

การบริหารจัดการสภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มเจนเอเรชั่น Z
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Emotional Management of Generation Z Students at The Faculty of
Education Mahamakut Buddhist University

Received : 2024-03-22

Revised : 2024-04-04

Accepted : 2024-08-22

ผู้วิจัย รักษ์ทวี เกาโต¹

Raktawee Taoto

r.raktawee20@gmail.com

กิตติรัตน์ เกษตรสุนทร²

Kittirat Kasatsuntorn

จิตรา ดุษฎีเมธา³

Jitra Dudsdeemaytha

ชนิษฐา สาลีหมัด⁴

Khanittha Saleemad

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อจัดกลุ่มสภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาเจนเอเรชั่น Z คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และ 2) เพื่อศึกษาแนวทางในการบริหารจัดการสภาวะทางอารมณ์ของกลุ่มนักศึกษาเจนเอเรชั่น Z คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่กำลังศึกษาประจำปีการศึกษา 2566 จำนวน 62 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi – Stage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม คำถามปลายเปิด การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1) ผลการจัดกลุ่มสภาวะทางอารมณ์ของกลุ่มนักศึกษาเจนเอเรชั่น Z ได้แก่ 1.1) กลุ่มที่มีความกดดันหรือแรงกระตุ้นต่อสภาวะจิต 1.2) กลุ่มเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธหรือเสียใจบ่อย ๆ รู้สึกอับอายและเครียด รู้สึกอิจฉาหรือเดียดร้อน 1.3) กลุ่มเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้โกรธหรือเสียใจบ่อย ๆ รู้สึกอับอายและเครียด รู้สึกอิจฉาหรือเดียดร้อน และ 1.4) กลุ่มเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำนาย

2) แนวทางในการบริหารจัดการสภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาเจนเอเรชั่น Z โดยกระบวนการการตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) และการใช้กิจกรรมจัดการอารมณ์ (Activity for Emotional Management)

¹อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Faculty Education Mahamakut Buddhist University

²อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

Faculty Education Thaksin University

^{3,4}ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Assistant Professor Dr. The Graduate School of Srinakharinwirot University

เพื่อสุขภาพจิตใจ การใช้เทคนิคการหายใจ การให้เวลาให้กับตัวเอง และการพิจารณาอารมณ์เป็นต้นเป็นวิธีที่ช่วยให้ตนเองควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีผลต่อความสำเร็จในชีวิตประจำวันของตนเอง

คำสำคัญ : เจเนอเรชัน Z, สภาวะทางอารมณ์

Abstract

This research study The objectives are 1) to group the emotional states of Generation Z students, Faculty of Education, Mahamakut Buddhist University and 2) to study guidelines for managing the emotional state of Generation Z students. The sample group used in this research Undergraduate students Faculty of Education Mahamakut Buddhist University There are 62 people studying in the academic year 2023, obtained from multi-stage random sampling (Multi-Stage Random Sampling). The tool used in this research is a questionnaire. open-ended questions Data analysis includes frequency values and percentages. The results of the research found that

1) The results of the group of emotional states of Generation Z students include 1.1) a group that has pressure or motivation on their mental health, 1.2) a group when faced with situations that often make them angry or sad. Feeling embarrassed and stressed Feeling jealous or in trouble. 1.3) The group, when frequently in situations that make one angry or sad, feels ashamed and stressed. Feeling jealous or in trouble and 1.4) Groups when faced with challenging situations.

2) Guidelines for managing the emotional state of Generation Z students through the process of Emotional Awareness, Emotional Regulation, and the use of Activity for Emotional Management.

Keywords : Generation Z, Emotional

บทนำ

Generation หรือที่เรียกสั้นๆว่า Gen คือ การแบ่งกลุ่มประชากรตามหลักประชากรศาสตร์ (Demography) โดยมีการแบ่ง Gen ตามช่วงปีเกิด โดยจะแบ่งเป็น 5 Gen คือ Gen B, Gen X, Gen Y, Gen Z และ Gen Alpha ซึ่งคนแต่ละ Generation จะรุ่นมีข้อดีและลักษณะพิเศษที่มีความแตกต่างกัน อันเนื่องมาจากมาจากบริบท ณ ช่วงเวลาแต่ละช่วงมีความแตกต่างกัน เป็นผลมาจาก ค่านิยม การเจริญของสังคม เทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวก รูปแบบการใช้ชีวิต การจัดการศึกษา ฯลฯ ที่ต่างกันไป โดยการแบ่งกลุ่มคนตาม Generation นั้น มักใช้เพื่ออธิบายลักษณะนิสัย และพฤติกรรมของคนในแต่ละกลุ่ม โดยกลุ่ม Baby Boomer มักถูกมองว่าเป็นคนที่ทำงานหนัก ยึดมั่นในกฎเกณฑ์ ให้ความสำคัญกับครอบครัว กลุ่ม Generation X มักถูกมองว่าเป็นคนที่มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี ให้ความสำคัญกับอิสระเสรี กลุ่ม Generation Y มักถูกมองว่าเป็นคนที่มีความเป็นปัจเจกนิยมสูง ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ กลุ่ม Generation Z มักถูกมองว่าเป็นคนที่มีความคล่องแคล่วด้านเทคโนโลยี ให้ความสำคัญกับการสื่อสารและการมีส่วนร่วม ส่วนกลุ่ม Generation Alpha มักถูกมองว่าเป็น Gen ที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูง มีการเรียนรู้รวดเร็วในเรื่องของเทคโนโลยีซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตเลยทีเดียว กล่าวคือคนกลุ่มนี้ถูกหล่อหลอมให้ทำอะไรใหม่ๆ รักอิสระและสามารถใช้ชีวิตอยู่

ตัวคนเดียวได้ เชื่อว่าชาวนาในด้านเทคโนโลยี ขาดการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นจากการที่อยู่กับเทคโนโลยีมาก (กรมสุขภาพจิต. 2564)

Generation Z หรือ Gen Z หรือผู้ที่เกิดระหว่างปี 2540 – 2555 และมีอายุระหว่าง 9 – 24 ปี ซึ่งในปี 2564 นี้ พวกเขากำลังจะกลายเป็นประชากรกลุ่มค่อนข้างใหญ่ในภูมิภาคอาเซียน โดยปัจจุบันจำนวนประชากรกลุ่มนี้คิดเป็นประมาณ 24% ของจำนวนประชากรทั้งหมด และจะกลายมาเป็นประชากรหลักต่อไป ดังนั้นคนในกลุ่ม Gen Z จึงเป็น Generation ที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อสังคมและเศรษฐกิจของประเทศเป็นอย่างมาก พฤติกรรมของ Generation Z พบว่าชาว Gen Z ส่วนใหญ่มีพ่อแม่เป็นชาว Gen X เป็นเจนเนอร์ชั่นที่เกิดมายุคโซเชี่ยลมีเดียและอินเทอร์เน็ต พวกเขาได้รับข้อมูลข่าวสารมากมายจากอินเทอร์เน็ต พวกเขาพิจารณาคำพูดและการกระทำของคนในเจนเนอร์ชั่นก่อน ๆ อย่างเป็นกลาง ในมุมมองที่กว้าง พวกเขาต้องการแก้ปัญหาทางสังคมที่อาจเกิดจากคนในเจนเนอร์ชั่นก่อน ๆ โดยการให้ความสำคัญกับตนเอง ครอบครัว และครอบครัวอย่างเท่าเทียมกัน พร้อมร่วมมือกันแก้ปัญหาถึงแม้ว่าจะมีความแตกต่างระหว่างกัน การให้คุณค่ากับความปรองดองและการทำงานร่วมกันของ Gen Z นี้เอง จึงทำให้ฮิลล์ อาเซียน ชื่อนานามพวกเขาว่า ซินเนอร์จีเซอร์ (SynergiZers) โดยวิเคราะห์ความสัมพันธ์ส่วนตัว คุณค่าของชีวิตทัศนคติและพฤติกรรมต่อสื่อของกลุ่ม Gen Z (ASEAN Hub. 2551)

ในปัจจุบันไม่ว่าจะหันไปไหนก็มีแต่คนประสบความสำเร็จ และคนเหล่านี้ก็เริ่มประสบความสำเร็จเมื่ออายุน้อย ดูเหมือนว่ากลุ่ม Generation Z จะอยู่ภายใต้แรงกดดันที่จะต้องประสบความสำเร็จอย่างรวดเร็ว หากไม่มีธุรกิจเป็นของตัวเอง ก็ารู้สึกได้เลยว่าเหมือนตัวเองไม่มีอะไรเป็นขึ้นเป็นอัน ผกาวดี ก้อนคำดี (2565). การประสบความสำเร็จของกลุ่มคน Generation Z ในการทำงานและด้านอื่น ๆ ของใครหลาย ๆ คน จึงเป็นแรงกดดันที่กระตุ้นหรือกำลังกดดันเด็กในยุคนี้ให้ต้องดิ้นรน พยายามผลักดันตนเองให้ประสบความสำเร็จตามแบบอย่างในสังคมปัจจุบัน จึงทำให้กลุ่มคนเจน Z ได้ตั้งคำถามเกี่ยวกับความสำเร็จว่าแท้จริงแล้วการประสบความสำเร็จนำมาซึ่งความสุขจริงหรือไม่ การรีบเร่งของยุคสมัย และเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงไปมีผลต่อกลุ่มคนเจนเนอร์ชั่นในด้านการจัดการอารมณ์ ซึ่งสถานการณ์เหล่านี้จะเป็นแรงกระตุ้นในด้านพฤติกรรมการจัดการอารมณ์ของกลุ่มเด็กเจนเนอร์ชั่นในยุคนี้ (สุภารัตน์ พัฒนาแหวน. 2563)

การบริหารจัดการสภาวะทางอารมณ์เป็นทักษะสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและความสำเร็จของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักศึกษา ซึ่งต้องเผชิญกับแรงกดดันและความเครียดจากภาระการเรียน การปรับตัว และการวางแผนอนาคต นักศึกษากลุ่ม Generation Z หรือคนรุ่นใหม่ที่เกิดในช่วงปี 1997-2012 ถือเป็นกลุ่มที่น่าสนใจศึกษาเป็นพิเศษ Generation Z เติบโตมาในยุคแห่งเทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตและแนวคิด โดยงานวิจัยหลายชิ้นได้ชี้ให้เห็นว่า การใช้เวลากับสื่อดิจิทัลมากเกินไปอาจนำไปสู่ปัญหาด้านสุขภาพจิตและการควบคุมอารมณ์ในกลุ่มนี้ นอกจากนี้ Generation Z ยังมีลักษณะเด่นในด้านการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ แต่ก็มีแนวโน้มขาดทักษะการสื่อสารแบบเผชิญหน้าและการจัดการกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากคนกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่เติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยีดิจิทัลและอินเทอร์เน็ต ทำให้มีลักษณะนิสัยและพฤติกรรมที่แตกต่างจากเจนเนอร์ชั่นก่อนหน้านี้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะในประเด็นการควบคุมอารมณ์นั้น มีข้อสังเกตว่ากลุ่ม Generation Z มีแนวโน้มในการควบคุมอารมณ์ได้น้อยกว่ากลุ่มอื่น เนื่องจากได้รับอิทธิพลจากสื่อออนไลน์และการมีปฏิสัมพันธ์ผ่านโลกเสมือนมากกว่าการพบปะสังสรรค์แบบตัวต่อตัว (World Health Organization, 1997)

การบริหารจัดการอารมณ์เป็นความสามารถที่เป็นคุณสมบัติหนึ่งของความสามารถทางอารมณ์ การตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น การรับรู้ถึงอิทธิพลของอารมณ์ที่มีต่อ พฤติกรรม และสามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากอารมณ์ความรู้สึกที่รุนแรง เช่น ความโกรธหรือความเศร้า อาจมีผลต่อสุขภาพได้ถ้า

ไม่มีวิธีรับมือกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม (World Health Organization, 1997) และจากปัญหาสังคมในปัจจุบันหลายกรณี มีสาเหตุมาจาก บุคคลที่มีความสามารถทางอารมณ์น้อยและมีปัญหาเกี่ยวกับการบริหารจัดการอารมณ์โดยเห็นได้จากชาวต่าง ๆ เช่น ชาวการทะเลาะวิวาทของเด็ก ยกพวกตีกัน หรือทำร้ายกันในลักษณะการพุดตอถูกเหยียดหยามเพศสภาพและร่างกาย ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้ ก็มีส่วนทำให้เกิดปัญหาในการบริหารจัดการอารมณ์ของเด็ก (จิราภรณ์ อรุณากูร, 2560) ปัญหาในการบริหารจัดการอารมณ์สามารถเกิดขึ้นได้ในเด็กทุกกลุ่ม เห็นได้จากข่าวความรุนแรง ของเด็กชายชาวจีนและหลายเหตุการณ์ในประเทศไทย ไม่ว่าจะเป็นเด็กประถมศึกษาในโรงเรียน รัฐบาล เอกชน หรือเด็กประถมศึกษาในโรงเรียนนานาชาติ โดยในโรงเรียนรัฐบาลและเอกชนตามวิถีที่ สืบต่อกันมานั้น เด็กจะไม่สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้มากนัก ปัญหาจึงเกิดจากการที่นักเรียน เก็บอารมณ์ไว้จนเกิดเป็นความเครียด แสดงออกเปลี่ยนเป็นความก้าวร้าวและไม่เคารพผู้อื่น ทำให้ปัญหาด้านอารมณ์ของเด็กมีสาเหตุมาจากการไม่สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ (กรมสุขภาพจิต, 2545)

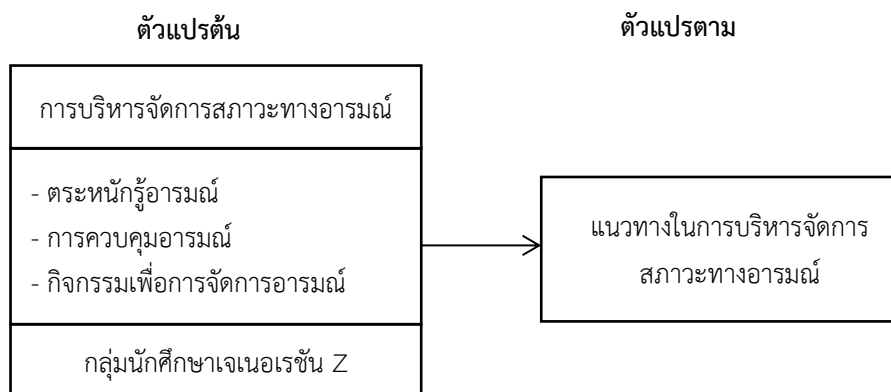
จะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยย่อมมีการเปลี่ยนแปลงของค่านิยม และพฤติกรรมของกลุ่มคนรุ่นใหม่หรือกลุ่ม Generation Z ซึ่งถือได้ว่าเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากพวกเขากำลังกลายเป็นกลุ่มประชากรที่ค่อนข้างใหญ่ในภูมิภาคอาเซียน ซึ่งปัจจุบันประชากรกลุ่มนี้มีสัดส่วนประมาณ 24 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งหมด และจะกลายเป็นผู้บริโภครายใหญ่ต่อไปในอนาคต (WorkpointTODAY, 2564) จากงานวิจัยการบริหารจัดการอารมณ์ของปิ่นประไพ โชติชัยवालกุล (2564). ได้ศึกษาการบริหารจัดการอารมณ์ของเด็กในช่วง Generation Z พบว่าการรับมือและส่งเสริมความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ของเด็กในช่วง Generation Z เป็นสิ่งที่ควรพัฒนา เพื่อให้เด็กสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง แสดงออกได้อย่างเหมาะสม เป็นพื้นฐานสำคัญในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสากล และเป็นบันไดสู่การประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตต่อไปในอนาคตของเด็กในช่วง Generation Z ด้วยเหตุนี้เองจึงเกิดคำถามต่อมาว่าจริงๆ แล้วทัศนคติของคณาจารย์และครู Z ต่อการควบคุมสภาวะอารมณ์ สามารถจัดการควบคุมสภาวะอารมณ์ได้จริงหรือไม่ แล้วอะไรเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดกระบวนการในการจัดการควบคุมสภาวะอารมณ์ให้สำเร็จ

ดังนั้นในฐานะสถาบันการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย มีความสนใจศึกษาและหาแนวทางในการบริหารจัดการสภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาในกลุ่ม Generation Z เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษากลุ่มนี้สามารถจัดการความเครียด อารมณ์และแรงกดดันต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลให้การเรียนและการพัฒนาการของนักศึกษามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อีกทั้งยังสอดคล้องกับพันธกิจของมหาวิทยาลัยในการผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพและการสร้างสรรค์สังคมแห่งปัญญา ดังนั้นการบริหารจัดการสภาวะทางอารมณ์เป็นทักษะสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและความสำเร็จของบุคคล ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสมนับเป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จด้านการเรียน การทำงาน และการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลขาดทักษะการจัดการอารมณ์ที่ดี ก็อาจนำไปสู่ปัญหาด้านสุขภาพจิต ความเครียดสะสม และผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตและการศึกษา ในบริบทของนักศึกษา ซึ่งต้องเผชิญกับแรงกดดันและความเครียดจากการเรียน การปรับตัวสู่รั้วมหาวิทยาลัย และการวางแผนอนาคต การบริหารจัดการสภาวะทางอารมณ์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้ นักศึกษาสามารถจัดการกับความเครียดและอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต และมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้นักศึกษาประสบความสำเร็จทั้งในด้านการศึกษาและการพัฒนานตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการควบคุมอารมณ์และการบริหารจัดการสภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษา โดยเฉพาะกลุ่ม Generation Z ซึ่งมีความท้าทายและแรงกดดันเฉพาะ จึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับประเด็นนี้เพื่อผลักดันให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการศึกษาและการดำเนินชีวิต ในการวิจัยครั้งนี้จะมุ่งศึกษา

สภาพปัจจุบันของการบริหารจัดการสภาวะอารมณ์ในนักศึกษาในกลุ่ม Generation Z ของคณะศึกษาศาสตร์ เพื่อนำผลที่ได้มาวิเคราะห์และหาแนวทางในการพัฒนาให้นักศึกษากลุ่มดังกล่าวมีทักษะในการจัดการสภาวะอารมณ์ที่ดีขึ้น สามารถป้องกันและบริหารจัดการปัญหาสุขภาพจิตได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยสนับสนุนการดำรงชีวิตและการเรียนการสอนให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด



กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อจัดกลุ่มสภาวะทางอารมณ์ของกลุ่มนักศึกษาเจนเนอเรชัน Z คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาแนวทางในการบริหารจัดการสภาวะทางอารมณ์ของกลุ่มนักศึกษาเจนเนอเรชัน Z คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ขอบเขตของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่กำลังศึกษาประจำปีการศึกษา 2566 มีจำนวนทั้งสิ้น 895 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่กำลังศึกษาประจำปีการศึกษา 2566 จำนวน 62 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi – Stage Random Sampling) โดยมีขั้นตอนการสุ่มดังนี้

ขั้นที่ 1 ใช้กระบวนการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling)

1.1 ใช้คณะเป็นตัวจัดกลุ่ม ซึ่งมีทั้งหมด คณะ ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ คณะศาสนาปรัชญา คณะพุทธศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ และคณะสังคมศาสตร์ โดยภายในคณะมีสิ่งที่แตกต่างกันโดยเฉพาะคณะศึกษาศาสตร์ คือ ต้องมีการรับรองคุณวุฒิเฉพาะทางจากสภาวิชาชีพ และการสอบเพื่อขอใบประกอบวิชาชีพจากคุรุสภา

1.2 สุ่มมา 1 คณะ ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้การจับฉลาก ผลการสุ่มได้ คือ คณะศึกษาศาสตร์

ขั้นที่ 2 ใช้กระบวนการสุ่มแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling)

2.1 ใช้คณะศึกษาศาสตร์เป็นตัวแบ่งชั้นภูมิ 2 ชั้นภูมิ ประกอบด้วย สาขาวิชา และชั้นปี

2.2 สุ่มสาขาวิชาและชั้นปี ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้การจับฉลาก ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สาขาวิชา ชั้นปีที่ เป็นกลุ่มตัวอย่าง

สาขาวิชา	ชั้นปี
สาขาวิชาการสอนภาษาไทย	ชั้นปีที่ 1 - 4
สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ	ชั้นปีที่ 1 - 4
สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา	ชั้นปีที่ 1 - 4

ขั้นที่ 3 ใช้กระบวนการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) สุ่มหน่วยตัวอย่างหรือนักศึกษาที่สังกัดชั้นปีที่ 2 เนื่องจากผู้วิจัยเป็นผู้ทำการสอนในระดับชั้นปีที่ 2 ในสาขาวิชาดังกล่าว แล้วทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจนครบจำนวน 62 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม คำถามปลายเปิด (Open Ended Question) ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ประเด็นคำถามปลายเปิดการบริหารจัดการสภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษา กลุ่มเจนเอเรชั่น Z

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม คำถามปลายเปิด (Open Ended Question) เพื่อให้คำตอบที่ยืดหยุ่น จึงใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้อิสระในการตอบคำถามในประเด็นที่สอดคล้องและสำคัญกับงานวิจัย เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่แท้จริงเกี่ยวกับเรื่อง que ผู้วิจัยกำลังศึกษา และนำมาวิเคราะห์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม คำถามปลายเปิด (Open Ended Question) ผู้วิจัยมีแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากการแบบสอบถาม คำถามปลายเปิด (Open Ended Question) มาวิเคราะห์มาจัดกลุ่มของข้อมูลเพื่อให้เป็นหมวดหมู่เดียวกัน แล้วหาวิเคราะห์ค่าความถี่ และร้อยละ

2. นำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 มาสรุปเป็นแนวทางในการบริหารจัดการสภาวะทางอารมณ์กลุ่มเจนเอเรชั่น Z

สรุปผลการวิจัย

จากประเด็นข้อมูลที่ได้จากการตอบคำถามของกลุ่มตัวอย่าง (N = 62) ผู้วิจัยได้นำมาสรุปผลหา ค่าความถี่ ร้อยละ เพื่อการจัดกลุ่มข้อมูล วิธีการบริหารจัดการสภาวะอารมณ์ของนักศึกษาในกลุ่มเจนเนอเรชัน Z สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เป็นลำดับดังนี้

1. เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่มีความกดดันหรือแรงกระตุ้นต่อสภาวะจิต มีวิธีการการตระหนักรู้ ควบคุม อารมณ์และใช้กิจกรรมในการจัดการอารมณ์ (N = 62) ดังแสดงในตารางที่ 1

การจัดกลุ่มข้อมูล	วิธีการบริหารจัดการสภาวะอารมณ์	ค่าความถี่	ร้อยละ
ตระหนักรู้อารมณ์	1.การหาทางแก้ไขปัญห	10	16.12
ควบคุมอารมณ์	2.การใช้เทคนิคการควบคุมอารมณ์	25	40.32
กิจกรรมเพื่อการเพื่อจัดการ อารมณ์	3.การฝึกสติ การทำสมาธิ และการใช้คุณค่าทางบวก	27	43.54

จากตารางที่ 1 เมื่อทำการจัดกลุ่มข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการบริหารจัดการสภาวะอารมณ์ของนักศึกษาในกลุ่ม Generation Z เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่มีความกดดันหรือแรงกระตุ้นต่อสภาวะจิต มีวิธีการการตระหนักรู้ ควบคุม อารมณ์และใช้กิจกรรมในการจัดการอารมณ์ เมื่อจัดลำดับเป็นด้าน พบว่า ด้านตระหนักรู้อารมณ์ ได้แก่ การหา ทางแก้ไขปัญห มีค่าความถี่ 10 คิดเป็นร้อยละ 16.12 ด้านควบคุมอารมณ์ ได้แก่ การใช้เทคนิคการควบคุมอารมณ์ มี ค่าความถี่ 25 คิดเป็นร้อยละ 40.32 และด้านกิจกรรมเพื่อการเพื่อจัดการอารมณ์ ได้แก่ การฝึกสติ การทำสมาธิ และ การใช้คุณค่าทางบวกมีค่าความถี่ 27 คิดเป็นร้อยละ 43.54

2. เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธหรือเสียใจบ่อย ๆ รู้สึกอับอายและเครียด รู้สึกอิจฉาหรือ เดี๋ยวร้อน มีวิธีการการตระหนักรู้ การควบคุมอารมณ์และใช้กิจกรรมในการจัดการอารมณ์ (N = 62) ดังแสดงในตาราง ที่ 2

การจัดกลุ่มข้อมูล	วิธีการบริหารจัดการสภาวะอารมณ์	ค่าความถี่	ร้อยละ
ตระหนักรู้อารมณ์	1.การหาทางแก้ไขปัญห	10	16.12
ควบคุมอารมณ์	2.การใช้เทคนิคการควบคุมอารมณ์: การพูดคุย,การ ระบายความรู้สึก	35	54.45
กิจกรรมเพื่อการเพื่อจัดการ อารมณ์	3.การใช้เทคนิคเพื่อจัดการอารมณ์:การทำกิจกรรมที่ชอบ	17	27.41

จากตารางที่ 2 เมื่อทำการจัดกลุ่มข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการบริหารจัดการสภาวะอารมณ์ของนักศึกษาในกลุ่ม Generation Z เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธหรือเสียใจบ่อย ๆ รู้สึกอับอายและเครียด รู้สึกอิจฉาหรือ เดี๋ยวร้อน มีวิธีการการตระหนักรู้ การควบคุมอารมณ์และใช้กิจกรรมในการจัดการ เมื่อจัดลำดับเป็นด้าน พบว่า ด้าน ตระหนักรู้อารมณ์ ได้แก่ การหาทางแก้ไขปัญห มีค่าความถี่ 10 คิดเป็นร้อยละ 16.12 ด้านควบคุมอารมณ์ การใช้ เทคนิคการควบคุมอารมณ์ ได้แก่ การพูดคุย การระบายความรู้สึก มีค่าความถี่ 35 คิดเป็นร้อยละ 54.45 และด้าน กิจกรรมเพื่อการเพื่อจัดการอารมณ์ ได้แก่ การทำกิจกรรมที่ชอบ มีค่าความถี่ 17 คิดเป็นร้อยละ 27.41

3. เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้โกรธหรือเสียใจบ่อย ๆ รู้สึกอับอายและเครียด รู้สึกอิจฉาหรือเดี๋ยวร้อน มี วิธีการการตระหนักรู้ การควบคุมอารมณ์และใช้กิจกรรมในการจัดการอารมณ์ (N = 62) ดังแสดงในตารางที่ 3

การจัดกลุ่มข้อมูล	วิธีการบริหารจัดการสภาวะอารมณ์	ค่าความถี่	ร้อยละ
ตระหนักรู้อารมณ์	1.ตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตัวเองด้วยการแสดงออกเห็นอย่างสุภาพ	20	32.25
ควบคุมอารมณ์	2.การพิจารณาอารมณ์:การข่มอารมณ์ตัวเอง	30	48.38
กิจกรรมเพื่อการเพื่อจัดการอารมณ์	3.การใช้เทคนิคการหายใจ:การหาทางออกทางร่างกาย	12	19.35

จากตารางที่ 3 เมื่อทำการจัดกลุ่มข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการบริหารจัดการสภาวะอารมณ์ของนักศึกษาในกลุ่ม Generation Z เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้โกรธหรือเสียใจบ่อย ๆ รู้สึกอับอายและเครียด รู้สึกอิจฉาหรือเคียดแค้น มีวิธีการการตระหนักรู้ การควบคุมอารมณ์และใช้กิจกรรมในการจัดการอารมณ์ เมื่อจัดลำดับเป็นด้าน พบว่าด้านตระหนักรู้อารมณ์ ได้แก่ ตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตัวเองด้วยการแสดงออกเห็นอย่างสุภาพ มีค่าความถี่ 20 คิดเป็นร้อยละ 32.25 ด้านควบคุมอารมณ์ การพิจารณาอารมณ์ ได้แก่ การข่มอารมณ์ตัวเอง มีค่าความถี่ 30 คิดเป็นร้อยละ 48.38 และด้านกิจกรรมเพื่อการเพื่อจัดการอารมณ์ ได้แก่ การใช้เทคนิคการหายใจ การหาทางออกทางร่างกาย มีค่าความถี่ 12 คิดเป็นร้อยละ 19.35

4. เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ท้อ วิธีการการตระหนักรู้ การควบคุมอารมณ์และใช้กิจกรรมในการจัดการอารมณ์ (N = 62) ดังแสดงในตารางที่ 4

การจัดกลุ่มข้อมูล	วิธีการบริหารจัดการสภาวะอารมณ์	ค่าความถี่	ร้อยละ
ตระหนักรู้อารมณ์	1.การตระหนักรู้ตัว	15	24.19
ควบคุมอารมณ์	2.การพิจารณาอารมณ์: การใช้คุณค่าทางบวก	10	16.12
กิจกรรมเพื่อการเพื่อจัดการอารมณ์	3. การใช้เทคนิคการจัดการอารมณ์ : การใช้เทคนิคการหายใจ การใช้กิจกรรมนวดมือ การลดภาวะความตึงเครียดด้วยการสับนึ่งทบทวนตนเอง	37	59.67

จากตารางที่ 4 เมื่อทำการจัดกลุ่มข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการบริหารจัดการสภาวะอารมณ์ของนักศึกษาในกลุ่ม Generation Z เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ท้อ วิธีการการตระหนักรู้ การควบคุมอารมณ์และใช้กิจกรรมในการจัดการอารมณ์ เมื่อจัดลำดับเป็นด้าน พบว่า ด้านตระหนักรู้อารมณ์ ได้แก่ ตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตัวเองด้วยการแสดงออกเห็นอย่างสุภาพ มีค่าความถี่ 15 คิดเป็นร้อยละ 24.19 ด้านควบคุมอารมณ์ การพิจารณาอารมณ์ ได้แก่ การใช้คุณค่าทางบวก มีค่าความถี่ 10 คิดเป็นร้อยละ 16.12 และด้านกิจกรรมเพื่อการเพื่อจัดการอารมณ์ ได้แก่ การใช้เทคนิคการหายใจ การใช้กิจกรรมนวดมือ การลดภาวะความตึงเครียดด้วยการสับนึ่งทบทวนตนเอง มีค่าความถี่ 37 คิดเป็นร้อยละ 59.67

จากแนวทางในการบริหารจัดการสภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาในกลุ่มเจนเนอเรชัน Z คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ได้นำเสนอแนวทางเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ 2 ดังต่อไปนี้

1. แนวทางการบริหารจัดการสภาวะทางอารมณ์ในสถานการณ์ที่มีความกดดันหรือแรงกระตุ้น ผู้วิจัยได้นำเสนอแนวทางการตระหนักรู้ควบคุมอารมณ์และใช้กิจกรรมในการจัดการอารมณ์ ของนักศึกษากลุ่มเจนเนอเรชัน Z มักจะทำตามวิธีต่อไปนี้ :

1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness) : พยายามใช้การสังเกตและการยอมรับอารมณ์ของตนเองอย่างตรงไปตรงมา พร้อมพยายามระบุสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้นๆ และหลีกเลี่ยงการตัดสินหรือปฏิเสธอารมณ์ของตนเอง

1.2 การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) : เมื่อตระหนักถึงอารมณ์แล้ว ให้ฝึกควบคุมอารมณ์โดยใช้เทคนิคต่างๆ เช่น การหายใจลึกๆ พูดบอกตนเอง นึกถึงเหตุการณ์ดีๆ หลีกเลี่ยงการแสดงออกในทางลบอย่างรุนแรงจนเกินไป และหากควบคุมไม่ได้ ให้พักผ่อนหรือถอยห่างจากสถานการณ์ชั่วคราว

1.3 การใช้กิจกรรมจัดการอารมณ์ (Activity for Emotional Management) : ทำกิจกรรมที่ชอบและผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง ดูหนัง อ่านหนังสือ ออกกำลังกาย เป็นต้น และพูดคุยปรึกษา หรือขอคำแนะนำจากคนใกล้ชิด เพื่อนหรือครอบครัว และหากจำเป็น ควรพิจารณาขอรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

2. แนวทางในการบริหารจัดการสภาวะทางอารมณ์ในสถานการณ์เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธหรือเสียใจบ่อย ๆ รู้สึกอับอายและเครียด รู้สึกอิจฉาหรือเดียดร้อน ผู้วิจัยได้นำเสนอแนวทางการตระหนักรู้ควบคุมอารมณ์และใช้กิจกรรมในการจัดการอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มเจนเนอเรชัน Z มักจะทำตามวิธีต่อไปนี้ :

2.1 การตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness) : สังเกตและยอมรับอารมณ์เหล่านั้นอย่างตรงไปตรงมา อย่าปฏิเสธหรือข่มกั้นc)พยายามระบุสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้น เช่น ประสบการณ์ในอดีต ความคาดหวัง ความไม่เข้าใจ

2.2 การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) : เมื่อตระหนักแล้ว ให้ฝึกควบคุมอารมณ์โดยการหายใจลึกๆ พูดกับตัวเอง นึกถึงเหตุการณ์ดีๆ พยายามมองสถานการณ์ในมุมมองใหม่ๆ ด้วยความเข้าใจและเห็นใจมากขึ้น และหากควบคุมไม่ได้ ให้ถอยห่างจากสถานการณ์ชั่วคราวเพื่อระงับอารมณ์

2.3 การใช้กิจกรรมจัดการอารมณ์ (Activity for Emotional Management) : ทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ เช่น ฟังเพลง ดูหนัง ออกกำลังกาย เขียนบันทึก เป็นต้น พูดคุยปรึกษากับคนใกล้ชิด เพื่อนหรือครอบครัว ขอคำปรึกษาและการสนับสนุน และหากจำเป็น อาจจะพิจารณาขอรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

3. แนวทางในการบริหารจัดการสภาวะทางอารมณ์ในสถานการณ์เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้โกรธหรือเสียใจบ่อย ๆ รู้สึกอับอายและเครียด รู้สึกอิจฉาหรือเดียดร้อน ผู้วิจัยได้นำเสนอแนวทางการตระหนักรู้ควบคุมอารมณ์และใช้กิจกรรมในการจัดการอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มเจนเนอเรชัน Z มักจะทำตามวิธีต่อไปนี้:

เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบ เช่น ความโกรธ ความเสียใจ ความอับอาย ความเครียด ความอิจฉาริษยา หรือความรู้สึกเดียดร้อนบ่อยๆ นั้น การนำแนวทางการตระหนักรู้ ควบคุม และใช้กิจกรรมในการจัดการอารมณ์ ดังนี้

3.1 การตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness) : สังเกตและยอมรับอารมณ์เหล่านั้นอย่างตรงไปตรงมา อย่าปฏิเสธหรือกดข่ม และพยายามระบุต้นตอหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ดังกล่าว เช่น ประสบการณ์ในอดีต ความคาดหวัง ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน

3.2 การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation): เมื่อตระหนักรู้อารมณ์แล้ว ให้ฝึกควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น หายใจลึกๆ พุดคุยกับตนเอง นึกถึงเหตุการณ์ดีๆ พยายามมองสถานการณ์ในมุมมองใหม่ด้วยความเข้าใจและเห็นใจมากขึ้น หากควบคุมไม่ได้ ให้ออกห่างจากสถานการณ์ชั่วคราวเพื่อระงับอารมณ์

3.3 การใช้กิจกรรมจัดการอารมณ์ (Activity for Emotional Management) ทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ เช่น ฟังเพลง เล่นกีฬา ออกกำลังกาย เขียนบันทึก ปลุกต้นไม้ ฯลฯ พุดคุยปรึกษากับคนใกล้ชิด เพื่อนหรือครอบครัว ขอคำปรึกษาและการสนับสนุน และหากจำเป็น อาจพิจารณาขอรับคำปรึกษาจากนักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

4. แนวทางในการบริหารจัดการสภาวะทางอารมณ์ในสถานการณ์ที่ท้าทาย ผู้วิจัยได้นำเสนอแนวทางการตระหนักรู้ ควบคุมอารมณ์ และใช้กิจกรรมในการจัดการอารมณ์ของนักศึกษาในกลุ่มเจเนอเรชัน Z มักจะทำตามวิธีต่อไปนี้ :

4.1 การตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness) : สังเกตและยอมรับอารมณ์ของตนเองอย่างตรงไปตรงมา ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ทางบวกหรือทางลบ พยายามระบุสาเหตุหรือสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้นๆ และหลีกเลี่ยงการปฏิเสธหรือกดขี่อารมณ์ของตนเอง

4.2 การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) : เมื่อตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองแล้ว ให้ฝึกควบคุมอารมณ์โดยใช้เทคนิคต่างๆ เช่น การหายใจลึกๆ พุดคุยกับตนเอง นึกถึงเหตุการณ์ดีๆ พยายามมองสถานการณ์ในมุมมองใหม่ที่เป็นกลางและมีเหตุผลมากขึ้น และหากควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ให้พักผ่อนหรือออกห่างจากสถานการณ์ชั่วคราว

4.3 การใช้กิจกรรมจัดการอารมณ์ (Activity for Emotional Management) : ทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ เช่น ฟังเพลง ดูหนัง อ่านหนังสือ ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ปลุกต้นไม้ ฯลฯ พุดคุย ปรึกษา หรือขอคำแนะนำจากคนใกล้ชิด เพื่อนหรือครอบครัว และหากจำเป็น ควรพิจารณาขอรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

จากที่กล่าวถึงแนวทางในการบริหารจัดการสภาวะทางอารมณ์ในสถานการณ์ท้าทาย ต้องเผชิญกับความโกรธ ความเสียใจ ความอับอาย ความเครียด ความอิจฉาริษยา หรือความรู้สึกเดือดร้อนบ่อยๆ นั้น แสดงให้เห็นว่าเป็นสถานการณ์ที่ท้าทายทางอารมณ์เป็นอย่างยิ่ง การฝึกปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้ย่อมจะช่วยให้เรามีทักษะในการบริหารจัดการอารมณ์ที่ดีขึ้น สามารถเผชิญและผ่านพ้นสถานการณ์ท้าทายได้อย่างมีสติและประสิทธิภาพมากขึ้น รวมถึงส่งผลดีต่อสุขภาพจิตโดยรวมด้วย การอดทนฝึกฝน เข้าใจตนเอง เป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่การบริหารจัดการอารมณ์ได้อย่างยั่งยืน ของคนกลุ่มเจเนอเรชัน Z ที่มีต่อการควบคุมสภาวะอารมณ์ในปัจจุบันที่สังคมและโซเชียลมีเดียต่างก็หล่อหลอมให้เด็กรุ่นใหม่ต้องมีทัศนคติ แรงจูงใจที่มีต่อการควบคุมสภาวะอารมณ์ โดยการหาทางแก้ไขปัญหามีวิธีการต่าง ๆ พยายามคิดหาทางแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพ โดยพยายามที่จะแก้ไขปัญหาย่างสร้างสรรค์และเป็นบวก เช่น การวางแผนการทำงานที่มีประสิทธิภาพ หรือการหาทางแก้ไขปัญหที่ทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น โดยมีการใช้เทคนิคการควบคุมอารมณ์ เช่น การหาทางสร้างสภาพแวดล้อมที่สงบ การฝึกสติ หรือการใช้เทคนิคการหายใจเพื่อสร้างความสงบใจ การฝึกสติและการทำสมาธิช่วยให้มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เป็นที่ท้าทายได้ดีขึ้น รวมไปถึงการใช้คุณค่าบวก โดยการพยายามใช้คุณค่าบวกเพื่อช่วยในการควบคุมอารมณ์ เช่น การระลึกถึงความสำเร็จในอดีต หรือความรักและการสนับสนุนจากบุคคลที่รัก การควบคุมอารมณ์ที่มี

ประสิทธิภาพช่วยให้ฉันสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่มีความกดดันได้ดีขึ้น มันช่วยลดความเครียดและเสถียรภาพอารมณ์ของฉันในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างมาก ฉันรู้สึกมั่นใจและมีสมาธิมากขึ้นในการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ท้าทาย ทั้งนี้ความต้องการในการควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายหรือมีความกดดัน เป็นเรื่องสำคัญเพื่อสุขภาพจิตใจ การใช้เทคนิคการหายใจ การใช้เวลาให้กับตัวเอง และการพิจารณาอารมณ์เป็นต้นเป็นวิธีที่ช่วยให้ตนเองควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีผลต่อความสำเร็จในชีวิตประจำวันของฉัน

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การบริหารจัดการสภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาในกลุ่มเจเนอเรชัน Z คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

การกลุ่มสภาวะทางอารมณ์ของกลุ่มนักศึกษาเจเนอเรชัน Z คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปรากฏว่า ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยสามารถจัดกลุ่มสภาวะทางอารมณ์ของกลุ่มนักศึกษาเจเนอเรชัน Z ได้แก่ 1) กลุ่มที่มีความกดดันหรือแรงกระตุ้นต่อสภาวะจิต 2) กลุ่มเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธหรือเสียใจบ่อย ๆ รู้สึกอับอายและเครียด รู้สึกอิจฉาหรือเดียดร้อน 3) กลุ่มเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้โกรธหรือเสียใจบ่อย ๆ รู้สึกอับอายและเครียด รู้สึกอิจฉาหรือเดียดร้อน และ 4) กลุ่มเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทาย ซึ่งแต่ละกลุ่มสภาวะทางอารมณ์ได้มีกระบวนการจัดการกลุ่มอารมณ์ โดยใช้กระบวนการตระหนักรู้อารมณ์, ควบคุมอารมณ์ และกิจกรรมเพื่อการจัดการอารมณ์ เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการกับสภาวะอารมณ์ ซึ่งนักศึกษาจะใช้จะนำกระบวนการจัดการกลุ่มอารมณ์ โดยใช้วิธีการบริหารจัดการสภาวะอารมณ์ ดังนี้ 1) กลุ่มที่มีความกดดันหรือแรงกระตุ้นต่อสภาวะจิต นักศึกษามีวิธีการบริหารจัดการสภาวะอารมณ์ คือ การหาทางแก้ไขปัญห, การใช้เทคนิคการควบคุมอารมณ์ และการฝึกสติ การทำสมาธิ และการใช้คุณค่าทางบวก 2) กลุ่มเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธหรือเสียใจบ่อย ๆ รู้สึกอับอายและเครียด รู้สึกอิจฉาหรือเดียดร้อน นักศึกษามีวิธีการบริหารจัดการสภาวะอารมณ์ คือ การหาทางแก้ไขปัญห, การใช้เทคนิคการควบคุมอารมณ์: การพูดคุย,การระบายความรู้สึก และการใช้เทคนิคเพื่อจัดการอารมณ์:การทำกิจกรรมที่ชอบ 3) กลุ่มเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้โกรธหรือเสียใจบ่อย ๆ รู้สึกอับอายและเครียด รู้สึกอิจฉาหรือเดียดร้อน นักศึกษามีวิธีการบริหารจัดการสภาวะอารมณ์ คือ ตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองด้วยการแสดงความเห็นอย่างสุภาพ, การพิจารณาอารมณ์:การชมอารมณ์ตัวเอง และการใช้เทคนิคการหายใจ:การหาทางออกทางร่างกาย และ 4) กลุ่มเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทาย นักศึกษามีวิธีการบริหารจัดการสภาวะอารมณ์ คือ การตระหนักรู้ตัว, การพิจารณาอารมณ์: การใช้คุณค่าทางบวก และการใช้เทคนิคการจัดการอารมณ์ : การใช้เทคนิคการหายใจ การใช้กิจกรรมนวดมือ การลดภาวะความตึงเครียดด้วยการสงบนิ่งทบทวนตนเอง เมื่อนักศึกษาได้ปฏิบัติตามกระบวนการและวิธีการบริหารจัดการสภาวะอารมณ์ ดังกล่าว จึงทำให้นักศึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองและมีความไหลลื่นทางอารมณ์ได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการ์ตเนอร์ (Gardner, 1983) โกลแมน (Goleman, 1998) และ บาร์ออน (Bar-on, 2000) ได้กล่าวเกี่ยวกับการจัดกลุ่มสภาวะทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถในการรู้จัก ตระหนักรู้ในตนเอง สามารถเท่าทันตนเอง ควบคุมการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามกาลเทศะ และสถานการณ์ รู้ว่าเมื่อไหร่ควรเผชิญหน้า เมื่อไหร่ควรหลีกเลี่ยง เมื่อไหร่ต้องขอความช่วยเหลือ มองภาพตนเองตามความเป็นจริง รู้ถึงจุดอ่อน หรือข้อบกพร่องของตนเอง ในขณะเดียวกันก็รู้ว่าตนมีจุดแข็ง หรือความสามารถในเรื่องใด

2) **แนวทางในการบริหารจัดการสภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาในกลุ่มเจเนอเรชัน Z คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม** โดยกระบวนการการตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness) การควบคุม

อารมณ์ (Emotional Regulation) และการใช้กิจกรรมจัดการอารมณ์ (Activity for Emotional Management) เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่มีความกดดันหรือแรงกระตุ้นต่อสภาวะจิตใจ มีวิธีการการตระหนักรู้ ควบคุมอารมณ์และใช้กิจกรรมในการจัดการอารมณ์ ที่มีต่อการควบคุมสภาวะอารมณ์ในสถานการณ์ที่มีความกดดันหรือแรงกระตุ้นเป็นสิ่งที่สำคัญเพื่อสุขภาพจิตของเรา วิธีที่ใช้ควบคุมอารมณ์ของตนเองให้มีประสิทธิภาพในปัจจุบันที่สังคมและโซเชียลมีเดียต่างก็หล่อหลอมให้เด็กรุ่นใหม่ต้องมีทัศนคติ แรงจูงใจที่มีต่อการควบคุมสภาวะอารมณ์ โดยการหาทางแก้ไขปัญหาก็มีวิธีการต่าง ๆ พยายามคิดหาทางแก้ไขปัญหที่สร้างความกดดันอย่างมีประสิทธิภาพ โดยพยายามที่จะแก้ไขปัญหอย่างสร้างสรรค์และเป็นบวก เช่น การวางแผนการทำงานที่มีประสิทธิภาพ หรือการหาทางแก้ไขปัญหที่ทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น โดยมีการใช้เทคนิคการควบคุมอารมณ์ เช่น การหาทางสร้างสภาพแวดล้อมที่สงบ การฝึกสติ หรือการใช้เทคนิคการหายใจเพื่อสร้างความสงบใจ การฝึกสติและการทำสมาธิช่วยให้มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เป็นที่ท้าทายได้ดีขึ้น รวมไปถึงการใช้คุณค่าบวก โดยการพยายามใช้คุณค่าบวกเพื่อช่วยในการควบคุมอารมณ์ เช่น การระลึกถึงความสำเร็จในอดีต หรือความรักและการสนับสนุนจากบุคคลที่รัก การควบคุมอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพช่วยให้เราสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่มีความกดดันได้ดีขึ้น มันช่วยลดความเครียดและเสถียรภาพอารมณ์ของฉันทในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างมาก ฉันทู้สึกมั่นใจและมีสมาธิมากขึ้นในการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ท้าทาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทย โดยสามารถนำมาอ้างอิงได้จากงานวิจัยวิลเลียมและทอมป์สัน(Williams & Thompson, 2021) "ภาวะควบคุมอารมณ์ที่บกพร่องและกลวิธีการจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาในหมู่เยาวชนเจนเนอเรชั่น Z พบว่า เยาวชนวัยรุ่นเจนเนอเรชั่น Z มีแนวโน้มแสดงปฏิกิริยาอารมณ์รุนแรงมากกว่ารุ่นก่อนหน้า เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ เช่น ถูกปฏิเสธ ล้มเหลว หรือถูกคุกคาม และพวกเขามักใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์แบบหลีกเลี่ยงปัญหา เช่น เล่นเกมหรือดูทีวี แทนที่จะเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับงานวิจัย แบร็กเก็ตต์ และคณะ 2020 (Brackett et al., 2020)การจัดการความโกรธและความหงุดหงิดในกลุ่มคนเจนเนอเรชั่นZ พบว่า คนรุ่นเจนเนอเรชั่น Z มีความสามารถในการจัดการกับความโกรธและความหงุดหงิดต่ำกว่าคนรุ่นก่อน เมื่ออยู่ในสถานการณ์ไม่พึงพอใจ ซึ่งพวกเขามักแสดงอารมณ์โกรธออกมาก่อน แทนที่จะควบคุมและหาวิธีแก้ไขปัญหอย่างสร้างสรรค์ และจากงานวิจัยเรื่อง ปฏิกริยาตอบสนองของคนเจนเนอเรชั่นZต่อประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ของจาง และคณะ (Zhang et al., 2022)งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาถึงพฤติกรรมหรือปฏิกริยาตอบสนองของคนรุ่นใหม่หรือเจนเนอเรชั่นZ เมื่อพวกเขาต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ เช่น โกรธ เศร้า กลัว เป็นต้น พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์ของเจนเนอเรชั่น Z ในสถานการณ์ไม่พึงพอใจซึ่งเมื่อเผชิญสถานการณ์เครียด พวกเขามักโพสต์แสดงความรู้สึกผ่านออนไลน์แทนที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับกนกวรรณ เรือสีจันทร์ (2563) ได้ศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดอิทธิพลการควบคุมความโกรธ นี้ถือได้ว่าเป็นแนวคิดที่สำคัญ เพราะ อิทธิพลในด้านพัฒนาการของบุคคลที่เกิดขึ้นมาจากการรับรู้เกี่ยวกับความโกรธ ตลอดจนการตอบสนองต่อความโกรธตามพัฒนาการในช่วงวัยรุ่น มีสาเหตุและการตอบสนอง แบบใหม่มนุษย์จะรู้สึกโกรธและโดนทำลายการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมไปถึงความภูมิใจที่มีต่อตนเอง ดังนั้นในช่วงของวัยรุ่น อิทธิพลของความโกรธจะเกิดขึ้น การตอบสนองของบุคคลก็มักจะเปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการของวัย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1.1 ในการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูล ควรจัดให้มีการอบรมเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด สมาธิ และจิตบำบัด เพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมและจัดการสภาวะอารมณ์

1.2 ควรพัฒนาหลักสูตรหรือโปรแกรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะการจัดการอารมณ์ให้กับนักศึกษา เช่น การฝึกสติ การผ่อนคลายความเครียด เทคนิคจัดการอารมณ์เชิงบวก เป็นต้น และบรรจุอยู่ในหลักสูตรการศึกษาหรือกิจกรรมนักศึกษา

1.2 จากผลการวิจัยควรมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและนันทนาการ เพื่อเป็นช่องทางในการระบายอารมณ์และความเครียดจากการเรียนได้อย่างเหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามพฤติกรรมทางอารมณ์และสังคมของนักศึกษาในรูปแบบพฤติกรรมและสถานการณ์ด้านต่าง ๆ ในรูปแบบอารมณ์อื่น ๆ

2.2 ควรศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ เรือสีจันทร์. (2563). การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. (การศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรมสุขภาพจิต. (2545). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. นนทบุรี: ศูนย์สารนิเทศและประชาสัมพันธ์กรมสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต. (2564). บทความด้านสุขภาพจิต Gen Y/Gen Me กลุ่มผู้กุมชะตาโลก. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- จิราภรณ์ อรุณากูร. (2560). ความก้าวร้าวของเด็กที่ผู้ปกครองไม่ควรมองข้าม. Retrieved เข้าถึงได้จาก: <https://med.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article/25> มีนาคม 2567.
- ปิ่นประไพ โชติชะวลกุล. (2564). การศึกษาสภาพการจัดการอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา : กรณีศึกษา โรงเรียนนานาชาติ. (ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ผกาดี ก้อนคำดี. (2565). ทักษะคิดของคนกลุ่มเจนเอเรชั่น Z ต่อการประสบความสำเร็จ. (ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต). นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุภารัตน์ พัฒนแหวน (2563). การเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการใช้คำปรึกษากลุ่ม. (การศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักความร่วมมือการดูแลและการลงทุน กรมการค้าต่างประเทศ. (2551). “ยุทธศาสตร์ของภูมิภาคอาเซียน (ASEAN Hub).” บทความกระทรวงพาณิชย์.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Mayer, J. D. (2020). Anger and frustration management in Generation Z. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(6), 1234-1250. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01236-x>
- Bar-On, Reuven., and James Parker D.A. The Handbook of Emotional Intelligence. San Francisco: Jossey – Bass. 2000, 108.

- Zhang, L., Wang, X., & Li, J. (2022). Generation Z's responses to unpleasant emotional experiences: The role of social media. *Computers in Human Behavior*, 127, 107024. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107024>
- Gardner, Howard. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- Goleman Daniel. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- WorkpointTODAY. (2564). เจาะพฤติกรรมคน Gen Z ที่มักถูกเข้าใจผิด พร้อมกลยุทธ์มัดใจ พิชิตยอดขายให้แบรนด์. สืบค้น 2 เมษายน 2565, จาก <https://workpointtoday.com/gen-zbehavior/>
- World Health Organization. (1997). *Life Skills Education for children and adolescents in schools. Programmed on Mental Health*, 1-3.
- Williams, J.M., & Thompson, R.A. (2021). *Emotion dysregulation and coping strategies in unpleasant situations among Generation Z youth*. University of Minnesota.USA.

