

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนโรงเรียนไทยรัฐวิทยา 42 จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2547 ที่มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ซึ่งมีคะแนนตั้งแต่ 139 คะแนนลงมาจำนวน 12 คน แล้วใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 6 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 6 คน โดยมีขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 42 จังหวัดชลบุรี จำนวน 120 คน ตอบแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อหานักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด และสมัครใจในการเข้ารับการทดลองจำนวน 12 คน แล้วใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 6 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 6 คน ซึ่งนักเรียนในกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 และโปรแกรม กิจกรรมแนะแนว การวิเคราะห์ข้อมูลได้จากกลุ่มตัวอย่างเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 ระยะ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่ง ตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองที่ใช้แบบแผนการทดลองแบบวัดซ้ำ โดยเก็บคะแนนจากการตอบแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) ในระยะทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ หลังจากการทดลองสิ้นสุดลง พร้อมทั้งเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) ในระยะติดตามผลทั้งช่วงระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเก็บเป็นคะแนนระยะติดตามผล (Follow-up) ในการทดลองใช้ระยะเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยผู้วิจัยใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวกับนักเรียนกลุ่มทดลองในวันอังคาร วันพุธ และวันศุกร์ ในช่วงเวลา 13.50 – 14.40 ส่วนกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว ซึ่งสมมติฐานในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลอง
2. นักเรียนที่ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. นักเรียนที่ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล
4. นักเรียนที่ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. นักเรียนที่ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
6. นักเรียนที่ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนที่ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นักเรียนที่ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. นักเรียนที่ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามสมมติฐานดังนี้

1. จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามตารางที่ 5 และภาพที่ 14 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองซึ่งฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวนอกเหนือจากกิจกรรมการเรียนการสอนที่เรียนในชั้นเรียน โดยแบ่งระยะเวลาของการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากผลการทดลอง พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เพราะนักเรียนในกลุ่มทดลองฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะเรื่อง มีอุปกรณ์ในรูปสื่อผสมที่จัดทำเพื่อให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้เทคนิคสื่อวิธีการ และอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น โปรแกรม กรณิตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง กิจกรรม แบบทดสอบ แบบสอบถาม บทบาทสมมติ สอดคล้องกับกรมวิชาการ (2545 ก, หน้า 9) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตนเอง เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี สอดคล้องกับผังมโนทัศน์กิจกรรมแนะแนว ช่วงชั้นที่ 3 กรมวิชาการ (2546 ข, หน้า 6) ที่เน้นการรู้จักเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจ แก้ปัญหาการปรับตัวและดำรงชีวิต การแสวงหาและใช้ข้อมูลสารสนเทศ ส่งผลให้นักเรียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรภิ หนูเรียงสาย (2544, หน้า 80) ที่ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า การทดสอบมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับช่วงเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับแนวคิดของ จอม ชุ่มช่วย (2542, หน้า 6) กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการพัฒนาการรับรู้ความสามารถในอารมณ์ของตนเพื่อไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม และสอดคล้องกับงานวิจัยของวันทนา ธีระพุทธิชัย (2544, หน้า จ) ที่ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4 และภาพที่ 13 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า นักเรียนที่ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ทั้งนี้ เนื่องจาก กลุ่มทดลองที่ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์รวมทั้งสิ้น 11 โปรแกรม เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ครั้งละ 50 นาที ซึ่งส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้นักเรียนมีความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง เข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่นมากขึ้น มองโลกในแง่ดี มีความรับผิดชอบ ตลอดจนสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ มีหลักในการตัดสินใจและแก้ปัญหา ห่วงใยในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ และอยู่ร่วมกับบุคคลในสังคมได้อย่างมีความสุขและและเป็นผลจากกิจกรรมแนะแนวที่เน้นกระบวนการ 4 ด้านดังนี้คือ 1. การรู้จักเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2. การตัดสินใจและแก้ปัญหา 3. การปรับตัวและดำรงชีวิต 4. การแสวงหาและใช้ข้อมูลสารสนเทศจึงทำให้คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม สอดคล้องกับความเห็นของนิตยา คชภักดี (2542, หน้า 110) ที่กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือความสามารถในการพัฒนาเชิงอารมณ์และสังคมที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จและมีความสุข สอดคล้องกับทศพร ประเสริฐสุข (2542, หน้า 21) กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คือ ลักษณะหนึ่งของบุคคลที่สามารถตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของผู้อื่นจนสามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตลอดจนสามารถระออยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมและถูกกาลเทศะ สอดคล้องกับภัทรารุณ รักกลิ่น (2544, หน้า ๑) ที่ศึกษาการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์กับการควบคุมตนเองต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรศักดิ์วิทยา อําเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมฝึกควบคุมความฉลาดทางอารมณ์และการควบคุมตนเองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ สอดคล้องกับงานวิจัยของมยุรี วิสุตราศย์ (2547, หน้า ๑) ที่ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นจึงพบว่า ในระยะหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มทดลองที่ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวและนักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ใช้วิธีปกติที่โรงเรียนจัดไว้ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลดังกล่าว จึงสรุปได้ว่าวิธีการทดลองส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

3. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มฝึก โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว ในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 8 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่า นักเรียนที่ฝึก โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้ง 11 โปรแกรมนั้นเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีความสามารถในการบริหารและตระหนักรู้ซึ่งถึงความคิด ความรู้สึกกับอารมณ์ต่าง ๆ ตลอดจนสามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข จากการทำกิจกรรมการทดลองครั้งที่ 4, 5 และ 6 ในใบงานที่ 2 เรื่อง “ความรู้สึกละเอียดในตนเอง” ใบความรู้เรื่อง “ความรู้พื้นฐานในการสร้างมนุษยสัมพันธ์” การทำแบบจัดอันดับความสัมพันธ์ทางสังคม การทำแบบวัดเรื่อง “ความรับผิดชอบ” และแบบวัดเรื่อง “ความเห็นใจและยอมรับผู้อื่น” ที่มุ่งเน้นให้นักเรียนรู้จักการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รับผิดชอบต่อสังคม เห็นใจและยอมรับผู้อื่นได้ สอดคล้องกับองค์ประกอบทั้ง 15 ด้านของ คมเพชร ฉัตรสุกกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544, หน้า 4) ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มฝึก โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมซึ่ง ไม่ได้ฝึก โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว ถึงแม้จะเว้นช่วงระยะเวลาไป 4 สัปดาห์ สอดคล้องกับงานวิจัยของสุรภี หนูเรียงสาย (2544, หน้า 80) ที่ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่ม และ โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลดังกล่าวสรุปได้ว่า ในระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มฝึก โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวและนักเรียนในกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นั่นคือ วิธีการทดลองส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

4. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 10 ภาพที่ 12 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของที่ 4 ที่ว่านักเรียนที่ฝึก โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจาก โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นที่เน้นกระบวนการแนะแนวทั้ง 4 ด้านคือ

1. การรู้จักเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. การตัดสินใจและแก้ปัญหา
3. การปรับตัว และดำรงชีวิต
4. การแสวงหาและใช้ข้อมูลสารสนเทศ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนให้สูงขึ้น ซึ่งจัดทำในลักษณะสื่อประสม ประกอบด้วยกิจกรรมในขั้นนำ ขั้นฝึก และขั้นสรุป โดยใช้เทคนิควิธีการต่างๆ ที่มีความสอดคล้องกับเนื้อหาและกิจกรรม เช่น ใบความรู้เรื่องอารมณ์ ที่ช่วยฝึกให้นักเรียนได้รู้จักอารมณ์และความต้องการของตนเอง กรณีศึกษา ที่ฝึกให้นักเรียนได้ศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเอง ใบความรู้พื้นฐานในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ สถานการณ์สมมติ แบบวัดเรื่องความรับผิดชอบ ตลอดจนใบความรู้เรื่องการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง และการฝึกปฏิบัติการหายใจเข้า-ออก ยาว ๆ หรือการนับเลข 1-10 อย่างช้า ๆ ทำให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ตลอดจนปรับพฤติกรรมและสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลในสังคมได้อย่างปกติสุข สอดคล้องกับความคิดเห็นของ นิติยา คชภักดี (2542, หน้า 110) ที่กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์คือ ความสามารถในการพัฒนาเชิงอารมณ์และสังคม ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จและมีความสุข จะเห็นได้ว่าการฝึกโปรแกรม กิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักเรียนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น ได้ สอดคล้องกับแนวคิดในงานวิจัยของคมเพชร ฉัตรสุกกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544, หน้า 4) ที่ได้สร้างมาตรฐานและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย โดยกล่าวว่า ความมีสติปัญญาที่จะควบคุมอารมณ์หรือการมีความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยให้บุคคล เรียนรู้เรียนรู้ เข้าใจ จัดการ หรือบริหารอารมณ์ของตนเองได้ ซึ่งมีองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบคือ

- (1) องค์ประกอบส่วนบุคคล นักเรียนมีความตระหนักรู้ ตลอดจนเห็นคุณค่าและเข้าใจในศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง
- (2) องค์ประกอบระหว่างบุคคล นักเรียนเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตลอดจนมีความรับผิดชอบทางสังคม
- (3) องค์ประกอบด้านการปรับตัว นักเรียนมีความสามารถในการฝึกวิเคราะห์การแก้ไข ปัญหาโดยใช้สติเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นและฝึกปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม
- (4) องค์ประกอบด้านการจัดการบริหารความเครียด นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง จากสิ่งชั่วร้ายและแสดงออกซึ่งพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม
- (5) องค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป นักเรียนมีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเอง

มืออยู่ มองโลกในแง่ดี และมีความสุขทางใจ สอดคล้องกับความเห็นของกาญจนา ไชยพันธ์ (2541, หน้า 2-4 อ้างถึงใน สุภรัตน์ เอกอัศวิน, 2542) ที่กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์สามารถฝึกและพัฒนาได้ ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ ก็คือ การรู้จักที่จะควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนเอง ถ้าบุคคลสามารถระงับ ยับยั้งและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ บุคคลก็สามารถใช้สติปัญญาอย่างเต็มที่ การดำเนินชีวิตก็จะประสบความสำเร็จและมีความสุข หลังจากการร่วมฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 11 โปรแกรม แสดงว่านักเรียนเกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้นจึงส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มฝึก โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยของเจษฎา บุญมาโฮม (2544, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า หลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของสุพิชชา กลิ่นบุหงา (2540, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อยที่มีต่อการตระหนักในอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการแนะแนวของกลุ่มย่อยมีคะแนนตระหนักในอนาคตสูงกว่าก่อนเข้ารับ โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากเหตุผลดังกล่าวสรุปได้ว่า วิธีดำเนินการทดลองโดยฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ฝึก โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มฝึก โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของข้อที่ 5 ที่ว่านักเรียนที่ฝึก โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความฉลาดทางอารมณ์ ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้ เนื่องจากโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ ใบความรู้เรื่องความรับผิดชอบ เพื่อเป็นแนวทางในการฝึกความรับผิดชอบ ใบความรู้เรื่องการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อฝึกทักษะในการตรวจสอบความคิด การใช้สติในการแก้ไขปัญหา ใบความรู้เรื่องการควบคุมและความต้องการของตนเอง เพื่อฝึกให้นักเรียนแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นต้น ทั้งนี้ โดยผู้วิจัยเน้นกิจกรรมแต่ละกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดความฉลาดทางอารมณ์ มีคะแนนความคงทนจนถึงระยะติดตามผล แม้ระยะเวลาจะผ่านไปจนถึง 4 สัปดาห์

หลังการทดลองเพื่อให้นักเรียนกลุ่มฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวตอบแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ซ้ำอีกครั้ง พบว่าจะคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยของวรดา โภโค (2545, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมแนะแนวอาชีพที่มีต่อความสอดคล้องในการเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมแนะแนวอาชีพสอดคล้องในการเลือกอาชีพในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับน้องนุช เพียรดี (2542, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่านักเรียนได้รับการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนว มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลดังกล่าวสรุปว่า วิธีดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว ส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

6. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มฝึก โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 10 ภาพที่ 14 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 ที่ว่า นักเรียนที่ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น สามารถทำให้นักเรียนรู้จักควบคุมอารมณ์และความต้องการ จัดการกับอารมณ์และความต้องการได้อย่างเหมาะสม มีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งในโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวนี้นี้ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ส่งผลต่อคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ให้คงทนไปจนถึงระยะติดตามผล สอดคล้องกับความคิดเห็นของอุสา สุทธิสาคร (2542, หน้า 6) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่กำหนดความสำเร็จในชีวิตและความสุขทุกอย่างก้าวของชีวิต รวมทั้งการมีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวและสังคม นั่นก็คือ การตระหนักรู้จักอารมณ์ของตนเอง สามารถที่จะควบคุมและจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ ตลอดจนสร้างแรงจูงใจ ปลูกปลอบใจตนเองในทุกสถานการณ์ มีความสามารถในการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีทักษะทางสังคม สามารถจัดการและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ สอดคล้องกับศิริลักษณ์ พินพาทย (2545, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และลดความก้าวร้าวของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น และมีความก้าวร้าวลดลงในระยะหลัง

การทดลอง และในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของเทอดศักดิ์ เดชคง (2542 ค, หน้า 63) ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์สามารถลดเหตุการณ์ชกต่อยในหมู่นักเรียนด้วยตนเองลงได้ 60% และสอดคล้องกับงานวิจัยของมยุรี วิสุทราชัย (2547, หน้า จ) ที่ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงสรุปได้ว่า วิธีดำเนินการทดลองโดยฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวนี้นี้สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยขอเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

1. สถานศึกษาควรมีการส่งเสริมให้ครูทุกฝ่ายเล็งเห็นถึงความสำคัญในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน โดยทำการสอนควบคู่กับกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยเน้นกระบวนการแนะแนวทั้ง 4 ด้านคือ 1. การรู้จักเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2. การตัดสินใจและแก้ปัญหา 3. การปรับตัวและดำรงชีวิต 4. การแสวงหาและใช้ข้อมูลสารสนเทศเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2. สถานศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาควรมีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยสอดแทรกในการทำกิจกรรมของสถานศึกษานอกเหนือจากกระบวนการเรียนการสอนตามปกติ และควรมีการเผยแพร่ให้บุคคลทั่วไปที่มีความสนใจได้ศึกษา เพื่อเกิดความฉลาดทางอารมณ์ สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ในระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือในระดับอุดมศึกษา เป็นต้น เพื่อเป็นการปลูกฝังและเสริมสร้างให้นักเรียนรู้จัก และจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนสามารถแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสม

2. ควรศึกษาผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเปรียบเทียบกับเครื่องมือหรือเทคนิควิธีการด้านอื่น ๆ ที่จะส่งผลต่อการพัฒนาในด้านศีลธรรมหรือจริยธรรม เพื่อลดปัญหาอาชญากรรมหรือปัญหาเสพติดได้

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University