



มหาวิทยาลัยศรีปทุม  
SRIPATUM UNIVERSITY

## รายงานวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน

เรื่อง

การศึกษาทักษะทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษา  
ในรายวิชาการระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ รหัสวิชา HMT434  
วิทยาลัยการท่องเที่ยวและการบริการ

The Study of Behavioral Skills that Affect Students' Learning  
in the Service Industry Research Methodology Course,  
Course Code HMT434. College of Tourism and Hospitality

ชญาณิศา วงษ์พันธ์ุ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยศรีปทุม

ปีการศึกษา 2564

หัวข้อวิจัย : การศึกษาทักษะทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษาในรายวิชาการเปรียบเทียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ รหัสวิชา HMT434 วิทยาลัยการท่องเที่ยวและการบริการ

ผู้วิจัย : ชญาณิศา วงษ์พันธ์ุ

หน่วยงาน : วิทยาลัยการท่องเที่ยวและการบริการ สาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

ปีที่พิมพ์ : พ.ศ. 2564

---

### บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อศึกษาระดับการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตในรายวิชาการเปรียบเทียบวิธีวิจัยในอุตสาหกรรมบริการ เพื่อเปรียบเทียบการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษารายวิชาการเปรียบเทียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ ได้แก่ สาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญกับ สาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์ และเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยทักษะทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษาในรายวิชาการเปรียบเทียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป และเปรียบเทียบทักษะทางพฤติกรรมระหว่างสาขาในคณะวิทยาลัยการท่องเที่ยวและการบริการ ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์และการทดสอบผลทางสมมติฐานด้วยสถิติ t-test, F-test One way ANOVA และไคสแควร์ (Chi-Square) ผ่านโปรแกรมทางสถิติ

ผลการวิจัยพบว่า ทักษะทางพฤติกรรมด้านการกำกับอารมณ์ที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษารายวิชาการเปรียบเทียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ ด้านการตรวจสอบ (Monitoring) ด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying) พบว่า นักศึกษา มีพฤติกรรมด้านการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิต ที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษารายวิชาการเปรียบเทียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ ไม่แตกต่างกัน ส่วนความสัมพันธ์ของสาขาวิชาทั้งสองสาขา ไม่มีความสัมพันธ์กับทักษะทางพฤติกรรมการกำกับอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน ส่วนความสัมพันธ์กับทักษะทางพฤติกรรมทักษะทางพฤติกรรมพลังสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์อยู่ 1 ด้าน คือ ด้านความทนต่อแรงกดดัน มีความสัมพันธ์กับทักษะทางพฤติกรรมพลังสุขภาพจิต ส่วนอีก 2 ด้าน ไม่มีความสัมพันธ์กัน

**คำสำคัญ:** ทักษะพฤติกรรม, การกำกับอารมณ์, พลังสุขภาพจิต

Research Title: The Study of Behavioral Skills that Affect Students' Learning In the  
Service Industry Research Methodology Course, Course Code HMT434.  
College of Tourism and Hospitality

Name of Researcher: Chayanisa Wongphan

Name of Institution: College of Tourism and Hospitality Department of Cruise Business  
Service Management Sripatum University

Year of Publication: B. E. 2021

---

## ABSTRACT

This research aimed to study the level of emotional regulation and mental health power in the research methodology course in the hospitality industry. To compare students' emotional regulation and mental health power in the hospitality industry research methodology program, namely the field of cruise business service management and the hotel and MICE management field. And to analyze behavioral skill factors affecting students' learning in the service industry research methodology course. The sample consisted of 200 people. Data analysis, the researcher conducted the data analysis in two parts, namely general data and comparing behavioral skills between disciplines in the Faculty of Tourism and Hospitality. with analytical techniques and hypothesis testing with statistical t-test, F-test One way ANOVA, and Chi-Square through the statistical program.

The results showed that Behavioral skills in emotional regulation affect learning among hospitality industry research methodology students in the field of monitoring (Modifying); it was found that the students had behaviors related to emotions and mental health powers. Affecting students' learning in the service industry research methodology course is no different As for the relationship between the two disciplines, There was no correlation between all three aspects of emotional regulation behavioral skills. As for the relationship between behavioral skills, behavioral skills, and mental health power, there was a relationship in one part: pressure tolerance. There was a correlation between behavioral skills and mental health power, and the other two aspects were not correlated.

**Keywords:** Behavioral skills, Emotional regulation, Mental health power

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาจาก ดร.รัชนีพร พุคยาภรณ์ พุกกะมาน อธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีปทุม ที่ได้อนุมัติสนับสนุนทุนการวิจัยการเรียนการสอน รองอธิการบดีและผู้บริหารมหาวิทยาลัยศรีปทุมทุกท่านที่ได้สนับสนุนงานวิจัยในทุกด้าน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิตา สกุรัตน์กุลชัย ผู้ทรงคุณวุฒิและที่ปรึกษาวิจัยในครั้งนี้ รวมถึง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิรินทร สินจินดาวงศ์ เลขาธิการคณะกรรมการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัช เลิศไพฑูรย์พันธ์ ประธานคณะกรรมการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน ที่เอาใจใส่ให้คำปรึกษา คำแนะนำช่วยเหลือ และให้กำลังใจตลอดเวลา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้วิจัยขอกราบพระคุณ อาจารย์กิติกุล ปุณศรี รักษาการคณบดีวิทยาลัยการท่องเที่ยวและการบริการ อาจารย์เตือนใจ ศรีชะฎา อาจารย์ ดร.นครินทร์ ทั้งทอง หัวหน้าสาขาวิชาการจัดการ บริการธุรกิจเรือสำราญ และคณาจารย์ในภาควิชาและวิทยาลัยการท่องเที่ยวและการบริการทุกท่านที่ให้การช่วยเหลือ ให้กำลังใจ และประสานงานในด้านต่าง ๆ อย่างเข้าใจ ซาบซึ้งในน้ำใจในกลุ่มนักศึกษาที่ลงทะเบียนในรายวิชาการระเบียบวิธีวิจัยในอุตสาหกรรมบริการ รหัสวิชา HMT434 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 และภาคเรียนก่อนหน้าทุกคน ที่ช่วยเหลือในการแสดงความคิดเห็น และให้ข้อมูลในงานวิจัยนี้ทุกขั้นตอน

ท้ายที่สุดผู้วิจัยขอกราบพระคุณ บพการีและญาติพี่น้องผู้เป็นกำลังใจเป็นอย่างดี ตลอดจนท่านผู้มีพระคุณที่อาจมิได้กล่าวนาม ที่มีส่วนในการสนับสนุนและช่วยเหลือให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

ผู้วิจัย

เมษายน 2565

## สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	3
	คำถามการวิจัย .....	3
	ขอบเขตการวิจัย .....	3
	นิยามศัพท์ .....	4
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	5
	แนวคิดทฤษฎี ทักษะทางพฤติกรรม.....	5
	แนวคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมและการแต่งพฤติกรรม.....	9
	แนวคิดและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์.....	17
	กระบวนการเรียนรู้.....	35
	ประโยชน์ของการวิจัยในชั้นเรียน.....	36
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	38
	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	41
3	วิธีดำเนินการวิจัย .....	42
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	42
	ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย .....	42
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	43
	การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	46
	การวิเคราะห์ข้อมูล .....	46
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	48
	นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามปัญหาการวิจัย .....	48

## สารบัญ(ต่อ)

บทที่		หน้า
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	58
	สรุปผลการวิจัย .....	58
	อภิปรายผล .....	59
	ข้อเสนอแนะ .....	60
	บรรณานุกรม .....	61
	ภาคผนวก .....	64
	ภาคผนวก ก แบบประเมินความพึงพอใจ .....	65
	ประวัติย่อผู้วิจัย .....	66



มหาวิทยาลัยศรีปทุม  
SRIPATUM UNIVERSITY

## สารบัญ

ภาพที่

หน้า

2.1 เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามแบบมาตราประมาณค่าแบบ Likert ทางบวก

40



มหาวิทยาลัยศรีปทุม  
SRIPATUM UNIVERSITY

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า	
3.1	เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามแบบมาตราประมาณค่าแบบ Likert ทางบวก	43
3.2	เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามแบบมาตราประมาณค่าแบบ Likert ทางลบ	44
3.3	เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามแบบมาตราประมาณค่าแบบ Likert การประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ) ทางบวก	45
3.4	ความหมายของคะแนนของข้อคำถามแบบมาตราประมาณค่าแบบ Likert	46
4.1	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	47
4.2	อายุของนักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถาม	47
4.3	เกรดเฉลี่ยสะสมของนักศึกษา	48
4.4	สาขาวิชาของนักศึกษา	48
4.5	โรคประจำตัว	49
4.6	สภาพครอบครัว	49
4.7	พี่น้องของนักศึกษา	49
4.8	ด้านการตรวจสอบ (Monitoring)	50
4.9	ด้านการประเมิน (Evaluating)	51
4.10	ด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying)	52
4.11	สรุปในภาพรวมของด้านทักษะทางพฤติกรรมด้านการกำกับอารมณ์ที่ส่งผลต่อการ เรียนของนักศึกษา	54
4.12	ด้านความทนต่อแรงกดดัน	54
4.13	ด้านการมีความหวังและกำลังใจ	55
4.14	ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค	56
4.15	สรุปในภาพรวมของด้านทักษะทางพฤติกรรมด้านพลังสุขภาพจิตที่ส่งผลต่อการเรียน ของนักศึกษา	57
4.16	ถ้าท่านได้คะแนนต่ำ ในวิชาที่ท่านคาดหวังว่าจะได้คะแนนสูง ท่านมีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร	57
4.17	ท่านไปสมัครงานไว้หลายแห่ง แต่มี 2 แห่งที่ตอบปฏิเสธมาแล้ว ท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร	58
4.18	ทดสอบสมมติฐาน 1	59
4.19	ทดสอบสมมติฐาน 1.1	60



ตารางที่		หน้า
4.20	ทดสอบสมมติฐานที่ 2 การกำกับอารมณ์	60
4.21	ทดสอบสมมติฐานที่ 2 พลังสุขภาพจิต	61



มหาวิทยาลัยศรีปทุม  
SRIPATUM UNIVERSITY

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในยุคปัจจุบันทักษะทางพฤติกรรม (Non-cognitive Skill) ถือเป็นคุณลักษณะที่มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ รวมไปถึงการดำเนินชีวิตของนักศึกษา โดยมีอิทธิพลต่อศักยภาพในด้านการเรียนรู้ ทั้งในแง่กระบวนการเรียนรู้ เจตคติต่อการเรียน รวมไปถึงเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ ทักษะทางสังคม การมีสุขภาพจิตที่ดี และความสามารถในการใช้ชีวิตของผู้เรียนให้เป็นอย่างดีมากยิ่งขึ้น (Hareimana, 2019; Lipnevich & Roberts, 2014; Rosen, Glennie, Dalton, Lennon, & Bozick, 2010; Wanzer, Postlewaite & Zargapour, 2019) นอกเหนือจากการใช้กระบวนการทางปัญญา (Cognitive Skills) ของบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักศึกษาที่กำลังจะจบการศึกษาเพื่อเข้าสู่ตลาดแรงงาน ซึ่งมีมักจะเกี่ยวข้องกับคุณลักษณะทางจิตวิทยาของบุคคล เช่น แรงจูงใจ (Motivation) กรอบแนวคิดเติบโต (Growth Mindset) บุคลิกภาพ (Personality) รวมถึงลักษณะต่าง ๆ (Traits) ของแต่ละบุคคล

การศึกษาเป็นกระบวนการหนึ่งที่สำคัญในชีวิต การพัฒนาบุคลากรและทรัพยากรมนุษย์ในขณะที่ยังคงการแข่งขันเป็นไปอย่างเข้มข้นและรุนแรงในโลกปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอันชาญฉลาดของมนุษย์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (พัชรินทร์ บัวทา, ดวงเดือน สุวรรณจินดา, ทวีศักดิ์ จินดาบุรุษย์, 2564) ดังนั้นการศึกษาในระดับอุดมศึกษาจึงมีรูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่นักศึกษาจะต้องมีการเรียนรู้และแสวงหาองค์ความรู้ด้วยตนเอง นอกเหนือจากเรียนในชั้นเรียนที่มีอาจารย์เป็นผู้สอน รวมถึงยังต้องมีการฝึกปฏิบัติงานที่เป็นการบูรณาการองค์ความรู้เพื่อนำมาใช้งานจริง (ชนิตา พิมพ์ศรี, นฤตม พิมพ์ศรี และคณะ, 2564) ความสำคัญกับการส่งเสริมให้บุคคลมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตในอนาคต (สุตารินทร์ ต้นติวิวัฒน์, 2560) ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาเป็นอย่างมาก

ทักษะทางพฤติกรรมที่มีต่อการเรียนรู้ ของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ชั้นปีที่ 4 มีรูปแบบรายวิชาที่มีความแตกต่างกันตามกลุ่มสาขาวิชา ซึ่งมีความจำเป็นที่นักศึกษาจำเป็นต้องมีทักษะทางพฤติกรรมในเรื่องของการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิต ที่แตกต่างกันออกไปเป็นคุณลักษณะที่มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ (อายุพร กัยวิทย์โกศล, สุทธามาศ อนุธาดู และพัชรินทร์ นินทจันทร์, 2558) รวมไปถึงสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของนักศึกษา โดยมีอิทธิพลต่อศักยภาพในด้านการเรียนรู้ ทั้งในแง่กระบวนการเรียนรู้ เจตคติต่อการเรียนรู้ รวมไปถึงเกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ ทักษะทางสังคม การมีสุขภาพจิตที่ดี (ชนิตา พิมพ์ศรี, นฤตม พิมพ์ศรี และคณะ, 2564) ด้านความรู้ความสามารถที่

เป็นสากล ด้านทักษะการคิดวิเคราะห์ การเป็นผู้ประกอบการ (ชลิตา เทพหินลัท, น้ำเงิน จันทรมณี และคณะ, 2564) และความสามารถในการใช้ชีวิตของผู้เรียนให้เป็นไปอย่างราบรื่นมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านศักยภาพด้านจิตใจก่อนที่นักศึกษาจะจบการศึกษาออกไปทำงาน สามารถควบคุมอารมณ์ และมีทักษะการใช้ชีวิตที่ดีขึ้นได้ รู้จักคิดวิเคราะห์ รู้จักกระบวนการคิดที่เป็นระบบมากขึ้น

การเรียนการสอนในรายวิชาระเบียบวิธีวิจัยในอุตสาหกรรมบริการ ที่เน้นปฏิบัติด้วยกระบวนการคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหา ทำการวิเคราะห์ สังเคราะห์ความคิดสร้างสรรค์ จึงเกิดเป็นข้อสรุปที่เป็นองค์ความรู้ใหม่เกิดขึ้น ซึ่งในรายวิชานี้การเรียนการสอนมุ่งเน้นปฏิบัติจริงเป็นการจัดกิจกรรมในลักษณะกลุ่มปฏิบัติการเรียนรู้ได้ฝึกปฏิบัติจริง ฝึกคิดเอง ฝึกลงมือทำ ฝึกทักษะกระบวนการต่าง ๆ ฝึกการแก้ปัญหาด้วยตนเองและฝึกทักษะการเสาะแสวงหาการเรียนรู้แบบปฏิบัติจริง กลุ่มปฏิบัติการที่เรียนรู้ด้วยความรู้ร่วมกันเป็นกลุ่มจะสร้างประสบการณ์ทางสมอง กระบวนการความคิด ของผู้เรียนได้อย่างดียิ่งขึ้น เป็นกระบวนการที่เน้นความพยายามทางสมอง เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มีความหมายและมีการควบคุมตนเองในการเรียนรู้จากเนื้อหาสู่กระบวนการเรียนรู้ที่มาจากผู้เรียน ซึ่งมีความหมายหลากหลายองค์ความรู้ ไม่มีขีดจำกัดอยู่กับศักยภาพของผู้เรียนแต่ละคน โดยความแตกต่างระหว่างบุคคลไม่ใช่แค่คุณภาพของแต่เป็นการเน้นจากศักยภาพของความใส่ใจและแรงผลักดันของนักศึกษาแต่ละคนในการปฏิบัติจริง ผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน คือ ผู้เรียนจะเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ ทำให้เกิด ความสามารถในการถ่ายโยงความรู้ ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี ผู้เรียนเรียนอย่างมีความสุข เกิดการพัฒนารอบด้าน มีอิสระที่จะเลือกวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตนเอง และนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ประโยชน์ ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม และนำไปต่อยอดในวิชาชีพในวันข้างหน้าในหน้าที่การงาน

จากปัญหาและความสำคัญที่กล่าวมา การเรียนรู้ในระดับอุดมศึกษาที่มีรูปแบบของการเรียนรู้ในรายวิชาที่แตกต่างกันออกไปตามศาสตร์และแขนงวิชา จึงอาจส่งผลให้นักศึกษาจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาแตกต่างกัน นักศึกษาจะต้องมีทักษะทางพฤติกรรมที่ต่างกันออกไป และสามารถรองรับแรงกดดัน และอุปสรรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นและแก้ปัญหาไปให้ได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาทักษะทางพฤติกรรมของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 เพื่อให้ทราบถึงลักษณะการจัดการและแสดงออกทางอารมณ์ รวมถึงการพัฒนาทางด้านความคิดและอารมณ์ (Saklofske, D., Austin, E., Mastoras, S., Beaton, L., & Osborne, S., 2012) เมื่อตกอยู่ในภาวะวิกฤติของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 ซึ่งเป็นปีสุดท้ายในการที่จะจบการศึกษา อันจะทำให้เห็นแนวทางในการพัฒนานักศึกษาให้มีศักยภาพทั้งทางด้านทักษะทางปัญญา (Cognitive Skills) และทักษะทางพฤติกรรม (Non-cognitive Skills), (Lipnevich, A.A.,& R. D. ,2014) ต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อศึกษาระดับการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตในรายวิชาการระเบียบวิธีวิจัยในอุตสาหกรรมบริการ
2. เพื่อเปรียบเทียบการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาวิชาระเบียบวิธีวิจัย อุตสาหกรรมบริการ ได้แก่ สาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญ กับ สาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์
3. พฤติกรรมการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิต ของนักศึกษามีความสัมพันธ์ต่อการเรียนของนักศึกษาในรายวิชาการระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ

## สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญกับสาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์ ที่ต่างกันมีทักษะทางพฤติกรรมการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิต ที่แตกต่างกัน
2. นักศึกษาในระดับปริญญาตรีสาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญกับสาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์ มีความสัมพันธ์กับทักษะทางพฤติกรรมการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิต ในการเรียนรายวิชาการระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ

## ขอบเขตการวิจัย

### ตัวแปรที่ศึกษา

**ตัวแปรต้น** คือ สาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญ กับ สาขาการจัดการธุรกิจโรงแรมและไมซ์

**ตัวแปรตาม** คือ ปัจจัยทักษะพฤติกรรมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4

### ขอบเขตการวิจัย

**ประชากร** คือนักศึกษาที่ลงทะเบียนในรายวิชา HMT434 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 374 คน

**กลุ่มตัวอย่าง** คือนักศึกษาสาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญกับสาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์ ที่ลงทะเบียนในรายวิชา HMT434 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 200 คน

เนื้อหาการวิจัย ศึกษาการศึกษาทักษะทางพฤติกรรมของนักศึกษารายวิชาการระเบียบวิธีวิจัย ในอุตสาหกรรมบริการ รหัสวิชา HMT434 ปีการศึกษา 2564 ระยะเวลา 6 เดือน กันยายน พ.ศ. 2564 ถึง กุมภาพันธ์ พ.ศ. 256

มหาวิทยาลัยศรีปทุม  
SRIPATUM UNIVERSITY

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ทักษะพฤติกรรม (Non-cognitive Skill) หมายถึง การแสดงออกและกิริยาท่าทาง สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ โดยพฤติกรรมเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือการรับเข้าทั้งหลาย ไม่ว่าจะป็นภายในหรือภายนอก มีสติหรือไม่มีสติระลึก ชัดเจนหรือแอบแฝง และโดยตั้งใจหรือไม่ได้ตั้งใจ ในรายวิชาการเปรียบเทียบวิจัยในอุตสาหกรรมบริการ โดยพิจารณาจากการกำกับอารมณ์ 1) ด้านการตรวจสอบ (Monitoring) 2) ด้านการประเมิน (Evaluating) 3) ด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying) และด้านพลังสุขภาพจิต 1) ด้านความทนต่อแรงกดดัน 2) ด้านการมีความหวังและกำลังใจ และ 3) ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค

2. การกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) หมายถึง กระบวนการทั้งภายในและภายนอก ในการตรวจสอบ ประเมิน และปรับเปลี่ยน การตอบสนองทางอารมณ์เพื่อรับมือต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาของบุคคลนั้น เมื่อบุคคลนั้นได้เผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น เค้าจะมีกระบวนการกำกับอารมณ์ในการตอบสนองทางอารมณ์เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้นได้อย่างไร ในการเรียนรายวิชาการเปรียบเทียบวิจัยในอุตสาหกรรมบริการ โดยพิจารณาจาก 1) ด้านการตรวจสอบ (Monitoring) 2) ด้านการประเมิน (Evaluating) และ 3) ด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying)

3. พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient: RQ) หมายถึง พลังสุขภาพจิตเป็นทักษะทางพฤติกรรมอีกด้านหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา เนื่องจากเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้สำเร็จในรายวิชาที่กำลังศึกษา

4. นักศึกษา (Student) หมายถึง กลุ่มประชากรที่นำมาศึกษา คือนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญ กับ สาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. อาจารย์ผู้สอนทราบถึงปัญหาของพฤติกรรมนักศึกษาและนำไปพัฒนาการเรียนการสอนต่อไป
2. ทำให้สามารถทราบพลังสุขภาพจิตและทักษะทางด้านปัญญาของนักศึกษาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาพลังสุขภาพจิตและทักษะทางด้านปัญญาให้มีระดับสูงมากยิ่งขึ้น
3. สามารถนำองค์ความรู้ใหม่ที่ศึกษาได้เกี่ยวกับทักษะทางพฤติกรรมไปพัฒนาการเรียนในรูปแบบบูรณาการ การสอนในรายวิชาต่อไป

## บทที่ 2

### เอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาวิจัยในชั้นเรียน เรื่องการศึกษาทักษะทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษาในรายวิชาการเปียบวิวิจัยอุตสาหกรรมบริการ รหัสวิชา HMT434 วิทยาลัยการท่องเที่ยวและการบริการ สาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและรวบรวมเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องไว้ดังนี้

- 2.1 แนวคิดทฤษฎี ทักษะทางพฤติกรรม
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมและการแต่งพฤติกรรม
- 2.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
- 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้
- 2.5 ประโยชน์ของการวิจัยในชั้นเรียน
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.7 กรอบแนวคิดการวิจัย

#### 2.1 แนวคิดทฤษฎี ทักษะทางพฤติกรรม

1. ทักษะทางพฤติกรรม (Non-Cognitive Skills) หมายถึงคุณลักษณะอื่น ๆ นอกเหนือจากทักษะทางปัญญา (Cognitive Skills) ซึ่งมีความสำคัญต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตของนักศึกษา โดยมีอิทธิพลต่อศักยภาพด้านการเรียนรู้ทั้งในแง่กระบวนการเรียนรู้ เจตคติต่อการเรียน รวมถึงเกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ ทักษะทางสังคม การมีสุขภาพจิตที่ดี และความสามารถในการใช้ชีวิตของผู้เรียนให้เป็นอย่างดีราบรื่น (Harerimana, 2019; Lipnevich & Zargarpour, 2019) ในการศึกษาครั้งนี้ได้ทำการศึกษาทักษะทางพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์และความสามารถในการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ได้แก่ การกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) และพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient: RQ) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 การกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) เป็นกระบวนการทั้งภายในและภายนอกในการตรวจสอบ (Monitoring) ประเมิน (Evaluating) และปรับเปลี่ยน (Modifying) การตอบสนองทางอารมณ์เพื่อรับมือต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาของบุคคล เมื่อบุคคลเผชิญสถานการณ์ที่เป็นปัญหาก็จะมีกระบวนการกำกับอารมณ์ในการตอบสนองทางอารมณ์เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้น ซึ่งผู้ที่มีความสามารถในการกำกับอารมณ์ที่ดีจะสามารถเลือกกลยุทธ์หรือวิธีการที่พึงประสงค์ในการจัดการและแสดงออกทางอารมณ์ได้

อย่างเหมาะสม โดยพบว่า การกำกับอารมณ์มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต สุขภาพกาย สัมพันธภาพ และ ประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลอีกด้วย (ชนิตา รุ่งเรือง, Kolle, 2009; Thompson, 1994)

กลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation Strategies) สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลยุทธ์ใหญ่ ๆ คือ 1) กลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์โดยมุ่งเน้นสิ่งที่จะเกิดก่อนหน้า (Antecedent-focused Emotion Regulation Strategies) หมายถึง สิ่งที่บุคคลทำก่อนที่จะเกิดการตอบสนองทางอารมณ์ที่มีแนวโน้มจะแสดงออกและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม รวมถึงการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองด้านร่างกายด้วย 2) กลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์โดยมุ่งเน้นอารมณ์ของตนเองให้เป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์มากขึ้นเมื่อมีการตอบสนองทางอารมณ์เกิดขึ้นแล้ว โดยการใช้กระบวนการทางปัญญาเพื่อพิจารณาใหม่เป็นวิธีการในการกำกับอารมณ์และควบคุมการตื่นตัวทางด้านร่างกายที่มีประสิทธิภาพสูงกว่า (ชนิตา รุ่งเรือง, Gross, 2002; Gillespie & Beech, 2016; John & Gross, 2004; Ong & Thompson, 2019; Purnamaningsih, 2017)

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

1) การเลือกสถานการณ์ (Situation Selection) เป็นกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ในการกำกับอารมณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่าง ๆ หรือการแสวงหาสถานการณ์อื่น ๆ โดยอาศัยประสบการณ์เดิมหรือการคาดการณ์ที่นำไปสู่การตอบสนองทางอารมณ์ที่พึงประสงค์ตามมา เช่น บางคนอาจหลีกเลี่ยงความเบื่อหน่ายจากการขับรถติดโดยเลือกที่จะออกจากบ้านเร็วขึ้น หรืออีกหนึ่งตัวอย่าง เช่น นักศึกษาอาจเลือกที่จะทานข้าวเย็นกับเพื่อนที่ให้นักศึกษารู้สึกสนุกสนานก่อนที่จะมีการสอบในวันพรุ่งนี้ เพื่อหลีกเลี่ยงความเครียด หรือวิตกกังวล

2) การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ (Situation Modification) เป็นกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับการพยายามปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมภายนอก เพื่อให้อารมณ์หรือความรู้สึกเป็นไปในทางที่นำพึงพอใจมากขึ้น เช่น บุคคลอาจเลือกปรับเปลี่ยนสถานการณ์ที่ต้องติดอยู่บนการจราจรที่คับคั่งโดยการฟังเพลงเพื่อพยายามบรรเทาความเบื่อหน่าย หรืออีกหนึ่งตัวอย่าง เช่น เมื่อนักศึกษาคุยกับเพื่อนในคืนก่อนสอบ แล้วเพื่อนถามว่า นักศึกษาพร้อมที่จะสอบหรือไม่ นักศึกษาอาจเลือกที่จะเปลี่ยนเรื่องคุยเพื่อลดความตึงเครียดของตนเองลง

3) การปรับความสนใจ (Attention Deployment) เป็นกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการที่บุคคลเลือกที่จะสนใจในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง หรือหลีกเลี่ยงบางอย่างเพื่อรักษาอารมณ์ของตนเองให้เป็นไปในทางที่พึงประสงค์ เช่น ให้ความสนใจการสนทนาหนึ่งโดยไม่ให้ความสนใจอีกการสนทนาหนึ่งที่ทำให้ตนเองรู้สึกไม่ดี

4) การเปลี่ยนแปลงทางปัญญา (Cognitive Change) เป็นกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ที่

เกี่ยวข้องกับการเลือกที่จะให้ความหมายต่อสิ่งต่าง ๆ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น เช่น นักศึกษาอาจบอกตัวเองว่า มันเป็นแค่การสอบ แทนที่จะให้ความหมายต่อสิ่งต่าง ๆ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น เช่น นักศึกษาอาจบอกตัวเองว่า มันเป็นแค่การสอบ แทนที่จะให้ความหมายของการสอบว่าเป็นการวัดคุณค่าของความเป็นคนเพื่อเปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางอารมณ์ของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

สำหรับกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์โดยมุ่งเน้นการตอบสนอง โดยกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ประเภทนี้จะมุ่งเน้นไปที่การพยายามจัดการตอบสนองทางอารมณ์ภายหลังจากที่เกิดเหตุการณ์แล้วมีอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ตามมา เช่น การพยายามเก็บซ่อนความอับอายหลังจากที่พบว่าตนเองสอบตก หรือกรณีการกำกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับทางด้านร่างกาย เช่น การรับประทานยาเพื่อลดภาวะวิตกกังวลหรือซึมเศร้า

## 1.2 พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient: RQ)

Resilience เป็นคุณลักษณะที่มีชื่อเรียกหลายอย่าง เช่น การฟื้นหลัง ความยืดหยุ่นและ ทนทาน บุคลิกภาพปรับตัวสู่ความเป็นเลิศ และพลังสุขภาพจิต ซึ่งนิยามโดยกรมสุขภาพจิต พลังสุขภาพจิตเป็นทักษะทางพฤติกรรมอีกด้านหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา เนื่องจากเป็น ความสามารถทางอารมณ์ และจิตใจที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัว เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้สำเร็จ (ดวงมณี จงรักษ์ และเพ็ญประภา ปริญญาพล, 2561; สมพร อินทร์แก้ว และคณะ, 2563 หน้า 35)

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

1. อึด คือ ทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจจะมาจากการสร้าง กำลังใจด้วยตัวเองหรือคนรอบข้างก็ได้
2. ยืด คือ มีกำลังใจ มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจจะมาจากการสร้าง กำลังใจด้วยตัวเองหรือคนรอบข้างก็ได้
3. สู้ คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหา อุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง คิดว่า ฉันทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้ได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา

ทั้งนี้ พลังสุขภาพจิต มีลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive Concept) ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมมากกว่าการเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลเพียงอย่างเดียว หรือกล่าวได้ว่า พลังสุขภาพจิตจะปรากฏให้เห็นเมื่อมีสถานการณ์ที่ยากลำบากเกิดขึ้น (ศุภรา เชาว์ปรีชา, 2551) โดยปัจจัยที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตของแต่ละบุคคลมี ความแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยต่าง ๆ เช่น ด้านอายุ โดยพบว่าบุคคลที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตมากกว่าบุคคลที่มีอายุน้อย ด้านเพศ ที่มีเพศหญิงมีพลังสุขภาพจิตมากกว่าเพศชาย ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ด้านบรรยากาศในครอบครัวมีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต (มะลิวรรณ วงษ์จันทร์ พัทรินทร์ นินทจันทร์ และโสภณ แสงอ่อน, 2558)

สุขภาพจิตและบริการด้านสุขภาพจิต สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดย ครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่



เปลี่ยนแปลงไป (กรมสุขภาพจิต. 2556) บุคคลจะมีสุขภาพจิตที่ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับทั้งปัจจัยด้านตัวบุคคลเอง และปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัจจุบันพบว่า สภาพสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปค่อนข้างมาก หากบุคคลขาดความสามารถในการที่จะปรับตัวหรือจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้แล้ว ก็จะทำให้ปัญหาทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตตามมา มาโนช หล่อตระกูล และคณะ (2555) ได้กล่าวถึงภาพรวมของปัญหาสุขภาพจิตในประเทศไทยไว้ว่า สภาพการณ์ ปัญหาและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในระดับประเทศจนถึงระดับบุคคลในช่วงระยะเวลา 10 ปี ที่ผ่านมา มีความเกี่ยวข้องกับงานด้านสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญ ไม่ว่าจะเป็น การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพอนามัย การเปลี่ยนแปลงด้านข้อมูลการสื่อสาร กล่าวคือ ลักษณะปฏิสัมพันธ์ ของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะในกลุ่มของเยาวชนที่มีการใช้งาน อินเทอร์เน็ต ในกลุ่มอายุต่ำกว่า 20 ปี ที่ใช้ประโยชน์โดยเน้นความบันเทิง เช่น เล่นเกม และโซเชียลมีเดีย มากกว่าเพื่อแสวงหาความรู้ นอกจากนี้ ปัญหาสำคัญอีกประการหนึ่งคือ การขาดแคลนบุคลากรด้านสุขภาพจิต ทั้งในส่วนของจิตแพทย์ พยาบาลจิตเวช นักจิตวิทยาคลินิก นักสังคมสงเคราะห์ และบุคลากรด้านอาชีวบำบัด ซึ่งโดยสรุปแล้ว ปัญหา ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในสังคมล้วนแล้วแต่เป็นปัญหาที่สามารถก่อให้เกิดความเจ็บป่วย ด้านสุขภาพจิต ได้ทั้งสิ้น ดังนั้น การป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตและการให้ความช่วยเหลือตั้งแต่ในระยะ เริ่มต้นจึงเป็น สิ่งสำคัญและจำ เป็น ซึ่งจะส่งผลให้โอกาสในการเกิดปัญหาสุขภาพจิตมีน้อยลงไปด้วย ความ ตระหนัก ความตระหนัก เป็นผลที่เกิดจากกระบวนการทางปัญญา (cognitive process) (ยุบล ธงวิชัย. 2552) ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) โดยเป็นพฤติกรรมที่เป็นเชิงภาวะสันนิษฐาน (hypothetical construct) คือ ค่อนข้างเป็นนามธรรมและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ (ยงยุทธ ธนิกกุล. 2546) ซึ่งพฤติกรรมนี้ แสดงให้เห็นถึงการมีการรับรู้ การมองเห็นความสำคัญ การยอมรับหรือเข้าใจในคุณค่า และการมีทัศนคติ ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง (ณัฐยา พิทักษ์. 2549) ทั้งนี้การรับรู้ การเห็นความสำคัญ การยอมรับ หรือเข้าใจในคุณค่า รวมไปถึง การมีทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะต้องอาศัยพื้นฐานความรู้ (knowledge) อย่าง ถูกต้องร่วมด้วย (กิตติภูมิ มีประดิษฐ์. 2552) โดยการรับรู้ การเข้าใจ และการมีทัศนคติ จะนำไปสู่การ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองต่อไปในอนาคต องค์ประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดความ ตระหนัก การเกิดความตระหนักมีลำดับขั้นตอนที่ประกอบด้วยความรู้ที่ชัดเจน ถูกต้อง การมีความรู้สึก ไปในทางบวก การมีความวิตกกังวลและความห่วงใยและมีการปฏิบัติอย่างจริงจัง การ์ตูนย์ ประทุม (2549) ได้ กล่าวถึงองค์ประกอบที่ก่อให้เกิดความตระหนักว่ามีทั้งสิ้น 3 ประการ คือ

1. ความรู้ (cognitive) ความรู้หรือความเข้าใจ จะเริ่มต้นจากระดับงานและมีการพัฒนาขึ้น ตามลำดับ
2. อารมณ์ ความรู้สึก (affective) ความรู้สึกในด้านทัศนคติ ค่านิยม ความตระหนัก ชอบหรือ ไม่ชอบ ดีหรือไม่ดี อันเป็นองค์ประกอบของการประเมินสิ่งเร้า
2. พฤติกรรม (behavior) เป็นการแสดงออกทั้งทางกิริยา ท่าทาง ที่มีต่อสิ่งเร้าหรือแนวโน้ม ที่บุคคล จะกระทำ เมื่อพิจารณาจากองค์ประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดความตระหนักจะเห็นได้ว่า จะต้องอาศัย องค์ประกอบในด้านความรู้ อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมรวมกันจึงจะทำให้บุคคลเกิดความตระหนัก ต่อ เรื่องนั้น ๆ

## 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมและการแต่งพฤติกรรม

- การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ มาเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยใช้หลักการเสริมแรงและการลงโทษ

- การแต่งพฤติกรรม (Shaping Behavior) เป็นการเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมใหม่ โดยใช้วิธีการเสริมแรงกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่ละเล็กทีละน้อย จนกระทั่งเกิดพฤติกรรมตามต้องการ

- บทเรียนสำเร็จรูป (Programmed Instruction) เป็นบทเรียนโปรแกรมที่นักการศึกษา หรือครูผู้สอนสร้างขึ้น ประกอบด้วย เนื้อหา กิจกรรม คำถามและ คำเฉลย การสร้างบทเรียนโปรแกรมใช้หลักของ Skinner คือ เมื่อผู้เรียนศึกษาเนื้อหาและทำกิจกรรม จบ 1 บท จะมีคำถามย่อยให้ทดสอบความรู้ความสามารถ แล้วมีคำเฉลยเป็นแรงเสริมให้อยากเรียนบทต่อ ๆ ไปอีก

### 2.2.1 ระดับขั้นของพฤติกรรมทักษะพิสัย

นักวิชาการทางการศึกษาหลายท่านได้เสนอขั้นของพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ดังนี้ ระดับขั้นของพฤติกรรมทักษะพิสัยตามแนวคิดของซิมป์สัน ซิมป์สัน (Simpson, 1966 อ้างถึงใน ธวัชชัย ชัยจิรฉายากุล, 2527, หน้า 158 – 159) แบ่งพฤติกรรมด้านทักษะกลไกของร่างกาย ไว้ 7 ระดับ เริ่มตั้งแต่ระดับต่ำสุดจนถึงระดับสูงสุด โดยที่พฤติกรรมระดับจะต้องอาศัยพฤติกรรมระดับขั้นต่ำที่มีมาก่อนแล้ว ดังนี้

1. การรับรู้ (Perception) เป็นระดับพฤติกรรมพื้นฐานขั้นแรกที่ต้องอาศัยการปฏิบัติ แต่ยังไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกลไกได้ เพราะเป็นเพียงกระบวนการรับรู้โดยอาศัยอวัยวะสัมผัสของร่างกายซึ่ง มี 3 ระดับ คือ

1. การเร้าอวัยวะสัมผัส (Sensory Stimulation) เป็นอิทธิพล ของสิ่งเร้าที่มีต่ออวัยวะสัมผัสต่าง ๆ ตั้งแต่หนึ่งอย่างขึ้นไป เช่น การได้ยินเสียงต่าง ๆ การมองเห็น การรับรส การได้กลิ่น ความรู้สึกที่เกิดจากการสัมผัส หรือ ความรู้สึกที่เกิดจากการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เอ็นหรือข้อต่อต่าง ๆ

2. เลือกแนวทางปฏิบัติ (Cue Selection) เป็นการตัดสินใจเลือกสัญญาณที่จะตอบสนองให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่จะปฏิบัติ สัญญาณที่สอดคล้องกับสถานการณ์จะถูกเลือกให้เป็นแนวทางของการปฏิบัติ เช่น สามารถฟังเสียงที่ต้องการขณะที่มีเสียงอื่น ๆ ดังอยู่รอบข้างได้

3. การแปล (Translation) เป็นกระบวนการในการตัดสินใจตีความหมายของสัญญาณที่ได้รับ โดยอาศัยความรู้และประสบการณ์เดิมช่วยในการแปลความหมาย เช่น สามารถ แปลความหมายสัญญาณโทรเลขได้

2. การเตรียมพร้อมปฏิบัติ (Set) เป็นการเตรียมตัวหรือเตรียมพร้อมก่อนลงมือปฏิบัติกิจกรรมบางอย่าง มี 3 ลักษณะ คือ

1. ความพร้อมทางสมอง (Mental Set) เช่น มีความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการตัดเย็บ

กระโปรงทรงสอบ

2. ความพร้อมทางกาย (Physical Set) เช่น สามารถวางท่าทางและตำแหน่งมือเพื่อเตรียมพร้อมที่จะใช้คอมพิวเตอร์

3. ความพร้อมทางอารมณ์ (Emotional Set) เช่น มีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬา

3. การตอบสนองที่มีการนำ (Guided Response) เป็นการกระทำของบุคคลโดยมีการนำจากบุคคลอื่น หรือการปฏิบัติตามคำบอกของผู้อื่น เป็นขั้นแรกของการพัฒนาทักษะหรือการกระทำที่ซับซ้อน มี 2 ลักษณะ คือ

1. การเลียนแบบ (Imitation) เช่น สามารถรำแม่บทตามที่ครูกำลังแสดงท่ารำให้ดูได้

2. การลองผิดลองถูก (Trial and Error) เช่น สามารถค้นพบวิธีการทรงตัวขี่จักรยาน

หลังจากที่ทดลองด้วยตนเองมา หลาย ๆ วิธีได้

4. การปฏิบัติจนเป็นทักษะ (Mechanism) เป็นการตอบสนองตามที่ได้เรียนรู้มาจนกลายเป็นลักษณะนิสัย ขั้นนี้บุคคลจะมีความเชื่อมั่นในตนเองที่จะแสดงการกระทำ เช่น สามารถผสมเครื่องปรุงเพื่อทำแฮมโรลได้

5. การตอบสนองที่ซับซ้อน (Complex Overt Response) เป็นการตอบสนองที่เกี่ยวกับทักษะการปฏิบัติของกล้ามเนื้อต่าง ๆ ซึ่งซับซ้อน รวดเร็ว และเป็นอัตโนมัติ โดยสามารถแสดงออกอย่างราบรื่น ใช้เวลาและพลังงานน้อยที่สุด เต็มไปด้วยความมั่นใจ มี 2 ลักษณะ คือ

1. ความแน่นอนในการแก้ปัญหา (Resolution of Uncertainty) เป็นการกระทำที่แสดงออกโดยไม่ต้องลังเลที่จะสร้างภาพของลำดับขั้นตอนของงานขึ้นในใจ และลงมือกระทำด้วยความมั่นใจ เช่น สามารถถักเสื้อหนาวไหมพรมได้อย่างรวดเร็ว

2. การกระทำโดยอัตโนมัติ (Automatic Performance) เป็นความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อประสานสัมพันธ์กันดีเป็นอย่างดี และสามารถควบคุมกล้ามเนื้อได้ เช่น สามารถเล่นเปียโนได้อย่างไพเราะและคล่องแคล่ว

6. การดัดแปลงให้เหมาะสม (Adaptation) เป็นการดัดแปลงกิจกรรมเชิงกลไกให้เหมาะสมกับสถานการณ์ใหม่ที่เป็นปัญหา เช่น สามารถพัฒนาท่าเดินรำให้ดีขึ้นได้

7. การริเริ่ม (Origination) เป็นการริเริ่มรูปแบบการเคลื่อนไหวให้เกิดเป็นแบบใหม่ ที่เหมาะสมกับสถานการณ์เฉพาะเรื่อง โดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถและความสนใจ จัดเป็นทักษะขั้นสูง เช่น สามารถคิดท่าเดินรำใหม่ ๆ ที่เป็นลักษณะเฉพาะของตนเองได้

## 2.2.2 ระดับขั้นของพฤติกรรมทักษะพิสัยตามแนวคิดของคิบเลอร์

คิบเลอร์ และคณะ (Kibler, 1970 อ้างถึงใน ธวัชชัย ชัยจิรฉายากุล, 2527, หน้า162 – 167) แบ่งจุดมุ่งหมายทางการศึกษาด้านการปฏิบัติตามระดับขั้นของพฤติกรรมด้านการปฏิบัติออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. การเคลื่อนไหวของร่างกายทั้งตัว เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยใช้อวัยวะร่วมกัน เช่น

1. การเคลื่อนไหวที่อาศัยแขน เน้นการใช้แขนและไหล่ ได้แก่ การปา ขว้าง โยน

จับ เหยียด เช่น สามารถโยนเปตองได้หลายครั้งในเวลาที่กำหนด

2. การเคลื่อนไหวของขา เน้นการใช้ขาและเท้า ได้แก่ การเดิน ตะ กระโดด วิ่ง

3. เช่น สามารถวิ่ง 100 เมตร ในเวลา 20 วินาที

4. ความเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับการใช้ส่วนของร่างกายตั้งแต่สองส่วน ขึ้นไป เช่น การเคลื่อนไหวที่ใช้แขนและขา หรือการเคลื่อนไหวที่ใช้ร่างกายทุกส่วน เช่น สามารถว่ายน้ำ ฟรีสไตล์ 100 เมตร ได้ในเวลาที่กำหนด

2. การเคลื่อนไหวของร่างกายที่ต้องใช้การประสานสัมพันธ์ที่ละเอียดอ่อน เป็นการเคลื่อนไหวที่ประสานสัมพันธ์กับตา หรือหู ส่วนใหญ่พบในวิชาหัตถกรรม ศิลปกรรม ดนตรี งานไม้ แบ่งเป็น 5 แบบ คือ

1. การเคลื่อนไหวของนิ้วมือ เป็นพฤติกรรมที่ใช้ประสาทสัมผัสทาง ภายมากกว่าการสัมผัสทางสายตา เช่น สามารถแปลข้อความจากอักษรเบรลของคนตาบอด

2. การประสานสัมพันธ์ระหว่างตากับมือ เป็นพฤติกรรมที่ใช้ประสาทสัมผัสทางตากับมือสัมพันธ์กัน เช่น สามารถพิมพ์เอกสารหนึ่งหน้าในเวลาไม่เกิน 20 นาที

3. การประสานสัมพันธ์ระหว่างหูกับมือ เป็นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าทางเสียงกับความเคลื่อนไหวของมือ หรือนิ้วมือ โดยเสียงจะเป็นตัวเร้าให้มือเคลื่อนไหว เช่น สามารถปรับเครื่องดนตรีให้มีเสียงไพเราะภายใน 2 นาที

4. การประสานสัมพันธ์ระหว่าง มือ ตา และเท้า เป็นพฤติกรรมการเคลื่อนไหวที่ใช้ความสัมพันธ์ระหว่างมือ นิ้วมือ เท้า แขน และตาประสานสัมพันธ์กัน เช่น สามารถเล่นเครื่องดนตรีจ๊อได้อย่างไพเราะ

5. การประสมประสานรูปแบบอื่น ๆ ของการเคลื่อนไหวที่ใช้ มือ ขา ตา หู เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความซับซ้อนในการเคลื่อนไหวให้เกิดความสัมพันธ์มากกว่าการเคลื่อนไหว เช่น สามารถขับรถไปตามระยะทางที่กำหนดโดยไม่ผิดกฎจราจร

3. พฤติกรรมการสื่อความหมายที่ไม่ใช้ภาษา เป็นการเคลื่อนไหวเพื่อพยายามสื่อความหมายไปยังผู้รับ โดยไม่ต้องใช้คำพูด แบ่งเป็น 3 แบบ คือ

1. การแสดงออกทางใบหน้า เป็นพฤติกรรมที่เน้นปากและตาเป็นเสมือนสื่อแสดงอารมณ์ เช่น สามารถแสดงอารมณ์เศร้า โกรธ หรือสุข โดยการใช้สีหน้า

2. การใช้ท่าทาง เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการใช้มือ และแขน เพื่อสื่อความหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น สามารถใช้มือสื่อความหมายข้อความที่กำหนดให้ผู้อื่นเข้าใจได้

3. การเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นส่วนรวมเพื่อสื่อสารให้บุคคลอื่นเข้าใจ โดยปกติการแสดงออกทางใบหน้าและท่าทางจะเกิดไปพร้อมกันเป็นแบบรวมของการเคลื่อนไหว ลักษณะเฉพาะของพฤติกรรมนี้ คือ การเคลื่อนไหวของลำตัวผนวกกับแขนขา เพื่อสื่อความหมายข้อความ เช่น สามารถแสดงละครเงาได้ หรือสามารถแสดงโขนได้

4. พฤติกรรมที่ต้องใช้คำพูด เป็นการสื่อความหมายโดยใช้ปากเคลื่อนไหวเปล่งเสียง เพื่อสื่อสารออกมาเป็นคำพูด แบ่งเป็น 4 แบบ คือ

1. การเปล่งเสียง เป็นความสามารถในการเปล่งเสียงที่มีความหมายออกมา เกี่ยวข้องกับกระบวนการหายใจและการออกเสียง หรือการเน้นที่อากาศที่ผ่านลำคอในลักษณะต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดเสียงที่ได้ยินได้ เช่น สามารถออกเสียงสระได้ สามารถเลียนเสียงสัตว์ชนิดต่าง ๆ ได้
2. การออกเสียงเป็นคำ เป็นความสามารถในการเปล่งเสียงเป็นคำ หรือข้อความที่มีความหมาย เช่น สามารถอ่านข้อความที่กำหนดให้โดยไม่มีคำที่ออกเสียงผิดเลย
3. การเปล่งเสียง เป็นความสามารถในการเปล่งเสียงผ่านคลื่นอากาศในระดับที่เพียงพอต่อการฟัง และผู้ฟังสามารถตีความหมายออกมาได้ เช่น สามารถอ่านข้อความที่กำหนดในห้องที่เต็มไปด้วยเสียงระดับ 20 เดซิเบล ให้ผู้ที่อยู่ห่าง 25 ฟุต ฟังเข้าใจได้
4. ความสัมพันธ์ของเสียงกับท่าทาง เป็นความสามารถในการแสดงความสัมพันธ์ของการแสดงออกทางใบหน้า การเคลื่อนไหว และท่าทางกับคำพูด เช่น สามารถพูดประกอบท่าทางเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจความหมายอย่างรวดเร็ว

### 2.2.3 ระดับขั้นของพฤติกรรมทักษะพิสัยตามแนวคิดของเด็ฟ

เด็ฟ (Dave,1971 อ้างถึงใน โกวิท ประวาลพฤษษ์ และสมศักดิ์ สินธุระเวชญ์, 2523, หน้า 28) ได้แบ่งพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. การเลียนแบบ (Imitation) เป็นความสามารถด้านการปฏิบัติขั้นแรกเริ่มที่แสดงออกในลักษณะการทำเลียนแบบซ้ำ ๆ โดยที่ยังไม่ได้ผลสมบูรณ์
2. การยักย้ายถ่ายเท (Manipulation) เป็นความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหว แสดงออกโดยการทำตามแบบที่มีคำสั่งชี้แจงที่จะพัฒนาทักษะ
3. ความประณีต (Precision) เป็นความสามารถในการปฏิบัติอย่างมีทักษะ โดยปราศจากคำแนะนำหรือรูปแบบ
4. มีศิลปะ (Articulation) เป็นความสามารถในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องประสานกัน มีประสาทสัมผัสคล่องแคล่ว
5. ทำได้อย่างเป็นธรรมชาติ (Naturalization) เป็นความสามารถในการปฏิบัติระดับสูง คือทำได้อย่างเป็นอัตโนมัติ

### 2.2.4 ระดับขั้นของพฤติกรรมทักษะพิสัยตามแนวคิดของฮาร์โลว์

ฮาร์โลว์ (Halow ,1972 อ้างถึงใน ธวัชชัย ชัยจิรฉายากุล, 2527, หน้า 73 – 88) ได้แบ่งจุดมุ่งหมายทางการศึกษาด้านการปฏิบัติตามระดับขั้นของพฤติกรรมปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวจากง่ายไปยากไว้ 6 ระดับ ดังนี้

1. การเคลื่อนไหวโต้ตอบ (Reflex Movement) เป็นการเคลื่อนไหวเพื่อตอบสนองสิ่งเร้าโดยไม่ได้

ตั้งใจ กระทำไปโดยไม่ได้คาดคิดไว้ก่อนและไม่รู้สึกตัว เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งเติบโต เช่น การก้ม เงย งอตัว เหยียดตัว แบ่งออกเป็น 3 ชนิด

1. การเคลื่อนไหวเฉพาะส่วน (Segmental Reflex) เป็นปฏิกิริยาการตอบสนองที่เกิดจากกระดูกสันหลังเพียงส่วนเดียว เช่น การกระตุกขาเมื่อเหยียบกันบูหรือที่ติดไฟ หรือเหยียบตะปู การยืดหรือหดกล้ามเนื้อต่อต้านกับแรงดึงดูดของโลกเพื่อทรงตัวให้อยู่ในภาวะสมดุล การกางแขนหรือขา เพื่อทรงตัวไม่ให้ล้ม ในขณะที่เดิน วิ่ง กระโดด หรือการยืดขาข้างหนึ่งในทางตรงกันข้ามกับขาอีกข้างหนึ่ง

2. ปฏิริยาโต้ตอบระหว่างส่วนต่าง ๆ (Intersegmental Reflex) เป็นปฏิกิริยาการตอบสนองที่เกิดจากการประสานกันของกระดูกสันหลังมากกว่าหนึ่งส่วนขึ้นไป เช่น การหยิบของด้วยมือสองข้าง การตบมือ การปีนปาย หรือการคลาน เป็นต้น

3. การโต้ตอบจากส่วนบน (Suprasegmental Reflex) เป็นปฏิกิริยาการโต้ตอบที่เกิดจากการทำงานประสานกันระหว่างสมองส่วนกลาง ระบบกระดูกสันหลัง และกล้ามเนื้อ แขน ขา ลำตัว เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวที่สามารถสังเกตเห็นได้ เช่น การยืนเพื่อตั้งไข่หรือทรงตัว การเกร็งแขนเกร็งขา ยืดแขน ยืดขา งอแขน งอขา การกระโดดอยู่กับที่ เนื่องจากพฤติกรรมระดับการเคลื่อนไหวโต้ตอบ เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกโดยไม่ได้ตั้งใจ นักวิชาการศึกษาจึงไม่นำมากำหนดเป็นจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ แต่ก็นับว่าเป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่สำคัญต่อการเคลื่อนไหวในระดับถัดไป

2. การเคลื่อนไหวพื้นฐานเบื้องต้น (Basic Fundamental Movement) เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายตามธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นในปีแรกของชีวิต แล้วสะสมไว้เป็นพื้นฐานของการเคลื่อนไหวอื่น ๆ ในกิจวัตรประจำวันของมนุษย์ แบ่งออกเป็น 3 ชนิด

1. การเคลื่อนไหวที่เกิดจากการเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายจากที่หนึ่งเคลื่อนไปยังอีกที่หนึ่ง เช่น การคลาน การคืบ การเดิน การวิ่ง การกลิ้งตัว หรือ การกระโดดไปข้างหน้า

2. การเคลื่อนไหวที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนที่ (Nonlocomotor Movement) เป็นการเคลื่อนไหวของลำตัว แขน ขา หรือคอ โดยที่ร่างกายอยู่กับที่ เช่น การยืนกับที่แล้วเคลื่อนไหวมือ แขน ขา ไปรอบ ๆ ตัว การยืนแกว่งเชือกอยู่กับที่ รวมไปถึงการดึง การผลัก การยื่น และการโค้งงอลำตัว

3. การเคลื่อนไหวทางการกระทำ (Manipulative Movement) เป็นการเคลื่อนไหวที่อาศัยการประสานของอวัยวะส่วนปลายของนิ้วมือ นิ้วเท้า ผสมผสานกับการรับรู้ทางสายตา หรืออวัยวะสัมผัส เช่น การใช้กรรไกร การโยนเปตอง เล่นบาสเกตบอล การเล่นเปียโน ออร์แกน จะเข้ การพิมพ์ติดการกำหนดจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ในระดับการ เคลื่อนไหวพื้นฐานเบื้องต้นเป็นเรื่องของพัฒนาการเด็กในการฝึกทักษะการใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ในระดับอนุบาล หรือระดับประถมศึกษาตอนต้น (ธวัชชัย ชัยจิรฉายากุล, 2527, หน้า 77)

3. ความสามารถในการรับรู้ (Perceptual Abilities) เป็นการรับรู้ทางประสาทสัมผัสรวมกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งจะช่วยในการแปลสิ่งเร้าและช่วยให้ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ต้องใช้การเรียนรู้และฝึกฝนเป็นเวลานาน และใช้สถานการณ์แวดล้อมต่าง ๆ กัน แบ่งออกเป็น 5 ชนิด คือ

1. การจำแนกการรับรู้ (Kinesthetic Discrimination) เป็นความรู้จักจำแนกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายรวมถึงมิติ ซ้าย ขวา การรับรู้ว่าร่างกายจะต้องทำหน้าที่อย่างไรเมื่อต้องการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เช่น การใช้มือทั้งสองร่วมกันทำกิจกรรม การใช้มือข้างเดียวทำกิจกรรม การใช้มือข้างที่ถนัดทำกิจกรรม การปรับให้ร่างกายทรงตัวสมดุล การรับรู้ที่เกี่ยวกับเปลี่ยนแปลงความคิดเกี่ยวกับโครงสร้างของร่างกายเมื่อเด็กมีวุฒิภาวะขึ้น การรับรู้เกี่ยวกับร่างกายที่มีต่อวัตถุรอบ ๆ ตัว เช่นการหมุนรอบตัวเพื่อดูว่ามีอะไรอยู่รอบ ๆ ตัว

2. การจำแนกทางการเห็น (Visual Discrimination) เป็นความสามารถความสามารถในการไวต่อการมองเห็น เช่น การมองเห็นรายละเอียดที่อยู่รอบ ๆ ตัว ความสามารถในการไวต่อทิศทางทางการเห็น เช่น การใช้สายตามองตามเครื่องบินที่บินผ่านสายตาไปความสามารถในการจดจำสิ่งที่เคยมองเห็นมาในอดีต ความสามารถในการจำแนกภาพและพื้นออกจากกัน เช่น สามารถตีลูกเทนนิสที่ลอยมาได้ถูกรวมถึงความคงเส้นคงวาในการรับรู้ เช่น สามารถจำรูปร่างของเหรียญว่าเป็นรูปวงกลมแม้ว่าจะมันถูกดัดแปลงไปบ้างแล้ว

3. การจำแนกทางการได้ยิน (Auditory Discrimination) เป็นความสามารถในการไวต่อการได้ยินเสียง เช่น สามารถบอกชนิดของนกจากการฟังเสียงร้องของนกได้ ความสามารถในการบอกทิศทางของเสียงและติดตามเสียงได้ถูกต้อง รวมถึงความสามารถในการจำเสียงที่เคยได้ยินได้ เช่น สามารถเล่นออร์แกนด้วยทำนองเพลงที่เคยฟังมาได้

4. การจำแนกทางการสัมผัส (Tactile Discrimination) เป็นความสามารถในการไวต่อการสัมผัส สามารถจำแนกความแตกต่างของสิ่งต่าง ๆ ด้วยการสัมผัสได้ เช่น สามารถจำแนกความแตกต่างของเนื้อผ้าโดยการใช้มือสัมผัสได้

5. ความสามารถเชิงประสาน (Coordinated Ability) เป็นความสามารถในการทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความสามารถในการรับรู้ และรูปแบบของการเคลื่อนไหวสองอย่างขึ้นไป ได้แก่ความสามารถในการประสานกันระหว่าง ตากับมือ ตากับขา เช่น การขับรถยนต์ การเล่นฟุตบอล การเล่นบาสเกตบอล

3. ความสามารถทางร่างกาย (Physical Ability) เป็นความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายที่ช่วยส่งเสริมการเคลื่อนไหว และเกี่ยวข้องกับความแข็งแรง และกำลังของร่างกาย ความสามารถด้านนี้เป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว แบ่งเป็น 4 ชนิด

1. ความอดทน (Endurance) เป็นความสามารถที่จะใช้ออกซิเจนในร่างกายช่วยให้ร่างกายดำเนินกิจกรรมต่อไปได้นาน เช่น สามารถวิ่งทางไกลได้

2. ความแข็งแรง (Strength) เป็นความสามารถในการเกร็งต่อต้านแรงต้านทาน เช่น ความสามารถในการยกน้ำหนัก

3. ความยืดหยุ่น (Flexibility) เป็นพิสัยของความเคลื่อนไหวของข้อต่อที่บุคคลสามารถทำได้ เช่น สามารถเล่นยิมนาสติกท่าสะพานโค้งได้

4. ความคล่องแคล่ว (Agility) เป็นความสามารถในการทำกิจกรรมได้อย่างรวดเร็ว เกิดจากการฝึกฝนบ่อย ๆ เช่น สามารถใช้มือร้อยลูกปัดได้อย่างรวดเร็ว

4. การเคลื่อนไหวอย่างมีทักษะ (Skilled Movement) เป็นการแสดงการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนได้

อย่างมีประสิทธิภาพ ต้องอาศัยการฝึกฝนบ่อย ๆ จนกระทั่งทำได้อย่างสง่างามราวกับไม่ได้ใช้กำลังและความคิดเลย เช่น การเต้นรำที่ดูพลิ้วสวยงาม การเล่นยิมนาสติกที่ดูคล่องแคล่ว ความสามารถด้านนี้แบ่งเป็น 3 ชนิด คือ

1. ทักษะการปรับตัวอย่างง่าย (Simple Adaptive Skill) เป็นการปรับตัวเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในระดับ 4.2 การเคลื่อนไหวพื้นฐานเบื้องต้น เมื่อความเคลื่อนไหวพื้นฐานเบื้องต้นถูกดัดแปลงให้เหมาะสมกับสถานการณ์ใหม่ จะจัดอยู่ในระดับที่ 4.5 เช่น ความสามารถในการเลี้ยวไม้ ซึ่งเป็นการปรับการเคลื่อนไหวการผลักและการดึง

2. ทักษะการปรับตัวแบบผสม (Compound Adaptive Skill) เป็นความสามารถของบุคคลที่ใช้การเคลื่อนไหวในระดับ 2 การเคลื่อนไหวพื้นฐานเบื้องต้น สัมพันธ์กับเครื่องมือหรือวัตถุ ได้แก่ ทักษะการเล่นกีฬาประเภทที่ต้องใช้แรงเค็ด ต่าง ๆ เช่น การเล่นเทนนิส

3. ทักษะการปรับตัวแบบซับซ้อน (Complex Adaptive Skill) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อน ต้องการเรียนรู้ในปริมาณมากขึ้น เช่น การแสดงท่ายิมนาสติกในอากาศ

6. การสื่อความหมายที่ไม่ใช้คำพูด (Nondiscursive Communication) เป็นความสามารถในการสื่อความหมายโดยการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

1. การเคลื่อนไหวเชิงการแสดงออก (Expressive Movement) เป็นการเคลื่อนไหวเชิงสื่อสารในชีวิตประจำวัน เช่น การพยักหน้า การก้มมือ การโบกมือ การแสดง สีหน้า

2. การเคลื่อนไหวเชิงแปลความหมาย (Interpretive Movement) เป็นการเคลื่อนไหวเชิงสุนทรีย์ และเชิงสร้างสรรค์ เช่น การแสดงโขน หรือท่ารำต่าง ๆ

## 2.2.5 ระดับขั้นของพฤติกรรมทักษะพลียตามแนวคิดจิตเวดต์

จิตเวดต์ และมัลแลน (Jewett and Mullan, 1977 อ้างถึงใน ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2543, หน้า 54 – 55) ได้แบ่งจุดมุ่งหมายทางการศึกษาด้านการปฏิบัติเน้นทักษะทางกายภาพ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. การเคลื่อนไหวทั่วไป (Generic Movement) เป็นการพัฒนากายลักษณะการเคลื่อนไหว แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. การรับรู้ (Perceiving) เป็นความสามารถในการรับรู้ ความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย กับการเคลื่อนไหวลักษณะต่าง ๆ

2. การสร้างรูปแบบ (Patterning) เป็นจัดเรียงและใช้ส่วนของร่างกายเพื่อปฏิบัติให้เกิดทักษะมากขึ้นในรูปแบบต่าง ๆ

2. การเคลื่อนไหวสม่ำเสมอ (Ordinative Movement) เป็นการเคลื่อนไหวอย่างสัมพันธ์กันจนทำให้เกิดการจัดระบบ และปรับปรุงให้ดีขึ้น แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

1. การดัดแปลง (Adapting) เป็นการปรับปรุงรูปแบบการเคลื่อนไหวตามความ



ต้องการ ได้แก่ การปรับจังหวะการเดินให้เข้ากับรูปร่างตนเอง การปรับท่าเต้นลีลาให้เหมาะสมกับตนเอง

2. การขัดเกลา (Refining) เป็นความสามารถในการเคลื่อนไหวอย่างราบเรียบ เป็นปกติ นิสัย ไม่ว่าจะปฏิบัติงานซับซ้อนก็ตาม เช่น เตะฟุตบอลได้อย่างนุ่มนวล มีลีลา และถูกต้อง

3. การเคลื่อนไหวอย่างสร้างสรรค์ (Creative Movement) เป็นกระบวนการสร้างสรรค์หรือคิดค้นการเคลื่อนไหวรูปแบบใหม่ให้เกิดความคล่องตัวมากขึ้นแบ่งเป็น 3 แบบ คือ

1. การแปรผัน (Varying) เป็นการคิดค้น หรือสร้างแบบฉบับที่เป็นลักษณะเด่นของตนเอง สามารถเปลี่ยนแปลงท่าทางได้และสามารถควบคุมกลไกทักษะได้ดีคล่องแคล่วเหมือนเดิม เช่น เปลี่ยนแปลงการเตะฟุตบอลได้หลายแบบ เตะได้ในระยะทางต่าง ๆ กัน ตำแหน่งต่าง ๆ กัน

2. การปรับปรุงให้ดีขึ้น (Improving) เป็นการเลือกสร้างรูปแบบการเคลื่อนไหวที่คิดได้แล้วนำมาปรับปรุง หรือผสมกันแล้วปรับให้ได้แบบฉบับที่เหมาะสม ขั้นนี้มีความคล่องเป็นอัตโนมัติ แสดงท่าทางได้อย่างคล่องแคล่วโดยไม่ต้องเตรียมตัวมาก่อน เช่น สามารถเตะในตำแหน่งต่าง ๆ ไปยังจุดหมายปลายทางได้ สามารถเล่นได้อย่างพลิกแพลง

3. การประสานกัน (Composing) เป็นการรวมการเคลื่อนไหวที่ได้จากการเรียนรู้มาเป็นลักษณะบุคลิกของตนเอง เป็นการเคลื่อนไหวที่เป็นลักษณะเฉพาะของตนเองไม่เหมือนคนอื่น เช่น คิดออกแบบการเตะฟุตบอลใหม่ ๆ ให้เหมาะกับผู้ร่วมทีม

### 2.2.6 ระดับขั้นของพฤติกรรมทักษะพิสัยตามแนวคิดฮานนาห์

ฮานนาห์ และไมเคิลลิส (Hannah and Michaelis, 1977 อ้างถึงใน ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ , 2543, หน้า 57 – 58) แบ่งจุดมุ่งหมายทางการศึกษาด้านการปฏิบัติออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

#### EDIBATIUM UNIVERSITY

1. การเลียนแบบ (Imitating) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกโดยการทำตามแบบที่กำหนดให้ โดยจะต้องปฏิบัติตามขั้นตอน และปฏิบัติซ้ำ เกิดความคล่องแคล่ว

2. การสร้างรูปแบบ (Patterning) เป็นความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องความช่วยเหลือ หรือไม่ต้องมีคนแนะแนวทางให้

3. การควบคุม (Mastering) เป็นความสามารถในการควบคุมทักษะให้มีความแม่นยำ มีประสิทธิภาพ มีความอดทน และมีความเป็นอัตโนมัติ

4. การนำไปใช้ (Applying) เป็นความสามารถในการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงาน ด้วยความคล่องแคล่ว ว่องไว และแม่นยำ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์แบบใดก็ตาม อาจเรียกว่าขั้นการแก้ปัญหาก็ได้

5. การปรุงแต่ง (Improvising) เป็นความสามารถในการคิดท่าทาง รูปแบบวิธีการใหม่ ๆ นอกเหนือจากที่เคยเรียนมาแล้ว เพื่อให้เกิดความคล่องตัวมากขึ้น อาจเรียกว่าขั้นการสร้างสรรค์ จัดเป็นความสามารถด้านการปฏิบัติขั้นสูง

## 2.3 แนวคิดและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์

### 2.3.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันตก

นักวิชาการชาวตะวันตกได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิวไว้ดังนี้

บาร์ออน (Bar-on) ให้ความหมายของอีคิวไว้ว่า เป็นชุดของขีดความสามารถ สมรรถนะ และทักษะทางจิตพิสัย (Affective domain) ที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการต่อรอง และแรงกดดันต่าง ๆ จากสภาวะแวดล้อม

เมเยอร์ และสโลเวย์ (Mayer & Salovey) ให้ความหมายของอีคิวว่าเป็นความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของตนเองและความสามารถที่จะแสดงอารมณ์ของตนเองออกมา รวมทั้งเข้าใจอารมณ์และการแสดงอารมณ์ของผู้อื่นสามารถใช้อารมณ์ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการคิด การจำ และช่วยให้เกิดมุมมองการแก้ปัญหาในทางที่สร้างสรรค์ สามารถแยกแยะวิเคราะห์อารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับงานหรือสถานการณ์ในขณะนั้น และสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่นโดยการให้กำลังใจเมื่อเขาท้อแท้ได้

คูเปอร์ และสว่าฟ (Cooper & Sawal) ให้ความหมายของอีคิวไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และประยุกต์ใช้จากพลังการรู้จักอารมณ์ของตนเองเป็นรากฐานในการสร้างความสัมพันธ์ และโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

โกลแมน (Goleman) ให้ความหมายของอีคิวไว้ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้สามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตน มีแรงจูงใจตัวเอง และมีความสามารถทางด้านทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

เวสซิงเจอร์ (Weisinger) ให้ความหมายอีคิวไว้ว่า เป็นการใช้อารมณ์อย่างฉลาด โดยใช้อารมณ์เป็นสิ่งช่วยนำพฤติกรรมและความคิดของตนเองในทางที่ส่งเสริมผลงานของตนเอง เป็นการทำให้อารมณ์ของตนเองได้ทำประโยชน์ให้กับตนเอง

จอม ชุมช่วย ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวคิดของ Howard Gardner ว่าเป็นความสามารถหรือศักยภาพทางอารมณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งจำแนกออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. Interpersonal Intelligence หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และตอบสนองต่ออารมณ์และความต้องการของผู้อื่นอย่างเหมาะสม
2. Intrapersonal Intelligence หมายถึง การรับรู้อารมณ์ของตนเองและสามารถแยกแยะ ตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเองเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมได้

ทศพร ประเสริฐสุข ให้ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึกความคิด และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะมาขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนเองได้ สามารถชักนำความคิดและการกระทำของตนในการ

ทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุขจนประสบความสำเร็จในการเรียน ในอาชีพ ตลอดจนความสำเร็จในชีวิต

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย ให้ความหมายของเขาวนอารมณ์ว่า เป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตนให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตนเอง เป็นการเรียนรู้ พุศุคภายในตนเอง (Intraindividual Talk) บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุปนิสัยใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในการสร้างสรรค์ นำเขาวนอารมณ์ของตนออกมาติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relations) ทั้งรูปแบบของการสื่อสาร ความเก่งคนความเข้าอกเข้าใจคน เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) และการที่บุคคลมี A sense of proportion รักษาความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์ บริหารจัดการความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่น

มนัส บุญประกอบ ให้ความหมายของอีคิวว่า เป็นความสามารถที่จะอ่านใจหรือรู้ใจของบุคคลได้ตลอดจนการรู้จักควบคุมและใช้อารมณ์ความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม มองโลกในแง่ดี มีความเป็นผู้นำ และรู้จักที่จะรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นไว้ได้อีกด้วย

อริยา คูหา ให้ความหมายของ อัจฉริยภาพทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถทางสมองของมนุษย์ที่เรานำเอาองค์ประกอบเกี่ยวกับประสบการณ์และการเรียนรู้มาจัดระเบียบใหม่ในลักษณะที่เป็นพฤติกรรม การตอบสนองตามสภาวะและสถานการณ์ โดยมีตัวแปรสำคัญ คือ อารมณ์ ซึ่งเป็นดัชนีบ่งชี้ถึงความเฉลียวฉลาดของบุคคล หรือเป็นทักษะของพฤติกรรม การตอบสนองทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึงความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี ให้ความหมายของสติปัญญาทางอารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ จัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตนเอง สามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้

ศรีเรื่อน แก้วกังวาล สรุปความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นการตระหนักรู้จักตนเองในแง่ความรู้สึก (Self - awareness about what one feels) ความสามารถในการเข้าถึงอารมณ์ของผู้อื่น (Empathy) ความรู้สึกอ่อนโยน (Graciousness) ความสามารถในการเข้าใจสถานการณ์ซึ่งสังคม (Social situation) และทักษะในการแก้ไขข้อขัดแย้ง (Conflict solving skills) โดยความสามารถเหล่านี้เป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด อย่างไรก็ตามความสามารถเหล่านี้ สามารถพัฒนาให้มีเพิ่มขึ้นได้ โดยการฝึกและการเรียนรู้ หากไม่มีการฝึกฝน เด็ก ๆ จะสูญเสียความสามารถเหล่านี้ไป

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ 1) ความสามารถในการตระหนักถึงการใช้อยู่ภายในกำกับอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ สามารถควบคุมและสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตัวเองเพื่อให้เกิดเป็นแรงจูงใจในการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะและถูกทำนองครองธรรม พร้อมทั้งมีความสามารถในการแสดงออกทางด้านอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมถูกกับกาลเทศะ และ 2) ความสามารถในการใช้อยู่ภายในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถรับรู้

และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นให้กำลังใจ ตลอดจนมีความสามารถในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่นเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

รัตติกกรม จงวิศาล ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์หรือความรู้สึกของตนเองสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และสามารถใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์และเป็นความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น และความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

### 2.3.2 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก

นอกจากจะมีผู้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์หรืออิคิวตามแนวตะวันตกแล้ว ยังมีผู้ที่ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์หรืออิคิวตามแนวตะวันออกไว้ กล่าวคือ

เทอดศักดิ์ เดชคง ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข โดยอธิบายความหมายของคำว่า คนดี มีคุณค่า และมีความสุขไว้ดังนี้

การเป็นคนดี หมายถึง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งก็คือ ความเมตตา กรุณา ในแง่ของพุทธศาสนาก็คือ ศีล นั่นเอง  
 การมีคุณค่า มีความหมายสอดคล้องกับการมีสติรู้ตัว (Awareness)  
 การมีความสุข เกิดจากการรู้จักมองโลก เลือกรหาความสุขใส่ตัว เมื่อเกิดความทุกข์ก็หาวิธีแก้ไข ซึ่งก็คือ การใช้ ปัญญา นั่นเอง

  
**มหาวิทยาลัยศรีปทุม**  
**SRIPATUM UNIVERSITY**

พระราชวรภมณี (ประยูร ธมมจิตโต) ให้ความหมายของอิคิวว่า เป็นการใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังตาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้แสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง

สมณะโพธิรักษ์ (อัจฉรา สุขารมณ) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า "ความเจริญทางอารมณ์หรือความรู้สึก การรู้จักอารมณ์ของตน

สามารถปรับปรุงอารมณ์ของตนให้พัฒนาเจริญขึ้นเป็นอารมณ์ที่ดีได้ และรู้จักอารมณ์ของคนอื่น ปรับตนเองให้คู่  
ดีกับคนอื่นได้ มีความเห็นใจและมุ่งหมายปรารถนาดีกับอารมณ์คนอื่น

ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ ได้สรุปความหมายของคำว่า ปรีชาเชิงอารมณ์ ว่าหมายถึง ความสามารถ  
ของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษา และพัฒนาสภาพจิตที่ตึงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วย  
พฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ แบ่งเป็น

1. การใช้ปัญญา (การรู้-คิด-เข้าใจ) หมายถึง การคิดพิจารณาให้เข้าใจความจริงและคุณค่าที่จะใช้ให้  
เป็นประโยชน์การคิดตามหลักพุทธธรรมหรือโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีลักษณะสำคัญดังนี้ คิดถูกวิธี คิดอย่างมีลำดับ  
ขั้นตอนการคิดตามเหตุปัจจัย และการคิดเร้ากุศล

2. สภาพจิตที่ตึงาม หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นในจิตใจ โดยทำให้จิตมีสุขภาพดี สะอาด ประกอบด้วย  
ปัญญาและมีความสุข

3. พฤติกรรมเกื้อกูลและสร้างสรรค์ หมายถึง การกระทำทางกายทางวาจาที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การ  
เสียสละช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเป็นประโยชน์ต่อสังคม

### 2.3.3 ทฤษฎีแนวคิด และหลักวิชาการที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

#### ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

นักวิชาการทั้งชาวตะวันตกและนักวิชาการชาวตะวันออกได้ให้ความสำคัญและสนใจที่จะศึกษาทฤษฎีที่  
เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิว และได้พัฒนาแบบวัดขึ้นเพื่อปรับใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและ  
สภาพการณ์ในปัจจุบัน ซึ่งสามารถแบ่งการพิจารณารายละเอียดเป็น 2 แนวทาง คือ

มหาวิทยาลัยศรีปทุม  
SRIPATUM UNIVERSITY

## ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันตก

พัฒนาการการวัดความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิวในต่างประเทศนั้น ส่วนใหญ่จะอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีตามแนวตะวันตก ดังนี้

### ก. แนวคิดทฤษฎีของสโลเวย์และเมเยอร์

สโลเวย์และเมเยอร์ แสดงทัศนะว่าอีคิวเป็นเรื่องของทักษะในการปรับตัวใน 3 ลักษณะ กล่าวคือ

1. **ขั้นรู้ตน** เป็นการประเมินภาวะอารมณ์และการแสดงอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม การที่บุคคลสามารถรับรู้ ระบุ และจำแนกภาวะอารมณ์ที่เกิดกับตนได้ เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อความสามารถในการปรับตัวที่แสดงออกทางอารมณ์ โดยเชื่อว่าระดับอายุมีผลต่อการรับรู้อารมณ์ บุคคลที่มีอายุมากขึ้นจะมีการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ถูกต้องมากขึ้น ตัวอย่างเช่น เด็กสามารถรับรู้ภาวะทางอารมณ์ที่แสดงออกทางสีหน้าได้อย่างถูกต้องตามระดับอายุ ยิ่งโตยิ่งรับรู้อารมณ์ได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

2. **ขั้นควบคุมอารมณ์** เป็นการควบคุมกำกับดูแลภาวะอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะ ทั้งในแง่กายกรรม วจีกรรม และมนิกรรม ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์ของผู้อื่นได้ด้วย ซึ่งในขั้นนี้เป็นขั้นที่มีความสำคัญมากในบางอาชีพจำเป็นต้องฝึกขั้นนี้มากเป็นพิเศษ

3. **ขั้นใช้อีคิว** พบว่า บุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการใช้ประโยชน์จากภาวะอารมณ์ของตนแตกต่างกันในการแก้ปัญหา หรือช่วยในการปรับตัว หากอารมณ์ดีจะมีส่วนช่วยให้เกิดภาวะคิดอย่างสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีเหตุผล

สโลเวย์และเมเยอร์ แบ่งรูปแบบของอีคิวเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบความสามารถ (Ability model) ของความฉลาดทางอารมณ์เน้นบทบาทของอารมณ์และสติปัญญาที่มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และรูปแบบผสม (Mixed models) ซึ่งรวมทั้งความสามารถทางสมองและคุณลักษณะอีคิวของสโลเวย์และเมเยอร์ เน้นในโครงสร้างเรื่องความสามารถนั้นในระยะแรก สโลเวย์และเมเยอร์ เสนอว่าอีคิวประกอบด้วยความสามารถที่ปรับตัว (Adaptive abilities) มี 3 ประเภท ได้แก่ การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และการใช้ประโยชน์อารมณ์ในการแก้ปัญหา โดยแต่ละประเภทย่อยประกอบด้วย

1. การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ (Appraisal and expression of emotion) ประกอบด้วย

1.1 องค์ประกอบการประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง ได้แก่ องค์ประกอบย่อยทางด้านถ้อยคำ และองค์ประกอบย่อยที่ไม่ใช้ถ้อยคำ ได้แก่

1.2 องค์ประกอบการประเมินค่าอารมณ์ผู้อื่น องค์ประกอบย่อยด้านการรับรู้ที่ไม่ใช้ถ้อยคำและความเข้าใจผู้อื่น

2. การควบคุมอารมณ์ (Regulation of emotion) ประกอบด้วย องค์ประกอบการจัดระบบอารมณ์ตนเองและการจัดระบบอารมณ์ของผู้อื่น

3. การใช้ประโยชน์ของอารมณ์ (Utilization of emotion) ประกอบด้วย องค์ประกอบการวางแผนที่ยืดหยุ่น การคิดอย่างสร้างสรรค์ความเอาใจใส่ และการจงใจ

จะเห็นได้ว่าโครงสร้างความสามารถของความฉลาดทางอารมณ์ของสโลเวย์และเมเยอร์ ในตอนแรกนั้น เน้นเรื่องอารมณ์เป็นหลัก โดยมีโครงสร้างทางการรู้คิดและทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออก การจัดระบบ การควบคุมและการใช้ประโยชน์ของอารมณ์ประกอบอยู่ด้วย

จากการศึกษาแนวความคิดทฤษฎีองค์ประกอบของอีคิวตามกรอบแนวคิดของสโลเวย์และเมเยอร์ สามารถสังเคราะห์ทฤษฎีเกี่ยวกับอีคิวได้องค์ประกอบของอีคิวประกอบด้วยประเด็นหลัก ๆ 5 ประเด็นที่สำคัญ คือ

1. Know one's Emotion หรือ Self - Awareness เป็นการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง เป็นการรับรู้ และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตน ได้

2. Managing emotion เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตามสถานการณ์ สามารถควบคุมตนเองได้เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการผ่อนคลายความเครียด สามารถสลัดความวิตกกังวลอย่างรุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฉุนเฉียวง่ายกล่าวคือ สามารถทำให้อารมณ์ชุ่มฉ่ำ หายไปโดยเร็วและกลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว

3. Recognizing emotion in other เป็นการรับรู้อารมณ์ และความต้องการของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้เท่าทันในความรู้สึก ความต้องการ ความเดือดร้อน ความวิตกกังวลของผู้อื่นได้ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

4. Motivating oneself เป็นความสามารถในการจูงใจของตนเองสามารถควบคุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการ เป็นผู้ที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และเพื่อให้ตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้

5. Handling relationship เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้และสามารถรักษาสัมพันธ์ภาพไว้ได้เป็นอย่างดี

ต่อมาในปี 1997 สโลเวย์และเมเยอร์ ได้ปรับปรุงรูปแบบของอีคิวที่เน้นองค์ประกอบทางการรู้คิดของอีคิว และนิยามอีคิวในรูปของศักยภาพการเติบโตทางอารมณ์และสติปัญญา และแบ่งอีคิวออกเป็น 4 ขั้นตอน โดยแต่ละขั้นตอนจะเรียงลำดับความสามารถของอีคิวจากง่ายไปหาที่ยาก ดังนี้คือ

1. การรับรู้ (Perception) การประเมิน (Appraisal) และการแสดงออก (Expression) ของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

2. การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์

3. การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์

4. การคิดใคร่ครวญและการควบคุมอารมณ์ของตน เพื่อพัฒนาความมั่งคั่งด้านสติปัญญาและอารมณ์

ต่อไปซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการที่สูงสุด

โดยในแต่ละขั้นตอน จะประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. การรับรู้-การตีความ-การแสดงออกของภาวะอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

1.1 ความสามารถในการระบุนามธรรม ความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้ (ตอนนี้รู้สึกโกรธ น้อยใจ โหมโหม เนื่องจากเพราะเหตุใด)

1.2 ความสนใจในการระบุนามธรรมของผู้อื่นได้ (จากการดูงานออกแบบ งานศิลป์ที่ผ่านทางภาษา เสียง พฤติกรรม และรูปลักษณ์ที่ปรากฏ)

1.3 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง แสดงความต้องการได้ตรงกับความรู้สึกได้อย่างเหมาะสมทุกกาลเทศะ (รู้สึกโหมโหมแต่สำรวมเพราะอยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่)

1.4 ความสามารถในการจำแนกความรู้สึกต่าง ๆ ออกได้ว่าถูกต้องจริงหรือไม่จริงใจ (การขอบคุณ ขอโทษ หรือแสดงความเสียใจด้วยนั้นทำไปโดยมารยาทหรือออกมาจากใจจริง)

2. การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์

2.1 ความรู้สึก/อารมณ์ ช่วยจัดลำดับความสำคัญหรือช่วยในการคิดจัดลำดับความสำคัญ รู้สึกว่าตนเครียด บอกสมองให้แบ่งเวลาออกกำลังกาย

2.2 อารมณ์ที่ชัดเจนพร้อมที่จะเกื้อหนุนต่อการตัดสินใจ และจดจำความรู้สึกต่าง ๆ ได้ดี (เจ็บแล้วจำ ได้บทเรียน รู้ว่าจะไม่ให้เหตุการณ์เช่นนั้นเกิดขึ้นอีก)

2.3 อารมณ์/ความรู้สึกที่เปลี่ยนไป ทำให้ความคิดและจุดยืนเปลี่ยนไปจากแง่บวกเป็นลบ จากการคิดแง่ลบเดียว เป็นคิดได้หลากหลาย(รู้สึกโกรธจะดูดำ แต่พอรู้เหตุผลที่แท้จริงก็เห็นอกเห็นใจเขา)

2.4 ภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ทำให้คิดหาแนวทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้นรู้สึกเป็นสุข ทำให้จิตใจเปิดกว้าง รับฟังเหตุผล มีความคิดสร้างสรรค์จิตใจผ่อนคลาย พิจารณาได้รอบคอบมากขึ้น ไม่แว่ววาม หรือมองอะไรในแง่เดียว)

3. การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการให้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์

3.1 ระบุนามความรู้สึก/อารมณ์ เห็นว่าความเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับถ้อยคำต่าง ๆ ได้ เช่น ความชอบพอกับอารมณ์รัก ความรู้สึกไม่ชอบกับเกลียด ความสมหวังกับการดีใจ

3.2 ตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ อันสืบเนื่องจากอารมณ์หนึ่ง ๆ ได้ เช่น การพลัดพราก การสูญเสีย ทำให้เกิดความเศร้าใจ

3.3 เข้าใจอารมณ์ที่ซับซ้อนได้ เกิดความรู้สึกหลายอย่างในเวลาไล่เลี่ยกัน ทั้งรักทั้งเกลียด อากาการขยะแหยง ที่เป็นผลร่วมของความโกรธและความกลัว

3.4 เข้าใจความผันแปรของภาวะอารมณ์ต่าง ๆ การแปรเปลี่ยนจากความโกรธมาเป็นความพึงพอใจ หรือจากความโกรธมาเป็นความละอายใจ



#### 4. อารมณ์ส่งเสริมความงอกงามทางสติปัญญา

4.1 เปิดใจรับต่อความรู้สึกทางบวกและลบที่รื่นรมย์ และไม่น่าอภิมรย์ได้

4.2 เมื่อคิดใคร่ครวญให้ดีแล้ว สามารถยึดถือ/ปลดปล่อยตนจากภาวะอารมณ์ ความรู้สึกอันใดอันหนึ่งได้ โดยพิจารณาจากข้อมูลที่ได้รับและความเป็นประโยชน์

4.3 คิดอย่างพินิจพิเคราะห์ถึงภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เล็งเห็นได้ว่าความรู้สึกเหล่านั้นชัดเจนคงอยู่ มีเหตุผล และส่งผลต่อการปฏิบัติของตนเช่นไร

4.4 บริหารจัดการภาวะอารมณ์ของตนและคนอื่นได้ ลดความรุนแรงทางอารมณ์ทางลบได้ แสดงออกอารมณ์ทางบวกโดยไม่บิดเบือน หรือมีกลวิธีในการป้องกันตัวเองมากเกินไป

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของอีคิวที่สโลเวย์และเมเยอร์ปรับปรุงใหม่จะเน้นด้านปัญญาทางอารมณ์ และเน้นว่าอารมณ์มีบทบาทในการจัดลำดับและชี้้นำความคิดของบุคคลสู่ข้อมูลที่สร้างสรรค์และน่าสนใจ

#### ข. แนวคิดทฤษฎีของบาร์-ออน

บาร์-ออน มีโครงสร้างโมเดลของอีคิวแบบหลายองค์ประกอบ(Multifactorial) ที่มีพื้นฐานอยู่บนกลุ่มองค์ประกอบปัจจัยหรือทักษะทางอารมณ์ โดยได้เสนอโครงสร้างของอีคิวที่สามารถวัดได้ด้วยมาตร Bair-on Emotion Quotient Inventory (Bar-On EQ-iTM) ไว้ 5 องค์ประกอบหลัก และแบ่งแยกได้เป็น 15 องค์ประกอบย่อย ดังต่อไปนี้

##### 1. องค์ประกอบความสามารถภายในตนเอง (Intrapersonal Components)

1.1 การตระหนักในอารมณ์ตนเอง (Emotional Self-awareness-ES)เป็นความสามารถในการรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง ทั้งยังรู้ได้ถึงความแตกต่างระหว่างอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ได้ รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรและเหตุใดจึงรู้สึกเช่นนั้น โดยผู้ที่มีความบกพร่องมากในองค์ประกอบนี้จะพบว่าเป็นผู้ที่ไม่สามารถแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเองออกมาเป็นคำพูดได้ (alexathymic)

1.2 การยืนหยัด (Assertiveness-AS) เป็นความสามารถที่แสดงออกถึงความรู้สึก ความเชื่อ ความคิด และการปกป้องสิทธิของตน โดยการกระทำที่ไม่เป็นพิษเป็นภัย การยืนหยัดประกอบด้วย 3 องค์ประกอบพื้นฐาน คือ

1.2.1 ความสามารถในการแสดงออกถึงความรู้สึก เช่น การยอมรับ และการแสดงออกถึงความโกรธ ความอับอาย และความรู้สึกทางเพศ

1.2.2 ความสามารถในการแสดงออกถึงความเชื่อและความคิดอย่างเปิดเผย เช่น พุดแสดงความไม่เห็นด้วยและยืนหยัด แม้เป็นการยากที่จะทำและจะต้องสูญเสียบางสิ่งที่จะทำเช่นนั้นก็ตาม

1.2.3 ความสามารถในการยืนหยัดเพื่อสิทธิส่วนบุคคล เช่น ไม่อนุญาตให้ใครมารบกวนหรือเอาเปรียบ ผู้ที่รู้จักยืนหยัดจะไม่เป็นคนที่ควบคุมตนเองหรือเหนียมอายมากเกินไป พวกเขาจะสามารถแสดงความรู้สึกซึ่งส่วนมากจะทางตรง โดยปราศจากความก้าวร้าวหรือเป็นโทษ

1.3 การนับถือตนเอง (Self-Regard-SR) ความสามารถในการเคารพและยอมรับตนเองว่ามีพื้นฐานที่ดี การเคารพตนเองเป็นความชอบในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ การยอมรับตนเองเป็นความสามารถที่จะยอมรับการรับรู้ของ

ตนเองทั้งในทางบวกและทางลบ ทั้งขีดจำกัดและความเป็นไปได้ โดยองค์ประกอบการนับถือตนเองนี้จะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกโดยทั่วไป ความรู้สึกปลอดภัย พลังภายในตนเอง ความแน่ใจในตนเอง ความมั่นใจในใจตนเอง และความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง ความรู้สึกแน่ใจในตนเองนั้นจะขึ้นอยู่กับ การนับถือตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง ในบุคคลที่มีความนับถือตนเองจะสามารถเติมเต็มความพอใจของตนเอง ในทางกลับกันบุคคลที่มีความนับถือตนเองต่ำก็จะรู้สึกไม่พึงพอใจและรู้สึกว่าตนต่ำต้อยด้อยค่า

1.4 ความเป็นสัจการแห่งตน (Self-Actualization-SA) เป็นความสามารถในการเข้าใจศักยภาพที่เป็นไปได้ของตนเอง องค์ประกอบนี้จะเห็นได้จากการเข้าไปเกี่ยวข้องกับการกระทำในสิ่งที่มีความหมาย เพื่อความร่ำรวยและมีชีวิตที่เพียบพร้อม ความพยายามที่จะถึงสัจการแห่งตนจะเกี่ยวข้องกับการพัฒนากิจกรรมที่ทำให้เกิดความสุขและมีความหมายต่อความอดุสาหะในระยะยาวของชีวิต และมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับเป้าหมายระยะยาว ความเป็นสัจการแห่งตนเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่งของความพยายามที่จะไปถึงการพัฒนาขั้นสูงสุด จากความสามารถศักยภาพ และพรสวรรค์ของตัวบุคคลเอง องค์ประกอบนี้จะมีส่วนร่วมกับความพยายามอย่างไม่ย่อท้อที่จะทำสิ่งต่าง ๆ อย่างดีที่สุด และพยายามที่จะปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ สิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับความสนใจของบุคคลจะให้พลังจูงใจต่อบุคคลที่จะทำการตัดสินใจต่อไป ความเป็นสัจการแห่งตนจะเกี่ยวพันกับความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง

1.5 ความเป็นอิสระ (Independence-IN) เป็นความสามารถที่จะชี้นำตนเองและควบคุมตนเองในการคิดและการกระทำของบุคคล ทั้งยังมีความเป็นอิสระจากอารมณ์ บุคคลที่มีความเป็นอิสระจะไว้วางใจในตนเองที่จะวางแผนและตัดสินใจครั้งสำคัญ แต่ถึงอย่างไรพวกเขาก็ยังแสวงหาและพิจารณาความคิดเห็นของผู้อื่นก่อนที่จะทำการตัดสินใจอย่างถูกต้องให้กับตนเองในท้ายที่สุด เพราะการปรึกษาผู้อื่นไม่ใช่สิ่งแสดงถึงการพึ่งพา การเป็นอิสระเป็นความสามารถที่ท้าทายที่ได้อย่างเป็นอิสระจากความ ต้องการการปกป้องและส่งเสริม ผู้มีความเป็นอิสระจะหลีกเลี่ยงการยึดติดกับคนอื่นความสามารถในการเป็นอิสระนี้ขึ้นอยู่กับความมั่นใจในตนเอง พลังภายใน และความต้องการที่จะไปถึงสิ่งที่คาดหวังและสิ่งผูกพันต่าง ๆ โดยมีได้ตกเป็นทาสของมัน

## 2. องค์ประกอบความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal Component)

2.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy-EM) เป็นความสามารถในการตระหนัก เข้าใจ และชื่นชมกับความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งต้องเป็นบุคคลที่ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่นโดยรู้ว่าผู้อื่นกำลังรู้สึกอะไร อย่างไร และเหตุใดจึงรู้สึกเช่นนั้น การเป็นคนเอาใจเขามาใส่ใจเราหมายความว่าได้ถึงความสามารถในการอ่านอารมณ์ผู้อื่นได้ ห่วงใยผู้อื่น แสดงความสนใจและเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้อื่น

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship-IR) เป็นความสามารถที่จะสร้างและรักษาความพึงพอใจในความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันด้วยความใกล้ชิด การให้และการรับรู้อารมณ์ความรู้สึก ความพึงพอใจซึ่งกันและกันนั้นจะรวมถึงการแลกเปลี่ยนทางสังคมที่มีความหมายซึ่งเป็นสิ่งตอบแทนและทำให้มีความสุขได้ ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลบ่งบอกได้โดยความสามารถในการให้และการรับความอบอุ่นและอารมณ์ความรู้สึก และความสามารถที่จะถ่ายทอดความใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่นองค์ประกอบนี้ไม่เพียงแต่จะเกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นเท่านั้นแต่ยังเชื่อมโยงกับความสามารถที่จะรู้สึกไร้กังวลและมีความสบายใจในความสัมพันธ์ อีกทั้งยังควบคุมความคาดหวังทางบวกที่เกี่ยวข้องกับการติดต่อกันในสังคมด้วยทักษะ

ทางอารมณ์ โดยทั่วไปจะต้องการความไวต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ความต้องการที่สร้างความสัมพันธ์ และ ความรู้สึกพึงพอใจในความสัมพันธ์

2.3 การรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility-SR) เป็นความสามารถที่จะแสดงตนในการให้ความร่วมมือ การให้การสนับสนุน และสร้างสรรค์สมาชิกของกลุ่มสังคมของบุคคลนั้น เป็นความสามารถที่เกี่ยวข้องกับการกระทำที่จะแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม แม้ว่าบุคคลนั้นอาจจะไม่ได้รับผลประโยชน์โดยส่วนตัวก็ตาม ผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมจะมีจิตสำนึกต่อสังคมและเป็นห่วงเป็นใยผู้อื่นซึ่งเห็นได้จากความสามารถที่จะรับผิดชอบต่อจัดการปรับปรุงชุมชน องค์กรประกอบนี้จะเกี่ยวข้องกับการที่จะทำสิ่งต่าง ๆ สำหรับผู้อื่นร่วมกับผู้อื่น การยอมรับผู้อื่น การกระทำใด ๆ จะขึ้นอยู่กับการมีจิตสำนึกและสนับสนุนกฎเกณฑ์ทางสังคม บุคคลเหล่านี้จะมีความไวต่อความรู้สึกระหว่างบุคคลและเป็นผู้ที่สามารถยอมรับผู้อื่นและสามารถใช้พรสวรรค์ในการเก็บเกี่ยวสิ่งดี ๆ ได้ บุคคลที่ขาดความสามารถในด้านนี้จะเป็นพวกที่มีทัศนคติต่อต้านสังคม ปฏิบัติตนในทางไม่ดีและเอาเปรียบผู้อื่น

### 3. องค์ประกอบความสามารถในการปรับตัว (Adaptability Component)

3.1 การแก้ปัญหา (Problem solving) เป็นความสามารถในการอธิบายและบ่งชี้ถึงปัญหาต่าง ๆ ทำให้เกิดแนวทางการแก้ไขปัญหา และทำให้การแก้ปัญหานั้นประสบผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ การแก้ปัญหาโดยทั่วไปแล้วเป็นงานที่มีความหลากหลายและจะรวมเอาความสามารถที่จะต้องผ่านกระบวนการดังนี้

3.1.1 การตระหนักถึงปัญหา รู้สึกมีความมั่นใจและมีแรงจูงใจที่จะจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

3.1.2 อธิบายและกำหนดปัญหาได้อย่างชัดเจนเท่าที่จะทำได้ เช่น ด้วยการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

3.1.3 สร้างแนวทางการแก้ปัญหาให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เช่นการระดมสมอง

3.1.4 ทำการตัดสินใจเพื่อที่จะนำการแก้ปัญหาไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การชั่งน้ำหนักข้อสนับสนุนและต่อต้านของแต่ละแนวทางแก้ปัญหาและเลือกแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดมาใช้ การแก้ปัญหาก็เกี่ยวข้องกับสติสัมปชัญญะ การฝึกฝน วิธีดำเนินการ และความเป็นระบบในความพยายามที่จะเข้าสู่ตัวปัญหา ทักษะนี้จะเชื่อมโยงกับความต้องการของบุคคลที่จะเผชิญปัญหาอย่างดีที่สุด มากกว่าการหลีกเลี่ยงปัญหา

3.2 การทดสอบตามสภาพจริง (Reality test) เป็นความสามารถในการประเมินความสอดคล้องระหว่างสิ่งที่เคยประสบมากับสิ่งที่ปรากฏอยู่จริง การทดสอบระดับของความสอดคล้องระหว่างสิ่งที่เคยประสบมากับสิ่งที่ปรากฏอยู่จริงจะเกี่ยวข้องกับการค้นหาหลักฐานเพื่อยืนยัน ตัดสินและสนับสนุนความรู้สึก การรับรู้ และความคิดต่าง ๆ ซึ่งการทดสอบนั้นจะเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด โดยมีเจตนาที่จะทำให้สิ่งต่าง ๆ อยู่ในมุมมองที่ถูกต้องและได้พบเจอกับสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงโดยปราศจากจินตนาการหรือการฝันกลางวันเกี่ยวกับสิ่งนั้น ๆ อันจะเน้นไปที่ความเป็นจริง วัตถุประสงค์วิสัย การรับรู้ที่เพียงพอของบุคคล และการทำให้ความคิดของบุคคลเป็นสิ่งที่น่าเชื่อถือ สิ่งที่สำคัญสำหรับองค์ประกอบนี้ คือระดับของการรับรู้หลักฐานที่มีความชัดเจนในการที่จะประเมินและจัดการกับสถานการณ์ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความความสามารถในการเอาใจจดจ่อและการคิดพิจารณาเมื่อการทดสอบการจัดการกับสภาพการณ์มีขึ้น การทดสอบตามสภาพจริงจะเกี่ยวข้องกับการถอดถอนตนเองออกจากโลกภายนอก เพื่อหันเข้าสู่สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในทันใดนั้นจะแสดงถึงมีความชัดเจนในการรับรู้และกระบวนการคิด

3.3 การรู้จักยืดหยุ่น (Flexibility) เป็นความสามารถในการปรับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคล เพื่อเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขและสถานการณ์ต่าง ๆ องค์ประกอบนี้จะเกี่ยวข้องกับความสามารถโดยธรรมชาติของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย ทำนายไม่ได้ และสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ผู้ที่รู้จักยืดหยุ่นจะสามารถเปลี่ยนแปลงจิตใจของตนเองเมื่อหลักฐานที่มีอยู่แนะนำว่าพวกเขาได้ทำผิดพลาด บุคคลเหล่านี้โดยทั่วไปจะเปิดเผยและใจกว้างกับความคิด การกำหนดทิศทาง แนวทางและการฝึกฝนที่แตกต่างกัน

#### 4. องค์ประกอบการจัดการกับความเครียด (Stress management)

4.1 การอดทนกับความเครียด (Stress tolerance-ST) เป็นความสามารถที่จะอดทนต่อเหตุการณ์ร้าย ๆ และสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้โดยปราศจากความล้มเหลวด้วยการจัดการกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพแม้ในสถานการณ์ที่ยากเข็ญก็ได้ถูกสิ่งเลวร้ายนั้นครอบงำ ซึ่งความสามารถในด้านนี้จะมีพื้นฐานจาก

4.1.1 ประสิทธิภาพในการเลือกวิธีที่จะจัดการกับความเครียด เช่น เป็นผู้ที่มีความรู้และประสิทธิภาพสามารถเสนอวิธีการที่เหมาะสม และรู้ว่าจะต้องทำอะไรและอย่างไร

4.1.2 รู้สึกทางบวกต่อประสบการณ์ใหม่และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นโดยทั่วไป ทั้งยังสามารถผ่านพ้นปัญหาได้อย่างประสบความสำเร็จ เช่น ความสามารถของบุคคลที่จะเผชิญและรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

4.1.3 มีความรู้สึกว่าคุณสามารถควบคุม หรืออยู่เหนือสถานการณ์ตึงเครียดได้ เช่น ทำให้ใจให้สงบสามารถควบคุมอารมณ์ได้ องค์ประกอบการอดทนกับความเครียดจะใกล้เคียงกับการอ้างถึง "จุดแข็งของตัวตน" (Ego Strength) และการจัดการในทางบวก (Positive Coping) การอดทนกับความเครียดที่เหมาะสมในการตอบสนองต่อความตึงเครียดอย่างเหมาะสม การอดทนต่อความเครียดนี้จะเกี่ยวข้องกับความสามารถที่จะผ่อนคลาย ตั้งสติ และเผชิญหน้ากับความยากลำบากได้อย่างสงบโดยปราศจากอารมณ์ที่รุนแรง บุคคลที่ควบคุมอารมณ์ได้ดีจะเลือกที่จะเผชิญหน้ากับวิกฤตและปัญหามากกว่าการยอมแพ้และปล่อยให้ตนรู้สึกทำอะไรไม่ถูกและสิ้นหวัง หากองค์ประกอบนี้ในอีคิวทำหน้าที่ไม่เพียงพอจะเกิดการวิตกกังวลซึ่งมีผลต่อการแสดงออกเนื่องจากมีจิตใจจดจ่อ น้อย การตัดสินใจจึงทำได้ยาก

4.2 การควบคุมแรงกระตุ้น (Impulse Control) เป็นความสามารถที่จะอดกลั้นและชะลอแรงกระตุ้นแรงขับ หรือสิ่งล่อใจที่จะให้กระทำได้ นำมาซึ่งสมรรถภาพในการยอมรับกับแรงกระตุ้นที่รุนแรงในตัวบุคคลหนึ่งสามารถตั้งสติและควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว คัดค้าน และการกระทำที่ไร้ซึ่งความรับผิดชอบ บุคคลที่มีปัญหาในการควบคุมแรงกระตุ้นสามารถดูได้จากมีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ หุนหันพลันแล่น ควบคุมปัญหาด้วยความโกรธ ทำในสิ่งที่เป็นโทษ ขาดการควบคุมตนเอง และแสดงพฤติกรรมอย่างกะทันหันและไม่สามารถทำนายได้

#### 5. องค์ประกอบด้านอารมณ์ชั่วขณะโดยทั่วไป (General Mood)

5.1 การมีความสุข (Happiness) เป็นความสามารถที่จะรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตของตนเอง มีความสุขสนุกสนานกับตัวเองและผู้อื่น ความสุขประกอบไปด้วยความพึงพอใจในตนเองและสิ่งทั่วไป เป็นความสามารถที่จะมีความสุขกับชีวิต ผู้ที่มีความสุขจะรู้สึกดีและสบายใจทั้งในขณะที่ทำงานและในยามว่าง พวกเขาจะรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขกับโอกาสต่าง ๆ เพื่อทำให้เกิดความสนุกสนาน การมีความสุขนั้นจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกร่าเริงและกระตือรือร้น ความสุขที่เกิดขึ้นเป็นผลพวงจากระดับอีคิวและการทำงานของอารมณ์ทั้งหมดของตัว

บุคคล โดยบุคคลที่มีองค์ประกอบด้านนี้ต่ำอาจแสดงอาการที่ถูกครอบงำด้วยแรงกดดัน เช่น มีแนวโน้มที่จะกังวล ไม่แน่ใจในอนาคต ถอดถอนตนเองจากสังคม ขาดแรงขับเคลื่อนภายใน มีความคิดที่กดดัน รู้สึกผิด ไม่พอใจในชีวิตของตนเอง และเป็นพวกสุดขั้ว เป็นต้นทั้งยังมีความคิดและพฤติกรรมทำลายตนเองอีกด้วย

5.2 การมองโลกในแง่ดี (Optimistic) ความสามารถมองในด้านที่ดีของชีวิตและรักษาทัศนคติทางด้านบวกแม้กำลังเผชิญกับสิ่งเลวร้ายการมองโลกในแง่ดีสรุปรวมได้กับการมีความหวังในชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นวิถีการดำรงชีวิตในทางบวก ตรงกันข้ามกับการมองโลกในแง่ร้ายที่โดยปกติจะมีอาการ เก็บกด

### ค. แนวคิดทฤษฎีของคูเปอร์และสว่าฟ

คูเปอร์และสว่าฟ (Cooper & Sawat) ได้เสนอรูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 4 ด้าน ที่สำคัญเรียงตามลำดับ แต่ละด้านมี 4 องค์ประกอบ รวมเป็น 16 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

#### 1. ความรอบรู้ทางอารมณ์ (Emotional Literacy)

1.1 การซื่อสัตย์ทางอารมณ์ (Emotional Honesty) รู้จักอารมณ์ของตนเอง มีสติรับรู้และไหวพริบทันอารมณ์ของตนที่ผันแปรไป

1.2 การมีพลังอำนาจทางอารมณ์ (Emotional Energy) มีความเชื่อมั่นในตนเอง

1.3 การรับทราบผลทางอารมณ์ (Emotional Feedback) มีความรับผิดชอบ

1.4 การหยั่งรู้และเชื่อมโยงทางอารมณ์ (Emotional Connection & intuition) มีความคิดสร้างสรรค์

#### 2. ความสมบูรณ์ทางอารมณ์ (Emotional Fitness)

2.1 การมีอยู่ที่แท้จริง (Authentic Presence) เชื่อในความสามารถของตน

2.2 การแผ่ความไว้วางใจ (Trust Radius) ในด้านอารมณ์ต่อผู้อื่น

2.3 การแสดงความไม่พอใจเชิงสร้างสรรค์ (Constructive Discontent) มีความสามารถในการฟัง

2.4 การมีความยืดหยุ่นและการเปลี่ยนแปลง (Resilience & Renewal) จัดการกับความขัดแย้ง

#### 3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) มีระดับความลึกซึ้งของอารมณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา

3.1 การมีเป้าหมายและศักยภาพเฉพาะตน (Unique Potential & Purpose) สามารถสำรวจแนวทางของชีวิต การทำงานตามศักยภาพให้บรรลุเป้าหมายของตน

3.2 การอุทิศตน (Commitment) สามารถอุทิศตนและมีความสามารถในการรับผิดชอบ

3.3 การบูรณาภาพทางอารมณ์ (Applied Integrity) สามารถสำรวจแนวทาง พพอใจชีวิต

3.4 การโน้มนำโดยไม่ใช้อำนาจ (Influence without authority)

#### 4. ความเป็นไปได้ทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) เป็นความสามารถในการใช้อารมณ์เพื่อความคิดสร้างสรรค์

4.1 การหยั่งรู้อย่างต่อเนื่อง (Intuitive Flow) ช่วยให้เกิดความเต็มใจและเข้าถึงการแก้ปัญหาซ่อนเร้นได้อย่างกว้างขวาง

4.2 มีการตอบสนองตามเวลาที่เปลี่ยน (Relective Time-shifting)

4.3 การเล็งเห็นโอกาส (Opportunity Sensing) สามารถที่จะแก้ปัญหาและความกดดัน

4.4 การสร้างอนาคต (Creating the future) และไม่ปิดกั้นโอกาส

### ง. แนวคิดทฤษฎีของเวสซิงเจอร์

เวสซิงเจอร์ ได้เสนอองค์ประกอบของอีคิวออกเป็น 2 ส่วนคือ

1. ส่วนที่เกี่ยวกับอีคิวเฉพาะตนหรือภายในตน (Intrapersonal Emotional Intelligence) เป็นการใช้อีคิวเพื่อพัฒนาตนเอง ได้แก่

1.1 การพัฒนาการตระหนักรู้จักตนเอง

1.2 การบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง

1.3 การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง

2. ส่วนที่เกี่ยวกับการใช้อีคิวในการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Interpersonal Emotional Intelligence) เป็นการใช้อีคิวของตนเองเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ได้แก่

2.1 การพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี

2.2 การเชื่อมความสัมพันธ์กับบุคคล

2.3 การช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตัวเองได้

เวสซิงเจอร์ เชื่อว่ามีแนวทางที่จะช่วยเสริมสร้างอีคิวของผู้อื่นได้ คือการให้ออกาสบุคคลได้รับรู้ ติชม และแสดงภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้องทำให้เขาได้เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่ได้รับ การควบคุมอารมณ์ และเอาชนะ สร้างพฤติกรรมในทางบวก

### จ. แนวคิดทฤษฎีของโกลแมน

โกลแมน (Goleman, 1998) ได้เสนออีคิวซึ่งประกอบด้วยความสามารถ 2 ส่วน คือ

1. ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence)

2. ความสามารถทางสังคม (Social Competence)

ซึ่งประกอบด้วยโครงสร้าง 5 ประการ และมีองค์ประกอบย่อยรวม 25 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) ความสามารถนี้ทำให้เราว่าจะจัดการอย่างไรกับตนเอง ซึ่งจะมีองค์ประกอบย่อยดังนี้

1.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) การรู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ในขณะนั้นและใช้สิ่งนั้นขึ้นนำการตัดสินใจ โดยจะประเมินความสามารถของตนเองตามความเป็นจริงบนพื้นฐานของการมีความเชื่อมั่นในตนเองที่ดี

1.1.1 การตระหนักในอารมณ์ (Emotional awareness) ยอมรับและรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผลกระทบที่จะเกิดของอารมณ์นั้นบุคคลประเภทนี้จะตระหนักในคุณค่าและเป้าหมายของตนเอง

1.1.2 สามารถประเมินตนเอง (Accurate self-assessment) การประเมินตนเองสามารถรู้ถึงจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองได้ บุคคลประเภทนี้จะสามารถแสดงอารมณ์ขันและมุมมองเกี่ยวกับตนเอง

1.1.3 ความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) มีความรู้สึกถึงคุณค่าและความสามารถของตนเอง บุคคลประเภทนี้จะแสดงออกถึงความมั่นใจในตนเอง สามารถออกเสียงแสดงความคิดเห็นในมุมมองที่ไม่เป็นที่ยอมรับเพื่อสิ่งที่ตนคิดว่าถูกต้องกล้าตัดสินใจไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เช่นไร

1.2 การกำกับตนเอง (Self-regulation) การรับมือกับอารมณ์ของตนเองได้ดี โดยมีให้สิ่งนั้นมารบกวนสิ่งที่กระทำอยู่ เป็นผู้ที่รอบคอบและสามารถรอดอยเพื่อสิ่งที่มุ่งหวังได้ สามารถกลับคืนสู่สภาพที่ดีได้หลังจากที่เกิดความทุกข์ใจมา

1.2.1 การควบคุมตนเองได้ (Self-control) จัดการกับภาวะอารมณ์ที่สับสนและกิเลสต่าง ๆ ได้ บุคคลประเภทนี้จะจัดการกับความรู้สึกที่เข้ามากระตุ้นและจัดการกับอารมณ์ทุกข์ใจได้ดี ทำตนให้สงบและไม่อ่อนแอ สามารถคิดและมีจิตจดจ่อแม้อยู่ภายใต้แรงกดดัน

1.2.2 เป็นผู้ที่น่าไว้วางใจได้ (Trustworthiness) รักษาความสัตย์ซื่อและรักษาคำพูดบุคคลประเภทนี้จะประพฤติตนอย่างมีจริยธรรมสร้างความไว้วางใจกับผู้อื่นด้วยความเที่ยงและความจริง สามารถยอมรับผิดและเผชิญกับการไต่ถามรยาทของผู้อื่นได้มีความเข้มแข็งแม้ตนจะไม่ใช่ที่ยอมรับ

1.2.3 มีจิตสำนึก (Conscientiousness) มีความรู้ผิดรู้ชอบมีความรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำ บุคคลประเภทนี้จะทำตามข้อผูกพัน รักษาสัญญา รับผิดชอบ วางแผนจัดการและมีความระมัดระวังในงานที่ทำ

1.2.4 สามารถปรับตัวได้ (Adaptability) สามารถยืดหยุ่นต่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ บุคคลประเภทนี้จะรับมือกับความต้องการอันหลากหลายและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ สามารถปรับการตอบสนองและยุทธวิธีที่จะอยู่ในสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาและมีมุมมองที่ยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

1.2.5 นวัตกรรม (Innovation) เปิดรับแนวคิดและข้อมูลใหม่ ๆ ได้อย่างดี บุคคลประเภทนี้จะพยายามแสวงหาข้อมูลใหม่ ๆ จากแหล่งต่าง ๆ สร้างสรรค์ความคิดใหม่ ๆ กล้าที่จะมองในมุมใหม่ และเสี่ยงกับความคิดของตน

1.3 การจูงใจ (Motivation) การใช้ความชอบจากส่วนที่ลึกที่สุดมาชี้นำในการกระทำทำให้ไปสู่สิ่งที่มุ่งหวังได้ นำมาช่วยให้เกิดความคิดริเริ่มเสริมสร้างความพยายามที่จะพัฒนา และนำมาช่วยในการเผชิญกับความท้อแท้สิ้นหวังได้

1.3.1 มีพลังขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จ (Achievement drive) พยายามที่จะพัฒนาหรือปรับปรุงสู่มาตรฐานอันเป็นเลิศ บุคคลประเภทนี้จะตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและคำนวณความเสี่ยงต่าง ๆ ได้ ติดตามข้อมูลที่ลดความไม่แน่นอนและหาทางออกที่ดีกว่า เรียนรู้ที่จะพัฒนาความสามารถของตนเอง

1.3.2 มีความผูกพัน (Commitment) ยึดมั่นในเป้าหมายของกลุ่มหรือองค์กร บุคคลประเภทนี้จะพยายามหาโอกาสที่จะเติมเต็มเป้าหมายของกลุ่ม เสียสละให้ได้มาซึ่งเป้าประสงค์ขององค์กรที่ใหญ่กว่า

1.3.3 มีความคิดริเริ่ม (Initiative) พร้อมเสมอที่จะกระทำการต่าง ๆ เมื่อมีโอกาส บุคคลประเภทนี้จะมี ความพยายามในการคิดริเริ่มทำตามเป้าประสงค์ให้เกินกว่าความคาดหวังไว้

1.3.4 มองโลกในแง่ดี (Optimism) ยืนหยัดในการได้มาซึ่งเป้าหมายแม้จะเผชิญกับอุปสรรคและความพ่ายแพ้ บุคคลประเภทนี้จะกระทำการใด ๆ ด้วยความหวังว่าสิ่งที่ทำจะสำเร็จมากกว่ากลัวความล้มเหลว พยายามที่จะจัดการกับความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นมากกว่าจะปล่อยให้ผ่านไป

2. ความสามารถทางสังคม (Social Competence) ความสนี้ทำให้เรารู้ว่าจะรับมือกับความสัมพันธ์ได้อย่างไรซึ่งจะมียอดประกอบย่อยดังนี้

2.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) รับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นโดยสามารถมองในมุมมองของพวกเขาได้ มีความเห็นอกเห็นใจและสามารถปรับความคิดให้มีความหลากหลายได้

2.1.1 การเข้าใจผู้อื่น (Understanding others) สัมผัสได้ถึงความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น บุคคลประเภทนี้จะสนใจและรับฟังผู้อื่นได้ดี สามารถแสดงถึงความเข้าใจในมุมมองของผู้อื่น และให้ความช่วยเหลือบนพื้นฐานของความเข้าใจว่าผู้อื่นรู้สึกและต้องการอะไร

2.1.2 พัฒนาผู้อื่น (Developing others) สัมผัสได้ถึงความต้องการที่จะพัฒนาของผู้อื่น และสนับสนุนความสามารถของพวกเขาบุคคลประเภทนี้จะให้ผลป้อนกลับและชี้แจงในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าของผู้อื่น

2.1.3 มีพื้นบริการ (Service orientation) สามารถคาดการณ์ล่วงหน้า รับรู้ และตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคได้

2.1.4 คำนึงถึงความแตกต่าง (Leveraging diversity) เพิ่มพูนโอกาสจากบุคคลต่างประเภทกันได้ บุคคลประเภทนี้จะเคารพและมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้ที่ภูมิหลังต่างกันได้ดี มีความรู้สึกไวกับกลุ่มที่ต่างกัน

2.1.5 ตระหนักถึงความเป็นไปของกลุ่ม (Political awareness) สามารถอ่านกระแสอารมณ์และอำนาจในความสัมพันธ์ของกลุ่มได้

2.2 ทักษะทางสังคม (Social skills) สามารถรับมือกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ได้ดี และสามารถเข้าใจสถานการณ์และเครือข่ายทางสังคมได้อย่างถูกต้องตอบสนองได้อย่างแนบเนียน สามารถใช้ทักษะในการโน้มน้าวและชักนำได้ สามารถต่อรองและจัดการได้ตอบในการร่วมมือและทำงานกับผู้อื่นได้

2.2.1 มีอิทธิพล (Influence) สามารถโน้มน้าวใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลประเภทนี้จะใช้ยุทธวิธีที่ซับซ้อนดังเช่น การมีอิทธิพลทางอ้อมเพื่อสร้างความเป็นเอกฉันท์และการสนับสนุน

2.2.2 การติดต่อสื่อสาร (Communication) เปิดรับฟังความคิดและสื่อสารที่เชื่อถือได้ บุคคลประเภทนี้จะรับสารพร้อมอารมณ์ที่ส่งมากเพื่อส่งสารกลับได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยรับฟังเพื่อแสวงหาความเข้าใจและแบ่งปันข้อมูลซึ่งกันและกัน

2.2.3 จัดการกับความขัดแย้ง (Conflict management) บุคคลประเภทนี้จะสามารถต่อรองและแก้ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้

2.2.4 ความเป็นผู้นำ (Leadership) สามารถกระตุ้นและชี้นำบุคคลหรือกลุ่มคนได้ บุคคลประเภทนี้จะมีความชัดเจนและจะคอยกระตุ้นความกระตือรือร้นในการร่วมแบ่งปันมุมมองและเป้าหมาย ชี้แนะแนวปฏิบัติและนำผู้อื่น

2.2.5 กระตุ้นความเปลี่ยนแปลง (Change Catalyst) สามารถริเริ่มให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้

2.2.6 สร้างสิ่งผูกพัน (Building bonds) ส่งเสริมความสัมพันธ์บุคคลประเภทนี้จะรักษามิตรภาพภายในเพื่อนร่วมงาน แสวงหาความสัมพันธ์ที่ให้ผลประโยชน์ซึ่งกันและกัน



2.2.7 ให้ความร่วมมือ (Collaboration and cooperation)ทำงานกับผู้อื่นในเป้าหมายที่มีอยู่ร่วมกัน บุคคลประเภทนี้จะสร้างความเป็นมิตรและให้ความร่วมมือ พร้อมทั้งร่วมแบ่งปันแผนงาน ข้อมูลและทรัพยากรต่าง ๆ

2.2.8 สมรรถนะของทีมงาน (Team capability) สร้างความร่วมมือกันภายในกลุ่มให้นำมาซึ่งเป้าหมายที่วางไว้ บุคคลประเภทนี้จะทำให้สมาชิกภายในกลุ่มของตนมีความกระตือรือร้นและปกป้องชื่อเสียงของกลุ่ม โกลแมน (Goleman) ได้ทำการวิจัยและเสนอลักษณะของเด็กที่มีอีคิวสูง 9 ประการ ดังนี้

1. เป็นผู้ที่เรียนดี
2. มีปัญหาทางด้านพฤติกรรมน้อย
3. มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
4. สามารถอดทนต่อแรงกระตุ้นทางอารมณ์ของเพื่อน ๆ ได้
5. เป็นผู้ที่มีอารมณ์รุนแรงน้อยกว่าการรู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา
6. สามารถแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งได้ดี
7. สามารถหลีกเลี่ยงข้อผูกมัดพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อตนเองได้ดีเช่นการติดยาเสพติด ดื่มสุรา การคบ

เพื่อนไม่ดี การตั้งครรภในวัยเรียน มีเพื่อนมาก

8. สามารถควบคุมแรงกระตุ้นทางอารมณ์ได้ดี และสามารถทวงเหนี่ยวการแสดงความคิดเห็นของตนเองได้ดี

9. เป็นผู้ที่มีความสุข มีสุขภาพดี และประสบความสำเร็จสูง

ในส่วนของประเทศไทย ได้มีผู้เสนอและพัฒนาแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

ทศพร ประเสริฐสุข เสนอแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์โดยยึดตามแนวคิดของสโลเวย์ และโกลแมน สรุปได้ 5 ประการ ดังนี้

1. การตระหนักรู้ตนเอง เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง สามารถประเมินตนเองได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง

2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง หรือบางที่อาจเรียกว่าการกำหนดตนเอง เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย ความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความสามารถในการปรับตัว และมีความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

3. การจูงใจตนเอง เป็นความสามารถที่จะจูงใจตนเองที่เรียกว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์มองโลกในแง่ดี สามารถนำอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเองในการคิดและการกระทำอย่างสร้างสรรค์

4. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น หมายถึง ความสามารถที่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจให้บริการ สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

5. การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งเป็นลักษณะที่เป็นทักษะทางสังคมเป็นความสามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น เป็นทักษะทางสังคมที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อันจะส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ ความสามารถลักษณะนี้จะประกอบไปด้วยการสื่อความที่ดี การบริหารความขัดแย้ง เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์โดยแบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 3 ประการ ดังนี้

1. ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวมประกอบด้วย

1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง : สามารถรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

1.2 ความสามารถในการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น : ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น และสามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบ : รู้จักการให้ รู้จักการรับ รู้จักให้อภัย และเห็นประโยชน์แก่ส่วนรวม

2. ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง รู้ศักยภาพของตนเอง สามารถสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ มีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย

2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา : รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมและมีความยืดหยุ่น

2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น : รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และสามารถแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

3.1 ความภูมิใจในตนเอง : การเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมั่นศรัทธาในตนเอง

3.2 ความพึงพอใจในชีวิต : รู้จักมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 ความสงบทางใจ : มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลายและมีความสุขสงบทางจิตใจ

นอกจากนี้ แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร ได้สรุปองค์ประกอบของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ไว้ด้วย คำว่า SMILE ซึ่งอักษรแต่ละตัวมีความหมายดังนี้

1. s-Self Awareness : เป็นผู้ที่รู้จักอารมณ์ของตนเอง รู้ว่าอารมณ์ของเราในยามปกติและในยามไม่ปกติเป็นเช่นไร รู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น และมองเห็นถึงผลกระทบของอารมณ์ที่เกิดขึ้น

2. M-Management Emotion : สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เมื่อตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองแล้วที่กำลังรู้สึกอย่างไร ทั้งนี้อาจจะเป็นอารมณ์ทางด้านบวกหรืออารมณ์ทางด้านลบก็ได้ จะสามารถจัดการหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองให้แสดงออกทางพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และ เหตุการณ์

3. I - Innovate Inspiration : สร้างสรรค์และจุดใจอารมณ์ตนเอง การมีแรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจในตัวเอง มองโลกในแง่ดี สามารถนำความรู้สึกของตนมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่าง ๆ นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้

4. L-Listen with Head and Heart : เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น มีความเข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ทั้งนี้จะต้องวางตัวให้เป็นกลาง ใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

5. E-Enhance Social Skill : มีทักษะประสานสัมพันธ์ทางสังคมเป็นความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เข้าใจสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ดี และสามารถสื่อสารชักจูง ประนีประนอม หรือยุติข้อขัดแย้งเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขของทีมงานและสังคม

### ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก

คำว่า"ปรีชาเชิงอารมณ์" เป็นศัพท์ที่พระธรรมปิฎกท่านกำหนดขึ้นคำว่า"ปรีชา" ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 หมายถึง ปัญญาความสามารถ ความรอบรู้ จัดเจน "อารมณ์" หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยว ความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ นิสสัยใจคอ เมื่อรวมกันเป็นปรีชาเชิงอารมณ์จึงหมายถึง การมีปัญญาควบคุมความคิด ความรู้สึก หรือนิสสัยใจคอที่มีปัญญากำกับการพิจารณาปรีชาเชิงอารมณ์ในชีวิตประจำวัน คุุ่ที่ผลที่มีต่อชีวิตประจำวัน ซึ่งจำแนกออกได้เป็น 3 ด้าน คือ มีความสุขในตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และสามารถทำงานประสบความสำเร็จ เนื้อหาแต่ละด้านมีลักษณะย่อยดังนี้

1. ตนเองมีความสุข ประกอบด้วยคุณลักษณะส่วนบุคคล ดังนี้อารมณ์ดี สุขภาพจิตดี จริ่งใจ มีน้ำใจ มองโลกในแง่ดี ใจคอหนักแน่น รู้จักให้อภัย เมตตา กรุณา มุทิตา ควบคุมตนเองได้ มั่นใจในตนเองและปรับตัว ยืดหยุ่น

2. สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญในการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ที่ดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และรักษาหลักความถูกต้องในเหตุผล ดังนี้ ช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ดูถูกผู้อื่น สามัคคีกตัญญู จริ่งใจ มีน้ำใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา และรู้จักให้อภัย

3. ทำงานได้ประสบความสำเร็จ ความสำเร็จในการทำงานมุ่งที่การสร้างสรรชีวิตและสังคมที่สงบสุข คุณลักษณะที่สำคัญในการทำงานร่วมกับผู้อื่นจึงประกอบด้วยตรงต่อเวลา วางแผนการทำงาน ซื่อสัตย์ สุ้งาน อดทนความกระตือรือร้น เห็นแก่ส่วนรวม ร่วมมือในการทำงาน ช่วยเหลือเพื่อส่วนรวมในการทำงาน รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น มองการณ์ไกล มีฉันทะในการทำงาน กล้าคิดกล้าแสดงออก และใฝ่รู้

## 2.4 กระบวนการเรียนรู้

กระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ความแตกต่างระหว่างบุคคล ส่งผลให้ผู้เรียนมีวิธีการของตนเอง อันเกิดจากสภาวะแวดล้อม บุคลิกภาพ อารมณ์และสังคมของแต่ละบุคคล สิ่ง que ผู้เรียนได้รับการถ่ายทอดอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอนอย่างต่อเนื่องทั้งในห้องเรียนและในชีวิตประจำวัน ทำให้ ผู้เรียนเกิดกระบวนการในการเรียนรู้ของตนเอง แบ่งได้ตามกลุ่มของผู้เรียนที่มีลักษณะและวิธีการที่เหมือนกัน ออกได้เป็นหลายแบบ แนวคิดในเรื่องระดับของกระบวนการในการเรียนรู้ที่ Craik และ Lockhart (1972) ได้เสนอว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่มีหลายระดับ เราสามารถเรียนรู้และจำสิ่งต่าง ๆ ที่มีความหมายกับตัวเราได้ เพราะมีการเรียนรู้ที่เป็นกระบวนการมากกว่าการกระตุ้นให้เรียนรู้ ความลึกของ กระบวนการเรียนรู้เป็นความละเอียดของกระบวนการ การเรียนรู้แบบลึกจะทำให้เข้าใจได้ละเอียดและระลึกถึง ข้อมูลต่าง ๆ ได้มากแต่ไม่ได้หมายความว่าทุกอย่างที่เรียนรู้จำเป็นต้องมีการเรียนรู้แบบลึกเสมอไป เพราะในการ เรียนรู้บางเรื่องก็มีความต้องการเพียงแค่ ความรู้ ความจำความเข้าใจและการนำไปใช้ ในขณะที่ขั้นการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินค่า ที่อยู่ในการเรียนรู้แบบลึก ก็อาจไม่มีความจำเป็น (Cox and Clark, 1998)

ระดับของกระบวนการ (Level of Process) ในการเรียนรู้ ได้มีการแบ่งระดับของกระบวนการเรียนรู้ โดย วิทกินส์ (Watkins, 1983) ได้แยกไว้อย่างชัดเจน คือ กระบวนการเรียนรู้แบบลึก (Deeper processing) และกระบวนการเรียนรู้แบบตื้น (Surface processing) โดยกำหนดขอบเขตของงานที่ต้องเรียนรู้ แยกผู้เรียน ออกได้เป็นสองกลุ่มคือ ผู้เรียนที่มีกระบวนการเรียนรู้แบบลึกคือ ผู้เรียนที่ตั้งใจที่จะเข้าใจและพยายามค้นหาถึง ความหมายของสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ ส่วนผู้เรียนที่มีกระบวนการเรียนรู้แบบตื้นคือ ผู้เรียนที่ตั้งใจจะใช้เพียงการจำ ข้อมูลเท่านั้น

บิกกส์ และเทลเฟอร์ (Biggs and Telfer, 1987) ได้อธิบายความหมายของ กระบวนการเรียนรู้แบบลึก กับกระบวนการเรียนรู้แบบตื้นเอาไว้ว่า กระบวนการเรียนรู้แบบลึก เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยแรงจูงใจภายใน (Intensive motivation) ในการทำงานที่ต้องใช้วิธีการที่เป็นเหตุเป็นผล โดยมีความพึงพอใจที่จะเรียนรู้ในสิ่งใด สิ่งหนึ่ง เป็นการค้นหามีความหมายโดยการอ่านอย่างมากและจนกว่าจะเข้าใจ มีความสัมพันธ์กับความรู้ที่ เคยได้รับมาก่อน

ส่วนกระบวนการเรียนรู้แบบตื้น เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยแรงจูงใจภายนอก (Extensive motivation) โดยที่ผู้เรียนจะมีการเรียนรู้ตามที่กำหนดให้หรือตามเป้าหมาย เป็นวิธีการเรียนที่จำกัดเป้าหมายที่เห็นว่าจำเป็น และใช้การจำสิ่งที่เรียนในชั้นตามปกติ การระลึกแต่เหตุผลที่ถูกต้องที่ได้จากการบรรยาย ผู้เรียนมีความเข้าใจ เฉพาะที่ต้องการ ตามวัตถุประสงค์เฉพาะด้านที่จัดให้

ความแตกต่างระหว่างกระบวนการเรียนรู้แบบลึกและแบบตื้น ที่มองเห็นได้อย่างชัดเจนคือ ความลึก ของกระบวนการ ที่ผู้เรียนจะมีทักษะการเรียนรู้ต่างกัน ซึ่ง ฮวง และบอนเซน (Huang and Bonzon, 1995) ได้ อธิบายเอาไว้ว่า กระบวนการเรียนรู้แบบลึก ผู้เรียนต้องค้นหาให้ชัดเจนว่ามีอะไรซ่อนอยู่ภายในตัวผู้เรียน มี กระบวนการ ลำดับขั้นและวิธีการคิด ที่นำไปสู่วิธีการในการปัญหา ขณะที่กระบวนการเรียนรู้แบบตื้น ผู้เรียนได้ มีการเรียนรู้อย่างกว้าง ๆ และได้ความเข้าใจตามที่ได้รับการอธิบายหรือบอกกล่าว

กระบวนการเรียนรู้แบบลึกเป็นความละเอียดของกระบวนการ เข้าถึงในรายละเอียดของเนื้อหาการ เข้าถึงข้อมูลของกระบวนการเรียนรู้แบบลึกจึงกระทำได้มากกว่ากระบวนการเรียนรู้แบบตื้น การเข้าถึงข้อมูล จำนวนมากกระทำได้ดีในผู้เรียนที่มีกระบวนการเรียนรู้แบบลึก แต่ถ้าเนื้อหาที่เรียนรู้มีปริมาณมากและไม่มี ความซับซ้อน ผู้ที่มีกระบวนการเรียนรู้แบบลึกก็จะเสียเวลาในการค้นคว้ามาก และได้ข้อมูลที่ไม่จำเป็นจำนวนมาก เช่นเดียวกัน ดังนั้นการออกแบบการเรียนการสอนจึงยากที่จะทำให้เหมาะสมกับผู้เรียนที่มีกระบวนการเรียนรู้ลึก ขณะที่ผู้ที่มีกระบวนการเรียนรู้ตื้นสามารถใช้วิธีการสอนในแบบใดก็ได้ เพราะผู้เรียนจะสนใจในเนื้อหากว้าง ๆ และจำในสิ่งที่จัดให้เป็นหลักโดยไม่ลงลึกไปในรายละเอียดของเนื้อหา นั้น สเปนเซอร์ (Spensor, 1988) สรุป แนวคิดของทฤษฎีกระบวนการเรียนรู้ในแบบลึกและแบบตื้นว่า ทฤษฎีนี้สนับสนุนแนวคิดที่ว่า การที่คนเราจำ และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างมีความหมายได้ เกิดจากการเรียนรู้ที่เป็นกระบวนการมากกว่าการกระตุ้นให้เกิดการ เรียนรู้ โดยกระบวนการจะมีหลายระดับตามสิ่งเร้าที่กระทำ

## 2.5 ประโยชน์ของการวิจัยในชั้นเรียน

จากบทความวิชาการเรื่อง การวิจัยในชั้นเรียน ทางเลือกใหม่ที่น่าสนใจ ในวารสารวิชาการปีที่ 3 ฉบับที่ 11 พฤศจิกายน 2543 ของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ได้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของการวิจัยในชั้น เรียนไว้ดังนี้

### 1. ประโยชน์ต่อนักเรียนเอง

การวิจัยในชั้นเรียนมีประโยชน์แก่นักเรียนเพราะนักเรียนมีความรู้พื้นฐานในด้านการเรียนหลากหลาย และแตกต่างกัน ครูผู้สอนจะต้องจัดการเรียนการสอนให้หลากหลายและเหมาะสมกับนักเรียน การวิจัยในชั้น เรียนจะทำให้ครูรู้ว่าจะใช้การเรียนการสอนเป็นกลุ่ม หรือรายบุคคลจะดีกว่า ครูค้นพบนวัตกรรม เพื่อใช้สอน นักเรียนจะส่งผลให้นักเรียนมีศักยภาพในด้านการเรียนอย่างสูงสุด นอกจากนี้จะช่วยให้ครูผู้สอนแก้ปัญหาใน ด้านการเรียนการสอนแก่นักเรียนอย่างเป็นระบบมีหลักเกณฑ์ส่งผลให้นักเรียนเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข

### 2. ประโยชน์ต่อครูผู้สอน

การวิจัยในชั้นเรียนมีประโยชน์ต่อครูผู้สอน จะทำให้ครูมีการวางแผนการทำงานที่จะช่วยแก้ปัญหา นักเรียนอย่างเป็นระบบมีหลักเกณฑ์ ครูผู้สอนจะจัดทำแผนการสอนเพื่อเตรียมการสอนเป็นอย่างดี มีการสังเกต เพื่อบันทึกผลหลังการสอนสำหรับแก้ไขปัญหานักเรียนในชั้นเรียนเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่ม การจัดทำแผนการ สอนและทำวิจัยในชั้นเรียนจะช่วยให้ครูปรับแผนการสอนให้ดียิ่งขึ้น การวิจัยในชั้นเรียนทำให้ครูมีความคิด สร้างสรรค์ เตรียมการสอนและพัฒนาการสอนของตนเองได้ตลอดเวลา ครูผู้สอนสามารถใช้การวิจัยในชั้นเรียน เป็นผลงานทางวิชาการ ครูผู้สอนจะเป็นนักวิจัยรุ่นใหม่ เมื่อผลิตผลงานวิจัยในชั้นเรียนในครั้งแรกอาจมี ข้อบกพร่องอยู่บ้าง ครั้งต่อไปก็สามารถปรับปรุงแก้ไขให้ดีกว่าเดิมและเผยแพร่ผลงานของตนเองได้

### 3. ประโยชน์ต่อวงการศึกษ

โรงเรียนหรือสถานศึกษาที่มีครูทำการวิจัยในชั้นเรียนมากจะส่งผลให้โรงเรียนหรือสถานศึกษามี มาตรฐานทางวิชาการสูง เพราะการวิจัยในชั้นเรียนจะทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนสูงขึ้น การทำ วิจัยในชั้นเรียนจะส่งผลให้ครูมีปฏิสัมพันธ์กัน มีการปรึกษาหารือหรือทางการเรียนการสอนมากขึ้น โรงเรียนและ

สถานศึกษาจะมีครูร่วมกันแก้ไขปัญหานักเรียนโดยการระดมความคิด แก้ไขปัญหานักเรียนอย่างหลากหลายและมีประสิทธิภาพสูงสุด ครูผู้สอนในวิชาต่าง ๆ จะช่วยเหลือการทำงาน เช่น ครูภาษาไทย ช่วยตรวจตัวสะกดความถูกต้องของภาษา ครูคณิตศาสตร์จะช่วยเหลือในด้านการคำนวณค่าสถิติในด้านการวิจัย ครูที่สอนภาษาอังกฤษจะช่วยเหลือในด้านการแปลบทความและอ่านงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในชั้นเรียนที่เป็นภาษาอังกฤษเป็นต้น การที่ครูผู้สอนทำการวิจัยในชั้นเรียนจะส่งผลให้ครูชวนขยายหาความรู้อยู่เสมอ สนใจในด้านการวิจัยต่าง ๆ เพื่อนำมาปรับปรุงการเรียนการสอนของชั้นเรียนตนเองส่งผลให้โรงเรียนหรือสถานศึกษามีชื่อเสียงมากยิ่งขึ้น โรงเรียนหรือสถานศึกษาที่มีผลงานวิจัยที่ดีเผยแพร่ออกไปในโรงเรียนต่าง ๆ สามารถศึกษางานวิจัยในชั้นเรียนที่ดั้นนั้นมาประยุกต์ใช้ในชั้นเรียนของตนได้ทำให้การจัดการศึกษาของชาติมีประสิทธิภาพ การทำวิจัยในชั้นเรียนจะกระตุ้นให้มีการพัฒนางานวิชาการทางการศึกษาอยู่เสมอส่งผลให้วิชาชีพครูมีมาตรฐานและเป็นครูมืออาชีพ โดยมีพื้นฐานของการวิจัยเป็นเครื่องมือเพื่อใช้สำหรับการพัฒนาการเรียนการสอนซึ่งเป็นประโยชน์ต่อวงการการศึกษา

สุวิมล เป็ลื่องกระโทก (2546) ได้กล่าวถึง ประโยชน์การทำวิจัยในชั้นเรียนไว้ดังนี้

ประโยชน์ของการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนว่าการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนเป็นเครื่องมือที่ช่วยในการพัฒนาวิชาชีพครู เนื่องจากข้อค้นพบที่ได้มาจากกระบวนการสืบค้นที่เป็นระบบและเชื่อถือได้ ทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ และครูเกิดการพัฒนาศักยภาพการเรียนการสอน นอกจากนี้ยังเป็นการพัฒนาผู้ที่มีส่วนร่วมนำไปสู่การพัฒนาชุมชนแห่งการเรียนรู้ และด้วยหลักการสำคัญของการวิจัยปฏิบัติการที่เน้นการสะท้อนผลทำให้การวิจัยแบบนี้ส่งเสริมบรรยากาศของการทำงานแบบประชาธิปไตยที่ทุกฝ่ายเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และยอมรับในข้อค้นพบร่วมกัน

ภัทรา นิคมานนท์ (2546) กล่าวว่า การวิจัยมีประโยชน์ต่อด้านการเรียนการสอน ดังนี้

1. ช่วยเพิ่มพูนวิทยาการให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น เนื่องจากปัญหาหรือเรื่องที่ทำการวิจัยนั้นจะต้องไม่ซ้ำซ้อนกัน ดังนั้นการวิจัยจึงเป็นการแสวงหาความรู้หรือในสิ่งที่ยังไม่รู้แต่ผลยังไม่ชัด ผลการวิจัยจึงก่อให้เกิดความรู้ใหม่ ๆ
2. ช่วยให้มีเครื่องมือเทคโนโลยีที่ทันสมัย ซึ่งเป็นผลจากการศึกษาค้นคว้าทางการวิจัยทำให้การเรียนการสอนทันสมัยยิ่งขึ้น
3. ช่วยให้ครูสามารถศึกษาค้นคว้าหาความรู้ได้ด้วยตนเอง โดยวิธีการวิจัยทำให้เป็นผู้ทันสมัยอยู่เสมอ
4. ช่วยให้ครูสามารถปรับปรุงวิธีการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยวิธีการวิจัยทำให้เป็นผู้ทันสมัยอยู่เสมอ
5. ช่วยให้ครูสามารถประเมินผลการสอนของตนเองได้ว่า มีความสำเร็จเพียงไร มีจุดบกพร่องที่ควรแก้ไข และสามารถแก้ไขจุดบกพร่องได้โดยใช้เทคนิคการวิจัย

สถาบันพัฒนาคุณภาพการศึกษา (2548) ได้กล่าวถึงประโยชน์และคุณค่าของการวิจัยในชั้นเรียนไว้หลายประการ ดังนี้

1. ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้ในการกำหนดปัญหาหรือพัฒนางาน
2. ผลการวิจัยสามารถใช้เป็นทางเลือกและปฏิบัติตามทางเลือกที่ดีที่สุด

3. ผลการวิจัยสามารถชี้ให้เห็นผลการปฏิบัติงานได้ 2 ลักษณะ คือ การวิจัยเชิงประเมินผล และการวิจัยเพื่อติดตามผลการทำงาน

4. ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้กำหนดนโยบายเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษา

5. ผลการวิจัยนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอน

6. ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดทำระบบสารสนเทศ เพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษา

สรุปได้ว่า ประโยชน์ในการทำวิจัยในชั้นเรียนปรับปรุงการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพ มีประโยชน์ต่อการบริการการเรียนการสอนและการดำเนินชีวิต ผลจากการวิจัยที่ได้จะนำไปพัฒนาตนเอง พัฒนาสังคมและพัฒนาการเรียนการสอน นอกจากนี้ยังนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ

## 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุดารนต์ ตันติวิวัฒน์, (2560). ศึกษาเรื่อง จิตวิทยาเชิงบวก: การพัฒนา การประยุกต์ และความท้าทาย. ผลการวิจัยพบว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นแขนงวิชาหนึ่งของจิตวิทยาที่นำกระบวนการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการแสวงหาความรู้เพื่อฝึกฝนอัจฉริยภาพ เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของบุคคลปกติให้มีความสุขและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ปัจจุบันแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง เพราะวิธีการศึกษาจิตวิทยาแบบ ดั้งเดิมมีความโน้มเอียงไปทางจิตพยาธิวิทยาและการบำบัดรักษาความผิดปกติทางจิต มากกว่าการสร้าง ความเข้มแข็งทางจิต อย่างไรก็ดี แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกนั้นมีเนื้อหาสาระที่แตกต่างจากจิตวิทยาแบบ ดั้งเดิม ทำให้มีช่องว่างขององค์ความรู้และความท้าทายอยู่หลายประเด็น บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ นำเสนอการพัฒนาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก การนำจิตวิทยาเชิงบวกไปประยุกต์ใช้และความท้าทายในอนาคต

ชลิตา เทพหินลับ, น้ำเงิน ฉันทมณี และคณะ, (2564) ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการใน หมวดวิชาศึกษาทั่วไป เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะบัณฑิตพันธุ์ใหม่ มหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพปัญหาการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด 2. รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปไป มีองค์ประกอบ จำนวน 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ปรัชญา หลักการและแนวคิดของการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณา การในหมวดวิชาศึกษาศึกษาทั่วไป 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณา การในหมวดวิชาศึกษาศึกษาทั่วไป 3) คณะกรรมการดำเนินงานของรูปแบบการจัดการเรียนการสอนหมวดวิชาศึกษา ศึกษาทั่วไป 4) กระบวนการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการในหมวดวิชาศึกษาศึกษาทั่วไป 5) การบูรณาการเนื้อหา สาระ รายวิชาในหมวดวิชาศึกษาศึกษาทั่วไป และ 6) สมรรถนะบัณฑิตพันธุ์ใหม่ มหาวิทยาลัยพะเยา ทั้งผลการ ตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการสอนแบบบูรณาการในหมวดวิชาศึกษาศึกษาทั่วไป มีความเหมาะสมและ และมีความถูกต้องครอบคลุมอยู่ในระดับมากที่สุด 3. ผลการทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณา การในหมวดวิชาศึกษาศึกษาทั่วไป พบ ว่านิสิตมีสมรรถนะบัณฑิตพันธุ์ใหม่ อยู่ในระดับมาก 4. ผลการประเมิน รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการในหมวดวิชาศึกษาศึกษาทั่วไป พบ ว่ามีความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้อยู่ในระดับมาก

ชนิดา พิมพ์ศรี, นฤตม พิมพ์ศรี และคณะ (2564) ศึกษาเรื่อง การศึกษาทักษะทางพฤติกรรมของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น การกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิต ถือเป็นทักษะทาง พฤติกรรมที่มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ ทักษะทางสังคม และสุขภาพจิตของนักศึกษา การศึกษาใน ระดับอุดมศึกษามีรูปแบบการเรียนที่มีความแตกต่างกันตามกลุ่มสาขาวิชา นักศึกษาจึงจำเป็นต้องมีทักษะทาง พฤติกรรมที่ต่างกันออกไป ผลการศึกษาทักษะทางพฤติกรรมของนักศึกษาแต่ละคนกลุ่มสาขาวิชาจะเป็น ประโยชน์ในการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษาให้เหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม ผลวิจัยพบว่า นักศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติ ค่าเฉลี่ยร้อยละ 54.23 เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนเฉลี่ย การกำกับอารมณ์ของนักศึกษาแต่ละกลุ่มสาขาวิชา พบว่านักศึกษาในกลุ่มสาขาวิชามนุษย์ศาสตร์และ สังคมศาสตร์ มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 56.54 มีการกำกับอารมณ์สูงกว่านักศึกษาในกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร้อยละ 52.14 นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษามีเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 56.50 เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาแต่ละกลุ่มสาขาวิชา พบว่า นักศึกษาทุกกลุ่ม สาขาวิชา มีระดับพลังสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม แม้ว่านักศึกษาจะมีทักษะทางพฤติกรรมทั้งสอง ด้านอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ก็ยังคงต้องได้รับการดูแลและสนับสนุนจากครอบครัว คณาจารย์ และเพื่อน เพื่อเสริม สร้างให้มีทักษะทางพฤติกรรมที่ดียิ่งขึ้นไป

พัชรินทร์ บัวทา, ดวงเดือน สุวรรณจินดา, ทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์ (2564) ศึกษาเรื่อง ผลการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ตามวัฏจักรการเรียนรู้ 7E ที่เน้นการปฏิบัติเรื่องการเคลื่อนที่และแรงที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนวิทยาศาสตร์ และความสามารถในการนำความรู้วิทยาศาสตร์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของนักเรียน ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนน้ำโสมพิทยาคม จังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิทยาศาสตร์ เรื่อง การเคลื่อนที่และแรงของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนโดยใช้การจัดกิจกรรมการ เรียนการสอนตามวัฏจักรการเรียนรู้ 7E ที่เน้นการ ปฏิบัติมีคะแนนหลังเรียนสูงกว่านักเรียนที่เรียนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 2) ความสามารถในการนำความรู้วิทยาศาสตร์ไปใช้ในชีวิตประจำวันหลัง เรียนของนักเรียนที่เรียนโดยใช้การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามวัฏจักรการเรียนรู้ 7E ที่เน้นการปฏิบัติสูง กว่านักเรียนที่เรียนปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ชนิดา รุ่งเรือง, ฐานปี สีเฉลียว, ศุภชัย ตู่กลาง (2558). ศึกษาเรื่อง ความตระหนักรู้เกี่ยวกับการรับบริการ ด้านสุขภาพจิตของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความตระหนักรู้เกี่ยวกับการรับบริการด้านสุขภาพจิต ในนิสิตระดับปริญญาตรี ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการ จัดสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึก มีผู้ให้ข้อมูลเป็นนิสิต จำนวนทั้งสิ้น 24 คน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดย ใช้เทคนิคการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า นิสิตส่วนใหญ่ยังไม่เกิดความตระหนักรู้ในการรับบริการด้าน สุขภาพจิต โดยยังขาดความรู้ เกี่ยวกับบริการด้านสุขภาพจิตที่ชัดเจน เช่น การบริการ สถานที่ และเวลาทำการ อีกทั้งบางส่วนมีความรู้สึก และอารมณ์ไปในทางลบต่อการรับบริการและผู้ที่เคยรับบริการด้านสุขภาพจิต อีกทั้ง เมื่อเกิดปัญหา ด้านสุขภาพจิตนิสิตมักเลือกที่จะปรึกษาคนใกล้ชิดหรือสืบค้นหาข้อมูลและวิธีการแก้ไขปัญหา ผ่านทาง สื่อสังคมออนไลน์มากกว่าการเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิตโดยตรง



Adriana d., Mia Skytte (2021) ศึกษาเรื่องการควบคุมอารมณ์ในบริบท: การศึกษาการควบคุมอารมณ์อย่างเป็นธรรมชาติเพื่อตอบสนองต่อความทรงจำที่มีความสุขและเศร้าทุกวันในช่วง สภาวะไม่สบายใจ การควบคุมอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพเป็นเครื่องหมายสำคัญของสุขภาพจิต อย่างไรก็ตาม มีการศึกษาเพียงไม่กี่ชิ้นเท่านั้นที่ตรวจสอบการควบคุมอารมณ์ในบริบทของประเภทอารมณ์และระดับความรุนแรงที่แตกต่างกันในบุคคลที่มีอาการซึมเศร้าสูงแบบจำลองหลายระดับระบุว่าบุคคลที่เป็นโรค สภาวะความไม่สบายใจ และไม่ซึมเศร้านั้นแตกต่างกันในวิธีที่พวกเขาใช้กลยุทธ์การควบคุมอารมณ์สามแบบขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอารมณ์ เมื่อเทียบกับบุคคลที่ไม่ซึมเศร้า คน ที่มีสภาวะความไม่สบายใจ ใช้ครุ่นคิดมากขึ้น ระงับการแสดงออก และปราบปรามหน่วยความจำเมื่อประสบความสุขที่รุนแรงน้อยลง และใช้ครุ่นคิดมากขึ้นสำหรับความโศกเศร้าที่รุนแรงมากขึ้น เอฟเฟกต์เหล่านี้คงอยู่หลังจากควบคุมอารมณ์ควบคุมให้เป็นนิสัย และควบคุมอารมณ์ตรงข้ามพร้อมกัน ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าบุคคลที่เป็นโรค ที่มีสภาวะความไม่สบายใจ ปรับการใช้กลยุทธ์การควบคุมอารมณ์แตกต่างจากบุคคลที่ไม่ซึมเศร้าขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของความสุขและความเศร้าที่ได้รับ รูปแบบเหล่านี้อาจบ่งบอกถึงความยืดหยุ่นในการควบคุมอารมณ์ที่ลดลงหรือความกลัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์

Jennifer A.silvers (2021) ศึกษาเรื่อง วัยรุ่นเป็นช่วงสำคัญในการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ เพื่อประกอบการพิจารณาที่ทางด้านจิตวิทยา วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่มโฬวัตในการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ สำหรับหลายๆ คน ทักษะการควบคุมอารมณ์จะพัฒนาขึ้นอย่างมากในช่วงวัยรุ่น อย่างไรก็ตาม สำหรับวัยรุ่นวัยรุ่นบางคนเป็นจุดเริ่มต้นหรือความเสื่อมของโรคจิตเภทที่โดดเด่นด้วยความยากลำบากในการควบคุมอารมณ์ ในการทบทวนปัจจุบัน ฉันอธิบายหลักฐานว่าประสบการณ์การดูแลเด็กมีบทบาทเกินปกติในการกำหนดความแปรปรวนระหว่างบุคคลในการควบคุมอารมณ์ในช่วงวัยรุ่น หลังจากอธิบายงานที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างการดูแล โดยเน้นการปฏิบัติการขัดเกลาทางสังคมของผู้ปกครองและผลลัพธ์การควบคุมอารมณ์ ฉันได้อธิบายลักษณะความเข้าใจในปัจจุบันของเราว่าดัชนีพฤติกรรมและระบบประสาทของการควบคุมอารมณ์พัฒนาในเชิงบรรทัดฐานในวัยรุ่นอย่างไร โดยใช้การประเมินความรู้ความเข้าใจใหม่เป็นกลยุทธ์การควบคุมอารมณ์ที่เป็นแบบอย่าง ฉันสรุปวิธีที่การดูแลอาจส่งผลกระทบต่อความแปรปรวนระหว่างบุคคลในการพัฒนาระบบประสาทที่ควบคุมอารมณ์ ฉันสรุปโดยระบุทิศทางในอนาคตที่สำคัญสองประการสำหรับการวิจัยการควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่น

P.Das, H.E. Hulshoff Pol, M. Raemaekers, M.Vink (2021) ศึกษาเรื่อง การควบคุมตนเองในสมองก่อนวัยรุ่น ซึ่งค้นพบว่าการควบคุมตนเองหมายถึงความสามารถในการติดตามและปรับอารมณ์ พฤติกรรม และการรับรู้ ซึ่งช่วยให้เราบรรลุเป้าหมายและปรับให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ลักษณะนี้พัฒนาตั้งแต่วัยเด็กตอนต้นจนถึงวัยรุ่นผู้ใหญ่ และมีทั้งหน้าที่ของผู้บริหารระดับต่ำ เช่น การยับยั้งปฏิกิริยา เช่นเดียวกับหน้าที่ของผู้บริหารระดับสูง เช่น การยับยั้งเชิงรุก การพัฒนาการควบคุมตนเองเชื่อมโยงกับการ

เจริญเติบโตของสมองในวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ อย่างไรก็ตาม การควบคุมตนเองในชีวิตประจำวันเกี่ยวข้องกับการทำงาน of สมองในเด็กก่อนวัยรุ่นอย่างไรนั้นไม่เป็นที่รู้จัก เพื่อจุดประสงค์นี้ เราได้วิเคราะห์ข้อมูลจากเด็กอายุ 8-11 ปี จำนวน 640 คน ซึ่งทำงานคาดหวังกับสัญญาณหยุดร่วมกับการถ่ายภาพด้วยคลื่นสนามแม่เหล็กที่ใช้ทำงานได้ นอกเหนือจากข้อมูลแบบสอบถามเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง เราพบว่าเด็กชายและเด็กหญิงก่อนวัยรุ่นที่แสดงการควบคุมตนเองในระดับที่สูงกว่า สามารถใช้กลยุทธ์การควบคุมเชิงรุกได้ดีขึ้น แสดงการกระตุ้นที่ด้านหน้าที่แข็งแกร่งขึ้น และการทำงานร่วมกันระหว่างส่วนเยื่อหุ้มสมองและส่วนย่อยของสมอง นอกจากนี้ เราแสดงให้เห็นว่าเด็กก่อนวัยรุ่นแสดงการกระตุ้นที่สำคัญในส่วนต่าง ๆ ของสมอง ซึ่งก่อนหน้านี้เกี่ยวข้องกับที่ยับยั้งปฏิกิริยาและเชิงรุกในผู้ใหญ่และวัยรุ่นเท่านั้น ดังนั้นในเด็กก่อนวัยรุ่น พื้นที่สมองส่วนหน้าและส่วนหน้ามีการเคลื่อนไหวในระหว่างพฤติกรรมควบคุมตนเอง

## 2.7 กรอบแนวคิดการวิจัย

### ปัจจัยส่วนบุคคล

1. เพศ
2. อายุ
3. เกรดเฉลี่ย
4. สาขาที่เรียน
5. โรคประจำตัว
6. บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ด้วย
7. สภาพครอบครัว
8. มีพี่น้องกี่คน

### สาขาวิชา

1. สาขาการจัดการบริการธุรกิจ  
เรือสำราญ
2. สาขาการจัดการโรงแรมและ  
ไมซ์



มหาวิทยาลัยศรีปทุม  
SRIPATUM UNIVERSITY

### ทักษะทางพฤติกรรม

1. การกำกับอารมณ์
  - ด้านการตรวจสอบ (Monitoring)
  - ด้านการประเมิน (Evaluating)
  - ด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying)
2. พลังสุขภาพจิต
  - ด้านความทนต่อแรงกดดัน
  - ด้านการมีความหวังและกำลังใจ
  - ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค

รูปภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาทักษะทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษาในรายวิชาการระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ ผู้วิจัยได้มุ่งเน้นการศึกษาถึงรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษาในอุตสาหกรรมบริการ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง ในช่วงเดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม พ.ศ. 2564 กับกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่เรียนในรายวิชาการระเบียบวิธีวิจัยในอุตสาหกรรมบริการ จากนั้นจึงนำแบบสอบถามที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปและอธิบายความหมายของข้อมูลพร้อมสรุปผลการศึกษาโดยมีระเบียบวิธีวิจัยของการศึกษาตามขั้นตอนและรายละเอียดดังต่อไปนี้

- 3.1 การกำหนดประชากร
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.3 การสร้างเครื่องมือและตรวจคุณภาพเครื่องมือ
- 3.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.6 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัย

มหาวิทยาลัยศรีปทุม  
SRIPATUM UNIVERSITY

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยส่วนนี้ได้แก่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญ กับ สาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์ วิทยาลัยการท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยศรีปทุม เป็นการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) ที่เรียนในรายวิชา HMT434 จำนวนนักศึกษารวมทั้งสิ้น 374 คน โดยทำการเก็บข้อมูลจากประชากรกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มเลือกมาโดยการกำหนดการคัดเลือกนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ ประจำปีการศึกษาที่ 1/2564

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่ลงทะเบียนวิชาการระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ (HMT434) ภาคการศึกษาที่ 1/2564 จำนวน 200 คน

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยในครั้งนี้คือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้ศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับแบบสอบถามพฤติกรรมการกำกับอาชรมณ์และพลังสุขภาพจิต ซึ่งพัฒนามาจากชนิตา (2549), กรมสุขภาพจิต (2563) และสำนักงานมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาระียนรู้ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2552) จำนวน 30 ข้อ ด้านละ 5 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับทักษะพฤติกรรมการกำกับอาชรมณ์ มี 3 ด้าน คือ ด้านการตรวจสอบ (Monitoring) ด้านการประเมิน (Evaluating) และด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying) และทักษะพฤติกรรมพลังสุขภาพจิต มี 3 ด้าน คือ ด้านความทนต่อแรงกดดัน ด้านการมีความหวังและกำลังใจ และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ จาก 1-4 โดยที่ข้อความทางบวก 1 คะแนนหมายถึง ไม่จริงเลย และ 4 คะแนนหมายถึง จริงมาก และข้อความทางลบ 1 คะแนนหมายถึง ไม่จริงเลย และ 4 คะแนน หมายถึง จริงมาก การให้คะแนนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

### เกณฑ์การวัดระดับการกำกับอาชรมณ์ (ER)

ข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อคำถามด้านการตรวจสอบ (Monitoring) ข้อ 1.1-1.3, 1.5 ด้านการประเมิน (Evaluating) ข้อ 2.1-2.3, 2.5 และด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying) ข้อ 3.1-3.5 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อคำถามด้านด้านการตรวจสอบ (Monitoring) ข้อ 1.4 ด้านการประเมิน (Evaluating) ข้อ 2.4 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3.1 เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามแบบมาตรประมาณค่าแบบ Likert ชนิด

#### 4 ระดับ ของระดับการวัดกำกับอาชรมณ์ (ER) ทางบวก

มาตรวัดการกำกับอาชรมณ์	มาตราส่วนประมาณค่า
จริงมาก	4
ค่อนข้างจริง	3
จริงบางครั้ง	2
ไม่จริงเลย	1

ตารางที่ 3.2 เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามแบบมาตราส่วนค่าแบบ Likert ชนิด 4 ระดับ ของระดับการวัดกำกับอารมณ์ (ER) ทางลบ

มาตรวัดการกำกับอารมณ์	มาตราส่วนประมาณค่า
จริงมาก	1
ค่อนข้างจริง	2
จริงบางครั้ง	3
ไม่จริงเลย	4

ตารางที่ 2 ความหมายของคะแนนของข้อคำถามแบบมาตราส่วนค่าแบบ Likert ชนิด 4 ระดับ

ระดับคะแนน	การสรุปความหมาย
3.25 - 4.00	จริงมาก
2.50 - 3.24	ค่อนข้างจริง
1.75 - 2.49	จริงบางครั้ง
1.00 - 1.74	ไม่จริงเลย

เกณฑ์การประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อคำถามด้านความทนต่อแรงกดดันข้อ 2,3,5 ด้านการมีความหวังและกำลังใจ ข้อ 1-3 และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรคข้อ 2-5 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อคำถามด้านความทนต่อแรงกดดันข้อ 1,4 ด้านการมีความหวังและกำลังใจ ข้อ 4,5 และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรคข้อ 1 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3.3 เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามแบบมาตราส่วนค่าแบบ Likert ชนิด 4 ระดับ  
ของระดับการประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ) ทางบวก

มาตรวัดการกำกับอารมณ์	มาตราส่วนประมาณค่า
จริงมาก	4
ค่อนข้างจริง	3
จริงบางครั้ง	2
ไม่จริงเลย	1

ตารางที่ 3.4 เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามแบบมาตราส่วนค่าแบบ Likert ชนิด 4 ระดับ  
การประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ) ทางลบ

การประเมินพลังสุขภาพจิต	มาตราส่วนประมาณค่า
จริงมาก	4
ค่อนข้างจริง	3
จริงบางครั้ง	2
ไม่จริงเลย	1

ตารางที่ 3.4 ความหมายของคะแนนของข้อคำถามแบบมาตราส่วนค่าแบบ Likert ชนิด 4 ระดับ

ระดับคะแนน	การสรุปความหมาย
4.500 - 5.000	จริงมาก
3.500 - 4.499	ค่อนข้างจริง
2.500 - 3.499	จริงบางครั้ง
1.500 - 2.499	ไม่จริงเลย

### 3. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำร่างแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม ให้ผู้เชี่ยวชาญ 1 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพ  
ความตรงเชิงเนื้อหา

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบเพื่อสร้างแบบสอบถาม โดยศึกษารอบแนวคิดเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

3.2 สร้างแบบสอบถามที่ถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

3.3 นำแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นที่ปรึกษาตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา และความน่าเชื่อถือของแบบสอบถาม

3.4 นำแบบสอบถามที่ผ่านการวิเคราะห์มาปรับปรุงแก้ไขและเสนอผู้ทรงคุณวุฒิอีกครั้ง

3.5 นำแบบสอบถามที่ผ่านการแก้ไขจากข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ผ่านแล้ว ซึ่งเป็นการทดสอบแบบสอบถาม ทั้งหมด 30 ชุด มาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขไปหาค่าความเชื่อมั่น โดยนำไปทดลอง (Pre-test) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างงานวิจัย คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 โดยกำหนดขนาดตัวอย่างในการทำ Pre-test จำนวน 30 คนที่ไม่ใช่กลุ่มประชากรที่ศึกษา แต่มีสภาพคล้ายคลึงกัน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยการทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ -Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่น ( $\alpha$ ) ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป ซึ่งผลของการทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งหมดรวมกันได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ -Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) เท่ากับ .784 ซึ่งมีความมากกว่า 0.70 ดังนั้นจึงสามารถยอมรับแบบสอบถามดังกล่าวเพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยต่อไปได้

3.6 นำแบบสอบถามที่ได้ตรวจสอบความตรงและความเชื่อมั่นมาปรับปรุงแก้ไขเรื่องการใช้ภาษาอีกครั้ง เพื่อให้แบบสอบถามมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และนำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจำนวน 200 ตัวอย่างต่อไป

#### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยส่วนนี้ทำการเก็บข้อมูลแบบสอบถามจากนักศึกษาที่ลงเรียนวิชา ระเบียบวิธีวิจัย อุตสาหกรรมบริการ รหัสวิชา HMT434 ในภาคการศึกษา 1/2564

#### 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล เมื่อพิจารณาจากผลการวิจัย ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive statistics) ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการอธิบายลักษณะของข้อมูลซึ่งจะตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ 1

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ 2 ใช้สถิติ independent t-test เพื่อวิเคราะห์ว่าสาขาวิชาทั้งสองมีทักษะทางพฤติกรรมแตกต่างกันหรือไม่ ซึ่งจะนำไปสู่การพิสูจน์สมมติฐานการวิจัย

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ 3 ทดสอบว่าทักษะทางพฤติกรรมส่งผลต่อผลการเรียนของผู้เรียนด้วยหรือไม่ ใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-Square) ในการทดสอบความเป็นอิสระหรือความสัมพันธ์ระหว่าง 2 ตัวแปร

การทดสอบความเป็นอิสระต่อกันด้วยไคสแควร์ (Chi-squared) และค่า Cramer's V ซึ่งเป็นการวัดความเข้มของความสัมพันธ์ทางสถิติโดย

ค่า  $V = 0$  = ตัวแปร 2 ตัว ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ค่า  $V = 0.01-0.25$  = ตัวแปร 2 ตัว มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ

ค่า  $V = 0.26-0.55$  = ตัวแปร 2 ตัว มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง

ค่า  $V = 0.56-0.75$  = ตัวแปร 2 ตัว มีความสัมพันธ์กันสูง

ค่า  $V = 0.76-0.99$  = ตัวแปร 2 ตัว มีความสัมพันธ์กันสูงมาก

ค่า  $V = 1$  = ตัวแปร 2 ตัวมีความสัมพันธ์กันอย่างสมบูรณ์

เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานทักษะทางพฤติกรรมควบคุมอารมณ์และทักษะทางพฤติกรรมพลงจิต โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ถ้าผลการทดสอบมีค่าน้อยกว่า .05 หมายความว่าปัจจัยพื้นฐานมีความสัมพันธ์กับทักษะทางพฤติกรรมของนักศึกษา ถ้าค่านัยสำคัญทางสถิติมากกว่า .05 หมายความว่าปัจจัยพื้นฐานไม่มีความสัมพันธ์กับ



## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาทักษะทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษาในรายวิชาการเปรียบเทียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ ของนักศึกษาสาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญ และสาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์ ที่ลงทะเลเบียนในรายวิชา HMT434 ปีการศึกษา 2564 โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน ผู้วิจัยได้แบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ตอนที่ 2 ทักษะทางพฤติกรรมด้านการกำกับอารมณ์ที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษารายวิชา

ตอนที่ 3 พฤติกรรมของเราทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เราจะปรับปรุงพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น

ตอนที่ 4 ข้อคำถามแบบปลายเปิดเกี่ยวกับความคิดเห็นพลังสุขภาพจิต ในการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา

ตอนที่ 5 เพื่อเปรียบเทียบทักษะทางพฤติกรรมการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาในรายวิชาการเปรียบเทียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ

ตอนที่ 6 นักศึกษาในระดับปริญญาตรีสาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญกับสาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์ มีความสัมพันธ์กับทักษะทางพฤติกรรมการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิต

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ชาย	45	22.50
หญิง	155	77.50
<b>รวม</b>	<b>200</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 4.1 พบว่า การตอบแบบประเมินการศึกษาทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษาในรายวิชาการเปรียบเทียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ ของนักศึกษาสาขาการจัดการธุรกิจเรือสำราญ และสาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์ ที่ลงทะเลเบียนในรายวิชา HMT434 ปีการศึกษา

2564 พบว่า มีนักศึกษาเพศหญิง จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 และนักศึกษา เพศชาย จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50

**ตารางที่ 4.2** อายุของนักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถาม

อายุ(ปี)	จำนวน(คน)	ร้อยละ
21	60	30.00
22	112	56.00
23	20	10.00
24	5	2.50
25	1	0.50
26	2	1.00
<b>รวม</b>	<b>200</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 4.2 พบว่า อายุของนักศึกษาในการตอบแบบประเมินการศึกษาทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษา ในรายวิชาระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ ของนักศึกษา สาขาการจัดการธุรกิจเรือสำราญ และสาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์ ที่ลงทะเบียนในรายวิชา HMT434 ปีการศึกษา 2564 พบว่า นักศึกษามีอายุ 22 ปี มากที่สุด จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 56.00 รองลงมา คือ อายุ 21 ปี จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 และอายุ 23 ปี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ตามลำดับ

**ตารางที่ 4.3** เกรดเฉลี่ยสะสมของนักศึกษา

เกรดเฉลี่ยสะสม	จำนวน(คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 2.00	2	1.00
ระหว่าง 2.00-2.49	30	15.00
ระหว่าง 2.50-2.99	76	38.00
มากกว่า 3.00 ขึ้นไป	92	46.00
<b>รวม</b>	<b>200</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 4.3 พบว่า เกรดเฉลี่ยสะสมของนักศึกษาในการตอบแบบประเมินการศึกษาทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษา ในรายวิชาระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ ของนักศึกษา สาขาการจัดการธุรกิจเรือสำราญ และสาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์ ที่ลงทะเบียนในรายวิชา HMT434 ปีการศึกษา 2564 พบว่า นักศึกษามีเกรดเฉลี่ยสะสม มากกว่า 3.00 ขึ้นไปมาก

ที่สุด จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 46.00 รองลงมา เกรดเฉลี่ยสะสม ระหว่าง 2.50-2.99 จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 และ เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.00-2.49 จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 ตามลำดับ

#### ตารางที่ 4.4 สาขาวิชาของนักศึกษา

สาขาวิชา	จำนวน(คน)	ร้อยละ
การจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญ	117	58.50
การจัดการโรงแรมและไมซ์	83	41.50
<b>รวม</b>	<b>200</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 4.4 พบว่า สาขาวิชาของนักศึกษาในการตอบแบบประเมินการศึกษาทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษา ในรายวิชาการระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ มีนักศึกษากลุ่มตัวอย่างในการทำแบบประเมิน สาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญ จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 58.50 สาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์ จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 41.50

#### ตารางที่ 4.5 โรคประจำตัว

โรคประจำตัว	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ไม่มีโรคประจำตัว	185	92.50
มีโรคประจำตัว	15	7.50
<b>รวม</b>	<b>200</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 4.5 พบว่า นักศึกษาที่ตอบแบบประเมินการศึกษาทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษา ในรายวิชาการระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ พบว่า นักศึกษา จำนวน 185 คน ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 92.50 และนักศึกษาจำนวน 15 คน มีโรคประจำตัว คิดเป็น ร้อยละ 7.50

ตารางที่ 4.6 สภาพครอบครัว

สภาพครอบครัว	จำนวน(คน)	ร้อยละ
บิดามารดาอยู่ร่วมกัน	126	63.00
บิดามารดาแยกกันอยู่, หย่าร้าง	66	33.00
บิดาหรือมารดาเสียชีวิต	8	4.00
<b>รวม</b>	<b>200</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 4.6 พบว่า สภาพครอบครัวของนักศึกษาที่ตอบแบบประเมินการศึกษาทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษา ในรายวิชาการเบียดวิถีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ พบว่า บิดามารดาอยู่ร่วมกัน จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 63.00 บิดามารดาแยกกันอยู่, หย่าร้าง จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 33.00 และบิดาหรือมารดาเสียชีวิต จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 4.00

ตารางที่ 4.7 พี่น้องของนักศึกษา

พี่น้องของนักศึกษา	จำนวน(คน)	ร้อยละ
นักศึกษามีพี่น้อง 1 คน รวมตัวนักศึกษาด้วย	46	23.00
นักศึกษามีพี่น้อง 2 คน รวมตัวนักศึกษาด้วย	95	47.50
นักศึกษามีพี่น้อง 3 คน รวมตัวนักศึกษาด้วย	41	20.50
นักศึกษามีพี่น้อง 4 คน รวมตัวนักศึกษาด้วย	13	6.50
นักศึกษามีพี่น้อง 5 คน รวมตัวนักศึกษาด้วย	4	2.00
นักศึกษามีพี่น้อง 6 คน รวมตัวนักศึกษาด้วย	0	0.00
นักศึกษามีพี่น้อง 7 คน รวมตัวนักศึกษาด้วย	1	0.50
<b>รวม</b>	<b>200</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 4.7 พบว่า นักศึกษาที่ตอบแบบประเมินการศึกษาทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษา ในรายวิชาการเบียดวิถีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ นักศึกษามีพี่น้อง 2 คน รวมตัวนักศึกษาด้วยมากที่สุด จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 47.50 รองลงมาได้แก่ นักศึกษามีพี่น้อง 1 คน รวมตัวนักศึกษาด้วย จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 23.00 และ นักศึกษามีพี่น้อง 3 คน รวมตัวนักศึกษาด้วย จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 20.50 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ทักษะทางพฤติกรรมด้านการกำกับอารมณ์ที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษารายวิชา  
ระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ

ตารางที่ 4.8 ด้านการตรวจสอบ (Monitoring)

ด้านการตรวจสอบ (Monitoring)	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ ความคิดเห็น	ลำดับที่
- ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันรู้สึกมั่นใจในสิ่งที่ ทำ	2.27	0.76	ค่อนข้างจริง	5
- เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันก็พยายามที่ จะแก้ปัญหานั้น แม้ว่าจะมีอุปสรรค มากมายก็ตาม	3.31	0.69	ค่อนข้างจริง	2
- ฉันพยายามพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่าง ตามความเป็นจริง	3.52	0.63	ค่อนข้างจริง	1
- พอจะเริ่มต้นทำอะไรใหม่ ๆ ฉันรู้สึก ยุ่งยากลำบากใจ	2.67	0.81	ค่อนข้างจริง	4
- เมื่อมีปัญหา ฉันก็รู้ว่าจะระงับความ โกรธนั้นได้อย่างไร	2.98	0.73	ค่อนข้างจริง	3
<b>รวม</b>	<b>2.95</b>	<b>0.72</b>	<b>ค่อนข้างจริง</b>	

จากตารางที่ 4.8 ด้านการตรวจสอบ (Monitoring) พบว่านักศึกษาที่ตอบแบบประเมิน  
การศึกษาทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษา ในรายวิชาระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมการ  
บริการ มีระดับความคิดเห็นในด้านการตรวจสอบในระดับความคิดเห็นค่อนข้างจริง ค่าเฉลี่ย 2.95  
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.72 นักศึกษามีระดับความคิดเห็นด้าน ฉันพยายามพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่าง  
ตามความเป็นจริง ในระดับความคิดเห็นค่อนข้างจริง ค่าเฉลี่ย 3.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.63  
รองลงมาได้แก่ ด้านเมื่อฉันประสบปัญหา ฉันก็พยายามที่จะแก้ปัญหานั้น แม้ว่าจะมีอุปสรรค ระดับ  
ความคิดเห็นค่อนข้างจริง ค่าเฉลี่ย 3.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.69 และ ด้านเมื่อมีปัญหา ฉันก็รู้  
ว่าจะระงับความโกรธนั้นได้อย่างไร ระดับความคิดเห็นค่อนข้างจริง ค่าเฉลี่ย 2.98 ส่วนเบี่ยงเบน  
มาตรฐาน 0.73 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.9 ด้านการประเมิน (Evaluating)

ด้านการประเมิน (Evaluating)	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ ความคิดเห็น	ลำดับที่
- ถ้าใครทำสิ่งของของเราเสียหาย เราจะ ทำของของเขาเสียหายเป็นการตอบแทน บ้าง แสดงว่าเป็นคนไม่รู้จักภัย	2.16	1.23	จริงบางครั้ง	5
- ถ้าหากเรารู้ว่าทำผิดกฎระเบียบของ ทางมหาวิทยาลัย ครั้งต่อไปเราจะไม่ทำ พฤติกรรมแบบนั้นอีก แสดงว่าเป็นคน รู้จักปรับปรุงตัว	3.40	0.72	จริงมาก	1
- เราตั้งใจเรียน และทำงานส่งอาจารย์ ตามกำหนดเวลา ถึงแม้เราจะรู้ว่ามันยาก และน่าเบื่อแต่เราก็พยายาม จนได้รับคำ ชมจากอาจารย์ แสดงว่าเราเป็นคนมี ความพยายาม	3.34	0.73	จริงมาก	2
- เมื่อใครทำให้เราอับอายหรือโกรธ เรา จะพูดให้เขาอับอายเป็นการแก้แค้น แสดงว่าเป็นคนเคียดแค้น	2.24	1.11	จริงบางครั้ง	4
- เมื่อมีใครแกล้ง เราจะไม่โกรธให้เพื่อน หรือคนที่แกล้งเรา แสดงว่าเรารู้จัก ควบคุมอารมณ์	2.92	0.90	ค่อนข้างจริง	3
<b>รวม</b>	<b>2.81</b>	<b>0.93</b>	<b>ค่อนข้างจริง</b>	

จากตารางที่ 4.9 ด้านการประเมิน (Evaluating) พบว่านักศึกษาที่ตอบแบบประเมิน การศึกษาทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษา ในรายวิชาการระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรม การบริการ มีระดับความคิดเห็น ด้านการประเมิน (Evaluating) ในระดับ ค่อนข้างจริง ค่าเฉลี่ย 2.81 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.93 นักศึกษามีความคิดเห็นในด้าน ถ้าหากเรารู้ว่าทำผิดกฎระเบียบของ ทางมหาวิทยาลัย ครั้งต่อไปเราจะไม่ทำพฤติกรรมแบบนั้นอีก แสดงว่าเป็นคนรู้จักปรับปรุงตัว มากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.72 รองลงมาได้แก่ เราตั้งใจเรียน และทำงานส่ง อาจารย์ตามกำหนดเวลา ถึงแม้เราจะรู้ว่ามันยาก และน่าเบื่อแต่เราก็พยายาม จนได้รับคำชมจาก อาจารย์ แสดงว่าเราเป็นคนมีความพยายาม ค่าเฉลี่ย 3.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.73 และ เมื่อมี

ใครแก่ง เราจะไม่โกรธให้เพื่อน หรือคนที่แก่งเรา แสดงว่าเรารู้จักควบคุมอารมณ์ ค่าเฉลี่ย 2.94 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.90 ตามลำดับ

#### ตารางที่ 4.10 ด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying)

ด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying)	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ ความคิดเห็น	ลำดับที่
- ถ้าถูกอาจารย์ตำหนิไม่ต้องใจเรียน หรือไม่ใส่ใจ เราจะรู้สึกสำนึกและตั้งใจ เรียนให้มากขึ้น	3.09	0.81	ค่อนข้างจริง	5
- ถ้ามีการอภิปรายเกี่ยวกับการทำงาน ร่วมกันเป็นกลุ่ม แล้วถูกเพื่อนวิจารณ์ว่า ข้อไม่ดีหลายอย่าง เราจะปรับปรุงและ แก้ไขตนเอง	3.32	0.69	จริงมาก	3
- ถ้าเพื่อนไม่ยอมให้ร่วมกลุ่มทำงาน เพราะเราไม่ใช้งานเพื่อน เราจะสำนึกตัว และปรับปรุงนิสัยให้ดีขึ้น	3.22	0.83	ค่อนข้างจริง	4
- เวลาที่เราหงุดหงิด แล้วทำให้คนรอบ ข้างไม่พอใจครั้งต่อไปเราจะพยายาม ระงับอารมณ์	3.33	0.76	จริงมาก	2
- ถ้าการกระทำหรือพฤติกรรมของเรา ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เราจะปรับปรุง พฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น	3.41	0.74	จริงมาก	1
<b>รวม</b>	<b>3.27</b>	<b>0.76</b>	<b>จริงมาก</b>	

จากตารางที่ 4.10 ด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying) พบว่านักศึกษาที่ตอบแบบประเมิน การศึกษาทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษา ในรายวิชาการระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรม การบริการ มีระดับความคิดเห็น ด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying) ระดับความคิดเห็นจริงมาก ค่าเฉลี่ย 3.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.76 ด้านที่นักศึกษามีความคิดเห็น ด้านถ้าการกระทำหรือพฤติกรรม ของเราทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เราจะปรับปรุงพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น มากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.41 ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.74 รองลงมาได้แก่ ด้านเวลาที่เรหงุดหงิด แล้วทำให้คนรอบข้างไม่พอใจครั้ง ต่อไปเราจะพยายามระงับอารมณ์ ค่าเฉลี่ย 3.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.76 และ ด้านถ้ามีการ

อภิปรายเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม แล้วถูกเพื่อนวิจารณ์ว่า ข้อไม่ดีหลายอย่าง เราจะปรับปรุงและแก้ไขตนเอง ค่าเฉลี่ย 3.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.69 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.11 สรุปในภาพรวมของด้านทักษะทางพฤติกรรมด้านการกำกับอารมณ์ที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษารายวิชาระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ

ทักษะทางพฤติกรรมด้านการกำกับอารมณ์	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความคิดเห็น	ลำดับที่
1. ด้านการตรวจสอบ (Monitoring)	3.05	0.40	ค่อนข้างจริง	3
2. ด้านการประเมิน (Evaluating)	3.32	0.60	จริงมาก	1
3. ด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying)	3.22	0.56	ค่อนข้างจริง	2
<b>รวม</b>	<b>3.04</b>	<b>0.38</b>	<b>ค่อนข้างจริง</b>	

จากตารางที่ 4.11 สรุปในภาพรวมของ ทักษะทางพฤติกรรมด้านการกำกับอารมณ์ที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษารายวิชาระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ พบว่า ทั้ง 3 มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านการประเมิน (Evaluating) มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง 3.32 ที่มีความสำคัญที่สุด รองลงมา ด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying) มีค่าเฉลี่ยในระดับปานกลางคือ 3.22 และลำดับสุดท้ายคือด้านการตรวจสอบ (Monitoring) มีระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.05 ตามลำดับ

มหาวิทยาลัยศรีปทุม  
SRIPATUM UNIVERSITY

ตอนที่ 3 ทักษะทางพฤติกรรมด้านพลังสุขภาพจิตที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษาในรายวิชาระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ

ตารางที่ 4.12 ด้านความทนต่อแรงกดดัน

ทักษะทางพฤติกรรมด้านพลังสุขภาพจิต	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความคิดเห็น	ลำดับที่
- เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวุ่นใจนั่งไม่ติด	2.84	0.92	จริงบางครั้ง	4
- ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน	2.97	0.87	จริงบางครั้ง	3
- เมื่อทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดชอบหรือผลที่ตามมา	3.52	0.62	ค่อนข้างจริง	1
- เวลาทุกใจมาก ๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบายใจ	2.51	1.01	จริงบางครั้ง	5



- ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน	3.22	0.81	จริงบางครั้ง	2
<b>รวม</b>	<b>3.01</b>	<b>0.84</b>	<b>จริงบางครั้ง</b>	

จากตารางที่ 4.12 ด้านความทนต่อแรงกดดัน พบว่านักศึกษาที่ตอบแบบประเมินการศึกษาทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษา ในรายวิชาการระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ มีระดับความคิดเห็น ด้านความทนต่อแรงกดดัน ระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.01 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.84 ด้านที่นักศึกษามีระดับความเห็น ค่อนข้างสูง ด้านเมื่อทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดหรือผลที่ตามมา ค่าเฉลี่ย 3.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.62 รองลงมา ด้านฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน ระดับความคิดเห็นปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.22 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.81 และด้านฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน ระดับความคิดเห็นปานกลาง ค่าเฉลี่ย 2.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.87 ตามลำดับ

#### ตารางที่ 4.13 ด้านการมีความหวังและกำลังใจ

ด้านการมีความหวังและกำลังใจ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความคิดเห็น	ลำดับที่
- จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันไม่มั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้	2.73	1.00	จริงบางครั้ง	3
- ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ	3.24	0.85	จริงบางครั้ง	2
- ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า	3.36	0.76	จริงบางครั้ง	1
- เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณเองไร้ความสามารถ	2.33	0.91	ไม่จริงเลย	4
- เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น	2.22	1.01	ไม่จริงเลย	5
<b>รวม</b>	<b>2.76</b>	<b>0.90</b>	<b>จริงบางครั้ง</b>	

จากตารางที่ 4.13 ด้านการมีความหวังและกำลังใจ พบว่านักศึกษาที่ตอบแบบประเมินการศึกษาทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษา ในรายวิชาการระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ มีระดับความคิดเห็น ด้านการมีความหวังและกำลังใจ ระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 2.76 ส่วน

เบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.90 นักศึกษามีระดับความคิดเห็น ด้านฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า มากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.76 รองลงมาได้แก่ ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ ค่าเฉลี่ย 3.24 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.85 และ จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันไม่มั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ ค่าเฉลี่ย 2.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.00 ตามลำดับ

#### ตารางที่ 4.14 ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค

ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความคิดเห็น	ลำดับที่
- ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนา ต้องรับผิดชอบ	2.40	1.02	ไม่จริงเลย	5
- การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น	3.42	0.67	จริงบางครั้ง	1
- ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้	2.90	0.78	จริงบางครั้ง	4
- ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด	2.93	0.83	จริงบางครั้ง	3
- ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน	3.19	0.78	จริงบางครั้ง	2
<b>รวม</b>	<b>2.96</b>	<b>0.86</b>	<b>จริงบางครั้ง</b>	

จากตารางที่ 4.14 ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค พบว่านักศึกษาที่ตอบแบบประเมินการศึกษาทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษา ในรายวิชาระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ มีระดับความคิดเห็น ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 2.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.86 นักศึกษามีระดับความคิดเห็น ด้านการแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้นมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.67 รองลงมาได้แก่ ด้านฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน ค่าเฉลี่ย 3.19 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.78 และด้านฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด ค่าเฉลี่ย 2.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.83 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.15 สรุปในภาพรวมของด้านทักษะทางพฤติกรรมด้านพลังสุขภาพจิตที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษารายวิชาระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ

ทักษะทางพฤติกรรม ด้านพลังสุขภาพจิต	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ ความคิดเห็น	ลำดับที่
1. ด้านความทนต่อแรงกดดัน	3.01	0.53	จริงบางครั้ง	1
2. ด้านการมีความหวังและกำลังใจ	2.78	0.47	จริงบางครั้ง	2
3. ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค	2.97	0.38	จริงบางครั้ง	3
<b>รวม</b>	<b>2.92</b>	<b>0.37</b>	<b>จริงบางครั้ง</b>	

จากตารางที่ 4.15 สรุปในภาพรวมของ ทักษะทางพฤติกรรมด้านพลังสุขภาพจิตที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษารายวิชาระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ พบว่า ทั้ง 3 มี ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับความคิดเห็นจริงบางครั้ง โดยด้านการประเมิน (Evaluating) มีค่าเฉลี่ย 3.32 ที่มีความสำคัญที่สุด รองลงมา ด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying) มีค่าเฉลี่ย 3.22 และลำดับสุดท้ายคือ ด้านการตรวจสอบ (Monitoring) มีค่าเฉลี่ย 3.05 ตามลำดับ

ตอนที่ 4 ข้อคำถามแบบปลายเปิดเกี่ยวกับความคิดเห็นพลังสุขภาพจิต ในการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา

ตารางที่ 4.16 ถ้าท่านได้คะแนนต่ำ ในวิชาที่ท่านคาดหวังว่าจะได้คะแนนสูงท่านมีอาการความรู้สึกอย่างไร

คำตอบ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
- นักศึกษา ยอมรับความจริง และจะพยายามปรับปรุงมีความตั้งใจให้มากขึ้น	92	46.00
- นักศึกษา รู้สึกผิดหวัง และจะแก้ไขพยายามทำให้ดีกว่าเดิม	64	32.00
- นักศึกษา รู้สึกเสียใจ และท้อถอย ไม่อยากพยายามที่จะทำต่อ	32	16.00
- ไม่แสดงความคิดเห็น	12	6.00
<b>รวม</b>	<b>200</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 4.16 ข้อคำถามแบบปลายเปิดเกี่ยวกับความคิดเห็นพลังสุขภาพจิต ในการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา ถ้าท่านได้คะแนนต่ำ ในวิชาที่ท่านคาดหวังว่าจะได้คะแนนสูงท่านมี

อารมณ์ความรู้สึกอย่างไร พบว่านักศึกษาที่ตอบแบบประเมินการศึกษาทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษา ในรายวิชาการเปียโนวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ นักศึกษา ยอมรับความจริง และจะพยายามปรับปรุงมีความตั้งใจให้มากขึ้น มากที่สุด จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 46.00 รองลงมาได้แก่ นักศึกษา รู้สึกผิดหวัง และจะแก้ไขพยายามทำให้ดีกว่าเดิม จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 และ นักศึกษา รู้สึกเสียใจ และท้อถอย ไม่อยากพยายามที่จะทำต่อ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 16.00

**ตารางที่ 4.17** ท่านไปสมัครงานไว้หลายแห่ง แต่มี 2 แห่งที่ตอบปฏิเสธมาแล้ว ท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร

คำตอบ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
- นักศึกษารู้สึก เสียใจ เสียหาย และจะเก็บประสบการณ์ในการสัมภาษณ์ครั้งที่ผ่านมาไว้เป็นบทเรียนและพัฒนาตัวเองต่อไป	82	41.00
- นักศึกษารู้สึก ธรรมดา ทัวไป และหาสถานที่ทำงานใหม่	45	22.50
- นักศึกษารู้สึก แย่ แต่จะกลับมาปรับปรุงตัวเองต่อไป	37	18.50
- ไม่แสดงความคิดเห็น	36	18.00
<b>รวม</b>	<b>200</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 4.17 ข้อคำถามแบบปลายเปิดเกี่ยวกับความคิดเห็นพลังสุขภาพจิต ในการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา ท่านไปสมัครงานไว้หลายแห่ง แต่มี 2 แห่งที่ตอบปฏิเสธมาแล้ว ท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร จากตารางที่ 4.15 พบว่า นักศึกษารู้สึก เสียใจ เสียหาย และจะเก็บประสบการณ์ในการสัมภาษณ์ครั้งที่ผ่านมาไว้เป็นบทเรียนและพัฒนาตัวเองต่อไป มากที่สุด จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 41.00 รองลงมาได้แก่ นักศึกษารู้สึก ธรรมดา ทัวไป และหาสถานที่ทำงานใหม่ จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 และ นักศึกษารู้สึก แย่ แต่จะกลับมาปรับปรุงตัวเองต่อไป จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 18.50

ตอนที่ 5 เพื่อเปรียบเทียบทักษะทางพฤติกรรมกรรมการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาในรายวิชาระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ

**ทดสอบสมมติฐาน 1** นักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญกับสาขาการจัดการโรงแรม และไมซ์ ที่ต่างกันมีทักษะทางพฤติกรรมกรรมการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิต ที่แตกต่างกัน

**ตารางที่ 4.18** นักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญกับสาขาการจัดการโรงแรม และไมซ์ ที่ต่างกันมีทักษะทางพฤติกรรมกรรมการกำกับอารมณ์ ที่แตกต่างกัน

เปรียบเทียบ ระดับความคิดเห็นต่อทักษะทางพฤติกรรม การกำกับอารมณ์	สาขาวิชา				t	Sig.
	เรือสำราญ (n = 117)		โรงแรม (n = 83)			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านการตรวจสอบ (Monitoring)	3.04	.448	3.07	.329	.570	.570
2. ด้านการประเมิน (Evaluating)	2.87	.641	2.74	.541	-1.483	.140
3. ด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying)	3.32	.584	3.22	.544	-1.289	.199
<b>รวม</b>	<b>3.08</b>	<b>.417</b>	<b>3.01</b>	<b>.331</b>	<b>-1.182</b>	<b>.239</b>

\* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 4.18 ผลการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Independent sample t-test ที่ระดับนัยสำคัญ ทางสถิติ 0.05 ทั้ง 3 ด้าน พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาต่างกัน มีระดับความคิดเห็นต่อทักษะทางพฤติกรรมกรรมการกำกับอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ทั้ง 3 ด้าน คือ 1) ด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying) 2) ด้านการตรวจสอบ (Monitoring) และ 3) ด้านการประเมิน (Evaluating) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.19 นักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญกับสาขาการจัดการโรงแรม และไมซ์ ที่ต่างกันมีทักษะทางพฤติกรรมพลังสุขภาพจิต ที่แตกต่างกัน

เปรียบเทียบ ระดับความคิดเห็นต่อทักษะทางพฤติกรรม พลังสุขภาพจิต	สาขาวิชา				t	Sig.
	เรือสำราญ (n = 117)		โรงแรม (n = 83)			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านความทนต่อแรงกดดัน	3.00	.476	3.03	.383	.430	.667
2. ด้านการมีความหวังและกำลังใจ	2.73	.543	2.84	.495	1.454	.148
3. ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค	2.95	.521	3.00	.375	.679	.498
รวม	2.90	.408	2.96	.315	1.166	.245

\* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 4.19 ผลการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Independent sample t-test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ทั้ง 3 ด้าน พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาต่างกัน มีระดับความคิดเห็นต่อทักษะทางพฤติกรรมพลังสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ทั้ง 3 ด้าน คือ 1) ด้านความทนต่อแรงกดดัน 2) ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค และ 3) ด้านการมีความหวังและกำลังใจ ตามลำดับ

ตอนที่ 6 นักศึกษาในระดับปริญญาตรีสาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญกับสาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์ มีความสัมพันธ์กับทักษะทางพฤติกรรมการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิต

ทดสอบสมมติฐาน 2 นักศึกษาในระดับปริญญาตรีสาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญกับสาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์ มีความสัมพันธ์กับทักษะทางพฤติกรรมการกำกับอารมณ์

ตารางที่ 4.20 นักศึกษาในระดับปริญญาตรีสาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญกับสาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์ มีความสัมพันธ์กับทักษะทางพฤติกรรมการกำกับอารมณ์

ทักษะทางพฤติกรรมการกำกับอารมณ์	$\chi^2$	Sig	V	ระดับความสัมพันธ์	
				สัมพันธ์ระดับ	ไม่สัมพันธ์
1. ด้านการตรวจสอบ (Monitoring)	11.803	.298	.243		ไม่สัมพันธ์
2. ด้านการประเมิน (Evaluating)	9.885	.626	.222		ไม่สัมพันธ์
3. ด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying)	13.888	.240	.263		ไม่สัมพันธ์
รวม	37.734	.436	.434		ไม่สัมพันธ์

\* ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตาราง 4.20 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Chi-Square และค่า Cramer's V ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับทักษะทางพฤติกรรมกรรมการกำกับอารรถนทั้ง 3 ด้าน

**ตารางที่ 4.21** นักศึกษาในระดับปริญญาตรีสาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญกับสาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์ มีความสัมพันธ์กับทักษะทางพฤติกรรมพลังสุขภาพจิต

ทักษะทางพฤติกรรมพลังสุขภาพจิต	$\chi^2$	Sig	V	ระดับความสัมพันธ์	
				สัมพันธ์ระดับ	ไม่สัมพันธ์
1. ด้านความทนต่อแรงกดดัน	24.714	.010*	.352	ปานกลาง	
2. ด้านการมีความหวังและกำลังใจ	18.642	.098	.305		ไม่สัมพันธ์
3. ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค	16.596	.120	.288		ไม่สัมพันธ์
<b>รวม</b>	<b>34.797</b>	<b>.742</b>	<b>.417</b>		<b>ไม่สัมพันธ์</b>

\* ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตาราง 4.20 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Chi-Square และค่า Cramer's V ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า มีความสัมพันธ์กับทักษะทางพฤติกรรมทักษะทางพฤติกรรมพลังสุขภาพจิตอยู่ 1 ด้าน เมื่อวิเคราะห์รายด้านพบว่า ด้านความทนต่อแรงกดดัน มีความสัมพันธ์กับทักษะทางพฤติกรรมพลังสุขภาพจิต ส่วนอีก 2 ด้าน ไม่มีความสัมพันธ์กัน

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาทักษะทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษาในรายวิชาระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ ของนักศึกษาสาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญ และสาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์ ที่ลงทะเบียนในรายวิชา HMT434 ปีการศึกษา 2564 โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยดังต่อไปนี้

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาทักษะทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษาในรายวิชาระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ ของนักศึกษาสาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญ สาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์ ที่ลงทะเบียนในรายวิชา HMT434 ปีการศึกษา 2564 การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตในรายวิชาระเบียบวิธีวิจัยในอุตสาหกรรมบริการ เพื่อเปรียบเทียบการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาวิชาระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ ได้แก่ สาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญ กับ สาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์ และ เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยทักษะทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษาในรายวิชาระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน

ตอนที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบประเมินการศึกษาทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษาในรายวิชาระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง โดยอายุเฉลี่ยของผู้ตอบแบบสอบถามมีอายุ 22 ปี จำนวนนักศึกษามีเกรดเฉลี่ยสะสมมากที่สุด คือ เกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.00 ขึ้นไป สาขาวิชาที่นักศึกษาทำแบบประเมินได้แก่สาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์มากที่สุด โดยส่วนใหญ่ นักศึกษา ไม่มีโรคประจำตัว สภาพครอบครัวของนักศึกษาส่วนใหญ่บิดามารดาอยู่ร่วมกัน และโดยส่วนใหญ่ นักศึกษามีพี่น้องจำนวน 2 คน รวมตัวนักศึกษาด้วย

ตอนที่ 2 ทักษะทางพฤติกรรมด้านการกำกับอารมณ์ที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษารายวิชาระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ ด้านการตรวจสอบ (Monitoring) พบว่า นักศึกษา มีพฤติกรรมด้านการกำกับอารมณ์ ที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษารายวิชาระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ พบว่า นักศึกษามีความคิดเห็นโดยภาพรวมในด้านการตรวจสอบ (Monitoring) ระดับปานกลาง ข้อที่นักศึกษามีระดับความคิดเห็นค่อนข้างสูง คือ ฉันทพยายามพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง ด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying) นักศึกษามีระดับความ



คิดเห็นในภาพรวม ระดับปานกลาง โดยพฤติกรรมที่นักศึกษามีความคิดเห็นมากที่สุด คือ ถ้าการกระทำหรือพฤติกรรมของเราทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เราจะปรับปรุงพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น

ตอนที่ 3 ถ้าการกระทำหรือพฤติกรรมของเราทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เราจะปรับปรุงพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น พบว่า ด้านความทนต่อแรงกดดัน ระดับความคิดเห็นโดยเฉลี่ยของนักศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง ด้านที่นักศึกษามีความคิดเห็นค่อนข้างสูง คือ เมื่อทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันทยอมรับผิดหรือผลที่ตามมา ด้านการมีความหวังและกำลังใจ นักศึกษามีระดับความคิดเห็นในภาพรวมระดับ ปานกลาง ข้อที่นักศึกษามีความคิดเห็นเป็นมากที่สุด คือ ฉันทมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ในภาพรวม นักศึกษามีระดับความคิดเห็นในระดับ ปานกลาง ข้อที่นักศึกษามีระดับความคิดเห็น มากที่สุด คือ การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันทมีประสบการณ์มากขึ้น

ตอนที่ 4 ข้อคำถามแบบปลายเปิดเกี่ยวกับความคิดเห็นพลังสุขภาพจิต ในการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ข้อคำถามถ้าท่านได้คะแนนต่ำ ในวิชาที่ท่านคาดหวังว่าจะได้คะแนนสูงท่านมีอาการความรู้สึกอย่างไร นักศึกษา มีความคิดเห็นในพลังสุขภาพจิต ของนักศึกษา โดยภาพรวม นักศึกษายอมรับความจริง และจะพยายามปรับปรุงมีความตั้งใจให้มากขึ้น และข้อคำถาม ท่านไปสมัครงานไว้หลายแห่ง แต่มี 2 แห่งที่ตอบปฏิเสธมาแล้ว ท่านมีอาการความรู้สึกอย่างไร ส่วนใหญ่นักศึกษามีความคิดเห็น นักศึกษารู้สึก เสียใจ เสียหาย และจะเก็บประสบการณ์ในการสัมภาษณ์ครั้งที่ผ่านมาไว้เป็นบทเรียนและพัฒนาตัวเองต่อไป

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบทักษะทางพฤติกรรมการกำกับอารมณ์ของนักศึกษาในรายวิชา ระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ ทดสอบสมมติฐานข้อ 1 นักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญกับสาขาการจัดการโรงแรม และเมซ์ พบว่า ผลการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Independent sample t-test ที่ระดับนัยสำคัญ ทางสถิติ 0.05 นักศึกษาสาขาวิชาต่างกัน มีระดับความคิดเห็นต่อทักษะทางพฤติกรรมการกำกับอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ทั้ง 3 ด้าน คือ 1) ด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying) 2) ด้านการตรวจสอบ (Monitoring) และ 3) ด้านการประเมิน (Evaluating) ความคิดเห็นต่อทักษะทางพฤติกรรมพลังสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ทั้ง 3 ด้าน คือ 1) ด้านความทนต่อแรงกดดัน 2) ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค และ 3) ด้านการมีความหวังและกำลังใจ

ตอนที่ 6 นักศึกษาในระดับปริญญาตรีสาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญกับสาขาการจัดการโรงแรมและเมซ์ มีความสัมพันธ์กับทักษะทางพฤติกรรมการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิต ทดสอบสมมติฐานข้อ 2 นักศึกษาในระดับปริญญาตรีสาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญกับสาขาการจัดการโรงแรมและเมซ์ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับทักษะทางพฤติกรรมการกำกับอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน ส่วนความสัมพันธ์กับทักษะทางพฤติกรรมพลังสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์อยู่ 1 ด้าน เมื่อวิเคราะห์รายด้านพบว่า ด้านความทนต่อแรงกดดัน มีความสัมพันธ์กับทักษะทางพฤติกรรมพลังสุขภาพจิต ส่วนอีก 2 ด้าน ไม่มีความสัมพันธ์กัน

## อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาทักษะทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษาในรายวิชา ระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ ของนักศึกษาสาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญ สาขา การจัดการโรงแรมและไมซ์ ที่ลงทะเบียนในรายวิชา HMT434 ปีการศึกษา 2564 โดยกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 200 คน สามารถนำผลการวิจัยอภิปรายผลการวิจัย ได้ดังนี้ การตอบแบบประเมินการศึกษา ทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษาในรายวิชา ระเบียบอุตสาหกรรมบริการ ทักษะทาง พฤติกรรมด้านการกำกับอารมณ์ที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษาที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ (สิริพร สมบูรณ์บุญณะ: 2562) พฤติกรรมหรือการแสดงออก การรู้จักอารมณ์ตนเองจะนำไปสู่การ ควบคุมและการแสดงออกที่เหมาะสม เมื่อเราเข้าใจพฤติกรรมและการแสดงออกที่แตกต่างกัน ก็จะทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขการกระทำหรือพฤติกรรมของเราทำให้ ผู้อื่นเดือดร้อน เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา (ซัชพล ยิ่งดำนุ่น : 2561) โดยสามารถแก้ไขปัญหา หรือระงับปัญหา สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมไปในเชิงสร้างสรรค์ได้ จะทำให้เราสามารถเรียนรู้ที่จะ ปรับตัวให้มีบุคลิกภาพลักษณะตามสถานการณ์ได้

ทักษะทางพฤติกรรมการกำกับอารมณ์ของนักศึกษาในรายวิชา ระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรม บริการ ทดสอบสมมติฐานข้อ 1 นักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือ สำราญกับสาขาการจัดการโรงแรม และไมซ์ พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาต่างกัน มีระดับความคิดเห็นต่อ ทักษะทางพฤติกรรมการกำกับอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ทั้ง 3 ด้าน คือ 1) ด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying) 2) ด้านการตรวจสอบ (Monitoring) และ 3) ด้านการประเมิน (Evaluating) และมีความ คิดเห็นต่อทักษะทางพฤติกรรมพลังสุขภาพจิตแตกต่างกัน ทั้ง 3 ด้าน คือ 1) ด้านความทนต่อ แรงกดดัน 2) ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค และ 3) ด้านการมีความหวังและกำลังใจ สอดคล้องกับ งานวิจัยของ ชนิตา พิมพ์ศรี, นฤตม พิมพ์ศรี และคณะ (2564) นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยการกำกับ อารมณ์โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติ ค่าเฉลี่ยร้อยละ 54.23 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับ อารมณ์ของนักศึกษาแต่ละกลุ่มสาขาวิชา พบว่านักศึกษาในกลุ่มสาขาวิชามนุษย์ศาสตร์และ สังคมศาสตร์ มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 56.54 มีการกำกับอารมณ์สูงกว่านักศึกษาในกลุ่มวิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี ร้อยละ 52.14 นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษามีเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ ปกติ คิดเป็นร้อยละ 56.50 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาแต่ละกลุ่ม สาขาวิชา พบว่า นักศึกษาทุกกลุ่มสาขาวิชา มีระดับพลังสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม แม้ว่า นักศึกษาจะมีทักษะทางพฤติกรรมทั้งสองด้านอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ก็ยังคงต้องได้รับการดูแลและ สนับสนุนจากครอบครัว คณาจารย์ และเพื่อน เพื่อเสริมสร้างให้มีทักษะทางพฤติกรรมที่ดียิ่งขึ้นไป

นักศึกษาในระดับปริญญาตรีสาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญกับสาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์ มีความสัมพันธ์กับทักษะทางพฤติกรรมกรรมการกำกับอารมณ์และพลังสุขภาพจิต ทดสอบสมมติฐานข้อ 2 นักศึกษาในระดับปริญญาตรีสาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญกับสาขาการจัดการโรงแรมและไมซ์ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับทักษะทางพฤติกรรมกรรมการกำกับอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน ส่วนความสัมพันธ์กับทักษะทางพฤติกรรมทักษะทางพฤติกรรมพลังสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์อยู่ 1 ด้าน เมื่อวิเคราะห์รายด้านพบว่า ด้านความทนต่อแรงกดดัน มีความสัมพันธ์กับทักษะทางพฤติกรรมพลังสุขภาพจิต ส่วนอีก 2 ด้าน ไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งด้านความอดทนต่อแรงกดดัน เป็นทักษะทางพฤติกรรมพลังสุขภาพจิต ที่มีความสัมพันธ์กับการควบคุมอารมณ์ของกลุ่มนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Jennifer A.silvers (2021) ศึกษาเรื่อง วัยรุ่นเป็นช่วงสำคัญในการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ เพื่อประกอบการพิจารณาที่ทางด้านจิตวิทยา วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่มึผลวัดในการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ สำหรับหลาย ๆ คน ทักษะการควบคุมอารมณ์จะพัฒนาขึ้นอย่างมากในช่วงวัยรุ่น อย่างไรก็ตาม สำหรับวัยรุ่นวัยรุ่นบางคนเป็นจุดเริ่มต้นหรือความเสื่อมของโรคจิตเภทที่โดดเด่นด้วยความยากลำบากในการควบคุมอารมณ์ในเรื่องของสุขภาพพลังจิต

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมในการเรียนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย
2. ควรมีการวิจัยในการศึกษาการวิจัยการศึกษาพฤติกรรมส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษาในรายวิชาอื่น ๆ

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2543). **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์**. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต (2563). **แบบสอบถามการวัดระดับความควบคุมทางอารมณ์และสุขภาพจิต**.  
สืบค้นเมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน, 2564. จากเว็บไซต์: <https://www.dmh.go.th>.
- \_\_\_\_\_. (2543). **รายงานการวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับ  
ประชาชน อายุ 12-60 ปี**. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ชนิตา พิมพ์ศรี, นฤตม พิมพ์ศรี และคณะ (2564). การศึกษาทักษะทางพฤติกรรมของนักศึกษาระดับ  
ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น. **วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น**. ปีที่ 44  
ฉบับที่ 2, น.153-163.
- ชลิตา เทพหินลับ, น้ำเงิน จันทรมณี และคณะ, (2564). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอน  
แบบบูรณาการในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะบัณฑิตยุคใหม่  
มหาวิทยาลัยพะเยา. **วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยทักษิณ**. 21(1) น. 67-81.
- พระราชวรภุมณี (ประยูร ธรรมจิตโต). (2542). เอกสารแจกในที่ประชุม “**อึดกับความสำเร็จในการทำงาน**” จัดโดยสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.
- พัชรินทร์ บัวทา, ดวงเดือน สุวรรณจินดา, ทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์ (2564). ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้  
ตามวัฏจักรการเรียนรู้ 7E ที่เน้นการปฏิบัติเรื่องการเคลื่อนที่และแรงที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการ  
เรียนวิทยาศาสตร์ และความสามารถในการนำความรู้วิทยาศาสตร์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน  
ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนน้ำโสมพิทยาคม จังหวัดอุดรธานี. **วารสาร  
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ**. ปีที่ 21 ฉบับที่ 1 น. 105-117.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). **ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา**. พิมพ์ครั้งที่ 4.  
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน.
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2542). **จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ:  
สำนักพิมพ์มติชน.
- มนัส บุญประกอบ. (2542). กรณีศึกษาคุณโสภณ สุภาพงษ์ ภาพสะท้อน อี คิว จากความสำเร็จ.  
**วารสารพฤติกรรมศาสตร์**. (5)1 : 53-66.
- ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ. (2545). **การสร้างและพัฒนามาตราวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนว  
พุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย**. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีน-  
ครินทร์วิโรฒ. (รายงานการวิจัยฉบับที่ 84)
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). **เขาว์อารมณ์ (EQ) ดัชนีชี้วัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต**.  
กรุงเทพฯ: เอกซเปอร์เนท.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน (2543). **จิตวิทยาเด็กพิเศษแนวคิดสมัยใหม่**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- สมณะโพธิรักษ์ (อัจฉรา สุขารมณ) และอรพินทร์ ชูชม. (2548). **โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนา  
ความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกสำหรับเยาวชนไทยเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี.**  
กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุดารินทร์ ตันติวิวัฒน์, (2560). จิตวิทยาเชิงบวก: การพัฒนา การประยุกต์ และความท้าทาย. **วารสาร  
พฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา.** ปีที่ 9 ฉบับที่ 1, 277-290.
- สำนักงานมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้ (2552). **การพัฒนาการเรียนรู้.** สืบค้นเมื่อวันที่ 1  
พฤศจิกายน, 2564. จากเว็บไซต์: <https://www.egov.go.th/government-agency>.
- แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร. (2543). **การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทย ๆ = EQ  
With Thai Smile.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: เอเชีย แปซิฟิก อินโนเวชั่น เซ็นเตอร์.  
รัตติกรณ์ จงวิศาล
- อริยา คูหา. (2542). **เขาวนอารมณ์ (EQ) ดั่งนี้ชีวิตมีความสุขและความสำเร็จของชีวิต.** กรุงเทพฯ:  
เอ็กซ์เปอร์เนท.
- อายุพร กัยวิทย์โกศล, สุทธามาศ อนุธาดุ และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). ผลของโปรแกรม  
เสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล  
แห่งหนึ่ง. **วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต,** 29(1), 27-43.
- อุษณิษา ชัยรัตน์ประเสริฐ, ภูมินาถ จตุรเมธานนท์, ณัฐนันท์ มั่นคง. (2556). **อิทธิพลของการ  
กำกับอารมณ์โดยวิธีทางปัญญาต่อปัญหาสุขภาพจิตโดยควบคุมอิทธิพลของความ  
เข้มแข็งอดทน.** กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Adriana d., Mia Skytte (2021). Memory-Related Emotion Regulation and its  
Relation to Internalizing Symptoms. *Journal Cognitive Therapy and  
Research,* 44(10).
- Bar-on, R. (1997). **Bar-on Emotional Intelligence Quotient Inventory: A Measure of  
Emotion Intelligence.** Toronto: Multi-Health System.
- Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). **Executive EQ: Emotional Intelligence in Business.**  
London: Orion Ruainess.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences.  
*Psychophysiology,* 39(3), 281-291.
- Jennifer A.silvers (2021). **Adolescence is an important period in the development  
of emotional regulation.** Columbia University, New York, NY.
- Lipnevich, A.A.,& R. D. (2014). *Noncognitive skills in education: Emerging research  
And applications in a variety of international contexts.* Learning and  
Individual differences, 22, 173-177.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1990). Emotional Intelligence. In *Imagination, Cognition,*

*and Personality*. 9:185-211.

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**. *Learnig and Individual Difference*, 22, 251-257.

Weisinger, H. (1998). **Emotional Intelligence at Work: The Untapped Edge for Success**. San Francisco: Jossey-Bass.



มหาวิทยาลัยศรีปทุม  
SRIPATUM UNIVERSITY



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยศรีปทุม  
SRIPATUM UNIVERSITY



## แบบสอบถาม

การศึกษาทักษะทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษาในรายวิชาการระเบียบวิธีวิจัย

### อุตสาหกรรมบริการ

#### ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ. ....ปี

3. ปัจจุบันนักศึกษามีเกรดเฉลี่ยสะสมเท่าใด

น้อยกว่า 2.00

ระหว่าง 2.00 – 2.49

ระหว่าง 2.50 – 2.99

มากกว่า 3.00 ขึ้นไป

4. สาขาวิชาที่เรียน

การจัดการโรงแรมและไมซ์

การจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญ

5. โรคประจำตัว

ไม่มีโรคประจำตัว

มีโรคประจำตัว

6. บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ด้วย .....

(หมายเหตุ: กรณีที่ไม่ได้อยู่กับบิดา หรือมารดา ให้ระบุเป็นข้อมูลของผู้ปกครอง)

7. สภาพครอบครัว

บิดามารดาอยู่ร่วมกัน

บิดามารดาแยกกันอยู่, หย่าร้าง

บิดาหรือมารดาเสียชีวิต

ญาติพี่น้องและอื่น ๆ



8. นักศึกษามีพี่น้องกี่คน รวมตัวนักศึกษาด้วย จำนวน.....คน

ตอนที่ 2 ให้นักศึกษาระบุความคิดเห็นต่อการใช้ทักษะทางพฤติกรรมด้านการกำกับอารมณ์ที่ส่งผลต่อการเรียน  
ของนักศึกษาในรายวิชาระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ รายละเอียดดังนี้

4	หมายถึง	จริงมาก
3	หมายถึง	ค่อนข้างจริง
2	หมายถึง	จริงบางครั้ง
1	หมายถึง	ไม่จริง

ข้อคำถาม ทักษะทางพฤติกรรม (การกำกับอารมณ์)	ระดับความคิดเห็น			
	จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
<b>1. การตรวจสอบ (Monitoring)</b>				
1.1 ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันรู้สึกมั่นใจในสิ่งที่ทำ				
1.2 เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันก็พยายามที่จะแก้ปัญหานั้น แม้ว่าจะมีอุปสรรคมากมายก็ตาม				
1.3 ฉันพยายามพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง				
1.4 พอจะเริ่มต้นทำอะไรใหม่ ๆ ฉันรู้สึกยุ่งยากลำบากใจ				
1.5 เมื่อมีปัญหา ฉันก็รู้ว่าจะระงับความโกรธนั้นได้อย่างไร				
<b>2. ด้านการประเมิน (Evaluating)</b>				
2.1 ถ้าใครทำสิ่งของของเราเสียหาย เราจะทำของของเขาเสียหายเป็นการตอบแทนบ้าง แสดงว่าเป็นคนไม่รู้จักอภัย				
2.2 ถ้าหากเรารู้ว่าทำผิดกฎระเบียบของทางมหาวิทยาลัย ครึ่งต่อไป เราจะไม่ทำพฤติกรรมแบบนั้นอีก แสดงว่าเป็นคนรู้จักปรับปรุงตัว				
2.3 เราตั้งใจเรียน และทำงานส่งอาจารย์ตามกำหนดเวลา ถึงแม้เราจะรู้ว่ามันยาก และน่าเบื่อแต่เราก็พยายาม จนได้รับคำชมจากอาจารย์ แสดงว่าเราเป็นคนมีความพยายาม				
2.4 เมื่อใครทำให้เราอับอายหรือโกรธ เราจะพูดให้เขาอับอายเป็นการแก้แค้น แสดงว่าเป็นคนเคียดแค้น				

2.5 เมื่อมีใครแกล้ง เราจะไม่โกรธให้เพื่อน หรือคนที่แกล้งเรา แสดงว่าเรารู้จักควบคุมอารมณ์				
<b>3. ด้านการปรับเปลี่ยน (Modifying)</b>				
3.1 ถ้าถูกอาจารย์ตำหนิไม่ต้องใจเรียน หรือไม่ใส่ใจ เราจะรู้สึกสำนึกและตั้งใจเรียนให้มากขึ้น				
3.2 ถ้ามีการอภิปรายเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม แล้วถูกเพื่อนวิจารณ์ว่า ข้อไม่ดีหลายอย่าง เราจะปรับปรุงและแก้ไขตนเอง				
3.3 ถ้าเพื่อนไม่ยอมให้ร่วมกลุ่มทำงาน เพราะเราไม่ใช้งานเพื่อน เราจะสำนึกตัวและปรับปรุงนิสัยให้ดีขึ้น				
3.4 เวลาที่เราหงุดหงิด แล้วทำให้คนรอบข้างไม่พอใจครั้งต่อไปเราจะพยายามระงับอารมณ์				
3.5 ถ้าการกระทำหรือพฤติกรรมของเราทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เราจะปรับปรุงพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น				



มหาวิทยาลัยศรีปทุม  
SRIPATUM UNIVERSITY

ตอนที่ 3 ให้นักศึกษาระบุความคิดเห็นต่อการใช้ทักษะทางพฤติกรรมด้านพลังสุขภาพจิตที่ส่งผลต่อการเรียน  
ของนักศึกษาในรายวิชาระเบียบวิธีวิจัยอุตสาหกรรมบริการ รายละเอียดดังนี้

4	หมายถึง	จริงมาก
3	หมายถึง	ค่อนข้างจริง
2	หมายถึง	จริงบางครั้ง
1	หมายถึง	ไม่จริง

ข้อคำถาม ทักษะทางพฤติกรรม (พลังสุขภาพจิต)	ระดับความคิดเห็น			
	จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
<b>1) ด้านความทนต่อแรงกดดัน</b>				
1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าุ่นใจนั่งไม่ติด				
2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน				
3. เมื่อทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดหรือผลที่ตามมา				
4. เวลาทุกใจมาก ๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบายใจ				
5. ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใดแต่ชีวิตก็ไม่เลวร้ายไปหมด				
<b>2) ด้านการมีความหวังและกำลังใจ</b>				
1. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันไม่มั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
2. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
3. ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				
4. เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณเองไร้ความสามารถ				
5. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น				
<b>3) ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค</b>				
1. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนา ต้องรับผิดชอบ				
2. การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
3. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้				
4. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด				

5. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				
---	--	--	--	--

ตอนที่ 4 ข้อคำถามแบบปลายเปิดเกี่ยวกับความคิดเห็นหลังสุขภาพจิต ในการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา

1. ถ้าท่านได้คะแนนต่ำ ในวิชาที่ท่านคาดหวังว่าจะได้คะแนนสูงท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร  
คิดอย่างไร.....  
จะอย่างไร .....
2. ท่านไปสมัครงานไว้หลายแห่ง แต่มี 2 แห่งที่ตอบปฏิเสธมาแล้ว ท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร  
คิดอย่างไร.....  
จะอย่างไร .....



มหาวิทยาลัยศรีปทุม  
SRIPATUM UNIVERSITY

## ค่าความเชื่อมั่น

```
RELIABILITY  
/VARIABLES=M01 M02 M03 M04 M05 EV1 EV2 EV3 EV4 EV5 M0di1 M0di2 M0di3 M0di4 M0di5 PG1 PG2 PG3 PG4  
PG5 PV1 PV2 PV3 PV4 PV5 PS1 PS2 PS3 PS4 PS5  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA.
```

### → Reliability

Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	200	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	200	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.784	30

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	ชญานิศา วงษ์พันธ์ุ
สถานที่เกิด	บุรีรัมย์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	99/124 ถ.เสมาฟ้าคราม ต.คูคต อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี 12130
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์สาขาการจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญ วิทยาลัยการท่องเที่ยวและบริการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	มหาวิทยาลัยศรีปทุม

### ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2545	ศศ.บ. (การท่องเที่ยว) สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลเทคนิค กรุงเทพฯ
พ.ศ. 2560	ศศ.ม. (การจัดการการท่องเที่ยว) มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

### ผลงานด้านการวิจัย

ชญานิศา วงษ์พันธ์ุ, 2565. “คุณภาพการให้บริการที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการธุรกิจสปาของนักท่องเที่ยวชาวไทยในจังหวัดเชียงใหม่”. วารสารร่วมพฤษฯ. ปีที่ 40 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2565)

ชญานิศา วงษ์พันธ์ุ, 2564. “แรงจูงใจผลักดันและดึงดูดของนักท่องเที่ยวต่างชาติในการท่องเที่ยวเรือสำราญ ในเขตประเทศไทย”. วารสารร่วมพฤษฯ. ปีที่ 39 ฉบับที่ 3, 151-171. (กันยายน-ธันวาคม 2564)

ชญานิศา วงษ์พันธ์ุ, 2563. “แนวทางการพัฒนารูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ **บนอัตลักษณ์และวิถีไทย**” การประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ มหาวิทยาลัยศรีปทุม ครั้งที่ 15 ประจำปี 2563 วันที่ 18 ธันวาคม 2563

ชญานิศา วงษ์พันธ์ุ, 2563. “แนวทางการพัฒนาแบรนด์การท่องเที่ยวมหกรรมธุรกิจว๊วชน จังหวัดสงขลา, ประเทศไทย” **วารสารวิชาการบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต** ปีที่ 17 ฉบับที่ 2 เดือนพฤษภาคม - สิงหาคม 2564

มหาวิทยาลัยศรีปทุม  
SRIPATUM UNIVERSITY