

ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
พฤษภาคม 2554

ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

พฤษภาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 จังหวัดชัยภูมิ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
พฤษภาคม 2554

เกรียงไกร ยาม่วง. (2554). ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : อาจารย์ ดร.วินิตา เจียรน้อย, อาจารย์ ดร.อัศวิน มณีอินทร์.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 30 คน จากการใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ทำการคัดเลือกแบบ Matching โดยใช้แผนการทดลองแบบ control group design pretest posttest design เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนภายในกลุ่มเดียวกันโดยใช้สถิติ t-test dependent และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ t-test independent

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มควบคุมภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ เมื่อพิจารณารายด้าน พบดังนี้ ด้านการควบคุมตนเองและด้านความภูมิใจตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ ส่วนด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านความรับผิดชอบ ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความมีสัมพันธภาพ ด้านพอใจในชีวิตและด้านความสงบสุขทางใจ ไม่สูงขึ้น

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการควบคุมตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านความสัมพันธภาพและด้านความภูมิใจตนเองสูงขึ้น ส่วนด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความพอใจในชีวิตและด้านความสงบสุขทางใจ ไม่สูงขึ้น

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระและเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความรับผิดชอบ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหาและด้านความพอใจในชีวิตกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

THE EFFECT OF RECREATIONNAL ACTIVITIES PROGRAM TOWARDS
THE DEVELOPMENT ON EMOTIONAL INTELLIGENCE OF STUDENTS
IN MATAYOM SUKSA 4 AT, CHAIYAPHUM PROVINCE



AN ABSTRACT
BY
KIANGKAI YAMUANG

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Science degree in Recreation Management
at Srinakharinwirot University

May 2011

Kiangkai Yamuang. (2011). *The Effect of Recreational Activities Program Towards The Development on Emotional Intelligence of students in Matayomsuksa 4 Chaiyaphum Province*. Master thesis, M.Sc. (Recreation Management). Bangkok: Graduate school, Srinakharinwirot University. Advisor committee: Dr. Winida Jiaranai , Dr. Asawin Maneein

The purpose of this experimental research was to study the effects of recreation activities program toward the development on emotional intelligence of students in Matayomsuksa 4 at Chaiyaphum Province. The samples were 30 students. The pretest emotional intelligence questionnaires for rank emotional intelligence score 1-30 to alternate score to pick and choose experimental group and experimental group control. The pretest – posttest control group design was used. The data at emotional intelligence questionnaire was analyzed by the mean, standard deviation. t-test dependent and t-test independent.

The results were as follows:

1. The control group of students in Matayomsuksa 4 had improved the arithmetic means on emotional intelligence that there was no higher than before pretest. In the control group were found significantly difference at .05 levels in 2 areas respectively: self-control, proudness but sympathy, responsibility, motivation, decision and problem solving, relation, pleasure and peacefulness had no difference.
2. The experimental group of students in Matayomsuksa 4 had improved the arithmetic means on emotional intelligence that there was higher than before pretest. In the experimental group were found significantly difference at .05 levels in 4 areas respectively: self-control, responsibility, relation, proudness but sympathy, motivation, decision and problem solving, pleasure and peacefulness had no difference.
3. the experimental group of student in Matayomsuksa 4 had improved the arithmetic means on emotional intelligence that there was higher than the control group In experimental group found significantly difference at .05 levels in 2 areas respectively: responsibility decision and problem solving, and pleasure

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ
ของ
เกรียงไกร ยาม่วง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่.....เดือน พ.ศ. 2553

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน
(อาจารย์ ดร.วินิดา เจียรนัย)

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.อัศวิน มณีอินทร์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.วินิดา เจียรนัย)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.อัศวิน มณีอินทร์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุภารัตน์ วรทอง)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ด้วยความช่วยเหลือจากบุคคลหลายฝ่าย แต่บุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในปริญญานิพนธ์นี้ก็คือ อาจารย์ ดร.วินิตา เจียรนัย ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.อัศวิน มณีอินทร์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่เสียสละเวลาอันมีค่าคอยให้คำแนะนำที่มีประโยชน์ รวมทั้งยังอดทนต่อความไม่มีวินัยทางด้านเวลาของผู้วิจัย แต่ก็ยังคงเชื่อมั่นและคอยให้กำลังใจผู้วิจัยเสมอมาว่าจะสามารถทำงานนี้ได้สำเร็จ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ และรองศาสตราจารย์สุภารัตน์ วรทอง ซึ่งเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปริญญานิพนธ์ และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงปริญญานิพนธ์สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี อันเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมควร โพธิ์ทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวิทย์ พิ้งโพธิ์ทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธ์ ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวัดของปริญญานิพนธ์นี้ และให้คำแนะนำที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาสันตนาการ ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ตลอดจนให้คำแนะนำต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการนำไปประยุกต์ และบุคลากรของบัณฑิตวิทยาลัยทุก ๆ ท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือในการดำเนินงานวิจัยสำเร็จลุล่วง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์อิทธิพันธ์ สันทัด ที่มีส่วนในการส่งเสริมและคอยแนะนำไม่ว่าจะเป็นแนวทางในการใช้ชีวิต และที่สำคัญที่สุดแนวคิดและกิจกรรมที่บางส่วนได้นำจากท่านมาประยุกต์ใช้ จนทำให้งานวิจัยชิ้นนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์และน้องๆมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนท่ามะไฟหวานทุกท่าน ที่ระหว่างการวิจัยได้สละเวลาอันมีค่าของท่านมาร่วมในงานวิจัย ตลอดทั้งช่วยเหลือและให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา

สุดท้ายนี้ต้องขอขอบพระคุณ คุณพ่อสมใจ ยาม่วง คุณแม่หนูพร ยาม่วง ที่คอยให้กำลังใจ และทุ่มเทหาตเหื่องแรงงานของท่านเพื่อความก้าวหน้าของผู้วิจัย

เกรียงไกร ยาม่วง

สารบัญ

บทที่

หน้า

1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ.....	8
ความหมายของนันทนาการ.....	8
ความมุ่งหมายของนันทนาการ.....	9
ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ.....	10
ความสำคัญของนันทนาการ.....	12
ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ.....	14
นันทนาการในโรงเรียน.....	26
การจัดนันทนาการในโรงเรียน.....	26
วัตถุประสงค์ของการจัดนันทนาการในโรงเรียน.....	29
คุณค่าและประโยชน์ของการจัดนันทนาการในโรงเรียน.....	29
ความต้องการด้านจิตวิทยาของนักเรียน.....	30
การจัดนันทนาการสำหรับนักเรียน.....	32
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์.....	33
ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์.....	34
ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์.....	35
องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์.....	36
คุณลักษณะของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์.....	38
การประเมินความฉลาดทางอารมณ์.....	39
การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	41

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

2 (ต่อ)

การสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ.....	46
วัตถุประสงค์ของโปรแกรม.....	46
องค์ประกอบของการสร้างโปรแกรม.....	47
ลำดับขั้นตอนการเขียนโปรแกรม.....	48
โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	49
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	54
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	54
งานวิจัยภายในประเทศ.....	56

3 วิธีดำเนินการวิจัย..... 59

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	59
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	59
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	63
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63

4 ผลวิเคราะห์ข้อมูล..... 67

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	67

5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... 75

ความมุ่งหมาย.....	76
วิธีดำเนินการวิจัย.....	76
ผลการวิจัย.....	77
อภิปรายผลการวิจัย.....	77
ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	81
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	81

บรรณานุกรม..... 82

ภาคผนวก..... 88

ภาคผนวก ก แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย.....	89
--	----

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

ภาคผนวก ข โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ.....	96
ภาคผนวก ค รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถาม.....	163
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	166



บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	คะแนนเฉลี่ยระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 กลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ.....	68
2	คะแนนเฉลี่ยระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 กลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ.....	69
3	คะแนนเฉลี่ยระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 กลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ.....	70
4	คะแนนเฉลี่ยระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 กลุ่มทดลองหลัง การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ.....	71
5	เปรียบเทียบระดับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน กลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ.....	72
6	เปรียบเทียบระดับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ.....	73
7	เปรียบเทียบระดับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระโดยอิสระ.....	74

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

- | | |
|---|----|
| 1. กรอบแนวความคิดในการวิจัย..... | 6 |
| 2. แสดงความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายของความฉลาดทางอารมณ์กับ
เป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการ..... | 52 |



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มีความสำคัญมากต่อประเทศชาติ เพราะไม่ว่าการเปลี่ยนแปลงใดๆ ย่อมต้องเกี่ยวข้องกับตัวบุคคลทั้งสิ้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ตัวชี้วัดความสำเร็จอย่างยั่งยืนของประเทศขึ้นอยู่กับ "คุณภาพของคน" ในประเทศการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า ประชากรของประเทศต้องเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีความรู้ ความสามารถ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นต้องพัฒนาการศึกษาอันเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพื่อการก้าวไปสู่การพัฒนาสังคม สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ การเมือง ฯลฯ การพัฒนาประเทศในปัจจุบันเน้นการพัฒนาคนโดยเฉพาะในเรื่องการให้การศึกษา ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 6 ที่จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาให้คนไทยเป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา มีความรู้คู่คุณธรรมและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดีและมีความสุข (สำนักงานปฏิรูปการศึกษา. 2542: 4)

การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จได้นั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสติปัญญาเพียงอย่างเดียว บุคคลที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต มีความก้าวหน้าและมีความสุขทั้งในชีวิตการทำงาน การศึกษาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ล้วนมีองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างเด่นชัด ถึงแม้ว่าความฉลาดทางอารมณ์จะพัฒนาได้ตลอดชีวิต แต่ถ้าหากบุคคลได้รับการพัฒนาตั้งแต่ระยะแรกเริ่มของชีวิต ผู้เรียนจะมีพื้นฐานที่มั่นคงและมีความพร้อมที่จะพัฒนาอารมณ์ที่สมวัยในเวลาต่อมา อย่างมีประสิทธิภาพ (กรมสุขภาพจิต. 2545: ก) ดังนั้น การศึกษาจึงเป็นกลไกและกระบวนการสำคัญในการอบรมกล่อมเกล้าให้บุคลาการของชาติ มีความรู้ ความสามารถ ความฉลาดเป็นคนดี คนเก่ง มีร่างกายแข็งแรงพร้อมที่จะเป็นรากฐานของชีวิตให้ก้าวไปอยู่ในสังคมของโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กรมวิชาการ. 2543: 3)

กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายความเครียด ผลของนันทนาการจะก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สร้างประสบการณ์ใหม่ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและการแสดงออก อีกทั้งเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตเมื่อพิจารณาจุดมุ่งหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ก็คือ การพัฒนาองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ทางด้านการตระหนักรู้ตนเอง การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเองการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่นและการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น กระบวนการพัฒนาดังกล่าวนำไปสู่แนวทางในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นถึงความสอดคล้องกันระหว่างกิจกรรมนันทนาการกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 30) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์

ความสุข ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกาย และจิตและความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน เน้นหนทางการช่วยให้อลดความเครียดและความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม ทุกระดับวัย ทุกเพศ นอกจากนี้ เน้นหนทางการยังพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มประชากรทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นชุมชนยากจนแออัด ชุมชนมั่งมี ประชากรพิเศษ คนพิการ หรือกลุ่มด้อยโอกาสก็ตาม

สภาพปัญหาที่เด็กไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ ขาดความตระหนักในการรู้และเข้าใจผู้อื่น ขาดทักษะในการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ขาดทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่น ซึ่งลักษณะต่างๆ เหล่านี้ คือ ความฉลาดทางอารมณ์และทักษะทางสังคมและจากการศึกษาของกิบส์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2545: 14 - 15; อ้างอิงจาก Gibbs. 1995) พบว่า สถิติปัญญา (Intelligence quotient: IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional quotient: EQ) มีความสัมพันธ์กัน อาจกล่าวได้ว่ารากฐานของความคิด สถิติปัญญาของบุคคลเป็นผลมาจากสภาพอารมณ์ จิตใจ ตลอดทั้งสภาพความสมบูรณ์ทางสุขภาพ นอกจากนี้ ฉันทนา ภาคบงกช (2545: 159); อารี พันมณี. (2545: 431) และอัจฉรา สุขารมณ. (2547: 13) กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการพัฒนามิติต้านคุณภาพชีวิตที่แท้จริง ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่า บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สามารถอยู่ในยุคปัจจุบันได้อย่างดี มีความสุขและมั่นคง รู้เท่าทันโลกโดยอยู่บนพื้นฐานของจิตใจและปัญญา ส่วนผู้ที่มีสถิติปัญญาจะแก้ปัญหาได้โดยไม่ขาดสติ ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีแรงจูงใจ มีความอดทนไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีทักษะทางสังคมดีตั้งงานวิจัยของเทอดศักดิ์ เดชคง (2542: 59 - 61) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยแยกเป็นเด็กห้องเก่ง และห้องธรรมดา จำนวน 200 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนห้องเก่งมีความฉลาดทางอารมณ์โดยเฉลี่ยต่ำกว่านักเรียนห้องธรรมดา เช่นเดียวกับศึกษาวิจัยของวัลลภ ปิยมโนธรรม (2541: 1) ที่พบว่าคนที่เรียนสูงมุ่งเรียนเพียงอย่างเดียว ไม่คบเพื่อนและไม่ชอบเข้าสังคมจึงกลายเป็นคนที่มีนิสัยเห็นแก่ตัว ชอบดูถูกผู้อื่น มีนิสัยเย่อหยิ่ง ชอบคิดมาก วิตกกังวลง่ายกลัว ย่ำคิดย่ำทำ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง โดยเฉพาะเวลาทำงานร่วมกับผู้อื่นหรือเข้าสังคมจนกระทั่งเกิดปัญหาทางจิต หรือมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน

โรงเรียนจัดได้ว่าเป็นแหล่งบริการทางวิชาการแก่เด็กและเยาวชนที่สำคัญแห่งหนึ่ง นอกจากจะให้ความรู้ทางวิชาการแก่นักเรียนแล้ว ทางโรงเรียนควรดำเนินการจัดกิจกรรม เน้นหนทางการเพื่อพัฒนาจิตใจนักเรียนให้มีคุณธรรมและจริยธรรม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี กิจกรรมเน้นหนทางการที่ควรจัดในโรงเรียนควรเป็นกิจกรรมทางกีฬาประเภทต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของนักเรียน (ชูชีพ เยาวพัฒน์ 2543: 48 - 49) สำหรับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา เป็นกลุ่มที่มีวัยในช่วงอายุระหว่าง 13-18 ปี เป็นกลุ่มนักเรียนที่ควรให้ความสนใจในเรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นอย่างมาก ซึ่งในมิติทางจิตวิทยา วัยรุ่นนับเป็นวัยที่อยู่ในสภาวะหัวเลี้ยวหัวต่อแห่งชีวิตที่จะต้องมีการปรับตัวในทุกๆ ด้าน อันเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลง สรีระและพฤติกรรมแบบเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งสังคมแต่ละแห่งจะเป็นตัวกำหนดแบบฉบับ

แห่งพฤติกรรมเหล่านั้น นอกจากนี้ ในลำดับของพัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นยังก่อปรตัวลักษณะทางอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้มากนักและพัฒนาการทางสังคมที่มีลักษณะ การยึดติดกับสังคมกลุ่มเพื่อนเป็นสำคัญ (ศรีเรือน แก้วกังวาล.2540 : 336) วัยหัวเลี้ยวหัวต่อเป็นระยะที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม จากการศึกษาความต้องการของวัยรุ่นพอสรุปได้ว่า วัยรุ่นต้องการความรักความเพลิตเพลิตและความเป็นอิสระ การยกย่อง การมีชื่อเสียง การมีมีอุดมคติสูง มีความสนใจเรื่องเพศ ต้องการร่วมกลุ่ม ต้องการการยอมรับจากผู้ใหญ่ ต้องการมีอนาคตและความสำเร็จ (สุพัตรา สุภาพ. 2541: 18)

จากประสบการณ์การทำการกิจกรรมนันทนาการของผู้วิจัยและการที่ตัวผู้วิจัยเคยศึกษาอยู่ที่โรงเรียนท่ามะไฟหวานวิทยาคม จังหวัดชัยภูมิและได้มีโอกาสได้เผยแพร่ความรู้ด้วยการสอนและช่วยโรงเรียนทำการกิจกรรมอยู่เป็นประจำ เมื่อได้การสอบถามคณาจารย์โรงเรียนท่ามะไฟหวานวิทยาคมจำนวน 20 คน พบว่านักเรียนประสบปัญหา ด้านความภูมิใจในชีวิต ความรับผิดชอบ การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมอารมณ์ อีกทั้ง ความมุ่งมั่นในการไปสู่ความสำเร็จและการรู้จักสร้างแรงจูงใจให้กับตัวเอง ซึ่งปัญหาเหล่านี้ล้วนแต่เป็นองค์ประกอบทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ และเมื่อผู้วิจัยได้พิจารณาถึงประโยชน์และความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการดังกล่าวข้างต้นพบว่า กิจกรรมนันทนาการสามารถพัฒนาอารมณ์ สังคมและสติปัญญา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีแนวความคิดที่จะใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ ผลของงานวิจัยผู้เกี่ยวข้องและผู้สนใจสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการและการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิที่เป็นกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทำการกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ
2. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิที่เป็นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมที่สร้างขึ้น
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ ระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกับกลุ่มควบคุมที่ทำการกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ

ความสำคัญของการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ เพื่อผู้ที่เกี่ยวข้อง หน่วยงานหรือองค์กรที่รับผิดชอบในการบริหารจัดการจัดกิจกรรมนันทนาการของภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กและเยาวชนสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักเรียน นอกจากนี้ ยังเป็นแนวทางในการค้นคว้าด้านกิจกรรมนันทนาการและความฉลาดทางอารมณ์ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนท่ามะไฟหวานวิทยาคม จังหวัดชัยภูมิ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 45 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 โรงเรียนท่ามะไฟหวานวิทยาคม จังหวัดชัยภูมิ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 30 คน จากการใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ทำการคัดเลือกแบบ Matching โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกดังนี้

1. ผู้วิจัยนำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อจัดแบ่งเป็นสองกลุ่มได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. นำคะแนนมาจัดเรียงลำดับและคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนน้อยไปหามากที่สุดแล้วจัดกลุ่มแบบสลับคะแนน เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองจำนวนกลุ่มละ 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการ

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ปฏิบัติด้วยความสมัครใจโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความพึงพอใจ ได้รับความสนุกสนานและช่วยพัฒนาด้านจิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

2. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง แผนการดำเนินงานจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยมีการระบุ จุดมุ่งหมาย ขั้นตอน วิธีดำเนินการ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ งานวิจัยนี้ หมายถึง โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ 4 ประเภท ได้แก่ ประเภทวรรณกรรม ประเภท

เกมกีฬา ประเภทศิลปหัตถกรรมและประเภทกลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์ โดยใช้กิจกรรมเพื่อพัฒนาเชาว์อารมณ์เป็นเวลาสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมงครึ่ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์

2.1 ประเภทวรรณกรรม หมายถึง การส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ทางด้านการใช้ภาษาการอ่าน การเขียนและการพูด ก่อให้เกิดการสร้างความคิด ความสนุกสนานจากการอ่าน เช่น นวนิยาย การ์ตูน เกิดการสร้างจินตนาการ มีทักษะในการใช้ภาษา เกิดความคิดสร้างสรรค์ สร้างบุคลิกภาพที่ดีต่อตนเองในด้านการใช้ภาษา

2.2 ประเภทเกมกีฬา หมายถึง กิจกรรมที่ใช้ความสัมพันธ์ระหว่างสติปัญญาการเคลื่อนไหว ความทนทานของร่างกายในการประกอบกิจกรรม บางกิจกรรมมีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เช่น ลูกบอล ไม้ตีหรืออุปกรณ์อื่นที่ใช้ประกอบในการเล่น กิจกรรมประเภทนี้มักใช้สถานที่ในการเล่น เช่น สนามหญ้า ลานกว้าง โรงยิมเนเซียม ในการเล่นมีกติกาการแข่งขันเฉพาะชนิดกีฬา

2.3 ประเภทศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์ต่างๆด้วยมือหรืองานศิลปะต่างๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถในการใช้มือสร้าง งานฝีมือ เช่น การเย็บปักถักร้อย การวาดภาพ การปั้น การแกะสลัก งานประดิษฐ์อุปกรณ์ต่างๆ เป็นต้น

2.4 ประเภทกลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์ หมายถึง กิจกรรมเน้นหนักในการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ ที่ทำให้เกิดความมีมนุษยสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่ให้คุณค่าการเรียนรู้ การทำงานร่วมกันในสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ ทำให้บุคคลมีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เป็นการพัฒนาสังคมและทรัพยากรของสังคม เช่น การอภิปราย เกมเพื่อการรู้จักกัน เกมสร้างความสัมพันธ์ เกมการทำงานเป็นทีม เป็นต้น

3. ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของนักเรียน ในการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถควบคุม และจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ มีมนุษยสัมพันธ์ดี รู้จักมองโลกในแง่ดี สามารถปรับตัวกับปัญหาตลอดจนความเครียดต่างๆได้ดี การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของโกลแมน (Goleman. D.1999: 98-102) มาปรับใช้ 9 ด้านได้แก่

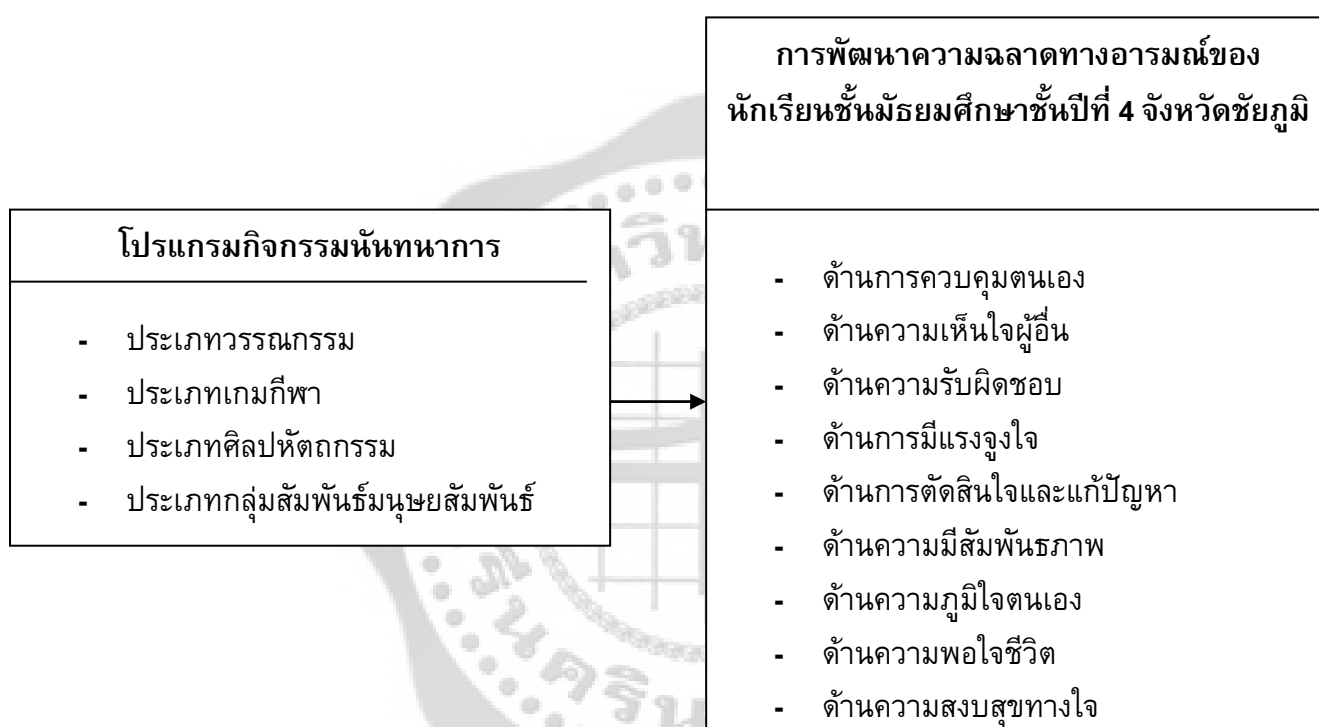
- 3.1 ด้านการควบคุมตนเอง
- 3.2 ด้านความเห็นใจผู้อื่น
- 3.3 ด้านความรับผิดชอบ
- 3.4 ด้านการมีแรงจูงใจ
- 3.5 ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา
- 3.6 ด้านความมีสัมพันธภาพ
- 3.7 ด้านความภูมิใจตนเอง
- 3.8 ด้านความพอใจชีวิต
- 3.9 ด้านความสงบสุขทางใจ

4.นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ หมายถึง เด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ใน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ ปีการศึกษา 2552 การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่าง
จากโรงเรียนท่ามะไฟหวานวิทยาคม อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

กรอบแนวความคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานในงานวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มควบคุมภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มทดลองภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มทดลองภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง ผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนท่ามะไฟหวานวิทยาคมจังหวัดชัยภูมิ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้ โดยเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1.แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ

- 1.1 ความหมายของนันทนาการ
- 1.2 ความมุ่งหมายของนันทนาการ
- 1.3 ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ
- 1.4 ความสำคัญของนันทนาการ
- 1.5 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

2. นันทนาการในโรงเรียน

- 2.1 การจัดนันทนาการในโรงเรียน
- 2.2 วัตถุประสงค์ของการจัดนันทนาการในโรงเรียน
- 2.3 คุณค่าและประโยชน์ของการจัดนันทนาการในโรงเรียน
- 2.4 ความต้องการด้านจิตวิทยาของนักเรียน
- 2.5 การจัดนันทนาการสำหรับนักเรียน

3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

- 3.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
- 3.2 ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์
- 3.3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
- 3.4 คุณลักษณะของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์
- 3.5 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์
- 3.6 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

4. การสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

- 4.1 วัตถุประสงค์ของโปรแกรม
- 4.2 องค์ประกอบของการสร้างโปรแกรม
- 4.3 ลำดับขั้นตอนการเขียนโปรแกรม
- 4.4 โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 4.1 งานวิจัยภายในต่างประเทศ
- 4.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีนันทนาการเกี่ยวกับนันทนาการ

ความหมายของนันทนาการ

ความหมายของนันทนาการ (Recreation) คำนานันทนาการ มีผู้เชี่ยวชาญทางนันทนาการหลายท่านได้ให้ข้อคิดเห็นความหมายของนันทนาการไว้ ต่างๆ กันดังนี้

สุรเชษฐ์ เชษฐมาส (2526: 4) ได้ให้ความหมายของนันทนาการว่า ต้องเป็นกิจกรรมที่ก่อผลดีให้กับร่างกาย จิตใจ หรืออารมณ์ต่อผู้เข้าร่วมโครงการ กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างและด้วยความสมัครใจของผู้กระทำเอง กิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ ไม่ไปในทางอบายมุข

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2528: 14) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง โดยใช้ความสมัครใจเป็นหลัก ไม่มีการบังคับ และได้รับความพึงพอใจและความเพลิดเพลินจากกิจกรรมนั้นเป็นหลักสำคัญ

กมล ชินพงศ์ (2532: 1) กล่าวว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง โดยความสมัครใจเป็นหลัก ไม่มีการบังคับ และได้รับความพึงพอใจ เพลิดเพลินจากกิจกรรมนั้นๆ และกิจกรรมที่จะกระทำต้องเป็นที่พึงประสงค์ของสังคม ไม่เป็นไปในทางอบายมุข

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน(2538: 435) ให้ความหมายของคำานันทนาการว่า หมายถึงกิจกรรมที่ทำตามความสมัครใจในยามว่าง เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด การสำราญใจ

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 14-17) ให้ความหมายของนันทนาการไว้ 4 ความหมายดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น หรือการสร้างพลังขึ้นมาใหม่
2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมซึ่งมีรูปแบบหลากหลาย
3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการพัฒนาประสบการณ์หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม
4. นันทนาการ หมายถึง สวัสดิการสังคม ซึ่งรัฐมีหน้าที่จัดบริการให้กับชุมชนเพื่อสร้างบรรยากาศของเมืองให้น่าอยู่

เมื่อพิจารณาตามความหมายของนันทนาการ 4 ประการดังกล่าว นันทนาการประกอบด้วยกิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง ทำด้วยความสมัครใจ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ ความสุข อันมีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต รัฐต้องมีหน้าที่จัดนันทนาการให้กับประชาชน เช่น สวนสาธารณะ สนามกีฬา สนามเด็กเล่น สวนสุขภาพ ศูนย์ฝึกงานฝีมือ ศูนย์ศิลปหัตถกรรม ฯลฯ เพื่อให้ประชาชนได้ทำกิจกรรมอันมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

คำว่า นันทนาการ มาจากศัพท์คำว่า Recreation ซึ่งมาจากคำกริยา คือ ครีเอท (to create) ซึ่งหมายถึง การสร้าง หรือทำให้เกิดขึ้น คำว่า รี (re) เป็นอุปสรรคเติมหน้าคำกริยาแสดงถึงคำใหม่หรือเพิ่มเติมอีก ดังนั้น เมื่อเป็นคำว่า “ Re-create”หมายถึง การสร้างใหม่หรือทำให้ขึ้นใหม่ สร้างให้มีขึ้นใหม่ นันทนาการ หมายถึงประสบการณ์แห่งความสุข ความเพลิดเพลิน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนเรา ที่เลือกประกอบในเวลาว่างจากกิจกรรม เช่น การว่างจากงานประจำ เวลานอนหรือ

เวลาที่ประกอบกิจวัตรประจำวันตามความสนใจ ตามความพอใจ ไม่หวังผลตอบแทนจากกิจกรรม และควรเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เช่นการเล่นกีฬา การเล่นดนตรี การไปงานเลี้ยงสังสรรค์ การท่องเที่ยว ฯลฯ (ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. 2541: 2-3)

จากความหมายของนันทนาการดังที่บุคคลต่าง ๆ กล่าวมาแล้ว พอสรุปได้ว่า นันทนาการ เป็นกิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง บุคคลกระทำด้วยความสมัครใจและไม่ผิดวัฒนธรรมประเพณีและกฎหมาย เมื่อกระทำแล้วก่อให้เกิดความสุขทางใจ พัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ทำให้เป็นคนที่สมบูรณ์

ความมุ่งหมายของนันทนาการ

เอนก หงษ์ทองคำ (2542: 3) ได้สรุปจุดมุ่งหมายของนันทนาการไว้ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาอารมณ์
2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่
3. เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์
4. เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม
5. เพื่อส่งเสริมการแสดงออก
6. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
7. เพื่อส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ
8. เพื่อส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี

สมเกียรติ เนตรประเสริฐ (2543: 33-35) เสนอว่าความมุ่งหมายของนันทนาการ ประกอบด้วย

1. เพื่อความพึงพอใจในความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์

มนุษย์มีความต้องการตามธรรมชาติจากปัจจัยสี่ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและ ยารักษาโรค ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานและเพื่อการดำรงชีวิตให้มีความสุข มนุษย์จึงได้ขวนขวาย หากิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มเติม กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมหนึ่งสร้างความพึงพอใจให้กับมนุษย์

2. เพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ

นันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีการกระทำไม่อยู่นิ่งเฉย เป็นกิจกรรมที่มีความเคลื่อนไหว ใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานหรือประกอบกิจกรรม ย่อมทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ นอกจากนี้ นันทนาการยังเป็นเรื่องของการส่งเสริมความสุข สนุกสนาน ความพึงพอใจในการเข้าร่วมด้วยความเต็มใจ ย่อมทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วย

3. เพื่อผ่อนคลายความเครียดในชีวิตประจำวัน

สังคมปัจจุบันเป็นสังคมที่มีการแข่งขันสูง มีการแข่งขันตลอดเวลาทั้งด้านการงาน ด้านเศรษฐกิจ ด้านความเป็นอยู่ ต้องต่อสู้ด้วยวิถีทางต่าง ๆ ให้ได้มาเพื่อความสุข จึงทำให้คนเรามี สุขภาพจิตไม่ดีเท่าที่ควร มีความวิตกกังวล เกิดความเครียดทางอารมณ์ บางครั้งถึงกับระบายออก ในทางที่ผิด ๆ ความมุ่งหมายของนันทนาการที่ต้องการให้ผ่อนคลายความเครียดดังกล่าวสามารถ

ช่วยผู้เข้าร่วมนันทนาการได้เป็นอย่างดี เช่น กิจกรรมด้านกีฬา การดนตรี ร้องเพลง ทำงานอดิเรก ทัศนศึกษา กิจกรรมพิเศษและการสนทนาธรรม เป็นทางออกที่ดีที่จะช่วยระบายความเครียดให้หมดไป

4. ส่งเสริมความสุขให้กับชีวิตในครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันหนึ่งที่ทำให้ความสุขต่อสมาชิกและเป็นสถาบันแรกที่มีสมาชิกทุกคนจะต้องใช้เวลาอยู่กับครอบครัว การที่ทุกคนอยู่พร้อมหน้าพร้อมตาและมีกิจกรรมร่วมกันจะทำให้มีความสุข ความอบอุ่น ความรักใคร่และความเป็นกันเอง นันทนาการจึงนับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยส่งเสริมความสุขให้กับสมาชิกในครอบครัว ด้วยการจัดกิจกรรมร่วมกัน เช่น การชมโทรทัศน์ร่วมกัน การปลูกต้นไม้และตกแต่งบ้าน การรับประทานอาหารนอกบ้านด้วยกัน

5. พัฒนาและส่งเสริมการเป็นพลเมืองดีในสังคมประชาธิปไตย

นันทนาการ เป็นเรื่องของกิจกรรมที่มีการกระทำโดยมุ่งหวังเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้แสดงออกในทางที่ดีและสังคมยอมรับ โดยเฉพาะนันทนาการด้านกีฬา การกีฬาจะสอนให้ผู้เข้าร่วมรู้จักการแพ้ชนะ การให้อภัย การเสียสละ การช่วยเหลือ การมีน้ำใจที่ดีต่อกันและสิ่งที่สำคัญคือการปฏิบัติตามกฎกติกาอย่างรัดกุม เมื่อผู้เข้าร่วมปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมแล้วโอกาสที่จะประพฤติปฏิบัติตนในสังคมย่อมเป็นไปด้วยดี เพราะกฎ กติการะเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ในเกมกีฬาเป็นข้อบ่งชี้หรือเปรียบเทียบเสมือนกฎหมายของสังคม เมื่อกระทำผิดย่อมได้รับการลงโทษ แต่เมื่อทำดีถูกต้องก็จะได้รับการสรรเสริญ ชมเชยและสนับสนุนในทางที่ดีต่อไป จึงเห็นได้ว่านันทนาการมีความมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้เป็นคนดีในระบอบสังคมประชาธิปไตยได้เป็นอย่างดี

ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ

บรรจง คณะวรรณ (2531: 33-34) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการไว้ดังนี้

1. ทำให้เกิดความสุขและความเพลิดเพลินสบายใจ
2. สร้างความพอใจ
3. ทำให้ชีวิตพัฒนาไปอย่างมีสมดุล
4. ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์อย่างมากในสังคม
5. ช่วยส่งเสริมลักษณะนิสัยที่ดี เช่น ไม่เห็นแก่ตัว เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มานะพยายาม

สมบัติ กาญจนกิจ (2535: 41 – 42) เสนอว่า กิจกรรมนันทนาการช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิตและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดีเกิดความสุขของชีวิต
2. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางที่ไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนนับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์และเป็นการกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรมนันทนาการประเภท

ต่าง ๆ ช่วยให้เด็กและเยาวชนเลือกได้ตามความสนใจและได้ใช้เวลาว่างในการพัฒนาทักษะและนิสัยที่พึงประสงค์ได้

3. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการรู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดีของประชาชนชาติ

4. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความสุขสนุกสนาน และความสนุกสนาน ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใสและช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนาการ ควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย

5. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การเล่นพื้นเมืองวิถีชีวิตประเพณีพื้นบ้าน ตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยานประวัติศาสตร์โบราณสถานและโบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการเรียนรู้ทัศนคติ และความซาบซึ้งอันจักก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

6. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง ได้แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ ไร่เขา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสอนผู้ที่เข้าร่วมได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ ซาบซึ้ง และสามารถดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติ อันจักเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและประชาชาติของโลก

7. ส่งเสริมการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัดเป็นกรรมวิธีและกิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วย ทั้งทางร่างกายและสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรกประเภทประดิษฐ์สร้างสรรค์และช่วยส่งเสริมความหวัง ความคิดและการใช้เวลาว่างแก่คนป่วย ซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกายหรือจิตกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจของคนป่วย

8. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคมฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรมช่วยฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

9. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญกำลังใจของทหาร ตำรวจชายแดน เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งในการตอบแทน ให้กำลังใจในกิจกรรมเวลาว่างสำหรับกองทหารและตำรวจชายแดน

บัทเลอร์ (Butler. 1959: 14-15) เสนอถึงคุณค่าทางกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อมนุษย์พอสรุปได้ดังนี้

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
2. นันทนาการ คือ ทางออกที่ดีการแสดงออกและการพัฒนาตัวบุคคล

3. การเล่นหรือนันทนาการช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโตและมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตเมื่อเจริญวัยขึ้น

4. ช่วย让孩子มีความกระตือรือร้นในชีวิตและกิจกรรมต่าง ๆ และช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิตในภายหลัง

5. สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่าง ๆ และการคบหาสมาคมซึ่งกันและกัน

6. นันทนาการเป็นวิธีหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิตกับการงาน การพักผ่อน ความรัก ความเคารพนับถือซึ่งกันและกันในหมู่มนุษย์

ความสำคัญของนันทนาการ

ปัจจุบันนี้มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสังคมวิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วตามยุคสมัยของข้อมูลข่าวสารและโลกาภิวัตน์ ไม่ว่าจะเป็นความเจริญของเมืองประชากรมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น การเปลี่ยนของสภาพครอบครัว การครองชีพ ความเจริญทางด้านเทคโนโลยี ปัญหาคนว่างงาน ปัญหาโสเภณีเด็ก เวลาว่างที่เพิ่มมากขึ้นตลอดจนวิทยาการและบริการสมัยใหม่ จึงทำให้นันทนาการมีความสำคัญดังนี้

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2528: 59-64) ได้กล่าวถึงความสำคัญของนันทนาการไว้ดังนี้

1. ความสำคัญสำหรับบุคคล โดย

1.1 บุคคลแต่ละบุคคลมีสิทธิ์ที่จะใช้เวลาว่างของตนในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง

1.2 บุคคลแต่ละบุคคลมีความรับผิดชอบตามกฎหมายในอันที่จะสนับสนุนนันทนาการ โดยการเสียภาษีให้กับรัฐบาล

1.3 บุคคลแต่ละบุคคลมีความรับผิดชอบในทางจิตใจหรือทางศีลธรรมในอันที่จะช่วยเหลือสนับสนุนโดยผ่านองค์การอาสาสมัครทั้งหลาย

1.4 บุคคลแต่ละบุคคลย่อมมีความรับผิดชอบที่จะอุทิศเวลาว่างของตนเพื่อบริการชุมชน

2. ความสำคัญสำหรับครอบครัว กิจกรรมนันทนาการที่ดีย่อมเกิดตั้งแต่เด็ก ดังนั้น บ้านซึ่งมีบิดามารดาเป็นผู้นำนันทนาการคนแรกของเด็ก กิจกรรมต่าง ๆ ที่บิดามารดาทำการฝึกให้เด็กมีนิสัย หรือทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่างไปในทางที่เกิดประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาเยาวชน ถ้าบุคคลของครอบครัวมีสุขภาพดีมีความมั่นคง ประเทศชาติก็จะเป็นปึกแผ่นมั่นคงตามไปด้วย

3. ความสำคัญสำหรับกลุ่มหรือคณะ โดยกิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือ เป็นสื่อให้บุคคลได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อันจะทำประโยชน์ให้แก่สังคม

4. ความสำคัญของชุมชน ชุมชนที่ดีควรจัดให้มีสถานที่บริการทางนันทนาการเพื่อประชาชนนั้น ๆ ได้พักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายความเครียด ทำให้เขาเพลิดเพลิน มีความสุขความพอใจในชีวิต พร้อมทั้งจะดิ้นรนเผชิญกับปัญหาชีวิตประจำวันต่อไปอีก

5. ความสำคัญสำหรับประเทศชาติจะมั่นคงและพัฒนาไปได้ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ ด้านการเมือง ย่อมเป็นผลสืบเนื่องมาจากประชาชนพลเมืองมีความสุขภาพดี มีสมรรถภาพทางกาย และทางใจที่ดี นั่นคือ ทุกคนต้องรู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ใช้เวลาพักผ่อนในทางกิจกรรม นันทนาการ

6. ความสำคัญสำหรับนานาชาติ นันทนาการมีบทบาทสำคัญในอันที่จะส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างประเทศชาติ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ วัฒนธรรม วรรณกรรม ฟันเมือง แลกเปลี่ยนความคิด ส่งผลให้ลดความขัดแย้งในระหว่างประเทศ ดังเช่น ปัจจุบันได้มี นันทนาการและการใช้เวลาว่างแห่งโลก (World Recreation and Leisure Association: WRLA) ดำเนินการเพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าว

สมบัติ กาญจนกิจ (2535: 50-52) กล่าวถึงความสำคัญของนันทนาการไว้ดังนี้

1. ประชากรในสังคม นันทนาการเป็นสิ่งที่สำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ดังนั้น นันทนาการจึงมีความสำคัญต่อประชากรในสังคม

2. ครอบครัว จัดได้ว่าเป็นสังคมหน่วยย่อยที่เล็กที่สุด ในปัจจุบันสัมพันธภาพของสมาชิกภายในครอบครัวไม่ค่อยแน่นแฟ้นเหมือนสมัยก่อน เพราะทุกคนต่างมีความจำเป็นในการทำมาหากินและสภาพแวดล้อมที่ต้องแข่งขันกับเวลาและแข่งกับคนอื่น ๆ ทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่ค่อยมีโอกาสนี้จะได้พบปะกันมากนัก ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการจะเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศอบอุ่นให้เกิดภายในครอบครัว นอกจากนี้ กิจกรรมนันทนาการยังช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างให้กับสมาชิกในครอบครัวด้วย เป็นผลทำให้ผู้นำของครอบครัวได้ทำบทบาทของตนเองได้ดีขึ้น

3. ชุมชน นันทนาการจะช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์ในหลาย ๆ ด้านดังนี้

3.1 ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดีมีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน มีความขยันขันแข็ง ทำให้นันทนาการจะอาศัยกิจกรรมนันทนาการช่วยในการเสริมสร้างสมาชิกที่ดีให้กับชุมชน ทั้งนี้เพราะพวกเขาเหล่านั้นได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการร่วมกิจกรรมนันทนาการบางประเภท เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์จะช่วยให้สมาชิกในสังคมรู้จักเสียสละและช่วยเหลือผู้อื่น

3.2 ลดปัญหาอาชญากรรม ในชุมชนที่สงบสุขย่อมไม่มีปัญหาอาชญากรรมถ้าหากเราพิจารณาถึงปัญหาอาชญากรรมแล้ว จะพบว่าสาเหตุที่สำคัญอันหนึ่งก็คือ การปล่อยปละละเลยให้คนบางประเภทโดยเฉพาะวัยรุ่นอยู่ว่างๆ มากเกินไป จนทำให้เขาหมกมุ่นกับอบายมุขและประพฤติดุจคนก่ออาชญากรรม ดังนั้น ถ้าหากในชุมชนมีโปรแกรมนันทนาการให้กับบุคคลเหล่านั้นก็จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้

3.3 ช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดี ทั้งนี้เพราะนันทนาการจะครอบคลุมไปถึงเรื่อง การจัดสภาพแวดล้อมให้สวยงาม เป็นการป้องกันปัญหาลดมลภาวะได้อีกทางหนึ่งด้วยการจัดสวนหย่อม หรือการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับจะช่วยรักษาความสมดุลทางธรรมชาติได้เป็นอย่างดีดังนั้น ถ้าหาก

ในชุมชนใดชาตินั้นธนาคาร หรือไม่ได้มีการวางโปรแกรมธนาคารไว้ก็อาจจะมีปัญหาทางด้านมลภาวะได้

4. ประเทศชาติ นั้นธนาคารมีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนั้นธนาคารจะช่วยลดปัญหาเรื่องความประพฤติของประชากรลงได้อย่างมากจนอาจจะกล่าวได้ว่ากิจกรรมนั้นธนาคารจะช่วยสร้างความสงบสุขภายในได้เป็นอย่างดีเพราะเมื่อคนภายในชาติ ได้เล่นกีฬา ได้ออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพดี ทำให้รัฐบาลไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและเมื่อคนมีสุขภาพดี ได้มีโอกาสผ่อนคลายความตึงเครียดก็จะส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี ไม่โกรธหรืออาฆาตแค้น ก็ย่อมทำให้การทะเลาะวิวาทไม่เกิดขึ้นในสังคม

ประเภทของกิจกรรมนั้นธนาคาร

การจัดดำเนินงานทางด้านนั้นธนาคารนั้น มีความหลากหลาย ตลอดจนมีปัจจัยต่าง ๆ มากมาย ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้จำแนกเป็นประเภทต่าง ๆ ไว้ดังนี้

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2528: 155-173) ได้กล่าวถึงประเภทของกิจกรรมนั้นธนาคาร

11 ประเภท ดังนี้

1. กิจกรรมนั้นธนาคารประเภทฝีมือและศิลปวัฒนธรรม
2. กิจกรรมนั้นธนาคารประเภทเกม กีฬา กรีฑา
3. กิจกรรมนั้นธนาคารประเภทดนตรีและร้องเพลง
4. กิจกรรมนั้นธนาคารประเภทละครภาพยนตร์
5. กิจกรรมนั้นธนาคารในงานอดิเรก
6. กิจกรรมนั้นธนาคารกิจกรรมทางสังคม
7. กิจกรรมนั้นธนาคารประเภทเต็นท์
8. กิจกรรมนั้นธนาคารประเภทนอกสถานที่ (นอกเมือง)
9. กิจกรรมนั้นธนาคารที่ประเภทการอ่าน พูด เขียน และทางวรรณกรรม
10. กิจกรรมนั้นธนาคารประเภทกิจกรรมพิเศษ
11. กิจกรรมนั้นธนาคารประเภทอาสาสมัคร

พีระพงศ์ บุญศิริ (2542: 42 – 56) ได้แบ่งประเภทนั้นธนาคารเป็น 10 ประเภทดังนี้

1. นั้นธนาคารสำหรับครอบครัว
2. นั้นธนาคารในโรงเรียน
3. นั้นธนาคารชนบท
4. นั้นธนาคารเยาวชน
5. นั้นธนาคารชุมชน
6. นั้นธนาคารเพื่อธุรกิจ
7. นั้นธนาคารสำหรับคนพิการ
8. นั้นธนาคารในโรงงานอุตสาหกรรม

9. นันทนาการในสถานพยาบาล

10. นันทนาการอาสาสมัคร

ซูชีพ เยาวพัฒน์ (2543: 48-51) ได้จัดประเภทของนันทนาการไว้ 9 ประเภท ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการในครอบครัว (Family recreation)
2. กิจกรรมนันทนาการในโรงเรียน (School recreation)
3. กิจกรรมนันทนาการในชุมชน (Community recreation)
4. กิจกรรมนันทนาการในชนบท (Rural recreation)
5. กิจกรรมนันทนาการธุรกิจการค้า (Commercial recreation)
6. กิจกรรมนันทนาการในโรงงานอุตสาหกรรม (Industrial recreation)
7. กิจกรรมนันทนาการในโรงพยาบาล (Hospital recreation)
8. กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร (Voluntary recreation)
9. กิจกรรมนันทนาการที่เป็นอาชีพ (Professional recreation)

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 37-56) ได้เสนอถึงกิจกรรมนันทนาการและรูปแบบการจัดกิจกรรมไว้ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม (Art and crafts)

กิจกรรมศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ด้วยมือ หรืองานด้านศิลปะต่าง ๆ ทำขึ้นด้วยมือ กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม จึงหมายถึง งานด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่างและไม่ได้ทำเป็นอาชีพหรือหวังผลกำไรใด ๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่ชุมชน เพื่อพัฒนาอารมณ์สุขและความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา กิจกรรมเหล่านี้ เช่น งานไม้ เย็บปักถักร้อย การวาดภาพ แกะสลัก งานประดิษฐ์อุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ ฯลฯ กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ไม่มีขอบเขตจำกัด ไม่มีรูปแบบที่ตายตัว ผู้เข้าร่วมสามารถใช้จินตนาการของตนเองสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้จะช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์การเป็นตัวของตนเองและการแสดงออกในรูปแบบต่างๆ สามารถดัดแปลงให้เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัยและยังเป็นกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องใช้ค่าใช้จ่ายสูงเพราะสามารถนำของที่ไม่มีประโยชน์มาประดิษฐ์หรือสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์อย่างอื่นได้อีกด้วย

รูปแบบการจัดกิจกรรม

การจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมนี้ ผู้นำที่ดีควรที่จะจัดเตรียมกิจกรรมไว้หลาย ๆ รูปแบบ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เลือกรูปแบบตามความคิดของผู้เข้าร่วมเอง เพื่อให้ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ และผลงานที่ได้จะมีความหมายต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมนั้นมีมากมาย แต่เป็นที่รู้จักเรียงตามความนิยม ได้แก่ เครื่องจักสาน เย็บปักถักร้อย เครื่องปั้นดินเผา การแกะสลักผลไม้ การทำร่ม การปัก เครื่องเงิน เครื่องเงิน การวาดภาพ การทอเสื่อ ประดิษฐ์ดอกไม้ ทำรองเท้า ทำกระเป๋าซิลค์สกรีน (Silk

Screen) ร้อยพวงมาลัย จัดดอกไม้ ทำวาว พับกระดาษ การเป่าแก้ว ฯลฯ นอกจากนี้ ยังมีศิลปะสมัยใหม่ (New arts) ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมมากขึ้น นั่นก็คือ การประดิษฐ์งานศิลปะ โดยอาศัยเทคโนโลยีสมัยใหม่มาช่วยในการสร้างสรรค์ซึ่งจะทำให้เกิดผลงานที่ละเอียด ประณีตและเหมือนจริงมากขึ้น เช่น การประดิษฐ์บัตรอวยพรด้วยคอมพิวเตอร์ การผลิตภาพเคลื่อนไหวต่าง ๆ ด้วยเทคโนโลยีขั้นสูงที่มีความละเอียดสูง ฯลฯ ทำให้เกิดศิลปะใหม่ ที่มีคุณภาพสูงขึ้นเป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนานและน่าสนใจ

2. กิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา (Games and sports)

เกมและกีฬานั้นเป็นกิจกรรมที่ต้องการความสัมพันธ์กันระหว่างทักษะการเคลื่อนไหวสติปัญญา ความทนทาน และกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรม ซึ่งบางกิจกรรมจะมีการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น ลูกบอล ไม้ตีและแร็กเกต ลูกมือ ฯลฯ โดยมากมักจะจัดกิจกรรมประเภทนี้ในสถานที่ที่เป็นบริเวณกว้าง เช่น สนามหญ้า โรงยิมเนเซียม ลานกว้าง เป็นต้น ในการเล่นหรือการแข่งขันก็จะมีกฎ กติกาในการเล่นตายตัวเฉพาะแต่ละชนิดเกมกีฬา เพื่อให้เกิดการแข่งขันที่เสมอภาคสนุกและท้าทาย ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาจึงเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ตื่นตาและท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งยังมีหลากหลายกิจกรรมสามารถเลือกเข้าร่วมได้เหมาะสม ทั้งวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ หญิง ชาย รวมทั้งคนพิการ ดังนั้น กิจกรรมประเภทนี้จึงได้รับความนิยมสูงและมากขึ้นเรื่อย ๆ ในปัจจุบันทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ

รูปแบบการจัดกิจกรรมเกม

เกม(Games) หมายถึง การเล่นที่มีกฎ กติกา ในการเล่นอย่างชัดเจน โดยมากจะใช้ทักษะพื้นฐานไม่ได้ใช้ทักษะขั้นสูงอย่างกีฬา โดยเกมมีจุดมุ่งหมายและมีคุณค่าในตัวเอง ช่วยให้ผู้เล่นได้พัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ พบเพื่อนใหม่ ฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า นอกจากนี้ เกมยังสามารถแสดงให้เห็นถึงขนบธรรมเนียมประเพณีของแต่ละประเทศด้วย ดังนั้น การจัดเกมที่ดีจะต้องมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในการจัดเสมอ การจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมนี้สามารถเลือกจัดให้ตรงกับจุดมุ่งหมายได้โดยเลือกจากเกมประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. เกมสร้างสรรค์เป็นเกมประเภทที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาบุคลากรประสิทธิภาพในการทำงาน ความสัมพันธ์ในองค์กรต่าง ๆ เพื่อให้การทำงานขององค์กรนั้น ๆ มีคุณภาพยิ่งขึ้น
2. เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่ เป็นเกมที่ใช้ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมให้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ก่อนเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ
3. เกมเบ็ดเตล็ด
4. เกมการเล่นพื้นเมือง
5. เกมคอมพิวเตอร์และไฟฟ้า

กีฬา (Sports) กิจกรรมกีฬานี้มีหลายประเภทกีฬาให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกได้ตามความถนัดและความสนใจ ผู้จัดกิจกรรมสามารถจัดได้หลายรูปแบบ ดังนี้

1. กีฬาประเภทเดี่ยว (Individual sports) คือ กีฬาใช้ทักษะในการเล่นเพียงคนเดียวไม่จำเป็นต้องมีคู่แข่ง ทีม หรือผู้เข้าร่วมอื่น ๆ เช่น จักรยาน โบว์ลิ่ง สเก็ตน้ำแข็ง ยิมนาสติก พายเรือ ยิงปืน ยิงธนู วายน้ำ ตกปลา กรีฑา ลาน กอล์ฟ ซี่ม้าย ยกน้ำหนัก

2. กีฬาประเภทคู่แข่งขัน (Dual sports) คือ กีฬาที่ผู้เล่นสองคนขึ้นไปแสดงทักษะของแต่ละคนเพื่อแข่งขันกัน เช่น แบดมินตัน มวย เทนนิส ยูโด มวยปล้ำ

3. กีฬาประเภททีม (Team sports) เป็นกิจกรรมกีฬาที่ใช้ทักษะของกีฬานั้นๆของแต่ละคนแสดงทักษะรวมกันประกอบกับการทำงานประสานกันเป็นทีม เพื่อแข่งขันกีฬาทีมอื่น ๆ กีฬาประเภทนี้มีหลายกีฬาที่เป็นที่นิยมเพราะตื่นเต้น สนุกสนาน เช่น บาสเกตบอล ฮอกกี้ วอลเลย์บอล รักบี้ ฟุตบอล เบสบอล

4. กีฬาทางน้ำ (Aquatic sports) เช่น การว่ายน้ำ กระโดดน้ำ แข่งเรือ สกีนน้ำ

5. กีฬาเสริมสมรรถภาพ (Physical conditioning activities) เช่น การวิ่งเพื่อสุขภาพการเต้นแอโรบิก จักรยาน

6. กีฬาปะทะต่อสู้ (Combative sport)

7. กีฬากึ่งนันทนาการ (Co-recreation sports) การจัดกิจกรรมกีฬาจะไม่สมบูรณ์หากไม่มีการกีฬากึ่งนันทนาการที่สามารถจัดให้คนทุกเพศทุกวัยเข้าร่วมด้วยกันได้ โดยมีจุดมุ่งหมาย ในการเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่ยอมรับของสังคม กิจกรรมดังกล่าว เช่น ดำน้ำ สเก็ตน้ำแข็ง สกี เทนนิส วอลเลย์บอล เป็นต้น จะเห็นว่า กีฬาบางประเภทสามารถจัดในหลายรูปแบบได้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และจุดมุ่งหมายของผู้จัด แต่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาที่ดีไม่ควรเน้นในเรื่องการแข่งขันและผลแพ้ชนะ ควรจัดโดยให้โอกาสผู้ที่มีทักษะน้อยได้ชนะในการแข่งขันบ้าง

3. กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ (Dances)

การเต้นรำนั้นเป็นกิจกรรมการแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหว เป็นการแสดงของมนุษย์ในความสามารถที่จะเคลื่อนไหว ซึ่งทำทางต่าง ๆ ถูกใช้เป็นสัญลักษณ์ของกิจกรรมในชีวิตโดยมนุษย์ และวัฒนธรรม การเต้นรำเป็นการแสดงออกถึงอารมณ์และเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น ความสุข เสียใจ ความรัก สงคราม การบูชา ฯลฯ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

กิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำ (Dances) หรือที่มักนิยมเรียกกันว่า กิจกรรมเข้าจังหวะนั้น ในปัจจุบันมีรูปแบบให้เลือกมากมาย โดยแต่ละกิจกรรมให้คุณค่าและความสนุกสนานแตกต่างกันดังนี้

1. การลีลาศ (Ballroom dancing) กิจกรรมลีลาศ หรือที่ในปัจจุบันได้เปลี่ยนมาเรียกว่า กีฬาลีลาศ (Dance sport) นั้น เป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำกิจกรรมหนึ่งที่เป็นที่นิยมมากขึ้น

เรื่อย ๆ เนื่องจากการใช้ในการแข่งขันต่าง ๆ ให้เกิดความสนุกสนาน ได้พบปะรู้จักผู้คนมากมาย ผู้เต้นได้ออกกำลังกายประกอบกับเสียงดนตรี ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีอารมณ์สุนทรีย์ หรือ จนถึงการแข่งขันก็ได้ การเต้นจะเต้นเป็นคู่ ชาย – หญิง ฝ่ายชายจะเป็นผู้นำให้ผู้หญิงแสดงท่าทาง หรือลีลาต่าง ๆ ตามจังหวะดนตรี แบ่งออกเป็นสองประเภทดังนี้

1.1 ประเภทบอลรูม (Ballroom) หรือสแตนดาร์ด (Standard) การลีลาศในประเภทบอลรูมนั้นจะมีลักษณะการเต้นที่สง่างาม ชายและหญิงจะเคลื่อนไหวไปพร้อมกัน การเคลื่อนที่จะเคลื่อนที่เป็นบริเวณกว้าง จังหวะในประเภทบอลรูมนั้น ได้แก่ วอลซ์ แทงโก ควิกสเตป สโลว์ฟอกซ์ ทรอตและควิกวอลซ์

1.2 ประเภทลาตินอเมริกัน (Latin American) การลีลาศในประเภทลาตินอเมริกันนี้จะมีลักษณะการเต้นที่สนุกสนาน จังหวะดนตรีค่อนข้างเร้าใจแต่ก็ยังคงแสดงความสวยงามอ่อนช้อยด้วยเช่นกัน การเต้นจะใช้บริเวณน้อยกว่าประเภทบอลรูม การก้าวเท้าจะก้าวเพียงสั้น ๆ จังหวะในการลีลาศประเภทนี้ ได้แก่ คิบัน รัมบ้า ซะซะซ่า ไจฟ์ว์ แซมบ้า พาโซโดเบิล ฯลฯ

2. นาฏศิลป์สากล การเต้นรำแบบนาฏศิลป์สากลนี้มีกิจกรรมให้เลือกหลายประเภทเป็นกิจกรรมการเต้นที่ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว การใช้กล้ามเนื้อในลักษณะต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องสวยงาม รวมทั้งสร้างให้เกิดความมีสุนทรีย์ทางดนตรี ให้ฟังและเคลื่อนไหวตามเสียงดนตรีได้อย่างกลมกลืน ผู้เต้นอาจเต้นคนเดียว เป็นคู่หรือเป็นหมู่ก็ได้ แต่ละกิจกรรมของนาฏศิลป์สากลนี้ต่างมีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันไป ตัวอย่างกิจกรรมประเภทนี้ ได้แก่ แจ๊ส บัลเลต์ เฮอร์นตันส์ ครีเอทีฟมูฟเมนต์ แท็ป ฯลฯ

3. ระบำพื้นเมือง (Folk dance) ระบำพื้นเมืองเป็นกิจกรรมประเภทเต้นรำประเภทหนึ่งที่สามารถแสดงถึงศิลปวัฒนธรรมของชาตินั้น ๆ เช่น การรำของไทย ลาว พม่า ต่างก็มีลักษณะการรำรำที่แตกต่างกันออกไป การเต้นรำของต่างชาติ เช่น ชาวสกอตแลนด์ อิสราเอล รัสเซีย ฯลฯ ต่างก็มีลักษณะการเต้นและการแต่งกายแตกต่างกัน ทั้งทำในการรำรำ หรือการเต้น และเครื่องแต่งกาย สามารถแสดงถึงวัฒนธรรมประเพณีของแต่ละชาติได้เป็นอย่างดี ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการประเภทระบำพื้นเมืองนี้ นอกจากจะให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นการเข้าสังคมอย่างหนึ่งแล้วยังช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้รู้ถึงลักษณะนิสัยของคนในแต่ละชาติ รวมถึงศิลปวัฒนธรรมของชาตินั้น ๆ ด้วย

4. กิจกรรมการชมการแสดงประเภทเต้นรำ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำนี้ นอกจากผู้เข้าร่วมจะเป็นผู้เต้นรำในประเภทต่าง ๆ ด้วยตนเองแล้ว ผู้เข้าร่วมยังสามารถเข้าร่วมกิจกรรมนี้ได้โดยการเป็นผู้ชมการแสดงประเภทเต้นรำนี้ เช่น ชมการแสดงบัลเลต์ แจ๊สรำประเภทต่าง ๆ ชมการโชว์ลีลาศ ฯลฯ อันทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน และได้รับความรู้ด้วยเช่นกัน

4. กิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวทัศนศึกษา (Tourism and traveling)

การท่องเที่ยวทัศนศึกษาเป็นกิจกรรมนันทนาการที่บุคคลและชุมชนให้ความสนใจ

และนิยมเลือกในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระมากที่สุดประเภทหนึ่ง เพราะเป็นกิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตที่มีรูปแบบที่น่าสนใจหรือเรียกว่า สิ่งดึงดูดความสนใจ (Attractions) ที่มีรูปแบบที่หลากหลาย ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่สร้างขึ้น กิจกรรมทางวัฒนธรรม วิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่น ศาสนาการเมือง วิทยาศาสตร์ อนุรักษ์ธรรมชาติ ภูมิอากาศ ทศนียภาพ ชีวิตสัตว์ป่า นันทนาการ กลางแจ้ง/นอกเมือง กีฬา การบันเทิงและการอาบน้ำแร่เพื่อสุขภาพ

5. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข

อารมณ์ของมนุษย์เกิดจากสิ่งกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบซึ่งเหตุการณ์หนึ่ง ๆ อาจส่งผลต่ออารมณ์ของคนแต่ละคนแตกต่างกันออกไป เหตุการณ์ใดที่มากระทบแล้วทำให้เกิดความพึงพอใจ ความยินดี อารมณ์ที่เกิดขึ้นก็คือ อารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ต่างก็จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาอารมณ์สุขของมนุษย์เป็นวัตถุประสงค์สำคัญข้อหนึ่งซึ่งอารมณ์สุขของมนุษย์มี 2 ลักษณะ ดังนี้

1. อารมณ์สุขสนุกสนาน (Fun) อารมณ์สุขลักษณะนี้เกิดจากเหตุการณ์ หรือกิจกรรมที่เน้นในเรื่องของการเคลื่อนไหว กิจกรรมกระตุ้นความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจ ตลกขำขัน กิจกรรมนันทนาการที่ก่อให้เกิดอารมณ์สุข สนุกสนานนี้ ได้แก่ การเดินร่ำ ปีนเขา พายเรือ การนั่งพูดคุยนันทนา เล่นกีฬา ฯลฯ

2. อารมณ์สุขสงบ (Peace) อารมณ์สุขสงบนี้เกิดจากเหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เน้นในเรื่องของการพัฒนาจิตใจ สมาธิและสติปัญญา ซึ่งจะไม่เน้นในเรื่องของการเคลื่อนไหว หรือการกระตุ้นอารมณ์มากนัก จะเป็นกิจกรรมที่ทำให้เราสงบ ได้มีโอกาสเรียนรู้ตนเอง เรียนรู้ผู้อื่น และพัฒนาตนเองในด้านของจิตใจและสติปัญญา เกิดความสงบยิ่งขึ้น เกิดความสบายใจ สร้างความสมดุลระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน พัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกายควบคู่ไปกับจิตใจ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้ทำให้เกิดความสุขในลักษณะสุขสงบ กิจกรรมนันทนาการที่ทำให้เกิดอารมณ์สุขสงบนี้ ได้แก่ การนั่งสมาธิการสร้างมโนภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การปฏิบัติโยคะ การฟังเพลง แล้วผ่อนคลายตามเสียงเพลงการศึกษาศาสนะ ปรัชญา มวยจีน เป็นต้น

6. กิจกรรมนันทนาการการละคร (Drama)

กิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร เป็นกิจกรรมการแสดงออกเป็นการระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึกรู้สึกแสดงออกแห่งตน กิจกรรมนันทนาการการละครเกิดได้หลายวิธี เช่น เกิดจากการแสดงพิธีการศาสนา การฝัน หรือจินตนาการที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์สุข สนุกสนาน เป็นต้น

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. การละครในลักษณะการเลียนแบบส่งเสริมจินตนาการการเลียนแบบพฤติกรรมของคน สัตว์ หรือธรรมชาติ

2. การละครแบบสร้างสรรค์ ส่งเสริมการแสดงออก เพื่อให้เกิดจินตภาพ ภาพพจน์ แนวคิด เพื่อปลูกอารมณ์ในแบบต่าง ๆ

3. การละครเป็นพิธี เป็นการแสดงละครที่ถูกกำกับบทบาท ลีลาท่าทาง เพื่อให้ผู้ชมเกิดความพึงพอใจในการใช้ความสามารถของผู้แสดง การทอ้งบท เลียนแบบและวินัยของผู้แสดง

4. ละครร้อง
5. ละครรำ
6. ละครชาตรี
7. มโนราห์
8. โขน
9. หนังตะลุง
10. พุ่่นกระบอก
11. นาฏศิลป์
12. อุปรากร
13. ละครพูด

7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก (Hobby)

งานอดิเรกจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการพัฒนาคูณค่าชีวิตของมนุษย์ ตั้งแต่วัยเด็ก เยาวชนและผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกายและจิตใจ ส่งเสริมโอกาสให้บุคคลเลือกกิจกรรมตามความสนใจ สัมผัสและกระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เวลาว่างและเพื่อพัฒนาคูณค่าชีวิตของบุคคลและสังคม

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. งานอดิเรกประเภทแสดงหรือกระทำ เช่น ประดิษฐ์ ต่อเติม วาดภาพ
2. งานอดิเรกประเภทสะสม เช่น สะสมแสตมป์ เหรียญที่ระลึก ของเก่า
3. งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ เช่น แกะสลัก วาดภาพ ออกแบบ พัฒนาเกม
4. งานอดิเรกประเภทศึกษาเรียนรู้ เช่น เรียนรู้เทคนิคสิ่งต่าง ๆ ศึกษาในศาสตร์วิชาใหม่

8. กิจกรรมนันทนาการการดนตรีและร้องเพลง (Music and singing)

ดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสาร หรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน บุคคล ชุมชน คู่กันเคยกับดนตรี ทั้งในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การแสดงออก แห่่งตน การท้าทาย การแสดงความสามารถขั้นสูงสุดที่บุคคลจะพึงกระทำได้ ดนตรี เป็นการระบายอารมณ์ เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงานหรือเวลาว่าง กล่าวโดยสรุปดนตรีเป็นนันทนาการที่ต้องมีควบคู่กับสังคม เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน มีบทบาทต่อบุคคล ชุมชนสังคม และประเทศชาติ ประเภทของดนตรี จำแนกตามลักษณะการเข้าร่วม ดังนี้

1. การร้องเพลง เช่น เพลงไทย เพลงสากล เพลงโอเปร่า เพลงคลาสสิก
2. การเล่นดนตรี เช่น เครื่องสาย กีตาร์ เปียโน ไวโอลิน
3. การฟังดนตรี เช่น คอนเสิร์ต ซิมโฟนี เครื่องสาย
4. เพลงประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น เพลงพื้นเมือง รำวง

5. การสร้างสรรค์ทางดนตรี เช่น การแต่งเพลง เนื้อร้อง ทำนอง การประดิษฐ์อุปกรณ์ดนตรี

6. กิจกรรมดนตรีแบบผสม เช่น การเดินรำพื้นเมือง ระบำบัลเลต์ ละครเพลง โอเปร่า

เทศกาล ดนตรี

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. ดนตรีสำหรับเด็กและเยาวชน เช่น โรงเรียนสอนดนตรี ดนตรีสำหรับเยาวชนการศึกษาการเล่นและฟังดนตรี

2. ดนตรีสำหรับประชาชน การจัดสวัสดิการดนตรีสำหรับประชาชนทั่วไป เช่น ศูนย์สังคีตสังคีตศาลา ศูนย์วัฒนธรรมหรือคอนเสิร์ตเพื่อธุรกิจการบันเทิง ผับ ดิสโก คลับ สโมสรห้องอาหารภัตตาคาร

3. ดนตรีสำหรับวัยสูงอายุ เพื่อบริการแก่ประชากรสูงอายุ ซึ่งมีความต้องการและสนใจในกิจกรรมดนตรีแตกต่างกันไป

4. ดนตรีสำหรับประชากรกลุ่มพิเศษ เช่น คนพิการ บุคคลด้อยโอกาส กลุ่มเยาวชนและกลุ่มพฤติกรรมเบี่ยงเบน

9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง (Outdoor recreation)

กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง เป็นกิจกรรมหลากหลายที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ สภาพแวดล้อม ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของบุคคลและสังคม แหล่งนันทนาการประเภทนี้ ได้แก่ สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ฟาร์ม ค่ายพักแรมสวนหย่อม สวนผักผลไม้ พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ หรือศูนย์ชุมชนที่นอกเหนือจากสภาพแวดล้อมในบ้านหรือในห้องเรียน กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรมเป็นกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมืองที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการผสมผสานกิจกรรมต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เช่น กิจกรรมศิลปหัตถกรรม การต่อสู้เพื่อการอยู่รอด การสร้างวัสดุอุปกรณ์โดยอาศัยธรรมชาติ การได้สัมผัสใกล้ชิดธรรมชาติ กิจกรรมตกปลา ล่าสัตว์ ไร่เขา ศึกษาธรรมชาติ การอนุรักษ์ธรรมชาติและคุณค่าทางสังคมกีฬาประเภทเสี่ยงอันตรายและกิจกรรมท้าทายความสามารถ เป็นอีกกิจกรรมที่บุคคลและสังคมให้ความสนใจ รวมทั้งกีฬาประเภทการแข่งขัน เช่น แข่งรถ แข่งเรือ กีฬาไต่ยอดเขาผจญภัยในป่าเป็นการท้าทายการอยู่รอด ซึ่งต้องมีการศึกษาเตรียมการและฝึกฝนทักษะเพื่อจะต้องผจญภัยและอุปสรรคต่าง ๆ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. กิจกรรมชีวิตชาวค่าย เช่น การก่อไฟ เทคนิคและวิธีการ การปรุงอาหารกลางแจ้ง การพักผ่อนปิกนิก การเดินป่า การจัดที่พักอาศัย

2. กิจกรรมการสงวนรักษาททรัพยากรธรรมชาติ เช่น การตกแต่งที่ดิน การสงวนทรัพยากรธรรมชาติ สร้างแหล่งสงวนพันธุ์สัตว์และพืชป่า ปลูกพืชเพื่อชีวิตป่า ศึกษาประชากรนก

3. กิจกรรมเสี่ยงอันตราย เช่น พายเรือ ล่องแก่ง ไต่เขา ไต่หน้าผา เครื่องร่อน เรือเร็ว ผจญภัย

4. กิจกรรมกีฬากลางแจ้ง เช่น จักรยาน ล่าสัตว์ ตกปลา แข่งเรือ สกีบนหิมะ สกีน้ำ แคะรอยขี้ม้า ดำน้ำ ใต้เขา

5. กิจกรรมศึกษาธรรมชาติ เช่น แคะรอยธรรมชาติ ศิลปหัตถกรรมธรรมชาติ เกมเกี่ยวกับธรรมชาติ เดินป่า ค้นหารอยทาง ถ่ายรูปกลางแจ้ง การพยากรณ์อากาศ

10. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (Social recreation)

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องการความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ การเป็นเจ้าของ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการทางสังคมเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาส มนุษย์สัมพันธ์ ความเข้าใจความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. เกม ซึ่งมีความหลากหลาย เช่น เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมสร้างสรรค์ เกมนันทนาการเกมเบ็ดเตล็ด เกมการแข่งขัน เกมจินตนาการ
2. ละครเพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมสังคม ละครช่วยในการเสริมสร้างการแสดงออกทางจินตนาการ และความสนุกสนานเพลิดเพลินของชุมชน
3. ดนตรี เพื่อเป็นนันทนาการ เพื่อการสร้างสรรค์ในกลุ่มคนและเป็นการระบายอารมณ์สร้างความรัก ความเข้าใจ สร้างมิตร วัฒนธรรมประเพณีในชาติและนานาชาติ
4. การเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ การลีลาศ การละเล่นพื้นเมือง เต้นรำประกอบจังหวะดนตรี เป็นการเปิดโอกาสทางสังคมให้ชุมชน ความสัมพันธ์ระหว่างเพศทางสังคม
5. กีฬาเพื่อนันทนาการ ส่งเสริมคุณค่าความสามัคคี การใช้เวลาว่างของสมาชิก เพื่อการสังคมและมนุษย์สัมพันธ์ สมรรถภาพทางกายและจิต
6. ศิลปหัตถกรรม ซึ่งมีประโยชน์ต่อชุมชน ตัวอย่างชุมชนหนึ่งอาจจะร่วมใจกันจัดเทศกาลศิลปหัตถกรรมของหมู่บ้าน หรือชุมชน โดยใช้ศิลปหัตถกรรมเป็นสื่อ และกิจกรรมของชุมชนตลอดจนเป็นมหรสพเทศกาลศิลปหัตถกรรมนานาชาติ
7. งานเลี้ยงสังสรรค์ การไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ปิกนิก งานปาร์ตี้ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่สร้างเสริมบรรยากาศครอบครัวและชุมชนให้อบอุ่นและสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน

11. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (Special events) กิจกรรมนันทนาการพิเศษ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลพิเศษ ต้องมีการจัดเตรียมอาคารสถานที่เพื่อเปิดโอกาสให้ชุมชนได้มาร่วมกัน เช่น เทศกาลสงกรานต์ ลอยกระทง คริสต์มาส ตรุษจีน รวมทั้งกิจกรรมวันพิเศษของบุคคลในครอบครัว เช่น วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน เป็นต้น

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. วันนันทนาการพิเศษ เทศกาลมหรสพต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ ลอยกระทง หรือเทศกาลศิลปหัตถกรรม วันเกิดชุมชน เป็นต้น
2. นิทรรศการ เป็นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจแก่ชุมชน เช่น งานอดิเรก การประกวดสิ่งประดิษฐ์ สัตว์เลี้ยง แสตมป์ เป็นต้น

3. การแสดงบนเวที เช่น ละครสัตว์ คอนเสิร์ต ดนตรี เป็นต้น
4. การประกวดทักษะความสามารถ เช่น การจัดสวนดอกไม้ แข่งขันตกปลา ทำขนมเค้ก ประกวดนางงาม แข่งขันกินผลไม้ แข่งขันจักรยาน เป็นต้น
5. เทศกาลเดินร่ำ เทศกาลดนตรี เทศกาลศิลปหัตถกรรม เทศกาลกีฬาพื้นเมือง เป็นต้น

12. กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) (Reading, speaking and writing)

นันทนาการประเภทวรรณกรรมส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้และสามารถจัดได้ทุกระดับวัยและเพศ กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรมก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการพัฒนาจินตนาการ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมแบบประหยัดได้และเป็นกิจกรรมที่เก๋ไก๋ของมนุษยชาติ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. การอ่าน (Reading) เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีหลายรูปแบบ เช่น การอ่านหนังสือประวัติศาสตร์คนสำคัญ การจัดวิธีอ่านอย่างมีประสิทธิภาพ การอ่านเพื่อพัฒนาตนเอง การอ่านหนังสือพิมพ์ การอ่านนวนิยาย การอ่านเพื่อชุมชน การอ่านหนังสือปริทัศน์ การอ่านหนังสือวรรณกรรมชั้นเยี่ยม
2. การเขียน (Writing) มีหลายรูปแบบ เช่น การเขียนจดหมายสังคมธุรกิจ การเขียนบทร้อยกรอง การเขียนแบบสมัครเล่น การเขียนบทร้อยแก้วเพื่อสื่อมวลชน การเขียนคอลัมน์ การเขียนเพื่อพัฒนาทักษะภาษา การเขียนหนังสือรายักษ์
3. การพูด (Speaking) มีหลายรูปแบบ เช่น การพูดโต้วาที การพูดทางวิทยุ โทรทัศน์ การเล่านิทาน การอภิปราย ชักถาม การจัดพบปะสมาคมฯ การพูดในที่ชุมชน การพูดในเชิงธุรกิจ การพูด

13. กิจกรรมนันทนาการบริการอาสาสมัคร (Voluntary service)

กิจกรรมอาสาสมัครเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ การร่วมมือของชุมชนอันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจและการพัฒนาจิตใจของบุคคลและสังคมอาสาสมัคร เป็นการให้บริการโดยปราศจากสินจ้างรางวัล เป็นการเสริมสร้างทักษะและการสร้างคุณภาพชีวิต การให้บริการอาสาสมัครเป็นการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติ โดยอาศัยแรงงาน ความร่วมมือของกลุ่ม หน่วยงานเอกชน ชุมชนและองค์กรธุรกิจการค้าที่จะต้องจัดบริการชุมชน

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. การพัฒนาชุมชน ได้แก่ วัด โรงเรียน สถานที่ราชการ โบราณสถาน โบราณวัตถุ
2. ลูกเสือชาวบ้านพัฒนาชุมชนหรือหมู่บ้าน
3. กีฬา ที่จัดโดยสโมสร สมาคมกีฬา หรือสถาบันการศึกษา
4. งานศิลปะ จัดกิจกรรมศิลปะชุมชน การส่งเสริมศิลปหัตถกรรมพื้นบ้าน

5. นันทนาการนอกเมือง กลางแจ้ง ช่วยส่งเสริมคุณค่าอาสาสมัคร การให้ การรับ ผู้นำ ผู้ตามที่ดี

6. กิจกรรมพัฒนาอาสาสมัครสำหรับเยาวชนทำให้เกิดการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์

7. ศูนย์เยาวชนส่งเสริมการพัฒนาเยาวชน การบริการอาสาสมัครแก่ชุมชน

8. โรงเรียนและสถาบันอุดมศึกษาจัดชุมนุมฝึกอบรม นักเรียน นิสิต นักศึกษาให้รู้จักกิจกรรมอาสาสมัครบริการสังคม

9. สมาคมและมูลนิธิที่เป็นองค์กรเอกชนอาสาสมัคร จัดกิจกรรมอาสาสมัครบริการชุมชน สังคม สมาคมสตรี สมาคมสตรีแห่งชาติและเด็ก มูลนิธิสายใจไทย สโมสรโรตารี สโมสรไลออน เป็นต้น

14. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกคน จุดมุ่งหมายของนันทนาการประการหนึ่งก็เพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของคนให้สมบูรณ์ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญเพิ่มขึ้นพร้อมกับความสนใจในสุขภาพของคนในปัจจุบัน คือ กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เป็นกิจกรรมแบบผสมผสานเป็นเรื่องเกี่ยวกับการจัดการวิถีชีวิต (Life style management) ซึ่งนักวิชาการได้ให้คำจำกัดความของคำว่า นันทนาการสุขภาพ (Wellness) ว่าหมายถึงกิจกรรมประเภทวิถีชีวิต (Lifestyle) ชนิดหนึ่ง ซึ่งมีความประสงค์ที่จะฝึกฝนด้านสุขภาพและการทำให้มีสุขภาพดี หรืออีกความหมายหนึ่ง คือ สิ่งที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กับมนุษย์ ซึ่งสิ่งดังกล่าวนี้เป็นพื้นฐานของสุขภาพที่ดีและเป็นการพัฒนาของชุมชนและจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีความสำคัญต่อสภาวะและสภาพความเป็นอยู่ กิจกรรมนันทนาการสุขภาพ (Wellness) นั่นก็คือ กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพนั่นเอง ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นการจัดการของบุคคลซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับข้อมูลการศึกษา โอกาสสำหรับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม และยังเป็นการมุ่งใจในการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกระทำในสิ่งที่เป็นไปได้มากที่สุดเกี่ยวกับลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีความเป็นอยู่ที่ดี

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ
2. การจัดการเกี่ยวกับโภชนาการ
3. การจัดการเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่ม สิ่งเสพติด
4. การจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
5. การสร้างสมดุลสุขภาพกายสุขภาพจิต
6. การควบคุมความเครียดและการผ่อนคลาย
7. การจัดการเกี่ยวกับความปลอดภัยต่อพฤติกรรมเสี่ยง

15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์ (Group process)

กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม การประสานงานร่วมมือของกลุ่มและยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ พฤติกรรมของกลุ่มของสังคมในวิถีประชาธิปไตยอีกด้วย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีประโยชน์อย่างยิ่งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม ให้รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบและบทบาทของตนเองและของสังคมที่ดี ความหมายของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีอยู่หลายคำที่ใกล้เคียงกัน เช่น “กระบวนการกลุ่ม” “การแนะแนวหมู่” “การให้คำปรึกษา” “พลังกลุ่ม” และ “การฝึกมนุษยสัมพันธ์” พอสรุปได้ ดังนี้

กระบวนการกลุ่ม (Group process) หมายถึง กระบวนการที่ใช้กลุ่มในการแก้ไข ปัญหา หรือกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน ซึ่งผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และใช้วิธีการวิเคราะห์พฤติกรรมที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมุติ การแสดงละคร การตีความหมาย การแก้ปัญหา เป็นต้น

การแนะแนวหมู่ (Group guidance's) หมายถึง การให้การแนะแนวแก่บุคคลหลายคนหรือกลุ่มที่มีปัญหาและความต้องการคล้ายคลึงกัน โดยการเปิดโอกาสให้แต่ละคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา ตัดสินใจของกลุ่มได้ และช่วยให้บุคคลได้รับทราบข้อมูล สิ่งควรรู้ไปพร้อมกับกลุ่ม เป็นการประหยัดเวลา แรงงานและค่าใช้จ่าย

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group counseling) เป็นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้คนปกติได้ยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และหาทางแก้ไขปัญหาซึ่งสามารถแบ่งการให้คำปรึกษาออกเป็นสามประการ ได้แก่ การใช้กลุ่มเพื่อแก้ปัญหา การให้คำปรึกษามุ่งช่วยเหลือปัญหาปกติทั่วไปและช่วยสมาชิกกลุ่มที่มีสภาพปกติ

พลังกลุ่ม (Group dynamics) เป็นการจัดกิจกรรมให้บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีกิจกรรมสัมพันธ์กัน มีการสื่อสารและปรับตัวเข้าหากันก่อให้เกิดพลังขึ้นภายในกลุ่มโดยใช้วิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยในการตัดสินใจร่วมกัน อาจจะใช้ทักษะ มนุษยสัมพันธ์ หรือการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากลุ่มไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

การฝึกมนุษยสัมพันธ์และความเป็นผู้นำ (Training group หรือ T-Group) เป็นการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดการตระหนัก (Awareness) และการสร้างทักษะ (Skills) โดยการช่วยให้บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมกันเพื่อสร้างประสบการณ์มนุษยสัมพันธ์ บทบาทและคุณค่าในการเป็นผู้นำ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สามารถจัดในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์ ดังนี้

1. เกม (Game) ผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตัวเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและ

พฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียน

2. บทบาทสมมุติ (Role-play) วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมุติเช่นเดียวกับเกมแต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมุติขึ้นมานั้นแล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้น วิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้งและยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) หมายถึง วิธีการสอนซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหา

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) หมายถึง วิธีจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิกริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดงเพราะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or dramatization) หมายถึง วิธีการให้ผู้เรียนทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนไว้ ผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทโดยไม่นำบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้เป็นวิธีช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน ฝึกความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน และฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีนี้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น กล่าวโดยสรุป กิจกรรมนั้นเหมาะสำหรับประเภทต่าง ๆ มีบทบาทสำคัญอย่างแท้จริงที่จะช่วยให้เยาวชนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ให้ความสนุกสนาน ความพึงพอใจ ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตมีเป้าหมายและมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้น การจัดกิจกรรมนั้นเหมาะสำหรับเยาวชนจึงมี ความสำคัญ มีประโยชน์และคุณค่าต่อเยาวชนอย่างยิ่ง

न्हนทางการในโรงเรียน

โรงเรียนเป็นสถาบันหนึ่งของสังคม ที่มีหน้าที่จัดการศึกษาเพื่อให้เด็กและเยาวชนอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้มีโอกาสศึกษาเล่าเรียนตามอัธยาศัยของบุคคลที่พึงกระทำได้ตั้งนั้น รัฐจึงได้ออกกฎหมายบัญญัติในการศึกษาภาคบังคับ เพื่อให้เยาวชนของชาติได้เข้าศึกษาเล่าเรียนในวิชาบังคับ อย่างน้อยสำเร็จการศึกษาขั้นพื้นฐาน 6 ปีและมีนโยบายขยายการศึกษาภาคบังคับขึ้นเป็น 9 ปี เพื่อให้เยาวชนได้พัฒนาและเข้าใจการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย อารมณ์และสังคม

เพื่อให้เขามีโอกาส สามารถประกอบอาชีพและเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติต่อไป (สมบัติ กาญจนกิจ.2535: 127-137)

ซูชีพ เยาวพัฒน์ (2543: 48 – 49) เสนอว่าโรงเรียนเป็นแหล่งบริการทางวิชาการแก่เด็กและเยาวชนที่สำคัญแห่งหนึ่ง นอกจากจะให้ความรู้ทางวิชาการแก่นักเรียนแล้ว ทางโรงเรียนควรจะมีการจัดดำเนินกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาจิตใจนักเรียนให้มีคุณธรรมและจริยธรรม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี กิจกรรมนันทนาการที่ควรจัดในโรงเรียนควรจะเป็นกิจกรรมทางกีฬาประเภทต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของนักเรียนในเรื่องของการออกกำลังกาย กิจกรรมทางดนตรี ลูกเสือ เนตรนารี ห้องสมุดชมรมต่าง ๆ เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนสมัครเป็นสมาชิกในชมรมใดชมรมหนึ่ง โดยเสียค่าสมาชิกบ้างเล็กน้อย ชมรมแต่ละชมรมจะจัดกิจกรรมขึ้นมาเพื่อให้สมาชิกจัดกิจกรรมในช่วงที่สมาชิกว่างจากการเรียน อาจจะเป็นช่วงเวลาพักเรียนหรือหลังเลิกเรียนแล้ว นอกจากนี้นักเรียนควรจัดกิจกรรมเนื่องในโอกาสพิเศษ เช่น วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา วันขึ้นปีใหม่ วันกีฬา (Sports day) วันสถาปนาโรงเรียน เป็นต้น เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมอันทำให้เกิดประโยชน์ทั้งในด้านการเรียนและเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยไปอีกทางหนึ่งด้วย นอกจากนั้นควร จะส่งเสริมกิจกรรมที่กระทำร่วมกันระหว่างโรงเรียนด้วยกัน เพื่อเสริมสร้างมิตรภาพและความเข้าใจอันดีต่อกันระหว่างเพื่อนต่างโรงเรียน อันจะเป็นการลดปัญหาความขัดแย้งของนักเรียนต่างโรงเรียนลงได้

นันทนาการในโรงเรียนเป็นกิจกรรม หรือกระบวนการที่สร้าง และพัฒนาลักษณะนิสัยของเด็กและเยาวชนในระบบการศึกษา ให้เกิดความเติบโตทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจิตใจ ผู้จัดกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ คณะกรรมการบริหารโรงเรียน นักเรียน กลุ่มชุมนุม ที่มีความสนใจร่วมกัน ครูผู้สอนประจำวิชา หรือการมอบอำนาจแก่กลุ่มอาชีพเป็นผู้จัดนันทนาการส่งเสริมจุดหมายคุณค่า และประโยชน์แก่นักเรียนนานาประการ สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในโรงเรียน ได้แก่ สถานที่กลางแจ้ง ในร่มและอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง นักเรียนที่มีความสนใจในรูปแบบชุมชนแบ่งออกได้ 3 ชนิด ได้แก่ ชุมนุมกิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาทักษะเนื้อหาวิชาการ และชุมชนเพื่อบริการ ซึ่งการทำงานและการดำเนินการกิจกรรมชุมชน สามารถกระทำได้เป็นคณะกรรมการ ซึ่งมีหน้าที่บริหารและดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ นันทนาการช่วยส่งเสริมคุณค่าในเรื่องความสมดุลและการใช้เวลาว่างให้คุณภาพและสมดุลกับงาน นันทนาการช่วยให้เยาวชนรู้จักการจัดการเวลาพัฒนาคุณค่าทางสังคมระบอบประชาธิปไตยและเป็นประชากรของประเทศที่มีคุณภาพในอนาคต

คุณลักษณะของกิจกรรมนักเรียน

1. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมตามความสมัครใจ มีเสรีภาพในการเลือกกิจกรรมที่ตนจะร่วม
2. ได้รับความเห็นชอบตามอำนาจหน้าที่ของโรงเรียน
3. ไม่มีหน่วยกิต หรือคะแนนทางวิชาการ
4. ให้ความเสมอภาคและยุติธรรมอย่างเหมาะสม ตามความสามารถ ความถนัด ความสนใจ

การจัดนันทนาการในโรงเรียน

การจัดนันทนาการในโรงเรียน เป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญยิ่งที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาลักษณะนิสัยพึงประสงค์ของเด็กและเยาวชน ช่วยให้เขาเหล่านั้นได้มีโอกาสเข้าใจ มีความรักและซาบซึ้งกับกิจกรรมเวลาว่าง รู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์โดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างมีจุดหมาย ส่งเสริมการสร้างลักษณะนิสัยและความเป็นพลเมืองที่ดีในอนาคต ในปัจจุบันวิชานันทนาการ ไม่ได้บรรจุในหลักสูตรการเรียนการสอน ในระดับประถมและมัธยมศึกษา แต่ได้มีวิชาต่างๆ ที่เรียกว่า กิจกรรมลักษณะสร้างนิสัย ซึ่งเป็นกิจกรรมนันทนาการทั้งสิ้น โดยอยู่ในรูปแบบวิชาดนตรีศึกษา ศิลปศึกษา หัตถศึกษาและพลศึกษา

กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดได้โดยคณะกรรมการบริหารโรงเรียน ในรูปแบบลักษณะต่างๆ ที่โรงเรียนสามารถสร้างเสริมประสบการณ์ตรง ก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุขทั้งสนุกสนานและความสงบสุขแก่ผู้เข้าร่วม ตัวอย่างกิจกรรมที่โรงเรียนจัดโครงการนันทนาการสำหรับนักเรียน

1. กีฬาสี หรือวันโอลิมปิกเกมส์ ส่งเสริมความรักและเข้าใจกีฬา
2. มหกรรมส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ
3. เทศกาลคริสต์มาส ปีใหม่ ตรุษจีน สงกรานต์ ส่งเสริมความเข้าใจอันดีในด้านวิถีชีวิตวัฒนธรรม ประเพณีของชุมชน และสังคม
4. เทศกาลแห่งความรัก วันครู วันเด็ก วันแม่ ส่งเสริมคุณธรรม
5. วันอาสาฬหบูชาชุมชน เช่น วัด โรงเรียน ศาลา ส่งเสริมคุณค่าการให้และการรับบริการ เพื่อตอบสนองเพื่อนมนุษย์
6. นิทรรศการ เทศกาลดนตรีประเภทต่าง ๆ ทำให้เกิดการเรียนรู้ และความซาบซึ้ง
7. การประกวดศิลปะ การฝีมือและงานหัตถกรรมของนักเรียน ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ที่ดี
8. นันทนาการทางสังคม เช่น งานแสดงของโรงเรียน งานปิกนิก (Picnic) การแสดงละคร การเต้นรำ ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ และการเรียนรู้
9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง เช่น การอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด ซึ่งผสมผสานกิจกรรมอื่น เช่น เดินทางไกล แคมป์ไฟ ใต้เขา ศึกษาธรรมชาติ อนุรักษ์ธรรมชาติ การศิลปหัตถกรรม ดนตรี ละคร เต้นรำ การสังคมในกลุ่มต่าง ๆ
10. กิจกรรมทัศนศึกษาและการท่องเที่ยว ช่วยส่งเสริมประสบการณ์ใหม่ การเรียนรู้ในชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชน ชนบท ธรรมชาติ หรือหน่วยงาน สถานที่ที่ศึกษาได้

การจัดกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียน เป็นการจัดกิจกรรมเสริมสร้างประสบการณ์และลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการของเด็กหรือเพื่อชดเชยให้แก่เด็กนักเรียนทั้งในด้านการออกกำลังกาย และเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงนอกเวลาเรียนหรือเป็นกิจกรรมพิเศษ

นักเรียนแต่ละคนประสบความสำเร็จ หรือมีความเจริญเติบโต พัฒนาทางการและจิตใจ ได้มากน้อย ความรวดเร็วต่างกันขึ้นอยู่กับนักเรียนได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมในเวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพราะนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเวลาว่าง สามารถที่จะค้นพบสิ่งที่เข้าต้องการและความถนัดตามธรรมชาติของตัวเองได้เป็นอย่างดี ทำให้เขาสามารถพัฒนาตนเองไปในทางที่เหมาะสม เป็นการส่งเสริมให้สุขภาพดีทั้งร่างกาย และสุขภาพจิต

วัตถุประสงค์ของการจัดนันทนาการในโรงเรียน

1. ความรู้ นักเรียนมีความรู้ทางด้านนันทนาการสามารถนำความรู้นี้ไปใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์
2. ทักษะ นักเรียนมีทักษะในกิจกรรมเสริมสร้างลักษณะนิสัย สามารถจะได้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในยามว่าง
3. ทศนคติ นักเรียนมีทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่างและกิจกรรมนันทนาการ
4. พฤติกรรม นักเรียนได้เปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีไม่งามให้เป็นพฤติกรรมต่าง ๆ ไปในทางที่ดีงาม

คุณค่าและประโยชน์ของการจัดนันทนาการในโรงเรียน

นันทนาการในโรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาเด็กและเยาวชน ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านความเจริญเติบโต ซึ่งเมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว จักก่อให้เกิดคุณค่าและประโยชน์ดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตยและความเป็นพลเมืองดีของชาติ
2. เพื่อให้ได้รู้จักระเบียบวินัย หน้าที่ความรับผิดชอบ
3. เพื่อความร่วมมือ ประสานงานในกลุ่มที่มีความสนใจร่วมกัน
4. เพื่อให้นักเรียนได้ค้นพบความสามารถพิเศษ ความถนัดและความสนใจของตนเอง ได้ฝึกฝน และพัฒนาความสามารถนั้น ๆ ให้ดียิ่งขึ้นไปด้วย
5. เพื่อก่อให้เกิดวินัยที่ดี ส่งเสริมให้นักเรียนเคารพกฎ ข้อบังคับต่าง ๆ ในสังคมที่ตนอยู่ และวางตนได้ดีในสังคม
6. เพื่อให้นักเรียนมีความสามัคคีในหมู่คณะ รักโรงเรียน หยิ่งในเกียรติของโรงเรียนและมีขวัญดี
7. เพื่อเป็นการส่งเสริมทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะในการเป็นผู้นำ การทำงานร่วมกัน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และเกิดความสนุกสนานที่จะทำงานที่ตนเองสนใจ
8. เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างครูกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียนเอง
9. ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพมี ความรับผิดชอบและเคารพบุคคลอื่น
10. เพื่อช่วยให้หลักสูตรมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ช่วยให้ผู้บรรลุวัตถุประสงค์ทางการศึกษาอย่างแท้จริง
11. เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้วิชาต่าง ๆ ในหลักสูตรของนักเรียนให้ดีขึ้น

12. ช่วยให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างอย่างมีประโยชน์ และมีประสิทธิภาพ

ความต้องการทางด้านจิตวิทยาของนักเรียน

1. ความต้องการทางด้านจิตวิทยา

- 1.1 ความต้องการการยอมรับของเพื่อนร่วมรุ่น
- 1.2 ความต้องการเป็นสมาชิกของกลุ่ม
- 1.3 ความปลดปล่อยความเหงาและเดี๋ยวตาย
- 1.4 ความต้องการเพื่อนที่มีจุดสนใจอันเดียวกัน
- 1.5 ความต้องการให้ตนเองเกิดความรู้สึกสำคัญในหมู่เพื่อน
- 1.6 ความต้องการการทดแทนในสิ่งที่ตนขาด เช่น บางครั้งเรียนเก่งไม่ได้ก็หันมาเอาดี

ทางกีฬา

1.7 การรู้จักการทำงานเป็นกลุ่มช่วยสอนความเป็นประชาธิปไตยและสร้างความร่วมมือ
ร่วมใจ

- 1.8 ความต้องการความรัก โดยเฉพาะเด็กที่พ่อแม่ไม่มีเวลาที่จะให้ความสนใจ ความรัก
- 1.9 ความต้องการความสำเร็จ ซึ่งอาจเกิดขึ้นในบางประเภทของกิจกรรม
- 1.10 ความต้องการยกย่องชมเชย
- 1.11 ความต้องการความปลอดภัย
- 1.12 ความต้องการฝึกทางทักษะและได้รับความรู้ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรและเป็น
กันเอง การช่วยเหลือกันทางวิชาการบรรยากาศไม่เหมือนการสอบ หรือรับคำดูดำในห้อง ความคิด
จะออกมาอย่างอิสระ

2. แรงจูงใจความสนใจ ความกระตือรือร้นของเด็กให้แสดงออก

นักเรียนที่วางแผนและดำเนินการดี จะนำนักเรียนไปสู่เป้าหมายหลายอย่าง ถึงแม้บางอย่าง
จะเห็นผลสำเร็จง่าย หรือบางอย่างจะเห็นผลได้ช้า แต่จะต้องมีเป้าหมายที่แท้จริงที่เด็กสามารถบรรลุ
ได้ เช่น การมีสถานักเรียนจะทำให้เด็กเรียนธรรมชาติปกครองกันเอง มีการหาเสียงเลือกตั้ง มีการ
แต่งตั้งผู้ดำรงตำแหน่งต่าง ๆ ในสำนักงาน และการเข้าพบกับผู้บริหารเพื่อปรึกษา อภิปรายปัญหา
ของโรงเรียน

กิจกรรมของนักเรียนหลายประเภทที่ดึงความสนใจความสามารถพิเศษและความ
กระตือรือร้นออกมาให้เห็นชัด เช่น กิจกรรมทางหนังสือพิมพ์ วารสาร จัดนิทรรศการศิลปะ
กิจกรรมที่มีการประกวดต่าง ๆ ถึงแม้บางครั้งความเฉียบแหลมจะไม่ปรากฏออกมา แต่ความตั้งใจ
และความกระตือรือร้นจะมองเห็นชัด

อย่างไรก็ตาม กิจกรรมพิเศษต่างๆ มีคุณสมบัติพอที่จะทำให้เด็กแสดงความสามารถ
ออกมาดังนี้

1. ความต้องให้มีอิสรภาพในการเลือกทำ ไม่ควรมีการบังคับให้ทำกิจกรรมเหล่านี้ไม่ใช่การศึกษาในชั้นเรียน เด็กจะทำด้วยความสมัครใจ เด็กขี้อายและมีความรู้สึกทางอารมณ์สูงควรได้รับการสนับสนุนซึ่งเด็กอาจจะทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ออกมาให้เราแปลกใจ

2. การทำกิจกรรมที่เด็กรู้สึกว่าจะไม่รับผิดชอบควรได้รับความช่วยเหลือให้เขาตระหนักว่าสิ่งนั้นเป็นของๆ เขาและเขาดำเนินการเอง จะทำให้เด็กได้ประโยชน์เอง สนุกสนานเอง

3. การใช้เวลาว่างให้มีคุณค่าและเกิดประโยชน์

กิจกรรมของนักเรียนทำให้เด็กได้รู้จักการใช้เวลาว่างให้มีคุณค่าและเกิดประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ดังนี้

1. การไม่ตั้งตนเป็นผู้ต่อต้านสังคม หรือประพฤติตนผิดต่อสังคม เมื่อเด็กมีกิจกรรมที่เขาสนใจอยู่ในหมู่เพื่อนและมีผู้แนะนำอย่างดี เด็กก็จะหันมาทำสิ่งที่เป็ประโยชน์ เช่น เด็กที่สนใจในด้านแกะสลัก การกีฬา ฯลฯ ก็มักจะทำและหันมาคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับงานของเขา

2. การได้พบกับบุคคลซึ่งมีความสนใจเหมือน ๆ กันและจากเพื่อนทำให้เกิดความสนใจใหม่ ๆ ขึ้น เด็กจะคุยกันและสร้างสัมพันธภาพแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกิดจุดสนใจต่าง ๆ มากขึ้น เช่น เด็กวัยรุ่นที่สนใจเรื่องการเจริญเติบโตของร่างกายก็คิดถึงกายบริหารก็จะทำให้รวมกลุ่มกันหันมาศึกษาสร้างบุคลิกลักษณะของตน โดยการศึกษาจากตำราและผูู้ เป็นต้น

3. กิจกรรมนักเรียนบางประเภท อาจทำให้เด็กได้พบสิ่งที่มีค่าต่อชีวิตในภายหลังเช่น ความรักในดนตรี ทำให้เล่นดนตรี การสะสมแสตมป์ เหรียญสมัยต่าง ๆ การทำสวนครัว เลี้ยงกล้วยไม้ เหล่านี้จะทำให้ชีวิตในภายหลังสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

4. ก่อให้เกิดมิตรภาพระหว่างเด็กด้วยกันและระหว่างเด็กกับครูให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น เด็กที่สนใจในสิ่งเดียวกันมักจะหาเวลาคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนามิตรภาพ การที่เด็กได้ร่วมกันรับผิดชอบช่วยเหลือในกิจกรรมที่ทำด้วยกัน จะทำให้เด็กรักกันมากขึ้น ถึงแม้จะออกจากโรงเรียนไปแล้วก็ตาม กับครูก็เช่นเดียวกัน ความสัมพันธ์ในห้องเรียนจะเกิดขึ้นยาก เพราะมีความเครียด แต่ถ้าครูเข้าร่วมกิจกรรมบางอย่างกับเด็กทำให้เด็กมีโอกาสคุยสังสรรค์กันแบบไม่เป็นทางการ จะช่วยทำให้เกิดมิตรภาพและความเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น ทั้งนี้ต้องพึงระวังบางประการที่เกี่ยวกับจรรยาบรรณและวัฒนธรรมบางอย่างของไทยที่เป็นอุปสรรคอยู่บ้าง

5. พัฒนาความเป็นผู้นำ กิจกรรมของนักเรียนซึ่งอยู่นอกหลักสูตรจะช่วยพัฒนาความเป็นผู้นำของนักเรียนได้ดีกว่าในชั้นเรียน ข้อพึงระวังมีอยู่ว่าอาจารย์หรือครูที่ปรึกษาทุกคนจะต้องระลึกว่าขณะที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับกิจกรรมนั้น ตนเองไม่ได้ทำหน้าที่สอน ต้องให้โอกาสเด็กแสดงไม่ใช่ครูแสดงเองเสียหมด เด็กต้องได้มีโอกาสนำกันเอง เด็กมีโอกาสเลือกและประกอบกิจกรรมเพื่อฝึกฝนตนเอง ถ้าครูเข้าไปเกี่ยวข้องมากเกินไปสภาพของกิจกรรมก็คงไม่แตกต่างจากการเรียนในชั้น ถ้าเด็กได้ทำกันเอง เด็กจะรู้สึกว่าได้ทำงานให้กับเพื่อนมากกว่าการทำงานให้กับครู ซึ่งครูไม่จำเป็นต้องพัฒนาอีกแล้วในด้านนี้ นอกจากเด็กต้องการความช่วยเหลือบางประการ ซึ่งครูก็ควรให้แต่ระวังอย่าให้กระทบกระเทือนถึงความเป็นผู้นำของเด็ก

การจัดนิยามของการสำหรับนักเรียน

การจัดนิยามของการสำหรับนักเรียนชั้นศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาเป็นวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี “วัยรุ่น” มาจากคำภาษาอังกฤษว่า “Adolescence” มีรากศัพท์มาจากภาษาลาตินว่า “Adolescere” หมายถึงการเจริญเติบโตหรือเจริญเติบโตไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาการเจริญเติบโตจากความไม่มีวุฒิภาวะของเด็กไปสู่ความมีวุฒิภาวะของผู้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม (Steinberg. 1993: 4)

ดูเรทสกี (Dworetzky. 1999: 114; อ้างอิงจาก Hall. 1904) กล่าวถึงวัยรุ่นว่าเป็นวัยพายุบุแคมและความกดดัน มีการเปลี่ยนแปลงมากมายในตัวเอง สภาวะของอารมณ์ไม่แน่นอน มีความสับสนและยุ่งยากเกี่ยวกับตนเองซึ่งวัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และประสบการณ์ที่ได้รับมาเพื่อหาอัตมโนทัศน์และเจตคติต่อตนเอง

คุน (Coon. 1997: 123; อ้างอิงจาก Siegel. 1982) กล่าวถึงวัยรุ่นว่าเป็นช่วงเวลาเปลี่ยนจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้วัยรุ่นจะเกิดการเรียนรู้ในวัฒนธรรมต่าง ๆ อย่างไรก็ตามช่วงระยะเวลาของวัยรุ่นนั้นเป็นช่วงเวลาที่ยาวนาน

ไรส์ (Rice. 1996: 3) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงระยะเวลาเจริญเติบโตระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่

เฮอร์ล็อก (Hurlock. 1974: 391) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะจากความเป็นเด็กค่อย ๆ สู่ความเป็นผู้ใหญ่ การที่เด็กบรรลุถึงขั้นวุฒิภาวะนี้ ไม่ใช่จะเจริญเติบโตแต่ร่างกายด้านเดียวเท่านั้น ทางด้านจิตใจก็จะเจริญเติบโตเป็นเงาตามตัวไปด้วย นั่นหมายความว่าวัยรุ่นจะต้องมีพัฒนาการทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาไปพร้อม ๆ กัน

กล่าวโดยสรุปอาจให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เป็นช่วงเวลาเปลี่ยนจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่

สำหรับการแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น ได้มีผู้ที่กำหนดช่วงอายุไว้ต่าง ๆ กัน ซึ่งช่วงอายุของวัยรุ่นนี้อาจกำหนดลงไปให้แน่นอนได้ว่าควรจะเริ่มเมื่อใดและสิ้นสุดเมื่อใด ดังที่มีได้กำหนดไว้ ดังนี้

สไตน์เบิร์ก (Steinberg. 1993: 5) ได้กำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นไว้เป็น 3 ช่วงดังนี้

1. ช่วงวัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงอายุระหว่าง 11 – 14 ปี
2. ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง เป็นช่วงอายุระหว่าง 15 – 18 ปี
3. ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เป็นช่วงอายุระหว่าง 18 – 21 ปี

ดูเรทสกี (Dworetzky. 1999: 114) ได้กำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นไว้ว่าวัยรุ่นจะอยู่ในช่วงอายุประมาณ 12 – 18 ปี

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2540: 47) ได้แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ในการตัดสิน ดังนี้

1. ระยะวัยแรกรุ่น ช่วงอายุประมาณ 12 – 15 ปี

2. ระยะวัยรุ่นตอนกลาง ช่วงอายุประมาณ 16 – 17 ปี

3. ระยะวัยรุ่นตอนปลาย ช่วงอายุประมาณ 18 – 25 ปี

นอกจากนี้ สุพัตรา สุภาพ (2536: 9) กล่าวถึงการแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น อายุระหว่าง 10 – 12 ปี จะเริ่มตั้งแต่ระยะใกล้แตกเนื้อหนุ่มเนื้อสาวซึ่งมีการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็ว อันเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนา เป็นวัยเริ่มต้นของการแตกเนื้อหนุ่มเนื้อสาว แต่วัยนี้จะไม่รับรู้ต่อการเปลี่ยนแปลงเท่าใดนัก ยังมีลักษณะหลายอย่างของวัยเด็ก เช่น ยังอยู่ในกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน

2. วัยรุ่นตอนกลาง อายุระหว่าง 13 – 16 ปี เป็นระยะที่เริ่มสนใจเพศตรงข้าม ทำให้ความสนใจเพื่อนเพศเดียวกันเริ่มห่างเหินไป เป็นช่วงคล้อยตามกลุ่มเพื่อน เริ่มมีการสำรวจเรื่องเพศมากขึ้น อยากรู้ อยากลอง ชอบความตื่นเต้นท้าทาย ทดสอบสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ

3. วัยรุ่นตอนปลาย อายุระหว่าง 17 – 21 ปี เป็นช่วงเวลาที่ใกล้สู่ความเป็นผู้ใหญ่ จะเริ่มมีการสนใจในอนาคตของตนเองและเริ่มมองหาคู่ครอง มีความสนิทสนมกับเพศตรงข้ามมากขึ้น

กล่าวโดยสรุปช่วงอายุของวัยรุ่นจากเอกสารต่าง ๆ ข้างต้น สามารถแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นได้ 3 ระยะ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลางและวัยรุ่นตอนปลาย

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์(Emotional quotient: EQ) ผู้ที่คิดทฤษฎีนี้คือ แดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จได้นั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสติปัญญาเพียงอย่างเดียว บุคคลที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต มีความก้าวหน้าและมีความสุขทั้งในชีวิตการงาน การศึกษาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ล้วนมีองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างเด่นชัด ถึงแม้ว่าความฉลาดทางอารมณ์จะพัฒนาได้ตลอดชีวิต แต่ถ้าหากบุคคลได้รับการพัฒนาตั้งแต่ระยะแรกเริ่มของชีวิต ผู้เรียนจะมีพื้นฐานที่มั่นคงและมีความพร้อมที่จะพัฒนาอารมณ์ที่สมวัยในเวลาต่อมา อย่างมีประสิทธิภาพ (กรมสุขภาพจิต. 2545: ก) สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตนเอง เสริมสร้างทักษะชีวิต รู้เท่าทันอารมณ์และปรับตัวได้อย่างเหมาะสมตามความมุ่งหมายของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ที่มุ่งพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญาเหนือเกณฑ์เฉลี่ย ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข (ประสงค์ สังขะไชย. 2546: ก - ข) ในปัจจุบันการศึกษาวิจัย ทางจิตวิทยา พบว่า คนฉลาดคนที่มีสติปัญญาสูง/IQ(intelligence quotient: IQ) สูง เป็นจำนวนมาก ประสบความสำเร็จทั้งการงาน การดำเนินชีวิต และรวมทั้งความฉลาดทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียวไม่เป็นหลักประกันความสำเร็จ ความสุขในชีวิตและการทำงานของบุคคล แต่จำเป็นต้องประกอบด้วย ความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยสนับสนุนที่สำคัญยิ่งในการนำบุคคลไปสู่ความสำเร็จ ความสุขและชีวิตที่มีคุณค่า มีความหมาย

ก่อให้เกิดประโยชน์สุขในการเรียน การทำงานและครอบครัว (ศรียา นิยมธรรม. 2547: 42 – 43; วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542: 34 – 35; และ ศันสนีย์ จัตรคุปต์. 2545: บทนำ)

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ นั้นมีผู้ให้นิยามที่สำคัญๆ หลายคนที่น่าสนใจ มีดังนี้ โกลแมน (Goleman. 1995: 4; citing Salovey: & Mayer. 1990) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึก และภาวะทางอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นได้ และสามารถควบคุมอารมณ์ของตน ทำให้สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนได้อย่างสมเหตุสมผล สอดคล้องกับการทำงาน และการดำเนินชีวิต โดยมีสัมพันธที่ดีกับผู้อื่น

บาร์ออน (Bar - on. 1997: 25) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ ว่าเป็นองค์ประกอบด้านความสามารถส่วนตัว อารมณ์และสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

คูเปอร์; และซาวาฟ (Cooper; & Sawaf. 1997: 21) ให้ความหมายไว้ว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และรู้จักใช้พลังทางด้านอารมณ์ของตน เป็นรากฐานในการสร้างความสัมพันธ์ภาพและโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

โกลแมน (Goleman. 1998: 95) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า หมายถึงความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และความรู้สึกของผู้อื่น สามารถบริหาร หรือจัดการกับอารมณ์ของตนเพื่อเป็นแรงจูงใจ ในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

โดนัลด์สัน (Donaldson. 2004: Online) เสนอว่าความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) คือ ความสามารถที่จะรับรู้ความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ทั้งในการทำงาน การสร้างครอบครัว และการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ซึ่งส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542: 8) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าหมายถึง การใช้ปัญญาควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์อย่างมีเหตุผล

ทศพร ประเสริฐสุข (2542: 21) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่ตระหนักรู้ถึงความคิดของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ และรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้ สามารถสร้างกำลังใจในการเผชิญกับอุปสรรค ข้อขัดแย้งต่างๆ รู้จักจัดความเครียด นำความคิดและการกระทำของตนไปใช้ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตามได้จนประสบความสำเร็จในชีวิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543: 1) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถทางอารมณ์ ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

กล่าวโดยสรุป ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional quotient) คือความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรง

กระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะและสามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของเราได้ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน (Study success) ความสำเร็จในอาชีพ (Career success) ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต (Life success)

ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

มีความสำคัญสำหรับชีวิตการทำงานในปัจจุบันความฉลาดทางอารมณ์ไม่เพียงแต่มีส่วนในการทำนายความสำเร็จในชีวิตการทำงานเท่านั้น แต่เป็นสิ่งที่จำเป็นที่ทุกคนควรมี หรือพัฒนาให้มากขึ้นเพื่อชีวิตการทำงานในปัจจุบันและอนาคตด้วยการทำงานในโลกปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงองค์การต่างๆ จะมีขนาดเล็กลง คนที่ทำงานอยู่ในองค์กรจะถูกคาดหวังว่าจะต้องมีคุณภาพมาก ไม่เพียงเรื่องความสามารถหรือการทำงานเท่านั้น แต่ต้องสามารถทำงานเป็นหมู่คณะได้อย่างมีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจและเอื้ออาทรต่อผู้ร่วมงานสามารถผลัดกันเป็นผู้นำได้ มีความสามารถตื่นตัว ที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เพราะปัจจุบันมีการตรวจสอบทั้งภายในและภายนอกในระดับสากล บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวอย่างมากเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพดังนั้น บุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์สูงเท่านั้น จึงสามารถดำรงชีวิตในปัจจุบันได้ดีกว่าคนที่มีความโง่เขลาแต่มีความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความสำคัญมากในปัจจุบัน

ปัจจัยที่ทำให้คนประสบความสำเร็จ มีใช้ความฉลาดอย่างเดียว เพราะจะเข้าตำราความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด สิ่งที่สำคัญกว่า IQ ก็คือ EQ หรือความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเกิดจากแนวคิดของ จอห์น เมเยอร์และปีเตอร์ สโลเวย์ (John Mayer & Peter Slowvey) แห่งมหาวิทยาลัยเยลเป็นผู้บัญญัติศัพท์นี้ กล่าวว่า ผู้ที่มี EQ ดีต้องประกอบด้วย 1) ต้องตระหนักรู้ตนเอง 2) จัดการกับอารมณ์ตนเองไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม 3) มีความสามารถในการจูงใจตนเอง หรือสร้างแรงบันดาลใจ 4) รับรู้อารมณ์ของผู้อื่น 5) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

การประยุกต์ใช้หลักการของ EQ การประยุกต์ใช้ EQ เข้าสู่ชีวิตประจำวันและงานในหน้าที่จะมีประโยชน์ดังนี้

1. การพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก EQ มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัยได้ดี
2. แสดงความรู้สึกอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ เข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
3. การปฏิบัติงาน EQ เกื้อกูลการยอมรับ ความคิดริเริ่ม ก่อให้เกิดการสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย ลดการลา ขาดงาน หรือย้ายงาน เนื่องจากขัดแย้งระหว่างบุคคล
4. การให้บริการ EQ ก่อให้เกิดการทำความรู้จักกับลูกค้า รับฟังความต้องการของลูกค้า และตอบสนองได้ดี สร้างความจงรักภักดีในการใช้สินค้า และบริการของหน่วยงาน

5. การบริหารจัดการ EQ ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพความเป็นผู้นำ ที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คน และครองใจคนได้เปิดโอกาสให้ผู้บริหารได้เรียนรู้และพัฒนาคน

6. การเข้าใจชีวิตของตนและของผู้อื่น EQ เป็นเรื่องของการศึกษาทำความเข้าใจตนเอง การมองเข้าไปในตนก่อน (Insight) ทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจตน เข้าใจคนอื่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน จึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ อย่างสูงสุด ชีวิตครอบครัวก็เป็นสุขด้วยความเข้าใจกัน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542: 9-10)

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน (Goldman. 1995: 43) ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. การรู้จักอารมณ์ของตนเอง (Knowing One's emotion) โดยสามารถรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นว่ารู้สึกอย่างไร และสามารถรับรู้สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา

2. การบริหารจัดการอารมณ์ (Managing emotions) โดยสามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถระงับอารมณ์ของตนเองและจัดการความวิตกกังวล ความวุ่นวายใจ ความสิ้นหวัง หรือความฉุนเฉียวให้ลดลงและจนกระทั่งสิ้นไปในที่สุด

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (Motivating oneself) โดยให้อารมณ์เป็นตัวนำความคิดให้ไปสู่เป้าหมาย รู้จักรอคอยได้และระงับความหุนหันพลันแล่นของตนเอง แม้ว่าจะมีปัญหาและอุปสรรคก็ไม่ย่อท้อที่จะไปสู่เป้าหมาย

4. การรับรู้ - รู้จักอารมณ์ของบุคคลอื่น (Recognitions in others) โดยสามารถตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของบุคคลอื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถปรับอารมณ์ของตนเองให้สอดคล้องกับสถานการณ์ และความต้องการของบุคคลตามความจำเป็น เพื่อสร้างและรักษาสัมพันธภาพ

5. การบริหาร - จัดการด้านสัมพันธภาพ (Handling relationships) โดยมีทักษะ ทางสังคม ในการบริหารจัดการอารมณ์ที่เกี่ยวกับบุคคลอื่น สามารถสร้างสายสัมพันธ์ สร้างความร่วมมือ ร่วมกันทำให้บรรลุถึงเป้าหมาย ตลอดจนสามารถบริหารจัดการกับความขัดแย้งให้ยุติลงได้

บาร์ออน (Bar - On. 1997: 112 - 113) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 หมวด ดังนี้

1. ความสามารถภายในตน (Intrapersonal Self - Awareness)

1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional Self - Awareness)

1.2 การกล้าแสดงออก (Assertiveness)

1.3 การเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง (Self - Regard)

1.4 การรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self - Actualization)

1.5 ความเป็นอิสระเอกเทศ (Independence)

2. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ (Interpersonal skill)

- 2.1 ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy)
- 2.2 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship)
- 2.3 ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility)
- 3. สเกลการปรับตัว (Adaptability scales)
 - 3.1 การแก้ปัญหา (Problem solving)
 - 3.2 ความยืดหยุ่น (Flexibility)
 - 3.3 การทดสอบความจริง (Reality testing)
- 4. ระดับชั้นการบริหารความเครียด (Stress management scales)
 - 4.1 รับมือเมื่อเหตุการณ์ตึงเครียด (Stress tolerance)
 - 4.2 ความหุนหันพลันแล่น (Impulse)
 - 4.3 การควบคุมอารมณ์ของตนเอง (Control)
- 5. ภาวะอารมณ์ทั่วไป (General mood)
 - 5.1 การมองโลกแง่ดี (Optimism)
 - 5.2 ความสุข (Happiness)

อุมาพร ตรังคมบัติ (2544: 20 - 23) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยความสามารถด้านใหญ่ๆ สองด้าน ดังนี้

1. ประสิทธิภาพส่วนตัว คนที่มีประสิทธิภาพส่วนตัว (Personal competence) จะมีคุณสมบัติ 3 ประการ ดังนี้
 - 1.1 มีความเข้าใจตนเอง (Self - Awareness) คือ มีความตระหนักและเข้าใจในอารมณ์ของตน คือรู้ในความรู้สึกและเหตุผลที่มีความรู้สึกแบบนี้ รู้ความเกี่ยวข้องของความคิด ความรู้สึกและการกระทำนั้น รู้ว่าความรู้สึกนั้นมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของตนเอง ประเมินจุดแข็งและจุดอ่อนตนเองได้อย่างถูกต้อง พยายามพัฒนาจุดแข็งให้แข็งแรงยิ่งขึ้นและเปลี่ยนจุดอ่อนที่มีอยู่ให้กลายเป็นจุดแข็ง
 - 1.2 มีการควบคุมตนเอง (Self - Regulation) คือ มีระเบียบวินัยในชีวิต ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนได้ เช่น ควบคุมอารมณ์โกรธ ไม่ให้รุนแรงเกินไป หรือควบคุมความต้องการทางเพศให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม มีความสงบมั่นคง แม้สถานการณ์รอบตัวจะแย่ก็ตาม คิดและตัดสินใจได้อย่างระมัดระวังแม้จะอยู่ในสภาวะที่กดดัน มีความรับผิดชอบต่อสังคม รักษาสัญญาที่ตนให้ไว้กับผู้อื่น บังคับตนเองให้อดทนทำงานจนสำเร็จ ทำสิ่งต่างๆ อย่างมีสติ มีความยืดหยุ่นปรับตัวได้ดีกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ดำรงตนในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์และไว้วางใจได้
 - 1.3 มีการผลักดันตนเอง (Self - Motivation) คือ มีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ ตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะทำงานให้สำเร็จ โดยมีมาตรฐานที่ดี มีความกล้าในการตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย แม้จะเป็นได้ยากก็ตาม พยายามพัฒนาตนเอง แสวงหาโอกาส แทนที่จะรอให้โอกาสมาถึงเอง ไม่กลัวความล้มเหลว มองโลกในแง่ดีและมีความหวังอยู่เสมอ มีความมุ่งมั่นและพยายามฟันฝ่าต่อสู้กับ

อุปสรรค เชื่อมั่นในตนเอง รู้ว่าตนเป็นคนที่มีความรู้ค่าและมีความสามารถ ยืนหยัดในสิ่งที่ตนคิดว่าถูกต้อง แม้จะแตกต่างไปจากคนอื่นก็ตาม มีใจกว้าง ยอมรับฟังและเรียนรู้จากผู้อื่น

2. ประสิทธิภาพทางสังคม คนที่มีประสิทธิภาพทางสังคม (Social competence) จะมีคุณสมบัติ 2 ประการ ดังนี้

2.1 มีความเข้าใจผู้อื่น (Empathy) คือ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และความต้องการของผู้อื่น ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่นตามสมควร มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีน้ำใจ พยายามช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ รู้จักให้อภัยบ้าง ไม่ใช่คอยแต่รับอย่างเดียว มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ต้องการเห็นผู้อื่นได้รับสิ่งที่ดี ยอมรับนับถือในตัวผู้อื่น ยอมรับว่ามนุษย์มีความหลากหลาย และมีความแตกต่างกัน

2.2 มีทักษะทางสังคม (Social skills) คือ สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สื่อสารได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา รู้จักฟังและรู้จักโต้ตอบ รู้จักประเมินสถานการณ์ รู้วิธีการปฏิบัติ จัดการกับความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประนีประนอมและร่วมมือกับผู้อื่นได้ ความเป็นผู้นำ รู้จักโน้มน้าวจิตใจคน สร้างความร่วมมือร่วมใจ แร้งบันดาลใจ และความกระตือรือร้นให้เกิดขึ้นในกลุ่ม

คุณลักษณะของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์

แดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) เสนอว่า การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จได้นั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสติปัญญาเพียงอย่างเดียว บุคคลที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต มีความก้าวหน้าและมีความสุขทั้งในชีวิตการงาน การศึกษาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ล้วนมีองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างเด่นชัด ถึงแม้ว่าความฉลาดทางอารมณ์จะพัฒนาได้ตลอดชีวิต แต่ถ้าหากบุคคลได้รับการพัฒนาตั้งแต่ระยะแรกเริ่มของชีวิต ผู้เรียนจะมีพื้นฐานที่มั่นคง และมีความพร้อมที่จะพัฒนาอารมณ์ที่สมวัยในเวลาต่อมา อย่างมีประสิทธิภาพ

อุษณีย์ โพธิสุข (2542: 20 - 21) ได้กล่าวถึงลักษณะของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

1. รู้จักแยกแยะเข้าใจอารมณ์ตนเองและของผู้อื่น การแสดงออกทางอารมณ์ของบุคคล
2. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้เป็นอย่างดี ไม่แสดงอารมณ์อย่างยับยั้งไม่ได้ ในสมัยก่อนกลุ่มบุคคลที่เป็นผู้นำ นักการทูตจะต้องถูกอบรมอย่างหนักในเรื่องนี้อย่างมาก ทำให้รู้จักพูดแสดงออก ควบคุมสีหน้า แววตา ฯลฯ
3. สามารถควบคุมแรงผลักดันภายในได้อย่างมีทิศทาง เช่น แรงจูงใจภายใน ความมานะพยายามซึ่งอาจเกิดจากความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ให้ไม่ล้มเลิก
4. มีความละเอียดอ่อนและไวต่อความรู้สึกนึกคิด เข้าใจจิตใจของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ ห่วงใยอาหารผู้อื่น สามารถที่จะตอบสนองต่อความต้องการทางอารมณ์ของคนอื่นและของตนเองได้

5. สามารถปรับตัวกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อเผชิญปัญหาใดๆ ก็จะมี ความมั่นใจในจิตใจ ไม่อ่อนไหวง่าย ๆ หรือไม่พุ่มพ่าย เกินเหตุ

6. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีลักษณะเป็นที่ยอมรับของสังคม เพราะความเข้าใจคนอื่น รู้ความต้องการทางจิตใจของคนอื่น

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต มากกว่าความฉลาดทางปัญญา ซึ่งเห็นเป็นจำนวนมากที่มีสติปัญญาสูงมีปัญหาในการศึกษา เพราะใช้ความสามารถได้ไม่เต็มที่ มีปัญหาการเข้าใจและยอมรับอารมณ์ของตนเองทำให้นำไปสู่ปัญหาการปรับตัว ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ มีการศึกษาวิจัยจำนวนมากที่แสดงว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นแหล่งพลังเบื้องต้นของมนุษย์ เป็นความทะเยอทะยาน เป็นแรงผลักดันความรู้สึกลำดับไปสู่เป้าหมายในชีวิต ความสามารถ เพียง 7% และอีก 93% เป็นผลมาจากคุณสมบัติอื่นๆ ซึ่งเรียกว่าความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต 2545: 29)

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์มักใช้วิธี Self-Report Rating scale ดังตัวอย่าง เช่น

1.แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของสโลเวย์และคณะ (กรมสุขภาพจิต.2545 : 29; อ้างอิงจาก Salovey; et al.1995) คือ Trait – meta – mood scale เป็นการวัดความแตกต่างระหว่างบุคคลในความสามารถที่จะสะท้อนอารมณ์และการจัดการอารมณ์ให้ผู้ตอบประเมินตนเองโดยมีมาตรการประเมินค่าจากระดับ 1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งจนถึง 5 เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน (อรพินทร์ ชูชม 2545: มปป อ้างอิงจาก Goleman.n.d.) เป็นแบบวัดด้วยคำถาม 10 ข้อคำถาม ถามเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึกแท้จริงของผู้ตอบ ผู้ตอบต้องระบุคำตอบที่มีต่อสถานการณ์ที่สมบูรณขึ้นและมีข้อความเป็นประโยคต่างๆ ให้ผู้ตอบเลือกความคิดเห็นของตน

3.แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของบาร์-ออน (กรมสุขภาพจิต.2545: 30; อ้างอิงจากBaron. 1997) เครื่องมือวัดมีชื่อว่า Emotional quotient inventory มีองค์ประกอบที่ต้องการวัด 13 ด้าน และแสดงผลการวัดเป็นรูปฐานทางอารมณ์ (Emotional Profile) ซึ่งใช้ประโยชน์ในการจัดสรรคนให้เหมาะกับอาชีพ หรือชีวิตอารมณ์ด้านที่มีควรมีการพัฒนาให้ดีขึ้น

4.การวัดความฉลาดทางอารมณ์ของเมย์เยอร์และคณะ (กรมสุขภาพจิต.2545: 30; อ้างอิงจาก Mayer Emotion intelligence Scale – MEIS.1990) เป็นแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ 4 คือ ความสามารถในการรู้จักตนเองและผู้อื่น ความสามารถในการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น แบบวัดนี้มีประโยชน์สำหรับการวางแผนเพื่อพัฒนาอารมณ์ การการเป็นผู้นำหรือการบริหารและการทำงานเป็นหมู่คณะรู้จักและอธิบายเหตุผลที่เกี่ยวกับอารมณ์ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ที่ซับซ้อน

การสร้างแบบวัดอารมณ์โดยทั่วไปเริ่มมีมาก่อนการสร้างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งแบบวัดแต่ละแบบนั้นก็จะมีนิยามความหมายของอารมณ์ แตกต่างกันไป ตามความสนใจของผู้สร้างแบบวัด และวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัด แบบวัดในระยะแรกจะใช้วัดลักษณะอารมณ์ในผู้ใหญ่ ซึ่งมีหลายประเภท (กรมสุขภาพจิต. 2545 : 26 – 27) ดังนี้

1. แบบวัดอารมณ์ประเภท Checklist ได้แก่

1.1 Mood Checklist วิธีนี้ใช้คำคุณศัพท์เกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ เช่น กลัว เบื่อ ตื่นเต้น ฯลฯ ให้ผู้ตอบทำเครื่องหมายหน้าคำที่สะท้อนสภาพอารมณ์ของตนเอง คำแนะนำในการตอบอาจเป็นการให้ตอบความตามความรู้สึกในขณะนั้น หรือในระยะเวลาที่ผ่านมาไม่นานนัก เช่น ภายใน 2 สัปดาห์ เป็นต้น

1.2 Adjective Checklist วิธีนี้ประกอบด้วยคำคุณศัพท์ที่เป็นการแสดงออกทางอารมณ์ ให้ผู้ตอบจัดระดับจากน้อยไปหามาก 5 ระดับ คือ ไม่มีอารมณ์ดังกล่าวเลย จนถึงมีมากที่สุด การใช้คำคุณศัพท์ที่มีความหมายประเภทเดียวกัน 3 – 4 คำ เช่น เสียใจ วิตกกังวล เศร้า ผิดหวัง หรือสุข ตื่นเต้น กระตือรือร้น ผู้ตอบให้คะแนนความรุนแรงของอารมณ์ขณะนั้น

1.3 Mood Profile Index ประกอบด้วยคำที่แสดงออกอารมณ์จัดเป็นคู่ๆ เช่น อาย - เศร้า กลัว - หงุดหงิด เป็นต้น ให้ผู้ตอบเลือกคำใดคำหนึ่งในแต่ละคู่ที่แสดงสภาพอารมณ์ของผู้ตอบขณะนั้น

2. แบบวัดอารมณ์ประเภทแบบสอบถาม (Questionnaire) เช่น The Emotional Experience Questionnaire เป็นการวัดการแสดงออกทางอารมณ์ต่อสิ่งเร้า และประสบการณ์ของความรู้สึกส่วนตัวที่เกิดขึ้น เมื่อมีอารมณ์นั้น ให้ผู้ตอบบอกความรุนแรง ระยะเวลาที่มีอารมณ์ และมีความพอใจเปิดให้ตอบคำถามตามขั้นตอน ดังนี้

- 2.1 ให้ผู้ตอบคิดถึงสถานการณ์ที่เกิดอารมณ์และบรรยายลักษณะอารมณ์ขณะนั้น
- 2.2 ระยะเวลาที่เกิดอารมณ์ นานแล้วหรือเพิ่งเกิด
- 2.3 มีใครเกี่ยวข้องบ้าง
- 2.4 มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น
- 2.5 มีอารมณ์อยู่นานเท่าใด
- 2.6 เหตุการณ์ที่เกิดอารมณ์จบลงอย่างไร

3. แบบวัดประเภทรายงานตนเอง (Self - Report Technique) แบบวัดนี้ประกอบด้วยสิ่งเร้าให้เกิดอารมณ์และให้ผู้ตอบบอกความรู้สึกของตน แบบวัดประเภทนี้มีปัญหาในการสร้างเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าให้ครอบคลุมเรื่องอารมณ์ได้มาก หรือน้อยและจะมีความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งจะทำให้วิเคราะห์ผลได้ยาก และมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง

4. แบบวัดประเภทการสังเกตในชีวิตจริง (Real - Life Observation) วิธีนี้เป็นการวัดที่ดีในการศึกษาประสบการณ์ทางอารมณ์ แต่กระบวนการในวิธีนี้เป็นการวัดที่ดีในการศึกษาประสบการณ์ทางอารมณ์ แต่กระบวนการในการวัดหรือเก็บข้อมูลค่อนข้างยาก เพราะผู้วัดจะต้องติดตามผู้ถูก

สังเกต ในชีวิตประจำวันโดยตรง และคอยสังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้น แล้วให้ผู้ถูกสังเกตมีโอกาสดตอบข้อซักถามทันทีที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น

5. แบบวัดประเภทรำลึกย้อนหลังถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ (Recalling Emotional Incident) การวัดวิธีนี้ผู้วัดต้องแน่ใจว่าผู้ถูกประเมินมีความจำดี และเชื่อถือได้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตเพื่อจะรายงานเกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้โดยละเอียด ข้อดีของแบบวัดประเภทนี้คือ อาจได้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆ ที่สัมพันธ์กับการเกิดอารมณ์ ส่วนใหญ่แล้วอารมณ์ที่ได้รับการรายงานจะค่อนข้างรุนแรง มิฉะนั้น ผู้ถูกประเมินมักจำเหตุการณ์ไม่ค่อยได้ ส่วนปัญหาในการวัดคือ ความจำของผู้ถูกประเมิน และเวลาที่กำหนดให้รำลึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

6. การวัดประเภทการแสดงออกทางอารมณ์ที่ตรงกันข้าม (Dimension Rating) เป็นลักษณะอารมณ์ในเชิงบวก และลบ เช่น ตัวอย่างแบบวัดโดย พลัทซิค และเคลเลอร์แมน. (Plutchik ; Kellerman. 1989 ; citing Maslach. 1979a. 1979b) โดยให้ผู้ตอบประเมินสภาวะทางอารมณ์ที่มีอยู่ 8 ด้าน จากคำคู่ที่ตรงกันข้าม ได้แก่ เกรียด - ผ่อนคลาย หวาดกลัว - เชื่อมั่นตนเอง รำคาญ - วางเฉย โกรธ - อารมณ์ดี สุข - เศร้า โดยผู้ตอบจะต้องบอกว่าตนเองอยู่ในอารมณ์ลักษณะใด ผลการศึกษาของพลัทซิค บ่งชี้ว่า อารมณ์ที่มีลักษณะเชิงลบมักมีความสัมพันธ์กับสิ่งเร้าที่รุนแรง ส่วนอารมณ์เชิงบวกจะมีความสัมพันธ์กับสิ่งเร้าที่ไม่ค่อยรุนแรงมากนัก

7. แบบวัดประเภทดัชนีชี้วัดทางชีววิทยาทางอารมณ์ (biological index of emotion) การใช้แบบทดสอบของรอร์สแชค (กรมสุขภาพจิต. 2545 : 28 ; อ้างอิงจาก Rorschach. 1942) เป็นวิธีหนึ่งที่นิยมใช้มากในทางวัดอารมณ์ที่มีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพ 2 แบบ คือ Extroversive ซึ่งมีลักษณะที่แสดงถึงอารมณ์ต่ำกับ Introversive ซึ่งแสดงออกถึงการควบคุมอารมณ์มีความเก็บกด ไม่ยืดหยุ่น และระมัดระวังตัวมาก การใช้วิธีทาง Rorschach สามารถนำไปเกี่ยวข้องกับทฤษฎีทางอารมณ์ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ในการวินิจฉัยความผิดปกติทางจิตเวช

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควรคำนึงถึงปัจจัยต่างๆพอสรุปได้ดังนี้ (Goleman.1995: 42-48; นันทนา วงษ์อินทร์.2542: 80-86; และ ทศพร ประเสริฐสุข.2544: 65-66) เดิมเชื่อกันว่า บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆ ได้ดีแต่ในความเป็นจริงพบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จไม่ได้มีความสุขในชีวิตเสมอไป จึงเกิดความสนใจว่าสิ่งไหนอกเหนือไปจากความฉลาดทางอารมณ์ที่จะทำให้บุคคลทั่วไปประสบความสำเร็จและมีความสุขนั้น คือ ความฉลาดทางอารมณ์นั่นเอง

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง คือ การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นอย่างถูกต้อง การแสดงอารมณ์และการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเอง คือ ให้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเอง พิจารณาว่าลักษณะอารมณ์ของตน คล้ายตามตนเอง

ผู้อื่น สิ่งแวดล้อม ฝึกให้เกิดการรู้ตัวเสมอและมีสติอยู่กับตัว โดยให้รู้ถึงความรู้สึกนั้นและการแสดงออกของตนเนื่องจากการกระทำนั้นๆ

2. การจัดการกับอารมณ์ของตน เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีและไม่ดีอย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์ การจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถควบคุมอารมณ์ ไม่แสดงออกทันทีทันใด แนวทางการฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง คือ ทบทวนการกระทำที่ล่วงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและดูผลที่ตามมา เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกการสั่งตัวเองให้ทำอะไรและไม่ทำอะไร ฝึกการรับรู้ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ฝึกมองหาประโยชน์ หรือโอกาสจากอุปสรรค ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสม

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสร้างความเชื่อมั่นว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ สามารถทำได้ เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดี แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง คือ ทบทวนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตของเรานำความต้องการที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย ต้องระวังก่อนให้มีเหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว่เขว ต้องลดความสมบูรณ์แบบ ไม่ใช่ทำทุกอย่างที่ดีที่สุด

4. การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง แนวทางการฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น คือ ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น อ่านอารมณ์ความรู้สึกจากสิ่งที่ สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่

5. การรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ แนวทางในการพัฒนาการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือ สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ฝึกการแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อ รู้จักการให้ การรับ ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ

กรมสุขภาพจิต (2543 : 25) ได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทำได้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ อาจเกิดจากการได้สังเกต พฤติกรรมการแสดงออกของต้นแบบ พ่อแม่ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูง มักจะทำให้ลูกเรียนรู้ การแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีไปด้วย เด็กที่เติบโตจากภาวะแวดล้อมที่มีแต่คำชมและการให้กำลังใจ ย่อมเรียนรู้ การมองโลกในแง่ดีไปด้วย มีความมั่นใจในตนเองพ่อแม่อาจฝึกพัฒนาการ ด้านความฉลาดทางอารมณ์ตั้งแต่อายุ 5-6 ปี ซึ่งมีพัฒนาการทางสมองพร้อมอยู่แล้ว

2. ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย พ่อแม่ ครู-อาจารย์จะต้องร่วมเรียนรู้และฝึกฝนด้วย เพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรมร่วมกัน

3. ต้องเอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่องและใช้เวลา การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ส่วนหนึ่งจะเกิดจากการชี้แนะจากบุคคลต่าง ๆ นับตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดู การสั่งสอนของครูอาจารย์ อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกต การเรียนรู้ซึมซับพฤติกรรมและความคิดความอ่านเข้าสู่ตนเอง

4. ควรมีการประเมินความพร้อมและความต้องการก่อน ควรมีการประเมินลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลในขณะนั้น รวมทั้งสภาพปัญหาและความต้องการพัฒนาตนก่อน ทำการฝึกสอน เด็กคนเดียวกันอาจมีสมรรถนะความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้านแตกต่างกันไป จึงต้องใช้เทคนิคการพัฒนาที่เหมาะสมสำหรับแต่ละด้าน

5. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ผลสืบเนื่องและคงทนนั้น ต้องพัฒนาจากทุกระดับ นับตั้งแต่การรู้จัก ภาวะอารมณ์ของตน สามารถระบุอารมณ์ของผู้อื่น การควบคุมตน การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และทักษะทางสังคม ซึ่งมีความยากและซับซ้อนมากขึ้นเป็นลำดับ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะต้องมีการสลายพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสม

6. ต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้ ปฏิบัติและทราบผลการแสดงออก การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีเป็นผลมาจากการสามารถปฏิบัติได้ ไม่ใช่เพียงแต่รู้ เข้าใจ แต่ไม่ได้ทำ หรือทำไม่ได้ อาจทำได้โดยให้พบกับสถานการณ์จริง และทำการบันทึกพฤติกรรมเพื่อชี้ในสิ่งที่ควรปรับปรุง

7. ควรพิจารณาความแตกต่างของการเรียนรู้ด้านสมอง กับการเรียนรู้ทางอารมณ์ ซึ่งควบคุมความรู้สึกและแรงขับของร่างกาย ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจที่ดี การฝึกต่อเนื่องเป็นระยะ ๆ ในสถานการณ์ทางสังคม และให้ทราบผลการปฏิบัติซึ่งต่างจากการฝึกสมองด้านความคิด ความเข้าใจ ซึ่งควบคุมความสามารถในการวิเคราะห์หาเหตุผล หลักการและตรรกต่าง ๆ

8. ควรทำการฝึกเป็นรายบุคคล ร่วมกับกิจกรรมสัมพันธ์ในกลุ่มเล็ก ๆ เริ่มจาก การสร้างแรงจูงใจที่ดี ชีวชนให้ปฏิบัติการแสดงออก การให้ดูต้นแบบ เปิดโอกาสให้ฝึกในสถานการณ์ต่าง ๆ และมีการแจ้ง รายงานผล ซึ่งอาจเริ่มต้นจากการฝึกมนุษยสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน เช่น การยิ้มแย้ม โอบอ้อมอารีย์ การเรียกชื่อ การแสดงความเอื้ออาทร การมีอารมณ์ขัน การกล่าวชมเชย ขอโทษ ขอบคุณ การเผยความรู้สึก และการควบคุมอารมณ์โกรธ เป็นต้น กิจกรรมที่จัดอาจเป็นเกมกิจกรรม คู่ กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม การแสดงสถานการณ์จำลอง

วิธีการพัฒนาอารมณ์มี 5 ประการ ดังนี้

1 การรู้จักอารมณ์ตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ขั้นตอนของการรู้จักอารมณ์ของตนเอง เริ่มจากการรู้ตัวหรือการมีสติ แนวทางการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเอง ทำได้ดังนี้ คือ

1.1 ให้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเอง พิจารณาว่าลักษณะอารมณ์ของตนเอง คล้อยตามตนเอง ผู้อื่น หรือสิ่งแวดล้อม ทบทวน ลักษณะการแสดงทางอารมณ์ และผลย้อนกลับจากการแสดงของเราว่า รู้สึกพอใจ ไม่พอใจ คิดว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ถ้ารู้สึกพอใจและเหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่า ไม่ได้เข้าข้างตนเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

1.2 ฝึกให้เกิดการรู้ตัวอยู่เสมอและมีสติอยู่กับการรู้ตัว โดยให้ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเอง หรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว รู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ คิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น และความคิด เกี่ยวกับและผลของความรูสึกนั้นกับการแสดงออกของตนเอง

2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ทั้งดีและไม่ค่อย ดี ได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์ การจะจัดการกับอารมณ์ได้ อย่างเหมาะสมเพียงใด ขึ้นอยู่กับความสามารถ ควบคุมอารมณ์ไม่แสดงออกทันทีทันใด แนวทางฝึกการ จัดการกับอารมณ์ของตนเอง ทำได้ดังนี้คือ

2.1 ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่กำลังไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น

2.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไรและจะไม่ทำอะไร

2.3 ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้อง ในด้านดี ฟังสิ่งดี สร้าง อารมณ์ให้แจ่มใส เกิดความสบายใจ

2.4 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

2.5 ฝึกการมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนแปลงมุมมองในแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายและมีทางเลือกมากกว่าหนึ่งทาง

3. การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง และ สร้างความเชื่อมั่นว่า เราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ สามารถทำได้เพื่อเกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดี มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ในแนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ทำได้ดังนี้คือ

3.1 ทบทวนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้าง ให้จัดอันดับความสำคัญของความ ต้องการอยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วพิจารณาว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใดมี ทางเป็นไปได้และเป็นไปไม่ได้

3.2 นำความต้องการที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์นั้น มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ ตนเอง แล้ววางแผนขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3.3 ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่างให้มีเหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ ไขว้เขว วอกวน ออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

3.4 ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาเป็นการเรียนรู้ เป็นการเพิ่มพลัง และแรงจูงใจให้ตนเอง

4. การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความ เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับอารมณ์ให้ตอบสนองต่อผู้อื่นได้ แนวทางในการฝึก การหยั่งอารมณ์ ผู้อื่น ทำได้ดังนี้ คือ

4.1 ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ

4.2 อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากการสังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด อาจ ตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างไรโดยการถาม แต่ต้องทำในสภาพที่เหมาะสม มิฉะนั้นจะเป็นการทำลาย ความรู้สึก

4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ หรือที่เรียกว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา

4.4 แสดงการตอบสนองอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นเป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน



5. รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกับ ผู้อื่นโดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้ จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น แนวทางในการพัฒนา การรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำได้ดังนี้ คือ

5.1 สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน ฝึกการสร้างความรู้สึที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น ซึ่งทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น

5.2 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกันชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี รวมทั้งคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารด้วย

5.3 ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อ รู้จักการให้ การรับ การแลกเปลี่ยนให้เกิด คุณค่าและประโยชน์สำหรับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ ให้การยอมรับ มีความชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามความเหมาะสม การจะเกิดผลอย่างแท้จริง ต้องอาศัยความมุ่งมั่น อดทน และอาศัยเวลา

สำหรับแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในสถานศึกษา ผู้บริหาร ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่โรงเรียน ควรฝึกให้ผู้เรียน มีความมั่นใจในตนเอง รู้จักมองโลกในแง่ดี การปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ การบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง โดยทุกฝ่ายควรร่วมกันพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระดับบุคคล ระดับกลุ่ม และระดับองค์กรไปพร้อมๆ กับครู อาจารย์ต้องเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นประชาธิปไตย ให้ความเคารพและการรับฟัง ส่งเสริมให้นักเรียนนักศึกษา เห็นว่าความคิดความรู้สึกของตน ได้รับการยอมรับ มีความสำคัญและมีความหมาย (อัจฉรา สุขารมณ; และอรพินทร์ ชูชม.2548:42)

การสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

ในการสร้างโปรแกรมนันทนาการ จะต้องศึกษาข้อมูลทั่วไป สภาพสิ่งแวดล้อมแนวโน้มของชุมชน รายละเอียดของสมาชิกที่จะเข้าร่วมโครงการในด้านการเจริญเติบโตพัฒนาการ ความสนใจของแต่ละระดับอายุ ข้อมูลด้านสังคมจิตวิทยา สรรวจสถานที่ ผู้นำ สิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในกิจกรรม การกำหนดวัตถุประสงค์ ระยะเวลาและกิจกรรม ซึ่งในการสร้างโปรแกรมนั้น มีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

วัตถุประสงค์ของโปรแกรมนี้นี้ (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542: 89-93)

1. ส่งเสริมให้มีสุขภาพดี (Emotional and physical Health)
2. ส่งเสริมพัฒนาการทางบุคลิกภาพ (Character development)
3. ส่งเสริมให้ความสนใจกว้างขวาง (Widening interest)

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี (Citizenship)
5. ส่งเสริมทักษะ (Skill)
6. ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีในสังคม (Social living)
7. ส่งเสริมให้รู้คุณค่าทางเศรษฐกิจ (Economic value)
8. ส่งเสริมใช้เพื่อความบันเทิงได้ยาวนาน (Long – range enjoyment)

องค์ประกอบการสร้างโปรแกรม

องค์ประกอบที่ควรพิจารณาก่อนการสร้างโปรแกรมได้แก่ (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542:89 - 93)

1. อายุของผู้เข้าร่วมกิจกรรม (Age) อันประกอบด้วย การเจริญเติบโตทางกาย (Growth) พัฒนาความสามารถ (Development) และความสนใจ (Interest)
2. ความแตกต่างเรื่องเพศ ซึ่งประกอบด้วย การเจริญเติบโตทางกาย พัฒนาการ ความสามารถ ความสนใจและความแตกต่างระหว่างบุคคล
3. ชนิดของชุมชน (Type of community) ซึ่งแบ่งได้เป็น
 - 3.1 ชุมชนเมือง แบ่งเป็น ชุมชนเมืองหนาแน่นและชุมชนเมืองแออัด
 - 3.2 ชุมชนชนบท แบ่งเป็น ชุมชนชนบทเป็นกลุ่มและชุมชนชนบทกระจัดกระจาย
4. สภาพของสังคม (Sociology) ประกอบด้วย
 - 4.1 บรรทัดฐาน (Norms) มีองค์ประกอบ เรื่องวิถีประชา ศีลธรรมและกฎหมาย
 - 4.2 สถานภาพและบทบาท (Status and role)
 - 4.3 วัฒนธรรม (Culture)
5. ประเภทของหน่วยงานที่จัดนั้นหนการ
 - 5.1 หน่วยงานของรัฐ (Public agency)
 - 5.2 หน่วยงานเอกชน (Private agency)
 - 5.3 หน่วยงานธุรกิจ (Commercial agency)
 - 5.4 หน่วยงานอาสาสมัคร (Voluntary agency)
6. ขนาดของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม (Size of group) ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ขนาด คือ กลุ่มเล็ก และกลุ่มใหญ่
7. ประเภทของผู้ให้บริการ ผู้บริหาร ผู้จัดการ ผู้นำ
8. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (Place and facilities) ให้พิจารณาเรื่องขนาดพื้นที่ จำนวนเพียงพอใช้และความทันสมัย
9. ทักษะพื้นฐานของผู้เข้าร่วม (Basic skill)
10. ระยะเวลา (Time) ความเหมาะสมของเวลาที่เหมาะสมกับกิจกรรมรวมถึงความยากง่าย ของกิจกรรมกับเวลา

11. กิจกรรมอื่นที่มีอยู่แล้วในพื้นที่ (Other local recreation program) อันได้แก่กิจกรรมและโปรแกรมนันทนาการที่เป็นประโยชน์ต่อกิจกรรมที่จัดขึ้น

ลำดับขั้นตอนการเขียนโปรแกรม

การเขียนโปรแกรมมีลำดับขั้นตอน ดังนี้ (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542: 89-93)

1. กำหนดวัตถุประสงค์โปรแกรมให้ชัดเจน

2. ศึกษารายละเอียดของสมาชิกที่จะเข้าร่วมโครงการในด้านการเจริญเติบโตพัฒนาการความสนใจของแต่ละระดับอายุ

3. ศึกษารายละเอียดของสมาชิกที่จะเข้าร่วมโครงการในด้านสังคมและจิตวิทยา

4. ศึกษารายละเอียดสภาพสิ่งแวดล้อมและแนวโน้มของชุมชน

5. สำรวจสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในกิจกรรม

6. กำหนดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักการดังกล่าวข้างต้น

นอกจากนี้โปรแกรมนันทนาการ สามารถแสดงให้เห็นได้ ดังนี้ (อารมณ นาวากาญจน์. 2541: 15-16)

1. เป็นกระบวนการทางนันทนาการ หมายถึง การเคลื่อนไหววัยวัยในยามว่างกระทำด้วยใจสมัครก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม

2. ดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรม หมายถึง กิจกรรมที่กระทำนั้นเป็นลักษณะของกิจกรรมพื้นฐานและดำเนินการในรูปแบบของการกระทำ

3. ดำเนินกิจกรรมทางนันทนาการหลายรูปแบบ หมายความว่า จัดกิจกรรมนันทนาการทั้ง 14 ประเภท ใน 3 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบจัดบริการ รูปแบบเป็นสวัสดิการสังคมและรูปแบบให้บริการกลุ่มประชากรทุกระดับ กลุ่มพิเศษ และกลุ่มผู้ด้อยโอกาส

4. กำหนดจุดมุ่งหมายชัดเจน หมายความว่า โปรแกรมนันทนาการที่จัดเมื่อวิเคราะห์พิจารณาปัญหาและอุปสรรค หาแนวทางปฏิบัติที่เป็นไปได้เลือกทางที่ดีที่สุดแล้วจึงกำหนดจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนมุ่งประโยชน์สูงสุด

5. ใช้ทรัพยากรที่จำเป็น หมายถึง ทรัพยากรที่ใช้ต้องพิจารณาสิ่งต่อไปนี้ ได้แก่ การใช้ทักษะต่าง ๆ สถิติปัญหา ความร่วมมือของกลุ่มงาน เครื่องมือ อุปกรณ์ เงิน ระบบข้อมูล เทคโนโลยี การเลือกใช้ทรัพยากรเท่าที่จำเป็น เพื่อประโยชน์ของแต่ละกิจกรรม

6. กำหนดเวลาและสถานที่ดำเนินการที่แน่นอน หมายความว่า เมื่อดำเนินการโปรแกรม นันทนาการ จะต้องกำหนดเวลาเริ่มต้น เวลาสิ้นสุดของแต่ละโปรแกรมและมีสถานที่ดำเนินการที่แน่นอน เพื่อให้บริการและสนองความต้องการของบุคคล กลุ่มบุคคล โดยก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและเป็นไปตามความมุ่งหมายของโปรแกรม

7. ต้องมีบุคคลหรือหน่วยงานรับผิดชอบ กล่าวคือ โปรแกรมนันทนาการที่ดำเนินการต้องมีผู้รับผิดชอบ ซึ่งผู้รับผิดชอบจะเป็นตัวบุคคล เจ้าของโปรแกรม หรือหน่วยงานที่จะจัดดำเนินการก็ได้ เช่น โรงเรียน หรือวัด เป็นต้น

8. ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต กล่าวคือ โปรแกรมนันทนาการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม ช่วยพัฒนาอารมณ์ ความสามารถของบุคคลสุขภาพและสมรรถภาพ ความสมดุลของกายและจิต ลดความเครียด คลายความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออกและเพิ่มพูนประสบการณ์ แก่บุคคลทุกเพศ ประชากรทุกกลุ่ม ทั้งคนยากจน คนมั่งมี คนพิการ และคนด้อยโอกาส การจัดนันทนาการเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ที่การจัดเป็นกระบวนการ ต้องใช้หลักการจัดการบริหารงานที่มีขั้นตอน และต้องมีเทคนิคในการจัดให้ผู้เข้าร่วมพึงพอใจ มีความสุข ซึ่งมีความสำคัญมากสำหรับผู้ดำเนินการดำเนินนันทนาการจะจัดกิจกรรมให้บรรลุตามเป้าหมายและผู้วิจัยได้นำมาประกอบการพิจารณาสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในครั้งนี้ ได้แก่ ชื่อโปรแกรม วัตถุประสงค์ วัน เวลา สถานที่ กลุ่มเป้าหมายและประเภทกิจกรรมนันทนาการ

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายความเครียด ผลของนันทนาการจะก่อให้เกิดการพัฒนา พัฒนาอารมณ์สุขสร้างประสบการณ์ใหม่ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและการแสดงออกอีกทั้งเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตเมื่อพิจารณาจุดมุ่งหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ก็คือการพัฒนาองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ทางด้านการตระหนักรู้ตนเอง การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเองการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นกระบวนการพัฒนาดังกล่าวจะนำไปสู่แนวทางในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นถึงความสอดคล้องกันระหว่างกิจกรรมนันทนาการกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 30) ได้กล่าวถึงพื้นฐานของนันทนาการว่า เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตหรือสังคมในด้านต่างๆ ดังนี้

1. นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย
2. นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจสูง
3. นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด
4. นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย
5. นันทนาการเป็นการบำบัด
6. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นและเป็นไปได้
7. นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม

นอกจากลักษณะพื้นฐานของนันทนาการดังกล่าวแล้วนันทนาการยังมีเป้าหมายที่สำคัญและสอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

1. พัฒนาอารมณ์สุข นันทนาการเป็นกระบวนการที่เสริมสร้างและพัฒนาอารมณ์สุขของบุคคลและชุมชน โดยอาศัย กิจกรรมต่างๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ การเข้าร่วม

กิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน และหรือความสุขสงบ

2. เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ กิจกรรมนันทนาการหลายอย่าง ช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้เข้าร่วม ทั้งนี้ เพราะความหลากหลายของกิจกรรม เช่น กิจกรรมท่องเที่ยว ทักษะศึกษา เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่และทรัพยากรท่องเที่ยว ไม่ว่าจะเป็นทางด้านโบราณวัตถุ ทัศนียภาพ โบราณสถาน ศิลปประเพณี วัฒนธรรม หรือสิ่งของหายากก็ตาม การเล่นเกมหรือกีฬา ฟันเมือง กีฬาสากล ศิลปหัตถกรรม ดนตรี หรือวรรณกรรม การอ่าน พุด เขียน ตลอดจนนันทนาการนอกเมืองกลางแจ้ง นันทนาการทางสังคม ซึ่งมีความแตกต่างของกิจกรรมมากมาย ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน

3. เพิ่มพูนประสบการณ์ กระบวนการทางนันทนาการ ก่อให้เกิดการพัฒนาทางอารมณ์สุข ดังนั้น ทัศนียภาพ ความซาบซึ้ง ความประทับใจ ความสะอาด ความภาคภูมิใจ มุมหนึ่ง หรือ เลี้ยวหนึ่งแห่งความประทับใจ มุมสงบ สุขใจ อารมณ์สุข สนุกสนานเพลิดเพลินและอารมณ์สุขสงบจึงเป็นประสบการณ์ หรือคุณภาพชีวิตของบุคคล หรือชุมชนที่จะพึงหาได้ กิจกรรมหลายอย่างต้องมีการเตรียมตัว เตรียมความพร้อม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรม เสี่ยง ทำทาย ความสามารถของผู้เข้าร่วม จะต้องมีการฝึกซ้อมเสริมสร้างความมั่นใจ ทักษะที่สร้างเสริมประสบการณ์ หรือกิจกรรมบางอย่างเคยเข้าร่วมมาแล้ว แต่ผู้เข้าร่วมอยากสร้างความประทับใจหรือความทรงจำเดิม เป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์

4. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม นันทนาการให้คุณค่า และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน ฝึกให้เข้าร่วมในกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ กิจกรรมอาสาสมัครให้คุณค่า การมีส่วนร่วมอาสาพัฒนาเกี่ยวข้องกับชุมชนอื่นให้ กิจกรรมมนุษยสัมพันธ์และกลุ่มสัมพันธ์ สอนให้ผู้เข้าร่วมทำงานเป็นทีม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้จักหน้าที่ สิทธิ ตลอดจนความรับผิดชอบต่อตนเอง และผู้อื่น ในฐานะองค์กรของสังคม เช่นเดียวกับกิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม เป็นต้น

5. ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตนกิจกรรมนันทนาการหลายประเภท เช่น ศิลปหัตถกรรม กีฬาประเภทต่าง ๆ ดนตรี ละคร การเล่นเกม ประเพณี เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกในด้านความนึกคิด สร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเลียนแบบสถานการณ์ หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจและการควบคุมตนเอง การรู้จักเลือกกิจกรรม หรือพฤติกรรมในการแสดงออก เป็นการส่งเสริมสุขภาพและบุคลิกภาพให้แก่ตนเอง

6. ส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ ความสุข ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิต และความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการเป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม ทุก

ระดับวัย ทุกเพศ นอกจากนี้ นันทนาการยังพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มประชากรทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นชุมชนยากจนแออัด ชุมชนมั่งมี ประชากรพิเศษ คนพิการ หรือกลุ่มด้อยโอกาสก็ตาม

7. ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคล ทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจิตใจของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความเข้าใจอันดีในหมู่เพื่อนมนุษย์ เข้าใจสภาพสิ่งแวดล้อม เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ช่วยสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของชนชาติต่อไป ให้คุณค่าทางสังคม การอยู่ร่วมกัน การร่วมมือกันอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข นันทนาการนานาชาติ เช่น มหกรรมกีฬา ศิลปวัฒนธรรมนานาชาติช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดีและมิตรภาพของมนุษย์ ในสังคมที่มีการปกครองในระบบที่ต่างกัน

8. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี กิจกรรมนันทนาการ เป็นการให้การศึกษาแก่เยาวชนในด้าน การช่วยเหลือตนเอง สิทธิหน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัยและการปรับตัวให้เป็นพลเมืองดี ตัวอย่างเช่น กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรมอาสาพัฒนา กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรม ศิลปะ ดนตรี หัตถกรรม และการละเล่นต่างๆ ช่วยส่งเสริมคุณค่าลักษณะนิสัยความเป็นพลเมืองดี ความไม่เห็นแก่ตัวและรู้จักช่วยเหลือส่วนรวมเป็นสำคัญ จึงช่วยให้สังคมอบอุ่นและเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

นอกจากเป้าหมายของนันทนาการที่สอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ยังมีวัตถุประสงค์สอดคล้องความฉลาดทางอารมณ์ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ(2544: 33) กล่าวไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาสุขภาพ เป็นความมุ่งหมายสำคัญประการหนึ่ง ของกิจกรรมนันทนาการ เพราะบุคคลที่สุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติในช่วงเวลาของการทำงาน อาทิปฏิกิริยาที่บุคคลกระทำในยามว่าง จึงเป็นสิ่งที่วัดคุณค่าทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสุขภาพจิตของบุคคลได้ ในทำนองเดียวกัน กิจกรรมสามารถสามารถจัดให้เหมาะสมเพื่อก่อให้เกิดผลสร้างสรรค์ทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์และสุขภาพจิตของบุคคลได้ด้วย ทั้งนี้ กิจกรรมพลศึกษาและกีฬามีมากมาย สามารถให้บุคคลทุกคนมีโอกาสที่จะได้รับผลประโยชน์จากกิจกรรมเหล่านี้ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากภาระกิจการงาน เป็นโอกาสที่ทำให้บุคคลลืมปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ทางสังคมดีขึ้น อันเป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

2. วัตถุประสงค์ในด้านมนุษยสัมพันธ์ กิจกรรมนันทนาการมีส่วนช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ อันจะนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างสมบูรณ์ได้เป็นอย่างดียิ่ง ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลได้หลายประการ เช่น ความกล้าหาญ ความอดทน ความยุติธรรม ความรับผิดชอบ เป็นต้น นอกจากนี้ยังพัฒนาเจตคติเกี่ยวกับสังคมด้วย เช่น ความร่วมมือร่วมใจ ความจงรักภักดีต่อหมู่คณะ การยอมรับสิทธิของผู้อื่น เป็นต้น การจัดกิจกรรมนันทนาการภายในบ้านก็สามารถสร้างสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวได้อีกด้วย

3. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาความเป็นพลเมืองดี การพัฒนาด้านความเป็นพลเมืองดีเป็นเป้าหมายสำคัญอีกประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการสามารถส่งเสริมคุณลักษณะความเป็นพลเมืองดีได้หลายทาง ไม่ว่าสังคมนั้นจะมีรูปแบบการปกครองต่างกัน กิจกรรมนันทนาการช่วยชักจูงบุคคลเป็นหน่วยเดียวกันโดยปราศจากการขัดแย้งทางเชื้อชาติ ศิพพวรรณ ฐานะทางเศรษฐกิจ เพศและวัย กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งผลด้านสร้างสรรค์ทางสังคมมากกว่าการทำลาย ทำให้บุคคลมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน สามารถทำงานด้วยกันเป็นอย่างดี ลดปัญหาอาชญากรรม ทำให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น คืบสูสสภาพปกติจากการทำงานได้เร็วขึ้น อันเป็นผลทำให้บุคคลสามารถสร้างผลผลิตได้มาก เป็นพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป

4. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาตนเอง การพัฒนาตนเองหมายถึงการส่งเสริมให้บุคคลได้บรรลุถึงศักยภาพสูงสุด สามารถพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าในทุกทางซึ่งกิจกรรมนันทนาการมีบทบาทในเรื่องนี้ได้หลายทาง เป็นต้นว่า ช่วยให้บุคคลเจริญเติบโตได้อย่างสมดุลตามวิถีธรรมชาติมากกว่าการใช้สิ่งอื่นๆ มาทดแทน กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างความคิด ไม่ใช่เฉพาะในแง่ของคุณค่าทางวัตถุ(Material value) เท่านั้น แต่เพื่อความสนุกสนานความพึงพอใจและความสุขที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้น เป็นสำคัญ ทั้งยังเป็นการพัฒนาทักษะและความสามารถด้านต่างๆ อีกด้วย ซึ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเข้าร่วมกับบุคคลอื่นได้ดีขึ้น

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544:155) ได้กล่าวถึงกิจกรรมที่เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งสอดคล้องกับคุณค่านันทนาการและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนันทนาการไว้ดังนี้

1. กิจกรรมกีฬา ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง มีการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่วลดการซึมเศร้า ทำให้อาการของโรคบางอย่างดีขึ้น เช่น โรคภูมิแพ้ โรคสมาธิสั้น เด็กเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอมีสมองที่ทำงานว่องไว คิดได้เร็ว มีกล้ามเนื้อแข็งแรง รูปร่างดีไม่อ้วน เด็กจะมีการเคลื่อนไหวและมีท่าทางที่มั่นใจ ทั้งมีร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย จะมีสมาธิและยังมีความฉลาดทางอารมณ์ เพราะการเล่นกีฬาอย่างจริงจัง นับเป็นสิ่งเหน็ดเหนื่อย ต้องอาศัยความอดทน มีวินัยและความสม่ำเสมอ ดังนั้น กีฬาช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ มีการประสานการทำงานของสายตาและกล้ามเนื้อแขนขา เด็กจะเป็นคนอดทน มีสมาธิหนักเอาเบาสู่วินัย ทำอะไรอย่างต่อเนื่อง ไม่ล้มเลิกง่าย ๆ สร้างน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะมีแรงจูงใจสูง มีความมุ่งมั่น ทำให้เด็กมีความนับถือตนเองสูง ในเด็กที่เรียนไม่เก่ง แต่เล่นกีฬาเก่ง เขาจะมีความภาคภูมิใจในตนเอง เพราะกีฬาสามารถเป็นจุดแข็งจุดเด่นจุดอ่อนในการเรียนได้ผู้ปกครองควรจัดให้เด็กได้เล่นกีฬาอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ

2. งานอดิเรกที่สร้างสรรค์ งานอดิเรกจะช่วยสร้างสรรค์ความรู้และความเพลิดเพลินให้กับเด็ก เช่น การอ่านหนังสือที่น่าสนใจ วรรณกรรมต่างๆ หนังสือวิทยาศาสตร์น่ารู้ การเลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้สะสมสิ่งของต่างๆหรืองานประดิษฐ์ต่างๆ

3. กิจกรรมที่อยู่กับธรรมชาติ การอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ จะทำให้ระบบประสาทผ่อนคลาย มีสมาธิมากขึ้น ความตึงเครียดลดลง สมองโปร่งใส ทำให้เด็กมีจิตใจละเอียดอ่อนสามารถสัมผัสกับ

สิ่งสวยงามรอบตัว เช่น ดอกไม้ ใบไม้ สวนดอกไม้ สวนสาธารณะ ชายทะเล น้ำตก ภูเขาสวนสัตว์ สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นความงดงามที่เรียนง่ายตามธรรมชาติไม่ต้องอาศัยการปรุงแต่งของมนุษย์

4. กิจกรรมผจญภัย การผจญภัยช่วยให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น เช่น การให้เด็กไปค่ายพักแรม เด็กจะได้รู้จักใช้ชีวิตห่างไกลครอบครัว รู้จักพึ่งตัวเองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ค่ายพักแรมควรเป็นค่ายที่อยู่ตามธรรมชาติ ตามวนอุทยาน รู้จักใช้ชีวิตง่าย ๆ จะช่วยให้เขารู้จักการยังชีพ และการต่อสู้ หากต้องเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบากทำให้คนกล้าหาญ รู้จักอดทน มีความกระตือรือร้นรู้จักการแก้ปัญหา

จากความสอดคล้องกันระหว่างจุดมุ่งหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับกิจกรรมนันทนาการสามารถสรุปให้เห็นถึงความสัมพันธ์ ของเป้าหมายการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับเป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการ ดังภาพประกอบที่ 2 แสดงความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายของการพัฒนากับเป้าหมายกิจกรรมนันทนาการ

เป้าหมายของการพัฒนาEQ	เป้าหมายกิจกรรมนันทนาการ
- การตระหนักรู้ตนเอง - การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง - การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง - การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น - การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	- การส่งเสริมการเป็นพลเมืองดี - พัฒนาอารมณ์สุข - ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน - ส่งเสริมการมีส่วนร่วม - ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ - เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ - เพิ่มพูนประสบการณ์

ภาพประกอบ 2 แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มา: นพรัตน์ สุทธิถกล. (2546: 40).

การจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในโรงเรียน

ในการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผู้ดำเนินการ หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการควรคำนึงถึงองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายของกิจกรรมแต่ละประเภทให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ต่าง ๆ ดังนี้

1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง รู้ว่าตนเองมีความสามารถอะไร ค้นหาความสามารถของตนเอง มีเอกลักษณ์ที่มั่นคง มีความนับถือตนเอง

1.2 การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง ควบคุมอารมณ์ได้ รู้จักหาวิธีระบายอารมณ์ จัดการกับความเครียดได้ มีการปรับตัวได้ดี

1.3 การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต มีการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ มองโลกในแง่ดี

1.4 การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความเข้าใจผู้อื่นและจัดการกับอารมณ์ผู้อื่นได้

1.5 มีความสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีศีลธรรมจรรยา มีมนุษยสัมพันธ์ดี แก้ไขความขัดแย้งกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. กำหนดกิจกรรมและรูปแบบกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม โดยการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการดังนี้

2.1 ประเภทเกมกีฬา

2.2 ประเภท วรรณกรรม

2.3 ประเภทศิลปหัตถกรรม

2.4 ประเภทกลุ่มสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

เบเคนแดม (Bakendam.1997: 254) ได้ทำการวิจัยเรื่องมิติของเชาว์อารมณ์ โดยได้ทำการวิจัยภายใต้สถานการณ์ที่มีกฎเกณฑ์และไร้กฎเกณฑ์ พบว่าภายใต้ที่มีกฎเกณฑ์ความสามารถทางเชาว์อารมณ์อันประกอบไปด้วยการเข้าใจตนเองและการรับรู้อารมณ์ตนเองนั้นอยู่ในเกณฑ์ดี ในทางตรงกันข้ามในสถานการณ์เดียวกัน ขั้นตอนการจัดความสัมพันธ์ระหว่างผู้อื่นอยู่ในเกณฑ์ต่ำ

บอลลิน (Bollin. 1998: 54) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การจัดโปรแกรมนันทนาการเฉพาะบ้านอิสระโดยใช้โปรแกรมนันทนาการ เป็นเวลา 6 สัปดาห์กับชายวัย 89 ปี ซึ่งเป็นโรคเครียดกับอาการซึมเศร้า ลักษณะของโปรแกรมมีความยืดหยุ่นตามความต้องการของผู้ใช้โปรแกรม ผลวิจัยพบว่าโรคเครียดกับอาการซึมเศร้าได้ลดลงหลังจากทำการวิจัยในสัปดาห์ที่ 8

คัลป์ (Culp.1998: 356) ได้ทำการวิจัยเรื่อง วัยรุ่นสาวกับนันทนาการกลางแจ้ง กรณีศึกษาเรื่องความรู้สึกและผลกระทบจากโปรแกรมนันทนาการ พบว่าในกลุ่มเด็กวัยรุ่น กิจกรรมนันทนาการให้ผลต่อครอบครัวและความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันแต่ไม่ส่งเสริมความรู้สึกด้านการเป็นผู้นำ มากเท่ากับกลุ่มวัยกลางคน

โกลแมน (Goleman. 1998: 25) ได้ศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากนักศึกษาที่เรียนในช่วงทศวรรษ 1940 จำนวน 95 คน เป็นการศึกษาระยะยาว ติดตามจนถึงวัยกลางคนพบว่า นักศึกษาที่จบการศึกษาและได้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูง

ๆ มักไม่ค่อยประสบความสำเร็จ เมื่อเทียบกับนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำกว่า ทั้งในด้านหน้าที่การงาน และความสุขในชีวิตครอบครัวและจากการศึกษาเด็กในรัฐแมสซาชูเซต (Massachusetts) จำนวน 450 คน ติดตามผลถึงวัยกลางคนพบว่า IQ มีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสำเร็จในงานที่ทำ

นอร์ด (Nord.1998: 69) ได้ทำการวิจัยถึงผลการจัดนันทนาการประเภทชมธรรมชาติ จากกลุ่มตัวอย่าง 600 คน ที่รัฐเพนซิลวาเนีย พบว่า การพัฒนาทางด้านอารมณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการตอบสนองปฏิกิริยาทางด้านลบลดลง

เพลทิลเล่ (Pellitle.1999:131) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง เซอร์อารมณ์ ทักษะพิสัยและกลไกด้านเครื่องมือที่ใช้วัดเซอร์อารมณ์ เป็นของเมเยอร์คาน์รูสโซ และชาโลเวย์ เป็นแบบสอบถาม กลุ่มประชากร เป็นนักเรียนระดับวิทยาลัยจำนวน 107 คน จากคอเคเซียนและกลุ่มอเมริกัน-แอฟริกา และกลุ่มเด็กกำพร้า พบว่า เซอร์อารมณ์มีความสัมพันธ์โดยตรงกับทักษะพิสัย แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับกลไกต่อต้าน

สจวร์ท (Stewart.1999: 269) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมนันทนาการกลางแจ้ง โดยใช้แบบสอบถามกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมของอุทยานแห่งชาติ พบว่าร้อยละ 84 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการผ่อนคลายอารมณ์ที่ตึงเครียด

เคอร์ทิส (Curtis. 2000: 2812) ได้สำรวจเกี่ยวกับโครงการพิเศษของโปรแกรมการแนะแนวระดับมัธยมศึกษา โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence skills) และพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีความประสงค์ที่จะเข้าร่วมโครงการพัฒนาดังกล่าว แบ่งเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มเข้าร่วมโครงการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมจำนวน 6 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า จากการประเมินตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ นักเรียนมีทักษะความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดอัตมโนทัศน์ดีขึ้น สำหรับทักษะความฉลาดทางอารมณ์ที่นักเรียนพัฒนาขึ้นนั้น ได้แก่ ทักษะที่เกี่ยวกับการรู้จักเข้าใจตนเอง และผู้อื่น การแสดงความรู้สึกและอารมณ์ในการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น การปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น การจัดการความเครียด ตลอดจนทั้งความสามารถในการควบคุมและบริหารอารมณ์

ดอร์ดาห์ (Dawdah.2000: 85) ได้ทำการสำรวจเซอร์อารมณ์ของกลุ่มเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการพบว่า กลุ่มเยาวชนดังกล่าวมีคะแนนเซอร์อารมณ์ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

ฟ็อก (Fox.2000: 23) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ของเซอร์อารมณ์ เซอร์ทางทักษะ เซอร์ทั่วไปและลักษณะนิสัย พบว่า ในการแยกวิเคราะห์ออกเป็น 3 ประเด็นความเห็นอกเห็นใจ การแสดงออกทางอารมณ์และการนำเสนอตนเอง ซึ่งทดสอบด้วยแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เชิงลึก เซอร์อารมณ์มีผลโดยตรงต่อลักษณะนิสัยหรืออีกนัยหนึ่งกล่าวได้ว่า การมีองค์ประกอบของ เซอร์อารมณ์ที่ครบถ้วนจะทำให้เกิดทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ การแสดงออกทางอารมณ์ และการนำเสนอตนเอง

เยทส์ (Yates. 2000: 3284) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และสุขนิสัยของนักศึกษาพลศึกษาจำนวน 278 คน ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์และสุขนิสัยมีความสัมพันธ์กันน้อยมาก แต่ความฉลาดทางอารมณ์บางด้าน เช่น ด้านความเห็นอกเห็นใจและมีความสัมพันธ์ค่อนข้างสูงกับสุขนิสัย อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาในครั้งนี้ทำให้ได้แนวคิดที่จะพัฒนาสุขนิสัยและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่นักศึกษา โดยคาดหวังว่า ผลการพัฒนาดังกล่าวจะช่วยให้นักศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

เมเยอร์; และคณะ (Mayer; and others. 2001: 131 - 137) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์กับการแก้ปัญหาทางสังคม ในวัยรุ่นที่มีความสามารถพิเศษ อายุ 13 - 17 ปี จำนวน 11 คน โดยใช้วิธี Peabody Picture Vocabulary Scale ของโครงการนำร่อง พบว่า วัยรุ่นที่มีความสามารถพิเศษที่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูงจะสามารถอธิบายถึงวิธีการแก้ปัญหาในสังคม และสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่ำ

งานวิจัยภายในประเทศ

รูปทอง ศรีท้วม (2538: 90) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับประสบการณ์กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยใช้กิจกรรมทักษะดนตรีผลการวิจัยพบว่าเด็กที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวที่เน้นทักษะดนตรี มีความคิดสร้างสรรค์มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว ตามแผนการจัดประสบการณ์เคลื่อนไหวขั้นอนุบาลของคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ

ประพนธ์ พิสัยพันธุ์ (2541: 40) ได้ทำการวิจัยถึงผลการฝึกการรับรู้เชิงสุนทรีย์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง 15 คน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการรับรู้เชิงสุนทรีย์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในกลุ่มทดลองมีความคิดสร้างสรรค์ด้านความคิดริเริ่มและความคิดสร้างสรรค์ โดยรวมสูงขึ้น และมีความคิดสร้างสรรค์ด้านความคิดคล่องแคล่วและความละเอียดลออมากขึ้น แสดงว่า การรับรู้เชิงสุนทรีย์ทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542: 56 - 60) ได้ศึกษาระดับ EQ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในกรุงเทพมหานคร จำนวนมากกว่า 200 คน วัด 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 เป็นการประเมินโดยให้เด็กทำเอง ส่วนที่ 3 เป็นการประเมินโดยครูประจำชั้น พบว่าเด็กเก่งมี EQ เฉลี่ยต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา เด็กห้องเก่งมักจะมีระดับความสุขต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา เด็กห้องเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองว่ามีความสามารถทางอารมณ์ (ความพึงพอใจ ความคิดแง่บวก ความรับผิดชอบ น้ำใจ เป็นต้น) และครูมีแนวโน้มที่จะให้คะแนนความสุขและการเป็นคนดี คนเก่งแก่เด็กห้องเก่งสูงกว่าเด็กห้องธรรมดาดังเห็นได้ชัด

นิตดา อุดลยพิเชษฐ์ (2542: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาว์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยกองทัพเรือ พบว่า

ภายหลังการทดลองเมื่อกลุ่มทดลองได้เข้าโปรแกรมการพัฒนาเชาว์อารมณ์แล้ว กลุ่มที่มีคะแนนเชาว์อารมณ์อยู่ในระดับปานกลางและระดับต่ำ มีคะแนนระดับเชาว์อารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.01

ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 45 คนผลการวิจัยพบดังนี้

1. กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาว์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม)พบว่ามีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเองด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านรับผิดชอบ ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ ด้านภูมิใจตนเองและด้านพอใจชีวิต ยกเว้น ด้านสุขสงบทางใจไม่มีความแตกต่างกัน กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม)พบว่ามีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลองกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเองด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพส่วนอีก 4 ได้แก่ ด้านรับผิดชอบ ด้านภูมิใจตนเองและด้านพอใจชีวิตด้านสุขสงบทางใจ ไม่มีความแตกต่างกัน

2. กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาว์อารมณ์ไม่แตกต่างกัน ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาว์อารมณ์ไม่แตกต่างกัน ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาว์อารมณ์ไม่แตกต่างกันจากกลุ่มควบคุมภายหลังสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอก เอกสกุล (2552: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความสามารถทางด้านอารมณ์ของนักฟุตบอลโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอลรุ่นอายุ 14 ปีจำนวน 20 คนเป็นกลุ่มทดลองตามแผนการจัดกิจกรรมของงานวิจัยโดยการสุ่มใช้แบบแผนการทดลองแบบใช้กลุ่มควบคุม ทำการทดสอบก่อนหลังทดลอง (Control group Pretest posttest design) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลรุ่นอายุ 14-16 ปี หลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการดีกว่าการเข้าร่วมกิจกรรม

2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลรุ่นอายุ 14 ปี ที่เป็นกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสูงกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทำให้ผู้วิจัยมีแนวคิดพัฒนาแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมนันทนาการเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพราะคาดหวังว่ากิจกรรมนันทนาการจะเป็นกิจกรรม ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีการพัฒนาความฉลาดทางด้านเชาว์อารมณ์ ช่วยพัฒนาพฤติกรรม บุคลิกภาพและทัศนคติในทางที่พึงประสงค์ สำหรับการวัดความฉลาดทางอารมณ์ผู้วิจัยได้ศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จากเอกสารกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการและกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งกำหนดแนวทางการทำกิจกรรมนันทนาการ วัตถุประสงค์ ให้มีความสอดคล้องกับหลักการพัฒนาความฉลาดด้านเชาว์อารมณ์ ด้านดี ด้านเก่งและความสุข(กรมสุขภาพจิต 2543:55-56)

ส่วนการเลือกกิจกรรมนันทนาการนั้นผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์โดยจัดโปรแกรมนั้นจะมีการจัดสถานการณ์และเงื่อนไขต่างๆ ที่มีความสอดคล้องกับหลักพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์พร้อมทั้งสอดแทรกความรู้และความเข้าใจ เรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อให้นักเรียนได้เกิดกระบวนการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากข้อมูลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยพบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ทำให้บุคคลรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นสามารถทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุขและการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการซึ่งมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงศึกษารูปแบบการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แยกเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่เข้ากิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม กับกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างอิสระ

สมมุติฐานงานวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มควบคุมภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มทดลองภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มทดลองภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ

บทที่3

วิธีดำเนินการการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อการศึกษาเปรียบเทียบผลการทดลองการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากร และเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนท่ามะไฟหวานวิทยาคม จังหวัดชัยภูมิ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 45 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 โรงเรียนท่ามะไฟหวานวิทยาคม จังหวัดชัยภูมิ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 30 คน จากการใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ทำการคัดเลือกแบบ matching โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกดังนี้

1. ผู้วิจัยนำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ไปทดสอบกับเด็กชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อจัดแบ่งเป็นสองกลุ่มได้แก่กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
2. นำคะแนนมาจัดเรียงลำดับและคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนน้อยไปหามากที่สุดจัดกลุ่มแบบสลับคะแนนแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองจำนวนกลุ่มละ 15 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) โดยใช้แผนการทดลองแบบใช้กลุ่มควบคุม ทำการทดสอบก่อนหลัง (Control group pretest posttest design) (Kerlinger.1986: 334) มีแบบแผนการวิจัยดังนี้

M	Y_b	X	Y_a	(E)
	Y_b	$\sim X$	Y_a	(C)

ความหมายของสัญลักษณ์

- M แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการเรียงคะแนนอันดับที่ 1 ถึง 30 แล้วเรียงคะแนนสลับกันได้
กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
- E แทน กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
- C แทน กลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างอิสระ
- X แทน การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
- ~X แทน การเลือกทำกิจกรรมนันทนาการอย่างอิสระ
- Y_b แทน การวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนทดลอง
- Y_a แทน การวัดความฉลาดทางอารมณ์หลังทดลอง
- เครื่องมือที่ช่วยในการวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วยแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

เครื่องมือชิ้นที่ 1 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2543: 55-56)

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

1.1 การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.1 รู้อารมณ์และรู้ความต้องการของตนเอง

1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักให้และรู้จักรับ

1.3.2 รับผิดชอบ/ให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพตัวเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตัวเองได้

- 2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย
- 2.2 ตัดสินใจแก้ปัญหาและแก้ปัญหา
 - 2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา
 - 2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา
 - 2.2.3 มีความยืดหยุ่น
- 2.3 มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น
 - 2.3.1 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
 - 2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์
- 3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย
 - 3.1 ภูมิใจในตนเอง
 - 3.1.1 เห็นค่าในตนเอง
 - 3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง
 - 3.2 ความพึงพอใจในชีวิต
 - 3.2.1 มองโลกในแง่ดี
 - 3.2.2 มีอารมณ์ขัน
 - 3.2.3 พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
 - 3.3 มีความสุขสงบทางจิตใจ
 - 3.3.1 มีกิจกรรมที่สร้างความสุข
 - 3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย
 - 3.3.3 มีความสงบสุขทางจิตใจ

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามองค์ประกอบของกรมสุขภาพจิตมาปรับใช้โดยกำหนดการวัดความฉลาดทางอารมณ์ 9 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการควบคุมตนเอง
2. ด้านความเห็นใจผู้อื่น
3. ด้านความรับผิดชอบ
4. ด้านการมีแรงจูงใจ
5. ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา
6. ด้านความมีสัมพันธภาพ
7. ด้านความภูมิใจตนเอง
8. ด้านความพอใจชีวิต
9. ด้านความสงบสุขทางใจ

เครื่องมือชิ้นที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

2.1 ศึกษาเอกสารทางวิชาการ หลักการทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างโดยศึกษาเป็นกิจกรรมที่เน้นพัฒนาอารมณ์สุขและความสนุกสนานของผู้เข้าร่วม ประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการ 4 ประเภทได้แก่ ประเภทวรรณกรรม ประเภทเกมกีฬา ประเภทศิลปหัตถกรรมและประเภทกลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์ โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วม สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมงครึ่ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ 16 ครั้ง สอดคล้องกับการพัฒนาทางด้านอารมณ์ 9 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการควบคุมตนเอง
2. ด้านความเห็นใจผู้อื่น
3. ด้านความรับผิดชอบ
4. ด้านการมีแรงจูงใจ
5. ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา
6. ด้านความมีสัมพันธภาพ
7. ด้านความภูมิใจตนเอง
8. ด้านความพอใจชีวิต
9. ด้านความสงบสุขทางใจ

การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย

การหาคุณภาพเครื่องมือชิ้นที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการหาความเชื่อมั่นของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนท้ายหาด จังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 30 คน ทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ แล้วนำมาหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) (ลัวัน สายยศและอังคณา สายยศ 2540: 200) ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .864

การหาคุณภาพเครื่องมือชิ้นที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ นำโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างไปหาคุณภาพ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 5 คน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหา (Content validity)
2. นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ได้ทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลอง (Try out) กับนักเรียนจำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรมและนำข้อบกพร่องไปปรับปรุงแก้ไข
3. นำโปรแกรมนันทนาการที่ได้ปรับปรุงแก้ไขไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1.ขั้นก่อนทดลอง 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยทำการวัดความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เป็นการประเมินก่อนทดลอง (Pretest) โดยใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข

2.ขั้นตอนดำเนินการทดลอง ดำเนินการทดลองด้วยตัวเอง ตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ให้กับนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 สัปดาห์ วันละ 1 ชั่วโมงครึ่ง 2 วัน ระหว่างเวลา 16.00 – 17.30 น.ในวันพฤหัสบดีและวันศุกร์ โดยผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามกำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้ว

3.ขั้นหลังจากการทดลองการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการครบ 8 สัปดาห์ แล้วทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นการประเมินหลังการทดลอง (Post-test)

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1.1 การจัดกระทำข้อมูล

หลังจากการทดลองแล้ว ผู้วิจัยรวบรวมแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนทดลองและหลังทดลองและดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1.1.1 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

1.1.2 ตรวจสอบให้คะแนนการวัดความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนแต่ละคน ตามเกณฑ์การให้คะแนนที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตและกระทรวงสาธารณสุขการให้คะแนนเป็นดังนี้ การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้
กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อความที่มีความหมายเชิงนิมิต ได้แก่การให้คะแนนดังนี้

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

การให้คะแนนมีดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่วิธีการที่มีความหมายเชิงนิเสธ ได้แก่การให้คะแนนดังนี้

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

การให้คะแนนมีดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน

การรวมคะแนน

ด้าน	การรวมคะแนน	ผลรวมคะแนน
1. ด้านการควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1-6	
2. ด้านความเห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7-12	
3. ด้านความรับผิดชอบ	รวมข้อ 13-18	
4. ด้านการมีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19-24	
5. ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา	รวมข้อ 25-30	
6. ด้านความมีสัมพันธภาพ	รวมข้อ 31-36	
7. ด้านความภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37-40	
8. ด้านความพอใจในชีวิต	รวมข้อ 41-46	
9. ด้านความสุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47-52	

เกณฑ์ความฉลาดทางอารมณ์

ช่วงอายุ 12-17 ปี

องค์ประกอบของเชาว์อารมณ์	ช่วงคะแนนปกติ	คะแนนเฉลี่ย
1. ด้านการ การควบคุมตนเอง	14-18	15.5
2. ด้านการความเห็นใจผู้อื่น	16-20	18.1
3. ด้านการความรับผิดชอบ	16-22	19.3
4. ด้านการการมีแรงจูงใจ	14-20	17.3
5. ด้านการการตัดสินใจแก้ปัญหา	13-19	16.1
6. ด้านการความมีสัมพันธภาพ	14-20	17.3
7. ด้านการ ความภูมิใจตนเอง	9-13	11.0
8. ด้านการความพอใจในชีวิต	16-22	18.9
9. ความสุขสงบทางใจ	15-21	17.8

เกณฑ์ปกติคะแนน ความฉลาดทางอารมณ์ 9 ด้าน

องค์ประกอบของEQ	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ ปกติ	สูงกว่าปกติ
คะแนนรวม	<140	140-170	>170
1. ด้านการควบคุมตนเอง	<13	13-17	>17
2. ด้านความเห็นใจผู้อื่น	<16	16-20	>20
3. ด้านความรับผิดชอบ	<16	16-22	>22
4. ด้านการมีแรงจูงใจ	<14	14-20	>20
5. ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา	<13	13-19	>19
6. ด้านความมีสัมพันธภาพ	<14	14-20	>20
7. ด้านความภูมิใจตนเอง	<9	9-13	>13
8. ด้านความพอใจในชีวิต	<16	16-22	>22
9. ด้านความสุขสงบทางใจ	<15	15-21	>21

1.2 วิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิเคราะห์เครื่องมือชิ้นที่ 2

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คະแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ สถิติพื้นฐาน (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541: 26) วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. สถิติที่ใช้หาความค่าเชื่อมั่นของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์ของอัลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ 2540: 200)
3. เปรียบเทียบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลองก่อนและหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระโดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t - Dependent sample) (ยุทธ ไกยวรรณ. 2546: 160)
4. เปรียบเทียบผลต่างของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ โดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t - Independent sample) (ยุทธ ไกยวรรณ. 2546: 153)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ โดยเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ในการแจกแจงค่าที่ (t-distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ
p	แทน	ค่าของระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ
F	แทน	การทดสอบสองตัวแปรร่วมระหว่างกลุ่ม
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ โดยเปรียบเทียบคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระหลังทำกิจกรรม 8 สัปดาห์ นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางต่อไปนี้

ตาราง 1 คะแนนเฉลี่ยระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 กลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ

องค์ประกอบของEQ	ก่อนการทดลอง		การแปลความหมาย
	$\bar{x}$	S.D.	
1. ด้านการควบคุมตนเอง	15.87	1.85	เกณฑ์ปกติ
2. ด้านความเห็นใจผู้อื่น	17.07	1.44	เกณฑ์ปกติ
3. ด้านความรับผิดชอบ	19.07	2.09	เกณฑ์ปกติ
4. ด้านการมีแรงจูงใจ	16.33	1.63	เกณฑ์ปกติ
5. ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา	15.47	1.60	เกณฑ์ปกติ
6. ด้านความมีสัมพันธภาพ	17.00	1.36	เกณฑ์ปกติ
7. ด้านความภูมิใจตนเอง	10.40	1.35	เกณฑ์ปกติ
8. ด้านความพอใจในชีวิต	19.13	2.53	เกณฑ์ปกติ
9. ด้านความสุขสงบทางใจ	18.07	1.79	เกณฑ์ปกติ
รวม	148.40	9.67	เกณฑ์ปกติ

จากตาราง 1 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 จังหวัดชัยภูมิกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x}$ =148.40 S.D.= 9.67) และเมื่อพิจารณารายด้านพบดังนี้

- 1.ด้านการควบคุมตนเอง มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x}$ = 15.87 S.D)
- 2.ด้านความเห็นใจผู้อื่น มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x}$ = 17.07 S.D. =1.44)
- 3.ด้านความรับผิดชอบ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x}$ = 19.07 S.D. =2.09)
- 4.ด้านการมีแรงจูงใจ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x}$ = 16.33 S.D. =1.63)
- 5.ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x}$ = 15.47 S.D. =1.60)
- 6.ด้านความมีสัมพันธภาพ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x}$ = 17.00 S.D. =1.36)
- 7.ด้านความภูมิใจตนเอง มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x}$ = 10.40 S.D. =1.35)
- 8.ด้านความพอใจในชีวิต มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x}$ = 19.13 S.D. =1.79)
- 9.ด้านความสุขสงบทางใจ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x}$ = 18.07 S.D. =9.67)

ตาราง 2 คะแนนเฉลี่ยระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 กลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ

องค์ประกอบของEQ	ก่อนการทดลอง		การแปลความหมาย
	$\bar{x}$	S.D.	
1. ด้านการควบคุมตนเอง	16.67	1.80	เกณฑ์ปกติ
2. ด้านความเห็นใจผู้อื่น	17.47	1.64	เกณฑ์ปกติ
3. ด้านความรับผิดชอบ	18.60	2.03	เกณฑ์ปกติ
4. ด้านการมีแรงจูงใจ	15.53	2.00	เกณฑ์ปกติ
5. ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา	16.00	1.96	เกณฑ์ปกติ
6. ด้านความมีสัมพันธภาพ	17.60	1.99	เกณฑ์ปกติ
7. ด้านความภูมิใจตนเอง	11.87	1.41	เกณฑ์ปกติ
8. ด้านความพอใจในชีวิต	19.33	2.77	เกณฑ์ปกติ
9. ด้านความสุขสงบทางใจ	17.67	2.89	เกณฑ์ปกติ
รวม	150.73	10.63	เกณฑ์ปกติ

จากตาราง 2 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 จังหวัดชัยภูมิกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระมีความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้ โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 150.73$ S.D = 10.63) และเมื่อพิจารณารายด้านพบดังนี้

1. ด้านการควบคุมตนเอง มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 16.67$ S.D = 1.80)
2. ด้านความเห็นใจผู้อื่น มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 17.47$ S.D = 1.64)
3. ด้านความรับผิดชอบ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 18.60$ S.D = 2.03)
4. ด้านการมีแรงจูงใจ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 15.53$ S.D = 2.00)
5. ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหาดตนเอง มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 16.00$ S.D = 1.96)
6. ด้านความมีสัมพันธภาพตนเองมีความฉลาดทางอารมณ์ อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 17.60$ S.D = 1.99)
7. ด้านความภูมิใจตนเองตนเอง มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 11.87$ S.D = 1.41)
8. ด้านความพอใจในชีวิต มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 19.33$ S.D = 2.77)
9. ด้านความสุขสงบทางใจ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 17.67$ S.D = 2.89)

ตาราง 3 คะแนนเฉลี่ยระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 กลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

องค์ประกอบของEQ	ก่อนการทดลอง		การแปลความหมาย
	$\bar{x}$	S.D.	
1. ด้านการควบคุมตนเอง	16.07	1.53	เกณฑ์ปกติ
2. ด้านความเห็นใจผู้อื่น	17.33	2.89	เกณฑ์ปกติ
3. ด้านความรับผิดชอบ	19.93	1.91	เกณฑ์ปกติ
4. ด้านการมีแรงจูงใจ	16.67	2.74	เกณฑ์ปกติ
5. ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา	15.87	1.46	เกณฑ์ปกติ
6. ด้านความมีสัมพันธภาพ	15.80	2.18	เกณฑ์ปกติ
7. ด้านความภูมิใจตนเอง	9.73	1.91	เกณฑ์ปกติ
8. ด้านความพอใจในชีวิต	19.00	2.70	เกณฑ์ปกติ
9. ด้านความสุขสงบทางใจ	17.80	3.03	เกณฑ์ปกติ
รวม	148	10.97	เกณฑ์ปกติ

จากตาราง 3 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 จังหวัดชัยภูมิกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 148$. S.D = 10.97) และเมื่อพิจารณารายด้านพบดังนี้

- 1.ด้านการควบคุมตนเอง มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 16.07$ S.D = 1.53)
- 2.ด้านความเห็นใจผู้อื่น มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 17.33$ S.D = 2.89)
- 3.ด้านความรับผิดชอบมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 19.93$ S.D = 1.91)
- 4.ด้านการมีแรงจูงใจ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 16.67$ S.D = 2.74)
- 5.ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหาดตนเอง มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 15.87$ S.D = 1.46)
- 6.ด้านความมีสัมพันธภาพตนเอง มีความฉลาดทางอารมณ์ในเกณฑ์ปกติ $\bar{x} = 15.80$ S.D = 2.18)
- 7.ด้านความภูมิใจตนเองตนเอง มีความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 9.73$ S.D = 1.91)
- 8.ด้านความพอใจในชีวิต มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 19.00$ S.D = 2.70)
- 9.ด้านความสุขสงบทางใจ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 17.80$ S.D = 3.03)

ตาราง 4 คะแนนเฉลี่ยระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 กลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

องค์ประกอบของEQ	ก่อนการทดลอง		การแปลความหมาย
	$\bar{x}$	S.D.	
1. ด้านการควบคุมตนเอง	17.40	1.99	เกณฑ์สูงกว่าปกติ
2. ด้านความเห็นใจผู้อื่น	18.40	2.61	เกณฑ์ปกติ
3. ด้านความรับผิดชอบ	20.93	2.09	เกณฑ์ปกติ
4. ด้านการมีแรงจูงใจ	17.67	3.02	เกณฑ์ปกติ
5. ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา	16.67	2.55	เกณฑ์ปกติ
6. ด้านความมีสัมพันธภาพ	16.87	1.46	เกณฑ์ปกติ
7. ด้านความภูมิใจตนเอง	11.20	1.93	เกณฑ์ปกติ
8. ด้านความพอใจในชีวิต	20.20	2.62	เกณฑ์ปกติ
9. ด้านความสุขสงบทางใจ	17.93	3.65	เกณฑ์ปกติ
รวม	157.27	10.77	เกณฑ์ปกติ

จากตาราง 4 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 จังหวัดชัยภูมิกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 157.27$ S.D = 10.77) และเมื่อพิจารณารายด้านพบดังนี้

1. ด้านการควบคุมตนเองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ ($\bar{x} = 17.40$ S.D = 1.99)
2. ด้านความเห็นใจผู้อื่น มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 18.40$ S.D = 2.61)
3. ด้านความรับผิดชอบ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 20.93$ S.D = 2.09)
4. ด้านการมีแรงจูงใจ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 17.67$ S.D = 2.55)
5. ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 16.67$ S.D = 3.02)
6. ด้านความมีสัมพันธภาพตนเองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 16.87$ S.D = 1.46)
7. ด้านความภูมิใจตนเองตนเองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 11.20$ S.D = 1.93)
8. ด้านความพอใจในชีวิต มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 20.20$ S.D = 2.62)
9. ด้านความสุขสงบทางใจ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{x} = 17.93$ S.D = 3.65)

ตาราง 5 เปรียบเทียบระดับพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ

ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	df	p
	n=15		n=15				
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.			
1. ด้านการควบคุมตนเอง	15.87	1.85	16.67	1.80	-1.871	14	.041*
2. ด้านความเห็นใจผู้อื่น	17.07	1.44	17.47	1.64	-1.065	14	.153
3. ด้านความรับผิดชอบ	19.07	2.09	18.60	2.03	1.047	14	.844
4. ด้านการมีแรงจูงใจ	16.33	1.63	15.53	2.00	1.602	14	.934
5. ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา	15.47	1.60	16.00	1.96	-1.372	14	.096
6. ด้านความมีสัมพันธภาพ	17.00	1.36	17.60	1.99	-.951	14	.179
7. ด้านความภูมิใจตนเอง	10.40	1.35	11.87	1.41	-3.898	14	.001*
8. ด้านความพอใจในชีวิต	19.13	2.53	19.33	2.77	-.393	14	.350
9. ด้านความสงบสุขทางใจ	18.07	1.79	17.67	2.89	.484	14	.682
รวม	148.40	9.67	150.73	10.63	-1.492	14	0.79

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มควบคุมภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบดังนี้

1. ด้านการควบคุมตนเองและด้านความภูมิใจตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

2. ด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านความรับผิดชอบ ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความมีสัมพันธภาพ ด้านความพอใจในชีวิตและด้านความสงบสุขทางใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 6 เปรียบเทียบระดับพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
ทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		T	Df	p
	n=15		n=15				
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.			
1. ด้านการควบคุมตนเอง	16.07	1.53	17.40	1.99	-3.162	14	.004*
2. ด้านความเห็นใจผู้อื่น	17.33	2.89	18.40	2.61	-1.331	14	.103
3. ด้านความรับผิดชอบ	19.93	1.91	20.93	2.09	-2.415	14	.015*
4. ด้านการมีแรงจูงใจ	16.67	2.74	17.67	3.02	-1.010	14	.165
5. ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา	15.87	1.46	16.67	2.55	-1.402	14	.092
6. ด้านความมีสัมพันธภาพ	15.80	2.18	16.87	1.46	-2.694	14	.009*
7. ด้านความภูมิใจตนเอง	9.73	1.91	11.20	1.93	-2.442	14	.014*
8. ด้านความพอใจในชีวิต	19.00	2.70	20.20	2.62	-1.409	14	.091
9. ด้านความสงบสุขทางใจ	17.80	3.03	17.93	3.65	-.124	14	.452
รวม	148	10.97	157.27	10.77	-4.558	14	.000*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มทดลองภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบดังนี้

1. ด้านการควบคุมตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านความมีสัมพันธภาพ และด้านความภูมิใจในตนเองภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.ด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหาด้านความพอใจในชีวิตและด้านความสงบสุขทางใจสูงกว่าก่อนการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 7 เปรียบเทียบระดับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังทำกิจกรรมนันทนาการ

องค์ประกอบ EQ	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		t	df	p
	n=15		n=15				
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.			
1. ด้านการควบคุมตนเอง	16.67	1.80	17.40	1.99	-1.140	14	.137
2. ด้านความเห็นใจผู้อื่น	17.47	1.64	18.40	2.61	-1.200	14	.125
3. ด้านความรับผิดชอบ	18.60	2.03	20.93	2.09	-3.234	14	.003*
4. ด้านการมีแรงจูงใจ	15.53	2.00	17.67	3.02	-.884	14	.195
5. ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา	16.00	1.96	16.67	2.55	1.408	14	.009*
6. ด้านความมีสัมพันธภาพ	17.60	1.99	16.87	1.46	1.034	14	.840
7.ด้านความภูมิใจตนเอง	11.87	1.41	11.20	1.93	-.235	14	.409
8.ด้านความพอใจในชีวิต	19.33	2.77	20.20	2.62	-2.263	14	.002*
9.ด้านความสงบสุขทางใจ	17.67	2.89	17.93	3.65	-1.320	14	.104
รวม	150.3	10.63	157.27	10.77	-2.645	14	.009*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 พบว่ากลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เมื่อพิจารณารายด้านพบดังนี้

กลุ่มทดลองภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านความรับผิดชอบ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหาและด้านความพอใจในชีวิต สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ส่วนด้านการควบคุมตนเอง ด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านภูมิใจในตนเอง ด้านความสงบสุขทางใจ กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้น ด้านความมีสัมพันธภาพกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ โดยเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม สรุปสาระและผลการวิจัยไว้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิที่เป็นกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทำกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ
2. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิที่เป็นกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทำกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ ระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ

สมมุติฐานในงานวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มควบคุมภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มทดลองภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มทดลองภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข

วิธีดำเนินการวิจัย

1. เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการเลือกแบบ Matching จากการใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ นำคะแนนมาจัดเรียงลำดับและคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนน้อยไปหามากที่สุดจัดกลุ่มแบบสลับคะแนนแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองจำนวนกลุ่มละ 15 คน

2. ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อน (Pre-test) และหลังการทดลอง (Post-test) โดยใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข

3. ดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ สัปดาห์ละ 2 วันๆ ละ 1 ชั่วโมงครึ่ง เป็นระยะ 8 สัปดาห์ ในวันพุธและวันศุกร์ เวลา 15.00-16.30 น.

4. เมื่อจัดกิจกรรมครบ 8 สัปดาห์แล้ว ทำการวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (Post-test) โดยใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข

5. นำค่าคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ตามขั้นตอนดังนี้

1.1 หาค่าสถิติพื้นฐานโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1.2 เปรียบเทียบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลองก่อนและหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระโดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t - Dependent sample) (ยูทง ไกยวรรณ. 2546: 160)

1.3 เปรียบเทียบผลต่างของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ โดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-Independent sample) (ยูทง ไกยวรรณ. 2546: 153)

ผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มควบคุมภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ เมื่อพิจารณารายด้าน พบดังนี้ ด้านการควบคุมตนเองและด้านความภูมิใจตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ ส่วนด้านการควบคุมตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความมีสัมพันธภาพและด้านความสงบสุขทางใจไม่สูงขึ้น

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการควบคุมตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านสัมพันธภาพและด้านภูมิใจตนเองสูงขึ้น ส่วนด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีแรงจูงใจและการตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความพอใจในชีวิตและด้านความสงบสุขทางใจ ไม่สูงขึ้น

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระและเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความรับผิดชอบ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา ความพอใจในชีวิตกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ อภิปรายผลดังนี้

จากสมมุติฐานข้อที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มควบคุมภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ

ผลการทดลองพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มควบคุมภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ เมื่อพิจารณารายด้าน พบดังนี้ ด้านการควบคุมตนเองและด้านความภูมิใจตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ ส่วนด้านการควบคุมตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความมีสัมพันธภาพและด้านความสงบสุขทางใจไม่สูงขึ้น จากผลการทดลองแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้กิจกรรมนันทนาการนั้นจำเป็นต้องมีการพัฒนาประสบการณ์ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 17) กล่าวว่านันทนาการเป็นกระบวนการพัฒนา

ประสบการณ์ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคมโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อในช่วงเวลาว่าง เวลาอิสระ โดยที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ หรือมีแรงจูงใจ ล้วนส่งผลให้เกิดการพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจ อีกทั้งยังสอดคล้องแนวทางการพัฒนาอารมณ์ ดังที่ ยุทธนา ไชยจุล (2545: 180) กล่าวว่า คนที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองได้จะต้องมีความพยายามฝึกปฏิบัติและเก็บสะสมประสบการณ์ต้องมีการใช้กระบวนการหรือกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ เช่น ดนตรี กีฬาและศิลปะ

จากสมมุติฐานข้อที่ 2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มทดลองภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

ผลการทดลองพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการควบคุมตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านสัมพันธภาพและด้านภูมิปัญญาตนเองสูงขึ้น ส่วนด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีแรงจูงใจและการตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความพอใจในชีวิตและด้านความสงบสุขทางใจ ไม่สูงขึ้น

จากผลการทดลองแสดงว่าการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสามารถใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะ กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เปิดโอกาสให้แต่ละคนมีส่วนร่วมได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆด้วยตนเองทำให้เกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ ของเพื่อนนำไปสู่การเข้าใจบุคคลอื่น และสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง เกิดความเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดการปรับตัวเข้าหากัน ตลอดทั้งมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทัศนคติระหว่างกัน ทำให้นักเรียนสามารถรวบรวมกรอบความคิดมาใช้กับตนเอง นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังทำให้เกิดความร่วมมือต่างๆ เพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย เกิดสัมพันธภาพอันดีต่อกัน ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นทำให้นักเรียนมีความรู้สึกอันดีต่อตนเอง สอดคล้องกับคำกล่าวของ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 30) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ สุขภาพ ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิต และความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการช่วยให้ลดความเครียดและความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม ทุกระดับวัย ทุกเพศและสอดคล้องกับผลการวิจัยของลือคแมน (Goleman.1995:239-239; citing Lockman. N.d.) ซึ่งการสร้างโปรแกรมกิจกรรมที่ช่วยลดความก้าวร้าวและการต่อต้านสังคมในเด็กประถม เช่น มีการโปรแกรมใช้เวลา 40 นาที 28 ครั้ง/อาทิตย์ เป็นเวลา 6-12 สัปดาห์ เด็กชายจะถูกสอนให้รู้จักสังคม การแปลความหมายสิ่งที่เลวร้ายให้เป็นกลางหรือเป็นมิตรมากขึ้น ส่งเสริมให้กำลังใจเมื่อพบอารมณ์โกรธ สอนให้รู้จักควบคุมตนเอง รู้

อารมณ์ตนเอง รู้จักการตอบสนองร่างกายเมื่อมีอารมณ์โกรธ เช่น การสั่นเกร็งกล้ามเนื้อ และการรู้จักหยุดแรงกระตุ้นเหล่านั้น และโปรแกรมที่ให้เด็ก วัยรุ่นได้รับการฝึก จะทำให้เด็กวัยรุ่นมีความรู้สึกด้านบวกกับตนเองเพิ่มขึ้น ลดความก้าวร้าวลง และงานวิจัยของควิแนน และฟูลด์ส์ (ฤทัยรัตน์ ธรเสนา 2535: 46-49; อ้างอิงจาก Quiana and Foulds. 1970: 145-149) ได้ศึกษาผลการฝึกซึ่งให้ทุกคนแต่งกิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงบทบาท การสื่อสารด้วยคำพูด และอภิปราย ตนเอง ใช้เวลาการฝึก 30 ชั่วโมงติดต่อกัน ผลวิจัยพบว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจตนเองในทางที่ดีขึ้น ในด้านคุณค่าในตนเองตามความเป็นจริง ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ การควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองและสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภูเขา เสวกพันธ์ (2543: 74) เรื่องผลของโปรแกรมන්නานการที่มีต่อพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย พบว่า พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมන්නานการการละครและค่ายพักแรมและกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมන්නานการการกีฬาและเกม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมන්නานการมีพัฒนาการเฉลี่ยทางอารมณ์ดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมන්නานการ ในด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านความรับผิดชอบ ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ ด้านภูมิใจตนเองและพอใจชีวิตและงานวิจัยของเอก เอกสกุล (2551: 69) เรื่องกิจกรรมන්නานการเพื่อพัฒนาเด็กความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลโครงการพิเศษโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมන්නานการหลังเข้าร่วมกิจกรรมන්නานการมีพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมන්නานการ ในด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านความรับผิดชอบ ด้านมีแรงจูงใจ ด้านภูมิใจในชีวิต ที่เป็นเช่นนี้เพราะ จากการสังเกตนักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์แรกนักเรียนเริ่มเอาใจใส่กิจกรรมเข้าร่วมกิจกรรมสม่ำเสมอ โดยที่ผู้วิจัยไม่ได้บังคับและอาจเป็นเพราะ นักเรียนได้รับการดูแลเอาใจใส่จากผู้วิจัย เป็นการสร้างแรงจูงใจในการร่วมกิจกรรมและระหว่างกิจกรรมนักเรียนเริ่มมีการแลกเปลี่ยนและกล้าแสดงออกและกล้าที่จะพูดทั้งนี้ อาจเป็นเหตุให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น ส่วนด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความพอใจในชีวิตและด้านความสงบสุขทางใจไม่สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมන්නานการ อาจเป็นเพราะช่วงระยะเวลา 8 สัปดาห์อาจน้อยเกินไปการที่จะให้ครอบคลุม ทุกด้านนั้นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่ายซึ่งสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (2543: 25) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ใช้ระยะเวลา อาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย พ่อแม่ ครู-อาจารย์จะต้องร่วมเรียนรู้และฝึกฝนด้วย เพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรมร่วมกัน และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ส่วนหนึ่งจะเกิดจากการชี้แนะจากบุคคลต่าง ๆ นับตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดู การสั่งสอนของครูอาจารย์ อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกต การเรียนรู้ซึมซับพฤติกรรมและความคิดความอ่านเข้าสู่ตนเอง

จากสมมุติฐานข้อที่ 3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิกลุ่มทดลองภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ

ผลการทดลองพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระและเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความรับผิดชอบ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหาและด้านความพอใจในชีวิตกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากผลการวิจัยพบว่า ด้านความรับผิดชอบ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหาและด้านความพอใจในชีวิตนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชัยภูมิที่เป็นกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนที่เป็นกลุ่มควบคุมอาจเป็นเพราะ

1.ในระยะแรกนักเรียนไม่ค่อยให้ความสนใจกับกิจกรรมแต่เมื่อ นักเรียนได้ร่วมทำกิจกรรมและได้รับรู้เรื่องบทบาทและหน้าที่ในการสื่อสารกิจกรรมที่สร้างขึ้นตามโปรแกรม จากการเล่นและความสนุกสนานสังเกตเห็นว่านักเรียนมีความสุขและพร้อมที่จะเรียนรู้ สอดคล้องกับเป้าหมายนันทนาการของ สมบัติ กาญจนกิจ (2542: 31) นันทนาการให้คุณค่าส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชนสอนให้บุคคลรู้จักสิทธิและหน้าที่ของตนเองและในหน้าที่เป็นสมาชิกในองค์กรของสังคม

2.ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญและเอาใจใส่กับนักเรียนทุกคนที่เข้าร่วมและชี้แนะแนวทางให้คำปรึกษาโดยสอบถามและสังเกตระหว่างทำกิจกรรมและหลังเป็นอย่างดี และส่วนหนึ่งอาจเป็นผลจากการได้รับการเรียนรู้จากโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการในส่วนของวรรณกรรมเรื่องสั้นที่ส่วนใหญ่สอดคล้องกับเนื้อหาในส่วนนี้ จึงอาจทำให้เกิดความแตกต่างกันในทั้งสองกลุ่ม

ส่วนด้านการควบคุมตนเอง ด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านภูมิใจในตนเอง ด้านความสงบสุขทางใจไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะนักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นนักเรียนที่เรียนดีได้รับการอบรมและการดูแลเอาใจใส่จากอาจารย์และผู้ปกครอง ทั้งในรายวิชาและอาจารย์ที่ปรึกษาดูอยู่แล้วจึงเป็นเหตุให้ไม่เห็นความแตกต่าง และอาจเป็นเพราะระยะเวลาในการทำกิจกรรม 8 สัปดาห์ อาจน้อยเกินไป เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์มีหลายด้านดังนั้น ถ้าจะให้เห็นความแตกต่างจึงควรมีระยะเวลาที่มากกว่านี้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของวีระวัฒน์ บัณฑิตามัย (2542: 135) ที่กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต้องใช้เวลายาวนานจึงจะได้ผล เนื่องจากองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์มี 3 ด้าน ดังนี้ ด้านความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านความเก่งหมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาและแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น ด้านความสุข หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาและแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น ด้านความสุขหมายถึงความสามารถในการ

ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขทางใจ ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต้องเอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่องและใช้เวลา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผู้บริหารโรงเรียนควรส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมนันทนาการไปใช้ในกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาให้เด็กนักเรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในด้านการเป็นคนดี การเป็นคนเก่งและการเป็นคนมีความสุข

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1.ควรสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับความต้องการและศึกษาความฉลาดทางอารมณ์อย่างลึกซึ้งโดยกำหนดให้กิจกรรมให้ตรงกับเป้าหมายของความฉลาดทางอารมณ์อย่างแท้จริง
- 2.ควรมีการศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างอื่นและระดับชั้นอื่นๆรวมทั้งควรนำไปศึกษากับกลุ่มเยาวชนที่เป็นเด็กพิเศษ หรือเด็กด้อยโอกาส ที่มีปัญหาด้านความฉลาดทางอารมณ์อย่างแท้จริง



บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2543). *สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- โรงพิมพ์สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กมล สุวรรณศรี. (ม.ป.ป.). *นันทนาการ*. (เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพฯ :
วิทยาลัยครูสวนดุสิต.
- กมล ชินพงศ์. (2532). *การประเมินคุณค่าทางนันทนาการ*. *กรณีศึกษาสวนจตุจักร*.
วิทยานิพนธ์ คม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อุดรธานี.
- กฤษณเศรษฐี (2551) *ล้มได้ แพ้ได้ แต่อย่าท้อ* บุ๊คเวิร์ม.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2528). *นันทนาการชุมชน*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ฉันทนา ภาคบงกช. (2544). *การพัฒนา EQ : ความฉลาดที่ไม่ธรรมดา*. ใน *รวมบทความทาง*
วิชาการเล่ม 2 อีคิว : จากแนวคิด...สู่การปฏิบัติ. บพบรรณาธิการ โดยอัจฉรา สุขารม
ชูชีพ เยาวพัฒน์. (2543). *นันทนาการ*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2541). *การใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542, กรกฎาคม – ธันวาคม 2542 และมกราคม – มิถุนายน 2543).
ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. *การแนะแนวการศึกษา*. 2 (3-4): 9 – 12.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). *ความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน.
- ฐปทอง ศรีท้วม. (2538). *ความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์*
กิจกรรมการเคลื่อนไหวและการเคลื่อนไหวโดยใช้กิจกรรมการดนตรี. วิทยานิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฉันทนา วงษ์อินทร์. (2542, 21-23 กรกฎาคม). *EQ (Emotional Intelligence): ความเฉลียว*
ฉลาดทางอารมณ์กับความสำนึกในชีวิตร. *วารสารสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย*.
เสนอการประชุมปฏิบัติการเรื่องการให้คำปรึกษาในภาวะวิกฤตและประชุมใหญ่สามัญ
ประจำปีเพื่อเลือกตั้งนายกสมาคม.
- นพรัตน์ ศุทธิถกล. (2546). *ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์*
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ.
วิทยานิพนธ์ วท.ม (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิตดา อุดลยพิเชษฐ. (2552). *ผลการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์*
อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยกองทัพบก.วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิตภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย

- บรรจง คณะวรรณ. (2531). *กิจกรรมสร้างเสริมลักษณะนิสัย,* ใน การจัดการเรียนการสอน กิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนประถมศึกษา. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บุญเสริม อุทัยผล. (2530). *นันทนาการเบื้องต้น.* เชียงใหม่ : ฝ่ายเอกสารการพิมพ์ วิทยาลัยครู เชียงใหม่.
- ประพนธ์ พิสัยพันธุ์.(2541).*ผลของการฝึกการรับรู้เชิงสุนทรีย์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่1 โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย กรุงเทพฯ: ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.กรุงเทพฯ: บัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร*
- ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. (2541). *นันทนาการสำหรับครู.* กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประสงค์ สังขะไชย. (2546). *การเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์.* กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2545). *รวมบทความทางวิชาการ “คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ”.* กรุงเทพฯ : เดสทอร์ค.
- พรหมมาตร์ ชายสิม(2551)*100 คนคิด 10 คนทำ1 คนสำเร็จ* สำนักพิมพ์คิดดี
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2542). *นันทนาการและการจัดการ.* กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์.
- ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543) *ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของ นักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัย.วิทยานิพนธ์ ค.ม.(พลศึกษา)กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.ถ่ายเอกสาร.*
- ยุทธนา ไชยจุล (2545) *อึดในทางพุทธศาสนา ในรวมบทความทางวิชาการอึด*
- ยงยุทธ พีรพงศ์พิพัฒน์ (2548) *BEWITH ดีหรือแย่แล้วแต่จะคิด –กรุงเทพฯสถาบันดีโฟ คอซัลแท้นท์.*
- ราชบัณฑิตยสถาน (2538).*พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ.2525* พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ บริษัทอักษรเจริญทรัพย์.
- (2548) *การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ-กรุงเทพฯสถาบันดีโฟ คอซัลแท้นท์*
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอรพินทร์ ชูชม. หน้า 159 -162. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ Desktop
- วัลลภ ปิยมโนธรรม. (2541, ตุลาคม). “โครงการฝึกสติอารมณ์ (Thai emotional intelligence),” *โรงเรียนไผ่ทอดมศึกษา : 1 – 4.*
- วีรวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). *เชาวน์อารมณ์ (EQ).* กรุงเทพฯ : เอ็กสเปอร์เน็ด จำกัด.
- ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2545). *เทคนิคสร้าง IQ EQ AQ 3Q เพื่อความสำเร็จ.* กรุงเทพฯ : สถาบัน สร้างสรรค์ศักยภาพทางสมอง.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงทุกวัย.* พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- สังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย, สภา. (2520). แนวทางสอนจริยศึกษาเรื่องความ
กตัญญูกตเวที. *คู่มือจริยศึกษาภาคปฏิบัติเรื่องแนวการสอนจริยศึกษา*. ม.ป.ท.
- สุพัตรา สุภาพ. (2541). *สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี*. พิมพ์
ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สมเกียรติ เนตรประเสริฐ. (2543). *กิจกรรมนันทนาการ*. นครสวรรค์: ศรีรัตนการพิมพ์.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- . (2544). *นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว*. กรุงเทพฯ : ทำมาดีจำกัด
- สุรเชษฐ์ เชษฐมาส. (2526). *คำบรรยายวิชาการจัดพื้นที่นันทนาการ*. กรุงเทพฯ : ภาควิชา
อนุรักษวิทยา คณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เอก เอกสกุล. (2552). *กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์ของนัก
ฟุตบอลโครงการพิเศษโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี. ปรินญาณพนธ์ วท.ม (การจัดการ
นันทนาการ)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เอนก หงษ์ทองคำ. (2542). *นันทนาการกับสังคม*. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ :
ภาควิชาสันนนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). *สร้าง EQ ให้ลูกคุณ*. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.
อารมณีนาวากาญจน์. (2541). *โปรแกรมสันนนาการ*. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ :
ภาควิชาสันนนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุษณีย์ โพธิสุข. (2540). *โรงเรียนจะพัฒนาอัจฉริยภาพของเด็กได้อย่างไร*. กรุงเทพฯ :
มูลนิธิสดศรี สฤษดิ์วงศ์.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2547). *ความฉลาดทางอารมณ์*. จาก
<http://www.emotionalsmarts.com/EmotionalSmart.thml>. สืบค้นเมื่อ วันที่ 19 สิงหาคม
2552.

- Bar – On, R. (1997). *Baron Emotional Quotient Inventory: A measure emotional
Intelligence*. (Technical manual). Toronto: Multi – Health System.
- Bekendam, C. (1997). "Dimensions of Emotion intelligence" *Dissertation Abstracts
international*. The Fielding Institute: 254.
- Bollin, S. (1998). *The Activity at Home independence Program: A Recreation
Program Implemented by a Bolunteer*. Psychology Literature. Unison Behavioral
Health Group. Toledo.
- Butler, George D. (1959). *Introduction to Community Recreation*. New York:

- Mcgraw-Hill Book Company. Coon, Dennis. (1997). *Essential of Psychology: Exploration and Application*. 5th ed. London: West Publishing.
- Cooper, R. K. ;& Sawaf, A. (1997). *Executive EQ Intelligence in Leadership and Organization*. New York: Grosset / Putnam.
- Culp, R.H.(1998), *Adolescent Girl and outdoor Recreation :A case study Examining Constrains and effective Programming Psychology literature* University of Idaho.
- Curtis, Lillian, Salter (2000) "Assessing the Attainment Of Guidance outcomes Relate the Development of Emotion skillan improve self -concept." *Dissertation Abstracts International*. 60 (8) : 2812-A.
- DawDah.(2000).Assessing Emotion intelligence : Recreation. *Dissertation Abstracts international*.
- Donaldson. (2545). *Emotional Intelligence*. (Online). Available <http://www.emotionalsmarts.com/EmotionalSmart.html>. Retrieved August 15, 2005.
- Dworetzky, John P. (1999). *Psychology*. 6th ed. Western Washington University. Washington: Books/Cole Publishing Company.
- Fox, S. (2000). "Relation of Emotion Intelligence, General, Intelligence and Trait Affectivity with Interview outcome," *Psychology Literature*. 23 – 220. University of Loyola.
- Goleman, D. (1996) *Emotional Intelligence* London : Boloombasy Publishing.
- (1999).What? your Emotion intelligence quotein? *Uttne Reader*.
- Goleman,Daniel. (1995) *Emotional Intelligence ; Why it can Matter More than IQ*. New York : Bantam Books.
- (1998) *Working with Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books.
- Hurlock, Elizabeth B. (1974). *Development Psychology*. New Delhi: Tata Megraw-Hill Publishing Co., Ltd.
- Kerlinger,F.N.,and Lee,H.B. (1986). *Foundations of Behavioral Research*.4th edition.U.S.A.: Thomson Learning,Inc.
- Mayer, John D.; & Cobb, Casey D. (2000, June). *Education Policy on Emotional Intelligence: Does It Make Sense? Educational Psychology Review*. 12(2): 163 – 183.
- Nord.M. (1998). *The Association of forest Recreation with Environmentalism . Psychology. Literature*. University of Wisconsin.
- Pellittele, J. (1999). "The relationship Between Emotion intelligence" cognitive

*Reasoning, and Defense Mechanism.” Dissertation Abstracts international.*131.

New York; University.

Rice, Phillip F. (1996). *The Adolescence: Development Relationship and Culture*. 8th ed. Boston: Allyn & Bacon.

Salovey, P ;& Mater, J. D. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, 9. 185 – 211.

Steinberg, Laurence. (1993). *Adolescence*. 3rd ed. New York: McGraw-Hill, Inc.

Stewart,W.P (1999). “In search of Situational effects in outdoor Recreation, “*Psychology Literature*. 269-286. University of Illinois.

Yates, Joyce Meed. (2000, April). The Relationship between Emotional Intelligence and Health Habits of Health Education Students. *Dissertation Abstracts International*. 60 (9): 3284-A.







แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต

คำแนะนำ แบบวัดนี้เป็นประโยชน์ที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้บางประโยคอาจไม่ตรงกับท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้เลือกข้อที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความจริงทุกข้อเพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาต่อไป (กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข)

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ก่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ก่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
	ด้านการควบคุมตนเอง					
1	เวลาโกรธ หรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
	ด้านความเห็นใจผู้อื่น					
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					

ข้อ	ข้อความถาม	ไม่จริง	จริงบ้างครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
12	แม้มีภาระที่ต้องทำ ฉันยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
	ด้านความรับผิดชอบ					
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						
	ด้านการมีแรงจูงใจ					
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
	ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา					
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					

ข้อ	ข้อความ	ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริง มาก	คะแนน
	ที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
	ด้านความภูมิใจตนเอง					
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
	ด้านความพอใจในชีวิต					
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์ และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						

ข้อ	ข้อความถาม	ไม่จริง	จริงบ้างครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
	ด้านความสงบสุขทางใจ					
47	ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำให้ใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การให้คะแนน

แบ่งเป็น 2 กลุ่มในการให้คะแนนดังต่อไปนี้
กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

การให้คะแนน มีดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้ 1 คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง ให้ 3 คะแนน
ตอบจริงมาก ให้ 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

การให้คะแนนมีดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน

การรวมคะแนน

ด้าน	การรวมคะแนน	ผลรวมคะแนน
1. ด้านการควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1-6	
2. ด้านความเห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7-12	
3. ด้านความรับผิดชอบ	รวมข้อ 13-18	
4. ด้านการมีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19-24	
5. ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา	รวมข้อ 25-30	
6. ด้านความมีสัมพันธภาพ	รวมข้อ 31-36	
7. ด้านความภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37-40	
8. ด้านความพอใจในชีวิต	รวมข้อ 41-46	
9. ด้านความสุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47-52	

เกณฑ์ความฉลาดทางอารมณ์

ช่วงอายุ 12-17 ปี

องค์ประกอบของเชาว์อารมณ์	ช่วงคะแนนปกติ	คะแนนเฉลี่ย
1. ด้านการ ควบคุมตนเอง	14-18	15.5
2. ด้านการความเห็นใจผู้อื่น	16-20	18.1
3. ด้านการความรับผิดชอบ	16-22	19.3
4. ด้านการการมีแรงจูงใจ	14-20	17.3
5. ด้านการการตัดสินใจแก้ปัญหา	13-19	16.1
6. ด้านการความมีสัมพันธภาพ	14-20	17.3
7. ด้านการ ความภูมิใจตนเอง	9-13	11.0
8. ด้านการความพอใจในชีวิต	16-22	18.9
9. ความสุขสงบทางใจ	15-21	17.8

เกณฑ์ปกติคะแนน ความฉลาดทางอารมณ์ 9 ด้าน

องค์ประกอบของEQ	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
คะแนนรวม	<140	140-170	>170
1. ด้านการควบคุมตนเอง	<13	13-17	>17
2. ด้านความเห็นใจผู้อื่น	<16	16-20	>20
3. ด้านความรับผิดชอบ	<16	16-22	>22
4. ด้านการมีแรงจูงใจ	<14	14-20	>20
5. ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา	<13	13-19	>19
6. ด้านความมีสัมพันธภาพ	<14	14-20	>20
7. ด้านความภูมิใจตนเอง	<9	9-13	>13
8. ด้านความพอใจในชีวิต	<16	16-22	>22
9. ความสุขสงบทางใจ	<15	15-21	>21

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ประเภทวรรณกรรม ประเภทเกมกีฬา ประเภทศิลปหัตถกรรมและประเภทกลุ่มสัมพันธ์มนุษยสัมพันธ์

สัปดาห์/ครั้ง	กิจกรรม	ความฉลาดทางอารมณ์	เวลา
สัปดาห์ที่ 1			
ครั้งที่ 1			
	ปฐมนิเทศ		
	กิจกรรมจับเข้าคู่กัน	1.ด้านความเห็นใจผู้อื่น 2.ด้านความสัมพันธ์ภาพ 3. ด้านความพอใจชีวิต	30 นาที
	กิจกรรมปลาหุปลาทอง	1. ด้านการควบคุมตนเอง	10 นาที
	กิจกรรมไฟคุณธรรม	1.ด้านความพอใจชีวิต 2.ด้านความรับผิดชอบ	20 นาที
	กิจกรรมเล่าเรื่องดีหรือแย่แล้วแต่จะคิด	1.ด้านการควบคุมตนเอง 2.ด้านความพอใจชีวิต	30 นาที
ครั้งที่ 2			
	กิจกรรมกลองนี้ของใคร	1.ด้านความพอใจชีวิต 2.ด้านความสัมพันธ์ภาพ	20 นาที
	กิจกรรมสิ่งที่ทำให้เรามีความสุข	1.ด้านมีความสุขสบายทางใจ	40 นาที
	กิจกรรมเล่าเรื่องลาแก่	1. ด้านการควบคุมตนเอง 2.ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา	30 นาที
สัปดาห์ที่ 2			
ครั้งที่ 1			
	กิจกรรมไ้ทองคำ	1.ด้านความพอใจชีวิต 2.ด้านมีความสุขสบายทางใจ	15 นาที
	กิจกรรมมองต่างมุม	1.ด้านความมีสัมพันธ์ภาพ 2.ด้านความเห็นใจผู้อื่น	30 นาที
	กิจกรรมเล่าเรื่องลูกกบ	1.ด้านการมีแรงจูงใจ 2.ด้านความภูมิใจในตนเอง	30 นาที
สัปดาห์/ครั้ง	กิจกรรม	ความฉลาดทางอารมณ์	เวลา

สัปดาห์ที่ 2			
ครั้งที่ 2			
	กิจกรรมเตรียมรับปรับตัว	1.ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา 2.ด้านความมีสัมพันธภาพ	20 นาที
	กิจกรรมย้ายเขาพระสุเมรุ	1. ด้านความมีสัมพันธกับผู้อื่น 2.ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา	30 นาที
	กิจกรรมเล่าเรื่องนกอินทรี	1.ด้านการมีแรงจูงใจ 2.ด้านความภูมิใจในตนเอง	30 นาที
สัปดาห์ที่ 3			
ครั้งที่ 1			
	กิจกรรมเพื่อนลับๆ(Monito)	1.ด้านความมีสัมพันธภาพ 2.ด้านเห็นใจผู้อื่น 3.ด้านความรับผิดชอบ	40 นาที
	กิจกรรมอ่านเรื่องซานติเอโก ชายชราผู้เป็นตำนาน	1.ด้านการมีแรงจูงใจ 2.ด้านความภูมิใจในตนเอง	30 นาที
ครั้งที่ 2	กิจกรรมเสือป็นคน	1.ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา 2.ด้านความมีสัมพันธภาพ	15 นาที
	กิจกรรมโรงเรียนในฝัน	1.ด้านความรับผิดชอบ 3.ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา 4.ด้านการมีแรงจูงใจ 5.ด้านความมีสัมพันธภาพ	45 นาที
	กิจกรรมเล่าเรื่องเจอรรี	1.ด้านภูมิใจในตนเอง 2.ด้านความสงบสุขในชีวิต	30 นาที
สัปดาห์ที่ 4			
ครั้งที่ 1			
	กิจกรรมนักสืบ	1.ด้านเห็นใจผู้อื่น 2.ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา	15 นาที
	กิจกรรมเรื่องไม่เป็นเรื่อง	1.ด้านการมีแรงจูงใจ 2.ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา	30 นาที
	กิจกรรมเล่าเรื่องการให้อภัย	1.ด้านการควบคุมตนเอง 2.ด้านความรับผิดชอบ	30 นาที

สัปดาห์/ครั้ง	กิจกรรม	ความฉลาดทางอารมณ์	เวลา
ครั้งที่ 2			
	กิจกรรมผึ่งแดดกรัง	1.ด้านความมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	
	กิจกรรมปัญหาบนดวงจันทร์	1.ด้านความมีสัมพันธภาพ 2.ด้านความเห็นใจผู้อื่น 3.ด้านการมีแรงจูงใจ	50 นาที
	กิจกรรมเล่าเรื่องโอโตะทาเกะฮิโรทาตะ	1.ด้านความภูมิใจในตนเอง 2.ด้านความพอใจในชีวิต	30 นาที
สัปดาห์ที่ 5			
ครั้งที่ 1			
	กิจกรรมนับ1-100	1.ด้านความเห็นใจผู้อื่น 2.ด้านความรับผิดชอบ	15 นาที
	กิจกรรมจิตรกรเอก	1.ด้านการมีแรงจูงใจ 2.ด้านความเห็นใจผู้อื่น	30 นาที
	กิจกรรมเล่าเรื่องหม้อใบเก่า	1.ด้านความภูมิใจในตนเอง 2.ด้านความพอใจในชีวิต	30 นาที
ครั้งที่ 2			
	กิจกรรมรถไฟ	1.ด้านความรับผิดชอบ 2.ด้านความมีสัมพันธภาพ 3.ด้านเห็นใจผู้อื่น	30 นาที
	กิจกรรมเล่าเรื่องมาชาดอห์รหนุ่ม	1.ด้านเห็นใจผู้อื่น 2.ด้านความพอใจในชีวิต	30 นาที
สัปดาห์ที่ 6			
ครั้งที่ 1			
	กิจกรรมตะเกียบแรลลี่	1.ด้านความมีสัมพันธภาพ 2.ด้านความเห็นใจผู้อื่น	20 นาที
	กิจกรรมอ่านเรื่องเชอเห็นท้องฟ้านั้นไหม	1.ด้านการมีแรงจูงใจ 2.ด้านความภูมิใจในตนเอง	40 นาที

สัปดาห์/ครั้ง	กิจกรรม	ความฉลาดทางอารมณ์	เวลา
สัปดาห์ที่ 6			
ครั้งที่ 2			
	กิจกรรมช่างน้อยของน้อง	1.การแสดงออกอย่างเหมาะสม 2.ด้านสัมพันธภาพกับคนอื่น	30 นาที
	กิจกรรมเล่าเรื่องเด็กน้อยกับต้นแอปเปิ้ล	1.ความรับผิดชอบ 2.มีความสุขสบายใจ	30 นาที
สัปดาห์ที่ 7			
ครั้งที่ 1			
	กิจกรรมกระเช้าศิลป์	1.ด้านการมีแรงจูงใจ 2.ด้านความเห็นใจผู้อื่น 3.ด้านความภูมิใจในตนเอง	45 นาที
	กิจกรรมแวนตามองใจ	1.ด้านความพอใจในชีวิต 2.ด้านเห็นใจผู้อื่น	30 นาที
สัปดาห์ที่ 7			
ครั้งที่ 2			
	กิจกรรมกินลำบาก	1.ด้านการมีแรงจูงใจ 2.ด้านความรับผิดชอบ	30 นาที
	กิจกรรมแดง(RED)และน้ำเงิน(BLUE)	1.ด้านความรับผิดชอบ 2.ด้านความมีสัมพันธภาพ	30 นาที
	กิจกรรมดินสอกับยางลบ	1.ด้านการมีแรงจูงใจ 2.ด้านความรับผิดชอบ 3.ด้านความเห็นใจผู้อื่น	30 นาที
สัปดาห์ที่ 8			
ครั้งที่ 1			
	กิจกรรมคอนโด	1.ด้านการมีแรงจูงใจ 2.ด้านความภูมิใจในตนเอง	30 นาที
	กิจกรรมอ่านเรื่อง THE ROSE	1.ด้านการมีแรงจูงใจ 2.ด้านความภูมิใจในตนเอง	30 นาที
สัปดาห์ที่ 8			
ครั้งที่ 2			
	กิจกรรมต้นไม้แห่งอนาคต	1.ด้านการมีแรงจูงใจ 2.ด้านความรับผิดชอบ	30 นาที

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1

กิจกรรมจับเข่าคุยกัน

กิจกรรมค้นหาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์

วัตถุประสงค์

1. ด้านความเข้าใจผู้อื่น
2. ด้านความสัมพันธ์ภาพ
3. ด้านความพอใจชีวิต

วัสดุอุปกรณ์

-

เวลาที่ใช้ 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ให้นักเรียนจับคู่ 2 คน โดยมีเงื่อนไขว่าจะต้องเป็นคู่ที่เราสนิทกับเขาน้อยที่สุด

ขั้นตอนที่ 2 ให้ทุกคู่สอบถามข้อมูลของเพื่อนและสิ่งที่น่าสนใจโดยใช้เวลา 5 นาที

ขั้นตอนที่ 3 ให้แต่ละคู่สลับกันแนะนำเพื่อนของแต่ละคู่

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้บทเรียนอะไรจากกิจกรรม

สรุป ในการพัฒนาด้านสัมพันธ์ภาพอย่างแรกเราต้องเอาใจใส่ในรายละเอียดของบุคคลอื่น เพราะเมื่อไหร่ก็ตามที่เราจดจำข้อมูลที่สำคัญของบุคคลที่เรารู้จักนั้นหมายความว่าเราให้ความสำคัญกับเขานับได้ว่าเป็นบันไดขั้นสำคัญในการเริ่มต้นการมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคล

กิจกรรมปลาทุปลาทอง กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา

วัตถุประสงค์

1. ด้านการควบคุมตนเอง

เวลาที่ใช้ 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ให้นักเรียนจับคู่ 2 คนโดยที่ใครจะคู่กับใครก็ได้

ขั้นตอนที่ 2 ให้เอามือสอดประกบกันในลักษณะสลับกัน

ขั้นตอนที่ 3 ในแต่ละคู่กำหนดให้ใครเป็นหมายเลข 1 ใครเป็นหมายเลข 2 โดยที่หมายเลข 1 เป็นปลาทุ และหมายเลข 2 เป็นปลาทอง

ขั้นตอนที่ 4 เมื่อผู้เอ่ยพูดชื่อปลาชนิดไหนให้พยายามตีมือเพื่อนให้ได้ อีกฝ่ายหนึ่งก็ต้องพยายามหลบให้ได้

ขั้นตอนที่ 5 รอบที่ 2 ผู้วิจัยจะเล่าเป็นนิทานและเหมือนกับรอบแรกๆ เมื่อวิทยากรเอ่ยถึงปลาชนิดใดให้พยายามตีมือเพื่อนให้ได้

ขั้นตอนที่ 6 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม

ขั้นสรุป ในชีวิตปัจจุบันมีหลายครั้งที่เราไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อมีคนทำร้ายเราเราก็ทำร้ายเขากลับตอบโต้กันไปมาไม่มีที่สิ้นสุด สุดท้ายต่างฝ่ายต่างก็สูญเสียด้วยกันทั้งนั้น

กิจกรรมไฟคุณธรรม

กิจกรรมหนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านความพอใจชีวิต
- 2.ด้านความรับผิดชอบ

วัสดุอุปกรณ์ ไฟคุณธรรม 1 ชุด

เวลาที่ใช้ 20 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยแจกไฟคุณธรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมท่านละ 1 ชุด โดยการแจกนั้นต้องแจกแบบคว่ำไฟ (ไม่ให้เห็นคำบนบัตร) และไม่อนุญาตให้มีนักเรียนคนหนึ่งเปิดดูไฟของตนก่อนที่ผู้วิจัยจะให้สัญญาณเริ่มดู โดยผู้วิจัยต้องเน้นย้ำให้ชัดเจน ด้วยความสุภาพอ่อนหวานและเป็นกันเอง

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยอนุญาตให้ผู้เล่นเปิดดูไฟของตนได้ แต่อย่าให้เพื่อนที่นั่งใกล้ๆ เห็นเนื่องจากจะถูกกั้นทันที (บรรยากาศจะเริ่มดีขึ้น มีรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ) เนื่องจากในบัตรคำจะมีคำที่มีความหมายด้านดี 2 ใบ เช่น เมตตา มุทิตา ร่ำรวย เงินทอง ขยัน เป็นต้น และจะมีบัตรคำที่มีความหมายไม่ดีเช่น ลามก อุบาห์ จีบหาย เหี้ยม ฯลฯ

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายเงื่อนไขในการแลกเปลี่ยนไฟเพิ่มเติม เพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจร่วมกันในเรื่องของกฎ กติกาในการแลกเปลี่ยนไฟ จากนั้นจึงให้สัญญาณในการเริ่มเล่นเกม (ผู้วิจัยเปิดเพลงประกอบจังหวะเพื่อสร้างบรรยากาศในระหว่างดำเนินการแลกเปลี่ยนไฟ โดยส่วนมากเป็นเพลงเร็วและมีจังหวะที่สนุกสนาน)

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยให้สัญญาณเพื่อยุติการแลกเปลี่ยนไฟ และให้สมาชิกผู้ร่วมเล่น กิจกรรมนี้ประจำที่ (ที่นั่งควรจัดในลักษณะ U Shape) จากนั้นผู้วิจัยทำการสำรวจตรวจสอบโดยการสอบถามถึงความครบถ้วนของไฟคุณธรรม (ท่านละ 4 ใบ) และตรวจสอบถึงผลการแลกเปลี่ยนไฟโดยเริ่มจากผู้ที่ได้ไฟดีหมด 4 ใบ จนถึงเสียหมด 4 ใบ โดยในบางครั้งจะสอบถามโดยให้สมาชิกผู้เล่นเกมอ่านบัตรคำ (ไฟ) ที่ตนได้ให้เพื่อนผู้เข้ารับการฝึกอบรมฟัง ก็จะช่วยสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ได้ดีขึ้น สมาชิกแต่ละท่านต้องมีไฟครบในมือ 4 ใบเท่าเดิม หากสมาชิกท่านใดมีไฟขาดหรือเกินจาก 4 ใบ จะได้รับโอกาสในการออกมาแสดงความสามารถพิเศษต่อหน้าเพื่อนๆ

ขั้นตอนที่ 5 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม และคนที่ได้ไฟที่เป็นคำในแง่บวกทั้งหมดรู้สึกอย่างไร และคนที่เพื่อนนำไฟที่เป็นคำในแง่ลบมาแลกกับเรารู้สึกอย่างไร คนที่ไม่แลกทำไมไม่แลกไฟกับเพื่อน

สรุป ในชีวิตในปัจจุบันหลายคนเป็นทุกข์เพราะไม่ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ เราชอบเปรียบเทียบชีวิตเรากับคนอื่นเห็นคนอื่นมีอะไรก็อยากมีเหมือนเขา พอได้สิ่งนั้นมาจริงๆ เราก็คิดว่าจืดจางแล้ววิ่งตามเรื่อย ๆ เหมือนหนูติดจิ้น ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่เรายอมรับมันต่างหาก

กิจกรรมเล่าเรื่องดี หรือแย่แล้วแต่จะคิด

กิจกรรมหนันทนาการประเภทวรรณกรรม

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านการควบคุมตนเอง
- 2.ด้านความพอใจชีวิต

วัสดุอุปกรณ์

-

เวลาที่ใช้ 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่1. ผู้วิจัยเล่าเรื่องดี หรือแย่แล้วแต่จะคิดให้นักเรียนฟัง

นานมาแล้ว มีพระราชองค์หนึ่ง พระราชองค์นี้มีเพื่อนสนิทคนหนึ่ง ที่พระราชองค์นี้สนิทมาก และมักจะไปไหนมาไหนด้วยกันเสมอ

วันหนึ่ง พระราชาก็ถูกสัตว์ป่าตัวหนึ่งกัดและทำร้ายและกัดที่นิ้ว แผลฉกรรจ์มาก พระราชาก็ถามคนสนิทว่า ช่วยดูนิ้วนี้หน่อยซิ เป็นलगไม้ดีของพระองค์หรือเปล่า มันเป็นโชคชะตาที่ไม่ดีใช่ไหม มันแย่มากใช่ไหม คนสนิทคนนั้นดูแล้วก็ตอบว่า “ดีหรือแย่แล้วแต่จะคิด” พระราชาก็ยังง ๆ กับคำตอบ แต่ไม่ได้ว่าอะไร

ต่อมา นิ้วเจ้าชายเป็นบาดทะยัก หมอจึงตัดสินใจตัดนิ้วนั้นเสียเพื่อไม่ให้เชื้อลุกลาม หลังจากนั้น กูด พระราชาก็ไปหาเพื่อนคนสนิทคนเดิมแล้วก็ถามเพื่อนสนิทอีกว่า นี่เป็นलगไม้ดีของพระองค์หรือเปล่า มันแย่มากใช่ไหมคนสนิทกลับตอบว่า

“ดีหรือแย่แล้วแต่จะคิด”

พระราชาก็โกรธมาก เลยสั่งทหารจับคนสนิทขังไว้ในคุกโทษฐานที่พูดไม่เข้าหู

สัปดาห์ต่อมา พระราชาเริ่มรู้สึกเหงา และตัดสินใจเสด็จออกปาลาสัตว์แต่เนื่องจากคนสนิทติดคุกอยู่ พระองค์จึงเดินทางตามลำพัง พระองค์ทรงตื่นเต้นมาก แล้วก็มุ่งไปในป่าลึกเข้าไป เมื่อมารู้ตัวอีกทีก็พบว่า พระองค์ได้หลงทางเสียแล้ว แต่ก่อนที่จะเลวร้ายไปกว่านั้น พระองค์ได้พบกับชนเผ่าพื้นเมืองในป่าแห่งนั้น

คนป่าพวกนั้น จับพระราชากับบูชายัญ มัดไว้บริเวณพิธีกรรมขณะที่สุ่มไฟ ตีกลอง เต้นรำ ร้องเพลง อยู่หนึ่ง ก็มีคนป่าคนหนึ่งเลื้อยเห็นนิ้วที่กูดของพระองค์ คนป่าคนนั้นจึงไปบอกให้หัวหน้าเผ่าทราบ พอหัวหน้าเผ่ามาดูก็พบว่าพระราชานิ้วขาดจริง ๆ จึงสั่งปล่อยให้พระราชาก็ไป เพราะร่างกายไม่สมบูรณ์ ไม่เหมาะที่จะนำไปบูชายัญ

พระราชาก็ปล่อยตัว พระองค์จึงรีบกลับบ้านกลับวัง แล้วก็ไปพบกับเพื่อนสนิทที่ตอนนี้อยู่จำคุกอยู่ เมื่อไปเล่าให้เพื่อนคนสนิทฟังแล้วบอกว่า เรารอดได้มานี้ดีไหม เพื่อนคนสนิทก็ตอบว่า

“ดีหรือแย่แล้วแต่จะคิด”

พระราชาก็ขอให้เพื่อนคนสนิทได้อธิบายความให้ฟังหน่อยเพราะพูดประโยคนี้น้อยเหลือเกิน เขาจึงอธิบายให้ฟังว่า ก็ตอนที่พระราชารู้สึกว่าป้ากัณฑ์ ก็คิดว่ามันร้ายใช่ไหมละ แต่ก็เพราะนี่ กุศโลบายที่ทำให้คนปาล่อยตัวมา คือมันแย่นั้น แต่มาดีตอนนี้

พระราชาก็เริ่มเข้าใจความหมายของคำว่า “ดีหรือแย่แล้วแต่จะคิด” มากขึ้น
อย่างไรก็ตาม พระราชาก็ยังถามเพื่อนคนสนิทต่อว่า

“แล้วที่ท่านติดคุกนี้ มันละดีหรือแย่นะ” เพื่อนคนสนิทตอบว่า

“ดีหรือแย่แล้วแต่จะคิด”

พระราชาก็ให้อธิบายความให้ฟังหน่อย

เขาตอบว่า

“ก็...ถ้าท่านไม่ซังข้าวไว้ ข้าวก็ต้องไปกับท่าน ถ้าไม่เป็นท่านก็เป็นข้าที่ถูกบูชายัญ”

ที่มา ยงยุทธ พิรพงศ์พิพัฒน์ (2548:99) **BEWITH ดีหรือแย่แล้วแต่จะคิด** -กรุงเทพฯสถาบันดีโฟ คอนซัลแตนท์

ขั้นตอนที่2. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่านักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากเรื่องที่เล่าข้างต้น

สรุป หลายเรื่องอาจดีในวันนั้น แต่แย่ในวันนี้ หรือแย่ในวันนี้แต่ดีในวันข้างหน้า และขอให้เราคิดเสมอว่า สิ่งที่ผ่านมาแล้วมันดีเสมอตั้งนั้นสิ่งดีอะไรก็ตาม ที่เกิดขึ้นกับเราในวันนี้ เราจงสนุกสนานกับมันแต่อย่าไปยึดติดกับมัน จงคิดเสียว่าผ่านไปแล้วขอให้ผ่านไป จะดีหรือไม่ดีเดี๋ยวมันก็ผ่านไป อะไรต่างๆที่มันเลวร้าย ซึ่งเกิดขึ้นกับเราไม่จำเป็นต้องไปเศร้าเสียใจในตอนท้าย มันอาจจะไม่ใช่สิ่งที่เลวร้าย ถ้าเราเข้าใจได้อย่างนี้ เราจะพบว่าการใช้ชีวิตนั้นเราจะอยู่แต่กับปัจจุบัน ทุกสิ่งที่ผ่านมาในชีวิตเราเป็นสิ่งที่ดีเสมอ

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2

กิจกรรมกล่องนี้ของใคร กิจกรรมค้นหาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านความพอใจชีวิต
- 2.ด้านความสัมพันธ์ภาพ

เวลาที่ใช้ 20 นาที

วัสดุอุปกรณ์

กล่องของขวัญจำนวน 5 ชิ้น

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ให้ทุกคนเข้าแถวเป็นวงกลมหนึ่งวงแจกกล่องของขวัญไว้แต่ละมุม

ขั้นตอนที่ 2 เมื่อเปิดเพลงทุกคนเริ่มส่งของขวัญต่อ ๆ กัน

ขั้นตอนที่ 3 ผู้นำกิจกรรมปิดเพลง หรือเป่านกหวีด ของขวัญอยู่กับสมาชิกท่านใดให้ออกมายืนด้านนอก

ขั้นตอนที่ 4 เริ่มส่งต่อเหมือนเดิม เพื่อหาคนออกมายืนด้านนอกประมาณ 5 คน

ขั้นตอนที่ 5 ผู้นำกิจกรรมมอบของขวัญให้กับผู้ที่ออกมายืนข้างนอก

ขั้นตอนที่ 6 ผู้วิจัยถามสอบถามว่าใครเคยเล่นกิจกรรมนี้บ้าง ถามกลุ่มทดลองว่า ทำไมเมื่อกล่องของขวัญมาถึงตัวเองจึงรีบโยนให้เพื่อน

สรุป มนุษย์ส่วนมากเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตที่ทุกคนรีบส่งของขวัญให้คนอื่นเพราะคิดว่ากิจกรรมนี้เป็นเช่นเดิม จึงรีบส่งให้คนอื่นแต่บางครั้งการเรียนรู้ไม่ใช่รูปแบบเดิมและบางคนคิดว่าถ้ากล่องของขวัญตกมาอยู่ที่ตัวเองคงโชคร้ายแต่จริงๆ แล้วอาจเป็นโชคดีก็ได้

กิจกรรมสิ่งที่ทำให้เรามีความสุข กิจกรรมหนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม

วัตถุประสงค์

1. ด้านมีความสุขทางใจ

วัสดุอุปกรณ์

1. ดินสอสี
2. กระดาษ A4

1. เวลาที่ใช้ 40 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ให้สมาชิกวาดรูปที่เราคิดว่าเมื่อเรามองแล้วสามารถทำให้เรามีความสุขโดยใช้เวลา 10 นาที

ขั้นตอนที่ 2 เมื่อวาดเสร็จแล้วให้ไปจับคู่คนที่คิดว่าเราวาดรูปเหมือนกันหรือคิดว่าคล้ายกัน

เมื่อได้คู่เสร็จแล้วให้ไปจับกลุ่ม 3 คนที่คิดว่าภาพเหมือนหรือคล้ายกันพร้อมกับให้น่าเสนอว่าเหมือนหรือคล้ายกันอย่างไร

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่ารูปที่วาดทำให้นักเรียนมีความสุขอย่างไรบ้างโดยที่ให้นักเรียนสลับกันเล่าทีละคน

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยถามว่าเราได้บทเรียนอะไรจากกิจกรรม

สรุป ในชีวิตประจำวันเรามักไม่กล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกออกมา เพราะบางครั้งมีเหตุผลอื่นๆ จึงไม่กล้าแสดงออกจึงทำให้ผู้นั้นมีความรู้สึกอึดอัด เครียด วิตกกังวลใจ คับข้องใจ ไม่สามารถแก้ไขปัญหาของตนได้ เนื่องจากขาดความตระหนักรู้ และขาดความเข้าใจ ถ้าหากนักเรียนรู้จักบรรยายความรู้สึกที่เกิดขึ้นผ่านการเขียนบรรยายภาพ เมื่ออารมณ์ไม่ดีแล้วนำมาระบายผ่อนคลาย ก็จะเป็นวิธีจัดการกับอารมณ์ ณ ตอนนั้นได้อย่างเหมาะสม ก็ จะทำให้นักเรียนจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนได้

กิจกรรมเล่าเรื่องลาแก่ กิจกรรมหน้าหนาทหารประเภทวรรณกรรม

วัตถุประสงค์

1. ด้านการควบคุมตนเอง
2. ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา

วัสดุอุปกรณ์

-

เวลาที่ใช้ 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยเล่าเรื่องลาแก่ให้นักเรียนฟัง

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีชาวบ้านคนหนึ่งเลี้ยงลาไว้ตัวหนึ่ง ซึ่งแก่มากแล้ว วันหนึ่งชาวบ้านได้พาลาแก่ออกไปข้างนอก ด้วยความโง่เขลาของมันเดินซุ่มซามตบ่อแห่งหนึ่ง มันร้องครวญครางเป็นเวลานาน หลายเพลลา ชาวบ้านเองก็ใคร่ครวญหาวิธีที่จะช่วยมันขึ้นมา ในที่สุดชาวบ้านหวนคิดขึ้นมาได้ว่าเจ้าลาแก่เกินไป แล้วอีกอย่างบ่อนี้ต้องการกลบไม้ค้ำที่จะช่วยเจ้าลา ชาวบ้านจึงไปขอแรงชาวบ้านเพื่อมาช่วยกันกลบบ่อ

ทุกคนใช้พลั่วตักสาตลงไปบ่อ ครั้งแรกเมื่อเดินไปถูกหลังลามันตกใจรู้ชะตากรรมของตนทันที มันจึงร้องโหยหวน สักพักหนึ่งทุกคนก็แปลกใจที่เจ้าลาเจียบไป หลังจากชาวบ้านตักดินได้สักสองสามพลั่วก็เหลือบมองลงไปบ่อ ก็พบกับความประหลาดใจที่ว่า ทุกครั้งที่ทุกคนสาตดินไปถูกหลังลา มันสะบัดดินออกจากหลัง แล้วก้าวขึ้นไปเหยียบดินเหล่านั้น ยิ่งทุกคนระดมสาตดินเข้าไปมากเท่าไร มันก็ก้าวขึ้นมาได้เร็วมากขึ้นเท่านั้น ในไม่ช้าทุกคนต่างประหลาดใจที่เจ้าลาในที่สุดก็หลุดพ้นจากบ่อ ดังกล่าวได้

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องดังกล่าวข้างต้น

ที่มา พรหมมาตร์ ชายสิม(2551:99)100 คนคิด 10 คนทำ1 คนสำเร็จ สำนักพิมพ์คิดดี

สรุป คนเราส่วนใหญ่มักเรียกว่าลาโง่นั้น มันยังมีวิธีเผชิญปัญหาตามแบบของมัน ชีวิตนี้ยังมีอุปสรรคต่างๆที่จะถาโถมเข้ามาหาเรามาก เหมือนดินสาตเข้ามาหาเราจงอย่าท้อถอยและยอมแพ้เผชิญหน้าแก้ไขมันเพื่อที่เราจะได้เหยียบมันเป็นบันไดในการก้าวสูงขึ้นเรื่อยๆเพื่อการเติบโตของชีวิตเปรียบเสมือนลาแก่ที่หลุดพ้นจากบ่อได้ฉนั้น

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1

กิจกรรมไ้ทองคำ

กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์มนุษยสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านความพอใจชีวิต
- 2.ด้านมีความสงบสุขทางใจ

เวลาที่ใช้ 15 นาที

อุปกรณ์

1. ไ้ใส่ฉลาก 1 กล่อง
2. ฉลากคำสั่ง 10 ฉลาก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยจะส่งไ้ที่มีฉลากอยู่ให้กับนักเรียนที่นั่งอยู่ในวงกลม

ขั้นตอนที่ 3 เมื่อนักเรียนได้รับไ้ส่งต่อไปส่งต่อไปทางด้านขวามือของผู้เล่นเรื่อย ๆ ไป
ในขณะที่มีการส่งไ้ให้เปิดเพลงนักเรียนปรบมือตามจนเมื่อเพลงหยุด
กล่องอยู่ที่ใครให้นักเรียนคนนั้นจบสลากรู้ขึ้นมาอ่านว่าคำสั่งให้ทำอะไรบ้าง

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยถามว่านักเรียนได้บทเรียนอะไรจากกิจกรรม

สรุป จงพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส คือสิ่งที่เราได้ยินอยู่เสมอขึ้นอยู่กับการว่าจะทำได้ดีเพียงไหนเมื่ออุปสรรค
มาเยือนจริงๆ เราทุกคนห้ามท้อเมื่อเจอกับอุปสรรค ทุกปัญหามีทางออกเสมอ

กิจกรรมมองต่างมุม

กิจกรรมหันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านความมีสัมพันธภาพ
- 2.ด้านความเห็นใจผู้อื่น

วัสดุอุปกรณ์

- 1.กระดาษA4
- 2.ดินสอ

เวลาที่ใช้ 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ให้นักเรียนจับคู่สองคนนั่งหันหน้าเข้าหากัน

ขั้นตอนที่ 2 ให้จับคู่สองคนหันหน้าเข้าหากัน และวาดรูปเพื่อนคู่ของแต่ละคน ให้วาดรูปอวัยวะต่างๆ บนใบหน้า

ขั้นตอนที่ 3 จับคู่แรกให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดภาพโครงหน้าของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน

ขั้นตอนที่ 4 เปลี่ยนคู่จับคู่ที่สองให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดรูปหูของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน

ขั้นตอนที่ 5 เปลี่ยนคู่จับคู่ที่สามให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดรูปคิ้วของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน

ขั้นตอนที่ 6 เปลี่ยนคู่จับคู่ที่สี่ให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดรูปตาของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน

ขั้นตอนที่ 7 เปลี่ยนคู่จับคู่ที่ห้าให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดรูปจมูกของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน

ขั้นตอนที่ 8 เปลี่ยนคู่จับคู่ที่หกให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดรูปปากของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน

ขั้นตอนที่ 9 เปลี่ยนคู่จับคู่ที่เจ็ดให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดรูปทรงผมของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน

ขั้นตอนที่ 10 เปลี่ยนคู่จับคู่ที่แปดให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้วตกแต่งรูปให้เพื่อนให้ดูดีที่สุดของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน

ขั้นตอนที่ 11 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้บทเรียนอะไรจากกิจกรรม

สรุป ธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนเกิดมามีความแตกต่างกันเหมือนกับเพื่อนมองเราขึ้นอยู่กับว่าเราจะทำอย่างไร ให้ความต่างนั้นสามารถมาอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข และทุกคนต่างอยากให้คนอื่นมองเราในด้านที่ดีด้วยกันทั้งนั้น

ชื่อ.....



ลำดับที่	รายละเอียด	ผู้วาด	ลำดับที่	รายละเอียด	ผู้วาด
1			5		
2			6		
3			7		
4			8		

กิจกรรมเล่าเรื่องลูกกบ

กิจกรรมหนันทนาการประเภทวรรณกรรม

วัตถุประสงค์

1. ด้านการมีแรงจูงใจ
2. ด้านความภูมิใจในตนเอง

วัสดุอุปกรณ์

-

เวลาที่ใช้ 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยเล่าเรื่องลูกกบให้นักเรียนฟัง

นานมาแล้ว มีการแข่งขันประลองความกล้าหาญของเหล่าลูกกบเพื่อที่จะหาลูกกบที่ป็นเสาไฟฟ้าได้สูงสุด มีลูกกบมาประลองการแข่งขันจำนวนมาก ในวันแข่งขันมีฟอกบ แมกบ ลูกกบที่มาดูจำนวนมาก ก่อนการแข่งขันนั้น กบที่มาดูต่างก็พูดถึงอันตราย พูดถึงผลลัพธ์ที่อาจถึงแก่ชีวิต พูดถึงสิ่งที่เป็นไปไม่ได้สำหรับลูกกบที่จะป็นเสาไฟฟ้าที่สูงแบบนี้ ฯลฯ

และเมื่อเวลาการแข่งขันเริ่มขึ้น ลูกกบที่เข้าแข่งขันต่างก็เริ่มป็นขึ้นเสา พ่อแม่ลูกกบหลายตัวก็บอกให้ลูกออกจากการแข่งขันเถอะ พอเถอะมันอันตราย ถ้าหมดแรงลงมาลูกก็จะพิการตลอดชีวิต มันเป็นไปไม่ได้ที่ลูกกบตัวเล็กๆจะป็นได้ ต่างมีคำพูดต่างๆนานา จนทำให้ลูกกบหลายตัวถอนตัวจากการแข่งขันเป็นระยะๆ บางตัวก็หล่นลงมา อย่างไรก็ตาม มีลูกกบอยู่ตัวหนึ่งที่จำเ้าๆๆ ดูเหมือนมันไม่วิตกกังวลเหมือนกบตัวอื่น จนมันป็นไปได้สูงที่สุด

ตอนที่ 2 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรบ้างจากเรื่องที่เล่าให้ฟังข้างต้น

สรุป การที่คนเราสร้างความตระหนักในตนเองรู้ตัว รู้ตน รู้ดทน ฝึกฝน และสร้างกำลังใจให้ตนเอง จะทำให้เราเกิดแรงบันดาลใจไปสู่เป้าหมาย โดยไม่ย่อท้อต่อปัญหา และอุปสรรคทั้งปวง ในชีวิตของคนเรา ถ้าหากเราคิดจะทำสิ่งใดก็ตาม เราจะประสบความสำเร็จได้โดยที่เราต้องมีความตั้งใจ มีความมุ่งมั่น เพียรพยายาม แม้ว่าในครั้งแรกจะล้มเหลวก็ตาม จงอย่ายอมแพ้ต่อสิ่งใดง่ายๆ แต่จงอดทนสู้ต่อไป คำว่าความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่นยังใช้ได้เสมอ หากว่าทางที่เราเดิน 10 ก้าวแต่ว่าเราหันหลังกับก็เท่ากับว่าเรายอมเจ็บฟรี ความฝันสามารถเป็นจริงเสมอถ้าเราตั้งใจจริง

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 2

กิจกรรม เตรียมรับ ปรับสู่ กิจกรรมหน้าหนาวการประเพณีเกมกีฬา

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา
- 2.ด้านความมีสัมพันธภาพ

วัสดุอุปกรณ์

-

เวลาที่ใช้ 15 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมเมื่อผู้วิจัย พูดว่า 1 กำมือขวาแล้วชี้นิ้วชี้ข้างลำตัว เมื่อพูดว่า 2 ให้ยกมือซ้ายแล้วแบมือไปด้านข้าง เมื่อพูดว่า 3 ให้นำนิ้วชี้ขวา ไปวนบนฝ่ามือซ้ายของเพื่อนที่อยู่ด้านข้าง

ขั้นตอนที่ 2. ผู้นำวิจัยเล่าเรื่องต่างๆ ให้สมาชิกฟัง และเมื่อใดก็ตามที่ผู้นำเล่าเรื่องและมีคำว่า “4” ให้สมาชิกรีบดึงนิ้วชี้ออกจากมือซ้ายเพื่อน พร้อมๆ กันมือซ้ายพยายามยัดนิ้วชี้เพื่อนไว้ให้ได้

1 2 3

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาเล่าและนำกิจกรรมแทนผู้วิจัย

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม

สรุป การกล้าแสดงออกในสิ่งที่สร้างสรรค์ปัจจุบันมีความสำคัญอย่างมากเพราะบางครั้งเราก็ใช้เวลาทำสิ่งที่ไม่สร้างสรรค์ทำให้สูญเสียโอกาสในชีวิตมากมาย ดังนั้น เมื่อมีโอกาสแสดงออกในสิ่งที่ดีเราควรทำเมื่อมีโอกาสนั้น

กิจกรรมเกมย้ายเขาพระสุเมรุ
กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์มนุษยสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

1. ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น
2. ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา

วัสดุอุปกรณ์

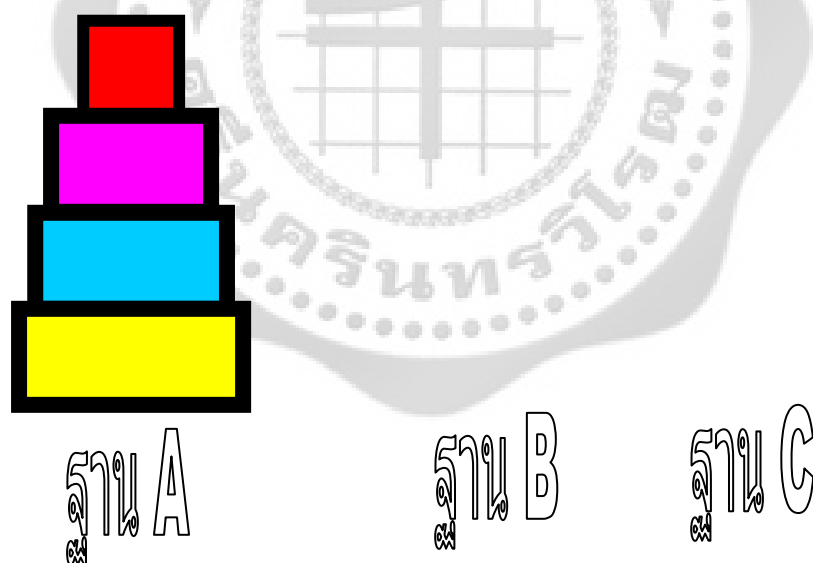
กล่อง 4 ขนาด จำนวน 4 กล่อง

เวลาที่ใช้ 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นสองกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยอธิบายกติกาให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิดย้ายกล่องจากฐาน A ไปยังฐาน C ให้ได้ 15 ครั้ง



ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมเงื่อนไขในการย้าย

1. ย้ายได้ทีละกล่อง
2. สามารถย้ายกลับไปกลับมาได้
3. ห้ามกล่องใหญ่ทับกล่องเล็ก
4. ให้ย้ายได้ไม่เกิน 15 ครั้ง
5. ถ้ายกกล่องแล้วจะนับเป็นหนึ่งครั้ง

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนประชุมวางแผนกัน

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาสาธิตวิธีที่กลุ่มคิดออกมา

ขั้นตอนที่ 5 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรในการทำกิจกรรม

สรุป ถ้าเราสามารถบริหารความขัดแย้งที่เกิดขึ้นโดยการใช้เหตุผลยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นกล้าแสดงความคิดเห็นและกล้าแสดงออกในเชิงสร้างสรรค์เราก็สามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุขไม่ใช่ใช้อารมณ์และความรู้สึกตัดสินแก้ปัญหาโดยไม่ใช้เหตุผลก็จะทำให้การทำงานมีปัญหาตลอดจนความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วย



กิจกรรมเล่าเรื่องนกอินทรี

กิจกรรมหน้าหนาวการประเทววรรณกรรม

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านการมีแรงจูงใจ
- 2.ด้านความภูมิใจในตนเอง

เวลาที่ใช้ 30 นาที

วัสดุอุปกรณ์

-

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยเล่าเรื่องนกอินทรีให้นักเรียนฟัง

นกอินทรีนี้เขายกย่องว่าเป็นพญานก เป็นชีวิตที่เดียว อีสรระแข็งแกร่ง กล้าหาญเด็ดเดี่ยว แล้วเด็ดขาด คุณลักษณะแห่งความเป็นนกอินทรีนั้นมีได้อย่างไร หรือเป็นได้อย่างไร ก็แน่นอนทีเดียวที่ไม่ใช่ว่าอยู่ดีๆ เกิดขึ้นได้เอง เป็นเอง มีเอง แต่จะต้องเนื่องเพราะการฝึกสอน การอบรมของพ่อนกแม่นกอินทรีที่ประพฤติสืบเนื่องและสืบทอดกันมาโดยตลอดไม่ขาดสายนั่นเอง

เท่าที่ได้ยินได้ฟังมา ก็ได้ยินแล้วว่า พ่อแม่นกอินทรีจะวางไข่ ก็จะจัดแจงไปหาก่อนหินที่เหมาะสมจะเป็นรัง ที่แม่นกพ่อนกมองเห็นว่าเป็นก้อนหินที่มีขนาดและรูปร่างเหมาะสมจะพอสมควร แล้วก็จะต้องอยู่ในที่ปลอดภัยพอสมควรสำหรับลูกนกด้วย พอได้แผ่นหินที่เหมาะสมใจแล้ว ก็จะหากิ่งไม้ใหญ่บ้างเล็กบ้างขนาดพอกับแผ่นหินนั้นมาวางลงบนหินเพื่อให้เป็นฐานของรังนกพอเอากิ่งไม้วางลงบนแผ่นหินแล้วก็ไปหาหนาม หนามแหลมๆ หนามคมๆ หนามใหญ่ๆ มาวางเสเอาไว้บนกิ่งไม้อีกทีหนึ่ง ลองนึกภาพตามไปที่ละขั้นๆ

พอได้หนามเอามาวางบนกิ่งไม้แล้ว ก็จะไปหาใบไม้มาวางปิดหนามอีกทีหนึ่ง ใบไม้นี้ก็จะต้องเป็นใบไม้ที่ค่อนข้างนุ่มสักระยะ นุ่มกว่าหนาม นุ่มกว่ากิ่งไม้ อ่อนนุ่มกว่า เอามาวางปิดบนหนาม เสร็จแล้วสุดท้ายแม่นกก็จะสลัดขนของตัวเองปลูกลงไปบนใบไม้อีกครั้งหนึ่ง เพราะฉะนั้นเมื่อลูกนกออกมาทีไรจะได้นอนอยู่บนขนของแม่นกซึ่งมีความอ่อนนุ่ม เพราะว่าลูกนกเมื่อออกมาทีแรกนั้นยังปวดเปียกอยู่ เนื้อตัวยังอ่อนนุ่ม เมื่อได้นอนบนขนของแม่นกที่อ่อนนุ่ม ก็จะพอสบาย แล้วแม่นกก็จะปล่อยให้ลูกนกนอนอยู่บนขนอย่างนั้น จนกระทั่งลูกนกอ่อนเริ่มแข็งแรง

พอเริ่มแข็งแรง แม่นกก็จะจัดแจงเอาขนที่สลัดปูไว้ข้างบนทิ้งออกจากรัง แล้วก็ปล่อยให้ลูกนกนอนอยู่บนใบไม้ ใบไม้ย่อมจะต้องแข็งกว่าขนของแม่นกเป็นแน่ เพราะว่ามันคงจะต้องเป็นใบไม้แห้งแล้ว ในตอนนี้ ก็กรอบแกรบๆ ไม่อ่อนนุ่มเหมือนขนของแม่นก แม่นกก็จะปล่อยให้ลูกนกนอนอยู่บนใบไม้นั้นอีกสักระยะหนึ่ง จนกระทั่งเคยชินเกลือกกลิ้งไปได้ พอจะแข็งแรงตามสมควรแก่กาลเวลา แม่นกก็จะเอาใบไม้ออก พอถึงใบไม้ออกตอนนี้ลูกนกอินทรีก็ต้องอยู่บนหนามแล้วใช้ไหมหนามแข็งๆ แหลมๆ ที่แม่

นกไปหามาสะสมเอาไว้ จึงไม่ต้องสงสัยว่าลูกนกจะต้องดิ้นรนด้วยความเจ็บปวด จะดิ้นไปทางไหนก็ถูกหนาม ไปซ้ายไปขวาก็มีหนามเต็มหมดทั้งรัง ลูกนกก็ต้องถูกหนามนั้นทิ่มแทงให้เจ็บปวด

เลือดไหลซิบๆ หรือไหลมากๆ ทั้งแม่นกพ่อนกก็คงจะรู้แต่ต่างก็มองดูอยู่เฉยๆ มองดูลูกนกที่กระเสือกกระสนไปบนหนาม ตอนนี้ฝึกอะไร ก็คงจะตอบได้ว่า ฝึกความอดทนนั่นเอง ให้มีความอดทน ให้มีความแข็งแกร่ง ให้มีความเข้มแข็งไม่ใช่เป็นลูกนกที่เติบโตขึ้นมา แล้วก็เหมือนกับคนที่เหยียบขี้ไก่ไม่ฝ่อ อะไรก็ไม่ได้ หดไปหมดทุกอย่าง เพราะได้รับการทะนุถนอมกลมเกลี้ยงมากเกินไป

แม่นกก็จะปล่อยให้ลูกนกดิ้นกระเสือกกระสนอยู่บนหนาม เพื่อให้รู้จักความเจ็บปวด รู้จักการทิ่มแทง เพื่อให้รู้จักชีวิต นี่เป็นการเรียนรู้เรื่องชีวิตแล้วว่า ชีวิตนั้นมันไม่ได้อ่อนนุ่มสุขสบายเหมือนขนนกเสมอไป บางครั้งชีวิตก็มีลักษณะเหมือนหนามที่จะทิ่มแทงให้เจ็บปวด แต่ในขณะเดียวกันโดยสัญชาตญาณ ลูกนกก็จะเรียนรู้วิธีการหลบหลีกหนามที่หลีกไม่ค่อยจะพ้นนั้นแหละ แต่อย่างน้อยก็ควรจะรู้จักวิธีการหลบหลีกเพื่อให้เจ็บปวดน้อยที่สุด จะเอนตัวลงนอนทางไหนถึงจะเจ็บปวดน้อยที่สุด ถ้าทำอย่างนี้จะถูกหนามแทงมากลูกนกก็จะได้เรียนรู้วิธีช่วยตัวเองที่จะหลบหลีกเอาตัวรอดให้ได้รับภัยน้อยที่สุดที่นี้พอลูกนกคุ้นเคย คือรู้จักลักษณะของหนามและอาการที่ถูกหนามแทงว่าเป็นอย่างไร แม่นกก็จะเอาหนามออก พอเอาหนามออกแล้วตอนนี้ลูกนกก็จะได้นอนอยู่บนกิ่งไม้ซึ่งมีความแข็งแรงกระด้าง เพราะเป็นกิ่งไม้ ใหญ่บ้างเล็กบ้าง ที่หักมาซ้อนๆ กัน แต่มันก็ยังไม่เจ็บปวดเหมือนกับอยู่บนหนาม ปล่อยให้ลูกนกอยู่บนกิ่งไม้อย่างนี้อีกสักระยะหนึ่ง จนเคยชินกับการที่จะเดินไป ระหกระเหิน เซซัง บ้าง ยืนได้บ้าง อยู่บนกิ่งไม้นั้น

พอเห็นว่าแข็งแรงดีพอสมควรแล้ว แม่นกก็จะดึงเอากิ่งไม้ออกตอนนี้ก็จะปล่อยให้ลูกนกให้อยู่บนแผ่นหินที่แข็งแรงกระด้าง ร้อนเหมือนไหม้เมื่อถูกแสงแดดจ้า แล้วก็เย็นเยือกที่เดียวเมื่อถึงเวลาฝนตกหรือว่าลมพัดโชยมาอย่างแรงในตอนกลางคืน หรือเผอิญเป็นยามหนาว ฉะนั้นลูกนกก็จะได้เรียนรู้ชีวิตที่แข็งแรงกระด้าง ชีวิตที่ร้อนเหมือนไหม้ ชีวิตที่เย็นเยือกจนสะท้านเข้าไปอย่างน่ากลัว จะได้เรียนรู้ชีวิตหลายรูปแบบอยู่บนหินที่กระด้างนั้นแม่นกก็จะดูแลลูกนกตามกำลังที่สมควรแก่การที่จะฝึกความอดทนให้เกิดขึ้นแก่ลูกนก

พอแม่นกเห็นลูกมีกำลังควรแก่การฝึกหัดแล้ว ตอนนี้แม่นกก็จะคาบลูกนกนั้นบินขึ้นไปบนอากาศให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ พอขึ้นไปสูงแล้วแม่นกก็จะปล่อยลูกนกให้หล่นลงมา หล่นลงมาในกลางอากาศนั้น แม่นกก็จับตามดูอยู่ไม่ได้ปล่อยให้ลูกหล่นลงมาตามบุญตามกรรม ในขณะที่ลูกลอยแคว้งคว้างลงมาใกล้จะตกถึงดิน แม่นกก็จะโฉบลงมาโดยเร็วแล้วก็คาบลูกขึ้นไปใหม่ ขึ้นไปบนอากาศให้สูงที่สุดอีก แล้วก็ปล่อยลงมาอีก พอลูกจะตกถึงดินก็โฉบลงมาคาบกลับขึ้นไปใหม่ แล้วก็ปล่อยลงมาอีก พอลูกจะตกถึงดินก็โฉบลงมาคาบกลับขึ้นไปใหม่ ทำไม่ถึงไม่ปล่อยให้ลูกตกถึงดิน ก็คงทราบ ถ้าหล่นลงมาอย่างชนิดถูกทิ้งอย่างแรง ตกถึงดินก็คงตาย เพราะลูกยังอ่อนแออยู่ยังบินไม่ได้

แม่นกก็จะสอนลูกด้วยวิธีคาบลูกขึ้นสูง ปล่อยลงมาแล้วก็โฉบคาบขึ้นไปอีก จนกระทั่งลูกค่อยๆ บินได้ คือ ลูกก็จะค่อยๆ เรียนรู้การฝึกโดยสัญชาตญาณ เพราะในขณะที่ลอยแคว้งคว้างอยู่กลางอากาศนั้น มันย่อมจะเป็นภาวะที่น่ากลัวน่าตกใจสำหรับลูกนก เคยอยู่กับแผ่นหินเหมือนกับเป็นพื้นแผ่นดินที่สามารถจะยืนได้หรือว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งรองรับตัวอยู่ รองรับน้ำหนักอยู่ไม่ให้ล้มไป แต่บัดนี้จะต้องลอย

แคว้งคว้างอยู่กลางอากาศ ไม่รู้ว่าจะไปหล่นตกลงที่ไหน หรือว่าจะตายไป ฉะนั้นลูกนกก็ย่อมจะต้อง ตะเกียกตะกายเป็นธรรมดา

เหมือนกับเด็กหัดว่ายน้ำใหม่ๆ ผู้ใหญ่พาออกไปกลางแม่น้ำทำท่าเหมือนจะจม ไม่อยากจม ไม่อยากสำลักน้ำ ก็ต้องตะกุกตะกวยด้วยมือด้วยเท้า ตะกุกตะกวยไปมาไม่ช้าไม่นานก็ว่ายน้ำได้ ลูกนกก็เช่นเดียวกัน เมื่อแม่นกปล่อยลงมาอย่างนี้ แคว้งคว้างอยู่กลางอากาศ ก็ค่อยๆ กระพือปีกน้อยๆ ของตัวที่ละน้อยๆ จนกระทั่งผลที่สุดก็เลยบินได้แล้วก็ค่อยๆ บินได้แข็งแรงขึ้นๆ เมื่อแม่นกเห็นลูกนกบินเลี้ยงตัวเองได้แล้ว แม่นกก็สอนให้รู้จักวิธีที่จะหาอาหารกิน หาเหยื่อที่จะเป็นอาหารของตน

เมื่อแม่นกเฝ้าฟูมฟักลูกนกอยู่สักระยะหนึ่ง จนมีความแน่ใจว่าลูกนกสามารถจะเลี้ยงตัวเองได้แล้ว ตอนนั้นก็ถึงเวลาที่แม่นกกับลูกนกจะจากกันแม่นกก็จะบินไปลิบเลย ไม่เหลียวมาห่วงหาอาวรณ์ลูกนกอีกต่อไป เพราะหมดหน้าที่แล้ว ต่อไปนี้ก็เป็นหน้าที่ของลูกนกที่จะต้องเลี้ยงตัวเอง แล้วก็เติบโตเป็นนกใหญ่ต่อไป แล้วก็คงจะไปสร้างรังมีครอบครัวของตัวเองต่อไป แล้วก็เลี้ยงดูฝึกอบรมฟูมฟักลูกให้เติบโตแข็งแรงจนเลี้ยงตัวเองได้ต่อไปอีก...

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องที่เล่าข้างต้น

สรุป พ่อแม่ก็หวังอยากให้เรามีชีวิตดังเช่นนกอินทรีที่มีความแข็งแกร่งอดทนสามารถเผชิญอุปสรรคต่างๆ โดยไม่ท้อถอยต่อความยากลำบากที่เกิดขึ้น สามารถอยู่ได้ด้วยตัวเองไม่อาศัยพ่อแม่เพียงอย่างเดียว

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 1

กิจกรรม เพื่อนลับ ๆ (Monito)

กิจกรรมค้นหาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านความมีสัมพันธภาพ
- 2.ด้านเห็นใจผู้อื่น
- 3.ด้านความรับผิดชอบ

วัสดุอุปกรณ์

กล่องจดหมาย

เวลาที่ใช้ 5 สัปดาห์

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยสอนเพลง Monito ให้กับนักเรียน เมื่อนักเรียนร้องได้แล้วให้จับฉลาก Monito ถ้าจับได้ชื่อใครคนนั้นจะเป็น Monito ของเรา

MY MONITO

I LOVE MY MONITO YES I DO

I LOVE MY MONITO YES I DO

I LOVE MY MONITO YES I DO

I LOVE MY MONITO BUT I WILL NOT TELL YOU

I HAVE GOT A FEELING WARM AND GAY

WHEN SHE CAST HER EYES MY WAY

I WILL REVIEW HER NAMES SOME DAY

BUT WHO SHE IS I WILL NOT SAY AY AY AY

เธอ...คือใคร

อยากรู้เธอคนนี้ใคร อยู่ในใจทุกครา

แอบเมียงมองทุกเวลา เผาฝันหาถึงตัวเธอ

แอบมองเธอทุกวัน อยู่ไหนกันเพื่อนเกลอ

แอบส่งยิ้มให้เธอ แต่ตัวเธอนั้นแซ่เขื่อน

สิ่งที่เธอนั้นทำ จะจดจำมิเลือน

สิ่งดีงามอย่าเตือน เพื่อนของฉันนั่นคือ...เธอ

ลั่น ลั่น ลา ล้า ลา.....

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยอธิบายต่อ Monito เป็นภาษาสเปนแปลเป็นไทยว่าเพื่อนแบบลับๆ เมื่อได้ Monito แล้วทุกคนจะต้องดูแล Monito ของเราโดยไม่ให้เขารู้ตัว

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายต่อว่ามีกล่องอยู่ให้เราอาจจะฝากของหรือเป็นจดหมายให้กับ Monito ของเรา ผู้วิจัยจะส่งให้ทุกวันศุกร์

ขั้นตอนที่ 4 เฉลย Monito และแลกเปลี่ยนของที่ระลึก

ขั้นตอนที่ 5 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม

สรุป ในชีวิตเรา เรามักมองข้ามสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวและคนที่อยู่ข้างกายเราเสมอ จากกิจกรรมถ้าเรารู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเราเริ่มต้นจากการเป็นผู้ให้และถ้าการให้โดยบริสุทธิ์ใจแล้วฉันใดเราย่อมที่จะได้รับสิ่งนั้นกลับมา อย่างมองข้ามสิ่งที่เรียกว่ามนุษยสัมพันธ์เพราะสิ่งนี้คือการเข้าใจตัวเอง เข้าใจคนอื่นและสามารถปรับตัวให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข



กิจกรรมอ่านเรื่องซานติเอโกชายชราผู้เป็นตำนาน กิจกรรมหัตถนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์

วัตถุประสงค์

1. ด้านการมีแรงจูงใจ
2. ด้านความภูมิใจในตนเอง

เวลาที่ใช้ 30 นาที

วัสดุอุปกรณ์

1. เนื้อเรื่องซานติเอโกชายชราผู้เป็นตำนาน

เวลาที่ใช้ 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเรื่องซานติเอโกชายชราผู้เป็นตำนาน

“ชายชรากำลังฝัน...ฝันว่าตัวเองคือกะลาสีเรือหนุ่มกำยำ ซึ่งกำลังยืนอยู่บนหาดฟ้าเรือ ซึ่งกำลังแล่นออกจากทวีปแอฟริกา ในขณะที่หมู่สิงโตที่อยู่บนชายฝั่ง ค่อยๆ เลื่อนหายไปจากสายตาราวกับเป็นฝันอันเรืองรองในอดีตที่ไม่กลับมาของ “คนแพะ” ที่ถูกทอดทิ้งลี้มเลือน และมองด้วยหัวใจว่า “ไร้ค่า” ในวิถีชีวิตสมัยใหม่ที่ความเจริญมาดรวัด คัดแยกพวกเขาให้ออกจากชุมชน”

บั้นปลายชีวิตของซานติเอโก ชายชราผู้เป็นตำนานของชาวประมงแห่งอ่าวกาลฟ์ตรึม ผ่านห้วงเวลาอันยาวนานในแต่ละวันด้วยความท้อถอย คล้ายจะหมดความหวังถึงวิถีทางของคนรุ่นเก่า

“84 วันมาแล้วที่ออกทะเลหาปลา แต่กลับมาด้วยความว่างเปล่าหมดเรี่ยวแรง จนต้องล้มลงนอนเพื่อพักผ่อนเสียทุกครั้ง”

ในขณะที่ความเจ็บปวดทรมานในกระตอม ชายชราที่กำลังหลับฝันอย่างอ่อนล้า “มาโนลิน” เด็กหนุ่มเพื่อนผู้ประสาณมิตรภาพต่างวัย มาที่กระตอมแล้วเรียกเพื่อทวงสัญญาว่า ชายชราผู้เป็นตำนานจะพาเขาออกไปหาประสบการณ์ในท้องทะเล

แต่ความฝันที่ถูกรบกวนโดยเด็กหนุ่ม กลับทำให้ “ความมุ่งหวังครั้งสุดท้าย” คือการได้ออกเรือจับปลาเพื่อพิสูจน์อีกครั้งได้กลับคืนมา โดยปล่อยวันที่ 84 ให้จมลงไป โดยมีวันที่ 85 เข้าตรู่วันต่อมา”

ท่ามกลางพื้นสีเข้มยามอรุณรุ่ง เรือเก่าลำน้อย ที่ใบเรือคือผ้าเก่าๆ ปู่ปะ ได้ถูกกลางออกเพื่อรับและแล่นตามทะเล...จิตวิญญาณและความหวังของซานติเอโก ลอยออกไปพร้อมกับเรือที่ค่อยๆ ออกจากคลองจนสู่เว้งทะเล และหายลับไปจากสายตาของมาโนลิน

ชายชราปล่อยให้ “ความหวัง” ทำงานตั้งแต่เช้า ด้วยการลอยเรืออยู่กลางทะเล หมายถึงได้ปลาใหญ่สักตัว หลังจากตกได้แต่ปลาตัวเล็กๆ ที่สามารถสร้างความภาคภูมิใจให้ปรากฏ แต่ชายชราที่มุ่งมั่นภายใต้ดวงอาทิตย์ที่กำลังแผดแสงแรงกล้าขึ้นทุกขณะ

ในที่สุดวินาทีแห่งความหวังเพื่อพิสูจน์คุณค่าบั้นปลายของชีวิตก็มาถึง เมื่อสายเบ็ดที่ปล่อยออกไป กระตุกขึ้นอย่างแรง จนทำให้ชายชราตกใจรีบคว้าคันเบ็ดจนเกือบทำให้เรือล่ม นั่นคือ “ปลากระโทงแทง” หรือปลา“มาร์ลิน” ขนาดยาวถึง 18 ฟุต...

แล้วช่วงเวลาของการต่อสู้กำลังจะเริ่มตื้นขึ้น กระโทงแทงดึงเรือลำน้อยสู่ท้องทะเลลึกที่แสนน่าสะพรึงและหวั่นกลัว จนเกินกว่าแรงกำลังทั้งหมดของชายชราที่จะต้านทานซึ่งทำอะไรไม่ได้ แม้แต่ปล่อยหรือขยับการจับยึดคันเบ็ด เพราะช่วงเวลาเพียงเสี้ยววินาที อาจทำให้คู่ต่อสู้ได้เปรียบ จนชายชราอาจเป็นฝ่ายเพลี่ยงพล้ำ

“เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คือบททดสอบความหวัง ความกล้า และความอดทน เป็นการพิสูจน์คุณค่าเพื่อการเรียกร้องเกียรติยศของคนซีแพค ที่หมดคุณค่าในสังคมที่เปลี่ยนแปลง ให้กลับคืนมาอีกครั้ง”

ขณะที่ชายชรากำลังตั้งสติและหาทางเอาชนะปลายักษ์แห่งท้องทะเลที่มีกำลังมหาศาล ทำให้ความทรงจำในประสบการณ์แห่งชัยชนะในวัยเยาว์กลับมาอีกครั้ง เมื่อครั้งเป็นเด็กเขาเคยพิสูจน์กำลังต่อสู้กับปลายักษ์นาน 1 วัน จนเป็นจุดเริ่มต้นของตำนานที่ผู้คนชื่นชม

“ซึ่งมันจะต้องเหมือนกับครั้งนี้...ชายชรามั่นใจว่า”ชัยชนะจะต้องปรากฏในกำมือ” หากว่าเขาสามารถเอาชนะจิตใจตัวเองได้อีกครั้ง”

แต่ครั้งนี้ไม่เหมือนกับครั้งนั้น มันคืออุปสรรคครั้งใหญ่ที่นำไปสู่การทบทวนระหว่างเส้นทางบาง ๆ ของคำว่า “แพ้” และ “ชนะ” เมื่อยี่สิบเจ็ดปีที่ผ่านมา สองวันสองคืน จนเข้าสู่วันที่สาม ชายชราเพิ่งจะเห็นตัวของมันเป็นครั้งแรก เมื่อมันกระโดดขึ้นจากน้ำมาทำหาย และคล้ายจะมองหาผู้ชายที่เป็นศัตรู

...การต่อสู้ผ่านวันคืนโดยไม่ได้พัก ร่างกายเริ่มอ่อนล้าดวงตาเริ่มพร่ามัวจนใกล้มองอะไรไม่เห็น จนชายชราใกล้จะถอดใจ แต่แล้วเจ้ากระโทงแทงผู้แกร่งกล้ากลับหมดแรงยื้อ คล้ายจะมอบชีวิตให้ผู้ชนะที่แท้จริง ชายชราใช้กำลังเหวี่ยงสายล่อภัย พุ่งฉมวกไปที่ตัวของมันจนเจ้ายักษ์ดิ้นพล่านจนน้ำกระเซ็น เรือลำเล็กโคร่งครางจนเกือบจะเอาไม่อยู่...ก่อนที่มันจะแน่นิ่งขาดลมหายใจไปในที่สุด

“การต่อสู้กับใจตัวเอง การต่อสู้กับความอดทนของร่างกายและสภาพแวดล้อม...ได้ยุติลงแล้ว” กระโทงแทงตัวยักษ์ถูกลากมัดฟุ้งไวก้านข้างของเรือ...และชายชรากำลังมุ่งหน้ากลับบ้านด้วยหัวใจที่ระทึก ที่มีความภาคภูมิใจแน่นเต็มอก

“ทว่าสิ่งที่ไม่คาดคิดได้เกิดขึ้นอีกครั้ง...เมื่อฉลามกระหายเลือดตัวหนึ่ง ว่ายเข้ามาหมายจะกินเหยื่ออันโอชะ”

มันขย้ำเนื้อปลาได้หนึ่งคำ ก่อนที่ชายชราจะคว้าฉมวกพุ่งไปปักตรงกลางระหว่างปากกับตาของมัน จนต้องว่ายหนีด้วยความเจ็บปวด

...ชายชรารู้สึกโล่งใจที่สุรร้ายแห่งท้องทะเลจากไป ท่ามกลางความเหนื่อยล้าจนเกือบถึงที่สุดปะปนกับความสงสารปลากระโทงแทงรวมถึงตัวเอง ซึ่งต่อสู้กันมายาวนานจนฝ่ายหนึ่งเสียชีวิต แต่กลับต้องถูกลิงหนึ่งกลับซุ่มมือเปิบที่จะมาแย่งเอาคือๆ ขณะเดียวกันชายชรารับรู้ว่าเป็นเพียงจุดเริ่มต้นของตนกับฉลาม เพราะคนที่หากินมากับทะเลมาทั้งชีวิตย่อมต้องรู้พฤติกรรมของพวกมัน

“แล้วฉลามอีกชุดหนึ่งก็เข้ามาตามที่ได้คิด...แต่คราวนี้มาถึงสองตัว”

ชายชราฟาดฟันกับพวกมัน เพื่อทั้งการรักษาเกียรติยศของปลากรือทงแหง รวมถึงชีวิตของตัวเอง จนฉมวกหักลงในขณะที่พวกมันว่ายมาสมทบ จึงใช้มีดพกติดกับปลายฟังกาต่อสู้กับพวกมันจนฟังกาแตกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย จนเปลี่ยนมาเป็นไม้แหลมพุ่งแทงพวกมัน

อาทิตย์เริ่มลับ

ดวงดาวแห่งท้องทะเลมากมายพร่างพรายบนท้องฟ้า

...ชายชรามองดูดวงดาวที่ชาวเรือใช้กำกับทิศทางการออกทะเลเพื่อใช้เดินทางกลับบ้าน ในขณะที่"พวกมัน"ยังคงไล่ตามความเลือดที่ไหลออกจากปลากรือทงแหงอย่างไม่ลดละ

"ความจริงแล้ว แค่เพียงคลายมัดปลากรือทงแหงออกจากเรือปล่อยให้มันจมหายสู่ท้องทะเล ก็สามารถจบทุกสิ่งทุกอย่างลงได้ ซึ่งหากหลายๆคนที่อยู่ในสถานการณ์ความเป็นความตายเช่นนี้ ก็คงปล่อยปลาทิ้งไป

...แต่สำหรับชายชรา เขาไม่สามารถปล่อยมันไปได้ เพราะนั่นหมายถึงเกียรติยศ และการกลับมาได้รับการยอมรับอีกครั้งในชุมชนกระโทงแหงจึงมีค่าสำหรับชายชรามากกว่าการแปรเปลี่ยนเป็นเงินตราในการซื้อขาย"

...แต่ละครั้งที่ฉลามเข้ามากระแทกเรือ หมายถึงเนื้อปลาที่จะถูกขย้ำหายไปทุกหนึ่งคำฉลามชายชราพยายามกระหน่ำไม้ลงต้อย่างหนักแต่ไม่ได้ผลใดๆ จนที่สุดก็พลาดท่าเสียที่ท่อนไม้เข้าไปในปากของมัน ความหวังที่มุ่นมั่นมากกว่าสามวันนั้นก็ต้องสูญเสียไป แต่อย่างน้อยชายชราก็รู้ตัวที่ว่า"ไม่ได้งอมืองอเท้า" แต่ทำทุกอย่างจนถึงที่สุด

ดวงดาวของคำคินบนฟากฟ้า คือสิ่งที่ทำให้ชายชรารู้สึกเปลี่ยนเปล่าและเดียวดายในห้วงหัวใจ ซึ่งความท้อแท้เข้ามาประดัง ไม่ดีนรรใดๆ ต่อไป ในขณะที่ "หัวใจถูกกัดกร่อน" ปล่อยให้ฉลามกัดกินปลากรือทงแหง เหลือเพียงก้างที่ถูกมัดติดอยู่กับเรือเล็กๆ ที่จะลอยคอจนถึงบ้านในพรุ่งนี้เช้าในสงครามที่เขาเป็นทั้ง"ผู้แพ้" และ"ผู้ชนะ" ในเวลาเดียวกัน

ที่มา กฤษฎา กฤษณะเศรษฐี (2551:37) ล้มได้ แพ้ได้ แต่อย่าท้อ บัณฑิตเวอร์ม.

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยถามว่านักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องที่อ่านข้างต้น

สรุป อุปสรรคนั้น ทำให้มนุษย์แข็งแกร่งขึ้น เพียงแต่จะยอมแพ้หรือฝ่าฟันไป...หากยอมแพ้ก็จะได้สัมผัสถึงความแข็งแกร่งที่ได้รับ แต่ถ้าสู้แล้วแพ้นั้นแหละคือสิ่งที่ทำให้มนุษย์แข็งแกร่งขึ้น ดังที่แฮมมิงเวย์เคยกล่าวไว้ว่า มนุษย์นั้นถูกทำลายได้ แต่ไม่สามารถที่จะทำให้พ่ายแพ้ได้

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 2

กิจกรรมเสื่อป็นคน กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา

วัตถุประสงค์.

- 1.ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา
- 2.ด้านความมีสัมพันธภาพ

วัสดุอุปกรณ์

-

เวลาที่ใช้ 15 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นสองทีม

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดของกฎกติกาให้กับผู้ร่วมกิจกรรมทราบ คือ เมื่อผู้วิจัย 1 ถึง 3 ให้ทั้งสองทีมทำท่า 1 ใน 3 แบบ ที่กำหนดให้คือ ทำท่าเป็นเสื่อ ทำท่าเป็นป็นและทำท่าเป็นคน หากเป็นเสื่อให้ยกมือขึ้น 2 มือ และงอนิ้วให้เป็นลักษณะของงเล็บเสื่อ แล้วร้องคำรามแบบเสื่อ หากเป็นป็นให้ยื่นมือขวาออกไปข้างหน้าพร้อมกับทำนิ้วชี้กับนิ้วกลางเป็นปากกระบอกปืน แล้วให้ตะโกนคำว่า โป้ง หากเป็นคนให้ยื่นเฉย ๆ (ในแต่ละครั้งทั้งทีมต้องทำท่าเดียวกันทั้งทีม หากมีคนใดทำแตกต่างจากทีม ถือว่าแพ้ในครั้งนั้น)

ขั้นตอนที่ 3 การทำท่าทางในแต่ละครั้งนั้น หากทีมใดทำท่าป็น จะชนะเสื่อ ทำท่าเสื่อจะชนะคน และทำท่าคนจะชนะป็น หากทำเหมือนกันถือว่าเสมอให้เล่นใหม่

ขั้นตอนที่ 4 ในการเล่นแต่ละครั้งให้ในทีมประชุมกันเพื่อวางแผนและตัดสินใจว่าทีมจะเป็นอะไร จึงจะชนะทีมผู้ต่อสู้ได้

ขั้นตอนที่ 5 ผู้วิจัยให้เริ่มการแข่งขันใครสามารถชนะได้ 2 ใน ถือว่าชนะ

สรุป การตัดสินใจด้วยตัวเองว่าบางครั้งก็มีข้อผิดพลาด เมื่อตัดสินใจไม่ถูกรู้สึกเสียใจเศร้าใจแต่เมื่อตัดสินใจถูกก็จะรู้สึกดีใจ ในชีวิตประจำวันเราอาจตัดสินใจผิดพลาด คนทุกคนเคยผิดพลาดแต่ขอให้นักเรียนให้ออกาสตนเองไม่โทษตนเองและมีกำลังใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไป

กิจกรรมโรงเรียนในฝัน ประเภทกลุ่มศิลปหัตถกรรม

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านความรับผิดชอบ
- 3.ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา
- 4.ด้านการมีแรงจูงใจ
- 5.ด้านความมีสัมพันธภาพ

วัสดุอุปกรณ์

1. ฟิวเจอร์บอร์ด 3 แผ่น
2. กระดาษสี
3. กรรไกร
4. ดินน้ำมัน
5. เชือกสี
6. ไม้ไผ่ติ่ม
7. เวลาที่ใช้ 45 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มและให้แต่ละกลุ่มจับฉลากว่ากลุ่มใดจะได้สร้างส่วนใดของโรงเรียนโดยจะประกอบด้วย 4 ส่วน 1.ตัวอาคาร 2.สนามกีฬา 3.สนามเด็กเล่น 4. สวนหย่อม

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้ทุกกลุ่มโดยอุปกรณ์ที่ได้จะไม่สอดคล้องกับภาระงานที่ได้เพื่อให้ นักเรียนได้รู้จักการแบ่งปันและการเอื้อเฟื้อต่อกัน

ขั้นตอนที่ 3 ให้นักเรียนนำเสนอชิ้นงานของแต่ละกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมทำไมตอนแรกที่เราได้อุปกรณ์ไม่สอดคล้องกับกิจกรรมทุกคนรู้สึกอย่างไร

สรุป ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเรียนหรือการทำอะไรต่างขอให้จำไว้เสมอว่ามีโอกาสสำเร็จใกล้เข้ามาแล้วหลายคนพอเจอปัญหาก็ล้มเริ่มท้อทึงเป้าหมายที่เคยวางไว้ การจะทำอะไรให้สำเร็จเราอาจต้องอาศัยการร่วมแรงร่วมใจและพึ่งพากันและกันไม่ใช่ทำคนเดียวงานก็จะสำเร็จ

กิจกรรมเล่าเรื่องเจอร์รี่

กิจกรรมหนันทนาการประเภทวรรณกรรม

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านภูมิใจในตนเอง
- 2.ด้านความสงบสุขในชีวิต

วัสดุอุปกรณ์

-

เวลาที่ใช้ 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่1. ผู้วิจัยเล่าเรื่องของเจอร์รี่ให้นักเรียนฟัง

เรื่องมีอยู่ว่า เจอร์รี่เป็นผู้จัดการของร้านอาหารแห่งหนึ่งในอเมริกาเขามักจะอารมณ์ดีเสมอและมักจะมีมุมมองต่างๆในแง่ดีพนักงานเสิร์ฟในร้านอาหารที่เขาทำงานอยู่หลายคนไปพร้อมกับเจอร์รี่เมื่อเขาย้ายงาน เพื่อจะได้ติดตามเขาไปจากร้านหนึ่งไปยังอีกร้านหนึ่งสาเหตุทั้งหมดก็มาจากการเป็นคนมองโลกในแง่ดีของเจอร์รี่ เขาเป็นผู้ผลักดัน เป็นคนให้กำลังใจคนอื่นได้อย่างดีเยี่ยม

ถ้ามีลูกน้องคนไหนมีเรื่องแ่ๆมา เจอร์รี่จะอยู่กับเขาเสมอพร้อมทั้งแนะนำลูกน้องคนนั้น ให้ได้มองในด้านดี ๆ หรือสิ่งที่เราได้เรียนรู้ จากเรื่องราวแ่ๆที่เกิดขึ้น

วันหนึ่งมีคนถามเจอร์รี่ว่า

“ฉันไม่เข้าใจ คนเราจะมองโลกในแง่ดีอย่างนั้นได้อย่างไรคุณทำได้ยังไงนะ”

เจอร์รี่ก็ตอบว่า

“ทุก ๆเช้า ผมตื่นขึ้นมา พร้อมกับบอกตัวเองว่า ผมมีทางเลือกสองทางสำหรับวันนี้ผมเลือกที่จะมีอารมณ์ดีตลอดทั้งวันก็ได้ หรือจะมีอารมณ์เสียๆตลอดทั้งวันก็ได้เหมือนกัน ซึ่งผมมักจะเลือกอารมณ์ดี บางครั้งเหตุการณ์แ่ๆเกิดขึ้น เราก็สามารถเลือกได้นี้ว่าเราจะเป็นเหยื่อของเหตุการณ์นั้นหรือว่าเราจะเรียนรู้มัน ผมมักเลือกที่จะเรียนรู้ ทุกครั้งที่มิทุกคนมาติมาบ่นอะไร มีทางเลือกให้เราเลือกได้ว่าจะยอมรับเสียงเหล่านั้น หรือจะมองหาด้านดีของชีวิต ผมเลือกอย่างหลัง”

“แต่มันไม่ใช่เรื่องง่ายเลยนะ” คนถามแ่แย้ง

“ใช่ไม่ง่ายเลย” เจอร์รี่กล่าว

“ชีวิตล้วนเต็มไปด้วยทางเลือก เมื่อคุณตัดสินใจที่ไม่เกี่ยวข้องกับทั้งหมดออกไปแล้ว ทุกสถานการณ์ต่างก็มีทางเลือกของมัน คุณเลือกได้ว่าจะตอบสนองเหตุการณ์นั้นอย่างไร คุณเลือกได้ว่าจะให้ผู้รอบข้างมีผลกับความรู้สึกของคุณได้อย่างไร คุณเลือกที่จะอารมณ์ดีหรือแ่ก็ได้ มันเป็นทางเลือกว่าคุณจะใช้ชีวิตคุณอย่างไร”

หลายปีต่อมา คนถามคนนั้นได้ข่าวมาว่า มีข่าวไม่คาดฝันเกิดขึ้นกับเจอร์รี่ ในเช้าวันหนึ่งขณะได้เข้าไปในร้านของเขาเขาล้มลือคประตูด้านหลังของร้าน มีโจร 3 คน ใช้อาวุธปืนจี้และบังคับให้เขาเอาเงิน

ให้ ระหว่างที่เจอร์รี่กำลังพยายามเปิดเซฟมือของเขาขึ้นเนื่องจากตื่นกลัว โจรคงรู้สึกรำคาญใจ พวกมันยิงเขา โชคดีที่ยังมีคนมาพบและนำเขาส่งโรงพยาบาลอย่างทันท่วงที

หลังจากการผ่าตัดนานถึง 18 ชั่วโมงและการดูแลรักษาพยาบาลอย่างใกล้ชิด เจอร์รี่ได้ออกจากโรงพยาบาลพร้อมทั้งเศษกระดูกในร่างกาย

คนที่ถามพบเจอร์รี่ 6 เดือนหลังจากเหตุการณ์นั้น เมื่อถามว่าเป็นอย่างไรบ้าง เขายังคงตอบว่า “อยากเห็นแผลเป็นผมมั้ย” คนถามตอบปฏิเสธ แต่กลับถามเขาถึงเรื่องที่ผ่านเข้ามาในความรู้สึกของเขา หลังจากที่พวกโจรนั้นออกไป “อย่างแรกที่ผมคิด คือผมไม่ได้ลืบทะลุหลังของร้าน และหลังจากที่โดนยิงผมล้มลงบนพื้น ผมโชคดีที่เวลานั้นมีเพื่อนบ้าน ในละแวกนั้นได้มาช่วยผม พวกเขามาพบและแนะนำผมไปโรงพยาบาล ผมก็ยังจำได้ว่าผมมีสองทางเลือกนี่นา มีชีวิตต่อไปหรือว่าตายเสียในตอนนั้น ผมเลือกที่จะอยู่ต่อไป”

“คุณไม่กลัวเหรอ”

“เมื่อผมไปถึงโรงพยาบาล ผมโชคดีที่แพทย์และพยาบาลยังอยู่ในโรงพยาบาล” เจอร์รี่เล่าต่อ “เจ้าหน้าที่แพทย์ทำหน้าที่อย่างดีมากพวกเขาบอกว่าจะปลอดภัย แต่เมื่อพวกเขาเห็นผมเขาไปในห้องฉุกเฉินและผมได้เห็นความกดดันบนใบหน้าของหมอและพยาบาล ตอนนั้นล่ะที่ผมรู้สึกกลัวขึ้นมาจริงๆ ในสายตาของพวกเขา มันเต็มไปด้วยคำพูดที่ว่า “เขาตายแล้ว” ผมรู้ทันทีว่าผมต้องทำอะไร ผมต้องแสดงปฏิกิริยาอะไรซักอย่างให้เขารู้ว่าผมยังอยู่

“คุณทำอะไร” “มีนางพยาบาลคนหนึ่งตะโกนถามผมว่า ผมแพ้อะไรหรือเปล่า”

ผมตอบว่า “มี...” นางพยาบาลและหมอต่างก็หยุดทำงานรอฟังคำตอบจากผมผมหายใจลึกๆ และตอบว่า “ผมแพ้กระดูก” หลังจากที่พวกเขาหัวเราะ ผมบอกพวกเขาว่าผมเลือกที่จะมีชีวิตอยู่ โปรดช่วยรักษาผมอย่างคนมีชีวิต ไม่ใช่คนตาย คุณหมอรักษาผมให้เต็มที่เลยนะครับ ผมเชื่อว่าคุณหมอทำได้ ผมจะเป็นกำลังใจให้ครับ”

ที่มา ยงยุทธ พิระพงศ์พิพัฒน์(2549:111) **BEWITH ดีหรือแย่แล้วแต่จะคิด** กรุงเทพฯ สถาบันดีโฟคอนซัลแตนท์

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่านักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากเรื่องที่เล่าในข้างต้น

สรุป สิ่งที่เราได้เรียนรู้จากเขาว่า ทุกๆวันเรามีทางเลือกของชีวิต เรามีทางเลือกที่จะรักหรือเกียจชีวิตของเราเองก็ได้ สิ่งเดียวที่ไม่มีใครสามารถนำไปจากเราได้ ก็คือความคิดและทัศนคติของเราเอง เพราะฉะนั้นถ้าเราสามารถใส่ใจกับมันได้ อย่างในชีวิตเราก็จะง่ายดายมากขึ้น นี่เป็นตัวอย่างสำหรับมุมมอง 2 ในชีวิตและในการทำงานที่เราเลือกได้คนที่มีความสุขมักจะเลือกมุมมองในเชิงบวกเสมอและแน่นอนคนที่มีความสุขทุกซั่มักจะมีมุมมองที่เป็นลบของเขานั้นเอง คงไม่ง่ายนักในตอนเริ่มต้นแต่ถ้าเราฝึกคิดแบบนี้ไปเรื่อย ๆ คงจะทำให้เราปรับทัศนคติได้มากขึ้นนานวันเข้าเราก็จะเป็นคนที่มีทัศนคติเชิงบวกมาก ๆ และมีความสุขมากขึ้น

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1

กิจกรรมนักสืบ กิจกรรมค้นหาการประเพณีเกมกีฬา

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านเห็นใจผู้อื่น
- 2.ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา

วัสดุอุปกรณ์ -

เวลาที่ใช้ 15-20 นาที

วัสดุ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยจัดนักเรียนนั่งเป็นรูปเป็นวงกลม หรือ ครึ่งวงกลม

ขั้นตอนที่ 2 คัดเลือก ตัวแทน ชายและหญิง (รวม 2 คน) ให้ออกไปนอกห้องฝึกอบรม

ขั้นตอนที่ 3 ผู้นำกิจกรรม ทำการคัดเลือกผู้นำ (Leader) จากนักเรียนที่เหลือ อาจคัดเลือกจากการโหวตก็ได้

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยนัดแนะกับผู้เข้าฝึกอบรมทุกคนต้องเป็นผู้ตามที่ดี โดยการทำกายาอาการต่างตามอย่าง ผู้นำ (Leader) ในขณะที่ ตัวแทน เข้ามาในห้องฝึกอบรม โดยไม่ให้ ตัวแทน สังเกตรู้ได้ว่าใครเป็น ผู้นำ (Leader)

ขั้นตอนที่ 5 จากนั้น ให้ ตัวแทน เข้ามาในห้องฝึกอบรม และนักเรียนทุกคนทำกายาอาการตามที่นัดแนะสัก ประมาณ 5 นาที หมดเวลา ให้ ตัวแทน ทายว่า ใคร คือ ผู้นำ (Leader)

ขั้นตอนที่ 6 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้บทเรียนอะไรจากกิจกรรมดังกล่าว

สรุป การที่จะทำงานร่วมกันกับคนอื่นต้องยอมรับและเข้าใจในการตัดสินใจของคนอื่นและรู้จักที่จะเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี นอกจากนี้แล้วยังต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจและความพร้อมเรียงของทุกคน

กิจกรรมเรื่องไม่เป็นเรื่อง กิจกรรมหนันทนาการประเภทวรรณกรรม

วัตถุประสงค์

1. ด้านการมีแรงจูงใจ
2. ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา

เวลาที่ใช้ 20 นาที

วัสดุอุปกรณ์

บัตรคำที่แจกให้แต่ละคน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1. ให้นักเรียนกิจกรรมนั่งเป็นตัวยู และแจกบัตรคำให้แต่ละคน

ขั้นตอนที่ 2. ให้นักเรียนจับกลุ่ม เป็น 3 กลุ่ม

ขั้นตอนที่ 3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ออกมาเล่าเรื่องตามบัตรคำที่แต่ละคนได้รับ (โดยเวลาพูดให้นำบัตรคำยื่นออกมาให้ดูด้วย) โดยเรื่องที่เล่านั้นจะต้องมีเนื้อหาดำเนินต่อเนื่องเป็นเรื่องเดียวกันและจบเรื่องที่สมาชิกคนสุดท้าย โดยให้เวลากลุ่มละ 5 นาที

เกณฑ์การตัดสิน กลุ่มใดที่แต่งเรื่องได้เข้ากันจะได้	10	คะแนน
มีข้อความที่กำหนดให้ครบ	10	คะแนน
ความคิดสร้างสรรค์	10	คะแนน

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยถามว่านักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม

สรุป บางครั้งในชีวิตปัญหาที่เข้ามาหาเราโดยที่ยังไม่ทันตั้งตัวตั้งนั้นถ้าปัญหานั้นๆเข้ามาหาเราถ้าเราตั้งสติและใช้ไหวพริบที่มีอยู่แก้ไขสถานการณ์ก็อาจทำให้ปัญหานั้นทุเลาหรือหมดไป

กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม

กิจกรรมเล่าเรื่องการให้อภัย

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านการควบคุมตนเอง
- 2.ด้านความรับผิดชอบ

วัสดุอุปกรณ์

เวลาที่ใช้ 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยเล่าเรื่องการให้อภัยให้นักเรียนฟัง

หลายปีก่อนมีคดีหนึ่งเกิดขึ้นในสหรัฐอเมริกา วัยรุ่นอายุสิบสี่ปีเด็กหนุ่มถึงแก่ความตาย เพียงเพราะต้องการพิสูจน์ตัวเองให้เพื่อนๆ ในแก๊งเห็น ทุกนัดที่มีการสืบพยานในศาล แม่ของผู้ตายฟังการพิจารณาอย่างนั่งเงิบ หลังจากศาลจำคุกวัยรุ่นผู้นั้น แม่ของผู้ตายเดินเข้าไปหาเขา จ้องหน้าและพูดว่าฉัน “จะฆ่าเธอ”

ผ่านไปครึ่งปีผู้หญิงคนนั้นไปเยี่ยมคนที่ฆ่าลูกชายเธอ เธอเป็นคนแรกและคนเดียวที่ไปเยี่ยมเขา เพราะเขาเป็นเด็กข้างถนน ไม่มีญาติพี่น้อง ก่อนที่จะจากกัน เธอให้เงินเขาเป็นค่าบุหรี แล้วเธอไปเยี่ยมเขาบ่อยขึ้น แต่ละครั้งก็เอาอาหารและของฝากไปให้ เมื่อใกล้ครบกำหนดจำคุกสามปีหญิงผู้นั้นก็ถามว่าเขาจะทำอะไรเมื่อพ้นโทษ เขาตอบว่าไม่รู้ เธอจึงหางานให้เขาทำในบริษัทของเพื่อน ครั้นถามว่าเขามีที่พักไหม ก็ได้คำตอบว่าไม่มีเธอจึงชวนเขามาพักในบ้านของเธอ บ้านของเด็กที่เขามาอยู่กับมือ ตลอดแปดเดือนเขาได้พักบ้านเธอ กินอาหารที่เธอทำ แล้วเย็นวันหนึ่ง เธอก็เรียกเขาไปคุยในห้อง เธอนั่งประจันหน้าเขา นั่งเงิบพักใหญ่ แล้วพูดขึ้นว่า

“เธอจำได้ไหมไหมตอนที่อยู่ในศาล ฉันพูดว่าจะฆ่าเธอ?” “จำได้ครับ”

“ฉันไม่ต้องการคนที่ฆ่าลูกฉันยังมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ ฉันต้องการให้เขาตาย เพราะเหตุนี้แหละ ฉันจึงไปเยี่ยมเธอและเอาของไปให้ เพราะเหตุนี้แหละ ฉันจึงหางานให้เธอและให้เธออยู่บ้านฉัน

ถึงตรงนี้ชายหนุ่มไม่แน่ใจว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป แล้วแม่ของผู้ตายก็พูดไปว่า

“ทั้งหมดนี้ก็เพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเธอ ตอนนี้เจ้าวัยรุ่นคนนั้นก็จากไปแล้ว ฉันจะถามเธอละทีนี้ว่า ลูกของ ฉันจากไปแล้ว เจ้าฆาตรกรก็จากไปแล้วเช่นกัน เธอยังจะอยู่ที่นี้อีกหรือเปล่า ฉันอยากรับเธอ เป็นลูกหากเธอไม่ว่าอะไร”

ในที่สุดเธอได้กลายเป็นแม่ของคนที่ฆ่าลูกเธอ ส่วนฆาตรกรผู้หลงผิดก็ได้แม่ซึ่งเขาไม่เคยมีมาก่อนในชีวิต

ที่มา ยงยุทธ พิระพงศ์พิพัฒน์(2549:182) **BEWITH** ดีหรือแย่แล้วแต่จะคิด กรุงเทพฯ สถาบันดีโฟคอนซัลแท้นท์

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องที่เล่า

สรุป ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่มิได้เกิดจากการแก้แค้นแต่เกิดจากการให้อภัย การให้อภัยนั้นมีอานุภาพอันยิ่งใหญ่ เพราะนอกจากการกำจัดคนชั่วร้ายให้หมดไปโดยปราศจากการสูญเสียเลือดเนื้อแล้ว ยังสามารถจุดรั้งชีวิตให้พ้นจากความตกต่ำ เข้าสู่หนทางที่ดี



สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 2

กิจกรรมผึ่งแดดรัง

กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา

วัตถุประสงค์

1.ด้านความมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

เวลาที่ใช้ 15 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้นำวิจัยให้สมาชิกทุกคนนับ 1 2 3 แล้วให้ผู้ที่นับ 1 และ 2 จับคู่และประสานมือกันเหมือนเป็นรัง ผู้ที่นับ 3 เป็นผึ้ง และเข้าไปอยู่ในรัง

ขั้นตอนที่ 2 สำหรับผู้ที่นับแล้วไม่ครบทีม ให้คอยเป็นผึ้งหารังอยู่ เวลาที่ผึ้งจะมีการเปลี่ยนรังหรือ รังหาผึ้ง

ขั้นตอนที่ 3 เมื่อผู้วิจัยมีคำสั่ง “ผึ้งหารัง” ให้ผู้ที่เป็นผึ้งหารังใหม่อยู่ และคอยระวังผึ้งที่ไม่มีรังอยู่มาหารังอยู่ จึงต้องพยายามวิ่งหารังอย่างรวดเร็ว

ขั้นตอนที่ 4 เมื่อผู้วิจัยมีคำสั่ง “รังหาผึ้ง” ให้ผู้ที่เป็นรังแยกออกจากกัน แล้วไปทำรังใหม่กับผึ้งตัวใหม่

ขั้นตอนที่ 5 เมื่อผู้วิจัยมีคำสั่ง “ผึ้งแตกรัง” ให้ผู้ที่เป็นรัง และเป็นผึ้ง แยกออกจากกันทั้งหมดแล้วไปสร้างรังใหม่และผึ้งตัวใหม่ โดยที่ผู้ที่เป็นรังหรือเป็นผึ้ง จะเปลี่ยนไปเป็นอะไรก็ได้ แต่ขอให้สร้างรังให้สมบูรณ์พร้อมด้วยผึ้งอยู่ในรัง

ขั้นตอนที่ 6 เมื่อผู้วิจัยมีคำสั่ง “ผึ้งแตกรัง แล้วตามด้วยตัวเลข เช่น 2” หมายถึงให้มีผึ้งอยู่ในรังตามจำนวนตัวเลขที่มีคำสั่ง

สรุป การตัดสินใจด้วยตัวเองในการอยู่ร่วมกับคนอื่น เป็นการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในเวลาที่จำกัด เกิดการเรียนรู้ในการกล้าเผชิญความจริง เมื่อตนไม่มีกลุ่ม หรือเมื่อมีกลุ่มแต่คนที่ตนเป็นสมาชิกของกลุ่มเป็นคนที่เราไม่รู้จักเราไม่ชอบ เมื่อมากลุ่มเดียวกันต้องพูดคุยกันและปรับตัวเข้าหากัน

กิจกรรมปัญหาบทดวงจันทร์

กิจกรรมหัตถการประเภทกลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านความมีสัมพันธภาพ
- 2.ด้านความเห็นใจผู้อื่น
- 3.ด้านการมีแรงจูงใจ

วัสดุอุปกรณ์

-

เวลาที่ใช้ 45 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรมว่า สมมุติว่า กลุ่มของท่านเป็นคณะนักบินอวกาศ ซึ่งเดิมมีหมายกำหนดการไปพบกับยานแม่ทางด้านแสงสว่างของดวงจันทร์ แต่เนื่องจากยานของท่านเกิดเครื่องกลไกขัดข้อง จึงจำเป็นต้องลงห่างจากจุดนัดพบกับยานแม่เป็นระยะทางประมาณ 200 ไมล์ (เท่ากับประมาณ 320 กิโลเมตร) ในระหว่างการกลับลงสู่พื้นผิวดวงจันทร์ อย่างกะทันหันนั้น ปรากฏว่า เครื่องอุปกรณ์หลายอย่างได้รับความกระเทือนจนชำรุด เสียหายและชีวิตของคณะของท่านฝากไว้กับการที่ท่านจะสามารถกลับสู่ยานแม่ได้สำเร็จหรือไม่ ดังนั้นคณะของท่านจะต้องเลือกอุปกรณ์ที่จำเป็นที่สุดสำหรับการเดินทางระยะ 200 ไมล์นี้ ข้างล่างนี้เป็นรายการอุปกรณ์ 15 ชิ้นส่วนต่าง ๆ ในแง่ที่จะช่วยให้ท่านและคณะไปถึงจุดนัดพบ

ขั้นตอนที่ 2 โปรดเรียงลำดับความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ โดยการใส่หมายเลข 1, 2, 3, ... ในช่องว่างช่องแรกลำดับที่มีความสำคัญมากที่สุดใช้หมายเลข 1 ลำดับที่มีความสำคัญน้อยที่สุดใช้เลข 15 ท่านมีเวลาทำ 15 นาที โดยใช้เลข 1 (หนึ่ง) สำหรับอุปกรณ์ที่ท่านเห็นว่าสำคัญที่สุด เลข 2 (สอง) สำหรับอุปกรณ์ที่สำคัญเป็นอันดับสอง และต่อไปเรื่อย ๆ จนกระทั่ง เลข 15 เป็นสำคัญน้อยที่สุด ดังนี้

- ไม่ขีด
- อาหารเม็ด
- เชือกไนลอนยาว 50 ฟุต
- รั่มชูชีพ
- เครื่องทำความร้อนกระเป๋าคู
- ปืนพกขนาด .45 สองกระบอก
- นมผงหนึ่งกล่อง
- ออกซิเจน ขนาดถังละ 100 ปอนด์ สองถัง
- แผนที่ดาว (สำหรับดวงจันทร์)
- แพยาง (Life Craft)

- เข็มทิศ
- น้ำ 5 แกลลอน
- เครื่องมือปฐมพยาบาลซึ่งมีเข็มฉีดยาด้วย
- เครื่องรับส่งวิทยุ เอฟ-เอ็ม ใช้พลังงานแสงแดด
- พลุสัญญาณ

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยจับกลุ่มๆ 3 คนโดยจะต้องโน้มน้าวให้เพื่อนเชื่อเราให้ได้

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยจับกลุ่มๆ 5 คนโดยจะต้องโน้มน้าวให้เพื่อนเชื่อเราให้ได้

ขั้นตอนที่ 5 ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานของกลุ่มตนเอง

ขั้นตอนที่ 6 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม

สรุป สาเหตุของความขัดแย้งเกิดจากความไม่เข้าใจซึ่งกันและกันและไม่ไว้วางใจกัน ซึ่งโดยธรรมชาติของบุคคลมักจะสับสนในตนเอง ไม่เข้าใจในตนเอง ก็มักจะมีความรู้สึกเช่นนี้กับบุคคลอื่น ซึ่งวิธีในการบริหารความขัดแย้งโดยอาศัยเหตุผลและยอมรับในความคิดเห็นของคนอื่นก็สามารถบริหารความขัดแย้งได้



กิจกรรมเล่าเรื่องโอโตทาเกะ อิโรทาตะ กิจกรรมหน้าหนาวการประเทววรรณกรรม

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านความภูมิใจในตนเอง
- 2.ด้านความพอใจในชีวิต

วัสดุอุปกรณ์

-

เวลาที่ใช้ 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเรื่องโอโตทาเกะ อิโรทาตะ

หากจะถามว่า “คนญี่ปุ่น ซึ่งเป็นผู้พิการ คนไหนที่รู้จักกันทั่วโลก?” ก็คงไม่พ้นอาจารย์หนุ่มใจดีที่ชื่อ โอโตทาเกะ อิโรทาตะ ผู้เป็นแรงบันดาลใจ และกำลังใจให้กับผู้พิการรวมทั้งคนธรรมดา ได้เข้าใจความหมายของคำว่า “มนุษย์ไม่ได้เกิดมาเพื่อแพ้”

วันที่ 6 เมษายน ปีโชวะที่ 51 (ค.ศ. 1976) “หนูน้อยโอโตทาเกะ อิโรทาตะ” ได้ถือกำเนิดขึ้นมาด้วยความพิการจากการบกพร่องทางพันธุกรรมที่เรียกว่า คอนเจนิตัล เทตรา อะมีเลีย (Congenital Tetra Amelia) ส่งผลให้ลักษณะทางกายภาพ มีแขนยาวเพียงข้อศอก ขายาวถึงหัวเข่า จนคุณพ่อและทางโรงพยาบาลไม่กล้าให้คุณแม่เห็นลูกที่เพิ่งคลอดออกมา จึงอ้างว่า “เด็กตัวเหลืองมาก” จึงต้องนำเข้าตู้อบสักพักหนึ่ง...แต่แล้ววันคืนหมุนผ่าน ความจริงจึงถูกเปิดเผย

เมื่อคุณแม่ได้พบเจ้าตัวน้อยเป็นครั้งแรก คุณพ่อพยายามหวานล่อมให้เตรียมใจว่า เหตุที่ไม่ให้เจอลูกไม่ใช่เพราะลูกตัวเหลือง แต่เพราะหนูน้อยมีความผิดปกติ

แต่เมื่อคนเป็นแม่เห็นลูกที่ไร้แขนขา เธอกลับกอดชีวิตน้อย ๆ ใกล้เคียง หัวใจ พร้อมเอยด้วยความปลื้มปิติว่า “ลูกน่ารักจัง”

เมื่อหนูน้อยเติบโตยังอยู่ในวัยทารก ภาพของคุณพ่อพยายามพาเจ้าตัวเล็กสะพายหลังออกไปสัมผัสกับผู้คนในชุมชน จึงเป็นสิ่งที่พบเห็นได้ตามปกติ...แม่เพื่อนบ้านจะเข้าใจ แต่เมื่อถึง วัยเข้าโรงเรียน คุณพ่อและคุณแม่ต้องการให้หนูน้อยฝึกใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนปกติในสังคม จึงโน้มน้าวทางโรงเรียนซึ่งสอนคนปกติ ให้รับหนูน้อยเข้าเรียนด้วยความยากลำบาก

หนูน้อยสาริตการใช้ชีวิตให้คณะกรรมการดู ทั้งการเขียนหนังสือโดยใช้แก้วและปลายศอกหนีบดินสอ ตักอาหารใส่ปากโดยวางช้อนกับช้อมที่ขอบจาน แล้วใช้แรงงัดอาหารเข้าปาก

...คณะกรรมการใช้ระยะเวลาในการพิจารณานานพอสมควร แต่ที่สุด ก็อนุมัติให้หนูน้อยสามารถใช้ชีวิตเหมือนเด็กคนอื่น ๆ ในโรงเรียนแต่ความเห็นใจไม่ใช่สิ่งที่จะทำให้ผู้พิการสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างยั่งยืน คุณครูประจำชั้นจึงใช้มาตรการเข้มงวดกับโอโตทาเกะ ห้ามไม่ให้ใครช่วยเหลือ ห้ามใช้เก้าอี้ล้อไฟฟ้าหากไม่ได้รับอนุญาต ซึ่งโอโตทาเกะยอมรับกฎการอยู่ร่วมกันนี้ เหตุผลเพราะคนญี่ปุ่น

ใส่ใจคนพิการเป็นพิเศษ มีการสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกในทุกสถานที่ ไม่ว่าจะเป็นสถานีรถไฟฟ้า รถใต้ดิน ทางเดินเท้า ส่วนในเรื่องของการให้ความช่วยเหลือ จะเกิดขึ้นเมื่อคนพิการร้องขอ เป็นคำนิยามที่สืบทอดกันมายาวนานในสังคมญี่ปุ่น ถือว่าคนพิการเท่าเทียมผู้คนปกติทั่วไป

แต่หากผู้พิการต้องการใช้ชีวิตลำพังก็สามารถทำได้ แต่มีข้อกำหนดให้บุคคลนั้น สามารถช่วยเหลือตนเองได้กว่า 80 เปอร์เซ็นต์ รวมทั้งมีข้อบังคับว่า บริษัทใหญ่ๆ จะต้องรับผู้พิการเข้าทำงาน ไม่ต่ำกว่าสองคน โดยพิจารณาความสามารถส่วนบุคคล

“สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นว่า ทำไมเมื่อโอโตทาเกะเติบโตขึ้นจึงสามารถใช้ชีวิต และทำงานได้เหมือนกับทุกคนทั่วไป จนกลายเป็นแรงบันดาลใจให้คนญี่ปุ่นและทั่วโลก เมื่อประมาณสิบปีที่แล้วด้วย ผลงานเขียนชีวิต ที่ชื่อว่า “Nobody’s Perfect” หรือ “ไม่ครบห้า” หนังสือเบสเซลเลอร์ระดับโลก

“การทำลายกำแพงทางใจของสังคมที่มีต่อผู้พิการ” ปรากฏชัดเมื่อโอโตทาเกะได้รับการยอมรับให้ทำงานเป็นนักข่าวกีฬา และเมื่อสองปีที่ผ่านมา เขาได้เข้าศึกษาหลักสูตรที่จะเป็นคุณครู

ปัจจุบันเขาคือ “คุณครูวัย 30 ต้นๆ” ของโรงเรียนประถม ชิกินามิ โดยอน ไนโตเกียว เข้าบรรจุเมื่อต้นเดือนเมษายน 2550 ที่ผ่านมา ด้วยปณิธานอบรมบ่มเพาะเยาวชนให้ยอมรับความแตกต่างในสังคม

“ผมหวังว่าผมหวังว่านักเรียนของผมจะยอมรับ และรู้สึกที่ธรรมชาติสร้างให้แต่ละคนแตกต่างกัน ผมผ่านชีวิตมาไกลบนพื้นฐานความคิดง่าย ๆ ว่าในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง ผมท้าทายตนเองให้ทำในสิ่งที่อยากทำ และอยากให้สังคมเลิกมองแค่ความพิการของผม แต่อยากให้ยอมรับความพิการนั้น”

นี่คือความฝันเพื่อ “สร้างโลกให้แห่งความเท่าเทียม ระหว่างคนไม่ครบห้า และคนปกติ” ซึ่งหลายๆ คนอาจมองว่า ยากที่จะประสบความสำเร็จ แต่สำหรับนกน้อยโอโตทาเกะ นักสู้ที่ไม่เคยยอมแพ้ และความฝันนี้ สามารถทำให้เป็นจริง และเขาจะผ่านมันไปได้ เหมือนที่เขาเคยเขียนลงในหนังสือถึงความเจ็บปวดที่ครอบครัวยุบยออยู่บ่อยครั้ง เพราะในวัยเด็ก โอโตทาเกะต้องเข้าผ่าตัดอย่างต่อเนื่อง จนปรากฏรอยแผลเป็นขนาดพาดถึงแผ่นกลางหลัง คล้ายตัว V ซึ่งคุณพ่อให้กำลังใจว่า

“หลังการผ่าตัด รอยแผลเป็นที่ปรากฏเป็นรูปตัว V หมายถึง Victory

ที่แปลว่าชัยชนะไงล่ะลูก

ที่มา กฤษฎา กฤษณะเศรษฐี (2551:65) ล้มได้ แพ้ได้ แต่อย่าท้อ บุคเวิร์ม.

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องที่อ่านบ้าง

สรุป ชีวิตมนุษย์ที่เกิดมาถือว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสูงที่สุดแล้ว ไม่ว่าจะเกิดมาในสถานะอย่างไรมันก็มีคุณค่าในตนเอง ขอเพียงเรายอมรับสร้างความตระหนักในตนเอง รู้ตัว รู้ตน รอดทน ฝึกฝน และสร้างกำลังใจให้ตนเอง จะทำให้เราเกิดแรงบันดาลใจไปสู่เป้าหมาย โดยไม่ย่อท้อต่อปัญหา และอุปสรรคทั้งปวง

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 1 ประเภทเกมกีฬา

กิจกรรม หน้า 1 – 100

วัตถุประสงค์

1. ด้านความเห็นใจผู้อื่น
2. ด้านความรับผิดชอบ

วัสดุอุปกรณ์

เวลาที่ใช้ 15 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

นักเรียนทั้งหมดนั่งล้อมเป็นวงกลมวงใหญ่วงเดียว โดยมีผู้วิจัยอยู่กลางวงคอยให้สัญญาณเริ่มกิจกรรม ผู้ที่ได้รับสัญญาณจากผู้วิจัยเป็นผู้เริ่มต้นนับ 1 (เปล่งเสียง) จากนั้นผู้ที่อยู่ทางด้านซ้ายมือจะเป็นผู้นับต่อเนื่องไปจนถึง 100 โดยมีเงื่อนไขที่ว่าหากเลขจำนวนใดมีเลข 3 และเลข 9 เป็นองค์ประกอบอยู่จะต้องใช้การปรบมือแทนการเปล่งเสียง เช่น 1, 2, (ปรบมือ), 4, 5, 6, 7, 8, (ปรบมือ) ไปจนถึง 100 เป็นอันสิ้นสุดกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทั้งหมดล้อมเป็นวงกลมวงใหญ่วงเดียว โดยอาจให้เทคนิคการร้องเพลงวงกลมเข้าช่วย

ขั้นตอนที่ 2. ผู้วิจัยชี้แจงกติกาและเงื่อนไขอย่างละเอียด พร้อมสาธิตเป็นตัวอย่างจากเลข 1 – 10 ในเบื้องต้นก่อน

ขั้นตอนที่ 3. ผู้วิจัยให้สัญญาณเริ่มกิจกรรมที่สมาชิกท่านใดท่านหนึ่ง เมื่อเกิดความผิดพลาดทุกครั้งต้องเริ่มต้นที่เลข 1 ใหม่ทุกครั้ง เรื่อยไปจนกระทั่งถึง 100

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม

สรุป คนเราก็มีข้อผิดพลาดด้วยกันทั้งนั้นกัน ในการที่เราอยู่ร่วมกันเราไม่ควรจ้องจับผิดแต่คนอื่น แต่จะหาอะไรที่จะแก้ไขความผิดพลาดนั้นอย่างนั้น ได้อย่างไรต่างหากคือหนทางนำไปสู่ความสำเร็จถ้าทำได้อย่างนี้ชีวิตเราจะพัฒนาเป็นคนที่มีคุณภาพ

กิจกรรมจิตรกรเอก

กิจกรรมหนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านการมีแรงจูงใจ
- 2.ด้านความเห็นใจผู้อื่น

วัสดุอุปกรณ์

- 1.กระดาษ A4
- 2.ดินสอ
- 3.ปากกา

เวลาที่ใช้ 20 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัย แจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 แผ่น พร้อมทั้งแจกปากกา หรือดินสอให้คนละ 1 ด้าม

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยวาดรูปภาพของตนเอง โดยนำจุดเด่น หรือคุณลักษณะเด่นของตนเองที่คิดว่าผู้อื่นเห็นแล้วสามารถจำได้ว่าเป็นภาพของผู้วาดในระยะเวลาที่กำหนดให้ คือ (ไม่เกิน 3 นาที)

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยรวบรวมภาพวาดของสมาชิกทุกคน แล้วนำมาแจกคืนให้กับสมาชิกโดยสลับภาพของผู้อื่นแจกให้กับสมาชิก

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนค้นหาเจ้าของภาพ และหากใครค้นหาเจ้าของภาพได้ก่อนให้นำมามอบกับผู้นำกิจกรรม และถือว่าผู้นั้นเป็นผู้ชนะ

ขั้นตอนที่ 5 ให้ผู้ชนะบอกถึงเทคนิคการค้นหาว่าใช้วิธีการหรือเทคนิคอย่างไรที่สามารถค้นหาเจ้าของภาพได้พบ และขณะเดียวกันให้เจ้าของภาพบอกถึงเทคนิค และวิธีการที่ใช้ในการวาดภาพของตนเองที่จะสื่อให้ผู้อื่นสามารถมองเห็นคุณลักษณะเด่นของตนเองได้

ขั้นตอนที่ 6 ผู้วิจัยเลือกถามผู้ที่ชนะ ลำดับ 1 ถึงลำดับ 3 และให้คำชมเชยผู้ชนะ และให้สมาชิกแต่ละคนนำภาพส่งคืนให้กับเจ้าของภาพและให้เจ้าของภาพเขียนชื่อ นามสกุล และชื่อเล่นของตนเอง พร้อมทั้งสิ่งที่ชอบและไม่ชอบลงในภาพและนำภาพนั้นมาติดไว้ให้ดูภายหลัง

สรุป การอยู่ร่วมกับคนอื่นเราควรรู้จักเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ควรรู้จักมองจุดเด่นมากกว่ามองจุดด้อยของเพื่อนๆ เหมือนกับการมองโลกในแง่ดี เท่านั้นชีวิตเราก็จะเป็นชีวิตที่มีความสุข

กิจกรรมเล่าเรื่องหม้อใบเก่า กิจกรรมหนันทนาการประเภทวรรณกรรม

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านความภูมิใจในตนเอง
- 2.ด้านความพอใจในชีวิต

เวลาที่ใช้ 30 นาที

วัสดุอุปกรณ์

-

เวลาที่ใช้ 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่1 ผู้วิจัยเล่าเรื่องหม้อใบเก่าให้กับนักเรียนฟัง

มีเรื่องของคนอื่นที่เคยเรื่องหนึ่ง ที่พูดถึงคุณค่าของคน เขาเล่าว่า มีชาวอินเดียคนหนึ่ง ช่วงสองปีที่ผ่านมา ผู้คนจะพบเห็นจนจินตนาการว่า บนป่าของเขาจะมีหม้อดินใบใหญ่วางอยู่ข้างละใบ หม้อดินใบหนึ่งมีรอยร้าวขณะอีกใบหนึ่งสมบูรณ์สวยงาม ไร้ที่ติ หม้อใบที่สวยงามสามารถจุน้ำไว้เต็มเปี่ยมนับจากลำธารถึงบ้านเจ้านาย ขณะที่อีกใบหนึ่งนั้น เมื่อมาถึงปลายทางกลับเหลือน้ำครึ่งเดียว เท่ากับว่าผู้ชายคนนั้นผู้นี้ขนน้ำได้เที่ยวละหม้อครึ่งอยู่ทุกครั้ง แน่ละ...หม้อดินใบที่สวยงามภูมิใจในตนเองที่ทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ครบถ้วนส่วนหม้อดินใบร้าว นอกจากอดไม่ดีที่จะรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจในความไม่สมประกอบ ของตนเองแล้ว มันยังรู้สึกผิดกับการทำหน้าที่ได้ไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วยอีกด้วย หลังจากสองปีเต็มก็แบกความทุกข์ระทมขมขื่นนั้นเอาไว้ วันหนึ่งมันจึงตัดสินใจเอยกับคนหาบน้ำตรงลำธารว่า “ฉันรู้สึกกระอายใจเหลือเกิน...ฉันอยากขอโทษท่าน...ตลอดสองปีมานี้ ฉันทำงานให้ท่านได้ครึ่งเดียวเท่านั้น เนื่องจากรอยร้าวบนตัวฉัน มันทำให้น้ำรั่วตลอดทาง” เมื่อฟังเช่นนั้นแล้ว คนขนน้ำก็รู้สึกเสียใจไปด้วย และแล้วเขาก็พูดว่า

“เออละ...ระหว่างที่เราเดินทางกลับไปบ้านเจ้านาย ฉันอยากให้เธอสังเกตดอกไม้สวยๆ ข้างทางเดินสักหน่อย เธอไม่ได้สังเกตหรือว่าทำไมดอกไม้ป่าถึงได้งอกงามเฉพาะ ผีเสื้อที่ฉันแบกเธอเท่านั้น ทำไมมันไม่ขึ้นอีกฟากหนึ่งด้วยล่ะ...นั่นเป็นเพราะฉันได้ตระหนักในข้อจำกัดของเธอจึงอาศัยเงื่อนไขนี้เพาะเมล็ดพันธุ์ดอกไม้ป่าตรงทางเดินฝั่งที่ฉันแบกเธอมา และทุกๆวันขณะที่เราเดินทางกลับบ้าน เธอเองก็ได้ช่วยฉันรดน้ำให้มัน...ตลอดสองปีมานี้ฉันก็ได้ เติบโตดอกไม้สวยๆนี้ไปปักแจกันให้เจ้านายของเราด้วย นี่ถ้าหากไม่มีเธอแล้วล่ะก็ เจ้านายของเรา คงไม่มีโอกาสได้ดอกไม้ป่าอันแสนสวยงามที่ผลิสะพรั่งระหว่างทางมาประดับบ้านเป็นแน่

ที่มา ยงยุทธ พิระพงศ์พิพัฒน์(2549:116) **BEWITH ดีหรือแย่แล้วแต่จะคิด** กรุงเทพฯ สถาบันดีโฟคอนซัลแตนท์

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยถามว่านักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องดังกล่าวบ้างและนักเรียนจะนำข้อคิดที่ได้ไปใช้อย่างไร

สรุป เราเองมีคุณค่าดีพอ ถ้าไม่เปรียบเทียบกับคนอื่นมากเกินไปถ้าคิดว่าสิ่งไหนมันไม่ดี ก็พยายาม
แก้ไขมันให้ดีขึ้น ผลของการกระทำไม่ใช่คำตอบแห่งชัยชนะของชีวิต



สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 2

กิจกรรมรถไฟ

กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านความรับผิดชอบ
- 2.ด้านความมีสัมพันธภาพ
- 3.ด้านเห็นใจผู้อื่น

วัสดุอุปกรณ์

- แก้วอีคนละตัว

เวลาที่ใช้ 15-20 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มละเท่าๆกัน

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมเรียงแถวตอนลึกเป็นรูปดาว

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยให้แต่ละทีมตั้งชื่อทีมของตนเองโดยที่ต้องมีสองพยางค์และมีอักษร จ อยู่ด้วยทั้งสองตัว

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยอธิบายว่าต่อไปนี่สมมุติว่าแต่ละแถวเป็นรถไฟแต่ละขบวนและแก้วแต่ละตัวคือ แก้วอีตัวแรกเป็นหัวรถจักร ตัวที่สองเป็นโบกี้ที่สอง ตัวที่สามเป็นโบกี้ที่สาม...แก้วอีตัวสุดท้ายเป็นท้ายขบวน

ขั้นตอนที่ 5 หัวรถจักรต้องร้องคำว่า “ป๊น” แล้วเรียกชื่อทีมของตนเอง คนที่สองร้อง “ฉีก” คนที่สามร้อง “ฉีก” สลับไปเรื่อยๆจนถึงคนสุดท้ายให้ร้องคำว่า “ป๊น” พร้อมเรียกชื่อทีมอื่น

ขั้นตอนที่ 6 รอบที่ 2 เพิ่มกติกาโดยที่ให้ยกมือด้วย หัวรถจักรยกสองมือพร้อมกับร้อง “ป๊น” ชื่อขบวนตัวเองด้วย คนที่สองยกมือขวาพร้อมกับร้องว่า “ฉีก” คนที่สามร้องว่า “ฉีก” “พร้อมกับยกมือซ้ายสลับกันไปจนถึงคนสุดท้ายให้ร้องว่า “ป๊น” เรียกชื่อขบวนอื่นพร้อมยกมือสองข้าง

ขั้นตอนที่ 7 รอบที่3 เพิ่มกติกาคือเมื่อทำหน้าที่ของตัวเองเสร็จแล้วให้สลับที่นั่งจากหน้าสุดไปต่อหลังสุด และคนต่อมาก็เลื่อนขึ้นไปข้างหน้าเรื่อยๆ

กติกา

- เมื่อพูดพลาดตัดหนึ่งแต้ม
- ยกมือผิดตัดหนึ่งแต้ม
- ตัดหนึ่งแต้ม
- เมื่อครบ 5 แต้มตกขบวน

ขั้นตอนที่8 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม และการที่ทีมเราตกขบวนหรือถูกตัดแต้มใครควรรับผิดชอบ

สรุป ในชีวิตเราควรรับผิดชอบทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น เราเป็นอย่างนี้ อยู่อย่างนี้ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ก็เพราะตัวเราเป็นคนเลือก เราเป็นคนตัดสินใจ และการที่เราจะสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขเราต้องรู้จัก รับผิดชอบต่อบทบาทและหน้าที่ของตนเองให้สมบูรณ์



กิจกรรมเล่าเรื่องมาฆอดอร์หนุ่ม กิจกรรมหนันทนาการประเภทวรรณกรรม

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านเห็นใจผู้อื่น
- 2.ด้านความพอใจในชีวิต

วัสดุอุปกรณ์

-

เวลาที่ใช้ 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่1 ผู้วิจัยเล่าเรื่องมาฆอดอร์หนุ่มให้นักเรียนฟัง

ครั้งหนึ่งมีมาฆอดอร์หนุ่มกำลังแสดงลีลาการสู้วัวกระทิงท่ามกลางสายตาผู้ชมนับพันในชัวนาที่นั่น วัวกระทิงได้วิ่งเข้าชนแล้วขวิดเอาผ้ากำมะหยี่สีแดงอย่างแรง มาฆอดอร์หนุ่มเสียหลักลื่นล้มลงไปกับผ้ากำมะหยี่สีแดงได้หลุดมือและติดไปกับเขาของวัวกระทิง วัวกระทิงได้สะบัดผ้าทิ้งไปแล้วหันกลับมามองที่มาฆอดอร์หนุ่ม มันวิ่งพุ่งเข้าไปใส่มาฆอดอร์หนุ่ม ขณะที่มาฆอดอร์หนุ่ม ลุกขึ้นแล้วกลับหลังหัน วิ่งหนีอย่างสุดฤทธิ์ วัวกระทิงวิ่งหนีอย่างสุดฤทธิ์ วัวกระทิงวิ่งไล่ มาฆอดอร์หนุ่มวิ่งหนี

วัวกระทิงวิ่งไล่เข้ามา จวนจะถึงตัวอยู่แล้ว โชคดีที่ข้างหน้ามีหลุมอยู่ มาฆอดอร์หนุ่มตัดสินใจโดดลงไปในหลุม ขณะที่วัวกระทิงวิ่งเข้าชน เขารอดได้เพียงเสี้ยววินาที...วัวกระทิงพุ่งข้ามหลุมไปอย่างน่าหวาดเสียว

เมื่อวัวกระทิงวิ่งไปสักพัก มันก็ตั้งหลักได้แล้วหันหลังกลับมามันเห็นมาฆอดอร์หนุ่มกำลังปีนขึ้นมาจากหลุม มันเข้าเกียร์แล้ววิ่งเข้าหาชายหนุ่มอีกครั้ง มาฆอดอร์หนุ่มเห็นวัวกระทิงวิ่งไล่เข้ามาก็ตกใจ จึงตัดสินใจกระโดดลงในหลุมอีกครั้ง วัวกระทิงวิ่งเข้าชน เขารอดได้เพียงเสี้ยววินาที...วัวกระทิงวิ่งข้ามหลุมไปอย่างน่าหวาดเสียว.....เมื่อวัวกระทิงวิ่งไปสักพักมันก็ตั้งหลักได้แล้วหันหลังกลับ มันเห็นมาฆอดอร์หนุ่มกำลังปีนขึ้นมาจากหลุม มันก็ตั้งหลักได้แล้ววิ่งพุ่งเข้าหาชายหนุ่มอีกครั้ง มาฆอดอร์หนุ่มเห็นวัวกระทิงวิ่งไล่เข้ามาก็ตกใจจึงตัดสินใจกระโดดลงในหลุมอีกครั้ง

เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นกลับไปมา 4-5 ครั้ง จนคนดูบนอัฒจันทร์ร้อนใจที่เห็นมาฆอดอร์หนุ่มแก้ปัญหาไม่เด็ดขาด หนึ่งในคนดูจึงร้องตะโกนบอกมาฆอดอร์หนุ่มว่า”เฮ้ย ปล่อยให้วัววิ่งไปไกลๆแล้วค่อยวิ่งขึ้นมาสิ...ทำไมโง่งง” คนดูบนอัฒจันทร์ต่างปรบมือในความฉลาดของผู้ที่แนะนำ เพราะหลายๆคนก็คิดคล้ายๆกัน เพียงแต่ยังไม่ได้พูดเท่านั้นสักพัก...มาฆอดอร์หนุ่มซึ่งได้ยินเสียงคนตะโกนชัดเจนก็รู้สึกเดือดในใจเขาค่อยๆปีนขึ้นมาขึ้นหน้าคนที่ตะโกนตอบว่า”เฮ้ย เองไม่รู้อะไร...ข้างล่างนี้สูงหางกระดิ่งเต็มเลย” ที่มา ยงยุทธ พิระพงศ์พิพัฒน์(2549:58) **BEWITH** ดีหรือแย่แล้วแต่จะคิด กรุงเทพฯ สถาบันดีโฟคอนซัลแตนท์

2.ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรบ้างจากเรื่องที่เล่าให้ฟังข้างต้น

สรุป เราตัดสินคนอื่น โดยตัดสินจากมุมมองของเรา จากความเชื่อของเรา การที่เราด่วนสรุปและตัดสินคนอื่นจากภายนอก จากคำพูด จากการแต่งกาย จากการกระทำของเขา การคบหาเพื่อนนั้น เราไม่ต้องด่วนสรุป ไม่ตัดสินคนอื่น ให้โอกาสตนเองเรียนรู้ชีวิตที่หลากหลาย เราจะพบว่าทุกคนมีโอกาสแบ่งปันกันได้เสมอ



สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 1

กิจกรรมตะเกียบแรลลี่ กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา

วัตถุประสงค์

1. ด้านความมีสัมพันธภาพ
2. ด้านความเห็นใจผู้อื่น

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 10 นาที

วัสดุอุปกรณ์

1. ถ้วย จำนวนเท่ากับจำนวนกลุ่ม
2. ขวดน้ำ จำนวนเท่ากับจำนวนกลุ่ม
3. ลูกมะนาว จำนวนเท่ากับกลุ่ม
4. ตะเกียบกลุ่มละ 2 คู่

เวลาที่ใช้ 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 จัดผู้แข่งกิจกรรมทีมละ 7 คน

ขั้นตอนที่ 2 ให้แต่ละทีมยืนเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง

ขั้นตอนที่ 3 ให้คนแรกถือตะเกียบยื่นหลังเส้นเริ่มต้น

ขั้นตอนที่ 4 เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มต้น ให้คนแรกของทีมวิ่งไปคีบมะนาวในถ้วยวางลงบนปากขวดให้ได้
เสร็จแล้ววิ่งกลับมาส่งตะเกียบให้คนต่อไป เพื่อคีบมะนาวจากปากขวดลงมาไว้ในถ้วย โดยขวดและถ้วย
วางไว้คนละฝั่ง ทำเช่นนี้สลับกันจนครบทุกคน และหากคนใดทำมะนาวตกให้คนนั้นนำมะนาวไปไว้จุด
เดิมแล้วเริ่มต้นคีบใหม่

ขั้นตอนที่ 6 ทีมใดเสร็จก่อนเป็นทีมชนะ

ขั้นตอนที่ 7 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้แ่งคิดอะไรจากกิจกรรม

สรุป การทำงานเป็นกลุ่มที่จะประสบความสำเร็จทุกคนต้องอาศัยการร่วมแรงร่วมใจกัน บางครั้งอาจมี
ปัญหาและอุปสรรคเราก็ควรรู้จักให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

กิจกรรมอ่านเรื่องเธอเห็นท้องฟ้านั้นไหม

กิจกรรมหนันทนาการประเภทวรรณกรรม

วัตถุประสงค์

1. ด้านการมีแรงจูงใจ
2. ด้านความภูมิใจในตนเอง

วัสดุอุปกรณ์

ใบงานเรื่องเธอเห็นท้องฟ้านั้นไหม

เวลาที่ใช้ 40 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเรื่องเธอเห็นท้องฟ้านั้นไหม

“พ่อครับ...ผมจะไม่กลับไปในเมืองอีกแล้ว เพราะสถานที่ของ ผมคืออวกาศที่ยิ่งใหญ่” คือคำพูดของ โฮเมอร์ ฮิคคัม (Homer Hickam) หนุ่มนักเรียนมัธยมปลาย บอกกับ จอห์น โอเมอร์ ชายผู้เป็นพ่อ หัวหน้าผู้คุมคนงานในเมืองถ่านหิน เมืองซึ่งสามารถกลับมาทำงานได้อีกครั้ง หลังจากประสบอุบัติเหตุในเมือง จนทำให้โฮเมอร์ต้องลาออกจากโรงเรียนลงทำงานแทนจอห์น

...และตอนนี้ โอเมอร์ กำลังจะกลับสู่ปากฟาดตนเองรัก ในชีวิตจริง ความใฝ่ฝันของใครคนหนึ่ง มักจะถูกขัดขวางหรือห้ามปรามจาก “คนรัก” ที่จะหวังให้ “คนที่รัก” มีวิถีชีวิตตามที่เขาหรือเธอคิด นั่นคือสิ่งที่ดีที่สุดที่สามารถมอบให้และนำไปสู่ชีวิตดีๆ โดยลืมนึกไปว่า “คนที่รับความหวังดีนั้นจะเต็มใจหรือไม่”

เหมือนที่เราจะพบว่า การบังคับ หรือการคาดหวังให้ลูกทำในสิ่งที่พ่อแม่วางแผนโยที่ลูกไม่ต้องการ ปรากฏอยู่ในสังคมปัจจุบัน นำไปสู่ประโยคแห่งการเสียดสีที่เจ็บแสบกว่า ที่พ่อกับแม่ทำเพื่อลูกนั้น แท้จริงแล้วเป็นการทำเพื่อความฝันของตนเอง โดยมีลูกเป็นเครื่องมือเสียมากกว่า

จะมีลูกกี่คนที่กล้าแยกตัวออกมาจากร่มเงาของพ่อแม่ เหมือนมากกว่าที่โฮเมอร์กล้าตัดสินใจออกมา เพื่อมุ่งมั่นในชีวิตของตนเอง พร้อมยอมรับความพ่ายแพ้ รวมทั้งความล้มเหลวของชีวิตครั้งแล้วครั้งเล่าที่อาจเกิดขึ้น เธอเห็นท้องฟ้านั้นไหม?

เรื่องราวที่จุดประกายความฝันของโฮเมอร์ จนท้าทายกับอุดมคติของพ่อ เริ่มต้นในคืนหนึ่งของเดือนตุลาคม ปี 1958 ซึ่งสงครามเย็นคือภัยซ่อนเร้นต่อสังคมอเมริกันและพลเมืองโลก ที่สร้างความพร้นพรึงไม่เว้นแม้แต่ โคล วูด ชุมชนถ่านหินเล็กๆ ใน เวสต์ เอร์จิเนียร์ ชาวจากวิทยุแจ้งว่า รัฐบาลสหรัฐแถลงข้อมูลการปล่อยจรวดเทียมดวงแรกของโลกที่ชื่อ “สปุทนิค” ของรัสเซียขึ้นสู่อวกาศ ซึ่งได้สร้างความกดดันไปทั่วอเมริกา เพราะขณะนั้นความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอวกาศยังคงล้ำหลังรัสเซีย คืบหน้าผู้คนในหมู่บ้านต่างออกมายืนดูท้องฟ้าที่พรางพรายดวงดาวในค่ำคืนแห่งเดือนตุลาคม เพื่อเฝ้ามองดาวเทียมที่อาจจะผ่านหน้าฟ้าของเมืองถ่านหิน “หากผู้คนได้มองท้องฟ้าแล้วมีความหวัง ความฝันที่ต่างกัน ความฝันของ โฮเมอร์ในวันนั้นก็คือ ความต้องการที่จะเป็นเหมือน ด็อกเตอร์ วอน บรอน นักวิศวกรที่ดูแลสร้างจรวดให้สหรัฐ เพื่อที่สักวันจะได้ก้าวเข้าสู่ห้วงอวกาศ” ทว่านี่คือ ความหวังที่ห่างไกล

เหลือเกิน โดยเฉพาะกับเด็กบ้านนอกที่ชีวิตของคนรุ่นปู่ รุ่นพ่อ ใช้ชีวิตในเหมืองโดยตลอด ดังนั้น วิธีที่ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ในเมืองนี้คิด ก็คือ ชีวิตที่ไม่ได้ดีไปกว่าการทำในเหมืองเหมือนคนรุ่นพ่อ ด้วยการปลูกฝังความเชื่อที่คล้ายจะเป็นสิ่งยิ่งใหญ่ เหมือนที่จอห์น โนม์นาวโฮเมอร์อยู่เสมอว่า “ถ่านหินของเราถูกนำไปหลอมเหล็ก... ถ้าไม่มีเหล็กอเมริกาอยู่ไม่ได้ ดังนั้น งานของเราแม้จะเป็นงานที่เหนื่อยหนัก แต่ก็เป็งานยิ่งใหญ่และมีเกียรติ”

ความเชื่อนี้ไม่ได้เกิดขึ้นกับพ่อของโฮเมอร์เพียงเท่านั้น แต่เกิดขึ้นกับหัวหน้าครอบครัวในเมืองนี้ แม้แต่ครูใหญ่ของโรงเรียนซึ่งสนับสนุนลูกศิษย์ของตนเมื่อเรียนจบแล้ว ให้มุ่งทำงานในเมืองโดยไม่ต้องไปหางานทำในเมืองอื่น

ดังนั้น การที่ลูกหลานของครอบครัวหนึ่ง จะออกไปสร้างความฝันหรือตั้งมั่นในชีวิตของตนเอง คนๆนั้นต้องมีดีพอสมควร ซึ่งน้อยคนจะทำได้ หนึ่งในนั้นคือ “จิม” พี่ชายของโฮเมอร์ นักฟุตบอลของเรียนที่ได้ทุนเรียนต่อมหาวิทยาลัยในเมืองใหญ่

“แต่สำหรับโฮเมอร์ เพียงแค่เขาบอกพ่อ แม่ ภายใต้อังไฟในคำคืนเดือนตุลาคม ว่าเขามีความใฝ่ฝันที่จะสร้างจรวด พ่อแม่ต่างหัวเราะและบอกว่า...ระวังอย่าระเบิดตัวเองแล้วกัน”

โฮเมอร์ คือเด็กหนุ่มที่มุ่งมั่นที่จะก้าวตามความฝันอย่างไม่เบี่ยงเบน จึงร่วมมัธยมอีกอย่างมุ่งมั่นแต่มันก็เกิดการระเบิดทุกๆครั้งจากการทดลองผิดพลาดถูก แม้แต่การศึกษาจากตำราที่เกี่ยวข้อง จรวดเจ้ากรรมก็ยังเกิดปัญหา จนโฮเมอร์ต้องไปชวน เควนติน เด็กเรียนซึ่งเพื่อนๆ ในโรงเรียนจำนวนมากไม่ค่อยชอบ มาร่วมเข้ากลุ่ม จนกลายมาเป็นชื่อติดปากของผู้คนในชุมชนที่เรียกว่า “Rocket Boys “ ที่ผู้คนจำนวนมากไปรวมกลุ่มกันดูการปล่อยจรวดของพวกเขาครั้งแล้วครั้งเล่า เพื่อที่จะสมเพช เยาะเย้ย และดูถูกความล้มเหลวแต่ไม่เคยย่อท้อจนเขาถูกมองว่า “เป็นคนโง่ และทำในสิ่งที่ไร้สาระ”

“ดังนั้นอุปสรรคสำคัญของ Rocket Boys จึงไม่ใช่ความผิดพลาดจากความล้มเหลวในการทดลองทำจรวด แต่เป็นการขาดความศรัทธาในตัวพวกเขา จากผู้คนในชุมชน โดยเฉพาะครูใหญ่หัวอนุรักษ์นิยมซึ่งเห็นว่าการทำจรวดเป็นเรื่องไร้สาระ และก่อให้เกิดอันตรายครั้งแล้วครั้งเล่า จนในที่สุดก็ถูกปลดปล่อยว่าจรวดของพวกเขาเป็นตัวการทำให้เกิดไฟป่าอันนำมาซึ่งความสูญเสีย”แต่ถึงแม้จะมีคนเกลียดจำนวนนับล้าน แต่มีเพียงคนที่เข้าใจและให้กำลังใจเพียงคนเดียว เท่านั้นก็คือสิ่งที่ทำให้ชีวิตก้าวต่อไปอย่างไม่ย่อท้อ ขอเพียงมีใครสักคนที่โอบกอดยามพ่ายแพ้

โชคดี The Rocket Boys ทั้ง 4 โดยเฉพาะโฮเมอร์ได้รับการช่วยเหลือจาก ไรลีย์ครูสาวที่เข้าใจความใฝ่ฝันของลูกศิษย์ด้วยการให้คำปรึกษา ส่งเสริม แนะนำพวกเขาเสมอ จนขนาดครั้งหนึ่งเธอถึงกลับถูกครูใหญ่ตำหนิว่า “อาชีพครูของคือการให้การศึกษา ไม่ใช่ให้ความหวังลมๆแล้งแก่ลูกศิษย์” เมื่อครูไรลีย์ ได้ยินดังนั้น จึงย้อนกลับไปเพื่อปกป้องลูกศิษย์โดยไม่เกรงกลัวว่าจะถูกไล่ออก

“ฉันไม่สามารถทนดูลูกศิษย์สุดผู้้นถ่านหินต่ออีกต่อไปได้”ในอีกด้านหนึ่งสำหรับ”จอห์น” แม้เขาจะมองการกระทำของโฮเมอร์และเพื่อนๆ ของลูกเป็นสิ่งไร้สาระ เขาไม่ขัดขวางลูก แต่ก็ไม่ให้กำลังใจด้วยเช่นกัน เมื่อใดที่ลูกต้องการให้ช่วย เขาก็ช่วยเหลือ เพียงแต่ทำเป็นว่าไม่ได้ช่วย หรือช่วยแบบขอไปที เพราะกลัวเสียหน้า

“จอห์นเป็นพ่อที่รักลูก เพียงแต่สื่อสารกับลูกไม่เป็นซึ่งการสื่อสารที่บกพร่องระหว่างคนในครอบครัว มักจะนำพาไปสู่ความเข้าใจผิด ๆ ที่คนในครอบครัวให้กันอยู่เสมอ เหมือนพ่อแม่จำนวนมากในปัจจุบันที่มีทัศนคติว่า การให้ความสุขกับลูก คือการ “ให้เงิน” เพื่อทดแทนเวลาที่พ่อแม่ยุ่งมันแต่ทำงาน”

แต่ชีวิตก็คือชีวิต... โดยเฉพาะชีวิตของคนที่ไม่เคยยอมแพ้ รวมถึงเด็ก ๆ ที่ไม่เคยประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งมั่น ทำซ้ำแล้วซ้ำเล่า” ก็ได้มาถึงจุดวิกฤติ เมื่อจอห์นประสบอุบัติเหตุ ทำให้โฮเมอร์ต้องลาออกจากโรงเรียน เพื่อเข้าไปทำงานในเมืองแทนพ่อ

“ ความฝันของพวกเขาจบลงเพียงเท่านี้ ความมุ่งมั่นท่ามกลางความล้มเหลวครั้งแล้วครั้งเล่า สุดท้ายก็เป็นเพียงความสนุกไร้สาระในวัยเรียนที่ผู้คนต่างเฝ้าหยันเพื่อพร้อมที่เผชิญหน้าความจริงของชีวิต เพราะเมื่อเขาโตเขา โฮเมอร์ไปคนเดียว ความฝันของเพื่อนๆอีกสามคนที่ร่วมแรงร่วมใจกันมา ก็จบลงอย่างสิ้นหวัง”

ในวันที่โฮเมอร์ยืนอยู่ในลิฟท์ชนคนงานลงไปท่าเหมืองใต้ดิน เขามองขึ้นไปบนฟ้ายามค่ำคืน ภายใต้ดวงดาวที่พร่างพราย รวากับว่าความฝันค่อยๆ ห่างไกลมากขึ้นทุกที...แต่โชคดี โฮเมอร์ยังมีครูโรลีย์อยู่เคียงข้าง และพร้อมที่จะเห็นลูกศิษย์ประสบความสำเร็จ โฮเมอร์จึงใช้เวลาพักกลางวันในเมืองแอบศึกษาสูตรฟิสิกส์และคณิตศาสตร์ ที่คุณครูช่วยสอนจนเก่ง ซึ่งทำให้เขาสามารถใช้กฎฟิสิกส์คำนวณเพื่อกล่าวหาที่ว่า จรวดของเขาเป็นเหตุให้เกิดไฟป่าได้สำเร็จ รวมทั้งคุณครูคนดี ได้แจ้งข่าวการแข่งขันจรวดในวันงานวิทยาศาสตร์ซึ่งจัดขึ้นในเมือง และช่วยสนับสนุนให้เขากับเพื่อนๆทั้งสามให้มาร่วมตัว “เพื่อพิสูจน์ความมุ่งมั่นอีกครั้ง”

พวกเขาได้นำความล้มเหลวครั้งแล้วครั้งเล่ามาพัฒนา แก๊ส และปรับปรุง จนรู้ถึงจุดอ่อน และปรับเปลี่ยนวิธีการเตรียมเชื้อเพลิง จากดินปืนธรรมดา เป็นการผสมกับแอลกอฮอล์ รวมทั้งเปลี่ยนวัสดุปลายท่อของขวดสแตนเลสคุณภาพสูง นำไปทดสอบที่ผู้คนในเมืองต่างมารอดูเพื่อตัดสินว่า หากเกิดความล้มเหลวอีก ก็หมดสิทธิ์ที่จะไปประกวดเพื่อสร้างความเสื่อมเสียชื่อเสียงให้เกิดขึ้นกับโรงเรียนและชุมชน

“แล้วสิ่งที่ทุกคนในที่นี้ไปรวมกันก็คือ การที่จรวดเล็กๆลำนั้นพุ่งทะยานไปเกือบ 1 ไมล์ ส่งผลให้ทัศนคติของผู้คนเปลี่ยนไป ทางโรงเรียนตัดสินใจสนับสนุน ส่ง Rocket Boys จำลองระดับท้องถิ่น ในงานวันวิทยาศาสตร์ จนได้รับชัยชนะที่สุด”

แต่รางวัลใดๆ ก็ไม่มีคุณค่ามากกว่าการที่โฮเมอร์กลับบ้านพร้อมชัยชนะ เขาได้เดินเข้าไปหาพ่อผู้ไม่เคยใส่ใจการก้าวไปตามความฝันอย่างอดทนของลูกชายมาก่อน จอห์นทอดโฮเมอร์อย่างเขินๆ และวางตัวไม่ถูกว่า ในงานครั้งนั้นได้พบกับนักวิทยาศาสตร์ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจหรือไม่ แต่แล้วโฮเมอร์ก็บอกกับพ่อเขาไปว่า

“นักวิทยาศาสตร์คนเก่งที่ผมชื่นชมแท้จริงไม่ใช่คนสำคัญที่แท้จริงในชีวิตของผม แต่พ่อต่างหากคือคนที่ผมต้องดำเนินรอยตามชีวิตที่ผ่านมา แม้ว่าความฝันของทั้งพ่อและผมจะต่างกันก็ตาม”

ปัจจุบันเพื่อนๆรวมกลุ่มคนอื่นๆ ก็ได้เป็นนายธนาคาร เป็นวิศวกรเคมี มีชีวิตดีกว่าการทำงานในเมือง และสำหรับตัวโฮเมอร์เอง เขามีตำแหน่งเป็นวิศวกรขององค์การ NAZA รวมทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมมนุษย์อวกาศที่ปฏิบัติการในกระสวยอวกาศที่ได้รับการยอมรับ และพร้อมที่จะให้ความรู้จักกับคนรุ่นใหม่ ที่ไฝฝืนถึง “หนทางในอวกาศ” อย่างเต็มที่

ที่มา กฤษฎา กฤษณเศรษฐี (2551:10) ล้มได้ แพ้ได้ แต่อย่าท้อ บุกเวิร์ม.

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องที่อ่านข้างต้น

สรุป การที่คนเราสร้างความตระหนักในตนเอง รู้ตัว รู้ตน รอดทน ฝึกฝน และสร้างกำลังใจให้ตนเอง จะทำให้เราเกิดแรงบันดาลใจไปสู่เป้าหมาย โดยไม่ย่อท้อต่อปัญหา และอุปสรรคทั้งปวง



สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 2

กิจกรรมช่างน้อยของน้อง กิจกรรมค้นหาการศิลปหัตถกรรม

วัตถุประสงค์

1. การแสดงออกอย่างเหมาะสม
2. ด้านสัมพันธภาพกับคนอื่น

วัสดุอุปกรณ์

- กระดาษสี 4 สี
ปากกา

เวลาที่ใช้ 15 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 แจกกระดาษให้สี ทั้งหมด 4 สี ชมพู เหลือง เขียว ฟ้า ให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น

ขั้นตอนที่ 2 ให้นักเรียนฝึกให้เป็นรูปช้างตามจินตนาการ

ขั้นตอนที่ 3 เขียนชื่อจริง ชื่อเล่น จุดเด่นของตนเองเบอร์โทรศัพท์ลงบนตัวช้าง

ขั้นตอนที่ 4 เก็บช้างที่ฝึกเรียบร้อยแล้ว รวมกัน ผู้วิจัยหยิบช้างขึ้นมา 1 ตัวแล้วให้ทายว่า จุดเด่นที่เขียนไว้ในช้างนั้นเป็นของใคร

ขั้นตอนที่ 5 หลังจากนั้นให้สมาชิกที่เป็นสีเดียวกับคนที่เป็จุดเด่นยื่นขึ้นแล้วทำท่าประกอบเพลง ช้าง(ช้างๆๆๆ น้องเคยเห็นช้างหรือเปล่าๆ)

ขั้นตอนที่ 6 ผู้วิจัยกล่าวว่า ช้างที่ฝึกนี้จะนำไปติดไว้ในแผ่นกระดาษรวมกันเพื่อเป็นการแนะนำให้รู้จักนักเรียนแต่ละคน

สรุป การที่เราจะทำอะไรในชีวิตสิ่งที่สำคัญถ้าเรารู้จักจุดเด่นและจุดด้อยแล้วยอมรับและพร้อมที่จะเปลี่ยนให้ดีขึ้นเราก็จะเป็นคนที่สมบูรณ์ได้

เรื่องเด็กน้อยกับต้นแอปเปิล

กิจกรรมหนันทนาการประเภทวรรณกรรม

วัตถุประสงค์

1. ความรับผิดชอบ
2. มีความสุขทางใจ

เวลาที่ใช้ 30 นาที

วัสดุอุปกรณ์

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยเล่าเรื่องต้นแอปเปิลกับเด็กน้อยให้นักเรียนฟัง

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีต้นแอปเปิลใหญ่อยู่ต้นหนึ่ง และก็มีเด็กชายตัวเล็กๆ คนหนึ่งชอบเข้ามาอยู่ใกล้ๆ และเล่นรอบๆ ต้นไม้ทุกวันๆ วัน เขาปีนขึ้นไปบนยอดของต้นไม้ และก็กินผลแอปเปิล แล้วก็นอนหลับไปภายใต้ร่มเงาของต้นแอปเปิล **เด็กน้อยรักต้นไม้ และต้นไม้ก็รักเขา**

เวลาผ่านไป..... เด็กน้อยโตขึ้น และเขาไม่มาวิ่งเล่นรอบๆ ต้นไม้ทุกวันอีกแล้ว วันหนึ่งเด็กน้อยกลับมาหาต้นไม้ เด็กน้อยดูเศร้าๆ “มาหาฉัน จะมาเล่นกับฉันเธอ” ต้นไม้ถาม ฉันไม่ใช่เด็กเล็กๆ แล้วนะ ฉันไม่อยากจะเล่นรอบๆ ต้นไม้อีกแล้ว ฉันต้องการของเล่น ฉันอยากได้เงินไปซื้อของเล่น เด็กน้อยตอบ

ฉันไม่มีเงินหรอก...เก็บลูกแอปเปิลของฉันไปขายสิ แล้วเอาเงินไปซื้อของเล่น” ต้นไม้ตอบ เด็กน้อยเก็บแอปเปิลไปหมดต้น แล้วจากไปไม่กลับมาเล่นกับต้นไม้ ต้นไม้ดูเศร้า.....วันหนึ่งเด็กน้อยกลับมา เขาดูโตขึ้น ต้นไม้รู้สึกดีใจตื่นเต้นมากที่ได้เจอ “มาเล่นกับฉันเธอ” ต้นไม้ถามฉันไม่มีเวลามาเล่นฉันมีครอบครัวแล้ว และต้องทำงาน ตอนนี้เราต้องการบ้าน ช่วยฉันได้ไหม “ฉันไม่มีบ้าน แต่..ตัดกิ่งก้านฉันไปสิ...แล้วเอาไปสร้างบ้าน” ดังนั้น เด็กน้อยคนนั้นจึงตัดกิ่งก้านทั้งหมดไป และจากไปอย่างมีความสุข เป็นอีกครั้งที่ต้นไม้ถูกทิ้งให้เดียวดาย และเศร้า....และวันหนึ่งในฤดูร้อน เด็กน้อยคนเดิมก็กลับมาอีก ต้นไม้ดีใจมาก “มาหาฉันเธอ มาเล่นกับฉันเธอ” ต้นไม้ถาม ฉันรู้สึกผิดหวังในชีวิต และเริ่มแก่ขึ้น ฉันอยากเล่นเรือไปพักผ่อนไกลๆ ให้เรือฉันได้ไหม “ใช้ลำต้นของฉันสิ เอาไปสร้างเรือ เพื่อเธอจะได้เล่นเรือมีความสุข” ต้นไม้ตอบ ดังนั้น เด็กน้อยจึงตัดลำต้นไม้ไป เขาล่องเรือไป และไม่กลับมาอีกนาน จนกระทั่งหลายปีผ่านไป ในที่สุดเด็กน้อยคนเดิมก็กลับมา คราวนี้เขาดูแก่มากๆ “ฉันเสียใจ ฉันไม่เหลืออะไรจะให้เธอแล้ว สิ่งเดียวที่เหลือ มีเพียงรากที่กำลังจะตาย” ต้นไม้พูด ฉันแก่แล้วตอนนี้ฉันไม่ต้องการอะไรอีกแล้ว แค่อยากได้ที่พักพิง ฉันเหนื่อยมาหลายปีแล้ว เด็กน้อยตอบ

ที่มา ยงยุทธ พืชรพงศ์พิพัฒน์ (2549:127) BEWITH ดีหรือแย่แล้วแต่จะคิด –กรุงเทพฯ สถาบันดีโฟคอนซัลแตนท์

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องที่เล่า

สรุป การรับรู้คุณเป็นสิ่งสำคัญมากในชีวิตมนุษย์ สัตว์บางชนิดเมื่อเกิดมาก็ไม่ต้องดูแลตัวเอง มันสามารถว่ายน้ำได้ เดินเหิน ออกหากินได้เอง แต่มนุษย์เราไม่สามารถดูแลตัวเองได้ตั้งแต่เกิดมาเราก็ต้องพึ่งพาสิ่งอื่น พึ่งพาคนอื่น ความกตัญญูจึงเป็นความเชื่อสิ่งหนึ่งที่เรายึดถือ

กิจกรรมกระเช้าศิลป์

กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม

วัตถุประสงค์

1. ด้านการมีแรงจูงใจ
2. ด้านความเห็นใจผู้อื่น
3. ด้านความภูมิใจในตนเอง

เวลาที่ใช้ 30 นาที

วัสดุอุปกรณ์

1. ริบบิ้นตัดเป็นท่อนๆ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นสองกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนวิ่งไปเก็บใบไม้ ใบหญ้า กิ่งไม้ ดอกไม้ คนละ 1 คนละหนึ่งชิ้นเล็กๆเท่าที่จะเล็กได้ เก็บเอาอย่างหนึ่งอย่างใด ไม่อนุญาตให้คนหนึ่ง เอาทั้งกำมั้น ทั้งดอก และไม่ควรซ้ำกัน

ขั้นตอนที่ 3 ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันจัดช่อดอกไม้ให้สวยงาม โดยการจัดให้เป็นที่พอใจของคนส่วนใหญ่ในกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 4 ให้ตัวแทนกลุ่มนำดอกไม้ออกมาโชว์พร้อมกับการนำเสนอสั้นๆ

ขั้นตอนที่ 5 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม

สรุป มนุษย์เป็นสัตว์สังคม เราต้องรวมตัวกัน ความงาม ความสามารถ มีประโยชน์ด้วยกันทั้งนั้น เพราะฉะนั้นยิ่งเอาความดีความงามความสามารถมารวมเข้าด้วยกัน ก็จะทำให้เพิ่มความสวยงาม เพิ่มความดีและมีประโยชน์มากยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับการเอาแต่ละกิ่ง แต่ละช่อ แต่ละดอก แต่ละใบมารวมกันนั่นเอง

กิจกรรมเล่าเรื่อง แว่นตามองใจ กิจกรรมหนันทนาการประเภทวรรณกรรม

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านความพอใจในชีวิต
- 2.ด้านเห็นใจผู้อื่น

วัสดุอุปกรณ์

เวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยเล่าเรื่องแว่นตามองใจให้นักเรียนฟัง

เมย์เป็นผู้หญิงที่มีหน้าตาสวย รูปร่างสมส่วน เมย์ เป็นคนที่ชอบสนใจเรื่องของคนข้างบ้าน ทุกเช้า เธอชอบไปยืนชมวิวที่ตรงหน้าต่าง ขณะนั้นเธอมองออกไปนอกหน้าต่าง และดูเพื่อนบ้านกำลังซักผ้า และตากผ้าอยู่ หลังจากดูเสร็จแล้ว เธอก็ลงมาดื่มเครื่องดื่มกับสามี และเธอก็เล่าให้สามีฟังว่า “เพื่อนบ้านคงจะซักผ้าไม่เป็น เสื้อผ้าที่ซักยังสกปรกอยู่เลย ไม่รู้ว่าเธอใช้ผงซักฟอกหรือเปล่า”

สามีตอบว่า “คุณอย่าไปยุ่งเรื่องของชาวบ้านเลย เราซักผ้าของเราให้สะอาดก็พอแล้ว” แต่ภรรยาก็ไม่เชื่อ ทุกเช้าเธอก็ออกไปชมวิวที่หน้าต่างและมองเพื่อนบ้าน แล้วก็ลงมารายงานสามีอีกอยู่มาวันหนึ่ง เมย์ก็ลงมาบอกสามีว่า “นี่คุณวันนี้เพื่อนบ้านเรา คงใช้ผงซักฟอกแล้ว วันนี้เสื้อผ้าขาวสะอาดจริงๆ” สามีจึงหัวเราะแล้วตอบว่า “คือ ผมเบื่อคุณมาก ที่ต้องมารายงานผมทุกวัน ผมก็เลยตื่นแต่เช้าเอาผ้าชุบน้ำไปเช็ดกระจกหน้าต่าง เมื่อก่อนนี้หน้าต่างบ้านเราสกปรก แต่วันนี้กระจกใสแล้ว ก็เลยมองอะไรข้างนอกสะอาดไปหมดเลย

ปรับปรุงมาจาก อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา.(มปป.). การพัฒนาศักยภาพอย่างสมบูรณ์.

ลพบุรี : สถาบันการศึกษาสัตยาไส.

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องที่เล่าข้างต้น

สรุป การมองโลกในแง่ดีจะทำให้ จิตใจของเราดี มีความสุข แต่ถ้าจิตใจเราสกปรกก็จะทำให้เรามองเห็นสิ่งนั้นสกปรกหรือไม่ดีตามไปด้วย ดังนั้น สิ่งที่เราต้องทำ คือ การทำความสะอาดจิตใจของเราก็จะทำให้จิตใจของเราบริสุทธิ์ เริ่มมองเห็นสิ่งต่างๆ เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นเรื่อยๆ จิตใจของเราก็จะค่อยๆ สูงขึ้นเรื่อยๆ

สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 2

กิจกรรมกินลำบาก กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านการมีแรงจูงใจ
- 2.ด้านความรับผิดชอบ

วัสดุอุปกรณ์

ด้าย	เข็ม
ชั้น	เหรียญ
ลูกโป่ง	น้ำอัดลม
ขนมปัง	ที่หนีบผ้า

เวลาที่ใช้ 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นสองกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยอธิบายกติกาการเล่น โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันทำภารกิจที่มีอยู่ 5 จุด ให้เสร็จดังนี้ 1.กินขนมให้หมด 2.ดำนํ้าหาเหรียญ 3.สอยเข็ม 4.ประกอบที่หนีบผ้า 5.เป่าลูกโป่ง

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่าจะต้องทำภารกิจให้เสร็จที่ละจุดก่อนที่จะไปยังจุดต่อไป โดยให้แต่ละคนประจำจุดได้จุดละคนเท่านั้น จะมีจุดที่3และ4ที่มีสองคน

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้บทเรียนอะไรจากกิจกรรม

สรุป ในการทำงานหรือการเรียนถ้าเราสามารถรู้ว่าตัวเองชอบหรือถนัดอะไร เมื่อเราทำโอกาสที่จะประสบความสำเร็จก็ย่อมที่จะมีสูงกว่าสิ่งที่เราไม่ถนัด และงานจะสำเร็จไม่ได้ถ้าไม่ได้อาศัยความสามารถของทุกคนมารวมกัน

กิจกรรม แดง(RED) และ น้ำเงิน(BLUE)
กิจกรรมค้นหาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านความรับผิดชอบ
- 2.ด้านความมีสัมพันธภาพ

วัสดุอุปกรณ์

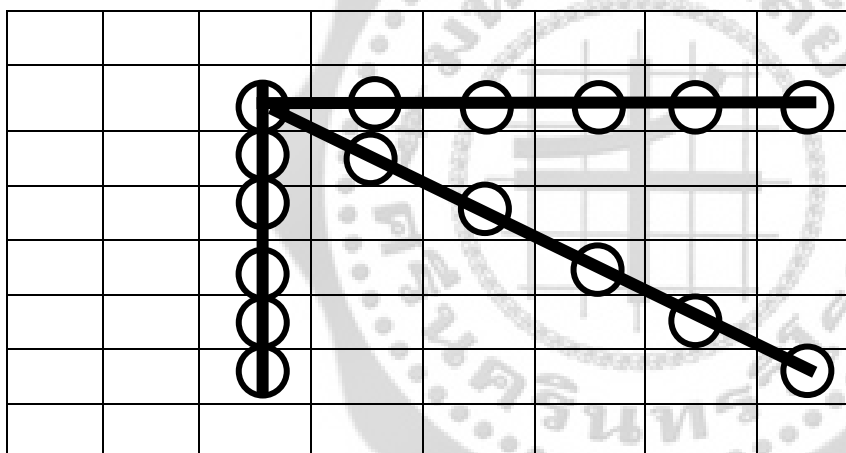
1. กระดาษชาร์ตเขียนตาราง 8x8 จำนวนหนึ่งแผ่น
2. ปากกาเมจิกสีแดงและสีน้ำเงินอย่างละ 1 แท่ง

เวลาที่ใช้ 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมออกเป็น 2 กลุ่มโดยให้นักเรียนเข้าแถวตอนเล็ก

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันเขียนวงกลมในช่องสี่เหลี่ยมตาราง 8x8 เมื่อได้ครบหกวงติดต่อกันในแนวตั้งแนวนอนและแนวทแยงให้ขีดเส้นทับ



ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสลับกันออกมาเขียนวงกลมโดยที่ทั้งสองกลุ่มจะใช้ปากกาเมจิกสีแดงส่วนอีกกลุ่มจะใช้ปากกาเมจิกสีน้ำเงิน

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่าต้องได้เส้นทับมากที่สุด

ขั้นตอนที่ 5 ผู้วิจัยให้นักเรียนเริ่มออกมาเขียนวงกลมสลับกันจนครบทุกช่อง

ขั้นตอนที่ 6 ผู้วิจัยให้นักเรียนระดมความคิดว่าได้แก่งคิดอะไรจากกิจกรรม

สรุป ในการทำกิจกรรมส่วนใหญ่เมื่อมีการแบ่งทีมทุกคนต่างมองว่าต้องมีผู้แพ้มีผู้ชนะ แต่ถ้าทุกคนมองผลประโยชน์ร่วมกันในทุกความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือหนทางแก้ปัญหาทั้งสองฝ่ายได้รับผลประโยชน์ได้รับความพึงพอใจร่วมกัน ต่างฝ่ายต่างได้ไม่มีใครเสียผลประโยชน์ ถ้าคิดได้อย่างนี้ความขัดแย้งก็จะไม่เกิด ส่งผลให้ทุกคนสามารถอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขทุกอย่างสามารถแบ่งปันได้เสมอ

กิจกรรมเล่าเรื่องดินสอกับยางลบ กิจกรรมหน้าหนาวการประเทววรรณกรรม

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านการมีแรงจูงใจ
- 2.ด้านความรับผิดชอบ
- 3.ด้านความเห็นใจผู้อื่น

วัสดุอุปกรณ์

-

เวลาที่ใช้ 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยเล่าเรื่องดินสอกับยางลบให้นักเรียนฟัง

มีดินสอที่เขียนอย่างไรก็ไม่วันหมดอยู่แท่งหนึ่ง มียางลบที่ลบอย่างไรก็ไม่วันหมดอยู่ก้อนหนึ่ง ฟังดูอาจตลกทุกคนอาจคิดว่าดินสอกับยางลบเป็นของคู่กันแต่...ลองอ่านดูก่อนนะครับ

ดินสอแท่งนั้นเป็นเพื่อนกับยางลบก้อนนั้นทั้งคู่ไปไหนมาไหนด้วยกันทำอะไรด้วยกัน หน้าที่ของดินสอก็คือเขียน มันจึงเขียนทุกที่ทุกอย่างเสมอตลอดเวลาที่อยู่กับยางลบหน้าที่ของยางลบก็คือลบ มันจึงลบทุกอย่างที่ดินสอเขียนทุกที่ทุกเวลา เวลาผ่านไปนานหลายสิบปี ทุกอย่างก็ยังดำเนินเหมือนเดิมเรื่อยมาจนกระทั่ง ดินสอเอ่ยกับยางลบว่าเรากับนายคงอยู่ด้วยกันไม่ได้แล้ว ยางลบจึงถามว่าทำไมล่ะ ดินสอจึงตอบกลับไปว่า ก็เราเขียนนายลบแล้วมันก็ไม่เหลืออะไรเลย ยางลบจึงเถียงว่า เราทำตามหน้าที่ของเราเราไม่ผิด ทั้งคู่จึงแยกทางกัน

ดินสอพอยแยกทางกับยางลบมันก็ดีใจที่สามารถเขียนอะไรได้ตามใจมัน แต่พอเวลาผ่านไปมันเริ่มเขียนผิด ข้อความที่สวยๆที่มันเคยเขียนได้ก็สกปรก มีแต่รอยขีดข่วนเต็มไปหมด มันคิดถึงยางลบจับใจ ฝ่ายยางลบพอยแยกทางกับดินสอมันก็ดีใจ ที่ตัวมันไม่ต้องเปื้อนอีกต่อไปพอเวลาผ่านไปมันกลับใช้ชีวิตอย่างไร้ค่าเพราะไม่มีอะไรให้ลบ มันคิดถึงดินสอจับใจ ทั้งคู่จึงกลับมาอยู่ด้วยกันใหม่คราวนี้ดินสอเขียนน้อยลงเขียนแต่สิ่งที่ดีๆส่วนยางลบก็ลบเฉพาะที่ดินสอเขียนผิดเท่านั้นถ้า

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิดว่าได้ข้ออะไรจากเรื่องดังกล่าว

สรุป เราควรกระทำดังนี้คือ จำแต่สิ่งดีๆของกันและกัน และลืมในสิ่งที่อาจผิดพลาดของแต่ละฝ่ายและรู้จักให้อภัย ผมขอให้ทุกคนเป็นอย่างดินสอกับยางลบในช่วงตอนหลังนะครับแล้วคุณจะมีความสุข

สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 1

กิจกรรมคอนโด

กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์

วัตถุประสงค์

1. ด้านการมีแรงจูงใจ
2. ด้านความภูมิใจในตนเอง

วัสดุอุปกรณ์

1. ไม้จิ้งก่าจำนวน 4 ชุด
2. ตลับเมตร
3. นาฬิกาจับเวลา

เวลาที่ใช้ 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มออกเป็นสองกลุ่มจำนวนเท่าๆกัน

ขั้นตอนที่ 2 ให้นักเรียนสลับกันออกมาตั้งชั้นไม้จิ้งก่าที่อยู่ด้านล่างนำมาต่อเป็นตึกด้านบนแทนไม้โดยให้สูงที่สุดเท่าที่จะสูงได้

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนวางแผนปรึกษาประชุมกัน 5 นาที

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนเริ่มที่คนแรกและเริ่มจับเวลา 20 นาทีและเน้นย้ำว่าเราจะใช้แค่ความสูงเท่านั้น

ขั้นตอนที่ 5 ผู้วิจัยทำการวัดความสูงและให้นักเรียนช่วยกันสรุปว่าได้แก่งคิดอะไรจากกิจกรรมสรุป การทำงานหรือการเรียนรู้เราต้องรู้จักให้กำลังใจกันเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพราะทุกคนต่างมีส่วนสำคัญต่อความสำเร็จหรือแม้กระทั่งความล้มเหลวของกลุ่ม มีคำหนึ่งที่ว่าเราอยากให้เขาทำกับเราอย่างไรงี้จึงทำอย่างนั้นกับเขาเช่นกัน

กิจกรรมอ่านเรื่อง The Rose

กิจกรรมหน้าบทการประเภทวรรณกรรม

วัตถุประสงค์

- 1.ด้านการมีแรงจูงใจ
- 2.ด้านความภูมิใจในตนเอง

วัสดุอุปกรณ์

ใบงานเรื่อง The Rose

เวลาที่ใช้ 30 นาที

ขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นตอนที่1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเรื่อง The Rose

วันแรกที่เราเริ่มการเรียนในมหาลัยนั้น อาจารย์ของเราได้เข้ามาแนะนำตัวและบอกให้เรารู้จักกับคนอื่น ๆ ที่เราไม่รู้จักมาก่อน ผมยืนขึ้นแล้วมองไปรอบ ๆ และมีมือหนึ่งมาเอื้อมจับที่บ่าของผม ผมหันไปพบกับหญิงชราร่างเล็ก ผิวหนังเหี่ยวแห้งที่ส่งรอยยิ้มอันเป็นประกายมาให้ผม รอยยิ้มนั้นทำให้เธอสดใสอย่างยิ่ง

หญิงชราคนนั้นกล่าวขึ้นว่า “สวัสดี รูปหล่อ ฉันชื่อโรส อายุแปดสิบเจ็ดปีแล้ว มาให้ฉันทดสอบสักทีสิ” ผมหัวเราะกับท่าทางของเธอและตอบอย่างร่าเริงว่าได้สิครับ” แล้วเธอก็ทดสอบอย่างแรงผมถามเธอว่า ทำไมคุณมาเรียนมหาวิทยาลัยเอาตอนที่อายุยังน้อยและไร้เดียงสาอย่างนี้ล่ะ...” เธอตอบปนเสียงหัวเราะว่า ฉันมหาสาามีรอย ๆ ที่ฉันจะได้แต่งงานด้วย แล้วมีลูกสักสองสามคน...” ผมขัดจังหวะเธอโดยถามว่า “ไม่เอาครับถามจริง ๆ ผมสงสัยจริง ๆ ว่าอะไรทำให้เธอมาเรียนที่นี่ ตอนที่อายุนานี้” และเธอตอบว่า “ฉันฝันมานานแล้วว่าฉันจะได้ปริญญา และตอนนี้ฉันก็กำลังจะได้ปริญญาที่ฉันฝัน”

หลังเลิกเรียนวิชานั้น เราเดินไปที่อาคารสโมสรด้วยกันและนั่งกินชอคโกแลตปั่นด้วยกัน เรากลายเป็นเพื่อนกันในทันทีที่ตลอดสามเดือน หลังจากนั้นเราจะออกจากชั้นเรียนพร้อมกันและจะไปนั่งคุยกันไม่หยุด ผมนั้นประหลาดใจเสมอเมื่อได้ฟัง “ยานเวลา” ลำนี้อัปเกรดความรู้ และประสบการณ์ของเธอให้กับผม

ตลอดปีนั้น โรสได้กลายเป็นสัญลักษณ์ของมหาวิทยาลัยของเราและเธอจะเป็นเพื่อนได้กับทุกคน ในทุกที่ที่เธอไป เธอรักที่จะแต่งตัวดี ๆ และเต็มใจกับความสนใจที่นักศึกษาคนอื่น ๆ มีให้เธออย่างเต็มที่

เมื่อถึงตอนสิ้นสุดภาคศึกษา เราได้เชิญโรสมาพูดที่งานเลี้ยงของทีมนักฟุตบอลของเรา ผมไม่เคยลืมเลยว่าเธอได้สอนอะไรให้กับเรา

พิธีกรแนะนำเธอ และเธอก็เดินขึ้นมามาบนแท่นตอนที่เธอกำลังเตรียมตัวที่จะพูดตามที่เธอตั้งใจนั้น เธอทำการดีที่บันทึกเรื่องที่เธอจะพูดตกพื้น

เธอทั้งอายและประหม่า แต่เธอโน้มตัวเข้าหาไมโครโฟนแล้วบอกว่า “ขอโทษด้วยนะ

ที่ฉันชุ่มซำม ฉันเลิกกินเบียร์มาตั้งนานแล้ว แต่วิสกี้นี้มันแรงจริง ๆ...ฉันคงเอาบทของฉันมาเรียงใหม่ไม่ทันแล้ว งั้นฉันก็คงบอกเรื่องที่คุณรู้ให้กับพวกคุณก็แล้วกัน”

พวกเราทุกคนหัวเราะจนท้องแข็ง เธอเริ่มต้นว่า “พวกเราทุกคนไม่ได้หยุดเล่นเพราะแก่หรอก แต่เราแก่เพราะเราหยุดเล่น ที่จริงแล้วมีเคล็ดลับสู่การที่ยังหนุ่มยังสาวอยู่เสมอ มีความสุขและประสบความสำเร็จอยู่ 4 ประการ

- 1) พวกคุณจะต้องหัวเราะ และมีเรื่องสนุกๆ ขำๆ ทุกวัน
- 2) พวกคุณจะต้องมีความฝัน เมื่อไรก็ตามที่คุณสูญเสียความฝันของคุณไป คุณจะตายมีคนมากมายที่ยังเดินไปเดินมาอยู่ทุกอย่างที่ตายไปแล้ว และไม่รู้ตัวด้วยว่าตายไปแล้ว
- 3) การที่คุณแก่ขึ้น กับเติบโตขึ้น นั้นมันต่างกันมากถ้าคุณอายุสิบเก้าแล้วนอนเฉยๆ ปีหนึ่ง และไม่ทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอันเลยตลอดทั้งปี คุณก็จะอายุยี่สิบ ถ้าฉันอายุแปดสิบเจ็ดแล้วนอนเฉยๆ ไม่ทำอะไรเลยตลอดทั้งปี ฉันก็อายุแปดสิบแปด ทุกๆ คนแก่ขึ้นทั้งนั้น ไม่จำเป็นต้องอาศัยความสามารถอะไรเลยประเด็นของการ “เติบโตขึ้น” นั้นอยู่กับการแสวงหาโอกาสในการเปลี่ยนแปลง
- 4) อย่าทิ้งอะไรไว้ให้เสียใจภายหลัง คนสูงอายุส่วนใหญ่ไม่เสียใจ กับสิ่งที่ได้ทำลงไปแล้ว แต่มักจะเสียใจกับสิ่งที่ยังไม่ได้ทำ คนที่กลัวความตายนั้นมีแต่คนที่มีความกลัวที่จะต้องเสียใจค้างอยู่

เธอจบการพูดของเธอด้วยการร้องเพลง “The rose” อย่างกล้าหาญ และเธอได้แนะนำให้พวกนักศึกษาเนื้อร้องของเพลงนั้นและเอาความหมายเหล่านั้นมาใช้กับชีวิตประจำวันของพวกเราเมื่อสิ้นปีการศึกษานั้น โรสได้รับใบปริญญาที่เธอได้เริ่มฝันไว้เมื่อนานมาแล้ว

หนึ่งสัปดาห์หลังจบการศึกษาโรสได้จากไปอย่างสงบ เธอนอนหลับไปและไม่ตื่นขึ้นอีกเลย นักศึกษาทั้งสองพันคนไปร่วมพิธีศพของเธอเพื่อแสดงความเคารพต่อหญิงชราผู้วิเศษ ผู้สอนให้พวกเรารู้ด้วยการทำให้เห็นเป็นตัวอย่างว่าไม่มีคำว่าสายเกินไปที่จะทำทุกสิ่งที่คุณจะเป็นที่มา ยงยุทธ ธีรพงศ์พิพัฒน์ (2548:99) การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ-กรุงเทพมหานครสถาบันดีโพลคอนซัลแตนท์

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้แก้อะไรจากเรื่องดังกล่าว

สรุป คนเราทุกคนต่างมีความฝันด้วยกันทั้งนั้นแต่จะต่างกันที่บางคนฝันแล้วทำตามความฝันคนนั้นก็ประสบความสำเร็จแต่หากเราฝันอย่างเดียวไม่ลงมือทำสิ่งนั้นก็คงจะไร้ประโยชน์ได้มาแค่ความว่างเปล่า

สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2 ประเภทศิลปหัตถกรรม

กิจกรรมต้นไม้แห่งอนาคต

วัตถุประสงค์

1. ด้านการมีแรงจูงใจ
2. ด้านความรับผิดชอบ

วัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษสีตัดเป็นรูปหัวใจ
2. กรรไกร
3. ปากกา
4. กาว

เวลาที่ใช้ใน 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจให้กับนักเรียน

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนคำสัญญาหรือสิ่งที่จะทำในอนาคต เพื่อที่เราจะได้เป็นบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ที่สูงขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้นักเรียนติดรวมกันเป็นรูปต้นไม้

สรุป ชีวิตเราต้องบอกว่ายากที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เปลี่ยนนิสัยหรือพฤติกรรมที่ทำมานาน แต่ถ้าเราเริ่มต้นได้ต่อเนื่องในช่วงแรกๆ แรงส่งของมันก็จะช่วยเราฝ่าไปได้ เมื่อเราผ่านได้เราก็จะรู้สึกเหมือนค้นพบทำให้เราได้เห็นโลกแบบใหม่ มุมมองแบบใหม่ และเข้าใจชีวิตอย่างที่เป็นมากขึ้น



รายนามผู้เชี่ยวชาญ
รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

- | | |
|--|---|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวดี ฟุ้งโพธิ์ทอง | ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมควร โพธิ์ทอง | ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์ | ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 4. รองศาสตราจารย์สุภารัตน์ วรทอง | ผู้ทรงคุณวุฒิ ภาควิชาสันตนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤษ์ | ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |





ประวัติผู้วิจัยโดยย่อ

ชื่อ-สกุล	นายเกรียงไกร ยาม่วง
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 22 ตุลาคม 2527
สถานที่เกิด	อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 83 หมู่ที่ 11 ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2540	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนท่ามะไฟหวาน
พ.ศ. 2543	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนท่ามะไฟหวานวิทยาคม
พ.ศ. 2546	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนท่ามะไฟหวานวิทยาคม
พ.ศ. 2551	วิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิชานันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2553	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ