

วารสารบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ปีที่ 3 ฉบับที่.....เดือน.....

ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าแห่งตน  
กับความสุขของพนักงานโรงงาน

นายชนเสกฐ์ เสนีย์คติมา\*

รองศาสตราจารย์ จตุรพร ลีมนั้นจริง\*\*

---

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการเห็นคุณค่าแห่งตน กับความสุข ของพนักงานโรงงานแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ มีจำนวน 45 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วนคือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบการเห็นคุณค่าแห่งตนของ Roger Rubin's Self-Esteem Scale และแบบทดสอบความสุขคนไทย (Thai Happiness Indicators (THI-15)) ของนายแพทย์อภิชัย มงคล และคณะผู้พัฒนา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficients) จากการศึกษาพบว่าการเห็นคุณค่าแห่งตน ของกลุ่มตัวอย่างแยกตามระดับการเห็นคุณค่าแห่งตน พบว่า กลุ่มตัวอย่างการเห็นคุณค่าแห่ง

คำสำคัญ: (1) การเห็นคุณค่าแห่งตน (2) ความสุข (3) พนักงานโรงงาน

---

\*นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

\*\*อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

พนักงานโรงงานแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างสูงกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .764$ ) แต่เมื่อศึกษาคนปานกลาง จำนวน 24 คน การเห็นคุณค่าแห่งตน มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างสูงกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .794$ ) ส่วน กลุ่มตัวอย่างการเห็นคุณค่าแห่งตนสูงการเห็นคุณค่าแห่งตน มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างต่ำกับความสุข ( $r = .346$ )

## บทนำ

ปัจจุบันองค์กรส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับกระแสวิกฤติและความเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ การเมือง และสังคมซึ่งมีความผันแปรอย่างรวดเร็วทั้งในระดับประเทศและระดับโลก และมีผลกระทบเชื่อมโยงถึงกัน มีผลต่อความมั่นคงของทุกองค์กร ด้วยเหตุนี้ทำให้ผู้บริหารองค์กรส่วนใหญ่ต่างพยายามหาวิธีการต่างๆ ที่จะทำให้องค์กรก้าวข้ามวิกฤติ และแสวงหาการพัฒนาที่นำไปสู่องค์กรที่ประสบความสำเร็จ อยู่รอด และเติบโตอย่างมั่นคง แล้ววิธีการที่จะให้องค์กรบรรลุผลลัพธ์ที่สำคัญนี้ได้คืออะไร ทำไมบางองค์กรจึงทำงานออกมาไม่ดี ทำไมองค์กรจำนวนมากดูไม่มีชีวิตชีวา ทำไมโครงการบางอย่างถึงใช้เวลานานและนับวันก็ยิ่งจะมีแต่ความสับสนซับซ้อน โดยที่ไม่อาจทำงานได้สำเร็จอย่างแท้จริง ทั้งๆ ที่คนทุกคนในองค์กรมีพลังทั้งความคิด พลังงาน และศักยภาพที่สามารถพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง หรือนั่นเพราะเรามักจะแยก “ความสำเร็จ” กับ “ความสุข” ออกจากกัน ซึ่งจริงๆ แล้วเราสามารถนำความสุขเข้ามาเป็นแรงขับเคลื่อนไปสู่ความสำเร็จได้ เมื่อคนในองค์กรทำงานช่วยเหลือกัน งานทั้งหลายกลับสำเร็จลงได้อย่างง่ายดายและมีความสุข ปัจจุบันเกิดแนวคิดเพื่อมุ่งสร้างคนในองค์กรให้เป็นคนที่มีความสุข เพราะแนวคิดนี้เชื่อว่า “คน” คือสิ่งที่สำคัญที่สุดขององค์กร หากคนกลายเป็น “คนทำงานที่มีความสุข” การทำงานก็จะมีประสิทธิภาพ องค์กรก็จะเติบโตอย่างยั่งยืน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2555)

การเห็นคุณค่าแห่งตน (Self-Esteem) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ และประเมินตนเองตามความรู้สึกของตนเอง ว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่า มีความสามารถ เข้าใจตนเอง

ยอมรับตนเอง ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข โดย ซึ่นทิพย์ อารีสมาน (2545, หน้า 53 อ้างถึงใน สุทธิ ลิขะไชย, 2555, หน้า 15) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าแห่งตนว่า มีความสำคัญต่อบุคคลในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สามารถกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างประสบผลสำเร็จ เนื่องจากมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน สามารถเผชิญปัญหาที่ยุ่งยากซับซ้อนได้ มีความกระตือรือร้นเพื่อไปให้ถึงจุดหมาย ยอมรับความจริง สามารถพูดถึงความล้มเหลว หรือข้อบกพร่องต่างๆ ของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา ยอมรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ คุณลักษณะดังกล่าวจะส่งผลให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตของตนเองอย่างมีความสุขและนอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ ดวงพร จันทร์ศรี และจุฬาลักษณ์ บารมี (2553) ที่ระบุถึงการเห็นคุณค่าแห่งตน และความสุข มีความสัมพันธ์กัน โดยการเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นตัวแปรที่มีประสิทธิภาพในการทำนายความสุขในการปฏิบัติงาน

จากที่องค์กรต่างๆ ในปัจจุบัน ต้องเผชิญกับกระแสวิกฤติและความเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ การเมือง และสังคมซึ่งมีความผันแปรอย่างรวดเร็ว ดังนั้นด้วยความเชื่อที่ว่า “คน” คือสิ่งที่สำคัญที่สุดขององค์กร และหากคนกลายเป็น “คนทำงานที่มีความสุข” การทำงานก็จะมีประสิทธิภาพ องค์กรก็จะเติบโตอย่างยั่งยืน ทำให้หลายองค์กรนำเครื่องมือต่างๆ มาพัฒนาศักยภาพของพนักงานไม่ว่าจะเป็นในส่วนของทักษะในการทำงาน (Hard Side) และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบัน ที่เน้นไปในการพัฒนาในด้านความคิด และจิตใจมากขึ้น เช่น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์(EQ) เพื่อให้พนักงานสามารถรับมือ และจัดการปัญหาต่างๆ ทั้งในงาน และปัญหาส่วนตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อมุ่งหวังให้พนักงานมีความสุข ซึ่งจากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นอีกปัจจัยที่จะทำให้เกิดความสุขขึ้นได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าของตนเอง และความสุข ว่ามีความสัมพันธ์กันหรือไม่อย่างไร เพื่อเป็นประโยชน์ให้กับองค์กร หน่วยงานต่างๆ ในการจัดหลักสูตรอบรมการพัฒนาพนักงานในการเห็นคุณค่าแห่งตน เพื่อให้กลายเป็น “คนทำงานที่มีความสุข” การทำงานก็จะมีประสิทธิภาพ องค์กรก็จะเติบโตอย่างยั่งยืน

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าแห่งตน กับความสุขของพนักงาน  
โรงงานแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา

## สมมติฐานการวิจัย

การเห็นคุณค่าแห่งตน ของพนักงาน โรงงานแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา มี  
ความสัมพันธ์กับความสุข

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ พนักงานของ โรงงานแห่งหนึ่งในจังหวัด  
นครราชสีมา จำนวน 81 คน โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยคำนวณจากสูตรของ  
ยามานะ (Yamane) และการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling)

### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ (Independent variable) คือ การเห็นคุณค่าแห่งตน
2. ตัวแปรตาม (Independent variables) คือ ความสุข

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เพื่อเป็นแนวทางให้นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาประยุกต์ไปใช้ในการอบรม  
พัฒนาบุคคลในองค์กรต่างๆ ให้มีความสุขโดยการเห็นคุณค่าแห่งตน

## การทบทวนวรรณกรรม

ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าแห่งตน กับความสุขของพนักงาน โรงงาน  
ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อประกอบการวิจัย ครอบคลุม  
หัวข้อดังต่อไปนี้

การเห็นคุณค่าแห่งตน หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ และประเมินตนเองตาม  
ความรู้สึกลงของตนเอง ว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่า มีความสามารถ เข้าใจตนเอง ยอมรับ  
ตนเอง ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

**ความสุข** หมายถึง การที่บุคคลประเมินความพึงพอใจในชีวิตของตนเองว่ามีมากแค่ไหน การรับรู้ตัวเองเทียบกับความคาดหวัง และความเป็นจริงได้อย่างสมเหตุสมผล การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และสามารถบังคับควบคุมตนเองอย่างถูกต้อง โดยบุคคลที่มีความสุข จะไม่มีความกังวล อารมณ์มั่นคง ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง ชอบประสบการณ์ใหม่ๆ มีความพากเพียร และมีสุขภาพที่ดี ส่งผลให้เกิดความคิดการพูด และการกระทำต่างๆ ตลอดจนการเลี้ยงชีพอย่างถูกต้อง ทำให้ มีสุขภาพดี และมีผลิตผลของงานสูง

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าผู้ที่มีความสุขจะมีลักษณะส่งเสริมให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ บรรลุเป้าหมาย และประสบความสำเร็จเป็นพนักงานที่มีคุณภาพ ส่งผลให้องค์กรสามารถแข่งขัน และเติบโตอย่างยั่งยืน ซึ่งความสุขจะมากหรือน้อย เกิดจากการที่บุคคลประเมินความพึงพอใจในชีวิตของตนเองว่ามีมากแค่ไหน การรับรู้ตัวเองเทียบกับความคาดหวังและความเป็นจริงได้อย่างสมเหตุสมผล ซึ่งสอดคล้องกับความหมายของการเห็นคุณค่าแห่งตน ที่มีความหมายถึง การรับรู้และประเมินตนเองตามความรู้สึกรับรู้ของตนเอง ว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่า มีความสามารถ เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

### **วิธีดำเนินการวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าแห่งตน กับความสุขของพนักงาน โรงงานแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

ในการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยใช้วิธีกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยคำนวณจากสูตรของยามานะ โดยกำหนดค่าความคลาดเคลื่อน = 0.1 หรือที่ระดับความเชื่อมั่น 90% และการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) จำนวน 45 คน จากพนักงาน โรงงานแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 81 คน และใช้แบบทดสอบการเห็นคุณค่าแห่งตนของ Roger Rubin's Self-Esteem Scale ไปทดลองใช้ (try out) กับพนักงาน โรงงานแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาค่า

ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ พบว่าค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบการเห็นคุณค่าแห่งตนมีค่า Cronbach's Alpha Coefficient เท่ากับ .897 แสดงว่าแบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นสูง จึงนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และใช้แบบวัดความสุขคนไทย (THI-15) เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ พบว่าค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสุขคนไทยมีค่า Cronbach's Alpha Coefficient เท่ากับ .627 แสดงว่าแบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นในระดับปานกลาง จึงนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยได้ขออนุญาต และนัดหมายพนักงานที่สมัครใจจำนวน 45 คน ทำแบบทดสอบพร้อมกันวันที่ 20 ตุลาคม 2558 หลังจากนั้นนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ การหาค่าร้อยละ ในการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง และใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าแห่งตนกับความสุข ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าแห่งตน กับความสุขของพนักงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากโรงงานแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา พบว่าการเห็นคุณค่าแห่งตนมีความสัมพันธ์กันค่อนข้างสูง ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .764$ ) คือ การเห็นคุณค่าแห่งตนมีของพนักงานโรงงานแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา มีความสัมพันธ์กับความสุข

ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าแห่งตน กับความสุขของพนักงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากโรงงานแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา พบว่าส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่าแห่งตนในระดับปานกลาง จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 53 มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างสูง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .794$ )

และกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าแห่งตนในระดับสูง จำนวน 21 คน คิดเป็น ร้อยละ 47 มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างต่ำ ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ( $r = .346$ )

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าแห่งตน กับความสุขของพนักงานโรงงานแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา” สามารถอภิปรายตามสมมติฐานการวิจัยได้ ดังนี้

1. จากการศึกษพบว่า ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าแห่งตน กับความสุขของพนักงานโรงงานแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 45 คน ส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่าแห่งตนในระดับปานกลาง จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 53 พบว่าการเห็นคุณค่าแห่งตนมีความสัมพันธ์กันกับความสุข ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ดวงพร จันทศรี และจุฬาลักษณ์ บารมี (2553) ที่พบว่าตัวแปรที่มีประสิทธิภาพในการทำนายความสุขในการปฏิบัติงานสูงสุดได้แก่ การรับรู้คุณค่าในตน และสอดคล้องกับการศึกษาของ กัลยารัตน์ อึ้งคณา (2549) ที่พบว่า การรับรู้คุณค่าในตน และสภาพแวดล้อมในงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความสุข และสอดคล้องกับ Coopersmith (1984, pp. 4-5 อ้างถึงใน ปฏิญญา แก้วทงศ์, 2552, หน้า 12) การเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นสิ่งสำคัญที่สัมพันธ์กับอารมณ์ ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม ทักษะคติ รวมทั้งความสามารถด้านต่างๆ ของคนเรา บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนสูง จะเป็นบุคคลที่มีความสุข ไม่เครียด มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกตนเองมีความสามารถ และสอดคล้องกับชินทิพย์ อารีสมาน (2545, หน้า 51 อ้างถึงใน สุทธิ ลิขะไชย, 2555, หน้า 13) ที่ศึกษาพบ การเห็นคุณค่าแห่งตน หมายถึง การประเมินตนเอง ความรู้สึกของตนเองว่าเป็นคนที่มีคุณค่า มีความสามารถประสบความสำเร็จในการทำงาน เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มีอำนาจในการควบคุมตนเอง และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

2. จากการศึกษพบว่า ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าแห่งตน กับความสุขของพนักงานโรงงานแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา ของกลุ่มตัวอย่าง

ที่มีการเห็นคุณค่าแห่งตนในระดับสูง จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 47 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน น่าจะมาจากเวลาการทำงานของโรงงานที่กำหนดให้พนักงานทำงาน 6 วันต่อสัปดาห์ คือตั้งแต่วันจันทร์ ถึงวันเสาร์ รวมถึงบ่อยครั้งต้องทำงานล่วงเวลาถึงเวลา 20.30 น. อย่างน้อย 4 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งอาจทำให้พนักงานไม่มีอิสระทางด้านเวลา ส่งผลให้มีความสุขที่ลดลง สอดคล้องกับ พวงเพ็ญ ชุณหปราณ (2549 อ้างถึงใน ชินกร น้อยคำ ยาง, 2555, หน้า 12) ที่เสนอแนะความสุข เป็น การมีอิสระ การมีความรู้ และการมีคุณค่าที่ดี อีกทั้งงานวิจัยนี้กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้ทำวิจัยในครั้งนี้ พบว่า พนักงานมีระดับการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไปมีเพียงร้อยละ 25 หรือจำนวน 11 คนจากกลุ่มตัวอย่าง 45 คน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ จุฑามาศ นามวงศ์ (2555) ที่พบว่าอายุ และระดับการศึกษามีผลต่อความสุขของประชากร คือเมื่อมีอายุมากขึ้น และมีการศึกษาที่สูงจะส่งผลให้มีความสุขเพิ่มมากขึ้น

#### **ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย**

1. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าแห่งตนกับความสุขของพนักงานในกลุ่มสาขาอาชีพอื่นๆ เช่น พนักงานขาย พนักงานธุรการ เป็นต้น
2. ควรศึกษาความสุขให้เฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น เช่น ความสุขจากการทำงาน เป็นต้น
3. ควรมีการควบคุมตัวแปรอื่นๆที่ผลต่อความสุข เช่น การศึกษา รายได้ ความก้าวหน้าทางอาชีพ สุขภาพ เป็นต้น

#### **เอกสารอ้างอิง**

กัลยารัตน์ อ่องคณา. (2549). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้คุณค่าในตน สภาพแวดล้อมในงานกับความสุขในการทำงานของพยาบาลประจำการ  
โรงพยาบาลเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร : คณะพยาบาล  
ศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



ชินกร น้อยคำยาง. (2555). รายงานการวิจัยปัจจัยที่ส่งผลต่อดัชนีความสุขในการทำงาน  
ของบุคลากรในสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กรุงเทพมหานคร: สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ฉานิกา วงษ์สุรีย์รัตน์. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตการทำงาน ความสุขใน  
การทำงาน โดยมีความเพลินเป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์: กรณีศึกษาบริษัท  
วิศวกรรมก่อสร้างนอกชายฝั่งแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร:  
คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ดวงพร จันทร์ศรี และจุฬาลักษณ์ บารมี. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้คุณค่าใน  
ตน การได้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจและการทำงานเป็นทีมกับความสุขในการ  
ทำงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลศูนย์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. กรุงเทพมหานคร:  
คณะพยาบาลศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุชนิ์ ลิกกะไชย. (2555). ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว  
กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ  
โรฒ

นายแพทย์อภิชัย มงคล และคณะผู้พัฒนา. (2545). ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย Thai  
Happiness Indicators (THI –15). กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวง  
สาธารณสุข.