

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบและการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน

นายภิญญ อุทยานันท์ 513 74098 38
นางสาวทิพย์สุดา แต่งวัฒนานุกูล 513 74373 38
นางสาวเพ็ญนภา ประยงค์ทรัพย์ 513 74797 38

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2554

THE RELATIONSHIP BETWEEN FIVE-FACTOR PERSONALITY AND SELF-ESTEEM
AMONG OVERWEIGHT INDIVIDUALS

Mr. Peenyoul	Auyanun	513 74098 38
Miss Tipsuda	Taengwattanukul	513 74373 38
Miss Pennapa	Prayongsub	513 74797 38

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 2011

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบและการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน.(THE RELATIONSHIP BETWEEN FIVE-FACTOR
PERSONALITY AND SELF-ESTEEM AMONG OVERWEIGHT INDIVIDUALS)

อ.ที่ปรึกษา: อาจารย์ ดร.อภิษฎา ไชยวุฒิกรณวานิช, 72 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพแบบต่างๆ
กับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ
นิสิต นักศึกษาผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและน้ำหนักในระดับอ้วนและกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่าจำนวน 152 คน เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามดัชนีมวล
กาย (BMI) มาตรฐานบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ และมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้การ
วิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน
และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเพศหญิงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ต่ำกว่าผู้ที่มี
น้ำหนักเกินมาตรฐานเพศชาย ($t = 1.498, p > .05$)
2. บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านการเปิดรับประสบการณ์ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการ
เห็นคุณค่าในตนเอง ในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ($r = .333, p < .01$)
- 3.บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านการเปิดเผยตนเอง มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็น
คุณค่าในตนเอง ในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ($r = .409, p < .01$)
4. บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก และบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้าน
ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ร่วมกันทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองได้ร้อยละ 43.30

สาขาวิชา.....จิตวิทยา.....ลายมือชื่อนิสิต.....
.....
.....
ปีการศึกษา.....2554.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

THE RELATIONSHIP BETWEEN FIVE-FACTOR PERSONALITY AND SELF-ESTEEM AMONG OVERWEIGHT INDIVIDUALS. SENIOR PROJECT ADVISOR: LECTURER DR. APITCHAYA CHAIWUTIKORNWANICH 72 pp.

The purpose of this research was to study the relationship between five-factor personality and self-esteem among overweight individuals. Data were collected from 152 overweight students from universities. The research instruments were Body Mass Index, Five-factor personality scale and Self-esteem scale. Data were analyzed using Independent t-test , Pearson’s correlation coefficient and Multiple regression.

Results are as follows:

1. Self-esteem of overweight female is not significantly lower than Self-esteem of overweight male ($t = 1.498, p > .05$)
2. Openness to Experience has a positive correlation with self-esteem. ($r = .333, p < .01$)
3. Extraversion has a positive correlation with self-esteem. ($r = .409, p < .01$)
4. Conscientiousness and Neuroticism be combined in order to predict self-esteem and can explain the variance in the variation of the procrastination 43.30 %

Program.....Psychology.....Student’s signature.....

.....

Academic year.....2001..... Advisor’s signature.....

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความช่วยเหลือจากผู้เกี่ยวข้องหลายๆ ท่าน ในเบื้องต้นขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร. อภิชนา ไชยวุฒิกิรณวณิช อาจารย์ที่ปรึกษาที่คอยให้คำแนะนำ ตรวจสอบข้อมูลให้ถูกต้อง อีกทั้งท่านดร. อภิชนา ไชยวุฒิกิรณวณิช ยังเป็นผู้ให้กำลังใจและคอยดูแลผู้วิจัยด้วยความใส่ใจเป็นอย่างยิ่ง ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศันนงค์ มณีศรี ที่กรุณาอนุญาตให้ผู้วิจัยนำมาตรวจวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบมาใช้ในการทำการวิจัยให้ถูกต้อง ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์หยกฟ้า อิศรานนท์ ที่กรุณาให้คำแนะนำในการใช้สถิติในการตรวจสอบข้อมูลให้ถูกต้อง และขอขอบพระคุณคณาจารย์คณะจิตวิทยาทุกคนในการเข้ารับฟังการนำเสนองานวิจัย และให้คำแนะนำแก่ทีมงานวิจัย เพื่อให้งานวิจัยครั้งนี้มีความผิดพลาดหรือข้อบกพร่องน้อยที่สุด

ขอขอบคุณนิสิตคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทุกคนที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัย และสุดท้ายนี้ขอขอบคุณนิสิต และนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรีหรือเทียบเท่าที่ให้ความร่วมมือและเสียสละเวลาส่วนตัวในการเก็บข้อมูล ทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จขึ้นมาได้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	5
ดัชนีมวลกาย.....	5
บุคลิกภาพ.....	7
การเห็นคุณค่าในตนเอง.....	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	21
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	23
สมมติฐานการวิจัย.....	23
คำจำกัดความในการวิจัย.....	24
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	27
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	28
กลุ่มตัวอย่าง.....	28
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	28
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	33
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
บทที่ 4 การอภิปรายผล.....	50
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	56

สารบัญ

หน้า

รายการอ้างอิง

รายการอ้างอิงภาษาไทย.....60

รายการอ้างอิงภาษาอังกฤษ.....62

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.64

ภาคผนวก ข.67

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่

1.1 ค่าดัชนีมวลกายตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1998).....	6
1.2 ค่าดัชนีมวลกายตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (1998) อ้างอิงตามกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2541).....	6
2.1 ค่าดัชนีมวลกายตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (1998) อ้างอิงตามกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2541).....	28
2.2 แสดงข้อความทางบวกและข้อความทางลบของมาตรวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ...30	
2.3 เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น.....	32
3.1 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วน บุคคล.....	36
3.2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของดัชนีมวลกาย บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	37
3.3 แสดงการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าใน ตนเอง ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายและเพศหญิง (N=152).....	39
3.4 แสดงการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านการเปิดรับ ประสบการณ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	40
3.5 แสดงการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านการเปิดเผย ตนเองกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	41
3.6 แสดงค่า Tolerance และค่า VIF ของตัวแปรอิสระต่าง ๆ ที่ได้จากการวิเคราะห์ด้วยสถิติ การถดถอยพหุคูณ (N = 152).....	42
3.7 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ ห้า องค์ประกอบ กับการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการใส่ตัวแปรทุกตัวเข้าไปพร้อมกัน (ENTER).....	43
3.8 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปรตาม (Y) กับตัวแปรอิสระ (X) และ ระหว่างตัวแปรอิสระด้วยกันเองของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน.....	47

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่

3.9 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรอิสระที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสู่ สมการถดถอยโดยใช้วิธีวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นบันได.....	48
3.10 อัตราส่วน t ในตัวแปรอิสระตัวอื่นๆ ที่ยังไม่ถูกเลือกเข้าสมการ	49
3.11 แสดงค่าสถิติของตัวแปรอิสระที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสู่สมการถดถอย $S.E._b$	50

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากคำกล่าวที่ว่าเด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ที่ดีในวันหน้านั้น แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของเด็กและเยาวชนว่าเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาสังคมไทยซึ่งการที่เยาวชนจะเจริญเติบโตขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างด้วยกัน ซึ่งปัจจัยหนึ่งที่สำคัญนี้ คือ ภาวะโภชนาการ ภาวะโภชนาการของเยาวชนนั้นเป็นดัชนีบ่งชี้ที่ดีของภาวะสุขภาพโดยรวมของเด็ก อันเป็นต้นทุนสำคัญที่ส่งเสริมให้เด็กเติบโตได้เต็มศักยภาพ

ปัจจุบันอุบัติการณ์ภาวะโภชนาการเกิน โรคอ้วนและน้ำหนักเกินมาตรฐาน เป็นปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นและมีแนวโน้มว่าจะเกิดมากขึ้นเรื่อยๆ ในหลายประเทศที่เป็นสังคมอุตสาหกรรม หรือกำลังพัฒนาไปสู่ประเทศอุตสาหกรรมใหม่ สำหรับในประเทศไทยนั้น พบว่าเด็กไทยอายุ 2-18 ปี จำนวน 17.6 ล้านคน เป็นโรคอ้วนร้อยละ 8 กลุ่มวัยรุ่นอายุ 13-18 ปี ร้อยละ 9 เป็นวัยที่เป็นโรคอ้วนมากที่สุด ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมกราดการออกกำลังกาย ขอบนั่งดูทีวี หรือเล่นเกม คอมพิวเตอร์ทั้งวัน และยังบริโภคอาหารประเภทขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน อาหารสำเร็จรูปเกินจำเป็น (กระทรวงสาธารณสุข, 2551)

จากปรากฏการณ์ปัญหาโภชนาการเกิน โรคอ้วนและน้ำหนักเกินมาตรฐานในวัยรุ่นที่กล่าวมาข้างต้น บ่งชี้ให้เห็นว่าเยาวชนประเทศไทยกำลังถูกคุกคามจากภาวะโรคอ้วน ที่เป็นภัยเงียบของสังคมไทย เยาวชนมีแนวโน้มที่จะมีภาวะโภชนาการเกินกันมากยิ่งขึ้น โดยเกิดจากปัจจัยหลายอย่างด้วยกัน เช่น การที่ประเทศไทยกำลังพัฒนาไปสู่ประเทศอุตสาหกรรมซึ่งมีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และวิทยาการ ความสะดวกสบายพร้อมๆ กับการเข้ามาสู่วิถีชีวิตคนไทยมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีการรับเอาอิทธิพลและวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาผสมผสานกับวิถีดั้งเดิม ทำให้รูปแบบและแนวทางในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลง จนก่อให้เกิดพฤติกรรมกราดการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพของคนในสังคมด้วย กล่าวคือ วัยรุ่นมีการบริโภคอาหารที่มากขึ้น จนเกิดเป็นลัทธิบริโภคนิยมนายกดย่อมในสังคมไทย รูปแบบการบริโภคหันไปพึ่งพาอาหารประเภทอาหารจานด่วน (Fast Food) ซึ่งมีปริมาณไขมันและคาร์โบไฮเดรตสูง

(สุชาติา มะโนทัย , 2539) ในขณะที่การ บริโภคอาหารประเภทผักและผลไม้ รวมไปถึงการออกกำลังกายที่ลดน้อยลง

จากข้อมูลของสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย พบว่า เด็กไทยเป็นโรคอ้วนสูงมาก คิดเป็นสัดส่วน 15% ของเด็กไทย และข้อมูลล่าสุดบ่งบอกว่าในเอเชียแปซิฟิกเด็กอ้วนไทยติดอันดับ 2 รองจากออสเตรเลีย จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ชัดแล้วว่าสถานการณ์ของการเป็นโรคอ้วนในกลุ่มเด็กและเยาวชนนั้นยังคงอยู่ในอัตราที่สูงและคาดว่าจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทุกปีซึ่งส่งผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาวได้

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเจริญเติบโต มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรวดเร็ว ร่างกายมีปริมาณความต้องการพลังงานต่อวันมากกว่าในวัยอื่นๆ เด็กจะหิวเก่ง รับประทานเก่ง และวัยรุ่นที่อยู่ในเมืองซึ่งมีอาหารที่อุดมสมบูรณ์ มีช่องทางในการรับประทานอาหารที่มีไขมัน แป้งและแคลอรีมากเกินไป นอกจากอาหารจำพวกไขมันและแป้งซึ่งเป็นที่ยอมรับในกลุ่มวัยรุ่นมากแล้วนั้น อาหารสำเร็จรูปและอาหารขยะ (Junk Food) ที่ให้พลังงานสูง ก็เข้ามามีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยของวัยรุ่นมากขึ้นด้วย

นอกเหนือจากการพยายามควบคุมภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วนที่กำลังเข้าครอบงำประเทศไทยแล้วนั้น สิ่งที่ต้องระแวดระวังควบคู่ไปด้วยนั้นคือ ผลกระทบจากภาวะนี้ที่ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ มากมายทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม สำหรับในด้านร่างกายนั้น คนอ้วนมีโอกาสเป็นโรคหลายชนิดมากกว่าคนทั่วไป เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง กระดูกและข้อเสื่อม เป็นต้น ในแง่ของด้านจิตใจและสังคมนั้น คือ การสูญเสียภาพลักษณ์ทางร่างกาย สูญเสียคุณค่าในตนเอง มีปัญหาทางอารมณ์และสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังการศึกษาที่พบว่านอกจากภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วนจะทำให้เกิดโรคต่างๆ แล้วยังทำให้วัยรุ่นมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Drake, 1988) เกิดปมด้อยเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเอง เป็นผลเสียต่อบุคลิกภาพเมื่ออยู่ในสังคม (ดำรง กิจสกุล , 2538) นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ เนื่องจากต้องสูญเสียสภาพทางเศรษฐกิจในการควบคุมภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือเยียวยาโรคต่างๆ ที่มีความเกี่ยวเนื่องกับความอ้วนอีกด้วย จากการศึกษาเกี่ยวกับลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีของมาสโลว์ โดยสำรวจจากบุคคลแต่ละช่วงอายุ พบว่าบุคคลในช่วงวัยรุ่นให้ความสำคัญต่อความต้องการการเห็นคุณค่าในเอง (Esteem need) หากในช่วงชีวิตวัยรุ่นได้รับประสบการณ์ที่ไม่ดี จะมีผลให้วัยรุ่นสับสนและปรับตัวในสังคม ลำบาก ส่วนวัยรุ่นที่มีประสบการณ์ที่ดีจะสามารถปรับตัวได้ดีในสังคม มีอารมณ์มั่นคง มีความพึงพอใจในตนเอง

พร้อมที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันข้างหน้า (Hurlock, 1973) ในขณะเดียวกันช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิต ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และความคิด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผลต่อความสับสนในการแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน และการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพของวัยรุ่นที่ตามมา

รูปลักษณะทางร่างกายนั้นเป็นส่งผลอย่างยิ่งต่อทั้งทั้งอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล Tiggemann (1997) กล่าวคือ หากบุคคลเกิดความไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเองนั้น อาจก่อให้เกิดปัญหาทางลบต่างๆ ตามมา เช่น การลดน้ำหนักอย่างหักโหม ความผิดปกติในการรับประทานอาหารอันเนื่องมาจากการพยายามควบคุมน้ำหนัก ซึ่งมีผลร้ายต่อทั้งอารมณ์และร่างกายของบุคคล (Wilson, 2005) ซึ่งอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของกระบวนการทางจิตวิทยาของบุคคล โดยมีการรับรู้และแสดงพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปทั้งที่เกิดจากการเรียนรู้ส่วนตนและประสบการณ์ที่ตนเองได้รับจากคนรอบข้าง

บุคลิกภาพเป็นผลรวมของลักษณะเชิงจิตวิทยาของบุคคลแต่ละคน มีผลต่อการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมหลากหลายของบุคคลนั้น ทั้งส่วนที่เป็นลักษณะภายนอกที่สังเกตเห็นได้ง่าย และลักษณะภายในที่สังเกตเห็นได้ยาก (Zimbardo & Ruch, 1980) ดังนั้นบุคลิกภาพส่วนตนจึงเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นรับรู้ตนเองได้ว่าเป็นเช่นไร และเห็นคุณค่าตนเองในระดับใด บุคลิกภาพที่แตกต่างกันของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือมีภาวะอ้วนอาจจะส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การเคลื่อนไหวร่างกายก็เชื่องช้า ซึ่งส่งผลถึงบุคลิกภาพและทำให้เกิดความกดดันจากการดำรงชีวิตรวมถึงไม่กล้าเข้าสังคม เพราะถูกคนมอง มักจะไม่ได้รับการยอมรับ และที่เลวร้ายกว่านั้นก็คือ การโดนเพื่อนล้อหรือกลั่นแกล้ง จากการศึกษาของ Puhl และ Brownell (2001) พบว่าทัศนคติในแง่ลบต่อความอ้วนนั้นที่มีอย่างแพร่หลายนั้น นำมาซึ่งการต่อต้านและแบ่งแยกคนอ้วนทั้งจากสถานที่ทำงานหรือสถานศึกษาซึ่งส่งผลกระทบต่อด้านของจิตใจ คือสูญเสียความมั่นใจในตนเองจนทำให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองลดลงได้ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้คนอ้วนเกิดความหดหู่ รังเกียจตัวเอง มองโลกในแง่ร้าย มีอาการซึมเศร้า และร้ายแรงที่สุดอาจนำไปสู่ปัญหาการฆ่าตัวตายได้

บุคลิกภาพมีความเชื่อมโยงกับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำถูกเชื่อมโยงกับภาวะวิตกกังวล ปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพ การรับรู้ถึงการถูกทารุณจากสังคม และการรู้สึกแปลกแยก และอาจเกี่ยวเนื่องกับตัวแปรบุคลิกภาพบางอย่าง เช่น ความไม่

มันคงทางอารมณ์ (Neuroticism), อคติต่อความน่าฟังปรารถนาของสังคม หรือ บุคลิกภาพการหลงตัวเองของบุคคลด้วย (Crock & Luhtanen, 2003; Leary, 1983)

ร่างกายคือภาพปรากฏต่อสังคม และสังคมเป็นตัวกำหนดการรับรู้เกี่ยวกับร่างกายของบุคคล ด้วยเหตุนี้บุคลิกภาพส่วนตนและประสบการณ์ที่ได้รับรู้จากบุคคลแวดล้อมในสังคม จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นรับรู้ตนเองได้ว่าเป็นเช่นไรและเห็นคุณค่าตนเองในระดับใด การที่วัยรุ่นมีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือมีภาวะอ้วนจะส่งผลกระทบต่อให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ มากกว่าคนปกติแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อมากมายในระดับของจิตใจ โดยอาจส่งผลให้เกิดความไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง สูญเสียความมั่นใจ และทำให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำดังที่กล่าวมาแล้ว แต่หากบุคคลมีลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไปอาจส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับที่แตกต่างกันไป องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ประการ คือ องค์ประกอบภายใน และองค์ประกอบภายนอก โดยที่ลักษณะทางกายภาพก็เป็นหนึ่งในองค์ประกอบภายในตนเอง เช่น ความสวยงามของรูปร่างหน้าตา ความคล่องแคล่วว่องไว บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดี มีภาพลักษณ์ทางร่างกายที่น่าพึงพอใจ จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า อย่างไรก็ตามปัจจัยลักษณะทางกายภาพของบุคคลนั้นจะส่งผลต่อความรู้สึกในการเห็นคุณค่าในตนเองมากน้อยเพียงใด ยังขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆ (Coopersmith, 1981) กล่าวได้ว่าประสบการณ์การได้รับการยอมรับทางสังคม ลักษณะทางจิตวิทยา รูปแบบ ความรู้สึกที่เป็นผลมาจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ไปตลอดชีวิตของบุคคลนั้นล้วนส่งผลกระทบต่อเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล จากการศึกษาของ Gidi Rubinsteil (2005) พบว่า ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือมีภาวะอ้วนและมีลักษณะบุคลิกภาพแบบความไม่มันคงทางอารมณ์ (Neuroticism) จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับที่ต่ำที่สุด และพบว่าผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือมีภาวะอ้วนและมีลักษณะบุคลิกภาพแบบความมีจิตสำนึก (Conscientiousness) จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับที่สูงที่สุด

Ohlsen, 1970 กล่าวว่า กระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา สามารถเสริมสร้างและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผล ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถพัฒนาและเพิ่มพูนให้เกิดขึ้นได้ในวัยรุ่น และการเรียนรู้ลักษณะบุคลิกภาพพื้นฐานของบุคคลนั้นเป็นหนึ่งในตัวบ่งชี้ที่จะทำให้เข้าใจถึงกระบวนการคิด ความรู้สึก ลักษณะทางจิตวิทยา และพฤติกรรมที่วัยรุ่นแสดงออก เพื่อ เป็นส่วนช่วยในการหาแนวทางในเสริมสร้างให้วัยรุ่นเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและแสวงหาเอกลักษณ์ของตนได้สำเร็จ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นผู้มีปัญหาภาวะโภชนาการเกินนั้นคือ การมีน้ำหนักที่เกินมาตรฐานหรือมีภาวะอ้วน เพราะ

วัยรุ่นกลุ่มนี้มักจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับที่ต่ำกว่าผู้ที่มีน้ำหนักปกติ อันเนื่องมาจากการที่มีลักษณะทางกายภาพที่ผิดจากค่านิยมของคนในสังคม ด้วยเหตุนี้เองผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์กันระหว่างบุคลิกภาพแบบต่างๆ กับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน หรือมีภาวะโรคอ้วน เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ซึ่งเป็นการช่วยลดปัญหาในระดับจิตใจ คือ การเกิดความหดหู่ มองโลกในแง่ร้าย ซึมเศร้า หักเลี้ยวสังคม และร้ายแรงที่สุดคือการนำไปสู่ปัญหาการฆ่าตัวตายได้

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้ แบ่งออกเป็น 3 หัวข้อใหญ่ๆ ได้แก่

1. ดัชนีมวลกาย (BMI)
2. บุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ (The Big Five Model)
3. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดัชนีมวลกาย (BMI)

เกณฑ์กำหนดภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน

ในทางปฏิบัติทั่วไป นิยมใช้เกณฑ์ตัดสินภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายและสะดวกคือการวัดสัดส่วน โดยวัดความสูง น้ำหนักและความหนาของผิวหนัง แต่วิธีที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล และเป็นเกณฑ์ที่ได้รับมาตรฐานทางสาธารณสุข คือการคำนวณหา ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index; BMI) โดยมีวิธีคือ วัดความสูงและน้ำหนัก ซึ่งนิยมแสดงเป็นดัชนีมวลกาย (BMI) กิโลกรัม/เมตร² โดยจะวัดความสูงเมื่อไม่ได้ใส่รองเท้า วัดน้ำหนักเมื่อใส่เสื้อผ้า น้อยที่สุด ใช้ได้ในผู้ชายและผู้หญิง (WHO, 1998)

ปัจจุบันองค์การอนามัยโลกได้กำหนดค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ขึ้นใหม่ โดยมีหลักเกณฑ์ต่อไปนี้ (WHO, 1998)

ตารางที่ 1.1 ค่าดัชนีมวลกายตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1998)

ดัชนีมวลกาย (BMI)	ความหมาย
BMI (กิโลกรัม/เมตร ²) < 18.5	น้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน (ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์)
BMI (กิโลกรัม/เมตร ²) 18.5 – 24.9	น้ำหนักมาตรฐาน (ภาวะโภชนาการปกติ)
BMI (กิโลกรัม/เมตร ²) ≥ 25	น้ำหนักเกินมาตรฐาน (ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์)
โดยแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ	
BMI (กิโลกรัม/เมตร ²) 25 – 29.9	เริ่มอ้วน (น้ำหนักเกินมาตรฐาน)
BMI (กิโลกรัม/เมตร ²) 30 – 34.9	อ้วนระดับ 1 (โรคอ้วนขั้นที่ 1)
BMI (กิโลกรัม/เมตร ²) 35 - 39.9	อ้วนระดับ 2 (โรคอ้วนขั้นที่ 2)
BMI (กิโลกรัม/เมตร ²) ≥ 40	อ้วนระดับ 3 (โรคอ้วนขั้นที่ 3)

ที่มา : World Health organization (1998)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข(2541) สรุปเกณฑ์สำหรับคนไทยตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1998) ดังนี้

ตารางที่ 1.2 ค่าดัชนีมวลกายตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (1998) อ้างอิงตามกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2541)

ดัชนีมวลกาย (BMI)	ความหมาย
BMI (กิโลกรัม/เมตร ²) < 18.5	น้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน (ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์)
BMI (กิโลกรัม/เมตร ²) 18.5 – 24.9	น้ำหนักมาตรฐาน (ภาวะโภชนาการปกติ)
BMI (กิโลกรัม/เมตร ²) 25 – 29.9	เริ่มอ้วน/น้ำหนักเกินมาตรฐาน (ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์)
BMI (กิโลกรัม/เมตร ²) ≥ 30	อ้วน (โรคอ้วน)

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ

ความหมายของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพนั้นมาจากคำในภาษาละตินที่ว่า “Persona” ซึ่งหมายความว่าหน้ากากตัวละครที่ใช้แสดง ต่อมาได้ขยายความหมายรวมถึงภาพลักษณ์ของบุคคลที่ใช้แสดงออกสู่สาธารณชน คำว่า บุคลิกภาพ เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลที่บ่งบอกความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยได้มีผู้ให้ความหมายไว้ต่างๆ กันดังนี้

Cattell (1950) ได้ให้ความหมายของคำว่าบุคลิกภาพว่า คือ สิ่งที่ช่วยในการทำนายว่าบุคคลจะมีพฤติกรรมเช่นไรในสถานการณ์หนึ่งๆ ที่เกิดขึ้น บุคลิกภาพเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคลทั้งที่เป็นพฤติกรรมภายนอก และภายในที่ซ่อนอยู่

Allport (1961) ได้ให้ความหมายว่า การจัดการที่เป็นพลวัตภายในตัวบุคคล อันประกอบไปด้วยระบบของกายและจิต ซึ่งเป็นตัวกำหนดลักษณะของพฤติกรรม และแนวคิดของบุคคล

Hilgard (1962) ได้ให้ความหมายว่า บุคลิกภาพ เป็นลักษณะส่วนรวมของบุคคล และการแสดงออกของพฤติกรรม ซึ่งชี้ให้เห็นความเป็นปัจเจกบุคคล ในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม รวมถึงลักษณะที่ส่งผลต่อการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่ ความรู้สึกนับถือตนเอง ความสามารถ แรงจูงใจ ปฏิกริยาในการเกิดอารมณ์ และลักษณะนิสัยที่สะสมจากประสบการณ์ชีวิต

Zimbardo และ Ruch (1980) ได้ให้ความหมายว่า บุคลิกภาพเป็นผลรวมของลักษณะเชิงจิตวิทยาของบุคคลแต่ละคน มีผลต่อการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมหลากหลายของบุคคลนั้น ทั้งส่วนที่เป็นลักษณะภายนอกที่สังเกตได้ง่ายและลักษณะภายในที่สังเกตได้ยาก ลักษณะที่หลากหลายดังกล่าว ส่งผลให้บุคคลแสดงออกต่างกันในแต่ละสถานการณ์และช่วงเวลา

Bootzin และคณะ (1991) ให้ความหมายว่า บุคลิกภาพ เป็นลักษณะนิสัยและรูปแบบของ ความคิด ความรู้สึก และการประพฤติปฏิบัติของบุคคลแต่ละคน

Eysenck (1976) ได้ให้ความหมายว่า เป็นการจัดลักษณะที่คงที่ของ ลักษณะ (Characteristic) ความรู้ สึก (Temperament) สติปัญญา (Intelligence) และลักษณะทางกายภาพของบุคคลที่เป็นตัวกำหนดการปรับตัวอย่างมีเอกลักษณ์ของตนเอง สู่สิ่งแวดล้อม

Mischel (1971) ได้ให้ความหมายว่า รูปแบบของพฤติกรรม แนวความคิด และอารมณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นลักษณะส่วนบุคคลที่จะมีการปรับ เปลี่ยนไปตามสถานการณ์ไปตลอดชีวิตของบุคคลนั้น

Freud (1927) กล่าวถึงบุคลิกภาพไว้ว่า เป็นการแสดงออกของบุคคลตามแรงขับ (Drive) ภายในตัวบุคคล โดยแรงขับของมนุษย์มี 2 อย่าง เรียกว่า สัญชาตญาณ (Instinct) ได้แก่ สัญชาตญาณของการมีชีวิต (Life Instinct) เช่น ความหิว ความต้องการทางเพศ สัญชาตญาณของความตาย (Death Instinct) เช่น ความก้าวร้าว การทำลาย

โครงสร้างบุคลิกภาพของ Freud ประกอบด้วยส่วนประกอบ 3 อย่าง ได้แก่

1. Id หมายถึง ลักษณะที่เป็นพื้นฐานดั้งเดิมของมนุษย์ ที่ทำให้มนุษย์ตอบสนองความต้องการตามสัญชาตญาณของตนเอง โดยไม่คำนึงถึงกฎระเบียบทางสังคมต่างๆ
2. Ego หมายถึง การรับรู้ของบุคคลตามสภาพการเป็นจริง การรู้ตัวเมื่อกระทำพฤติกรรมต่างๆ เป็นสิ่งที่ประสานระหว่าง Id กับ Superego
3. Superego หมายถึง ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี บาปบุญคุณโทษ และการคำนึงถึงศีลธรรม จริยธรรม

Jung (1966) ได้ให้ความหมายว่า บุคลิกภาพ เป็นพฤติกรรมทางสังคมของบุคคลที่แสดงออกมาจากระดับการรู้ตัว (Conscious) และจากแนวความคิดนี้ Jung ได้แบ่งประเภทของบุคลิกภาพออกเป็น 2 ประเภท เรียกว่า ทักษะคติ (Attitude) ได้แก่ ลักษณะเปิดเผย (Extravert) และลักษณะปิดตัว (Introvert)

สรุปได้ว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะทางจิตวิทยา รูปแบบ ความรู้สึก และการแสดงออกของบุคคลในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งจะเป็นรูปแบบเฉพาะในแต่ละบุคคล ที่เป็นผลมาจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม โดยจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ไปตลอดชีวิตของบุคคล

นั่นดังนั้นการศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพของบุคคลจึงเป็นสิ่งที่ช่วยในการทำนายว่าบุคคลจะมีพฤติกรรมเช่นไรในสถานการณ์หนึ่งๆ

การจำแนกประเภทบุคลิกภาพ

ในระยะแรกของการศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างของบุคลิกภาพ คุณลักษณะของบุคคลที่นักจิตวิทยาให้ความสนใจมีอยู่หลากหลายลักษณะด้วยกัน เช่น ความขี้อาย (Shy) ความก้าวร้าว/เชิงรุก (Aggressive) ความขี้เกียจ (Lazy) ความทะเยอทะยาน (Ambitious) ความจงรักภักดี (Loyal) และความขลาดกลัว (Timid) เป็นต้น โดยคุณลักษณะต่างๆ เหล่านี้เป็นลักษณะที่แสดงออกในสถานการณ์ต่างๆ จึงรวมเรียกว่า คุณลักษณะด้านบุคลิกภาพ ซึ่งสามารถใช้บ่งบอกถึงการเป็นบุคคลนั้นได้ชัดเจนขึ้น

การแบ่งประเภทของบุคลิกภาพโดยใช้เกณฑ์คุณลักษณะมีอยู่หลายวิธี แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกศึกษาตามแนวคิดของทฤษฎีบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ (The “Big Five” dimensions of personality)

ทฤษฎีบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีลักษณะนิสัย (Trait Theories) นักทฤษฎีในแนวคิดนี้มีความเห็นตรงกันว่า ลักษณะนิสัยเป็นพื้นฐานที่สำคัญของบุคลิกภาพ โดยมีนักทฤษฎีที่มีชื่อเสียง คือ Allport, Catell และ Eysenck

ปัจจุบันทฤษฎีบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบที่เป็นที่นิยมนั้นถูกพัฒนาขึ้นโดย Costa และ McCrae (1992) โดยใช้วิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor analysis) สามารถจัดประเภทลักษณะนิสัยได้กว้างๆ ออกเป็น 5 มิติ เรียกว่าเป็นรูปแบบบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ (Five-Factor Model of Personality) หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “Big Five” ซึ่งรูปแบบบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบนี้ได้มาจากการวิเคราะห์คำคุณศัพท์ที่ใช้อธิบายบุคลิกภาพจำนวนมาก

บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ (The Big Five Model) ตามแนวคิดของ Costa และ McCrae ประกอบด้วย 5 มิติดังนี้

มิติที่ 1 การเปิดเผยตนเอง (Extraversion) เป็นลักษณะที่เด่นชัดในการ แสดงออกต่อสังคม และปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก บุคคลประเภท Extravert นั้นจะมีลักษณะของการสนุกสนานไปกับการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น มีชีวิตชีวา ชอบเหตุการณ์ที่ตื่นเต้นเร้าใจ และมักประสบความสำเร็จในทางบวก บุคคลที่มีลักษณะดังนี้มักเป็นคนที่กระตือรือร้น และเป็นผู้นำใน

การทำกิจกรรมต่างๆ มีลักษณะของการยืนหยัดสิทธิของตน (Assertive) เวลาอยู่ในกลุ่มจะช่างพูดช่างคุย และเป็นที่ยึดใจความสนใจจากผู้อื่น

ส่วนบุคคลที่เป็น Introvert จะมีลักษณะตรงข้ามกับบุคคลที่เป็น Extravert มักเป็นคนที่มีลักษณะเก็บตัว เงียบขรึม สุขุม มองโลกในแง่ร้าย และมีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมน้อย ซื่อายบุคลิกภาพแบบ Introvert นั้นต้องการการกระตุ้นของสิ่งเร้าน้อยกว่าบุคคลประเภท Extravert

มิติที่ 2 ความเป็นมิตร (Agreeableness) เป็นลักษณะบุคคลที่ให้ความสำคัญในเรื่องของความร่วมมือ และความสามัคคีในสังคม บุคคลที่มีลักษณะนี้มักจะโอนอ่อนผ่อนปรนกับผู้อื่น มีความคิดเอาใจใส่ผู้อื่น กระตือรือร้นอยากจะช่วยเหลือผู้อื่น มีความเป็นมิตร ใจกว้างขวาง ฟังพาได้ และมีลักษณะประนีประนอม เป็นคนมองโลกในแง่ดี

บุคคลที่มีลักษณะ Disagreeableness จะยืนหยัดความคิดความสนใจของตนเองว่าอยู่เหนือผู้อื่น เห็นแก่ตัว และมักสงสัยในเจตนาของผู้อื่น โดยทั่วไปจะไม่ค่อยนึกถึงผู้อื่น เป็นเพราะว่าไม่ชอบที่จะขยายความเป็นตัวตนของเขาไปยังผู้อื่น บางครั้งนั้นมีความคิดที่ขัดแย้งกับผู้อื่น จนอาจมองว่าเป็นบุคคลที่ไม่เป็นมิตร ไม่ค่อยให้ความร่วมมือ

มิติที่ 3 การมีจิตสำนึก (Conscientiousness) เป็นลักษณะบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมแรงกระตุ้น โดยใช้ลักษณะของการมีจิตสำนึก เรียนรู้ที่จะจัดการกับความปรารถนาของตนเองและความสามารถที่จะต้านทานแรงกระตุ้นและสิ่งล่อใจ บุคคลที่มีลักษณะนี้มักจะมีมารอบคอบถี่ถ้วน ความรับผิดชอบ ความเป็นระเบียบเรียบร้อย มีวินัยตนเอง รวมไปถึงการมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Need for Achievement) ด้วย

ประโยชน์ของการมี Conscientiousness สูงนั้นเป็นที่แน่ชัดว่าจะเป็นผู้ที่มีจุดมุ่งหมาย มีความปรารถนาอย่างแรงกล้า เด็ดเดี่ยว และมีแนวโน้มที่จะบรรลุความสำเร็จ บุคคลที่มี Conscientiousness สูงมักถูกมองในทางบวกว่ามีความชาญฉลาด เชื่อถือได้ และในทางกลับกัน อาจถูกมองในทางลบได้ว่าเป็น คนที่ย่ำแย่ เป็นคนที่แสวงหาความสมบูรณ์แบบ และให้ความสำคัญกับงาน ยิ่งไปกว่านั้นคนที่มีความ Conscientious สูงเกินไป มักถูกมองว่าโอ้อวดอีกด้วย

บุคคลที่เป็น Unconscientiously นั้นถูกพิจารณาว่าเป็นคนที่เชื่อถือไม่ได้ มีความทะเยอทะยานต่ำ ขาดวินัยในตนเองแต่บุคคลที่มีจิตสำนึกต่ำ (Unconscientiously) ไม่จำเป็นต้องเป็นคนที่มีขาดหลักศีลธรรม แต่เป็นคนที่นำหลักศีลธรรมไปใช้ได้น้อย และละขาดชีวิตชีวาในการทำงานให้บรรลุถึงเป้าหมาย

มิติที่ 4 ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism หรือ Emotional Instability) บุคคลประเภทนี้มักมีแนวโน้มจะประสบกับอารมณ์ทางลบ เช่น ความวิตกกังวล (Anxiety) ความโกรธ (Anger) ความเศร้า (Sadness) ความเขินอาย (Embarrassment) ความรู้สึกผิด (Guilt) ความรังเกียจ (Disgust) เป็นต้น มักมีการตอบสนองทางอารมณ์สูงและรุนแรงกว่าปกติ อารมณ์ทางลบของบุคคลประเภทนี้มีแนวโน้มจะเกิดบ่อยและนาน อาจกล่าวได้ว่าเป็นบุคคลที่อารมณ์เสียบ่อย ปัญหาในการควบคุมอารมณ์นี้ทำให้ความสามารถในการคิด การตัดสินใจลดลง มีผลกระทบไปยังความเครียดซึ่งส่งผลให้เกิดการขัดขวางในการปรับตัวของบุคคลในสภาวะต่างๆ

ผู้ที่มีคะแนนด้าน Neuroticism ต่ำนั้น จะมีความวุ่นวายใจน้อย มีการตอบสนองทางอารมณ์ที่ไม่รุนแรง ไม่หมกมุ่นกับความรู้สึกทางลบ มีอารมณ์ผ่อนคลาย และมั่นคง สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่เคร่งเครียดได้อย่างไม่กังวลใจ

มิติที่ 5 การเปิดรับประสบการณ์ (Openness to Experience) เป็นลักษณะบุคคลที่มีความเด่นชัดในด้านจินตนาการ เป็นคนมีความคิดสร้างสรรค์ มีการตัดสินใจอย่างเป็นอิสระ เปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ ชอบความงดงามทางสุนทรีย์ เช่น ศิลปะ ความสวยงาม บุคคลประเภทนี้มีลักษณะอยากรู้ อยากเห็น สนใจกับโลกภายในและภายนอก มีชีวิตที่เต็มไปด้วยประสบการณ์ต่างๆ มากมาย เต็มใจเปิดรับแนวคิดที่แปลกใหม่และค่านิยมที่ไม่เป็นไปตามแบบแผน และมีประสบการณ์ทางอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบอย่างเฉลียวฉลาด

บุคคลที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำ จะมีลักษณะใจแคบ รับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ช้า ชอบแบบเดิมๆ ยึดติดกับความสบายที่เคยชิน ตรงไปตรงมา ชอบสิ่งที่ย่างมากกว่าสิ่งที่ซับซ้อน คลุมเครือ และเข้าใจยาก คนที่มีลักษณะนี้อาจถูกมองว่าเป็นคนอนุรักษ์นิยม และไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าตนเอง ซึ่งเป็นผลจากประสบการณ์ของบุคคล อันจะนำไปสู่ความเชื่อมั่นในคุณค่าและการนับถือตนเอง การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถและข้อจำกัดของตน ซึ่งจะส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิด การแสดงออก การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและการแสดงบทบาทต่างๆ ในชีวิต ซึ่งจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในอนาคต การเห็นคุณค่าในตนเองนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้สึกและ

ประสบการณ์ของบุคคล (Kelly, 1996; Khera, 1998; Linderfield, 2000; Pallandino, 1996; Posse and Mekgosa, 2001)

Golden and Lash (1994) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความเชื่อในตนเองและความสามารถที่ตนมีและรู้สึกถึงการมีคุณค่าของตน ทั้งนี้สภาพครอบครัวและประสบการณ์ในวัยเด็กจนถึงวัยรุ่นล้วนส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น

Hamacheck (1995) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินในสิ่งที่ตนเองกำลังทำและสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่ หากสิ่งนั้นบุคคลประเมินว่าเป็นสิ่งที่ดีมีคุณค่าและมีความสำคัญแล้ว ย่อมส่งผลให้บุคคลเกิดการชื่นชมและเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1981) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นทัศนคติต่อการยอมรับนับถือตนเองและเชื่อในความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและความมีคุณค่าของตน อีกทั้ง Coopersmith ยังได้กล่าวถึงสาเหตุของการมีคุณค่าในตนเองว่ามาจากแหล่งสำคัญซึ่งบุคคลใช้ เป็นสิ่งตัดสินความสำเร็จของตนเอง 4 แหล่งดังนี้

1. การมีอำนาจ (Power) หมายถึง การที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลและควบคุมบุคคลอื่นได้
2. การมีความสำคัญ (Significance) หมายถึง การได้รับการยอมรับ ได้รับการใส่ใจ รวมทั้งได้รับความรักใคร่จากบุคคลอื่นได้
3. การมีคุณความดี (Virtue) หมายถึง การยึดมั่นตามมาตรฐานทางจริยธรรมและศีลธรรมของสังคม
4. การมีความสามารถ (Competence) หมายถึง การประสานผลสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ

Felker (1974) ได้กล่าวถึงรูปแบบ 3 ลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่จำเป็นต่อกระบวนการตัดสินการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลไว้ดังนี้

1. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองว่า ตนเป็นผู้มีประสบการณ์และเป็นจุดศูนย์กลางของความสนใจ ทั้งในขณะที่อยู่ในกลุ่มและนอกกลุ่ม
2. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองว่า ตนสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมเมื่อตนประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในเป้าหมายที่ตั้งไว้

3. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองว่า ตนสามารถปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับสภาพการณ์ เมื่อประเมินตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าหรือไร้คุณค่า

นอกจากนั้น เขายังได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเป็นผลมาจากการพัฒนาความรู้สึกมีส่วนร่วม (Belonging) ความรู้สึกมีความสามารถ (Feeling Competent) และความรู้สึกมีคุณค่า (Feeling worthwhile) โดยความรู้สึกมีส่วนร่วมในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีส่วนร่วมในกลุ่มและได้รับการยอมรับจากสมาชิกในกลุ่มว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า

Diggory (1966) ได้กล่าวว่า บุคคลจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างสมบูรณ์ต่อเมื่อบุคคลนั้นได้กระทำเป้าหมายที่ตั้งไว้สำเร็จด้วยความสามารถของตนเอง บุคคลจะประเมินตนเองบนพื้นฐานที่ว่าตนมีความสามารถเพียงใดให้งาน สำเร็จ หากสามารถทำงานได้สำเร็จบุคคลจะประเมินตนเองไปในทางบวก ด้วยเหตุดังนี้การรับรู้ความสามารถของตนจึงมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเป็นอย่างมาก

ความรู้สึกมีคุณค่า การที่บุคคลมองตนเองว่าเป็นผู้ที่มีคุณค่าหรือไม่ขึ้นอยู่กับผลการประเมินจากสมาชิกในกลุ่มว่าเป็นในทางบวกหรือลบ รวมทั้งการเปรียบเทียบการกระทำของตนเองกับสมาชิกในกลุ่มด้วย หากทั้งสองอย่างที่กล่าวมาแล้วได้รับการประเมินในทางบวก บุคคลจะรับรู้ว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าคนหนึ่ง

Maslow (1970) ได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในชั้นที่ 4 รองลงมาจากความต้องการขั้นสูงสุด อันได้แก่ ความต้องการบรรลุศักยภาพแห่งตน (Self-actualization) การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดขึ้นจากการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นโดยตัดสินจากการตอบสนองของพ่อแม่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนรุ่นเดียวกัน น อื่นๆ ทั้งยังต้องอาศัยความเชี่ยวชาญหรือความสามารถบางอย่างของบุคคลนั้นมาประกอบด้วย การประเมินจะออกมาในรูปของทัศนคติหรือความเชื่อที่ตนจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในการทำสิ่งต่างๆ จะต้องใช้ความพยายามมากน้อยเพียงใด จะเสียใจหรือไม่หากล้มเหลว หากประเมินแล้วอยู่ในด้านบวก บุคคลจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์และมีความสำคัญต่อสังคม ในทำนองกลับกัน หากประเมินอยู่ในด้านลบ บุคคลจะรู้สึกมีปมด้อย อ่อนแอ ช่วยตัวเองไม่ได้

โดยปกติแล้วคนทั่วไปย่อมปรารถนาที่จะมีความมั่นคง มีการประเมินคุณค่าตนเองในระดับสูง มีความนับถือและเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งได้รับการตัดสินว่ามีคุณค่าจากผู้อื่น ในทางจิตวิทยาการเห็นคุณค่าในตนเองนับเป็นสิ่งที่ดี เนื่องจากคุณลักษณะดังกล่าวจะช่วยเตรียมสภาวะทางจิตใจให้มีความสอดคล้องกับความคาดหวังในความสำเร็จ การได้รับการยอมรับ และความเข้มแข็งทางจิตใจอันจะส่งผลให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมได้ดียิ่งขึ้น

Maslow ได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรับรู้ในคุณค่าของตนเอง (Self-respect) การยอมรับนับถือและการประเมินคุณค่าตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองประเภทนี้ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ ซึ่ง ได้แก่ การมีจุดเด่น (Strength) ผลสัมฤทธิ์ (Achievement) ความสามารถ (Mastery and competence) ความเชื่อมั่น (Confidence) การพึ่งตนเองและควมมีอิสระเสรี (Independence and freedom)
2. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับการได้รับการตัดสินว่ามีคุณค่าจากผู้อื่น (Esteem from other) เช่น การมีชื่อเสียงเกียรติยศ ตำแหน่ง ความรุ่งเรือง มีอำนาจเหนือผู้อื่น ได้รับการยอมรับและความสนใจ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรีหรือเป็นที่น่าชมเชยของผู้อื่น (Maslow, 1970 อ้างใน Coopersmith 1981)

Bandura (1986) ได้ให้คำจำกัดความของการเห็นคุณค่าในตนเอง ว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเองของบุคคลว่าตนเป็นอย่างไร ถ้าบุคคลใดมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นบุคคลที่ไร้ค่า จะกล่าวได้ว่าบุคคลนั้นเป็นผู้มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ในขณะที่บุคคลใดได้แสดงความภาคภูมิใจในตนเอง จะกล่าวได้ว่าบุคคลนั้นเป็นผู้มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง นอกจากนั้นยังได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานในการประเมินตนเองที่มาจากความสามารถของบุคคลหรือมีความสามารถในการตัดสินคุณค่าของตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ การเห็นคุณค่าในตนเองได้รับการพัฒนาขึ้นมาจากความรู้สึกที่ตนเองเป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีความภาคภูมิใจในตนเอง บุคคลจะพึงพอใจกับมาตรฐานการกระทำของตนเองที่ได้ตั้งไว้ ในขณะที่บุคคลใดก็ตามเมื่อประเมินตนเองแล้วพบว่าตนเองล้มเหลวหรือกระทำกิจกรรมใดๆ ไม่ได้ตามมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้ บุคคลจะรู้สึกขาดความพึงพอใจต่อตนเอง Bandura กล่าวว่า การตัดสินจากสังคม (Social Judgment) มีอิทธิพลในการรับรู้ของบุคคลว่าจะประเมินตนเองออกมาในลักษณะเช่นใด เช่น จะพบอยู่เสมอๆ ว่าบุคคลจะรู้สึกไม่พึงพอใจและไม่ยอมรับต่อคำติ

เดียนที่บุคคลอื่นมีต่อความคิดเห็นและการกระทำของตนเอง นอกเหนือจากนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองยังเกี่ยวข้องกับการประเมินตนเองในด้านการมีคุณค่า ซึ่งจะขึ้นกับวัฒนธรรมประเพณีของสังคมนั้นๆ ว่าให้คุณค่ากับบุคคลนั้นอย่างไรและบุคคลนั้นได้มีพฤติกรรมตอบสนองต่อคุณค่าทางสังคมได้อย่างเหมาะสมตามมาตรฐานของสังคมนั้นได้ดีเพียงใดอีกด้วย

สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินตนเอง จากความรู้สึกภายในของบุคคลและจากปฏิกิริยาของบุคคลรอบข้างในสิ่งที่ตนทำ หากสิ่งเป็นสิ่งที่บุคคลรอบข้างให้คุณค่าและเห็นความสำคัญในสิ่งนั้น บุคคลจะเกิดการยอมรับนับถือและเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองจะส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิด การแสดงออก ความสามารถในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมและการทำงานตามบทบาทหน้าที่ อันจะส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆ ในอนาคตการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้สภาพครอบครัวและประสบการณ์ในวัยเด็กจนถึงวัยรุ่นล้วนส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984, อ้างถึงในรัชนิย์ แก้วคำ ศรี, 2545) ได้แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง 1984 มี 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตนเองและองค์ประกอบภายนอกตนเอง

1. องค์ประกอบภายในตนเอง คือ ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละคนแตกต่างกัน ซึ่งประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) เช่น ความสวยงามของรูปร่างหน้าตา ความคล่องแคล่วว่องไว บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพดี จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่า บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อย อย่างไรก็ตามก็ดี ลักษณะทางกายภาพใดๆ จะส่งผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหรือไม่เพียงใด ยังขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆ อีกด้วย

1.2 สมรรถภาพ ความสามารถและผลงาน (General capacity, Ability and Performance) องค์ประกอบทั้ง 3 มีความสัมพันธ์ต่อกัน และมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความถี่ของการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในสิ่งที่กระทำ โดยจะมีเรื่องสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวพันด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในวัยเล่าเรียน ซึ่งจะหมายถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สติปัญญาจะมามีผลต่อสมรรถภาพและผลการเรียนของนักเรียนด้วย อันจะนำไปสู่การเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective States) เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกเห็นคุณค่า ความเป็นสุข ความวิตกกังวล หรือภาวะอื่นที่อยู่ในตัวบุคคล อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการประเมินถึงสิ่งที่ตนประสบและเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วมีผลต่อการประเมินตนเอง ในเวลาต่อมา บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ดีจะมีความรู้สึกพึงพอใจ มีความสุข ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ประเมินตนเองในทางไม่ดี จะไม่พอใจในชีวิตของตน และหมดหวังในอนาคต

1.4 ค่านิยมส่วนตัว (Self-values) โดยทั่วไปบุคคลจะให้ความพอใจในสิ่งต่างๆ แตกต่างกันไป บุคคลมี แนวโน้มจะใช้ค่านิยมของสังคม เป็นตัวตัดสินการเห็นคุณค่าของตนเอง ถ้าค่านิยมของตนเองสอดคล้องกับสังคม จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น แต่ถ้าค่านิยมของตนเองไม่สอดคล้องกับสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

1.5 ความปรารถนาของบุคคล (Aspiration) การตัดสินการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล เกิดจากการเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตนเองได้ตั้งไว้ ถ้าผลงานและความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้หรือดีกว่า จะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ในทางตรงข้ามถ้าผลงานและความสามารถไม่เป็นไปตามเกณฑ์หรือต่ำกว่าเกณฑ์ บุคคลจะคิดว่าตนเองไร้ค่า

1.6 เพศ (Sex) สังคมและวัฒนธรรมส่วนใหญ่ จะให้ความสำคัญกับเพศชาย การประสบความสำเร็จของเพศชายมักจะถูกมองว่าเกิดจากความสามารถ แต่ถ้าเป็นหญิงกลับถูกมองว่าเป็นเพราะความพยายามหรือการโชคดี ดังนั้นจึงพบว่าส่วนใหญ่เพศ ชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

กว่าเพศหญิง (Shaver, 1987) แต่อย่างไรก็ตามทัศนคติต่อผู้หญิงและระดับการเห็นคุณค่าในตนเองมีความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรมด้วย (Spence, 1987)

1.7 ปัญหาต่างๆ และโรคภัยไข้เจ็บ (Problem and Pathology) ได้แก่ปัญหาสุขภาพจิตทั่วไป ความบกพร่องในความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับกาย (Psychophysiological disorders) กล่าวคือ ผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวสูงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และจะแสดงออกมาในรูปความวิตกกังวล มีความทุกข์ ส่วนผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวน้อย จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2. องค์ประกอบภายนอกตนเอง คือ สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ซึ่งประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ดังนั้น ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ ภายในครอบครัวจึงเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิต เด็กที่ได้รับความรัก ความอบอุ่น การสนับสนุน ให้กำลังใจ ให้สิทธิเสรีภาพในการกระทำของเด็ก ระเบียบกฎเกณฑ์ที่พ่อแม่ใช้ปกครองลูกและการจัดการดูแลให้เด็กมีอิสระในขอบเขตที่กำหนด สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะทำให้เด็กสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ (Coopersmith, 1981; Hamacheck, 1978)

2.2 โรงเรียนและการศึกษา เป็นสถานที่พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อจากครอบครัว โรงเรียนมีหน้าที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในทักษะ ความสามารถและการเห็นคุณค่าในตนเองเมื่ออยู่ในชั้นเรียน เช่น ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนช่วยทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระ ซึ่งไม่ขัดกับกฎระเบียบที่โรงเรียนกำหนดไว้ การฝึกนักเรียนให้แก้ไขปัญหาต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง

2.3 สถานภาพทางสังคมเป็นการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น โดยพิจารณาจากอาชีพ ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม สถานะทางเศรษฐกิจ วงศ์ตระกูล เป็นต้น บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เขารู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง กว่าบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมระดับปานกลางหรือต่ำ อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่า สถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไม่เด่นชัดนัก เพราะบุคคลที่มาจาก

สถานภาพทางสังคมในระดับต่ำมีทั้งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงต่ำ ดังที่ Coopersmith ศึกษาพบว่า ยิวเป็นชนกลุ่มน้อยที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำ แต่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า โปแตสแตนท์และคาทอลิก ซึ่งเป็นพวกที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับสูง ซึ่งในประเทศไทยเองก็มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพเศรษฐกิจและสังคมกับอัตมโนทัศน์ โดย ผ่องพรรณ ติตัญญู (2528) ศึกษาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มาจากครอบครัวชั้นกลางมีอัตมโนทัศน์สูงกว่านักเรียนที่มาจากสถานภาพเศรษฐกิจและสังคมต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.4 สังคมและกลุ่มเพื่อน การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและเพื่อนจะช่วยให้การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง การที่บุคคลไม่ได้รับการยอมรับ ไม่เป็นที่ประทับใจในกลุ่มเพื่อน จะทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง จะกลายเป็นคนที่เจียมขี้นม ขอบเก็บตัว และไม่เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน (Gurney, 1987; Rosenberg, 1965)

ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

บุคคลจะแสดงถึงการเห็นคุณค่าในตนเองจากลักษณะท่าทาง น้ำเสียงคำพูด และการกระทำ ซึ่งอาจจะแสดงออกมาโดยไม่รู้ตัวก็ได้ ดังนั้นการแสดงออกของการเห็นคุณค่าในตนเอง จะมีผลต่อบุคคลดังนี้ คือ

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีความสอดคล้องกลมกลืนในความเป็น "ตน" รับรู้คุณค่าของตนเองตามความจริง มีความเชื่อถือในความคิดของตนเอง แสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้น เชื่อมมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ กล้าคิด กล้าแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี สามารถแก้ไขปัญหา เฉพาะหน้าได้ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลรอบข้างได้ แต่ขณะเดียวกันก็ยอมรับความล้มเหลวของตนเองได้ ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างไม่วิตกกังวล มีความยืดหยุ่นในการดำรงชีวิต ทำให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข (Branden, 1985; Coopersmith, 1981; Hamacheck, 1978; Schutz, 1967)

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีลักษณะตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงคือจะอยู่ในภาวะไม่สอดคล้องกลมกลืนใน “ตน” มักไม่เห็นความสำคัญของตนเอง วิตกกังวลกับตัวเอง ไม่ชอบแสดงตัว แสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเอง มีความประหม่า หวั่นไหว เมื่อรู้ว่าตนเองอยู่ในสายตาของผู้อื่น มักไม่ค่อยยอมรับความล้มเหลวของตน ทำให้มีความเครียด และความวิตกกังวลสูง จึงเป็นผู้ไม่มีความสุขในชีวิต (Coopersmith, 1981; Hermachek, 1978)

สรุปได้ว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีลักษณะเป็นคนที่มีการรับรู้ตนเองในทางบวก มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง กระตือรือร้น กล้าคิด กล้าแสดงออก มองโลกในแง่ดี บุคคลมีประสิทธิภาพในการทำงานให้สำเร็จจุล่ง แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีความสามารถในการยอมรับความล้มเหลวของตนเองได้ มีความยืดหยุ่นในการดำรงชีวิต จึงทำให้ดำรงชีวิตได้อย่างไม่วิตกกังวล ส่งผลให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีลักษณะเป็นคนที่มีการรับรู้ตนเองในทางลบ ซึ่งจะมีลักษณะในทางตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง บุคคลประเภทนี้มักจะไม่เห็นถึงความสำคัญของตนเอง วิตกกังวล แสวงหา การยอมรับจากผู้อื่น มักจะไม่ค่อยยอมรับความล้มเหลวของตน เมื่อรับรู้ว่าจะตนเองตกเป็นเป้าสายตาของคนอื่น มักจะเกิดความเครียด ความวิตกกังวลสูง ส่งผลให้ใช้ชีวิตอย่างไม่มีความสุข

แนวทางการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับ ดังนั้นจึงมีนักจิตวิทยาได้เสนอแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดังนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) กล่าวว่าบุคคลสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การได้รับการนับถือ การยอมรับ การได้รับการปฏิบัติตอบจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต

2. การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีผลให้บุคคลเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย และมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม
3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยม และความปรารถนาของตน
4. ลักษณะการโต้ตอบต่อการถูกลดคุณค่าบุคคลอาจจะได้รับการกระทบกระเทือนหรือถูกลดคุณค่าการกระทำ อันจะทำให้รู้สึกลดการเห็นคุณค่าในตนเองลงไปบุคคลอาจปฏิเสธหรือไม่ใส่ใจกับการตัดสินของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ตรงกันข้ามกับบุคคลอาจเพิ่มการรับรู้ให้ตัวเองไวขึ้น หรือตระหนักต่อการตัดสินขอ งผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งการกระทำเช่นนี้จะเป็นการปกป้องการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล มิให้ลดลงไปสู่ความวิตกกังวลและช่วยให้บุคคลยังคงสามารถรักษาคุณภาพแห่งตนได้

Sasse (1978) เสนอการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการดังนี้

1. สร้างความมั่นใจในตนเอง โดยนึกถึงความสำเร็จข้างหน้าในชีวิต
2. ระลึกถึงตนเองเมื่อสามารถทำงานลุล่วงไปด้วยดี โดยให้รางวัลตนเองโดยอาจชมเชยตนเองหรือให้สิ่งที่มีความหมาย สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่เราทำมากขึ้น ซึ่งแน่นอนที่สุดย่อมส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. สะสมบันทึกความสำเร็จ หาสมุดบันทึกเพื่อเขียนบันทึกความสำเร็จที่บุคคลได้รับสิ่งที่บุคคลทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกัน หลายๆ สัปดาห์หรือหลายเดือน โดยอาจจะประสบความสำเร็จในโครงการต่างๆ การช่วยให้ผู้อื่นมีความสุข งานโรงเรียน การทำงานหรือด้านอื่นๆ ที่มีความสำคัญสำหรับตน

Bruno (1983) กล่าวถึงวิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

1. การให้ข้อเสนอแนะ หรือข้อคิดโดยตรง ซึ่งการเสนอแนะนี้อาจเป็นการเสนอแนะจากผู้อื่น หรือตนเองเสนอแนะตนเองก็ได้ วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูลซึ่งมีผลให้บุคคลเกิดกำลังใจและสร้างความภูมิใจได้
2. สร้างความสำเร็จให้กับตนเองให้มากขึ้น การเพียรพยายามสร้างความสำเร็จเป็นวิถีทางที่จะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองแต่อย่างไรก็ตามการประสบความสำเร็จแต่เพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ

3. ลดความคาดหวังบ้าง การลดความคาดหวัง โดยยังสามารถคงในสิ่งที่คนต้องการ และปรารถนาไว้ อันเป็นหนทางทำให้บุคคลลดความสูญเสียเศร้าโศกเสียใจลงบ้าง ซึ่งมันเป็นวิถีทางของผู้นับถือพระพุทธศาสนา

4. การยุติการประเมินค่าตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะเพิ่มมากขึ้น ถ้าบุคคลเลิกตัดสินค่าของตนเอง

คูเปอร์สมิธได้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับที่ใช้กับนักเรียนมาดัดแปลง และสร้างเป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น ประกอบด้วยข้อกระทงย่อย 25 ข้อ มีการศึกษาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนกับแบบวัด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Crock and Luhtanen (2003) กล่าวว่าบุคลิกภาพมีความเชื่อมโยงกับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำถูกเชื่อมโยงกับการวิตกกังวล ปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพ การรับรู้ถึงการถูกทารุณจากสังคม และการรู้สึกแปลกแยก และอาจเกี่ยวเนื่องกับตัวแปรบุคลิกภาพบางอย่าง เช่น ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism), อคติต่อความน่าพิงปรารถนาของสังคม หรือ บุคลิกภาพการหลงตัวเองของบุคคลด้วย

Puhl and Brownell (2001) กล่าวว่าทัศนคติในแง่ลบต่อความอ้วนนั้นที่มีอย่างแพร่หลายนั้น นำมาซึ่งการต่อต้านและแบ่งแยกคนอ้วนทั้งจากสถานที่ทำงานหรือสถานศึกษา

Gidi Rubinsteil (2005) ศึกษาถึงบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้หญิง 3 กลุ่ม คือ ผู้หญิงที่น้ำหนักปกติ ผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือมีภาวะอ้วนและมีการพยายามลดน้ำหนัก และผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือมีภาวะอ้วนและไม่มีการพยายามลดน้ำหนัก พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือมีภาวะอ้วนและไม่มีการพยายามลดน้ำหนักอยู่ในระดับต่ำที่สุดกว่าสองกลุ่มที่เหลือ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือมีภาวะอ้วนและไม่มีการพยายามลดน้ำหนักมีลักษณะบุคลิกภาพแบบ ความไม่มั่นคงในอารมณ์ (Neuroticism) มาก ในทางกลับกัน มักจะมีลักษณะบุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง (Extraversion), ความเป็นมิตร (Agreeableness) และความมีจิตสำนึก (Conscientiousness) น้อย

Logio (1981) ศึกษาถึงอิทธิพลของเชื้อชาติและเพศที่มีต่อภาพลักษณ์ทางร่างกาย จากกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิงและชาย จำนวน 1,427 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนรัฐบาลใน Delaware ซึ่งผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นหญิงส่วนมากจะเข้าใจว่าตนมีน้ำหนักเกิน ซึ่งแท้จริงแล้วจากการคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI) ถือว่าพวกเขา มีน้ำหนักอยู่ในมาตรฐานหรือต่ำกว่ามาตรฐาน ผลการวิจัยจำนวนหนึ่งพบว่าวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะกังวลเกี่ยวกับรูปร่างมากกว่าวัยเด็กและวัยรุ่นหญิงมีความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนมากกว่าวัยรุ่นชาย นอกจากนี้พบว่ากระบวนการทางสังคมได้แก่ บรรทัดฐานทางวัฒนธรรม สื่อและแฟชั่น รวมทั้งบทบาทของครอบครัวและเพื่อ มีผลต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ทางร่างกายของบุคคล และพบความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนัก ภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเอง

Cohane and Pope (2000) ได้ทำการวิจัย โดยทบทวนเอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายของวัยรุ่นชายที่มีช่วงอายุต่ำกว่า 18 ปี โดยเน้นทัศนคติของวัยรุ่นชายที่มีผลต่อภาพลักษณ์ทางร่างกายของตน ผลการทบทวนเอกสารครั้งนี้พบว่า วัยรุ่นชายมักจะแสดงออกถึงความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างน้อยกว่าวัยรุ่นหญิง วัยรุ่นชายที่มีความไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนมักจะประเมินคุณค่าในตนเองลดลงด้วย

ประวีณา ธาดาพรหม (2550) ได้กล่าวว่า ภาพลักษณ์ทางร่างกายคือภาพที่ปรากฏต่อสังคม และสังคมเป็นตัวกำหนดการรับรู้เกี่ยวกับรูปร่างของวัยรุ่น การที่วัยรุ่นมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน หรือมีภาวะอ้วนหรือมีความไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจสูญเสียความมั่นใจจนทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

Thompson and Hammond (1999) ศึกษาภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้าประกวดการแสดงละคร จากกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงที่เข้าประกวดแสดงละครจำนวน 131 คน จาก 43 รัฐ พบว่า 1 ใน 4 ของผู้หญิงยอมรับว่าพวกเขามีพฤติกรรมพัฒนาที่ผิดปกติ ซึ่งเริ่มเป็นตั้งแต่อายุ 16 ปีแล้ว ร้อยละ 48.5 รายงานว่าพวกเขาต้องการได้รับการยอมรับกว่าที่เป็นอยู่ และร้อยละ 57 มีการพยายามที่จะลดน้ำหนัก นอกจากนี้ยังพบว่าระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเพิ่มหรือลดของน้ำหนักอีกด้วย

Graham และคณะ (1991) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์เกี่ยวกับรูปร่างเพศและโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีชื่อเสียง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจากชั้นมัธยมศึกษาซึ่งศึกษาอยู่ที่โรงเรียนที่ตั้งอยู่ชานเมือง จำนวน 116 คน ผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นชายและหญิงมีความพึงพอใจในรูปร่าง และการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่โรงเรียนที่ศึกษาไม่มีผลต่อความพอใจในรูปร่างและการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะนักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนที่มีชื่อเสียง มีความพึงพอใจกับรูปร่างของเขาเองเป็นส่วนมาก

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพแบบต่างๆ กับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน
2. เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในบุคลิกภาพแบบต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเพศหญิงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self esteem) ต่ำกว่าผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเพศชาย
2. บุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ ด้านการเปิดรับประสบการณ์ (Openness to Experience) มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self esteem) ในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน
3. บุคลิกภาพ ห้า องค์ประกอบ ด้านการเปิดรับประสบการณ์ (Extraversion) มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self esteem) ในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน
4. บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านต่างๆ สามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ได้

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิต นักศึกษาผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและน้ำหนักในระดับอ้วนและกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

2. ตัวแปรในการวิจัย

2.1 ระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย (BMI) 2 ระดับ คือ

- น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน)
- น้ำหนักในระดับอ้วน (โรคอ้วน)

2.2 ลักษณะบุคลิกภาพแบบ 5 องค์ประกอบ 3 มิติ คือ

มิติที่ 1 ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism)

มิติที่ 2 การเปิดเผยตนเอง (Extraversion)

มิติที่ 3 การเปิดรับประสบการณ์ (Openness to Experience)

มิติที่ 4 ความเป็นมิตร (Agreeableness)

มิติที่ 5 การมีจิตสำนึก (Conscientiousness)

2.3 การเห็นคุณค่าในตัวเอง

- การเห็นคุณค่าในตัวเองสูง
- การเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. ระดับของน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย (BMI) 2 ระดับ คือ

- น้ำหนักเกินมาตรฐาน (เริ่มอ้วน) หมายถึง บุคคลผู้มีค่าที่ได้จากการคำนวณน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย (Body Mass Index; BMI) ซึ่งคือค่าที่ได้มาจากการนำน้ำหนักและส่วนสูงมาคำนวณ โดยค่าที่ได้มากกว่าหรือเท่ากับ 25 ถึง 29.9

- น้ำหนักในระดับอ้วน (โรคอ้วน) หมายถึง บุคคลผู้มีค่าที่ได้จากการคำนวณน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย (Body Mass Index; BMI) ซึ่งคือค่าที่ได้มาจากการนำน้ำหนักและส่วนสูงมาคำนวณ โดยค่าที่ได้มากกว่า 30

2. บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะทางจิตวิทยา รูปแบบ ความรู้สึก และการแสดงออกของบุคคลในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งจัดเป็นรูปแบบเฉพาะในแต่ละบุคคล ที่เป็นผลมาจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม โดยจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ไปตลอดชีวิตของบุคคลนั้น

- ลักษณะบุคลิกภาพด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism)

ลักษณะบุคลิกภาพด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ สูง หมายถึง ลักษณะบุคคลที่มีการอารมณ์โกรธ ท้อแท้ วิตกกังวลได้ง่าย และมีอารมณ์แปรปรวน บุคคลประเภทนี้มักจะคำนึงถึงแต่ตนเอง มักเป็นผู้ที่มีปฏิกิริยาและความรู้สึกทางลบต่อสิ่งเร้า และมีความพึงพอใจในชีวิตตนเองน้อย

ลักษณะบุคลิกภาพด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ต่ำ หมายถึง ลักษณะบุคคลที่มีความยืดหยุ่น ไม่วิตกกังวล สงบ ผ่อนคลาย

- ลักษณะบุคลิกภาพด้านการเปิดเผยตนเอง (Extraversion)

ลักษณะบุคลิกภาพด้านการเปิดเผยตนเอง สูง หมายถึง ลักษณะบุคคลที่มีการแสดงออกต่อสังคม และปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก สนุกสนานไปกับการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น มีชีวิตชีวา ชอบเหตุการณ์ที่ตื่นเต้นเร้าใจ และมักประสบกับอารมณ์ในทางบวก กระตือรือร้น และเป็นผู้ริเริ่มเป็นผู้นำ มีลักษณะของการยืนหยัดสิทธิของตน เวลาอยู่ในกลุ่มจะช่างพูดช่างคุย และเป็นที่ดึงดูดความสนใจจากผู้อื่น

ลักษณะบุคลิกภาพด้านการเปิดเผยตนเอง ต่ำ หมายถึง ลักษณะบุคคลที่เก็บตัว เงียบขรึม สุขุม มองโลกในแง่ร้าย และมีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมน้อย ช้าช้า ต้องการการกระตุ้นของสิ่งเร้า

- ลักษณะบุคลิกภาพด้านการเปิดรับประสบการณ์ (Openness to Experience)

ลักษณะบุคลิกภาพแบบด้านการเปิดรับประสบการณ์ สูง หมายถึง ลักษณะบุคคลที่มีความเด่นชัดในด้านจินตนาการ เป็นคนมีความคิดสร้างสรรค์ มีการตัดสินใจอย่างเป็นอิสระ เปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ ชอบความงามทางสุนทรีย์ เต็มใจเปิดรับแนวคิดที่แปลกใหม่และค่านิยมที่ไม่เป็นไปตามแบบแผน และมีประสบการณ์ทางอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบอย่างเฉลียวฉลาด

ลักษณะบุคลิกภาพแบบด้านการเปิดรับประสบการณ์ ต่ำ หมายถึง ลักษณะบุคคลที่ใจแคบ รับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ช้า ชอบยึดติดกับความสบายที่เคยชิน ตรงไปตรงมา ชอบสิ่งที่ยากมากกว่าสิ่งที่ซับซ้อน คลุมเครือ และเข้าใจยาก คนที่มีลักษณะนี้อาจถูกมองว่าเป็นคนอนุรักษ์นิยม และไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง

- ลักษณะบุคลิกภาพด้านความเป็นมิตร (Agreeableness)

ลักษณะบุคลิกภาพด้าน *ความเป็นมิตร* สูง หมายถึง ลักษณะบุคคลที่มีความสามารถในการยอมรับผู้อื่นหรือปฏิบัติตัวให้สอดคล้องกับผู้อื่น น มักจะเป็นคนที่ยอมรับฟังคำแนะนำจากคนอื่น ๆ ได้ง่าย และมีลักษณะของการเห็นอกเห็นใจและซื่ออกเข้าใจผู้อื่น ปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่นและเชื่อว่าผู้อื่นจะช่วยเหลือตนเองในทางกลับกันเท่าๆ กัน

ลักษณะบุคลิกภาพด้าน *ความเป็นมิตร ต่ำ* หมายถึง ลักษณะบุคคลที่เป็นคนที่ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยจะเชื่อในความคิดตนเองเท่านั้น และมีแนวโน้มที่จะหาวิธีการต่างๆ ที่จะทำให้ตนได้มาซึ่งอำนาจและการยอมรับจากผู้อื่น

- ลักษณะบุคลิกภาพแบบการมีจิตสำนึก (Conscientiousness)

ลักษณะบุคลิกภาพแบบการมีจิตสำนึก สูง หมายถึง ลักษณะบุคคลที่มีจิตสำนึก ใญ่เรียนรู้ที่จะจัดการกับความปรารถนาของตนเองและความสามารถที่จะต้านทานแรงกระตุ้นและสิ่งล่อใจ มีความรอบคอบถี่ถ้วน ความรับผิดชอบ ความเป็นระเบียบเรียบร้อย มีวินัยตนเอง รวมไปถึงการมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Need for Achievement) ด้วย

ลักษณะบุคลิกภาพแบบการมีจิตสำนึก ต่ำ หมายถึง ลักษณะบุคคลที่เชื่อถือไม่ได้ มีความทะเยอทะยานต่ำ ขาดวินัยในตนเองนำหลักศีลธรรมไปใช้ได้น้อย และขาดชีวิตชีวาในการทำงานให้บรรลุถึงเป้าหมาย

3. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึงการประเมินตนเองจากความรู้สึกภายในของบุคคลและจากปฏิ กิริยาของบุคคลรอบข้าง หากสิ่งเป็นสิ่งที่บุคคลรอบข้างให้คุณค่า และเห็นความสำคัญ บุคคลจะเกิดการยอมรับนับถือและเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองจะส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิด การแสดงออก ความสามารถในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

- บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง หมายถึง บุคคลที่มีการรับรู้ตนเองในทางบวก มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง กระตือรือร้น กล้าคิด กล้าแสดงออก มองโลกในแง่ดี มีประสิทธิภาพในการทำงานให้สำเร็จลุล่วง แต่ในขณะเดียวกันก็มีความสามารถในการยอมรับความล้มเหลวของตนเองได้ มีความยืดหยุ่นในการดำรงชีวิต จึงทำให้ดำรงชีวิตได้อย่างไม่วิตกกังวล ส่งผลให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

- บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ หมายถึง บุคคลที่มีที่ที่มีการรับรู้ตนเองในทางลบ มักจะไม่เห็นถึงความสำคัญของตนเอง วิตกกังวล แสวงหาการยอมรับจากผู้อื่น มักจะไม่ค่อยยอมรับความล้มเหลวของตน เมื่อรับรู้ว่าคุณค่าตนเองตกเป็นเป้าสายตาของคนอื่น มักจะเกิดความเครียด ความวิตกกังวลสูง ส่งผลให้ใช้ชีวิตอย่างไม่มีความสุข

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพของนิสิต นักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน หรือมีน้ำหนักในระดับอ้วน และการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยและพัฒนาต่อไป ในเรื่องของบุคลิกภาพของผู้ที่น้ำหนักเกินมาตรฐานหรือมีน้ำหนักในระดับอ้วน และการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. เพื่อเป็นข้อมูลเพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นิสิต นักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ ได้พัฒนาและสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

บทที่ 2

วิธีการดำเนินวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพแบบต่างๆ กับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิต นักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิต นักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน และน้ำหนักในระดับอ้วนและกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปริญญาตรีหรือเทียบเท่าจำนวน 152 คน แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 85 คน และเพศหญิงจำนวน 67 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบสอบถามทั้งหมด 4 ตอน ได้แก่

1. ข้อมูลส่วนบุคคลได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา มหาวิทยาลัย
2. แบบสอบถามดัชนีมวลกาย (BMI) ได้แก่ น้ำหนัก (หน่วยกิโลกรัม) และส่วนสูง (หน่วยเมตร)ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (1998) โดยอ้างอิงตามกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข (2541)

ตารางที่ 2.1 ค่าดัชนีมวลกายตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (1998) อ้างอิงตามกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2541)

ดัชนีมวลกาย (BMI)	ความหมาย
BMI (กิโลกรัม/เมตร ²) < 18.5	น้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน (ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์)
BMI (กิโลกรัม/เมตร ²) 18.5 – 24.9	น้ำหนักมาตรฐาน (ภาวะโภชนาการปกติ)
BMI (กิโลกรัม/เมตร ²) 25 – 29.9	เริ่มอ้วน/น้ำหนักเกินมาตรฐาน (ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์)
BMI (กิโลกรัม/เมตร ²) ≥ 30	อ้วน (โรคอ้วน)

3. มาตรฐานบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ ที่ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นมาตรฐานบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ ฉบับภาษาไทยซึ่งพัฒนาโดย ผศ.ดร. ศักนงศ์ มณีศรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คะแนนทั้งหมดมีพิสัย 60 ถึง 300 คะแนน โดยแยกเป็น 5 ลักษณะได้แก่

3.1 ลักษณะบุคลิกภาพด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism)

ได้แก่ข้อกระทงที่ 1, 6, 17, 20, 22, 36, 40, 45, 48, 50, 52, 59 (12 ข้อ)

3.2 ลักษณะบุคลิกภาพด้านการเปิดเผยตนเอง (Extraversion)

ได้แก่ข้อกระทงที่ 8, 13, 21, 28, 29, 34, 39, 42, 44, 54, 57, 58 (12 ข้อ)

3.3 ลักษณะบุคลิกภาพด้านการเปิดรับประสบการณ์ (Openness to Experience)

ได้แก่ข้อกระทงที่ 3, 4, 15, 19, 24, 25, 31, 37, 38, 41, 56, 60 (12 ข้อ)

3.4 ลักษณะบุคลิกภาพด้านความเป็นมิตร (Agreeableness)

ได้แก่ข้อกระทงที่ 5, 9, 10, 12, 16, 26, 30, 43, 47, 51, 53, 55 (12 ข้อ)

3.5 ลักษณะบุคลิกภาพด้านการมีจิตสำนึก (Conscientiousness)

ได้แก่ข้อกระทงที่ 2, 7, 11, 14, 18, 23, 27, 32, 33, 35, 46, 49 (12 ข้อ)

ลักษณะของมาตรเป็นมาตรวัดประมาณค่า 5 ระดับ จาก ไม่ตรงเลย ค่อนข้างไม่ตรง ตรง และไม่ตรงพอๆ กัน ค่อนข้างตรง ตรงมากที่สุด มีทั้งข้อความทางบวกและทางลบการให้คะแนนขึ้นอยู่กับข้อความ ดังนี้

ข้อความทางบวก ให้คะแนนดังนี้

ไม่ตรงเลย	ได้	1	คะแนน
ค่อนข้างไม่ตรง	ได้	2	คะแนน
ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน	ได้	3	คะแนน
ค่อนข้างตรง	ได้	4	คะแนน
ตรงมากที่สุด	ได้	5	คะแนน

ข้อความทางลบ ให้คะแนนดังนี้

ไม่ตรงเลย	ได้	5	คะแนน
ค่อนข้างไม่ตรง	ได้	4	คะแนน
ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน	ได้	3	คะแนน
ค่อนข้างตรง	ได้	2	คะแนน
ตรงมากที่สุด	ได้	1	คะแนน

สำหรับข้อความทางบวกและข้อความทางลบของมาตรวัดบุคลิกภาพนั้น ดังแสดงในตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2 แสดงข้อความทางบวกและข้อความทางลบของมาตรวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ

ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ข้อ 1, 2, 4, 8, 9, 15, 16, 17, 18, 24, 25, 26, 29, 32, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 46, 49, 50, 51, 54, 58, 59	ข้อ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 19, 20, 21, 22, 23, 27, 28, 30, 31, 33, 34, 38, 43, 44, 45, 47, 48, 52, 53, 55, 56, 57, 60
รวม 28 ข้อ	รวม 32 ข้อ

4. มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของรัชนีย์ แก้วคำศรี ซึ่งพัฒนามาจาก Self-esteem Inventory –school ของ Coopersmith (1984)

ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนามาตรวัดการเห็นคุณค่าในตัวเองของรัชนีย์ แก้วคำศรี

1. ผู้วิจัยศึกษาทำการศึกษามาตรวัดการเห็นคุณค่าในตัวเองฉบับของรัชนีย์ แก้วคำศรี โดยศึกษาถึงขั้นตอนการพัฒนามาตรวัด รูปแบบภาษา รวมถึงการเก็บข้อมูลมาตรวัด
2. ผู้วิจัยทำการพัฒนามาตรวัดโดยการเพิ่มข้อกระทงจำนวน 19 ข้อ จากมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตัวเองของรัชนีย์ แก้วคำศรีที่มีจำนวน 60 ข้อ รวมเป็น 79 ข้อ รวมถึงเรียบเรียงภาษาใหม่เพื่อให้เหมาะสม เข้าใจง่ายมากยิ่งขึ้น จากนั้นนำมามาตรวัดที่ได้ทำการเรียบเรียงใหม่แล้วไปให้อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ช่วยตรวจพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขข้อความให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น
3. นำมาตรวัดจำนวน 79 ข้อ ไปดำเนินการทดสอบกับนิสิตนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี หรือเทียบเท่า แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับรายข้อที่เหลือทั้งหมด (Corrected Item Total Correlation) เพื่อพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขข้อความต่อไป

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การประเมินค่าความตรง

ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

ผู้วิจัยเรียบเรียงภาษาใหม่เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและยุคสมัย จากนั้นผู้วิจัย นำมาตรวัดฉบับที่แปลและเรียบเรียงภาษาแล้ว ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ คือ อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา ดร. อภิษฎา ไชยวุฒิกถกรวณิช เพื่อพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขข้อความให้ถูกต้องตรงตามเนื้อหา และมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

การประเมินค่าความเที่ยง

ผู้วิจัยนำมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 79 ข้อที่ได้จากนิติตจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย จำนวน 70 คน มาหาค่าความเที่ยง โดยในขั้นต้นวิเคราะห์ผู้วิจัยจะไม่นำข้อที่ใช้ตรวจสอบการตอบไม่ตรงความจริง (lie scale) จำนวน 8 ข้อ มาวิเคราะห์ ดังนั้นจึงเหลือข้อกระทง จำนวน 71 ข้อที่นำมาวิเคราะห์หาความเที่ยง โดยวิธีการหาความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .85 นอกจากนี้ยังผู้วิจัยยังทำการหาค่าความเที่ยง โดยใช้สูตร K_r 20 ของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน ผลปรากฏว่ามาตรวัดข้างต้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .878 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนดจึงถือว่านำไปใช้ได้

ลักษณะของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่พัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้

มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 50 ข้อ เป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) โดยมีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่ารายงานตนเอง แบ่งเป็นข้อ กระทงที่ใช้วัดการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง (lie scale) จำนวน 8 ข้อ และข้อกระทงที่วัดทัศนคติเกี่ยวกับตนเองที่ผ่านการวิเคราะห์ค่าทีที่มีคะแนนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 42 ข้อ รายละเอียดดูได้จากภาคผนวก ก.

เกณฑ์การให้คะแนน

เนื่องจากมาตรวัดนี้มีลักษณะรายงานตนเองทั้งทางด้านบวกและด้านลบ ดังนั้นจึงแบ่งลักษณะการให้คะแนนดังตารางที่ 2.3 ดังนี้

ตารางที่ 2.3 เกณฑ์การให้คะแนนของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

คำตอบ	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เหมือนตัวฉัน	1 คะแนน	0 คะแนน
ไม่เหมือนตัวฉัน	0 คะแนน	1 คะแนน

ข้อความที่ตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง

ถ้ารวมคะแนนด้านนี้พบว่าได้คะแนนมากกว่า 4 คะแนน ผู้วิจัยจะทำการคัดแบบสอบถามชุดนั้นออกทันที ดังนั้นแบบสอบถามที่นำมาวิเคราะห์ในครั้งนี้อาจมีคะแนนการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง ตั้งแต่ 1 – 4 คะแนนเท่านั้น ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มตัวอย่างที่เชื่อถือได้ และในการแปลผลจะไม่นำข้อกระทงของด้านนี้มาคิดคะแนนด้วย

สำหรับข้อความทางบวกและข้อความทางลบของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นดังนี้

ตารางที่ 2.4 แสดงข้อความทางบวกและข้อความทางลบของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ	ข้อความที่ใช้วัดการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง
ข้อ 3, 8, 11, 13, 16, 19, 20, 22, 23, 26, 30, 32, 36, 37, 38, 47, 48, 49	ข้อ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 14, 17, 25, 27, 33, 34, 35, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 50	ข้อ 12, 15, 18, 21, 24, 28, 29, 31
รวม 18 ข้อ	รวม 24 ข้อ	รวม 8 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม ซึ่งประกอบไปด้วย แบบคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI) มาตรฐานวัดลักษณะบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ฉบับภาษาไทย ซึ่งพัฒนาโดย ผศ.ดร. ศักดิ์นางค์ มณีศรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 60 ข้อ และมาตรฐานการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) จำนวน 50 ข้อ ไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิต นักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและน้ำหนักในระดับอ้วนและกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปริญญาตรีหรือเทียบเท่าจำนวน 152 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมด มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows โดยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น ดังนี้

ตอนที่ 1 หาความแตกต่างระหว่างเพศทั้งบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการทดสอบหาค่าที่แบบอิสระ (Independent t-test)

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบมาตรฐานวัด “บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ” และมาตรฐานวัดเรื่อง “การเห็นคุณค่าในตนเอง” ของกลุ่มตัวอย่าง โดยนำผลข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) โดยใช้โปรแกรม SPSS For Windows เปรียบเทียบระหว่างระดับของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อดูว่าค่าคะแนนนั้นมีสหสัมพันธ์ทางลบหรือทางบวกแตกต่างกันอย่างไร โดยแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ หรือค่า r ดังนี้ (ประคอง กรวรรณสูตร, 2542)

เมื่อค่า r เข้าใกล้ 1.00 ประมาณ 0.70 – 0.90 มีค่าความสัมพันธ์ในระดับสูง

เมื่อค่า r เข้าใกล้ 0.50 ประมาณ 0.30 – 0.70 มีค่าความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง

เมื่อค่า r เข้าใกล้ 0.00 ประมาณ 0.30 และต่ำกว่า มีค่าความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

เครื่องหมาย + หรือ - แสดงถึงลักษณะความสัมพันธ์ คือ ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เป็นบวก หมายความว่าตัวแปรทั้งสองมีลักษณะเพิ่มหรือลดตามกัน แต่ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เป็นลบ หมายความว่าตัวแปรทั้งสองมีลักษณะเพิ่มหรือลดตรงกันข้าม

ตอนที่ 3 วิเคราะห์บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านต่างๆ ในการทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง โดยนำผลข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์สถิติการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis หรือ MRA) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter) เพื่อทดสอบความสามารถในการทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัย

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในนิสิตนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในระดับชั้นปริญญาตรีหรือเทียบเท่าจำนวน 152 คน แบ่งเป็นเพศหญิง 67 คน และเพศชาย 85 คน คณะผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถาม การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลสถิติพื้นฐานเกี่ยวกับบุคคลดัชนีมวลกาย บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และการเห็นคุณค่าในตนเอง

ส่วนที่ 2 การทดสอบสมมติฐาน

ส่วนที่ 3 การศึกษาเพิ่มเติมจากสมมติฐาน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับบุคคล

ตาราง 3.1 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

	ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<u>เพศ</u>	ชาย	85	44.1
	หญิง	67	55.9
	รวม	152	100.0
<u>อายุ</u>	18 ปี	10	6.6
	19 ปี	21	13.8
	20 ปี	30	19.7
	21 ปี	51	33.6
	22 ปี	26	17.1
	23 ปี	7	4.6
	24 ปี	5	3.3
	25 ปี	2	1.3
	รวม	152	100.0
<u>ชั้นปี</u>	ชั้นปีที่ 1	31	20.4
	ชั้นปีที่ 2	32	21.1
	ชั้นปีที่ 3	54	35.5
	ชั้นปีที่ 4	29	19.1
	ชั้นปีที่ 5	6	3.9
	รวม	152	100.0

จากตารางที่ 3.1 แสดงข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง จำนวน 67 คน หรือร้อยละ 55.9 และเป็นเพศชาย 85 คน หรือร้อยละ 44.1

โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดแบ่งเป็น อายุ 18 ปี จำนวน 10 คน หรือร้อยละ 6.6 , อายุ 19 ปี จำนวน 21 คน หรือร้อยละ 13.8 , อายุ 20 ปี จำนวน 30 คน หรือร้อยละ 19.7 , อายุ 21 ปี จำนวน 51 คน หรือร้อยละ 33.6 , อายุ 22 ปี จำนวน 26 คน หรือร้อยละ 17.1, อายุ 23 ปี จำนวน 7 คน หรือร้อยละ 4.6 , อายุ 24 ปี จำนวน 5 คน หรือร้อยละ 3.3 , อายุ 25 ปี จำนวน 2 คน หรือร้อยละ 1.3

กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 5 โดยชั้นปีที่ 1 จำนวน 31 คน หรือร้อยละ 20.4 , ชั้นปีที่ 2 จำนวน 32คน หรือร้อยละ 21.1 , ชั้นปีที่ 3 จำนวน 54 คน หรือร้อยละ 35.5 , ชั้นปีที่ 4 จำนวน 29 คน หรือร้อยละ 19.1 , ชั้นปีที่ 5 จำนวน 6 คน หรือร้อยละ 3.9

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวแปรดัชนีมวลกาย บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตารางที่ 3.2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของดัชนีมวลกาย บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตัวแปร	\bar{x}	SD
ดัชนีมวลกาย		
เพศชาย	28.32	3.00
เพศหญิง	28.01	3.84
บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ		
ด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์		
เพศชาย	30.76	6.23
เพศหญิง	35.64	6.45
ด้านการเปิดเผยตนเอง		
เพศชาย	42.47	7.30
เพศหญิง	41.33	7.39
ด้านการเปิดรับประสบการณ์		
เพศชาย	43.13	5.33
เพศหญิง	41.61	6.15

<i>ตัวแปร</i>	\bar{x}	<i>SD</i>
ด้านความเป็นมิตร		
เพศชาย	42.59	5.60
เพศหญิง	42.36	3.88
ด้านการมีจิตสำนึก		
เพศชาย	44.24	6.26
เพศหญิง	41.51	6.98
การเห็นคุณค่าในตนเอง		
เพศชาย	32.11	5.59
เพศหญิง	30.55	7.21

จากตารางที่ 3.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง และเพศชายมีคะแนนในตัวแปรต่างๆ ดังนี้

ตัวแปรดัชนีมวลกาย มีค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศชายเท่ากับ 28.32 ส่วนค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงเท่ากับ 28.01

ตัวแปรบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศชายเท่ากับ 30.76 ส่วนค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงเท่ากับ 35.64

ตัวแปรบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านการเปิดเผยตนเอง มีค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศชายเท่ากับ 42.47 ส่วนค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงเท่ากับ 41.33

ตัวแปรบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านการเปิดรับประสบการณ์ มีค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศชายเท่ากับ 43.13 ส่วนค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงเท่ากับ 41.61

ตัวแปรบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านความเป็นมิตร มีค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศชายเท่ากับ 42.59 ส่วนค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงเท่ากับ 42.36

ตัวแปรบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก มีค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศชายเท่ากับ 44.24 ส่วนค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงเท่ากับ 41.51

ตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศชายเท่ากับ 32.11 ส่วนค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงเท่ากับ 30.55

ส่วนที่ 2 การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานการวิจัยที่ 1 : ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเพศหญิงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเพศชาย

การทดสอบสมมติฐานที่ 1 โดยวิเคราะห์ด้วยสถิติ (Independent Sample t-test) เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานทั้งในเพศชายและเพศหญิง

ตารางที่ 3.3 แสดงการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายและเพศหญิง (N=152)

ตัวแปร	เพศ				t-test	Sig. (one-tailed)
	เพศชาย (N=85)		เพศหญิง (N=67)			
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
การเห็นคุณค่าในตนเอง	32.11	5.58	30.55	7.21	1.498	0.68

จากตารางที่ 3.3 ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเพศหญิงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ($\bar{x} = 32.11$) ต่ำกว่าผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเพศชาย ($\bar{x} = 30.55$) อย่างไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.498, p > .05$)

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 : ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานที่มีบุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ ด้านการเปิดรับประสบการณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

การทดสอบสมมติฐานที่ 2 โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบสหสัมพันธ์ระหว่าง

บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านการเปิดรับประสบการณ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 3.4

ตารางที่ 3.4 แสดงการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบด้านการเปิดรับประสบการณ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตัวแปร	บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านการเปิดรับประสบการณ์	
	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p-value
การเห็นคุณค่าในตนเอง	.333**	.000

** $p < .01$

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 จากตารางที่ 3.4 พบว่า p-value มีค่าเท่ากับ .000 บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านการเปิดรับประสบการณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง ($r = .333, p < .01$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 2 ที่ว่าผู้ที่น้ำหนักเกินมาตรฐานที่มีบุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ ด้านการเปิดรับประสบการณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งหมายความว่า ถ้าบุคคลมีบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านการเปิดรับประสบการณ์สูง ก็มีแนวโน้มที่จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงตามไปด้วย

สมมติฐานการวิจัยที่ 3: บุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ ด้านการเปิดรับประสบการณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน

การทดสอบสมมติฐานที่ 3 โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบสหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบด้านการเปิดเผยตนเองกับการเห็นคุณค่าในตนเอง แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 3.5

ตารางที่ 3.5 แสดงการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ ห่วงศ์ประกอบด้านการเปิดเผยตนเองกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตัวแปร	บุคลิกภาพห่วงศ์ประกอบ ด้านการเปิดเผยตนเอง	
	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p-value
การเห็นคุณค่าในตนเอง	.409**	.000

** $p < .01$

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 จากตารางที่ 3.5 พบว่า p-value มีค่าเท่ากับ .000 บุคลิกภาพ ห่วงศ์ประกอบด้านการเปิดเผยตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง ($r = .409$, $p < .01$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 3 ที่ว่าผู้ที่นำหนักเกินมาตรฐานที่มีบุคลิกภาพ ห่วงศ์ประกอบ ด้านการเปิดเผยตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งหมายความว่า ถ้าบุคคลมีบุคลิกภาพ ห่วงศ์ประกอบ ด้านการเปิดเผยตนเองการณสูง ก็มีแนวโน้มที่จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงตามไปด้วย

สมมติฐานการวิจัยที่ 4 :บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านต่างๆ ร่วมกันทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self- esteem) ได้

เนื่องจากสถิติการถดถอยพหุคูณที่ใช้วิเคราะห์สมมติฐานที่ 4 เป็นสถิติที่ต้องตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น (Assumptions) ดังนั้นก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นตามแนวคิดของ Hair และคณะ (2006) โดยพิจารณาจากหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ 2 ตัว ต้องไม่เกิน .90
2. ค่า Tolerance ต้องมีค่ามากกว่า .10
3. ค่า VIF ต้องมีค่าไม่เกิน 10

หลังจากตรวจสอบข้อตกลงดังกล่าวแล้ว ไม่พบการละเมิด ดังนั้นแสดงว่าผ่านข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ ซึ่งค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ 2 ตัว และค่า Tolerance รวมถึงค่า VIF(Variance Inflation Factor) ของตัวแปรอิสระต่าง ๆ ได้แสดงในตารางที่ 3.6

ตารางที่ 3.6แสดงค่า Tolerance และค่า VIF ของตัวแปรอิสระต่าง ๆ ที่ได้จากการวิเคราะห์ด้วยสถิติการถดถอยพหุคูณ (N = 152)

ตัวแปร	Tolerance	VIF
ด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism)	.741	1.350
ด้านการเปิดเผยตนเอง (Extraversion)	.691	1.448
ด้านการเปิดรับประสบการณ์ (Openness to Experience)	.761	1.397
ด้านความเป็นมิตร (Agreeableness)	.877	1.141
ด้านการมีจิตสำนึก(Conscientiousness)	.609	1.643

การทดสอบสมมติฐานที่ 4 โดยวิธีการวิเคราะห์สถิติการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis หรือ MRA) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter) เพื่อทดสอบของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านต่างๆ ในการร่วมกันทำนาย การเห็นคุณค่าในตนเอง แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 3.7

ตารางที่ 3.7 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ กับการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการใส่ตัวแปรทุกตัวเข้าไปพร้อมกัน (ENTER)

ตัวแปร	B	S.E. _b	β	t	p-value
(constant)	22.492	5.973	-	3.766	.000
ด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism)	-.319	.068	-.338	-4.667	.000***
ด้านการเปิดเผยตนเอง (Extraversion)	.091	.065	.104	1.391	.166
ด้านการเปิดรับประสบการณ์ (Openness to Experience)	.051	.082	.046	.622	.535
ด้านความเป็นมิตร (Agreeableness)	-.019	.080	-.015	-2.333	.816
ด้านการมีจิตสำนึก (Conscientiousness)	.331	.076	.348	4.356	.000***

$$R = .658, R^2 = .433$$

$p < .001$ ***

ตัวแปรที่มีความสามารถในการทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก และบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ โดยมีอิทธิพลในการทำนาย $\beta = .348$ และ $-.338$ ตามลำดับซึ่งบุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ ทั้งสองด้านสามารถพยากรณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเป็น .658 และสามารถพยากรณ์หรืออธิบาย

ความแปรปรวนของตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเองได้ร้อยละ 43.30 นอกจากนี้เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยสามารถเขียนเป็นสมการทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดังนี้

$$\text{การเห็นคุณค่าในตนเอง} = 0.348(\text{บุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก}) - 0.338(\text{บุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์})$$

สามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (b) เท่ากับ .348 หมายความว่า เมื่อบุคคลมีบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึกเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น .348 คะแนน และเมื่อบุคคลมีบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์เพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง .338 คะแนน

การศึกษาเพิ่มเติม

บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านต่างๆ ร่วมกันทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองได้ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นๆ (Stepwise Multiple Regression)

การทดสอบสมมติฐานที่ 4 ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ว่าตัวแปรอิสระทั้ง 5 (X) นั้น จะมีตัวแปรใดบ้างที่จะมีผลต่อการพยากรณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นตัวแปรตาม (Y) ของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน และเพื่อความสะดวกในการนำเสนอข้อมูลจึงขอกำหนดสัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ผลดังต่อไปนี้

Y	หมายถึง	การเห็นคุณค่าในตนเอง
X ₁	หมายถึง	บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์
X ₂	หมายถึง	บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านการเปิดเผยตนเอง
X ₃	หมายถึง	บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านการเปิดรับประสบการณ์
X ₄	หมายถึง	บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านเป็นมิตร
X ₅	หมายถึง	บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก
b	หมายถึง	ค่าน้ำหนักของความสำคัญของตัวแปรพยากรณ์แต่ละตัวที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในตัวแปรตาม เมื่อสมการพยากรณ์อยู่ในรูปคะแนนดิบ (Score – Weight)
β	หมายถึง	ค่าน้ำหนักของความสำคัญของตัวแปรพยากรณ์แต่ละตัวที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในตัวแปรตาม เมื่อสมการพยากรณ์อยู่ในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน (Beta – Weight)
R	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R ²	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย ซึ่งแสดงถึงประสิทธิภาพในการพยากรณ์
Adj R ²	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยที่เปลี่ยนไปจากเดิม
S.E.	หมายถึง	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการถดถอย
S.E. _b	หมายถึง	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์การถดถอย
F	หมายถึง	อัตราส่วน F ทดสอบมีนัยสำคัญของ R

t	หมายถึง	อัตราส่วนที่ (t_{bi}) เป็นการทดสอบความมีนัยสำคัญของคะแนน b
a	หมายถึง	ค่าคงที่ของสมการถดถอยในรูปแบบคะแนนดิบ (Constant)
\hat{Y}	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้จากการ ถดถอยในรูปแบบ คะแนนดิบ
\hat{Z}	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้จากการถดถอยในรูปแบบ คะแนนมาตรฐาน

ตารางที่ 3.8 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปรตาม (Y) กับตัวแปรอิสระ (X) และระหว่างตัวแปรอิสระด้วยกันเองของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน

ตัวแปร	Y	x_1	X_2	X_3	X_4	X_5
Y (การเห็นคุณค่าในตนเอง)	1.000	-.543**	.409**	.333**	.185*	.557**
x_1 (บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์)		1.000	-.408**	-.255**	-.209**	-.422**
X_2 (บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านการเปิดเผยตนเอง)			1.000	.438**	.131	.427**
X_3 (บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านการเปิดรับประสบการณ์)				1.000	.057	.448**
X_4 (บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านความเป็นมิตร)					1.000	.327**
X_5 (บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก)						1.000

จากตารางที่ 3.8 พบว่า ตัวแปรอิสระทุกตัวมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 โดยที่ตัวแปรอิสระที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรตามสูงสุด คือ x_5 (บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านความมีจิตสำนึก) ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .557 และตัวแปรอิสระที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำที่สุด X_4 (บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านความเป็นมิตร) ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .185 แสดงให้เห็นว่าหากผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานได้คะแนนในตัวแปรอิสระทุกตัวสูง ย่อมมีแนวโน้มจะได้คะแนนตัวแปรตามสูงด้วยเช่นกัน ในขณะที่เดียวกันถ้าได้คะแนนในตัวแปรอิสระต่ำ ย่อมมีแนวโน้มจะได้คะแนนตัวแปรตามต่ำลงด้วยเช่นกัน

สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระด้วยกันเองก็พบว่าส่วนมากมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีความหมายว่าหากผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานได้คะแนนตัวแปรอิสระใดๆ สูง ก็มีแนวโน้มว่าจะได้คะแนนในตัวแปรอิสระตัวอื่นๆ สูงตามกันไป อย่างไรก็ตามมีตัวแปรบางคู่เท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กันทางบวกแต่ยังไม่สูงพอถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ

วิเคราะห์บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบแต่ละด้านที่ส่งผลกระทบต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้นๆ ดังนี้

เลือกตัวแปรอิสระที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับตัวแปรตาม (y) สูงสุด (ค่า r จากตารางที่ 3.8) ในสมการตัวแรก ในที่นี้คือ x_5 อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ ได้สมการถดถอยเป็น

$$\hat{Y} = 8.601 + 0.530x_5$$

ตารางที่ 3.9 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรอิสระที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสู่สมการถดถอยโดยใช้วิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นบันได (Stepwise Multiple Regression)

Step&Variable	R	R ²	Adj R ²	F	p-value
Step 1 X_5	.557	.311	.306	67.638	.000
Step 2 X_5, X_1	.648	.420	.412	28.079	.000

จากตารางที่ 3.9 จะเห็นได้ว่าตัวแปรอิสระที่ถูกเลือกเข้าสู่สมการมี 2 ตัวแปร คือ x_5 (บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านความมีจิตสำนึก) และ x_1 (บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์) ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (R^2) เท่ากับ .311 และ .420 ตามลำดับ

จากค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (R^2) ที่ได้จากตาราง พบว่าตัวแปรอิสระ x_5 (บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านความมีจิตสำนึก) จะสามารถพยากรณ์หรืออธิบายความแปรปรวนของตัวแปรตาม y (การเห็นคุณค่าในตนเอง) ได้ร้อยละ 31.10 และเมื่อนำตัวแปรอิสระ x_1 (บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์) มาพิจารณาพร้อมโดยเพิ่มเข้าสู่สมการ จะสามารถพยากรณ์หรืออธิบายความแปรปรวนของตัวแปรตาม y ได้สูงขึ้นเป็นร้อยละ 42

เมื่อพิจารณาตัวแปรอิสระตัวอื่นที่ไม่ถูกเลือกเข้าสู่สมการแล้วพบว่าอัตราส่วน t ไม่สูงพอ และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติมากพอที่จะเข้าสู่สมการได้อีก ดังตารางที่ 3.10 จึงเป็นการสิ้นสุดของการเพิ่มตัวแปร เหลือตัวแปรอิสระที่ดีที่สุดเพียงสองตัวแปร คือ บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านความมีจิตสำนึก และ บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตารางที่ 3.10 อัตราส่วน t ในตัวแปรอิสระตัวอื่นๆ ที่ยังไม่ถูกเลือกเข้าสู่สมการ

	Beta In	t	p-value	Partial Correlation	Collinearity Statistics
					Tolerance
X_2	.119(b)	1.669	.097	.136	.758
X_3	.078(b)	1.117	.266	.091	.795
X_4	-.023(b)	-.354	.724	-0.29	.888

a. Predictors in the Model: (Constant), x_5

b. Predictors in the Model: (Constant), x_5 , x_1

c. Dependent Variable: y

เมื่อคัดเลือกตัวแปรที่ดีที่สุดแล้ว จึงนำมาสร้างสมการถดถอยกลุ่มตัวแปรอิสระที่ดีที่สุด โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรอิสระในรูปคะแนนดิบ คะแนนมาตรฐาน และการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ ได้ข้อมูลดังปรากฏในตารางที่ 3.11 ต่อไปนี้

ตารางที่ 3.11 แสดงค่าสถิติของตัวแปรอิสระที่ได้รับคัดเลือกเข้าสู่สมการถดถอย S.E._b

ตัวแปร	b	S.E. _b	β	t	p-value
a (constant)	26.706	4.284	-	-	-
X ₅	.375	.064	.395***	5.674	.000
X ₁	-.348	.066	-.369***	-5.299	.000

จากข้อมูลในตารางที่ 3.10 สามารถพิจารณาข้อมูลที่จะนำมาสร้างสมการถดถอยได้ดังนี้ คำนวณน้ำหนักความสำคัญของตัวพยากรณ์ซึ่งอยู่ในรูปคะแนนดิบ คือ “b” ซึ่ง $b_5 = .375$ และ $b_1 = -.348$ คำนวณน้ำหนักความสำคัญของตัวพยากรณ์ซึ่งอยู่ในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ “ β ” โดยที่ $\beta_5 = .395$ และ $\beta_1 = -.369$ จากข้อมูลดังกล่าว สามารถสร้างสมการถดถอยซึ่งมีรูปแบบดังต่อไปนี้

สมการถดถอยในรูปแบบคะแนนดิบ

$$\hat{Y} = a + b_5 x_5 + b_1 x_1$$

$$\hat{Y} = 26.706 + 0.375 x_5 - 0.348 x_1$$

สมการถดถอยในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z} = \beta_5 z_5 + \beta_1 z_1$$

$$\hat{Z} = 0.395 z_5 - 0.369 z_1$$

สรุปจากสมการถดถอย สามารถเรียงลำดับน้ำหนักในการทำนายของตัวแปรอิสระที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน จากค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยได้ดังนี้

1. บุคลิกภาพห่าองค์ประกอบด้านความมีจิตสำนึก
2. บุคลิกภาพห่าองค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์

บทที่ 4

การอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพแบบต่างๆ กับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ซึ่งสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ตามสมมติฐานการวิจัยได้ ดังนี้

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัยที่ 1: ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเพศหญิงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเพศชาย

จากการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 1 พบว่าผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเพศหญิงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ($\bar{x} = 32.11$) ต่ำกว่าผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเพศชาย ($\bar{x} = 30.55$) อย่างไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.498, p < .05$) ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากผลการทดลองไม่สอดคล้องกับแนวคิดของ Shaver (1987) ที่กล่าวว่า เพศชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศหญิงโดยคณะผู้วิจัยสามารถอธิบายผลการวิจัยได้ว่าการที่ระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเพศชายไม่สูงกว่าผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเพศหญิงนั้น อาจเป็นเพราะว่ามีหลายองค์ประกอบด้วยกันที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกเหนือจากลักษณะทางกายภาพ (Physical attributes) เช่น ภาวะทางอารมณ์ ค่านิยมส่วนตัว สังคมและกลุ่มเพื่อน หรือสมรรถภาพ ความสามารถและผลงาน เป็นต้น (Coopersmith, 1984) โดยคณะผู้วิจัยเชื่อว่าการที่กลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันนั้น เนื่องจากองค์ประกอบด้านสมรรถภาพ ความสามารถเป็นสำคัญ เพราะกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยส่วนใหญ่คือนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยซึ่งถือเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จหรือมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างโดยมากได้รับอิทธิพลจากสมรรถภาพและความสามารถทางการเรียนเป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้อิทธิพลขององค์ประกอบทางกายภาพที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นลดน้อยลง

นอกจากนี้ผลการทดลองสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรม (Spence, 1987) ซึ่งคณะผู้วิจัยมีความเห็นสอดคล้องกับแนวคิดนี้ เนื่องจากผู้วิจัยเชื่อว่าการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองในบริบทสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน ก็จะส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน เพราะในแต่ละบริบทของสิ่งแวดล้อมหรือสังคมที่เปลี่ยนไป ก็จะมีการให้ค่านิยมต่อสิ่งต่างๆ แตกต่างกัน โดยในบริบทสิ่งแวดล้อมของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยนั้น ค่านิยมของลักษณะทางกายภาพไม่ค่อยมีความสำคัญ จึงไม่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมากนัก แต่หากประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองในบริบทของวงกานางแบบ ซึ่งให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ หรือค่านิยมของลักษณะทางกายภาพมาก จะพบว่าส่งผลต่อการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่า

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 : บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านการเปิดรับประสบการณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน

จากการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 2 พบว่า บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านการเปิดรับประสบการณ์มีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .333, p < .01$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากผลการทดลองสามารถอธิบายได้ว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบการเปิดรับประสบการณ์เป็นผู้ที่มีลักษณะพร้อมที่จะเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ มีประสบการณ์ทางอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบอย่างเฉลียวฉลาด (Costa และ McCrae , 1992) เมื่อเกิดอารมณ์ทางลบ บุคคลประเภทนี้จะสามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ทางลบด้วยการแสวงหาสิ่งใหม่ๆ ไม่ยึดติดกับสิ่งเดิม ทำให้อารมณ์ทางลบอยู่กับบุคคลประเภทนี้ได้ไม่นาน ทำให้บุคคลมีการประเมินตนเองในทางที่ดี มีความรู้สึกพึงพอใจ มีความสุข พึงพอใจในชีวิตของตน ซึ่งภาวะทางอารมณ์ (Affective States) นั้นถือเป็นปัจจัยภายในตนเองที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลด้วย

นอกจากนี้ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบการเปิดรับประสบการณ์ยังมีลักษณะบางประการที่คล้ายคลึงกันกับผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง นั่นคือ การมีความคิด สร้างสรรค์ (Branden, 1985; Coopersmith, 1981; Hamacheck, 1978; Schutx, 1967) ซึ่งเป็นพลังในการที่จะนำความสำเร็จ

นอกจากนี้การที่บุคคลมีบุคลิกภาพแบบพร้อมที่จะเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ทำให้บุคคลกล้าที่จะทำอะไร ปราศจากการกลัวความล้มเหลว เป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ ใหม่ๆ ให้กับตนเอง ทำ

ให้มีโอกาสในการสัมผัสประสบการณ์แห่งความสำเร็จมากกว่า แล้วจากด้วยสำเร็จนี้เองที่ส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล

สมมติฐานการวิจัยที่ 3 : บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านการเปิดเผยตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน

จากการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 3 พบว่า บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านการเปิดเผยตนเองมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .409, p < .01$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากผลการทดลองสามารถอธิบายได้ว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง มีการแสดงออกต่อสังคม ปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก ซึ่งถือเป็นองค์ประกอบภายนอกที่ส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith, 1984) นอกจากนี้การได้รับการยอมรับจากสังคม และการมีสัมพันธภาพที่ดีส่งผลให้บุคคลเกิดการยอมรับในตนเอง รับรู้ตนเองในทางบวก มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง และทำให้ดำรงชีวิตได้อย่างไม่วิตกกังวล และการที่บุคคลไม่ได้รับการยอมรับไม่เป็นที่ประทับใจในกลุ่มเพื่อน จะทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง จะกลายเป็นคนที่เงียบขี้อาย ชอบเก็บตัว และไม่เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน (Gurney, 1987; Rosenberg, 1965)

ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเองมักประสบกับอารมณ์ทางบวก และยังมีลักษณะบางประการที่คล้ายคลึงกันกับผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง นั่นคือ การกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่างๆ คณะผู้วิจัยอธิบายว่าผู้ที่มีความกระตือรือร้นนั้น เมื่อเผชิญกับปัญหา จะมุ่งหาแนวทางจัดการปัญหา และจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยไม่ปล่อยให้ปัญหาผ่านเลยไป

นอกจากนี้ผลการทดลองยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Gidi Rubinsteil, 2005) ที่ว่าผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ไม่มีการพยายามลดน้ำหนัก และมีระดับการการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ มักจะมีลักษณะบุคลิกภาพด้านการเปิดเผยตนเองในระดับที่ต่ำด้วย

สมมติฐานการวิจัยที่ 4 : บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ร่วมกันทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ได้

จากการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 4 พบว่า บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก และบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ร่วมกันทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยสามารถเขียนสมการในการทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดังนี้

การเห็นคุณค่าในตนเอง = 0.348(บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก) -0.338(บุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ ด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์)

จากสมการดังกล่าวข้างต้น พบว่าตัวแปรบุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก และตัวแปรบุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ ด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ สามารถอธิบายความแปรปรวนในตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้ร้อยละ 43.30 ตัวแปรทั้ง 2 ตัวนี้สามารถทำนายตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตัวแปรบุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก มีอิทธิพลต่อตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าตัวแปรบุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก โดยมีอิทธิพลเท่ากับ .331 ในขณะที่ตัวแปรบุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ ด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีอิทธิพลเท่ากับ -.319

จากผลการวิเคราะห์หัตถดอยพหุคูณสาม สามารถอธิบายได้ว่า ตัวแปรบุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก และตัวแปรบุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ ด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ สามารถอธิบายความแปรปรวนในตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้ร้อยละ 43.30 ดังนั้นหากต้องการทราบถึงความเข้มข้นของระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลหนึ่งๆ บุคคลสามารถนำผลการสำรวจบุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก และผลการสำรวจบุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ ด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์มาใช้ในการคำนวณ หาการะดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้ อย่างไรก็ตามตัวแปรบุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึก และตัวแปรบุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ ด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์สามารถทำนายระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้เพียงร้อยละ 43.30 ดังนั้นบุคคลควรพิจารณาตัวแปรอื่นๆ ที่เพิ่มเติมเพื่อใช้ในการทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

จากผลการทดลอง คณะผู้วิจัยพบว่า บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึกมีอิทธิพลในการทำนายมากกว่า ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

บุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ ด้านการมีจิตสำนึกเป็นรูปแบบหนึ่งของบุคลิกภาพที่มีจุดมุ่งหมายชีวิต เรียนรู้ที่จะจัดการกับความปรารถนาของตนเองและมักจะถูกมองว่าเป็นบุคคลที่ชาญฉลาด ผู้ที่มีลักษณะบุคลิกภาพด้านนี้ จะมีความเชื่อมั่น และความปรารถนาอย่างแรงกล้าในการบรรลุเป้าหมาย ทำให้มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จสูง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านของสมรรถภาพ ความสามารถและผลงาน (Coopersmith, 1984) ซึ่งยิ่งความถี่ของการประสบความสำเร็จในบุคคลยิ่งสูงมากเท่าไร แนวโน้มของการเพิ่มขึ้นของระดับการเห็นคุณค่าในตนเองก็ยิ่งมากขึ้นตามไปด้วย ประกอบกับผู้ที่มีลักษณะบุคลิกภาพด้านการมี

จิตสำนึกนี้ มักจะมีความรอบคอบถี่ถ้วน ความรับผิดชอบสูง จึงทำให้เกิดการล้มเหลวในการทำงานน้อย จึงทำให้การลดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นไปได้ยาก แม้ว่าตามแนวคิดทั่วไปนั้นผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ แต่สำหรับในการทดลองนี้ กลุ่มตัวอย่างให้คุณค่าในเรื่องของลักษณะทางกายภาพ และรูปลักษณะน้อยแต่ให้คุณค่ากับสมรรถภาพ ความสามารถและผลงานสูง ทำให้ผลการทดลองที่ได้เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากแนวคิดทั่วไป

นอกจากนี้ผลการทดลองยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Gidi Rubinsteil, 2005) ที่ว่า ผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ไม่มีการพยายามลดน้ำหนัก และมีระดับการการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ มักจะมีลักษณะบุคลิกภาพด้านการมีจิตสำนึกในระดับที่ต่ำตามไปด้วย

จากผลการทดลองสำหรับบุคลิกภาพ หัวข้อประกอบ ด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ สามารถใช้ทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองได้ เช่นเดียวกับบุคลิกภาพด้านการมีจิตสำนึก แต่สามารถทำนายได้น้อยกว่า เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งให้คุณค่ากับสมรรถภาพ ความสามารถและผลงานสูงจึงส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

บุคลิกภาพ หัวข้อประกอบ ด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ สามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองได้ เนื่องจากบุคคลที่มีบุคลิกภาพเช่นนี้มักมีแนวโน้มจะประสบกับอารมณ์ทางลบ และอารมณ์ทางลบของบุคคลประเภทนี้มีแนวโน้มจะเกิดบ่อยและส่งผลนาน ซึ่งส่งผลต่อการใช้สติปัญญาและการควบคุมตนเอง ทำให้ความสามารถ ในการคิด หรือการตัดสินใจลดลง ซึ่งสัมพันธ์กับบุคลิกภาพด้านการมีจิตสำนึก เพราะประสิทธิภาพที่ลดลงของความคิดและการตัดสินใจนั้นจะส่งผลต่อการมุ่งเพื่อบรรลุเป้าหมายได้

นอกจากนี้ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบความไม่มั่นคงทางอารมณ์ มีลักษณะหลายประการ คล้ายคลึงกันกับผู้ที่มี การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ นั่นคือเป็นบุคคลที่มีความวิตกกังวล มีความเครียดสูง และมีความสุขในระดับที่ต่ำ จึงทำให้สามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองได้มาก

บุคลิกภาพหัวข้อประกอบด้านการเปิดเผยตนเอง ด้านการเปิดรับประสบการณ์ และด้านความเป็นมิตรไม่สามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านการเปิดเผยตนเอง มีลักษณะที่เด่นชัดในการแสดงออกต่อสังคม และปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก บุคคลมีลักษณะสนุกสนานไปกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีชีวิตชีวา

บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านการเปิดรับประสบการณ์ มีความเด่นชัดในด้านจินตนาการ เป็นคนมีความคิดสร้างสรรค์ มีการตัดสินใจอย่างเป็นอิสระ เปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ ชอบความงดงามทางสุนทรีย์

บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ด้านความเป็นมิตร ให้ความสำคัญในเรื่องของความร่วมมือและความสามัคคีในสังคม บุคคลที่มีลักษณะนี้มักจะโอนอ่อนผ่อนปรนกับผู้อื่น มีความคิดเอาใจใส่ผู้อื่น

ซึ่งบุคลิกภาพทั้งสามด้านนี้มีลักษณะที่สอดคล้องกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อ ทำให้ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับที่ต่ำ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพแบบต่างๆ กับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน
2. เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในบุคลิกภาพแบบต่างๆ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเพศหญิงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ต่ำกว่าผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเพศชาย
2. บุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ ด้านการเปิดรับประสบการณ์ (Openness to Experience) มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน
3. บุคลิกภาพ ห้า องค์ประกอบ ด้านการเปิดรับประสบการณ์ (Extraversion) มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน
4. บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบร่วมกันทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ได้

กลุ่มตัวอย่าง

นิสิต นักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและน้ำหนักในระดับอ้วนและกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปริญญาตรีหรือเทียบเท่าจำนวน 152 คน แบ่งเป็นเพศชาย 85 คน และเพศหญิง 67 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI)
2. มาตรวัดลักษณะบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (NEO PI-R)
3. มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้ร่วมการทดลองตอบแบบสอบถามตามชุดแบบสอบถามที่ได้รับ
3. ผู้ทดลองเก็บแบบสอบถาม รวมทั้งตรวจสอบว่าผู้ร่วมการทดลองตอบแบบสอบถาม

ครบทุกข้อกระทงหรือไม่

4. ผู้ทดลองนำข้อมูลที่ได้มาสรุป และวิเคราะห์ผลการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมด มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows โดยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น ดังนี้

ตอนที่ 1 หาความแตกต่างระหว่างเพศทั้งบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent t-test)

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบวัด “บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ” และแบบประเมินเรื่อง “การเห็นคุณค่าในตนเอง” ของกลุ่มตัวอย่าง โดยนำผลข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) โดยใช้โปรแกรม SPSS For Windows เปรียบเทียบระหว่างระดับของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อดูว่าค่าคะแนนนั้นมีสหสัมพันธ์ทางลบหรือทางบวกแตกต่างกันอย่างไร โดยแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ หรือค่า r ดังนี้ (ประคอง กรรณสูต, 2542)

เมื่อค่า r เข้าใกล้ 1.00 ประมาณ 0.70 – 0.90 มีค่าความสัมพันธ์ในระดับสูง

เมื่อค่า r เข้าใกล้ 0.50 ประมาณ 0.30 – 0.70 มีค่าความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง

เมื่อค่า r เข้าใกล้ 0.00 ประมาณ 0.30 และต่ำกว่า มีค่าความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

เครื่องหมาย + หรือ - แสดงถึงลักษณะความสัมพันธ์ คือ ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เป็นบวก หมายความว่าตัวแปรทั้งสองมีลักษณะเพิ่มหรือลดตามกัน แต่ถ้าค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์เป็นลบ หมายความว่าตัวแปรทั้งสองมีลักษณะเพิ่มหรือลดตรงกันข้าม

ตอนที่ 3วิเคราะห์บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านต่างๆ ในการทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง โดยนำผลข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) เพื่อความสามารถในการทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการทดลอง

1. ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเพศหญิงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเพศชาย อย่างไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.498, p < .05$)
2. บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านการเปิดรับประสบการณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง ($r = .333, p < .01$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .000
3. บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านการเปิดเผยตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง ($r = .409, p < .01$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .000
4. สามารถเรียงลำดับความสำคัญของตัวแปรอิสระที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน จากค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน (β) ได้ ดังนี้คือ บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านความมีจิตสำนึก ($\beta = .348$) และบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ($\beta = -.338$) และสามารถสร้างสมการถดถอย ได้ดังนี้

การเห็นคุณค่าในตนเอง = $0.348(\text{บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก}) - 0.338$
(บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์)

ข้อจำกัดในงานวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ในการทดลองครั้งนี้ เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งมีจำนวนผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานไม่มากนัก อีกทั้งบุคคลในลักษณะนี้บางท่านไม่สะดวกที่จะให้ความร่วมมือ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวนไม่มากนัก

2. เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง คือ ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน จึงมีข้อควรระวังในการไม่ชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ในการวิจัย เพื่อป้องกันการเกิดความรู้สึกไม่ดี หรือการเกิดอคติของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อเสนอแนะ

1. หากต้องการศึกษาเพิ่มเติม อาจศึกษาถึงอิทธิพลของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านต่างๆ ที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น เพื่อที่ผลการทดลองจะมีความเฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น

2. ลดจำนวนข้อกระทงให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพื่อขจัดปัญหาการมีข้อกระทงมากเกินไปซึ่งส่งผลต่อสมาธิในการทำแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง

3. การศึกษาในครั้งนี้จำกัดอยู่เพียงประชากรที่เป็นนิสิต นักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี หรือเทียบเท่า ดังนั้นหากต้องการศึกษาเพิ่มเติมอาจขยายขอบเขตการศึกษาออกไปถึงกลุ่มประชากรที่ใหญ่ขึ้น หรือในบริบทของสังคมที่ต่างออกไป

รายการอ้างอิง

รายการอ้างอิงภาษาไทย

เกรียงศักดิ์ ผิวสุข. (2550). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ และ
 อึดมโนทัศน์ของวัยรุ่นตอนกลาง. วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จำรัสพงศ์ ศรีภพ. (2550). บุคลิกภาพแบบหลงตนเองและบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ตัวทำนาย
 ผลงานและความพึงพอใจในงานของพนักงานขาย. วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต
 สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทิฆัมพร ไกรสิทธิกุล. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ กับความ
 สนใจในการเลือกลักษณะองค์การที่ต้องการร่วมงานด้วย. วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตร
 บัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปิ่นพีชชนิด นันตติกุล. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และการประเมิน
 ความผิดปกติ. วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประวีณา ธาดาพรหม. (2550). ภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มี
 น้ำหนักเกินมาตรฐาน. วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการ
 ปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รัชนิย์ แก้วคำศรี. (2545). ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และ
 กลวิธีเผชิญปัญหาของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
 จิตวิทยาการปรึกษาคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รายการอ้างอิงภาษาอังกฤษ

Cheng H. & Furnham A. (2002). *Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression*. *Personality and Individual Differences*, 34, 921-942.

Na Young Shin & Min Sup Shin. (2008). *Body Dissatisfaction, Self-esteem, and Depression in Obese Korean Children*. *Journal of Pediatrics*, 152, 502-506.

Rubinsteil, G. (2005). *The big five and self-esteem among overweight dieting and non-dieting women*. *Eating Behaviors*, 7, 355-361.

Rumpel, C. & Harris, T. B. (1994). *The influence of weight on adolescent self-esteem*. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 547-556.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

ตาราง ก. แสดงผลการวิเคราะห์ข้อกระทงและค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ลำดับข้อ ในแบบวัด	ข้อความ	ทิศทาง	ค่า CITC (N = 70)
1.	ฉันรู้สึกลำบากใจมากที่ต้องออกไปพูดหน้าชั้น	ลบ	.379
2.	ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเปลี่ยนแปลงสิ่งหลายอย่างเกี่ยวกับตนเอง	ลบ	.460
3.	ใครอยู่กับฉันแล้วจะสนุก	บวก	.403
4.	เป็นเรื่องลำบากใจที่เกิดเป็นฉัน	ลบ	.298
5.	ชีวิตฉันช่างยุ่งเหยิงไปหมด	ลบ	.272
6.	ฉันรู้สึกที่ตัวเองต่ำต้อย	ลบ	.445
7.	ฉันหน้าตาไม่ค่อยดีเมื่อเทียบกับคนส่วนมาก	ลบ	.352
8.	พ่อแม่เข้าใจในตัวฉัน	บวก	.374
9.	คนส่วนมากได้รับความนิยมนอกกว่าฉัน	ลบ	.359
10.	ที่มหาวิทยาลัยฉันรู้สึกท้อแท้บ่อยๆ	ลบ	.359
11.	บ่อยครั้งที่ฉันอยากจะเป็นคนอื่น	ลบ	.388
13.	ฉันค่อนข้างมั่นใจในตัวเอง	บวก	.248
14.	ฉันใช้เวลาฝึกกลางวันมากทีเดียว	ลบ	.398
16.	ฉันภูมิใจกับการเรียนของฉัน	บวก	.582
17.	ต้องมีคนคอยบอกฉันว่า ฉันต้องทำอะไร	ลบ	.452
19.	ฉันสามารถดูแลตัวเองได้	บวก	.267
20.	ฉันเป็นคนค่อนข้างจะมีความสุข	บวก	.383
22.	ฉันชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก	บวก	.247
23.	ฉันเข้าใจตนเอง	บวก	.239
25.	ที่มหาวิทยาลัยฉันทำอะไรได้ไม่ดีเท่าที่อยากทำ	ลบ	.469

ลำดับข้อ ในแบบวัด	ข้อความ	ทิศทาง	ค่า CITC (N = 70)
26.	ฉันตัดสินใจได้เองและมั่นใจกับสิ่งนั้น	บวก	.262
27.	โดยแท้จริงฉันไม่อยากเป็นชาย/หญิงที่เป็นอยู่	ลบ	.267
30.	ฉันพูดความจริงเสมอ	บวก	.328
32.	ฉันรู้อยู่เสมอว่าควรพูดอะไรกับผู้อื่น	บวก	.260
33.	ฉันรู้สึกเป็นจุดอ่อนของกลุ่ม	ลบ	.365
34.	ฉันรู้สึกทำให้พ่อแม่ผิดหวัง	ลบ	.257
35.	ฉันไม่พอใจกับผลการเรียนของฉัน	ลบ	.530
36.	ฉันมักประสบความสำเร็จ	บวก	.339
37.	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถทัดเทียมกับ เพื่อนในวัยเดียวกัน	บวก	.407
38.	ฉันเป็นสมาชิกคนสำคัญของครอบครัว	บวก	.268
39.	ฉันกังวลกับการที่คนอื่นมาชอบฉัน	ลบ	.251
40.	ฉันอยากเป็นคนอื่น	ลบ	.414
26.	ฉันตัดสินใจได้เองและมั่นใจกับสิ่งนั้น	บวก	.262
27.	โดยแท้จริงฉันไม่อยากเป็นชาย/หญิงที่เป็นอยู่	ลบ	.267
30.	ฉันพูดความจริงเสมอ	บวก	.328
32.	ฉันรู้อยู่เสมอว่าควรพูดอะไรกับผู้อื่น	บวก	.260
33.	ฉันรู้สึกเป็นจุดอ่อนของกลุ่ม	ลบ	.365
34.	ฉันรู้สึกทำให้พ่อแม่ผิดหวัง	ลบ	.257
35.	ฉันไม่พอใจกับผลการเรียนของฉัน	ลบ	.530
36.	ฉันมักประสบความสำเร็จ	บวก	.339
37.	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถทัดเทียมกับ เพื่อนในวัยเดียวกัน	บวก	.407
38.	ฉันเป็นสมาชิกคนสำคัญของครอบครัว	บวก	.268
39.	ฉันกังวลกับการที่คนอื่นมาชอบฉัน	ลบ	.251
40.	ฉันอยากเป็นคนอื่น	ลบ	.414
41.	ฉันรู้สึกแย่กับรูปลักษณ์ของตนเอง	ลบ	.421

ลำดับข้อ ในแบบวัด	ข้อความ	ทิศทาง	ค่า CITC (N = 70)
42.	ฉันอยากเหมือนคนอื่น ๆ	ลบ	.457
43.	ฉันมักเป็นคนสุดท้ายที่ได้รับเลือกในการทำ กิจกรรมต่างๆ	ลบ	.249
44.	ฉันเป็นคนที่ถูกลืม	ลบ	.323

หมายเหตุ ลำดับข้อในมาตรวัดของตารางแสดงผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยไม่วิเคราะห์ข้อกระทงที่ใช้วัดการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง (lie scale) จำนวน 8 ข้อ

ภาคผนวก ข
ตัวอย่างแบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบและ
การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน

คำชี้แจง

แบบสอบถามประกอบด้วยคำถาม 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI)

ตอนที่ 3 มาตรวัดลักษณะบุคลิกภาพ แบบห้าองค์ประกอบ

ตอนที่ 4 มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

ขอความกรุณาจากผู้ตอบแบบสอบถามให้ตอบตามความเป็นจริง และครบทุกข้อ เพราะแบบสอบถามนี้จะนำไปแปรผลในการทำโครงการทางจิตวิทยา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรี วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา มีได้เสนอเป็นรายบุคคล โดยทุกคำตอบจะได้รับการเก็บรักษาเป็นความลับ และใช้ประโยชน์ในการศึกษาวิจัยเท่านั้น

ขอขอบพระคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือและสละเวลาในการตอบแบบสอบถามนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ
 ชาย หญิง
2. ปัจจุบันอายุ _____ ปี
3. คณะ _____

ตอนที่ 2 แบบคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI)

คำชี้แจง แบบสอบถามตอนที่ 2 นี้ เกี่ยวกับการคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index; BMI) โปรดกรอกข้อมูลที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านที่สุด

น้ำหนัก _____ (กิโลกรัม)

ส่วนสูง _____ (เมตร)

ดัชนีมวลกาย (BMI) = น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) / ความสูง (เมตร²) = _____

ตอนที่ 3 ตัวอย่างมาตรวัดลักษณะบุคลิกภาพ แบบห้าองค์ประกอบ

คำชี้แจง แบบสอบถามตอนที่ 2 นี้ เกี่ยวกับแบบวัดลักษณะบุคลิกภาพ แบบห้าองค์ประกอบ ลักษณะต่อไปนี้อยู่ตรงข้ามกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด ให้วงกลม ○ ล้อมรอบตัวเลขที่ตรงกับคำตอบของท่านมากที่สุดในกระดาษคำตอบวัดบุคลิกภาพ

ตัวอย่างมาตรวัดบุคลิกภาพ

ข้อ	ข้อความ	ข้อ	ข้อความ
1	รู้สึกหดหู่บ่อย ๆ	11	ต้องถูกกระตุ้นจึงจะลงมือทำงาน
2	ทำทุกอย่างตามแผนที่ตนเองวางไว้	12	สบประมาทผู้อื่น
3	ไม่ค่อยเข้าใจความคิดเชิงนามธรรม	13	ลำบากใจเวลาที่ต้องเข้าหาผู้อื่น
4	สามารถบรรยายถึงสิ่งต่าง ๆ ให้สวดสดงดงามได้	14	ปล่อยให้งานไม่เสร็จ
5	สงสัยเจตนาที่ซ่อนเร้นของผู้อื่น	15	นำการสนทนาไปสู่ระดับที่ลึกซึ้งขึ้น
6	แทบไม่เคยรู้สึกหดหู่	16	ปฏิบัติต่อทุกคนเท่าเทียมกัน
7	ไม่ค่อยใส่ใจกับงานที่ทำอยู่	17	ไม่ชอบตนเอง
8	มีทักษะในการจัดการกับผู้คนรอบ ๆ ตัว	18	เมื่อริเริ่มสิ่งใดก็ทำจนสำเร็จ
9	เห็นอกเห็นใจผู้อื่น	19	แทบไม่ค่อยมองหาความหมายที่ลึกซึ้งขึ้นของสิ่งต่าง ๆ
10	วิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นจนไม่มีชิ้นดี	20	รู้สึกผ่อนคลายเกือบตลอดเวลา

กระดาษคำตอบวัดบุคลิกภาพ

ลักษณะต่อไปนี้เป็นตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด ให้วงกลม ล้อมรอบตัวเลขที่ตรงกับคำตอบของท่านมากที่สุด

ข้อที่	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยและเห็นด้วยพอๆกัน	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
	1	2	3	4	5
1	1	2	3	4	5
2	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
21	1	2	3	4	5
22	1	2	3	4	5
23	1	2	3	4	5
24	1	2	3	4	5

ข้อที่	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยและเห็นด้วยพอๆกัน	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
	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
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

ตอนที่ 4 ตัวอย่างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามตอนที่ 4 นี้ เกี่ยวกับแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้อย่างละเอียดพิจารณาว่าแต่ละข้อ เหมือน หรือ ไม่เหมือน ตัวท่านเอง แล้วทำเครื่องหมายคำตอบ / ลงในช่องคำตอบที่ท่านเลือก ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด ฉะนั้นกรุณาตอบให้ตรงความจริงมากที่สุด และโปรดตอบทุกข้อ

ข้อความ	คำตอบ	
	เหมือนตัวฉัน	ไม่เหมือนตัวฉัน
1. ฉันรู้สึกลำบากใจมากที่ต้องออกไปพูดหน้าชั้น		
2. ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเปลี่ยนหลายสิ่งหลายอย่างเกี่ยวกับตนเอง		
3. ใครอยู่กับฉันแล้วจะสนุก		
4. เป็นเรื่องลำบากใจที่เกิดเป็นฉัน		
5. ชีวิตฉันช่างยุ่งเหยิงไปหมด		
6. ฉันรู้สึกที่ตัวเองต่ำต้อย		
7. ฉันหน้าตาไม่ค่อยดีเมื่อเทียบกับคนส่วนมาก		
8. พ่อแม่เข้าใจในตัวฉัน		
9. คนส่วนมากได้รับความนิยมนมากกว่าฉัน		
10. ทีมมหาวิทยาลัยฉันรู้สึกท้อแท้บ่อยๆ		
11. บ่อยครั้งที่ฉันอยากจะเป็นคนอื่น		
12. ฉันไม่เคยกังวลเกี่ยวกับสิ่งใดเลย		
13. ฉันค่อนข้างมั่นใจในตัวเอง		
14. ฉันใช้เวลาผ่านกลางวันมากทีเดียว		
15. ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเป็นเด็กมากกว่านี้		
16. ฉันภูมิใจกับการเรียนของฉัน		
17. ต้องมีคนคอยบอกฉันว่า ฉันต้องทำอะไร		
18. ฉันมักเสียใจกับสิ่งที่ทำไปแล้ว		
19. ฉันสามารถดูแลตัวเองได้		
20. ฉันเป็นคนค่อนข้างจะมีความสุข		