

การศึกษาการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

จันทิมา ชนระรัตน์¹

ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา²

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษา จำแนกตาม เพศ คณะวิชา ผลการเรียน และสภาพการอยู่อาศัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2560 มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 375 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ การยับยั้งชั่งใจของนักศึกษามีค่าเฉลี่ยโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ ด้านการคบเพื่อน และด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัว อยู่ในระดับปานกลาง และ การเปรียบเทียบการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีการยับยั้งชั่งใจโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน นักศึกษาที่ศึกษาในคณะวิชาต่างกัน มีการยับยั้งชั่งใจโดยรวม และการยับยั้งชั่งใจด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้านการคบเพื่อน และด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัว นักศึกษาที่มีผลการเรียนต่างกัน มีการยับยั้งชั่งใจโดยรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน นักศึกษาที่มีสภาพการอยู่อาศัยต่างกัน มีการยับยั้งชั่งใจโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ ด้านการคบเพื่อน และด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัวของนักศึกษาที่มีสภาพการอยู่อาศัยต่างกัน

คำสำคัญ: การยับยั้งชั่งใจ, นักศึกษาชั้นปีที่ 1, มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

¹นักศึกษابริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศึกษภพมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
ที่อยู่: 1761 ถนนพัฒนาการ แขวงสวนหลวง แขวงสวนหลวง กรุงเทพมหานคร 10250

Email: chankhanarat@gmail.com

²รองศาสตราจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ที่อยู่: 1761 ถนนพัฒนาการ แขวงสวนหลวง แขวงสวนหลวง กรุงเทพมหานคร 10250

Email: psy.phd@kbu.ac.th



A Study of Inhibition of First Year Students at Kasem Bundit University

Chanthima Khanarat¹

Prasarn Malakul Na Ayudhaya²

Abstract

The purposes of this research were to study and to compare inhibition of students at Kasem Bundit University according to their differences in genders, faculties, academic achievement, and residential areas. The sample consisted of 375 first year students, selected by means of stratified random sampling. The research results were as follows: The mean scores for total and for individual dimensions of the samples' inhibition, i.e., emotional maturity, peer association, and family relationship were moderate. The comparative analysis revealed that there were non-significant differences in total mean scores and the individual dimension mean scores between genders. Students' total means of the inhibition and emotional maturity among faculties were significantly different whereas those for peer association and family relationships were non-significantly different at $p \leq 0.05$. Furthermore there were non-significant differences in total means and those for individual dimensions of the students' inhibition among academic achievement levels. Finally, significant difference in total means of the students' inhibition was found among their residential areas whereas the differences in emotional maturity, peer association and family relationship were non-significant at .05 level.

Key words: Inhibition, first year students, Kasem Bundit University

¹M.A.Student, Psychology for Development of Human Potentials. Kasem Bundit University
Address: Kasem Bundit University, 1761 Phatthanakan Rd., Suanluang, Bangkok 10250
Email: chankhanarat@gmail.com

²Assoc.Prof., M.A. Program in Psychology for Development of Human Potentials Kasem Bundit University
Address: Kasem Bundit University, 1761 Phatthanakan Rd., Suanluang, Bangkok 10250
Email: psy.phd@kbu.ac.th

บทนำ

ปัญหาทางสังคมที่ปรากฏให้เห็นตามสื่อสิ่งพิมพ์ โทรทัศน์ หรือสื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน ประกอบด้วย ปัญหายาเสพติด ปัญหาการทะเลาะวิวาท ปัญหาการลักทรัพย์ ปัญหาการพนัน ปัญหาการติดยาเสพติด ปัญหาการหลอกลวงผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ปัญหาการทอดทิ้งทารก เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ เป็นปัญหาสังคมที่นับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น ทำให้คนในสังคมต้องดำเนินชีวิตอย่างมีสติและรอบคอบเพราะสังคมประกอบด้วยคนทุกช่วงวัย ต่างคนต่างความคิด ต่างจิตใจ การจะอยู่ร่วมกันในสังคมนี้ได้ ต้องปรับตัวให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วัยรุ่นซึ่งถือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ขาดทักษะการควบคุมตนเอง อาจถูกชักชวนให้กระทำการต่าง ๆ ในทางที่ผิดหรือทำไปด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ได้ วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในระยะเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ เป็นวัยแห่งการปรับตัว และเป็นวัยที่มีความเคร่งเครียดทางอารมณ์ ตัดสินใจเร็วและรุนแรง มักเกิดการทะเลาะวิวาทกันด้วยสาเหตุเพียงเล็กน้อยด้วยอารมณ์เพียงวูบเดียวได้ ก่อให้เกิดการกระทำ หรือพฤติกรรมที่ขาดการยั้งคิด ไม่มีการวางแผนหรือไตร่ตรองอย่างรอบคอบ มีความแปรปรวนของอารมณ์และจิตใจ ซึ่งเป็นสาเหตุให้วัยรุ่น มีพฤติกรรมแปลก ๆ หรือมีการกระทำที่ไม่เหมาะสม อันเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ทั้งนี้ วัยรุ่นจะดำเนินชีวิตอยู่ได้ในสังคม จะต้องมีความรู้ จักคิดอย่างไตร่ตรองและมีวิจารณญาณ รู้จักยับยั้งควบคุมตนเอง ไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งการควบคุมความคิดเป็นกระบวนการทางปัญญาที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมพฤติกรรมและการเตรียมพร้อมของบุคคลโดย

อาศัยกระบวนการกำกับตนเอง (self-regulation) เพื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ

ดังนั้น การที่วัยรุ่นจะควบคุมตนเองให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้นั้นต้องอาศัยทักษะพื้นฐานในการดำเนินชีวิต 3 ด้าน ประกอบด้วย ส่วนที่หนึ่งการยับยั้งชั่งใจ (Inhibitory Control) คือ การหยุดหมายถึง ถ้าคนเราอยากจะทำอะไรตามอารมณ์ออกไปทันที เราก็จะสามารถหยุดมันไว้ได้ด้วยตัวเอง ไม่ใช่เพราะคนอื่นสั่งให้หยุด ส่วนที่สองคือการยืดหยุ่นความคิด (Cognitive Flexibility) คือ คนเราสามารถเปลี่ยนความคิดได้ เมื่อเราคิดจะทำอะไรทันทีพอเราหยุดได้ เราก็จะสามารถเปลี่ยนไปทำสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมแทน และส่วนที่สามคือ ทักษะความจำที่นำมาใช้งาน (Working Memory) เป็นความจำขณะทำงาน เวลาเราคิดแก้ปัญหา เวลาที่เราเรียบเรียงความคิด จัดอันดับความคิดเรา ถ้าวัยรุ่นหรือคนในสังคมมีทักษะทั้งสามนี้ สิ่งที่จะตามมาก็คือความสามารถในการกำกับควบคุมตนเองได้ ควบคุมอารมณ์ได้ เวลาที่เจอปัญหาอุปสรรคก็จะสามารถคิดและหาทางออกที่หลากหลายได้นั่นเอง การยับยั้งชั่งใจนับเป็นส่วนหนึ่งของทักษะการคิดเชิงบริหาร (Executive Functions : EF) คือ กระบวนการทางความคิด (Mental Process) ในส่วน "สมองส่วนหน้า" ที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก การกระทำเป็นความสามารถของสมองที่ใช้บริหารจัดการชีวิตในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้สามารถตั้งเป้าหมายในชีวิต รู้จักการวางแผน มีความมุ่งมั่น จดจำสิ่งต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้ สามารถยั้งคิดไตร่ตรอง ควบคุมอารมณ์ได้ ยืดหยุ่นความคิด เป็น สามารถจัดลำดับความสำคัญในชีวิต รวมทั้งรู้จักริเริ่มและลงมือทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นขั้นเป็น

ตอน ซึ่งทักษะเหล่านี้ เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องใช้ และมีผลต่อความสำเร็จในชีวิต ทั้งการทำงาน การเรียน และการใช้ชีวิต (Hanmethae, 2015)

การยับยั้งชั่งใจ (Inhibition) เป็นความสามารถในการควบคุมความคิดอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อเอาชนะความต้องการภายในหรือเอาชนะสิ่งล่อใจจากภายนอก สามารถควบคุมแรงปรารถนาของตนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมเพื่อเลือกทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม (Chutabhakdikul, 2015) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Larry and Brandon (2005) ที่อธิบายว่า บุคคลที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ จะมีลักษณะของการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่มีวุฒิภาวะ มีบุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น ถูกกระตุ้นได้ง่าย ชอบการเสี่ยง ไม่มีความอดทน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยของนักเรียนและนักศึกษาที่ตกอยู่ในสภาวะความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสังคม

จากการศึกษาข้อมูลดังกล่าวข้างต้น และจากการที่ผู้วิจัยทำงานอยู่ในมหาวิทยาลัยจึงทำให้สนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการยับยั้งชั่งใจของวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพราะวัยนี้จะเป็นคนที่มีอารมณ์อ่อนไหว ขณะเดียวกันก็มีความกระตือรือร้น อยากรู้อยากเห็น อยากรทดลองสิ่งแปลกใหม่ ค่อนข้างเพื่อฝึนยอมรับอุดมการณ์ที่ตนเองเชื่อถือในทางจิตวิทยา มักถูกชักจูงได้ง่าย เป็นวัยที่แสวงหาอัตลักษณ์ (Identity) ของตนเอง ซึ่งการที่มหาวิทยาลัยจะคาดหวังให้นักศึกษาปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของมหาวิทยาลัย คอยฟังคำสั่งผู้ใหญ่ รู้จักยับยั้งชั่งใจ หรือคิดแบบผู้ใหญ่ ย่อมเป็นไปได้ยาก มหาวิทยาลัยจะต้องสร้างความพอดีให้กับสภาวะจิตใจของนักศึกษา เพื่อเปิดโอกาสให้เขาได้ปรับตัว พัฒนาอารมณ์ และบุคลิกภาพอย่าง

สมบูรณ์แบบ ซึ่งสอดคล้องกับ Limugsorn (2002 : 35) ที่กล่าวไว้ว่า การใช้ชีวิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยจนสามารถจบการศึกษานั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องรู้จักการปรับตัว การสร้างวินัยให้ตนเอง เพื่อให้สามารถเรียนจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ดังนั้น นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต้องปรับตัวจากเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีครูและพ่อแม่คอยดูแลเข้าสู่สังคมการเรียนรู้ด้วยตนเองในระดับอุดมศึกษา ทำให้ต้องปรับตัวหลายด้าน ทำให้รู้สึกว่าวุ่นใจ สับสน มักมีปัญหาเรื่องเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ การเรียนการใช้ชีวิต ทำให้มีความเครียด ส่งผลให้การเรียนตกต่ำลงได้ และในวัยรุ่นบางกลุ่มมีพฤติกรรมชอบฝ่าฝืนกฎระเบียบ ไม่ทำตามกฎเกณฑ์ของสังคม ไม่ชอบเข้าเรียนชอบก่อกวน ทั้งนี้ อาจเนื่องจากการมีปัญหาร่องสัมพันธ์ภาพในครอบครัวหรืออิทธิพลกลุ่มเพื่อน ส่งผลให้การเรียนตกต่ำลงได้เช่นกันและอาจทำให้เกิดการสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง และมีปัญหาทางอารมณ์ตามมา เช่น อับอายเพื่อน ครู อาจารย์ และถูกแรงกดดันจากพ่อแม่อีกด้วย (Kaewkungval, 2002) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ ส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความสับสน ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้ตัดสินใจกระทำพฤติกรรมต่างๆ ออกไปด้วยความวู่วาม ขาดการควบคุมอารมณ์ มักจะดำเนินชีวิตโดยยึดตามกระแสสังคม อารมณ์ความรู้สึก ความปรารถนาต่อสิ่งเร้าที่มายั่วยวน จนขาดการยับยั้งชั่งใจ ส่งผลต่อการตอบสนองที่ผิดพลาดและเกิดผลเชิงลบทั้งต่อตนเองและสังคมในภาพรวมตามมาอีกมากมาย

จากข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต เพื่อสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับ

การยับยั้งชั่งใจของวัยรุ่น ผลการสัมภาษณ์ข้อมูลจากนักศึกษา สรุปได้ดังนี้ 1) วัยรุ่นมีอาการร้อนไม่มีเหตุผล เอาแต่ใจตนเอง พฤติกรรมส่วนมากจะก้าวร้าว ชอบทะเลาะวิวาทใช้ความรุนแรง 2) วัยรุ่นต้องการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนมีปัญหาก็จะการปรึกษาเพื่อน และ3) วัยรุ่นไม่ค่อยเชื่อฟังคำแนะนำหรือคำตักเตือนของคนของพ่อแม่ ชอบประชดประชัน จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ร่วมกับการศึกษาวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นเกี่ยวข้องกับเรื่องวุฒิภาวะทางอารมณ์ การคบเพื่อน และสัมพันธภาพในครอบครัว ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการยับยั้งชั่งใจที่เกี่ยวข้องกับเรื่องดังกล่าวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต เพื่อเป็นประโยชน์กับนักศึกษาในการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้ง เป็นแนวทางให้อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษาฝ่ายกิจการนักศึกษา ส่วนงานแนะแนวและศูนย์ให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต สามารถนำข้อมูลที่ได้ไปวางแผนในเรื่องการปรับตัวและการดำเนินชีวิตของนักศึกษา เพื่อให้นักศึกษาได้มีความสุขและประสบความสำเร็จในการเรียนและการดำเนินชีวิตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษา ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ ด้านการคบเพื่อน และด้านสัมพันธภาพในครอบครัว
2. เพื่อเปรียบเทียบการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษา ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ ด้านการคบเพื่อน และด้านสัมพันธภาพในครอบครัวจำแนก

ตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ คณะวิชา ผลการเรียน และสภาพการอยู่อาศัย

สมมติฐานของการวิจัย

นักศึกษาที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ คณะวิชา ผลการเรียน และสภาพการอยู่อาศัยต่างกัน มีการยับยั้งชั่งใจด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ การคบเพื่อน และสัมพันธภาพในครอบครัวที่แตกต่างกัน

วิธีการวิจัย

เป็นการวิจัยแบบสำรวจด้วยตัวอย่าง (Sample survey)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ ประจำปีการศึกษา 2560 มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 10 คณะวิชา รวมประชากรทั้งสิ้น 6,221 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 375 คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) จากประชากรที่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 10 คณะวิชา โดยผู้วิจัยได้คำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Taro Yamane(1973)

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

ในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้คิดข้อคำถามและสร้างขึ้นเอง โดยสรุปประเด็นเนื้อหาข้อคำถามจากการสัมภาษณ์นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ที่เกี่ยวข้องกับการยับยั้งชั่งใจ



ของวัยรุ่นในสังคมปัจจุบัน ซึ่งสามารถสรุปประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการยับยั้งชั่งใจได้ 3 ด้าน คือ ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ ด้านการคบเพื่อน และด้านสัมพันธภาพในครอบครัว แบ่งออกเป็น ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา จำนวน 4 ข้อ จำแนกตาม เพศ คณะวิชา ผลการเรียน และสภาพความเป็นอยู่ เป็นลักษณะตรวจสอบรายการ (Check-List) และตอนที่ 2 แบบวัดการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษา ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดขึ้น โดยกำหนดเป็นสถานการณ์ (Situational Test) เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) กำหนดเกณฑ์ไว้ ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัด

ระดับ	ค่าน้ำหนัก
มาก	3 คะแนน
ปานกลาง	2 คะแนน
น้อย	1 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

ระดับ	แปลความหมาย
2.334 – 3.000	มาก
1.667 – 2.333	ปานกลาง
1.000 – 1.666	น้อย

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

1. วิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-Objective Congruence : IOC) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00

2. วิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) และหาค่าความเที่ยง (Reliability)

โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .205 - .549 และมีค่าความเที่ยง (Reliability) ที่จับคู่เท่ากับ .825

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ขออนุญาตอาจารย์ผู้สอนในรายวิชา GE.110 เพื่อแจกแบบวัดการยับยั้งชั่งใจ และเก็บแบบวัดการยับยั้งชั่งใจด้วยตนเอง ระหว่างเดือนธันวาคม 2560 ถึง เดือนมกราคม 2561

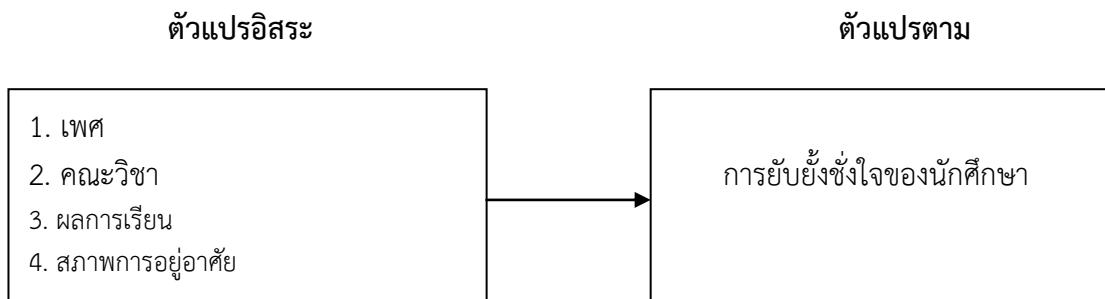
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อให้อาจารย์ผู้สอน สามารถนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยสอดแทรกองค์ความรู้ที่ส่งเสริมและพัฒนาการศึกษาในเรื่องการยับยั้งชั่งใจด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ ด้านการคบเพื่อน และด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

2. เพื่อให้อาจารย์ที่ปรึกษา สามารถนำผลการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยการช่วยเหลือให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาในเรื่องการยับยั้งชั่งใจด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ ด้านการคบเพื่อน และด้านสัมพันธภาพในครอบครัว เพื่อให้ นักศึกษามีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. เพื่อให้อาจารย์ฝ่ายกิจการนักศึกษา สามารถนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมให้กับนักศึกษา โดยจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาการศึกษาในเรื่องการยับยั้งชั่งใจด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ ด้านการคบเพื่อน และด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผลการศึกษาคะแนนสูงสุด คะแนนต่ำสุด คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการยับยั้งชั่งใจโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง แสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คะแนนสูงสุด คะแนนต่ำสุด คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต (n = 375)

การยับยั้งชั่งใจ	Max	Min	Mean	SD	การแปลผล
ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์	2.80	1.40	1.899	.219	ปานกลาง
ด้านการคบเพื่อน	2.80	1.30	2.081	.244	ปานกลาง
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	2.70	1.40	1.988	.241	ปานกลาง
รวม	2.30	1.47	1.989	.145	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่า การยับยั้งชั่งใจโดยรวมและรายด้านของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 375 คน อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจโดยรวม เท่ากับ 1.989 และ คะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจรายด้าน ประกอบด้วย ด้านการคบเพื่อนมากที่สุด มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.081 รองลงมาด้านสัมพันธภาพในครอบครัว มีคะแนน

เฉลี่ยเท่ากับ 1.988 และด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.899

2. ผลการศึกษาคะแนนเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการยับยั้งชั่งใจโดยรวมและรายด้านของนักศึกษา จำแนกตาม เพศ คณะวิชา ผลการเรียน และสภาพการอยู่อาศัย แสดงในตารางที่ 2



ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 จำแนก ตามเพศ คณะวิชา ผลการเรียนรู้ และสภาพการอยู่อาศัย

หัวข้อ	จำนวน	ด้าน วุฒิภาวะทางอารมณ์			ด้าน การคบเพื่อน			ด้าน สัมพันธภาพในครอบครัว			รวม		
		Mean	SD	แปลผล	Mean	SD	แปลผล	Mean	SD	แปลผล	Mean	SD	แปลผล
เพศ													
ชาย	144	1.906	.232	ปานกลาง	2.091	.247	ปานกลาง	1.961	.251	ปานกลาง	1.986	.150	ปานกลาง
หญิง	231	1.895	.210	ปานกลาง	2.075	.242	ปานกลาง	2.004	.234	ปานกลาง	1.991	.143	ปานกลาง
รวม	375	1.899	.219	ปานกลาง	2.081	.244	ปานกลาง	1.988	.241	ปานกลาง	1.989	.145	ปานกลาง
คณะวิชา													
บริหารธุรกิจ	126	1.895	.187	ปานกลาง	2.097	.222	ปานกลาง	1.980	.244	ปานกลาง	1.991	.131	ปานกลาง
นิติศาสตร์	7	1.771	.287	ปานกลาง	2.028	.095	ปานกลาง	1.771	.179	ปานกลาง	1.857	.148	ปานกลาง
นิเทศศาสตร์	52	1.882	.199	ปานกลาง	2.080	.242	ปานกลาง	1.932	.239	ปานกลาง	1.965	.143	ปานกลาง
วิศวกรรมศาสตร์	36	1.847	.213	ปานกลาง	2.072	.272	ปานกลาง	2.022	.305	ปานกลาง	1.980	.147	ปานกลาง
สถาปัตยกรรมศาสตร์	28	1.992	.314	ปานกลาง	1.996	.263	ปานกลาง	1.953	.267	ปานกลาง	1.981	.184	ปานกลาง
ศิลปศาสตร์	70	1.877	.214	ปานกลาง	2.088	.249	ปานกลาง	2.032	.181	ปานกลาง	1.999	.135	ปานกลาง
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	7	1.914	.186	ปานกลาง	2.000	.282	ปานกลาง	1.942	.151	ปานกลาง	1.952	.116	ปานกลาง
จิตวิทยา	8	1.987	.210	ปานกลาง	2.100	.244	ปานกลาง	2.087	.203	ปานกลาง	2.058	.160	ปานกลาง
วิทยาศาสตร์การกีฬา	28	2.014	.230	ปานกลาง	2.146	.272	ปานกลาง	2.032	.232	ปานกลาง	2.064	.172	ปานกลาง
พยาบาลศาสตร์	13	1.838	.170	ปานกลาง	2.015	.273	ปานกลาง	2.015	.296	ปานกลาง	1.956	.134	ปานกลาง
รวม	375	1.899	.219	ปานกลาง	2.081	.244	ปานกลาง	1.988	.241	ปานกลาง	1.989	.145	ปานกลาง
ผลการเรียน													
3.01 – 4.00	172	1.907	.205	ปานกลาง	2.096	.235	ปานกลาง	1.996	.242	ปานกลาง	2.000	.134	ปานกลาง
2.01 – 3.00	172	1.897	.234	ปานกลาง	2.066	.250	ปานกลาง	1.986	.241	ปานกลาง	1.983	.154	ปานกลาง
1.00 – 2.00	31	1.870	.208	ปานกลาง	2.070	.256	ปานกลาง	1.953	.247	ปานกลาง	1.964	.155	ปานกลาง
รวม	375	1.899	.219	ปานกลาง	2.081	.244	ปานกลาง	1.988	.2418	ปานกลาง	1.989	.145	ปานกลาง
สภาพการอยู่อาศัย													
อยู่กับบิดามารดา/ ผู้ปกครอง	237	1.884	.220	ปานกลาง	2.064	.247	ปานกลาง	1.965	.246	ปานกลาง	1.971	.150	ปานกลาง
อยู่กับญาติพี่น้อง	15	1.900	.213	ปานกลาง	2.033	.249	ปานกลาง	2.026	.237	ปานกลาง	1.986	1.67	ปานกลาง
อยู่หอพักใน/นอก มหาวิทยาลัย	120	1.930	.216	ปานกลาง	2.120	.234	ปานกลาง	2.030	.225	ปานกลาง	2.026	.128	ปานกลาง
อื่นๆ ได้แก่ บ้านเช่า	3	1.933	.230	ปานกลาง	2.133	.251	ปานกลาง	1.933	.378	ปานกลาง	2.000	.088	ปานกลาง
รวม	375	1.899	.219	ปานกลาง	2.081	.244	ปานกลาง	1.988	.241	ปานกลาง	1.989	.145	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านของการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษาเพศชายและเพศหญิง อยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจโดยรวมของนักศึกษาจำแนกตามเพศ คณะวิชา ผลการเรียนรู้ และสภาพการอยู่อาศัย พบว่า มีคะแนนเฉลี่ย

เท่ากันอยู่ในระดับปานกลาง และมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.989 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจมากที่สุด คือ ด้านการคบเพื่อน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.081 รองลงมา คือ ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว มี

คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.988 และ ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.899

3. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนการยับยั้งชั่งใจโดยรวมและรายด้าน ซึ่งได้แก่ ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ ด้านการคบเพื่อน

และด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามเพศ คณะวิชา ผลการเรียนรู้ และสภาพการอยู่อาศัย ดังแสดงในตารางตามลำดับ

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 จำแนกตามเพศ

การยับยั้งชั่งใจ	เพศชาย		เพศหญิง		Mean Difference	t	Sig.
	Mean	SD	Mean	SD			
ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์	1.906	.232	1.895	.210	.0105	.454	.714
ด้านการคบเพื่อน	2.091	.247	2.075	.242	.0156	.603	.937
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	1.961	.251	2.004	.234	-.042	-1.677	.296
รวม	1.986	.150	1.991	.143	-.005	-.360	.974

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษาเพศชาย และเพศหญิง มีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจโดยรวม และรายด้าน ซึ่งได้แก่ ด้านวุฒิภาวะทาง

อารมณ์ ด้านการคบเพื่อน และด้านสัมพันธภาพในครอบครัวไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามคณะวิชา

การยับยั้งชั่งใจ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์	ระหว่างกลุ่ม	9	.990	.110	2.367	.013
	ภายในกลุ่ม	365	16.960	.046		
	รวมทั้งหมด	374	17.950			
ด้านการคบเพื่อน	ระหว่างกลุ่ม	9	.486	.054	.903	.523
	ภายในกลุ่ม	365	21.824	.060		
	รวมทั้งหมด	374	22.309			
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	9	.869	.097	1.678	.093
	ภายในกลุ่ม	365	20.999	.058		
	รวมทั้งหมด	374	21.868			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	9	.383	.043	2.062	.032
	ภายในกลุ่ม	365	7.543	.021		
	รวมทั้งหมด	374	7.926			

จากตารางที่ 4 พบว่า นักศึกษาที่ศึกษาในคณะวิชาต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจโดยรวม และการยับยั้งชั่งใจด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจ ด้านการคบเพื่อน และด้านสัมพันธภาพในครอบครัว จากการที่พบว่านักศึกษาที่ศึกษาคณะวิชาที่ต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจโดยรวมและการยับยั้งชั่งใจด้านวุฒิภาวะทาง

อารมณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงนำคะแนนเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านต่าง ๆ แต่ละด้านของนักศึกษาที่ศึกษาในคณะวิชาที่ต่างกันมาเปรียบเทียบเป็นรายคู่เพื่อดูความแตกต่างโดยวิธีการทดสอบของ Scheffé (1999) ผลการวิเคราะห์ พบว่าคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจด้านต่าง ๆ แต่ละด้านและโดยรวมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามผลการเรียน

การยับยั้งชั่งใจ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์	ระหว่างกลุ่ม	3	.048	.016	.330	.804
	ภายในกลุ่ม	371	17.902	.048		
	รวมทั้งหมด	374	17.950			
ด้านการคบเพื่อน	ระหว่างกลุ่ม	3	.184	.061	1.028	.380
	ภายในกลุ่ม	371	22.125	.060		
	รวมทั้งหมด	374	22.309			
ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	3	.049	.016	.279	.840
	ภายในกลุ่ม	371	21.819	.059		
	รวมทั้งหมด	374	21.868			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	3	.051	.017	.800	.494
	ภายในกลุ่ม	371	7.875	.021		
	รวมทั้งหมด	374	7.926			

จากตารางที่ 5 พบว่า นักศึกษาที่มีผลการเรียนต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามสภาพการอยู่อาศัย

การยับยั้งชั่งใจ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ด้าน วุฒิภาวะทางอารมณ์	ระหว่างกลุ่ม	3	.172	.057	1.198	.310
	ภายในกลุ่ม	371	17.778	.048		
	รวมทั้งหมด	374	17.950			
ด้าน การคบเพื่อน	ระหว่างกลุ่ม	3	.292	.097	1.641	.179
	ภายในกลุ่ม	371	22.017	.059		
	รวมทั้งหมด	374	22.309			
ด้าน สัมพันธภาพในครอบครัว	ระหว่างกลุ่ม	3	.377	.126	2.170	.091
	ภายในกลุ่ม	371	21.491	.058		
	รวมทั้งหมด	374	21.868			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	3	.250	.083	4.020	.008
	ภายในกลุ่ม	371	7.677	.021		
	รวมทั้งหมด	374	7.926			

จากตารางที่ 6 พบว่า นักศึกษาที่มีสภาพการอยู่อาศัยต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ ด้านการคบเพื่อน และด้านสัมพันธภาพในครอบครัว จากการที่พบว่า นักศึกษาที่มีสภาพการอยู่อาศัยต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงนำคะแนนเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านต่าง ๆ แต่ละด้านของนักศึกษาที่มีสภาพการอยู่อาศัยต่าง มาเปรียบเทียบเป็นรายคู่เพื่อดูความแตกต่างโดยวิธีการทดสอบของ Scheffé ผลการวิเคราะห์พบว่า คะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจโดยรวมระหว่างนักศึกษาที่อยู่กับบิดามารดาหรือ

ผู้ปกครองกับนักศึกษาที่อยู่หอพักในหรือนอกมหาวิทยาลัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. การศึกษาการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจด้านการคบเพื่อนมากที่สุดรองลงมา คือ ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์

ทั้งนี้ จากการที่นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจด้านการคบเพื่อนมากที่สุดเนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ามาศึกษาหาความรู้ในมหาวิทยาลัยจำเป็นต้องสร้าง

สัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่นในสังคมมหาวิทยาลัย อันได้แก่ เพื่อน รุ่นพี่ อาจารย์ และยังต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของทางมหาวิทยาลัย นักศึกษาไม่สามารถใช้ชีวิตอยู่ตามลำพังคนเดียวได้ ในรั้วมหาวิทยาลัยตลอด 4-5 ปีที่ศึกษาอยู่นักศึกษาจึงต้องรู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีกับกลุ่มเพื่อน เพราะเพื่อนจะคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สามารถให้คำแนะนำปรึกษาพูดคุยร่วมทุกข์ร่วมสุขกันได้ในทุก ๆ เรื่อง รวมทั้งสามารถรับรู้ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกการแสดงออกทางด้านกาย วาจา ใจ รวมถึง การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับ Kaewchuntra (1999: 118) ที่ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลราชชนนี กรุงเทพมหานคร พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนเป็นตัวแปรที่สัมพันธ์ทางบวกในการใช้ชีวิตอยู่ในวิทยาลัยพยาบาล ได้มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน เมื่อเกิดปัญหาจะช่วยเหลือกันแก้ปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ส่วนการยับยั้งชั่งใจด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัว มีคะแนนเฉลี่ยรองลงมาเป็นลำดับที่สองเท่ากับ 1.988 ซึ่งสอดคล้องกับ Mussen and Conger (1969) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลที่มีต่อพัฒนาการเด็ก พบว่า พฤติกรรมพื้นฐานของเด็ก ได้แก่ ความขยัน ความซื่อสัตย์ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เกิดจากสภาพแวดล้อมภายในครอบครัว ถ้าทุกคนในบ้านมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน เด็กก็จะแสดงพฤติกรรมที่ดี สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ การยับยั้งชั่งใจด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ยรองลงมาเป็นลำดับสุดท้าย และอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการวิจัยของ

Koolnaphadol (2012) ที่ศึกษาพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา มีการควบคุมอารมณ์ โดยเฉพาะการยับยั้งอารมณ์ที่เกี่ยวกับความรู้สึกด้านลบในจิตใจของตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษาจำแนกตามเพศ คณะวิชา ผลการเรียนรู้ และสภาพการอยู่อาศัย

2.1 การเปรียบเทียบการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษา ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ ด้านการคบเพื่อน และด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัว *จำแนกตามเพศ* พบว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงที่มี วุฒิภาวะทางอารมณ์ การคบเพื่อน และสัมพันธ์ภาพในครอบครัวต่างกัน มีการยับยั้งชั่งใจที่ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะว่า เพราะปัจจุบันสังคมเปิดกว้างมากขึ้นให้สิทธิและเสรีภาพระหว่างผู้ชายและผู้หญิงเท่าเทียมกัน ยอมรับฟังความคิดเห็นระหว่างผู้ชายและผู้หญิงเท่า ๆ กัน ทำให้นักศึกษาสามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนแนวความคิดซึ่งกันและกันได้ในทุกเรื่อง เพราะอยู่ในวัยเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน เป็นเพื่อนใกล้ชิดสนิทสนมกัน อีกทั้ง ยังอยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกัน ได้รับความรู้ข่าวสารเท่าเทียมกัน และมีจุดมุ่งหมายในการเรียนเหมือนกัน ทำให้นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือกัน ทั้งในเรื่องส่วนตัว การเรียน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เข้ากับสังคมใหม่ในมหาวิทยาลัยได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Pongsri (2003: 65) ที่ศึกษาการใช้ชีวิตภายในมหาวิทยาลัยของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตเพศชายและเพศหญิงมีการใช้ชีวิตภายในมหาวิทยาลัยโดยรวมไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Eiamchit (2008 : 66-67) ที่ศึกษาการใช้ชีวิตของนักศึกษาระดับ

ปริญญาตรี คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง วิทยาเขตหัวหมาก กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยโดยรวมไม่แตกต่างกัน

2.2 การเปรียบเทียบการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษา *จำแนกตามคณะวิชา* พบว่า นักศึกษาที่ศึกษาในคณะวิชาต่างกัน มีการยับยั้งชั่งใจโดยรวม และการยับยั้งชั่งใจด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างด้านการคบเพื่อน และด้านสัมพันธภาพในครอบครัว จากการวิจัยที่พบว่า นักศึกษาที่ศึกษาคณะวิชาที่ต่างกันมีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจโดยรวม และการยับยั้งชั่งใจด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 เลือกเรียนคณะวิชาต่างกัน เนื่องจากพื้นฐานการเรียนของนักศึกษาแต่ละคนต่างกัน ขึ้นอยู่กับความชอบและความถนัดของแต่ละคน และการตั้งเป้าหมายชีวิตในอนาคตเมื่อสำเร็จการศึกษา ประกอบกับ คณะวิชาที่นักศึกษาเลือกเรียน มีหลากหลายสาขาอาชีพ ย่อมมีบริบทหรือสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน อันได้แก่ ด้านการเรียนการสอน ด้านกิจกรรม ที่มีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละคณะวิชาหรืออาชีพเลือกเรียนนั้น ๆ จึงทำให้มีการใช้ชีวิตที่แตกต่างกันออกไป ยกตัวอย่าง เช่น คณะพยาบาลศาสตร์ ที่มีการเรียนการสอนที่ค่อนข้างเครียด และ เน้นการฝึกปฏิบัติกับผู้ป่วยจริง จึงต้องมีความมั่นใจในเนื้อหาและการปฏิบัติ เพราะเป็นการเรียนเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพชีวิตของมนุษย์ จึงทำให้นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ต้องมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้ป่วย รู้จักควบคุมจัดการกับอารมณ์

ซึ่งสอดคล้องกับ Tanthphanich (2004) ที่ศึกษาเกี่ยวกับแนวทางพัฒนาการจัดระเบียบหอพัก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต พบว่า นักศึกษาที่ศึกษาคณะต่างกันส่งผลต่อลักษณะพฤติกรรมการใช้ชีวิตและการเรียนของนักศึกษาโดยรวมแตกต่างกัน เช่นเดียวกับ Sa-nguansat (2007: 82) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี พบว่า คณะที่สังกัดเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความแตกต่างของคุณภาพชีวิตทั้งในภาพรวมและรายด้าน โดยนักศึกษาคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์มีคุณภาพชีวิตที่สูงที่สุด

2.3 การเปรียบเทียบการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษา *จำแนกตามผลการเรียน* พบว่า นักศึกษาที่มีผลการเรียนต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาได้แก่ การที่นักศึกษาเรียนในมหาวิทยาลัยเดียวกัน สภาพแวดล้อมในการเรียนเหมือนกัน การเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยเหมือนกัน ทำให้นักศึกษาชอบทำกิจกรรมเหมือน ๆ กัน ไปไหนไปด้วยกัน อ่านหนังสือด้วยกัน รวมกลุ่มกันดูหนังเมื่อใกล้สอบ เมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมเหมือนกัน ทำให้นักศึกษามีผลการเรียนไม่ค่อยแตกต่างกันมากนัก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของงานวิจัยของ Pochana (1999: 71) ที่ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้ชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล พบว่า นักศึกษาที่มีผลการเรียนแตกต่างกันมีการใช้ชีวิตโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับ Ramanat (2012) ที่ศึกษาปัญหาและอุปสรรคที่มีผลกระทบต่อให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ พบว่า นักศึกษาที่มีผลการเรียนต่างกันมีปัญหาและอุปสรรคที่มีผลกระทบต่อให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำไม่แตกต่างกัน

2.4 การเปรียบเทียบการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษา จำแนกตามสภาพการอยู่อาศัย พบว่า นักศึกษาที่มีสภาพการอยู่อาศัยต่างกัน มีการยับยั้งชั่งใจโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ ด้านการคบเพื่อนและด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ทั้งนี้ เพราะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นนักศึกษาที่มาจากต่างจังหวัดทั่วภูมิภาคของประเทศไทยเป็นส่วนใหญ่ และมีส่วนน้อยที่อาศัยอยู่กับครอบครัวในกรุงเทพมหานคร ดังนั้น นักศึกษาจึงต้องมาอาศัยอยู่ในหอพักในมหาวิทยาลัย หรือ หอพักนอกมหาวิทยาลัยเป็นส่วนใหญ่ ทำให้นักศึกษาเรียนรู้และปรับตัวในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น เมื่อเริ่มรู้จักเพื่อนร่วมคณะเดียวกัน เพื่อนต่างคณะหรือ รุ่นพี่ จึงทำให้รู้สึกสนิทสนม มีความใกล้ชิดกัน สามารถพูดคุยปรึกษากันได้ในทุก ๆ เรื่องทำให้นักศึกษารู้สึกมีความเป็นอิสระจากพ่อแม่ที่เคยมาจู้จี้ขี้นในทุก ๆ เรื่อง อีกทั้งยังได้ใช้ชีวิตอิสระสนุกสนานกับกลุ่มเพื่อน ๆ ที่มหาวิทยาลัยอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ Cooperat (1984: 192-194) ที่ได้จัดประเภทสภาพที่อยู่อาศัยของนิสิตนักศึกษาไว้ ดังนี้ 1) พักอาศัยอยู่กับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง เดินทางไปเรียนแบบเข้าไปเย็นกลับ พ่อแม่ก็จะเป็นห่วงเป็นใยบุตรหลานของตน 2) พักอาศัยอยู่ในหอพักของสถาบัน ได้แก่ นักศึกษาที่มีบ้านไกลจากมหาวิทยาลัยเกินกว่าจะเดินทางไปเช้าเย็นกลับ ต้องการความอิสระจากพ่อแม่ หรือต้องการชีวิตสนุกสนานใน

มหาวิทยาลัย มีค่าใช้จ่ายสูง และ3) พักอาศัยอยู่ในบ้านอิสระนอกเขตมหา วิทยาลัย อยู่นอกกฎระเบียบแบบหอพักในมหาวิทยาลัย ต้องการอิสระจากพ่อแม่ อาจอาศัยอยู่กับเพื่อนหรือเช่าบ้าน เป็นต้น ดังนั้น จึงทำให้มีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจโดยรวม ระหว่างนักศึกษาที่อยู่กับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง กับนักศึกษาที่อยู่หอพักในหรือนอกมหาวิทยาลัยแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1) ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการศึกษากการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต นักศึกษามีการยับยั้งชั่งใจโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีการยับยั้งชั่งใจด้านการคบเพื่อนมากที่สุด และจากการเปรียบเทียบการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษา ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ ด้านการคบเพื่อน และด้านสัมพันธภาพในครอบครัว จำแนกตามคณะวิชาพบว่า นักศึกษาที่ศึกษาในคณะวิชาต่างกัน มีการยับยั้งชั่งใจโดยรวมและการยับยั้งชั่งใจด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์แตกต่างกัน ดังนั้น มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมและพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของอาจารย์ เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกในเรื่องของการควบคุมและการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยอาจเป็นการสร้างสถานการณ์ในการเรียนการสอนเพื่อให้นักศึกษารู้จักแก้ไขสถานการณ์ที่กำลังเผชิญได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม นำไปสู่การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

2) ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

(1) ควรมีการศึกษาโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อให้เข้าถึงข้อมูลของนักศึกษาที่ชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนานักศึกษาด้านการยับยั้งชั่งใจต่อไป

(2) ควรพัฒนาเครื่องมือแบบวัดการยับยั้งชั่งใจให้มีมาตรฐานและลึกซึ้งในการวัดผลแต่ละด้านมากยิ่งขึ้น เพื่อประโยชน์ในการพัฒนานักศึกษาต่อไป

References

- Cooparat, P. (1984). **Study in the People's Republic of China**. Bangkok: Faculty of Education. Chulalongkorn University.
- Chutabhakdikul, N. & Malakul, P. (2015). Course of teaching. **Executive Function : Important to human development throughout life**. Bangkok: Kasem Bundit University.
- Eiamchit, R. (2008). **Life of undergraduate students Faculty of Law, Ramkhamhaeng University, Huamark Campus Bangkok**. M.Ed. (Educational Psychology) Srinakharinwirot University. Bangkok. (Thailand). Graduate School.
- Hanmethee, S. (2015). **EF (Immune life and drug prevention)**. Bangkok: Rakluk Book publisher. Rakluk Group Company.
- Kaewchuntra, K. (1999). **Variables Related to Life Styles of Nursing Student Boromarajonani College of Nursing, Bangkok**. M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology) Srinakharinwirot University. Prasarnmit Campus. Bangkok. (Thailand). Graduate School.
- Kaewkungval, S. (2002). **Lifespan Human Development**. Vol.1.(8th ed.).Bangkok: Thammasat University.
- Kaewkungval, S. (2002). **Lifespan Human Development**. Vol.2.(8th ed.). Bangkok: Thammasat University.
- Koolnaphadol, P. (2012).The Relationship Between Emotional Control and Social Awareness of Undergraduated Students Faculty of Education Burapha University. **Journal of Education**. Vol.23. No.1. October 2011- January 2012. P.230-243
- Larry, J. S., & Brandon, C. W. (2005). **Study guide for juvenile delinquency: Theory practice and law (9th ed.)**. Wadsworth Publishing.
- Limugsorn, W. (2002).Student life on campus. **Parichart Journal**. Vol.14(2) October 2001- March 2002. P. 31-35.



- Mussen, P.H., Conger, J.J., and Kagan J. (1969). **Child development and personality**. New York: Harper and Row.
- Pongsri, A. (2003). **The campus life of undergraduate students at the faculty of physical education, Srinakharinwirot University**. M.Ed. (Educational Administration and Management, Higher Education Administration) Srinakharinwirot University.
- Pochana, P. (1999). **A Study of Life of Students, Wongchavalitkul University**. M.Ed. (Educational Administration and Management, Higher Education Administration). Srinakharinwirot University.
- Ramanat, S. (2012). A Study of Problems and Obstacles Affecting Low Achievement Students of South-East Asia University in The Academic Year 2009. **Thonburi University Journal**. Vol.6(11) P.68-75.
- Sa-nguansat, S. (2007). **Quality of life of students at Rajamangala University of Technology Thanyaburi**. Report Research and Career Guidance Student Development Division. Rajamangala University of Technology Thunayaburi.
- Scheffé, H. (1999) [1959]. **The Analysis of Variance**. New York: Wiley.
- Tanthphanich, W. (2004). **Development guidelines for dormitories, Thammasat University**. M.S.W. (Social Welfare Administration and Policy). Thammasat University.
- Yamané, T. (1973). **Statistics: An Introductory Analysis**. 3d ed. New York: Harper and Row.