

บทที่ 4

ผลการวิจัย และอภิปรายผล

หลังจากจัดกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอนองม่วง จังหวัดลพบุรี ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งมีคำถามทั้งหมด 52 ข้อ ใช้สำหรับประเมินความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน คือด้านความดี ประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ความสามารถในการรับผิดชอบ ด้านความเก่ง ประกอบด้วย ความสามารถในการรู้จักตนเองสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหา ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และด้านความความสุข ประกอบด้วย ความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต ความสุขสงบทางใจ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 33 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 33 คน ระยะเวลาการทดลอง 9 สัปดาห์ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง นำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์ค่าทางสถิติด้วยเครื่องไมโครคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรม SPSS version 11.5 นำเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

1. ผลการวิจัย

- 1.1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
- 1.2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี
- 1.3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่ง
- 1.4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข
- 1.5. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ ภาพรวม

2. อภิปรายผล

1. ผลการวิจัย

1.1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา กลุ่มทดลอง พบว่าส่วนใหญ่เป็นชาย ร้อยละ 63.64 (21/33) มีอายุเฉลี่ย 13.12 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.54 อายุสูงสุด 14 ปี และอายุต่ำสุด 12 ปี ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีลักษณะเหมือนกัน คือ ส่วนใหญ่เป็นชาย ร้อยละ 63.64 (21/33) มีอายุเฉลี่ย 12.91 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 อายุสูงสุด 14 ปี และอายุต่ำสุด 12 ปี (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 จำนวน และร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบจำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n=33)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n=33)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	21	63.64	21	63.64
หญิง	12	36.36	12	36.36
อายุ				
12 ปี	3	9.09	5	15.15
13 ปี	23	69.70	26	78.79
14 ปี	3	9.09	2	6.06
	Mean=13.12	S.D.=0.54	Mean=12.91	S.D.=0.45
	Min.=12	Max.=14	Min.=12	Max.=14

1.2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี มีข้อคำถามจำนวน 18 ข้อ เริ่มจากข้อคำถามที่ 1 - 18 คะแนนเต็มเท่ากับ 72 คะแนน โดยแบ่งตามองค์ประกอบย่อย เรื่องความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ข้อคำถามที่ 1- 6 คะแนนเต็ม 24 คะแนน ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ข้อคำถามที่ 7 - 12 คะแนนเต็ม 24 คะแนน และความสามารถในความรับผิดชอบ ข้อคำถามที่ 13 - 18 คะแนนเต็ม 24 คะแนน นำคะแนนที่ได้มาจัดกลุ่มแบ่งระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี ตามเกณฑ์การประเมินของกรมสุขภาพจิต ซึ่งได้แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ และความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเกณฑ์ ผลการวิเคราะห์มีดังนี้

ก่อนการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมด้านความดี มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์และเกณฑ์ปกติ เท่ากัน ร้อยละ 45.45 (15/33) ค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 50 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.6 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า เรื่องความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับสูงกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 51.52 (17/33) มีร้อยละ 3.03 (1/33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ เรื่องความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 66.67 (22/33) มีร้อยละ 30.03 (10/33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ และเรื่องความสามารถในการรับผิดชอบ ส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 60.61 (20/33) มีร้อยละ 39.39 (13/33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าก่อนการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมด้านความดี ส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 51.52 (17/33) มีร้อยละ 45.45 (15/33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ มีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 49.18 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.82 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่าเรื่องความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับสูงกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 57.58 (19/33) มีร้อยละ

42.42 (14/33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ เรื่องความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 63.64 (21/33) มีร้อยละ 36.36 (12/33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ และเรื่องความสามารถในการรับผิดชอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 60.61 (20/33) มีร้อยละ 36.36 (12/33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์

หลังการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมด้านความดี ส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 81.82 (27/33) มีร้อยละ 18.18 (6/33) ที่ระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเกณฑ์ มีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 54.28 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.72 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า เรื่องความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอยู่ระดับสูงกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 81.82 (27/33) มีร้อยละ 18.18 (6/33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ เรื่องความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 90.91 (30/33) มีร้อยละ 9.91 (3/33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ และเรื่องความสามารถในการรับผิดชอบ ส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 93.94 (31/33) มีร้อยละ 6.06 (2/33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมด้านความดี ส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 57.58 (19/33) มีร้อยละ 27.27 (9/33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ มีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 51.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.32 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า เรื่องความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 69.70 (30/33) มีร้อยละ 27.27 (9/33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ เรื่องความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 57.58 (19/33) มีร้อยละ 42.42 (14/33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ และเรื่องความสามารถในการรับผิดชอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 63.64 (21/33) มีร้อยละ 24.24 (8/33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์มีระดับต่ำกว่าเกณฑ์ (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 จำนวน และร้อยละ จำแนกตามการแบ่งระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี ก่อนการทดลองและ หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความดี	กลุ่มทดลอง (n=33)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n=33)	
	ก่อนทดลอง จำนวน (%)	หลังทดลอง จำนวน (%)	ก่อนทดลอง จำนวน (%)	หลังทดลอง จำนวน (%)
ภาพรวมด้านความดี				
ต่ำกว่าเกณฑ์ (< 48 คะแนน)	15 (45.45)	0.0	15 (45.45)	9 (27.27)
ปกติ (48 – 58 คะแนน)	15 (45.45)	6 (18.18)	17 (51.52)	19 (57.58)
สูงกว่าเกณฑ์ (> 58 คะแนน)	3 (9.09)	27 (81.82)	1 (3.03)	5 (15.15)
$\bar{x} \pm S.D$	50.00±5.68	54.28±3.72	49.18±4.82	51.33±6.32
ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง				
ต่ำกว่าเกณฑ์ (< 14 คะแนน)	15 (45.45)	0.0	0.0	1 (3.03)
ปกติ (14– 18 คะแนน)	15 (45.45)	6 (18.18)	14(42.42)	9 (27.27)
สูงกว่าเกณฑ์ (> 18 คะแนน)	3 (9.09)	27 (81.82)	19(57.58)	23 (69.70)
$\bar{x} \pm S.D$	18.78±3.33	21.08±2.53	19.33±2.38	19.76±2.75
ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น				
ต่ำกว่าเกณฑ์ (< 16 คะแนน)	10 (30.30)	3 (9.09)	12 (36.36)	14 (42.42)
ปกติ (16 – 20 คะแนน)	22 (66.67)	30 (90.91)	21(63.64)	19 (57.58)
สูงกว่าเกณฑ์(> 20 คะแนน)	1 (3.03)	0	0	0
$\bar{x} \pm S.D$	16.36±2.45	17.39±1.87	16.15±2.29	16.70±2.77
ความสามารถในความรับผิดชอบ				
ต่ำกว่าเกณฑ์ (< 16 คะแนน)	13 (39.39)	2 (6.06)	12(36.36)	8 (24.24)
ปกติ(16 – 20 คะแนน)	20 (60.61)	31(93.94)	20(60.61)	21 (63.64)
สูงกว่าเกณฑ์(> 20 คะแนน)	0	0	1 (3.03)	4(12.12)
$\bar{x} \pm S.D$	17.78±2.67	19.06±1.67	16.82±2.65	18.03±3.02

1.2.1 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ภาพรวมองค์ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี ก่อนการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยภาพรวมความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี เท่ากับ 50.00 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.68 ภายหลังการทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยภาพรวมความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี เท่ากับ 54.28 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.70 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยภาพรวมความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี ก่อน

ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ก่อนการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น เท่ากับ 16.36 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.45 ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น เท่ากับ 17.39 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.87 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.042$; 95%CI: 0.15 ถึง 2.20) ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบพบว่า ก่อนการทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น เท่ากับ 16.15 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.29 ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น เท่ากับ 16.70 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.77 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย ก่อนและหลังการทดลอง พบว่าไม่มี ความแตกต่างกันทางสถิติ

ความสามารถในความรับผิดชอบ ก่อนการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในความรับผิดชอบ เท่ากับ 17.78 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.67 ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในความรับผิดชอบ เท่ากับ 19.06 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.67 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในความรับผิดชอบ ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.013$; 95%CI: 0.15 ถึง 2.40) ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ก่อนการทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในความรับผิดชอบ เท่ากับ

16.82 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.65 ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการรับผิดชอบ เท่ากับ 18.03 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.02 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการรับผิดชอบภายในกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.026$; 95%CI: 0.00 ถึง 2.43) (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี ภายในกลุ่มทดลองและ กลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ($n = 33$)

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี		$\bar{x}$	S.D.	Mean Diff.	95%CI	t-value	p-value
ภาพรวมด้านความดี							
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	50.00	5.68	4.28	2.05 ถึง 6.50	-3.90	<0.001
	หลังทดลอง	54.28	3.70				
กลุ่มเปรียบเทียบ	ก่อนทดลอง	49.18	4.82	2.15	0.21 ถึง 4.10	2.25	0.015
	หลังทดลอง	51.33	6.32				
ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง							
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	18.78	3.33	2.31	1.06 ถึง 3.55	3.76	<0.001
	หลังทดลอง	21.08	5.53				
กลุ่มเปรียบเทียบ	ก่อนทดลอง	19.33	2.38	0.42	-0.58 ถึง 1.43	0.86	0.197
	หลังทดลอง	19.76	2.75				
ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น							
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	16.36	2.45	1.03	0.15 ถึง 2.20	1.77	0.042
	หลังทดลอง	17.39	1.87				
กลุ่มเปรียบเทียบ	ก่อนทดลอง	16.15	2.29	0.55	-0.71 ถึง 1.80	0.88	0.191
	หลังทดลอง	16.70	2.77				
ความสามารถในความรับผิดชอบ							
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	17.78	2.67	1.28	0.15 ถึง 2.40	2.30	0.013
	หลังทดลอง	19.06	1.67				
กลุ่มเปรียบเทียบ	ก่อนทดลอง	16.82	2.65	1.21	0.01 ถึง 2.43	2.03	0.026
	หลังทดลอง	18.03	3.02				

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ก่อนการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง เท่ากับ 18.78 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.33 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง เท่ากับ 19.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.38 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ หลังการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 21.08 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.53 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง เท่ากับ 19.76 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.75 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.021$; 95%CI: 0.05 ถึง 2.60)

ความสามารถในความรับผิดชอบ ก่อนการทดลอง พบว่าในกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ย ความสามารถในการรับผิดชอบ เท่ากับ 17.78 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.67 ส่วนกลุ่ม เปรียบเทียบ มีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการรับผิดชอบ เท่ากับ 16.82 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.65 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

ทางสถิติ ภายหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการรับผิดชอบ เท่ากับ 19.06 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.67 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการรับผิดชอบ เท่ากับ 18.03 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.02 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P=0.046$; 95%CI: -0.17 ถึง 2.22) (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ($n = 33$)

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี		$\bar{x}$	S.D.	Mean Diff.	95%CI	t-value	p-value
ภาพรวมด้านความดี							
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	50.00	5.68	0.82	-1.72 ถึง 3.36	0.64	0.261
	กลุ่มเปรียบเทียบ	49.18	4.82				
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	54.28	3.70	2.94	0.4 0 ถึง 5.48	2.33	0.012
	กลุ่มเปรียบเทียบ	51.33	6.32				
ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง							
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	18.79	3.33	-0.56	-1.94 ถึง 0.82	-0.80	0.213
	กลุ่มเปรียบเทียบ	19.33	2.38				
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	21.08	2.53	1.33	0.05 ถึง 2.60	2.08	0.021
	กลุ่มเปรียบเทียบ	19.76	2.75				
ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น							
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	16.36	2.45	0.21	-0.93 ถึง 1.35	0.36	0.358
	กลุ่มเปรียบเทียบ	16.16	2.29				
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	17.39	1.87	0.69	-0.46 ถึง 1.84	1.20	0.117
	กลุ่มเปรียบเทียบ	16.70	2.77				
ความสามารถในความรับผิดชอบ							
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	17.78	2.67	0.96	-0.32 ถึง 2.24	1.49	0.070
	กลุ่มเปรียบเทียบ	16.82	2.65				
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	19.06	1.67	1.03	-0.17 ถึง 2.22	1.72	0.046
	กลุ่มเปรียบเทียบ	18.03	3.02				

1.2.3 เปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ภาพรวมองค์ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภาพรวมความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี เท่ากับ 4.28 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.58 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า มีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภาพรวมความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี เท่ากับ 2.15 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.58 เมื่อเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยขององค์ประกอบย่อยได้ดังนี้

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 2.31 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.67 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า มีค่าความแตกต่างคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 0.42 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.82 เมื่อเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของผลต่างคะแนน สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P=0.010$; 5%CI: 0.29 ถึง 3.46)

ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าความแตกต่างคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 1.03 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.46 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า มีค่าความแตกต่างคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 0.55 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.55 เมื่อเปรียบเทียบค่าความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ความสามารถในความรับผิดชอบ หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.78 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.67 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 16.82 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.65 เมื่อเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี ระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มเปรียบเทียบ

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี	$\bar{d}$	S.D.	Mean Diff.	95%CI	t- value	p- value
ภาพรวมด้านความดี						
กลุ่มทดลอง	4.28	6.58	2.13	-0.79ถึง 5.05	1.45	0.075
กลุ่มเปรียบเทียบ	2.15	5.58				
ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง						
กลุ่มทดลอง	2.31	3.67	1.88	0.29 ถึง 3.46	2.36	0.010
กลุ่มเปรียบเทียบ	0.42	2.82				
ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น						
กลุ่มทดลอง	1.03	3.46	0.48	-2.16 ถึง 1.20	0.57	0.284
กลุ่มเปรียบเทียบ	0.55	3.55				
ความสามารถในความรับผิดชอบ						
กลุ่มทดลอง	1.28	3.32	0.07	-1.68 ถึง 1.55	0.08	0.468
กลุ่มเปรียบเทียบ	1.21	3.42				

1.3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่ง

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่ง มีข้อคำถามจำนวน 18 ข้อเริ่มจากข้อคำถามที่ 19-36 คะแนนเต็ม เท่ากับ 72 คะแนน โดยแบ่งตามองค์ประกอบย่อย เรื่องความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ข้อคำถามที่ 19- 24 คะแนนเต็ม 24 คะแนน ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาข้อคำถามที่ 25 - 30 คะแนนเต็ม 24 คะแนน และความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นข้อคำถามที่ 30- 36 คะแนนเต็ม 24 คะแนน นำคะแนนที่ได้มาจัดกลุ่มแบ่งระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่ง ตามเกณฑ์การประเมินของกรมสุขภาพจิต ซึ่งได้แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ และความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเกณฑ์ ได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้

ก่อนการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมด้านความเก่ง ส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 72.73 (24/33) มีร้อยละ 27.27 (9 /33) ที่ระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ มีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 47.47 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.3 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า เรื่องความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเองอยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 66.67 (22/33) มีร้อยละ 21.21 (7/33) ที่ความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเองอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ เรื่องความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 75.76 (25/33) มีร้อยละ 18.18 (6/33) ที่ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ และเรื่องความสามารถในการ

มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นส่วนใหญ่อยู่ ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 75.76 (25/33) มีร้อยละ 24.24 (8/33) ที่ความสามารถในมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ก่อนการทดลอง ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมด้านความเก่ง ส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 81.82 (27/33) มีร้อยละ 18.18 (6/33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมด้านความเก่งอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ มีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 46.64 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.03 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า เรื่องความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 75 (25/33) มีร้อยละ 18.18 (6/33) ที่อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ เรื่องความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 85.85 (28/33) มีร้อยละ 15.15 (5/33) ที่ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ และเรื่องความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 78.79 (26/33) มีร้อยละ 21.21 (7/33) ที่ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์

ภายหลังการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมด้านความเก่งส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 96.97 (32/33) มีร้อยละ 3.03 (1 /33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมด้านความคืออยู่ระดับสูงเกินเกณฑ์ มีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 51.44 คะแนน และไม่พบความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมด้านความเก่งต่ำกว่าเกณฑ์ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.39 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า เรื่องความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเองส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 90.91 (30/33) มีร้อยละ 9.09 (3/33) ที่ความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเองอยู่ระดับสูงกว่าเกณฑ์ เรื่องความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา ส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 96.97 (32/33) มีร้อยละ 3.03 (1/33) ที่ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญห อยู่ระดับสูงกว่าเกณฑ์ และเรื่องความสามารถในมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 93.94 (31/33) มีร้อยละ 6.06 (2/33) ที่ความสามารถในมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมด้านความเก่งส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 63.64 (21/33) มีร้อยละ 33.33 (11 /33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมด้านความเก่งอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ มีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 46.58 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.97 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า เรื่องความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเองส่วนใหญ่อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 75.76 (25/33) มีร้อยละ 18.18 (6/33) ที่ความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ เรื่องความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา ส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 90.91 (30/33) มีร้อยละ 9.09 (3/33) ที่ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ และเรื่องความสามารถในการสัมพันธภาพกับผู้อื่น ส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 69.70 (23/33) มีร้อยละ 27.27 (9/33) ที่ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 จำนวนและ ร้อยละ จำแนกตามการแบ่งระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่ง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความเก่ง	กลุ่มทดลอง (n=33)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n=33)	
	ก่อนทดลอง จำนวน (%)	หลังทดลอง จำนวน (%)	ก่อนทดลอง จำนวน (%)	หลังทดลอง จำนวน (%)
คะแนนภาพรวมด้านความเก่ง				
ต่ำกว่าเกณฑ์ (<45 คะแนน)	9 (27.27)	0	6(18.18)	11 (33.33)
ปกติ (45-57 คะแนน)	24 (72.73)	32(96.97)	27(81.82)	21 (63.64)
สูงกว่าเกณฑ์(>57 คะแนน)	0	1 (3.03)	0.0	1 (3.03)
$\bar{x} \pm S.D$	47.47 $\pm$ 5.03	51.44 $\pm$ 3.39	46.64 $\pm$ 5.03	46.58 $\pm$ 3.97
ความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง				
ต่ำกว่าเกณฑ์(<14 คะแนน)	7 (21.21)	0	6(18.18)	6(18.18)
ปกติ(14-20 คะแนน)	22 (66.67)	30(90.91)	25(75.76)	25(75.76)
สูงกว่าเกณฑ์(>20 คะแนน)	4 (12.12)	3(9.09)	2(6.06)	2(6.06)
$\bar{x} \pm S.D$	16.56 $\pm$ 3.13	17.89 $\pm$ 1.99	15.88 $\pm$ 2.77	16.09 $\pm$ 2.70
ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา				
ต่ำกว่าเกณฑ์ (<13 คะแนน)	6 (18.18)	0	5(15.15)	3(9.09)
ปกติ (13-19 คะแนน)	25 (75.76)	32(96.97)	28(84.85)	30(90.91)
สูงกว่าเกณฑ์ (>19 คะแนน)	2 (6.06)	1 3.03)	0.0	0.0
$\bar{x} \pm S.D$	15.39 $\pm$ 2.56	16.64 $\pm$ 1.74	14.91 $\pm$ 2.33	14.88 $\pm$ 1.83
ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น				
ต่ำกว่าเกณฑ์ (<14 คะแนน)	8 (24.24)	2(6.06)	7(21.21)	9(27.27)
ปกติ(14-20 คะแนน)	25 (75.76)	31(93.94)	26(78.79)	23(69.70)
สูงกว่าเกณฑ์(>20 คะแนน)	0	0	0.0	1(3.03)
$\bar{x} \pm S.D$	15.53 $\pm$ 2.87	16.92 $\pm$ 1.93	15.85 $\pm$ 2.39	15.61 $\pm$ 2.74

1.3.1 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่ง ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ภาพรวมองค์ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่ง ก่อนการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยภาพรวมความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่ง เท่ากับ 47.47 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.03 ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยภาพรวมความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่ง เท่ากับ 51.44 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.39 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลอง

ความสามารถในการตัดสินใจและปัญหา ก่อนการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการตัดสินใจและปัญหา เท่ากับ 15.39 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.56 คะแนน ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการตัดสินใจและปัญหา เท่ากับ 16.64 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.74 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.013$; 95%CI: 0.15 ถึง 2.35) ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ก่อนการทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการตัดสินใจและปัญหา เท่ากับ 14.91 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.33 ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการตัดสินใจและปัญหา เท่ากับ 14.88 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.83 คะแนน เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ

ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ก่อนการทดลอง พบว่าในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เท่ากับ 15.53 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.87 ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เท่ากับ 16.92 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.93 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.007$; 95%CI: 0.299 ถึง 2.4) ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เท่ากับ 15.85 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.39 ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เท่ากับ 15.61 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.74 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 9)

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่ง ภายในกลุ่มทดลองและ กลุ่ม
เปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่ง		$\bar{x}$	S.D.	Mean Diff.	95%CI	t-value	p-value
ภาพรวมของ ด้านความเก่ง							
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	47.47	5.03	3.97	1.94 ถึง 6.00	3.96	< 0.001
	หลังทดลอง	51.44	3.39				
กลุ่มเปรียบเทียบ	ก่อนทดลอง	46.64	3.98	0.06	-1.84 ถึง 1.96	0.06	0.474
	หลังทดลอง	46.58	3.02				
ความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง							
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	16.56	3.13	1.33	0.25 ถึง 2.42	2.49	0.008
	หลังทดลอง	17.89	1.99				
กลุ่มเปรียบเทียบ	ก่อนทดลอง	15.88	2.77	0.21	-1.09 ถึง 1.53	0.33	0.371
	หลังทดลอง	16.09	2.70				
ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา							
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	15.39	2.56	1.25	0.15 ถึง 2.35	2.31	0.013
	หลังทดลอง	16.64	1.74				
กลุ่มเปรียบเทียบ	ก่อนทดลอง	14.91	2.33	0.03	-1.00 ถึง 1.06	0.06	0.476
	หลังทดลอง	14.88	1.83				
ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น							
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	15.53	2.87	1.39	0.29 ถึง 2.49	2.56	0.007
	หลังทดลอง	16.92	1.92				
กลุ่มเปรียบเทียบ	ก่อนทดลอง	15.85	2.39	0.24	-0.86 ถึง 1.35	0.44	0.329
	หลังทดลอง	15.61	2.74				

ความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ก่อนการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เท่ากับ 16.56 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.13 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เท่ากับ 15.55 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.77 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ภายหลังการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เท่ากับ 17.89 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.99 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เท่ากับ 16.09 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.70 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.001$; 95%CI: 0.66 ถึง 2.93)

ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ก่อนการทดลอง พบว่าในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เท่ากับ 15.53 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.87 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เท่ากับ 15.85 คะแนน ส่วน

เบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.39 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ภายหลังการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เท่ากับ 16.92 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.93 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เท่ากับ 15.61 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.74 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.013$; 95%CI: 0.15 ถึง 2.46) (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 10)

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความเก่ง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ($n = 33$)

ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความเก่ง		$\bar{x}$	S.D.	Mean Diff	95%CI.	t-value	p-value
ภาพรวมขององค์ประกอบด้านความเก่ง							
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	47.47	5.03	0.84	-1.35 ถึง 3.03	0.76	0.225
	กลุ่มเปรียบเทียบ	46.64	3.98				
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	51.44	3.39	4.87	3.09 ถึง 6.64	5.48	< 0.001
	กลุ่มเปรียบเทียบ	46.58	3.97				
ความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง							
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	16.56	3.13	0.68	-0.75ถึง 2.10	0.94	0.348
	กลุ่มเปรียบเทียบ	15.55	2.77				
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	17.89	1.99	1.80	0.66 ถึง 2.93	3.15	0.001
	กลุ่มเปรียบเทียบ	16.09	2.70				
ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา							
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	15.39	2.56	0.48	-0.70ถึง 1.66	0.80	0.210
	กลุ่มเปรียบเทียบ	14.91	2.33				
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	16.64	1.74	1.76	0.90 ถึง 2.61	4.08	< 0.001
	กลุ่มเปรียบเทียบ	14.88	1.83				
ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น							
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	15.53	2.87	-0.32	-1.59ถึง 0.95	-0.50	0.309
	กลุ่มเปรียบเทียบ	15.85	2.39				
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	16.92	1.93	0.57	0.15 ถึง 2.46	2.27	0.013
	กลุ่มเปรียบเทียบ	15.61	2.74				

1.3.3 เปรียบเทียบค่าความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่งระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ภาพรวมองค์ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่ง พบว่า ในกลุ่มทดลอง มีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภาพรวมความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่ง เท่ากับ 3.97 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.00 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า มีค่าความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยภาพรวมองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่ง เท่ากับ 0.06 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.36 เมื่อเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของผลต่างคะแนนสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.025$; 95%CI: 1.28 ถึง 6.783)

ความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง พบว่า ในกลุ่มทดลองมีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เท่ากับ 1.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.20 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า มีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เท่ากับ 0.21 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.68 เมื่อเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ

ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา พบว่า ในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา เท่ากับ 1.25 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.23 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า มีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา เท่ากับ 0.03 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.89 เมื่อเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยของผลต่างคะแนนสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.044$; 95%CI: 0.20 ถึง 2.76)

ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น พบว่า ในกลุ่มทดลอง มีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เท่ากับ 1.39 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.24 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า มีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เท่ากับ 0.24 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.11 เมื่อเปรียบเทียบค่าความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยของผลต่างคะแนนสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.018$; 95%CI: 1 ถึง 3.16) (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 9)

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความเก่ง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ (n = 33)

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี	$\bar{d}$	S.D.	Mean Diff.	95%CI	t- value	p- value
ภาพรวมด้านความเก่ง						
กลุ่มทดลอง	3.97	6.00	4.03	1.28 ถึง 6.78	2.93	0.025
กลุ่มเปรียบเทียบ	0.06	5.36				
ความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง						
กลุ่มทดลอง	1.33	3.20	-1.12	-2.77 ถึง 0.53	1.35	0.090
กลุ่มเปรียบเทียบ	0.21	3.68				
ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา						
กลุ่มทดลอง	1.25	3.23	1.28	0.20 ถึง 2.76	1.72	0.044
กลุ่มเปรียบเทียบ	0.03	2.89				
ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น						
กลุ่มทดลอง	1.39	3.24	1.63	1 ถึง 3.16	2.12	0.018
กลุ่มเปรียบเทียบ	0.24	3.11				

1.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข มีข้อคำถามจำนวน 16 ข้อ เริ่มจากข้อคำถามที่ 37- 52 คะแนนเต็ม เท่ากับ 68 คะแนน โดยแบ่งตามองค์ประกอบย่อย เรื่องภูมิใจในตนเอง ข้อคำถามที่ 37- 40 คะแนนเต็ม 16 คะแนน ความพึงพอใจในชีวิต ข้อคำถามที่ 40 - 46 คะแนนเต็ม 24 คะแนน และความสุขสงบทางใจ ข้อคำถามที่ 40- 52 คะแนนเต็ม 24 คะแนน นำคะแนนที่ได้มาจัดกลุ่มแบ่งระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่ง ตามเกณฑ์การประเมินของกรมสุขภาพจิต ซึ่งได้แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ และความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเกณฑ์ ได้ผลการวิเคราะห์มีดังนี้

ก่อนการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมด้านความสุข ส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 63.64 (21/33) มีร้อยละ 33.33 (11/33) ที่ภาพรวมด้านความสุขอยู่ระดับความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ มีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 43.28 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.53 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า เรื่องความภูมิใจในตนเองส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 84.85 (28/33) มีร้อยละ 9.09 (3/33) ที่ความภูมิใจในตนเองอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ เรื่องความพึงพอใจในชีวิต ส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 54.55 (18/33) มีร้อยละ 45.45 (15/33) ที่ความภูมิใจในตนเองอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ และเรื่องความสุขสงบทางใจส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 72.73 (24/33) มีร้อยละ 27.27 (9/33) ที่ความสุขสงบทางใจอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ก่อนการทดลอง มีความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมด้าน

ความสุขส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 69.70 (23/33) มีร้อยละ 30.30 (10/33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์ ภาพรวมด้านความสุขอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ มีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 41.70 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.89 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า เรื่องความภูมิใจในตนเองอยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 72.73 (24/33) มีร้อยละ 18.18 (6/33) ที่ความภูมิใจในตนเองอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ เรื่องความพึงพอใจในชีวิตส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 57.58 (13/33) มีร้อยละ 42.42 (14/33) ที่ความพึงพอใจในชีวิตอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ และเรื่องความสุขสงบทางใจส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 72.73 (24/33) มีร้อยละ 27.27 (9/33) ที่มีระดับต่ำกว่าเกณฑ์

ภายหลังการทดลอง พบว่าในกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมด้านความสุข ส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 93.94 (31/33) มีร้อยละ 6.06 (2 /33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมด้านความสุขอยู่ระดับสูงเกินเกณฑ์ แต่ไม่พบว่ามีมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับต่ำเกินเกณฑ์ ค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 47.14 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.51 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่าเรื่องความภูมิใจในตนเองส่วนใหญ่อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 87.88 (29/33) มีร้อยละ 12.12 (4/33) ที่ความภูมิใจในตนเองอยู่ระดับสูงกว่าเกณฑ์ เรื่องความพึงพอใจในชีวิตส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 87.88 (29/33) มีร้อยละ 9.09 (3/33) ที่ความพึงพอใจในชีวิตอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ และเรื่องความสุขสงบทางใจส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 87.88 (29/33) มีร้อยละ 12.12 (4/33) ที่ความพึงพอใจในชีวิตอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่ามีความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมด้านความสุขส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 63.64 (21/33) มีร้อยละ 36.36 (12/33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมด้านความสุขอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 41.51 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.15 เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบย่อยพบว่า เรื่องความภูมิใจในตนเอง ส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 81.82 (27/33) มีร้อยละ 18.18 (6/33) ที่ความภูมิใจในตนเองอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ เรื่องความพึงพอใจในชีวิตส่วนใหญ่อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 51.52 (17/33) มีร้อยละ 45.45 (15/33) ที่ความพึงพอใจในชีวิตอยู่ระดับเกณฑ์ปกติ และเรื่องความสุขสงบทางใจ ส่วนใหญ่อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 63.64 (21/33) มีร้อยละ 33.33 (11/33) ที่ความสุขสงบทางใจอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 12)

ตารางที่ 12 จำนวนและ ร้อยละ จำแนกตามการแบ่งระดับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข
ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความสุข	กลุ่มทดลอง (n=33)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n=33)	
	ก่อนทดลอง จำนวน (%)	หลังทดลอง จำนวน (%)	ก่อนทดลอง จำนวน (%)	หลังทดลอง จำนวน (%)
ภาพรวมด้านความสุข				
ต่ำกว่าเกณฑ์(<40 คะแนน)	11 (33.33)	0	10 (30.30)	12 (36.36)
ปกติ(40-55 คะแนน)	21 (63.64)	31 (93.94)	23 (69.70)	21 (63.64)
สูงกว่าเกณฑ์(>55 คะแนน)	1 (3.03)	2 (6.06)	0.0	0.0
$\bar{x} \pm S.D$	43.28 $\pm$ 5.53	47.14 $\pm$ 4.51	41.70 $\pm$ 4.89	41.51 $\pm$ 5.15
ความภูมิใจในตนเอง				
ต่ำกว่าเกณฑ์(<9 คะแนน)	3 (9.09)	0	6 (18.18)	6 (18.18)
ปกติ(9-13 คะแนน)	28 (84.85)	29 (87.88)	24 (72.73)	27 (81.82)
สูงกว่าเกณฑ์(>13 คะแนน)	2 (6.06)	4 (12.12)	3 (9.09)	0.0
$\bar{x} \pm S.D$	11.08 $\pm$ 1.81	11.92 $\pm$ 1.59	10.36 $\pm$ 2.28	10.15 $\pm$ 1.83
ความพึงพอใจในชีวิต				
ต่ำกว่าเกณฑ์(<16 คะแนน)	15 (45.45)	3 (9.09)	14 (42.42)	17 (51.52)
ปกติ (16-22 คะแนน)	18 (54.55)	29 (87.88)	19 (57.58)	15 (45.45)
สูงกว่าเกณฑ์(>22 คะแนน)	0	1 (3.03)	0.0	1 (3.03)
$\bar{x} \pm S.D$	16.1 $\pm$ 2.92	17.89 $\pm$ 2.24	15.70 $\pm$ 3.00	15.45 $\pm$ 3.55
ความสุขสงบทางใจ				
ต่ำกว่าเกณฑ์(<15 คะแนน)	9 (27.27)	4 (12.12)	9 (27.27)	11 (33.33)
ปกติ(15-21 คะแนน)	24 (72.73)	29 (87.88)	24 (72.73)	21 (63.64)
สูงกว่าเกณฑ์(>21 คะแนน)	0	0	1 (3.03)	1 (3.03)
$\bar{x} \pm S.D$	16.08 $\pm$ 2.64	17.31 $\pm$ 2.13	15.64 $\pm$ 2.52	15.42 $\pm$ 2.61

1.4.1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ

ภาพรวมองค์ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข ก่อนการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยภาพรวมองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข เท่ากับ 43.28 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.55 ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยภาพรวมความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข เท่ากับ 47.14 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.51 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

($P < 0.001$; 95%CI 1.61 ถึง 6.11) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยภาพรวม ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข เท่ากับ 41.70 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.86 ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยภาพรวมองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข เท่ากับ 41.03 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.15 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลองพบว่าไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มของแต่ละองค์ประกอบย่อย ผลการวิเคราะห์ดังนี้

ความภูมิใจในตนเอง ก่อนการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความภูมิใจในตนเอง เท่ากับ 11.08 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.81 ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย ความภูมิใจในตนเองค่า เท่ากับ 11.92 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.59 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.013$; 95%CI: 0.10 ถึง 1.56) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ก่อนการทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยความภูมิใจในตนเอง เท่ากับ 10.36 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.28 ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความภูมิใจในตนเอง เท่ากับ 10.15 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.83 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างทางสถิติ

ความพึงพอใจในชีวิต ก่อนการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต เท่ากับ 16.11 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.92 ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต เท่ากับ 17.89 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.24 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.002$; 95%CI: 0.57 ถึง 2.98) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ก่อนการทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต เท่ากับ 15.70 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.00 ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต เท่ากับ 15.45 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.52 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ

ความสุขสงบทางใจ ก่อนการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขสงบทางใจ เท่ากับ 16.08 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.64 ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขสงบทางใจ เท่ากับ 17.31 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.13 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังการทดลองค่าคะแนนเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.008$; 95%CI: 0.24 ถึง 2.20) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ก่อนการทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขสงบทางใจ เท่ากับ 15.64 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.52 ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขสงบทางใจ เท่ากับ 15.42 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.61 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างทางสถิติ (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 13)

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่ม
เปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (n = 33)

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข		$\bar{x}$	S.D.	Mean Diff.	95%CI	t-value	p-value
ภาพรวมด้านความสุข							
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	43.28	5.55	3.86	1.61 ถึง 6.11	3.47	< 0.001
	หลังทดลอง	47.14	4.51				
กลุ่มเปรียบเทียบ	ก่อนทดลอง	41.70	4.86	0.67	-1.66 ถึง 2.99	0.58	0.282
	หลังทดลอง	41.03	5.15				
ความภูมิใจในตนเอง							
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	11.08	1.81	0.83	0.10 ถึง 1.56	2.31	0.013
	หลังทดลอง	11.92	1.59				
กลุ่มเปรียบเทียบ	ก่อนทดลอง	10.36	2.28	0.21	-0.78 ถึง 1.20	0.43	0.332
	หลังทดลอง	10.15	1.83				
ความพึงพอใจในชีวิต							
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	16.11	2.92	1.78	0.57 ถึง 2.98	2.99	0.002
	หลังทดลอง	17.89	2.24				
กลุ่มเปรียบเทียบ	ก่อนทดลอง	15.70	3.00	0.24	-1.40 ถึง 1.89	0.30	0.383
	หลังทดลอง	15.45	3.52				
ความสุขสงบทางใจ							
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	16.08	2.64	1.22	0.24 ถึง 2.20	2.52	0.008
	หลังทดลอง	17.31	2.13				
กลุ่มเปรียบเทียบ	ก่อนทดลอง	15.64	2.52	0.21	-0.84 ถึง 1.26	0.41	0.341
	หลังทดลอง	15.42	2.61				

ความภูมิใจในตนเอง ก่อนการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยความภูมิใจในตนเอง เท่ากับ 11.08 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.81 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยความภูมิใจในตนเอง เท่ากับ 10.36 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.28 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ภายหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง พบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยความภูมิใจในตนเอง เท่ากับ 11.92 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.59 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าคะแนนเฉลี่ยความภูมิใจในตนเอง เท่ากับ 10.15 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 8.83 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$; 95%CI: 0.94 ถึง 2.59)

ความพึงพอใจในชีวิต ก่อนการทดลอง พบว่าในกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต เท่ากับ 16.11 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.92 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต เท่ากับ 15.70 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.00 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ภายหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง พบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต เท่ากับ 17.89 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.24 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต เท่ากับ 15.45 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.52 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$; 95%CI: 0.99 ถึง 3.87)

ความสุขสงบทางใจ ก่อนการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขสงบทางใจเท่ากับ 16.11 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.64 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง พบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขสงบทางใจ เท่ากับ 15.70 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.52 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ภายหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง พบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 17.31 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.24 และกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 15.42 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.61 เปรียบเทียบค่าคะแนน

เฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P=0.001$; 95%CI: 0.73 ถึง 3.02) (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 14)

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความสุข ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ($n=33$)

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข		$\bar{X}$	S.D.	Mean Diff.	95%CI	t-value	p-value
ภาพรวมด้านความสุข							
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	43.28	5.55	1.58	-0.70 ถึง 1.66	1.25	0.108
	กลุ่มเปรียบเทียบ	41.70	4.89				
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	47.14	4.51	6.11	3.78 ถึง 8.43	5.24	< 0.001
	กลุ่มเปรียบเทียบ	41.03	5.15				
ความภูมิใจในตนเอง							
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	11.08	1.81	0.72	-0.26 ถึง 1.70	1.44	0.075
	กลุ่มเปรียบเทียบ	10.36	2.28				
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	11.92	1.59	0.41	0.94 ถึง 2.59	4.27	< 0.001
	กลุ่มเปรียบเทียบ	10.15	8.83				
ความพึงพอใจในชีวิต							
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	16.11	2.92	0.41	-1.01 ถึง 1.84	0.58	0.282
	กลุ่มเปรียบเทียบ	15.70	3.00				
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	17.89	2.24	2.43	0.99 ถึง 3.87	3.38	< 0.001
	กลุ่มเปรียบเทียบ	15.45	3.52				
ความสุขสงบทางใจ							
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	16.11	2.64	0.45	- 0.79 ถึง 1.69	0.71	0.238
	กลุ่มเปรียบเทียบ	15.70	2.52				
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	17.31	2.24	1.88	0.73 ถึง 3.02	3.28	0.001
	กลุ่มเปรียบเทียบ	15.42	2.61				

1.4.3 เปรียบเทียบค่าความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ

ภาพรวมองค์ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข หลังการทดลอง พบว่าในกลุ่มทดลองมีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภาพรวมความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข เท่ากับ 3.86 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.66 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า มีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภาพรวม ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข เท่ากับ 0.67 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.56 เมื่อเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย ของผลต่างคะแนน สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.003$; 95%CI: 1.34 ถึง 7.71)

ความภูมิใจในตนเอง หลังการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลอง มีค่าความแตกต่างคะแนนเฉลี่ย ภาพความภูมิใจในตนเอง เท่ากับ 0.83 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.15 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่ามี ค่าความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความภูมิใจในตนเอง เท่ากับ 0.21 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.79 เมื่อ เปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่า คะแนนเฉลี่ยของผลต่าง สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.003$; 95%CI: 0.14 ถึง 2.23)

ความพึงพอใจในชีวิต หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าความแตกต่างคะแนนเฉลี่ย ความพึงพอใจในชีวิต เท่ากับ 1.78 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.56 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า มีค่า ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต เท่ากับ 0.24 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.64 เมื่อ เปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่ากลุ่มทดลองมีค่า คะแนนเฉลี่ยของผลต่าง สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.023$; 95%CI: 0.20 ถึง 2.76)

ความสุขสงบทางใจ หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าความแตกต่างของคะแนน เฉลี่ยความสุขสงบทางใจ เท่ากับ 1.22 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.89 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า มีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสุขสงบทางใจ เท่ากับ 0.21 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.95 เมื่อเปรียบเทียบค่าความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนน เฉลี่ยของผลต่าง สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.023$; 95%CI: 1 ถึง 3.16) (รายละเอียด แสดงในตารางที่ 15)

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ (n=33)

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข	$\bar{d}$	S.D.	Mean Diff.	95%CI	t- value	p- value
ภาพรวมด้านความสุข						
กลุ่มทดลอง	3.86	6.66	4.53	1.34 ถึง 7.71	2.84	0.003
กลุ่มเปรียบเทียบ	0.67	6.56				
ความภูมิใจในตนเอง						
กลุ่มทดลอง	0.83	2.15	1.05	0.14 ถึง 2.23	1.74	0.042
กลุ่มเปรียบเทียบ	0.21	2.79				
ความพึงพอใจในชีวิต						
กลุ่มทดลอง	1.78	3.56	2.02	0.20 ถึง 2.76	2.03	0.023
กลุ่มเปรียบเทียบ	0.24	4.64				
ความสุขสงบสุขทางใจ						
กลุ่มทดลอง	1.22	2.89	1.43	1 ถึง 3.16	2.03	0.023
กลุ่มเปรียบเทียบ	0.21	2.95				

1.5. ผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม

1.5.1 ผลการวิเคราะห์คะแนนองค์ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี ด้านความเก่ง และด้านความสุข โดยมีข้อคำถามทั้งสิ้น จำนวน 52 ข้อ เริ่มจากข้อคำถามที่ 1 - 52 คะแนนเต็ม เท่ากับ 208 คะแนน นำคะแนนที่ได้มาจัดกลุ่มแบ่งระดับความฉลาดทางอารมณ์ตามเกณฑ์ประเมินของกรมสุขภาพจิต ซึ่งได้แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ และความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเกณฑ์ ได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ก่อนการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม ส่วนใหญ่มี อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 54.55 (18/33) มีร้อยละ 45.45 (15 /33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมอยู่ระดับเกณฑ์ปกติ มีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 140.19 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 11.64 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ก่อนการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมส่วนใหญ่อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 54.5 (18/33) มีร้อยละ 45.45 (15 /33) ที่ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ มีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 137.79 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 10.04

ภายหลังการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลอง มีความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมส่วนใหญ่อยู่ระดับ เกณฑ์ปกติ ร้อยละ 93.94 (31/33) มีเพียงร้อยละ 6.06 (2/33) ที่ยังคงมีความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมอยู่ระดับ ต่ำกว่าเกณฑ์ มีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 152.86 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 8.92 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมส่วนใหญ่อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 54.55 (17/33) มีร้อยละ 48.48 (16 /33) ที่ ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ มีค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 138.94 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 11.27 (รายละเอียดแสดงในตาราง16)

ตารางที่ 16 จำนวน และร้อยละ จำแนกตามการแบ่งระดับความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ระดับความฉลาดทางอารมณ์ ภาพรวม	กลุ่มทดลอง(n=33)		กลุ่มเปรียบเทียบ(n=33)	
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)
ต่ำกว่าเกณฑ์ (<140)	18 (54.55)	2 (6.06)	18 (54.55)	17 (54.55)
เกณฑ์ปกติ (140-170)	15 (45.45)	31 (93.94)	15 (45.45)	16 (48.48)
สูงกว่าเกณฑ์ (>170)	0	0	0	0
$\bar{x} \pm S.D$	140.19 $\pm$ 11.64	152.86 $\pm$ 8.92	137.79 $\pm$ 10.04	138.94 $\pm$ 11.27

1.5.2 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่ม เปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม ก่อนการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม เท่ากับ 140.19 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 11.64 ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม เท่ากับ 152.86 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 8.92 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีค่า คะแนนเฉลี่ยขึ้นเพิ่มสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$; 95%CI:7.94 ถึง 17.39) ส่วน กลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ก่อนการทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม เท่ากับ 137.79 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.04 ภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ภาพรวม เท่ากับ 138.94 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.27 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 17)

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (n=33)

ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม	$\bar{x}$	S.D.	Mean Diff.	95%CI	t-value	p-value
กลุ่มทดลอง						
ก่อนทดลอง	140.19	11.64	12.67	7.94 ถึง 17.39	5.44	< 0.001
หลังทดลอง	152.86	8.92				
กลุ่มเปรียบเทียบ						
ก่อนทดลอง	137.79	10.04	1.15	-5.69 ถึง 3.38	0.51	0.304
หลังทดลอง	138.94	11.27				

1.5.3 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม ก่อนการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม เท่ากับ 140.19 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 11.64 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยภาพรวม เท่ากับ 137.79 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 10.04 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ภายหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม เท่ากับ 152.86 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 8.92 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ มีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม เท่ากับ 138.94 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 11.27 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$; 95%CI: 9.05 ถึง 18.78) (รายละเอียดแสดงในตารางที่18)

ตารางที่ 18 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่ม
เปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (n=33)

ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม	$\bar{x}$	S.D.	Mean Diff.	95%CI	t-value	p-value
ก่อนทดลอง						
กลุ่มทดลอง	140.19	11.64	2.41	-2.84 ถึง 7.65	0.91	0.090
กลุ่มเปรียบเทียบ	137.79	10.04				
หลังทดลอง						
กลุ่มทดลอง	152.86	8.92	13.92	9.05 ถึง 18.78	5.71	< 0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ	138.94	11.27				

1.5.4 เปรียบเทียบค่าความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม ระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม เท่ากับ 12.67 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 13.96 คะแนน ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า มีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภาพรวม เท่ากับ 1.15 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 12.79 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยของผลต่างสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$; 95%CI: 5.06 ถึง 17.96) (รายละเอียดแสดงในตารางที่19)

ตารางที่ 19 เปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม ระหว่างกลุ่มทดลอง
และ กลุ่มเปรียบเทียบ (n=33)

ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม	$\bar{d}$	S.D.	Mean Diff.	95%CI	t- value	p- value
กลุ่มทดลอง	12.67	13.96	11.52	5.06 ถึง 17.96	3.56	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ	1.15	12.79				

2. อภิปรายผล

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดย ประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 5.1.1 ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ สูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ในด้านความดี

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลอง จำนวนนักเรียนกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดีอยู่ระดับเกณฑ์ปกติเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย พบว่า ภายหลังการทดลอง ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดีเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P=0.012$) จึงเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5.1.1 (รายละเอียดดังตารางที่ 5 และ 6) ซึ่งสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

การเปลี่ยนแปลงความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดีที่เพิ่มขึ้น ในกลุ่มทดลองนี้ เป็นผลมาจากนักเรียนในกลุ่มทดลอง ได้รับการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยการประยุกต์ใช้ทักษะชีวิต ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการสอน ในเรื่อง การสร้างทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและความคิดสร้างสรรค์ ด้วยกิจกรรม สร้างองค์ความรู้ด้วยการบรรยายหลักการ ฝึกปฏิบัติให้เกิดทักษะด้วยการแจกใบงาน แบ่งกลุ่มย่อย ระดมสมองช่วยกันคิด ตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ ฝึกความกล้าและการแสดงออกด้วยการนำเสนองานรายกลุ่ม จนทำให้นักเรียนสามารถที่จะวิเคราะห์ แยกแยะสังเคราะห์ข้อมูลข่าวสารและประเมินปัจจัยต่างๆ จากปัญหา และสถานการณ์รอบตัวอย่างรอบคอบ มีเหตุผล ออกไปอย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ จนสามารถหาข้อสรุปเพื่อให้ได้ทางเลือกที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง และกิจกรรมการสร้างทักษะความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยให้นักเรียนบอกคุณสมบัติของตนเองที่คิดว่ามีคุณค่า และความภาคภูมิใจในตนเอง ตามสถานการณ์ที่กำหนด ส่วนด้านการเห็นใจผู้อื่น ฝึกปฏิบัติด้วยวิธีการนึกถึงบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดกับเรา ว่าบุคคลนั้นเขามีจุดดี จุดบกพร่องอะไร และเราจะปรับตัวให้ยอมรับในการอยู่ร่วมกันด้วยวิธีไหน โดยแบ่งกลุ่มย่อย ระดมสมองนำเสนอและสรุปอภิปรายกลุ่ม จากกิจกรรมดังกล่าว จึงทำให้นักเรียนมีความสามารถที่เข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไรกับตนเอง และรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ที่มีความเดือดร้อนหรือวิตกกังวล รู้เท่าทันทัศนคติและมุมมองของผู้อื่น ผลของการฝึกปฏิบัติ ทำให้นักเรียนเกิดความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง แสดงออกอย่างเหมาะสม เกิดความสามารถในการเห็นใจคนอื่นใส่ใจและเข้าใจที่จะยอมรับคนอื่น และรู้จักการให้ รู้จักการรับ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม สิ่งเหล่านี้จึงมีผลต่อการ เปลี่ยนแปลงของความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี ที่เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นไปตามแนวทางการสอนทักษะชีวิต ขององค์การอนามัยโลก (1994) และ กรมอนามัย (2539; 2547) กล่าวว่า ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ และความคิดสร้างสรรค์ เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ รอบตัวส่วนความตระหนักรู้ในตน และความเห็นใจผู้อื่น เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มาลี ชันศิริ (2545) ได้นำทักษะชีวิตมาประยุกต์ใช้เพื่อการป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียนสหศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 ภายหลังการทดลอง พบว่า พฤติกรรมการป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และ

สอดคล้องกับ ประภาวดี แสนสีลา (2543) ได้นำการสอนทักษะชีวิต มาเป็นโปรแกรมการป้องกันป้องกันอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษา พบว่าโปรแกรมทักษะชีวิตสามารถพัฒนาทักษะความคิดวิจารณ์ ทักษะความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการตัดสินใจและทักษะการแก้ไขปัญหาในการป้องกันอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ได้ และยังมีความตั้งใจในการมีพฤติกรรมป้องกันอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

สมมติฐานข้อที่ 5.1.2 ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ในด้านความเก่ง

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลอง จำนวนนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่งอยู่ระดับเกณฑ์ปกติเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย พบว่า หลังการทดลอง ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่ง เพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$) จึงเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5.1.2 (รายละเอียดดังตารางที่ 9 และ 10) ซึ่งสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

การเปลี่ยนแปลงความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่งที่เพิ่มขึ้น เนื่องมาจากนักเรียนในกลุ่มทดลอง ได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยการประยุกต์ใช้ทักษะชีวิต ในแผนการจัดกิจกรรม เรื่อง การสร้างทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ พิจารณาปัญหา และผลกระทบจากการแสดงออกของอารมณ์ทางบวกหรืออารมณ์ทางลบ แล้วนำมาประมวล เพื่อหาทางเลือกที่ดีที่สุด เหมาะสมที่สุด เพื่อตัดสินใจในการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม เริ่มจากขั้นการสร้างความรู้สึกระส่ำการณ์ โดยการสนทนากับกิจกรรมประจำวันที่ต้องมีการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาพร้อมกับแบบประเมินตนเอง เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงสถานการณ์ที่เป็นอยู่ว่ามีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอยู่ระดับใด ต่อด้วยการสะท้อนความคิดด้วยการบรรยายหลักการ และขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ขั้นความคิดรวบยอดด้วยการสรุปแนวทางการตัดสินใจ ขั้นประยุกต์แนวคิดโดยการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดทักษะการตัดสินใจ ด้วยการแบ่งกลุ่มย่อย แจกใบงาน กลุ่มระดมสมองช่วยกันคิด แล้วตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลจากการฝึกการตัดสินใจของกลุ่ม สรุปอภิปรายข้อโต้แย้งในเรื่องการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา และแผนการจัดกิจกรรมเรื่อง การสร้างทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้นักเรียนมี การใช้คำพูด ทำทาง ความรู้สึก เพื่อสื่อให้คนอื่นเข้าใจในความคิด และความต้องการของตนเองอย่างเหมาะสม และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลอื่น ในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยการทำแบบประเมินตนเองเรื่องการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เพื่อให้นักเรียนรู้ตนเองว่าขณะนี้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอยู่ระดับใด สะท้อนความคิดด้วยการบรรยายหลักการและขั้นตอนการสื่อสาร พร้อมด้วยบทสาธิตในการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ขั้นประยุกต์แนวคิดโดยให้นักเรียน แบ่งกลุ่มย่อย ฝึกทักษะด้วยการปฏิบัติตามใบงานที่แจกกลุ่มระดมสมองช่วยกันคิดวิเคราะห์พร้อมกับส่งตัวแทนกลุ่มแสดงละคร ตามบทสมมติที่นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียน จึงมีผลทำให้นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่งเพิ่มขึ้น ในเรื่องความสามารถในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดการสอนทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (1994) และ กรมอนามัย (2539; 2547) กล่าวว่า ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา

เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ส่วนทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยสอดคล้องกับสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ ทศพร ประเสริฐสุข (2542) กล่าวว่า การจะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้จะต้องมีการฝึกการรู้จักแยกแยะอารมณ์ ของคนว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อาจใช้การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมด้วยการ โดยคำนึงถึง สีหน้า ท่าทางและคำพูด การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น การให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชม ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระเหมาะสม สอดคล้องกับ นวนันท์ กิจทวี (2541) นำโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตามแนวคิดทักษะชีวิตศึกษาตามรูปแบบของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และองค์การอนามัยโลก และเลือกทักษะที่ใช้ คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความตระหนักในตนเอง ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการจัดการความเครียด มาใช้ในการจัดทำโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิต เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีทักษะการป้องกันการเสพยาบ้าที่เพิ่มขึ้นและยังพบว่าทักษะการตัดสินใจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า

สมมติฐานข้อที่ 5.1.3 ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ สูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ในด้านความสุข

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลองจำนวนนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่งอยู่ระดับเกณฑ์ปกติเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย กลุ่มทดลองพบว่า หลังการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่งเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$) จึงเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5.1.3 (รายละเอียดดังตารางที่ 14 และ 15) ซึ่งสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

การเปลี่ยนแปลงความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุขที่เพิ่มขึ้น เนื่องมาจากนักเรียนในกลุ่มทดลอง ได้รับกิจกรรมการสร้างทักษะความภูมิใจในตนเองและการรับผิดชอบต่อสังคม โดยการให้นักเรียนจับคู่เขียนถึงความคิดของตนเอง และความคิดของเพื่อน แลกเปลี่ยนความรู้สึกด้วยการบอกเล่าให้เพื่อนฟังถึงความคิดของเพื่อนในแต่ละฝ่าย ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีน้ำใจ รู้จักการให้ รู้จักการรับจากผู้อื่น การแบ่งกลุ่มระดมสมองร่วมกันคิดหาวิธีที่ทำให้คนอื่นเห็นในความดีและให้การยอมรับในความดีของเรา การระดมสมองช่วยกันคิดซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน จึงทำให้นักเรียน เกิดการยอมรับ ฟังผู้อื่น และเห็นคุณค่าของผู้อื่น จากกิจกรรมดังกล่าวนี้จะสร้างให้นักเรียนเกิดทักษะความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้นักเรียนเป็นคนที่อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เป็นคนที่รู้จักมองตนเอง และคนอื่นในส่วนที่ดี รู้จักใช้ส่วนที่ดีนั้นมาทำให้เกิดประโยชน์ เพราะการมองในทางบวกหรือทางที่ดีนั้น ย่อมแสดงถึงความสุขในจิตใจและเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ดังนั้นการที่นักเรียนมองเห็นความมีคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น จะทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจและจะทำให้คนอื่นมองเห็นความดีของตนเอง สอดคล้องกับ ชิดารัตน์ พวงงาม (2548 อ้างถึงใน กรมราชทัณฑ์, 2547) การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญยิ่งในการปรับตัวทางอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้สำหรับ

เด็กเพราะเป็นพื้นฐานของการมองชีวิต ความสามารถทางด้านสังคมและอารมณ์เกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ จนทำให้เป็นคนที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และต่อต้านกิจกรรม การสร้างทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด ด้วยการบรรยายความรู้เกี่ยวกับอารมณ์ของมนุษย์ แบ่งกลุ่มย่อยระดมสมองช่วยกันคิดตามกรณีศึกษาที่แจกให้ ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ในการอยู่ร่วมกัน และความหลากหลายทางอารมณ์ของแต่ละคน ต่อด้วยการฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ทำให้นักเรียนได้มีการฝึกปฏิบัติจริง จนเกิดความมั่นใจ และนำไปประยุกต์ในชีวิตประจำวัน จากกิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจอารมณ์ทุกข์และอารมณ์สุข รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น และหาวิธีการจัดการอารมณ์ทุกข์ของตนเอง สร้างความสุขสงบทางจิตใจด้วยตนเอง จึงส่งผลทำให้นักเรียนเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุขสูงเพิ่มขึ้น จึงทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีลักษณะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ได้เรียนรู้ข้อดีของตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเอง รู้จักมองตนเองและผู้อื่นในแง่ที่ดี ยอมรับในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ จึงส่งผลทำให้นักเรียนมีความสุขในจิตใจเป็นคนที่พึงพอใจในชีวิต และความสุขสงบทางใจ สอดคล้องกับวีระวัฒน์ ปันนิดา (2545) กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี จะต้องรู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ที่เกิด รู้จักตัวเอง ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และแสดงออกได้ถูกต้องตามกาลเทศะ สร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง มองโลกในแง่ดี และสอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต (2543) กล่าวถึง ความฉลาดทางอารมณ์ว่าจะต้องรู้จักตนเองดี รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น สามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียด จึงจะมีความสุข

สมมติฐานข้อที่ 5.1.4 ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ สูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ในภาพรวม ด้านความดี ด้านความเก่ง และด้านความสุข ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลอง จำนวนนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ภาพรวมอยู่ระดับเกณฑ์ปกติเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$) จึงเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5.1.3 (รายละเอียดดังตารางที่ 17 และ ซึ่งสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

การเปลี่ยนแปลงของค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เพิ่มขึ้น เป็นผลเนื่องมาจากการนักเรียนในกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยการประยุกต์ใช้ การสอนทักษะชีวิต เพราะการสอนทักษะชีวิตครั้งนี้ เป็นการจัดการกิจกรรมการสอนที่สร้างทักษะในเรื่อง 1.) การคิดอย่างมีวิจารณญาณและความคิดสร้างสรรค์ 2.) ความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 3.) ความภาคภูมิใจในตนเองและการรับผิดชอบต่อสังคม 4.) การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา 5.) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 6.) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ซึ่งการสร้างทักษะในด้านต่างๆ ที่กล่าวมาเป็นทักษะที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียน เกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านต่างๆ ที่เพิ่มขึ้น โดยได้ร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม ซึ่งกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนี้ ได้อาศัยหลักการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและมีหลักสำคัญ 2 ประการฯ แรก คือ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์เป็นการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้จากประสบการณ์เดิมของตนเอง ประการที่ 2 การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ คือ ต้องให้เกิดการเรียนรู้อย่างสูงสุด โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมมากที่สุดในทุกองค์ประกอบได้แก่ การแบ่งปันประสบการณ์

การสะท้อนความคิดและอภิปราย การสรุปความคิดรวบยอด ตลอดจนการได้ทดลองประยุกต์แนวคิดหรือฝึกปฏิบัติ ทำให้นักเรียนเกิดทักษะและมีความมั่นใจว่า สามารถปฏิบัติได้อย่างภาคภูมิใจ ซึ่งประกอบด้วย กระบวนการกลุ่ม เล่นเกมก่อนเข้าสู่บทเรียน การแบ่งงานตามใบงาน การแสดงบทสาธิต การประชุมกลุ่มย่อย การประชุมกลุ่มใหญ่ แล้วนำเสนอผลงานมอบหมายในกลุ่มใหญ่ ร่วมกับการอภิปราย ซึ่งจะทำให้นักเรียนความตื่นตัวและมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรม จนทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงของความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นดังนี้ ด้านความดี ทำให้นักเรียนมีลักษณะเป็นบุคคลที่มีการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รับผิดชอบต่ออารมณ์ ความต้องการของตนเอง และจนสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ด้านความเก่ง ทำให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาเผชิญอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านความสุข นักเรียนจะเป็นผู้ที่มีการดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเอง เป็นผู้ที่เห็นคุณค่าของตนเอง เชื่อมมั่นในตนเอง มีความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ จนทำให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีความสุขสงบทางใจ โดยมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขให้กับตนเอง และรู้จักผ่อนคลายความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับเมตตา สิงห์กระโจม (2545) ที่ใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยกลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งประกอบไปด้วยวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ และวิธีคิดแบบอริยสัจ โดยพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ เนื่องจากกิจกรรมการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นกิจกรรมที่มีการพัฒนาชาวปัญญาสอนให้บุคคล ตระหนักถึงสภาวการณ์ที่เกิดขึ้นตามหลักเหตุและผล จนสามารถนำไปประยุกต์ใช้เมื่อพบกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ทำให้เข้าใจถึงสภาพและความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ และปฏิบัติตนต่อสถานการณ์ที่ประสบอยู่อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับ ยุภาภรณ์ ยุธยาตร์ (2544) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และการให้ข้อเสนอแนะที่มีต่อการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในสถานฝึกอบรมสถานพินิจและคุ้มครองสิทธิเด็ก และเยาวชนจังหวัดขอนแก่น พบว่า เยาวชนที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น และสอดคล้องกับ วัฒนพล โชควิวัฒนวนิช (2546) ได้ใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยทำการศึกษาในนักเรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผลคือนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความฉลาดทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้น ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าการสอนทักษะชีวิตเป็นจึงสิ่งที่เพิ่มความสามารถให้กับนักเรียนในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มาลี ชันศิริ (2545) ได้นำทักษะชีวิตมาประยุกต์ใช้เพื่อการป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียนสหศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หลังการทดลอง พบว่า พฤติกรรมการป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ดีขึ้นก่อนการทดลอง และสอดคล้องกับ ประภาวดี แสนสีลา (2543) ได้นำการสอนทักษะชีวิตมาเป็นโปรแกรมการป้องกันป้องกันอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นผลการศึกษา พบว่า โปรแกรมทักษะชีวิตสามารถพัฒนา ทักษะความคิด วิเคราะห์ญาณ ทักษะความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการตัดสินใจและทักษะการแก้ไขปัญหา ในการป้องกันอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ได้