

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษามีจุดประสงค์เพื่อศึกษาระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสรรพวิทยาคม อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก และเพื่อเปรียบเทียบความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียน แยกตามตัวแปร เพศ ระดับการเรียนรู้ และการเรียนพิเศษ/ไม่เรียนพิเศษ

#### สรุปผลการวิจัย

##### 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 127 คน (ร้อยละ 57.2) และเพศชายจำนวน 95 คน (ร้อยละ 42.8) และจำนวนนักเรียนในแต่ละห้องเรียนนั้นได้จากการสุ่มตัวอย่างวิธีการสุ่มเชิงชั้นภูมิ (stratified random sampling) และผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยปัจจุบัน (GPA.) 3.00 – 3.49 จำนวน 76 คน (ร้อยละ 34.2) อันดับ 2 คือ 3.50 – 4.00 จำนวน 58 คน (ร้อยละ 26.1) อันดับ 3 คือ 2.50 – 2.99 จำนวน 35 คน (ร้อยละ 15.8) อันดับ 4 คือ ต่ำกว่า 2.00 จำนวน 29 คน (ร้อยละ 13.1) และ อันดับ 5 คือ 2.00 – 2.49 จำนวน 24 คน (ร้อยละ 10.8) ส่วนการเรียนพิเศษ นักเรียนส่วนใหญ่ไม่เรียนพิเศษ จำนวน 136 คน (ร้อยละ 61.3) และนักเรียนที่เรียนพิเศษ จำนวน 86 คน (ร้อยละ 38.7)

##### 2. ระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสรรพวิทยาคม อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

ระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสรรพวิทยาคม อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.46$ , S.D.= 0.65) เมื่อพิจารณาในรายด้านแล้วพบว่าวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ( $\bar{X} = 3.56$ , S.D.= 0.68) รองลงมาคือด้านความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตัวเอง ( $\bar{X} = 3.51$ , S.D.= 0.66) และด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ( $\bar{X} = 3.47$ ,

S.D.= 0.54) ภาวะทางอารมณ์ที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเอง ( $\bar{X} = 3.29$ , S.D.= 0.71) ซึ่งมีระดับภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง

ระดับภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสรรพวิทยาคม อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก โดยแยกเป็นรายด้าน ดังนี้

1. ด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเองภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.29$ , S.D.= 0.71) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า ระดับภาวะทางอารมณ์ที่อยู่ในระดับมากมีจำนวน 6 ข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยของระดับภาวะทางอารมณ์มากที่สุดคือ ข้อที่ 10. ข้าพเจ้ารู้จักปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ในชีวิต บุคคล สิ่งแวดล้อม ( $\bar{X} = 4.11$ , S.D.= 0.84) รองลงมาคือข้อ 12. ไม่แสดงอารมณ์โกรธกับบุคคลอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ ( $\bar{X} = 3.92$ , S.D.= 1.05) และบางครั้งข้าพเจ้าสามารถจะสร้างอารมณ์ขึ้นขึ้นมา ( $\bar{X} = 3.84$ , S.D.= 0.69) และระดับภาวะทางอารมณ์ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 11 ข้อ โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 2.96 – 3.25 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยของภาวะทางอารมณ์ต่ำสุด คือ ข้อที่ 8. ข้าพเจ้าเป็นคนชอบคล้อยตามคนอื่นบ้างในบางขณะ ( $\bar{X} = 2.14$ , S.D.= 0.58) ซึ่งอยู่ในระดับภาวะน้อย

2. ด้านความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตัวเองในภาพรวมจัดอยู่ระดับมาก ( $\bar{X} = 3.51$ , S.D.= 0.66) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยของระดับภาวะทางอารมณ์มากที่สุดคือ ข้อที่ 23. ตั้งความปรารถนาในชีวิตในสิ่งที่เป็นไปได้ ( $\bar{X} = 4.26$ , S.D.= 0.66) รองลงมาคือข้อ 21. เมื่อรู้สึกโกรธไม่พอใจข้าพเจ้าจะต้องรีบหาทางออกโดยเร็ว ( $\bar{X} = 4.01$ , S.D.= 0.79) และข้อ 22. รู้จักรอคอยในสิ่งที่มุ่งหวัง เมื่อยังไม่ถึงเวลา ( $\bar{X} = 3.96$ , S.D.= 0.98) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยของภาวะทางอารมณ์ต่ำสุด คือ ข้อที่ 29. ข้าพเจ้าเป็นคนชอบวิพากษ์วิจารณ์และแสดงความคิดเห็น ( $\bar{X} = 3.00$ , S.D.= 0.41)

3. ด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ในภาพรวมจัดอยู่ระดับมาก ( $\bar{X} = 3.47$ , S.D.= 0.54) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยของระดับภาวะทางอารมณ์มากที่สุดคือ ข้อที่ 42. วัฒนธรรมประเพณีสามารถหล่อหลอมจิตใจคนได้ ( $\bar{X} = 4.11$ , S.D.= 0.55) รองลงมาคือข้อ 44. ทาน เมตตา มีความจำเป็นสำหรับชีวิตทุกคน ( $\bar{X} = 4.05$ , S.D.= 0.42) และข้อ 43. ศาสนาทำให้ข้าพเจ้ามีความหวังและจรรโลงใจได้ยามท้อ ( $\bar{X} = 3.97$ , S.D.= 0.55) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยของภาวะทางอารมณ์ต่ำสุด คือ ข้อที่ 36. ชื่อสัตย์ต่อคำมั่นสัญญาที่ให้ไว้กับตนเองและผู้อื่น ( $\bar{X} = 3.13$ , S.D.= 0.70)

4. ด้านสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ในภาพรวมจัดอยู่ระดับมาก ( $\bar{X} = 3.56$ , S.D.= 0.68) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยของระดับภาวะทางอารมณ์มากที่สุด

คือ ข้อที่ 52. ข้าพเจ้าเข้าใจว่าหากเราไม่ชอบให้ใครตำคนอื่นก็จะไม่ชอบเช่นกัน ( $\bar{X} = 4.58$ , S.D.= 0.58) รองลงมาคือข้อ 69. ข้าพเจ้าเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีคุณค่าตามหลักสิทธิมนุษยชน ( $\bar{X} = 4.30$ , S.D.= 0.46) และ ข้อที่ 65. ยิ้มย่องมองใส่กับบุคคลที่รู้จัก อันจะเป็นมิตรภาพที่ยืนยาว ( $\bar{X} = 4.26$ , S.D.= 0.44) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยของวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำสุด คือ ข้อที่ 50. เมื่อคนอื่นทำอะไรไม่ถูกหรือไม่ยอมทำข้าพเจ้าจะใช้วิธีขู่ ( $\bar{X} = 1.58$ , S.D.= 0.74) ซึ่งจัดอยู่ในระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์น้อยที่สุด

### 3. ผลการเปรียบเทียบความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียน ระหว่างเพศชาย-เพศหญิง ระหว่างระดับการเรียน และระหว่างการเรียนพิเศษ-ไม่เรียนพิเศษ โดยจำแนกเป็นรายข้อ

1. ผลการเปรียบเทียบความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนระหว่างเพศชายและเพศหญิง

ด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเอง แสดงให้เห็นว่าความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง โดยภาพรวมแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีจำนวน 14 ข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 โดยที่เพศหญิงจะมีวุฒิภาวะทางอารมณ์มากกว่าด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเองเพศชาย

ด้านความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตัวเอง ความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีจำนวน 9 ข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 โดยที่เพศหญิงจะมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ด้านความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตัวเองมากกว่าเพศชาย

ด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น แสดงให้เห็นว่าความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนเพศชายและเพศหญิงใน โดยภาพรวมแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีจำนวน 10 ข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 โดยที่เพศหญิงจะมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นมากกว่าเพศชาย

ด้านสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น แสดงให้เห็นว่าความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนเพศชายและเพศหญิงใน โดยภาพรวมแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีจำนวน 21 ข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 ดังตาราง โดยที่เพศหญิงจะมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ด้านสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นมากกว่าเพศชาย

## 2. ผลการเปรียบเทียบความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนระหว่างระดับการเรียน

ด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเอง แสดงให้เห็นว่าความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนในระดับเกรดเฉลี่ย โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีจำนวน 2 ข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 คือ ข้าพเจ้ามักใช้สติสัมปชัญญะเมื่อเวลาทำพูดและคิด และข้าพเจ้าใช้การพูดระบายให้ผู้อื่นรับฟัง โดยนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.50-4.00 จะมีความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเองสูงที่สุด และนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.50-2.99 จะมีความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเองต่ำสุด

ด้านความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตัวเอง แสดงให้เห็นว่าความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนในระดับเกรดเฉลี่ย โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีจำนวน 2 ข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 คือ เมื่อทำผิดจะชี้แจงและขอโทษแทนที่จะทำไม่รู้ และรู้จักและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00-3.49 จะมีความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ด้านความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตัวเองสูงที่สุด และนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.50-2.99 จะมีความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ด้านความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตัวเองต่ำที่สุด

ด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น แสดงให้เห็นว่าความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนในระดับเกรดเฉลี่ย โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าไม่มีข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.00-2.49 และ 2.50-2.99 จะมีความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นสูงที่สุด และนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00-3.49 จะมีความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นต่ำสุด

ด้านสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น แสดงให้เห็นว่าความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนในระดับเกรดเฉลี่ย โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีจำนวน 4 ข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 คือ ข้าพเจ้ารู้จักเป็นผู้ให้ในบางโอกาส รู้จักเป็นผู้รับเมื่อมีโอกาสอันสมควร ยิ้มเยาะมองใสกับบุคคลที่รู้จัก อันจะเป็นมิตรภาพที่ยืนยาว เมื่อผู้อื่นได้ดีข้าพเจ้าจะพลอยยินดีตามอย่างจริงใจ โดยนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.50-4.00 จะมีความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ด้านสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นสูงที่สุด และนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.00-2.49 จะมีความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ด้านสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นต่ำที่สุด

3. ผลการเปรียบเทียบความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนระหว่างการเรียนพิเศษกับไม่เรียนพิเศษ โดยแยกรายด้าน

ด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเอง แสดงให้เห็นว่าความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนระหว่างเรียนพิเศษกับไม่เรียนพิเศษ โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีจำนวน 7 ข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 คือข้าพเจ้าคิดใคร่ครวญเองและตัดสินใจด้วยตนเอง ข้าพเจ้าใช้การพูดระบายให้ผู้อื่นรับฟัง ขณะที่ข้าพเจ้าโกรธจะใช้เวลาเป็นเครื่องระงับความโกรธนั้น ข้าพเจ้าเป็นคนชอบคล้อยตามคนอื่นบ้างในบางขณะ เมื่อข้าพเจ้าไม่พอใจ ข้าพเจ้าจะไม่แสดงเป็นพฤติกรรมออกมา เวลารู้สึกไม่สบายกายและไม่สบายใจ ข้าพเจ้าก็จะรู้สึกอย่างที่ข้าพเจ้าเป็น และข้าพเจ้ารับรู้ว่าเป็นปัจจุบัน อดีตและอนาคตได้ดี โดยที่นักเรียนที่เรียนพิเศษจะมีความสามารถด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นมากกว่านักเรียนที่ไม่เรียนพิเศษ

ด้านความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตัวเอง แสดงให้เห็นว่าความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนระหว่างเรียนพิเศษกับไม่เรียนพิเศษ โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีจำนวน 8 ข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 คือเมื่อทำผิดจะซีใจและขอโทษแทนที่จะทำไม่รับรู้ ยินดีรับฟังบุคคลอื่นวิพากษ์วิจารณ์การกระทำของตน ตั้งความปรารถนาในชีวิตในสิ่งที่เป็นไปได้ รู้จักและยอมรับ ความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความภาคภูมิใจในส่วนตัวของตนเอง และเห็นว่าตนมีค่า ไม่เข้าข้างตนเอง และพร้อมให้อภัยผู้อื่น ข้าพเจ้าเป็นคนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และข้าพเจ้ารู้สึกยึดมั่นต่อจารีตประเพณีและความถูกต้องเป็นหลัก โดยที่นักเรียนที่เรียนพิเศษจะมีความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตัวเองมากกว่านักเรียนที่ไม่เรียนพิเศษ

ด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น แสดงให้เห็นว่าความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนระหว่างเรียนพิเศษกับไม่เรียนพิเศษ โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีจำนวน 6 ข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 คือการมีทัศนคติที่เป็นบวก จะทำให้คนประสบความสำเร็จ แทบจะทุกอย่าง เชื่อสัจย์ต่อคำมั่นสัญญาที่ให้ไว้กับตนเองและผู้เอง ข้าพเจ้ามีบุคคลเป็นตัวอย่างในการดำเนินชีวิตและการงาน ยอมรับชีวิตจำกัดในตัว แต่ก็คิดว่าจะพยายามลองทำเพื่อให้ดีขึ้น วัฒนธรรมประเพณีสามารถหลอหลอมจิตใจคนได้ และมีคุณธรรมจริยธรรมเป็นหลักในการดำเนินชีวิต โดยที่นักเรียนที่เรียนพิเศษจะมีความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นมากกว่านักเรียนที่ไม่เรียนพิเศษ

ด้านสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นแสดงให้เห็นว่าความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนระหว่างเรียนพิเศษกับไม่เรียนพิเศษ โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีจำนวน 9 ข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 คือ มีการกระทำต่าง ๆ กับบุคคลอื่นเสมอต้นเสมอปลาย พูดกับบุคคลต่างๆ ตรงกับความรู้สึกของตนจริง ๆ เมื่อมีโอกาสเหมาะสม ข้าพเจ้านิยมตามคำที่ว่า “ปากเป็นเอก เลขเป็นโท” ข้าพเจ้าเป็นคนชอบแนะนำสั่งสอนผู้อื่น ในโอกาสที่เหมาะสม ข้าพเจ้ารู้จักเป็นผู้ให้ในบางโอกาส รู้จักเป็นผู้รับเมื่อมีโอกาสอันสมควร เมื่อผู้อื่นได้ดีข้าพเจ้าจะพลอยยินดีตามอย่างจริงใจ และข้าพเจ้าเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีคุณค่าตามหลักสิทธิมนุษยชน โดยที่นักเรียนที่เรียนพิเศษจะมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ด้านสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น มากกว่านักเรียนที่ไม่เรียนพิเศษ

#### 4. ผลการเปรียบเทียบความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียน แยกตามตัวแปร เพศ ระดับการเรียน และการเรียนพิเศษ/ไม่เรียนพิเศษ

ผลการเปรียบเทียบความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงกว่า

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสรรพวิทยาคม อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก เพศและการเรียนพิเศษที่แตกต่างกันมีวุฒิภาวะทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสรรพวิทยาคม อำเภอแม่สอด จังหวัดตากที่ระดับเกรดเฉลี่ยปัจจุบัน (GPA.)แตกต่างกันมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

#### อภิปรายผล

ระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสรรพวิทยาคม อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในรายด้านแล้วพบว่ามี 3 ด้านที่มีระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับมาก ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น รองลงมาคือด้านความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตัวเอง และด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น วุฒิภาวะทางอารมณ์ที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเอง ซึ่งมีระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง น่าจะเนื่องมาจากนักเรียนวัยนี้จะเป็นผู้สามารถรู้อารมณ์ของตนเองและสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี สอดคล้องกับคำกล่าวของ นงพงา ลิ้มสุวรรณ (2552, เว็บไซต์) ว่าคนที่จะมีทักษะชีวิตที่ดีจะต้องมีคุณสมบัติข้อนี้คือ เป็นที่รู้ตัวเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไร สามารถติดตามความรู้สึกของ

ตนเองได้ขณะที่อารมณ์กำลังบังเกิดขึ้นในตัวเรา เช่น รู้สึกว่าเรากำลังเริ่มโกรธ หรือเริ่มรู้สึกไม่พอใจแล้ว การรู้สึกที่ตัวเองมีอารมณ์แบบใดจะทำให้ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นจะไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ชั่ววูบ ท่านยังได้กล่าวอีกว่า คนที่ไม่รู้จักหรือไม่รู้สึกถึงอารมณ์ตัวเองมาก ๆ จะไม่สามารถแสดงออกซึ่งอารมณ์ อาจเป็นคนเฉยเมย เป็นคนไม่สนุก ไม่รู้สึกขบขันในเรื่องควรขบขัน

ระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสรรพวิทยาคม อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงกว่าเพศชาย ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเอง ด้านความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตัวเอง ด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ด้านสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น เนื่องจากเพศหญิงเป็นเพศที่มีอารมณ์ค่อนข้างอ่อนไหวต่อสิ่งรอบข้างได้ง่าย สามารถรับรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดี มีเหตุผล มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น และยังสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีกว่าเพศชาย แต่ในเพศชายนั้นมักจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ เนื่องจากเอาอารมณ์เป็นที่ตั้งและใช้กำลังมากกว่าเหตุผล และไม่ค่อยมีความรับผิดชอบต่อ สอดคล้องกับคำกล่าวของ เทอร์แมนและไทเลอร์ (Terman and Tyler, 1954) กล่าวว่า ชายและหญิงมีความแตกต่างกันหลายด้าน เช่น ในด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพศหญิงมีความสามารถทางด้านภาษาอังกฤษ การเขียน และศิลปะ มากกว่าชาย และแมคคี (Mckee, 1962) กล่าวว่า หญิงมีอารมณ์มั่นคงน้อยกว่าชาย แต่ชายมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่าหญิง และ เบอเนตต์และโคเฮน (Bennett and Cohen, 1959) กล่าวว่า ชายมักคิดการล่วงหน้าถึงรางวัล และการลงโทษที่เป็นผลของความเหมาะสมและไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้นกับตนเอง ในขณะที่เพศหญิงคิดคาดการณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับรางวัลและการลงโทษ ในฐานะเป็นผลของความเป็นมิตรหรือความเป็นศัตรูกันของสิ่งแวดล้อม และเพศชายมักคิดถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จส่วนตัว ในขณะที่สิ่งที่หญิงคิดนั้นเกี่ยวข้องกับความสำเร็จด้านความรักทางสังคมและมิตรภาพมากกว่า

ระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสรรพวิทยาคม อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ที่ระดับเกรดเฉลี่ยปัจจุบัน (GPA.)แตกต่างกัน มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะว่าการที่นักเรียนมีเกรดเฉลี่ยปัจจุบันมากกว่าหรือน้อยกว่าไม่ส่งผลให้วุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนนั้นแตกต่างกันเลย ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเอง ด้านความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตัวเอง ด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ด้านสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่จะมีข้อคำถามในด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเอง ข้อ 1 คือ ข้าพเจ้ามักใช้สติสัมปชัญญะเมื่อเวลาทำพูดและคิด แตกต่าง

กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องแนวคิดของอิริสัน(Erison, 1950, 1959) กล่าวว่า ความแตกต่างทางด้านสติปัญญา หมายถึง ความสามารถทางด้านระดับไอคิว หรือ เกณฑ์ภาคเซา์ของบุคคลแตกต่างกัน คนเราแต่ละคนย่อมมีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกัน เป็นต้นว่า ในเรื่อง การคิด การกระทำ ความจำ การแก้ปัญหา ความรวดเร็วในการรับรู้ การตอบโต้สถานการณ์ และการปฏิบัติตนต่อสภาพแวดล้อม ซึ่งลักษณะความแตกต่างดังกล่าว เป็นผลมาจากระดับสติปัญญาของบุคคลเป็นสำคัญ นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ค้นคว้าพบว่า ระดับสติปัญญาของคนแตกต่างกัน ตั้งแต่ระดับสูง-ต่ำ ซึ่งมีผลทำให้เกิดความแตกต่างในด้าน ประสิทธิภาพของบุคคล

ระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสรรพวิทยาคม อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก การเรียนพิเศษแตกต่างกันมีวุฒิภาวะทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนคนที่เรียนพิเศษจะมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่เรียนพิเศษ เนื่องจากนักเรียนที่เรียนพิเศษมักจะเป็นคนที่สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดี มีเหตุมีผล มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

### ข้อเสนอแนะ

ในศึกษาระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสรรพวิทยาคม อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 ครูและนักเรียนควรทำความเข้าใจร่วมกันถึงจุดมุ่งหมายและหลักการของการตอบแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสรรพวิทยาคม อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

1.2 แบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสรรพวิทยาคม อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ผู้วิจัยอาจเพิ่มด้านการทดสอบของอารมณ์ให้มากขึ้น เพื่อวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ได้เที่ยงตรง

#### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาถึงตัวแปรอื่น ๆ เช่น สายการเรียน ลักษณะของครอบครัว ที่อยู่อาศัย เพื่อหาความแตกต่างโดยอิงตามตัวแปรนั้น ๆ

2.2 ควรใช้กิจกรรมอื่น ๆ ทางการแนะแนวเพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ให้กลุ่มอื่น ๆ ที่กำลังเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เพื่อเปรียบเทียบระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์



2.3 ควรนำไปใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างอื่นเพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่เที่ยงตรงและมี  
ความเชื่อถือได้สูง