ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะบุคลิกภาพแบบ MBTI กับความเครียดในการสอบ และกลยุทธ์การจัดการอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

THE RELATIONSHIP BETWEEN MBTI PERSONALITY TYPES, TEST ANXIETY, AND EMOTIONAL REGULATION STRATEGIES AMONG UPPER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

กันตภณ ศรีนนท์
Kantapon Srinont
โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
Bodindecha School (Sing Singhaseni)
มนัสวี มนต์ปัญญาวัฒนา
Manatsawee Monpannawatthana
สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล
Institute for Innovative learning Mahidol University
Corresponding author, e-mail : 44446@bodin.ac.th

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะบุคลิกภาพแบบ MBTI กับความเครียดในการสอบ และกลยุทธ์การจัดการอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาระดับความเครียดในการสอบของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีลักษณะบุคลิกภาพตามแบบ MBTI ต่างกัน (2) ศึกษากลยุทธ์การจัดการอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีลักษณะบุคลิกภาพตามแบบ MBTI ต่างกัน (3) เปรียบเทียบระดับความเครียดในการสอบระหว่างนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ MBTI แตกต่างกัน และ (4) เปรียบเทียบกลยุทธ์การจัดการอารมณ์ของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ MBTI แตกต่างกัน โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบดินเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) จำนวน 95 คน ซึ่งได้มาจากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Taro Yamane เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามลักษณะบุคลิกภาพตามกรอบแนวคิด MBTI ในมิติ Extrovert–Introvert และแบบประเมินความเครียดในการสอบ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ และการวิเคราะห์เชิงพรรณนาเชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า

1) นักเรียนส่วนใหญ่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบ Introvert

2) นักเรียนมีระดับความเครียดในการสอบอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง โดยแสดงออกทั้งด้านอารมณ์ ร่างกาย และพฤติกรรม เช่น ความกังวล ความเหนื่อยล้า และการขาดสมาธิ

3) นักเรียนมีแนวโน้มใช้กลยุทธ์การจัดการอารมณ์ด้วยตนเอง เช่น การพักผ่อนและการทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย มากกว่าการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

4) ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการจัดการเรียนการสอนและการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่คำนึงถึงความแตกต่างด้านบุคลิกภาพ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจของผู้เรียน

คำสำคัญ: การจัดการอารมณ์, ความเครียดในการสอบ, บุคลิกภาพ MBTI

ABSTRACT

This research article examines the relationship between MBTI personality types, test anxiety, and emotional regulation strategies among upper secondary school students. The objectives of the study were: (1) to investigate the levels of test anxiety among upper secondary students with different MBTI personality types; (2) to examine the emotional regulation strategies used by students with different MBTI personality types; (3) to compare levels of test anxiety among students with differing MBTI personality types; and (4) to compare emotional regulation strategies among students with differing MBTI personality types. The sample consisted of 95 Grade 12 students from Bodindecha (Sing Singhaseni) School, selected using Taro Yamane's formula for sample size determination. The research instruments included a personality questionnaire based on the MBTI framework focusing on the Extraversion–Introversion dimension and a test anxiety assessment scale. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency and percentage, along with descriptive content analysis. The findings revealed that:

1) Most students have introvert personality traits.

2) Students experience moderate to high levels of stress during exams, manifesting emotionally, physically, and behaviorally, such as anxiety, fatigue, and lack of concentration.

3) Students tend to use self-regulation emotion management strategies, such as relaxation and engaging in relaxing activities, rather than seeking help from others.

4) The research findings highlight the importance of teaching management and student care that considers personality differences to promote students' mental well-being.

Keywords: Emotional regulation, Test anxiety, MBTI personality

บทนำ

ความเครียดจากการสอบเป็นปัญหาที่พบได้อย่างแพร่หลายในระบบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเฉพาะในช่วงเปลี่ยนผ่านสู่การศึกษาระดับอุดมศึกษา ซึ่งผู้เรียนต้องเผชิญทั้งการแข่งขันทางวิชาการ ความคาดหวังจากครอบครัว และแรงกดดันจากระบบการคัดเลือกที่ใช้คะแนนสอบเป็นเกณฑ์หลัก งานวิจัยด้านจิตวิทยาการศึกษาได้ชี้ให้เห็นว่า ความเครียดในการสอบไม่เพียงส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเท่านั้น แต่ยังสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และการลดลงของความเชื่อมั่นในตนเอง (Putwain, 2007) ปัญหาดังกล่าวจึงถือเป็นประเด็นสำคัญที่ต้องได้รับการศึกษาอย่างเป็นระบบ

นักวิชาการจำนวนมากเสนอว่า การรับรู้และการตอบสนองต่อความเครียดของผู้เรียนไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่เกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับลักษณะบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล บุคลิกภาพมีบทบาทในการกำหนดวิธีที่บุคคลประเมินสถานการณ์กดดัน เลือกใช้กลยุทธ์เผชิญปัญหา และจัดการอารมณ์ของตนเอง งานวิจัยเชิงประจักษ์พบว่าผู้เรียนที่มีลักษณะบุคลิกภาพแตกต่างกันมีระดับความเครียดและรูปแบบการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (Zeidner, 1998; Matthews et al., 2006) การทำความเข้าใจบุคลิกภาพจึงเป็นกุญแจสำคัญในการอธิบายความแตกต่างระหว่างบุคคลในบริบทของความเครียดจากการสอบ

กรอบแนวคิดบุคลิกภาพแบบ Myers–Briggs Type Indicator (MBTI) ซึ่งพัฒนาจากทฤษฎีจิตวิทยาวิเคราะห์ของ Carl Jung เป็นเครื่องมือที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางในการอธิบายความแตกต่างของบุคคลในด้านการรับรู้ การตัดสินใจ และการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะมิติ Introversion–Extraversion ซึ่งสะท้อนแหล่งพลังงานทางจิตใจและรูปแบบการเผชิญสถานการณ์กดดัน งานวิจัยหลายชิ้นพบว่าผู้ที่มีลักษณะ Introvert มักประสบความเครียดภายในสูงกว่าในสถานการณ์ที่มีแรงกดดันทางสังคม ขณะที่ผู้ที่มีลักษณะ Extravert มีแนวโน้มใช้การสนับสนุนทางสังคมเป็นกลไกการเผชิญปัญหา (McCrae & Costa, 1989) อย่างไรก็ตาม การนำกรอบ MBTI มาใช้ศึกษาความเครียดในการสอบยังคงต้องพิจารณาในบริบทเชิงวัฒนธรรมและการศึกษาเฉพาะพื้นที่

แม้ว่าจะมีงานวิจัยในต่างประเทศที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับความเครียดจากการสอบอย่างต่อเนื่อง แต่ในบริบทของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศไทย งานวิจัยเชิงประจักษ์ในประเด็นนี้ยังมีจำนวนจำกัด โดยเฉพาะการศึกษาที่เชื่อมโยงลักษณะบุคลิกภาพแบบ MBTI กับระดับความเครียดและกลยุทธ์การจัดการอารมณ์ของผู้เรียน การศึกษานี้จึงมีเป้าหมายเพื่อเติมเต็มช่องว่างทางองค์ความรู้ดังกล่าว โดยมุ่งวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ ความเครียดในการสอบ และการจัดการอารมณ์ เพื่อเป็นฐานข้อมูลเชิงวิชาการสำหรับการออกแบบแนวทางการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจในสถานศึกษาอย่างเหมาะสมและยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1) เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการสอบของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีลักษณะบุคลิกภาพตามแบบ MBTI

2) เพื่อศึกษากลยุทธ์การจัดการอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีลักษณะบุคลิกภาพตามแบบ MBTI

3) เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดในการสอบระหว่างนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ MBTI

(4) เพื่อเปรียบเทียบกลยุทธ์การจัดการอารมณ์ของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ MBTI

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะบุคลิกภาพตามกรอบแนวคิด MBTI กับระดับความเครียดจากการสอบของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ปีการศึกษาที่ทำการวิจัย จำนวนทั้งสิ้น 680 คน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการคำนวณตามสูตรของ Taro Yamane โดยกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนที่ร้อยละ 10 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 95 คน ซึ่งถือเป็นขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมสำหรับการวิเคราะห์เชิงพรรณนาและสะท้อนลักษณะของประชากรได้ในระดับหนึ่ง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ (1) แบบสอบถามบุคลิกภาพตามแนวคิด Myers–Briggs Type Indicator (MBTI) ฉบับย่อ โดยพิจารณาเฉพาะมิติ Introversion–Extraversion ซึ่งสะท้อนแหล่งพลังงานทางจิตใจและรูปแบบการตอบสนองต่อสิ่งเร้า และ (2) แบบประเมินความเครียดจากการสอบ จำนวน 20 ข้อ ซึ่งครอบคลุมด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เครื่องมือทั้งสองชุดได้รับการปรับภาษาให้เหมาะสมกับบริบทของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้มั่นใจว่าสามารถวัดตัวแปรตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ระดับความเครียดจากการสอบ และการกระจายตัวของบุคลิกภาพในมิติ Introversion–Extraversion นอกจากนี้ ยังใช้การสังเคราะห์เชิงเนื้อหา (content synthesis) เพื่ออธิบายรูปแบบความเครียดและแนวโน้มการจัดการอารมณ์ของผู้เรียนในแต่ละกลุ่มบุคลิกภาพ การนำเสนอผลการวิจัยมุ่งเน้นการตีความเชิงอธิบาย เพื่อให้เห็นภาพรวมของความแตกต่างระหว่างบุคคล และนำไปสู่ข้อเสนอเชิงการศึกษาและการแนะแนวที่เหมาะสมกับบริบทของผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยด้านลักษณะบุคลิกภาพของกลุ่มตัวอย่างพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบ Introvert คิดเป็นร้อยละ 61.10 ขณะที่กลุ่มบุคลิกภาพแบบ Extravert มีสัดส่วนรองลงมา ผลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าผู้เรียนส่วนใหญ่มีแนวโน้มใช้พลังงานทางจิตใจจากโลกภายในให้ความสำคัญกับการคิดใคร่ครวญและการจัดการประสบการณ์ส่วนบุคคลมากกว่าการแสดงออกทางสังคม เมื่อพิจารณาระดับความเครียดจากการสอบ พบว่าผู้เรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง ซึ่งบ่งชี้ถึงแรงกดดันจากระบบการเรียนการสอนและการสอบแข่งขันในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

เมื่อพิจารณาอาการของความเครียดที่เกิดขึ้นบ่อย พบว่าอาการที่นักเรียนรายงานในระดับสูง ได้แก่ ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย ความกังวลเกี่ยวกับผลการสอบ การนอนไม่หลับ และการขาดสมาธิในการเรียน อาการดังกล่าวสะท้อนถึงผลกระทบของความเครียดที่ครอบคลุมทั้งมิติทางกาย จิตใจ และกระบวนการรับรู้ ซึ่งอาจส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้และการเตรียมตัวสอบในระยะยาว ทั้งนี้ ความเครียดจากการสอบมิได้เป็นเพียงประสบการณ์เฉพาะบุคคล แต่เชื่อมโยงกับบริบททางการศึกษา เช่น ความคาดหวังจากครอบครัว การแข่งขันเพื่อเข้าศึกษาต่อ และการประเมินผลที่เน้นผลสัมฤทธิ์เป็นสำคัญ

ในด้านกลยุทธ์การจัดการอารมณ์ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีแนวโน้มเลือกใช้วิธีการจัดการอารมณ์ด้วยตนเองมากกว่าการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น กลยุทธ์ที่ถูกใช้บ่อย ได้แก่ การพักผ่อน การฟังเพลง การอยู่ตามลำพัง และการทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความคิด วิธีการดังกล่าวสะท้อนรูปแบบการเผชิญปัญหาที่เน้นการปรับตัวภายใน ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของบุคลิกภาพแบบ Introvert ที่มักจัดการอารมณ์และความเครียดผ่านกระบวนการคิด การทบทวนตนเอง และการลดสิ่งเร้าจากภายนอก

อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่า การจัดการอารมณ์ด้วยตนเองเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอสำหรับผู้เรียนบางกลุ่ม โดยเฉพาะผู้ที่มีระดับความเครียดสูงอย่างต่อเนื่อง การขาดการสื่อสารหรือการขอความช่วยเหลือจากครู ผู้ปกครอง หรือเพื่อน อาจทำให้ความเครียดสะสมและส่งผลต่อสุขภาพจิตในระยะยาว ผลการวิจัยในส่วนนี้จึงสะท้อนความจำเป็นในการพัฒนาระบบสนับสนุนด้านจิตสังคมในโรงเรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างด้านบุคลิกภาพของผู้เรียน เพื่อส่งเสริมการจัดการความเครียดที่เหมาะสมและยั่งยืนมากยิ่งขึ้น

การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยในบทนี้สอดคล้องกับแนวคิดด้านบุคลิกภาพและความเครียดที่รายงานในวรรณกรรมวิชาการ เช่น งานของ Zeidner (1998) ที่ชี้ว่าบุคลิกภาพส่งผลต่อการรับรู้สถานการณ์กดดันและรูปแบบการเผชิญปัญหาอย่างชัดเจน โดยเฉพาะผู้ที่มีลักษณะ Introvert มักมีแนวโน้มสะสมประสบการณ์เครียดภายในและให้ความสำคัญกับการประมวลผลเชิงปัจเจกบุคคลมากกว่าการระบายทางสังคม ผลของการศึกษาพบว่าผู้เรียนที่มีบุคลิกภาพ Introvert มีแนวโน้มเลือกใช้กลยุทธ์การจัดการอารมณ์แบบภายใน เช่น การพักผ่อน การฟังเพลง และการอยู่คนเดียว มากกว่าการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ซึ่งอาจทำให้ความเครียดสะสมและเปลี่ยนเป็นความเครียดเรื้อรังได้หากไม่มีการดูแลที่เหมาะสม (McCrae & Costa, 1989)

นอกจากนี้ ผลการศึกษานี้สนับสนุนกรอบทฤษฎีที่กล่าวว่า การจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพียงพฤติกรรมเฉพาะหน้าเท่านั้น แต่เกี่ยวข้องกับการใช้กลยุทธ์เผชิญปัญหาที่สอดคล้องกับลักษณะบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล (Matthews et al., 2006). กล่าวคือ นักเรียนที่พยายามจัดการอารมณ์ผ่านกิจกรรมภายในตนเองแม้จะช่วยลดอาการเครียดเฉพาะหน้าได้บ้าง แต่หากไม่สามารถเข้าถึง การสนับสนุนจากครูหรือที่ปรึกษาทางจิตวิทยา ก็อาจไม่เพียงพอสำหรับความเครียดเรื้อรังที่แสดงอาการอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น การมีระบบสนับสนุนที่ยึดตามความแตกต่างของบุคลิกภาพจึงมีความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจของนักเรียนมากขึ้น (Putwain, 2007)

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติที่สอดคล้องกับผลการวิจัยคือ สถานศึกษาควรพัฒนากิจกรรมแนะแนวและการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่คำนึงถึงความแตกต่างด้านบุคลิกภาพเป็นสำคัญ ซึ่งรวมถึงการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์อย่างเป็นระบบ เช่น การจัดอบรมเรื่องการจัดการความเครียด การฝึกฝนเทคนิคการผ่อนคลาย และการสร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการระบายอารมณ์ นอกจากนี้ ควรมีการฝึกอบรมครูและบุคลากรทางการศึกษาด้านการสังเกตสัญญาณความเครียด และการสร้างเครือข่ายสนับสนุนที่รวมถึงผู้ปกครอง เพื่อให้สามารถตอบสนองต่อความต้องการด้านจิตใจของนักเรียนได้อย่างทันท่วงที (Putwain, 2007; Zeidner, 1998)

ในระยะยาว ผลการวิจัยชี้ว่า การนำแนวคิดด้านบุคลิกภาพและการจัดการอารมณ์มารวมกับนโยบายการดูแลนักเรียนของสถานศึกษาจะช่วยลดความเสี่ยงของผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพจิต นอกจากนี้ยังสามารถสนับสนุนพัฒนาการด้านการเรียนรู้ของนักเรียนได้อย่างยั่งยืน โรงเรียนควรพิจารณาระบบประเมินความเครียดเป็นระยะ เพื่อติดตามสัญญาณเริ่มต้นของความเครียดเรื้อรัง พร้อมกับออกแบบโปรแกรมสนับสนุนที่เหมาะสมกับความต้องการเฉพาะของนักเรียนแต่ละคน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการดูแลเชิงรุก (proactive care) ในงานวิจัยด้านจิตวิทยาการศึกษา (Zeidner, 1998)

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2568). ข้อมูลสุขภาพจิต. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.thaimentalhealth.com/ {7 สิงหาคม 2568}.

กาญจนา วงค์ษา, และ ชิดชไม วิสุตกุล. (2565). การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการกำกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด, 9(2), 72–85. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://so05.tci-thaijo.org/index.php/ssajournal/article/view/256658.

ชัยพงษ์ แสวงดี. (2562). การจัดการอารมณ์กับความเครียดในการสอบของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, 10(1), 125–136. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://so05.tci-thaijo.org/index.php/pnujr/article/view/176178.

ทรูปลูกปัญญา. (2568). แบบทดสอบบุคลิกภาพ. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.trueplookpanya.com/quiz/play/159 {2 มิถุนายน 2568}.

ศศิธร จันทร์แจ้ง. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบเอ็มบีไทป์อินดิเคเตอร์กับความเครียดในการสอบของนักเรียนมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://dspace.bru.ac.th/xmlui/handle/123456789/5453

สุภารัตน์ พัฒนแหวว. (2564). การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 22(2), 206–220. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://so04.tci-thaijo.org/index.php/edj/article/view/253002.

Alseitova, A. (2024). The relationship between students' Myers-Briggs Type Indicator and their behavior within educational systems. Educational Technology Journal. Source: ResearchGate.

Arizona State University. (2025). How personality types affect how you learn in class. ASU Global Launch Blog. Source: https://asuonline.asu.edu/.

Bughi, S. A., et al. (2017). Using a personality inventory to identify risk of distress: Differences between extraversion and introversion. Educational Health (Abingdon).

Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. Emotion, 3(1), 48–67. https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48.

Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A. (2003). Personality traits and academic examination performance. European Journal of Personality, 17(3), 237–250. https://doi.org/10.1002/per.473.

Cohen, J. J. (2008). Learning styles of Myers-Briggs Type Indicators (Doctoral dissertation). Indiana State University. Source: https://scholars.indstate.edu.

Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in emotion regulation. Frontiers in Systems Neuroscience, 8, 175. https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175.

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. Annual Review of Psychology, 55, 745–774. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in emotion regulation. Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348–362.

Matthews, G., Deary, I. J., & Whiteman, M. C. (2006). Personality traits (2nd ed.). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511812736.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1989). Reinterpreting the Myers-Briggs Type Indicator from the perspective of the five-factor model of personality. Journal of Personality, 57(1), 17–40. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1989.tb00759.x.

Putwain, D. W. (2007). Test anxiety in UK schoolchildren: Prevalence and demographic patterns. British Journal of Educational Psychology, 77(3), 579–593. https://doi.org/10.1348/000709906X161704.

Zeidner, M. (1998). Test anxiety: The state of the art. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-4118-9.