



ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ
นักเรียนประถมศึกษา*

EFFECTS OF A HEALTH PROMOTION PROGRAM BASED ON SELF-EFFICACY THEORY TO
DEVELOP EMOTIONAL QUOTIENT OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

นางสาว ญาณิศา พึ่งเกตุ **

Yanisa Phungkat

รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ ***

Assoc. Prof. Jintana Sarayuthpitak, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนประถมศึกษา จำนวน 50 คน ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง จำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 25 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที่ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนสามารถเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาได้ 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

* ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจาก “ทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย”

** นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: iamdearmn@hotmail.com

*** อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: jintana.s@chula.ac.th

ISSN 1905-4491

Abstract

The purposes of this study were to study the effects of a health promotion program based on self-efficacy theory to develop emotional quotient of elementary school students. The sample was 50 elementary school students with emotional quotient are low. Divided into 2 groups with 25 students in the experimental group that received the health promotion program based on self-efficacy theory for 8 weeks, 3 days a week, 1 hour a day and 25 students in the control group not received the health promotion program. The data were then analyzed by means, standard deviations and t-test that using statistically significant differences at .05 level.

The research findings were as follow: 1) The research finding suggests that health promotion program based on self-efficacy theory was effectively to increase emotional quotient of elementary school students. 2) The mean score of the emotional quotient of the experimental group student after received the health promotion program were significantly higher than before at .05 level. 3) The mean score of the emotional quotient of the experimental group student after received the health promotion program were significantly higher than the control group at the .05 level.

คำสำคัญ : โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ / ทฤษฎีความสามารถแห่งตน / ความฉลาดทางอารมณ์

KEYWORDS: HEALTH PROMOTION PROGRAM / SELF-EFFICACY THEORY / EMOTIONAL QUOTIENT

บทนำ

เด็กเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ายิ่งต่อการพัฒนาประเทศในอนาคต การที่ได้จะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพนั้นจะต้องมีพัฒนาการที่สมบูรณ์พร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม และสติปัญญา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวถึงได้ดำเนินโครงการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทยอย่างต่อเนื่องทั้งการเฝ้าระวัง ส่งเสริม และพัฒนาความฉลาดทางสติปัญญาควบคู่ไปกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2555) สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2542) ที่กำหนดให้การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ ใจความรู้อารมณ์และคุณธรรมมีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการในการพัฒนาเยาวชนของชาติเข้าสู่โลกยุคศตวรรษที่ 21 โดยมุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนมีคุณธรรมรักความเป็นไทยมีทักษะการคิดวิเคราะห์คิดสร้างสรรค์มีทักษะด้านเทคโนโลยีสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมโลกได้อย่างสันติ

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของแต่ละบุคคลเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้การทำงานร่วมกับผู้อื่นหรือการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมเป็นไปอย่างสันติ แต่เมื่อพิจารณาผลการสำรวจของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ผลรวมของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มอายุ 6-11 ปี โดยใช้แบบทดสอบที่มีโครงสร้างเดียวกันแต่ผู้ประเมินต่างกัน คือ ปี พ.ศ. 2545 และปี พ.ศ. 2550 พ่อแม่ผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ส่วนปี พ.ศ. 2554 ครูเป็นผู้ประเมินโดยกรมสุขภาพจิตได้ปรับให้คะแนนอยู่ในมาตรฐานเดียวกัน พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์รวมทั้ง 3 ด้านของนักเรียนปี พ.ศ. 2554 มีค่าต่ำสุดอยู่ที่ 169.72 ซึ่งมีค่าลดลงจาก 179.58 ในปี พ.ศ. 2550 และมีค่าลดลงจาก 186.42 ในปี พ.ศ. 2545 (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2555)

นอกจากนี้ยังพบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนไทยอายุ 6-11 ปี ทั่วประเทศในปี พ.ศ. 2554 มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ คือ มีค่าคะแนนอยู่ที่ 45.12 จากค่าคะแนนปกติ 50-100 โดยมีจุดอ่อนทั้ง 3 องค์ประกอบใหญ่ คือ ดี เก่ง สุข และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อยในแต่ละด้าน พบว่า การปรับตัวต่อปัญหามีค่าคะแนนอยู่ที่ 46.65 การควบคุมอารมณ์ 46.50 การยอมรับถูกผิด 45.65 ความพอใจในตนเอง 45.65 ความใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 45.42 การรู้จักปรับใจ 45.23 และที่เป็นจุดอ่อนมาก ได้แก่ ความมุ่งมั่นพยายาม ซึ่งมีค่าคะแนนอยู่ที่ 42.98 รองลงมา คือ ความกล้าแสดงออก 43.48 และความรื่นเริงเบิกบาน 44.53 (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2555)

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ 1) ดี หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากการควบคุมอารมณ์ การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับผิด 2) เก่ง หมายถึง ความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยการประเมินจากการมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และความรื่นเริงเบิกบาน 3) สุข หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยการประเมินจากการมีความพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน (Salovey & Mayer, 1990; Goleman, 1998; พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542, 2542; กรมสุขภาพจิต, 2543; พนม เกตุมาน, 2555)

เมื่อวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค การจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการกับสภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกในเวลาเรียนตามปกติไม่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาได้ แต่แนวคิดการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมนอกเวลาเรียนจะเป็นการเสริมความรู้และเจตคติให้นักเรียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าทฤษฎีความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy Theory) มีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล โดยแบนดูราได้ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า เป็นความเชื่อของบุคคล ที่เกี่ยวข้องกับความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรือจัดการกับสถานการณ์ให้สำเร็จ ตามเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้ การพัฒนาความสามารถของตนตามแนวคิดนี้ ต้องอาศัยแหล่งสนับสนุน 4 ประการ คือ 1) การประสบความสำเร็จในการลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง 2) การได้รับประสบการณ์จากการสังเกต การปฏิบัติกิจกรรมจากตัวแบบ 3) การชักจูงด้วยคำพูด 4) การพัฒนาความพร้อมทางสภาพร่างกายและอารมณ์เป็นการทำให้บุคคลพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้การที่บุคคลมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองว่าสามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมได้ก็จะช่วยเสริมให้บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรมมากขึ้น (Bandura, 1997 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

สภาพปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนไทยอายุ 6-11 ปีทั่วประเทศในการสำรวจปี พ.ศ. 2554 ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยอยู่ระดับต่ำ และจากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นควรเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็กและพบว่าทฤษฎีความสามารถแห่งตน มีความ

เหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา เพื่อให้นักเรียนประถมศึกษาที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น และสามารถนำไปใช้วางแผนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่มีระดับต่ำได้อย่างถูกวิธี

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาโดย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม
3. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ดังแบบแผนการทดลองดังนี้ (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2549) ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O ₁	X	O ₂
C	O ₃		O ₄

E	=	นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ
C	=	นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ
O ₁ O ₃	=	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่วัดได้ก่อนการทดลอง
O ₂ O ₄	=	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่วัดได้หลังการทดลอง
X	=	ตัวแปรที่จัดกระทำ (การจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์)

ประชากร

ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2556 ของโรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 64,494 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ต่ำที่ศึกษาในปีการศึกษา 2556 ของโรงเรียนวัดอมรินทราราม สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 50 คน โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1) การเลือกโรงเรียน ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Selection) เนื่องจากเป็นโรงเรียนที่ผู้บริหาร และ อาจารย์ให้ความร่วมมือในการทดลองโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2) การจัดนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดำเนินการดังนี้

2.1) รับสมัครนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน โดยให้ครูเป็นผู้ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและต้องได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง

2.2) เลือกนักเรียนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระดับต่ำ จำนวน 50 คนเป็นกลุ่มตัวอย่าง

2.3) ทำการสุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน ด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากเพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง และ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1.1 การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1) ศึกษารูปแบบโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนและ กิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) วิเคราะห์ทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อนำไปจัดทำกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

3) นำโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วยกิจกรรม 6 กิจกรรม ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

4) นำโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้

ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสุขศึกษาหรือพลศึกษา หรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์และความเหมาะสมของกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (The Index of Item - Objective Congruence: IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.92

5) แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีความสมบูรณ์ ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี ฉบับครูประเมิน ของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546)

2.1 การพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนนี้

1) ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตเหมาะสมที่จะนำมาใช้เป็นแบบวัดในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ฉบับครูประเมิน ของกรมสุขภาพจิตเป็นแบบประเมินที่กำหนดให้ใช้ในกลุ่มอายุ 6-11 ปี ซึ่งมีรายละเอียดของแบบประเมิน ดังต่อไปนี้

1.1) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

1.1.1) ด้านดี หมายถึงความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากการควบคุมอารมณ์ตนเอง การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับผิด

1.1.2) ด้านเก่ง หมายถึง ความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยประเมินจากการมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

1.1.3) ด้านสุข หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยการประเมินจากความพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน

1.2) เกณฑ์คะแนนความฉลาดทางอารมณ์

เกณฑ์คะแนนที่ ตั้งแต่ 50 คะแนนขึ้นไป บ่งบอกว่าเด็กมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้คงไว้

เกณฑ์คะแนนที่ 40-49 คะแนน บ่งบอกว่าเด็กมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่ควรร่วมกันส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆอย่างต่อเนื่อง

เกณฑ์คะแนนที่ต่ำกว่า 40 คะแนน บ่งบอกว่าเด็กมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ต่ำ จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่จำเป็นต้องช่วยกันเอาใจใส่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ

2) นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความสอดคล้องกับจุดประสงค์ ลักษณะการใช้คำถามและความถูกต้องด้านภาษาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

3) นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ผ่านความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษาไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่านโดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสาขาสุขศึกษาหรือพลศึกษา หรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการส่งเสริมสุขภาพ

สุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง พิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (The Index of Item - Objective Congruence: IOC) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2544) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.91

4) นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ฉบับครูประเมิน ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 20 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนนและหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Cronbach Alpha Coefficient ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.89

วิธีการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ดำเนินการก่อนทดลองจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา

1.1 ผู้วิจัยวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิตก่อนการทดลอง

1.2 นำผลการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของทั้ง 2 กลุ่มมาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันหรือไม่

2. ดำเนินการทดลองจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนกลุ่มทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง โดยโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย 6 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมการสังเกตตนเอง: เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองพร้อมทั้งบันทึกลงสมุด 2) กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล: เป็นกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แก่นักเรียนโดยผ่านสื่อชนิดต่างๆ 3) กิจกรรมนันทนาการ: เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดอารมณ์สุข สนุกสนาน และมีพัฒนาการทางอารมณ์เพิ่มขึ้น โดยเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภท เกม และศิลปะ 4) กิจกรรมฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง: เป็นการฝึกให้นักเรียนได้รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง ได้แก่ กิจกรรมโยคะ การนั่งสมาธิ และการเต้นแอโรบิก 5) กิจกรรมให้คำปรึกษา: เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้พูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดกับนักเรียนทีละคน คนละ 5 นาที และ 6) กิจกรรมให้แรงเสริม: เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยมอบของรางวัลให้นักเรียนที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้มากที่สุดในแต่ละด้านย่อย

3. ดำเนินงานหลังการทดลอง

ทดสอบความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง (Post-test) ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตฉบับเดียวกันกับแบบทดสอบก่อนการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยการทดสอบค่าที (t-test) ดังนี้

1. เปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Paired Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

สถิติที่ใช้

1. วิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์
2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

ผลการวิจัย

ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และของนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
กลุ่มทดลอง	25	36.01	2.64	48.21	2.81	-16.44	0.00*
กลุ่มควบคุม	25	37.45	3.21	35.52	1.83	2.65	0.01*

* $p < .05$

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน ส่งผลให้นักเรียนประถมศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ หลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า

2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ เท่ากับ 36.01 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ เท่ากับ 48.20 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี เท่ากับ 35.85 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 48.48 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลางด้านเก่ง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง เท่ากับ 36.77 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 47.70 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง และด้านสุขค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ เท่ากับ 36.16 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ เท่ากับ 48.30 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง

2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียน
กลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

เมื่อพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนกลุ่มควบคุมมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขอยู่ในระดับต่ำ

อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา มีประเด็นอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

จากการวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนหลังการทดลองเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองเท่ากับ 36.01 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ และหลังการทดลองเท่ากับ 48.21 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองเท่ากับ 48.21 คะแนน คือมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 35.52 คะแนน คือมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 จากสมมติฐานข้อที่1 และข้อที่2 สามารถอภิปรายผลได้ในประเด็นต่อไปนี้

ความฉลาดทางอารมณ์องค์ประกอบด้านดี

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การรู้จักใส่ใจ เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับผิด ซึ่งกิจกรรมการฝึกควบคุมอารมณ์ส่งเสริมให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น เนื่องจากกิจกรรมที่ผู้วิจัยเลือกมาให้นักเรียนฝึกการควบคุมอารมณ์นั้น คือ กิจกรรมการฝึกโยคะ โดยผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติโยคะในท่าที่ง่าย ซึ่งท่าโยคะเป็นท่าที่เลียนแบบมาจากสัตว์ หรือธรรมชาติ เช่น ท่างู ท่าต้นไม้ ท่านกนางแอ่น เป็นต้น ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดความสงบสุขทางใจ มีสมาธิ รู้เท่าทันอารมณ์ตนเองได้ ผู้วิจัยจะคอยช่วยเหลือนักเรียนที่ปฏิบัติไม่ได้ และแก้ไขท่าทางให้ถูกต้อง และในขณะที่นักเรียนฝึกโยคะผู้วิจัยได้ให้แรงเสริมด้านบวก พูดถึงสิ่งดีเมื่อเรามีความฉลาดทางอารมณ์สูง และพูดให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจอย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับ Bandura (1997) ที่กล่าวว่า แนวคิดการพัฒนาความสามารถของตนเองสามารถพัฒนาได้ จากการพูดชักจูง หรือโน้มน้าวจิตใจจากคำพูด และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชำนาน กงสะเด็น (2550) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาเชาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีของนักเรียนชาย-หญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1 โรงเรียนฝายหินหนองทุ่มวิทยาสรรค์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 5 จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี มีคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์หลังการทดลองมีส่วนต่างสูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งในด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข และผู้วิจัยจัดกิจกรรมการนั่งสมาธิให้นักเรียนปฏิบัติ ซึ่งการนั่งสมาธิยังเป็นกิจกรรมที่สนับสนุนให้นักเรียนเกิดสมาธิ สามารถควบคุมอารมณ์และจิตใจได้ดีขึ้น ระวังอารมณ์ไม่โท อารมณ์ร้ายต่าง ๆ ได้ ในด้านการใส่ใจ และเข้าใจอารมณ์ผู้อื่นนั้น กิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความตระหนัก กระตุ้นจิตสำนึกและสร้างเจตคติที่ดีของนักเรียนต่ออารมณ์ผู้อื่นนั้น คือ กิจกรรมการรับรู้

ข้อมูล ในการจัดกิจกรรมผู้วิจัยให้นักเรียนชมคลิปข่าว “พายุไต้ฝุ่นถล่มประเทศฟิลิปปินส์” หลังจากให้นักเรียนชมคลิปข่าว จะพบว่านักเรียนแต่ละคนเกิดความรู้สึก และเห็นใจผู้ประสบภัยดังกล่าว และสิ่งที่บ่งชี้ให้ผู้วิจัยได้เห็นว่านักเรียนเกิดการเข้าใจ และใส่ใจอารมณ์ผู้อื่นมากขึ้นนั้น คือ คำพูดและประโยคต่างๆที่นักเรียนเขียนลงกระดาษรูปหัวใจที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นจากการชมคลิปข่าวนั้นเพื่อเป็นตัวต้นแบบให้นักเรียนเกิดกระบวนการเก็บจำ กระบวนการกระทำ และกระบวนการตั้งใจที่ได้จากการสังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและได้รับผลลัพธ์ที่พึงพอใจจะทำให้นักเรียนรู้สึกว่าเขาจะสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ สอดคล้องกับ Bandura (1997) ที่กล่าวว่า แนวคิดการพัฒนาความสามารถของตนเอง เรื่องการใช้ “ตัวต้นแบบ” หรือการสังเกตประสบการณ์จากตัวแบบ ส่วนด้านการยอมรับผิคนั้น กิจกรรมนั้นหนากการ ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดเจตคติที่ดี และเปลี่ยนทัศนคติของนักเรียนให้กล้ายอมรับผิคนั้นเมื่อตนเองทำผิด โดยเกมนั้นหนากการที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นนั้น ชื่อเกม “หนูคืนแป้ง” ในขณะที่นักเรียนร่วมกิจกรรม นักเรียนได้แสดงออกจากสีหน้า และท่าทางว่าการยอมรับนั้นไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัว และเมื่อยอมรับผิคนั้นแล้วก็จะถูกลงโทษแต่ก็ไม่ใช่สิ่งที่ร้ายแรง หลังจากนักเรียนเล่นเกมเสร็จสิ้น ผู้วิจัยได้สอบถามความรู้สึกของนักเรียน พบว่า นักเรียนเกิดความกล้าในการยอมรับผิคนั้นมากขึ้นถึงแม้จะถูกลงโทษก็ตาม สอดคล้องกับ Bandura (1997) ที่กล่าวว่า แนวคิดการพัฒนาความสามารถของตนเอง สามารถพัฒนาได้จากประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง ซึ่งเป็นวิธีการที่ได้ประสิทธิผลมากที่สุด นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ให้นักเรียนสังเกตตนเองพร้อมบันทึกพฤติกรรมของตนเองสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง ในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยจะร่วมสังเกตพฤติกรรมของเด็กในองค์ประกอบย่อยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีด้วย แล้วส่งคืนผู้วิจัย เมื่อผู้วิจัยได้รับการแสดงออกถึงพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีของนักเรียนแต่ละคนจากกิจกรรมสังเกตตนเองแล้ว ผู้วิจัยจะศึกษาและหาแนวทางแก้ไขปัญหานักเรียนแต่ละคน และนำนักเรียนมาพูดคุยให้คำปรึกษา จากการประเมินคะแนนหลังการทดลองผ่านไป 8 สัปดาห์ พบว่า พบว่า มีนักเรียนที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีจนอยู่ในระดับดี เรื่องการควบคุมอารมณ์ จำนวน 9 คน เรื่องรู้จักใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น จำนวน 10 คน และเรื่องยอมรับถูกผิคนั้น จำนวน 14 คน

ความฉลาดทางอารมณ์องค์ประกอบด้านเก่ง

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง หมายถึง ความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยประเมินจากการมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และการกล้าแสดงออก ซึ่งกิจกรรมการรับรู้ข้อมูล ผู้วิจัยได้ให้ความรู้ในเรื่องต่างๆผ่านสื่อ ได้แก่ คลิปนิทานอีสป เรื่องกระต่ายกับเต่า และคลิปธรรมะการ์ตูน ซึ่งเป็นตัวอย่างให้นักเรียนได้เกิดการสังเกต และปฏิบัติตาม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1997) ที่กล่าวว่า การใช้ตัวต้นแบบจะส่งผลให้เกิดกระบวนการ ดังนี้ กระบวนการตั้งใจ เป็นกระบวนการที่บุคคลนั้นเกิดการเรียนรู้จากการตั้งใจสังเกตจากตัวต้นแบบ และจะเกิดกระบวนการเก็บจำ กระบวนการกระทำ เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตเก็บจำไว้นั้นมาเป็นการกระทำจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ส่วนกิจกรรมนั้นหนากการผู้วิจัยเลือกกิจกรรมประเภทเกม และศิลปะ เป็นกิจกรรมที่ส่งผลต่อการพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถทำให้นักเรียนเกิดความสุขสนุกสนาน เป็นผลให้เกิดแรงจูงใจในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเกมที่หลากหลายและเป็นเกมที่เหมาะกับวัยของนักเรียนเพื่อไม่ให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเบื่อในการร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยพบว่า นอกจากนักเรียนเกิดความสุขสนุกสนานแล้ว ยังทำให้นักเรียนได้รับการพัฒนาด้าน ความมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม นักเรียนมีความชื่นชอบในการทำกิจกรรมนั้นหนากการมาก เนื่องจากเป็นเกมที่นักเรียนไม่เคยปฏิบัติจึงเกิดความท้าทายจึงส่งผลให้นักเรียนเกิดการพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว

นอกจากนี้กิจกรรมการนั่งสมาธิยังเป็นกิจกรรมที่สนับสนุนให้นักเรียนเกิดสมาธิ สามารถควบคุมอารมณ์และจิตใจได้ดีขึ้น ระวังอารมณ์โมโห อารมณ์ร้ายต่าง ๆ ได้ทำให้จิตใจอ่อนโยนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยคลายเครียด และมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น และในการจัดกิจกรรมผู้วิจัยจะให้แรงเสริมแก่นักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1997) ที่กล่าวว่า การพูดชักจูง คือ การที่ผู้อื่นซึ่งมีความสำคัญ หรือมีอิทธิพลในการโน้มน้าวจิตใจ ได้แสดงออกโดยคำพูดว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมที่กำหนดได้ โดยการพูดชักจูงให้เชื่อในความสามารถของตนเอง ย่อมทำให้บุคคลเกิดกำลังใจและความพยายามมากขึ้นที่จะกระทำให้สำเร็จ และประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด เนื่องจากประสบการณ์ตรงที่ทำให้ตนประสบความสำเร็จจะสามารถช่วยเพิ่มระดับความสามารถได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เยาวลักษณ์ แสนทวีสุข (2554) การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการสร้างแรงจูงใจเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเขตเทศบาลจังหวัดอุบลราชธานีจังหวัดอุบลราชธานีผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้การรับรู้ความสามารถตนเองความคาดหวังในผลลัพธ์และความตั้งใจในการมีพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลของโปรแกรมสุขศึกษานี้สามารถนำไปพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพทางเพศวัยรุ่นให้สามารถเตรียมตัวเข้าสู่วัยรุ่นสามารถดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีการวางตัวและแสดงออกทางเพศรู้จักการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครร์กก่อนวัยอันควรที่เหมาะสมได้ จากการประเมินคะแนนหลังการทดลองผ่านไป 8 สัปดาห์ พบว่า มีนักเรียนที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งจนอยู่ในระดับดี เรื่องมุ่งมั่นพยายาม จำนวน 5 คน เรื่องปรับตัวต่อปัญหา จำนวน 13 คน และเรื่องกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม จำนวน 3 คน

ความฉลาดทางอารมณ์องค์ประกอบด้านสุข

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยประเมินจากการที่มีความพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน ซึ่งกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีความพอใจในตนเองเพิ่มมากขึ้นนั้น คือ กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมการให้คำปรึกษา โดยกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้น ผู้วิจัยให้นักเรียนได้วาดภาพและเขียนถึงสิ่งที่นักเรียนพอใจในตนเอง พร้อมระบายสี และผู้วิจัยยังให้นักเรียนจับคู่บัดดี้กันเพื่อแลกเปลี่ยนเขียนสิ่งที่ตนเองภูมิใจในตัวบัดดี้ของเราลงบนลูกโป่ง และผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนออกมาอ่านสิ่งที่ตนเองและเพื่อนภูมิใจในตัวนักเรียน ในขณะที่นักเรียนออกมาอ่านหน้าห้อง นักเรียนทุกคนมีสีหน้ายิ้มแย้มและกล้าพูดถึงความพอใจในตนเองให้เพื่อนๆ ในห้องฟังอย่างไม้อาย และจากกิจกรรมการให้คำปรึกษานักเรียน พบว่านักเรียนมีความกล้าที่จะพูดถึงครอบครัวของตนเองให้ผู้วิจัยฟังมากขึ้น ทำให้ผู้วิจัยพบว่านักเรียนทุกคนเกิดความพอใจในตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1997) ที่กล่าวไว้ว่า การพูดชักจูง จากผู้อื่นหรือบุคคลที่มีความสำคัญได้แสดงออกทางคำพูดว่าบุคคลนั้นสามารถที่จะกระทำกิจกรรมนั้นๆได้ ย่อมทำให้บุคคลนั้นเลิกสงสัยในตัวเอง และเกิดกำลังใจ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วันทนา ธีระพุทธิชัย (2544) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคใน จังหวัดชลบุรี นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 2 (อายุไม่เกิน 17 ปี) จำนวน 18 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธี ช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนในเรื่องการรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบานนั้น กิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีพัฒนาการมากขึ้น คือ กิจกรรมนันทนาการ ผู้วิจัยได้เลือกกิจกรรมนันทนาการประเภทเกม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งผลให้นักเรียนมีความรื่นเริง สนุกสนาน มีอารมณ์สุขมากขึ้น พร้อมทั้งรู้จักการปรับใจเมื่อตนเองผิดหวังจากการแข่งขัน และยังส่งผลให้นักเรียนเกิดความพอใจในผลของการแข่งขัน และความสามารถของตนเองอีกด้วย สอดคล้องกับ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2542; สุวิมล ตั้งสัจพจน์, 2553) ที่กล่าวว่า ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ คือ ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความสุขสนุกสนาน และความสุขสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส และช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนาการ ควบคุมอารมณ์ และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย ในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยจะร่วมสังเกตพฤติกรรมของเด็กในองค์ประกอบย่อยความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขด้วย แล้วส่งคืนผู้วิจัย เมื่อผู้วิจัยได้รับรู้การแสดงออกถึงพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขของนักเรียนแต่ละคน จากกิจกรรมสังเกตตนเองแล้ว ผู้วิจัยจะศึกษาและหาแนวทางแก้ไขปัญหานักเรียนแต่ละคน และนำนักเรียนมาพูดคุยให้คำปรึกษา หลังจากกิจกรรมการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยพบว่าหลังจากร่วมกิจกรรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ดีขึ้น กล่าวพูดคุย กล่าวปรึกษาปัญหาต่างๆ และกล้าแสดงพฤติกรรมของตนเองกับผู้วิจัย จากการประเมินคะแนนหลังการทดลองผ่านไป 8 สัปดาห์ พบว่า มีนักเรียนที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขจนอยู่ในระดับดี เรื่องพอใจในตนเอง จำนวน 3 คน เรื่องรู้จักปรับใจ จำนวน 5 คน และเรื่องรื่นเริงเบิกบาน จำนวน 11 คน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ในการฝึกกิจกรรมโยคะควรมีการเปิดเสียงเพลงเบาๆประกอบ เพื่อช่วยให้เกิดการผ่อนคลายทางอารมณ์มากขึ้น เช่น เสียงธรรมชาติ และในการจัดกิจกรรมแต่ละประเภทควรจัดสถานที่ให้เหมาะสม เช่น กิจกรรมโยคะ ควรเป็นสถานที่ที่มีพื้นที่กว้าง ปลอดภัย อากาศถ่ายเทสะดวก

1.2 ควรเพิ่มระยะเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนไว้ในหลักสูตร เพราะเด็กในวัยนี้ จะเกิดการเรียนรู้จากการเล่น และการลงมือปฏิบัติ

1.3 ควรมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสังเกต, สอบถาม และสัมภาษณ์เพื่อเป็นการประเมินผลนักเรียนหลังการร่วมกิจกรรมทุกกิจกรรม เพราะนอกจากเป็นการแก้ปัญหาได้ตรงปัญหา เพื่อครูผู้สอนจะได้ปรับปรุงแก้ไข และการดำเนินกิจกรรมให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป

1.4 เนื่องจากนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมนี้นักเรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำอาจมีการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นครูผู้สอนควรมีการวางแผนเพื่อรับมือกับปัญหา

1.5 กิจกรรมการฝึกควบคุมอารมณ์ เช่น กิจกรรมโยคะ กิจกรรมนั่งสมาธิ เป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมที่นำมาใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี

1.6 กิจกรรมนันทนาการในประเภทต่างๆ เช่น นันทนาการประเภทเกม กีฬา หรือประเพณีศิลปะ เป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และด้านสุข

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นอื่นๆ เช่น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หรือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

2.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสมแต่ละเพศ

2.3 ควรมีการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แบบเฉพาะเจาะจงทีละด้าน

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. (2543) *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์

ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). *แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 6-11 ปี*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์วงศ์กมลโปรดักชั่น.

คณะกรรมการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. (2542). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542*. สืบค้นวันที่ 17 กรกฎาคม 255, จาก www.wbtvonline.com/pdf/9-04-201409-25-55.pdf

ชำนาญ กงสะเต็น. (2550). *การพัฒนาเชาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ*

ประกอบเสียงดนตรีของนักเรียนชาย-หญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

พนม เกตุมาน. (2555). *ปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น*. สืบค้นวันที่ 7 กรกฎาคม 2556, จาก www.psyclin.co.th

เยาวลักษณ์ แสนทวีสุข. (2554). *ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการสร้างแรงจูงใจเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเขตเทศบาล จังหวัดอุบลราชธานี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต, วิทยาลัยขอนแก่น.

วันทนา ถิระพุทธิชัย. (2544). *ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคใน จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

ศิริชัย กาญจนวาสี. (2544). *การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสมสำหรับการวิจัย*. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์.

สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *สรุปรายงานการประชุมวิชาการสุขภาพจิตเด็กและจิตเวช ครั้งที่ 1 และการประชุมวิชาการ การพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย ครั้งที่ 9 "เด็กไทย ก้าวสู่อาเซียน"*: บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด.

สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2550). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. (2553). *นันทนาการและการใช้เวลาว่าง*. กรุงเทพฯ: เอ็ดดิสันเพรสโปรดักส์.

ภาษาอังกฤษ

Bandura. A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Bandura. A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.

Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Book.

Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence*. New York: Baywood Publishing.