

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ได้ผลดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีความโกรธต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีความโกรธต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
4. นักเรียนที่ได้รับการฝึกใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีความโกรธในระยะหลังทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
5. นักเรียนที่ได้รับการฝึกใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีความโกรธในระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
6. นักเรียนที่ได้รับการฝึกใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีความโกรธ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผลตามสมมุติฐานได้ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 แสดงว่าวิธีการทดลองคือ โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ส่งผลร่วมกับระยะเวลาต่อความโกรธ ในระยะก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความโกรธใกล้เคียงกันแต่หลังจากที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม เพราะหลังจากการทดลองนักเรียนได้รับความรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ ได้ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ได้ฝึกทักษะการควบคุมอารมณ์แสดงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถจุดใจตนเองและสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น มองโลกในแง่ดี รู้สึกผ่อนคลาย และได้ใช้ความพยายามในการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ฝึกการทำงาน

ร่วมกับบุคคลอื่น โดยใช้ทักษะกระบวนการกลุ่ม ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้ ทำให้ความโกรธลดลง สอดคล้องกับ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542, หน้า 13) กล่าวว่า บุคคลสามารถรับรู้และแสดงอารมณ์ นั้นออกมา สามารถแยกแยะความคิดกับอารมณ์ได้ แสดงอารมณ์อย่างมีปัญญาและไหวพริบ ตลอด ทั้งควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ทุกสถานการณ์ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วันทนา ติระพุทธิชัย (2544, บทคัดย่อ) พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง และ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรภิ หนูเรียงสาย (2544, บทคัดย่อ) ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

2. คะแนนเฉลี่ยความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทาง อารมณ์ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เพราะ นักเรียนได้รับ โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทำให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติกิจกรรม ต่าง ๆ ที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น ได้แก่ กิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้ รู้จักตนเอง เช่น ใบบงานเรื่อง นี้คือตัวฉัน กิจกรรมที่ทำให้นักเรียนรู้จักอารมณ์ของตนเองทั้งทางด้าน ดี และด้านไม่ดี กิจกรรมที่ทำให้นักเรียน เข้าใจ ยอมรับและมีความเห็นใจผู้อื่น จากกิจกรรมเหล่านี้ จะช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนให้สูงขึ้น เป็นการฝึกทักษะทาง อารมณ์ ฝึกควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้เป็นอย่างดี จึงมีผลต่อพฤติกรรม การ แสดงออกได้อย่างเหมาะสมตามสภาพการณ์ต่าง ๆ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการ ฝึกความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้เพิ่ม สูงขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของคมเพชร ฉัตรศุกกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544, หน้า 18) ได้ศึกษาการสร้างมาตรฐานประเมินความฉลาดทางอารมณ์และปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์ โดยได้กล่าวว่า ความมีสติปัญญาที่จะควบคุมอารมณ์หรือการมีความฉลาดทางอารมณ์ จะช่วยให้ บุคคลสามารถเรียนรู้ เข้าใจ จัดการหรือบริหารอารมณ์ของตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ศิริลักษณ์ พิณพาทย์ (2545, บทคัดย่อ) พบว่านักเรียน ที่ได้รับการสอนโดยการใช้กลุ่มและ โปรแกรมฝึกความ ฉลาดทางอารมณ์มีความก้าวร้าวลดลงในระยะหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้อง กับงานวิจัยของ จรรยา อำนวยมนตรี (2547, บทคัดย่อ) พบว่า โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ สามารถพัฒนาทักษะการทำงานของพนักงานบริษัท อะโรเมติกส์ร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้นในระยะ หลังการทดลอง สอดคล้องกับ ทรญา แก้วพูลปรกรณ์ (2541, บทคัดย่อ) พบว่า การฝึกควบคุม ความโกรธและทักษะทางสังคม ลดความก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง ได้

3. คะแนนเฉลี่ยความโกรธ ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมความฉลาด ทางอารมณ์ต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล ซึ่งเป็น ไปตาม

สมมุติฐานข้อที่ 3 ทั้งนี้เพราะ โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ได้สร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ได้มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมและฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ได้รับ คำแนะนำและนำความรู้ความเข้าใจจากประสบการณ์ที่ได้รับมาแก้ไขพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองเพิ่มสูงขึ้น ดังที่ ทศพร ประเสริฐสุข (2542, หน้า 77) กล่าวว่า “การพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่ง ทำให้เกิดความรู้สึกเข้าถึงความเป็นมนุษย์” ดังนั้นแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึง สามารถทำได้ โดยผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ฝึกให้นักเรียนกลุ่มทดลอง รู้คุณค่าของตนเอง รู้จักแยกแยะอารมณ์ วัฒนธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง รู้จักบริหารจัดการอารมณ์ ของตนเองได้และแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ส่งผลให้ความโกรธลดลง ถึงจะเว้นระยะ ไว้ 2 สัปดาห์ และวัดความโกรธของนักเรียนอีกครั้ง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรม ความฉลาดทางอารมณ์ มีความสามารถในการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้เช่นเดิม แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์มีประสิทธิภาพทำให้เกิดความยั่งยืน มีความคงทน ถาวร ถึงแม้จะไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมเพื่อกระตุ้นอีก ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก็ยังคง อยู่ ทำให้ความโกรธลดลงด้วยเช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรพล ชัดเชื้อ (2535, หน้า 78) พบว่า การควบคุมตนเองได้จะทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองลดลง ในระยะติดตาม ผล สอดคล้องกับ พัชรา บุญเล่า (2535, บทคัดย่อ) พบว่า การฝึกเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่ม ทำให้คะแนนความโกรธของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

4. คะแนนเฉลี่ยความ โกรธของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยความโกรธในระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อที่ 4 ที่ว่า ทั้งนี้เพราะ โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ “การแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม” ทำให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ ความต้องการและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่าง เหมาะสม ย่อมเป็นการเพิ่มพูนความฉลาดทางอารมณ์ให้สูงขึ้น ทำให้ความ โกรธของนักเรียนลดลง ซึ่งสอดคล้องกับ โกลแมน (Goleman, pp. 43-44) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาได้ โดย ต้องรู้จักอารมณ์ของตนเองและเรียนรู้วิธีบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และสอดคล้อง กับ ทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542, บทคัดย่อ) พบว่า การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตาม พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีผลทำให้ความ โกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองลดลงใน ระยะหลังการทดลองและคะแนนความ โกรธต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง สอดคล้องงานวิจัยของ ภัทรารุช รักกลิ่น (2544, บทคัดย่อ) พบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤษดา

ศาสตร์พันธ์ (2546, บทคัดย่อ) พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. คะแนนเฉลี่ยความโกรธของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ในระยะติดตามผลต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยความโกรธของนักเรียนในระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ทั้งนี้เพราะว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ หลังจากได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ได้นำความรู้ความเข้าใจ ทักษะและหลักการของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตลอดจนนำประสบการณ์ที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขทำให้นักเรียนสามารถลดหรือควบคุมความโกรธได้ ดังที่ เมเยอร์ และซาโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997) ที่ได้ทำการศึกษาโดยให้คนกลุ่มหนึ่งดูภาพยนตร์ ที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธหรืออารมณ์ก้าวร้าว พบว่าผู้ที่ได้รับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ สามารถที่จะระงับความโกรธและไม่มีการแสดงออกถึงความก้าวร้าว ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มคนที่ไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมอย่างสิ้นเชิง ด้วยเหตุผลดังกล่าวนักเรียนกลุ่มทดลองเกิดความฉลาดทางอารมณ์ เพิ่มขึ้น แม้ระยะเวลาจะผ่านไปถึง 2 สัปดาห์ ซึ่งผลจากการที่ได้รับข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสม และใช้เทคนิควิธีที่เอื้อต่อการเรียนรู้ นั่นเอง ดังนั้นคะแนนความโกรธในระยะติดตามผลจึงต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง สอดคล้องกับ คมคาย อนุจันทร์ (2538, บทคัดย่อ) พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ใช้การควบคุมตนเอง และนักเรียนที่ใช้แรงเสริมที่ขัดกัน มีความก้าวร้าวลดลงในระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริลักษณ์ พิณพาทย์ (2545, บทคัดย่อ) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นและมีความก้าวร้าวลดลงในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม (2547, บทคัดย่อ) พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม ทำให้ความโกรธของนักเรียนในกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

6. คะแนนเฉลี่ยความโกรธของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 แสดงว่าหลังจากที่นักเรียนได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์แล้ว นักเรียนยังมีความฉลาดทางอารมณ์ และแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมถึงแม้จะไม่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์แล้วก็ตาม มีผลทำให้นักเรียนสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างสร้างสรรค์ ควบคุมอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ มีสติรู้ในการแสดงออกของอารมณ์ และตระหนักรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ สามารถสร้างสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น ๆ ทำให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น และความโกรธลดลง มีความมั่นคงถาวร ส่งผลต่อเนื่องแม้เวลาจะผ่านไปคะแนนเฉลี่ยความโกรธจากแบบวัดความโกรธทั้งสองระยะคือระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภารัตน์

หนูหอม (2543, บทคัดย่อ) พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียด และพฤติกรรมเผชิญความเครียด สอดคล้องกับงานวิจัย กันทิมา สีตะปิ่น (2545, บทคัดย่อ) พบว่า พลทหารที่ได้รับการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ มีจำนวนผู้ติดแอมเฟตามีนซ้ำลดลงในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ สามารถลดหรือควบคุมความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้วิจัยเสนอให้นำโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้กับนักเรียนตามสถานศึกษาอื่น ๆ ที่มีสภาวะความโกรธสูง เพื่อให้นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้เรียนรู้วิธีการลดหรือควบคุมความโกรธ โดยได้ฝึกตนเองตลอดจนประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อลดหรือควบคุมความโกรธทำให้นักเรียนมีวุฒิภาวะทางด้านอารมณ์เหมาะสมกับวัย ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่า มีประโยชน์ควรส่งเสริมพัฒนาและปรับปรุงให้เกิดแก่นักเรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดี

2. โรงเรียน ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ควรนำโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ไปใช้ในกิจกรรมแนะแนว เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกโปรแกรมและเรียนรู้วิธีการลดหรือควบคุมความโกรธได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ในครั้งต่อไปของ โปรแกรมที่ 5 ในใบงาน เรื่อง การแสดงความคิดเห็นผู้อื่น ควรใช้เหตุการณ์ที่ทำให้สัมพันธ์ภาพเสีย เช่น เพื่อนผิคนัดเพราะรดคิด เพื่อนไม่ช่วยงานกลุ่มเพราะไม่สบาย จะทำให้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ลดความโกรธได้ดียิ่งขึ้น

2. ควรกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ของแบบวัดความโกรธเพื่อจะได้แยกระดับความถี่ของความโกรธในแต่ละวันของบุคคลให้ชัดเจน

- | | |
|-------------------------|----------------|
| 1 หมายถึง ไม่มีเลย | 0 ครั้ง/วัน |
| 2 หมายถึง มีบางครั้ง | 1-3 ครั้ง/วัน |
| 3 หมายถึง เกิดบ่อยครั้ง | 4-6 ครั้ง/วัน |
| 4 หมายถึง เป็นประจำ | 7-10 ครั้ง/วัน |