

ความสัมพันธ์ระหว่างการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ความมีจิตสำนึก และการเห็นคุณค่าในตนเอง

นายจิรายุ กองเพชร เลขประจำตัวนิสิต 5337411138

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2559

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

RELATIONSHIPS AMONG ASSERTIVENESS, CONSCIENTIOUSNESS AND SELF ESTEEM

Mr.Jirayu Kongpett 5337411138

A Senior Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

For the Degree of Bachelor of Science in Psychology

Faculty of Psychology Chulalongkorn University

Academic Year 2016

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ระหว่างการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

ความมีจิตสำนึกและการเห็นคุณค่าในตนเอง

โดย

นาย จิรายุ กองเพชร

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิชนา ไชยวุฒิกกรณวณิช

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับโครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

.....อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิชนา ไชยวุฒิกกรณวณิช)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กวรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

.....กรรมการ

(อาจารย์ภาณุ สหัสสานนท์)

จรรยา กองเพชร : ความสัมพันธ์ระหว่างการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ความมีจิตสำนึกและการเห็นคุณค่าในตนเอง (RELATIONSHIPS AMONG ASSERTIVENESS CONSCIENTIOUSNESS AND SELF ESTEEM)

อาจารย์ที่ปรึกษา ผศ. ดร.อภิษฎา ไชยวุฒิกกรณวณิช, 45 หน้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ความมีจิตสำนึก ในการทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมไม่มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $r = .198, p > .05$ )
2. ความมีจิตสำนึกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .474, p < .01$ )
3. การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและความมีจิตสำนึกไม่สามารถร่วมกันทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ความมีจิตสำนึกเพียงตัวเดียวสามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $\beta = .468, p < .001$ )

MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: ASSERTIVENESS / CONSCIENTIOUSNESS / SELF ESTEEM

JIRAYU KONGPETT:

RELATIONSHIPS AMONG ASSERTIVENESS, CONSCIENTIOUSNESS AND SELF ESTEEM.

SENIOR PROJECT ADVISOR: ASSISTANT PROFESSOR APITCHAYA CHAIWUTIKORNWANICH.

Ph.D., 45 pp.

The purpose of this research was to study the relationship among Assertiveness, Conscientiousness and Self-esteem of the students of Chulalongkorn University. The subjects were 100 Chulalongkorn University students which consisted of 35 males and 65 females

Results indicate that

1. Assertiveness has no significant positive correlation with Self-esteem ( $r = .198$ ,  $p > .05$ )
2. Conscientiousness has a significant positive correlation with Self-esteem ( $r = .474$ ,  $p < .01$ )
3. Assertiveness and Conscientiousness cannot predict Self-esteem ( $p > .05$ ).

However, Conscientiousness can significantly predict Self-esteem ( $\beta = .468$ ,  $p < .001$ )

Program ..... Bachelor of Science..... Field of Study ..... Psychology.....

Student's signatures .....

Advisor's Signatures .....

## กิตติกรรมประกาศ

โครงการทางจิตวิทยานี้ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีด้วยความเมตตาของ ผศ. ดร.อภิชนา ไชยวุฒิ  
ภรณ์วานิช อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ผศ. ดร.กวรรณิการ์ นลราชสุวัจน อาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์ ภาณุ  
สหัสสานนท์ โดยท่านได้ถ่ายทอดความรู้ ให้คำแนะนำ ชี้แนะแนวทางที่ดี ให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ต่อการทำ  
โครงการวิจัย ตลอดจนสละเวลาช่วยตรวจแก้ไขงานของกลุ่มผู้วิจัยด้วยความเอาใจใส่ อีกทั้งยังคอยติดตามดูแล  
อย่างใกล้ชิดตั้งแต่เริ่มต้นจนจบโครงการวิจัย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งอย่างยิ่งในความเมตตากรุณาในครั้งนี้ ขอกราบ  
ขอบพระคุณในความรักและความปรารถนาดีที่มีต่อผู้วิจัยไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบ  
แบบสอบถามเป็นอย่างดี นอกจากนี้ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่คณะจิตวิทยาทุกท่านที่ช่วยอำนวยความสะดวก  
ตลอดการทำโครงการวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ และครอบครัวเป็นอย่างสูงที่คอยให้สนับสนุน  
ให้กำลังใจ ให้ความรัก ความห่วงใย และความช่วยเหลือตลอดการทำโครงการทางจิตวิทยาชิ้นนี้จนสำเร็จ  
ลุล่วงไปด้วยดี

จิรายุ กองเพชร

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ช
บทที่ 1 บทนำ.....	1
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	15
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	25
บทที่ 4 อภิปรายผล.....	33
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย.....	36
รายการอ้างอิง.....	38
ภาคผนวก.....	40

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง	17
2	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของมาตรวัดการยื่นหยัดในสิทธิ	18
3	ค่า CITC ( Corrected item-total correlation) และค่า Cronbach's alpha ของมาตรวัดการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม	20
4	ค่า CITC ( Corrected item-total correlation) และค่า Cronbach's alpha ของมาตรวัดความมีจิตสำนึก	22
5	ค่า CITC ( Corrected item-total correlation) และค่า Cronbach's alpha ของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง	22
6	แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล	26
7	ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับคณะของกลุ่มตัวอย่าง	27
8	แสดงค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมจากมาตรวัดการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ความมีจิตสำนึก และการเห็นคุณค่าในตนเอง	28
9	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ความมีจิตสำนึก และการเห็นคุณค่าในตนเอง	29
10	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และการเห็นคุณค่าในตนเอง	30
11	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความมีจิตสำนึก และการเห็นคุณค่าในตนเอง	30
12	ผลการวิเคราะห์ผลการถดถอยพหุคูณของตัวแปรการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ความมีจิตสำนึก และการเห็นคุณค่าในตนเอง	31
13	ผลการวิเคราะห์ผลการถดถอยพหุคูณของตัวแปรความมีจิตสำนึก และการเห็นคุณค่าในตนเอง	32



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในชีวิตประจำวัน การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นตัวแปรที่น่าสนใจที่มีผู้ศึกษามากที่สุดตัวแปรหนึ่ง และ การเห็นคุณค่าในตนเอง มักถูกนำไปเชื่อมโยงกับการที่บุคคลจะมีความเครียดต่ำ มีความรู้สึกมั่นคง ได้รับแรงกดดันในสังคมน้อย ใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อย (Coopersmith, 1981) ฉะนั้นจึงมีคำถามขึ้นมามีว่า การเพิ่มการเห็นคุณค่าของบุคคลเป็นประโยชน์ ต่อการที่บุคคลใช้ชีวิตและมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทำให้เราออกแบบพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างไรก็ตามมีคำถามว่าโปรแกรมที่นำไปใช้เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองโดยตรงนั้นเกิดผลที่น่าประทับใจมากแค่ไหน Baumeister (2005) พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองจะเพิ่มขึ้นเมื่อบุคคลประสบความสำเร็จ และจะลดลงเมื่อประสบความล้มเหลว โดยที่การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นผลลัพธ์ ที่ไม่ใช่สาเหตุ ฉะนั้นคำตอบอาจจะออกมาได้ว่า การเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองโดยตรงอาจจะไม่ทำให้เกิดประโยชน์อะไรมากมายนัก แต่ถ้าทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ และให้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่ม น่าสนใจหาคำตอบมากกว่า ฉะนั้น มีความน่าสนใจในการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองผ่านองค์ประกอบอื่นหรือตัวแปรอื่น จะเป็นสิ่งที่เป็นไปได้มากกว่า ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา ความมีจิตสำนึก และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมว่า การเพิ่มความมีจิตสำนึก และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อที่จะไปเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่น่าสนใจกว่าการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองโดยตรง เพราะการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองโดยตรงโดยผ่านโปรแกรมต่างๆอาจจะไม่ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากนัก ฉะนั้นการทำให้บุคคลมีความมีจิตสำนึกเพิ่มโดยผ่านกระบวนการต่างๆที่เป็นไปได้ที่จะเพิ่มความมีจิตสำนึกโดยตรง อาจจะเป็นได้ เพราะความมีจิตสำนึกเกี่ยวข้องกับการที่คนเราประสบความสำเร็จ บรรลุงานได้ตามเป้าหมาย และเมื่อบุคคลประสบความสำเร็จ ก็จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นตาม และอีกปัจจัยหนึ่งก็คือการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม Fensterheim และ Bear (1975) พบว่าถ้าบุคคลแสดงออกถึงการยับยั้ง และเคารพในสิ่งที่ตัวเองแสดงออกมากเท่าไร ก็จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมากเท่านั้น จะเห็นได้ว่าทั้งความมีจิตสำนึกและการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมเป็นปัจจัยที่น่าสนใจที่จะถูกใช้ในการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง

## แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### แนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ

ในทฤษฎีที่เกี่ยวกับแนวคิดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบซึ่งประกอบไปด้วย บุคลิกภาพด้านการเปิดรับประสบการณ์ (openness to Experience) บุคลิกภาพด้านการเปิดเผยตนเอง (Extraversion) บุคลิกภาพด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) บุคลิกภาพด้านความเป็นมิตร (Agreeableness) และบุคลิกภาพด้านความมีจิตสำนึก (Conscientiousness) โดยในแต่ละด้านมีรายละเอียดและองค์ประกอบย่อยดังนี้ (Costa และ McCrae, 1995 อ้างถึงใน จิราภรณ์ ดวงเพชร, 2550)

1. บุคลิกภาพด้านการเปิดรับประสบการณ์ (openness to Experience) เป็นองค์ประกอบที่มีผลต่อการเรียนรู้ และการเปิดรับและยอมรับสิ่งใหม่ และความคิดใหม่ๆ สนใจในสิ่งรอบๆตัว ผู้ที่มีองค์ประกอบด้านนี้สูงมักจะยอมรับในสิ่งใหม่ๆ และมีความกระตือรือร้นที่จะหาประสบการณ์ใหม่ๆเสมอ และถ้าเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพด้านนี้ต่ำก็จะสนใจที่สิ่งต่างๆ และการเปิดรับประสบการณ์จะเกิดขึ้นน้อย

2. บุคลิกภาพด้านการเปิดเผยตนเอง (Extraversion) บุคลิกภาพด้านนี้ชี้หรือสื่อให้เห็นถึงการที่บุคคลต้องการที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนในสังคม ชอบอยู่ร่วมกับคนหมู่มาก ผู้ที่มีบุคลิกภาพด้านนี้สูงมักชอบการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนในสังคม สังสรรค์ หรือจะมักใช้เวลาไปในกิจกรรมที่มีคนอยู่จำนวนมาก แต่ถ้าเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพด้านนี้ต่ำมักชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว เมื่อทำอะไรก็มักจะทำคนเดียว

3. บุคลิกภาพด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) เป็นบุคลิกภาพที่แสดงถึง ความวิตกกังวล โกรธง่าย อารมณ์แปรปรวนง่าย มีความหุนหัน ไวต่อการรับรู้อารมณ์ในทางลบ ท้อแท้ต่อสถานการณ์ต่างๆได้ง่าย ผู้ที่มีบุคลิกภาพด้านนี้สูงมักจะมีลักษณะดังที่กล่าวมา แต่ถ้าผู้ที่มีบุคลิกภาพด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ต่ำก็จะมี ความมั่นคงในอารมณ์ มองสิ่งต่างๆและรับรู้สิ่งต่างๆ ในทางบวก ไม่วิตกกังวล มีความผ่อนคลาย

4. บุคลิกภาพด้านความเป็นมิตร (Agreeableness) หมายถึงบุคลิกภาพที่แสดงถึงการยอมรับและการรับฟังผู้อื่น โดยที่เน้นความสอดคล้องระหว่างผู้อื่นกับตนเอง เพื่อที่จะสามารถเข้ากันได้กับผู้อื่น โดยคนที่มีบุคลิกภาพด้านนี้จะเน้นการรับฟัง ข้อเสนอแนะ และ คำแนะนำจากบุคคลอื่น และจะแสดงให้เห็นถึงความเห็นอกเห็นใจที่มีต่อบุคคลอื่น ส่วนคนที่มีความเป็นมิตรต่ำ จะรับฟังผู้อื่นได้ยาก และจะเชื่อในความคิดของตนเองโดยที่ไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

5. บุคลิกภาพด้านความมีจิตสำนึก (Conscientiousness) แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการบังคับตนเองให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีบุคลิกภาพด้านนี้สูงจะเต็มไปด้วยจุดหมาย ความตั้งใจที่จะบรรลุเป้าหมาย ส่วนผู้ที่มีบุคลิกภาพด้านนี้ต่ำจะมีลักษณะที่ชอบความสนุกสนาน ไม่เคร่งครัดในเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทำสิ่งต่างๆตามสบายโดยไม่ควบคุมตนเอง ไม่มีการจัดระเบียบของงาน บุคลิกภาพด้านความมีจิตสำนึกมีองค์ประกอบย่อย 6 ด้าน ได้แก่

5.1 ความสามารถ หมายถึง ผู้ที่สามารถจัดการกับชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความเป็นเหตุเป็นผล

5.2 ความมีระเบียบ หมายถึง ผู้ที่ยึดถือความเป็นระเบียบเรียบร้อยในการทำสิ่งต่างๆ

5.3 ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ หมายถึง ผู้ที่สามารถที่จะทำตามสิ่งที่ตนเองได้ให้คำสัญญาไว้โดยยึดหลักจริยธรรม

5.4 การมีวินัยในตนเอง หมายถึง ผู้ที่สามารถทำงานได้สำเร็จท่ามกลางอุปสรรคหรือความเบื่อหน่าย

5.5 ความต้องการสัมฤทธิ์ผล หมายถึง การทำงานอย่างสุดความสามารถเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

5.6 ความสุขุมรอบคอบ หมายถึง การปฏิบัติงานอย่างระมัดระวังและมีความคิดอยู่บนพื้นฐานที่จะทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้

ยิ่งไปกว่านั้นบุคคลที่มีลักษณะนิสัยด้านความมีจิตสำนึกยังสะท้อนให้เห็นถึงการเป็นบุคคลที่มีความสามารถสูงในการบรรลุเป้าหมาย และในขณะเดียวกันยังมีจริยธรรมในการทำงานสูง และมีระเบียบวินัยในตนเอง (Komarraju, Karau, Schmeck, & Avdic, 2011) และในอีกหลายแง่มุม บุคคลที่มีบุคลิกภาพด้านความมีจิตสำนึกมักจะทำตามกฎระเบียบของสังคม อีกทั้ง เมื่อมีการนัดหมายในการทำงานร่วมกัน บุคลิกภาพด้านนี้ยังทำให้บุคคลเห็นความสำคัญของการนัดหมายและไปก่อนเวลา ทั้งยังทำความสะอาดและเก็บกวาดห้องให้เป็นระเบียบ และก็ทำงานหนักอีกด้วย ฉะนั้นบุคลิกภาพด้านความมีจิตสำนึกจึงถูกมองว่ามีผลต่อการที่คนเราเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ การตีความ การตอบสนอง และส่งผลต่อพฤติกรรมในกระบวนการทางสังคม (Leary & Hoyle, 2009) McCrae และ Costa (1997a) ได้ให้

ความหมายของบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกว่ามักเป็นบุคคลที่ทำงานหนัก มีระเบียบวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบ ไว้วางใจได้ น่าเชื่อถือ มีการวางระเบียบดี จัดการชีวิตได้อย่างเป็นระเบียบ มั่นคง แม้บางครั้งจะมีการตื่นนอน เคร่งครัด และ มัธยัสถ์ไปบ้าง นอกจากนี้ Goldberg (1990) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่าบุคคลกลุ่มนี้จะมีความอดทนสูง มานะ พากเพียร และมักเป็นคนที่มีความสามารถสูง มักจะพิจารณาปัญหาต่างๆ ได้อย่างเป็นระบบตามหลักการ ตอบปัญหาได้สั้นและตรงจุด รวดเร็ว นอกจากนี้ บุคคลกลุ่มนี้จะมีการวางแผนชีวิตของตนไว้อย่างรัดกุม มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน Hogan และ Ones ((1998) อ้างถึงใน Leaetta & Frederick (2000)) ได้ศึกษาว่าในการทำงานจริงของบุคคลที่มีลักษณะแบบมีจิตสำนึกนี้ จะมีการเป็นระเบียบสูง ทำงานเป็นลำดับ ขั้นตอน McCrae และ Costa (1997b) ได้แบ่งมิติของ Conscientiousness ออกมาเป็น 6 ด้าน คือ ด้านเกี่ยวกับการมีความสามารถ (Competence), ด้านของการมีลำดับขั้นตอนในตัวเอง (Order), ด้านความซื่อสัตย์ (Dutifulness), ด้านต้องการประสบความสำเร็จ (Achievement striving), ด้านความสุขุม รอบคอบ (Deliberation) และการมีวินัยในตนเอง (Self-discipline) ซึ่งสรุปได้ว่าบุคคลที่มีลักษณะแบบ มีจิตสำนึกสูงนั้นมักจะประสบความสำเร็จในการทำงาน

สรุปได้ว่า บุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพ แบบมีจิตสำนึกสูงนั้น เป็นบุคคลที่มีลักษณะ ชอบใช้ความคิด มีระเบียบวินัยในตนเอง ตีกรอบชีวิตและมีเป้าหมายที่แน่นอนกับชีวิต มีความทะเยอทะยานเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่ตนวางไว้

### การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertiveness)

Arkoff (1980) ได้กล่าวว่า การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม คือการแสดงออกถึงสิทธิของตนเอง โดยไม่ไปละเมิดสิทธิของผู้อื่น และกล้าที่จะแสดงจุดยืนของตัวเอง กล้าที่จะแสดงความคิด และความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมาได้อย่างซื่อสัตย์และเหมาะสม บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม จะเคารพในสิทธิของตนเองและในขณะเดียวกันก็ยังเคารพในสิทธิของผู้อื่น

ในทางตรงกันข้าม การไม่กล้าแสดงออก (nonassertion) คือการที่บุคคลไม่สามารถแสดงออกถึงสิทธิของตนเองได้ โดยที่ไม่ว่าจะแสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกหรืออาจจะแสดงออกอย่างครึ่งๆ

กลางๆ ทำให้ผู้อื่นเข้าใจในความหมายที่ต้องการสื่อไปอย่างผิดๆ และไม่ใส่ใจในสิ่งที่ต้องการสื่อออกมา บุคคลที่มีลักษณะไม่กล้าแสดงออกมักไม่แสดงออกถึงการเคารพตนเอง

ความก้าวร้าว (aggression) มักจะถูกสับสนกับการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมอยู่บ่อยครั้ง ในด้านการแสดงออกและผลกระทบ ความก้าวร้าวมักจะถูกนิยามอย่างกว้างๆว่าเป็นลักษณะที่ก่อให้เกิดความคุกคามหรือความเจ็บปวดต่อผู้อื่น และในขณะเดียวกันบุคคลที่มีความก้าวร้าวมักจะกล้ายืนยันในสิทธิของตนเอง แต่ก็ไปละเมิดสิทธิของผู้อื่น และไม่แสดงความเคารพในสิทธิของผู้อื่น( Arkoff, (1980))

ในการแสดงออกถึงการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของบุคคล มักจะพิจารณาจากการสื่อสารซึ่งประกอบไปด้วยสิ่งที่เขาพูดและสิ่งอื่นๆที่แสดงออกมา เช่น เวลาพูดไม่ใช่แค่เนื้อหาที่เราพูดแต่รวมถึงวิธีการที่เราพูด น้ำเสียง ความดังของเสียง ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่สำคัญ ยังรวมถึง การแสดงออกของสีหน้า การสบตา ลักษณะท่าทาง ซึ่งในหลายๆสถานการณ์บุคคลจะสามารถแสดงออกถึงความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมได้โดยไม่จำเป็นต้องพูดออกมา โดยทั่วไป การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมจะแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมที่สนับสนุนและเน้นสิ่งที่บุคคลกำลังพูดโดยลักษณะท่าทางของร่างกายจะมีความมั่นคง มีการสบตาที่แสดงความมั่นใจ พูดจาได้อย่างคล่องแคล่วและชัดเจน ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกโดยทั่วไป จะมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความอ่อนแออยู่บ่อยครั้ง เช่น ความไม่แน่นอนและความกังวล โดยที่อาจจะไม่กล้าที่จะจ้องมองผู้อื่นตรงๆ และมีอาการประหม่า คำพูดแสดงให้เห็นถึงความไม่แน่ใจ น้ำเสียงเบาเกินไปและไม่ชัดเจน ส่วนบุคคลที่มีความก้าวร้าว พฤติกรรมโดยรวมทั้งคำพูดและการแสดงของภาษาท่าทาง สื่อไปในทางคุกคาม และครอบงำผู้อื่น โดยที่อาจจะเข้าไปใกล้ผู้อื่นมากเกินไป มีชี้นิ้ว หรือ ยกกำปั้นขึ้น มีการจ้องมองหรือพูดเพื่อทำให้ผู้อื่นรู้สึกแค้น น้ำเสียงที่ใช้จะดัง และอาจจะมีการเหน็บแนม( Arkoff, (1980))

Alberti และ Emmons (1986) ยังได้อธิบายว่าการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมอาจจะไม่ใช่ลักษณะที่ดูง่าย ๆ หรือ มีเกณฑ์ที่แบ่งให้เห็นอย่างชัดเจน เพราะมโนทัศน์นี้ค่อนข้างซับซ้อน แต่การสังเกตคนที่เข้าร่วมในการฝึกฝนทักษะ การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมสามารถอธิบายได้ดังนี้

พฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมเพื่อความเท่าเทียมกันในความสัมพันธ์ของมนุษย์ ส่งเสริมให้บุคคลทำในสิ่งที่สนใจ ทำให้กล้ายืนหยัดโดยไม่มี ความกังวลและสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกได้อย่างจริงใจและไม่กดดัน ยึดถือสิทธิส่วนบุคคลของตนเองโดยไม่ปฏิเสธสิทธิของผู้อื่น

ส่งเสริมให้มีความเท่าเทียมกันในความสัมพันธ์ของมนุษย์ หมายถึง ทำให้ทุกฝ่ายได้รับความเท่าเทียมโดยที่มีการให้สิทธิหรืออำนาจไปสู่คนที่ดูเหมือนว่า มีความรู้น้อยกว่า ตำแหน่งต่ำกว่า หรือมีประสบการณ์น้อยกว่า ทำให้ทุกฝ่ายต่างเป็นผู้ได้และไม่มีใครเสีย

นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้บุคคลทำในสิ่งที่สนใจ หมายถึง ความสามารถที่จะตัดสินใจเรื่องต่างๆได้ด้วยตนเอง เช่น เรื่อง อาชีพ ความสัมพันธ์ การใช้ชีวิต และเป็นผู้ริเริ่มในบทสนทนา เชื่อในการตัดสินใจของตัวเอง ตั้งเป้าหมายและพยายามทำให้เป้าหมายนั้นสำเร็จ บางครั้งก็ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

การกล้ายืนหยัด หมายถึง การแสดงพฤติกรรม เช่น กล้าตอบปฏิเสธ สามารถโต้ตอบกับวิพากวิจารณ์ กล้าที่จะแสดงออกสนับสนุน หรือปกป้องความคิดเห็นของตัวเอง

การแสดงออกถึงความรู้สึกอย่างจริงใจและไม่กดดัน หมายถึง ความสามารถที่จะแสดงความคิดเห็นด้วย แสดงความรู้สึกโกรธ แสดงความรัก หรือมิตรภาพ ยอมรับความกลัวและความกังวลที่เกิดขึ้น และในทางตรงกันข้ามก็มีความสามารถที่จะแสดงการยอมรับ การสนับสนุน และมีความเป็นธรรมชาติ โดยปราศจากการได้รับผลกระทบทางลบจากความกังวล

การกล้าแสดงออกถึงสิทธิของตนเอง หมายถึง การกล้าแสดงออกความคิดเห็น ในฐานะ พลเมือง ผู้บริโภค หรือสมาชิกในองค์กร ได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ

การไม่ปฏิเสธสิทธิของผู้อื่น หมายถึง การแสดงออกที่ไม่เป็นการวิพากวิจารณ์อย่างไม่เป็นธรรมต่อผู้อื่น และไม่มีพฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด เช่น ไม่มีการตั้งชื่อเรียกผู้อื่นแทนตัวเอง ไม่ทำให้ผู้อื่นกลัวหรือ ประหมา และไม่ไปควบคุมผู้อื่น

จากที่กล่าวมาข้างต้น การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม คือ การสนับสนุนและยอมรับตัวเองในทางบวกในขณะเดียวกันก็ได้ให้คุณค่ากับผู้อื่นด้วย ซึ่งเป็นตัวช่วยส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิตและความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่น (Alberti & Emmons, (1986))

ถ้าจะมองการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมในเชิงของบุคลิกภาพ (assertive personality) บุคคลที่มีบุคลิกภาพการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมจะประกอบไป 4 คุณลักษณะ ดังต่อไปนี้ (Fensterheim & Baer, 1975)

1) บุคคลจะรู้สึกมีอิสระที่จะเปิดเผยตนเองผ่านทางคำพูดและการกระทำ เช่น นี่คือฉัน นี่คือนสิ่งที่ฉันรู้สึก สิ่งที่คุณคิด หรือ สิ่งที่คุณต้องการ

2) บุคคลมีความสามารถในการที่จะสื่อสารกับคนในทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นคนแปลกหน้า เพื่อนหรือคนในครอบครัว โดยเป็นการสื่อสารที่เปิดเผยตรงไปตรงมาและจริงใจ

3) บุคคลจะมีเป้าหมายและทิศทางในชีวิตที่แน่นอน มุ่งมั่นที่จะแสวงหาสิ่งที่ตนเองต้องการ

4) บุคคลมีการแสดงออกที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อถือและความเคารพตนเอง เช่น สามารถตระหนักได้ว่า ไม่มีทางที่จะเป็นผู้ชนะเสมอไป และสามารถยอมรับถึงขีดความสามารถและข้อจำกัดของตนเองได้ ถึงกระนั้น ก็จะพยายามสุดความสามารถไม่ว่าจะแพ้ชนะหรือเสมอ

ยิ่งไปกว่านั้นการที่บุคคลแสดงออกในทางยืนยันหยัดในความเป็นตัวเองและเคารพในสิ่งที่ตัวเองแสดงออกมากเท่าไร จะนั้น จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมากเท่านั้น (Fensterheim & Baer, 1975)

กล่าวโดยสรุป การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม “เป็นความสามารถที่จะเสนอหรือแสดงออกของบุคคลได้อย่างเป็นธรรมชาติมากที่สุดตามสภาพการณ์ที่เป็นอยู่และสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆได้ด้วยวิธีการทางบวกโดยปราศจากความวิตกกังวล” (สมโภชน์ เขียมสุภาษิต, 2553, หน้า 133)

### การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

(ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง)

Baron และ Byrne (2000) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า เป็นการประเมินตนเอง ทศบุคคลที่มีต่อตนเองในมิติทางด้านบวกและมิติทางด้านลบ

Baron, Donn และ Byrne และ Branscombe (2006) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่าเป็นการที่บุคคลประเมินตนเอง และนั่นเป็นตัวแทนต่อทัศนคติในทางมิติด้านบวก และมิติด้านลบที่มีต่อตัวบุคคลเอง

Smith และ Mackie (2007) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า เป็นการที่บุคคลประเมินตนเองในทางบวก หรือทางลบ

ชัยวัฒน์ วงษ์อาษา (2551) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า การที่บุคคลรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งพิจารณาจากการประเมินคุณค่าตนเองในด้านความสามารถ ความชำนาญ ความสำคัญ และความมีคุณค่าในตนเอง รวมทั้งการสามารถยอมรับการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้อื่นมีต่อตน มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความนับถือตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ของแต่ละบุคคล

จากการให้คำนิยามที่หลากหลายที่ได้ยกตัวอย่างมาข้างต้น ในงานวิจัยนี้จึงได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า คือ การที่บุคคลประเมินตนเองในทางบวก มองตนเองในทางที่ดี มีการประเมินรูปลักษณะภายนอกของตนเองในทางที่ดี รู้สึกว่าตนมีความสำคัญ และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

ลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

Coopersmith (1981) ได้เสนอลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำไว้

1. ลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง มีดังนี้

- มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- ไม่ค่อยเครียดหรือวิตกกังวล
- มีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยสูง
- มองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีค่า มีความสำคัญแก่การเคารพนับถือ
- ไม่ถูกกระทบกระเทือนจากการตัดสิน การวิจารณ์ หรือการตำหนิของผู้อื่นได้ง่าย
- ใช้กลไกในการป้องกันตัวน้อย
- ยอมรับความจริง
- มีความตั้งใจจริงที่จะทำงานให้ประสบความสำเร็จ
- ไม่ท้อแท้ง่าย
- มีความสุขกับชีวิตตนเอง
- มีความคิดสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์



- มีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่างๆ
- กล้าทำงานที่ท้าทาย
- มีความสุขและใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

## 2. ลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีดังนี้

- ไม่ค่อยเชื่อมั่นในตนเอง
- รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง
- มีความวิตกกังวล ความเครียดสูง เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ไม่เคยเจอมาก่อน
- ไม่มีความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ท้อแท้ง่าย
- หลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหา
- ไม่มีความยืดหยุ่น ยึดติดอยู่กับสิ่งที่รู้จัก หรือเคยชินเพื่อความรู้สึกลดอดภัย
- กลัวทำให้ผู้อื่นโกรธ
- ไวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์
  - หวั่นไหวต่ออิทธิพลของสังคม
  - มักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง
  - มีลักษณะเก็บกด

(ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง)

Coopersmith (1981 อ้างถึงใน ทรงเกียรติ ลันหลาม, 2550) กล่าวว่า อิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง แบ่งได้เป็น 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบภายในตนเอง หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่ส่งผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ ( Physical Attribution) บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพ หรือมีรูปร่างหน้าตาดี มักจะเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อย แต่อย่างไรก็ตาม ลักษณะทางกายภาพ จะมีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับค่านิยมของแต่ละสังคมเป็นสำคัญ

1.2 สมรรถภาพ ความสามารถและผลงาน (General Capacity, Ability and Performance) องค์ประกอบทั้งสามเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จของการประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลวในสิ่งที่กระทำโดยมีระดับสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เมื่อใดที่บุคคลประสบความสำเร็จในการเรียน หรือการทำงาน ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นทันที ในขณะที่เดียวกันเมื่อที่บุคคลประสบความสำเร็จล้มเหลว บุคคลจะรู้สึกด้อยค่า

1.3 สภาวะทางอารมณ์ (Affective states) เป็นผลสืบเนื่องมาจากการประเมินสิ่งที่ตนประสบ หรือเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นแล้วแล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกพึงพอใจ มีความสุข และแสดงอารมณ์ทางบวกในขณะที่บุคคลประเมินตนเองในทางที่ไม่ดี จะไม่มีความพึงพอใจในชีวิตตนเอง รู้สึกหมดหวังและมองว่าตนไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคตได้

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self-value) บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า และสังคมให้คุณค่า หากค่านิยมของบุคคลสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองสูง แต่หากค่านิยมของบุคคลไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

1.5 ความทะเยอทะยาน (Aspiration) ความสามารถที่บุคคลสามารถทำได้ตามเกณฑ์ที่ตนเองกำหนด หรือดีกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้จะสามารถช่วยพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้ามหากผลงานหรือความสามารถไม่ตรงตามเกณฑ์หรือต่ำกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ บุคคลจะรู้สึกล้มเหลว ไร้ค่า

1.6 เพศ (Sex) ในสังคมและวัฒนธรรมส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับเพศชาย และมองว่าการประสบความสำเร็จของเพศชายนั้นมาจากความสามารถ แต่หากเป็นเพศหญิงจะมองว่ามาจากความพยายามหรือความโชคดี ดังนั้นจึงพบว่าเพศชายจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศหญิง

1.7 ปัญหาต่างๆและโรคภัยไข้เจ็บ (Problems & pathology) ผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตทั่วไป หรือความผิดปกติทางพฤติกรรมและระบบประสาทสูงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และจะแสดงออกมาในลักษณะความวิตกกังวลและความทุกข์ ส่วนผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวจะน้อยจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2. องค์ประกอบภายนอกตนเอง หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วยส่งผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวหรือพ่อแม่ ประสบการณ์ช่วงวัยเด็กที่ได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวจะเป็นรากฐานที่สำคัญ หากเด็กได้รับความรัก ความอบอุ่น ได้รับการสนับสนุนการยอมรับ ความคิด ความรู้สึก กำลังใจ ได้รับสิทธิเสรีภาพ ครอบครัวมีการจัดวาง กฎระเบียบในการปกครองลูก และเด็กมีอิสระในขอบเขตที่พอดี เด็กสามารถแสดงออกถึงความสามารถ ความรับผิดชอบ สิ่งดังกล่าวจะทำให้เด็กรู้สึกถึงความมั่นคง ปลอดภัย และสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2 สถานภาพทางสังคม บุคคลที่มีจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าสูงกว่าบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับปานกลางหรือต่ำ แต่อย่างไรก็ตามจากการศึกษาวิจัยพบว่าสถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ชัดเจน เนื่องจากบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำจะมีทั้งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

2.3 สังคมและกลุ่มเพื่อน การปฏิสัมพันธ์กับสังคมและเพื่อนช่วยในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนหนึ่งเกิดจากการรับรู้ตนเองตามสถานภาพที่เป็นอยู่เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นๆ เมื่อมีการเปรียบเทียบพบว่าตนเองมีความสามารถ มีทักษะในการเรียนรู้ในทำกิจกรรมต่างๆ หรือความถนัดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากกว่ากลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน บุคคลนั้นจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ในทางกลับกันเมื่อการเปรียบเทียบพบว่าตนเองไม่มีความสามารถไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

บทบาทของการเห็นคุณค่าในตนเอง

Pepitone (1968 อ้างถึงใน รัตนา แแดงประเสริฐ, 2545) ได้กล่าวว่บทบาทของการเห็นคุณค่าในตนเองมีดังต่อไปนี้

### 1. ช่วยให้เห็นเองดำรงอยู่ในสถานะที่ดีและมีอารมณ์ทางบวก

การเห็นคุณค่าในตนเอง จะทำให้บุคคลมีประสบการณ์ที่น่าพึงพอใจ มีอารมณ์ทางบวก ในทางกลับกันเมื่อการเห็นคุณค่าในตนเองถูกคุกคาม จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง และได้รับประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ เกิดมีอารมณ์ทางลบ ไม่มีสมาธิ สถิติที่จะเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆแม้ในสภาวะปกติ บุคคลก็จะมี ความกังวลอยู่ตลอดเวลาเกี่ยวกับการรักษาการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากบุคคลต้องการหลีกเลี่ยงอารมณ์ทางลบ ความไม่พึงพอใจต่างๆ และต้องการที่จะบรรลุอารมณ์ทางบวก

## 2. ช่วยให้เห็นตนเองสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

การเห็นคุณค่าในตนเองทำหน้าที่หาข้อมูลป้อนกลับในด้านความรู้สึกที่เกี่ยวกับตนเองเมื่อไม่มีความแน่ใจเกี่ยวกับตนเอง ข้อมูลป้อนกลับด้านอารมณ์นี้จะเป็นการตอบสนองของอารมณ์ทางบวกเมื่อบุคคลเผชิญกับการคุกคามทางจิตและเป็นการตอบสนองของอารมณ์ทางลบเมื่อบุคคลหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญหน้ากับการคุกคามนั้น กล่าวคือ ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเพิ่มการเผชิญกับปัญหา และผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะพยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญกับปัญหา

## 3. การตัดสิ้นความเป็นตัวตน

เมื่อบุคคลได้แสดงตัวตนที่แท้จริง บุคคลนั้นจะมีความสมบูรณ์ ความรู้สึกที่ผสมผสานกับตนเองเป็นลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง แต่อีกปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การเห็นคุณค่าในตนเองที่ขึ้นอยู่กับสิ่งอื่น ซึ่งขึ้นอยู่กับการจับคู่กับมาตรฐานของบุคคลอื่น การเห็นคุณค่าในตนเองที่แท้จริง (True self-esteem) จะทำให้บุคคลมีสุขภาพดีและปรับตัวได้ง่าย ในขณะที่เดียวกันการเห็นคุณค่าในตนเองที่ขึ้นอยู่กับสิ่งอื่น (Contingent self-esteem) นั้นเพื่อผลประโยชน์ของตัวบุคคลและตัวตนที่แท้จริงที่ทำให้คนอื่นพอใจ หรือประสบความสำเร็จตามมาตรฐานซึ่งอาจจะไม่สอดคล้องกับตัวตนที่แท้จริงก็ได้

## 4. การคงไว้ซึ่งความโดดเด่น

Barkow (1980 อ้างถึงใน รัตนา แแดงประเสริฐ, 2545) เสนอว่ากลไกสำหรับการตรวจสอบและสนับสนุนความโดดเด่นนั้นอาจจะมีการพัฒนาไปพร้อมกับความคิดที่เกี่ยวข้องกับตนเองแนวโน้มที่จะตรวจสอบและเพิ่มจุดยืนทางสังคมอาจจะเป็นการปรับตัวของบุคคล เนื่องจากความโดดเด่นสัมพันธ์กับความสนใจ และความแตกต่างจากบุคคลอื่น

Coopersmith(1981) กล่าวว่าลักษณะของผู้เห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองไม่ค่อยเครียดหรือวิตกกังวล มีความรู้สึกมั่นคง มองว่าตนเองเป็นคนมีค่า มีความสำคัญ ไม่ถูกรบกวนกระทบกระเทือนจากการตัดสิน การวิจารณ์หรือการตำหนิจากบุคคลอื่นได้ง่าย ใช้กลไกการป้องกันตัวน้อยโดยรวมแล้วใช้ชีวิตได้มีความสุขกว่าผู้เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

Baumeister(2005)ได้กล่าวว่า ประโยชน์ของการมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง คือ การมีความสุข และการมีความกล้าริเริ่มในการทำสิ่งต่างๆ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะรู้สึกดีกับตนเองและการมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงจะช่วยสนับสนุนการมีความสุขในระยะยาว และยังช่วยให้มีความกล้าริเริ่มในการทำสิ่งต่างๆ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีแนวโน้มที่จะกระทำตามความเชื่อและแรงขับของตนเอง เช่น กล้าที่จะเริ่มต้นสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น กล้าที่จะวิพากษ์วิจารณ์ กล้าที่จะตั้งคำถามเมื่อตนเองอยู่ในกลุ่ม สิ่งที่น่าสนใจคือ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นผลลัพธ์จากการที่เราประสบความสำเร็จ บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นเมื่อประสบความสำเร็จ และจะลดลงเมื่อประสบความล้มเหลว มีการพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนจะเพิ่มขึ้นเมื่อได้รับคะแนนที่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองจะลดลงเมื่อได้รับคะแนนที่ไม่ดี ฉะนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงไม่ช่วยให้ประสบความสำเร็จทางด้านการงานหรือการเรียน แต่การเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงของบุคคลเป็นผลลัพธ์จากการประสบความสำเร็จ และบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงยังรับรู้ตนเองว่าเป็นที่ชอบมากกว่าบุคคลอื่นๆ และยังรับรู้ที่ตนเองยังสร้างเพื่อนใหม่ได้ดีกว่าด้วยการสื่อสารที่มีการสนับสนุนทางอารมณ์ และยังสามารถแก้ไขความขัดแย้งในการสื่อสารระหว่างบุคคลได้ดีอีกด้วยเมื่อเทียบกับคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กล่าวโดยสรุปคือบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงสามารถเข้ากับบุคคลต่างๆไปได้ดี

### วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความมีจิตสำนึก การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและการเห็นคุณค่าในตนเอง

### สมมติฐานในการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 1 การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

สมมติฐานข้อที่ 2 ความมีจิตสำนึกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

สมมติฐานข้อที่ 3 ความมีจิตสำนึกและการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมสามารถร่วมกันทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง

## ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความมีจิตสำนึก การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตัวแปรที่เกี่ยวข้องในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระมี 2 ตัวแปร คือ

- 1) ความมีจิตสำนึก
- 2) การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2. ตัวแปรตาม คือ

- 1) การเห็นคุณค่าในตนเอง

## บทที่ 2

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยการเก็บข้อมูลจากตัวอย่าง จำนวน 100 คน โดยผู้วิจัยจะนำข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง เฉพาะผู้ที่ตอบแบบสอบถามครบทุกข้อ จากนั้นนำแบบสอบถามมาอ่านค่าและวิเคราะห์ผลต่อไป

#### กลุ่มตัวอย่าง

##### 1. กลุ่มตัวอย่างในขั้นพัฒนาเครื่องมือ

ในการวิเคราะห์ข้อกระทงและหาความเที่ยง (Reliability) ของมาตรวัดความการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

##### 2. กลุ่มตัวอย่างจริงในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยใช้หลักเกณฑ์ในการสุ่มตัวอย่างตามข้อตกลงเบื้องต้นการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) ของ Hair et al.(2006, อ้างถึงใน วัชรานันท์ รัตนกุสุมภ์, 2552) ที่กำหนดว่าตัวแปรต้น 1 ตัว ควรมีกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 20 คน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ มีตัวแปรต้น 2 ตัว ดังนั้นควรมีกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 40 คน แต่เพื่อความน่าเชื่อถือของการวิเคราะห์ทางสถิติ ผู้วิจัยจึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้น ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจึงมีจำนวน 100 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยมาตรวัด 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ส่วนที่ 2 มาตรวัดการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

ส่วนที่ 3 มาตรวัดความมีจิตสำนึก

## การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### ส่วนที่ 1 มาตรฐานการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้วิจัยใช้มาตรฐานที่พัฒนาขึ้นโดย สิริรัตน์ ศรีสรพล (2547) ในการทำมาตรฐานการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นมาตรฐานประเมินค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) 4 ช่วง ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมดที่ได้ผ่านการคัดเลือกแล้ว จำนวน 24 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ทิศทางคือทางบวกและทางลบ แต่ละทิศทางประกอบด้วย ข้อกระทง 12 ข้อโดยมีขั้นตอนในการสร้างและพัฒนา ดังนี้

2. นำโครงสร้างมาตรฐานการเห็นคุณค่าในตนเอง ของ Rosenberg (1979) ที่ได้พัฒนาไว้ จำนวน 10 ข้อ มาแปลเป็นภาษาไทย โดยแปลทั้งข้อกระทงทางบวก 5 ข้อ เช่น

“โดยทั่วไปฉันรู้สึกพึงพอใจในตนเอง” และข้อกระทงทางลบ 5 ข้อเช่น “บางครั้งฉันคิดว่าฉันเป็นคนไม่เอาไหนเลย”

2.2 สร้างข้อกระทงเพิ่ม จำนวน 22 ข้อ แบ่งออกเป็น กระทงทางบวก 11 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 11 ข้อ รวมกับข้อเดิม 10 ข้อ เป็น 32 ข้อ โดยได้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาของข้อกระทง และผ่านการตรวจความเหมาะสมจากอาจารย์ที่ปรึกษา

2.3 ได้นำมาตรฐานดังกล่าวไปทดลองใช้กับกลุ่มนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 58 คนโดยทำการเก็บข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง

2.4 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อกระทงด้วยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายข้อของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ( $t$ -test) ซึ่งเป็นการวิเคราะห์กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ จากร้อยละ 27 ของคะแนนรวมของกลุ่มทดลองใช้ ผลการวิเคราะห์พบว่า ข้อกระทงที่มีระดับนัยสำคัญต่ำกว่า .05 มีจำนวน 25 ข้อ

2.5 จากนั้นนำข้อกระทงที่ค่าที่ ( $t$ ) มีนัยสำคัญต่ำกว่า .05 มาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อ กับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (Corrected item-total correlation) ถ้าข้อกระทงใดมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ต่ำกว่าค่าวิกฤตของ  $r(58,.05) = .2240$  ถือว่าข้อกระทงนั้นด้อยคุณภาพ จึงตัดข้อกระทงนั้นทิ้ง ผลการวิเคราะห์พบว่า มีข้อ



กระทงจำนวน 25 ข้อที่ผ่านการคัดเลือก ได้ค่าแอลฟา เท่ากับ .9106 แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 12 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 13 ข้อ

## 2.6 ตรวจสอบความตรงของมาตรวัด โดย

2.6.1 เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จากกลุ่มที่รู้ลักษณะอยู่แล้ว (Known Group) 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง เป็นนิสิตจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองใช้ครั้งที่ 1 และไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน และกลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 40 คนให้สองกลุ่มนี้ทำมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.6.2 นำข้อมูลที่ได้มาทดสอบค่าที พบว่ามาตรนี้สามารถจำแนกคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $t = 11.6063$   $p < .001$

2.7 เนื่องจากมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองจะต้องมีจำนวนข้อกระทงทางบวกและทางลบ เท่ากันตามโครงสร้างมาตรเดิม ดังนั้นผู้วิจัยจึงตัดข้อกระทงให้มีข้อกระทงทั้ง 2 ทิศทาง จำนวนเท่าๆกัน โดยตัดข้อกระทงทางลบซึ่งมีจำนวนข้อมากกว่าข้อกระทงทางบวก และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทง ต่ำกว่าข้ออื่นๆ ออก 1 ข้อ พบว่ามีข้อกระทงที่ผ่านการคัดเลือกจำนวน 24 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงจากมาตรการเห็นคุณค่าในตนเอง ของ Rosenberg (1979) 9 ข้อ และข้อกระทงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 15 ข้อ

ตารางที่ 1

### การเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ

ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง	N	M	SD	t	p
กลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง	40	81.28	5.97	11.603	.0000
กลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ	40	66.58	5.11		

การให้คะแนน มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมีข้อกระทงทิศทางบวก และทิศทางลบ โดยยึดหลักการให้คะแนนดังนี้

ข้อกระทงคำคุณศัพท์ทางบวก มีระดับการให้คะแนนดังนี้

1	คะแนน	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
2	คะแนน	หมายถึง	ไม่เห็นด้วย
3	คะแนน	หมายถึง	เห็นด้วย
4	คะแนน	หมายถึง	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อกระทงคำคุณศัพท์ทางลบ มีระดับการให้คะแนนดังนี้

1	คะแนน	หมายถึง	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
2	คะแนน	หมายถึง	เห็นด้วย
3	คะแนน	หมายถึง	ไม่เห็นด้วย
4	คะแนน	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

## ส่วนที่ 2 มาตรฐานการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

ผู้วิจัยใช้มาตรฐานการกล้ายืนหยัดในสิทธิของภารดี ศิริสุทธิพัฒนา ในการพัฒนามาตรฐานการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม จำนวนทั้งสิ้น 86 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวกจำนวน 47 ข้อและข้อกระทงทางลบจำนวน 39 ข้อ มีทั้งหมด 12 ด้าน แบ่งเป็น

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของมาตรฐานการยืนหยัดในสิทธิ

มิติบุคลิกภาพ	จำนวนข้อ	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา
1. ด้านการพูดแสดงความรู้สึก	5	.4011
2. ด้านการพูดเกี่ยวกับตนเอง	7	.6344
3. ด้านการพูดจาทักทายปราศรัย	7	.3885
4. ด้านการยอมรับคำชมเชย	8	.3963
5. ด้านการแสดงสีหน้าอย่างเหมาะสม	8	.6254

6. ด้านการแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ	8	.5186
7. ด้านการขอให้แสดงความกระจำงัด	5	.6040
8. ด้านการถามเหตุผล	7	.5454
9. ด้านการกล้าแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างชัดเจน	8	.4237
10. ด้านการพูดเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง	9	.4596
11. ด้านการยื่นกรวน	8	.2962
12. ด้านการเลี่ยงการให้คำอธิบายกับทุกๆความคิดเห็น	5	.4691

ได้นำมาคัดเหลือ 5 ด้าน ประกอบไปด้วย การพูดเกี่ยวกับตนเอง การแสดงสีหน้าอย่างเหมาะสม การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ การขอให้แสดงความกระจำงัด การถามเหตุผล ซึ่งมีทั้งหมด 36 ข้อ

### ส่วนที่ 3 มาตรการวัดการมีจิตสำนึก

เป็นข้อคำถามที่เกี่ยวกับการทดสอบลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลตามทฤษฎี Big Five ได้มีการแปลและปรับปรุง แบบวัดบุคลิกภาพ NEO-FFI ซึ่งเป็นแบบวัดที่มีการพัฒนาโดย Costa and McCrae (1992) ให้มีความสั้น กระชับมากขึ้น เพื่อให้สะดวกในการตอบแบบสอบถาม ทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามใช้เวลาเพียง 15-20 นาทีในการตอบ ชุดของแบบสอบถามประกอบด้วย ข้อกระทงทั้งหมด 60 ข้อ แบ่งออกเป็น 5 มิติ ดังนี้

มิติที่ 1 เปิดรับประสบการณ์ มีจำนวน 12 ข้อ ประกอบด้วย

ข้อคำถามที่เป็นทางบวก จำนวน 6 ข้อ

ข้อคำถามที่เป็นทางลบ จำนวน 6 ข้อ

มิติที่ 2 มีจิตสำนึก มีจำนวน 12 ข้อ ประกอบด้วย

ข้อคำถามที่เป็นทางบวก จำนวน 6 ข้อ

ข้อคำถามที่เป็นทางลบ จำนวน 6 ข้อ

มิติที่ 3 เปิดเผย มีจำนวน 12 ข้อ ประกอบด้วย

ข้อคำถามที่เป็นทางบวก จำนวน 6 ข้อ

ข้อคำถามที่เป็นทางลบ จำนวน 6 ข้อ

มิติที่ 4 ประนีประนอม มีจำนวน 12 ข้อ ประกอบด้วย

ข้อคำถามที่เป็นทางบวก จำนวน 4 ข้อ

ข้อคำถามที่เป็นทางลบ จำนวน 8 ข้อ

มิติที่ 5 ไม่มีนัยทางอารมณ์ มีจำนวน 12 ข้อ ประกอบด้วย

ข้อคำถามที่เป็นทางบวก จำนวน 6 ข้อ

ข้อคำถามที่เป็นทางลบ จำนวน 6 ข้อ

โดยนำมิติความมีจิตสำนึกจำนวน 12 ข้อมาใช้ในการวิจัย

#### ค่าความเที่ยงของมาตรวัด

ตารางที่ 3 ค่า CITC ( Corrected item-total correlation) และค่า Cronbach's alpha ของมาตรวัดการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

ข้อกระทงที่	ค่า CITC
1	.284
2	.285
3	.151
4	.317
5	.207
6	.290
7	.332
8	.469
9	.120

10	.184
11	.194
12	-.100
13	.165
14	.335
15	.389
16	-.139
17	.282
18	.215
19	.570
20	.394
21	.175
22	.233
23	.358
24	.572
25	.505
26	.448
27	.116
28	.120
29	.198
30	.282
31	.404
32	.419
33	.050
34	.409
35	.358
36	.374

---

ค่า Cronbach's alpha คือ .781

---

ตารางที่ 4 ค่า CITC ( Corrected item-total correlation) และค่า Cronbach's alpha ของมาตรวัดความ  
มีจิตสำนึก

ข้อกระทงที่	ค่า CITC
1	.593
2	.382
3	.556
4	.410
5	.543
6	.407
7	.307
8	.463
9	.424
10	.464
11	.606
12	.516
ค่า Cronbach's alpha คือ .817	

ตารางที่ 5 ค่า CITC ( Corrected item-total correlation) และค่า Cronbach's alpha ของมาตรวัดการ  
เห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อกระทงที่	ค่า CITC
1	.552
2	.564
3	.375
4	.458
5	.574
6	.495
7	.437
8	.633

9	.531
10	.537

---

ค่า Cronbach's alpha คือ .821

---

### วิธีการดำเนินการวิจัย

1. สร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย
2. เก็บรวบรวมข้อมูล
3. วิเคราะห์ข้อมูล
4. อภิปรายผลการวิจัย

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดด้วยตนเอง โดยแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 100 คน ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและมาตรวจวัดตามความเป็นจริง
2. นำแบบสอบถามและมาตรวัดทั้งหมดแจกให้กลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ซึ่งกลุ่มผู้วิจัยสุ่มแจกทั้งสิ้น 100 ชุด พร้อมทั้งอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามและมาตรวัดโดยละเอียด และเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างถามในสิ่งที่ไม่เข้าใจ
3. กล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือ
4. นำแบบสอบถามและมาตรวัดที่ได้รับคืนมาทั้งหมด มาตรวจเช็คความสมบูรณ์ จากนั้นนำทั้งหมดมาตรวจให้คะแนน เพื่อนำมาวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัยต่อไป

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ จากโปรแกรม Statistical Package for the Social Sciences

### 1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics)

1.1 ใช้ค่าสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ช่วงพิสัย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ความมีจิตสำนึก และการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) เพื่อหาคุณภาพของแบบวัดและทดสอบสมมติฐานของการวิจัย ได้แก่

2.1 ใช้การวิเคราะห์ค่าที (Independent Samples t-test) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) เพื่อทดสอบการจำแนกความต่างและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด

2.2 การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis) โดยใช้สถิติทดสอบหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และ 2

2.3 ใช้การวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression) เพื่อทดสอบ สมมติฐานข้อที่ 3



### บทที่ 3

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาปัจจัยที่สามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองในนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 100 คน ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถาม

เพื่อความสะดวกในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล จึงขอใช้สัญลักษณ์แทนความหมายต่างๆ ดังนี้

$N$  หมายถึง จำนวนตัวอย่างทั้งหมดที่ใช้ในการวิจัย

$M$  หมายถึง ค่ามัธยเทศเลขคณิตของคะแนน

$SD$  หมายถึง ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน

$r$  หมายถึง สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

$B$  หมายถึง สัมประสิทธิ์ความถดถอย

$\beta$  หมายถึง สัมประสิทธิ์ความถดถอยมาตรฐาน

$SE \beta$  หมายถึง ค่าคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ  $B$

$R$  หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงซ้อน

$R^2$  หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจ

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลสถิติพื้นฐานเกี่ยวกับบุคคล ความมีจิตสำนึก การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และการเห็นคุณค่าในตนเอง

ส่วนที่ 2 การทดสอบสมมติฐาน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลสถิติพื้นฐานเกี่ยวกับบุคคล การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ความมีจิตสำนึก การเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 6

แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

	ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ	หญิง	65	65.0
	ชาย	35	35.0
	รวม	100	100
อายุ	18	5	5.0
	19	38	38.0
	20	29	29.0
	21	10	10.0
	22	16	16.0
	23	2	2.0
	รวม	100	100
ชั้นปี	ชั้นปีที่ 1	43	43.0
	ชั้นปีที่ 2	23	23.0
	ชั้นปีที่ 3	18	18.0
	ชั้นปีที่ 4	16	16.0
	รวม	100	100

จากตารางแสดงข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงจำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 65.0 และเป็นเพศชายจำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 35.0

โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดแบ่งเป็นอายุ 18 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0 อายุ 19 ปี จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 38.0 อายุ 20 ปี จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0 อายุ 21 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 อายุ 22 ปี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0 อายุ 23 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0

กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกตามชั้นปีประกอบด้วย ชั้นปีที่ 1 มีจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 43.0 ชั้นปีที่ 2 มีจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 23.0 ชั้นปีที่ 3 มีจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 18.0 ชั้นปีที่ 4 มีจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0

ตารางที่ 7 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับคณะของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ครุศาสตร์	9	9.0
นิติศาสตร์	3	3.0
นิเทศศาสตร์	9	9.0
อักษรศาสตร์	4	4.0
สหเวชศาสตร์	14	14.0
วิทยาศาสตร์การกีฬา	2	2.0
จิตวิทยา	9	9.0
วิทยาศาสตร์	22	22.0
วิศวกรรมศาสตร์	11	11.0
เศรษฐศาสตร์	6	6.0
พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	10	10.0
สัตวแพทยศาสตร์	1	1.0
รวม	100	100

จากตารางที่ 7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการกระจายไปแต่ละคณะ ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยซึ่งคณะที่มีความถี่สูงสุด 3 ลำดับ คือ วิทยาศาสตร์ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0 รองลงมาคือ สหเวชศาสตร์ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 14.0 และวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการรกล้ำแสดงออกอย่างเหมาะสม ความมีจิตสำนึก และการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตารางที่ 8

แสดงค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมจากมาตรวัดการรกล้ำแสดงออกอย่างเหมาะสม ความมีจิตสำนึก และการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (N = 100)

ตัวแปร	M	SD
การรกล้ำแสดงออกอย่างเหมาะสม	129.70	10.923
ความมีจิตสำนึก	43.95	6.130
การเห็นคุณค่าในตนเอง	36.55	5.252

จากตารางที่ 8 ค่าสถิติพื้นฐานมาตรวัดการรกล้ำแสดงออกอย่างเหมาะสม พบว่า คะแนนรวมเฉลี่ยเท่ากับ 129.70 คะแนน มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.923 มาตรวัดความมีจิตสำนึก พบว่า คะแนนรวมเฉลี่ยเท่ากับ 43.95 คะแนน มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.130 มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า คะแนนรวมเฉลี่ยเท่ากับ 36.55 คะแนน มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.252

## ตารางที่ 9

แสดงค่าเฉลี่ยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ความมีจิตสำนึก และการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (N =100)

ตัวแปร	1	2	3
1. การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม	1.00		
2. ความมีจิตสำนึก	.358**	1.00	
3. การเห็นคุณค่าในตนเอง	.198	.474**	1.00

\*\*  $p < .01$

จากตารางที่ 9 พบว่าการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมมีสหสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความมีจิตสำนึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .358$ ) ความมีจิตสำนึกมีสหสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .474$ ) การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมกับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่มีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ส่วนที่ 2 การทดสอบสมมติฐาน

**สมมติฐานข้อที่ 1** การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

การทดสอบสมมติฐานที่ 1 โดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและการเห็นคุณค่าในตนเอง แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 5

## ตารางที่ 10

แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (N =100)

ตัวแปร	1	2
1. การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม	1.00	
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง	.198	1.00

\*\*  $p < .01$

จากตารางที่ 10 พบว่า การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมกับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่มีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงสรุปได้ว่าผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

### สมมติฐานข้อที่ 2 ความมีจิตสำนึกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

การทดสอบสมมติฐานที่ 2 โดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความมีจิตสำนึกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 6

## ตารางที่ 11

แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความมีจิตสำนึก และการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (N =100)

ตัวแปร	1	2
1. ความมีจิตสำนึก	1.00	
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง	.474**	1.00

\*\*  $p < .01$

จากตารางที่ 11 พบว่าความมีจิตสำนึกมีสหสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .474$ ) ซึ่งหมายความว่า ถ้าความมีจิตสำนึกของนิสิต

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยสูงหรือเพิ่มขึ้น การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะเพิ่มขึ้นเช่นกัน จึงสรุปได้ว่าสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

**สมมติฐานข้อที่ 3** การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและความมีจิตสำนึกสามารถร่วมกันทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง การทดสอบสมมติฐานที่ 3 โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการคัดเลือกตัวแปรทำนายเข้าสู่สมการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณปกติ (Enter Method) ซึ่งในสมมติฐานนี้มีตัวแปรทำนาย 2 ตัวแปร ได้แก่ การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและความมีจิตสำนึกเพื่อร่วมกันทำนายตัวแปรตามคือ การเห็นคุณค่าในตนเอง

ตารางที่ 12

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและความมีจิตสำนึกที่ทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ( $N = 100$ )

ตัวแปร	$B$	$SE \beta$	$\beta$	$t$
ค่าคงที่	16.058***	6.088		2.638***
การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม	.018	.048	.038	.378
ความมีจิตสำนึก	.410***	0.87	.468	4.715***
$R$	.483			
$R^2$	.233			
$R^2_{adjust}$	.216			
$F$	13.535			

\*\*\*  $p < .001$

จากตารางที่ 12 พบว่าเมื่อทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการคัดเลือกตัวแปรทำนายเข้าสู่สมการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณปกติ (Enter Method) พบว่ามีตัวแปรความมีจิตสำนึก ( $\beta = .468$ ,  $p < .001$ ) เพียงตัวเดียวเท่านั้นที่สามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงนำตัวแปรทำนายความมีจิตสำนึกเพียงตัวเดียวและมีตัวแปรตามเป็นการเห็นคุณค่าในตนเองนำไปวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณอีกครั้งด้วยโปรแกรม SPSS for Windows

ตารางที่ 13

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรความมีจิตสำนึกเพียงตัวเดียวที่ทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ( $N = 100$ )

ตัวแปร	$B$	$SE \beta$	$\beta$	$t$
ค่าคงที่	18.212***	3.543		5.140***
ความมีจิตสำนึก	.415***	.080	.474	5.215***
$R$	.474			
$R^2$	.224			
$R^2_{adjust}$	.216			
$F$	27.199			

\*\*\*  $p < .001$

จากตารางที่ 13 พบว่าเมื่อทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการคัดเลือกตัวแปรทำนายเข้าสู่สมการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณปกติ (Enter Method) พบว่ามีตัวแปรความมีจิตสำนึกสามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยสามารถทำนายความแปรปรวนของการเห็นคุณค่าในตนเองได้ร้อยละ 22.4 ( $R^2 = .224$ ,  $p < .001$ ) จะได้สมการการถดถอย ดังนี้

#### สมการคะแนนดิบ

$$\text{การเห็นคุณค่าในตนเอง} = 18.212 + 0.415(\text{ความมีจิตสำนึก})$$

#### สมการคะแนนมาตรฐาน

$$\text{การเห็นคุณค่าในตนเอง} = 0.474(\text{ความมีจิตสำนึก})$$

จากสมการในรูปคะแนนมาตรฐานสามารถแปลความหมายได้ว่า หากความมีจิตสำนึกเพิ่มขึ้น 1 หน่วยจะทำให้คะแนนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น 0.474 หน่วย



## บทที่ 4

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ความมีจิตสำนึก และการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิเคราะห์ที่ได้ตามสมมติฐานดังนี้

**สมมติฐานที่ 1** การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม กับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยผลการทดสอบพบว่า การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ไม่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงสรุปได้ว่าผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 ทั้งนี้การที่ปัจจัยการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม กับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไม่มีความสัมพันธ์กันนั้น อาจมีสาเหตุมาจาก การที่บุคคลหนึ่งๆ มีการแสดงออกอย่างเหมาะสมไม่ได้หมายความว่า บุคคลนั้นจะเห็นคุณค่าในตัวเอง เพราะการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น อาจมาจากอิทธิพลและสภาวะของสังคมที่บุคคลต้องอยู่ร่วมกัน ซึ่งการกระทำ หรือปฏิบัติตนที่เหมาะสมนั้นอาจทำเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากสังคม หรือกลุ่มเพื่อน เป็นต้น ถึงแม้บางครั้งการกระทำ หรือปฏิบัติตนนั้น อาจไม่ได้มาจากจิตสำนึกหรือความต้องการที่จะทำ ดังนั้นจึงอาจเป็นไปได้สูงที่บุคคลนั้น มีการแสดงออกที่เหมาะสม แต่บุคคลนั้นกลับไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง สรุปผลการวิจัยข้อที่ 1 ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ไม่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**สมมติฐานที่ 2** ความมีจิตสำนึกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง ความมีจิตสำนึก กับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยผลการทดสอบพบว่า ความมีจิตสำนึก มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ ถ้าความมีจิตสำนึกของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยสูงหรือเพิ่มขึ้น การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะเพิ่มขึ้นเช่นกัน จึงสรุปได้ว่าผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้การที่ปัจจัยความมีจิตสำนึก มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาจมีสาเหตุมาจาก การที่บุคคลหนึ่งๆ มีจิตสำนึกที่

ดี ย่อมอาจกล่าวได้ว่าบุคคลนั้นเป็นผู้ที่มีทัศนคติที่ดี มีความคิดที่ดี มีการกระทำที่ดี และมีการมองโลกในแง่ดี รวมถึงการมีระเบียบวินัยและจริยธรรมในการทำงานสูง จึงส่งผลให้บุคคลนั้นๆ มองเห็นคุณค่าในตนเองสูง สอดคล้องกับแนวคิดของ Costa และ McCrae, 1995 (อ้างถึงใน จิราภรณ์ ดวงเพชร, 2550) โดยแนวคิดได้กล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพด้านความมีจิตสำนึก แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการบังคับตนเองให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีบุคลิกภาพด้านนี้สูงจะเต็มไปด้วยจุดหมาย ความตั้งใจที่จะบรรลุเป้าหมาย เช่น เป็นคนที่มีความสามารถ มีระเบียบ มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ มีวินัยในตนเอง มีความสุขุมรอบคอบ เป็นต้น ส่วน Komarraju, Karau, Schmeck, และ Avdic (2011) ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีลักษณะนิสัยด้านความมีจิตสำนึกสะท้อนให้เห็นถึงการเป็นบุคคลที่มีความสามารถสูงในการบรรลุเป้าหมาย และในขณะเดียวกันยังมีจริยธรรมในการทำงานสูง และมีระเบียบวินัยในตนเอง นอกจากนี้ Hogan และ Ones (1998) อ้างถึงใน (Leaetta & Frederick (2000)) ได้กล่าวเสริมว่า บุคคลกลุ่มนี้จะมีการวางแผนชีวิตของตนไว้อย่างรัดกุม มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า บุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกสูงนั้น ย่อมเป็นบุคคลที่มีลักษณะ ชอบใช้ความคิด มีระเบียบวินัยในตนเอง ตีกรอบชีวิต และมีเป้าหมายที่แน่นอนกับชีวิต มีความทะเยอทะยานเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่ตนวางไว้ และที่สำคัญบุคคลที่มีจิตสำนึกสูง ย่อมเป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงเช่นกัน ซึ่งผลการวิจัยในข้อที่ 2 สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ความมีจิตสำนึก มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**สมมติฐานที่ 3** การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและความมีจิตสำนึก สามารถร่วมกันทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่าง การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและความมีจิตสำนึก กับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า มีเพียงปัจจัยความมีจิตสำนึกที่สามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ความมีจิตสำนึก มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหากความมีจิตสำนึกของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยสูงหรือเพิ่มขึ้น การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะเพิ่มขึ้นเช่นกัน สอดคล้องกับแนวคิดของ Leary และ Hoyle (2009) McCrae และ Costa (1997a) ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก มักเป็นบุคคลที่ทำงานหนัก มีระเบียบวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบ ไว้วางใจได้ น่าเชื่อถือ มีการวางระเบียบดี จัดการชีวิตได้อย่างเป็นระเบียบ มั่นคง ขณะที่ Goldberg (1990) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่า บุคคลกลุ่มนี้จะมี ความอดุสาหะ มานะ พากเพียร และมักเป็นคนที่มีความสามารถสูง มักจะพิจารณาปัญหาต่างๆ ได้อย่าง

เป็นระบบตามหลักการ ตอบปัญหาได้สั้นและตรงจุด รวดเร็ว ส่วน McCrae และ Costa (1997b) ได้กล่าวเสริมว่า บุคคลที่มีลักษณะแบบมีจิตสำนึกนี้ จะเป็นคนที่มีระเบียบวินัยสูง มีการทำงานเป็นลำดับขั้นตอน นอกจากนี้ Coopersmith (1981 อ้างถึงใน ทรงเกียรติ ลันหลาม, 2550) ได้กล่าวว่า อิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มสังคมและกลุ่มเพื่อนช่วยในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนหนึ่งเกิดจากการรับรู้ตนเองตามสถานภาพที่เป็นอยู่เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นๆ เมื่อการเปรียบเทียบพบว่าตนเองมีความสามารถ มีทักษะในการเรียนรู้ในทำกิจกรรมต่างๆ หรือความถนัดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากกว่ากลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน บุคคลนั้นจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และ Coopersmith (1981) ได้กล่าวว่า ลักษณะของผู้เห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองไม่ค่อยเครียดหรือวิตกกังวล มีความรู้สึกมั่นคง มองว่าตนเองเป็นคนมีค่า มีความสำคัญ ไม่ถูกระทบกระเทือนจากการตัดสินใจ การวิจารณ์หรือการตำหนิจากบุคคลอื่นได้ง่าย ใช้กลไกการป้องกันตัวน้อย โดยรวมแล้วใช้ชีวิตได้มีความสุขกว่าผู้เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ สรุปได้ว่าผลการวิจัยในข้อที่ 3 สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ปัจจัยความมีจิตสำนึก มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่วนปัจจัยการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ไม่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอิทธิพลของควมมีจิตสำนึกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาอิทธิพลของการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. เพื่อศึกษาอิทธิพลของควมมีจิตสำนึก และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมที่มีร่วมกันต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

#### ขอบเขตในการวิจัย

งานวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาอิทธิพลของควมมีจิตสำนึก และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมที่มีร่วมกันต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในช่วงอายุ 18-25 ปี จำนวน 100 คน

#### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

##### ตัวแปรต้น

- คะแนนของมาตรวัดควมมีจิตสำนึก
- คะแนนของมาตรวัดการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

##### ตัวแปรตาม

- คะแนนของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

#### สมมติฐานการวิจัย

1. ควมมีจิตสำนึกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

3. ความมีจิตสำนึกและการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมสามารถร่วมกันทำนายนการเห็นคุณค่าในตนเอง

### ผลการวิจัย

1. การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมไม่มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ความมีจิตสำนึกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและความมีจิตสำนึกไม่สามารถร่วมกันทำนายนการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ความมีจิตสำนึกเพียงตัวเดียวสามารถทำนายนการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### ปัญหาและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. กลุ่มตัวอย่างของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยส่วนใหญ่มักเป็นผู้หญิง จำนวน 65 คน ต่อผู้ชาย 35 คน ทำให้การวิจัยนี้อาจไม่สะท้อนถึงกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ชายได้ดีนัก

2. มาตรการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมมีค่าความเที่ยงไม่มากนัก ในการวิจัยครั้งต่อไปถ้าใช้มาตรวัดที่มีความเที่ยงมากกว่านี้อาจจะทำให้ผลการวิจัยได้รับการยอมรับมากขึ้น

3. จำนวนกลุ่มตัวอย่างถ้าเก็บในจำนวนที่มากกว่านี้โดยกระจายไปในหลายมหาวิทยาลัยอาจทำให้ได้ผลการวิจัยที่น่าเชื่อถือมากขึ้น

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

จิราภรณ์ ดวงเพชร. (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพตามแนวบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและความผูกพันกับองค์กร*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตสาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชัยวัฒน์ วงษ์อาษา. (2551). *ความมีคุณค่าในตนเอง*. ค้นมาเมื่อ 10 กรกฎาคม 2559, จาก

<http://www.gotoknow.org/blogs/posts/162372?>

ทองเกียรติ ล้นหลาม.(2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลการมองโลกในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภารดี ศิริสุทธิพัฒนา.(2550). *ผลของการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและอารมณ์ต่อการคล้อยตามสิ่งชี้แนะในกระบวนการซักถาม*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รัตนา แแดงประเสริฐ.(2545). *อิทธิพลของการเห็นคุณค่าในตนเอง การคุกคามต่อการนิยามตนเอง และความใกล้ชิดระหว่างบุคคลที่มีต่อความอิจฉา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สมโภชน์ เขียมสุภาษิต. (2553). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 7)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สิรินรัตน์ ศรีสรवल. (2547). *อิทธิพลของภาพลวงตาทางบวกต่อความพึงพอใจในความสัมพันธ์ของคู่รัก*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาษาอังกฤษ

Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (1986). *Your perfect right: A guide to assertive living* (5<sup>th</sup> ed.). San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.

Arkoff, A. (1980). *Psychology and personal growth* (2<sup>nd</sup> ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon

Baron, A. R. & Byrne, D.(2000). *Social Psychology* (9<sup>th</sup> ed.) Boston, MA: Pearson

Baron, A. R. & Byrne, D. & Brancombe,R. N. (2006).*Social psychology* (11<sup>th</sup> ed.). Boston, MA: Pearson

Baumeister, R. (2005). Rethinking self-esteem: Why nonprofits should stop pushing self-esteem and start endorsing self-control. *Stanford Social Innovation Review*, Retrieved from [http://www.ssireview.org/articles/entry/rethinking\\_self\\_esteem/](http://www.ssireview.org/articles/entry/rethinking_self_esteem/)

Coopersmith, S. (1981) *The antecedents of self esteem*. San Francisco, CA: Freeman.

Costa, P. T., Jr., & McCrae, R.R. (2004). A contemplated revision of the Neo five-factor inventory. *Personality and Individual Differences*, 36, 587-596.

Fensterheim, H., (1975). *Don't say yes when you want to say no: How assertiveness training can change your life* (3<sup>rd</sup> ed.). New York, NY: David Mckay Company.

Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": The big five factor structure. *Journal of Personality and Social psychology*, 59, 1216-1229.

Leaetta, M. H., & Frederick, L. O. (2000). Personnel selection: Looking toward the future remembering the past. *Annual Review of Psychology*, 51, 631-664.

Leary, M. R., & Hoyle, R. H. (2009). *Handbook of individual differences in social behavior*. New York, NY: The Guilford Press

Rosenberg, M. (1979) *Conceiving the self*. New York: Basic Books.

Smith, R. E. & Mackie, M. D. (2007) *Social Psychology* (3<sup>rd</sup> ed.). Great Britain: Taylor & Francis

## ภาคผนวก



มาตรวัดบุคลิกภาพ

โปรดเติมคำหรือข้อความลงในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงสำหรับ  
ท่าน

1. รหัสนิสิต/นักศึกษา.....

2. ขณะนี้ท่านอายุ.....ปี

3. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

4. ชั้นปี.....

5. คณะ.....

แบบสำรวจนี้เป็นการถามพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของท่าน ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละ  
ข้อความแล้วพิจารณาว่าข้อความใดเป็นความจริงสำหรับท่าน หรือ ถ้าท่านไม่เคยประสบเหตุการณ์  
ดังกล่าว ขอให้ท่านคิดว่าถ้าท่านประสบเหตุการณ์เช่นนี้แล้ว ท่านจะปฏิบัติอย่างไร ขอให้ท่านทำ  
เครื่องหมาย ○ ทับตัวเลขในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุด เพียงช่องเดียว ดังตัวอย่าง

## ตัวอย่าง

ข้อความ	เป็นจริง น้อยที่สุด	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง ปานกลาง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มากที่สุด
ท่านกล่าวแสดงความคิดเห็นถึงต่อผู้ที่ไม่ได้พบกันมานาน	1	2	3	4	5

ข้อความ	เป็นจริง น้อยที่สุด	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง ปานกลาง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มากที่สุด
ถ้าท่านพิจารณาข้อความ"ท่านกล่าวแสดงความคิดเห็นถึงต่อผู้ที่ไม่ได้พบกันมานาน"เป็นจริงน้อยที่สุดขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ○ ในช่องหมายเลข 1	①	2	3	4	5
ถ้าท่านพิจารณาข้อความ"ท่านกล่าวแสดงความคิดเห็นถึงต่อผู้ที่ไม่ได้พบกันมานาน"เป็นจริงน้อยขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ○ ในช่องหมายเลข 2	1	②	3	4	5
ถ้าท่านพิจารณาข้อความ"ท่านกล่าวแสดงความคิดเห็นถึงต่อผู้ที่ไม่ได้พบกันมานาน"เป็นจริงปานกลางขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ○ ในช่องหมายเลข 3	1	2	③	4	5
ถ้าท่านพิจารณาข้อความ"ท่านกล่าวแสดงความคิดเห็นถึงต่อผู้ที่ไม่ได้พบกันมานาน"เป็นจริงมากขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ○ ในช่องหมายเลข 4	1	2	3	④	5
ถ้าท่านพิจารณาข้อความ"ท่านกล่าวแสดงความคิดเห็นถึงต่อผู้ที่ไม่ได้พบกันมานาน"เป็นจริงมากที่สุดขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ○ ในช่องหมายเลข 5	1	2	3	4	⑤

ลำดับ ที่	ข้อความ	เป็นจริง น้อยที่สุด	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง ปานกลาง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มากที่สุด
1	ท่านบอกเพื่อนเกี่ยวกับความเป็นไปหรือเรื่องราวของสมาชิกในครอบครัวของท่าน	1	2	3	4	5
2	ท่านไม่พูดเกี่ยวกับตัวท่านเองให้ผู้อื่นฟัง	1	2	3	4	5
3	ท่านมักเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวท่านในแต่ละวันให้คนสนิทฟัง	1	2	3	4	5
4	ท่านไม่เอ่ยเรื่องส่วนตัวของท่านให้เพื่อน ๆ ทราบ	1	2	3	4	5
5	ท่านมักเล่าประสบการณ์ของตนเองให้ผู้อื่นฟัง	1	2	3	4	5
6	ท่านรู้สึกอายที่จะเล่าความทุกข์ของท่านให้ผู้อื่นทราบ	1	2	3	4	5
7	เมื่อท่านเผชิญปัญหาท่านกล้าที่จะขอความช่วยเหลือจากเพื่อนของท่าน	1	2	3	4	5
8	เมื่อท่านมีปัญหาท่านไม่กล้าที่จะเล่าให้เพื่อนฟังถึงปัญหาที่ท่านเผชิญ	1	2	3	4	5
9	ท่านไม่แสดงอารมณ์ของท่านออกมาทางสีหน้า	1	2	3	4	5

ลำดับ ที่	ข้อความ	เป็นจริง น้อยที่สุด	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง ปานกลาง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มากที่สุด
10	ท่านสบตาเมื่อสนทนากับผู้อื่น	1	2	3	4	5
11	ท่านหลบตาเมื่อสนทนากับผู้ที่มีความอาวุโสกว่าท่าน	1	2	3	4	5
12	ท่านรู้สึกว่าคุณมีส่วนร่วมทำทางมากขึ้นเมื่อท่านรู้สึกผิด	1	2	3	4	5
13	ท่านรู้สึกไม่มั่นใจที่ต้องใช้ภาษาท่าทางในการสนทนา	1	2	3	4	5
14	ยิ้ม พร้อมทั้งขอบคุณเมื่อมีผู้ใดช่วยเหลือท่าน	1	2	3	4	5
15	ท่านสัมผัสให้กำลังใจเพื่อนเมื่อรู้สึกว่าเขากำลังแย่	1	2	3	4	5
16	เมื่อท่านรู้สึกเศร้าท่านจะแสดงออกด้วยการร้องไห้เสมอ	1	2	3	4	5
17	บอกผู้อื่นตามตรงในสิ่งที่ท่านรู้สึกขัดใจ	1	2	3	4	5
18	ท่านไม่แสดงความคิดเห็นเมื่อผู้อื่นคิดไม่ตรงกับท่าน	1	2	3	4	5
19	ท่านสามารถชี้แจงประเด็นที่ท่านไม่เห็นด้วย	1	2	3	4	5
20	ท่านกลัวที่จะแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างออกไปจากผู้อื่น	1	2	3	4	5
21	ถ้าคนที่ท่านนับถือได้แสดงความคิดเห็นซึ่งท่านไม่เห็นด้วยอย่าง ยิ่ง ท่านกล้าที่จะโต้แย้งตามเหตุผลของท่าน	1	2	3	4	5
22	เมื่อมีความจำเป็นต้องเลือกท่านมักจะบอกได้ว่า"อะไรก็ได้"	1	2	3	4	5
23	ท่านไม่คัดค้านในสิ่งที่ท่านไม่เห็นด้วย	1	2	3	4	5
24	ท่านบอกผู้อื่นให้ทราบว่าจะไม่เห็นด้วยในเรื่องนั้นๆ	1	2	3	4	5
25	ท่านขอให้ผู้อื่นอธิบายเพื่อชี้แจงในข้อสงสัยของท่าน	1	2	3	4	5
26	เมื่อเกิดปัญหาในงานที่ต้องร่วมมือกันทำ ท่านสามารถถามเหตุผล จากสมาชิกในกลุ่มได้	1	2	3	4	5
27	ท่านมักให้เพื่อนสอบถามเรื่องที่ท่านต้องการคำตอบแทนตัวท่าน เสมอ	1	2	3	4	5
28	ท่านขอให้เพื่อนร่วมงานบอกรายละเอียดของงานนั้น	1	2	3	4	5
29	สามารถถามความหมายที่ชัดเจนของข้อความที่ท่านไม่เข้าใจ	1	2	3	4	5

ลำดับ ที่	ข้อความ	เป็นจริง น้อยที่สุด	เป็นจริง น้อย	เป็นจริง ปานกลาง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มากที่สุด
30	ท่านขอให้ผู้อื่นอธิบายเหตุผลว่าทำไมเขาถึงทำงานเช่นนั้น	1	2	3	4	5
31	เมื่อท่านเห็นเพื่อนทำในสิ่งที่ไม่สมควร ท่านไม่ทักท้วงและปล่อย เลยตามเลย	1	2	3	4	5
32	ท่านถามสาเหตุการกระทำของเพื่อนที่ท่านคิดว่าไม่สมควรทำ	1	2	3	4	5
33	ท่านยอมให้ผู้อื่นปฏิเสธความต้องการของท่านโดยไม่ถามเหตุผล	1	2	3	4	5
34	ท่านขอให้ผู้อื่นอธิบายเหตุผลในสิ่งที่ท่านอยากรู้	1	2	3	4	5
35	ท่านยอมรับการตำหนิโดยที่ท่านไม่ถามให้รู้ว่าเหตุใดท่านจึงโดน ตำหนิ	1	2	3	4	5
36	เมื่อท่านขบขันใจในการกระทำของเพื่อน ท่านมักถามเหตุผลว่า ทำไมเพื่อนจึงทำเช่นนั้น	1	2	3	4	5

มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ค่อนข้าง ไม่เห็น ด้วย	เห็นด้วย และไม่ เห็นด้วย พอๆกัน	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
1	โดยทั่วไปฉันรู้สึกพึงพอใจตนเอง	1	2	3	4	5
2	บางครั้งฉันคิดว่าฉันเป็นคนไม่เอาไหนเลย	1	2	3	4	5
3	ฉันรู้สึกว่าฉันมีคุณลักษณะที่ดีหลายอย่าง	1	2	3	4	5
4	ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆได้ดีเท่ากับคนอื่น	1	2	3	4	5
5	ฉันรู้สึกว่า ฉันมีสิ่งให้น่าภูมิใจไม่มากนัก	1	2	3	4	5
6		1	2	3	4	5
7		1	2	3	4	5
8		1	2	3	4	5
9		1	2	3	4	5
10		1	2	3	4	5

## มาตรวัดความมีจิตสำนึก

ข้อความ		ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ค่อนข้าง ไม่เห็น ด้วย	เห็นด้วย และ ไม่เห็นด้วย พอๆกัน	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
1	ทำทุกอย่างตามแผนที่ตนเองวางไว้	1	2	3	4	5
2	ไม่ค่อยใส่ใจกับงานที่ทำอยู่	1	2	3	4	5
3	ต้องถูกกระตุ้นจึงจะลงมือทำงาน	1	2	3	4	5
4	ปล่อยให้งานไม่เสร็จ	1	2	3	4	5
5	เมื่อริเริ่มทำสิ่งใดก็ทำจนเสร็จ	1	2	3	4	5
6		1	2	3	4	5
7		1	2	3	4	5
8		1	2	3	4	5
9		1	2	3	4	5
10		1	2	3	4	5
11		1	2	3	4	5
12		1	2	3	4	5