

โปรแกรมการส่งเสริม และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวตะวันออกสำหรับเยาวชนไทยเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี

รศ.อัจฉรา สุขอารมณ์

รศ.ดร.อรพินท์ ชูชม**

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก การวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะแรกเป็นการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอายุระหว่าง 12-15 ปี จำนวน 1,204 คน โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต ระยะที่สองเป็นการทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ยึดหลักการบูรณาการระหว่างร่างกายและจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียวกัน โดยด้านร่างกาย เน้นที่การออกกำลังกาย การรำมวย กายบริหาร และการทำนันทนาการ ด้านจิตใจเน้นที่การฝึกสมาธิ มีเทปบรรยายคุณธรรมและจริยธรรม ทางด้านการปรับเปลี่ยนความคิด ทุกกิจกรรมใช้เสียงดนตรีเป็นองค์ประกอบหลัก โดยทำการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง 108 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 54 คน และกลุ่มควบคุม 54 คน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรمدังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ระบบการศึกษาในปัจจุบันให้ความสำคัญกับการพัฒนาเยาวชนเพื่อให้เติบโตเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าแก่สังคม โดยเฉพาะการให้ความสำคัญในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ซึ่งพบว่าบุคคลที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตขึ้นอยู่กับความฉลาดทางสติปัญญาเพียง 20% ส่วนอีก 80% เป็นเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์และเรื่องอื่นๆ (Goleman, 1998) ฉะนั้นระบบการศึกษาในปัจจุบันจึงมุ่งเน้นที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเยาวชนไทยโดยกำหนดไว้ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 หมวด 1 บททั่วไป มาตรา 6 ว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อ

* รองศาสตราจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

** รองศาสตราจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มี จริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข” นั่นคือ ระบบ การศึกษามุ่งเน้นผลิตนักเรียนให้มีคุณลักษณะที่ “ดี เก่ง และมีความสุข” เพราะตระหนักว่าเป็น คุณลักษณะของการพัฒนาสติปัญญา ร่วมกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่สามารถสร้าง ทรัพยากรของชาติให้มีความพร้อมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข โดยเริ่มที่นักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นกลุ่มนักเรียนที่ควรจะได้ใส่ใจเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นอย่างยิ่ง เพราะนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นช่วงวัยรุ่นอายุ 12-15 ปี ในมิติทางจิตวิทยามองวัยรุ่นว่า เป็นวัยที่อยู่ในสภาวะหัวเลี้ยวหัวต่อแห่งชีวิตที่จะต้องมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ รวมทั้งจะต้องมี การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแบบเด็กให้ไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งสังคมแต่ละแห่งจะเป็นตัวกำหนดแบบ ฉบับแห่งพฤติกรรมเหล่านั้น นอกจากนี้พัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นยังมีลักษณะอารมณ์ เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้มากนัก และพัฒนาการทางสังคมที่มี ลักษณะการยึดติดกับสังคมกลุ่มเพื่อนเป็นสำคัญ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540) สอดคล้องกับแนวคิด ของสมชาย รัตนกุล (2526) ที่กล่าวว่าชีวิตของวัยรุ่นเป็นระยะของการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้ง ร่างกายและจิตใจ วัยรุ่นต้องเผชิญกับการรู้จักตนเองในสิ่งใหม่ว่าร่างกายเปลี่ยนแปลงรวดเร็วทำให้ จิตใจว่าวุ่นตื่นตระหนกตกใจตามไปด้วย อารมณ์ของเด็กในวัยรุ่นจึงเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว

อารมณ์มีอิทธิพลต่อความนึกคิดและพฤติกรรมของคนเราเป็นอย่างมาก ซึ่งหากเราสามารถ ควบคุมและใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ อารมณ์ก็จะเป็นสิ่งที่ให้คุณมากกว่าให้โทษ ด้วยเหตุนี้จึงเป็น ที่มาของการศึกษา “ความฉลาดทางอารมณ์” (Emotional Intelligence) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ใช้ ความสามารถทางปัญญาไปกำกับและควบคุมอารมณ์ (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ. 2545) เพื่อที่จะพัฒนาให้บุคคลสามารถรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น โดยนำความสามารถทาง ปัญญาเข้ามาช่วยวิเคราะห์แยกแยะความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และใช้ปัญญาในการคิด ทบทวนข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการวิเคราะห์นั้นมาประมวลเข้าด้วยกัน เพื่อหาทางออกที่เหมาะสมที่สุดที่ จะจัดการกับตนเอง หรือบุคคล หรือสถานการณ์ต่างๆ รอบตัวได้อย่างดี

ความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาได้ทุกเพศทุกวัย ซึ่งคณะผู้วิจัยเห็นว่าเยาวชนไทยวัย 12-15 ปี ซึ่งกำลังเริ่มเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นกลุ่มบุคคลที่สมควรได้รับการ สนับสนุนให้มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นอย่างยิ่ง เยาวชนในช่วงวัยนี้มักเกิดภาวะสับสน ทั้งด้านความต้องการภายในตนเองและการแสดงออกสู่ภายนอก ดังตัวอย่างที่ได้พบเห็นจากสื่อต่างๆ อยู่บ่อยครั้งว่าปัญหาสังคมมักเกิดจากการกระทำของเยาวชนในช่วงวัยนี้ซึ่งรับเอาอารยธรรมตะวันตก เข้ามาอย่างรวดเร็ว เลียนแบบ และก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาได้ เพื่อขจัดปัญหาในเรื่องของ วัฒนธรรมตะวันตกที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คณะผู้วิจัยจึงได้ใช้

วิถีทางตามแนวตะวันออกในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเยาวชนไทย เพื่อการค้นคว้าข้อมูลเชิงประจักษ์พัฒนาให้เกิดเยาวชนเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มเติมไปจากความฉลาดทางสติปัญญา ซึ่งได้รับการฝึกฝนอยู่แล้วในระบบการศึกษาของโรงเรียนเพื่อให้เกิดความสมดุลแก่นักเรียนก่อให้เกิดเป็นเยาวชนที่มีรากฐานชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา คุณธรรม และจริยธรรม อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุขพร้อมที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อสร้างโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก
3. เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,204 คน ได้มาด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการวิจัยเชิงทดลอง เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม กรุงเทพมหานคร จำนวน 108 คน
 - 2.1 เป็นกลุ่มทดลอง 54 คน
 - 2.2 เป็นกลุ่มควบคุม 54 คน

กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ใช้วิธีจับสลากนักเรียนทั้ง 3 ชั้นเรียน (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) มาอย่างละ 1 ห้องเรียน จากทั้งหมด 10 ห้องเรียน และสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลากนักเรียนมาห้องเรียนละ 18 คน เป็นชาย 9 คน หญิง 9 คนรวม 3 ชั้นเรียนเป็น 54 คน ชาย 27 คน หญิง 27 คน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- การได้รับโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนว
ตะวันออก
- การไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนว
ตะวันออก

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้น
พื้นฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

1.กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ นักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนต้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จากโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการ
การศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 1,204 คน ได้มาด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random
Sampling) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างแต่ละโรงเรียน

โรงเรียน	ชั้น							
	ม.1		ม.2		ม.3		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
โรงเรียนราชวินิต	39	33.3	38	32.5	40	34.2	117	100.0
โรงเรียนสายปัญญา	42	32.3	47	36.2	41	31.5	130	100.0
โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม	49	35.8	37	27.0	51	37.2	137	100.0
โรงเรียนพุทธจักรวิทยา	51	36.4	49	35.0	40	28.6	140	100.0
โรงเรียนบวรมงคล	47	34.3	44	32.1	46	33.6	137	100.0
โรงเรียนวัดสุทธวราราม	32	25.2	51	40.2	44	34.6	127	100.0
โรงเรียนบดินทรเดชา	47	33.6	49	35.0	44	31.4	140	100.0
โรงเรียนโพธิสารพิทยากร	39	39.1	45	33.6	50	37.3	134	100.0
โรงเรียนเทพศิรินทร์	47	33.1	51	35.9	44	31.0	142	100.0
รวม	393	32.6	411	34.1	400	33.2	1,204	100.0

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อศึกษาผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม จำนวน 108 คน เป็นกลุ่มทดลอง 54 คน เป็นกลุ่มควบคุม 54 คน

กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ใช้วิธีจับสลากนักเรียนทั้ง 3 ชั้นเรียน (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) มาอย่างละ 1 ห้องเรียน จากทั้งหมด 10 ห้องเรียน และสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลากนักเรียนมาห้องเรียนละ 18 คน เป็นชาย 9 คน หญิง 9 คน รวม 3 ชั้นเรียนเป็น 54 คน ชาย 27 คน หญิง 27 คน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตาราง 2

ตาราง 2 ตารางการสุ่มนักเรียนจากโรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาลัย เพื่อจัดเข้ากลุ่มการพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มทดลอง 54 คน กลุ่มควบคุม 54 คน

ระดับชั้นเรียน	กลุ่มทดลอง 54 คน		กลุ่มควบคุม 54 คน		รวม
	เพศ		เพศ		
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	9	9	9	9	36
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	9	9	9	9	36
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	9	9	9	9	36
รวม	27	27	27	27	108

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

ลักษณะของแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์

แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตสร้างขึ้นโดย สมทรง
สุวรรณเลิศ และคณะ (2543) ที่ได้พัฒนาเครื่องมือโดยการหาคุณภาพเครื่องมือจนสามารถวัดระดับ
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ลักษณะแบบทดสอบเป็นการรายงานตนเองแบบ
มาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก จำนวน 52 ข้อ
แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ

1.1 ด้านดี จำนวน 18 ข้อคำถาม ได้แก่ ข้อ 1-18 แบ่งออกเป็น 3
องค์ประกอบย่อย คือ ควบคุมอารมณ์ตนเอง จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ 1-6 เห็นใจผู้อื่น จำนวน 6 ข้อ
คำถาม ได้แก่ 7-12 และรับผิดชอบ จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ 13-18

1.2 ด้านเก่ง จำนวน 18 ข้อคำถาม ได้แก่ 19-36 แบ่งออกเป็น 3
องค์ประกอบย่อย คือ มีแรงจูงใจ จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ 19-24 ตัดสินใจแก้ปัญหา จำนวน 6 ข้อ
คำถาม ได้แก่ 25-30 และสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ 31-36

1.3 ด้านมีสุข จำนวน 16 ข้อคำถาม ได้แก่ 37-52 แบ่งออกเป็น 3
องค์ประกอบย่อย คือ ภูมิใจในตนเอง จำนวน 4 ข้อคำถาม ได้แก่ 37-40 พึงพอใจในชีวิต จำนวน 6 ข้อ
คำถาม ได้แก่ 41-46 และสุขสงบทางใจ จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ 47-52

สำหรับแบบทดสอบนี้มีค่าความเชื่อมั่นแบบแอลฟา ในด้านดี เก่ง สุข และภาพรวม
คือ .75, .76, .81 และ .85 ตามลำดับ และค่าความเชื่อมั่นแบบแบ่งครึ่งในด้านดี เก่ง สุข และภาพรวม
คือ .83, .86, .71 และ .84 ตามลำดับ

2. โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก

เป็นโปรแกรมที่นำเอาวิธีการที่เป็นวิทยาการทางวิทยาศาสตร์แห่งสหประชาชาติมาพัฒนาสมรรถกวีที่ยึดในร่างกายมนุษย์ เป็นการบูรณาการระหว่างร่างกายและจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียวกัน โดยที่

ด้านร่างกาย เน้นที่การออกกำลังกาย การรำมวย กายบริหาร และการทำนันทนาการ

ด้านจิตใจ เน้นที่การฝึกสมาธิ การพัฒนาจิต มีเทปบรรยายคุณธรรมและจริยธรรม เป็นการยกระดับจิตด้านการปรับเปลี่ยนความคิด ทุกกิจกรรมใช้เสียงดนตรีเป็นองค์ประกอบหลัก

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก ผู้วิจัยนำปรัชญาตะวันออกของท่านเหลาจื๊อโดยใช้วิธีการของเทคนิคเต๋าเต๋อซินซี ซึ่งท่านอาจารย์จ้าวเมี่ยวกว่อเป็นผู้ก่อตั้ง โดยนำปรัชญาจากอักษรห้าพันคำของคัมภีร์เต๋าเต๋อจิง (อาจารย์จ้าวเมี่ยวกว่อ. 2546) มาประยุกต์ใช้และได้นำเสนอเป็นกิจกรรม 8 อย่าง ดังนี้

2.1 กายบริหารด้วยการรำมวย การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ใช้ความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวของอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย โดยมีการใช้เสียงเพลงประกอบการออกกำลังกาย กิจกรรมประเภทนี้ใช้สถานที่ในโรงยิมเนเซียม

2.2 การฟังเทปบรรยาย เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการยกระดับจิตใจด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดทางด้าน Cognitive ทำให้เกิดการรับรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ทำให้ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ รู้จักเห็นใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่นได้ รับผิดชอบต่อ รู้จักให้ และรู้จักรับ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา มีสัมพันธภาพที่ดีแก่ผู้อื่น

2.3 การฝึกร้องเพลง เป็นกิจกรรมที่ให้ความรื่นเริงบันเทิงใจแก่ผู้ปฏิบัติ โดยให้ร้องเพลงตามเสียงเพลง มีดนตรีประกอบ ช่วยสร้างอารมณ์สุข สนุกสนาน ส่งเสริมการแสดงออก ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ร่างกายผ่อนคลาย มีความสงบทางใจ

2.4 กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้เข้าร่วมฝึก สนุกสนาน และช่วยพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2.5 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม คือ การให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ออกมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเห็นคุณค่าตนเองและเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ในที่สุดเกิดความภูมิใจในตนเองด้วย

2.6 การฝึกนั่งสมาธิ เป็นการฝึกจิตให้สงบด้วยเสียงเพลงทำให้เกิดปัญญามองเห็นแนวทางในการรับรู้และเข้าใจปัญหา สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ เป็นคนมองโลกในแง่ดี สามารถปรับเปลี่ยนความคิดพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส และพอใจสิ่งที่ตนมีอยู่

2.7 การฝึกและใช้เทคนิคพัฒนาสมรรถวิสัยซอฟต์แวร์ร่างกายคนด้วยการบูรณาการร่างกายและจิตใจซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ดังเช่น การร่ำมวยออกกายบริหารเป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้นำเอาจิตที่มีสมาธิติดตามไปกับท่าร่ำมวยและกายบริหารด้วย การฝึกเป็นการรู้ศักยภาพของตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจ และมีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายได้

2.8 การรับใช้สังคม เป็นการยกระดับจิตใจให้ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น รู้จักการให้มากกว่าการรับ ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น รับรู้และเข้าใจปัญหา กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

แบบแผนการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยและพัฒนาโดยใช้รูปแบบการวิจัยเป็นการสำรวจในตอนแรก และใช้การวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก โดยแบบแผนการวิจัยเชิงทดลองที่มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง และมีการสอบก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกด้วยแบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยเรื่องนี้ได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเพื่อสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนนี้ คณะผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1-3 โรงเรียนมัธยมศึกษาของกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานครที่ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำนวน 9 โรงเรียน

ระยะที่ 2 การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเพื่อศึกษาผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

2.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนการทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกกับกลุ่มตัวอย่าง 2 โรงเรียน คือ โรงเรียนวัดสุทธิวาราม จำนวน 15 คน และโรงเรียนสายปัญญาจำนวน 15 คน เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวนชั้นละ 5 คน โดยกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ได้มีการตอบแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตก่อนการทดลอง 1 เดือน และภายหลังการทดลองในช่วงวันที่ 31 กรกฎาคม – 2 สิงหาคม 2547 จะให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตอีกครั้งในวันสุดท้ายของการทดลอง

การทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนทั้งสองดังกล่าวข้างต้น จำนวน 30 คน ใช้เวลาในการทดลองโปรแกรม 3 วัน 2 คืน ณ ศูนย์ปฏิบัติเทคนิคเด้าเต๋อชินชีสากล อำเภอบ่อพลอย

จังหวัดกาญจนบุรี ผลการทดลองพบว่าต้องมีการพัฒนาโปรแกรมใหม่เกือบทั้งหมด เพื่อให้เหมาะสมกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

2.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนการใช้โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกที่ได้รับการปรับปรุงและพัฒนาแล้วให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 108 คน ที่เป็นกลุ่มทดลอง 54 คน กลุ่มควบคุม 54 คน โดยคณะผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มนี้ตอบแบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ในช่วง 1 เดือนก่อนเริ่มใช้โปรแกรมส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกและเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ซ้ำอีกครั้งหลังสิ้นสุดการใช้โปรแกรม โดยระยะเวลาในการเก็บข้อมูลในช่วงนี้อยู่ระหว่างวันที่ 23-25 ตุลาคม 2547 โดยกลุ่มทดลองจะใช้เวลาในการฝึกทั้งหมด 3 วัน 2 คืน ณ ศูนย์ฝึกปฏิบัติเทคนิคเต๋าเต๋อซือชีสากล อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี ส่วนกลุ่มควบคุมจะเข้าเรียนในชั้นเรียนตามปกติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย และร้อยละสำหรับข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา
2. เปรียบเทียบผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยกระบวนการ Analysis of Covariance (ANCOVA)

สรุปผลการวิจัย

1. ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข ต่างมีความสัมพันธ์ในทางบวกซึ่งกันและกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นนั้นส่วนใหญ่ ร้อยละ 64.80 มีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ นักเรียนร้อยละ 18 ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี (เห็นใจผู้อื่น) และด้านเก่ง (สัมพันธภาพ) ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ
3. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านภาพรวม และ องค์ประกอบด้านดี สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
4. นักเรียนเพศหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวม องค์ประกอบด้านดี และด้านสุข สูงกว่านักเรียนเพศชาย

5. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริม และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนว ตะวันออกด้วยเทคนิคเต๋าเต๋อซินซี มีความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวม องค์ประกอบด้านดี ด้านเก่ง และ ด้านสุข สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรกดังกล่าว

อภิปรายผล

1. จากการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านภาพรวม และ องค์ประกอบด้านดี สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้งนี้เพราะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นช่วงที่เข้าสู่วัยรุ่นเต็มตัว มากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนเร็วบางคน ยังอยู่ในวัยคาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กกับวัยรุ่น ทำให้วุฒิภาวะทางอารมณ์ยังไม่ได้พัฒนาถึงระดับวัยรุ่น ด้วยเหตุนี้จึงเป็นเหตุให้นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 และ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเข้าสู่วัยรุ่นแล้วมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงกว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่บางคนยังอยู่ในช่วงวัยเด็กอยู่ในขณะที่วุฒิภาวะทางอารมณ์มีส่วน เกี่ยวข้องต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก จึงส่งผลให้เด็กที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงจะมีการ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ดีกว่าเด็กที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำ มีงานวิจัยที่ศึกษาถึงระดับ อายุและระดับชั้นปีที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ เช่น งานวิจัยของคมเพชร ฉัตรสุภากุล และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2543) ที่ได้ศึกษาการสร้างมาตรฐานและปกติวิสัยของความฉลาดทาง อารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย จากผลการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความ ฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่กำลังเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 พบว่า องค์ประกอบระหว่าง บุคคลของความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนองค์ประกอบ ด้านอื่นๆ ของความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน และงานวิจัย ของอิทธิพงษ์ ตั้งสกุลเรืองไฉ (2545) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา กับ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัยบางส่วน พบว่า นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนเพศหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวม องค์ประกอบด้าน ดี และด้านสุข สูงกว่านักเรียนเพศชาย ทั้งนี้เพราะจากการศึกษาพัฒนาการระหว่างเด็กหญิงกับ เด็กชาย จะพบว่าเด็กหญิงจะมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ที่เร็วกว่าเด็กชายในช่วงอายุเดียวกัน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เด็กหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเด็กชาย มี

งานวิจัยหลายฉบับที่ให้ผลการวิจัยที่คล้ายคลึงกัน เช่น งานวิจัยของ คมเพชร ฉัตรสุภากุล และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2543) ที่ได้ศึกษาการสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย จากผลการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิง พบว่า องค์ประกอบทุกองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ และความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสายฝน จันทะพรหม (2546) ที่ได้ศึกษาอิทธิพลของครอบครัวและกลุ่มเพื่อนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนปลาย ศึกษาเปรียบเทียบเฉพาะกรณี นักศึกษาชาย-หญิง ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ศูนย์รังสิต) จำนวน 373 คน ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า เพศหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวมมากกว่าเพศชาย โดยในด้านดี การควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจและความรับผิดชอบ มากกว่าเพศชาย ในขณะที่เพศชายนั้นจะมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการรู้จัก/ มีแรงจูงใจตนเอง มากกว่าเพศหญิง

จากงานวิจัยข้างต้น รวมทั้งงานวิจัยฉบับนี้ สามารถแสดงให้เห็นได้ว่าระดับชั้นปี และเพศที่ต่างกันมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน

2. จากผลการศึกษาการใช้โปรแกรมการพัฒนาและส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ พบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก ด้วยเทคนิคเต๋าเต๋อชิงซี มีความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวม องค์ประกอบด้านดี ด้านเก่ง และ ด้านสุข สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรمدังกล่าว ทั้งนี้เพราะเทคนิคเต๋าเต๋อชิงซีเป็นเทคนิคที่นำเอาวิธีการที่เป็นวิทยาการทางวิทยาศาสตร์แห่งสหประชาชาติมาพัฒนาสมรรถวิสัยที่แฝงในร่างกายมนุษย์ โดยยึดหลักการบูรณาการระหว่างร่างกายและจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม 8 อย่างที่ช่วยในการพัฒนาร่างกายควบคู่ไปกับจิตใจ

เมื่อร่างกายกับจิตใจมีความสัมพันธ์กันเป็นหนึ่งเดียว ฉะนั้นเมื่อร่างกายเจ็บป่วย สภาพจิตก็จะมีปัญหา หรือในทางตรงข้ามเมื่อสภาพจิตใจไม่ดี ก็จะมีผลให้ร่างกายอ่อนแอตามไปด้วย ทั้งกายและจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างมาก และทั้งสองส่วนมีผลต่ออารมณ์ ดังเช่น งานวิจัยของ นันทน์ภัส นฤมล (2546) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกับความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหนองแขงวิทยา จังหวัดสระบุรี จำนวน 470 คน และผลการวิจัยส่วนหนึ่งพบว่า สมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหลอดเลือดมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ 6 ด้าน คือ การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ การมีแรงจูงใจ ความพอใจชีวิต และความสุขทางใจ ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ 2 ด้าน คือ การควบคุมตนเอง และความเห็นใจผู้อื่น ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

และสมรรถภาพทางกายด้านส่วนประกอบของร่างกายมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ 2 ด้าน คือ ความพอใจชีวิต และความสงบสุขทางใจ ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 หรือ งานวิจัยของสุวณีย์ เกียรติแก้ว และคณะ (2544) ที่ได้ศึกษาภาวะสุขภาพจิต ความฉลาดทางอารมณ์ และความสำเร็จด้านการเรียนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผลการวิจัยส่วนหนึ่งพบว่า สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และจากงานวิจัยทั้งสองฉบับ สามารถแสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า สุขภาพทางกายและจิตนั้นส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ กล่าวคือ ผู้มีสุขภาพกายและจิตดีก็จะมี ความฉลาดทางอารมณ์ดีตามไปด้วย

สืบเนื่องจากผลการวิจัยข้างต้น จึงสามารถยืนยันได้ว่าเทคนิคเต๋าเต๋อซันซึ่งเป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกสำหรับเยาวชนไทย เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างแท้จริง เนื่องจากเป็นเทคนิคที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายควบคู่ไปกับจิตใจตามที่ได้อภิปรายไว้แล้ว โดยใช้กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การทำสมาธิ กิจกรรมกลุ่ม และนันทนาการ ซึ่งจากงานวิจัยหลายฉบับที่ได้เคยทำกันมา ก็พบผลการวิจัยที่คล้ายกันว่า การออกกำลังกาย การทำสมาธิ กิจกรรมกลุ่ม และนันทนาการ มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้สูงขึ้น เช่น งานวิจัยของ เฉลิมศักดิ์ เยี่ยมเพื่อน (2547) ศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยโดยสรุปพบว่า นิสิตที่ออกกำลังกายมีแนวโน้มว่าจะมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตที่ไม่ได้ออกกำลังกาย หรือ งานวิจัยของ วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก ผลการวิจัยโดยสรุปพบว่า กลุ่มนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกดังกล่าว หรือ งานวิจัยของ ชัญญา บัวประเสริฐ (2546) ที่ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมักกะสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยโดยสรุปพบว่า ภายหลังจากที่นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนจะมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม หรืองานวิจัยของ ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยโดยสรุปพบว่า กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม และโปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยทั้งสี่ฉบับข้างต้น จะเห็นได้ว่ากิจกรรมทั้งสี่รูปแบบมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และเทคนิคเต้าเต๋อซันซีที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในครั้งนี้เป็นเทคนิคที่รวบรวมเอากิจกรรมทั้งสี่ชนิดเข้าด้วยกัน จึงทำให้เทคนิคนี้เป็นเทคนิคที่สามารถนำมาใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

สำหรับโรงเรียนที่ต้องการนำผลการวิจัยเพื่อไปพัฒนานักเรียนให้มีความฉลาดทางอารมณ์

1. จากการสำรวจนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร พบว่า มีนักเรียนที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอยู่ จึงเห็นควรให้โรงเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซี ซึ่งเป็นเทคนิคตามแนวตะวันออกมาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียน ซึ่งพบผลจากการวิจัยแล้วว่า สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในช่วงวัย 12-15 ปี ได้ผลดี
2. เมื่อทางโรงเรียนเห็นความสำคัญและได้นำนักเรียนมาเข้าค่ายยุวชนเต้าซันเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซี ซึ่งเป็นเทคนิคตามแนวตะวันออก ณ ศูนย์ฝึกปฏิบัติเต้าเต๋อซันซีสากล อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี หลังจากนักเรียนกลับไปแล้ว ทางโรงเรียนต้องมีการสานต่อด้วยการฝึกนักเรียน เพื่อให้เกิดความคงทนในสิ่งที่นักเรียนได้รับจากการเข้าค่ายยุวชนเต้าซัน อีกทั้งควรได้มีการติดตามผลด้วยการสอบถามปิตามารดา หรือผู้ปกครองของนักเรียน ถึงสิ่งที่มีความเปลี่ยนแปลงไปของนักเรียนด้วย
3. เพื่อประโยชน์สูงสุดในการนำนักเรียนมาเข้าค่ายยุวชนเต้าซัน ควรมีการเตรียมความพร้อมนักเรียน และอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลนักเรียน ให้ทำความเข้าใจกับขั้นตอนและหลักการปฏิบัติ ด้วยเทคนิคเต้าเต๋อซันซี ก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติทุกครั้ง

ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยต่อไป

1. เมื่อทางโรงเรียนให้ความสนใจที่จะส่งนักเรียนมาเข้าค่ายยุวชนเต้าซัน ณ ศูนย์ฝึกปฏิบัติอำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี ควรมีการทดสอบก่อนและหลังการนำเด็กนักเรียนมาเข้าค่ายด้วยแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต เพื่อทราบผลของการฝึกและดูพัฒนาการของนักเรียนในด้านความฉลาดทางอารมณ์ อีกทั้งด้านคุณธรรม และจริยธรรมด้วย รวมทั้งมีการติดตามผลหลังการทดลองว่ามีความคงทนของความฉลาดทางอารมณ์เพียงใด

2. จากผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกด้วยเทคนิคเต๋าเต๋อซันซี ได้ผลดีในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียน ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมให้มีการนำโปรแกรมนี้ไปประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนในระดับอื่นๆ หรือนักเรียนที่มีคุณลักษณะพิเศษด้วย

3. ควรมีการทำวิจัยเชิงประเมินโครงการ เพื่อเป็นการศึกษาและทำความเข้าใจขั้นตอนในการปฏิบัติ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนา และปรับปรุงหลักสูตรให้เหมาะสมกับกลุ่มนักเรียนที่มาเข้าโปรแกรมการฝึกปฏิบัติเพื่อการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อไป

4. ควรมีการทำวิจัยเพื่อส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกด้วยเทคนิคเต๋าเต๋อซันซีกับทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ โดยปรับโปรแกรมให้สามารถใช้กับวัยต่างๆ นั้นได้อย่างเหมาะสม แล้วดูว่าผลการวิจัยของแต่ละกลุ่มเป็นอย่างไร ทั้งนี้ถ้าได้ผลดีจะได้มีการทำชุดฝึกในการฝึกแต่ละกลุ่ม

5. ควรมีการทดลองระยะเวลาของการฝึกว่า ระยะเวลาใดจึงจะเหมาะสมที่สุดในการฝึก เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ เพราะการฝึกระยะสั้นเกินไปหรือยาวเกินไปอาจมีประสิทธิภาพไม่สูงสุด ระยะเวลาที่เหมาะสมควรเป็นระยะเวลาเท่าใด

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2543). รายงานการวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- คมเพชร ฉัตรสุกุล และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2543). รายงานการวิจัยการสร้างมาตรฐานและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เฉลิมศักดิ์ เยี่ยมเพื่อน. (2547). ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับนิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชัยญา บัวประเสริฐ. (2546). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- นันทน์ภัส นฤมล. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหนองแขงวิทยา จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ผจงจิต อินทสุวรรณ และคนอื่นๆ. (2545). รายงานการวิจัยการสร้างและพัฒนามาตรวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภูฟ้า เสวกพันธ์. (2543). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน. (2543). ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาศาสตร์สุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สายฝน จันทะพรหม. (2546). อิทธิพลของครอบครัวและกลุ่มเพื่อนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนปลาย ศึกษาเปรียบเทียบเฉพาะกรณี นักศึกษาชาย-หญิง ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ศูนย์รังสิต). วิทยานิพนธ์ สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว; แสงหล้า พลนอก และ เซาว์ นี ล่องชุมพล. (2544). รายงานการวิจัยเรื่องภาวะสุขภาพจิต ความฉลาดทางอารมณ์ และความสำเร็จด้านการเรียนของนิสิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร. พิษณุโลก: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- อาจารย์จ้าวเมี่ยวก่อ (ผู้เรียบเรียง). (2546). คัมภีร์เต๋าเต๋อจิง ฉบับประยุกต์ใช้. แปลเป็นภาษาไทย โดย กลิ่นสุคนธ์ อริยฉัตรกุล. กรุงเทพฯ: บริษัท ไทยเด้าชิน จำกัด.
- อิทธิพงษ์ ตั้งสกุลเรืองไฉ. (2545). รายงานการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางเชาวน์ปัญญากับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก. พิษณุโลก: สำนักงานการประถมศึกษา อำเภอเนินมะปราง.
- Bar-on, R. (1997). *Bar-on Emotional Intelligence Quotient Inventory: A Measure of Emotional Intelligence*. Toronto: Multi-Health System.
- Cooper, R.K. and Swaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional Intelligence in Leadership and Organization*. New York: Grosset/Putnam.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence : Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.

_____. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

Mayer, J.D.& Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?. In P. Salovey & D.J. Sluyter (eds.). *Emotional development and emotional intelligence*. pp. 3–31. New York: Basic Books.

Rebecca, N. (1998, Summer). The Comfort Corner: Fostering Resiliency and Emotional Intelligence. *Childhood Education*. 7(4): 200-204.