

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ต
<b>บทที่ 1</b> บทนำ	1
หลักการและเหตุผล	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา	4
นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา	4
<b>บทที่ 2</b> แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
แนวคิดทฤษฎีอุปนิสัย 7 ประการพัฒนาสู่ผู้มีประสิทธิผลสูง	5
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
<b>บทที่ 3</b> ระเบียบวิธีการศึกษา	13
ขอบเขตเนื้อหา	13
ขอบเขตประชากร	13
ตัวแปรที่ศึกษา	14
การเก็บรวบรวมข้อมูล	16
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	17
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	19
การวัดความน่าเชื่อถือของแบบสอบถาม (Reliability Test)	21

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

<b>บทที่ 4</b>	<b>ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	22
ส่วนที่ 1	การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป	23
ส่วนที่ 2	ข้อมูลค่าเฉลี่ยพื้นฐานทางอารมณ์ ความสมดุลของการดำเนินชีวิตและ อุปนิสัย 7 ประการ	27
ส่วนที่ 3	ข้อมูลความสัมพันธ์และการทดสอบความสัมพันธ์ของค่าเฉลี่ยพื้นฐานทางอารมณ์ ความสมดุลของการดำเนินชีวิต และอุปนิสัย 7 ประการ กับข้อมูลส่วนบุคคลด้าน เพศ อายุ และหลักสูตรบัณฑิตศึกษาที่ศึกษาอยู่	36
ส่วนที่ 4	ข้อมูลการทดสอบอิทธิพลระหว่างพื้นฐานทางอารมณ์และความสมดุลของการดำเนินชีวิต กับอุปนิสัย 7 ประการ	99
<b>บทที่ 5</b>	<b>สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	104
	สรุปผลการศึกษา	104
1.	ข้อมูลทั่วไป	104
2.	วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยพื้นฐานอารมณ์ ความสมดุลของการดำเนินชีวิต และ อุปนิสัยทั้ง 7 ประการ	106
3.	วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยอุปนิสัย 7 ประการ โดยจำแนกตาม ข้อมูลส่วนบุคคล ด้าน เพศ อายุ และหลักสูตรบัณฑิตศึกษาที่ศึกษาอยู่แต่ละหลักสูตร	110
4.	การทดสอบอิทธิพลของเพศ อายุ และ หลักสูตรบัณฑิตศึกษาว่ามีผล ต่อพื้นฐานทางอารมณ์ ความสมดุลการดำเนินชีวิต และอุปนิสัยทั้ง 7 ประการ	117
	อภิปรายผล	118
	ข้อค้นพบจากการศึกษา	121
	ข้อเสนอแนะเชิงกลยุทธ์	122
	ข้อเสนอแนะในการทำการศึกษารั้งต่อไป	124
	บรรณานุกรม	125
	ภาคผนวก	127
	ประวัติผู้เขียน	133

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนนักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา	14
2 แสดงวิธีการทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	20
3 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	23
4 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพ	23
5 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	24
6 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามหลักสูตรบัณฑิตศึกษา	25
7 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ	26
8 แสดงจำนวน และร้อยละของพื้นฐานทางอารมณ์ และความสมดุลของการดำเนินชีวิต	27
9 แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านความสมดุลของการดำเนินชีวิตของผู้ตอบแบบสอบถาม	28
10 แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 1 ต้องเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน ของผู้ตอบแบบสอบถาม	29
11 แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 2 เริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ ของผู้ตอบแบบสอบถาม	30
12 แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 3 ทำตามลำดับความสำคัญ ของผู้ตอบแบบสอบถาม	31
13 แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 4 คิดแบบชนะ/ชนะของผู้ตอบแบบสอบถาม	32
14 แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 4 คิดแบบชนะ/ชนะของผู้ตอบแบบสอบถาม	33
15 แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 6 ประสานพลัง ของผู้ตอบแบบสอบถาม	34
16 แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 7 ลับเหลี่ยมให้คม ของผู้ตอบแบบสอบถาม	35

ตาราง	หน้า
17 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านพื้นฐานทางอารมณ์ จำแนกตามเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	36
18 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านพื้นฐานทางอารมณ์ จำแนกตามระดับอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	38
19 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านพื้นฐานทางอารมณ์ จำแนกตามหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ที่ศึกษาอยู่ของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	40
20 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านความสมดุลของการดำเนินชีวิต จำแนกตามเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	43
21 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านความสมดุลของการดำเนินชีวิต จำแนกตามระดับอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	45
22 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านความสมดุลของการดำเนินชีวิตจำแนกตามหลักสูตรบัณฑิตศึกษาที่ศึกษาอยู่ของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	47
23 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 1 ต้องเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน จำแนกตามเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	50
24 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 1 ต้องเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน จำแนกตามระดับอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	52
25 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 1 ต้องเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน จำแนกตามหลักสูตรบัณฑิตศึกษาที่ศึกษาอยู่ของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	54
26 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 2 เริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ จำแนกตามเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	57
27 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 2 เริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ จำแนกตามระดับอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	59
28 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 2 เริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ จำแนกตามหลักสูตรบัณฑิตศึกษาที่ศึกษาอยู่ของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	61

ตาราง	หน้า
29 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 3 ทำตามลำดับความสำคัญ จำแนกตามเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	64
30 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 3 ทำตามลำดับความสำคัญ จำแนกตามระดับอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	66
31 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 3 ทำตามลำดับความสำคัญ จำแนกตามหลักสูตรบัณฑิตศึกษาที่ศึกษาอยู่ของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	68
32 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 4 คิดแบบชนะ / ชนะ จำแนกตามเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	71
33 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 4 คิดแบบชนะ / ชนะ จำแนกตามระดับอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	73
34 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 4 คิดแบบชนะ / ชนะ จำแนกตามหลักสูตรบัณฑิตศึกษาที่ศึกษาอยู่ของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	75
35 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 5 เข้าใจผู้อื่นก่อนจะให้คนอื่นเข้าใจเรา จำแนกตามเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	78
36 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 5 เข้าใจผู้อื่นก่อนจะให้คนอื่นเข้าใจเรา จำแนกตามระดับอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	80
37 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 5 เข้าใจผู้อื่นก่อนจะให้คนอื่นเข้าใจเรา จำแนกตามหลักสูตรบัณฑิตศึกษาที่ศึกษาอยู่ของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	82
38 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 6 ประสานพลัง จำแนกตามเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	85
39 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 6 ประสานพลัง จำแนกตามระดับอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	87

ตาราง	หน้า
40 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 6 ประสานพลัง จำแนกตามหลักสูตร บัณฑิตศึกษาที่ศึกษาอยู่ของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ย	89
41 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 7 ลับแล้อยู่ให้คม จำแนกตามเพศของผู้ตอบ แบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	92
42 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 7 ลับแล้อยู่ให้คม จำแนกตามระดับอายุของ ผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	94
43 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นด้านอุปนิสัยที่ 7 ลับแล้อยู่ให้คม จำแนกตามหลักสูตร บัณฑิตศึกษาที่ศึกษาอยู่ของผู้ตอบแบบสอบถาม และการทดสอบความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ย	96
44 แสดงพื้นฐานทางอารมณ์และความสมดุลของการดำเนินชีวิตของบัณฑิตศึกษา	99
45 แสดงการตรวจสอบอิทธิพลของตัวแปรอิสระได้แก่ พื้นฐานทางอารมณ์ และความ สมดุลของการดำเนินชีวิต รวมถึงอิทธิพลร่วมของพื้นฐานทางอารมณ์ และความ สมดุลของการดำเนินชีวิต ที่มีต่ออุปนิสัยทั้ง 7	100
46 แสดงการวิเคราะห์ของ MANOVA ซึ่งเป็นการทดสอบอิทธิพลของตัวแปรอิสระ ได้แก่ พื้นฐานทางอารมณ์ และความสมดุลของการดำเนินชีวิต ที่มีต่ออุปนิสัยทั้ง 7	102

## สารบัญภาพ

รูป		หน้า
1	แสดงภาพรวมอุปนิสัย 7 ประการของผู้มีประสิทธิผลสูง	10
2	แสดงค่าเฉลี่ยพื้นฐานทางอารมณ์	106
3	แสดงค่าเฉลี่ยความสมดุลของการดำเนินชีวิต	107
4	แสดงค่าเฉลี่ยอุปนิสัยทั้ง 7 ประการ	108
5	แสดงค่าเฉลี่ยอุปนิสัยทั้ง 7 ประการจำแนกตามเพศ	110
6	แสดงค่าเฉลี่ยอุปนิสัยทั้ง 7 ประการจำแนกตามอายุ	112
7	แสดงค่าเฉลี่ยอุปนิสัยทั้ง 7 ประการจำแนกตามหลักสูตรบัณฑิตศึกษาที่ศึกษาอยู่	114

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved