

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจของนิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร

กนต์พัฒน์ อนุศักดิ์เสถียร, ปร.ด.*, ปุณมนัส ชันคำมาละ, วท.บ.*, อุษณีย์ เข้มรักษย์, วท.บ.*, พิมนารา วัฒนโน, วท.บ.*, ปริณดา เทพคำ, วท.บ.*, ชนากานต์ ฉิมพานิช, วท.บ.*, ณัชญา ปรีชาภัทกุล, วท.บ.*, แสงดาว วัฒนาสกุลเกียรติ, ปร.ด.*

*คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจ เปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลกับความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจ

วัสดุและวิธีการ : เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ การเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ในนิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร ระหว่างเดือนตุลาคม พ.ศ. 2565 ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2566 เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับอายุ 18 - 60 ปี และแบบประเมินความยืดหยุ่นทางจิตใจ (CD-RISC) ฉบับภาษาไทย สถิติที่ใช้ คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติความแปรปรวนแบบสองทาง สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และศึกษาความสัมพันธ์ด้วยการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผล : กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 370 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 80.5 ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 33.8 เกรดเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป ร้อยละ 41.4 และรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 4,001 - 6,000 บาท ร้อยละ 33.2 พบว่า เพศ ชั้นปีที่ศึกษา เกรดเฉลี่ยที่ต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจไม่แตกต่างกัน แต่ระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย (Mean = 156.3, S.D. = 17.32) และความยืดหยุ่นทางจิตใจสูง ร้อยละ 99.2 รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจ มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง ($r = 0.337$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

สรุป : นิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์เฉลี่ยและความยืดหยุ่นทางจิตใจสูง รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน และความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสัมพันธ์กันทางบวก

คำสำคัญ : ความฉลาดทางอารมณ์, ความยืดหยุ่นทางจิตใจ

A STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL QUOTIENT AND RESILIENCE QUOTIENT OF STUDENTS IN THE FACULTY OF HEALTH SCIENCE, NARESUAN UNIVERSITY

Kantabhat Anusaksathie, Ph.D.*, Punmanut Khunkhammala, B.S.*, Usanee khemrug B.S.*,
Pimnara Wattano, B.S.*, Parinda Thepkum, B.S.*, Chanakarn Chimpanish, B.S.*,
Natchaya Preeyapassakul, B.S.*, Sangdaow Wattanasakulkiat, Ph.D.*

**Faculty of Social Sciences, Naresuan University*

Abstract

Objectives: To study emotional quotient and resilience quotient, compare personal information emotional quotient and resilience quotient, and study the relationship between emotional quotient and resilience quotient.

Material and Methods: This is survey research utilized as online questionnaires among Health Science students, Naresuan University between October 2022 and October 2023. The instrument used include a personal information questionnaire. Emotional intelligence assessment for ages 18-60 and the Mental Flexibility Assessment (CD-RISC), Thai version. Statistics used were frequency, percentage, mean, standard deviation. The quantitative data were analyzed by using T-test statistical methods, one-way ANOVA and Pearson Correlation.

Results: The sample of 370 was mostly 80.5% female, with 33.8% studying in the third year, a GPA of 3.50 up by 41.4%, and a monthly income between 4,001 and 6,000 baht by 33.2%. It indicated that sex years with a different GPA had a higher emotional quotient and resilience, but they had a normal level of emotional quotient (mean = 156.27, S.D. = 17.32) and a high resilience quotient of 99.2%. Different income per month had a statistically different emotional quotient at the 0.05 level of significance, and correlational analysis revealed that emotional quotient was positively, on average, related to resilience quotient at the 0.05 level of significance.

Conclusion: The students of Health Science had a normal level of emotional quotient, high resilience quotient, Different income per month have statistically different emotional quotient and emotional quotient was positively related to resilience quotient.

Key words: emotional quotient, resilience quotient

บทนำ

ณ ปัจจุบันวงการด้านสาธารณสุขระดับโลก หรือภูมิภาคขยายตัวหลายรอบด้านอย่างคร่ำเคร่ง การริบเร่งพัฒนานุเคราะห์ทางการแพทย์ที่มี ศักยภาพ นำไปสู่การจัดการเรียนการสอนเพื่อสร้าง ทรัพยากรบุคคลบริการสุขภาพควบคู่กับการเตรียม รับมือกับโรคหรือความเจ็บป่วยในรูปแบบใหม่ ซึ่งประเทศไทยพยายามพัฒนางานการแพทย์เป็น ศูนย์กลางระดับนานาชาติ (Medical Hub) เพื่อสร้าง ความน่าเชื่อถือยกระดับความมั่นคงระดับชาติ¹ ท่ามกลางวิกฤตการณ์ที่หลากหลาย อันส่งผลต่อ การปรับตัวที่ต้องทำทันเหตุการณ์หรือสถานการณ์ ที่ถ้าโหมเข้ามาทั้งทางตรงและทางอ้อม บางบุคคล อาจขาดทักษะการรับมือ รู้เท่าทันอารมณ์ หรือ เข้าใจความรู้สึกคนรอบตัว จนทำให้อารมณ์ทางลบ ครอบงำการใช้ตรรกะและเหตุผล² และก่อให้เกิด การเก็บกดทางอารมณ์ตามมา³ ตลอดจนลดทอน ความสามารถในการฟื้นฟูและฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ จัดระบบการศึกษาพัฒนาคนไทยเป็นมนุษย์ที่ สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ระบุไว้ว่า บุคคล ประสบความสำเร็จในการทำงานและการใช้ชีวิต ร้อยละ 80 เกิดจากความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสม ส่งผลให้ระบบการเรียนการสอนในกลุ่มสาขา วิทยาศาสตร์และสุขภาพทั่วประเทศสร้างแผนการ เรียนที่มีแบบปฏิบัติการร่วมด้วย โดยส่งเสริมการ ควบคุมหรือจัดการอารมณ์อย่างชาญฉลาดในการ เรียนรู้⁴ ขณะที่ลงมือปฏิบัติ ฝึกฝนความชำนาญสู่ การวัดผลในเกณฑ์ของแต่ละสาขาวิชา ควบคู่

การทำงานและเท่าทันเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ ก้าวหน้า เพื่อผลิตบุคลากรทางการแพทย์ดูแล สุขภาพกายควบคู่สุขภาพจิต นำไปสู่การพัฒนา ความคิดและความสามารถของการทำงานในแต่ละ บุคคล⁵ ช่วยให้บุคคลมีอารมณ์มั่นคง มีสติ มองโลก ในแง่ดี และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ส่งผลให้มีไหวพริบ ปฏิภาณทางสังคมอย่างเหมาะสม⁶ นำไปสู่ความ สัมพันธ์อันแน่นแฟ้นกับผู้อื่น⁷ ตลอดจนดำเนิน ชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข⁸ ในแง่ ของการดำเนินชีวิตหรือการเล่าเรียนต่างต้องเผชิญ มุมมอง ประสบการณ์ มิติสัมพันธ์ หรือสถานการณ์ แตกต่างกันไป อาจเกิดความเครียดทางอารมณ์หรือ ตกอยู่ในความเหนื่อยยาก บางคนสามารถปรับตัว อย่างเหมาะสม บางบุคคลอาจเกิดปัญหาทางจิตใจ นำไปสู่ภาวะวิกฤติของชีวิต ซึ่งผู้ที่ก้าวข้ามไปได้ เป็นความสามารถทางอารมณ์และความยืดหยุ่น ทางจิตใจที่สามารถปรับตัวและฟื้นฟูได้อย่าง รวดเร็วภายหลังเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ ยากลำบาก⁹ ล้วนเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันหรือวิธีฝ่า ฟันอุปสรรค¹⁰ นำไปสู่กระบวนการปรับตัวให้ เผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ¹¹ หากบุคคลขาดทักษะ ความยืดหยุ่นทางจิตใจในการฟื้นฟูหรือปรับตัวกับ อุปสรรคที่เข้ามา อาจส่งผลกระทบต่อปัญหาทาง อารมณ์ที่ผิดปกติทางจิตใจ¹² ซึ่งหากยังคงดำเนิน อยู่จะนำไปสู่วัยทำงานที่มีความเครียดสะสม¹³ ส่งผลต่อคุณภาพการทำงานและการดำเนินชีวิต จึง เป็นเหตุผลที่วานิสิตหรือนักศึกษากลุ่มวิทยาศาสตร์ และสุขภาพจำเป็นต้องพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจควบคู่กันไป

เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ ยอมรับ เข้าใจในภาวะ อารมณ์ของตนเองและคนรอบตัว มีแนวทางใน การคิดและแสดงออกเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม ที่มีความกดดัน¹⁴ ส่งเสริมความสามารถ ยืนหยัด และ กล้าเผชิญความท้าทายและอุปสรรคในระหว่าง การศึกษาและเรียนรู้จากประสบการณ์ในสถานการณ์ ใด ๆ¹⁵ ตลอดจนช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และความเศร้า¹⁶ ซึ่งสามารถเชื่อมโยงความพึงพอใจ ผู้คุณภาพชีวิตที่ดีและคงอยู่ในระบบการศึกษาของ นิสิตหรือนักศึกษาที่มีความเปราะบางได้อีกด้วย¹⁷

นอกจากนี้งานวิจัยที่ศึกษากลุ่มตัวอย่าง นิสิตหรือนักศึกษากลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพใน ประเทศไทยมีข้อมูลเชิงปริมาณไม่มากนักที่ เกี่ยวข้องกับระดับความสัมพันธ์ของความฉลาด ทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็นเหตุให้ ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญของการสนับสนุนหรือ ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่ไปกับการ ยืดหยุ่นทางจิตใจ อีกทั้งด้วยสังคมนักเรียนต่าง ขับเคลื่อนไปข้างหน้าและมีการพัฒนาหลายรอบ ด้านอยู่เสมอ อันนำมาซึ่งนิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์ สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวรนั้น เป็นหนึ่งในกำลัง หลักสำคัญในการสร้างบุคลากรทางการแพทย์เพื่อ ขับเคลื่อนระบบการศึกษาและพัฒนาวงการแพทย์ ระดับประเทศต่อไป ทางผู้วิจัยจึงต้องการศึกษา หรือประเมินระดับความฉลาดทางอารมณ์และ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ เพื่อให้ได้ข้อมูลนำร่องแนว ทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความ ยืดหยุ่นทางจิตใจของนิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร

วัตถุประสงค์และวิธีการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่น ทางจิตใจของนิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผ่านการได้รับรองโครงการ วิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มีกระบวนการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างที่เป็น มาตรฐานสากล จากคณะกรรมการจริยธรรมการ วิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร หมายเลข COA No. 057/2023 IRB No.P2-0445/2565

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวรระดับปริญญาตรี ประจำปี การศึกษา 2565 ซึ่งประกอบด้วย คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะ เภสัชศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การแพทย์ จำนวน 6,903 คน

คำนวณกลุ่มตัวอย่างจากการใช้ตาราง ตำราเรีจรูปของ Krejcie & Morgan โดยมีสูตรดังนี้

$$n = \frac{x^2 Np(1-p)}{e^2(N-1) + X^2p(1-p)}$$

โดยที่

n = ขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้

N = จำนวนประชากรที่ทราบค่าทั้งหมด

e = ค่าความคลาดเคลื่อนที่จะยอมรับได้

x^2 = ไคสแควร์ที่ df เท่ากับ 1 และระดับ

ความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ($x^2 = 3.841$)

p = สัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร (กำหนด $p = 0.5$)

วิธีการสุ่มตัวอย่าง

สุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ Quota Sampling ในคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 6,903 คน ประกอบด้วย คณะทันตแพทยศาสตร์ จำนวน 323 คน คณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 516 คน คณะแพทยศาสตร์ จำนวน 998 คน คณะเภสัชศาสตร์ จำนวน 758 คน คณะสหเวชศาสตร์ จำนวน 1,140 คน คณะสาธารณสุขศาสตร์ จำนวน 1,577 คน และคณะวิทยาศาสตร์การแพทย์ จำนวน 1,591 และทำการเก็บสำรองข้อมูลของผู้ตอบสอบถามในแต่ละคณะ จากนั้นดำเนินการใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบตามบังเอิญ (Accident Sampling) จนกว่าจะได้ครบตามจำนวนสัดส่วนที่ต้องการศึกษาตามสังกัดคณะ ดังนี้

คณะสาธารณสุขศาสตร์และวิทยาศาสตร์การแพทย์ จำนวน 85 คน คณะสหเวชศาสตร์ จำนวน 59 คน คณะแพทยศาสตร์ จำนวน 52 คน คณะเภสัชศาสตร์ จำนวน 41 คน คณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 30 คน และคณะทันตแพทยศาสตร์ จำนวน 18 คน รวมทั้งสิ้น 370 คน

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรแบ่งกลุ่ม ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งประกอบด้วย เพศ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย และรายได้ต่อเดือน

ตัวแปรเปรียบเทียบ ได้แก่ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับอายุ 18 - 60 ปี และคะแนนความ

ยืดหยุ่นทางจิตใจ (CD-RISC) ของนิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2565

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 4 ส่วน

ส่วนที่ 1 ขอความยินยอมเป็นอาสาสมัคร ให้เก็บข้อมูลเพื่อทำการวิจัย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย สังกัดคณะ และรายได้ต่อเดือน

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) สำหรับอายุ 18 - 60 ปี ของกรมสุขภาพจิต มีจำนวน 52 ข้อ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความดีมีค่า ความเที่ยงเท่ากับ 0.67 องค์ประกอบด้านเก่ง มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.55 องค์ประกอบด้านมีความสุข มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.77 และความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ 0.82 มีลักษณะคำตอบแบบประมาณค่า 4 ระดับ โดยให้ผู้เลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก ให้คะแนน 1 - 4 คะแนน (1 = ไม่จริง ถึง 4 = จริงมาก) โดยมีช่วงคะแนนปกติของแต่ละด้านย่อยทั้ง 9 ด้าน ตามกราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 18 - 25 ปี) ดังนี้

ด้านดี ได้แก่

1.1 ควบคุมตัวเอง คะแนนปกติ = 13 - 18

1.2 เห็นใจผู้อื่น คะแนนปกติ = 16 - 21

1.3 รับผิดชอบ คะแนนปกติ = 17 - 23

ด้านเก่ง ได้แก่

2.1 มีแรงจูงใจ คะแนนปกติ = 15 - 21

2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา คะแนนปกติ
= 14 - 20

2.3 สัมพันธภาพ คะแนนปกติ = 15 - 20
ด้านสุข ใต้แก่

3.1 ภูมิใจในตนเอง คะแนนปกติ = 9 - 14

3.2 พอใจชีวิต คะแนนปกติ = 16 - 22

3.3 สุขสงบทางใจ คะแนนปกติ = 15 - 21

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความยืดหยุ่นทาง

จิตใจ Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)
จำนวน 10 ข้อ ซึ่งในฉบับภาษาไทย พัฒนาโดย
รศ.ดร.นพพร ว่องศิริมาศ มีลักษณะคำตอบเป็น
แบบประมาณค่า 5 ระดับ โดยให้ผู้เลือกตอบเพียง
1 ตัวเลือก ให้คะแนน 0 - 4 คะแนน (0 = ไม่เห็น
ด้วยอย่างยิ่ง ถึง 4 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง) คะแนนรวม
0 - 40 คะแนน โดยคะแนนรวมน้อยกว่าหรือเท่ากับ
9 คะแนน ประเมินว่ามีความแข็งแกร่งและยืดหยุ่น
ของชีวิตต่ำ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.86

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำการแจกแบบสอบถามรูปแบบ
ออนไลน์ผ่านทางแพลตฟอร์มต่าง ๆ
2. ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความครบถ้วน
และถูกต้องของแบบสอบถาม
3. ผู้วิจัยทำการตรวจให้คะแนนแบบ
ประเมินตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
4. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม
ไปตรวจสอบให้คะแนน เพื่อไปวิเคราะห์ด้วย
โปรแกรมทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (descriptive

statistics) เพื่อบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง
ด้วยสถิติ ความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบน
มาตรฐาน

2. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมาน (inferential
statistics) กำหนดนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 เพื่อสรุป
อ้างอิงค่าสถิติต่าง ๆ ในกลุ่มตัวอย่างไปยังกลุ่ม
ประชากรด้วยสถิติ independent t-test, One-way
ANOVA, และ Pearson's Correlation

ผล

ข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น
370 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 298 คน
(ร้อยละ 80.5) ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 จำนวน 125 คน
(ร้อยละ 33.8) เกรดเฉลี่ย ตั้งแต่ 3.50 เป็นต้น ไป
จำนวน 153 คน (ร้อยละ 41.4) และรายได้ต่อเดือน
อยู่ระหว่าง 4,001 - 6,000 บาท จำนวน 123 คน
(ร้อยละ 33.2) ดังตารางที่ 1

ผลการวิเคราะห์ระดับความฉลาดทาง อารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ระดับความฉลาดทาง
อารมณ์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทาง
อารมณ์โดยรวมอยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย (mean = 156.3,
S.D. = 17.32) ซึ่งคะแนนค่าเฉลี่ยโดยรวมของความ
ฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี (mean = 58.1, S.D. =
6.33) สูงกว่าเกณฑ์ปกติ ด้านเก่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ
(mean = 49.9, S.D. = 6.82) และด้านสุขอยู่ใน
เกณฑ์ปกติ (mean = 48.3, S.D. = 7.30) เมื่อพิจารณา
องค์ประกอบรายด้าน พบว่า อยู่ในเกณฑ์ปกติ

ตารางที่ 1 ข้อมูลข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	298	80.5
ชาย	72	19.5
ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	78	21.1
ชั้นปีที่ 2	115	31.1
ชั้นปีที่ 3	125	33.8
ชั้นปีที่ 4	40	10.8
ชั้นปีที่ 5	12	3.2
คณะ		
ทันตแพทยศาสตร์	18	4.9
พยาบาลศาสตร์	30	8.1
แพทยศาสตร์	52	14.0
เภสัชศาสตร์	41	11.1
สหเวชศาสตร์	59	15.9
สาธารณสุขศาสตร์	85	23.0
วิทยาศาสตร์การแพทย์	85	23.0
เกรดเฉลี่ย		
2.01 - 2.50	14	3.8
2.51 - 3.00	76	20.5
3.01 - 3.50	127	34.3
3.51 ขึ้นไป	153	41.4
รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 4,000 บาทต่อเดือน	72	19.5
4,001 - 6,000 บาทต่อเดือน	123	33.2
6,001 - 8,000 บาทต่อเดือน	76	20.5
มากกว่า 8,001 บาทต่อเดือน	99	26.8

ยกเว้นองค์ประกอบด้านควบคุมตัวเองอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ จำนวน 367 คน (ร้อยละ 99.2) และมีความยึดหยุ่นทางจิตใจต่ำ จำนวน 3 คน (ร้อยละ 0.8) ดังตารางที่ 2 และ 3

ผลการวิเคราะห์ระดับความยึดหยุ่นทางจิตใจ พบว่า ส่วนใหญ่มีความยึดหยุ่นทางจิตใจสูง

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ (n = 370)

ความฉลาดทางอารมณ์	mean	S.D.	เกณฑ์
ด้านดี	156.27	17.32	
ควบคุมตนเอง	58.08	6.33	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
เห็นใจผู้อื่น	18.98	2.41	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
รับผิดชอบ	19.45	2.62	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ด้านเก่ง	19.66	2.59	
มีแรงจูงใจ	49.90	6.82	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	17.05	2.82	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
สัมพันธ์ภาพ	15.88	2.42	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ด้านสุข	16.96	2.93	
ภูมิใจในตนเอง	48.29	7.30	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
พอใจในชีวิต	11.46	2.27	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
สุขสงบทางจิตใจ	18.82	3.27	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
รวม	44.90	5.65	

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของระดับความยึดหยุ่นทางจิตใจ (n = 370)

ความยึดหยุ่นทางจิตใจ	จำนวน	ร้อยละ
ความยึดหยุ่นทางจิตใจสูง	367	99.2
ความยึดหยุ่นทางจิตใจต่ำ	3	0.8
รวม	370	100.0

**ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทาง
อารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจ**

จากตารางที่ 4 เมื่อเปรียบเทียบเพศ ชั้นปี
เกรดเฉลี่ยกับความฉลาดทางอารมณ์และความ
ยืดหยุ่นทางจิตใจ พบว่า เพศ ชั้นปี เกรดเฉลี่ยที่
แตกต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่น
ทางจิตใจที่ไม่แตกต่างกัน

แต่เมื่อเปรียบเทียบรายได้ต่อเดือนกับ
ความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจ
พบว่า ข้อมูลด้านรายได้ต่อเดือนที่แตกต่างมีความ
ฉลาดทางอารมณ์ที่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงวิเคราะห์รายคู่ด้วย Tukey
HSD ขณะเดียวกันรายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกัน มี
ความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 5
และ 6

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศกับความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจ (n = 370)

ตัวแปร	เพศ	mean	S.D.	t	df	p-value
ความฉลาดทางอารมณ์	หญิง	156.0	16.83	0.56	368	0.577
	ชาย		157.29	19.33		
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ	หญิง	23.9	6.93	1.45	368	0.149
	ชาย		25.17	7.05		

*p-value < 0.05, independent t-test

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างชั้นปี เกรดเฉลี่ย รายได้ต่อเดือนกับความฉลาดทางอารมณ์และความ
ยืดหยุ่นทางจิตใจ (n = 370)

	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p-value
ชั้นปี	ระหว่างกลุ่ม	4	1518.22	379.56	1.27	0.282
	ภายในกลุ่ม	365	19.33	299.15		
ความฉลาดทางอารมณ์	ระหว่างกลุ่ม	4	6.93	24.86	0.51	0.729
	ภายในกลุ่ม	409	7.05	48.77		

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างชั้นปี เกรดเฉลี่ย รายได้ต่อเดือนกับความฉลาดทางอารมณ์และความยึดหยุ่นทางจิตใจ (n = 370) (ต่อ)

	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p-value
เกรดเฉลี่ย						
ความฉลาดทางอารมณ์	ระหว่างกลุ่ม	4	2167.80	722.60	2.44	0.064
	ภายในกลุ่ม	365	108538.7	296.55		
ความยึดหยุ่นทางจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	3	369.35	722.60	2.57	0.054
	ภายในกลุ่ม	366	17532.72	296.55		
รายได้ต่อเดือน						
ความฉลาดทางอารมณ์	ระหว่างกลุ่ม	3	2455.00	818.33	2.77	0.042*
	ภายในกลุ่ม	366	108251.5	295.77		
ความยึดหยุ่นทางจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	3	172.99	57.66	1.19	0.313
	ภายในกลุ่ม	366	17729.10	48.44		

*p-value < 0.05, One-way ANOVA

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ครายคู่ของรายได้ต่อเดือนกับความฉลาดทางอารมณ์ (n = 370)

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (I)	รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (J)	Df (I-J)	p-value
ต่ำกว่า 4,000 บาท	4,001 - 6,000 บาท	.96	0.986
	6,001 - 8,000 บาท	-1.86	0.913
	8,000 บาทขึ้นไป	-5.44	0.174
4,001 - 6,000 บาท	ต่ำกว่า 4,000 บาท	-.96	0.982
	6,001 - 8,000 บาท	-2.82	0.676
	8,000 บาทขึ้นไป	-6.40	0.031*
6,001 - 8,000 บาท	ต่ำกว่า 4,000 บาท	1.86	0.913
	4,001 - 6,000 บาท	2.82	0.676
	8,000 บาทขึ้นไป	-3.59	0.521
ตั้งแต่ 8,000 บาทขึ้นไป	ต่ำกว่า 4,000 บาท	5.44	0.174
	4,001 - 6,000 บาท	6.40	0.031*
	6,001 - 8,000 บาท	3.59	0.521

*p-value < 0.05, One-way ANOVA, Tukey

ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจ

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจด้วย

Pearson Correlation พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจ มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจ (n = 370)

	ความยืดหยุ่นทางจิตใจ		
	r	p-value	ระดับ
ความฉลาดทางอารมณ์	0.637	0.001*	สัมพันธ์ระดับปานกลาง

*p-value < 0.05, Pearson Correlation

อภิปราย

ความฉลาดทางอารมณ์

จากผลการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย ซึ่งมีการศึกษาเผยว่าความฉลาดทางอารมณ์ในนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 6 มีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ¹⁹ แสดงให้เห็นว่านิสิตใช้ทักษะการจัดการอารมณ์ควบคู่กับการเล่าเรียน แยกแยะปัญหา กล้าคิดกล้าแสดงออก และสร้างมิติสัมพันธ์ต่อคนรอบตัวได้ดี โดยลักษณะของความฉลาดระหว่างปฏิสัมพันธ์ คือ การรับรู้อารมณ์ จัดการแยกแยะอารมณ์ และเปิดเผยตนเอง จะนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมในสังคม¹⁸

จากผลการสำรวจปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่

แตกต่างกัน แต่รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน คือ รายได้ต่อเดือนอาจบ่งบอกได้ว่าปัจจัยด้านทุนทรัพย์ที่แตกต่างกัน มีผลทำให้ความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันในลักษณะเพิ่มขึ้นหรือลดลง หากบุคคลมีทุนทรัพย์สูงจะเป็นตัวส่งเสริมในชีวิตประจำวันและรับมือกับปัญหา ซึ่งรายได้ต่อเดือนมีผลต่อเงินออม หากนิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนสูงจะเก็บเงินออมหรือมีทักษะทางการเงินได้คล่องตัวกว่านิสิตที่รายได้ต่อเดือนต่ำ ส่วนแล้วเป็นไปได้ว่าการจัดการคุณภาพของอารมณ์แตกต่างกัน²⁰ หากบุคคลที่มีความขาดแคลนทุนทรัพย์อาจต้องเผชิญกับความเสี่ยงและปัญหาทางการเงิน การขาดเงินออมหรือเงินสำรอง และพบว่า นักศึกษาที่ทำงานพิเศษ รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันและค่าเล่าเรียนด้วยตนเอง มีค่าเฉลี่ยที่สูงในการพะว้าพะวงหรือมีความกังวลเกี่ยวกับ

สภาพเงินที่ไม่คล่องตัวหรือค่ารักษาพยาบาล
ถูกเงิน ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการพัฒนาความ
ฉลาดทางอารมณ์ในสถานการณ์ใด ๆ ได้²¹

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ

จากผลการสำรวจความยืดหยุ่นทางจิตใจ
ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่มีความยืดหยุ่น
ทางจิตใจสูง แสดงให้เห็นว่า ระหว่างการศึกษาที่มีความ
ความยากลำบากหรือเป็นสถานการณ์วิกฤติ นิสิต
สามารถฝ่าฟันอุปสรรคในเรื่องต่าง ๆ เกือบเกี่ยว
ประสบการณ์ มีพลังใจ ยอมรับและพัฒนาศักยภาพ
ที่มีอยู่ ยกระดับสุขภาพจิตใจให้แข็งแกร่ง มีการศึกษา
ความยืดหยุ่นทางจิตใจใน นักศึกษาพยาบาล
ทัศนมาตร รังสีเทคนิค และวิทยาศาสตร์การแพทย์
มหาวิทยาลัยโพธิ์เทคนิคฮ่องกง พบว่า สามารถ
เสริมสร้างปัจจัยสำคัญต่าง ๆ หรือดูแลสุขภาพจิตที่ดี
พัฒนาและฝึกฝนนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพและ
ความเป็นมืออาชีพ มีวินัยในการเรียนตามลำดับชั้นปี
และทุ่มเทให้กับการทำงาน²² ซึ่งความยืดหยุ่นทาง
จิตใจเป็นเหมือนตัวกลางในการฟื้นตัว จัดการและ
ฝ่าฟันความเข้มงวดของรายวิชาที่เพิ่มขึ้น สร้าง
แรงจูงใจ และรักษาสุขภาพจิตที่ดีคงอยู่ในการเรียน
มหาวิทยาลัย²³ สำหรับผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ
สูงนั้น ส่วนใหญ่มีผลการเรียนที่น่าพึงพอใจและ
มุ่งมั่นอยู่ในระบบการศึกษาต่อ อีกทั้งการพัก
การศึกษานักศึกษาชาวเอกวาดอร์ บ่งบอกถึง
ความยืดหยุ่นทางจิตใจลดน้อยลง ส่งผลกระทบต่อ
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความเสี่ยงต่าง ๆ
ซึ่งการดูแลและคอยประเมินความเสี่ยงในด้านของ
อารมณ์หรือความรู้สึก จะสร้างความเข้าใจและฝึก

ทักษะการรับมือกับปัญหา มีแรงผลักดันในกลุ่ม
การทำงาน และมองเห็นความสามารถของตนเอง
ส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ในสังคม²⁴ นอกจากนี้มีผล
การศึกษาหนึ่งเผยว่า ความสัมพันธ์ที่ดีส่งผลให้
ความยืดหยุ่นทางจิตใจสูง หากมีแรงสนับสนุนทาง
สังคม จะเสริมกำลังความแข็งแกร่งทางใจ และเพิ่ม
คุณค่าต่อตนเอง ช่วยให้ผู้คลปรับตัวเข้ากับ
สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม เข้าใจและมั่นใจใน
ความสามารถของตนเอง ส่งผลให้ประสบความสำเร็จ
สำเร็จในอนาคต²⁵

จากผลสำรวจปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ
ชั้นปี เกรดเฉลี่ย และรายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกัน
พบว่า มีความยืดหยุ่นทางจิตใจไม่แตกต่างกัน โดย
ส่วนใหญ่ นิสิตมีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูง แสดงถึง
ความสามารถในการฟื้นตัวจากการเผชิญความ
ยากลำบากหรือสถานการณ์วิกฤติในรายวิชากลุ่ม
วิทยาศาสตร์สุขภาพ สามารถมีทักษะหรือแยกแยะ
อารมณ์ในการศึกษาในรายวิชาที่อาจจะปรับเปลี่ยนไป
ซึ่งผู้ที่มีทักษะความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ดี จะมีทักษะ
ในการลดความเครียดและเพิ่มความสนใจในการ
เรียนท่ามกลางรูปแบบการสอนหรือรายวิชาเฉพาะ
สาขาวิชาที่ปรับเปลี่ยนตลอดเวลา รู้จักจุดแข็งหรือ
จุดอ่อน อดทนอดกลั้น มีความรับผิดชอบ มีทักษะ
สื่อสารในขณะสถานการณ์วิกฤติ²⁶ รวมถึงการ
นำไปสู่สุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีขณะกำลัง
ศึกษาอยู่²⁷

ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทาง อารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจ

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง

ความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง เมื่อนิสิตมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น ความยืดหยุ่นทางจิตใจมีแนวโน้มที่สูงตามไปด้วย อาจเป็นผลจากความพึงพอใจในการใช้ชีวิต ทำให้นิสัยแสดงออกทางอารมณ์อย่างมีเสถียรภาพ ใช้ความสามารถทางอารมณ์ในการสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ รับมือกับปัญหาที่ส่งอิทธิพลกลายเป็นความยืดหยุ่น เพื่อสร้างโอกาสครั้งใหม่กับการเรียนรู้ เข้าใจ และมีแนวทางอื่น ๆ ในการปรับตัวในการเล่าเรียนที่มีความหลากหลายมากขึ้น ซึ่งความพึงพอใจในชีวิต มักมีความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจสัมพันธ์กันทางบวก อีกทั้งพื้นฐานของความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งเสริมทักษะความยืดหยุ่นทางจิตใจในเชิงบวกจะมีการพัฒนาควบคู่กันไปด้วย จะส่งผลให้นิสิตจัดการกับความเครียด ความกดดัน ความกังวลหรือปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามารุมเร้า ผู้การแก้ไขปัญหาลเฉพาะหน้าได้ดี คงสภาพความยืดหยุ่นต่อรองกับความกดดันหรือสิ่งที่ไม่คุ้นเคย²⁸ ได้มีการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์กับความยืดหยุ่นทางจิตใจร่วมกับปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่ ความเครียดในการเรียน ความวิตกกังวลในการวัดผลการเรียน ตลอดจนหาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจ จากมหาลัยอัลเมเรีย ประเทศสเปน พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ส่งผลทางบวกกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ²⁹ อันส่งผลให้นิสิตมีคุณภาพชีวิตหรือความเป็นอยู่ที่ดี เป็นพื้นฐาน

สำคัญในการสร้างสุขภาพจิตที่ดี เป็นปัจจัยช่วยให้นิสิตต่อยอดสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการศึกษา พัฒนาความเป็นมืออาชีพในอนาคต อีกทั้งมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจในนักศึกษาแพทยมหาวิทยาลัยอุรธา ประเทศปาเกีสถาน พบว่าความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจมีผลต่อสุขภาพจิตที่ดีของนักศึกษาและสามารถสร้างความพร้อมในการพัฒนาตนเองให้สู่มืออาชีพได้³⁰

สรุป

ผลการศึกษาคั้งนี้พบ ความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสัมพันธ์กันทางบวก ซึ่งมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์เฉลี่ยและความยืดหยุ่นทางจิตใจสูง ซึ่งสามารถนำผลการวิจัยคั้งนี้ต่อยอดด้านการจัดกิจกรรม ปรับสภาพแวดล้อม เพื่อส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มนิสิตนักศึกษาในการจบหลักสูตรต่อไป แต่มีอาจมีข้อจำกัดหากไม่ได้ศึกษาแบบสอบถามให้ครอบคลุมและวางแผนอย่างรัดกุม อีกทั้งสามารถศึกษาต่อยอดตัวแปรด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษา เช่น การควบคุมตนเอง แรงจูงใจหรือการแก้ปัญหา ความพึงพอใจในชีวิต เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณฝ่ายกิจการนิสิตคณะ

ทันตแพทยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะ
แพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์
คณะสาธารณสุขศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์
การแพทย์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ที่ช่วยประสานงาน
ในการเก็บข้อมูล

เอกสารอ้างอิง

- Hongthong A. The hospital development model to achieve advanced quality. International Academic Multidisciplinary Research Conference in Vienna. 2023; 20: 252-5.
- Goel V, Vartanian O. Negative emotions can attenuate the influence of beliefs on logical reasoning. *Cogn Emot* 2011; 25(1): 121-31.
- Gross JT, Cassidy J. Expressive suppression of negative emotions in children and adolescents: Theory, data, and a guide for future research. *Dev Psychol* 2019; 55(9): 19-38.
- Joseph JM. The resilient child: Preparing today's youth for tomorrow's world. New York: Plenum; 1994.
- Brewer J, Cadman C. Emotional intelligence: Enhancing student effectiveness and patient outcomes. *Nurse Educ* 2000; 25(6): 264-6.
- Mancini G, Biolcati R, Joseph D, Trombini E, Andrei F. Emotional intelligence: Current research and future perspectives on mental health and individual differences. *Front Psychol* 2022; 13: 1-3.
- Segal J, Smith M, Robinson L, Shubin J. Improving Emotional Intelligence (EQ): Emotional intelligence affect's. *Help Guide* 2022; 5: 1-5.
- รัศมี มณีนิล. ความฉลาดทางอารมณ์: อีคิวคืออะไร. *นันทบุรี: กรมสุขภาพจิต*; 2560.
- กรมสุขภาพจิต. เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต RQ : Resilience Quotient. *นันทบุรี: สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต*; 2563.
- Grant L, Kinman G. Emotional resilience in the helping professions and how it can be enhanced. *HSC* 2014; 3(1): 23-34.
- American Psychological Association. The road to resilience. *APA PsycNet*; 2004: 227-9.
- Hussain R, Guppy M, Robertson S, Temple E. Physical and mental health perspectives of first year undergraduate rural university students. *BMC* 2013; 13(1): 1.
- Herbst U, Voeth M, Eidhoff AT, Müller M, Stief S. Studierendenstress in Deutschland – Eine Empirische Untersuchung Bd, vol. 85. Berlin: AOK Bundesverband; 2016.
- Van Rooy DL, Viswesvaran C. Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. *J Vocat Behav* 2004; 65(1): 71-95.
- Nelson CA. Neural plasticity and human development. *Curr Dir Psychol* 1999; 8(2): 42-5.
- Akeman E, Kirlic N, Clausen AN, Cosgrove KT, McDermott TJ, Cromer LD, Paulus MP, Yeh HW, Aupperle RL. A pragmatic clinical trial examining the impact of a resilience program on college student mental health. *Depression and Anxiety* 2020; 37(3): 202-13.
- VanBreda AD. Resilience of vulnerable students transitioning into a South African university. *High Educ* 2018; 75: 1109-24.
- Gardner H. Frames of mind: The theory of multiple intelligence. New York: Basic Books; 1983.
- รุจิกาญจน์ เหลี่ยมเจริญ. ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 6 มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต]. *พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนครสวรรค์*; 2560.
- วัลลพ ล้อมตะกู, สิทธิชัย ลิ่ววัฒนวงศ์, สิริเกียรติ รัชชชานติ. ปัจจัยที่มีผลต่อการมีเงินออมของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในประเทศไทย. *Rajapark Journal* 2566; 17(51): 192-204.
- Tsurugano S, Nishikitani M, Inoue M, Yano E. Impact of the COVID-19 pandemic on working students: Results from the Labour Force Survey and the student lifestyle survey. *J Occup Health* 2021; 63(1): e12209.

22. Ching SS, Cheung K. Factors affecting resilience of nursing, optometry, radiography and medical laboratory science students. *Int J Environ Res Public Health* 2021; 18(8): 38-67.
23. Ang WH, Shorey S, Lopez V, Chew HS, Lau Y. Generation Z undergraduate students' resilience during the COVID-19 pandemic: a qualitative study. *Curr Psychol* 2022; 41(11): 8132-46.
24. Pertegal-Felices ML, Valdivieso-Salazar DA, Espín-León A, Jimeno-Morenilla A. Resilience and academic dropout in ecuadorian university students during Covid-19. *Sustainability* 2022; 14(13): 8066.
25. Auttama N, Seangpraw K, Ong-Artborirak P, Tonchoy P. Factors associated with self-esteem, resilience, mental health, and psychological self-care among university students in Northern Thailand. *J Multidiscip Healthc* 2021: 1213-21.
26. Quintiliani L, Sisto A, Vicinanza F, Curcio G, Tambone V. Resilience and psychological impact on Italian university students during COVID-19 pandemic. Distance learning and health. *Psychol Health Med* 2022; 27(1): 69-80.
27. Wu Y, Yu W, Wu X, Wan H, Wang Y, Lu G. Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: a cross-sectional study. *BMC Psychology* 2020; 8(1): 1-11.
28. Di-Fabio A, Saklofske DH. Promoting individual resources: The challenge of trait emotional intelligence. *Pers Individ Dif* 2014; 65: 19-23.
29. Trigueros R, Padilla AM, Aguilar-Parra JM, Rocamora P, Morales-Gázquez MJ, López-Liria R. The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the Mediterranean diet. A study with university students. *Int J Environ Res Public Health* 2020; 17(6): 20-71.
30. Bano Z, Pervaiz S. The relationship between resilience, emotional intelligence and their influence on psychological wellbeing: A study with medical students. *Pak Armed Forces Med J* 2020; 70(2): 390-4.