

ผลของการทำบันทึกเฝ้าดูอารมณ์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

THE EFFECT OF EMOTIONAL REFLECTION JOURNALING ON SELF-AWARENESS AMONG CHIANG MAI UNIVERSITY STUDENTS

Received: August 1, 2023

Revised: October 28, 2023

Accepted: October 31, 2023

วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร¹, และ ธนพงศ์ อุทัยรัตน์^{2*}

Veerawan Wongpinpech¹ and Tanaphong Uthayaratana^{2*}

*Corresponding author, Email: tanaphong.u@cmu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทั้งกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย จำแนกตาม เพศ ชั้นปี และกลุ่มสาขาวิชา และเพื่อศึกษาผลของการทำบันทึกเฝ้าดูอารมณ์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนกระบวนวิชาจิตวิทยากับชีวิตประจำวันและสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 595 คน การรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง ฉบับออนไลน์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มที่สัมพันธ์กัน ผลการวิจัย พบว่า ก่อนการทำบันทึกเฝ้าดูอารมณ์กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตระหนักรู้ในตนเองในระดับมาก ยกเว้น กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่มากกว่าชั้นปีที่ 4 ที่พบว่าตระหนักรู้ในตนเองในระดับปานกลาง ขณะที่หลังการทำบันทึกเฝ้าดูอารมณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยทุกกลุ่ม ตระหนักรู้ในตนเองในระดับมาก นอกจากนี้ยังพบว่าหลังจากทำกิจกรรมบันทึกการเฝ้าดูอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การทำบันทึกเฝ้าดูอารมณ์, การตระหนักรู้ในตนเอง, จิตวิทยากับชีวิตประจำวัน,
นักศึกษาปริญญาตรี, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ดร., ภาควิชาจิตวิทยา, คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

¹ Asst. Prof., Dr., Department of Psychology, Faculty of Humanity, Chiang Mai University

² อาจารย์, ดร., ภาควิชาจิตวิทยา, คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

² Lecturer, Dr., Department of Psychology, Faculty of Humanity, Chiang Mai University

Abstract

This research aims to study self-awareness among Chiang Mai University students. To explore their self-awareness in consideration of all samples and dividing into subgroups by their demographics including genders, years of study, and discipline groups. And, to study the effect of emotional reflection journaling on their self-awareness. The sample comprised 595 Chiang Mai University students who registered for psychology and daily life and volunteered to participate in the study. Data were collected using the online self-awareness questionnaire. The data were analyzed by means, standard deviation, and dependent t-test. The results indicated that before the intervention, the samples' self-awareness scores were high, except for samples in subgroups of the fourth year and higher which were medium self-awareness. After the emotional reflection journaling intervention, all samples' self-awareness scores were high, and their scores were higher significantly at .05

Keywords: Emotional reflection journaling, Self-awareness, Psychology and daily life, Undergraduate student, Chiang Mai University

บทนำ

การจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 นี้ นอกจากจะต้องให้ความสำคัญกับการผลิตบัณฑิตให้มีความรอบรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เรียนมีองค์ความรู้และทักษะด้านวิชาการ สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริงได้อย่างสร้างสรรค์แล้ว (มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2566) พบว่าสถาบันการศึกษายังต้องให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษาให้สอดคล้องตามผลลัพธ์การเรียนรู้ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2565 ที่กำหนดให้ผลลัพธ์การเรียนรู้ตามคุณวุฒิแต่ละระดับ ต้องสอดคล้องกับอัตลักษณ์ของหลักสูตร สถาบันอุดมศึกษา วิชาชีพ ประเทศชาติ และบริบทโลก อย่างน้อย 4 ด้าน ได้แก่ 1. ความรู้ (Knowledge) หมายถึง สิ่งที่สั่งสมมาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้าหรือประสบการณ์ที่เกิดจากหลักสูตร ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นและเพียงพอต่อการนำไปปฏิบัติ หรือต่อยอดความรู้ในการประกอบอาชีพ ดำรงชีวิต อยู่ร่วมกันในสังคม และพัฒนาอย่างยั่งยืน สำหรับการดำรงชีวิตในยุคดิจิทัล 2. ทักษะ (Skills) หมายถึง ความสามารถที่เกิดจากการเรียนรู้ฝึกฝนปฏิบัติให้เกิดความคล่องแคล่ว ว่องไว และชำนาญ เพื่อพัฒนางาน พัฒนาวิชาชีพหรือวิชาการ พัฒนาคณะและพัฒนาสังคม สำหรับการดำรงชีวิตในยุคดิจิทัล 3. จริยธรรม (Ethics) หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำระดับบุคคลที่สะท้อนถึงความเป็นผู้มีคุณธรรม ศีลธรรม และจรรยาบรรณ เพื่อประโยชน์ส่วนรวมและส่วนตน ทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น และ 4. ลักษณะบุคคล (Character) หมายถึง บุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย และค่านิยมที่สะท้อนคุณลักษณะเฉพาะศาสตร์ วิชาชีพ และสถาบัน โดยพัฒนาผ่านการเรียนรู้ และการฝึกประสบการณ์จากหลักสูตร ให้มีความเหมาะสมกับแต่ละระดับมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาร่วมด้วย (ประกาศคณะกรรมการมาตรฐานการอุดมศึกษา เรื่อง รายละเอียดผลลัพธ์การเรียนรู้ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2565) ด้วยความตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนานักศึกษาทั้งในด้านความรู้ ทักษะ จริยธรรม และ

คุณลักษณะส่วนบุคคล ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งได้รับมอบหมายให้จัดการเรียนการสอนในกระบวนวิชาจิตวิทยากับชีวิตประจำวันเพื่อเป็นกระบวนวิชาในหมวดศึกษาทั่วไป ด้านทักษะการปรับตัว (Adaptability) ที่เปิดสอนสำหรับนักศึกษาทุกคน (มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2563) และพบว่าในแต่ละภาคการศึกษาจะมีนักศึกษาสนใจลงทะเบียนเรียนจำนวนมาก (โดยเฉลี่ยประมาณ 1,000 คน ต่อภาคการศึกษา) ดังนั้นเพื่อให้การจัดการเรียนการสอนในกระบวนวิชาดังกล่าวบรรลุตามวัตถุประสงค์ข้างต้น นอกจากการให้ความสำคัญกับการถ่ายทอดองค์ความรู้ทางด้านจิตวิทยาเพื่อให้นักศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันแล้ว ยังให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมเสริมบทเรียนเพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะส่วนบุคคลที่เหมาะสม โดยกิจกรรมเสริมบทเรียนที่สำคัญกิจกรรมหนึ่ง คือ การให้ผู้เรียนจัดทำบันทึกการเฝ้าดูอารมณ์ (Emotional reflection journaling) โดยมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญเพื่อพัฒนาคุณลักษณะด้านการตระหนักรู้ในตนเอง

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด และค่านิยมของตน ทั้งยังเป็นความสามารถที่จะรับรู้ถึงจุดเด่นและข้อจำกัดของตนอย่างแม่นยำด้วยความมั่นใจ อีกทั้งยังพบว่าการตระหนักรู้ในตนเองส่งผลให้บุคคลมองโลกในแง่ดี และมีมุมมองในทางเติบโต (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2019; Goleman, 2011) ตามแนวคิดของ Goleman (1998) เชื่อว่าการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถจำแนกออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง การประเมินตนเองตามความเป็นจริง และการมีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง นอกจากนี้ยังเชื่อว่าการตระหนักรู้ในตนเองเป็นหนึ่งในองค์ประกอบหลักของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) ซึ่งถือว่าเป็นคุณสมบัติที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และยังสามารถส่งเสริมประสิทธิภาพของงานร่วมด้วย

กลุ่มประชากรนักศึกษาเป็นกลุ่มที่ได้รับความสนใจการศึกษาการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองในปัจจุบัน โดยการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองสำหรับศึกษานำมาสู่ประโยชน์ในแง่มุมต่าง ๆ เช่น การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา นำมาสู่การพัฒนาการเรียนการสอนที่เอื้อประโยชน์ต่อผู้เรียนได้มากขึ้น และโดยเฉพาะอย่างยิ่งประโยชน์ต่อการพัฒนาสุขภาพทางจิตใจ จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาพบว่าหากนักศึกษา มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นมีแนวโน้มที่จะมีปัจจัยต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาสูงขึ้นเช่นกัน (Burksaitienė, 2020; DeMink-Carthew et al., 2020; Kirkpatrick et al., 2020; Law & Rowe, 2019; Szczygiel, 2021; Viskovich & De George-Walker, 2019) การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองจึงสามารถทำให้เกิดประโยชน์ในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะประโยชน์ทางสุขภาพจิตของนักศึกษา โดยหนึ่งวิธีที่สามารถใช้ในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง คือการทำบันทึกเฝ้าดูอารมณ์

การทำบันทึกเฝ้าดูอารมณ์ หรือ การบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เป็นหนึ่งเทคนิคสำหรับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและยังเป็นอุปกรณ์อันเป็นที่นิยมแพร่หลายในการพัฒนาตนรวมถึงทักษะต่าง ๆ มาอย่างต่อเนื่อง (Baresh, 2022; Brown, 2022; Dimitroff et al., 2017; Kerner & Fitzpatrick, 2007; Schnitker & Richardson, 2019) โดยการบันทึกอารมณ์เป็นกระบวนการที่มีประโยชน์ต่อการแสดงออก ความรู้สึกและการกำกับอารมณ์ การบันทึกอารมณ์สามารถนำไปสู่กระบวนการของการตระหนักรู้ความรู้สึกและนำไปสู่กระบวนการการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนั้น ทั้งนี้นอกจากแง่มุมการทำงานกับอารมณ์ความรู้สึก การทำบันทึกเฝ้าดูอารมณ์ยังนำไปสู่การทำงานในมิติของความคิดเช่นกัน โดยการจดบันทึกดังกล่าวสามารถ

นำไปสู่การปรับมุมมองที่บุคคลมีต่อบริบทที่นำไปสู่ความรู้สึกและยังนำมาสู่ความรับผิดชอบในการจัดการสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Bennett-Levy et al., 2010)

ดังนั้นด้วยความตระหนักถึงประโยชน์สูงสุดของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนกระบวนวิชาจิตวิทยากับชีวิตประจำวันจึงจะได้รับ ประกอบกับการศึกษาถึงประโยชน์ของการทำบันทึกเฝ้าดูอารมณ์และการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาว่าการทำบันทึกเฝ้าดูอารมณ์มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาหรือไม่ อย่างไร เพื่อให้มั่นใจถึงประสิทธิภาพของกิจกรรมเสริมบทเรียนของกระบวนวิชาดังกล่าว นอกจากนี้ยังเชื่อว่าการศึกษาระดับการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทั้งกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย จำแนกตาม เพศ ชั้นปี และกลุ่มสาขาวิชา จะทำให้ได้ข้อมูลสำคัญเพื่อวางแผนทางในการพัฒนา ส่งเสริม ป้องกันและให้ความช่วยเหลือนักศึกษาแต่ละกลุ่มได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทั้งกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย จำแนกตาม เพศ ชั้นปี และกลุ่มสาขาวิชา
2. เพื่อศึกษาผลของการทำบันทึกเฝ้าดูอารมณ์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนกระบวนวิชา 013110 จิตวิทยากับชีวิตประจำวัน ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2564 ทั้งภาคปกติและภาคพิเศษ จำนวน 1,765 คน (สำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2564)

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนกระบวนวิชา 013110 จิตวิทยากับชีวิตประจำวัน ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2564 ทั้งภาคปกติและภาคพิเศษ ที่ยินดีให้นำข้อมูลมาใช้ในการศึกษาวิจัยตามความสมัครใจ จำนวนอย่างน้อย 400 คน ประมาณการขนาดกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณโดยใช้สูตรของ Yamane ที่มีประชากรมากกว่า 100,000 คน ที่ระดับ

ความเชื่อมั่น 95% (Yamane, 1967) โดยในการวิจัยครั้งนี้ได้รับความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 595 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 แบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง ฉบับออนไลน์ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ ชั้นปี และกลุ่มสาขาวิชา และการให้ความยินยอมหรือไม่ยินยอมในการใช้ข้อมูลเพื่อการวิจัย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง

ลักษณะแบบสอบถาม เป็นการวัดความสามารถของบุคคลในการรู้เท่าทันอารมณ์ รู้สาเหตุหรือผลของการแสดงอารมณ์ออกมา สามารถประเมินตนเองตามความเป็นจริง และมั่นใจในตนเอง จำแนกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง การประเมินตนเองตามความเป็นจริง และการมีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง โดยการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รับรู้ได้ว่าขณะนี้ตนเองมีอารมณ์หรือความรู้สึกอย่างไร รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น ๆ และรู้ถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์นั้น

การประเมินตนเองตามความเป็นจริง หมายถึง การที่บุคคลสามารถวิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็ง และข้อจำกัดของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา และสามารถเปิดใจในการรับข้อมูลป้อนกลับและมุมมอง ความคิดใหม่ ๆ

การมีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมั่นใจว่าตนเองสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จ ไม่ยอมแพ้อุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นง่าย ๆ

แบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเองสำหรับการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแนวคิดของ Goleman (1998) จำนวน 14 ข้อ

รูปแบบของแบบสอบถาม เป็นแบบมาตราประมาณค่า 6 ระดับ คือ จริงที่สุด จริงค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

วิธีการให้คะแนน ข้อคำถามทางบวก ผู้ที่ตอบจริงที่สุด ได้ 6 คะแนน จริง ได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริง ได้ 3 คะแนน ไม่จริง ได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลย ได้ 1 คะแนน ข้อคำถามทางลบจะได้คะแนนในทางตรงกันข้าม

การให้ความหมายคะแนน ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงแสดงว่ามีความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าผู้ตอบที่ได้คะแนนน้อยกว่า โดยกำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายคะแนนดังนี้ คะแนนค่าเฉลี่ยมีค่าระหว่าง 1.00-2.50 หมายถึง น้อยที่สุด 2.51-3.50 หมายถึง น้อย 3.51-4.50 หมายถึง ปานกลาง 4.51-5.50 หมายถึง มาก และ 5.51-6.00 หมายถึง มากที่สุด

โดยแบบสอบถามที่นำมาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการนำแบบสอบถามดังกล่าวมาใช้ในการวิจัยของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในประเทศไทย โดยพบว่าแบบสอบถามทุกข้อมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง

มากกว่า .60 และจากการนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 93 คน พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแบบอัลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.84 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .28-.74

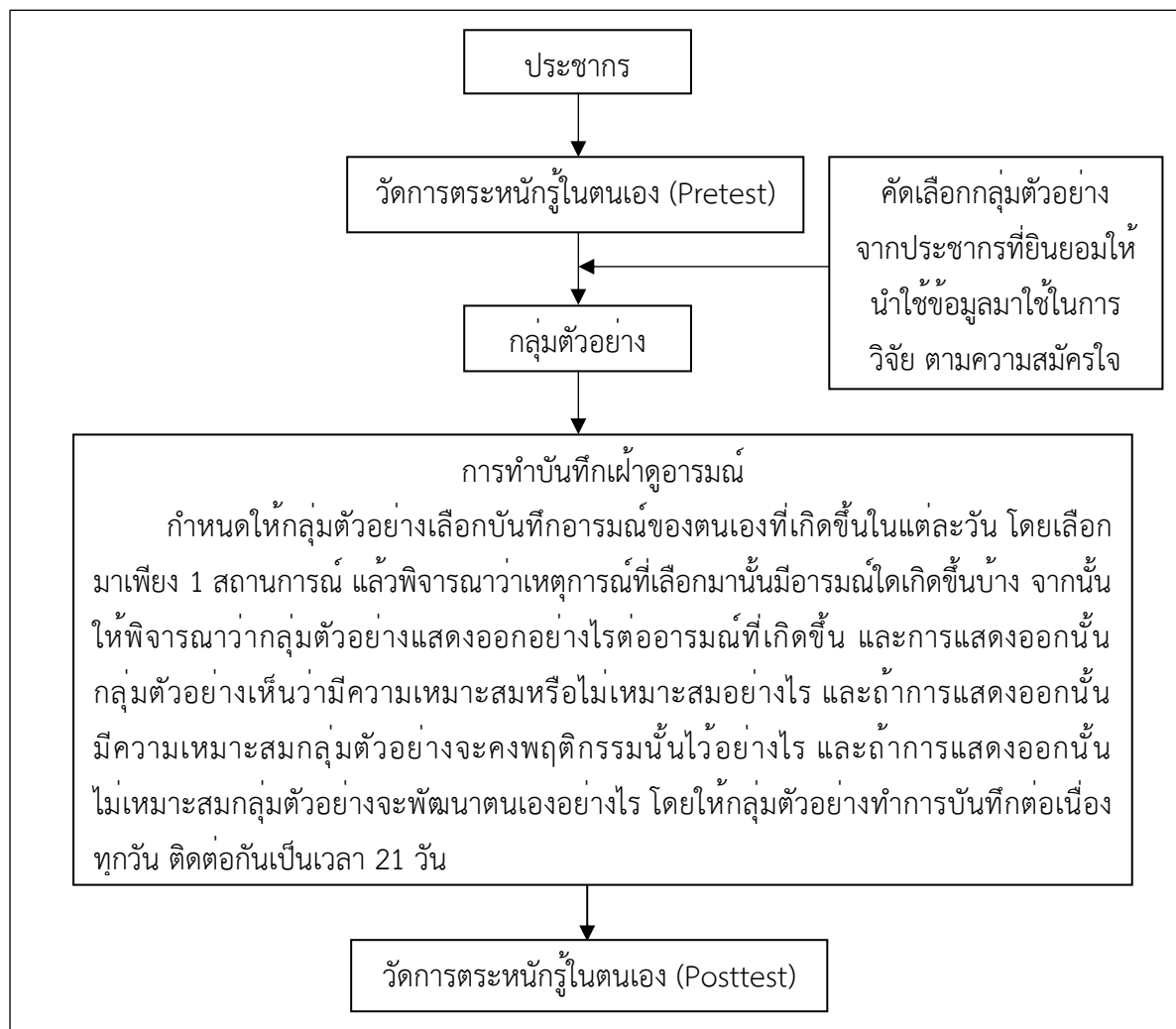
2.2 แบบบันทึกการเฝ้าดูอารมณ์ เป็นแบบบันทึกเพื่อให้นักศึกษาใช้ในการบันทึกอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน โดยเลือกมาเพียง 1 สถานการณ์ แล้วพิจารณาว่าเหตุการณ์ที่เลือกมานั้นมีอารมณ์ใดเกิดขึ้นบ้าง จากนั้นให้พิจารณาว่านักศึกษาแสดงออกอย่างไรต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น และการแสดงออกนั้นนักศึกษาเห็นว่ามีเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมอย่างไร และถ้าการแสดงออกนั้นมีความเหมาะสมนักศึกษาคงพฤติกรรมนั้นไว้อย่างไร และถ้าการแสดงออกนั้นไม่เหมาะสมนักศึกษาคงพัฒนาตนเองอย่างไร โดยให้นักศึกษาทำการบันทึกต่อเนื่องทุกวัน ติดต่อกันเป็นเวลา 21 วัน ตามรูปแบบดังนี้

บันทึกการเฝ้าดูอารมณ์ ประจำวันที่เดือน พ.ศ.				
สถานการณ์	อารมณ์ที่เกิดขึ้น	การแสดงออก	ความเหมาะสม	สิ่งที่ต้องการรักษาไว้/ พัฒนา

ภาพที่ 2 ตัวอย่างรูปแบบบันทึกการเฝ้าดูอารมณ์

3. แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน แบบกึ่งทดลอง ไม่มีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลัง (Quasi-experimental research pretest-posttest non-control group design) โดยมีแบบแผนการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 3 แบบแผนการวิจัย

4. การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากการทำแบบสอบถามการตระหนักรู้ในอารมณ์ และการบำบัดทิกแฝดอารมณ์ครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการเรียนการสอนในกระบวนวิชาจิตวิทยากับชีวิตประจำวัน ซึ่งนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม อย่างไรก็ตามเพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ภายใต้มาตรฐานจริยธรรมการวิจัยในคน ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้เน้นย้ำและระบุไว้อย่างเป็นลายลักษณ์อักษรในแบบสอบถามว่า “การยินยอมให้ใช้ข้อมูลเพื่อการวิจัย นักศึกษาสามารถปฏิเสธที่จะให้ข้อมูลของท่านเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการวิจัย โดยไม่ส่งผลกระทบใด ๆ สำหรับนักศึกษาที่ยินยอมให้ใช้ข้อมูล จะถือว่าท่านยินยอมที่จะให้คณะผู้วิจัยนำคำตอบของท่านไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยจะไม่มีเปิดเผยข้อมูลที่จะเชื่อมโยงมาสู่ตัวท่าน คำตอบที่ได้จะถูกนำมาวิเคราะห์ในภาพรวมเท่านั้น” ซึ่งถ้านักศึกษาคนใดเลือกที่จะไม่ยินยอมให้ใช้ข้อมูลเพื่อการวิจัย คณะผู้วิจัยก็ได้ทำการลบข้อมูลของนักศึกษาท่านนั้นออกก่อนที่จะนำข้อมูลไปวิเคราะห์ต่อไป

5. การวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล

5.1 ใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

5.2 ใช้การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มที่สัมพันธ์กัน (Dependent t-test) เพื่อศึกษาผลของการทำบันทึกฝ่าดูอารมณ์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผลการวิจัย

1. การศึกษาระดับการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย จำแนกตาม เพศ ชั้นปี และกลุ่มสาขาวิชา

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($S.D.$) ของการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย จำแนกตาม เพศ ชั้นปี และกลุ่มสาขาวิชา ในระยะก่อนและหลังการทำบันทึกฝ่าดูอารมณ์

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ก่อนการฝ่าดูอารมณ์			หลังการฝ่าดูอารมณ์		
		\bar{X}	$S.D.$	การ แปลผล	\bar{X}	$S.D.$	การ แปลผล
กลุ่มรวม	595	4.53	.52	มาก	4.70	.54	มาก
จำแนกตามเพศ							
ชาย	162	4.58	.54	มาก	4.73	.55	มาก
หญิง	399	4.51	.51	มาก	4.70	.52	มาก
ผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ	34	4.64	.56	มาก	4.68	.63	มาก
จำแนกตามชั้นปี							
ชั้นปีที่ 1	280	4.54	.51	มาก	4.70	.54	มาก
ชั้นปีที่ 2	190	4.55	.53	มาก	4.73	.56	มาก
ชั้นปีที่ 3	92	4.55	.51	มาก	4.68	.47	มาก
ชั้นปีที่ 4	30	4.30	.49	ปานกลาง	4.57	.46	มาก
มากกว่าชั้นปีที่ 4	3	4.05	.43	ปานกลาง	4.57	1.15	มาก
จำแนกตามกลุ่มสาขาวิชา							
กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ (คณะแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์	74	4.58	.53	มาก	4.75	.59	มาก

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ก่อนการเฝ้าดูอารมณ์			หลังการเฝ้าดูอารมณ์		
		\bar{x}	S.D.	การ แปลผล	\bar{x}	S.D.	การ แปลผล
คณะเภสัชศาสตร์							
คณะเทคนิคการแพทย์							
คณะพยาบาลศาสตร์							
คณะสัตวแพทยศาสตร์)							
กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และ	189	4.51	.51	มาก	4.70	.53	มาก
เทคโนโลยี (คณะวิทยาศาสตร์							
คณะวิศวกรรมศาสตร์							
คณะเกษตรศาสตร์ คณะอุตสาหกรรม							
การเกษตร คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์							
วิทยาลัยศิลปะ สื่อและเทคโนโลยี)							
กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และ	332	4.54	.52	มาก	4.69	.52	มาก
สังคมศาสตร์ (คณะมนุษยศาสตร์							
คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิจิตรศิลป์							
คณะสังคมศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ							
คณะเศรษฐศาสตร์ คณะสื่อมวลชน							
คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์							
คณะนิติศาสตร์)							

จากตารางที่ 1 พบว่า ก่อนการทํานันทิกเฝ้าดูอารมณ์กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตระหนักรู้ในตนเองในระดับมาก ยกเว้น กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่มากกว่าชั้นปีที่ 4 ที่พบว่าตระหนักรู้ในตนเองในระดับปานกลาง ขณะที่หลังการทํานันทิกเฝ้าดูอารมณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยทุกกลุ่ม ตระหนักรู้ในตนเองในระดับมาก

2. การศึกษาผลของการทํานันทิกเฝ้าดูอารมณ์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบระดับการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ในระยะก่อนและหลังการทํานันทิกเฝ้าดูอารมณ์

ตัวแปร	จำนวน	\bar{x}	S.D.	t-test	p-value
หลังการทํานันทิกเฝ้าดูอารมณ์	595	4.70	.54	9.63	.000*
ก่อนการทํานันทิกเฝ้าดูอารมณ์	595	4.53	.52		

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า หลังการทำบันทึกเฝ้าดูอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างมีระดับการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

ก่อนการทำบันทึกเฝ้าดูอารมณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตระหนักรู้ในตนเองในระดับมาก ยกเว้นกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่มากกว่าชั้นปีที่ 4 ที่พบว่าตระหนักรู้ในตนเองในระดับปานกลาง ขณะที่หลังการทำบันทึกเฝ้าดูอารมณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยทุกกลุ่ม ตระหนักรู้ในตนเองในระดับมาก นอกจากนี้ยังพบว่าหลังการทำบันทึกเฝ้าดูอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยแม้จะพบว่าการทำบันทึกเฝ้าดูอารมณ์กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตระหนักรู้ในตนเองในระดับมาก แต่เมื่อเปรียบเทียบระดับการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ในระยะก่อนและหลังการทำบันทึกเฝ้าดูอารมณ์ ก็ยังพบว่า หลังการทำบันทึกเฝ้าดูอารมณ์กลุ่มตัวอย่างมีระดับการตระหนักรู้ในตนเอง เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสะท้อนให้เห็นได้ว่าการทำบันทึกเฝ้าดูอารมณ์ ผ่านการจดบันทึกอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน วันละ 1 สถานการณ์ พร้อมกับการพิจารณาความเหมาะสมของการแสดงออกของพฤติกรรม สามารถช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาได้ ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

การทำบันทึกเฝ้าดูอารมณ์ดังกล่าว เป็นการส่งเสริมการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองผ่านการจดบันทึก โดยที่ Kerner and Fitzpatrick (2007) ระบุว่า การเขียนบันทึกสามารถส่งเสริมทักษะในการสำรวจตนเองทั้งยังเป็นเทคนิคในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถพัฒนาและนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่เกิดขึ้น ผ่านการตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกนั้นและสามารถแสดงความรู้สึกนั้นออกมาได้ผ่านการเขียน ซึ่งการแสดงออกซึ่งความรู้สึกอย่างเหมาะสมเป็นประโยชน์ในการจัดการและกำกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น นอกจากนี้การจดบันทึกอารมณ์ในรูปแบบที่สนับสนุนให้เกิดการใคร่ครวญยังสามารถนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดมุมมองอันนำมาสู่การรับมือกับความรู้สึกนั้นอย่างยั่งยืน (Bennett-Levy et al., 2010) ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของแบบบันทึกการเฝ้าดูอารมณ์ในการวิจัยนี้ที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมการทดลองได้จดบันทึกและแสดงออกถึงความรู้สึกของตนที่เกิดขึ้นและนำมาสู่การพิจารณาใคร่ครวญความเหมาะสมของการแสดงออกของพฤติกรรม ซึ่งผลที่ได้พบว่าสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาของ Ulrich and Lutgendorf (2002) ที่พบว่า การจดบันทึกความรู้สึกเพียงอย่างเดียวอาจนำมาสู่ความเข้มข้นขึ้นของความรู้สึกและอาการทางสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนั้น หากแต่การจดบันทึกโดยมีมิติของความคิดเข้ามาเกี่ยวข้องกลับช่วยให้ผู้เข้าร่วมการทดลองตระหนักถึงปรากฏการณ์ในจิตใจอย่างชัดเจนขึ้นและนำมาสู่การส่งเสริมการตระหนักรู้และการจัดการรับมือกับปรากฏการณ์ดังกล่าวในจิตใจได้เหมาะสมขึ้น นอกจากนี้การกำหนดให้ผู้เรียนทำการบันทึกเพื่อเฝ้าดูอารมณ์ของตนเองอย่างต่อเนื่องทุกวัน ติดต่อกัน 21 วัน ยังสอดคล้องตามทฤษฎี 21 วัน (21- Day Habit Theory) ของ Maltz (1960) ร่วมด้วย ดังนั้นการศึกษานี้จึงสนับสนุนกับข้อค้นพบที่ว่า

การทํำบ้นทีกเฝ้ำดูออรณห์หรือการจذبบ้นทีกความรู้สีก สถำนการณห์ และการไคร่ครวญเกียวกัความรู้สีกที่เกิด้ขึ้น เป็นกิจการณห์เสริมบทเรียนที่เอื้อต่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศีกษาได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการวิจัยนี้เสนอกิจกรรมเสริมบทเรียนในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศีกษา ผ่านการทํำบ้นทีกเฝ้ำดูออรณห์ หรือ การบ้นทีกออรณห์ความรู้สีกอย่างมีโครงสร้าง คือ 1) เหตุการณ์ที่เกิด้ขึ้น 2) ความรู้สีกที่เกิด้ขึ้นที่เกียวกักับเหตุการณ์นั้น 3) การแสดงออกต่อออรณห์ที่เกิด้ขึ้น 4) การประเมินการแสดงออกนั้น 5) หากเหมาะสมจะคงพฤติกรรมนั้นไว้อย่างไร หรือ หากไม่เหมาะสมมีแนวทางพัฒนาตนเองอย่างไร ผ่านการเฝ้ำดูออรณห์อย่างต่อเนื่องโดยการเฝ้ำดูออรณห์ในลักษณะนี้สามารถเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองของผู้เฝ้ำดูออรณห์ได้ ทั้งยังเป็นกิจกรรมเสริมบทเรียนที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ง่ายในต้นทุนที่ต่ำ จึงเป็นกิจกรรมเสริมบทเรียนที่เสนอแนะแก่นักวิชาศีกษาทางการศีกษา หรือนักวิชาศีกษาสุขภาพจิต ที่ต้องการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองแก่นักศีกษาหรือผู้รับบริการต่อไป

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยนี้มีข้อจำกัดที่เป็นการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศีกษามหาวิทยาลัยที่มีแนวโนมตระหนักรู้ในตนเองสูงตั้งแต่นั้น ดังนั้นการศีกษาผลของการเฝ้ำดูออรณห์ในกลุ่มประชากรอื่น ๆ จึงมีความน่าสนใจและอาจจะนำประโยชน์แก่กลุ่มประชากรดังกล่าวได้เช่นกัน ประกอบกับการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัย นํำร่องที่คัดเลือกผู้เข้าร่วมการทดลองตามความสมัครใจและไม่มีการศีกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ดังนั้นหากมีการศีกษาวิจัยครั้งต่อไปควรมีการออกแบบการวิจัยในลักษณะการสุ่มตัวอย่างเปรียบเทียบ (Randomize controlled trial) ที่จะช่วยยืนยันผลของการทํำบ้นทีกเฝ้ำดูออรณห์ได้อย่างแม่นยำมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

ประกาศคณะกรรมการมาตรฐานการอุดมศีกษา เรื่อง รายละเอียดดผลลัพท์การเรียนรู้ตามมาตรฐานคุณวุฒิ.

ระดับอุดมศีกษา พ.ศ. 2565. (2565, 9 กันยายน). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่ม 139 ตอนพิเศษ 212 ง. หน้า 35-36.

มหาวิทยาลัยเชียงใหม. (2563). *หลักสูตรหมวดวิชาศีกษาทั่วไป หลักสูตรใหม่ พ.ศ. 2563*. <https://www.eqd.cmu.ac.th/curr/doc/GE/curr-GE-2563.pdf>

มหาวิทยาลัยเชียงใหม. (2566). *ประกาศมหาวิทยาลัยเชียงใหม เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการศีกษาระดับปริญญาตรี พ.ศ. 2566*. https://www.eqd.cmu.ac.th/CD2022/doc/rule_cmu/announce/CMU%20Undergrad%20Criteria%2066.pdf

สำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยเชียงใหม. (2564). *กระบวนวิชาที่เปิดสอน ภาคการศีกษา 2/2564 (กระบวนวิชา 013110)*. <https://www1.reg.cmu.ac.th/registrationoffice/searchcourse.php?tterm=2/2564H#showrecord>

- Baresh, E. F. (2022). Developing Libyan undergraduates' writing skills through reflective journaling: a critical literature review. *Journal of English Language Teaching and Learning*, 3(1), 27-35.
- Bennett-Levy, J., Richards, D. A., Farrand, P., Christensen, H., Griffiths, K. M., Kavanaugh, D. J., Klein, B., Lau, M. A., Proudfoot, J., Ritterband, L., White, J., & Williams, C. (Eds.). (2010). *Oxford guide to low-intensity CBT interventions*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med/9780199590117.001.0001>
- Brown, L. G. (2022). The Influence of Journaling on Nursing Students: A Systematic Review. *Journal of Nursing Education*, 61(1), 29–35. <https://doi.org/10.3928/01484834-20211203-01>
- Burkšaitienė, N. (2020). Self-assessment of ESP oral performance: A tool for learning and fostering learner awareness. *The Journal of Education, Culture, and Society*, 11(1), 146-162.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2019). *Core SEL competencies*. <https://casel.org/core-competencies/>
- DeMink-Carthew, J., Netcoh, S., & Farber, K. (2020). Exploring the potential for students to develop self-awareness through personalized learning. *The Journal of Educational Research*, 113(3), 165-176.
- Dimitroff, L. J., Sliwoski, L., O'Brien, S., & Nichols, L. W. (2017). Change your life through journaling—The benefits of journaling for registered nurses. *Journal of Nursing Education and Practice*, 7(2), 90-98.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam.
- Goleman, D. (2011). Emotional mastery. *Leadership Excellence*, 28(6), 12-13.
- Kerner, E. A., & Fitzpatrick, M. R. (2007). Integrating writing into psychotherapy practice: A matrix of change processes and structural dimensions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 44(3), 333-346. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.44.3.333>
- Kirkpatrick, A. J., Cantrell, M. A., & Smeltzer, S. C. (2020). Palliative care knowledge and self-awareness in active and observing undergraduate nursing students after end-of-life simulation. *International Journal of palliative nursing*, 26(3), 133-142.
- Law, K. L., & Rowe, J. M. (2019). Promoting self-awareness: an undergraduate in-class activity and its value. *Journal of Teaching in Social Work*, 39(1), 92-104.
- Maltz, M. (1960). *Psycho-Cybernetics*. <https://dingwallasc.files.wordpress.com/2020/03/psycho-cybernetics-book-maxwell-maltz.pdf>

- Schnitker, S. A., & Richardson, K. L. (2019). Framing gratitude journaling as prayer amplifies its hedonic and eudaimonic well-being, but not health, benefits. *The Journal of Positive Psychology*, 14(4), 427-439.
- Szczygiel, P. (2021). Navigating student self-disclosure through a relational lens: Examples of increased self-awareness from a social work classroom. *Clinical Social Work Journal*, 49(1), 77-84.
- Ullrich, P. M., & Lutgendorf, S. K. (2002). Journaling about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(3), 244-250.
- Viskovich, S., & De George-Walker, L. (2019). An investigation of self-care related constructs in undergraduate psychology students: Self-compassion, mindfulness, self-awareness, and integrated self-knowledge. *International Journal of Educational Research*, 95, 109-117. doi: 10.1016/j.ijer.2019.02.005
- Yamane, T. (1967). *Statistics: An Introductory Analysis* (2nd Ed.). New York: Harper and Row.