

คณะจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวในมหาวิทยาลัย
ของนิสิตชั้นปีที่ 1

นายณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิช

เลขประจำตัวนิสิต 5137427038

นางสาวมินตรา ศรีศิริ

เลขประจำตัวนิสิต 5137483138

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2554

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND
ADJUSTMENT IN THE FIRST YEAR UNIVERSITY STUDENTS

Mister Nattawut	Sreewattanawanit	5137427038
Miss Mintra	Sornsiri	5137483138

A Senior Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Bachelor of Science in Psychology

Faculty of Psychology Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อโครงการวิจัย

ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัว
ในมหาวิทยาลัยของนิสิตชั้นปีที่ 1

โดย

ณัฐภูมิ ศรีวัฒนาวานิช และมินตรา ศรศิริ

หลักสูตร

ปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ

รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับโครงการวิจัยฉบับนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

..... อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการวิจัย
(รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร)

ณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิช และมินตรา ศรีศิริ : ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนิสิตชั้นปีที่ 1 (THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ADJUSTMENT IN THE FIRST YEAR UNIVERSITY STUDENTS) อาจารย์ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 69 หน้า.

การศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนิสิตชั้นปีที่ 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวของนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตทั้งนิสิตชายและนิสิตหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 160 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป มาตราวัดความฉลาดทางอารมณ์ และมาตราวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติแบบพรรณนา สถิติของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .27, p < .01$)
2. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .21, p < .01$)
3. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .13, p < .05$)
4. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .30, p < .01$)
5. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .28, p < .01$)

หลักสูตร....ปริญญาบัณฑิต จิตวิทยา ลายมือชื่อนิสิต.....
ปีการศึกษา....2554....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

513 74270 38 ## 513 74831 38: MAJOR BACHELOR OF SCIENCES IN PSYCHOLOGY

KEYWORDS: EMOTIONAL INTELLIGENCE / ADJUSTMENT IN UNIVERSITY

NATTAWUT SREEWATTANAWANIT AND MINTRA SORNSIRI: THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ADJUSTMENT IN THE FIRST YEAR UNIVERSITY STUDENTS. PROJECT ADVISOR: ASSISTANT PROFESSOR PRAPAIPAN PHOOMVUTTISAN, 69 PP.

The objective of this study was to investigate the relationship between emotional intelligence and adjustment in the first year university students. Participants were 160 first year students in Chulalongkorn University. The instruments were 1) Personal data questionnaire 2) Emotional intelligence test and 3) The Student Adaptation to College Questionnaire. Percent, mean, standard deviation and Pearson's product moment correlation analysis were used as statistical tools for data analysis.

Results showed that:

1. Score of Emotional intelligence is significantly and positively correlated with score of student adjustment. ($r = .27, p < .01$)
2. Score of Emotional intelligence is significantly and positively associated with score of Academic Adjustment. ($r = .21, p < .01$)
3. Score of Emotional intelligence is significantly and positively associated with score of Personal/emotional adjustment. ($r = .13, p < .05$)
4. Score of Emotional intelligence is significantly and positively associated with score of Social Adjustment. ($r = .30, p < .01$)
5. Score of Emotional intelligence is significantly and positively associated with score of Institutional attachment/goal commitment Adjustment. ($r = .28, p < .01$)

Field of Study : Bs.c. in Psychology

Student's Signature Mintra Sornsiri

Student's Signature Mintra Sornsiri

Academic Year : 2011

Advisor's Signature Prapaipan Phoomvuttisan

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยทางจิตวิทยาฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้เป็นอย่างดีด้วยความกรุณาอย่างดีที่สุดจาก รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการวิจัย ที่ได้ช่วยชี้แนะแนวทาง ในการทำวิจัย การเป็นนักวิจัยที่ดี ให้ความรู้ ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ ตลอดจนช่วยตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของโครงการวิจัยโดยเฉพาะกำลังใจอันมีค่ายิ่ง แบบอย่างที่ดีในการทำงาน และการดำรงชีวิตให้มีความสุข ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งอย่างยิ่งในความเมตตาของท่าน ขอกราบ ขอบพระคุณในความปรารถนาดีที่มีต่อลูกศิษย์ไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ทุกคณะของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี รวมทั้งขอบคุณเพื่อนๆ คณะจิตวิทยา รุ่น 7 ที่คอยให้กำลังใจ และให้คำแนะนำปรึกษาในด้านต่างๆ อันเป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัยครั้งนี้ รวมถึงเจ้าหน้าที่คณะจิตวิทยาทุกคนที่ช่วยอำนวยความสะดวกเพื่อให้การทำวิจัยครั้งนี้สำเร็จ ลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พ่อ แม่ ที่ให้ชีวิต ความคิด การอุปถัมภ์ช่วยเหลือ ให้ กำลังใจ และอิสระในการตัดสินใจแก่ผู้วิจัย

ณัฐวุฒิ ศิริวัฒนาวานิช

มินตรา ศรศิริ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	๑
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	๑
กิตติกรรมประกาศ.....	๗
สารบัญ.....	๗
สารบัญตาราง.....	๘
บทที่ 1 บทนำ.....	1
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	22
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
บทที่ 4 อภิปรายผล.....	34
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	39
รายการอ้างอิง.....	43
ภาคผนวก.....	46
ภาคผนวก ก.....	47
ภาคผนวก ข.....	48
ภาคผนวก ค.....	55
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	61

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ตามจำนวน ร้อยละ อายุและคณะ.....	30
2	ตารางแสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนต่ำสุดและสูงสุดของ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวมและ จำแนกรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง.....	31
3	ตารางแสดงค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมกับ คะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวมและจำแนกรายด้าน.....	32
4	แสดงผลการวิเคราะห์มาตรวัดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด (Corrected item-total correlation : CITC).....	49
5	แสดงผลการวิเคราะห์มาตรวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย (The Student Adaptation to College Questionnaire) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด (Corrected item-total correlation : CITC).....	51

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่อยู่ระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ซึ่งช่วงนี้เป็นช่วงที่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งวัยรุ่นจะต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวท่ามกลางสภาพแวดล้อมและสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ดังนั้นวัยรุ่นจึงจำเป็นต้องมีการศึกษาและเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้วัยรุ่นสามารถค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองได้ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นในวัยผู้ใหญ่ต่อไป

ในช่วงวัยรุ่น การปรับตัวเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมาก เพราะวัยรุ่นจะต้องพบกับสิ่งใหม่ๆ ที่เข้ามาในชีวิต เช่น การมีเพื่อนต่างเพศ การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ ตลอดจนวิชาการใหม่ๆ ที่เด็กต้องเรียนรู้เพื่อใช้ในการประกอบอาชีพต่อไปในอนาคต ดังนั้นการปรับตัวจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่นตอนปลายที่เด็กก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย ในช่วงนี้เด็กวัยรุ่นจะต้องมีการปรับตัวเป็นอย่างมาก เพราะวัยรุ่นจะต้องมีการเรียนรู้ทางวิชาการและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่มีความแตกต่างกันไม่เหมือนกับในระดับมัธยมศึกษา เช่น ลักษณะของเพื่อนที่แตกต่างทางด้านภูมิฐานะ ลักษณะนิสัย ความคิด และการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศ ฯลฯ นอกจากนี้ วัยรุ่นยังต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมและบุคคลในสภาพแวดล้อมใหม่ ทำให้วัยรุ่นจะต้องมีการปรับตัวทางสังคมอย่างมากในช่วงปีแรกของการศึกษาในมหาวิทยาลัย

การศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นช่วงชีวิตหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างมากสำหรับวัยรุ่น ทั้งนี้เพราะการศึกษาในมหาวิทยาลัยจำเป็นจะต้องอาศัยความรู้และความสามารถของบุคคล ในเชิงวิชาการต่างๆ ที่มีระดับความยากกว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อการประกอบอาชีพในอนาคต นอกจากนี้การศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ยังทำให้วัยรุ่นต้องพบกับสังคมที่มีขนาดใหญ่กว่าเดิม พบเจอกับสิ่งใหม่ จึงทำให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวอย่างมาก ซึ่งการปรับตัวเหล่านี้จะนำมาซึ่งความเครียด เช่น ความเครียดในการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ ความเครียดในการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนเพศตรงข้าม ความเครียดจากภายในครอบครัว รวมถึงความเครียดที่เกิดจากการเรียนรู้ลักษณะนิสัยการเรียนในสภาพแวดล้อมของการเรียนรู้ใหม่ และการเรียนรู้การพึ่งพาตนเองโดยลดการพึ่งพาผู้ปกครอง (Parker, D.A., Summerfeldt, J., Hogan, J., & Majeski, A., 2004)

ในช่วงปีแรกของการศึกษาในมหาวิทยาลัย วัยรุ่นจะต้องพบเจอกับสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการปรับตัว โดย Coleman & Glaros (1983 อ้างถึงใน อภิญา เกตุศิริ, 2549) ได้ให้ความหมาย

ของการปรับตัวว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหา ความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ เพื่อสามารถทำให้บุคคลสามารถดำรงตนอยู่ในสภาพแวดล้อม หรือสภาพปัญหานั้นๆ ได้ ซึ่งจากการศึกษาของ Baker & Siryk (1984 อ้างถึงใน เปรมพร มั่นเสมอ, 2545) พบว่า สภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยมีความสำคัญต่อการปรับตัวของนิสิต นักศึกษา ซึ่งการปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่สำคัญมีอยู่ 4 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวด้านการเรียน ด้านส่วนตัวและอารมณ์ ด้านสังคม และด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย จากงานวิจัยพบว่า นิสิต นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีปัญหาด้านการปรับตัวอย่างมาก ทั้งด้านสังคม ด้านส่วนตัวหรือด้านอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการเรียน (สุภาพรณ โคตรจรัส, 2524 อ้างถึงใน เปรมพร มั่นเสมอ, 2545) ทั้งนี้หากวัยรุ่นปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข จะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี แต่ถ้าหากว่าวัยรุ่นปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ว่าวุ่นใจกับการอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ความรู้สึกดังกล่าวย่อมเป็นเหตุทำให้วัยรุ่นมีสุขภาพจิตไม่ดี เกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย (อภิญา เกตุศิริ, 2549) ส่งผลเสียต่อการเรียนในมหาวิทยาลัย ซึ่งอาจทำให้ไม่สามารถสำเร็จการศึกษาในมหาวิทยาลัยหรือจบมาโดยขาดประสิทธิภาพ และส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ

ความฉลาดทางอารมณ์ จึงเข้ามามีบทบาทสำคัญกับการปรับตัวในมหาวิทยาลัย เพื่อใช้ในการจัดการตนเองให้สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในมหาวิทยาลัยได้ อีกทั้งยังสามารถทำนายถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รวมไปถึงการประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งในวัยรุ่นและผู้ใหญ่นอกจากนี้ ความฉลาดทางอารมณ์ยังสามารถทำนายความสำเร็จได้ดีกว่าความฉลาดทางปัญญา (Goleman, 1995 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2551) ซึ่ง Mayer, Roberts, & Barsade (2008) ยังได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นการผสมผสานทั้งความสามารถด้านสติปัญญาและอารมณ์ ในการประมวลผลความคิดและความรู้สึก ซึ่งทำให้บุคคลนั้นสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ได้ เพื่อให้เกิดการคิดแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพและเป็นไปในเชิงบวกมากขึ้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่าอารมณ์และสติปัญญานั้น มีความสัมพันธ์และรวมกันเป็นองค์ประกอบที่สมบูรณ์ของความฉลาดทางอารมณ์ (Mayer & Salovey, 1997)

มีการศึกษามากมายที่สนับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ดังเช่น งานวิจัยของ Abdullah et al. (2009) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในประเทศมาเลเซีย ผลการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัว ทั้งในด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านอารมณ์ส่วนตัว ด้านความผูกพันกับสถานศึกษา และการประสบความสำเร็จด้านการเรียน ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์นั้นสามารถทำนายความสำเร็จในการปรับตัวในด้านต่างๆ ได้ รวมทั้งงานวิจัยของ Parker et al. (2004) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาด

ทางอารมณ์กับการคงสภาพการเป็นนักศึกษา พบว่า กลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่สามารถผ่านการเรียนในปีแรกและเรียนต่อในชั้นปีที่ 2 นั้นมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มนักศึกษาที่ลาออกในปีแรก

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อทราบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนิสิตชั้นปีที่ 1 อย่างไร เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการช่วยเหลือ และจัดการศึกษา รวมทั้งการจัดกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมกับนิสิตต่อไป

แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

1. ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) นั้นได้มีผู้ให้ความหมายของคำนี้ไว้หลายท่าน ซึ่งสามารถแบ่งทฤษฎีได้เป็น 2 ลักษณะ คือ ทฤษฎีที่เกี่ยวกับทักษะความสามารถของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ และทฤษฎีที่เน้นเกี่ยวกับบุคลิกภาพของบุคคล และการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลระหว่างอารมณ์และสังคม (Abdullah et al, 2009) ซึ่งทั้งสองลักษณะนี้ต่างมีความทับซ้อนกันในหลายๆแนวคิด เช่น ด้านอารมณ์ ด้านกระบวนการรับรู้ และการอธิบายลักษณะของบุคลิกภาพ เป็นต้น

ในทฤษฎีที่เกี่ยวกับทักษะความสามารถของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ จะเน้นความสามารถทางด้านปัญญา ซึ่งชี้ให้เห็นว่าอารมณ์และกระบวนการรับรู้จะมีการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ (Mayer & Salovey, 1997) ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์จึงหมายถึงทักษะทางอารมณ์ ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้และการแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นการผลิตผสมผสานระหว่างอารมณ์กับกระบวนการรับรู้ ความเข้าใจและรู้จักอารมณ์ และสิ่งที่เกี่ยวข้องในสถานการณ์ต่างๆ รวมทั้งจัดการอารมณ์และใช้อารมณ์เพื่อช่วยในการคิด ควบคุมอารมณ์ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้เกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Mayer, Salovey, & Caruso, 2000 cite in Abdullah et al 2009)

ส่วนทฤษฎีที่เน้นเกี่ยวกับบุคลิกภาพของบุคคล และการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลระหว่างอารมณ์และสังคมนั้น Bar-on (1992 cited in Goleman, 1998 อ้างถึงใน จิตตินันท์ ชุมทอง, 2547) ได้ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบของความสามารถของบุคคลด้านอารมณ์และด้านสังคม ที่ส่งผลต่อความสำเร็จของความสามารถในการปรับตัวและแรงกดดันจากสภาพแวดล้อม ในขณะที่เดียวกัน Goleman (1998 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2551) ได้ให้

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อสร้างแรงจูงใจในการบริหารอารมณ์ต่างๆของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้จะต้องเผชิญกับความคับข้องใจและสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Cooper & Sawaf (1997 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ บันนิตามัย, 2551) ที่ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะรับรู้ เข้าใจ และประยุกต์ใช้พลังในการตระหนักรู้อารมณ์ของตน เพื่อเป็นรากฐานของพลังงาน ข้อมูลและการสร้างสายสัมพันธ์เพื่อการโน้มนำผู้อื่นได้

สรุปได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ และเข้าใจ อารมณ์ความรู้สึก ทั้งของตนเองและผู้อื่น รวมถึงการจัดการและการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีกับคนรอบข้าง ส่งผลต่อความสำเร็จในการปรับตัว

1.2 แนวคิดและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

Salovey & Mayer (1990 อ้างถึงใน จิตตินันท์ ชุมทอง, 2547) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 3 ข้อ คือ

1. การรู้จักอารมณ์ของตนเอง (Emotional awareness) เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ได้อย่างถูกต้องและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม โดยบุคคลจะสามารถรับรู้ ระบุ และจำแนกภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัว และการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างดี

2. การจัดการอารมณ์ของตนเอง (Regulation of emotion) เป็นความสามารถในการควบคุมดูแลภาวะอารมณ์ของตนและผู้อื่น รวมทั้งจัดการอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างเหมาะสมตามกาลเทศะ

3. การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ (Utilization of emotion) เป็นความสามารถในการใช้ประโยชน์จากภาวะอารมณ์ต่างๆของตนในการแก้ปัญหาหรือช่วยในการปรับตัว ซึ่งส่งผลต่อการสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ รวมถึงการสร้างกำลังใจให้กับตนเอง

Mayer and Salovey (1997) ได้นำเสนอโมเดลที่ปรับปรุงใหม่ ที่เน้นด้านปัญญาของความฉลาดทางอารมณ์ โดยขยายส่วนของความคิดที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึกเข้าไปด้วย ซึ่งประกอบด้วยทักษะ 4 ประการ ดังนี้

1. การรับรู้อารมณ์ (perceiving emotions) เป็นความสามารถในการค้นพบและแปลความหมายอารมณ์ทางสีหน้า รูปภาพ เสียง และสิ่งประดิษฐ์ทางวัฒนธรรม รวมทั้ง

ความสามารถในการบ่งชี้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง การรับรู้อารมณ์ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดของความฉลาดทางอารมณ์ ที่ทำให้กระบวนการอื่นๆของความฉลาดทางอารมณ์เกิดขึ้นได้

2. การใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ (using emotions) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์เพื่อช่วยส่งเสริมการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การคิดแก้ไขปัญหา ที่ใช้การผสมผสานอารมณ์ โดยใช้อารมณ์ทางบวกเพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ และใช้อารมณ์ทางลบเพื่อรักษาประเด็นสำคัญที่ต้องการ ซึ่งในบริบทของการทำงานนั้น คนที่มีเซาว์ปัญญาดีจะสามารถใช้อารมณ์เพื่อส่งเสริมกิจกรรมการรู้คิดต่างๆ ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ และสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับงานที่ทำมากที่สุด

3. การเข้าใจอารมณ์ (understanding emotions) เป็นความสามารถในการเข้าใจการสื่อสารทางอารมณ์และเห็นคุณค่าความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนในเรื่องอารมณ์ เช่น การเข้าใจอารมณ์โดยรวม และไวต่อความแตกต่างเพียงเล็กน้อยในอารมณ์แบบต่างๆ เช่น ความแตกต่างระหว่างความสุขและความปลาบปลื้มยินดี นอกจากนี้ยังสามารถรู้จักลักษณะและองค์ประกอบทางอารมณ์ เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ชนิดต่างๆ และอธิบายการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ได้ เช่น การตกใจสุดขีดสามารถเปลี่ยนเป็นโศกเศร้าได้อย่างไร

4. การจัดการอารมณ์ (managing emotions) เป็นความสามารถในการควบคุมรักษา และปรับเปลี่ยนอารมณ์ของทั้งตนเองและผู้อื่น รวมทั้งความสามารถในการจัดการอารมณ์ของผู้อื่น ซึ่งทำให้สามารถเปลี่ยนอารมณ์ไม่ดีให้มีอารมณ์ดีขึ้นได้ ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น นักการเมืองที่มีความฉลาดทางอารมณ์อาจเพิ่มความหึกเหิมและแสดงอำนาจเพื่อกระตุ้นปลุกใจผู้อื่น ดังนั้น บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถควบคุมอารมณ์ แม้จะเป็นไปในทางลบและจัดการอารมณ์เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายได้

Goleman (1995 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2551) ได้เสนอแนวความคิดของ Salovey เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ว่าประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ

1. ชั้นตระหนักรู้จักอารมณ์ของตนเอง เป็นการเข้าใจความเปลี่ยนแปลงในภาวะอารมณ์และความต้องการของตนในแต่ละช่วงเวลาและสถานการณ์ รับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นและสามารถเข้าใจอารมณ์ได้

2. ชั้นบริหารจัดการอารมณ์ เป็นความสามารถที่จะควบคุมจัดการกับความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ทั้งอารมณ์ทางบวกและทางลบให้เป็นไปตามทิศทางที่สังคมยอมรับ

3. **ขั้นการจูงใจตนเอง** เป็นการกระตุ้นเตือนตนเองให้คิดริเริ่ม อย่างมีความคิดสร้างสรรค์ และผลักดันตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จ

4. **ขั้นการตระหนักรู้อารมณ์ของผู้อื่น** เป็นความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ ตลอดจนรับรู้ถึงความต้องการของผู้อื่นได้

5. **ขั้นความสามารถในการจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่น** มีความเป็นผู้นำ สามารถมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้เป็นอย่างดีจนก่อให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน

และในปี 1998 Goleman (อ้างถึงใน จิตตินันท์ ชุมทอง, 2547) ได้เสนอกรอบแนวคิดและโมเดลของความฉลาดทางอารมณ์ (The Emotional Competence Framework) โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) เป็นความสามารถในการบริหารจัดการตนเอง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง และการสร้างแรงจูงใจ

ส่วนที่ 2 ความสามารถทางสังคม (Social Competence) เป็นความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลัก คือ ความเห็นอกเห็นใจและทักษะทางสังคม

Bar-on (1997 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2551) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน 16 คุณลักษณะ ดังนี้

1. ความสามารถภายในของบุคคล (Intrapersonal capacities)

- 1.1 ตระหนักรู้จักตน
- 1.2 เข้าใจภาวะอารมณ์ของตน
- 1.3 กล้าแสดงความคิดและความรู้สึกของตน
- 1.4 การเป็นอิสระเอกเทศ
- 1.5 การประจักษ์แจ้งแห่งตน

2. ทักษะด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal skills)

- 2.1 ตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
- 2.2 ความรับผิดชอบในสังคม
- 2.3 สร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดทางอารมณ์กับผู้อื่นได้

3. ความสามารถในการปรับตัว (Adaptabilities)

- 3.1 มีความสามารถในการตีความและเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง
- 3.2 มีความรู้สึกและความคิดที่ยืดหยุ่น

- 3.3 มีความสามารถในการแก้ปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้า
- 4. กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด (Stress Management Strategies)
 - 4.1 ความสามารถในการจัดการกับความเครียด
 - 4.2 สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี
- 5. ปัจจัยด้านแรงจูงใจและภาวะอารมณ์ (Motivation and general mood factors)
 - 5.1 มองโลกในแง่ดี
 - 5.2 ความสามารถในการสร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่น
 - 5.3 สามารถรู้สึกและแสดงออกถึงความสุข

Cooper และ Sawaf (1997 อ้างถึงใน พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2551) ได้เสนอรูปแบบพื้นฐาน 4 ประการ (The four cornerstone model) คือ รูปแบบการควบคุมอารมณ์ให้เกิดขึ้นตามวุฒิภาวะของบุคคล ความฉลาดทางอารมณ์ที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับสติปัญญา ประกอบด้วย

1. หลักการพื้นฐานที่หนึ่ง คือ บุคคลสามารถประเมินอารมณ์และการแสดงออกของอารมณ์ (Emotional literacy) ประกอบด้วย
 - 1.1 ความซื่อสัตย์ต่ออารมณ์ (Emotional honesty)
 - 1.2 การมีพลังทางอารมณ์ (Emotional energy)
 - 1.3 การหยั่งรู้อารมณ์ (Practical intuition)
 - 1.4 สามารถป้อนกลับอารมณ์ (Emotional feedback)
2. หลักการพื้นฐานที่สอง คือ บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ได้และแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม (Emotional fitness) ประกอบด้วย
 - 2.1 การเรียนรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น (Authentic presance)
 - 2.2 การควบคุมการแผ่ขยายของอารมณ์ (Trust radius)
 - 2.3 การจัดโครงสร้างของอารมณ์ที่ไม่ดี (Constructive discontent)
 - 2.4 การปรับและสร้างอารมณ์ใหม่ได้ (Resilience and renewal)
3. หลักการพื้นฐานที่สาม คือ บุคคลรู้ความลึกของอารมณ์และใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ (Emotional depth) ประกอบด้วย
 - 3.1 การรู้ศักยภาพและจุดหมายที่เฉพาะเจาะจงของอารมณ์ (Unique potential and purpose)
 - 3.2 การรู้อารมณ์ผูกพันและเข้าใจอารมณ์ได้อย่างลึกซึ้ง (Commitment, accountability and conscience)
 - 3.3 การประยุกต์รวมอารมณ์ (Applied integrity)

3.4 การมีอิทธิพล แต่ไม่ใช่อำนาจ (Influence without authority)

4. หลักการพื้นฐานที่ดี คือ บุคคลมีความอดทนและอดกลั้น และการรอคอยอย่างพากเพียร (Emotional alchemy) ประกอบด้วย

4.1 การหยั่งรู้การเกิดอารมณ์ (Intuitive flow)

4.2 การปรับอารมณ์ตามเวลาที่เปลี่ยนแปลง (Reflective time-shifting)

4.3 การรู้โอกาสที่เหมาะสม (Opportunity sensing)

4.4 การกำหนดอนาคต (Creating the future)

พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2551) กล่าวว่า การมีความฉลาดทางอารมณ์ คือ การที่บุคคลมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ บุคคลที่จะประสบความสำเร็จทั้งเรื่องการทำงานและส่วนบุคคล มนุษย์จะต้องมีการพัฒนาทางด้านอารมณ์และบุคลิกภาพที่นอกจากเชาวน์ปัญญา (intelligence quotient) ที่มีความสำคัญต่อบุคคล บุคคลที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ บุคคลจะควบคุมการแสดงออกและดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จได้

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำมาตรวจวัดความฉลาดทางอารมณ์แบบรายงานตนเองของ Wong และ Law (WLEIS, Wong & Law, 2002) ที่พัฒนาและดัดแปลงโดย ปาจารย์ อักษรนิത്യ (2551) ซึ่งมีความสอดคล้องกับนิยามและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของ Mayer & Salovey (1997) ที่กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะทางอารมณ์ ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้และการแสดงอารมณ์อย่างถูกต้อง และเป็นการผสมผสานอารมณ์กับกระบวนการรับรู้ ความเข้าใจ และรู้จักอารมณ์และสิ่งที่เกี่ยวข้องในสถานการณ์ต่างๆ รวมทั้งจัดการอารมณ์และใช้อารมณ์เพื่อช่วยในการคิด ควบคุมอารมณ์ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้เกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยด้านทั้ง 4 ด้าน (Wong & Law, 2002 อ้างถึงใน ปาจารย์ อักษรนิത്യ, 2551) ได้แก่

1. Appraisal and expression of emotion in the self (self emotions appraisal : SEA)

เป็นการประเมินและแสดงอารมณ์ของตนเอง (การประเมินอารมณ์ตนเอง) เป็นความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจอย่างลึกซึ้งและสามารถแสดงอารมณ์นั้นได้ตามธรรมชาติ ผู้ที่มีความสามารถในด้านนี้สูง จะรู้สึก รับรู้และยอมรับอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าบุคคลส่วนใหญ่

2. Appraisal and recognition of emotion in others (others' emotional appraisal :

OEA) การประเมินและการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น (การประเมินอารมณ์ผู้อื่น) เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของบุคคลรอบๆตัว ผู้ที่มีความสามารถในด้านนี้สูง จะไวต่ออารมณ์ของบุคคลรอบๆตัว ผู้ที่มีความสามารถในด้านนี้สูง จะไวต่ออารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นมาก อ่อนใจคนเก่ง และสามารถทำนายการตอบสนองทางอารมณ์ของผู้อื่นได้

3. Regulation of emotion in the self (regulation of emotion : ROE) การควบคุม

อารมณ์ของตนเอง (การควบคุมอารมณ์) เป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์ตนเอง และเมื่อมีความทุกข์หรือโศกเศร้าจะสามารถกลับสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็ว จะควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าและไม่ค่อยที่จะพบอารมณ์ทางลบ

4. Use of emotion to facilitate performance (use of emotion : UOE) การใช้อารมณ์เพื่อส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติที่ดี (การใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์) เป็นความสามารถของบุคคลที่จะใช้อารมณ์ในการจัดการให้กิจกรรมและการปฏิบัติของบุคคลเป็นไปในทางที่ดีขึ้น ผู้ที่มีความสามารถด้านนี้สูงจะสามารถกระตุ้นตัวเองให้กระทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง และสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองให้เป็นไปในทางบวกและเกิดประโยชน์

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดของ Wong และ Law (WLEIS, Wong & Law, 2002) ที่พัฒนาและดัดแปลงโดย อาจารย์ อักษรนิตย์ (2551) โดยมีความสอดคล้องกับนิยามและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของ Mayer & Salovey (1997) และนิยามที่ผู้วิจัยจะใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งมาตรวัดมีสี่ด้าน ได้แก่ การประเมินอารมณ์ตนเอง การประเมินอารมณ์ผู้อื่น การควบคุมอารมณ์ และการใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ เนื่องจากเป็นตัวแทนความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างครอบคลุม มีการพัฒนามาจากกลุ่มคนเอเชีย ซึ่งเป็นกลุ่มที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และมีความน่าเชื่อถือ เนื่องจากงานวิจัยก่อนหน้านี้ได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบและยืนยัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโมเดลมีความเหมาะสม โดยนำหนักทั้งสิ้นองค์ประกอบเป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ของทั้งสี่องค์ประกอบและโดยรวม สามารถยอมรับได้

2. ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการปรับตัวในมหาวิทยาลัย

2.1 ความหมายและองค์ประกอบของการปรับตัวในมหาวิทยาลัย

ความหมายของการปรับตัวในมหาวิทยาลัยในช่วงแรกนั้น ได้ถูกนำเสนอโดย Arkoff (1968 cite in Abdullah et al, 2009) ที่มองการปรับตัวในมหาวิทยาลัยในเรื่องของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา และความมอกงามส่วนบุคคลในมหาวิทยาลัย ซึ่งได้กล่าวว่าการเป็นนักศึกษาที่ปรับตัวได้ดี จะสามารถทำคะแนนได้ดีและผ่านการเรียนวิชาต่างๆ จนกระทั่งสำเร็จการศึกษา ซึ่งตรงกันข้ามกับการเป็นนักศึกษาที่ไม่สามารถปรับตัวได้จะแสดงให้เห็นถึงผลการเรียนที่ไม่น่าพึงพอใจ และการขาดประสิทธิภาพหรือล้มเหลวในการทำงาน ทำให้มีแนวโน้มที่จะลาออกจากมหาวิทยาลัยก่อนจบการศึกษา นอกจากนี้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการปรับตัวในมหาวิทยาลัยยังเกี่ยวข้องกับความมอกงามส่วนบุคคลของนักศึกษา ในเรื่องของศักยภาพด้านอื่นๆนอกเหนือจากด้านวิชาการที่ส่งผลต่อความสำเร็จนอกห้องเรียน เช่น ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ดนตรี การแสดงออกถึงการมีความคิดสร้างสรรค์และภาวะความเป็นผู้นำ เป็นต้น

Baker & Siryk (1999 อ้างถึงใน เปรมพร มั่นเสมอ, 2545) ยังได้อธิบายถึงความหมายของการปรับตัวในมหาวิทยาลัยว่าเป็นกระบวนการทางจิตใจของบุคคลที่เกิดจากการจัดการกับความ ต้องการที่มีความหลากหลาย ความกดดันและปัญหาต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการตอบสนองต่อการ เผชิญปัญหาและการปรับตัว ซึ่งจากการศึกษา พบว่า การปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่สำคัญมีอยู่ 4 ด้าน ได้แก่

1. การปรับตัวด้านการเรียน เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ด้านการเรียน ความต้องการที่จะ ศึกษาในมหาวิทยาลัย การมีเป้าหมายและความมุ่งมั่นที่จะเรียนให้สำเร็จ และการ ยอมรับสภาพแวดล้อมทางการเรียน
2. การปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่ได้รับความกดดันแล้ว ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ
3. การปรับตัวด้านสังคม เกี่ยวข้องกับความต้องการทางสังคมหรือความต้องการ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล นั่นคือ มีความสามารถในการจัดการกับประสบการณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมถึงการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การคบเพื่อน การ เข้าเป็นสมาชิกกลุ่มได้ดีเพียงใด เป็นต้น
4. การปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย เกี่ยวข้องกับ ความรู้สึกที่มีต่อมหาวิทยาลัยและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ทั้งที่เป็นความรู้สึกทั่วไป และเฉพาะเจาะจง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคุณภาพของสัมพันธภาพและความผูกพัน ระหว่างนิสิตและสถานศึกษา

โดยการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยตามแนวคิดของ Baker และ Siryk ซึ่งมีองค์ประกอบทั้ง 4 ประการที่เป็นไปตามแบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย (the Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ) โดย Baker และ Siryk (1984, 1985 และ 1986) ที่พัฒนาขึ้นและดัดแปลงโดย เปรมพร มั่นเสมอ (2545)

2.2 ปัญหาในการปรับตัวในมหาวิทยาลัย

การเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยสำหรับนิสิต นักศึกษาชั้นปีที่ 1 นั้นควรจะเป็นประสบการณ์ที่ นำตื่นเต้นและประทับใจในช่วงชีวิตหนึ่งของวัยรุ่น แต่อย่างไรก็ตามการศึกษาก่อนหน้านี้มีรายงานว่า การเปลี่ยนแปลงจากการเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาไปสู่การเรียนในระดับมหาวิทยาลัยนั้นเป็น ประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและความกดดันสำหรับนิสิต นักศึกษา ระดับปริญญาตรีที่เข้า ศึกษาใหม่จำนวนมาก (Perry, Hladkyj, Pekrun, & Pelletier, 2001) ในขณะที่ Parker et al. (2004) กล่าวว่า การเข้าสู่มหาวิทยาลัยของนิสิต นักศึกษาชั้นปีที่หนึ่งนั้น เป็นการเผชิญหน้ากับ ความหลากหลายของบุคคลที่มาจากที่ต่างๆและเป็นความท้าทายในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

ตัวอย่างเช่น นักศึกษาที่มีภูมิฐานะต่างกันจะต้องเผชิญหน้ากับความท้าทายในการสร้าง ความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ นอกจากนี้ นิสิต นักศึกษาที่เข้าใหม่จะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงใน ความสัมพันธ์นอกเหนือจากความสัมพันธ์กับพ่อแม่ และครอบครัว รวมทั้งยังต้องมีการพัฒนา พฤติกรรมการเรียนรู้เพื่อปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ในการเรียน (Parker et al., 2004)

ความล้มเหลวในการเผชิญหน้ากับความต้องการในการปรับตัวและความท้าทายต่างๆเป็น เหตุผลที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ นิสิต นักศึกษาต้องลาออก หลังจากการเข้าเรียนปีแรกใน มหาวิทยาลัย (Gerdes & Millinckrodt, 1994) ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า การไม่ประสบความสำเร็จ ในการศึกษาของนิสิต นักศึกษาเกิดจากปัญหาในการปรับตัว (Martin Jr., Swartz, & Madson, 1999) ซึ่งสอดคล้องกับ Molnar (1993) ที่กล่าวว่า หกสัปดาห์แรกของภาคเรียนแรกในมหาวิทยาลัย เป็นช่วงเวลาสำคัญที่มีผลต่อการตัดสินใจในการศึกษาต่อในชั้นปีต่อไปของนิสิต นักศึกษา

Gerdes และ Millinckrodt (1994) ยังได้พบว่า ปัญหาการปรับตัวของนิสิต นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน ตัวอย่างเช่น ปัญหาด้านการลงทะเบียนเรียน การ อ่านหนังสือเรียนที่การเขียนเป็นภาษาอังกฤษ การเผชิญกับความยากในการเข้าเรียนตั้งแต่เช้า ทำให้ขาดสมาธิในการจดบันทึกความรู้ต่างๆ เป็นต้น นอกจากนี้ การศึกษานี้ยังพบว่า นิสิต นักศึกษา ในชั้นปีแรกต้องประสบกับปัญหาด้านสุขภาพและปัญหาด้านการเงิน โดยปัญหาสุขภาพของนิสิต นักศึกษาเกิดจากความล่าช้าในการรับเงิน หรือจำนวนเงินที่ได้รับไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในระหว่าง การเรียน ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิต นอกจากนี้ยังประสบปัญหาในการดูแลสุขภาพของตนเอง จาก ตัวอย่างของปัญหาในการปรับตัวข้างต้นนี้ทางมหาวิทยาลัย ควรจะให้ความสำคัญกับกระบวนการ ปรับตัวมากขึ้น เพราะการปรับตัวในมหาวิทยาลัยนั้นสามารถทำนายถึงการประสบความสำเร็จหรือ การล้มเหลวในการเรียนในมหาวิทยาลัยได้

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับปัญหาในการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ในอดีตที่ผ่านมา นั้น ได้พบความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ที่สามารถเป็นตัวทำนายทางจิตวิทยาในการ ปรับตัวในมหาวิทยาลัย แต่อย่างไรก็ตามการศึกษาดังกล่าวนั้น เป็นการศึกษาในต่างประเทศ ซึ่งมีความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของความฉลาด ทางอารมณ์และการปรับตัวในมหาวิทยาลัย กับนิสิต นักศึกษาในประเทศไทย เพื่อนำความรู้ที่ได้ไป พัฒนานุบุคคลที่เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยต่อไป

3. ทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่นตอนปลาย

3.1 พัฒนาการของวัยรุ่นตอนปลาย

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร (2553) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงต่อของการพึ่งพาผู้อื่นใน วัยเด็กและการมีอิสระแบบวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่มีลักษณะเฉพาะตัว มีพัฒนาการเฉพาะวัย

และเรียนรู้สังคม ซึ่งมีความสำคัญในการเตรียมเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต ในช่วงวัยรุ่นจะเริ่มต้นโดยถูกกำหนดโดยลักษณะทางด้านชีววิทยา คือ เริ่มมีการพัฒนาในช่วงอายุประมาณ 10 ถึง 13 ปี และมีจุดท้ายที่ถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมของสังคมนั้น คือ วัยรุ่นในช่วงอายุ 18 ถึง 21 ปี ที่มีความสามารถในการตัดสินใจ การรับมือกับปัญหา ความรับผิดชอบ และความเป็นอิสระทางเศรษฐกิจ โดยการไม่พึ่งพิงผู้ปกครอง

Collins, W., & Kuczaj II, A. (1991) ได้กล่าวถึง ธรรมชาติของพัฒนาการวัยรุ่นว่า วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลง 3 ประเภท โดยการเปรียบเทียบวัยรุ่นกับช่วงพัฒนาการก่อนช่วงวัยรุ่นที่มีความแตกต่างอย่างชัดเจน ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงลักษณะทางด้านร่างกายจากวัยหนุ่มสาว คือ การเปลี่ยนแปลงในลักษณะร่างกายทั้งขนาดและรูปร่างโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศแบบปฐมภูมิและการเปลี่ยนแปลงทางเพศแบบทุติยภูมิ (Primary and secondary sex characteristics) ทางความแข็งแรงและความสามารถของร่างกาย บางครั้งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก็เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วต่อการรับรู้ของวัยรุ่นและเป็นความสามารถของร่างกายจริง
2. การตอบสนองและการเรียกร้องของผู้อื่นที่แตกต่าง ในแต่ละวัฒนธรรม ผู้ใหญ่คาดหวังว่าวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมที่แตกต่างกับวัยเด็ก วัยรุ่นมีการเตรียมทักษะการเรียกร้องความคาดหวังและความรู้ในวัยเด็ก ดังนั้น สิ่งที่สำคัญสำหรับวัยรุ่น คือ ทักษะใหม่และรูปแบบพฤติกรรมวัยรุ่น
3. การคิดที่ซับซ้อนมากกว่าวัยเด็กและความสามารถในการใช้เหตุผล คือ ทักษะการใช้ปัญญาของวัยรุ่นก่อให้เกิดผลต่อความคิด การคิดที่ซับซ้อน และการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนมากกว่ารูปแบบทางปัญญาของวัยเด็ก ทักษะนี้มีประโยชน์ต่อการเผชิญการใช้ปัญญาที่ยากและปัญหาทางสังคม วัยรุ่นจะมีการพัฒนาการมองตนเอง ผู้อื่น และปฏิสัมพันธ์ของผู้อื่น ขณะที่วัยรุ่นพบกับช่วงเวลาที่ยากลำบาก เพราะตนเองและความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นศูนย์กลางของการนิยามในวัยรุ่น

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้วัยรุ่นในตอนปลาย (Late Adolescence) ในการศึกษา ซึ่งเป็นวัยที่มีอายุในช่วง 18 ถึง 21 ปี ในช่วงนี้วัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโตทางร่างกายที่สมบูรณ์ นอกจากนี้วัยรุ่นตอนปลายสามารถตัดสินใจอนาคตของตนเองโดยการมองความสามารถของตนเองที่จะพัฒนาได้ เพื่อใช้ในการสร้างอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง รวมทั้งในวัยนี้จะมีการบรรลุนิติภาวะตามกฎหมาย (อภิญา เกตุศิริ, 2549) และยังพบว่าวัยรุ่นในช่วงนี้จะศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา มีการฝึกทักษะทางอาชีพ หรือการหาประสบการณ์ เพื่อการพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ต่อไป (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2553) จึงมีความเหมาะสมในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวในมหาวิทยาลัย

3.2 ทฤษฎีจิตสังคม (Psychosocial theory)

ขั้นของพัฒนาการมนุษย์ในทฤษฎีจิตสังคมจะมีวิกฤติของชีวิต (Life crisis) ที่เฉพาะเจาะจงในแต่ละขั้น โดยจะมีงานตามช่วงชีวิต (Life task) ถ้าหากบุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้สำเร็จในขั้นนั้น จะทำให้เกิดบุคลิกภาพทางบวก ส่วนบุคคลที่ล้มเหลวในการพัฒนานั้นจะเกิดบุคลิกภาพทางลบ (Erikson, 1950 อ้างถึงใน O'Connell, & O'Connell, 2001) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่น วัยนี้เด็กจะอยู่ในขั้นการค้นหาเอกลักษณ์และการสับสนในเอกลักษณ์ (Identity versus Identity confusion) ซึ่ง Erikson (1950 อ้างถึงใน O'Connell, & O'Connell, 2001) กล่าวว่า ในขั้นนี้ทั้งวัยรุ่นเพศชายและหญิงต่างก็มีความพร้อมทางชีวภาพในการอยู่ร่วมกันทางเพศ แต่วัยรุ่นกลับไม่สามารถทำตามแรงขับได้ นั่นเป็นเพราะกฎของสังคม จึงทำให้วัยรุ่นเกิดความกังวลและมีความตึงเครียดทางจิตใจ และในขณะเดียวกันวัยรุ่นมีพลังและแรงขับของความเป็นผู้ใหญ่ แต่ก็ยังคงมีอารมณ์แบบวัยเด็ก รวมทั้งยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวภาพและจิตใจอย่างรวดเร็ว จึงทำให้วัยรุ่นเกิดภาวะตื่นเต้นและสับสนจนรู้สึกขาดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งส่งผลกระทบต่อความเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น และเกิดความรู้สึกไร้ค่า (Sense of unworthiness) ดังนั้น การค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากในวัยรุ่น

การค้นหาเอกลักษณ์ของวัยรุ่นนั้น วัยรุ่นจะปฏิเสธครอบครัวและค่านิยมของครอบครัว แต่จะพัฒนาความคิดและค่านิยมของตนเองจากสังคมรอบด้าน นอกจากนี้ในช่วงที่เข้าสู่วัยรุ่นใหม่ๆ การค้นหาเอกลักษณ์ของวัยรุ่นจะยังคงไม่มั่นคง วัยรุ่นจึงไม่อาจจะอยู่โดยลำพัง โดยวัยรุ่นต้องยึดกับผู้อื่นและค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองด้วยการทดลองทำในหลายบทบาท จนกระทั่งวัยรุ่นได้พบรูปแบบชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง หรือนั่นก็คือ พบเอกลักษณ์ด้วยตนเองได้ ถ้างานในช่วงนี้สำเร็จ วัยรุ่นจะมีลักษณะการอุทิศตนและความซื่อสัตย์ แต่ถ้าเกิดการล้มเหลวในขั้นนี้ วัยรุ่นจะมีความสับสนในบทบาทหน้าที่ของตนเอง ทำให้เด็กวัยรุ่นมีการถอนตัวจากสังคมหรือเป็นโรคทางจิต และมีผลต่อพัฒนาการในวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น วัยรุ่นจึงต้องทดลองบทบาทต่างๆ ก่อนที่วัยรุ่นจะเข้าสู่ผู้ใหญ่อย่างจริงจัง โดยจะเป็นลักษณะของการเปลี่ยนไปมา ที่ไม่ใช่การเข้าสู่ผู้ใหญ่อย่างจริงจัง ซึ่งสิ่งที่วัยรุ่นควรจะต้องรู้จัก ทดลองปฏิบัติ และปรับตัว (Erikson, n.d. อ้างถึงใน พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2551) มีดังนี้

1. การรู้จักการใช้เวลาอย่างถูกต้องและมีประโยชน์ และวัยรุ่นจะต้องปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเวลา
2. สร้างความมั่นใจให้ตนเอง วัยรุ่นควรกล้าทำตามความสามารถของตนเอง และเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาโดยไม่ปล่อยปัญหาให้ผ่านไป
3. การรู้จักทดลองบทบาทต่างๆ ตามที่สังคมได้กำหนดไว้ให้
4. การทำงาน วัยรุ่นควรมีความหวังและตั้งระดับความสำเร็จของการทำงาน

5. รู้จักพัฒนาบทบาททางเพศของวัยรุ่นให้เหมาะสมกับกฎเกณฑ์และค่านิยมของสังคม
 6. การเป็นผู้นำและผู้ตาม
 7. สร้างอุดมคติที่เป็นของตนเองและพิจารณาเปรียบเทียบกับอุดมคติของบุคคลอื่น
- ดังนั้น ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับวัยรุ่นจะมีบทบาทสำคัญในการเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้ทดลอง เพื่อหาประสบการณ์ จึงจะทำให้วัยรุ่นปรับตัวได้สำเร็จ แต่ถ้าผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับวัยรุ่นไม่ให้โอกาสวัยรุ่นพัฒนาเอกลักษณ์ก็จะทำให้วัยรุ่นสับสนในการเลือกแนวทางชีวิตของตนเอง

3.3 ความสัมพันธ์และผลของความสัมพันธ์กับเพื่อนในวัยรุ่นตอนปลาย

บทบาทที่หลากหลายในพัฒนาการทางจิตวิทยาของเพื่อนในกลุ่มทางสังคม ที่ส่งผลไปสู่พื้นฐานการพัฒนาเอกลักษณ์ของวัยรุ่น (Collins, W., & Kuczaj II, A., 1991) ประกอบด้วย

1. เพื่อนเป็นแหล่งของความรู้เกี่ยวกับรูปแบบพฤติกรรม เจตคติ ค่านิยม และผลลัพธ์ในสถานการณ์ที่มีความแตกต่างกัน ซึ่งวัยรุ่นจะได้รับข้อมูลจากเพื่อน โดยเพื่อนจะช่วยแบ่งปันความคิด ความรู้สึกพื้นฐาน มีการแลกเปลี่ยนมุมมองและความมั่นใจซึ่งกันและกัน รวมถึงการทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อน และมีการแสดงพฤติกรรมแตกต่างกันระหว่างคนที่เป็เพื่อนกับคนที่ไม่ใช่เพื่อน ซึ่งความแตกต่างที่เห็นได้ชัดของความเป็นเพื่อน คือการแบ่งปันความลับ การลดการแข่งขันกับเพื่อน การมีเจตคติในทิศทางเดียวกันกับเพื่อน ฯลฯ นอกจากนี้เพื่อนยังช่วยเพิ่มพฤติกรรมการเปิดเผยตนเอง ความเป็นธรรมชาติ ความรอบรู้ และความไวต่อความรู้สึก ที่วัยรุ่นกระทำต่อผู้อื่น ดังนั้น การมีกลุ่มเพื่อน จะช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้ทักษะต่างๆทางสังคม ตลอดจนการช่วยให้วัยรุ่นสามารถแสดงตัวตนออกได้โดยธรรมชาติอีกด้วย

2. เพื่อนเป็นแหล่งของความกดดันทางสังคมของวัยรุ่นต่อพฤติกรรมและเป็นผู้อื่นที่มีผลทางบรรทัดฐานต่อพฤติกรรม (Deutsch, & Gerard, 1955 as cited in Collins, W., & Kuczaj II, A., 1991) โดย Erikson (n.d., as cited in Collins, W., & Kuczaj II, A., 1991) มีมุมมองว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อนของวัยรุ่นเป็นสิ่งจำเป็นในพัฒนาการที่ดี กลุ่มเพื่อนให้ข้อมูลเกี่ยวกับบทบาทที่สำคัญ และยังเป็นที่พักพิงสำคัญในช่วงที่วัยรุ่นต้องการพักจากความคาดหวังของผู้ใหญ่และการคาดการณ์ของบทบาทผู้ใหญ่อีกด้วย ในขณะที่เดียวกัน Harry Stack Sullivan (1953, as cited in Collins, W., & Kuczaj II, A., 1991) กล่าวว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นมุมมองที่สำคัญต่อการจัดการความกดดันเกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศ ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับบุคคลวัยเดียวกัน สามารถช่วยสร้างความต้องการพื้นฐานของความใกล้ชิดและความผูกพันกับผู้อื่นที่ดีในช่วงวัยรุ่นด้วยความพึงพอใจทางเพศ กล่าวโดยสรุปแล้ว พัฒนาการทางจิตวิทยาของวัยรุ่นมีความร่วมรู้สึก (Emphasize) เป็นส่วนสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน

ดังนั้น เพื่อนจึงมีผลต่อประสบการณ์ทางสังคมของวัยรุ่น โดยวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับเพื่อนทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพที่เปลี่ยนแปลงไปจากวัยเด็ก อีกทั้งวัยรุ่นจะใช้เวลาอยู่กับเพื่อนโดยอยู่กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน และอยู่คนเดียวมากกว่าอยู่กับครอบครัว

Collins, W., & Kuczaj II, A. (1991) กล่าวว่า บทบาทของสถานะวัยรุ่นในโรงเรียนและสังคมมีผลต่อการเลือกเพื่อนหรือการได้รับการยอมรับหรือการถูกปฏิเสธการเป็นสมาชิกในกลุ่มทางสังคม วัยรุ่นจึงมีการคล้อยตามมุมมองทางพฤติกรรมทางสังคม นอกจากนี้ วัยรุ่นมีการต่อสู้ในการสร้างเอกลักษณ์โดยการคล้อยตามที่เหมาะสม จะพบว่า วัยรุ่นจะใช้เวลาอยู่กับเพื่อนมากขึ้น ทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อรับรู้ลักษณะของวัยผู้ใหญ่ ลักษณะของบุคคลในการคล้อยตามก็มีความแตกต่างกัน เช่น การตำหนิตนเองเมื่อทำผิด ความสงสัยในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับงานเฉพาะและความไม่มั่นคงเกี่ยวกับสถานะในกลุ่มเพื่อน

เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์ (2536) กล่าวว่า วัยรุ่นจะเลือกเพื่อนที่มีความสนใจและบุคลิกภาพที่ไปในทางเดียวกันได้ โดยเพื่อนจะเป็นบุคคลที่ให้ความเข้าใจซึ่งกันและกัน แบ่งปันความคิดและความรู้สึกที่อยู่ในส่วนลึกของจิตใจร่วมกัน นอกจากนี้ เพื่อนยังเป็นผู้ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือเมื่อวัยรุ่นประสบปัญหา ทำให้วัยรุ่นมีปัญหาน้อยลง ทั้งนี้มิตรภาพกับเพื่อนจะสิ้นสุดลงเมื่อวัยรุ่นเกิดความไม่ไว้วางใจ ดังนั้นการเป็นเพื่อนจึงต้องอาศัยการสื่อสารซึ่งมีความสำคัญ ที่ทำให้วัยรุ่นมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน

ในวัยรุ่น กลุ่มเพื่อนจะมีลักษณะของการมีมิตรภาพเป็นพื้นฐานของกลุ่มและมีความยืดหยุ่นในสถานะบทบาทภายในกลุ่ม นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีการตระหนักถึงเอกลักษณ์ของกลุ่มรวมถึงความกระตือรือร้นเพื่อที่จะรักษาเอกลักษณ์ของกลุ่มไว้ นอกจากนี้ การยอมรับหรือไม่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนต่อวัยรุ่นก็เป็นเรื่องที่สำคัญ

ปัจจัยที่สามารถทำนายการได้รับการยอมรับ คือ ความดึงดูดใจทางกายภาพและความเป็นมิตร รวมถึงการมีพฤติกรรมทางบวก เช่น การมีความสามารถในการเข้าหาเพื่อน การสร้างความแปลกใหม่ให้กับกลุ่มเพื่อน ฯลฯ โดยทั่วไปวัยรุ่นจะคบคนบนพื้นฐานของมิตรภาพ ซึ่งจะประกอบด้วย ความไว้วางใจ ความภักดี ความน่าสนใจ และความประทับใจ ส่วนปัจจัยที่สามารถทำนายถึงการถูกปฏิเสธ คือ พฤติกรรมทางลบ เช่น การขาดความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่นและความก้าวร้าว เป็นต้น

การยอมรับกลุ่มทางสังคมของวัยรุ่นเป็นความสำคัญของกระบวนการที่ซับซ้อนที่มีผลต่อการค้นหาเอกลักษณ์ที่สมบูรณ์ (Identity achievement) Erikson (1968, as cited in Collins, W., & Kuczaj II, A., 1991) กล่าวว่า วัยรุ่นจำเป็นต้องมีเพื่อน เพื่อความสบายใจท่ามกลางความแตกต่างของวัยรุ่นและกลุ่มทางสังคม ความไม่แน่นอนของสถานะเปรียบเหมือนการหยุดชะงักและ

ความสับสนในการใช้กลุ่มทางสังคมนิยามตนเอง เพราะวัยรุ่นขาดมาตรฐานภายในหรือความรู้สึกที่สอดคล้องกับตนเอง

การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนก็มีความเชื่อมโยงกับรูปแบบพัฒนาการทางบวก เช่น ความคิดทางบวกเกี่ยวกับตนเอง มีพฤติกรรมในชั้นเรียนที่เหมาะสม และมีความสามารถทางการศึกษา ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ความสามารถในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น จะช่วยให้วัยรุ่นจัดการกับปัญหา ยอมรับในอำนาจของผู้ปกครองและครู และมีพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ ซึ่งพฤติกรรมนี้เป็นลักษณะของอิทธิพลของเพื่อนที่มีต่อพัฒนาการของวัยรุ่น

ปัจจุบันมีการยอมรับว่า ความสำเร็จในความสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญที่ทำนายการปรับตัวทางจิตในวัยผู้ใหญ่ เช่น การมีความสัมพันธ์กับเพื่อนไม่ดีสามารถทำนายการมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในวัยผู้ใหญ่ได้ เช่น ปัญหาทางอาชีพ ปัญหาในคู่สมรสและปัญหาทางเพศ (Roff, Sells, & Golden, 1972 as cited in Collins, W., & Kuczaj II, A., 1991) เป็นต้น โดยลักษณะแรกเริ่มของปัญหาหลายอย่างจะเกิดขึ้นในช่วงภายหลังวัยรุ่น จากการศึกษา พบว่า วัยรุ่นที่ถดถอยหรือก้าวร้าว มีเพื่อนจำนวนน้อยและมีมิตรภาพกับเพื่อนในระดับต่ำกว่าวัยรุ่นคนอื่น ถ้าขาดการช่วยเหลือ วัยรุ่นจะมีบทบาทที่เป็นปัญหาในวัยผู้ใหญ่ได้ (Collins, W., & Kuczaj II, A., 1991)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การปรับตัวกับเพื่อนของวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่นเกิดพัฒนาการด้านต่างๆที่ดี ช่วยสร้างบรรทัดฐานที่ดี ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ดี และเพื่อนยังมีส่วนช่วยก่อให้เกิดลักษณะบุคลิกภาพที่ดีและไม่ดี มีผลต่อการปรับตัวในด้านต่างๆในวัยผู้ใหญ่ได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ในงานวิจัยต่างๆ จะเห็นได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์นั้นมีบทบาทสำคัญในการปรับตัว ซึ่งสนับสนุนโดย Gardner (1993) และ Sternberg (1997) ที่กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และสังคม เช่นเดียวกับ Mathews และ Zeidner (2000) ที่มองว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นศักยภาพของบุคคล และเป็นทักษะที่ใช้ในการเผชิญกับปัญหา รวมถึงการทำนายอนาคตของตนจากผลของการปรับตัว นอกจากนี้ความฉลาดทางอารมณ์ยังสามารถป้องกันบุคคลจากความเครียดและนำไปสู่การปรับตัวที่ดียิ่งขึ้น (Ciarrochi, Deane, & Anderson, 2002) ส่วนในด้านการปรับตัวในมหาวิทยาลัยนั้น สามารถใช้ความฉลาดทางอารมณ์ในการทำนายผลของการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาได้เป็นอย่างดี (Mathews & Zeidner, 2000)

ในทางทฤษฎี ความสามารถในการรับรู้และแสดงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นอย่างถูกต้องนั้น ถูกนำเสนอโดยโมเดลด้านทักษะและความสามารถ (Mayer & Salovey, 1997; Mayer et al.,

2000) ซึ่งเป็นความสามารถที่จำเป็นอย่างมากสำหรับนักศึกษา เพื่อใช้ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้นจึงเห็นได้อย่างชัดเจนว่าความสามารถนี้มีความสำคัญต่อการปรับตัวทางอารมณ์และสังคมในมหาวิทยาลัย โดย Gowing (2001 as cited in Abdullah et al, 2009) ได้สนับสนุนว่า ความฉลาดทางอารมณ์นี้ส่งผลทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี ซึ่งสำคัญต่อการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ เป็นไปตามรูปแบบการปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่นำเสนอโดย Baker และ Siryk (1999 อ้างถึงใน เปรมพร มั่นเสมอ, 2545)

การศึกษาที่สนับสนุนบทบาทสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัย โดย Abdullah et al. (2009) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวในมหาวิทยาลัยและความสำเร็จในการศึกษา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีแรกของมหาวิทยาลัยมาเลเซียแบบปิด (Malaysian public university) ที่มีแผนการเรียนระดับปริญญาตรีที่หลากหลายจำนวน 250 คน พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวทุกด้านของนักศึกษา รวมถึงความผูกพันของนักศึกษากับมหาวิทยาลัย และความสำเร็จทางการศึกษาด้วย โดยการปรับตัวนั้นประกอบด้วย การปรับตัวทางการเรียน การปรับตัวทางสังคม การปรับตัวทางอารมณ์ส่วนบุคคล และการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษา ซึ่งผลการศึกษาแสดงว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นตัวทำนายที่สำคัญของการปรับตัวทุกด้านของนักศึกษาและความสำเร็จทางการศึกษาในช่วงตลอดภาคการศึกษา

นอกจากนี้ยังมีการศึกษามากมายที่เกี่ยวกับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยในแต่ละด้าน ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ โดย Engelberg และ Sjoberg (2002) ได้ตรวจสอบแนวความคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วย การรับรู้ทางอารมณ์ ซึ่งเป็นสภาวะการทำงานที่แม่นยำในการตัดสินผู้อื่นอย่างทันทีและสภาวะของความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นประจำ โดยการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นที่ถูกต้องจะสัมพันธ์กับการเพิ่มความไวในการรับรู้สิ่งกระตุ้นในสภาพแวดล้อม และการปรับตัวทางสังคม ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ถูกวัดโดยการวัดศักยภาพและการรายงานตนเอง โดยจากการตรวจสอบแนวความคิด และการวิเคราะห์ผู้ตอบจำนวน 282 คน พบว่า การรับรู้ทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความแม่นยำในการประเมินประสบการณ์ทางอารมณ์ของผู้อื่น นอกจากนี้ผลการศึกษายังให้ข้อเสนอว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย การกระตุ้นทางอารมณ์ ซึ่งในการศึกษาอื่น พบว่า ความสำเร็จในการปรับตัวทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการรับรู้การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ผู้อื่นที่แม่นยำ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การรับรู้อารมณ์เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการปรับตัวในสังคม

ในขณะเดียวกัน Mestre, M., Guil, Lopes, N., Salovey, & Gil-Olarte (2006) ได้ศึกษาวัยรุ่นสเปนจำนวน 127 คน เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเข้าใจและจัดการอารมณ์และการประเมินของครูในด้านความสำเร็จทางการศึกษาและการปรับตัวด้านการเรียน

พบว่า ความสามารถในการเข้าใจและจัดการอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการประเมินของครู ในด้านความสำเร็จทางการศึกษาและการปรับตัวทางด้านการเรียนทั้งในเพศชายและหญิง โดย ความสามารถทางอารมณ์นี้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการได้รับมิตรภาพกับเพื่อน และ ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเข้าใจและจัดการอารมณ์มีความสัมพันธ์กับการได้รับ มิตรภาพกับเพื่อนในเพศหญิง ส่วนความสามารถในการเข้าใจและจัดการอารมณ์มีความสัมพันธ์กับ การประเมินของครูในการปรับตัวทางด้านการเรียนในเพศชาย ส่วนการรับรู้ความฉลาดทางอารมณ์ ของตนเองไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรต่างๆ ดังนั้น การค้นพบบางส่วนจึงสนับสนุนสมมติฐานว่า ความสามารถทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับตัวบ่งชี้ทางสังคมและการปรับตัวด้านการเรียนใน โรงเรียน

ในการศึกษาของ Parker a, D.A., Hogan b, J., Eastabrook a, M., Oke a, Amber, & Wood, M. (2006) ยังได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และการคงสภาพการ เป็นนักศึกษาโดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักศึกษา 1270 คน ที่มีการเปลี่ยนแปลงจากการเรียนในโรงเรียนสู่มหาวิทยาลัย ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ยังคงศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยในชั้นปีต่อมามีคะแนน ความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถทางสังคมสูงกว่านักศึกษาที่ลาออกในชั้นปีแรก

นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และการมีปฏิสัมพันธ์ทาง สังคม ในการศึกษาของ Lopes, N., Brackett, A., Nezlek, B., Schütz, Sellin, & Salovey (2004) ได้พบ ความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความสามารถในการจัดการทางอารมณ์และคุณภาพของ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งทำการศึกษาใน 2 งานวิจัย โดยในงานวิจัยที่ 1 ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาอเมริกัน จำนวน 118 คน ที่มีคะแนนด้านย่อยในการจัดการทางอารมณ์สูง พบว่า การ จัดการทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพของการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน และใน การศึกษางานวิจัยที่ 2 จากการบันทึก (diary study) การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของนักศึกษาชาว เยอรมัน จำนวน 103 คน พบว่า คะแนนของการจัดการอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ คุณภาพของการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ ทั้งนี้คะแนนการจัดการอารมณ์ยังมีความสัมพันธ์ ทางบวกกับการรับรู้ความสำเร็จในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมส่วนบุคคลกับเพศตรงข้ามอีกด้วย

ในขณะเดียวกันการศึกษาของ Lopes, N., Salovey, & Straus (2003) ที่ทำการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ และบุคลิกภาพ ที่ส่งผลต่อการรับรู้คุณภาพของ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัย 103 คน พบว่า ทั้งความฉลาดทาง อารมณ์และลักษณะบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับการรายงานตนเองในด้านความพึงพอใจใน ความสัมพันธ์ทางสังคม นอกจากนี้ในคนที่มีความสามารถด้านการจัดการอารมณ์สูง ยังพบ ความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ถึงการสนับสนุนของผู้ปกครอง และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการ รายงานปฏิสัมพันธ์ทางลบกับเพื่อนสนิทอีกด้วย

จากผลการวิจัยต่างๆที่กล่าวมาข้างต้น จึงนำมาซึ่งการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวของนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวของนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวม
2. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านการเรียน
3. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์
4. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านสังคม
5. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม
2. คะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวม
3. คะแนนการปรับตัวด้านการเรียน
4. คะแนนการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์
5. คะแนนการปรับตัวด้านสังคม
6. คะแนนการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย

ขอบเขตในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภาคการศึกษาด้าน
ปีการศึกษา 2554 จำนวน 160 คน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. **ความฉลาดทางอารมณ์** หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะทางอารมณ์ ที่เกี่ยวข้องกับ การรับรู้และการแสดงอารมณ์อย่างถูกต้อง และเป็นการผสมผสานอารมณ์กับกระบวนการรับรู้ ความเข้าใจและรู้จักอารมณ์และสิ่งที่เกี่ยวข้องในสถานการณ์ต่างๆ รวมทั้งจัดการอารมณ์และใช้อารมณ์เพื่อช่วยในการคิด ควบคุมอารมณ์ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้เกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับนิยามและแนวความคิดความฉลาดทางอารมณ์ของ Mayer & Salovey (1997) ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้

1. การประเมินและแสดงอารมณ์ของตนเอง (การประเมินอารมณ์ตนเอง) เป็นความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และสามารถแสดงอารมณ์นั้นได้ตามธรรมชาติ ผู้ที่มีความสามารถในด้านนี้สูง จะรู้สึก รับรู้และยอมรับอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าบุคคลส่วนใหญ่

2. การประเมินและการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น (การประเมินอารมณ์ผู้อื่น) เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของบุคคลรอบๆตัว ผู้ที่มีความสามารถในด้านนี้สูง จะไวต่ออารมณ์ของบุคคลรอบๆตัว ผู้ที่มีความสามารถในด้านนี้สูง จะไวต่ออารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นมาก อ่านใจคนเก่ง และสามารถทำนายการตอบสนองทางอารมณ์ของผู้อื่นได้

3. การควบคุมอารมณ์ของตนเอง (การควบคุมอารมณ์) เป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์ตนเองและเมื่อมีความทุกข์หรือโศกเศร้าจะสามารถกลับสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็ว จะควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าและไม่ค่อยที่จะพบอารมณ์ทางลบ

4. การใช้อารมณ์เพื่อส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติที่ดี (การใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์) เป็นความสามารถของบุคคลที่จะใช้อารมณ์ในการจัดการให้กิจกรรมและการปฏิบัติของบุคคลเป็นไปในทางที่ดีขึ้น ผู้ที่มีความสามารถด้านนี้สูงจะสามารถกระตุ้นตัวเองให้กระทำการต่างๆได้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง สามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองให้เป็นไปในทางบวกและเกิดประโยชน์

โดยให้มาตรวัดความฉลาดทางอารมณ์ของ ปาจารย์ย์ อักษรนิตย์ (2551) ซึ่งพัฒนามาจากมาตรวัดของ Wong and Law (WLEIS, Wong & Law, 2002) ซึ่งสอดคล้องกับนิยามและแนวความคิดความฉลาดทางอารมณ์ของ Mayer & Salovey (1997) โดยให้นิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยประเมินตนเอง คะแนนต่ำแสดงว่า นิสิตมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ คะแนนสูงแสดงว่า นิสิตมีความฉลาดทางอารมณ์สูง

2. การปรับตัว หมายถึง กระบวนการทางจิตใจของบุคคลที่เกิดจากการจัดการกับความ ต้องการที่มีความหลากหลาย ความกดดันและปัญหาต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการตอบสนองต่อการ เผชิญปัญหาและการปรับตัว เพื่อให้บรรลุความต้องการและเป้าหมายของตน ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ

1. การปรับตัวด้านการเรียน เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ด้านการเรียน ความต้องการที่จะ ศึกษาในมหาวิทยาลัย การมีเป้าหมายและความมุ่งมั่นที่จะเรียนให้สำเร็จ และการยอมรับ สภาพแวดล้อมทางการเรียน

2. การปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่ได้รับความกดดันแล้ว ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ

3. การปรับตัวด้านสังคม เกี่ยวข้องกับความต้องการทางสังคมหรือความต้องการ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล นั่นคือ มีความสามารถในการจัดการกับประสบการณ์ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล รวมถึงการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การคบเพื่อน การเข้าเป็นสมาชิกกลุ่มได้ดี เพียงใด เป็นต้น

4. การปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย เกี่ยวข้องกับ ความรู้สึกที่มีต่อมหาวิทยาลัยและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ทั้งที่เป็นความรู้สึกทั่วไปและ เฉพาะเจาะจง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคุณภาพของสัมพันธภาพและความผูกพันระหว่างนิสิตและ สถานศึกษา

โดยใช้แบบสอบถามของ เปรมพร มั่นเสมอ (2545) ซึ่งพัฒนามาจาก The Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) โดย Baker และ Siryk (1984, 1985 และ 1986) ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ การปรับตัวด้านการเรียน ด้านส่วนตัวและอารมณ์ ด้านสังคม และด้าน ความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยของความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวใน มหาวิทยาลัยของนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการนำข้อมูลไปใช้เป็นประโยชน์แก่การปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่ ดีของนิสิต

3. เพื่อเป็นข้อมูลที่น่าจะนำไปใช้ในการวางแผนการจัดกิจกรรมและการศึกษาที่ส่งเสริม การปรับตัวของนิสิต

4. เพื่อเป็นข้อมูลในการทำการศึกษาวิจัยต่อไป

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวในมหาวิทยาลัย โดยมีรายละเอียดในวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ ประกอบด้วย นิสิตทั้งนิสิตชายและนิสิตหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 160 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง

เพื่อเป็นการสอบถามในเรื่อง เพศ อายุ ชั้นปีและคณะที่กำลังศึกษาอยู่ โดยการเลือกตอบหรือเติมคำลงในช่องว่างที่กำหนดให้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

2.1 มาตรวัดความฉลาดทางอารมณ์เป็นการประเมินค่าแบบลิเคิร์ต 5 อันดับ ซึ่งมีทั้งหมด 16 ข้อ ผู้วิจัยได้พัฒนามาตรวัดของอาจารย์ อักษรนิติย์ (2551) ซึ่งพัฒนามาจาก Wong and Law (WLEIS, Wong & Law, 2002) ซึ่งสอดคล้องกับนิยามและแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของ Mayer & Salovey (1997) มาปรับเปลี่ยนความหมายของคำบางคำ เพื่อให้ชัดเจนและเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยสามารถแบ่งความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการประเมินอารมณ์ตนเองพิจารณาจากคะแนน ข้อ 1-4
2. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการประเมินอารมณ์ผู้อื่นพิจารณาจากคะแนน ข้อ 5-8
3. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการควบคุมอารมณ์พิจารณาจากคะแนน ข้อ 9-12
4. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์พิจารณาจากคะแนน ข้อ 13-16

การเลือกทำแบบสอบถามในมาตรวัดความฉลาดทางอารมณ์ ทำโดยให้นิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พิจารณาข้อความและเลือกตัวเลือกที่ตรงกับตนเองมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน 5 เกณฑ์ ดังต่อไปนี้

ข้อความ	คะแนนข้อกระทง
ไม่เห็นด้วย	1
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	2
เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยเท่าๆกัน	3
ค่อนข้างเห็นด้วย	4
เห็นด้วย	5

การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความฉลาดทางอารมณ์

ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนามาตรวัดความฉลาดทางอารมณ์จากมาตรวัดของ ปาจารย์ อักษรนิธย์ ที่ทำการพัฒนามาจาก Wong and Law (WLEIS, Wong & Law, 2002) โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ก. ผู้วิจัยนำข้อกระทงของมาตรวัดความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 16 ข้อ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของภาษาหรือการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยแสดงรายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิไว้ใน ภาคผนวก ก

ข. ผู้วิจัยนำข้อกระทงของมาตรวัดความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 16 ข้อ ไปให้กลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้จริงอ่าน เพื่อตรวจสอบความเข้าใจในภาษา ก่อนการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง โดยมีการปรับภาษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจภาษาที่ถูกต้องตามความตรงของเนื้อหา โดยมีการปรับภาษาจำนวน 6 ข้อกระทง ได้แก่ ข้อกระทงที่ 4, 6, 10, 11, 12 และ 14

ค. ผู้วิจัยนำมาตรวัดที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนิสิตคณะจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 90 คนและคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัด (corrected item-total correlation) กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 พบว่า

1) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการประเมินอารมณ์ตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัด (corrected item-total correlation) อยู่ระหว่าง .568-.785 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) รายด้านเท่ากับ .825

2) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการประเมินอารมณ์ผู้อื่น มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัด (corrected item-total correlation) อยู่ระหว่าง .516-.780 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) รายด้านเท่ากับ .830

3) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการควบคุมอารมณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด (corrected item-total correlation) อยู่ระหว่าง .496-.595 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) รายด้านเท่ากับ .751

4) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด (corrected item-total correlation) อยู่ระหว่าง .408-.687 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) รายด้านเท่ากับ .765

และผู้วิจัยได้คำนวณค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (internal consistency) จากข้อคำถามทั้งหมด โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาครวม (Cronbach's alpha coefficient) พบว่า มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .806

2.2 มาตรวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย (The Student Adaptation to College Questionnaire) ผู้วิจัยได้พัฒนามาตรวัดของเปรมพร มั่นเสมอ (2545) ซึ่งพัฒนามาจากมาตรวัดการปรับตัวของ Baker และ Siryk (1984, 1985, 1986) เพื่อประเมินการปรับตัวของนิสิตในมหาวิทยาลัย ซึ่งข้อความจะเน้นคุณสมบัติในการปรับตัวของนิสิตในมหาวิทยาลัย มาตรวัดนี้เป็นการตอบแบบรายงานตนเอง (Self-report) ลักษณะเป็นการประเมินค่าแบบลิเคิร์ต 4 อันดับ ได้แก่ ตรงมาก ตรง ไม่ค่อยตรง และไม่ตรงเลย ซึ่งมีทั้งหมด 56 ข้อ วัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย 4 ด้าน ดังนี้

1. การปรับตัวด้านการเรียน (Academic adjustment) เป็นการประเมินประสบการณ์ด้านการเรียน ความต้องการ เป้าหมาย งานด้านการเรียน ประสิทธิภาพ และการยอมรับสิ่งแวดล้อมด้านการเรียน ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 15 ข้อ
2. การปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ (Personal/emotional adjustment) เป็นการประเมินปัญหาทางด้านจิตใจ (Psychological distress) หรืออาการทางร่างกายที่เป็นผลมาจากจิตใจ (Somatic consequence of distress) ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 14 ข้อ
3. การปรับตัวด้านสังคม (Social adjustment) เป็นการประเมินสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนิสิตนักศึกษา ได้แก่ การทำความรู้จักเพื่อน การสร้างความสัมพันธ์ และการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อน ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 18 ข้อ
4. การปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย

(Institutional attachment/goal commitment) เป็นการประเมินความรู้สึกของนิสิต นักศึกษาที่มีต่อมหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาอยู่ ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 14 ข้อ การปรับตัวด้านนี้มีข้อกระทงที่ซ้ำกับการปรับตัวด้านการเรียนจำนวน 1 ข้อ คือ ข้อ 29 และการปรับตัวด้านสังคมจำนวน 7 ข้อ คือ ข้อ 1,4,14,35,47,54 และ 56

โดยสามารถจำแนกข้อกระทงของมาตรวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยรายด้านได้ ดังนี้

ด้านการปรับตัวในมหาวิทยาลัย	ข้อกระทงทางบวกข้อที่	ข้อกระทงทางลบข้อที่
1. ด้านการเรียน (จำนวน 15 ข้อ)	3,5,11,17,27,40	8,15,21,24,30,32,38,39,43
2. ด้านส่วนตัวและอารมณ์ (จำนวน 14 ข้อ)	41	2,6,9,10,20,23,29,31,34,37, 48,54, 55
3. ด้านสังคม (จำนวน 18 ข้อ)	1,4,7,12,14,16,22,25,28,35, 47,49,53, 56	18,33,42,52
4. ด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย (จำนวน 14 ข้อ)	1,4,13,14,27,36,49,50	26,33,42,44,45,46

ในมาตรวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยมีข้อกระทง 2 ข้อ ที่ไม่ได้จัดอยู่ด้านใดด้านหนึ่ง คือ ข้อที่ 21 และ 56 โดยจะนำข้อกระทงทั้งสองข้อมาคิดคะแนนการปรับตัวโดยรวม แต่ไม่ได้นำมาคิดคะแนนรวมกับคะแนนการปรับตัวด้านใดด้านหนึ่งใน 4 ด้าน เพราะข้อกระทงทั้งสองข้อนี้ใช้ในการตรวจสอบความตั้งใจในการทำมาตรวัด ถ้าผู้ตอบข้อกระทงทั้ง 2 ข้อนี้ไม่ตรงกันหรือบิดเบือนเกิน 1 ระดับ ให้คัดมาตรชุดนั้นออก เพราะผู้ตอบมาตรไม่ตั้งใจในการตอบ

วิธีการตอบมาตรและเกณฑ์การให้คะแนน

การตรวจให้คะแนนแต่ละข้อกระทงในมาตรนี้มี 2 ลักษณะ คือ ข้อกระทงทางบวก และข้อกระทงทางลบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

คำตอบ	คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
ตรงมาก	4	1
ตรง	3	2
ไม่ค่อยตรง	2	3
ไม่ตรงเลย	1	4

การให้คะแนนข้อกระทงทางบวก ถ้าตอบ "ตรงมาก" ให้ 4 คะแนน ตอบ "ตรง" ให้ 3 คะแนน ตอบ "ไม่ค่อยตรง" ให้ 2 คะแนน และตอบ "ไม่ตรงเลย" ให้ 1 คะแนน

การให้คะแนนข้อกระทงทางลบ ถ้าตอบ "ตรงมาก" ให้ 1 คะแนน ตอบ "ตรง" ให้ 2 คะแนน ตอบ "ไม่ค่อยตรง" ให้ 3 คะแนน และตอบ "ไม่ตรงเลย" ให้ 4 คะแนน

การแปลผล

การปรับตัวในมหาวิทยาลัย โดยรวม คะแนนรวมจะมีค่าสูงสุด 236 คะแนน และต่ำสุด 59 คะแนน โดยใช้คะแนนเฉลี่ยรวมของแต่ละด้าน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ช่วงคะแนนระหว่าง	ความหมาย
1.00-1.99	ปรับตัวไม่ได้/มีปัญหาในการปรับตัวมาก
2.00-2.49	ปรับตัวได้น้อย/มีปัญหาการปรับตัวค่อนข้างมาก
2.50-2.99	ปรับตัวได้ปานกลางค่อนข้างดี/มีปัญหาการปรับตัวปานกลางถึงค่อนข้างน้อย
3.00-3.49	ปรับตัวได้ดี/ไม่มีปัญหาการปรับตัว
3.50-4.00	ปรับตัวได้ดีมาก/ไม่มีปัญหาการปรับตัวเลย

การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยจะพัฒนามาตรวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย จากมาตรวัดของ เปรมพร มันเสมอ (2545) ที่พัฒนามาจากมาตรวัดการปรับตัวของ Baker และ Siryk (1984, 1985, 1986) โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ก. ผู้วิจัยนำข้อกระทงของมาตรวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยทั้ง 59 ข้อ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของภาษาหรือการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยแสดงรายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิไว้ใน ภาคผนวก ก

ข. ผู้วิจัยนำข้อกระทงของมาตรวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยทั้ง 59 ข้อ ไปให้กลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้จริงจำนวน 10 คนอ่าน เพื่อตรวจสอบความเข้าใจในภาษา ก่อนการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง แล้วผู้วิจัยนำมาตรวัดมาปรับภาษา จำนวน 16 ข้อกระทง คือ ข้อกระทงที่ 4, 6, 8, 12, 17, 23, 25, 29, 39, 40, 46, 47, 49, 50, 58 และ 60 และเพิ่มข้อกระทงจำนวน 2 ข้อ คือข้อที่ 60 และ 61 ดังนั้น มาตรวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยจึงมีทั้งหมด 61 ข้อ

ค. ผู้วิจัยนำมาตรวัดที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนิสิตคณะจิตวิทยา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 90 คนและคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด (corrected item-total correlation) กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 พบว่า

1) การปรับตัวในมหาวิทยาลัยด้านการเรียน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด (corrected item-total correlation) อยู่ระหว่าง .260-.519 โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่า มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .777 โดยผู้วิจัยได้ตัดข้อกระทงที่ไม่ผ่านค่าวิกฤติอาร์สำหรับเพียร์สัน (Critical values for Pearson's r) ที่มีค่าเท่ากับ .211 ออกจำนวน 2 ข้อกระทง ได้แก่ ข้อกระทงที่ 19 และ 36

2) การปรับตัวในมหาวิทยาลัยด้านส่วนตัวและอารมณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด (corrected item-total correlation) อยู่ระหว่าง .274-.616 โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่า มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .769 โดยผู้วิจัยได้ตัดข้อกระทงที่ไม่ผ่านค่าวิกฤติอาร์สำหรับเพียร์สัน (Critical values for Pearson's r) ที่มีค่าเท่ากับ .211 ออกจำนวน 2 ข้อกระทง ได้แก่ ข้อกระทงที่ 18 และ 41

3) การปรับตัวในมหาวิทยาลัยด้านสังคม มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด (corrected item-total correlation) อยู่ระหว่าง .237-.682 โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่า มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .881 โดยผู้วิจัยได้ตัดข้อกระทงที่ไม่ผ่านค่าวิกฤติอาร์สำหรับเพียร์สัน (Critical values for Pearson's r) ที่มีค่าเท่ากับ .211 ออกจำนวน 1 ข้อกระทง ได้แก่ ข้อกระทงที่ 40

4) การปรับตัวในมหาวิทยาลัยด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด (corrected item-total correlation) อยู่ระหว่าง .395-.702 โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่า มีค่าความเที่ยง

เท่ากับ .880 โดยทุกข้อกระทงในด้านนี้ผ่านค่าวิกฤติอาร์สำหรับเพียร์สัน (Critical values for Pearson's r) ที่มีค่าเท่ากับ .211

และผู้วิจัยได้คำนวณค่าความเที่ยง(Reliability) ของแบบวัดด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (internal consistency) จากข้อคำถามทั้งหมด โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาครวม (Cronbach's alpha coefficient) พบว่า มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .922

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป มาตรวจวัดความฉลาดทางอารมณ์ และมาตรวจวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่ผ่านการหาคุณภาพของเครื่องมือแล้วให้กับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตามที่กำหนดไว้ในกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม
2. ผู้วิจัยตรวจดูความครบถ้วนในการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเอส พี เอส เอส ฟอริวินโดว์ (SPSS for Windows) ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น ดังนี้

1. การใช้สถิติเชิงพรรณนา เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การใช้สถิติสหสัมพันธ์ (Correlation) ในการหาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยด้านต่างๆ

การนำเสนอข้อมูล

1. แสดงค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละ ในรูปแบบของตารางแสดงผล
2. แสดงสถิติสหสัมพันธ์โดยใช้ตารางแสดงผล
3. สรุปและอภิปรายผลการศึกษา

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 160 คน มาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ (SPSS for Windows) และนำเสนอผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติสหสัมพันธ์ (Correlation) ในการหาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยด้านต่างๆ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 รายละเอียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะทั่วไป

ตารางที่ 1 แสดงลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ตามจำนวน ร้อยละ อายุและคณะ (N = 160)

	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ 18 ปี	22	13.75	23	14.35	45	28.10
อายุ 19 ปี	54	33.75	53	33.15	107	66.90
อายุ 20 ปี	4	2.50	3	1.9	7	4.40
อายุ 21 ปี	0	0.00	1	0.60	1	0.60
รวม	80	50.00	80	50.00	160	100.00
คณะที่กำลังศึกษา						
คณะวิศวกรรมศาสตร์	6	3.75	2	1.25	8	5.00
คณะอักษรศาสตร์	2	1.25	5	3.15	7	4.40
คณะวิทยาศาสตร์	5	3.15	18	11.25	23	14.40
คณะรัฐศาสตร์	4	2.50	2	1.25	6	3.75
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์	1	0.65	1	0.65	2	1.30
คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี	3	1.85	3	1.85	6	3.75
คณะครุศาสตร์	12	7.50	10	6.25	22	13.75
คณะนิเทศศาสตร์	3	1.90	1	0.65	4	2.50
คณะเศรษฐศาสตร์	2	1.25	4	2.5	6	3.75
คณะแพทยศาสตร์	1	0.65	5	3.15	6	3.75
คณะสัตวแพทยศาสตร์	5	3.15	3	1.85	8	5.00
คณะทันตแพทยศาสตร์	3	1.90	4	2.50	7	4.40
คณะเภสัชศาสตร์	5	3.15	6	3.75	11	6.90
คณะนิติศาสตร์	2	1.25	1	0.65	3	1.90
คณะศิลปกรรมศาสตร์	1	0.65	1	0.65	2	1.30
คณะสหเวชศาสตร์	5	3.15	6	3.75	11	6.90
คณะจิตวิทยา	5	3.15	2	1.25	7	4.40
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา	8	5.00	2	1.25	10	6.30
สำนักงานการศึกษาวิจัยทรัพยากรการเกษตร	7	4.40	4	2.50	11	6.90
รวม	80	50.00	80	50.00	160	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายและเพศหญิงในจำนวนที่เท่ากัน โดยส่วนใหญ่ กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 67 ซึ่งคณะที่พบกลุ่มตัวอย่างมากที่สุดสองอันดับ คือ คณะวิทยาศาสตร์ และคณะครุศาสตร์ จำนวน 23 คน และ 22 คน คิดเป็นร้อยละ 14.40 และร้อยละ 13.75 ตามลำดับ และคณะที่มีกลุ่มตัวอย่างน้อยที่สุดสองอันดับ คือ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และคณะศิลปกรรมศาสตร์ จำนวนคณะละ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.30

1.2 ค่าสถิติพรรณนาของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวในมหาวิทยาลัย
โดยรวมและจำแนกรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 2 ตารางแสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนต่ำสุดและสูงสุดของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวมและจำแนกรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง ($N = 160$)

ตัวแปรที่ศึกษา	M	SD	Min	Max
1. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม	61.65	7.74	34.00	80.00
2. คะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวม	158.57	17.00	96.00	199.00
3. คะแนนการปรับตัวด้านการเรียน	40.08	5.80	27.00	55.00
4. คะแนนการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์	39.08	6.93	19.00	53.00
5. คะแนนการปรับตัวด้านสังคม	54.80	6.30	32.00	68.00
6. คะแนนการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย	46.34	5.29	29.00	56.00

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะคะแนนตามตัวแปรที่ศึกษา ดังนี้

1. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ย 61.65 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.74 ($M = 61.25, SD = 7.74$)

2. คะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ย 158.57 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 17.00 ($M = 158.57, SD = 17.00$)

3. คะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยจำแนกเป็นแต่ละด้านได้ ดังนี้

3.1 คะแนนการปรับตัวด้านการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ย 40.08 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.80 ($M = 40.80, SD = 5.80$)

3.2 คะแนนการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ย 39.08 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.93 ($M = 39.08, SD = 6.93$)

3.3 คะแนนการปรับตัวด้านสังคมของกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ย 54.80 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.30 ($M = 54.80, SD = 6.30$)

3.4 คะแนนการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมายของกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ย 46.34 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.29 ($M = 46.34$, $SD = 5.29$)

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ตารางที่ 3 ตารางแสดงค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมกับคะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวมและจำแนกรายด้าน ($N = 160$)

	1	2	3	4	5	6
1. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม	1.00	.27**	.21**	.13*	.30**	.28**
2. คะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวม		1.00	.80**	.83**	.74**	.77**
3. คะแนนการปรับตัวด้านการเรียน			1.00	.65**	.36**	.42**
4. คะแนนการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์				1.00	.36**	.43**
5. คะแนนการปรับตัวด้านสังคม					1.00	.78**
6. คะแนนการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย						1.00

$p^* < .05$, $p^{**} < .01$

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สัมพันธ์กับคะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ดังนี้

1. ความสัมพันธ์ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์กับคะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวม โดยใช้วิธีการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation) พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยมีค่า $r(158) = .27$, $p < .01$

2. ความสัมพันธ์ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์กับคะแนนการปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้วิธีการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation) พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยมีค่า $r(158) = .21$, $p < .01$

3. ความสัมพันธ์ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์กับคะแนนการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ โดยใช้วิธีการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation) พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยมีค่า $r(158) = .13$, $p < .05$

4. ความสัมพันธ์ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์กับคะแนนการปรับตัวด้านสังคม โดยใช้วิธีการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation) พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยมีค่า $r(158) = .30, p < .01$

5. ความสัมพันธ์ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์กับคะแนนการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย โดยใช้วิธีการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation) พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยมีค่า $r(158) = .28, p < .01$

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยในครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐานในทุกข้อ ซึ่งสามารถอธิบายตามแนวคิดและงานวิจัยในอดีตเกี่ยวกับทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ และการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ตามสมมติฐานของงานวิจัยดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวม

ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 คือ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .27, p < .01$) นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูงจะมีคะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวมอยู่ในระดับสูงเช่นกัน

จากผลการวิจัยดังกล่าว สามารถอธิบายตามแนวคิดของทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ได้ว่า นักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง เป็นผู้ที่มีทักษะทางอารมณ์ สามารถรับรู้และแสดงอารมณ์ออกได้อย่างถูกต้อง ทั้งในของตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะทำให้สามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้อย่างลึกซึ้ง จึงมีการแสดงออกได้อย่างเป็นธรรมชาติ อีกทั้งยังไวต่อการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นรอบตัว ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการตอบสนองทางอารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้และไม่ค่อยพบอารมณ์ทางลบ ดังนั้นนักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจึงเป็นผู้ที่น่าคบหา ทั้งนี้เพราะเป็นผู้ที่สามารถใช้อารมณ์ในการจัดการให้ตนเองมีการปฏิบัติในทางที่ดีขึ้นและสามารถกระตุ้นให้ตนเองกระทำการสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยทักษะที่กล่าวมาทั้งหมดนี้มีบทบาทสำคัญต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่เพิ่งรู้จักมากมาย ทั้งเพื่อเป้าหมายทางการเรียน เช่น การค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนกับเพื่อนๆ และอาจารย์ หรือเป้าหมายทางสังคม เช่น การคบหากับเพื่อนใหม่เพื่อเข้าเป็นสมาชิกในกลุ่ม มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในเรื่องต่างๆ ทั้งเรื่องส่วนตัวและการเรียน หรือเพื่อเป้าหมายทางด้านส่วนตัวและอารมณ์ เช่น การมีเพื่อนที่สนิทสนมกัน ที่สามารถเป็นที่ปรึกษาเวลามีเรื่องที่ไม่สบายใจ หรือเพื่อเป้าหมายในการสร้างความผูกพันกับสถานศึกษา เช่น การมีกลุ่มเพื่อนที่สามารถชวนกันเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่มหาวิทยาลัย หรือในแต่ละคณะจัดขึ้น เพื่อเพิ่มความผูกพันกับสถานศึกษา เป็นต้น ดังนั้น นิสิตนักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจึงมีการปรับตัวที่ดีในมหาวิทยาลัย นอกจากนี้ผลการศึกษายังสอดคล้องกับการวิจัยของ Abdullah et al (2009) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ การปรับตัวในมหาวิทยาลัยและความสำเร็จใน

การศึกษา พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในทุกด้าน นอกจากนี้ผลการศึกษายังแสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์สามารถเป็นตัวทำนายที่สำคัญของการปรับตัวทุกด้านของนักศึกษาอีกด้วย

จากการศึกษานี้จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 คือ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวม

สมมติฐานข้อที่ 2 คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านการเรียน

ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 คือ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .21, p < .01$) นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูงจะมีคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับสูงเช่นกัน

จากผลการวิจัยดังกล่าว สามารถอธิบายตามแนวคิดของทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อการปรับตัวทางด้านการเรียนในมหาวิทยาลัยได้ว่า นักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีความสามารถในการปรับอารมณ์ของตนเองและจัดการอารมณ์ของผู้อื่นไม่ให้เป็นอุปสรรคต่อการเรียน อีกทั้งยังสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ จึงมีเพื่อนทำให้สามารถค้นหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนได้ นอกจากนี้ยังมีการใช้อารมณ์ เพื่อกระตุ้นให้ตนเองมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียน เช่น การชักชวนกลุ่มเพื่อนไปอ่านหนังสือด้วยกัน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ Mestre et al. (2006) ที่ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเข้าใจและจัดการอารมณ์และการประเมินของครูในด้านความสำเร็จทางการศึกษาและการปรับตัวด้านการเรียน พบว่า ความสามารถในการเข้าใจและจัดการอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการประเมินของครูในด้านความสำเร็จทางการศึกษาและการปรับตัวทางด้านการเรียนของนักเรียนทั้งในเพศชายและหญิง เช่นเดียวกับการศึกษาของ Parker et al (2006) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และการคงสภาพการเป็นนักศึกษา ก็ยังพบว่า นักศึกษาที่ยังคงศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยในชั้นปีต่อมามีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถทางสังคมสูงกว่านักศึกษาที่ลาออกในชั้นปีแรก ซึ่งแสดงว่า ความฉลาดทางอารมณ์ส่งผลต่อการปรับตัวทางด้านการเรียนจึงทำให้นักศึกษาสามารถรักษาระดับของผลการเรียนให้คงสภาพการเป็นนักศึกษาไว้ได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Abdullah et al (2009) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ การปรับตัวในมหาวิทยาลัยและความสำเร็จในการศึกษา พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของ

นักศึกษาในมหาวิทยาลัยในทุกด้าน ซึ่งประกอบด้วย การปรับตัวทางการเรียน การปรับตัวทางสังคม การปรับตัวทางอารมณ์ส่วนบุคคล และการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษา

จากการศึกษานี้จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 คือ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนในมหาวิทยาลัย

สมมติฐานข้อที่ 3 คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์

ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 คือ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .13, p < .05$) นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูงจะมีคะแนนการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์อยู่ในระดับสูงเช่นกัน

ผลการวิจัยดังกล่าว สามารถอธิบายตามแนวคิดของทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ในมหาวิทยาลัยได้ว่า การปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่นักศึกษาได้รับความกดดัน ซึ่งส่งผลต่อด้านร่างกายและจิตใจ ในการรับมือกับประสบการณ์เหล่านี้ล้วนต้องใช้ทักษะทางด้านอารมณ์ในการจัดการ โดยจะต้องใช้การรับรู้อารมณ์ของตนเอง เพื่อให้สามารถแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม อีกทั้งยังต้องมีการจัดการและควบคุมอารมณ์ทางลบ เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อจิตใจ จนเกิดความเครียดและความกดดันที่มากเกินไป ทำให้ส่งผลต่อร่างกายตามมา นอกจากนี้ยังต้องรู้จักนำอารมณ์ทางด้านบวกมาใช้และไม่ปล่อยให้อารมณ์ทางลบเกิดขึ้นเป็นเวลานานและต่อเนื่อง เพื่อช่วยลดความเครียดและความกดดันเมื่อเราเกิดอารมณ์ทางลบขึ้น ซึ่งผลการวิเคราะห์สอดคล้องกับการวิจัยของ Abdullah et al (2009) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ การปรับตัวในมหาวิทยาลัยและความสำเร็จในการศึกษา พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในทุกด้าน ซึ่งประกอบด้วย การปรับตัวทางการเรียน การปรับตัวทางสังคม การปรับตัวทางอารมณ์ส่วนบุคคล และการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษา

จากการศึกษานี้จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 คือ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวทางส่วนตัวและอารมณ์

สมมติฐานข้อที่ 4 คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านสังคม

ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 4 คือ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .30, p < .01$) นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูงจะมีคะแนนการปรับตัวด้านสังคมอยู่ในระดับสูงเช่นกัน

ผลการวิจัยดังกล่าว สามารถอธิบายตามแนวคิดของทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อการปรับตัวด้านสังคมในมหาวิทยาลัยได้ว่า นักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะรู้จักและเข้าใจทั้งอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้มีการแสดงออกอย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จึงทำให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี นอกจากนี้ยังรู้จักการนำอารมณ์มาประยุกต์ เพื่อตอบสนองกับผู้อื่นได้ ทำให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเกิดการยอมรับจากกลุ่มสังคมคือ เพื่อนในมหาวิทยาลัย ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ Abdullah et al (2009) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวในมหาวิทยาลัยและความสำเร็จในการศึกษา พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในทุกด้าน ซึ่งประกอบด้วย การปรับตัวทางการเรียน การปรับตัวทางสังคม การปรับตัวทางอารมณ์ส่วนบุคคล และการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษา ในขณะเดียวกันงานวิจัยของ Engelberg และ Sjoberg (2002) ซึ่งตรวจสอบแนวความคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วย การรับรู้ทางอารมณ์ ยังพบว่า การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นที่ถูกต้องจะสัมพันธ์กับการเพิ่มความไวในการรับรู้สิ่งกระตุ้นในสภาพแวดล้อมและการปรับตัวทางสังคม นอกจากนี้ การศึกษาของ Lopes et al (2003) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเขาวนอารมณ์ และบุคลิกภาพ ที่ส่งผลต่อการรับรู้คุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พบว่า ทั้งเขาวนอารมณ์และลักษณะบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับการรายงานตนเองในด้านความพึงพอใจในความสัมพันธ์ทางสังคม รวมทั้งการศึกษาของ Lopes et al (2004) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ได้พบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความสามารถในการจัดการทางอารมณ์และคุณภาพของปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และยังพบว่าคะแนนของการจัดการอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้คุณภาพของการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนต่างประเทศ ทั้งนี้คะแนนการจัดการอารมณ์ยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสำเร็จในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมส่วนบุคคลกับเพศตรงข้ามอีกด้วย

จากการศึกษานี้จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 4 คือ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวทางด้านสังคมในมหาวิทยาลัย

สมมติฐานข้อที่ 5 คະแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย

ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 5 คือ คະแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .28, p < .01$) นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูงจะมีคะแนนการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมายอยู่ในระดับสูงเช่นกัน

ผลการวิจัยดังกล่าว สามารถอธิบายตามแนวคิดของทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อการปรับตัวด้านสังคมในมหาวิทยาลัยได้ว่า การปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย เกี่ยวข้องความรู้สึกที่มีต่อมหาวิทยาลัย ทั้งที่เป็นความรู้สึกทั่วไปและเฉพาะเจาะจง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคุณภาพของสัมพันธภาพและความผูกพันระหว่างนิสิตกับสถานศึกษา ซึ่งจะเห็นได้จากความเต็มใจในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของมหาวิทยาลัย กล่าวคือนิสิตที่รู้สึกว่าคุณภาพของสถานศึกษาดี มีความผูกพันกับมหาวิทยาลัย รับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของมหาวิทยาลัย จะมีพฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในมหาวิทยาลัยอย่างเต็มใจ และในบางครั้งยังอาสาเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมนั้นๆ ถึงแม้จะต้องเผชิญกับความยากลำบากก็ยังคงตั้งใจทำต่อไป เพราะรู้สึกว่าคุณภาพของมหาวิทยาลัยดี ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์จึงเข้ามามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสถานศึกษา รวมทั้งการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นในสถานศึกษาซึ่งส่งผลต่อความผูกพันในสถานศึกษาเช่นกัน นอกจากนี้ยังต้องมีการควบคุมอารมณ์ในขณะที่ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น และนำอารมณ์มาใช้เพื่อเกิดความสุขสนุกสนานในการทำกิจกรรม เพื่อบรรลุเป้าหมายของกิจกรรมโดยให้เกิดความขัดแย้งระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้น้อยที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ Abdullah et al (2009) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวในมหาวิทยาลัยและความสำเร็จในการศึกษา พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในทุกด้าน ซึ่งประกอบด้วย การปรับตัวทางการเรียน การปรับตัวทางสังคม การปรับตัวทางอารมณ์ส่วนบุคคล และการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษา

จากการศึกษาครั้งนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 5 คือ คະแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวทางด้านสังคมในมหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวของนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวของนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวม
2. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านการเรียน
3. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์
4. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านสังคม
5. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย นิสิตทั้งนิสิตชายและนิสิตหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 160 คน
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.1 มาตรวัดความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการประเมินค่าแบบลิเคิร์ต 5 อันดับ ซึ่งมีทั้งหมด 16 ข้อ ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดของปาจารย์ อักษรนิตย์ (2551) ที่พัฒนามาจาก Wong and Law (WLEIS, Wong & Law, 2002) ซึ่งสอดคล้องกับนิยามและแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของ Mayer & Salovey (1997) มาปรับเปลี่ยนความหมายของคำบางคำ เพื่อให้ชัดเจนและเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยสามารถแบ่งความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการประเมินอารมณ์ตนเองพิจารณาจากคะแนน ข้อ 1-4 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .825

2. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการประเมินอารมณ์ผู้อื่นพิจารณาจากคะแนน ข้อ 5-8 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .830

3. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการควบคุมอารมณ์พิจารณาจากคะแนน ข้อ 9-12 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .751

4. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์พิจารณาจากคะแนน ข้อ 13-16 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่า มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .765

และผู้วิจัยได้คำนวณค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) จากข้อคำถามทั้งหมด โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาครวม (Cronbach's alpha coefficient) พบว่า มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .806

2.2 มาตรการปรับตัวในมหาวิทยาลัย (The Student Adaptation to College Questionnaire) ผู้วิจัยได้พัฒนามาตรวัดของเปรมพร มั่นเสมอ (2545) ซึ่งพัฒนามาจากมาตรวัดการปรับตัวของ Baker และ Siryk (1984, 1985, 1986) เพื่อประเมินการปรับตัวของนิสิตในมหาวิทยาลัย ซึ่งข้อความจะเน้นคุณสมบัติในการปรับตัวของนิสิตในมหาวิทยาลัย มาตรวัดนี้เป็น การตอบแบบรายงานตนเอง (Self-report) ลักษณะเป็นการประเมินค่าแบบลิเคิร์ต 4 อันดับ ได้แก่ ตรงมาก ตรง ไม่ค่อยตรง และไม่ตรงเลย ซึ่งมีทั้งหมด 56 ข้อ วัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย 4 ด้าน ดังนี้

1. การปรับตัวด้านการเรียน (Academic adjustment) เป็นการประเมินประสบการณ์ด้านการเรียน ความต้องการ เป้าหมาย งานด้านการเรียน ประสิทธิภาพ และการยอมรับสิ่งแวดล้อมด้านการเรียน ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 15 ข้อ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .777

2. การปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ (Personal/emotional adjustment) เป็นการประเมินปัญหาทางด้านจิตใจ (Psychological distress) หรืออาการทางร่างกายที่เป็นผลมาจากจิตใจ (Somatic consequence of distress) ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 14 ข้อ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .769

3. การปรับตัวด้านสังคม (Social adjustment) เป็นการประเมินสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนิสิตนักศึกษา ได้แก่ การทำความรู้จักเพื่อน การสร้างความสัมพันธ์ และการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อน

ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 18 ข้อ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .881

4. การปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย (Institutional attachment/goal commitment) เป็นการประเมินความรู้สึกของนิสิตนักศึกษาที่มีต่อมหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาอยู่ ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 14 ข้อ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .880

และผู้วิจัยได้คำนวณค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (internal consistency) จากข้อคำถามทั้งหมด โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาครวม (Cronbach's alpha coefficient) พบว่า มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .922

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป มาตรวจวัดความฉลาดทางอารมณ์ และมาตรวจวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่ผ่านการหาคุณภาพของเครื่องมือแล้วให้กับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตามที่กำหนดไว้ในกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม
2. ผู้วิจัยตรวจดูความครบถ้วนในการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเอส พี เอส เอส ฟอรวินโดว์ (SPSS for Windows) ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น ดังนี้

1. การใช้สถิติเชิงพรรณนา เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การใช้สถิติสหสัมพันธ์ (Correlation) ในการหาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยด้านต่างๆ

ผลการวิจัย

1. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .27, p < .01$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1
2. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .21, p < .01$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

3. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .13, p < .05$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3

4. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .30, p < .01$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 4

5. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .28, p < .01$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 5

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาเพิ่มเติมว่ามีตัวแปรใดอีกบ้างที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในมหาวิทยาลัย เพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมในการนำไปสร้างกิจกรรม เพื่อพัฒนาการปรับตัวของนิสิต
2. ควรทำการศึกษาความสามารถในการทำนายของตัวแปรแต่ละตัวที่มีศึกษาเพิ่มเติม
3. ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างในมหาวิทยาลัยอื่นนอกเหนือจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เช่น มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นต้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- คันธมาศ ศิริภัทรประวัตติ (2550). *ปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับการปรับตัวด้านสังคมของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิตตินันท์ ชุมทอง (2547). *ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับเซวาร์อารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เปรมพร มั่นเสมอ (2545). *การปรับตัวกลวิธีการเผชิญปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปริญญ์ อักษรนิตย์ (2551). *ความฉลาดทางอารมณ์และความพึงพอใจในชีวิต*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปริญญ์ ใจตรง (2552). *การทำหน้าที่ของครอบครัวและความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2553). *เอกสารประกอบการศึกษาวิชา จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2551). *ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. (2536). *พัฒนาการทางพุทธิปัญญา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2551). *เซวาร์อารมณ์ (EQ) ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุษณีย์ อนุรุทธ์วงศ์ (โพธิสุข). (2545). *E.Q. ปัญญา นำมนุษย์ชาติ*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์
- อภิญา เกตุศิริ. (2549). *การเปรียบเทียบลักษณะความสัมพันธ์กับเพื่อนตามการรับรู้ของตนเองต่อการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1* จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Abdullah, M.C., Elias, Mahyuddin & Uli (2009). The Relationship between Emotional Intelligence and Adjustment Amongst First Year Students in a Malaysian Public University. *The International Journal of Interdisciplinary Social Sciences*, 4(9).
- Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 197-209.
- Collins, W., & Kuczaj II, A. (1991). *Developmental psychology : childhood and adolescence*. New York: Macmillan Pub. Co.
- Engelberg and Sjoberg (2002). Emotional intelligence, affect intensity, and social adjustment. *Personality and Individual Differences*, 37, 533–542.
- Gardner, H. (1993). *Multiple intelligence: The theory in practice*. New York: Basic Books.
- Gerdes, H., & Mallinckrodt, B. (1994). Emotional, social, and academic adjustment of college students: a longitudinal study of retention. *Journal of Counseling & Development*, 72 (3), 281-288.
- Lopes, N., Salovey, & Straus. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641–658.
- Lopes, N., Brackett, A., Nezlek, B., Schütz, Sellin, & Salovey (2004). Emotional Intelligence and Social Interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1018-1034.
- Matthews, G., & Zeidner, M. ((2000). Emotional intelligence, adaptation to stressful encounters, and health outcomes. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Editor), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (p. 459-489). San Francisco: Jossey-Bass.
- Martin Jr.,W. E., Swartz, J. L., & Madson, M. (1999). Psychosocial factors that predict the college adjustment of first-year undergraduate students: implications for college counselors. *Journal of College Counseling*, 2(2), 121-133.

- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Editor). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (p. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. In R. Sternberg (Editor), *Handbook of intelligence* (p. 396-420). Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional Intelligence. *The Annual Review of Psychology* (On-line), Retrieved June 13 2009 from <http://psych.annualreviews.org>
- Mestre, M., Guil, Lopes, N., Salovey, & Gil-Olarte (2006). Emotional intelligence and social and academic adaptation to school . *Psicothema*, 18 ,112-117.
- O'Connell, & O'Connell. (2001). *the psychology of personal growth and interpersonal relationships*. Upper Saddle River, NJ : Prentice Hall.
- Perry, R. P., Hladkyj, S., Pekrun, R. H., & Pelletier, S. T. (2001). Academic control in the achievement of college students: a longitudinal field study. *Journal of Educational Psychology*, 93(4), 776-789.
- Parker, J. D. A., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 163-173.
- Parker a, D.A., Hogan b, J., Eastabrook a, M., Oke a, Amber, & Wood, M. (2006). Emotional intelligence and student retention: Predicting the successful transition from high school to university. *Personality and Individual Differences* , 41, 1329–1336.
- Sternberg, R. J. (1997). The concept of intelligence and its role in lifelong learning and success [Electronic Version]. *American Psychologist*, 52(10), 1030-1037.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบมาตรฐานวัดความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวในมหาวิทยาลัย

1. รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ ศีราวงศ์ ทับสายทอง
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

คุณภาพเครื่องมือ

ตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์มีมาตรวัดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัด (Corrected item-total correlation : CITC) ($n=90$)

ข้อคำถาม	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัด ($n=90$) 16 ข้อ
การประเมินอารมณ์ตนเอง	
1. ฉันรู้ตัวดีว่าทำไมถึงรู้สึกเช่นนั้น	.671
2. ฉันสามารถเข้าใจอารมณ์ต่างๆของตนเองได้	.785
3. ฉันแน่ใจว่าฉันรู้สึกอย่างไร	.568
4. ฉันรู้ว่าตนเองกำลังมีความสุขหรือไม่	.586
Cronbach's Alpha Coefficient (α)	.825
การประเมินอารมณ์ผู้อื่น	
5. ฉันรู้อารมณ์ของเพื่อนได้จากพฤติกรรมของเขา	.699
6. ฉันสามารถสังเกตอารมณ์ของผู้อื่นได้	.780
7. ฉันไวต่ออารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น	.654
8. ฉันเข้าใจอารมณ์ของบุคคลรอบข้างได้ดี	.516
Cronbach's Alpha Coefficient (α)	.830
การใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์	
9. ฉันมักจะตั้งเป้าหมายสำหรับตนเองและพยายามอย่างเต็มที่เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย	.557
10. ฉันบอกตนเองอยู่เสมอว่าฉันเป็นผู้ที่มีความสามารถในการทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ	.496
11. ฉันสามารถผลักดันให้ตนเองทำในสิ่งที่ต้องการได้	.595
12. ฉันมักจะบอกตนเองให้ทำในสิ่งที่ดีที่สุด	.555
Cronbach's Alpha Coefficient (α)	.751

ตารางที่ 4 (ต่อ) แสดงผลการวิเคราะห์มาตรวัดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด (Corrected item-total correlation : CITC) ($n=90$)

ข้อคำถาม	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง ข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนน รวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด ($n=90$) 16 ข้อ
การควบคุมอารมณ์	
13. ฉันสามารถควบคุมตนเองและจัดการกับ ความทุกข์ยากได้อย่างมีเหตุผล	.408
14. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้ ส่งผลกระทบต่อผู้อื่นได้	.581
15. ฉันมักจะสงบสติอารมณ์ได้อย่างรวดเร็วเมื่อ ฉันโกรธมาก	.597
16. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี	.687
Cronbach's Alpha Coefficient (α)	.765
มาตรวัดความฉลาดทางอารมณ์	.806
มีค่า Cronbach's Alpha Coefficient (α)	

* $p < .01$

Critical R = .211

ตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์มาตรวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย (The Student Adaptation to College Questionnaire) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัด (Corrected item-total correlation : CITC) ($n=90$)

ข้อคำถาม	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัด ($n=90$) 61 ข้อ	
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
	ด้านการเรียน	
3. ฉันติดตามการเรียนได้ทัน	.471	.357
5. ฉันเรียนในระดับมหาวิทยาลัยอย่างมีเป้าหมาย	.227	.324
8. ฉันทำข้อสอบได้ไม่ดีเวลาสอบ	.527	.519
11. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับผลการเรียนที่ทำได้ขณะนี้	.281	.362
15. ฉันไม่ได้ขยันเรียนอย่างที่ฉันควรจะเป็น	.552	.403
17. ฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการเรียนในมหาวิทยาลัย	.233	.500
19. ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่เก่งพอในวิชาที่เรียนอยู่ในขณะนี้	.400	.190
23. ฉันไม่สามารถกระตุ้นตนเองให้ตั้งใจเรียนหนังสือได้ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.503	.284
26. ฉันเริ่มสงสัยเกี่ยวกับคุณค่าของการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย	.296	.398
29. ฉันพอใจกับวิชาที่เปิดสอนทั้งด้านความหลากหลายและจำนวนวิชาที่เปิดสอนในมหาวิทยาลัย	.004	.325
32. ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ฉันไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียน	.634	.474
34. ผลการเรียนของฉันไม่ค่อยดีเมื่อเทียบกับความพยายามของฉัน	.378	.355
36. ฉันเข้าเรียนอย่างสม่ำเสมอ	.413	.130
43. ฉันรู้สึกว่าขณะนี้ ฉันมีปัญหามากกับการเริ่มต้นทำการบ้าน	.652	.435
44. ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาฉันแบ่งเวลาในการเรียนได้ไม่ค่อยดีนัก	.706	.366
45. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับการเรียนในเทอมนี้	.279	.507
48. สิ่งที่ฉันสนใจส่วนใหญ่ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เรียนในมหาวิทยาลัย	.231	.260
Cronbach's Alpha Coefficient (α)	.809	.777

ตารางที่ 5 (ต่อ) ผลการวิเคราะห์หามาตรวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย (The Student Adaptation to College Questionnaire) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด (Corrected item-total correlation : CITC) ($n=90$)

ข้อคำถาม	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด ($n=90$) 61 ข้อ	
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
	ด้านส่วนตัวและอารมณ์	
2. ฉันรู้สึกตึงเครียดหรือวิตกกังวลในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.528	.584
6. ฉันรู้สึกเศร้า ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.645	.616
9. ฉันรู้สึกเหนื่อยมากในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.431	.382
10. การต้องพึ่งพาตนเองและรับผิดชอบตนเองไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับฉัน	.451	.352
18. ฉันควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.449	-.492
22. ฉันปวดหัวบ่อยๆ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.525	.515
25. ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ฉันใคร่ครวญว่า ฉันควรจะไปขอคำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาของฉัน จากบุคคลที่ฉันไว้วางใจ	.428	.441
31. ฉันโกรธง่ายเกินไปในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.529	.443
33. ฉันนอนไม่ค่อยหลับ	.386	.311
37. บางครั้งความคิดของฉันสับสนได้ง่าย	.476	.399
41. ฉันกังวลเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการเรียนที่นี่	.447	.146
42. ฉันรู้สึกเหงามากในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.602	.459
46. ฉันคิดว่าตนเองมีสุขภาพดี	.153	.274
53. ฉันรู้สึกลำบากอย่างยิ่งในการจัดการกับความเครียดที่ฉันต้องเผชิญในมหาวิทยาลัย	.574	.466
59. ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ฉันคิดใคร่ครวญว่า ควรไปขอคำปรึกษาจากศูนย์การปรึกษาและแนะแนวของมหาวิทยาลัยหรือไปพบนักจิตวิทยา/จิตแพทย์	.606	.443
60. ฉันรู้สึกหงุดหงิด ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	.662	.491
Cronbach's Alpha Coefficient (α)	.833	.769

ตารางที่ 5 (ต่อ) ผลการวิเคราะห์มาตรวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย (The Student Adaptation to College Questionnaire) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อ กับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด (Corrected item-total correlation : CITC) ($n=90$)

ข้อคำถาม	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด ($n=90$) 61 ข้อ	
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
ด้านสังคม		
1. ฉันรู้สึกว่าคุณปรับตัวเข้ากับบรรยากาศของมหาวิทยาลัยได้ดี	.241	.525
4. ฉันมีเพื่อนมากมาย เมื่อมาเรียนที่นี่	.494	.615
7. ฉันปรับตัวเข้ากับชีวิตในมหาวิทยาลัยได้ดี	.235	.641
12. ฉันสามารถพูดคุยกับอาจารย์ได้ทั้งในชั่วโมงเรียนและนอกชั่วโมงเรียน	.139	.322
14. ฉันคิดว่าฉันตัดสินใจถูกแล้วที่มาเรียนที่นี่	.425	.339
16. ฉันมีเพื่อนที่สนิทหลายคนที่นี่มหาวิทยาลัยนี้	.437	.603
20. ความเหงาเป็นปัญหาอย่างหนึ่งของฉันในขณะนี้	.430	.237
24. ฉันพอใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรที่มีในมหาวิทยาลัย	.283	.515
27. ฉันเข้ากับเพื่อนร่วมสาขาวิชาของฉันได้ดี	.442	.682
30. ฉันรู้สึกว่า ฉันมีทักษะทางด้านสังคมเพียงพอที่จะเข้ากับคนอื่นๆในมหาวิทยาลัยได้	.449	.600
35. ฉันรู้สึกอึดอัดใจกับเพื่อนในมหาวิทยาลัย	.526	.567
38. ฉันพอใจกับการที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในมหาวิทยาลัย	.313	.535
40. ฉันไม่สามารถเข้ากับเพื่อนต่างเพศได้	.263	.132
47. ฉันรู้สึกว่าฉันแตกต่างจากเพื่อนๆในมหาวิทยาลัย ในลักษณะที่ฉันไม่ชอบ	.457	.639
52. ฉันมีเพื่อนที่สามารถเล่าปัญหาต่างๆให้ฟังได้	.535	.538
54. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตทางสังคมที่มหาวิทยาลัย	.403	.622
57. ฉันไม่ชอบกิจกรรมประชุมเชียร์	.119	.413
58. ฉันชอบประเพณีการต้อนรับน้องใหม่	.049	.521
61. ฉันเห็นว่าประเพณีการต้อนรับน้องใหม่ เป็นสิ่งที่ควรรักษาไว้	.231	.583
Cronbach's Alpha Coefficient (α)	.764	.881

ตารางที่ 5 (ต่อ) ผลการวิเคราะห์มาตรวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย (The Student Adaptation to College Questionnaire) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อ กับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด (Corrected item-total correlation : CITC) ($n=90$)

ข้อคำถาม	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด ($n=90$) 61 ข้อ	
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
ด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย		
1. ฉันรู้สึกว่าคุณปรับตัวเข้ากับบรรยากาศของมหาวิทยาลัยได้ดี	.124	.573
4. ฉันมีเพื่อนมากมาย เมื่อมาเรียนที่นี่	.354	.395
13. ฉันคิดว่าฉันตัดสินใจถูกแล้วที่เรียนต่อในมหาวิทยาลัย	.660	.608
14. ฉันคิดว่าฉันตัดสินใจถูกแล้วที่มาเรียนที่นี่	.495	.664
28. ฉันอยากเรียนที่มหาวิทยาลัยอื่นมากกว่าที่นี่	.474	.477
29. ฉันพอใจกับวิชาที่เปิดสอนทั้งด้านความหลากหลายและจำนวนวิชาที่เปิดสอนในมหาวิทยาลัย	.197	.495
35. ฉันรู้สึกอึดอัดใจกับเพื่อนในมหาวิทยาลัย	.503	.553
39. ฉันคาดหวังว่าจะเรียนจบปริญญาตรี ที่มหาวิทยาลัยนี้	.522	.613
47. ฉันรู้สึกว่าฉันแตกต่างจากเพื่อนๆในมหาวิทยาลัย ในลักษณะที่ฉันไม่ชอบ	.503	.621
49. ช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ฉันคิดตลอดเวลาว่า จะย้ายไปเรียนที่อื่น	.659	.583
50. ช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ฉันคิดตลอดเวลาว่า ฉันควรจะเลิกเรียนในมหาวิทยาลัยเลยดีกว่า	.640	.512
51. ฉันคิดว่าฉันควรจะพักการเรียนชั่วคราวแล้วค่อยกลับมาเรียนใหม่	.601	.432
54. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตทางสังคมที่มหาวิทยาลัย	.367	.702
55. ฉันรู้สึกมั่นใจว่าฉันจะสามารถจัดการกับปัญหาและความท้าทายต่างๆที่จะเกิดขึ้นในอนาคตในมหาวิทยาลัยได้	.445	.540
Cronbach's Alpha Coefficient (α)	.836	.880
มาตรวัดความฉลาดทางอารมณ์		
มีค่า Cronbach's Alpha Coefficient (α)	.912	.922

* $p < .01$

Critical R = .211

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางสังคม

โปรดอ่านคำชี้แจงการตอบของแต่ละตอนก่อนลงมือทำ และกรุณาตอบทุกข้อเพื่อให้ได้ข้อมูลสมบูรณ์สำหรับนำไปวิเคราะห์ คำตอบที่ถูกต้องในแต่ละข้อ คือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน และผู้วิจัยรับรองว่าท่านจะไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ จากการวิจัยครั้งนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดเติมคำหรือข้อความ หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงสำหรับท่าน

เพศ ชาย หญิง

อายุ ปี

คณะ..... สาขา

ชั้นปี 1 2 3 4 5 6

ตอนที่ 1 แบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด กับข้อความเหล่านี้เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ และโปรดทำให้ครบทุกข้อ

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยเท่าๆกัน	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วย
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1.	ฉันรู้ตัวดีว่าทำไมถึงรู้สึกเช่นนั้น					
2.	ฉันสามารถเข้าใจอารมณ์ต่างๆของตนเองได้					
3.	ฉันแน่ใจว่าฉันรู้สึกอย่างไร					
4.	ฉันรู้ว่าตนเองกำลังมีความสุขหรือไม่					
5.	ฉันรู้อารมณ์ของเพื่อนได้จากพฤติกรรมของเขา					
6.	ฉันสามารถสังเกตอารมณ์ของผู้อื่นได้					
7.	ฉันไวต่ออารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น					
8.	ฉันเข้าใจอารมณ์ของบุคคลรอบข้างได้ดี					
9.	ฉันมักจะตั้งเป้าหมายสำหรับตนเองและพยายามอย่างเต็มที่เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย					
10.	ฉันบอกตนเองอยู่เสมอว่าฉันเป็นผู้ที่มีความสามารถในการทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ					
11.	ฉันสามารถผลักดันให้ตนเองทำในสิ่งที่ต้องการได้					
12.	ฉันมักจะบอกตนเองให้ทำในสิ่งที่ดีที่สุด					
13.	ฉันสามารถควบคุมตนเองและจัดการกับความทุกข์ยากได้อย่างมีเหตุผล					
14.	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้ส่งผลกระทบต่อผู้อื่นได้					
15.	ฉันมักจะสงบสติอารมณ์ได้อย่างรวดเร็วเมื่อฉันโกรธมาก					
16.	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี					

ตอนที่ 2 แบบประเมินการปรับตัว

คำแนะนำในการตอบ

กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบแล้วพิจารณาว่า แต่ละข้อตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด กรุณาตอบทุกข้อ

ข้อความ	ไม่ตรง เลย (1)	ไม่ค่อย ตรง (2)	ตรง (3)	ตรง มาก (4)
1. ฉันรู้สึกว่าคุณปรับตัวเข้ากับบรรยากาศของมหาวิทยาลัยได้ดี				
2. ฉันรู้สึกดีถึงเครียดหรือวิตกกังวลในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา				
3. ฉันติดตามการเรียนได้ทัน				
4. ฉันมีเพื่อนมากมาย เมื่อมาเรียนที่นี่				
5. ฉันเรียนในระดับมหาวิทยาลัยอย่างมีเป้าหมาย				
6. ฉันรู้สึกเศร้า ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา				
7. ฉันปรับตัวเข้ากับชีวิตในมหาวิทยาลัยได้ดี				
8. ฉันทำข้อสอบได้ไม่ดีเวลาสอบ				
9. ฉันรู้สึกเหนื่อยมากในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา				
10. การต้องพึ่งพาตนเองและรับผิดชอบตนเองไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับฉัน				
11. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับผลการเรียนที่ทำได้ขณะนี้				
12. ฉันสามารถพูดคุยกับอาจารย์ได้ทุกเวลา				
13. ฉันคิดว่าฉันตัดสินใจถูกแล้วที่เรียนต่อในมหาวิทยาลัย				
14. ฉันคิดว่าฉันตัดสินใจถูกแล้วที่มาเรียนที่นี่				
15. ฉันไม่ได้ขยันเรียนอย่างที่คุณควรจะเป็น				
16. ฉันมีเพื่อนที่สนิทหลายคนที่นี่มหาวิทยาลัยนี้				
17. ฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการเรียนในมหาวิทยาลัย				
18. ความเหงาเป็นปัญหาอย่างหนึ่งของฉันในขณะนี้				
19. ฉันรู้สึกว่าฉันควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในมหาวิทยาลัยได้				

ข้อความ	ไม่ตรง เลย (1)	ไม่ค่อย ตรง (2)	ตรง (3)	ตรง มาก (4)
20. ฉันปวดหัวบ่อยๆ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา				
21. ฉันไม่สามารถกระตุ้นตนเองให้ตั้งใจเรียนหนังสือได้ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา				
22. ฉันพอใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรที่มีในมหาวิทยาลัย				
23. ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ฉันใคร่ครวญว่า ฉันควรจะไปขอคำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาของฉัน จากบุคคลที่ฉันไว้วางใจ				
24. ฉันเริ่มสงสัยเกี่ยวกับคุณค่าของการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย				
25. ฉันเข้ากับเพื่อนร่วมสาขาวิชาของฉันได้ดี				
26. ฉันอยากเรียนที่มหาวิทยาลัยอื่นมากกว่าที่นี่				
27. ฉันพอใจที่ทางมหาวิทยาลัยเปิดวิชาจำนวนมากให้ฉันได้เรียน				
28. ฉันรู้สึกว่าคุณมีทักษะทางด้านสังคมเพียงพอที่จะเข้ากับคนอื่น ๆ ในมหาวิทยาลัยได้				
29. ฉันโกรธง่ายเกินไปในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา				
30. ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ฉันไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียน				
31. ฉันนอนไม่ค่อยหลับ				
32. ผลการเรียนของฉันไม่ค่อยดีเมื่อเทียบกับความพยายามของฉัน				
33. ฉันรู้สึกอึดอัดใจกับเพื่อนในมหาวิทยาลัย				
34. บางครั้งความคิดของฉันสับสนได้ง่าย				
35. ฉันพอใจกับการที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในมหาวิทยาลัย				
36. ฉันคาดหวังว่าจะเรียนจบปริญญาตรี ที่มหาวิทยาลัยนี้				
37. ฉันรู้สึกเหงามากในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา				
38. ฉันรู้สึกว่าขณะนี้ ฉันมีปัญหาอย่างมากกับการเริ่มต้นทำการบ้าน				
39. ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาฉันแบ่งเวลาในการเรียนได้ไม่ค่อยดีนัก				
40. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับการเรียนในเทอมนี้				
41. ฉันมีสุขภาพที่แข็งแรง				
42. ฉันรู้สึกว่าฉันแตกต่างจากเพื่อนๆ ในมหาวิทยาลัย ในลักษณะที่ฉันไม่ชอบ				

ข้อความ	ไม่ตรง เลย (1)	ไม่ค่อย ตรง (2)	ตรง (3)	ตรง มาก (4)
43. สิ่งที่คุณสนใจส่วนใหญ่ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เรียนในมหาวิทยาลัย				
44. ช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ฉันคิดตลอดเวลาว่า จะย้ายไปเรียนที่อื่น				
45. ช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ฉันคิดตลอดเวลาว่า ฉันควรจะเลิกเรียน ในมหาวิทยาลัยเลยดีกว่า				
46. ฉันคิดว่าฉันอาจจะพักการเรียนชั่วคราวแล้วค่อยกลับมาเรียน ใหม่				
47. ฉันมีเพื่อนที่สามารถเล่าปัญหาต่างๆให้ฟังได้				
48. ฉันรู้สึกลำบากอย่างยิ่งในการจัดการกับความเครียดที่ฉันต้อง เผชิญในมหาวิทยาลัย				
49. ฉันรู้สึกห่างไกลกับชีวิตทางสังคมที่มหาวิทยาลัย				
50. ฉันรู้สึกมั่นใจว่าฉันจะสามารถจัดการกับปัญหาและความท้าทาย ต่างๆที่จะเกิดขึ้นในอนาคตในมหาวิทยาลัยได้				
51. ฉันรู้สึกอึดอัดใจกับอาจารย์ที่สอนในบางวิชา				
52. ฉันไม่ชอบกิจกรรมประชุมเชียร์				
53. ฉันชอบประเพณีการต้อนรับน้องใหม่				
54. ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ฉันคิดใคร่ครวญว่า ควรไปขอ คำปรึกษาจากศูนย์การปรึกษาและแนะแนวของมหาวิทยาลัยหรือไป พบนักจิตวิทยา/จิตแพทย์				
55. ฉันรู้สึกหดหู่ใจ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา				
56. ฉันเห็นว่าประเพณีการต้อนรับน้องใหม่ เป็นสิ่งที่ควรรักษาไว้				

ประวัติผู้เขียนโครงการวิจัย

นายณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิช เกิดวันที่ 10 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2532 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนเทพศิรินทร์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร เมื่อปี พ.ศ.2550 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นางสาวมินตรา ศรศิริ เกิดวันที่ 3 ตุลาคม พ.ศ.2532 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนสตรีนคร จังหวัดสุรินทร์ เมื่อปี พ.ศ.2550 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย