

ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับผลการเรียนรู้ ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

Relationships between Resilience Quotient and Learning Outcome of Psychology Courses of Psychology Students, Saint Louis College

พรณวดี สมกิตติกานนท์* ภัทรกร มุขศรีนาถ กุลธิดา สืบवान
Punvadee Somkittikanon* Phattarakorn Muksrinak Kulthida Seebuaban
คณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ กรุงเทพฯ ประเทศไทย 10120
Department of Psychology, Saint Louis College Bangkok Thailand 10120

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1. พลังสุขภาพจิตของนักศึกษาจิตวิทยา 2. ผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา 3. ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา และ 4. อำนาจพยากรณ์ของความมั่นคงทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการกับปัญหาที่มีต่อผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา ซึ่งประกอบด้วยนักศึกษาจิตวิทยาชั้นปี 1 ถึงปี 4 จำนวน 96 คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบประเมินพลังสุขภาพจิต และแบบประเมินผลการเรียนรู้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Pearson product - moment correlation และ Multiple Regression

ผลการวิจัยพบว่า 1. นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาชั้นปี 1 ถึงปี 4 มีค่าเฉลี่ยโดยรวมของพลังสุขภาพจิตซึ่งประกอบด้วยด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการกับปัญหา อยู่ระดับปกติ (Mean = 64.56, Sd = 6.10) 2. ผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาจิตวิทยามีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ระดับมาก (Mean = 3.87, Sd = 0.54) 3. พลังสุขภาพจิตโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนรู้โดยรวมของรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา ($r = .261, p < .05$) และ 4. พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการกับปัญหา สามารถร่วมกันพยากรณ์ผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา ได้ร้อยละ 45.2 ($R^2 = 0.452, p < .05$) และผลการศึกษานี้จะนำไปใช้พัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตแก่นักศึกษา

คำสำคัญ : พลังสุขภาพจิต ผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา

Abstract

The purposes of this survey research were to study 1. The resilience quotient of Psychology students. 2. Learning outcome of Psychology courses 3. The relationships between resilience quotient and learning outcome of Psychology courses. 4. The predictability of emotional stability, encouragement and coping on learning outcome in Psychology courses. The total of 96 research samples comprised of first to fourth year Psychology students. The Measurements used in this study consisted of Resilience quotient questionnaires and Learning outcome questionnaires. Data were analyzed by percentage, mean, standard deviation, Pearson product-moment correlation and multiple regression.

It was found that 1. The mean score of resilience quotient in overview of first to fourth year Psychology students was at the normal level (Mean = 64.56, Sd = 6.10) 2. The mean score of Learning outcome of Psychology courses in overview was at the high level (Mean = 3.87, Sd = 0.54) . 3. The overview of Resilience Quotient had a significant positive correlation with the overview of Learning outcome of Psychology courses ($r = .261, p < .05$). 4. The resilience quotient of emotional stability, encouragement and coping were significant predictors of Learning outcome in Psychology courses at percentage 45.2 ($R^2 = 0.452, p < .05$). The result of this study will lead to programme development in the enhancement for resilience quotient to students.

Keywords : Resilience quotient, Learning outcome in Psychology courses

บทนำ

พลังสุขภาพจิตเป็นอีกมิติหนึ่งของสุขภาพจิตและ เป็นความสามารถในการฟื้นพลังความเข้มแข็งทางจิตใจให้กลับคืนมาเป็นกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ระทมของชีวิต ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาอุปสรรคของชีวิตโดยใช้พลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง

ประกอบด้วยพลัง 3 ด้านได้แก่ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการกับปัญหา¹

1. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ไม่ให้อ่อนไหวง่าย อุดทนภายใต้สถานการณ์ที่กดดันได้โดยไม่เสียสุขภาพจิต 2. ด้านกำลังใจ หมายถึง จิตใจที่มีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย มีพลังที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคหรือฝ่าฟันไปสู่ความสำเร็จ และ 3. ด้านการจัดการกับปัญหา หมายถึงความพยายามในการแก้ไขปัญหาโดยคิดหาเหตุผลในการแก้ไขปัญหาหาข้อมูล หาสาเหตุของปัญหา รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น หาทางออกที่ดีที่สุดแล้วประเมินผลว่าวิธีการที่ใช้ได้ผลดีหรือไม่

ผลการเรียนรู้ หมายถึงผลการเรียนรู้ในรายวิชาของสาขาวิชาจิตวิทยาตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา ที่ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านคุณธรรมจริยธรรม ได้แก่ มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีคุณธรรม จริยธรรมและจรรยาบรรณทางวิชาชีพ 2. ด้านความรู้ ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการและ ทฤษฎีทางจิตวิทยา เข้าใจพฤติกรรม ควบคุมและแก้ไขปัญหาได้ 3. ด้านทักษะทางปัญญา ได้แก่ การคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดเชิงระบบ มีความสามารถในการใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ 4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ได้แก่ รักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทำงานเป็นทีม มีความรับผิดชอบ

5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ได้แก่ สามารถนำหลักสถิติไปใช้ในการวิจัยทางจิตวิทยา วิเคราะห์สารสนเทศในชีวิตประจำวันการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสาร และ 6. ด้านทักษะการปฏิบัติทางวิชาชีพ ได้แก่ มีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนในการเป็นผู้นำทางจิตปัญญา การปรึกษา บำบัด ประเมินและส่งเสริมภาวะสุขภาพจิต และการฝึกอบรมและพัฒนานุเคราะห์²

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต ในสถาบันการศึกษาพบว่า พลังสุขภาพจิตจะทำให้นักศึกษา มีผลการเรียนรู้ที่ดี มีทัศนคติและสัมพันธภาพที่ดี สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมได้ดี มีทักษะการฝึกฝนที่ก้าวหน้า และส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี สำหรับในประเทศไทย ยังไม่พบว่ามี การศึกษาเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตในนักศึกษาจิตวิทยา ซึ่ง นักศึกษาจิตวิทยาอาจมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ร่วมทีมงาน การกลัวการเข้าหาผู้รับบริการ เมื่อมีสถานการณ์ที่ตึงเครียดแทรกซ้อนเข้ามาในชีวิตจะทำให้ขาดความต่อเนื่องในการทำภาระงาน ด้านการเรียน และการแก้ไขปัญหา เช่นเดียวกับการศึกษา การสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่น พบว่าการมีสิ่งแวดล้อมในสถาบันการศึกษาที่ดี จะทำให้นักศึกษามีสุขภาพ และผลการเรียนที่ดี³ และปัจจัยสภาพแวดล้อมทางการเรียน สามารถทำนายสมรรถนะตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับ อุดมศึกษาได้⁴ นอกจากนี้การศึกษาลงสุขภาพจิตในวิชาชีพ ด้านสุขภาพ พบว่าวิชาชีพด้านสุขภาพจะมีความเครียดกับการ ปฏิบัติงาน มีความกดดัน งานล้นมือ มีผลกระทบทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ และส่งผลต่อสุขภาพ และประสิทธิภาพการทำงาน จึงควรพัฒนาพลังสุขภาพจิตและมีสิ่งแวดล้อมที่ดีในวิชาชีพ สุขภาพ ลดผลกระทบทางลบ และเพิ่มผลผลิตทางบวก ซึ่งมี

วิชาชีพที่เกี่ยวข้อง⁵ วิชาชีพ ได้แก่ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา ผู้ให้บริการการปรึกษา และแพทย์⁵

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับผลการเรียนรู้ ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1-4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ประจำปีการศึกษา 2559 ผลที่ได้ครั้งนี้จะเป็นข้อมูลในการทำวิจัยครั้งต่อไปในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่ประกอบด้วย 3 ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการกับปัญหา ตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ⁶ เพื่อให้ นักศึกษาได้มีผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาเพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งได้แก่ ทักษะ ด้านคุณธรรมจริยธรรม ด้านความรู้ ด้านปัญญา ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ด้านการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยี และด้านการปฏิบัติทางวิชาชีพ เนื่องจากในปีการศึกษา 2559 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ มีการศึกษาข้อมูลโดย คณาจารย์ของคณะจิตวิทยา เกี่ยวกับทักษะทั้ง 6 ด้านของผลการเรียนรู้ของบัณฑิตในสาขาวิชาจิตวิทยาจากการประเมินของผู้ใช้บัณฑิต ในปีการศึกษา 2556-2558 และพบว่าคะแนนโดยรวมที่ได้เท่ากับ 3.99, 3.67 และ 4.00 ตามลำดับ ซึ่งอยู่ในลักษณะที่มีการพัฒนาแต่ยังไม่คงที่สม่ำเสมอ⁷ จึงควรสำรวจพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาจิตวิทยาว่ามีความสัมพันธ์กับผลการเรียนรู้โดยรวม แต่ละชั้นปี และแต่ละกลุ่มวิชาเอก หรือไม่และมีองค์ประกอบใดที่ส่งผลต่อผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา เพื่อจะได้จัดกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิตซึ่งจะส่งผลต่อผลการเรียนรู้ให้แก่ นักศึกษาที่จะสำเร็จเป็นบัณฑิตในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาจิตวิทยา
2. เพื่อศึกษาผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา โดยรวมแต่ละชั้นปี และแต่ละกลุ่มวิชาเอก
4. เพื่อศึกษาอำนาจพยากรณ์ของความมั่นคงทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการกับปัญหาที่มีต่อผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา

สมมติฐานการวิจัย

1. พลังสุขภาพจิตของนักศึกษาจิตวิทยาโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนรู้รายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา
2. พลังสุขภาพจิตของนักศึกษาจิตวิทยาแต่ละชั้นปีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนรู้รายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา
3. พลังสุขภาพจิตของนักศึกษาจิตวิทยาแต่ละกลุ่มวิชาเอก มีความสัมพันธ์ทางบวก กับผลการเรียนรู้รายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา
4. ความมั่นคงทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการกับปัญหา สามารถพยากรณ์ผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษานี้ผู้วิจัยใช้แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient) ของกรมสุขภาพจิต เนื่องจากกรมสุขภาพจิตได้นำหลักคิดมุ่งสู่พลังสุขภาพจิต ไว้ 3 คำ คือ ฉันเป็นฉันมี ฉันทำได้ (I am, I have, I can) คือ 1. ฉันเป็นคนอดทนเข้มแข็ง พึ่งตัวเองได้ 2. ฉันมีกำลังใจ มีคนรักและห่วงใย และ 3. ฉันทำสิ่งที่เป็ประโยชน์อื่นๆ ได้ ซึ่งตรงกับองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของ Grotberg และแบบประเมินผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยาที่สร้างขึ้นจากหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยา ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2555 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ โดยคณาจารย์คณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

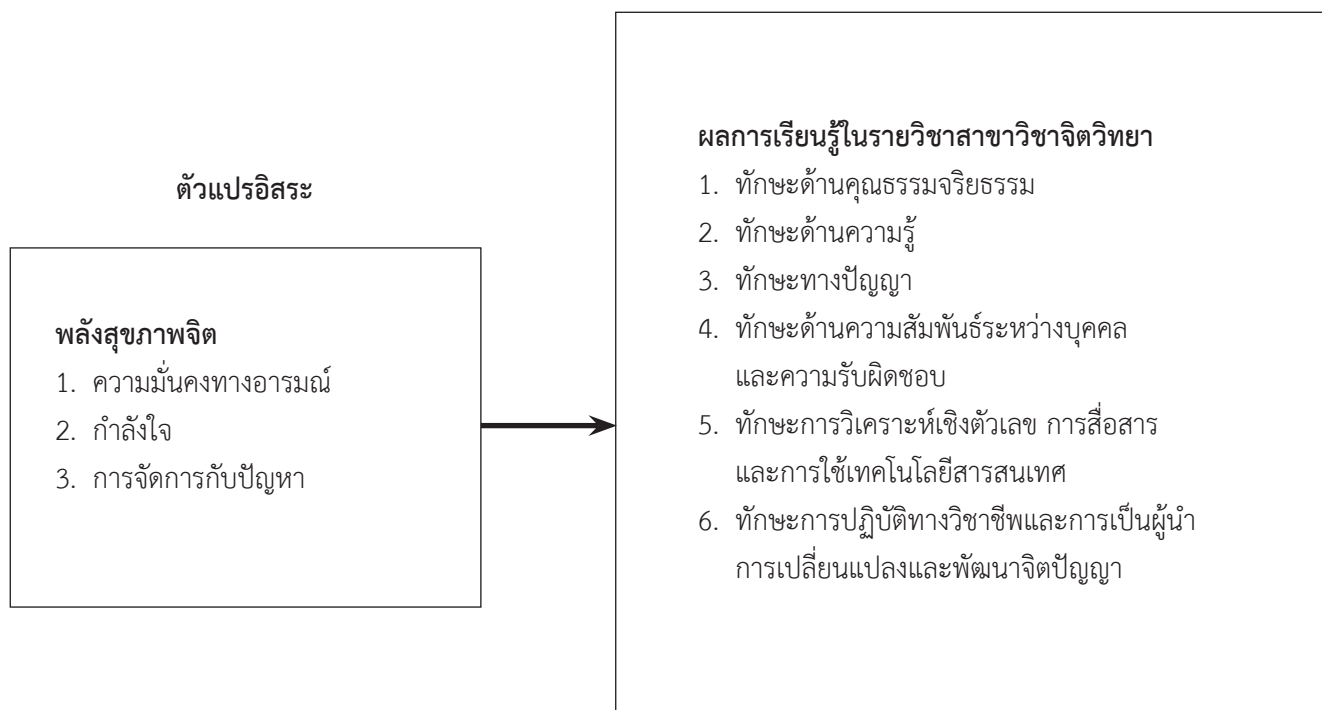
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนักศึกษาคณะจิตวิทยาชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 102 คน ในปีการศึกษา 2559 และสามารถนำมาเป็นกลุ่มตัวอย่างได้จำนวน 98 คน จากการเปิดตาราง⁸ ที่กำหนดสัดส่วนจากประชากรขนาด 100 คนกลุ่มตัวอย่าง 96 คน ที่ระดับความเชื่อมั่น 99% และสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างในจำนวนที่ต้องการ

ตัวแปรตาม



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจิตวิทยา ระดับปริญญาตรี ในชั้นปีที่ 1-4 โดยมีนักศึกษาชั้นปีที่ 1 = 21 คน ชั้นปีที่ 2 = 25 คน ชั้นปีที่ 3 = 26 คน และชั้นปีที่ 4 = 24 คน รวมทั้งหมด 96 คน และในชั้นปี 3 และ ปี 4 แบ่งเป็นกลุ่มวิชาเอก 3 กลุ่มวิชา ได้แก่ กลุ่มวิชาจิตวิทยาคลินิก กลุ่มวิชาจิตวิทยาการศึกษา กลุ่มวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ จำนวนรายวิชาในสาขาวิชาจิตวิทยาที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวนทั้งหมด 8 รายวิชา คือ ชั้นปี 1 ได้แก่ วิชาความรู้เบื้องต้นทางจิตวิทยา, ชั้นปี 2 ได้แก่ วิชาจิตวิทยาการทดลอง, ชั้นปี 3 ได้แก่ วิชาจิตบำบัด วิชาจิตวิทยาการรู้คิดและปัญญา และวิชาจิตวิทยาบุคลิกภาพ, ชั้นปี 4 ได้แก่ วิชาการสัมมนาทางจิตวิทยาคลินิก, วิชาการสัมมนาทางจิตวิทยาการศึกษา และวิชาการสัมมนาทางจิตวิทยา อุตสาหกรรมและองค์การ และจำนวนรายวิชาของแต่ละกลุ่มวิชาเอกที่ศึกษาจะมีกลุ่มละ 2 รายวิชา ได้แก่ รายวิชาชั้นปี 3 และปี 4 อย่างละ 1 รายวิชา

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลโดยชี้แจงรายละเอียดของวัตถุประสงค์การวิจัย การรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล ผู้ยินยอมได้เซ็นในแบบฟอร์มการยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Consent form) และได้รับการพิจารณาด้านจริยธรรม โดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัย เซนต์หลุยส์ เลขที่รับรอง E. 038 /2560 วันที่ 4 พฤษภาคม 2560

เครื่องมือวิจัย

1. แบบประเมินพลังสุขภาพจิต ของกรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วย 3 ด้านได้แก่

- 1.1 ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ จำนวน 10 ข้อ
- 1.2 ด้านกำลังใจ จำนวน 5 ข้อ และ
- 1.3 ด้านการจัดการกับปัญหา จำนวน 5 ข้อ

เป็นข้อคำถามชนิดเลือกตอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ตั้งแต่ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก

เกณฑ์การประเมินพลังสุขภาพจิต

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
1. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ 1-10)	< 27	27-34	>34
2. ด้านกำลังใจ (ข้อ 11-15)	< 14	14-19	>19
3. ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ 16-20)	<13	13-18	>18
ผลรวม			
(ข้อ1-20) คะแนนรวม 80 คะแนน	<55	55-69	>69

2. แบบประเมินผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยาที่สร้างขึ้นโดยคณาจารย์คณะจิตวิทยา จำนวน 25 ข้อ ประกอบด้วยทักษะ 6 ด้าน ได้แก่ 2.1 ทักษะด้านคุณธรรมและจริยธรรม จำนวน 5 ข้อ 2.2 ทักษะด้านความรู้ จำนวน 5 ข้อ 2.3 ทักษะทางปัญญา จำนวน 3 ข้อ 2.4 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ จำนวน 3 ข้อ 2.5 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ จำนวน 4 ข้อ และ 2.6 ทักษะทางวิชาชีพและการเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาจิตปัญญา จำนวน 5 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามจากผลการเรียนรู้ใน Curriculum mapping ของหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยา ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2555 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ เป็นข้อคำถามชนิดเลือกตอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตั้งแต่น้อยที่สุดถึงมากที่สุด โดยให้คะแนน 1 2 3 4 และ 5 ตามลำดับ

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยรายด้านของผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา

คะแนนเฉลี่ย 4.21 - 5.00 หมายถึง มีผลการเรียนรู้ในรายวิชามากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 3.41 - 4.20 หมายถึง มีผลการเรียนรู้ในรายวิชามาก
คะแนนเฉลี่ย 2.61 - 3.40 หมายถึง มีผลการเรียนรู้ในรายวิชาปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.81 - 2.60 หมายถึง มีผลการเรียนรู้ในรายวิชาน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.80 หมายถึง มีผลการเรียนรู้ในรายวิชาน้อยที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity) ของแบบประเมินพลังสุขภาพจิตและแบบประเมินผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของแบบประเมินพลังสุขภาพจิตและแบบประเมินผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา เท่ากับ 0.81 และ 0.92

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตท่านอธิการบดี ใช้แบบประเมินผลการเรียนรู้ และแบบประเมินพลังสุขภาพจิต อย่างละ 98 ฉบับ เพื่อเก็บข้อมูลกับนักศึกษาจิตวิทยาชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 98 คน ผู้วิจัยได้ตรวจสอบชุดคำตอบแบบประเมินที่สมบูรณ์และสามารถนำมาวิเคราะห์ข้อมูลได้ทั้งหมด จำนวน 96 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 97.96

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ
2. หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้สถิติ Pearson product - moment correlation
3. หาค่าอำนาจพยากรณ์โดยใช้สถิติ Multiple Regression

ผลการวิจัย

1. พลังสุขภาพจิตของนักศึกษาจิตวิทยาและผลการเรียนรู้ในรายวิชาของสาขาวิชาจิตวิทยา องค์ประกอบ พลังสุขภาพจิตของนักศึกษาจิตวิทยาชั้นปีที่ 1 ถึง ปีที่ 4 ประกอบด้วยด้าน ความมั่นคงทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการกับปัญหา มีค่าเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปกติ ผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยาของ

นักศึกษาจิตวิทยาชั้นปีที่ 1 ถึงปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านความรู้ ด้านปัญญา ด้านการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และด้านการปฏิบัติทางวิชาชีพ อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านคุณธรรมจริยธรรม และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านของพลังสุขภาพจิตและผลการเรียนรู้รายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยา

ตัวแปรที่ศึกษา	Mean	SD	ระดับ
องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต (RQ)			
1. ความมั่นคงทางอารมณ์	31.25	3.31	ปกติ
2. กำลังใจ	17.38	2.07	ปกติ
3. การจัดการกับปัญหา	15.94	2.08	ปกติ
4. โดยรวม	64.56	6.10	ปกติ
ผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา			
1. ทักษะด้านคุณธรรมจริยธรรม	4.23	0.47	มากที่สุด
2. ทักษะด้านความรู้	3.57	0.84	มาก
3. ทักษะทางปัญญา	4.00	0.55	มาก
4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	4.31	0.58	มากที่สุด
5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร	3.71	0.67	มาก
6. ทักษะการปฏิบัติทางวิชาชีพ	3.58	0.88	มาก
โดยรวม	3.87	0.54	มาก

2. ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยา

พลังสุขภาพจิตโดยรวมของนักศึกษาจิตวิทยามีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนรู้โดยรวมในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา ($r = .261, p < .05$) องค์ประกอบด้านความมั่นคงทางอารมณ์และด้านกำลังใจโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนรู้โดยรวมในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา ($r = .246$ และ $.223, p < .05$) ตามลำดับ

พลังสุขภาพจิตโดยรวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 2 และ 3 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนรู้โดยรวมในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา ($r = .523, .535$ และ $.596, p < .05, .01$ และ $.01$) ตามลำดับ และ พลังสุขภาพจิตโดยรวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนรู้ใน

รายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยากับองค์ประกอบด้านทักษะการปฏิบัติทางวิชาชีพ ($r = .458, p < .05$)

พลังสุขภาพจิตโดยรวมของนักศึกษากลุ่มวิชาจิตวิทยาคลินิก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนรู้โดยรวมในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา ($r = .635, p < .01$) และพลังสุขภาพจิตโดยรวมของนักศึกษากลุ่มวิชาจิตวิทยาการปรึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยากับองค์ประกอบด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ($r = .544, p < .05$) ส่วนพลังสุขภาพจิตโดยรวมของนักศึกษากลุ่มวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนรู้โดยรวมในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .334$)

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา

พลังสุขภาพจิต	คุณธรรม	ความรู้	ปัญญา	สัมพันธ์	วิเคราะห์	วิชาชีพ	โดยรวม
ความมั่นคงทางอารมณ์	.203*	.125	.173	.279**	.241*	.200	.246*
กำลังใจ	.233*	.122	.245*	.222*	.200	.136	.233*
การจัดการปัญหา	.140	.068	.122	.165	.104	.153	.153
โดยรวม	.237*	.133	.219*	.283**	.234*	.207*	.261*
โดยรวม (ชั้นปี 1)	.109	.540*	.095	.380	.476*	.316	.523*
(ชั้นปี 2)	.518**	.499*	.416*	.395	.433*	.391	.535**
(ชั้นปี 3)	.352	.432*	.430*	.609**	.645**	.425*	.596**
(ชั้นปี 4)	.302	.033	.199	.242	.375	.458*	.373
โดยรวม (กลุ่มจิตวิทยาคลินิก)	.398	.253	.633**	.634**	.562*	.522*	.635**
(กลุ่มจิตวิทยาการศึกษา)	.283	.264	.145	.544*	.465	.236	.382
(กลุ่มจิตวิทยาอุตสาหกรรม และองค์การ)	.229	.108	.031	.119	.422	.436	.334

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 3 ความมั่นคงทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการกับปัญหา สามารถพยากรณ์ผลเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา

ตัวแปร	b	SE	Beta	t	P-value
ความมั่นคงทางอารมณ์	1.558	.631	.472	2.471	.022
กำลังใจ	2.628	.965	.483	2.722	.012
การจัดการกับปัญหา	-.550	.955	-.121	-.576	.571
		R ² = .452	Adjust R2 = .377		
		SEest = 8.07716	F = 6.053		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. อำนาจพยากรณ์ของความมั่นคงทางอารมณ์
กำลังใจ และการจัดการกับปัญหาที่มีต่อผลการเรียนรู้ในรายวิชา
สาขาวิชาจิตวิทยา

จากการวิเคราะห์การถดถอยโดยวิธี Stepwise
พบว่า พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถ
พยากรณ์ผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยาจำนวน

8 รายวิชา ได้ร้อยละ 6.0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
และจากการวิเคราะห์การถดถอยโดยวิธี Enter พบว่าพลัง
สุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้าน
การจัดการกับปัญหา สามารถร่วมกันพยากรณ์ผลเรียนรู้ใน
รายวิชาเอกของสาขาวิชาจิตวิทยาในชั้นปีที่ 3 จำนวน 3 วิชา
ได้ร้อยละ 45.2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

นักศึกษาจิตวิทยาชั้นปีที่ 1 ถึงปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของ
พลังสุขภาพจิตโดยรวม อยู่ในระดับปกติ อาจเนื่องจากนักศึกษา
ได้รับการดูแลจากครอบครัว อาจารย์ผู้สอนและอาจารย์พี่เลี้ยง
ที่แหล่งฝึกงานได้อย่างทั่วถึงและเป็นกันเอง ซึ่งสอดคล้องกับการ
ศึกษาเปรียบเทียบพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3
ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช
ที่กล่าวว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีพลังสุขภาพจิตในเกณฑ์
ปกติ เนื่องจากได้รับปัจจัยส่งเสริมพลังสุขภาพจิตจากครอบครัว
ชุมชนและสังคม รวมทั้งอาจารย์ผู้สอนทางการพยาบาล⁹

ผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยาของ
นักศึกษาจิตวิทยาชั้นปีที่ 1 ถึงปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยโดยรวม อยู่ใน
ระดับ มาก เนื่องจากอาจารย์ประจำหลักสูตรและอาจารย์ผู้สอน
ในรายวิชาได้จัดการเรียนการสอนที่มีวิธีการสอนที่หลากหลาย
และยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เช่นเดียวกับกระบวนการผลิต
บัณฑิตด้านความสามารถประกอบด้วยการจัดการเรียนการสอน
โดยดำเนินการสอนให้มีรูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลายตาม
ความสนใจและความถนัดของผู้เรียน¹⁰

ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับผล
การเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา พบว่าพลังสุขภาพจิต
โดยรวมของนักศึกษาจิตวิทยา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผล
การเรียนรู้โดยรวมในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยา อย่างมีนัย
สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา
ความสัมพันธ์ของพลังสุขภาพจิตกับความสำเร็จทางวิชาการ
ของนักเรียนมัธยมศึกษาที่เมืองเคมบู ประเทศเคนยา¹¹ พบว่ามี
ความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
เช่นเดียวกับการศึกษาที่พบว่าพลังสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทาง
บวกกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านคุณธรรม
จริยธรรม ความรู้ ทักษะทางปัญญา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
และความรับผิดชอบ ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข ทักษะ
ปฏิบัติทางวิชาชีพ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาปฏิบัติ
การพยาบาลจิตเวชของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัย
สำคัญทางสถิติ¹² และเนื่องจากจำนวนนักศึกษาจิตวิทยา
ค่อนข้างน้อยจึงทำให้อาจารย์ได้ดูแลใกล้ชิดกับนักศึกษาทั้งด้าน
การเรียนและความประพฤติของนักศึกษา ทำให้เข้าใจและ
ช่วยแก้ไขปัญหของนักศึกษาได้ ซึ่งทำให้นักศึกษาสามารถ
ควบคุมอารมณ์ของตนเองและมีกำลังใจในการเรียน เช่นเดียว
กับการศึกษาปัจจัยที่มีส่วนในการสร้างเสริมคุณลักษณะของ
การแสวงหาความสำเร็จของพลังสุขภาพจิต และศักยภาพของ

นักศึกษา โดยการมีปฏิสัมพันธ์ที่สกระหว่างอาจารย์กับนักศึกษา
และเข้าถึงความรู้สึกของนักศึกษาเป็นสิ่งสำคัญ¹³

พลังสุขภาพจิตโดยรวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2
มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนรู้โดยรวมในรายวิชา
สาขาวิชาจิตวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ
.01 ตามลำดับ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะด้านความ
รู้และทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้
เทคโนโลยี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจาก
หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยา ฉบับปรับปรุง
พ.ศ. 2555 ในรายวิชาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่จะเน้น
เนื้อหาความรู้พื้นฐานของกลุ่มวิชาศึกษาทั่วไปและกลุ่มวิชา
เฉพาะทางจิตวิทยา ที่เป็นทักษะทางความรู้และการวิเคราะห์
เชิงตัวเลข และพลังสุขภาพจิตโดยรวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 2
มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนรู้ทักษะด้านคุณธรรม
จริยธรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และทักษะด้าน
ความรู้ ด้านปัญญา และด้านการวิเคราะห์เชิงตัวเลข อย่างมีนัย
สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาการเข้าร่วม
ฝึกพลังสุขภาพจิตของนักเรียนเกรด 5 จาก 6 โรงเรียนของ
รัฐบาลที่ประเทศออสเตรเลีย และทดสอบอีกครั้งเมื่อนักเรียน
ขึ้นเกรด 6 ระยะเวลาห่างกัน 1 ปี พบว่านักเรียนมีการปรับปรุง
ด้านคุณธรรมจริยธรรม มีผลการเรียนรู้เพิ่มขึ้น มีสัมพันธภาพ
และแรงจูงใจที่ดี และลดความเครียดในการเรียน¹⁴

พลังสุขภาพจิตโดยรวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความ
สัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนรู้โดยรวม และทักษะด้านความ
สัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ การวิเคราะห์เชิง
ตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ อย่างมีนัย
สำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และด้านความรู้ ด้านปัญญา และ
ด้านวิชาชีพและการเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาจิต
ปัญญา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะหลักสูตร
วิทยาศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยา ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2555
2 รายวิชาเอกของชั้นปีที่ 3 จะเน้นการปฏิบัติทดลอง สัมพันธภาพ
ระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการ การคิดวิเคราะห์แก้ไขปัญหา และ
วิชาชีพทางจิตวิทยา เช่นรายวิชาจิตบำบัด ที่ต้องมีการฝึกปฏิบัติ
ให้บริการการปรึกษาแก่ผู้รับบริการบำบัด ที่นักศึกษาต้องม
ีความรู้เกี่ยวกับทักษะและทฤษฎีจิตวิทยาในการบำบัดผู้รับ
บริการ จรรยาบรรณวิชาชีพ และมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีพลังสุขภาพจิตโดยรวม
สัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนรู้ของทักษะทางวิชาชีพและการ
เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาจิตปัญญา อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยา ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2555 ในรายวิชาของ ชั้นปีที่ 4 มีวิชาการฝึกปฏิบัติทางจิตวิทยาที่แหล่งฝึกงาน และรายวิชาการสัมมนาทางจิตวิทยาที่ได้ศึกษางานวิจัยและ นำกรณีศึกษาในสถานการณ์จริงที่แหล่งฝึกงานมาแลกเปลี่ยน และวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางเพิ่มขึ้นในการแก้ไขปัญหาด้วยกัน และยังเป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับความคิด จากกลุ่มผู้ศึกษา แต่ละคน รวมทั้งเพิ่มเติมข้อคิดจากอาจารย์ผู้สอนและยัง เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับวิธีการสอนของอาจารย์ โดยใช้ทักษะ ทางวิชาชีพเพื่อพัฒนานักศึกษาและอาจารย์ผู้สอนได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิต กับการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนวิชาปฏิบัติการ พยาบาลจิตเวช ที่พบว่า การประชุมปรึกษาทางการพยาบาล ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติจะมีส่วนช่วยให้นักศึกษาปี 4 อภิปรายประเด็นปัญหาและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ปัญหา และให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้สอนและช่วยให้นักศึกษาแก้ไขปัญหา ได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น¹²

กลุ่มจิตวิทยาคลินิกมีพลังสุขภาพจิตโดยรวม สัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนรู้โดยรวมและทักษะทางปัญญา และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกับ การศึกษา พลังสุขภาพจิตในกลุ่มจิตวิทยาคลินิก พบว่า พลังสุขภาพจิต สามารถทำนายผลของลักษณะของความเป็นผู้ใหญ่ และ องค์ประกอบที่วิกฤติที่ทำให้เกิดทักษะทางปัญญา ความรับผิดชอบ และทำให้การฝึกบำบัดปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก้าวหน้าขึ้น¹⁵

กลุ่มจิตวิทยาการปรึกษามี พลังสุขภาพจิตโดยรวมสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนรู้ด้านความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลและความรับผิดชอบและการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาการทำงานของคุณครู ผู้ให้บริการการปรึกษาจะต้องมีพลังสุขภาพจิตที่ดีและมี ประสิทธิภาพในการสร้างสัมพันธภาพกับทีมงานและผู้รับบริการ รวมถึงมีการสื่อสารด้วยภาษาที่ชัดเจนและมีเหตุผล สามารถ วิเคราะห์ปัญหาและให้บริการการปรึกษาได้ดี¹⁶

กลุ่มจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ มีพลังสุขภาพจิต โดยรวมสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนรู้ อย่างไม่มีนัยสำคัญ ทางสถิติ อาจเนื่องจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ การฝึกงานในการฝึกปฏิบัติแต่ละแหล่งฝึกมีข้อจำกัดเช่นพื้นที่ที่ เป็นความลับ และกฎระเบียบ ของบริษัทที่นักศึกษาไม่สามารถ

เข้าถึงและมีผลต่อการเรียนรู้ และพลังสุขภาพจิตทั้งด้าน ความมั่นคงทางอารมณ์และด้านกำลังใจที่ตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่ จึงลดลง ซึ่งสอดคล้องกับความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของ ตนเองในความสำเร็จของการแสดงออกและการกระทำที่จะ เรียนรู้นั้นลดลง¹⁷

พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถพยากรณ์ทางบวกต่อผลการเรียนรู้โดยรวมในรายวิชา สาขาจิตวิทยาจำนวน 8 วิชา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 เนื่องจากเมื่อนักศึกษาจิตวิทยามีความมั่นคงทาง อารมณ์ก็จะส่งผลทางบวกต่อผลการเรียนรู้ทั้ง 6 ด้านซึ่งจะทำให้ นักศึกษามีกำลังใจ และสามารถหาแนวทางจัดการกับปัญหาได้ ตามลำดับเมื่ออยู่ในสถานการณ์ความเสี่ยงหรือวิกฤติ เช่นเดียว กับการศึกษาพลังสุขภาพจิตของบุคคล พบว่าบุคคลที่มีพลัง สุขภาพจิตดี เมื่อเผชิญกับวิกฤติจะมีความสมดุลทางอารมณ์ มีความรู้สึกต่อตนเองในทางที่ดีและมีคุณค่า มุ่งแก้ปัญหา มากกว่าการใช้อารมณ์และความรู้สึก¹⁸ และพลังสุขภาพจิตด้าน ความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการกับ ปัญหาสามารถร่วมกันพยากรณ์ผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขา จิตวิทยาของชั้นปีที่ 3 ในกลุ่มวิชาเอกจำนวน 3 รายวิชา ได้ ร้อยละ 45.2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดง ให้เห็นว่านักศึกษาจิตวิทยากลุ่มวิชาเอกชั้นปีที่ 3 มีพลังสุขภาพ จิตที่ดีและส่งผลที่ดีต่อผลการเรียนรู้ทั้ง 6 ด้านในรายวิชาเอก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิต การเข้าถึงแก่นของการเรียนรู้ และวิธีการจัดการกับปัญหา สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสำเร็จด้านวิชาการของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ¹⁹

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ผลที่ได้ ครั้งนี้จะเป็นข้อมูลในการทำวิจัยการพัฒนาโปรแกรมเพื่อ เสริมสร้างพลังสุขภาพจิตแก่นักศึกษา

References

1. Department of Mental Health. Resilience Quotient. Ministry of Public Health;2009 (in Thai)
2. Saint Louis College. Bachelor of Science program in Psychology (Revised edition) 2012. Bangkok : Saint Louis College; 2012. (in Thai)
3. Cahill H, Beadle S, Farrelly A, Forster R. & Smith K. Building resilience in children and young people. Youth Research center, University of Melbourne; 2014.

4. Muksiritipanun B. Factors Predicting Nursing Student's Competencies base on Thai Qualification Framework for Higher Education of Nursing Students in Palliative Care Course, Kuakarun Faculty of Nursing, Navamindhadhiraj University. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*. 2017 ;18(2):149-158 (In Thai)
5. McCann, C. M., Beddoe, E., McCormick, K., Huggard, P., Kedge, S., Adamson, C., & Huggard, J. Resilience in the health professions: A review of recent literature. *International Journal of Wellbeing*. 2013; 3(1):60
6. Ministry of Education. Thai Qualifications Frameworks for Higher Education 2009. Ministry of Education Announcement; 2 July 2009. (in Thai)
7. Department of Educational quality assurance. Educational quality assurance information. Bangkok : Saint Louis College; 2016. (in Thai)
8. Krejcie, R.V. & Morgan, D.W. Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement* 1970,30:607-610.
9. Ananpattiwet S, Pengsa-ium P, Akrastrithanon C. A Comparison Study of Resilience Quotient (RQ) before and after Mental Health & Psychiatric Nursing Practicum among Junior Nursing Students, St Theresa International College. *Journal of Nursing and Education* 2011 ; 4 (1):38-51 (in Thai)
10. Sinararat P. Teaching Strategy in Thai Qualifications Frameworks for Higher Education. Bangkok : Chulalongkorn University Press; 2010 (in Thai)
11. Mwangi CN, Okatcha FM, Kinai TK and Ireri AM. Relationship between Academic Resilience and Academic Achievement among Secondary School Students in Kiambu County, Kenya. *International Journal of School and Cognitive Psychology* 2015; S2:003.
12. Sriyarat K, Jiebna V . Relationship Between Resilience Quotient (RQ) and Percieved Self – efficacy and Academic Achievement in Psychiatric Nursing Practicum Course of Senior Nursing Students, Thai Red Cross College of Nursing .*The journal of psychiatric nursing and mental health* 2015; 29(1):76-92 (in Thai)
13. Fallon, P.D. Nexus aliquis: in pursuit of efficacy, resilience, and full potential. *Adolescence*. 2007 ; 42(165) : 73-101.
14. Waters, L. A Review of School-Based Positive Psychology Interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist* 2011; 28(2) : 81-82.
15. Goldstein, S. Creating a Clinical Psychology of Resilience. Pearson Education 2, Inc. University of Utah; 2008.
16. Kourkoutas, E & Giovazolias, T. School- Base Counselling work with Teachers: An Integrative Model. *The European Journal of Counseling Psychology* 2015; 3(2).
17. Carol S. Dweck. Mindsets that Promote Resilience: When Students Believe that Personal Characteristics can be Developed. *Educational Psychologist*. 2012; 47(4): 302–314.
18. Inkaew S. RQ: Resilience Quotient. Nonthaburi: Department of Mental Health, Ministry of Public Health; 2009. (in Thai)
19. de la Fuente J, Fernández-Cabezas M, Cambil M, Vera MM, González-Torres MC, & Artuch-Garde R. Linear. Relationship between Resilience, Learning Approaches, and Coping Strategies to Predict Achievement in Undergraduate Students. *U.S. National Library of Medicine. Front Psychol*. 2017 Jun 30;8:1039 doi: 10.3389/fpsyg