**ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

**ชนา ดุริยางคเศรษฐ์**

ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง

modcd.1989@gmail.com

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

 กลุ่มตัวอย่างที่ ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น(ม.1)โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มโดยการจับสลาก คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน ดำเนินการ ทดลอง เป็นเวลา 12 สัปดาห์ๆละ 1 วัน วันละ 40- 60 นาทีรวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยหลักอริยสัจสี่ เป็นกิจกรรมสร้างคุณธรรม ประเภทกลุ่มสัมพันธ์ ประเภทเกมกีฬา ประเภทนิทาน ประเภทศิลปะภาพวาด ประเภทดนตรี การเก็บรวบรวม ข้อมูลโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ( x ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) วิเคราะห์เปรียบเทียบ ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่า “ที” (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น(ม.1)โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กลุ่มทดลองระหว่างก่อนกับหลัง การทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความดี องค์ประกอบย่อย เรื่องเห็นใจผู้อื่น และในด้านความเก่ง องค์ประกอบย่อย เรื่องสัมพันธภาพ โดยมีค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น(ม.1)โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ เมื่อเปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนกับหลัง การทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความดี องค์ประกอบย่อย เรื่องเห็นใจผู้อื่น และในด้านความเก่ง องค์ประกอบย่อย เรื่องสัมพันธภาพ โดยมีค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

**คำสำคัญ :.** โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่, ความฉลาดทางอารมณ์

**The effect of a recreational program by Four Noble Truths in order to develop Emotional Quotient of Lower secondary school**

**Chana Duriyangkaset**

Central Special Education Center Bangkok

modcd.1989@gmail.com

**Abstract**

The purposes of this Quasi experimental research were to study and to compare the effects of using a recreational program by Four Noble Truths on developing Emotional Quotient of Lower secondary school in PIBOONPRACHASON SCHOOL . The samples were 40 students of Lower secondary school (M.1) in PIBOONPRACHASON SCHOOL . Subjects were equally divided into 2 groups, 20 subjects each, which consisted of experimental group and control group. The experimental group had participated in a recreational program by Four Noble Truths for 12 weeks, 1 days per week and 40 - 60 minutes per day, total of 12 times. The recreational program by Four Noble Truths has games, stories, art and music. The research instrument was the Emotional Quotient Inventory of Department of Mental Health, which had three main structures- Virtue, Competence, and Happiness. Both groups were tested before and after treatment. The data were analyzed in terms of means, standard deviations and t-test. The results were as follows: Emotional quotient of experimental group between before and after treatment, specifically at the Virtue structure-sympathy substructure and the Competence structure-Relationship substructure, were significantly differences at .05 level. The post-test means were higher than pre-test. Emotional quotient of Lower secondary school(M.1) in PIBOONPRACHASON SCHOOL between experimental group and control group, in Virtue structure-sympathy substructure and the Competence structure-Relationship substructure , were significantly differences at .05 level. The mean of the experimental group was higher than the control group.

Key Words : A recreational program by Four Noble Truths, Emotional quotient

**ความเป็นมา**

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นบุคคลกลุ่มหนึ่งที่มีความสำคัญต่อความเจริญก้าวหน้าของประเทศ

การที่เด็กมีพัฒนาการทาง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา มีความรู้คู่คุณธรรม อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

อย่างมีความสุข จะเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคต การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสติปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างเด่นชัด ความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาได้ตลอดชีวิต หากว่าบุคคลได้รับการพัฒนาตั่งแต่แรกเริ่มของชีวิต บุคคลผู้นั้นจะมีพื้นฐานที่มั่นคง มีความพร้อมที่จะพัฒนาอารมณ์ที่สมวัยในเวลาต่อมาอย่างมีประสิทธิภาพ (กรมสุขภาพจิต. 2558: ก)

กรมสุขภาพจิต (2558: 10) Bar-On, R. Bar-On emotional quotient inventory.(1997) และ Mayer, J.D., and Salovey, P. (1997) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional quotient: EQ) หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนิน ชีวิตร่วมกับผู้อื่นเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข องค์ประกอบของความสามารถทางอารมณ์ที่สำคัญ มี 3 ส่วน คือ ดี เก่ง และสุข ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความสามารถในการควบคุมความต้องการตนเอง รู้จัก เห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถ ตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้ง มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิต และมีความสงบทางใจ การที่เด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้นั้น พบว่า ส่วนใหญ่ เป็นผลมาจาก ความฉลาดทางอารมณ์ โดยอาศัยความฉลาดทางปัญญา ร้อยละ 20 อีก ร้อยละ 80 เป็นผลมาจากความฉลาด ทางอารมณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำ ให้เติบโตมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จในทุกด้านอย่างแท้จริง สอดคล้องกับที่ ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย ได้กล่าวถึงแนวทางการเลี้ยงดูลูกที่เหมาะสมว่า การพัฒนาให้ลูกมี ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่ดี มักจะทำ ให้เป็นคนที่มีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิตสูง การที่เด็กวัยเรียนมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตของเด็กเอง และ ความเจริญก้าวหน้าของสังคม ประเทศชาติ

ในส่วนของการสำรวจ EQ (กรมสุขภาพจิต, 2559) โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 6-12 ปี (ฉบับย่อ) สำหรับครู ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต มีเด็กที่ได้รับการสำรวจ EQ ทั้งหมด 23,276 ราย พบว่ามี EQ อยู่ในระดับปกติขึ้นไป ร้อยละ 77 และ EQ อยู่ในระดับควรได้รับการพัฒนา ร้อยละ 23 ในแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ 2560-2564 มีเป้าหมายให้เด็กและเยาวชน มีคุณภาพชีวิตที่ดีเหมาะสมตามช่วงวัย ทั้งด้านสุขภาพกายใจ อารมณ์ สังคมและ สติปัญญา มีทักษะการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับศตวรรษที่ 21 รวมทั้งเป็นพลเมืองที่สร้างสรรค์ สามารถปรับตัวเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงกับบริบทโลก มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และมีส่วนร่วมในฐานะภาคีที่มีพลัง ในกระบวนการพัฒนาสังคม ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญยิ่งของเด็กและเยาวชนที่จะเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติในอนาคต สอดคล้องกับ คู่มือการจัดกิจกรรมของกรมสุขภาพจิต (2558) กล่าว่า การคิดฝึกแก้ปัญหาเพื่อพัฒนา EQ

การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ และมีความสำคัญต่อการประสบความสำเร็จใน ชีวิต เพราะความฉลาดทางอารมณ์มิได้ถูกกำหนดมาจากพันธุกรรม และไม่ได้พัฒนาสมบูรณ์ตอนวัยเด็กเหมือน ความฉลาดทางสติปัญญา หากแต่สามารถพัฒนาได้โดยการเรียนรู้ตลอดเวลา สอดคล้องกับ ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องที่ยังสามารถพัฒนาได้ ไม่เหมือนความฉลาดทางสติปัญญาที่จะคงระดับ เช่นนั้นไปตลอดชีวิต ซึ่งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำได้ (ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน, 2555)

นันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุขทั้งสุขสนุกสนาน และสุขสงบสันติภาพ การพัฒนาทางด้านจิตใจหรือสุขภาพจิตถือเป็นประโยชน์ที่มีความสำคัญ ซึ่งจะสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาคนทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ อันเป็นองค์ประกอบ ที่มีความสำคัญในการพัฒนาตัวบุคคลให้เป็นผู้ที่มีศักยภาพสูงสุดประกอบกับภูมิปัญญา (ภูฟ้า เสวกพันธ์, 2543: 4) กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการ ท่องเที่ยวและกีฬา ได้เห็นความสำคัญของเกมด้านนันทนาการว่าเป็นเครื่องมือ สำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะส่งเสริมการพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์ จะทำ ให้เด็กและเยาวชนสามารถเจริญเติบโตเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี  มีคุณค่า และมีความสุข คำว่า  เป็นคนดี  รวมข้อความหมายของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น  ซึ่งก็คือความเมตตากรุณา  ในแง่ของพุทธศาสนา  ส่วนนี้ก็คือ “ศีล”  ก็คือปฏิบัติเพื่อขัดเกลามนุษย์นั่นเอง  มีคุณค่านั้นสอดคล้องกับการมีสติรู้ตัว (awareness)  ส่วนการมีความสุข  เกิดจากการมองโลก  เพื่อหาความสุขใส่ตัวเมื่อเกิดความทุกข์ก็หาวิธีแก้ไข  อันนี้คล้ายกับการใช้ “ปัญญา”  พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2544: 4- 44) กล่าวถึง อริยสัจ 4 เป็น ปัญญาที่สร้างสรรค์ขึ้นภายในตัวเอง ผู้สอนเป็นกัลยาณมิตรช่วยชี้นำ อิสรภาพในทางความคิดเป็นอุปกรณ์สำคัญในการสร้างปัญญา (ปัญญา เป็นมากกว่าความรู้) พระราชวรมุนี, 2526:112-113) กล่าวว่า อริยสัจ4เป็นวิธีการแห่งปัญญาซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหาตามระบบแห่งเหตุผล เป็นการแก้ไขปัญหาและจัดการกับชีวิตคนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง เป็นหลักความจริงใช้ได้ตลอดกาล ซึ่งสอดคล้องกับคู่มือการจัดกิจกรรมของกรมสุขภาพจิต (2558) กล่าว่า การคิดฝึกแก้ปัญหาเพื่อพัฒนา EQ

ผู้วิจัยได้พิจารณาถึงประโยชน์และความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ดังกล่าวข้างต้นพบว่ากิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่สามารถพัฒนาการควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้ เข้าใจ ยอมรับผู้อื่น รู้จักให้อภัยเมื่อผู้อื่นทำผิด การสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น มองโลกในแง่ดี กล้าแสดงออก รู้จักผ่อนคลาย มีความสงบทางจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม. (2551). ได้กล่าวถึงความสำคัญของคุณธรรมและจริยธรรมไว้ว่า เด็กและเยาวชนเป็นทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนาประเทศ จำเป็นต้องมีการปลูกฝัง คุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้งด้านความรู้และคุณธรรมซึ่งจำเป็นต้องกระทำตั้งแต่วัยเด็ก จนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สร้างคุณประโยชน์ให้แก่สังคมในปัจจุบันและอนาคต และสอดคล้องกับแนวคิดของ พระราชวรมุนี (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 7,(กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), และพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พัฒนาการแบบองค์รวม กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าวสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น อริยสัจสี่ สติสัมปชัญญะ หิริโอตตัปปะ พรหมวิหาร 4 ไตรสิกขา และหลักสัปปุริสธรรม 7 ไตรสิกขา โยนิโสมนสิการ จิตตภาวนา เป็นต้น ความฉลาดทางอารมณ์มีประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาสุขภาพกาย เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพนิ่มนวล สดชื่น กระฉับกระเฉงเบิกบาน และงามสง่า รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีความมั่นคงทางอารมณ์สูง

ผู้วิจัยได้เข้าไปฝึกสอนนักเรียนชั้น ป.5 - ป.6 ของโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ ในปีพ.ศ.2559 (ปัจจุบันนักเรียนชั้น ป.5 - ป.6 ของโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ เลื่อนชั้นไปอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1) ผู้วิจัยสังเกตว่านักเรียนบางกลุ่มไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง ไม่สามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้ ไม่ใส่ใจผู้อื่น ไม่เข้าใจ ไม่ยอมรับผู้อื่น ไม่ให้อภัยเมื่อผู้อื่นทำผิด การสื่อสารกับผู้อื่นไม่ราบรื่น มองโลกในแง่ร้าย ไม่กล้าแสดงออก ไม่รู้จักผ่อนคลาย ไม่มีความสงบทางจิตใจ ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี  มีคุณค่า และมีความสุข คำว่า  เป็นคนดี  รวมข้อความหมายของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น  ซึ่งก็คือความเมตตากรุณา  ในแง่ของพุทธศาสนา  ส่วนนี้ก็คือ “ศีล”  ก็คือปฏิบัติเพื่อขัดเกลามนุษย์นั่นเอง  มีคุณค่านั้นสอดคล้องกับการมีสติรู้ตัว (awareness)  ส่วนการมีความสุข  เกิดจากการมองโลก  เพื่อหาความสุขใส่ตัวเมื่อเกิดความทุกข์ก็หาวิธีแก้ไข  อันนี้คล้ายกับการใช้ “ปัญญา”  พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2544: 4- 44) กล่าวถึง อริยสัจสี่ เป็น ปัญญาที่สร้างสรรค์ขึ้นภายในตัวเอง ผู้สอนเป็นกัลยาณมิตรช่วยชี้นำ อิสรภาพในทางความคิดเป็นอุปกรณ์สำคัญในการสร้างปัญญา (ปัญญา เป็นมากกว่าความรู้) พระราชวรมุนี, 2526:112-113) กล่าวว่า อริยสัจ4 เป็นวิธีการแห่งปัญญาซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหาตามระบบแห่งเหตุผล เป็นการแก้ไขปัญหาและจัดการกับชีวิตคนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง เป็นหลักความจริงใช้ได้ตลอดกาล ซึ่งสอดคล้องกับคู่มือการจัดกิจกรรมของกรมสุขภาพจิต (2558) กล่าว่า การคิดฝึกแก้ปัญหาเพื่อพัฒนา EQ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะใช้กิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1) ผลของงานวิจัยผู้เกี่ยวข้องและผู้สนใจสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อไป

 **วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

1.เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1)กลุ่มทดลอง โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้หลักอริยสัจสี่

2.เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1) โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ โดยการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้หลักอริยสัจสี่ ในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

 **สมมุติฐานในการวิจัย**

 1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1) กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่

 2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1) กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1) กลุ่มควบคุม

 **ขอบเขตของการวิจัย**

1. ด้านประชากรที่ใช้ในการวิจัย

 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1) โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ จังหวัด กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน ได้จากการเลือกแบบเจาะจงเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยการจับสลาก คือ กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยการประเมินความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยโดยรวมทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับเดียวกัน

2. ด้านตัวแปร

ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น(ม.1) โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ ตัวแปรตาม คือ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ชองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1) โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ โรงเรียนวิชากร จังหวัด กรุงเทพมหานครจกรรมนันทนาการแบบ อริยสัจ

3.ด้านระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1) โรงเรียนพิบูลสรรค์ ในภาคเรียนที่ 2 ปี 2562 ใช้ระยะเวลาสอน สัปดาห์ละประมาณ 40-60 นาที จำนวน 12 สัปดาห์

4 ด้านเนื้อหา

เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์

**วิธีการดำเนินการวิจัย**

 1. กำหนดประชากรการเลือกกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ จังหวัด กรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง โดยใช้การจับฉลาก เป็นกลุ่มทดลอง 20 คน เป็นกลุ่มควบคุม 20 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

2.1 เครื่องมือในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ ประเภทกลุ่มสัมพันธ์ ประเภทเกมกีฬา ประเภทวรรณกรรม ประเภทศิลปะภาพวาด ประเภทดนตรี โดยสอดแทรกคุณธรรมลงใน โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

2.2 เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Pre –Test) ก่อนใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วันคือ วันละ 40-60 นาที รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง หลังสิ้นสุดการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผู้วิจัยให้ทำ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นแบบประเมินชุดเดียวกันกับการทำ ครั้งก่อน แล้วเก็บไว้เป็นคะแนน (Post-Test)

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่มาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 20 คน เป็นเวลา 12 สัปดาห์ๆ ละ 1 วัน วันละ 40 - 60 นาทีรวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

4.1 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1) กลุ่มทดลองก่อนและภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่

4.2 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่

5.สถิติที่ใช้ในการวิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ โดยการหาค่าเฉลี่ย ( x ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำ เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

6..ผลการวิจัย

1.เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1) กลุ่มทดลองก่อนและภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่

ปรากฏผลแสดงในตารางที่ 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| องค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์ | ก่อนการทดลอง | หลังการทดลอง | t | P |
| $$\overbar{x}$$ | S.D. | $$\overbar{x}$$ | S.D. |
| 1. ด้านความดี |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 การควบคุมอารมณ์ | 15.25 | .97 | 17.35 | .75 | -8.059 | .000 |
| 1.2 การเห็นใจผู้อื่น | 12.20 | .83 | 19.05 | .94 | -29.456 | .000 |
| 1.3ความรับผิดชอบ | 17.40 | .60 | 18.90 | .85 | -5.430 | .000 |
| รวมด้านความดี  | 44.85 | 1.31 | 55.30 | 1.81 | -29.730 | .000 |
| 2. ด้านความเก่ง  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง | 15.90 | 1.02 | 18.55 | .83 | -7.740 | .000 |
| 2.2 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา | 15.90 | 1.21 | 17.50 | .76 | -4.883 | .000 |
| 2.3 การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น | 12.25 | .79 | 19.15 | .81 | -33.839 | .000 |
| รวมด้านความเก่ง | 44.05 | 1.82 | 55.20 | 1.88 | -17.154 | .000 |
| 3. ด้านความสุข |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 ความภูมิใจในตนเอง | 9.50 | .51 | 12.10 | 1.12 | -9.133 | .000 |
| 3.2 ความพึงพอใจในชีวิต | 16.85 | .81 | 18.90 | .79 | -7.698 | .000 |
| 3.3 ความสุขสงบทางจิตใจ | 16.40 | 1.19 | 19.15 | 1.14 | -7.312 | .000 |
| รวมด้านความสุข  | 42.75 | 1.68 | 50.15 | 2.25 | -12.913 | .000 |
| รวมทุกด้าน | 131.65 | 3.44 | 160.65 | 5.32 | -21.840 | .000 |

จากตารางที่ 1 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1) กลุ่มทดลองมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ใน ทุกๆด้าน ก่อนและภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับความมั่นใจที่ร้อยละ 95 หรือ P-value น้อยกว่า 0.05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพบว่าระดับความฉลาดทางอารมณ์ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่มากกว่าระดับความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ ในด้านความดีเฉพาะเรื่องการเห็นใจผู้อื่น และด้านความเก่งเฉพาะเรื่องการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น

2. เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ ปรากฏผลแสดงในตารางที่ 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| องค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์ | กลุ่มควบคุม | กลุ่มทดลอง | t | P |
| $$\overbar{x}$$ | S.D. | $$\overbar{x}$$ | S.D. |
| 1. ด้านความดี |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 การควบคุมอารมณ์ | 15.70 | 1.08 | 17.35 | 0.75 | -5.620 | .000 |
| 1.2 การเห็นใจผู้อื่น | 12.70 | 0.66 | 19.05 | 0.94 | -24.683 | .000 |
| 1.3 ความรับผิดชอบ | 17.15 | 0.59 | 18.90 | 0.85 | -7.562 | .000 |
| รวมด้านความดี  | 45.55 | 1.15 | 55.30 | 1.81 | -20.359 | .000 |
| 2. ด้านความเก่ง  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง | 15.90 | 1.02 | 18.55 | 0.83 | -9.027 | .000 |
| 2.2 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา | 15.80 | 1.01 | 17.50 | 0.76 | -6.030 | .000 |
| 2.3 การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น | 12.50 | 0.83 | 19.15 | 0.81 | -25.646 | .000 |
| รวมด้านความเก่ง | 44.20 | 2.12 | 55.20 | 1.88 | -17.370 | .000 |
| 3. ด้านความสุข |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 ความภูมิใจในตนเอง | 9.40 | 0.60 | 12.10 | 1.12 | -9.515 | .000 |
| 3.2 ความพึงพอใจในชีวิต | 16.80 | 0.83 | 18.90 | 0.79 | -8.187 | .000 |
| 3.3 ความสุขสงบทางจิตใจ | 16.80 | 1.24 | 19.15 | 1.14 | -6.248 | .000 |
| รวมด้านความสุข  | 43.00 | 1.56 | 50.15 | 2.25 | -11.674 | .000 |
| รวมทุกด้าน  | 132.75 | 3.86 | 160.65 | 5.32 | -18.966 | .000 |

 จากตารางที่ 2 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ นักเรียนที่อยู่ ในกลุ่มทดลองมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่อยู่ในกลุ่มควบคุมในทุกๆด้าน โดยมีค่าเฉลี่ยรวม อยู่ที่ 160.65 และ 132.75 ตามลำดับ โดยเฉพาะในด้านความดี เรื่องการเห็นใจ

ผู้อื่น และด้านความเก่ง เรื่องการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น นอกจากนี้เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลด้วย

T-Test พบว่านักเรียนที่อยู่ในกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างจากนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มควบคุมในทุกๆด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับความมั่นใจที่ร้อยละ 95 เนื่องจากมีค่า P-Value อยู่ที่ .000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 ทั้งหมด

**สรุปผลการวิจัยและอภิปราย**

1.ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1) ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

1.1 ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี มีค่าเฉลี่ย 44.85 คะแนน และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ย 55.30 คะแนน ซึ่งเมื่อนำค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อย ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกันและเมื่อเปรียบเทียบแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า เฉพาะองค์ประกอบย่อย ด้านดี เรื่องการเห็นใจผู้อื่น ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.2 ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง มีค่าเฉลี่ย 44.05 คะแนน และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ย 55.20 คะแนน ซึ่งเมื่อนำค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อย ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกันและเมื่อเปรียบเทียบแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า เฉพาะองค์ประกอบย่อย ด้านเก่ง เรื่องการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.3 ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข มีค่าเฉลี่ย 42.75 คะแนน และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ย 50.15 คะแนน ซึ่งเมื่อนำค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อย ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข และองค์ประกอบย่อย ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า เฉพาะองค์ประกอบย่อย ด้านสุข เรื่องความภูมิใจในตนเอง ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.4 ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมทุกด้าน มีค่าเฉลี่ย 131.65 คะแนน และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ย 160.65 คะแนน ซึ่งเมื่อนำค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อย ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมทุกด้าน และองค์ประกอบย่อย ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. ผลการเปรียบเทียบการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี มีค่าเฉลี่ย 55.30 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 45.55 คะแนน ซึ่งเมื่อนำค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อย ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดีสูงกว่ากลุ่มควบคุม และเมื่อเปรียบเทียบแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า เฉพาะองค์ประกอบย่อยเรื่องการเห็นใจผู้อื่น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง มีค่าเฉลี่ย 55.20 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 44.20 คะแนน ซึ่งเมื่อนำค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อย ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่งสูงกว่ากลุ่มควบคุม และเมื่อเปรียบเทียบแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า เฉพาะองค์ประกอบย่อยเรื่องการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.3 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข มีค่าเฉลี่ย 50.15 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 43.00 คะแนน ซึ่งเมื่อนำค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อย ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข สูงกว่ากลุ่มควบคุม และเมื่อเปรียบเทียบแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า เฉพาะองค์ประกอบย่อยเรื่องความภูมิใจในตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.4 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมทุกด้าน มีค่าเฉลี่ย 132.75 คะแนน และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ย 160.65 คะแนน ซึ่งเมื่อนำค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อย ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมทุกด้าน และองค์ประกอบย่อย ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

อภิปรายผลการวิจัย

ผลโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอภิปรายผลดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและภายหลังการทดลองโดยรวม แตกต่างกันในรายด้าน โดยเฉพาะด้านความดี ในเรื่องการเห็นใจผู้อื่น ด้านความเก่ง ในเรื่องการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ด้านความสุข ในเรื่องความภูมิใจในตนเอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ระยะเวลาที่นักเรียนทำกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้หลักอริยสัจสี่ตามโปรแกรม 12 สัปดาห์ ไม่พอเพียงเนื่องจากองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์มีหลายด้าน ซึ่งการที่จะทำให้เกิดการพัฒนาในทุกๆด้าน ต้องใช้เวลา ต้องมีกระบวนการพัฒนาที่ต่อเนื่องและจริงจัง ต้องอาศัยความร่วมมือหลายฝ่ายทั้งผู้ปกครอง ครู ผู้ที่เกี่ยวข้องด้านการเรียนการสอน และเพื่อนนักเรียน อีกทั้งความฉลาดทางอารมณ์ควรมีการวางพื้นฐานมาตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต ( ม.ป.ป. 31-32) และ Cooper, R.K., and Sawaf, A. (1997).

 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในทุกๆด้านต้องใช้เวลา ต้องมีกระบวนการพัฒนาที่ต่อเนื่องและจริงจัง ต้องอาศัยความร่วมมือหลายฝ่าย ต้องมีการวางพื้นฐานมาตั้งแต่วัยเด็ก สอดคล้องกับแนวคิดของ วีรวัฒน์ บันนิตามัย ( 2542 : 135) กนกพร หมู่พยัคฆ์, จรินทิพย์ อุดมพันธุรัก, ชลียา กัญพัฒนพร, ชัญญา แสงจันทร์, และพวงเพชร เกษรสมุทร. **(2558) และ**จิณห์จุฑา ชัยเสนา ดาลลาส, สายใจ พัวพันธ์, และดวงใจ วัฒนสินธุ์. **(2558)** กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ต้องใช้ระยะเวลายาวนานจึงได้ผล เพราะความฉลาดทางอารมณ์ มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านความดี หมายถึง การควบคุมอารมณ์ตนเอง การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านความเก่ง หมายถึง รู้จักตนเองและมีแรงจูงใจในตนเอง สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ แสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านความสุข หมายถึง ความภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิตของตน มีความสุขสงบทางจิตใจ ต้องมีกระบวนการพัฒนาที่ต่อเนื่องและจริงจัง ต้องอาศัยความร่วมมือหลายฝ่าย และความฉลาดทางอารมณ์ต้องมีการวางพื้นฐานมาตั้งแต่วัยเด็ก พ่อ แม่ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะทำให้ลูกเรียนรู้การแสดงออกทางอารมณ์ที่ดี มองโลกในแง่ดี พ่อ แม่ที่ฝึกฝนพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ของลูกตั้งแต่ 4 ปีอย่างต่อเนื่องและจริงจัง จะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของลูกได้ดียิ่งขึ้น

2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองโดยรวม แตกต่างกันในรายด้าน

2.1 ด้านความดี เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบแต่ละด้าน ผลการวิจัยพบว่า ด้านความดี ในเรื่องการเห็นใจผู้อื่น กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งความหมายของ “การเห็นใจผู้อื่น” คือ การใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น เข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น ยอมรับอารมณ์ของผู้อื่น แสดงความเห็นใจผู้อื่นอย่างเหมาะสม กิจกรรมสร้างคุณธรรม ทำให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จะทำให้เราตอบสนองผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้การปฏิสัมพันธ์และร่วมงานกับผู้อื่นเป็นไปด้วยดี ทำให้มีความสุขมากขึ้นเกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2541). ได้ให้แนวทางการจัดการศึกษาในปัจจุบันไว้ว่า “ต้องเป็นการจัดการศึกษาที่เน้นคุณธรรมจริยธรรม เพราะคุณธรรม จริยธรรม เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนไทย หากได้รับการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมอย่างสม่ำเสมอ ผู้เรียนจะเป็นคนที่มีคุณภาพ เป็นทั้งคนเก่ง และคนดี ที่มีแนวทาง สอดคล้องกับแนวคิดของ ประสงค์ สังขไชย ( 2546: 53-56) กล่าวว่า การเห็นใจและเข้าใจผู้อื่น เป็นองค์ประกอบด้านความดีของความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถที่จะจินตนาการได้ว่า ชีวิตของผู้อื่นจะเป็นอย่างไร ซึงเป็นการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสม เป็นตัวแปรที่สำคัญในการพัฒนาไปสู่ความสัมพันธ์อันดีด้านอื่นๆ รวมทั้งก่อให้เกิดความสำเร็จทั้งในชีวิตการงานและครอบครัว และเป็นทักษะที่จะส่งผลช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับผู้อื่น

ความสามารถในการเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น เป็นทักษะที่สามรถเรียนรู้ ฝึกฝนได้ ประกอบด้วย

1. การอ่านอารมณ์และความรู้สึก คือ การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น โดยรับรู้จากการสังเกตจากอารมณ์ และความรู้สึกที่แสดงออกมาทางสีหน้าท่าทางหรือน้ำเสียงที่ใช้พูด

2. การฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา คือ การคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่น เช่น เพื่อนถูกหัวหน้างานตำหนิ ว่าไม่รับผิดชอบ งานเกิดความเสียหาย และถ้าเป็นเราจะมีความรู้สึกอย่างไร

3. ฝึกการตอบสนองที่สอดคล้อง คือ การแสดงออกของเรา ที่เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งการแสดงออกถึงความเข้าใจและเห็นใจนั้น ออกมาในรูปคำพูดที่เห็นใจและให้กำลังใจ

2.2 ด้านความเก่ง เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบแต่ละด้าน ผลการวิจัยพบว่า ด้านความเก่งในเรื่องการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งความหมายของ “การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น” คือ การพยามยามที่เรียนรู้ที่จะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น แสดงออกซึ่งความเห็นใจผู้อื่นอย่างจริงใจ ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน และใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังอย่างแท้จริง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับในความสามารถของผู้อื่น ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ ( กรมสุขภาพจิต, 2550 : 30) กิจกรรมสร้างคุณธรรม เป็นการจัดประสบการณ์ให้กับผู้เรียน เพื่อพัฒนาผู้เรียนในด้านต่างๆ เช่น ด้านทักษะ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นในบรรยากาศที่ส่งเสริมกัน ในกิจกรรมสร้างคุณธรรม กลุ่มทดลองมีปฏิสัมพันธ์กันตลอดเวลาของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งบางครั้งต้องมีการแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มเล็กบ้าง ใหญ่บ้าง หรือหมุนเวียนสมาชิกในกลุ่ม จึงเลี่ยงไม่ได้ที่สมาชิกจะมีสัมพันธภาพต่อกัน สอดคล้องกับแนวคิดของ พระราชวรมุนี (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๗,(กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), และพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พัฒนาการแบบองค์รวม กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าว สอดคล้องกับหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา เช่นสติสัมปชัญญะ หิริโอตตัปปะ พรหมวิหาร 4 ไตรสิกขา และหลักสัปปุริสธรรม 7 โยนิโสมนสิการ จิตตภาวนา เป็นต้น ความฉลาดทางอารมณ์มีประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาสุขภาพกาย เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพนิ่มนวล สดชื่น กระฉับกระเฉงเบิกบาน และงามสง่า รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีความมั่นคงทางอารมณ์สูง และผลการวิจัยยังสอดคล้องกับ ภูฟ้า เสวกพันธ์ ( 2521 : 126) ที่ทำการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย พบว่า กลุ่มทดลองหลังจากที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการแล้ว มีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านสัมพันธภาพสูงกว่า ก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับ วิทยา ทีมมุทิตา (2527 อ้างถึงใน ภูฟ้า เสวกพันธ์, 2543:129) กล่าวว่า คุณค่าของเกมอยู่ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีการสื่อสารกันโดยนัยทำให้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลพัฒนาขึ้นตามลำดับ สร้างความคุ้นเคย สามารถทำงานเป็นทีมได้ สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ ( 2544: 55) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการ เป็นการจัดกิจกรรมตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีการสื่อสาร ปรับตัวเข้าหากัน ก่อให้เกิดพลังขึ้นในกลุ่ม โดยวิธีการต่างๆ ที่จะช่วยในการตัดสินใจร่วมกัน เพื่อพัฒนาไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ กิจกรรมนันทนาการช่วยสงเสริมมนุษยสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม ประสานงาน ร่วมมือกัน ส่งเสริมการเรียนรู้พฤติกรรมของกลุ่ม เป็นประโยชน์ในการเป็นผู้นำ และผู้ตาม รู้จักหน้าที่ ความรับผิดชอบของตนเองของสังคมที่ดี

 2.3 ด้านความสุข โดยรวมมีความแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบแต่ละด้าน ผลการวิจัยพบว่า ด้านความสุข ในเรื่องความภูมิใจในตนเอง กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งความหมายของ “ความภูมิใจในตนเอง” คือ ความพอใจและเห็นคุณค่าของตนเอง การเข้าใจ ยอมรับจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ซึ่งกิจกรรมนันทนาการ ให้คุณค่าการเรียนรู้ การทำงานร่วมกันในสังคม ช่วยลดความเห็นแก่ตัว ทำให้บุคคลรู้สึกเห็นตนเองมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม( พรทิพย์ วัฒนพงศ์, 2548: 80 ) ภายหลังการทำ กิจกรรมสร้างคุณธรรม กลุ่มทดลอง รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง มองโลกในแง่ดี กล้าแสดงออก เป็นการนำมาซึ่งความภาคภูมิใจ และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดของ พระราชวรมุนี (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๗,(กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), และพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พัฒนาการแบบองค์รวม กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าวสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น อริยสัจสี่ มรรคมีองค์ 8 ไตรสิกขา โยนิโสมนสิการ จิตตภาวนา เป็นต้น ความฉลาดทางอารมณ์มีประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาสุขภาพกาย เช่น ทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี ยิ่งมีการใช้ระบบวิปัสสนาในพระพุทธศาสนาคือการเจริญสติปัฏฐาน ฝึกตนให้มีสติเข้าไปกำกับตามดูรู้ทัน พฤติกรรมทางกาย วาจาและใจของตนด้วย ทำให้การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดีขึ้น

 การใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้หลักอริยสัจสี่ เป็นกิจกรรมสร้างคุณธรรม ทำให้นักเรียนเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ได้ เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม พอใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ภาคภูมิใจ และเชื่อมั่นในตนเอง เป็นการบ่มเพาะ กล่อมเกลา ปลูกฝัง และปลูกจิตสำนึก เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อม เกิดความตระหนัก ในบทบาทหน้าที่ขึ้นในจิตใจ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างมีความสุขโดยการจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นภารกิจทั้ง ๓ ด้าน คือ ด้นความเก่ง ความดี และความสุข นักเรียนมีการพัฒนาในเรื่องเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการในชีวิตของตนเอง เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขจัดการให้ผ่านพ้นไปได้อย่างเหมาะสมทั้งปัญหาความเครียดในใจ หรือปัญหาที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น

**ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย**

1.ในการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสามารถแนะนำ ส่งเสริมให้ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และผู้ที่เกี่ยวข้อง นำไปใช้ต่อ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและเป็นประโยชน์ ทั้งกับนักเรียนที่ได้เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ และกับนักเรียนกลุ่มอื่นๆ ที่ไม่ได้เข้าร่วมด้วย

2.ความเผยแพร่ผลการวิจัย รวมทั้งโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ที่ได้ใช้ ในการวิจัยครั้งนี้ ไปยังหน่วยงานอื่น เช่น เด็กในสถานสงเคราะห์ต่างๆ นักเรียนในสถานพินิจต่างๆ เพื่อช่วยให้เด็กมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ให้เติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและมีคุณภาพในวันข้างหน้า เมื่อต้องออกไปเผชิญชีวิตในโลกภายนอก

**ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป**

 1. ควรมีการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มประชากรอื่นๆ เช่น นักเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน นักเรียนในสถานสงเคราะห์ นักเรียนในสถานพินิจ เป็นต้น

 2. ควรมีการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมด้านนันทนาการชนิดอื่นๆ เช่น กิจกรรมนันทนาการด้านการดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการด้านการเต้นรำ กิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม เป็นต้น ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

3. ควรพิจารณาเพิ่มระยะเวลาในการทดลองให้มากขึ้น เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

4. สถานที่ที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ในห้องเรียนซึ่งมีพื้นที่ที่คับแคบและอากาศร้อนอบอ้าว อีกทั้ง ไม่เป็นส่วนตัวทำ ให้มีปัจจัยภายนอกรบกวนสมาธิของกลุ่มทดลอง หากมีการวิจัยในลักษณะนี้อีก สถานที่เป็นสิ่งหนึ่งที่ควรคำนึงถึง กล่าวคือ สถานที่ควรมีพื้นที่ที่เหมาะสม และมีบริเวณกว้างขวางเพียงพอกับจำนวนผู้เข้าร่วม มีการระบายอากาศที่ดี และไม่ควรมีเสียงรบกวนสมาธิของเด็กขณะเด็กเข้าร่วมกิจกรรม

**เอกสารอ้างอิง**

กนกพร หมู่พยัคฆ์, จรินทิพย์ อุดมพันธุรัก, ชลียา กัญพัฒนพร, ชัญญา แสงจันทร์, และพวงเพชร เกษรสมุทร. **(2558).** ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทาง อารมณ์กับพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษา พยาบาล.

วารสารพยาบาลศาสตร์,33(Suppl. 1), 55-65.

จิณห์จุฑา ชัยเสนา ดาลลาส, สายใจ พัวพันธ์, และดวงใจ วัฒนสินธุ์. **(2558).** ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะ สุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล.

บุรียา แตงพันธ์, และคณิต เขียววิชัย. **(2558).** การศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร. วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 26(1), 27-38.

ผุสนีย์ แก้วมณีย์, และเรวัตร คงผาสุข. **(2557).** ความฉลาด ทางอารมณ์ และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา. วารสารอัล- ฮิกมะฮฺ, 4(8), 51-61.

พระราชวรมุนี (ป.อ.ปยุตฺโต), พระธรรมปิฎก. พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๗,กรุงเทพมหานคร:

วิลัยพร นุชสุธรรม, พัชราวรรณ แก้วกันทะ, ลาวัลย์ สมบูรณ์, ชมภู่ บุญไทย, และสุกัญญา เมืองมาคำ **(2561).** ผลของโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาด ทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา พยาบาล. พยาบาลสาร, 45(1), 110-121.

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2551).เชาวน์อารมณ์ (EQ) ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต.พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สำ นักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุขภาพจิต, กรม. (2550).อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

สุวิมล ตั้งสัจจพจน์.(2553). นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. กรุงเทพมหานคร: เวดิสันเพรสโพรดักส์.

Bar-On, R. Bar-On emotional quotient inventory.(1997). A measure of emotional intelligence.

(Technical manual). Toronto: Multi-Health System.

Cooper, R.K., and Sawaf, A. (1997). Executive EQ intelligence in leadership and organization.

New York: Grossest/Putnam.

Mayer, J.D., and Salovey, P. (1997). Emotional development and emotional intelligence:

Education implication. New York: Basic Book.