

บทความวิจัย (Research Article)

การกำกับตนเองและสภาวะทางจิตของนักศึกษาปริญญาบัณฑิต
สาขาอุตสาหกรรมบริการ
Self-Regulation and Psychological Well-Being of Undergraduate
Students in Hospitality Industry Program

พงศ์เสวก เอนกจังก์พร* รัชดา รื่นรวย พรชกฤษ สุทธิเวทิน
พาดสาย นาคพรต ศราวุธ แจ่มใจดี วรยุภา เหมือนประเสริฐ และกานต์ ตรีธนะกุล
Pongsavake Anekjumnongporn*, Ratchada Ruenrouy, Paskrich Sutthiwetin
Bhadsai Nakprot, Sarawut Jangjaidee, Vorayupa Muanprasert and Karn Tritanakul

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการกำกับตนเอง และระดับสภาวะทางจิตของนักศึกษาปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการ 2) เปรียบเทียบระดับการกำกับตนเอง และสภาวะทางจิตของนักศึกษา เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ ชั้นปี ผลการเรียน และรายได้ของครอบครัว และ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเองกับสภาวะทางจิตของนักศึกษา ตัวอย่างในการวิจัยคือนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตสาขาอุตสาหกรรมบริการ จากมหาวิทยาลัยภาครัฐและเอกชน 9 แห่ง รวมจำนวน 639 คน โดยการเลือกแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามประเภทให้เลือกตอบและมาตราประเมินค่า 5 ระดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา สถิติทดสอบทีที่เป็นอิสระต่อกัน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการวิจัยที่สำคัญพบว่า 1) การกำกับตนเองและสภาวะทางจิตของนักศึกษาอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X}$ = 3.59, S.D. = .47; $\bar{X}$ = 3.53, S.D. = .46) 2) นักศึกษาที่มีผลการเรียนแตกต่างกัน มีการกำกับตนเองและสภาวะทางจิตแตกต่างกัน ($p < .01$) และนักศึกษาที่มีรายได้ครอบครัวแตกต่างกันมีการกำกับตนเองแตกต่างกันด้วย ($p < .05$) นอกจากนั้น ยังพบว่า 3) การกำกับตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสภาวะทางจิตของนักศึกษา ($r = .647, p < .01$)

คำสำคัญ: การกำกับตนเอง สภาวะทางจิต นักศึกษา อุตสาหกรรมบริการ

Abstract

The objectives of this research were 1) to study the self-regulation (SR) and psychological well-being (PWB) level of undergraduate students in hospitality industry program 2) to compare the SR and PWB level of students among who had different personal factors; gender, year level, academic achievement, and family income, and 3) to study the relationship

คณะมนุษยศาสตร์และการจัดการการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ปทุมธานี 12120

School of Humanities and Tourism Management, Bangkok University, Pathum Thani 12120

*Corresponding author; email: pongsavake.a@gmail.com

(Received: 1 August 2020; Revised: 29 October 2020; Accepted: 24 November 2020)

DOI: <https://doi.org/10.14456/psruhss.2022.26>

between SR and PWB level of students. The sample was 639 undergraduate students in the hospitality industry program from 9 public and private universities selected by multi-stage sampling. The research instruments were multiple-choice and 5 rating scale questionnaires. The data were analyzed using descriptive statistics, independent sample t-test, one-way ANOVA (Analysis of variance), and Pearson correlation coefficient. The research findings were 1) the SR and PWB level of students were at the moderately high level ($\bar{X}$ = 3.59, S.D. = .47; $\bar{X}$ = 3.53, S.D. = .46), 2) students with different academic achievement indicated different SR and PWB ($p < .01$), and there was different SR in students with different family income ($p < .05$) and, 3) the SR of students was positively related to the PWB ($r = .647$, $p < .01$).

Keywords: Self-Regulation, Psychological Well-Being, Student, Hospitality industry

บทนำ

จากสถานการณ์ไวรัสโคโรนา (โควิด-19) ที่แพร่ระบาดไปทั่วโลก จนองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ต้องประกาศให้เป็น "การระบาดใหญ่ (Pandemic)" หลังจากที่มีการติดต่อแพร่กระจายไปในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกทั้งในแถบยุโรป เอเชีย อเมริกา และตะวันออกกลาง รัฐบาลประเทศต่าง ๆ จึงต้องดำเนินมาตรการที่เข้มข้นแบบ "เร่งด่วนและแข็งแกร่ง" เพื่อจัดการการแพร่ระบาดของโรค (World Health Organization, 2020) สภาพการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อทุกภาคส่วนในวงกว้างทั้งด้านสุขภาพ การทำงาน การศึกษา การเกษตร การขนส่ง และธุรกิจการค้าอื่น ๆ โดยเฉพาะอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเป็นธุรกิจที่ได้รับผลกระทบมากที่สุด เพราะสถานการณ์การท่องเที่ยวทั่วโลกที่ต้องชะงักงัน หรือหยุดชะงักในบางประเทศ (มิ่งสรรพ ขาวสะอาด, 2563; ศูนย์วิจัยกสิกรไทย, 2563; BBC News, 2020) ผลกระทบทางตรง (Direct Impact) ได้แก่ ธุรกิจพักผ่อน การผลิตสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว และธุรกิจบริการอาหาร เครื่องดื่ม ส่วนผลกระทบทางอ้อมที่เกิดขึ้นกับภาคการผลิตที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว (Indirect Impact) มากที่สุด 3 อันดับ ประกอบด้วย ธุรกิจอุตสาหกรรมเหมืองแร่ การผลิตภาคเกษตร ธุรกิจค้าปลีก/ส่ง ยิ่งกว่านั้น อาจทำให้เกิดการเลิกจ้างและขาดรายได้ โดยเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวอีกมากกว่าล้านคน (กองเศรษฐกิจท่องเที่ยวและกีฬา, 2563)

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคโควิด-19 นี้ทำให้เกิดความสูญเสียอย่างใหญ่หลวงอีกครั้งหนึ่งของมนุษยชาติ มีการคาดการณ์ว่า ประชาชนทั่วโลกคงต้องเผชิญกับสภาวะชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ที่ต้องปรับตัว เพื่อให้มีชีวิตรอดด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำรงชีวิตที่ผิดไปจากวิถีเดิม ๆ โดยสร้างเสริมปรับหาวิธีการดำรงชีวิตแบบใหม่เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อควบคู่ไปกับการพยายามรักษาและฟื้นฟูศักยภาพทางเศรษฐกิจและธุรกิจ โดยต้องปรับแนวคิด วิสัยทัศน์ วิธีการจัดการ ตลอดจนพฤติกรรมที่เคยทำมาเป็นกิจวัตรอันคุ้นเคยแต่เดิมในหลายมิติ ทั้งด้านอาหาร การแต่งกาย การรักษาสุขอนามัย การศึกษาเล่าเรียน การสื่อสาร การทำธุรกิจ ฯลฯ ซึ่งสิ่งใหม่เหล่านี้เมื่อเวลาผ่านไป จะทำให้เกิดความคุ้นชินจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติของผู้คนในสังคม (ชาวไทยพีบีเอส, 2563)

ผลกระทบที่กล่าวมาย่อมเชื่อมโยงกับการผลิตบัณฑิตสาขาอุตสาหกรรมการบริการในปัจจุบันและในอนาคตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ตามหลักการแล้วสถาบันอุดมศึกษาเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาคนให้มีความรู้ทั้งด้านวิชาการและการปฏิบัติ มีทักษะในการดำรงชีวิตพร้อมที่จะเรียนรู้นวัตกรรมใหม่ ๆ รู้จักใช้เทคโนโลยีผ่านสื่อต่าง ๆ อย่างรู้เท่าทัน รวมทั้งมีบุคลิกภาพ อุปนิสัยในการเป็นพลเมืองดีของภูมิภาคและของโลก (อุดม คชินทร,

2561) ภายใต้สภาพบริบทที่กล่าวมาเบื้องต้น นักศึกษาหรือบัณฑิตจะดำรงตนให้ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนและการประกอบอาชีพ จำเป็นต้องมีความสามารถที่จะควบคุมตนเองเพื่อพัฒนาตนให้เป็นไปตามแผน จึงจะบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ มุมมองทางจิตวิทยาเรียกจิตลักษณะดังกล่าวนี้ว่า การกำกับตนเอง (Self-Regulation หรือ SR) ซึ่งเป็นแนวคิดที่พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning Theory) ที่ให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อม โดยเสนอว่าบุคคลสามารถควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนได้ โดยผ่านกระบวนการต่าง ๆ ซึ่งอาศัยประสบการณ์ของตนเองกับการสังเกตการณ์กระทำจากผู้อื่น (Bandura, 1986; Brown et al., 1999) กระบวนการกำกับตนเองแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การวางแผน (Plan) หมายถึง การระบุหรือกำหนดสิ่งต่าง ๆ ที่บุคคลต้องการจะทำ 2) การตรวจสอบ (Monitor) หมายถึง การเตือนตนเองและสังเกตสิ่งที่มาแทรกแซงเป้าหมาย 3) การควบคุม (Control) หมายถึง การใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ เพื่อให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ และ 4) การพิจารณาผลลัพธ์ (Reflect) หมายถึงการคิดถึงผลที่ได้และสิ่งที่สามารถทำได้ต่อไป (Gaumer et al., 2015)

อย่างไรก็ตาม การเรียนและการทำงานบุคคลต้องคำนึงถึงการมีสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being หรือ PWB) ที่ดีด้วย ซึ่งโครงสร้างของสุขภาวะทางจิตตามแนวคิดของ Ryff & Keyes (1995) เสนอว่าประกอบด้วย 6 มิติ ได้แก่ 1) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) หมายถึง การคิดและทำในสิ่งที่ตนเองคิดว่าเหมาะสม ไม่ตามกระแสสังคม ประเมินตนเองตามมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้ 2) การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) หมายถึง การมีทัศนคติต่อตนเองทางบวก รับรู้และยอมรับทั้งด้านดีและด้านไม่ดีของตนเอง รวมทั้งพึงพอใจชีวิตที่ผ่านมา 3) การมีความงอกงามในตน (Personal Growth) หมายถึง ความต้องการพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ไม่หยุดยั้ง 4) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relations With Others) หมายถึง การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ไว้วางใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 5) ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ (Environmental Mastery) เป็นความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเลือกหรือสร้างบริบทที่เหมาะสมกับความต้องการและค่านิยมส่วนตัวและ 6) การมีจุดหมายหมายในชีวิต (Purpose in Life) หมายถึง การมีเป้าหมายในชีวิตและดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย

จากการศึกษาเปรียบเทียบจิตลักษณะด้านการกำกับตนเองของนักเรียน/นักศึกษาเมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่านักเรียน/นักศึกษาที่มีเพศ ชาย และผลการเรียนที่แตกต่างกัน มีการกำกับตนเองแตกต่างกัน (สถาพร สุธุข, 2554) ในขณะที่การวิจัยของ Weis et al. (2013) พบความสัมพันธ์ระหว่างเพศและผลการเรียนด้านภาษาโดยมีการกำกับตนเอง เป็นตัวแปรส่งผ่าน ส่วนงานวิจัยที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต พบว่าคนวัยทำงานที่มีเพศ ระดับการศึกษา และรายได้ แตกต่างกันมีสุขภาวะทางจิตแตกต่างกัน (กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์, 2554) แต่งานวิจัยของ Daraei (2013) พบว่านักศึกษาชายหญิงมีสุขภาวะทางจิตไม่แตกต่างกัน แต่รายได้ครอบครัวยังมีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา สำหรับผลการวิจัยที่สนับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเองกับสุขภาวะทางจิตที่เกี่ยวข้องนั้น พบผลการวิจัยของ Hotta (2013) ซึ่งแสดงผลว่าการกำกับตนเองเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดี ในขณะที่ Parto & Besharat (2011) ศึกษาในกลุ่มนักเรียน 717 คน พบว่า การกำกับตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างความมีสติกับสุขภาวะทางจิตและงานวิจัยของ Durand-Bush et al. (2015) ศึกษาในระดับความเครียด การกำกับตนเอง และสุขภาวะทางจิตด้วยการสำรวจทางออนไลน์ โดยการเก็บข้อมูล 2 ครั้งจากนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 469 คน และจากนักเรียนจำนวน 647 คน ผลการวิเคราะห์สรุปว่า การกำกับตนเองมีบทบาทต่อสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Simon & Durand-Bush (2015) ที่ศึกษากับแพทย์ชาวแคนาดาจำนวน 132 คน

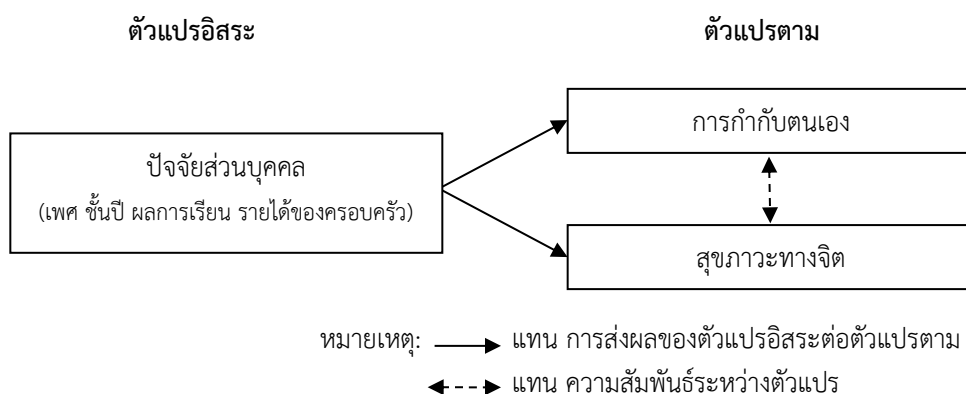
ผลการวิจัยยืนยันว่าแพทย์ที่สามารถกำกับตนเองอย่างมีประสิทธิภาพจะมีความสุขของชีวิตการทำงานและชีวิตประจำวันซึ่งแสดงถึงการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี

เมื่อประมวลวรรณกรรมทั้งหมดที่กล่าวมา ทำให้คณะผู้วิจัยประสงค์ที่จะสำรวจระดับของการกำกับตนเองและระดับสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการเป็นภาพรวมที่ครอบคลุมทั้งด้านการเรียนและการดำเนินชีวิตทั่วไป เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองของนักศึกษาและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข รวมถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมบริการ อาทิ สถาบันการศึกษา หน่วยงานภาครัฐก็สามารถนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการผลิตบัณฑิต และ/หรือแนวทางการพัฒนาบุคลากรได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับการกำกับตนเอง และระดับสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการ
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับการกำกับตนเอง และสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการ เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ ชั้นปี ผลการเรียน และรายได้ของครอบครัว
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเองกับสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ ชั้นปี ผลการเรียน และรายได้ของครอบครัวต่างกันจะมีการกำกับตนเองต่างกัน
2. การกำกับตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlation Research) เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทางจิตลักษณะของนักศึกษาปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมการบริการ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาสาขาอุตสาหกรรมการบริการ ปีการศึกษา 2562 จากสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 9 แห่ง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาสาขาอุตสาหกรรมการบริการ จำนวนรวม 639 คน ซึ่งได้มาจากการกำหนดขนาดตัวอย่างจากประชากรที่ไม่ทราบจำนวนแน่นอน ใช้สูตรของ Cohen (1988) โดยใช้โปรแกรม G* Power Computer Software ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%, $\alpha = 0.05$, effect size (f^2) มีค่าระหว่างน้อยถึงปานกลาง = 0.15 - 0.30, power ($1 - \beta$) = 0.95 ได้ขนาดตัวอย่าง 580 คน (Faul et al., 2009) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นตัวแทนที่ครอบคลุมและเพื่อทดสอบทฤษฎีข้อมูลขาดหายร้อยละ 11 คณะผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดตัวอย่างเพิ่มอีกเป็น 650 คน

การเลือกตัวอย่างใช้การเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multiple Stage Sampling) คือ ขั้นตอนที่ 1 เลือกสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามประเภทของมหาวิทยาลัยทั้งภาครัฐ เอกชน ราชภัฏและราชวมงคล ประเภทละ 3 แห่ง ขั้นตอนที่ 2 เลือกแบบกำหนดโควตา (Quota Sampling) กำหนดเพศชายหญิง และชั้นปีที่ 1-4 ให้มีจำนวนใกล้เคียงกัน และขั้นตอนที่ 3 เลือกแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ตามจำนวนที่กำหนดไว้

ตัวแปรที่ศึกษา แบ่งเป็น ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ ชั้นปี ผลการเรียน และรายได้ของครอบครัว ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ การกำกับตนเองและสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา

เครื่องมือวิจัย เป็นแบบสอบถาม 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล เป็นแบบเลือกตอบจำนวน 6 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบวัดการกำกับตนเอง พัฒนาจากแบบวัดของ Gaumer et al. (2015) จำนวน 20 ข้อ และส่วนที่ 3 แบบวัดสุขภาวะทางจิต สร้างขึ้นตามแนวคิด Ryff & Keyes (1995) โดยพัฒนาจากแบบวัดของ คีคนางค์ มณีศรี (2550) จำนวน 24 ข้อ เป็นลักษณะเป็นมาตราประเมินค่าแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยด้านความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการวิเคราะห์หาค่าความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence: IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน คัดเลือกข้อคำถามที่มีความสอดคล้องกันเกินร้อยละ 75 หรือมีค่าคะแนนอย่างน้อย .70 - 1.00 (Lynn, 1986; Rovinelli & Hambleton, 1977) ปรับปรุงข้อคำถามบางข้อให้เหมาะสม นำไปทดลองใช้กับนักศึกษา 30 คน ที่ไม่ใช่ตัวอย่างในการวิจัย วิเคราะห์ค่าความเที่ยง (Reliability) ด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงแบบวัดการกำกับตนเอง เท่ากับ .84 และแบบวัดสุขภาวะทางจิต เท่ากับ .93 แสดงว่าเครื่องมือมีคุณภาพผ่านเกณฑ์ยอมรับได้เนื่องจากค่าความเที่ยงเกิน .70 (Cronbach, 1990)

การให้คะแนนแบบวัดส่วนที่ 2 และ 3 สำหรับการวิจัยครั้งนี้เรียงจาก 1 - 5 คะแนน สำหรับข้อคำถามเชิงบวกและกลับคะแนนสำหรับข้อคำถามเชิงลบ ค่าเฉลี่ยที่วัดได้ ใช้เกณฑ์การแปลผล 5 ระดับดังนี้

- ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.80 คะแนน หมายความว่า ระดับต่ำ
- ค่าเฉลี่ย 1.81 - 2.60 คะแนน หมายความว่า ระดับค่อนข้างต่ำ
- ค่าเฉลี่ย 2.61 - 3.40 คะแนน หมายความว่า ระดับปานกลาง
- ค่าเฉลี่ย 3.41 - 4.20 คะแนน หมายความว่า ระดับค่อนข้างสูง

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 คะแนน หมายความว่า ระดับสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองเป็นระยะเวลาสองสัปดาห์ จากนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการตามมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์อย่างชัดเจนซึ่งผู้ให้ข้อมูลยินยอมและเต็มใจตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงสำหรับใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น ได้แบบสอบถามกลับมา 640 ชุด คิดเป็นอัตราตอบกลับร้อยละ 98.46 คัดเลือกชุดที่สมบูรณ์ได้ 639 ชุด คิดเป็นแบบสอบถามที่ใช้ได้ร้อยละ 98.31

การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นใช้สถิติพรรณนาศึกษาลักษณะการแจกแจงของตัวแปร คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์โดยใช้สถิติอ้างอิงตามวัตถุประสงค์การวิจัย และทดสอบสมมติฐานได้แก่ ค่าสถิติทดสอบทีที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent sample t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนหนึ่งทาง (One-way ANOVA) พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ (multiple comparisons) ด้วยวิธี Bonferroni และ Games-Howell และการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson correlation coefficient)

ผลการวิจัย

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น ด้วยค่าร้อยละ แสดงว่า ตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีจำนวนทั้งสิ้น 639 คน เป็นเพศชาย 315 คน และ เพศหญิง 324 คน คิดเป็นร้อยละ 49.30 และ 50.70 ตามลำดับ ศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 25.20, 25.00, 24.00 และ 25.80 ตามลำดับ นักศึกษาร้อยละ 43.50 มีผลการเรียนระหว่าง 2.00 - 2.99 ส่วนมากร้อยละ 39.30 มีรายได้ของครอบครัวระหว่าง 30,001-60,000 บาท รายละเอียดแสดงดังตาราง 1

ตาราง 1 ค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ ชั้นปี ผลการเรียน และรายได้ครอบครัว

	ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ	1. ชาย	315	49.30
	2. หญิง	324	50.70
2. ชั้นปี	1. ปี 1	161	25.20
	2. ปี 2	160	25.00
	3. ปี 3	153	24.00
	4. ปี 4	165	25.80
3. ผลการเรียน	1. ต่ำกว่า 2.00	28	4.40
	2. ระหว่าง 2.00 – 2.99	278	43.50
	3. ระหว่าง 3.00 – 3.50	247	38.60
	4. มากกว่า 3.50 ขึ้นไป	86	13.50
4. รายได้ของครอบครัว	1. ไม่เกิน 30,000 บาท	177	27.70
	2. 30,001 - 60,000 บาท	251	39.30
	3. 60,001 - 90,000 บาท	135	21.10
	4. มากกว่า 90,000 บาทขึ้นไป	76	11.90
รวม		639	100.00

2. การวิเคราะห์ระดับการกำกับตนเอง และระดับสุขภาวะทางจิตของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า โดยรวม นักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการมีค่าเฉลี่ยการกำกับตนเอง 3.59 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .47 คะแนน และค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางจิต 3.53 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .46 คะแนน ซึ่งจัดอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ทั้งสองตัวแปร ส่วนค่าเฉลี่ยองค์ประกอบย่อย ดังรายละเอียดในตาราง 2 และตาราง 3

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการกำกับตนเองภาพรวมและองค์ประกอบย่อยของกลุ่มตัวอย่าง

การกำกับตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การวางแผน (Plan)	3.50	.54	ค่อนข้างสูง
การตรวจสอบ (Monitor)	3.51	.53	ค่อนข้างสูง
การควบคุม (Control)	3.55	.58	ค่อนข้างสูง
พิจารณาผลลัพธ์ (Reflect)	3.79	.61	ค่อนข้างสูง
รวม	3.59	.47	ค่อนข้างสูง

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับสุขภาวะทางจิตภาพรวมและองค์ประกอบย่อยของกลุ่มตัวอย่าง

สุขภาวะทางจิต	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ความเป็นตัวของตัวเอง	3.09	.53	ปานกลาง
การยอมรับตนเอง	3.47	.67	ค่อนข้างสูง
การมีความงอกงามในตน	3.67	.66	ค่อนข้างสูง
การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	3.61	.71	ค่อนข้างสูง
ความสามารถในการจัดการฯ	3.66	.68	ค่อนข้างสูง
การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	3.68	.73	ค่อนข้างสูง
รวม	3.53	.46	ค่อนข้างสูง

3. การวิเคราะห์เปรียบเทียบการกำกับตนเอง และสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาปริญญาบัณฑิต สาขา อุตสาหกรรมบริการ เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ ชั้นปี ผลการเรียนรู้ และรายได้ของครอบครัว

ผลการวิเคราะห์แสดงว่านักศึกษาที่มีเพศ และชั้นปี แตกต่างกันจะมีค่าเฉลี่ยการกำกับตนเอง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือกล่าวได้ว่าไม่มีความแตกต่างกัน แต่ผลการเรียนรู้ที่ต่างกันมีค่าเฉลี่ยการกำกับตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่ากลุ่มนักศึกษาที่ผลการเรียนรู้สูงมีค่าเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มผลเรียนต่ำกว่า และผลแสดงว่ารายได้ของครอบครัวแตกต่างกันมีค่าเฉลี่ยการกำกับตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มรายได้ของครอบครัวปานกลางกับสูงมีค่าเฉลี่ยของการกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำ รายละเอียดแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบการกำกับตนเองจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ ชั้นปี ผลการเรียนรู้ และรายได้ ครอบครัว

ปัจจัยส่วนบุคคล		การกำกับตนเอง			ค่าสถิติทดสอบ		เปรียบเทียบ รายคู่
		n	$\bar{X}$	S.D.	t/F	p	
เพศ	1. ชาย	315	3.55	.48	-1.864	.063	-
	2. หญิง	324	3.62	.45			
ชั้นปี	1. ปี 1	161	3.54	.50	1.202	.308	-
	2. ปี 2	160	3.63	.44			
	3. ปี 3	153	3.57	.47			
	4. ปี 4	165	3.60	.46			
ผลการเรียนรู้	1. ต่ำกว่า 2.00	28	3.48	.50	10.330**	.000	4 > 1, 2, 3
	2. ระหว่าง 2.00 – 2.99	278	3.49	.44			3 > 1, 2
	3. ระหว่าง 3.00 – 3.50	247	3.65	.50			
	4. มากกว่า 3.50 ขึ้นไป	86	3.76	.47			
รายได้ของครอบครัว	1. ไม่เกิน 30,000 บาท	177	3.51	.44	2.982*	.031	2, 4 > 1
	2. 30,001 - 60,000 บาท	251	3.64	.46			
	3. 60,001 - 90,000 บาท	135	3.56	.48			
	4. มากกว่า 90,000 บาท	76	3.63	.48			

หมายเหตุ * $p < .05$, ** $p < .01$

สำหรับการทดสอบสมมติฐาน เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางจิต ในภาพรวมของนักศึกษาสาขา
อุตสาหกรรมบริการ จำแนกตามตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลด้านต่าง ๆ พบว่า เพศ ชั้นปี และรายได้ของครอบครัวที่
แตกต่างกัน นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางจิตไม่แตกต่างกัน แต่นักศึกษาที่มีผลการเรียนรู้แตกต่างกัน
นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อวิเคราะห์
ค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า นักศึกษาที่มีผลการเรียนรู้สูงจะมีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตมากกว่ากลุ่มผลเรียนต่ำว่า
ดังตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ ชั้นปี ผลการเรียนรู้ และรายได้ ครอบครัว

ปัจจัยส่วนบุคคล		สุขภาวะทางจิต			ค่าสถิติทดสอบ		เปรียบเทียบ รายคู่
		n	$\bar{X}$	S.D.	t/F	p	
เพศ	1. ชาย	315	3.53	.45	-.207	.836	-
	2. หญิง	324	3.53	.46			
ชั้นปี	1. ปี 1	161	3.53	.48	.239	.869	-
	2. ปี 2	160	3.55	.47			
	3. ปี 3	153	3.52	.47			
	4. ปี 4	165	3.52	.41			
ผลการเรียนรู้	1. ต่ำกว่า 2.00	28	3.36	.38	11.067**	.000	4 > 1, 2, 3
	2. ระหว่าง 2.00 – 2.99	278	3.44	.40			3 > 1, 2
	3. ระหว่าง 3.00 – 3.50	247	3.59	.46			
	4. มากกว่า 3.50 ขึ้นไป	86	3.71	.54			
รายได้ของครอบครัว	1. ไม่เกิน 30,000 บาท	177	3.48	.42	2.118	.097	-
	2. 30,001 - 60,000 บาท	251	3.64	.46			

ปัจจัยส่วนบุคคล	สภาวะทางจิต			ค่าสถิติทดสอบ		เปรียบเทียบ รายคู่
	n	$\bar{x}$	S.D.	t/F	p	
2. 30,001 - 60,000 บาท	251	3.54	.45			
3. 60,001 - 90,000 บาท	135	3.51	.50			
4. มากกว่า 90,000 บาท	76	3.63	.48			

หมายเหตุ * $p<.05$, ** $p<.01$

4. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเอง และสภาวะทางจิตของนักศึกษาปริญญาบัณฑิตสาขาอุตสาหกรรมบริการ ผลการวิเคราะห์แสดงว่าการกำกับตนเองและสภาวะทางจิตของนักศึกษา มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังตาราง 6

ตาราง 6 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเองกับสภาวะทางจิตของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	สภาวะทางจิต
การกำกับตนเอง	.674**

หมายเหตุ ** $p<.01$

สรุปและอภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีการกำกับตนเองโดยรวม และองค์ประกอบย่อยทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับค่อนข้างสูง และมีสภาวะทางจิตโดยรวมและองค์ประกอบย่อย 5 ด้าน อยู่ในระดับค่อนข้างสูงเช่นเดียวกัน ยกเว้นองค์ประกอบย่อยด้านความเป็นตัวของตัวเองอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อเปรียบเทียบพบว่านักศึกษาที่มีผลการเรียนและรายได้ต่างกันจะมีการกำกับตนเองแตกต่างกัน ($p<.01$, .05 ตามลำดับ) แต่ไม่พบความแตกต่างกันในกลุ่มนักศึกษาที่มีเพศและชั้นปีแตกต่างกัน ในขณะที่นักศึกษาที่มีผลการเรียนต่างกันจะมีสภาวะทางจิตแตกต่างกัน ($p<.01$) เมื่อมีผลการเรียนแตกต่างกัน แต่ไม่แตกต่างกันในกลุ่มนักศึกษาที่มีเพศ ชั้นปี และรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน นอกจากนี้ พบว่าการกำกับตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสภาวะทางจิตของนักศึกษา ($r = .674$, $p<.01$)

อภิปรายได้ว่า นักศึกษาที่มีระดับการกำกับตนเองและสภาวะทางจิตในระดับค่อนข้างสูงทั้งนี้อาจเป็นเพราะการวางแผน ตรวจสอบ ควบคุม พิจารณาผลลัพธ์ต่าง ๆ ของตนเองโดยผ่านการขัดเกลาทางสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อม ตลอดจนสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวในการใช้ชีวิตให้บรรลุเป้าหมายของตนเอง จึงอาจส่งผลให้ตระหนักคุณค่าในตนเอง มีทัศนคติที่ดี รวมถึงมีภาวะจิตใจที่ดีตามมา อีกทั้งการที่นักศึกษาที่มีผลการเรียนแตกต่างกัน จะมีการกำกับตนเองและสภาวะทางจิตแตกต่างกัน เป็นการยอมรับสมมติฐานที่ 1 บางส่วน ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยอื่นของ กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์ (2554) และสถาพร สู้สุข (2554) อีกทั้งยังสนับสนุนแนวคิดของ Brown et al. (1999) ที่ระบุไว้ว่าบุคคลที่กำกับตนเองได้มากจะสามารถพัฒนาพฤติกรรมของตนให้เป็นไปตามแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ดังนั้นการกำกับตนเอง อาจเกี่ยวข้องกับผลการเรียนที่ดีได้เช่นกัน ส่วนนักศึกษาที่มีรายได้ของครอบครัวแตกต่างกันมีการกำกับตนเอง แตกต่างกัน ซึ่งกลุ่มที่มีรายได้ของครอบครัวปานกลางมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำ อาจเป็นเพราะฐานะทางเศรษฐกิจ ทำให้มีปัญหาด้านค่าครองชีพน้อยกว่า นักศึกษาจึงไม่ต้องกังวลมากนัก แต่สามารถตั้งความหวังที่จะทำสิ่งใดให้สำเร็จได้ โดยมุ่งการกำกับตนเอง โดยเริ่มต้นการวางแผนและดำเนินการเรื่องต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่หวังไว้ แต่ข้อน่าสังเกตประการหนึ่งคือ รายได้ครอบครัวในการวิจัยครั้งนี้ไม่มีอิทธิพลต่อสภาวะทางจิตของนักศึกษา ซึ่งขัดแย้งกับผลงานวิจัยของ Daraei (2013) จึงอภิปรายได้ว่านักศึกษามีฐานะทาง

เศรษฐกิจของครอบครัวเป็นอย่างไรก็สามารถมีสุขภาวะทางจิตที่ดีได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะมีความเข้าใจ สามารถวางแผน รวมถึงการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้อย่างทันท่วงที

ผลวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่มีเพศและชั้นปีแตกต่างกันมีการกำกับตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งขัดแย้งกับงานวิจัยของสลาพร สุสุข (2554) และมีสุขภาวะทางจิตไม่แตกต่างกันขัดแย้งกับผลงานวิจัยในอดีต เช่นเดียวกับของกิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์ (2554) แต่สอดคล้องกับการวิจัยของ Daraei (2013) ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะนักศึกษาที่เป็นตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชากรรุ่นซี (Generation Z) และอยู่ในช่วงวัยใกล้เคียงกัน ในแต่ละชั้นปี การดำเนินชีวิตหรือกิจกรรมของนักศึกษายุคดิจิทัลสมัยนี้ ส่วนใหญ่ใช้สื่อออนไลน์และหาความรู้ผ่านเทคโนโลยีมากกว่าอย่างอื่น (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559) จึงมีลักษณะคล้ายกันทุกเพศและวัย เพศและระดับชั้นปีจึงไม่ใช่ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองและสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาที่อาจเป็นไปได้

นอกจากนี้ ผลวิจัยครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 เพราะผลแสดงว่าการกำกับตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิต กล่าวคือ ถ้านักศึกษามีการกำกับตนเองสูง ระดับของสุขภาวะทางจิตก็จะสูงตามไปด้วย ผลนี้สอดคล้องกับผลวิจัยที่ผ่านมา (Durand-Bush et al., 2015; Hotta, 2013; Parto & Besharat, 2011; Simon & Durand-Bush, 2015) อภิปรายได้ว่า การกำกับตนเองเป็นจิตลักษณะหนึ่งซึ่งส่งผลต่อการเรียนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของบุคคล เพราะต้องวางแผน ตรวจสอบ ควบคุม และพิจารณาผลลัพธ์ ทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังไว้ (Gaumer et al., 2015) และเมื่อบรรลุเป้าหมาย ย่อมนำมาซึ่งความพึงพอใจ อันสะท้อนถึงสุขภาวะทางจิตของนักศึกษานั้นได้ทุกมิติ (Ryff & Keyes, 1995) หากนักศึกษามีระดับการกำกับตนเองต่ำ การเรียนและการทำงานก็อาจไม่เป็นไปดังที่มุ่งหวังไว้ และอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางจิตมิติต่าง ๆ ทั้งความเป็นตัวของตัวเอง การยอมรับตนเอง การมีความองงามในตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ และการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตของนักศึกษาได้ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าผลการสำรวจครั้งนี้ จะสรุปว่านักศึกษามีระดับตัวแปรการกำกับตนเองและสุขภาวะทางจิตค่อนข้างสูง แต่ก็ควรมีแนวทางการส่งเสริมให้นักศึกษามีการกำกับตนเอง ในระดับสูงมากยิ่งขึ้นทั้งในสภาพปัจจุบันและอนาคต เพราะในขณะนี้ทุกคนจะต้องเผชิญกับชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยีอย่างหลากหลายและจะทวีมากขึ้นเรื่อย ๆ จนคาดเดาไม่ได้ แต่การกำกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้นักศึกษาสามารถประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ได้มากกว่า และยังส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาในระดับสูงตามไปด้วย

ข้อจำกัดในการวิจัยครั้งนี้ คือ การเลือกตัวอย่างที่ไม่ได้ใช้กระบวนการสุ่มทุกชั้นตอน และเก็บข้อมูลเฉพาะเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลเท่านั้น การสรุปอ้างอิงอาจไม่ได้ครอบคลุมทั้งหมด ดังนั้น การวิจัยครั้งต่อไปควรรวบรวมข้อมูลจากตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มทุกชั้นตอน และเก็บให้ครบทุกพื้นที่ เพื่อการสรุปอ้างอิงที่ครอบคลุมมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

นักการศึกษาและอาจารย์สาขาอุตสาหกรรมบริการ สามารถใช้ผลงานวิจัยที่ได้เป็นองค์ความรู้พื้นฐานสำหรับเป็นแนวทางบูรณาการการเรียนการสอน หรือการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสร้างเสริมและพัฒนาการกำกับตนเองที่เหมาะสมให้แก่ นักศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยให้ความสำคัญกับนักศึกษาที่มีผลการเรียนต่ำและนักศึกษาที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำเป็นลำดับแรก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษารายละเอียดแต่ละองค์ประกอบของการกำกับตนเอง และสุขภาวะทางจิตเพื่อศึกษาต่อยอดขยายผลในเชิงลึก และหาคำตอบให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น หรือศึกษาอิทธิพลของตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองและสุขภาวะทางจิต เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจ การอบรมเลี้ยงดู ทัศนคติ ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นต้น โดยศึกษาในฐานะเป็นตัวแปรอิสระ เพื่อดูอิทธิพลต่อความสามารถหรือคุณลักษณะอื่น ๆ ของนักศึกษา หรือวิจัยสหสัมพันธ์เชิงเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักศึกษาจากสถาบันอุดมศึกษากับกลุ่มบัณฑิตที่จบแล้วไปประกอบวิชาชีพในสาขาอุตสาหกรรมบริการอย่างแท้จริง เพื่อให้ผลการวิจัยเป็นแนวทางการพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมการกำกับตนเองและสุขภาวะทางจิตในกลุ่มนักศึกษาที่มีผลการเรียนและรายได้ต่ำเป็นลำดับแรกก่อนในงานวิจัยเชิงทดลอง จะได้นำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพด้านการกำกับตนเองที่เหมาะสมกับวิชาชีพให้นักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการอย่างเป็นรูปธรรม และเพื่อให้ได้บัณฑิตที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดีต่อไปด้วย

เอกสารอ้างอิง

- กองเศรษฐกิจท่องเที่ยวและกีฬา. (2563). *สถานการณ์ด้านการท่องเที่ยวไทย*. สืบค้น 20 พฤษภาคม 2563, จาก <https://mots.go.th/>
- กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. (2554). ปัจจัยทางชีวสังคมและบุคลิกภาพของคนไทยตามทฤษฎีห้าองค์ประกอบ. *BU ACADEMIC REVIEW*, 10(1), 208-219.
- ข่าวไทยพีบีเอส. (2563). รู้จัก “New Normal” ฉบับราชบัณฑิตยสภา. สืบค้น 5 มิถุนายน 2563, จาก <https://news.thaipbs.or.th/content/292126>
- คัคณางค์ มณีศรี. (2550). *แบบวัดสุขภาวะทางจิต*. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มิ่งสรรพ์ ขาวสอาด. (2563). *โควิด-19 กับการท่องเที่ยวที่เปลี่ยนไป*. สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/875629>.
- ศูนย์วิจัยกสิกรไทย. (2563). *โควิด-19 คุกเศรษฐกิจไทยปี 2563*. สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563, จาก <https://is.gd/A2nH0S>
- สถาพร สูสุข. (2554). *การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของการกำกับตนเองด้านความมีวินัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2559). *คุณภาพชีวิตต่างวัยของคนมีงานทำ*. กรุงเทพฯ: เดือนตุลา.
- อุดม คชินทร. (2561). *การพัฒนานักศึกษาเพื่อสนับสนุนการเดินหน้าประเทศไทย*. [วิทยานิพนธ์]. โครงการประชุมสัมมนาวิชาการด้านพัฒนานักศึกษาระดับชาติ ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: โรงแรมเซ็นจูรี่พาร์ค.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- BBC News. (2020). *Coronavirus confirmed as pandemic by World Health Organization*. Retrieved from <https://www.bbc.com/news/world-51839944>
- Brown, J. M., Miller, W. R., & Lawendowski, L. A. (1999). *The self-regulation questionnaire*. In VandeCreek, L. & Jackson, T.L. (Eds.), *Innovations in clinical practice: A sourcebook* (pp. 281-292). Sarasota, FL: Professional Resource Press/ Professional Resource Exchange.

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd eds). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cronbach, L. J. (1990). *Essential of Psychological Testing*. New York: Harper & Row.
- Daraei, M. (2013). Social correlates of psychological well-being among undergraduate students in Mysore City. *Social Indicators Research*, 114(2), 567-590.
- Durand-Bush, N., McNeill, K., Harding, M., & Dobransky, J. (2015). Investigating stress, psychological well-being, mental health functioning, and self-regulation capacity among university undergraduate students: Is this population optimally functioning?. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 49(3), 253 – 274.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior research methods*, 41(4), 1149-1160.
- Gaumer Erickson, A. S., Soukup, J. H., Noonan, P. M., & McGurn, L. (2015). *Self-Regulation Questionnaire*. Lawrence, KS: University of Kansas, Center for Research on Learning.
- Hotta, L. T. (2013). *Self-regulation is one of the secrets to good mental health*. Retrieved from <https://www.parentscanada.com/school/self-regulation-is-one-of-the-secrets-to-good-mental-health/>
- Lynn, M. R. (1986). Determination and quantification of content validity. *Nursing Research*, 36(6), 382-385.
- Parto, M., & Besharat, M. A. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 578-582.
- Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Tijdschrift voor Onderwijsresearch*, 2(2), 49-60.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of Psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Simon, C. R., & Durand-Bush, N. (2015). Does self-regulation capacity predict psychological well-being in physicians?. *Psychology, health & medicine*, 20(3), 311-321.
- Weis, M., Heikamp, T., & Trommsdorff, G. (2013). Gender differences in school achievement: The role of self-regulation. *Frontiers in Psychology*, 4, 442.
- World Health Organization. (2020). *World health statistics 2020: Monitoring health for the SDGs*. Geneva: World Health Organization.