

บทที่ 5
สรุป อภิปรายผลการวิจัย
และ ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ (1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้สึกแปลกแยกของบัณฑิตว่างงาน (2) เพื่อศึกษาถึงความสามารถในการพยากรณ์ของความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมการจัดการปัญหาต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบัณฑิตว่างงาน และ (3) เพื่อศึกษาถึงความสามารถในการพยากรณ์ของความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมจัดการปัญหาต่อความรู้สึกแปลกแยกของบัณฑิตว่างงาน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ บัณฑิตสาขาสังคมศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยจำกัดรับของรัฐบาลในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล จำนวน 368 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 5 ชนิด คือ

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ สถาบันการศึกษา ปีการศึกษาที่สำเร็จ และสถานภาพการทำงาน
2. แบบวัดพฤติกรรมจัดการปัญหา ของ Folkman, et al. (1986) ดัดแปลงโดย รังสิมา หอมเศรษฐี (2542) โดยแบ่งองค์ประกอบออกเป็น 2 ด้านคือ
 - 2.1 พฤติกรรมจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา
 - 2.2 พฤติกรรมจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์
3. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของ Schutte, et al. (1998) ซึ่งแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย อรพินท์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ์ และ วิลาศลักษณ์ ชิววลี (2542)
4. แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของ Coopersmith (1984) ดัดแปลงเป็นภาษาไทยโดย นาดยา วงศ์หลีกภัย (2532)
5. แบบวัดความรู้สึกแปลกแยก ซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงและเรียบเรียงตามกรอบแนวคิดของ Melvin Seeman (1970)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบ ดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวก กับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของบัณฑิตร่วมงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .175$)
2. ความฉลาดทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางลบ กับ ความรู้สึกแปลกแยก ของบัณฑิตร่วมงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = -.272$)
3. ความฉลาดทางอารมณ์ และพฤติกรรมจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์ สามารถร่วมกันพยากรณ์ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของบัณฑิตร่วมงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่ไม่พบความสามารถในการพยากรณ์ของพฤติกรรมจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา
4. ความฉลาดทางอารมณ์ และพฤติกรรมจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์ สามารถร่วมกันพยากรณ์ ความรู้สึกแปลกแยก ของบัณฑิตร่วมงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่ไม่พบความสามารถในการพยากรณ์ของพฤติกรรมจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

อภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ความฉลาดทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบัณฑิตร่วมงาน

จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าบัณฑิตที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงด้วยทั้งนี้ เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยการตระหนักรู้ในตนเอง คือสามารถยังรู้โดยการสำรวจตนเอง รู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเองต่อการตอบสนองสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัว และความพร้อมของตนเองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ นั้น นำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ฉะนั้นสภาวะที่บัณฑิตร่วมงานอยู่นี้บัณฑิตที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงอาจจะเข้าใจในความเป็นไปของสิ่งเร้า

รอบตัว นั่นคือ จากสภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันที่อยู่ในภาวะตกต่ำและหดตัวอย่างต่อเนื่องนับจากช่วงปลายปี พ.ศ. 2540 เป็นต้นมา ส่งผลให้อัตราการจ้างงานลดลงเป็นจำนวนมากส่งผลให้อัตราการว่างงานอยู่ในระดับสูงอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน (กรมการจัดหางาน, 2542) ประกอบกับปริมาณบัณฑิตจากสาขาสังคมศาสตร์มีเป็นจำนวนมากในแต่ละปี การที่ภาวะการจ้างงานหดตัวมาเป็นเวลาหลายปีย่อมส่งผลถึงปริมาณการจ้างงานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นบัณฑิตอาจเตรียมความพร้อมของตนเองเพื่อรอโอกาสกลับเข้าสู่ตลาดแรงงานในอนาคต โดยการประเมินตนเองตามความเป็นจริง นำจุดเด่นจุดด้อยของตนเองมาต่อเติมปรับปรุงให้พร้อมอยู่เสมอ บัณฑิตเหล่านี้ก็จะใช้ช่วงเวลาเหล่านี้เช่นหาทางศึกษาต่อเพื่อยกระดับการศึกษาของตนเอง โดยมีพื้นฐานความเชื่อที่ว่า คุณวุฒิระดับปริญญาตรี อาจจะไม่เพียงพอสำหรับอนาคต

นอกจากนี้ความสามารถในการควบคุมตนเอง และสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเองก็ถือเป็นสมรรถนะสำคัญของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์เช่นกัน คือสามารถปรับตัวเข้ากับเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เปิดใจกว้างรับความคิดแนวทางและข้อมูลใหม่ ๆ บัณฑิตอาจจะต้องมาทบทวนสาขา หรือวิชาความรู้ที่เรียนมา อาจจะต้องยอมรับว่าสาขาวิชาสังคมศาสตร์ในภาวะปัจจุบันมีการแข่งขันกันในตลาดที่สูงต่อการได้งานทำเพราะเป็นสาขาวิชาที่สถาบันศึกษาต่าง ๆ ผลิตบัณฑิตออกมาเป็นจำนวนมากเกินกว่าที่ตลาดแรงงานมีความต้องการ ซึ่งสอดคล้องกับรายงานของ ทบวงมหาวิทยาลัย (2533, อ้างใน มนัส สุวรรณ, 2534) ว่านโยบายการผลิตบัณฑิตตั้งแต่ในแผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษาฉบับที่ 5 และ 6 เป็นต้นมา มุ่งส่งเสริมให้มีการเรียนการสอนในสาขาวิชาทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ และวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีเพราะเป็นที่ต้องการของตลาดแรงงานเป็นจำนวนมาก ส่วนสาขาวิชาในกลุ่มสังคมศาสตร์นั้นให้ลดการผลิตไว้ที่แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษาฉบับที่ 5 และให้ลดการผลิตลงในแผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษาฉบับที่ 6 เป็นต้นมา ฉะนั้นบัณฑิตสาขาสังคมศาสตร์อาจจะต้องเพิ่มเติมองค์ความรู้ด้านอื่น ๆ ประกอบกันเข้าเพื่อยกศักยภาพให้แก่ตัวบัณฑิตเอง และให้สอดคล้องกับภาวะตลาดปัจจุบัน เช่นความรู้พิเศษทางด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านคอมพิวเตอร์, พาณิชยอิเล็กทรอนิกส์, ภาษาต่างประเทศ หรือบุคลิกภาพที่โดดเด่นจริง ๆ เป็นต้น (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2537) ซึ่งตรงกับงานวิจัยของกิตติ ลิ้มสกุล (2534, อ้างใน สุมาลี ปิตยานนท์, 2539) ถึงคุณลักษณะต่าง ๆ ของผู้สำเร็จการศึกษาที่ตลาดแรงงานคาดหวังสำหรับผู้จบการศึกษาระดับมหาวิทยาลัย คือ ความรู้ภาษาต่างประเทศ ทักษะในการใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ และความซื่อสัตย์ต่อสถานประกอบการ

นอกจากนี้ บัณฑิตที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะต้องรู้จักใช้ประโยชน์จากอารมณ์ คือ ใช้อารมณ์ในกระบวนการรู้คิดต่าง ๆ ให้เหมาะสมแม้จะอยู่ในสภาพว่างงานก็สามารถจูงใจตนเองให้พากเพียรพยายามกับการหางาน ยอมเผชิญกับปัญหา และอุปสรรคอย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย การใช้ประโยชน์จากอารมณ์เช่นนี้ ก็ย่อมมีส่วนทำให้บัณฑิตรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยอาจมองย้อนกลับไปถึงกระบวนการสอบคัดเลือกเข้าสู่สถาบันอุดมศึกษาจากการสอบแข่งขันทั่วประเทศตามเกณฑ์ของทบวงมหาวิทยาลัย ซึ่งสะท้อนถึงภูมิความรู้ระดับหนึ่งที่สูงกว่าคู่แข่งอื่นอีกจำนวนมากประกอบกับการใช้เวลาในการศึกษาจนสำเร็จเป็นบัณฑิตได้ย่อมถือได้ว่าบัณฑิตเหล่านี้ได้ใช้พลังอำนาจที่มีอยู่ในตนเองเพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายและความสำเร็จได้ระดับหนึ่งแล้ว ซึ่งพลังอำนาจภายในตนเองนั้นหมายถึงความสามารถที่อยู่ในบุคคลที่จะผลักดันให้บุคคลนั้นบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Hawks, 1991) สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้ ถึงแม้ว่าบัณฑิตที่จบการศึกษาแล้วจะสะท้อนถึงความรู้ หรือความฉลาดทางสติปัญญาอย่างเด่นชัดแล้วระดับหนึ่ง แต่ไม่ได้สะท้อนถึงความรู้ความสามารถทางด้านอื่น ๆ ก็ตาม คำกล่าวที่ว่า ความฉลาดทางสติปัญญา (Intelligence Quotient) จะสูงก็ไม่ได้หมายความว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ของคนนั้นจะสูงตามไปด้วยก็ตาม แสดงถึงว่าความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) กับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน แต่โดยภาพรวมแล้ว ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มักมีแนวโน้มที่จะมีความฉลาดทางสติปัญญา สูงไปด้วยเนื่องจากองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ จะช่วยเสริมให้คนเรียนรู้ และแก้ปัญหาได้ดียิ่งขึ้น (วิระวัฒน์ บัณฑิตามัย, 2542)

ดังนั้น การที่กลุ่มตัวอย่างสำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษามาได้นั้นต้องผ่านการทดสอบความรู้ในศาสตร์นั้น ๆ ซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 4 ปีจึงจะสำเร็จเป็นบัณฑิตได้ ดังนั้นจึงถือได้ว่าบัณฑิตเหล่านี้ได้ใช้พลังอำนาจที่มีอยู่ในตนเองเพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมาย หรือเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Hawks (1991) ที่ว่าพลังอำนาจหมายถึง ความมีประสิทธิภาพและความสามารถในการบรรลุถึงวัตถุประสงค์ และการมีพลังอำนาจในการปฏิบัติงานก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และเมื่อบรรลุตามวัตถุประสงค์ก็ย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

เนื่องจากแนวความคิดของความฉลาดทางอารมณ์ เป็นแนวคิดที่อธิบายถึงความสามารถในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขไม่ว่าจะตกอยู่ในสภาวะการณ หรือสถานการณ์ใด ดังนั้นเมื่อนำมาหาความสัมพันธ์กับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบัณฑิตกำลังว่างงานก็ย่อมที่จะ

มีความสัมพันธ์กันเพราะ Goleman (1998, อ้างใน ทศพร ประเสริฐสุข, 2542) ได้สรุปกรอบแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ว่าจำแนกได้ออกเป็น 2 สมรรถนะใหญ่ ๆ คือ สมรรถนะทางด้านสังคม ซึ่งเป็นการสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น และสมรรถนะส่วนบุคคล ซึ่งเป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับตนเองได้เป็นอย่างดีไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตามโดยที่ยังคงรู้สึกเห็นถึงคุณค่าในตนเองอยู่

สมมติฐานที่ 2 ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกแปลกแยกของบัณฑิตร่วมงาน

จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกแปลกแยก อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ผลการวิจัยที่พบสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า สภาพะการว่างงานที่เกิดขึ้นในปัจจุบันถือว่าเป็นสภาพที่ผิดปกติที่เกิดขึ้นเนื่องจากผลกระทบทางวิกฤตเศรษฐกิจที่รุนแรง คนส่วนใหญ่ทราบว่าเป็นเพียงช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ดังนั้นบัณฑิตที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีลักษณะของการมองโลกในแง่ดียอมตระหนักรู้ถึงความเป็นไปในปัจจุบันของสภาวะเศรษฐกิจ รู้ถึงสถานภาพของตนเองที่ประสบอยู่ว่าสภาวะการณ์เช่นนี้จะเกิดขึ้นเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่ง เมื่อใดที่สภาวะเศรษฐกิจเข้าสู่ภาวะปกติก็จะสามารถที่จะหางานได้อย่างเดิม ซึ่งสอดคล้องกับ Seligman (1990) พบว่าบุคคลที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายมักจะยอมแพ้อุปสรรค หรือปัญหาที่เกิดขึ้นง่ายกว่า และรู้สึกถูกกดดันบ่อยกว่าบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดี นอกจากนี้ยังสนับสนุนแนวคิดของ Sadava (1997) ที่ว่าการมองโลกในแง่ดีหรือมีความรู้สึกในแง่บวกก็คือ การรู้สึกตัวเองว่ามีความสุขความสบายไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด สถานที่ใด รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร และจะลงมือทำอะไรเหล่านี้เรียกว่า ความสามารถบริหารจัดการเกี่ยวกับตนเองได้ สามารถกำจัดความเครียดที่เกิดขึ้นให้ออกไปจากตนเองได้ ซึ่งความเครียดนั้นส่วนหนึ่งเกิดจากความคาดหวังที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราไม่ว่าจะเป็นความคาดหวังที่เกิดจากตัวเราเองที่มีความคาดหวังกับตัวของเราเอง หรือการที่ตัวเราเองมีความคาดหวังกับคนอื่น หรือการที่คนอื่นมีความคาดหวังกับตัวเรา เหล่านี้ล้วนสร้างเป็นความกดดันทั้งสิ้น ยิ่งคนรอบข้างมีความคาดหวังจากเราสูงก็จะยิ่งสร้างความเครียดเป็นเท่าทวีคูณ (กฤษณ์, แสงอุษา, 2543) ดังนั้น การป้องกันความรู้สึกแปลกแยกมิให้เกิดขึ้นกับตนเองจึงเป็นไปได้ยาก เพราะความรู้สึกแปลกแยกเกิดขึ้นจากความรู้สึกไร้ความหมาย คือคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่าไม่มีประโยชน์ที่จะอยู่ต่อไป ไม่เป็นที่ต้องการของคนอื่นทำให้ผู้อื่นผิดหวังซึ่งสอดคล้องกับหลักทฤษฎีที่ว่าความไม่สอดคล้องระหว่างภาวะที่

เป็นจริงกับภาวะที่ควรจะเป็นหรือเรียกว่าภาวะในอุดมคติ เหล่านี้ย่อมก่อให้เกิดความคิดที่จะ ปลีกตัวออกจากกรอบครัว สังคม และแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากปกติ ซึ่งนำไปสู่ ความรู้สึกแปลกแยกในที่สุด (Barakat, 1969) อีกทั้งการได้รับความคาดหวังจากบุคคลใกล้ชิด ในครอบครัว หรือแม้แต่สังคมเพื่อน หรือกระทั่งสังคมนวม ที่มองว่าการเป็นบัณฑิตถือเป็นการ ประสบความสำเร็จขั้นหนึ่งของการเป็นมนุษย์ การแบกรับความหวังแล้วไม่สามารถกระทำ ได้ตามที่หวัง ย่อมสร้างความผิดหวังให้กับบัณฑิตผู้นั้นก่อให้เกิดการสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่สามารถเข้มแข็งอดทนต่อสภาวะกดดันดังกล่าวได้ และไม่สามารถที่จะแยกแยะเข้าใจ เหตุการณ์หรือบุคคลที่อยู่รอบตัวเองได้ ดังนั้นเมื่อต้องประสบกับเหตุการณ์วิกฤติของชีวิตก็ไม่ว่างจะหันไปพึ่งใครจะนำกลไกการป้องกันตนเอง (defense mechanism) ที่จะลงโทษผู้อื่น หรือ กระทำการหาแพะรับบาปก็ทำได้ยาก จึงมักจะหันมาลงโทษตนเองสำหรับความผิดหวังนั้นซึ่ง สันนิษฐานงานวิจัยของ Goosen, et al. (1979) ที่พบว่าพฤติกรรมจัดการปัญหาเป็นกระบวนการ ของจิตสำนึก (conscious) ที่ต่อสู้สิ่งคุกคาม ส่วนกลไกการป้องกันตัวเป็นกระบวนการของ จิตไร้สำนึก (unconscious) เพื่อนำปัญหาออกไปจากเหตุการณ์ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งของกระบวนการ จัดการปัญหา และพบว่าบุคคลสามารถที่จะเลือกใช้พฤติกรรมจัดการปัญหาได้หลายวิธี เช่น การปฏิเสธ การถอยหนี การเผชิญหน้ากับปัญหา เป็นต้น แต่จะใช้ภายหลังจากที่ใช้กลวิธี ป้องกันตัวแล้วไม่สามารถกำจัดปัญหานั้นได้จึงทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวนั้นคือมักจะ พยายามหนีจากความผิดหวัง หนีจากปัญหา หนีจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่ และหนีจากสังคม ในที่สุดซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ Kobasa (1982, cited in Sanders & Suls, 1984) ที่ กล่าวว่าความเข้มแข็งอดทนประกอบด้วย ความยึดมั่นผูกพัน (commitment) ซึ่งเป็นหนึ่งใน ลักษณะของบุคลิกภาพที่ต้านทานต่อการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ นั่นคือ ความยึดมั่นผูกพัน จะเกิดขึ้นได้ก็เนื่องจากการที่บุคคลนั้น ๆ สามารถขจัดหรือลดความรู้สึกแปลกแยกจากความ สัมพันธระหว่างบุคคล ความแปลกแยกจากครอบครัว ความแปลกแยกจากสังคม และเพิ่มความ สม่่าเสมอในบทบาทของตนเอง (Kobasa, 1979) ซึ่งความเข้มแข็งอดทนนี้ก็เป็นลักษณะหนึ่ง ของความฉลาดทางอารมณ์นั่นเอง

สมมติฐานที่ 3 ความฉลาดทางอารมณ์ และพฤติกรรมจัดการปัญหาสามารถ ร่วมกันพยากรณ์ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบัณฑิตร่วมงาน

จากผลของการวิจัย พบว่าตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ และพฤติกรรมจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์ โดยสามารถพยากรณ์ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยอำนาจในการพยากรณ์สูงสุด คือพฤติกรรมจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ตามมาด้วยความฉลาดทางอารมณ์ สมมติฐานข้อนี้จึงได้รับการสนับสนุน

พฤติกรรมจัดการปัญหาแบบแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์สามารถอธิบายได้จากงานศึกษาของ Korman (1968) ที่กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะเกี่ยวข้องกับการทำงานเฉพาะอย่าง (task specific Self-esteem) ซึ่งถือเป็นความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ศักยภาพของตนเองจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น และสามารถเกิดจากการคาดหวังของบุคคลอื่น ๆ ที่มีต่อตนเอง หรือจากการประเมินจากสังคมที่มีต่อตัวบุคคล (social Self-esteem) ดังนั้น การที่บัณฑิตตกอยู่ในสภาวะการว่างงานย่อมส่งผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะโดยพื้นฐานความเข้าใจโดยทั่วไปแล้วการสำเร็จระดับอุดมศึกษาถือเป็นค่านิยมของสังคมไทยที่ว่า บุคคลผู้นั้นได้ก้าวสู่ความเป็นผู้ใหญ่เต็มตัวจะต้องออกไปหางานทำหาเลี้ยงชีพด้วยตนเอง และเป็นพื้นฐานของครอบครัวต่อไปในอนาคต อีกทั้งบัณฑิตยังได้รับความคาดหวังจากบุคคลต่าง ๆ รอบตัว รวมถึงสังคมตอบหาของคำว่า บัณฑิตทั้งสิ้น การที่บัณฑิตจะสามารถเผชิญกับปัญหาดังกล่าวนี้ได้ดีจะต้องใช้พฤติกรรมจัดการปัญหาที่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วราลักษณ์ ปวนสุรินทร์ (2541) ที่สรุปว่าพฤติกรรมจัดการปัญหาเป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยบุคคลอาจใช้พฤติกรรมจัดการปัญหาที่คล้ายคลึงกัน หรือแตกต่างกันได้ขึ้นอยู่กับการใช้กระบวนการประเมินทางความคิดในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ถ้าหากบุคคลประเมินว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นตนเองไม่สามารถจัดการได้จะมีพฤติกรรมจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์ สูงกว่าด้านมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าด้านมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์ การที่มีจำนวนบัณฑิตตกอยู่ในสภาพว่างงานมากเป็นประวัติการณ์ดังปัจจุบันนี้ ย่อมสะท้อนให้เห็นถึงสถานการณ์ที่บัณฑิตไม่สามารถที่จะจัดการใด ๆ ได้ เป็นสภาพวิกฤตที่เกิดกับประเทศ หรือที่เรียกกันว่าเป็นปัญหาระดับมหภาค ซึ่งต้องได้รับความร่วมมือในการแก้ไขจากหลาย ๆ ฝ่าย โดยเฉพาะสถานประกอบการต่าง ๆ ดังนั้น บัณฑิตเหล่านี้จึงมักใช้พฤติกรรมจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์ซึ่งเป็นพฤติกรรม หรือวิธี

ที่ใช้ในกระบวนการทางความคิดเพื่อจัดการกับอารมณ์และลดภาวะเครียดได้แก่ การพยายามไม่คิด หรือลืมสิ่งที่เกิดขึ้น การยอมรับสภาพที่เกิดขึ้น หรือการมองสิ่งที่เป็นปัญหาในแง่ดี รวมทั้งการนำกลไกการป้องกันตนเองมาใช้ เป็นต้น (Lazarus and Folkman, 1984) เหล่านี้ล้วนเป็นการปรับแก้ที่อารมณ์ตนเองเป็นหลัก ทั้งนี้พฤติกรรมจัดการปัญหาทั้งสองรูปแบบนี้มีทั้งผลดีและผลเสีย ขึ้นอยู่กับความแตกต่างในตัวบุคคลและสถานการณ์ที่จะเลือกใช้พฤติกรรมจัดการปัญหาว่าสามารถจะเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด

ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ สามารถร่วมพยากรณ์ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้น สามารถอธิบายได้จากแนวความคิดของ ทศพล ประเสริฐสุข (2542) ที่ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตลอดจนสามารถระงับการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ได้ บัณฑิตส่วนใหญ่ย่อมทราบถึงสภาพการณ์ของเศรษฐกิจปัจจุบันการดำเนินงานทำในสภาวะปัจจุบันถือว่ายากกว่าในอดีตมาก นอกจากความรู้ความสามารถแล้วยังมีปัจจัยอื่น ๆ ประกอบอีกมากมาย อาทิ ความสามารถพิเศษต่าง ๆ ที่ต้องโดดเด่น ระบบเส้นสาย ตลอดจนความไม่มั่นคงขององค์กรต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ อำนวย วีรวรรณ (2533 อ้างใน สำนักงานกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2537) ได้แสดงทรรศนะในเรื่องการเข้าสู่ตลาดแรงงานว่าสิ่งที่ทำให้คนเป็นบุคคลที่ต้องการของตลาดแรงงานจะต้องมีความรู้ ความสามารถในการติดตามสถานการณ์ของโลก สามารถติดตามข่าวสารข้อมูลทุกแห่งและนำไปวิจัยได้ต้องนำเทคนิคใหม่ ๆ มาใช้ประโยชน์ และต้องมีจรรยาบรรณ คุณธรรมและความรับผิดชอบต่อสังคมปัจจุบันนี้เนื่องจากปัจจุบันสภาพของระบบการศึกษาได้เปลี่ยนแปลงไป การก้าวเข้าสู่ยุคเทคโนโลยีข่าวสารยุคโลกาภิวัตน์ ล้วนเอื้อต่อการที่บัณฑิตสามารถพิจารณาหาทางออกนอกเหนือจากการรอทำงานเพียงอย่างเดียว เช่น อาจทำการศึกษาต่อทั้งจากสถาบันภายในประเทศ และต่างประเทศ เพื่อเพิ่มศักยภาพให้แก่ตนเอง หรือเพิ่มประสบการณ์ชีวิตเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการหางาน หรือประกอบธุรกิจส่วนตัวในอนาคตต่อไป ซึ่งการเตรียมพร้อมรับมือกับสภาพการณ์ปัจจุบัน และทางออกที่มีให้เลือกมากกว่าในอดีตนั้นย่อมจะทำให้บัณฑิตที่มีความฉลาดทางอารมณ์สามารถรอดพ้นจากวิกฤตการณ์นี้ได้ และสามารถรอคอยเวลาที่เหมาะสมแก่ตนเองได้ ถ้าปัจจัยประกอบอื่น ๆ เอื้อต่อการดำเนินงานทำมาถึงโดยที่ยังคงรู้สึกเห็นถึงศักยภาพ ความรู้ความสามารถ และคุณค่าในตนเองอยู่ต่อไป

สมมติฐานที่ 4 ความฉลาดทางอารมณ์ และพฤติกรรมจัดการปัญหา สามารถร่วมกันพยากรณ์ความรู้สึกแปลกแยก ของบัณฑิตว่างาน

จากผลการวิจัย สมมติฐานข้อนี้ได้รับการสนับสนุนโดยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ กับพฤติกรรมจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์ สามารถร่วมกันพยากรณ์ความรู้สึกแปลกแยกของบัณฑิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทั้งนี้เนื่องจากบัณฑิตที่มีความฉลาดทางอารมณ์นั้นสามารถที่จะตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างประสบผลสำเร็จ (Goleman, 1998) การว่างงานในปัจจุบันไม่ใช่ว่าจะไม่มีโอกาสทำงานในอนาคต การว่างงานไม่ใช่เรื่องสำคัญ หรือวิกฤติของชีวิตที่จะทำให้เราท้อถอย มีคนส่วนใหญ่อีกเป็นจำนวนมากที่ตกอยู่ในสภาพเช่นเดียวกับเรา ดังนั้นบัณฑิตสามารถใช้ช่วงเวลานี้ทำกิจกรรมที่ไม่สามารถทำได้ถ้าทำงาน เช่น พักผ่อน ท่องเที่ยวให้รางวัลแก่ชีวิตตนเอง หลังจากตรากตรำเรียนจนจบการศึกษาระดับอุดมศึกษา แต่ก็ต้องไม่ละเลยที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองให้พร้อมที่จะทำงานอยู่เสมอ ติดตามข่าวสารต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องและตลอดเวลา

ส่วนผลการวิเคราะห์ในส่วนของพฤติกรรมจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์ในการพยากรณ์ความรู้สึกแปลกแยก นั้นอาจอธิบายได้ดังนี้ Lazarus & Folkman (1991) กล่าวว่า พฤติกรรมจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์ นั้นเป็นวิธีการที่ใช้กระบวนการทางความคิดในการจัดการกับอารมณ์เพื่อแก้ไข บรรเทาหรือลดปัญหานั้น ซึ่งแบ่งออกได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับบุคคลนั้น ๆ การที่บัณฑิตใช้พฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น การประเมินค่าใหม่ทางบวก (positive reappraisal) คิดในแง่ดีว่าเป็นเวลาหรือโอกาสในการพัฒนาศักยภาพตนเอง และเป็นโอกาสได้ทำกิจกรรมอื่น ๆ หรือการแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา (accepting responsibility) ก็ถือเป็นวิธีการปรับตัวให้เข้าสู่สมดุลของร่างกายเพื่อลดปัญหาหรือความเครียดวิธีหนึ่งซึ่งสอดคล้องกับ Aguilera and Messick (1981) ที่กล่าวว่าเมื่อเกิดปัญหาหรือความเครียดขึ้นร่างกายจะสนองตอบเพื่อให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลได้เมื่อมีการรับรู้ต่อปัญหาหรือเหตุการณ์นั้น ๆ ได้อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริงจะสามารถช่วยลดปัญหาหรือความเครียดลงได้ และสามารถที่จะทำการทบทวนแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตน รวมทั้งการควบคุมตนเอง (self control) และการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิด ญาติ หรือเพื่อนสามารถช่วยลดความเครียดให้น้อยลงเพราะไม่รู้สึกอ้างว้างเหงาเกินไปนัก (Aguilera et al., 1981) ก็จะทำให้สามารถแก้ไขปัญหา หรือวิกฤตการว่างงานครั้งนี้ไปได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าบัณฑิตใช้พฤติกรรมจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์ที่ไม่เหมาะสม เช่น การ

ถอยห่าง (distancing) หรือการหลีกเลี่ยงปัญหา (escape – avoidance) มาใช้ในการแก้ปัญหาที่ก่อกวนที่จะทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ขาดความสามารถในการควบคุมตนเอง คือไม่มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองแต่จะมีความเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตต้องอาศัยคนอื่นเป็นผู้ตัดสินใจแทนทั้งสิ้น โดยพยายามคิดและมองตนเองว่าไร้อำนาจ (powerless) ดังนั้นเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตจึงทำให้บุคคลเกิดความเครียดในระดับสูง (Antonovsky, 1982 ; รัชสิมา หอมเศรษฐี 2542) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Hamilton, Hoffman and Broman (1993) พบว่า ภาวะการว่างงานมีผลทำให้บุคคลมีอาการเครียด วิตกกังวล และซึมเศร้าในระดับสูง โดยบุคคลประเมินว่าภาวะการว่างงานนั้นเป็นสถานการณ์ที่คุกคามไม่สามารถควบคุมได้ จึงมักเลือกใช้พฤติกรรมจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์ โดยไม่ทำการปรับปรุงดินร่นทางาน ก็จะส่งผลให้มีความวิตกกังวล และซึมเศร้าอันนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจนไปถึง ความรู้สึกแปลกแยกจากครอบครัวและสังคมในที่สุด แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็อาจจะมีปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อประสิทธิภาพของการจัดการปัญหาวางงานนี้ เช่น สุขภาพ กำลังความสามารถ และที่สำคัญกำลังใจ ดังจะเห็นได้จากบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์และมองโลกในแง่ดี จะมีความสามารถจัดการปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า บุคคลที่เจ็บป่วยอ่อนแอ ท้อแท้ หดหู่ หรือแม้แต่แหล่งอำนวยความสะดวกสบาย เช่น เงินตรา ทรัพย์สิน และสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตต่าง ๆ บัณฑิตที่มีความเป็นอยู่สุขสบายไม่ขัดสนย่อมที่จะสามารถเผชิญกับภาวะว่างงานได้ดีกว่า หรือมีโอกาสเกิดความรู้สึกแปลกแยกได้น้อยกว่า บัณฑิตที่ขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็นเหล่านี้ซึ่งตรงกับ Hamilton and David (1977) ได้ให้คำอธิบายไว้ว่าพฤติกรรมจัดการปัญหาเกิดจากภายในและภายนอกตัวบุคคลโดยภายในบุคคลนั้นเกิดจากการเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อปัญหาโดยอาศัยความสามารถของตน ได้แก่ การพึ่งพาตนเอง การใช้อารมณ์ขัน และการเรียนรู้ที่จะแก้ไข ส่วนภายนอกบุคคลนั้นเกิดจากการช่วยเหลือสนับสนุนจากภายนอก เช่น ครอบครัว เพื่อน สังคม หรือบุคคลที่มีปัญหาล้ายคลึงกัน เป็นต้น ดังนั้นบัณฑิตควรที่จะคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้เพื่อที่จะสามารถจัดการกับปัญหาการว่างงานที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ฉะนั้นการที่บัณฑิตไม่ได้ทำอะไรเพื่อเปลี่ยนแปลงแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้นย่อมที่จะทำให้สถานการณ์นั้นเป็นปัญหาเพิ่มขึ้นจนยากที่จะแก้ไขได้ทันการ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1. จากงานวิจัยนี้พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ พฤติกรรมจัดการปัญหาเป็น ตัวพยากรณ์ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเฉพาะพฤติกรรมจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ไข อารมณ์ที่เป็นทุกข์ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบัณฑิตเข้าใจถึงสภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันซึ่งเป็นสาเหตุ สำคัญของการว่างงานซึ่งไม่สามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงอะไรได้โดยลำพัง ดังนั้น การมุ่ง ปรับอารมณ์ที่เป็นทุกข์ของตนเองดูจะง่ายและได้ผลมากกว่า การมุ่งสร้างเสริมให้บุคคลคิดอย่าง เป็นระบบแบบแผนเข้าใจถึงปัญหาอย่างถ่องแท้ย่อมจะทำให้บุคคลผู้นั้นรู้จักที่จะหาทางแก้ไข ปัญหาของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ประกอบกับถ้าบุคคลผู้นั้นเป็นผู้มีความรู้ความ สามารถ หรือความฉลาดทางอารมณ์เป็นพื้นฐานอยู่แล้วก็จะยิ่งช่วยทำให้สามารถแก้ไขปัญหา ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี โดยที่ไม่ทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดน้อยลงแต่ประการใด ดังนั้น ตามที่เราทราบความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ตลอดเวลาตั้งแต่วัยเด็กจนถึง ผู้ใหญ่ เพราะฉะนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องกับการผลิตบัณฑิตสามารถที่จะสร้างเสริมความฉลาดทาง อารมณ์นี้โดยเริ่มต้นได้ตั้งแต่ที่ครอบครัว ไปจนถึงสถานศึกษาทุกระดับรวมไปถึงหลักสูตร การเรียนการสอน ผู้บริหารหลักสูตรควรปรับปรุง หรือจัดหลักสูตรฝึกอบรมความฉลาดทาง อารมณ์ควบคู่ไปกับความฉลาดทางสติปัญญาเพื่อให้บัณฑิตเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ เหมาะสม

2. ผลการวิจัยนี้สนับสนุนความฉลาดทางอารมณ์ ว่าเป็นตัวพยากรณ์ความรู้สึก แปลกแยกของบัณฑิตมากที่สุด นั่นคือถ้ายังมีความฉลาดทางอารมณ์สูงเท่าใดก็จะทำให้เกิด ความรู้สึกแปลกแยกลดน้อยลง เนื่องจากความรู้สึกแปลกแยกที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะแสดงออกทั้ง ทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เช่นความอ่อนล้าทางร่างกาย ความซึมเศร้าหดหู่ในจิตใจ ยิ่งมี ความรู้สึกแปลกแยกมากก็จะยิ่งแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ มากมาย อาทิเช่น ภาวะ ความซึมเศร้า พฤติกรรมเบี่ยงเบนจนอาจจะรุนแรงถึงขั้นทำร้ายตนเอง หรือการมีพฤติกรรมเสี่ยง ต่าง ๆ การติดยาเสพติด เป็นต้น การที่จะลด หรือไม่ให้เกิดความรู้สึกแปลกแยกจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยการฝึกการมองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น สามารถปรับตัว เข้ากับสถานการณ์ได้ดี เหล่านี้ล้วนแต่ฝึกฝนและเรียนรู้ได้ซึ่งเป็นองค์ประกอบ และก่อให้เกิด ความฉลาดทางอารมณ์แก่ตนเองทั้งสิ้นทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ สามารถเรียนรู้ และพัฒนาให้เกิดขึ้นหรือเพิ่มเติมได้ตลอดเวลาโดยไม่มีขีดจำกัดเพื่อจะได้เป็น บัณฑิตที่มีคุณภาพอย่างสมบูรณ์ต่อไปในสังคม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาในหัวข้อเรื่องนี้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ โดยเฉพาะสถาบันอุดมศึกษาที่ผลิตบัณฑิตออกสู่ตลาดแรงงานเป็นจำนวนมากในแต่ละปีการศึกษา เช่น มหาวิทยาลัยประเภทไม่จำกัดรับ, มหาวิทยาลัยเอกชน, สถาบันราชภัฏ หรือแม้แต่สถาบันอุดมศึกษาจากต่างประเทศ เป็นต้น เพื่อเปรียบเทียบกับผลการวิจัยครั้งนี้
2. ควรจะมีการกำหนดสถานการณ์ที่แตกต่างไปจากปัญหาการว่างงานอันเนื่องมาจากภาวะวิกฤติเศรษฐกิจ อาทิ บัณฑิตที่ตั้งใจจะประกอบอาชีพอิสระ บัณฑิตที่ว่างงานแฝง เป็นต้น โดยพิจารณาจากสถานการณ์ที่แท้จริงของแต่ละช่วงเวลาขณะนั้น
3. ควรทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างบัณฑิตในสาขาวิชาอื่น ๆ ซึ่งจากสภาวะเศรษฐกิจที่ซบเซามาอย่างต่อเนื่องย่อมส่งผลถึงสาขาวิชาอื่น ๆ ที่เคยเป็นที่ต้องการของตลาดแรงงานย่อมลดลงเป็นจำนวนมากเช่นกัน ซึ่งจะทำให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น