



วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

<https://www.tci-thaijo.org/index.php/edkkuj>

ดำเนินการวารสารโดย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ปัจจัยด้านทักษะทางพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Non-Cognitive Skill Factors Influence Academic Achievements of Undergraduate Students, Khon Kaen University

ชนิตา พิมพ์ศรี^{1*} และ นฤดม พิมพ์ศรี²

Chanita Phimsri^{1*} and Naruedom Phimsri²

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ประเทศไทย^{1*} ศูนย์พิพิธภัณฑ์และแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น²

Department of Educational and Counseling Psychology, Faculty of Education, Khon Kaen University, Khon Kaen province, Thailand^{1*}, Museum Center and Lifelong Learning Resources, Khon kaen University, Khon Kaen province, Thailand²

Received: June 11, 2021 Revised: June 27, 2021 Accepted: June 27, 2021

บทคัดย่อ

การเรียนรู้ในระดับอุดมศึกษาให้ประสบความสำเร็จจะต้องอาศัยหลายปัจจัยด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็น ร่างกาย เขาวานปัญญา สุขภาพจิต และทักษะทางพฤติกรรมในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ทั้งนี้ องค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสามารถด้านการเรียนของนักศึกษามีความสำคัญต่อการออกแบบการสอนเพื่อพัฒนาทักษะทางพฤติกรรมแก่นักศึกษาให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยด้านทักษะทางพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 150 คน ทำการสุ่มด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรฐานการกำกับอารมณ์ สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี และแบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่าการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตสามารถร่วมกันทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น นอกจากนี้ยังพบว่า การกำกับอารมณ์มีอิทธิพลทางลบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาที่มีความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงอาจไม่ได้เป็นผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมุ่งเน้นไปที่การประเมินองค์ความรู้หรือความสามารถทางปัญญาซึ่งไม่ได้มีความสัมพันธ์โดยตรงกับการกำกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์เพื่อให้เห็นออกได้อย่างเหมาะสมเป็นผลให้การจัดการปัญหา มีประสิทธิภาพมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันการศึกษากำกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนยังไม่แพร่หลายมากนักจึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรได้มากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: ทักษะทางพฤติกรรม การกำกับอารมณ์ พลังสุขภาพจิต ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

*Corresponding author. Tel.: -

Email address: chanita@kku.ac.th

Abstract

Successful learning in higher education depends on many factors such as physical, intelligence, mental health, and non-cognitive skills for problem solving. Knowledge about non-cognitive skills that effect to student's learning abilities importance for Instructional design to improve student's non-cognitive skills appropriately. This study aims to study non-cognitive skill factors influence academic achievements of undergraduate students, Khon Kean University. The samples include 150 students, were randomly selected by multi-stage random sampling. Instruments were Emotion Regulation Scale for Undergraduate Student, and Resilience Quotient Test. The data was collected by using online questionnaires. The statistic technique conducted to analyze the data were multiple regression analysis. The results revealed that emotion regulation and resilience quotient able to predict academic achievements of undergraduate students, Khon Kean University. Moreover, the results were showed negative relationship between emotion regulation and academic achievements, represents that student with high mood regulation abilities may not be high academic achievement, because the achievement assessment focuses on the assessment of knowledge or cognitive abilities that do not directly correlate with the emotional regulation involved in regulate emotions to be appropriately expressed. However, at present, the study of emotional regulation associated with learning achievement is not very widespread and further studies are needed to better explain the relationship between the variables.

Keywords: Non-cognitive Skills, Emotion Regulation, Resilience Quotient, Academic Achievements

■ บทนำ

การเรียนในระดับอุดมศึกษาให้ประสบความสำเร็จจำเป็นจะต้องอาศัยหลายปัจจัยทั้งความพร้อมทางด้านร่างกาย เขาวนปัญญา และสภาพจิตใจ เนื่องจากในระหว่างการเรียนรู้ที่นักศึกษาอาจต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน หรือการดำเนินชีวิต เช่น รูปแบบการเรียนที่ต่างจากระดับมัธยมศึกษา การปรับตัวต่อเพื่อน สังคม และรูปแบบการใช้ชีวิตที่ ต้องมีความรับผิดชอบมากยิ่งขึ้น หรือปัญหาด้านอื่น ๆ ที่ต้องอาศัยทักษะหรือความสามารถในการจัดการกับปัญหาเหล่านั้น (ชนัดดา เพ็ชรประยูร ชุศรี เลิศรัตน์เดชากุล และ นนทรีรัตน์ พัฒนภักดี, 2554; นิลญา อาภรณ์กุล และ ศิริลักษณ์ ศุภปีติพร, 2017) ผู้ที่มีความสามารถในด้านการเรียนรู้นอกจากจะต้องมีความสามารถทางเขาวนปัญญาที่ดีแล้วจะต้องมีคุณลักษณะที่เอื้อ ให้ประสบความสำเร็จ นั่นคือ ทักษะทางพฤติกรรม (Non-cognitive Skills) โดยทักษะทางพฤติกรรมเป็นคุณลักษณะหรือ ทักษะต่าง ๆ ที่นอกเหนือไปจากทักษะทางปัญญา (Cognitive Skills) ของบุคคล เช่น แรงจูงใจ (Motivation) การกำกับ ตนเอง (Self-Regulation) บุคลิกภาพ (Personality) รวมถึงคุณลักษณะต่าง ๆ (Traits) ซึ่งทักษะทางพฤติกรรมมีบทบาท สำคัญต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การมีสุขภาวะที่ดี และความสามารถในการใช้ชีวิตของนักศึกษา โดยทักษะทางพฤติกรรม มีความสำคัญต่อกระบวนการเรียนรู้ทั้งทางด้านวินัยในการเรียน ทักษะทางสังคม การควบคุมอารมณ์ อุปนิสัยการเรียน และ เจตคติต่อการเรียน รวมทั้งทักษะทางพฤติกรรมมีบทบาทต่อการใช้ชีวิต และความสำเร็จทางการเรียน (Harerimana, 2019; Lipnevich & Roberts, 2014; Rosen, Glennie, Dalton, Lennon, & Bozick, 2010; Wanzer, Postlewaite & Zargarpour, 2019)

ในอดีตที่ผ่านมาได้มีการศึกษาทักษะทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนรู้หลากหลายตัวแปรด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็น แรงจูงใจ (Motivation) กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ความเบื่อหน่าย (boredom) การแก้ไขปัญหาทาง

สังคม (Social problem solving) รูปแบบการจัดการปัญหา (Coping styles) รวมทั้งความฉลาดทางอารมณ์ (Emotion intelligence) (Denham, Bassett, Mincic, Kalb, Way, Wyatt, & Segal, 2012; Lichtenfeld, Pekrun, Stupnisky, Reiss, & Murayama, 2012; MacCann, Lipnevich, Burrus, & Roberts, 2012; Madelon, Tim, Kim, Stefan, Christoph, & Rolf, 2021; Saklofske, Austin, Mastoras, Beaton, & Osborne, 2012; Wanzer, Postlewaite & Zargarpour, 2019) อย่างไรก็ตาม ยังมีทักษะทางพฤติกรรมด้านอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ นอกเหนือจากที่กล่าวมาข้างต้น โดยเฉพาะทักษะทางพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์และความสามารถในการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ไม่ว่าจะเป็น การกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) ที่เป็นกระบวนการทั้งภายในและภายนอกในการตรวจสอบ (Monitoring) ประเมิน (Evaluating) และปรับเปลี่ยน (Modifying) การตอบสนองทางอารมณ์เพื่อรับมือต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาของบุคคล (Thompson, 1994) เมื่อบุคคลเผชิญสถานการณ์ที่เป็นปัญหาก็จะมีกระบวนการกำกับอารมณ์ในการตอบสนองทางอารมณ์เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้น โดยผู้ที่มีความสามารถในการกำกับอารมณ์ที่ดีจะสามารถเลือกกลยุทธ์หรือวิธีการที่พึงประสงค์ในการจัดการและแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม (ชนิตา รุ่งเรือง, อยู่ระหว่าง การตีพิมพ์) ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตให้มีความราบรื่นมากยิ่งขึ้น เนื่องจากสามารถลดปัญหาที่เกิดจากสภาวะทางอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสมได้ นอกจากนี้ การมีพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient: RQ) ก็เป็นทักษะทางพฤติกรรมอีกด้านหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา เนื่องจากเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัว เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้สำเร็จ (สมพร อินทร์แก้ว, เยาวนาฏ ผลิตนนทเกียรติ, ศรีวิภา เอี่ยมสะอาด และ สายศิริ ด้านวัฒนธรรม, 2563) หากนักศึกษามีพลังสุขภาพจิตที่ดีแล้ว เมื่อเผชิญปัญหา หรืออุปสรรคทั้ง ในด้านการเรียน หรือการดำเนินชีวิตก็มีแนวโน้มที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหา อุปสรรค และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

การพัฒนาและส่งเสริมให้นักศึกษามีทักษะทางพฤติกรรมนับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญทั้งต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การพัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้ และการดำเนินชีวิต การได้ทราบว่าทักษะทางพฤติกรรมด้านใดที่มีอิทธิพลต่อความสามารถด้านการเรียนของนักศึกษามากน้อยเพียงใดจะทำให้สามารถให้การดูแลและจัดการเรียนการสอนที่สามารถปลูกฝังคุณลักษณะด้านทักษะทางพฤติกรรมแก่นักศึกษาได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยด้านทักษะทางพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อให้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณลักษณะด้านทักษะทางพฤติกรรม อันจะส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในด้านการเรียนและการดำเนินชีวิตของนักศึกษาต่อไป

■ จุดประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านทักษะทางพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. เพื่อศึกษาตัวแปรด้านทักษะทางพฤติกรรมที่สามารถพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. เพื่อสร้างสมการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น

■ หลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ มีหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง 2 แนวคิดที่สำคัญ ดังนี้

1. ทักษะทางพฤติกรรม (Non-cognitive skills) หมายถึง คุณลักษณะหรือทักษะต่าง ๆ ที่นอกเหนือไปจากทักษะทางปัญญา (Cognitive Skills) ของบุคคล เช่น แรงจูงใจ (Motivation) บุคลิกภาพ (Personality) รวมถึงคุณลักษณะต่าง ๆ (Traits) (Harerimana, 2019; Lipnevich & Roberts, 2014; Rosen, Glennie, Dalton, Lennon, & Bozick, 2010; Wanzer, Postlewaite & Zargarpour, 2019) ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาทักษะทางพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์และความสามารถในการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ได้แก่ การกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) และพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient: RQ) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 การกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) เป็นกระบวนการทั้งภายในและภายนอกในการตรวจสอบ (Monitoring) ประเมิน (Evaluating) และปรับเปลี่ยน (Modifying) การตอบสนองทางอารมณ์เพื่อรับมือต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาของบุคคล เมื่อบุคคลเผชิญสถานการณ์ที่เป็นปัญหาก็จะมีกระบวนการกำกับอารมณ์ในการตอบสนองทางอารมณ์เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้น ซึ่งผู้ที่มีความสามารถในการกำกับอารมณ์ที่ดีจะสามารถเลือกกลยุทธ์หรือวิธีการที่พึงประสงค์ในการจัดการและแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม โดยพบว่า การกำกับอารมณ์มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต สุขภาพกาย สัมพันธภาพ และประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลอีกด้วย (ซินดา รุ่งเรือง, อยู่ระหว่างการตีพิมพ์; Koole, 2009; Thompson, 1994)

กลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation Strategies) สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลยุทธ์ใหญ่ ๆ คือ 1) กลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์โดยมุ่งเน้นสิ่งที่เกิดก่อนหน้า (Antecedent-focused Emotion Regulation Strategies) และ 2) กลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์โดยมุ่งเน้นการตอบสนอง (Response-focused Emotion Regulation Strategies) (John & Gross, 2004) ซึ่งกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์โดยมุ่งเน้นสิ่งที่เกิดก่อนหน้า หมายถึง สิ่งที่คุณคิดทำก่อนที่จะเกิดการตอบสนองทางอารมณ์ที่มีแนวโน้มจะแสดงออกและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม รวมถึงการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองด้านร่างกายด้วย ส่วนกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์โดยมุ่งเน้นการตอบสนอง หมายถึง สิ่งที่คุณคิดทำหรือนำมาใช้ปรับเปลี่ยนอารมณ์ของตนเองให้เป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์มากขึ้นเมื่อมีการตอบสนองทางอารมณ์เกิดขึ้นแล้ว ทั้งนี้พบว่า การใช้กระบวนการทางปัญญาเพื่อพิจารณาใหม่เป็นวิธีการในการกำกับอารมณ์และควบคุมการตื่นตัวทางด้านร่างกายที่มีประสิทธิภาพสูงกว่า (ซินดา รุ่งเรือง, อยู่ระหว่างการตีพิมพ์; Gross, 2002; Gillespie & Beech, 2016; John & Gross, 2004; Ong & Thompson, 2019; Purnamaningsih, 2017)

กลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์โดยมุ่งเน้นสิ่งที่เกิดก่อนหน้า สามารถจำแนกออกได้เป็น 4 กลยุทธ์ย่อยที่แตกต่างกัน คือ 1) การเลือกสถานการณ์ (Situation Selection) เป็นกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่าง ๆ หรือการแสวงหาสถานการณ์อื่น ๆ เพื่อให้มีการตอบสนองทางอารมณ์ที่พึงประสงค์ตามมา เช่น นักศึกษาหลีกเลี่ยงการพบกับเพื่อนที่กำลังดิวหนั่งสื้อสอเพื่อไม่ให้ตนเองรู้สึกเครียด 2) การปรับเปลี่ยนสถานการณ์ (Situation Modification) เป็นกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการพยายามปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมภายนอกเพื่อให้อารมณ์หรือความรู้สึกเป็นไปในทางที่น่าพึงพอใจมากขึ้น เช่น นักศึกษาอาจเลือกที่จะเปลี่ยนเรื่องคุยแทนที่จะคุยกับเพื่อนเรื่องการเตรียมตัวสอบเพื่อลดความตึงเครียดของตนเองลง 3) การปรับความสนใจ (Attention Deployment) เป็นกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการที่คุณเลือกที่จะสนใจในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง หรือหลีกเลี่ยงบางอย่างเพื่อรักษาอารมณ์ของตนเองให้เป็นไปในทางที่พึงประสงค์ เช่น นักศึกษาเลือกที่จะฟังเพื่อนกลุ่มหนึ่งที่กำลังสนทนากันเรื่องการเดินทางไปต่างจังหวัดมากกว่าจะฟังเพื่อนอีกกลุ่มหนึ่งที่กำลังสนทนาเรื่องการส่งบ้านที่ยังทำไม่เสร็จ และ 4) การเปลี่ยนแปลงทางปัญญา (Cognitive Change) เป็นกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเลือกที่จะให้ความหมายต่อสิ่งต่าง ๆ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น เช่น นักศึกษาอาจบอกตัวเองว่า การสอบเป็นเพียงการประเมินความรู้ในช่วงเวลานั้น ๆ แต่ไม่ได้

หมายความว่า จะเป็นสิ่งที่วัดความเฉลียวฉลาด คุณค่าความเป็นคน หรือการประสบความสำเร็จในชีวิต เพื่อให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น (ชนิตา รุ่งเรือง, 2563 หน้า 9-11; Gross, 2002; Gillespie & Beech, 2016; Purnamaningsih, 2017)

ในการกำกับอารมณ์ นอกจากกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์โดยมุ่งเน้นสิ่งที่เกิดก่อนหน้าแล้วยังมีกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์อีกกลยุทธ์หนึ่ง คือ กลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์โดยมุ่งเน้นการตอบสนอง โดยกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ประเภทนี้ จะมีการกำกับอารมณ์โดยการพยายามจัดการการตอบสนองทางอารมณ์ภายหลังจากที่เกิดเหตุการณ์แล้ว และเกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ตามมา เช่น นักศึกษาเลือกที่จะไม่สบตาเพื่อน ๆ เนื่องจากอับอายที่ตนเองสอตก หรือกรณีการกำกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับทางด้านร่างกาย เช่น นักศึกษาเครียดมากจนทำให้นอนไม่หลับจึงเลือกรับประทานยานอนหลับเพื่อให้ตนเองสามารถนอนหลับได้

1.2 การมีพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient: RO) ก็เป็นทักษะทางพฤติกรรมอีกด้านหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา เนื่องจากเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัว เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้สำเร็จ (สมพร อินทร์แก้ว และคณะ, 2563)

พลังสุขภาพจิต แบ่งออกเป็น 3 ด้าน (สมพร อินทร์แก้ว และคณะ, 2563) ดังนี้

1. อึด คือ ทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตัวเองได้ ในสถานการณ์ที่กดดัน

2. ฮึด คือ มีกำลังใจ มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจจะมาจากการสร้าง กำลังใจด้วยตัวเองหรือคนรอบข้างก็ได้

3. สู้ คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหา อุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง คิดว่า ฉันทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้ได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา

ทั้งนี้ ปัจจัยที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยด้วยกัน โดยปัจจัยที่ส่งผลให้บุคคลมีพลังสุขภาพจิตที่ดี เช่น ผู้ที่มีอายุมากจะมีพลังสุขภาพจิตมากกว่าบุคคลที่มีอายุน้อย เพศหญิงมักมีพลังสุขภาพจิตมากกว่าเพศชาย การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และการมีทักษะทางสังคม (Social Skill) เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและการจัดการปัญหา การเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ด้านบรรยากาศในครอบครัวมีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลทางบวกกับพลังสุขภาพจิตในชีวิตของวัยรุ่น รวมถึงสัมพันธ์กับเพื่อน และแรงสนับสนุนทางสังคมซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลังสุขภาพจิต (มะลิวรรณ วงษ์จันทร์ พัทธินทร์ นินทจันทร์ และ โสภณแสงอ่อน, 2558; Levine, 2003)

■ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) ในรูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการคำนวณค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) ด้วยโปรแกรม G*power 3.1 โดยตั้งค่า test family เป็น F-test, Statistical test เป็น Linear Multiple Regression: Fixed model, R^2 deviation from zero, Type of power analysis เป็น A priori: Compute required sample size – given α , power, and effect size ในส่วนของการตั้งค่า Input parameters ได้กำหนดค่า Effect size $f^2 = 0.15$, α error prob = 0.05, power ($1 - \beta$ err prob) = 0.95 และ Number of predictor = 2 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 107 คน ทั้งนี้ การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณยังมีการกำหนดตามสัดส่วนของตัวแปรทำนายหรือตัวแปรต้นซึ่งควรมีอัตราส่วนของตัวแปรทำนาย 1 ตัว ต่อจำนวนตัวอย่าง 15-20 คน ขึ้นไป (Hair et al., 2019) ดังนั้น เพื่อให้มีความเหมาะสมในการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งในด้านขนาดอิทธิพลและการอ้างอิง (Effect size and generalize) ผู้วิจัยจึงใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็น 150 คน การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน โดยมีขั้นตอนการสุ่มดังนี้

1. ใช้เทคนิคการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยแบ่งกลุ่มคณะออกเป็น 3 กลุ่มสาขาวิชา ได้แก่ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ และกลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
2. สุ่มคณะจากกลุ่มสาขาวิชา มา กลุ่มสาขาวิชาละ 2 คณะ โดยใช้เทคนิคการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีจับฉลาก โดยกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ คณะสาธารณสุขศาสตร์ และคณะสัตวแพทยศาสตร์ และกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้แก่ คณะมนุษยศาสตร์ และคณะนิติศาสตร์
3. เลือกนักศึกษาจากคณะที่ได้จากการสุ่มจากขั้นตอนที่แล้วด้วยวิธีการสมัครใจ (Volunteer Sampling) คณะละ 25 คน ได้นักศึกษาจำนวน 150 คน โดยแบ่งตามกลุ่มสาขาวิชาละ 50 คน จำนวน 3 กลุ่ม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ จำนวน 2 ฉบับ ได้แก่ 1) มาตรการการกำกับอารมณ์สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี (ซินดา รุ่งเรือง, อยู่ระหว่างการตีพิมพ์) ซึ่งพัฒนาตามแนวคิดของ Thompson (1994) มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายงานตนเอง (Self-Report Inventory) มาตรการส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ จริ่งที่สุด/เกือบจริ่งที่สุด จริ่งมาก จริ่งปานกลาง จริ่งเป็นบางครั้ง และไม่จริ่งเลย/แทบจะไม่จริ่งเลย โดยแบ่งเป็นด้านการตรวจสอบ (Monitoring) จำนวน 10 ข้อ ด้านการประเมิน (Evaluating) จำนวน 10 ข้อ และด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying) จำนวน 10 ข้อ จำนวนทั้งสิ้น 30 ข้อ และ 2) แบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว (สมพร อินทร์แก้ว และคณะ, 2563) มีลักษณะเป็นมาตรการส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่ ไม่จริ่ง จริ่งบางครั้ง ค่อนข้างจริ่ง และจริ่งมาก ใช้สำหรับประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านความทนต่อแรงกดดัน ด้านการมีความหวังและกำลังใจ และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค จำนวน 20 ข้อ แต่เนื่องจากผู้วิจัยนำมาใช้กับกลุ่มประชากรใหม่ที่มีความจำเพาะหรือแตกต่างจากกลุ่มประชากรเดิมจากการพัฒนาคุณภาพแบบสอบถามหรือเครื่องมืออื่น จึงได้ดำเนินการหาคุณภาพเครื่องมือใหม่ เพื่อให้ได้เครื่องมือที่มีคุณภาพและมีความน่าเชื่อถือ ได้แก่ ความเที่ยง และอำนาจจำแนก ซึ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการ เก็บรวบรวมข้อมูลแบบออนไลน์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ส่วน ได้แก่ การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ค่าสถิติพื้นฐาน และการวิเคราะห์การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยโปรแกรม R เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยทักษะทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดังนี้

1. การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือของแบบสอบถาม โดยนำเครื่องมือไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับประชากรที่ต้องการศึกษา จำนวน 30 คน ได้แก่

1.1 ความเที่ยงของเครื่องมือวัด ทำการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือโดยใช้การวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในด้วยสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

1.2 อำนาจจำแนกรายข้อ ทำการวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation)

2. การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง

3. วิเคราะห์ปัจจัยของทักษะทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

ผลการวิจัย

1. ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1.1 ความเที่ยง (Reliability)

1.1.1 ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงมาตรฐานวัดการกำกับอารมณ์พบว่ามาตรฐานวัดการกำกับอารมณ์มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α) เท่ากับ .902 แสดงว่ามาตรฐานวัดการกำกับอารมณ์มีความเที่ยงสูง

1.1.2 ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว พบว่า แบบประเมินพลังสุขภาพจิตมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α) เท่ากับ .774 แสดงว่าแบบประเมินพลังสุขภาพจิต มีความเที่ยงสูง

โดยผลการวิเคราะห์ความเที่ยงของเครื่องมือวัดทั้ง 3 แสดงผลดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ความเที่ยงของมาตรฐานวัดการกำกับอารมณ์และแบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิวด้วยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์อัลฟา (Cronbach's alpha coefficient)

เครื่องมือวัด	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α)
มาตรฐานวัดการกำกับอารมณ์	.902
แบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว	.774

1.2. อำนาจจำแนก (discrimination)

1.2.1 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total

correlation) ของมาตรวัดการกำกับอารมณ์ พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมอยู่ระหว่าง .446 - .686 แสดงว่าข้อคำถามของมาตรวัดการกำกับอารมณ์มีอำนาจจำแนกสูง

1.2.2 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation) ของแบบประเมินพลังสุขภาพจิต พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมอยู่ระหว่าง .090 - .605 แสดงว่าข้อคำถามของแบบประเมินพลังสุขภาพจิตมีอำนาจจำแนกต่ำไปถึงสูง

โดยผลการวิเคราะห์อำนาจจำแนกของเครื่องมือแสดงดังตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์อำนาจจำแนกของมาตรวัดการกำกับอารมณ์ และแบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิวด้วยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation coefficient)

เครื่องมือวัด	ค่าสัมประสิทธิ์คะแนนรายข้อกับคะแนนรวม
มาตรวัดการกำกับอารมณ์	.446 - .686
แบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว	.090 - .605

2. ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน

2.1 ค่าสถิติพื้นฐานการกำกับอารมณ์ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 56.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 9.08

2.2 ค่าสถิติพื้นฐานพลังสุขภาพจิต ได้แก่ ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 57.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 7.27

2.3 ค่าสถิติพื้นฐานของเกรดเฉลี่ย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.91 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.50

โดยผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานที่ได้ แสดงดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ตัวแปร	N	Mean	S.D.	Min	Max
การกำกับอารมณ์ (X1)	150	56.25	9.08	31	75
พลังสุขภาพจิต (X2)	150	57.97	7.27	31	75
เกรดเฉลี่ย (Y)	150	2.91	0.50	0.00	4.00

3. ผลการวิเคราะห์วิเคราะห์ปัจจัยของทักษะทางพฤติกรรมที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

3.1 การวิเคราะห์เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร การกำกับอารมณ์ พลังสุขภาพจิต และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เมื่อพิจารณาเมทริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรทำนาย ได้แก่ การกำกับอารมณ์ และพลังสุขภาพจิต พบว่า ตัวแปรทำนายทั้งหมดมีความสัมพันธ์กันไม่เกิน .75 ไม่เกิด Multicollinearity เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอยพหุ (multiple regression analysis) ผลการวิเคราะห์แสดงดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรการกำกับอารมณ์ พลังสุขภาพจิต และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตัวแปร	การกำกับอารมณ์ (X1)	พลังสุขภาพจิต (X2)	เกรดเฉลี่ย (Y)
การกำกับอารมณ์ (X1)	1.00		
พลังสุขภาพจิต (X2)	.620**	1.00	
เกรดเฉลี่ย (Y)	-.073	.089	1.00

** $p < .01$

3.2 ผลการวิเคราะห์น้ำหนักความสำคัญของตัวแปรทำนายที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ปัจจัยของทักษะทางพฤติกรรมที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุ (multiple regression analysis) เพื่อสร้างสมการทำนาย โดยผู้วิจัยใช้วิธีคัดเลือกตัวแปรทั้งหมดเข้าวิเคราะห์ (enter method) พบว่า ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรทำนายมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยตัวแปรพลังสุขภาพจิตอาร์คิว (X2) มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน (β) เท่ากับ .209 และตัวแปรการกำกับอารมณ์ (X1) มีน้ำหนักความสำคัญทางลบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน (β) เท่ากับ -.208 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) เท่ากับ .186 สามารถทำนายตัวแปรตามได้ร้อยละ 3.5 ($R^2 = .035$) ที่ประกอบไปด้วย 2 ปัจจัย มีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์ (S.E.EST) เท่ากับ .487 และมีค่าคงที่ของสมการพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนดิบ (a) เท่ากับ 2.686 ผลการวิเคราะห์แสดงดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์น้ำหนักความสำคัญของตัวแปรทำนายที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ตัวแปรทำนาย	b	β	S.E.	t-value	Sig
การกำกับอารมณ์ (X1)	-.011	-.208	.006	-2.017*	.045
พลังสุขภาพจิต (X2)	.015	.209	.007	2.117*	.036
a = 2.686	R = .186	$R^2 = .035$	$S.E.EST = .487$	F = 2.644	

* p -value < .05

สรุปผลการวิจัย

- ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์ (X1) และพลังสุขภาพจิต (X2) พบว่ามีค่าสหสัมพันธ์ เท่ากับ .620 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทักษะทางพฤติกรรมที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า พลังสุขภาพจิต (X2) สามารถทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ดีที่สุด นอกจากนี้ยังพบว่า การกำกับอารมณ์ (X1) มีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Y) ไปในทิศทางลบ
- ในการสร้างสมการทำนาย โดยตัวแปรพลังสุขภาพจิต (X2) มีค่าสัมประสิทธิ์ในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน (β)

เท่ากับ .209 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตัวแปรการกำกับอารมณ์ (X1) มีค่าสัมประสิทธิ์ในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน (β) เท่ากับ -.208 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) เท่ากับ .186 สามารถทำนายตัวแปรตามได้ร้อยละ 3.5 ($R^2 = .035$) มีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์ ($S.E.E_{ST}$) เท่ากับ .487 และมีค่าคงที่ของสมการพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนดิบ (a) เท่ากับ 2.686 สามารถเขียนสมการการทำนายได้ดังนี้

สมการการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรูปแบบคะแนนดิบ

$$Y' = 2.686 + .015X_2 - .011X_1$$

สมการการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน

$$Z' = .209Z_{X_2} - .208Z_{X_1}$$

อภิปรายผล

การศึกษาปัจจัยด้านทักษะทางพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น ผลปรากฏว่า การกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตสามารถร่วมกันทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ แสดงให้เห็นว่า ทักษะทางพฤติกรรมมีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทั้งนี้เนื่องจากการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตเกี่ยวข้องกับความสามารถจัดการกับอารมณ์ การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค สามารถอดทนกับแรงกดดัน และสามารถสร้างกำลังใจเพื่อให้ตนเองผ่านพ้นปัญหาต่าง ๆ เมื่อเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคทั้งในด้านการเรียนหรือการดำเนินชีวิตก็มีแนวโน้มที่จะช่วยให้สามารถผ่านพ้นปัญหาหรืออุปสรรคได้ด้วยดี ทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (ชนิตา รุ่งเรือง, อยู่ระหว่าง การตีพิมพ์; สมพร อินทร์แก้ว และคณะ, 2563) ดังนั้น ในการจัดการเรียนการสอนจึงควรมีการออกแบบให้มี การพัฒนาการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตร่วมด้วย อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาจากสมการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า การกำกับอารมณ์มีอิทธิพลทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่มีความสามารถในการกำกับอารมณ์สูง ไม่ได้เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาจะต้องมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ในทางตรงกันข้าม นักศึกษาที่มีความสามารถในการกำกับอารมณ์ต่ำไม่ได้เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาจะต้องมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำเช่นกัน ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมักมุ่งเน้นไปที่การประเมินองค์ความรู้หรือความสามารถทางปัญญาในการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ การคิดอย่างมีเหตุผลซึ่งมีความสอดคล้องกับความสามารถทางเชาวน์ปัญญา (Intelligence) ไม่ได้มีความสัมพันธ์โดยตรงกับการกำกับอารมณ์ที่เป็นองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotion Intelligence) ที่มุ่งเน้นไปที่การพิจารณาการจัดการอารมณ์ของบุคคล โดยความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดการอารมณ์ในทางที่เหมาะสม ทำให้การจัดการปัญหาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Salovey & Mayer, 1990) การศึกษาที่ผ่านมา แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Nath, Ghosh, and Das, 2015) อย่างไรก็ตาม พบว่า มีผลการวิจัยบางส่วนที่ระบุว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเช่นกัน (Ogundokun & Adeyemo, 2010; Sánchez-Álvarez, Berrios Martos, and Extremera, 2020; Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden, and Dornheim, 1998) รวมถึงมีผลการศึกษามากมายที่พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กัน (Bastian, Burns, & Nettelbeck, 2005; Newsome, Day, & Catano, 2000) ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์และอิทธิพลที่มีต่อกันระหว่างการกำกับอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ เช่น แรงจูงใจ (Motivation) กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ที่มีผลโดยตรงต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่อไป

■ บทสรุปจากการวิจัย

ผลการศึกษาปัจจัยด้านทักษะทางพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น แสดงให้เห็นว่า การกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตสามารถร่วมกันทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยมีสมการทำนายตัวแปรตามได้ร้อยละ 3.5 ($R^2 = .035$) และได้สมการทำนายในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน ดังนี้

$$\text{สมการทำนายในรูปคะแนนดิบ คือ } Y' = 2.686 + .015X_2 - .011X_1$$

$$\text{สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ } Z' = .209Z_{x_2} - .208Z_{x_1}$$

■ ข้อจำกัดหรือข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อจำกัด

การศึกษาปัจจัยด้านทักษะทางพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นการศึกษาปัจจัยด้านทักษะทางพฤติกรรมเพียง 2 ตัวแปร คือ การกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิต การอธิบายผลการวิจัยจึงสามารถอธิบายได้ภายใต้ขอบเขตที่จำกัด ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาปัจจัยด้านทักษะทางพฤติกรรมอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มเติม

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยด้านทักษะทางพฤติกรรมอื่น ๆ ที่สามารถทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มเติมนอกเหนือจากการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่สูงนัก
2. การศึกษาความสัมพันธ์และอิทธิพลที่มีต่อกันระหว่างการกำกับอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนยังไม่พบข้อสรุปที่ชัดเจน ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาความสัมพันธ์และอิทธิพลของตัวแปรดังกล่าวเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดองค์ความรู้และแนวทางสำหรับการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ต่อไป

■ References

- ชนิตา รุ่งเรือง. (2563). รายงานการวิจัยเรื่อง การพัฒนามาตรการจัดการกำกับอารมณ์สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี. มหาสารคาม: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ชนิตา รุ่งเรือง. (อยู่ระหว่างการตีพิมพ์). การพัฒนามาตรการจัดการกำกับอารมณ์สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*.
- ชนัดดา เพ็ชรประยูร ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล และ นนทธีรัตน์ พัฒนภักดี. (2554). ความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยของรัฐ. *วารสารวิชาการพระจอมเกล้าพระนครเหนือ*, 21(1), 157-166.
- นิลญา อารณกุล และ ศิริลักษณ์ ศุภปีดิพร. (2017). การปรับตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1. *Chulalongkorn Medical Journal*, 61(5), 631-645.

- สมพร อินทร์แก้ว, เยาวนาฏ ผลิตนนทเกียรติ, ศรีวิภา เอี่ยมสะอาด และ สายศิริ ตำนวัฒน์. (2563). *คู่มือเปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี: พลังสุขภาพจิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- Bastian, V., Burns, N., & Nettelbeck, T. (2005). Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. *Personality and Individual Differences, 39*, 1135-1145.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., Mincic, M., Kalb, S. C., Way, E., Wyatt, T., & Segal, Y. (2012). Social emotional learning profiles of preschoolers' early school success: A person centered approach. *Learning and Individual Differences, 22*, 178-189.
- Gillespie, S. M., & Beech, A. R. (2016). *The wiley handbook on the theories, assessment, and treatment of sexual offending*. John Wiley & Sons, Ltd. DOI: 10.1002/9781118574003.wattso012
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 9*(3), 281-291. doi: 10.1017.S0048577201393198
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2018). *Multivariate data analysis* (8th ed.). United Kingdom: Cengage Learning.
- Harerimana, J. P. (2019). Promoting non-cognitive skills: A classroom practice. *International Journal of Research and Scientific Innovation, VI*(XI), 209-210.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality, 72*(6), 1301-1333.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion, 23* (1), 4-41.
- Levine S. (2003). Psychological and social aspects of resilience: A synthesis of risks and resources. *Dialogues in clinical neuroscience, 5*(3), 273-280. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2003.5.3/slevine>
- Lichtenfeld, S., Pekrun, R., Stupnisky, R. H., Reiss, K., & Murayama, K. (2012). Measuring students' emotions in the early years: The achievement emotions questionnaire —elementary school (AEQ-E). *Learning and Individual Differences, 22*, 190-201.
- Lipnevich, A. A., & Roberts, R. D. (2014). Noncognitive skills in education: Emerging research and applications in a variety of international contexts. *Learning and Individual Differences, 22*, 173-177.
- MacCann, C., Lipnevich, A. A., Burrus, J., & Roberts, R. D. (2012). Students' emotions during homework: Structures, self-concept antecedents, and achievement outcomes. *Learning and Individual Differences, 22*, 225-234.
- Madelon J., Tim H., Kim V. B., Stefan S., Christoph M., & Rolf V. D. V. (2021) Effects of participation in excellence programmes on cognitive and non-cognitive skills among higher education students in the Netherlands, *European Journal of Higher Education, 11*(1), 44-63.
- Nath S, Ghosh S, and Das S. (2015). Relation between intelligence, emotional intelligence, and academic performance among medical interns. *Open Journal of Psychiatry & Allied Sciences, 6*, 96-100. doi: 10.5958/2394-2061.2015.00004.X
- Newsome, S., Day, A., & Catano, V. (2000). Assessing the predictive validity of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 29*, 1005-1016. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00250-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00250-0)

- Ogundokun, M., & Adeyemo, D.A. (2010). Emotional intelligence and academic achievement: The moderating influence of age, intrinsic and extrinsic motivation. *The African Symposium*, 10(2), 127-141.
- Ong E., & Thompson, C. (2019). The importance of coping and emotion regulation in the occurrence of suicidal behavior. *Psychological Reports*, 122(4), 1192–1210.
- Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53-60. DOI 10.21500/20112084.2040.
- Rosen, J., Glennie, E., Dalton, B., Lennon, J., & Bozick, R. (2010). *Noncognitive skills in the classroom: New perspectives on educational research*. Research Triangle Institute Press.
- Saklofske, D., Austin, E., Mastoras, S., Beaton, L., & Osborne, S. (2012). Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: Different patterns of association for stress and success. *Learning and Individual Differences*, 22, 251–257.
- Sánchez-Álvarez, N., Berrios Martos, M.P., and Extremera, N. (2020). A meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and academic performance in secondary education: A multi-stream comparison. *Front. Psychol*, 11(1517), 1-11. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01517
- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., Golden, C.J., and Dornheim, G.L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2/3), 25–52.
- Wanzer, D., Postlewaite, E., & Zargarpour, N. (2019). Relationships among noncognitive factors and academic performance: testing the University of Chicago consortium on school research model. *AERA Open*. <https://doi.org/10.1177/2332858419897275>