



ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความฉลาดทางอารมณ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 กรุงเทพมหานคร

The Relationship Between Optimism, Emotional Intelligence And Adversity Quotient Among Upper Secondary School Students In The Bangkok SECONDARY EDUCATIONAL SERVICE AREA 2

อภิญญา ศรีชมภู^{1*}, พิศลลัมภ์ อารังค์วรกุล²

^{1,2}มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ประเทศไทย

Apinya Srichompoo^{1*}, Phitsaran Thamrongworakun²

^{1,2}Ramkhamhaeng University, Thailand

✉: * 6614671034@ru.ac.th

(*Author Corresponding Email)

Received: 10 May 2026; Revised: 24 May 2026; Accepted: 23 June 2026
© The Author(s) 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับของการมองโลกในแง่ดี ความฉลาดทางอารมณ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 กรุงเทพมหานคร และ 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความฉลาดทางอารมณ์ กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 กรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2568 จำนวน 285 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี แบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ และแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการศึกษาค้นพบว่า 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 กรุงเทพมหานคร มีระดับการมองโลกในแง่ดี ($\bar{x} = 3.54$, $SD = 0.74$) ความฉลาดทางอารมณ์ ($\bar{x} = 3.49$, $SD = 0.67$) อยู่ในระดับมาก และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ($\bar{x} = 3.44$, $SD = 0.74$) อยู่ในระดับปานกลาง และ 2) การมองโลกในแง่ดี ความฉลาดทางอารมณ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 กรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การมองโลกในแง่ดี, ความฉลาดทางอารมณ์, ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูปริสรรค

Abstract

This independent study aimed to 1) examine the levels of optimism, emotional intelligence, and adversity quotient among upper secondary school students in the Bangkok Secondary Educational Service Area 2 and 2) investigate the relationships among these variables. The sample consisted of 285 upper secondary school students selected through stratified random sampling during the 2025 academic year. The research instruments included an Optimism Questionnaire, an Emotional Intelligence Questionnaire, and an Adversity Quotient Questionnaire. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and Spearman's rank correlation coefficient, with the level of statistical significance set at .05. The findings revealed that 1) the students' levels of optimism ($\bar{x} = 3.54$, $SD = 0.74$) and emotional intelligence ($\bar{x} = 3.49$, $SD = 0.67$) were high, while their adversity quotient ($\bar{x} = 3.44$, $SD = 0.74$) was at a moderate level and 2) optimism, emotional intelligence, and adversity quotient were positively correlated at the .05 level of statistical significance.

Keywords: optimism, emotional intelligence, adversity quotient.

1. บทนำ

ข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (2025) ที่ระบุว่า นักเรียนในช่วงวัยรุ่นตอนปลายมีแนวโน้มเผชิญพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพหลายประการ เช่น การใช้สารเสพติดและการมีพฤติกรรมทางเพศที่มีความเสี่ยง โดยในปี พ.ศ. 2562 พบว่าเยาวชนอายุ 15-19 ปี ทั่วโลกมีอัตราการดื่มแอลกอฮอล์สูงถึงร้อยละ 22 และในปี พ.ศ. 2565 อัตราการใช้กัญชาในกลุ่มวัยรุ่นสูงกว่ากลุ่มผู้ใหญ่ โดยอยู่ที่ร้อยละ 5.5 เมื่อเทียบกับร้อยละ 4.4 ตามลำดับ กรมกิจการเด็กและเยาวชน (2024) รายงานว่า กรณีการถูกระทำอนาจารหรือข่มขืนเป็นปัญหาที่ปรากฏในสื่อมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 16.49 ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน นอกจากนี้กรมสุขภาพจิต (2024) พบว่าเยาวชนอายุ 10-19 ปี มีภาวะซึมเศร้าและความเครียดในระดับที่น่ากังวล องค์การยูนิเซฟ (2024) รายงานว่า “การฆ่าตัวตาย” เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่ 3 ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยจากการสำรวจของ World Health Organization (2021) พบว่า นักเรียนอายุ 13-17 ปี ร้อยละ 17.6 มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย ปัญหาดังกล่าวในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายอาจส่งผลกระทบต่อเนื่องไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ ทั้งสุขภาพทางกายและจิตใจที่เสื่อมถอย มีความเสี่ยงต่อการถูกแยกออกจากสังคม การติตรา พฤติกรรมเสี่ยง อีกทั้งความวิตกกังวลและโรคซึมเศร้าอาจส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อการเข้าเรียนและการเรียน การแยกตัวจากสังคมอาจทำให้ความรู้สึกโดดเดี่ยวและเหงารุนแรงขึ้น ภาวะซึมเศร้าอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย การบาดเจ็บ การเข้าไปพัวพันกับอาชญากรรมหรือการเสียชีวิต ซึ่งความรุนแรงระหว่างบุคคลเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของวัยรุ่นตอนปลาย ในปี 2021 ปัญหาด้านสุขภาพจิตและพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจึงเป็นความท้าทายสำคัญต่อการพัฒนาของประเทศ เนื่องจากนักเรียนกลุ่มนี้ถือเป็นทรัพยากรมนุษย์และกำลังแรงงานในอนาคต เมื่อประสบปัญหาดังกล่าว ย่อมส่งผลโดยตรงต่อผลิตภาพของแรงงานในอนาคต ซึ่งจะนำไปสู่การลดลงของรายได้รวมของประเทศ และเพิ่มภาระ

ทางการคลังของรัฐในการจัดสรรงบประมาณเพื่อการรักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพทางสังคม (UNICEF Thailand, 2024) นอกจากนี้ปัญหาดังกล่าวยังทำให้ภาครัฐจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนนโยบายด้านการศึกษาและสาธารณสุขอย่างเร่งด่วน ส่งผลให้ทรัพยากรถูกเบี่ยงเบนจากการพัฒนาด้านอื่น ๆ และบั่นทอนทุนทางสังคมในระยะยาว ทำให้ประเทศประสบภาวะขาดแคลนบุคลากรคุณภาพและลดขีดความสามารถในการแข่งขันโดยรวม (กรมกิจการเด็กและเยาวชน, 2022) (Hfocus, 2024)

ขณะเดียวกันรายงานของ The Nation Thailand (2024) ระบุว่าหากประเทศไทยไม่สามารถแก้ไขปัญหานักเรียนและเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ อัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจ (GDP) อาจต่ำกว่า 2 % ซึ่งจะส่งผลให้การพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศดำเนินไปอย่างเชื่องช้าและจำกัดศักยภาพในการสร้างรายได้ของประเทศในระยะยาว ปัจจุบันพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคต่ำ มักประสบปัญหาหลายด้าน ทั้งความเครียด สุขภาพจิต การเรียนรู้และการปรับตัว โดยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคต่ำมีความสัมพันธ์กับความเครียดทางวิชาการสูง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ขาดแรงจูงใจและความยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา (Anju and Sahoo, 2023) นอกจากนี้ นักเรียนที่ตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งยังพบว่ามียกระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับต่ำถึงร้อยละ 84 ซึ่งสะท้อนถึงความยากลำบากในการจัดการอารมณ์ การรับมือกับปัญหา และการใช้พลังงานในการแก้ไขสถานการณ์ ส่งผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และความรู้สึกหมดหนทาง ปัญหาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคที่ต่ำจึงเป็นประเด็นสำคัญที่ควรได้รับการส่งเสริม เพื่อเสริมสร้างศักยภาพในการเผชิญปัญหาและป้องกันผลกระทบทางจิตใจในระยะยาว Handayani et al. (2023) นอกจากนี้ การมองโลกในแง่ดียังเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนที่มีระดับการมองโลกในแง่ดีต่ำ มักมีแนวโน้มกังวล รู้สึกไร้ความสามารถ มองอุปสรรคเป็นภัยมากกว่าความท้าทาย ส่งผลให้ขาดแรงจูงใจ หลีกเลี่ยงการลงมือทำ และมีการปรับตัวต่อสถานการณ์ยากลำบากต่ำ ดังนั้นการมองโลกในแง่ดีจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัว การจัดการความเครียดและการพัฒนาทางจิตใจของวัยรุ่น การพัฒนาปัจจัยด้านบุคคลและการสนับสนุนด้านสังคมช่วยให้วัยรุ่นสามารถเผชิญกับอุปสรรคและความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับทั้งความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และการมองโลกในแง่ดี คือความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EI) Cejudo et al. (2018) พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์โดยตรงกับระดับความเครียด ความวิตกกังวลทางสังคม และคุณภาพชีวิตเชิงจิตใจ นักเรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงสามารถจัดการอารมณ์ ความเครียด และปัญหาทางสังคมได้ดีกว่า ขณะที่นักเรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำมักประสบปัญหาความเครียดและความวิตกกังวลสูง นอกจากนี้ปัจจัยของครอบครัวและโรงเรียนมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยการเลี้ยงดูเชิงบวกและสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อปฏิสัมพันธ์ทางสังคมจะช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Lee & Cha, 2025) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความฉลาดทางอารมณ์กับความสามารถใน

การเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 2 กรุงเทพมหานครโดยคาดหวังว่าผลการวิจัยนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการกำหนดแนวทาง และข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย รวมถึงการพัฒนาโปรแกรมหรือกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตและความยืดหยุ่นทางจิตใจ ตลอดจนเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเองของนักเรียน นำไปสู่การพัฒนาและส่งเสริมให้นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดี พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ความสามารถในการเผชิญ ปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค สามารถจัดการปัญหาหรืออุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ (American Psychological Association, 2022; Glassie et al., 2024)

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของการมองโลกในแง่ดี ความฉลาดทางอารมณ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความฉลาดทางอารมณ์ กับความสามารถในการเผชิญ ปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 กรุงเทพมหานคร

3. วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 2 กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,082 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 285 คน ได้จากการ คำนวณตามสูตรของ Krejcie & Morgan (1970) ที่ความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความเป็นตัวแทน ของประชากร โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินการ มองโลกในแง่ดี แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่า อุปสรรค ตรวจสอบเครื่องมือโดยการคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence Index: IOC) มีค่าความเที่ยงตรงอยู่ระหว่าง .67 – 1.00 จากผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่า แบบประเมินที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีค่าความเที่ยงตรงที่สามารถวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการ วิจัยและคำนวณค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัยโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .406 ถึง .849 ถึง ซึ่งแบบสอบถามทั้ง 3 ชุด มีค่าความเชื่อมั่น มากกว่า .70 หมายความว่านำไปใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างได้ เก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามและ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลและระดับคะแนนของตัวแปรที่ศึกษา คือ การมองโลกในแง่ดี ความฉลาดทางอารมณ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค สถิติที่ ใช้ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(Standard Deviation หรือ S.D.) และใช้สถิติเชิงอนุมานใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman's rank correlation coefficient) เนื่องจากทดสอบการแจกแจงปกติของข้อมูลพบว่า ข้อมูลมีการแจกแจงเป็นโค้งไม่ปกติ กำหนดค่าการยอมรับทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05

4. ผลการวิจัย

ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 2 กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็น ร้อยละ 47.7 รองลงมาเป็นเพศหญิง ร้อยละ 47.4 ด้านอายุ พบว่าส่วนใหญ่อายุ 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 39.6 รองลงมาคืออายุ 17 ปี มีร้อยละ 29.8 ในส่วนของระดับชั้นเรียน พบว่าส่วนใหญ่อายุกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 35.4 รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีร้อยละ 34.0 ส่วนแผนการเรียน พบว่าส่วนใหญ่อายุเรียนในแผนมนุษยศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 71.6 รองลงมาคือแผนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ มีร้อยละ 17.2 ตามลำดับ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 กรุงเทพมหานคร มีระดับคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีโดยรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 3.54$, $SD = 0.74$) เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า การมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับมากทุกมิติ ได้แก่ ความคงทนถาวร ($\bar{x} = 3.59$, $SD = 0.83$) การแผ่ขยาย ($\bar{x} = 3.50$, $SD = 0.77$) และส่วนบุคคล ($\bar{x} = 3.52$, $SD = 0.81$)

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 กรุงเทพมหานคร มีระดับคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.49$, $SD = 0.67$) เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า ด้านการรับรู้และการแสดงออกทางอารมณ์ ($\bar{x} = 3.62$, $SD = 0.79$) ด้านการเข้าใจอารมณ์ ($\bar{x} = 3.55$, $SD = 0.78$) และด้านการหลอมรวมอารมณ์เข้ากับการคิด ($\bar{x} = 3.44$, $SD = 0.78$) มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการจัดการอารมณ์อย่างมีสติ ($\bar{x} = 3.37$, $SD = 0.76$) มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 กรุงเทพมหานคร มีระดับคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.44$, $SD = 0.74$) เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือความอดทน ($\bar{x} = 3.52$, $SD = 0.86$) รองลงมาคือผลกระทบ ($\bar{x} = 3.46$, $SD = 0.82$) และสาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา ($\bar{x} = 3.62$, $SD = 0.82$) ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือการควบคุม ($\bar{x} = 3.17$, $SD = 0.82$)

ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างพบว่า การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 กรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างสูง อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .678$) เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่าการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทุกด้านเช่นกัน

ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 กรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในระดับค่อนข้างสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($r = .787$) เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทุกด้านเช่นกัน

ความสัมพันธ์การมองโลกในแง่ดีกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของกลุ่มตัวอย่างพบว่า การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 กรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในภาพรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับในระดับค่อนข้างสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .698$) เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้านเช่นกัน

5. อภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่าการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 3.54$, $SD = 0.74$) สะท้อนให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีแนวคิดและทัศนคติในเชิงบวกต่อชีวิต มีความหวังและแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต มองการเผชิญปัญหาเป็นโอกาสและความท้าทายที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ มีความมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจ เห็นคุณค่าของการทำงานให้สำเร็จด้วยความพยายามและความอดทน ซึ่งระดับการมองโลกในแง่ดีที่บุคคลมีนั้นสามารถทำนายภาวะซึมเศร้าได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของสรวิ้น ศุภฤกษ์ชาติกุลและคณะ (2564) พบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุดของระดับการมองโลกในแง่ดีคือ ด้านความสำเร็จรองลงมาคือ อารมณ์ทางบวก ความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต และเครือข่ายความสัมพันธ์ นอกจากนี้ Oberle et al. (2018) พบว่า นักเรียนที่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน ถูกกลั่นแกล้งน้อย และได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ในโรงเรียน จะมีแนวโน้มมองโลกในแง่ดีมากกว่า โดยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่อบอุ่นและมีความสัมพันธ์เชิงบวกในโรงเรียนเป็นตัวทำนายระดับการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนทั้งในปัจจุบันและอนาคต ในทำนองเดียวกัน Rincon Uribe et al. (2020) พบว่า วัยรุ่นที่มีระดับการมองโลกในแง่ดีสูง มีความเสี่ยงต่ำต่อการประสบกับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ รวมถึงสามารถปรับตัวทางอารมณ์และสังคมได้ดีขึ้น

สำหรับความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า มีระดับคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 3.49$, $SD = 0.67$) สะท้อนให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสามารถในการรับรู้ความหมาย ความสัมพันธ์ของอารมณ์ การหลอมรวมความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ การทำความเข้าใจ

อารมณ์ และการจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การคิด การตัดสินใจ แก้ปัญหา ควบคุมพฤติกรรมและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Rajamani et al. (2024) พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง โดยร้อยละ 49 อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 22 อยู่ในระดับดีเยี่ยม ร้อยละ 17 อยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 12 อยู่ในระดับเหนือปานกลาง ในทำนองเดียวกัน วรรอง ศรีศิริรุ่ง และดาริกา กุลแก้ว (2561) พบว่า วัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง โดยมีด้านความภาคภูมิใจในตนเองสูงที่สุด และพบองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ 8 ปัจจัย ได้แก่ 1) ความตั้งใจ 2) การปรับตัว 3) การควบคุมอารมณ์ 4) เหตุผล 5) ความเป็นตัวของตัวเอง 6) การบริหารความขัดแย้ง 7) การมองโลกในแง่ดี และ 8) การจัดการข้อโต้แย้ง ทั้งนี้พรรณพร ลิวิโรจน์ และทัศนีย์ นิลสูงเนิน (2565) ศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์และปัจจัยส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องของนักเรียนที่ใช้สารเสพติดในจังหวัดสมุทรปราการ พบว่านักเรียนที่ใช้สารเสพติดมีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ สอดคล้องกับพิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา และอาภาพร เผ่าวัฒนา (2562) พบว่า วัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำมักมีปัญหาในการรับรู้และจัดการอารมณ์ จึงมีแนวโน้มทำพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การใช้สารเสพติด การพนัน และเพศสัมพันธ์ก่อนวัย การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เช่น การตระหนักรู้อารมณ์ การจัดการอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจ และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นแนวทางสำคัญในการลดและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น

ในส่วนของการความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค พบว่า มีระดับคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.44$, $SD = 0.74$) สะท้อนให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสามารถในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในเวลาที่ต้องเผชิญกับความยากลำบาก สามารถแก้ไขปัญหาเพื่อให้ผ่านพ้นอุปสรรคและความยากลำบากด้วยสติ มีความพยายาม อดทน พากเพียรในการเอาชนะและรับมือกับความยากลำบาก อุปสรรค ปัญหา หรือความท้าทายต่างๆ ในชีวิตได้ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยของวนิดา ขวัญสำราญ และคณะ (2568) พบว่านักเรียนมีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ในทำนองเดียวกัน Zamri and Khairani (2020) พบว่า ภาพรวมระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาอาชีวศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง และ Kaur and Billing (2022) พบว่า นักเรียนมีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาความแตกต่างตามประชากรศาสตร์ พบว่า นักเรียนหญิงมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่านักเรียนชาย นอกจากนี้นักเรียนในเขตเมืองมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่านักเรียนในชนบท และนักเรียนที่มาจากครอบครัวขยาย มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่านักเรียนจากครอบครัวเดี่ยว ชี้ให้เห็นว่าปัจจัยด้านเพศ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย และลักษณะครอบครัวมีอิทธิพลต่อระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

อภิปรายผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมุมมองโลกในแง่ดี ความฉลาดทางอารมณ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตพื้นที่

การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 กรุงเทพมหานคร

สมมติฐานที่ 1 การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นหนึ่งในคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวก ที่มีบทบาทสำคัญในการเพิ่มอารมณ์เชิงบวก เป็นทัศนคติที่ช่วยปกป้องบุคคลไม่ให้ตกอยู่ในสภาวะเฉื่อยชา สิ้นหวัง หรือซึมเศร้า สามารถปรับความคิด ความเชื่อหรืออารมณ์ของบุคคลต่อสถานการณ์ต่างๆ ไปในทางบวกได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Chusnah and Maryam (2025) พบว่า การมองโลกในแง่ดีและการมีสติเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจของวัยรุ่น ขณะเดียวกัน Hinz et al. (2024) พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิต ความพึงพอใจในชีวิต และการสนับสนุนทางสังคม และสัมพันธ์เชิงลบกับความวิตกกังวลและอาการทางกายภาพ และ Lledo et al. (2023) พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ การมองโลกในแง่ดี และความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญ ทำนองเดียวกัน Malouff and Schutte (2025) พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการมองโลกในแง่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สะท้อนให้เห็นว่าบุคคลที่มีความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดี มักมีทัศนคติเชิงบวกต่ออนาคตมากกว่า ทั้งนี้ ความสัมพันธ์อาจเป็นแบบสองทาง คือ ความฉลาดทางอารมณ์ส่งเสริมการมองโลกในแง่ดี และการมองโลกในแง่ดีก็ช่วยเสริมความสามารถทางอารมณ์

สมมติฐานที่ 2 ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสามารถแสดงสมรรถนะด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้ทางสังคม และทักษะทางสังคม ได้อย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ ก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตหรือการทำงานในสถานการณ์ต่าง ๆ มีการควบคุมและปรับอารมณ์ให้เหมาะสมต่อสถานการณ์เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี สามารถรับมือกับความต้องการ ความท้าทายและแรงกดดันในชีวิตประจำวันได้สำเร็จ การจัดการอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น ช่วยให้สามารถเข้าใจผู้อื่นได้ชัดเจนขึ้น และประยุกต์ใช้ความสามารถทางปัญญาควบคู่กับทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ การใช้ประโยชน์จากอารมณ์สามารถสนับสนุนกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลและสร้างสรรค์ การตัดสินใจ และการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถสร้างชุดความคิดใหม่ ๆ เพื่อสนับสนุนการให้เหตุผลและการคิดเชิงกลยุทธ์ สามารถจูงใจตนเองให้พยายามต่อไปแม้เผชิญความยากลำบาก อดทนต่อความยากลำบาก ใช้เหตุผลเชิงนามธรรม แก้ปัญหา และการประมวลผลข้อมูลทางอารมณ์เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตนเองได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Matore and Khairani (2016) พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ในทำนองเดียวกัน Mulyasari and Maryam (2023) พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญ สะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มักมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคได้ดีขึ้น นอกจากนี้ Sitsira-at (2020) พบว่า

ความฉลาดทางอารมณ์ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และการเรียนรู้ตลอดชีวิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สะท้อนให้เห็นว่าฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของนักเรียน และ Latifa and Islami (2020) พบว่า ความเครียดทางวิชาการบางมิติส่งผลต่อการลดความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ในขณะที่ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียน

สมมติฐานที่ 3 การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความสามารถในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในเวลาที่ต้องเผชิญกับความยากลำบาก โดยผู้ที่มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในระดับสูงจะเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แม้จะแพ้แต่ก็สามารถลุกขึ้นมาสู้ได้ใหม่ สามารถฟื้นตัวจากอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว มีพลังใจที่จะใช้สติปัญญา ความรู้ ความสามารถของตนในการแก้ไขและอดทนต่อสิ่งที่เกิดขึ้นจนกระทั่งผ่านพ้นปัญหานั้น ๆ ไป โดยมีได้มองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นตนจะเป็นผู้แพ้หรือผู้ชนะ เชื่อว่าสาเหตุของอุปสรรคเกิดขึ้นมาจากสาเหตุภายนอก และทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ จะไม่คิดท้อถอยหรือมองโลกในแง่ร้าย ไม่โทษตัวเอง มองปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Apriliyanti and Ahkam (2021) พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สะท้อนให้เห็นว่า นักเรียนที่มีระดับความมองโลกในแง่ดีสูงมีแนวโน้มที่จะมีความสามารถในการจัดการกับความกดดันและอุปสรรคได้ดีกว่า ในทางกลับกันหากระดับการมองโลกในแง่ดีต่ำ ระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ก็มีแนวโน้มลดลงตามไปด้วย ทำนองเดียวกันวนิดา ขวัญสำราญ และคณะ (2568) พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค แสดงให้เห็นว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดีก็มีมีความสามารถในการจัดการกับอุปสรรคได้ดีกว่า นอกจากนี้ Rahmadina et al. (2023) พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีอิทธิพลต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคร้อยละ 69.3 สะท้อนให้เห็นว่า นักเรียนที่มีทัศนคติในแง่ดี จะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคได้ดี

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการดำเนินการวิจัยเชิงทดลองหรือกึ่งทดลอง เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการมองโลกในแง่ดี ความฉลาดทางอารมณ์ต่อการเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียน ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดแนวทางในการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาได้อย่างเป็นระบบและมีหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับ

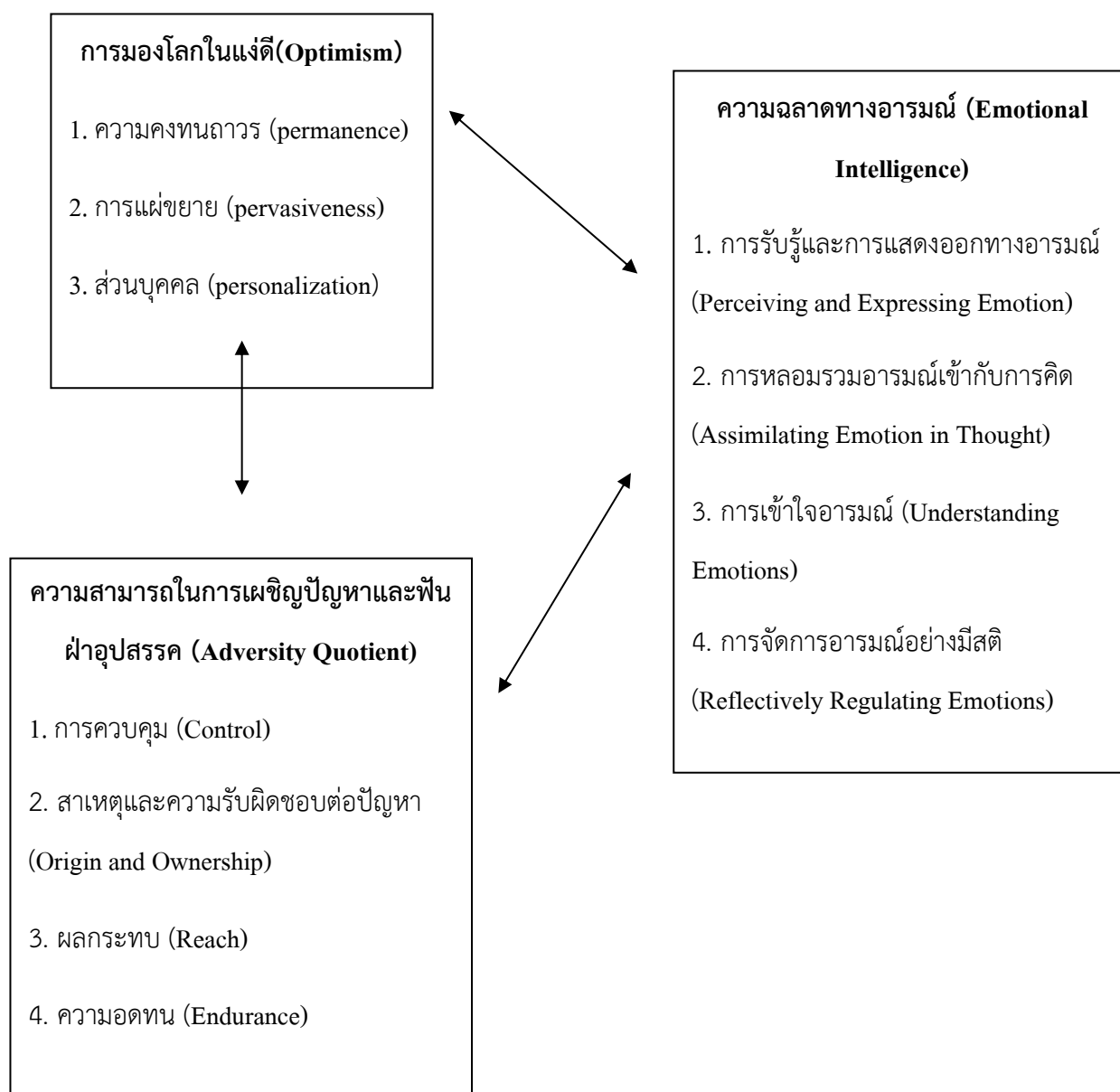
2. ควรมีการเปรียบเทียบผลการวิจัยระหว่างกลุ่มนักเรียนที่แตกต่างกันในด้านเพศ อายุ หรือระดับชั้นเรียน เพื่อศึกษาความแตกต่างในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และการมองโลกในแง่ดีในแต่ละช่วงวัย อันจะช่วยให้เข้าใจลักษณะเฉพาะของแต่ละกลุ่มและนำไปสู่การออกแบบกิจกรรมหรือโปรแกรมที่เหมาะสมกับบริบทของนักเรียนแต่ละเพศ และช่วงอายุ

6.2 ข้อเสนอแนะระดับนโยบาย

1. ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 กรุงเทพมหานครอยู่ในระดับปานกลาง ควรมีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคเป็นทักษะชีวิตสำคัญสำหรับนักเรียน พร้อมทั้งสามารถกำหนดพฤติกรรมของนักเรียนและสนับสนุนการเติบโตทั้งทางวิชาการและส่วนบุคคลได้ สะท้อนถึงความจำเป็นในการส่งเสริม สนับสนุน พัฒนาทักษะดังกล่าวให้เกิดกับนักเรียนมากยิ่งขึ้น

2. จากการวิจัยพบว่าการมองโลกในแง่ดี ความฉลาดทางอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์กัน ควรมีการบูรณาการแนวคิดเรื่องการมองโลกในแง่ดี ความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคเข้าไปในกิจกรรมการเรียนรู้หรือระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างเป็นรูปธรรม

กรอบแนวคิดการวิจัย



เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการเด็กและเยาวชน. (2565). รายงานสถานการณ์เด็กและเยาวชนของประเทศไทย พ.ศ. 2565.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

<https://opendata.nesdc.go.th/dataset/126d22f2-0e39-4792-a213-d8023251d183/resource/c4a11fd3-8e41-421f-af65-915fa07f3348/download/28-2565.pdf>

- พรรณปพร ลีวิโรจน์, & ทศนีย์ นิลสูงเนิน. (2565). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่ใช้สารเสพติดในจังหวัดสมุทรปราการ. *วารสารสังคมศาสตร์วิจัย*, 13(1), 36–53.
- พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา, & อาภาพร เผ่าวัฒนา. (2562). ความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, 35(3), 212–221.
- สรวิวัน ศุภฤกษ์ชาติกุล, สกล วรเจริญศรี, & มณฑิรา จารุเพ็ง. (2564). การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยกิจกรรมแนะแนว. *ศึกษาศาสตร์ มจร*, 9(2), 241–252. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/edj/article/view/253590>
- American Psychological Association, Teachers of Psychology in Secondary Schools. (2022). *Positive psychology: A seven-lesson unit plan for high school psychology teachers*.
- Anju, J., & Sahoo, J. (2023). Adversity quotient: A review of related literature. *International Journal of Scientific Research in Modern Science and Technology*, 2(10), 26–32. <https://doi.org/10.59828/ijrmst.v2i10.156>
- Apriliyanti, A. B., & Ahkam, M. A. (2021). Hubungan antara optimisme dengan adversity quotient (AQ) pada siswa sekolah menengah atas yang mengikuti ekstrakurikuler. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 1(1), 18–25.
- Cejudo, J., Rodrigo-Ruiz, D., López-Delgado, M. L., & Losada, L. (2018). Emotional intelligence and its relationship with levels of social anxiety and stress in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(6), Article 1073. <https://doi.org/10.3390/ijerph15061073>
- Chusnah, L., & Maryam, S. (2025). Optimism and mindfulness as predictors of psychological well-being among adolescents. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 14(1), 45–56.
- Glassie, S. L., & Schutte, N. S. (2024). The relationship between emotional intelligence and optimism: A meta-analysis. *International Journal of Psychology*, 59(3), 353–367. <https://doi.org/10.1002/ijop.13108>
- Handayani, P. G., Wiyono, B. B., Muslihati, M., & Hambali, I. M. (2023). A synthesis of adversity quotient in student victims of bullying. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 13(3), 168–175. <https://doi.org/10.47750/pegagog.13.03.18>
- Hfocus. (2024, December 5). เด็กไทยเผชิญสารพัดปัจจัยเสี่ยง เฉพาะ ก.ย. 67 พบข่าวเยาวชน 97 กรณีถูกระงับทำอาจารย์ 16.49%. <https://www.hfocus.org/content//12/32422>
- Hinz, A., Friedrich, M., Glaesmer, H., Brendel, B., Nesterko, Y., & Ernst, J. (2024). Temporal stability of optimism and pessimism (LOT-R) over 6 years in the general population.

- Frontiers in Psychology*, 15, Article 1379651.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1379651>
- Kaur, H., & Billing, D. (2022). Adversity quotient among secondary school students in relation to gender and locality. *International Journal of Research in Social Sciences*, 12(4), 78–84.
- Lee, K., & Cha, H. (2025). Factors affecting the emotional intelligence of adolescents during the COVID-19 pandemic: A descriptive study in South Korea. *Child Health Nursing Research*, 31(3), 176–186. <https://doi.org/10.4094/chnr.2025.016>
- Matore, M. E. E. M., & Khairani, A. Z. (2016). The relationship between emotional intelligence and adversity quotient among polytechnic students. *Indian Journal of Science and Technology*, 9(47), 1–7.
- Mulyasari, A., & Maryam, S. (2023). The relationship between emotional intelligence and adversity quotient in working students. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 8(2), 111–118.
- Oberle, E., Guhn, M., Gadermann, A. M., Thomson, K., & Schonert-Reichl, K. A. (2018). Positive mental health and supportive school environments: A population-level longitudinal study of dispositional optimism and school relationships in early adolescence. *Social Science & Medicine*, 214, 154–161. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.06.041>
- Rahmadina, D. P., Jamain, R. R., & Novitawati, N. (2023). A contribution of optimism and social support to adversity quotient. *KONSELOR*, 12(3), 119–125.
<https://doi.org/10.24036/020231235-0-86>
- Rincón Uribe, F. A., Neira Espejo, C. A., & Pedroso, J. S. (2020). Role of optimism in adolescent mental health: A protocol for a systematic review. *BMJ Open*, 10(7), Article e036177. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-036177>
- The Nation Thailand. (2024, November 24). *Thai children in crisis, threatening nation's future*. <https://www.nationthailand.com/blogs/news/general/40043570>
- UNICEF Thailand. (2024). *Impact report 2024: From promise to progress*.
<https://www.unicef.org/thailand/reports/impact-report-2024>
- World Health Organization. (2025). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zamri, S. N. A. S., & Khairani, A. Z. (2020). Psychometric properties of the adversity quotient instrument among technical and vocational education and training (TVET) students

using the Rasch model. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 9(2), 316–325. <https://doi.org/10.11591/ijere.v9i2.20533>