X}$=4.04) และด้านความถูกต้องในตนเอง ($\bar{X}$=4.00) ตามลำดับ โดยที่มิตรภาพด้านความสนิทสนมมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X}$=3.92)

4. การเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$=3.82) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X}$=3.96) รองลงมาคือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ ($\bar{X}$=3.81) และด้านความรู้สึกว่าตนมีคุณความดี ($\bar{X}$=3.79) ตามลำดับ โดยที่การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีอำนาจมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X}$=3.72)

5. ความสุข

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$=4.19)

6. ผลการทดสอบสมมติฐาน

จากสมมติฐานปัจจัยส่วนบุคคล บุคลิกภาพ มิตรภาพ และการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถร่วมกันมีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิต พบว่า ตัวแปรจำนวน 8 ตัว สามารถพยากรณ์ความสุขของนิสิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 .01 และ .05 ดังนี้ บุคลิกภาพด้านความหวั่นไหว มีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญและด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพอื่นๆของมารดา (แม่บ้าน/ ว่างงาน/ เสียชีวิต) มีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนมิตรภาพด้านการช่วยเหลือและด้านความปลอดภัยทางอารมณ์ บุคลิกภาพด้านการแสดงออกและด้านการมีสติ มีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทาง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สถิติที่ระดับ .05 โดยตัวแปรทั้ง 8 ตัวนี้สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขของนิสิตได้ร้อยละ 26.7 (R^2_{adj} = .267) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอยในการพยากรณ์ความสุขของนิสิตได้ดีที่สุด คือ บุคลิกภาพด้านความหวั่นไหว

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยขอนำเสนอข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะบางประการที่อาจจะเป็นประโยชน์ต่อนิสิต ครอบครัว สถาบันการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพอื่นๆของมารดา (แม่บ้าน/ ว่างงาน/ เสียชีวิต) มีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตในทางลบ ซึ่งการที่มารดาของนิสิตเป็นแม่บ้านหรือว่างงานนั้นย่อมทำให้บิดาที่เป็นเสมือนเสาหลักของบ้านต้องแบกรับภาระด้านค่าใช้จ่ายมากขึ้น ส่วนนิสิตที่มารดาเสียชีวิตนั้นบิดาของนิสิตก็ต้องทำหน้าที่เป็นทั้งพ่อและแม่ควบคู่กันไป ดังนั้นจึงควรให้ความสำคัญที่ตัวบิดาของนิสิตเป็นหลัก โดยอาจกระตุ้นให้บิดาของนิสิตได้ตระหนักถึงความสำคัญและบทบาทหน้าที่ของตนเองที่อาจส่งผลต่อความสุขของนิสิต นอกจากนั้นควรส่งเสริมและสนับสนุนให้บิดามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการที่สำคัญของนิสิต และหันมาเอาใจใส่ดูแลนิสิตมากยิ่งขึ้น ขณะเดียวกันก็ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้นิสิตเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจในตัวบิดาของตนเองมากยิ่งขึ้นด้วย ทั้งนี้หน่วยงานของภาครัฐและภาคเอกชนควรร่วมมือกันรณรงค์ส่งเสริมบทบาทของบิดาในการดูแลบุตร โดยให้บิดามีส่วนร่วมในการช่วยมารดาเลี้ยงดูบุตรทุกขั้นตอน ซึ่งอาจทำได้โดยการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่างๆหรือการมอบหมายให้ทางโรงพยาบาลจัดให้มีการเสริมสร้างทัศนคติที่ดีให้แก่บิดาตั้งแต่การเริ่มสร้างครอบครัว การช่วยดูแลภรรยาในขณะตั้งครรภ์ ตลอดจนการช่วยภรรยาดูแลและเลี้ยงดูบุตร ซึ่งนอกจากจะเป็นการสร้างความใกล้ชิดและความผูกพันระหว่างบิดาและบุตรให้มากยิ่งขึ้นแล้ว เมื่อนิสิตต้องเผชิญกับภาวะสูญเสียมารดาไป นิสิตก็ยังสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติสุข เนื่องจากนิสิตมีบิดาที่คอยให้ความรัก ความเข้าใจ และสามารถทำหน้าที่ทดแทนมารดาได้อย่างสมบูรณ์

2. จากผลการวิจัยพบว่า บุคลิกภาพของนิสิตด้านการแสดงออก ด้านความเปิดกว้าง ด้านการยอมรับผู้อื่น และด้านการมีสติอยู่ในระดับสูง ส่วนบุคลิกภาพด้านความหวั่นไหวอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนั้นบุคลิกภาพของนิสิตด้านการแสดงออก ด้านการมีสติ และด้านความ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

หวั่นไหวมีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตในทางบวกและทางลบตามลำดับ ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้นิสิตมีการพัฒนาและปรับปรุงบุคลิกภาพในทุกๆด้านอย่างเหมาะสม กล่าวคือควรสนับสนุนให้นิสิตมีบุคลิกภาพด้านการแสดงออก ด้านความเปิดกว้าง ด้านการยอมรับผู้อื่น และด้านการมีสติอยู่ในระดับสูงต่อไป แต่ในทางกลับกันควรแก้ไขให้นิสิตมีบุคลิกภาพด้านความหวั่นไหวอยู่ในระดับต่ำ โดยผู้ปกครองและสถาบันการศึกษาควรส่งเสริมและสนับสนุนให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะบุคลิกภาพของตนเอง รวมไปถึงการเรียนรู้และยอมรับในบุคลิกภาพของผู้อื่น ซึ่งอาจผ่านทางการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่างๆ เช่น การทำงานกลุ่ม การอภิปราย การทัศนศึกษา การฝึกอบรม รวมไปถึงกิจกรรมต่างๆที่นิสิตให้ความสนใจทั้งด้านกีฬา สังคม ศิลปวัฒนธรรม เป็นต้น นอกจากนั้นอาจให้คำแนะนำและวิธีปรับปรุงแก้ไขบุคลิกภาพแก่นิสิต เพื่อให้นิสิตสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองและพัฒนาตนเองไปในทางที่เหมาะสมได้ ซึ่งจะเป็นผลให้นิสิตสามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขต่อไป

3. จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตมีมิตรภาพอยู่ในระดับสูง นอกจากนั้นมิตรภาพด้านความช่วยเหลือและด้านความปลอดภัยทางอารมณ์มีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตในทางบวก ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้นิสิตมีมิตรภาพอยู่ในระดับสูงต่อไป โดยผู้ปกครองและสถาบันการศึกษาควรส่งเสริมและสนับสนุนให้นิสิตสามารถสร้างและรักษามิตรภาพที่ดีกับเพื่อน โดยอาจแนะนำให้นิสิตปฏิบัติตนตามหลักการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน เช่น มีการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนบ้างตามโอกาสที่เหมาะสม เก็บรักษาความลับของเพื่อน มีความจริงใจต่อเพื่อน ให้ความสำคัญแก่เพื่อน ฟังความคิดเห็นของเพื่อน ทำตนให้เสมอต้นเสมอปลาย มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ให้ความเห็นอกเห็นใจหรือช่วยเหลือเพื่อนในยามทุกข์ร้อนเท่าที่ทำได้ แนะนำเพื่อนแต่ในสิ่งดี เรียนรู้ที่เป็นผู้รับและผู้ให้อย่างเหมาะสม เป็นต้น นอกจากนั้นอาจจัดให้มีบุคลากรหรือหน่วยงานต่างๆที่ให้บริการการแนะแนวและให้คำปรึกษาแก่นิสิตอย่างเพียงพอเพื่อเป็นการสำรวจแนวโน้มในการเกิดปัญหาและลักษณะของปัญหา เพื่อจะได้จัดเตรียมแนวทางการแก้ไขและปรับปรุงต่อไป พร้อมทั้งจัดการเรียนการสอนให้นิสิตมีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และความคิดเห็นต่างๆ รวมถึงการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้นิสิตได้ทำร่วมกัน เช่น การอบรมสัมมนา การอภิปรายกลุ่ม การศึกษาดูงานนอกสถานที่ กิจกรรมช่วยเหลือสังคม กิจกรรมวิชาการ การจัดโครงการทัศนศึกษา การจัดตั้งชมรมต่างๆ เป็นต้น ซึ่งแนวทางดังกล่าวจะช่วยให้นิสิตมีทักษะในการสร้าง พัฒนา และรักษาสัมพันธภาพระหว่างตัวนิสิตกับเพื่อนไปในทางที่มั่นคงและยาวนานจนนำไปสู่การเกิดมิตรภาพในระดับสูงต่อไป

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง นอกจากนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญและด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถมีอิทธิพลต่อความสุขของนิสิตในทางบวก จึงถือเป็นสิ่งที่ดีและควรสนับสนุนให้นิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูงต่อไป โดยผู้ปกครองควรส่งเสริมและสนับสนุนให้นิสิตยอมรับความรู้สึกของตนตามความเป็นจริง สร้างความมั่นใจในตนเองให้แก่นิสิตโดยให้ความไว้วางใจในการแก้ไขปัญหาของนิสิตอย่างเต็มที่ เปิดโอกาสให้นิสิตได้แสดงความคิดเห็นและยอมรับในการตัดสินใจอย่างสมเหตุสมผล สนับสนุนให้นิสิตได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตัวได้อย่างเต็มความสามารถ แสดงความชื่นชมในการกระทำที่ดี และหาตัวแบบที่ดีมีประสิทธิภาพเพื่อให้นิสิตได้ถือเป็นแบบอย่าง เป็นต้น นอกจากนั้นสถาบันการศึกษาควรส่งเสริมและสนับสนุนให้นิสิตมีประสบการณ์ของความสำเร็จ โดยการให้รางวัลหรือคำชมเชยจากการที่นิสิตได้แสดงความสามารถ การทำความดี เช่น การให้ทุนการศึกษาแก่นิสิตที่เรียนดี การมอบเกียรติบัตรต่างๆหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น การจัดโครงการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาและส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง การจัดตั้งโครงการจิตอาสา การออกค่ายพัฒนาสังคม เป็นต้น และอาจจัดให้มีบุคลากรหรือหน่วยงานคอยบริการให้คำแนะนำและคำปรึกษาแก่นิสิตที่ประสบปัญหาเพื่อคอยชี้แนะแนวทางแก้ไขและปรับปรุง เพื่อที่นิสิตจะได้ตระหนักในคุณค่าของตนเอง เกิดภาคภูมิใจในตนเองอันนำไปสู่การดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

5. จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตมีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นจึงควรพัฒนาและส่งเสริมสนับสนุนให้นิสิตมีความสุขเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากนิสิตถือเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ ครอบครัวถือเป็นสถาบันที่มีความสำคัญและใกล้ชิดกับนิสิตมากที่สุด ดังนั้นจึงมีบทบาทมากในการสร้างเสริมให้นิสิตมีความสุข โดยผู้ปกครองควรส่งเสริมและสนับสนุนให้นิสิตรู้และเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการของตน เรียนรู้ที่จะตอบสนองความต้องการของตนอย่างเหมาะสม มองหาความสุขเล็กๆน้อยๆรอบตัว ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด ใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ชื่มชมกับส่วนที่ดีๆในชีวิต ฝึกการมองโลกในแง่ดีบนพื้นฐานของความเป็นจริง พักผ่อนและนอนหลับให้เพียงพอ เรียนรู้ที่จะเข้าสังคม ฝึกการมองหาข้อดีของตนเองเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจ หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์โดยการออกกำลังกาย จัดตารางการใช้เวลาให้ดีและมีประสิทธิภาพ รู้จักการวางแผนและกำหนดเป้าหมายในชีวิตเพื่อฝึกการเป็นคนที่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆได้ เรียนรู้ที่จะตัดสินใจตามหลักเหตุและผล หางานและกิจกรรมที่สอดคล้องกับความถนัดความชอบเพราะการได้ทำในสิ่งที่ชอบเป็นสิ่งที่จะทำให้ชีวิตมีความหมาย เป็นต้น ส่วนสถาบันการศึกษาในฐานะที่มีหน้าที่อบรมสั่งสอนเพื่อผลิตนิสิตที่มีคุณภาพออกสู่สังคม และเป็นสถานที่ที่นิสิตใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเรียน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

และการทำกิจกรรมต่างๆ ดังนั้นสถาบันการศึกษาจึงมีความสำคัญในการจัดการเรียนการสอนและสภาพ แวดล้อมที่ส่งเสริมและสนับสนุนให้นิสิตเรียนและทำกิจกรรมอย่างมีความสุข เช่น อาจารย์ผู้สอนควรมีวิธีการสอนที่จูงใจให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ ไม่เบื่อหน่าย ไม่ตึงเครียดและกดดัน มีการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้โดยมีการจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียนการสอนต่างๆ อย่างเพียงพอและทันสมัย มีห้องสมุดและศูนย์สารสนเทศที่ได้มาตรฐาน เพื่อส่งเสริมให้นิสิตมีโอกาสศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง มีการจัดตารางเวลาเรียนที่เอื้อให้นิสิตสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนสนใจได้ มีการจัดบริการให้คำปรึกษาแก่นิสิตที่ประสบปัญหาในการเรียน เป็นต้น ซึ่งแนวทางดังกล่าวจะช่วยให้นิสิตมีความสุขเพิ่มขึ้นได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อให้ผลวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรมีการศึกษาบุคลิกภาพ มิตรภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขในประชากรกลุ่มอื่นๆเพิ่มเติม เช่น นักเรียน นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยอื่นๆ บุคลากรขององค์กรต่างๆ เป็นต้น เพื่อจะได้เปรียบเทียบถึงความแตกต่างของตัวแปรดังกล่าวในประชากรแต่ละกลุ่ม เพื่อให้ได้ผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์อย่างกว้างขวางมากขึ้น

2. ควรมีการศึกษาบุคลิกภาพ มิตรภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตนักศึกษาในภูมิภาคอื่นๆด้วย เช่น ภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคใต้ เป็นต้น เพื่อนำผลการวิจัยมาเปรียบเทียบและเป็นแนวทางในการพัฒนาที่เหมาะสมต่อไป

3. ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆที่อาจจะมีผลต่อความสุขของนิสิตเพิ่มเติม เช่น การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) ความเชื่ออำนาจภายในภายนอกตน (Lucus of Control) การรับรู้ความสามารถในตนเอง (Self Effiicacy) การปรับตัว (Adjustment) และสุขภาพจิต (Meatal Health) เป็นต้น ซึ่งอันจะเป็นประโยชน์สำหรับการเสริมสร้างความสุขของนิสิตต่อไป

4. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพในเรื่องของความสุข เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกครบถ้วนทุกมิติ และเกิดประโยชน์ต่อการนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาได้ตรงประเด็นมากขึ้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กมลรัฐ อินทรทัศน์ และ พรทิพย์ เย็นจะบก. 2544. **ศิลปะการดำเนินชีวิต.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

กิติยวดี บุญซื่อ. 2525. **กลุ่มสัมพันธ์ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1.** กรุงเทพมหานคร: บูรพาศิลป์การพิมพ์.

ก่อ สวัสดิพาณิชย์. 2519. **ความสัมพันธ์ในครอบครัว.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช. อ้างใน พชรมน พิริยะเลิศสกุลยิ่ง. 2549. **กระบวนการสร้างกลุ่มเพื่อนโดยการสนทนาแบบออนไลน์: ศึกษากรณีกลุ่มเพื่อนมิตรภาพ.** วิทยานิพนธ์สังคมวิทยามหาบัณฑิต สาขาสังคมวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2545. **จิตวิทยาเพื่อคุณ: บทสารคดีทางวิทยุ.** กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จิตรสุดา ชีใหม่. 2552. **ความวิตกกังวลประจำตัว การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชาญชัย พีรเมธากุล. 2548. **ผลของกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนต่อความวิตกกังวลทางสังคมและความสุขในเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชุตินาฎ วงศ์สุบรรณ, ทีปรัตน์ วัชรางกูร, และ นิสวันต์ พิชญ์ดำรง. 2550. “การพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย.” **วารสารเศรษฐกิจและสังคม** 44(1): 4-11.

ทุติยรัตน์ รื่นเริง และคณะ. 2548. **การศึกษาความสุขของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ที่เข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน.** ชลบุรี: ภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีชลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เทอดศักดิ์ เดชคง. 2547. **ความฉลาดทางอารมณ์.** พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพมหานคร: มติชน.

ไทยรัฐ. 2551. **มีเพื่อนเก่าเพื่อนแก่มากแสดงว่าเป็นผู้มีความสุขระดับสูงสุด**. (Online). http://variety.thaiza.com/มีเพื่อนเก่าเพื่อนแก่มากแสดงว่าเป็นผู้มีความสุขระดับสูงสุด_1212_123936_1212_.html, 15 กันยายน 2552.

นพมาศ อุ้งพระ. 2551. **ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาตร์.

นุสรา งามเดช และคณะ. 2550. **ความสุขของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี.** (Online). http://www.dmh.go.th/abstract/abstract_detail.asp?ntitle=ความสุขของนักศึกษาพยาบาล%20วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี%20สระบุรี.&code=2007000102, 16 กรกฎาคม 2552.

ประณต เค้าฉิม. 2549ก. **จิตวิทยาวัยรุ่น.** กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

_____. 2549ข. "ปัจจัยด้านพฤติกรรมการเรียนและการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ." **วารสารพฤติกรรมศาสตร์** 12 (1): 72-93.

ประเวศ วะสี. 2530. **ทิศทางอนาคตไทยเพื่อความสุขถ้วนหน้า.** กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน.

ปราณี รามสูต และ จำรัส ด้วงสุวรรณ. 2545. **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ธนะการพิมพ์.

ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ. 2536. "ตัวแปรที่สามารถทำนายผลการเรียนของนิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (พฤติกรรมศาสตร์) สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์." **รายงานการวิจัยฉบับที่ 52.** กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พรพิมล เจียมนาครินทร์. 2539. **พัฒนาการวัยรุ่น.** กรุงเทพมหานคร: บริษัทคอมฟอร์ม จำกัด.

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญา นันทภิกขุ). 2543. **ชีวิตที่เป็นสุข ความสุขยิ่งกว่าความสงบใจไม่มี.** กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). 2536. **ข้อคิดชีวิตทวนกระแส.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ทุนส่งเสริมพุทธธรรม.

_____. 2541. **พุทธธรรม: ฉบับขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

_____. 2543. **พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด.

พุทธทาสภิกขุ. 2542. **ความสุขสามระดับ.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.

มธุรส สว่างบำรุง. 2542. **จิตวิทยาทั่วไป.** เชียงใหม่: กิตติการพิมพ์.

โยธิน ศันสนยุทธ และ จุมพล พูลภัทรชีวิน. ม.ป.ป. **จิตวิทยาสังคม.** กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

ราชบัณฑิตยสถาน. 2550. **พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา อักษร M-Z ฉบับราชบัณฑิตยสถาน.** กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน.

ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2543. **การวัดด้านจิตพิสัย.** กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.

วิจิตร อาวะกุล. 2526. **เทคนิคมนุษยสัมพันธ์.** กรุงเทพมหานคร: เจริญผล.

_____. 2542. **เทคนิคมนุษยสัมพันธ์.** พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พริ้นส์ติ้ง เฮ้าส์.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิชัย วงษ์ใหญ่. 2542. **พลังการเรียนรู้ในกระบวนทัศน์ใหม่.** นนทบุรี: SR PRINTING.

วิทยากร เชียงกูล. 2548. **จิตวิทยาในการสร้างความสุข.** กรุงเทพมหานคร: สายธาร.

วิภาพร มาพบสุข. 2546. **จิตวิทยาทั่วไป.** กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วรรัตน์ กัจฉมาภรณ์ และคณะ. 2550. "ระดับความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2549." **วารสารศรีนครินทร์เวชสาร** 22(3): 254-260.

ศิริกุล ตัณฑุลาลักษณ์. 2542. **ทฤษฎีบุคลิกภาพ.** กาญจนบุรี: สถาบันราชภัฏกาญจนบุรี.

ศรีธรรม ธนะภูมิ. 2535. **พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ.** กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2544. **ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (รู้เรา-รู้เขา).** พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน.

_____. 2549. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2.** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศูนย์สารสนเทศราชบัณฑิตยสถาน. 2542. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542.** (Online). http://rirs3.royin.go.th/dictionary.asp, 16 กรกฎาคม 2552.

สงวน สุทธิเลิศอรุณ. 2529. **ทฤษฎีและปฏิบัติการทางจิตวิทยาสังคม.** กรุงเทพมหานคร: อักษรบัณฑิต.

สาลิกา โค้วบุญงาม. 2533. **ตัวแปรทางสังคมและจิตวิทยาที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคน ในกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลีนิก, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สิริวรรณ สาระนาค. 2540. **จิตวิทยาบุคลิกภาพและการปรับตัว.** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สิริอร วิชาวุธ และคณะ. 2552. **จิตวิทยาทั่วไป.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุจริต สุวรรณชีพ. 2540. "ความต้องการพื้นฐานทางด้านจิตใจวัยรุ่น." **เอกสารความรู้สุขภาพจิตวัยรุ่น.** นนทบุรี: ศูนย์สุขภาพจิตเขต 1 กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข.

สุชา จันทน์เอม. 2540. **จิตวิทยาพัฒนาการ.** กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

_____. 2541. **จิตวิทยาทั่วไป.** กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. 2540. **เทคนิคการวิเคราะห์ตัวแปรหลายตัวสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์.** พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง.

สุเทพ ธุระพันธ์. 2548. **ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ความฉลาดทางอารมณ์ ความสุขกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยพาณิชยการเชตุพน.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยการศึกษา, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สุรพล พยอมแย้ม. 2548. **จิตวิทยาสัมพันธภาพ.** กาญจนบุรี: สหายพัฒนาการพิมพ์.

สุวรี ศิวะแพทย์. 2549. **จิตวิทยาทั่วไป.** กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

สุวรรณี พุทธิศรี และ มาโนช หล่อตระกูล. 2549. "การฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทยช่วง พ.ศ. 2539 – 2546." **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย** 21 (1): 21-28.

สมชาย ธัญธนกุล. 2530. **จิตวิทยาวัยรุ่น.** กรุงเทพมหานคร: เนติกุลการพิมพ์.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2551. **ตัวชี้วัดที่สำคัญ: ผลสำมะโน/สำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2551.** กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

สำนักงานบริหารการทะเบียน. 2553. **สถิติการจดทะเบียนครอบครัวตั้งแต่ปี พ.ศ. 2478 จนถึง พ.ศ. 2551.** (Online). http://www.dopa.go.th/web_pages/m03093000 /pagenews2551.html, 20 เมษายน 2553.

สำเนาว์ ขจรศิลป์. 2537. "ระบบอาจารย์ที่ปรึกษาวิชาการระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัย." **ข่าวสารกองบริการการศึกษา** 5 (46): 88 – 89.

อนุรักษ์ บัณฑิตย์ชาติ. 2542. "ความตระหนักในคุณค่าของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย." **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย** 7: 77-83.

อภิชัย มงคล และคณะ. 2544ก. "ความสุขและสุขภาพจิตในบริบทของสังคมไทย." **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย** 46 (3): 227-233.

_____. 2544ข. **การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (ระดับบุคคล).** ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.

อภิญญา ตันทวีวงศ์. 2548. "สานเจตนารมณ์คนไทยทั้งชาติสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุข." ใน สุรณี พิพัฒน์โรจนกมล. (บรรณาธิการ). **รายงานสมัชชาสุภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2540.** กรุงเทพมหานคร: วิคตอเรีย อิมเมจ จำกัด, 58-72.

อภิสิทธิ์ ธำรงวรางกูร. 2542. "เกริ่นนำ." **วารสารค้ำคูณ** 9 (3): 1-6.

อรุณีประภา หอมเศรษฐี. 2529. **มนุษยสัมพันธ์.** กรุงเทพมหานคร: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

Ainsworth, M. D. S. 1989. "Attachments beyond infancy." **American Psychologist** 44: 709-716.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Allport, G. W. 1961. **Pattern and Growth in Personality**. New York: Holt Rinehart and Winston, Inc.

Amado, A. N. 1993. **Friendships and Community Connections between People with and without Developmental Disabilities**. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Co. cited in Kelly, A. 2004. **Talkabout Relationship: Building Self-Esteem and Relationship Skills.** United Kingdom: Speechmark.

Anastasi, A. 1968. **Personality Development**. New York: Mcgraw-Hill Book Company.

Argyle, M. 1987. **The Psychology of Happiness.** London: Methuen & Co.Ltd.

_____. 2001. **The Psychology of Happiness.** 2nd ed. New York: Routledge.

Argyle, M. and M. Martin 1991. "The psychological causes of happiness." In F. Stack, M. Argyle, and N. Schwarz. (eds.). **Subjective Well-Being.** Great Britain: BPCC Wheatons, 77-95.

Bachman, J. G. 1987. **Social Psychology of the Self Concept.** Illinois: Harlan Davidson, Inc.

Beebe, S. A., S. J Beebe, and M. V. Redmond. 1996. **Interpersonal Communication: Relating to Others.** Massachusetts: Allyn and Bacon. อ้างใน วิไลลักษณ์ รุ่งเรืองอนันต์. 2544. **ผลของความใกล้ชิดและการรับรู้ความรุนแรงของสถานการณ์ต่อการให้อภัยระหว่างบุคคลที่มีความสัมพันธ์ฉันเพื่อน.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Blau, Z. S. 1973. **Old Age in a Changing Society.** New York: New View Points.

Bradburn, N. M. 1969. **The Structure of Psychological Well-Being.** Chicago: Aldine.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Branden, N. 1981. **The Psychology of Self Esteem.** New York: Bantams Books, Inc.

Brockner, J. 1988. **Self Esteem at Work.** Massachusetts: Lexington Book.

Burns, R. B. 1979. **The Self Concept.** New York: Longman Group Limited.

Buss, R. H. 1978. **Psychology Behavior Perspective.** 2nd ed. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Campbell, R. N. 1984. **The New Science: Self-Esteem Psychology.** New York: University Press of America, Inc.

Carkhuff, R. R. and B. C. Berenson. 1977. **Beyond Counseling and Therapy.** 2nd ed. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Carr, A. 2004. **Positive Psychology.** New York: Routledge.

Catell, R. B. 1970. **Handbook for the Sixteen Personality Factor Questionnaire**. Illinois: Institution for Personality and Ability Tension.

Cheng, H. and A. Furnham 2000. "Perceive parental bahaviour, self-esteem and happiness." **Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol** 35: 463-470.

_____. 2002. "Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness." **Journal of Adolescence** 25: 327-339.

_____. 2003. "Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression." **Personaltity and Individual Differences** 34: 921-942.

Coopersmith, S. 1981. **The Antecedent of Self-Esteem.** California: Consulting Psychologists Press, Inc.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

_____. 1984. **SEI: Self-Esteem Inventories**. California: Consulting Psychologists Press, Inc.

Costa, P. T. Jr and R. R. McCrae. 1985. **Personality Inventory Manual: Psychological Assessment Resources**. Florida: Odessa.

_____. 1992. **Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factors Inventory (NEO-FFI) Professional Manual**. Florida: Psychological Assessment Resources, Inc.

_____. 1995. **Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factors Inventory (NEO-FFI).** Florida: Psychology Assessment Resources, Inc.

Cowie, H. and P. Wallace. 2000. **Bystanding to Standing By.** London: Sage.

Csikszentmihalyi, M. 1982. "Toward a psychology of optimal experience." **Review of Personality and Social Psychology** 3: 13-36.

Demir, M. and M. Ozdemir. 2009. "Friendship, need satisfaction and happiness." **Journal Happiness Studies** (Published online), 05 April 2009.

Demir, M., M. Ozdemir, and L. A. Weitekamp. 2007. "Looking to happy tomorrows with friends: best and close friendships as they predict happiness." **Journal of Happiness Studies** 8: 243-271.

Demir, M. and K. A. Urberg. 2004. "Friendship and adjustment among adolescents." **Journal Eperimental Child Psychology** 88: 68-82.

Demir, M. and L. A. Weitekamp. 2007. "I am so happy cause today I found my friend: friendship and personality as predictors of happiness." **Journal of Happiness Studies** 8: 181-211.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Diener, E. 1984. "Subjective well-being." **Psychological Bulletin** 95: 542-575.

_____. 1994. "Assessing subjective well-being: progress and opportunities." **Social Indicators Research** 31: 103-157.

Diener *et. al*. 1999. "Subjective well-being: three decades of progress." **Psycholigical Bulletin** 125: 273-302.

Digman, J. M. 1990. "Personality structure: emergence of the five-factors models." **Annual Review Psychology** 41: 417 – 440.

Duck, S. W. 1976. "Interpersonal communication in developing acquaintance." In. G. R. Miller. (ed.). **Explorations in Interpersonal Communication.** Beverly Hills, California: Sage, 127-147. cited in Gouran, D., W. E. Wiethoff, and J. A. Doelger. 1994. **Mastering communication**. 2nd ed. Boston: Allyn and Bacon.

English and English. 1958. **A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytic Term.** New York: David McKay Company Inc.

Francis, L. J. 1998. "Happiness is a thing called stable extraversion: a further examination of the relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysencks Dimensional Model of Personality and Gender." **Personaltity and Individual Differences** 26: 5-11.

Franken, R. E. 1998. **Human Motivation**. California: Brooks/Cole Publishing Company.

Goldberg, L.R. 1990. "An alternative description of personality: the big five factor structure" **Journal of Personality and Social Psychology** 59: 1216-29.

Greenberg, J. 2001. **Managing Behavior in Organization.** 3rd ed. New Jersey: Prentice-Hall,Inc.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Hay, R.S. 1988. "Friendship." In S. Duck. (ed.). **Handbook of Personal Relationships: Theory, Research and Interventions.** New York: Wiley, 391-408.

Hergenhahn, B. R. 1994. **An Introduction Theories of Personality.** 4th ed. NewJersey: Prentice-Hall, Inc.

Hills, P. and M. Argyle. 2002. "The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being" **Personaltity and Individual Differences** 33: 1073-1082.

Hjelle, L. A. and D. J. Ziegler. 1992. **Personality Theories Basic Assumptions, Research, and Applications.** 3rd ed. New York: McGraw-Hill, Inc.

Hurlock, E. B. 1967. **Adolescent Development.** New York: McGraw-Hill, Inc.

Johnson, D. W. 1986. **Reaching Out: Interpersonal Effectiveness and Self-Actualizantion.** 3rd ed. New York: Prentice-Hall .

Joseph, J. M. 1994. **The Resilient Child Preparing Today' s Youth for Tomorrow's World.** New York: Plenum Press.

Laurence, S. 2008. **Adolescence.** 8th ed. New York: McGraw-Hill, Inc.

Lawrence, D. 2000. **Building Self-Esteem with Adult Learners**. London: Paul Chapman Publishing.

Lemme, B. H. 2002. **Development in Adulthood.** 3rd ed. United States of America: A Pearson Education Company.

Lindenfield, G. 1995. **Self-Esteem.** California: Thomsons.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Lussier, R. N. 1999. **Management Fundamental**. Massachusetts: South-Western Collefe Publishing.

Maslow, A. H. 1970. **Motivation and Personality**. New York: Harper & Row Publishers.

McConnell, J. V. 1974. **Understanding Human Behavior**. New York: Holt, Richard and Winston, Inc.

Mendelson, M. J. and F. E. Aboud. 1999. "Measruring friendship quality in late adolescents and young adults: McGill Friendship Questionnaires." **Canadian Journal of Behavioural Science** 31:130-132.

Mill, J. S. 1995. **Utilitarianism.** New York: The Library of Liberal Arts.

Mookerjee, R. and K. Beron. 2005. "Gender, religion and happiness." **Journal of Socio-Economics** 34(5): 674-685.

Myers, D. G. 2004. "Human connections and the good life: balancing individuality and community in public policy." In A. Linley, P. A., and S. Joseph. (eds.). **Positive Psychology in Practice.** Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 641-657.

Myers, D. G. and E. Diener. 1995. "Who is happy?" **Psychological Science** 6: 10-19.

Perls, F. 1969. **Gestal Therapy Verbatim.** Moab, Utab: Real People Press. อ้างใน อาภา จันทรสกุล. 2535. **ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร:. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Pervin, L. A. 1989. **Personality: Theory and Research.** 5th ed. New York: John Wiley & Sons, Inc.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Power, M. and T. Dalgleish. 2008. **Cognition and Emotion: from Order to Disorder.** 2nd ed. NewYork: Psychology Press.

Praticia, A. 1988. **Making It Happen: Interaction in the Second Classroom**. New York: Longman.

Roger, C. R. 1959. "A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework." In S. Koch. (ed.). **Psychology: A Study of a Science.** New York: McGraw-Hill, 184-255.

Rosenberg, M. 1979. **Conceiving the Self.** New York: Basic Book.

_____. 1981. **Social Psychological Perspective.** New York: Basic Book.

Rothbart, M. and A. Ahadi. 1994. "Temperament and development of personality." **Journalof Abnormal Psychology.** 103: 55-66.

Ryff, C. D. 1989. "Happiness is everything, or is it? exploration on the meaning of psychological well-being." **Journal of Personality and Social Psychology** 57: 1069-1081.

Salovey, P. and J. Mayer, 1990. "Emotionnal intelligence: imagination." **Cognition and Personality** 9: 185-211.

Sapadin, L. A. 1988. "Friendship and gender: perspectives of professional men and women." **Journal of Social and Personal Relationships** 5: 387-403.

Sasse, C. R. 1975. **Person to Person.** Texas: Chas A Bennett.

_____. 1978. **Person to Person.** Illinois: Bennep Publishing Co.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Schultz, D .P. and S. E. Schultz. 2001. **Theories of Personality**. Wadsworth: Thomson Learning, Inc.

Steinberg, L. 1996. **Adolescence**. New York: McGraw-Hill.

Stewart, M. E., K. P. Ebmeier, and I. J. Deary. 2005. "Personality correlates of happiness and sadness: EPQ-R and TPQ compared." **Personaltity and Individual Differences** 38: 1085-1096.

Veenhoven, R. 1988. "The utility of happiness." **Social Indicators Research** 20: 37-54.

_____. 1995. "The cross-national pattern of happiness: test of predictions implied in three theories of happiness." **Social Indicators Research** 34: 33-51.

_____. 2009. "Capability and happiness: Conceptual difference and reality link." **Journal of Socio-Economics** (Published online), 13 November 2009.

Waterman A. S. 1993. "Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment." **Journal of Personality and Social Psychology** 64: 678-91.

Weiten, W. and M. A. Lloyd. 2003. **Psychology Applied to Modern Life Adjustment in the 21st Century.** 7th ed. Canada: Wadsworth.

Wright, P. H. 1982. "Men'friendships, women'friendships, and the alleged inferiority of the latter." **Sex Role** 8:1-20.

Yamane, T. 1967. **Statistics: An Introductory Analysis**. 4th ed. New York: Harper & Row.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ก

หนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูล

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วน บริหารธุรกิจ
รับที่ 0008
วันที่ 12 ม.ค 53
เวลา 16.17 น.

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ โทร. 0-2561-3480 ต่อ 1 ภายใน 1562-1568

ที่ ศธ 0513.11202/ก06 **วันที่** 11 มกราคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดีคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง **"การศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ มิตรภาพระหว่างเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน"** โดยมี อ. ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จึงใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวมรวมข้อมูลการวิจัย (รายละเอียดแบบสอบถามดังแนบ) หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช เบอร์โทร.086-603-1196

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

เรียน คณบดี
เพื่อโปรดพิจารณา [illegible]
12 ส.ค. 2553

[illegible]
12/01/53

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ โทร. 0-2561-3480 ต่อ 1 ภายใน 1562-1568

ที่ ศธ 0513.11202/ก06 **วันที่** 11 มกราคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

(1) เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง **"การศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ มิตรภาพระหว่างเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน"** โดยมี อ. ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จึงใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวมรวมข้อมูลการวิจัย (รายละเอียดแบบสอบถามดังแนบ) หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช เบอร์โทร.086-603-1196

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

(2) เรียน รองคณบดีฝ่ายบริหารทรัพยากร
เพื่อโปรดพิจารณา

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิโรฒ์ กิ่งคำ)
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์
15 ม.ค. 53

(3) เรียน อนุเคราะห์
ประสานให้ด้วย
ด้วย
15/ม.ค./53

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศาสตร์
00411
วันที่ 12 มค 2553
เวลา 15.04 น

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ โทร. 0-2561-3480 ต่อ 1 ภายใน 1562-1568

ที่ ศธ 0513.11202/ก 06 **วันที่** 11 มกราคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง **"การศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ มิตรภาพระหว่างเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน"** โดยมี อ. ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จึงใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวมรวมข้อมูลการวิจัย (รายละเอียดแบบสอบถามดังแนบ) หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช เบอร์โทร.086-603-1196

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา)
วิชาจิตวิทยา

เรียน คณบดี
เพื่อโปรดพิจารณา

18 มค 53

19 มค 53

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ โทร. 0-2561-3480 ต่อ 1 ภายใน 1562-1568

ที่ ศธ 0513.11202/ว 06 **วันที่** 11 มกราคม 2553

สำนักงานเลขานุการคณะฯ
รับที่ 264
วันที่ 12 ส.ค. 2553
เวลา 14.00

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

(1) เรียน คณบดีคณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง "**การศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ มิตรภาพระหว่างเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน**" โดยมี อ. ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จึงใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวมรวมข้อมูลการวิจัย (รายละเอียดแบบสอบถามดังแนบ) หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช เบอร์โทร.086-603-1196

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

(2) เรียน รองคณบดีฝ่ายบริหาร
เพื่อโปรดพิจารณา อนุญาตให้
14 มกรา 53

(3) อนุญาต ตามเสนอ
14 ม.ค. 53

15 มกรา 53

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คณะสังคมศาสตร์
รับที่ 247
วันที่ 14 ม.ค. 2553
เวลา 15.15 น.

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ โทร. 0-2561-3480 ต่อ 1 ภายใน 1562-1568

ที่ ศธ 0513.11202/ก 06 **วันที่** 11 มกราคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

(1) เรียน คณบดีคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง **"การศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ มิตรภาพระหว่างเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน"** โดยมี อ. ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จึงใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวมรวมข้อมูลการวิจัย (รายละเอียดแบบสอบถามดังแนบ) หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช เบอร์โทร.086-603-1196

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

(2) เรียน ขอความกรุณาอนุเคราะห์
เพื่อโปรดพิจารณา ดำเนินการให้
ตามอนุเคราะห์
15 มกรา 53

19 ม.ค. 53

เรียนคณบดี
เพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติให้นิสิตดำเนินการ
ด้วยครับ
18 ม.ค. 53

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คณะเกษตร
รับที่ 459
วันที่ 13 ม.ค. 2553
เวลา 8.30 น.

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ โทร. 0-2561-3480 ต่อ 1 ภายใน 1562-1568

ที่ ศธ 0513.11202/ก 06 **วันที่** 11 มกราคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

(1) เรียน คณบดีคณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง **"การศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ มิตรภาพระหว่างเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน"** โดยมี อ. ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จึงใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวมรวมข้อมูลการวิจัย (รายละเอียดแบบสอบถามดังแนบ) หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช เบอร์โทร.086-603-1196

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

(2) ผ่าน กพต.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

(3) อนุมัติ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บันทึกข้อความ

คณะประมง มก.
รับที่ 0210
วันที่ 12 ส.ค. 2553
เวลา 15.30 น.

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ โทร. 0-2561-3480 ต่อ 1 ภายใน 1562-1568

ที่ ศธ 0513.11202/706 **วันที่** 11 มกราคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดีคณะประมง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง **"การศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ มิตรภาพระหว่างเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน"** โดยมี อ. ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จึงใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวมรวมข้อมูลการวิจัย (รายละเอียดแบบสอบถามดังแนบ) หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช เบอร์โทร.086-603-1196

พิจารณา ให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คณะวนศาสตร์ / รับที่ 0118
ครั้งที่ 1 วันที่ 12 ม.ค. 2553 เวลา 15.01
ครั้งที่ 2 วันที่ ..... เวลา .....
ครั้งที่ 3 วันที่ ..... เวลา .....

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ โทร. 0-2561-3480 ต่อ 1 ภายใน 1562-1568

ที่ ศธ 0513.11202/ก06 **วันที่** 11 มกราคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดีคณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง **"การศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ มิตรภาพระหว่างเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน"** โดยมี อ. ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จึงใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวมรวมข้อมูลการวิจัย (รายละเอียดแบบสอบถามดังแนบ) หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช เบอร์โทร.086-603-1196

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

เรียน ผช.สคร.(ฝน.)
เพื่อนำเสนอคณบดีพิจารณา
12 ม.ค.53

เรียน คณบดี
เพื่อโปรดพิจารณา
13 ม.ค. 2553

ดำเนินการตามเสนอ
15 ม.ค. 2553

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ โทร. 0-2561-3480 ต่อ 1 ภายใน 1562-1568

ที่ ศธ 0513.11202/ก06 **วันที่** 11 มกราคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง **"การศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ มิตรภาพระหว่างเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน"** โดยมี อ. ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จึงใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวมรวมข้อมูลการวิจัย (รายละเอียดแบบสอบถามดังแนบ) หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช เบอร์โทร.086-603-1196

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

เรียน คณบดี
ผมไม่ขัดข้องที่จะให้นิสิต
จากภาควิชาจิตวิทยาชุมชนดำเนิน
การเก็บข้อมูล
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(ผศ.สุลักษม์ ศาสน์สถิต)
รองคณบดีฝ่ายพัฒนานิสิต
30 / 04 / 53

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ โทร. 0-2561-3480 ต่อ 1 ภายใน 1562-1568

ที่ ศธ 0513.11202/ก06 **วันที่** ๗ มกราคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

(1) เรียน รองคณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง **"การศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ มิตรภาพระหว่างเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน"** โดยมี อ. ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จึงใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวมรวมข้อมูลการวิจัย (รายละเอียดแบบสอบถามดังแนบ) หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช เบอร์โทร.086-603-1196

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

(2) เรียน หัวหน้าหน่วยกิจการนิสิต
เพื่อโปรดพิจารณาให้นิสิต
ถอดข้อมูลและจดรวมส่งต่อไป

(อ.ชาญเวช ศีลพิพัฒน์)
รองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิต

3. เรียน รอง ฯ นิสิต
ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
ตั้งเลขาฯ แทน

(นางจิตฤทัย เมาไธสง)
หัวหน้าหน่วยกิจการนิสิต

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บันทึกข้อความ

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เลขที่รับ 0143
วันที่ 12 ส.ค. 2553
เวลา 10.30 น.

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ โทร. 0-2561-3480 ต่อ 1 ภายใน 1562-1568

ที่ ศธ 0513.11202/ว06 **วันที่** 11 มกราคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง **"การศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ มิตรภาพระหว่างเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน"** โดยมี อ. ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จึงใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวมรวมข้อมูลการวิจัย (รายละเอียดแบบสอบถามดังแนบ) หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช เบอร์โทร.086-603-1196

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

เรียน คณบดี

เพื่อโปรดพิจารณา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คณะสัตวแพทยศาสตร์
ที่ 0003314
วันที่ 12 มค 2553
15.45

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ โทร. 0-2561-3480 ต่อ 1 ภายใน 1562-1568

ที่ ศธ 0513.11202/ ก 06 **วันที่** 11 มกราคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดีคณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง **"การศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ มิตรภาพระหว่างเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน"** โดยมี อ. ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จึงใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวมรวมข้อมูลการวิจัย (รายละเอียดแบบสอบถามดังแนบ) หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช เบอร์โทร.086-603-1196

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

เรียน

เพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

(น.ส.ยุพิน ภวพงศ์สุภัทร)
หัวหน้าสำนักงานเลขานุการคณะสัตวแพทยศาสตร์
18 ม.ค. 2553

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาควิชาจิตวิทยา
เลขรับ 44
วันที่ 14 ม.ค. 2553
เวลา 14.00

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ โทร. 0-2561-3480 ต่อ 1 ภายใน 1562-1568

ที่ ศธ 0513.11202/ ก06 **วันที่** 11 มกราคม 2553

คณะอุตสาหกรรมเกษตร
รับที่ 0154
วันที่ 12 JAN 2010
เวลา 15.00 น.

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดีคณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง **"การศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ มิตรภาพระหว่างเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน"** โดยมี อ. ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จึงใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวมรวมข้อมูลการวิจัย (รายละเอียดแบบสอบถามดังแนบ) หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช เบอร์โทร.086-603-1196

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รับเลขที่ 000095
วันที่ 12 ม.ค. 2553
เวลา 15.45 น.

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ โทร. 0-2561-3480 ต่อ 1 ภายใน 1562-1568

ที่ ศธ 0513.11202/ก06 **วันที่** ๑๑ มกราคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดีคณะเทคนิคการสัตวแพทย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง **"การศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ มิตรภาพระหว่างเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน"** โดยมี อ. ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จึงใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวมรวมข้อมูลการวิจัย (รายละเอียดแบบสอบถามดังแนบ) หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช เบอร์โทร.086-603-1196

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

เรียน งานธุรการ
เพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการ
และรวบรวม / แล้วส่งให้ข้าพเจ้าด้วย
12 ม.ค.53
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา)

* ส่งวันที่ 18 ม.ค. 53

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ข

หนังสือขออนุญาตใช้เครื่องมือ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ โทร. 02-561-3480 ต่อ 1

ที่ ศธ 0513.11202/ 744 **วันที่** 4 พฤศจิกายน 2552

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน อ.พ.ต.หญิง พนมพร พุ่มจันทร์

ด้วย น.ส.อภิญญา อภิสิทธิ์วณิช นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "**การศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ มิตรภาพระหว่างเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน**" โดยมีอ.ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษา จึงมีความประสงค์จะขออนุญาตใช้เครื่องมือ ซึ่งได้ทำการแปลจาก The Oxford Happiness Questionnair (OHQ) ที่สร้างโดย Peter Hills และ Michael Argyle ปี 2002 ใช้สำหรับการปรับปรุงเครื่องมือวิจัย เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

เรียน หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา
ทราบ ไม่ขัดข้อง
พ.ต. หญิง พนมพร
5 พ.ย. 2552

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบสอบถาม

เรื่อง การศึกษาบุคลิกภาพ มิตรภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชนคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยแบบสอบถามชุดนี้แบ่งเป็น 5 ตอนได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล
ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพ
ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับมิตรภาพ
ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
ตอนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความสุข

เพื่อความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม กรุณาตอบแบบสอบถามโดยอ่านคำชี้แจงในแต่ละส่วนให้เข้าใจโดยละเอียดและตอบตามความเป็นจริงตรงกับความคิดเห็นของนิสิตให้ครบทุกข้อ ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามครั้งนี้จะได้รับการวิเคราะห์และนำเสนอในภาพรวม โดยคำตอบในแบบสอบถามนี้ไม่มีข้อผิดหรือถูกเพราะเป็นความคิดเห็นและการตัดสินใจที่แตกต่างกันจึงขอให้ตอบตามความเป็นจริง ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งที่จะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี และขอรับรองว่าคำตอบของนิสิตจะเป็นความลับเฉพาะในการทำวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลต่อการเรียนแต่ประการใด

ผู้วิจัยขอขอบคุณนิสิตที่ให้ความอนุเคราะห์และเสียสละเวลาตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณอย่างสูง

นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช
นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

<u>คำชี้แจง</u> กรุณาทำเครื่องหมาย √ ลงใน □ เพียง 1 คำตอบ ใน 1 ข้อ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้ให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่าน **(กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ)**

1. เพศ 1. ชาย 2. หญิง

2. กลุ่มคณะ

1. คณะบริหารธุรกิจ 2. คณะมนุษยศาสตร์
3. คณะศึกษาศาสตร์ 4. คณะเศรษฐศาสตร์
5. คณะสังคมศาสตร์ 6. คณะเกษตร
7. คณะประมง 8. คณะวนศาสตร์
9. คณะวิทยาศาสตร์ 10. คณะวิศวกรรมศาสตร์
11. คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ 12. คณะสัตวแพทยศาสตร์
13. คณะอุตสาหกรรมเกษตร 14. คณะเทคนิคการสัตวแพทย์

3. ชั้นปี ปี 1 ปี 2 ปี 3 ปี 4

4. เกรดเฉลี่ยสะสม (จนถึงเทอมล่าสุด). .....

5. ภูมิลำเนา (โปรดระบุจังหวัด).....

6. สถานภาพการครองคู่ของบิดามารดา

1. อยู่ร่วมกัน 2. แยกกันอยู่แต่ไม่ได้หย่าร้าง
3. หย่าร้าง 4. หม้าย (บิดา/มารดาเสียชีวิต)

7. ระดับการศึกษาของบิดา

1. ไม่ได้ศึกษา 2. ประถมศึกษา
3. มัธยมศึกษาตอนต้น 4. มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า(ปวช.)
5. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า (ปวส.) 6. ปริญญาตรี
7. สูงกว่าปริญญาตรี (โปรดระบุ).....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

8. ระดับการศึกษาของมารดา

1. ไม่ได้ศึกษา 2. ประถมศึกษา
3. มัธยมศึกษาตอนต้น 4. มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า(ปวช.)
5. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า (ปวส.) 6. ปริญญาตรี
7. สูงกว่าปริญญาตรี (โปรดระบุ).....

9. อาชีพของบิดา

1. ข้าราชการ 2. รัฐวิสาหกิจ
3. พนักงานเอกชน 4. เกษตรกร
5. ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว 6. รับจ้างทั่วไป
7. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

10. อาชีพของมารดา

1. ข้าราชการ 2. รัฐวิสาหกิจ
3. พนักงานเอกชน 4. เกษตรกร
5. ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว 6. รับจ้างทั่วไป
7. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

11. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว (รายได้ของสมาชิกครอบครัวทุกคนรวมกัน) ..... บาท

12. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต ..... บาท

13. รายจ่ายเฉลี่ยต่อเดือนของนิสิต .....บาท

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพ

<u>คำชี้แจง</u> กรุณาอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อความโดยละเอียดก่อนกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว **(กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ)**

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง
ด้านความหวั่นไหว					
1. ฉันรู้สึกไม่สบายใจกับงานที่ฉันไม่ถนัด					
2. ฉันเป็นคนวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น					
3. ฉันมักมีอาการกระวนกระวายใจเมื่อใกล้ถึงวันสอบ					
4. ฉันมักคิดคำนึงถึงความผิดพลาดที่ผ่านไปแล้ว					
5. ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจเมื่อเพื่อนไม่สนใจฉัน					
6. ฉันรู้สึกหมดหวังกับชีวิต					
7. ฉันรู้สึกท้อใจอยู่เสมอเมื่อทำงานไม่ได้ตามที่คาดหวังไว้					
8. ฉันเป็นคนขี้อาย					
9. ฉันรู้สึกประหม่าเมื่อต้องพูดหน้าชั้นเรียน					
10. ฉันรู้สึกอึดอัดใจเมื่ออยู่กับกลุ่มคนที่ไม่สนิท					
11. ฉันรู้สึกเสียหน้าอย่างมากหากทำบางสิ่งบางอย่างผิดพลาด					
12. ฉันจะทำอะไรไม่ถูกเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด					
13. ฉันจะรู้สึกตื่นเต้นเมื่อถูกอาจารย์ซักถามในชั้นเรียน					
ด้านการแสดงออก					
14. ฉันสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย					
15. ฉันมักเข้าไปทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ก่อนเสมอ					
16. ฉันทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี					
17. ฉันชอบเข้าร่วมงานเลี้ยงสังสรรค์ต่างๆ					
18. ฉันรู้สึกมีความสุขเมื่อได้อยู่กับเพื่อนๆ					
19. ฉันจะรู้สึกดีถ้ามีคนรู้จักฉันมากๆ					
20. ฉันสามารถบอกความรู้สึกที่แท้จริงกับผู้อื่นได้โดยไม่รู้สึกอึดอัดใจ					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง
21. ฉันตอบสนองความต้องการของตนเองโดยไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น					
22. ฉันเป็นคนทำอะไรคล่องแคล่วว่องไว					
23. ฉันมักทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จอย่างรวดเร็ว					
24. ฉันรู้สึกมีพลังในการทำสิ่งต่างๆเสมอ					
25. ฉันสามารถทำกิจกรรมหลายๆอย่างไปพร้อมๆกันได้					
26. ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ					
ด้านความเปิดกว้าง 27. ฉันชอบคิดค้นประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ					
28. ฉันเป็นคนช่างคิดช่างฝัน					
29. ฉันชอบทำอะไรใหม่ๆที่ไม่ซ้ำกับผู้อื่น					
30. ฉันรู้ตัวเสมอว่าฉันมีความรู้สึกต่อสิ่งต่างๆอย่างไร					
31. ฉันรู้ตัวอยู่เสมอว่าอารมณ์ของตนเองเป็นอย่างไร					
32. ฉันเต็มใจที่จะทดลองทำสิ่งใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม					
33. ฉันมักจะหาวิธีการใหม่ๆมาใช้เพื่อให้ผลการทำงานออกมาดีขึ้น					
34. ฉันยินดีเปลี่ยนแปลงข้อตกลงของกลุ่มถ้าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่เห็นว่าไม่เหมาะสม					
35. ฉันชอบแสวงหาแนวทางใหม่ๆให้ตัวเองเสมอ					
36. ฉันคิดว่าการเปิดกว้างทางความคิดเป็นสิ่งที่ดี					
37. ฉันคิดว่าค่านิยมบางอย่างไม่เหมาะกับสังคมปัจจุบัน					
38. ฉันคิดว่าไม่จำเป็นต้องยึดกฎระเบียบทางสังคมไปทุกอย่าง					
39. ฉันชอบคิดวิเคราะห์ว่าความเชื่อของคนในสังคมบางกลุ่มเหมาะสมหรือไม่					
ด้านการยอมรับผู้อื่น 40. ฉันไม่เอาเปรียบผู้อื่นถึงแม้จะมีโอกาสก็ตาม					
41. ฉันแสดงความจริงใจต่อคนที่ฉันรู้จักเสมอ					
42. ฉันเป็นคนไม่มีเล่ห์เหลี่ยม					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง
43. ฉันเป็นคนรู้จักผ่อนปรนเมื่อเกิดความขัดแย้ง					
44. ฉันมักจะแก้ไขปัญหาด้วยการประนีประนอมกับคู่กรณี					
45. ฉันพร้อมให้อภัยคนอื่นเมื่อเขาสำนึกผิด					
46. ฉันเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน					
47. ฉันเป็นคนไม่หลงตัวเอง					
48. ฉันเป็นคนอ่อนโยน					
49. ฉันมักแสดงความห่วงใยเมื่อคนรอบข้างประสบปัญหา					
50. ฉันรับรู้ได้ว่าคนที่ล้มเหลวในชีวิตมีความรู้สึกอย่างไร					
51. ฉันเข้าใจความรู้สึกของผู้ที่ผิดหวังเป็นอย่างดี					
52. ฉันแสดงความเห็นใจเมื่อคนรู้จักประสบกับความเดือดร้อน					
ด้านการมีสติ 53. ฉันมีการเตรียมความพร้อมสำหรับอนาคต					
54. ฉันมีเป้าหมายของชีวิตที่ชัดเจน					
55. ฉันมีการวางแผนในการทำงานเป็นขั้นเป็นตอน					
56. ฉันเชื่อว่าคนที่ทำดีย่อมได้ดี					
57. ฉันไม่ทำในสิ่งที่ผิดเพราะมีความเกรงกลัวต่อบาป					
58. ฉันพยามยามในการทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้					
59. ฉันเป็นคนทุ่มเทให้กับงาน					
60. เมื่อได้รับมอบหมายงานฉันจะลงมือทำทันที					
61. ฉันแยกเรื่องงานกับเรื่องส่วนตัวออกจากกันได้เสมอ					
62. ฉันสามารถควบคุมตนเองให้ทำสิ่งที่รับผิดชอบให้สำเร็จได้					
63. ฉันเป็นคนรอบคอบกับชีวิต					
64. ฉันมีความละเอียดรอบคอบในการเรียน					
65. ฉันคอยระมัดระวังในการแสดงออกต่อหน้าผู้ใหญ่เสมอ					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 3 แบบสอบถามมิตรภาพ

<u>คำชี้แจง</u> กรุณาอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อความโดยละเอียดก่อนกาเครื่องหมาย √ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว **(กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ)**

ในแบบสอบถามตอนที่ 3 นี้ ***เพื่อน หมายถึง บุคคลที่นิสิตมีความรู้สึกว่าเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดเพียงคนเดียวเท่านั้น ซึ่งอาจจะเป็นเพื่อนเพศเดียวกันหรือเพื่อนต่างเพศ (ไม่รวมคู่รัก) จะรู้จักกันมานานแล้วหรือไม่ก็ได้ หากนิสิตเลือกบุคคลดังกล่าวแล้ว ขอให้นิสิตนึกถึงความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลดังกล่าวในการตอบคำถามทุกข้อ***

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง
ด้านการพัฒนาความเป็นเพื่อน					
1. ฉันและเพื่อนชอบไปไหนมาไหนด้วยกัน					
2. ฉันกับเพื่อนมักนัดกันไปเที่ยวในวันหยุด					
3. ฉันกับเพื่อนมีเรื่องสนุกพูดคุยกันอยู่เสมอ					
4. ฉันมักจะไปดูหนังกับเพื่อนเสมอ					
5. ฉันรู้สึกสนุกในการทำสิ่งต่างๆร่วมกับเพื่อน					
6. ฉันกับเพื่อนมักมีกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นทำร่วมกันเสมอ					
ด้านการช่วยเหลือ					
7. ฉันกับเพื่อนเป็นที่ปรึกษาซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี					
8. ฉันมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับเพื่อนเสมอ					
9. ฉันกับเพื่อนมีการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเรียนแก่กันและกัน					
10. ฉันกับเพื่อนมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในเรื่องการเงินหากใครคนใดคนหนึ่งเดือดร้อน					
11. ฉันกับเพื่อนสามารถให้ยืมอุปกรณ์การเรียนซึ่งกันและกันได้					
12. ฉันกับเพื่อนช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ในทุกๆเรื่อง					
13. ฉันกับเพื่อนมีการสนับสนุนส่งเสริมกันและกันในสิ่งดีๆ					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง
ด้านความสนิทสนม 14. ฉันไม่มีความลับกับเพื่อน					
15. ฉันพูดคุยกับเพื่อนได้อย่างสนิทใจ					
16. ฉันสามารถปรับทุกข์กับเพื่อนได้ทุกเรื่อง					
17. ฉันสามารถเล่าเรื่องส่วนตัวให้เพื่อนฟังได้					
18. ฉันสามารถเล่าความสุขความทุกข์ให้เพื่อนรับฟังได้อย่างเปิดเผย					
19. ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนได้ดี					
20. ฉันใส่ใจความรู้สึกของเพื่อนตลอดเวลา					
ด้านความเชื่อใจ 21. ฉันมั่นใจว่าเพื่อนเก็บรักษาความลับของฉันได้					
22. ฉันร่วมทำกิจกรรมต่างๆกับเพื่อนได้อย่างสนิทใจ					
23. ฉันกับเพื่อนสามารถร่วมงานกันได้อย่างสบายใจ					
24. ฉันเชื่อว่าเพื่อนมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย					
25. ฉันวางใจในความสามารถของเพื่อน					
26. ฉันเชื่อว่าความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างฉันกับเพื่อนจะมีตลอดไป					
27. ฉันเชื่อว่าฉันกับเพื่อนจะไม่ผิดใจกัน					
ด้านความถูกต้องในตนเอง 28. เพื่อนทำให้ฉันมั่นใจในความสามารถของตัวฉันเอง					
29. เพื่อนทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันสามารถทำบางสิ่งให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้					
30. เพื่อนจะคอยพูดให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก					
31. เพื่อนแสดงการยอมรับในความสามารถของฉัน					
32. เพื่อนชมฉันว่าฉันสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
33. เพื่อนทำให้ฉันรู้สึกดีกับตัวเองถึงแม้ว่าฉันจะทำบางสิ่งผิดพลาดไป					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง
34. เพื่อนทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนสำคัญสำหรับพวกเขาเสมอ					
ด้านความปลอดภัยทางอารมณ์ 35. เมื่อฉันเล่าเรื่องไม่สบายใจให้เพื่อนฟังเพื่อนจะรับฟังอย่างตั้งใจ					
36. ฉันรู้สึกได้ถึงความหวังดีที่เพื่อนมีต่อฉัน					
37. เพื่อนมักเป็นกำลังใจเมื่อฉันมีเรื่องไม่สบายใจ					
38. ฉันได้รับคำแนะนำดีๆจากเพื่อนเมื่อประสบปัญหา					
39. ฉันเชื่อว่าเพื่อนจะอยู่เคียงข้างฉันเมื่อฉันประสบปัญหา					
40. เมื่อฉันอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยเพื่อนมีส่วนทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้น					
41. เมื่อฉันรู้สึกเศร้าใจจะมีเพื่อนจะคอยปลอบใจ					
42. เมื่อฉันรู้สึกวุ่นวายใจเพื่อนช่วยให้ฉันสงบลงได้					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

<u>คำชี้แจง</u> กรุณาอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อความโดยละเอียดก่อนกาเครื่องหมาย √ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว **(กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ)**

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง
ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ 1. ฉันเป็นคนที่เพื่อนๆให้การยอมรับ					
2. ฉันมักได้รับความสนใจจากผู้อื่น					
3. สิ่งที่ฉันทำมักจะได้รับความสนใจจากคนอื่น					
4. ฉันได้รับความรักจากผู้ใหญ่ที่ฉันรู้จัก					
5. ฉันได้รับความเมตตาจากอาจารย์					
6. ฉันรู้สึกได้ว่าเพื่อนๆรักฉัน					
7. ฉันได้รับความชื่นชอบจากคนที่รู้จัก					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง
8. ฉันได้รับการเอาใจใส่จากคนรอบข้างเป็นอย่างดี					
9. ฉันรู้สึกว่าเมื่อเพื่อนๆจะทำอะไรมักจะคำนึงถึงความรู้สึกของฉัน					
10. เมื่อฉันมีอุปสรรคใดๆมักจะมีคนรอบข้างยื่นมือมาช่วยเหลือ					
11. เมื่อฉันประสบปัญหาฉันมักได้รับความช่วยเหลืออยู่เสมอ					
ด้านความรู้สึกว่าตนมีอำนาจ 12. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้					
13. ฉันสามารถควบคุมการแสดงออกของตนเองได้อย่างเหมาะสม					
14. ฉันสามารถพูดโน้มน้าวใจให้ผู้อื่นปฏิบัติตามความต้องการของฉันได้					
15. ฉันรู้ว่าต้องทำอย่างไรเพื่อให้บุคคลอื่นยอมทำตามในสิ่งที่ฉันต้องการ					
16. ฉันมักได้รับเลือกเป็นหัวหน้ากลุ่ม					
17. หากฉันได้เป็นหัวหน้าฉันสามารถมอบหมายงานให้เพื่อนๆในกลุ่มได้อย่างเหมาะสม					
18. ฉันมักได้รับการเสนอชื่อให้เป็นตัวแทนพูดหน้าชั้น					
19. ฉันได้รับความเคารพจากผู้ที่มีอายุน้อยกว่า					
20. ฉันสามารถควบคุมตนเองเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ตึงเครียดได้					
21. ฉันรู้สึกว่าการแสดงความคิดเห็นในที่ประชุมของฉันได้รับการยอมรับ					
22. ฉันมั่นใจในการทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง					
23. ฉันมั่นใจว่าสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นกับฉันได้					
ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ 24. ฉันสามารถสอบให้ผ่านในแต่ละวิชาได้ไม่ยาก					
25. ฉันสามารถทำงานได้ดีเท่าๆกับคนอื่นๆ					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างจริง	จริง
26. ฉันสามารถตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวกับการเรียนได้ด้วยตนเอง					
27. ฉันสามารถจัดสรรเวลาเรียนได้อย่างเหมาะสม					
28. ฉันสามารถทำงานตามหน้าที่ได้อย่างมีคุณภาพ					
29. ฉันตั้งใจทำงานทุกชิ้นเพื่อให้ผลงานออกมาดี					
30. ฉันชอบทำงานที่ต้องอาศัยทักษะที่หลากหลาย					
31. ฉันตั้งใจเรียนรู้ในงานที่ฉันรับผิดชอบ					
32. ฉันชอบที่จะเรียนรู้ทักษะใหม่ๆเพื่อนำมาพัฒนาการทำงานให้ดีขึ้น					
33. ฉันให้กำลังใจตนเองเสมอเวลาทำงาน					
34. ฉันชอบเรียนรู้ข้อบกพร่องของตนเองเพื่อนำมาปรับปรุงให้ดีขึ้น					
35. ฉันไม่รู้สึกท้อถอยเมื่อต้องเผชิญอุปสรรคในการทำงาน					
ด้านความรู้สึกว่าตนมีคุณความดี 36. ฉันมักจะทำบุญทุกครั้งเมื่อมีโอกาส					
37. ฉันสวดมนต์ก่อนนอนสม่ำเสมอ					
38. ฉันพยายามควบคุมตนเองให้ไม่พูดคำหยาบ					
39. ฉันไม่อยากขาดเรียนหากไม่มีเหตุจำเป็น					
40. ฉันจะไม่หยิบของๆคนอื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต					
41. ฉันพยายามหลีกเลี่ยงการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต					
42. ฉันไม่เคยลอกงานเพื่อนส่งอาจารย์					
43. ฉันคืนสิ่งของที่เก็บได้ให้แก่เจ้าของทุกครั้ง					
44. ฉันเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่เสมอ					
45. ฉันรับฟังคำตักเตือนจากญาติผู้ใหญ่					
46. ฉันให้ความเคารพอาจารย์ทุกคนถึงแม้ว่าจะไม่ได้สอน					
47. ฉันเป็นคนที่มีประโยชน์ต่อสังคม					
48. ฉันเป็นคนดีของสังคม					
49. ฉันมีสิ่งดีดีหลายอย่างในตัวเอง					

ตอนที่ 5 แบบสอบถามความสุข (โปรดติดต่อผู้วิจัย)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ง

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

1. อ.ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง
   อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
   มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. อ.พ.ต.หญิงพนมพร พุ่มจันทร์
   อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. อ.ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์
   อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
   มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก จ

ค่าดัชนีความสอดคล้องโดยผู้เชี่ยวชาญ (IOC)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 1 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ	ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ค่า IOC	ข้อสรุป
ด้านความหวั่นไหว	1	1	1	1	1	√
	2	1	0	1	0.67	√
	3	1	0	1	0.67	√
	4	1	0	1	0.67	√
	5	1	0	1	0.67	√
	6	1	0	1	0.67	√
	7	1	1	1	1	√
	8	1	0	1	0.67	√
	9	1	1	1	1	√
	10	1	1	1	1	√
	11	1	0	1	0.67	√
	12	1	0	1	0.67	√
	13	1	0	1	0.67	√
ด้านการแสดงออก	14	1	1	1	1	√
	15	1	0	1	0.67	√
	16	1	1	1	1	√
	17	1	1	1	1	√
	18	1	1	1	1	√
	19	1	0	1	0.67	√
	20	1	0	1	0.67	√
	21	1	0	1	0.67	√
	22	1	1	0	0.67	√
	23	1	0	1	0.67	√
	24	1	0	1	0.67	√
	25	1	1	0	0.67	√
	26	1	1	1	1	√
ด้านความเปิดกว้าง	27	1	1	0	0.67	√
	28	1	0	1	0.67	√
	29	1	0	1	0.67	√
	30	1	1	0	0.67	√

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

บุคลิกภาพ	ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ค่า IOC	ข้อสรุป
	31	1	0	1	0.67	√
	32	1	1	1	1	√
	33	1	1	1	1	√
	34	1	0	1	0.67	√
	35	1	1	1	1	√
	36	1	1	0	0.67	√
	37	1	1	1	1	√
	38	1	1	1	1	√
	39	1	1	0	0.67	√
ด้านการยอมรับผู้อื่น	40	1	1	1	1	√
	41	1	0	1	0.67	√
	42	1	0	1	0.67	√
	43	1	0	1	0.67	√
	44	1	1	1	1	√
	45	1	0	1	0.67	√
	46	1	1	1	1	√
	47	1	0	1	0.67	√
	48	1	0	1	0.67	√
	49	1	1	1	1	√
	50	1	1	0	0.67	√
	51	1	0	1	0.67	√
	52	1	1	1	1	√
ด้านการมีสติ	53	1	1	0	0.67	√
	54	1	1	1	1	√
	55	1	1	0	0.67	√
	56	1	0	1	0.67	√
	57	1	1	1	1	√
	58	1	0	1	0.67	√
	59	1	1	1	1	√
	60	1	1	1	1	√

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

บุคลิกภาพ	ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ค่า IOC	ข้อสรุป
	61	1	1	0	0.67	√
	62	1	1	0	0.67	√
	63	1	0	1	0.67	√
	64	1	0	1	0.67	√
	65	1	0	1	0.67	√

ตารางผนวกที่ 2 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามมิตรภาพ

มิตรภาพ	ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ค่า IOC	ข้อสรุป
ด้านการพัฒนา	1	1	0	1	0.67	√
ความเป็นเพื่อน	2	1	1	0	0.67	√
	3	1	1	0	0.67	√
	4	1	1	0	0.67	√
	5	1	1	1	1	√
	6	1	1	1	1	√
ด้านการช่วยเหลือ	7	1	1	1	1	√
	8	1	1	1	1	√
	9	1	1	1	1	√
	10	1	1	1	1	√
	11	1	1	1	1	√
	12	1	0	1	0.67	√
	13	1	0	1	0.67	√
ด้านความสนิทสนม	14	1	1	1	1	√
	15	1	1	1	1	√
	16	1	1	0	0.67	√
	17	1	1	1	1	√
	18	1	0	1	0.67	√
	19	1	1	1	1	√
	20	1	1	0	0.67	√

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 2 (ต่อ)

มิตรภาพ	ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ค่า IOC	ข้อสรุป
ด้านความเชื่อใจ	21	1	1	1	1	√
	22	1	1	1	1	√
	23	1	1	1	1	√
	24	1	0	1	0.67	√
	25	1	1	1	1	√
	26	1	0	1	0.67	√
	27	1	0	1	0.67	√
ด้านความถูกต้องในตนเอง	28	1	1	1	1	√
	29	1	1	1	1	√
	30	1	1	0	0.67	√
	31	1	1	0	0.67	√
	32	1	1	1	1	√
	33	1	1	0	0.67	√
	34	1	1	1	1	√
ด้านความปลอดภัยทางอารมณ์	35	1	1	1	1	√
	36	1	1	0	0.67	√
	37	1	1	0	0.67	√
	38	1	1	1	1	√
	39	1	1	0	0.67	√
	40	1	1	1	1	√
	41	1	1	1	1	√
	42	1	1	1	1	√

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 3 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3	ค่า IOC	ข้อสรุป
ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ	1	1	1	0	0.67	√
	2	1	1	0	0.67	√
	3	1	1	0	0.67	√
	4	1	1	0	0.67	√
	5	1	1	0	0.67	√
	6	1	1	1	1	√
	7	1	1	0	0.67	√
	8	1	1	0	0.67	√
	9	1	1	0	0.67	√
	10	1	1	0	0.67	√
	11	1	1	0	0.67	√
ด้านความรู้สึกว่าตนมีอำนาจ	12	0	1	1	0.67	√
	13	1	1	0	0.67	√
	14	1	1	0	0.67	√
	15	1	1	0	0.67	√
	16	1	1	0	0.67	√
	17	1	1	0	0.67	√
	18	1	1	0	0.67	√
	19	1	1	0	0.67	√
	20	0	1	1	0.67	√
	21	0	1	1	0.67	√
	22	0	1	1	0.67	√
	23	0	1	1	0.67	√
ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ	24	1	1	1	1	√
	25	1	1	0	0.67	√
	26	1	1	0	0.67	√
	27	1	1	0	0.67	√
	28	1	1	0	0.67	√
	29	1	1	1	1	√
	30	0	1	1	0.67	√

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 3 (ต่อ)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3	ค่า IOC	ข้อสรุป
	31	0	1	1	0.67	√
	32	0	1	1	0.67	√
	33	0	1	1	0.67	√
	34	0	1	1	0.67	√
	35	1	1	1	1	√
ด้านความรู้สึกว่าตนมีคุณความดี	36	1	1	0	0.67	√
	37	1	1	0	0.67	√
	38	1	1	0	0.67	√
	39	1	1	0	0.67	√
	40	1	1	0	0.67	√
	41	1	1	0	0.67	√
	42	1	1	0	0.67	√
	43	1	1	0	0.67	√
	44	1	1	0	0.67	√
	45	1	1	0	0.67	√
	46	1	1	0	0.67	√
	47	1	0	1	0.67	√
	48	1	0	1	0.67	√
	49	1	0	1	0.67	√

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ฉ

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 4 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามบุคลิกภาพรายด้าน

บุคลิกภาพ	ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ด้านความ	1	37.7667	76.875	.387	.887
หวั่นไหว	2	38.4333	72.944	.383	.888
	3	38.4000	67.972	.654	.874
	4	38.0000	72.345	.481	.883
	5	38.8333	75.178	.427	.885
	6	39.7667	69.426	.564	.879
	7	38.7333	70.961	.523	.881
	8	38.5000	66.397	.562	.881
	9	38.0000	65.655	.692	.872
	10	38.4000	64.869	.728	.870
	11	38.6000	66.386	.655	.874
	12	38.9333	69.168	.680	.874
	13	38.4333	67.082	.767	.869
Reliability Coefficients Alpha = .887					
ด้านการ	14	43.9333	38.202	.832	.821
แสดงออก	15	44.0333	37.895	.722	.826
	16	43.8333	41.730	.574	.839
	17	44.2667	39.237	.468	.847
	18	43.4000	44.110	.339	.850
	19	43.8333	40.489	.523	.840
	20	44.1667	40.764	.608	.836
	21	43.8000	42.717	.435	.846
	22	44.2333	42.254	.395	.848
	23	44.4667	39.982	.510	.841
	24	44.2333	41.151	.473	.843
	25	44.2000	41.407	.403	.849
	26	43.6000	41.628	.423	.847
Reliability Coefficients Alpha = .852					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

บุคลิกภาพ	ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ด้านความเปิดกว้าง	27	47.7333	31.237	.396	.815
	28	47.3667	30.309	.559	.794
	29	47.5000	31.914	.530	.797
	30	47.2333	33.840	.480	.802
	31	47.2000	33.200	.537	.798
	32	47.3667	33.137	.515	.799
	33	47.5000	32.259	.494	.800
	34	46.7333	34.961	.405	.808
	35	47.5667	32.737	.494	.800
	36	46.6667	35.747	.290	.814
	37	46.8000	33.683	.462	.803
	38	46.7333	34.064	.442	.805
	39	47.2000	33.959	.382	.809
Reliability Coefficients Alpha = .816					
ด้านการยอมรับผู้อื่น	40	49.0333	41.068	.527	.854
	41	48.9667	42.033	.479	.857
	42	49.7000	39.390	.472	.859
	43	49.2000	40.855	.581	.851
	44	49.2333	40.254	.548	.852
	45	49.0333	39.826	.499	.856
	46	49.1000	39.955	.592	.850
	47	49.2000	40.028	.590	.850
	48	49.5333	35.016	.757	.837
	49	49.0333	40.654	.475	.857
	50	49.2000	41.269	.496	.855
	51	49.0667	42.064	.466	.857
	52	48.9000	42.921	.446	.859
Reliability Coefficients Alpha = .863					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

บุคลิกภาพ	ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ด้านการมีสติ	53	43.6333	51.275	.595	.865
	54	43.9333	51.513	.557	.867
	55	43.8333	52.351	.474	.871
	56	43.0667	52.202	.377	.878
	57	43.2667	50.064	.608	.864
	58	43.2333	50.392	.658	.861
	59	43.3000	51.734	.577	.866
	60	44.0667	48.547	.632	.862
	61	43.5333	48.947	.561	.867
	62	43.2333	51.220	.586	.865
	63	43.7333	51.789	.662	.863
	64	44.1333	52.878	.414	.874
	65	43.8333	50.626	.587	.865
Reliability Coefficients Alpha = .876					

ตารางผนวกที่ 5 สรุปค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ	ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)
ด้านความหวั่นไหว	.887
ด้านการแสดงออก	.852
ด้านความเปิดกว้าง	.816
ด้านการยอมรับผู้อื่น	.863
ด้านการมีสติ	.876

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 6 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามมิตรภาพโดยรวม

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	171.8667	589.223	.734	.974
2	172.4000	596.938	.550	.975
3	171.3333	617.402	.381	.975
4	172.1000	591.266	.734	.974
5	171.5667	603.978	.630	.974
6	171.8667	603.775	.541	.974
7	171.7667	591.909	.832	.973
8	171.6333	588.654	.874	.973
9	171.7667	591.151	.777	.974
10	171.6333	605.689	.640	.974
11	171.2667	617.375	.349	.975
12	171.6000	588.662	.831	.973
13	171.3667	619.620	.285	.975
14	172.3667	593.206	.625	.974
15	171.8000	587.821	.798	.973
16	171.8667	587.361	.772	.974
17	171.8333	590.626	.720	.974
18	171.7000	585.390	.855	.973
19	171.8000	603.407	.589	.974
20	171.8000	600.786	.658	.974
21	172.0667	585.168	.744	.974
22	171.5000	601.776	.738	.974
23	171.5333	599.844	.745	.974
24	171.7667	605.909	.546	.974
25	171.6333	595.068	.798	.974
26	171.7000	596.631	.732	.974
27	172.3333	591.885	.700	.974
28	171.7667	587.978	.849	.973
29	171.6667	604.851	.583	.974
30	171.7667	586.875	.914	.973

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 6 (ต่อ)

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
31	171.6667	610.782	.421	.975
32	171.9333	615.375	.272	.975
33	171.7667	598.599	.796	.974
34	171.9667	604.585	.597	.974
35	171.8333	599.316	.757	.974
36	171.7333	598.754	.776	.974
37	171.6667	606.368	.628	.974
38	171.6333	592.171	.755	.974
39	171.7333	586.478	.840	.973
40	171.7667	594.530	.767	.974
41	171.9000	592.162	.737	.974
42	171.9667	598.378	.652	.974
Reliability Coefficients Alpha = .975				

ตารางผนวกที่ 7 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามมิตรภาพรายด้าน

มิตรภาพ	ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ด้านการพัฒนา	1	20.5667	9.909	.866	.799
ความเป็นเพื่อน	2	21.1000	10.990	.624	.854
	3	20.0333	14.930	.371	.882
	4	20.8000	10.855	.744	.825
	5	20.2667	12.478	.698	.838
	6	20.5667	11.771	.705	.834
Reliability Coefficients Alpha = .864					
ด้านการ	7	26.5333	11.775	.864	.846
ช่วยเหลือ	8	26.4000	11.766	.819	.853
	9	26.5333	11.568	.809	.854

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 7 (ต่อ)

มิตรภาพ	ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
	10	26.4000	13.697	.691	.872
	11	26.0333	15.620	.380	.900
	12	26.3667	11.482	.822	.852
	13	26.1333	15.844	.358	.902
Reliability Coefficients Alpha = .888					
ด้านความสนิทสนม	14	25.0000	22.207	.786	.916
	15	24.4333	22.461	.840	.910
	16	24.5000	22.190	.829	.911
	17	24.4667	22.326	.834	.910
	18	24.3333	22.023	.902	.903
	19	24.4333	26.116	.561	.935
	20	24.4333	25.495	.646	.928
Reliability Coefficients Alpha = .928					
ด้านความเชื่อใจ	21	25.3333	16.644	.751	.919
	22	24.7667	19.289	.844	.907
	23	24.8000	18.855	.857	.905
	24	25.0333	19.620	.683	.919
	25	24.9000	18.783	.774	.911
	26	24.9667	18.861	.732	.915
	27	25.6000	17.145	.805	.908
Reliability Coefficients Alpha = .924					
ด้านความถูกต้องในตนเอง	28	25.0333	12.516	.862	.852
	29	24.9333	14.271	.738	.870
	30	25.0333	13.413	.741	.869
	31	24.9333	15.926	.422	.905
	32	25.2000	15.131	.513	.896
	33	25.0333	13.964	.850	.859
	34	25.2333	14.323	.736	.871
Reliability Coefficients Alpha = .892					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 7 (ต่อ)

มิตรภาพ	ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ด้านความ	35	29.3667	24.861	.715	.927
ปลอดภัยทาง	36	29.2667	24.616	.756	.924
อารมณ์	37	29.2000	25.476	.715	.927
	38	29.1667	22.764	.794	.921
	39	29.2667	21.720	.877	.914
	40	29.3000	23.459	.783	.921
	41	29.4333	22.737	.774	.923
	42	29.5000	23.638	.733	.925
Reliability Coefficients Alpha = .932					

ตารางผนวกที่ 8 สรุปค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามมิตรภาพ

มิตรภาพ	ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)
ด้านการพัฒนาความเป็นเพื่อน	.864
ด้านการช่วยเหลือ	.888
ด้านความสนิทสนม	.928
ด้านความเชื่อใจ	.924
ด้านความถูกต้องในตนเอง	.892
ด้านความปลอดภัยทางอารมณ์	.932
โดยรวม	.975

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 9 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	178.1000	406.162	.683	.928
2	178.5667	407.633	.525	.929
3	178.7333	409.306	.358	.931
4	178.1333	414.464	.345	.930
5	178.5667	407.357	.507	.929
6	178.2333	417.151	.240	.931
7	178.4333	408.185	.625	.929
8	178.2000	409.683	.511	.929
9	178.0667	413.375	.436	.930
10	178.3333	403.609	.636	.928
11	178.2333	411.633	.388	.930
12	178.3667	408.240	.445	.930
13	178.1333	412.326	.390	.930
14	178.5667	413.151	.321	.931
15	178.4000	414.869	.417	.930
16	179.3333	401.747	.522	.929
17	178.4667	410.326	.421	.930
18	179.1000	403.059	.479	.930
19	178.4333	410.944	.522	.929
20	178.1333	413.637	.330	.931
21	178.5667	408.047	.443	.930
22	178.3667	408.792	.570	.929
23	178.1000	411.886	.390	.930
24	178.9667	404.792	.487	.929
25	178.6333	410.723	.531	.929
26	178.2000	401.062	.681	.928
27	177.9667	410.585	.455	.930
28	178.1000	413.748	.407	.930
29	177.9667	412.654	.389	.930

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 9 (ต่อ)

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
30	178.2000	417.269	.258	.931
31	178.2000	415.062	.251	.931
32	178.0333	414.102	.427	.930
33	178.0333	415.137	.480	.930
34	178.0333	406.378	.672	.928
35	178.2667	411.720	.401	.930
36	177.8667	398.533	.692	.928
37	179.4000	392.386	.524	.930
38	178.8667	399.430	.467	.930
39	178.3333	393.402	.627	.928
40	177.7000	409.183	.440	.930
41	177.9333	413.651	.349	.930
42	179.8667	403.499	.417	.930
43	178.2667	407.995	.303	.932
44	177.7000	410.010	.569	.929
45	177.5667	413.082	.529	.929
46	177.5333	412.189	.512	.929
47	178.2333	410.323	.480	.929
48	177.9333	408.547	.540	.929
49	178.2333	413.771	.344	.930
Reliability Coefficients Alpha = .931				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 10 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองรายด้าน

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ	1	36.8333	31.592	.636	.878
	2	37.3000	31.114	.572	.881
	3	37.4667	29.775	.532	.888
	4	36.8667	32.602	.442	.889
	5	37.3000	29.872	.681	.874
	6	36.9667	32.102	.467	.888
	7	37.1667	30.833	.764	.871
	8	36.9333	30.133	.771	.870
	9	36.8000	32.028	.600	.880
	10	37.0667	29.857	.706	.873
	11	36.9667	30.309	.642	.877
Reliability Coefficients Alpha = .889					
ด้านความรู้สึกว่าตนมีอำนาจ	12	38.7667	33.978	.428	.834
	13	38.5333	36.395	.246	.845
	14	38.9667	35.413	.299	.843
	15	38.8000	35.821	.438	.833
	16	39.7333	31.926	.514	.828
	17	38.8667	32.947	.583	.822
	18	39.5000	29.845	.687	.811
	19	38.8333	34.006	.631	.821
	20	38.5333	33.913	.488	.829
	21	38.9667	32.240	.593	.820
	22	38.7667	33.151	.705	.816
	23	38.5000	33.707	.524	.826
Reliability Coefficients Alpha = .840					
ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ	24	42.7333	23.720	.457	.811
	25	42.4000	25.076	.553	.802
	26	41.9667	23.482	.593	.796

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 10 (ต่อ)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
	27	41.7333	25.444	.405	.813
	28	41.8667	25.568	.461	.808
	29	41.7333	25.651	.378	.815
	30	41.9667	25.206	.468	.808
	31	41.9667	24.585	.401	.816
	32	41.8000	26.234	.398	.813
	33	41.8000	25.821	.594	.802
	34	41.8000	24.441	.632	.795
	35	42.0333	24.723	.477	.807
Reliability Coefficients Alpha = .820					
ด้านความรู้สึกว่าตนมีคุณความดี	36	48.8667	55.154	.741	.826
	37	50.4000	51.628	.588	.836
	38	49.8667	54.878	.508	.841
	39	49.3333	52.092	.723	.824
	40	48.7000	60.700	.365	.847
	41	48.9333	60.064	.467	.842
	42	50.8667	57.568	.397	.848
	43	49.2667	57.306	.380	.851
	44	48.7000	60.355	.557	.840
	45	48.5667	60.806	.604	.839
	46	48.5333	60.464	.577	.839
	47	49.2333	60.530	.457	.843
	48	48.9333	59.030	.593	.837
	49	49.2333	61.633	.335	.848
Reliability Coefficients Alpha = .850					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 11 สรุปค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)
ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ	.889
ด้านความรู้สึกว่าตนมีอำนาจ	.840
ด้านความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ	.820
ด้านความรู้สึกว่าตนมีคุณความดี	.850
โดยรวม	.931

ตารางผนวกที่ 12 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความสุขโดยรวม

ความสุข	ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)
โดยรวม	.862

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ – นามสกุล	นางสาวอภิญญา อภิสิทธิ์วณิช
วัน เดือน ปี ที่เกิด	24 ธันวาคม พ.ศ. 2528
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2550 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตรบัณฑิต (วิทยาศาสตร์สุขภาพ) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ทุนการศึกษาที่ได้รับ	ทุนราชกรีฑาสโมสร ประจำปี พ.ศ. 2551-2552

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์