

การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น

ทรงศิริ เหล่าทรัพย์เจริญ* พย.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

โสภณ แสงอ่อน** Ph.D. (Nursing)

พัชรินทร์ นันทจันทร์*** Ph.D. (Nursing)

บทคัดย่อ: การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น ในประเด็นรูปแบบและผลลัพธ์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น โดยรวบรวมข้อมูลงานวิจัยจากฐานข้อมูลต่าง ๆ ทางอิเล็กทรอนิกส์และห้องสมุดตั้งแต่ปี ค.ศ. 2004-2009 (พ.ศ. 2547-2552) มีงานวิจัยที่ตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 18 เรื่อง เป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่มีการสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (randomized controlled trials) ระดับ A จำนวน 8 เรื่อง เป็นงานวิจัยกึ่งทดลองระดับ B จำนวน 9 เรื่อง และระดับ C จำนวน 1 เรื่อง สรุปเป็นสาระสำคัญได้ดังนี้ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถแบ่งเป็น 4 รูปแบบ คือ 1) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดจิตวิทยา 2) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดศาสนา 3) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดสังคม และ 4) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดผสมผสาน ทั้ง 4 รูปแบบนี้สามารถเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ในผู้เข้ารับการฝึกได้ และยังส่งผลต่อการปรับตัวต่อความเครียดและผลการเรียนดีขึ้น ผลการสังเคราะห์งานวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น โดยเลือกรูปแบบให้เหมาะสมกับวัยรุ่นแต่ละกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: การสังเคราะห์งานวิจัย การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ รูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผลลัพธ์การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ วัยรุ่น

*พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเจ้าคุณพิบูลย์พนมทวน อำเภอนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี

**Corresponding author, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, E-mail: sopin.san@mahidol.ac.th

***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็น “วัยวิกฤตการณ์” (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และด้านสังคม โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นต้องปรับตัวอย่างมาก ถ้าวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวได้หรือปรับตัวไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดปัญหาได้มากกว่าวัยอื่น ปัจจุบันพบว่า วัยรุ่นมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต โดยเฉพาะปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมร้อยละ 12.1-16.2 (กรมสุขภาพจิต, 2548) รวมทั้งปัญหาพฤติกรรมทางเพศ ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว ปัญหาการใช้ยาเสพติด ปัญหาเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นซึ่งนำไปสู่ปัญหาภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย (กรมสุขภาพจิต, 2550ข) ซึ่งการที่วัยรุ่นมีปัญหาจะส่งผลกระทบต่อครอบครัว บุคคลใกล้ชิด และประเทศชาติ (จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ, 2543)

อย่างไรก็ตาม ท่ามกลางสภาวะดังกล่าวข้างต้น ยังมีวัยรุ่นที่มีได้มีปัญหามาตรฐานทางเพศ พฤติกรรมก้าวร้าว การใช้ยาเสพติด ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย เนื่องจากมีปัจจัยปกป้องที่ทำให้วัยรุ่นกลุ่มนี้ไม่เกิดปัญหา ได้แก่ การมีความรู้ การมีทักษะชีวิต (สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์, 2547) การมีความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) (เยวานาฏ ผลิตนนท์เกียรติ, 2550) และการมีความฉลาดทางอารมณ์ดี ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยปกป้องที่สำคัญที่ทำให้วัยรุ่นไม่เกิดปัญหา โดยพบว่าความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงขึ้นส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงในเด็กนักเรียนลดลง (กรวิดา ศรีสุภา, 2547) จากการศึกษาพบว่าวัยรุ่นอายุระหว่าง 12-17 ปี มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าวัยรุ่นช่วงอายุอื่นและมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาต่างๆ (กรมสุขภาพจิต, 2543) ได้แก่ ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ (บังอร ศรีเนตรพัฒน์, มุกดาพร ใจดี, และสิริพร พุทธิพรโสภาส, 2549; วงศ์พรรณ

มารรัตน์ และกาญจนา ชนะญาติ, 2549; วีระ ชูจริพร และชฎาพร ชูจริพร, 2549) ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว (Lin, 2005) และปัญหาการใช้สารเสพติด (Trinidad, Unger, Chou, Azen, & Johnson, 2004) ส่งผลให้เกิดปัญหาความเครียด และปัญหาทางด้านจิตใจในวัยรุ่น (สุธีร์ อินต๊ะประเสริฐ และคณะ, 2546) ดังนั้นการพัฒนาหรือการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นจึงมีความสำคัญและเป็นแนวทางหนึ่งในการป้องกัน แก้ไข และลดปัญหาในวัยรุ่น (ปิยธิดา เลื่อนพลับ และฉันทนา กล่อมจิต, 2550; ปิยะวรรณ เลิศพานิช, 2547)

ความฉลาดทางอารมณ์คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2550ก) คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงคือ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีการตัดสินใจที่ดี ควบคุมตนเองได้ มีความอดทนอดกลั้น ไม่หุนหันพลันแล่น ทนความผิดหวังได้ เข้าใจจิตใจผู้อื่น เข้าใจสถานการณ์ทางสังคมไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ สามารถสู้ปัญหาชีวิตได้ และไม่ปล่อยให้ความเครียดท่วมท้นจนทำอะไรไม่ถูก (Goleman, 1995) ความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นแต่ละคนแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 1) ปัจจัยระดับบุคคล เช่น พันธุกรรม พื้นฐานทางอารมณ์และเพศ 2) ปัจจัยระดับครอบครัว เช่น การอบรมเลี้ยงดู ปฏิสัมพันธ์ที่พ่อแม่มีต่อลูกและฐานะเศรษฐกิจ และ 3) ปัจจัยระดับสังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น ความสัมพันธ์กับเพื่อน และสื่อมวลชน จากการศึกษาพบว่าปัจจัยระดับบุคคลเปลี่ยนแปลงได้ยาก เช่น พันธุกรรม พื้นฐานทางอารมณ์และเพศ แต่ปัจจัยด้านอื่นๆ สามารถเปลี่ยนแปลงและฝึกฝนได้ ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Goleman, 1998)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นทั้งภายในประเทศไทยและต่างประเทศจำนวนมาก และหลายรูปแบบ แต่ยังไม่พบการวิเคราะห์และสังเคราะห์

งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่รวมงานวิจัยไทยกับงานวิจัยต่างประเทศเพื่อสรุปเป็นองค์ความรู้ ผู้ศึกษาในฐานะพยาบาลผู้ปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชขั้นสูง และปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชน ซึ่งรับผิดชอบงานการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชในวัยรุ่น จึงเล็งเห็นถึงความจำเป็นและความสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น โดยจะทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น เพื่อสรุปเป็นองค์ความรู้ ทำให้มีแนวทางในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัยและหลักฐานเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นในประเด็นต่อไปนี้ ได้แก่ รูปแบบของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และองค์ประกอบของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แต่ละรูปแบบ

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะทางด้านสรีระและฮอร์โมนเพศ (Freud, 1974) ทำให้มีอารมณ์ที่รุนแรงส่งผลต่อการปรับตัวในสังคม วัยรุ่นจึงมีการรวมตัวกันในกลุ่มเพื่อนเพื่อค้นหาเอกลักษณ์ (identity) ของตนเอง ลักษณะดังกล่าวทำให้วัยรุ่นออกห่างจากครอบครัว หากวัยรุ่นได้รับการเลี้ยงดูจากครอบครัวและเติบโตในสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสม ประกอบกับการปรับตัวไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดปัญหาได้มากกว่าวัยอื่น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) ได้แก่ ปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น ภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

ความผิดปกติทางจิตใจที่แสดงออกโดยอาการทางร่างกาย เด็กที่มีปัญหาทางสังคม ความผิดปกติด้านความคิด และปัญหาด้านพฤติกรรมในวัยรุ่น เช่น ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ ปัญหาพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดและปัญหาพฤติกรรมฆ่าตัวตาย เป็นต้น ซึ่งปัญหาในวัยรุ่นแต่ละคนแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ ตัววัยรุ่นเอง ครอบครัว และชุมชน และพบว่าปัญหาในวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะรุนแรงมากขึ้นส่งผลกระทบต่อตัววัยรุ่น ครอบครัว สังคม ชุมชน และประเทศ

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับปัญหาในวัยรุ่น (Brackett & Mayer, 2003; Formica, 1998; Rubin, 1999; Trinidad & Johnson, 2001) เด็กวัยรุ่นไทยอายุระหว่าง 12-17 ปี มีความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยต่ำกว่าวัยรุ่นช่วงอายุอื่น (กรมสุขภาพจิต, 2543) การป้องกันและแก้ไขปัญหาในวัยรุ่นควรจัดให้มีการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อเสริมทักษะการควบคุมอารมณ์สามารถเผชิญและจัดการกับเหตุการณ์คับขันต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความขัดแย้งและความรุนแรง ดังนั้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีระดับสูงขึ้นน่าจะเป็นแนวทางในการลดและป้องกันปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น เช่น พฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรง (กรวิดา ศรีสุภา, 2547; Lin, 2005) ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ (บังอร ศรีเนตรพัฒน์ และคณะ, 2549; วีระ ชูจริพร และชฎาพร ชูจริพร, 2549) ปัญหายาเสพติด (Trinidad et al., 2004) และปัญหาความเครียดและปัญหาทางด้านจิตใจในวัยรุ่น (สุธีร์ อินต๊ะประเสริฐ และคณะ, 2546)

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2543) ประกอบด้วย 1) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการ

การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น

ของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบต่อไปนี้ 1.1) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง 1.2) ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น และ 1.3) ความสามารถในการรับผิดชอบ 2) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งหมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 2.1) ความสามารถในการรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง 2.2) ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา และ 2.3) ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และ 3) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 3.1) มีความภูมิใจในตนเอง 3.2) มีความพึงพอใจในชีวิต และ 3.3) มีความสงบทางใจ

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็นกระบวนการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความสามารถทางอารมณ์ในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข โดยใช้แนวคิดจิตวิทยา แนวคิดศาสนา แนวคิดสังคม และแนวคิดผสมผสาน ในการพัฒนางิจกรรมต่างๆ ซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น (ปิยะวรรณ เลิศพานิช, 2547) ปัจจุบันมีผู้เสนอแนวคิดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้มากมาย สามารถแบ่งออกเป็น 4 แนวคิด ได้แก่ 1) แนวคิดด้านจิตวิทยา มุ่งเน้นศึกษาพฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์ของมนุษย์ (Goleman, 1995; Mayers, 1992) 2) แนวคิดด้านศาสนา มุ่งเน้นการขัดเกลาจิตใจที่ดีของมนุษย์ ทำให้สามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองและสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้โดยยึดหลักคำสอนของศาสนา (พระธรรมปิฎก, 2543; พระราชวรมุนี, 2542) 3) แนวคิดด้านสังคม มุ่งเน้นการอยู่ร่วมกันในสังคมโดยอาศัยระเบียบวินัยไม่ให้กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง มีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล และมี

ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Calhoun, Light, & Keller, 1994; Schaefer, 2001) และ 4) แนวคิดแบบผสมผสาน เป็นการผสมผสานแนวคิดจิตวิทยา แนวคิดศาสนา และแนวคิดสังคมเพื่อให้สามารถควบคุมอารมณ์เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้ (ปิยะวรรณ เลิศพานิช, 2547)

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมวิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนตามวิธีการของโพลิสและฮังเลอร์ (Polit & Hungler, 1997)

1. การสืบค้นงานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการเพื่อการทบทวน

1.1 แหล่งข้อมูลงานวิจัยที่ใช้ในการสืบค้นพิจารณาจากวัสดุตีพิมพ์ผลงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยการสืบค้นด้วยตนเองและจากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ ในช่วงเดือนกันยายน พ.ศ. 2551-สิงหาคม พ.ศ. 2552 ดังนี้ 1) สืบค้นงานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการในประเทศไทยจากฐานข้อมูลของห้องสมุดสถาบันต่างๆ 2) สืบค้นงานวิจัยจากฐานข้อมูลทางการแพทย์และการพยาบาลที่สำคัญ ได้แก่ CINAHL, PubMed, ProQuest, Ovid, Science Direct, SAGE, และ Cochrane library และ 3) สืบค้นงานวิจัย โดยการค้นคว้าด้วยตนเองจากห้องสมุดของมหาวิทยาลัยต่างๆ นอกจากนี้ได้สืบค้นจากบรรณานุกรมท้ายบทของงานวิจัยแต่ละเรื่องแล้วนำไปค้นหา full text และสืบค้นโดยติดต่อผู้ศึกษาวิจัยโดยตรง การสืบค้นงานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการดังกล่าวอยู่ในช่วงปี ค.ศ. 2004-2009 (พ.ศ. 2547-2552) โดยใช้คำสำคัญในการสืบค้น ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์, emotional intelligence, emotional quotient, การพัฒนาความ

ฉลาดทางอารมณ์, improve emotional intelligence, adolescent and emotional intelligence, emotional intelligence and adolescent, emotional intelligence and youth, emotional intelligence and adolescent and therapy, emotional intelligence and adolescent and intervention, effect and emotional intelligence and adolescent

1.2 เกณฑ์การคัดเลือกงานวิจัย เป็นงานวิจัยที่ศึกษาการเสริมสร้างหรือพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นอายุระหว่าง 10-21 ปี ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงทดลองหรือกึ่งทดลอง รวมทั้งงานวิจัยเชิงคุณภาพ รวมทั้งเป็นงานวิจัยที่สามารถหา full text ได้

2. แนวทางในการทบทวน วิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัย

2.1 การประเมินคุณภาพงานวิจัย (Evaluation of research quality) ใช้หลักเกณฑ์การประเมินคุณภาพระดับงานวิจัยของราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย (2544) ซึ่งแบ่งระดับหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการ (level of evidence) เป็น 4 ระดับดังนี้

Level A หมายถึง หลักฐานที่ได้จากงานวิจัยที่เป็น meta-analysis ของงานวิจัยที่เป็น randomized controlled trials หรืองานวิจัยเดี่ยวที่เป็น randomized controlled trials

Level B หมายถึง หลักฐานที่ได้จากงานวิจัยที่เป็น meta-analysis ของงานวิจัยที่ออกแบบเป็น randomized controlled trials อย่างน้อย 1 เรื่อง หรือหลักฐานที่ได้จากงานวิจัยที่มีการออกแบบรัดกุม แต่เป็นงานวิจัยกึ่งทดลองหรืองานวิจัยเชิงทดลองที่ไม่มีการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม

Level C หมายถึง หลักฐานที่ได้จากงานวิจัยที่เป็นการเปรียบเทียบหาความสัมพันธ์หรือเป็นงานวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive study) และงานวิจัยเชิงคุณภาพ

Level D หมายถึง หลักฐานที่ได้จากความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ (expert consensus) ตำราเอกสารที่ไม่ใช่งานวิจัย

2.2 การสกัดข้อมูลจากงานวิจัย (Data extraction) ผู้ศึกษากำหนดขอบเขตของข้อมูลที่จะสกัดออกมาจากงานวิจัยดังนี้คือ 1) วัตถุประสงค์ของงานวิจัย 2) แบบการวิจัย 3) กลุ่มตัวอย่าง 4) สถานที่หรือแหล่งวิจัย 5) เครื่องมือและการเก็บรวบรวมข้อมูล 6) วิธีการวิจัยหรือการจัดกระทำ 7) ผลการวิจัย และ 8) ข้อสรุปเพื่อการนำไปใช้

จากนั้นนำข้อมูลที่กลั่นกรองได้มาวิเคราะห์เพื่อสรุปผลการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น

ผลการศึกษา

คุณภาพของงานวิจัย การศึกษาครั้งนี้มีงานวิจัยที่นำมาวิเคราะห์ทั้งหมด 18 เรื่องโดยใช้เกณฑ์การประเมินคุณภาพงานวิจัยของราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย (2544) พบว่า เป็นงานวิจัยที่เป็นหลักฐานระดับ A จำนวน 8 เรื่อง (จิตสุภาณัฐ ประยงค์รัตน์, 2548; นวลลักษณ์ บุระเกติ, 2549; วิภาณี สุขเอิบ, 2550; สุกัญญา มีมั่งกิจ, 2547; สุภาภรณ์ กอเข้ม, 2548; อมรัตน์ สงวนสุข, 2547; Hindes, Thorne, Schwan, & McKeough, 2008; Nelis, Quoidbach, Mikolajczak, & Hansenne, 2009) งานวิจัยระดับ B จำนวน 9 เรื่อง (กัลยา นาคเพ็ชร, จุรีย์ สุนสวัสดิ์, และพิมพ์ไธ ทองไพบูลย์, 2548; ปิยธิดา เลื่อนพลับ และฉันทนา กล่อมจิต, 2550; ปิยะวรรณ เลิศพานิช, 2547; พระมหาลัณ วิระศร, 2548; พชรินทร์ จำปานนท์, 2549; สัทศน์ สุรสหัสสานนท์, 2549; สุมลย์ วงศ์เกษม, 2548; Markham, 2004; Yimkhib, 2006) และงานวิจัยระดับ C จำนวน 1 เรื่อง (Rosaen & Benn, 2006) โดยสามารถสรุปเป็นรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น

รูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ องค์ประกอบและผลลัพธ์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น สามารถแบ่งรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นได้ 4 รูปแบบ คือ 1) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดจิตวิทยา 2) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดศาสนา 3) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดสังคม และ 4) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดผสมผสาน ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดจิตวิทยา

จากการวิเคราะห์งานวิจัย 8 เรื่องที่มีรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดจิตวิทยา มีองค์ประกอบและผลลัพธ์การฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

1.1 ระยะเวลาและความถี่ การฝึกมีทั้งรูปแบบกลุ่มและรายบุคคล ส่วนใหญ่เป็นการฝึกรูปแบบกลุ่ม โดยพบวาระะยะเวลาในการฝึกนาน 4-9 สัปดาห์ ส่วนใหญ่ฝึก 4 สัปดาห์ ความถี่ในการฝึก ส่วนใหญ่คือ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง สำหรับระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกส่วนใหญ่ครั้งละ 50-60 นาที จำนวนครั้งในการฝึกอยู่ระหว่าง 1-12 ครั้ง ส่วนใหญ่คือ 10 และ 12 ครั้ง และการฝึกรายบุคคล โดยพบระยะเวลาในการฝึกวันละ 1 คนครั้งละ 1 ครั้ง ครั้งละ 25-30 นาที

1.2 ลักษณะกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มี 6 โปรแกรม ดังนี้

1) โปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง (Yimkhlil, 2006) เน้นการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้เทคนิคการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จัดกิจกรรมโดยแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-8 คน และจับคู่ฝึกกิจกรรม 8 กิจกรรม ทำให้เกิดการเข้าใจอารมณ์ตนเอง พัฒนาปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้

2) โปรแกรมการให้คำปรึกษา (นวลลักษณ์ บุระกิติ, 2549; วิภาณี สุขเอิม, 2550) แบ่งเป็นการฝึกรายบุคคลและรายกลุ่มดังนี้ 2.1) การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบสั้น เพื่อจัดการกับสภาวะอารมณ์ การฝึกแบ่งเป็น 10 ขั้นตอน ฝึกเสริมพลังบวกซ้ำ ๆ ทำให้เข้าใจอารมณ์ของตนเอง และเกิดมุมมองใหม่ด้วยทัศนคติที่ดีขึ้น และ 2.2) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล (REBT) ร่วมกับดนตรีบำบัด จัดกิจกรรม โดยแบ่งกลุ่มละ 8 คน ฝึกกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล (REBT) 12 ครั้ง โดยใช้เทคนิคการเขียนไดอารี่ การนั่งสมาธิ การมอบหมายการบ้าน ผู้ให้คำปรึกษาปรับเปลี่ยนความคิดเชิงบวก คิดอย่างมีเหตุผลโดยใช้เทคนิคการถาม การสรุปความ การทวนความ และการสะท้อนความรู้สึก ส่วนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล (REBT) ร่วมกับดนตรีบำบัด ใช้เทคนิคการเล่นดนตรี การเคลื่อนไหวตามเสียงเพลงและการร้องเพลง

3) โปรแกรมให้อารมณ์ทางบวก (Markham, 2004) เป็นการฝึกให้อารมณ์ทางบวกเมื่อมีความเครียด จัดกิจกรรมแบ่งเป็น 2 ขั้นตอนคือ 1) การให้ความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์และการจัดการกับความเครียด โดยใช้เทคนิคการระดมสมองและการฝึกปฏิบัติ และ 2) การฝึกให้อารมณ์ทางบวก หลังจากนั้นนักเรียนถูกกระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยโปรแกรมเสียงจากเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อประเมินการตอบสนองต่อความเครียด

4) โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (จิตสุภาณัฐ ประยงค์รัตน์, 2548; Nelis et al., 2009) แบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ 4.1) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน เน้นการเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นตามแนวคิดของโกลแมน จัดกิจกรรมโดยมีการแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ฝึกกิจกรรม 10 ครั้ง โดยใช้เทคนิคการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การ

เล่นเกมส์ กรณีตัวอย่าง ฝึกปฏิบัติการคลายเครียด การฟังเพลงบรรเลง ฝึกการมองโลกในแง่ดี และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อให้ผู้รับการฝึกเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และ 4.2) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของซาโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey & Mayers, 1990) เน้นการเข้าใจอารมณ์ของตนเองตามแนวคิดของซาโลเวย์และเมเยอร์ ฝึกกิจกรรม 4 ครั้ง โดยใช้เทคนิคการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม บทบาทสมมติ การบันทึกอารมณ์ประจำวัน ฝึกการสื่อสาร การให้การบ้าน ฝึกปฏิบัติ เพื่อให้ผู้รับการฝึกเข้าใจอารมณ์ตนเองและจัดการกับอารมณ์ตนเองได้

5) โปรแกรมทักษะชีวิต (สุทัศน์ สุธสหัสสานนท์, 2549) เน้นความสามารถส่วนบุคคลที่ใช้ในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยใช้ประสบการณ์เรียนรู้จากการฝึกฝนจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสม จัดกิจกรรมโดยการจับคู่และแบ่งกลุ่ม ฝึกกิจกรรม 6 ครั้ง ใช้เทคนิคที่หลากหลาย ในการจัดกิจกรรม ได้แก่ การบรรยาย การเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม และกระบวนการกลุ่ม รวมถึงการแจกแผ่นพับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อฝึกปฏิบัติด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ

6) โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ (อมรรัตน์ สงวนสุข, 2547) เป็นการใช้อุปกรณ์การ์ตูนในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จัดกิจกรรมโดยการจับคู่และแบ่งกลุ่มฝึกกิจกรรม 10 ครั้ง ใช้เทคนิคที่หลากหลาย ได้แก่ การดูภาพซีดีแสดงอารมณ์ต่างๆ การบันทึกอารมณ์ของตนเอง การร้องเพลงและฟังซีดีอ่านนิทาน ฝึกหายใจคลายเครียด และอภิปรายร่วมกัน

1.3 ผู้เข้ารับการฝึก เป็นวัยรุ่น อายุระหว่าง 11-21 ปี ไม่มีประวัติการเจ็บป่วยทางจิต โรคซึมเศร้า พิกัดทางสมองหรือปัญญาอ่อน และมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ

1.4 ผู้นำกลุ่ม ประกอบด้วย พยาบาลวิชาชีพ นักสังคมสงเคราะห์ ครู และเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน ซึ่งมีความรู้ ผ่านการอบรมและฝึก

ปฏิบัติเทคนิคต่างๆ ก่อนการปฏิบัติงานจริง รวมทั้งมีทักษะการนำกลุ่ม

1.5 สถานที่ ใช้สถานที่ที่เป็นสัดส่วน ไม่มีเสียงรบกวน สะดวกในการดำเนินกิจกรรม สามารถใช้สื่อและอุปกรณ์ประกอบในการฝึก สถานที่ส่วนใหญ่จึงใช้ห้องเรียนในการจัดกิจกรรม

1.6 ผลลัพธ์ของการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดจิตวิทยา จากการวิเคราะห์งานวิจัย จำนวน 8 เรื่อง พบว่า มีงานวิจัยจำนวน 3 เรื่อง ที่มีการวัดผลลัพธ์หลังการทดลองทันที ซึ่งพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงขึ้นหลังการทดลองงานวิจัยที่วัดผลลัพธ์หลังการทดลอง 6 เดือน 1 เรื่อง ซึ่งพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงขึ้น งานวิจัยที่วัดผลลัพธ์หลังการทดลองทันทีและมีการติดตามผล จำนวน 3 เรื่อง ซึ่งพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงขึ้นและยังคงอยู่ในระยะติดตาม 3 สัปดาห์ จำนวน 1 เรื่อง ในระยะติดตาม 4 สัปดาห์ จำนวน 2 เรื่อง และพบงานวิจัยเพียง 1 เรื่องที่หลังการทดลองทันทีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง นอกจากนี้ยังพบว่า การปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้นจากการฝึกโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน และการปรับตัวต่อความเครียดสูงขึ้นจากการฝึกโปรแกรมการให้อารมณ์ทางบวก

2. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดศาสนา

จากการวิเคราะห์งานวิจัย 3 เรื่อง ที่มีรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดศาสนา มีองค์ประกอบและผลลัพธ์การฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

2.1 ระยะเวลาและความถี่ พบว่า ใช้ระยะเวลาในการฝึกตั้งแต่ 3 สัปดาห์ ถึง 12 เดือน โดยความถี่ในการฝึก คือ วันละ 2 ครั้ง ถึงสัปดาห์ละ 3 ครั้ง สำหรับระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก คือ 10-50 นาทีต่อครั้ง จำนวนครั้งในการฝึก 10-520 ครั้ง

การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น

2.2 ลักษณะกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มี 4 โปรแกรม ดังนี้

1) โปรแกรมการฝึกสมาธิ (พระมหาสำนั วีระศร, 2548; Rosaen & Benn, 2006) แบ่งเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ 1.1) การฝึกสมาธิโดยยึดหลักความสงบ เน้นการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ตนเอง การตระหนักรู้และความสงบทางใจโดยไม่จำกัดความเชื่อและศาสนา เป็นการฝึกรายบุคคลมีขั้นตอนการฝึกคือการนั่งในท่าสบาย สถานที่สงบไม่มีเสียงรบกวน ปิดเปลือกตา ฝึกสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และ 1.2) การฝึกสมาธิโดยยึดหลักศาสนาพุทธ เน้นการพัฒนาจิตใจด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเองและความมั่นคงทางอารมณ์ โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จัดกิจกรรมโดยแบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติ 3 ขั้นตอน ผู้นำกลุ่มเป็นผู้นำการฝึกและเป็นต้นเสียง โดยเริ่มจากการกราบพระ การสวดมนต์ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิแบบวิปัสสนาสมาธิ

2) โปรแกรมการแผ่เมตตา (พระมหาสำนั วีระศร, 2548) เน้นการพัฒนาจิตใจด้านการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราและความสุขสงบในการดำรงชีวิต โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จัดกิจกรรมโดยแบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติ 3 ขั้นตอน โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้นำการฝึกและเป็นต้นเสียง เริ่มจากการกราบพระ สวดมนต์ แผ่เมตตาเป็นภาษาบาลีและภาษาไทย

3) โปรแกรมการฝึกขันติ (พระมหาสำนั วีระศร, 2548) เน้นการพัฒนาจิตใจด้านการจัดการอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์ตนเอง โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ผู้นำกลุ่มเป็นผู้นำการฝึกและเป็นต้นเสียง โดยเริ่มจากการกราบพระ การสวดมนต์ การนั่งและยืนสงบนิ่งไม่ขยับเขยื้อนร่างกาย สังเกตการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง

4) โปรแกรมการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ (ปิยธิดา เลื่อนพิบ และฉันทนา กล่อมจิต, 2550) เป็นการให้หลักคำสอนในทางพุทธศาสนาที่เน้นให้มีสติพิจารณาเหตุผลของปัญหาและอารมณ์ต่างๆ

ที่เกิดขึ้น จัดกิจกรรมโดยการแบ่งกลุ่มฝึก 2 ขั้นตอนคือ 1) กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยใช้เทคนิคเกมส์ บทบาทสมมติ กรณีศึกษา และการอภิปรายกลุ่ม แล้วเชื่อมโยงไปสู่การฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการด้วยคำถามจากใบงาน และ 2) ผู้รับการฝึกทำแบบประเมินตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์ ตระหนักรู้และเข้าใจความคิด อารมณ์ และความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น

2.3 ผู้เข้ารับการฝึก เป็นวัยรุ่น อายุระหว่าง 12-17 ปี ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำและมีประสบการณ์นั่งสมาธิ

2.4 ผู้นำกลุ่ม ประกอบด้วย ครู นักสังคมสงเคราะห์ และพระสงฆ์ ซึ่งมีความรู้และผ่านการอบรมก่อนการปฏิบัติงาน และมีผู้ช่วยวิจัย

2.5 สถานที่ เป็นสถานที่ที่มีความสงบ ปราศจากเสียงรบกวน และมีพื้นที่กว้างเพียงพอในการฝึกกิจกรรม ส่วนใหญ่จึงใช้ห้องเรียนในการดำเนินกิจกรรม

2.6 ผลลัพธ์การฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดศาสนา จากการวิเคราะห์งานวิจัยจำนวน 3 เรื่อง พบว่า มีงานวิจัย 2 เรื่องที่มีการวัดผลลัพธ์หลังการทดลองทันที ซึ่งพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงขึ้นหลังการทดลองทันที และการวัดผลลัพธ์หลังการทดลอง 12 เดือน พบงานวิจัยเพียง 1 เรื่อง ซึ่งพบว่าความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงขึ้น และพบว่าความสงบทางใจและผลการเรียนสูงขึ้นจากการฝึกโปรแกรมการฝึกสมาธิ

3. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดสังคม

จากการวิเคราะห์งานวิจัย 2 เรื่อง ที่มีรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดสังคม มีองค์ประกอบและผลลัพธ์การฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

3.1 ระยะเวลาและความถี่ ใช้ระยะเวลาระหว่าง 2 วัน ถึง 2 วันครั้ง โดยจัดกิจกรรมต่อเนื่องกัน ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกส่วนใหญ่ ครั้งละ 40-50 นาที

จำนวนครั้งในการฝึกอยู่ระหว่าง 2-9 ครั้ง และมีการกระตุ้นหลังการฝึก

3.2 ลักษณะกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มี 2 โปรแกรม ดังนี้

1) โปรแกรมการรู้จักตนเองจากผู้อื่น ด้วยกิจกรรมโจฮารี วินโดว์ (The Johari-Winow Theory) (Luft, 1961) เน้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการรู้จักตนเอง (self awareness) โดยให้ผู้อื่นบอกพฤติกรรมของตนเองที่ตนเองไม่ทราบและตนเองบอกผู้อื่นให้ทราบถึงพฤติกรรมที่ผู้อื่นไม่รู้ (สุกัญญา มีมุงกิจ, 2547)

2) โปรแกรมการฝึกภาวะผู้นำ (Hindes et al., 2008) เป็นการฝึกพัฒนาตนเองในด้านการเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเอง รับผิดชอบการกระทำของตนเองและทักษะทางสังคม โดยใช้ประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติการให้ข้อมูลย้อนกลับจากคนอื่นและการสอนทักษะผู้นำ กระบวนการฝึกคือ ฝึกเรียนรู้ในเรื่องที่สนใจหรือการผ่อนคลาย การให้และรับคำติชม การฝึกพูดในที่สาธารณะ การสะท้อนประสบการณ์ การฝึกภาวะผู้นำกับประสบการณ์ชีวิตของแต่ละบุคคลโดยใช้เทคนิคการจำลองบทบาทสมมติ และการฝึกปฏิบัติ

3. ผู้เข้ารับการฝึก พบว่า เป็นนักเรียนมัธยมปลาย ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ และมีระดับสติปัญญาสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

4. ผู้นำกลุ่ม เป็นอาจารย์ ที่มีความรู้ผ่านการอบรมก่อนการปฏิบัติจริง

5. สถานที่ ใช้สถานที่ที่เป็นสัดส่วน ไม่มีเสียงรบกวน สะดวกในการจัดกิจกรรม และมีพื้นที่เพียงพอในการฝึกปฏิบัติ ดังนั้นส่วนใหญ่จึงใช้ห้องเรียนในการจัดกิจกรรม

6. ผลลัพธ์การฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดสังคม จากการวิเคราะห์งานวิจัยจำนวน 2 เรื่อง พบว่ามีการวิจัย 1 เรื่องที่มีการวัดผลลัพธ์หลังการทดลองทันที ซึ่งพบว่าความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงขึ้นหลังการทดลองทันที และพบงานวิจัย 1 เรื่อง

ที่มีการวัดผลลัพธ์หลังการทดลองทันทีและมีการติดตามผล ซึ่งพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงขึ้นและยังคงอยู่นาน 6 เดือน นอกจากนี้ยังพบว่าความสามารถในการรู้จักตนเองเพิ่มขึ้นจากการฝึกโปรแกรมการฝึกภาวะผู้นำ

4. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดผสมผสาน

จากการวิเคราะห์งานวิจัย 5 เรื่อง ที่มีรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดผสมผสาน มีองค์ประกอบและผลลัพธ์การฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

4.1 ระยะเวลาและความถี่ ใช้ระยะเวลาในการฝึกนาน 12 วัน ถึง 2 เดือนครั้ง ความถี่ในการฝึกตั้งแต่ฝึกวันละครั้งถึงสัปดาห์ละครั้ง สำหรับระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกส่วนใหญ่ครั้งละ 50 นาที ถึง 3 ชั่วโมง จำนวนครั้งในการฝึกอยู่ระหว่าง 10-19 ครั้ง

4.2 ลักษณะกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มี 4 โปรแกรม ดังนี้

1) โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แบบผสมผสาน (ปิยะวรรณ เลิศพานิช, 2547) ผู้เข้ารับการฝึกจับคู่และแบ่งกลุ่มฝึกกิจกรรมทั้งหมด 19 ครั้ง โดยเริ่มจากกิจกรรมการรู้จักอารมณ์ตนเองตามแนวคิดจิตวิทยา โดยใช้เทคนิคการฝึก ได้แก่ การสำรวจอารมณ์ตนเอง การจำลองสถานการณ์และการอภิปรายร่วมกัน หลังจากนั้นใช้กิจกรรมการจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเองตามแนวคิดศาสนา โดยใช้เทคนิค ได้แก่ การนั่งสมาธิ บทบาทสมมติและการอภิปรายร่วมกัน และกิจกรรมการเข้าใจพฤติกรรมและการแสดงออกของบุคคลอื่นในสังคมตามแนวคิดสังคม โดยใช้เทคนิคการจับคู่แสดงบทบาทสมมติ สังเกตและวิเคราะห์อารมณ์ของเพื่อน การทำงานเป็นทีม และฝึกการแก้ปัญหาาร่วมกัน

2) โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (กัลยา นาคพิษฐ์ และคณะ, 2548; สุมาลัย วงศ์เกษม, 2548) เป็นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยแบ่งเป็นองค์ประกอบความ

การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น

ฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ซึ่งมีองค์ประกอบและแนวคิดการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นแบบผสมผสาน โดยฝึกรายบุคคล จับคู่ และแบ่งกลุ่ม จัดกิจกรรมทั้งหมด 9 กิจกรรม ใช้เทคนิคในการฝึกที่หลากหลาย ดังนี้ เทคนิคการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ได้แก่ การฟังเพลง กรณีศึกษา บทบาทสมมติ เล่านิทาน การสวมหน้ากากฝึกสมาธิ

3) โปรแกรมฝึกดนตรีไทยเชิงทักษะ (พัชรินทร์ จำปานนท์, 2549) เป็นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดกรมสุขภาพจิต ซึ่งมีองค์ประกอบและแนวคิดการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นแบบผสมผสาน โดยใช้เทคนิคการฝึกดนตรีไทย ได้แก่ การอ่านโน้ตดนตรี การร้อง การฟัง และการบรรเลงเครื่องดนตรี ในการดำเนินกิจกรรม

4) โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว (สุภาภรณ์ กอเข้ม, 2548) เป็นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยการผสมผสานแนวคิดจิตวิทยา แนวคิดศาสนา และแนวคิดสังคม โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเป็นสื่อในการเรียนรู้มุ่งเน้นให้รู้จักและเข้าใจตนเอง มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ปรับตัวและแก้ปัญหาได้

3. ผู้เข้ารับการฝึก เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อายุระหว่าง 12-17 ปี ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลางหรือต่ำ และไม่มีปัญหาด้านการสื่อสาร ด้านสติปัญญา และด้านสุขภาพจิต

4. ผู้นำกลุ่ม ได้แก่ อาจารย์ที่มีความรู้และผ่านการอบรมก่อนการฝึกปฏิบัติ

5. สถานที่ ใช้สถานที่ที่เป็นสัดส่วนไม่มีเสียงรบกวน มีความสะดวกในการดำเนินกิจกรรมสามารถใช้สื่อและอุปกรณ์ประกอบฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ ดังนั้น การฝึกส่วนใหญ่ใช้ห้องเรียนในโรงเรียนในการจัดกิจกรรม

6. ผลลัพธ์ในการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดผสมผสาน จากการวิเคราะห์งานวิจัย 5 เรื่อง มีงานวิจัย 3 เรื่อง ที่มีการวัดผลลัพธ์หลังการทดลองทันที ซึ่งพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดย

รวมสูงขึ้นหลังการทดลองทันที และการวัดผลลัพธ์หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ มีเพียง 1 งานวิจัย ซึ่งพบว่าความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงขึ้น ส่วนการวัดผลลัพธ์หลังการทดลองทันทีและมีการติดตามผล พบงานวิจัย 1 เรื่อง ซึ่งพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงขึ้นและคงอยู่นาน 4 สัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลลัพธ์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น

จากการศึกษางานวิจัยทั้ง 18 เรื่อง ได้มีการวัดผลลัพธ์ ดังนี้ ความฉลาดทางอารมณ์ การปรับตัวกับความเครียด การรู้จักตนเอง การปรับตัวทางอารมณ์ ความสงบทางใจ ผลการเรียนรู้ และเหตุผลเชิงจริยธรรม โดยมีเครื่องมือที่นำมาใช้ในการศึกษา ดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์ ประเมินโดยเครื่องมือ 12 ชนิดคือ 1) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต (2543, 2545) 2) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของบาร์ออน (Bar-On, 1997) อายุ 7-18 ปี 3) The Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue) (Petrides, 2009) 4) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของคมเพชร นัตร์ศุภกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544) 5) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน (Goleman, 1998) 6) แบบสัมภาษณ์เชิงโครงสร้าง (Rosaen & Benn, 2006) 7) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (ปิยะวรรณ เลิศพานิช, 2547) 8) The Emotion Regulation Profile Questionnaire (ERP-Q) (Mikolajczak, Nelis, Hansenne, & Quoidbach, 2008) 9) The Emotional Management Abilities Test (EMA) (Freudenthaler & Neubauer, 2005) 10) The Dimensions of Openness to Emotional Experiences-Trait Version (DOE) (Reichert, 1999) 11) The Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) (Bagby, Parker, & Taylor, 1994) และ 12) The Situational Test of Emotional Understanding (STEU) (MacCann & Roberts, 2008)

2. การปรับตัวกับความเครียด ประเมินโดยเครื่องมือ The State-Trait Anxiety Inventory (STAI) (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs, 1983)

3. การรู้จักตนเอง ประเมินโดยเครื่องมือ The Multidimensional Self-Concept Scale (MSCS) (Bracken, 1992)

4. การปรับตัวทางอารมณ์ ประเมินโดยแบบวัดการปรับตัวทางอารมณ์ของไอแซกส์และวิลสัน (Eysenck & Wilson, 1987)

5. ความสงบทางใจ ประเมินโดยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Rosaen & Benn, 2006)

6. ผลการเรียนรู้ ประเมินโดยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Rosaen & Benn, 2006)

7. เหตุผลเชิงจริยธรรม ประเมินโดยแบบวัดการให้เหตุผลเชิงจริยธรรม (เกศศิริ บุญญะอดิชาติ, 2541; ดวงพร พิณอุรักษ์, 2545)

จึงสรุปได้ว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในวัยรุ่นสามารถเลือกและนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับวัยรุ่น โดยพิจารณาความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ทั้ง 4 รูปแบบคือ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดจิตวิทยา การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดศาสนา การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดสังคม และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดผสมผสาน โดยยึดหลักผู้รับการฝึกเป็นศูนย์กลางและเลือกวิธีการฝึกให้เหมาะสมกับวัยรุ่นในบริบทของวัยรุ่นไทย ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบต่างๆ ของแต่ละรูปแบบ วิธีการดำเนินกิจกรรม เทคนิคเฉพาะ และระยะเวลาในการฝึก สำหรับผู้นำกลุ่มนั้น มีหลากหลายวิชาชีพที่สามารถปฏิบัติได้ โดยต้องมีความรู้ ผ่านการอบรม มีประสบการณ์ และมีทักษะเป็นผู้นำกลุ่ม ซึ่งเป็นบทบาทหนึ่งของพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตและจิตเวช โดยการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมไปใช้ควรผ่านการฝึกอบรมเฉพาะ และมีประสบการณ์ก่อนนำไปปฏิบัติจริง

อภิปรายผล

งานวิจัยที่นำมาวิเคราะห์ ทั้งหมด 18 เรื่อง พบว่าเป็นงานวิจัยที่ศึกษาในต่างประเทศ 4 เรื่อง และในประเทศไทยจำนวน 14 เรื่อง งานวิจัยทั้ง 18 เรื่องนี้เป็นการศึกษาที่มีกระบวนการน่าเชื่อถือ โดยมีการประเมินคุณภาพงานวิจัยตามเกณฑ์ของราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย (2544) พบว่า เป็นงานวิจัยที่เป็นหลักฐานระดับ A ที่มีหลักฐานงานวิจัยเป็น RCT (randomized controlled trial) จำนวน 8 เรื่อง ระดับ B ซึ่งเป็นงานวิจัยชนิด quasi experimental research จำนวน 9 เรื่อง และระดับ C ซึ่งเป็นงานวิจัยชนิด descriptive study จำนวน 1 เรื่อง นอกจากนี้ยังมีเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการฝึก ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนต้นถึงวัยรุ่นตอนปลาย ที่มีช่วงอายุแตกต่างกันขึ้นอยู่กับลักษณะกิจกรรม พัฒนาการและการเรียนรู้ของวัยรุ่นในแต่ละช่วงวัย ที่มีการพัฒนาความคิดเชิงรูปธรรมและนามธรรมแตกต่างกัน (Piaget, 1967 อ้างใน มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิชย์, 2550) มีการกำหนดผู้นำกลุ่มที่มีคุณสมบัติซึ่งไม่ได้จำกัดเฉพาะวิชาชีพใดวิชาชีพหนึ่ง แต่ควรได้รับการอบรมเพิ่มเติมก่อนการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละรูปแบบ จึงสามารถจัดกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แบบประเมินที่ใช้ในงานวิจัยส่วนใหญ่มีการทดสอบความเที่ยงก่อนนำไปใช้จริง ซึ่งผลอยู่ในระดับน่าเชื่อถือ รูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ส่วนใหญ่จึงให้ผลลัพธ์การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงขึ้น ซึ่งสามารถสรุปรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นได้ 4 รูปแบบคือ 1) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดจิตวิทยา 2) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดศาสนา 3) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดสังคม และ 4) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดผสมผสาน จะเห็นได้ว่างานวิจัยที่นำมา

การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น

วิเคราะห์เป็นงานวิจัยที่มีคุณภาพ และมีความเพียงพอที่จะนำผลไปใช้ในการทางพยาบาลให้เหมาะกับวัยรุ่นในบริบทของวัยรุ่นไทย โดยการเลือกรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้นำกลุ่ม และองค์ประกอบต่าง ๆ ของแต่ละรูปแบบได้แก่ วิธีการดำเนินกิจกรรม เทคนิคเฉพาะ และระยะเวลาในการฝึก ซึ่งสามารถอภิปราย ดังนี้

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดจิตวิทยา เป็นรูปแบบการฝึกที่มีความหลากหลาย การจัดกิจกรรมมีความชัดเจนและเป็นรูปธรรมจึงเหมาะกับวัยรุ่นที่เรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ถึงระดับอุดมศึกษา ลักษณะการจัดกิจกรรมสามารถฝึกได้ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม โดยใช้เวลาในการฝึกนาน 4-9 สัปดาห์จำนวนครั้งในการฝึกอยู่ระหว่าง 1-12 ครั้ง โดยสามารถดำเนินการฝึกในสถานศึกษาที่มีความสะดวกในการจัดกิจกรรมและมีสื่ออุปกรณ์ในการดำเนินกิจกรรม ซึ่งพยาบาลที่จะนำรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดจิตวิทยาไปใช้ ควรศึกษาวิธีการฝึกโดยละเอียด และควรได้รับการฝึกปฏิบัติให้เกิดความชำนาญ และมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะในการช่วยเหลือในเทคนิคที่สำคัญต้องเป็นผู้เข้าใจในพัฒนาการของวัยรุ่นและมีทักษะการนำกลุ่ม โดยเฉพาะผู้นำกลุ่มโปรแกรมการให้คำปรึกษา โปรแกรมการให้อารมณ์ทางบวก โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ ต้องเป็นผู้มีความรู้เฉพาะและผ่านการอบรมก่อนปฏิบัติจริง

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดศาสนา ลักษณะกิจกรรมเป็นการฝึกเชิงนามธรรม มีการฝึกคิดวิเคราะห์ กิจกรรมต่าง ๆ จึงมีความซับซ้อนมาก จึงเหมาะกับวัยรุ่นที่เรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย ลักษณะการจัดกิจกรรมสามารถฝึกได้ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม โดยใช้เวลาในการฝึกนาน 3 สัปดาห์ถึง 12 เดือน จำนวนครั้งในการฝึก 10-520 ครั้ง โดยสามารถดำเนินการฝึกในสถานศึกษาที่มีความสะดวกในการจัดกิจกรรม มีสื่ออุปกรณ์ในการดำเนิน

กิจกรรม และเป็นสถานที่ที่เสี่ยงปราศจากเสียงรบกวน ซึ่งพยาบาลที่จะนำรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดศาสนาไปใช้ ควรศึกษาวิธีการฝึกโดยละเอียด และควรได้รับการฝึกปฏิบัติให้เกิดความชำนาญ และมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะในการช่วยเหลือในเทคนิคที่สำคัญต้องเป็นผู้เข้าใจในพัฒนาการของวัยรุ่นและมีทักษะการนำกลุ่ม โดยเฉพาะโปรแกรมการฝึกสมาธิ โปรแกรมการฝึกขันติ และโปรแกรมการฝึกแผ่เมตตา ควรมีพระสงฆ์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้นำในเทศและผู้ช่วยฝึก จึงเป็นข้อจำกัดในการฝึก รวมถึงระยะเวลาในการฝึกนานถึง 12 เดือน จำนวนครั้งในการฝึก 10-520 ครั้ง จึงมีโอกาสรุ่นที่จะไม่สามารถเข้ารับการฝึกได้ครบตามกำหนด

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดสังคม เป็นรูปแบบการฝึกที่ต้องอาศัยสัมพันธ์ภายในกลุ่มเพื่อน ลักษณะกิจกรรมเป็นการฝึกเชิงนามธรรม มีการฝึกคิดวิเคราะห์กิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งมีความซับซ้อน จึงเหมาะกับวัยรุ่นที่เรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ลักษณะการจัดกิจกรรมสามารถฝึกได้ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม โดยใช้เวลาในการฝึกนาน 2 วัน ถึง 2 วันครั้ง โดยจัดกิจกรรมหลายกิจกรรมต่อเนื่องกัน จำนวนครั้งในการฝึกอยู่ระหว่าง 2-9 ครั้ง และมีการกระตุ้นหลังการฝึก โดยสามารถดำเนินการฝึกในสถานศึกษาที่มีความสะดวกในการจัดกิจกรรม มีสื่ออุปกรณ์ในการดำเนินกิจกรรม และเป็นสถานที่ที่เป็นสัดส่วนไม่มีเสียงรบกวน ซึ่งพยาบาลที่จะนำรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดสังคมไปใช้ ควรศึกษาวิธีการฝึกโดยละเอียด และควรได้รับการอบรมก่อนปฏิบัติจริง และมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะในการช่วยเหลือในเทคนิคที่สำคัญต้องเป็นผู้เข้าใจในพัฒนาการของวัยรุ่น จึงเป็นข้อจำกัดในการฝึกซึ่งผู้นำกลุ่มต้องผ่านการอบรมโดยเฉพาะ โปรแกรมการฝึกการรู้จักตนเองจากผู้อื่นด้วยกิจกรรมโจฮารี วินโดว์ และโปรแกรมการฝึกภาวะผู้นำต้องมีการกระตุ้นหลังการฝึก 6 เดือน วัยรุ่นจึงมีโอกาสร่วมกิจกรรมไม่ครบตามกำหนด

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดผสมผสาน เป็นรูปแบบการฝึกที่ผสมผสานแนวคิดจิตวิทยา แนวคิดศาสนาและแนวคิดสังคม ลักษณะกิจกรรมเป็นรูปธรรมที่มีขั้นตอนการฝึกชัดเจน จึงเหมาะกับวัยรุ่นที่เรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ลักษณะการจัดกิจกรรมสามารถฝึกได้ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม โดยใช้เวลาในการฝึกนาน 12 วัน ถึง 2 เดือน ครั้ง จำนวนครั้งในการฝึกอยู่ระหว่าง 10-19 ครั้ง โดยสามารถดำเนินการฝึกในสถานศึกษาที่มีความสะดวกในการจัดกิจกรรม มีสื่ออุปกรณ์ในการดำเนินกิจกรรม ได้แก่ เครื่องดนตรีไทย และเครื่องเล่นซีดี และเป็นสถานที่ที่เป็นสัดส่วนไม่มีเสียงรบกวน ดังนั้นพยาบาลที่จะนำรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดผสมผสานไปใช้จึงควรศึกษาวิธีการฝึกโดยละเอียด และควรได้รับการอบรมก่อนปฏิบัติจริง และมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะในการช่วยเหลือในเทศ

ข้อจำกัดในการศึกษา

งานวิจัยส่วนใหญ่ที่นำมาสังเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่อยู่ในสถานศึกษา ซึ่งเป็นวัยรุ่นกลุ่มปกติ แต่ยังไม่มีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่ไม่ได้อยู่ในสถานศึกษาและเป็นวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง เช่น วัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการติดเกมส์ หรือติดสุรา จึงเป็นข้อจำกัดในการนำไปใช้กับกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มเสี่ยง

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้ทางการปฏิบัติการพยาบาล

จากผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นพบว่า คุณภาพงานวิจัยส่วนใหญ่อยู่ในระดับน่าเชื่อถือ

และมีความเป็นไปได้ที่จะนำไปใช้ ซึ่งการนำไปใช้ควรพิจารณาคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมกับลักษณะการจัดกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แต่ละรูปแบบ โดยการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดจิตวิทยาเหมาะกับวัยรุ่นที่เรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ถึงระดับอุดมศึกษา ส่วนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดศาสนาเหมาะกับวัยรุ่นที่เรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดสังคมเหมาะกับวัยรุ่นที่เรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดผสมผสานเหมาะกับวัยรุ่นที่เรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น และยังส่งผลต่อการปรับตัวทางอารมณ์ การปรับตัวต่อความเครียด ความสงบทางใจ และผลการเรียนที่ดีขึ้น จะเห็นได้ว่า องค์ความรู้ที่วิเคราะห์และสังเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น จึงเป็นประโยชน์ต่อพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยรุ่น เพื่อป้องกันปัญหาต่าง ๆ ได้ โดยพิจารณาถึงข้อดีและข้อจำกัดด้านองค์ประกอบในแต่ละรูปแบบ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระยะติดตามมากขึ้น เนื่องจากงานวิจัยที่นำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ส่วนใหญ่ มีการวัดผลลัพธ์หลังการทดลองทันที เพื่อประโยชน์การนำไปใช้
2. ควรทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นที่ไม่ได้อยู่ในสถานศึกษาและเป็นวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง เนื่องจากงานวิจัยที่นำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ส่วนใหญ่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่อยู่ในสถานศึกษา ซึ่งเป็นวัยรุ่นกลุ่มปกติ เพื่อประโยชน์ในการนำไปใช้ได้ อย่างครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2543). *อัคร: ความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2548). *ระบาดวิทยาปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กและวัยรุ่น ปี 2548*. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์พับลิชชิ่ง.
- กรมสุขภาพจิต. (2550ก). *อัคร: ความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุง)*. นนทบุรี: ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต. (2550ข). *ความรุนแรงในวัยรุ่นไทย: พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์พับลิชชิ่ง.
- กรวิดา ศรีสุภา. (2547). *ผลของการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- *กัลยา นาคเพ็ชร์, จุรีย์ สุนสวัสดิ์, และพิมพ์ลิ ทองโพบูลย์. (2548). *ผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนาด้านความฉลาดทางอารมณ์ต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี*. *วิทยาสารพยาบาล*, 30(3), 320-333.
- เกศศิริ บุญญะอดิชาติ. (2541). *รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวและการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล, และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2544). *รายงานการวิจัย เรื่อง การสร้างมาตรการประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- *จิตสุภาณัฐ ประยงค์รัตน์. (2548). *ผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4*. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. (2543). *สุขภาพคนไทย ปี พ.ศ. 2543: สถานะสุขภาพไทย*. กรุงเทพฯ: อุษาการพิมพ์.

- ดวงพร พินธุรักษ์. (2545). *การศึกษาการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมและความรู้สึกผิดชอบของเด็กและเยาวชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนแออัด กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นวลลักษณ์ บุระกะจิต. (2549). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีREBTและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีREBTร่วมกับดนตรีบำบัดที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บงอร ศรีเนตรพัฒน์, มุกดาพร ใจดี, และสิริพร พุทธิพรโสภา. (2549). *ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เขตตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุขที่ 10 และ 12*. ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- *ปิยธิดา เลื่อนพลับ, และฉันทนา กล่อมจิต. (2550). *การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- *ปิยะวรรณ เลิศพานิช. (2547). *การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาว์อารมณ์แบบผสมผสาน*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก. (2543). *เจตโกศลหรือปรีชาเชิงอารมณ์ (emotional intelligence). กระแสวัฒนธรรม*, 1(1), 4-7.
- *พระมหาสำนั วีระศร. (2548). *ผลของการใช้เทคนิคการฝึกขั้นดี วิธีการแผ่เมตตาและวิธีการทำสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พระราชวรมนู. (2542). *อัครในแนวพุทธศาสนา*. *พฤติกรรมศาสตร์*, 5(1), 7-13.
- *พัชรินทร์ จำปานนท์. (2549). *ผลของการใช้ดนตรีไทยเชิงทักษะต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์) ระดับมัธยมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ทรงศิริ เหล่าทรัพย์เจริญ และคณะ

มานิช หล่อตระกูล, และปราโมทย์ สุนิษฐ์. (2550). *จิตเวชศาสตร์รามธิบดี*. กรุงเทพฯ: บียอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.

เยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ. (2550). นวัตกรรมเสริมสร้างความหยุ่นตัว เพื่อรองรับภาวะวิกฤตสุขภาพจิต ใน กรมสุขภาพจิต, รายงานการประชุมวิชาการการพัฒนาศติปัญญาเด็กไทย ครั้งที่ 4: โอคิว อีคิว ดีขึ้นแน่..ถ้าพ่อแม่พัฒนา (หน้า 35 -39). สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต.

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย. (2544). คำแนะนำการสร้าง “แนวทางเวชปฏิบัติ” (Clinical Practice Guidelines). *สารราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย*, 18(6), 36-47.

วงศ์พรรณ มลารัตน์, และกาญจนา ชนะญาคติ. (2549). *ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นภาคเหนือตอนบน*. ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

*วิภาณี สุขเอิบ. (2550). *ผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2*. ปรินญาวิทยาสาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

วีระ ชูจริพร, และชฎาพร ชูจริพร. (2549). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในเขตภาคใต้ตอนบน (เขตตรวจราชการสาธารณสุขที่ 15 และ 17)*. ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11 สุราษฎร์ธานี กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 8)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

*สุกัญญา มีมุงกิจ. (2547). *ผลการใช้กิจกรรมของใจฮารีวินโดว์ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดาราสมุทร*. ปรินญาการศึกษา มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

*สุทัศน์ สุธสัสสานนท์. (2549). *ผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอนองม่วง จังหวัดลพบุรี*. ปรินญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สุธีร์ อินต๊ะประเสริฐ และคณะ. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความฉลาดทางอารมณ์และระดับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 48(4), 231-238.

*สุภาภรณ์ กอเข็ม. (2548). *ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยบูรพา.

*สุมาลัย วงศ์เกษม. (2548). *การสร้างชุดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์จิตวิทยาและการแนะแนว, คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.

สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์. (2547). *Concepts in adolescent health promotive network*. ใน พัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา และคณะ (บก.), *กลยุทธ์การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น* (หน้า 32-35). กรุงเทพฯ: ชัยเจริญ.

*อมรรัตน์ สงวนสุข. (2547). *ผลการใช้โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. ปรินญาวิทยาสาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994). The twenty item Toronto alexithymia scale-2: Convergent, discriminant and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 33-40.

Bar-On, R. (1997). *EQ-I bar-on emotional quotient inventory: User's manual*. Toronto: Multi-Health System.

Bracken, B. (1992). *Multidimensional self-concept scale*. Austin, Texas: Pro-Ed.

Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1147-1158.

Calhoun, C., Light, D., & Keller, S. (1994). *Sociology*. New York: McGraw-Hill.

Eysenck, H. J., & Wilson, G. (1987). *Emotional adjustment: Know your own personality*. New York: Penguin Book.

Formica, S. (1998). *Describing the socio-emotional life space*. Unpublished senior honor's thesis, University of New Hampshire.

การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น

- Freud, A. (1974). *Introduction to psychoanalysis*. New York: International Universities Press.
- Freudenthaler, H. H., & Neubauer, A. C. (2005). Emotional intelligence. The convergent and discriminant validities of intra and interpersonal emotional abilities. *Personality and Individual Differences*, 39, 569–579.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Book.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- *Hindes, Y. L., Thorne, K. J., Schwan, V. L., & McKeough, A. M. (2008). Promoting intrapersonal qualities in adolescents: Evaluation of rapport's teen leadership breakthrough program. *Canadian Journal of School Psychology*, 23, 206. Retrieved April 25, 2009, from <http://www.sagepublication.com>
- Lin, C. H. (2005). The effect of individual differences on adolescents' impulsive buying behavior. *Adolescence*, 40(159), 551–8. Retrieved December 19, 2003, from Medline database.
- Luft, J. (1961). *The Johari Window: Human relations training news*. New York: n.p
- MacCann, C., & Roberts, R. D. (2008). New paradigms for assessing emotional intelligence: Theory and data. *Emotion*, 8(4), 540–551.
- *Markham, T. (2004). *Effects of positive emotional refocusing on emotional intelligence and autonomic recovery from stress in high school students*. Retrieved September 20, 2008, from <http://proquest.umi.com/pqdweb?>
- Mayers, D.G. (1992). *Psychology*. New York: Worth Publishers.
- Mikolajczak, M., Nelis, D., Hansenne, M., & Quoidbach, J. (2008). If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions. *Personality and Individual Differences*, 44, 1356–1368.
- *Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? *Personality and Individual Differences*, 47, 215–227. Retrieved January 23, 2009, from <http://www.sciencedirect.com>
- Petrides, K. V. (2009). *Technical manual for the trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue)* (1st ed.). London: London Psychometric Laboratory.
- Polit, D., & Hungler, B. (1997). *Essentials of nursing research: Methods, appraisal, and utilization* (4th ed.). Philadelphia: Lippincott.
- Reicherts, M. (1999). *Dimensions de l'ouverture emotionnelle (DOE). Concept théorique, instrument et études de validation*. Poster presentation in the 8th Congress of the Swiss Society of Psychology, Fribourg.
- *Rosaen, C., & Benn, R. (2006). The experience of transcendental meditation in middle school students: *A Qualitative Report*, 2, 422–425.
- Rubin, M. M. (1999). *Emotional intelligence and its role in mitigating aggression: A correlational study of the relationship between emotional intelligence and aggression in urban adolescents*. Unpublished dissertation, Immaculata College, Immaculata, PA.
- Salovey, P., & Mayers, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination Cognition and Personality*, 9, 185–221.
- Schaefer, R.T. (2001). *Sociology*. New York: McGraw-Hill.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. C., Lushene, R. E., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists.
- Trinidad, D. R., & Johnson, C. A. (2001b). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32, 95–105.
- Trinidad, D. R., Unger, J. B, Chou, C, Azen, S. P., & Johnson, C. A. (2004). Emotional intelligence and smoking risk factors in adolescents: Interactions on smoking intentions. *Journal of Adolescent Health*, 34(1), 46–55. Retrieved April 6, 2009, from Medline database.
- *Yimkhlil, S., (2006). *Effect of promoting self- esteem by participatory learning process on emotional intelligence among early adolescents in Nonthaburi Province*. Unpublished master's thesis, Master of Science (Public Health), Faculty of Graduate Studies, Mahidol University, Bangkok, Thailand.

หมายเหตุ*งานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการ
ที่ใช้ในการวิเคราะห์ในการศึกษาครั้งนี้

A Synthesis of Research on Promoting Emotional Intelligence for Adolescents

Songsiri Laosabcharoen M.N.S. (Mental Health and Psychiatric Nursing)*

*Sopin Sangon** Ph.D. (Nursing)*

*Patcharin Nintachan*** Ph.D. (Nursing)*

Abstract: The present study aimed at synthesising research on promoting emotional intelligence in adolescents in terms of types and outcomes of emotional intelligence. Research reports published between 2004 and 2009 (B.E. 2547–2552) were searched from electronic databases and manual search. There were altogether 18 research studies that met the inclusion criteria. Of these, eight were randomized controlled trials in Level A, nine were quasi-experimental research studies in Level B, and one was in Level C. According to the study findings, promotion of emotional intelligence can be divided into four types as follows: 1) promotion of emotional intelligence based on psychological concepts, 2) promotion of emotional intelligence based on religious concepts, 3) promotion of emotional intelligence based on social concepts, and 4) promotion of emotional intelligence based on a combination of concepts. All four types have been found to promote emotional intelligence in adolescents, as well as enable them to cope with stress and improve their learning achievements. The findings of the present study can be used as a guideline for promoting emotional intelligence in adolescents. It is recommended that the adolescents' attributes should be taken into consideration to select appropriate program and to ensure effectiveness of the program.

Keywords: Synthesis of research, Promotion of emotional intelligence, Types of promotion emotion intelligence, Outcomes of emotional intelligence, Adolescents

**Professional Nurse, Chaokhun Phaiboon Phanom Thuan Hospital, Phanom Thuan District, Kanchanaburi Province*

***Corresponding author, Assistant Professor, Ramathibodi School of Nursing, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University, E-mail: sopin.san@mahidol.ac.th*

****Assistant Professor, Ramathibodi School of Nursing, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University*