



วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

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

ดำเนินการวารสารโดย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

การศึกษาทักษะทางพฤติกรรมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น The Study of Non-Cognitive Skills of Undergraduate Students in Khon Kaen University

ชนิตา พิมพ์ศรี^{1*} นฤดม พิมพ์ศรี² กรวรรณ โหมงพุด³ และ ปิยะวรรณ ศรีสุรุษ⁴

Chanita Phimsri^{1*}, Naruedom Phimsri², Korawan Mongput³, and Piyawan Srisuruk⁴

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ประเทศไทย^{1,3,4} ศูนย์พิพิธภัณฑน์
และแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น²

Department of Educational and Counseling Psychology, Faculty of Education, Khon Kaen University, Khon Kaen province,
Thailand^{1,3,4}, Museum Center and Lifelong Learning Resources, Khon kaen University, Khon Kaen province, Thailand²

Received: June 16, 2021 Revised: June 29, 2021 Accepted: June 29, 2021

บทคัดย่อ

การกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิต ถือเป็นทักษะทางพฤติกรรมที่มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ ทักษะทางสังคม และสุขภาพจิตของนักศึกษา การศึกษาในระดับอุดมศึกษามีรูปแบบการเรียนรู้ที่ความแตกต่างกันตามกลุ่มสาขาวิชา นักศึกษาจึงจำเป็นต้องมีทักษะทางพฤติกรรมที่ต่างกันออกไป ผลการศึกษาทักษะทางพฤติกรรมของนักศึกษาแต่ละกลุ่มสาขาวิชาจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษาให้เหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิต และ 2) เปรียบเทียบการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น ในแต่ละกลุ่มสาขาวิชา ได้แก่ กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ, กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, และกลุ่มสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 153 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) มาตรการวัดการกำกับอารมณ์ สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี และ 2) แบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{X} = 54.23$) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของนักศึกษาแต่ละกลุ่มสาขาวิชา พบว่า นักศึกษาในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ($\bar{X} = 56.54$) มีการกำกับอารมณ์สูงกว่านักศึกษากลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ($\bar{X} = 52.14$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ ยังพบว่า นักศึกษามีค่าเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{X} = 56.50$) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาแต่ละกลุ่มสาขาวิชา พบว่า นักศึกษาทุกกลุ่มสาขาวิชา มีระดับพลังสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม แม้นักศึกษาจะมีทักษะทางพฤติกรรมทั้งสองด้านอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ก็ยังคงต้องได้รับการดูแลและสนับสนุนทั้งจากครอบครัว อาจารย์ และเพื่อน เพื่อเสริมสร้างให้มีทักษะทางพฤติกรรมที่ดียิ่งขึ้นไป

คำสำคัญ: ทักษะทางพฤติกรรม การกำกับอารมณ์ พลังสุขภาพจิต

*Corresponding author. Tel.: -

Email address: chanita@kku.ac.th

Abstract

Emotion regulation and resilience are non-cognitive skills, which are importance to undergraduate student's learning, social skills, and mental health. The study in higher education are difference in each fields of study. Therefore, students need the difference non-cognitive skills. The study about student's non-cognitive skills in each field of study are useful for improve desired characteristics appropriate to student each field of study. This research aims to 1) study the level of emotion regulation and resilience and 2) compare emotion regulation and resilience in each field of study of undergraduate student (Health science, Science and Technology, and Humanistic and Social Science). The samples include 153 students, were randomly selected by multi-stage random sampling technique. 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 one-way MANOVA. The results revealed that the average score of emotion regulation was at normal level ($\bar{X} = 54.23$). The result of Emotion regulation, mean difference fields of study showed that Humanistic and Social science ($\bar{X} = 56.54$) higher than Science and Technology ($\bar{X} = 52.14$) with a statistical significance of .05. Moreover, the average mean score of resilience was at normal level ($\bar{X} = 56.50$). The comparison in difference fields of study indicated that no difference. However, although student's non-cognitive skills was at normal level but they need support from family teachers and friends for develop their non-cognitive skills.

Keywords: Non-cognitive Skill, Emotion Regulation, Resilience

■ บทนำ

ทักษะทางพฤติกรรม (Non-cognitive Skill) เป็นคุณลักษณะที่มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ รวมไปถึงสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของนักศึกษา โดยมีอิทธิพลต่อศักยภาพในด้านการเรียนรู้ ทั้งในแง่กระบวนการเรียนรู้ เจตคติต่อการเรียน รวมถึงเกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ ทักษะทางสังคม การมีสุขภาพจิตที่ดี และความสามารถในการใช้ชีวิตของผู้เรียนให้ เป็นไปอย่างราบรื่นมากยิ่งขึ้น (Harerimana, 2019; Lipnevich & Roberts, 2014; Rosen, Glennie, Dalton, Lennon, & Bozick, 2010; Wanzer, Postlewaite & Zargarpour, 2019) ซึ่งทักษะทางพฤติกรรมเป็นทักษะอื่น ๆ ที่นอกเหนือไปจาก ทักษะทางปัญญา (Cognitive Skills) ของบุคคล กล่าวคือ เป็นทักษะอื่น ๆ นอกเหนือจากความสามารถด้านเชาวน์ปัญญา หรือการใช้กระบวนการทางปัญญาต่าง ๆ โดยมักมีเกี่ยวข้องกับคุณลักษณะทางจิตวิทยาของบุคคล เช่น แรงจูงใจ (Motivation) กรอบความคิดเติบโต (Growth Mindset) บุคลิกภาพ (Personality) รวมถึงคุณลักษณะต่าง ๆ (Traits) ของบุคคล

การศึกษาในระดับอุดมศึกษามีรูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่นักศึกษาจะต้องมีการเรียนรู้และแสวงหา องค์ความรู้ด้วยตนเองนอกเหนือจากการเรียนในชั้นเรียนที่มีอาจารย์เป็นผู้สอน รวมถึงยังต้องมีการฝึกปฏิบัติงานที่เป็น การบูรณาการองค์ความรู้เพื่อนำมาใช้งานจริง ดังนั้น จึงต้องอาศัยทักษะในการแสวงหาความรู้ การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับเรียนรู้อื่น ๆ มากขึ้น ซึ่งรูปแบบของการเรียนรู้จะมีความแตกต่างกันออกไปตามกลุ่มสาขาวิชา ที่เลือกเรียน อย่างไรก็ตาม นอกจากการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบการเรียนแล้ว นักศึกษายังต้องมีการปรับตัวต่อเพื่อน สังคม ที่แตกต่างไปจากการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาอีกด้วย (อายุพร กัยวิทย์โกศล, สุทธามาศ อนุธาดุและพัชรินทร์ นินทจันทร์, 2558) ดังนั้น การเรียนในระดับอุดมศึกษาให้ประสบความสำเร็จจึงต้องอาศัยการมีทักษะทางพฤติกรรมร่วมด้วย โดยการพัฒนาให้นักศึกษามีทักษะทางพฤติกรรมจะช่วยให้สามารถเรียนรู้องค์ความรู้ต่าง ๆ ตามศาสตร์ที่ตนสนใจได้อย่าง มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อีกทั้งมีคุณลักษณะที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ การปรับตัว และการเข้าสังคมให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ อย่างมีความสุขอีกด้วย

การศึกษาทักษะทางพฤติกรรมของนักศึกษาในปัจจุบันมักเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัว ความเครียด หรือ ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ (กัญญารินทร์ สีภาศรี, ศราวิณ เทพย์สถิตภรณ์, และสุชาดา กรเพชรปานิ, 2560; ระวีพันธ์ รื่นพรต, ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน, และ งามละมัย ผิวเหลือง, 2010) ทั้งนี้ หากพิจารณาแนวทางในการพัฒนาศักยภาพ บุคคลตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) จะให้

ความสำคัญกับการส่งเสริมให้บุคคลมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตในอนาคต (สุดารัตน์ ตันติวิวัฒน์, 2560) โดยทักษะทางพฤติกรรมนั้นว่า มีความสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะทักษะทางพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์และความสามารถในการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ไม่ว่าจะเป็น การกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) ที่เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการตรวจสอบ ประเมิน และปรับเปลี่ยนการตอบสนองทางอารมณ์เพื่อรับมือ ต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาของบุคคล โดยผู้ที่มีความสามารถในการกำกับอารมณ์ที่ดีจะสามารถเลือกกลยุทธ์หรือวิธีการที่พึงประสงค์ในการจัดการและแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม (ซินดา รุ่งเรือง, อยู่ระหว่างการตีพิมพ์; Thompson, 1994) ซึ่งสามารถช่วยลดปัญหาที่เกิดจากสภาวะทางอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นผลให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การมีพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient: RQ) ก็เป็นทักษะทางพฤติกรรมอีกด้านหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักศึกษาเนื่องจากเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัว เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้สำเร็จ (สมพร อินทร์แก้ว, เยาวนาฏ ผลิตนทเกียรติ, ศรีวิภา เอี่ยมสะอาด และ สายศิริ ด้านวัฒนธรรม, 2563 หน้า 35)

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่มีรูปแบบของการเรียนรู้จะมีความแตกต่างกันออกไปตามกลุ่มสาขาวิชาอาจส่งผลให้นักศึกษาเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาแตกต่างกัน นักศึกษาจะต้องมีทักษะทางพฤติกรรมที่ต่างกันออกไป (กัญญ์ริณห์ สีภาศรี และคณะ, 2560; ระวีพันธ์ รื่นพรต และคณะ, 2010) ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่ศึกษาทักษะทางพฤติกรรมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น เพื่อให้ทราบถึงลักษณะการจัดการและแสดงออกทางอารมณ์ รวมทั้งการปรับตัวและการฟื้นตัวเมื่อตกอยู่ในภาวะวิกฤติของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่นแต่ละกลุ่มสาขาวิชาทุกชั้นปี อันจะทำให้ได้แนวทางในการพัฒนานักศึกษาให้มีศักยภาพทั้งทักษะทางปัญญา (Cognitive Skills) และทักษะทางพฤติกรรม (Non-cognitive Skills) ต่อไป

■ จุดประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยขอนแก่น ในแต่ละกลุ่มสาขาวิชา

■ หลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ มีหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง 2 แนวคิดที่สำคัญ ดังนี้

1. ทักษะทางพฤติกรรม (Non-cognitive skills) หมายถึง คุณลักษณะอื่น ๆ นอกเหนือจากทักษะทางปัญญา (Cognitive Skills) ซึ่งมีความสำคัญต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตของนักศึกษา โดยมีอิทธิพลต่อศักยภาพด้านการเรียนรู้ ทั้งในแง่กระบวนการเรียนรู้ เจตคติต่อการเรียน รวมถึงเกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ ทักษะทางสังคม การมีสุขภาพจิตที่ดี และความสามารถในการใช้ชีวิตของผู้เรียนให้เป็นไปอย่างราบรื่น (Harerimana, 2019; Lipnevich & Roberts, 2014; Rosen, Glennie, Dalton, Lennon, & Bozick, 2010; Wanzer, Postlewaite & Zargarpour, 2019) ในการศึกษารุ่นนี้ได้ทำการศึกษาทักษะทางพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์และความสามารถในการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ได้แก่ การกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) และพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient: RQ) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

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

กลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation Strategies) สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลยุทธ์

ใหญ่ ๆ คือ 1) กลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์โดยมุ่งเน้นสิ่งที่เกิดก่อนหน้า (Antecedent-focused Emotion Regulation Strategies) หมายถึง สิ่งที่คุณคิดทำก่อนที่จะเกิดการตอบสนองทางอารมณ์ที่มีแนวโน้มจะแสดงออกและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม รวมถึงการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองด้านร่างกายด้วย และ 2) กลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์โดยมุ่งเน้นการตอบสนอง (Response-focused Emotion Regulation Strategies) หมายถึง สิ่งที่คุณคิดทำหรือนำมาใช้ปรับเปลี่ยนอารมณ์ของตนเองให้เป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์มากขึ้นเมื่อมีการตอบสนองทางอารมณ์เกิดขึ้นแล้ว โดยการใช้กระบวนการทางปัญญาเพื่อพิจารณาใหม่เป็นวิธีการในการกำกับอารมณ์และควบคุมการตื่นตัวทางด้านร่างกายที่มีประสิทธิภาพสูงกว่า (ซินิตา รุ่งเรือง, อยู่ระหว่างการตีพิมพ์; Gross, 2002; Gillespie & Beech, 2016; John & Gross, 2004; Ong & Thompson, 2019; Purnamaningsih, 2017)

กลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์โดยมุ่งเน้นสิ่งที่เกิดก่อนหน้า สามารถจำแนกออก ได้เป็น 4 กลยุทธ์ย่อยที่แตกต่างกัน คือ 1) การเลือกสถานการณ์ (Situation Selection) 2) การปรับเปลี่ยนสถานการณ์ (Situation Modification) 3) การปรับความสนใจ (Attention Deployment) และ 4) การเปลี่ยนแปลงทางปัญญา (Cognitive Change) (ซินิตา รุ่งเรือง, 2563 หน้า 9-11; Gross, 2002; Gillespie & Beech, 2016; Purnamaningsih, 2017) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) การเลือกสถานการณ์ (Situation Selection) เป็นกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่าง ๆ หรือการแสวงหาสถานการณ์อื่น ๆ โดยอาศัยประสบการณ์เดิมหรือการคาดการณ์ที่นำไปสู่การตอบสนองทางอารมณ์ที่พึงประสงค์ตามมา เช่น บางคนอาจหลีกเลี่ยงความเบื่อหน่ายจากการขับรถตอนรถติดโดยเลือกที่จะออกจากบ้านเร็วขึ้น หรืออีกหนึ่งตัวอย่าง เช่น นักศึกษาอาจเลือกที่จะทานข้าวเย็นกับเพื่อนที่ทำให้ นักศึกษารู้สึกสนุกสนานก่อนที่จะมีการสอบในวันพรุ่งนี้ เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกเครียด หรือวิตกกังวล

2) การปรับเปลี่ยนสถานการณ์ (Situation Modification) เป็นกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับการพยายามปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมภายนอกเพื่อให้อารมณ์หรือความรู้สึกเป็นไปในทางที่น่าพึงพอใจมากขึ้น เช่น บุคคลอาจเลือกปรับเปลี่ยนสถานการณ์ที่ต้องติดอยู่บนการจราจรที่คับคั่งโดยการฟังเพลงเพื่อพยายามบรรเทาความเบื่อหน่าย หรืออีกหนึ่งตัวอย่าง เช่น เมื่อนักศึกษาคุยกับเพื่อนในคืนก่อนสอบ แล้วเพื่อนถามว่า นักศึกษาพร้อมที่จะสอบหรือไม่ นักศึกษาอาจเลือกที่จะเปลี่ยนเรื่องคุยเพื่อลดความตึงเครียดของตนเองลง

3) การปรับความสนใจ (Attention Deployment) เป็นกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการที่บุคคลเลือกที่จะสนใจในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง หรือหลีกเลี่ยงบางอย่างเพื่อรักษาอารมณ์ของตนเองให้เป็นไปในทางที่พึงประสงค์ เช่น ให้ความสนใจการสนทนาหนึ่งโดยไม่ให้ความสนใจอีกการสนทนาหนึ่งที่ทำให้ตนเองรู้สึกไม่ดี

4) การเปลี่ยนแปลงทางปัญญา (Cognitive Change) เป็นกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเลือกที่จะให้ความหมายต่อสิ่งต่าง ๆ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น เช่น นักศึกษาอาจบอกตัวเองว่า มันเป็นแค่การสอบ แทนที่จะให้ความหมายของการสอบว่าเป็นการวัดคุณค่าของความเป็นคนเพื่อเปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางอารมณ์ของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

สำหรับกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์โดยมุ่งเน้นการตอบสนอง โดยกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ประเภทนี้จะมุ่งเน้นไปที่การพยายามจัดการการตอบสนองทางอารมณ์ภายหลังจากที่เกิดเหตุการณ์แล้วมีอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ตามมา เช่น การพยายามเก็บซ่อนความอับอายหลังจากที่พบว่าตนเองสอบตก หรือกรณีการกำกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับทางด้านร่างกาย เช่น การรับประทานยาเพื่อลดภาวะวิตกกังวลหรือซึมเศร้า

1.2 พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient: RQ)

Resilience เป็นคุณลักษณะที่มีชื่อเรียกหลายอย่าง เช่น การฟื้นพลัง ความยืดหยุ่นและทนทาน บุคลิกภาพปรับตัวสู่ความเป็นเลิศ และพลังสุขภาพจิต ซึ่งนิยามโดยกรมสุขภาพจิต พลังสุขภาพจิตเป็นทักษะทางพฤติกรรมอีกด้านหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา เนื่องจากเป็น ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัว เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้สำเร็จ (ดวงมณี จงรักษ์ และ เพ็ญประภา ปริญญาพล, 2561; สมพร อินทร์แก้ว และคณะ, 2563 หน้า 35)

พลังสุขภาพจิต แบ่งออกเป็น 3 ด้าน (สมพร อินทร์แก้ว และคณะ, 2563 หน้า 57-59) ดังนี้

1. อึด คือ ทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทุกข์ของตนเองได้ ในสถานการณ์ที่กดดัน

2. อีต คือ มีกำลังใจ มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจจะมาจากการสร้าง กำลังใจด้วยตัวเองหรือคนรอบข้างก็ได้

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

ทั้งนี้ พลังสุขภาพจิต มีลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการกับมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive Concept) ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมมากกว่าการเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลเพียงอย่างเดียว หรือกล่าวได้ว่า พลังสุขภาพจิตจะปรากฏให้เห็นเมื่อมีสถานการณ์ที่ยากลำบากเกิดขึ้น (ศุภรา เชาว์ปรีชา, 2551) โดยปัจจัยที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยต่าง ๆ เช่น ด้านอายุ โดยพบว่าบุคคลที่มีอายุมากจะมีพลังสุขภาพจิตมากกว่าบุคคลที่มีอายุน้อย ด้านเพศ ที่เพศหญิงมีพลังสุขภาพจิตมากกว่าเพศชาย ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ด้านบรรยากาศในครอบครัวมีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น รวมถึงสัมพันธ์กับเพื่อน และแรงสนับสนุนทางสังคมซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต (มะลิวรรณ วงษ์จันทร์ พชรินทร์ นินทจันทร์ และ โสภณ แสงอ่อน, 2558)

พลังสุขภาพจิตมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะเมื่อพบกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา หรือประสบภาวะวิกฤตต่าง ๆ โดยสมพร อินทร์แก้ว และคณะ (2563 หน้า 33-34) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของพลังสุขภาพจิตไว้ว่า ลักษณะของอารมณ์และจิตใจที่มีพลังสุขภาพจิตสูงเปรียบได้กับสิ่งที่มีความยืดหยุ่นสูง แม้ว่าจะมีแรงกดดันไป แต่ก็สามารถที่จะคืนตัวและกลับมาเหมือนเดิมได้อย่างรวดเร็ว หรืออาจจะเปรียบเปรยได้ว่า เป็นความเข้มแข็งของจิตใจที่แม้ปัจจัยภายนอกเข้ามากระทบแต่ก็ไม่ทำให้เกิดการกระเทือนจนถึงขั้นแตกร้าง พลังสุขภาพจิต จึงช่วยปกป้องบุคคลจากปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น เครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล หรือ การเจ็บป่วยทางจิต หรือสูญเสียภาวะสุขภาพจิตที่ดีไปหลังเผชิญเหตุการณ์ที่กระทบ รวมทั้งยังช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพกายที่ต่อเนื่องจากความเครียด เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น นอกจากนี้ ในแง่ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในภาพรวม พลังสุขภาพจิตยังเป็นพลังแห่งชีวิตที่ช่วยให้บุคคลสามารถเอาชนะอุปสรรคในชีวิตได้ จนอาจนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิต ด้วยว่าเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้นหลังจากที่ความทุกข์ในใจบีบคั้น จนในที่สุดได้ค้นพบศักยภาพที่แท้จริงภายในของตนเอง

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า ทักษะทางพฤติกรรมทั้งในด้านการกำกับอารมณ์ และด้านพลังสุขภาพจิตนับเป็นคุณลักษณะที่สำคัญต่อการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตในระดับอุดมศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ทั้งในด้านการควบคุมหรือปรับเปลี่ยนการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง ทำให้ลดปัญหาทางอารมณ์ รวมถึงส่งผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อคนรอบข้าง และเมื่อเกิดปัญหาที่สามารถเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ได้หากมีพลังสุขภาพจิตที่ดี เป็นผลให้สามารถแสวงหาความรู้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพและดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นและมีความสุขต่อไป

■ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research methodology) โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น ภาคเรียนที่ 2 ปี 2563 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการคำนวณค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) ด้วยโปรแกรม G*power 3.1 ทำการกำหนดค่า Test family เป็น F test, Statistical test เป็น MANOVA: Global effect, Type of power analysis เป็น A priori: Compute require sample size – given α power, and effect size จากนั้นตั้งค่า Input parameter ได้แก่ Effect size $f^2(V) = 0.0625$, α error prob = 0.05, Power (1- β error prob) = 0.95 Number of groups = 3 และ Response variables = 2 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 153 คน การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) โดยมีขั้นตอนการสุ่มดังนี้

1. ใช้เทคนิคการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยแบ่งกลุ่มคณะออกเป็น 3 กลุ่มสาขาวิชา ได้แก่ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ และกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
2. สุ่มคณะจากกลุ่มสาขาวิชา 2 คณะ โดยใช้เทคนิคการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีจับสลาก โดย กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์ และคณะเทคโนโลยี กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ คณะสาธารณสุขศาสตร์ และ คณะเทคนิคการแพทย์ และกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้แก่ คณะมนุษยศาสตร์ และคณะศึกษาศาสตร์
3. ภายหลังจากทำการสุ่มคณะแล้ว ได้ทำการเลือกนักศึกษาจากคณะที่ได้จากการสุ่มจากชั้นตอนที่แล้วด้วยวิธีการสมัครใจ (Volunteer Sampling) โดยกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์ 25 คน และคณะเทคโนโลยี 26 คน กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ คณะสาธารณสุขศาสตร์ 25 คน และ คณะเทคนิคการแพทย์ 26 คน และกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้แก่ คณะมนุษยศาสตร์ 25 คน และคณะศึกษาศาสตร์ 26 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการใช้แบบสอบถามจำนวน 2 ฉบับ ได้แก่ มาตรการกำกับอารมณ์สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี (ซินดา พิมพ์ศรี, อยู่ระหว่างการตีพิมพ์) ที่ได้พัฒนาตามแนวคิดของ Thompson (1994) มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด/เกือบจริงที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง จริงเป็นบางครั้ง และไม่จริงเลย/แทบจะไม่จริงเลย ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการตรวจสอบ (Monitoring) จำนวน 10 ข้อ ด้านการประเมิน (Evaluating) จำนวน 10 ข้อ และด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying) จำนวน 10 ข้อ รวมทั้งสิ้น 30 ข้อ และ 2) แบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว (สมพร อินทร์แก้ว และคณะ, 2563 หน้า 66-71) ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก โดยประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านความทนต่อแรงกดดัน ด้านการมีความหวังและกำลังใจ และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค จำนวน 20 ข้อ ซึ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป และเปรียบเทียบทักษะทางพฤติกรรมระหว่างคณะในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุทางเดียว (One-way MANOVA) ผ่านโปรแกรม R

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มสาขาวิชา ได้แก่ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีจำนวนกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 51 คน รวมทั้งสิ้น 153 คน ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1

แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มสาขาวิชา	จำนวน (N)	ร้อยละ (%)	ร้อยละสะสม (%)
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	51	33.33	33.33
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	51	33.33	66.66
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	51	33.33	100.00
รวม	153	100.00	100.00

2. ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของการกำกับอารมณ์ และพลังสุขภาพจิต พบว่า การกำกับอารมณ์มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 54.23 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 7.35 จัดอยู่ในเกณฑ์ปกติ (คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 50 ถึง 67) (ชนิตา รุ่งเรือง, 2563 หน้า 59) โดยมีค่าความเบ้ เท่ากับ -0.19 และความโด่ง เท่ากับ -0.78 ในส่วนของพลังสุขภาพจิต มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 56.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 8.70 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีพลังสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ (คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 55 ถึง 66) (สมพร อินทร์แก้ว และคณะ, 2563 หน้า 70) และมีค่าความเบ้ เท่ากับ -0.20 และความโด่งเท่ากับ 0.30

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของแต่ละกลุ่มสาขาวิชา พบว่า การกำกับอารมณ์ในกลุ่มสาขาวิชาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 56.54$) รองลงมา ได้แก่ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ($\bar{X} = 54.23$) และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ($\bar{X} = 52.14$) ตามลำดับ ส่วนพลังสุขภาพจิต ในกลุ่มสาขาวิชาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 57.76$) รองลงมา ได้แก่ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ($\bar{X} = 56.75$) และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ($\bar{X} = 55.12$) ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษา

ตัวแปรตาม	ตัวแปรอิสระ	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	จำนวน (N)
	กลุ่มคณะ			
การกำกับอารมณ์ (ER)	วิทยาศาสตร์สุขภาพ	54.23	7.83	51
	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	52.14	8.99	51
	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	56.54	8.75	51
รวม		54.23	7.35	153
พลังสุขภาพจิต (RO)	วิทยาศาสตร์สุขภาพ	56.75	6.77	51
	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	55.12	7.74	51
	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	57.76	7.33	51
รวม		56.50	8.69	153

3. ผลการเปรียบเทียบระดับทักษะทางพฤติกรรม (การกำกับอารมณ์ และ พลังสุขภาพจิต) ทั้ง 3 กลุ่มสาขาวิชา ได้แก่ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุทางเดียว (One-way MANOVA) โดยผลการวิเคราะห์ความแตกต่างความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตาม (test of equality of covariance matrices) โดยใช้การทดสอบของบ็อกซ์ (Box's test) พบว่า ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (Box's $M = 3.377$, $F(6, 626819.019) = .553$, $p = .768$) แสดงให้เห็นว่า ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติทดสอบ MANOVA ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3

แสดงผลการทดสอบความแตกต่างความแปรปรวนร่วม (covariance) ของตัวแปรตาม ด้วยวิธีการทดสอบของบ็อกซ์ (Box's test)

Box's M	F-value	ค่าองศาอิสระ 1	ค่าองศาอิสระ 2	ระดับนัยสำคัญ
3.377	.553	6	626819.019	.768

เมื่อเปรียบเทียบระดับทักษะทางพฤติกรรม (การกำกับอารมณ์ และ พลังสุขภาพจิต) ระหว่างกลุ่มสาขาวิชา พบว่า ตัวแปรการกำกับอารมณ์มีค่าสถิติทดสอบเอฟ (F) เท่ากับ 3.728 Sum of Square เท่ากับ 546.213 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 2 Mean Square (MS) เท่ากับ 273.107 และระดับนัยสำคัญทางสถิติ (*p-value*) เท่ากับ .05 แสดงว่า ในตัวแปร การกำกับอารมณ์ ในระหว่างกลุ่มคณะมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างน้อย 1 คู่ ในขณะที่ ตัวแปรพลังสุขภาพจิต ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ผลการวิเคราะห์แสดงดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4

แสดงผลการเปรียบเทียบระดับทักษะทางพฤติกรรม (การกำกับอารมณ์ และ พลังสุขภาพจิต) ระหว่างกลุ่มสาขาวิชา

แหล่งความแปรปรวน	ตัวแปรตาม	SS	df	MS	F	<i>p-value</i>
ระหว่างกลุ่ม	การกำกับอารมณ์	546.213	2	273.107	3.728	.026
	พลังสุขภาพจิต	201.649	2	100.824	1.888	.155
ความคลาดเคลื่อน	การกำกับอารมณ์	8703.851	150	53.398		
	พลังสุขภาพจิต	11939.624	150	73.249		
รวม	การกำกับอารมณ์	538819.000	153			
	พลังสุขภาพจิต	500763.000	153			

เมื่อทำการเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า ระดับการกำกับอารมณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีความแตกต่างกับกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (*p-value* = .026) โดยนักศึกษากลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีระดับการกำกับอารมณ์สูงกว่า กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5

แสดงผลการเปรียบเทียบรายคู่ของระดับทักษะทางพฤติกรรม (การกำกับอารมณ์ และ พลังสุขภาพจิต) ระหว่างกลุ่มสาขาวิชา

ตัวแปรตาม	ตัวแปรอิสระ		ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ย (I-J)	S.E.	<i>p-value</i>
	กลุ่มคณะ (I)	กลุ่มคณะ (J)			
การกำกับ อารมณ์	วิทยาศาสตร์สุขภาพ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	-2.31	1.65	.379
		วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	2.09	1.62	.437
	มนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์	วิทยาศาสตร์สุขภาพ	2.31	1.65	.379
		วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	4.40*	1.61	.026*
	วิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์สุขภาพ	-2.09	1.62	.437
		มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	-4.40*	1.61	.026*
พลัง สุขภาพจิต	วิทยาศาสตร์สุขภาพ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	-1.00	1.41	.777
		วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	1.64	1.38	.498
	มนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์	วิทยาศาสตร์สุขภาพ	1.00	1.41	.777
		วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	2.64	1.38	.162

ตัวแปรตาม	ตัวแปรอิสระ		ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ย (I-J)	S.E.	p- value
	กลุ่มคณะ (I)	กลุ่มคณะ (J)			
	วิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์สุขภาพ	-1.64	1.38	.498
		มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	-2.64	1.38	.162

* $p < .05$

อภิปรายผล

1. ผลการศึกษาการกำกับอารมณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า มีค่าเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของนักศึกษามีความแตกต่างกันเฉพาะในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีการกำกับอารมณ์สูงกว่านักศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการหรือกำกับการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมและเป็นที่ยอมรับของสังคม สอดคล้องกับการศึกษาของ กัญญรินทร์ สีกาศรี ทรายวิน เทพย์สถิตย์ภรณ์ และ สุขาดา กรเพชรปาณี (2560) ที่พบว่า นักศึกษาในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีบุคลิกภาพแบบประนีประนอมสูงกว่ากลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทั้งนี้ เนื่องจากการศึกษาในด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีความเกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจ พฤติกรรม ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และสังคม รวมถึงการศึกษาวีถีชีวิต เศรษฐกิจ การเมือง และวัฒนธรรมอันเป็นผลมาจากการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ ดังนั้น นักศึกษาจึงมักต้องใช้ทักษะทางพฤติกรรมในด้านการกำกับอารมณ์ เพื่อให้สามารถพฤติกรรมหรือแสดงออกทางอารมณ์ต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

2. ทักษะทางพฤติกรรมด้านพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 56.50 ซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์ปกติ อย่างไรก็ตาม เมื่อเทียบกับช่วงคะแนนเกณฑ์ปกติ คือ 55-66 คะแนน (สมพร อินทร์แก้ว และคณะ, 2563 หน้า 70) พบว่า คะแนนเฉลี่ยของนักศึกษายู่เหนือคะแนนขั้นต่ำของช่วงเกณฑ์ปกติไม่สูงมากนัก ดังนั้น จึงควรมีการจัดการเรียนการสอนที่สอดแทรกการพัฒนาพลังสุขภาพจิตให้กับนักศึกษา โดยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงออกถึงบุคลิกภาพ ความสามารถ และความคิด มีการจัดกิจกรรมให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายของกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ จะทำให้นักศึกษารู้สึกมีความเป็นเจ้าของ และมีส่วนร่วม ลดความรู้สึกลดความเครียด รวมถึงการให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่ยากลำบากจนเกินไปมากกว่าการหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกันและได้ฝึกทักษะการจัดการปัญหา ซึ่งการสนับสนุนจากครอบครัว อาจารย์ และเพื่อน โดยเฉพาะแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อพลังสุขภาพจิตของนักศึกษา (นันทิกา อนันต์ชัยพัทธนา ตลฤดี เพชรขว้าง สุทธิณี มหามิตร วงศ์แสน และเกศินี การสมพจน์, 2561; ปวีณา นพโสทร อัจฉรา จิตวัฒนกุล และนิรดา กลิ่นทอง, 2561; ศุภรา เขาว์ปรีชา, 2551; สมพร อินทร์แก้ว และคณะ, 2563 หน้า 88) รวมถึงควรมีการส่งเสริมให้นักศึกษาเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิตเบื้องต้น เช่น ศูนย์ให้การปรึกษา หรือหน่วยบริการปฐมภูมิ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตให้กับนักศึกษามากยิ่งขึ้น

3. นักศึกษาในทุกกลุ่มสาขาวิชาพลังสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากแม้ว่าแต่ละสาขาวิชาจะมีรูปแบบการเรียนรู้ หรือมีสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่แตกต่างกัน แต่นักศึกษาในทุกกลุ่มสาขาวิชาจำเป็นต้องมีพลังสุขภาพจิตเพื่อให้สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาเช่นกัน โดยพลังสุขภาพจิตเป็นปัจจัยที่ช่วยป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น เครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล หรือการเจ็บป่วยทางจิต รวมทั้งช่วยป้องกันปัญหาด้านสุขภาพทางกายอีกด้วย (สมพร อินทร์แก้ว และคณะ, 2563 หน้า 33-34) อีกทั้งมหาวิทยาลัยมีการสนับสนุนและเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตได้ทั่วถึงในทุกกลุ่มสาขาวิชา ทำให้นักศึกษาทุกกลุ่มสาขาวิชาได้รับการพัฒนาพลังสุขภาพจิตได้ใกล้เคียงกัน

บทสรุปจากการวิจัย

การศึกษาทักษะทางพฤติกรรมด้านการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิต พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่นมีค่าเฉลี่ยทั้งการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิต อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยการกำกับอารมณ์มีค่าเฉลี่ย

เท่ากับ 54.23 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 7.35 และพลังสุขภาพจิต มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 56.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 8.70 ผลการเปรียบเทียบการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตระหว่างกลุ่มสาขาวิชา พบว่า นักศึกษาในกลุ่มสาขาวิชา มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีการกำกับอารมณ์สูงกว่านักศึกษาในกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ ส่วนทักษะทางพฤติกรรมด้านพลังสุขภาพจิต พบว่า นักศึกษาจากทั้ง 3 กลุ่มสาขาวิชา มีพลังสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

1. เนื่องจากพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น อยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่คะแนนเฉลี่ย ของนักศึกษาอยู่เหนือคะแนนขั้นต่ำของช่วงเกณฑ์ปกติไม่สูงมากนัก ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ พลังสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาพลังสุขภาพจิตให้มี ระดับสูงมากยิ่งขึ้น
2. สำหรับการทําวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาโดยจำแนกปัจจัยที่อาจมีความเกี่ยวข้องกับทักษะทางพฤติกรรม เช่น เพศ และชั้นปี เป็นต้น เพื่อได้เป็นองค์ความรู้ในการนำไปปฏิบัติ

References

- กัญญ์ริณี สีกาศรี ทรายิน เทพย์สถิตภรณ์ และสุชาดา กรเพชรปานี. (2560). ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีผลต่อการรับรู้ อารมณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*, 15(2), 69-79.
- ชนิตา รุ่งเรือง. (อยู่ระหว่างการตีพิมพ์). การพัฒนามาตรวัดการกำกับอารมณ์สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *วารสาร การวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*.
- ชนิตา รุ่งเรือง. (2563). รายงานการวิจัยเรื่อง การพัฒนามาตรวัดการกำกับอารมณ์สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี. มหาสารคาม: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ดวงมณี จงรักษ์ และ เพ็ญประภา ปริญญาพล. (2561). อิทธิพลของความยืดหยุ่นทนทาน กลวิธีเผชิญปัญหา และการศึกษา ต่อสุขภาพจิตของทหารพรานที่ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ความไม่สงบชายแดนใต้. *วารสารหาดใหญ่วิชาการ*, 17(1), 33-47.
- นันทิกา อนันต์ชัยพัทธนา ดลฤดี เพชรขว้าง สุทธิณี มหามิตร วงศ์แสน และเกศินี การสมพจน์. (2561). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ ความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา. *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งใน ชีวิตของนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา*, 19(2), 106-119.
- ปวีณา นพโสทร อัจรา ฐิตวัฒน์กุล และนิรดา กลิ่นทอง. (2561). ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิต ของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 26(2), 1-10.
- มะลิวรรณ วงษ์จันทร์ พัทธินทร์ นินทจันทร์ และ โสภิตา แสงอ่อน. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตใน วัยรุ่น. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 29(1), 57-75.
- ระวีรัตน์ รื่นพรต, ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน, และ งามละมัย ผิวเหลือง. (2010). ปัจจัยทำนายการปรับตัวของนักศึกษาระดับ ปริญญาตรี. *รามาริบัติพยาบาลสาร*, 16(3), 390-405.
- ศุภรา เชาว์ปรีชา. (2551). Resilience ในเด็กที่ถูกทารุณกรรม. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 53(3), 309-322.
- สุภารัตน์ ตันติวิวัฒน์. (2560). จิตวิทยาเชิงบวก: การพัฒนา การประยุกต์ และความท้าทาย. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อ การพัฒนา*, 9(1), 277-290.
- สมพร อินทร์แก้ว เขาวานาฏ ผลิตนนทเกียรติ ศรีวิภา เอี่ยมสะอาด และ สายศิริ ด้านวัฒนธรรม. (2563). *คู่มือเปลี่ยนร้าย กลายเป็นดี: พลังสุขภาพจิต* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

- อายุพร กัยวิทย์โกศล สุทธามาศ อนุชาติ และพัชรินทร์ นันทจันทร์. (2558). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ต่อภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 29(1), 27 – 43.
- 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.watto012
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. doi: 10.1017.S0048577201393198
- 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.
- 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.
- 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.
- 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>