

# การพัฒนาแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

## The Development of the Emotion Regulation Skills Questionnaire for Undergraduate Students

วิทวัส เพ็ญภู<sup>1</sup>, ทิยาวรรณ ศรีสวัสดิ์<sup>1</sup>, ปิยะทิพย์ ประดุงพรหม<sup>2</sup> และ พีร วงศ์อุปราช<sup>2</sup>  
Withawat Penphu<sup>1</sup>, Tiwawan Srisawat<sup>1</sup>, Piyathip Pradujprom<sup>2</sup> and Peera Wongupparaj<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา  
มหาวิทยาลัยบูรพา

<sup>1</sup>Research and Statistics in Cognitive Science, College of Research Methodology and Cognitive Science, Burapha University

<sup>2</sup>วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา

<sup>2</sup>College of Research Methodology and Cognitive Science, Burapha University

Received: December 11, 2019

Revised: March 10, 2020

Accepted: March 11, 2020

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณสมบัติทางจิตของแบบสอบถามทักษะ การกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ทั้งในด้านคุณภาพรายข้อ ความเที่ยงและความตรงทั้งฉบับ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่มีอายุระหว่าง 17-24 ปี จำนวน 450 คน ผลการวิจัย พบว่า แบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วย ข้อคำถาม ทั้งสิ้น 27 ข้อ ข้อคำถามทุกข้อมีความตรงเชิงเนื้อหาที่ดี (ทุกข้อมีค่า CVI เท่ากับ 1.00) ค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในทั้งฉบับ เท่ากับ .95 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ มีค่าระหว่าง .37 - .67 จำนวน 26 ข้อ และมีข้อคำถามหนึ่งข้อมีค่าอำนาจจำแนก เท่ากับ 0.17 (ข้อ 3) จึงพิจารณาตัดข้อคำถามออกซึ่งแบบสอบถามจำแนกเป็นองค์ประกอบหลัก 9 ด้าน ได้แก่ 1) ตระหนักถึงอารมณ์อย่างมีสติ 2) การอธิบายอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ 3) การตอบสนองทางอารมณ์ที่ส่งผลทางกาย 4) ความสามารถเข้าใจอารมณ์ 5) การช่วยเหลือตนเอง เมื่อเจอกับอารมณ์ที่ตึงเครียด 6) การปรับเปลี่ยนอารมณ์ 7) การยอมรับอารมณ์ตนเอง 8) ความอดทนต่ออารมณ์ด้านลบ 9) ความพร้อมที่จะเผชิญหน้าในสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ขณะที่โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยพิจารณาจากค่า ค่าสถิติไค-สแควร์ เท่ากับ 266.83 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 195 ค่า GFI เท่ากับ .953 ค่า AGFI เท่ากับ .954 ค่า CFI เท่ากับ .987 ค่า RMSEA เท่ากับ .029 ค่า SRMR เท่ากับ .034 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี เหมาะสมสำหรับใช้เป็นเครื่องมือวัดทักษะการกำกับอารมณ์ของนิสิต ระดับปริญญาตรี

**คำสำคัญ:** แบบสอบถาม, ทักษะการกำกับอารมณ์, นิสิตระดับปริญญาตรี

## Abstract

The purpose of this research were as follows to develop and to examine the the emotion regulation skills questionnaire for undergraduate students in terms of item quality, reliability, and validity of the questionnaire scale. The 450 - undergraduate students aged between 17 - 24 years were included in this study. The results indicated that the five-point scale composed of 27 items and it is demonstrated that every item showed an excellent content validity (CVI = 1. 00) and a high reliability (internal consistency = .95) for full scale. The item-total correlation ranging of 26 item between .37 to .67 and one item (item 3) was written off because the values did not meet the criteria. The nine-factor model of questionnaire was confirmed via Confirmatory Factor Analysis (CFA), that is, (1) awareness, (2) clarification, (3) sensation, (4) understanding, (5) compassionate Self-support, (6) modification, (7) acceptance, (8) tolerance, and (9) readiness to confront. The nine factor model of questionnaire was consistent with empirical data as indicated by the values of Chi-square = 266.83 (df = 195), GFI = .953, AGFI = .954, CFI = .987, RMSEA = .029, and SRMR = .034. In conclusion, the overall results suggested that the emotion regulation skills questionnaire for undergraduate students is suitable for measuring the emotion regulation skills for undergraduate students.

**Keywords:** Questionnaire, Emotion Regulation Skills, Undergraduate Students



## บทนำ

การกำกับอารมณ์ (Emotion regulation) หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปในชีวิต ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องมีการกำกับอารมณ์ ให้ถูกต้อง เหมาะสมตามโอกาส และสถานการณ์ต่างๆ การที่สามารถกำกับอารมณ์ได้แสดงว่า บุคคลนั้นมีความพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์โดยใช้วิธีการต่างๆ เช่น การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง เป็นต้น การกำกับอารมณ์มุ่งเน้นทำให้อารมณ์เกิดเสถียรภาพ และปรับอารมณ์ให้อยู่ในด้านบวก เมื่อต้องเผชิญหน้า กับสถานการณ์ต่างๆ (Gross, 2013) การกำกับอารมณ์ เป็นกระบวนการทั้งภายในและภายนอกของแต่ละบุคคล ซึ่งมีทั้งส่วนที่เห็นได้ชัดเจนและบางส่วนที่สังเกตเห็นได้ยาก การกำกับอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการรักษาอารมณ์ให้อยู่ในสภาวะปกติ และปรับเปลี่ยนอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นให้เป็นอารมณ์เชิงบวก รวมทั้งยับยั้งหรือลดอารมณ์เชิงลบลง การกำกับอารมณ์ไม่ได้ เป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคลเท่านั้น แต่ยังมีอิทธิพลจากบุคคลอื่น หรือสภาวะการณ์อื่นเกี่ยวข้องด้วย ยิ่งไปกว่านั้น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ยังแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับ

กับพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยด้วย (Thompson, 1994) การกำกับอารมณ์ที่ผิดปกติ (Emotion dysregulation) ถือว่า เป็นปัจจัยความเสี่ยงสำหรับความผิดปกติทางจิตต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะซึมเศร้า (Depression) และความวิตกกังวล (Anxiety disorders) (Barlow et al., 2016) การกำกับอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการใช้ชีวิตในสังคมและส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางจิตที่ดีโดยเฉพาะ ในเด็กและวัยรุ่น (Roth & Assor, 2012) ช่วงวัยรุ่นหรือช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงเวลาแห่งความเสี่ยงในเรื่องของการกำกับอารมณ์ ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลและพฤติกรรมต่อต้านสังคม การวางแผนการพัฒนาและตรวจสอบอารมณ์ในช่วงวัยรุ่นจึงสามารถที่จะช่วยป้องกันการเกิดโรคทางจิตเภทได้ (Ahmed, Bittencourt-Hewitt, & Sebastian, 2015) จากการศึกษางานวิจัยศักยภาพไฟฟ้าสมองสัมพันธ์กับเหตุการณ์ (event-related potential: ERP) ในการกำกับอารมณ์ของวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ศักยภาพไฟฟ้าสมองในช่วง Late positive potential หรือ LPP ในตำแหน่งขั้วไฟฟ้า CPz Pz และ

Oz ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ มีความไวต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นมากกว่าวัยผู้ใหญ่ (Desatnik et al., 2017) ซึ่งหมายความว่าในวัยผู้ใหญ่จะสามารถกำกับอารมณ์ได้ดีกว่าวัยรุ่น

นิสิตระดับมหาวิทยาลัย มีอายุระหว่าง 17 - 25 ปี อยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน (Peer Group) ในด้านอารมณ์จะเปลี่ยนแปลงง่าย ห้วนไหวง่าย มีความวิตกกังวล มีอารมณ์รุนแรง กลัวโดยไม่มีเหตุผล จึงทำให้ถูกชักจูงได้ง่าย ชอบต่อต้านผู้ใหญ่ และระเบียบกฎเกณฑ์ นิสิตที่อยู่ในช่วงวัยนี้เป็นวัยที่มีความสำคัญและเป็นอนาคตที่ดีของชาติจำเป็นต้องได้รับการดูแล เอาใจใส่อย่างดีและการได้รับคำแนะนำในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม แต่ในปัจจุบันพบว่าปัจจัยต่างๆ มากมายที่มีผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น (คันธารัตน์ ยอดพิชัย, 2549) นิสิตระดับปริญญาตรีจำเป็นต้องมีการควบคุมอารมณ์ความรู้สึกที่ดีและต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์เนื่องจากต้องเผชิญกับความกดดันมากมายโดยเฉพาะในเรื่องของการเรียน (Gruber, Mauss, & Tamir, 2011)

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะพัฒนาแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี เพื่อประเมินผู้ที่มีความเสี่ยงในเรื่องของทักษะการกำกับอารมณ์ เพื่อที่จะทำให้ได้ทราบว่านิสิตระดับปริญญาตรีนั้นมีทักษะการกำกับอารมณ์อยู่ในระดับเท่าใด และมีทักษะการกำกับอารมณ์ด้านใดบ้างที่ควรจะได้รับการส่งเสริม เพื่อให้ให้นิสิตระดับปริญญาตรีได้มีการกำกับอารมณ์ที่ดีขึ้น สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี
2. เพื่อตรวจสอบคุณสมบัติทางจิตวิทยาของแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี
  - 2.1 เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี
  - 2.2 เพื่อตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับ

ปริญญาตรีด้วยวิธีการตรวจสอบความสอดคล้องภายใน

2.3 เพื่อวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

### แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎี โมเดลการปรับตัวรับมือกับอารมณ์ (Adaptive Coping with Emotions model: ACE) และ การฝึกกำกับอารมณ์ (Affect Regulation Training: ART) อธิบายได้ว่าอารมณ์เกิดขึ้นและสามารถควบคุมเพื่อปรับปรุงอารมณ์ให้ประสิทธิภาพได้อย่างไร โมเดลนี้ขึ้นอยู่กับทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์อารมณ์ (Emotional Science Theory) ผลการวิจัยจากประสบการณ์ทางคลินิกของนักพัฒนาและรายงานจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยจำนวนมากเกี่ยวกับปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์ ได้แบ่งออกเป็นประเด็นดังนี้ (1) ตระหนักถึงความรู้สึกอย่างมีสติ (2) ระบุและกำหนดอารมณ์ความรู้สึกได้อย่างถูกต้อง (3) ระบุสิ่งที่เป็สาเหตุและรักษาอารมณ์ความรู้สึกไว้ (4) ปรับเปลี่ยนอารมณ์โดยการปรับตัว (5) การยอมรับอารมณ์เชิงลบเมื่อจำเป็น (6) แนวทางในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ (7) ให้การสนับสนุนตนเองอย่างมีประสิทธิภาพในสถานการณ์ที่น่าวิตก ดังนั้นในรูปแบบของการรับมือกับอารมณ์ที่ปรับตัวได้ จึงสามารถเข้าใจกระบวนการควบคุมภายในของประสบการณ์ทางอารมณ์ได้อย่างละเอียด จากรูปแบบการรับมือกับอารมณ์ที่ปรับตัวได้ Berking (2007) ได้พัฒนาการฝึกกำกับอารมณ์ (ART) ซึ่งเป็นโครงการฝึกการวินิจฉัยโรคที่ครอบคลุมการควบคุมภาวะซึมเศร้าในความผิดปกติต่างๆ และเพิ่มขีดความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การพัฒนาแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์อยู่ในโมเดลของการรับมือกับอารมณ์ที่ปรับตัวได้และการฝึกกำกับอารมณ์ ประกอบไปด้วยทักษะการกำกับอารมณ์ 9 ด้าน (Berking & Znoj, 2017) ได้แก่

1. ตระหนักถึงอารมณ์อย่างมีสติ (Awareness) หมายถึง ความสามารถในการมีสติรับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองได้
2. การอธิบายอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ (Clarification) หมายถึง ความสามารถในการระบุอารมณ์ความรู้สึกว่า

ตนเองมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร

3. การตอบสนองทางอารมณ์ที่ส่งผลทางกาย (Sensation) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกทางกายที่แสดงออกมาจากผลกระทบทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น

4. ความสามารถเข้าใจอารมณ์ (Understanding) หมายถึง การเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ตลอดจนสามารถบอกได้ว่าอารมณ์ของตนเอง

5. การช่วยเหลือตนเองเมื่อเจอกับอารมณ์ที่ตึงเครียด (Compassionate Self-support) หมายถึง การช่วยเหลือตนเองหรือการสนับสนุนตนเองเมื่อต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์การเชิงลบที่ส่งผลทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบตามไปด้วย

6. การปรับเปลี่ยนอารมณ์ (Modification) หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์เชิงลบตลอดจนสามารถปรับเปลี่ยนให้มาเป็นอารมณ์เชิงบวกได้

7. การยอมรับอารมณ์ตนเอง (Acceptance) หมายถึง ความพึงพอใจหรือความสุขส่วนตัวเกี่ยวกับตัว

เอง มักเกี่ยวข้องกับการเข้าใจตนเอง การรับรู้ได้ถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตน แม้ว่าจะเป็นความคิดเห็นส่วนตัว โดยจะแสดงออกทางความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง

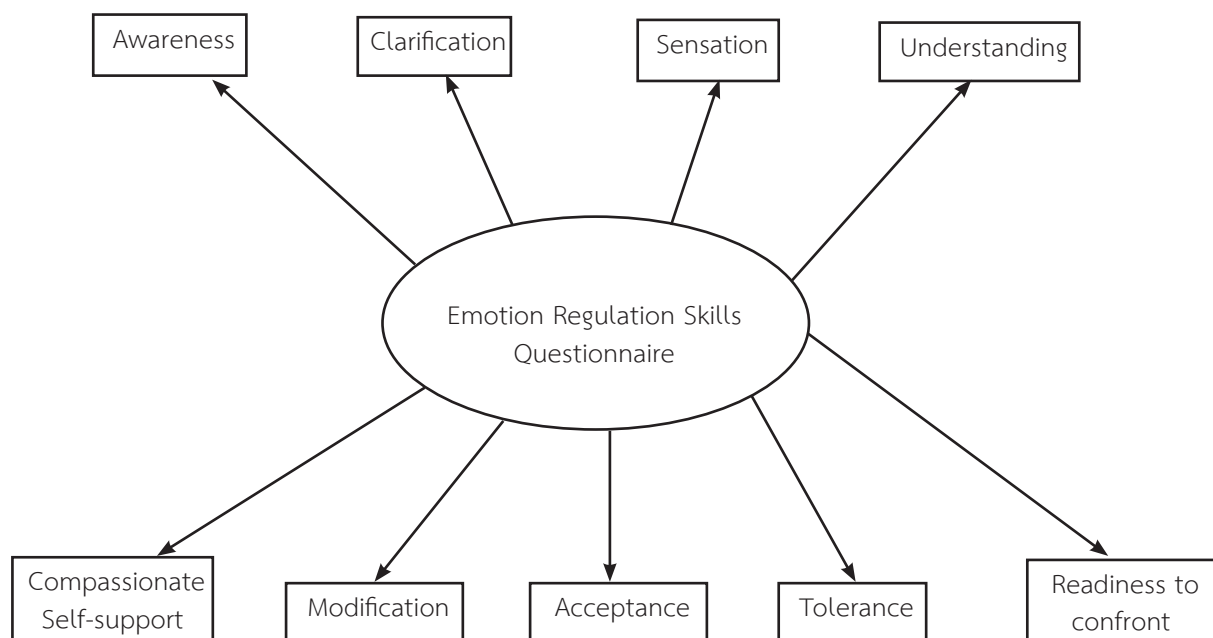
8. ความอดทนต่ออารมณ์ด้านลบ (Tolerance) หมายถึง การระงับหรือการควบคุมกิริยาหรือการกระทำอันมาจากปัจจัยภายนอกหรือปัจจัยภายในที่มากระตุ้นอารมณ์ และความรู้สึกในทางลบ

9. ความพร้อมที่จะเผชิญหน้าในสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ (Readiness to confront) หมายถึง การทำตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้แม้จะต้องเผชิญหน้ากับอารมณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกไม่ดี

### สมมติฐานการวิจัย

1. โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

### กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีอายุระหว่าง 17-24 ปี ในประเทศไทย จำนวน 1,681,148 คน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2560)

## กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี อายุระหว่าง 17-24 ปี โดยกำหนดขนาดตัวอย่างจากเกณฑ์ 10-20 เท่าของตัวแปรสังเกตได้

### ตาราง 1

จำแนกมหาวิทยาลัย 5 ภูมิภาค

| ลำดับที่         | กลุ่มสาขาวิชา                                  | ประชากร | กลุ่มตัวอย่าง |
|------------------|------------------------------------------------|---------|---------------|
| 1                | ภาคเหนือ                                       |         |               |
|                  | 1.1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่                       | 29,202  | 48            |
|                  | 1.2 มหาวิทยาลัยแม่โจ้                          | 15,516  | 26            |
|                  | 1.3 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง                      | 14,096  | 23            |
| 2                | ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ                          |         |               |
|                  | 2.1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น                         | 31,327  | 52            |
|                  | 2.2 มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี                     | 14,464  | 24            |
|                  | 2.3 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม                       | 41,826  | 69            |
| 3                | ภาคกลาง                                        |         |               |
|                  | 3.1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน              | 25,831  | 43            |
|                  | 3.2 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต                  | 12,676  | 21            |
|                  | 3.3 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ         | 8,892   | 15            |
| 4                | ภาคตะวันออก                                    |         |               |
|                  | 4.1 มหาวิทยาลัยบูรพา                           | 29,029  | 48            |
|                  | 4.2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก บางพระ | 3,355   | 6             |
|                  | 4.3 มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี                 | 10,057  | 17            |
| 5                | ภาคใต้                                         |         |               |
|                  | 5.1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์                   | 16,338  | 27            |
|                  | 5.2 มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต                    | 9,916   | 16            |
|                  | 5.3 มหาวิทยาลัยทักษิณ                          | 10,922  | 15            |
| รวมจำนวนทั้งสิ้น |                                                | 273,447 | 450           |

ตามแนวคิดของ Hair et al., (2010) ซึ่งงานวิจัยนี้มีตัวแปรสังเกตได้ 9 ตัวแปร ดังนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำควรมีไม่น้อยกว่า 180 คน ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 450 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ โดยการจำแนกมหาวิทยาลัยออกเป็น 5 ภูมิภาค จากนั้นสุ่มรายชื่อมหาวิทยาลัยภูมิภาคละ 3 มหาวิทยาลัย และแบ่งสัดส่วน จำนวน 15 มหาวิทยาลัย ดังนี้

## การพัฒนามาตรวัดและการตรวจสอบคุณสมบัติทางการวัด

การพัฒนาและตรวจสอบคุณสมบัติทางการวัดแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการกำกับอารมณ์เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

2. วิเคราะห์กรอบแนวคิดและเขียนนิยามเชิงปฏิบัติการของทักษะการกำกับอารมณ์ ได้แก่ ตระหนักถึงอารมณ์อย่างมีสติ (Awareness) การอธิบายอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ (Clarification) การตอบสนองทางอารมณ์ที่ส่งผลทางกาย (Sensation) ความสามารถเข้าใจอารมณ์ (Understanding) การช่วยเหลือตนเองเมื่อเจอกับอารมณ์ที่ตึงเครียด (Compassionate Self-support) การปรับเปลี่ยนอารมณ์ (Modification) การยอมรับอารมณ์ตนเอง (Acceptance) ความอดทนต่ออารมณ์ด้านลบ (Tolerance) ความพร้อมที่จะเผชิญหน้าในสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ (Readiness to confront)

3. ตรวจสอบคุณสมบัติทางการวัดของแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ดังนี้

3.1 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา โดยพิจารณาความสอดคล้องของข้อความถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ ความเหมาะสมของตัวเลือกการคำตอบที่เลือกใช้ ความถูกต้องของการใช้ภาษา และความครอบคลุมของเนื้อหาที่ต้องการวัดตามนิยามเชิงปฏิบัติการ

3.2 นำแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์ให้ผู้เชี่ยวชาญในสาขาที่เกี่ยวข้อง เช่น การวัดและประเมินผล จิตวิทยา การวิจัย จำนวน 3 ท่านในการประเมินความตรง Content Validity จากนั้นแก้ไขตามคำแนะนำ และพิจารณาค่า I-CVI และ S-CVI การหาการหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ (Content Validity Index for the Scale; SCVI) การประเมินความสอดคล้องของข้อความถามพบว่าข้อความผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด 3 คน ต้องประเมินความสอดคล้องที่ระดับ 3 หรือ 4 ดังนั้นค่า S-CVI เท่ากับ 0.96 ค่าที่ได้ควรมีค่าตั้งแต่ .80 ขึ้น

ไป แสดงว่าข้อความถามทั้งฉบับมีความตรงเชิงเนื้อหา (Polit & Beck, 2008)

3.3 แบบสอบถามที่ปรับแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้กับนิสิตระดับปริญญาตรีที่มีอายุระหว่าง 17-24 ปี ที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

3.4 จัดเตรียมเครื่องมือที่ใช้สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์

3.5 จากนั้นผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากการนำเครื่องมือมีพัฒนาขึ้น ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2561 โดยได้รับความยินยอมจากนิสิตระดับปริญญาตรีในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แบบสอบถามกลับคืนมา 450 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

โดยขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลมีดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการติดต่อกลุ่มเครือข่ายนิสิตและประสานงาน เพื่อนัดหมาย
2. ผู้วิจัยกับเครือข่ายนัดสถานที่ต่างๆ ในการแจกแบบสอบถามให้ได้ครบตาม จำนวน 450 ชุด
3. ผู้เข้าร่วมโครงการจะใช้เวลาประมาณ 20 นาทีในการทำแบบสอบถาม
4. การเก็บแบบสอบถามกลับ

4.1 ในกรณีที่สามารรถทำการตอบแบบสอบถามได้ทันที ผู้วิจัยทำการรอเก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง

4.2 ในกรณีที่สามารรถส่งแบบสอบถามด้วยตนเอง ผู้วิจัยเตรียมซองพร้อมอุปกรณ์ปิดผนึกซองและนำซองส่งกลับมาให้ผู้วิจัยได้ทันที โดยการส่งเอกสารจะมีการติดต่อกันระหว่างผู้ตอบแบบสอบถามตลอดเวลา

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นโดยใช้สถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างด้วยความถี่ ร้อยละค่าเฉลี่ยและส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อบรรยายลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่ม



ตัวอย่างด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

## 2. วิเคราะห์ค่า CVI (Content Validity Index)

ด้วยโปรแกรม Microsoft Excel

3. วิเคราะห์ค่าดัชนีอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) ด้วยวิธีการหาค่าสหสัมพันธ์รายข้อ (Item-total correlation) และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีอำนาจจำแนกไม่น้อยกว่า 0.20 และวิเคราะห์ความเที่ยงที่ได้จากแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี โดยใช้เทคนิคแบบอัลฟาของครอนบาค (Cronbach alpha)

4. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ของแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

## ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ความตรงเชิงเนื้อหา ได้รับการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ 1) ดร.พีร วงศ์อุปราช ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาคลินิก 2) ดร.ปิยะทิพย์ ประดุงพรม ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล 3) ดร.ปรัชญา แก้วแก่น ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยาศาสตร์ ปรากฏว่าข้อคำถามทั้ง 27 ข้อ มีความตรงเชิงเนื้อหา และมีค่า CVI (Content Validity Index) ซึ่งแสดงถึงความสอดคล้องระหว่างข้อความกับนิยามเชิงปฏิบัติการเท่ากับ 1.00 ทุกข้อ

2. ดัชนีอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี จำแนกรายข้อ จำนวน 27 ข้อ มีดัชนีอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป จำนวน 26 ข้อ เนื่องจากข้อคำถามข้อที่ 3 มี

ค่าอำนาจจำแนก เท่ากับ 0.17 จึงพิจารณาตัดข้อคำถามออก

3. ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์ มีค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในตามวิธีของครอนบาคทั้งฉบับ เท่ากับ 0.95 จำแนกตามด้านต่างๆ ได้ดังนี้ 1) ตระหนักถึง อารมณ์อย่างมีสติ เท่ากับ 0.66 2) การอธิบายอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ เท่ากับ 0.61 3) การตอบสนองทางอารมณ์ที่ส่งผลทางกาย เท่ากับ 0.70 4) ความสามารถเข้าใจอารมณ์ เท่ากับ 0.85 5) การช่วยเหลือตนเองเมื่อเจอกับอารมณ์ที่ตึงเครียด เท่ากับ 0.80 6) การปรับเปลี่ยนอารมณ์ เท่ากับ 0.82 7) การยอมรับอารมณ์ตนเอง เท่ากับ 0.87 8) ความอดทนต่ออารมณ์ด้านลบ เท่ากับ 0.90 9) ความพร้อมที่จะเผชิญหน้าในสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ เท่ากับ 0.924

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 450 คน ปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 31.33 และเป็นเพศหญิง จำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 68.67 อายุระหว่าง 17-24 ปี กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 จำนวน 82 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 83 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 137 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 148 คน

## ค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตปริญญาตรี ดังตารางที่ 2

## ตาราง 2

ค่าสถิติพื้นฐานแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตปริญญาตรี (n=450)

| ทักษะการกำกับอารมณ์                                       | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน | ความเบ้ | ความโด่ง |
|-----------------------------------------------------------|-----------|----------------------|---------|----------|
| ตระหนักถึงอารมณ์อย่างมีสติ                                | 3.99      | .48                  | .43     | -.52     |
| การอธิบายอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้                             | 4.04      | .65                  | -1.76   | 4.98     |
| การตอบสนองทางอารมณ์ที่ส่งผลทางกาย                         | 3.82      | .69                  | .71     | 2.29     |
| ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์                               | 3.89      | .73                  | .52     | .31      |
| การช่วยเหลือตนเองเมื่อเจอกับอารมณ์ที่ตึงเครียด            | 3.97      | .66                  | -1.12   | 1.94     |
| การปรับเปลี่ยนอารมณ์                                      | 3.96      | .71                  | -.53    | .54      |
| การยอมรับอารมณ์ตนเอง                                      | 3.86      | .79                  | .06     | -.45     |
| ความอดทนต่ออารมณ์ด้านลบ                                   | 3.54      | .82                  | .20     | -.23     |
| ความพร้อมที่จะเผชิญหน้าในสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ | 3.48      | .80                  | -0.2    | -.54     |
| แบบสอบถามทั้งฉบับ                                         | 3.84      | .56                  | -.67    | 2.25     |

จากตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตปริญญาตรี จำแนกตามด้านและทั้งฉบับ ปรากฏว่า ด้านตระหนักถึงอารมณ์อย่างมีสติมีค่าเฉลี่ยเลขคณิตเท่ากับ 3.99 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .48 ด้านการอธิบายอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ มีค่าเฉลี่ยเลขคณิตเท่ากับ 4.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .65 ด้านการตอบสนองทางอารมณ์ที่ส่งผลทางกาย มีค่าเฉลี่ยเลขคณิตเท่ากับ 3.82 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .69

ด้านความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเลขคณิตเท่ากับ 3.89 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .73 ด้านการช่วยเหลือตนเองเมื่อเจอกับอารมณ์ที่ตึงเครียดเท่ากับ 3.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .66 ด้านการปรับเปลี่ยนอารมณ์มีค่าเฉลี่ยเลขคณิตเท่ากับ 3.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .71 ด้านการยอมรับอารมณ์ตนเองมีค่าเฉลี่ยเลขคณิตเท่ากับ 3.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .79 ด้านความอดทนต่ออารมณ์ด้านลบมีค่าเฉลี่ยเลขคณิตเท่ากับ 3.54 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .82 และด้านความพร้อมที่จะเผชิญหน้าในสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจมีค่าเฉลี่ยเลขคณิต

เท่ากับ 3.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .80 เมื่อพิจารณาค่าความเบ้และค่าความโด่งของแบบสอบถามทั้งฉบับ ปรากฏว่า มีค่าความเบ้เท่ากับ -.67 และค่าความโด่งเท่ากับ 2.25 ซึ่งค่าความเบ้และค่าความโด่งดังกล่าวอยู่ในช่วงที่ยอมรับได้ (Kline, 2011, p. 63) ตัวแปรที่นำมาวิเคราะห์มีการแจกแจงปกติ และขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีขนาดใหญ่เพียงพอ (Hair et al., 2010, p. 71) ที่ประมาณค่าพารามิเตอร์ของประชากรจะมีความคงเส้นคงวา ดังนั้นจากผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของมาตรวัด จึงมีความเหมาะสมที่จะนำมาวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลต่อไปได้

ผลการวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตปริญญาตรี ผลการวิเคราะห์นี้เป็นการนำเสนอเป็นตารางค่าดัชนีความสอดคล้องของโมเดลองค์ประกอบยืนยันแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตปริญญาตรี พร้อมทั้งเสนอค่าสถิติแสดงค่าขนาดอิทธิพลและความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เป็นดังนี้



### ตาราง 3

ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยัน

| ดัชนีตรวจสอบความสอดคล้อง | การตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้องขององค์ประกอบเชิงยืนยัน |        |                  |
|--------------------------|-------------------------------------------------------|--------|------------------|
|                          | ค่าที่ได้                                             | เกณฑ์  | ผลการตรวจสอบ     |
| $\chi^2$                 | 266.83                                                | -      | มีค่าใกล้เคียงดี |
| $\chi^2/df$              | 1.368                                                 | < 2.00 | ผ่านเกณฑ์        |
| GFI                      | .953                                                  | > .95  | ผ่านเกณฑ์        |
| AGFI                     | .954                                                  | > .95  | ผ่านเกณฑ์        |
| CFI                      | .987                                                  | > .95  | ผ่านเกณฑ์        |
| TLI                      | .978                                                  | > .95  | ผ่านเกณฑ์        |
| SRMR                     | .034                                                  | < .05  | ผ่านเกณฑ์        |
| RMSEA                    | .029                                                  | < .05  | ผ่านเกณฑ์        |

จากตารางที่ 3 ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตปริญญาตรี ปรากฏว่า มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (พุทพงษ์ สุขสว่าง, 2557) โดยพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้อง  $\chi^2 = 266.83$ ,  $df=195$ ,  $GFI=.953$ ,  $AGFI = .954$ ,  $CFI = .987$ ,  $TLI = .978$ ,  $SRMR = .034$ ,  $RMSEA = .029$  ผ่านเกณฑ์ทุกค่า อธิบายได้ว่า แบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์

สำหรับนิสิตปริญญาตรี สามารถวัดได้จากองค์ประกอบทั้ง 9 ด้าน ได้แก่ การตระหนักถึงอารมณ์อย่างมีสติ การอธิบายอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ การตอบสนองทางอารมณ์ที่ส่งผลทางกาย ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ การช่วยเหลือตนเองเมื่อเจอกับอารมณ์ที่ตึงเครียด การปรับเปลี่ยนอารมณ์ การยอมรับอารมณ์ตนเอง ความอดทนต่ออารมณ์ด้านลบ และความพร้อม ที่จะเผชิญหน้าในสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ

### ตาราง 4

ผลการวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตปริญญาตรี

| ตัวแปรแฝง                                                 | ทักษะการกำกับอารมณ์ |           |      |
|-----------------------------------------------------------|---------------------|-----------|------|
|                                                           | bi                  | $\beta_i$ | R2   |
| ตระหนักถึงอารมณ์อย่างมีสติ                                | 1.00*               | .723*     | .523 |
| การอธิบายอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้                             | .822*               | .823*     | .667 |
| การตอบสนองทางอารมณ์ที่ส่งผลทางกาย                         | 1.186*              | .847*     | .718 |
| ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์                               | 1.506*              | .894*     | .800 |
| การช่วยเหลือตนเองเมื่อเจอกับอารมณ์ที่ตึงเครียด            | 1.411*              | .819*     | .671 |
| การปรับเปลี่ยนอารมณ์                                      | 1.146*              | .936*     | .876 |
| การยอมรับอารมณ์ตนเอง                                      | 1.297*              | .825*     | .680 |
| ความอดทนต่ออารมณ์ด้านลบ                                   | 1.237*              | .686*     | .471 |
| ความพร้อมที่จะเผชิญหน้าในสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ | 1.139*              | .661*     | .437 |

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตปริญญาตรี อธิบายได้ว่า แบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตปริญญาตรี ประกอบไปด้วย การตระหนักถึงอารมณ์อย่างมีสติ การอธิบายอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ การตอบสนองทางอารมณ์ที่ส่งผลทางกาย ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ การช่วยเหลือตนเองเมื่อเจอกับอารมณ์ที่ตึงเครียด การปรับเปลี่ยนอารมณ์ การยอมรับอารมณ์ตนเอง ความอดทนต่ออารมณ์ด้านลบ และความพร้อมที่จะเผชิญหน้าในสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ โดย พิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน มีค่าตั้งแต่ .661 - .936 โดยองค์ประกอบที่มีค่าน้ำหนักมากที่สุดคือการปรับเปลี่ยนอารมณ์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ .936 และองค์ประกอบที่มีค่าน้ำหนักน้อยที่สุดคือ ความพร้อมที่จะเผชิญหน้าในสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ .661 และทุกองค์ประกอบสามารถอธิบายความแปรปรวนของแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตปริญญาตรี ได้ร้อยละ 43.7 – 87.6 ทั้งนี้องค์ประกอบทั้งหมดมีอิทธิพลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีนี้ พบว่า องค์ประกอบของแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีมี 9 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักถึงอารมณ์อย่างมีสติ การอธิบายอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ การตอบสนองทางอารมณ์ที่ส่งผลทางกาย ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ การช่วยเหลือตนเองเมื่อเจอกับอารมณ์ที่ตึงเครียด การปรับเปลี่ยนอารมณ์ การยอมรับอารมณ์ตนเอง ความอดทนต่ออารมณ์ด้านลบ และความพร้อมที่จะเผชิญหน้าในสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึก ไม่สบายใจ โดยมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .95 ซึ่งสอดคล้องกับ สอดคล้องกับ ศิริชัย กาญจนวาสี (2552) ที่กล่าวว่า แบบสอบถามที่ดีควรมีค่าความเที่ยงไม่ต่ำกว่า .50 จึงแสดงได้ว่าแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมในการนำมาวัดทักษะในการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี โดยการวิเคราะห์ การวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อเป็นการยืนยันความตรงเชิงโครงสร้าง ซึ่งผลปรากฏว่า

มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งสอดคล้องกับ Berking & Znoj (2008) ที่ได้กล่าวหาว่าองค์ประกอบโมเดลของการรับมือกับอารมณ์ที่ปรับตัวได้และการฝึกกำกับอารมณ์ ประกอบไปด้วยทักษะการกำกับอารมณ์ 9 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักถึงอารมณ์อย่างมีสติ (Awareness) หมายถึง ความสามารถในการมีสติรับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองได้ 2) การอธิบายอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ (Clarification) หมายถึง ความสามารถในการระบุอารมณ์ความรู้สึกว่าตนเองมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร 3) การตอบสนองทางอารมณ์ที่ส่งผลทางกาย (Sensation) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกทางกายที่แสดงออกมาจากผลกระทบทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น 4) ความสามารถเข้าใจอารมณ์ (Understanding) หมายถึง การเข้าใจถึงความสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ตลอดจนสามารถบอกอารมณ์ของตนเอง 5) การช่วยเหลือตนเองเมื่อเจอกับอารมณ์ที่ตึงเครียด (Compassionate Self-support) หมายถึง การช่วยเหลือตนเองหรือการสนับสนุนตนเองเมื่อต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์การเชิงลบที่ส่งผลทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบตามไปด้วย 6) การปรับเปลี่ยนอารมณ์ (Modification) หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์เชิงลบตลอดจนสามารถปรับเปลี่ยนให้มาเป็นอารมณ์เชิงบวกได้ 7) การยอมรับอารมณ์ตนเอง (Acceptance) หมายถึง ความพึงพอใจหรือความสุขส่วนตัวเกี่ยวกับตัวเอง มักเกี่ยวข้องกับการเข้าใจตนเอง การรับรู้ได้ถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตน แม้ว่าจะเป็นความคิดเห็นส่วนตัว โดยจะแสดงออกทางความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง 8) ความอดทนต่ออารมณ์ด้านลบ (Tolerance) หมายถึง การระงับหรือการควบคุมกิริยาหรือการกระทำอันมาจากปฏิกิริยาภายนอกหรือปัจจัยภายในที่มากระตุ้นอารมณ์ และความรู้สึกในทางลบ 9) ความพร้อมที่จะเผชิญหน้าในสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ (Readiness to confront) หมายถึง การทำตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้แม้จะต้องเผชิญหน้ากับอารมณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกไม่ดี โดยพิจารณาได้จากค่าไคสแควร์ (Chi-Square) มีค่าเท่ากับ 226.83, ค่าไคสแควร์สัมพัทธ์ ( $\chi^2 / df$ ) เท่ากับ 1.368 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2.0 ค่าดัชนีความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 0.953 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.954 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ .987 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (TLI) เท่ากับ .978 ค่ารากของค่า

เฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือมาตรฐาน (SRMR) เท่ากับ .034 ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าพารามิเตอร์ (RMSEA) เท่ากับ 0.29 โดยภาพรวมผ่านเกณฑ์ทุกค่าตามกำหนดไว้ (พุทพงศ์ สุขสว่าง, 2557) เมื่อพิจารณาว่า หนึ่งองค์ประกอบทั้งเก้าด้าน ปรากฏว่า การปรับเปลี่ยนอารมณ์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ .936 และองค์ประกอบที่มีค่าน้ำหนักน้อยที่สุดคือ ความพร้อมที่จะเผชิญหน้าในสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ .661 และทุกองค์ประกอบสามารถอธิบายความแปรปรวนของแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์ สำหรับนิสิตปริญญาตรี ได้ร้อยละ 43.7 – 87.6 ทั้งนี้ องค์ประกอบทั้งหมดมีอิทธิพลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิสิตระดับมหาวิทยาลัย มีอายุระหว่าง 17 - 25 ปี อยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน (Peer Group) ในด้านอารมณ์จะเปลี่ยนแปลงง่าย ห้วนไหวง่าย มีความวิตกกังวล มีอารมณ์รุนแรง กลัวโดยไม่มีเหตุผล จึงทำให้ถูกชักจูงได้ง่าย ชอบต่อต้านผู้ใหญ่ และระเบียบกฎเกณฑ์ นิสิตระดับปริญญาตรีจำเป็นจะต้องมี

การควบคุมอารมณ์ความรู้สึกที่ดีและต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์เนื่องจากต้องเผชิญกับความกดดันมากมาย โดยเฉพาะในเรื่องของการเรียน การพัฒนาแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี เพื่อประเมินผู้ที่มีความเสี่ยงในเรื่องของทักษะการกำกับอารมณ์ เพื่อที่จะทำให้ได้ทราบว่านิสิตระดับปริญญาตรีนี้นั้นมีทักษะการกำกับอารมณ์อยู่ในระดับเท่าใด และมีทักษะการกำกับอารมณ์ด้านใดบ้างที่ควรจะได้รับการส่งเสริม เพื่อให้ นิสิตระดับปริญญาตรีได้มีการกำกับอารมณ์ที่ดีขึ้น จึงเป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างยิ่ง

จากผลการตรวจสอบคุณสมบัติมาตรวัดทั้งรายข้อ และทั้งฉบับ และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบสอบถามทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีเป็นการแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาแบบสอบถามนี้ สามารถวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัด และให้ผลการทดสอบที่สม่าเสมอกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เหมาะสำหรับเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่มีคุณภาพเพียงพอสำหรับประเมินทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี



## References

- Ahmed, S. P., Bittencourt-Hewitt, A., & Sebastian, C. L. (2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 15, 11-25.
- Barlow, D. H., Allen, L. B., & Choate, M. L. (2016). Toward a unified treatment for emotional disorders–republished article. *Behavior therapy*, 47(6), 838-853.
- Berking, M. (2017). *Training emotionaler Kompetenzen*. Springer-Verlag.
- Berking, M., & Znoj, H. (2008). Development and validation of a self-report measure for the assessment of emotion regulation skills (SEK-27). *Zeitschrift Fur Psychiatrie Psychologie and Psychotherapie*, 56(2), 141-153.
- Desatnik, A., Bel-Bahar, T., Nolte, T., Crowley, M., Fonagy, P., & Fearon, P. (2017). Emotion regulation in adolescents: An ERP study. *Biological psychology*, 129, 52-61.
- Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on psychological science*, 6(3), 222-233.
- Gross, J. J. (Ed.). (2013). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford publications.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis a global perspective* (7<sup>th</sup> ed.). New Jersey: Prentice-Hall International.

- Kline, R. B. (2011). *Principle and practice of structural equation modeling* (3<sup>rd</sup>ed.). New York: Guilford Publications.
- Kanjanawasee, S. (2009). *Classical test theory* (2<sup>nd</sup> ed.). Bangkok: Chulalongkorn University (in Thai)
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2008). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice*. Lippincott: Williams & Wilkins.
- Roth, G., & Assor, A. (2012). The costs of parental pressure to express emotions: Conditional regard and autonomy support as predictors of emotion regulation and intimacy. *Journal of Adolescence*, 35(4), 799-808.
- Suksawang, P. (2015). The Basics of structural equation modeling. *Princess of Naradhiwas University Journal*, 6(2), 136 – 145.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- Yodpichai, K. (2006). *The Relationship, emotional quotient, and Stress of Public University Students in Bangkok Metropolis*. Department of Vocational Education. Kasetsart University

