การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการของเยาวชน ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น

The Development of Emotional Quotient by using Yonisomanasikarn Training Program of Juvenile Delinquents in Children And Youth Center Area 4, Khon Kaen Province

ปิยธิดา เลื่อนพลับ (Piyatida Luanplub)* ดร. ฉันทนา กล่อมจิต (Dr. Chantana Klomjit) **

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น และเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมและเยาวชนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ กลุ่มตัวอย่างคือ เยาวชนชายอายุตั้งแต่ 14-17 ปี จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 40-50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .83 แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม แบบประเมินกิจกรรม และโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทดสอบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบ The Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Ranks Test และทดสอบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติทดสอบ The Mann-Whitney U-test ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มหาบัณฑิต หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*

*** รองศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*

ABSTRACT

This research was a Quasi-Experimental Research. The objectives of this study were: 1) to develop the Emotional Quotient by using Yonisomanasikarn Training Program of the youth in Children and Youth Center Area 4, Khon Kaen Province, and 2) to compare Emotional Quotient between the youth participated in Yonisomanasikarn Training Program and the youth who didn't participate in Yonisomanasikarn Training Program. The sample were 20 male youths with their ages between 14-17 years old, dividing into 2 groups: the experimental group and control group, 10 persons each group. Experimental group - was treated for 10 sessions, 40-50 minutes for each session. The instruments included: 1) The Emotional Quotient Assessment Scale with reliability coefficient of .83, 2) The Behavioral Observation Record Scale, 3) The Activity Assessment Scale, 4) The Yonisomanasikarn Training Program for developing Emotional Quotient. The sample were administered the pre-test and post-test by the Emotional Quotient Scale. Tested the differences of scores of Emotional Quotient before and after the experiment of the experimental group by using the Wilcoxon Signed Rank Test, and tested the differences of scores of Emotional Quotient after the experiment between the experimental group and control group by using The Mann-Whitney U-test. The research findings found that: 1) the youth participating in Yonisomanasikarn Training Program for developing Emotional Quotient after the experiment, showed their Emotional Quotient Scores from the post-test higher than pre-test, and 2) the experimental group showed their scores from the Emotional Quotient Scale higher than the control group at the .05 significant level.

คำสำคัญ : ความฉลาดทางอารมณ์ โยนิโสมนสิการ

Key Words : Emotional quotient, Yonisomanasikarn

บทนำ

ปัญหาความรุนแรงและการกระทำผิดที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นในปัจจุบันนับวันยิ่งเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ดังจะเห็นจากผลวิจัยโครงการ Child Watch พบว่าเด็กในระดับมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษาทั้งในระดับ ปวช.และปวส. ตกอยู่ใน วัฏจักรของการตบตีและเตะ ประมาณ 1 ใน 10 หรือประมาณ 700,000 คนจากจำนวนนักเรียน ทั้งหมดประมาณ 7 ล้านคน (มติชน: 2549) และจากสถิติของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนพบว่า เยาวชนที่มีอายุ 15-18 ปี มีการกระทำผิดใน พ.ศ. 2546 จำนวน 25,602 คน และใน พ.ศ. 2547 ได้เพิ่มจำนวนเป็น 28,131 คน จากสถิติล่าสุดในปี พ.ศ. 2548 ยังคงพบว่าเยาวชนกระทำผิดส่วนใหญ่มีอายุ 15-18 ปี มีจำนวน 30,208 คน (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2549) แสดงให้เห็นว่ามีเด็กและเยาวชนกระทำผิดกฎหมายเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ และการที่เด็กและเยาวชนต้องเข้ามาอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ทำให้เขารู้สึกสูญเสียบทบาทและหน้าที่ความรับผิดชอบต่าง ๆ ที่เคยปฏิบัติ สูญเสียความมั่นคงทางจิตใจ เป็นภาระพึ่งพาผู้อื่น (Kipnis, 1961 อ้างถึงใน ยุภาพร, 2544) และจากการศึกษาทางจิตเวชของ ประเทือง (2545) ยังพบว่า เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดทางอาญาส่วนใหญ่ มีสาเหตุมาจากด้านจิตใจและอารมณ์เป็นสำคัญ ดังนั้น เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมฯ

จึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อให้มีความสามารถหรือศักยภาพทางอารมณ์ สามารถตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตนเอง สามารถเข้าใจและบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้ (Goleman, 1998 อ้างถึงใน ชนมน, 2543)

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำได้โดยการฝึกให้เด็กรู้จักคิด ดังที่ อาภา (2543) ได้กล่าวไว้ว่า อารมณ์ของคนเกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ เช่น เกิดจากสิ่งแวดล้อม สิ่งเร้าที่มากระทบ อายุ เพศ การทำงานของสมองและสารเคมีในร่างกาย และระบบความคิดหรือวิธีคิด ซึ่งในบรรดาเหตุปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้เกิดอารมณ์นี้ ระบบความคิดหรือวิธีคิดนับว่าเป็นส่วนสำคัญที่สุดและเป็นส่วนที่เราสามารถควบคุมได้ด้วยตนเอง ดังนั้นในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาการคิด และในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงทางที่จะชักนำให้สามารถส่งเสริมปัญญา สร้างแนวคิดที่ถูกต้อง ประพฤติปฏิบัติในทางที่ดีนั่นคือ หลักของโยนิโสมนสิการ (วีระวัฒน์, 2542)

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นหลักคำสอนที่เน้นให้มีสติพิจารณาเหตุผลของปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นแล้วนำไปสู่ปัญญา แก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องและสิ้นเชิง เช่น เมื่อบุคคลได้รับอารมณ์ต่างๆ เข้ามาทั้งที่ดีและไม่ดี ถ้ามีโยนิโสมนสิการพิจารณาหาเหตุผล ทำให้เข้าใจตามความเป็นจริง คิดหาทางแก้ไขได้ถูกต้องหรือเรียกว่า ทำให้คนมีความคิดในการแก้ปัญหานั้นเอง (พระมหาหนูพัฒน์, 2544) ดังนั้น เมื่อบุคคลสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริงแล้ว จะทำให้คนสามารถคิดหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วงไปได้

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่นโดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษากับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น ที่มีอายุระหว่าง 14-17 ปี ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางความคิดของ Piaget (ศรีเรือน, 2545) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ในช่วงอายุดังกล่าวจะมีพัฒนาการทางเชาวน์ปัญญาอยู่ในขั้นคิดด้วยเหตุผลในสิ่งที่เป็นนามธรรม (Formal Operation Stage) ดังนั้นการใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวจึงมีความเหมาะสม เพราะเด็กเริ่มมีความคิดกว้างขวางและคิดในสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ สามารถตั้งสมมติฐานที่เหมาะสมได้ จึงควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาความคิดด้านนามธรรม เพื่อให้เด็กสามารถเกิดการคิดอย่างมีเหตุผล สามารถใช้อารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ หรือใช้อารมณ์อย่างเฉลียวฉลาดเกิดประสิทธิภาพในการคิดและการแสดงพฤติกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม อันจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น

2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการและเยาวชนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

สมมติฐานการวิจัย

1. เยาวชนที่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

2. เยาวชนที่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental design) โดยมีรูปแบบการวิจัยแบบ The pretest - posttest nonequivalent - groups design ซึ่งใช้ 2 กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการวัดผล 2 ครั้ง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ลัดดา, 2543)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ เยาวชนชายอายุตั้งแต่ 14-17 ปี ที่สามารถอ่านออกเขียนได้ ซึ่งอาศัยอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น ในช่วงเดือนธันวาคม พ.ศ.2549 - เดือนเมษายน พ.ศ. 2550 ทั้งหมดจำนวน 320 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนชายอายุตั้งแต่ 14-17 ปี จำนวน 20 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากกลุ่มประชากรทั้งหมดที่มีอายุตั้งแต่ 14-17 ปี จำนวน 320 คน และสามารถอ่านออกเขียนได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ประเภทคือ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม และแบบประเมินกิจกรรม และเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยได้ผ่านการพิจารณาของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้เชี่ยวชาญในด้านพัฒนาการคิดแบบโยนิโสมนสิการ และในด้านกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นกรรมการในการสอบวิทยานิพนธ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอน ขั้นตอนที่ 1 ก่อนการทดลองผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากกลุ่มประชากรทั้งหมดที่มีอายุตั้งแต่ 14-17 ปี จำนวน 320 คน ที่สามารถอ่านออกเขียนได้และถามความสมัครใจของเยาวชนในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ สุ่มได้เยาวชนจำนวน 20 คน สอดคล้องกับหลักการจัดขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม ซึ่งขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมควรมีจำนวนสมาชิกประมาณ 7-12 คน เพราะจะทำให้การทำกิจกรรมกลุ่มเกิดประสิทธิภาพมากที่สุดและมีความเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม ทั้งยังทำให้สมาชิกได้มีโอกาสใช้ทักษะในการแสดงออกอย่างทั่วถึงกัน (Larry, L.B., Kathy, J.W., and Kittie, W.W., 2000 อ้างถึงใน เมตตา, 2545 ; Robert, S.C., Larry, A.S., and Linda, D.H., 1996 อ้างถึงใน เมตตา, 2545; Shaw, 1981 อ้างถึงใน โสภาพรรณ, 2545; Ottaway, 1966 อ้างถึงใน ธิดารัตน์, 2548) จากนั้นให้เยาวชนทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และนำเยาวชนทั้ง 20 คน มาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยเลือกเยาวชนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่เข้าคู่ (Match Pair) โดยเรียงลำดับคะแนนจากมากไปหาน้อยและจับคู่ให้ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน โดยการเอาคะแนนของทั้ง 2 กลุ่ม เข้าโปรแกรมเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนน โดยใช้การทดสอบของ แมน วิทนีย์ยู (The Mann-Whitney U-test) จะได้เยาวชนกลุ่มละ 10 คนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากนั้นสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ขั้นตอนที่ 2 ดำเนินการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 40-50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมเข้าทำกิจกรรมของศูนย์ฝึกฯตามปกติ (ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์) ขั้นตอนที่ 3 หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบ

ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. เปรียบเทียบคะแนนคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบของ วิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Ranks Test)

3. เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้การทดสอบของ แมน วิทนีย์ยู (The Mann-Whitney U-test)

4. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ จากการสังเคราะห์ใบงาน การตอบแบบประเมินกิจกรรมของเยาวชน และการสังเกตพฤติกรรม

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

ผลการวิจัย พบว่า หลังการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตารางที่ 1 และตารางที่ 2

ในการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลใช้อักษรย่อแทนความหมาย ดังนี้

MR แทน ค่าเฉลี่ยของอันดับที่ (Mean Rank)

SR แทน ผลบวกของอันดับที่ (Sum of Rank)

PR แทน จำนวนของอันดับที่ของผลต่างที่เป็นบวก (Positive Ranks)

NR แทน จำนวนของอันดับที่ของผลต่างที่เป็นลบ (Negative Ranks)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง		N	MR	SR	Asymp. Sig. (1-tailed)
	PR	9	6.00	54.00	.004*
	NR	1	1.00	1.00	

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง	กลุ่มตัวอย่าง	N	MR	SR	Asymp. Sig. (1-tailed)
	กลุ่มทดลอง	10	13.35	133.50	.016*
	กลุ่มควบคุม	10	7.65	76.50	

จากตางรางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานดังต่อไปนี้

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 "เยาวชนที่ได้รับ

การฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ”

ผลการวิจัยพบว่าเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย คือ เยาวชนที่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้สูงขึ้นได้ ดังที่พระราชวรมุนี (2542) กล่าวไว้สรุปได้ว่า การพัฒนาการคิดซึ่งในทางพระพุทธศาสนามีวิธีคิดที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการสามารถส่งเสริมปัญญาคุณธรรม และอารมณ์ให้พัฒนาสูงขึ้นได้ นอกจากนี้แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำได้โดยการให้โอกาสบุคคลได้รับรู้ตีความเข้าใจอารมณ์ ควบคุมและแสดงภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง (Weisinger, 1998 อ้างถึงใน โสภา พรรณ, 2545) รวมถึงการฝึกปฏิบัติในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้ทั้งการฝึกเป็นรายบุคคลร่วมกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เปิดโอกาสให้มีการฝึกปฏิบัติในสถานการณ์ต่าง ๆ และมีการแจ้งรายงานผลการแสดงออก ซึ่งอาจเริ่มต้นจากการฝึกมนุษยสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน เช่น การยิ้มแย้ม การเรียกชื่อ การแสดงความเอื้ออาทร การมีอารมณ์ขัน การกล่าวชมเชย ขอโทษ ขอบคุณ การเผยความรู้สึกและการควบคุมอารมณ์โกรธ เป็นต้น กิจกรรมที่จัดอาจเป็นเกม กิจกรรมคู่ กลุ่มสัมพันธ์ การสวมบทบาทหรือสถานการณ์จำลอง เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต, 2543) และสอดคล้องกับ ทศพร (2542) ได้สรุปแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าสามารถทำได้โดยการฝึกให้เด็กรู้จักอารมณ์ของตนเอง แยกแยะอารมณ์ตนเองและการเลือกแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมรู้จักการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สามารถรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ฝึกให้เด็กรู้จักการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม รวมถึงการฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ในการมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ช่วยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อนำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยเริ่มจากการให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมที่เป็นเกม บทบาทสมมติ กรณีศึกษา กลุ่มย่อย และการอภิปรายกลุ่ม แล้วเชื่อมโยงไปสู่การฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการด้วยคำถามจากใบงาน ซึ่งเป็นคำถามอันนำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินประเมินตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์ ตระหนักรู้และเข้าใจถึงความคิด อารมณ์ และความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น มีความสามารถที่จะแสดงอารมณ์และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ รวมถึงสามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งทำให้ผลการศึกษาครั้งนี้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้และมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ จิรวรรณ (2542) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดฝึกการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อการตัดสินใจแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดท่ากฤษณา (สุชัย ประชาสรรค์) จังหวัดชัยนาท พบว่า ภายหลังใช้ชุดฝึกการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ นักเรียนมีคะแนนการตัดสินใจแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนการใช้ชุดฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นอกจากนี้กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดฝึกการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมีคะแนนการตัดสินใจแก้ปัญหาสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ใช้ชุดฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริทรัพย์ (2548) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการพัฒนาความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โปรแกรมวิชาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความ

สามารถในการคิดแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการสามารถพัฒนาความสามารถในการคิดแก้ปัญหาได้

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 “เยาวชนที่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ”

ผลการวิจัยพบว่าเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย คือ เยาวชนที่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เป็นผลเนื่องมาจากโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการมีการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการพัฒนาตนเองทั้งในส่วนที่เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองและการสร้างสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับผู้อื่น สมาชิกกลุ่มจะเกิดการเรียนรู้ เข้าใจความคิด อารมณ์และความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่นจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเองเมื่อสามารถทำกิจกรรมได้สำเร็จ มองเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงการได้ฝึกคิดแก้ปัญหาทำให้มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่หลากหลายมากยิ่งขึ้นและนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีการมองโลกในแง่ดี พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่และรู้จักวิธีเสริมสร้างความสุขให้กับตนเอง นอกจากนี้ยังพบว่าสมาชิกกลุ่มเกิดความสนุกสนาน มีความสุขในการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเอง เกิดการปรับเปลี่ยนความคิดไปในทางที่ดีขึ้น เช่น การคิดในสิ่งที่ดี ๆ การคิดก่อนทำ การคิดแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นจุดเด่นของการวิจัยในครั้งนี้ ส่วนในกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ทำให้ผลการวิจัยที่ได้จึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การศึกษาครั้งนี้เป็นไปตามสมมติฐานทั้ง 2 ข้อ นั่นคือ โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น ให้เพิ่มสูงขึ้นได้ ทำให้เยาวชนเกิดการตระหนักรู้ อารมณ์ความรู้สึกและความต้องการทั้งของตนเองและผู้อื่น มีความภาคภูมิใจในตนเอง มองโลกในแง่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ และรู้จักวิธีเสริมสร้างความสุขให้กับตนเอง รวมถึงมีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาและสามารถปรับตัวยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้และดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

ข้อเด่นของงานวิจัย

1. ผู้วิจัยถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นเครื่องมือในการสังเกตพฤติกรรมและกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการของเยาวชนกลุ่มทดลอง และมีการตรวจสอบแบบสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล (Methodology Triangulation) ซึ่งเป็นการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ผลการวิเคราะห์ตลอดจนผลการวิจัย โดยตรวจสอบจากการใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลหลาย ๆ วิธี ได้แก่ การตอบคำถามของเยาวชน การตอบแบบประเมินกิจกรรมของเยาวชน และการสังเกตพฤติกรรม

2. โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกลุ่มทดลองซึ่งเป็นเยาวชนที่กระทำผิดและขาดทักษะความฉลาดทางอารมณ์ ให้มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นได้ ดังนั้น ในการนำโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่มีระดับของความฉลาดทางอารมณ์ในเกณฑ์ปกติก็จะสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้เกิดประสิทธิภาพได้มากยิ่งขึ้น

3. ผู้วิจัยได้ผ่านการฝึกอบรมเรื่องการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นวิธีการนำไปสู่การพัฒนาทางปัญญาและความเป็นกัลยาณมิตร จากพระครูวินัยธร ดร.สมชาย กนฺตสีโล ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย และ พระมหาสาคร ชิตงฺกโร ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามงกุฎราชวิทยาลัย ทำให้ผู้วิจัยได้รับความภาคภูมิใจและได้องค์ความรู้เป็นอย่างมากจากการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ผู้ที่จะนำโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ควรศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ และวิธีดำเนินการในการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อให้การฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ประสบผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

1.2 ควรมีการประเมินลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลในขณะนั้น รวมทั้งสภาพปัญหาและความต้องการพัฒนาตนเองของกลุ่มเป้าหมายก่อนทำการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1.3 ควรมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างต่อเนื่อง และมีการติดตามผลระยะยาวหลังจากเสร็จสิ้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพราะการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์มีความละเอียดอ่อน ลึกซึ้ง และเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการเรียนรู้ซึมซับพฤติกรรมและความคิดความอ่านเข้าสู่ตนเอง รวมถึงการศึกษาผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ว่าการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ผลที่สืบเนื่องและคงทนหรือไม่ หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

1.4 ควรมีการสะท้อนผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กลุ่มเป้าหมายได้รับทราบ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้เกิดการพัฒนาตนเอง หรือแก้ไขข้อควรปรับปรุงให้ดีขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาตัวแปรแทรกซ้อนอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ เช่น สภาพครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู ระดับการศึกษาของเยาวชน เป็นต้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมให้สอดคล้องเชื่อมโยงกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้านอย่างเหมาะสม

2.2 ควรมีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อปรับใช้ในการเพิ่มหรือลดพฤติกรรมด้านอื่นๆ ที่เป็นปัญหาต่อการปรับตัวของเยาวชนที่กระทำผิดหรือกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว การลักขโมย วิตกกังวล ซึมเศร้า เป็นต้น

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนและส่งเสริมการทำวิทยานิพนธ์ จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

เอกสารอ้างอิง

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. 2549. จำนวนเด็กและเยาวชนของสถานพินิจฯ ทั่วประเทศที่กระทำความผิดจำแนกตามอายุ ปี 2549 มกราคม- สิงหาคม. ค้นเมื่อ 10 มิถุนายน 2549, จาก http://www.moj.go.th/service/stat1/data/default_pin.htm.

กรมสุขภาพจิต. 2543. เอกสาร วิชาการเรื่อง อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

จิรวรรณ พงศ์สุวรรณสิน. 2542. ผลการใช้ชุดฝึกการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อการตัดสินใจแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดท่ากฤษณา (สุชัย ประชาสรรค์) จังหวัดชัยนาท. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชนมน สุขวงศ์. 2543. ความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ตะลึง!วัยรุ่นไทยกว่า10% อยู่ในวัฏจักร. (2549, 28 มิถุนายน). มติชน. ค้นเมื่อ 30 มิถุนายน 2549, จากhttp://www.matichon.co.th/news_relate/newsrelate.php?tag950=03p0149290649&pagetype=/khaosod/khaosod_detail.php.

ทศพร ประเสริฐสุข. 2543. ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 5(1), 19-35.

ธิดารัตน์ พวงงาม. 2548. ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ประเทือง ธนิยผล. 2545. อาชญาวิทยาและทัณฑวิทยา Criminology and Penology LW 440. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

พระมหาหนูพัฒน์ กองบาง. 2544. การศึกษาวิเคราะห์วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการในพระสุตตันตปิฎก. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). 2542. อีคิวในพระพุทธศาสนา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 5(1), 7-13.

เมตตา สิงห์กระโจม. 2545. ผลของการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ยุภาพร ยุระยาตร์. 2544. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และการให้ข้อสนเทศที่มีต่อการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในสถานฝึกและอบรม สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ลัดดา อะยะวงศ์. 2543. เอกสารประกอบการสอนวิชา 217 720 ระเบียบวิธีวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 6. ขอนแก่น: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542. เชาวน์อารมณ์ดัชนีวัดความสำเร็จในชีวิต. วารสารการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา, 1(2), 15-17.

ศิริทรัพย์ สุขกระจ่าง. 2548. ผลของการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการพัฒนาความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โปรแกรมวิชาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2545. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย แนวคิดเชิงทฤษฎี-วัยเด็กตอนกลาง เล่ม 1. พิมพ์ครั้งที่ 8 แก้ไขเพิ่มเติม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

โสภาพรรณ สุขเฟื่องฟู. 2545. การใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปี 1 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย ที่พ่อแม่ตอบสนองอารมณ์ด้านลบของบุตรแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อาภา ถนัดช่าง. 2543. การพัฒนากระบวนการคิดกับวุฒิภาวะทางอารมณ์. วารสารวิชาการ, 3(8), 24-29.