

การเลือกใช้สีกับบุคลิกภาพ และความเครียด ของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร Color Preference, Personality, and Stress of Public University Students in Bangkok Metropolis

ศาลินา วงษ์ไทย¹ และ สุภาพ นัทรารณ²
Salina Wongthai and Suparp Chatraphorn

ABSTRACT

This exploratory study sought to investigate if any association existed among color preference, personality, and stress of public university students in Bangkok Metropolis. Four hundred and fifty students of public universities in Bangkok were selected, using multi-stage sampling technique. Three instruments were employed to gather needed data: Personality Inventory, Perceived Stress Measure, and Color Preference Survey. Chi-square and discriminant analysis were used to determine association among the variables studied and group membership prediction.

The findings of this study showed that the majority of the sampled students preferred cool color (58.9%). Regarding clothing selection, the majority of the respondents preferred neutral color (63.8%). As for everyday-life items, their preference on neutral color and cool color were almost the same proportion (39.2% and 37.8%, respectively). Reasons for their color selection were: preference, appropriateness, convenience, emotion, complexion, figure, and care. The findings on their personality revealed that the proportion of extrovert-stable and extrovert-neuroticism were about the same (29.4% and 28.4%, respectively). The results also showed that the majority of the respondents were at normal level for their stress (56.0%).

The relationship among color preference, personality, and stress of the students showed that color preference was significantly related with personality and stress at the .05 level; classification of group membership showed 54.4 and 33.3 percent of cases were correctly classified, respectively. Personality was significantly related with stress at the .001 level; classification of group membership showed 46.1 percent of cases were correctly classified.

Key words: color preference, personality, stress, public university students

¹ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร บางเขน กรุงเทพฯ 10900

Faculty of Science and Technology, Rajabhat Phranakorn University, Bangkhen, Bangkok, Thailand.

² คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ 10900

Faculty of Education, Kasetsart University, Bangkok 10900, Thailand. E-mail: feduspc@ku.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างการเลือกใช้สีกับบุคลิกภาพ และความเครียดของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 450 คน โดยการสุ่มจากประชากรด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม 3 ชุด คือ แบบประเมินบุคลิกภาพ แบบประเมินความเครียด และแบบสอบถามพฤติกรรมการใช้สี การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ การวิเคราะห์ไคสแควร์ และการวิเคราะห์จำแนกกลุ่ม

ผลการศึกษาพฤติกรรมการใช้สีของนิสิต นักศึกษา พบว่า นิสิต นักศึกษาชอบโทนสีเย็นมากที่สุด (58.9%) เมื่อพิจารณาการเลือกใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายพบว่านิสิตนักศึกษาเลือกโทนสีกลางมากที่สุด (63.8%) ส่วนการเลือกใช้เครื่องใช้ในชีวิตประจำวันพบว่านิสิต นักศึกษาเลือกโทนสีกลางและโทนสีเย็นในสัดส่วนใกล้เคียงกัน (39.2 และ 37.8% ตามลำดับ) เหตุผลในการเลือกใช้สีของนิสิต นักศึกษา คือ ความชอบ ความเหมาะสม ความสะดวกสบาย อารมณ์ สีสัน รูปร่าง และการดูแลรักษา ผลการศึกษานบุคลิกภาพของนิสิต นักศึกษา พบว่า มีบุคลิกภาพแบบ extrovert-stable และ extrovert-neuroticism ในสัดส่วนใกล้เคียงกัน (29.4 และ 28.4% ตามลำดับ) ผลการศึกษาความเครียดพบว่า มีความเครียดอยู่ในระดับปกติมากที่สุด (56%)

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเลือกใช้สีกับบุคลิกภาพ และความเครียดของนิสิต นักศึกษา พบว่า การเลือกใช้สีมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพ และความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พหุการณการจำแนกกลุ่มได้ถูกต้อง 54.4 และ 33.3% ตามลำดับ และบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 พหุการณการจำแนกกลุ่มได้ถูกต้อง 46.1%

บทนำ

การศึกษานบุคลิกภาพมีความสำคัญในการช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของบุคคล เพื่อใช้ทำนายหรือควบคุมพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาตนเอง แบบของบุคลิกภาพมีอิทธิพลในการตอบสนองต่อความเครียด แต่ละบุคคลมีบุคลิกภาพแตกต่างกัน ทำให้มีวิธีการจัดการกับความเครียดแตกต่างกัน (นันทวรรณ, 2536: 28-29) ความเครียดไม่ได้เกิดจากสภาพแวดล้อมโดยตรง แต่เป็นผลของปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อสภาพแวดล้อมรอบตัว ความเครียดจะเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับมุมมองต่อโลก การปรับตัวและจิตใจต่อสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น (พรหมพิมล, 2545: 10) ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายซึ่งในที่นี่หมายถึง นิสิต นักศึกษา เมื่อเข้ามาศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยจะได้รับการคาดหวังจากสังคมมากขึ้น จะประสบปัญหาในการปรับตัวจากการที่อยู่ในระยะจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ระยะของการพัฒนาการของวัยรุ่น ในช่วงนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ พฤติกรรมและบทบาทในสังคม สิ่งสำคัญที่วัยรุ่นต้องพัฒนา คือการเปลี่ยนจากการพึ่งพาผู้อื่นไปสู่การพึ่งพาตนเอง และการค้นพบตนเอง (ศรีธรรม, 2535: 83) คนที่ไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะประสบปัญหาความเครียด เจ็บป่วย บางคนถึงขั้นฆ่าตัวตาย หรือแก้ปัญหาโดยวิธีผิดๆ บุคลิกภาพที่ดีจึงเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นเกิดการพัฒนาตนเองและตอบสนองต่อความเครียดได้อย่างเหมาะสม

การศึกษาตัวแปรที่มีส่วนสัมพันธ์ในการกำหนดบุคลิกภาพของมนุษย์ พบว่ามีอยู่หลายตัวแปร และ “สี” ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลกับบุคลิกภาพสีจะส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออก และเป็นคำถามที่อธิบายไม่ได้ว่าทำไมมนุษย์ถึงมีความชอบและเลือกใช้สีแตกต่างกัน คนมักจะมองข้ามความสำคัญของสีกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทั้งที่จริงๆ แล้วสีมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่

เกิดจนตาย สี่ได้กลายมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ในการรับรู้ของมนุษย์จากประสาทสัมผัสที่มีต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว ส่วนใหญ่ใช้สายตาและจะปรากฏสีอยู่ทั้งสี่ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่กิน ดื่ม สัมผัส หรือสวมใส่ และสิ่งแวดล้อมที่เราอาศัยอยู่ คนเรามีการรับรู้และตอบสนองต่อสีแต่ละสีแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น ประสบการณ์ การเรียนรู้ อารมณ์ แรงจูงใจ บุคลิกภาพ (รัชนี, 2540) ซึ่งสอดคล้องกับ Birren (1961) ที่ระบุว่า สีมักมีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบ extrovert และ introvert

นอกจากบุคลิกภาพแล้ว สียังเป็นปัจจัยทางกายภาพที่จะนำไปสู่ความเครียด สีที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา ส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจ ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึก สีบางสีทำให้เกิดอารมณ์ที่กระตือรือร้น หรือเกิดแรงบันดาลใจ ในขณะที่สีเดียวกันสีสามารถบรรเทาความเครียด ความวิตกกังวล ความกดดัน และลดความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว ความผิดหวัง และความเศร้าโศกได้ (Chiazari, 1999)

ด้วยเหตุนี้การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเลือกใช้สีกับบุคลิกภาพ และความเครียดของนิสิตนักศึกษา ในระดับอุดมศึกษา ว่าการเลือกใช้สีในชีวิตประจำวันแตกต่างกันนั้นมีส่วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับแบบของบุคลิกภาพและระดับความเครียดของนิสิตนักศึกษาแต่ละบุคคลหรือไม่ จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจและเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะข้อมูลที่ได้จากการศึกษา จะนำมาใช้เป็นแนวทาง เพื่อการพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีและเหมาะสมกับสังคม และวัฒนธรรมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างการเลือกใช้สีกับบุคลิกภาพ และความเครียดของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

นิยามศัพท์

“การเลือกใช้สี” หมายถึง พฤติกรรมที่เห็นได้ชัดเจน หรือสังเกตได้เกี่ยวกับสี ได้แก่ การเลือกใช้สีเครื่องแต่งกาย การเลือกใช้สีของใช้ในชีวิตประจำวัน

“บุคลิกภาพ” หมายถึง ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในการแสดงออกถึงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ในที่นี้ศึกษาเฉพาะบุคลิกภาพแบบ introvert-neuroticism, extrovert-neuroticism, introvert-stable และ extrovert-stable เท่านั้น

“Extrovert” หมายถึง บุคลิกภาพแบบเปิดเผย หรือแสดงตัว สนใจสิ่งภายนอก ชอบสังคม ชอบทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

“Introvert” หมายถึง บุคลิกภาพแบบเก็บตัว ชอบอยู่โดดเดี่ยวอยู่ตามลำพังแยกตัวเองออกจากสังคม คิดแต่เรื่องเกี่ยวกับตนเอง

“Neuroticism” หมายถึง บุคลิกภาพไม่มั่นคง อ่อนไหวเปลี่ยนแปลงง่าย มีแนวโน้มเป็นโรคประสาท

“Stability” หมายถึง บุคลิกภาพมั่นคง ควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ดี

“ความเครียด” หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากกระตุ้นจิตใจหรือร่างกาย เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยแบบสอบถาม 3 ชุด คือ

(1) แบบสอบถามพฤติกรรมและการเลือกใช้สีของนิสิต นักศึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความเชื่อมั่น ได้ค่า Cronbach's Alpha Coefficient = .73

(2) แบบประเมินบุคลิกภาพ ของศิริกามาจรมาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กรอบแนวคิดในการวิจัย

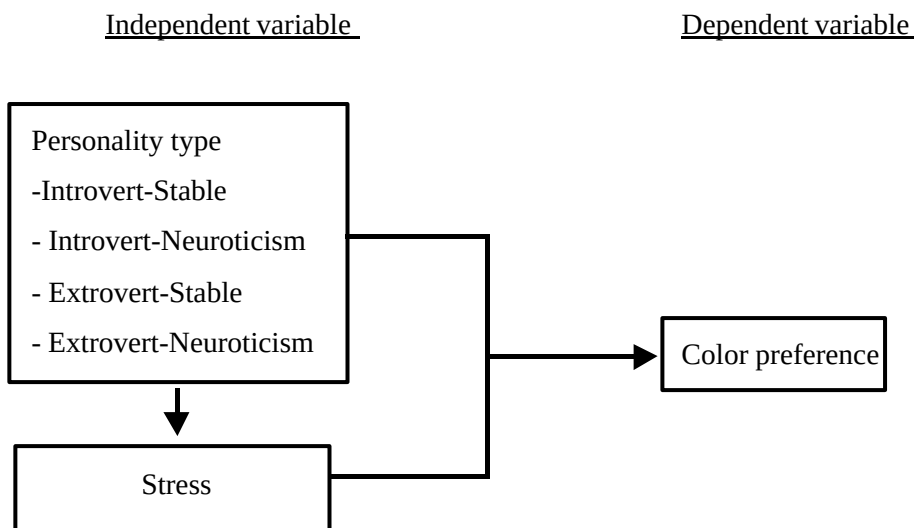


Figure 1 Research conceptual framework.

(3) แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์คือ Chi-Square และการวิเคราะห์การจำแนกกลุ่ม (Discriminant Analysis)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multi-stage random sampling) จำนวน 450 คน จากจำนวนประชากรทั้งหมด 89,708 คน ซึ่งถือว่าเพียงพอที่จะเป็นตัวแทนของประชากร โดยใช้ตาราง Determining Sample Size from a Given Population ของ Krejcie and Morgan (1970 อ้างถึง ใน สุภาพ, 2543: 39) จำนวนแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา และใช้ได้จริง มีจำนวน 436 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 96.9 ของกลุ่มตัวอย่าง (response rate)

ข้อมูลพื้นฐาน

นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มากกว่าครึ่งเป็นเพศหญิง (59.2%) มีอายุตั้งแต่ 17-26 ปี โดยเฉลี่ยอายุประมาณ 20 ปี มีจำนวนพี่น้องตั้งแต่ 1-11 คน โดยเฉลี่ยมีจำนวนพี่น้องประมาณ 3 คน ($\bar{X} = 2.69$) จำนวนสมาชิกทั้งหมดในครอบครัว 2-18 คน โดยเฉลี่ยมีจำนวนสมาชิกทั้งหมดในครอบครัวประมาณ 5 คน ($\bar{X} = 4.82$) นิสิต นักศึกษาเกินกว่าครึ่งหนึ่งเล็กน้อยอาศัยอยู่กับบิดามารดา (54.1%) เกือบหนึ่งในสามเป็นนิสิต นักศึกษาชั้นปีที่ 4 (31.0%) มีรายได้ต่อเดือนตั้งแต่ 1,000-15,000 บาท รายได้ต่อเดือนเฉลี่ย 4,296.36 บาท เกือบหนึ่งในสาม บิดามารดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า (32.1 และ 31.2% ตามลำดับ) ร้อยละ 41.5 บิดาประกอบอาชีพค้าขายหรือดำเนินธุรกิจของตนเอง และมารดา ร้อยละ 34.1 ประกอบอาชีพค้าขายหรือดำเนินธุรกิจของตนเอง บิดาของนิสิตนักศึกษามีรายได้ต่อเดือน 2,500-500,000 บาท รายได้ต่อเดือนเฉลี่ย 25,836.59 บาท มารดาของนิสิตนักศึกษามีรายได้ต่อเดือน 1,000-

150,000 บาท รายได้ต่อเดือนเฉลี่ย 16,501.24 บาท และสัปดาห์ของนิสิต นักศึกษาบิดามารดาอยู่ร่วมกัน

การเลือกใช้สีของนิสิตนักศึกษา

นิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการใช้สี ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

สีที่ชอบ พบว่า หนึ่งในสามของนิสิต นักศึกษาชอบสีฟ้าเป็นมากที่สุด (33.3%) รองลงมาอันดับที่สองชอบสีน้ำเงิน (10.6%) อันดับที่สามชอบสีชมพู (9.6%) และอันดับที่สี่ชอบสีเขียว (9.1%)

เมื่อทำการจัดกลุ่มโดยพิจารณาจากโทนสี ผลการศึกษารายการกระจายตามกลุ่มโทนสีพบว่า เกือบสามในห้าชอบโทนสีเย็นมากที่สุด (58.9%) อันดับที่สองชอบโทนสีร้อน (24.4%) และโทนสีกลางเป็นโทนสีที่เลือกน้อยที่สุด (16.7%) (Table 1)

การเลือกใช้สีเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย พบว่า ร้อยละ 29.1 ของนิสิต นักศึกษาเลือกใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายสีขาวเป็นมากที่สุด รองลงมาอันดับที่สองเลือกใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายสีดำ (17.7%) อันดับที่สามเลือกใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายสีน้ำเงิน (14.0%)

เมื่อทำการจัดกลุ่มโดยพิจารณาจากโทนสี ผลการศึกษารายการกระจายตามกลุ่มโทนสีพบว่า เกือบ

สองในสามเลือกใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายโทนสีกลางเป็นมากที่สุด (63.8%) อีกหนึ่งในสี่เลือกใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายโทนสีเย็น (25.2%) และโทนสีร้อนเป็นโทนสีที่นิสิต นักศึกษาเลือกใช้น้อยที่สุด (8.0%) (Table 2)

การเลือกใช้สีเครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่าหนึ่งในห้าเลือกใช้เครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน สีฟ้ามากที่สุด (20.2%) รองลงมาเลือกใช้เครื่องใช้ในชีวิตประจำวันสีดำ สีขาว และสีน้ำเงิน (14.9, 13.5 และ 11.0% ตามลำดับ)

เมื่อทำการจัดกลุ่มโดยพิจารณาจากโทนสี ผลการศึกษารายการกระจายตามกลุ่มโทนสีพบว่า มากกว่าหนึ่งในสาม เลือกใช้เครื่องใช้ในชีวิตประจำวันโทนสีกลางและโทนสีเย็นในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน (39.2 และ 37.8% ตามลำดับ) ส่วนโทนสีร้อนเป็นโทนสีที่นิสิต นักศึกษาเลือกใช้น้อยที่สุด (13.4%) (Table 3)

เหตุผลในการเลือกใช้สี พบว่า เหตุผลในการเลือกใช้สีอันดับหนึ่งคือ ความชอบ (92.2%) รองลงมาคือ การเลือกใช้ตามความเหมาะสมตามกาลเทศะ (61.7%) ใช้ได้ง่ายหลากหลายโอกาส (57.3%) ให้ความรู้สึกเป็นสุขทางจิตใจ (44.0%) ความเหมาะสมกับสีผิว (43.6%) ความเหมาะสมกับรูปร่าง (42.6%) และดูแลรักษาง่าย (40.6%) ตามลำดับ (Table 4)

Table 1 Color preference.

Color tone	n	%
Cool color	257	58.9
Warm color	106	24.4
Neutral color	73	16.7
Total	436	100.0

Table 2 Color preference for clothing.

Color tone	n	%
Neutral color	278	63.8
Cool color	110	25.2
Warm color	35	8.0
Unspecified	13	3.0
Total	436	100.0

บุคลิกภาพของนิสิตนักศึกษา

ผลการศึกษาบุคลิกภาพของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร พบว่า มีบุคลิกภาพแบบ extrovert-stable เป็นอันดับหนึ่ง (29.4%) อันดับที่สองมีบุคลิกภาพแบบ extrovert-

Table 3 Color preference for everyday-life item.

Color tone	n	%
Neutral color	171	39.2
Cool color	165	37.8
Warm color	58	13.4
Unspecified	42	9.6
Total	436	100.0

Table 4 Reasons for color selection. (n = 436)

No.	Reasons ¹	n	%
1	Preference	402	92.2
2	Appropriateness	268	61.7
3	Convenience	250	57.3
4	Emotion: Happiness	192	44.0
5	Complexion	190	43.6
6	Figure	186	42.6
7	Care	177	40.6

¹ Each respondent could list more than one reason, so that the total does not add up to 100 percent

neuroticism (28.4%) อันดับที่สามและอันดับที่สี่ มีบุคลิกภาพแบบ introvert-neuroticism และ introvert-stable ตามลำดับ (25.2 และ 17.0%) (Table 5)

ความเครียดของนิสิตนักศึกษา

ผลการศึกษาความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร พบว่ามากกว่าครึ่งหนึ่ง (56.0%) มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ รองลงมา มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย (27.7%) อันดับที่สามและอันดับที่สี่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมากและสูงกว่าปกติปานกลาง

Table 5 Personality type.

Personality type	n	%
Extrovert-stable	128	29.4
Extrovert-neuroticism	124	28.4
Introvert-neuroticism	110	25.2
Introvert-stable	74	17.0
Total	436	100.0

Table 6 Stress level.

Stress level	n	%
Very low	10	2.3
Normal	244	56.0
Moderate	30	6.9
High	121	27.7
Very high	31	7.1
Total	436	100.0

เป็นสัดส่วนใกล้เคียงกัน (7.1 และ 6.9%) และนิสิตนักศึกษา มีระดับความเครียดต่ำกว่าปกติอย่างมากเป็นสัดส่วนที่น้อยที่สุด (2.3%) มีข้อที่น่าสังเกตว่า นิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดสูงกว่าระดับปกติมีจำนวนรวมกันเกือบครึ่งของนิสิต นักศึกษาทั้งหมด (41.7%) (Table 6)

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเลือกใช้สีกับบุคลิกภาพ และความเครียด

1. การเลือกใช้สีของนิสิตนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพของนิสิตนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Table 7) และจากการวิเคราะห์การจำแนกกลุ่มพบว่าบุคลิกภาพรายการ *ท่านไม่อาจจริงใจกับผู้อื่น ได้นาน* เป็นรายการเดียวที่ใช้ในการจำแนกกลุ่มตามการเลือกใช้สี และพยากรณ์การจำแนกกลุ่มได้ถูกต้อง 54.4% (Table 8, 9)

2. การเลือกใช้สีของนิสิต นักศึกษามีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิต นักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Table 10) และจากการวิเคราะห์การจำแนกกลุ่ม พบว่ามีความเครียด 3 รายการ คือ รายการที่ 14 *มีอาการหัวใจเต้นแรง* รายการที่ 15 *เสียงสั่น มือสั่นหรือปากสั่นเวลาไม่พอใจ* รายการที่ 16 *รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ* ที่นำมาใช้ในการจำแนกกลุ่มตามการเลือกใช้สี และพยากรณ์การจำแนกกลุ่มได้ถูกต้อง 33.3% (Table 11, 12)

3. บุคลิกภาพของนิสิต นักศึกษามีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิต นักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 (Table 13) และจากการวิเคราะห์การจำแนกกลุ่มทำให้ทราบว่า ความเครียด 6 รายการ คือ รายการที่ 1 *นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ* รายการที่ 2 *หงุดหงิดหรือรำคาญใจ* รายการที่ 5 *ไม่อยากพบปะผู้คน* รายการที่ 8 *หมดหวังในชีวิต* รายการที่ 14 *มีอาการหัวใจเต้นแรง* รายการที่ 16 *กลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ* เป็นรายการที่นำมาใช้ในการจำแนกกลุ่มตามบุคลิกภาพ และพยากรณ์การจำแนกกลุ่มได้ถูกต้อง 46.1% (Table 14, 15)

Table 7 Relationship between color preference and personality.

Personality type	Color tone			Total	χ^2	p
	Neutral	Warm	Cool			
Introvert-stable	19 (26.0)	15 (14.2)	40 (15.6)	74 (17.0)	15.123	.019
Introvert-neuroticism	8 (11.0)	25 (23.6)	77 (30.0)	110 (25.2)		
Extrovert-stable	20 (27.4)	35 (33.0)	73 (28.4)	128 (29.4)		
Extrovert-neuroticism	26 (35.6)	31 (29.2)	67 (26.1)	124 (28.4)		
Total	73 (16.7)	106 (24.3)	257 (58.9)	436 (100.0)		

p < .05

Table 8 Stepwise discriminant analysis of color preference on personality type.

No.	Item	Step	Wilk's lambda	F	p
48	No lasting sincerity	1	0.98	5.489	.004

Table 9 Results on group classification regarding color preference.

Actual group	n	Predicted group membership					
		Neutral color		Warm color		Cool color	
		n	%	n	%	n	%
Neutral color	73	23	31.5	0	.0	50	68.5
Warm color	106	30	28.3	0	.0	76	71.7
Cool color	257	43	16.7	0	.0	214	83.3
Total	436						

* Percent of cases correctly classified = 54.4%

ข้อเสนอแนะ

1. จากการศึกษาการเลือกใช้สีของนิสิตนักศึกษา พบว่านิสิต นักศึกษาเลือกใช้สีเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย และของใช้ในชีวิตประจำวัน แตกต่างจากสีที่ชอบ ด้วยเหตุผลอื่นๆ นอกจากความชอบ นั่นคือการเลือกใช้สีตามความเหมาะสม ตามกาลเทศะ ใช้ได้ง่ายหลากหลายโอกาส ให้ความรู้สึกเป็นสุขทางจิตใจความเหมาะสมกับสีผิวและรูปร่างของตนเอง ดูแลรักษาง่าย เลือกใช้ตามเทศกาล และสมัยนิยม หรือแฟชั่น จึงควรให้ความรู้แก่นิสิต นักศึกษา เกี่ยวกับการเลือกใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย และของใช้

ในชีวิตประจำวันให้เหมาะสม และรวมถึงการให้รู้จักตนเอง รู้ข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งจะช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพ และสร้างความมั่นใจ

2. จากการศึกษาบุคลิกภาพของนิสิตนักศึกษา พบว่าส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพที่ดี แต่ก็มีบางส่วนที่ควรแก้ไข จึงควรมีการส่งเสริมให้นิสิต นักศึกษาสนใจสำรวจ และวิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเอง เพื่อเรียนรู้ข้อดีและข้อเสียของตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองให้มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในสภาพแวดล้อมปัจจุบัน

3. จากการศึกษาความเครียดของนิสิต นัก

Table 10 Relationship between color preference and stress.

Stress level	Color tone			Total	χ^2	p
	Neutral	Warm	Cool			
Very low	3 (4.1)	1 (0.9)	6 (2.3)	10 (2.3)	17.728	.023
Normal	40 (54.8)	63 (59.4)	141 (54.9)	244 (56.0)		
Moderate	14 (19.2)	28 (26.4)	79 (30.7)	121 (27.8)		
High	12 (16.4)	7 (6.6)	11 (4.3)	30 (6.9)		
Very high	4 (5.5)	7 (6.6)	20 (7.8)	31 (7.1)		
Total	73 (16.7)	106 (24.3)	257 (58.9)	436 (100.0)		

p < .05

Table 11 Stepwise discriminant analysis of color preference on stress.

No.	Item	Step	Wilk's lambda	F	p
14	Fast heart beat	1	0.98	5.583	.004
15	Shaking when unsatisfied	2	0.96	4.330	.002
16	Afraid of failure	3	0.95	3.994	.001

Table 12 Results on group classification regarding color preference.

Actual group	n	Predicted group membership					
		Neutral color		Warm color		Cool color	
		n	%	n	%	n	%
Neutral color	73	34	46.6	24	32.9	15	20.5
Warm color	106	33	31.1	61	57.5	12	11.3
Cool color	257	105	40.9	102	39.7	50	19.5
Total	436						

*Percent of cases correctly classified = 33.3%

ศึกษา พบว่าส่วนใหญ่มีระดับความเครียดปกติ แต่มีจำนวนเกือบครึ่ง (41.7%) ที่มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติ ผู้ที่เกี่ยวข้องและสถาบันการศึกษาจึงควรมีการส่งเสริมให้นิสิต นักศึกษา มีกิจกรรมร่วมกัน และฝึกเทคนิคในการผ่อนคลายความเครียดเพื่อปรับร่างกายและจิตใจให้เข้มแข็ง เพื่อเผชิญกับปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษารังต่อไป

1. ควรขยายการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิต นักศึกษาทุกมหาวิทยาลัย และกลุ่มนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา กลุ่มคนในวัยทำงาน กลุ่มแม่บ้าน
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงเปรียบเทียบระหว่างนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร กับในส่วนภูมิภาค ศึกษาเปรียบ

Table 13 Relationship between personality and stress.

Stress level	Personality type				Total	χ^2	p
	Introvert stable	Introvert neuroticism	Extrovert stable	Extrovert neuroticism			
Very low	3 (30.0)	-	6 (60.0)	1 (10.0)	10 (2.3)	86.163	.000
Normal	52 (21.3)	39 (16.0)	99 (40.6)	54 (22.1)	244 (56.0)		
Moderate	17 (14.0)	47 (38.8)	20 (16.5)	37 (30.6)	121 (27.8)		
High	1 (3.3)	11 (36.7)	1 (3.3)	17 (56.7)	30 (6.9)		
Very high	1 (3.2)	13 (41.9)	2 (6.5)	15 (48.4)	31 (7.1)		
Total	74 (17.0)	110 (25.2)	128 (29.4)	124 (28.4)	436 (100.0)		

p < .001

Table 14 Stepwise discriminant analysis of personality on stress.

No.	Item	Step	Wilk's lambda	F	p
2	Being annoyed	1	.870	21.446	.000
5	Avoiding meeting with people	2	.806	16.349	.000
8	Being desperate	3	.760	13.865	.000
14	Fast heart beat	4	.727	12.131	.000
1	Sleepless because of anxiety	5	.708	10.488	.000
16	Afraid of failure	6	.691	9.386	.000

Table 15 Results on group classification regarding personality.

Actual group	n	Predicted group membership							
		Introvert		Introvert		Extrovert		Extrovert	
		stable		neuroticism		stable		neuroticism	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Introvert-Stable	74	34	45.9	11	14.9	21	28.4	8	10.8
Introvert- Neuroticism	110	25	22.7	44	40.0	9	8.2	32	29.1
Extrovert-Stable	128	38	29.7	7	5.5	71	55.5	12	9.4
Extrovert-Neuroticism	124	20	16.1	27	21.8	25	20.2	52	41.9
Total	436								

*Percent of cases correctly classified = 46.1%

เทียบระหว่างมหาวิทยาลัยของรัฐ กับเอกชน และ
ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างสาขาวิชาวิทยาศาสตร์
บริสุทธิ์/ วิทยาศาสตร์ประยุกต์ กับสาขาวิชา
สังคมศาสตร์/ มนุษยศาสตร์

3. ควรศึกษาวิจัยเพิ่มขึ้นโดยใช้ระเบียบวิธี
วิจัยที่แตกต่างกันไปเพื่อศึกษาวิจัยในเชิงลึก
โดยทำการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ

4. ควรมีการศึกษาการเลือกใช้สี เพื่อ
ปรับปรุงบุคลิกภาพ และการบำบัดความเครียด

เอกสารอ้างอิง

พรรณพิมล หล่อตระกูล. 2545. “เครือข่ายระดับ
สร้างสรรค์”. *หมอชาวบ้าน*. 275 (กุมภาพันธ์
2545): 9-16.

นันทวรรณ นาวิ. 2536. *คลายเครียด: ทำอย่างไรให้*

สบายไร้เครียด. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนัก
พิมพ์แสงแดด จำกัด.

รัชนี นพเกตุ. 2540. *จิตวิทยาการรับรู้*. กรุงเทพมหานคร:
ประกายพริก.

ศรีธรรม ธนะภูมิ. 2535. *พัฒนาการทางอารมณ์และ
บุคลิกภาพ*. กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์.

สุภาพ นิตราภรณ์. 2543. *เอกสารประกอบการสอน
วิชาระเบียบวิธีการวิจัยคหกรรมศาสตร์ศึกษา.ภาค
วิชาอาชีพศึกษา,มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*.อ้างถึง
R.V. Krejcie and D.W. Morgan. 1970. *Educational
and Psychological Measurement*. 30(1970):
607-610.

Birren, F. 1961. *Color Psychology and Color
Therapy*. New York: University Books, Inc.

Chiazzari, S. 1999. *The Complete Book of Colour*.
Somerset: Element Books Limited.