

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายการศึกษาครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนโรงเรียนดาราสมุทร อำเภอสัตหิรา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2547 ที่มีคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ และความฉลาดทางอารมณ์ ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน แล้วใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยมีขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้ ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนดาราสมุทร อำเภอสัตหิรา จังหวัดชลบุรี จำนวน 153 คน ทำแบบวัด แล้วคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน แล้วใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มนักเรียนทดลอง จะได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับกิจกรรมใดๆ ทั้งสิ้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบวัดการปรับตัวทางอารมณ์ และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีค่าความเชื่อมั่น 0.84 และเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ และคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ของกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 3 ระยะ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และหาความสัมพันธ์ของการปรับตัวทางอารมณ์กับความฉลาดทางอารมณ์ วิธีดำเนินการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ที่ใช้แบบแผนการทดลองแบบวัดซ้ำ ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ซึ่งวิธีการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้ ในระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้เก็บคะแนนทำแบบวัดการปรับตัวทางอารมณ์ และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ จากนั้นนำมาตรวจให้คะแนน พร้อมทั้งเก็บคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวทางอารมณ์ และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ เป็นคะแนนครั้งแรก (pretest) ก่อนการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้ใช้เวลาในการทดลองเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยผู้วิจัยใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์กับกลุ่มทดลองในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 12.50-13.50 น. ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมใดๆ ทั้งสิ้น เมื่อสิ้นสุดการฝึกโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่ม

ทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดการปรับตัวทางอารมณ์ และความฉลาดทางอารมณ์อีกครั้ง และตรวจให้คะแนน พร้อมทั้งเก็บผลเป็นคะแนนหลังการทดลอง (posttest) ส่วนในระยะติดตามผล หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยนัดหมายให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัดการปรับตัวทางอารมณ์ และความฉลาดทางอารมณ์ และตรวจให้คะแนนพร้อมทั้งเก็บผลเป็นคะแนนระยะติดตามผล (follow up) ซึ่งการศึกษานี้มีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์กับระยะเวลาการทดลองต่อการปรับตัวทางอารมณ์
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ และนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกัน
3. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองแตกต่างจากระยะติดตามผล
4. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์กับระยะเวลาการทดลองต่อความฉลาดทางอารมณ์
5. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ และนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกัน
6. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองแตกต่างจากระยะติดตามผล
7. การปรับตัวทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อการปรับตัวทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ และนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ และนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. การปรับตัวทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม และแบ่งระยะเวลาเป็น 3 ระยะ กล่าวคือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะระหว่างการทดลอง และระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลให้ผลที่แตกต่างออกไปโดยจะเห็นได้ว่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลอง โดยค่าเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ ($\bar{X} = 185.38$) และในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง โดยคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ ($\bar{X} = 186.75$) ส่วนนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองและติดตามผล ใกล้เคียงกับระยะก่อนการทดลอง อธิบายได้ว่า ระยะก่อนการทดลองทั้งกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไประยะหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์มีการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ลักษณะเช่นนี้เกิดจากวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลองร่วมกันส่งผลต่อการปรับตัวทางอารมณ์ นั่นคือโปรแกรมสอดคล้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วันทนา ธีระพุทธิชัย (2544, หน้า 104) ที่ศึกษาผลของ การใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี พบว่า การทดสอบมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ

กฤษฎา สาตร์พันธ์ (2546, หน้า 91) ที่ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ พัฒนาการใช้เหตุผลเชิง จริยธรรม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ กรุงเทพมหานคร พบว่าการทดสอบมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัทรารุณ รักกลิ่น (2544, หน้า 71) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์กับ การควบคุมตนเองต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรศักดิ์วิทยาคม พบว่า การทดสอบ มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีผลต่อการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักเรียน จะเห็นได้ว่าระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนที่ได้รับ โปรแกรม ความฉลาดทางอารมณ์ มีการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งในกลุ่มควบคุม ยังคงให้ผลใกล้เคียงกับระยะเวลาก่อนการทดลอง

2. คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมความฉลาดทาง อารมณ์ และกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 8 และตารางที่ 9 นั่นคือ นักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมความฉลาดทาง อารมณ์มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงขึ้นกว่านักเรียน กลุ่มควบคุม ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ สามารถที่จะตระหนัก รู้ถึงอารมณ์ มีความเป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจด้วยตนเอง ใช้ความเป็นจริงในการแก้ปัญหา มีความ สุขในชีวิต ไม่วิตกกังวล ไม่กลัวหรือกลัวกลุ่มใจอย่างไม่มีเหตุผล มีความยืดหยุ่น ไม่จู้จู้จุกจิก ไม่ยึดกฎเกณฑ์ตายตัว มีความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่ติดอยู่กับความรู้สึกลึกซึ้ง รวมทั้งห่วงใยใน สุขภาพตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ ทศพร ประเสริฐสุข (2542, หน้า 21) กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์ คือ ลักษณะหนึ่งของบุคคลที่สามารถตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของ ตนเอง และผู้อื่น จนสามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถรอคอยการ ตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการ ที่จะเผชิญอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ โรเจอร์ (Rogers, 1974, p. 358) ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีว่า คือบุคคลที่มีความเข้าใจ ตนเอง เข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง และเมื่อบุคคลรู้จักตนเอง จะรู้จักคุณภาพ ความสามารถ และทัศนคติ ที่มีต่อตนเอง ตลอดจนเข้าใจสัมพันธ์ภาพที่ควรมีต่อคนอื่น ทำให้ปราศจากความตึงเครียด ซึ่ง จัดว่าเป็นการปรับตัวที่ดีทางด้านจิตใจซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ไวซิงเจอร์ (Weisinger, 1998) ที่ กล่าวว่า การพัฒนาด้านอารมณ์จะทำให้เกิดการรับรู้ ตีความหมายและสร้างพฤติกรรมในทางบวก และแสดงออกได้อย่างถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วีระ มุสิกยะ (2530, หน้า 118) ได้

ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม โดยให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สแล้วนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีอัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น

สรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลใกล้เคียงกับระยะก่อนการทดลอง จะเห็นได้ว่านักเรียนเมื่อได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนสามารถใช้ทักษะต่างๆที่ได้เรียนรู้ และฝึกพัฒนานตนเองนั้น มามีส่วนช่วยในการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน ในเรื่องกระบวนการของจิตใจที่พยายามเรียนรู้ และเข้าใจสถานการณ์และสภาพแวดล้อมต่างๆที่เป็นปัญหา พร้อมทั้งพยายามปรับสภาพปัญหา จัดความเครียดโดยอาศัยกลไกต่างๆให้สามารถรักษาสมดุลทางจิตใจ และอารมณ์ จนสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับเหตุการณ์ยิ่งขึ้น

3. คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนมีการปรับตัวทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 11 ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีความเข้าใจในอารมณ์ของตนเอง ของผู้อื่น สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ได้พัฒนาตนเอง รวมทั้งสามารถยอมรับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เมื่อนักเรียนได้รับการพัฒนาให้สูงขึ้นแล้วในระยะติดตามผลคะแนนของนักเรียนจึงไม่ลดต่ำลง แม้จะทิ้งช่วงระยะเวลาไว้ช่วงหนึ่ง แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ทำให้นักเรียนมีความคงทนในการพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ เนื่องจากโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ทำให้นักเรียนสามารถรวบรวมแนวคิด การปฏิบัติแล้วนำมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ อะกิลเลอร์ และเมสซิก (Aguilera & Messick, 1974, pp. 63-64) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีส่วนช่วยให้คนเราสามารถปรับตัว เพื่อคงไว้ซึ่งสภาวะสมดุลทางอารมณ์ไว้ คือ การรับรู้ต่อเหตุการณ์ การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนเมื่อเกิดปัญหาขึ้น และการใช้กลไกในการปรับตัว บุคคลเรียนรู้วิธีการปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหาจากประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน และจะมีการสะสมประสบการณ์ ทำให้สามารถแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้ดีขึ้น เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สวัสดิ์ สมจิตร (2533, หน้า 58) ที่ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนามุขภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคนิคสยาม พบว่า นักศึกษาชาย มีมุขภาวะทางอารมณ์สูงขึ้น ทั้งนี้

เพราะว่าการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มุ่งเน้นให้นักศึกษามีสติ รับผิดชอบต่อความเป็นจริงของตนเอง รู้จักควบคุมและยับยั้งอารมณ์ มีความมั่นคงทางอารมณ์ ตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น และสามารถติดต่อสื่อสารและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน จะเห็นได้ว่าเมื่อนักเรียนได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้นักเรียนสามารถเรียนรู้และเข้าใจในศักยภาพของตนเอง ทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและเหตุผล โดยสามารถยอมรับตนเอง และผู้อื่นได้ จึงสามารถปรับตัวทางอารมณ์ของตนเองแม้ว่าช่วงติดตามผลจะไม่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ก็ตาม

4. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ตามตารางที่ 14 ทั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม และแบ่งระยะเวลาเป็น 3 ระยะ กล่าวคือ ระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลให้ผลที่แตกต่างกันออกไปโดยจะเห็นได้ว่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลอง โดยค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ($\bar{X} = 117.00$) และในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง โดยคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ($\bar{X} = 119.38$) ส่วนนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองและติดตามผล ใกล้เคียงกับระยะก่อนการทดลอง อธิบายได้ว่าระยะก่อนการทดลองทั้งกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไประยะหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ลักษณะเช่นนี้เกิดจากวิธีการทดลอง และระยะเวลาของการทดลองร่วมกันส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ นั่นคือโปรแกรมสอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัทราวุธ รักกลิ่น (2544, หน้า 71) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์กับการควบคุมตนเองต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรศักดิ์วิทยา พบว่า การทดสอบมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ สุรภิ หนูเรียงสาย (2544, หน้า 80) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเพ็ญมาตาวิทยา จังหวัดระยอง

พบว่า การทดสอบมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับช่วงเวลาของการทดลองสอดคล้องกับศิริลักษณ์ พิณพาทย์ (2545, หน้า 99) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และลดความก้าวร้าวของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก พบว่า การทดสอบมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน จะเห็นได้ว่าระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งในกลุ่มควบคุมยังคงให้ผลใกล้เคียงกับระยะเวลาก่อนการทดลอง

5. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ และกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 17 และตารางที่ 18 นั่นคือ นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง เข้าใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่น มีความสามารถที่จะแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้น และสามารถที่จะจงใจตนเอง นำเอาอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองมาเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเอง ในการคิดและกระทำอย่างสร้างสรรค์ รวมทั้งมีทักษะทางสังคมที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วันทนา ธีระพุทธิชัย (2544, หน้า 107-108) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี พบว่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ ในระยะหลังทดลอง และในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรภี หนูเรียงสาย (2543, หน้า 88) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่ม และโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพรหมมาตาวิทยา จังหวัดระยอง พบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วีระวัฒน์ ปินนิตามัย (2542, หน้า 129) กล่าวว่า มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ ที่ฝึกฝนได้ อบรมได้ ความฉลาดทางอารมณ์ ก็เป็นสิ่งที่ฝึกฝนเรียนรู้และพัฒนาให้ดียิ่งๆ ขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ซาฮาร์นี (Sarni, 1997, 1999 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปินนิตามัย, 2542, หน้า 167) เชื่อว่า

ความสามารถทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้ ในการที่จะทำให้นักพลตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง และของผู้อื่นไว้ต่อลักษณะของอารมณ์ที่ตนกำลังเผชิญอยู่ ทั้งที่แสดงออกมาให้ปรากฏและที่เก็บไว้ภายในตน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ทศพร ประเสริฐสุข (2542, หน้า 21) กล่าวว่าการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คือลักษณะหนึ่งของบุคคลที่สามารถตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น จนสามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเอง ในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและขอขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน ความสำเร็จในอาชีพและประสบความสำเร็จในชีวิต

สรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลใกล้เคียงกับระยะก่อนการทดลอง จะเห็นได้ว่าเมื่อนักเรียนได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนสามารถที่จะบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รวมทั้งการแสดงออก เพื่อให้สังคมที่ตนอยู่ยอมรับ

6. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 20 นั่นคือ ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน ดังตารางที่ 20 นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์มีคะแนนในระยะติดตามผลใกล้เคียงกับระยะหลังการทดลองคือ สูงกว่าในระยะหลังทดลองเพียงเล็กน้อย เนื่องจากนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์สามารถตระหนักรู้และเข้าใจในตนเองและผู้อื่น แม้จะทิ้งช่วงระยะเวลาไว้ช่วงหนึ่ง แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ทำให้นักเรียนมีความคงทนในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถอีกส่วนหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ และความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและนำเอาพลังแห่งอารมณ์และความรู้สึกเหล่านั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดการพัฒนาด้านต่างๆ ซึ่งตรงกับตามความเชื่อของ โคลเบอร์ก (Kolhberg, 1976, pp. 31-53) ที่ว่า พัฒนาการทางจริยธรรมของบุคคล จะพัฒนาไปเป็นลำดับขั้นตอน โดยเริ่มจากขั้นต่ำสุดถึงขั้นสูงสุด และพัฒนาไปทีละขั้น ไม่มีการย้อนกลับหรือข้ามขั้น สอดคล้องกับ เฟอกูสัน (Ferguson, 1997, pp. 16-17) การจะให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ ควรฝึกตัวเด็กในเรื่องการตระหนักรู้ในตนเอง รวมถึงการตระหนักรู้ในความเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ได้แก่ การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การเข้าใจผู้อื่น มองโลกในแง่ดี รวมถึงมีความมั่นคงในตนเองจึงจะทำให้เป็นผู้มีความสำเร็จในงาน ส่วนการมองโลกในแง่ดีจะช่วยมากให้เด็กได้เกิดการตัดสินใจได้ สอดคล้องกับ จอม ชุ่มช่วย (2540, หน้า 60) ได้เสนอแนะว่า ความฉลาดทางอารมณ์ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ การเลี้ยงดูและการสอนทักษะทางอารมณ์ลักษณะต่างๆที่เหมาะสมกับเด็กจะช่วย ให้เด็กพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และใช้ศักยภาพทางอารมณ์ของตนได้เต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับ แนวคิดของ วิลลาตักซ์ ชัววัลลี (2542, หน้า 159-160) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ไม่ได้ ถูกกำหนดมาตายตัวตามพันธุกรรม แต่ความฉลาดทางอารมณ์เกิดจากการเรียนรู้และสามารถพัฒนา ให้ดำเนินต่อไปเรื่อยๆแม้จะเข้าสู่วัยทำงานแล้วก็ตาม

สรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีความฉลาดทางอารมณ์ใน ระยะติดตามผลสูงขึ้นกว่าระยะหลังการทดลอง คือในระยะติดตามผลนักเรียนมีคะแนนสูงขึ้นกว่า ในระยะหลังการทดลองเล็กน้อย จะเห็นได้ว่าเมื่อได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แล้วจะมี ความคงทนอยู่และจะยังมีการพัฒนาขึ้นไปเรื่อย ๆ

7. ผลจากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางอารมณ์กับความฉลาดทาง อารมณ์ พบว่า การปรับตัวทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ อย่างไม่มีนัยสำคัญ ทางสถิติ นั่นคือ การปรับตัวทางอารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ ทั้งเนื่องจาก นักเรียนไม่สามารถที่จะดึงศักยภาพของตนเองมาใช้ได้อย่างเต็มที่ และชีวิตของทุก ๆ คนล้วนต้อง เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของสภาพแวดล้อม ต้องเผชิญกับความท้าทาย และปัจจัยอื่น ๆ เช่น สถานการณ์ที่เกิดขึ้นช่วงนั้น สิ่งแวดล้อมในขณะนั้น จึงทำให้การปรับตัวทางอารมณ์ และ ความฉลาดทางอารมณ์ไม่สัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับ โกลแมน (Goleman, 1998 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2543, หน้า 81-83) ตามปกติเมื่อคนเราเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้น เราจะตกอยู่ในภาวะใด หนึ่ง ใน 3 ภาวะได้แก่ การถูกครอบงำด้วยอารมณ์ คือไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้และแสดงพฤติกรรม ไปตามสภาพอารมณ์ การไม่ยั้งยั้งร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการ แสดงอารมณ์ และการรู้เท่าทันอารมณ์ซึ่งการรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ รู้ว่าในสภาพอารมณ์นี้ควรจะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด และการจัดการกับอารมณ์ได้อย่าง เหมาะสมจะทำให้เกิดความสบายใจ แต่ถ้าจัดการกับอารมณ์ในลักษณะนี้ คือ แสดงออกทันทีตามที่ ต้องการโดยไม่คำนึงผลที่จะเกิดตามมา การจัดการอารมณ์แบบนี้ ความเครียดอาจลดลงในขณะนั้น ผลที่ตามมา อาจทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีมากขึ้น การเก็บกดเอาไว้ไม่แสดงออก พยายามลืมไม่คิดถึง หลีกเลียง การจัดการอารมณ์แบบนี้ เป็นการทำลายสุขภาพจิตของตัวเองเพราะอารมณ์ยังคงอยู่ ไม่ ได้รับ การระบายออก การโทษผิดผู้อื่น ไปแสดงออกกับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง หาแพะรับบาป การจัดการ กับอารมณ์ แบบนี้ ทำให้สบายขึ้นชั่วคราวที่ได้ระบายอารมณ์ไปยังผู้อื่น แต่ผลย้อนกลับหลัง ไม่ดีนัก

โดยเฉพาะด้านสัมพันธภาพ และระบายออกได้เหมาะสม อารมณ์ดีขึ้น เป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และเข้าใจสภาพการณ์แวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542, หน้า 137) กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี ต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลอง เรียนรู้ ปฏิบัติ และทราบผลการแสดงออก การมีความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการที่รู้และเข้าใจ แต่อาจทำไม่ได้ ความสามารถทางอารมณ์ต้องเป็นผลมาจากความสามารถปฏิบัติได้ ไม่ใช่เพียงแต่รู้ ซาบซึ้ง เข้าใจ แต่ไม่ทำ หรือทำไม่ได้ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง อาจมีความสามารถทางอารมณ์ในการปฏิบัติต่อก็เป็นไปได้ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ โกลแมน (Goleman, 1998) กล่าวไว้ว่า การฝึกทักษะทางอารมณ์ต้องใช้ความอดทนสูงและใจเย็น และต้องไม่ปิดกั้นการแสดงอารมณ์ด้านลบของเด็ก ๆ เพื่อให้เขาได้แสดงมันออกมา และเราแนะนำพฤติกรรมที่เหมาะสมให้เขาได้

สรุปได้ว่า การปรับตัวทางอารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากงานวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์ไม่สัมพันธ์กัน ควรมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่กับการปรับตัวทางอารมณ์ต่อไป

1.2 สถานศึกษาควรมีการมุ่งเน้นกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ แก่นักเรียนโดยเฉพาะ หรือสอดแทรกในการทำกิจกรรมของโรงเรียนนอกเหนือจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามตารางสอนที่กำหนด

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

2.1 ควรมีการทดลองใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ กับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น ในระดับประถมศึกษา หรือระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หรือในระดับอุดมศึกษา เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ทางด้านอารมณ์ แสดงออกทางด้านอารมณ์ รวมทั้งสามารถปรับตัวทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

2.2 ควรมีการทดลองใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ควบคู่ไปกับการพัฒนาความฉลาดทางด้านสติปัญญาของนักเรียนที่เป็นผลมาจากการเรียนการสอน เพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการ และผลสัมฤทธิ์ในด้านต่าง ๆ ของนักเรียน