

การศึกษาสุขภาพจิต บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว ความสามารถในการเผชิญปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรค กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร

น้ำเพชร แสงน้อยอ่อน^{1*}

ศศิธร พรนพรัตน์^{2*}

อริวัฒน์ รัตนวงศ์แซ่³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ สุขภาพจิต และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร 2) เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ ระดับชั้น บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว และสุขภาพจิต และ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2566 จำนวน 378 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามสุขภาพจิต แบบสอบถามบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และแบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{x} = 3.41$, S.D. = .30) โดยด้านร่วมรับรู้ความรู้สึก มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ($\bar{x} = 4.20$, S.D. = .604) รองลงมาคือ ด้านทักษะทางสังคม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ($\bar{x} = 3.86$, S.D. = .517) ด้านแรงจูงใจในตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ($\bar{x} = 3.50$, S.D. = .444) ด้านการจัดการอารมณ์ตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.33$, S.D. = .039) และด้านการตระหนักรู้ในตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดี ($\bar{x} = 2.32$, S.D. = .060) 2) ระดับสุขภาพจิตของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับต่ำกว่าคนทั่วไป (ร้อยละ 47.62) รองลงมาคือ สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (ร้อยละ 37.04) และสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (ร้อยละ 15.34) 3) ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{x} = 3.71$, S.D. = .51) 4) นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน 5) นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 6 มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน 6) นักเรียนที่มีระดับสุขภาพจิตต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน โดยนักเรียนที่มีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 7) นักเรียนที่มีบุคลิกภาพต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 โดยนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว มีความฉลาด ทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว และ 8) ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .449$)

คำสำคัญ: สุขภาพจิต, บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว, ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค, ความฉลาดทางอารมณ์

Received: June 3, 2024, **Revised:** July 22, 2024, **Accepted:** July 26, 2024,

¹ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

*Corresponding author; hikmah2545@gmail.com

² นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

*Corresponding author; minttcssasi@gmail.com

³ อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

*email: athiwat.rat@kbu.ac.th

A STUDY OF MENTAL HEALTH INTROVERT AND EXTRAVERT PERSONALITY TYPES ADVERSITY QUOTIENT AND EMOTIONAL INTELLIGENCE OF STUDENTS AT A PRIVATE SCHOOL IN BANGKOK

Nampet Saengnoi-on ^{1*}

Sasitorn Pornnopparat ^{2*}

Athiwat Rattanawongkae ³

Abstract

This study aims to 1) to study levels of emotional intelligence, mental health, and adversity quotient among students at a private school in Bangkok, 2) to compare emotional intelligence classified by sex, grade level, introvert and extravert personality types, and mental health of students at a private school in Bangkok, and 3) to study relationships between emotional intelligence and adversity quotient of students at a private school in Bangkok. Participants were 378 high school students from private school in Bangkok for the academic year 2023. Instruments were personal information questions, Mental Health Questionnaire, Introvert and Extravert Personality Type Questionnaire, Adversity Quotient Questionnaire, and Emotional Intelligence Questionnaire. The statistics used were frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test for independent sample, One-way ANOVA and Pearson's correlation coefficient. Findings revealed that 1) The overall level of emotional intelligence of the students was at a good level ($\bar{x} = 3.41$, S.D. = .30), with an average level of empathy at a good level ($\bar{x} = 3.86$, S.D. = .5.17), followed by the average of social skills at a good level ($\bar{x} = 4.20$, S.D. = .604), and the average of self-motivation was at a good level ($\bar{x} = 3.50$, S.D. = .444). The average level of self-regulation was a neutral level ($\bar{x} = 3.3$, S.D. = 0.39), and self-awareness was at a fair level ($\bar{x} = 2.32$, S.D. = 0.60). 2) The overall mental health level of students is lower than that of the general population (47.62%), mental health is equal to that of the general population (37.04%), and mental health is better than that of the general public (15.34%). 3) The overall adversity quotient level of students is at a good level ($\bar{x} = 3.71$, S.D. = .51). 4) There was no difference in emotional intelligence across genders. 5) For students with different grade levels, there is no difference in emotional intelligence. 6) For students with different mental health conditions, there are different emotional intelligences. Students with higher levels of mental health have higher emotional intelligence than students with lower levels of mental health, which is statistically significant at .001. 7) Students with different personalities had different emotional intelligences statistically significant at .001. Students with an extroverted personality had higher emotional

intelligences than introverted personalities. 8) The adversity quotient is positively related to emotional intelligence and is statistically significant at the .001 ($r = .449$).

Key words: Mental Health, Introvert and Extravert Personality Types, Adversity Quotient, Emotional Intelligence.

Received: June 3, 2024, **Revised:** July 22, 2024, **Accepted:** July 26, 2024,

¹ Undergraduate student of Faculty of Psychology, Kasem Bundit University

*Corresponding author; e-mail: hikmah2545@gmail.com

² Undergraduate student of Faculty of Psychology, Kasem Bundit University

*Corresponding author; e-mail: minttcssasi@gmail.com

³ Ph.D., Faculty of Psychology, Kasem Bundit University

บทนำ

โลกแห่งศตวรรษที่ 21 ถือได้ว่าเป็นยุคแห่งการสื่อสารอย่างไร้พรมแดน ไร้ขีดจำกัด รวมถึงการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี หรือในด้านการศึกษา และมีการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งจนเกิดการแข่งขันในทุกวิถีทางของการดำเนินชีวิตด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย จึงทำให้บุคคลได้รับข้อมูลมาอย่างง่ายดายและรอบด้าน ส่งผลให้เกิดภาวะวิตกกังวล ความเครียด ความเศร้า และสภาวะทางอารมณ์ในด้านต่าง ๆ กรมสุขภาพจิตได้ประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทยอายุต่ำกว่า 20 ปี พบว่าร้อยละ 28 ของเด็กและวัยรุ่นมีภาวะเครียดสูง ร้อยละ 32 มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ในขณะที่อีกร้อยละ 22 เข้าสังคมลดลง ติดจอและเกมออนไลน์มากขึ้น มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง และความรุนแรงในครอบครัว (กรมสุขภาพจิต, 2565) อาจเนื่องจากช่วงวัยรุ่นตอนต้นช่วงอายุ 12-14 ปี (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ, 2551) จะคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายมากกว่าช่วงอื่นๆ เช่น เมื่อเริ่มมีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เด็กจะเกิดความกังวล หอโมนเพิ่มขึ้น ร่างกายสูงขึ้น ในเด็กบางคนอาจเกิดความไม่มั่นใจ หรือรู้สึกว่า แขน ขา ยาว ไม่สมส่วน เสียงแตก อาจรู้สึกรำคาญตนเอง มีอารมณ์หงุดหงิดแปรปรวนได้ง่าย (โรงพยาบาลพญาไท, 2563) และวัยรุ่นตอนกลางช่วงอายุ 14-18 ปี (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ, 2551) มีความรุนแรงทางด้านอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ค่อนข้างมาก ต้องการเป็นอิสระ มีการฝ่าฝืนกฎระเบียบ ไม่ชอบการบังคับ หรือสั่งการ (วิโรจน์ อารีย์กุล, 2553 อ้างถึงใน นฤเนตร จุฬากาญจน์, จารุวรรณ ไผ่ตระกูล และสุนีย์ ละกำป็น, 2558) ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวอาจมีความเกี่ยวข้องเนื่องกับการจัดการกับสภาวะทางอารมณ์ ดังนั้น หากวัยรุ่นยังไม่สามารถจัดการกับสภาวะทางอารมณ์ของตนเองได้ ย่อมก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ที่อาจเกี่ยวข้องต่อการดำเนินชีวิตในสังคม ในทางตรงกันข้ามหากวัยรุ่นสามารถรับรู้สภาวะทางอารมณ์และพัฒนาอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม สิ่งเหล่านี้อาจมีความเกี่ยวข้องให้วัยรุ่นเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะในการจัดการกับอารมณ์ ตลอดจนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างดีและมีความสุข

อนึ่งความสำเร็จของมนุษย์ที่เกิดขึ้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความฉลาดทางปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความฉลาดทางอารมณ์ของแต่ละบุคคลในการรับมือกับเหตุการณ์ และสามารถแก้ไขกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีด้วย สอดคล้องกับที่ Goleman ที่ได้กล่าวว่า “ผู้คนส่วนมากมักมีความเชื่อว่าความฉลาดทางปัญญาเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลให้เกิดความสำเร็จ แต่ความจริงแล้ว ความฉลาดทางปัญญาเป็นเพียงร้อยละ 20 ของความสำเร็จเท่านั้น อีกร้อยละ 80 เป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์” ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ในที่นี้ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น จนสามารถควบคุมหรือจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี รวมถึงเพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้อย่างเหมาะสม (Goleman, 1998)

การศึกษาที่ผ่านมาในเรื่อง ปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า มีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง อาทิ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สัมพันธภาพระหว่างบุคคล บุคลิกภาพแบบเก็บตัว - แสดงตัว สุขภาพจิต การอบรมเลี้ยงดู ระดับการศึกษา บรรยากาศการเรียนการสอน การปรับตัวในการใช้ชีวิต รวมถึงความสามารถในการเผชิญกับปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ดังงานวิจัยของพรพรรณ หาญณรงค์ และคณะ (2563) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีสภาวะ

ทางสุขภาพจิตต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน งานวิจัยของ Heru et al. (2018) ได้ศึกษาเรื่องอิทธิพลของบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว กับความฉลาดทางอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัวส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ และงานวิจัยของ Verma et al. (2017) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ผลการศึกษาพบว่าความฉลาดทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

ผลจากงานวิจัยข้างต้น ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษา ตัวแปรทางจิตวิทยา คือ สุขภาพจิต บุคลิกภาพแบบเก็บตัว - แสดงตัว และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ซึ่งสุขภาพจิต หมายถึง ความสมบูรณ์ของสภาพจิตใจของบุคคลอันเป็นผลเนื่องมาจากความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ซึ่งส่งผลให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข ปราศจากความผิดปกติทางจิตใด ๆ และสามารถสร้างประโยชน์สุขแก่ตนเอง และสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ณัฐตะวัน ตัญญะ, 2544)

ทั้งนี้ ตัวแปรทางจิตวิทยาตัวแปรหนึ่งคือบุคลิกภาพแบบเก็บตัว - แสดงตัว โดยบุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extraversion) ในความหมายของ Jung (1939 อ้างถึงใน สุภาณี ดาแก้ว, 2561) คือ พวกแสดงตัวหรือผู้ที่มีการแสดงออกที่เห็นออกจากตนเอง ซึ่งจะมีการแสดงออกที่เผชิญกับโลกภายนอก บุคคลประเภทนี้จะชอบแสดงตัว ชอบสังคม มักจะมีเพื่อนมาก ชอบพูดมากกว่าชอบฟัง ช่างพูด ร่าเริง แจ่มใส มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และบุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introversion) คือพวกเก็บตัว หรือผู้ที่มีการแสดงออกที่หันหาตนเอง เป็นผู้ที่ไม่มุ่งเข้าหาตนเอง บุคคลเหล่านี้นักจะไม่กล้าตัดสินใจ ไม่แน่ใจ จิตใจไม่มั่นคง สงบเสงี่ยม ไม่ชอบสมาคมกับผู้อื่น เก็บตัว ชอบอยู่ตามลำพัง ไม่ยืดหยุ่น ทั้งนี้หากบุคคลมีบุคลิกภาพแบบเปิดเผยจะส่งผลให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น และรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลมีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นน้อย อาจทำให้ได้คิดทบทวนกับการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งไม่ว่าบุคคลจะมีบุคลิกภาพแบบใด หากสามารถที่จะรับรู้ตนเอง และจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกได้ จะส่งผลให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้ยังพบว่า ตัวแปรความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคด้วยเจตคติในทางบวก มีสติ มีความรับผิดชอบ และหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้วยความมุ่งมั่น อดทน จนสามารถฝ่าฟันและเอาชนะปัญหาได้ กล่าวคือ เป็นความสามารถในการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นความสำเร็จ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) เนื่องจากการแก้ปัญหาได้ดีจะต้องอาศัยความพยายาม ความอดทน และการจัดการอารมณ์ของตนเองให้มีความพร้อมในการรับมือกับปัญหาทั้งสภาพร่างกาย และจิตใจ หากบุคคลมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดี จะช่วยให้ก้าวข้ามผ่านอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถปรับตัวให้อยู่รอดได้ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วในยุคปัจจุบัน

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาตัวแปรทางจิตวิทยา ได้แก่ สุขภาพจิต บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค กับความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริม และพัฒนาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนให้มีความพร้อมทางจิตใจและอารมณ์ ในการที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถประสบความสำเร็จในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ ระดับสุขภาพจิต และระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ ระดับชั้น บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว และสุขภาพจิต
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนหญิงและนักเรียนชาย มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน
2. นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน
3. นักเรียนที่มีระดับสุขภาพจิตต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน
4. นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัวต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน
5. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับความฉลาดทางอารมณ์

วิธีการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานครที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2566 จำนวน 2,088 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานครที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2566 จำนวน 378 คน ซึ่งเกินกว่าการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากการเปิดตารางกลุ่มตัวอย่างของ Krejci & Morgan (1970) (อ้างถึงใน ฉัฐวิทย์ สิทธิศิริอรธร และเปี่ยมสุข ทุงกาวิ, 2554) จำนวน 327 คน โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling)

โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1) เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการกำหนดโควตาอย่างละเท่า ๆ กันในแต่ละระดับชั้น (มัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6) โดยกำหนดให้ระดับชั้นละ 55 คน

2) เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาจากห้องเรียนที่มีคาบเรียนในรายวิชาแนะแนว เนื่องจากมีความสะดวกต่อการตอบแบบสอบถาม แบ่งเป็นระดับชั้นละ 2 ห้อง โดยแต่ละห้อง กำหนดโควตาห้องละ 28 คน

3) สุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตามความสะดวก (Convenience Sampling) โดยแบ่งเป็น เพศชาย และเพศหญิง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามจำนวน 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศและระดับชั้น

ตอนที่ 2 และตอนที่ 3 แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรค และบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว ซึ่งผู้ศึกษาพัฒนาแบบสอบถามเอง โดยแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรคได้พัฒนาแบบสอบถามตามแนวคิดของ Stoltz มีจำนวน 26 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .79 และ แบบสอบถามบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัวได้พัฒนาแบบสอบถามตามทฤษฎีบุคลิกภาพของ Jung มีจำนวน 27 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .81

ตอนที่ 4 แบบสอบถามสุขภาพจิต ผู้ศึกษาใช้แบบสอบถามสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต (2550) มีจำนวน 15 ข้อ ซึ่งมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.70

ตอนที่ 5 แบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ ผู้ศึกษาใช้แบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ของสุพรรณ มาภานลาด (2561) มีจำนวน 43 ข้อ ซึ่งมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86

แบบสอบถามมีจำนวนข้อคำถาม รวมทั้งสิ้น 96 ข้อ เป็นแบบประมาณค่า (Likert scale) จำแนกออกเป็น 5 ระดับ ประกอบด้วยแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรค และแบบสอบถามบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว โดยผู้ศึกษาได้ตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้น ดังนี้

2.1 ตรวจสอบเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

2.2 ทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 47 ชุด พบว่าแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรค มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง -.22 ถึง .59 และมีความเชื่อมั่นเท่ากับ .79 และแบบสอบถามบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง -.14 ถึง .62 และมีความเชื่อมั่นเท่ากับ .81 ซึ่งถือว่าเป็นค่าความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้ตามเกณฑ์ของ พิสนุ พงศรี (2554) ที่กำหนดว่าต้องมีค่าตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป จึงสามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาค้นคว้า โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้ศึกษาติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้อำนวยการโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร เพื่อขอทำการศึกษาค้นคว้ากับกลุ่มตัวอย่าง

3.2 ผู้ศึกษานำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าและขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร ทำแบบสอบถาม จำนวน 390 ชุด ซึ่งเกินกว่าจำนวนที่ต้องเก็บเกินจากกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้ 70 ชุด หรือคิดเป็น 18 % ดังที่ ชูศรี วงศ์รัตน์ (2553) เสนอแนะว่า เวลาสุ่มจริง เพิ่มตัวเลขได้ตามความเหมาะสม

3.3 เมื่อได้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างแล้ว ผู้ศึกษาได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับ พบว่า ได้แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์จำนวน 378 ชุด จึงนำแบบสอบถามไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ สถิติ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for Independent Sample) สำหรับทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ของกลุ่ม 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2553 : 86-87) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และข้อที่ 3 สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) สำหรับทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ของกลุ่มมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 และข้อที่ 4 และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) สำหรับวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 5

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามสมมติฐานมีดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนหญิงและนักเรียนชาย มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน จำแนกตามเพศ (n = 378)

ความฉลาดทางอารมณ์	เพศ	n	$\bar{x}$	SD	df	t	P
รวม	ชาย	151	3.42	.29	376	.314	.754
	หญิง	227	3.41	.30			
ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	ชาย	151	2.57	.59	376	7.161***	.000
	หญิง	227	2.15	.54			
ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง	ชาย	151	3.38	.37	376	1.798	.073
	หญิง	227	3.31	.39			
ด้านการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง	ชาย	151	3.46	.43	376	-.700	.484
	หญิง	227	3.50	.45			
ด้านการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น	ชาย	151	3.99	.61	376	-5.586***	.000
	หญิง	227	4.33	.56			
ด้านทักษะทางสังคม	ชาย	151	3.76	.49	376	-3.001**	.003
	หญิง	227	3.92	.52			

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมของนักเรียน จำแนกตามเพศพบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง และด้านการสร้างแรงจูงใจในตนเองไม่แตกต่างกัน แต่ในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง นักเรียนชาย มีการตระหนักรู้ในตนเองมากกว่านักเรียนหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ด้านการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น นักเรียนหญิงมีการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นมากกว่านักเรียนชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และด้านทักษะทางสังคม นักเรียนหญิงมีทักษะทางสังคมมากกว่านักเรียนชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน จำแนกตามระดับชั้น

ความฉลาดทางอารมณ์	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
รวม	ระหว่างกลุ่ม	5	.610	.122	1.394	.226
	ภายในกลุ่ม	372	32.541	.087		
	รวม	377	701.313			

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน จำแนกตามระดับชั้น (ต่อ)

ความฉลาดทางอารมณ์	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	5	3.192	.638	1.811	.110
	ภายในกลุ่ม	372	131.127	.352		
	รวม	377	134.319			
ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	5	.268	.054	.358	.877
	ภายในกลุ่ม	372	55.738	.150		
	รวม	377	56.006			
ด้านการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	5	1.250	.250	1.273	.275
	ภายในกลุ่ม	372	73.063	.196		
	รวม	377	74.313			
ด้านการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น	ระหว่างกลุ่ม	5	8.152	1.630	4.672*	.000
	ภายในกลุ่ม	372	129.807	.349		
	รวม	377	137.959			
ด้านทักษะทางสังคม	ระหว่างกลุ่ม	5	4.550	.910	3.524*	.004
	ภายในกลุ่ม	372	96.040	.258		
	รวม	377	100.590			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน จำแนกตามระดับชั้น พบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และด้านการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง ไม่แตกต่างกัน แต่ในด้านการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกัน มีการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และด้านทักษะทางสังคม พบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกันมีทักษะทางสังคมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงนำไปทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD เนื่องจากสันนิษฐานว่า มีความแปรปรวนเท่ากัน ปรากฏผลดังตารางที่ 3 และ 4

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น

จำแนกตามระดับชั้นเป็นรายคู่

ระดับชั้น	$\bar{x}$	ม.1	ม.3	ม.2	ม.4	ม.6	ม.5
		4.02	4.03	4.16	4.28	4.33	4.41
ม.1	4.02	-	0.01	0.14	0.26*	0.31*	0.39*
ม.3	4.03	-	-	0.13	0.25*	0.30*	0.38*
ม.2	4.16	-	-	-	0.12	0.17	0.25*

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น

จำแนกตามระดับชั้นเป็นรายคู่ (ต่อ)

ระดับชั้น	$\bar{x}$	ม.1	ม.3	ม.2	ม.4	ม.6	ม.5
		4.02	4.03	4.16	4.28	4.33	4.41
ม.4	4.28	-	-	-	-	0.05	0.13
ม.6	4.33	-	-	-	-	-	0.08
ม.5	4.41	-	-	-	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมากกว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านทักษะทางสังคม จำแนกตามระดับชั้นเป็นรายคู่

ระดับชั้น	$\bar{x}$	ม.2	ม.1	ม.3	ม.4	ม.5	ม.6
		3.72	3.80	3.82	3.85	3.92	4.07
ม.2	3.72	-	0.08	0.10	0.13	0.20*	0.35*
ม.1	3.80	-	-	0.02	0.05	0.12	0.27*
ม.3	3.82	-	-	-	0.03	0.10	0.25*
ม.4	3.85	-	-	-	-	0.07	0.22*
ม.5	3.92	-	-	-	-	-	0.15
ม.6	4.07	-	-	-	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า นักเรียนในระดับชั้นที่สูงกว่า มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านทักษะทางสังคมมากกว่านักเรียนที่ศึกษาในระดับชั้นที่ต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีทักษะทางสังคมมากกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 4 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีทักษะทางสังคมมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สมมติฐานข้อที่ 3 นักเรียนที่มีระดับสุขภาพจิตต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน จำแนกตามระดับสุขภาพจิต

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	8.01	4.00	59.716***	.000
ภายในกลุ่ม	375	25.14	.067		
รวม	377	33.15			

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน จำแนกตามระดับสุขภาพจิต พบว่า นักเรียนที่มีระดับสุขภาพจิตต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จึงนำไปทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD เนื่องจากสันนิษฐานว่ามีความแปรปรวนเท่ากัน ปรากฏผลดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์เป็นรายคู่ จำแนกตามระดับสุขภาพจิต

ระดับสุขภาพจิต	$\bar{x}$	ต่ำกว่าคนทั่วไป	เท่ากับคนทั่วไป	ดีกว่าคนทั่วไป
		3.29	3.46	3.70
ต่ำกว่าคนทั่วไป	3.29	-	0.17***	0.41***
เท่ากับคนทั่วไป	3.46	-	-	0.24***
ดีกว่าคนทั่วไป	3.70	-	-	-

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 6 พบว่า นักเรียนที่มีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยนักเรียนที่มีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่มีระดับสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป และนักเรียนที่มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไปมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

สมมติฐานข้อที่ 4 นักเรียนที่มีบุคลิกภาพต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน
ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน จำแนกตามบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว

บุคลิกภาพ	n	$\bar{x}$	SD	df	t	P
แบบเก็บตัว	273	3.37	.28	376	-5.085***	.000
แบบแสดงตัว	105	3.54	.32			
รวม	378					

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 7 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน จำแนกตามบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว พบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัวต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว

สมมติฐานข้อที่ 5 ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

ตารางที่ 8 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

ตัวแปร	ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค
ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม	.449*** (P=.000)
- ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	.214*** (P=.000)
- ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง	.354*** (P=.000)
- ด้านแรงจูงใจในตนเอง	.244*** (P=.000)
- ด้านการร่วมรับรู้สื่อก	.135** (P=.004)
- ด้านทักษะทางสังคม	.340*** (P=.000)

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 8 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคกับความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยรวมทุกด้านเท่ากับ .449 ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์รายด้าน 4 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ด้านที่มีความสัมพันธ์ทางบวกสูงที่สุดคือ ด้านการจัดการอารมณ์ตนเอง รองลงมาคือ ด้านทักษะทางสังคม ด้านแรงจูงใจในตนเอง และด้านการตระหนักรู้ในตนเอง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .354, .340, .244 และ .214 ตามลำดับ ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการร่วมรับรู้ความรู้สึก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .135

การอภิปรายผลการวิจัย

อภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ได้ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนเพศชายและเพศหญิงมีสมองซีกซ้ายที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิดวิเคราะห์ การคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังมีสารสื่อประสาท Serotonin ที่มีบทบาทสำคัญในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ความโกรธ และความก้าวร้าว (ประณต เค้าฉิม และอรรควิช จาริกจรัส, 2563) ทำให้สามารถยับยั้งการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียนก็มีส่วนที่ทำให้ให้นักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิง มีความคิดและการแสดงออกทางอารมณ์ที่คล้ายคลึงกัน เนื่องจากมีสิ่งแวดล้อม สภาพสังคม วัฒนธรรม และศาสนาที่เหมือนกัน อีกทั้งในปัจจุบันมีการส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศ ส่งผลให้ทั้งเพศชายและเพศหญิงได้รับสิทธิ หน้าที่ และโอกาสต่าง ๆ ในรั้วการศึกษา อาทิ การเป็นประธานนักเรียน การเป็นหัวหน้าห้อง หรือการผลัดเปลี่ยนกันเป็นผู้นำและผู้ตามที่สามารถเป็นได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง การเปิดกว้างให้นักเรียนทุกเพศได้มีโอกาสในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ซึ่งส่งผลให้ได้รับประสบการณ์ที่เท่าเทียมกัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

นอกจากนี้พบว่านักเรียนชายมีการตระหนักรู้ในตนเองมากกว่านักเรียนหญิง อาจเนื่องจากผู้ที่มีลักษณะความเป็นชายมักจะมึลักษณะความเป็นผู้นำ มีอำนาจ ใช้ปัญญาในการตัดสินใจ นั่นคือ ใช้การคิดในการตัดสินใจ ก่อนที่จะลงมือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นผู้ที่สามารถปรับตัวได้ดี ดังที่ Bem (1981 อ้างถึงใน ปิยนาง สิริฤทธิ์, 2549) กล่าวว่า ผู้ที่มีลักษณะความเป็นชายสูงจะมีความกล้าหาญ เข้มแข็ง ฉลาด บุคคลเหล่านี้จะยึดถือกฎเกณฑ์ บทบาททางสังคม ทำให้ต้องใช้ความคิดในการตัดสินใจในเรื่องต่างๆ และในด้านการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นรวมถึงด้านทักษะทางสังคม การที่เพศหญิงมีสูงกว่าเพศชายอาจเนื่องจากการทำงานของระบบในสมองมีผลทำให้เพศหญิงมีความสามารถในการคาดเดาอารมณ์ความรู้สึกได้ดีกว่าเพศชาย เนื่องจากเพศหญิงมีสัญชาตญาณในการคาดเดากระบวนกรของอารมณ์ได้ดีกว่าเพศชาย ซึ่งเป็นการทำงานของสมองซีกขวา (Daniel et al. 1998 ; citing Buck. 1982 อ้างถึงใน กรรณิการ์ พันทอง, 2550) อาจส่งผลให้เพศหญิงมีความเห็นอกเห็น

ใจผู้อื่นมากกว่า ทั้งนี้การมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมีความเกี่ยวข้องกับการมีทักษะทางสังคมที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับนันทนา วงษ์อินทร์ (2543 อ้างถึงใน กรรณิการ์ พันทอง, 2550) กล่าวว่า ความเห็นอกเห็นใจเป็นทักษะทางสังคม ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอยู่ทั้งในครอบครัว ในงานอาชีพ ในสังคมทั่วไป เพราะเราต้องพบปะกับผู้คนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นบุคคลจำเป็นต้องเข้าใจผู้ที่อยู่รอบ ๆ ข้างของตนเอง โดยเริ่มจากการเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ อีกทั้งร่างกายของเพศหญิงมีการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชาย ทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และฝ่ายหญิงมักจะให้ความสนใจกับบุคคลรอบข้างเมื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมไปถึงการออกไปเที่ยว มักจะทำกิจกรรมกันเป็นกลุ่ม มักให้ความช่วยเหลือและขอความช่วยเหลือกับผู้อื่นได้ง่าย ซึ่งแตกต่างจากเพศชายที่มักจะแก้ปัญหาด้วยตนเอง (ธัญมาศ เล้าสกุล, 2561)

สมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนอยู่ในช่วงอายุตั้งแต่ 12 ปี ถึง 18 ปี ซึ่งตรงกับช่วงอายุของวัยรุ่น โดยวัยรุ่นอยู่ในช่วงอายุตั้งแต่ 20 หรือ 21 ปี (เจษฎา อังกาบสี, 2561) จึงเริ่มมีบทบาททางสังคมมากขึ้น ทำให้มีความต้องการเข้ากลุ่มเพื่อนและพยายามประพฤติตนเพื่อให้ได้รับ การยอมรับจากกลุ่มจนเกิดเป็นมิตรภาพ ความรัก และความผูกพันกับเพื่อน ดังที่ สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2548) ระบุว่า เพื่อนร่วมวัยมีความสำคัญต่อวัยรุ่นมาก วัยรุ่นมักคบเพื่อน ที่มีความสนใจและมีค่านิยมร่วมกัน การคบเพื่อนของวัยรุ่นหญิงมักจริงจัง และมีเพื่อนสนิทที่จะปรับทุกข์สุขกันได้ ส่วนวัยรุ่นชายอาจจะจะเป็นเพื่อนที่ร่วมสนุก และเป็นวัยที่เริ่มสนใจเพื่อนต่างเพศ อีกทั้งเด็กวัยรุ่นทั้งหญิงชายมีความต้องการที่จะทำอะไรทุกอย่างเหมือนเพื่อนร่วมวัย เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นด้านความประพฤติ การใช้ภาษา ความเชื่อ และค่านิยม การต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม หรือการต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำให้วัยรุ่นต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง และการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเข้าใจ ความรู้สึกของผู้อื่นมากกว่านักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น อาจเนื่องจากอายุที่เพิ่มขึ้นมีผลทำให้วัยรุ่นมีพัฒนาการด้านการทำความเข้าใจมุมมองความคิดของผู้อื่นได้อย่างถูกต้องและชัดเจนขึ้น ดังที่ Selman ได้ อธิบายระดับของพัฒนาการด้านการหยั่งลึกทางสังคมซึ่งเป็นแนวคิดเกี่ยวกับการรู้คิดทางสังคมของบุคคล เช่นเดียวกับการร่วมรู้สึกไว้ว่า ระดับความสามารถในการรู้คิดทางสังคมของเด็กจะพัฒนาไปตามระดับอายุ ระดับของพัฒนาการจะมีลักษณะคงที่และเจริญขึ้นตามลำดับขั้น ไม่มีการข้ามขั้น ลักษณะของความสามารถในแต่ละระดับจะแตกต่างกันในเชิงคุณภาพ (งามตา วนินทานนท์, 2545 อ้างถึงใน ทศนีย์ สุริยะไชย, 2554) กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นจะสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ดีมากกว่าคนที่อายุน้อย เช่นเดียวกับการมีพัฒนาการทางสังคมที่จะเติบโตขึ้นตามลำดับ การมีประสบการณ์ที่มากกว่า พบเจอกับสถานการณ์ หรือการได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มากกว่า ก็อาจเป็นสิ่งที่ส่งผลให้บุคคลมีความเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่นได้ เช่นเดียวกัน

สมมติฐานข้อที่ 3 นักเรียนที่มีสุขภาพจิตต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีสุขภาพจิตต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจาก บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีคือบุคคลที่มีสภาวะจิตใจที่เป็นสุข สามารถปรับตัว แก้ปัญหา สร้างสรรค์ ทำงานได้ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ อยู่ในสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ (กรมสุขภาพจิต, 2545 : ออนไลน์) กล่าวคือ บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี และแสดงอารมณ์ ออกมาได้อย่างเหมาะสม ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ถือเป็นรากฐานที่สำคัญของบุคคล ดังแนวคิดทฤษฎี ต้นไม้จริยธรรม (ดวงเดือน พันธมนาวิน, 2538) ที่ได้กล่าวถึงตัวแปรสุขภาพจิตไว้อยู่ในส่วนรากของต้นไม้ โดย บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีก็เปรียบเสมือนการมีรากฐานที่แข็งแรง และนำไปสู่การมีลำต้นที่มั่นคง รวมถึงการนำไปสู่ พฤติกรรมต่าง ๆ ที่พึงประสงค์ ตลอดจนการผลิตดอกออกผลในการเป็นคนดีและคนเก่ง ซึ่งการที่บุคคลจะเป็นคนดี และคนเก่ง นอกเหนือจากการมีสุขภาพจิตดีแล้ว อาจเป็นบุคคลที่สามารถจัดการและควบคุมกับอารมณ์ของ ตนเองได้ รู้จักตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ภาคภูมิใจในตนเอง และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

สมมติฐานข้อที่ 4 นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัวต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัวต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ อาจเนื่องจาก นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว มีลักษณะชอบเข้าสังคมเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน มีความมั่นใจในตนเอง กล้าแสดงออก ชอบเผชิญกับสิ่งใหม่ ๆ ที่ท้าทายอยู่เสมอ ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ เป็นอย่างดี และเปลี่ยนแปลงความเคยชินหรือลักษณะนิสัยของตนเองได้ง่าย เพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ที่เปลี่ยนไป ทำให้นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นมาก ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจส่งผล ให้นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว มีทักษะในการควบคุมอารมณ์ของตนเองสูง และรู้จักปรับตัว เพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับทฤษฎีบุคลิกภาพของ Jung (อ้างถึงใน สถิต วงศ์ สวรรค์, 2555) ที่ได้กล่าวถึงบุคลิกภาพแบบแสดงตัวว่า บุคลิกภาพแบบแสดงตัว มีลักษณะเป็นคนที่แสวงหา และ ชอบกระทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ชอบการสังสรรค์ ชอบการเข้าสังคม อยู่กับคนหมู่มาก ชอบเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ กับ ผู้อื่น ชอบคบหาสมาคมกับคนอื่น ๆ มีการยอมรับและปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมได้ ซึ่งลักษณะของบุคคล ที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวอาจทำให้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าบุคลิกภาพแบบเก็บตัว สอดคล้องกับ กันยา สุวรรณแสง (2536) กล่าวว่า บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคม ทั้งในด้านส่วนตัวและอาชีพการงาน บุคลิกภาพที่ดีเป็นที่ชื่นชอบของคนโดยทั่วไป ทำให้สามารถสัมพันธ์ กับบุคคลอื่น ๆ อย่างราบรื่น ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ของชีวิตตามไปด้วย การได้พบเจอผู้คน ได้อยู่ร่วมกับผู้อื่น การเข้าสังคม ทำให้นักเรียนสามารถเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี ตลอดจนสามารถแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม เพื่อเป็นที่ยอมรับ และการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน นักเรียนที่มีบุคลิกภาพต่างกัน จึงมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 5 ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์

ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .449 ซึ่งผลการวิเคราะห์ที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องจากเมื่อนักเรียนสามารถเผชิญกับปัญหาและก้าวข้ามผ่านอุปสรรค มีการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากได้เป็นอย่างดี มีมุมมองต่อปัญหาหรืออุปสรรคกว้างขึ้น เข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น ทำให้มีการพัฒนาการควบคุมอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ของตนเองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นไปด้วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือได้ว่าเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับแนวคิดต้นไม้แห่งความสำเร็จของ Stoltz (1997 อ้างถึงใน วีรวัฒน์ ปันนิตามัย, 2551) ที่เชื่อว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) เป็นส่วนรากที่ประกอบร่วมกันจากพันธุกรรม การเลี้ยงดูและการศรัทธายึดมั่นในอุดมการณ์ทั้ง 3 สิ่งนี้จะเป็นตัวกำหนดโชคชะตา ความสูงต่ำของชีวิต ส่วนของลำต้นประกอบด้วยสติปัญญา สุขภาพ และบุคลิกลักษณะ ซึ่งมีมากน้อยดีชั่วแตกต่างกันไป ดังนั้น แนวคิดของความฉลาดทางปัญญา (IQ) ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ความฉลาดทางสุขภาพ (HQ) จึงจัดอยู่ในส่วนลำต้น กล่าวคือความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคเป็นส่วนรากของต้นไม้ เพื่อทำให้ต้นไม้สมบูรณ์และมีรากฐานที่แข็งแรง ประกอบกับการที่บุคคล มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี เปรียบดังการมีลำต้นที่มั่นคง มีการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ซึ่งการที่บุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์ และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เป็นส่วนหนึ่งในการเจริญเติบโตของต้นไม้เช่นเดียวกัน

นอกจากนี้ลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค เป็นบุคคลที่มีความอดทนมุ่งมั่น หาทางสู้อย่างไม่ลดละ ไม่ล่าถอยหรือล้มเลิกง่าย ๆ (สำนักเลขาธิการสภาการศึกษา, 2553) ซึ่งในการที่จะแก้ปัญหาหรือฟันฝ่าอุปสรรค ส่วนหนึ่งอาจต้องใช้การควบคุมอารมณ์ และการฟันฝ่าอุปสรรคให้ผ่านไปได้อันบุคคลที่มีความฉลาดอารมณ์ เป็นบุคคลที่สามารถควบคุมอารมณ์ ของตนเอง รับรู้อารมณ์ และยอมรับภาวะอารมณ์ในขณะนั้นได้ รวมถึงการแก้ไขอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนการรับมือกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความสามารถในการเผชิญปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนจึงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า สุขภาพจิตส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้น คุณครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนควรมีการมีอบรม ดูแล และส่งเสริมให้นักเรียน นักศึกษามีการพัฒนาทางด้านจิตใจ และอารมณ์ อาทิ ส่งเสริมการมองโลกในแง่บวกให้สามารถอยู่กับความเป็นจริง สามารถที่จะมีความสุขได้ด้วยตนเอง การช่วยเหลือผู้อื่น รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และรู้จักวิธีการจัดการกับความเครียด เป็นต้น เพื่อพัฒนาระดับสุขภาพจิตและความฉลาดทางอารมณ์ให้เพิ่มมากขึ้น

1.2 จากผลการวิจัยพบว่า บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัวส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้น โรงเรียน คุณครู และผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียน นักศึกษาได้แสดงความสามารถในด้านต่าง ๆ ของตนเอง ได้พบปะ พูดคุย ทำงานร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเอง กล้าแสดงออก มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความมั่นใจในตนเอง และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองควบคู่กับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1.3 จากผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้นผู้เกี่ยวข้องกับนักเรียน ควรส่งเสริมให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่พัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ กิจกรรมกลุ่มในห้องเรียน กิจกรรมการตั้งเป้าหมายในชีวิต กิจกรรมกีฬา หรือการจัดค่ายพักแรม เป็นต้น ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนได้พัฒนาความสามารถในการแก้ไขปัญหา รู้จักยืดหยุ่น มุมานะอดทน พยายามเอาชนะอุปสรรค และความยากลำบากด้วยตัวเอง ตลอดจนสามารถมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสมมากขึ้นในที่สุด

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ อาทิ ลำดับการเกิด ค่านิยมทางสังคมในปัจจุบัน รูปแบบการเลี้ยงดู เนื่องจากการที่บุคคลจะมีความฉลาดทางอารมณ์มีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง การศึกษาตัวแปรอื่น ๆ เพิ่มเติมอาจทำให้สามารถวิเคราะห์การมีความฉลาดทางอารมณ์ได้ อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2.2 การศึกษาครั้งนี้ เป็นการเก็บรวบรวมในเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้น ในการศึกษาครั้งต่อไปอาจทำการศึกษาค้นคว้าในรูปแบบอื่น อาทิ การศึกษาเชิงคุณภาพ การสัมภาษณ์ หรือการสังเกต เพื่อให้ได้ข้อมูลในเชิงลึกและเป็นประโยชน์ ในการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนให้เพิ่มสูงขึ้น

2.3 ควรมีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่และครอบคลุมมากกว่านี้ เนื่องจากการวิจัยนี้เก็บรวบรวมข้อมูลเพียงแค่นักเรียนโรงเรียนเอกชน โรงเรียนเดียวเท่านั้น

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2545). *สุขภาพจิต คืออะไร*.

<https://dmh.go.th/fag/mentalhealth.asp>

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *ความฉลาดทางอารมณ์*.

[https://dmh.go.th/download/ebooks/EQ11 .pdf?fbclid=IwAR0ExNbPVqSrZrbCaAnc86HTByGRK4PIE9kz4aFK6LV90Fde4cE6UkOeAaQ](https://dmh.go.th/download/ebooks/EQ11.pdf?fbclid=IwAR0ExNbPVqSrZrbCaAnc86HTByGRK4PIE9kz4aFK6LV90Fde4cE6UkOeAaQ)

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *สภาวะอารมณ์ที่ไม่คงที่ในวัยรุ่น(ตอนที่ 1)*.

<https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2503>

- กรรณิการ์ พันทอง. (2550). การศึกษาและพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนวัยรุ่น [ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กันยา สุวรรณแสง. (2536). บุคลิกและภาพและการปรับตัว. สำนักพิมพ์อักษรพิทยา.
- กิจจา บานชื่น. (2559). การพัฒนาบุคลิกภาพ บริษัท วี.พรีนท์ (1991 จำกัด).
- จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. (2551). เอกสารประกอบการสอนรายวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ [เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์]. คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- เจษฎา อังกาบสี. (2561). จิตวิทยาพัฒนาการ [เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์]. คณะจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ณัฐวิทย์ สิทธิศิริอรุณ, เปี่ยมสุข พุงกาวิ. (2554). ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง. ใน เปี่ยมสุข พุงกาวิ (บ.ก.), พื้นฐานวิธีการวิจัยทางจิตวิทยา. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2553). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. เทพเนรมิตการพิมพ์.
- ณัฐตะวัน ตัญญะ. (2544). สุขภาพจิต [เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์]. ภาควิชาสังคมศาสตร์ กองบังคับการวิชาการ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ
- ดวงเดือน พันธมนาวิน. (2538). ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม การวิจัยและพัฒนาบุคคล สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ทัศนีย์ สุริยะไชย. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น [ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธัญมาศ เล้าสกุล. (2561). การปรับตัวทางสังคมอย่างเหมาะสมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์ [การวิจัยรายบุคคล ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นะฤนตร จุฬากาญจน์, จารุวรรณ ไผ่ตระกูล และสุนีย์ ละกำป็น. (2558). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นโดยประยุกต์หลักการคิดแบบพุทธธรรม. วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 29 (1), 133.
- ประณต คำฉิม และอรรควิช จาริกจาริต. (2563). ชีวิตจิตวิทยาเบื้องต้น [เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์]. คณะจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ปิยนฏ สิทธิฤทธิ์. (2549). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 [ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- โรงพยาบาลพญาไท. (2563). ติดเพื่อน สนใจเรื่องเพศ พฤติกรรมเด็กวัยรุ่นตอนต้นที่พ่อแม่ควรใส่ใจ. https://www.phyathai.com/th/article/2871-ติดเพื่อน_สนใจเรื่องเพศ
- พรพรรณ หาญณรงค์, ภัทราพร ฐิโรฒไธ, ยงยุทธ ศรีบุญครอง, สิริยากร พลบุตร, สุทธิดาภรณ์ หอมอ่อน, และปรีชา สุวรรณทอง. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในพื้นที่ตำบลอ่างศิลา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ, 13(1), 136-144.
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2555). สุขวิทยาจิต. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วีระวัฒน์ ปันตานิมย์. (2551). *เชาว์อารมณ์ (EQ) ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 7).

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สถิต วงศ์สุวรรณ. (2555). *การพัฒนาบุคลิกภาพ* สำนักพิมพ์บริษัทรวมสาส์น (19771) จำกัด.

สำนักเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). *การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะคนไทยที่พึงประสงค์ :*

ความฉลาดทางอารมณ์. บริษัทพริกหวานกราฟฟิค จำกัด.

สุภาณี ดาแก้ว. (2561). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบแสดงตัว การอนุมานสาเหตุภายในกับความสุข*

ในการทำงานของครูโรงเรียนกวดวิชา โดยมีความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานเป็นตัวแปรกำกับ

[ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2548). *จิตวิทยาการศึกษา*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุพรรณ มางลาด. (2561). *ความฉลาดทางอารมณ์ การรับรู้ความยุติธรรมในองค์กรและความผูกพันต่อ*

องค์กรโดยมีความพึงพอใจในงานเป็นตัวแปรสื่อของพยาบาล โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

(วิทยานิพนธ์ปริญญาโท) ไม่ได้ตีพิมพ์. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.

Heru, M., Rahman, H., Minarti, S., Andayani, S., Munir, Z., & Kholisotin, K. (2019). Influence of

personality introvert and extrovert to formation of emotional intelligence. In

Proceedings of the 1st Workshop on Environmental Science, Society, and Technology

(WESTECH 2018), December 8th, 2018, Medan, Indonesia.

<https://doi.org/10.4108/eai.8-12-2018.2284051>

Verma, S., Aggarwal, A., & Bansal, H. (2017). The relationship between emotional intelligence

(EQ) and adversity quotient (AQ). *IOSR Journal of Business and Management*, 19(01),

49–53. <https://doi.org/10.9790/487x-1901024953>