

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ทูนทางจิตวิทยา และความสุข  
ของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี

นางสาวกฤติยา	โรจน์รุ่งเรืองพร	เลขประจำตัวนิสิต	5337402538
นางสาวชนัสระวี	รตินันท์กุล	เลขประจำตัวนิสิต	5337415738
นางสาววิชา	ศรีสินธรา	เลขประจำตัวนิสิต	5337417038

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2556

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

RELATIONSHIPS AMONG BIG FIVE PERSONALITY DIMENSIONS  
PSYCHOLOGICAL CAPITAL AND HAPPINESS OF UNDERGRADUATE  
STUDENTS

Miss Kittiya	Rojanarungruengporn	ID 5337402538
Miss Chanusrawee	Ratinanthakul	ID 5337415738
Miss Chawisa	Srisinthara	ID 5337417038

A Senior Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Bachelor of Science in Psychology  
Faculty of Psychology Chulalongkorn University  
Academic Year 2013  
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อโครงการวิจัย	บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ทูนทางจิตวิทยา และความสุข ของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี
โดย	กฤติยา โรจนรุ่งเรืองพร ชนัสระวี รตินันท์กุล ชวิศา ศรีสินธรา
หลักสูตร	ปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ	รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ตูย์คำภีร์

---

คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นำโครงการวิจัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คัดนางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

..... ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ตูย์คำภีร์)

..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เรวดี วัฒนทกโกศล )

กฤติยา โรจนรุ่งเรืองพร ชนัสระวี รัตนันทกุล ชวีศา ศรีสินธรา : บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ  
 ทูทางจิตวิทยา และความสุขของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี (FIVE PERSONALITY  
 DIMENSIONS PSYCHOLOGICAL CAPITAL AND HAPPINESS OF  
 UNDERGRADUATE STUDENTS). อาจารย์ที่ปรึกษา : รศ. ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์, 70 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ทูทาง  
 จิตวิทยา และความสุขของนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่  
 1 ถึง 4 จำนวน 160 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบรายสะดวก เครื่องมือที่ใช้ใน  
 งานวิจัย คือ มาตรฐานบุคลิกภาพแบบ 5 องค์ประกอบ มาตรฐานทูทางจิตวิทยา และมาตรฐานความสุข  
 การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบใส่ตัวแปรทุกตัว  
 เข้าไปในสมการ ผลการวิจัยพบว่า

1. บุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง การมีจิตสำนึก ความเป็นมิตร การเปิดรับประสบการณ์  
 มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิต นักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01  
 ( $r = .48, p < .01$ ;  $r = .52, p < .01$ ;  $r = .38, p < .01$ ;  $r = .37, p < .01$  ตามลำดับ)
2. บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความสุขของนิสิต นักศึกษา  
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = -.54, p < .01$ )
3. ทูทางจิตวิทยา มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิต นักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทาง  
 สถิติ ( $r = .67, p < .01$ )
4. บุคลิกภาพทั้ง 5 องค์ประกอบและ ทูทางจิตวิทยาสามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวน  
 ของความสุขของนิสิต นักศึกษาร้อยละ 55 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 โดยที่ตัวแปรทู  
 ทางจิตวิทยามีน้ำหนักในการทำนายสูงที่สุด ( $\beta = .37, p < .01$ ) และรองลงมา คือ  
 บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ ( $\beta = -.22, p < .01$ )

หลักสูตร ปริญญาบัณฑิต จิตวิทยา.....	ลายมือชื่อนิสิต.....
	ลายมือชื่อนิสิต.....
	ลายมือชื่อนิสิต.....
ปีการศึกษา..... 2556.....	ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

###5337402538 ### 5337415738 ### 5337417038: MAJOR BACHELOR OF SCIENCES IN PSYCHOLOGY

KEYWORDS: PERSONALITY/PSYCHOLOGICAL CAPITAL/HAPPINESS

KITTIYA ROJANARUNGRUENGPORN CHANUSRAWEE RATINANTHAKUL

CHAWISA SRISINTHARA: FIVE PERSONALITY DIMENSIONS PSYCHOLOGICAL CAPITAL AND HAPPINESS OF UNDERGRADUATE STUDENTS

PROJECT ADVISOR: ASSOC. PROF. ARUNYA TUICOMEPEE, Ph. D., 70 PAGES.

The study aimed to examine relationships among five personality dimensions, psychological capital, and happiness. Participants were 160 undergraduate students. They were selected conveniently. Instruments were *Big Five Scale*, *Psychological Capital Scale*, *Happiness Scale*. Pearson's product moment correlation coefficient and multiple regression analysis with enter method were used to analyse the data. Findings revealed as below.

1. Extraversion, conscientiousness, agreeableness and openness to experience were significantly and positively correlated with happiness of undergraduate students ( $r = .48, p < .01$ ;  $r = .52, p < .01$ ;  $r = .38, p < .01$ ;  $r = .37, p < .01$  respectively)

2. Neuroticism was significantly and negatively correlated with happiness of undergraduate students ( $r = -.54, p < .01$ )

3. Psychological capital was significantly and positively correlated with happiness of undergraduate students ( $r = .67, p < .01$ )

4. Five personality dimensions and psychological capital significantly predicted student's happiness and accounted for 55 percent of the total variance of happiness. The most significant predictors of happiness was psychological capital ( $\beta = 0.38, p < .01$ ), followed by neuroticism ( $\beta = -0.23, p < .01$ ), and extraversion ( $\beta = 0.15, p < .01$ ).

Field of Study : ..... Bs.c. in Psychology .....

Student's Signature .....

Student's Signature .....

Student's Signature .....

Academic Year : ..... 2013 .....

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

“ความสุข” นับเป็นประเด็นสำคัญที่มีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตของนิสิต นักศึกษาในปัจจุบันเป็นอย่างมาก กลุ่มของผู้วิจัยจึงมีความสนใจเป็นอย่างยิ่งที่จะศึกษาว่า อะไรที่เกี่ยวข้องกับความสุข ซึ่งกลุ่มของผู้วิจัยคาดหวังว่า โครงการวิจัยฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์แก่การส่งเสริมความสุขของนิสิต นักศึกษาต่อไป

การศึกษาโครงการวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปไม่ได้ ถ้าขาดความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการวิจัย กลุ่มนิสิตผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างยิ่งที่อาจารย์ได้กรุณาให้คำแนะนำในการวิจัย และพิจารณาตรวจสอบแก้ไข ปรับปรุง ให้งานวิจัยนี้เสร็จสมบูรณ์

นอกจากนี้ กลุ่มนิสิตผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรพรรณระพี สุทธิวรรณ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรวดี วัฒนทกโกศล คณะกรรมการสอบโครงการวิจัยนี้ที่ได้เสียสละ และกรุณาให้ความรู้ คำแนะนำแก่กลุ่มของผู้วิจัยอย่างยิ่ง

ขอขอบคุณ คุณสิริพร ทรัพย์ประภา ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ให้ความช่วยเหลือ และตรวจสอบการพัฒนามาตรของโครงการวิจัยฉบับนี้ และขอขอบคุณ คุณสุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ และความช่วยเหลือต่างๆแก่กลุ่มของผู้วิจัย

ท้ายสุดนี้ กลุ่มนิสิตผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ครอบครัว และเพื่อนนิสิตทุกท่านในคณะจิตวิทยา สำหรับความช่วยเหลือสนับสนุน และให้กำลังใจอันเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้งานวิจัยผ่านไปด้วยดี

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ช
บทที่ 1 บทนำ.....	1
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	29
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
บทที่ 4 อภิปรายผล.....	44
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	50
รายการอ้างอิง.....	54
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก.....	59
ภาคผนวก ข.....	60
ภาคผนวก ค.....	62
ประวัติผู้วิจัย.....	70

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	จำนวนและค่าร้อยละของลักษณะกลุ่มตัวอย่าง (N=160).....37
2	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ศึกษา (N=160).....38
3	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product – Moment correlation Coefficient) ระหว่างตัวแปรความสุขของนิสิตนักศึกษา, บุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง (Extraversion), การมีจิตสำนึก (Consciousness), ความเป็นมิตร (Agreeableness), การเปิดรับประสบการณ์ (Openness to experience), บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) (N=160).....40
4	แสดงค่าภาวะร่วมเส้นตรงพหุระหว่าง ตัวแปรบุคลิกภาพทั้ง 5 องค์ประกอบ และทุนทางจิตวิทยา (N =160).....41
5	ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของตัวแปรที่ทำนายความสุขของนิสิตนักศึกษา (N = 160).....42



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

“ฉันเชื่อว่า จุดมุ่งหมายที่แท้จริงในชีวิตของคนเราคือ การแสวงหาความสุข ไม่ว่าเราจะเชื่อในศาสนาใดๆหรือไม่เชื่อในเรื่องของศาสนาเลยก็ตาม แต่คนเราก็ตามแสวงหาสิ่งที่ดีกว่าให้กับชีวิต ดังนั้น ฉันคิดว่า สิ่งสุดท้ายเป้าหมายในชีวิตก็คือ ความสุขนั่นเอง...”

ดาไล ลามะ (2541)

ความสุขและการมีชีวิตที่ดีเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจจากนักคิด นักวิชาการในแขนงต่างๆ รวมไปถึงนักจิตวิทยา จะเห็นได้จากคำกล่าวของท่านดาไลลามะ ผู้นำทางจิตวิญญาณของโลก ดังประโยคข้างต้น ความสุขมีความเกี่ยวข้องอย่างยิ่งกับการดำเนินชีวิตของคนเราในทุกวัย โดยเฉพาะในนิสิต นักศึกษา ซึ่งเป็นช่วงที่มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการก้าวเข้าสู่ชีวิตที่ต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น ต้องพึ่งพาตนเอง มีบทบาทหน้าที่เพิ่มขึ้น เป็นช่วงเวลาแห่งคำถาม การสงสัย และการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในขณะเดียวกัน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ มหาวิทยาลัยเป็นสถานที่ที่เปรียบเสมือนสนามฝึกการใช้ชีวิตของนิสิต นักศึกษาที่ไม่เพียงแต่ให้ความรู้เท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะและประสบการณ์ชีวิตต่างๆก่อนที่จะออกไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงภายนอกอีกด้วย อย่างไรก็ตาม นิสิต นักศึกษาอาจต้องประสบกับความยากลำบากในชีวิต มหาวิทยาลัย เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน สังคมแวดล้อม รวมถึงกฎระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ อาจส่งผลกระทบต่อระดับการมีความสุขของนิสิต นักศึกษาได้

งานวิจัยที่ผ่านมาระบุว่า ความสุขมีความสัมพันธ์กับการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยของนิสิต นักศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ Gatab, Shayan, และ Taheri (2011) พบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของนิสิต นักศึกษา โดยนิสิต นักศึกษาที่มีความสุขจะมีการรับรู้แง่มุมต่างๆในชีวิตที่ดี รวมไปถึง Okun, Levy, Karoly, และ Ruehlman (2009) พบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความพยายามมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย ความผูกพันกับ

สถาบัน และความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ในทำนองเดียวกัน Tan และ Majid (2011) พบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดสร้างสรรค์และกิจกรรมทางปัญญา นอกจากนี้ Lyubomirsky (2001) ที่พบว่า ความสุขเชื่อมโยงกับความสำเร็จในชีวิตของบุคคล โดย Lyubomirsky เสนอว่า แหล่งทรัพยากรภายในตัวบุคคล เช่น การตีความของพวกเขาต่อสิ่งต่างๆรอบตัว เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลมีระดับความสุขสูงและต่ำแตกต่างกัน ดังนั้น หากนิสิต นักศึกษามีคุณลักษณะในตนเองที่เป็นแหล่งทรัพยากรสำคัญต่อการสร้างเสริมความสุข ย่อมจะส่งผลให้พวกเขามีจิตใจที่แข็งแกร่ง และมีความพร้อมที่จะรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงต่อเหตุการณ์ต่างๆอยู่เสมอ

การที่บุคคลมีความสุขมากน้อยต่างกันขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ปัจจัยหนึ่งที่มีมักมีการกล่าวถึงว่า ส่งผลทำให้บุคคลมีความสุขมากน้อยต่างกัน ได้แก่ แหล่งทรัพยากรภายในของพวกเขา ทั้งนี้แหล่งทรัพยากรภายในที่เชื่อมโยงกับประสิทธิภาพในการทำงานและมีการศึกษาในปัจจุบัน คือ ทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital: PsyCap) นักจิตวิทยาได้ศึกษาทุนทางจิตวิทยาในบุคคลและระบุว่า ทุนทางจิตวิทยา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลักคือ การรับรู้ความสามารถของตนเองในงาน (Work self-efficacy) ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) ทุนทางจิตวิทยาจะเป็นกระบวนการทางจิตที่ส่งเสริมให้บุคคลมีการคิดและการรับรู้ไปในทางบวก ก่อให้เกิดพฤติกรรมทางบวก และนำไปสู่ความผูกใจมั่นในงานและผลลัพธ์ด้านบวกอื่นๆ (Luthans, 2007)

การศึกษาที่ผ่านมาในเรื่องทุนทางจิตวิทยาของนิสิต นักศึกษา เช่น การศึกษาระยะยาวของ Rand และ Shea (2011) ที่พบว่า ความหวังทำนายความสามารถด้านการเรียนและความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษากฎหมายปีที่ 1 แต่เมื่อรวมทั้งการมองโลกในแง่ดี และความหวังเข้าด้วยกันแล้ว จะสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาตอนสิ้นสุดภาคเรียนที่ 1 ได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้การมองโลกในแง่ดี ยังทำนายผลการเรียน ระดับความเครียดที่น้อยและการปรับตัวด้านร่างกายและจิตใจในนักศึกษาที่ต่ำกว่าปริญญาตรีได้อีกด้วย นอกจากนี้ทุนทางจิตวิทยายังได้รับการศึกษาในบริบทของการทำงาน เช่น งานวิจัยของ Luthans, Youssef และ Avolio (2007) ที่ค้นพบว่า ทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในการทำงาน ( $r = .37$ ) และความผูกพันต่อองค์กร ( $r = .31$ )

นอกจากแหล่งทรัพยากรภายในแล้ว ตัวแปรทางจิตวิทยาที่น่าสนใจอีกตัวแปรหนึ่งคือ คุณลักษณะประจำตัวหรือบุคลิกภาพของนิสิต นักศึกษาเอง ซึ่งบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลนั้น เป็นลักษณะนิสัยที่ค่อนข้างจะคงที่ มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล และเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อคุณภาพการใช้ชีวิตของบุคคลโดยงานวิจัยของ John และ Srivastava (1999 อ้างถึงใน Pervin และ John, 1999) พบว่า บุคลิกภาพแบบเปิดเผยตนเอง (Extraversion) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะ (Well-being) และบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) มีความสัมพันธ์ทางลบต่อสุขภาวะ จากข้อมูลดังกล่าว จึงทำให้เราสามารถสันนิษฐานได้ว่า ตัวแปรด้านบุคลิกภาพน่าจะเป็นตัวแปรหนึ่ง ที่ส่งผลต่อความสุขของบุคคล

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่า ยังไม่มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาและบุคลิกภาพ ทั้ง 5 ด้านที่กล่าวมาแล้ว ต่อความสุข โดยเฉพาะในกลุ่มนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยทำงาน ดังนั้น กลุ่มของผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่า ตัวแปรทุนทางจิตวิทยา ซึ่งถือเป็นตัวแปรที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ภายในตัวบุคคลและตัวแปรบุคลิกภาพ ซึ่งถือเป็นตัวแปรภายในบุคคลซึ่งค่อนข้างคงที่ มีความสัมพันธ์กับความสุข และสามารถทำนายความสุขของนิสิต นักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยทำงานได้อย่างไร

## แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นิสิตผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ทุนทางจิตวิทยาและความสุข และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### 1. บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (Five Personality Dimensions)

#### 1.1 นิยามและขอบเขต

บุคลิกภาพหรือคำในภาษาอังกฤษว่า “Personality” ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่อยู่ภายในตัวบุคคล มีรากศัพท์มาจากภาษาลาตินว่า “Persona” ซึ่งหมายถึง หน้ากากที่ใช้ใส่ในการแสดงละคร หรือการแสดงออกถึงภาพลักษณ์ของตัวละครที่บุคคลสวมบทบาท ไม่ว่าจะผ่านทางพฤติกรรม อารมณ์ สีหน้า ที่สะท้อนให้เห็นถึงตัวตนของบทบาทนั้นๆ ซึ่งสอดคล้องกับบุคลิกภาพที่เป็นคุณลักษณะองค์รวมทั้งหมดของบุคคล เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลแตกต่างกัน ทำให้เราสามารถแยกคน

ออกเป็นบุคลิกภาพแบบต่างๆได้ เป็นตัวกำหนดการกระทำและพฤติกรรม และเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละคน ในชีวิตจริงเราต้องควบคุมการแสดงของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์และบริบทด้วย

ดังนั้น บุคลิกภาพ จึงเปรียบเสมือนหน้ากากของบุคคลที่แสดงออกมาภายนอกนั่นเอง บุคลิกภาพที่คนส่วนใหญ่เข้าใจ มักหมายถึง ลักษณะภายนอกที่ปรากฏออกมาและมีการประเมินว่า น่าประทับใจหรือไม่ การให้คำนิยามในการศึกษาบุคลิกภาพนั้นได้มีมานานแล้ว และการจะนิยามคำว่า บุคลิกภาพได้ครอบคลุมทั้งหมดนั้นเป็นเรื่องยาก ซึ่งในทางจิตวิทยาได้ให้คำนิยามที่แตกต่างออกไปตามแต่ละมุมมอง

นักจิตวิทยาหลายท่านได้ทำการศึกษาบุคลิกภาพของมนุษย์และให้ความหมาย คำนิยามไว้ อย่างหลากหลายด้วยกัน ตัวอย่างเช่น

นิยามบุคลิกภาพของ Allport (1931 อ้างถึงใน Hall, Lindzey และ Campbell, 1998) ซึ่งเป็นคำนิยามที่มีมาตั้งแต่ในช่วงแรกๆ ที่กล่าวว่า บุคลิกภาพมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เกี่ยวเนื่องกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่เป็นการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมรอบตัวหรือโลกภายนอกของบุคคล โดยการปรับตัวนี้แต่ละคนจะมีลักษณะแตกต่างกันออกไป เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบมีการจัดระเบียบ และแต่ละส่วนของบุคลิกภาพในบุคคลจะส่งผลซึ่งกันและกัน

Cattel (1977 อ้างถึงใน Cloninger, 2000) กล่าวว่าไว้ว่า บุคลิกภาพจะเป็นตัวทำนายสิ่งที่บุคคลจะกระทำในสถานการณ์หนึ่งๆ

Larsen และ Buss (2008 อ้างถึงใน Hall และคณะ, 1998) ได้ให้คำนิยามไว้ว่า บุคลิกภาพคือ กลุ่มของลักษณะนิสัยทางจิตและเป็นระบบที่อยู่ภายในตัวบุคคล ซึ่งมีการจัดแจงอย่างเป็นระบบระเบียบ อีกทั้งยังมีความคงทน ไม่เปลี่ยนแปลงไปง่ายๆ มีอิทธิพลต่อบุคคลในการปรับตัวและการมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม อย่างไรก็ตาม นักจิตวิทยาแต่ละท่านได้ให้ความหมายและคำนิยามของบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไป แต่จะเห็นได้ว่า คำนิยามบุคลิกภาพของแต่ละท่านนั้น จะมีลักษณะบางประการร่วมกันอยู่ เช่น มีความคงเส้นคงวา เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล มาจากภายในตัวบุคคล เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะทั้งหมดของบุคคล เช่น การกระทำ พฤติกรรม ความคิด ทศนคติ และความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้น ที่มีความคงเส้นคงวา สามารถนำไปสู่การทำนายพฤติกรรมของบุคคลได้

## 1.2 แนวคิดทฤษฎีบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ

การศึกษาทฤษฎีบุคลิกภาพได้มีการเริ่มศึกษามายาวนานและมีแนวคิดที่หลากหลาย ทั้งในแง่ขององค์ประกอบที่แตกต่างกัน คำนิยาม และความซับซ้อนของทฤษฎี ซึ่งแต่ละทฤษฎีจะมี จุดเด่นและความเหมาะสมในการนำไปใช้ที่แตกต่างกัน โดยในงานวิจัยนี้ กลุ่มผู้วิจัยเลือกใช้ ทฤษฎี บุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ ของ Costa และ McCrae เนื่องจากเป็นแนวคิดที่มีการศึกษากัน อย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในกลุ่มนิสิต นักศึกษา

บุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบมีการศึกษาตั้งแต่ปี 1949 โดย Fiske (1949 อ้างใน Digman, 1990) ซึ่งทำการพัฒนาแนวความคิด โดยการนำการแบ่งคุณลักษณะตามทฤษฎีการจำแนก บุคลิกภาพของมนุษย์ (16PF) ของ Cattell โดย Fiske ได้สรุปองค์ประกอบของบุคลิกภาพเป็น 5 ด้าน ที่แยกออกจากกัน คือ การปรับตัวทางสังคม (social adaptability) การปรับตัวให้สอดคล้อง (conformity) ความใฝ่สำเร็จ (will to achieve) การควบคุมอารมณ์ (emotional control) และการ แสดงหาความฉลาด (inquiring intellect) ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษาบุคลิกภาพ แบบแบ่งเป็น องค์ประกอบ

ต่อมา Eysenck (1970 อ้างใน Eysenck, 1977) ได้เสนอทฤษฎีบุคลิกภาพแบบสาม องค์ประกอบ (PEN model of personality) ประกอบด้วย บุคลิกภาพแบบเปิดเผย (Extraversion) บุคลิกภาพด้านอาการทางจิต (Psychoticism) และบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) และ Guilford (1975 อ้างใน Digman, 1990) เสนอ องค์ประกอบของบุคลิกภาพ 4 ด้าน คือบุคลิกภาพด้านกิจกรรมสังคม (social activity) บุคลิกภาพแบบหวาดระแวง (paranoid disposition) บุคลิกภาพแบบความคิดภายใน (thinking introversion) และบุคลิกภาพแบบมีความ มั่นคงทางอารมณ์ (emotional stability)

ในปัจจุบัน ทฤษฎีบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบที่เป็นที่นิยมมากที่สุดพัฒนาขึ้นโดย Costa และ McCrae (1985 อ้างใน Funder 2001) ประกอบด้วย บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (Conscientiousness) บุคลิกภาพแบบเป็นมิตร (Agreeableness) บุคลิกภาพแบบเปิดเผย (Extraversion) บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ (Openness to experience) บุคลิกภาพแบบไม่ มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism)

Howard และ Howard (1995, 2006) กล่าวว่า ในแต่ละองค์ประกอบของบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบจะประกอบด้วยกลุ่มของคุณลักษณะย่อย (traits) ซึ่งมักจะมีลักษณะที่สอดคล้องกันอยู่ โดยแนวคิดที่เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปเป็นแนวคิดที่ได้รับการพัฒนาโดย Costa และ McCrae แต่เดิมบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบนั้น ใช้ในกลุ่มตัวอย่างสถานศึกษาและคลินิก ต่อมาจึงมีการนำไปประยุกต์ใช้ในสถานที่ทำงาน โดยแต่ละองค์ประกอบมีองค์ประกอบย่อย และลักษณะ ดังนี้

## 1) บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism: N)

ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย คือ ความวิตกกังวล ความโกรธ การหมัดกำลังใจ การสำนึกตน การหุนหันพลันแล่น และความไม่มั่นคง บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์เป็นการรวบรวมสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นให้บุคคลเกิดอารมณ์ทางลบ บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์สูง (Resilient person) จะมีสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมมากกระตุ้นอารมณ์ทางลบน้อยลง และสิ่งเร้านั้นจะต้องเข้มข้นมากขึ้น จึงจะสามารถทำให้บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีอารมณ์ทางลบได้ นอกจากนี้ยังมีการใช้เหตุผลได้ดี และมีการตระหนักถึงอารมณ์ของตนได้มาก ในทางกลับกัน หากบุคคลที่มีลักษณะหวั่นไหว (Reactive person) จะมีสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นอารมณ์ทางลบได้มากมาย และสิ่งเร้าเพียงเล็กน้อยก็เพียงพอให้บุคคลแบบหวั่นไหวเกิดอารมณ์ทางลบได้ โดยบุคคลแบบหวั่นไหว มีรายงานว่ามีสติปัญญาต่ำกว่าบุคคลทั่วไป

## 2) บุคลิกภาพแบบเปิดเผย (Extraversion: E)

ประกอบด้วยลักษณะย่อย คือ ความอบอุ่น ชอบเข้าสังคม ยินดีในสิทธิของตน กระตือรือร้น แสวงหาความตื่นเต้น และมีอารมณ์ทางบวก บุคลิกภาพแบบเปิดเผยเป็นการรวมกลุ่มของลักษณะความสัมพันธ์ที่มีกับบุคคลอื่น ซึ่งก่อให้เกิดความสบายใจ บุคคลที่มีลักษณะแบบเปิดเผยมาก (Extrovert) ยิ่งจะมีลักษณะความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมากด้วย โดยบุคคลลักษณะนี้ จะมีภาวะความเป็นผู้นำสูง มีกิจกรรมทางกาย และการพูดคุยมาก ความเป็นมิตร กล้าแสดงออก และมักพบว่า มีบทบาทที่สำคัญของสังคม เช่น นักการเมือง นักแสดง เป็นต้น ในขณะที่หากมีการเปิดเผยตัวน้อย หรือลักษณะเก็บตัว (Introvert) จะมีลักษณะความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นน้อย และใช้เวลาในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นน้อย แยกตัว จะรู้สึกสบายใจมากกว่าหากได้อยู่เพียงลำพัง

### 3) บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ (Openness to experience: O)

ประกอบด้วยลักษณะย่อย คือ ความเพื่องาน ความสุนทรีย์ ความรู้สึก การกระทำ ความคิด และค่านิยม บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ เป็นการรวมกลุ่มของจำนวนความสนใจของบุคคล ต่อสิ่งอื่นๆ ที่อยู่รอบข้าง บุคคลที่เปิดรับประสบการณ์สูง หรือบุคคลที่มีลักษณะชอบสำรวจ (Explorer) จะมีสิ่งที่น่าสนใจมากมาย ไม่ว่าจะเป็นด้านบทกวี หรือนวัตกรรมใหม่ๆ และจะสนใจในเชิงลึกของสิ่งที่สนใจ คิดหาแนวทางใหม่ๆ ในการใช้ชีวิต ส่วนผู้ที่เปิดรับประสบการณ์ต่ำ หรือบุคคลที่มีลักษณะอนุรักษ์นิยม (Preserver) เป็นบุคคลที่มักจะไม่เปิดรับสิ่งใหม่ หรือมีความสนใจในแนวแคบ และให้ความสนใจเพียงฉาบฉวย ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง

### 4) บุคลิกภาพแบบเป็นมิตร (Agreeableness: A)

ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย คือ ใจกว้างใจตรงไปตรงมา ช่วยเหลือ เชื่อฟัง ถ่อมตน จิตใจอ่อนโยน บุคลิกภาพแบบเป็นมิตรเป็นการรวมกลุ่มของการยอมรับบรรทัดฐานที่ดีมากำกับกับการกระทำของตน บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเป็นมิตรสูง จะเป็นบุคคลที่ยอมรับตามบรรทัดฐานที่ดีของผู้อื่น ในการทำหน้าที่ของตน ไม่ว่าจะเป็นจากคู่สมรส หรือผู้นำศาสนา เป็นต้น มักชอบเป็นผู้ตามมากกว่าผู้นำ ยอมรับบรรทัดฐานกลุ่ม ชอบความกลมกลืน ด้านบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเป็นมิตรต่ำ หรือชอบท้าทาย (Challenger) จะเป็นบุคคลที่ทำแต่สิ่งที่ตนต้องการเท่านั้น ชอบการมีอำนาจ และได้ควบคุมบุคคลอื่น

### 5) บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (Conscientiousness: C)

ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย คือ ความสามารถ ความเป็นระเบียบ ความรับผิดชอบ การมุ่งสำเร็จ วินัยในตนเอง และความรอบคอบบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกเป็นการรวมกลุ่มของคุณลักษณะ ความใส่ใจต่อการบรรลุเป้าหมาย ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกสูงคือ บุคคลที่สนใจเป้าหมายไม่ก็้อย่าง แต่มีวินัยในตนเองที่จะทำให้เป้าหมายให้สำเร็จ มีการควบคุมตนเองสูง (Self-control) บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกต่ำคือ บุคคลที่มีจำนวนเป้าหมายมาก ทำให้เกิดความไขว่เขวได้ง่าย ขาดการผูกมัดตนเองกับเป้าหมาย มีความพยายามในการทำงานน้อย

### 1.3 การวัดและการประเมินบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ

Costa และ McCrae (1985) ได้ทำการพัฒนามาตรวัดบุคลิกภาพขึ้นมาชื่อ NEO-PI (Neuroticism, Extraversion, Openness Personality Inventory) ซึ่งเป็นรากฐานของแบบวัดบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบที่ใช้ในปัจจุบัน โดย Costa และ McCrae (1992) กล่าวว่า ที่ผ่านมา NEO-PI เป็นมาตรวัดแรกที่สร้างจากแนวคิดบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ ซึ่งในครั้งแรกใช้วัดถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อใช้ประเมินบุคลิกภาพเพียง 3 ด้าน คือบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ บุคลิกภาพแบบเปิดเผย และบุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ โดยมีการประเมินองค์ประกอบย่อย 6 ด้าน ด้านละ 8 ข้อกระทง ต่อมาในปี 1985 จึงเพิ่มเติมในอีก 2 ด้าน ต่อมาได้เพิ่มมีการเพิ่มด้านย่อยของความเป็นมิตรและการมีจิตสำนึกเข้าไปและปรับข้อกระทงใหม่ให้เหมาะสมมากขึ้น ได้เป็นมาตรวัด Revised NEO Personality Inventory (NEO –PI-R) ซึ่งมีข้อกระทง 240 ข้อมาตรวัดนี้ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย มีการนำไปแปลเป็นภาษาต่างๆ เช่น ภาษาจีน ภาษาฮิบรู ภาษาเกาหลี และเป็นมาตรวัดที่ได้รับการยอมรับว่าไม่มีปัญหาเรื่องวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน (Cross-cultural consistency) จึงสามารถใช้วัดคนในสังคมและวัฒนธรรมอื่นๆได้

อย่างไรก็ตามมาตรวัด NEO –PI-R กลับถูกโต้แย้งว่า ข้อกระทงยาวเกินไป ทำให้เกิดปัญหาผู้ตอบไม่เต็มใจตอบ อีกทั้งข้อคำถามบางส่วนเข้าใจยาก ในปี 1991 (Burisch, 1984) Benet-Martinez และ John ได้พัฒนาเครื่องมือประเมินบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ (the Big Five Inventory: BFI) ที่มีลักษณะเป็นคำคุณศัพท์ กระชับ จึงใช้เวลาในการตอบไม่นาน และผู้ตอบยังสามารถเข้าใจข้อคำถามได้ง่ายขึ้นด้วย ดังนั้น จึงถือว่าเป็นมาตรวัดที่มีคุณภาพมาก นำมาใช้ในการวิจัยได้มากขึ้น และพบว่า ยังมีมีความยืดหยุ่นในการประเมินทั้ง 5 องค์ประกอบ โดยไม่จำเป็นต้องประเมินร่วมกับเครื่องมืออื่น

ในปี 2004 Costa และ McCrae (2004) ได้ปรับปรุงมาตรวัด NEO-FFI ซึ่งเป็นมาตรฉบับย่อของ NEO-PI-R โดยใช้ชื่อว่า NEO-FFI-R (Revised NEO Five-Factor Inventory) มีข้อกระทงรวม 60 ข้อ



## 2. ทูทางจิตวิทยา (Psychological Capital)

การศึกษาและทบทวนงานวิจัยด้านจิตวิทยาในไม่กี่ปีที่ผ่านมา พบว่า แนวคิดที่กำลังได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก คือ จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) โดย Martin Seligman เป็นนักจิตวิทยาคนแรกที่ได้เสนอแนวคิดนี้ขึ้นมา ซึ่งเขาได้อธิบายว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นศาสตร์ที่พยายามศึกษาค้นหาจุดแข็ง (Strengths) และความดี (Virtues) ของมนุษย์ เช่น ความรู้สึกมีคุณค่า (Value) การมีสติรู้ลึ้นไหลในกิจกรรม (Flow) การมองโลกในทางบวกหรือในแง่ดี (Optimism) การฟื้นพลัง (Resilience) ความเชื่อในสมรรถนะของตน (Self Efficacy) ความหวัง (Hope) และความสุข (Happiness) (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007)

ในเวลาต่อมาได้มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้นำแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวกมาศึกษาและวิจัยเพื่อประยุกต์ใช้ในการพัฒนามนุษย์ให้มีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก เช่น ความสุขของไดเนอร์ (Diener, 2000) องค์ประกอบของจิตวิทยาแนวบวก (Csikszentmihalyi & Selega, 2006) ความหวังของสไนด์เลอร์ (Synder, 2000) เป็นต้น ดังนั้น จากการศึกษาที่จิตวิทยาเชิงบวกเป็นศาสตร์ที่มีการนำมาศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์อีกทั้งยังได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก แนวคิดนี้จึงเป็นการกระตุ้นให้กลุ่มนักบริหารองค์กรนำไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาและวิจัยในองค์กร เพื่อพัฒนาบุคลากรในองค์กรและนำไปสู่การมีประสิทธิภาพขององค์กรได้ (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007)

### 2.1 นิยามและขอบเขต

Luthans, Youssef และ Avolio (2007) ได้ให้ความหมายของทูทางจิตวิทยา (Psychological Capital หรือ PsyCap) คือ คุณลักษณะด้านบวกของแต่ละบุคคลที่มีความเฉพาะเจาะจง โดย Luthans ได้กำหนดลักษณะสำคัญของพฤติกรรมองค์กรทางบวก ประกอบด้วย (1) การมีพื้นฐานทางทฤษฎีและงานวิจัยรองรับ (2) ต้องสามารถวัดได้ (3) ต้องมีลักษณะคล้ายสภาวะ (state-like capacity) ที่สามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้และ (4) ต้องมีผลกระทบต่อผลการปฏิบัติงานและความพึงพอใจในงานระดับบุคคล (Luthans, 2002a, 2002b; Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007)

สำหรับประเทศไทยพบว่า มีนักวิจัยที่ทำการศึกษาและอ้างอิงคำนิยามตามแนวทางนี้ด้วย ดังเช่นงานวิจัยของวีรศักดิ์ สงวนพรรค (2553 อ้างถึงใน สิริพร ทรัพย์ะประภา 2555) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทูทางจิตวิทยากับผลการปฏิบัติงานและความสุขในชีวิต ซึ่งได้นิยามทูทาง

จิตวิทยาตามแนวทางของ Luthans, Youssef, และคณะ (2007) โดยทฤษฎีจิตวิทยา หมายถึง สภาวะทางจิตใจของพนักงานที่ส่งผลต่อพฤติกรรมองค์การในการเสริมสร้างความเข้มแข็งและเสริมสร้างศักยภาพทางจิตใจเชิงบวก ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนในงาน การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความสามารถในการฟื้นพลัง

ดังนั้น ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นิยามทฤษฎีจิตวิทยาตามแนวคิดของ Luthans, Youssef, และคณะ (2007) ว่าหมายถึง คุณลักษณะภายในทางด้านบวกของแต่ละบุคคลที่มีความเฉพาะเจาะจงสามารถกำหนดพฤติกรรมที่วัดได้ พัฒนาได้ อีกทั้งยังสามารถจัดการให้เกิดประสิทธิผลของการทำงานให้ดียิ่งขึ้น

## 2.2 แนวคิดและองค์ประกอบของทฤษฎีจิตวิทยา

Luthans, Youssef และคณะ (2007) กล่าวว่า ทฤษฎีจิตวิทยาทางบวกสามารถประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการปฏิบัติงานเชิงรุกในภาวะที่องค์กรต่างๆ ในยุคปัจจุบันต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นภาวะทางเศรษฐกิจ ภาวะคุกคามทางการเมืองระหว่างประเทศ ภาวะโลกาภิวัตน์ อีกทั้งการพัฒนาทางการศึกษาและเทคโนโลยีที่ไม่หยุดยั้ง นอกจากนี้ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก เป็นการศึกษาคุณลักษณะของบุคคลเชิงบวก การรวมกันของตัวแปรทั้ง 4 ส่งผลให้เกิดแนวคิดใหม่ คือ ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก

นอกจากนี้ Luthans, Youssef, และคณะ (2007) ได้พัฒนาองค์ประกอบทฤษฎีจิตวิทยาทางบวกที่มีความเฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้ สามารถพัฒนาได้ โดยบุคลากรในองค์กรมีความผูกพันและบรรยากาศในการทำงานที่ดี ส่งผลให้การปฏิบัติงานของแต่ละบุคคลดีขึ้น มีทั้งหมด 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resiliency)

### องค์ประกอบที่ 1 : ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)

แนวคิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง พัฒนามาจากทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Albert Bandura โดยในระยะแรก Bandura ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Efficacy Expectation) ในลักษณะเฉพาะ และความคาดหวังนี้ ส่งผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรม (Bandura, 1977) ต่อมาเขาได้เปลี่ยนใช้คำว่า

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self-Efficacy) คือ การที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการหรือกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ (Bandura, 1986)

Luthans, Youssef และคณะ (2007) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (self-efficacy) คือ ความเชื่อมั่นหรือการมีความมั่นใจที่จะกระทำและพยายามให้สำเร็จไปถึงเป้าหมายที่ท้าทาย โดยบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองจะมีคุณลักษณะที่สำคัญ 5 ประการ

- 1) มีการตั้งเป้าหมายที่สูง ทำทหายสำหรับตนเอง และเลือกที่จะทำสิ่งที่ยากและท้าทายตนเอง
- 2) มีความรู้สึกยินดี และปรารถนาที่จะทำสิ่งที่ท้าทาย
- 3) มีแรงจูงใจในตนเองสูง
- 4) ใช้ความพยายามในการที่จะบรรลุเป้าหมาย
- 5) เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค จะมีความพยายามที่จะแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้

จากความหมายตามที่กล่าวมา กลุ่มของผู้วิจัยจึงสรุปความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ตามแนวทางของ Bandura, Luthans และคณะ ดังนี้ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง คือ การมีความมั่นใจในตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเอง และพยายามกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

## องค์ประกอบที่ 2 : ความหวัง (Hope)

Snyder (2002) ได้ให้ความหมายของ ความหวัง คือ ความคิดว่า ตนเองสามารถที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ และมีแรงจูงใจในการกระทำตามแนวทางนั้น นอกจากนี้ Luthans, Youssef และคณะ (2007) ได้สรุปความความหวังว่า หมายถึง ความคิดและความปรารถนาทางบวกที่จะสามารถบรรลุเป้าหมาย โดยปราศจากความรู้สึกสิ้นหวัง ทั้งนี้ต้องมีพลังที่จะไปถึงเป้าหมายและมีการวางแผนเพื่อบรรลุเป้าหมายอีกด้วย

ดังนั้น กลุ่มของผู้วิจัยจึงสรุปว่า ความหวัง คือ การคาดหมายว่า จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนได้ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งเป็นได้ทั้งความรู้สึกที่สามารถแสดงออกได้ทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรม

### องค์ประกอบที่ 3 : การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

Seligman (1998) อ้างถึงใน Luthans, Youssef, และ Avolio (2007) ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดี คือ การมีรูปแบบในการอธิบาย (Explanatory style) ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยบุคคลที่มองโลกในแง่ดี จะมีการอธิบายสถานการณ์ที่ไม่ดีว่า มาจากปัจจัยภายนอก (External) เกิดขึ้นชั่วคราว และเฉพาะเจาะจงต่อเหตุการณ์นั้นๆ ส่วนจะอธิบายสถานการณ์ที่ดีว่า มาจากปัจจัยส่วนบุคคล (Internal) เกิดขึ้นถาวร และเหตุการณ์นั้นจะดีขึ้นเรื่อยๆ ในทางกลับกันบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะอธิบายสาเหตุเมื่อเจอเหตุการณ์ที่ดีว่า มาจากปัจจัยภายนอก (External) เกิดขึ้นชั่วคราว และเฉพาะเจาะจงต่อเหตุการณ์นั้นๆ ส่วนสถานการณ์ที่ไม่ดีจะอธิบายว่า มาจากปัจจัยส่วนบุคคล (Internal) เกิดขึ้นถาวร และเหตุการณ์นั้นจะเลวร้ายลงไปเรื่อยๆ

Luthans, Youssef และ Avolio (2007) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า คือ การมีวิธีให้สาเหตุ และมีการอธิบายรูปแบบเหตุการณ์ต่างๆทางบวกทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยบุคคลที่มองโลกในแง่ดีคาดหวังว่า จะมีเหตุการณ์ที่ดีเกิดขึ้นกับตนเอง ส่งผลให้เกิดแรงจูงใจ และความพยายามมุ่งมั่นให้ไปถึงเป้าหมาย แต่บุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายคิดอยู่เสมอว่า จะต้องเผชิญเหตุการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นกับตนเองอย่างแน่นอน ส่งผลให้เกิดความคิดทางลบ และอาจทำให้ไม่บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

ดังนั้น กลุ่มของผู้วิจัยจึงสรุปว่า การมองโลกในแง่ดี คือ การรับรู้และอธิบายเหตุการณ์ในเชิงบวก ซึ่งการรับรู้หรืออธิบายนั้น ต้องไม่หลอกตนเอง เข้าใจและยอมรับว่า มนุษย์ทุกคนไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ไม่ว่าจะเป็เหตุการณ์ที่ไม่ดี หรือแม้แตเหตุการณ์ที่ดีก็ตาม

### องค์ประกอบที่ 4 : ความสามารถในการฟื้นพลัง (Resiliency)

Snyder และ Lopez (2002) ให้ความหมายของ ความสามารถในการฟื้นพลังว่าเป็น ลักษณะทางบวกของแต่ละบุคคล ที่มีการตอบสนองต่อปัญหา ความทุกข์ยากในชีวิตแตกต่างกัน ทั้งนี้ Luthans, Youssef และ Avolio (2007) กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง หมายถึง ความสามารถที่จะสะท้อนกลับ หรือกลับสู่สภาพปกติจากการที่ประสบปัญหา ความทุกข์ร้อน ความล้มเหลว ความขัดแย้ง หรือแม้แต่การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี เพื่อพยายามหาหนทางในการบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้

ดังนั้น กลุ่มของผู้วิจัยจึงสรุปว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง หมายถึง ความสามารถในการอดทน หรือปรับอารมณ์ได้อย่างรวดเร็ว เมื่อบุคคลนั้นต้องเผชิญกับความขัดแย้ง อุปสรรค สภาวะที่ไม่

แน่นอน เหตุการณ์ที่รุนแรง หรือเกิดความล้มเหลวในชีวิต บุคคลก็ยังสามารถปรับตัวและกลับสู่สภาวะปกติได้ดี

### 2.3 การวัดและประเมินทุนทางจิตวิทยา

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยา เครื่องมือที่ใช้วัดทุนทางจิตวิทยาคือ มาตรการวัดทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital Questionnaire หรือ PCQ) ของ Luthans, Youssef และคณะ (2007) อ้างถึงใน สิริพร ทรัพย์ะประภา (2555) เป็นมาตรการที่มีองค์ประกอบย่อย 4 ด้าน ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองในงาน การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความสามารถในการฟื้นพลัง มาตรการวัด PCQ มีข้อกระทงจำนวน 24 ข้อ โดยแต่ละองค์ประกอบย่อยมีข้อกระทงจำนวน 6 ข้อ ข้อกระทงด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองในงาน เช่น ฉันรู้สึกมั่นใจ เมื่อวิเคราะห์หาทางแก้ปัญหา ระยะยาว ด้านการมองโลกในแง่ดี เช่น เมื่อมีเรื่องไม่แน่นอนเกิดขึ้นในที่ทำงานกับฉัน บ่อยครั้งที่ฉันคาดหวังว่าเรื่องนั้นจะออกมาอย่างดีที่สุด ด้านความหวัง เช่น ในเวลานี้ ฉันมีความกระตือรือร้นที่จะทำงานตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และด้านความสามารถในการฟื้นพลัง เช่น ฉันผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากในการทำงานได้ เพราะฉันผ่านเรื่องยากลำบากกว่านี้มาก่อนแล้ว โดยมาตร PCQ นี้เป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ท 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง 6 คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มของผู้วิจัยเลือกมาตรการวัดทุนทางจิตวิทยา ของ Luthans, Youssef, และคณะ (2007) อ้างถึงใน สิริพร ทรัพย์ะประภา (2555) มาใช้ในการศึกษาเพราะเป็นมาตรการที่สร้างขึ้นเพื่อวัดทุนทางจิตวิทยาโดยเฉพาะ โดยอาจมีการปรับ และพัฒนามาตรเพื่อให้เหมาะสมกับนิสิตนักศึกษาในยุคปัจจุบันมากยิ่งขึ้น

## 3. ความสุข (Happiness)

### 3.1 นิยามและขอบเขต

คำจำกัดความของความสุขนั้น มีมากมายหลากหลาย ขึ้นอยู่กับมุมมองของบุคคลที่เป็นคนกำหนดนิยาม เริ่มมาตั้งแต่ยุคของนักปรัชญาชาวกรีกโบราณอย่าง Aristotle ซึ่งนำเสนอแนวคิดของความสุขแบบยูไดโมนิซึม (Eudaimonism) โดยแนวคิดนี้ได้เป็นรากฐานให้เกิดการศึกษาคุณลักษณะ (trait) ที่สร้างความสุข หรือสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being: PWB) นอกจากนี้ยังมีแนวคิดของความสุขแบบฮีโดนิซึม (Hedonism) ที่เน้นในเรื่องของการทำให้เกิดความสุขสูงสุดใน

บุคคล เป็นสถานะของความสุข (state) หรือ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นร่วมกับการประเมินผลโดยรวมของอารมณ์ความรู้สึกที่บุคคลมีในขณะนั้น ซึ่งเป็นรากฐานของการศึกษาความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being: SWB) โดยประกอบด้วยการวัด 3 มิโนทัศน์คือ การมีความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction), การมีอารมณ์ทางบวก (Positive mood) และการหลีกเลี่ยงอารมณ์ทางลบ (Negative mood) ทั้งนี้ความสุขแบบยูโดโมนิซึม (Eudaimonism) และความสุขแบบฮีโดนิซึม (Hedonism) นั้นมีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกัน กล่าวคือ บุคคลที่มีสุขภาวะแบบยูโดโมนิซึมนำไปสู่การมีความสุขแบบ เฮโดนิสต์ได้ (Nave et al., 2008)

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ (2551) กล่าวว่า ความสุข คือ สถานะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการและทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ โดยได้จำแนกความสุข ออกเป็น 10 มิติ คือ 1) การรู้ถึงคุณค่าในตัวเอง, 2) สุขภาพจิต/สุขภาพกาย, 3) ความคิดทางบวก, 4) ความผูกพันใกล้ชิด, 5) การเติบโตของงาม, 6) การควบคุมตนเอง, 7) ความพอเพียง, 8) ความรู้สึกเติมเต็ม, 9) ความสงบแห่งจิต, 10) การพึ่งตนเอง

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มนิสิตผู้วิจัย ได้นิยามความสุขในแนวฮีโดนิค ที่ให้ความหมายของความสุขที่เป็นสถานะ กล่าวคือ ความสุข หมายถึง สถานะความสุขที่เกิดจากการประเมินความพึงพอใจในชีวิต การมีความรู้ทางบวกและการไม่มีความรู้สึกทางลบในขณะนั้น

### 3.2 แนวคิดและองค์ประกอบ

แนวคิดที่ศึกษาเกี่ยวกับความสุขนั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทดังต่อไปนี้

- 1) ทฤษฎีความพึงพอใจในเป้าหมายและความต้องการ (need / goal satisfactions theories) โดย Sigmund Freud และ Abraham Maslow กล่าวว่า การลดความตึงเครียดหรือความพึงพอใจในความต้องการที่ปรารถนาสามารถนำไปสู่ความสุข บุคคลจะมีความสุขเมื่อสามารถบรรลุเป้าหมายและความต้องการที่กำหนดหรือคาดหวังไว้
- 2) ทฤษฎีกระบวนการและกิจกรรม (process / activity theories) นักจิตวิทยาที่สนับสนุนแนวคิดดังกล่าว เช่น Mihaly Csikszentmihalyi กล่าวว่า บุคคลที่มีความดำดิ่ง (flow) ใน

กิจกรรมหรือการทำงานที่ทำเนื่องจากสิ่งเหล่านั้น มีความท้าทายและสอดคล้องกับทักษะความสามารถของพวกเราในชีวิตประจำวันมีแนวโน้มที่จะมีความสุข

3) ทฤษฎีด้านพันธุกรรมและบุคลิกภาพ (genetic and personality theories) ได้มีนักวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับพันธุกรรมและบุคลิกภาพว่าเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุข (Diener & Larsen, 1984) โดยมองว่า ความสุขนั้นเป็นภาวะที่มั่นคง ในขณะที่นักทฤษฎีที่ศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจและกระบวนการกิจกรรมกลับมองว่า ความสุขนั้นเป็นสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ต่างๆ ในชีวิต ซึ่ง Costa และ McCrae (1988) พบว่าความสุขของบุคคลวัยผู้ใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงน้อยมากในช่วงระยะเวลา 6 ปี ซึ่งเป็นข้อมูลที่สร้างความน่าเชื่อถือแก่การศึกษาความสุขบนพื้นฐานของทฤษฎีทางด้านพันธุกรรมหรือชีววิทยา นอกจากนี้ Lucas และ Fujita (2000) พบว่าบุคลิกภาพแบบเปิดเผย และบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ ซึ่งเป็นหนึ่งในบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบนั้น มีความสัมพันธ์อย่างมากกับความสุขของบุคคล ซึ่งในการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทางชีววิทยาหรือพันธุกรรมที่ส่งผลต่อความสุขพบว่า กวาร์ร้อยละ 40 ของอารมณ์ทางบวก และร้อยละ 55 ของอารมณ์ทางลบนั้นมาจากพื้นฐานทางชีววิทยา (Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal, & Rich, 1988)

สำหรับ องค์ประกอบของความสุข Diener (1984) แบ่งการให้ความหมายออกเป็น 3 ประเภทหลัก ดังต่อไปนี้

1) ความรู้สึกที่ดี หรือ สุขภาวะ (well-being) พิจารณาจากเกณฑ์ภายนอก เช่น คุณธรรม ความดีงาม (virtue) หรือ ความบริสุทธิ์ (holiness) ตามความหมายของ Aristotle ที่ได้กล่าวว่าความสุข คือ กิจกรรมทางจิตวิญญาณที่สอดคล้องกับคุณธรรมที่สมบูรณ์ การมีความสุขจะส่งผลให้ชีวิตมีความดีงามมากขึ้น ซึ่งความดีงามของชีวิตนั้น เป็นบรรทัดฐานที่ใช้ในการตัดสินความสุขของบุคคล จะเห็นได้ว่า ความสุขในนิยามของ Aristotle นั้นเป็นการนิยามความสุขในแง่ของสิ่งที่ประเมินและตัดสินจากเกณฑ์มาตรฐานภายนอก ซึ่งเป็นการให้ความหมายในแบบดั้งเดิม (Age-Old definition) และไม่นิยมใช้ในปัจจุบัน

2) ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) เป็นการประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้นกำหนดหรือเลือกขึ้นมาเอง

3) อารมณ์ที่เป็นสุข เป็นลักษณะของการมีความสุขที่ทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ โดย Bradburn (1969) อ้างถึงใน Diener, 1984) ได้กล่าวว่า หมายถึง บุคคลที่มีประสบการณ์ส่วนใหญ่ในชีวิตคือ ความรู้สึกเป็นสุขและพึงพอใจ

โดย Diener (2000) ได้กล่าวว่า ความสุขเป็นการประเมินชีวิตของบุคคล ซึ่งบุคคลจะทำการประเมินความสุขจาก 2 องค์ประกอบ คือ

- 1) องค์ประกอบทางความคิด (cognitive) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ความคิดเพื่อประเมินและตัดสินความพึงพอใจในชีวิตในภาพรวม (global assessment) (Diener, 1994)
- 2) องค์ประกอบทางอารมณ์ (affective) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึกในแง่ของอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ (Diener, 1994)

โดยบุคคลจะมีประสบการณ์ของความสุขมากต่อเมื่อบุคคลรู้สึกมีความสุขสบายใจ พึงพอใจมากกว่าความรู้สึกไม่น่าพอใจหรือไม่สบายใจ และมีความผูกพันในกิจกรรมที่ตนเองสนใจ มีประสบการณ์ที่ดีมากกว่าความเจ็บปวด และมีความพึงพอใจในชีวิต โดยได้แบ่งองค์ประกอบของความสุข ดังต่อไปนี้

- 1) ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) เป็นความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตซึ่งเป็นการประเมินและพิจารณาทางความคิดของบุคคลเองเกี่ยวกับชีวิตในภาพรวมของบุคคล โดยเทียบกับมาตรฐานที่บุคคลเป็นผู้กำหนดด้วยตนเอง ซึ่งหากประเมินแล้วเป็นไปตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ บุคคลผู้นั้นก็มีแนวโน้มที่จะรายงานความพึงพอใจในชีวิตสูง (Diener, 1984)
- 2) ความพึงพอใจในด้านต่างๆ ที่มีความสำคัญต่อบุคคล (satisfaction with important domains) เช่น ความพึงพอใจในงาน เป็นต้น
- 3) อารมณ์ทางบวก (positive affect) เช่น ความรู้สึกสบายใจ สนุกสนาน เป็นต้น
- 4) การมีอารมณ์ทางลบในระดับต่ำ (low level of negative affect) เช่น ความเศร้า เสียใจ ความไม่สบายใจ ความกลัว ความโกรธ อยู่ในระดับต่ำ เป็นต้น

Seligman (2002) กล่าวว่า ความสุขประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้ คือ

- 1) ความพึงพอใจ (Pleasure: The Pleasant Life) เกิดขึ้นได้จากการมีอารมณ์ทางบวกของบุคคล
- 2) การมีส่วนร่วม (Engagement: The Engaged Life) คือ การมีส่วนร่วมในสิ่งต่างๆ อย่างลึกซึ้ง เช่น ครอบครัว การงาน ความรัก กิจกรรมหรืองานอดิเรกต่างๆ ของบุคคล
- 3) การมีความหมาย (Meaning: The meaningful Life) การมีความหมายจากการกระทำของตนเอง หมายถึง การใช้จุดแข็งส่วนบุคคล (Signature strengths) เพื่อสนับสนุนและมีความหมายผ่านการกระทำของตนเอง ซึ่งบุคคลสามารถเพิ่มพูนความสุขได้โดยทำให้ความสำคัญกับองค์ประกอบทั้ง 3 ประการของความสุข คือ รู้สึกพึงพอใจกับชีวิตให้มากขึ้น หาสิ่งที่เพลิดเพลินทำให้มากขึ้น และใส่ใจในสิ่งที่ทำ ทำให้ชีวิตมีคุณค่าและมีความหมายให้มากขึ้น มีความหวังให้สูงขึ้น



### 3.3 การวัดและการประเมิน

Fordyce (1988 อ้างถึงใน Carr, 2004) ได้เสนอวิธีประเมินความสุขด้วยคำถาม 2 ข้อ คือ ข้อที่ 1 เป็นการประเมินว่าโดยทั่วไปบุคคลมีความสุข/ไม่มีความสุขมากน้อยเพียงใด โดยมีช่วงคะแนน ตั้งแต่ 0-10 (คะแนน 10 หมายถึง ดีใจอย่างเหลือล้น (ecstatic), สนุกสนาน (joyous), มหัศจรรย์ (fantastic) และคะแนน 0 หมายถึง ซึมเศร้าอย่างที่สุด (utterly depressed), รู้สึกแย่อย่างที่สุด (completely down) และข้อที่ 2 เป็นการประเมินร้อยละของช่วงเวลาที่คนรู้สึกมีความสุข (ไม่มีความสุข หรือ เฉยๆ) Fordyce รายงานคะแนนเฉลี่ยจากคำถามข้อแรก เท่ากับ 6.9 และคะแนนเฉลี่ยจากคำถามข้อที่สอง เท่ากับ ร้อยละ 54

Argyle และคณะ (1989) ได้ร่วมกันพัฒนามาตร The Oxford Happiness Inventory เพื่อวัดความสุขเป็นครั้งแรกในบุคคลเมื่อปี 1989 และมีการปรับปรุงพัฒนาเรื่อยมาและยังมีการดัดแปลงเพื่อนำมาใช้ในบริบทของวัฒนธรรมที่แตกต่าง เช่น ออสเตรเลีย แคนาดา อิสราเอลและจีน โดยได้มีรูปแบบพื้นฐานมาจาก Beck Depression Inventory (BDI: Beck, Ward, Mendelson, Hoek, & Erbaugh, 1996) (Hill & Argyle, 2002) ซึ่งจากการพัฒนามาตรวัดความสุขของ Hill และ Argyle ในปี 2002 พบว่า มาตร The Oxford Happiness Inventory มีความเชื่อมโยงกับมโนทัศน์ในเรื่องของสุขภาพ (well-being)

ส่วนการวัดและการประเมินความสุขในคนไทยนั้น เช่น การประเมินความสุข โดยกรมสุขภาพจิต ซึ่งใช้แบบประเมินสุขภาพจิตคนไทย 55 ข้อ (ฉบับเต็ม) และแบบประเมินความสุขคนไทย 15 ข้อ (ฉบับย่อ) ซึ่งจำแนกองค์ประกอบคะแนนความสุขออกเป็น

- 1) ความรู้สึกทางบวก พอใจ สบายใจ ภูมิใจ
- 2) ความรู้สึกทางลบ ผิดหวัง ชีวิตมีแต่ความทุกข์ เปื่อหน่ายท้อแท้
- 3) สมรรถภาพจิตใจ มั่นใจว่าควบคุมอารมณ์ได้ มั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรง ทำใจยอมรับได้
- 4) คุณภาพจิตใจ เป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส
- 5) ครอบครัว หากป่วยหนักครอบครัวจะดูแล รักและผูกพันต่อกัน มั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ (2551) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้พัฒนาแบบวัด CU Happiness Inventory ที่ประเมินสภาวะความสุขของบุคคล ด้วยการรับรู้ว่า ตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการและทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ แบบวัดนี้มีข้อกระทงทั้งหมดจำนวน 20 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 16 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 4 ข้อ เป็นมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ

เนื่องด้วยกลุ่มผู้วิจัยได้สนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ ทักษะจิตวิทยาและความสุขของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ดังนั้น จึงเลือกใช้มาตรวัดสภาวะความสุข CU Happiness Inventory ฉบับสั้นที่พัฒนาโดยสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ (2551)

#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพ (Spangler และ Palrecha, 2004) นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ทางบวกด้านอื่นๆ เช่น การประสบความสำเร็จในงาน โดยพบว่า ความสุขสัมพันธ์กับรายได้ (Diener & Biswas-Diener, 2002), สัมพันธ์กับการประเมินทางบวกโดยหัวหน้างาน (Cropanzano & Wright, 1999), สัมพันธ์กับการช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน (George, 1991) และสัมพันธ์กับการสนับสนุนทางสังคมโดยเพื่อนร่วมงานและหัวหน้างาน (Iverson and et al, 1998) ทั้งหมดนี้พบว่า บุคคลที่อารมณ์ทางบวกสูงกว่า จะให้ผลลัพธ์ที่ดีต่อองค์กรมากกว่า (Boehm & Lyubomirsky, 2008 อ้างถึงใน Mansoor Momeni, 2010)

Spangler และ Palrecha (2004) ได้ศึกษาเรื่องบุคลิกภาพของนักศึกษา 2 ด้านหลัก คือ การเปิดเผยตนเอง และการไม่มั่นคงทางอารมณ์ที่มีผลต่อความสุข โดยความสุขในที่นี้ เน้นมุมมองของ ฮีโดนิค (hedonic) คือ บุคคลที่มีความสุข หมายถึง บุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิต มีอารมณ์ทางบวกและไม่มีอารมณ์ทางลบ งานวิจัยนี้มีสมมติฐาน คือ ความสุขสัมพันธ์ทางบวกกับการเปิดเผยตนเอง และสัมพันธ์ทางลบกับการไม่มั่นคงทางอารมณ์ และ Affiliative strivings สัมพันธ์ทางบวกกับความสุขและสัมพันธ์ทางลบกับการไม่มีความสุข, Power และ Achievement strivings สัมพันธ์ทางลบกับความสุขและสัมพันธ์ทางบวกกับการไม่มีความสุข กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็น นักศึกษาปริญญาตรี MBA ชาวอเมริกัน จำนวน 271 คน (เป็นชาย 115 และหญิง 143 คน) เครื่องมือ

ที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ (1) แบบวัดบุคลิกภาพ ได้แก่ แบบวัด NEO-PI C ฉบับสั้น (Costa & McCrae, 1992) (2) แบบวัด Jackson Personality Research Form (Emmons & McAdams, 1991; Jackson, 1989) เพื่อประเมิน generalized striving, achievement, power, และ affiliation (3) แบบวัดความสุขของ Fordyce (1988) วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีทางสถิติ คือ Partial Least Squares (PLS) ผลการศึกษาพบว่า

- 1) บุคลิกภาพด้านการเปิดเผยตนเองสัมพันธ์กับความสุข ที่ระดับ .49 และ การไม่มั่นคงทางอารมณ์สัมพันธ์กับการไม่มีความสุข ที่ระดับ .40
- 2) Affiliative strivings สัมพันธ์ทางบวกกับความสุข ที่ระดับ .406 และสัมพันธ์ทางลบกับการไม่มีความสุข ที่ระดับ -.34, Power และ Achievement strivings สัมพันธ์ทางลบกับความสุข ที่ระดับ .10 และ .08 และสัมพันธ์ทางบวกกับการไม่มีความสุข ที่ระดับ -.09 และ -.06

ผู้ศึกษารูปร่างว่า การศึกษานี้ เน้นมุมมองและการวัดความสุขใน ฮีโดนิค (Hedonic), กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา ซึ่งยากในการตีความและการเป็นตัวแทนของประชากร เช่น หากถามกลุ่มตัวอย่างในสถานการณ์สมมติหรือถามในสิ่งที่กลุ่มตัวอย่างไม่ได้เป็น จะทำให้เกิดปัญหาด้านความตรงได้ นอกจากนี้งานวิจัยนี้ยังเป็น self-report อาจพบอคติระหว่างตัวแปรต้น ตัวแปรตามและความแตกต่างของเวลาเพราะงานวิจัยนี้วัดความสุขและการไม่มีความสุข และวัดซ้ำในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน

งานต่อมา Liu, Wang และ Li (2012) ได้ศึกษาอิทธิพลของความไม่มั่นคงทางอารมณ์ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิต โดยมีตัวแปรความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกทางลบเป็นตัวแปรกำกับ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาทดลองนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยทางตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศจีนในวิชาเรียนจิตวิทยา จำนวน 282 คน เป็นหญิง 152 คนและเป็นชาย 130 คน เก็บข้อมูลโดยใช้เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยคือ (1) แบบสอบถามของ Costa และ McCrae's (1992) ฉบับสั้น จำนวน 12 ข้อ เพื่อประเมินความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (2) แบบสอบถามของ Block และ Kremen's (1996) จำนวน 14 ข้อ เพื่อประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (3) แบบสอบถามของ PANAS (Watson et al., 1988) โดยแบ่งเป็นความรู้สึกทางบวก จำนวน 10 ข้อและความรู้สึกทางลบ (Negative affect) จำนวน 10 ข้อ (4) แบบสอบถาม SWLS (Diener et al., 1985) เพื่อประเมินความพึงพอใจในชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีทางสถิติคือ AMOS

พบว่า ความสามารถในการฟื้นพลังมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีตัวแปรความรู้สึกทางบวกเป็นตัวแปรกำกับและอิทธิพลของตัวแปรกำกับทางความรู้สึกทางลบ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติต่อความพึงพอใจในชีวิต ไม่เหมือนกับตัวแปรกำกับทางความรู้สึกทางบวกที่สัมพันธ์กับความไม่มั่นคงทางอารมณ์ และความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเราควรมุ่งที่จะเพิ่มความรู้สึกทางบวกมากกว่าที่จะลดความรู้สึกทางลบ โดยความไม่มั่นคงทางอารมณ์จะเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะลดทางความรู้สึกทางบวก ซึ่งจะมีผลกระทบต่อไปถึงความพึงพอใจในชีวิต

ผู้วิจัยสรุปว่า ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาข้ามวัฒนธรรม ดังนั้น ข้อค้นพบจึงเป็นการสะท้อนความเชื่อมโยงและทำนาย แต่ไม่ได้เป็นการตอบคำถามในความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ดังนั้นจึงอาจใช้การศึกษาแบบระยะยาวเพื่อทดสอบก็ได้ นอกจากนี้หลักฐานที่ว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง ทำนายโดย ความรู้สึกทางบวก อาจเป็นแบบความสัมพันธ์ที่ส่งผลต่อกันและกัน (Reciprocal causality) นอกจากนี้ ข้อจำกัดของงานวิจัยนี้คือ ขาดการพิจารณาถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ของการสนับสนุนของบุคคลที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิต

Colea, Dalya และ Makb (2009) การวิจัยแสดงให้เห็นว่า การว่างงาน (unemployment) ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนหนึ่ง ซึ่งส่งผลให้คนๆ นั้นเสียความสามารถที่จะกลับมาได้รับการจ้างงานอีกครั้ง การวิจัยยังบอกอีกว่า ทุนทางจิตวิทยาของแต่ละคน (ลักษณะบุคลิกภาพที่มีอิทธิพลต่อการผลิตแรงงาน) มีอิทธิพลซึ่งส่งผลกระทบต่อการว่างงาน อีกทั้งยังส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดี และการถูกจ้างงานของพนักงานอีกด้วยงานวิจัยนี้ได้รวมทฤษฎีทางเศรษฐกิจและทางจิตวิทยาต่างๆ ของการว่างงานในปี ค.ศ. 2004 ประเทศออสเตรเลียและมีการทดสอบสมมติฐานพร้อมกันของความสัมพันธ์ระหว่างสถานะ การจ้างงานและสุขภาพที่ดี ที่มีบทบาทของทุนทางจิตวิทยาเป็นตัวแปรส่งผ่าน บุคคลที่มีทุนทางจิตวิทยาต่ำมีความเสี่ยงของการตกงานที่มาก

Wave (2004) เก็บข้อมูลภาคตัดขวางจากรายได้ครัวเรือนและแรงงานในประเทศออสเตรเลีย (The Household, Income and Labour Dynamics in Australia : HILDA) การสำรวจถูกนำมาใช้ในการประเมินความเท่าเทียมกันของสถานะตลาดแรงงานและคุณภาพชีวิต HILDA Survey คือ การสำรวจทางเศรษฐกิจและสังคมในวงกว้างที่สนใจเฉพาะรายจ่ายของครอบครัว การสร้างรายได้ในครัวเรือน และการทำงานกลุ่มตัวอย่างรวมถึงเกือบ 7000 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 18 และ 64 ปี 74.9 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างมีการจ้างงาน (ทั้งเต็มเวลาหรือ part-time) ร้อยละ 3.4 ว่างงาน และร้อยละ 21.7 เป็น ไม่เป็นแรงงาน และมากกว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 52.5) ของกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศ

หญิง สถานะตลาดแรงงาน (Labour Market Status) วัดโดยใช้ตัวแปร dummy ด้วยค่า 1 สำหรับ 'ลูกจ้าง' และ 0 สำหรับ 'ตกงาน' ในการศึกษาครั้งนี้ บุคคลที่ว่างงานจะถือว่า เป็นสถานะในตลาดแรงงานที่แตกต่างและแยกจากลูกจ้าง Well-being วัดโดยใช้การสำรวจสุขภาพ SF-36 ในแบบสอบถาม HILDA การสำรวจอนามัย SF-36 เป็นเครื่องมือวินิจฉัยยอมรับในระดับสากลสำหรับการประเมินสถานะสุขภาพการทำงานและความเป็นอยู่มีการทดสอบคุณสมบัติทางจิตมิติด้วยวิธีการ Test-retest เพื่อทดสอบความเที่ยง (Adam และ Flatau, 2005) แบบทดสอบประกอบด้วย 36 รายการคะแนนจาก 0 ถึง 100 วัด 8 แง่มุมที่แตกต่างกันของสุขภาพคะแนนโดยรวมทั้งหมด 8 มิติ (คะแนนจาก 100) ใช้เป็นตัวชี้วัดของสุขภาพที่ดี ทูทางจิตวิทยาวัดโดยการใช้อุปแบบการประเมินตนเอง HILDA ประกอบด้วยคำถาม 7 ข้อ ที่เป็นตัวชี้วัดความเชื่อในสมรรถนะของตน (Self Efficacy) และอำนาจความเชื่อในตน (locus of control) การศึกษาครั้งนี้ใช้เทคนิค Two Stage Least Squares (2SLS) regression สถานะตลาดแรงงาน Labour Market Status (มีค่า 1 สำหรับ ลูกจ้างหรือ 0 สำหรับผู้ว่างงาน) เป็นปัจจัยของคุณภาพชีวิตของคนคนหนึ่ง (SF-36score) ตัวแปรทูนมนุษย์ (ระดับการศึกษาปีของการทำงานประสบการณ์และสุขภาพกาย) และลักษณะพื้นฐานของบุคคล (อายุเพศสถานะของชนพื้นเมืองเด็กและภูมิภาคที่อาศัยอยู่ในภายในออสเตรเลีย) ผลของการวิเคราะห์ความแปรปรวน ANOVA ให้การสนับสนุนแบบจำลองบูรณาการของการทำนายความเป็นอยู่ดี และทูทางจิตวิทยา ระยะเวลาของการเพิ่มขึ้นของการว่างงานในช่วงระยะเวลาหลังคาดว่า จะช่วยอธิบายการลดลงของสุขภาพที่ดี แต่อย่างไรก็ตามความระมัดระวังในข้อสรุปนี้ จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความสัมพันธ์พร้อมกันระหว่าง Labour Market Status สุขภาพที่ดีและบทบาททูทางจิตวิทยาที่เป็นตัวส่งผ่านโดยนำเสนอและการทดสอบทฤษฎีบูรณาการของสถานะของตลาดแรงงาน ผลการศึกษาสรุปว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่าง Labour Market Status และ Wellbeing คนทำงานมีสุขภาพและความสุขมากขึ้น ส่วนบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่สูงมีแนวโน้มที่จะได้รับการว่าจ้างทูทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคลส่งผลกระทบต่อสุขภาพที่ดีเมื่อว่างงานคนที่มีสุขภาพที่ดี ทูทางจิตวิทยาที่สูงและมีคุณภาพชีวิตที่สูง จะช่วยอำนวยความสะดวกในการเข้าสู่ตลาดแรงงานอีกครั้ง และทำลายวงจรสุขภาพที่ไม่ดีเมื่อมีการว่างงานคนที่มีทูทางจิตวิทยาที่สูง มีแนวโน้มที่จะมีแรงจูงใจเพิ่มมากขึ้นในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการค้นหางานมีทัศนคติต่อการทำงานที่ดี ส่งผลให้มีประสิทธิผลในการทำงานมากขึ้นทำให้พวกเขามีความน่าสนใจและดึงดูดต่อการจ้างงานของนายจ้างการว่างงานอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนคนหนึ่ง ระยะเวลาที่บุคคล

ว่างงานยาวนานเท่าไร ยิ่งส่งผลกระทบต่อความเครียด ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจทางด้านร่างกายและจิตใจ

Kevin, Allison และ Amanda (2011) งานวิจัยนี้มาจากสาขาจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยอินเดียนา ในรัฐอินเดียนาโพลิส ซึ่งทำการศึกษาระยะยาวเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการเชื่อมโยงขั้นต้นของระดับความหวัง (Hope) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) กับ ผลการเรียน และความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษากฎหมายในปีแรก (N= 86) จากการวิเคราะห์พบว่า ความหวัง(Hope) สามารถทำนายผลการเรียนในปัจจุบันได้ดีกว่าคะแนนสอบเข้าหรือผลการเรียนในระดับปริญญาตรี อีกทั้งความหวังและการมองโลกในแง่ดีสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้นในตอนท้ายของเทอมแรก กลุ่มตัวอย่างของการศึกษาคั้งนี้ เป็นนักศึกษาของโรงเรียนกฎหมายชั้นปีแรก ทั้งหมด 86 คน (เป็นผู้หญิง 54 คน และ ผู้ชาย 32 คน) อายุเฉลี่ย 26.33 ปี (SD= 4.79) ทั้งหมดนี้ได้รับการคัดเลือกในต้นปีการศึกษาและได้เข้าร่วมในการศึกษาสำหรับโอกาสในการชนะรางวัล กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นคนผิวขาว (81.4%) แอฟริกันอเมริกัน (4.7%) เอเชียอเมริกัน (3.5%) และสเปนอเมริกันคน (2.3%) และอื่น ๆ (1.2%) หรือไม่ได้ระบุสัญชาติ (7.0%) เริ่มจากการให้นักเรียนบอกผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับปริญญาตรีและคะแนนสอบเข้าวิชากฎหมาย (LSAT) แบ่งเป็น 0-4 ระดับ จากนั้นใช้แบบวัดลักษณะการมองโลกในแง่ดี (Trait optimism) Life Orientation Test (LOT-R; Scheier et al., 1994) มีทั้งหมด 10 รายการ เช่น “ในช่วงเวลาที่มีความไม่แน่นอนผมมักจะคาดหวังที่ดีที่สุด” แบบสอบถามเป็นมาตร Likert 5 ระดับ (0 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 4 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ซึ่งคะแนนสูงสุดแสดงให้เห็นถึงการมองโลกในแง่ดีใช้แบบวัดลักษณะความหวัง (Trait hope) Adult Hope Scale (AHS; Snyder et al., 1991) มีทั้งหมด 12 รายการ แบบสอบถามเป็นมาตร Likert 8 ระดับ (1 = เท็จแน่นอน, 8 = จริงแน่นอน) ซึ่งคะแนนสูงสุดแสดงให้เห็นถึงความหวังและใช้แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต Life Scale (SWLS; Diener, Emmons, Larsen,&Griffin, 1985) เป็นมาตร 5 รายการจากความพึงพอใจทั่วโลก เช่น “ฉันวางเงื่อนไขในชีวิตของฉันเป็นอย่างดี” มาตรนี้เป็นมาตร Likert 7 ระดับ (1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 7 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ซึ่งคะแนนสูงสุดบ่งบอกถึงความพึงพอใจในชีวิตที่ดีกว่า การศึกษาคั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ LISREL 8.8 (Jöreskog & Sörbom, 2006) ทั้งสามดัชนีถูกนำมาใช้ในการประเมินความเหมาะสมกับรูปแบบ: ไคสแควร์, ค่าความผิดพลาดโดยประมาณของค่าเฉลี่ย (RMSEA) และดัชนีความเหมาะสมเปรียบเทียบ (CFI)

ผลจากการศึกษาในครั้งนี้ Rand (2009) พบว่า ความหวังและการมองในแง่ดีมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง ( $r = .50$ ) Bryant และ Cvengros (2004) พบว่า ความหวังและการมองในแง่ดีไม่มีความสัมพันธ์กับผลการเรียนในระดับปริญญาตรีเลย นอกจากนี้ทั้งความหวังและการมองในแง่ดียังไม่มีความสัมพันธ์กับผลการเรียนในโรงเรียนกฎหมายอีกด้วย แต่อย่างไรก็ตามความหวังยังมีความสัมพันธ์ต่อผลการเรียนในโรงเรียนกฎหมายอย่างมีนัยสำคัญ ( $r = .20, p = .08$ ) งานวิจัยนี้มีความขัดแย้งกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ ซึ่งงานวิจัยของ Carver และ Scheier (2001) การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ต่อผลการเรียน แต่งานวิจัย Siddique และ colleagues (2006) ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับผลการเรียนของนักเรียนกฎหมาย นอกจากนี้ยังพบว่า การมีระดับของความหวังและการมองโลกในแง่ดีที่มากขึ้นตั้งแต่ภาคการศึกษาต้นส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้นในหมู่นักเรียนกฎหมายในตอนท้ายของภาคการศึกษา ซึ่งตัวแปรด้านความหวังและการมองในแง่ดีกับความพึงพอใจชีวิตแยกกัน อิสระต่อกัน และมีความสำคัญเท่าๆกัน

จากงานวิจัยจากประเทศสหรัฐอเมริกาโดย Riolli, Savicki และ Richards (2012) ได้ทำการศึกษาทุนทางจิตวิทยาในบริบทของนิสิตมหาวิทยาลัยในแง่ของการเป็นเกราะป้องกันความเครียดจากสภาพแวดล้อมของการเรียน การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง หรือความกดดันในมหาวิทยาลัยโดยมีข้อสมมุติฐานเบื้องต้นว่า ทุนทางจิตวิทยาจะลดผลทางลบที่เกิดจากความเครียด กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้มีทั้งหมด 141 คน เป็นนิสิตที่ศึกษาอยู่คณะธุรกิจ มหาวิทยาลัย Western US อายุเฉลี่ยเท่ากับ 23.64 อยู่ในช่วงอายุตั้ง 19-44 เป็นเพศชาย 54% เพศหญิง 46% กลุ่มตัวอย่างทำงานระหว่างเรียน 15.24 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และมีประสบการณ์ในการทำงานเฉลี่ย 5.67 ปี เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย มาตรฐาน Satisfaction with Life Scale (SWLS) เป็นมาตร Likert 7 อันดับ ประกอบด้วยข้อกระทง 5 ข้อ โดยมุ่งวัดความพึงพอใจโดยรวมของชีวิต มาตรนี้สามารถสะท้อนให้เห็นการปรับตัวทางจิตใจของบุคคลได้อีกด้วย มาตร Brief Symptom Inventory (BSI) ของ Derogatis และ Melisaratos (1983) ใช้วัดอาการทางจิตใจ (Psychological symptoms) ของนิสิต โดยประกอบด้วยมาตรย่อย 4 มาตร ซึ่งคะแนนเฉลี่ยที่ได้จะสะท้อนให้เห็นระดับสุขภาวะทางจิตของบุคคล มาตรวัด Lifestyle Questionnaire (Engs & Aldo-Benson, 1985) ใช้วัดปัญหาทางสุขภาพ (Health Problems) โดยเป็นการให้ นิสิตระบุว่า ตนเองต้องทนกับการเจ็บป่วยทางกายแต่ละแบบบ่อยเพียงใด เช่น ปวดหัว ปวดท้อง เครื่องมือวัดที่ใช้วัดต้นทุนทางจิตใจ [Psychological Capital (PsyCap)] ในงานวิจัยนี้เป็นผลรวมของมาตรที่เป็นที่ยอมรับในปัจจุบัน กล่าวคือ การเชื่อมั่นใจในความสามารถ

พัฒนามาจากมาตร Professional Efficacy scale ของ Maslach Burnout Inventory เป็นมาตร Likert 6 อันดับ สำหรับการมองโลกในแง่ดีใช้ 4 ข้อกระทงที่เป็นมาตรย่อยจาก Life Orientation Test (LOT) ของ Scheier & Carver (1985) ส่วนการฟื้นคืนพลัง (Psychological resilience) วัดโดยใช้ Ego-Resiliency Scale ของ Block & Kremen (1996) ซึ่งมีข้อกระทงทั้งหมด 14 ข้อเป็นมาตร Likert 4 อันดับ และ ความหวัง (Hope) ใช้แนวคิด 2 องค์ประกอบของ Snyder, Cheavens, และ Sympson องค์ประกอบแรกคือ Hope Agency มี 4 ข้อกระทง เป็นการวัดความรู้สึกที่คิดว่าตนสามารถทำสิ่งหนึ่งๆให้สำเร็จได้ และอีกองค์ประกอบหนึ่งคือ Hope Path ประกอบด้วยข้อกระทง 4 ข้อเช่นกัน เป็นการวัดระดับการมองเห็นเส้นทางที่จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในการทำสิ่งหนึ่งๆ ซึ่งมาตรนี้เป็น Likert 8 อันดับ ในขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย แบ่งการเก็บข้อมูลออกเป็น 2 ครั้ง ครั้งแรกเก็บข้อมูลหลังจากการสอบกลางภาค แต่ยังคงอยู่ในช่วงเวลาระหว่างการทำรายงานและสอบปลายภาค โดยให้นักศึกษาตอบแบบวัด ต้นทุนทางจิตใจ (PsyCap) และข้อมูลส่วนตัวต่างๆ ครั้งที่ 2 ให้ทำมาตรวัด หลังจากสอบปลายภาคจบลง โดยทำมาตร วัดอาการทางจิต (BSI), ความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม (SWLS), ปัญหาทางสุขภาพ (Health Problems), และ ความเครียด (Student Stress) ข้อมูลทั้งหมดถูกเก็บเป็นความลับ และนิสิตที่เข้าร่วมจะได้รับคะแนนพิเศษ หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้นำมาทำการวิเคราะห์โดยพบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ อาการทางจิตใจและปัญหาทางสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีความสัมพันธ์ทางลบความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อนำต้นทุนทางจิตใจใส่เข้าไปในกระบวนการวิเคราะห์โดยใช้ใช้สถิติ Hierarchical multiple regression พบว่า ต้นทุนทางจิตใจเป็นตัวแปรกำกับระหว่างความเครียดของนิสิตกับความพึงพอใจในชีวิตและปัญหาด้านสุขภาพ ส่วนอาการต่างๆทางจิตพบว่า ต้นทุนทางจิตใจมีผลกำกับแค่เพียงบางส่วนเท่านั้น ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า ต้นทุนทางจิตใจเป็นตัวแปรกำกับระหว่างความเครียดและความมีสุขภาพจิตและกายที่ดี และยังเป็นเกราะป้องกันผลกระทบของความเครียดที่จะทำให้เกิดผลทางลบในตัวบุคคล และยังพบข้อค้นพบเพิ่มเติมด้วยว่า ลักษณะทางประชากรศาสตร์ ไม่ว่าจะเป็น เพศ วัย จำนวนปีที่ทำงาน ไม่เกี่ยวข้องกับระดับการมี Psycap ของบุคคล

จากงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มอาจารย์ในประเทศสิงคโปร์ ซึ่งศึกษาหาปัจจัยต่างๆที่ส่งผลต่อการรับรู้การมีความคิดสร้างสรรค์ของตนเองและความสุขของTan และ Majid โดยกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ทั้งหมด 100 คน เป็นอาจารย์ในสิงคโปร์ แบ่งเป็น ชาย 25 คน หญิง 75 คน มีช่วงอายุตั้งแต่ 20-65 ปี เป็นผู้ที่มีการทำงาน 1-5 ปี 28 คน, 6-10 ปี 28 คน, 11-15



ปี 16 คน, 16-20 ปี 7 คน และ 20 ปีขึ้นไป 21 คน โดยผู้เข้าร่วมประกอบด้วยเชื้อชาติจีน 54 คน มาเลเซีย 27 คน อินเดีย 11 คน และสัญชาติอื่นๆอีก 8 คน ประมาณ 1 ใน 3 แต่งงานแล้ว เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามทั้งหมด 7 ชุด ชุดแรกมาตรวจวัดการรับรู้ความสามารถด้านความคิดสร้างสรรค์ของตนเอง Creative Self-efficacy Scale (Tab, 2007) โดยวัด ความสามารถ 3 ประเภทที่เกี่ยวข้องกับความคิดสร้างสรรค์ มีข้อกระทงทั้งหมด 9 ข้อ โดยเป็นมาตร Likert 5 อันดับ โดย 1 คือไม่ตรงกับตัวฉันมากที่สุด ไปจนถึง 5 คือตรงกับตัวฉันมากที่สุด แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ Self-report creativity เป็นมาตรที่ประกอบด้วยข้อกระทง 2 ข้อ โดย เป็นมาตร Likert 7 อันดับ มาตรวัดบุคลิกภาพด้านความคิดสร้างสรรค์ Creativity personality scale เป็นการให้บุคคลรายงานตนเองซึ่งพัฒนาโดย Gough (1979) ในงานวิจัยนี้ใช้คำคุณศัพท์ด้านบวกทั้งหมด 18 คำ เช่น มั่นใจ confident, ฉลาดริยะ clever มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) วัดความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลในแง่ที่เป็นองค์รวมเป็นมาตร Likert 7 อันดับ คือ ไม่เห็นด้วยมากที่สุด (1) ไปจนถึง เห็นด้วยมากที่สุด (7) Subjective happiness scale (Lyubomirsky & Lepper, 1999) ประกอบด้วย 4 ข้อกระทงซึ่งวัดความสุขทั่วไปของบุคคล โดยเป็นมาตรวัดแบบ Likert 7 อันดับ คือ ไม่ใช่บุคคลที่มีความสุขมาก (1) ไปจนถึง เป็นบุคคลที่มีความสุขมาก (7) Fordyce emotions scale (Fordyce, 1988) เป็นมาตรที่ใช้วัดว่าบุคคลมีความสุขและไม่มีความสุขมากน้อยเพียงใด โดยเลือกประโยคที่อธิบายความสุขโดยเฉลี่ยของบุคคล ประกอบด้วยข้อกระทง 10 ข้อ และเป็นมาตรการจัดอันดับ (rating) 10 ระดับ ตั้งแต่ ไม่มีความสุขอย่างมาก (1) จนถึง มีความสุขอย่างมาก (10) Self report wellness เป็นมาตร Likert 7 อันดับ ตั้งแต่ รู้สึกหดหู่อย่างมาก (1) จนถึง รู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่อย่างมาก (7) ในการดำเนินการวิจัยผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้ผู้ที่มาเข้าร่วม Workshop ของทางโรงเรียนทำ โดยใช้เวลาในการทำแบบสอบถามทั้งหมด 30 นาที และส่งคืนให้ผู้วิจัยหลังจากทำแบบสอบถามครบถ้วนแล้ว จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ linear regression โดยพบว่า การรับรู้ความสามารถทางความคิดสร้างสรรค์โดยทั่วไปของตนเอง (Creativity self-efficacy in idea generation) เป็นตัวแปรตาม และการวัดเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์อื่นๆ (Creative Personality และ importance of creativity in life) กับความสุข (subjective happiness, unhappy emotions) เป็นตัวแปรต้นพบว่า สามารถอธิบายความแปรปรวนของ creativity self-efficacy ได้ ร้อยละ 66 นอกจากนี้ยังพบว่า การรับรู้ความสามารถทางความคิดสร้างสรรค์ในระยะยาว (Creativity self-efficacy in persistence) เป็นตัว

แปรตามและการวัดเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์อื่นๆ (importance of creativity in life และ creative personality) กับความสุข (satisfaction with life) เป็นตัวแปรต้นพบว่า สามารถอธิบายความแปรปรวนของ creativity self-efficacy ได้ ร้อยละ 36 และข้อค้นพบสุดท้ายคือ ผู้ที่ทำงานมานานมากกว่า จะมีความคิดสร้างสรรค์และมีความสุขมากกว่าผู้ที่ระยะเวลาทำงานด้านการสอนน้อยกว่า (ต่ำกว่า 10 ปี) ผลของงานวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่เคยกล่าวไว้ก่อนหน้านี้ที่อธิบายไว้ว่า อารมณ์ทางบวกจะเพิ่มประสิทธิภาพกิจกรรมทางปัญญา ความคิดสร้างสรรค์และความคิดที่เป็นการจินตนาการ

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ทฤษฎีจิตวิทยาและความสุขของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี

### สมมติฐานการวิจัย

- 1.บุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง การมีจิตสำนึก ความเป็นมิตร การเปิดรับประสบการณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิต นักศึกษา
2. บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความสุขของนิสิต นักศึกษา
3. ทฤษฎีจิตวิทยา มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิต นักศึกษา
4. บุคลิกภาพทั้งห้าองค์ประกอบและ ทฤษฎีจิตวิทยา สามารถร่วมกันทำนายความสุขของนิสิต นักศึกษา

### ขอบเขตการวิจัย

#### ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย

ตัวแปรต้น : บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบและทฤษฎีจิตวิทยา

ตัวแปรตาม : ความสุขของนิสิตนักศึกษา

#### กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ถึง 4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 160 คน แบ่งเป็นชายจำนวน 80 คนและหญิง จำนวน 80 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบรายสะดวก

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. **บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (Five Personality Dimensions)** หมายถึง ลักษณะทั้งหมดของบุคคล เช่น การกระทำ พฤติกรรม ความคิด ทศนคติ และความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้น ที่มีความคงเส้นคงวา สามารถนำไปสู่การทำนายพฤติกรรมของบุคคลได้ ประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบคือ ด้านการเปิดเผยตนเอง ด้านเปิดรับประสบการณ์ ด้านมีจิตสำนึก ด้านความเป็นมิตร และด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์

ในการวิจัยนี้ หมายถึงคะแนนที่ได้จากมาตรวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ที่ พัฒนาโดย คัดนางค์ มณีศรี และกัญฐิกา บรรลือ (2553) จาก Big Five Inventory (BFI) ของ Bernet-Martinez และ John (1998)

2. **ทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital)** หมายถึง คุณลักษณะด้านบวกของแต่ละบุคคล ที่มีความเฉพาะเจาะจง ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ

- 1) ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะกระทำ และมีความพยายามที่จะปฏิบัติภารกิจ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ท้าทาย
- 2) ความหวัง หมายถึง การมีแรงจูงใจในการปฏิบัติภารกิจที่มุ่งไปยังเป้าหมาย อีกทั้งยังสามารถคิดหาแนวทาง และวิธีการต่างๆเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการ
- 3) การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมีวิธีการอธิบายหรือให้เหตุผลที่เป็นด้านบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในปัจจุบันและอนาคต
- 4) ความสามารถในการฟื้นพลัง หมายถึง การมีความสามารถยืดหยุ่น อดทน และปรับอารมณ์มาสู่สภาวะปกติ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค และความยากลำบาก เพื่อที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังได้

ในการวิจัยนี้ ทุนทางจิตวิทยา หมายถึงคะแนนที่ได้จากมาตรวัดทุนทางจิตวิทยาที่กลุ่มนิสิตผู้วิจัยพัฒนามาจาก มาตรวัดทุนทางจิตวิทยาของ Luthans และคณะ (2007) และ สิริพร ทรัพย์ะประภา (2555)

3. **ความสุข (Happiness)** หมายถึง สภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าคุณเองได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการ และทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ

ในการวิจัยนี้ หมายถึงคะแนนที่ได้จากมาตรวัดความสุขที่เป็นภาวะ CU Happiness Inventory ฉบับสั้น พัฒนาโดยสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิตและคณะ (2551)

#### **ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและทุนทางจิตวิทยา และความสุขในนิสิตระดับปริญญาตรี
2. ผลการวิจัยที่ได้จะสามารถนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมความสุขในนิสิตนักศึกษาต่อไป

## บทที่ 2

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบพรรณนาโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ ทักษะทางจิตวิทยา และความสุข ในนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี โดยมีกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิต นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน 160 คน (ชาย 80 คน หญิง 80 คน) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการคัดเลือกแบบรายสะดวก ในกลุ่มตัวอย่างในสถานที่ที่มีความหลากหลายเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของประชากร โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยสนใจในกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในช่วงของการศึกษาในระดับปริญญาตรี เช่น นิสิต นักศึกษา เนื่องจากต้องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง บุคลิกภาพ ทักษะทางจิตวิทยา และความสุข ในนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี ซึ่งจะทำได้กลุ่มตัวอย่างที่ตรงกับช่วงอายุที่ต้องการศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยการแจกแบบสอบถามตามสถานที่ต่างๆบริเวณรอบๆ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยเลือกเก็บข้อมูลจำนวน 160 คน แบ่งเป็นหญิง 80 คน และชาย 80 คน

ขั้นตอนที่ 3 เมื่อได้ขอบเขตของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการเก็บข้อมูลตามสถานที่ต่างๆในบริเวณที่มีนิสิต นักศึกษา จำนวนมากด้วยการแจกแบบสอบถามด้วยตนเอง

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ ของ Costa และ McCrae (1994) แบบวัดทักษะทางจิตวิทยา ของ Luthans และคณะ (2007) แบบวัดสภาวะความสุข ฉบับสั้น ของ CU Happiness Inventory โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. **แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล** ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี คณะ เกรตเฉลี่ยสะสม และ บุคคลที่นิสิตพักอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน โดยมีรูปแบบการตอบเป็นตัวเลือกและเขียนตอบ

2. **มาตรวัดบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ** กลุ่มนิสิตผู้วิจัยใช้ ฉบับที่พัฒนาโดย คัด นางค์ มณีศรี (2553) โดยใช้กรอบความคิดจากเอกสารวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องร่วมกับการปรับใช้ข้อ กระทบจากมาตรวัดของ Costa และ McCrae (1994) มาตรวัดนี้เป็นมาตรวัดที่นำมาใช้วัดเพื่อจำแนก บุคคลออกตามบุคลิกภาพทั้ง 5 มิติ โดยผู้ตอบแบบสอบถามจะต้องประเมินว่าข้อคำถามแต่ละข้อตรง กับการกระทำหรือความรู้สึกของตนเองมากน้อยเพียงใด ซึ่งมาตรวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 60 ข้อ ข้อกระทบทางบวก 28 ข้อ และข้อกระทบทางลบ 32 ข้อ โดยมาตรวัดมีลักษณะเป็นมาตรแบบ ลิเคิร์ตในระดับ 5 ช่วงคะแนนตั้งแต่ 1 (ไม่ตรงมากที่สุด) 2 (ไม่ตรงมาก) 3 (ตรงและไม่ตรงพอๆกัน) 4 (ตรงมาก) และ 5 (ตรงมากที่สุด)

3. **มาตรวัดทุนทางจิตวิทยา** กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้พัฒนามาตรวัดนี้สำหรับใช้ในนิสิต นักศึกษาโดยพัฒนามาจาก มาตรวัดทุนทางจิตวิทยา ของ สิริพร ทรัพย์ะประภา (2555) และ Luthans, Youssef และคณะ (2007) มาตรวัดนี้เป็นมาตรที่นำมาใช้เพื่อวัดรูปแบบทุนทางจิตวิทยา ของนิสิต นักศึกษาโดยผู้ตอบแบบประเมินจะต้องรายงาน ว่า แต่ละข้อกระทบตรงกับผู้ประเมินมาก น้อยเพียงใด มาตรวัดชุดนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 24 ข้อ โดยมาตรวัดมีลักษณะเป็นมาตรแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 คือไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง 5 คือเห็นด้วยอย่างยิ่ง

4. **มาตรวัดสภาวะความสุข** ผู้วิจัยใช้มาตรวัดสภาวะความสุขฉบับสั้น พัฒนาโดย สมโภชน์ เขียมสุภาษิตและคณะ (2551) เป็นมาตรวัดที่นำมาใช้เพื่อวัดความสุขของนิสิต นักศึกษา โดยผู้ตอบแบบประเมินจะต้องรายงาน ว่า แต่ละข้อกระทบตรงกับผู้ประเมินมากน้อยเพียงใด มาตรวัด ชุดนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทบทางบวก 10 ข้อ และข้อกระทบทางลบ 10 ข้อ ลักษณะของมาตรวัดเป็นมาตรวัดแบบลิเคิร์ต 4 ระดับ ตั้งแต่ 0 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) 1 (ไม่เห็นด้วย) 2 (เห็นด้วย) และ 3 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง)

## การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้พัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังต่อไปนี้

### 1. มาตรฐานบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ

มาตรฐานบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ พัฒนาขึ้นโดย คัดนางค์ มณีศรี (2553) ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 60 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวก 28 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 32 ข้อ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน (1) ด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ มีข้อกระทงทั้งหมด 12 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวก 6 ข้อและข้อกระทงทางลบ 6 ข้อ (2) ด้านการเปิดเผยตนเอง มีข้อกระทงทั้งหมด 12 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวก 6 ข้อและข้อกระทงทางลบ 6 ข้อ (3) บุคลิกภาพด้านเปิดรับประสบการณ์ มีข้อกระทงทั้งหมด 12 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวก 6 ข้อและข้อกระทงทางลบ 6 ข้อ (4) ด้านความเป็นมิตร มีข้อกระทงทั้งหมด 12 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวก 6 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 6 ข้อ (5) ด้านมีจิตสำนึก มีข้อกระทงทั้งหมด 12 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวก 6 ข้อและข้อกระทงทางลบ 6 ข้อ

ลักษณะของแบบสอบถามบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ช่วง ได้แก่ ไม่ตรงมากที่สุด ไม่ตรงมาก ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน ตรงมาก และตรงมากที่สุด

1.1 เกณฑ์การให้คะแนน แบบสอบถามบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ โดยให้ผู้ร่วมการวิจัยประเมินว่า ข้อกระทงแต่ละข้อตรงกับการกระทำหรือความรู้สึกของผู้ร่วมวิจัยมากน้อยเพียงใด มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	คะแนน	
	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ไม่ตรงมากที่สุด	1	5
ไม่ตรงมาก	2	4
ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน	3	3
ตรงมาก	4	2
ตรงมากที่สุด	5	1

1.2 การแปลผลคะแนน ผู้วิจัยได้คิดจากคะแนนดิบที่ได้จากการตอบคำถามของทุกข้อในแต่ละด้านมารวมกัน การแปลผลเชิงคุณภาพจะดูจากคะแนนของบุคลิกภาพในด้านต่างๆ (ด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ด้านการเปิดเผยตนเอง ด้านเปิดรับประสบการณ์ ด้านความเป็นมิตร ด้านมี

จิตสำนึก) ซึ่งถ้ามีคะแนนด้านใดสูงแสดงว่า มีแนวโน้มของบุคลิกภาพด้านนั้นมาก แต่ถ้าคะแนนต่ำแสดงว่า มีแนวโน้มของบุคลิกภาพด้านนั้นน้อย

## 2. มาตรการวัดทุนทางจิตวิทยา

เนื่องจากเรื่องมาตรการวัดทุนทางจิตวิทยาในนิสิต นักศึกษา ยังไม่เคยมีผู้ใดในประเทศไทยศึกษาและพัฒนามาตรวัดด้านนี้มาก่อน ผู้วิจัยจึงพัฒนามาตรวัดทุนทางจิตวิทยา โดยยึดแนวคิดของ Luthans, Youssef, และคณะ (2007) ที่มีการนำมาแปลเป็นภาษาไทยโดย สิริพร ทรัพย์ะประภา (2555) ซึ่งมีข้อกระทงจำนวนทั้งสิ้น 24 ข้อ โดยเป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด แบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

องค์ประกอบที่ 1 ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีข้อกระทงทั้งหมด 6 ข้อ

องค์ประกอบที่ 2 ความหวัง มีข้อกระทงทั้งหมด 6 ข้อ

องค์ประกอบที่ 3 การมองโลกในแง่ดี มีข้อกระทงทั้งหมด 6 ข้อ

องค์ประกอบที่ 4 ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ มีข้อกระทงทั้งหมด 6 ข้อ

ลักษณะของแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยามีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ช่วง ได้แก่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกๆกัน เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง

1.1 เกณฑ์การให้คะแนน ผู้ตอบจะประเมินว่าข้อกระทงแต่ละข้อตรงกับระดับความคิดเห็นของผู้ร่วมวิจัยมากน้อยเพียงใด มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	คะแนน	
	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5
ไม่เห็นด้วย	2	4
เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกๆกัน	3	3
เห็นด้วยมาก	4	2
เห็นด้วยมากที่สุด	5	1

1.2 การแปลผลคะแนน ผู้วิจัยได้คิดคะแนนตามรูปแบบของ Luthans, Youssef, และคณะ (2007) และสิริพร ทรัพย์ะประภา (2555) โดยคิดจากคะแนนดิบ (raw score) ที่ได้จากการตอบคำถามทุกข้อมารวมกัน การแปลผลเชิงคุณภาพจะดูจากคะแนนทุนทางจิตวิทยา (ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และ



ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resiliency)) ซึ่งถ้ามีคะแนนสูงแสดงว่า มีทุนทางจิตวิทยามาก แต่ถ้าคะแนนต่ำแสดงว่า มีทุนทางจิตวิทยาน้อย

### 1.3 ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัด

1.3.1) ผู้วิจัยทำการพัฒนามาตรวัดจากการศึกษามาตรวัดทุนทางจิตวิทยาของ Luthans, Youssef, และคณะ (2007) และสิริพร ทรัพย์ะประภา (2555) โดยสร้างข้อคำถามขึ้นมาตามแนวคิดและมาตรดังกล่าวให้เหมาะสมกับนิสิต นักศึกษา ในงานวิจัยนี้

1.3.2) นำมาตรวัดมาหาความตรงตามภาวะสันนิษฐาน (Construct validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบข้อกระทงแต่ละข้อว่า มีความเหมาะสมในการนำไปวัดทุนทางจิตวิทยา เพื่อนำไปพัฒนาเป็นมาตรที่ใช้วัดจริงต่อไป

1.3.3) นำมาตรวัดที่ได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิต นักศึกษาในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 82 คน จากนั้นนำไปหาค่าอำนาจจำแนกด้วยการทดสอบค่าที โดยการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายข้อของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ซึ่งจัดให้กลุ่มที่มีคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 เป็นกลุ่มสูง และคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 เป็นกลุ่มต่ำ แล้วนำข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบค่าทีมาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ทั้งหมด (Corrected Item-Total Correlation: CITC)

ผลการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อ กับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัด (Corrected Item-Total Correlation: CITC) โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ข้อกระทงใดที่มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับข้อกระทงอื่น ๆ ในมาตรวัดทั้งหมดต่ำกว่าค่า  $r$ วิกฤต (critical  $r$ ) [ $r(82)$ ] = .28 (หนึ่งหาง) จะถูกคัดออก ซึ่งพบว่า จากข้อกระทงทั้งหมด จำนวน 41 ข้อ มีข้อที่ผ่านการวิเคราะห์ทั้งสิ้น 37 ข้อ มีข้อกระทงด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ทั้งหมด 11 ข้อ ความหวังทั้งหมด 8 ข้อ การมองโลกในแง่ดีทั้งหมด 9 ข้อ และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ทั้งหมด 9 ข้อ

สำหรับการคำนวณหาค่าความเที่ยงของมาตรวัดด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) จากข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์ของอัลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) พบว่าทั้งฉบับมีค่าสัมประสิทธิ์ของอัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .92

1.3.4) นำข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ความตรงและความเที่ยงมารวมเป็นมาตรวัดเพื่อนำไปเป็นข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริง

#### 4. มาตรการวัดความสุข

มาตรการวัดสภาวะความสุข CU Happiness Inventory ฉบับสั้นที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ พัฒนาขึ้นโดยสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ (2551) ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 20 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวก 10 ข้อและข้อกระทงลบ 10 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา .92

ลักษณะของแบบสอบถามความสุขในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) 4 ช่วง ได้แก่ ไม่ตรงเลย ค่อนข้างไม่ตรง ค่อนข้างตรงและตรงที่สุด

1.1 เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามความสุข โดยให้ผู้ร่วมการวิจัยประเมินว่า ในระยะเวลา 3 เดือน ที่ผ่านมา ข้อกระทงแต่ละข้อตรงกับกรกระทำหรือความรู้สึกของผู้ร่วมวิจัยมากน้อยเพียงใด มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	คะแนน	
	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ไม่ตรงมากที่สุด	1	4
ไม่ตรงมาก	2	3
ตรงมาก	3	2
ตรงมากที่สุด	4	1

1.2 การแปลผลคะแนน ผู้วิจัยได้คิดคะแนนตามรูปแบบของ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ (2551) โดยคิดจากคะแนนดิบ (Raw score) ที่ได้จากการตอบคำถามทุกข้อมารวมกัน การแปลผลเชิงคุณภาพจะดูจากคะแนนความสุขในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งถ้ามีคะแนนสูงแสดงว่า มีความสุขมาก แต่ถ้าคะแนนต่ำแสดงว่า มีความสุขน้อย

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการทดสอบสมมติฐานที่ได้ตั้งไว้ ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามแก่นิสิต นักศึกษา จำนวนแบบสอบถามรวมทั้งหมด 160 ฉบับ แบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม, มาตรการวัดบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ, มาตรการวัดทุนทางจิตวิทยา และมาตรการวัดความสุข ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามคืนทั้ง 160 ชุด

## การวิเคราะห์ข้อมูล

กลุ่มนิสิตผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ในการคำนวณและวิเคราะห์ค่าทางสถิติต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐานของตัวแปร ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (frequency) และ คำนวณค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)

2. วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis หรือ MRA) ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรอิสระเข้าสู่สมการพร้อมกัน (enter) เพื่อสร้างสมการทำนายตัวแปรตามความสุข โดยมีบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ และทุนทางจิตวิทยา เป็นตัวทำนาย

### บทที่ 3

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ทุนทางจิตวิทยา และความสุข ในนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

#### ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 160 คน เป็นเพศหญิง 80 คน และเพศชาย 80 คน อายุเฉลี่ยเท่ากับ 20.67 ( $SD = 1.10$ ) ปี โดยมีรายละเอียดตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละของลักษณะกลุ่มตัวอย่าง ( $N=160$ )

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	80	50
หญิง	80	50
<b>อายุ</b>		
18 ปี	4	2.5
19 ปี	21	13.1
20 ปี	39	24.4
21 ปี	57	35.6
22 ปี	33	20.6
23 ปี	4	2.5
ข้อมูลขาดหาย	2	1.2
(M=20.67 , SD=1.10)		
<b>ระดับชั้นปี</b>		
ชั้นปีที่ 1	14	8.8
ชั้นปีที่ 2	38	23.8
ชั้นปีที่ 3	30	18.8
ชั้นปีที่ 4	77	48.1
ข้อมูลขาดหาย	1	.6

ตารางที่ 1 (ต่อ) จำนวนและค่าร้อยละของลักษณะกลุ่มตัวอย่าง (N=160)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
<b>คณะ</b>		
คณะวิศวกรรมศาสตร์	21	13.1
คณะอักษรศาสตร์	1	.6
คณะวิทยาศาสตร์	12	7.5
คณะรัฐศาสตร์	8	5.0
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์	1	.6
คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี	8	5.0
คณะครุศาสตร์	7	4.4
คณะนิเทศศาสตร์	2	1.3
คณะเศรษฐศาสตร์	17	10.6
คณะนิติศาสตร์	5	3.1
คณะสหเวชศาสตร์	2	1.3
คณะจิตวิทยา	61	38.1
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา	5	3.1
ข้อมูลขาดหาย	10	6.3
<b>เกรดเฉลี่ยสะสม</b>		
2.00 - 2.50	4	2.5
2.51 - 3.00	32	20
3.01 - 3.50	75	46.9
3.51 - 4.00	40	25
ข้อมูลขาดหาย	9	5.6
<b>ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ</b>		
ครอบครัว	112	70.0
เพื่อน	21	13.1
คนเดียว	24	15.0
อื่นๆ	2	1.3
ข้อมูลขาดหาย	1	.6

ต่อมา กลุ่มตัวอย่างมีบุคลิกภาพด้านเปิดรับประสบการณ์สูงสุด รองลงมาคือ บุคลิกภาพด้านมีจิตสำนึก และมีบุคลิกภาพด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ต่ำที่สุด นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยเลขคณิตของทุนทางจิตวิทยา เท่ากับ 41.38 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทุนทางจิตวิทยา

เท่ากับ 15.26 ส่วนในตัวแปรความสุข กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยเลขคณิตของความสุข เท่ากับ 62.03 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสุข เท่ากับ 7.92 รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ศึกษา (N=160)

ตัวแปร	M	SD	ค่าคะแนน ต่ำสุด-สูงสุด
<b>1. บุคลิกภาพ</b>			
1.1 ด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism)	33.48	7.00	12 – 60
1.2 ด้านการเปิดเผยตนเอง(Extraversion)	40.45	7.46	12 – 60
1.3 ด้านเปิดรับประสบการณ์ (Openness to experience)	44.10	5.87	12 – 60
1.4 ด้านความเป็นมิตร (Agreeableness)	42.01	5.99	12 – 60
1.5 ด้านมีจิตสำนึก(Consciousness)	43.86	7.04	12 – 60
<b>2. ทูทางจิตวิทยา</b>	141.38	15.26	24 – 120
<b>3. ความสุข</b>	62.03	7.92	20 - 100

## ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

กลุ่มผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน 4 ข้อ โดยมีผลการวิเคราะห์ใน 3 สมมติฐานการวิจัยแรกดังผลปรากฏในตารางที่ 3 รายละเอียดมีดังต่อไปนี้

**สมมติฐานที่ 1: บุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง, การมีจิตสำนึก, ความเป็นมิตร, การเปิดรับประสบการณ์ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความสุขของนิสิต นักศึกษา**

$H_0$  = บุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง, การมีจิตสำนึก, ความเป็นมิตร, การเปิดรับประสบการณ์ ไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิต นักศึกษา

$H_1$  = บุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง, การมีจิตสำนึก, ความเป็นมิตร, การเปิดรับประสบการณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิต นักศึกษา

**ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่า** บุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง, การมีจิตสำนึก, ความเป็นมิตร, การเปิดรับประสบการณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิต นักศึกษา ดังนั้น ผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ บุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง การมีจิตสำนึก ความเป็นมิตร การเปิดรับประสบการณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิตนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ตัวแปรที่มีสหสัมพันธ์ทางบวกสูงที่สุดกับ

ความสุขคือ การมีจิตสำนึก มีค่าเท่ากับ .52 ( $p < .01$ ) และรองลงมาคือ บุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิตนักศึกษาเท่ากับ .48 ( $p < .01$ ) ส่วน ความเป็นมิตรและการเปิดรับประสบการณ์ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิตนักศึกษาเท่ากับ .38 ( $p < .01$ ) และ .37 ( $p < .01$ ) ตามลำดับ

### **สมมติฐานที่ 2: บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความสุขของนิสิตนักศึกษา**

$H_0$  = บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ ไม่มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความสุขของนิสิตนักศึกษา

$H_1$  = บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความสุขของนิสิตนักศึกษา

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่า บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความสุขของนิสิตนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = -.54, p < .01$ ) ดังนั้น ผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

### **สมมติฐานที่ 3: ทูนทางจิตวิทยา มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิตนักศึกษา**

$H_0$  = ทูนทางจิตวิทยา ไม่มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิตนักศึกษา

$H_1$  = ทูนทางจิตวิทยา มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิตนักศึกษา

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 พบว่า ทูนทางจิตวิทยา มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิตนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .67, p < .01$ ) ดังนั้น ผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปรความสุขของนิสิตนักศึกษา, บุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง, การมีจิตสำนึก, ความเป็นมิตร, การเปิดรับประสบการณ์, บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ (N=160)

ตัวแปร	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2	3
1. บุคลิกภาพ							
1.1 การเปิดเผยตนเอง	-	.46**	.20*	.41**	-.31**	.48**	.48**
1.2 การมีจิตสำนึก		-	.30**	.35**	-.28**	.62**	.52**
1.3 ความเป็นมิตร			-	.17*	-.42**	.31**	.38**
1.4 การเปิดรับประสบการณ์				-	-.20*	.50**	.37**
1.5 แบบไม่มั่นคงทางอารมณ์					-	-.49**	-.54**
2. ทูทางจิตวิทยา						-	.67**
3. ความสุข							-

\* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$ ,

#### สมมติฐานที่ 4 : บุคลิกภาพทั้งห้าองค์ประกอบและ ทูทางจิตวิทยา สามารถร่วมกันทำนายความสุขของนิสิตนักศึกษา

ก่อนการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ กลุ่มนิสิตผู้วิจัยได้ทำการทดสอบภาวะร่วมเส้นตรง (Collinearity) และอัตราส่วนความแปรปรวนพ้อ (Variance Inflation Factor หรือ VIF) ของตัวแปรต้น โดยพิจารณาจากเกณฑ์ของ Hair และคณะ (2009) อ้างถึงในชรัญญา การุญ (2553) ที่กำหนดไว้ว่า ค่า Tolerance ต้องมีค่ามากกว่า .10 และค่า VIF ต้องมีค่าที่ไม่ควรเข้าใกล้หรือเกิน 10 ซึ่งพบว่าตัวแปรทั้งหมด มีค่า Tolerance และค่า VIF ในเกณฑ์ที่กำหนด แสดงว่า ไม่พบภาวะร่วมเส้นตรงพหุ ถือว่า ผ่านข้อกำหนดจึงสามารถทำการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นต่อไปได้ ดังตารางที่ 4



ตารางที่ 4 แสดงค่าภาวะร่วมเส้นตรงพหุระหว่าง ตัวแปรบุคลิกภาพทั้ง 5 องค์ประกอบและ ทูนทางจิตวิทยา (N = 160)

ตัวแปร	ภาวะร่วมเส้นตรง	
	Tolerance	VIF
1.บุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง	.68	1.46
2.การมีจิตสำนึก	.57	1.76
3.ความเป็นมิตร	.79	1.27
4.การเปิดรับประสบการณ์	.71	1.41
5.บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์	.66	1.5
6.ทูนทางจิตวิทยา	.43	2.34

ในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยใช้วิธีการใส่ตัวแปรเข้าสู่สมการถดถอยพหุคูณแบบพร้อมกัน 6 ตัว (ENTER) สำหรับการสร้างสมการในการทำนายความสุขของนิสิตนักศึกษาโดยใช้บุคลิกภาพทั้ง 5 องค์ประกอบและ ทูนทางจิตวิทยาเป็นตัวทำนาย ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 4 พบว่า บุคลิกภาพทั้ง 5 องค์ประกอบและทูนทางจิตวิทยาสามารถร่วมกันทำนายความสุขของนิสิตนักศึกษา ดังนั้น ผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 4

กล่าวคือ บุคลิกภาพทั้งห้าองค์ประกอบและ ทูนทางจิตวิทยาสามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความสุขของนิสิตนักศึกษาร้อยละ 55 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 โดยที่ตัวแปรทูนทางจิตวิทยามีน้ำหนักในการทำนายสูงที่สุด ( $\beta = .38, p < .01$ ) และรองลงมา คือ บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ ( $\beta = -.23, p < .01$ ) และบุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง ( $\beta = -.15, p < .01$ )

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของตัวแปรที่ทำนายความสุขของนิสิตนักศึกษา (N=160)

ตัวแปร	b	SE B	$\beta$	F ( 6, 153)	R	R <sup>2</sup>
				31.54**	.74	.55
ค่าคงที่	23.83	7.14	-			
1.การเปิดเผยตนเอง	.16	.07	.15*			
2.การมีจิตสำนึก	.13	.08	.12			
3.ความเป็นมิตร	.14	.08	.10			
4.การเปิดรับประสบการณ์	.03	.09	.02			
5.บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์	-.26	.08	-.23**			
6.ทุนทางจิตวิทยา	.2	.04	.38**			

\* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$ ,

โดยสมการคะแนนดิบที่ร่วมทำนาย

$$\text{ความสุขของนิสิตนักศึกษา} = 23.84 + .2 (\text{ทุนทางจิตวิทยา})^* - .26 (\text{บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์})^{**} + .16 (\text{บุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง})^* + .13 (\text{การมีจิตสำนึก}) + .14 (\text{ความเป็นมิตร}) + .03 (\text{การเปิดรับประสบการณ์})$$

จากสมการทำนายที่ได้จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของตัวแปรที่ใช้ทำนายด้วยวิธีการใส่ตัวแปรเข้าสู่สมการถดถอยพหุคูณแบบพร้อมกัน 6 ตัวแปร สามารถแปลความได้ดังนี้

- 1) หากคะแนนมาตรฐานของบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์เพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้ส่วนคะแนนมาตรฐานของความสุขของนิสิตนักศึกษาลดลง .26 คะแนนเมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
- 2) หากคะแนนมาตรฐานของบุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเองเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้ส่วนคะแนนมาตรฐานของความสุขของนิสิตนักศึกษาเพิ่มขึ้น .16 คะแนน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
- 3) หากคะแนนมาตรฐานของทุนทางจิตวิทยาเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้ส่วนคะแนนมาตรฐานของความสุขของนิสิตนักศึกษาเพิ่มขึ้น .2 คะแนน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่

- 4) งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มจะมีความสุขสูงคือ ผู้ที่มีทุนทางจิตวิทยาสูงและมีบุคลิกภาพแบบเปิดเผยตนเองสูง มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์ต่ำ แต่นิสิตนักศึกษาที่มีทุนทางจิตวิทยาต่ำและมีบุคลิกภาพแบบเปิดเผยตนเองต่ำ มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์สูง

## บทที่ 4

### การอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้ กลุ่มนิสิตผู้วิจัยมีความสนใจในประเด็นด้านความสุขของนิสิต นักศึกษา ในระดับปริญญาตรี โดยในช่วงระดับการศึกษาปริญญาตรี เป็นช่วงที่สำคัญของชีวิตและต้องอาศัยการปรับตัวค่อนข้างมาก ทั้งจากระดับมัธยมศึกษาเข้าสู่ระดับอุดมศึกษา และจากระดับอุดมศึกษาเข้าสู่การทำงาน โดยความสุขในที่นี้ หมายถึง สภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการและทำ ได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ, 2551)

กลุ่มนิสิตผู้วิจัยมีคำถามการวิจัยคือ บุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ เป็นบุคลิกภาพที่ค่อนข้างครอบคลุมในตัวบุคคล ซึ่งจากการค้นคว้างานวิจัยของต่างประเทศ พบว่า Spangler และ Palrecha (2004) ได้ศึกษาเรื่องบุคลิกภาพของนักศึกษา แล้วพบว่า การเปิดเผยตนเองมีสหสัมพันธ์กับความสุข ในระดับปานกลาง ( $r = .49, p < .01$ ) และ การไม่มั่นคงทางอารมณ์สัมพันธ์กับการไม่มีความสุข ที่ระดับปานกลาง ( $r = .40, p < .01$ ) กลุ่มนิสิตผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจและนำข้อค้นพบนี้ มาทดสอบกับนิสิต นักศึกษา ชาวไทย ซึ่งในการทดสอบสมมติฐานนี้ ใช้แบบวัดบุคลิกภาพทั้งห้าองค์ประกอบ เพื่อศึกษาว่า ข้อค้นพบของ Spangler และ Palrecha (2004) สอดคล้องกับนิสิต นักศึกษาชาวไทยหรือไม่ และยังมีองค์ประกอบด้านใดอีกหรือไม่ ที่ส่งผลต่อความสุขในระดับนิสิต นักศึกษา

นอกจากนี้ตัวแปรในเรื่องของทุนทางจิตวิทยา เป็นตัวแปรใหม่ที่กำลังได้รับความนิยมในการศึกษาพฤติกรรมในองค์กรของพนักงาน ซึ่งนิสิต นักศึกษา มีความจำเป็นต้องเตรียมให้พร้อมก่อนเข้าสู่ตลาดแรงงาน โดย Ya Liu, Zhen-Hong Wang and Zheng-Gen Li (2012) ได้ศึกษาอิทธิพลของความไม่มั่นคงทางอารมณ์ และความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งในทางทุนทางจิตวิทยาที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิต โดยมีตัวแปรความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกทางลบเป็นตัวแปรกำกับ พบว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีตัว

แปรความรู้สึกลึกทางบวกเป็นตัวแปรกำกับ โดยความไม่มั่นคงทางอารมณ์จะเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะลดความรู้สึกลึกทางบวก ซึ่งจะมีผลกระทบต่อไปถึงความพึงพอใจในชีวิต

ในบริบทขององค์การ Colea, Dalya และ Makb (2009) พบการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า ทูหนทางจิตวิทยาของแต่ละคน (ลักษณะบุคลิกภาพที่มีอิทธิพลต่อการผลิตแรงงาน) มีอิทธิพลซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงาน อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ที่ดี และการถูกจ้างงานของพนักงานอีกด้วย

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Riolli, Savicki และ Richards (2012) ได้ทำการศึกษาทูหนทางจิตวิทยา ในบริบทของนิสิตมหาวิทยาลัยในแง่ของการเป็นเกราะป้องกันความเครียดจากสภาพแวดล้อมของการเรียน การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง หรือความกดดันในมหาวิทยาลัย จากแนวคิดและงานวิจัยทางทูหนทางจิตวิทยา ทำให้กลุ่มวิจัยสนใจที่จะศึกษาตัวแปรทางทูหนทางจิตวิทยาที่ส่งผลกระทบต่อความสุขในนิสิต นักศึกษา

โครงการทางจิตวิทยานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ทูหนทางจิตวิทยา และความสุข ในนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี กลุ่มของผู้วิจัยจึงขออภิปรายผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐาน ดังนี้

### **สมมติฐานข้อที่ 1 บุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง, การมีจิตสำนึก, ความเป็นมิตร, การเปิดรับประสบการณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิตนักศึกษา**

ผลการวิจัยในสมมติฐานข้อ 1 แสดงให้เห็นว่า บุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง, การมีจิตสำนึก, ความเป็นมิตร, การเปิดรับประสบการณ์ สามารถทำนายความสุขของนิสิตนักศึกษาในทิศทางบวกได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตัวแปรที่มีสหสัมพันธ์ทางบวกสูงที่สุดกับความสุขคือ การมีจิตสำนึก มีค่าเท่ากับ .52 ( $p < .01$ ) และรองลงมาคือ บุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิตนักศึกษาเท่ากับ .48 ( $p < .001$ ) ส่วนความเป็นมิตรและการเปิดรับประสบการณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิตนักศึกษาเท่ากับ .38 ( $p < .01$ ) และ .37 ( $p < .01$ ) ตามลำดับ

กล่าวคือ หากนิสิต นักศึกษามีจิตสำนึกในระดับที่สูง จะเป็นคนที่มีการควบคุมตน มีการวางแผน จัดระบบระเบียบ และทำงานจนสำเร็จ มีวัตถุประสงค์ และมีความตั้งใจแน่วแน่ มักประสบ

ความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน มีศีลธรรมจรรยา ตรงเวลา และเชื่อถือได้ ซึ่งสิ่งต่างๆเหล่านี้ส่งผลให้นิสิต นักศึกษามีความสุข รองลงมาคือ บุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง ซึ่งจะมีลักษณะคือเป็นคนชอบเข้าสังคม ชอบผู้คนและชอบอยู่กับกลุ่มคนจำนวนมาก เป็นคนกล้าแสดงออก กระตือรือร้น ช่างพูดช่างคุย ชอบความตื่นเต้น มีแนวโน้มที่จะมีลักษณะนิสัยร่าเริง กระปรี้กระเปร่า และมองโลกในแง่ดี จะส่งผลให้บุคคลมีความสุขเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้นิสิต นักศึกษาที่มีความเป็นมิตรสูง จะเป็นบุคคลที่เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นเป็นหลัก มีความเห็นใจผู้อื่น กระตือรือร้นที่จะช่วยผู้อื่น และเชื่อว่าผู้อื่นก็จะช่วยเหลือตนเองเช่นกัน จะส่งผลให้บุคคลมีความสุข และบุคลิกภาพแบบมีการเปิดรับประสบการณ์สูง จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะเต็มไปด้วยจินตนาการอยู่ตลอดเวลา ชื่นชมความสวยงาม ชอบความหลากหลาย มีความสงสัยใคร่รู้ และตัดสินใจด้วยตนเองโดยไม่อยู่ใต้อิทธิพลของผู้อื่น ชอบแนวคิดใหม่ๆ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลที่มีความสุข

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ สอดคล้องกับ Spangler และ Palrecha (2004) ที่ได้ศึกษาเรื่องบุคลิกภาพของนักศึกษา 2 ด้านหลัก คือ การเปิดเผยตนเอง และการไม่มั่นคงทางอารมณ์ที่มีผลต่อความสุข โดยพบว่า บุคลิกภาพด้าน คือ การเปิดเผยตนเองสัมพันธ์กับความสุข ที่ระดับ .49 และการไม่มั่นคงทางอารมณ์สัมพันธ์กับการไม่มีความสุข ที่ระดับ .40

### **สมมติฐานข้อที่ 2 บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความสุขในนิสิตนักศึกษา**

ผลการวิจัยในสมมติฐานข้อ 2 แสดงให้เห็นว่า บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์สามารถทำนายความสุขในนิสิตนักศึกษาในทิศทางลบได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = -.54, p < .01$ ) หมายความว่า บุคคลที่มีแนวโน้มที่จะเกิดอารมณ์ทางลบ เช่น ความกลัว ความเศร้า ความอับอาย ความโกรธ รู้สึกผิด และความรู้สึกรังเกียจ จะเกิดความสุขได้ง่าย เนื่องจากอารมณ์ที่แปรปรวนทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัว ซึ่งจะส่งผลให้ความสุขในชีวิตลดน้อยลง

### **สมมติฐานข้อที่ 3 ทฤษฎีจิตวิทยา มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิตนักศึกษา**

ผลการวิจัยในสมมติฐานข้อ 3 แสดงให้เห็นว่า ทฤษฎีทางจิตวิทยา สามารถทำนายความสุขในนิสิต นักศึกษาในทิศทางบวกได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .67, p < .01$ ) หมายความว่า หากนิสิต นักศึกษามีทฤษฎีทางจิตวิทยา ซึ่งประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบคือ องค์ประกอบที่ 1 ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง คือ บุคคลจะมีลักษณะมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะกระทำ และมีความพยายามที่จะปฏิบัติภารกิจ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ท้าทาย องค์ประกอบที่ 2 ความหวัง คือ มีแรงจูงใจในการปฏิบัติภารกิจที่มุ่งไปยังเป้าหมาย อีกทั้งยังสามารถคิดหาแนวทางและวิธีการต่างๆ เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการ องค์ประกอบที่ 3 การมองโลกในแง่ดี คือ การมีวิธีการอธิบายหรือให้เหตุผลที่เป็นด้านบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในปัจจุบันและอนาคต และ องค์ประกอบที่ 4 ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ คือ การมีความสามารถยืดหยุ่น อดทน และปรับอารมณ์มาสู่สภาวะปกติ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค และความยากลำบาก เพื่อที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังได้ โดยหากนิสิต นักศึกษามีทฤษฎีทางจิตวิทยาทั้ง 4 องค์ประกอบนี้สูง จะส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีความสุข

ผลการวิจัยสอดคล้องกับ การศึกษาของ Kevin, Allison และ Amanda (2011) ซึ่งทำการศึกษาระยะยาวเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการเชื่อมโยงขั้นต้นของระดับความหวัง (Hope) และการมองโลกในแง่ดีกับผลการเรียน และความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาปริญญาโทในปีแรก โดยความหวังและการมองในแง่ดีมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง ( $r = .50$ ) ซึ่ง การมีระดับของความหวังและการมองโลกในแง่ดีที่มากขึ้นตั้งแต่ภาคการศึกษาต้นส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้นในหมู่นักเรียนปริญญาโทในตอนท้ายของภาคการศึกษา

ทำนองเดียวกัน Riolli, Savicki และ Richards ได้ทำการศึกษาทฤษฎีทางจิตวิทยา ในบริบทของนิสิตมหาวิทยาลัยในแง่ของการเป็นเกราะป้องกันความเครียดจากสภาพแวดล้อมของการเรียน การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง หรือความกดดันในมหาวิทยาลัย พบว่า ทฤษฎีทางจิตใจเป็นตัวแปรกำกับระหว่างความเครียดและความมีสุขภาพจิตและกายที่ดี และยังเป็นเกราะป้องกันผลกระทบของความเครียดที่จะทำให้เกิดผลทางลบในตัวบุคคล และยังพบข้อค้นพบเพิ่มเติมด้วยว่า ลักษณะทางประชากรศาสตร์ ไม่ว่าจะเป็น เพศ วัย จำนวนปีที่ทำงาน ไม่เกี่ยวข้องกับระดับการมี Psycap ของบุคคล

#### **สมมติฐานข้อที่ 4 บุคลิกภาพทั้ง 5 องค์ประกอบและทุนทางจิตวิทยา สามารถร่วมกันทำนายความสุขของนิสิตนักศึกษา**

ผลการวิจัยในสมมติฐานข้อ 4 แสดงให้เห็นว่า บุคลิกภาพทั้ง 5 องค์ประกอบและทุนทางจิตวิทยา สามารถร่วมกันทำนายความสุขของนิสิต นักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณเท่ากับ .74 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 และสามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความสุขของนิสิต นักศึกษาร้อยละ 55 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 โดยที่ตัวแปรทุนทางจิตวิทยามีน้ำหนักในการทำนายสูงที่สุด และรองลงมา คือ บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ และบุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง หมายความว่า หากนิสิต นักศึกษามีทุนทางจิตวิทยาที่สูงและมีบุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง จะสามารถเป็นตัวทำนายได้ดีในการบ่งบอกถึงระดับความสุขในชีวิตของบุคคล นอกจากนี้หากนิสิต นักศึกษามีบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ที่สูง จะบ่งบอกถึงระดับความสุขในชีวิตของบุคคลที่ต่ำ

จากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าบุคลิกภาพทั้ง 5 องค์ประกอบและทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับความสุขของนิสิตนักศึกษา โดยบุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง, การมีจิตสำนึก, ความเป็นมิตร, การเปิดรับประสบการณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิต นักศึกษา และบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความสุขในนิสิต นักศึกษา ซึ่งบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบแรก เป็นบุคลิกภาพที่เป็นไปในทิศทางบวก เช่น บุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง เป็นลักษณะที่ชอบเข้าสังคม เจอผู้คน สนุกสนาน บุคลิกภาพด้านการมีจิตสำนึก รู้จักควบคุมตนเอง มีวินัย นำไปสู่การประสบความสำเร็จ บุคลิกภาพด้านความเป็นมิตร มีน้ำใจต่อผู้อื่น ช่วยเหลือ ซึ่งเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้บุคคลเป็นที่รักของเพื่อนๆ บุคลิกภาพด้านการเปิดรับประสบการณ์ ทำให้นิสิต นักศึกษาได้มีประสบการณ์แปลกใหม่ สร้างความรู้สึกระตือรือร้นให้กับตนเอง ซึ่งลักษณะเหล่านี้เปรียบเสมือนเป็นประตูบานหนึ่งที่น่าไปสู่การมีความสุขได้ อีกทั้งยังพบว่า ทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิต นักศึกษา เนื่องจากทุนทางจิตวิทยาเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลพร้อมที่จะเผชิญกับสภาพแวดล้อมภายนอก โดยเฉพาะในมหาวิทยาลัยที่เป็นเหมือนช่วงส่งผ่านไปสู่วัยทำงาน จึงอาจมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมาก นิสิต นักศึกษาที่มีทุนทางจิตวิทยาในระดับสูง จะเกิดการปรับตัว หรือรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ดีขึ้น ทำให้บุคคลมีจิตใจที่เข้มแข็ง พร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหา และมองหาทางออกที่เป็นไปได้เสมอ จึงทำให้บุคคลที่มีระดับความสุขที่สูงด้วย

นอกจากนี้งานวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า บุคลิกภาพทั้ง 5 องค์ประกอบและทุนทางจิตวิทยาสามารถร่วมกันทำนายความสุขของนิสิตนักศึกษาได้ร้อยละ 55 และหากต้องการทราบความสุขของนิสิต นักศึกษา ก็สามารถนำคะแนนทุนทางจิตวิทยาและบุคลิกภาพทั้ง 5 องค์ประกอบ มาคำนวณใน



สมการทำนายได้ อีกทั้งจากความสามารถในการทำนาย เพื่อให้สามารถทำนายความสุขในนิสิต นักศึกษาได้ดีมากยิ่งขึ้น ควรพิจารณาตัวแปรอื่นๆเพิ่มเติมด้วย

แม้ว่าบุคลิกภาพนั้น เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงยากและค่อนข้างถาวร ซึ่งหากเราสามารถทราบ ลักษณะบุคลิกภาพของนิสิตได้ ก็จะทำให้ทราบว่า บุคคลใดมีแนวโน้มจะมีความสุขสูง-ต่ำ อันเป็นผล มาจากปัจจัยภายในตนเองหรือสภาพแวดล้อมภายนอก ซึ่งเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมความสุขใน นิสิต นักศึกษา และติดตามดูแลความสุขของนิสิตในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะบุคลิกภาพ แบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ที่พบว่า มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุข ในขณะที่ทุนทางจิตวิทยา นี้ เป็นลักษณะที่ส่งเสริมกันได้ ดังนั้น จึงสามารถนำข้อค้นพบนี้ จัดแนวทางการส่งเสริมความสุขและการ สร้างภูมิคุ้มกันให้นิสิตมีความสุขมากยิ่งขึ้นได้

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ ทูนทางจิตวิทยาและความสุขของนิสิตนักศึกษา  
ระดับปริญญาตรี

#### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น ได้แก่ บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ และทูนทางจิตวิทยา

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสุข

#### สมมุติฐานการวิจัย

1. บุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง การมีจิตสำนึก ความเป็นมิตร การเปิดรับประสบการณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิตนักศึกษา
2. บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความสุขของนิสิตนักศึกษา
3. ทูนทางจิตวิทยา มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิตนักศึกษา
4. บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบและ ทูนทางจิตวิทยา สามารถร่วมกันทำนายความสุขของนิสิต  
นักศึกษา

#### วิธีดำเนินการวิจัย

##### 1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ นิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ถึง 4 จำนวน 160 คน โดยแบ่งเป็น เพศชาย 80 คน และ เพศหญิง 80 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มตามสะดวก

##### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 มาตราวัดบุคลิกภาพแบบ 5 องค์ประกอบ ซึ่งสร้างและพัฒนาโดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คัตนางค์ มณีศรี และกัณฐิกา บรรลือ (2553) ตามมาตราวัดบุคลิกภาพ Big Five Inventory (BFI) ของ Bernet-Martinez และ John (1998)

ส่วนที่ 3 มาตราวัดทุนทางจิตวิทยา ของ Luthans และคณะ (2007) พัฒนาโดยนางสาวสิริพร ทรัพย์ะประภา (2555)

ส่วนที่ 4 มาตราวัดความสุข ฉบับสั้น พัฒนาโดยสมโภชน์ เขียมสุภาษิตและคณะ (2551)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มของผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้ กลุ่มของผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจริง คือ นิสิตในระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีจำนวนรวมทั้งสิ้น 160 คน ใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยการแจกเป็นแบบสอบถามให้แก่ นิสิต จากนั้นกลุ่มของผู้วิจัยจะคัดเลือกแบบสอบถามเฉพาะชุดที่มีความสมบูรณ์เท่านั้น มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำมาทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ได้ตั้งไว้

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐานของตัวแปร ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency) และ คำนวณค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
2. วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณด้วยวิธีการใส่ตัวแปรอิสระเข้าสู่สมการพร้อมกัน เพื่อสร้างสมการทำนายตัวแปรตามความสุขของนิสิตนักศึกษา โดยมีบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและทุนทางจิตวิทยาเป็นตัวทำนาย

## ผลการวิจัย

1. บุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง การมีจิตสำนึก ความเป็นมิตร การเปิดรับประสบการณ์ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิต นักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ( $r = .48, p < .01$ ;  $r = .52, p < .01$ ;  $r = .38, p < .01$ ;  $r = .37, p < .01$  ตามลำดับ)
2. บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความสุขของนิสิต นักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = -.54, p < .01$ )
3. ทูทางจิตวิทยา มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนิสิต นักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .67, p < .01$ )
4. บุคลิกภาพทั้ง 5 องค์ประกอบและ ทูทางจิตวิทยาสามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความทุกข์ของนิสิต นักศึกษาร้อยละ 55 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 โดยที่ตัวแปรทูทางจิตวิทยามีน้ำหนักในการทำนายสูงที่สุด ( $\beta = .37, p < .01$ ) และรองลงมา คือ บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ ( $\beta = -.22, p < .01$ )

## ข้อเสนอแนะ

1. ผลการวิจัย ที่พบว่า บุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับความทุกข์ของนิสิต นักศึกษา โดยเฉพาะบุคลิกภาพแบบเปิดเผย บุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก ซึ่งแม้ว่าตัวแปรของบุคลิกภาพ จะเป็นตัวแปรตัวแปรที่ค่อนข้างคงที่ เปลี่ยนแปลงได้ยาก แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ดังนั้น เพื่อให้ นิสิต นักศึกษามีความสุขในชีวิตเพิ่มขึ้น ควรส่งเสริมและสนับสนุนนิสิต นักศึกษา ผ่านการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อเพิ่มบุคลิกภาพแบบเปิดเผยและบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก นอกจากนี้ยังควรฝึกให้นิสิต นักศึกษา มีการควบคุมอารมณ์ตนเองอย่างเหมาะสม เพื่อลดบุคลิกภาพด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ นอกจากนี้ในด้านทูทางจิตวิทยาซึ่งเป็นลักษณะภายในของบุคคลที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้น การเพิ่มลักษณะของทูทางจิตวิทยาให้แก่ นิสิต นักศึกษา จะส่งผลให้นิสิต นักศึกษามีระดับความสุขในชีวิตเพิ่มขึ้น โดยการเพิ่มทูทางจิตวิทยานั้น อาจทำได้โดยการผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่ส่งเสริมลักษณะทางทูทางจิตวิทยาทั้ง 4 ด้าน
2. เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะนิสิตในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเท่านั้น ดังนั้น เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนของประชากรที่ดี การศึกษาครั้งต่อไปควรมีการศึกษาในนิสิต

นักศึกษาในสถาบันอื่นด้วย รวมไปถึงในเรื่องของทุนทางจิตวิทยาที่สามารถทำนายความสุขในนิสิต  
นักศึกษา โดยองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยานั้น ประกอบด้วย 4 ด้านย่อย ดังนั้น การศึกษาครั้ง  
ต่อไป อาจเพิ่มการศึกษา ตัวแปรย่อยทั้ง 4 ด้าน เพื่อก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ๆขึ้น

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). รายงานการวิจัยการพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัด  
สุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่. ขอนแก่น: โรงพิมพ์พระธรรมขันธ์.
- ชรัญญา การุญ (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในบทบาทหน้าที่ ความยุติธรรมในองค์การ  
กับความพึงพอใจในงาน. สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชุติมา พงศ์วรินทร์ (2552). ความสุขตามหลักพุทธธรรม: การพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัด.  
เอกสารการสัมมนาวิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิตประจำภาคการศึกษาปลาย คณะจิตวิทยา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธัญญา บุญนวุฒิ. (2553). ความสุขของผู้หญิงโสด อายุ 35 ปีขึ้นไป. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2551). การเสริมสร้างสุขภาวะให้แก่บุคลากร: โครงการดัชนีชี้วัดความสุข.  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริพร ทรัพย์ะประภา (2555). อิทธิพลของแหล่งทรัพยากรที่เอื้อต่องานและข้อเรียกร้องในงานต่อความ  
ผูกใจมั่นในงาน โดยมีทุนทางจิตวิทยาเป็นตัวแปรส่งผ่าน. สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริภรณ์ ระวังงาน (2553). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ต่อความพึงพอใจ  
ในความสัมพันธ์ของคู่รัก โดยมีองค์ประกอบของความรักทั้งสามเป็นตัวแปรส่งผ่าน. สาขาวิชา  
จิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

### ภาษาอังกฤษ

- Anvari, M. R. A., Kalali, N. S., Momeni, M., Raofi, Z., & Zarrineh, A. (2010). *The Effect of  
Personality on Happiness: A Study in the University of Tehran.*
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness.* New York: Methuen.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). *Happiness as a function of personality and  
social encounters.* In J. P. Forgas, & J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social  
psychology: An international perspective* (pp. 189–203). North-Holland: Elsevier.
- Ashton, M.C. (2013). *Individual Differences and Personality.* San Diego, CA: Elsevier.

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Cambell, J. C., Hall, C. S., & Lindae, G. (1998). *Theories of personality* (4<sup>th</sup> ed.). Nw York: John Wiley & Sons.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology the science of happiness and human strengths*. New York: Routledge.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1988). *Perspectives on personality*. United States of America: Allyn and Bacon.
- Cloninger, S. C. (2000). *Theories of personality* (3<sup>rd</sup> ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Colea, K., Dalya, A., & Makb, A. (2009). Good for the soul: The relationship between work, wellbeing and psychological capital. *The Journal of Socio-Economics*, 38, 467-474.
- Costa Jr, P. T., & Widgier. T. A. (1994). *Personality disorders and the five-factor model of personality*. Washington DC: American Psychological Association (APA).
- Dalai Lama, Cutler, H.C., 1998. *The Art of Happiness: A Handbook for Living*. Riverhead Books, New York.
- Deary, I. J., Matthews, G., & Whiteman, M. C. (2009). *Personality traits* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Cambridge University Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a National index. *American Psychologist*, 55, 34-43
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advance in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: *Emergence of the five-factor model*, 41, 417-440.
- Gatab, T. A., & Pirhayti, S. (2012). The effect of the selected exercise on male students' happiness and mental health. *Social and Behavioral Sciences*, 46, 2702-2705.

- Gatab, T. A., Shayan, N., & Taheri, M. (2011). The relationship between psychological health, happiness and life quality in the students. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 1983-1985
- Hill, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major of happiness. *Personality and Individual Difference*, 31, 1357-1364.
- Hill, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: a compact scale for The measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Difference*, 33, 1073-1082.
- John F. Tomer (2011). Enduring happiness: Integrating the hedonic and eudaimonic approaches. *The Journal of Socio-Economics*, 40, 530-537.
- John, O. P., & Pervin, L. A. (1999). Handbook of personality (2<sup>nd</sup> ed.). New York: The Guilford Press.
- Karoly, P., Levy, R., Okun, M. A., & Ruehlman, L. (2009). Dispositional happiness and college student GPA: Unpacking a null relation. *Journal of Research in Personality*, 43, 711-715.
- Krejcie, & Morgan. (1970). Determining Sample Size for Research Activities" (*Educational and Psychological Measurement*. pp. 607-610. Retrieved from <http://www.research-advisors.com/tools/SampleSize.htm>
- Liu, Y., Wang, Z. H., & Li, Z. G. (2012). Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 833-838.
- Lucas, R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of personality and social psychology*, 79(6), 1039.
- Luthans, F., Avolio, B. J., & Youssef, C. M. (2007). Psychological capital: *Developing the human competitive edge*. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239.
- Majid, D., & Tan, A. G. (2011). Teachers' perceptions of creativity and happiness: A perspective from Singapore. *Social and Behavioral Science*, 15, 173-180.



- Martinb, A. D., Randa, K. L., & Sheaa, A. M. (2011). Hope, but not optimism, predicts academic performance of law students beyond previous academic achievement. *Journal of Research in Personality*, 45, 683-686.
- Nave, C. S., Sherman, R. A., & Funder, D. C. (2008). Beyond self-report in the study of hedonic and eudaimonic well-being: Correlations with acquaintance reports, clinician judgments and directly observed social behavior. *Journal of Research in Personality*, 42, 643–659.
- Peter, A. St. (2010). *The greatest quotations of all-time*. Blommington, Xlibriscorporation.
- Riulli, L., Savicki, V., & Richards, J. (2012). Psychological capital as a buffer to student stress. *Psychology*, 3, 1202-1207.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. NY: The Free Press.
- Spangler, W. D., & Palrecha, R. (2004). The relative contributions of extraversion, neuroticism, and personal strivings to happiness. *Personality and Individual Differences*, 37(6), 1193-1203.
- Synder, C. R. (2000). *Handbook of hope*. San Diego: Academic Press.
- Synder, C. R., & Lopez, S. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- William, C. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive psychology the science of happiness and flourishing*. US: Wadsworth cengage learning.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบ  
ความตรงตามเนื้อหาของมาตรฐานวัดที่ใช้ในการวิจัย

1. คุณสิริพร ทรัพย์ะประภา  
นักวิจัยอิสระ  
ผู้พัฒนามาตรฐานทางจิตวิทยาในองค์การ  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เวรดี วัฒนชกโกศล  
อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคัมภีร์  
อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ข

## การหาคุณภาพของเครื่องมือวัด

ตารางภาคผนวก ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อ กับคะแนนรวมของข้ออื่นในมาตราวัด (Corrected item-total Correction) ทูนทางสังคม

Critical  $r = .257$  ( $df = 80$ )

ข้อ	ด้าน	ทิศทาง คะแนน	การวิเคราะห์ข้อกระทงวิธีกลุ่มสูง- กลุ่มต่ำ				t	ค่า p	CITC รวม 37 ข้อ กระทง (N=82)	CITC ราย ด้าน 37 ข้อกระทง (N=82)	ข้อ กระทงที่ ผ่านการ วิเคราะห์ ทั้งหมด
			กลุ่มสูง (N=23)		กลุ่มต่ำ (N=21)						
			M	SD	M	SD					
1.	Self - Efficacy	ทางบวก	3.82	1.072	3	.948	-2.69*	.010	.306	.404	ผ่าน
2.	Self - Efficacy	ทางบวก	3.86	.919	2.9	.943	-3.43**	.001	.337	.407	ผ่าน
3.	Self - Efficacy	ทางบวก	4.04	.877	3.09	.70	-3.93***	.000	.533	.624	ผ่าน
4.	Self - Efficacy	ทางบวก	4.26	.619	3.19	.679	-5.46***	.000	.620	.507	ผ่าน
5.	Self - Efficacy	ทางบวก	4.43	.589	3.42	.81	-4.73***	.000	.502	.496	ผ่าน
6.	Self - Efficacy	ทางบวก	4.39	.499	3.52	.679	-4.85***	.000	.408	.420	ผ่าน
7.	Self - Efficacy	ทางลบ	3.78	.951	2.8	.98	-3.33**	.002	.387	.436	ผ่าน
8.	Self - Efficacy	ทางลบ	4.26	.688	2.76	.768	-6.82***	.000	.636	.611	ผ่าน
9.	Self - Efficacy	ทางลบ	3.56	.895	2.28	.845	-4.86***	.000	.392	.519	ผ่าน
10.	Self - Efficacy	ทางบวก	4.43	.589	3.33	.73	-5.52***	.000	.540	.510	ผ่าน
11.	Self - Efficacy	ทางบวก	4	.603	3.04	.589	-5.28***	.000	.516	.489	ผ่าน
12.	Hope	ทางบวก	4.43	.589	3.52	.679	-4.75***	.000	.479	.586	ผ่าน
13.	Hope	ทางบวก	4.17	.716	3.33	.912	-3.41**	.001	.541	.528	ผ่าน
14.	Hope	ทางบวก	4.47	.51	3.47	.813	-4.84***	.000	.382	.519	ผ่าน
15.	Hope	ทางบวก	4.08	.596	2.9	.889	-5.22***	.000	.444	.454	ผ่าน
16.	Hope	ทางบวก	4.17	.65	3.42	.87	-3.23**	.002	.583	.478	ผ่าน
17.	Hope	ทางบวก	4.26	.688	3.66	.658	-2.91**	.006	.306	.439	ผ่าน
18.	Hope	ทางบวก	4.65	.647	3.80	.98	-3.39**	.002	.478	.364	ผ่าน
19.	Hope	ทางลบ	4.26	.751	2.95	.804	-5.57***	.000	.262	-	ไม่ผ่าน
20.	Hope	ทางลบ	4.52	.665	4.04	.74	-2.23*	.031	.187	-	ไม่ผ่าน
21.	Hope	ทางบวก	4.30	.47	3.57	.507	-4.97***	.000	.330	.343	ผ่าน
22.	Hope	ทางบวก	4.21	.518	3.38	.669	-4.65***	.000	.251	-	ไม่ผ่าน

ข้อ	ด้าน	ทิศทาง คะแนน	การวิเคราะห์ข้อกระทงวิธีกลุ่มสูง- กลุ่มต่ำ				t	ค่า p	CITC รวม 37 ข้อ กระทง (N=82)	CITC ราย ด้าน 37 ข้อกระทง (N=82)	ข้อ กระทงที่ ผ่านการ วิเคราะห์ ทั้งหมด
			กลุ่มสูง (N=23)		กลุ่มสูง (N=23)						
			M	M	M	M					
23.	Optimism	ทางบวก	4.34	.572	3.33	.73	-5.15***	.000	.624	.613	ผ่าน
24.	Optimism	ทางบวก	4.65	.486	3.8	.601	-5.12***	.000	.550	.653	ผ่าน
25.	Optimism	ทางบวก	4.52	.51	3.85	.654	-3.77**	.001	.535	.732	ผ่าน
26.	Optimism	ทางบวก	4.30	.558	3.71	.845	-2.75**	.009	.316	.522	ผ่าน
27.	Optimism	ทางบวก	4.52	.51	3.95	.497	-3.74**	.001	.525	.482	ผ่าน
28.	Optimism	ทางลบ	4.43	.662	3.14	.91	-5.41***	.000	.522	.374	ผ่าน
29.	Optimism	ทางบวก	4.39	.891	3.8	.872	-2.18*	.035	.300	.531	ผ่าน
30.	Optimism	ทางลบ	4.17	.891	3.8	.872	-4.05***	.000	.255	-	ไม่ผ่าน
31.	Optimism	ทางบวก	4.34	.572	3.71	.783	-3.08**	.004	.505	.642	ผ่าน
32.	Optimism	ทางบวก	4.26	.54	3.66	.483	-3.82***	.000	.503	.434	ผ่าน
33.	Resilience	ทางบวก	4.39	.499	3.66	.65	-4.13***	.000	.477	.418	ผ่าน
34.	Resilience	ทางบวก	4.34	.572	3.09	.749	-3.41**	.001	.498	.497	ผ่าน
35.	Resilience	ทางบวก	4.34	.572	3.09	.83	-5.86***	.000	.666	.689	ผ่าน
36.	Resilience	ทางบวก	4.17	.65	3.19	.749	-4.65**	.000	.600	.515	ผ่าน
37.	Resilience	ทางบวก	4.6	.499	3.71	.783	4.55***	.000	.512	.424	ผ่าน
38.	Resilience	ทางบวก	4.39	.499	3.52	.511	-5.69***	.000	.612	.522	ผ่าน
39.	Resilience	ทางบวก	4.13	.548	3.28	.643	-4.7***	.000	.623	.639	ผ่าน
40.	Resilience	ทางลบ	3.86	.868	2.42	.925	-5.32***	.000	.475	.442	ผ่าน
41.	Resilience	ทางลบ	3.95	.824	2.66	.658	-5.69***	.000	.525	.526	ผ่าน

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

## ภาคผนวก ค

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## ตัวอย่างแบบสอบถาม

ตอนที่ 1: แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. อายุ ..... ปี
3. นิสิต ( ) ชั้นปีที่ 1 ( ) ชั้นปีที่ 2 ( ) ชั้นปีที่ 3 ( ) ชั้นปีที่ 4  
( ) ชั้นปีที่ 5 ( ) ชั้นปีที่ 6
4. คณะ .....
5. GPAX (เกรดเฉลี่ยสะสม)..... (เต็ม 4.00)
6. ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ ( ) ครอบครัว ( ) เพื่อน ( ) คนเดียว  
( ) อื่นๆ โปรดระบุ .....

## ตอนที่ 2 แบบสำรวจบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ (60 ข้อ)

**คำชี้แจง** กรุณาอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อโดยละเอียดก่อนทำเครื่องหมาย O ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด และโปรดทำให้ครบทุกข้อ โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

- 1 หมายถึง ท่าน **ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง** กับข้อความนั้น
- 2 หมายถึง ท่าน **ไม่เห็นด้วย** กับข้อความนั้น
- 3 หมายถึง ท่าน **เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกๆกัน** กับข้อความนั้น
- 4 หมายถึง ท่าน **เห็นด้วย** กับข้อความนั้น
- 5 หมายถึง ท่าน **เห็นด้วยอย่างยิ่ง** กับข้อความนั้น

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1	ไม่เห็นด้วย 2	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกๆกัน 3	เห็นด้วย 4	เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5
1. รู้สึกหดหู่บ่อย ๆ	1	2	3	4	5
2. ทำทุกอย่างตามแผนที่ตนเองวางไว้	1	2	3	4	5
3. ....	1	2	3	4	5
4. ....	1	2	3	4	5
5. ....	1	2	3	4	5
6. ....	1	2	3	4	5
7. ....	1	2	3	4	5
8. ....	1	2	3	4	5
9. ....	1	2	3	4	5
10. ....	1	2	3	4	5
11. ....	1	2	3	4	5
12. ....	1	2	3	4	5
13. ....	1	2	3	4	5
14. ....	1	2	3	4	5
15. ....	1	2	3	4	5
16. ....	1	2	3	4	5

ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง 1	ไม่เห็น ด้วย 2	เห็นด้วย และไม่ เห็นด้วย พอๆกัน 3	เห็นด้วย 4	เห็นด้วย อย่างยิ่ง 5
17. ....	1	2	3	4	5
18. ....	1	2	3	4	5
19. ....	1	2	3	4	5
20. ....	1	2	3	4	5
21. ....	1	2	3	4	5
22. ....	1	2	3	4	5
23. ....	1	2	3	4	5
24. ....	1	2	3	4	5
25. ....	1	2	3	4	5
26. ....	1	2	3	4	5
27. ....	1	2	3	4	5
28. ....	1	2	3	4	5
29. ....	1	2	3	4	5
30. ....	1	2	3	4	5
31. ....	1	2	3	4	5
32. ....	1	2	3	4	5
33. ....	1	2	3	4	5
34. ....	1	2	3	4	5
35. ....	1	2	3	4	5
36. ....	1	2	3	4	5
37. ....	1	2	3	4	5
38. ....	1	2	3	4	5
39. ....	1	2	3	4	5
40. ....	1	2	3	4	5
41. ....	1	2	3	4	5
42. ....	1	2	3	4	5
43. ....	1	2	3	4	5
44. ....	1	2	3	4	5
45. ....	1	2	3	4	5



ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง 1	ไม่เห็น ด้วย 2	เห็นด้วย และไม่ เห็นด้วย พอๆกัน 3	เห็นด้วย 4	เห็นด้วย อย่างยิ่ง 5
46. ....	1	2	3	4	5
47. ....	1	2	3	4	5
48. ....	1	2	3	4	5
49. ....	1	2	3	4	5
50. ....	1	2	3	4	5
51. ....	1	2	3	4	5
52. ....	1	2	3	4	5
53. ....	1	2	3	4	5
54. ....	1	2	3	4	5
55. ....	1	2	3	4	5
56. ....	1	2	3	4	5
57. ....	1	2	3	4	5
58. ....	1	2	3	4	5
59. ....	1	2	3	4	5
60. ....	1	2	3	4	5

### ตอนที่ 3 แบบสำรวจทุนทางจิตวิทยา (39 ข้อ)

**คำชี้แจง** กรุณาอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อโดยละเอียดก่อนทำเครื่องหมาย O ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด และโปรดทำให้ครบทุกข้อ โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

- 1 หมายถึง ท่าน **ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง** กับข้อความนั้น
- 2 หมายถึง ท่าน **ไม่เห็นด้วย** กับข้อความนั้น
- 3 หมายถึง ท่าน **เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกๆกัน** กับข้อความนั้น
- 4 หมายถึง ท่าน **เห็นด้วย** กับข้อความนั้น
- 5 หมายถึง ท่าน **เห็นด้วยอย่างยิ่ง** กับข้อความนั้น

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1	ไม่เห็นด้วย 2	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกๆกัน 3	เห็นด้วย 4	เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5
1. ฉันรู้สึกมั่นใจ หากฉันต้องวิเคราะห์หาทางแก้ปัญหาด้านการเรียนในระยะยาว	1	2	3	4	5
2. ฉันรู้สึกมั่นใจ หากต้องทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนต่างคณะ เพื่อวิเคราะห์ปัญหา	1	2	3	4	5
3. ....	1	2	3	4	5
4. ....	1	2	3	4	5
5. ....	1	2	3	4	5
6. ....	1	2	3	4	5
7. ....	1	2	3	4	5
8. ....	1	2	3	4	5
9. ....	1	2	3	4	5
10. ....	1	2	3	4	5
11. ....	1	2	3	4	5
12. ....	1	2	3	4	5

ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง 1	ไม่เห็น ด้วย 2	เห็นด้วย และไม่เห็น ด้วย พอกๆกัน 3	เห็น ด้วย 4	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง 5
13. ....	1	2	3	4	5
14. ....	1	2	3	4	5
15. ....	1	2	3	4	5
16. ....	1	2	3	4	5
17. ....	1	2	3	4	5
18. ....	1	2	3	4	5
19. ....	1	2	3	4	5
20. ....	1	2	3	4	5
21. ....	1	2	3	4	5
22. ....	1	2	3	4	5
23. ....	1	2	3	4	5
24. ....	1	2	3	4	5
25. ....	1	2	3	4	5
26. ....	1	2	3	4	5
27. ....	1	2	3	4	5
28. ....	1	2	3	4	5
29. ....	1	2	3	4	5
30. ....	1	2	3	4	5
31. ....	1	2	3	4	5
32. ....	1	2	3	4	5
33. ....	1	2	3	4	5
34. ....	1	2	3	4	5

ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง 1	ไม่เห็น ด้วย 2	เห็นด้วย และไม่เห็น ด้วย พอกๆกัน 3	เห็น ด้วย 4	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง 5
35. ....	1	2	3	4	5
36. ....	1	2	3	4	5
37. ....	1	2	3	4	5
38. ....	1	2	3	4	5
39. ....	1	2	3	4	5

**ตอนที่ 4 แบบสำรวจความสุข ฉบับสั้น (20 ข้อ)**

**คำชี้แจง** กรุณาอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อโดยละเอียดก่อนทำเครื่องหมาย O ลงในช่องว่างที่ **ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด ในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา** และโปรดทำให้ครบทุกข้อ โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

- 1 หมายถึง ท่าน **ไม่ตรงเลย**กับข้อความนั้น
- 2 หมายถึง ท่าน **ค่อนข้างไม่ตรง** กับข้อความนั้น
- 3 หมายถึง ท่าน **ค่อนข้างตรง** กับข้อความนั้น
- 4 หมายถึง ท่าน **ตรงที่สุด** กับข้อความนั้น

ข้อความ	ไม่ตรงที่สุด	ค่อนข้างไม่ตรง	ตรงและ ไม่ตรง พอๆ กัน	ค่อนข้างตรง	ตรงที่สุด
	1	2	3	4	5
1 ไม่ว่าฉันจะทำดีสักเพียงใด ก็ไม่มีอะไรดีขึ้นในชีวิต	1	2	3	4	5
2 ฉันเชื่อว่า ในสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุดก็ยังมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นได้เสมอ	1	2	3	4	5
3 .....	1	2	3	4	5
4 .....	1	2	3	4	5
5 .....	1	2	3	4	5
6 .....	1	2	3	4	5
7 .....	1	2	3	4	5
8 .....	1	2	3	4	5
9 .....	1	2	3	4	5
10 .....	1	2	3	4	5
11 .....	1	2	3	4	5
12 .....	1	2	3	4	5
13 .....	1	2	3	4	5
14 .....	1	2	3	4	5
15 .....	1	2	3	4	5
16 .....	1	2	3	4	5
17 .....	1	2	3	4	5
18 .....	1	2	3	4	5
19 .....	1	2	3	4	5
20 .....	1	2	3	4	5

ขอขอบคุณในความร่วมมือตอบแบบสอบถาม

### ประวัติผู้วิจัย

นางสาวกฤติยา ไรจนรุ่งเรืองพร เกิดเมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2534 ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาที่โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย เขตพญาไท จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปัจจุบันกำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2557

สามารถติดต่อได้ที่อีเมลล์: kittiya.r@hotmail.com

นางสาวชนัสระวี รตินันท์กุล เกิดเมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2534 ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาที่โรงเรียนมอ.วิทยานุสรณ์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ปัจจุบันกำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2557

สามารถติดต่อได้ที่อีเมลล์: chanusrawee@gmail.com

นางสาวชวิศา ศรีสินธรา เกิดเมื่อวันที่ 7 กันยายน พ.ศ. 2534 ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาที่โรงเรียนพระฤทธิยศคอนแวนต์ เขตคลองเตย จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปัจจุบันกำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2557

สามารถติดต่อได้ที่อีเมลล์: chawisa.07@gmail.com