

## THE RELATIONSHIP BETWEEN THE BIG FIVE PERSONALITY FACTORS AND STRESS IN MASTER'S STUDENTS IN PSYCHOLOGY AT RAMKHAMHAENG UNIVERSITY

Waranya Ketkaew<sup>1,\*</sup>, Ueathip Kongkrapan<sup>2</sup>

Received: June 25, 2023

Received: August 21, 2024

Accepted: August 25, 2024

<sup>1</sup> Bachelor of Science Program in Counseling Psychology, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University, Bangkok 10240, Thailand

<sup>2</sup> Faculty of Education, Ramkhamhaeng University, Bangkok 10240, Thailand

Corresponding author; E-mail: 6304002238@rumail.ru.ac.th \*

Citation: Ketkaew W., Kongkrapan U. (2024). The Relationship Between the Big Five Personality Factors and Stress in Master's Students in Psychology at Ramkhamhaeng University. *Primary Health Care Journal (Northeastern Edition)*, 39(2), 48-56.



Copyright (c) 2024 Primary Health Care Journal (Northeastern Edition)

### ABSTRACT

This descriptive research aimed to study the relationship between the Big Five personality traits and stress among Master's degree students in the Master of Science in Psychology program, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University. The sample consisted of 66 Master's students from the aforementioned program, selected through simple random sampling. The research instruments included a Big Five Personality Traits Scale with a reliability of 0.88 and a Stress Assessment Scale from the Stress Relief Handbook (revised version), published by the Department of Mental Health in 2012. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency distribution, mean, and standard deviation, as well as Pearson's correlation coefficient to examine relationships, with statistical significance set at the .05 level. The results showed that the sample had high levels of personality traits related to extraversion, openness to experience, agreeableness, and conscientiousness, while they had low levels of neuroticism. Both male and female students exhibited normal levels of stress. Students majoring in counseling psychology and those enrolled in the bi-semester learning format experienced mild stress. The study found a moderate positive correlation between neuroticism and stress, which was statistically significant at the .05 level. Conversely, there was a low negative correlation between agreeableness and stress, also statistically significant at the .05 level. Based on these findings, the program should consider developing an educational plan that fosters agreeableness and openness to experience to help reduce student stress.

**Keywords:** Big Five Personality Traits; Stress; Students

## ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

รับบทความ: 18 มิถุนายน 2566  
แก้ไขล่าสุด: 21 สิงหาคม 2567  
ตอบรับตีพิมพ์: 25 สิงหาคม 2567

วรัญญา เกตุแก้ว<sup>1,\*</sup>, เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์<sup>2</sup>

<sup>1</sup> นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ 10240, ประเทศไทย

<sup>2</sup> คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ 10240, ประเทศไทย

ติดต่อผู้วิจัย: E-mail: 6304002238@rumail.ru.ac.th \*

อ้างอิง: วรัญญา เกตุแก้ว, เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์. (2567). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง. *วารสารสาธารณสุขมูลฐาน (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ)*, 39(2), 48-56.



ลิขสิทธิ์ (c) 2024 วารสารสาธารณสุขมูลฐาน (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ)

### บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 66 คน จากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ระดับความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.88 และแบบวัดความเครียดจากคู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุง) ปี พ.ศ. 2555 ของกรมสุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบแบบแสดงตัว แบบเปิดรับประสบการณ์ แบบประนีประนอม แบบมีมโนสำนึกต่อหน้าที่การทำงานอยู่ในระดับสูง แต่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวทางอารมณ์ในระดับต่ำ นักศึกษาฯ ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีความเครียดระดับปกติทั่วไป นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาและที่เรียนรูปแบบการเรียนแบบทวิภาค มีความเครียดเล็กน้อย ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและความเครียด พบว่า บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ได้แก่ บุคลิกภาพด้านหวั่นไหวทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านประนีประนอม มีความสัมพันธ์ทางลบระดับน้อยกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นทางหลักสูตรควรมีการวางแผนการศึกษาในการพัฒนาบุคลิกภาพแบบประนีประนอมและบุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ เพื่อลดความเครียดของนักศึกษา

**คำสำคัญ:** บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ; ความเครียด; นักศึกษา

## บทนำ

โลกกำลังพัฒนาอย่างก้าวกระโดดความเปลี่ยนแปลงไม่ว่าเล็กหรือใหญ่เกิดขึ้นในทุก ๆ วัน ทั้งในด้านเทคโนโลยีและสังคม ซึ่งย่อมนำความเครียดมาสู่ผู้ที่ไม่อาจดำเนินชีวิตตามความพึงพอใจของตน โดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมที่ไม่อยู่นิ่งเช่นนี้ (Surapongpiwatana, 2022) ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อร่างกายมีความปรารถนาในสิ่งใดสิ่งหนึ่งและมีอุปสรรคมาขัดขวางไม่ให้ร่างกายได้รับสิ่งที่ต้องการ ความคับข้องใจจึงเกิดขึ้น และความเครียดเป็นสภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลมาจากที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ (Department of Mental Health, 2022) จากการเก็บข้อมูลด้วยระบบ Mental Health Check-In ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2565 พบว่าประชาชนในประเทศไทยมีผู้เสี่ยงซึมเศร้าถึง 75,399 คน คิดเป็นร้อยละ 4.99 เป็นผู้มี ความเครียดสูง 59,943 คน คิดเป็นร้อยละ 3.96 และเป็นผู้เสี่ยงฆ่าตัวตาย 40,639 คน คิดเป็นร้อยละ 2.69 โดยในจำนวนนี้ เป็นผู้เสี่ยงซึมเศร้าอยู่ในวัยทำงานร้อยละ 79.03 รองลงมาเป็นวัยรุ่นร้อยละ 20.04 เป็นผู้มี ความเครียดสูงในวัยทำงานร้อยละ 84.01 เป็นวัยรุ่นร้อยละ 15.31 และเป็นผู้เสี่ยงฆ่าตัวตายในวัยทำงานร้อยละ 86.29 รองลงมาเป็นวัยรุ่นร้อยละ 13.44 (Department of Mental Health, 2022) ตลอดจนข้อมูลจากระบบเฝ้าระวังผู้พยายามทำร้ายตนเอง พบว่าตั้งแต่การเก็บข้อมูลในปี พ.ศ. 2565 เกิดกรณีการที่บุคคลพยายามทำร้ายตนเองถึง 31,258 ครั้ง โดยร้อยละ 62.4 ไม่เสียชีวิต และร้อยละ 18.2 เสียชีวิต (Department of Mental Health, 2022)

ทั้งนี้ บุคลิกภาพของบุคคลมีอิทธิพลต่อความเครียดต่างกัน โดยการที่บุคคลหนึ่งต้องอยู่ในสถานการณ์ทางสังคมอันขัดต่อบุคลิกภาพตามปกติของตนย่อมนำมาสู่ความเครียด และการเลือกวิชาเอกที่เรียนเป็นการตัดสินใจที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้นในระยะยาว ทั้งด้านอาชีพ สังคม และเศรษฐกิจ จึงนับเป็นการตัดสินใจสำคัญที่ควรผ่านการไตร่ตรองอย่างรอบครอบโดยคำนึงถึงหลายปัจจัย ซึ่งการพิจารณา ลักษณะบุคลิกภาพของตนเองก็เป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่มีผลโดยมาก เนื่องจากบุคลากรด้านจิตวิทยาจำเป็นต้อง

เรียนรู้และเข้าใจสภาพทางสังคมที่เป็นปัจจุบันอยู่เสมอ เพื่อปฏิบัติหน้าที่ในอนาคตอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดอย่างมีความสุข โดยบุคคลจะรับรู้และมีปฏิสัมพันธ์ต่อสังคมอย่างไรก็ย่อมขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละคน โดยบุคลิกภาพเป็นผลรวมของคุณลักษณะและพฤติกรรมของบุคคล รวมทั้งอย่างทั้งด้านสติปัญญาจนถึงความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งนักจิตวิทยาหลายท่านมีความคิดเห็นว่าการศึกษาเรื่องบุคลิกภาพจะช่วยให้เข้าใจ และสามารถคาดคะเนพฤติกรรมในอนาคตได้ (Hall et al, 1997) บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบจึงมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของผู้คนในสังคม ถ้าบุคคลมีลักษณะอย่างใดลักษณะหนึ่งอย่างหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียว หรือมากเกินไป ไม่เหมาะสมแล้ว บุคคลนั้นย่อมประสบปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น บุคลิกภาพจึงมีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตในสังคมเป็นอันมาก โดยในสายอาชีพทางจิตวิทยา นอกจากความรู้เพื่อการปฏิบัติงานแล้ว คุณสมบัติที่สำคัญที่สุดคือ ลักษณะที่เป็นมิตรน่าเข้าหา และความสามารถเป็นผู้ฟังที่ดี รวมถึงมีความสามารถในการสื่อสารที่ดี เปิดรับความคิดเห็นของเพื่อนร่วมงาน และสามารถจัดการอารมณ์ความรู้สึกของตนได้ดี (Taylor and MacRae, 2011) ซึ่งแสดงถึงความสำคัญของลักษณะการเปิดรับประสบการณ์ และความประนีประนอมที่สูง และลักษณะความไม่มั่นคงทางอารมณ์ที่ต่ำ

ในการศึกษาวิจัย คณะผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญในการศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ตลอดจนความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับความเครียดที่จะมีประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจ สร้างเสริม และสนับสนุนให้นักศึกษาปริญญาโทสามารถปรับตัว และจัดการความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยผู้วิจัยหวังว่าการศึกษาวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อบุคคลและองค์การที่เกี่ยวข้อง ในการนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปใช้ในการศึกษาหรือพัฒนาให้บุคคลสามารถปรับบุคลิกภาพให้เหมาะสมและจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพในอนาคตต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบในนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
3. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นรูปแบบพรรณนา (Descriptive research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคม 2565 ถึงกันยายน 2565 มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

### 1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ภาควิชาการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 82 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ภาควิชาการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2565 คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ [Krejcie and Morgan \(1970\)](#) และทำการสุ่มอย่างง่าย ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 66 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการประยุกต์จากแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง จากคู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่) ปี พ.ศ. 2555 จัดทำโดยกรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 คือ ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ เพศ สถานภาพสมรส วิชารูปแบบการศึกษา และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ข้อคำถามเป็นแบบปลายปิด (Closed Ended Question) ให้เลือกตอบ และเติมคำตอบลงช่องว่างที่กำหนดให้ จำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 2 คือ แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (Big Five Inventory) ซึ่งได้รับอนุญาตนำมาใช้จากแบบสอบถามของ [Phromwan \(2014\)](#) โดยสร้างตามแนวคิดของ [Costa and McCrae \(2000\)](#) มีระดับความเชื่อมั่นที่ 0.88 ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 33 ข้อ โดยแต่ละข้อบอกลักษณะตามหมวดหมู่ ประกอบด้วย 1) ความหวุ่นไหวทางอารมณ์ (Neuroticism) มีจำนวน 6 ข้อ 2) การแสดงตัว (Extraversion) มีจำนวน 6 ข้อ 3) การเปิดรับประสบการณ์ (Openness) มีจำนวน 5 ข้อ 4) ความประนีประนอม (Agreeableness) มีจำนวน 7 ข้อ 5) มโนสำนึกต่อหน้าที่การงาน (Conscientiousness) มีจำนวน 7 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบปลายปิด (Closed Ended Question) ให้เลือกตอบ มีทั้งคำถามเชิงบวกและคำถามเชิงลบ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ โดยคำถามเชิงบวก ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 1 คะแนน, ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย = 2 คะแนน, ปานกลาง = 3 คะแนน, เห็นด้วยเล็กน้อย = 4 คะแนน, เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 5 คะแนน, และคำถามเชิงลบ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 5 คะแนน, ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย = 4 คะแนน, ปานกลาง = 3 คะแนน, เห็นด้วยเล็กน้อย = 2 คะแนน, เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 1 คะแนน, การแปลความหมายกำหนดเกณฑ์ตามเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย 5 ระดับ ดังนี้ 4.5 - 5.00 หมายถึง บุคลิกภาพอยู่ในระดับสูงมาก, 3.50 - 4.49 หมายถึง บุคลิกภาพอยู่ในระดับสูง, 2.50 - 3.49 หมายถึง บุคลิกภาพอยู่ในระดับปานกลาง, 1.50 - 2.49 หมายถึง บุคลิกภาพอยู่ในระดับต่ำ, 1.00 - 1.49 หมายถึง บุคลิกภาพอยู่ในระดับต่ำมาก

ตอนที่ 3 คือ แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (พ.ศ. 2555) ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ เป็นการสอบถามพฤติกรรม และความรู้สึกในระยะเวลา 2 เดือน

ที่ผ่านมา โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ 0 – 5 คะแนน หมายถึง ผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจในคำถาม, 6 – 17 คะแนน หมายถึง ปกติ ไม่เครียด, 18 – 25 คะแนน หมายถึง เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย, 26 - 29 คะแนน หมายถึง เครียดปานกลาง, 30 คะแนนขึ้นไป หมายถึง เครียดมาก

3. การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

3.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย อายุ เพศ สถานภาพสมรส วิชาเอก รูปแบบการศึกษา และ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3.2 วิเคราะห์ระดับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และระดับความเครียด ด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3.3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับความเครียด ด้วยสถิติอนุมาน ได้แก่ สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson’s Product Moment Correlation Coefficient) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จากการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 66 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 77.9 และเป็นเพศชาย ร้อยละ 21.2 มีอายุมากกว่า 32 ปี ร้อยละ 38.2 รองลงมา มีช่วงอายุ 28 – 32 ปี

ร้อยละ 34.9 ส่วนมากมีสถานภาพสมรสโสด ร้อยละ 76.5 สถานภาพสมรสแต่งงานแล้ว(คู่) ร้อยละ 15.2 เป็นนักศึกษาในวิชาเอกจิตวิทยาการปรึกษา ร้อยละ 77.27 และเป็นนักศึกษาในวิชาเอกจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ ร้อยละ 22.73 มีรูปแบบการศึกษาแบบทวิภาค ร้อยละ 59.1 และเรียนแบบ Block Course ร้อยละ 40.9 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001 บาทขึ้นไป ร้อยละ 35.3 และมีรายได้ในช่วง 15,001 - 20,000 บาท ร้อยละ 33.3

2. ผลการศึกษาระดับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ในนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบโดยรวม (Overall) อยู่ในระดับสูง ( $\bar{X}$  = 3.62, SD = 0.11) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านได้ดังนี้ ด้านเปิดรับประสบการณ์ (Openness to Experience) อยู่ในระดับสูง ( $\bar{X}$  = 4.36, SD = 0.57) ด้านการมีโน้มน้าหน้าที่การงาน (Conscientiousness) อยู่ในระดับสูง ( $\bar{X}$  = 4.12, SD = 0.69) ด้านประนีประนอม (Agreeableness) อยู่ในระดับสูง ( $\bar{X}$  = 4.11, SD = 0.60), และด้านการแสดงตัว (Extraversion) อยู่ในระดับสูง ( $\bar{X}$  = 3.55, SD = 0.90) ขณะที่บุคลิกภาพด้านหวั่นไหวทางอารมณ์ (Emotional Instability) อยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{X}$  = 1.94, SD = 0.71) (Table 1)

**Table 1:** Study Results on the Big Five Personality Traits of Master's Degree Students in the Master of Science in Psychology Program, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University. (n = 66)

Five Personality Traits in Each Dimension	$\bar{X}$	SD	Interpretation
1. Emotional Instability	1.94	0.71	Low
2. Extraversion	3.55	0.90	High
3. Openness to Experience	4.36	0.57	High
4. Agreeableness	4.11	0.60	High
5. Conscientiousness	4.12	0.69	High
<b>Overall</b>	<b>3.62</b>	<b>0.11</b>	<b>High</b>

3. ผลการศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า นักศึกษา ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีความเครียดระดับปกติทั่วไป นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

(Counseling Psychology) มีความเครียดเล็กน้อย (Mildly stressed) และนักศึกษาที่เรียนรูปแบบการเรียนแบบทวิภาค (Semester-based Learning) มีความเครียดเล็กน้อย (Mildly stressed) (Table 2)

**Table 2:** Study Results on Stress Levels of Master's Degree Students in the Master of Science in Psychology Program, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University. (n=66)

Stress Levels of Master's Degree Students		$\bar{x}$	SD	Stress Levels
Gender	Male	16.57	14.87	Normal
	Female	17.13	11.14	Normal
Major	Counseling Psychology	19.12	12.45	Mildly stressed
	Industrial and Organizational Psychology	9.87	5.79	Normal
Study Format	Semester-based Learning	14.47	11.70	Normal
	Block Course	20.46	11.49	Mildly stressed

4. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ได้แก่ บุคลิกภาพด้านวันไหวทางอารมณ์ (Emotional Instability) มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลาง (Moderate) กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านประนีประนอม (Agreeableness)

มีความสัมพันธ์ทางลบระดับน้อย (Weak) กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการแสดงตัว (Extraversion) ด้านเปิดรับประสบการณ์ (Openness to Experience) และด้านการมีโนสำนึกต่อหน้าที่การงาน (Conscientiousness) ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด (Table 3)

**Table 3:** Results of the analysis of the relationship between the Big Five personality traits and the stress levels of the sample group. (n = 66)

Five Personality Traits in Each Dimension	Correlation coefficient ( $r_{xy}$ )	p-value	level
1. Emotional Instability	0.464	< .001*	Moderate
2. Extraversion	-0.039	.758	Very weak
3. Openness to Experience	-0.136	.277	Very weak
4. Agreeableness	-0.332	.007*	Weak
5. Conscientiousness	-0.007	.955	Very weak

### อภิปรายผล

1. การศึกษาระดับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ในนักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านการแสดงตัว ด้านเปิดรับประสบการณ์ ด้านประนีประนอม และด้านการมีมโนสำนึกต่อหน้าที่การงานในระดับสูง ขณะที่บุคลิกภาพด้านหวั่นไหวทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ สาเหตุเนื่องจากนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยา ส่วนมากมีลักษณะบุคลิกภาพเหมาะสมที่เอื้อต่อการเรียน และทำงานเกี่ยวข้องกับวิชาชีพจิตวิทยาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ มีลักษณะการแสดงตัวและประนีประนอม เพื่อสร้างและดำรงสัมพันธ์ภาพกับผู้คน มีลักษณะเปิดรับประสบการณ์ เพื่อเรียนองค์ความรู้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ เพื่อพัฒนาตนเอง มีลักษณะมีมโนสำนึกต่อหน้าที่การงาน เพื่อที่จะสามารถรับผิดชอบภาระหน้าที่ของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีลักษณะความหวั่นไหวทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ เพื่อที่จะสามารถรับมือการความเครียดที่อาจเกิดขึ้นในสายอาชีพได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Kamau-Seng (2018) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างควบคุมตนเอง บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ บรรยากาศองค์การกับพฤติกรรมความเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การของบุคลากร ในองค์การแห่งหนึ่ง จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนค่าเฉลี่ยบุคลิกภาพด้านการแสดงตัว ด้านเปิดรับประสบการณ์ ด้านประนีประนอม และด้านการมีมโนสำนึกต่อหน้าที่การงานในระดับสูง แต่มีคะแนนค่าเฉลี่ยบุคลิกภาพด้านหวั่นไหวทางอารมณ์ต่ำเช่นกัน ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการศึกษาของ Jarokhokkrud et al. (2021) ที่ศึกษาบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวสัมพันธ์กับความเครียดของโปรแกรมเมอร์ในช่วงแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019

2. การศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีความเครียดอยู่ในระดับปกติไม่แตกต่างกัน ส่วนนักศึกษาที่วิชาเอกและรูปแบบการศึกษาต่างกัน มีความเครียดต่างกัน โดยนักศึกษาวិชาเอกจิตวิทยาการศึกษามีความเครียดสูงกว่า

นักศึกษาวิชาเอกจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การเล็กน้อย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาวิชาเอกจิตวิทยาการศึกษามีจำนวนชั่วโมงปฏิบัติที่มากกว่า นักศึกษาจึงจำเป็นต้องวางแผนการเนและการเก็บชั่วโมงการฝึกปฏิบัติการศึกษาทางจิตวิทยาทั้งหมด 600 ชั่วโมง สอดคล้องกับการศึกษาของ Stundick (1993) ที่กล่าวไว้ว่า ปัจจัยด้านการฝึกฝนด้านวิชาชีพส่งผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษา นอกจากนี้นักศึกษาที่เรียนแบบ Block Course มีความเครียดสูงกว่าเรียนแบบทวิภาคเล็กน้อย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการเรียนในรูปแบบ Block Course นักศึกษามีจำนวนมากกว่า การเรียนเป็นการเรียนแบบ 1 วัน ต่อสัปดาห์ และเรียนวันละ 12 ชั่วโมง สอดคล้องกับการศึกษาของ Shigemi (1997) ที่กล่าวว่าความเครียดเกิดจากปัจจัยเรื่องงานและอาชีพ นอกจากนี้ Sathirapania (2013) กล่าวว่านักศึกษาปริญญาโทที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่และเรียนภาคปกติมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางและเครียดน้อยกว่า

3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า บุคลิกภาพด้านความหวั่นไหวทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียด และบุคลิกภาพด้านประณีประนอมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากด้านความหวั่นไหวทางอารมณ์มีผลต่อความสามารถในการจัดการความเครียดที่เผชิญ และบุคลิกภาพด้านประณีประนอมมีความเกี่ยวพันกับสภาพแวดล้อมการทำงานของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างอยู่มาก เพราะการศึกษาในสาขาจิตวิทยา เป็นวิชาชีพเกี่ยวกับการสื่อสารที่จะต้องพบปะพูดคุยกับผู้คนเป็นประจำ การมีบุคลิกภาพด้านนี้สูงจึงส่งผลให้การทำงานเป็นไปโดยราบรื่น ส่งผลให้มีความเครียดน้อยลง สอดคล้องกับการศึกษาของ Kamau-Seng (2018) พบว่าบุคลิกภาพด้านการแสดงตัว ด้านเปิดรับประสบการณ์ ด้านประนีประนอม และด้านการมีมโนสำนึกต่อหน้าที่การงานมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความเป็นสมาชิกที่ดี

ขององค์กร ความสามารถในการควบคุมตัวเอง และการรับรู้บรรยากาศองค์กรที่ดี โดยบุคลิกภาพด้านความหวั่นไหวทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Jarokhokkrud et al. (2021) พบว่าบุคลิกภาพด้านหวั่นไหวทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด และการศึกษาของ Kaewkomol and Smuthranond (2018) พบว่า บุคลิกภาพแบบหวั่นไหวทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะหมดไฟในการทำงาน ในขณะที่บุคลิกภาพแบบมีมโนสำนึกต่อหน้าที่ การงาน บุคลิกภาพแบบแสดงตัว บุคลิกภาพแบบประณีประณอม และบุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการทำงาน

### สรุปผล

ระดับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบในนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบโดยรวม อยู่ในระดับสูง นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาที่เรียนรูปแบบการเรียนแบบทวิภาค มีความเครียดเล็กน้อย การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและความเครียด พบว่า บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบด้านบุคลิกภาพ ด้านหวั่นไหวทางอารมณ์และด้านประณีประณอม มีความสัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้นทางหลักสูตรควรมีการจัดแผนการศึกษาในการพัฒนาบุคลิกภาพแบบประณีประณอมและบุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์เพื่อลดความเครียดของนักศึกษา

### ข้อเสนอแนะ

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำไป

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบแบบหวั่นไหวทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด บุคลากรหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมให้นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีความมั่นคงทางอารมณ์ที่จะส่งผลให้ความเครียดลดลง

1.2 บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบแบบประณีประณอมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ดังนั้นบุคลากรหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องควรจัดหาแนวทางพัฒนาให้นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีบุคลิกภาพแบบประณีประณอมมากขึ้น เพื่อให้ นักศึกษามีสุขภาพจิตดี สามารถเผชิญหน้าและจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

#### 2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งต่อไปควรนำวิธีการเก็บข้อมูลอื่น ๆ เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกต มาใช้เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่จะทำให้ผลการวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

2.2 จากผลการวิจัยในครั้งนี้ ควรทำการศึกษาวิจัยในรูปแบบการวิจัยเชิงทดลองเพื่อให้ได้เครื่องมือที่ใช้ในการลดความเครียดและสร้างเสริมบุคลิกภาพให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น

### References

- Costa P. T. & McCrae R. R. (2013). *Neo PI-R professional manual*. ResearchGate. [https://www.researchgate.net/publication/240133762\\_Neo\\_PIR\\_professional\\_manual](https://www.researchgate.net/publication/240133762_Neo_PIR_professional_manual)
- Department of Mental Health. (2022). *Mental Health Evaluation Data of Thai People*. Mental Health Check-In. <https://checkin.dmh.go.th/dashboards>.
- Department of Mental Health. (2022). *Self-Harm Monitoring System*. <https://506s.dmh.go.th/Home>
- Department of Mental Health. (2022). *Tips for Saying Goodbye to Stress*. <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2469>
- Hall C. S. et al. (1997). *Theories of Personality*. John Wiley & Sons.



- Jarokhokkrud K. et al. (2021). The Relationship between Neuroticism and Stress among Programmers During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 6(6), 84 - 86.
- Kaewkomol K. & Smuthranond T. (2018) Relationships between Big Five Personality, Resilience, and Job Burnout of Operational Employee at the Energy Business Company. *KKU Research Journal of Humanities and Social Sciences (Graduate Studies)*, 7(1), 141-153.
- Kamau-Seng, S. (2018). *The Relationship between Self-Control Five-Factor Personality, Organizational Climate, and Organizational Citizenship Behavior: A Study of Personnel in an Organization in Samut Prakan Province*. (Master's Thesis, Ramkhamhaeng University). Ramkhamhaeng University Central Library.
- Krejcie R. V. & Morgan D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Phromwan, S. (2014). *The Relationship between Perceived Organizational Ethical Climate, Five-Factor Personality and Good Organizational Citizenship Behavior: A Case Study of Non-Commissioned Officers in the 5<sup>th</sup> Cavalry Regiment, Saraburi Province*. ( Master's Thesis, Ramkhamhaeng University). Ramkhamhaeng University Central Library.
- Sathirapania, J. (2013). Stress Among University Students. *Journal of Liberal Arts, Maejo University*, 1(1), 42-48.
- Shigemi et al. (1997). The Relationship between job stress and mental health at work. *Industrial Health*, 35(1), 29-35.
- Stundick, B. (1993). *Adolescent Stress as a Predictor of Academic Achievement Attendance and Conduct*, Dissertation Abstract Internation.
- Surapongpiwatana, D. (January 2022). *Tips to Say Goodbye to Stress*. Doctor for the People. Retrieved from <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2469>.
- Taylor M. & MacRae A. (2011). What makes a good psychiatrist. *The Psychiatrist*, 35(2), 75-75.