

ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา

EFFECTS OF USING PROGRAM FOR DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE UPON EMOTIONAL INTELLIGENCE OF STUDENTS

อังคณา ศิริอำพันกุล

Angkana Siriumpankul

สำนักการศึกษาทั่วไป สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์

General Education, Panyapiwat Institute of Management

Received: February 25, 2019 / Revised: May 17, 2019 / Accepted: May 27, 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา และผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากระดับคะแนนของผู้ที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานจากการทำแบบวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต และมีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 24 คน จากนั้นกลุ่มตัวอย่างทุกคนเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม 6 กิจกรรม หลังการทดลองให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ชุดเดิมอีกครั้ง การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างใช้ค่าความถี่และร้อยละ (Percentage) คะแนนจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองใช้การคำนวณค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนการวัดก่อนและหลังการทดลองใช้การทดสอบค่าที (t-test) ในระหว่างการทำกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 6 กิจกรรม ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยการสังเกตพฤติกรรมในระหว่างร่วมกิจกรรม และหลังจากผ่านการทำกิจกรรมร่วมกันแล้ว ใช้การพูดคุยสอบถาม ใช้การตอบแบบประเมินด้วยการสะท้อนกลับจากผู้ร่วมกิจกรรม โดยแบบสังเกตพฤติกรรมและแบบประเมินความรู้สึกหลังการเข้าร่วมในแต่ละกิจกรรม และแบบสัมภาษณ์ สรุปวิเคราะห์แบบพรรณนาเนื้อหา (Content analysis)

ผลการวิจัยพบว่า หลังจากกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ครบทั้ง 6 กิจกรรมแล้วพบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังทำกิจกรรมสูงกว่าก่อนทำกิจกรรมในทุกด้าน และทุกองค์ประกอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

คำสำคัญ: ความฉลาดทางอารมณ์ โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

Abstract

The purposes of this research were to study the level of emotional quotient of students, and to study the effects of using a program for developing emotional quotient upon emotional intelligence level of the students. The research sample consisted of 24 students whose emotional quotient (EQ) scores, as measured by the Emotional Quotient Assessment Scale of the Department of Mental Health, were below the standard level. Then, all of them participated in a program for developing emotional quotient which consisted of six activities. After the experiment, they were post-tested with the same Emotional Quotient Assessment Scale. Data on general background of students in the sample were statistically analyzed with the frequency and percentage. The pre-test and post-test EQ scores of the students were compared with the use of mean, standard deviation, and t-test. Meanwhile, the researcher collected data on the students' behaviors by observing their behaviors while participating in the activities; after completing the activities, the students were informally interviewed and required to provide feedback information by answering a feeling assessment questionnaire. Qualitative data were analyzed with content analysis.

The results showed that after participating in all of the six activities of the program, the post-experiment EQ scores of the sample group students were significantly higher than their pre-experiment counterpart scores in every aspect and every component at the 0.001 level of statistical significance.

Keywords: Emotional quotient, Emotional quotient development program

บทนำ

สภาพสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นความผันผวนทางเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบหรือวิถีดำเนินชีวิตประจำวันในสังคม ทักษะการปรับตัวจึงเป็นสิ่งสำคัญมากที่บุคคลทุกเพศ ทุกวัย จำเป็นต้องใช้สำหรับการเผชิญปัญหาต่างๆ เพื่อสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข คนบางคนหรือบางกลุ่มมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดี ในขณะที่คนบางกลุ่มหรือคนอีกจำนวนมากที่ไม่สามารถจัดการปัญหาเหล่านั้นได้ เพราะอาจเกิดความเครียด ท้อแท้ สิ้นหวัง จนเกิดเป็น การคิดหาทางออกที่ไม่ถูกต้องตามมา ซึ่งความสามารถทางด้านจิตใจ หรือการเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี ไม่ได้หมายถึง การปราศจากโรคจิตหรือโรคประสาทที่เห็นได้ชัดเจน

เท่านั้น เพราะแท้จริงแล้วการมีสุขภาพจิตดีจะเป็นพลังส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหา และหาแนวทางแก้ไขที่เหมาะสมได้ ปรับตัวให้เข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น และสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบต่างๆ ที่มีผลกระทบต่องิตใจได้ ซึ่งการมีสุขภาพจิตที่ดีนั้นมิใช่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติแต่ต้องได้รับการอบรม ปลูกฝัง และพัฒนาตลอดเวลาทุกช่วงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นช่วงวัยเด็ก จวบจนเข้าสู่วัยรุ่น และวัยทำงาน เพราะทุกๆ ช่วงวัย จำเป็นต้องปรับตัวไปตามสังคมแวดล้อม นอกจากนี้ ยังต้องขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายด้านที่เอื้ออำนวย ได้แก่ สภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย ความสามารถทางเชาวน์ปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์และสิ่งแวดล้อมที่ดี เชาวน์ปัญญาเป็นคุณสมบัติที่พึงประสงค์สำหรับทุกคน

เพราะเชาว์ปัญญา (Intelligence) จะนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนการประกอบอาชีพและความสำเร็จในชีวิต แต่คนที่มีความสามารถทางสติปัญญาสูง หรือ IQ ดี ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ก็อาจไม่สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ หากไม่มีความสามารถจัดการอารมณ์ของตนเอง และหากบุคคลใดมีความฉลาดทางอารมณ์ด้วย ก็จะส่งเสริมให้บุคคลนั้นพร้อมทั้งในด้านการเรียน การงาน ครอบครัว การดำเนินชีวิตส่วนตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ดังที่ Goleman (1998: 317) กล่าวว่า การดำเนินชีวิตหรือการทำงานให้ประสบความสำเร็จต้องประกอบด้วยความเป็นเลิศทางสติปัญญา (Intelligence Quotient) ความเชี่ยวชาญ (Expertise) และความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ซึ่งในส่วนของความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ เป็นเรื่องของการบริหารจัดการความรู้สึกและอารมณ์ภายในตน (Intrapersonal Emotional Management) และการบริหารจัดการอารมณ์ของตนในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่น (Interpersonal Relationship) EQ จึงเป็นเรื่องของความฉลาดรู้จักใช้อารมณ์ของตนสนองเป้าหมายของการทำงานและชีวิตประจำวัน (Goleman, 1998: 317) ได้ให้ความหมายของ EQ ไว้อย่างชัดเจนว่า หมายถึงความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ ของตน และอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่างๆ ได้ โดยเชื่อว่า เชาว์อารมณ์นั้นแตกต่างจากเชาว์ปัญญา แต่ส่งเสริมและเกื้อกูลกัน คนที่เก่งแต่หนังสือ (Book smart) แต่ขาด EQ มักจะมาทำงานให้กับคนที่ มีระดับเชาว์ปัญญาต่ำกว่าตน แต่มีความเป็นเลิศด้านทักษะของความเก่งคน สำหรับผู้ที่ EQ ที่ดี จะเป็นผู้ที่รู้จักใช้ความคิดอ่านเกี่ยวกับอารมณ์ของตนและของผู้อื่น ให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้อื่นเป็นสุข และตนเองก็สบายใจ “Look good and feel good” ทั้งสองฝ่าย (Punnitamai, 2008)

นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษานอกจากต้องเป็นบุคคลที่มีภูมิรู้ในสาขาวิชาที่ตนศึกษาแล้วยังต้องมีความมั่นคง

ในอารมณ์ รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น มีความอดทนอดกลั้น ต่อสภาพการณ์ต่างๆ สามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอยู่เสมอ และต้องมีความซื่อสัตย์สุจริต สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของการศึกษาปัจจุบันที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนในลักษณะองค์รวม คือ สมดุลทั้งทางด้านจิตใจ ร่างกาย สติปัญญา และสังคม Dechkong (1999: 62-64) ได้กล่าวถึงปัญหาอีกอย่างหนึ่งของการศึกษาในปัจจุบันคือ การที่ไม่สามารถปลูกฝังจิตใจของผู้เรียนให้สามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข ซึ่งการที่จะให้นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิตอย่างแท้จริงได้นั้น การรับรู้อารมณ์ของตนเองและการแสดงออกทางด้านอารมณ์อย่างเหมาะสม มีส่วนช่วยมากกว่าการมีสติปัญญาสูงเพียงอย่างเดียว บุคคลจำเป็นต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ Goleman (1995) ที่เป็นการศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากบัณฑิตของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่เรียนในช่วงปี ค.ศ. 1940 จำนวน 95 คน เป็นการศึกษาระยะยาวติดตามจนถึงวัยกลางคนพบว่า บัณฑิตที่จบการศึกษาและได้คะแนนสูงมักไม่ค่อยประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งในด้านหน้าที่การงานและความสุขในชีวิต ครอบครัว เมื่อเปรียบเทียบกับบัณฑิตที่ได้คะแนนต่ำกว่า เพราะเขาไม่มีความพอใจในชีวิต ไม่มีความสุขในการคบเพื่อนและความสัมพันธ์กับผู้อื่น นอกจากนี้โกลแมนยังกล่าวอีกว่า คนที่มีสติปัญญาสูงหรือคนที่เรียนเก่งสามารถรู้วิธีการที่จะทำคะแนนสอบให้ได้สูง แต่ไม่สามารถจัดการกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ จะเห็นได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะทางอารมณ์ที่จะช่วยเสริมกระบวนการเรียนรู้ให้เป็นไปตามเป้าหมาย

จากการศึกษาและผลการวิจัยที่ผ่านมาพบว่าความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นสิ่งที่นำเราไปพบกับความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง ดังนั้นในการจัดการศึกษาไม่ว่าจะเป็นระดับใดก็ควรมีเป้าหมายเดียวกันคือให้ผู้เรียนมีความสามารถในการพัฒนาตนเองตามเป้าหมายเฉพาะตน รวมทั้งให้เป็นคนเก่ง เป็นคนดี และมีความสุข

ในการดำเนินชีวิตด้วย หากผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาขาดทักษะในการจัดการกับอารมณ์ก็เชื่อได้ว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตได้ยาก ที่สำคัญคือ อาจหาความสุขในชีวิตได้ยากเช่นกัน ดังนั้นการฝึกหรือการพัฒนาหรือเสริมสร้างให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความจำเป็นอย่างมาก ผู้วิจัยจึงสนใจทำการศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมที่สามารถนำมาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักศึกษา หรือผู้เรียนในกลุ่มวัยรุ่นให้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น หรือมีการปรับตัวที่ดีขึ้นได้ แต่อย่างไรก็ตามการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ครบทุกองค์ประกอบภายในระยะเวลาอันสั้น เป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยาก แนวทางที่เหมาะสมก็คือ การพัฒนาและเสริมสร้างเฉพาะด้านที่เป็นจุดอ่อนซึ่งจำเป็นต้องพัฒนาให้ดีขึ้น และให้แนวทางสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำหลักไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับตัวเองต่อไป ตลอดจนนำผลที่ได้รับจากการวิจัยมาเป็นแนวทางแก่มหาวิทยาลัย และบุคลากรผู้ที่เกี่ยวข้องในส่วนต่างๆ ในการพิจารณากำหนดนโยบาย หรือการวางแผนจัดการเรียนการสอน การจัดกิจกรรม รวมทั้งการจัดบริการต่างๆ ให้แก่นักศึกษาควบคู่ไปกับการจัดการศึกษาในเชิงวิชาการ เพื่อพัฒนานักศึกษาให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของสังคม และสำเร็จการศึกษาเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพ และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา
2. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา

ทบทวนวรรณกรรม

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ตรงกับภาษาอังกฤษว่า

“Emotional Intelligence” นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

Goleman (1998: 317) ได้ให้ความหมายของ EQ ไว้อย่างชัดเจนว่า หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ ของตน และอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่างๆ ได้ โดยเขามีความเชื่อว่าเชาว์อารมณ์นั้นแตกต่างจากเชาว์ปัญญา แต่เสริมเกื้อกูลกันคนที่เก่งแต่หนังสือ (Book smart) แต่ขาด EQ มักจะมาทำงานให้กับคนที่มึนระดับเชาว์ปัญญาต่ำกว่าตนแต่มีความเป็นเลิศด้านทักษะของความเก่งคน

Mayer & Salovey (1997: 23) ได้ให้นิยามใหม่เกี่ยวกับ EQ โดยได้ขยายความในส่วนของความคิดที่เกี่ยวกับความรู้สึกและอารมณ์เข้าไปด้วย เขาให้นิยามของ EQ ว่าเป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมิน และแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม เข้าถึง และ/หรือสร้างความรู้สึกที่ดี ที่เกื้อกูลความคิดได้ เข้าใจอารมณ์และกระบวนการของอารมณ์ได้ดี และคิดใคร่ครวญและควบคุมอารมณ์ได้ดีในทางที่ส่งเสริมความเจริญงอกงามของสุขภาพจิตและเชาว์ปัญญา

Department of mental health (2000: 103) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข โดยรู้จักเขาวนอารมณ์ของตนเพื่อการพัฒนา และใช้ศักยภาพของตนในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

จากนิยามดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางด้านอารมณ์ เป็นความรู้สึกภายในที่สามารถรับรู้ ตระหนักถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและผู้อื่น โดยมีความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง หรือรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์และกาลเทศะได้

ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์

Punnitamai (2008: 178-180) กล่าวว่า ผู้ที่มีเขาวนอารมณ์ที่ดีคือ ผู้ที่มีลักษณะดังนี้

1) รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่นด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง

2) ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองให้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี

3) สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่มไม่มียอหรือท้อถอยง่าย

4) แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักในความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

5) มีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากพัฒนาการในขั้นแรกๆ ที่ทำให้ผู้ที่มี EQ สูงสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้เหตุการณ์เฉพาะหน้าต่างๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบสร้างความร่วมมือร่วมใจจากหลายๆ ฝ่ายได้

ผู้ที่มี EQ พึงมีลักษณะ EQ ที่ครอบคลุมทั้ง 5 ด้าน แต่ละคนจะมีทักษะความสามารถของ EQ ในด้านที่ 1-5 ในระดับที่แตกต่างกัน ผู้ที่มีทักษะ EQ ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูง (High Empathetic Relating) อาจเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ไม่ด้นักก็เป็นได้ บางคนเก่งในความเข้าใจและช่วยเหลือผู้อื่นมาก แต่พอตนเองเจอปัญหาแล้วแก้ไขด้วยตนเองไม่ได้ ผู้ที่มีสติรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตนเอง ระมัดระวังคำพูดการโต้ตอบของตนกับผู้อื่นอาจจะมีทักษะการเข้าคนที่ไม่ด้นัก มีแนวโน้มที่จะเก็บตัว ชอบคิดมากกว่าพูด บางทีเก็บตัวอยู่คนเดียว ไม่เป็นที่รู้จักของผู้อื่นนักก็เป็นได้

การจัดโปรแกรมหรือกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

Adunlayaphichet (1999: 31-35) ได้อธิบายถึงแนวคิดการจัดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 การชี้แจงหัวข้อ วัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการ เป็นการอธิบายถึงหัวข้อกิจกรรมกลุ่มที่จะดำเนินในแต่ละครั้ง รวมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินกิจกรรม ขั้นตอนนี้จะช่วยให้เกิดความเข้าใจและตระหนักถึงบทบาทของตนในการทำกิจกรรม รวมทั้งเปิดโอกาสให้ได้มีการซักถามด้วย

ขั้นที่ 2 การดำเนินกิจกรรม เมื่อมีการชี้แจงหัวข้อ วัตถุประสงค์แล้ว ขั้นนี้จะเป็นการดำเนินตามกิจกรรมที่ได้แจ้งไว้ ซึ่งเป็นการฝึกทักษะในหลากหลายรูปแบบ เพราะจะได้ความรู้ ความเข้าใจในด้านการพัฒนาการประเมินค่า และการแสดงออกของอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และการใช้ประโยชน์ของอารมณ์

ขั้นที่ 3 การอภิปรายหลังจากดำเนินการ เมื่อได้ทำกิจกรรมร่วมกันแล้ว จะต้องมีการอภิปรายสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมซึ่งจะเกี่ยวข้องกับหัวข้อกิจกรรมตลอดจนมีการประเมินวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ จะทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถปรับปรุงพฤติกรรมบางอย่างหรือเปลี่ยนแปลงความคิดบางอย่าง

Punnitamai (2008: 238-241) ได้อธิบายถึงโปรแกรมที่ดีของการพัฒนาเขาวนอารมณ์ดังนี้

การพัฒนาเขาวนอารมณ์เป็นสิ่งที่ซับซ้อน เห็นผลช้าที่ต้องอาศัยการออกแบบที่ใคร่ครวญและประเมินความจำเป็นมาแล้วเป็นอย่างดี โปรแกรมการออกแบบที่ดีมักคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ต่อไปนี้

1) เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้จากการกระทำ (Action Learning)

2) เข้าใจกระบวนการเรียนรู้ที่ซับซ้อนของเด็ก ทั้งจากที่เด็กคิดและเข้าใจเอง จากการที่เขาได้โต้ตอบกับโลกภายนอก

3) ให้เด็กได้เรียนรู้โลกจากประสบการณ์ทางตรงและทางอ้อมผ่านการเล่น การสืบค้น ระหว่างคนกับคน คนกับสิ่งของ คนกับสถานการณ์

4) มุ่งพัฒนาอย่างต่อเนื่องจริงจังกทุกวัน ทั้งที่บ้าน โรงเรียน ชุมชน และสื่อมวลชนร่วมมือกัน วางแผนร่วมกัน ตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ของเด็ก

5) มีการสื่อสารอย่างอิสระระหว่างพ่อแม่ ครูอาจารย์ และผู้บริหาร บางครั้งรวมถึงเพื่อนฝูงและคนสนิทของเด็กอีกด้วย

6) ใช้สื่อการสอนหลายอย่างให้ตรงกับพัฒนาการ และในสิ่งที่เด็กสนใจ

7) เป้าหมายมุ่งเพื่อพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดี อุบิสัยและจิตใจที่งดงาม สอดคล้องกับบุคลิกภาพและ ภูมิปัญญา

8) ออกแบบโดยคำนึงถึงพัฒนาการความพร้อม และข้อจำกัดของเด็ก

9) มีการติดตามประเมินผลความสำเร็จ โดยกำหนด ตัวชี้วัดความสำเร็จที่ชัดเจน อาทิ ประเมินจากพฤติกรรม ความร่วมมือ การแสดงออกในชั้นเรียน การควบคุม ตนเองประเมินให้ควบคุมทั้งความคิดอ่าน ทักษะทาง สังคมและปฏิกิริยาทางกาย

วิธีการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา และเพื่อศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา ซึ่งมี รายละเอียดดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

คือ นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาบุคลิกภาพ และสัมพันธภาพทางสังคม และรายวิชาสหวิทยาการ สังคมศาสตร์ ที่เปิดการเรียนการสอน ในภาคการศึกษา ที่ 1/2561 จำนวน 364 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยใช้การเลือก

แบบเจาะจง (Purposive Selection) คัดเลือกผู้ที่ได้ คะแนนอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานจากการตอบ แบบวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) ของกรมสุขภาพจิต มีจำนวนข้อทั้งหมด 52 ข้อ และมีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 24 คน ใช้แบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest - Posttest Design)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การใช้โปรแกรมการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับคะแนน ความฉลาดทางอารมณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย คือ

1) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต เป็นแบบประเมินความรู้สึกของตนเอง มีจำนวนข้อทั้งหมด 52 ข้อ

2) แบบสอบถามข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี

3) คู่มือการจัดโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากโปรแกรมพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นของสำนักส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพจิต (Division of Mental Health Promotion and Development, Department of mental health, (2015) และจากแนวคิดของ Adunlayaphichet (1999) ที่จัดกิจกรรม 3 ขั้นตอน โดยผู้วิจัยได้ปรับรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่ม ตัวอย่าง จำนวน 6 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมปฐมนิเทศ 2) ตัวของฉัน 3) ถนนชีวิต 4) วิถีดี-โอกาส 5) เป้าหมาย และแรงบันดาลใจ และ 6) ดาว-เดือน

4) แบบสังเกตพฤติกรรมและแบบประเมินความรู้สึก ในหลังการเข้าร่วมในแต่ละกิจกรรม และแบบสัมภาษณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ตารางที่ 1 ตารางแสดงรายละเอียดของกิจกรรมกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านต่างๆ

ลำดับที่	กิจกรรม	สนับสนุนองค์ประกอบด้าน
1	กิจกรรมปฐมนิเทศ	สร้างความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม
2	ตัวของฉัน	ด้านดีและด้านสุข
3	ถนนชีวิต	ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข
4	วิกฤติ-โอกาส	ด้านดีและด้านเก่ง
5	เป้าหมายและแรงบันดาลใจ	ด้านเก่งและด้านสุข
6	ดาว-เดือน	ด้านเก่งและด้านสุข

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ระดับความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ทั้งฉบับมีค่า 0.903 จากทุกองค์ประกอบย่อยของแบบวัดชุดนี้มีค่าความเชื่อมั่นมากกว่า 0.85 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 2 การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาค

ความฉลาดทางอารมณ์	Cronbach's Alpha
องค์ประกอบด้านดี	
การควบคุมอารมณ์	.898
เห็นใจผู้อื่น	.921
ความรับผิดชอบ	.913
องค์ประกอบด้านเก่ง	
มีแรงจูงใจ	.904
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	.903
สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น	.894
องค์ประกอบด้านสุข	
ภูมิใจในตนเอง	.901
พึงพอใจในชีวิต	.906
สุขสงบทางใจ	.895
ทั้งฉบับ	.903

กิจกรรมทั้งหมดในโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรง (ค่า IOC = 0.88) และความเหมาะสมของรูปแบบการจัดกิจกรรมจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่

- 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุตา เต็มพันธ์
- 2) หัวหน้าศูนย์สุขภาพทางจิต และรองคณบดี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 3) นางสาวกาญจนา วณิชรมณีย์ ข้าราชการบำนาญ (นักจิตวิทยาเชี่ยวชาญด้านวัยรุ่น)
- 4) นางศศิ รุกขพัฒน์กุล นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกไว้ และให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 6 ครั้ง เวลาที่ใช้ในการทดลองคือ 15.30 น. - 17.30 น. ซึ่งเป็นเวลาหลังเลิกเรียน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1.5 - 2 ชั่วโมง ในทุกๆ วันจันทร์ เป็นเวลาต่อเนื่อง 8 สัปดาห์ (มี 2 สัปดาห์ที่ติดวันหยุด) โดยผู้ร่วมกิจกรรมต้องเข้าร่วมทำกิจกรรมทุกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้ง 24 คน เป็น 2 ระยะดังนี้

- ระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง วัดระดับเขาวนอารมณ์ด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) ของกรมสุขภาพจิต จำนวน 52 ข้อ ซึ่งเป็นมาตรวัดชุดเดียวกันเพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
- ระยะการทำกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 6 กิจกรรม ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยการใช้การสังเกตพฤติกรรมในระหว่างร่วมกิจกรรม และหลังจากผ่านการทำ

กิจกรรมร่วมกันแล้วใช้การพูดคุยสอบถาม ใช้การตอบแบบประเมินด้วยการสะท้อนกลับจากผู้ร่วมกิจกรรม โดยแบบสังเกตพฤติกรรมและแบบประเมินความรู้สึก ในหลังการเข้าร่วมในแต่ละกิจกรรม และแบบสัมภาษณ์สรุปวิเคราะห์แบบพรรณนาเนื้อหา (Content analysis)

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างใช้ค่าความถี่และค่าร้อยละ (Percentage)
2. คำนวณค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) ของกรมสุขภาพจิตในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนการทดสอบเฉลี่ยกับกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง 24 คนส่วนใหญ่เรียนสาขาภาษาญี่ปุ่น ร้อยละ 44.0 เป็นเพศหญิงร้อยละ 72.0 อายุ 18 ปี ร้อยละ 45.8 และเรียนอยู่ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 75.0

ข้อมูลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์

ข้อมูลจำนวนผู้มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทำกิจกรรมตกเกณฑ์มาตรฐาน

การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตเพื่อคัดเลือกเฉพาะกลุ่มที่มีคะแนนต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานพบว่า ผู้ที่ได้คะแนนอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีจำนวน 340 คน ผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานมีจำนวน 24 คน จึงขอจำแนกคะแนนก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 24 คน ตามองค์ประกอบด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ตารางแสดงจำนวนผู้ตกเกณฑ์ความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังร่วมกิจกรรม จำแนกตามองค์ประกอบย่อย

องค์ประกอบ	ด้านย่อย	จำนวนผู้ตกเกณฑ์ ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	จำนวนผู้ตกเกณฑ์ หลังการเข้าร่วมกิจกรรม
ดี	การควบคุมอารมณ์	2	-
	ความเห็นใจผู้อื่น	3	-
	ความรับผิดชอบ	6	-
เก่ง	การมีแรงจูงใจ	11	-
	การตัดสินใจและแก้ปัญหา	11	1
	สัมพันธภาพกับผู้อื่น	9	4
สุข	ความภูมิใจในตนเอง	7	1
	ความพึงพอใจในชีวิต	7	1
	ความสุขสงบทางใจ	5	2

จากตารางข้างต้น จะเห็นได้ว่า จำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่ตกเกณฑ์ในแต่ละองค์ประกอบหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 6 กิจกรรม

มีจำนวนลดลงในทุกๆด้านย่อย และในองค์ประกอบด้านดีทุกด้านย่อยหลังการเข้าร่วมทุกกิจกรรมพบว่าไม่มีผู้ตกเกณฑ์เลย

ตารางที่ 4 ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนร่วมกิจกรรมและหลังร่วมกิจกรรม ด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้าน	กลุ่มเป้าหมาย	N	$\bar{X}$	S.D.	df	Sig
ดี	ทดสอบก่อนทำกิจกรรม	24	53.25	5.99	23	.000***
	ทดสอบหลังทำกิจกรรม	24	58.58	5.03		
เก่ง	ทดสอบก่อนทำกิจกรรม	24	44.58	5.01	23	.000***
	ทดสอบหลังทำกิจกรรม	24	56.00	6.75		
สุข	ทดสอบก่อนทำกิจกรรม	24	43.92	5.81	23	.000***
	ทดสอบหลังทำกิจกรรม	24	52.63	7.57		

*** $P < .001$

จากตารางข้างต้นพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมการใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

มีคะแนนหลังทำกิจกรรมสูงกว่าก่อนทำกิจกรรมในทุกองค์ประกอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

รายละเอียดเกี่ยวกับโปรแกรมกิจกรรมการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 6 กิจกรรม

กิจกรรม 1 กิจกรรมปฐมนิเทศ

ผู้วิจัยบอกเล่าความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของโครงการ และวิธีดำเนินกิจกรรมทั้งหมด เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเข้าใจถึงกิจกรรมกลุ่มที่จัดไว้ในแต่ละครั้ง และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมทำกิจกรรมทุกๆ ครั้ง เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขให้ครบถ้วนทุกองค์ประกอบ สำหรับกิจกรรมครั้งแรกนี้จะเป็นการทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยทั้งต่อผู้วิจัย และผู้ร่วมกิจกรรมด้วยกันเอง ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเข้าใจและตระหนักถึงบทบาทของตน และเป็นการเปิดโอกาสให้ได้ซักถามข้อสงสัยต่างๆ ด้วย

ผู้วิจัยได้สนทนาพูดคุยกับผู้ร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการเป็นคนดี คนเก่ง และคนมีความสุขว่าเป็นอย่างไรหลายคน ให้ข้อมูลเกี่ยวกับคนดีว่าจะเป็นคนที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น ทำตัวให้เป็นประโยชน์ ทำในสิ่งที่ถูกต้อง ส่วนคำว่า คนเก่ง ยังมีบางส่วนที่มีการรับรู้และความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องนัก กล่าวคือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนให้ข้อมูลเกี่ยวกับ “คนเก่ง” ว่า “คนเก่ง คือ คนฉลาด” “คนเก่ง คือ คนเรียนเก่ง” ซึ่งในประเด็นดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้อธิบายสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับ “คนเก่ง” ในมุมมองของ EQ ไปแล้วว่า คนเก่ง คือ คนที่มีเป้าหมาย มีการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง มีการจัดลำดับความสำคัญของการคิดแก้ปัญหาได้ และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง ในส่วนของความสุขผู้ร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีการรับรู้และเข้าใจโดยอธิบายเกี่ยวกับความสุขว่าเป็นความสบายกาย สบายใจ ได้ทำในสิ่งที่ชอบ และความสมหวัง ความภาคภูมิใจ ว่าเป็นส่วนหนึ่งของความสุข

จากการได้สนทนาร่วมกันในครั้งนี้ ใช้การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมและการโต้ตอบกลับ พบว่ากลุ่มตัวอย่างเกินกว่า 80% ให้ความสนใจ และพูดคุยโต้ตอบ แสดงความกระตือรือร้น รวมทั้งแสดงความคิดเห็นในมุมมองของตนได้ดี

กิจกรรม 2 ตัวของฉัน

กิจกรรมนี้เป็นการให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้สำรวจตนเองพูดคุยเกี่ยวกับตัวเอง บอกส่วนดี-ส่วนบกพร่อง แสดงการยอมรับและวิจารณ์ตนเองได้อย่างมีเหตุผล โดยให้เขียนเกี่ยวกับตัวเองในใบกิจกรรม “10 things about me” การเขียนไม่กำหนดรูปแบบ และไม่กำหนดความยาวสามารถเขียนอะไรก็ได้เกี่ยวกับตัวเอง จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับคู่ และแลกเปลี่ยนข้อมูลของตนเองให้อีกฝ่ายได้รับรู้ ในแต่ละข้อสามารถให้คู่ของตนซักถามเพิ่มเติมได้ และตนเองสามารถอธิบายเพิ่มเติมได้ด้วย กิจกรรมนี้เป็นการฝึกองค์ประกอบด้านดีเพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเข้าใจ และตระหนักตัวตนเองตามความเป็นจริง การวัดและประเมินกิจกรรม คือการสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้ร่วมกิจกรรม และการสามารถถ่ายทอดความเป็นตัวตนของตนเองในอดีตจนถึงปัจจุบันในมุมมองของตนได้อย่างน้อยคนละ 8 ข้อ ในกิจกรรมนี้จะทำให้กลุ่มตัวอย่างมีอัตมโนทัศน์ที่เหมาะสม มีการประเมินและตระหนักถึงคุณค่าในตน รวมถึงการแสดงออกทางอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ และการใช้ประโยชน์ของอารมณ์ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่จะนำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อไป กิจกรรมนี้จะช่วยพัฒนาองค์ประกอบด้านดีและด้านสุข

กิจกรรม 3 ถนนชีวิต

กิจกรรมนี้เป็นเสมือนการทำกลุ่ม “เพื่อนช่วยเพื่อน” (self help group) เป็นการฝึกการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของเพื่อน โดยเชื่อมโยงกับเรื่องเล่าที่ได้รับฟัง แบ่งปันเรื่องราวให้แก่งานซึ่งต้องมีการฟังอย่างตั้งใจ และฝึกการสื่อสารที่สอดคล้องกับความต้องการของเพื่อน การวัดและประเมินกิจกรรม คือการสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้ร่วมกิจกรรม และการสามารถถ่ายทอดเรื่องราวที่ผ่านมาในชีวิตที่มีทั้งดีและร้าย

ในกิจกรรมนี้จะทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมรู้จักการรับฟัง เปิดใจ เห็นถึงความแตกต่างและเรียนรู้ที่จะสื่อสาร รวมถึงสะท้อนความรู้สึก และแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ได้ภาคภูมิใจกับการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา และ

ตระหนักถึงการมีพลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคที่ต้องมีเข้ามาในชีวิตต่อไป มีการประเมินและตระหนักถึงคุณค่าในตน กิจกรรมนี้จะช่วยพัฒนาองค์ประกอบด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

กิจกรรม 4 วิกฤติ-โอกาส

กิจกรรมนี้ทำเพื่อปรับทัศนคติให้มองประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเกิดวิกฤติในชีวิตหรือประสบกับสถานการณ์ด้านลบ โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละคนเขียนวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนและแชร์ให้เพื่อนรับรู้ จากนั้นผู้วิจัยชักชวนกลุ่มสนทนาและพูดชักจูงว่าในสถานการณ์อันเลวร้ายหรือชีวิตในยามวิกฤตินั้น ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันมองหาโอกาสที่เกิดขึ้น และให้ผู้ร่วมกิจกรรมลองเขียนโต้ตอบในช่อง “โอกาส” จากสถานการณ์ด้านลบดังกล่าว กิจกรรมนี้เป็นการฝึกองค์ประกอบด้านดีและด้านเก่ง เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเข้าใจ และตระหนักรู้ตนเองตามความเป็นจริง และมองเห็นอีกด้านของภาพลบหรือประสบการณ์อันเลวร้ายที่ผ่านมา ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมได้ให้ข้อมูลมายังผู้วิจัยว่า รู้สึกชอบกิจกรรมนี้มากที่สุด เพราะนอกจากจะได้ระบายความรู้สึกที่ไม่ดีจากเหตุการณ์ร้ายๆ ที่ผ่านมา ทำให้มองเห็นสิ่งดีที่เกิดขึ้นในวิกฤติการณ์เหล่านั้น และทำให้ตนเองรับรู้ถึงความทุกข์หรือสิ่งที่เป็นวิกฤติของผู้อื่น ซึ่งอาจมากกว่าที่ตนเคยเจอ ทำให้ไม่รู้สึกว่าคุณเองแย่ที่สุด การประเมินผลกิจกรรมคือ สังเกตจากการมีส่วนร่วม และตรวจจากการให้ข้อมูลย้อนกลับจากใบกิจกรรมว่าได้รับประโยชน์จากการทำกิจกรรมดังกล่าวมากกว่า 80%

กิจกรรม 5 เป้าหมายและแรงบันดาลใจ

กิจกรรมนี้เพื่อจุดประกายและกระตุ้นให้เริ่มต้นวางแผนเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยจะให้ผู้เข้าร่วมได้วาดภาพเกี่ยวกับอนาคตของตนในลักษณะของเส้นทางสู่ฝัน จากนั้นให้วิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นๆ ได้อย่างถูกต้อง โดยผู้วิจัยชวนสนทนาจึงการจะไปถึงเป้าหมายชีวิตของแต่ละคน ให้เราลองประเมินตัวเองว่าอะไรที่เป็นจุดเด่นของเราอยู่แล้ว และอะไรที่เราต้องฝึกฝนเพิ่มเติมและหวังว่าจากวันนี้

ทุกคนคงจะกลับไปลงมือทำสิ่งเหล่านั้นให้เป็นจริง กิจกรรมนี้เป็นการฝึกองค์ประกอบด้านเก่ง (คือ มีแรงจูงใจ) และด้านสุข (ภาคภูมิใจในตนเอง)

กิจกรรม 6 ดาว เดือน

กิจกรรมนี้เพื่อฝึกการมองหา และยอมรับในข้อดีของบุคคลอื่น โดยผู้วิจัยขอให้ทุกคนเขียนชื่อบุคคลที่มีความเหมาะสมกับคุณลักษณะต่างๆ ที่ดี คล้ายกับการโหวตดาว เดือน แต่จะมีลักษณะที่ดีหลายข้อที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตที่ไม่ใช่เพียงรูปลักษณ์ภายนอก และให้ผู้ที่ได้คะแนนจากการเลือกมากที่สุดออกมาหน้าชั้นเรียน พร้อมกับกล่าวความในใจกับเพื่อนๆ พร้อมขอบคุณกิจกรรมนี้เป็นการฝึกองค์ประกอบด้านเก่ง (มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น มองเห็นในข้อดีของบุคคลอื่น) และด้านสุข (มีความภาคภูมิใจในตัวเอง)

ในทุกขั้นตอนของการดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยจะคอยเป็นผู้สนับสนุนและเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน พูดคุย กระตุ้นให้สมาชิกใส่ใจต่อบทบาทที่ได้รับในการทำกิจกรรม รู้จักการสื่อสารที่มีจังหวะของการเป็นผู้พูด ผู้ฟังในช่วงเวลาที่เหมาะสม กระบวนการในขั้นของการดำเนินกิจกรรมแต่ละกิจกรรมจะเป็นการฝึกให้เกิดการรับรู้ เกิดการเรียนรู้ เกิดความเข้าใจ และพัฒนาทักษะทางการสื่อสารที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติจริงเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อไป

เมื่อเสร็จสิ้นจากการทำกิจกรรมกลุ่มทั้ง 6 ครั้ง ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ชุดเดิมอีกครั้ง

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา ประเด็นสำคัญที่น่าสนใจที่ได้ค้นพบดังนี้

1. ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ

และสูงกว่าปกติคิดเป็นร้อยละ 93.35 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Pongklum et al. (2017) ที่ได้ทำการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เป็นนักศึกษาพยาบาล จำนวน 260 คน ที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2559 ในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เก็บรวบรวมข้อมูลในเดือนมีนาคม-เมษายน พ.ศ. 2560 เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .88 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการทดสอบที ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมด (ร้อยละ 95.5-100.0) มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี เก่ง สุข และโดยรวมอยู่ในระดับปกติถึงระดับสูง และยังสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Chitcherdwong (2003: 67-80) ที่ได้ทำการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า มีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี (ควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น รับผิดชอบ) ด้านเก่ง (มีแรงจูงใจ ตัดสินและแก้ปัญหา สัมพันธภาพ) และด้านสุข (ภูมิใจตนเอง พอใจชีวิต สุขสงบทางใจ) มีคะแนนอยู่ในช่วงเกณฑ์คะแนนปกติ และสูงกว่าเกณฑ์ปกติ และยังสอดคล้องกับ Rittikulsithichai & Chulwanich (2013) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปกติทั้งในด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข เช่นเดียวกับการศึกษาของ Boonyon (2016) ที่พบว่า นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเองอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติ ส่วนด้านอื่นๆ อยู่ในเกณฑ์ปกติและเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ด้านต่างๆ พบว่า นักศึกษาคณะครุศาสตร์

มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการรับผิดชอบสูงที่สุด รองลงมาคือ ด้านความพึงพอใจในชีวิต ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ด้านการตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหา จะเห็นได้ว่า ผลการวัดความฉลาดทางอารมณ์ส่วนใหญ่ของนักศึกษาจะใกล้เคียงกันทั้งนี้ เนื่องจากนักศึกษาที่เข้ามาเรียนในระดับมหาวิทยาลัย มีลักษณะพื้นฐานทางสังคมที่ค่อนข้างใกล้เคียงกัน ได้มีโอกาสพัฒนาตนเองและพัฒนาทักษะทางสังคม จากการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งด้วยวัยที่ยังเป็นวัยรุ่น มีการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น จึงทำให้นักศึกษาส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติและสูงกว่าปกติเกือบทุกด้าน แต่ทั้งนี้ก็จะมียังมีนักศึกษาจำนวนหนึ่งที่มีลักษณะหรือบุคลิกภาพเฉพาะหรือมีความหวั่นไหวทางอารมณ์มากกว่าปกติ หรือมีพื้นฐานทางครอบครัวและสังคมที่แตกต่างจากกลุ่มใหญ่เหล่านั้นที่เป็นปัจจัยที่อาจส่งผลให้เกิดภาวะอารมณ์ด้านลบต่อตนเองและคนรอบข้าง

2. ประเด็นสำคัญที่ค้นพบข้อที่ 2 คือ การศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาว่าสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาได้หรือไม่ โดยผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) ของกรมสุขภาพจิต เป็นแบบประเมินความรู้สึกรู้ใจของตนเอง มีจำนวนข้อทั้งหมด 52 ข้อ มี 3 องค์ประกอบ คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข คัดกรองผู้ที่มีคะแนนจากการตอบแบบวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ และมีความสนใจเข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มจำนวน 24 คน โดยเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection) ผลการใช้โปรแกรมพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมการใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีคะแนนหลังทำกิจกรรมสูงกว่าก่อนทำกิจกรรมในทุกองค์ประกอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งจากผลการวิจัยที่เป็นเช่นนี้ เพราะการเข้าร่วมฝึกกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยเลือกกิจกรรมมาใช้ได้

ถูกคัดเลือกมาจากคู่มือการจัดโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น Department of mental health (2000) และจากแนวคิดของ Adunlayaphichet (1999) และจากการที่ได้เข้าสอนในรายวิชาทำให้ผู้วิจัยมีความคุ้นเคยกับกลุ่มตัวอย่างพอสมควร ผู้วิจัยจึงปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และปรับปรุงเพิ่มเติมภายหลังจากที่ได้รับข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญที่มีการปรับรูปแบบกิจกรรม และวิธีการดำเนินกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ครบทั้ง 3 องค์ประกอบคือ ดี เก่ง สุข ซึ่งผลจากการวิจัยนี้สอดคล้องกับ Rogers (1970: 121-122) ที่กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมสร้างสรรค์ทางด้านจิตวิทยามาก การใช้กิจกรรมกลุ่มมีผลต่อการเสริมสร้างและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ความรู้สึก ได้ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจและเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง มีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจตนเอง การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่า บุคคลจะยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้น ลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่น ได้แก่ การใช้อำนาจลดน้อยลงและมีความรู้สึกพึ่งพากันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่ม และเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม สอดคล้องกับการวิจัยของ Adunlayaphichet (1999) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบกเกี่ยวกับกลุ่มนักศึกษา จำนวน 39 คน โดยจำแนกเป็นระดับความฉลาดทางอารมณ์สูง ปานกลาง และต่ำ เพื่อเข้ารับโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ Schutte มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .82 และโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า ก่อนและหลังการทดลองนักศึกษากลุ่มที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่ต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 นักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์ปานกลางและต่ำมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Eaksakul (2009) ที่ได้วิจัยเรื่อง กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์ของนักฟุตบอลโครงการพิเศษโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลรุ่นอายุ 14-16 ปี หลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการดีกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม และความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลรุ่นอายุ 14 ปี ที่เป็นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับที่ Mangkang (2013) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของกิจกรรมกลุ่มต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชลกันยานุกูล จังหวัดชลบุรี การศึกษาเบื้องต้นผลการวิจัยพบว่า หลังจากนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผล

แม้จะพบว่า การใช้โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีผลทำให้ความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นได้ แต่การที่บุคคลจะสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้หรือไม่ นั้น ยังมีปัจจัยอีกหลายประการที่เกี่ยวข้อง เช่น ระยะเวลาของการได้ฝึกกิจกรรม ความต่อเนื่องของกิจกรรมและทักษะของผู้นำกิจกรรมเพื่อการเปิดใจยอมรับ และตระหนักถึงความสำคัญที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หรือภาวะอารมณ์ที่เป็นอยู่ ณ ขณะนั้น

ความเครียด หรือเรื่องราวบางอย่างที่กระทบจิตใจอย่างกะทันหัน ความผิดหวัง เสียใจแบบรุนแรง ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้จะมีผลกระทบอย่างมากต่อความรู้สึกและอารมณ์ของคนคนนั้น ในกรณีเช่นนี้จึงไม่อาจสรุปได้ในทันทีว่าการเข้าร่วมกิจกรรมแล้วจะทำให้ความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นโดยฉับพลันทันที แต่อย่างไรก็ตามการได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ย่อมเกิดประโยชน์ ทั้งในแง่ของการได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น การได้ทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง การได้เห็นคุณค่าของตนเอง และฝึกการสื่อสารที่ดี ฝึกการสะท้อนกลับของข้อมูล และได้เปิดโลกทัศน์ของตนเองมากขึ้น ดังที่ Punnitamai (2008, 238-241) ได้กล่าวว่า การพัฒนาเขาวนอารมณ์เป็นสิ่งที่ซับซ้อนเห็นผลช้า ที่สำคัญโปรแกรมนี้ต้องอาศัยการออกแบบที่ใคร่ครวญและประเมินความจำเป็นมาแล้วเป็นอย่างดี เช่น เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้จากการกระทำ (Action Learning) หรือให้เด็กได้เรียนรู้โลกจากประสบการณ์ทางตรงและทางอ้อม และออกแบบโดยคำนึงถึงพัฒนาการความพร้อม และข้อจำกัดของเด็ก ตลอดจนมีการติดตามประเมินผลความสำเร็จ โดยกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จที่ชัดเจน เช่น ประเมินจากพฤติกรรมความร่วมมือ การแสดงออกในชั้นเรียน การควบคุมตนเอง เป็นต้น

ข้อคิดเห็นจากแบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ข้อสรุปที่ได้จากการตรวจสอบใบงาน และแบบบันทึกพฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนการสัมภาษณ์พูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์พบว่า ผู้ร่วมกิจกรรมให้ความสนใจและมีส่วนร่วมกิจกรรมวิถิตี โอกาสมากที่สุด โดยเหตุผลที่ได้จากการสัมภาษณ์ และการเขียนตอบสะท้อนความรู้สึกคือ แต่เดิมเคยรู้สึกชีวิตของตนเองโศกเศร้า ประสบเคราะห์กรรมต่างๆ และแทบไม่มีทางออกหรือทางออกที่ใช้ก็ล้วนเป็นภาวะจำยอม แต่เมื่อมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากผู้ร่วมกิจกรรมคนอื่นๆ ทำให้ได้มองย้อนกลับไปยังปัญหาของตัวเองได้พบว่า บางเรื่องที่ตนเองเคยรู้สึกว่าเป็น

เป็นเรื่องใหญ่หรือแย่ที่สุดกลับเทียบไม่ได้เลยกับสิ่งที่เพื่อนร่วมกลุ่มได้เจอ ผู้ที่ได้เจอวิถิตีในชีวิต พอได้รับฟังเรื่องราวจากคนอื่นก็ตระหนักถึงสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของแต่ละคน ว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบ หรือไม่มีปัญหาเลย

ผู้ร่วมกิจกรรมได้ตระหนักรู้ถึงคุณค่าในชีวิต รวมถึงการได้เห็นถึงคุณค่าของการแสดงน้ำใจ และการมองเห็นการกระทำด้านบวก หรือคำพูดด้านบวกที่ส่งผลยิ่งใหญ่ต่อพลังใจการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อไป

ผู้ร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ว่าความภาคภูมิใจเล็กๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตตนนั้นมีคุณค่ายิ่งใหญ่และเป็นความทรงจำที่ดีเสมอ ตลอดจนสามารถหยิบมาเป็นกำลังใจให้ตนเองในยามท้อแท้ได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการศึกษารั้งนี้

1.1 การคัดกรองผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง หรือมีภาวะความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ ไม่ควรใช้วิธีเดียวในการคัดเลือก เช่น การใช้แบบวัดชุดเดียว ผู้วิจัยควรใช้การสังเกตร่วมด้วย

1.2 การที่ผู้ร่วมกิจกรรมจะเปิดใจ หรือให้ความไว้วางใจกันในกลุ่มที่ทำกิจกรรม ระยะเวลาเป็นปัจจัยสำคัญมาก ดังนั้นหากการจัดกิจกรรมไม่มีความต่อเนื่อง มีการเว้นระยะนานเกินไปหรือจำนวนครั้งของการพบกันน้อยเกินไป ผู้ร่วมกิจกรรมอาจไม่เปิดใจหรือให้ความไว้วางใจกับสมาชิกกลุ่มน้อยกว่าที่ควรจะเป็น

1.3 ควรส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นทั้งภายในและภายนอกสถาบันการศึกษา เพราะการเรียนรู้ การปรับตัว การควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น หรือแสดงความเห็นใจผู้อื่น เป็นทักษะที่จะสามารถเกิดขึ้นได้หากได้มีการปฏิสัมพันธ์หรือร่วมกิจกรรมด้วยกัน

1.4 บุคคลใกล้ชิดเช่นครอบครัว อาจารย์ที่ปรึกษา หรือเพื่อนสนิท เป็นบุคคลสำคัญที่จะสามารถเห็นภาวะเสี่ยงในช่วงเวลาของการมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ หรือการสังเกตพัฒนาการ ความเปลี่ยนแปลงของ

การเพิ่มขึ้นของความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้นหากผู้วิจัยสามารถพูดคุยหรือติดตามผล ควรมีการติดตามจากกลุ่มคนเหล่านี้ร่วมด้วย

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม สามารถเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาให้มากขึ้นได้ แต่การจัดกิจกรรมลักษณะอื่นที่ส่งเสริมการได้อยู่ร่วมกัน ทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิก ก็เป็นส่วนหนึ่งซึ่งสามารถสอดแทรกไปในกิจกรรมการเรียนการสอนในแต่ละวิชาได้

โดยไม่จำเป็นต้องจัดกิจกรรมแยกจากการเรียนการสอนเสมอไป เพราะการจัดกิจกรรมไปในช่วงเวลาของการเรียนการสอน จะทำให้เกิดความต่อเนื่องและสร้างความคุ้นเคยได้มากกว่า รวมถึงตัดปัญหาในการนัดพบกลุ่มตัวอย่างด้วย

2.2 การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงผลของการใช้โปรแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งในการวิจัยครั้งต่อไปอาจศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อความฉลาดทางอารมณ์ เช่น ปัจจัยเกี่ยวกับสติปัญญา หรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นต้น

References

- Adunlayaphichet, N. (1999). *Effects of using program for developing emotional intelligence upon emotional intelligence level of the first year nursing students at naval nursing college*. Master of Education, Chulalongkorn University. [in Thai]
- Boonyong, W. (2016). Guideline for developing Emotional Quotient for Education student of Rajanagarindra University. *Journal of Rajanagarindra*, 13(30), 27-35. [in Thai]
- Chitcherdwong, W. (2003). A study of students emotional quotient (EQ) at Faculty of Education Burapha University. *Education journal*, 14(12), 67-80. [in Thai]
- Dechkong, T. (1999). *From the Emotional Quotient to the consciousness and intelligence* (2nd Ed.). Bangkok: Matichon. [in Thai]
- Department of mental health. (2000). *EQ: Emotional Quotient*. Bangkok: Department of mental health. [in Thai]
- Division of Mental Health Promotion and Development, Department of mental health. (2015). *User manual for activity guide for developing Emotional Intelligence in Teens (aged 16-18)*. Bangkok: Division of Mental Health Promotion and Development, Department of mental health. [in Thai]
- Eaksakul, E. (2009). *Recreational Activities on the development of Emotional intelligence of young football players at Assumption College Thonburi*. Master of Science Degree in Recreation Management, Graduate School, Srinakharinwirot University. [in Thai]
- Goleman, D. (1995). *Emotion Intelligence*. New York: Bantam Book.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotion Intelligence*. New York: Bantam Book.
- Mangkang, A. (2013). Effect of Group Activity on Emotional Quotient of Mattayom Suksa 6 students at Chonkanyanukoon School, Chonburi Province : A Preliminary Study. *HCU Journal*, 16(32), 53-72. [in Thai]

- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). "What is Emotional Intelligence?" In P. Salovey and D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. (pp. 3-31). New York: Basic.
- Pongklum, O., Klommake, J., Pakluck, P., Khuttamasoon, T., Bunluesup, W. & Hongthong, M. (2017). The Emotional Quotient among Nursing Students in a Private University, Bangkok. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University*, 25(3), 9-19. [in Thai]
- Punnitamai, W. (2008). *Emotional Quotient – EQ Index for the happiness and successful life* (7th Ed.). Bangkok: Chulalongkorn University press. [in Thai]
- Rittikulsithichai, N. & Chulwanich, S. (2013). *A Study of students Emotional Quotient (EQ) at the faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of technology Phranakhon*. The budget research from faculty of Liberal Arts Rajamangala University of Technology Phra Nakhon. [in Thai]
- Rogers, C. R. (1970). *Encounter groups*. New York: Harper & Row.



Name and Surname: Angkana Siriumpankul

Highest Education: Master of science (Industrial Organization Psychology), Ramkhamhaeng University

University or Agency: Panyapiwat Institute of Management

Field of Expertise: Psychology

Address: 98/214 Perfect Park Ratchapruk Soi 6

Rattanathibet-Ratchaphruek, Bang Rak Noi, Mueang, Nonthaburi 11000