

**การพัฒนาหลักสูตรสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
สำราญ กำจัดภัย^{a,*} และ ผงจิต อินทสุวรรณ^b**

**Development of the Curriculum to Strengthen Self-Regulation Factors of
Emotional Intelligence for Lower Secondary School Students**

Sumran Gumjudpai^{a,*} and Pachongjit Intasuwan^b

^a คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ จ. พิจิตร, ^b สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ.

^a Faculty of Education, Naresuan University, Phitsanulok, ^b Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand

*Corresponding author. E-mail address : Sum7974@thaimail.com (S. Gumjudpai)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาหลักสูตรสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยที่ความสำคัญของการวิจัยคือ การพัฒนาหลักสูตรที่สามารถนำไปใช้ในการสร้างเสริมความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองของนักเรียนในโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั่วไป การดำเนินงานมี 4 ขั้นตอน คือ ขั้นแรก ศึกษาปัญหาทางอารมณ์สังคมของนักเรียนจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง และจากการใช้แบบสอบถามวัดความฉลาดทางอารมณ์ 5 องค์ประกอบ ขั้นที่ 2 ออกแบบหลักสูตรสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์เพียงหนึ่งองค์ประกอบซึ่งได้มาจากผลการศึกษาในขั้นแรก ขั้นที่ 3 ตรวจสอบประสิทธิภาพของหลักสูตรตามเกณฑ์ 3 ประการ และ ขั้นที่ 4 ประเมินและปรับปรุงหลักสูตร ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้ง 4 ขั้นตอน มีดังนี้ (1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเองต่ำที่สุด (2) องค์ประกอบของโครงสร้างหลักสูตรสร้างเสริมความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองของนักเรียน ซึ่งประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญมีความเหมาะสม สัมพันธ์ และสอดคล้องซึ่งกันและกัน (3) ประสิทธิภาพของหลักสูตรเป็นไปตามเกณฑ์ทั้ง 3 ประการที่ตั้งไว้ กล่าวคือ ผ่านเกณฑ์ประสิทธิภาพ 80/80 คะแนนความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (4) นักเรียนพอใจอย่างมากต่อคุณลักษณะของครูผู้สอน กิจกรรมต่างๆ ของหลักสูตร ตลอดจนบรรยากาศในการเรียนรู้ นอกจากนี้ นักเรียนยังประเมินตนเองว่า มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง ตระหนักถึงถึงความสำคัญของการพัฒนาความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง และมั่นใจว่าสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ โดยสรุป หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้พัฒนาความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองของนักเรียนได้

คำสำคัญ: หลักสูตร อีคิว ความฉลาดทางอารมณ์ การจัดการกับอารมณ์ตนเอง

Abstract

This research was to develop the curriculum to strengthen self-regulation factor of emotional intelligence for lower secondary school students. Its importance was to develop the curriculum which can be used in lower secondary schools to strengthen the students' self-regulation ability. There were 4 stages in this study. Firstly, the students' emotional and social problems were examined from a literature review, followed by five factors on emotional intelligence questionnaire. Secondly, the curriculum was designed for a specific factor of emotional intelligence, resulting from the first stage. Thirdly, the designed curriculum was proved for its efficiency. Three criteria were used to indicate the curriculum efficiency. Fourthly, the curriculum was evaluated and revised for future use. The results were as follows: (1) The factor of self-regulation ability was found to be the most deficient among subjects. (2) The developed curriculum components, for strengthening the students' self-regulation, were judged by experts as appropriate, relevant, and in correspondence with each other. (3) The curriculum was proved to be efficient in all 3 criteria: the try-out activities passed 80/80 efficiency criterion, the posttest self-regulation scores of the experimental group were significantly higher than their pretest scores, and higher than the posttest scores of the control group. (4) The teacher's behavior, the activities set in the curriculum, and the learning atmosphere were highly satisfied by the students. Moreover, the students evaluated themselves as having more self-regulation ability than before joining in this experiment. They increasingly realized the importance of developing their own self-regulation factor, and they were confident in applying these strategies in their everyday lives. In conclusion, the developed curriculum was effective. Teachers can use it to strengthen the students' self-regulation ability.

Keywords: Curriculum, EQ, Emotional Intelligence, Self-regulation

บทนำ

ในอดีตเรามักคุ้นเคยเฉพาะเรื่องของเยาวชนปัญญา จนเข้าใจว่าขอเพียงมีสติปัญญาก็สามารถประสบความสำเร็จได้ แต่ความเป็นจริงแล้วยังมีตัวแปรสำคัญที่เข้ามาเกี่ยวข้องอีกตัวหนึ่ง คือ ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นี้ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย เสนอว่าอาจจัดทำเป็นหลักสูตรโดยมุ่งพัฒนาให้ครอบคลุมทั้งด้านอารมณ์ ความคิด ความเข้าใจ และพฤติกรรม (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542) แต่เนื่องจากความเชื่อเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ยังมีหลายแนวคิด แตกต่างกัน ดังนั้น จึงให้ยึดองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ตามสิ่งที่ผู้วิจัยเชื่อว่ามีเหมาะสม และสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายภายใต้บริบททางวัฒนธรรมของสังคมนั้น (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542) จากแนวคิดนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาหลักสูตรสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยยึดโครงสร้างองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของ โกลแมน (1998) ซึ่งมี 5 องค์ประกอบ คือ (1) การตระหนักรู้ในตนเอง (2) การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (3) การรู้จักตนเอง (4) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และ (5) การมีทักษะทางสังคม ซึ่ง สุภาพร พิสิษฐพัฒนะ (2543) ได้สร้างแบบสอบถามและได้ตรวจสอบยืนยันองค์ประกอบเชิงโครงสร้างนี้แล้ว

อย่างไรก็ตาม การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนครบทุกองค์ประกอบภายในเวลาอันสั้น เป็นเรื่องที่เป็นไปได้อย่างยาก แนวทางที่เหมาะสมก็คือ มุ่งเฉพาะด้านที่เป็นจุดอ่อนซึ่งจำเป็นต้องพัฒนาให้ดีขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้สำรวจข้อมูลพื้นฐาน เพื่อหาข้อสรุปว่านักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์บกพร่องด้านใดมากที่สุด เพื่อนำมาพัฒนาเป็นหลักสูตร โดยใช้วิธีวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลจากการศึกษาหนังสือ ตำรา เกี่ยวกับลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น ได้ข้อสรุปว่า อารมณ์ของเด็กมีความอ่อนไหวต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัว ไม่มั่นคง รุนแรง เปลี่ยนแปลงง่ายและขาดการควบคุม (สมร ทองดี, 2532; โสภณัท นุชนาด, 2542) และจากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาทางสังคมของวัยรุ่น เช่น ความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ (ลักษณ โมราสุข, 2537) วัยรุ่นกับยาเสพติด (กรมวิชาการ, 2540; ศุภาณัฐ เผือกคง, 2541) วัยรุ่นกับพฤติกรรมฆ่าตัวตาย (อุมาพร ตรังคสมบัติ และอรวรรณ หนูแก้ว, 2541) และรายงานบทพวนองค์ความรู้เรื่องเด็กเยาวชนและครอบครัวของจันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ และคณะ (2541) สรุปได้ว่าสาเหตุสำคัญเกิดจากสภาพอารมณ์และจิตใจของเด็กไม่เข้มแข็ง ซึ่งตรงกับที่ เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) กล่าวไว้ว่า “สาเหตุสำคัญของปัญหาวัยรุ่น เกิดจากเด็กขาดความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้ตัดสินใจผิดพลาด ไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี ขาดความอดทนอดกลั้น จัดการกับความขัดแย้งทางอารมณ์ไม่ได้ ระบายอารมณ์อย่างไม่เหมาะสม หรือแก้ไขปัญหานี้ในทางไม่สร้างสรรค์” นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้สำรวจสภาพปัจจุบันด้านความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจากกลุ่มตัวอย่าง 974 คน ในจังหวัดอุดรธานี ปีการศึกษา 2544 โดยใช้แบบสอบถามวัดความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเองต่ำกว่าด้านอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นวิเคราะห์แยกแยะระดับชั้นเรียน ขนาดของโรงเรียน เพศของนักเรียนหรือวิเคราะห์รวม ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงคิดที่จะพัฒนาหลักสูตรสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเองให้มีประสิทธิภาพ สำหรับให้ครูนำไปใช้ในโรงเรียนต่อไป

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อพัฒนาหลักสูตรสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ความสำคัญของการวิจัย

หลักสูตรที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สามารถนำไปใช้ในการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองให้กับนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ทำให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

นอกจากนั้น การวิจัยครั้งนี้ยังสามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับครู และนักวิจัย ในการพัฒนาหลักสูตรสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การพัฒนาหลักสูตรสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ครั้งนี้ มุ่งเฉพาะด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง ซึ่งเป็นด้านที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นบกพร่องมากที่สุด โดยพิจารณาจากการวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับลักษณะและปัญหาทางอารมณ์สังคมของวัยรุ่นตอนต้น ตลอดจนแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ร่วมกับการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่เลือกมาจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดอุดรธานี ปีการศึกษา 2544 โดยใช้แบบสอบถามที่ สุภาพร พิสิษฐพัฒนะ (2543) พัฒนาขึ้นตามนิยามที่มีองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การจูงใจตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และการมีทักษะทางสังคม

การพัฒนาหลักสูตรแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน คือ (1) สำรวจข้อมูลพื้นฐาน ด้วยวิธีการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและวิธีการสำรวจสภาพปัจจุบันด้านความฉลาดทางอารมณ์จากกลุ่มตัวอย่าง (2) ออกแบบพัฒนาหลักสูตร ประกอบด้วย การเขียนโครงสร้างหลักสูตร การประเมินโครงสร้างหลักสูตรโดยผู้เชี่ยวชาญ และการปรับปรุงหลักสูตรก่อนนำไปทดลองใช้ (3) ทดลองใช้หลักสูตร เพื่อหาประสิทธิภาพของหลักสูตร และ (4) ประเมินและปรับปรุงหลักสูตร เป็นการประเมินภาพรวมทั้งระบบ (ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ และผลผลิต) ส่วนการปรับปรุงหลักสูตรเป็นการปรับปรุงทั้งในระหว่างและหลังการทดลองใช้

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การรู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึก มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา สำรวจและประเมินตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมมั่นในความสามารถและค่าคุณค่าของตนเอง

2. การจัดการกับอารมณ์ตนเอง หมายถึง การควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนให้อยู่ในสภาพปกติ สามารถสกดกลืนอารมณ์ ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น แสดงออกได้เหมาะสมตามสถานการณ์ มีจิตใจหนักแน่น มั่นคง จัดการกับอารมณ์ได้เหมาะสม ปรับอารมณ์ให้เข้ากับสถานการณ์ได้ดี มีวิธีการในการคลายเครียดที่เหมาะสม

3. การจูงใจตนเอง หมายถึง การสร้างความหวังและให้กำลังใจตนเอง เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการทำงานที่ย่างยากซับซ้อน มองโลกในแง่ดี เผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อ กระตือรือร้นในการทำงาน พยายามหาวิธีแก้ปัญหาและปรับปรุงงานเพื่อนำตนไปสู่ความสำเร็จ สามารถรอคอยโอกาสเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มีการวางแผนการทำงานอย่างมีระบบ

4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจและรู้จักในอารมณ์ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น สามารถแปลความหมายของอารมณ์ความรู้สึกและการแสดงออกของผู้อื่นได้ รู้ถึงความรู้สึก

นึกคิด มุมมองของผู้อื่น เห็นใจผู้อื่น เป็นผู้ฟังที่ดี ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถคาดเดา คະเน และตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้ดี รู้ถึงทัศนคติของคนในกลุ่ม คาดคะเนสถานการณ์ในด้านความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

5. การมีทักษะทางสังคม หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีเป็นมิตรกับบุคคลได้ทุกประเภท มีความคล่องในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี ให้ความร่วมมือกับบุคคลอื่นและแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้ โนมน้าวความคิดเห็นของบุคคลอื่นได้อย่างนุ่มนวลและได้ผล ทำให้เกิดความสามัคคี ร่วมแรงร่วมใจในการปฏิบัติการกิจให้บรรลุเป้าหมาย มีการสื่อความที่ดี สามารถเจรจาต่อรองแก้ไขและหาทางยุติปัญหาและข้อขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม เต็มใจให้ความช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นเดือดร้อน

6. หลักสูตร หมายถึง แผนการจัดประสบการณ์ที่จัดทำขึ้น สำหรับใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเองให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ (1) ตัวหลักสูตรมี 9 องค์ประกอบ คือ สภาพปัญหาและความต้องการ หลักการ เป้าหมาย จุดมุ่งหมาย เนื้อหาสาระและระยะเวลา วิธีการจัดการเรียนรู้ กิจกรรม สื่อ การวัดและประเมินผล (2) เอกสารประกอบหลักสูตร ได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้ เป็นเอกสาร เกี่ยวกับการวางแผนจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ในแผนหนึ่งๆ ประกอบด้วย ลำดับที่ของแผน จุดประสงค์ปลายทางจุดประสงค์นำทาง เนื้อหา เวลาที่ใช้สอน ความคิดรวบยอด ขั้นตอนการจัดกิจกรรม สื่อ และการประเมินผล แต่ละแผนอาจใช้เวลาหลายคาบ และตอนท้ายแต่ละคาบมีเอกสารที่ใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ รวมทั้งเครื่องมือวัดผลต่างๆ 2) คู่มือการจัดการเรียนการสอน เป็นเอกสารเกี่ยวกับคำแนะนำสำหรับครูผู้สอน คำแนะนำเกี่ยวกับส่วนประกอบของหลักสูตร แนวคิดพื้นฐาน เกี่ยวกับเทคนิค กระบวนการ และวิธีสอนที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งวิธีการประเมินความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง

7. ประสิทธิภาพของหลักสูตร หมายถึง คุณภาพของหลักสูตรตามเกณฑ์ทั้ง 3 ข้อ ต่อไปนี้

ข้อที่ 1 เกณฑ์ประสิทธิภาพ 80/80 ระบุว่า “ 80 ตัวแรก หมายถึง ร้อยละเฉลี่ยของจำนวนนักเรียนกลุ่มทดลองที่ผ่านเกณฑ์ในแต่ละรายจุดประสงค์การเรียนรู้ในแผนการจัดการเรียนรู้ ต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 และ 80 ตัวหลัง หมายถึง ร้อยละของจำนวนนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีคะแนนจากการตอบแบบสอบถามวัดความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองผ่านเกณฑ์ที่ตั้งไว้ คืออยู่ในระดับตั้งแต่ปานกลางถึงมากที่สุด ต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ”

ข้อที่ 2 เกณฑ์เปรียบเทียบก่อน-หลังการทดลองใช้หลักสูตร ระบุว่า “ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ต้องสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05”

ข้อที่ 3 เกณฑ์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระบุว่า “ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ต้องสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05”

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 สืบหาข้อมูลพื้นฐาน ดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาข้อสรุปว่า ความฉลาดทางอารมณ์ด้านใดที่วัยรุ่นตอนต้นมีความบกพร่องมากที่สุด และรวบรวมสาระสำคัญที่ได้สำหรับใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตร

2. สืบหาสภาพปัจจุบันด้านความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน เพื่อหาข้อสรุปว่า ในสภาพจริงจากข้อมูลเชิงประจักษ์ นักเรียนมีความบกพร่องด้านใดมากที่สุด สอดคล้องกับผลสรุปจากการศึกษาเอกสาร

หรือไม่ อย่างไร เก็บข้อมูลโดยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามของ สุภาพร พิสิษฐ์พัฒนา (2543) ใช้กลุ่มตัวอย่าง 974 คน โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอนจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในสังกัด กรมสามัญศึกษา จังหวัดอุดรธานี ปีการศึกษา 2544 ในจำนวนนี้เป็นชาย 453 คน หญิง 521 คน แบ่งเป็น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 จำนวน 320, 336 และ 318 คน ตามลำดับ และแบ่งตามขนาดโรงเรียน คือ ขนาดใหญ่พิเศษ ขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก มีจำนวน 115, 239, 535 และ 85 คน ตามลำดับ โดยมีสัดส่วนโดยประมาณดังนี้ 2 : 3 : 6 : 1

3. รวบรวมสาระสำคัญที่ได้จากข้อมูลทั้ง 2 ส่วนข้างต้น สำหรับใช้เป็นแนวทางในการออกแบบพัฒนาหลักสูตร

ขั้นตอนที่ 2 ออกแบบพัฒนาหลักสูตร ดำเนินการ ดังนี้

1. เขียนโครงร่างหลักสูตร โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ (1) ตัวหลักสูตร และ (2) เอกสารประกอบหลักสูตร

2. ประเมินโครงร่างหลักสูตร โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 6 ท่าน (ด้านหลักสูตรและการสอน 2 ท่าน ด้านวิจัยและพัฒนาหลักสูตร จิตวิทยา การวัดและประเมินผลการศึกษา และภาษาไทย ด้านละ 1 ท่าน) ประเมินความเหมาะสมสอดคล้องกันขององค์ประกอบต่าง ๆ ของหลักสูตร และของแผนการจัดการเรียนรู้ โดยใช้แบบประเมินที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น (Rating scale 3 ระดับ คือ เห็นด้วย, ไม่เห็นด้วย, ไม่แน่ใจ ให้คะแนนเป็น 1, -1 และ 0 ตามลำดับ ใช้เกณฑ์ดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป) และประเมินความเหมาะสมของคู่มือการจัดการเรียนการสอน โดยใช้แบบประเมินที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น (Rating scale 5 ระดับ คือ เหมาะสมมากที่สุด, มาก, ปานกลาง, น้อย, น้อยที่สุด ให้คะแนนเป็น 5, 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ ใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.5 ขึ้นไป) จากนั้นปรับปรุงหลักสูตรก่อนนำไปทดลองใช้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้หลักสูตร

ใช้แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านดุงวิทยา อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี ปีการศึกษา 2545 จำนวน 60 คน จำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยแต่ละกลุ่มมี 30 คน แบ่งเป็นชาย และหญิงเท่ากัน ในกลุ่มทดลองมีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ชั้นละ 10 คน แต่ละชั้นเป็นชาย 5 คน หญิง 5 คน และในกลุ่มควบคุมก็จัดในลักษณะเช่นเดียวกันกับกลุ่มทดลอง ซึ่งมีรายละเอียดของขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. กำหนดเกณฑ์เลือกโรงเรียน ดังนี้ (1) เป็นโรงเรียนระดับอำเภอ ขนาดกลางค่อนข้างใหญ่ (ตัวแทนของโรงเรียนทั้งในระดับจังหวัด อำเภอ และตำบล และตัวแทนของโรงเรียนทั้ง 4 ขนาด (2) มีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นครบทุกระดับชั้น (3) ผู้บริหารเห็นความสำคัญและอนุญาตให้ทำการทดลองใช้หลักสูตร

2. คัดเลือกโรงเรียนที่ผ่านเกณฑ์ข้างต้นได้ทั้งหมด 3 โรงเรียน จากนั้นเลือกมา 1 โรงเรียน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย

3. นำแบบสอบถามของ สุภาพร พิสิษฐ์พัฒนา (2543) ไปเก็บข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนบ้านดุงวิทยา (เลือกได้ในข้อ 2) ทุกคนจำนวน 756 คน เป็นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 273 คน (ชาย 129 หญิง 144) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 270 (ชาย 118 หญิง 152) และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 213 คน (ชาย 105 หญิง 108)

4. คัดเลือกนักเรียนที่มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองอยู่ในระดับต่ำถึงต่ำมาก (ตั้งแต่ T45 ลงมา) จาก 5 ระดับ คือ ต่ำมาก ต่ำ ปานกลาง สูง และสูงมาก โดยวิธีเทียบกับเกณฑ์ปกติของแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น (มีลักษณะเป็น Local norm พัฒนาจากข้อมูลของนักเรียน 974 คนในขั้นสำรวจข้อมูลพื้นฐาน)

5. จากข้อ 4 ได้นักเรียน 134 คน จำแนกเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 35 คน (ชาย 21 หญิง 14) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 53 คน (ชาย 15 หญิง 38) และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 46 คน (ชาย 21 หญิง 25)

6. เลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มา 20 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน จากนักเรียนที่มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองต่ำถึงต่ำมาก 35 คนที่คัดเลือกไว้ในข้อ 5 โดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) ซึ่งให้ตัวแปรเพศของนักเรียนเป็นชั้น (Strata) และนักเรียนแต่ละคนเป็นหน่วยการสุ่ม (Sampling unit) กล่าวคือ แบ่งนักเรียน 35 คนออกเป็น 2 กลุ่มย่อย (หรือ 2 ชั้น) ตามตัวแปรเพศของนักเรียน จากนั้นสุ่มนักเรียนในแต่ละกลุ่มย่อยมา กลุ่มละ 10 คน

7. เลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 มาระดับชั้นละ 20 คน ในแต่ละระดับชั้นเป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน ด้วยวิธีการเดียวกันกับข้อ 6

8. ในแต่ละระดับชั้น เลือกนักเรียนชายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 5 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย และใช้วิธีการเช่นเดียวกันนี้กับการเลือกนักเรียนหญิงเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะได้กลุ่มตัวอย่างตามต้องการ

บรรจุหลักสูตรที่สร้างขึ้นเข้าเป็นชุมชนหนึ่งของโรงเรียนใช้ชื่อว่า “ชุมชนทักษะชีวิต” มีครู 1 คนของโรงเรียนเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาชุมชน ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้ให้กับกลุ่มทดลอง 2 คาบ ต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 1 ภาคเรียน ใช้คาบกิจกรรมชุมชน 1 คาบ (วันพฤหัสบดี) และคาบกิจกรรมอิสระ (วันอังคาร) อีก 1 คาบ (ทางโรงเรียนจัดคาบ กิจกรรมอิสระของชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทุกห้องเรียนตรงกัน จึงไม่มีปัญหาในการจัดนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมพร้อมกันทั้ง 30 คน) อาจารย์ที่ปรึกษาชุมชนทำหน้าที่สังเกตและประเมินพฤติกรรมความร่วมมือกิจกรรมของนักเรียนแต่ละคาบ รวมทั้งประเมินผลงานจากการทำใบงานต่าง ๆ ของนักเรียนทุกคน สำหรับกลุ่มควบคุมผู้วิจัยไม่ได้เข้าไปจัดกระทำใด ๆ แต่ละคนได้เข้าร่วมชุมชนอื่นที่ทางโรงเรียนจัดให้ตามความสนใจ ซึ่งการจัดกิจกรรมชุมชนโดยทั่วไปมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ ปลูกฝังให้นักเรียนมีบุคลิกภาพและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ฝึกการทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม โดยแต่ละชุมชนมีครูประจำชุมชนอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่เป็นผู้นำการจัดกิจกรรมหรือดูแลให้คำปรึกษา ส่วนในคาบกิจกรรมอิสระสามารถทำกิจกรรมอะไรก็ได้ เช่น อ่านหนังสือ เล่นกีฬา ฯลฯ

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดถูกวัดก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แบบสอบถามวัดความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง และขณะจัดการเรียนรู้แต่ละคาบ มีการประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองทุกรายจุดประสงค์ตามเกณฑ์ที่กำหนด ด้วยวิธีการวัดที่หลากหลาย เช่น ให้ตอบแบบทดสอบแบบสอบถาม แบบประเมินตนเอง ตรวจผลงานต่าง ๆ เป็นต้น

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร ตามเกณฑ์ต่าง ๆ มีวิธีการวิเคราะห์ ดังนี้
เกณฑ์ 80 ตัวแรก ของเกณฑ์ประสิทธิภาพ 80/80 มีวิธีหา ดังนี้ (1) หาร้อยละของจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ของแต่ละจุดประสงค์การเรียนรู้ โดยใช้ข้อมูลที่เก็บรวบรวมในระหว่างการจัดกิจกรรมแต่ละคาบ ด้วยเครื่องมือวัดผลที่กำหนดไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้ (2) นำค่าร้อยละของจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ของแต่ละจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ได้ทั้งหมดในข้อ 1 มาหาค่าเฉลี่ย ก็จะได้อัตราเฉลี่ยของจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ในแต่ละรายจุดประสงค์การเรียนรู้

เกณฑ์ 80 ตัวหลัง ของเกณฑ์ประสิทธิภาพ 80/80 มีวิธีหา ดังนี้ (1) เปลี่ยนคะแนนดิบที่ได้จากการวัดหลังการทดลองด้วยแบบสอบถามวัดความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองของนักเรียนแต่ละคนให้เป็นคะแนนที่ปกติ โดยการนำไปเทียบกับตารางเกณฑ์ปกติที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น (2) หาร้อยละของจำนวนนักเรียนที่มีค่าที่ปกติมากกว่า T45 ได้อัตราเฉลี่ยของจำนวนนักเรียนที่มีคะแนนความสามารถในการจัดการ

กับการมีตนเองผ่านเกณฑ์ที่ตั้งไว้

ส่วนเกณฑ์เปรียบเทียบก่อน-หลังการทดลอง และเกณฑ์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมนั้น วิเคราะห์ข้อมูลจากการวัดก่อนและหลังการทดลองของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางแบบวัดซ้ำ (Three-way repeated measures ANOVA) มีตัวแปรอิสระระหว่างสมาชิกกลุ่มตัวอย่าง 2 ตัว (Two between-subjects factors) คือ การเข้าร่วมหรือไม่ได้เข้าร่วมหลักสูตร (Group) และเพศของนักเรียน (Sex) มี ตัวแปรอิสระภายในสมาชิกกลุ่มตัวอย่าง 1 ตัว (One within-subjects factor) คือ ครั้งของการวัด (Time) ตัวแปรตาม 1 ตัว คือ ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง (Glass, 1995; Rosenthal and Rosnow, 1991; Stevens. 1992) ซึ่งการประมวลผลข้อมูลทั้งหมดใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS

ขั้นตอนที่ 4 ประเมินและปรับปรุงหลักสูตร

การประเมินหลักสูตร เพื่อต้องการทราบว่า หลักสูตรและครูผู้สอน (ปัจจัยนำเข้า) มีความเหมาะสมหรือไม่ เพราะถ้ามีความเหมาะสมการจัดการจัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียน (กระบวนการ) ก็จะไม่ติดขัด สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ นั่นคือ สามารถพัฒนาความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองของนักเรียน (ผลผลิต) ให้สูงขึ้น และอาจส่งผลต่อความรู้สึกที่ดีของนักเรียน (ผลกระทบ) การประเมินปัจจัยนำเข้าและกระบวนการวิเคราะห์จากข้อมูลให้นักเรียนกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามต่าง ๆ (เก็บรวบรวมโดยครูประจำชั้น) โดยใช้สถิติพื้นฐาน การประเมินผลผลิตใช้ผลการวิเคราะห์เกณฑ์ 80 ตัวหลังส่วนการสำรวจความรู้สึกของนักเรียนหลังจบหลักสูตรนั้น ใช้วิธีให้นักเรียนแต่ละคนตอบแบบสอบถาม และแบ่งกลุ่มแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่าง ๆ (ในคาบสุดท้ายของการจัดกิจกรรม)

ส่วนการปรับปรุงหลักสูตร พิจารณาจากผลการประเมินการจัดกิจกรรมในแต่ละคาบเรียน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล และการสรุปผลการวิจัย

ก. ผลการสำรวจข้อมูลพื้นฐาน

1. ผลการสำรวจข้อมูลพื้นฐานจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง สรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเองเป็นด้านที่นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นบกพร่องมากที่สุด และจำเป็นต้องพัฒนาให้ดีขึ้น ซึ่งในการพัฒนานั้น ครูมีบทบาทในการโน้มน้าวใจให้นักเรียนเกิดศรัทธา (มั่นใจว่าสิ่งที่ได้เรียนเป็นสิ่งที่ดี มีคุณค่า และเป็นไปได้ที่จะบรรลุเป้าหมาย) และเป็นผู้นำในการจัดกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ รู้จักคิดและตัดสินใจอย่างมีเหตุผล สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้ ซึ่งเนื้อหาที่ควรจัดให้นักเรียนได้เรียนรู้ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ (1) ความรู้พื้นฐาน ได้แก่ ทักษะการคิด การปลูกฝังความเชื่อที่เหมาะสมต่อการแก้ปัญหาทางอารมณ์ กระบวนการกล่าวนิยสถานการณ์ (2) ความรู้และวิธีการที่จำเป็นต่อการจัดการกับอารมณ์ ได้แก่ วิธีการสำรวจและประเมินตนเอง ลักษณะและการเกิดอารมณ์ต่าง ๆ การรู้เท่าทันอารมณ์ การปรับตัวทางอารมณ์ ความมั่นคงทางอารมณ์ วิธีการจัดการกับอารมณ์ทางลบต่าง ๆ เช่น อารมณ์โกรธ ความรู้สึกขัดแย้งภายในใจ ความวิตกกังวล ความรู้สึกเจ็บปวดทางใจ และความเครียด สำหรับการจัดการเรียนรู้นั้น ควรใช้วิธีสอน สื่อ รวมทั้งการวัดและประเมินผลที่หลากหลายและเหมาะสมกับผู้เรียน

2. ผลการสำรวจสภาพปัจจุบันด้านความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ว่าจะเป็นชายหรือหญิงกำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นใดหรือโรงเรียนขนาดใดก็ตาม มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเองต่ำกว่าทุกด้าน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาเอกสาร

ข. ผลการออกแบบพัฒนาหลักสูตร

สาระสำคัญของโครงร่างหลักสูตร (ตัวหลักสูตร) และผลการประเมินโครงร่างหลักสูตร มีดังต่อไปนี้ (สำหรับรายละเอียดเอกสารประกอบหลักสูตรอ่านเพิ่มเติมได้ใน สำราญ กำจัดภัย (2546))

ตัวหลักสูตร ในแต่ละองค์ประกอบของหลักสูตร สรุปสาระสำคัญ ได้ดังนี้

(1) สภาพปัญหาและความต้องการ จากผลการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง รวมถึงผลการสำรวจสภาพปัจจุบันด้านความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ได้ผลสอดคล้องกันว่า นักเรียนมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองอยู่ในระดับไม่น่าพึงพอใจ จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงต้องมีการพัฒนาหลักสูตรขึ้น

(2) หลักการของหลักสูตร มุ่งพัฒนาความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง โดยการฝึกให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ออกมาในแต่ละสถานการณ์อย่างเหมาะสม ใช้วิธีบูรณาการเทคนิควิธีสอนที่หลากหลายผสมผสานกันครุมีบทบาทในการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดศรัทธาเป็นผู้นำในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ให้คำชี้แนะ ให้กำลังใจ กระตุ้นให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ วัดและประเมินผลการจัดกิจกรรมทุกครั้ง

(3) เป้าหมายของหลักสูตร คือ “นักเรียนสามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ทำให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข”

(4) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร เพื่อให้ให้นักเรียนมีทักษะการคิด มีความเชื่อที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาทางอารมณ์ของตนเอง มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกล้ำเกลียดสถานการณ์และสามารถนำไปใช้ได้เหมาะสม สามารถประเมินจุดดีจุดบกพร่องของตนเองได้ กล้าเปิดเผยตนเองอย่างเหมาะสม สามารถรับรู้และยอมรับอารมณ์ตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริง มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางปรับตัวทางอารมณ์และนำไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสม สามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมสำหรับนำไปฝึกฝนตนเองให้มีจิตหนักแน่นมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์โกรธ การแสดงออกในรูปแบบต่างๆ และสามารถเลือกวิธีจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองให้แสดงออกในทางที่เหมาะสม มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความขัดแย้งภายในใจ ความวิตกกังวล ความรู้สึกเจ็บปวดทางใจ และสามารถเลือกวิธีจัดการกับอารมณ์เหล่านี้ของตนเองให้แสดงออกในทางที่เหมาะสม สามารถประเมินความเครียดได้ด้วยตนเอง และเลือกวิธีจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสม

(5) เนื้อหาสาระและระยะเวลา แบ่งเป็น 6 หน่วย คือ 1) ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นต่อการพัฒนาความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง ได้แก่ วิธีการคิดแบบหมวก 6 ใบ ความเชื่อที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาทางอารมณ์ และกระบวนการกล้ำเกลียดสถานการณ์ (5 คาบ) 2) กลยุทธ์ในการรู้จักตนเอง ได้แก่ การสำรวจและประเมินตนเอง วิธีรู้จักและพัฒนาตนเองในแบบหน้าต่างหัวใจ และการกล้าเปิดเผยตนเอง (3 คาบ) 3) อารมณ์ การปรับตัวทางอารมณ์ และความมั่นคงทางอารมณ์ (6 คาบ) 4) อารมณ์โกรธและกลยุทธ์ในการแสดงออกที่เหมาะสม (8 คาบ) 5) ความขัดแย้งภายในใจ ความวิตกกังวล ความรู้สึกเจ็บปวดทางใจ (4 คาบ) และ (6) ความเครียดและการจัดการกับความเครียด (7 คาบ)

(6) วิธีการจัดการเรียนรู้ ใช้วิธีสอนหลายวิธีผสมผสานกัน ได้แก่ วิธีสอนแบบบรรยายแบบใช้การถามตอบ แบบแบ่งกลุ่มทำงาน แบบอภิปราย แบบระดมความคิด แบบให้อ่านจากหนังสือ ตำราหรือใบความรู้ แบบใช้เกม แบบใช้กรณี ตัวอย่าง แบบใช้การแสดงบทบาทสมมติ แบบใช้สื่อดิจิทัลอุปกรณ์แบบใช้ใบงาน แบบศูนย์การเรียนรู้ แบบการฝึกปฏิบัติจริง และแบบใช้สถานการณ์จำลอง อีกทั้งยังบูรณาการวิธีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (การเสนอตัวแบบ การพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และการควบคุมตนเอง) และกระบวนการสอนตามแนวพุทธศาสนา (การสร้างศรัทธาและกระบวนการกล้ำเกลียดสถานการณ์) เข้าไว้ในกิจกรรมการเรียนรู้

(7) กิจกรรมการเรียนรู้ มีหลากหลาย เช่น ตอบข้อซักถาม อภิปรายแสดงความคิดเห็น สรุปและรายงานผลศึกษาใบความรู้ ปฏิบัติงานตามคำสั่งในใบงาน แข่งขันตอบปัญหา เล่นเกมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ศึกษากรณีตัวอย่าง แสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น โดยมีหลักการคัดเลือก ดังนี้ สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาและวิธีสอน นักเรียนมีส่วนร่วมทั้งเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม เน้นใช้กระบวนการทางปัญญาในการเรียนรู้ (การรับรู้และตอบสนองอย่างมีสติ การสร้างความเข้าใจและนำไปใช้ การคิดและตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การใช้ปัญญาสร้างความเชื่อและค่านิยมที่เหมาะสม) นักเรียนได้แสดงความรู้สึกรู้สึกและความคิดเห็น ได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ซึ่งกันและกันที่มีความน่าสนใจ และเหมาะสมกับวัยของนักเรียน

(8) สื่อการเรียนรู้ มีหลากหลาย เช่น ใบความรู้ ใบงาน แบบสำรวจ แบบสอบถาม สมุดบันทึกประจำวัน แผ่นป้ายความรู้ เอกสารกรณีตัวอย่าง บทแสดงบทบาทสมมติ ฯลฯ ซึ่งมีหลักในการพิจารณาเลือก ดังนี้ ต้องตอบสนองจุดประสงค์ การเรียนรู้เหมาะสมกับวัย เพศ บุคลิกภาพและพื้นฐานประสบการณ์ของผู้เรียน เหมาะสมด้านค่าใช้จ่ายและการปฏิบัติ และหาได้ง่าย

(9) การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ มี 3 ลักษณะ คือ (1) ก่อนเริ่มจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตร วัดและประเมินความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองโดยการใช้แบบสอบถาม (2) ระหว่างจัดการเรียนรู้ในแต่ละคาบเรียน วัดและประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมความร่วมมือ ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระ ความคิดเห็น ความรู้สึกต่อสิ่งที่เรียนหรือต่อ กิจกรรม และทักษะต่างๆ โดยใช้วิธีหลากหลาย เช่น สังเกต ให้ตอบแบบทดสอบและแบบสอบถาม ตรวจผลงาน ให้นักเรียนประเมินตนเอง (3) หลังจัดการเรียนรู้ครบตามหลักสูตร เป็นการวัดและประเมินความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อหลักสูตร ความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ โดยใช้แบบสอบถาม

ผลการประเมินโครงร่างหลักสูตรทั้งหมดโดยผู้เชี่ยวชาญ พบว่า มีความเหมาะสมตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อเสนอแนะให้ปรับปรุงแก้ไขบางส่วน ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้

ค. ผลการทดลองใช้หลักสูตร

หลักสูตรที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ทั้ง 3 ประการ ดังแสดงในตาราง

1 กล่าวคือ

(1) มีจำนวนนักเรียนเฉลี่ยร้อยละ 97 ที่ผ่านเกณฑ์ในแต่ละรายจุดประสงค์การเรียนรู้ ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ 80 ตัวแรก และมีจำนวนนักเรียนร้อยละ 96 ที่มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองผ่านเกณฑ์ที่ตั้งไว้ คืออยู่ในระดับตั้งแต่ปานกลางถึงมากที่สุด ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ 80 ตัวหลัง ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า หลักสูตรที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ประสิทธิภาพ 80/80

(2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามเกณฑ์ข้อ 2 ที่ตั้งไว้ (สูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ที่ระดับ .05)

(3) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามเกณฑ์ข้อ 3 ที่ตั้งไว้ (สูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ที่ระดับ .05)

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า หลักสูตรที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพ

ตาราง 1 ผลการประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง จำแนกตามเกณฑ์การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร

เกณฑ์การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร				
เกณฑ์ประสิทธิภาพ 80/80		เกณฑ์เปรียบเทียบก่อน-หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง	เกณฑ์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	
80 ตัวแรก	80 ตัวหลัง	ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (สูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ที่ระดับ .05)	ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (สูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ที่ระดับ .05)	
มีจำนวนนักเรียนเฉลี่ยร้อยละ 97 ที่ผ่านเกณฑ์ในแต่ละรายจุดประสงค์การเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้	มีจำนวนนักเรียนร้อยละ 96 ที่มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองผ่านเกณฑ์ที่ตั้งไว้			
ผลการตัดสิน : ดีกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้		ผลการตัดสิน : ดีกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้		ผลการตัดสิน : ดีกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้

อนึ่ง การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรตามเกณฑ์ 2 ข้อหลังใช้ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง แบบวัดซ้ำ และการทดสอบผลย่อยของผลหลัก (Simple main effects) ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางแบบวัดซ้ำ และการทดสอบผลย่อยของผลหลัก (Simple main effects) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

แหล่งของความแปรผัน	ผลรวมของกำลังสอง (SS)	df	ค่าประมาณของความแปรปรวน (MS)	F
Between Subjects	4272.83	59		
1. Group (G)	452.41	1	452.41	6.67*
2. Sex (S)	15.41	1	15.41	.23
3. $G \times S$	2.41	1	2.41	.04
4. Subjects nested within GS	3802.60	56	67.90	
Within Subjects	4430.51	60		
5. Time (T)	2210.21	1	2210.21	69.6**
6. $T \times G$	392.41	1	392.41	12.3**
7. $T \times S$	33.08	1	33.08	1.04
8. $T \times G \times S$	16.88	1	16.88	.53
9. $T \times$ Subjects nested within GS	1777.93	56	31.75	
Simple main effects				
(1)G at T1 (Pretest)	1.07	1	1.07	.03
(2)G at T2 (Posttest)	843.75	1	843.75	26.5**
(3)T at G1 (Experimental group)	2232.60	1	2232.60	70.3**
(4)T at G2 (Control group)	370.02	1	370.02	11.6**
Total	8703.34	119	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 พิจารณาแหล่งความแปรปรวนภายในกลุ่มพบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง 3 ตัวแปร ในขณะที่ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง 2 ตัวแปรมีนัยสำคัญทางสถิติ 1 คู่ คือปฏิสัมพันธ์ระหว่างครั้งของการวัดกับการเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมหลักสูตร มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า อิทธิพลร่วมระหว่างตัวแปรครั้งของการวัดและการเข้าร่วมหรือไม่ได้เข้าร่วมหลักสูตรส่งผลต่อความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองของนักเรียนอย่างชัดเจน นั่นคือ นักเรียนที่เข้าร่วมหลักสูตร (หรือไม่ได้เข้าร่วมหลักสูตร) มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองแตกต่างกันในการวัดซ้ำ ส่วนผลหลัก (Main effects) ของตัวแปรครั้งของการวัด มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 พิจารณาแหล่งความแปรปรวนระหว่างกลุ่มพบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมหรือไม่ได้เข้าร่วมหลักสูตรกับเพศของนักเรียน ส่วนผลหลักของตัวแปรการเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมหลักสูตรมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ผลหลักของตัวแปรเพศของนักเรียนไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อย่างไรก็ตาม การมีนัยสำคัญทางสถิติของผลหลักของตัวแปรครั้งของการวัด และการเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมหลักสูตร ยังมีผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองตัวนี้อยู่ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องพิจารณาเฉพาะผลย่อยของผลหลักของตัวแปรทั้งสอง ผลการทดสอบดังแสดงในตาราง 2 พบว่า ก่อนเริ่มการทดลอง นักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแล้ว ปรากฏว่า กลุ่มทดลอง (กลุ่มเข้าร่วมหลักสูตร) มีคะแนนความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม (กลุ่มไม่ได้เข้าร่วมหลักสูตร) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลที่เกิดขึ้นจากการทดสอบครั้งนี้ แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของการได้เข้าร่วมหลักสูตร

ง. ผลการประเมินและปรับปรุงหลักสูตร สรุปได้ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากการให้นักเรียนกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะของครู แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อหลักสูตรแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ และแบบสอบถามวัดความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง สรุปได้ดังนี้

1. ในภาพรวมของคุณลักษณะของครู (ปัจจัยนำเข้า) มีความเหมาะสมในระดับมากจากมุมมองของนักเรียน
2. หลักสูตร (ปัจจัยนำเข้า) มีความเหมาะสมในระดับมากจากมุมมองของนักเรียน ไม่ว่าจะเป็นพิจารณาในภาพรวม หรือแยกเป็นรายด้าน คือ เนื้อหา กิจกรรม เทคนิควิธีสอน เวลาที่ใช้ สื่อ การวัดและประเมินผล
3. การจัดการเรียนรู้ของครู (กระบวนการ) เป็นไปตามวิธีการหรือข้อกำหนดต่างๆ ที่ให้ไว้ในหลักสูตรตลอดจนการดำเนินงานตามแผนการจัดการเรียนรู้ของหลักสูตร และเหมาะสมอยู่ในระดับมากจากมุมมองของนักเรียน
4. ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองของนักเรียน (ผลผลิต) เป็นไปตามเป้าหมายของหลักสูตร กล่าวคือ ก่อนการทดลองนักเรียนทุกคนมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองต่ำถึงต่ำมาก แต่หลังการทดลองสูงขึ้นมาอยู่ในระดับปานกลางถึงมากที่สุดถึงร้อยละ 96 (ข้อมูลเดียวกับเกณฑ์ประสิทธิภาพ 80 ตัวหลัง) และ (2) หลังเข้าร่วมหลักสูตร นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมหลักสูตร และสูงกว่ากลุ่มควบคุม (ข้อมูลเดียวกับเกณฑ์ประสิทธิภาพ 2 ข้อหลัง)

ผลการสำรวจความรู้สึกของนักเรียนหลังจบหลักสูตร สรุปในภาพรวมได้ว่า นักเรียนเกิดความรู้สึกตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง และมั่นใจว่าจะสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้

การปรับปรุงหลักสูตรในระหว่างการพัฒนาได้แก่ ปรับใบความรู้เกี่ยวกับประเภทของการจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองให้สั้นกระชับรัดกุม ปรับรูปแบบของใบความรู้เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอารมณ์ โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นเนื้อหาย่อยๆ แล้วจัดทำเป็นแผ่นป้ายความรู้ ปรับกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องความโกรธและการแสดงออกที่เหมาะสม จากการให้นักเรียนอ่านใบความรู้ต่างๆ เปลี่ยนเป็นการฟังจากเทปและศึกษาใบความรู้ประกอบ เพิ่มกิจกรรมฝึกบริหารกายคลายเครียดตามข้อเสนอแนะของนักเรียน ส่วนการปรับปรุงหลังการทดลองนั้น ได้มีการปรับสำนวนภาษาบางเล็กน้อย

อภิปรายผลและสรุปผล

หลักสูตรที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพราะเกณฑ์ที่นำมาใช้ในการตัดสินเป็นที่ยอมรับทั่วไป โดยเฉพาะเกณฑ์ประสิทธิภาพ 80/80 มีการนำไปใช้อย่างแพร่หลายในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางการศึกษา อีกทั้งผลการประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรตามเกณฑ์การเปรียบเทียบก่อน-หลังการเข้าร่วมหลักสูตร และเกณฑ์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมนั้น มีความถูกต้อง เชื่อถือได้ ทั้งนี้เพราะ

1. ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์ได้มาจากการวัดด้วยแบบสอบถามวัดความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองที่มีคุณภาพ (ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน อำนาจจำแนกรายข้อ และความเชื่อมั่น โดย สุภาพร พิสิฐบุษณะ (2543) นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเชื่อมั่นก่อนนำไปใช้ พบว่ามีค่าเท่ากับ .801)

2. การทดลองมีความเที่ยงตรงภายใน สามารถสรุปได้ว่า การที่ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมนั้น เป็นเพราะได้เข้าร่วมหลักสูตร ทั้งนี้เพราะผู้วิจัยสามารถดำเนินการควบคุมตัวแปรอื่นๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงในตัวแปรตาม ด้วยวิธีการ ดังนี้

(1) ใช้แบบแผนการทดลองที่เหมาะสม กล่าวคือ ใช้แบบสุ่มกลุ่มควบคุมมีการทดสอบก่อน-หลังการทดลอง โดยที่การเลือกกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใช้วิธีการสุ่มซึ่งในทางสถิติถือว่า ทั้งสองกลุ่มมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองเริ่มต้นเท่าเทียมกัน และโดยทางทฤษฎียังถือว่า วิธีการสุ่มนั้นเป็นวิธีเดียวที่จะควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ (ลวัน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2536) และแบบแผนการทดลองดังกล่าวนี้ สามารถควบคุมแหล่งความคลาดเคลื่อนต่อไปนี้ได้ทั้งหมด คือ ประดิ วิธนิภาวะ ผลการทดสอบครั้งแรก ความเปลี่ยนแปลงในการวัด การดรอปลอยทางสถิติ การเลือกผู้ถูกทดลอง การสูญเสียจากกลุ่ม และผลรวมของตัวแปรต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น (ลวัน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2536 อ้างอิงมาจาก Van Dalen. 1979) ดังนั้นจึงเชื่อมั่นได้ว่า ผลการทดลองใช้หลักสูตรครั้งนี้ มีความเที่ยงตรงภายในสูง

(2) ใช้รูปแบบการวิเคราะห์ที่เหมาะสม กล่าวคือ ใช้วิธีวิเคราะห์แบบ Three-way repeated measures ANOVA ชนิด 2 ตัวแปรระหว่างสมาชิกกลุ่มตัวอย่าง และ 1 ตัวแปรภายในสมาชิกกลุ่มตัวอย่าง ทำให้ในการวิเคราะห์ครั้งเดียวสามารถทราบผลของตัวแปรอิสระถึง 3 ตัวที่มีต่อตัวแปรตาม รวมถึงผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสาม นอกจากนั้น วิธีการดังกล่าวยังช่วยลดความแปรปรวนในส่วนของความคลาดเคลื่อนได้ ทั้งนี้เพราะสามารถแก้ปัญหาที่ผลการวัดซ้ำในกลุ่มเดียวกันแต่ละครั้งมีความสัมพันธ์กัน (บุญชม ศรีสะอาด. 2541) และเหตุผลที่ผู้วิจัยนำเอาตัวแปรเพศของนักเรียนมาศึกษาพร้อมกับ ตัวแปรการเข้าร่วมหรือไม่ได้เข้าร่วมหลักสูตร เพราะต้องการทราบปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสอง ซึ่งคำตอบที่ได้จะทำ

ให้ได้ประเด็นน่าสนใจที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม กล่าวคือ ทำให้ทราบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่เข้าร่วมหลักสูตร (หรือไม่ได้เข้าร่วมหลักสูตร) มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองแตกต่างกันหรือไม่

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2 นอกจากจะเป็นไปตามเกณฑ์การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรแล้ว ยังพบว่าหลังการทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง จากผลดังกล่าวอธิบายได้ ดังนี้ ในกรณีกลุ่มควบคุมอธิบายได้ว่าอาจเนื่องมาจากนักเรียนมีอายุมากขึ้น (การทดลองใช้เวลานานถึง 1 ภาคเรียน หรือประมาณ 4 เดือน) ทำให้มีวุฒิภาวะมากขึ้น หรืออาจเป็นเพราะผลจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ทางโรงเรียนจัดให้ เช่น กิจกรรมชุมนุม กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมในแต่ละรายวิชา ฯลฯ สำหรับกรณีกลุ่มทดลองก็อธิบายได้ทำนองเดียวกัน แต่พิเศษตรงที่กลุ่มทดลองได้รับอิทธิพลของการเข้าร่วมหลักสูตรเพิ่มเข้ามาอีก จึงทำให้ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองสูงขึ้น และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ผู้บริหารควรถือเป็นหน้าที่ในการกระตุ้นให้ครูตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองให้กับนักเรียน ในขณะเดียวกันก็กระตุ้นให้ครูพัฒนาตนเองด้วย เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับนักเรียน

2. หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพสามารถนำไปใช้พัฒนาความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองของนักเรียนในโรงเรียนได้ โดยอาจจัดเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมแนะแนว หรือจัดเป็นวิชาเฉพาะในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 2 มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ตามโครงสร้างหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 หรือจัดตามความเหมาะสมโดยอยู่ในดุลยพินิจของผู้บริหาร

3. การนำหลักสูตรไปใช้ในโรงเรียน ครูผู้สอนควรมีคุณลักษณะเหมาะสมตามที่ระบุไว้ในหลักการของหลักสูตร และก่อนเริ่มจัดการเรียนรู้ ควรศึกษาคู่มือการจัดการเรียนการสอนให้เข้าใจ และดำเนินการต่างๆ ตามข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากผลการศึกษาสำรวจสภาพปัจจุบันด้านความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ในขั้นตอนการสำรวจข้อมูลพื้นฐาน พบว่าองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ด้านการเข้าใจผู้อื่น และด้านการจงใจตนเอง นักเรียนมีความบกพร่องเป็นอันดับถัดต่อมา ดังนั้น ในการวิจัยครั้งต่อไป น่าจะพัฒนาหลักสูตรสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ทั้งสองด้านดังกล่าวให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้วิธีการวิจัยและพัฒนาในลักษณะเดียวกันนี้ และในขั้นสำรวจข้อมูลพื้นฐานควรเก็บรวบรวมข้อมูลหลากหลาย เช่น สำรวจความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย ผู้ปกครอง ผู้ใช้หลักสูตร

2. การวิจัยครั้งต่อไปจะเป็นการพัฒนาหลักสูตรสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ เพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อบุคคลและองค์กรโดยทั่วไป ส่วนจะพัฒนาด้านใดของความฉลาดทางอารมณ์นั้น ผู้วิจัยควรตรวจสอบสภาพปัญหาและความต้องการให้ตรงกับกลุ่มเป้าหมายด้วย

3. ควรมีการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง หรือด้านอื่นๆ ให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโดยเน้นการร่วมมือกันระหว่างครูกับผู้ปกครอง

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

เอกสารอ้างอิง

- กรมวิชาการ. 2540. สำคัญที่ใจ คู่มือการปฏิบัติงาน: การใช้กระบวนการแนะแนว เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์การศาสนา. หน้า 12-13.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ และคณะ. 2541. รายงานการทบทวนองค์ความรู้เรื่องเด็ก เยาวชน และครอบครัวในประเทศไทย และข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและการวิจัย. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. หน้า 11-12.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. 2542. จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน. หน้า 20.
- บุญชม ศรีสะอาด. 2541. วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น. หน้า 307.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2536. เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ. หน้า 223.
- ลักษณะ โมราสุข. 2537. ความขัดแย้งระหว่างเด็กวัยรุ่นกับพ่อแม่ในโรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542. เชาวน์อารมณ์ (EQ): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท. หน้า 119 และ 125-126.
- ศุภานันท์ เผือกคง. 2541. การศึกษารายกรณีนักเรียนติดยาเสพติดในสถานบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช จังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สมร ทองดี. 2532. การพัฒนาบุคลิกภาพ อารมณ์และสังคมของนักเรียนวัยรุ่น. เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น หน่วยที่ 1-8. กรุงเทพฯ: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัย-ธรรมาราช. หน้า 125-175.
- สุภาพร พิสิฐพัฒนะ. 2543. การสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรียญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- โสภณัท นุชนาด. 2542. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏธนบุรี. หน้า 49.
- สำราญ กำจัดภัย. 2546. การพัฒนาหลักสูตรสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร
- อุมาพร ตรังคสมบัติ และ อรวรรณ หนูแก้ว. 2541. จิตพยาธิสภาพของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตาย, วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. ปีที่ 43 ฉบับที่ 1. หน้า 22-38.
- Glass, G.V and Hopkins, K.D. 1995. *Statistical Methods in Education and Psychology*. 3rd ed. American : A Simon & Schuster Company. pp. 580-582.
- Goleman, D. 1998. *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books. pp. 26-27.
- Rosenthal, R. and Rosnow, R.L. 1991. *Essentials of Behavioral: Methods and Data Analysis*. 2nd ed. New York: Mcgraw-Hill. pp. 407-414.
- Stevens, James. 1992. *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences*. 2nd ed. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. pp. 474-479.