ความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหาและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน Gen Z

The Relationship between Coping and Emotional Quotient of Students Generation Z

วรกานต์ ชุมผล[1] ยุทธนา อารักษ์พุทธนันท์[2] รัตนวัชร์ เพ็ญรัตนหิรัญ[3]

Warakan Choompol [1], Yuthana Arakputhanan [2], Rattanawat Penrattanahiran[3]

(วันรับบทความ 14 พฤศจิกายน 2565, วันแก้ไขบทความ 17 ธันวาคม 2565, วันตอบรับบทความ 25 ธันวาคม 2565)

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการเผชิญปัญหาและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน Gen Z และ 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหากับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน Gen Z กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 จำนวนทั้งสิ้น 152 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดการเผชิญปัญหา และแบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการหาค่าสัมประสิทธิสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการศึกษาพบว่า 1) นักเรียน Gen Z มีระดับการเผชิญปัญหาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$=3.50, S.D.=0.50) โดยมีด้านการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากที่สุด ($\bar{X}$=4.07, S.D.=0.73) รองลงมาคือ แบบแสวงหา การสนับสนุนทางสังคม ($\bar{X}$=3.88, S.D.=0.94), และแบบหลีกหนีน้อยที่สุด ($\bar{X}$=2.57, S.D.=0.31) และนักเรียน Gen Z มีระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$=4.03, S.D.=0.74) โดยมีด้านการใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด ($\bar{X}$=4.11, S.D.=1.07) รองลงมาคือ ด้านการประเมินอารมณ์ตนเอง ($\bar{X}$=4.08, S.D.=0.62) ด้านการควบคุมอารมณ์ ($\bar{X}$=4.03, S.D.=1.06) และ

[1] นักศึกษาปริญญาตรี หลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาและแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, w.warachp@gmail.com

[1] Student in Bachelor of Counseling Psychology and Guidance Program, Faculty of Education, Chiang Mai Rajabhat University.

[2] อาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, yuthana_ara@cmru.ac.th

[2] Lecturer, Faculty of Education, Chiang Mai Rajabhat University.

[3] ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, rattanawat_pen@cmru.ac.th

[3] Asst. Prof, Ph.D., Faculty of Education, Chiang Mai Rajabhat University.

ด้านการประเมินอารมณ์ผู้อื่น ($\bar{X}$=3.88, S.D.=0.94) 2) การเผชิญปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูง (r=.975) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

คำสำคัญ: การเผชิญปัญหา ความฉลาดทางอารมณ์ Gen Z

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

Abstract

This research objectives were 1) to study the coping and Emotional Quotient (EQ) of generation Z students and 2) to study the relationship between the Coping and Emotional Quotient of generation Z students. The samples of this study were 152 Matayomsuksa 6 students who studied in the first semester of 2021 academic year. The research instruments were 1) general information questionnaire 2) coping questionnaire and 3) EQ questionnaire. Statistics for data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation (S.D.), and Pearson product-moment correlation coefficient.

The result showed that: 1) Generation Z students had a high level of overall coping scores ($\bar{X}$=3.50, S.D.=0.50) with the most of coping strategies that focus on dealing with problems ($\bar{X}$=4.07, S.D.=0.73), social support-seeking strategies ($\bar{X}$=3.88, S.D.=0.94), and avoidance strategies ($\bar{X}$=2.57, S.D.=0.31) respectively. There was high level of overall EQ scores ($\bar{X}$ = 4.03, S.D.=0.74) in generation Z students with the most of taking advantage of emotions (($\bar{X}$=4.11, S.D.=1.07), self-assessment ($\bar{X}$=4.08, S.D.=0.62), emotion-regulation ($\bar{X}$=4.03, S.D.=1.06), others emotion assessment ($\bar{X}$=3.88, S.D.=0.94) 2) There was a high positive correlation between coping and EQ score (r = .975) and were significantly different at .01 level.

Keywords: Coping, Emotional Quotient, Generation Z

บทนำ

นักเรียน Gen Z เป็นกลุ่มบุคคลกลุ่มหนึ่งที่อยู่จัดอยู่ในช่วงวัยตั้งแต่ 9-24 ปี เป็นกลุ่มที่เกิดในช่วง พ.ศ.2540-2555 ซึ่งเติบโตมาพร้อมกับสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย มีกิจกรรมเชิงสังคมและพฤติกรรมทางสังคมผ่านเทคโนโลยีดิจิทัลและเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network) มากกว่าวัยอื่น ๆ ลักษณะนิสัยที่โดดเด่นคือ รักความเป็นอิสระ เชื่อมั่นในตนเอง มีความเป็นปัจเจกบุคคล ขาดทักษะสื่อสาร ใจร้อน ไม่ชินกับการรอคอย มองความต้องการของตนเองเป็นใหญ่ หวังผลเร็ว เน้นทำงานที่ถูกใจและใช้ชีวิตสบายไปพร้อมกับค่าตอบแทนสูง มีความต้องการยืดหยุ่นในการทำงาน มีแนวคิดว่าสามารถทำงานที่ไหนก็ได้ แต่งกายอย่างไรก็ได้ วัดที่ผลงานเป็นสำคัญ และที่สำคัญงานหนักต้องมาพร้อมกับผลตอบแทนที่น่าพอใจ โดยเป็นวัยที่จะก้าวขึ้นมาเป็นวัยแห่งการทำงานและเป็นกลุ่มคนที่มีอิทธิพลต่อสังคมและระบบเศรษฐกิจในอนาคตอย่างมาก (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557; ศศิมา ตุ้มนิลกาล, 2560)

ท่ามกลางวงจรของการเจริญเติบโต ทุกสิ่งทุกอย่างต่างมีการขับเคลื่อนและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยสามารถมองเห็นจุดเปลี่ยนเหล่านั้นได้จากชีวิตประจำวัน ซึ่งหลายเหตุการณ์เป็นเรื่องที่สร้างผลกระทบต่อสถานการณ์ของโลกในปัจจุบัน โดยเผชิญกับปัญหาและการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย ทั้งที่เป็นปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อมโลก ปัญหาความขัดแย้งทางเศรษฐกิจ หรืออุดมการณ์ทางการเมือง ปัญหาค่านิยมและวัฒนธรรม แต่หากกล่าวถึงปัญหาที่ส่งผลกระทบมากที่สุด ในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา ย่อมเป็นปัญหาเกี่ยวกับการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) นับว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ ทำให้เกิดจุดเปลี่ยนที่สำคัญตั้งแต่ระดับบุคคลไปจนถึงระดับชาติ รวมไปถึงการมีเงื่อนไขมากมายในการใช้ชีวิตประจำวัน เงื่อนไขต่างๆเหล่านี้ ทำให้ต้องพบเจอกับปัญหา ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกหนีได้ ดังนั้นบุคคลจึงต้องมีความตื่นตัว พร้อมปรับตัวให้ทันกับสิ่งที่มาแทรกซึมวิถีชีวิตในแต่ละวัน โดยการคิดใหม่ ทำใหม่ เปลี่ยนวิธีคิด (Mindset) ออกจากประสบการณ์รูปแบบเดิม ซึ่งเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องที่ยากและท้าทายที่สุดในกระแสความเปลี่ยนแปลงของโลก

จากที่กล่าวมาข้างต้นทำให้บุคคลทุกช่วงวัยต้องพบเจอกับปัญหามากมาย ตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ หรือแม้กระทั่งวัยชรา ที่ต้องดำเนินชีวิตแบบ “New Normal” หรือที่เรียกว่า “รูปแบบของสังคมวิถีใหม่” เป็นความปกติรูปแบบใหม่ในทุกด้าน ทั้งการใช้ชีวิต การทำธุรกิจ การสาธารณสุขและที่กระทบอย่างเห็นได้ชัดคือ การศึกษาเล่าเรียน โดยเฉพาะการศึกษาในโรงเรียน บุคลากรทุกภาคฝ่าย ไม่เว้นแต่นักเรียนต่างต้องเผชิญกับปัญหาและต้องเตรียมความพร้อมในการรับมือกับปัญหาเหล่านั้น ทั้งวิธีคิด วิธีเรียนรู้ วิธีสื่อสาร วิธีปฏิบัติและการจัดการ เพื่อเป็นการป้องกันตนเองให้มีชีวิตรอดด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำรงชีวิตที่แตกต่างไปจากวิถีเดิม ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ดังกล่าว ก่อให้เกิดความรู้สึกกดดันทางอารมณ์ ความเครียด ความไม่สบายใจ ทุกข์ใจ หรือความรู้สึกวิตกกังวล ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเหล่านี้เป็นกลไกธรรมชาติของมนุษย์เมื่อมีการเผชิญกับปัญหา ซึ่งการที่จะรับมือกับปัญหาได้นั้น ต้องใช้การเผชิญปัญหาซึ่งจะเป็นตัวช่วยให้มนุษย์สามารถที่จะเตรียมตัว วางแผน และรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเผชิญปัญหา หมายถึง กระบวนการของความคิดและพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เป็นการกระทำเพื่อควบคุมสภาพทางอารมณ์และการปรับอารมณ์ของตนเอง เพื่อบรรเทาหรือลดความทุกข์ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น บุคคลที่มีวิธีการเลือกหรือใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ คือ บุคคลที่เลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ และสามารถดำรงไว้ซึ่งสุขภาพทางกายและทางจิตใจที่สมบูรณ์ (Lazarus and Folkman, 1984 อ้างถึงใน สายพิณ ยานะ, 2550) การเผชิญปัญหาและรับมือกับปัญหานั้นถือว่าเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนควรจะให้ความสำคัญเป็นอันดับต้น ๆ ในการดำเนินชีวิต

นอกจากการเผชิญปัญหาแล้ว อีกตัวแปรหนึ่งที่สำคัญในการดำเนินชีวิต คือ ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) ซึ่ง Salovey and Mayer (1990, อ้างถึงใน วนิดา สำแดงเดช, 2552)

ให้คำนิยามว่า ความฉลาดทางอารมณ์คือ ความสามารถของบุคคลในการที่จะไวเท่าทันความคิด ความรู้สึกและภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ นอกเหนือจากการติดตาม กำกับ ควบคุมได้แล้ว บุคคลพึงรู้จักจำแนกแยะแยะ และใช้ข้อมูลเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อชี้นำความคิดและการกระทำของตนเอง ทั้งนี้ การที่บุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง และสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี การรู้จักบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองและการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของผู้อื่นนั้นเป็นการสร้างความเข้มแข็งให้กับความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและบุคคลรอบข้าง ซึ่งจะช่วยลดความตึงเครียด ความคับข้องใจ หรือกังวลใจที่อาจก่อให้เกิดเป็นปัญหาอื่น ๆ ตามมา หรือเมื่อเกิดปัญหาขึ้นก็สามารถร่วมกันแก้ไขปัญหานั้นได้ หลายคนที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ก็มักจะแสดงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาตามมา หรือการแสดงอารมณ์ในด้านลบแล้วไปกระทบกับบุคคลอื่นจนเกิดปัญหาให้ต้องตามแก้ไขในภายหลัง บุคคลมีที่ความฉลาดทางอารมณ์ ย่อมที่จะเปิดใจยอมรับและปรับตัวได้อย่างรวดเร็วในทุกสถานการณ์ แม้จะเป็นสถานการณ์ที่วิกฤติก็ตาม และเมื่อเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคก็จะสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดีสิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นบันไดที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายในชีวิต

จากที่กล่าวมาข้างต้น การเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้านที่เกิดขึ้นต่างส่งผลกระทบต่อมนุษย์ทุกคน ปัญหาที่พบเจอก็จะแตกต่างกันออกไปตามบริบทของช่วงวัย นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังจะจบการศึกษา เป็นบุคคลกลุ่มหนึ่งที่ต่างต้องพบเจอกับปัญหามากมาย ยิ่งต้องหาเป้าหมายในชีวิต หาเอกลักษณ์ หาความถนัดและความสนใจของตนเอง จึงปฏิเสธไม่ได้เลยว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ต้องเตรียมรับมือกับปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ ยิ่งสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในปัจจุบันทำให้สถานศึกษาหลายแห่งต้องมีการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ รวมถึงผลกระทบจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จนส่งผลกระทบต่อการเรียนและการเข้าสอบแข่งขัน ทำให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบเจอกับปัญหา เกิดความวิตกกังวล หรือเกิดภาวะถดถอยการเรียนรู้ รวมทั้งการเร่งติวหรือเติมความรู้ช่วงเวลาสั้น ๆ อาจจะทำให้เกิดภาวะสมองล้า (Brain Fog) หรือหมดไฟในการเรียน (Burn Out) ส่งผลให้เกิดความ เหนื่อยล้า เบื่อ เครียด เพราะเด็กในวัยนี้มีขีดจำกัดในการเรียนรู้ ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อปัญหาทางสุขภาพจิตของนักเรียน

ด้วยเหตุผลนี้เอง ทางผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหากับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผลของการศึกษาในครั้งนี้สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมให้ตระหนักถึงความสำคัญของการเผชิญปัญหาและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน เพื่อจะได้พัฒนาทักษะทั้งสองด้านควบคู่กัน และวางแผนการจัดการเรียนรู้หรือกิจกรรมที่ส่งเสริมการแก้ไขปัญหาอื่น ๆ ซึ่งเป็นการพัฒนาศักยภาพในเรื่องของการเผชิญปัญหาและความฉลาดทางอารมณ์เพื่อการพึ่งพาตนเองในอนาคตและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการเผชิญปัญหาและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน Gen Z
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหากับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน Gen Z

ทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารทางวิชาการ แนวคิดทฤษฎี หลักการที่ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำคัญในงานวิจัย อีกทั้งยังได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาและความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีขอบเขตและรายละเอียด ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาการดำเนินชีวิตของบุคคลในแต่ละวันต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากมายไม่ว่าจะเป็นเรื่องของสภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง ซึ่งเป็นภาวะที่กดดันในบุคคลต้องสูญเสียความสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจก่อให้เกิดความเครียดและความทุกข์ จนทำให้บุคคลต้องปรับตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อดำรงไว้ซึ่งภาวะสมดุลแห่งชีวิต วิธีการที่บุคคลใช้ในการปรับตัวเพื่อรักษาดุลภาพของชีวิต เรียกว่า “การเผชิญปัญหา”

จากการศึกษาเอกสารและการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยจึงสรุปนิยามความหมายของการเผชิญปัญหาดังนี้

การเผชิญปัญหา หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เมื่อเจอสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดหรือความกังวลใจ โดยเป็นกระบวนการทางความคิดที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรม แต่ละบุคคลจะมีวิธีการจัดการกับความเครียดแตกต่างกันออกไป โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่นั้นคลี่คลายลงหรือหมดสิ้นไป

การเผชิญปัญหานั้น บุคคลจะแสดงออกมาสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด จิตใจ และอารมณ์ของบุคคลขณะนั้น ด้วยการลงมือจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่มีโดยพยายามที่จะควบคุมหรือทนต่อความต้องการทั้งภายในและภายนอกที่เกิดจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและวิธีจัดการกับความเครียด แบ่งโดยทั่วไปได้ 2 แบบ Lazarus and Folkman (1984, อ้างถึงใน ปิ่มอารีย์ กิ่งแก้ว, 2549) คือ

1.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused Coping) เป็นความพยายามในการทำความเข้าใจปัญหา พิจารณาว่าปัญหาคืออะไร สาเหตุอยู่ที่ไหน และหาทางออกที่เป็นไปได้ กลวิธีที่ใช้อาจมุ่งปรับเปลี่ยนที่สถานการณ์หรือพฤติกรรมของผู้อื่นหรือมุ่งแก้ที่ตนเอง เช่น พิจารณาทบทวน ปรับเปลี่ยนทัศนคติและความต้องการของตนใหม่ พัฒนาทักษะที่ใช้ในการเผชิญปัญหา เป็นต้น เป็นการวางแผน วางขั้นตอนในการดำเนินการ มุ่งมั่นในการแก้ปัญหา และลงมือดำเนินการแก้ปัญหานั้นโดยตรง

1.2 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-focused Coping) เป็นความพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์ทางลบทั้งหลายที่เกิดขึ้น เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความสงสัยไม่

แน่ใจ คับข้องใจ ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจต่าง ๆ กลวิธีที่ใช้อาจเป็นการระบายออก ทางอารมณ์ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจจากการมองปัญหาในแง่มุมใหม่ในทางบวก การทำสมาธิ การออกกำลังกาย

โดยทั่วไปบุคคลจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในกรณีที่เห็นว่าตนสามารถจัดการกับปัญหาได้ และมักจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์เมื่อเห็นว่าปัญหานั้นเกินกว่าจะแก้ไขได้ การเผชิญปัญหาที่ใช้ผลอย่างดีที่สุดคือ การใช้กลวิธีทั้ง 2 แบบดังกล่าวช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกัน นำไปสู่การจัดการกับปัญหาได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

2. แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักถึงการเข้าใจความคิดอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมและใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตนเองได้ จูงใจตนเองในด้านต่าง ๆ เพื่อให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ตลอดจนดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

ทศพร ประเสริฐสุข (2543, อ้างถึงใน ประภาศ ปานเจี้ยง, 2558) เสนอแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ โดยยึดตามแนวคิดของ Salovey และ Goleman สรุปได้ 5 ประการดังนี้

2.1 การตระหนักรู้ตนเอง เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริงสามารถประเมินตนเองได้อย่างชัดเจนตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เป็นคนซื่อตรง พูดแล้วรักษาคำพูด มีจรรยาบรรณ เข้าใจตนเอง

2.2 การจัดการกับอารมณ์ตนเอง หรือบางทีอาจเรียกว่า การกำหนดตนเอง เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย ความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความสามารถในการปรับตัว และมีความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

2.3 การจูงใจตนเอง เป็นความสามารถที่จะจูงใจในตนเอง ที่เรียกว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มองโลกในแง่ดี สามารถนำอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเองในการคิดและการกระทำอย่างสร้างสรรค์

2.4 การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น หมายถึง ความสามารถที่จะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจให้บริการ สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

2.5 การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นซึ่งเป็นลักษณะที่เป็นทักษะทางสังคม เป็นความสามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น เป็นทักษะทางสังคมที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นอันจะส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ ความสามารถลักษณะนี้จะประกอบไปด้วย การสื่อความที่ดีและการบริหารความขัดแย้ง

จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวข้องกับการจัดการและการควบคุมตนเอง การรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ การมีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต การแสวงหาความสงบและความพึงพอใจให้แก่ตนเอง

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มนธีรา บุญชากร และเฉลิมขวัญ สิงห์วี (2563) ได้ทำการศึกษาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ความฉลาดทางอารมณ์ และรูปแบบการเผชิญปัญหาการถูกรังแกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า (1) การกล้าแสดงออกที่เหมาะสมและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในระดับค่อนข้างสูง และรูปแบบการเผชิญปัญหา การถูกรังแกที่เน้นการแก้ไขปัญหาโดยตรงและเน้นการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง และการเผชิญปัญหาที่เน้นการหลีกหนีอยู่ ในระดับปานกลาง (2) การกล้าแสดงออกที่เหมาะสมมีความสัมพันธ์กับรูปแบบการเผชิญปัญหาการถูกรังแกที่เน้นการแก้ไขปัญหาโดยตรงและเน้นการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาที่เน้นการหลีกหนี (3) ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาการถูกรังแกทั้ง 3 รูปแบบที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์, สารีณี โต๊ะทองและวรารัตน์ ประทานวรปัญญา (2558) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบในการเผชิญปัญหากับภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า (1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต มีจำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 38.52 (2) รูปแบบการเผชิญปัญหาโดยรวมไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 (3) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาด้านการแก้ไขปัญหาโดยตรงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ธนวรรณ วรรณรักษ์ (2555) ได้ทำการศึกษา พฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานการณ์ความรุนแรงสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลางทั้งโดยรวมและรายด้าน โดยค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งจัดการกับปัญหาสูงกว่าพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งจัดการกบอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการทบทวนวรรณกรรมและการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะเห็นได้ว่า การเผชิญปัญหาและความฉลาดทางอารมณ์มีความเกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพจิตและความสามารถในการจัดการกับปัญหาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า การศึกษาการเผชิญปัญหาและความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ในการป้องกันและเสริมสร้างภาวะสุขภาพจิตแก่นักเรียนต่อไป

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเผชิญปัญหาและความฉลาดทางอารมณ์ รวมถึงศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหากับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนฝางชนูปถัมภ์ อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ โดยผู้วิจัยได้ ดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2564 มีนักเรียนรวมทั้งสิ้น 250 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนฝางชนูปถัมภ์ ปีการศึกษา 2564 จำนวน 152 คน โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการเทียบจากตารางสำเร็จรูปของ Krejcie and Morgan (Krejcie and Morgan, 1970 อ้างถึงใน ปวีณา โฆสิโต, 2563) มีค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95 การสุ่มตัวอย่างทำการเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยจะใช้การสุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) ได้จำนวนรวมทั้งสิ้น 152 คน โดยมีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 กำหนดลักษณะของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้จะกำหนดเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ขั้นตอนที่ 2 นำจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 152 คน มาเฉลี่ยโดยใช้หลักการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มตามห้องเรียน จำนวน 8 ห้องเรียน โดยแต่ละห้องเรียนจะมีผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 19 คน จำนวนรวมทั้งสิ้น 152 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดการเผชิญปัญหา และแบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเป็นการสอบถามในเรื่อง เพศ ระดับชั้น และห้องเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ โดยการเลือกตอบหรือเติมคำลงในช่องว่างที่กำหนดให้

ตอนที่ 2 แบบวัดการเผชิญปัญหาของ นันทินี ศุภมงคล ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของสุภาพรรณ โคตรจรัส และชุมพร ยงกิตติกุล (2544) โดยมีพื้นฐานแนวคิดตามทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดของ Lazarus and Folkman มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่าแบบ Likert Scale 5 ระดับ ตั้งแต่ “ทำบ่อยมาก” (5) ไปจนถึง “ไม่เคยทำเลย” (1) มีทั้งหมด 25 ข้อ โดยมีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาคเท่ากับ .78 วัดรูปแบบการเผชิญปัญหา 3 รูปแบบ ประกอบด้วย

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา (Problem-focused Coping)

2. การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking Social Support)

3. การเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี (Avoidance)

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ของณัฐวุฒิ ศิริวานิช และมินตรา ศรศิริ (2554) ซึ่งพัฒนามาจากมาตรวัดของ ปาจารีย์ อักษรนิตย์ โดยมีรากฐานมาจากมาตรวัดของ Wong and Law เป็นมาตรวัดประเมินค่า 5 ระดับ (Rating Scale) มีจำนวนทั้งหมด 16 ข้อ โดยแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาคเท่ากับ .80 แบ่งความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการประเมินอารมณ์ตนเอง
2. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการประเมินอารมณ์ผู้อื่น
3. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการควบคุมอารมณ์
4. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์

การเก็บรวบรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขออนุญาตผู้อำนวยการโรงเรียนฝางชนูปถัมภ์เพื่อเก็บข้อมูลจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนฝางชนูปถัมภ์

2. เมื่อได้รับการอนุญาตจากผู้อำนวยการโรงเรียนฝางชนูปถัมภ์แล้ว ผู้วิจัยเข้าไปติดต่อยังอาจารย์ประจำชั้นของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของแต่ละห้องเรียน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขออนุญาตทำการเก็บข้อมูลกับนักเรียน ซึ่งการเก็บข้อมูลจะเก็บผ่าน Google Form โดยการแจกลิงก์แบบสอบถามผ่านอาจารย์ประจำชั้นของแต่ละห้องเรียน

3. ผู้วิจัยตรวจเช็คความสมบูรณ์ครบถ้วนในการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์มีดังนี้

1. ศึกษาการเผชิญปัญหาและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน Gen Z สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหากับความฉลาดทางอารมณ์ของของนักเรียน Gen Z สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson’s Product Moment Coefficient of Correlation)

ผลการวิจัย

จากการศึกษาความสัมพันธ์การเผชิญปัญหาและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน Gen Z กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนเพศหญิง จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 67.8 และเป็นเพศชาย จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 32.2 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 152 คน การวิจัยนี้สามารถสรุปผลการวิจัยได้ตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การเผชิญปัญหาและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน Gen Z มีดังนี้

ตารางที่ 1 ตารางสรุปค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับคะแนนการเผชิญปัญหาโดยรวมและรายด้านของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (N=152)

การเผชิญปัญหา	ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ระดับการเผชิญปัญหา
1.ด้านการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	4.07	0.73	มาก
2.ด้านการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	3.88	0.94	มาก
3.ด้านการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี	2.57	0.31	น้อย
การเผชิญปัญหาทุกด้าน	3.50	0.50	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า นักเรียนมีการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$=3.50) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักเรียนมีการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากที่สุด ($\bar{X}$=4.07) รองลงมาคือ การใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ($\bar{X}$=3.88) และการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนีน้อยที่สุด ($\bar{X}$=2.57) ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ตารางสรุปค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน (N=152)

ความฉลาดทางอารมณ์	ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความฉลาดทางอารมณ์

		(S.D.)	
1.ด้านการประเมินอารมณ์ตนเอง	4.08	0.62	สูง
2.ด้านการประเมินอารมณ์ผู้อื่น	3.88	0.94	สูง
3.ด้านการควบคุมอารมณ์	4.03	1.06	สูง
4.ด้านการใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์	4.11	1.07	สูง
ความฉลาดทางอารมณ์ทุกด้าน	4.03	0.74	สูง

จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนมีระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$=4.03) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักเรียนมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด ($\bar{X}$=4.11) รองลงมาคือ ด้านการประเมินอารมณ์ตนเอง ($\bar{X}$=4.08) ด้านการควบคุมอารมณ์ ($\bar{X}$=4.03) และด้านการประเมินอารมณ์ผู้อื่น ($\bar{X}$=3.88) ตามลำดับ

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

2. ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหากับความฉลาดทางอารมณ์ของของนักเรียน Gen Z มีดังนี้

ตารางที่ 3 ตารางการวิเคราะห์ค่าสถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันในการหาความสัมพันธ์ของการเผชิญปัญหากับความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมและรายด้านของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ตัวแปร	1.ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม	2.การเผชิญปัญหาโดยรวม	3.การเผชิญปัญหาด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา	4.การเผชิญปัญหาด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	5.การเผชิญปัญหาด้านการหลีกหนีปัญหา
1. ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม	1.00	.975**	.977**	.864**	.100
2. การเผชิญปัญหาโดยรวม		1.00	.957**	.094	.319**
3. การเผชิญปัญหาด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา			. 1.00	.736**	.119
4. การเผชิญปัญหาด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม				1.00	.039
5. การเผชิญปัญหาด้านการหลีกหนีปัญหา					1.00

** มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 3 พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหา ดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ในระดับสูง (r=.975, p<.01) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาด้านการมุ่งจัดการกับปัญหาในระดับสูง (r=.977, p<.01) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง (r=.864, p<.01)

2. การเผชิญปัญหาโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาด้านการมุ่งจัดการกับปัญหาอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ในระดับสูง (r=.957, p<.01) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาด้านการหลีกหนีปัญหาในระดับต่ำ (r=.319, p<.01) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (r=.094, p>.01)

3. การเผชิญปัญหาด้านการมุ่งจัดการกับปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ในระดับสูง (r=.736, p<.01) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาด้านการหลีกหนีปัญหา (r=.119, p>.01)

4. การเผชิญปัญหาด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาด้านการหลีกหนีปัญหา (r=.039, p>.01)

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยมีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายผล ดังนี้

ประเด็นที่ 1 จากการศึกษาการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียน พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยรวมมีความสามารถในการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้วิธีการเผชิญปัญหาด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา และด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเป็นหลักสะท้อนให้เห็นว่า เมื่อนักเรียนประสบปัญหาหรือพบเจอสถานการณ์ที่ยุ่งยากและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตนักเรียนเลือกที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยตรงมีการใช้ความพยายามในการแก้ปัญหามองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงรู้จักคิดหาวิธีการในการเผชิญกับสิ่งที่เป็นปัญหาโดยการเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการจัดการกับปัญหา นอกจากนักเรียนจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาแล้ว นักเรียนยังใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมควบคู่กันไปด้วย ซึ่งการใช้การเผชิญปัญหาทั้ง 2 รูปแบบดังกล่าวเป็นการช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาได้อย่างราบรื่นเพราะการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมก็เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาอีกวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ โดยอาศัยความช่วยเหลือหรือการสนับสนุนจากบุคคลที่อยู่รอบข้าง ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย มีความมั่นใจที่จะจัดการกับปัญหาเหล่านั้น จนสามารถฝ่าฟันกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้และทำให้นักเรียนพร้อมที่จะยอมรับความเป็นจริงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น อาจกล่าวได้ว่า การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพนั้นจะส่งผลให้นักเรียนมีความแข็งแกร่งทางจิตใจ กล้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ เป็นอย่างดี มีความพร้อมที่จะจัดการแก้ไขปัญหาเหล่านั้นให้คลี่คลาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ กาญจนา นาคปัจฉิมสกุล, พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และสุขอรุณ วงษ์ทิม (2560) ที่ได้ทำการวิจัยการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจรวมสูงสุดจากมากไปน้อย ประกอบด้วย ความหยุ่นตัว การเผชิญปัญหา และการมองโลกในแง่ดี และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ธนวรรณ วรรณุรักษ์ (2555) ที่ได้ทำการศึกษา พฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานการณ์ความรุนแรง สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยพบว่า พฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลางทั้งโดยรวมและรายด้าน โดยค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการ

เผชิญปัญหาด้านมุ่งจัดการกับปัญหาสูงกว่าพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งจัดการกับอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ประเด็นที่ 2 จากการศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับสูง สะท้อนให้เห็นว่านักเรียนเป็นผู้ที่มีทักษะทางอารมณ์ที่ดี สามารถรับรู้และแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีความอดทน อดกลั้นต่อสถานการณ์ที่ส่งผลให้เกิดความเครียดหรือความไม่สบายใจได้ดี ตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง สามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้อย่างลึกซึ้ง จึงเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมการแสดงออกทั้งทางกายและทางวาจาอย่างสุภาพและเหมาะสม ตลอดจนตระหนักรู้ในอารมณ์ของผู้อื่น ไวต่อการรับรู้อารมณ์ของบุคคลรอบข้าง ซึ่งการตระหนักรู้ในอารมณ์ของผู้อื่นนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญในการที่จะสามารถตอบสนองทางอารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาหรือความขัดแย้งซึ่งกันและกัน สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี รู้จักยับยั้งชั่งใจและไม่ค่อยพบอารมณ์ทางลบ อีกทั้งยังรู้จักใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์จึงเป็นบุคคลที่สามารถใช้อารมณ์ในการจัดการให้ตนเองมีการปฏิบัติในทางที่ดีขึ้น และสามารถกระตุ้นให้ตนเองกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง การมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีนั้นจึงส่งผลดีต่อสุขภาพจิตของบุคคลเป็นอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อาภรณ์ ศรีชัย, จิณห์จุฑา ชัยเสนา ดาลลาส และภรภัทร เฮงอุดมทรัพย์ (2559) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันในครอบครัว เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ ความฉลาดทางอารมณ์กับภาวะสุขภาพจิตของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของนักเรียน อาจกล่าวได้ว่า บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีการจัดการและควบคุมอารมณ์ทางลบของตนเอง เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อจิตใจอันเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามมา

ประเด็นที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหากับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีคะแนนการเผชิญปัญหาสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ นั่นคือหากนักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ที่อยู่ในระดับสูงจะสามารถทำให้นักเรียนมีการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ เมื่อพิจารณาเป็นองค์รวมของทั้ง 2 ตัวแปร ขณะที่บุคคลพบเจอปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตสิ่งที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคนั้น มักส่งผลกระทบทางอารมณ์ให้แก่บุคคล ทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวล เครียด ว้าวุ่นใจ พยายามหาทางออกหรือคลี่คลายปัญหาเหล่านั้น โดยแต่ละบุคคลสามารถรับรู้สิ่งที่เป็นปัญหาได้เหมือนกันแต่แตกต่างกันตรงที่บุคคลจะมีวิธีการรับมือจัดการแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้แตกต่างกัน การที่บุคคลตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองจะสามารถรับรู้เข้าใจความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคจะสามารถนำเอาจุดเด่นของตนเองมาใช้ในการแก้ปัญหา อีกทั้งการตระหนักรู้ในอารมณ์

ของผู้อื่น จะทำให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดี รู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น รับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นตลอดจนมีความเห็นอกเห็นใจ พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นและสามารถแสดงออกทางอารมณ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นการช่วยลดความขัดแย้งระหว่างบุคคล ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปในทางที่ดี การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความขัดแย้ง อันเป็นสาเหตุของปัญหาในเวลาต่อมา บุคคลที่รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองจะสามารถขจัดอารมณ์ด้านลบ จัดการกับความโกรธ หรือความฉุนเฉียวต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมไปถึงการรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา บุคคลจะหาแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยการใช้ความคิดในการแก้ปัญหามากกว่าการใช้อารมณ์ การรู้จักใช้อารมณ์ของตนเองให้เป็นประโยชน์ก็มีส่วนสำคัญในการเผชิญปัญหา บุคคลที่สามารถใช้อารมณ์ของตนเองให้เป็นประโยชน์นั้น จะเป็นบุคคลที่เชื่อในความสามารถของตนเอง รู้จักคิดหาวิธีการในการเผชิญปัญหาโดยการเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการจัดการกับปัญหานั้นใช้ประโยชน์จากสภาวะอารมณ์ของตนเองในการแก้ปัญหา ใช้ความพยายามและสติปัญญา การคิดอย่างมีเหตุผล มองปัญหาที่เกิดขึ้นในหลาย ๆ แง่มุม ใช้อารมณ์ในการปฏิบัติและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้เป็นไปในทางที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัย ของมนธีรา บุญชากร และเฉลิมขวัญ สิงห์วี (2563) ที่ได้ทำการศึกษาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมความฉลาดทางอารมณ์ และรูปแบบการเผชิญปัญหาการถูกรังแกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาการถูกรังแกทั้ง 3 รูปแบบ อาจกล่าวได้ว่า เมื่อนักเรียนมีการเผชิญปัญหา นักเรียนจะสามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนการควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง

จากผลการวิจัยในครั้งนี้สรุปได้ว่า การเผชิญปัญหาและความฉลาดทางอารมณ์มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์ซึ่งกันและกันทำให้บุคคลสามารถรู้จักคิดแก้ปัญหาอย่างมีวิจารญาณ เมื่อเผชิญปัญหาสามารถแก้ปัญหาได้อย่างชาญฉลาด อีกทั้งยังเป็นส่วนที่มีความสำคัญกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนวนั้น มีบทบาทสำคัญที่จะช่วยเหลือนักเรียนที่ประสบกับปัญหา หรือนักเรียนที่มีวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม โดยให้ความสำคัญกับปัจจัยภายในและภายนอกตัวบุคคล ซึ่งปัจจัยนั้นจะรวมไปถึงความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง นำไปสู่การที่นักเรียนสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปประยุกต์ใช้

1.1 จากการศึกษาวิจัยพบว่า การเผชิญปัญหามีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้น เป็นสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลรู้จักแก้ไขปัญหาได้ อย่างมีประสิทธิภาพ จึงเสนอแนะให้มีการฝึกฝนความฉลาดทางอารมณ์อยู่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี

1.2 เพื่อเสริมสร้างและพัฒนารูปแบบการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพในแก่นักเรียน โดยโรงเรียนมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาและความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อพัฒนาการใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาให้เหมาะสม และเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้ดียิ่งขึ้นไป อันจะเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนสามารถนำเอาความรู้ที่มีไปเป็นแนวทางประยุกต์ใช้ในการ แก้ปัญหาด้านต่างๆในชีวิตประจำวัน เช่น เมื่อเกิดปัญหาด้านการเรียน หรือปัญหาส่วนตัว

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาตัวแปรอื่นที่เกี่ยวข้องกับ การเผชิญปัญหา จะสามารถทำให้ทราบถึงข้อจำกัดในตัวบุคคลที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพและไม่มีประสิทธิภาพ การศึกษาครั้ง ต่อไปสามารถศึกษาจากตัวแปรด้านอื่นได้อีก เช่น การอบรมเลี้ยงดู การปรับตัว เป็นต้น

2.2 การศึกษาวิจัยเชิงทดลอง โดยการจัดโปรแกรมหรือการทำกิจกรรมกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาและความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นประโยชน์ในการแลกเปลี่ยนมุมมองการแก้ไขปัญหาของบุคคล ให้บุคคลได้เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น เพราะการทำกิจกรรมกลุ่มนั้นบุคคลจะได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน หรือในการทำกิจกรรมกลุ่มอาจจะเกิดปัญหาความขัดแย้ง บุคคลจะได้พัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ และเรียนรู้ทักษะการเผชิญปัญหา ซึ่งเป็นการส่งเสริมการเผชิญปัญหาและความฉลาดทางอารมณ์ได้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

เอกสารอ้างอิง

กาญจนา นาคปัจฉิมสกุล พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และสุขอรุณ วงษ์ทิม. (2560). การศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ, 10*(3), 239-243.

เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์, สาริณี โต๊ะทอง และวรารัตน์ ประทานวรปัญญา. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบในการเผชิญปัญหากับภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 29*(3), 61-72

ณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิช และมินตรา ศรศิริ (2554). *ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนิสิตชั้นปีที่ 1* [วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธนวรรณ วรรณุรักษ์. (2555). *พฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานการณ์ความรุนแรงสามจังหวัดชายแดนภาคใต้* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

นันทินี ศุภมงคล. (2547). *ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคมและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา*. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประภาศ ปานเจี้ยง. (2558). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดสงขลา* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.

ปวีณา โฆสิโต. (2563). *การวิจัยเบื้องต้นทางจิตวิทยา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). เชียงใหม่: ส.อินฟอร์เมชั่นเทคโนโลยี.

ปิ่มอารีย์ กิ่งแก้ว. (2549). *บทบาททางเพศ การประเมินความสามารถของตนในการแก้ปัญหาและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัย.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มนธีรา บุญชากร และเฉลิมขวัญ สิงห์วี. (2563). การกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ความฉลาดทาง อารมณ์และรูปแบบการเผชิญปัญหาการถูกรังแกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 46*(1), 146-173.

วนิดา สำแดงเดช. (2552). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต 1* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

ศศิมา ตุ้มนิลกาล. (2560). *การนำเสนออัตลักษณ์บนเครือข่ายสังคมออนไลน์อินสตาแกรมของเจเนอเรชั่น : กรณีศึกษาความแตกต่างระหว่างเจเนอเรชั่นเอ็กซ์ เจเนอเรชั่นวายและเจเนอเรชั่นแซด* [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

สายพิณ ยานะ. (2550). *กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นตาบอดที่ศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหิดล.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (3 มิถุนายน 2557). *สังคม 4 เจเนอเรชั่น ต่างกันแต่อยู่ร่วมกันได้.* https.//www.thaihealth.or.th/Content/24492-‘สังคม%204%20เจเนอเรชั่น’%20ต่างกันแต่อยู่ร่วมกันได้.html.

อาภรณ์ ศรีชัย, จิณห์จุฑา ชัยเสนา ดาลลาส และภรภัทร เฮงอุดมทรัพย์. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันในครอบครัว เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ ความฉลาดทางอารมณ์กับภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 24*(4), 65-76.

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่