

บทที่ 5

สรุป และอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย สมมติฐานการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย ผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ ดังนี้

5.1 สรุปการวิจัย

5.1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
- 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
- 3) เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

5.1.2 สมมติฐานการวิจัย

- 1) เพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีมีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- 2) อายุของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีมีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- 3) คณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีมีการพัฒนาอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์
- 4) ชั้นปีของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีมีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- 5) คะแนนเฉลี่ยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีมีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- 6) ความสามารถภายในตนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

- 7) ทักษะความเก่งคนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- 8) ความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- 9) การมีกลยุทธ์ในการบริหารความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- 10) การจงใจตนเองและสภาวะทางอารมณ์นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

5.1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

1) ประชากรและตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีทุกชั้นปีที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จำแนกเป็น 10 คณะ และ 1 วิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีทุกชั้นปีที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ซึ่งเลือกจากนักศึกษา 10 คณะ และ 1 วิทยาลัย กำหนดขนาดของตัวอย่างประชากรโดยวิธีการของยามานะ (Taro Yamane, 1970:886) ที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05 และขนาดความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ และสัมประสิทธิ์ความผันแปรเท่ากับ 0.05 จากประชากรทั้งสิ้น 25,388 คน จะได้กลุ่มตัวอย่าง 394 คน ในการสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสองขั้นตอน (Two-Stage Sampling) โดยในขั้นตอนที่ 1 ทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยจำนวนหน่วยตัวอย่างเป็นสัดส่วนกับจำนวนประชากร ใช้คณะที่นักศึกษาสังกัดเป็นชั้นภูมิ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแต่ละคณะ (ชั้นภูมิ) โดยการสุ่มตัวอย่างตามสะดวก (Convenience Sampling)

2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามเพื่อวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และอุปสรรคในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสาร ทฤษฎี แนวคิดต่าง ๆ รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ รวมทั้งกรอบแนวคิดที่กำหนดขึ้น มีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

(1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แล้วนำผลการศึกษาดังกล่าวมากำหนดเป็นเนื้อหาในแบบสอบถาม

(2) ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

(3) สร้างข้อคำถามให้ครอบคลุม ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับปัจจัยพื้นฐานของผู้ตอบ ได้แก่ เพศ อายุ ระยะเวลา ชั้นปี และคะแนนเฉลี่ย

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามวัดระดับปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี และข้อเสนอแนะ

3) การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

(1) การตรวจสอบความแม่นยำตรงเชิงพินิจ (Face Validity) เมื่อสร้างแบบสอบถามแล้วผู้วิจัยจะให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ราย ตรวจสอบความครอบคลุมเนื้อหาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

(2) การทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability Test) ก่อนที่จะนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปใช้จริง ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน เพื่อตรวจสอบความเข้าใจและความสมบูรณ์ในคำถาม จากนั้นจึงนำผลการสอบถามไปคำนวณค่า Reliability Coefficient Alpha เพื่อวัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ของข้อความแต่ละตอนในแบบสอบถามโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-coefficient) ของครอนบาค ซึ่งได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ของแบบสอบถามดังตารางที่ 5.1

ตาราง 5.1 ผลการทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

แบบสอบถาม	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
ความสามารถภายในตน	0.83
ทักษะความเก่งคน	0.82
ความสามารถในการปรับตัว	0.87
กลยุทธ์ในการบริหารความเครียด	0.91
การจูงใจตนเองและสภาวะทางอารมณ์	0.79
ความฉลาดทางอารมณ์ระดับบุคคล	0.80
ความฉลาดทางอารมณ์ระดับสังคม	0.90
ทั้งฉบับ	0.92

4) การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

(1) ข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ ข้อมูลจากแบบสอบถาม ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ทำการสอบถามกลุ่มตัวอย่าง จากนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จำนวน 394 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ โดยคณะผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

(2) ข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ ข้อมูลเอกสารวิชาการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน ตลอดจนผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5) การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ โดยได้แบ่งการวิเคราะห์ออกเป็นสองส่วน ดังนี้

(1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

(ก) การวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics)

วิเคราะห์โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อวิเคราะห์เกี่ยวกับข้อมูลต่างๆ ของตัวอย่างและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

(ข) การวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics)

วิเคราะห์โดยใช้วิธีการศึกษาความสัมพันธ์ (Correlation) และ การวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple Regression)

(2) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้ศึกษาได้ทำการวิเคราะห์โดยการนำข้อมูลมาจำแนก จัดหมวดหมู่ เชื่อมโยงข้อมูลที่ได้ วิเคราะห์ส่วนประกอบ และสรุปผลโดยอาศัยความสอดคล้องและความเป็นเหตุเป็นผล

5.2 สรุปผลการวิจัย

5.2.1 สรุปผลการศึกษาข้อมูลทั่วไป

นักศึกษาส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 51.5 เป็นหญิง มีอายุต่ำสุด 17 ปี และมีอายุสูงสุด 29 ปี โดยอายุเฉลี่ยของนักศึกษาเท่ากับ 20.12 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.74 ปี ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ คิดเป็นร้อยละ 25.4 ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 27.4 นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามส่วนมากมีระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมอยู่ในช่วง 2.50 – 2.99 คิดเป็นร้อยละ 39.6

5.2.2 สรุปผลการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ผลการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาสามารถสรุปได้ดังนี้ ในภาพรวมนักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.51 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.41 โดยมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านทักษะความเก่งคนสูงที่สุด รองลงมาเป็นด้านการรู้จักตนเองและสภาวะทางอารมณ์ ด้านความสามารถในการปรับตัว ด้านกลยุทธ์ในการบริหารความเครียด และด้านความสามารถภายในตน ตามลำดับ

ด้านความสามารถภายในตน ในภาพรวมนักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและเข้าใจตนเองได้ดี และมีความรู้เท่าทันความต้องการของตนเองในระดับสูง และนักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องการรู้สึกหงุดหงิดเมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ตนเองต้องการต่ำที่สุด

ด้านทักษะความเก่งคน ในภาพรวมนักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษาสามารถแสดงความชื่นชมยินดีต่อความสำเร็จของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมสูงที่สุด รองลงมาคือ การแสดงน้ำใจและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ

ส่วนเรื่องการไม่สนใจต่อความเดือดร้อนของคนที่ไม่รู้จัก นักศึกษามีระดับความฉลาดทางอารมณ์ต่ำที่สุด

ด้านความสามารถในการปรับตัว ในภาพรวมนักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษารู้จักให้เกียรติผู้อื่นรวมทั้งรู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นสูงที่สุด รองลงมานักศึกษามีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ นักศึกษารู้จักการให้ รู้จักการรับ รู้จักรับผิดชอบและรู้จักให้อภัย ส่วนการรู้สึกลำบากใจและไม่สบายใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำที่สุด

ด้านกลยุทธ์ในการบริหารความเครียด ในภาพรวมนักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษามีการยอมรับความผิดและสามารถขอโทษผู้อื่นได้เมื่อตนเองทำผิดสูงที่สุด รองลงมา ได้แก่ การรู้จักผ่อนคลายความเครียด โดยการหากิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขให้กับตนเอง ส่วนเรื่องที่นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำที่สุด ได้แก่ การที่สภาพแวดล้อมมีอิทธิพลทำให้อารมณ์ของนักศึกษาเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

ด้านการจงใจตนเองและสภาวะทางอารมณ์ ในภาพรวมนักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษามีความสุขสงบทางจิตใจ รู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีและเป็นอยู่สูงที่สุด รองลงมา ได้แก่ การตั้งเป้าหมายของชีวิตอย่างชัดเจนและมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมายนั้น สำหรับประเด็นที่นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำที่สุด ได้แก่ การรู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับความยุติธรรมหรือไม่ได้รับความเข้าใจจากผู้คนรอบข้าง

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา ในภาพรวมมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูง โดยนักศึกษามีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้งในระดับบุคคล และระดับสังคมอยู่ในระดับสูง สำหรับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระดับบุคคล นักศึกษามีการพัฒนาในประเด็น การมีความสามารถในการรู้จักอารมณ์ของตนเองสูงที่สุด รองลงมาได้แก่ การมีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ส่วนประเด็นที่นักศึกษามีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่ำที่สุดได้แก่ การมีขันติ รู้จักข่มอารมณ์ของตน ส่วนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสังคม นักศึกษามีการพัฒนาในประเด็นการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขสูงที่สุด รองลงมาได้แก่ การรู้และเข้าใจถึงอารมณ์ของผู้อื่น สำหรับประเด็นที่นักศึกษามีการพัฒนาต่ำที่สุด ได้แก่ การสามารถจัดการกับความขัดแย้ง

5.2.3 สรุปผลการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ นักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ผลการศึกษปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ นักศึกษา สามารถสรุปได้ ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ คณะ ชั้นปี และ ระดับคะแนนเฉลี่ย ไม่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา

ปัจจัยความสามารถภายในตน เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยปัจจัยความสามารถภายในตน สามารถอธิบายความผันแปรของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาได้ร้อยละ 6.6

ปัจจัยทักษะความเก่งคน เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยปัจจัยทักษะความเก่งคนสามารถอธิบายความผันแปรของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาได้ร้อยละ 19.9

ปัจจัยความสามารถในการปรับตัว เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยปัจจัยความสามารถในการปรับตัวสามารถอธิบายความผันแปรของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาได้ ร้อยละ 21.5

ปัจจัยกลยุทธ์ในการบริหารความเครียด เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยปัจจัยกลยุทธ์ในการบริหารความเครียด สามารถอธิบายความผันแปรของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ นักศึกษาได้ร้อยละ 9.2

ปัจจัยการรู้จักตนเองและสภาวะทางอารมณ์ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยปัจจัยการรู้จักตนเองและสภาวะทางอารมณ์ สามารถอธิบายความผันแปรของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาได้ร้อยละ 22.6

5.2.4 สรุปผลการศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ผลการศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ นักศึกษา สามารถสรุปได้ ดังนี้

ปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา ได้แก่ การที่นักศึกษาเป็นผู้มีใจร้อน มีอารมณ์วู่วาม มีอารมณ์แปรปรวนได้ง่าย จากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว นอกจากนี้เป็นปัญหาจากการที่นักศึกษาไม่มีความสนใจในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว หมกมุ่นอยู่กับตัวเอง สนใจตัวเองมากเกินไป ไม่เปิดใจยอมรับผู้อื่น มีความมั่นใจในตัวเองมากเกินไป จนทำให้ไม่สามารถรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นได้ ไม่ยอมรับความผิดของตัวเอง หรือมีความไม่มั่นใจในตัวเอง ทำให้ไม่กล้าแสดงออก

เมื่อนักศึกษามีการแปรปรวนทางอารมณ์ นักศึกษาจะมีวิธีการในการจัดการอารมณ์แปรปรวนที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการต่าง ๆ กัน นักศึกษาส่วนหนึ่งจะพยายามตัดความโกรธ ตั้งสติ พยายามใช้เหตุผล มองโลกในแง่ดี พยายามทำความเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ นักศึกษาส่วนหนึ่งจะใช้วิธีเบี่ยงความสนใจของตัวเองออกไปจากเรื่องที่ทำให้อารมณ์แปรปรวน ด้วยการทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือหลีกเลี่ยงไปจากสถานการณ์หรือบุคคลที่ทำให้ตนเองมีอารมณ์แปรปรวน นักศึกษาส่วนหนึ่งจะใช้วิธีการพูดคุยปรึกษาหรือระบายสิ่งที่เกิดขึ้น ให้เพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง ผู้ปกครอง อาจารย์ และบุคคลที่ตนเองไว้วางใจฟัง นักศึกษาส่วนหนึ่งใช้วิธีการอื่น ๆ เพื่อให้ลืมสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น การดื่มเหล้า การนอนหลับ รวมทั้งมีนักศึกษากลุ่มหนึ่งที่ไม่ควบคุมอารมณ์ตนเอง ปล่อยให้ตนเองกระทำไปตามความรู้สึกในสถานการณ์นั้น ๆ

สำหรับข้อเสนอแนะในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นักศึกษาส่วนมากเสนอให้คณะหรือมหาวิทยาลัยจัดกิจกรรมนันทนาการ หรือกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดและสร้างความสุขให้แก่นักศึกษา นักศึกษาส่วนหนึ่งเสนอให้คณะหรือมหาวิทยาลัยจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยเน้นกิจกรรมทางศาสนา นักศึกษาส่วนหนึ่งเสนอให้มีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยให้มีความสดชื่น และช่วยผ่อนคลายอารมณ์ของนักศึกษา รวมทั้งจัดให้มีจิตแพทย์ประจำมหาวิทยาลัย เพื่อให้นักศึกษาที่มีปัญหาสามารถไปปรึกษาได้ นักศึกษาส่วนหนึ่งเสนอให้มีการลดกฎระเบียบต่าง ๆ ลง และขอให้อาจารย์ปรับปรุงวิธีการสอน เพื่อให้นักศึกษาเรียนแล้วไม่เกิดความเครียด รวมทั้งขอให้อาจารย์มีความเข้าใจนักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นให้มากขึ้น นอกจากนี้มีนักศึกษากลุ่มหนึ่งเห็นว่า คณะหรือมหาวิทยาลัยไม่จำเป็นต้องทำอะไร เนื่องจากการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาเป็นเรื่องส่วนตัวของนักศึกษา ที่ตัวนักศึกษาต้องรับผิดชอบตัวเอง

5.3 อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาในภาพรวม ซึ่งนักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปานกลาง โดยมีความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ความสามารถภายในตน ทักษะความเก่งคน ความสามารถในการปรับตัว กลยุทธ์ในการบริหาร ความเครียด การจูงใจตนเองและสภาวะทางอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาบางส่วนใช้หลักเหตุผลในการดำเนินชีวิต โดยนักศึกษากลุ่มนี้ เป็นผู้ที่มีความเข้าใจในตนเอง มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีความกล้าแสดงออก มีเหตุมีผล มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น มีความเข้าใจผู้อื่น รู้จักการให้ การรับ มีมนุษยสัมพันธ์แก้ปัญหาและบริหารความขัดแย้งได้ดี นอกจากนั้นยังสามารถดำรงตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ด้วยการมองโลกในแง่ดี รู้จักวิธีการทำให้ตนเองผ่อนคลายความทุกข์ และสามารถสร้างความสุขให้ตนเองได้ รวมทั้งนักศึกษากลุ่มนี้ยังมีเป้าหมายในชีวิต มีความหวัง มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อม มีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี ตนเองเป็น ทำให้นักศึกษากลุ่มนี้มีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี มีความอดทน มีความเข้มแข็งกล้าเผชิญต่ออุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ได้

ในขณะที่นักศึกษาบางส่วนดำเนินชีวิตโดยการทำตามอารมณ์ของตัวเอง มากกว่าการใช้เหตุผล นักศึกษากลุ่มนี้ เป็นผู้ที่ไม่สามารถค้นหาตนเองได้ ไม่รู้ว่าตัวเองมีความสามารถอย่างไร ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น ทำให้ไม่กล้าแสดงออก รวมทั้งไม่กล้าแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกของตนเองได้ ส่วนหนึ่งของนักศึกษากลุ่มนี้ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง และการแสดงออกทางอารมณ์เมื่อมีเหตุการณ์ที่มีผลทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวน ไม่สนใจว่าผู้อื่นจะรู้สึกอย่างไร คิดเอาตนเองเป็นศูนย์กลางของทุกสิ่ง ทำให้ขาดความเข้าใจผู้อื่น ไม่รู้จักวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น รวมทั้งไม่สามารถยอมรับคนอื่นที่มีความคิดเห็นแตกต่างจากตนเองได้ นักศึกษากลุ่มนี้จะมองโลกในแง่ร้าย ไม่สามารถสร้างความสุขให้แก่ตนเองได้ ขาดแรงจูงใจในการทำให้ตนเองมีความสุข เกิดความทุกข์ได้ง่าย และไม่สามารถทำให้ตนเองพ้นจากความรู้สึกเป็นทุกข์ได้ง่ายนัก ไม่รู้จักผ่อนคลาย และมักจะไม่พึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี นักศึกษากลุ่มนี้ จะมีความอยากได้ อยากมี อยากเป็น และเมื่อไม่ได้อย่างที่ตนเองหวังและตั้งใจ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ เศร้า เสียใจ ท้อแท้ ไม่กล้าที่จะเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ นักศึกษากลุ่มนี้จะรู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับความเป็นธรรม หรือไม่ได้รับความเห็นใจจากบุคคลรอบข้าง ไม่มีคนเข้าใจตนเอง มีความอดทนต่ำ เมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้นจึงใช้วิธีหนีปัญหา หรือมีปฏิกิริยาที่รุนแรงต่อปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น ใช้วิธีการเสพสิ่งมีเงินมา สิ่งเสพติด เล่นการพนัน หรือทำร้ายตัวเอง เป็นต้น

การที่นักศึกษามีความฉลาดในด้านทักษะความเก่งคนสูงที่สุด และมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านความสามารถภายในตนต่ำที่สุด แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีความสามารถในการรับรู้ และเข้าใจอารมณ์ของบุคคลรอบข้าง และสถานการณ์แวดล้อมได้ดี สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองในการแสดงออกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ มีความสามารถในการทำงานหรือกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี สามารถเป็นได้ทั้งผู้พูด ผู้ฟัง ผู้ตาม และผู้นำที่ดี รวมทั้งสามารถโน้มน้าวหรือจูงใจบุคคลรอบข้างได้ แต่นักศึกษาไม่มีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ไม่กล้าแสดงออก รวมทั้งรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีความบกพร่อง หรือด้อยกว่าผู้อื่น รวมทั้งไม่สามารถหาจุดยืนหรือข้อดีและจุดเด่นของตนเองได้ นั่นคือ นักศึกษาขาดความภาคภูมิใจในใจตนเอง ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งขาดความศรัทธาในตนเอง

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา ในภาพรวมมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูง โดยนักศึกษามีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้งในระดับบุคคล และระดับสังคมอยู่ในระดับสูง แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองมากขึ้น รวมทั้งสามารถที่จะควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ได้ดีขึ้น นั่นคือ นักศึกษามีความอดทน มีความอดกลั้น รู้จักข่มอารมณ์ตนเอง สามารถนำหลักขั้นดีมาใช้ในการดำรงชีวิตได้ นอกจากนี้ นักศึกษายังมีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่น ๆ ที่อยู่แวดล้อม สามารถที่จะแสดงอารมณ์ตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสมกับกาลเทศะ ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น และดำเนินชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระดับบุคคล นักศึกษามีการพัฒนาในประเด็น การมีความสามารถในการรู้จักอารมณ์ของตนเองสูงที่สุด รองลงมาได้แก่ การมีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ส่วนประเด็นที่นักศึกษามีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่ำที่สุดได้แก่ การมีขันติ รู้จักข่มอารมณ์ของตน แสดงให้เห็นว่า ถึงแม้ในภาพรวม นักศึกษาจะมีความสามารถในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สูง แต่นักศึกษาส่วนหนึ่งก็ยังมีปัญหาในการแสดงอารมณ์ โดยเฉพาะเมื่อมีอารมณ์แปรปรวน นักศึกษายังไม่สามารถให้หลักขั้นดีในการควบคุม หรือข่มอารมณ์ที่แปรปรวนของตนเองได้ดีนัก แต่นักศึกษาจะมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองได้ดี คือ รู้ว่าในเวลานั้นตนเองมีอารมณ์อย่างไร สำหรับประเด็นที่นักศึกษามีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์รองลงมา ซึ่งก็คือการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองนั้น ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีและเป็นพัฒนาการที่แสดงให้เห็นว่านักศึกษาเริ่มมีความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสังคม นักศึกษามีการพัฒนาในประเด็นการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขสูงที่สุด รองลงมาได้แก่ การรู้และเข้าใจถึงอารมณ์

ของผู้อื่น พิจารณาได้จากการที่เมื่อนักศึกษามีอารมณ์แปรปรวน หรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ นักศึกษาจะมีความพยายามตัดความโกรธ ควบคุมตนเอง ออกดั้น ตั้งสติ ใช้เหตุผล พิจารณาหาสาเหตุของอารมณ์ต่าง ๆ เพื่อแก้ไขหรือให้อภัย บางส่วนของนักศึกษาจะใช้วิธีหลีกเลี่ยงบุคคลหรือสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองมีความผิดปกติทางอารมณ์ โดยการหากิจกรรมที่ทำให้จิตใจสงบ เกิดความผ่อนคลาย และทำให้ตนเองมีความสุขทำ แสดงให้เห็นว่า การที่นักศึกษาได้เข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัย เป็นการทำให้นักศึกษามีการปรับตัว มีความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ทำให้นักศึกษามีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น โดยรู้จักที่จะเรียนรู้และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีมากยิ่งขึ้น ซึ่งอาจจะเป็นผลมาจากการที่นักศึกษาต้องมีการปรับตัว จากเดิมที่ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดา มารดา ผู้ปกครอง นักศึกษาต้องมาพักอาศัยในหอพัก ส่วนใหญ่อยู่ร่วมกับเพื่อน ทำให้ต้องมีการปรับตัว อีกส่วนหนึ่งเป็นเพราะนักศึกษามีสังคมและกิจกรรมที่แตกต่างออกไปจากเดิม โดยการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของนักศึกษานั้น ส่วนมากเป็นการทำกิจกรรมที่มีรุ่นพี่เป็นผู้นำ หรือคอยให้คำแนะนำ และนักศึกษาก็จะต้องมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ นั้นต่อไปได้ เพื่อสืบทอดวัฒนธรรมที่ตนเองได้รับไปสู่รุ่นน้อง นักศึกษาจึงมีความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น รู้จักที่จะควบคุมอารมณ์ตนเอง รู้จักการวางแผนการทำงาน หรือวิธีการในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ วิธีการในการจัดการกับข้อขัดแย้งที่เกิดขึ้น รวมทั้งวิธีการในการขจัดปัญหาที่เกิดขึ้นมากกว่าเดิม การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาในด้านนี้จึงสูงตามไปด้วย สำหรับประเด็นที่นักศึกษามีการพัฒนาต่ำที่สุด ได้แก่ การสามารถจัดการกับความขัดแย้ง นั่นคือเมื่อนักศึกษาเกิดความขัดแย้งกับบุคคลรอบข้าง จะไม่สามารถใช้เหตุผลมาทำการพูดคุยกันได้ นักศึกษาจึงใช้วิธีการหลีกเลี่ยงปัญหา เช่น พยายามหลีกเลี่ยงจากสถานที่ หรือสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองมีอารมณ์แปรปรวนไปที่อื่น หรือใช้วิธีการดื่มเหล้า หรือบางส่วนไม่มีการควบคุมอารมณ์ รู้สึกอย่างไรก็แสดงออกไปอย่างนั้น ทำให้เกิดความขัดแย้งอย่างรุนแรง ในส่วนของนักศึกษาที่ใช้วิธีการหลีกเลี่ยงปัญหา ก็ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้

จากผลการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา ซึ่งพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพล ได้แก่ ความสามารถภายในตน ทักษะความเก่ง ความสามารถในการปรับตัว กลยุทธ์ในการบริหารความเครียด การจงใจตนเองและสภาวะทางอารมณ์ ส่วนปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ คณะ ชั้นปี และระดับคะแนนเฉลี่ย ไม่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา ในกลุ่มของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษานั้น การจงใจและสภาวะทางอารมณ์มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาสูงที่สุด (ร้อยละ 22.6) รองลงมาได้แก่

ความสามารถในการปรับตัว (ร้อยละ 21.5) ทักษะความเก่งคน (ร้อยละ 19.9) กลยุทธ์ในการบริหารความเครียด (ร้อยละ 9.2) และ ความสามารถภายในตน (ร้อยละ 6.6)

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การที่นักศึกษาจะมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยการจูงใจและสภาวะทางอารมณ์มากที่สุด โดยปัจจัยการจูงใจและสภาวะทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นั่นคือ หากมีการพัฒนาในด้านปัจจัยการจูงใจและสภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาให้มากขึ้น นักศึกษาก็จะมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้นตามไปด้วย โดยถ้าทำการเพิ่มปัจจัยการจูงใจและสภาวะทางอารมณ์ให้กับนักศึกษา 1 หน่วย นักศึกษาจะมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น 0.681 หน่วย (ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.681) หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า หากต้องการที่จะให้นักศึกษามีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น ควรมีการกระตุ้นให้นักศึกษาตั้งเป้าหมายในชีวิต รวมทั้งมีความพยายาม มุ่งมั่นที่จะกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองวางไว้ กระตุ้นให้นักศึกษามีความพอใจในสิ่งที่ตนเองมี ตนเองเป็น สามารถทำใจให้เป็นสุขได้ ลดความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ลดกระแสวัตถุนิยม บริโภคนิยม โดยการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเข้ามาใช้ พยายามหากิจกรรมที่ทำให้นักศึกษาเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ปรับทัศนคติของนักศึกษาให้ดีขึ้น ให้อัจฉริยะมองโลกในแง่บวก สามารถหาสิ่งดีจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ สามารถแก้ปัญหา พลิกวิกฤติต่าง ๆ ให้เป็นโอกาส สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ อย่างไม่ย่อท้อ และสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเองประพฤติ ปฏิบัติตน ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ในสถานการณ์ต่าง ๆ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์รองลงมา ซึ่งก็คือ ความสามารถในการปรับตัว ก็เป็นปัจจัยอีกปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลทางบวกต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา ดังนั้นหากมีการเพิ่มความสามารถในการปรับตัวให้กับนักศึกษา ก็จะทำให้การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาเพิ่มขึ้นด้วย โดยถ้าทำการเพิ่มปัจจัยความสามารถในการปรับตัว 1 หน่วย จะทำให้การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาเพิ่มขึ้น 0.707 หน่วย (ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.707) นั่นคือ หากต้องการให้นักศึกษามีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น ควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อให้นักศึกษาได้เข้าร่วม ให้นักศึกษาได้เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี รู้จักการวางตัว การพูด การจัดการกับความขัดแย้งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น นักศึกษาจะรู้จักการให้อภัย เป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี สามารถเป็นทั้งผู้พูดและผู้ฟังที่ดี สามารถเป็นได้ทั้งผู้ตามและผู้นำที่ดี การจัดกิจกรรมดังกล่าว จะทำให้นักศึกษารู้จักเคารพ กฎ ระเบียบ และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ มากขึ้น มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น นอกจากนั้นนักศึกษาจะสามารถประเมินสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นรอบ ๆ ตนเองและสามารถหา

วิธีการในการแก้ปัญหา หรือพลิกแพลงสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม รวมทั้ง นักศึกษาจะสามารถยอมรับความผิดพลาดทั้งของตนเองและของผู้อื่นได้ มีความคิดสร้างสรรค์ มีใจเปิดกว้าง สามารถรับสิ่งใหม่ ๆ ได้ง่าย

อีกปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ค่อนข้างมาก คือ ปัจจัยทักษะความเก่งคน โดยมีอิทธิพลทางบวกต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คือ ถ้า นักศึกษามีทักษะความเก่งคนเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้นักศึกษามีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพิ่มขึ้น 0.669 หน่วย (สัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.669) นั่นคือ หากต้องการให้นักศึกษามีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น ควรฝึกให้นักศึกษามีความสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยเฉพาะบุคคลที่แวดล้อมอยู่รอบ ๆ ตัวนักศึกษา นักศึกษาควรมีความสนใจในอารมณ์ของบุคคลต่าง ๆ พยายามสังเกตอารมณ์ของบุคคลอื่น เพื่อให้สามารถตอบสนองได้สอดคล้อง เหมาะสม รวมทั้งสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ อันจะทำให้ให้นักศึกษาสามารถทำงานหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และสามารถโน้มน้าวหรือจูงใจบุคคลอื่นได้ ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวนี้จะทำให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการทำงานในอนาคต

สำหรับปัจจัยกลยุทธ์ในการบริหารความเครียด และปัจจัยความสามารถภายในตน ถึงแม้จะมีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาไม่สูงเท่า 3 ปัจจัยที่กล่าวมาแล้ว แต่ก็คงเป็นที่ยอมรับกันว่า ทั้งสองปัจจัยนี้ ก็มีความสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางไม่น้อย และหากเราสามารถที่จะพัฒนาปัจจัยทั้งสองให้มีเพิ่มมากขึ้นในตัวนักศึกษา ควบคู่ไปกับปัจจัยก่อนหน้า ก็จะทำให้ นักศึกษามีการพัฒนาความฉลาดทางเพิ่มขึ้น เป็นบุคคลที่มีความสุข และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยการเพิ่มกลยุทธ์ในการบริหารความเครียด 1 หน่วย จะทำให้นักศึกษามีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น 0.469 หน่วย (สัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.469) ส่วนการเพิ่มความสามารถภายในตน 1 หน่วย จะทำให้นักศึกษามีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น 0.422 หน่วย (สัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.422)

นั่นคือ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา ต้องทำให้นักศึกษารู้จักมองโลกในแง่ดี มีความคิดในแง่บวกเสมอ มีอารมณ์ขัน มีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน ไม่เศร้าหมอง รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง สามารถสร้างขวัญ กำลังใจให้กับตนเองได้ และรู้วิธีการในการจัดการอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ หรือรู้วิธีการในการดึงตนเองออกจากความทุกข์ นอกจากนั้น ควรต้องมีกิจกรรมเพื่อทำให้นักศึกษามีความรักตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นด้วย นักศึกษาควรมีความเข้าใจในตนเอง มีการยอมรับในตนเอง และหาข้อดี ข้อดีของตนเองได้ เพื่อให้สามารถพัฒนาข้อดีของตนเองจนเป็นจุดเด่น และทำให้เกิดการยอมรับและภาคภูมิใจ รวมทั้งมีการพัฒนาในจุดด้อย เพื่อให้นักศึกษาแก้ไข ปรับปรุงตนเอง

5.4 ข้อเสนอแนะ

5.4.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) มหาวิทยาลัยควรบรรจุเรื่องความฉลาดทางอารมณ์เข้าไปในหลักสูตร เพื่อให้ นักศึกษาทุกคนได้เรียนรู้ เพราะยังมีนักศึกษาบางส่วนไม่เข้าใจว่าความฉลาดทางอารมณ์คือ อะไร มีความสำคัญอย่างไร และหากจะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ควรทำอะไร หรือ หากไม่สามารถบรรจุลงในหลักสูตรได้ อย่างน้อยที่สุด ควรมีการสอดแทรกเรื่องความ ฉลาดทางอารมณ์เข้าไปในทุกวิชา เช่น วิชาทางด้านวิทยาศาสตร์ สอดแทรกเรื่องของความ อดทน ความมีเหตุมีผล วิชาทางด้านคณิตศาสตร์ สอดแทรกเรื่องความมีสมาธิ ความมั่นคง ของอารมณ์ วิชาทางด้านสังคมศาสตร์ สอดแทรกเรื่องความเข้าใจตนเอง การอยู่ร่วมกับ ผู้อื่นในสังคม เป็นต้น

2) อาจารย์ผู้สอนทุกคนในมหาวิทยาลัย ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับนักศึกษา โดย การสอนให้นักศึกษารู้จักการแก้ปัญหาด้วยการใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ สอนให้นักศึกษา คิดในแง่บวก มองโลกในแง่ดี โดยอาจจะเริ่มต้นจากการสอนให้นักศึกษาเห็นว่า ปัญหาทุก ปัญหามีทางออกเสมอ สอนให้รู้ว่าหากนักศึกษามีสติ ก็จะสามารถแก้ปัญหาทุกปัญหาได้

3) มหาวิทยาลัยควรจัดกิจกรรมแนะแนว โดยอาจจะแบ่งกิจกรรมออกเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกเป็นจัดตั้งศูนย์กลางในการให้คำปรึกษา โดยการจัดนักจิตวิทยาประจำใน มหาวิทยาลัย เพื่อให้ นักศึกษาที่มีปัญหา มีความทุกข์ที่มีที่พึ่งที่สามารถปรับทุกข์และระบาย ความรู้สึกต่าง ๆ ได้ เพราะเมื่อนักศึกษามีปัญหาในบางเรื่อง อาจจะรู้สึกท้อแท้ไม่ไว้ใจอาจารย์ เพราะอาจารย์ส่วนหนึ่งมีความเข้มงวด หาก แต่จะไว้ใจนักจิตวิทยา ซึ่งนักศึกษาเชื่อว่าจะ สามารถเก็บความลับของตนได้และมีความเข้าใจตนเองมากกว่าอาจารย์ กิจกรรมส่วนที่ 2 คือ การจัดกิจกรรมแนะแนวผู้ปกครอง เนื่องจากการเลี้ยงดูและครอบครัวเป็นปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา ดังนั้น ควรให้ผู้ปกครองเข้ามา มีบทบาทและ มีส่วนร่วมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา โดยการจัดกิจกรรมฝึกอบรม การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ปกครอง

4) มหาวิทยาลัยควรจัดกิจกรรมหรือโครงการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ให้กับนักศึกษา โดยจัดทำเป็นโครงการในลักษณะที่ต่อเนื่อง และจัดอย่างสม่ำเสมอ มีการ ทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาก่อนเข้าโครงการ และมีการจัดนักจิตวิทยาหรือ ผู้เชี่ยวชาญมาให้ความรู้ และทำการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา มีการดำเนิน กิจกรรมหรือโครงการอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปีแรกที่นักศึกษาเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัย จนกระทั่งนักศึกษายจบการศึกษา มีการประเมินผลของโครงการต่อเนื่องทุกปีจนกระทั่ง

นักศึกษาจบการศึกษาและออกสู่ตลาดแรงงาน รวมทั้งมีการนำผลการประเมินโครงการนั้นมาทำการปรับปรุงกระบวนการในการดำเนินโครงการในปีถัดไป

5) มหาวิทยาลัยควรมีการจัดกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักศึกษาพร้อม ๆ กับพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาเป็นระยะ ๆ โดยอาจจะแบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 ด้าน คือ กิจกรรมด้านดนตรี กิจกรรมด้านกีฬา และกิจกรรมด้านศาสนา การจัดกิจกรรมทั้ง 3 ด้านให้นักศึกษาเข้าร่วมนั้น จะทำให้นักศึกษามีการพัฒนาทางด้านบุคลิกภาพ คือ มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น มีสุขภาพแข็งแรงทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย นักศึกษาจะมีความคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง มีความมั่นใจในตนเอง มีความสงบ เป็นคนใจเย็น หนักแน่น มีความสามารถยอมรับผู้ได้ง่าย เข้ากับผู้อื่นได้ดี ทำให้นักศึกษารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความอบอุ่น ได้รับการยอมรับ และมีความคิดในแง่ดี มีทัศนคติที่ดี

5.4.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา โดยศึกษาให้ครอบคลุมถึงภูมิหลังทางด้านครอบครัว การเลี้ยงดูของผู้ปกครอง และสังคมแวดล้อมของนักศึกษา ก่อนหน้านักศึกษาจะเข้ามาศึกษายังมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
- 2) ควรมีการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาเพิ่มเติม โดยทำการศึกษาเปรียบเทียบกับนักศึกษาที่ศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาอื่น ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน
- 3) ควรมีการศึกษาติดตามผล นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มหาวิทยาลัยจัดให้ อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อนำผลที่ได้มาทำการปรับปรุงโครงการ
- 4) ควรมีการศึกษาติดตามนักศึกษาที่จบการศึกษาไปแล้ว และได้เข้าทำงานในสถานประกอบการ ว่านักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์อย่างไร และควรพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาในด้านใดเพิ่มเติม

