

**ผลของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนมัธยมปูลาวาส**
**Effects of Emotional Intelligence Quotient Development Program for High School Students,
Mattayom Puranawat School**

สุวิมล จอดกิมาย¹
พิชชานันท์ กันฟูม²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมัธยมปูลาวาส 2) เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมัธยมปูลาวาส ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมจำนวน 21 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของกรมสุขภาพจิตและแบบวัดความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่ามัธยฐานเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Paired Sample T-test

ผลการวิจัย พบว่า

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมัธยมปูลาวาสก่อนเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมทั้งโดยภาพรวมและรายด้าน อยู่ในระดับปานกลาง ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมโดยภาพรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมาก
2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมัธยมปูลาวาส ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

Abstract

The purposes of this research were to determine 1) Emotional Intelligence Quotient level for high school students in Mattayom Puranawat School 2) to compare Emotional Intelligence Quotient for High School Students, Mattayom Puranawat School before and after practiced Emotional Intelligence Quotient Development Program 3) to studied Student Satisfaction with the Emotional Intelligence Development Program. The samples were 21 high school students in Mattayom Puranawat School. The instruments were

Emotional Intelligence assessment on Department of Mental Health concept and Satisfaction measure for practice

Emotional Intelligence Development Program, Forehand the statistical used were frequency, percentage, arithmetic mean ($\bar{M}$) Standard deviation (σ), and Pared sample test.

The results were found that:

1. Emotional Intelligence Quotient level for high school students in Mattayom Puranawat School before practice program were at moderate and after practice program were at a high level.

¹อาจารย์ ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี
²อาจารย์ ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

2. Emotional Intelligence Quotient level for high school students in MattayomPuranawat School before and practice program were different statistically significant at .01

3. The student satisfaction with the Emotional Intelligence Development Program were at a high level.

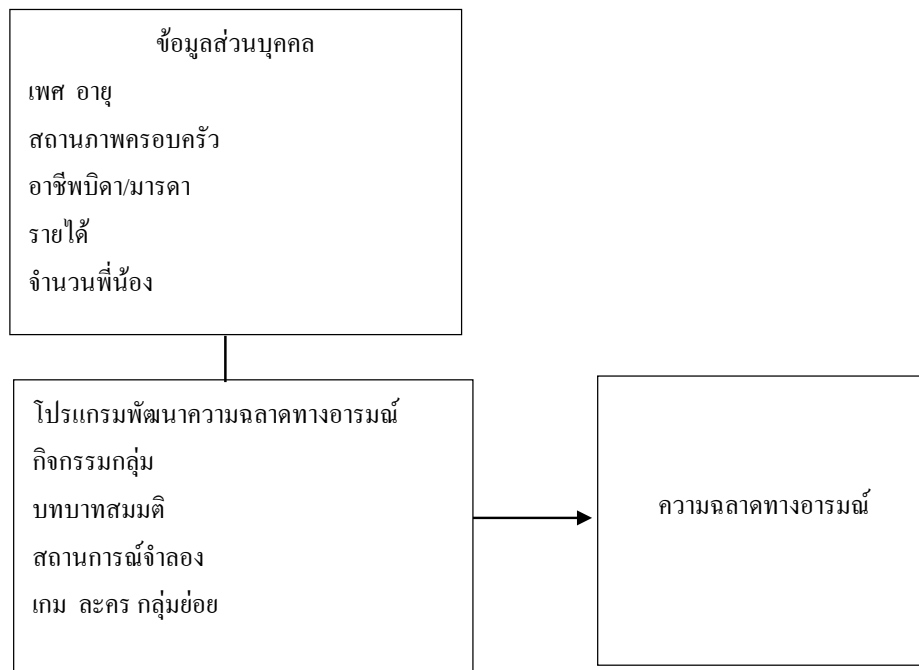
บทนำ

การจัดการศึกษาของประเทศไทยให้ความสำคัญกับอารมณ์หรือสุขภาพจิตของนักเรียนอยู่มาก ดังจะเห็นได้จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ฉบับแก้ไข พ.ศ.2545 ที่ระบุไว้ว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและยังมุ่งเน้นผลิตรายเรียนให้มีคุณลักษณะเป็นคนดีคนเก่งแล้วยังต้องเป็นคนที่มีความสุข คือมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม การจัดการศึกษาให้กับวัยรุ่นที่เป็น “วัยวิกฤตการณ์” (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และด้านสังคม โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นต้องปรับตัวอย่างมากถ้าวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวได้หรือปรับตัวไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดปัญหามากกว่าวัยอื่นปัจจุบันพบว่า วัยรุ่นมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตโดยเฉพาะปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมร้อยละ 12.1-16.2 รวมทั้งปัญหาพฤติกรรมทางเพศ ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว ปัญหาการใช้ยาเสพติด ปัญหาเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นซึ่งนำไปสู่ปัญหาภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย (กรมสุขภาพจิต, 2550ข) ซึ่งปัญหาของวัยรุ่นจะส่งผลกระทบต่อครอบครัว บุคคลใกล้ชิด และประเทศชาติ (จันทร์เพ็ญ ชูประภววรรณ, 2543) อย่างไรก็ตาม ท่ามกลางสภาวะดังกล่าวข้างต้นยังมีวัยรุ่นที่มีได้มีปัญหาดังกล่าวเนื่องจากมีปัจจัยปกป้องที่ทำให้วัยรุ่นกลุ่มนี้ไม่เกิดปัญหา ได้แก่ การมีความรู้การมีทักษะชีวิต (สุวรรณเรืองกาญจน์เศรษฐ์, 2551) การมีความแข็งแรงในชีวิต (เขาวานาญ ผลิตนันทเกียรติ, 2550) และการมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยปกป้องที่สำคัญที่ทำให้วัยรุ่นไม่เกิดปัญหา โดยพบว่าความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงขึ้นส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงในเด็กนักเรียนลดลง (กรวิดา ศรีสุภา, 2547) จากการศึกษาพบว่าวัยรุ่นอายุระหว่าง 12-17 ปีมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าวัยรุ่นช่วงอายุอื่นและมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาต่างๆ ได้แก่ ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ

(บังอร ศรีเนตรพัฒน์, มุกดาพรใจดี, และสิริพร พุทธิพรโสภาส, 2549) ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว (Lin, 2005) และปัญหาการใช้สารเสพติด (Trinidad and others, 2004) ส่งผลให้เกิดปัญหาความเครียด และปัญหาทางด้านจิตใจในวัยรุ่น (สุธีร์ อินต๊ะประเสริฐ และคณะ, 2546) ดังนั้นการพัฒนาหรือการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นจึงมีความสำคัญและเป็นแนวทางหนึ่งในการป้องกัน แก้ไขและลดปัญหาในวัยรุ่น (ปิยธิดา เลื่อนพลับ และจันทนาคล่อมจิต, 2550) ความฉลาดทางอารมณ์คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2550ก) คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงเป็นผู้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีการตัดสินใจที่ดี ควบคุมตนเองได้ มีความอดทนอดกลั้น ไม่หุนหันพลันแล่น ทนความผิดหวังได้ เข้าใจจิตใจผู้อื่น เข้าใจสถานการณ์ทางสังคมไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้สามารถสู้ปัญหาชีวิตได้และไม่ปล่อยให้ความเครียดท่วมท้นจนทำอะไรไม่ถูก (Goleman, 1995) ความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่ทุกคนในสังคมควรมี โดยเฉพาะพยาบาลจะต้องมีความรู้ มีความรับผิดชอบ มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และมีทักษะในการตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ เช่น มีการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จากการศึกษาของวรรณภา คำนวนานิช (2556) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น พบว่าวัยรุ่นภายหลังได้รับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นได้

ผู้ศึกษาในฐานะอาจารย์พยาบาลผู้สอนวิชาสุขภาพจิตและจิตเวชจึงเห็นความสำคัญและความจำเป็นของการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชในวัยรุ่น จึงต้องการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักเรียนให้สอดคล้องกับความต้องการของประชาชน และประเทศชาติ และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

กรอบแนวคิด



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมัธยมปทุมมาวาสก่อนและหลังการใช้โปรแกรม
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมัธยมปทุมมาวาส ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมัธยมปทุมมาวาส ที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

สมมติฐานของการวิจัย

ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานของการวิจัยไว้ ดังนี้
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมัธยมปทุมมาวาส ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีความแตกต่างกัน

วิธีการวิจัย

แผนแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) ใช้แผนแบบการวิจัยกลุ่มตัวอย่างเดียวมีการทดสอบก่อนและหลัง (One-Group Pretest-Posttest Design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมัธยมวัดปทุมมาวาส ปีการศึกษา 2559 ที่ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม จำนวน 21 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย ตัวแปรพื้นฐาน และตัวแปรที่ศึกษาซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ตัวแปรพื้นฐาน เป็นตัวแปรที่เกี่ยวกับสถานภาพของผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับเพศ อายุ สถานภาพครอบครัว อาชีพบิดา มารดา รายได้ จำนวนพี่น้อง
2. ตัวแปรที่ศึกษา เป็นตัวแปรเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์โดยมีองค์ประกอบหลัก 3 ด้าน ได้แก่
 - 2.1 คือ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม แบ่งเป็นองค์ประกอบย่อยควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง เห็นใจผู้อื่นและรับผิดชอบ
 - 2.2 เก่งหมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง คิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีแรงจูงใจในตนเองสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น ซึ่งแบ่งเป็นองค์ประกอบย่อย คือแรงจูงใจในตนเองตัดสินใจและแก้ปัญหาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3 สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ซึ่งแบ่งองค์ประกอบย่อย คือ ภูมิใจในตนเองพึงพอใจในชีวิตมีความสุขสงบทางใจ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 3 ชุด

ชุดที่ 1 คู่มือจัดกิจกรรมกลุ่มตามโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 8 กิจกรรมประกอบด้วย เส้นทางแห่งอารมณ์ทักษะในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งการแสดงบทบาทสมมติ ความล้มเหลวเป็นครูที่ดีเธอคือเพื่อนรัก สื่อสารให้ได้ อย่างใจ สมุดบันทึกเพื่อนรักรู้จักข้อดีของฉันและเพื่อน

ชุดที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ผู้วิจัยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตประเมิน 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านมีความสุข

ชุดที่ 3 เป็นแบบวัดความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมของนักเรียน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยลงพื้นที่ภาคสนามที่โรงเรียนวัดบูรณาวาสเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง จากนักเรียนที่เป็นกลุ่มประชากรปีการศึกษา 2559 โดยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตอบแบบประเมินก่อนเข้าปฏิบัติกิจกรรมแล้วปฏิบัติกิจกรรม 8 กิจกรรมแล้วให้นักเรียนตอบแบบประเมินวัดความฉลาดทางอารมณ์หลังการปฏิบัติกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และตอบแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน หาค่าความถี่ (f) ร้อยละ(%)

2. วิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ใช้ค่าเฉลี่ย (μ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย (μ) ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมโปรแกรม

พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ใช้สถิติ Paired samples t-test

4. วิเคราะห์ระดับความพึงพอใจในการปฏิบัติกิจกรรมโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ใช้ค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมัธยมบูรณาวาส มีผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมัธยมบูรณาวาสก่อนการดำเนินกิจกรรมทั้งโดยภาพรวมและรายด้าน อยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับตัวแปรย่อย ดังนี้ ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังการดำเนินกิจกรรม ทั้งโดยภาพรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมาก เรียงลำดับตัวแปรย่อย ดังนี้ ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมัธยมปรินาวาสก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรมโดยภาพรวม

n=21

ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนดำเนินกิจกรรม			หลังดำเนินกิจกรรม		
	μ	σ	ค่าระดับ	μ	σ	ค่าระดับ
ด้านดี						
1.1 ควบคุมอารมณ์	2.29	0.29	ปานกลาง	2.60	0.31	มาก
1.2 เห็นใจผู้อื่น	2.33	0.34	ปานกลาง	3.14	0.37	มาก
1.3 รับผิดชอบ	2.42	0.27	ปานกลาง	3.34	0.34	มาก
รวม	2.40	0.26	ปานกลาง	3.03	0.23	มาก
ด้านเก่ง						
2.1 มีแรงจูงใจ	2.68	0.33	มาก	3.15	0.34	มาก
2.2 การตัดสินใจและแก้ปัญหา	2.40	0.43	ปานกลาง	3.15	0.29	มาก
2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	2.41	0.40	ปานกลาง	3.06	0.36	มาก
รวม	2.50	0.23	ปานกลาง	3.12	0.25	มาก
ด้านสุข						
3.1 ภูมิใจตนเอง	2.39	0.28	ปานกลาง	3.02	0.44	มาก
3.2 พึงพอใจในชีวิต	2.24	0.28	ปานกลาง	3.16	0.38	มาก
3.3 สุขสงบทางใจ	2.36	0.35	ปานกลาง	3.14	0.40	มาก
รวม	2.33	0.17	ปานกลาง	3.11	0.28	มาก
ภาพรวม	2.39	0.14	ปานกลาง	3.09	0.20	มาก

2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมัธยมปรินาวาส ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้กิจกรรม

การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์	n	μ	σ	t	df	Sig. (2-tailed)
ภาพรวมก่อนทำกิจกรรม	21	2.39	.138	-13.987	20	.000
ภาพรวมหลังทำกิจกรรม	21	3.09	.203			

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจในการใช้กิจกรรม โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

n=21

ประเด็น	ระดับความพึงพอใจ		
	μ	σ	ค่าระดับ
1. การที่นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ทำให้นักเรียนได้รับการพัฒนาทางจิตใจ	4.67	0.48	มากที่สุด
2. กิจกรรม “ยินดีที่รู้จัก” ทำให้นักเรียนรู้จักตนเองและเพื่อนมากขึ้น	4.43	0.60	มาก
3. กิจกรรม “ที่สุดในชีวิต” ทำให้นักเรียนมีโอกาสดำเนินการเรื่องราวนักเรียนมีความประทับใจ	4.52	0.51	มากที่สุด
4. นักเรียนมีความพึงพอใจในกิจกรรมเส้นทางแห่งอารมณ์ เพราะทำให้สามารถแสดงออกทางอารมณ์และควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น	4.48	0.51	มาก
5. นักเรียนยอมรับฟังคนอื่นอย่างเข้าใจ และพอใจที่ได้ร่วมกับสมาชิกทางออก แก้ปัญหาความขัดแย้งของกลุ่มได้อย่างสร้างสรรค์	4.29	0.64	มาก
6. นักเรียนพึงพอใจที่ได้ร่วมการแสดงละครและวิพากษ์บทบาทของเพื่อน นำไปสู่การชนะใจตนเอง	4.48	0.60	มาก
7. กิจกรรม ความล้มเหลวเป็นครูที่ดี ช่วยสร้างพลังบัณฑิลาใจและมุ่งมั่นที่จะต่อสู้เพื่อเอาชนะความล้มเหลวนั้น	4.10	0.44	มาก
8. กิจกรรม เธอคือเพื่อนรัก เป็นการส่งเสริมการแสดงออกทางความคิดสร้างสรรค์ ทำให้นักเรียนรักเพื่อน ชื่นชมเพื่อนและชักชวนกันทำความดี	4.05	0.50	มาก
9. กิจกรรมสื่อสารให้ได้ใจ ทำให้นักเรียนรู้จักใช้คำพูดที่ดี ทำทางดี และทำให้ผู้อื่นเข้าใจนักเรียนอย่างถูกต้อง	4.14	0.48	มาก
10. กิจกรรม สมุดบันทึกเพื่อนรัก ทำให้นักเรียนมีโอกาสนทบทวนการกระทำด้านบวกของตนเอง เข้าใจเหตุผลและที่มาของความสำเร็จ	4.52	0.51	มากที่สุด
11. นักเรียนมีความภาคภูมิใจ และมีความสุขที่ได้เล่าเรื่องที่ตนเองประสบความสำเร็จให้ผู้อื่นได้รับทราบ	4.67	0.48	มากที่สุด
12. การรู้จักข้อดีของตนเองและเพื่อนทำให้นักเรียนยอมรับในปมเด่น/ความสามารถพิเศษ/ปมด้อยของตนเองและเพื่อน	4.52	0.51	มากที่สุด
13. กิจกรรมถักทอสายใย ทำให้มองเห็น/ชื่นชมความดีงามของเพื่อน	4.52	0.51	มากที่สุด
14. กิจกรรม การมีความสงบทางใจ ทำให้นักเรียนมีความผ่อนคลาย ฝึกควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้	4.24	0.44	มาก
15. นักเรียนพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้นักเรียนได้รับประสบการณ์อย่างมีความสุข และจะนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน	4.48	0.60	มาก
ภาพรวม	4.41	0.25	มาก

อภิปรายผล

1. จากผลการวิจัยที่พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมัธยมปรณาวาสก่อนการดำเนินกิจกรรม ทั้งโดยภาพรวมและรายด้าน อยู่ในระดับปานกลางและความฉลาดทางอารมณ์ของของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมปรณาวาสหลังดำเนินกิจกรรม ทั้งโดยภาพรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมากเหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนซึ่งโดยปกตินักเรียนจะคิดและปฏิบัติตามใจ ตามสภาพแวดล้อมพื้นฐานที่นักเรียนมีความใกล้ชิดเป็นฐานเดิม โดยเฉพาะในระดับครอบครัวถ้าหากครอบครัวมีความใกล้ชิดสนิทสนม อบรมสั่งสอนให้ประพฤติดี นักเรียนก็จะซึมซับในสิ่งที่ดี คิดดี ประพฤติดี ตั้งใจเล่าเรียนและมีภูมิคุ้มกันจากสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ แต่ถ้าหากครอบครัวมีการดูแลเอาใจใส่ไม่ดีพอก็อาจจะเกิดหรือมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ได้ประการสำคัญคือในวัยนี้เป็นวัยรุ่น เพื่อนจะมีอิทธิพลต่อตัวนักเรียนมากกว่าสิ่งอื่น เพื่อนอาจชักชวนเพื่อนออกนอกกลุ่มนอกทางได้ การที่นักเรียนได้ทำกิจกรรมตามโปรแกรมทั้ง 8 กิจกรรม ซึ่งในแต่ละกิจกรรมจะส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนให้มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์มีความสุข เป็นคนดี เห็นใจผู้อื่น คำนึงถึงใจเขาใจเรา เข้าใจและยอมรับผู้อื่นรับผิดชอบ รู้จักให้อภัยกับผู้อื่นให้อภัยซึ่งกันและกัน ไม่โกรธง่าย รับผิดชอบเห็นประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้งสอดคล้องกับเมเยอร์ และสโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997: 10) ที่กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง และรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้น และสามารถใช้อย่างเหมาะสมจากการตระหนักทางอารมณ์และความรู้สึกเป็นแนวทางในการแสดงออกทางด้านความคิด และพฤติกรรมของบุคคลอย่างเหมาะสม รับรู้อารมณ์อย่างถูกต้อง ชื่นชม และแสดงออกอย่างจริงใจ ซึ่งซาอาร์นี (Saarni, 1999: 140) เสริมว่า เป็นความสามารถทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดการตระหนักรู้ถึงตนเองและคนอื่นได้ดี ซึ่งกรมสุขภาพจิต (2543: 55) ให้ความเห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเองให้รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ในด้านความถนัดนั้นความสามารถในการรู้จักตนเอง คิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีแรงจูงใจในตนเองสามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้

อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่นรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเองรู้ศักยภาพของตนเองสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้มีความมั่นใจไปสูเป้าหมายรับรู้และเข้าใจปัญหามีขั้นตอนในการแก้ปัญหาที่มีความยืดหยุ่นสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์สำหรับความฉลาดทางอารมณ์ในด้านความสุชนนั้นใน 8 กิจกรรมตามโปรแกรมจะพัฒนาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าตนเองเชื่อมั่นในตนเอง พึ่งพอใจในชีวิตมองโลกในแง่ดีมีอารมณ์ขันพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ มีความสุขสงบรู้จักผ่อนคลายรู้จักหาความสงบทางใจ การปฏิบัติกิจกรรมตามโปรแกรมซึ่งได้แก่

กิจกรรมเส้นทางแห่งอารมณ์กิจกรรมทักษะในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติกิจกรรมความล้มเหลวเป็นครูที่ดีกิจกรรมเธอคือเพื่อนรักกิจกรรมสื่อสารให้ได้เข้าใจกิจกรรมสมุดบันทึกเพื่อนรักกิจกรรมรู้จักข้อดีของฉันทและเพื่อน โดยเฉพาะกิจกรรมถักทอสายใย ทำให้มองเห็น/ชื่นชมความดีงามของเพื่อน หรือกิจกรรมเธอคือเพื่อนรัก เป็นการส่งเสริมการแสดงออกทางความคิดสร้างสรรค์ ทำให้นักเรียนรักเพื่อน ชื่นชมเพื่อนและชักชวนกันทำความดีกิจกรรมเหล่านี้เป็นทั้งการระดมความคิด ผูกการมีส่วนร่วม ลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง กล้าแสดงออก ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกนึกคิดในสิ่งที่ดี ควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่นหนักแน่น พื่อใจในชีวิตตนเอง สอดคล้องกับที่วรรณภา คำนวนานิช (2555) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นวันรุ่นภายหลังได้รับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ อารมณ์ ด้านดี เก่ง สุข ใน 8 องค์ประกอบย่อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ 1) ควบคุมอารมณ์ตนเอง 2) เห็นใจผู้อื่น 3) มีแรงจูงใจ 4) ตัดสินใจแก้ปัญหา 5) สัมพันธภาพกับผู้อื่น 6) ภูมิใจในตนเอง 7) พึ่งพอใจในชีวิต และ 8) สุขสงบทางใจนอกจากนี้กิจกรรมทั้ง 8 โดยรวมยังมุ่งให้รู้จัก รู้ อยู่ รู้คิด รู้จักการข่มใจ และหาทางสงบให้กับตนเอง นำหลักธรรมทางศาสนาปฏิบัติให้จิตใจเข้มแข็งสอดคล้องกับสุธรรมา วรรณาน (2550) ได้ศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ผู้ที่มีจิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วเรียกว่า “ภาวนาจิต” หรือ “พัฒนาจิต” และเป็นผู้มีจิตอันเป็นกุศล คือการมีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี จิตที่พัฒนาแล้วทำให้เกิดการพัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นการพัฒนาทั้งความฉลาดทางอารมณ์ และการ

พัฒนาความฉลาดทางปัญญาไปพร้อมกับการพัฒนากายและพฤติกรรมเป็นการพัฒนาการทางสังคมก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี การพัฒนาปัญญา ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่งการพัฒนาจิต เป็นการพัฒนาการทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุขสรุปได้ว่าการปฏิบัติสมาธิตามหลักพุทธศาสนาสามารถก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ทั้งด้าน ดี เก่ง และสุข ตามที่ต้องการของบุคคล

2. จากผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้กิจกรรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในยามปกตินักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งถือว่าเป็นวัยรุ่นมักทำสิ่งที่คาดไม่ถึงเสมอ มักมีการตัดสินใจที่ตามใจตนเองหรือตามใจเพื่อนโดยคำนึงถึงความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้ง โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบต่อผู้อื่นทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย หรือก่อให้เกิดผลกระทบเป็นลูกโซ่ ขาดการควบคุมอารมณ์มีความรับผิดชอบน้อย สนุกไปวันๆ บางครั้งจะไม่เห็นใจว่าคนอื่นเดือดร้อนหรือไม่ ขาดแรงจูงใจในการทำมาดี และขาดการตัดสินใจที่ดี ไม่มีที่ปรึกษาหรือเพื่อนคู่คิดที่จะชักจูงไปในทางที่ดี เมื่อสร้างปัญหาแล้วแก้ปัญหาไม่ได้ทำให้บางครั้งตัดสินใจด้วยกำลังขาดการยั้งคิดการดำรงตนมักมุ่งความสุขของตนแต่ฝ่ายเดียวโดยไม่คำนึงถึงผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์จึงอยู่ในระดับปานกลาง

ดังนั้นการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนที่เป็นวัยรุ่นจะต้องคำนึงถึงสิ่งต่างๆ และผลกระทบให้มาก ต้องอาศัยเทคนิค มีการให้ประสบการณ์ที่เหมาะสมกับวัยและสถานที่ และกาลเทศะจะต้องเป็นกิจกรรมสร้างสถานการณ์จำลองที่ท้าทายทั้งสมอง ปัญญาและความสามารถในการแก้ปัญหาและต้องเป็นกิจกรรมกลุ่มที่ให้นักเรียนทำงานร่วมกันอาจอยู่ในรูปของเกม การแสดงละคร บทบาทสมมุติ ซึ่งทั้งนักจิตวิทยาและนักวิชาการทั้งภายในและต่างประเทศได้เสนอเทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในการทำงาน หรือการเรียนรู้สำหรับตนเอง ต้องรู้ทัน ฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองสโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1997: 3-13) ได้ปรับปรุงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ที่เน้นกระบวนการคิดใช้ความสามารถทางด้านสติปัญญา และอารมณ์ โดยเสนอปรับปรุง 4 ด้าน 1) การรับรู้ การประเมิน การแสดงออก 2) การใช้อารมณ์เพื่อหนุนความคิด 3) การวิเคราะห์และใช้ความรู้สึก 4) การรับรู้และควบคุมอารมณ์ แต่โกลแมน (Goleman, 1998) จำแนกความฉลาดทางอารมณ์ไว้

5 ประการ คือ 1) การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Self-Awareness) มีความเชื่อมั่นในตนเอง 2) การควบคุมอารมณ์ของตนเอง (Self-Regulation) 3) การสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง (Self-Motivation) 4) การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) และ 5) การมีทักษะทางสังคม (Social Skill) การจัดกิจกรรมตามโปรแกรมของผู้วิจัยจึงดำเนินไปตามหลักการทำให้ผลคะแนนหลังการปฏิบัติกิจกรรมสูงกว่าก่อนทำ กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของวรรณภา คำนธวานิช (2555) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นผลการวิจัย พบว่า วัยรุ่นภายหลังได้รับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม ทั้งด้านดี เก่ง สุข ใน 8 องค์ประกอบย่อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ 1) ควบคุมอารมณ์ตนเอง 2) เห็นใจผู้อื่น 3) มีแรงจูงใจ 4) ตัดสินใจแก้ปัญหา 5) สัมพันธภาพกับผู้อื่น 6) ภูมิใจในตนเอง 7) พึงพอใจในชีวิต และ 8) สุขสงบทางใจ

3. ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ภาพรวม อยู่ในระดับมาก และมีประเด็นที่นักเรียนมีความพึงพอใจมากที่สุด 6 ประเด็น คือ 1) การที่นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ทำให้นักเรียนได้รับการพัฒนาทางจิตใจ 2) นักเรียนมีความภาคภูมิใจ และมีความสุขที่ได้เล่าเรื่องที่ตนเองประสบความสำเร็จให้ผู้อื่นได้รับทราบ 3) กิจกรรม “ที่สุดในชีวิต” ทำให้นักเรียนมีโอกาสได้ถ่ายทอดเรื่องราวที่นักเรียนมีความประทับใจ 4) กิจกรรม สมุดบันทึกเพื่อนรัก ทำให้นักเรียนมีโอกาสพบทบทวนการกระทำด้านบวกของตนเอง เข้าใจเหตุผลและที่มาของความสำเร็จ 5) การรู้จักข้อดีของตนเองและเพื่อนทำให้นักเรียนยอมรับในปมเด่น/ความสามารถพิเศษ/ปมด้อยของตนเองและเพื่อน 6) กิจกรรมถักทอสายใย ทำให้มองเห็น/ชื่นชมความดีงามของเพื่อนเหตุที่เป็นเช่นนั้นเป็นเพราะการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นไปตามหลักจิตวิทยาวัยรุ่นที่มีพลังต้องการทำอะไรด้วยตนเอง ภูมิใจและพอใจกับความสำเร็จที่เกิดขึ้นอย่างมาก กิจกรรมตามโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นที่ผู้วิจัยนำมาสร้างประสบการณ์ให้กับนักเรียนจะต้องนำเสนอสิ่งใหม่ที่ท้าทายความสามารถ สร้างความตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองฝึกความรับผิดชอบและวิเคราะห์สถานการณ์ด้วยเหตุผล คนวัยรุ่นไม่ต้องการคำตำหนิว่ากล่าวที่รุนแรง จึงควรหลีกเลี่ยงการตักเตือนหรือตำหนิเตียนและสร้างคำ

พูดเชิงบวก คำชื่นชมมีการฝึกการควบคุมอารมณ์ของตนเอง
ในกรณีที่เกิดความผิดหวังหรือความเศร้าเสียใจสามารถ
ปรับปรุงตนเองเมื่อเผชิญกับความทุกข์นั้นและนำอารมณ์กลับ
มาสู่สภาพปกติให้เร็วฝึกความสามารถในการจูงใจตนเองคือ
จะต้องรู้จักควบคุมตนเอง จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้
เต็มใจให้ตนเอง โดยการหัดมองโลกในแง่ดี สวยงาม รื่นรมย์
ให้กำลังใจตนเองและสร้างแรงบันดาลใจที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่ง
ใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิตฝึกความสามารถในการเข้าใจความ
รู้สึกและความต้องการของผู้อื่นฝึกความสามารถในการสร้าง
ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างมีศิลปะในการสร้างสัมพันธ์ภาพ
มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี รู้เขารู้เรา และสามารถจัดการกับความ
ขัดแย้งระหว่างบุคคลที่สำคัญคือต้องมีการรู้จักควบคุมตนเอง
การเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น และความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ
ผู้อื่นสอดคล้องกับงานวิจัยของวรรณภา ดำธนาวิช (2556)
ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อ
ความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นภายหลังได้รับ
โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีคะแนนความฉลาด
ทางอารมณ์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมพัฒนาความฉลาด
ทางอารมณ์ อารมณ์ ด้านดี เก่ง สุข และโปรแกรมพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์ สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
วัยรุ่นได้ ดังนั้นจึงควรนำโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทาง
อารมณ์ไปใช้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์วัยรุ่นเพราะ
โปรแกรมการพัฒนานี้ตรงใจวัยรุ่นและสามารถพัฒนาความ
ฉลาดทางอารมณ์ได้จริงสอดคล้องกับเบอร์เนต(Barnett, 2000)
ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของความฉลาด
ทางอารมณ์กับสุขภาพจิต ความพึงพอใจ ความคิดสร้างสรรค์
บุคลิกภาพ พบว่าการตระหนักรู้ความรู้สึกของตนเองมีความ
สำคัญในการติดต่อสื่อสารและตอบสนองต่อบุคคลอื่นๆ

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนมัธยม
ปทุมมาวาส ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

จากผลการวิจัยที่พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของ
นักเรียนก่อนการฝึกอบรมตามโปรแกรมมีภาพรวมอยู่ในระดับ
ปานกลาง และตัวแปรด้านดี ในตัวแปรย่อยการควบคุมอารมณ์
หลังการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมแล้วยังมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่า
ด้านอื่นซึ่งแสดงให้เห็นว่ามีบางกิจกรรมต้องให้นักเรียนมีส่วน
ร่วมในการคิดกิจกรรมสำหรับการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ให้
ตรงใจ ตรงประเด็นกับวัยของนักเรียนมากขึ้น และหน่วยงาน
บังคับบัญชาคือ กรุงเทพมหานคร ควรให้ความสนใจและจัดทำ
นโยบายเกี่ยวกับการฝึกอบรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ในทุกด้านทั้งด้านเก่ง ดี มีสุข ให้กับนักเรียนในสังกัด สำนักงาน
เขตควรเป็นผู้ขับเคลื่อนนโยบายพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ให้กับนักเรียนทุกโรงเรียน ในขณะที่โรงเรียนทุกโรงควรให้
ความสำคัญกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยการจัด
ทำนโยบายพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนสู่การ
ปฏิบัติอย่างถูกหลักการ โดยผู้เชี่ยวชาญทั้งจากกรมสุขภาพจิต
หรือบุคลากรจากโรงพยาบาลและควรเน้นการพัฒนาความ
ฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านการควบคุมอารมณ์ โดยยึดโยงกับ
หลักธรรมคำสอนของศาสนา

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ตามที่ผู้วิจัยได้มีข้อเสนอแนะของการวิจัยข้างต้น เพื่อ
ให้งานวิจัยเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนมัธยมปทุมมาวาสแพร่
หลายออกไป และเป็นประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้าของผู้
บริหาร ครู อาจารย์ นักวิชาการ และผู้สนใจทั่วไป จึงขอเสนอ
แนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรมีการวิจัย ผลของโปรแกรมการพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมต้น โรงเรียนมัธยม
ปทุมมาวาส
2. ควรมีการวิจัย ผลของโปรแกรมการพัฒนาความ
ฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมต้น มัธยมปลายในโรงเรียน
อื่นหรือสังกัดอื่น ๆ
3. ควรมีการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมการพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2543). **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2544). **รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทยอายุ 12-60 ปี**. กรุงเทพฯ : วงศ์กมลโปรดักชั่น จำกัด.
- กรวิดา ศรีสุภา. (2547). ผลของการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. เข้าถึงเมื่อ 10 กันยายน 2559 เข้าถึงได้จาก <http://www.thaitheiss.org/detail.php?id=1082547001797>
- คมเพชร ฉัตรสุกกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2544). **การสร้างมาตรฐานและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย**. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. (2543). **สถานะสุขภาพคนไทย ปี พ.ศ. 2543**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี. (2547-2548, พฤศจิกายน-มกราคม). “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้บริหาร” **วารสารบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร**. 2 (5) : 52-57.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2542). **การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง**. พิษณุโลก: สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม.
- ธำรงค์ อุดมไพจิตรกุล. (2546). “ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์,” ใน **จิตวิทยาสำหรับนักเศรษฐศาสตร์**. หน้า 61-67. กรุงเทพฯ :งานจักรกลการพิมพ์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปิยธิดา เลื่อนพลับ และฉันทนาถล่มจิต.(2550).การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น. **วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา,บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น**.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2542. “คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ.” **วารสารพฤติกรรมศาสตร์** 5, 1: 15-18.
- พวงรัตน์ เกษรแพทย์ และ คุญฎิ โยเหลา. (2546, 1 กันยายน). “การศึกษาเชาวน์อารมณ์ในฐานะตัวกำหนดความสำเร็จของผู้บริหาร.” **วารสารพฤติกรรมศาสตร์ ฉบับปริทัศน์**. 9: 7-33.
- เขาวานฏ ผดิดนันทเกียรติ. (2550). **นวัตกรรมการเสริมสร้างความหยุ่นตัวเพื่อรองรับภาวะวิกฤตสุขภาพจิตในกรมสุขภาพจิต**. รายงานการประชุมวิชาการ **การพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย ครั้งที่ 4: ไอลิว อีคิว ดีขึ้นแน่ถ้าพ่อแม่พัฒนา**. (35-39).สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต.
- วรรณภา ด้านธนาวิช. (2556). ผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น. **วารสารโรงพยาบาลจิตเวช**, 28(1), 50-61.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. (เล่ม 2 วัยรุ่น-วัยสูงอายุ). พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุนา อาสุวารี และศันสนีย์ สุภาภา. การวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์นิสิตชั้นปีที่หนึ่ง คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. **วารสารวิศวกรรมมก. ปีที่ 22** ฉบับที่ 70 พฤศจิกายน 2552-มกราคม 2553.
- ศรีญารัตน์ คงอิม. (2012). **โมเดลเชิงสาเหตุของความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักเรียนโดยมีความฉลาดทางอารมณ์เป็นตัวแปรส่งผ่าน**. **OJED, Vol.7, No.1, 2012, pp. 2106-2120**.
- สมทรง สุวรรณเลิศ. (2543). **อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 2.นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- สุรกุล เจนอบรม. (2542). “E.Q./E.I.” **วารสารการศึกษานอกโรงเรียน** 20. (สิงหาคม 2542).
- โสภณ พวงสุวรรณ. (2544). “ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) กับผู้นำ,” **จอมบึง**. 4 : 1-7.
- สุนันทา ยังวนิชเศรษฐและคณะ.(2547). **ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาวิทาลัยสงขลานครินทร์สงขลา**.
- อังสุรีย์ พันธุ์แก้ว. (2551). **แนวทางพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2551 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร**.

- สุวรรณ เรื่อง กาญจนเศรษฐ์. (2551). **กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น**. กรุงเทพฯ: ชัยเจริญ.
- อารี มั่งคั่ง. “ผลของกิจกรรมกลุ่มต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชลกันยานุกูล จังหวัดชลบุรี : การศึกษาเบื้องต้น.” **วารสาร มจร. วิชาการ 53 ปีที่ 16** ฉบับที่ 32 มกราคม - มิถุนายน 2556.
- Barnett, L.F. et al. (2000). **Emotional Intelligence and life Adjustment**.
- Bar-On, R. (1997). **The Emotional Quotient Inventory [EQ-I] technical manual**. Toronto, Canada: Multi-Health Systems
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). **Executive EQ: emotional intelligence in leadership and Organizations**. New York: GrossetPutnum.
- Coon, Dennis. (2004). **Introduction to Psychology : Gateways to Mind and Behavior**. 10th ed. Belmont, California : Wadsworth /Thomson Learning.
- Daniel Goleman. (1998). **Working With Emotional Intelligence**. New York : Bantam Book.
- Fisher, C. D., & Ashkanasy, N. M. (eds.). (2000). “Special issue on emotions in work life.” **Journal of Organizational Behavior**, 21, Issue 3.
- Greenberg and Snell, อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2551. **เขาวนอารมณ์(E.Q.) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ 7 (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย)
- Goleman, D. (1995). **Emotional intelligence**. New York: Bantam Book.
- Reuven Bar-on. (1997). **Emotional Intelligence Quotient Inventory : Technical Manual**. Toronto : Multi-Health System.
- Salovey and Mayer. (2543). อ้างถึงใน สมทรง สุวรรณเลิศ. **อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 2 นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- Saarni, C. (1999). **Developing emotional competence**. New York: Guilford.

