

ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตน การคิดเชิงระบบ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง กับทุนทางจิตวิทยาของนิสิตระดับปริญญาตรี

จุฑามาส กิ่งชัย¹

เฉลิมขวัญ สิงห์วิ²

ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน³

(วันที่รับ: 26 พ.ค. 2566; วันที่แก้ไขเสร็จ: 18 ก.ย. 2566; วันที่ตอบรับ: 22 ก.ย. 2566)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความแตกต่างของทุนทางจิตวิทยาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตน การคิดเชิงระบบ ความเมตตากรุณาต่อตนเองกับทุนทางจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ปีการศึกษา 2565 ทั้งหมด 648 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบวัดความเชื่ออำนาจในตน แบบวัดการคิดเชิงระบบ แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง และ แบบวัดทุนทางจิตวิทยา ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย การทดสอบค่าที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

ผลการศึกษา พบว่า 1) ทุนทางจิตวิทยาของนิสิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ กลุ่มสาขาวิชา การพักอาศัยในปัจจุบัน และจำนวนการใช้สื่อออนไลน์เพื่อการศึกษา ทุนทางจิตวิทยาของนิสิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมนอกห้องเรียน และ คะแนนเฉลี่ยสะสม และ ทุนทางจิตวิทยาของนิสิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ได้แก่ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง 2) ความเชื่ออำนาจในตนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทุนทางจิตวิทยาของนิสิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .606, P = .000$) การคิดเชิงระบบมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทุนทางจิตวิทยาของนิสิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .356, P = .000$) และ ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทุนทางจิตวิทยาของนิสิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .271, P = .000$)

คำสำคัญ: ปัจจัยส่วนบุคคล ความเชื่ออำนาจในตน การคิดเชิงระบบ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ทุนทางจิตวิทยา

¹นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อีเมล: plakingchai@gmail.com

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อีเมล: fsoccks@ku.ac.th

³รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อีเมล: fsocptw@ku.ac.th

Internal Locus of Control, Systems Thinking, Self-Compassion and Psychological Capital of Undergraduate Students

Jutamas Kingchai⁴

Chalermkwan Singhwee⁵

Theerapat Wongkumsin⁶

(Received: May 26, 2023; Revised: September 18, 2023; Accepted: September 22, 2023)

Abstract

The purposes of this study were 1) to compare psychological capital by the different personal factors 2) to study the relationship between internal locus of control, systems thinking, self-compassion and psychological capital. The participants were undergraduate students of Kasetsart University at Bangkhen Main Campus, academic year 2022 selected by the multi-stage sampling leading to 648 in total. Research instruments consisted of personal factors questionnaires, internal locus of control questionnaires, systems thinking questionnaires, self-compassion questionnaires and psychological capital questionnaires. All data was analyzed by descriptive statistics, t-test, One-way ANOVA, and Pearson's product moment correlation coefficient with statistical package.

The results illustrated that 1) students' psychological capital had significantly different levels .001 on personal factors included gender, group of faculties, living with whom, and the amount of internet for learning, students' psychological capital had significantly different levels .01 on personal factors included club and GPA, students' psychological capital had significantly different levels .05 on personal factors included parent's education 2) internal locus of control had positively related to psychological capital at significant level .001 ($r = .606$, $P = .000$), systems thinking had positively related to psychological capital at significant level .001 ($r = .356$, $P = .000$) and self-compassion had positively related to psychological capital at significant level .001 ($r = .271$, $P = .000$)

Keyword: personal factors, internal locus of control, systems thinking, self-compassion, psychological capital

⁴ Student in Master of Science (Community Psychology) Kasetsart University

E-mail: plakingchai@gmail.com

⁵ Asst. Prof., Department of Psychology, Faculty of Social Science, Kasetsart University

E-mail: fsoccks@ku.ac.th

⁶ Assoc. Prof. Department of Psychology, Faculty of Social Science, Kasetsart University

E-mail: fsoctpw@ku.ac.th

บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 13 พ.ศ. 2566-2570 จัดทำขึ้นโดย สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2566 หน้า 12) ได้ระบุถึงมิติการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในเชิงคุณภาพ ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะในรูปแบบต่างๆ ของมนุษย์ ทั้งด้านความรู้ความสามารถด้านวิชาการ ความสามารถในการฝ่าฟันปัญหาอุปสรรค รับมือกับสถานการณ์เลวร้ายที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ทั้งหมดของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อมุ่งไปสู่การพัฒนากำลังคนในประเทศให้เป็นบุคลากรสมรรถนะสูง ซึ่งต้องได้รับการพัฒนาในทุกแง่มุม เช่น ทักษะที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทักษะความเป็นมนุษย์ เช่น การคิดเชิงวิพากษ์ การทำงานเป็นทีม ความคิดสร้างสรรค์ หรือด้านจิตใจของมนุษย์ที่สามารถลุกขึ้นสู้กับปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในรูปแบบต่าง ๆ ได้ ทั้งนี้ การพัฒนาความเข้มแข็งภายในจิตใจมนุษย์เป็นการมุ่งเน้นการพัฒนาข้อดีในตัวบุคคล ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกของ Seligman (2002, pp. 3-9) ที่ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาศักยภาพจากภายในมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างจุดแข็งภายในตัวบุคคล เพื่อเป็นเกราะป้องกันในยามที่จะต้องพบเจอความยากลำบากในอนาคต ดังนั้น การพัฒนาจุดแข็งภายในจิตใจของมนุษย์จึงนับว่าเป็นการเสริมสร้างศักยภาพมนุษย์ในเชิงบวกรูปแบบหนึ่งซึ่งมีความสำคัญอย่างมาก เป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลง เพิ่มพูนขึ้นได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการทางสังคมต่างๆ จุดแข็งภายในบุคคลที่สามารถส่งเสริมและพัฒนา สะสมไปทุนภายในตนเองเพื่อส่งเสริมศักยภาพด้านบวกของตนเอง เรียกว่า ทุนทางจิตวิทยา (Luthans et al., 2007, p. 541)

ทุนทางจิตวิทยาเป็นจุดแข็งด้านบวกภายในจิตใจของระดับบุคคลที่สามารถเปลี่ยนแปลง และนำมาพัฒนาต่อยอดเพื่อให้เกิดคุณลักษณะที่ดีของบุคคลนั้น ๆ จนนำมาสู่การกำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ส่งผลโดยตรงกับประสิทธิภาพการทำงานและส่งเสริมบุคคลให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของสังคมโลก (Luthans et al., 2007, p. 542) ทุนทางจิตวิทยาเป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้จากการสั่งสมประสบการณ์ ภูมิหลัง การเรียนรู้ การสนับสนุนทางสังคม ดังนั้น ทุนทางจิตวิทยาย่อมมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคลนั่นเอง (Sohrabi et al., 2020, pp. 37-55; Wang et al., 2022) การมีทุนทางจิตวิทยาในระดับสูงจึงเปรียบเสมือนการเสริมสร้างจุดแข็งของจิตใจสำหรับการพร้อมเผชิญปัญหา ความทุกข์ยาก ตลอดจนพร้อมที่จะหาแนวทางแก้ไขในยามที่ต้องอยู่ในวิกฤตการณ์ต่าง ๆ จากการศึกษาของ Maykrantz et al. (2021, pp. 1-14) พบว่า ทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับศักยภาพด้านวิชาการของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี และทุนทางจิตวิทยาของนิสิตนักศึกษานั้นสามารถพัฒนาต่อยอดได้จากการส่งเสริมประสบการณ์ต่าง ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ผ่านกระบวนการทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียนของกลุ่มนิสิตนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา (Luthans et al., 2014, pp. 191-199; Vanno et al., 2014, pp. 3226-3230)

ทุนทางจิตวิทยามีความสำคัญต่อนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ช่วยให้ผ่านพ้นปัญหาไปได้ด้วยภาวะจิตใจที่เข้มแข็งและมั่นคง (Ng et al., 2018, pp. 333-342) ในช่วงที่ผ่านมามีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาเป็นอย่างมาก แต่จากการศึกษาของ Prasath et al. (2021, pp. 46-60) พบว่า ทุนทางจิตวิทยาส่งผลเชิงบวกกับการอยู่ดีมีสุขและการจัดการ

ความเครียดของนิสิตนักศึกษาในระหว่างการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 สอดคล้องกับการศึกษาของ (Black et al., 2020, pp. 1-19) ที่อธิบายว่าทุนทางจิตวิทยามีส่วนสำคัญกับความสำเร็จในการเรียนการสอนผ่านสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ดังนั้น การที่นิสิตนักศึกษามีทุนทางจิตวิทยาจึงเปรียบเสมือนการมีภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจที่เข้มแข็งพร้อมฝ่าฟันปัญหา อุปสรรค วิกฤตการณ์ หรือภัยพิบัติต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต สามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขท่ามกลางสถานการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต อย่างไรก็ตาม จากการศึกษางานวิจัย พบว่า ทุนทางจิตวิทยามีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับความเชื่ออำนาจในตนเอง (Alat et al., 2023, pp. 1923-1935) การคิดเชิงระบบ (Cades, 2018, p. 106) และ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Fattah et al., 2021, pp. 88-96) ทั้งหมดนี้ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทุนทางจิตวิทยาและมีส่วนช่วยป้องกันปัญหาทางด้านสุขภาพจิตต่าง ๆ ในระดับบุคคลของนิสิตนักศึกษาที่อาจจะเกิดขึ้นได้

ความเชื่ออำนาจในตนเป็นความเชื่อของแต่ละบุคคล ที่ว่าด้วยการเชื่อในการกระทำและความพยายามของตนเองว่าจะเป็นตัวกำหนดผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นเป็นความเชื่อว่ามันจะได้อะไรก็ตามย่อมเป็นสิ่งที่ตนเองควรจะได้รับอันเป็นผลมาจากการกระทำ และการเชื่อในความพยายามของตนเอง โดยเชื่อว่าความสำเร็จหรือล้มเหลวของตนเองขึ้นอยู่กับความพยายามของตนเองเป็นเหตุปัจจัยทั้งสิ้น (Kaemmerer & Schwebel, 1976, pp. 107-114; Rotter, 1966, pp. 1-28) ซึ่งความเชื่ออำนาจในตนนั้นถูกนำเข้ามาพัฒนานิสิตนักศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องคุณธรรมจริยธรรมที่มีความเชื่อว่าเมื่อตนเองเป็นคนดีก็จะปฏิบัติตัวเป็นคนดี (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2539 หน้า 64) ความเชื่ออำนาจในตนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทุนทางจิตวิทยา (Alat et al., 2021, pp. 1923-1935)

นอกจากนี้ พบว่าทุนทางจิตวิทยาและการคิดเชิงระบบมีความสัมพันธ์เชิงบวก เช่นเดียวกัน (Cades, 2018, p. 106) การคิดเชิงระบบเป็นการคิดรูปแบบหนึ่งที่มีมุ่งเน้นการมองเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งแบบภาพรวมอย่างเป็นระบบ โดยมีส่วนประกอบย่อย ๆ และเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงของกระบวนการต่าง ๆ ตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป (Checkland, 1999, pp. 46-56; Senge, 1996, pp. 15-16) การคิดเชิงระบบเป็นทักษะการคิดสำคัญในระดับอุดมศึกษา ช่วยส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาสามารถเข้าใจในสถานการณ์หรือปัญหาซับซ้อนที่ตนเองต้องเผชิญ สามารถทำให้นิสิตนักศึกษามองเห็นภาพรวมทั้งหมดของสถานการณ์อย่างรอบด้าน (น้ำฝน กระมล สิริพร ปาณวงษ์ และ วารินทร์ แก้วอุไร, 2558 หน้า 284) ดังนั้น การคิดเชิงระบบจึงถูกนำมาปรับใช้ในชั้นเรียนสำหรับการเรียนการสอน

ยิ่งไปกว่านั้น ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์กับทุนทางจิตวิทยา อีกด้วย (Fattah et al., 2021, pp. 88-96) ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นแนวคิดที่มีความใกล้เคียงกับแนวคิดในทางพุทธศาสนา เรื่องความเมตตากรุณาซึ่งได้รับความสนใจจากนักวิชาการทางด้านจิตวิทยา จนกระทั่งถูกพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่องในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ภายใต้วัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมควบคู่ไปพร้อมกับการอยู่ดีมีสุขของคนทุกระดับในสังคม (Neff & Germer, 2017, p. 371) ในช่วงปี พ.ศ. 2562-2566 ที่ทุกคนทั่วโลกต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ความเมตตากรุณาต่อตนเองแสดงให้เห็นถึงบทบาทที่มีสำคัญในฐานะการเป็นภูมิคุ้มกันทางสุขภาพจิตที่ติดร้อมกับทุนทางจิตวิทยา ช่วยให้บุคคลสามารถผ่านพ้นปัญหา

ทางด้านสุขภาพจิต เช่น ความเครียด หรือภาวะซึมเศร้าให้สามารถผ่านพ้นไปได้ (Fattah et al., 2021, p. 89)

ทั้งนี้ การศึกษาทุนทางจิตวิทยามีการศึกษาอย่างแพร่หลาย ซึ่งส่วนมากจะทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยากับความสามารถทางวิชาการ เช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Vanno et al., 2014, p. 3228) หรือการศึกษาหาวิธีการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาในระดับนิสิตนักศึกษา (ยุทธชัย ศรุติเกรียงไกร สมรรถพงศ์ ขจรมณี ศศิพร เหลืองไพฑูรย์ และ จินตนา สิงขรอาจ, 2563 หน้า 66-79) แต่การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยากับแนวคิดจิตวิทยา ประกอบด้วย ความเชื่ออำนาจในตน การคิดเชิงระบบ และความเมตตากรุณาต่อตนเอง ควบคู่กับการศึกษาความแตกต่างของทุนทางจิตวิทยาตามปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความแตกต่างกัน อาจช่วยส่งเสริมการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาของนิสิตนักศึกษาไปพร้อมกับความเชื่ออำนาจในตน การคิดเชิงระบบ และความเมตตากรุณาต่อตนเอง ได้ในเวลาเดียวกัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงศึกษาความแตกต่างของทุนทางจิตวิทยาตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตนกับทุนทางจิตวิทยา การคิดเชิงระบบกับทุนทางจิตวิทยา และความเมตตากรุณาต่อตนเองกับทุนทางจิตวิทยา

การทบทวนวรรณกรรมการวิจัย

1. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและทุนทางจิตวิทยา

Barmola (2011, p. 3) อธิบายว่า เพศมีความสัมพันธ์กับทุนทางจิตวิทยาในเชิงบวกข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Zhou and Zheng (2022, p. 879312) ที่ระบุว่าเพศและสาขาวิชาในแต่ละบุคคลมีความเกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยา ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการศึกษาของ Lyu et al. (2022, p. 810626) พบว่า ภูมิหลังด้านการศึกษา ความถนัดของสาขาวิชาของแต่ละบุคคลส่งผลต่อทุนทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ทุนทางจิตวิทยามีความเกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จากการศึกษาของ Sawatsupaphon and Andrews (2019, pp. 12-15) พบความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยากับเกรดเฉลี่ยสะสมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทย ในขณะที่ การศึกษาของ ยุทธชัย ศรุติเกรียงไกรและคณะ (2563 หน้า 88) พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมนอกชั้นเรียนมีทุนทางจิตวิทยาสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ จากการศึกษาพื้นฐานของครอบครัวและการสนับสนุนของครอบครัว เช่น สถานภาพสมรสของบิดามารดา อาชีพของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ทุนทรัพย์ต่าง ๆ ที่ได้รับจากผู้ปกครอง หรือแม้แต่จำนวนสมาชิกในครอบครัวก็มีความเกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาของกลุ่มนิสิต นักเรียน นักศึกษาเช่นกัน (Karmakar, 2016, pp. 47-52; Nielsen et al., 2017, p. 2109) ยิ่งไปกว่านั้น การศึกษาของ Zhao et al. (2022, p. 962373) พบว่า ความสัมพันธ์ทางสังคมทั้งกับคนในครอบครัวที่อาศัยอยู่ร่วมกัน เพื่อนบ้าน หรือกระทั่งภูมิภาคที่อาศัยอยู่ก็อาจจะเป็นได้ทั้งชุมชนเมือง ชุมชนชนบท มีความเกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาทั้งสิ้น ตลอดจนการศึกษาของ Simsek and Sali (2014, p. 249) ที่มีข้อค้นพบว่า ทุนทางจิตวิทยามีความเกี่ยวข้องกับการใช้สื่อ Social Media ต่าง ๆ สอดคล้องกับการศึกษาของ Volkov et al.

(2022, p. 10) ที่พบว่า อุปกรณ์ดิจิทัลถูกนำมาใช้ในการเพิ่มทักษะการเรียนรู้การสอนให้กับนิสิตนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยได้เป็นอย่างดีโดยเฉพาะช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตนและทุนทางจิตวิทยา

จากการทบทวนเอกสาร ผู้วิจัยพบว่า ความเชื่ออำนาจในตนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทุนทางจิตวิทยาโดยตรง ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ Alat et al. (2021, p. 1930) อธิบายไว้ว่า บทบาทของทุนทางจิตวิทยา และความเชื่ออำนาจในตนมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกัน โดยทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกันปัญหาทางสุขภาพจิตให้กับประชาชน ทั้งนี้ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตนและทุนทางจิตวิทยายังไม่พบการศึกษาในกลุ่มของนิสิตนักศึกษาในประเทศไทย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำตัวแปรความเชื่ออำนาจในตนเข้ามาเป็นตัวแปรในการศึกษา โดยพัฒนามาจากแนวคิดของ Kaemmerer and Schwebel (1976, pp. 107-114) ที่ได้ทำการวิเคราะห์หองค์ประกอบความเชื่ออำนาจในตน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ 1) การเชื่อในการกระทำของตนเอง เป็นการเชื่อว่ามนุษย์จะได้รับอะไรก็ตามย่อมเป็นสิ่งที่ตนเองควรจะได้รับอันเป็นผลมาจากการกระทำ และ 2) การเชื่อในความพยายามของตนเอง เป็นการเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองจะเป็นสิ่งที่ดี หรือไม่ดีขึ้นอยู่กับความพยายามของตนเองเป็นเหตุปัจจัยทั้งสิ้น

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการคิดเชิงระบบและทุนทางจิตวิทยา

จากการศึกษาเอกสารบทความเรื่อง A Framework for Resilience Thinking โดย Wright et al. (2012, pp. 45-52) ระบุว่า การคิดเชิงระบบ (Systems Thinking) เป็นพื้นฐานสำคัญที่พัฒนาไปสู่การคิดแบบความยืดหยุ่น (Resilience Thinking) และนำมาสู่ภาวะความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) ซึ่งเป็นองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยา (Psychological capital) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำตัวแปรการคิดเชิงระบบเข้ามาศึกษาหาความสัมพันธ์กับทุนทางจิตวิทยาของนิสิตนักศึกษา โดยการศึกษาตามแนวคิดของ Senge (1996, p. 16) อธิบายถึงองค์ประกอบของการคิดเชิงระบบ ดังนี้ 1) การมองแบบองค์รวม 2) การเชื่อมโยง และ 3) ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงกระบวนการ

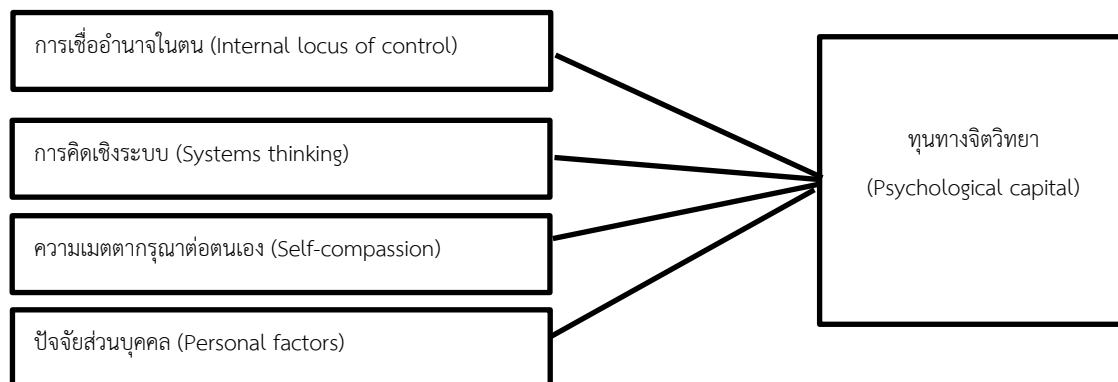
4. ความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองและทุนทางจิตวิทยา

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง ผู้วิจัยพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกเกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยา จากการศึกษา ของ Fattah et al. (2021, p. 91) อธิบายไว้ว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ในช่วงวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 มีบทบาทสำคัญอย่างมาก โดยสามารถกล่าวได้ว่าเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีร่วมกับทุนทางจิตวิทยาในการส่งเสริมการอยู่ดีมีสุขของประชาชนทั่วไป

5. กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้ศึกษาโครงสร้างความสัมพันธ์ ประกอบด้วย ตัวแปรต้น ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล องค์ประกอบ คือ เพศ การเข้าร่วมกิจกรรมนอกห้องเรียน กลุ่มสาขาวิชา คณะแผนกเฉลี่ยสะสม ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง การพักอาศัยในปัจจุบัน และจำนวนเวลาการใช้สื่อออนไลน์เพื่อการศึกษาต่อวัน ความเชื่อ

อำนาจในตนตามแนวคิดของ Kaemmerer and Schwebel (1976, p. 112) ขณะที่ การคิดเชิงระบบตามแนวคิดของ Senge (1996, p. 16) และความเมตตากรุณาต่อตนเองตามแนวคิดของ Neff and Germer (2017, p. 371) และตัวแปรตาม คือ ทักษะจิตวิทยาตามแนวคิด Luthans et al. (2007, pp. 541-572) จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การเชื่ออำนาจในตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะจิตวิทยา (Alat et al., 2021, pp. 1923-1935) การคิดเชิงระบบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะจิตวิทยา (Wright et al. (2012, pp. 45-52) และความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะจิตวิทยา (Fattah et al., 2021, p. 91) นำมาสู่กรอบแนวคิดการวิจัยดังภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย ความเชื่ออำนาจในตน การคิดเชิงระบบ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และทุนทางจิตวิทยา

6. วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างทุนทางจิตวิทยาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตน การคิดเชิงระบบความเมตตากรุณาต่อตนเองและทุนทางจิตวิทยา

7. สมมติฐานการวิจัย

7.1 นิสิตที่มีปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีทุนทางจิตวิทยาแตกต่าง

7.1.1 นิสิตเพศชายมีทุนทางจิตวิทยาแตกต่างกับนิสิตเพศหญิง

7.1.2 นิสิตที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมนอกห้องเรียนมีทุนทางจิตวิทยาแตกต่างกับนิสิตที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนอกห้องเรียน

7.1.3 นิสิตที่มีกลุ่มสาขาวิชาที่แตกต่างกัน มีทุนทางจิตวิทยาแตกต่างกัน

7.1.4 นิสิตที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมแตกต่างกัน มีทุนทางจิตวิทยาแตกต่างกัน

7.1.5 นิสิตที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีทุนทางจิตวิทยาแตกต่างกัน

7.1.6 นิสิตที่มีการพักอาศัยในปัจจุบันแตกต่างกัน มีทุนทางจิตวิทยาแตกต่างกัน

7.1.7 นิสิตที่มีจำนวนการใช้สื่อออนไลน์เพื่อการศึกษาแตกต่างกัน มีทุนทางจิตวิทยาแตกต่างกัน

7.2 ความเชื่ออำนาจในตนของนิสิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทุนทางจิตวิทยาของนิสิต

7.3 การคิดเชิงระบบของนิสิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทุนทางจิตวิทยาของนิสิต

7.4 ความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทุนทางจิตวิทยาของนิสิต

กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 .01 และ .05

วิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีรูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlational research)

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ปีการศึกษา 2565 จำนวนทั้งสิ้น 29,264 คน ข้อมูล ณ วันจันทร์ที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2565 (สำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2565) โดยใช้สูตรการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของ Yamane (1973) ผลการคำนวณจากประชากร 29,264 คน ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนน้อยที่สุด คือ 625 คน เพื่อป้องกันการไม่สมบูรณ์ของข้อมูล ผู้วิจัยจึงได้เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่าง เป็น 648 คน

1.2 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) โดยเริ่มจากการสุ่มแบบอย่างง่ายโดยการจับสลากเลือกคณะที่เป็นตัวแทนของ ประกอบด้วย กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ และสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กำหนดกลุ่มสาขาวิชาละ 3 คณะ ยกเว้น กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ซึ่งมีคณะวิทยาศาสตร์คณะเดียว กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ประกอบด้วย คณะสังคมศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ และคณะมนุษยศาสตร์ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ประกอบด้วย คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะเกษตร และคณะอุตสาหกรรมเกษตร และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ประกอบด้วย คณะวิทยาศาสตร์ จากนั้นทำการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified sampling) ด้วยการคำนวณตามคณะที่เป็นตัวแทนกลุ่มสาขาวิชา โดยจำนวนกลุ่มตัวอย่างดังตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มคณะสาขาวิชา	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	13,719	297
คณะสังคมศาสตร์	3,472	104
คณะเศรษฐศาสตร์	3,403	103
คณะมนุษยศาสตร์	2,892	90
กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ	3,119	66
คณะวิทยาศาสตร์	3,119	66
กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	12,426	285

คณะวิศวกรรมศาสตร์	4,607	167
คณะเกษตร	1,561	67
คณะอุตสาหกรรมเกษตร	1,385	51
รวมทั้งสิ้น		648

ชั้นที่ 2

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การคัดเข้าโดยมีเกณฑ์กำหนด ดังนี้

1. เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ชั้นปีที่ 1- 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2565 ในคณะสังคมศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะเกษตร และคณะอุตสาหกรรมเกษตร

2. เป็นนิสิตที่สามารถอ่าน ฟัง เขียนภาษาไทยได้

3. ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การคัดออกและเกณฑ์การถอนตัวโดยมีเกณฑ์ ดังนี้

1. นิสิตที่ไม่สามารถตอบคำถามได้ครบทุกข้อคำถามในแบบสอบถาม

2. นิสิตที่ไม่สนใจให้ข้อมูล

3. นิสิตที่ตัดสินใจออกจากโครงการ

4. นิสิตที่มีอาการไม่พึงประสงค์ที่แพทย์พิจารณาแล้วว่าจะเป็นอันตรายหรือเกิดผลข้างเคียงในระหว่างเก็บข้อมูลจนไม่สามารถให้ข้อมูลได้ตามปกติ

5. นิสิตเกิดการเจ็บป่วยรุนแรงในระยะเวลาการให้ข้อมูลกับโครงการ

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำเอกสารขอเข้าเก็บข้อมูลกับทุกคณะที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้เข้าไปเก็บข้อมูลกับนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเองใช้วิธีเชิญชวนผู้เข้าร่วมวิจัยแบบพบตัว โดยขอการยินยอมผ่านอาจารย์ผู้สอน หากได้รับการยินยอมให้เผยแพร่แบบสอบถามแล้วผู้วิจัยจะส่งแบบสอบถามพร้อมแนบข้อความเชิญชวนที่ระบุถึงชื่อ วัตถุประสงค์ และเกณฑ์คัดเข้าและคัดออกของโครงการวิจัยโดยส่งไปให้อาสาสมัครรับทราบเบื้องต้น จากนั้นเข้าเก็บข้อมูลหลายครั้งจนกระทั่งได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ครบตามจำนวนที่กำหนดไว้ของแต่ละคณะ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ฉบับมีทั้งหมด 5 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 แบบวัดทุนทางจิตวิทยาตามแนวคิด Luthans et al. (2007, pp. 541-572) แบ่งออกเป็น 4 มิติ คือ การรับรู้ความสามารถในตนเอง การมีความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ตอนที่ 3 แบบวัดความเชื่ออำนาจในตนตามแนวคิดของ Kaemmerer and Schwebel (1976, p. 112) แบ่งเป็น 2 มิติ คือ การเชื่อในการกระทำและการเชื่อในความพยายาม ตอนที่ 4 แบบวัดการคิดเชิงระบบตามแนวคิดของ Senge (1996, p. 16) แบ่งออกเป็น 3 มิติ คือ การมองแบบองค์รวม การเชื่อมโยง

ปฏิสัมพันธ์ และ ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงกระบวนการ และ ตอนที่ 5 ความเมตตากรุณาต่อตนเองตามแนวคิดของ Neff and Germer (2017, p. 371) แบ่งออกเป็น 3 มิติ คือ การเมตตาต่อตนเอง การเข้าใจความเป็นมนุษย์ และการมีสติ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบถามที่สร้างขึ้นนี้สำหรับการวิจัยไปทดสอบหาความตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ดังนี้

1. การหาความเที่ยงตรง (Content Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยกำหนดเลือกข้อคำถามที่มีค่าความตรงเชิงเนื้อหาอยู่ที่ระดับ .66-1 เพื่อนำมาพัฒนาเป็นแบบสอบถาม หลังจากนั้นนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามในด้านภาษาและความชัดเจน

2. การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแล้วไปทดสอบหาความเชื่อมั่นกับนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน (Try Out) โดยนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ และรายข้อ โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ได้ผลการวัดค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ดังนี้

แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยามีค่าความสอดคล้องภายในด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) เท่ากับ .82

แบบสอบถามความเชื่ออำนาจในค่าความสอดคล้องภายในด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) เท่ากับ .69

แบบสอบถามการคิดเชิงระบบค่าความสอดคล้องภายในด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) เท่ากับ .77

แบบสอบถามความเมตตากรุณาต่อตนเองมีค่าความสอดคล้องภายในด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) เท่ากับ .81

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนมกราคมถึงกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 ผู้วิจัยเก็บข้อมูลแบบสอบถามจากนิสิตทั้งหมด 659 คน เมื่อคัดเลือกแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ และตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้เหลือข้อมูลสมบูรณ์ที่นำไปใช้วิเคราะห์ผลทั้งหมด คือ 648 คน โดยแบ่งออกเป็น กลุ่มคณะสาขาวิชามนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ 297 กลุ่มคณะสาขาวิทยาศาสตร์ประยุกต์ 285 และกลุ่มคณะสาขาวิทยาศาสตร์ 66 คน

4. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เลขที่ COE No.COE65/158 ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามจากนิสิตโดยตรง ชี้แจงรายละเอียดเนื้อหาของโครงการวิจัย สิทธิของนิสิตในการไม่เข้าร่วมวิจัย

หรือสามารถยุติการเข้าร่วมวิจัยเมื่อใดก็ได้โดยจะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนและสิทธิประโยชน์ในตัวนิสิต นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้การบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลด้วยรหัสแทนชื่อ มีการจัดเก็บข้อมูลในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีการล็อกรหัสการเข้าถึง และจะมีการรายงานผลการวิจัยเป็นข้อมูลส่วนรวม

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้ สถิติเชิงพรรณนา เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติเชิงอนุมาน เพื่อทดสอบสมมติฐาน ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย t-test เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยกลุ่มตามปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ และการเข้าร่วมกิจกรรมนอกห้องเรียน การทดสอบความแปรปรวนแบบเส้นทางเดียว (One-way ANOVA) สำหรับทดสอบความแปรปรวนของทุนทางจิตวิทยา ประกอบด้วย กลุ่มสาขาวิชา คะแนนเฉลี่ยสะสม ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง การพักอาศัยในปัจจุบัน และจำนวนเวลาการใช้สื่อออนไลน์เพื่อการศึกษา และการทดสอบค่าสหสัมพันธ์ (Pearson s' Product correlation coefficient) ระหว่าง ความเชื่ออำนาจในตน การคิดเชิงระบบ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และทุนทางจิตวิทยา

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคลที่ประกอบด้วย เพศ การเข้าร่วมกิจกรรมนอกห้องเรียน กลุ่มสาขาวิชา คะแนนเฉลี่ยสะสม ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง การพักอาศัยในปัจจุบัน และจำนวนการใช้สื่อออนไลน์เพื่อการศึกษาที่แตกต่างกัน มีทุนทางจิตวิทยาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 .01 และ .05 โดยสรุปได้ตามตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2 สรุปผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	T	Sig.
ชาย	369	4.02	.266	-3.656***	.000
หญิง	279	4.10	.311		
การเข้าร่วมกิจกรรมนอกห้องเรียน	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
เข้าร่วม	195	4.11	.252	3.148**	.002
ไม่เข้าร่วม	453	4.03	.301		
กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ	66	4.12	.217	20.245***	.000
กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	285	4.12	.325		
กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	297	3.98	.245		
คะแนนเฉลี่ยสะสม	n	$\bar{X}$	S.D.	F	Sig.
ไม่เกิน 2.50	122	4.02	.399	4.076**	.007
2.51-3.00	174	4.01	.209		

3.01-3.50	305	4.08	.274
3.51-4.00	47	4.14	.269

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง	n	$\bar{X}$	S.D.	F	Sig.
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	73	3.96	.243	3.705*	.012
มัธยมศึกษา	58	4.13	.304		
ปริญญาตรี	331	4.06	.258		
ปริญญาโทหรือสูงกว่า	186	4.05	.342		
การพักอาศัยในปัจจุบัน	n	$\bar{X}$	S.D.	F	Sig.
พักอาศัยกับครอบครัว	302	4.12	.345	14.650***	.000
พักอาศัยเพียงคนเดียวหรือกับเพื่อน	244	4.00	.233		
พักอาศัยอยู่กับญาติ	102	4.02	.163		
จำนวนการใช้สื่อออนไลน์เพื่อการศึกษา	n	$\bar{X}$	S.D.	F	Sig.
3-4 ชั่วโมงต่อวัน	97	3.99	.316	21.370***	.000
5-6 ชั่วโมงต่อวัน	277	4.02	.271		
7-8 ชั่วโมงต่อวัน	233	4.16	.270		
9-10 ชั่วโมงต่อวัน	41	3.87	.242		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

***มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตอนที่ 2 การทดสอบค่าสหสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตน การคิดเชิงระบบ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และทุนทางจิตวิทยา

ความเชื่ออำนาจในตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทุนทางจิตวิทยาของนิสิต ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 การคิดเชิงระบบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทุนทางจิตวิทยาของนิสิต ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 และความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทุนทางจิตวิทยาของนิสิต ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 เช่นกัน โดยสามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3 สรุปผลการทดสอบค่าสหสัมพันธ์

ตัวแปร	ทุนทางจิตวิทยา	
	r	P
ความเชื่ออำนาจในตน	.606***	.000
การคิดเชิงระบบ	.356***	.000
ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	.271***	.000

***มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

อภิปรายผล

ผู้วิจัยได้แบ่งการอภิปรายผลการศึกษา ดังต่อไปนี้

ปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีทุนทางจิตวิทยาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน พบว่า

เพศ นิสิตที่มีเพศแตกต่างกันมีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .001 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยา ($\bar{X} = 4.10$) สูงกว่าเพศชาย ($\bar{X} = 4.02$) อาจเนื่องมาจากรูปแบบการเลี้ยงดูภูมิหลังของครอบครัวที่อบรมเลี้ยงดูเพศชายและหญิงที่แตกต่าง โดยที่เพศหญิงได้รับการดูแลใกล้ชิดมากกว่าเพศชาย ได้มีปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิดกับคนในครอบครัวกัน ส่งผลถึงระดับทุนทางจิตวิทยาที่แตกต่างกันสอดคล้องกับการศึกษาของ Zhou and Zheng (2022, p. 879312) ระบุว่า เพศในแต่ละบุคคลมีความเกี่ยวข้องกับระดับทุนทางจิตวิทยาในแต่ละบุคคล

การเข้าร่วมกิจกรรมนอกห้องเรียน นิสิตที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมนอกห้องเรียนมีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยา ($\bar{X} = 4.11$) แตกต่างกับนิสิตที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนอกห้องเรียน ($\bar{X} = 4.03$) ที่ระดับนัยสำคัญ .01 เป็นไปได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรม การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมให้มีเพิ่มมากขึ้นจนเกิดเป็นจุดแข็งภายในตนเองที่เพิ่มขึ้นตามไปปริมาณการมีปฏิสัมพันธ์ และกิจกรรมที่ได้เข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องสอดคล้องกับการศึกษาของ ยุทธชัย ศรุตเกรียงไกร และคณะ (2563 หน้า 66-79) ระบุว่า กลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพิเศษที่จัดทำขึ้นนอกชั้นเรียนมีผลการทดสอบทุนทางจิตวิทยาสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

กลุ่มสาขาวิชา นิสิตที่มีสาขาวิชาที่แตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 โดยนิสิตกลุ่มสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ($\bar{X} = 3.98$) มีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาแตกต่างกับนิสิตกลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ($\bar{X} = 4.12$) และกลุ่มนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ($\bar{X} = 4.12$) ทั้งนี้ อาจมาจากการมีภูมิหลังการศึกษาที่แตกต่างกัน มีวิถีกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมที่แตกต่างกัน ส่งผลให้ทุนทางจิตวิทยาของแต่ละคนมีความแตกต่างกันออกไป สอดคล้องกับการศึกษาของ Zhou and Zheng (2022, p. 879312) ระบุว่า สาขาวิชาของการศึกษาในแต่ละบุคคลมีความเกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยา ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการศึกษาของ Lyu et al. (2022, p. 810626) พบว่า ภูมิหลังด้านการศึกษา ความถนัดของสาขาวิชาของแต่ละบุคคลส่งผลต่อทุนทางจิตวิทยาที่แตกต่างกันออกไป

คะแนนเฉลี่ยสะสม นิสิตที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมแตกต่างกันมีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 โดยนิสิตที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.51-4.00 มีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยามากกว่าที่สุด ($\bar{X} = 4.14$) ในขณะที่นิสิตที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมระหว่าง 2.51-3.00 มีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาน้อยที่สุด ($\bar{X} = 4.01$) อาจเนื่องมาจากการที่นิสิตมีคะแนนเฉลี่ยสะสมในระดับสูงจะเรียนรู้ละมีประสบการณ์ความสำเร็จในชีวิตในระดับสูง เกิดความมั่นใจ เชื่อมมั่นในตนเอง มีแนวคิดวิธีการในการแก้ไขปัญหาที่ต้องอาศัยความซับซ้อน ในขณะที่นิสิตกลุ่มอื่น มีประสบการณ์ความสำเร็จน้อยกว่า และโอกาสในการ

เรียนรู้ต่อสู้กับปัญหาที่มีความซับซ้อนน้อยกว่า ส่งผลให้ทุนทางจิตวิทยาของนิสิตจึงมีความแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามคะแนนเฉลี่ยสะสม สอดคล้องกับการศึกษาของ Sawatsupaphon and Andrews (2019, pp. 12-15) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับเกรดเฉลี่ยสะสมของนักเรียนในประเทศไทย

ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง นิสิตที่มีระดับการศึกษาของผู้ปกครองที่แตกต่างกันมีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน โดยนิสิตที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือต่ำกว่ามีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาน้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.96$) อาจเนื่องมาจาก ผู้ปกครองที่มีระดับมัธยมศึกษาสามารถอ่านออกเขียนได้ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ มีความสามารถในการเข้าถึงข้อมูล เช่น ข้อมูลออนไลน์ หนังสือ นิตยสารต่าง ๆ เป็นต้น และเลือกรับข้อมูลที่มีประโยชน์และนำมาใช้ในการดูแลบุตรหลาน สามารถเข้าใจวิธีการได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ในทางกลับกัน ผู้ปกครองที่มีระดับการศึกษาที่สูงมากนั้นอาจจะมีวิธีการที่แตกต่างออกไปเพื่อใช้ในการอบรมเลี้ยงดูนิสิต วิธีการเหล่านั้นในบางครั้งอาจจะไม่เหมาะสมกับระดับวัยหรือสภาพสังคมในปัจจุบัน เช่น การเลี้ยงดูแบบออกคำสั่ง หรือใช้การลงโทษที่มีความรุนแรงทั้งด้านร่างกาย หรือจิตใจ เป็นต้น เป็นไปในทิศทางเดียวกับการศึกษาของ ยุทธชัย ศรีติเกรียงไกร และคณะ (2563 หน้า 66-79) ที่อธิบายว่าการที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันย่อมส่งผลต่อรูปแบบการเลี้ยงดูนิสิตที่แตกต่างออกไป เช่น การให้อิสระในการคิด การตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ หรือแบบออกคำสั่งให้ทำตาม มีความเข้มงวด ลงโทษแบบรุนแรงจริงจัง ท้ายที่สุดส่งผลต่อทุนทางจิตวิทยาของนิสิต และการศึกษาของ Carmona-Halty et al. (2022, pp. 3788-3796) อธิบายถึง รูปแบบการเลี้ยงดูที่แตกต่างส่งผลถึงระดับของทุนทางจิตวิทยาที่ต่างกัน โดยการเลี้ยงดูแบบให้อิสระในการคิดจะส่งผลให้บุตรหลานมีทุนทางจิตวิทยาสูงกว่าการเลี้ยงดูแบบออกคำสั่ง

การพักอาศัยในปัจจุบัน นิสิตที่มีการพักอาศัยในปัจจุบันที่ต่างกัน มีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 โดยนิสิตที่มีการพักอาศัยอยู่กับครอบครัวมีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาน้อยที่สุด ($\bar{X} = 4.00$) อาจเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่แตกต่างกันย่อมส่งผลถึงเจตคติ แนวคิด มุมต่อชีวิต รวมไปถึงการตัดสินใจ และทุนทางจิตวิทยาที่แตกต่างออกไป เช่น การพักอาศัยใกล้ชิดเพื่อนวัยเดียวกันที่เป็นวัยรุ่นย่อมมีแนวคิด ความชื่นชอบ รสนิยม ที่ส่วนมากจะเป็นความสดใส สนุกสนาน ซึ่งเป็นไปในแนวทางเดียวกับนิสิต ในทางกลับกัน การพักอาศัยใกล้ชิดอยู่กับครอบครัว ซึ่งมีคนที่มียุมากกว่า ซึ่งมีแนวคิด รสนิยม ที่เน้นความเรียบง่าย ทำให้เกิดทุนทางจิตวิทยาแต่ละคนมีความแตกต่างกันออกไป สอดคล้องกับการศึกษาของ การศึกษาของ Zhao et al. (2022, p. 962373) พบว่า ความสัมพันธ์ทางสังคมทั้งกับคนในครอบครัวที่อาศัยอยู่ร่วมกัน เพื่อนบ้าน หรือกระทั่งภูมิประเทศที่อาศัยอยู่ก็อาจจะเป็นได้ทั้ง ชุมชนเมือง ชุมชนชนบท มีความเกี่ยวข้องทั้งกับทุนทางจิตวิทยาทั้งสิ้น

จำนวนเวลาการใช้สื่อออนไลน์เพื่อการศึกษาที่แตกต่างกัน นิสิตที่มีจำนวนการใช้สื่อออนไลน์เพื่อการศึกษาที่แตกต่างกัน มีทุนทางจิตวิทยาแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 โดยนิสิตกลุ่มที่มีการใช้สื่อออนไลน์ระดับ 7-8 ชั่วโมงต่อวันมีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาสูงสุด ($\bar{X} = 4.10$) ในขณะที่ นิสิตที่มีการใช้สื่อออนไลน์ระดับ 9-10 ชั่วโมงต่อวัน มีค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาน้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.87$) อาจเนื่องมาจาก ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่ผ่านมามีการเปลี่ยนแปลงการเรียนการสอนถูกปรับเปลี่ยนอยู่ในรูปแบบออนไลน์ทั้งหมด ทำให้นิสิตต้องใช้เวลาทั้งหมดสำหรับการเรียนอยู่กับอุปกรณ์สื่อสาร และสื่อออนไลน์ ทั้งการเรียนการสอน การทำงานที่ได้รับมอบหมาย การสืบค้นข้อมูลในการเรียน หรือแม้แต่การทำงานกลุ่ม ทั้งหมดต้องปฏิบัติผ่านออนไลน์ทั้งสิ้น ซึ่งบางคนที่ไม่คุ้นชินกับการทำกิจกรรมผ่านออนไลน์ทั้งหมด และจำเป็นต้องการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เป็นการเรียนการสอนในชั้นเรียนจริง ทำให้ทุนทางจิตวิทยาของนิสิตแต่ละคนมีความแตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ Irawan et al. (2020, pp. 53-60) ที่ระบุว่านักศึกษาที่ต้องเรียนผ่านระบบออนไลน์ในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 จะมีความเครียดสูงขึ้นตามชั่วโมงการใช้สื่อออนไลน์ในการเรียน และมีการควบคุมอารมณ์ตนเองได้ไม่ดี เนื่องจากต้องอยู่กับการเรียนและการทำงานที่ได้รับมอบหมายผ่านระบบออนไลน์ทั้งหมด จึงกล่าวได้ว่า นิสิตที่มีจำนวนการใช้สื่อออนไลน์เพื่อการศึกษาแตกต่างกันย่อมมีระดับทุนทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน

ความเชื่ออำนาจในตนมีความสัมพันธ์กับทุนทางจิตวิทยา

ความเชื่ออำนาจในตนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทุนทางจิตวิทยาของนิสิต ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 ($r=.606$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากความสัมพันธ์เชิงบวกของความเชื่ออำนาจในตนและทุนทางจิตวิทยาของนิสิต อาจเนื่องมาจาก ปัจจุบันการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษามีการจัดการเรียนการสอนผ่านการทำกิจกรรมให้นิสิตนักศึกษาได้ลงมือปฏิบัติอย่างแท้จริง และมีการบรรจุกิจกรรมนอกหลักสูตรต่าง ๆ ให้นิสิตนักศึกษาได้พัฒนาตนเอง เสริมสร้างความมั่นใจ เรียนรู้จากประสบการณ์จริง รับรู้ความสำเร็จหรือความล้มเหลวจากการทำงานของตนเอง เชื่อมั่นในการกระทำของตนเองว่าหากจะประสบความสำเร็จในเรื่องใดเรื่องหนึ่งจะต้องมาจากการกระทำและความพยายามของตนเองเป็นตัวกำหนด ปราศจากการพึ่งพาปัจจัยอื่น ๆ ส่งผลให้นิสิตเป็นบุคคลมีพลังแรงใจภายในตนเองในการต่อสู้ฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (เพ็ญพรรณ พิทักษ์สงคราม, 2561 หน้า 1-14) สอดคล้องกับการศึกษาของ Alat et al. (2021, pp. 1923-1935) ระบุว่า ทุนทางจิตวิทยาและความเชื่ออำนาจในตนมีความสัมพันธ์ทางบวกไปในทิศทางเดียวกัน ทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกันปัญหาทางสุขภาพจิตให้กับประชาชนในระดับการแพร่ระบาดของ COVID-19 ดังนั้น จากความสัมพันธ์เชิงบวกของความเชื่ออำนาจในตนและทุนทางจิตวิทยาของนิสิต สามารถสรุปได้ว่าระดับทุนทางจิตวิทยาสูงขึ้นตามระดับความเชื่ออำนาจในตนที่มาจากการสั่งสมประสบการณ์ การเรียนรู้ การรับรู้ ความสำเร็จและความล้มเหลวในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งมาจากการเรียนรู้ผ่านกระบวนการทางสังคม ทั้งในและนอกหลักสูตรการเรียน ประกอบกับการศึกษาของ ÖRÜCÜ and ÇAKICI (2021, pp. 501-508) ที่อธิบายว่า ความเชื่ออำนาจในตนและความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทุนทางจิตวิทยา ส่งเสริมภาวะจิตใจให้เข้มแข็งเมื่อต้องเผชิญกับความเครียดในทุกเรื่องที่ผ่านมาในชีวิต

การคิดเชิงระบบมีความสัมพันธ์กับทุนทางจิตวิทยา

การคิดเชิงระบบมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทุนทางจิตวิทยาของนิสิตที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 ($r=.356$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อาจเนื่องมาจากในปัจจุบันการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษามุ่งเน้นทักษะการคิดเชิงระบบให้กับนิสิตนักศึกษาสอดแทรกเข้าไปในการเรียนการสอน เมื่อนิสิตประสบความสำเร็จในการเรียนที่มีการพัฒนาทักษะการคิดเชิงระบบทำให้ทุนทางจิตวิทยาของนิสิตมีระดับเพิ่มสูงขึ้นในเวลาเดียวกันสอดคล้องกับการศึกษาของ Cades (2018, p. 106) ที่ได้อธิบายไว้ว่า ทุนทางจิตวิทยาและรูปแบบการคิดเชิงระบบมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกกัน นอกจากนี้ การคิดเชิงระบบเป็นพื้นฐานสำคัญที่พัฒนาไปสู่การคิดแบบความยืดหยุ่น และนำมาสู่ภาวะความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาสอดคล้องกับ บทความเรื่อง A Framework for Resilience Thinking โดย Wright et al. (2012, p. 48) ที่ได้อธิบายถึงความสอดคล้องระหว่างการคิดเชิงระบบและการคิดแบบยืดหยุ่นว่าเป็นองค์ประกอบของกันและกัน

ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์กับทุนทางจิตวิทยา

ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทุนทางจิตวิทยาของนิสิต ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 ($r=.271$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อาจเนื่องมาจากนิสิตนักศึกษาอยู่ในวัยที่มักพบกับความสนุกสนานเป็นส่วนมาก โอกาสที่จะมีประสบการณ์ที่เลวร้ายรุนแรงยังมีไม่มากนัก ทำให้พลังบวกภายในจิตใจของนิสิตนักศึกษาเพิ่มมากขึ้น มีการมองโลกในแง่ดี และพร้อมที่จะอ่อนโยนให้อภัยตนเองได้เมื่อตนเองทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดผิดพลาดไป สอดคล้องกับการศึกษาของ (Sabaitytė & Diržytė, 2016, p. 58) ที่ระบุว่า ทุนทางจิตวิทยาโดยรวมและความเมตตากรุณาต่อตนเองโดยรวมของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กันในทางบวก และ Fattah et al. (2021, pp. 88-69) อธิบายว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองแสดงให้เห็นถึงบทบาทที่สำคัญในฐานะการเป็นภูมิคุ้มกันทางสุขภาพจิตที่ดีร่วมกับทุนทางจิตวิทยาในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจให้ประชาชนจนสามารถผ่านพ้นปัญหาทางด้านสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ภาวะซึมเศร้า ไปได้เช่นเดียวกัน

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างของปัจจัยส่วนบุคคลส่งผลถึงระดับความแตกต่างของทุนทางจิตวิทยาของนิสิต ประกอบด้วย เพศ การเข้าร่วมกิจกรรมนอกห้องเรียน กลุ่มสาขาวิชา คะแนนเฉลี่ยสะสม ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง การพักอาศัยในปัจจุบัน จำนวนเวลาการใช้สื่อออนไลน์เพื่อการศึกษา นอกจากนี้ ยังพบว่า ความเชื่ออำนาจในตนของนิสิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทุนทางจิตวิทยาของนิสิต การคิดเชิงระบบของนิสิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทุนทางจิตวิทยาของนิสิต และความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทุนทางจิตวิทยาของนิสิต เช่นเดียวกัน

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากการวิจัยการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตน การคิดเชิงระบบ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง กับทุนทางจิตวิทยาของนิสิตระดับปริญญาตรี ผู้วิจัยขอเสนอแนะผลจากผลการวิจัย ดังนี้

จากการวิจัย พบว่า ความเชื่ออำนาจในตน การคิดเชิงระบบ และความเมตตากรุณาต่อตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทุนทางจิตวิทยา อาจกล่าวได้ว่า ความเชื่ออำนาจในตน การคิดเชิงระบบ และความเมตตากรุณาต่อตนเอง มีส่วนร่วมกับทุนทางจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมการอยู่ดีมีสุขของนิสิต ดังนั้น ควรส่งเสริมการเชื่ออำนาจในตน การคิดเชิงระบบ และความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตให้คงอยู่ต่อไป

การส่งเสริมความเชื่ออำนาจในตน มุ่งเน้นให้นิสิตมีความมั่นใจในตนเอง กระตุ้นนิสิตผ่านกิจกรรมนอกห้องเรียนด้วยการลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ของนิสิตว่าตนเองสามารถทำให้ประสบความสำเร็จได้ เพื่อให้นิสิตเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จจากการลงมือปฏิบัติของตนเอง เช่น กิจกรรมกีฬา กิจกรรมค่ายอาสา เป็นต้น

การส่งเสริมการคิดเชิงระบบ สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ในห้องเรียนที่กระตุ้นท้าทายให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการคิด มีปฏิสัมพันธ์แบบกลุ่ม เช่น จัดกิจกรรมกลุ่มในชั้นเรียนเพื่อร่วมกันระดมความคิดแก้ไขปัญหา ในประเด็นใดประเด็นหนึ่ง แลกเปลี่ยนมุมมอง ร่วมกันหาข้อดีข้อเสียในการแก้ไขปัญหา เรียงลำดับความสำคัญ ขั้นตอนในการลงมือปฏิบัติที่พิจารณาทางเลือกสำหรับแก้ไขปัญหาที่สามารถส่งผลต่อการแก้ไขปัญหาทั้งระบบ ทั้งนี้ ความซับซ้อนของปัญหานั้นต้องมีความเหมาะสมกับระดับของนิสิต

การส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเอง ด้วยการการร่วมมือกับครอบครัว เพื่อนและสถาบันการศึกษา ซึ่งเป็นแหล่งที่มีอิทธิพลสูงต่อเจตคติ แนวคิด ความรู้สึกของนิสิตในยุคปัจจุบัน ด้วยกิจกรรมการให้คำปรึกษาเพื่อแลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์ ความรู้สึก ระหว่างนิสิตกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง เพื่อสะท้อน ความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ให้กับนิสิต เป็นการสร้างเพิ่มมุมมองแนวคิดประการหนึ่งที่หลากหลาย ซึ่งอาจจะเป็นประการเชิงบวก หรือเชิงลบก็ได้ เพื่อให้นิสิตเข้าใจได้ว่าในชีวิตของมนุษย์สามารถพบเจอได้ทั้งการประสบความสำเร็จ หรือความล้มเหลว เป็นต้น

จากที่กล่าวมาการส่งเสริมความเชื่ออำนาจในตน การคิดเชิงระบบ และความเมตตากรุณาต่อตนเอง ให้อยู่ในระดับสูง ก็จะสามารถทำให้ทุนทางจิตวิทยาอยู่ในระดับสูงได้เช่นเดียวกัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาในเชิงศึกษาความสัมพันธ์ของทุนทางจิตวิทยากับตัวแปรจิตวิทยาอื่น ๆ จึงควรมีการวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรทางจิตวิทยาที่ส่งผลกับทุนทางจิตวิทยาที่ถูกนำมาศึกษา เพื่อนำมาสรุปเป็นรูปแบบโมเดลในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาควบคู่กับปัจจัยด้านจิตวิทยาเชิงบวกอื่น ๆ และนำเสนอการศึกษาเปรียบเทียบวิธีการในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาที่เหมาะสมกับกลุ่มนิสิตนักศึกษาว่ากิจกรรมประเภทใดที่มีผลในทางบวกกับทุนทางจิตวิทยา เพื่อที่จะได้นำผลการศึกษาเป็นข้อมูลในการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมต่อไป นอกจากนี้ ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยานิสิตนักศึกษาต่างสถาบันการศึกษา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความหลากหลายครอบคลุมเพื่อการพัฒนาจิตตนิสิตนักศึกษาอย่างรอบด้าน

เอกสารอ้างอิง

- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2539). ทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะ : การวิจัยและการพัฒนาบุคคล (พิมพ์ครั้งที่ 2.)
 น้ำฝน กระทบ สิริพร ปาณวณิช และ วาริรัตน์ แก้วอุไร. (2558). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อ
 พัฒนาการคิดเชิงระบบสำหรับนักศึกษาในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา. *วารสารคุศศาสตร์
 อดุสากรรม*, 14(3), 281-287.
- เพ็ญพรรณ พิทักษ์สงคราม. (2561). การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้นำนักศึกษา:แนวทางการพัฒนา
 ด้วยกิจกรรมนอกหลักสูตร. *วารสารวิชาการ สถาบันการศึกษา*, 10(1), 1-14.
- ยุทธชัย ศรีติเกรียงไกร สมรรถพงศ์ ขจรมณี ศศิพร เหลืองไพฑูรย์ และ จินตนา สิงขรอาจ. (2563).
 ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาในนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1.
วารสารจิตวิทยาคลีก, 51(1), 66-79.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2566). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
 ฉบับที่ 13 พ.ศ. 2566–2570. สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
- สำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2565). จำนวนนิสิตของ
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2565. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Alat, P., Das, S. S., Arora, A., & Jha, A. K. (2023). Mental health during COVID-19 lockdown in
 India: Role of psychological capital and internal locus of control. *Curr Psychol*, 42(3),
 1923-1935. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01516-x>
- Barmola, K. (2011). Gender and psychological capital of adolescents. *Indian Journal of
 Applied Research*, 3, 1-3. <https://doi.org/10.15373/2249555X/OCT2013/142>
- Black, D., Bissessar, C., & Boolaky, M. (2020). The missing HEROs: The absence of, and need
 for, PsyCap research of online university students. *Open Learning: The Journal of
 Open, Distance and e-Learning*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/02680513.2020.1855133>
- Cades, A. -P. (2018). Influence of psychological capital and thinking perspectives on
 construction safety climate and performance [Walden University]. Minneapolis, MN
- Carmona-Halty, M., Salanova, M., & Schaufeli, W. B. (2022). The strengthening starts at home:
 Parent–child relationships, psychological capital, and academic performance—a
 longitudinal mediation analysis. *Current Psychology*, 41(6), 3788-3796.
- Checkland, P. (1999). Systems thinking. *Rethinking management information systems*, 45-56.

- Debowska, A., Horeczy, B., Boduszek, D., & Dolinski, D. (2022). A repeated cross-sectional survey assessing university students' stress, depression, anxiety, and suicidality in the early stages of the COVID-19 pandemic in Poland. *Psychological Medicine*, 52(15), 3744-3747. <https://doi.org/10.1017/S003329172000392X>
- Fattah, H., Mochammad Arifin, A., Krista Insan, D., & Tutut, C. (2021). Psychological capital as a predictor of self compassion amongst those of productive age unemployed during the pandemic. *KnE Social Sciences*, 4(15), 88-96. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8193>
- Irawan, A. W., Dwisona, D., & Lestari, M. (2020). Psychological impacts of students on online learning during the pandemic COVID-19. *KONSELL: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 53-60.
- Kaemmerer, W. F., & Schwebel, A. I. (1976). Factors of the Rotter Internal-External scale psychological reports, 39(1), 107-114. <https://doi.org/10.2466/pr0.1976.39.1.107>
- Karmakar, R. (2016). Positive psychological capital and parenting styles among adolescents: Khasi and Non-Khasi scenario. *Romanian Journal of Psychology*, 18(2).
- Luthans, B. C., Luthans, K. W., & Avey, J. B. (2014). Building the leaders of tomorrow: The development of academic psychological capital. *Journal of leadership & organizational studies*, 21(2), 191-199. <https://doi.org/10.1177/1548051813517003>
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- Lyu, T., Tang, L., & Yang, Z. (2022). Psychological capital on college teachers' and students' entrepreneurial performance and sports morality under social and political education. *Frontiers in Psychology*, 13, 810626. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.810626>
- Maykrantz, S. A., Langlinais, L. A., Houghton, J. D., & Neck, C. P. (2021). Self-leadership and psychological capital as key cognitive resources for shaping health-protective behaviors during the COVID-19 pandemic. *Administrative Sciences*, 11(2), 41. <https://www.mdpi.com/2076-3387/11/2/41>

- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological. *The Oxford handbook of compassion science*, 371.
- Ng, L. -P., Choong, Y. -O., Kuar, L. -S., Tan, C. -E., & Teoh, S. -Y. (2018). The effects of psychological capital and proactive personality on undergraduate students' academic performance. In A. N. Mat Noor, Z. Z. Mohd Zakuan, & S. Muhamad Noor (Eds.), *Proceedings of the Second International Conference on the Future of Asean (Icofa) 2017 Volume 1: Business and Social Sciences* (pp. 333-342). Springer Singapore.
- Nielsen, I., Newman, A., Smyth, R., Hirst, G., & Heilemann, B. (2017). The influence of instructor support, family support and psychological capital on the well-being of postgraduate students: A moderated mediation model. *Studies in Higher Education*, 42(11), 2099-2115.
- ÖRÜCÜ, H., & ÇAKICI, M. J. R. A. d. C. P. (2021). Perceived stress, positive psychological capital, locus of control: An application on higher education students. 30(2), 501-508.
- Prasath, P. R., Mather, P. C., Bhat, C. S., & James, J. K. (2021). University student well-being during COVID-19: The role of psychological capital and coping strategies. *The Professional Counselor*, 11(1), 46-60. <https://doi.org/10.15241/prp.11.1.46>
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological monographs: General and applied*, 80, 1-28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Sabaitytė, E., & Diržytė, A. (2016). Psychological capital, self-compassion, and life satisfaction of unemployed youth. *International journal of psychology: a biopsychosocial approach* (19), 49-63.
- Sawatsupaphon, S., & Andrews, P. (2019). Positive psychological capital and high school students' age, gender, and GPAX at a Thai state school. *SSRN Electronic Journal*, 12-15. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3334249>
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In *Handbook of positive psychology*. (pp. 3-9). Oxford University Press.
- Senge, P. M. (1996). Systems thinking. *Executive Excellence*, 13(1), 15-16.

- Simsek, E., & Sali, J. (2014). The role of internet addiction and social media membership on university students' psychological capital. *Contemporary Educational Technology*, 5, 239-256. <https://doi.org/10.30935/cedtech/6127>
- Sohrabi, Z., Dortaj, F., & lotfi azimi, a. (2020). The effectiveness of self-encouragement training based on the Adler's theory on percieved self-efficacy and Psychological well-Being. *Journal of Research in Educational Science*, 14(50), 37-55. http://www.jiera.ir/article_110887_6630e8e0ba1c66931ac399911d07d606.pdf
- Vanno, V., Kaemkate, W., & Wongwanich, S. (2014). Relationships between academic performance, perceived group psychological capital, and positive psychological capital of Thai undergraduate students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 3226-3230. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.739>
- Volkov, A., Rishko, Y., Kostyukhin, Y., Sidorova, E., Boboshko, D., Savinova, D., & Ershova, V. (2022). Using digital tools to teach soft skill-oriented subjects to university students during the COVID-19 pandemic [Article]. *Education Sciences*, 12(5), 1-14. <https://doi.org/10.3390/educsci12050335>
- Wang, H., Ng, T. K., & Siu, O. -l. (2022). How does psychological capital lead to better well-being for students? The roles of family support and problem-focused coping. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03339-w>
- Wright, C., Kiparoglou, V., Williams, M., & Hilton, J. (2012). A framework for resilience thinking. *Procedia Computer Science*, 8, 45-52. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.procs.2012.01.012>
- Yamane, T. (1973). *Statistics : An introduction analysis* (3rd ed. ed.) [Non-fiction]. Harper & Row. <https://portal.lib.ku.ac.th/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cat01514a&AN=klc.b1059076&site=eds-live>
- Zhao, X., Liu, Q., Zhang, S., Li, T., & Hu, B. (2022). The impact of psychological capital and social capital on residents' mental health and happiness during COVID-19: Evidence From China. *Front Psychol*, 13, 962373. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.962373>
- Zhou, X., & Zheng, S. (2022). Psychological capital relates with teacher enjoyment: The mediating role of reappraisal. *Frontiers in Psychology*, 13, 879312. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.879312>