

## การศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นตัว ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี \*

### The Relationship Of Self-Esteem And Resilience Of Undergraduate Students

ธัญญภัทร์ ศิรธันนารโจนันท์ (Thanyaphat Sirathatnararajana) \*\*

สกล วรเจริญศรี (Skol Voracharoansri) \*\*\*

ปริญญา มีสุข (Painya Meesuk) \*\*\*\*

#### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 5 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 9,837 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Yamane (1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อน  $\pm 5\%$  สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 400 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) การวิเคราะห์เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำแนกตามเพศ และชั้นปี โดยผู้วิจัยตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล จากนั้นจึงวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์

\* บทความนี้เขียนขึ้นเพื่อนำเสนอส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ปริญญาเอก สาขาวิชาวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

The article is presented as a part of Ph.D. thesis of Ph.D. Research and Development on Human Potentials: Psychology of Human Development and Counseling Concentration Area. Department of Guidance and Educational psychology, Faculty of Education, Sinakharinwirot University.

\*\* นิสิตปริญญาเอกสาขาวิชาวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เลขที่ 114 ซอยสุขุมวิท 23 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนากรุงเทพมหานคร 10110, e-mail: kanok\_1972@hotmail.com,

Student: Ph.D. Research and Development on Human Potentials Psychology of Human Development and Counseling Concentration Area, Faculty of Education, Sinakharinwirot University, 114 Sukhumvit 23, Sukhumvit road, Klong Toey Nua, Wattana, Bangkok 10110, e-mail: kanok\_1972@hotmail.com

\*\*\* อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก Thesis Advisors

\*\*\*\* อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม Co-advisor

ความแปรปรวนด้วย One way Multivariate Analysis of Variance : MANOVA) ทดสอบรายคู่ใช้สถิติ LSD (Least Significant Different)

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความภาคภูมิใจในตนเอง และความยืดหยุ่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี อยู่ในระดับมาก การเปรียบเทียบความแตกต่างพบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีจำแนกตามเพศ มีความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เปรียบเทียบตามระดับชั้นปี พบว่า นักศึกษาระดับชั้นปีต่างกันมีความภาคภูมิใจและความยืดหยุ่นตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความภาคภูมิใจในตนเอง มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลางกับความยืดหยุ่นตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คิดเป็นร้อยละ 35.76

**คำสำคัญ:** ความภาคภูมิใจในตนเอง/ ความยืดหยุ่นตัว/ นักศึกษาระดับปริญญาตรี

### Abstract

The purposes of this study were to study self-esteem and resilience of Rajabhatrajanagarindra University Students. The tools used in this research, A measure of self-esteem and resilience of Undergraduates. The researchers created The Sample data Undergraduate students in Year 1 to Year 5 of Rajabhatrajanagarindra University Students in the 2<sup>nd</sup> semester of the academic year 2558 sampling by the formula Yamane (1973) of 400 people from a population of 9837 people, the statistics used in this study to analyze gender and level of self-esteem and resilience of Undergraduates. Analyzing the correlation of Pearson (Pearson product-moment correlation coefficient) analysis compared the self-esteem and resilience of undergraduate students. The researchers examined the preliminary agreement of the data analysis. Then analyzed by analysis of variance with One way Multivariate Analysis of Variance: MANOVA, test pair statistics LSD (Least Significant Different).

### The research findings were as follows:

The level of self-esteem and the resilience of Rajabhatrajanagarindra University Students, At a high level A comparison of the differences found. Undergraduate students by gender is yielding the difference is statistically significant at the .01 level. Comparison according to the years that students between years as a proud and yielding a difference there. Statistically significant at the .01 level. self-esteem and resilience relationship between moderate. The level of statistical significance. 01, representing 35.76 percent.

**Keywords:** Self-esteem/ Resilience/ Undergraduate students

## บทนำ

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นกระบวนทัศน์ใหม่ที่มีบทบาทต่อความคิดที่มุ่งเน้นการพัฒนาความเข้มแข็งด้านจิตใจของบุคคล รวมทั้งมุ่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีและป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในชีวิต โดยการเสริมสร้างประสบการณ์ของบุคคลทางบวก (Positive Subjective Experience) และคุณลักษณะทางบวกของบุคคล (Positive Individual Traits) และการกระทำสิ่งใหม่ๆ ที่เป็นเชิงบวก (Positive Institutions) สำหรับจุดมุ่งหมายของจิตวิทยาเชิงบวกนั้นมีจุดมุ่งหมายที่จะขจัดสิ่งที่ไม่ดีในชีวิตและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเชิงบวก (Positive Prevention) โดยใช้หลักการและระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ รวมทั้งคำนึงถึงตัวแปรทั้งภายในบุคคล กลุ่มและองค์การประกอบด้วยเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งในชีวิต การมองโลกในแง่ดี รวมทั้งมีการบำบัดทางบวก (Positive Therapy) เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเจ็บป่วยทางจิตใจ (Joseph. 2015: 10-11)

ความภาคภูมิใจในตนเองเกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับความสำเร็จในชีวิต เสมือนโครงสร้างหรือคุณลักษณะของแต่ละคนที่เกิดจากการเรียนรู้ในเรื่องของควมมีคุณค่าของตนเองจากครอบครัว (Coopersmith. 1981: 236) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม การอบรมเลี้ยงดู เป็นเรื่องของความสามารถและการมองเห็นคุณค่า ถ้าหากว่ามนุษย์เราขาดสองสิ่งนี้ ก็จะนำไปสู่ปัญหาความรุนแรง การฆ่าตัวตาย ความวิตกกังวล และซึมเศร้าลดลงได้ตามธรรมชาติและเกิดจากความสามารถในการมองเห็นคุณค่าของแต่ละบุคคล ความเชื่อมั่นในตนเอง และการเคารพตนเองเป็นเรื่องสำคัญ (Branden. 1969: 12) เป็นคุณลักษณะสำคัญของการรับรู้ตนเอง (self-concept) ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองมากหรือน้อยแค่ไหน สิ่งหนึ่งที่สำคัญต่อสุขภาพจิต (Mental health) สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยคือความภาคภูมิใจในตนเอง มีการศึกษาพบว่าความภาคภูมิใจของนักศึกษาคือตัวทำนายว่าส่งผลต่อการปรับตัวและพฤติกรรมของนักศึกษาที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำเมื่อเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ที่ยากลำบากจะออกจากการเรียนกลางคัน (dropping out of school) นอกจากนี้ นักศึกษาที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะมีพลังมุ่งไปข้างหน้า มีแรงบันดาลใจ มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และมีความยินดีพอใจในชีวิต (Branden.1994: 322) ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่สำคัญโดยผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าความสำเร็จด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ระหว่างความหย่นตัวและความภาคภูมิใจในตนเอง และการพัฒนาทางวิชาการของนักศึกษาโดยทั่วไปความภาคภูมิใจในตนเองต่ำจะนำไปสู่สภาพจิตใจที่มีปัญหาต่อการเรียนและการประสบความสำเร็จในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ในขณะที่ความภาคภูมิใจในตนเองสูง มีประโยชน์มากต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Harter. 1999 cited in Roghanchi et al. 2013: 179)

ความหย่นตัวเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคคล (Connor & Davidson, 2003) ซึ่งความหย่นตัวนี้จะเป็นลักษณะทั่วไปของบุคคล (Rew. 2005: 212 cited in Polk.1997: 124) โดยทั่วไปบุคคลจะมีลักษณะธรรมชาติที่ดีในตนเอง มีแนวโน้มในการจัดการกับปัญหาได้เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับสภาวะการณ์ต่างๆ ในชีวิต จะมีวิธีการจัดการหรือแก้ปัญหาที่นั้นจนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก ส่งผลให้มีความเข้มแข็งอดทน และมีความหย่นตัวเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งเสริมสุขภาพจิตในชีวิต ซึ่งความหย่นตัวเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เป็นปัจจัยส่งเสริมให้บุคคลให้มีความสุข ซึ่งทำให้บุคคลความสามารถที่จะรักษาสมดุลของชีวิตให้ดำเนินอย่างปกติสุขเมื่อพบกับอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต คำว่าความหย่นตัว “Resilience” มาจากภาษาลาติน 2 คำ ได้แก่ คำว่า

“Salire” ซึ่งหมายถึง การกระโดด หรือ กระโดดขึ้น (To spring/Spring up) และคำว่า “Resile” ที่หมายถึง การสปริงตัวกลับ หรือ การกระโดดกลับ (Spring back) จากที่กล่าวมาจึงกล่าวได้ว่า Resilience เป็นความสามารถในการคืนสภาพหรือการสปริงตัวกลับ (The capacity to recover or spring back) เมื่อรวมกันจึงหมายถึง ความหยุ่นตัวกลับคืนสู่สภาพเดิม (Khoshouei. 2009: 60-61) ศึกษาลักษณะของความหยุ่นตัวในผู้ใหญ่และพบว่า ผู้ที่มีความหยุ่นตัวสูงจะมีความเสียสละ มีความรักและมีความศรัทธาในตนเองสูง มีความโดดเด่น มองในโลกในแง่ดี กล้าเผชิญปัญหา มีความคิดในเชิงบวกมีความกล้าหาญ เป็นศักยภาพของบุคคลในการกลับคืนสู่สภาพเดิม (Recovery) หรือปรับตัวได้อย่างรวดเร็วหลังจากประสบกับความทุกข์ยากหรือความเปลี่ยนแปลงในชีวิต เป็นความสามารถของมนุษย์ในการปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ หรือการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่โศกเศร้า ความบาดเจ็บ (Trauma) ความทุกข์ยาก (Adversity) ความลำบาก (Hardship) และการดำเนินชีวิตที่มีแต่ความเครียด เช่น สูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิต และ การประสบอุบัติเหตุ เป็นต้น (Werner and Smith. 1989:134)

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุ่นตัว เช่นการศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุ่นตัวควบคู่กัน เช่น จากการศึกษาของโรฮันชีและคณะ (Roghanchi. et al. 2013: 179) พบว่า การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองจะเป็นตัวส่งผ่านให้ความหยุ่นตัวสูงขึ้นด้วยและเชื่อว่าทั้งสองตัวแปรนี้ควรจะพัฒนาไปควบคู่กันไป จึงได้ร่วมกันศึกษาผลของการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และการใช้ศิลปะบำบัดเพื่อเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุ่นตัวของนักศึกษาชาวอิหร่าน พบว่า นักศึกษาที่มีความหยุ่นตัวจะช่วยส่งผลให้ความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นด้วย ผลจากการทดลองความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุ่นตัวที่ได้รับการพัฒนาคู่กันมีความคงทนทั้งสองตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่แยกพัฒนาความหยุ่นตัว และพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองออกจากกัน และจากการศึกษาของรูส (Roghanchi. et al. 2013:179: cited in Rouse. 1998) ได้ศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุ่นตัวซึ่งเป็นการศึกษาระยะยาวกับเด็กก่อนวัยรุ่น พบว่า ในการพัฒนาความรัก ความไว้วางใจ การควบคุมอารมณ์ ความเข้มแข็ง และการมีมุมมองเชิงบวกในชีวิต ควรเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและ ความหยุ่นตัวควบคู่กัน และแอสกุน (Askun., et al. 2015: 321-345) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีต่อความหยุ่นตัว และความภาคภูมิใจในตนเอง ความสำเร็จในการเรียน และอำนาจในการควบคุมตนเองต่อการทำความเข้าใจความหวัง พบว่า ความหยุ่นตัวและความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นในตุรกีเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง โดยนักเรียนที่มีความหยุ่นตัวและความภาคภูมิใจในตนเองสูง มีผลสัมฤทธิ์การเรียนที่ดีและมีความสุขในการเรียนสามารถฝ่าฟันปัญหาต่างๆ ได้มากกว่านักเรียนที่มีความหยุ่นตัวและความภาคภูมิใจในตนเองต่ำโดยการวิจัยให้ความสำคัญในการกำหนดความสัมพันธ์ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุ่นตัว และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชายเล่นฟุตบอลจูเนียร์ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรชี้ให้เห็นว่าปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุ่นตัว ความภาคภูมิใจในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้รับอิทธิพลมาจากคนในครอบครัว สังคมรอบข้างและวัฒนธรรม ตามลำดับ การกำหนดความสัมพันธ์ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุ่นตัว ส่วนอาสแลน (Arslan., et al. 2015: 1-7) ได้ศึกษาการตรวจสอบความหยุ่นตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ในแง่ของความภาคภูมิใจในตนเอง และ การรับรู้ความสามารถของตนเองทางสังคมเพื่อตรวจสอบความภาคภูมิใจในตนเองของ

นักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยและระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง สามารถคาดการณ์โดยทำนายความหยุนตัวได้ โดยมีความสัมพันธ์ในเชิงบวก

ในบริบทสังคมไทยนักศึกษามีค่านิยม และวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เพื่อให้ได้องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวที่สอดคล้องกับบริบทสังคมไทย ผนวกกับการพัฒนานักศึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งสองส่วนนี้จึงเป็นที่สนใจในปัจจุบัน จึงจำเป็นต้องศึกษาเพื่อทำความเข้าใจองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวซึ่งมีนักจิตวิทยากล่าวถึงองค์ประกอบของความหยุนตัว โดยเวอร์เนอร์และสมิธ (Werner and Smith. 1989: 9 cited in Karen & Andrew. 2002: 54) กล่าวว่า ความหยุนตัวมี 7 องค์ประกอบ คือ การควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation) การควบคุมความหุนหันพลันแล่น (Impulse Control) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหา (Causal Analysis) การเอาใจใส่ (Empathy) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และการก้าวออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิต (Reaching Out) โคตรโซเว (Khoshouei. 2009: 60-61) กล่าวว่า ความหยุนตัวมี 4 องค์ประกอบ คือ 1) มีความคาดหวังสูง (High expectations) 2) ชีวิตมีความหมายมีความมุ่งหมาย (Meaningful Life/purpose) 3) มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation) และ 4) มีความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) ส่วน ความภูมิใจในตนเอง มีผู้กล่าวถึงองค์ประกอบไว้ เช่น ธาฟาโรดิและสวาน (Tafarodi and Swann. 1995: 12) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองมี 4 องค์ประกอบคือ 1) มีความรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพ (Self-competence) 2) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth) 3) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) และ 4) การเคารพตนเอง (Self-respect) ส่วนคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 120) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษา ความภาคภูมิใจในตนเองมี 6 องค์ประกอบคือ 1) ความสามารถในการกระทำ 2) การประสบความสำเร็จในการเรียนหรือล้มเหลวในการเรียน 3) การได้รับความชื่นชม 4) ค่านิยมส่วนบุคคล 5) ความทะเยอทะยาน 6) ความมีศักดิ์ศรีในการใช้ชีวิต เป็นต้น

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวคู่กัน จะเป็นแนวทางเพิ่มความแข็งแกร่งของจิตใจให้นักศึกษามีทั้งความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวโดยพัฒนาทั้งสองอย่างพร้อมกัน ดังนั้น ผู้วิจัยมองเห็นความสำคัญและได้กำหนดความมุ่งหมายการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจ และสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการพัฒนานักศึกษาที่จะส่งผลต่อความสำเร็จในด้านการเรียน ด้านส่วนตัว และด้านสังคมต่อไป

### คำถามของการวิจัย

1. ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ อยู่ในระดับใด
2. ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ จำแนกตามเพศ และชั้นปี แตกต่างกันหรือไม่

3. ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์มีความสัมพันธ์กันหรือไม่

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์
2. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ จำแนกตามเพศและชั้นปีที่ศึกษามีความแตกต่างกันหรือไม่
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์

### สมมติฐานของการวิจัย

1. ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ จำแนกตามเพศและชั้นปีที่แตกต่างกัน มีความแตกต่างกัน
2. ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์มีความสัมพันธ์กัน

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 5 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 9,837 คน และกำหนดขนาดของสุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Yamane (1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อน  $\pm 5\%$  ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling)

### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษา และได้สังเคราะห์องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัว จากทฤษฎีและงานวิจัยองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองและองค์ประกอบของความหยิ่งตัวของนักศึกษาที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในการศึกษาครั้งนี้เลือกใช้แนวคิดของทาฟาโรดิและสวาน (Tafarodi and Swann, 1995: 12) ที่ได้จากการศึกษาภาคภูมิใจในตนเองกับนักศึกษาพบว่า มี 4 องค์ประกอบ คือ 1) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth) 2) เชื้อมั่นในตนเอง (Self-confidence) 3) การเคารพตนเอง (Self-respect) 4) รู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพ (Self-competence)
2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความหยิ่งตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในการศึกษาครั้งนี้เลือกใช้แนวคิดของเวอร์เนอร์และสมิธ (Werner and Smith, 1989: 9 cited in Karen and Andrew 2002: 36-47) ที่ได้ศึกษาจากความหยิ่งตัวกับวัยรุ่นและนักศึกษา มี 7 ประการ คือ 1) การควบคุมอารมณ์ (Emotion

Regulation) 2) การควบคุมความหุนหันพลันแล่น (Impulse Control) 3) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) 4) การวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหา (Causal Analysis) 5) การเอาใจใส่ (Empathy) 6) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) 7) การก้าวออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิต (Reaching Out)

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่แสดงออกให้เห็นว่า ตนเองเป็นบุคคลที่ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นเรื่องของเจตคติ และการแสดงออกทางอารมณ์เกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่า และชี้ให้เห็นว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเกิดจากความสำเร็จ ประกอบด้วย การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth) การเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) การเคารพตนเอง (Self-respect) การรู้สึกว่าคุณภาพ (Self-competence)

2. ความยืดหยุ่น (Resilience) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่แสดงออกให้เห็นว่า มีความสามารถในการกลับสู่สภาวะปกติหรือรับมือกับปัญหา โดยมีการปรับตัวฟื้นตัวกลับสู่สภาวะสมดุล สามารถเผชิญความทุกข์และดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข ประกอบด้วย การควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation) การควบคุมความหุนหันพลันแล่น (Impulse Control) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหา (Causal Analysis) การเอาใจใส่ (Empathy) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) การก้าวออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิต (Reaching Out)

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

การวิจัยนี้จะทำให้เกิดความเข้าใจทั้ง 2 ตัวแปรพร้อมๆ กัน คือ ความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นของนักศึกษาในบริบทสังคมไทยของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เนื่องจากมีรายงานการวิจัย พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นคือตัวแปรที่สำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการดำเนินชีวิตและด้านการเรียน ช่วยให้นักศึกษาสามารถเผชิญกับปัญหา เมื่อพบกับปัญหาในชีวิตแล้วจะสามารถฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตต่อไป ซึ่งส่งผลต่อความสำเร็จด้านการศึกษาและคุณภาพของบัณฑิตในอนาคต อันเป็นกำลังหลักของการพัฒนาสังคม การวิจัยครั้งนี้ จึงเป็นประโยชน์สำหรับผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษา อาจารย์ นักแนะแนว และนักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ พยาบาลจิตเวช รวมถึงผู้ปกครอง ที่จะนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมตามบริบทของแต่ละแห่ง รวมทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลช่วยเหลือนักศึกษาที่จะนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ “แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความยืดหยุ่นของนักศึกษาระดับปริญญาตรี”

## การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือ “แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี” มีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือในการวิจัย สรุปดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ “แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี” แบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่ **ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไป จำนวน 3 ข้อคำถาม ได้แก่ เพศ ชั้นปีที่ศึกษาและมหาวิทยาลัยราชภัฏแบ่งเป็นกลุ่ม/ภูมิภาคคือ กลุ่มรัตนโกสินทร์ กลุ่มภาคเหนือ กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มภาคกลาง กลุ่มภาคตะวันตก และกลุ่มภาคใต้ **ตอนที่ 2** เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และ**ตอนที่ 3** เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ได้ข้อคำถามเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 20 ข้อ จาก 4 องค์ประกอบ โดยมีข้อคำถามองค์ประกอบละ 5 ข้อคำถาม และข้อคำถามเกี่ยวกับความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 35 ข้อ จาก 7 องค์ประกอบ องค์ประกอบละ 5 ข้อคำถาม รวม 55 ข้อ โดยมีวิธีการสร้างและการพัฒนาเครื่องมือวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวเพื่อทราบถึงแนวคิดทฤษฎี นิยาม องค์ประกอบ และศึกษาเกี่ยวกับแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัว เพื่อเป็นแนวทาง ในการสร้างแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เช่น แบบวัด Brief-Resilient Coping Scale (BRCS) ของโอชิโอ และคณะ (Oshio et al. 2003) ซึ่งใช้สำหรับวัดความหยุนตัวของนักศึกษาและวัยรุ่น โดยเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) Likert scale 5 ระดับด้วยข้อความที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คือตรงกับความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมมากที่สุด มาก เป็นบางครั้ง น้อย และน้อยที่สุด และศึกษาแนวทางจากแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง (The Adult School Form) ของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1984: 6) ซึ่งเป็นแบบวัดที่ใช้กับนักเรียนอายุ 16 ปีขึ้นไป

2. สังเคราะห์เพื่อสรุปองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และกำหนดนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัว

3. สร้างข้อคำถามสำหรับแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) มี 5 ระดับ ด้วยข้อความที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง และความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คือตรงกับความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมมากที่สุด มาก เป็นบางครั้ง น้อย และน้อยที่สุด

4. พัฒนาคูณภาพเครื่องมือด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามที่สร้างขึ้นด้วยวิธี CVI (Content Validity Index: CVI) (Denise. et al. 2006. 489-497 Cited in Waltz et al. 2005: 155) โดยนำแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่สร้างเสร็จแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดผลจำนวน 5 ท่าน เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะในแต่ละองค์ประกอบ

4.1 การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาหรือ (Item Content Validity Index: I-CVI) ทำได้จากจำนวนผู้เชี่ยวชาญที่ประเมินข้อคำถามนั้นในระดับความสอดคล้อง (ประเมินระดับ 3 หรือ 4) ทหารด้วยจำนวนผู้เชี่ยวชาญ ได้ค่า I-CVI ตอนที่ 1 ระหว่าง 0-1 และตอนที่ 2 .80-1 และเลือกค่า I-CVI =1 และปรับข้อคำถามที่ไม่ผ่าน

4.2 การหาความสอดคล้องทั้งหมด (Universal Agreement: S-CVI/UA) เป็นการหาสัดส่วนข้อคำถามที่ได้รับการประเมินในระดับ 3-4 ทหารด้วยข้อคำถามทั้งหมด หรือค่าร้อยละจากข้อมูลในการหาค่า CVI โดยเกณฑ์การพิจารณาเลือกนำเสนอความสอดคล้องทั้งหมดได้ควรมีค่าตั้งแต่ .80 ขึ้นไป

5. จากนั้นนำแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ได้รับการปรับปรุงเรียบร้อยแล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ชั้นปีที่ 1-5 ชั้นปีละ 10 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 50 ชุด เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-total Correlation) โดยใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไปไว้ (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545: 98) และวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งหมด (Reliability of the Instrument) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ -Coefficient) (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545: 131) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ .70 ไว้ และเกณฑ์การพิจารณาเลือกความสอดคล้องทั้งหมดได้ควรมีค่าตั้งแต่ .80 ขึ้นไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบ แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหุนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
2. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองและความหุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำแนกตามเพศ และชั้นปีที่ศึกษาโดยผู้วิจัยตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล จากนั้นจึงวิเคราะห์ความแปรปรวนด้วย One way Multivariate Analysis of Variance: MANOVA) ทดสอบรายคู่ใช้สถิติ LSD (Least Significant Different) และ t-test
3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหุนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ โดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient)

### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า พบว่า ระดับความภาคภูมิใจในตนเองและความหุนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ อยู่ในระดับมาก การเปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีจำแนกตามเพศมีความภาคภูมิใจในตนเองและความหุนตัวมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เปรียบเทียบตามระดับชั้นปี พบว่า นักศึกษาระดับชั้นปีต่างกันมีความภาคภูมิใจและความหยุนตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความภาคภูมิใจในตนเองและ ความหยุนตัวมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คิดเป็นร้อยละ 35.76 ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์

ความภาคภูมิใจในตนเอง	n = 400		ระดับ	อันดับที่
	$\bar{X}$	SD		
ด้านเห็นคุณค่าในตนเอง	4.11	.480	มากที่สุด	1
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	3.78	.497	มาก	3
ด้านเคารพตนเอง	3.71	.437	มาก	4
ด้านมีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประสิทธิภาพ	3.85	.445	มาก	2
<b>รวม</b>	3.86	.371	มาก	

จากตารางที่ 1 พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง โดยรวม และรายด้านอยู่ในระดับมากเรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย 3 อันดับแรกได้แก่ ด้านเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านมีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประสิทธิภาพ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนอันดับสุดท้ายได้แก่ ด้านเคารพตนเอง

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับที่ของความหยุนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์

ความหยุนตัว	n = 400		ระดับ	อันดับที่
	$\bar{X}$	SD		
ด้านการควบคุมอารมณ์	3.44	.391	มาก	7
ด้านการควบคุมความหุนหันพลันแล่น	3.49	.403	มาก	6
ด้านการมองโลกในแง่ดี	4.31	.537	มากที่สุด	1
ด้านการวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหา	3.79	.525	มาก	4
ด้านการเอาใจใส่	3.82	.456	มาก	3
ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง	3.74	.465	มาก	5
ด้านการก้าวออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิต	4.11	.475	มากที่สุด	2
<b>รวม</b>	3.82	.310	มาก	

จากตารางที่ 2 พบว่าความความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย 3 อันดับแรก ได้แก่ ด้านการมองโลกในแง่ดี การก้าวออกจากสิ่งเดิม เพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิต ด้านการเอาใจใส่ ส่วนอันดับสุดท้ายได้แก่ ด้านการควบคุมอารมณ์

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ จำแนกตามชั้นปี

ตัวแปร	ชั้นปี					F-Multivariate	F-Univariate
	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4	ชั้นปีที่ 5		
ความภูมิใจในตนเอง	3.72	3.76	3.77	3.95	4.02		7.747**
ความหย่นตัว	3.72	3.96	3.94	3.89	3.79	8.386**	7.225**

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษาชั้นปีแตกต่างกันมีค่าเฉลี่ยของความภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (F-Multivariate = 8.386) เมื่อพิจารณารายตัวแปรพบว่า นักศึกษาระดับชั้นปีต่างกันมีความภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ จำแนกตามชั้นปี

ระดับชั้นปี	$\bar{X}$	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4	ชั้นปีที่ 5
ชั้นปีที่ 1	3.72		-.0398	-.0558	-.2356*	-.3064*
ชั้นปีที่ 2	3.76			-.0161	-.1998*	-.2667*
ชั้นปีที่ 3	3.77				.1798*	-.0708
ชั้นปีที่ 4	3.95					-.0708
ชั้นปีที่ 5	4.02					

จากตารางที่ 4 เมื่อทดสอบความแตกต่างของความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD โดยจำแนกตามชั้นปี พบว่า นักศึกษาชั้นปีต่างกันจะมีความภูมิใจในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 มี 5 คู่ ได้แก่

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความภาคภูมิใจในตนเองน้อยกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความภาคภูมิใจในตนเองน้อยกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 5

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความภาคภูมิใจในตนเองน้อยกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความภาคภูมิใจในตนเองน้อยกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4  
 นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความภาคภูมิใจในตนเองน้อยกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความหุนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัย  
 ราชภัฏราชนครินทร์ จำแนกตามชั้นปี

ระดับชั้นปี	$\bar{X}$	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4	ชั้นปีที่ 5
ชั้นปีที่ 1	3.72		-.2374*	-.0264	-.1736*	-.0726
ชั้นปีที่ 2	3.96			.2110*	.0638	-.0457
ชั้นปีที่ 3	3.94				-.1472*	-.0457*
ชั้นปีที่ 4	3.89					-.1016*
ชั้นปีที่ 5	3.79					

จากตารางที่ 5 เมื่อทดสอบความแตกต่างของความหุนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ  
 ราชนครินทร์ เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD โดยจำแนกตามชั้นปีจากผลการเปรียบเทียบ พบว่านักศึกษาชั้นปีต่างกันจะ  
 มีความความหุนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 6 คู่ ได้แก่

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความความหุนตัวน้อยกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2  
 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความหุนตัวน้อยกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4  
 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความหุนตัวมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3  
 นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความหุนตัวมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4  
 นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความหุนตัวมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 5  
 นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความหุนตัวมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 5

ตารางที่ 6 ความภูมิใจในตนเองและความหุนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์จำแนกตามเพศ

ตัวแปร	ชาย		หญิง		t	P
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ความภูมิใจในตนเอง	3.9600	.34990	3.8438	3.8438	2.522**	.010**
ความหุนตัว	3.9821	.37378	3.7837	.27967	5.278**	.000**

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 6 พบว่า ความภูมิใจในตนเองและความหุนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราช  
 นครินทร์ จำแนกตามเพศ มีความหุนตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยนักศึกษาชายมี  
 ความหุนตัวมากกว่านักศึกษาหญิง ส่วนความภูมิใจในตนเองมีความแตกต่างกัน

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความภูมิใจในตนเองและความหยุ่นของนักศึกษามหาวิทยาลัย  
ราชภัฏราชนครินทร์

	Self- este em	Self- este em 2	Self- este em 3	Self- este em 4	Resilie nce 1	Resilie nce 2	Resilie nce 3	Resilie nce 4	Resilie nce 5	Resilie nce 6	Resilie nce 7	Self-Resilie este nce em
Self- esteem 1	1	.495*	.621*	.519*	.052	.212**	.333**	.256**	.233**	.361**	.038	.828*
Self- esteem 2		1	.397*	.581*	.089	.369**	.353**	.339**	.189**	.250**	.154**	.787*
Self- esteem 3			1	.475*	.355**	.324**	.375**	.324**	.231**	.422**	.151**	.771*
Self- esteem 4				1	.266**	.268**	.438**	.350**	.385**	.331**	.139**	.803*
Resilien ce1					1	.404**	.278**	.194**	.273**	.287**	.227**	.231*
Resilien ce2						1	.553**	.469**	.454**	.411**	.424**	.368*
Resilien ce3							1	.449**	.555**	.586**	.403**	.468*
Resilien ce4								1	.519**	.419**	.459**	.397*
Resilien ce5									1	.320**	.358**	.322*
Resilien ce6										1	.327**	.424*
Resilien ce7											1	.150*
Self- esteem												1
Resilien ce												

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 7 พบว่าความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ โดยรวมมีความมีความสัมพันธ์กันทางบวกระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวมีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกด้าน ยกเว้น ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านมีความรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพ กับความหยิ่งตัวด้านมีความรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพ ด้านการควบคุมอารมณ์ ด้านการควบคุมความหุนหันพลันแล่น และด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง และด้านการควบคุมอารมณ์

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความภูมิใจในตนเองและความหยิ่งของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์

ตัวแปร	ความหยิ่งตัว		
	ค่าความสัมพันธ์ (r)	ร้อยละความสัมพันธ์ ( $r^2*100$ )	P
ความภาคภูมิใจในตนเอง	.598**	35.76	.000

จากตารางที่ 8 พบว่าความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ มีความสัมพันธ์กันทางบวก คิดเป็นร้อยละ 35.76 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

### สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยพบว่าความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ อยู่ในระดับมาก พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง โดยรวม และรายด้านอยู่ในระดับมากเรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย 3 อันดับแรกได้แก่ ด้านเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านมีความรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนอันดับสุดท้ายได้แก่ ด้านเคารพตนเอง ทั้งนี้อาจเนื่องจากวัฒนธรรมการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ผู้ปกครองที่ให้การยอมรับในการตัดสินใจของบุตร การให้การศึกษาของโรงเรียนและสถาบันการศึกษาที่ผ่านมาที่เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นที่เปิดกว้าง ทำให้นักศึกษาที่ได้ผ่านการอบรมเลี้ยงดูและการศึกษา เกิดกระบวนการเรียนรู้เกิดความมั่นใจ กล้าแสดงออก นำไปสู่ความภาคภูมิใจในตนเองซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ คูเปอร์สมิธ และ แบรินเดน (Coopersmith. 1984: 236; Branden. 1969: 111) มีแนวคิดตรงกันว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยจะสามารถวัดหรือมองเห็นได้ และจะเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามที่ได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ที่เข้ามา ซึ่งจะนำไปตามวัย เพศ วุฒิภาวะ สภาพทางสังคม การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว การได้รับประสบการณ์จากโรงเรียน อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญ เช่น พ่อ แม่ ญาติ ครู อาจารย์ และเพื่อน เป็นต้น ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญคือ การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและสังคมที่อาศัยอยู่ โดยครอบครัว จะมีอิทธิพลมาก ซึ่งความรัก ความเอาใจใส่ให้การยอมรับ การดูแลอบรมเลี้ยงดูจะเป็นรากฐานที่สำคัญของการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง อนึ่งผู้วิจัยได้งานวิจัยที่เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวในบริบทของไทยยังไม่พบที่จะนำมาอภิปรายได้

2. ผลการวิจัยพบว่าความหย่นตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์อยู่ในระดับมาก พบว่าความความหย่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย 3 อันดับแรก ได้แก่ ด้านการมองโลกในแง่ดี การก้าวออกจากสิ่งเดิมเพื่อให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิต ด้านการเอาใจใส่ ส่วนอันดับสุดท้ายได้แก่ ด้านการควบคุมอารมณ์ ทั้งนี้อาจเนื่องจากการดูแลเอาใจใส่จากผู้ปกครอง ประสบการณ์ที่ได้รับความรักความอบอุ่นที่เกิดขึ้นจากครอบครัวและสถานศึกษา เนื่องจากครอบครัว ชุมชน สถานศึกษา รวมถึงหน่วยงาน และองค์กรต่างๆ เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยเหลือ ปกป้องกัน กระตุ้นให้เกิดความมานะพยายามในการปรับตัวช่วยให้สามารถผ่านพ้นความทุกข์หรือความเครียดไปได้ และทำให้เป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็ง ซึ่งสอดคล้องกับมาสเทนเบสท์ และกาเมซี (Masten, Best and Germezy, 1989 cited in Roghanchi et al. 2013, 179) การดูแลเอาใจใส่จากผู้ปกครอง ประสบการณ์ที่ได้รับความรักความอบอุ่นที่เกิดขึ้นจากครอบครัวและสถานศึกษาชุมชน รวมถึงหน่วยงาน และองค์กรต่างๆ ที่ช่วยเหลือและป้องกัน ซึ่งการรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความมานะพยายามในการปรับตัวในการเผชิญกับอุปสรรคและลุกขึ้นมาก้าวต่อไปได้ (Werner and Smith, 1982: 231) ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ระบบสนับสนุนภายนอก (Existence of External Support Systems) เช่น การสนับสนุนของชุมชน เป็นต้น หนึ่งผู้วิจัยได้งานวิจัยที่เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวในบริบทของไทยยังไม่พบที่จะนำมาอภิปรายได้

3. การเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ จำแนกตาม เพศ อายุ และชั้นปีที่ศึกษา พบว่า นักศึกษาชั้นปีแตกต่างกันมีค่าเฉลี่ยของความภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $F$ -Multivariate = 8.386) เมื่อพิจารณารายตัวแปรพบว่า นักศึกษาระดับชั้นปีต่างกันมีความภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเนื่องจากความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวเกิดจากวุฒิภาวะ การอบรมเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อม ประสบการณ์สอดคล้องกับ ซันและสจิวต (Sun and Stewart, 2007: 121 cited in Askun, et al. 2015) กล่าวว่า ความหย่นตัวเป็นคุณลักษณะทางบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล (Personal trait) เป็นกระบวนการที่มีความเป็นพลวัตที่ต่อเนื่องกัน เป็นกระบวนการปรับตัวของบุคคลที่มีต่อปัญหาในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหา ซึ่งเป็นสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ประสบการณ์ เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ เป็นสิ่งที่ไม่ได้ติดตัวมาแต่กำเนิด แม้ว่าบุคคลจะมีความหย่นตัวแตกต่างกันหนึ่งผู้วิจัยได้งานวิจัยที่เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวในบริบทของไทยยังไม่พบที่จะนำมาอภิปรายได้

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่นตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD โดยจำแนกตามชั้นปี พบว่า นักศึกษาชั้นปีต่างกันจะมีความภูมิใจในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องจากบุคคลที่มีความภูมิใจในตนเอง จะเป็นผู้ที่เข้มแข็ง มีความสามารถในการเรียนรู้ในการเผชิญปัญหา และการปรับตัวได้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ (Benetti & Kambouropoulos, 2006 cited in Earvolino-Ramirez, 2007) ศึกษาผลกระทบทางอ้อมต่อลักษณะของความวิตกกังวล และคุณลักษณะของความหย่นตัวของ

ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง โดยใช้แบบวัดความหยุนตัวของคอนเนอร์และเดวิดสัน (CD-RISC) จากกลุ่มตัวอย่าง 240 คน ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะความวิตกกังวลและความหยุนตัวจะมีผลกระทบทางอ้อมต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ส่วนลูและคณะ (Liu. Y., et al 2014) ได้ศึกษา ผลกระทบและความภาคภูมิใจในตนเองที่เป็นตัวส่งผ่านระหว่างความหยุนตัว โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี 412 คน เพื่อศึกษาผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นตามลำดับการส่งผ่านความภาคภูมิใจในตนเอง เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความหยุนตัวและการปรับลักษณะทางจิตวิทยาที่เป็นโดยการจัดทำดัชนีความพึงพอใจของชีวิตและความทุกข์ทางจิตใจ การวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าการส่งผ่านความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับความหยุนตัว โดยใช้แบบวัดความหยุนตัวของคอนเนอร์และเดวิดสัน และแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของโรเซนเบิร์ก พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากถึง (66%) มีความหยุนตัวปานกลางถึงมีความหยุนตัวสูง และมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงด้วย นอกจากนั้น (Harter. 1999 cited in Roghanchi et al. 2013) ได้ทำการศึกษาจากการศึกษากลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาจำนวน 214 คน โดยใช้แบบวัดวัดความหยุนตัว และ ความภาคภูมิใจในตนเอง พบว่า นักศึกษาที่มีความหยุนตัวสูง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสุขภาพจิตและความภาคภูมิใจในตนเอง สอดคล้องกับ นิรุทธ์ วัฒนภาส (Veridian E-Journal Silpakorn University 667-687) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาแนวโยนิโสมนสิการที่มีต่อ การเพิ่มพูนจิตสำนึกสาธารณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรและปรากฏการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับ พฤติกรรมจิตสำนึกสาธารณะของนักศึกษาที่เข้ากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรจำนวน 32 คนหลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาแนวโยนิโสมนสิการ นักศึกษาเกิดการรู้คิดจากสัมพันธ์ภาพที่ขยายความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง และมีพฤติกรรมจิตสำนึก สาธารณะเพิ่มขึ้นในทุกด้าน

### ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้โดย แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สามารถนำไปปรับใช้ตามความเหมาะสมได้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ได้
2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป สามารถศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในสถาบันอุดมศึกษาต่างๆ เช่น มหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศอีก 37 แห่งที่กระจายอยู่ในภูมิภาคต่างๆ รวมถึงมหาวิทยาลัยสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

### เอกสารอ้างอิง

#### ภาษาไทย

บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2545). ประมวลสาระวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินผลการศึกษา (หน่วยที่ 3). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

นิรุทธ์ วัฒนภาส. ( Vol 4, No 1 May-August 2011). ผลของการให้คำปรึกษาแนวโยนิโสมนสิการที่มีต่อการเพิ่มพูนจิตสำนึกสาธารณะของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร. VeridianE-JournalSilpakorn University667-687.

### ภาษาต่างประเทศ

American Heritage Dictionary. (2005). Retrieved April 5, 2005.

Arslan. G. (2015). Psychological maltreatment, emotional and behavioral problems in adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. *Child Abuse & Neglect*. [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.09.010> [2558. ธันวาคม 21].

Askun, D., et al. (2015). The Role of Proximal and Distal Resilience Factors and Locus of Control In Understanding Hope, Self-Esteem and Academic Achievement among Turkish Pre-adolescents. (doi:10.1007/s12144-014-9260-3) *Psychology* . (2015) 34:321–345.

Branden. N. (1994). *The Six Pillars of Self-esteem*. New York: Bantam Book Inc.

Branden. N. (1969). *The Psychology of Self-esteem*. Los Angeles: Nash Publishing.

Connor. K. M. & Davidson. J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 18(2).

Coopersmith. S. (1981). *SEI: Self-esteem Inventories*. California: Psychologist Press Inc.

Coopersmith. S. (1984). *SEI: Self-esteem Inventories*. California: Psychologist Press Inc.

Denise. F. P., et al. (2006). *The Content Validity Index: Are You Sure You Know What's Being Reported: Critique and Recommendations*. Humanalysis, Inc., Saratoga Springs, NY, Griffith University School of Nursing, Gold Coast, Australia 3 University of Connecticut School of Nursing, Storrs, CT *Research in Nursing and Health*, 29,.

Earvolino-Ramirez. M. (2007). Resilience: A Concept Analysis. *Nursing Forum*. 42. (2). 73-82.

Grotberg. E. H. (1995). *A guide for promoting resilience in children: strengthening the Human spirit*. (Early childhood development: Practice and Reflection No. 8). The Hgne. The Netherlands. the Bernard van leer Foundation.

Hayter & Dorstyn . (2014). Resilience, self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida. *International Spinal Cord Society*. All rights reserved 1362-4393/14.167-171.

Joseph S. (2015). *Positive Therapy Building bridges between positive psychology and person-centred psychotherapy*. (2<sup>th</sup> ed.). Routledge. New York.

Karen. R. & Andrew. S. (2002) .*The Resilience Factors: Seven Key to Finding your inner strength and overcoming life's Hurdles*. Three Rivers Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York.

Khoshouei. S. M. (2009). Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Using Iranian Students. *International Journal of Testing*. 9, 60-61.

- Liu. Y., et al. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and Psychological adjustment. *Personality and Individual Differences* 66(2014) 92–97.1main.pdf journal homepage: [www.elsevier.com/locate/paid](http://www.elsevier.com/locate/paid)
- Oshio. A., et al. (2003). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 56(3).
- Rew. L. (2005). *Adolescent Health: A Multidisciplinary Approach to Theory, Research, and Intervention*. USA: Sage Publications. Inc.
- Roghanchi. M., et al. (2013). The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience. *The Arts in Psychotherapy* 40 179–184./  
*The Arts in Psychotherapy* Volume 40, Issue 2, April 2013, Pages 179–184.
- Rouse. K. A. (1998). Longitudinal health endangering behavior among resilience and nonresilient early adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 23, 297-302.
- Rutter. M. (1985). Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*. 147, 589-611.
- Tafarodi. W. & Swann. W. B. (1995). Two-Dimensional Self-esteem and Reactions to Success and Failure. *Journal of Personality Assessment*. 65 (2).
- Waltz. C. F., et al. (2005). *Measurement in nursing and health research* (3<sup>rd</sup> ed.) New York: Springer Publishing Co.
- Wermer. E. & Smith. R. (1989). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Yamane, T. (1973). *Statistics an introduction analysis* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Harper & Row Publisher.