

บุคลิกภาพกับการกำกับตนเองในการควบคุมน้ำหนักของนักศึกษา
PERSONALITY TRAITS AND SELF-REGULATION OF WEIGHT
CONTROL AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS

สิทธิชัย ทองวร

Sittichai Thongworn

School of Liberal Arts, Mae Fah Luang University

corresponding author e-mail: sittichai.tho@mfu.ac.th

Received: 2 May 2019; Revised: 7 August 2019; Accepted: 6 September 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดบุคลิกภาพ ฉบับไอพีไอพี (ชุด 50 ข้อ) ที่แปลเป็นภาษาไทย เพื่อพัฒนาแบบวัดการกำกับตนเองในการควบคุมน้ำหนัก และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสองในนักศึกษาระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา ซึ่งอยู่ในระหว่างการควบคุมน้ำหนัก จำนวน 342 คน ใช้การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบอาสาสมัคร เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดบุคลิกภาพ ฉบับไอพีไอพี และแบบวัดการกำกับตนเองในการควบคุมน้ำหนัก วิเคราะห์ความสอดคล้องภายในด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค วิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองด้วยการวิเคราะห์แบบจำลองสมการโครงสร้าง ผลจากการศึกษาพบว่า แบบวัดในการศึกษาทั้งสองมีความสอดคล้องภายในอยู่ในเกณฑ์ดี (สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค มีค่าระหว่าง 0.763 ถึง 0.933) และพบความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับการกำกับตนเองในการควบคุมน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) การทำความเข้าใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพและการกำกับตนเองของบุคคลจะช่วยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถประเมิน ทำความเข้าใจ และวิเคราะห์แนวทางในพัฒนาการกำกับตนเองของบุคคลได้ดียิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม ยังมีความจำเป็นต้องขยายการศึกษากระบวนการในการกำกับตนเองและความเกี่ยวข้องระหว่างบุคลิกภาพและการกำกับตนเองในกลุ่มตัวอย่างและพฤติกรรมที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: บุคลิกภาพ การควบคุมน้ำหนัก การกำกับตนเอง

Abstract

The purposes of present study were to investigate reliability of the personality inventory from International Personality Item Pools (IPIP) (50 items) which was translated

into Thai language, to develop the self-regulation of weight control scale, and to analyze the relationships of both variables among undergraduate students. The participants in this study were 342 undergraduate students who were under weight control. A voluntary response sample was used in this study. The IPIP personality inventory and the self-regulation of weight control scale were main measurements. Internal consistency was analyzed by Cronbach's alpha coefficient. Moreover, confirmatory factor analysis and structural equation modeling analysis were used to analyze construct validity and relationships between personality traits and weight control specific self-regulation. The results showed that the IPIP personality inventory and the self-regulation of weight control scale had good internal consistency ($\alpha = 0.763 - 0.933$). Furthermore, this study also found that the relationships between personality traits and self-regulation of weight control were statistically significant ($p < .001$). An understanding of the personality traits and self-regulation would be helpful to those healthcare professionals to evaluate, conceptualize and analyze the directions to improve self-regulation behaviors of individuals. However, there is a need to further expand the study of self-regulation processes and the relationship between personality traits and self-regulation in the various samples and more diverse behaviors.

Keywords: personality traits, weight control, self-regulation

บทนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างมาก ทั้งด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อแสวงหาความเป็นอิสระ สร้างอัตลักษณ์ และค้นพบบทบาทหน้าที่ของตน (Cheung et al., 2007) วัยรุ่นมักให้ความสำคัญกับลักษณะทางกาย เนื่องจากรูปร่างหน้าตาถือเป็นส่วนหนึ่งของตัวตนแห่งตน (Lerner & Steinberg, 2004) ค่านิยมทางสังคมที่มองว่าการมีรูปร่างดี ได้สัดส่วนเป็นลักษณะที่น่าพึงปรารถนา และมีเสน่ห์ดึงดูดใจแก่ผู้พบเห็น ปัจจัยเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นรู้สึกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง ส่งผลให้วัยรุ่นส่วนหนึ่งพยายามเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนารูปลักษณ์ภายนอกของตน โดยการพยายามควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย หรือลดความอ้วน เพื่อให้มีความรู้สึกดีกับตนเองมากขึ้น (Pesa et al., 2000)

อย่างไรก็ตาม มีการศึกษาพบว่าภายในระยะเวลา 5 ปี ผู้ที่พยายามลดหรือควบคุมน้ำหนักมักจะกลับมามีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเท่ากับน้ำหนักตัวก่อนหน้าที่จะลดน้ำหนัก และในอีก 5 ปี หลังจากนั้น ก็จะมีน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้นมากกว่าก่อนหน้าที่จะลดน้ำหนัก และผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกายก็มักจะ

ล้มเลิกการออกกำลังกายในช่วง 6 เดือนแรก (National Task Force on the Prevention and Treatment of Obesity, 1993) ปรากฏการณ์ดังกล่าวส่งผลให้แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับตัวเอง (self-regulation) และปัจจัยที่เป็นตัวขัดขวางไม่ให้บุคคลแสดงพฤติกรรมจนบรรลุเป้าหมาย กลายเป็นหัวข้อหนึ่งที่นักวิชาการสนใจศึกษาตลอดระยะเวลา 30 ปีที่ผ่านมา

การกำกับตัวเอง (self-regulation) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามควบคุมความคิด ความรู้สึก ความปรารถนา และการกระทำบางประการของตนเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ (Baumeister et al., 2006) จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความล้มเหลวในการกำกับตนเองนั้นมีความซับซ้อนและครอบคลุมมิติต่าง ๆ มากมาย อาทิ มิติทางชีววิทยา จิตวิทยา สังคม และวัฒนธรรม ทั้งนี้เนื่องจากการทำความเข้าใจปรากฏการณ์ทางพฤติกรรมของมนุษย์นั้น ไม่อาจใช้มุมมองใดมุมมองหนึ่งในการอธิบายปรากฏการณ์เหล่านั้นได้อย่างสมบูรณ์ หากแต่จำเป็นต้องบูรณาการมุมมองและแนวคิดที่หลากหลายเพื่อความเข้าใจที่ครอบคลุมและชัดเจนมากยิ่งขึ้น (Thongworn, 2019)

ในมิติทางจิตวิทยานั้น บุคลิกภาพ ซึ่งหมายถึง แบบแผนของพฤติกรรม กระบวนการรู้คิด และอารมณ์อันเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลที่พัฒนาขึ้นจากปัจจัยด้านชีววิทยาและสิ่งแวดล้อม (Burger, 2008) ถือเป็นหนึ่งในตัวแปรสำคัญที่มีการศึกษาอย่างกว้างขวางและถูกนำไปใช้ในบริบทที่หลากหลาย เช่น การศึกษา การทำงาน พฤติกรรมสุขภาพ เป็นต้น (Robertson & Callinan, 1998; Sutin et al., 2011, Bogg & Roberts, 2013; Ciorbea & Pasarica, 2013; Shahbazzadeh & Reza Beliad, 2017) การพัฒนาเครื่องมือเพื่อใช้ประเมินบุคลิกภาพ จึงเป็นประเด็นที่นักวิชาการสนใจศึกษาและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (Goldberg, 1993)

Goldberg et al., (2006) ได้พัฒนาคลังแบบประเมินบุคลิกภาพนานาชาติ (International Personality Item Pools: IPIP) ขึ้นมาเผยแพร่ในเว็บไซต์ ในส่วนของแบบวัดบุคลิกภาพนั้น พวกเขาได้พัฒนาแบบวัดบุคลิกภาพแบบ 5 องค์ประกอบขึ้น และแบ่งแบบวัดดังกล่าวออกเป็น 2 ชุด คือ ชุด 100 ข้อคำถาม และชุด 50 ข้อคำถาม รวมทั้งเปิดโอกาสให้บุคคลทั่วไปสามารถเข้าถึงแบบวัดดังกล่าวได้ โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ทำให้ในปัจจุบันมีงานวิจัยที่ใช้แบบประเมินดังกล่าวในการศึกษาวิจัยและตีพิมพ์ในวารสารทางวิชาการที่เป็นที่ยอมรับจำนวนมาก (Austin et al., 2008, Boyes & French, 2010, Egan & Taylor, 2010, Converse et al., 2018)

แม้ว่านักวิชาการได้แปลแบบวัดบุคลิกภาพ ฉบับไอพีไอพี ชุด 100 ข้อ และ 50 ข้อ เป็นภาษาไทยบ้างแล้ว แต่สำหรับแบบวัดบุคลิกภาพ ฉบับไอพีไอพี ชุด 50 ข้อ นั้น ยังไม่ปรากฏว่ามีการนำเสนอผลการตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นอย่างเป็นทางการและชัดเจน นอกจากนี้ ในประเทศไทยยังไม่มีการสร้างแบบวัดการกำกับตนเองในการควบคุมน้ำหนักโดยเฉพาะ รวมทั้งยังไม่พบว่ามีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับการกำกับตนเองในการควบคุมน้ำหนัก ในนักศึกษาชาวไทย ด้วยเหตุนี้ การศึกษาครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของแบบวัดบุคลิกภาพ ฉบับไอพีไอพี ชุด 50 ข้อ และพัฒนาแบบวัดการกำกับตนเอง

เกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักอีกทั้งเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับการกำกับตนเองในการควบคุมน้ำหนักในนักศึกษาระดับปริญญาตรี

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การศึกษาครั้งนี้มีจำนวน 342 คน เนื่องจากในเบื้องต้นผู้วิจัยไม่อาจคาดการณ์ได้ว่าจะมีนักศึกษาที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้ามาเป็นกลุ่มตัวอย่างมากนัก จึงใช้การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบอาสาสมัคร โดยเก็บข้อมูลจากรายวิชาการศึกษาทั่วไปของหน่วยงานที่ผู้วิจัยสังกัดที่มีนักศึกษาลงทะเบียนเรียนเกิน 300 คน จำนวน 2 วิชา รวมจำนวนนักศึกษาทั้งสิ้น 1,048 คน โดยนักศึกษาในรายวิชาดังกล่าวสมัครใจที่จะเข้าร่วมการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกเข้ามาเป็นกลุ่มตัวอย่าง คือ ต้องเป็นนักศึกษาชาวไทยที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เป็นผู้ที่มีสมัครใจที่จะเข้าร่วมการศึกษาวิจัย และอยู่ในช่วงของการควบคุมน้ำหนัก ทั้งนี้ การควบคุมน้ำหนักในการศึกษาครั้งนี้ หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความพยายามของบุคคลที่จะทำให้น้ำหนักตัวลดลงหรือคงที่ภายในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา สำหรับเกณฑ์ในการคัดออก คือ เป็นนักศึกษาชาวต่างชาติหรือนักศึกษาชาวไทยที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ซึ่งมิได้สมัครใจที่จะเข้าร่วมการศึกษาวิจัย และมีได้อยู่ในช่วงของการควบคุมน้ำหนัก การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้พิจารณาจากความเหมาะสมทางสถิติเป็นหลัก แม้นักวิชาการกลุ่มหนึ่งจะเสนอว่า กลุ่มตัวอย่างควรมีจำนวน 10 เท่าของตัวแปรสังเกตได้ในแบบจำลอง (Schumacker & Lomax, 2010) อย่างไรก็ตาม Hair et al., 2010 เสนอว่ากลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมควรมีมากกว่า 200 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวน 342 คน ดังนั้นถือว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้มีความเหมาะสมต่อการวิเคราะห์ข้อมูล

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมา โดยมีขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยแปลแบบวัดบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ฉบับไอพีไอพี (ชุด 50 ข้อ) จากต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทยด้วยตนเอง โดยใช้วิธีการแปลแบบไปข้างหน้า (forward translation) หลังจากนั้นจึงนำแบบวัดที่แปลแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการแปลจำนวน 2 ท่านช่วยตรวจสอบความตรงเชิงภาษา แล้วปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญด้านการแปล

ในส่วนของข้อคำถามในแบบวัดบุคลิกภาพ ฉบับไอพีไอพี ที่แปลเป็นภาษาไทย หลังจากผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาแล้ว แบ่งออกเป็น 5 ด้าน มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

2.1.1 ด้านการแสดงตัว (Extraversion) มีข้อคำถามต่อไปนี้

Ex1 ฉันมักเป็นสีสนของงานเลี้ยง, Ex2 ฉันรู้สึกสบายๆ เมื่ออยู่ท่ามกลางผู้คน, Ex3 ฉันมักเริ่มพูดคุยกับคนอื่นก่อน, Ex4 ฉันพูดคุยกับใครก็ได้เมื่ออยู่ในงานเลี้ยง, Ex5 ฉันไม่รู้สึกรู้สึ้อึดอัดใจหากต้องเป็นจุดสนใจของคนอื่น, Ex6 ฉันไม่ใช่คนช่างคุย, Ex7 ฉันเป็นคนเงียบ ๆ ไม่ค่อยแสดงออก, Ex8 ฉันมักไม่มีเรื่องจะพูดคุย, Ex9 ฉันไม่ชอบทำตัวให้เป็นจุดสนใจ, และ Ex10 ฉันมักจะเงียบเมื่ออยู่กับคนแปลกหน้า

2.1.2 ด้านประนีประนอม (Agreeableness) มีข้อคำถามต่อไปนี้

Ag1 ฉันสนใจความเป็นไปของผู้คน Ag2 ฉันเห็นอกเห็นใจผู้อื่น Ag3 ฉันมีจิตใจอ่อนโยน Ag4 ฉันมีเวลาให้คนอื่นเสมอ Ag5 ฉันรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี Ag6 ฉันมักทำให้ผู้อื่นรู้สึกผ่อนคลาย Ag7 ฉันไม่ค่อยสนใจใคร Ag8 ฉันมักถูกลูกคนอื่น Ag9 ฉันไม่สนใจปัญหาของคนอื่น และ Ag10 ฉันไม่ค่อยใส่ใจความรู้สึกของคนอื่น

2.1.3 ด้านมีจิตสำนึก (Conscientiousness) มีข้อคำถามต่อไปนี้

Co1 ฉันมักเตรียมพร้อมสำหรับการทำสิ่งต่าง ๆ Co2 ฉันมักใส่ใจในรายละเอียดต่าง ๆ Co3 ฉันรีบทำงานต่าง ๆ ให้เสร็จโดยไม่รีรอ Co4 ฉันชอบความมีระบบระเบียบ, Co5 ฉันมักทำตามแผนที่วางไว้และตรงเวลา Co6 ฉันมักทำงานให้สมบูรณ์แบบมากที่สุด Co7 ฉันมักวางข้าวของไม่เป็นที่เป็นทาง Co8 ฉันมักทำให้สิ่งต่าง ๆ ยุ่งเหยิงวุ่นวาย Co9 ฉันมักลืมเก็บของเข้าที่ และ Co10 ฉันมักหลีกเลี่ยงงานในความรับผิดชอบ

2.1.4 ด้านหวั่นไหว (Neuroticism/Emotional Stability) มีข้อคำถามต่อไปนี้

Ne1 ฉันเป็นคนง่าย ๆ สบาย ๆ Ne2 น้อยครั้งที่ฉันจะรู้สึกหดหู่ Ne3 ฉันเป็นคนขี้รำคาญ Ne4 ฉันมักวิตกกังวลกับสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย Ne5 ฉันอารมณ์เสียง่าย Ne6 ฉันเครียดง่าย Ne7 อารมณ์ของฉันเปลี่ยนแปลงบ่อย Ne8 ฉันอารมณ์แปรปรวนบ่อย Ne9 ฉันหงุดหงิดง่าย และ Ne10 ฉันรู้สึกหดหู่บ่อย ๆ

2.1.5 ด้านเชาวน์ปัญญา (Intellect/Imagination) มีข้อคำถามต่อไปนี้

In1 ฉันมีความสามารถในการเลือกใช้คำศัพท์, In2 ฉันมีจินตนาการที่แจ่มชัด, In3 ฉันมีความคิดหลักแหลมและสร้างสรรค์, In4 ฉันเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว, In5 ฉันมักใช้คำศัพท์ยากๆ, In6 ฉันชอบใช้เวลาในการตรีกตรองเรื่องต่างๆ, In7 ฉันมีความคิดมากมาย, In8 ฉันมีปัญหาในการทำความเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรม, In9 ฉันไม่สนใจเรื่องที่เป็นนามธรรม, และ In10 ฉันไม่ค่อยมีจินตนาการ

2.2 ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี และทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อทำความเข้าใจภาวะเชิงสันนิษฐาน (construct) ของการกำกับตนเอง

2.3 สร้างข้อคำถามที่สอดคล้องกับภาวะเชิงสันนิษฐาน แล้วนำข้อคำถามที่พัฒนาขึ้นในเบื้องต้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยแบ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ

ทางด้านจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและการประเมินผลอย่างละ 2 ท่าน เพื่อประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) โดยกำหนดระดับการให้คะแนนและเกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้

- 1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามสามารถใช้วัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์
- 1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามไม่สามารถใช้วัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์

2.4 นำคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทุกคนที่ประเมินมารวมลงในแบบวิเคราะห์ความสอดคล้องของข้อคำถามกับจุดประสงค์เพื่อหาค่าเฉลี่ยโดยตัดข้อคำถามที่มีค่า IOC น้อยกว่า 0.5 ออกไป (Burns & Grove, 2005) และปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำแบบวัดไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะทางประชากรใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 50 คน ซึ่งเป็นนักศึกษาที่เรียนวิชาเลือกเสรีที่ผู้วิจัยเป็นผู้สอน ในมหาวิทยาลัยเดียวกัน

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ด้วยโปรแกรม SPSS

3.2 วิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของแต่ละแบบวัด โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) ด้วยโปรแกรม AMOS และวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแต่ละแบบวัดโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ด้วยโปรแกรม SPSS

3.2 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับการกำกับตนเองในการควบคุมน้ำหนัก โดยการวิเคราะห์แบบจำลองสมการโครงสร้าง (structural equation modeling: SEM) ด้วยโปรแกรม AMOS

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมากกว่าสองในสามเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 77.8) ครึ่งหนึ่งอายุ 19 ปี (ร้อยละ 51.5, \bar{X} = 19.4 ปี, S.D. = 1.1 ปี) เกือบหนึ่งในสามของกลุ่มตัวอย่างมีภูมิลำเนาอยู่ในภาคเหนือ (ร้อยละ 32.5) รองลงมาคือภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ตามลำดับ (ร้อยละ 32.5, 21.1, 19.9, 13.7 และ 12.8) ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 88.8) และมีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 2.9 ที่ไม่นับถือศาสนาใดๆ นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 50.3) มีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) อยู่ในระดับปกติตามมาตรฐานคนเอเชีย (BMI = 18.5-22.9) (WHO, 2000) รวมทั้งยังพบว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีภาวะน้ำหนักเกิน (BMI = 23.0-24.9) และอ้วนในระดับที่ 2 (BMI \geq 30) ในจำนวนใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 13.7 และ 10.2 ตามลำดับ) ดังรายละเอียดในตารางที่ 1 (Table 1)

Table 1 General information of research participants

Variables	Number	Percent
Gender		
Male	76	22.2
Female	266	77.8
Age		
< 18	1	0.3
18-20	288	84.2
21-23	53	15.5
(Mean = 19.4, S.D. = 1.1, Min = 17, Max = 23)		
Region		
Northern	111	32.5
Southern	72	21.1
Northeastern	68	19.9
Central	47	13.7
Bangkok Metropolitan Region	44	12.8
Body Mass Index (BMI)		
Underweight (< 18.5)	24	7.1
Normal (18.5-22.9)	172	50.3
Overweight (23.0-24.9)	47	13.7
Obese I (25.0-29.9)	64	18.7
Obese II (\geq 30.0)	35	10.2
(Mean = 23.4, S.D. = 4.4, Min = 16.5, Max = 44.9)		
Religion		
Buddhism	304	88.9
Christianity	14	4.1
Islam	14	4.1
Atheist	10	2.9

การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา

แบบวัดบุคลิกภาพ ฉบับไอพีไอพี ชุด 50 ข้อ และแบบวัดการกำกับตนเองในการควบคุมน้ำหนัก มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ (1 = ไม่ตรงเลย 2 = ไม่ค่อยตรง 3 = ตรงบ้างไม่ตรงบ้าง 4 = ค่อนข้างตรง 5 = ตรงมากที่สุด) มีผู้เชี่ยวชาญด้านการแปล ตรวจสอบความตรงเชิงภาษา รวมทั้งผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลทางจิตวิทยา พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา ทั้งนี้ ในแบบวัดการกำกับตนเองฯ ผู้วิจัยเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าความสอดคล้อง

ระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) มากกว่า 0.5 ซึ่งมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ แล้วปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

การตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง

ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดทั้งสอง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อตรวจสอบว่าแบบจำลองเบื้องต้น (initial model) มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ ทั้งนี้ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลชี้ให้เห็นว่าแบบจำลองเบื้องต้นยังไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาได้จากค่าสถิติที่แสดงความสอดคล้องระหว่างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุในแบบจำลองกับข้อมูลเชิงประจักษ์ยังไม่ผ่านเกณฑ์ตามที่มีการกำหนดไว้

ผู้วิจัยจึงปรับแบบจำลองตามข้อเสนอแนะของดัชนีการปรับแบบจำลอง (modification indices) โดยการตัดข้อคำถามบางข้อที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loadings) ต่ำกว่า 0.60 (Hair et al., 2010) ส่งผลให้แบบวัดบุคลิกภาพ ฉบับไอพีไอพี มีจำนวนข้อคำถาม 29 ข้อ ส่วนแบบวัดการกำกับตนเองมีจำนวนข้อคำถาม 5 ข้อ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังยอมให้ค่าความคลาดเคลื่อนระหว่างข้อคำถามที่อยู่ในองค์ประกอบเดียวกันมีความสัมพันธ์กันได้ หลังจากนั้นจึงปรับแบบจำลองจนมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังตารางที่ 2 (Table 2)

Table 2 The model fit statistics of initial models and adjusted models

Variables		Fit Statistics				
		df	χ^2/df	GFI	CFI	RMSEA
Personality	Initial model	1175	5.437	0.455	0.575	0.115
	Adjusted model	347	1.651	0.901	0.970	0.044
Self-regulation	Initial model	35	7.489	0.866	0.640	0.138
	Adjusted model	5	2.308	0.988	0.983	0.052

Remark df = degree of freedom, χ^2/df = relative chi-square, GFI = Goodness of Fit Index, CFI = Comparative Fit Index, RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation

จากการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (estimate) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standardized Error: S.E.) และค่ากำลังสองของสหสัมพันธ์พหุคูณ (squared multiple correlations) ของข้อคำถามแบบวัดการกำกับตนเองในการควบคุม พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรสังเกตได้ทุกตัวในแบบวัดการกำกับตนเองในการควบคุมน้ำหนักระหว่าง 0.552-0.718 ซึ่งเป็นค่าที่ยอมรับได้ ดังตารางที่ 3 (Table 3) ในขณะที่แบบวัดบุคลิกภาพ ฉบับไอพีไอพี ก็ให้ผลไปในทางเดียวกัน โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.590-0.952 ดังตารางที่ 4 (Table 4)

Table 3 The statistics of observed variables in adjusted model of the self-regulation of weight control scale

Items	Estimate	S.E.	R ²
Self-regulation			
Se1 I can control myself from eating foods that may affect my body weight	0.611	-	0.373
Se2 I exercise regularly throughout the week	0.552	0.175	0.305
Se3 I avoid eating or doing some activities that negatively affect my weight loss goals.	0.718	0.146	0.516
Se4 If I cannot reach my weight goal, I will not allow myself to follow desirable temptations.	0.659	0.177	0.435
Se5 I have the discipline to control the consumption of each meal	0.648	0.152	0.419

Table 4 The statistics of observed variables in adjusted model of the IPIP Personality Inventory (Thai version)

Items	Estimate	S.E.	R ²
Extroversion			
Ex1 Am the life of the party	0.677	-	0.459
Ex2 Feel comfortable around people	0.726	0.102	0.526
Ex3 Start conversations	0.623	0.103	0.388
EX4 Talk to a lot of different people at parties	0.769	0.113	0.592
Ex5 Don't mind being the center of attention	0.590	0.094	0.349
Agreeableness			
Ag1 Am interested in people	0.791	-	0.626
Ag2 Sympathize with others' feelings	0.858	0.037	0.736
Ag3 Have a soft heart	0.843	0.050	0.710
Ag4 Take time out for others	0.858	0.052	0.736
Ag5 Feel others' emotions	0.854	0.055	0.730
Ag6 Make people feel at ease	0.822	0.058	0.676
Conscientiousness			
Co1 Am always prepared	0.771	-	0.594
Co2 Pay attention to details	0.828	0.055	0.685
Co3 Get chores done right away	0.774	0.061	0.599
Co4 Like order	0.754	0.071	0.569
Co5 Follow a schedule	0.838	0.061	0.703
Co6 Am exacting in my work	0.827	0.066	0.684

Table 4 The statistics of observed variables in adjusted model of the IPIP personality inventory (Thai version) (cont.)

Items	Estimate	S.E.	R ²
Neuroticism			
Ne6 Get upset easily	0.828	-	0.686
Ne7 Change my mood a lot	0.966	0.049	0.934
Ne8 Have frequent mood swings	0.952	0.048	0.907
Ne9 Get irritated easily	0.817	0.046	0.668
Ne10 Often feel blue	0.668	0.061	0.447
Intellect			
In1 Have a rich vocabulary	0.708	-	0.501
In2 Have a vivid imagination	0.714	0.079	0.510
In3 Have excellent ideas	0.685	0.086	0.470
In4 Am quick to understand things	0.772	0.086	0.596
In5 Use difficult words	0.652	0.072	0.204
In6 Spend time reflecting on things	0.637	0.077	0.405
In7 Am full of ideas	0.700	0.079	0.409

การตรวจสอบความเชื่อมั่น

หลังจากตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างและปรับแบบจำลองแล้ว ผู้วิจัยได้ตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งสองด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ผลการตรวจสอบพบว่า แบบวัดบุคลิกภาพ ฉบับไอพีไอพี มีความสอดคล้องภายในอยู่ระหว่าง 0.833 – 0.933 ส่วนแบบวัดการกำกับตนเองในการควบคุมน้ำหนัก มีความสอดคล้องภายในเท่ากับ 0.763 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 5 (Table 5)

Table 5 The reliability of the self-regulation of weight control scale and the IPIP personality inventory (Thai version)

Scales/Components	Cronbach's Alpha	
	Initial Model	Adjusted Model
IPIP Personality (Full scale)	0.879	0.899
Extroversion	0.806	0.833
Agreeableness	0.895	0.942
Conscientiousness	0.800	0.915
Neuroticism	0.531	0.933
Intellect	0.724	0.875
Weight Control Specific Self-Regulation (Full scale)	0.540	0.763

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับการกำกับตนเองในการควบคุมน้ำหนัก

ผลการวิเคราะห์แบบจำลองสมการโครงสร้าง เพื่อตรวจสอบว่าแบบจำลองเบื้องต้นตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ พบว่า แบบจำลองเบื้องต้นยังไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ตามเกณฑ์ตามที่มีการกำหนดไว้ พิจารณาได้จากค่า $\chi^2 = 1877.704$, $df = 522$, $p < .001$, $\chi^2/df = 3.597$, CFI = 0.831, RMSEA = 0.087 ผู้วิจัยจึงปรับแบบจำลองตามข้อเสนอแนะของดัชนีการปรับแบบจำลอง จากนั้นจึงปรับแบบจำลองจนมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 446.026$, $df = 220$, $p < .001$, $\chi^2/df = 2.027$, CFI = 0.954, RMSEA = 0.055) และผลจากการวิเคราะห์แบบจำลองสมการโครงสร้าง พบว่า บุคลิกภาพด้านมีจิตสำนึก ด้านห่วงใยและด้านเขาวนปัญญา มีอิทธิพลทางบวกต่อการกำกับตนเองในการควบคุมน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) โดยค่าสถิติการทดสอบได้แสดงไว้ในตารางที่ 6 (Table 6)

Table 6 Causal relationships of personality traits and weight control specific self-regulation after adjusted model

Variables			Statistics			
Independence Variables	Dependent Variable	Estimate	S.E.	C.R.	p < .001	
Conscientiousness	--> Self-regulation	0.261	0.043	3.041	***	
Neuroticism	--> Self-regulation	0.190	0.031	3.368	***	
Intellect	--> Self-regulation	0.347	0.063	3.786	***	

อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลชี้ให้เห็นว่าแบบวัดบุคลิกภาพ ฉบับโอพีไอพี และแบบวัดการกำกับตนเองในการควบคุมน้ำหนัก มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับดี พิจารณาได้จากค่าสถิติต่าง ๆ ได้แก่ สถิติไคสแควร์ (chi-Squares: χ^2) ค่าไคสแควร์สัมพันธ์ (χ^2/df) ค่ารากกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA) และค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนเปรียบเทียบ CFI (Comparative fit index) (Kline, 2005) และเมื่อพิจารณาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งสองก็พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นในระดับดีถึงดีมาก (ค่า Chronbach's alpha ระหว่าง 0.763-0.933) (Kline, 2005) แสดงให้เห็นว่าแบบวัดทั้งสองมีความตรงเชิงโครงสร้างที่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งแบบวัดบุคลิกภาพ ฉบับโอพีไอพี ฉบับภาษาไทย สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา ที่พบว่าแบบวัดดังกล่าวเป็นแบบวัดที่มีคุณสมบัติเหมาะสมในการวัดและประเมินทางจิตวิทยา (Cooper et al., 2010, Jatupornphan, 2011, Jatupornphan & Nimnuan, 2013, Jongrachen, 2017)

อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาพบว่า ข้อคำถามเชิงลบที่เป็นการกลับทิศทางให้เป็นด้านตรงข้ามกับคุณลักษณะที่ต้องการวัดในแบบวัดทั้งสอง อาจไม่สามารถใช้แทนความหมายเดียวกันกับคุณลักษณะที่ต้องการวัดได้อย่างสนิท (Silpakit et al., 2015) ทั้งนี้มีการศึกษาพบว่า การใช้ข้อคำถามเชิงลบ หรือข้อคำถามกลับทิศทางตรงกันข้ามอาจส่งผลต่อคุณภาพของแบบวัด โดยพบว่า การใช้ข้อคำถามเชิงบวกส่งผลให้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเพิ่มขึ้นมากกว่าการใช้ข้อคำถามเชิงลบหรือข้อคำถามกลับทิศทางตรงกันข้าม (Ariyabuddhiphongs, 2006, Thoumrungroje, 2017) โดยในการศึกษาครั้งนี้ ข้อคำถามที่กลับทิศทางถูกเสนอให้ตัดออกจากแบบวัดทั้งสอง

ในส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับการกำกับตนเองในการควบคุมน้ำหนักนั้นพบว่า บุคลิกภาพด้านมีจิตสำนึกมีอิทธิพลทางบวกต่อการกำกับตนเองในการควบคุมน้ำหนักของบุคคล ข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา กล่าวคือ บุคคลที่มีบุคลิกภาพด้านมีจิตสำนึกสูงมักเป็นผู้ที่ชอบความเป็นระเบียบ มีวินัยในตนเอง มีการวางแผน มีความมุ่งมั่น และมีความแน่วแน่ (Costa & McCrae, 1992) ดังนั้นบุคคลที่มีบุคลิกภาพด้านนี้ในระดับสูงจึงมีแนวโน้มที่จะสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ทำตามสิ่งล่อใจต่าง ๆ ได้ดีกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพด้านนี้ในระดับต่ำ (Hampson et al., 2016, Conner et al., 2017, Luchettia et al., 2018, Zilbermana et al., 2018)

นอกจากนี้ ผู้ที่มีบุคลิกภาพด้านหวั่นไหวในระดับสูง ซึ่งมีลักษณะของการมีอารมณ์แปรปรวนไม่มั่นคง และมักเกิดอารมณ์ทางลบ เช่น ความเครียด ความโกรธ ความวิตกกังวลได้ง่าย (Costa & McCrae, 1992) มีแนวโน้มที่จะสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ทำตามสิ่งล่อใจต่าง ๆ ได้ดีกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพด้านหวั่นไหวในระดับต่ำ มีการศึกษาที่ให้ผลในทำนองเดียวกันนี้ โดยพบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพด้านหวั่นไหวในระดับสูงสามารถลดน้ำหนักได้ดีกว่าคนที่มีบุคลิกภาพด้านหวั่นไหวในระดับไม่สูงมาก (Munro et al., 2011) อีกทั้งยังมีการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพด้านหวั่นไหว มีอิทธิพลต่อทัศนคติในการควบคุมการรับประทานอาหารในกลุ่มนักเต้นรำ (Scoffier-Mériaux et al., 2015) นอกจากนี้ คาสซินและวอน แรนสัน (Cassin & von Ranson, 2005) ยังพบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพด้านหวั่นไหวในระดับสูงมักมีความผิดปกติในการรับประทานอาหาร เช่น โรคนอนเร็กเซีย เนอร์โวซา (Anorexia nervosa) หรือโรคบูลิเมีย เนอร์โวซา (Bulimia nervosa) ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าคนกลุ่มนี้มีความอ่อนไหวต่อการถูกวิพากษ์วิจารณ์และการตกเป็นเป้าสายตาของคนอื่น จึงมีแนวโน้มที่จะควบคุมตนเองสูงตามไปด้วย

ไม่เพียงเท่านั้น ผู้ที่มีบุคลิกภาพด้านเชาวน์ปัญญาในระดับสูง ซึ่งมีลักษณะเด่นคือ มีจินตนาการ มีความคิดสร้างสรรค์ มีความสามารถในการใช้ศัพท์และภาษา ใฝ่เรียนรู้ และเป็นนักคิด (Goldberg, 1992, 1999) มีแนวโน้มที่จะสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ทำตามสิ่งล่อใจต่าง ๆ ได้ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ ฮากูลินเนและคณะ (Hakulinena et al., 2015) ที่พบว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพด้านเชาวน์ปัญญาในระดับสูงมีแนวโน้มจะสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ดื่มแอลกอฮอล์ได้ดีกว่ากลุ่มคนที่บุคลิกภาพด้านเชาวน์ปัญญาในระดับต่ำ และหากพิจารณาในแบบจำลองจะเห็นว่า บุคลิกภาพด้านเชาวน์ปัญญา

มีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพด้านมีจิตสำนึก จึงมีความเป็นไปได้ว่า บุคลิกภาพทั้งสองด้านนี้อาจมีลักษณะบางประการร่วมกันที่ส่งผลต่อการควบคุมกำกับตนเองของบุคคล

จุดเด่นของแบบวัดบุคลิกภาพ ฉบับไอพีไอพี ฉบับแปลเป็นภาษาไทย ในการศึกษาครั้งนี้คือ ข้อคำถามที่กระชับ เข้าใจง่าย และมีจำนวนข้อคำถามน้อย ใช้เวลาในการตอบไม่นาน เช่นเดียวกับแบบวัดการกำกับตนเองในการควบคุมน้ำหนักนั้น ที่เพิ่มเติมคือมีความเฉพาะเจาะจงในการวัดเฉพาะกลุ่ม ทำให้สะดวกและเหมาะสมในการนำไปใช้ศึกษาวิเคราะห์ในกลุ่มตัวอย่างที่มีความเฉพาะเจาะจงมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม ข้อจำกัดประการหนึ่งในการพัฒนาแบบวัดการกำกับตนเองในการควบคุมน้ำหนักคือ ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดการกำกับตนเองตามข้อคำถามในคลังแบบประเมินบุคลิกภาพนานาชาติ (International Personality Item Pools: IPIP) ซึ่งเป็นแบบวัดการกำกับตนเองที่มีเพียงองค์ประกอบเดียว ดังนั้น อาจจำเป็นต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบย่อยในการกำกับตนเองของบุคคล เพื่อการวัดและการประเมินที่แม่นยำมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัย และเป็นกลุ่มเฉพาะที่กำลังอยู่ในระหว่างการควบคุมน้ำหนัก ดังนั้น อาจมีข้อจำกัดในการนำผลจากการศึกษาอ้างอิงไปยังกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ

นอกจากนี้ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพและการกำกับตนเองของบุคคลจะช่วยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถประเมิน ทำความเข้าใจ และวิเคราะห์แนวทางในพัฒนาการกำกับตนเองของบุคคลได้ดียิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม เพื่อความสมบูรณ์และก้าวหน้าในทางวิชาการ ยังมีความจำเป็นต้องขยายการศึกษาระบบการกำกับตนเองและความเกี่ยวข้องระหว่างบุคลิกภาพและการกำกับตนเองในกลุ่มตัวอย่างและพฤติกรรมที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น อาทิ ในกลุ่มผู้ติดสารเสพติด ติดเกม หรือในพฤติกรรมการเล่นและการทำงาน เป็นต้น

สรุปผลการวิจัย

การศึกษานี้สนับสนุนว่าแบบวัดบุคลิกภาพ ฉบับไอพีไอพี ที่นำมาแปลเป็นภาษาไทย และแบบวัดการกำกับตนเองในการควบคุมน้ำหนัก มีความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นที่เหมาะสม สามารถนำไปใช้ในการศึกษาวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับบุคลิกภาพ และความสามารถในการกำกับตนเองในการควบคุมน้ำหนักของบุคคล หรือประเด็นอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องได้ นอกจากนี้ยังพบว่า บุคลิกภาพถือเป็นตัวแปรสำคัญทางจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองในการควบคุมน้ำหนักของบุคคล

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงที่สมัครใจเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ทุกคน นอกจากนี้ยังรวมถึงกำลังใจอันเปี่ยมล้นและทรงพลังของบิดามารดาผู้ล่วงลับไปแล้วของผู้วิจัย แต่ความรักและความปรารถนาดีนั้นยังคงอยู่ในห้วงแห่งความทรงจำของผู้วิจัยสืบไป

เอกสารอ้างอิง

- Ariyabuddhipongs V. *Positively worded and negatively worded job satisfaction measurements: A comparison*. 2006. Available at: https://www.bu.ac.th/knowledgecenter/epaper/jan_june2006/Wanchai.pdf. Accessed January 26, 2019.
- Austin EJ, Dore TCP, O'Donovan KM. Associations of personality and emotional intelligence with display rule perceptions and emotional labour. *Personality and Individual Differences*, 2008; 44: 679-688.
- Baumeister RF, Gailliot M, DeWall CN. et al. Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 2006; 74: 1773-1801.
- Bogg T, Roberts BW. The case for conscientiousness: Evidence and implications for a personality trait marker of health and longevity. *Annals of Behavioral Medicine*, 2013; 45: 278-288.
- Boyes ME. & French DJ. Neuroticism, stress, and coping in the context of an anagram-solving task. *Personality and Individual Differences*, 2010; 49: 380-385.
- Burger, J. *Personality*. 7th ed. Belmont: Thompson Higher Education; 2008.
- Burns N. Grove SK. *The Practice of Nursing Research: Conduct, Critique and Utilization*. 5th ed, Elsevier Saunders: Missouri; 2005.
- Cassin SE, von Ranson KM. Personality and eating disorders: A decade in review. *Clinical Psychology Review*, 2005; 25: 895-916.
- Cheung PC, Ip PL, Lam ST. et al. A study on body weight perception and weight control behaviors among adolescents in Hong Kong. *Hong Kong Medical Journal*, 2007; 13: 16-21.
- Ciorbea I. & Pasarica F. The study of the relationship between personality and academic performance. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2013; 78: 400-404.
- Conner TS, Thompson LM, Knight RL. et al. The role of personality traits in young adult fruit and vegetable consumption. *Frontiers in Psychology*, 2017; 8(119): 1-11.
- Converse PD, Beverage MS, Vaghef K. et al. Self-control over time: Implications for work, relationship, and well-being outcomes. *Journal of Research in Personality*, 2018; 73: 82-92.
- Cooper AJ, Smillie LD. Corr PJ. A confirmatory factor analysis of the Mini-IPIP five-factor model personality scale. *Personality and Individual Differences*, 2010; 48: 688-691.
- Costa PT, McCrae RR. Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 1992; 13: 653-665.
- Egan V, Taylor D. Shoplifting, unethical consumer behavior, and personality. *Personality and Individual Differences*, 2010; 48: 878-883.
- Goldberg LR, Johnson JA, Eber HW. et al. The international personality item pool and the future of public-domain personality measures. *Journal of Research in Personality*, 2006; 40: 84-96.

- Goldberg LR. A broad-bandwidth, public-domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models. In Mervielde I, Deary F, De Fruyt et al. (Eds.), *Personality psychology in Europe*. The Netherlands: Tilburg University Press; 1999: 7-28.
- Goldberg LR. The development of markers for the Big-Five factor structure, *Psychological Assessment*. 1992; 4: 26-42.
- Goldberg LR. The structure of phenotypic personality traits. *The American Psychologist*, 1993; 48(1): 26-34.
- Hair JF, Anderson RE, Tatham RL. et al. *Multivariate data analysis*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall; 2010.
- Hakulinena C, Elovainio E, Batty GD. et al. Personality and alcohol consumption: Pooled analysis of 72,949 adults from eight cohort studies. *Drug and Alcohol Dependence*, 2015; 151: 110-114.
- Hampson SE, Edmondson GW, Barkley M. et al. A Big Five approach to self-regulation: personality traits and health trajectories in the Hawaii longitudinal study of personality and health. *Psychology, Health & Medicine*, 2016; 21(2): 152-162.
- Jatupornphan J, Nimnuan C. Reliability and validity of International Personality Item Pool-Thai version (IPIP-Thai). *Chulalongkorn Medical Journal*, 2013; 57(1): 107-119.
- Jatupornphan J. *Personality and creativity of undergraduate student in Bangkok metropolitan*. Master of Sciences (Mental health), Faculty of Medicine, Chulalongkorn University; 2011.
- Jongrachen P. The relationship between big five personality factors and dimensions of love. *Journal of Humanity and Social Sciences*. 2017; 25(47): 199-220. Kline RB. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: Guilford Press; 2005.
- Lerner RM, Steinberg L. *Handbook of adolescent psychology*. 2nd ed. New Jersey: John Wiley & Sons; 2004.
- Luchetta M, Sutina AR, Delitalab A. et al. Personality traits and facets linked with self-reported alcohol consumption and biomarkers of liver health. *Addictive Behaviors*, 2018; 82: 135-141.
- Munro IA, Bore MR, Munro D. et al. Using personality as a predictor of diet induced weight loss and weight management. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2011; 8(129): 1-9.
- National Task Force on the Prevention and Treatment of Obesity. Very low-caloric diets. *Journal of the American Medical Association*, 1993; 270: 967-974.
- Pesa JA, Syre TR, Jones E. Psychosocial differences associated with body weight among female adolescents: the importance of body image. *Journal of Adolescent Health*, 2000; 26: 330-337.
- Schumacker RE, Lomax RG. *A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling*. 3rd ed. New York: Routledge; 2010.
- Scoffier-Mériaux S, Falzon C, Lewton-Brain P. et al. Big five personality traits and eating attitudes in intensively training dancers: The mediating role of internalized thinness norms. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2015; 14: 627-633.

- Shahbazzadeh S, Reza Beliad M. The mediatory role of exercise self-regulation in the relationship between personality traits and anger management of athletes. *International Education Studies*, 2017; 10(5): 181-187.
- Silapakit Ch, Silapakit O, Chomchuen R. The validity study of the mindset assessment scale. *Journal of Mental Health of Thailand*, 2015; 23(3): 166-174.
- Sutin AR, Ferrucci L, Zonderman AB. Et al. A. Personality and obesity across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011; 101(3): 579 –592.
- Thongworn S. Self-regulation failure and its relations with compensatory beliefs. *MFU Connexion: Journal of Humanities and Social Sciences*, 2019; 8(1): 229-247.
- Thoumrungroje A. Methodological caveats in the utilization of single informant with self-administered survey in East Asian countries. *Journal of Business Administration*, 2017; 6(2): 11-23.
- World Health Organization. *The Asia-Pacific Perspective: Redefining Obesity and its Treatment*. Health Communications Australia Pty Ltd; 2000.
- Zilbermana N, Yadidb G, Efratid Y. et al. Personality profiles of substance and behavioral addictions. *Addictive Behaviors*, 2018; 82: 174-181.