



# วารสารจิตวิทยา

## JOURNAL OF PSYCHOLOGY

ปีที่ **22** ฉบับที่ **1** มกราคม – มิถุนายน **2567**

Volume 22 No. 1 January - June 2024 ISSN: 0858-8627

- การศึกษาสุขภาพจิต บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้น  
ฝ้าอุปสรรค กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร  
น้ำเพชร แสงน้อยอ่อน, ศศิธร พรนพรัตน์ และ อธิวัฒน์ รัตนวงศ์แห
- ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากร  
สายสนับสนุนมหาวิทยาลัยรามคำแหง  
สรารุฒิ ทวีรัตน์ และ อุมารณ สุขารมณ
- ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงาน ของครูการศึกษาพิเศษ  
ในกรุงเทพมหานคร  
ธิติยา จุฬรักษ์ และ ผกาพรรณ นันทะเสน
- ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของอินสตาแกรมและการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการ  
เปรียบเทียบทางสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน  
เนตรวิภา รอดริน, อารดา ศรีภาพทอง, อธิพัฒน์ ลูกอินทร์, นรุตม์ พรประสิทธิ์, ธนพล เลี้ยงสุขสันต์ และ สำเนียง เพชรจอม

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

THAI PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

# วารสารจิตวิทยา

## โดย

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

## ที่ปรึกษา

- รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา  
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
- ศาสตราจารย์ ดร.จอห์น โรมานโน  
Professor Emeritus, Department of Educational Psychology, University of Minnesota

## กองบรรณาธิการ

- |                                     |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ | บรรณาธิการ                           |
| 2. อาจารย์ ดร.ลินดา สุวรรณดี        | ผู้ช่วยกองบรรณาธิการ และผู้ประสานงาน |
| 3. ดร. กวีวัฒน์ จักสมศักดิ์         | ผู้ช่วยกองบรรณาธิการ และผู้ประสานงาน |

## กองบรรณาธิการบริหาร

- พันโท ดร.สุชัย สุรพิชญ์พงศ์  
นายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
- แพทย์หญิง สุชีลา จิตสาโรจิตโต  
กรรมการบริหารสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
- รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์  
กรรมการกลางสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐวัฒน์ ล่องทอง  
กรรมการกลางสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
- รองศาสตราจารย์ ดร.สกุลทิพย์ ศิริกันตราบารณ  
Founding Faculty, Fulbright University Vietnam

## ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความ

1. ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์  
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
2. ศาสตราจารย์ ศรียา นิยมธรรม  
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา  
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
4. รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มณี  
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
5. รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์  
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
6. รองศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง  
หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล  
หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
8. ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
9. อาจารย์ ดร.จุฑาทิพย์ วิวัฒนาพันธุ์วงศ์  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
10. อาจารย์ ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล  
คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยบูรพา
11. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง  
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
12. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุรัตน์  
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
13. รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์  
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
14. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร  
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
15. รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม  
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
16. รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง  
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

- 
17. รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา  
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
  18. อาจารย์ ดร.จूरรัตน์ นิลจันทิก  
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
  19. รองศาสตราจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน  
ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
  20. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมขวัญ สิงห์วี  
ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
  21. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นรุตม์ พรประสิทธิ์  
ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
  22. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรวรรณ ธีรพงษ์  
คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
  23. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร  
คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
  24. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐวัฒน์ ล่องทอง  
คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
  25. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณวดี สมกิตติกานนท์  
คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์
  26. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม  
คณะครุศาสตร์ สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
  27. รองศาสตราจารย์ ดร.ทยาตา รัตนภิญโญวานิช  
คณะครุศาสตร์ สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
  28. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ดลดาว วงศ์ธีระธรรณ  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
  29. อาจารย์ ดร.ภุมเรศ ภูผา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
  30. ดร.สตรีเอวา จำปารัตน์  
อดีตที่ปรึกษาศาล
  31. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พระมหาเพื่อน กิตติโสภโณ  
ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ ม.มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
  32. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไชยันต์ สกกุลศรีประเสริฐ  
คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## กำหนดวันออกวารสาร

ปีละ 2 ฉบับ

- ฉบับที่ 1 เดือน มกราคม - มิถุนายน กำหนดออกวารสาร เดือน มิถุนายน
- ฉบับที่ 2 เดือน กรกฎาคม - ธันวาคม กำหนดออกวารสาร เดือน ธันวาคม

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่แลกเปลี่ยนความรู้ และ ผลงานวิจัยทางจิตวิทยา และศาสตร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. ส่งเสริมและสนับสนุนให้คณาจารย์ นักวิชาการ นิสิตนักศึกษา และผู้ที่สนใจทั่วไป ได้มีโอกาสเผยแพร่ผลงานทางวิชาการและผลงานวิจัย

## สำนักงาน

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย อาคารเกษมพัฒน์ ชั้น 3

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขตพัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑ 10250

โทรศัพท์ 094-440-0494

E-mail: tpa.thailand@hotmail.com

<https://so07.tci-thaijo.org/index.php/JPsychol>

## ปีที่พิมพ์

พ.ศ. 2567

## คำนิยม

วารสารจิตวิทยามีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่แลกเปลี่ยนความรู้ และ ผลงานวิจัยทางจิตวิทยา และ ศาสตร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงส่งเสริมและสนับสนุนให้คณาจารย์ นักวิชาการ นิสิตนักศึกษา และผู้ที่สนใจ ทั่วไป ได้มีโอกาสเผยแพร่ผลงานทางวิชาการและผลงานวิจัย

การดำเนินงานวารสารจิตวิทยาปีที่ 22 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2567) นี้ผมเห็นถึงความมุ่งมั่น ตั้งใจ ในการรวบรวม คัดกรอง งานวิจัยที่มีคุณค่าและมีคุณภาพจากกองบรรณาธิการและคณะทำงาน ทำให้วารสารเล่มนี้เต็มไปด้วยข้อความรู้ทางด้านจิตวิทยาที่มีความหลากหลาย และเป็นไปตามเป้าหมายของ สมาคม ฯ ที่จะรวบรวมและเผยแพร่ ผลงานวิชาการ ผลงานวิจัยทางด้านจิตวิทยา ให้ผู้อ่านจะสามารถนำไป ต่อยอดเพื่อประโยชน์ทางวิชาชีพและสังคมสืบไป

สุดท้ายนี้ผมขอขอบคุณ กองบรรณาธิการและคณะทำงาน ที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการจัดทำวารสาร ฉบับนี้ และขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความทุกท่าน ที่กรุณาให้เวลาอันมีค่าเพื่อการกลั่นกรอง พิจารณา และให้ข้อเสนอแนะแก้ไขบทความ ในวารสารจิตวิทยาให้สมบูรณ์และมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น



พันโท ดร. สุชัย สุพิชญ์พงศ์

นายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

วาระ พ.ศ. 2566 - 2568

## บรรณาธิการแถลง

วารสารจิตวิทยา สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย ฉบับนี้เป็นปีที่ 22 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2567) กองบรรณาธิการได้พิจารณาคัดเลือกผลงานทางวิชาการที่มีคุณค่าทางจิตวิทยา 4 เรื่อง โดยเป็นบทความวิจัย 4 เรื่อง ได้แก่ เรื่องที่ 1 การศึกษาสุขภาพจิต บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรค กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เรื่องที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยรามคำแหง เรื่องที่ 3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงาน ของครูการศึกษาพิเศษในกรุงเทพมหานคร และเรื่องที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของอินสตาแกรมและการเห็นคุณค่าในตนเองโดยมีการเปรียบเทียบทางสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งกองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคณาจารย์ นักวิชาการ นิสิตนักศึกษา และผู้ที่สนใจทั่วไปจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ในเนื้อหาของวารสารนี้และได้รับการอ้างอิงรวมถึงการนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปตามเจตนารมณ์ของสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

กองบรรณาธิการวารสารจิตวิทยา สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย ใคร่ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิเป็นอย่างสูงที่กรุณาให้เกียรติและเสียสละเวลาอันมีค่ายิ่งในการกลั่นกรอง พิจารณา แก้ไข และให้ข้อเสนอแนะแก้ไขบทความดังกล่าวให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น ขอขอบพระคุณต่อคณะที่ปรึกษารวมทั้งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมด โดยเฉพาะคณะกรรมการสมาคมจิตวิทยาที่ให้การสนับสนุนการดำเนินงานของวารสารเป็นอย่างดี

๑๓๓ ด้บัณัร

ศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ตัญคำภีร์

บรรณาธิการ

## สารบัญ

	หน้า
การศึกษาสุขภาพจิต บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว ความสามารถในการเผชิญ ปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนเอกชน แห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร <i>น้ำเพชร แสงน้อยอ่อน, ศศิธร พรนพรัตน์ และ อธิวัฒน์ รัตนวงศ์แห</i>	1-20
ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับความสามารถในการเผชิญปัญหา ของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยรามคำแหง <i>สรารุณี ทวีรัตน์ และ อุมารณ สุขารมณ</i>	21-35
ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงาน ของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร <i>ธิตยา จุฬรักษ์ และ ผกาพรรณ นันทะเสน</i>	36-49
ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของอินสตาแกรมและการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการเปรียบเทียบทางสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน <i>เนตรวิภา รอดริน อารดา ศรีเกาทอง อธิพัฒน์ ลูกอินทร์ นรุตม์ พรประสิทธิ์ ธนพล เลี้ยงสุขสันต์ และ สำเนียง เพชรจอม</i>	50-65



## รายละเอียดวารสารจิตวิทยา

วารสารจิตวิทยาปฏิบัติตามเกณฑ์มาตรฐานวารสารวิชาการกลุ่มสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ที่ สกอ. และ สกว. กำหนด โดยกองบรรณาธิการประกอบด้วย ศาสตราจารย์ และผู้ทรงคุณวุฒิระดับปริญญาเอก ที่มีผลงานวิจัยอย่างต่อเนื่อง มาจากสถาบันภายนอกเป็นส่วนใหญ่ และมาจากสถาบันภายในส่วนหนึ่งและมี ผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง (Peer Review) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีผลงานวิจัยอย่างต่อเนื่องทำหน้าที่ ในการพิจารณากลั่นกรองบทความ จำนวน 3 คน โดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เขียนจะไม่ทราบข้อมูลของกันและกัน (Double-blind peer review) กำหนดเผยแพร่ปีละ 2 ฉบับ ตามปีปฏิทิน คือ ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม – มิถุนายน และ ฉบับที่ 2 เดือน กรกฎาคม - ธันวาคม

โดยมีขอบเขตเนื้อหาทางวิชาการของวารสารจิตวิทยา จะครอบคลุมเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยา ใน สาขาวิชา จิตวิทยาทั่วไป จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ จิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาการแนะแนว จิตวิทยาการปรึกษา จิตวิทยาการทดลอง จิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาชุมชน และ พุทธจิตวิทยา เป็นต้น โดย รับประทานความวิจัย (Research articles) บทความวิชาการ (Academic articles) บทความปริทัศน์ (Review articles) และ บทวิจารณ์หนังสือ (Book review) ภายใต้เงื่อนไขที่จะต้องไม่เคยตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสาร เอกสารการประชุม หรือสิ่งพิมพ์ใดมาก่อน (ยกเว้นรายงานการวิจัยและวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์) และไม่อยู่ใน ระหว่างการพิจารณาตีพิมพ์ในวารสารอื่น

### คำแนะนำในการจัดทำต้นฉบับบทความเพื่อพิจารณาตีพิมพ์ใน วารสารจิตวิทยา

#### การจัดพิมพ์ต้นฉบับ

1. บทความ รวมเอกสารอ้างอิงและอื่นๆ ควรมีความยาวประมาณ 15-20 หน้ากระดาษ A4 พิมพ์ด้วย Font TH Sarabun PSK ขนาดตัวอักษร 16 Point จัดหน้ากระดาษแบบกระจายแบบไทย
2. ระยะห่างจากขอบกระดาษทั้งด้านบน ด้านล่าง ด้านซ้ายและด้านขวา 1 นิ้ว
3. หมายเลขหน้า ให้ใส่ไว้ตำแหน่งด้านบนมุมขวาของหน้ากระดาษ ตั้งแต่ต้นจนจบบทความ
4. ชื่อเรื่องบทความ ระบุทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ขนาดตัวอักษร 18 Point (ตัวหนา) จัดกึ่งกลาง หน้ากระดาษ โดยพิมพ์ชื่อเรื่องเป็นภาษาไทยและตามด้วยชื่อเรื่องภาษาอังกฤษในบรรทัดต่อมา
5. ชื่อผู้เขียน ระบุทุกคนทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ขนาดตัวอักษร 16 Point พิมพ์ห่างจากชื่อ บทความ 1 บรรทัด จัดชิดขวา สำหรับตำแหน่งงาน, หน่วยงานที่สังกัดหรือที่อยู่ติดต่อได้ และอีเมล ให้ระบุเป็นเชิงอรรถ

6. ชื่อและหมายเลขกำกับตาราง ขนาดตัวอักษร 14 Point (ตัวหนา) ให้พิมพ์ไว้บนตารางจัดชิดซ้าย ใต้ตารางระบุแหล่งที่มาจัดชิดซ้าย (ถ้ามี)
7. ชื่อภาพและหมายเลขกำกับภาพ ชื่อแผนภูมิและหมายเลขกำกับแผนภูมิ ขนาดตัวอักษร 14 Point (ตัวหนา) ให้พิมพ์ไว้ใต้ภาพ แผนภูมิ จัดกึ่งกลางหน้ากระดาษ ใต้ชื่อภาพ แผนภูมิลำดับที่มา จัดกึ่งกลางหน้ากระดาษ
8. เอกสารอ้างอิง (References) เขียนในรูปแบบ APA (American Psychological Association Citation Style) 7<sup>th</sup> edition

## ส่วนประกอบของบทความ

### บทความวิชาการ

หัวข้อและเนื้อหาควรชี้ประเด็นที่ต้องการนำเสนอให้ชัดเจนและมีลำดับเนื้อหาที่เหมาะสมเพื่อให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจได้ชัดเจน รวมถึงมีการใช้ทฤษฎีวิเคราะห์และเสนอแนะประเด็นอย่างสมบูรณ์ โดยควรมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ (สามารถกำหนดชื่อหัวข้อหรือองค์ประกอบที่แตกต่างได้ตามความเหมาะสมของบทความ)

1. ชื่อเรื่อง (Title)
2. บทคัดย่อ (Abstract) ควรมีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยเขียนเป็นภาษาไทยก่อน ความยาวไม่เกิน 300 - 350 คำ เป็นการสรุปเนื้อหาของบทความให้ได้ใจความชัดเจน
3. คำสำคัญ (Keywords) ระบุคำเป็นคำสำคัญของเนื้อหา เหมาะสมสำหรับนำไปใช้เป็นคำค้นในระบบฐานข้อมูล ไม่เกิน 5 คำ ใต้บทคัดย่อ
4. บทนำ (Introduction) เป็นส่วนแนะนำและปูพื้นเรื่องเพื่อให้ผู้อ่านทราบข้อมูลเบื้องต้นของเนื้อหา รวมทั้งระบุถึงขอบเขตเนื้อหาของบทความ
5. เนื้อหา (Body of Text) เป็นส่วนหลักของเนื้อหาบทความ มีการแบ่งประเด็นออกเป็นเรื่องย่อย ๆ และมีการจัดเรียงลำดับเป็นหัวข้อตามรายละเอียดของเนื้อหา
6. สรุป (Conclusion) เป็นการสรุปเนื้อหาในบทความทั้งหมดออกมาอย่างชัดเจน และกระชับโดยมีการสรุป ปิดท้ายเนื้อหาที่เราได้นำเสนอไปแล้วว่ามีผลดี หรือผลเสียอย่างไร
7. เอกสารอ้างอิง (References) เขียนในรูปแบบ APA (American Psychological Association Citation Style) 7<sup>th</sup> edition

### บทความวิจัย

ควรมีการนำเสนอผลการวิจัยที่ได้รับอย่างเป็นระบบ โดยควรมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ (สามารถมีหัวข้อหรือองค์ประกอบที่แตกต่างได้ตามความเหมาะสมของบทความ)

1. ชื่อเรื่อง (Title)
2. บทคัดย่อ (Abstract) ต้องมีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยเขียนเป็นภาษาไทยก่อน ความยาวไม่เกิน 300 - 350 คำ เป็นการสรุปสาระสำคัญของบทความ โดยเฉพาะวัตถุประสงค์ วิธีการสารและผลการวิจัย)
3. คำสำคัญ (Keywords) ระบุคำเป็นคำสำคัญของเนื้อหา เหมาะสมสำหรับนำไปใช้เป็นคำค้นในระบบฐานข้อมูล ไม่เกิน 5 คำ ใต้บทคัดย่อ
4. บทนำ (Introduction) เป็นการอธิบายถึงที่มาและความสำคัญของปัญหา และเหตุผลที่นำไปสู่การวิจัย มีข้อมูลทางวิชาการสนับสนุนหรือโต้แย้ง รวมถึงแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
5. วัตถุประสงค์ (Research Objectives) ระบุถึงวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการวิจัย
6. วิธีการวิจัย (Research Methodology) อธิบายถึงกระบวนการดำเนินการวิจัยอย่างละเอียดและชัดเจน
7. ผลการวิจัย (Results) เสนอผลการวิจัยที่ตรงประเด็นตามลำดับขั้นของการวิจัย การใช้ตารางหรือแผนภูมิ ไม่ควรเกิน 5 ตารางหรือแผนภูมิ โดยมีการแปลความหมายและวิเคราะห์ผลที่ค้นพบอย่างชัดเจน
8. อภิปรายผลการวิจัย (Discussion) ผสมผสานเปรียบเทียบและตีความผลการวิจัยให้เข้ากับหลักทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเชื่อมโยงผลการวิจัยให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาการวิจัย
9. สรุป (Conclusion) สรุปสาระสำคัญของผลการวิจัย และให้ข้อเสนอแนะที่จะนำผลการวิจัยนั้นไปใช้ประโยชน์
10. เอกสารอ้างอิง (References) เขียนในรูปแบบ APA (American Psychological Association Citation Style) 7<sup>th</sup> edition

### ตัวอย่างการเขียนอ้างอิง

วารสารจิตวิทยา ใช้รูปแบบการอ้างอิงในเนื้อหาด้วยระบบนาม-ปีของ APA (American Psychological Association Citation Style) 7<sup>th</sup> edition ดังนี้

#### 1. การอ้างอิงในเนื้อหา

- **รายการอ้างอิงภาษาไทย** >> ให้เขียน ชื่อ นามสกุล ของผู้แต่ง เว้น 1 ตัวอักษร เครื่องหมายจุลภาค (,) เว้น 1 ตัวอักษร ตามด้วยปีพิมพ์ กรณีที่ไม่มีปีพิมพ์ให้ใช้คำว่า “ม.ป.ป.” หมายถึงไม่ปรากฏปีพิมพ์ (กรณีที่ไม่มีปรากฏเลขหน้าให้ลงแค่ชื่อผู้แต่งกับปีพิมพ์)

- ผู้แต่ง (ปีพิมพ์) *กรณีระบุชื่อผู้แต่งในเนื้อหา*
- (ผู้แต่ง, ปีพิมพ์) *กรณีอ้างอิงท้ายข้อความ*

- 
- **รายการอ้างอิงภาษาอังกฤษ >>** ให้เขียนนามสกุลของผู้แต่งทับศัพท์ เป็นภาษาไทยก่อน  
เว้น 1 ตัวอักษร ตามด้วย นามสกุลภาษาอังกฤษ เครื่องหมายจุลภาค (,) เว้น 1 ตัวอักษร  
และปีพิมพ์ในวงเล็บ กรณีที่ไม่มีปีพิมพ์ใช้คำว่า “n.d.” หมายถึง no date

## 2. การอ้างอิงก่อนข้อความ

### 2.1 การอ้างอิงที่มีผู้แต่ง 1 คน

- ภาษาไทย >> ชื่อ/สกุล/(ปีพิมพ์) เช่น วรวิทย์ จันทร์สุวรรณ (2563)
- ภาษาอังกฤษ >> Surname/(Date) เช่น Miyake (2008)

### 2.2 การอ้างอิงที่มีผู้แต่ง 2 คน

- ภาษาไทย >> ชื่อ/สกุลผู้แต่งคนที่ 1/และ/ชื่อ/สกุลผู้แต่งคนที่ 2/(ปีพิมพ์)  
เช่น สมชาติ อนันตสุทธิ และ อภิญญา โสภภาพัฒน์ (2556)
- ภาษาอังกฤษ >> Surname 1/&/Surname 2/(Date)  
เช่น Zuercher & Diatta (2017)

### 2.3 การอ้างอิงที่มีผู้แต่งตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป

- ภาษาไทย >> ชื่อ/สกุลผู้แต่งคนที่ 1/และคณะ/(ปีพิมพ์)  
เช่น จุฬาลักษณ์ วงศ์อ่อน และคณะ (2561)
- ภาษาอังกฤษ >> Surname 1/et/al./(Date)  
เช่น Zhu et al. (2015)

**หมายเหตุ:** หมายเหตุ เครื่องหมาย / คือเว้น 1 ระยะ

## 3. กรณีอ้างอิงหลังข้อความ

### 3.1 การอ้างอิงที่มีผู้แต่ง 1 คน

- ภาษาไทย >> (ชื่อ/สกุล,/ปีพิมพ์)
- ภาษาอังกฤษ >> (Surname,/Date)

### 3.2 การอ้างอิงที่มีผู้แต่ง 2 คน

- ภาษาไทย >> (ชื่อ/สกุลผู้แต่งคนที่ 1/และ/ชื่อ/สกุลผู้แต่งคนที่ 2,/ปีพิมพ์)
- ภาษาอังกฤษ >> (Surname 1/&/Surname 2,/Date)

### 3.3 การอ้างอิงที่มีผู้แต่งตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป

- ภาษาไทย >> (ชื่อ/สกุลผู้แต่งคนที่ 1/และคณะ,/ปี)
- ภาษาอังกฤษ >> (Surname 1/et/al./,Date)

หมายเหตุ: เครื่องหมาย / คือเว้น 1 ระยะ

## 2. การอ้างอิงท้ายบทความ (เอกสารอ้างอิง)

วารสารจิตวิทยา ใช้รูปแบบการอ้างอิงตามระบบ APA (American Psychological Association) 7<sup>th</sup> edition โดยมีตัวอย่างการอ้างอิงเอกสารจากแหล่งต่าง ๆ ดังนี้

### ตัวอย่างการอ้างอิงเอกสาร (Reference) แบบ APA 7<sup>th</sup> edition

#### 1. การอ้างอิงหนังสือ

รูปแบบ : Author. (year). *Romanized Title* [Translated Title]. Place: Publisher.

##### ตัวอย่างการอ้างอิงหนังสือ

อรุณญา ต้อยคำภีร์. (2560). *ภาวะวิกฤตทางอารมณ์และพฤติกรรมการฆ่าตัวตายในนิสิตนักศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

#### 2. การอ้างอิงจากบทในหนังสือ (Book Chapters)

##### รูปแบบ

ชื่อผู้แต่ง./ (ปีพิมพ์)./ ชื่อหนังสือ./ (พิมพ์ครั้งที่)./ สำนักพิมพ์.

##### ตัวอย่างการอ้างอิงหนังสือ

- เทพรัตน์ พิมพ์เสถียร. (2560). *นวัตกรรมและทรัพย์สินทางปัญญา*. ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- Covey, S. R. (2013). *The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change*. Simon & Schuster.

#### 3. การอ้างอิงจากวิทยานิพนธ์ (Thesis/Dissertation)

##### รูปแบบ

ชื่อผู้แต่ง./ (ปีที่เผยแพร่)./ ชื่อวิทยานิพนธ์./ [วิทยานิพนธ์ปริญญาคุณวุฒิปบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์ หรือ วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]./ ชื่อมหาวิทยาลัย.

##### ตัวอย่างการอ้างอิงจากวิทยานิพนธ์

- จุฬาลักษณ์ วงศ์อ่อน. (2561). *การพัฒนารูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการทกล้มของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย* [วิทยานิพนธ์ปริญญาคุณวุฒิปบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

- Chansuvarn, W. (2012). *Spectrometric analysis of mercury (II) ion using gold nanoparticles stabilized by dithia-diaza ligands* [Unpublished doctoral dissertation]. Chulalongkorn University.

#### 4. การอ้างอิงจากเว็บไซต์ (Websites)

##### 4.1 ผู้เขียนเป็นบุคคล (Individual author)

###### 1) ภาษาไทย

รูปแบบ: ชื่อ-สกุลผู้เขียน./ (ปี/วัน/เดือนที่เผยแพร่)/ชื่อบทความ./ชื่อเว็บไซต์./URL

- วรวิทย์ จันทร์สุวรรณ. (2563, 17 พฤษภาคม). รู้ก่อนใช้สารเคมีในห้องปฏิบัติการ. Active Learning : Learning for All. [http://web.rmutp.ac.th/woravith/?page\\_id=2941](http://web.rmutp.ac.th/woravith/?page_id=2941)
- ทรงสุดา ภู่อ่าง. (ม.ป.ป.). โภชนาการในชีวิตประจำวัน. <http://www.human.cmu.ac.th/home/hc/ebook/006103/lesson7/01.htm>
- เอมอัชมา วัฒนบูรานนท์. (2554, 27 เมษายน). การจัดการเรียนรู้สุขศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Chulapedia). <http://www.chulapedia.chula.ac.th=การจัดการเรียนรู้สุขศึกษา>

###### 2) ภาษาต่างประเทศ

รูปแบบ: Author./ (ปี, เดือน/วันที่เผยแพร่)/ชื่อบทความ./ชื่อเว็บไซต์./URL

- Johnson, A. (2018, May 24). “It doesn’t need to be this way”: The promise of specialized early intervention in psychosis services. IEPA. <https://iepa.org.au/network-news/it-doesnt-need-to-be-this-way-the-promise-of-specialised-early-intervention-in-psychosis-services>
- Tomoyuki Ohe. (2019, August 29). The chemical structure of drugs affects their toxicity. Keio Research Highlights. <https://research-highlights.keio.ac.jp/2019/08/b.html>

#### 5. การอ้างอิงจากการนำเสนอผลงานในการประชุมวิชาการ (Conference papers/proceedings)

- ##### 5.1 บทความ หรือ บทหนึ่งในหนังสือการประชุม ให้เขียนเช่นเดียวกับบทหนึ่งในหนังสือ (Chapter in book) ชื่อการประชุมหรือการอภิปรายใช้ตัวเอียง และใช้ตัวอักษรพิมพ์ใหญ่เฉพาะอักษรตัวแรกทุกคำของชื่อการประชุม/การอภิปราย

### รูปแบบ

ชื่อผู้แต่งในบท./ (ปีพิมพ์). ชื่อเรื่อง./ ใน/ ชื่อบรรณาธิการ/ (บรรณาธิการ), /ชื่อการประชุม (หน้าแรก-หน้าสุดท้าย). /สถานที่พิมพ์:/สำนักพิมพ์.

### ตัวอย่างการอ้างอิงจากการนำเสนอผลงานในการประชุมวิชาการ

สรชัย จำเนียรดำรงการ, และ คณิตสรณ์ สัมฤทธิ์เดชขจร (บก). (2558). สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ: ขา (ไม่) เคลื่อนสำคัญกว่าขาขึ้น. ใน งานประชุมวิชาการ เรื่อง ปฏิรูประบบสุขภาพและชีวิต ปฏิรูปจิตสำนึกประชาธิปไตย ในโอกาส 9 ปี สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (น. 245-313).  
นนทบุรี: สำนักงานคณะกรรมการ สุขภาพแห่งชาติ.

## 6. การอ้างอิงวารสาร (Journal)

### รูปแบบ

ชื่อผู้แต่ง./ (ปีพิมพ์). /ชื่อบทความ./ ชื่อวารสาร./ ปีที่(ฉบับที่), /หน้าแรก-หน้าสุดท้าย..

### ตัวอย่าง การอ้างอิงวารสาร

- พรราว อรุณรังสีเวช. (2560). สาเหตุและกลยุทธการแก้ปัญหาความรู้สึกล้มเหลวจากการสิ้นยุคของโปรแกรมแฟลช. *วารสารนักบริหาร*, 37(1), 3-13.
- Chansuvarn, W., Tuntulani, T. & Imyim, A. (2015). Colorimetric detection of mercury(II) based on gold nanoparticles, fluorescent gold nanoclusters and other gold-based nanomaterials. *TrAC Trends in Analytical Chemistry*, 125(65), 83-96.

## การส่งต้นฉบับและกระบวนการพิจารณาถ้อยแถลงบทความ

1. ผู้เขียนดำเนินการ ส่งบทความ และ “แบบฟอร์มเสนอบทความเพื่อพิจารณาการตีพิมพ์” ทางอีเมลล์ tpa.thailand@hotmail.com
2. เมื่อกองบรรณาธิการได้รับบทความเรียบร้อยแล้ว กองบรรณาธิการจะแจ้งให้ผู้เขียนทราบโดยทันที
3. กองบรรณาธิการจะดำเนินการตรวจสอบบทความที่ได้รับว่าอยู่ในขอบเขตเนื้อหาวารสารหรือไม่ รวมถึงคุณภาพทางวิชาการและประโยชน์ ทั้งในเชิงทฤษฎีและปฏิบัติในเบื้องต้น และจะแจ้งผลการพิจารณาให้ผู้เขียนทราบภายใน 15 วัน
4. กองบรรณาธิการจะดำเนินการส่งบทความเพื่อถ้อยแถลง โดยจะส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง อย่างน้อย 2 ท่าน ประเมินคุณภาพของบทความว่าอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมจะลงตีพิมพ์หรือไม่ ซึ่งกระบวนการถ้อยแถลงนี้ทั้งผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เขียนจะไม่ทราบข้อมูลซึ่งกันและกัน (Double-blind peer review) โดยใช้เวลาพิจารณาประมาณ 45 วัน

---

5. เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิประเมินบทความแล้ว กองบรรณาธิการบริหารจะตัดสินการพิจารณาโดยอิงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิว่าบทความนั้น ๆ ควรนำลงตีพิมพ์ หรือควรส่งให้ผู้เขียนแก้ไขก่อนส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินอีกครั้ง หรือปฏิเสธการตีพิมพ์ และจะแจ้งผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิให้ผู้เขียนรับทราบ ภายในระยะเวลา 15 วัน นับตั้งแต่วันที่ได้รับผลการพิจารณา โดยผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวถือเป็นที่สุด

#### ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย 1761 อาคารเกษมพัฒน์ (ชั้น 3) มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต  
วิทยาเขตพัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑0250 โทรศัพท์ 094-440-0494

ติดต่อกองบรรณาธิการวารสารจิตวิทยา

1. อาจารย์ ดร.ลินดา สุวรรณดี ผู้ช่วยกองบรรณาธิการ โทร:081-580-4498
2. ดร. กวีวัฒน์ จักสมศักดิ์ ผู้ช่วยกองบรรณาธิการ โทร: 097-187-7999

## การศึกษาสุขภาพจิต บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว ความสามารถในการเผชิญปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรค กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร

น้ำเพชร แสงน้อยอ่อน<sup>1\*</sup>

ศศิธร พรนพรัตน์<sup>2\*</sup>

อธิวัฒน์ รัตนวงศ์แข<sup>3</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ สุขภาพจิต และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร 2) เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ ระดับชั้น บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว และสุขภาพจิต และ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานครที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2566 จำนวน 378 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามสุขภาพจิต แบบสอบถามบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และแบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับดี ( $M = 3.41, S.D. = .30$ ) โดยด้านร่วมรับรู้รู้สึก มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ( $M = 4.20, S.D. = .604$ ) รองลงมาคือ ด้านทักษะทางสังคม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ( $M = 3.86, S.D. = .517$ ) ด้านแรงจูงใจในตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ( $M = 3.50, S.D. = .444$ ) ด้านการจัดการอารมณ์ตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 3.33, S.D. = .039$ ) และด้านการตระหนักรู้ในตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดี ( $M = 2.32, S.D. = .060$ ) 2) ระดับสุขภาพจิตของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับต่ำกว่าคนทั่วไป (ร้อยละ 47.62) รองลงมาคือ สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (ร้อยละ 37.04) และสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (ร้อยละ 15.34) 3) ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับดี ( $M = 3.71, S.D. = .51$ ) 4) นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน 5) นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 6 มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน 6) นักเรียนที่มีระดับสุขภาพจิตต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน โดยนักเรียนที่มีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 7) นักเรียนที่มีบุคลิกภาพต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 โดยนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว มีความฉลาด ทางอารมณ์สูงกว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว และ 8) ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $r = .449$ )

**คำสำคัญ:** สุขภาพจิต, บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว, ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค, ความฉลาดทางอารมณ์

---

Received: June 3, 2024, Revised: July 22, 2024, Accepted: July 26, 2024,

<sup>1</sup> นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

\*Corresponding author; hikmah2545@gmail.com

<sup>2</sup> นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

\*Corresponding author; minttcssasi@gmail.com

<sup>3</sup> อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

\*email: athiwat.rat@kbu.ac.th

A STUDY OF MENTAL HEALTH INTROVERT AND EXTRAVERT PERSONALITY TYPES  
ADVERSITY QUOTIENT AND EMOTIONAL INTELLIGENCE OF STUDENTS  
AT A PRIVATE SCHOOL IN BANGKOK

Nampet Saengnoi-on <sup>1\*</sup>

Sasitorn Pornnopparat <sup>2\*</sup>

Athiwat Rattanawongkae <sup>3</sup>

**Abstract**

This study aims to 1) to study levels of emotional intelligence, mental health, and adversity quotient among students at a private school in Bangkok, 2) to compare emotional intelligence classified by sex, grade level, introvert and extravert personality types, and mental health of students at a private school in Bangkok, and 3) to study relationships between emotional intelligence and adversity quotient of students at a private school in Bangkok. Participants were 378 high school students from private school in Bangkok for the academic year 2023. Instruments were personal information questions, Mental Health Questionnaire, Introvert and Extravert Personality Type Questionnaire, Adversity Quotient Questionnaire, and Emotional Intelligence Questionnaire. The statistics used were frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test for independent sample, One-way ANOVA and Pearson's correlation coefficient. Findings revealed that 1) The overall level of emotional intelligence of the students was at a good level ( $\bar{x} = 3.41$ , S.D. = .30), with an average level of empathy at a good level ( $\bar{x} = 3.86$ , S.D. = .5.17), followed by the average of social skills at a good level ( $\bar{x} = 4.20$ , S.D. = .604), and the average of self-motivation was at a good level ( $\bar{x} = 3.50$ , S.D. = .444). The average level of self-regulation was a neutral level ( $\bar{x} = 3.3$ , S.D. = 0.39), and self-awareness was at a fair level ( $\bar{x} = 2.32$ , S.D. = 0.60). 2) The overall mental health level of students is lower than that of the general population (47.62%), mental health is equal to that of the general population (37.04%), and mental health is better than that of the general public (15.34%). 3) The overall adversity quotient level of students is at a good level ( $\bar{x} = 3.71$ , S.D. = .51). 4) There was no difference in emotional intelligence across genders. 5) For students with different grade levels, there is no difference in emotional intelligence. 6) For students with different mental health conditions, there are different emotional intelligences. Students with higher levels of mental health have higher emotional intelligence than students with lower levels of mental health, which is statistically significant at .001. 7) Students with different personalities had different emotional intelligences statistically significant at .001. Students with an extroverted personality had higher emotional

intelligences than introverted personalities. 8) The adversity quotient is positively related to emotional intelligence and is statistically significant at the .001 ( $r = .449$ ).

**Key words:** Mental Health, Introvert and Extravert Personality Types, Adversity Quotient, Emotional Intelligence.

---

**Received:** June 3, 2024, **Revised:** July 22, 2024, **Accepted:** July 26, 2024,

<sup>1</sup> Undergraduate student of Faculty of Psychology, Kasem Bundit University

\*Corresponding author; e-mail: hikmah2545@gmail.com

<sup>2</sup> Undergraduate student of Faculty of Psychology, Kasem Bundit University

\*Corresponding author; e-mail: minttcssasi@gmail.com

<sup>3</sup> Ph.D., Faculty of Psychology, Kasem Bundit University

## บทนำ

โลกแห่งศตวรรษที่ 21 ถือได้ว่าเป็นยุคแห่งการสื่อสารอย่างไร้พรมแดน ไร้ขีดจำกัด รวมถึงการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี หรือในด้านการศึกษา และมีการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งจนเกิดการแข่งขันในทุกวิถีทางของการดำเนินชีวิตด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย จึงทำให้บุคคลได้รับข้อมูลมาอย่างง่ายดายและรอบด้าน ส่งผลให้เกิดภาวะวิตกกังวล ความเครียด ความเศร้า และสภาวะทางอารมณ์ในด้านต่าง ๆ กรมสุขภาพจิตได้ประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทยอายุต่ำกว่า 20 ปี พบว่าร้อยละ 28 ของเด็กและวัยรุ่นมีภาวะเครียดสูง ร้อยละ 32 มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ในขณะที่อีกร้อยละ 22 เข้าสังคมลดลง ติดจอและเกมออนไลน์มากขึ้น มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง และความรุนแรงในครอบครัว (กรมสุขภาพจิต, 2565) อาจเนื่องจากช่วงวัยรุ่นตอนต้นช่วงอายุ 12-14 ปี (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ, 2551) จะคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายมากกว่าช่วงอื่นๆ เช่น เมื่อเริ่มมีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เด็กจะเกิดความกังวล ฮอร์โมนเพิ่มขึ้น ร่างกายสูงขึ้น ในเด็กบางคนอาจเกิดความไม่มั่นใจ หรือรู้สึกวุ่นวาย แขน ขา ยาว ไม่สมส่วน เสียงแตก อาจรู้สึกรำคาญตนเอง มีอารมณ์หงุดหงิดแปรปรวนได้ง่าย (โรงพยาบาลพญาไท, 2563) และวัยรุ่นตอนกลางช่วงอายุ 14-18 ปี (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ, 2551) มีความรุนแรงทางด้านอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ค่อนข้างมาก ต้องการเป็นอิสระ มีการฝ่าฝืนกฎระเบียบ ไม่ชอบการบังคับ หรือสั่งการ (วิโรจน์ อารีรักษ์, 2553) อ้างถึงใน นະฤเนตร จุฬากาญจน์, จารุวรรณ ไผ่ตระกูล และสุนีย์ ละกำป็น, 2558) ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวอาจมีความเกี่ยวข้องกับการจัดการกับสภาวะทางอารมณ์ ดังนั้น หากวัยรุ่นยังไม่สามารถจัดการกับสภาวะทางอารมณ์ของตนเองได้ ย่อมก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ที่อาจเกี่ยวข้องต่อการดำเนินชีวิตในสังคม ในทางตรงกันข้ามหากวัยรุ่นสามารถรับรู้สภาวะทางอารมณ์และพัฒนาอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม สิ่งเหล่านี้อาจมีความเกี่ยวข้องให้วัยรุ่นเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะในการจัดการกับอารมณ์ ตลอดจนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างดีและมีความสุข

อนึ่งความสำเร็จของมนุษย์ที่เกิดขึ้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความฉลาดทางปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความฉลาดทางอารมณ์ของแต่ละบุคคลในการรับมือกับเหตุการณ์ และสามารถแก้ไขกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีด้วย สอดคล้องกับที่ Goleman ที่ได้กล่าวว่า “ผู้คนส่วนมากมักมีความเชื่อว่าการฉลาดทางปัญญาเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลให้เกิดความสำเร็จ แต่ความจริงแล้ว ความฉลาดทางปัญญาเป็นเพียงร้อยละ 20 ของความสำเร็จเท่านั้น อีกร้อยละ 80 เป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์” ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ในที่นี้ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น จนสามารถควบคุมหรือจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี รวมถึงเพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้อย่างเหมาะสม (Goleman, 1998)

การศึกษาที่ผ่านมาในเรื่อง ปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า มีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง อาทิ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สัมพันธภาพระหว่างบุคคล บุคลิกภาพแบบเก็บตัว - แสดงตัว สุขภาพจิต การอบรมเลี้ยงดู ระดับการศึกษา บรรยากาศการเรียนการสอน การปรับตัวในการใช้ชีวิต รวมถึงความสามารถในการเผชิญกับปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ดังงานวิจัยของพรพรรณ หาญณรงค์ และคณะ (2563) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีสภาวะ

ทางสุขภาพจิตต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน งานวิจัยของ Heru et al. (2018) ได้ศึกษาเรื่องอิทธิพลของบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว กับความฉลาดทางอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัวส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ และงานวิจัยของ Verma et al. (2017) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ผลการศึกษาพบว่าความฉลาดทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

ผลจากงานวิจัยข้างต้น ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษา ตัวแปรทางจิตวิทยา คือ สุขภาพจิต บุคลิกภาพแบบเก็บตัว - แสดงตัว และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ซึ่งสุขภาพจิต หมายถึง ความสมบูรณ์ของสภาพจิตใจของบุคคลอันเป็นผลเนื่องมาจากความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ซึ่งส่งผลให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข ปราศจากความผิดปกติทางจิตใด ๆ และสามารถสร้างประโยชน์สุขแก่ตนเอง และสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ณัฐตะวัน ตัญญะ, 2544)

ทั้งนี้ ตัวแปรทางจิตวิทยาตัวแปรหนึ่งคือบุคลิกภาพแบบเก็บตัว - แสดงตัว โดยบุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extraversion) ในความหมายของ Jung (1939 อ้างถึงใน สุภาณี ดาแก้ว, 2561) คือ พวกแสดงตัวหรือผู้ที่มีเจตคติที่หันออกจากตนเอง ซึ่งจะมีการแสดงออกที่เผชิญกับโลกภายนอก บุคคลประเภทนี้จะชอบแสดงตัว ชอบสังคม มักจะมีเพื่อนมาก ชอบพูดมากกว่าชอบฟัง ช่างพูด ร่าเริง แจ่มใส มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และบุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introversion) คือพวกเก็บตัว หรือผู้ที่มีเจตคติที่หันหาตนเอง เป็นผู้ที่มีมุ่งเข้าหาตนเอง บุคคลเหล่านี้มักจะไม่กล้าตัดสินใจ ไม่แน่ใจ จิตใจไม่มั่นคง สงบเสงี่ยม ไม่ชอบสมาคมกับผู้อื่น เก็บตัว ชอบอยู่ตามลำพัง ไม่ยืดหยุ่น ทั้งนี้หากบุคคลมีบุคลิกภาพแบบเปิดเผยจะส่งผลให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น และรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลมีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นน้อย อาจทำให้ได้คิดทบทวนกับการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งไม่ว่าบุคคลจะมีบุคลิกภาพแบบใด หากสามารถที่จะรับรู้ตนเอง และจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกได้ จะส่งผลให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้ยังพบว่า ตัวแปรความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคด้วยเจตคติในทางบวก มีสติ มีความรับผิดชอบ และหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้วยความมุ่งมั่น อดทน จนสามารถฝ่าฟันและเอาชนะปัญหาได้ กล่าวคือ เป็นความสามารถในการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นความสำเร็จ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) เนื่องจากการแก้ปัญหาได้ดีจะต้องอาศัยความพยายาม ความอดทน และการจัดการอารมณ์ของตนเองให้มีความพร้อมในการรับมือกับปัญหาทั้งสภาพร่างกาย และจิตใจ หากบุคคลมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดี จะช่วยให้ก้าวข้ามผ่านอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถปรับตัวให้อยู่รอดได้ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วในยุคปัจจุบัน

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาตัวแปรทางจิตวิทยา ได้แก่ สุขภาพจิต บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค กับความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริม และพัฒนาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนให้มีความพร้อมทางจิตใจและอารมณ์ ในการที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถประสบความสำเร็จในอนาคต

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ ระดับสุขภาพจิต และระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา และฟื้นฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ ระดับชั้น บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว และสุขภาพจิต
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร

## สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนหญิงและนักเรียนชาย มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน
2. นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน
3. นักเรียนที่มีระดับสุขภาพจิตต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน
4. นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัวต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน
5. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับความฉลาดทางอารมณ์

## วิธีการวิจัย

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2566 จำนวน 2,088 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2566 จำนวน 378 คน ซึ่งเกินกว่าการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากการเปิดตารางกลุ่มตัวอย่างของ Krejci & Morgan (1970) (อ้างถึงใน ฉัฐวิวัฒน์ สิทธิศิริอรธร และเปี่ยมสุข ทุงกาวิ, 2554) จำนวน 327 คน โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling)

โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

- 1) เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการกำหนดโควตาอย่างละเท่า ๆ กันในแต่ละระดับชั้น (มัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6) โดยกำหนดให้ระดับชั้นละ 55 คน
- 2) เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาจากห้องเรียนที่มีคาบเรียนในรายวิชาแนะแนว เนื่องจากมีความสะดวกต่อการตอบแบบสอบถาม แบ่งเป็นระดับชั้นละ 2 ห้อง โดยแต่ละห้อง กำหนดโควตาห้องละ 28 คน
- 3) สุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตามความสะดวก (Convenience Sampling) โดยแบ่งเป็น เพศชาย และเพศหญิง

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามจำนวน 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศและระดับชั้น

ตอนที่ 2 และตอนที่ 3 แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรค และบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว ซึ่งผู้ศึกษาพัฒนาแบบสอบถามเอง โดยแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรคได้พัฒนาแบบสอบถามตามแนวคิดของ Stoltz มีจำนวน 26 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .79 และ แบบสอบถามบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัวได้พัฒนาแบบสอบถามตามทฤษฎีบุคลิกภาพของ Jung มีจำนวน 27 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .81

ตอนที่ 4 แบบสอบถามสุขภาพจิต ผู้ศึกษาใช้แบบสอบถามสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต (2550) มีจำนวน 15 ข้อ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.70

ตอนที่ 5 แบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ ผู้ศึกษาใช้แบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ของสุพรรณ มาไกลด (2561) มีจำนวน 43 ข้อ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86

แบบสอบถามมีจำนวนข้อคำถาม รวมทั้งสิ้น 96 ข้อ เป็นแบบประมาณค่า (Likert scale) จำแนกออกเป็น 5 ระดับ ประกอบด้วยแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรค และแบบสอบถามบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว โดยผู้ศึกษาได้ตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้น ดังนี้

2.1 ตรวจสอบเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

2.2 ทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 47 ชุด พบว่าแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรค มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง -.22 ถึง .59 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .79 และแบบสอบถามบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง -.14 ถึง .62 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .81 ซึ่งถือว่าเป็นค่าความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้ตามเกณฑ์ของ พิสนุ พงศ์ศรี (2554) ที่กำหนดว่าต้องมีค่าตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป จึงสามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

## 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาค้นคว้า โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้ศึกษาติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้อำนวยการโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร เพื่อขอทำการศึกษาค้นคว้ากับกลุ่มตัวอย่าง

3.2 ผู้ศึกษานำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าและขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร ทำแบบสอบถาม จำนวน 390 ชุด ซึ่งเกินกว่าจำนวนที่ต้องเก็บเกินจากกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้ 70 ชุด หรือคิดเป็น 18 % ดังที่ ชูศรี วงศ์รัตน์ (2553) เสนอแนะว่า เวลาสุ่มจริง เพิ่มตัวเลขได้ตามความเหมาะสม

3.3 เมื่อได้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างแล้ว ผู้ศึกษาได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับ พบว่า ได้แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์จำนวน 378 ชุด จึงนำแบบสอบถามไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ สถิติ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for Independent Sample) สำหรับทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ของกลุ่ม 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2553 : 86-87) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และข้อที่ 3 สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) สำหรับทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ของกลุ่มมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 และข้อที่ 4 และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) สำหรับวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 5

#### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามสมมติฐานมีดังนี้

**สมมติฐานข้อที่ 1** นักเรียนหญิงและนักเรียนชาย มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน จำแนกตามเพศ (n = 378)

ความฉลาดทางอารมณ์	เพศ	n	$\bar{x}$	SD	df	t	P
รวม	ชาย	151	3.42	.29	376	.314	.754
	หญิง	227	3.41	.30			
ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	ชาย	151	2.57	.59	376	7.161***	.000
	หญิง	227	2.15	.54			
ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง	ชาย	151	3.38	.37	376	1.798	.073
	หญิง	227	3.31	.39			
ด้านการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง	ชาย	151	3.46	.43	376	-.700	.484
	หญิง	227	3.50	.45			
ด้านการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น	ชาย	151	3.99	.61	376	-5.586***	.000
	หญิง	227	4.33	.56			
ด้านทักษะทางสังคม	ชาย	151	3.76	.49	376	-3.001**	.003
	หญิง	227	3.92	.52			

\*\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมของนักเรียน จำแนกตามเพศพบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง และด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเองไม่แตกต่างกัน แต่ในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง นักเรียนชาย มีการตระหนักรู้ในตนเองมากกว่านักเรียนหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ด้านการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น นักเรียนหญิงมีการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นมากกว่านักเรียนชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และด้านทักษะทางสังคม นักเรียนหญิงมีทักษะทางสังคมมากกว่านักเรียนชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### สมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน จำแนกตามระดับชั้น

ความฉลาดทางอารมณ์	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
รวม	ระหว่างกลุ่ม	5	.610	.122	1.394	.226
	ภายในกลุ่ม	372	32.541	.087		
	รวม	377	701.313			

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน จำแนกตามระดับชั้น (ต่อ)

ความฉลาดทางอารมณ์	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	5	3.192	.638	1.811	.110
	ภายในกลุ่ม	372	131.127	.352		
	รวม	377	134.319			
ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	5	.268	.054	.358	.877
	ภายในกลุ่ม	372	55.738	.150		
	รวม	377	56.006			
ด้านการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	5	1.250	.250	1.273	.275
	ภายในกลุ่ม	372	73.063	.196		
	รวม	377	74.313			
ด้านการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น	ระหว่างกลุ่ม	5	8.152	1.630	4.672*	.000
	ภายในกลุ่ม	372	129.807	.349		
	รวม	377	137.959			
ด้านทักษะทางสังคม	ระหว่างกลุ่ม	5	4.550	.910	3.524*	.004
	ภายในกลุ่ม	372	96.040	.258		
	รวม	377	100.590			

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน จำแนกตามระดับชั้น พบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และด้านการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง ไม่แตกต่างกัน แต่ในด้านการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกัน มีการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และด้านทักษะทางสังคม พบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกันมีทักษะทางสังคมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงนำไปทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD เนื่องจากสันนิษฐานว่า มีความแปรปรวนเท่ากัน ปรากฏผลดังตารางที่ 3 และ 4

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น

จำแนกตามระดับชั้นเป็นรายคู่

ระดับชั้น	$\bar{x}$	ม.1	ม.3	ม.2	ม.4	ม.6	ม.5
		4.02	4.03	4.16	4.28	4.33	4.41
ม.1	4.02	-	0.01	0.14	0.26*	0.31*	0.39*
ม.3	4.03	-	-	0.13	0.25*	0.30*	0.38*
ม.2	4.16	-	-	-	0.12	0.17	0.25*

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น

จำแนกตามระดับชั้นเป็นรายคู่ (ต่อ)

ระดับชั้น	$\bar{x}$	ม.1	ม.3	ม.2	ม.4	ม.6	ม.5
		4.02	4.03	4.16	4.28	4.33	4.41
ม.4	4.28	-	-	-	-	0.05	0.13
ม.6	4.33	-	-	-	-	-	0.08
ม.5	4.41	-	-	-	-	-	-

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมากกว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านทักษะทางสังคม จำแนกตามระดับชั้นเป็นรายคู่

ระดับชั้น	$\bar{x}$	ม.2	ม.1	ม.3	ม.4	ม.5	ม.6
		3.72	3.80	3.82	3.85	3.92	4.07
ม.2	3.72	-	0.08	0.10	0.13	0.20*	0.35*
ม.1	3.80	-	-	0.02	0.05	0.12	0.27*
ม.3	3.82	-	-	-	0.03	0.10	0.25*
ม.4	3.85	-	-	-	-	0.07	0.22*
ม.5	3.92	-	-	-	-	-	0.15
ม.6	4.07	-	-	-	-	-	-

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า นักเรียนในระดับชั้นที่สูงกว่า มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านทักษะทางสังคมมากกว่านักเรียนที่ศึกษาในระดับชั้นที่ต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีทักษะทางสังคมมากกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 4 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีทักษะทางสังคมมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

### สมมติฐานข้อที่ 3 นักเรียนที่มีระดับสุขภาพจิตต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน จำแนกตามระดับสุขภาพจิต

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	8.01	4.00	59.716***	.000
ภายในกลุ่ม	375	25.14	.067		
รวม	377	33.15			

\*\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน จำแนกตามระดับสุขภาพจิต พบว่า นักเรียนที่มีระดับสุขภาพจิตต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จึงนำไปทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD เนื่องจากสันนิษฐานว่ามีความแปรปรวนเท่ากัน ปรากฏผลดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์เป็นรายคู่ จำแนกตามระดับสุขภาพจิต

ระดับสุขภาพจิต	$\bar{x}$	ต่ำกว่าคนทั่วไป	เท่ากับคนทั่วไป	ดีกว่าคนทั่วไป
		3.29	3.46	3.70
ต่ำกว่าคนทั่วไป	3.29	-	0.17***	0.41***
เท่ากับคนทั่วไป	3.46	-	-	0.24***
ดีกว่าคนทั่วไป	3.70	-	-	-

\*\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 6 พบว่า นักเรียนที่มีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยนักเรียนที่มีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่มีระดับสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป และนักเรียนที่มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไปมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

**สมมติฐานข้อที่ 4** นักเรียนที่มีบุคลิกภาพต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน จำแนกตามบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว

บุคลิกภาพ	n	$\bar{x}$	SD	df	t	P
แบบเก็บตัว	273	3.37	.28	376	-5.085***	.000
แบบแสดงตัว	105	3.54	.32			
รวม	378					

\*\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 7 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน จำแนกตามบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว พบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัวต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว

**สมมติฐานข้อที่ 5** ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

ตารางที่ 8 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

ตัวแปร	ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค
ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม	.449*** (P=.000)
- ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	.214*** (P=.000)
- ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง	.354*** (P=.000)
- ด้านแรงจูงใจในตนเอง	.244*** (P=.000)
- ด้านการร่วมรับความรู้สึก	.135** (P=.004)
- ด้านทักษะทางสังคม	.340*** (P=.000)

\*\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 8 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคกับความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยรวมทุกด้านเท่ากับ .449 ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์รายด้าน 4 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ด้านที่มีความสัมพันธ์ทางบวกสูงที่สุดคือ ด้านการจัดการอารมณ์ตนเอง รองลงมาคือ ด้านทักษะทางสังคม ด้านแรงจูงใจในตนเอง และด้านการตระหนักรู้ในตนเอง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .354, .340, .244 และ .214 ตามลำดับ ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการร่วมรับความรู้สึก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .135

### การอภิปรายผลการวิจัย

อภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ได้ดังนี้

**สมมติฐานข้อที่ 1** นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนเพศชายและเพศหญิงมีสมองซีกซ้ายที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิดวิเคราะห์ การคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังมีสารสื่อประสาท Serotonin ที่มีบทบาทสำคัญในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ความโกรธ และความก้าวร้าว (ประณต คำฉิม และอรรควิช จาริกจรัส, 2563) ทำให้สามารถยับยั้งการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียนก็มีส่วนที่ทำให้ให้นักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิง มีความคิดและการแสดงออกทางอารมณ์ที่คล้ายคลึงกัน เนื่องจากมีสิ่งแวดล้อม สภาพสังคม วัฒนธรรม และศาสนาที่เหมือนกัน อีกทั้งในปัจจุบันมีการส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศ ส่งผลให้ทั้งเพศชายและเพศหญิงได้รับสิทธิ หน้าที่ และโอกาสต่าง ๆ ในรั้วการศึกษา อาทิ การเป็นประธานนักเรียน การเป็นหัวหน้าห้อง หรือการผลัดเปลี่ยนกันเป็นผู้นำและผู้ตามที่สามารถเป็นได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง การเปิดกว้างให้นักเรียนทุกเพศได้มีโอกาสในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ซึ่งส่งผลให้ได้รับประสบการณ์ที่เท่าเทียมกัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

นอกจากนี้พบว่านักเรียนชายมีการตระหนักรู้ในตนเองมากกว่านักเรียนหญิง อาจเนื่องจากผู้ที่มีลักษณะความเป็นชายมักจะมึลักษณะความเป็นผู้นำ มีอำนาจ ใช้ปัญญาในการตัดสินใจ นั่นคือ ใช้การคิดในการตัดสินใจ ก่อนที่จะลงมือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นผู้ที่สามารถปรับตัวได้ดี ดังที่ Bem (1981 อ้างถึงใน ปิยนากู สิทธิฤทธิ์, 2549) กล่าวว่า ผู้ที่มีลักษณะความเป็นชายสูงจะมีความกล้าหาญ เข้มแข็ง ฉลาด บุคคลเหล่านี้จะยึดถือกฎเกณฑ์ บทบาททางสังคม ทำให้ต้องใช้ความคิดในการตัดสินใจในเรื่องต่างๆ และในด้านการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นรวมถึงด้านทักษะทางสังคม การที่เพศหญิงมีสูงกว่าเพศชายอาจเนื่องจากการทำงานของระบบในสมองมีผลทำให้เพศหญิงมีความสามารถในการคาดเดาอารมณ์ความรู้สึกได้ดีกว่าเพศชาย เนื่องจากเพศหญิงมีสัญชาตญาณในการคาดเดากระบวนกรของอารมณ์ได้ดีกว่าเพศชาย ซึ่งเป็นการทำงานของสมองซีกขวา (Daniel et al. 1998 ; citing Buck. 1982 อ้างถึงใน กรรณิการ์ พันทอง, 2550 ) อาจส่งผลให้เพศหญิงมีความเห็นอกเห็น

ใจผู้อื่นมากกว่า ทั้งนี้การมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมีความเกี่ยวข้องกับการมีทักษะทางสังคมที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานทฤษฎีของวอร์นิงเจอร์ (2543 อ้างถึงใน กรรณิการ์ พันทอง, 2550) กล่าวว่า ความเห็นอกเห็นใจเป็นทักษะทางสังคม ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอยู่ทั้งในครอบครัว ในงานอาชีพ ในสังคมทั่วไป เพราะเราต้องพบปะกับผู้คนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นบุคคลจำเป็นต้องเข้าใจผู้ที่อยู่รอบ ๆ ข้างของตนเอง โดยเริ่มจากการเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ อีกทั้งร่างกายของเพศหญิงมีการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชาย ทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และฝ่ายหญิงมักจะให้ความสนใจกับบุคคลรอบข้างเมื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมไปถึงการออกไปเที่ยว มักจะทำกิจกรรมกันเป็นกลุ่ม มักให้ความช่วยเหลือและขอความช่วยเหลือกับผู้อื่นได้ง่าย ซึ่งแตกต่างจากเพศชายที่มักจะแก้ปัญหาด้วยตนเอง (ธัญมาศ เล้าสกุล, 2561)

## สมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนอยู่ในช่วงอายุตั้งแต่ 12 ปี ถึง 18 ปี ซึ่งตรงกับช่วงอายุของวัยรุ่น โดยวัยรุ่นอยู่ในช่วงอายุตั้งแต่ 20 หรือ 21 ปี (เจษฎา อังกาบสี, 2561) จึงเริ่มมีบทบาททางสังคมมากขึ้น ทำให้มีความต้องการเข้ากลุ่มเพื่อนและพยายามประพฤติตนเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่มจนเกิดเป็นมิตรภาพ ความรัก และความผูกพันกับเพื่อน ดังที่ สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2548) ระบุว่าเพื่อนร่วมวัยมีความสำคัญต่อวัยรุ่นมาก วัยรุ่นมักคบเพื่อน ที่มีความสนใจและมีค่านิยมร่วมกัน การคบเพื่อนของวัยรุ่นหญิงมักจริงจัง และมีเพื่อนสนิทที่จะปรับทุกข์สุขกันได้ ส่วนวัยรุ่นชายอาจจะจะเป็นเพื่อนที่ร่วมสนุก และเป็นวัยที่เริ่มสนใจเพื่อนต่างเพศ อีกทั้งเด็กวัยรุ่นทั้งหญิงชายมีความต้องการที่จะทำอะไรทุกอย่างเหมือนเพื่อนร่วมวัย เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นด้านความประพฤติ การใช้ภาษา ความเชื่อ และค่านิยม การต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม หรือการต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำให้วัยรุ่นต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง และการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมากกว่านักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น อาจเนื่องจากอายุที่เพิ่มขึ้นมีผลทำให้วัยรุ่นมีพัฒนาการด้านการทำความเข้าใจมุมมองความคิดของผู้อื่นได้อย่างถูกต้องและชัดเจนขึ้น ดังที่ Selman ได้อธิบายระดับของพัฒนาการด้านการหยั่งลึกทางสังคมซึ่งเป็นแนวคิดเกี่ยวกับการรู้คิดทางสังคมของบุคคล เช่นเดียวกับการร่วมรู้สึกไว้ว่า ระดับความสามารถในการรู้คิดทางสังคมของเด็กจะพัฒนาไปตามระดับอายุ ระดับของพัฒนาการจะมีลักษณะคงที่และเจริญขึ้นตามลำดับขั้น ไม่มีการข้ามขั้น ลักษณะของความสามารถในแต่ละระดับจะแตกต่างกันในเชิงคุณภาพ (งามตา วนินทานนท์, 2545 อ้างถึงใน ทศนีย์ สุริยะไชย, 2554) กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นจะสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ดีมากกว่าคนที่มีอายุน้อย เช่นเดียวกับการมีพัฒนาการทางสังคมที่จะเติบโตขึ้นตามลำดับ การมีประสบการณ์ที่มากกว่า พบเจอกับสถานการณ์หรือการได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มากกว่า ก็อาจเป็นสิ่งที่ส่งผลให้บุคคลมีความเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่นได้เช่นเดียวกัน

### สมมติฐานข้อที่ 3 นักเรียนที่มีสุขภาพจิตต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีสุขภาพจิตต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจาก บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีคือบุคคลที่มีสภาวะจิตใจที่เป็นสุข สามารถปรับตัว แก้ปัญหา สร้างสรรค์ ทำงานได้ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ อยู่ในสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ (กรมสุขภาพจิต, 2545 : ออนไลน์) กล่าวคือ บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี จะเป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี และแสดงอารมณ์ ออกมาได้อย่างเหมาะสม ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ถือเป็นรากฐานที่สำคัญของบุคคล ดังแนวคิดทฤษฎี ต้นไม้จริยธรรม (ดวงเดือน พันธุนาวิน, 2538) ที่ได้กล่าวถึงตัวแปรสุขภาพจิตไว้อยู่ในส่วนรากของต้นไม้ โดย บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีก็เปรียบเสมือนการมีรากฐานที่แข็งแรง และนำไปสู่การมีลำต้นที่มั่นคง รวมถึงการนำไปสู่ พฤติกรรมต่าง ๆ ที่พึงประสงค์ ตลอดจนการผลิตดอกออกผลในการเป็นคนดีและคนเก่ง ซึ่งการที่บุคคลจะเป็นคนดี และคนเก่ง นอกเหนือจากการมีสุขภาพจิตดีแล้ว อาจเป็นบุคคลที่สามารถจัดการและควบคุมกับอารมณ์ของ ตนเองได้ รู้จักตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ภาควิชาจิตในตนเอง และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

### สมมติฐานข้อที่ 4 นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัวต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัวต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ อาจเนื่องจาก นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว มีลักษณะชอบเข้าสังคมเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน มีความมั่นใจในตนเอง กล้าแสดงออก ชอบเผชิญกับสิ่งใหม่ ๆ ที่ท้าทายอยู่เสมอ ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ เป็นอย่างดี และเปลี่ยนแปลงความเคยชินหรือลักษณะนิสัยของตนเองได้ง่าย เพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ที่เปลี่ยนไป ทำให้นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นมาก ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจส่งผล ให้นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว มีทักษะในการควบคุมอารมณ์ของตนเองสูง และรู้จักปรับตัว เพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับทฤษฎีบุคลิกภาพของ Jung (อ้างถึงใน สถิติ วงศ์ สวรรค์, 2555) ที่ได้กล่าวถึงบุคลิกภาพแบบแสดงตัวว่า บุคลิกภาพแบบแสดงตัว มีลักษณะเป็นคนที่แสวงหา และ ชอบกระทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ชอบการสร้างสรรค์ ชอบการเข้าสังคม อยู่กับคนหมู่มาก ชอบเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ กับ ผู้อื่น ชอบคบหาสมาคมกับคนอื่น ๆ มีการยอมรับและปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมได้ ซึ่งลักษณะของบุคคล ที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวอาจทำให้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าบุคลิกภาพแบบเก็บตัว สอดคล้องกับ กันยา สุวรรณแสง (2536) กล่าวว่า บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคม ทั้งในด้านส่วนตัวและอาชีพการงาน บุคลิกภาพที่ดีเป็นที่ชื่นชอบของคนโดยทั่วไป ทำให้สามารถสัมพันธ์ กับบุคคลอื่น ๆ อย่างราบรื่น ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ของชีวิตตามไปด้วย การได้พบเจอผู้คน ได้อยู่ร่วมกับผู้อื่น การเข้าสังคม ทำให้นักเรียนสามารถเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี ตลอดจนสามารถแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม เพื่อเป็นที่ยอมรับ และการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน นักเรียนที่มีบุคลิกภาพต่างกัน จึงมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน

## สมมติฐานข้อที่ 5 ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวก กับความฉลาดทางอารมณ์

ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค มีความสัมพันธ์ทางบวก  
กับความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .449  
ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อนักเรียนสามารถเผชิญกับปัญหา  
และก้าวข้ามผ่านอุปสรรค มีการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากได้เป็นอย่างดี มีมุมมองต่อปัญหา  
หรืออุปสรรคกว้างขึ้น เข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น ทำให้มีการพัฒนาการควบคุมอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์  
ของตนเองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นไปด้วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือได้ว่าเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับ  
แนวคิดต้นไม้มุ่งความสำเร็จของ Stoltz (1997 อ้างถึงใน วีรวัดน์ ปันนิตามัย, 2551) ที่เชื่อว่า ความสามารถในการ  
การเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) เป็นส่วนรากที่ประกอบร่วมกันจากพันธุกรรม การเลี้ยงดูและการ  
ศรัทธายึดมั่นในอุดมการณ์ทั้ง 3 สิ่งนี้จะเป็นตัวกำหนดโชคชะตา ความสูงต่ำของชีวิต ส่วนของลำต้น  
ประกอบด้วยสติปัญญา สุขภาพ และบุคลิกลักษณะ ซึ่งมีมากน้อยดีชั่วแตกต่างกันไป ดังนั้น แนวคิดของความ  
ฉลาดทางปัญญา (IQ) ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ความฉลาดทางสุขภาพ (HQ) จึงจัดอยู่ในส่วนลำต้น กล่าวคือ  
ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคเป็นส่วนรากของต้นไม้มุ่งความสำเร็จ เพื่อให้ต้นไม้มุ่งเจริญและมี  
รากฐานที่แข็งแรง ประกอบกับการที่บุคคล มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี เปรียบดั่งการมีลำต้นที่มั่นคง มีการ  
ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ซึ่งการที่บุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์ และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง  
ได้ เป็นส่วนหนึ่งในการเจริญเติบโตของต้นไม้มุ่งเจริญ

นอกจากนี้ลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค เป็นบุคคล  
ที่มีความอดทนมุ่งมั่น หาทางสู้อย่างไม่ลดละ ไม่ล่าถอยหรือล้มเลิกง่าย ๆ (สำนักเลขาธิการสภาการศึกษา,  
2553) ซึ่งในการที่จะแก้ปัญหาหรือฟันฝ่าอุปสรรค ส่วนหนึ่งอาจต้องใช้การควบคุมอารมณ์ และการฟันฝ่า  
อุปสรรคให้ผ่านไปได้อันหนึ่งบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ เป็นบุคคลที่สามารถควบคุมอารมณ์ ของตนเอง รับรู้  
อารมณ์ และยอมรับภาวะอารมณ์ในขณะนั้นได้ รวมถึงการแก้ไขอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนการรับมือกับ  
ปัญหาและอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความสามารถในการเผชิญปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนจึงมี  
ความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์

### ข้อเสนอแนะ

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า สุขภาพจิตส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้น คุณครู พ่อแม่  
ผู้ปกครอง หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนควรมีการมีอบรม ดูแล และส่งเสริมให้นักเรียน นักศึกษามีการพัฒนา  
ทางด้านจิตใจ และอารมณ์ อาทิ ส่งเสริมการมองโลกในแง่บวกให้สามารถอยู่กับความเป็นจริง สามารถที่จะมีความสุข  
ได้ด้วยตนเอง การช่วยเหลือผู้อื่น รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และรู้จักวิธีการจัดการกับความเครียด เป็นต้น  
เพื่อพัฒนาระดับสุขภาพจิตและความฉลาดทางอารมณ์ให้เพิ่มมากขึ้น

1.2 จากผลการวิจัยพบว่า บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัวส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้น โรงเรียน คุณครู และผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียน นักศึกษาได้แสดงความสามารถในด้านต่าง ๆ ของตนเอง ได้พบปะ พูดคุย ทำงานร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเอง กล้าแสดงออก มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความมั่นใจในตนเอง และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองควบคู่กับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1.3 จากผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้นผู้เกี่ยวข้องกับนักเรียน ควรส่งเสริมให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่พัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ กิจกรรมกลุ่มในห้องเรียน กิจกรรมการตั้งเป้าหมายในชีวิต กิจกรรมกีฬา หรือการจัดค่ายพักแรม เป็นต้น ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนได้พัฒนาความสามารถในการแก้ไขปัญหา รู้จักยืดหยุ่น มุมานะอดทน พยายามเอาชนะอุปสรรค และความยากลำบากด้วยตัวเอง ตลอดจนสามารถมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสมมากขึ้นในที่สุด

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ อาทิ ลำดับการเกิด ค่านิยมทางสังคมในปัจจุบัน รูปแบบการเลี้ยงดู เนื่องจากการที่บุคคลจะมีความฉลาดทางอารมณ์มีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง การศึกษาตัวแปรอื่น ๆ เพิ่มเติมอาจทำให้สามารถวิเคราะห์การมีความฉลาดทางอารมณ์ได้ อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2.2 การศึกษาครั้งนี้ เป็นการเก็บรวบรวมในเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้น ในการศึกษาครั้งต่อไปอาจทำการศึกษาค้นคว้าในรูปแบบอื่น อาทิ การศึกษาเชิงคุณภาพ การสัมภาษณ์ หรือการสังเกต เพื่อให้ได้ข้อมูลในเชิงลึกและเป็นประโยชน์ ในการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนให้เพิ่มสูงขึ้น

2.3 ควรมีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่และครอบคลุมมากกว่านี้ เนื่องจากการวิจัยนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลเพียงแค่นักเรียนโรงเรียนเอกชน โรงเรียนเดียวเท่านั้น

## เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2545). *สุขภาพจิต คืออะไร*.

<https://dmh.go.th/fag/mentalhealth.asp>

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *ความฉลาดทางอารมณ์*.

[https://dmh.go.th/download/ebooks/EQ11 .pdf?fbclid=IwAR0ExNbPVqSrZrbCaAnc86HTByGRK4PIE9kz4aFK6LV90Fde4cE6UkOeAaQ](https://dmh.go.th/download/ebooks/EQ11.pdf?fbclid=IwAR0ExNbPVqSrZrbCaAnc86HTByGRK4PIE9kz4aFK6LV90Fde4cE6UkOeAaQ)

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *สภาวะอารมณ์ที่ไม่คงที่ในวัยรุ่น(ตอนที่ 1)*.

<https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2503>

- กรรณิการ์ พันทอง. (2550). การศึกษาและพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนวัยรุ่น [ปริญญา การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กันยา สุวรรณแสง. (2536). *บุคลิกและภาพและการปรับตัว*. สำนักพิมพ์อักษรพิทยา.
- กิจจา บานชื่น. (2559). *การพัฒนาบุคลิกภาพ* บริษัท วี.พรีนท์ (1991 จำกัด).
- จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. (2551). เอกสารประกอบการสอนรายวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ [เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์]. คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- เจษฎา อังกาบสี. (2561). *จิตวิทยาพัฒนาการ* [เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์]. คณะจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ฉัฐวิทย์ สิทธิศิริอรุณ, เปี่ยมสุข พุ่งกาวิ. (2554). *ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง*. ใน *เปี่ยมสุข พุ่งกาวิ (บ.ก.), พื้นฐานวิธีการวิจัยทางจิตวิทยา*. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2553). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. เทพเนรมิตการพิมพ์.
- ณัฐตะวัน ตัญญะ. (2544). *สุขภาพจิต* [เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์]. ภาควิชาสังคมศาสตร์ กองบังคับการวิชาการ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ
- ดวงเดือน พันธมนาวิน. (2538). *ทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะ การวิจัยและพัฒนาบุคคล* สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ทัศนีย์ สุริยะไชย. (2554). *ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น* [ปริญญา การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธัญมาศ เล้าสกุล. (2561). *การปรับตัวทางสังคมอย่างเหมาะสมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์* [การวิจัยรายบุคคล ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นะถเนตร จุฬากาญจน์, จารุวรรณ ไผ่ตระกูล และสุนีย์ ละกำป็น. (2558). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในวัยรุ่นโดยประยุกต์หลักการคิดแบบพุทธธรรม. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 29 (1), 133.
- ประณต คำฉิม และอรรควิช จาริกจาริต. (2563). *ชีวิตจิตวิทยาเบื้องต้น* [เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์]. คณะจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ปิยนฎ สิทธิฤทธิ์. (2549). *ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2* [ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- โรงพยาบาลพญาไท. (2563). *ติดเพื่อน สนใจเรื่องเพศ พฤติกรรมเด็กวัยรุ่นตอนต้นที่พ่อแม่ควรใส่ใจ*. [https://www.phyathai.com/th/article/2871-ติดเพื่อน\\_สนใจเรื่องเพศ](https://www.phyathai.com/th/article/2871-ติดเพื่อน_สนใจเรื่องเพศ)
- พรพรรณ หาญณรงค์, ภัทราพร ฐิโรฒไธ, ยงยุทธ ศรีบุญครอง, สิริยากร พลบุตร, สุทธิตาภรณ์ หอมอ่อน, และปรีชา สุวรรณทอง. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในพื้นที่ตำบลอ่างศิลา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. *วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ*, 13(1), 136-144.
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2555). *สุขภาพจิต*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วีระวัฒน์ ปันตานิมัย. (2551). *เชาว์อารมณ์ (EQ) ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 7).

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สถิต วงศ์สุวรรณ. (2555). *การพัฒนาบุคลิกภาพ* สำนักพิมพ์บริษัทรวมสาส์น (19771) จำกัด.

สำนักเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). *การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะคนไทยที่พึงประสงค์ :*

*ความฉลาดทางอารมณ์.* บริษัทพริกหวานกราฟฟิค จำกัด.

สุภาณี ดาแก้ว. (2561). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบแสดงตัว การอนุมานสาเหตุภายในกับความสุข*

*ในการทำงานของครูโรงเรียนกวดวิชา โดยมีความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานเป็นตัวแปรกำกับ*

*[ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์].* มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2548). *จิตวิทยาการศึกษา.* สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุพรรณษา มากฉลาด. (2561). *ความฉลาดทางอารมณ์ การรับรู้ความยุติธรรมในองค์กรและความผูกพันต่อ*

*องค์กรโดยมีความพึงพอใจในงานเป็นตัวแปรสื่อของพยาบาล โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง*

*(วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต) ไม่ได้ตีพิมพ์.* มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence.* Bantam Books.

Heru, M., Rahman, H., Minarti, S., Andayani, S., Munir, Z., & Kholisotin, K. (2019). Influence of

personality introvert and extrovert to formation of emotional intelligence. In

*Proceedings of the 1st Workshop on Environmental Science, Society, and Technology*

*(WESTECH 2018), December 8th, 2018, Medan, Indonesia.*

<https://doi.org/10.4108/eai.8-12-2018.2284051>

Verma, S., Aggarwal, A., & Bansal, H. (2017). The relationship between emotional intelligence

(EQ) and adversity quotient (AQ). *IOSR Journal of Business and Management*, 19(01),

49–53. <https://doi.org/10.9790/487x-1901024953>

## ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับความสามารถในการเผชิญปัญหา ของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยรามคำแหง

สราวุฒิ ทวีรัตน์<sup>1\*</sup>

อุมาภรณ์ สุขารมณ<sup>2</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหา จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ และประสบการณ์การทำงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรสายสนับสนุน จำนวน 333 คน ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิและการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ลักษณะคำถามแบบให้เลือกตอบ แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการศึกษา พบว่า บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาในระดับมาก โดยบุคลากรสายสนับสนุนเพศหญิงมีการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงกว่าบุคลากรสายสนับสนุนเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนอายุ สถานภาพ รายได้ต่อเดือน และประสบการณ์การทำงาน ที่แตกต่างกันของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาโดยรวมไม่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม ระดับการศึกษามีผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างกับการตระหนักรู้ในตนเอง นอกจากนี้ยังพบว่าการตระหนักรู้ในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .805, p < .01$ )

**คำสำคัญ:** การตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถในการเผชิญปัญหา บุคลากรสายสนับสนุน

**Received:** June 3, 2024, **Revised:** July 22, 2024, **Accepted:** August 5, 2024,

<sup>1</sup> นักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

\*Corresponding author; email: sarawut.tat@gmail.com

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

## The Relationships Between Self-Awareness and Adversity Quotient Among Non-Academic Personnel at Ramkhamhaeng University

Sarawut Taweerat <sup>1\*</sup>

Umaporn Sucaromana <sup>2</sup>

### Abstract

This study aimed to investigate the levels of self-awareness and adversity quotient among Ramkhamhaeng University's non-academic personnel. Comparisons will be made across various demographic variables, including gender, age, marital status, education level, income, and years of work experience. Additionally, the study will examine the correlation between self-awareness and adversity quotient among these employees. Participants were 333 support staff members, selected using a combination of stratified and simple random sampling. Data was collected using a questionnaire that included demographic questions, a self-awareness assessment using a 5-point Likert scale, and a problem-solving skills assessment also using a 5-point Likert scale. Statistical analyses including frequency distribution, percentage, mean, standard deviation, t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Pearson's product moment correlation were employed. The results revealed that Ramkhamhaeng University's non-academic personnel exhibited high levels of self-awareness and adversity quotient. Female personnel demonstrated significantly higher levels of self-awareness and adversity quotient than their male counterparts ( $p < .05$ ). Age, marital status, monthly income, and work experience did not significantly influence self-awareness or adversity quotient. However, education level significantly affected adversity quotient ( $p < .05$ ), but not self-awareness. Additionally, a strong positive correlation was found between self-awareness and adversity quotient ( $r = .805, p < .01$ ).

**Keywords:** Self-awareness, Adversity quotient, Non-academic personnel

---

**Received:** June 3, 2024, **Revised:** July 22, 2024, **Accepted:** August 29, 2024,

<sup>1</sup> Master's Degree Student of Counselling Psychology Program, Ramkhamhaeng University

\*Corresponding author; e-mail sarawut.tat@gmail.com

<sup>2</sup> Assistant Professor Ph.D., Faculty of Psychology, Ramkhamhaeng University

## บทนำ

บุคลากรสายสนับสนุนในมหาวิทยาลัยรามคำแหง ถือเป็นหัวใจสำคัญในการขับเคลื่อนระบบการศึกษาแบบตลาดวิชาที่เป็นเอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัย พวกเขาต้องเผชิญกับความท้าทายในการสนับสนุนนักศึกษาที่เรียนรู้ด้วยตนเอง และตอบสนองความต้องการที่หลากหลายของผู้เรียนทุกกลุ่มวัย ความซับซ้อนของงานที่ต้องปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง รวมถึงความคาดหวังที่สูงจากทั้งผู้บังคับบัญชาและผู้รับบริการ ทำให้บุคลากรกลุ่มนี้เผชิญกับความเครียดสะสม ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ โดยปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียดได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (อลิษา กุลจันทร์, 2558) นอกจากนี้ปัญหาเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ในการทำงาน เช่น ภาระงานที่มากเกินไป ความไม่ชัดเจนของหน้าที่ และความขัดแย้งในการทำงาน รวมถึงปัญหาเรื่องความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว เช่น การทำงานล่วงเวลาบ่อย การนำงานกลับไปทำที่บ้าน ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดของบุคคลเช่นเดียวกัน (โกเมศ จันท์เจริญ และคณะ, 2558) ยิ่งไปกว่านั้น ปัญหาที่สะสมในระยะยาวอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคลากรสายสนับสนุน ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ เช่น ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล และโรคเรื้อรังชนิดอื่น ๆ นอกจากนี้ ปัญหาหรือความเครียดยังส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน ทำให้เกิดความผิดพลาดในการทำงานบ่อยขึ้น และส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในองค์กรอีกด้วย ในมุมมองขององค์กร ความเครียดของบุคลากรสายสนับสนุนส่งผลกระทบต่อภาพลักษณ์ขององค์กรและความผูกพันของพนักงานต่อองค์กร (จิรัฏฐ์ จิตอรุโณทัย, 2565) เมื่อบุคลากรมีความเครียดสูง อาจนำไปสู่การลาออกของบุคลากรที่มีความสามารถ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการทำงานขององค์กรในระยะยาวได้

ปัญหาที่บุคลากรสายสนับสนุนในมหาวิทยาลัยเผชิญมีความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับการขาดการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) และความสามารถในการเผชิญปัญหา (Adversity Quotient) การขาดความเข้าใจในตนเองทำให้ไม่สามารถระบุสาเหตุของปัญหาและเลือกวิธีการแก้ไขที่เหมาะสมได้ ทำให้มองปัญหาเป็นอุปสรรคใหญ่และขาดความยืดหยุ่นในการปรับตัว ส่งผลให้ปัญหาสะสมและกระทบต่อสุขภาพจิตและประสิทธิภาพในการทำงานในระยะยาว การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหา จึงเป็นสิ่งสำคัญในการแก้ไขปัญหาเหล่านี้ เพื่อให้บุคลากรสามารถรับมือกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและส่งเสริมคุณภาพชีวิตการทำงานที่ดีขึ้น ดังนั้น การพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) และความสามารถในการเผชิญปัญหา (Adversity Quotient) ถือเป็นกลยุทธ์สำคัญในการเสริมสร้างศักยภาพบุคลากรสายสนับสนุนในสถาบันอุดมศึกษา ให้สามารถปรับตัวและรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การส่งเสริมทักษะที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง และความสามารถในการเผชิญปัญหาเป็นกลยุทธ์สำคัญในการเสริมสร้างศักยภาพของบุคลากรกลุ่มนี้ Goleman (1998) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และประเมินตนเองได้อย่างรอบด้าน ทั้งในด้านอารมณ์ ความคิด ความสามารถ จุดแข็ง จุดอ่อน และคุณค่าในตนเอง บุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนเองที่ดีจะมีความสามารถในการระบุและเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้อย่างชัดเจน สามารถประเมินจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองได้อย่างเป็นกลาง และสามารถใช้อข้อมูลเหล่านี้ในการ

ตัดสินใจและพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งทักษะเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคลากรสามารถปรับตัวและรับมือกับความเครียดและความกดดันในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่เดียวกัน ความสามารถในการเผชิญปัญหา Stoltz (1997) กล่าวว่า เป็นความสามารถในการรับรู้ วิเคราะห์ ประเมิน และจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ประกอบด้วย 4 ด้านหลัก ได้แก่ ด้านการควบคุมสถานการณ์ คือความสามารถในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงการวางแผนและดำเนินการแก้ไขปัญหายังอย่างเป็นระบบ ด้านความรับผิดชอบต่องาน คือ ความสามารถในการรับรู้และยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งมองหาโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองจากปัญหาเหล่านั้น ด้านผลกระทบ คือ ความสามารถในการวิเคราะห์สาเหตุที่แท้จริงของปัญหาและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นในระยะยาว และด้านความอดทน คือความสามารถในการรักษาความสงบและความอดทนในการเผชิญกับความท้าทาย รวมถึงความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างยืดหยุ่น ซึ่งบุคลากรที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงในทุก ๆ ด้าน จะสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถรักษาประสิทธิภาพในการทำงานได้แม้ในสภาวะที่กดดัน

ดังนั้นการพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรสายสนับสนุนในมหาวิทยาลัยถือเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า (Braun, 2019) เนื่องจากการเสริมสร้างทักษะเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคลากรสามารถรับมือกับความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตได้ดีขึ้น (Skinner, 2019) แต่ยังส่งผลดีต่อประสิทธิภาพการทำงาน ความผูกพันต่อองค์กร และความสุขในการทำงาน ซึ่งจะนำไปสู่การยกระดับคุณภาพและมาตรฐานของมหาวิทยาลัยในภาพรวม การวิจัยในประเด็นนี้จะช่วยให้เข้าใจสถานการณ์ของบุคลากรอย่างลึกซึ้งและนำไปสู่การออกแบบโครงการพัฒนาที่ตรงจุด (Braun, 2019) ซึ่งจะช่วยให้บุคลากรสามารถรับมือกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต และส่งเสริมความสุขในการทำงาน (Skinner, 2019) สุดท้ายแล้ว การลงทุนในการพัฒนาทักษะเหล่านี้จะส่งผลดีต่อประสิทธิภาพในการทำงานและความสำเร็จของมหาวิทยาลัยโดยรวม

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหา จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ และประสบการณ์การทำงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง

## วิธีการวิจัย

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นบุคลากรสายสนับสนุนที่ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยรามคำแหง วิทยาเขตหัวหมาก กรุงเทพมหานคร จำแนกเป็น พนักงานมหาวิทยาลัย (งบคลัง) พนักงานมหาวิทยาลัย (งบรายได้) ลูกจ้างงบรายได้ ลูกจ้างมหาวิทยาลัย และ ลูกจ้างประจำ ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง (กรุงเทพมหานคร) จำนวนทั้งหมด 1,972 คน (ข้อมูลจากกองการเจ้าหน้าที่ งานบริหารงานบุคคล ณ วันที่ 24 มกราคม 2567) ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 333 คน โดยคำนวณจากสูตรของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และระดับค่าความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี วรรณกรรม งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและจากการสัมภาษณ์ของบุคลากรสายสนับสนุน โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ และประสบการณ์การทำงาน เป็นลักษณะคำถามแบบให้เลือกตอบ จำนวน 6 ข้อ ตอนที่ 2 แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเองของบุคลากรสายสนับสนุน เป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยพัฒนาโดยอาศัยแนวคิดของ Goleman (1998) ลักษณะของแบบประเมินเป็นข้อคำถาม จำนวน 27 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และด้านความมั่นใจในตนเอง ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scales) มี 5 ระดับ ตอนที่ 3 แบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรสายสนับสนุน เป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยพัฒนาโดยอาศัยแนวคิดของสตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ลักษณะของแบบประเมินเป็นข้อคำถาม จำนวน 34 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการควบคุมสถานการณ์ ด้านความรับผิดชอบต่อปัญหา ด้านผลกระทบ และด้านความอดทน ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scales) มี 5 ระดับ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบประเมินขึ้นเองโดยเริ่มจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการสัมภาษณ์บุคลากรสายสนับสนุน เพื่อนำข้อมูลมาประมวลและกำหนดเนื้อหา โครงสร้างของแบบประเมิน จากนั้นจึงสร้างแบบประเมินให้ครอบคลุมเนื้อหา ตรงตามวัตถุประสงค์ โดยนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ ต่อมาแบบประเมินนี้จะถูกส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ซึ่งได้คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.67-1.00 ไว้ ส่วนข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์จะถูกปรับปรุงหรือตัดออกตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ หลังจากนั้นแบบประเมินจะถูกนำไปทดลองใช้กับบุคลากรสายสนับสนุน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ คำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ซึ่งผลการวิเคราะห์พบว่า แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเองมีความเชื่อมั่น 0.850 และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหามีค่าความเชื่อมั่น 0.872 สุดท้ายแบบประเมินฉบับสมบูรณ์จะถูกจัดทำขึ้นเพื่อใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน โดยเริ่มจากการนำหนังสือขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อส่งให้ผู้บริหารของสำนักงานต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย จากนั้นจึงนัดหมายเพื่อเข้าไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง เมื่อถึงกำหนดนัดหมาย ผู้วิจัยจะนำแบบประเมินไปให้กลุ่มตัวอย่างทำการตอบตามเวลาที่กำหนด หลังจากนั้นจึงรวบรวมแบบประเมินที่ตอบแล้ว และบันทึกคำตอบเพื่อให้คะแนน ในขั้นตอนสุดท้าย ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ และนำไปวิเคราะห์ผลตามวิธีการทางสถิติต่อไป

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยนี้ ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ถูกนำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยเน้นการวิเคราะห์แบบพารามेटริก เนื่องจากข้อมูลมีการกระจายตัวแบบโค้งปกติ ซึ่งสอดคล้องกับข้อกำหนดของการวิเคราะห์ประเภทนี้ กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลเริ่มต้นด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง เช่น เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ และประสบการณ์การทำงาน โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย เพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่างผ่านค่าการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ จากนั้นจึงวิเคราะห์ประเด็นหลักของการศึกษา คือ การตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา คำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อประเมินระดับและการกระจายตัวของตัวแปร เพื่อให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ได้มีการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลการศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหากับข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล โดยใช้สถิติการทดสอบที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) เพื่อตรวจสอบความแตกต่างที่มีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มต่าง ๆ สุดท้าย ได้มีการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับความสามารถในการเผชิญปัญหา โดยใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน เพื่อประเมินความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงระหว่างตัวแปรทั้งสอง ผลการวิเคราะห์ทั้งหมดนี้จะช่วยให้เข้าใจถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรสายสนับสนุนในมหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้อย่างชัดเจน

### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง สามารถสรุปผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ ได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง

1.1 ผลการศึกษาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

- 1.1.1 เพศ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 63.1 และมีเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 36.9
- 1.1.2 อายุ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.9 รองลงมาคือช่วงอายุ 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 34.5 และช่วงอายุที่น้อยที่สุดคือ อายุ 61 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 1.2
- 1.1.3 สถานภาพ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด คิดเป็น ร้อยละ 61.6 รองลงมาคือสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 31.2 ส่วนสถานภาพหม้ายมีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3
- 1.1.4 ระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 45.9 รองลงมามีการศึกษาในระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 43.8 ส่วนระดับปริญญาเอกมีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 0.6
- 1.1.5 รายได้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ในช่วง 20,001-25,000 บาท และ 25,001-30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 22.8 เท่ากัน รองลงมามีรายได้ในช่วง 30,001-35,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 16.5 ส่วนจำนวนที่น้อยที่สุดคือ 5,000-10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 1.5
- 1.1.6 ประสบการณ์การทำงาน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประสบการณ์ทำงาน 6-10 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.4 รองลงมามีประสบการณ์ทำงาน 1-5 ปี และ 11-15 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.3 เท่ากัน ส่วนประสบการณ์ทำงาน 16-20 ปี มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 15

1.2 ผลการศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.48$ ), ( $SD = 0.439$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และด้านความมั่นใจในตนเองอยู่ในระดับมากทุกด้าน

1.3 ผลการศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหงโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.74$ ), ( $SD = 0.553$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหา ด้านการควบคุมสถานการณ์ ด้านความรับผิดชอบต่อปัญหา ด้านผลกระทบ และด้านความอดทนอยู่ในระดับมากทุกด้าน

2. ผลการเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหา จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ และประสบการณ์การทำงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง

2.1 การเปรียบเทียบผลการศึกษาคะแนนรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหา กับข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า บุคลากรสายสนับสนุนที่มี เพศ ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีการตระหนักรู้ในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 โดยเฉพาะบุคลากรสายสนับสนุนเพศหญิงมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าบุคลากรสายสนับสนุน เพศชาย ส่วนบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มี อายุ สถานภาพ และประสบการณ์การทำงาน ต่างกัน มีการตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างกัน

2.2 การเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหากับข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของบุคลากร สายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า บุคลากรสายสนับสนุนที่มี เพศ สถานภาพ และระดับการศึกษา ต่างกัน มีความสามารถในการเผชิญปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเฉพาะบุคลากร สายสนับสนุนเพศหญิงมีความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงกว่าบุคลากรสายสนับสนุนเพศชาย ส่วนบุคลากรสาย สนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มี อายุ รายได้ และประสบการณ์การทำงานต่างกัน มีความสามารถในการ เผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน

3. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับความสามารถในการเผชิญปัญหาของ บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง

3.1 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับความสามารถในการเผชิญปัญหา ของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า การตระหนักรู้ในตนเองโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวก กับความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.805 พบว่ามีความสัมพันธ์ระดับมาก เมื่อพิจารณา ความสัมพันธ์รายด้านพบว่า การตระหนักรู้ในตนเองทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญ ปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยการตระหนักรู้ในตนเองด้านความมั่นใจในตนเองมีความสัมพันธ์ กับความสามารถในการเผชิญปัญหามากที่สุด รองลงมาคือ ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และการรู้ อารมณ์ตนเอง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.747, 0.667 และ 0.661 พบว่ามีความสัมพันธ์ระดับมาก ทุกด้าน

### การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับความสามารถในการเผชิญปัญหาของ บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง สามารถอภิปรายผลการศึกษาดังต่อไปนี้

1. ผลการศึกษาคะแนนรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยเปรียบเทียบผลการศึกษา จำแนกตามเพศ ดังนี้

1.1 การเปรียบเทียบผลการศึกษาคะแนนรู้ในตนเอง จำแนกตามเพศ พบว่า บุคลากรสาย สนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีเพศต่างกัน มีการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลของปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีต่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งบทบาทของเพศ สังคมมักมีการสร้างบทบาททางเพศที่แตกต่างกัน ซึ่งส่งผลให้ผู้หญิงและผู้ชายมีการแสดงออกทางอารมณ์และทัศนคติที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ภาคภูมิ ธีรสันติกุล และ เกษตรชัย และทิม (2565) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา พบว่า เพศหญิงจะรับรู้สภาวะอารมณ์ของตน มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีการปฏิบัติระหว่างบุคคลได้ดีกว่าเพศชาย

1.2 การเปรียบเทียบผลการศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหา จำแนกตามเพศ พบว่า บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีเพศต่างกัน มีความสามารถในการเผชิญปัญหาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าบทบาททางสังคมและวัฒนธรรมที่คาดหวังจากผู้หญิง เช่น การดูแลผู้อื่น และการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน อาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมให้ผู้หญิงพัฒนาทักษะในการจัดการอารมณ์และความสัมพันธ์ ทำให้มีความสามารถในการรับมือกับปัญหาได้ดีกว่า ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรณกร เพชรดวง (2557) เรื่อง อิทธิพลของบุคลิกภาพและการขัดเกลาทางสังคมที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง พบว่า นักศึกษาเพศหญิงมีแนวโน้มที่จะมีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมมากกว่าเพศชาย ซึ่งความแตกต่างระหว่างเพศสำหรับความสามารถในการเผชิญปัญหานั้น อาจมีสาเหตุมาจากปัจจัยหลายประการ เช่น ปัจจัยทางชีวภาพ สังคม และวัฒนธรรม ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรม ทัศนคติ และวิธีการรับมือกับปัญหาที่แตกต่างกัน

2. ผลการศึกษากการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยเปรียบเทียบผลการศึกษา จำแนกตามอายุ

2.1 การเปรียบเทียบผลการศึกษากการตระหนักรู้ในตนเอง จำแนกตามอายุ พบว่า บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีอายุต่างกัน มีการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะการตระหนักรู้ในตนเองเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในและภายนอกบุคคล ตามแนวคิดของ Erikson (1950) ดังนั้น บุคลากรทุกวัยจึงมีโอกาสพัฒนาทักษะนี้ได้ จึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับอายุเพียงอย่างเดียว แต่เป็นกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต บุคคลสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้จากประสบการณ์การเข้าสังคม และการได้รับคำแนะนำจากผู้อื่น ดังนั้น บุคลากรที่มีอายุต่างกันอาจมีโอกาสนเรียนรู้และพัฒนาตนเองในระดับที่ใกล้เคียงกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปาลรพี สิงห์สา (2560) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม การสนับสนุนทางสังคม กับการตระหนักรู้ในหน้าที่ของตนเอง กรณีศึกษาพนักงานในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เพศ ระดับการศึกษา และอายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ในหน้าที่ของตนเอง แม้ว่าจะงานวิจัยดังกล่าวจะศึกษาในกลุ่มพนักงานบริษัทเอกชน แต่ผลการวิจัยก็สอดคล้องกับผลการศึกษาในบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่บ่งชี้ว่าอายุไม่ใช่ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

2.2 การเปรียบเทียบผลการศึกษาศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหา จำแนกตามอายุ พบว่า บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีอายุต่างกัน มีความสามารถในการเผชิญปัญหาโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อาจเป็นเพราะบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหงมีการสั่งสมประสบการณ์และทักษะในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ตลอดชีวิตที่ผ่านมาใกล้เคียงกัน ทำให้บุคลากรที่มีอายุมากกว่ามีความสามารถในการเผชิญปัญหาที่ใกล้เคียงกับบุคลากรที่มีอายุน้อยกว่า สอดคล้องกับงานวิจัยของ Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980) ที่ศึกษาเรื่อง An analysis of coping in a middle-aged community sample งานวิจัยนี้ศึกษาศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาในกลุ่มตัวอย่างวัยกลางคน พบว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ได้ขึ้นอยู่กับอายุ แต่ขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่น ๆ เช่น บุคลิกภาพ สภาพแวดล้อม และประเภทของปัญหาที่เผชิญ

3. ผลการศึกษาศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยเปรียบเทียบผลการศึกษา จำแนกตามสถานภาพ

3.1 การเปรียบเทียบผลการศึกษาศึกษาการตระหนักรู้ในตนเอง จำแนกตามสถานภาพ พบว่า บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีสถานภาพต่างกัน มีการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อาจเป็นเพราะการตระหนักรู้ในตนเองเป็นผลมาจากกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งไม่ได้จำกัดอยู่ที่สถานภาพทางสังคม แต่เป็นการสะสมประสบการณ์และพัฒนาความเข้าใจตนเองอย่างต่อเนื่องตามแนวคิดของ Knowles สอดคล้องกับงานวิจัยของ พันราพี บุญนาค (2560) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะผู้นำกับการตระหนักรู้ในหน้าที่ของตนเองของพนักงานมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร งานวิจัยนี้ พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล สถานภาพสมรส ไม่มีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ในหน้าที่ของตนเอง

3.2 การเปรียบเทียบผลการศึกษาศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหา จำแนกตามสถานภาพ พบว่า บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีสถานภาพต่างกัน มีความสามารถในการเผชิญปัญหาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้จะเป็นเพราะสถานภาพที่แตกต่างกันอาจส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคล เนื่องจากประสบการณ์ชีวิต บทบาททางสังคม ระบบสนับสนุนทางสังคม ความมั่นคงทางอารมณ์ และระดับความเครียดที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามผลการศึกษาไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ กานดา ศรีหะ (2566) ที่ศึกษาเรื่อง การศึกษาศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ของนักศึกษาหลักสูตรวิศวกรรมศาสตรบัณฑิต (วศ.บ.) สาขาวิศวกรรมอุตสาหการ ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต พบว่า สถานภาพสมรสไม่มีผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษา เนื่องจากนักศึกษาที่มีความตระหนักรู้ในความสามารถ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความรับผิดชอบ ปัจจัยเหล่านี้จึงทำให้นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคไม่แตกต่างกัน

4. ผลการศึกษาศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยเปรียบเทียบผลการศึกษา จำแนกตามระดับการศึกษา

4.1 การเปรียบเทียบผลการศึกษาศึกษาการตระหนักรู้ในตนเอง จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อาจเป็นเพราะว่า บุคลากรสาย

สนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามักจะมีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและความรู้ที่หลากหลายกว่า ทั้งจากการศึกษาในสถาบันการศึกษาและการเรียนรู้นอกระบบ ทำให้มีมุมมองที่กว้างขึ้นและมีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ อภิษฐา พฤตวิรวงศ์ และคณะ (2559) เรื่อง ความตระหนักรู้ในคุณค่าตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีกรุงเทพมหานคร พบว่า ระดับการศึกษาของเยาวชนที่แตกต่างกัน มีการตระหนักรู้ในคุณค่าตนเองแตกต่างกัน

4.2 การเปรียบเทียบผลการศึกษาศักยภาพในการเผชิญปัญหา จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความสามารถในการเผชิญปัญหาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการศึกษาในระดับที่สูงขึ้นมักจะเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้และได้รับประสบการณ์ที่หลากหลายมากขึ้น ซึ่งประสบการณ์และความรู้เหล่านี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตและการทำงานได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยะวัน วงษ์บุญหนัก และคณะ (2565) ศึกษาเรื่อง การศึกษาศักยภาพในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาเภสัชศาสตร์กรณีศึกษา: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง พบว่านักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคแตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปได้ว่าในการศึกษาแต่ละระดับ มีปัญหาอุปสรรค ความเครียด และความซับซ้อนของปัญหาที่ต้องใช้ทักษะในการเผชิญกับปัญหาและการแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน

5. ผลการศึกษาศักยภาพการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยเปรียบเทียบผลการศึกษา จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

5.1 การเปรียบเทียบผลการศึกษาศักยภาพการตระหนักรู้ในตนเอง จำแนกตามรายได้ต่อเดือน พบว่า บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเฉพาะด้านความมั่นใจในตนเอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะรายได้ที่สูงขึ้นอาจช่วยลดความกังวลเรื่องการเงิน ทำให้บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหงมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น เชื่อมมั่นในศักยภาพของตนเอง กล้าที่จะตัดสินใจวางแผนและลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายของตนอย่างเต็มความสามารถ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ของ Goleman (1998) ที่ได้อธิบายว่าการตระหนักรู้ในตนเองเป็นรากฐานของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งหมายถึงความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความคิด และคุณค่าของตนเอง ผลการศึกษาที่พบว่าบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีรายได้สูงมีการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวมสูงกว่า อาจเป็นเพราะความมั่นคงทางการเงินช่วยลดความกังวลและความเครียด ทำให้บุคคลมีความสามารถในการสำรวจและเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น

5.2 การเปรียบเทียบผลการศึกษาศักยภาพในการเผชิญปัญหา จำแนกตามรายได้ต่อเดือน พบว่า บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีความสามารถในการเผชิญปัญหาโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าแม้รายได้จะต่างกัน แต่บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง อาจเผชิญกับปัญหาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันในชีวิตประจำวัน

รวมถึงการทำงาน ทำให้ความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกันมากนัก สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mohammad Mazharul Islam และคณะ ที่ศึกษาเรื่อง Coping Mechanisms and Quality of Life of Low-Income Households during the COVID-19 Pandemic: Empirical Evidence from Bangladesh (Islam et al., 2022) พบว่า แม้ครัวเรือนที่มีรายได้น้อยและต้องเผชิญกับความเครียดทางเศรษฐกิจ แต่พวกเขาก็ยังมีความสามารถในการเผชิญปัญหาเพื่อรับมือกับสถานการณ์ได้ ซึ่งผลการวิจัยอาจบ่งชี้ว่ารายได้อาจไม่ใช่ปัจจัยเดียวที่ส่งผลต่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาของบุคคล

6. ผลการศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยเปรียบเทียบผลการศึกษา จำแนกตามประสบการณ์การทำงาน

6.1 การเปรียบเทียบผลการศึกษาการตระหนักรู้ในตนเอง จำแนกตามประสบการณ์การทำงาน พบว่า บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีประสบการณ์การทำงานต่างกัน มีการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าการตระหนักรู้ในตนเองอาจไม่ได้รับอิทธิพลโดยตรงจากประสบการณ์การทำงาน อาจมีปัจจัยอื่น ๆ ที่มีบทบาทสำคัญกว่าในการพัฒนาและรักษาระดับการตระหนักรู้ในตนเอง เช่น ประสบการณ์ชีวิต การศึกษา การฝึกอบรม หรือปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ปาลรพี สิงห์สา (2560) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม การสนับสนุนทางสังคม กับการตระหนักรู้ในหน้าที่ของตนเอง กรณีศึกษาพนักงานในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง พบว่า พนักงานบริษัทแห่งหนึ่งที่มีอายุงานแตกต่างกันมีการตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างกัน เพราะพนักงานบริษัทได้ถูกกำหนดด้วยคุณสมบัติและขอบเขตการปฏิบัติงานไว้อย่างชัดเจน

6.2 การเปรียบเทียบผลการศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหา จำแนกตามประสบการณ์การทำงาน พบว่า บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีประสบการณ์การทำงานต่างกัน มีความสามารถในการเผชิญปัญหาโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อาจเป็นเพราะบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง อาจมีลักษณะงานที่คล้ายคลึงกัน แม้จะมีประสบการณ์การทำงานต่างกัน ก็ไม่ได้ทำให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาแตกต่างกันมากนัก สอดคล้องกับงานวิจัยของ ญาณุตร ศิริทีปตานนท์ และ ทิพย์วัลย์ สุรินยา (2567) ศึกษาเรื่อง ความสามารถในการเผชิญปัญหาและพินฝ่าอุปสรรคความเหนื่อยหน่ายในงาน และผลการปฏิบัติงานของข้าราชการตำรวจ กองบัญชาการปราบปรามยาเสพติด สำนักงานตำรวจแห่งชาติ พบว่า ไม่ว่าจะเป็นตำรวจที่มีประสบการณ์ หรือตำรวจใหม่ก็มีแนวปฏิบัติงานที่คล้ายกัน ทำให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน

2. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ผลการศึกษา พบว่า การตระหนักรู้ในตนเองของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยรามคำแหงมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเป็นความสัมพันธ์ทางบวกในระดับมาก มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $r = .805, p < .01$ ) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากผลการศึกษา พบว่า การตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคลากรสายสนับสนุน

มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Goleman (1998) เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ที่กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วย การรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์ การสร้างความสัมพันธ์ และการสร้างแรงจูงใจ เมื่อบุคคลมีความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองสูง พวกเขาจะสามารถเข้าใจสาเหตุของอารมณ์และความคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสม ทำให้สามารถจัดการกับความเครียดและปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ ยังสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและสร้างแรงจูงใจให้ตนเองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Stoltz (1997) เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาที่ระบุว่า การเข้าใจจุดแข็ง จุดอ่อน และอารมณ์ของตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญในการรับมือกับความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิต การเชื่อมโยงระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาจึงสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาทักษะทางอารมณ์เพื่อเพิ่มศักยภาพในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปปฏิบัติจริง

1.1 องค์กรสามารถพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรม เช่น การสร้างหลักสูตรฝึกอบรมที่เน้นการพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง เช่น การฝึกสมาธิ การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อสำรวจตนเอง และการให้คำปรึกษา เพื่อให้บุคลากรเข้าใจตนเองและอารมณ์ของตนเองมากขึ้น

1.2 องค์กรสามารถส่งเสริมให้มีการสื่อสารที่เปิดเผยและสร้างสรรค์ เพื่อให้บุคลากรกล้าที่จะพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกและปัญหาที่ตนเองเผชิญ

1.3 องค์กรสามารถส่งเสริมศักยภาพของบุคลากรสายสนับสนุนให้มีประสิทธิภาพ ในการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรทุกกลุ่ม ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพเฉพาะกลุ่ม เช่น การให้คำปรึกษาหรือการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ จะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับบุคลากรทุกคน และส่งผลดีต่อประสิทธิภาพในการทำงานและการพัฒนาองค์กรในระยะยาว

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งต่อไป อาจมีการศึกษาภาคปฏิบัติที่ทำให้การตระหนักรู้ในตนเองส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาอย่างละเอียด เช่น ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก หรือการศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการคิดและการตัดสินใจของบุคคล

2.2 การวิจัยครั้งต่อไป อาจมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาในกลุ่มอายุอื่น ๆ เช่น เด็ก เยาวชน หรือผู้สูงอายุ

3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบเชิงคุณภาพ เช่น เปรียบเทียบกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของบุคคลที่มีระดับการตระหนักรู้ในตนเองสูงและต่ำ เพื่อหาความแตกต่างและจุดเด่นของแต่ละกลุ่ม

### เอกสารอ้างอิง

- กานดา ศรีหะ. (2566). การศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ของนักศึกษาหลักสูตร วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต (วศ.บ.) สาขาวิศวกรรมอุตสาหการ ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- โกเมศ จันทร์เจริญ และคณะ. (2558). ปัจจัยในการทำงานที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้ปฏิบัติงานสาย สนับสนุน ศึกษากรณี มหาวิทยาลัยมหิดล. เอกสารนำเสนอในการประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับ บัณฑิตศึกษา ครั้งที่ 5, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, กรุงเทพมหานคร, ประเทศไทย.
- จิรัฏฐ์ จิตอรุณทัย. (2565). ปัจจัยด้านความเครียดในการทำงานและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ กรมศุลกากรที่เกี่ยวข้องกับงานด้านพิกัดอัตราศุลกากร (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ญาณบุตร ศิริทีปตานนท์, และ ทิพย์วัลย์ สุรินยา. (2567). ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคความ เหนื่อยหน่ายในงาน และผลการปฏิบัติงานของข้าราชการตำรวจ กองบัญชาการปราบปรามยาเสพติด สำนักงานตำรวจแห่งชาติ. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- ปาลรพี สิงห์สา. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม การสนับสนุนทางสังคม กับการตระหนักรู้ในหน้าที่ของตนเอง กรณีศึกษาพนักงานในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ปิยะวัน วงษ์บุญหนัก และคณะ. (2565). การศึกษาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษา เภสัชศาสตร์กรณีศึกษา: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง. [รายงานการวิจัย]. มหาวิทยาลัย รังสิต.
- พันราพี บุญนาค. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะผู้นำกับการตระหนักรู้ในหน้าที่ของตนเองของ พนักงานมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- ภาคภูมิ ธีรสันติกุล และ เกษตรชัย และหิม. (2565). การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา. วารสาร ดุษฎีบัณฑิตทางสังคมศาสตร์, 12(3), 588-600.
- วรรณกร เพชรด้วง. (2557). อิทธิพลของบุคลิกภาพและการขัดเกลาทางสังคมที่มีต่อความสามารถในการฝ่าฟัน อุปสรรคของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย.

- อภิษฐา พงษ์วิวัฒน์ และคณะ. (2559). ความตระหนักรู้ในคุณค่าตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง บ้านราชวิถีกรุงเทพมหานคร. [รายงานการวิจัย]. กรมกิจการเด็กและเยาวชน.
- อลิษา กุลจันทะ. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากรสายสนับสนุนในคณะวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Braun, V. (2019). Measuring the effects of self-awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire. *Journal of Applied Psychology*, 105(3), 257–277. <https://doi.org/10.1037/apl0000362>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
- Islam, M. M., Islam, M. M., & Khoj, H. (2022). Coping mechanisms and quality of life of low-income households during the COVID-19 pandemic: Empirical evidence from Bangladesh. *Sustainability*, 14(24), 16570. <https://doi.org/10.3390/su142416570>
- Knowles, M. S. (1973). The adult learner: A neglected species. *Adult Education*, 23(4), 252–259.
- Skinner, N., Roche, M., & Smewing, C. (2019). Mindfulness and self-compassion training for university staff: A pilot study. *Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 14(4), 248–258.
- Stoltz, P. G. (1997). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities*. John Wiley & Sons.

## ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงาน ของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร

จิตติยา จุลรักษ์<sup>1\*</sup>  
ผกาวรรณ นันทะเสน<sup>2</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ 2) เปรียบเทียบภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง กับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ 4) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ ครูการศึกษาพิเศษ ในสังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2566 จำนวน 189 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test One-way ANOVA และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลวิจัยพบว่า 1) ระดับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ อยู่ในระดับปานกลาง 2) ครูการศึกษาพิเศษที่มีเพศ ระดับการศึกษาสูงสุด รายได้ต่อเดือน และระยะเวลาในการปฏิบัติงานแตกต่างกัน มีภาวะหมดไฟในการทำงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนอายุแตกต่างกัน มีภาวะหมดไฟในการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** ภาวะหมดไฟ การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ความสามารถของตนเอง ครูการศึกษาพิเศษ

---

Received: November 18, 2024, Revised: January 2, 2025, Accepted: January 4, 2025,

<sup>1</sup> นักศึกษาปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ สาขาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

\*Corresponding author : e-mail: 6512671006@rumail.ru.ac.th

<sup>2</sup> อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ สาขาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

## Factors affecting burnout among special education teachers in Bangkok.

Thitiya Chunrak <sup>1\*</sup>

Pakawan Nantasen <sup>2</sup>

### Abstract

The objectives of this research were to: 1) study the level of burnout in special education teachers, 2) compare burnout in special education teachers with different personal factors, 3) study the relationship between self-efficacy perception and burnout in special education teachers, and 4) study the relationship between social support and burnout in special education teachers. The sample consisted of 189 special education teachers in Bangkok in the academic year 2023. Data was collected using a questionnaire. The statistics used for analysis were percentage, mean, standard deviation, t-test, One-way ANOVA, and Pearson's correlation coefficient, with the statistical significance level set at .05. The research results found that 1) the level of burnout in special education teachers was moderate. 2) Special education teachers with different genders, highest education level, monthly income, and duration of work did not differ significantly in burnout at the .05 level, while different ages had significantly different burnout at the .05 level. 3) Self-efficacy perception has a positive relationship with burnout in special education teachers. with Statistically significant level of .05 4) Social support has a positive relationship with burnout in special education teachers, with Statistically significant level of .05

**Key words:** burnout, social support, self-efficacy, special education teachers

---

**Received:** November 18, 2024, **Revised:** January 2, 2025, **Accepted:** January 4, 2025,

<sup>1</sup> Master's degree student, Faculty of Education, Department of Counseling Psychology, Ramkhamhaeng University

\* Corresponding author: e-mail: 6512671006@rumail.ru.ac.th

<sup>2</sup> Lecturer, Faculty of Education, Department of Counseling Psychology, Ramkhamhaeng University

## บทนำ

ภาวะหมดไฟเป็นปัญหาที่สำคัญของคนวัยทำงาน เป็นภาวะที่บุคคลในวัยทำงานเกิดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ที่สะสมต่อเนื่องกัน เป็นผลพวงมาจากความเครียดและความกดดันในที่ทำงานโดยไม่ได้รับการจัดการทางอารมณ์ที่ดี ทำให้รู้สึกสูญเสียพลังงาน เหนื่อยล้า อ่อนแรง หมดใจ หรือหมดไฟในการทำงาน มีทัศนคติในแง่ลบเกี่ยวกับที่ทำงานหรืองานที่ทำ ทำให้ไม่มีความสุขในการทำงาน หมดแรงจูงใจในการทำงาน มีประสิทธิภาพในการทำงานลดลงส่งผลต่อความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง และเพื่อนร่วมงาน ภาวะหมดไฟในระยะยาวที่บั่นทอนจิตใจและร่างกาย จนเป็นสาเหตุที่นำไปสู่โรคเครียด โรคนอนไม่หลับ โรคซึมเศร้าหรือโรคอื่นๆ และรวมไปถึงปัญหาในการแสดงออกเชิงอารมณ์ และพฤติกรรม (ลัญฉัตรศักดิ์ อรรถชยากร, 2566) จากการศึกษาหรืองานวิจัยปัญหาเรื่องครุหมัดไฟในต่างประเทศ พบว่ามีครูจำนวนมากที่ตัดสินใจออกจากอาชีพครูเพราะรู้สึกหมดไฟ หรือเหนื่อยล้าทางการสอน หนังสือพิมพ์ Education Week ของประเทศสหรัฐอเมริกา รายงานว่า 43% ของจำนวนครูที่ลาออกจากการสอนหนังสือ ให้เหตุผลว่าเป็นเพราะความเครียดจากการทำงาน และค่าตอบแทนไม่เพียงพอในการดำเนินชีวิต (วชิรญาณมณเฑียรธรรม และ อภิธีร์ ทรงบัณฑิตย์, 2565)

ภาวะหมดไฟและความเครียดของครูผู้ดูแลเด็กพิเศษเกิดจากหลายปัจจัย จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถจำแนกปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของครูผู้ดูแลเด็กพิเศษ ได้ 2 ประการคือ 1) ปัจจัยภายใน ได้แก่ การขาดความรู้ในการดูแล การจัดการกับอารมณ์เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา ขาดทักษะในการดูแลกิจวัตรประจำวัน การฝึกพัฒนาการ และขาดประสบการณ์ในการทำงานจนไม่สามารถจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็กพิเศษ จากการศึกษาของจิราพรธณ เบญญศรี (2556) ศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในครู ที่สอนนักเรียนพิการทางการศึกษาระดับชั้นอนุบาลและประถมศึกษา ในโรงเรียนสังกัดสำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ได้แก่ การเข้าอบรมทางการศึกษาพิเศษ และการสอนและการดูแลนักเรียนพิการทางการศึกษาประเภทบกพร่องทางการพูดและภาษา รายได้ส่วนตัวต่อเดือน 2) ปัจจัยภายนอกได้แก่ (1) ปัจจัยด้านการสนับสนุน ทางสังคม เช่น การได้รับข้อมูล และคำแนะนำในการดูแลเด็ก ผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นแนวทางต่อหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาระบบการจัดการวางนโยบายเพื่อป้องกันเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือภาวะหมดไฟในครูที่ดูแลเด็ก พิเศษต่อไปในอนาคต อาชีพครูการศึกษาพิเศษเป็นอาชีพที่มีความสำคัญในการพัฒนาประเทศ เพราะอาชีพครูการศึกษาพิเศษ มีหน้าที่อบรมสั่งสอนและพัฒนาศักยภาพของเด็กพิเศษ โดยเน้นให้ความรู้ ความเข้าใจ เพิ่มพูนทักษะผ่านกระบวนการให้การศึกษา ดังนั้น วิชาชีพครูการศึกษาพิเศษ จึงเป็นวิชาชีพที่ต้องมีความรับผิดชอบ มีการเตรียมตัวให้มีความพร้อมตามภาระหน้าที่ของอาชีพครูการศึกษาพิเศษ และเป็นไปตามความคาดหวังของสังคม และมีการพัฒนาครูให้เป็นครูที่ดีต้องให้ความสำคัญกับการรับรู้ความสามารถของตนเองเพราะเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อความเชื่อมั่นและความสามารถที่ทำให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ รวมไปถึงทำให้เกิดแรงจูงใจ และแรงบันดาลใจที่สำคัญในการเป็นครู (จิราพรธณ เบญญศรี และ ชุติมา หุ่มเรื่องวงษ์, 2556, หน้า 3)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เป็นความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการที่จะปฏิบัติงานให้บรรลุผลตามที่กำหนดไว้ (Hinsz, 2005) และการรับรู้ความสามารถของตนเองจึงเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลมีผลปฏิบัติงานที่ดีที่สุด (Busch, Fallan, & Petersen, 1998) ดังนั้น องค์กรจึงควรให้ความสำคัญกับปัจจัยการรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคลากร ซึ่งจะทำให้บุคลากรมีความมุ่งมั่นและตั้งใจที่จะปฏิบัติงานเพื่อให้เกิดผลการปฏิบัติงานที่ดีขององค์กร (Bandura, 2004) การที่จะให้บุคลากรมีความ

มั่นใจในตนเองและองค์กร มีความเสียสละให้กับองค์กร มีการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลตามที่องค์กรมุ่งหวัง เพื่อเป็นการส่งเสริมศักยภาพขององค์กรต่อไป องค์กรควรจะต้องมีส่วนช่วยในการดูแลปัจจัยพื้นฐานในการทำงาน และช่วยส่งเสริมในการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรเพื่อให้บุคลากรทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุขในการทำงานและไม่เกิดความเครียดในการทำงานจนกระทั่งกลายเป็นความเหนื่อยหน่ายจากการทำงาน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อตัวบุคลากรเอง ต่อองค์กรและสังคม (McConnell, 1982) นอกจากนี้จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีผลการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงในงานมักไม่เกิดความเหนื่อยล้าในการทำงาน (Bandura, 1986) ทั้งนี้ จากรายงานความสุขโลกเมื่อเดือนตุลาคมปี 2565 ได้รายงานว่า แนวโน้มความสุขคนไทยลดลงอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. 2560 จากเดิมที่คนไทยมีความสุขอยู่ในลำดับ 32 ของโลก ในปี 2560 แต่ในปี 2565 ตกลงไปอยู่ที่ 61 นอกจากนี้จากข้อมูลประเมินสุขภาพจิตคนไทยเมื่อปี 2564 พบว่า คนไทยมีสัดส่วนผู้มีภาวะเครียดสูงถึง 14.5% อยู่ในภาวะเสี่ยงซึมเศร้า 16.8% และมีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย 9.5% ซึ่งงานวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตให้ดีขึ้นได้ (จันทมา ช่างสลัก, 2566)

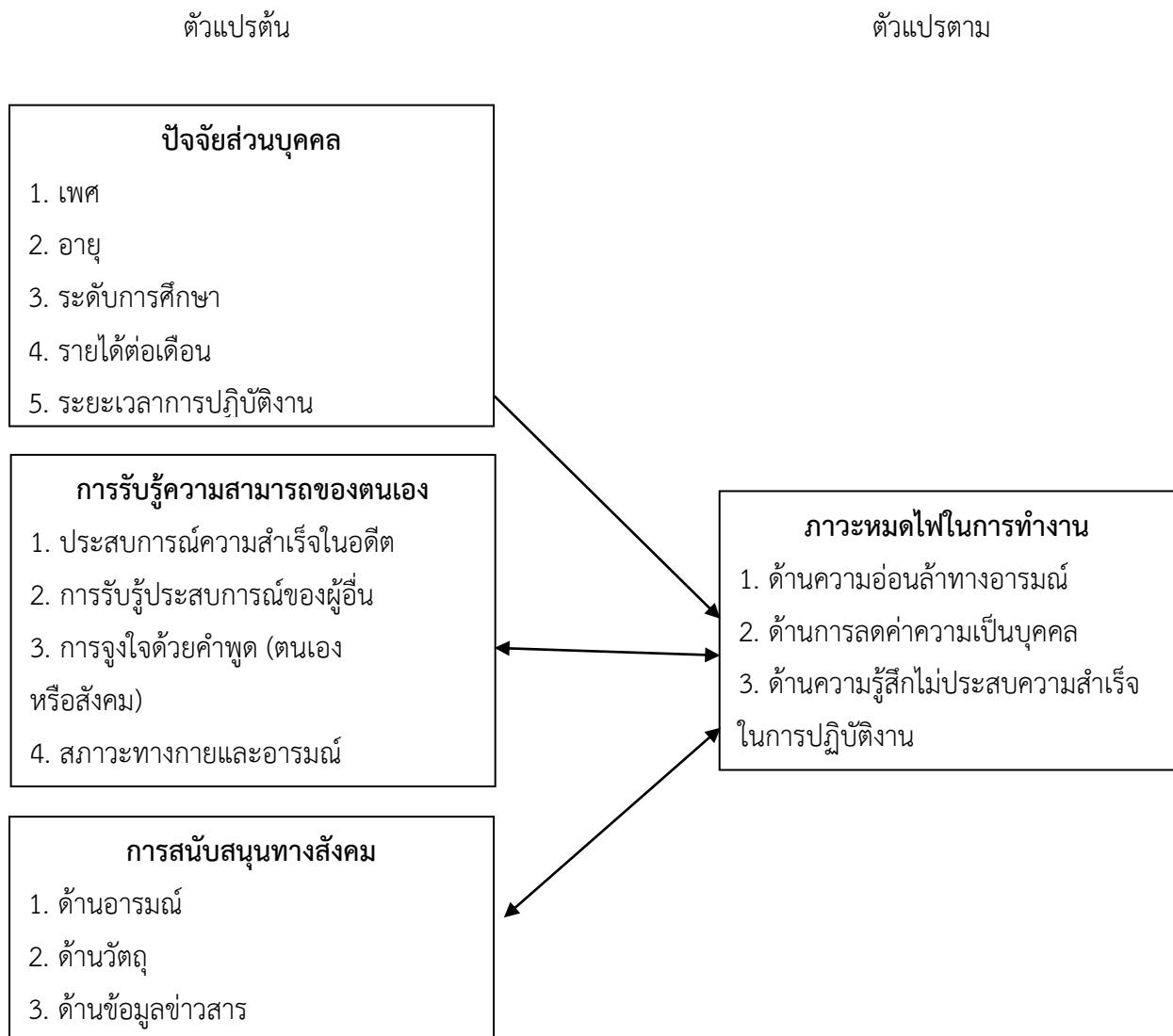
การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ตามแนวคิดของ House (1981) หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีการช่วยเหลือกันในด้านต่างๆ จำแนกออกเป็นการสนับสนุน 4 ด้าน คือ 1) การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional Support) เป็นการแสดงออกถึงการยกย่อง เห็นคุณค่า ให้กำลังใจ แสดงความห่วงใย สอบถามรับฟังความรู้สึก 2) การสนับสนุนด้านการประเมินค่า (Appraisal Support) เป็นการรับรู้และประเมินค่าสถานการณ์ ส่งเสริมให้ประเมินศักยภาพตนเอง เลือกใช้การเผชิญความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ 3) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Support) เป็นการให้คำแนะนำ และให้ข้อมูลที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ และ 4) การสนับสนุนด้านทรัพยากร (Instrumental Support) เป็นการช่วยเหลือในรูปแบบต่างๆ เช่น การให้เงิน เวลา รวมถึงการช่วยเหลือด้านสิ่งของและการให้บริการ และการสนับสนุนทางสังคมช่วยป้องกันการเกิดภาวะหมดไฟด้านความรู้สึก่อนล้ำทางอารมณ์และการลดค่าความเป็นบุคคลของผู้อื่น รวมไปถึงการให้ข้อมูลย้อนกลับในการทำงานจะมีส่วนช่วยป้องกันการเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษได้ (ธนาภรณ์ ตั้งทองสว่าง, 2563)

ดังนั้นทำให้ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นปัญหาตามที่กล่าวมาข้างต้น จึงสนใจศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร เพื่อให้ทราบถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับภาวะหมดไฟในการทำงานที่สำคัญของครูการศึกษาพิเศษอันจะเป็นประโยชน์ในแง่ของการพัฒนาประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของครูการศึกษาพิเศษและอำนวยการรักษาครูการศึกษาพิเศษให้คงอยู่กับองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพในระยะยาว

### วัตถุประสงค์

- 1) ศึกษาระดับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ
- 2) เปรียบเทียบภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน
- 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง กับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ
- 4) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



## วิธีการวิจัย

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ครูการศึกษาพิเศษ ในสังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2566 จำนวน 158 โรงเรียน จำนวน 357 คน (รายงานสถิติการศึกษา ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร, 2566) ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 189 คน โดยคำนวณสูตรของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และระดับค่าความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี วรรณกรรม งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและจากการสัมภาษณ์ของบุคลากรสายสนับสนุน โดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามลักษณะส่วนบุคคล เป็นข้อความเกี่ยวกับคุณลักษณะส่วนบุคคล แบบตรวจสอบรายการ (Check List) จำนวน 5 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และระยะเวลาการปฏิบัติงาน

**ส่วนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาโดยอาศัยแนวคิดของ Albert Bandura ลักษณะของแบบวัดเป็นข้อความ จำนวน 29 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านประสบการณ์ความสำเร็จด้วยตนเอง
2. ด้านการรับรู้ประสบการณ์ของผู้อื่น
3. ด้านการจูงใจด้วยคำพูด
4. ด้านทางกายและอารมณ์

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ

**ส่วนที่ 3** แบบสอบถามเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม (Social Support) เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาโดยอาศัยแนวคิดของ Grasha (1995) ลักษณะของแบบวัดเป็นข้อความ จำนวน 10 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านอารมณ์
2. ด้านวัตถุ
3. ด้านข้อมูลข่าวสาร

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ

**ส่วนที่ 4** แบบสอบถามเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาโดยอาศัยแนวคิดของ Maslach (1976) ลักษณะของแบบวัดเป็นข้อความ จำนวน 20 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์
2. ด้านการลดค่าความเป็นบุคคล
3. ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงาน

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบประเมินขึ้นเองโดยเริ่มจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงสัมภาษณ์ครูการศึกษาพิเศษ เพื่อนำข้อมูลมาประมวลและกำหนดเนื้อหา โครงสร้างของแบบสอบถาม จากนั้นสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์ โดยนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ ต่อมาแบบสอบถามนี้จะถูกส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับวัตถุประสงค์ (IOC) ซึ่งได้คัดเลือกข้อความที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.60 – 1.00 ไว้ ส่วนข้อที่

ไม่ผ่านเกณฑ์จะถูกปรับปรุงหรือตัดออกตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ หลังจากนั้นแบบสอบถามจะถูกนำไปทดลองใช้กับครูการศึกษาพิเศษ 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ซึ่งผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าความเชื่อมั่นของการรับรู้ความสามารถของตนเอง เท่ากับ .907 ค่าความเชื่อมั่นของการสนับสนุนทางสังคม เท่ากับ .749 และค่าความเชื่อมั่นของภาวะหมดไฟในการทำงานของครู เท่ากับ .843

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษาทฤษฎี แนวคิด จากตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการสัมภาษณ์ครูการศึกษาพิเศษ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบวัด
2. นำแนวคิด ทฤษฎี และข้อมูลต่าง ๆ กำหนดหรือนิยามศัพท์เฉพาะ และสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และภาวะหมดไฟในการทำงานของครู
3. นำแบบสอบถามเสนออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อตรวจสอบความถูกต้องครอบคลุมตามขอบเขต และนิยามศัพท์ที่ศึกษา พร้อมทั้งตรวจสอบสำนวนภาษาที่ใช้ในการทำแบบสอบถาม
4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามโดยตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดมุ่งหมายที่ต้องการวัด (Itemed Objective Congruence : IOC) ความครอบคลุมของข้อคำถามและความชัดเจนของภาษา
5. ผู้วิจัยนำส่งแบบสอบถามผ่านช่องทางออนไลน์ไปยังสถานศึกษาที่มีครูการศึกษาพิเศษ ในสังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2566 จำนวน 158 โรงเรียนขอความอนุเคราะห์ผู้อำนวยการสถานศึกษาให้ครูในสถานศึกษาตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดตอบแบบสอบถาม และส่งคืนแบบสอบถามที่ผู้วิจัย โดยผู้วิจัยได้กำหนดการตั้งค่าแบบฟอร์มอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อลดความคลาดเคลื่อนจากการตอบแบบสอบถาม ในกรณีที่ผู้ตอบแบบสอบถามกรอกข้อมูลไม่ครบตามจำนวนข้อ และติดตามการส่งแบบสอบถามกลับคืนได้ครบตามจำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 100

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

- 6.1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deration)
- 6.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ ทดสอบสมมติฐานสถิติ t-test One-way ANOVA และสถิติวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร สามารถสรุปผลการศึกษาดังต่อไปนี้

## 1. ผลการศึกษาระดับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร

### 1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยด้านบุคคล

1.1.1 เพศ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 74.60 และเพศชาย จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 25.40

1.1.2 อายุ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 21-30ปี จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 57.15 รองลงมาคืออายุ 31-40 ปี จำนวน 62 คิดเป็นร้อยละ 32.80 มีอายุ 41-50 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็น ร้อยละ 9.52 และมีอายุ 51-60 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.53

1.1.3 ระดับการศึกษาสูงสุด ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาตรีจำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 94.71 และระดับปริญญาโท จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 5.29

1.1.4 รายได้ต่อเดือน ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 21,000 – 30,000 บาท จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 67.20 รองลงมา มีรายได้ต่ำกว่า/เท่ากับ 20,000 บาท จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 29.10 มีรายได้ 30,001 – 40,000 บาท จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3.17 และมีรายได้มากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.53 ตามลำดับ

1.1.5 ระยะเวลาการปฏิบัติงาน ส่วนใหญ่มีระยะเวลาการปฏิบัติงาน 6-10 ปีจำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 47.09 รองลงมา 1-5 ปี จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 26.98 10-15 ปี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 16.93 ต่ำกว่า 1 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 6.35 และมากกว่า 15 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.65

1.2 ผลวิเคราะห์ข้อมูลระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.29$ ), ( $SD = 0.13$ ) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านประสบการณ์ความสำเร็จด้วยตนเอง ด้านการรับรู้ประสบการณ์ของผู้อื่น ด้านการจูงใจด้วยคำพูด และด้านร่างกายและอารมณ์อยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน

1.3 ผลวิเคราะห์ข้อมูลระดับการสนับสนุนทางสังคมของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.48$ ), ( $SD = 0.16$ ) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านอารมณ์อยู่ในระดับมากที่สุด และด้านวัตถุ ด้านข้อมูลข่าวสารอยู่ในระดับปานกลาง

1.4 ผลวิเคราะห์ข้อมูลระดับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.52$ ), ( $SD = 0.79$ ) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง และด้านการลดค่าความเป็นบุคคล ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับน้อย

2. ผลการเปรียบเทียบภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน

2.1 การเปรียบเทียบผลภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน พบว่า ครูการศึกษาพิเศษที่มีเพศ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และ

ระยะเวลาในการปฏิบัติงานแตกต่างกัน มีภาวะหมดไฟในการทำงานไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และครูการศึกษาพิเศษที่มีอายุแตกต่างกัน มีภาวะหมดไฟในการทำงานแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และทดสอบความแตกต่างรายคู่ เพื่อเปรียบเทียบภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ พบว่า ครูการศึกษาพิเศษที่มีอายุ 21-30 ปี มีภาวะหมดไฟในการทำงานแตกต่างจากครูการศึกษาพิเศษที่มีอายุ 51-60 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร

3.1 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยรวมมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.133 พบว่า มีความสัมพันธ์ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์รายด้าน พบว่า ด้านประสบการณ์ความสำเร็จด้วยตนเอง อยู่ในระดับน้อยที่สุด มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ - 0.104 ด้านการรับรู้ประสบการณ์ของผู้อื่น อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.146 ด้านการจูงใจด้วยคำพูด อยู่ในระดับน้อยที่สุด โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.017 และด้านร่างกายและอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.143

4. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร

4.1 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยรวมมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 3.83 พบว่า มีความสัมพันธ์ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์รายด้าน พบว่า ด้านอารมณ์กับภาวะหมดไฟของครู โดยรวมอยู่ในระดับน้อย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.216 ด้านวัตถุ อยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.327 และด้านข้อมูลข่าวสาร อยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.383

### การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ ได้ดังนี้

1. ระดับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิเคราะห์ระดับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.52$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ภาวะหมดไฟในการทำงานด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์อยู่ใน

ระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.33$ ) รองลงมาคือ ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 2.48$ ) และด้านการลดค่าความเป็นบุคคลอยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 1.75$ ) ทั้งนี้มาจากครูการศึกษาพิเศษมีภาระงานที่หนักนอกจากการสอนหนังสือเด็กพิเศษ และยังต้องปรับพฤติกรรมของเด็ก จึงส่งผลกระทบต่อทำให้ครูการศึกษาพิเศษ รู้สึกเหนื่อยล้าทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ จนนำไปสู่การไม่ยอมมาทำงานได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของวชิรญาณ มณีวรรณ และอภิธีร์ ทรงบัณฑิต (2565) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของครูในสถานศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 2 ซึ่งผลพบว่าครูมีระดับภาวะหมดไฟในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลการเปรียบเทียบภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน

2.1 ปัจจัยทางด้านเพศ จากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างพบว่า เพศหญิงมีภาวะหมดไฟร้อยละ 2.54 มากกว่าเพศชาย ซึ่งมีภาวะหมดไฟร้อยละ 2.47 แต่ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ในสังคมปัจจุบันเพศหญิงและเพศชายมีความเท่าเทียมกันมากขึ้น โรงเรียนเห็นความสำคัญกับความสามารถในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษทั้งเพศหญิงและเพศชายเท่าเทียมกัน จึงทำให้ครูการศึกษาพิเศษเพศหญิงและเพศชายมีภาวะหมดไฟไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปิยะวดี สุมาลัย (2564) ที่ได้ศึกษาภาวะหมดไฟในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ สถาบันบำราศนราดู พบว่า เพศเป็นปัจจัยที่ทำให้ภาวะหมดไฟในการทำงาน

2.2 ปัจจัยทางด้านอายุ จากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างพบว่า ช่วงอายุ 21-30 ปี มีภาวะหมดไฟร้อยละ 2.54 ช่วงอายุ 31-40 ปี มีภาวะหมดไฟ ร้อยละ 2.50 ช่วงอายุ 41-50 ปี มีภาวะหมดไฟ ร้อยละ 2.40 และ ช่วงอายุ 51-60 ปี มีภาวะหมดไฟ ร้อยละ 3.14 แสดงให้เห็นว่าอายุที่มากขึ้นมีภาวะหมดไฟมากขึ้น ในการทดสอบสถิติพบว่าอายุ แตกต่างกัน มีภาวะหมดไฟในการทำงานแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะครูการศึกษาพิเศษที่มีอายุมากได้รับมอบหมายงานให้รับผิดชอบมากขึ้น จึงทำให้มีภาวะหมดไฟในการทำงานมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Donald E. Super (1968) ทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพและแนวคิดเรื่อง Career Stage ดังนั้น อายุ 22-24 ปี เป็นระยะทดลองปฏิบัติงาน ระยะนี้อยู่ในช่วงระยะที่บุคคลเริ่มทดลองปฏิบัติงานเริ่มทำงาน อายุ 22-24 ปี เป็นระยะทดลองปฏิบัติงาน ระยะที่บุคคลเริ่มทดลองปฏิบัติงานเริ่มทำงาน อายุ 25-30 ปี เป็นระยะทดลองปฏิบัติงาน ระยะที่บุคคลได้ตัดสินใจประกอบอาชีพอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วแต่ถ้าอาชีพยังไม่มีเหมาะสมหรือยังไม่พอใจก็อาจมีการเปลี่ยนอาชีพใหม่ได้ อาจมีการเปลี่ยนงานหนึ่งหรือสองครั้งก่อนที่จะได้งานที่เหมาะสม อายุ 31-44 ปี ระยะประกอบอาชีพถาวร เป็นระยะที่บุคคลได้พบอาชีพที่เหมาะสมบุคคลจะมีความมั่นคงในอาชีพเพื่อสร้างหลักฐานให้ตนเอง และอายุ 45-65 ปี ระยะรักษาความมั่นคงในอาชีพ เป็นช่วงที่ชีวิตมีความมั่นคงและแสวงหาความก้าวหน้าในการทำงานเป็นช่วงต่อเนื่องของการสร้างหลักฐาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุนันท์ษา นิธิวาสิน (2562) ที่ได้ศึกษาภาวะติดงาน ความเครียดจากงานและภาวะหมดไฟในครูโรงเรียนเตรียมทหาร พบว่า อายุแตกต่างกันมีภาวะหมดไฟในการทำงานแตกต่างกัน

2.3 ปัจจัยทางด้านระดับการศึกษาสูงสุด จากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างพบว่า ระดับการศึกษาสูงสุดแตกต่างกันมีภาวะหมดไฟในการทำงานไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผู้ที่มีภาวะหมดไฟ

มากที่สุดอยู่ในระดับการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 2.52 รองลงมา ระดับปริญญาโท ร้อยละ 2.48 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะครูการศึกษาพิเศษที่จบทั้งปริญญาตรีและปริญญาโท มีภาวะหมดไฟในการทำงานเหมือนกัน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษาสูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของโสภาวรณ พรหมโยธิน (2565) ที่ได้ศึกษาภาวะหมดไฟในการทำงานของพนักงานในกลุ่มสถาบันเฉพาะกิจ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่าระดับการศึกษาแตกต่างกันมีภาวะหมดไฟในการทำงานไม่แตกต่างกัน

2.4 ปัจจัยทางด้านรายได้ต่อเดือน จากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างพบว่า รายได้ต่อเดือนแตกต่างกันมีภาวะหมดไฟในการทำงานไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากปัจจุบันครูการศึกษาพิเศษ มีเงินเดือนเริ่มต้น 15,000 บาท และมีระดับเงินเดือนที่สูงขึ้นจากการประเมินของผู้บริหาร ทำให้เห็นว่าเงินเดือนที่ต่างกัน ครูการศึกษาพิเศษมีภาวะหมดไฟไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพัชราภรณ์ สนิตพัฒนาศุข และ ธนาสิทธิ์ วิจิตรพันธ์ (2564) ที่ได้ศึกษาปัจจัยเสี่ยงของภาวะหมดไฟในการทำงานของบุคลากรโรงพยาบาลสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า รายได้ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการทำงาน

2.5 ปัจจัยทางด้านระยะเวลาการปฏิบัติงาน จากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างพบว่า ระยะเวลาการปฏิบัติงานแตกต่างกันมีภาวะหมดไฟในการทำงานไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากภาระงานของครูการศึกษาพิเศษเหมือนกัน คือมีหน้าที่สอน และช่วยเหลือเด็กที่มีความต้องการพิเศษ จึงทำให้ระยะเวลาในการปฏิบัติงานของครูการศึกษาพิเศษส่งผลต่อภาวะหมดไฟไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของทิพรรัตน์ บำรุงพนิชถาวร (2564) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชน พบว่า ระยะเวลาการปฏิบัติงานแตกต่างกันมีภาวะหมดไฟในการทำงานไม่แตกต่างกัน

3. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง กับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร

ผลการศึกษา พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเป็นความสัมพันธ์ทางบวกในระดับน้อย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $r = .133$ ,  $p < .01$ ) จากผลการศึกษา พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับน้อยนั้น สอดคล้องกับแนวคิดของ (Maslach and Jackson, 1986, p.1; Maslach, 1986 quoted to Mcshane and Von Glinow, 2003, p.209-210) กล่าวถึงผู้ที่ภาวะหมดไฟในการทำงานในด้านการลดค่าความเป็นบุคคล คิดว่าตนเองล้มเหลว สูญเสียการนับถือคุณค่าในตนเอง และขาดความภาคภูมิใจในตนเอง นั่นคือ ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลง ดังนั้นเมื่อครูการศึกษาพิเศษมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง ย่อมทำให้ภาวะหมดไฟในการทำงานด้านการลดค่าความเป็นบุคคลต่ำ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Deci & Ryan (2000) ทฤษฎีแรงจูงใจแบบกำหนดเอง เชื่อว่ามนุษย์จะพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ดี เมื่อได้รับแรงจูงใจภายนอก และแรงจูงใจภายใน จากความต้องการพื้นฐาน ความสามารถ ความเป็นอิสระ ความสัมพันธ์ แรงจูงใจสามารถใช้ส่งเสริมความพึงพอใจของครูการศึกษาพิเศษโดยการเปิดโอกาสให้ครูการศึกษาพิเศษมีส่วนร่วมในการตัดสินใจและส่งเสริม

ความสัมพันธ์ที่ดีภายในทีมได้ อาจทำให้ครูการศึกษาพิเศษเห็นคุณค่าในตนเองและเพื่อนร่วมงาน ไม่รู้สึกว่าเป็นตนเองที่ตัวออกห่างจากเพื่อนร่วมงาน รู้สึกขาดความเชื่อมโยงด้านอารมณ์กับสถานที่ทำงาน และไม่รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร

4. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม กับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร

ผลการศึกษา พบว่า การสนับสนุนทางสังคม กับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเป็นความสัมพันธ์ทางบวกในระดับน้อย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $r = .380$ ,  $p < .01$ ) จากผลการศึกษา พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับน้อยนั้น สอดคล้องกับแนวคิดของแมคเอลลอย (McElroy, 1978 Cited by Lathlean; & Corner, 1991: 139-142) ที่อธิบายว่า สาเหตุของภาวะหมดไฟในการปฏิบัติงานมีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องและส่งผลกระทบต่อบุคคล และปัจจัยภายนอก คือการสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายภาวะหมดไฟในการทำงาน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Cohen & Wills (1985) เป็นทฤษฎี Social Support Buffer hypothesis อธิบายไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคมสามารถช่วยให้ผู้คนเอาชนะประสบการณ์ที่เครียดหรือภาวะหมดไฟในการทำงานได้ การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความเหมาะสมกันระหว่างคนกับองค์กร คนกับงาน และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ความผูกพันในงานด้านความขยันขันแข็ง ด้านความทุ่มเทในงาน

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษางานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งผู้บริหาร และครู เกี่ยวกับสาเหตุในการเกิดภาวะหมดไฟของครูเพื่อการพยากรณ์ได้แม่นยำมากยิ่งขึ้น

2. ควรมีการศึกษาโมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Modeling) เพื่อหาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ร่วมกันอธิบายภาวะหมดไฟของครูการศึกษาพิเศษได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

3. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในจังหวัดอื่นๆ

### เอกสารอ้างอิง

จิราพรรณ เบญญศรี และชุติมา หุ่่มเรื่องวงษ์.(2556). ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในครูที่สอนนักเรียนพิการทางการศึกษาระดับชั้นอนุบาลและประถมศึกษาในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร. [ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ธนาภรณ์ ตั้งทองสว่าง. (2563). แร่งสนับสนุนทางสังคมจากมหาวิทยาลัยในสถานการณ์โควิด-19 ของ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วังท่าพระ. ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนวคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ปิยะวดี สุมาลัย. (2564). ภาวะหมดไฟในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ สถาบันบำราศนราดู. [ปริญญาานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า เพชรบุรี.
- ผดุง อารญะวิญญู และดารณี ศักดิ์ศิริผล. (2544). การเรียนร่วมระหว่างเด็กปกติกับเด็กที่มีความต้องการ พิเศษ. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์แว่นแก้ว.
- พัชรภรณ์ สິณัตพัฒนาศุข และ ธนาสิทธิ์ วิจิตรพันธ์. (2564). ปัจจัยเสี่ยงของภาวะหมดไฟในการทำงานของ บุคลากรโรงพยาบาลสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่. วารสารวิชาการสาธารณสุข, 31(1), 113-124.
- พัสกร แนวประณีต, พูลพงศ์ สุขสว่าง และสุชาติดา กรเพชรปาน. (2556). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่าง การรับรู้ความสามารถของตนเองกับความเหนื่อยล้าในการปฏิบัติงานของอาจารย์โรงเรียนสาธิต. [ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ภูเมธ แก้วเขียว. (2556). การศึกษาระดับความเครียดและประสิทธิภาพการทำงานของครูการศึกษาพิเศษใน เขตกรุงเทพมหานคร. [ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- ลัญฉน์ศักดิ์ อรรถชยากร. (2566). ภาวะหมดไฟ (Burnout syndromes). สืบค้นเมื่อ 30 มิถุนายน 2567, จาก <https://www.medparkhospital.com/lifestyles/burnout-syndrome>.
- วชิรญาณ มณีวรรณ และ อภิธีร์ ทรงบัณฑิตย์. (2565). ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของครูในสถานศึกษา สำนักรงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2. [ปริญญาานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- โสภารวรรณ พรหมโยธิน. (2565). ภาวะหมดไฟในการทำงานของพนักงานในกลุ่มสถาบันเฉพาะกิจ ในเขต กรุงเทพมหานครและปริมณฑล. [ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Bandura, A. (2004). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bousquet, S. (2012). *Teacher Burnout: Causes, Cures and Prevention*. American International College.
- Busch, T., Fallan, L., & Pettersen, A. (1998). Disciplinary differences in job satisfaction, self-efficacy, goal commitment, and organizational commitment among faculty employees in Norwegian colleges: An empirical assessment of indicators of performance. *Quality of Higher Education*, 4, 137-157.
- Cohen, S., & Wills, A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.

- Hinsz, V. B. (2005). Mood, gender, and situational influences on risk-taking advice for others. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(1), 1–10.  
<https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.1.1>
- Maslach, C , Schaufeli, W. B. , & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Super, Donald E. and Crites, John O. (1968 ). *Appraising Vocational Fitness*. Delhi Universal Book Stall.
- Szabo, E. (2019). Teacher burnout in the light of workplace, organizational, and social factors. *Hungarian Educational Research Journal*, 9(3), 1-21.  
DOI:10.1556/063.9.2019.3.44

## ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของอินสตาแกรมและการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการเปรียบเทียบทางสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน

เนตรวิภา รอดริน<sup>1</sup>  
อารดา ศรีเกาทอง<sup>2</sup>  
อิทธิพัฒน์ ลูกอินทร์<sup>3</sup>  
นรุทธิ์ พรประสิทธิ์<sup>4</sup>  
ธนพล เลี้ยงสุขสันต์<sup>5</sup>  
สำเนียง เพชรจ่อม<sup>6</sup>

### บทคัดย่อ

อินสตาแกรมเป็นหนึ่งในแอปพลิเคชันที่ได้รับความนิยมสูงสุดในประเทศไทย โดยอยู่ในสามอันดับแรก ของแอปพลิเคชันยอดนิยม การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของ อินสตาแกรมกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการเปรียบเทียบทางสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 207 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสุ่มตัวอย่าง แบบตามสะดวกผ่าน แบบสอบถามออนไลน์ เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามความสำคัญของอินสตาแกรม ( $\alpha = 0.823$ ) มาตรการวัดการเปรียบเทียบทางสังคม ( $\alpha = 0.929$ ) และมาตรการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ( $\alpha = 0.877$ ) ผลการ วิเคราะห์ข้อมูลด้วย PROCESS macro บนโปรแกรม SPSS พบว่า ความสำคัญของอินสตาแกรมไม่มีผลโดยตรง ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ( $\beta = -0.12, p > 0.05$ ) แต่มีผลในทางลบต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยมีการ เปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จมากกว่าเป็นตัวแปรส่งผ่าน ( $\beta = -0.4380^{***}, p < 0.001$ ) ในขณะที่การเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่าไม่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ( $\beta = 0.1535, p = 0.07$ ) ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึงอิทธิพลของโซเชียลมีเดียในการกระตุ้นกระบวนการ เปรียบเทียบทางสังคม โดยเฉพาะการเปรียบเทียบกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จมากกว่า ซึ่งส่งผลให้ผู้ใช้เห็น คุณค่าในตนเองลดลง การศึกษานี้เสนอให้ส่งเสริมการตระหนักรู้ในการใช้อินสตาแกรมอย่างเหมาะสม เพื่อลด ผลกระทบด้านลบและเพิ่มผลกระทบด้านบวกที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้งาน

**คำสำคัญ:** การเปรียบเทียบทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสำคัญของอินสตาแกรม

**Received:** December 4, 2024, **Revised:** January 13, 2025, **Accepted:** January 20, 2025,

<sup>1</sup> นิสิตปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อีเมล: nedwipa.r@ku.th

<sup>2</sup> นิสิตปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อีเมล: arada.sri@ku.th

<sup>3</sup> นิสิตปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อีเมล: ittipat.lo@ku.th

<sup>4</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อีเมล: narut.po@ku.th

<sup>5</sup> อาจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อีเมล: thanapol.le@ku.ac.th

<sup>6</sup> อาจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

## Relationships between Instagram Importance and Self-esteem: Social Comparison as Mediators

*Nedwipa Rodrin*<sup>7</sup>

*Arada Sripaotong*<sup>8</sup>

*Ittipat Lookin*<sup>9</sup>

*Narut Pomprasit*<sup>10</sup>

*Thanapol Leangsuksant*<sup>11</sup>

*Samneang Phetjom*<sup>12</sup>

### Abstract

Instagram is among the top three most-used applications in Thailand. This study examined the relationship between the importance of Instagram and self-esteem, with social comparison as a mediating variable. The sample consisted of 207 undergraduate students from Kasetsart University, collected using a convenience sampling method via an online questionnaire. Research instruments included the Instagram Importance Questionnaire ( $\alpha = 0.823$ ), the Social Comparison Scale ( $\alpha = 0.929$ ), and the Self-Esteem Scale ( $\alpha = 0.877$ ). Data was analyzed using the PROCESS macro in SPSS. The findings revealed that the importance of Instagram did not directly affect self-esteem ( $\beta = -0.12$ ,  $p > 0.05$ ). However, it negatively impacted self-esteem through upward social comparison with more successful individuals ( $\beta = -0.4380^{***}$ ,  $p < 0.001$ ). In contrast, the importance of Instagram did not affect self-esteem through downward social comparison with less successful individuals ( $\beta = 0.1535$ ,  $p = 0.07$ ). These results highlight the role of social media in triggering social comparisons, particularly upward comparisons with more successful individuals, which can lower users' self-esteem. This study underscores the importance of raising awareness about responsible social media use to mitigate negative effects and promote positive engagement. The findings contribute to understanding how Instagram usage influences self-esteem and social comparison processes, providing insights for future interventions aimed at fostering healthier Instagram habits.

**Key words:** Social Comparison, Self-esteem, Instagram Importance

---

**Received:** December 4, 2024, **Revised:** January 13, 2025, **Accepted:** January 20, 2025,

---

<sup>7</sup> Undergraduate, Community Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University, E-mail: nedwipa.r@ku.th

<sup>8</sup> Undergraduate, Community Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University, E-mail: arada.sri@ku.th

<sup>9</sup> Undergraduate, Community Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University, E-mail: ittipat.lo@ku.th

<sup>10</sup> Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University, E-mail: narut.po@ku.th

<sup>11</sup> Lecturer, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University, E-mail: thanapol.le@ku.ac.th

<sup>12</sup> Lecturer, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University

## บทนำ

ปัจจุบันการใช้โซเชียลมีเดียของคนไทยได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน จากผลการสำรวจในปี 2024 พบว่าประชากรโลกกว่า 5.22 พันล้านคนเป็นผู้ใช้งานโซเชียลมีเดีย ซึ่งคิดเป็น 63.8% จากประชากรโลก นอกจากนี้ยังพบว่าสถิติการใช้อินเทอร์เน็ตของคนไทยในปี 2024 มีจำนวนมากถึง 68.3% หรือ 49.10 ล้านคนของประชากรไทย และสำหรับกลุ่มที่มีอายุมากกว่า 18 ปี มีสัดส่วนการใช้งานสูงถึง 83.7% (Insight Era, 2023) จากข้อมูลดังกล่าวจึงเห็นได้ว่าในสังคมปัจจุบันประชากรโลกเกินกว่าครึ่งได้เข้าถึงโซเชียลมีเดีย และการใช้งานโซเชียลมีเดียนี้เองก็มีอิทธิพลต่อประชากรในหลากหลายด้าน จึงทำให้เกิดการศึกษาพฤติกรรมกรรมการใช้โซเชียลมีเดียหรือพฤติกรรมที่เกิดจากการใช้โซเชียลมีเดีย รวมถึงผลกระทบจากการใช้งานที่เพิ่มมากขึ้น

สำหรับวัยรุ่นในปัจจุบันการใช้โซเชียลมีเดียเป็นสิ่งที่มีความน่าสนใจทั้งในแง่ของการเพิ่มการเชื่อมต่อทางสังคม ลดความเหงา และเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับกลุ่มที่ถูกกลั่นแกล้ง (เช่น LGBTQ+) เพื่อโต้ตอบกัน (McAlister et al., 2024) หรือแม้แต่ในการสร้างอัตลักษณ์ของตนเอง การเปิดเผยตนเอง การนำเสนอตัวตนออกมา โซเชียลมีเดียเองก็เป็นสิ่งที่ให้โอกาสเหล่าวัยรุ่นได้มีพื้นที่ในการสร้างพัฒนาการเหล่านี้ (Reid, 2014)

แต่ถึงจะมีผลดีต่อวัยรุ่นมากแค่ไหน โซเชียลมีเดียเองก็ถือเป็นดาบสองคมที่มาพร้อมผลเสียหากใช้อย่างไม่ระมัดระวัง มีการศึกษาผลกระทบต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นที่เกิดจากโซเชียลมีเดียในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียน โดยพบว่าการใช้โซเชียลมีเดียส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนในวัยรุ่นมีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญ โดยรวมถึงคำพูดของนักเรียน ซึ่งสังเกตได้จากคำพูดของนักเรียนที่ไม่สุภาพ การใช้คำหยาบคายในการสื่อสารในชีวิตประจำวัน การติตโซเชียลมีเดียของนักเรียนทำให้มีแนวโน้มใช้เมื่อใดก็ได้ที่มีโอกาส แม้กระทั่งในช่วงเรียนหรือลักษณะการปลื้มตัวของนักเรียนที่สังเกตได้จากการใช้โซเชียลมีเดียเพื่อสื่อสารและไม่ค่อยพบปะกับเพื่อนโดยตรง ส่งผลให้ทัศนคติทางสังคมของนักเรียนลดลงและมักไม่สนใจสิ่งแวดล้อมรอบข้าง (Nugraha et al., 2024) แต่ถึงจะเป็นอย่างนั้น สำหรับสังคมดิจิทัลในปัจจุบันการที่จะหลีกเลี่ยงจากโซเชียลมีเดียก็เป็นเรื่องที่ยากมากสำหรับวัยรุ่น หรือแม้กระทั่งกับผู้ใหญ่เอง จึงทำให้เรามักจะพบเห็นการที่วัยรุ่นจมอยู่ในโลกออนไลน์ที่การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มเพื่อน ปฏิสัมพันธ์ทางออนไลน์ และการรักษาภาพลักษณ์ของตนเองมีบทบาทสำคัญในการสำรวจและค้นพบตัวตนของพวกเขา ซึ่งรวมถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของวัยรุ่น (Frieiro et al., 2022)

ผลกระทบของโซเชียลมีเดียที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของวัยรุ่นเป็นที่ตระหนักและมีการศึกษามากขึ้นเรื่อยๆ แม้ว่าโซเชียลมีเดียจะสร้างโอกาสในการสื่อสาร แสดงออกถึงความเป็นตนเอง และรับข้อเสนอแนะต่างๆจากกลุ่มเพื่อน แต่ก็มาด้วยความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้เช่นกัน ซึ่งผลลัพธ์เองก็ถูกศึกษาโดยนักวิจัยและมีหลากหลายตั้งแต่มิติของการสนับสนุนการเห็นคุณค่าในตนเองไปจนถึงการด้อยค่าตนเอง (Farooq, 2023) และเมื่อทบทวนแนวคิดทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง Rosenberg (1979 อ้างใน สุทธิ ลิกชะไชย, 2555) ที่เสนอแนวคิดของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ว่าเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างอัตมโนทัศน์ของบุคคล โดยได้แยกพิจารณาออกเป็น 2 มิติ คือ 1) ด้านการรับรู้ตนเอง (Cognitive Self) คือ การที่บุคคลสามารถรับรู้และเข้าใจถึงเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งรวมถึงการรับรู้ถึง ความสามารถ บทบาทหน้าที่ และเอกลักษณ์ที่ได้จากสังคม การรับรู้นี้ช่วยให้บุคคลสามารถระบุได้ว่าตนเองคือใคร และมีความแตกต่างจากผู้อื่นกันอย่างไร นอกจากนี้การรับรู้ตนเองยังเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลสร้างอัตมโน

ทัศนหรือมุมมองที่เกี่ยวกับตนเอง โดยมักไม่ขึ้นอยู่กับการประเมินจากบุคคลอื่น ซึ่งในบริบทของการใช้งานโซเชียลมีเดียบุคคลอาจนำเสนอภาพลักษณ์ของตนเองผ่านโพสต์หรือเนื้อหาต่างๆ โดยพยายามสื่อถึงความสามารถหรือบทบาทที่ตนต้องการนำเสนอ 2) ด้านการประเมินตนเอง (Evaluative Self) คือ การที่บุคคลนำตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นในสังคม เพื่อวัดระดับความสามารถหรือคุณค่าของตนเอง การประเมินนี้ไม่เพียงแต่ส่งผลต่อการรู้ว่าตนเองเป็นใคร แต่ยังส่งผลต่อการรับรู้ถึงคุณค่าตนเองและภาคภูมิใจในตัวตน นอกจากนี้ Rosenberg (1979 อ้างใน สุรณี ลิกชะไชย, 2555) ยังได้อธิบายว่าการกระบวนการรับรู้และประเมินตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้แต่ละบุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 3 ประการ ดังนี้ 1. หลักการประเมินแบบสะท้อนกลับ (The principle of reflected appraisal) คือ การที่บุคคลมองเห็นหรือตอบสนองจากคนอื่น เช่น การได้รับคำชม การคอมเมนต์ การประเมินแบบสะท้อนกลับนี้ทำให้บุคคลรับรู้ถึงคุณค่าของตนเองผ่านมุมมองที่คนอื่นสะท้อนกลับมา 2. หลักการเปรียบเทียบกับสังคม (The principle of social comparison) คือ การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น ส่งผลให้บุคคลประเมินตนเองว่าอยู่ในระดับใดเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น และมีผลทั้งในทางบวกและทางลบ ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลเลือกเปรียบเทียบกับใคร 3. หลักคุณสมบัติของบุคคล (The principle of self-attribution) คือ การที่บุคคลประเมินคุณค่าตนเองจากความสามารถที่แสดงออกมา เช่น หากโพสต์บนโซเชียลมีเดียได้รับการตอบรับที่ดี บุคคลจะรู้สึกว่ามีคุณค่าและมีความสามารถที่ดีในสายตาผู้อื่น แสดงให้เห็นได้ว่าการเปรียบเทียบทางสังคม (Social comparison) เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

โซเชียลมีเดียที่มีคุณสมบัติในการเปิดโอกาสของการเปรียบเทียบทางสังคมของวัยรุ่น ซึ่งโซเชียลมีเดีย นั้นจะต้องมีคุณสมบัติที่ตอบสนองคุณลักษณะของวัยรุ่น 4 อย่าง ได้แก่ ความต้องการรับรู้การยอมรับทางสังคม ความต้องการในการกระทำริเริ่ม การเลือกรับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้น และแนวโน้มที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่มีต้นทุนความล้มเหลวต่ำ ซึ่งแพลตฟอร์มที่จะตอบสนองคุณลักษณะเหล่านั้นได้ดีที่สุด คือ อินสตาแกรม (Instagram) จากบริษัท Meta เนื่องจากอินสตาแกรมมีคุณสมบัติเหล่านี้ครบถ้วน และด้วยเหตุนี้จึงดึงดูดความสนใจของวัยรุ่นจำนวนมาก โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ที่มีอายุ 18-25 ปี (ผู้ที่เกิดระหว่าง พ.ศ.2540-2552) เนื่องจากเป็นกลุ่มที่ใช้อินสตาแกรมสูงถึง 87% (Tan, 2022) บนอินสตาแกรมวัยรุ่นอาจได้รับการยอมรับทางสังคมผ่านการ “ถูกใจ” (Like) ได้มีความเป็นตัวของตัวเองจากการมีอิสระในการสร้างเนื้อหาของตนเอง และมีโอกาสเสี่ยงในต้นทุนความล้มเหลวต่ำ เนื่องจากสามารถโพสต์สื่อที่กระตุ้นความสนใจและมีทางเลือกที่จะลบเนื้อหาออกได้หากเปลี่ยนใจในภายหลัง อย่างไรก็ตามคุณสมบัติที่แพลตฟอร์มนี้ก็สามารถนำไปสู่ผลเสีย เช่น การถูกกีดกัน มุมมองเชิงลบต่อตนเอง และความรู้สึกไม่พอใจกับตนเองจากการเปรียบเทียบทางสังคม (Social comparison) ซึ่งล้วนส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง (Hinshaw, 2023)

จากแนวคิดทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคม (Social comparison) ของ Festinger (1954) เสนอว่าเป็นพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากความต้องการที่จะเปรียบเทียบมุมมองและความสามารถของตนเองว่าเหมาะสมหรือถูกต้องหรือไม่ ผลของการเปรียบเทียบมุมมองและความสามารถกับบุคคลอื่นจะทำให้บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรมให้ใกล้เคียงกับบุคคลอื่นๆ ในกลุ่มที่ใกล้ชิด มีข้อแตกต่างคือเมื่อมีการเปรียบเทียบมุมมองของตนเองกับบุคคลอื่นแล้ว ผลของการเปรียบเทียบจะทำให้บุคคลนั้นมุมมองที่เปลี่ยนแปลงไปได้ทั้งในทางบวกและทางลบ หรือผลของการเปรียบเทียบจะทำให้บุคคลนั้นปรับตัวให้มีความสามารถเพิ่มขึ้น เพราะว่าถ้ายังมี

ความสามารถสูงก็จะได้รับการประเมินว่ามีความเหมาะสมมากเท่านั้น และการเลือกบุคคลที่จะเปรียบเทียบกับมักจะเลือกเปรียบเทียบกับบุคคลใกล้เคียง โดยเฉพาะคนที่มีความมั่งคั่งและความสามารถที่ใกล้เคียงกัน บุคคลจะไม่ชอบสถานการณ์ที่บุคคลอื่น ๆ มีความมั่งคั่งและความสามารถแตกต่างกันกับตน หรือก็คือบุคคลจะถูกดึงดูดไปยังบุคคลที่มีความมั่งคั่งเหมือนกับตนและมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงจากกลุ่มที่มีความมั่งคั่งและความสามารถแตกต่างกัน นอกจากนี้ Forsyth (2006) ได้แบ่งการเปรียบเทียบทางสังคมออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ 1. Misery loves company แนวคิดนี้อธิบายว่าบุคคลที่อยู่ในภาวะทุกข์มักมองหาการยอมรับและการปลอบโยนจากผู้อื่น การเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นที่มีความทุกข์เช่นเดียวกันช่วยให้บุคคลรู้สึกถึงความมั่งคั่งและอารมณ์ของตนเองได้รับการยอมรับในสังคม 2. Misery loves miserable company แนวคิดนี้เพิ่มเติมจากข้อแรก โดยอธิบายว่าบุคคลที่มีความทุกข์มักมองหาคนที่ประสบปัญหาหรือปัญหาคล้ายกันกับตนเอง การเปรียบเทียบกับกลุ่มนี้ช่วยให้บุคคลสามารถพูดคุยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับคนที่เข้าใจตนเองได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกปลอดภัยและไม่โดดเดี่ยว 3. Embarrassed misery avoids company ในทางกลับกัน เมื่อความทุกข์เกิดจากความอาย บุคคลอาจหลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกับกลุ่มหรือการพบปะกับผู้อื่น การเปรียบเทียบทางสังคมในรูปแบบนี้เกิดจากความกลัวที่จะถูกตัดสินหรือประณาม ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกไม่มั่นใจและเลือกที่จะหลีกเลี่ยงการพบปะกับสังคมแทน 4. Misery loves more miserable company sometimes บางครั้งบุคคลที่มีความทุกข์อาจมองหาการเปรียบเทียบกับคนที่มีความทุกข์มากกว่าตนเอง สามารถแบ่งออกเป็น 1) การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่า (Downward social comparison) การเปรียบเทียบประเภทนี้ทำให้บุคคลรู้สึกดีขึ้นเนื่องจากเห็นว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่ดีกว่าผู้อื่น 2) การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นที่ประสบความสำเร็จมากกว่า (Upward social comparison) การเปรียบเทียบประเภทนี้อาจทำให้บุคคลรู้สึกท้อแท้ หรือมีแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นการเปรียบเทียบนี้สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลเลือกเปรียบเทียบกับใครและสถานการณ์ของตนเองเป็นอย่างไร ซึ่งการเปรียบเทียบเหล่านี้มีผลต่อการรับรู้และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) อย่างชัดเจน โดยเฉพาะในบริบทของการใช้งานอินสตาแกรม

จากการศึกษาของงานก่อนหน้าของ Jiang & Ngien, (2020) ได้ศึกษาผลกระทบของการใช้อินสตาแกรมการเปรียบเทียบทางสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเอง ต่อความวิตกกังวลทางสังคมในประเทศสิงคโปร์ โดยเป็นการศึกษาจากความถี่ของการใช้งานอินสตาแกรม พบว่าผลการศึกษากการเปรียบเทียบทางสังคมเป็นตัวแปรที่จะส่งผลกับการใช้อินสตาแกรมต่อความวิตกกังวลทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Sherlock et al, (2018) ที่พบว่าการใช้งานอินสตาแกรมมากขึ้นมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) โดยมีตัวแปรส่งผ่านคือการเปรียบเทียบทางสังคม (Social comparison) นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มวัยรุ่นที่ใช้งานอินสตาแกรมมักมีแนวโน้มที่จะเกิดการเปรียบเทียบทางสังคมสูงมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ นอกจากนี้ การศึกษาของ Vogel et al, (2014) พบว่าการใช้งานอินสตาแกรมไม่ส่งผลโดยตรงกับการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่จะมีตัวแปรส่งผ่านเป็นการเปรียบเทียบทางสังคม (Social comparison) ที่ศึกษาจากความถี่ของการใช้งานเฟซบุ๊ก ผลการวิจัยพบว่าบุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่มิโปรไฟล์ในเฟซบุ๊กดีกว่าตน และบุคคลจะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่มิโปรไฟล์ในเฟซบุ๊กต่ำกว่าตน

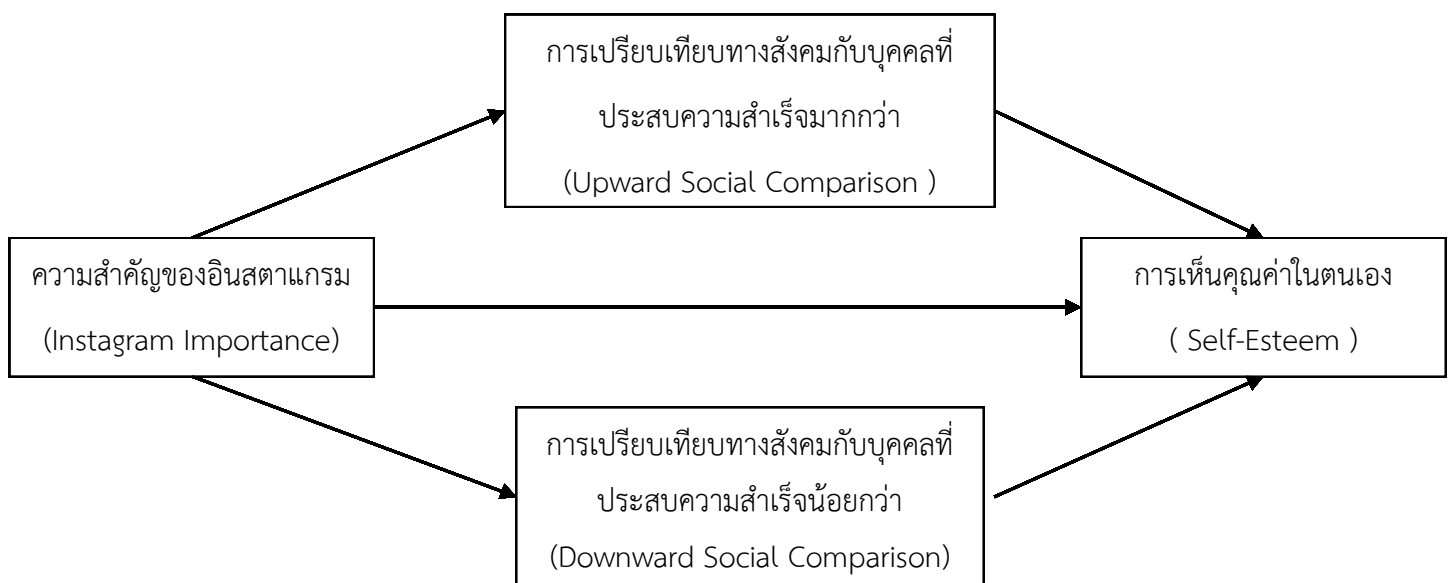
คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสำคัญของอินสตาแกรม โดย Berryman et al., (2017) ได้อธิบายว่า ความสำคัญของอินสตาแกรม คือการประเมินว่าผู้ใช้อินสตาแกรมเห็นความสำคัญหรือให้คุณค่าทางอารมณ์ต่ออินสตาแกรมในชีวิตประจำวันมากน้อยเพียงใด เนื่องจากการศึกษาก่อนหน้าพบว่าตัวแปรที่นิยมนำมาศึกษาอย่างความถี่และระยะเวลาของการใช้งานอินสตาแกรม แต่การศึกษานี้จึงมุ่งเน้นไปที่การให้ความสำคัญของอินสตาแกรมว่าจะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยผ่านตัวแปรที่เป็นการเปรียบเทียบทางสังคมหรือไม่ เนื่องจากผู้ใช้อินสตาแกรมที่ถี่และใช้เป็นเวลานานมักเป็นผู้ที่ให้ความสำคัญกับการใช้อินสตาแกรม ซึ่งยังไม่มี การศึกษามากนักในประเทศไทย งานวิจัยนี้จึงเป็นการศึกษาเพิ่มเติมต่อจากการศึกษาก่อนหน้าที่มีอยู่ โดยเลือกศึกษากับแอปพลิเคชันที่กำลังเป็นที่นิยมในปัจจุบัน และใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มวัยรุ่น ที่มีอายุ 18-25 ปี (ผู้ที่เกิดระหว่าง พ.ศ.2540-2552) เนื่องจากเป็นกลุ่มที่ใช้อินสตาแกรมสูงถึง 87% (Tan, 2022) และสามารถ นำผลการวิจัยที่ได้ไปเป็นข้อมูลเพื่อให้ผู้ใช้อินสตาแกรมทุกคนได้ตระหนักรู้ตนเองในการใช้งานแอปพลิเคชัน และเป็นข้อมูลเพื่อป้องกันตนเองจากการไม่เห็นคุณค่าในตนเองและการเปรียบเทียบทางสังคมที่อาจจะเกิดขึ้น ได้จากการใช้อินสตาแกรม

### วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของอินสตาแกรมและการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการเปรียบเทียบทางสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน

### กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมและนำเสนอกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ความสำคัญของอินสตาแกรมมีผลโดยตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

สมมติฐานที่ 2 ความสำคัญของอินสตาแกรมส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จมากกว่าเป็นตัวแปรส่งผ่าน

สมมติฐานที่ 3 ความสำคัญของอินสตาแกรมส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่าเป็นตัวแปรส่งผ่าน

## วิธีการวิจัย

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษา คือ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน โดยผู้วิจัยทำการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G\*Power version 3.1.9 เนื่องจากเป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นจากสูตรของ Cohen ที่ผ่านการรับรอง และตรวจสอบจากนักวิจัยที่มีความน่าเชื่อถือหลายท่าน สำหรับการคำนวณทำการกำหนด Test Family คือ t test และ Statistic test คือ Linear multiple regression: Fixed model, single regression coefficient โดยกำหนดค่าเพาเวอร์ ( $1 - \beta$ ) เท่ากับ 0.95 ค่าอัลฟา ( $\alpha$ ) เท่ากับ 0.05 ค่าขนาดของอิทธิพล (effect size) เท่ากับ 0.07 ผลที่ได้จากการคำนวณ คือ ในการวิจัยครั้งนี้ต้องมีขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 188 คน จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น โดยเป็นการเลือกแบบตามสะดวก (Convenience Sampling) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิเคราะห์ผลในครั้งนี้มีทั้งสิ้น 207 คน ซึ่งเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน (ผู้หญิง 163 คน ผู้ชาย 41 คน และอื่น ๆ 3 คน ;  $M_{อายุ} = 20.23$  ,  $SD_{อายุ} = 1.31$ ) โดยกลุ่มตัวอย่างศึกษาอยู่ในคณะสังคมศาสตร์ร้อยละ 48.71 คณะมนุษยศาสตร์ร้อยละ 17.94 คณะวิทยาศาสตร์ร้อยละ 9.40 คณะวิศวกรรมศาสตร์ร้อยละ 5.12 คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ และคณะศึกษาศาสตร์ร้อยละ 3.41 คณะเทคนิคการสัตวแพทย์ คณะเศรษฐศาสตร์ร้อยละ 2.56 คณะประมง คณะสิ่งแวดล้อม คณะเกษตร และคณะวนศาสตร์ร้อยละ 0.85

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม 1 ชุด ประกอบด้วย 4 ส่วน

1. แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ สาขาที่เรียน โดยตัวเลือกเป็นแบบตรวจรายการ (Check List) และเติมข้อความ
2. แบบสอบถามความสำคัญของอินสตาแกรม ซึ่งผู้วิจัยพัฒนามาตรวัดขึ้นจากมาตรวัดของ Kamthoncharoenrungs & Bhovichitra (2021) โดยเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับ ความสำคัญของอินสตาแกรม จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น ฉันคิดว่าจำนวนยอดไลค์มีความสำคัญต่อฉัน แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ช่วง ตั้งแต่ 1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง 5 คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคโดยรวมเท่ากับ .823

3. **มาตรวัดการเปรียบเทียบทางสังคม** โดยผู้วิจัยพัฒนามาตรวัดขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีของ Forsyth (2006) และพิจารณาร่วมกับมาตรวัดของ พัชรี ศุภดิษฐ์ (2551), ครองรัตน์ ดุลลาพันธ์ (2561) โดยแบ่งองค์ประกอบออกเป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นที่ประสบความสำเร็จมากกว่า (Upward social comparison) จำนวน 8 ข้อ ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น ท่านมักจะเปรียบเทียบตนเองกับผู้ที่มีโปรไฟล์ในอินสตาแกรมที่ดีกว่าท่าน และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .908 2. การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่า (downward social comparison) จำนวน 8 ข้อตัวอย่างข้อคำถาม เช่น ท่านมักจะเปรียบเทียบตนเองกับคนที่มียอดผู้ติดตามน้อยกว่าท่าน และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .937 โดยมาตรวัดการเปรียบเทียบทางสังคมมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ช่วง ตั้งแต่ 1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง 5 คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง
4. **มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง** ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการขออนุญาตใช้มาตรวัดของ ทินกร วงศ์ปกาพันธ์ และคณะ (2554) โดยมี 1 องค์ประกอบ คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 10 ข้อ ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น ฉันรู้สึกบ่อยๆว่าตนเองไร้ค่า มาตรวัดการเปรียบเทียบทางสังคมมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ช่วง ตั้งแต่ -2 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง 2 คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคโดยรวม เท่ากับ .839

### 3.การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคือนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกุมภาพันธ์จนถึงเดือนกรกฎาคม ปี 2567 เป็นระยะเวลา 6 เดือน โดยใช้แบบสอบถามทางออนไลน์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ระบุเพิ่มเติมการเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการใด ออนไลน์ หรือไปเก็บในชั้นเรียน หรือ วิธีใด ซึ่งเก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ทั้งสิ้น 208 คน เมื่อคัดเลือกแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์เหลือข้อมูลที่น่าไปวิเคราะห์ 207 ฉบับ เนื่องจากมีผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ให้ความยินยอมในการให้ข้อมูลในการวิจัยทั้งสิ้น 1 ท่าน

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (descriptive statistic) ในการศึกษานี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลโดยการใช้ ค่าความถี่ (frequency) ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
2. สถิติวิเคราะห์เชิงอนุมาน (inferential statistic) ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient)

## ผลการวิจัย

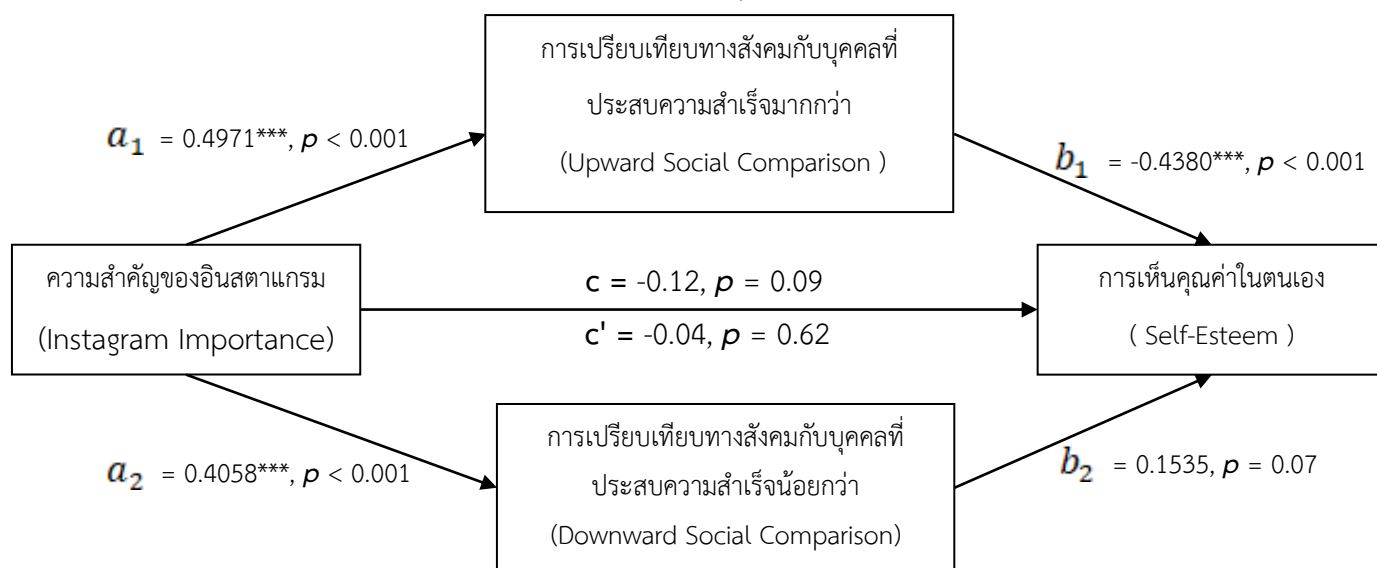
กลุ่มตัวอย่างมีการให้ความสำคัญของอินสตาแกรมอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ( $M = 2.41$ ,  $SD = 0.97$ ) มีการเปรียบเทียบทางสังคมกับผู้ที่ประสบความสำเร็จมากกว่าอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ( $M = 1.99$ ,  $SD = 0.93$ ) มีการเปรียบเทียบทางสังคมกับผู้ที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่าอยู่ในระดับต่ำ ( $M = 1.60$ ,  $SD = 0.74$ ) และมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ระดับสูง ( $M = 3.72$ ,  $SD = 0.75$ ) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันระหว่างตัวแปรในงานวิจัยครั้งนี้ พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันมีค่าอยู่ระหว่าง  $-0.11$  ถึง  $0.64$  รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1

ตัวแปร	1	2	3	4
1.ความสำคัญของอินสตาแกรม	1	.497**	.406**	-.117
2.การเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จมากกว่า		1	.639**	-.321**
3.การเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่า			1	-.111
4. การเห็นคุณค่าในตนเอง				1
M	2.41	1.98	1.60	3.72
SD	0.96	0.93	0.74	0.75
Min	1	1	1	1
Max	5	5	5	5

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลส่งผ่าน (Mediation analysis)



ภาพที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของอินสตาแกรมและการเห็นคุณค่าในตนเองโดยมีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่สำเร็จมากกว่าและน้อยกว่าบนอินสตาแกรมเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ผลทางอ้อม (Indirect effect) เมื่อพิจารณาที่เส้นทาง  $a_1$  ซึ่งแสดงค่า Standardized coefficients ระหว่างความสำคัญของอินสตาแกรมและการเปรียบเทียบทางสังคมกับคนที่ประสบความสำเร็จมากกว่าบนอินสตาแกรมพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ( $\beta = 0.4971, p < 0.001$ ) และเส้นทาง  $b_1$  ระหว่างการเปรียบเทียบทางสังคมกับคนที่ประสบความสำเร็จมากกว่าบนอินสตาแกรมกับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ( $\beta = -0.4380, p < 0.001$ ) โดยความสำคัญของอินสตาแกรมและการเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลทางอ้อม (Indirect effects) มีชุดช่วงความเชื่อมั่น 95% ระหว่าง -0.2705 ถึง -0.0752 ไม่ครอบคลุมศูนย์ คำนวณด้วยวิธี Bootstrapping กระบวนการสุ่มตัวอย่างซ้ำอย่างน้อย 10,000 ชุด

ผลทางอ้อม (Indirect effect) เมื่อพิจารณาที่เส้นทาง  $a_2$  ซึ่งแสดงค่า Standardized coefficients ระหว่างความสำคัญของอินสตาแกรมและการเปรียบเทียบทางสังคมกับคนที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่าบนอินสตาแกรมพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ( $\beta = 0.4058, p < 0.001$ ) และเส้นทาง  $b_2$  ระหว่างการเปรียบเทียบทางสังคมกับคนที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่าบนอินสตาแกรมกับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $\beta = 0.1535, p = 0.07$ ) โดยความสำคัญของอินสตาแกรมและการเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลทางอ้อม (Indirect effects) มีชุดช่วงความเชื่อมั่น 95% ระหว่าง -0.0100 ถึง 0.1030 ครอบคลุมศูนย์ คำนวณด้วยวิธี Bootstrapping กระบวนการสุ่มตัวอย่างซ้ำอย่างน้อย 10,000 ชุด

ผลทางตรง (Direct effect) เมื่อพิจารณาความสำคัญของอินสตาแกรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยตรง (เส้นทาง  $c'$ ) พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่  $c' = -0.04, p = 0.62$

และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ ( $R^2$ ) มีค่าเท่ากับ 0.137 หมายความว่าตัวแปรทำนายทั้งหมดรวมกันอธิบายความแปรปรวนของการเห็นคุณค่าในตนเองได้เท่ากับร้อยละ 13 ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4

Regression path	$\beta$	$t$	SE	P-value
Path a1 (Instagram Importance $\rightarrow$ Upward Social Comparison)	0.4971	8.2025	0.0584	<0.001
Path b1 (Upward Social Comparison $\rightarrow$ Self-esteem)	-0.4380	-4.8128	0.0736	<0.001
Path a2 (Instagram Importance $\rightarrow$ Downward Social Comparison)	0.4058	6.3562	0.0490	<0.001
Path b2 (Downward Social Comparison $\rightarrow$ Self-esteem)	0.1535	1.7771	0.0876	>0.05
Path c (Total effect)	-0.1170	-1.6862	0.0540	>0.05
Path c' (Direct effect)	0.0385	0.5023	0.0596	>0.05

= 0.137

Path a1 = อิทธิพลทางตรงของความสำคัญของอินสตาแกรมที่มีต่อการเปรียบเทียบทางสังคมกับคนที่ประสบความสำเร็จมากกว่าบนอินสตาแกรม

Path b1 = อิทธิพลทางตรงของการเปรียบเทียบทางสังคมกับคนที่ประสบความสำเร็จมากกว่าที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

Path a2 = อิทธิพลทางตรงของความสำคัญของอินสตาแกรมที่มีต่อการเปรียบเทียบทางสังคมกับคนที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่าบนอินสตาแกรม

Path b2 = อิทธิพลทางตรงของการเปรียบเทียบทางสังคมกับคนที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่าที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

Path c = อิทธิพลรวม (total effect) ของความสำคัญของอินสตาแกรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

Path c' = อิทธิพลทางตรง (direct effect) ของความสำคัญของอินสตาแกรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการควบคุมอิทธิพลของการเปรียบเทียบทางสังคม

### การอภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้แบ่งหัวข้อการอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

**สมมติฐานที่ 1** ความสำคัญของอินสตาแกรมมีผลโดยตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

**ผลการทดสอบ ไม่สนับสนุนสมมติฐาน**

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความสำคัญของอินสตาแกรมไม่มีอิทธิพลโดยตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ( $c' = -0.04, p = 0.62$ ) อธิบายได้ว่า การที่บุคคลให้ความสำคัญกับอินสตาแกรมนั้นไม่ได้มีผลกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

**สมมติฐานที่ 2** ความสำคัญของอินสตาแกรมส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จมากกว่าเป็นตัวแปรส่งผ่าน

**ผลการทดสอบ สนับสนุนสมมติฐาน**

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความสำคัญของอินสตาแกรมมีอิทธิพลทางลบต่อการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีการเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จมากกว่าเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบเต็มรูปแบบ (Full mediation) และมีค่าอิทธิพลทางอ้อมเท่ากับ  $-.2177$  จึงกล่าวได้ว่า บุคคลที่เห็นความสำคัญของอินสตาแกรมจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำ เมื่อมีการเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จมากกว่าเป็นตัวแปรส่งผ่าน

**สมมติฐานที่ 3** ความสำคัญของอินสตาแกรมส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่าเป็นตัวแปรส่งผ่าน

**ผลการทดสอบ ไม่สนับสนุนสมมติฐาน**

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความสำคัญของอินสตาแกรมมีผลต่อการเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่า ( $\beta = 0.4058, p < 0.001$ ) แต่ไม่ได้มีผลกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ( $\beta = 0.1535, p = 0.07$ ) มีค่าอิทธิพลทางอ้อมอยู่ที่  $.0623$  อธิบายได้ว่าแม้ความสำคัญของอินสตาแกรมจะมีผลให้เกิดการเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่า แต่การเปรียบเทียบนี้ไม่ได้ส่งผลกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

## อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของอินสตาแกรมและการเห็นคุณค่าในตนเองโดยที่มีการเปรียบเทียบทางสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน โดยมีสมมติฐานว่า ความสำคัญของอินสตาแกรมไม่มีผลโดยตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ความสำคัญของอินสตาแกรมส่งผลกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จมากกว่าเป็นตัวแปรส่งผ่าน และความสำคัญของอินสตาแกรมส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่าเป็นตัวแปรส่งผ่าน

อภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ได้ดังนี้

**สมมติฐานที่ 1** ความสำคัญของอินสตาแกรมมีผลโดยตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากผลการศึกษาพบว่า ความสำคัญของอินสตาแกรมไม่มีผลโดยตรงกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Jiang & Ngien (2020) ได้ศึกษาผลกระทบของการใช้อินสตาแกรมกับการเปรียบเทียบทางสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลในสังคมของประเทศสิงคโปร์ โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 388 คนใช้เครื่องมือแบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการใช้งานอินสตาแกรมไม่สามารถส่งผลโดยตรงต่อความวิตกกังวลทางสังคมได้ แต่การใช้งานอินสตาแกรมมีผลกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการเปรียบเทียบทางสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน และการเห็นคุณค่าในตนเองนี้มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลทางสังคม และการศึกษาของ Street (2003) อธิบายกระบวนการ User-media-message interaction process ไว้ว่าเมื่อผู้ใช้งานเห็นรูปหรือวิดีโอที่สวยงาม ซึ่งเป็นคุณสมบัติหนึ่งของสื่อที่สามารถทำได้ (Media feature) พวกเขาจะเกิดกระบวนการเปรียบเทียบภายในจิตใจเกิดขึ้น และกระบวนการนี้เองทำให้โซเชียลมีเดียส่งผลให้ผู้ใช้งานเกิดสภาวะทางอารมณ์ได้ ซึ่งสามารถยืนยันได้ว่าการใช้งานโซเชียลมีเดียนั้นไม่สามารถส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองได้โดยตรง แต่จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองก็ต่อเมื่อเกิดการเปรียบเทียบทางสังคมเกิดขึ้น

**สมมติฐานที่ 2** ความสำคัญของอินสตาแกรมส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จมากกว่าเป็นตัวแปรส่งผ่าน

จากผลการศึกษาพบว่า ความสำคัญของอินสตาแกรมส่งผลกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จมากกว่าเป็นตัวแปรส่งผ่าน อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Vogel et al. (2014) ที่ได้ทำการศึกษการเปรียบเทียบทางสังคม การใช้เฟซบุ๊ก และการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยทำการศึกษากับกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 145 คน โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล ผลการศึกษาพบว่า บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่มีโปรไฟล์ในเฟซบุ๊กดีกว่าตน ซึ่งสอดคล้องกับงานของ Jiang & Ngien (2020) พบว่าการใช้งานอินสตาแกรม มีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการเปรียบเทียบทางสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน และในการศึกษาของ Lockwood et al. (2021) ได้ทำการศึกษาผลกระทบของการเปรียบเทียบในตนเองกับผู้อื่นบนโซเชียลมีเดียต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยศึกษาในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งใน

สหรัฐอเมริกา จำนวน 200 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นบนโซเชียลมีเดียบ่อย ๆ เห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่า นักศึกษาที่เปรียบเทียบกับผู้อื่นน้อยกว่า ซึ่งรูปแบบการเปรียบเทียบที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด คือ การเปรียบเทียบด้านหน้าตา ความสำเร็จ และความสัมพันธ์ ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกอิจฉา รู้สึกด้อยค่า และรู้สึกไม่พอใจกับตนเองหลังจากการเปรียบเทียบนั้น ล้วนส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองที่ลดลง

**สมมติฐานที่ 3** ความสำคัญของอินสตาแกรมส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่าเป็นตัวแปรส่งผ่าน

จากผลการศึกษาพบว่า ความสำคัญของอินสตาแกรมไม่ส่งผลกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่าเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งไม่ได้เป็นไปตามสมมติฐาน อย่างไรก็ตามจากการศึกษาที่ผ่านมาการเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่านั้น มีผลลัพธ์ที่ปะปนทั้งเชิงบวกและเชิงลบ นอกจากนี้เพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล อีกหนึ่งผลลัพธ์จากการเปรียบเทียบในรูปแบบนี้คือความรู้สึกผิดและละอายใจ (Ahmad, 2024) นอกจากนี้จากการศึกษาของ Loi (2020) ได้พบว่าการเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่านั้นมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อภาวะซึมเศร้าและความสัมพันธ์เชิงลบต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งได้มีเหตุผลสนับสนุนไว้ว่า แม้บุคคลจะใช้การเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่า ก็ยังมีโอกาสที่ตัวบุคคลจะพยายามระบุนความคล้ายคลึงระหว่างตนเองกับบุคคลที่เปรียบเทียบ เช่น การพยายามหาจุดที่เหมือนกัน ซึ่งหากเกิดการเปรียบเทียบในลักษณะนี้ผลลัพธ์ก็มักจะออกมาในเชิงลบขึ้นอยู่กับการประเมินสถานการณ์ของบุคคล (Collins, 1996; Buunk, Collins, Taylor, VanYperen, & Dakof, 1990 cited in Loi, 2020) นอกจากนี้ถึงแม้ตัวบุคคลจะพยายามใช้การเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่าเพื่อเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแต่วิธีการดังกล่าวก็ไม่ได้ประสบความสำเร็จเสมอไป (Buunk et al., 1990 cited in Loi, 2020) ทำให้การเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่ายังมีความคลุมเครือเกี่ยวกับผลลัพธ์อยู่ในปัจจุบัน การที่ผลออกมาไม่มีนัยสำคัญทางสถิติอาจเกิดได้จากสาเหตุดังกล่าวหรือปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ที่มีอิทธิพล อย่างไรก็ตาม การศึกษาในครั้งนี้พบว่า ความสำคัญของอินสตาแกรมนั้นส่งผลให้เห็นคุณค่าในตนเองต่ำลงได้ เมื่อบุคคลเปรียบเทียบกับบุคคลที่มีความสำเร็จมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับปัจจัยที่ทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg (1990) ซึ่งมี 3 ประการ คือ 1. การประเมินที่เกิดกับการรับรู้การตอบสนองของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง 2. การเปรียบเทียบกับตนเอง เช่น การกระทำในอดีต 3. การเปรียบเทียบทางสังคม ทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งเกิดจากการเปรียบเทียบและตัดสินตนเอง ตามมาตรฐานค่านิยม หรือความเชื่อของสังคมนั้น ๆ ที่ตนยึดถือ โดยอาจจะเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น เช่น กลุ่มเพื่อน เพื่อนร่วมงาน หรือคนที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไป ซึ่งการเปรียบเทียบนี้จะนำไปสู่การการมองตนเองในแง่บวกหรือแง่ลบ และส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่อไป

## สรุป

สรุปผลจากงานวิจัยชิ้นนี้พบว่า ความสำคัญของอินสตาแกรมที่ผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยผ่านการเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จมากกว่าเป็นตัวแปรส่งผ่าน อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้พบว่าความสำคัญของอินสตาแกรมไม่ได้ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อมีการเปรียบเทียบทางสังคมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่า และพบว่าความสำคัญของอินสตาแกรมไม่สามารถส่งผลโดยตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองได้

## ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. เสริมสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของการเปรียบเทียบทางสังคมให้กับคนที่ใช้งานอินสตาแกรม เพื่อให้ได้ตระหนักถึงการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นบนอินสตาแกรมอาจส่งผลทั้งด้านบวกและด้านลบ เช่น ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ หรือในทางตรงกันข้าม อาจทำให้รู้สึกด้อยค่าและลดความมั่นใจในตนเอง การมีความตระหนักรู้จะช่วยให้สามารถจัดการผลกระทบเหล่านี้ได้อย่างเหมาะสม
2. ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนมุมมองและวิธีคิดในเชิงบวก เช่น การเปรียบเทียบทางสังคมในเชิงสร้างสรรค์ เพื่อเสริมสร้างกำลังใจและความมั่นใจเพื่อนำกลับมาพัฒนาตนเอง
3. ส่งเสริมการสร้างคุณค่าในตนเองจากภายในมากกว่าภายนอก ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองโดยไม่จำเป็นต้องไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น เน้นการพัฒนาความเชื่อมั่นในคุณค่าในตนเองซึ่งจะทำให้สามารถรับมือกับความรู้สึกด้านลบจากการเปรียบเทียบได้ดีขึ้น และมองตนเองในแง่บวกมากขึ้น
4. ส่งเสริมการใช้งานอินสตาแกรม และโซเชียลมีเดียอย่างมีสติและวิจารณญาณ โดยการไตร่ตรองข้อมูลให้ถี่ถ้วนและตั้งเป้าหมายในการใช้งานเพื่อให้เกิดประโยชน์ เช่น ใช้เพื่อเรียนรู้ แบ่งปันสิ่งดี ๆ หรือสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเอง

## ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน ดังนั้นการขยายขอบเขตของการวิจัย ให้ครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น เช่น กลุ่มนักเรียนหรือกลุ่มที่อยู่ในสาขาอาชีพต่าง ๆ เพื่อดูว่าการให้ความสำคัญของอินสตาแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองโดยมีการเปรียบเทียบทางสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่านจะแตกต่างกันอย่างไรในแต่ละกลุ่มที่แตกต่างกัน
2. เนื่องจากอินสตาแกรมเป็นเพียงหนึ่งในหลายแพลตฟอร์มที่ได้รับความนิยม จึงควรขยายการศึกษาไปยังแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียอื่น ๆ เช่น Tik Tok, X (twitter) หรือ Youtube ซึ่งผู้ใช้อาจพบเจอเนื้อหาที่กระตุ้นการเปรียบเทียบทางสังคมที่แตกต่างกัน
3. นอกจากการศึกษาที่ใช้แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลเชิงปริมาณแล้ว อาจพิจารณาใช้วิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพร่วมด้วย เช่น การสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด และประสบการณ์จริงของผู้ใช้งานอินสตาแกรม

## เอกสารอ้างอิง

- ครองรัตน์ ดุลลาพันธ์. (2561). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และปัจจัยทางจิตที่พยากรณ์ภาวะโรคซึมเศร้า [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์].
- ทินกร วงศ์ปการันย์. (2554). การวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของโรเซนเบิร์ก: การศึกษาในนักศึกษาไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 56(1), 59–70.
- พัชรี ศุภดิษฐ์. (2551). อิทธิพลของการเปรียบเทียบทางสังคมและรายได้ต่อความสุขเชิงอัตวิสัย [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].
- สุชนิ ลิกขะไชย. (2555). ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2017). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307–314. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>
- Coopersmith, S. (1981). *Coopersmith self-esteem inventories*. PsycTESTS Dataset. <https://doi.org/10.1037/t06456-000>
- Farooq, H., Farrukh, H., & Khan, Z. (2023). The influence of social media on adolescents' self-esteem. *Qlantic Journal of Social Sciences and Humanities*, 4(3), 173–182. <https://doi.org/10.55737/qjssh.413440589>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Forsyth, D. R. (2006). *Group dynamics*. Thomson/Wadsworth.
- Friero, P., González-Rodríguez, R., & Domínguez-Alonso, J. (2022). Self-esteem and socialization in social networks as determinants in adolescents' eating disorders. *Health & Social Care in the Community*, 30(6), 1–10. <https://doi.org/10.1111/hsc.13843>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.76.1.129>
- Gray-Little, B., Williams, V. S., & Hancock, T. D. (1997). An item response theory analysis of the Rosenberg self-esteem scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(5), 443–451. <https://doi.org/10.1177/0146167297235001>
- Hinshaw, K., & Eddy, C. L. (2023). Instagram and adolescence. *The Journal of Social Media in Society*, 12(2), 281–293. Retrieved from <https://thejsms.org>
- Insight era. (2023, November 7). สรุปข้อมูลที่ควรรู้ digital 2023 Thailand จาก we are social และ meltwater. Insight Era Co., Ltd. <https://www.insightera.co.th/digital-2023-thailand/>

- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The effects of Instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in Singapore. *Social media + Society*, 6(2), 205630512091248. <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Kamthongcharoenrungs, T., & Bhovichitra, P. (2021). The Impact of Instagram Usage on Self-esteem among Young Adults in Thailand. *RSU International Research Conference 2021 on Social Science and Humanity, Education, Management, and Arts*, 185–196. <https://doi.org/10.14458/RSU.res.2021.249>
- Loi, N. M., Thorsteinsson, E. B., & Ebdell, E. J. (2020). Social comparison as a potential moderator of the relationship between social media use and psychological wellbeing in young adults. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3516448>
- McAlister, K. L., Beatty, C. C., Smith-Caswell, J. E., Yourell, J. L., & Huberty, J. L. (2024). Social media use in adolescents: Bans, benefits, and emotion regulation behaviors. *JMIR Mental Health*, 11, e64626. <https://doi.org/10.2196/64626>
- Midgley, C., Thai, S., Lockwood, P., Kovacheff, C., & Page-Gould, E. (2021). When every day is a high school reunion: Social media comparisons and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(2), 285–307. <https://doi.org/10.1037/pspi0000336>
- Nugraha, A., Ichsan, I., Ningtyas, M., Arief, A. S., & Cakranegara, P. (2022). Behavior analysis of social media use among adolescents. *Sinkron*, 7(2), 399–404. <https://doi.org/10.33395/sinkron.v7i2.11317>
- Reid, D., & Weigle, P. (2014). Social media use among adolescents: Benefits and risks. *Adolescent Psychiatry*, 4(2), 73–80. <https://doi.org/10.2174/221067660402140709115810>
- Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 482–490. <https://doi.org/10.1037/ppm0000182>
- Tan, S. (2022, October 10). Generational trends in Thailand’s social media use: How gen Z differs from other age groups. *YouGov*. <https://business.yougov.com/content/44004-generational-trends-thailand-social-media-Gen-Z>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>

แบบฟอร์มส่งผลงานตีพิมพ์ วารสารจิตวิทยา

วันที่ .....

เรียน บรรณาธิการวารสารจิตวิทยา

เรื่อง ส่งบทความลงตีพิมพ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย บทความ เรื่อง .....  
จำนวน ..... หน้า

- ประเภทบทความ
- นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)
  - บทบรรณาธิการ (Editorial)
  - บทความปริทัศน์ (Review article)
  - บทความวิชาการ (Academic article)
  - บทวิจารณ์หนังสือ (Book review)

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า บทความนี้ไม่อยู่ระหว่างการพิจารณาตีพิมพ์ หรือเคยเผยแพร่ต่อสาธารณชน ข้าพเจ้าทราบและยอมรับว่าหลังจากปรับแก้จากกองบรรณาธิการแล้ว บทความนี้จะเป็ลิขสิทธิ์ของวารสารจิตวิทยา สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย อันห้ามเผยแพร่เพื่อประโยชน์ทางการค้าโดยไม่ได้รับอนุญาต แต่อุญาตให้เผยแพร่บทความดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาแก่วิชาชีพที่เกี่ยวข้องตลอดจนนักศึกษาหรือบุคคลที่สนใจ ทั้งนี้กองบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยกับบทความหรือคิดเห็นใด ๆ ที่ปรากฏในวารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

รายชื่อผู้นิพนธ์และผู้นิพนธ์ร่วมเรียงตามลำดับ

1. .... ลงชื่อ.....
2. .... ลงชื่อ.....
3. .... ลงชื่อ.....
4. .... ลงชื่อ.....

หมายเหตุ

กรอกข้อมูลพร้อมลงลายมือชื่อผู้พิมพ์ทุกคนและส่งเอกสารมาที่อีเมลล์ [tpa.thailand@hotmail.com](mailto:tpa.thailand@hotmail.com)

ข้อมูลผู้พิมพ์ คนที่.....

	ภาษาไทย	ภาษาอังกฤษ
ชื่อ-สกุล		
วุฒิการศึกษาสูงสุด (ชื่อเต็ม)		
วุฒิการศึกษาสูงสุด (ชื่อย่อ)		
ตำแหน่ง		
สถานที่ทำงาน		
อีเมลล์		

ที่อยู่ี่ทำงานปัจจุบัน: .....

.....

หมายเลขโทรศัพท์: .....

หมายเลขโทรศัพท์มือถือ: .....

หมายเหตุ

กรณีผู้พิมพ์มีมากกว่า 1 คน ให้กรอกข้อมูลรายละเอียดข้อมูลผู้พิมพ์ทุกคน

และส่งเอกสารมาที่อีเมลล์ [tpa.thailand@hotmail.com](mailto:tpa.thailand@hotmail.com)

สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

**THAI PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION**

1761 อาคารเกษมพัฒน์ ชั้น 3 มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ถนนพัฒนาการ แขวงพัฒนาการ เขตสวนหลวง กทม.10250

<https://so07.tci-thaijo.org/index.php/JPsychol>