

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การมองโลกในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัย

ทรงเกียรติ ลั่นหลาม พรรณระพี สุทธิวรรณ* สันทัต พรประเสริฐมานิต

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร 10330

บทคัดย่อ: ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การมองโลกในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัย และทดสอบรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลและการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการมองโลกในแง่ดีเป็นตัวแปรสื่อ ที่เปลี่ยนแปลงไปตามระดับบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่าบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการมองโลกในแง่ดีเป็นตัวแปรสื่อ โดยความสัมพันธ์นี้ไม่เปลี่ยนแปลงตามระดับบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล นั่นคือ บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมีอิทธิพลรวมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับ $\beta = -.69$ ($p < .05$) โดยเป็นอิทธิพลทางตรงในระดับ $\beta = -.40$ ($p < .05$) และเป็นอิทธิพลทางอ้อมผ่านการมองโลกในแง่ดีในระดับ $\beta = -.29$ ($Z = -9.27$, $p < .05$)

คำสำคัญ: บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง

บทนำ: จากสภาพปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน กลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยนั้น นอกจากจะต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วยังจะต้องเผชิญกับปัญหาด้านการเรียนอีกด้วย ปัญหาเหล่านี้ได้เข้ามามีผลกระทบบั่นทอนกำลังใจในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาและอาจจะทำให้เกิดปัญหาการปรับตัว นักศึกษาส่วนมากอยู่ในช่วงวัยรุ่น จึงมักจะเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อน ในด้านต่างๆ เช่น ความสามารถทางการศึกษา ฐานะเศรษฐกิจ รูปร่างหน้าตา เป็นต้น เมื่อเปรียบเทียบแล้วอาจจะก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด ไม่มีความมั่นใจ หรือรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลงได้ และพัฒนาการของนักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายนั้น มักจะมีการพัฒนาทางด้านจิตใจมากกว่าทางด้านร่างกาย ทั้งนี้ในทางจิตวิทยานั้นถือว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งดีและเป็นพัฒนาการด้านจิตใจ ที่มีผลต่อพัฒนาการด้านบุคลิกภาพและสังคมของบุคคล ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย¹⁾

จากแนวคิดของ Maslow ในแนวคิดเรื่องแรงจูงใจของมนุษย์นั้น การเห็นคุณค่าในตนเองได้ถูกจัดอยู่ในความต้องการขั้นที่ 4 ของมนุษย์ และถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเปรียบเสมือนเป็นพลังที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ด้วยความมั่นใจและสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้ง

ยังสามารถช่วยลดปัญหาต่างๆที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาได้ ถ้าหากบุคคลสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองไป²⁾

งานวิจัยนี้สนใจศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรทางจิตวิทยาทั้งสามตัวแปร ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล และการมองโลกในแง่ดี รวมทั้งได้นำเสนอรูปแบบความสัมพันธ์แสดงอิทธิพลระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการมองโลกในแง่ดีเป็นตัวแปรสื่อที่เปลี่ยนแปลงไปตามระดับของบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลที่แตกต่างกัน เนื่องจากมีงานวิจัยพบว่าบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลที่ต่างกันจะมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกัน³⁾ และการมองโลกในแง่ดีนั้นสามารถทำหน้าที่เป็นตัวแปรสื่อส่งอิทธิพลไปที่การเห็นคุณค่าในตนเองได้⁴⁾ ทั้งนี้วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อที่จะศึกษาทำความเข้าใจและได้ทราบถึงแนวทางที่จะช่วยพัฒนาสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยให้เพิ่มมากขึ้น

วัตถุประสงค์และวิธีการ:

ประชากรเป้าหมาย

นักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง ในช่วงภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2550

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

การคำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้หลักเกณฑ์ของ MacKinnon⁵⁾ ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน

*ติดต่อได้ที่ cpanrapee@yahoo.com

โทรศัพท์ 0 2218 9908 โทรสาร 0 2218 9923

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดย Convenience Sampling ทั้งหมดจำนวน 400 คน จำแนกเป็นชาย 200 คนและหญิง 200 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย เครื่องมือ 4 ชุด ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ทางด้าน เพศ อายุ คณะ ชั้นปี

2. มาตรการวัดบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (State-Trait Anxiety Inventory Form Y) โดย Spielberger⁶⁾ เป็นข้อคำถามวัดบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลโดยทั่วไปของบุคคล ได้รับการแปลเป็นภาษาไทยโดย ดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา⁷⁾ โดยวิธี Forward และ Backward Translation ประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ซึ่งทุกข้อคำถามมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่นในมาตรการวัด (Corrected Item-Total Correlation, CITC) ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด จำแนกได้เป็นข้อคำถามทางบวกจำนวน 9 ข้อ และข้อคำถามทางลบจำนวน 11 ข้อ ประเมิน 4 ระดับ ตั้งแต่ แทบจะไม่เคยเลย ถึง เกือบตลอดเวลา ประเมินค่าเป็นคะแนนตั้งแต่ 1 ถึง 4 และแบบวัดนี้ ได้รับการพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาและจิตวิทยา และตรวจสอบความเที่ยงกับนักศึกษาจำนวน 81 คน ได้ค่า Cronbach Alpha เท่ากับ 0.88

3. มาตรการวัดลักษณะนิสัยในการดำเนินชีวิต (The Revised Life Orientation Test) โดย Schiere & Carver⁸⁾ เป็นข้อคำถามวัดลักษณะนิสัยในการดำเนินชีวิตของบุคคลที่แสดงถึงการมองโลกในแง่ดี ซึ่งผู้วิจัยได้รับอนุญาตให้แปลเป็นภาษาไทย จาก Mr. Schiere และ Mr. Carver โดยวิธี Forward และ Backward Translation ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ซึ่งทุกข้อคำถามมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่นในมาตรการวัด (CITC) ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด จำแนกได้เป็นข้อคำถามทางบวกจำนวน 3 ข้อและข้อคำถามทางลบจำนวน 3 ข้อ และข้อคำถามลวงจำนวน 4 ข้อ (ไม่นำคะแนนมาคำนวณ) ประเมิน 5 ระดับ ตั้งแต่ ไม่ตรงเลย ถึง ตรงที่สุด ประเมินค่าเป็นคะแนนตั้งแต่ 0 ถึง 4 แบบวัดนี้ได้รับการพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาและจิตวิทยาจำนวน 3 ท่าน และตรวจสอบความเที่ยงกับนักศึกษาจำนวน 81 คน ได้ค่า

Cronbach Alpha เท่ากับ 0.70

4. มาตรการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith Self-Esteem Inventory) โดย Coopersmith⁹⁾ เป็นข้อคำถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลทั่วไปในระดับอายุ 16 ปี ขึ้นไป ได้รับการแปลเป็นภาษาไทยโดย ณัฐนันท์ คงคาหลวง¹⁰⁾ โดยวิธี Forward และ Backward Translation ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ ทุกข้อคำถามมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่นในมาตรการวัด (CITC) ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด จำแนกเป็นข้อคำถามทางบวกจำนวน 8 ข้อ และข้อคำถามทางลบจำนวน 17 ข้อ ประเมิน 2 ระดับ คือ ใช่ คะแนนเป็น 1 หรือ ไม่ใช่ คะแนนเป็น 0 แบบสอบถามนี้ ได้รับการพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาและจิตวิทยา และตรวจสอบความเที่ยงกับนักศึกษาจำนวน 81 คน ได้ค่า Cronbach Alpha เท่ากับ 0.80

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นที่ 1 จัดเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามจำนวน 1 ฉบับ ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามวัดบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสอบถามลักษณะนิสัยการดำเนินชีวิต

ขั้นที่ 2 เก็บข้อมูลจากนักศึกษาในช่วงหลังเลิกเรียน ได้แบบสอบถามที่มีข้อมูลครบถ้วนสมบูรณ์ สามารถนำมาวิเคราะห์ได้จำนวน 400 ชุดคิดเป็นร้อยละ 93.02 ซึ่งผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามไปทั้งหมดจำนวน 430 ชุด

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS ใช้สถิติเชิงพรรณนาเพื่อบรรยายลักษณะของข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และใช้สถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient)

ขั้นที่ 4 ทดสอบสมมติฐานโดยมีการทดสอบ 2 ขั้นตอน ขั้นตอนที่ 1 ทดสอบสมมติฐานตามแนวทางการทดสอบตัวแปรสองตามหลักการของ Baron and Kenny¹¹⁾ คือ การวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ แล้วทดสอบตัวแปรสื่อโดยใช้สูตรของ Sobel¹²⁾ ขั้นตอนที่ 2 ทดสอบตัวแปรตัวแปรกำกับ ตามหลักการของ Baron และ Kenny¹¹⁾ โดยเพิ่มการวิเคราะห์ถดถอยปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นกับตัวแปรสื่อ

ผล: การวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาจำนวน 400 คน แสดงให้เห็นว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสามตัวแปร คือ บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ($M = 40.28$, $SD = 6.80$) การมองโลกในแง่ดี ($M = 19.00$, $SD = 3.22$) และการเห็นคุณค่าในตนเอง ($M = 15.95$, $SD = 2.87$) มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญระดับปานกลาง โดยการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ($r = -.69$, $p < .05$) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดี ($r = .71$, $p < .05$) และระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลกับการมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ทางลบ ($r = -.64$, $p < .05$)

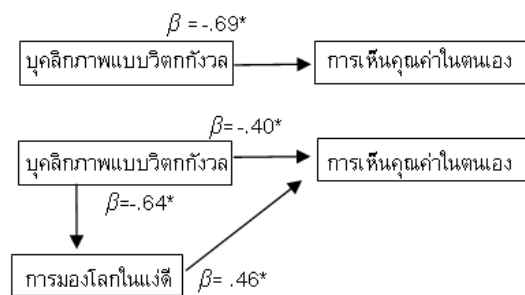
ผลการทดสอบตัวแปรสื่อตามหลักการของ Baron and Kenny¹¹⁾ โดยการพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์การวิเคราะห์การถดถอย 4 ขั้นตอนย่อย ดังนี้ ขั้นที่หนึ่งคือ การวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่ายระหว่างอิทธิพลจากบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดีมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งจากการทดสอบได้ขนาดอิทธิพลจากบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดีได้ค่า β เท่ากับ .64 ($p < .05$)

การทดสอบขั้นที่สอง คือ วิเคราะห์ถดถอยอย่างง่ายระหว่างอิทธิพลจากบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลการส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองได้ค่า β เท่ากับ $-.69$ ($p < .05$) จากนั้นจึงทำการทดสอบขั้นที่สาม คือ การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณระหว่างอิทธิพลจากบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลและการมองโลกในแง่ดีส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งคู่ ซึ่งจากการทดสอบขั้นนี้ พบว่าอิทธิพลจากบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองลดลงได้ค่า β เท่ากับ $-.40$ ($p < .05$) และอิทธิพลจากการมองโลกในแง่ดีส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองได้ค่า β เท่ากับ .46 ($p < .05$)

จากผลการวิเคราะห์สรุปได้ว่าขนาดอิทธิพลรวมจากบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมีค่า β เท่ากับ $-.69$, ($p < .05$) ซึ่งประกอบไปด้วยอิทธิพลทางตรงจากบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมีค่า β เท่ากับ $-.40$ ($p < .05$) และอิทธิพลทางอ้อมจากบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลส่งอิทธิพลผ่านการมองโลกในแง่ดีและส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่า β เท่ากับ $-.29$, ($p < .05$) ซึ่งคำนวณได้จากอิทธิพลของบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลส่งผลต่อการมองโลกในแง่ดี β เท่ากับ $-.64$ ($p < .05$) คูณกับอิทธิพลของการมองโลกในแง่ดีส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง β เท่ากับ

.46 ($p < .05$) และหลังจากได้ทดสอบทุกขั้นตอนแล้วสามารถสรุปผลได้ว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นตัวแปรสื่อบางส่วน และสุดท้ายทดสอบขั้นที่สี่ คือ ทดสอบว่าอิทธิพลทางอ้อมผ่านตัวแปรสื่อแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญหรือไม่ โดยการวิเคราะห์ด้วยสูตรของ Sobel¹²⁾ ได้ค่า $Z = -9.27$ ($p < .05$) ซึ่งผลที่ได้นั้นสอดคล้องกับการทดสอบด้วยการวิเคราะห์การถดถอยทั้งสามขั้นตอนข้างต้น จึงสรุปผลการทดสอบได้ว่าการมองโลกในแง่ดีนั้นสามารถเป็นตัวแปรสื่อในความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลส่งอิทธิพลไปที่การเห็นคุณค่าในตนเองได้ (ดังภาพที่ 1)

การทดสอบต่อไปในขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยทดสอบตัวแปรกำกับโดยเพิ่มการวิเคราะห์ถดถอยปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลกับการมองโลกในแง่ดี เพื่อทำการทดสอบว่าระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลและการมองโลกในแง่ดีมีอิทธิพลแบบปฏิสัมพันธ์กันต่อการเห็นคุณค่าในตนเองหรือไม่ ซึ่งผลการทดสอบได้ค่าสัมประสิทธิ์การวิเคราะห์ถดถอย β เท่ากับ .04 ($p < .05$) แสดงว่าบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลไม่เป็นตัวแปรกำกับที่เข้ามามีอิทธิพลส่งผลกำกับความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเอง



ภาพที่ 1 Model Mediation (Baron and Kenny¹¹⁾)

วิจารณ์: การศึกษาครั้งนี้ได้ผลสอดคล้องกับผลการวิจัยอื่นๆที่ต่างก็รายงานว่าบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ในทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ลักษณะของความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น สามารถอธิบายได้ว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลสูงนั้นย่อมมีแนวโน้มที่จะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมในทางลบ เช่น ตกใจง่าย ประหม่าไม่เป็นตัวของตัวเอง ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก เก็บตัว มักจะถูกกตมเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า มีความเชื่อว่าผู้อื่นมีความคิดเกี่ยวกับตัวเขาใน

ทางลบ ซึ่งลักษณะดังกล่าวข้างต้นล้วนแต่เป็นลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำทั้งสิ้น^{3,8)} ซึ่งตรงข้ามกับผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง โดยจะเป็นผู้ที่สามารถรับรู้สภาพความเป็นจริงของทั้งตนเองและของผู้อื่นได้ดี มีอารมณ์มั่นคง มีความเชื่อมั่นในตนเองและชอบที่จะปรากฏตัวให้เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไปในสังคม

สำหรับการพบความสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการมองโลกในแง่ดีนั้น ผลที่ได้สอดคล้องกับงานวิจัยต่าง ๆ อีกเช่นกัน ที่ได้รายงานว่าตัวแปรทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์ในทางบวก^{4,8)} ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงนั้นจะเป็นผู้ที่สามารถรับรู้และยอมรับสภาพความเป็นจริงทั้งของตนเองและผู้อื่นได้ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสภาวะอารมณ์ในทางบวกและมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก ลักษณะดังกล่าวนี้ เป็นไปในแนวเดียวกันกับลักษณะของผู้ที่มองโลกในแง่ดี ซึ่งมักจะคาดหวังในทางบวกต่อสิ่งต่างๆที่จะเกิดขึ้นกับตนเองในอนาคต และมองปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย มีความคาดหวังว่าปัญหาต่างๆจะเป็นไปในทางบวกและจะสามารถแก้ปัญหาได้ ทั้งนี้มีการรายงานว่าทั้งการมองโลกในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นโครงสร้างองค์ประกอบที่สำคัญของลักษณะบุคลิกภาพแบบยืดหยุ่น¹³⁾ ซึ่งผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบนี้จะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวที่ดี มองโลกในแง่ดี รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองทำให้สามารถเผชิญกับปัญหาและแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้ มีความเครียดในระดับต่ำ มีความพึงพอใจกับชีวิตในหลายด้าน รวมทั้งมีสุขภาพกายและมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำและมองโลกในแง่ดีต่ำ จากลักษณะต่างๆที่แสดงออกในลักษณะที่คล้ายกันนั้น จึงพบความสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการมองโลกในแง่ดี

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบอีกว่าบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลกับการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์กันในทางลบ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยอื่นๆที่รายงานว่าตัวแปรทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์กันในทางลบ^{8,14)} สามารถอธิบายได้ว่าโดยทั่วไปแล้วผู้ที่มองโลกในแง่ดีมักจะเป็นผู้ที่มีความคาดหวังต่อสิ่งต่างๆเป็นไปในทางบวก เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาความเครียดมักจะมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ และมักจะมีสภาวะอารมณ์ในทางบวก ซึ่งจะตรงข้ามกับผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายหรือผู้ที่มองโลกในแง่ดีต่ำ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาความเครียด มักจะ

แสดงออกซึ่งบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยมีความคาดหวังว่าปัญหาต่างๆจะเป็นไปในทางลบและไม่สามารถแก้ปัญหาได้ จึงทำให้ต้องอยู่ในสภาวะอารมณ์ทางลบและเผชิญกับความเครียดอยู่เป็นประจำ และผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลสูงนี้ มักจะหาทางเลือกอื่น เช่น โดยการหลีกเลี่ยงปัญหาหรือถอนตัวออกจากสถานการณ์ที่มีความเครียด มากกว่าที่จะเผชิญกับปัญหาและหาวิธีที่จะจัดการกับปัญหาซึ่งลักษณะแบบนี้ต่างจากผู้ที่มีมองโลกในแง่ดี ที่มักจะมีมีความคาดหวังว่าจะสามารถแก้ปัญหาได้สำเร็จและคาดหวังในทางบวกต่อสิ่งต่างๆที่จะเกิดขึ้นกับตนเองในอนาคต

เมื่อทดสอบรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสาม ผลการทดสอบปรากฏว่าการมองโลกในแง่ดีสามารถเป็นตัวแปรสื่อแบบบางส่วน หมายถึง การมองโลกในแง่ดีนั้นเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถส่งอิทธิพลทางอ้อมไปช่วยให้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นได้ และช่วยลดอิทธิพลระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลส่งอิทธิพลไปที่การเห็นคุณค่าในตนเองได้เพียงบางส่วนเท่านั้น แต่ไม่ได้ลดอิทธิพลที่เกิดขึ้นได้ทั้งหมด แต่ยังคงมีอิทธิพลของบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลที่ส่งอิทธิพลไปที่การเห็นคุณค่าในตนเองได้โดยตรงอีกด้วย ทั้งนี้ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นดังกล่าวนี้ ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามระดับบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลที่แตกต่างกัน

สามารถอธิบายได้ว่าถ้าหากนักศึกษาต้องการจะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองให้มากขึ้นก็อาจจะสามารถทำได้โดยการเพิ่มการมองโลกในแง่ดีให้มากขึ้น และถึงแม้ว่าลักษณะบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลนั้นอาจจะเปลี่ยนแปลงได้ยาก แต่รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทางจิตวิทยาทั้งสามในงานวิจัยนี้ยังได้ให้แนวความคิดเชิงบวกในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในด้านแทรกแซงช่วยเหลือ (Intervention) เพื่อจะทำให้ นักศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งอาจจะทำได้โดยการสร้างเสริมการมองโลกในแง่ดีให้เพิ่มมากขึ้น โดยการสอนรูปแบบการคิดหรือมุมมองเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในทางบวก ซึ่งจากแนวคิดของ Seligman¹⁵⁾ ได้อธิบายไว้ว่าการมองโลกในแง่ดีของบุคคลนั้นเป็นกระบวนการทางปัญญาของบุคคล และสามารถเรียนรู้และสร้างเสริมให้เกิดขึ้นได้ จากแนวคิดและผลการวิจัยได้แสดงให้เห็นว่าการมองโลกในแง่ดีนั้นสามารถช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาได้ และช่วยให้บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลของนักศึกษาลดลงได้บางส่วน ซึ่งอาจจะทำให้ช่วยลดปัญหาต่างๆที่จะเกิดขึ้นตามมาได้ เมื่อนักศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง แต่

อย่างไรก็ตาม ก็ยังคงต้องให้ความสำคัญกับบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลด้วย เนื่องจากผลการวิจัยพบว่าบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลนั้นมีอิทธิพลโดยตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองอีกด้วย ซึ่งวิธีที่จะช่วยลดบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลลงนั้น อาจจะทำให้ได้โดยพยายามให้นักศึกษาทำตนเองให้รู้สึกผ่อนคลายอยู่เสมอ หรือพยายามลดการเผชิญกับสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดความเครียดขึ้น รวมทั้งพยายามดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพจิตดี ครอบครัวยุติและเพื่อนคอยให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ สิ่งเหล่านี้ อาจจะสามารถช่วยลดบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลของนักศึกษาได้เช่นกัน ซึ่งก็จะเท่ากับเป็นการช่วยให้การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาเพิ่มขึ้นได้อีกทางหนึ่งด้วย

ข้อจำกัดของงานวิจัยนี้ยังคงมีอยู่บ้างเนื่องมาจากข้อจำกัดของรูปแบบงานวิจัยเชิงสำรวจความสัมพันธ์และทดสอบรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรนั้น ทำให้ไม่สามารถสรุปผลการวิจัยออกมาในลักษณะเชิงเหตุและผลได้ชัดเจน ส่วนในเรื่องการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบ Convenience Sampling ก็ถือเป็นข้อจำกัดหนึ่งของงานวิจัย เนื่องจากเป็นการเลือกตัวอย่างที่ไม่ใช้ความน่าจะเป็น อาจทำให้กลุ่มตัวอย่างที่ได้นั้นอาจจะเป็นตัวแทนที่ดีของประชากรได้ และข้อจำกัดในเรื่องของการรายงานบุคลิกภาพที่เป็นลักษณะแบบรายงานตนเอง อาจจะมีแนวโน้มทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามนั้นตอบคำถามในลักษณะที่เข้าข้างตนเอง และอาจจะไม่แสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา ซึ่งอาจจะมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่เกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงไปได้ ดังนั้นจึงต้องการงานวิจัยทดสอบความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นดังกล่าวอีกมากว่าจะเป็นรูปแบบใด

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยที่พบว่าการมองโลกในแง่ดีนั้นเป็นปัจจัยหนึ่ง ซึ่งอาจจะเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลและการเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้น ก็อาจจะมีลักษณะด้านอื่นที่สามารถเข้ามาเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์และสามารถเป็นตัวแปรสื่อได้อีก จึงเป็นคำถามที่น่าจะค้นหาคำตอบจากงานวิจัยอื่น ๆ ต่อไปในอนาคต

เอกสารอ้างอิง:

1. ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. 2530. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
2. Maslow AH. 1968. Toward a psychology of being (2nd ed.). New York: Harper & Row.

3. Benetti C, Kambouropoulos N. 2006. Affect-regulated indirect effects of trait anxiety and trait - resilience on self-esteem. *Pers Individ Differ* 41: 341-52.
4. Swickert R., Hittner JB, Kitos N, Cox-Fuenzalida L. 2004. Direct or indirect, that is the question: A re-evaluation of extraversion's influence on self-esteem. *Pers Individ Differ* 36: 207-17.
5. MacKinnon DP, Lockwood CM, Williams J. 2004. Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivar Behav Res* 39: 99-128.
6. Spielberger CD. 1983. Manual for the State- Trait Anxiety Inventory (Form Y). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
7. ดารารวรรณ ตะปินตา. 2535. การลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับวิธีฝึกสติ วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
8. Scheier MF, Carver CS, Bridges MW. 1994. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *J Pers Soc Psychol* 67: 1036-78.
9. Coopersmith S. 2002. Self-esteem inventories manual. CA: Mind Garden.
10. ณัฐนันท์ คงคาหลวง. 2548. เหตุผลของการมีพฤติกรรมทางเพศที่ขาดการป้องกันในสตรีวัยรุ่นตอนปลาย และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
11. Baron RM, Kenny DA. 1986. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *J Pers Soc Psychol* 51: 1173-82.
12. Sobel ME. 1982. Asymptotic intervals for indirect effects in structural equations models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological methodology*. San Francisco: Jossey - Bass.
13. Major B, Richards C, Cooper ML, Cozzarelli C, Zubek J. 1998. Personal resilience, cognitive appraisals, and coping: An integrative model of adjustment to abortion. *J Pers Soc Psychol* 74: 735-52.
14. Raikkonen K, Matthews KA, Flory JD, Owens JF, Gump BB. 1999. Effects of optimism, pessimism, and trait anxiety on ambulatory blood - pressure and mood during everyday life. *J Pers Soc Psychol* 76: 104-13.
15. Seligman MEP. 1992. Learned optimism. New York: Pocket Books.

RELATIONSHIPS AMONG TRAIT ANXIETY, OPTIMISM, AND SELF-ESTEEM OF UNIVERSITY STUDENTS

Songkiat Lonhlam Panrapee Sutiwan * Sunthud Pornprasertmanit

Faculty of Psychology, Chulalongkorn University, Bangkok 10330, Thailand

ABSTRACT: The purposes of this research were to examine the relationships among trait anxiety, optimism, and self-esteem of university students and to test a moderated mediation model of trait anxiety and self-esteem, with the mediating effect of optimism and moderating effect of trait anxiety. Participants were 400 undergraduates. The result indicates that, optimism mediated the relationship between trait anxiety and self-esteem with out moderating effects of trait anxiety. With the total effect of trait anxiety on self-esteem was at $\beta = -.69$ ($p < .05$), with a direct effect of trait anxiety at $\beta = -.40$ ($p < .05$), and a mediating effect of optimism on the relationship between trait anxiety and self-esteem at $\beta = -.29$ ($Z = -9.27$, $p < .05$) across the levels of trait anxiety.

Keywords: trait anxiety, optimism, self-esteem

* To whom correspondence should be addressed. E-mail: cpanrapee@yahoo.com Tel.0 2218 9908 Fax.0 2218 9923