

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิต ในนักเรียนรุ่นใหม่ของวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลก

DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE TO REDUCE MENTAL HEALTH PROBLEMS
IN NEW GENERATION OF BUNGPHRA PHITSANULOK COMMERCIAL COLLEGE STUDENTS.



ปรีชา ตั้งสุขชัยศิริ¹
Preecha Tangsukeesiri¹

วันที่รับบทความ 23 พฤษภาคม 2567 แก้ไขบทความ 4 มิถุนายน 2567 ตอรับบทความ 26 มิถุนายน 2567

บทคัดย่อ

การบริหารจัดการสถานศึกษาในเรื่องของสุขภาพจิตกับนักเรียนรุ่นใหม่ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจากการศึกษาปัญหาทางด้านภาวะสุขภาพจิตและผลกระทบด้านจิตใจของนักเรียน ครูและผู้ปกครอง จากการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID -19) พบว่า มีนักเรียนที่ไม่มีความสุขจากการเรียนออนไลน์จนถึงขั้นเสี่ยงเกิดปัญหาภาวะซึมเศร้า ดังนั้นการจัดการศึกษาในรูปแบบใหม่ที่น่าสนใจถึงปัญหาดังกล่าว จึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก ซึ่ง “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ของวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลก” สามารถพัฒนานักเรียนรุ่นใหม่ในด้านความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตผ่านองค์ประกอบ 3 ด้าน ประกอบด้วย (1) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น (2) การเข้าใจสภาวะทางอารมณ์ของผู้อื่น (3) การควบคุมอารมณ์ตนเองในสภาวะต่างๆ โดยจะทำให้ให้นักเรียนรุ่นใหม่มีภูมิคุ้มกันที่มีกระบวนการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ ผ่านการเอาใจใส่และให้คำแนะนำจากครูที่ปรึกษาและครูผู้สอน โดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกคนต้องร่วมมือกัน มุ่งมั่นที่จะพัฒนานักเรียนรุ่นใหม่อย่างเต็มกำลังความสามารถผ่านการดำเนินกิจกรรมของวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลกอย่างสม่ำเสมอ

¹ วิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลก สถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ 3

¹ Bueng Phra Phitsanulok Commercial College Northern Vocational Education Institute 3

* Corresponding author e-mail: fish696927@gmail.com

คำสำคัญ : ความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนรุ่นใหม่ สุขภาพจิต วิทยาลัยพณิชยการบึงพระ
พิษณุโลก

Abstract

Management of educational institutions regarding the mental health of the new generation of students is considered extremely important. The study of mental health problems and the psychological effects of students' teachers and parents on online teaching during the outbreak of coronavirus 2019 (COVID -19) has found that students who are unhappy with online learning are at risk of developing depression. Therefore, education is organized in a new way that takes into account such problems. The important of “Developing Emotional Intelligence to Reduce Mental Health Problems in new generation of Bungphra Phitsanulok Commercial College Students” can develop the emotional intelligence in the new generation of students. To reduce depression, there are three elements to consider: (1) building good relationships between oneself and other people; (2) understanding the emotional state of others; and (3) controlling one's own emotions in various conditions. It will make the new generation of students immune to the process of thinking, analyzing, and discerning through giving opinions. Attention and guidance from counselors and teachers. All involved parties must cooperate. Committed to developing the new generation of students to the best of their abilities through regular activities of Bungphra Phitsanulok Commercial College.

Keywords : emotional Intelligence, new generation of students, mental health, Bungphra Phitsanulok Commercial College

บทนำ

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (covid-19) ในปลายปี พ.ศ. 2562 ทำให้ทั่วโลกได้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อคนในประเทศอย่างรุนแรงมากกว่าช่วงที่ผ่านมา โดยเฉพาะการส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคนในปัจจุบัน จากการศึกษาขององค์การอนามัยโลก พบว่า ก่อนเกิดวิกฤติ COVID-19 มีผู้คน

จำนวนมากตกอยู่ในภาวะเครียด โดยองค์การอนามัยโลกได้มีรายงานเมื่อต้นปี 2020 ว่า ทั่วโลกมีคนป่วยเป็นโรคซึมเศร้าประมาณ 264 ล้านคน โดยประเทศไทยพบอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นจากปี 2560 คือ 4.94 ต่อประชากรแสนคน เป็น 5.33 ต่อประชากรแสนคนในปี 2561 นอกจากนี้ยังมีโรควิตกกังวล ซึ่งพบว่าในสหรัฐอเมริกามีรายงานผู้ป่วยวิตกกังวลโดย The Anxiety and Depression Association of America สูงถึง 18.1% ของประชากร หรือประมาณ 40 ล้านคน [1] สอดคล้องกับข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต ระบุว่าเด็กและเยาวชน อายุ 10-29 ปี ราว 800 คนฆ่าตัวตายสำเร็จใน พ.ศ. 2562 [2]

โดยข้อมูลข้างต้น ทำให้ต้องย้อนกลับมาดูถึงการบริหารสถานศึกษาในกระบวนการบริหารจัดการเรื่องของสุขภาพจิตกับนักเรียนรุ่นใหม่ที่อยู่ในช่วงอายุดังกล่าวอย่างไรบ้าง เพราะจากการศึกษาปัญหาทางจิตในยุคโควิดระบาดโดยจากการศึกษาด้านภาวะสุขภาพจิต และผลกระทบด้านจิตใจของนักเรียน ครูและผู้ปกครอง จากการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID -19) พบว่า นักเรียนที่ไม่มีความสุขจากการเรียนออนไลน์ จนถึงขั้นเสี่ยงเกิดปัญหาสุขภาพจิต รวมทั้งผู้สอนและผู้เรียนที่ไม่มีความพร้อมใน หลายด้าน ส่งผลให้คุณภาพการศึกษามีผลสัมฤทธิ์ต่ำ เกิดความกดดันจากการเรียนและการประเมินผลจนมีนักเรียนที่ทำร้ายร่างกายตัวเองด้วยความเครียดสะสม [3] สอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต ที่กล่าวถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนทำงานในช่วงที่ไวรัสโคโรนา 2019 นั้นก็คือสภาวะเครียด ซึมเศร้า หดแรงแบบเฉียบพลันนั่นเอง

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ของวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลก จึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนในยุคที่เทคโนโลยีกำลังนำหน้าสภาพจิตใจ ให้มีความสามารถในการบริหารจัดการความฉลาดทางอารมณ์กับสภาวะเครียด ซึมเศร้า หดใจ แล้วหันกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขต่อไป

สภาพปัญหา

จากฐานข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น อายุไม่เกิน 18 ปี ผ่านแอปพลิเคชัน Mental Health Check-In จำนวน 150,069 ราย พบว่า ร้อยละ 9.48 ของเด็กและวัยรุ่นมีความเสี่ยงซึมเศร้า และร้อยละ 16.39 มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย ซึ่งสาเหตุของปัญหาสุขภาพจิตมาจากปัญหาการเรียน ร้อยละ 22.95 ปัญหาครอบครัว ร้อยละ 20.56 ปัญหาความสัมพันธ์ ร้อยละ 12.97 และอื่น ๆ ร้อยละ 8.11 โดยเด็กและวัยรุ่น อายุไม่เกิน 18 ปี ประเมินสุขภาพจิตผ่านแอปพลิเคชัน Mental Health Check-In จำนวน 7,279 ราย มีความเสี่ยงซึมเศร้า ร้อยละ 5.01 และมีความเสี่ยง ฆ่าตัวตาย ร้อยละ 8.55

(ข้อมูลวันที่ 1 มกราคม - 13 ธันวาคม 2565) นอกจากนี้ จากการประเมินและติดตามนักเรียนกลุ่มเสี่ยงต่อ ปัญหาพฤติกรรม อารมณ์ และสังคมในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2564 ผ่านระบบ School Health HERO เขตสุขภาพที่ 3 มีนักเรียนที่ได้รับการประเมิน ด้วยแบบประเมิน 9S Plus และ SDQ จำนวนทั้งสิ้น 22,186 ราย พบนักเรียนที่มีสถานะควรดูแล ร้อยละ 7.96 โดยมีความเสี่ยงต่อปัญหาพฤติกรรม อารมณ์ และสังคมและการเรียนรู้ ร้อยละ 2.24 และมีปัญหาพฤติกรรมเสี่ยง ในวัยรุ่น เช่น เสี่ยงทางเพศ สารเสพติด ติดเกม หรือปัญหาเร่ร่อนอื่น ๆ ร้อยละ 2.13 [4]

สอดคล้องกับในช่วงที่ผ่านมา ที่บริบทของสังคมเปลี่ยนแปลงไปจากโรคระบาดและเศรษฐกิจซึ่งส่งกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของทุกคนเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การว่างงาน ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสุขภาพกาย รวมถึงปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียด นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อการศึกษาของเด็กและวัยรุ่นทุกระดับชั้น ต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบ การเรียนการสอนเป็นแบบออนไลน์ (Online) ทำให้เด็กอาจไม่ได้รับความรู้อย่างเต็มที่ ไม่ได้เล่นกับเพื่อน ตามพัฒนาการ และขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เมื่อสถานการณ์ผ่อนคลายขึ้นและสามารถกลับมาเปิด การเรียนการสอนในรูปแบบปกติ (On-site) ได้ เด็กและวัยรุ่นจึงจำเป็นต้องปรับตัวอย่างมาก ทั้งการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อน และการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป การที่เด็กและวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่โรคซึมเศร้า และการฆ่าตัวตายได้ในที่สุด [4]

ความฉลาดทางอารมณ์ (EI : Emotional Intelligent)

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์และปัญหาของนักเรียนรุ่นใหม่ ที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ทราบถึงข้อมูลเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของมนุษย์จากนักวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ ไม่ว่าจะเป็นในการอยู่ร่วมกันในสังคมปัจจุบันที่จะต้องอาศัยองค์ประกอบอะไรบ้าง ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยจึงขอนำเสนอองค์ความรู้ที่สื่อถึงความหมายที่สอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่นำมาปรับใช้เพื่อให้เหมาะสมกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ของวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลก พบว่า

Gardner [5] ให้ความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นผู้ที่มี “เก่งคน” โดยมีองค์ประกอบคือ 1. มีมนุษยสัมพันธ์ 2. มีการเข้าถึงและรู้จักภาวะอารมณ์ของผู้อื่น

Salovey, & Mayer [6] ให้ความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ว่า

1. การรับรู้อารมณ์ตนเอง (Knowing one's emotion หรือ Self-Awareness) หมายถึง การตระหนักรู้ตนเอง เป็นการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ที่จะช่วยให้เข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นและสามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้

2. การจัดการอารมณ์ (Managing emotion) คือ ความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการช่วยให้ผ่อนคลายจากความตึงเครียดที่รุนแรงความเศร้าโศก หรือสิ่งที่มารบกวนจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฉุนเฉียวง่าย สามารถทำให้อารมณ์ขุนมัวหายไปโดยเร็ว

3. การสร้างแรงจูงใจในตนเอง (Motivating oneself) เป็นความสามารถในการจูงใจตนเอง สามารถควบคุมความต้องการ ให้กำลังใจและกระตุ้นตนเองได้อย่างเหมาะสม ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า

4. การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing emotion in others) เป็นความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้ความต้องการของผู้อื่น นำไปสู่การเข้าใจถึงอารมณ์ของผู้อื่นได้ โดยเฉพาะบุคคลที่ต้องทำงานเกี่ยวข้องกับผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานของมนุษยสัมพันธ์และเป็นที่ยอมรับทางสังคม

5. การรักษาสัมพันธภาพ (Handling relationships) เมื่อสามารถเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นได้ จะทำให้สามารถรับรู้ว่าจะต้องทำอะไรจึงจะมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้ ทำให้สามารถจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้

Goleman [7] ให้ความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ว่า

1. การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง ความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ และความต้องการของตนเองตลอดจนผลที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่น อันเนื่องมาจากความรู้สึก อารมณ์ ความต้องการเหล่านั้นของตน

2. การจัดการกับอารมณ์ตนเอง (Self-Regulation) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมหรือจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ อีกทั้งยังสามารถที่จะใช้ความคิดก่อนลงมือปฏิบัติได้

3. การจูงใจตนเอง (Self-Motivation) หมายถึง ความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำงานด้วยเหตุมีใช้เพื่อเงินหรือเพื่อสถานภาพของตนเองแต่เพื่อความสำเร็จของงานและส่วนรวม โดยใช้ความพยายามอย่างไม่ลดละ

4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของผู้อื่นและมีทักษะที่จะปฏิบัติต่อผู้อื่นได้

5. การมีทักษะทางสังคม (Social Skill) หมายถึง ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ตลอดจนสามารถที่จะค้นพบสิ่งที่เป็นพื้นฐานร่วมกับบุคคลอื่นและทำให้เกิดความสามัคคีปรองดองซึ่งกันและกัน

Carolyn Saarni [8] ให้ความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ว่า

1. ความรู้สึกถึงอารมณ์ตนเองรวมไปถึงประสบการณ์ทางอารมณ์ และระดับของประสบการณ์นั้น
2. ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่น บนพื้นฐานของสถานการณ์และการแสดงออกที่มีระดับของวัฒนธรรมเข้ามาเกี่ยวข้องกับความหมายของอารมณ์
3. ความสามารถในการรู้ความหมายของอารมณ์ และการแสดงออกได้เหมาะสมตลอดจนการเชื่อมโยงอารมณ์กับกฎเกณฑ์ทางสังคม
4. ความสามารถในการมีอารมณ์ร่วมและความเห็นอกเห็นใจในประสบการณ์ทางอารมณ์ของผู้อื่น
5. ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ภายในตนเองและควบคุมไม่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมซึ่งอาจจะมีผลกระทบต่อผู้อื่น
6. ความสามารถในการปรับอารมณ์ตนเองโดยการใช้ยุทธศาสตร์ที่มีอยู่ในแต่ละบุคคล
7. ความรู้สึกถึงโครงสร้างหรือธรรมชาติของความสามารถในการสื่อสารสร้างความสัมพันธ์ เช่น ความเอื้ออาทร ความจริงใจที่แสดงออกให้เห็นถึงมิตรภาพ
8. ความสามารถในการเสริมสร้างประสิทธิภาพทางอารมณ์ของตนเองให้มีความสมดุลและมีความรู้สึกเชิงจริยธรรม (moral sense)

กรมสุขภาพจิต [9] ให้ความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ว่า ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม

เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจได้ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในชีวิตตนเอง และมีความสุขสบายทางใจ

ป.อ.ปยุตโต [10] ให้ความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ว่า

1. ภาวีกาย ความเจริญงอกงามทางกาย หรือ Physical growth หมายถึง การมีกายที่พัฒนาแล้ว ซึ่งภาษาปัจจุบัน หมายถึง การมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง แต่ในพระพุทธศาสนาจะครอบคลุมไปถึงการเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เป็นอย่างดี

2. ภาวิตศีล ความเจริญงอกงามทางศีล หรือ Social growth หมายถึง มีศีลที่เจริญแล้ว “ศีล” นอกจากเป็นการพัฒนาพฤติกรรมทางอารมณ์ของตนแล้ว ศีลยังเกี่ยวข้องกับสังคม หมายความว่า การมีพฤติกรรมทางศีลของบุคคลที่พัฒนาแล้ว เช่น การมีระเบียบวินัย ความสุจริต วาจา อาชีวะ

3. ภาวิตจิต ความเจริญงอกงามทางอารมณ์ หรือ Emotional growth หมายถึง การมีคุณภาพจิต สมารถระจิด และสุขภาพจิตที่ดี การมีคุณภาพจิต เช่น มีคุณธรรม มีเมตตา กรุณา มีขันติ หิริ โอตปปะ การมีสมรรถนะจิตที่ดี มีจิตที่เหมาะสมแก่การใช้งานที่ดี เป็นจิตที่มีความเพียร มีสมาธิ เข้มแข็ง มั่นคง คล่องตัว การมีสุขภาพจิตที่ดี คือ มีความสุข มีความปลอดภัย โปร่งเบิกบาน สดชื่น ซึ่งพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตมากด้วยถือว่าความสุขเป็นแกนของจริยธรรม เพราะถ้าคนในสังคมไม่มีความสุขกันแล้ว จะเป็นปัญหาทั้งแก่ตนและแก่ผู้อื่นในสังคม

4. ภาวิตปัญญา ปัญญาที่เจริญแล้ว พัฒนาแล้ว หรือ Intellectual growth หมายถึง มีปัญญาจากการฝึกอบรมให้เกิดขบวนการการรับรู้และเข้าใจ มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน ไม่ถูกกิเลส

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ จากทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ข้างต้นนั้น ผู้วิจัยได้สังเคราะห์และนำมาใช้ออกแบบนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตารางสังเคราะห์ความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์	ประเด็น
การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น	- สัมพันธภาพกับผู้อื่น - ความสัมพันธ์กับผู้อื่น - รักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น
การเข้าใจสถานะทางอารมณ์ของผู้อื่น	- รู้จักอารมณ์ผู้อื่น - เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น - รับรู้อารมณ์ผู้อื่น
การควบคุมอารมณ์ตนเองในสถานะต่างๆ	- รับรู้อารมณ์ตนเอง - เข้าใจอารมณ์ตนเอง - ควบคุมอารมณ์ตนเอง - จัดการอารมณ์ตนเอง - จูงใจตนเอง - ควบคุมอารมณ์ตนเอง - กำกับอารมณ์ตนเอง - มีจิตสำนึก - ตระหนักอารมณ์ตนเอง

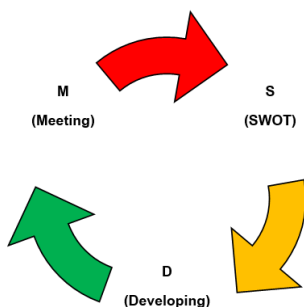
การออกแบบนวัตกรรมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่

กระบวนการพัฒนานวัตกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ของวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลก ใช้กระบวนการทางวิจัยในการพัฒนาตามวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่จะช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ของวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลก 2) เพื่อสร้างการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่จะช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ของวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลก และ 3) เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่จะช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ของวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลก ให้เป็นคนเก่ง คนดีและมีความสุขในสังคมต่อไป โดยมีกระบวนการพัฒนานวัตกรรมดังต่อไปนี้

1. M (Meeting) ประชุมคณะครู คณะกรรมการสถานศึกษา เพื่อสร้างความเข้าใจ และกำหนดทิศทางการดำเนินงานแต่งตั้งคณะทำงานในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ของวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลโลก โดยดำเนินการศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของนักเรียนรุ่นใหม่และความฉลาดทางอารมณ์

2. S (SWOT) วิเคราะห์สภาพปัญหา โอกาส ข้อเด่น ข้อด้อยและอุปสรรค (SWOT analysis) ที่เกี่ยวข้องกับบริบทต่าง ๆ ของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทั้งภายในและภายนอก และศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ของวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลโลก

3. D (Developing) พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ของวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลโลก คือ การจัดกิจกรรม โดยได้นำองค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากแนวคิด ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์และปัญหาของนักเรียนรุ่นใหม่ ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ (1) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น (2) การเข้าใจสภาวะทางอารมณ์ของผู้อื่น (3) การควบคุมอารมณ์ตนเองในสภาวะต่างๆ พร้อมทั้งเสริมแรงบวกอยู่เสมอเพื่อความต่อเนื่องของพฤติกรรมขับเคลื่อนรูปแบบโดยใช้ กระบวนการคุณภาพ PDCA โดยการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายและทุกเครือข่ายในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ ประกอบด้วย การวางแผน (Plan) การปฏิบัติตามแผน (Do) การตรวจสอบและประเมินผล (Check) และการปรับปรุงแก้ไข (Action) ดังภาพประกอบที่ 1



ภาพประกอบที่ 1 กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่

จากสภาพปัญหาสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ต้องใส่ใจในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ของวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลก และพัฒนาเป็นสถานศึกษาที่มีจุดเน้นในเรื่อง การพัฒนานักเรียนให้เป็นคนดี คนเก่งของสังคม จึงต้องศึกษาและพัฒนารูปแบบที่จะช่วยให้ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ให้ดีขึ้น ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมก่อนเข้ารับการศึกษานในวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลก โดยการปฐมนิเทศ และให้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิด การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์แก่ผู้ปกครองและเตรียมความพร้อมนักเรียนรุ่นใหม่ โดยให้เด็กมาร่วมกิจกรรมกับวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลกก่อนเปิดภาคเรียน เพื่อให้เด็กมีความคุ้นเคยกับสถานที่ ผู้บริหาร คณะครูและบุคลากรทางการศึกษา ตลอดจนรู้จักครูที่ปรึกษาและปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมชั้นเรียนได้ดียิ่งขึ้น

2. การเข้ามาศึกษาต่อ โดยนักเรียนรุ่นใหม่จะได้รับการดูแลจากครูผู้สอนและครูที่ปรึกษา ได้รับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ จากการทำกิจกรรมประจำวันหน้าเสาธง และติดตามผลการดำเนินการหรือการเรียนรู้ผ่านการพูดคุยกับครูที่ปรึกษาตลอดจนเพื่อนร่วมห้องผ่านการพูดคุยทางตรงและพูดคุยผ่านช่องทางออนไลน์ได้ตลอดเวลา

3. การประเมินผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ของวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลก โดยใช้ข้อมูล ที่ได้ เช่น การเช็คชื่อกิจกรรมเข้าแถว การพบครูที่ปรึกษาในคาบ Home room การเช็คชื่อเข้าเรียน นำมาวิเคราะห์และประเมินผล กรณีที่ประเมินและพบความผิดปกติขาดเรียน ขาดเข้าแถวบ่อยครั้ง จะส่งต่อให้งานปกครอง งานครูที่ปรึกษา และติดตามนักเรียน ผ่านผู้ปกครองร่วมกับการเยี่ยมบ้านหรือหอพักในลำดับต่อไป

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ของวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลก จะขับเคลื่อนโดยใช้กระบวนการคุณภาพ PDCA โดย การมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย ประกอบด้วย

1. การวางแผน (P) ร่วมกันของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนอันประกอบด้วย ผู้บริหาร คณะครูและบุคลากรทางการศึกษา ผู้นำศาสนา ผู้นำชุมชน ผู้ปกครอง เพื่อสร้างการรับรู้ร่วมกัน กำหนดกรอบและชี้ให้เห็นถึงเป้าหมายในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ต่อไป

2. ปฏิบัติตามแผน (D) ร่วมกันทำของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ของวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลก ผ่านแนวทางที่ได้คิดและวางแผนไว้ตั้งแต่ต้น

3. การตรวจสอบ (C) ร่วมกันตรวจสอบพฤติกรรมของนักเรียนเทียบดูผลลัพธ์กับแผนที่ได้ปฏิบัติหรือเป็นประเมินทางออกของปัญหาและอุปสรรคที่เราได้ลองหาทางแก้ไขว่าวิธีนั้นเหมาะสมมากน้อยเพียงใด เพื่อเป็นข้อมูลที่จะนำไปสู่การแก้ไขและ ลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่

4. การปรับปรุงและพัฒนา (A) ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้กำหนดประเด็นปัญหาและหาแนวทางพัฒนารูปแบบ นำไปใช้ในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สู่การวางแผนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ของวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลก ต่อไป

สรุป

จากการใช้การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ของวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลก สามารถปลูกฝังนักเรียนรุ่นใหม่ในด้านความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิต ให้มีภูมิคุ้มกันที่มีกระบวนการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ ผ่านการให้ความเข้าใจและการให้คำแนะนำจากครูที่ปรึกษาและครูผู้สอน เป็นการสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้ปกครองที่จะส่งลูกหลานมาเรียนที่วิทยาลัยฯ เพิ่มมากขึ้น เป็นการติดตาม กำกับดูแลที่แทบจะไม่ได้ใช้เงินงบประมาณในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หากแต่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกคนต้องร่วมมือกัน มุ่งมั่นที่จะดูแลนักเรียนอย่างเต็มกำลังความสามารถและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ กล่าวคือ ผ่านการดูแลจากครูผู้สอนหรือครูที่ปรึกษา และได้รับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ จากการทำกิจกรรมประจำวันหน้าเสาธงและติดตามผล การดำเนินการหรือการเรียนผ่านการพูดคุยทางตรงและพูดคุยผ่านช่องทางออนไลน์สร้างทัศนคติที่ถูกต้องในการปฏิบัติตนในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไป การใช้การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ของวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลก สามารถปลูกฝังนักเรียนรุ่นใหม่ในด้านความฉลาดทางอารมณ์ให้มีทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์ แยกแยะในการจัดการภาวะทางอารมณ์เบื้องต้นอย่างมีระบบ ระเบียบ แต่ก็มีข้อเสนอแนะและแนวทางการพัฒนาอย่าง

ต่อเนื่อง คือ การเพิ่มกิจกรรมที่มีความหลากหลายและเหมาะสมกับชั้นปีของนักเรียน เพื่อให้ได้รับการพัฒนาด้านความฉลาดทางอารมณ์ตามชั้นปีซึ่งอาจจะมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันได้มีประสิทธิภาพ วิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลกมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและสอดคล้องกับกิจวัตรประจำวันของนักเรียน โดยเริ่มจากกิจกรรมหน้าเสาธงที่มีการสอดแทรกกิจกรรมการพบครูที่ปรึกษาเพื่อพูดคุยกับนักเรียนรุ่นใหม่ๆ เข้า และมีการประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนทราบว่า เมื่อเกิดปัญหาให้นักเรียนสามารถเข้าปรึกษากับผู้บริหารหรือคณะครู เจ้าหน้าที่ ได้ตลอดเวลา เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขตั้งแต่ต้น ซึ่งจะสังเกตได้ว่า กิจกรรมที่กล่าวมาข้างต้นเป็นกิจกรรมที่ใช้งบประมาณน้อย และเป็นหน้าที่พื้นฐานของผู้สอนที่ปฏิบัติได้ง่าย เมื่อนักเรียนรุ่นใหม่ๆ ให้ความไว้วางใจ ตลอดจนสามารถเข้ามาปรึกษากับผู้บริหาร คณะครู เจ้าหน้าที่ ได้อย่างง่ายและไม่ถือตัว ก็จะทำให้นักเรียนรุ่นใหม่ๆ มีความฉลาดทางอารมณ์และส่งผลให้นักเรียนรุ่นใหม่ๆ สามารถปรับตัวได้ง่ายขึ้น ทั้งการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อน และการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้นักเรียนรุ่นใหม่ๆ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และนำไปสู่การลดปัญหาด้านสุขภาพจิตได้ในที่สุด

เงื่อนไขไปสู่ความสำเร็จ

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ของวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลก ที่พัฒนาขึ้นมานี้เป็นการอธิบายความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อ ลดด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล ซึ่งสามารถประยุกต์ให้เหมาะสมกับศักยภาพและความพร้อมทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขในการนำรูปแบบไปใช้ ดังนี้

1. ผู้อำนวยการต้องมีความตระหนักและเห็นความสำคัญของความความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ๆ อย่างจริงจัง จริงใจ
2. ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องต้องปฏิบัติตามการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ๆ ของวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลก และบทบาทอย่างเป็นรูปธรรม โดยอาศัยการเข้าถึง เข้าใจ นิเทศ กำกับติดตามความก้าวหน้าของการดำเนินงานต่อเนื่อง
3. วิทยาลัยฯ ต้องส่งเสริมให้ผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลด้านความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ๆ ผ่านคณะกรรมการ

สถานศึกษา ส่งเสริมให้ชุมชนเห็นความสำคัญและเกิดความตระหนักร่วมกันในการสนับสนุน การเพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียน

4. ครูและบุคลากรทางการศึกษาในวิทยาลัยฯ จะต้องมียุทธศาสตร์ความรู้ที่ถูกต้องและ เข้าใจในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ของ วิทยาลัยฯ ผนึกความร่วมมือกับพระพิชญ์โลก ส่งเสริมให้ครูและบุคลากรทางการศึกษาในวิทยาลัย ได้รับการพัฒนาหรือให้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อลดปัญหาด้าน สุขภาพจิตในนักเรียนรุ่นใหม่ และเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ เข้าใจ ตลอดจนสามารถให้ คำแนะนำ แก้ไขปัญหาร่วมกันได้

5. การบริหารจัดการศึกษาของวิทยาลัยฯ ต้องคำนึงถึงประโยชน์ของผู้เรียนเป็น สำคัญ โดยส่งเสริมและอำนวยความสะดวกให้ครูจัดกิจกรรมการได้เต็มความสามารถ และให้ นักเรียนได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ

6. วิทยาลัยฯ ต้องมีระบบการสื่อสารและการประชาสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพ เพื่อ เป็นการเผยแพร่ผลงานและสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน อีกทั้งยังต้องจัดตั้งเป็นศูนย์การให้ คำปรึกษากับนักเรียนที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตอีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

- [1] โรงพยาบาลกรุงเทพ. (2566). จิตแพทย์แนะ จัดการความเครียดรับมือ COVID-19 ไม่ให้ ป่วยใจ. <https://www.bangkokhospital.com/content/psychiatric-guidance-on-stress-management-trading-covid-19>
- [2] ยูนิเซฟ. (2564). ยูนิเซฟและกรมสุขภาพจิตชี้โควิด-19 ส่งผลให้สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ไทยย่ำแย่อย่างต่อเนื่อง. <https://www.unicef.org/thailand/th/press-releases/ยูนิเซฟและกรมสุขภาพจิตชี้โควิด-19>.
- [3] ณัฏฐินี สังขวรรณและ อัจฉรา ปุราคม. (2566). ภาวะสุขภาพจิตและผลกระทบด้าน จิตใจของนักเรียนครูและผู้ปกครอง จากการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ในช่วง สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID -19). วารสารศาสตร์ การศึกษาและการพัฒนามนุษย์ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 เดือน มกราคม – มิถุนายน 2566.
- [4] กรมสุขภาพจิต. (2566). รายงานผลการดำเนินงาน ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 ประจำปี งบประมาณ 2566.

- [5] Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. NYC: n.p.
- [6] Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1997). Emotional attention, clarity and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J.W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure and health* (pp. 125-154). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- [7] Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: Perspectives on a theory of performance. In C. Cherniss, & D. Goleman (Eds.), *The emotionally intelligent workplace*. USA: Amazon.
- [8] Carolyn Saarni, (1999). The Development of Emotional Competence. *Can Child Adolesc Psychiatr Rev*, 13(4), 121.
- [9] กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, “คู่มือ EQ ความฉลาดทางอารมณ์(เล่มเล็ก),” คลังความรู้สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, เข้าถึง 21 พฤษภาคม 2024, <https://dmh-elibrary.org/items/show/1199>
- [10] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2541). พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.