

ความเครียดและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

Stress and Emotional Quotient of Students in Rajamangala University of Technology Rattanakosin

ปวีณา ชัยวนารมย์¹, สุมาลี ศรีชัยสวัสดิ์^{2*}, กัลยา รัตนศิวัช³ และ บวร เครือรัตน์⁴

^{1,3}คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

²คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

⁴คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

Email: ¹paweenac@rmutr.ac.th, ²sommarry@hotmail.com, ³kallayar@yahoo.com,

⁴bovon.kro@rmutr.ac.th

*Corresponding author, email: sommarry@hotmail.com

Received: Nov 30, 2021, Accepted: Mar 09, 2022, Published: Apr 26, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์หลักเพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด และความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาในสามกลุ่มสาขาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ กระบวนการเริ่มต้นด้วยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักศึกษาจำนวน 3 กลุ่มสาขา คือ สายสังคม สายเทคโนโลยี และสายการออกแบบ รวมทั้งสิ้น 360 คน จากนั้นให้นักศึกษาทำแบบประเมินความเครียด และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนจะนำคำตอบจากแบบประเมินดังกล่าวมาวิเคราะห์ค่าสถิติเชิงพรรณนา และสถิติสหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาโดยส่วนใหญ่มีภาวะความเครียดเล็กน้อย โดยนักศึกษาสายเทคโนโลยีมีความเครียดน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับอีกสองกลุ่มสาขา 2) นักศึกษาส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยนักศึกษาสายเทคโนโลยีมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูงเป็นจำนวนมากที่สุดเมื่อเทียบกับอีกสองกลุ่มสาขา และสายการออกแบบมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่ำกว่าปกติเป็นจำนวนมากที่สุดเมื่อเทียบกับอีกสองกลุ่มสาขา 3) ความเครียดมีความสัมพันธ์ตรงข้ามกับความฉลาดทางอารมณ์ในทุกด้าน โดยความเครียดที่เพิ่มขึ้นจะส่งผลกระทบต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีของนักศึกษาสายสังคมมากที่สุด นอกจากนี้ ยังส่งผลกระทบต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขของนักศึกษาสายการออกแบบอีกด้วย

คำสำคัญ: ความสัมพันธ์, ความเครียด, ความฉลาดทางอารมณ์, นักศึกษา, ปริญาตรี

Abstract

The main objective of this study was to analyze the relationship between stress and the emotional quotient of students in three main subject groups of Rajamangala University of Technology Rattanakosin. The process began with the selection of a sample group from 360 students in three main subject groups, namely social sciences, technology, and design. The instruments of this study were questionnaires composed of 1) stress test and 2) emotional intelligence screening test. The collected data were analyzed by using descriptive statistics and Pearson's product-moment correlation. The research results showed that 1) Most of the students had mild stress. The group of technology students had the least stress compared to the other two subject groups. 2) Most of the students had normal emotional intelligence. The technology student group showed the highest levels of emotional intelligence. The design student's group had the largest number of lower levels of emotional intelligence compared to the other two subject groups. 3) Stress was negatively correlated with all dimensions of emotional quotient. The increase in stress had the greatest impact on the emotional quotient in a good dimension of the social sciences student group. Moreover, stress had the least impact on the emotional quotient in a smart and happy dimension of the design student group.

Keywords: Correlation, Stress, Emotional Quotient, Student, Bachelor's degree

1. ความสำคัญของปัญหาของการวิจัย

การศึกษาเป็นกระบวนการที่ทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและสามารถเกื้อหนุนการพัฒนาประเทศได้อย่างเหมาะสม การศึกษาในระดับอุดมศึกษามีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ เพราะสถาบันอุดมศึกษามีหน้าที่รับผิดชอบในการผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ในวิชาการขั้นสูง เพื่อออกไปรับผิดชอบในการกิจต่างๆ ของสังคม ตลอดจนเป็นผู้นำในหน่วยงานต่างๆ นักศึกษามหาวิทยาลัยซึ่งกำลังจะออกสู่ตลาดแรงงานในไม่ช้านี้ นอกจากต้องเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถในสาขาวิชาที่ตนศึกษาแล้ว การทำงานในปัจจุบันต้องอาศัยความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ) ประกอบด้วย ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข (ไพรัตน์ ฐาปนาเดโชพล, 2555) กล่าวคือ ต้องมีความมั่นคงในอารมณ์ รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น มีความอดทนอดกลั้นต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ สามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอยู่เสมอ และต้องมีมนุษยสัมพันธ์ดี สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของการศึกษาปัจจุบันที่มุ่ง

พัฒนาผู้เรียนในลักษณะองค์รวม เพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถในการพัฒนาตนเองตามเป้าหมาย เป็นคนเก่ง เป็นคนดี และมีความสุขในการดำเนินชีวิต หากผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาขาดความฉลาดทางอารมณ์ ก็สามารถเชื่อได้ว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตได้ยาก

อนึ่ง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ซึ่งมีอัตลักษณ์คือ "บัณฑิตนักปฏิบัติ" อาจทำให้นักศึกษามีโอกาสเกิดความเครียดได้สูง เพราะนอกจากจะเกิดความเครียดจากการนำความรู้ภาคทฤษฎีไปประยุกต์ใช้ในการฝึกปฏิบัติการโดยตรงแล้ว ยังมีความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทตนเองจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นระยะที่มีการพัฒนาไปสู่ความมั่นคง นำไปสู่ความพร้อมในการแสดงบทบาท และการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น มากไปกว่านั้นสภาพแวดล้อมที่นักศึกษาเผชิญไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยที่ต้องมีการปรับตัวด้านการเรียนที่ต่างจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษา การมีสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ การปรับตัวทางสังคมด้านความเป็นอยู่ในหอพัก การปรับตัวทางสังคมให้เข้ากับอาจารย์ ตลอดจนการปฏิบัติตามระเบียบมหาวิทยาลัย (กนกพร เรืองเพิ่มพูล และคณะ, 2554)

ความเครียดถือเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้กับบุคคลทั่วไป การที่นักศึกษามีระดับความเครียดเล็กน้อยถึงปานกลางจะสามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น ในขณะที่ถ้ามีความเครียดที่มากเกินไปจะทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ลดลง ถ้านักศึกษาเกิดความเครียดในระหว่างที่ศึกษา และไม่สามารถปรับตัวกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ก็จะทำให้มีความเครียดเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตกต่ำลง หรือต้องออกจากการศึกษากลางคัน และอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตในที่สุด

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความฉลาดและความสามารถทางสมอง (กรมสุขภาพจิต, 2550) การที่คนเราจะมีฉลาดทางอารมณ์มากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัยหลัก นั่นคือ 1) พันธุกรรมและพื้นฐานทางอารมณ์ และ 2) สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู สำหรับปัจจัยด้านพื้นฐานทางอารมณ์นั้น ผลการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ถ้ามีความเครียดมาก จะส่งผลให้ความฉลาดทางอารมณ์จะอยู่ในระดับต่ำ (ปวีดา โพธิ์ทอง และคณะ, 2554) (Partido, B. B., & Owen, J., 2020) (Shahin M. A., 2020) ในทางกลับกัน ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดจะลดลง เมื่อมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น จากข้อสรุปดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยจึงเกิดแนวคิดในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาใน 3 กลุ่มหลักคือ นักศึกษาในกลุ่มสังคม กลุ่มเทคโนโลยี และกลุ่มการออกแบบ ว่านักศึกษาแต่ละกลุ่มมีความเครียดและความฉลาดทางอารมณ์สัมพันธ์กันหรือไม่อย่างไร ซึ่งผลการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นให้มหาวิทยาลัยได้ตระหนัก ใส่ใจ และเข้าไปดูแลเป็นพิเศษแก่นักศึกษาในกลุ่มที่มีความเปราะบางต่อความเครียด เพื่อลดโอกาสที่ความเครียดนั้นจะส่งผลกระทบต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาได้

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาภาวะความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
- 2.2 เพื่อศึกษาภาวะความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
- 2.3 เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

3. การทบทวนวรรณกรรม และแนวคิด

ความเครียด คือ ความรู้สึกในตัวบุคคลที่ทำให้เกิดความไม่สบายทั้งร่างกาย และจิตใจ เป็นสภาวะกดดันที่มาจากสิ่งกระตุ้นต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโดยมีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อมที่บีบบังคับ และมีผลกระทบต่อความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัวกับสภาวะดังกล่าวได้ จะให้เกิดผลเสียต่อบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรม การปรับตัว การทำงานและบุคลิกภาพของบุคคลที่ผิดปกติไปจากเดิม โดยทางกรมสุขภาพจิต (2541) ได้พัฒนาแบบสอบถามเพื่อประเมินความเครียดสำหรับคนไทยออกเป็น 5 ระดับ คือ ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ระดับปกติ ระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ระดับสูงกว่าปกติปานกลาง และระดับสูงกว่าปกติมาก ทั้งนี้ หากระดับความเครียดในระดับต่ำหรือปกติก็จะช่วยให้บุคคลนั้นๆ มีความกระตือรือร้น มีความตื่นตัวสูง แต่หากผู้ใดที่มีความเครียดระดับสูงมากก็จะทำให้บุคคลหมดกำลังใจท้อแท้และเบื่อหน่ายในชีวิต อาจส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงส่งผลในระดับองค์กรและประเทศ

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีจิตใจที่มั่นคง การมองโลกในแง่ดีรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความมุ่งมั่นแน่วแน่ มีเหตุผล มีสติ สามารถควบคุมตนเอง มีความสามารถในการรับรู้ถึงความต้องการของคนอื่น และรู้จักมารยาททางสังคม เป็นต้น กรมสุขภาพจิต (2547) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ด้านคือ ดี เก่ง และสุข ซึ่งแต่ละด้านยังประกอบไปด้วย 3 ด้านย่อย รวมทั้งสิ้น 9 ด้านย่อย กล่าวคือ ด้านดี ประกอบด้วย ความสามารถในการควบคุมตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านเก่ง ประกอบด้วย ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ความสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหา ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และด้านสุข ประกอบด้วย มีความภูมิใจในตนเอง ความพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

จากการสืบค้นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีงานวิจัยหลายที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และความเครียดในนักศึกษา โดยผลการวิจัยมีความแตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นผลมาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกันในแต่ละสถานศึกษา เช่น งานวิจัยของนิลวรรณ

งามข้า และคณะ (2559) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาในหลักสูตรสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ ของมหาวิทยาลัยหัวเฉียว ผลการวิจัยพบว่าความเครียดมีอำนาจการทำนายความฉลาดทางอารมณ์ ถ้านักศึกษามีความเครียดน้อยจะทำให้มีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น รวมถึงงานวิจัยของกมลชนก ทองเอียด และเดือนนภา ไชยพรหม (2561) ที่ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ผลของการวิจัยพบว่าความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์กับความเครียดในทิศทางตรงกันข้าม นอกจากนี้ ในงานวิจัยของมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง (ชีสาพัชร ชูทอง, 2560) ได้มุ่งเน้นกลุ่มเป้าหมายในเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่เรียนรายวิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยพบว่าระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียด จากงานวิจัยที่ยกมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในสาขาเดียว แม้ว่าการวิจัยของมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางจะใช้กลุ่มตัวอย่างจากนักศึกษา 3 สาขาวิชา แต่ก็ไม่ได้มีการให้เหตุผลว่าแต่ละสาขานั้นมีคุณลักษณะของแต่ละสาขาที่แตกต่างกันอย่างไร

ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงมีแนวคิดในการศึกษาและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาใน 3 กลุ่มที่มีคุณลักษณะแตกต่างกัน นั่นคือ นักศึกษาจากสาขาวิชาการบัญชี เป็นตัวแทนของสาขาวิชาในสายสังคม นักศึกษาจากสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ เป็นตัวแทนของสาขาวิชาในสายเทคโนโลยี และนักศึกษาจากหลายสาขาของคณะสถาปัตยกรรมและการออกแบบ เป็นตัวแทนของสาขาวิชาในสายการออกแบบ ซึ่งผลของการวิจัยจะทำให้ทราบว่าความเครียด และความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาแต่ละกลุ่มมีความเหมือนหรือแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

4. ขอบเขตของการวิจัย

4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

งานวิจัยนี้มุ่งเน้นการศึกษาและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างความเครียดกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา โดยให้นักศึกษาคนเดียวกันทำแบบประเมินความเครียด และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในเวลาเดียวกัน

4.2 ขอบเขตของการประเมินผล

4.2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ ข้อมูลพื้นฐานของผู้รับการประเมิน ข้อคำถามเกี่ยวกับความเครียด จำนวน 20 ข้อ และข้อคำถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์จำนวน 52 ข้อ

4.2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับความเครียด ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาใน 9 ด้านย่อยจาก 3 ด้านใหญ่ นั่นคือ 1. ด้านดี (การควบคุมตนเอง, การเห็นใจผู้อื่น, ความรับผิดชอบ) 2.

ด้านเก่ง (การมีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ปัญหา, สัมพันธภาพ) 3. ด้านสุข (ภูมิใจตนเอง, พอใจชีวิต, สุขสงบทางใจ) และความสัมพันธระหว่างความเครียดกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา

5. สมมติฐานการวิจัย

ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์

6. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) และสถิติเชิงอนุมาน มีประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

6.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ปีการศึกษา 2563 การสุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบยกลกลุ่ม (Cluster Sampling) โดยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม คือสาขาวิชาการบัญชี (สายสังคม) สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ (สายเทคโนโลยี) และจากหลายสาขาของคณะสถาปัตยกรรมและการออกแบบ (สายการออกแบบ) แต่ละกลุ่มจะมี 4 ชั้นปี ชั้นปีละ 30 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ ทั้งนี้ ผู้รับการประเมินจะต้องมีอายุ 18 ปีขึ้นไปตามเงื่อนไขของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต สรุปรายชื่อกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 360 คน

6.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินมาใช้ในการวิจัยนี้จำนวน 2 แบบประเมิน คือ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ที่จัดทำโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยแบบประเมินนี้มีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ เพื่อสอบถามเกี่ยวกับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกของผู้รับการประเมินในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา โดยคำถามแต่ละข้อจะมีคำตอบให้เลือก 4 ตัวเลือกคือ ไม่เคยเลย เป็นครั้งคราว เป็นบ่อย และเป็นประจำ อีกแบบประเมินหนึ่งที่ถูกนำมาใช้ คือ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 18-60 ปี) จัดทำโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต, 2560) โดยมีข้อคำถามจำนวน 52 ข้อ แบ่งเป็น 9 ด้านย่อยจาก 3 ด้านใหญ่ นั่นคือ 1. ด้านดี (การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ) 2. ด้านเก่ง (การมีแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา สัมพันธภาพ) 3. ด้านสุข (ภูมิใจตนเอง ความพอใจในชีวิต สุขสงบทางใจ) โดยคำถามแต่ละข้อจะมีคำตอบให้เลือก 4 ตัวเลือก คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก

6.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยนี้ได้นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 18-60 ปี) และแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองจัดทำโดยกรมสุขภาพจิตมาใช้ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ โดยผู้รับการประเมิน 1 คนจะต้องทำแบบประเมินทั้ง 2 แบบประเมินพร้อมกันในคราวเดียว เมื่อเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างครบแล้วเป็นจำนวน 360 คน ข้อมูลที่ได้จากผู้รับการประเมิน 1 คน จะถูกนำมาเข้ารหัสเพื่อเก็บลงในโปรแกรม Excel โดยเก็บข้อมูล 1 บรรทัด (ระเบียน) ต่อ 1 ผู้รับการประเมิน

6.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS Version 17.0 จากนั้นใช้สถิติเชิงพรรณนา เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา และสถิติเชิงอนุมานเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) และใช้เกณฑ์การแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2544: 324)

7. ผลการวิจัย

7.1 ความเครียดของนักศึกษา จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในภาพรวมมีภาวะเครียดเล็กน้อย โดยนักศึกษาสายสังคมและสายการออกแบบมีความเครียดเล็กน้อยเช่นกัน ขณะที่นักศึกษาส่วนใหญ่สายเทคโนโลยีไม่มีความเครียด

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความเครียดแยกตามกลุ่มสาขา

ระดับความเครียด	จำนวนคน (ร้อยละ)			
	สังคม	เทคโนโลยี	การออกแบบ	รวม
ตอบไม่ตรงความจริง	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
ไม่เครียด	42 (33.87)	53 (41.41)	26 (24.07)	121 (33.61)
เครียดเล็กน้อย	44 (35.48)	44 (34.38)	44 (40.74)	132 (36.67)
เครียดปานกลาง	16 (12.90)	10 (7.81)	22 (20.37)	48 (13.33)
เครียดสูงมาก	22 (17.74)	21 (16.41)	16 (14.81)	59 (15.94)

7.2 ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่ในภาพรวมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยสายการออกแบบมีนักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าปกติเป็นจำนวนมากที่สุด และสายเทคโนโลยีมีนักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าปกติเป็นจำนวนมากที่สุด

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์แยกตามกลุ่มสาขา

ระดับความฉลาดทางอารมณ์	จำนวนคน (ร้อยละ)			
	สังคม	เทคโนโลยี	การออกแบบ	รวม
ต่ำ	25 (20.83)	24 (20)	47 (39.16)	96 (26.67)
ปกติ	81 (67.50)	77 (64.17)	65 (54.17)	223 (61.94)
สูง	14 (11.67)	19 (15.83)	8 (6.67)	41 11.3

7.3 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าความเครียดมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ในทางตรงกันข้ามกับทุกด้านย่อยของด้านดี อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 กล่าวคือเมื่อนักศึกษามีความเครียดเพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ความสามารถในการควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบต่อลตน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อพิจารณาแยกตามกลุ่มสาขาพบว่า ความเครียดของนักศึกษาสายสังคมมีความสัมพันธ์ปานกลาง

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี

ตัวแปร	<i>r</i>	<i>p</i>	ระดับความสัมพันธ์
การควบคุมตนเอง	-0.251**	0.000	สัมพันธ์ต่ำ
สายสังคม	-0.462**	0.000	สัมพันธ์ปานกลาง
สายการออกแบบ	-0.134	0.143	สัมพันธ์ต่ำ
สายเทคโนโลยี	-0.207*	0.024	สัมพันธ์ต่ำ
การเห็นใจผู้อื่น	-0.169**	0.001	สัมพันธ์ต่ำ
สายสังคม	-0.417**	0.000	สัมพันธ์ปานกลาง
สายการออกแบบ	-0.149	0.104	สัมพันธ์ต่ำ
สายเทคโนโลยี	0.003	0.971	สัมพันธ์ต่ำ
ความรับผิดชอบต่อ	-0.179**	0.001	สัมพันธ์ต่ำ
สายสังคม	-0.432**	0.000	สัมพันธ์ปานกลาง
สายการออกแบบ	-0.051	0.577	สัมพันธ์ต่ำ
สายเทคโนโลยี	-0.085	0.357	สัมพันธ์ต่ำ

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าความเครียดมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ในทางตรงกันข้ามกับทุกด้านย่อยของด้านดี อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 กล่าวคือเมื่อนักศึกษามีความเครียดเพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ความสามารถในการควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบต่อลตน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญ

เมื่อพิจารณาแยกตามกลุ่มสาขาพบว่า ความเครียดของนักศึกษาสายสังคมมีความสัมพันธ์ปานกลางกับความฉลาดทางอารมณ์ในทุกด้าน ในขณะที่นักศึกษาสายการออกแบบและสายเทคโนโลยีมีความสัมพันธ์ต่ำ โดยนักศึกษาสายเทคโนโลยีมีความสัมพันธ์ต่ำอย่างมีนัยสำคัญแค่เพียงด้านการควบคุมตนเองเท่านั้น ส่วนนักศึกษาสายการออกแบบนั้นพบว่าไม่มีความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญระหว่างความเครียดและความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีเลย แสดงให้เห็นว่าหากความเครียดเพิ่มขึ้นจะส่งผลกระทบต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีของนักศึกษาสายสังคมได้มากที่สุด

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าความเครียดมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ในทางตรงกันข้ามกับทุกด้านย่อยของด้านเก่ง โดยส่งผลน้อยที่สุดกับด้านสัมพันธ์ภาพ กล่าวคือเมื่อนักศึกษามีความเครียดเพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ความฉลาดทางอารมณ์ต่อการมีแรงจูงใจ การตัดสินใจแก้ปัญหาลดลงในระดับปานกลาง ขณะที่สัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นลดลงเพียงเล็กน้อย เมื่อพิจารณาแยกตามกลุ่มสาขาพบว่า ความเครียดที่เพิ่มขึ้นจะส่งผลกระทบต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งของนักศึกษาสายการออกแบบเมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษาสายสังคมและสายเทคโนโลยี

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง

ตัวแปร	<i>r</i>	<i>p</i>	ระดับความสัมพันธ์
การมีแรงจูงใจ	-0.347**	0.000	สัมพันธ์ปานกลาง
สายสังคม	-0.464**	0.000	สัมพันธ์ปานกลาง
สายการออกแบบ	-0.239**	0.009	สัมพันธ์ต่ำ
สายเทคโนโลยี	-0.350**	0.000	สัมพันธ์ปานกลาง
การตัดสินใจและ	-0.404**	0.000	สัมพันธ์ปานกลาง
สายสังคม	-0.429**	0.000	สัมพันธ์ปานกลาง
สายการออกแบบ	-0.301**	0.001	สัมพันธ์ต่ำ
สายเทคโนโลยี	-0.481**	0.000	สัมพันธ์ปานกลาง
สัมพันธ์ภาพ	-0.106*	0.045	สัมพันธ์ต่ำ
สายสังคม	-0.182*	0.046	สัมพันธ์ต่ำ
สายการออกแบบ	0.167	0.069	สัมพันธ์ต่ำ
สายเทคโนโลยี	-0.272**	0.003	สัมพันธ์ต่ำ

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข

ตัวแปร	<i>r</i>	<i>p</i>	ระดับความสัมพันธ์
ความภูมิใจ	-0.301**	0.000	สัมพันธ์ต่ำ
สายสังคม	-0.424**	0.000	สัมพันธ์ปานกลาง
สายการออกแบบ	-0.075	0.413	สัมพันธ์ต่ำ
สายเทคโนโลยี	-0.404**	0.000	สัมพันธ์ปานกลาง
ความพอใจชีวิต	-0.077	0.145	สัมพันธ์ต่ำ
สายสังคม	-0.278**	0.002	สัมพันธ์ต่ำ
สายการออกแบบ	0.122	0.185	สัมพันธ์ต่ำ
สายเทคโนโลยี	-0.101	0.272	สัมพันธ์ต่ำ
ความสุขสงบทางใจ	-0.356**	0.000	สัมพันธ์ปานกลาง
สายสังคม	-0.442**	0.000	สัมพันธ์ปานกลาง
สายการออกแบบ	-0.167	0.069	สัมพันธ์ต่ำ
สายเทคโนโลยี	-0.444**	0.000	สัมพันธ์ปานกลาง

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นอกจากนี้ตารางที่ 5 ยังแสดงให้เห็นว่าความเครียดมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ในทางตรงกันข้ามกับทุกด้านย่อยของด้านสุข โดยส่งผลกระทบที่สุดต่อความสุขสงบทางใจ กล่าวคือเมื่อนักศึกษามีความเครียดเพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ความฉลาดทางอารมณ์ต่อความสุขสงบทางใจลดลงในระดับปานกลาง ขณะที่ความภูมิใจกับความพอใจชีวิตลดลงเพียงเล็กน้อย เมื่อพิจารณาแยกตามกลุ่มสาขาพบว่า ความเครียดที่เพิ่มขึ้นจะส่งผลกระทบต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขของนักศึกษาสายการออกแบบเมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษาสายสังคมและสายเทคโนโลยี

8. สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

8.1 ผลการวิเคราะห์ความเครียดแยกตามกลุ่มสาขาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ของสายสังคมและสายการออกแบบมีความเครียดเล็กน้อย ขณะที่นักศึกษาส่วนใหญ่สายเทคโนโลยีไม่มีความเครียด โดยสายการออกแบบมีนักศึกษาเครียดเป็นจำนวนมากที่สุดเมื่อเทียบกับอีก 2 กลุ่มสาขา

8.2 ผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์แยกตามกลุ่มสาขาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ในทุกสาขา มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปกติ เมื่อเปรียบเทียบทั้ง 3 กลุ่มสาขาพบว่า นักศึกษาสายการออกแบบมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าปกติเป็นจำนวนมากที่สุด และนักศึกษาสายเทคโนโลยีมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าปกติเป็นจำนวนมากที่สุด

8.3 ผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาทุกกลุ่มสาขาพบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ตรงข้ามกับความฉลาดทางอารมณ์ในทุกด้าน สอดคล้องกับการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความฉลาดทางอารมณ์และระดับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (สุธีร์ อินตะประเสริฐ และคณะ, 2546) และการศึกษาเรื่อง ความเครียด การปรับตัว และความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี (ปวีดา โพธิ์ทอง และคณะ, 2554) รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างระดับความฉลาดทางอารมณ์และระดับความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง (ชิสาพัชร ชูทอง, 2560) เมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีพบว่า หากนักศึกษาที่มีความเครียดเพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ความฉลาดทางอารมณ์ในการควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบลดน้อยลง โดยความเครียดที่เพิ่มขึ้นนี้ส่งผลกระทบต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีของนักศึกษาสายสังคมมากที่สุดเมื่อเทียบกับอีก 2 กลุ่มสาขา ในส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขพบว่า เมื่อนักศึกษาที่มีความเครียดเพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ความฉลาดทางอารมณ์ต่อการมีแรงจูงใจ การตัดสินใจแก้ปัญหาลดลงในระดับปานกลาง ขณะที่สัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นลดลงเพียงเล็กน้อย โดยความเครียดที่เพิ่มขึ้นจะส่งผลกระทบต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งของนักศึกษาสายการออกแบบเมื่อเทียบกับอีก 2 กลุ่มสาขา นอกจากนี้ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขพบว่า ความเครียดที่เพิ่มขึ้นส่งผลกระทบต่อความสุขสงบทางใจ เมื่อเทียบกับความภูมิใจและความพอใจในชีวิต โดยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาสายการออกแบบมีความสัมพันธ์ต่ำที่สุดกับความเครียด เมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษาอีก 2 กลุ่มสาขา

9. ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาและการวิเคราะห์ในงานวิจัยฉบับนี้เป็นการสะท้อนความเป็นจริง ณ ปัจจุบันของความเครียดและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาใน 3 กลุ่มสาขา ผู้วิจัยเสนอแนะว่าควรมีการนำเสนอมุมมองเปรียบเทียบระหว่างความเครียดและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีสุดท้ายก่อนจบการศึกษาว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร รวมถึงควรมีการวิจัยที่สามารถทำนายความฉลาดทางอารมณ์ในอนาคตโดยมีพื้นฐานมาจากความเครียดได้ด้วย

เนื่องจากความเครียดที่เพิ่มขึ้นส่งผลกระทบต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี (ควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ) ของนักศึกษาสายสังคมมากที่สุดเมื่อเทียบกับสายการออกแบบและสายเทคโนโลยี ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์คือ ทางคณะที่มีนักศึกษาสายสังคมอยู่เป็นจำนวนมาก เช่น คณะบริหารธุรกิจควรมีการจัดกิจกรรมนันทนาการแก่นักศึกษาให้มากขึ้น เพื่อลดโอกาสการ

เกิดความเครียด รวมถึงจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมความดีในด้านการควบคุมตนเอง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการมีความรับผิดชอบควบคู่ไปด้วย

10. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนจากสถาบันวิจัยและพัฒนา แห่งมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ทุนงบประมาณประจำปี 2563

11. เอกสารอ้างอิง

- กนกพร เรื่องเพิ่มพูล, สุตา รองเมือง และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2554). ลักษณะการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล. *รามาริบดีพยาบาลสาร*, 17(3), 478-492.
- กมลชนก ทองเอียด และเดือนนภา ไชยพรหม. (2561). ความฉลาดทางอารมณ์และความเครียดของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี. *วารสารราชภัฏสุราษฎร์ธานี*. 5(2). 213-231.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). *การพัฒนาแบบประเมินและการวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนชาวไทยด้วยคอมพิวเตอร์*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2547). *รายงานวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี*. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550). *อัคริ: ความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุง)*. พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 18-60 ปี)*. สืบค้นเมื่อ 25 มกราคม 2563. จาก <http://www.klb.dmh.go.th/modules.php?m=technology&gr=&op=detail&researchId=581>
- ชีสาพัชร์ ชูทอง. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความฉลาดทางอารมณ์และระดับความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง. *การประชุมสัมมนาวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติเครือข่ายบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ครั้งที่ 17*. พิษณุโลก.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2544). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: เทพเนรมิตการพิมพ์.
- ปวีดา โพธิ์ทอง, สุพัตรา พุ่มพวง และ สุนทรี ชะชาตย์. (2554). ความเครียด การปรับตัว และความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี*, 22(2), 14.

- นิลาวรรณ งามขำ และคณะ. (2559). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา
ในหลักสูตรสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *วารสาร มฉก.
วิชาการ วิทยาศาสตร์สุขภาพ*. 20(39). 45-56.
- ไพรัตน์ ฐาปนาเดโชพล. (2555). EQ ซ่อมได้. *จุลสารธรรมศาสตร์*, 45(6), 20.
- สุธีร์ อินต๊ะประเสริฐ และคณะ. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และระดับ
ความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. *วารสาร
สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 48(4), 231-238.
- Partido, B.B., & Owen, J. (2020). Relationship between emotional intelligence, stress,
and burnout among dental hygiene students. *Journal of dental education*,
84(8), 864–870.
- Shahin M.A. (2020). Emotional intelligence and perceived stress among students in
Saudi health colleges: A cross-sectional correlational study. *Journal of Taibah
University Medical Sciences*, 15(6), 463–470.