

ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำโรงเรียนมักกะสันพิทยา
เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์
ของ
ชญญา บัวประเสริฐ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

กุมภาพันธ์ 2546

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

132.4
๑๖/๑๒/๖๖
๗-๑

ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำโรงเรียนมักกะสันพิทยา
เขตราษฎร์บุรี กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
ชัญญา บัวประเสริฐ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
กุมภาพันธ์ 2546

ชัญญา บัวประเสริฐ. (2546). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำโรงเรียนมัธยมศึกษาสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ เวธนี กรีกทอง, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ.

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำโรงเรียนมัธยมศึกษาสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย ได้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลได้แก่แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลวัย 12-18 ปี ของกรมสุขภาพจิตและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

ผลการศึกษาค้นคว้าสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECT OF GROUP WORK ON EMOTIONAL INTELLIGENCE OF
LOW ACADEMIC ACHIEVEMENT MATHAYOMSUKSA II STUDENTS OF
MUKKASANPHITAYA SCHOOL IN KHET RAJTAVEE ,BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
CHANYA BUAPRASERT

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Educational Psychology
at Srinakharinwirot University
February 2003

Chanya Buaprasert. (2546). *The effect of group work on emotional intelligence of low academic achievement Mathayom Suksa II Student of Mukkasanphitaya School in Khet Rajtavee Bangkok*. Master Thesis, M.Ed. (Education Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc.Prof. Waythanee Greetong, Asst. Prof. Promptida Sankumklue.

The purpose of this experimental research was to investigate the effect of group work on emotional intelligence of low academic achievement Mathayom Suksa II students. The 30 sample students were randomly selected from population whose low academic achievement. Then they were divided into an experimental group and a control group. Each group consisted of 15 students. The experimental group was exposed to group work and the control group was given information. The research instrument was the emotional intelligence questionnaires of departmental health. The data analysed by t-test.

The results were as follows :

1. The emotional intelligence of the students that exposed to group work was significantly increased than before the experiment at .01 level.
2. There were no significantly difference of the emotional intelligence of the students that were given information before the experiment
3. The emotional intelligence of the students that exposed to group work was significantly increased than the students that were given information at .05 level.

ปริญญานิพนธ์

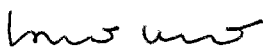
เรื่อง

ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตำราโรงเรียนมัธยมศึกษา
เขตราษฎร์บุรี กรุงเทพมหานคร

ของ

นางชัญญา บัวประเสริฐ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

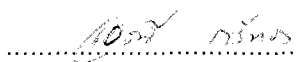


.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพร หะวานนท์)

วันที่ 27 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



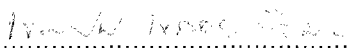
.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ เวรณี กริทอง)



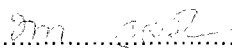
.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมจิตา แสนคำเครือ)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรพรรัตน์ พลอยเลื่อมแสง)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ ดร. พาสนา จุฬรัตน์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งของรองศาสตราจารย์ เวธนี กรีทอง ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง และอาจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา กรรมการสอบปากเปล่าที่แต่งตั้งเพิ่มเติมที่กรุณาให้คำแนะนำ ปรีक्षा ชี้นะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์ ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย ให้คำแนะนำปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่องานวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างมาก

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่ประสิทธิประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมกะสันพิทยาสรรพ์ ตลอดจนคณะอาจารย์ของโรงเรียนมัธยมกะสันพิทยาสรรพ์ทุกท่าน ที่กรุณาให้ความร่วมมือ และให้ความสะดวกในการทำงานวิจัยครั้งนี้ให้เสร็จลงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณ คุณชนินทร์ บัวประเสริฐ ที่เป็นกำลังใจที่ดี

ขอขอบคุณเพื่อนวิชาเอกจิตวิทยาการศึกษารุ่นที่ 14 ที่ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจนับตั้งแต่การเข้ามาศึกษาต่อ จวบจนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ได้สำเร็จลงได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ ขอโน้มรำลึกถึงคุณพระศรีรัตนตรัย พระคุณของบิดา มารดา คุณครูอาจารย์และผู้ที่เกี่ยวข้องในการวิจัยครั้งนี้ ทำให้งานวิจัยนี้ประสบความสำเร็จดียิ่ง

คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขออุทิศเป็นกุศลให้แก่บิดามารดา และบูรพาจารย์ทุกท่านที่เคยประสิทธิประสาทวิทยาการความรู้ให้กับผู้วิจัย

สัญญา บัวประเสริฐ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	3
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	3
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	6
	สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	7
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	8
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์.....	24
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	45
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	45
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	45
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
	สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในกาวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
5	สรุปผลอภิปรายและข้อเสนอแนะ.....	56
	สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	56
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	57
	อภิปรายผล.....	58
	ข้อเสนอแนะ.....	61

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	62
ภาคผนวก.....	70
ภาคผนวก ก.	71
ภาคผนวก ข.	121
ภาคผนวก ค.	125
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	131

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แบบแผนการทดลอง Randomized Control – Group Pretest – Posttest Design.....	49
2	เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่ม จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม.....	53
3	เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับการให้ข้อเสนอแนะ จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม.....	54
4	เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการให้ข้อเสนอแนะ.....	55
5	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม.....	123
6	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม.....	124
7	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม.....	125
8	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับการให้ข้อเสนอแนะ โดยจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม.....	126
9	แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับการให้ข้อเสนอแนะ โดยจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม.....	127

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1. กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
------------------------------	---

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาศักยภาพของคนที่ยังปรารถนาจะต้องพัฒนาให้คนทุกคนได้รับการพัฒนาตามศักยภาพอย่างเต็มที่ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และทักษะฝีมือ เพื่อให้เป็นคนดี มีคุณธรรม มีสุขภาพพลานามัยดี (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540-2544) และ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 6 การจัดการศึกษาต้องเป็นไป เพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรมมีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (สำนักงานปฏิรูปการศึกษา. 2542 : 9) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่ พบว่า นักศึกษาที่เรียนจบและได้ผลสัมฤทธิ์ของการเรียนระดับสูง ประสบผลสำเร็จในด้านการงานและครอบครัวน้อยกว่านักเรียนที่ได้คะแนนต่ำกว่าเนื่องจากความสำเร็จในด้านต่าง ๆ นั้น เป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์ 80 % ส่วนเล็ก 20 % เป็นผลมาจากความฉลาดทางเชาว์ปัญญา(กรมสุขภาพจิต. 2544 : 25) และสอดคล้องกับคำกล่าวของ นันทนา วงศ์อินทร์ (2545:20) ที่กล่าวว่าสิ่งที่ทำให้คนเราประสบความสำเร็จ และมีความสุขในชีวิตได้ คือ การรู้จักใช้อารมณ์อย่างฉลาด ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของวิลาลักษณ์ ชวัลลล (2542 :37-52) ที่ว่าผู้ที่มีเชาว์อารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีความสามารถ ที่จะทำงานเป็นทีมได้เป็นอย่างดี มีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจ และมีความเอื้ออาทรต่อผู้ร่วมงาน เป็นคนใฝ่รู้ สามารถปรับตัวได้ พัฒนาตนเองตลอดเวลา ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสุขทั้งที่เมเยอร์และสโลเวย์ (Mayer and Salovey, 1997 : 22) กล่าวว่า คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ คือ คนที่สามารถเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถตรวจสอบอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้ รู้เขารู้เรา ตลอดจนรู้จักควบคุม จัดการกับอารมณ์ได้ และใช้ข้อมูลมาชี้นำความคิดและการแสดงออกทางอารมณ์ของตน ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ กิบส์ (Gibbs, 1995 : 24-31) ที่กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีอิทธิพลต่อตัวเรามาก ไม่ว่าจะกระทำสิ่งใดก็ตาม คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ก็คือคนที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขเข้าใจอารมณ์และปัญหาสังคมได้ทุกแง่มุมต่าง ๆ มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นเป็นอย่างดี สอดคล้องกับ คมเพชร จัตรศุภกุล (2544 : 2-3) ที่กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญต่อชีวิตของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับวัยรุ่น ซึ่งเป็นบุคคลที่ปรารถนาที่จะเข้าใจและรู้จักตนเอง ต้องการความมั่นใจ การยอมรับ เรียนรู้บทบาทต่างๆ ของตนเองในสังคม พร้อมทั้งจะเผชิญอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตซึ่งล้วนแล้วแต่เกี่ยวข้องกับอุปนิสัย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก เจตคติ การปรับตัว การแสดงออกของวัยรุ่น ซึ่งลักษณะต่างๆ เหล่านี้ ควรได้มีการศึกษาและพัฒนาให้เหมาะสม เพราะอารมณ์มีบทบาทสำคัญต่อชีวิตเรามาก มีอิทธิพลต่อความคิด การกระทำ ร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้นความสามารถทางอารมณ์ (ตระหนัก เข้าใจ ควบคุมอารมณ์ได้) จึงเป็นตัวกำหนดว่า เราจะประสบความสำเร็จหรือความสุข หรือไม่(อุมาพร ตรังสมบัติ. 2544 : 16) และเป็นการตอบสนองเจตนารมณ์ต่อเป้าหมายของการปฏิรูปการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 ที่มุ่งพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นคนดี คนเก่ง และคนมีความสุข (สมคิด พรหมจ้อย. 2544 : 140) ซึ่งสอดคล้องกับความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต (2544 : 2-3) ที่กล่าวว่า ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านดี หมายถึงความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

อื่น ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสงบสุขทางใจ

จากการที่ผู้วิจัยได้ไปฝึกงาน ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมสันพิทยาสรรพ์ เมื่อเดือนมกราคม 2545 ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์อาจารย์แนะแนว อาจารย์ที่ปรึกษา เกี่ยวกับปัญหาของ นักเรียน ผลจากการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีปัญหาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โดยมีพฤติกรรม เช่น ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ไม่รู้จักเห็นใจผู้อื่น ขาดความรับผิดชอบ มีแรงจูงใจต่ำ ผลสัมฤทธิ์ต่ำ การตัดสินใจและการแก้ปัญหาไม่ดี ขาดความภูมิใจตนเอง และจากข้อมูลของฝ่ายวิชาการ โรงเรียนมัธยมสันพิทยาสรรพ์ พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 373 คนมีเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 จำนวน 226 คน คิดเป็นร้อยละ 60.59 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 285 คนมีเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 44.91 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 153 คนมีเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 60.13 ผู้วิจัยจึงนำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี) ของกรมสุขภาพจิต ไปทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำดังกล่าว ผลปรากฏว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 226 คน พบว่า นักเรียน 150 คนคิดเป็นร้อยละ 66.37 มีปัญหาในด้านความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีพฤติกรรมที่แสดงออกในด้านดี คือ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ไม่เห็นใจผู้อื่น ด้านเก่ง ไม่สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ ขาดสัมพันธภาพ ด้านสุข ขาดความภูมิใจในตนเองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 128 คน พบว่า นักเรียน 69 คนคิดเป็นร้อยละ 53.91 มีปัญหาในด้านความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีพฤติกรรมที่แสดงออกในด้านดี คือ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ขาดความรับผิดชอบ ด้านเก่งมีแรงจูงใจต่ำ ไม่สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 92 คน พบว่า นักเรียน 48 คนคิดเป็น ร้อยละ 52.21 มีปัญหาในด้านความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีพฤติกรรมที่แสดงออกในด้านดี คือ ขาดความรับผิดชอบ ด้านเก่ง มีแรงจูงใจต่ำ ไม่สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ ด้านสุข ขาดความภูมิใจตนเอง

จากข้อมูลดังกล่าว พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีปัญหาในด้านความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งปัจจุบันแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อเป็นการสนับสนุนและส่งเสริมให้นักเรียนเป็นบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ อารี พันธ์มณี (2543 : 121) ที่กล่าวว่า เพื่อเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ เพราะนักจิตวิทยาเชื่อว่า ทักษะทางอารมณ์สามารถพัฒนา ฝึกฝน เรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงได้และสอดคล้องกับคำกล่าวของแดดด์และคณะ (Dadds and Others. 1999:195) ที่กล่าวว่าพัฒนาคนให้มีคุณภาพ ย่อมต้องเริ่มจากวัยเด็กและเยาวชน เพราะเป็นวัยที่มีศักยภาพที่เหมาะสม การพัฒนาจะให้ผลได้ดีต้องเริ่มจากคนที่มีสุขภาพจิตดี นั่นคือ ผู้ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถกระทำได้หลายวิธีวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลดีที่สุด คือ การนำเอาวิธีการต่าง ๆ เชิงประสบการณ์ เช่น การอภิปรายกลุ่ม การสวมบทบาทการจำลองสถานการณ์ การให้เกมมาผสมผสานให้แก่วิธีการต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการมองพินิจพิจารณาตนเองมากขึ้น (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542 : 184-185) ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัย สนใจจะนำกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งมีหลายเทคนิควิธี เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ดังที่ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 15-17) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าในด้านการพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม เช่น การควบคุมการแสดงออกของอารมณ์นอกเหนือจากนี้ยังมีความสำคัญต่อการพัฒนาการด้าน

ทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ มีมนุษยสัมพันธ์ มีความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะต่างๆ เช่น พัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลให้ดีขึ้น สามารถสนองความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจของบุคคล เช่น การเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับที่ ศุภวดี บุญดวงศ์ (2527:2) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีที่เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันวางแผน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มหรือสมาชิกต่อกลุ่มหรือกลุ่มต่อสมาชิกซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้สมาชิก ปฏิสัมพันธ์และพัฒนาบุคลิกภาพที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกตลอดทั้งกลุ่มด้วยส่วนรอกเจอร์ส (Rogers. 1970: 121-122) ได้กล่าวถึง ผลงานวิจัยของกิบส์ (Gibbs) ที่พบว่า วิธีการกลุ่มได้สร้างเสริมให้บุคคลมีความจริงใจ แสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตนมีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจพัฒนาศักยภาพของตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พวงแก้ว เนตรโอภารักษ์ (2533:69) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านลานแหลม จังหวัดนครปฐม ผลปรากฏว่า กิจกรรมกลุ่มทำให้ความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนสูงขึ้นรวมถึงยังสามารถพัฒนาด้านความคิด ความรู้สึกได้อีกด้วย และสอดคล้องกับ นิภา วิจิตรศิริ (2525: 49 – 50) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่านักเรียนที่ฝึกกิจกรรมกลุ่มที่มีความรับผิดชอบสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากผลงานวิจัยของอภิษฐา ดวงจันทร์ (2544 : 49) ที่ศึกษาถึงเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร กรุงเทพมหานคร พบว่า การใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะกับการใช้สถานการณ์จำลองและการ ใช้หลักฟรีแมค เพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ได้

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ต่ำ โรงเรียนมักกะสันพิทยา กรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ก่อนหรือหลังได้รับข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กับ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สอนและเป็นแนวทางสำหรับ ครู อาจารย์ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน สามารถนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้พัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมศึกษาสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 150 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมศึกษาสันพิทยา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีปัญหาด้านความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 วิธี ดังนี้
 - 1.1 การใช้กิจกรรมกลุ่ม
 - 1.2 การให้ข้อเสนอแนะ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การใช้กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยจัดขึ้น เพื่อให้ให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรง จากการปฏิบัติด้วยตนเองเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ที่มีอยู่มาร่วมมือแก้ไขปัญหาคือหรือการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน แล้ววิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและสมาชิกในกลุ่มซึ่งเกิดขึ้นขณะนั้นเพื่อให้ตนเองและกลุ่มเกิดการพัฒนา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยประกอบด้วย

1.1 เกม หมายถึง วิธีการที่นักเรียนต้องลงมือทำด้วยตนเอง ซึ่งผลจะออกมาในรูปการแพ้หรือชนะโดยจะเน้นในเรื่องการตัดสินใจของผู้เล่น และจะขึ้นอยู่กับโครงสร้างหรือกติกาของเกมที่ผู้นำกลุ่มกำหนดเอาไว้ให้ องค์ประกอบของเกม ได้แก่

1.1.1 กติกา เพื่อให้ให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมอย่างมีระเบียบเรียบร้อยบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการโดยไม่ต้องพะวงอยู่กับสิ่งนอกประเด็น

1.1.2 วิธีการ เป็นขั้นตอนของการเล่นซึ่งจะมีผลต่อบรรยากาศของการเล่นเกม

1.1.3 จุดมุ่งหมายของเกม เป็นเป้าหมายที่ผู้นำกลุ่มต้องการให้นักเรียนบรรลุถึงจุดมุ่งหมายนั้น

1.1.4 อารมณ์ การแสดงออก และการใช้ความคิด เป็นพฤติกรรมและความรู้สึกที่นักเรียนเล่นเกมได้แสดงออกและรับรู้ซึ่งกันและกัน

1.2 อภิปรายกลุ่ม หมายถึง วิธีการที่นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือหัวข้อที่กลุ่มตัดสินใจร่วมกัน อย่างเป็นอิสระและอย่างเป็นธรรมชาติ

เกม และอภิปรายกลุ่ม มีลักษณะขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาเข้าสู่เรื่อง ที่จะทำกิจกรรม โดยชี้แจงหัวข้อวัตถุประสงค์ กติกา กฎเกณฑ์ และรายละเอียดของขั้นตอนในการกระทำกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนเข้าใจหัวข้อกิจกรรมกลุ่มที่จัดขึ้นในแต่ละครั้ง และให้เข้าใจถึงบทบาทของนักเรียนเอง

ขั้นที่ 2 ขั้นมีส่วนร่วม

ให้นักเรียนลงมือปฏิบัติหรือกระทำกิจกรรม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ความเข้าใจในการแสดงออกของอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ การใช้ประโยชน์ของอารมณ์ ซึ่งการฝึกทักษะเหล่านี้จะมีการดำเนินกิจกรรมในหลายรูปแบบ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ เกม อภิปรายกลุ่ม สลับกันไปในแต่ละครั้งของการทดลอง

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันวิเคราะห์ และอภิปรายถึงสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรม และการสังเกต โดยให้นักเรียนได้มีโอกาสแสดงความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

นักเรียนร่วมกันรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม และสรุปประเมินผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นและนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันโดยผู้วิจัยได้สรุปร่วมกันกับนักเรียน

1.3 บทบาทสมมติ หมายถึง วิธีการที่ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้โดยใช้ กิจกรรมที่มีการกำหนดสถานการณ์สมมติขึ้นมา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับปัญหา มีการกำหนดบทบาทเฉพาะตัวให้แก่สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มโดยแต่ละคนที่แสดงต้องสวมบทบาทและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลักเพื่อให้สมจริงกับสถานการณ์หรือปัญหาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่มีการขมขื่นล่วงหน้ามาก่อนและถือเอาการแสดงออกทั้งด้านความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้แสดงมาเป็นข้ออภิปราย เพื่อการเรียนรู้การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีลักษณะขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แล้วให้นักเรียนเตรียมเนื้อหาที่จะแสดงเพื่อให้เกิดการแสดงเกิดความเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ

2. ขั้นแสดง

2.1 วิจัยให้นักเรียนส่วนหนึ่งอาสาสมัครเป็นผู้แสดง และอีกส่วนหนึ่งเป็นผู้สังเกตการณ์

2.2 วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัครแสดงตามบทบาทที่ได้รับและให้สังเกตการณ์

สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดง

3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

เมื่อนักเรียนแสดงเสร็จสิ้นแล้วผู้วิจัยให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ต้องปรับปรุงการแสดง แสดงใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ถ้าแสดงได้ถูกต้องผู้วิจัยให้แรงเสริมทางสังคม

5. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมแล้วให้ไปฝึกต่ที่บ้านและ/หรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม

ในการทดลองแต่ละครั้งใช้เทคนิคดังกล่าวข้างต้นสลับกัน

วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลอง

2 การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง วิธีการเสนอข้อมูลของผู้วิจัย เพื่อให้นักเรียนได้รับข้อมูลและก่อให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ โดยแจกเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่างให้นักเรียนอ่านโดยมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยให้นักเรียน เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงออกทางด้านอารมณ์ ที่ได้เคยปฏิบัติมา พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 ขั้นให้ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่าง หลังจากอ่านแล้ว ให้ซักถามถ้ามีข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกัน สรุปเรื่องราวสิ่งที่ได้รับจากการอ่านข้อเสนอแนะ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม วิธีนี้ใช้กับกลุ่มควบคุม

3. ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1 ด้านดี ได้แก่ ความสามารถของนักเรียนในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

3.2 ด้านเก่ง ได้แก่ ความสามารถของนักเรียนในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

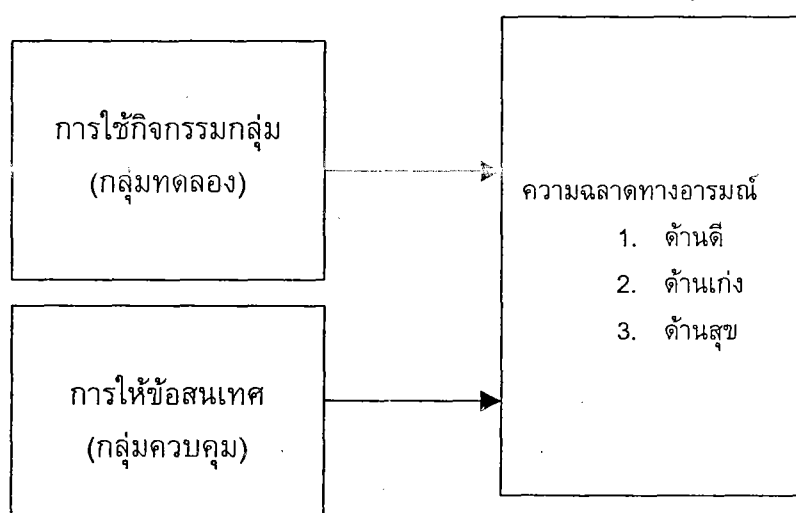
3.3 ด้านสุข ได้แก่ ความสามารถของนักเรียนในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขทางใจ

4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หมายถึง ความสามารถทางการเรียนของนักเรียน ที่ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าร้อยละ 50 ของกระทรวงศึกษาธิการ

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น หลังจากที่ได้รับข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นมากกว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่ได้รับข้อเสนอแนะ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1.1.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่ม ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายคน ดังนี้

เคมปี (Kemp.1965:504) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ทำให้ทุกคนได้มีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อแก้ปัญหา หรือเพื่อกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์ที่แน่นอน

คาร์ทไรท์และแซนเดอร์ (Carwright and Zander. 1960 : 3). กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการนำเอาวิธีการต่าง ๆ เช่น บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เกม การอภิปรายกลุ่ม การสังเกต และการให้ข้อวิจารณ์ ซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยในการตัดสินใจร่วมกัน

โอห์ลเซน (Ohlsen. 1970 : 6-7) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม 2 ประการ ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มที่ผู้นำเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ แก่สมาชิกเพื่อที่สมาชิกได้บรรลุถึงความมุ่งหมายต่าง ๆ ของกลุ่ม โดยปกติผู้นำกลุ่มแบบนี้ จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ และสังคม และส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่ม นำข้อมูลเหล่านั้นมาอภิปราย เพื่อประโยชน์สำหรับตนเอง เช่น การปฐมนิเทศ การปัจฉินิเทศ หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้จัดในชั่วโมงเป็นต้น ในการทำกิจกรรมกลุ่มแบบนี้ ครูจะเป็นผู้ดำเนินการวางแผนให้กับสมาชิก เป็นต้น

2. กิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ที่สมาชิกเป็นผู้ดำเนินการ คือ ได้วางแผนร่วมกัน จัดขึ้นเอง เช่น กลุ่มอภิปรายในเรื่องต่าง ๆ ที่นักเรียนสนใจ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นต้น

เรกอนและเชฟเพิร์ด (Ragon and Shepherd. 1971 : 1970) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการศึกษาถึงธรรมชาติของกลุ่ม เมื่อมนุษย์มารวมตัวกัน ซึ่งมีการศึกษาพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม โดยใช้วิธีการอภิปรายและประเมินผลร่วมกัน

ทิสนา แคมมณี (2522 :1) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม ว่า เป็นวิทยาการที่ว่าด้วยเรื่องความสัมพันธ์ของกลุ่มคน และกระบวนการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยพยายามศึกษาเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของคน

ศุภาวดี บุญญวงศ์ (2527 : 2) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึงการร่วมกันวางแผน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกต่อสมาชิกภายในกลุ่ม หรือสมาชิกต่อกลุ่ม หรือกลุ่มต่อสมาชิก ซึ่งมีผู้นำ

กลุ่มที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่ม ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานกลุ่ม และกลุ่มได้ประสบผลสำเร็จในการทำงานครั้งนั้นๆ ด้วย

คมเพชร จิตรศุภกุล (2530 : 14) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึงการนำประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่สมาชิกต้องการและการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม ผู้นำจะสามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพ ก็ต่อเมื่อเขาได้เรียนรู้วิธีการ จะช่วยอำนวยความสะดวกให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ ระหว่างสมาชิกแต่ละคน โดยวิธีการดังกล่าวนี้ ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน และกลุ่มก็จะดำเนินการไปด้วยความสำเร็จ

ประนอม เดชชัย (2531 : 100-101) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึงกิจกรรมต่างๆ ที่ดำเนินการโดยกลุ่ม ทำเป็นกลุ่ม กิจกรรมประเภทนี้ จะช่วยฝึกประสบการณ์ต่างๆ ของผู้เรียนให้พัฒนาขึ้น เช่น ช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่นฝึกทักษะทางสังคมฝึกให้ผู้เรียนยอมรับมติของกลุ่มเพื่อพัฒนาความเป็นประชาธิปไตยของผู้เรียน

พรรณพิศ วาณิชการ (2535 : 24) กล่าวว่า กิจกรรมหมายถึง การกระทำกิจกรรมร่วมกันของบุคคลในกลุ่มซึ่งร่วมกันวางแผนงานตามเป้าหมาย และจัดประสบการณ์เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ขึ้น ทั้งในตัวบุคคลและในกลุ่ม

นอกจากนี้ ทศพร มณีศรีขำ (2539 : 21) ได้กล่าวถึงสิ่งที่จัดเป็นพิเศษในเรื่องของกิจกรรมกลุ่ม คือ วิธีการศึกษาจะมีลักษณะเป็นการศึกษาจากประสบการณ์ และการปฏิบัติจริง โดยผู้ศึกษาจะเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ และปฏิบัติงานจริงตามที่จัดขึ้น ซึ่งลักษณะดังกล่าวทำให้ผู้ศึกษาได้ศึกษาด้วยความสนุกสนาน มีชีวิตชีวา และทำหายความคิดความสามารถของแต่ละบุคคล รวมทั้งสมาชิกแต่ละคนยังได้รับประสบการณ์การเรียนรู้อย่างกว้างขวางจากสมาชิกคนอื่นๆ ด้วย

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มหมายถึง การนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการของสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยรวม ประสบการณ์ของกลุ่มจะทำให้เกิดการพัฒนาในส่วนบุคคล และกลุ่มก็จะดำเนินการไปด้วยความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย นอกจากนี้การทำการกิจกรรมกลุ่มยังจะต้องเกี่ยวข้องกับ การรับรู้เรื่องความต้องการของบุคคลอื่น และทักษะในการแสดงออกถึงความเข้าใจดังกล่าว ในการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายในการจัดแต่ละครั้งด้วย

1.1.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

เบนเนทท์ (Bennett. 1963 : 8-9) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางด้านการศึกษา อาชีพ สังคม และส่วนตัว จากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เช่น การปฐมนิเทศนักเรียนที่เข้าใหม่ การศึกษา กลุ่มเรื่องชีวิตการทำงาน และปัญหาของการปรับตัวต่ออาชีพ การได้มีโอกาสศึกษาปัญหาเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นกลุ่ม จะช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับของสังคมได้
2. ก่อให้เกิดทางการบำบัดรักษาจากการที่ได้มีโอกาสปลดปล่อยความตึงเครียดทางอารมณ์ทำให้เข้าใจและได้ข้อคิดในปัญหาต่างๆ ของบุคคลมากขึ้น รวมทั้งศึกษาปัญหาที่คล้ายคลึงกันในบรรยากาศที่อ่อนน้อมตามและนำมาปรับปรุงบุคลิกภาพและวิถีทางชีวิตของตน กลุ่มเปิดโอกาสให้บุคคลวินิจฉัยตนเองและผู้อื่นๆ
2. ช่วยให้ผู้บุคคลบรรลุจุดมุ่งหมายของการแนะนำอย่างประหยัดและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

4. ช่วยให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะกลุ่มช่วยให้เข้าใจภูมิหลังและลักษณะต่างๆ ไปของปัญหา

แทรกซ์เลอร์ และนอร์ท (Traxler and North. 1967 : 320) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มได้ ดังนี้

1. เพื่อให้การศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม เช่นการปฐมนิเทศ เป็นต้น

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่พึงได้รับ ได้แก่การจัดกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน

3. เพื่อเป็นรากฐานในการนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

4. เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษา ความเจริญงอกงามของบุคคลและของกลุ่ม

บัทตัน (Button. 1974 : 1-2) ยังกล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ได้เติบโตและพัฒนา โดยเฉพาะทักษะด้านสังคมและด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่ม จึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้ เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่ม และช่วยบุคคลแต่ละคนให้ทำงานไปสู่จุดหมาย

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 136-138) กล่าวถึงความมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง โดยปกติคนทั่วไปอาจจะคิดว่า ตนเองมีความเข้าใจในตัวเอง ไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นมาช่วยชี้แจงว่า ตนเป็นคนอย่างไร ในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมเข้าใจตัวเอง แต่บางด้านก็อาจจะไม่เข้าใจตัวเองได้ดีเท่าที่ควร หรือบางครั้งก็เข้าใจตัวเองผิดพลาดได้ ทั้งนี้เพราะว่าแต่ละบุคคล มีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม โดยการใช้กลวิธีต่างกันไป ด้วยเหตุนี้กิจกรรมกลุ่มก็อาจช่วยมนุษย์ ได้โดยเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นภาพของตนเองทุก ๆ ด้าน

2. เพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่รวมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง คือ ความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มรวมกันของสมาชิก จะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี และช่วยให้สามารถเข้าใจบุคคลอื่นได้

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ซึ่งนอกจากจะอาศัยความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่มคือ ความร่วมมือ ซึ่งถ้าขาดความร่วมมือที่ดี จะทำให้การทำงานของกลุ่มไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่ม จึงมีความมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดี ให้แก่สมาชิกกลุ่ม ให้มีทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

ประนอม เดชชัย (2531 : 101-102) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจธรรมชาติมนุษย์ คือ ความเข้าใจตัวเองและเข้าใจบุคคลอื่นในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้บุคคลปรับตัวเองเข้ากับบุคคลในกลุ่มได้ เกิดการเรียนรู้เรื่องของตนได้ดีขึ้น เช่น รู้ข้อบกพร่องของตนเอง หรือ รู้ว่าตนเป็นคนอย่างไร เมื่อเทียบกับบุคคลในกลุ่ม เกิดความเข้าใจบุคคลอื่นในกลุ่ม โดยที่สมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกันย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้จักซึ่งกันและกันได้ดี ทราบถึงข้อดีและข้อเสียข้อบกพร่องทั้งของตนเองและคนอื่น อันจะเป็นแนวทางให้เกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน คิดช่วยเหลือกัน ตลอดจนการปรับตัวเข้าหากันด้วย

2. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการทำงาน หรือแก้ไขปัญหาต่างๆ ร่วมกัน ประสบการณ์ที่จะจัดในกิจกรรมกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน เพราะไม่มีมนุษย์คนใดอยู่คนเดียวได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ฉะนั้นการฝึกกิจกรรมกลุ่มในการเรียนการสอน จะช่วยฝึกให้บุคคลเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการทำงานและร่วมมือกันแก้ปัญหา

3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกความรู้สึกทางด้านคุณธรรมและจริยธรรม ในระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น ฝึกความรู้สึกอดทน ฝึกการยอมรับความคิดเห็นของส่วนรวม เป็นต้น สิ่งที่ได้มาจากกิจกรรมกลุ่มเหล่านี้จะไปช่วยพัฒนาตัวบุคคลและสังคมต่อไป

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นด้วยสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของบุคคลในทางที่ดีขึ้น โดยได้เรียนรู้ถึงการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเปิดโอกาสให้บุคคลได้ปรับปรุง แก้ไขเปลี่ยนแปลง มีความสามารถความคิดเป็น มีทัศนคติ เพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

1.1.3 ขนาดของกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรม

ขนาดของกลุ่มนั้นได้มีผู้ให้ความเห็นไว้หลายท่าน และแตกต่างกันออกไป ดังนี้

อ็อตตาวาย (Ottaway, 1966 : 7) กล่าวว่า กลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกได้อย่างเป็นอิสระทั่วถึงกัน โดยสมาชิกไม่ต้องใช้เสียงดังมากนักทุกคนในกลุ่มก็ได้ยินอย่างทั่วถึง ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้นไม่ควรเกิน 15 คน ส่วนขนาดของกลุ่มที่มีขนาดเหมาะสมมากที่สุดนั้น ควรมีจำนวนสมาชิก 9-10 คน จึงจะทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด

เดิงตัน (Dieghton, 1971 : 225) มีความเห็นว่าสมาชิกของกลุ่มควรมีขนาดประมาณ 12-15 คน กลุ่มไม่ควรเล็กกว่านี้ เพราะจะทำให้สิ้นเปลือง แต่ถ้าใหญ่กว่านี้ก็ยังไม่เหมาะ เพราะจะทำให้สมาชิกขาดโอกาสมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง

ชอร์ (Shaw, 1981 : 3) กล่าวว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คน เป็นอย่างมากถ้าจำนวนสมาชิก 30 คนขึ้นไป ก็จะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ แต่ก็อาจจะแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้และมีความเห็นว่าจำนวนสมาชิกมิใช่เป็นปัญหาสำคัญ และการร่วมมือในการทำงานของสมาชิก จะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

จำเนียร ช่างโชติ (2521 : 38) กล่าวว่า ส่วนใหญ่นักจิตวิทยา นิยมศึกษากลุ่มขนาดเล็กที่มีสมาชิก 5-9 คน เพราะจะดูการเปลี่ยนแปลงและขบวนการของกลุ่ม ที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกได้ง่ายกว่าศึกษาจากกลุ่มใหญ่และยังได้กล่าวว่า กลุ่มเล็กยังจัดได้ว่ามีขนาดพอเหมาะ ที่จะดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะจะทำให้สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเต็มที่ แต่ถ้ามีจำนวนมากเกินไป สมาชิกทุกคนก็จะไม่มีโอกาสแสดงความต้องการได้เป็นรายบุคคล ก็จะทำให้บรรยากาศน่าเบื่อหน่าย สมาชิกจะเกิดความไม่สนใจ และอาจจะออกจากกลุ่มไปในที่สุด

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530 : 26) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่ม อาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกัน จะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีขนาดมากเกินความจำเป็นสมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะได้รับผิดชอบทั้งหมด ในขณะที่คนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน กลุ่มจะใหญ่เท่าใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์นั้นๆ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

จากขนาดของกลุ่มที่ได้กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม ควรมีสมาชิกของกลุ่มตั้งแต่ 5-10 คน และมากที่สุดไม่ควรเกิน 15 คน จึงจะเหมาะสมที่สุด เพราะถ้าหากสมาชิกมากเกินไปกว่านี้จะมีผลเสียต่อความสัมพันธ์และความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกในกลุ่ม

1.1.4 ลำดับขั้นการพัฒนาการของกระบวนการกลุ่ม และขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ฟิชเชอร์ (Tubbs, 1988 : 177-179; citing Fisher, 1980) ได้กล่าวถึงระยะพัฒนาการของกลุ่ม ซึ่งแบ่งได้เป็น 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะการปรับตัวในสิ่งแวดล้อมใหม่ (Orientation)

เป็นระยะที่สมาชิกภายในกลุ่มได้เข้ามารวมกลุ่มกัน และเริ่มจะศึกษาถึงสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มโดยการถามเกี่ยวกับบุคคลอื่นๆ ในกลุ่ม ในระยะนี้สัมพันธภาพในกลุ่มมีเพียงเล็กน้อย ซึ่งสมาชิกในกลุ่มยังไม่มีความรู้สึกสบายในการเข้ากลุ่ม อย่างไรก็ตามบุคคลที่อยู่ในกลุ่มชั้นนำผู้บริหาร หรือบุคคลที่คุ้นเคยกันมาก่อนจะใช้เวลาในระยะนี้เพียงเล็กน้อย

ระยะที่ 2 ระยะความขัดแย้ง (Conflict)

เป็นระยะที่ลักษณะของความขัดแย้งบางประการ หรือเกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่นในกลุ่ม เมื่อระยะการปรับตัวในสิ่งแวดล้อมใหม่ผ่านไป จะเกิดความกดดันเพื่อดำเนินการบางอย่าง หรือเกิดความตึงเครียดจากการเปลี่ยนแปลง สมาชิกในกลุ่มจะต่อต้านอิทธิพลหรือการควบคุมของกลุ่ม ภายในกลุ่มจะมีสมาชิกที่แสดงตัวเป็นผู้นำ โดยการพูดถึงเป้าหมาย รายละเอียดของงานในกลุ่ม แนวทางหรือวิธีการที่ควรกระทำ ซึ่งสมาชิกคนอื่นๆ จะเกิดความไม่พอใจ ต่อต้านไม่ยอมรับและทำตามข้อเสนอแนะ เพราะสมาชิกแต่ละคนต่างคิดว่าตนก็มีข้อคิดเห็นและเป็นข้อคิดเห็นที่ดีกว่า

ระยะที่ 3 ระยะของการเข้าสู่การดำเนินการ (Emergence)

ในระยะนี้จะรวมถึง การแก้ปัญหาความขัดแย้งในระยะที่ 2 เป็นระยะที่เริ่มมีความยึดเหนี่ยวกันภายในกลุ่ม และกลุ่มจะเริ่มดำเนินไปอย่างสงบราบรื่น ระยะนี้อธิบายได้ว่า อาจเกิดขึ้นจากมูลเหตุต่างๆ 3 ประการ คือ

1. จากการที่สมาชิกได้เห็นประโยชน์ของการปรองดองกัน พฤติกรรมที่สุภาพเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะหลีกเลี่ยงความล้มเหลวของกลุ่มได้

2. จากความรู้สึกในกลุ่ม และพัฒนาการของการยึดเหนี่ยวในกลุ่ม สามารถพิชิตการต่อต้านให้เกิดแนวคิดและพัฒนาบทบาทใหม่ขึ้นมา

3. ความขัดแย้งและความไม่เห็นด้วยต่างๆ จะสลายไปในระยะที่ 3 สมาชิกจะแสดงความคิดเห็นที่ไม่เหมาะสมต่อข้อเสนอในกลุ่มเพียงเล็กน้อย

ระยะที่ 4 ระยะดำเนินการหรือระยะสัมฤทธิ์ผล (Reinforcement)

เป็นระยะที่เกิดผลงานสูงสุดของกลุ่ม และภายในกลุ่มจะเกิดความสอดคล้องกัน ความไม่เห็นด้วยจะหายไป และบทบาทในขณะนั้นจะเหมาะสมกับแต่ละบุคคล ซึ่งจะส่งผลให้ผลงานของกลุ่มดีขึ้น สมาชิกในกลุ่มจะรู้สึกสนุกสนาน แต่ละคนจะให้แรงเสริมซึ่งกันและกันเพื่อความสำเร็จของกลุ่ม ในระยะแรกของการเข้ากลุ่ม สมาชิกในกลุ่มจะรู้สึกว่าเป็นการเสียเวลาเปล่า แต่ในระยะที่ 4 สมาชิกจะรู้สึกว่าได้ทำสิ่งที่มีคุณค่ามาก

คมเพชร จิตรสุกุล (2522:23) ได้กล่าวถึง ระยะเวลาของกลุ่มว่า เมื่อสมาชิกเริ่มเข้ากลุ่ม อาจจะพบว่า พฤติกรรมที่แสดงออกมาในกลุ่มนั้น มีความแตกต่างที่เข้ากลุ่มได้เป็นเวลานานแล้ว ทั้งนี้ เพราะว่าการที่จะเข้ากลุ่มเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์นั้นจะต้องอาศัยเวลาในการพัฒนา กลุ่ม ดังนั้นมักจะพบว่า กลุ่มจะต้องผ่านระยะต่าง ๆ 4 ระยะ คือ

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขัน และมีศูนย์กลางอยู่ที่ตนเอง
2. ระยะของความขัดแย้ง และความคับข้องใจ
3. ระยะกลุ่มมีความสามัคคี
4. ระยะที่มีผลงาน และยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

ประนอม เดชชัย (2531:103) กล่าวถึง การดำเนินงานของกลุ่มไม่ว่าจะเป็นกลุ่มในลักษณะใด จะมีกระบวนการดำเนินงานเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นรวมกลุ่ม (Forming Stage) เป็นขั้นแรกที่สมาชิกของกลุ่ม มารวมกัน ถ้ายังไม่รู้จักดีพอ ทุกคนจะสงวนท่าทีไม่ค่อยแสดงออกในระยะนี้ จึงเป็นหน้าที่ของผู้สอน ที่จะต้องประสานงาน ให้สมาชิกในกลุ่มรู้จัก และ ค้นเคยกันก่อน เช่น อาจมีการแนะนำตัว เป็นต้น

2. ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Norming Stage) เมื่อสมาชิกภายในรู้จักกันแล้ว กลุ่มก็จะเริ่มคิดถึงเป้าหมายของกลุ่ม และภารกิจของกลุ่มที่จะต้องรับผิดชอบ ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทร่วมกับผู้เรียน ในการกำหนดเป้าหมายของการเรียนรู้ และ กิจกรรมที่สมาชิกของกลุ่มจะต้องทำงานร่วมกัน

3. ขั้นระดมความคิด (Storming Stage) เป็นขั้นที่บรรยากาศของการทำงานเริ่มจริงจังมากขึ้น สมาชิกภายในกลุ่มพยายามกำหนดร่างกฎเกณฑ์ และระเบียบของกลุ่ม ในขั้นนี้ผู้สอน อาจมี 2 บทบาท คือ ปลดปล่อยให้ผู้เรียนดำเนินการไปโดยลำพังหรือเข้าร่วมในฐานะเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม

4. ขั้นกระชับความสัมพันธ์ (Reforming Stage) เป็นขั้นที่กลุ่มรู้จักคุ้นเคย และเข้าใจบทบาทของตนเป็นอย่างดี จึงทำให้การดำเนินงานของกลุ่มเป็นไปด้วยดี

5. ขั้นสลายตัว (Disbanding Stage) เป็นขั้นสุดท้ายเมื่อสมาชิกของกลุ่มได้ร่วมมือกันดำเนินงานตามภารกิจที่ได้รับมอบหมาย จนบรรลุเป้าหมายแล้วภารกิจของกลุ่มเริ่มลดลงไปด้วย ทำให้กลุ่มเริ่มสลายตัว ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทในการทบทวนการดำเนินงานของกลุ่มที่ผ่านมา เพื่อทำการสรุปผล และเสนอแนะแนวทางในการนำผลไปใช้หรือนำไปศึกษาค้นคว้าต่อไป

ผกา บุญเรือง (คำนี้เอง อยู่เลิศ 2541:13 ; อ้างอิงจาก ผกา บุญเรือง 2525 : 110) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้ คือ

1. ขั้นนำ คือ การปูพื้นฐานผู้เรียนให้มีความพร้อมในการเรียน หรือการสร้างบรรยากาศให้เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้ที่จะตามมา

2. ขั้นกิจกรรม คือ การให้ผู้เรียนลงมือทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติตามกิจกรรมที่เตรียมไว้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ตรงที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์ได้ในภายหลัง

3. ขั้นอภิปรายและวิเคราะห์ คือ การให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น หลังจากที่ได้ทำกิจกรรมเสร็จไปแล้ว ในขั้นนี้ผู้ดำเนินการจะต้องเป็นผู้นำทางช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์พฤติกรรมต่างๆ และอภิปรายร่วมกันจนเกิดการเรียนรู้จากจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

4. ประยุกต์ใช้และสรุป เมื่อผู้เรียนได้เกิดความเข้าใจตามที่ต้องการแล้ว ผู้ดำเนินการจะต้องช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดต่อไป ถึงการนำเอาการเรียนรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตจริงเสร็จแล้วผู้ดำเนินการและผู้เรียนช่วยกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้น

สมพงษ์ จิตระดับ (2530 : 43 – 44) ได้เสนอขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังต่อไปนี้ คือ

1. ขั้นนำ ได้แก่ การเริ่มบทเรียนที่น่าสนใจ การให้คำแนะนำ กติกาคำสั่งต่างๆ การแบ่งกลุ่ม การรับมอบหมายงานที่กำหนดให้ เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมในขั้นตอนต่อไปเกิดความเข้าใจตรงกัน และสามารถดำเนินไปได้ด้วยดีและควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ศึกษาทบทวนและซักถามความเข้าใจด้วย

2. ขั้นกิจกรรม ได้แก่ การดำเนินบทบาท และหน้าที่หรือกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมาย การแยกย้ายตามกลุ่ม การเสนอความคิดเห็น การหาข้อสรุปคำตอบที่ต้องการ การเสนอผลงานและการแสดงออก

3. ขั้นอภิปราย ได้แก่ การซักถาม การวิพากษ์วิจารณ์ การและเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ และการเสนอแนววิธีการต่างๆ

4. ขั้นสรุปและการนำไปใช้ ได้แก่ การประมวลเนื้อหา กิจกรรม ประสบการณ์และความคิดเห็น ใน 2 ลักษณะ คือ สรุปสิ่งที่เรียนรู้ทั้งหมดตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้และเกิดความคิดรวบยอดเป็นหลัก การแนวคิดที่ชัดเจน มีแนวทางข้อเสนอหลาย ๆ ด้านที่เป็นประโยชน์และสามารถปฏิบัติได้

เยาวยา เดชะคุปต์ (2522 : 163 –166) กล่าวว่า การเรียนรู้ตามวิธีการบวนการกลุ่ม แบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้คือ

1. ระยะการมีส่วนร่วม (Participation or Involvement Stage) ระยะนี้ผู้เรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่มและเป็นผู้ลงมือปฏิบัติ หรือคิดค้นแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลการเรียนรู้จะเกิดจากผู้เรียนโดยตรง ผู้ที่มีส่วนร่วมมากก็จะได้รับผลการเรียนรู้มากขึ้น

การมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นการมีส่วนร่วมในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1 ทางด้านร่างกาย (Physical Involvement) คือการเรียนรู้ที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ หรือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตัวเอง (Learning by Doing) รวมทั้งการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการดำováสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตัวเอง ซึ่งจะต้องอาศัยการแสดงออกทางกายวาจา ในการสื่อความหมายกับผู้อื่นเพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 ทางด้านจิตใจ (Ego or Emotional Involvement) คือการที่ผู้เรียนเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัตินั้นอย่างแท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่การรับรู้แนวคิด และการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาวิชาเป็นอย่างดี และช่วยให้ผู้เรียนสามารถจดจำเนื้อหาวิชาได้นานอีกด้วย

1.3 ทางด้านสติปัญญาหรือสมอง (Intellectual or Mental Involvement) คือการเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ มีการสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้ นั้น จะทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียนมากขึ้น และเป็นแนวทางในการพัฒนาความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง

2. ระยะวิเคราะห์ (Analysis Stage) เป็นระยะที่ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ตนเองได้พบ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้อย่างกว้างขวางประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการ ผลของการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

3. ระยะสรุปและประยุกต์หลักการ (Generalization and Application Stage) ระยะนี้ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบ และแนวคิดที่ได้จากการที่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากคนอื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งจะได้ 2 ลักษณะคือ

3.1 การประยุกต์เพื่อการปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเอง (Self Development) ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นตลอดจนการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relation) หรือการมีมนุษยสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหา (Problem-Solving) ต่าง ๆ ในอนาคต และเพื่อใช้ในการปรับปรุง ควบคุมธรรมชาติและสังคมให้ดีขึ้นกว่าเดิมตลอดจนช่วยกันประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้น

4. ระยะประเมินผล (Evaluation Stage) ผู้เรียนจะเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่มจากการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะ และติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

ศุภวดี บุญญวงศ์ (2527 : 133-135) กล่าวถึง ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม ระยะนี้นักเรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม และเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรม หรือค้นคว้าแสวงหาสิ่งที่ต้องการรู้นั้นด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดกับผู้เรียนโดยตรง ผู้ที่มีส่วนร่วมมากก็จะได้รับผลการเรียนรู้นั้น ๆ มากขึ้นด้วย ในการทำกิจกรรมจะเป็นการมีส่วนร่วมในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ทางด้านร่างกาย คือ การเรียนรู้ ที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ หรือ กระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองการมีส่วนร่วม ในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยการแสดงออกทางกาย วาจา ในการสื่อความหมายกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 ทางด้านจิตใจ คือ การที่นักเรียนเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติ นั้นอย่างแท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้ จะนำไปสู่การรับรู้แนวคิด และการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาเป็นอย่างดี และช่วยให้นักเรียนสามารถจดจำเนื้อหาได้นานอีกด้วย

1.3 ทางด้านปัญหาหรือสมอง คือ การเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้น จะทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียนมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาแนวความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง

2. ขั้นวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ทันทีหลังจากที่ลงมือกระทำกิจกรรมจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดีขึ้น

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งผู้เรียนสามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคต หรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์นั้นจะทำได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ และเพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้น และประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้น

4.ขั้นประเมินผล โดยให้นักเรียนเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่มจากการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะและติชม ร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

จากเอกสารดังกล่าวพอสรุปได้ว่า ลำดับขั้นของกระบวนการกลุ่ม ประกอบด้วย ขั้นรวมกลุ่ม ขั้นกระชับความสัมพันธ์ ขั้นวิเคราะห์ ขั้นสรุปนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่น และขั้นประเมินผล

1.1.5 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ทิศนา ขัมมณี (2522 : 202-204) ได้เสนอการจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่สอดคล้องกับทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ในการสอน สามารถกระทำได้หลายวิธี ดังนี้

1. เกม (Game) เป็นวิธีการวิธีหนึ่งซึ่งนำมาใช้ในการสอนได้ดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างตามที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสุขสนุกสนานในการเรียนด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role-Play) เป็นวิธีอีกวิธีหนึ่งที่เริ่มได้รับความนิยม ในการนำมาใช้ในการสอน วิธีการนี้ยังมีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนเข้าสมทบบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก วิธีการนี้มีส่วนช่วยให้ผู้เรียน ได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง ยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนที่ใช้กรณีหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริง นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่าง ในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปราย เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิด และพิจารณาข้อมูลที่ได้รับ อย่างถี่ถ้วน การอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียน ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง มีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการจำลองสถานการณ์จริง หรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น ละมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียน ได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดงออก เพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับ

5. ละคร (Acting or Dramatization) เป็นวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาท ตามบทที่เรียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามที่กำหนดไว้ ไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้เป็นวิธีการที่ช่วยทำให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในกรณีจะเข้าใจในความรู้สึก เหตุผล และพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งเข้าใจนี้มีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจ นอกจากนั้นการที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกัน และได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีการใช้กลุ่มย่อยในการสอนนี้ เป็นวิธีการที่ใช้กันมานานแล้ว อาจจะเป็นเพราะเล็งเห็นแล้วว่า เป็นประโยชน์ในการเรียนของผู้เรียนในกลุ่มย่อย จะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มสามารถใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จได้โดยแต่ละวิธีนั้นจะถูกนำไปใช้แตกต่างกันไปตามความเหมาะสม สำหรับการศึกษาคครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม 3 เทคนิคได้แก่

1. เกม (Game) เป็นกิจกรรมที่สมาชิกต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ซึ่งผลจะออกมาในรูปการแพ้หรือชนะ โดยจะเน้นในเรื่องการตัดสินใจของผู้เล่นหรือสมาชิก และจะขึ้นอยู่กับโครงสร้างหรือกติกาของเกมที่ผู้กลุ่มกำหนดเอาไว้ให้ (วิมล หนองพงษ์. 2538 : 11-17 อ้างอิงจาก ทิศนา เทียนเสมอ. 2515 : 37) องค์ประกอบของเกม ได้แก่

1.1 กติกา เพื่อให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมอย่างมีระเบียบเรียบร้อยบรรลุจุดหมายที่ต้องการโดยไม่ต้องพะวงอยู่กับสิ่งนอกประเด็น

1.2 วิธีการ เป็นขั้นตอนของการเล่นซึ่งจะมีผลต่อบรรยากาศของการเล่นเกม

1.3 จุดมุ่งหมายของเกม เป็นเป้าหมายที่ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกได้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายนั้น

1.4 อารมณ์ การแสดงออก และการใช้ความคิด เป็นพฤติกรรมและความรู้สึกที่สมาชิกที่เล่นเกมได้แสดงออกและรับรู้ซึ่งกันและกัน(ทิศนา เทียนเสมอ. 2515 : 137)

2. การแสดงบทบาทสมมติ (Role – Playing) เป็นการจัดสถานการณ์เพื่อให้ผู้แสดงได้มีโอกาสแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพหรือเปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงบุคลิกภาพของเขาอย่างอิสระ วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เตรียมสถานการณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องการขัดแย้งระหว่างบุคคล หรือสถานการณ์ประชุม ในการแสดง ผู้แสดงจะต้องใช้บทบาทและบุคลิกภาพของตนเอง และสวมบทบาทนั้น ผู้นำกลุ่มจะให้ผู้แสดงได้ทราบจุดมุ่งหมายที่จะเป็นบางประการ หรือสถานการณ์ที่กำหนดให้ ผู้แสดงอาจจะมีคนเดียวหรือหลายคนก็ได้ เวลาที่ใช้แสดงจะเป็นช่วงสั้น ๆ ภายหลังการแสดง จะมีการวิเคราะห์บทบาทโดยอาศัยการสังเกตและการอภิปรายของกลุ่ม (คำนี้ อยู่เลิศ 2541 : 15 – 16 ; อ้างอิงจาก สุธีรพันธ์ กรลักษณ์. 2516 : 51 – 64)

ขั้นตอนในการแสดงบทบาทสมมติ

ทิศนา แคมมณี (พจนันท์ ไวยยานันท์.2541 :21 – 23 ; อ้างอิงจาก ทิศนา แคมมณี. 2519 : 44-47 การใช้บทบาทสมมติในการสอน) กล่าวถึง กระบวน การในการใช้บทบาทสมมติ ไม่ว่าจะเป็นการใช้บทบาทสมมติแบบเตรียมมาไว้พร้อมหรือแบบไม่มีบทเตรียมไว้มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

1. การแจกแจง และกำหนดขอบเขตของปัญหาในขั้นต้น ครูควรจะต้องวิเคราะห์แยกแยะสภาพการณ์ออกมาให้ได้ว่า อะไรคือปัญหา หรือจุดที่ต้องการชี้ให้ผู้เรียนเห็นและเรียนเพื่อความเข้าใจและกำหนดขอบเขตของปัญหาที่จะสอน

2. กำหนดสภาพการณ์สมมติ และบทบาทสมมติเมื่อได้ปัญหาที่ชัดเจนแล้ว ครูจะต้องกำหนดสภาพการณ์สมมติที่ง่ายและชัดเจนขึ้น และอาจเขียนบทบาทหรือไม่เขียนบทบาทที่จะให้ผู้เรียนแสดงตามเนื้อเรื่องที่กำหนด การสวมบทบาทสมมตินั้นจะสามารถช่วยให้ผู้เรียนได้ประสบกับปัญหาและข้อขัดแย้งเพื่อฝึกฝนการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจ

ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง แบ่งออกเป็น 7 ตอน คือ

1. การอุ่นเครื่อง หมายถึงการนำผู้เรียนให้ไปสู่เรื่องที่จะศึกษาหรือปูพื้นให้ผู้เรียนมีความเข้าใจตรงกันในเรื่องที่จะสอน ในขั้นนี้ครูอาจจะเล่าเรื่องราวหรือสภาพการณ์สมมติให้ผู้เรียนฟัง การเรียนรู้เรื่องอุ่นเครื่องนี้ จะเป็นไปมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับจุดหมายและสภาพการณ์ที่ตั้งไว้

2. การเลือกผู้แสดง การเลือกตัวผู้แสดงอาจเป็นได้ใน 2 ลักษณะ ของบทบาทที่มอบหมายให้ก็ได้ ในกรณีแรกการแสดงจะช่วยให้กลุ่มเข้าใจปัญหาได้ดี เพราะการแสดงเป็นไปโดยไม่

เคอะเขิน ในการนี้หลังการแสดงจะช่วยให้ผู้แสดงและผู้ชมได้เข้าใจถึงบทบาทของผู้ที่มีลักษณะแตกต่างออกไป ดังนั้น การเลือกตัวผู้แสดงจึงขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของการแสดงและการสอนเป็นสำคัญ

3. การจัดฉากแสดง การจัดฉากนั้นจะเป็นการจัดฉากแบบสมมติขึ้นมา เพื่อให้การแสดงนั้นดูใกล้เคียงกับความเป็นจริงขึ้น การจัดฉากอาจจะเป็นไปในลักษณะง่าย ๆ โดยเลื่อนโต๊ะเพียงตัวเดียวไปจนถึงการจัดฉากแบบหรูหรา

4. การเตรียมผู้สังเกตการณ์ การใช้บทบาทสมมติในการเรียนนั้นช่วยให้การเรียนสนุกสนาน มีชีวิตชีวาที่จริง แต่ครูต้องไม่ลืมว่า การเรียนนี้ไม่ใช่เพื่อความสนุกอย่างเดียว ครูควรช่วยให้ผู้เรียนหัดสังเกตและวิเคราะห์เหตุการณ์ ดังนั้น การเตรียมผู้ชมหรือผู้สังเกตการณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็น ไม่เช่นนั้น การอภิปราย และวิเคราะห์หลังการแสดงนั้นจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร

5. การเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง การที่ผู้เรียนจะแสดงบทบาทสมมติให้เป็นไปอย่างธรรมชาติได้มากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความพร้อมของผู้แสดง ถ้าผู้แสดงมีความสบายใจ การแสดงก็จะเป็นไปอย่างธรรมชาติ ดังนั้น การเตรียมผู้ชมหรือผู้สังเกตการณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็น ไม่เช่นนั้น การอภิปราย และวิเคราะห์หลังการแสดงนั้นจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร

6. การแสดง เมื่อผู้แสดงและผู้ชมพร้อมแล้ว ผู้แสดงก็จะเริ่มแสดงได้ การแสดงนี้ควรให้เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีการขัดกลางคัน นอกจากนี้ในกรณีผู้แสดงต้องการความช่วยเหลือ ครูหรือผู้กำกับการแสดงอาจเข้าไปช่วยได้ตามโอกาส

7. การตัดบท เมื่อผู้แสดงได้แสดงไปเป็นเวลาพอสมควรแล้ว ครูหรือผู้กำกับการแสดงควรตัดบทหรือหยุดการแสดง ไม่ควรปล่อยให้การแสดงเยิ่นเย้อไปจะทำให้เสียเวลา และผู้ชมเกิดความเบื่อหน่าย การตัดบทจะทำให้ได้ในกรณีต่อไปนี้

- 1) เมื่อการแสดงนั้นได้ให้ข้อมูลเพียงพอแก่กลุ่มที่จะนำมาวิเคราะห์และอภิปรายได้
- 2) กลุ่มพอจะเดาได้ว่าเรื่องราวจะเป็นอย่างไร ถ้ามีการแสดงต่อไป
- 3) ผู้แสดงไม่สามารถแสดงต่อไปได้ เพราะจะเกิดความเข้าใจผิดบางประการ
- 4) การแสดงจบเรื่อง

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง

การวิเคราะห์การแสดงมักจะเป็นไปในรูปการอภิปรายร่วมกันระหว่างผู้แสดง ผู้ชม หรือผู้สังเกตการณ์ การอภิปรายจะเป็นไปในรูปใดนั้น มักจะขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการเรียน บางครั้งอาจจะมีการให้ผู้แสดงได้เปิดเผยความรู้สึกและเสนอความเห็นก่อนแล้วจึงให้ผู้ชมหรือผู้สังเกตการณ์เสนอความคิดเห็น การอภิปรายนี้จะต้องเป็นไปอย่างตรงไปตรงมา และเน้นที่เหตุผลของการแสดงออก และพฤติกรรมที่แสดงออกคือ การฝึกการอภิปรายจะไม่มุ่งว่าใครแสดงดีหรือไม่ดีอย่างไรนอกจากวัตถุประสงค์ของการแสดงออกคือ การฝึกทักษะการแสดงการเรียนรู้ทั้งหลายจะอยู่ตรงขั้นนี้ที่สำคัญครูจะต้องกระตุ้นให้ผู้เรียนให้คิดและหาคำตอบ โดยอาจใช้วิธีการตั้งคำถามช่วย

ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

หลังจากการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดง กลุ่มอาจจะเสนอแนะแนวความคิดใหม่ ในการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจ หรือถ้าการแสดงครั้งแรกยังได้ผลไม่เป็นที่พอใจ ครูอาจจะ

ให้มีการแสดงซ้ำหรือเพิ่มเติมได้เพื่อดูผลอีกครั้งหนึ่ง หากการแสดงใหม่นำไม่จำเป็นครูสามารถข้ามไปขั้นที่ 5 ได้เลย

ขั้นที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

หลังการอภิปรายเกี่ยวกับการแสดงแล้ว ครูควรกระตุ้นให้ผู้เรียนได้อภิปรายทั่วๆ ไป ซึ่งโดยมากจะเป็นการเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องที่เกี่ยวข้องให้กันและกันฟังการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้แนวความคิดกว้างขวางขึ้น และส่งเสริมให้ ผู้เรียนเห็นว่าสิ่งที่เรียนนั้นเกี่ยวข้องกับความเป็นจริง จะทำให้ผู้เรียนสามารถที่จะหาข้อสรุปหรือได้แนวความคิดรวบยอดที่ตนสามารถเข้าใจได้อย่างดี

3. อภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) เป็นการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือหัวข้อที่กลุ่มตัดสินใจร่วมกัน โดยสมาชิกจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเป็นอิสระและอย่างเป็นธรรมชาติ นอกจากนี้ ยังถือได้ว่าเป็นแกนของประชาธิปไตยเพราะมีส่วนส่งเสริมให้สมาชิกทุกคนได้ฝึกตนเองให้เป็นผู้มีคุณสมบัติที่ดี เหมาะสมกับการเป็นสมาชิกในสังคมประชาธิปไตย การอภิปรายกลุ่มจะช่วยก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในสังคมการมีสัมพันธภาพกันใหม่ การบูรณาการความคิดและความต้องการซึ่งกันและกัน(คมเพชร จิตรสุภกุล. 2530 : 63 – 64)

สวานิต ยมาภัย และ ถิรพันธ์ อนุวัชรวิรังศ์ (พวงแก้ว เนตรโอภารักษ์. 2533 : 12 ; อ้างอิงจาก สวานิต ยมาภัย และ ถิรพันธ์ อนุวัชรวิรังศ์.2530 : 117 – 121) กล่าวว่า กิจกรรมการอภิปราย ถ้าจะให้ดำเนินไปด้วยดี เกิดประโยชน์ที่แท้จริงแก่ทุกฝ่าย จำเป็นต้องมีหลักเกณฑ์ดังนี้

1. การอภิปราย เป็นการใช้ความคิดร่วมกันกับผู้อื่น เพื่อช่วยกันค้นหาคำตอบ โดยมีลำดับขั้นในการคิดดังนี้

ขั้นที่ 1 ทุกคนที่อภิปรายร่วมกันพยายามทำความเข้าใจในตัวปัญหาให้ตรงกันก่อน

ขั้นที่ 2 ช่วยกันพิจารณาปัญหานั้น แยกแยะให้เห็นว่า มีประเด็นพัวพันกันอย่างไรบ้าง สาเหตุต่าง ๆ ทำให้เกิดประเด็นปัญหาอะไร มีใครบ้างที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น

ขั้นที่ 3 ช่วยกันเสนอแนะทางแก้ปัญหาวัยวิธีการต่าง ๆ เท่าที่จะเป็นไปได้ พร้อมทั้งพิจารณาข้อดี ข้อเสียของทางแก้ปัญหาวัยวิธีการต่าง ๆ เหล่านั้น

ขั้นที่ 4 เลือกทางแก้ปัญหาก็เห็นว่าดีที่สุด ซึ่งอาจมีมากกว่าหนึ่งทางก็ได้

ขั้นที่ 5 แนะนำปฏิบัติว่า ข้อเสนอแนะในการแก้ปัญหานั้นจะนำไปสู่การปฏิบัติจริง ๆ ได้อย่างไร

2. การอภิปรายจำเป็นต้องมีผู้นำอภิปรายเพื่อกอปรกับการแสดงความคิดตรงตามประเด็น

3. ในการอภิปราย ผู้อภิปรายอาจจะเปลี่ยนความคิดเห็นของตนได้ ขึ้นอยู่กับเหตุผลและข้อเท็จจริงต่าง ๆ ที่ได้ฟังจากผู้ร่วมอภิปราย

4. การอภิปราย ควรมีการเตรียมก่อน เพื่อให้มีข้อมูลมากพอสำหรับพิจารณาร่วมกัน

5. การอภิปรายต้องใช้สมรรถภาพในการพูดและการฟังเป็นพิเศษ

ในด้านสมรรถภาพการพูด ผู้อภิปรายจำเป็นต้องพูดเพื่อแสดงความคิดเห็นของตนอย่างสุภาพรวบรัดและตรงประเด็น ส่วนด้านสมรรถภาพการฟังนั้น ผู้อภิปรายต้องฟังคำพูดของผู้ร่วมอภิปรายรายคนอื่น ๆ จับสาระสำคัญออกมาให้ได้ รู้จักสังเกตทั้งถ้อยคำ น้ำเสียง และกิริยาท่าทางของผู้พูดประกอบด้วย เพื่อจะได้ตีความได้ตรงตามกับผู้พูดมุ่งหมายจริง ๆ

จากเอกสารที่ได้ค้นคว้ามาเกี่ยวกับเทคนิค ที่นำมาใช้ในกิจกรรมกลุ่มนั้นมีหลายวิธี เช่น เกม บทบาทสมมติ อภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง ละคร และกลุ่มย่อย ซึ่งเป็นเทคนิคที่จะช่วยให้นักเรียนได้แสดงออก ได้ฝึกทักษะต่างๆ ร่วมกันในกลุ่ม จากกระบวนการที่ได้เข้าไปมีส่วนร่วม ในกิจกรรมซึ่งจะช่วยให้แก่นักเรียนได้เรียนรู้ และได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และได้มีโอกาสที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย

1.1.6 คุณค่าและประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

โรเจอร์ (ทศพร มณีศรีขำ 2539:130 ; อ้างอิงจาก Roger. 1970) ได้กล่าวถึงผลการศึกษาวิจัยของ กิบส์ (Gibbs) พบว่า กิจกรรมกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมสร้างสรรค์ทางจิตวิทยามาก กล่าวคือจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ ทางความรู้สึกได้ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจ และเป็นไปอย่างมีธรรมชาติมีการเปลี่ยนทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเองมีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึงการเข้าใจตนเอง การรู้จักตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น หมายความว่า บุคคลจะยอมรับว่าตนเองพัฒนาในเรื่องคุณค่าของตัวเอง เข้าใจตัวเอง และมีความมั่นใจยิ่งขึ้น ลดการสงสัยและควบคุมผู้อื่น ได้แก่ การใช้เวลาน้อยลง และมีความรู้สึกพึงพอกันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่ม และเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

บัทตัน (Button. 1974: 1-2) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายช่วยส่งเสริมให้มนุษย์เติบโตและพัฒนาขึ้นโดยเฉพาะทักษะด้านสังคม และด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น การจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อสมาชิกกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่ม และช่วยบุคคลทำงานไปสู่จุดมุ่งหมาย ด้วยเหตุนี้ การเรียนรู้โดยวิธีการกลุ่ม จึงช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นหลายๆ ด้าน และด้านหนึ่งที่สำคัญก็คือ ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น

ชาร์ไรท์ (จิรวรรณ วัฒนจินะพงษ์ 2537: 20 ; อ้างอิงจาก Charitier. 1974) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีส่วนช่วยในการพัฒนาต่างๆ จึงเป็นการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาตนเอง นับตั้งแต่การเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองอย่างเหมาะสม เข้าใจตนเอง และการที่บุคคลได้ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันก็ย่อมจะช่วยพัฒนาทักษะด้านการฟัง เป็นการฝึกให้เป็นผู้ฟังที่ดีรู้จักกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น รู้จักควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม กล้าที่จะเปิดเผยตนเองต่อบุคคลอื่น

คมเพชร จิตรศุภกุล (2530 : 15-17) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าในด้านความเจริญงอกงามเพิ่มความมั่นใจในตนเอง มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า คุณค่าของกิจกรรมกลุ่มมีหลายด้าน เช่น มีคุณค่าในการพัฒนา เพราะสามารถสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ได้ มีคุณค่าในการสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม เพราะเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรม จะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และในขณะเดียวกันได้เรียนรู้ เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย การได้รับประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคน มีคุณค่าในการพัฒนาการด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีความเคารพบุคคลอื่นจึงจะทำให้อยู่ร่วมกับกลุ่มได้ และยังช่วยให้บุคคลอื่นที่มาจากครอบครัวอื่น ได้เรียนรู้สังคม สามารถแสดง

พฤติกรรมที่เหมาะสม นอกเหนือจากความสำเร็จของกิจกรรมที่ทำแล้ว กิจกรรมกลุ่มยังมีคุณค่าด้านอื่นๆ อีก ได้แก่

1. คุณค่าในด้านพัฒนาการ (Developmental Values) เช่น การตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม คุณค่าด้านอาชีพ ตลอดจนความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ

2. คุณค่าในด้านวินิจฉัย (Diagnostic Values) สำหรับผู้นำกลุ่มเมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่ม จะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ทำให้ได้รับความเข้าใจเป็นอย่างดีในตัวผู้เรียน

3. คุณค่าในด้านการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้น จะมีคุณค่าต่อการบำบัดได้เป็นอย่างดี ในโรงพยาบาลและคลินิกจะนำวิธีการทางกลุ่ม ไปใช้ในการรักษาคนไข้ โดยทำการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group Psychotherapy) สำหรับในโรงเรียน ผู้รื้อที่มีปัญหาคลายคลึงกันอาจได้รับความช่วยเหลือ โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) แต่สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อย จะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การแก้ปัญหาทางอารมณ์ การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Values to the School and Community) การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียน มีโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ทำให้บุคคลที่มีความสามารถมีคุณค่า สร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้

นอกจากสมาชิกของกลุ่มจะได้รับผลประโยชน์โดยตรงดังกล่าวแล้ว ผลพลอยได้อื่นๆ อันเกิดจากการเข้าร่วมกลุ่ม (พนม ลิ้มอารีย์, ม.ป.ป. : 56-57) มีดังต่อไปนี้

1. กลุ่มจัดเป็นสนามสำหรับทดสอบความสามารถของสมาชิก เช่น เด็กวัยรุ่นต้องการคบเพื่อนต่างเพศ อาจมีความรู้สึกเคอะเขิน แต่ถ้าเด็กเหล่านั้นได้เข้ากลุ่ม มีการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ปฏิบัติดังกล่าวก็น่าจะค่อยๆ หายและเป็นปกติได้ หรือในกรณีที่คนเก่งแต่ไม่มีโอกาสจะพูดที่ไหน ก็จะอาศัยกลุ่มเป็นที่ทดลองหรือแสดงความสามารถให้คนอื่นเห็น

2. กลุ่มเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น ช่วยปรับปรุงเจตคติและนิสัยใจคอของสมาชิก และให้สมาชิกได้เป็นกำลังใจให้แก่กันและกัน

3. กลุ่มช่วยเสริมสร้างความมีวินัยให้แก่ตนเอง เมื่อสมาชิกเข้ากลุ่มจะต้องมีการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีความอดทนด้วย

4. กลุ่มช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยให้ความอบอุ่นให้กำลังใจ ให้ความรัก และกลุ่มยังเป็นเครื่องบำรุงขวัญของสมาชิก ด้วยการทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นที่รักและได้รับการยกย่องจากกลุ่ม จะช่วยให้เด็กมีความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

จากเอกสารที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าและประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม เนื่องจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถที่จะพัฒนาเสริมสร้างทักษะ เจตคติและพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น และสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล ความเข้าใจในการอยู่ร่วมกันของบุคคลในสังคมรวมทั้งเพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง เพราะกิจกรรมกลุ่มเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติ การวิเคราะห์ ทำให้รู้จักตนเองและบุคคลอื่นได้มากขึ้น มีการพัฒนาตนเองในทางที่ดีขึ้น

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

เทรปปา และไพรค์ (Treppa and Prike. 1972 : 463-467) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเข้าใจตนเอง โดยแบ่งกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึก และกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกเลย กลุ่มละ 11 คน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านความสามารถ ในการควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง ความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และความคิดเกี่ยวกับตนในอนาคต

เดอร์ชมิทท์ (Derschmidt. 1977 : 3935 - A) ได้ทำการศึกษา ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเข้าใจในตนเอง ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองจำนวน 38 คน โดยการให้เข้าร่วมกลุ่มการสัมมนา ที่เปิดโอกาสให้แต่ละบุคคล ได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 63 คน ใช้วิธีการเรียนตามปกติ ปรากฏว่าเมื่อเปรียบเทียบทั้ง 2 กลุ่มแล้ว กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเข้าใจตนเองของทั้งสองกลุ่มนั้นไม่แตกต่างกัน จึงสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาพฤติกรรมของตนเอง พฤติกรรมกล้าแสดงออก การปรับตัว ความรับผิดชอบ การยอมรับตนเอง และการเข้าใจตนเองให้ดีขึ้นได้

เดวีส์และโคเฮน (Davies and Cohen. 1995 : Abstract) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดกิจกรรม ที่พัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองใน การลดการใช้ยาเสพติด และการลดสัมพันธภาพที่ไม่ดีในนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ในระยะแรกของโปรแกรมหดงกล่าว จะเป็นการให้ความรู้แก่นักเรียนในกลุ่มเสี่ยงที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ส่วนระยะที่สอง จะเน้นการลดการใช้ยาเสพติดและลดสัมพันธภาพที่ไม่ดี โดยใช้สถานการณ์จริงเข้ามา และระยะที่สาม ได้จัดกิจกรรมเพื่อลดความกดดัน และการปรับตัวให้กับกลุ่มตัวอย่าง มีการฝึกการแก้ปัญหาเป็นทีม โดยมีเป้าหมายเพื่อขจัดความเครียดออกไป เมื่อประเมินผลโดยใช้ Barksdale Self-Esteem พบว่า นักเรียนที่เข้าโครงการมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ควินแนและฟูลด์ส (ฤทัยรัตน์ ธรเสนา. 2535 : 46-49 ; อ้างอิงจาก Quiana and Foulds. 1970. 145-149 *Journal of Counseling Psychology*) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ผลของการฝึกกิจกรรมกลุ่มต่อการรับรู้ความเข้าใจตนเองของผู้เข้ารับการฝึก โดยการฝึกแบบกลุ่มทันทาน ซึ่งให้ทุกคนแสดงกิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงบทบาท การสื่อสารด้วยคำพูด และการอภิปรายตนเอง ใช้เวลาในการฝึก 30 ชั่วโมงติดต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ได้รับการฝึก มีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจ ในตนเองในทางที่ดีขึ้น ในด้านคุณค่าตนเองตามความเป็นจริง ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ การควบคุมความรู้สึกและของตนเอง

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

มณฑนา อึ้งตระกูล (2524 : 45-49) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดขอนแก่น โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุม เรียนรู้โดยการสอนปกติตามปกติ ผลการศึกษครั้งนี้พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม มีการพัฒนามโนภาพแห่งตน แตกต่างจากกลุ่ม ที่ไม่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม หลังจากทดลองได้ประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนได้ประเมินว่า กิจกรรมกลุ่มได้ช่วยให้เขาได้พัฒนาดตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เกิดความสามัคคีในกลุ่มดีขึ้น มีความรับผิดชอบ และมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสม ดีขึ้น

นิภา วิจิตรศิริ (2525 : 49) ได้ทำการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองแคสภกิจพิทยา จังหวัดสระบุรี โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบต่อสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อสูงขึ้นหลังจากฝึกกิจกรรมกลุ่ม

สุวรรณิ ตรีชัน (2530 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมุกดาหาร จังหวัดมุกดาหาร โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองใช้การแสดงบทบาทสมมติ กับกลุ่มควบคุมใช้การสอนปกติ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พวงแก้ว เนตรโอภากรักษ์ (2533 : 66) ได้ศึกษาเรื่องผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่ม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 บ้านลานแหลม จังหวัดนครปฐม ปีการศึกษา 2532 ผลการวิจัยพบว่านักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยใช้กิจกรรมกลุ่มมีความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มสูงกว่าก่อนการได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มทั้ง 2 กลุ่มหลังการทดลอง ปรากฏว่านักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการฝึก โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม มีความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จรินทร์ อินทวิศาลกุล (2533 : 45-46) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในศูนย์ส่งเสริมและฝึกอบรมอาชีพสตรีภาคกลาง กรมประชาสัมพันธ์ ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมดีขึ้น และยังพบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์สูงขึ้นก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฤทัยรัตน์ ธรเสนา (2535 : 100) ได้ศึกษาอัตมโนทัศน์หลายมิติของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า การที่นักศึกษาพยาบาลได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น และความสามารถของตนประสานความคิดของตนเองและกลุ่ม ทำให้นักศึกษาพยาบาลกล้าคิด กล้าทำมากยิ่งขึ้น เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความมั่นใจในตนเอง รวมทั้งตระหนักถึงคุณค่าและทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

วรรณพร โรจน์สัญญากุล (2538 : 53) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนวธิระ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาที่ได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มมีสัมพันธภาพกับเพื่อนดีกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ ทั้งนี้เพราะสมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ได้ลงมือปฏิบัติ ซึ่งทำให้เกิดแนวคิด และเกิดการเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้น

วัลลภา ถนอมศิริ (2539 : 32) ได้ทำการศึกษาเรื่องการใช้กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเกษมพิทยา กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้กิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 มีความรับผิดชอบด้านการเรียนดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดนครราชสีมา โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ กับกลุ่มควบคุมให้ข้อเสนอแนะ พบว่านักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวด้าน

การเรียนรู้ขึ้นหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีการปรับตัวด้านการเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ถนัดกิจ ยามาลี (2543 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานร่วมกันของผู้รับการคุมครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการพบว่าผู้รับการคุมครองสถานคุมครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการกลุ่มทดลองมีคะแนนการทำงานร่วมกันสูงขึ้นหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ผลการใช้กิจกรรมกลุ่ม สามารถพัฒนาพฤติกรรมของตนเอง อันเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่ช่วยให้ บุคคลเกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น มีความรับผิดชอบ มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ส่งเสริมให้มีการพัฒนาด้านอารมณ์ และสังคมดีขึ้น มีการสร้างแรงจูงใจ มีความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ตลอดจนสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ตามที่กล่าวมานี้เป็นส่วนหนึ่งในนิยามของความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยจึงสนใจในการนำกิจกรรมกลุ่ม ไปใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้เทคนิค เกม บทบาทสมมติและอภิปรายกลุ่ม เพราะเกมช่วยให้นักเรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ บทบาทสมมติช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง ช่วยเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ให้น่าสนใจ และอภิปรายกลุ่ม เป็นการร่วมกันคิดแก้ปัญหา แล้วนำประสบการณ์ของแต่ละบุคคลมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน อันก่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งเทคนิคทั้งหลายเหล่านี้ สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนได้ดังที่บัตตัน (Button.1974: 1-2) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้น โดยมีจุดหมายช่วยส่งเสริมมนุษย์ให้เติบโตและพัฒนาขึ้น

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

2.1.1 ความเป็นมาเกี่ยวกับการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

ในช่วงแรกๆ นักการศึกษาและนักจิตวิทยาจะมุ่งศึกษาในด้านความสามารถทางสมองหรือ IQ (Intelligence Quotient) มีการพัฒนาแบบทดสอบวัด IQ จนได้เป็นแบบทดสอบมาตรฐาน เช่น Stanford – Binet และของ Wechsler เป็นต้น ล่วงมาถึงปี ค.ศ. 1983 Haword Gardner ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับ EQ ในหนังสือชื่อ 'Frames of mind' โดยได้ให้แนวคิดว่าความสำเร็จของมนุษย์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่จะขึ้นอยู่กับความสามารถทางอารมณ์ของเขาด้วย และผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่ทำการศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากนักศึกษาที่เรียนในช่วงทศวรรษ 1940 จำนวน 95 คน เป็นการศึกษาระยะยาวติดตามจนถึงวัยกลางคนพบว่า นักศึกษาที่จบการศึกษาและได้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูงๆ มักไม่ค่อยประสบความสำเร็จเมื่อเทียบกับนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำทั้งในด้านหน้าที่การทำงานและความสุขในชีวิตครอบครัว และจากการศึกษาเด็กในรัฐ Massachusetts จำนวน 450 คน ติดตามจนถึงวัยกลางคนพบว่า IQ มีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสำเร็จในงานที่ทำ (ทศพร ประเสริฐสุข 2542 : 11, อ้างอิงจาก Goleman. 1995 : 35. *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ.*) ดังนั้นได้มีการศึกษาวิจัยอย่างกว้างขวางในเรื่องบทบาทของความฉลาดรู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับเชาวน์ปัญญา (Non - Cognitive Factors) ที่ช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงานซึ่งเป็นพื้นฐานความรู้ที่มีอิทธิพลต่องานด้านความฉลาดทางอารมณ์ในระยะเวลาต่อ

มา (กรมสุขภาพจิต. 2543ข. : 9) แรงแห่งที่สำคญที่ทำให้คนหันมาใส่ใจเรื่อง EQ กันมากขึ้น คงจะเป็นบทความของ โกลแมน (Goleman) ที่ลงในนิตยสาร Time เมื่อปี 1995 ซึ่งเน้นว่า ความสำเร็จของบุคคล IQ จะส่งผลให้เกิดความสำเร็จได้แค่ 20% และ 80% เป็นผลมาจาก EQ ทำให้นักบริหารและบุคลากรในวิชาชีพต่างๆ ตื่นตัวที่จะพัฒนา EQ มากยิ่งขึ้นซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ดี.ซี. แมคเคลแลน (D.C. McClelland) ที่ได้เคยกล่าวไว้ว่า คนที่จะประสบความสำเร็จนั้น จะต้องมุ่งที่ความสำเร็จของงาน และต้องสามารถสนองความต้องการอีกประเภทหนึ่งเรียกว่า แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ (Needs for Affiliation) ด้วย (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543: 12) ประกอบกับ โกลแมน (Goleman) ได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ออกสู่สาธารณชน ผู้คนก็เริ่มให้ความสนใจกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น และมีงานวิจัยมากมายที่ยืนยันถึงสำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต. 2544 : 1) สำหรับในประเทศไทยก็มีการศึกษาในเรื่อง ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (EQ)กันมากขึ้น ตั้งแต่ ปี 2541 เป็นต้นมามีตำราที่มีบทความเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีพิมพ์ในวารสาร นิตยสารและหนังสือพิมพ์หลายฉบับ เช่น วารสารจิตวิทยาวารสารพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ วารสารการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ข้าราชการ และหนังสือพิมพ์ ในปี 2542 มีการจัดสัมมนาเรื่อง “EQ (Emotional Intelligence) ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการสร้างความสำเร็จในชีวิต” ซึ่งจัดโดยสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทยโดยความร่วมมือทางวิชาการจากโครงการศึกษาเด็กและครอบครัวคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีวิทยากร 3 ท่าน คือ ดร.วิระวัฒน์ ปันนิตามัย อาจารย์อุษา สุทธิสาคร และ ดร.ทิพย์วัลย์ สุทิน นอกจากนี้สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ยังได้จัดสัมมนาเรื่อง “อิทธิพลความสำเร็จในการทำงาน” ผลจากการจัดทุกครั้งได้รับความสนใจจากนักจิตวิทยา นักการศึกษา และบุคคลทั่วไปเป็นอย่างมาก สำหรับผลงานวิจัยเชิงประยุกต์ของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ยังมีน้อย ในขณะที่กระแสดความต้องการไปใช้ในการแก้ไขปัญหาของสังคมนั้นมีสูงมาก (วิระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542 : 12)

2.1.2 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

“ความฉลาดทางอารมณ์” ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Emotional Intelligence” ในทางภาษาไทยยังไม่มีคำบัญญัติศัพท์เป็นทางการ จึงมีการใช้คำแปลของ Emotional Intelligence หลายหลาย ได้แก่ สถิติปัญญาทางอารมณ์ เชาว์อารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ สถิตอารมณ์ อารมณ์ปัญญา ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เป็นต้น สำหรับงานวิจัยนี้ ใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ นอกจากนี้ยังมีคำที่เรียกกันโดยทั่วไป คือ อีคิว (EQ : Emotional Quotient) มาจากคำภาษาอังกฤษว่า Emotional Intelligence หรือ EI แต่เนื่องจากให้เกี่ยวเนื่องกับคำว่า IQ จึงใช้คำเขียนแบบว่า EQ คำว่า Emotional Intelligence ถูกนำมาใช้ครั้งแรกโดยปีเตอร์ ซาโลเวย์ (Peter Salovey) นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยเยล และจอห์น เมเยอร์ (John Mayer) นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัย นิวแฮมเชียร์

EQ (Emotional Quotient) และ Emotional Intelligence (EI) มักจะมีความสัมพันธ์กัน และบางครั้งก็ใช้แทนกัน อย่างไรก็ตาม เมื่อกล่าวถึง EI จะหมายถึงโครงสร้างด้านต่างๆ ของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ แต่ EQ มีความหมายถึง ผลที่ได้จากการวัดหรือประเมินความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งจะบอกให้ทราบถึงความสามารถทางอารมณ์ของบุคคล เช่นเดียวกับ IQ ที่ชี้บ่งระดับความสามารถทางสติปัญญาที่ได้จากการประเมินแบบทดสอบเชาว์ปัญญา (กรมสุขภาพจิต 2543:28) ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์มีผู้ให้คำนิยามที่สำคัญๆ หลายคน แต่ที่น่าสนใจ คือ

บาร์ออน (ทศพร ประเสริฐสุข. 2545:10 ; อ้างอิงจาก Bar-On . 1992 *Emotional quotient inventory : A measure of emotional intelligence*) ได้ให้ความหมายของ Emotional Intelligence ว่าเป็นองค์ประกอบด้านความสามารถในด้านส่วนตัว อารมณ์และสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับ สิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

สโลเวย์ และเมเยอร์ (Gibbs,1995 : 28 ; citing Salovey & Mayer. 1990) ได้ให้ความหมายถึงความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถหรือศักยภาพของแต่ละบุคคล ที่จะตระหนักรู้เข้าใจ ตอบสนองอารมณ์ของตนเองและความต้องการของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง สามารถควบคุมอารมณ์ พร้อมจัดการไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมกับงานหรือสถานการณ์ในขณะนั้น

คูเปอร์ และซาวาฟ (Cooper & Sawaf. 1997 : 21) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และรู้จักใช้พลังทางอารมณ์ของตนไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อสร้างความสัมพันธ์ภาพที่ดีและรู้ถึงวิธีที่จะโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นๆ

โกลแมน (Goleman.1998:95) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และความรู้สึกของผู้อื่น สามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตนเพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

เวซิงเจอร์ (รัตติภรณ์ จงวิศาล. 2542 : 89 ; citing Weisinger.1998:13 *Emotional intelligence at work*) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ว่า การใช้อารมณ์อย่างฉลาด โดยมีความตั้งใจ ทำให้อารมณ์ของตนเองทำงานหรือทำประโยชน์ให้กับตนเอง โดยใช้อารมณ์เป็นสิ่งที่ช่วยนำพฤติกรรมและความคิดของตนเองในทางที่ส่งเสริมผลงานของตนเอง

กรมสุขภาพจิต (2544:1) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ไว้ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542:34) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ การเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตนให้ตระหนัก มีสติ รู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตน สามารถบริหารจัดการภาวะอารมณ์ที่สร้างประโยชน์แก่ทุกอย่าง สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง นำเอาเชาว์อารมณ์ของตนมาติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ในรูปแบบของการสื่อสาร ความเข้าใจ เข้าใจ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา รักษาความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์ บริหารจัดการความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

นิตยา คชภักดี (2542:109) ได้ให้ความหมายของคำว่าความฉลาดทางอารมณ์ คือการรู้จักแยกแยะและความควบคุมความรู้สึก ควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ การจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ รู้ และเข้าใจตนเอง สามารถแสดงอารมณ์ออกมาอย่างสร้างสรรค์ นอกจากนี้ยังเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกของคนอื่นๆ รู้จักกาลเทศะ

ทศพร ประเสริฐสุข (2543 : 10) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และสามารถควบคุมอารมณ์แรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถรอคอย การตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองที่จะเผชิญอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนเองได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนเองในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำ หรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน (Study Success) ความสำเร็จในอาชีพ (Career Success) ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต (Life success)

วิลาสลักษณ์ ชวาลลี (2542:41) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ในแง่ของความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ จัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตน สามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542:62-65) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในด้านต่างๆ ที่เน้นความรู้สึกการมีปฏิสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2542:129) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นการตระหนักรู้จักตนเองในแง่ความรู้สึก (Self-Awareness about what one feels) ความสำเร็จในการเข้าถึงอารมณ์ของผู้อื่น (Empathy) ความรู้สึกอ่อนโยน (graciousness) และความสามารถในการเข้าใจสถานการณ์เชิงสังคม (social situation) และทักษะในการแก้ไขข้อขัดแย้ง (Conflict solving skills) โดยความสามารถเหล่านี้เป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด อย่างไรก็ตามความสามารถเหล่านี้สามารถพัฒนาให้มีเพิ่มขึ้นได้ โดยการฝึกและการเรียนรู้ หากไม่มีการฝึกฝนเด็ก ๆ จะสูญเสียความสามารถเหล่านี้ไป

พระราชวรมนีประยูร ธมมจิตโต (2542 : 7) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์คือ การใช้ปัญญากำกับอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดความประพฤติ ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับจะเป็นพลังดาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะกำกับชีวิตของเรา ให้แสดงออกมาเป็นไปในทางที่ถูกต้อง

กล่าวโดยสรุป ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) หมายถึงความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนสามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถรับรู้เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นเพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

2.1.3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

จากการศึกษาจากเอกสารต่างๆทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ พบว่ามีผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับโครงสร้างและองค์ประกอบของ EQ ไว้หลายคน ดังนี้

สโลเวย์และเมเยอร์ (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543:12-13 ; อ้างอิงจาก Salovey & Mayer. 1990.) ได้เสนอองค์ประกอบของ EQ เป็นประเด็นหลักๆ 5 ประเด็น คือ

1. การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness หรือ Knowing One's Emotion) เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง สามารถประเมินตนเองได้อย่างชัดเจนตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง พุดแล้วรักษาคำพูดมีจรรยาบรรณ มีสติ เข้าใจตนเอง

2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตน (Managing Emotion) หรืออาจเรียกว่าการกำหนด ตนเอง เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self Control) เป็นคนที่น่าไว้วางใจได้ (Trustworthiness) มีคุณธรรม (Conscientiousness) มีความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) และมีความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต (Innovation)

3. การจูงใจตนเอง (Motivation Oneself) เป็นความสามารถที่จะจูงใจตนเอง ที่เรียกว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive) มองโลกในแง่ดี สามารถนำอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่างๆ และเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเองในการคิดและกระทำอย่างสร้างสรรค์

4. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น (Recognizing Emotion in Others) หมายถึง ความสามารถที่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจให้บริการ (Service Orientation) สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

5. การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationships) ซึ่งเป็นลักษณะที่เป็นทักษะทางสังคม (Social Skills) เป็นความสามารถที่จะรับรู้เท่าทันอารมณ์ผู้อื่น เป็นทักษะทางสังคมที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อันจะส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ ความสามารถลักษณะนี้จะประกอบไปด้วยการสื่อสารความที่ดี (Communication) การบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management)

บาร์ออน (ทศพร ประเสริฐสุข, 2543:15 ; อ้างอิงจาก Bar-on, 1992) เกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน 15 คุณลักษณะที่สำคัญๆ ดังนี้

1. ความสามารถภายในตน ซึ่งเป็นความสามารถที่มีองค์ประกอบย่อย ดังนี้
 - 1.1 ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน
 - 1.2 มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตน
 - 1.3 การตระหนักรู้งาน คือ มีสติ
2. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่
 - 2.1 ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2.2 มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น (Concern)
 - 2.3 ตระหนักรู้เท่าทันในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
3. ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย
 - 3.1 ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตน
 - 3.2 เข้าใจสถานการณ์ต่างๆ และสามารถตีความได้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง
 - 3.3 มีความยืดหยุ่นในความคิดและความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างดี
 - 3.4 มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี
4. มียุทธวิธีในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย
 - 4.1 การจัดการกับความเครียด บริหารความเครียด
 - 4.2 ควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี แสดงออกได้อย่างเหมาะสม
5. การจูงใจตนเอง และสภาวะทางอารมณ์ ได้แก่
 - 5.1 การมองโลกในแง่ดี
 - 5.2 การแสดงออกและมีความรู้สึกที่เป็นสุขที่สามารถสังเกตเห็นได้
 - 5.3 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่น

โกลแมน (Goleman 1995 : 43-44) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5

ประกอบ คือ

1. ขั้นตระหนักรู้จักอารมณ์ตน (Know One's Emotion) หรือบางทีเรียกว่า การตระหนักรู้จักตน (Self Awareness) เข้าใจยังรู้ความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ ภาวะอารมณ์ ความต้องการของตนในห้วงเวลาและสถานการณ์
2. ขั้นบริหารจัดการอารมณ์ของตน (Managing Emotions) เป็นความสามารถที่ควบคุมจัดการกับความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

3. **ชั้นสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองได้ (Motivating Oneself)** การกระตุ้นเตือนให้คิดริเริ่มอย่างมีความคิดสร้างสรรค์ผลักดันตนเองสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ จะนำมาซึ่งความสำเร็จ สามารถอดทนรอคอยได้ ไม่หุนหันใจเร็วด่วนได้

4. **ชั้นสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ (Recognizing Emotions in Others)** ความสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเราเป็นพื้นฐานของความ "เก่งคน" รู้เท่าทันในความรู้สึก ความต้องการ ข้อวิตกกังวลของผู้อื่นได้อย่างชาญฉลาดมีไหวพริบ

5. **ความสามารถในการจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationships)** เป็นผลรวม 1-4 ข้อ ทำอย่างไรที่จะมีความสามารถในการสร้างและรักษาเครือข่ายสัมพันธ์ส่วนตัวและที่เกี่ยวกับงานไว้

ในปี ค.ศ.1998 โกลแมน (Goleman) ได้เสนอกรอบแนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 2 หมวด 5 องค์ประกอบ และ 25 องค์ประกอบย่อย ดังนี้ (Goleman.1998 : 26-27)

หมวด ก. องค์ประกอบด้านความสามารถส่วนบุคคล

1. **การตระหนักรู้ในตนเอง (Personal Competence)** หมายถึง การตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง รวมทั้งรู้ผลของอารมณ์ที่เกิดขึ้นสามารถประเมินได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและคุณค่าของตนเอง

1.1 **การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง (Emotional Awareness)** มีความสามารถในการระบุภาวะอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้อง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกนั้นๆ และคาดคะเนผลที่จะตามมาได้

1.2 **ประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง (Accurate Self - Assessment)** สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริงรู้จุดด้อยของตนเอง

1.3 **ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self- Confidence)** มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและคุณค่าภายในตนเอง

2. **ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self - Regulation)** คือความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในได้อย่างเหมาะสม เป็นคนซื่อสัตย์ น่าไว้วางใจ มีคุณธรรมและความรับผิดชอบ มีความสามารถในการปรับตัวยืดหยุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ชอบสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ มีความคิดเปิดกว้างกับข้อมูลใหม่

2.1 **การควบคุมตนเอง (Self Control)** สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตนเองได้อย่างเหมาะสม

2.2 **เป็นที่ไว้วางใจ (Trustworthiness)** เป็นคนซื่อสัตย์ เป็นที่ไว้วางใจ มีคุณธรรม

2.3 **รู้จักคิดในการกระทำสิ่งต่างๆ** แสดงความรับผิดชอบในการปฏิบัติของตน (Conscientiousness)

2.4 **มีความสามารถในการปรับตัว (Adaptability)** ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ

2.5 **สร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ (Innovation)** หมายถึงการเปิดกว้างกับความคิด วิธีการ และข้อมูลใหม่ๆ

3. **มีแรงจูงใจ (Motivation)** สามารถสร้างแรงจูงใจและจูงใจตนเองได้ โดยใช้แนวโน้มจากอารมณ์ นำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ มีความผูกพันยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและองค์การ มีความคิดริเริ่ม และ

พร้อมที่จะปฏิบัติเมื่อมีโอกาส มองโลกในแง่ดี เผชิญกับปัญหา และอุปสรรค ได้อย่างไม่ย่อท้อจนสำเร็จบรรลุเป้าหมาย

มาตรฐาน
อันดีเลิศ

3.1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Drive) หมายถึง พยายามที่จะปรับปรุงให้ได้

3.2 มีความผูกพัน (Commitment) ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและองค์การ

3.3 มีความคิดริเริ่ม (Initiative) หมายถึง ความคิดใหม่ๆ และพร้อมจะปฏิบัติเมื่อมีโอกาส

3.4 มองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนสำเร็จตามเป้าหมาย

หมวด ข. องค์ประกอบด้านความสามารถทางสังคม (Social Competence)

4. ความสามารถในการหยั่งรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น (Empathy) หมายถึง มีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่นสนใจและห่วงใยในผู้อื่นรับรู้ในความต้องการของผู้ที่มาติดต่อสัมพันธ์กับเราได้ดี เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้โอกาสผู้อื่น และตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่มและคาดคะเนถึงความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

4.1 การเข้าใจผู้อื่น (Understanding Other) มีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึก และมุมมองของผู้อื่น สนใจและห่วงใยผู้อื่น

4.2 การพัฒนาผู้อื่น (Developing Other) สามารถทราบถึงข้อควรปรับปรุงของผู้อื่น และการส่งเสริมพัฒนาตามความรู้ความสามารถของเขา

4.3 การมีจิตใจให้บริการ (Service Orientation) หมายถึง การรับรู้คาดคะเนถึงความต้องการของผู้ที่มาติดต่อสัมพันธ์กับเราได้ดี

4.4 เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล (Leveraging Diversity) หมายถึง การให้โอกาสผู้อื่น มองเห็นความเป็นไปได้จากการมองเห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่ถือเขาถือเรา

4.5 ตระหนักถึงความคิดเห็นในกลุ่ม (Political Awareness) หมายถึง ความสามารถในการตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่มและทราบถึงความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

5. ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นความคล่องในการติดต่อกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้ดี โดยสามารถโน้มน้าวบุคคลอื่นได้อย่างนุ่มนวล แนบเนียน และได้ผล มีทักษะในการสื่อสาร และการบริหารจัดการกับข้อขัดแย้ง มีความเป็นผู้นำ กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง สร้างพันธมิตรผูกพัน เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมาย สร้างสมรรถนะของทีมงานเพื่อให้เกิดพลังความร่วมมือ

5.1 การมีอิทธิพลต่อผู้อื่น (Influence) หมายถึง กลยุทธ์ในการโน้มน้าวบุคคลอื่นอย่างได้ผล

5.2 การสื่อสาร (Communication) หมายถึง การมีทักษะในการสื่อสาร คือสามารถสื่อสารได้ชัดเจน ถูกต้อง นุ่มนวล น่าเชื่อถือ

5.3 การบริหารข้อขัดแย้ง (Conflict Management) หมายถึง การเจรจาแก้ไขข้อขัดแย้งอย่างเหมาะสม

5.4 ความเป็นผู้นำ (Leadership) สามารถแนะนำและเป็นตัวอย่างให้บุคคลหรือกลุ่มได้

5.5 กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Change Catalyst) สามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

5.6 การสร้างพันธะผูกพัน (Building Bonds) การสร้างความสัมพันธ์ในการปฏิบัติงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

5.7 การร่วมมือร่วมใจ (Collaboration and Cooperation) หมายถึง การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี และการให้ความร่วมมือ

5.8 การสร้างทีมงาน (Team Capabilities) หมายถึง การสร้างพลังร่วมของกลุ่มในการมุ่งสู่เป้าหมาย

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542: 62 - 65) ได้อาศัยหลักทางพุทธศาสนา เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของ ดังนี้

1. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ซึ่งอาศัยธรรมหมวดพรหมวิหาร 4 เป็นตัวแทนของความเห็นใจ

2. สติ (Awareness) อาศัยธรรมข้อสติปัฏฐาน 4 จะช่วยให้สงบจิตสงบใจจากความว้าวุ่น ทำให้เข้าใจความหมายของชีวิต

3. การแก้ไขปัญหาข้อขัดแย้ง (Conflict solving/Stress management) แบ่งความขัดแย้งทางอารมณ์ในตนเองและความขัดแย้งระหว่างบุคคล หรือธรรมชาติ การแก้ไขทำโดยการใช้ปัญญา ตามธรรมะหมวดอริยะสัจ 4 เพื่อให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

* กรมสุขภาพจิต (2544 : 2-3) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ เป็น 3 ด้าน คือ ความดี ความเก่ง และความสุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วย ความสามารถ ต่อไปนี้

1.1 มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 มีความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 มีความสามารถในการรับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักการให้ รู้จักการรับ

1.3.2 รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเองมี แรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

2.1 มีความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง

- 2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
- 2.1.3 มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย
- 2.2 มีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา
 - 2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา
 - 2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
 - 2.2.3 มีความยืดหยุ่น
- 2.3 มีความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 - 2.3.1 รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
 - 2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขทางใจ ประกอบด้วย

- 3.1 ภูมิใจในตนเอง
 - 3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง
 - 3.1.2 เชื้อมั่นในตนเอง
- 3.2 พึงพอใจในชีวิต
 - 3.2.1 รู้จักมองโลกในแง่ดี
 - 3.2.2 มีอารมณ์ขัน
 - 3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
- 3.3 มีความสงบทางใจ
 - 3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
 - 3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย
 - 3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

จากแนวความคิดเชิงทฤษฎี ซึ่งมีลักษณะเป็นโครงสร้างทางจิตวิทยา (Psychological Constructs) ของนักจิตวิทยาหลาย ๆ ท่าน จะเห็นว่ามีองค์ประกอบคล้ายคลึงกัน พอที่จะสรุป องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ได้ดังต่อไปนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเอง ได้ตามความจริง สามารถประเมินตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตน เป็นคนซื่อตรง พูดแล้วรักษาคำพูด มีจรรยาบรรณ มีสติ เข้าใจตน

2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตน เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (Self Control) เป็นคนที่น่าไว้วางใจ (Trust Worthiness) มีคุณธรรม (Conscientiousness) มีความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) และมีความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต (Innovation)

2. การรู้จักตนเอง เป็นความสามารถที่จะรู้จักตนเอง มองโลกในแง่ดี สามารถนำอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเอง ในการคิดและกระทำอย่างสร้างสรรค์

3. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น เป็นความสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจให้บริการ (Service orientation) สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

6. การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นความสามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่นเป็น ทักษะทางสังคมที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อันจะส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ ความสามารถในลักษณะนี้จะประกอบไปด้วย การสื่อสารที่ดี (Communication) การบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management) เป็นต้น

2.1.4 แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

นักการศึกษา (Educators) จำเป็นจะต้องเล็งเห็นถึง ความสำคัญของการพัฒนา EQ ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสมกับ IQ เพื่อให้เด็กของเราเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ จึงเป็นหน้าที่ของนักศึกษา นักจิตวิทยา พ่อแม่ ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก จะต้องร่วมกันพัฒนาเด็กของเรา ซึ่งจะต้องเริ่มต้นจากรากฐานตั้งแต่วัยเด็ก

ซาปิโร (Shapiro, 1997) ได้ให้ข้อคิดเห็นในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้ คือ

1. ให้เด็กได้ซึมซับมาตรฐานทางศีลธรรมของศาสนา เช่น ในศาสนาพุทธให้จดจำศีล 5 หรือทำความเข้าใจกับบัญญัติ 10 ประการในศาสนาคริสต์

2. ฝึกให้เด็กแสดงความเมตตา กรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกโอกาส ผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ย่อมสามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขโดยไม่เลือกโอกาสและเวลา

3. ให้ปฏิบัติงานที่เป็นบริการชุมชน (Community Service) ซึ่งอาจสอดแทรกเข้าเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียนการสอนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ชีวิตในแง่มุมต่างๆ กฎกติกาสังคม และการทำงานเพื่อส่วนรวม

4. ฝึกการพูดความจริง (Honesty) และการประพฤติปฏิบัติที่สอดคล้องกับคำพูด (Integrity) ด้วยการสร้างความไว้วางใจด้วยคุณความดี ความตรงไปตรงมาไม่พูดปด เคารพความเป็นส่วนตัวของเด็ก การพูดคุยกันเกี่ยวกับคุณค่าจริยธรรมระหว่างสมาชิกครอบครัว

5. นำอารมณ์ทางลบมาเป็นอุทาหรณ์ เช่น ความละอายหรือรู้สึกผิดต่อพฤติกรรมบางอย่างนำมาเป็นประสบการณ์ที่ควรจดจำ และยับยั้งชั่งใจไม่ปฏิบัติซ้ำอีก และให้เด็กรู้จักยอมรับข้อผิดพลาดและความล้มเหลวของตน ความผิดพลาดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ให้รู้สึกว่าผิดเป็นครู

6. ฝึกให้เด็กคิดและตีความหมายต่างๆ ตามความเป็นจริงเกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์อาจจะเลือกเรื่องจากนิยาย นิทาน บทภาพยนตร์ หรือละคร มาอธิบายประกอบเป็นตัวอย่างของการเป็นผู้เผชิญความเป็นจริงได้ดี

7. ฝึกให้เด็กมองโลกในแง่ดี และมีความเพียรพยายาม รู้จักบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด

8. เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการเตือนตนเอง สร้างจินตนาการ เช่น เมื่อเกิดความเครียด อาจสมมติตัวเองว่าอยู่ในสถานที่สวยงามและที่ตนเองใฝ่ฝันจะไปเที่ยวพักผ่อน ทำให้เกิดความผ่อนคลายและมีกำลังใจที่จะต้องสู้ปัญหาอุปสรรคต่อไป ไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์อย่างเดียว

9. ฝึกให้เด็กเริ่มรู้จักการแก้ปัญหา ฝึกการมองปัญหาทั้งในแง่บวกและลบ ไม่ใช่

ด้านเดียวเพื่อคิดเพื่อแก้ปัญหา ด้วยทางเลือกหลายๆ ทาง และพิจารณาความเป็นไปได้ของแต่ละทางเลือก และตัดสินใจวิธีที่เหมาะสมและดีที่สุด

10. การปฏิสัมพันธ์ที่บิดามารดามีต่อบุตรจะมีผลต่อทักษะทางสังคมที่เด็กมีต่อผู้อื่น ฝึกให้เด็กรับรู้ เรียนรู้ ติความ ตอบสนอง และวางตนในสถานการณ์ต่างๆ ทางสังคม สามารถแก้ไขข้อขัดแย้งด้วยการประนีประนอมและเสริมทักษะในการพูดคุยของเด็กในสถานการณ์ต่างๆ

11. สร้างทักษะความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน เด็กที่ตลก ร่าเริง มักเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อน บิดา มารดา ควรเป็นต้นแบบที่ดีของความเป็นผู้มีอารมณ์ขันและใช้อารมณ์ขันเป็นเรื่องมือในการสอนคุณค่าหรือค่านิยมในชีวิตในการสร้างมิตรและคลายความตึงเครียด

นิตยา คชภักดี (2542 :109 – 112) กล่าวถึงหลักสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ว่าจะต้องพัฒนาในองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา โดยคำนึงถึงสุขภาพของเด็ก คือเด็กจะต้องได้รับอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพอย่างเพียงพอ ถ้าเด็กมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงย่อมส่งผลต่อสภาวะอารมณ์ที่ดีของเด็ก

ทศพร ประเสริฐสุข (2543 : 17-18) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง ให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง

1.1 ฝึกการตระหนักรู้ (Self-Awareness) สำรวจตนเอง โดยวิธีการต่างๆ เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิ และวิธีอื่นๆ

1.2 ให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตนเข้าใจคนอื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่ม และเทคนิคอื่นๆ

2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อาจใช้การฝึก

2.1 ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training)

2.2 ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม อาจใช้เป็นกิจกรรมเสริมสร้างหลักสูตร

3. รู้จักปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่ง ครู พ่อแม่ คงต้องเป็นผู้นำในการฝึก และทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเลียนแบบ (Modeling) และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบเป็นต้น

4. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดที่เป็นคุณ แก่ตนเองและอารมณ์ใดที่เป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้มีหน้าที่แนะนำที่จะให้คำปรึกษา (Counseling) แก่เด็ก

5. การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้เพื่อให้รู้ว่า อารมณ์เกิดได้ทุกอย่างแต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ “เราสามารถรู้สึกได้ทุกอย่างแต่เราไม่สามารถแสดงออกได้ทุกอย่าง”

ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีเพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ฝึกความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การร้องเพลง เป็นต้น

6. การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงสีหน้า ท่าทาง และคำพูด เด็กจึงต้องได้รับการฝึก อาจจะเป็นในชั่วโมงโฮมรูม หรือกิจกรรมคาบแนะแนว

7. รู้จักหยุดการแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการแสดงออกและสามารถที่จะอดทนรอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้

8. ฝึกการแสดงแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตน แรงจูงใจที่สำคัญ คือแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ (Affiliation Motive)

9. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นเพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) จะต้องฝึกให้นักถึงผู้อื่น ที่เรียกว่าใจเขาใจเรา ฝึกการสังเกต การตรวจสอบอารมณ์

10. ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์การแสดงน้ำใจเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่นเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นฝึกการให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจสามารถแสดงความชื่นชม ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม

สรุปที่ดี หลาบมาลา (2541 : 14-20) ได้เสนอกระบวนการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ไว้ดังนี้

1. การสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียน (Classroom Culture) เพื่อให้เป็นสถานที่เอื้ออำนวยต่อการเรียน และการฝึกความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ให้ห้องเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย มีความร่วมมือกัน นักเรียนจะสามารถพัฒนาทักษะความสัมพันธ์กับคนอื่นได้ (Interpersonal Skill) ต้องมีข้อตกลงที่จะปฏิบัติในห้องเรียน โดยมีหลักง่ายๆ คือ ต้องฟังเพื่อนพูดอย่างเอาใจใส่ แสดงความชื่นชมเมื่อเพื่อนทำดี หลีกเลี่ยงทำให้เพื่อนเสียหน้าหรือเสียใจ ถ้าไม่มีอะไรจะแสดงก็บอกผ่าน ต้องให้ความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

กิจกรรมการฝึกและการสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียน ดังนี้

1.1 การรู้จักตนเอง (Interpersonal) รู้จักเพื่อน (Interpersonal) และยอมรับในความแตกต่างว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา (O.K.)

1.2 การสร้างบรรยากาศการสนับสนุนเพื่อให้เกิดความกล้าในการแสดงออก และกล้าเสี่ยง (Creating a Climate of Support)

1.3 การสร้างวัฒนธรรมการสนับสนุนเชื้อเชิญการชื่นชม (Creating a Supportive Culture, Inviting, Appreciation)

2. หลักสูตรฝึกอบรมความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะมีผลดีที่สุดเมื่อนักเรียนมีโอกาสปฏิบัติการสร้างประสบการณ์ และสร้างความรู้ความเข้าใจจากฐานความรู้เดิมของตนเอง ดังนั้นหลักสูตรจึงต้องให้โอกาสนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เช่น การกำหนดเป้าหมายส่วนตัวและของกลุ่ม การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท นักเรียนต้องเรียนรู้วิธีการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองออกมา และพัฒนาความเข้าใจโดยวิธีการคิดทบทวนในเนื้อหาหม่อมมองของสังคม และหม่อมมองส่วนตัวของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติไปแล้ว

2.1 ให้นักเรียนมีโอกาสกำหนด และดำเนินการไปสู่เป้าหมาย รวมทั้งความคาดหวังทางวิชาการและเป้าหมายทางวิชาการทั้งของส่วนตัวของกลุ่ม

2.2 การช่วยส่งเสริมให้นักเรียนตระหนักว่า คนอื่นมองพฤติกรรมของนักเรียนอย่างไรพฤติกรรมนักเรียนมีผลกระทบต่อคนอื่น ๆ อย่างไร และเรียนรู้วิธีการแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนอื่นออกมาอย่างไรไม่ก้าวร้าว หรือทะเลาะ

2.3 การช่วยให้นักเรียนพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ และพัฒนาทักษะการเจรจา เพื่อโน้มน้าวการตัดสินใจและแก้ไขข้อขัดแย้ง และนำไปสู่การส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนและเพื่อนๆ

กรมสุขภาพจิต (2543 : 30-32) กล่าวว่า ในทางจิตวิทยาเชื่อว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ ตามแนวความคิดของแดเนียล โกลแมน ผู้เขียนเรื่องความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ โดยเสนอแนะวิธีการพัฒนาไว้ 5 ประการ ดังนี้

1) การตระหนักรู้ในตนเอง

การรู้จักอารมณ์ตนเองจะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองคือการรู้ตัว หรือการมีสติในทัศนะของพุทธศาสนานั่นเอง ซึ่งปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใดๆ ขึ้นมาเราจะตกอยู่ในภาวะใดๆ ภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะ ดังต่อไปนี้

1. ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้นๆ ได้จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็สามารถจะขว้างปาข้าวของหรือส่งเสียงดัง โดยไม่สนใจใคร

2. ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือทำเป็นเฉยๆ ไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งที่จริงๆ ก็รู้สึกโกรธ

3. รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะอารมณ์นั้นๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธแต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

วิธีการฝึกให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

1. ทบทวน เมื่อรู้สึกว้าวุ่นผ่านมามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองให้เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลางไม่เข้าข้างตัวเองว่า เรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามักแสดงออกในรูปแบบไหน แล้วรู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้นๆ

2. ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวเสมอว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง หรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ

ตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองตามตัวเองว่าเราคิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น และความคิดความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

2) การควบคุมตนเอง

เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีให้เกิดความสมดุล ในการจัดการกับอารมณ์ตนเองนี้ จะทำได้ดีเพียงใดนั้น สืบเนื่องมาจากการรู้จักอารมณ์ของตนเอง และจะจัดการอารมณ์ได้เหมาะสมเพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้

1. ควบคุมได้ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใดมีความรู้ตัวไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์
2. มีเหตุผลสามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงอารมณ์
3. ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก
4. แสดงออกอย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์

การถูกครอบงำด้วยความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความผิดหวัง ความวิตกกังวลที่รุนแรง ทำให้คนเราสูญเสียการควบคุมอารมณ์ แต่ถ้าจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสุขสบายใจ ซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ผลที่เกิดขึ้นกับการแสดงอารมณ์ในลักษณะต่างๆ เช่น

1. การแสดงออกทันที ตามที่ต้องการโดยไม่คำนึงถึงผลที่เกิดตามมาความเครียดอาจลดลง ในขณะนั้น แต่ผลที่ตามมาอาจทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีมากขึ้นไปอีก
2. เก็บกดเอาไว้ไม่แสดงออกพยายามลืมนึกถึง หลีกเลียง เป็นการทำร้ายสุขภาพจิตของตนเองเพราะอารมณ์ยังคงอยู่ไม่ได้ระบายออก หากมีการสะสมไว้มากเพียงใดยิ่งจะเกิดอันตรายตามมาภายหลังมากขึ้นเพียงนั้น
3. โทษผิดผู้อื่น ไปแสดงออกกับผู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องหาแพะรับบาป เป็นการทำให้เกิดความสบายใจขึ้นชั่วคราวที่ได้รับบายอารมณ์ไปยังผู้อื่น แต่ผลย้อนกลับอาจไม่ดีนักโดยเฉพาะในด้านสัมพันธภาพ
4. ระบายออกได้อย่างเหมาะสม อารมณ์ดีขึ้น ผลที่เกิดตามมาเป็นไปในทางที่ดีนับว่าเป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด ผู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ในวิธีที่ 4 นี้ ต้องมีการวางรู้ตัว รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และเข้าใจสถานการณ์แวดล้อม

การฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเอง

1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร
2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจเกี่ยวกับการแสดงออกของอารมณ์ในครั้งต่อไป ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร/จะไม่ทำอะไร
3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือที่เราต้องเกี่ยวในด้านดี ฝึกทำอารมณ์ให้แจ่มใสเกิดความสบายใจ
4. ฝึกการสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเอง/ผู้อื่น/สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากข้อ 3 ทำให้เกิดความคิดที่ดีการกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น
5. ฝึกการมองหาประโยชน์/โอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น
6. ฝึกการผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะหากเครียดมากจะไม่มีพลังพอที่จะหลุดพ้นการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะหาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสม การคลายเครียดทำได้หลากหลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การฟังเพลง นั่งสมาธิ เดินจงกลม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

3) การสร้างแรงจูงใจ

เป็นการมองหาแง่ดีของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง จะช่วยทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ ทำให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีๆ มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีความสามารถด้านนี้มีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณค่า

แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

1. ทบทวน และจัดอันดับความสำคัญในชีวิต ว่ามีอะไรบ้างที่เราต้องการ อยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วพิจารณาว่าการที่เราจะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้น สิ่งใดมีทางเป็นไปได้/เป็นไปได้ไม่ได้สิ่งใดจะเกิดประโยชน์ สิ่งใดจะเกิดโทษ
2. ตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน โดยนำความต้องการที่มีความเป็นไปได้ และเกิดประโยชน์มา ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนและวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งสู่เป้าหมายนั้นๆ

3. มุ่งมั่นต่อเป้าหมายในการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว้เขวไปจนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

4. ลดความสมบูรณ์แบบ หากเราเป็นบุคคลประเภท “สมบูรณ์แบบ” คือ ทุกอย่างต้องดีที่สุดในสมบูรณ์ที่สุด ผิดพลาดไม่ได้ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ ฝึกการยอมรับความบกพร่องจะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป

5. ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งดีจากสิ่งเลวที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อสร้างความรู้สึกดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดี ๆ ต่อไป

6. ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทาย ที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้นๆ ไปได้

7. หมั่นสร้างความหมายในชีวิต ด้วยรู้สึกดีต่อตัวเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ และความพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ว่าเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

8. ให้กำลังใจตัวเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ – เราจะทำ – ลงมือทำ

การสร้างแรงจูงใจจากอุปสรรคนั้นอาจทำได้ จากข้อแนะนำซึ่ง นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 74) เสนอไว้ดังนี้

1. ทำความเข้าใจว่า “อุปสรรค” เกิดขึ้นเมื่อเราคิดว่าสิ่งนั้นยากที่เราจะเอาชนะได้ ถ้าสิ่งใดเราทำได้แน่ๆ ก็อย่าคิดว่ามันเป็นอุปสรรค

2. เมื่อพบอุปสรรคให้คิดหาสาเหตุของการเกิด หรือการที่เราต้องพบอุปสรรคนั้นด้วย เพราะจะพบว่า บางครั้งตัวเราเองเป็นผู้สร้างอุปสรรคนั้นขึ้นเอง

3. มองหาข้อดีของการเกิดอุปสรรคขึ้น เช่น มองว่าทำให้เราได้ฝึกการแก้ปัญหา เป็นสิ่งท้าทายความสามารถของเรา ทำให้เราได้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น เป็นต้น

4. จินตนาการถึงการแก้ไขอุปสรรคก่อนลงมือทำการจริง เป็นการสร้างพลังเตรียมความพร้อมให้ตนเอง ในการเผชิญอุปสรรค

5. ลงมือปฏิบัติ/แก้ไขอุปสรรค ถ้าสำเร็จจงชื่นชมตัวเอง ถ้าไม่สำเร็จหาสาเหตุของความไม่สำเร็จและให้โอกาสตนเองในการแก้ไขต่อไป

4) การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์-ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง ตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสม โดยเฉพาะกับบุคคลที่เราเกี่ยวข้องกับข้อสัมพันธ์ด้วย จะช่วยทำให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยได้ดี และมีความสุขมากขึ้น นอกจากนี้นการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจได้ ทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวใจเขาให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ และในการจะฝึกในด้านนี้ได้ต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอ ๆ กับการนึกถึงตัวเอง จึงจะรับรู้อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นได้

แนวทางฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น

1. ให้ความสนใจในการแสดงออกผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ

2. อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จากสิ่งที่สังเกตเห็น ว่าเขากำลังมีความรู้สึกอย่างไร โดยตรวจสอบด้วยการถามแต่ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่เหมาะสมมิฉะนั้นนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้

3. ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา ว่าหากเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไรจากสภาพที่เขาเผชิญอยู่

4. แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

5) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น

แนวทางในการพัฒนาการรักษาความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

1. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน ด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกผู้อื่น

2. ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟัง ที่ดี และไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่นด้วย

3. ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ การแลกเปลี่ยนให้เกิดคุณค่าและประโยชน์สำหรับตนเองและผู้อื่น

4. ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ รู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

5. ฝึกการแสดงความชื่นชมให้กำลังใจ ซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม

วิระวัฒน์ บัณฑิตามัย (2542 : 153 – 154) กล่าวถึงกลยุทธ์ที่บิดามารดาพึงใช้กับบุตร เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ คือ บิดามารดาควรเข้าใจถึงบุคลิกภาพที่แตกต่างกันในเด็กแต่ละคน ไม่คาดหวังว่าบุตรควรจะทำเช่นนั้น เช่นนี้ เคารพสิทธิส่วนบุคคลและปัจเจกชนของเด็ก ค่อยอธิบายด้วยเหตุผล ให้ข้อมูล เคารพในความคิดและเหตุผลของเด็ก ใจเย็นและอดทน ให้กำลังใจ ไม่ตำหนิติเตียน ให้คำชมในสิ่งที่เด็กทำดี ฝึกให้เขารู้จักการณในการบริหารจัดการอารมณ์ของตน รวมทั้งให้โอกาสเด็กได้เผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นตัวอย่างเตือนสติ ให้รู้จักผลของบริหารอารมณ์ในลักษณะต่างๆ กัน โดยอาจดูจากภาพยนตร์ละคร และวรรณกรรม บิดามารดาควรที่เชื่อมั่นในพัฒนาการและการเจริญเติบโตว่าเด็กจะเรียนรู้อะไรได้มากขึ้นเมื่อเขาเจริญเติบโตมากกว่านี้

2.1.5 ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2544 : 16-17) ได้กล่าวถึงประโยชน์ความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งได้เป็น 4 ด้านคือ

1. ประโยชน์ต่อตนเอง
2. ประโยชน์ต่อครอบครัว
3. ประโยชน์ต่อการศึกษา
4. ประโยชน์ต่อการทำงาน

1. ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ต่อตนเอง

เป็นที่ยอมรับว่าจิตใจมีผลต่อร่างกาย และความเครียดคือบ่อเกิดที่สำคัญของโรคภัยไข้เจ็บ หลายชนิดทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคไมเกรน โรคความดันโลหิตสูงไปจนถึงโรคร้ายอย่างมะเร็ง หากเรามีอารมณ์ดีเยี่ยมส่งผลให้ร่างกาย แข็งแรงตามไปด้วย ความฉลาดทางอารมณ์ยังช่วยให้คนมองโลกในแง่ดี มีความสุข มีความพอใจและยอมรับได้กับสภาพที่เป็นอยู่

2. ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ต่อครอบครัว

ครอบครัวจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ต้องอาศัย ความรักความเข้าใจและ ยอมรับได้ใน ความ บกพร่องของคนอื่น ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีผลอย่างมาก ต่อความสงบสุขในบ้านหรือชีวิตคู่ ปัญหาความแตกต่างหย่าร้างที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ล้วนมีต้นตอมาจาก การไม่พยายามทำความเข้าใจซึ่งกัน และกัน หรือยอมรับข้อบกพร่องของอีกฝ่ายไม่ได้ เมื่อมีปัญหาจึงไม่หันหน้าคุยกันดี ๆ บ่อยครั้งที่คนเก่ง จำนวนไม่น้อย ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน แต่มักล้มเหลวในชีวิตคู่ เพียงเพราะการพยายามเอา ชนะกัน ต่างฝ่ายต่างไม่ยอมกัน

ดังนั้นการเรียนรู้ธรรมชาติและความต้องการของแต่ละฝ่าย จึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะทำให้ เราเข้าใจตัวเอง และคนที่เรารักดียิ่งขึ้น เพราะหากเมื่อใดมีความเข้าใจแล้ว ความรักก็จะตามมา

3. ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ต่อการศึกษา

การที่เด็กจะเรียนดีมีอนาคตที่ดี นอกจากความสามารถทางวิชาการแล้ว ยังต้องอาศัย ปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมาย โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่งชั่วร้าย พบว่าเด็กจำนวนไม่น้อยที่เผชิญ ปัญหาด้านความรู้สึกจน ทำให้เสียโอกาสทางการศึกษาไปอย่างน่าเสียดาย เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาการ ตั้งครรภ์ในวัยเรียน หรือปัญหาด้านพฤติกรรมอื่น ๆ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ ไม่ได้มีที่มาจากความอ่อนแอ ทางความ สามารถทางเชาวน์ปัญญา แต่มาจากความอ่อนแอทางอารมณ์ ที่ไม่สามารถรู้ทันและจัดการความรู้สึกของตน เองและผู้อื่น

ปัจจุบันได้มีการนำความรู้เกี่ยวกับ ความฉลาดทางอารมณ์เข้ามาสอนในโรงเรียน เช่น ใน สหรัฐอเมริกา มีการนำกิจกรรมที่เรียกว่า Self-Science มาใช้ในโรงเรียน โดยมีวิธีการคือ การให้นักเรียน บอกความรู้สึกของตนเองในขณะที่ครูถามชื่อตนเอง เช่น วันนี้อารมณ์ดี กังวลเล็กน้อย หรือมีความสุข แทนการ ตอบว่ามาหรือไม่มา

จุดมุ่งหมายของการสอนวิชานี้ คือ เพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคม หลักสูตรนี้ไม่ได้ สอนเฉพาะเด็กที่มีปัญหาเท่านั้น แต่เป็นการพัฒนาทักษะความเข้าใจ ที่มีความสำคัญกับเด็กทุกคน โดยมี แนวคิดที่ว่าผู้เรียนจะเข้าใจบทเรียนได้ลึกซึ้ง เมื่อมีประสบการณ์โดยตรง มากกว่า การรับฟังจากการสอนเพียง อย่างเดียว นอกจากนั้นยังมีการนำหลักสูตรนี้มาใช้ป้องกันปัญหาต่าง ๆ เช่น การใช้สารเสพติด การตั้ง ครรภ์ในวัยเรียน การออกโรงเรียนกลางคัน เป็นต้น

4. ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ต่อการทำงาน

ในช่วง 3 ทศวรรษที่ผ่านมา ตั้งแต่ปี 1960 มีการศึกษาวิจัยจำนวนมาก แสดงให้เห็นว่า ผู้มี ความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาสูง แต่ล้มเหลวในการเป็นผู้บริหารสูงสุด เพราะขาดความเข้าใจมนุษย์ ขาด การปฏิสัมพันธ์และอารมณ์ที่ดี

ขณะที่งานวิจัยเรื่องหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับ พนักงานขายประกันชีวิตในบริษัทขายประกันชีวิต แห่งหนึ่ง พบว่าพนักงานที่ทำยอดขายได้ดีและสามารถอยู่กับบริษัทได้นานคือ พนักงานที่เป็นคนมองโลกในแง่ดี พนักงานกลุ่มนี้จะไม่ท้อใจ เมื่อขายประกันแล้วลูกค้าไม่ซื้อ ไม่สนใจแต่ยังมุ่งมั่นที่จะพยายามขายลูกค้า รายต่อไปให้ได้ ขณะที่พนักงานอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย พวกนี้มักชิงลาออกไปตั้งแต่ปีแรก หลังจากไม่สามารถทำยอดขายได้อย่างที่คาดหวังไว้

จากตัวอย่างงานวิจัยดังกล่าว สะท้อนให้เห็นความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ที่มี ผลต่อการทำงานอย่างชัดเจน นักจิตวิทยาพบว่า คนที่มีอารมณ์ดีจะมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ง่าย ตลอด จนมีทักษะอารมณ์ที่ดีในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน หรือในเวลาที่ต้องออกสังคม ขณะ เดียวกันความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ก็จะช่วยให้เรามองโลกในแง่ดี ทำให้มีพลังในการต่อสู้กับอุปสรรคต่าง

ๆ ได้อย่างไม่ห่อถอย สามารถสร้างกำลังใจให้กับตนเองในยามล้มเหลว หรือมีปัญหาได้ ต่างจากคนที่มองโลกในแง่ร้าย ที่มักมองเห็นแต่ปัญหาและความยุ่งยาก ทำให้ขาดกำลังใจที่จะผลักดันให้ฟันฝ่าอุปสรรค

เขาวนัปัญหาที่ดีหรือไอคิวสูง จึงไม่อาจบ่งชี้ให้เห็นถึงความสำเร็จในงานเสมอไป หากไม่ได้รับความฉลาดทางอารมณ์เป็นส่วนประกอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานบริหาร หรือการทำธุรกิจที่เกี่ยวกับคนหมู่มาก “ ความเก่งงาน “ เพียงอย่างเดียวจึงไม่พอ หากยังต้องมีความเก่งคนประกอบด้วย

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 9) กล่าวถึงประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ ดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสมตามวัยวุฒิ มีความสามารถในการปรับตัวและแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความเครียดและแรงกดดันต่างๆ ในชีวิตได้เป็นอย่างดี และทำให้เป็นผู้ที่มีความสามารถในการสื่อสารแสดงความรู้สึกและแสดงอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะ การเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจผู้อื่น ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ ระหว่างกัน เป็นผู้ที่มีความเข้าใจในชีวิตในทุกด้าน ทำให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข รวมทั้งทำให้เป็นผู้ที่มีอัจฉริยะภาพของความเป็นผู้นำ รู้จักใช้คน และครองใจคน สามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำตามสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จ ทำให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย ลดการขาดงาน ลางาน หรือย้ายงานเนื่องจากความขัดแย้งระหว่างบุคคล ผู้ร่วมงานมีความสุขเกิดความรักงานรักองค์กร

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) กล่าวถึงประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ EQ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านตนเอง ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ทำให้เป็นผู้ที่เรียนหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลสัมฤทธิ์ต่อการเรียนที่ดี รักการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ สามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ทำให้มีความสุขตามอัตภาพ เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิต รู้จักปรับตัวอยู่เสมอ รู้ว่าตนต้องการอะไร เปรียบเทียบ ศักยภาพของตนเอง และสามารถเลือกกระทำการต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จ เนื่องจากเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนน้อม เน้นการร่วมมือในการทำงาน สามารถแก้ไขความขัดแย้งหรือแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดี

2. ด้านครอบครัว ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจผู้อื่น แก้ไขปัญหาความขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี สร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันทำให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข

3. ด้านสังคมแวดล้อม ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นผู้ที่มีความสามารถลดข้อขัดแย้งต่างๆ ทำให้การเอาเปรียบ ความเห็นแก่ตัวในสังคมลดน้อยลง สร้างความรักใคร่ปรองดอง คิดถึงใจเขาใจเราทำให้สังคมสงบสุข

การประยุกต์ใช้หลักการของความฉลาดทาง เข้าสู่วิถีชีวิตประจำวัน และงานในหน้าที่ จะมีประโยชน์ดังนี้

1. พัฒนาด้านบุคลิกภาพของเด็กๆ EQ มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัยได้ดี

2. การสื่อสาร แสดงความรู้สึกอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ เข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

3. การปฏิบัติงาน EQ เกื้อกูลการยอมรับ ความคิดริเริ่ม ก่อให้เกิดการสร้างผลิตผล ที่สนองเป้าหมาย ลดการลา ขาดงาน หรือย้ายงาน เนื่องจากขัดขัดแย้งระหว่างบุคคลลดลง

4. การให้บริการ EQ ก่อให้เกิดการทำความรู้จักลูกค้า รับฟังความต้องการของลูกค้า และ ตอบสนองได้ดี สร้างความจงรักภักดีในการใช้สินค้า และบริการของหน่วยงาน

5. การบริหารจัดการ EQ ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำ ที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คน และครองใจคนได้เปิดโอกาสให้ผู้บริหารได้เรียนรู้ และพัฒนาคน

6. การเข้าใจชีวิตของตน และของผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นเรื่องของการศึกษาทำความเข้าใจตน การมองเข้าไปในตนก่อน (Insight) ทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจตน เข้าใจคนอื่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน จึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ อย่างสูงสุด ชีวิตครอบครัวก็จะเป็นสุข ด้วยความเข้าใจกัน (วิระวัฒน์ ปันนิตมัย. 2541 : 9-10)

สรุป ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญต่อความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตของบุคคล เป็นทักษะเฉพาะตนที่จะส่งเสริมบุคคลให้ประสบความสำเร็จในด้านการงานและครอบครัว โดยประยุกต์หลักการของความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีประโยชน์อย่างต่อบุคคล เพราะผู้ที่มีอารมณ์ดี จะมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ง่าย ตลอดจนมีทักษะอารมณ์ที่ดีในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ขณะเดียวกันความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยทำให้เรามองโลกในแง่ดี ซึ่งต่างจากคนที่มองโลกในแง่ร้ายที่มักจะมองเห็นแต่ปัญหาและความยุ่งยาก ทำให้ขาดกำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคได้ ซึ่งสอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต (2542 : 15 – 26) ที่กล่าวว่าผู้ที่ต้องการประสบความสำเร็จในการทำงานจึงจำเป็นต้องฉลาดรู้ทั้งเรื่องการทำงาน และ คนทำงาน ตลอดจนมีการเรียนรู้ เข้าใจสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกได้

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

2.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

เลสชายด์ (Leschied .1985:467-477) ได้ศึกษาผลการตอบสนองต่อ โปรแกรมการฝึกอบรมของเด็กในสถานกักกัน ที่มีระดับสติปัญญาต่างกัน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่มีระดับสติปัญญาสูง จำนวน 30 คน และกลุ่มสติปัญญาต่ำ จำนวน 30 คน ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่มีระดับสติปัญญาสูง แสดงการตอบสนองต่อโปรแกรมที่มีความยืดหยุ่น ไม่เคร่งครัด การวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า เด็กที่มีเชาวน์อารมณ์สูง สามารถควบคุมตนเองได้ดี

ซาโลเวย์ และคณะ (Salovey, et.al. 1995 : 124-125) ได้สำรวจเชาวน์อารมณ์ โดยใช้มาตรวัด Trait Meta-Mood Scale โดยมาตรานี้ เป็นการวัดความแตกต่างระหว่างบุคคล ในความสามารถที่จะสะท้อนอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ มีมาตราประเมินค่า 5 ระดับ โดยมี 3 ด้าน คือ ความเอาใจใส่ต่อความรู้สึก ความชัดเจนในการแยกแยะอารมณ์ และการปรับสภาวะอารมณ์ พบว่า มีคุณภาพด้านความเชื่อมั่น ความเที่ยงตรงเชิงเหมือน และความเที่ยงตรงเชิงจำแนก (Convergent and Discriminant Validity) ผลการศึกษาพบว่า ความเอาใจใส่ต่ออารมณ์ความรู้สึก มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเศร้าหดหู่ และมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการมองโลกในแง่ดีและความเชื่อการจัดการระบบสภาวะอารมณ์ที่ไม่ดี

ดิน (Dean .1996 : 451-457) ได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับการปรับตัวทางสถานภาพการสมรสของคู่สมรสที่มาจากชนชั้นกลาง จำนวน 117 คู่ โดยใช้แบบวัด The Dean Emotional Maturity Scale ที่เขาสร้างขึ้นเอง และแบบวัด The Nye Scale of Marital Adjustment ให้กลุ่มตัว

อย่างแต่ละคนประเมินตนเอง และประเมินคู่สมรสของตน ผลการหาค่าความสัมพันธ์ทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .01 พบว่า ชาวอเมริกันมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวที่ดีทางสถานภาพการสมรส

ครินสกี (Krinsky. 1996. Abstract) ศึกษาถึงการควบคุมอารมณ์ สิ่งกระตุ้นความสำเร็จในชีวิตและความก้าวร้าวของเด็กที่มีบิดา มารดาติดยาเสพติด กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 6-12 ปี เชื้อสายแอฟริกันอเมริกันที่บิดามารดาใช้สารเสพติดจำนวน 50 คน พบว่า การรู้จักยับยั้งควบคุมอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงกระตุ้นความสำเร็จในชีวิต บิดา มารดาที่มีนิสัยก้าวร้าวจะส่งผลให้บุตรมีความก้าวร้าว โดยแสดงบุคลิกลักษณะถึงความสามารถในการยับยั้งควบคุมอารมณ์ได้น้อยกว่าเด็กปกติทั่วไป รวมทั้งจะควบคุมอารมณ์ก้าวร้าวได้ยากกว่าด้วย

ฮอลบรูก (Holbrook. 1997. Abstract) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างชาวอเมริกันกับทักษะการเขียน โดยตั้งสมมติฐานว่าสหสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างทักษะการเขียนกับคะแนนชาวอเมริกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนวิชา EN 102 การเขียนเบื้องต้น ปีการศึกษา 1996 จำนวน 108 คน พบว่าคะแนนชาวอเมริกันได้มาจากการสังเกตของผู้สอน มีสหสัมพันธ์กับผลจากแฟ้มสะสมงานของผู้เรียนและเกรดวิชา EN 102 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จอห์น กอตต์แมน (กรมสุขภาพจิต 2544 : 25 ; อ้างอิงจาก Gottman) ศึกษาถึงความทักษะความฉลาดทางอารมณ์ต่อการเรียนของเด็ก รวบรวมจาก 56 ครอบครัว ติดตามผลอยู่หลายปี ปรากฏว่า ในกลุ่มที่พ่อแม่เลี้ยงดูแบบเน้นทักษะทางอารมณ์ เด็กจะมีผลทางการเรียนที่ดีกว่า ถึงแม้ว่าจะมีระดับไอคิวใกล้เคียงกันก็ตาม เด็กในกลุ่มดังกล่าวยังมีความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่ ครู และเพื่อน ๆ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ปรับตัวกับปัญหาความขัดแย้ง ความโกรธ ความเครียดได้ดี

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 59-60) ได้ศึกษาระดับ EQ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในกรุงเทพมหานคร จำนวนมากกว่า 200 คน วัด 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 เป็นการประเมินโดยให้เด็กทำเอง ส่วนที่ 3 เป็นการประเมินโดยครูประจำชั้น พบว่าเด็กห้องเก่งมี EQ เฉลี่ยต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา เด็กห้องเก่งมักมีระดับความสุขต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา เด็กห้องเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองว่ามีความสามารถทางอารมณ์ (ความพึงพอใจ ความคิดแง่บวก ความรับผิดชอบ น้ำใจ เป็นต้น) และครูมีแนวโน้มที่จะให้คะแนนความสุขและการเป็นคนดีแก่เด็กห้องเก่งสูงกว่าเด็กห้องธรรมดา อย่างเห็นได้ชัด

นิสรา คำมณี (2544 :49) ได้ทำการทดลอง ใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม โดยแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน และการทดลองพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงกว่า นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิษฐา ดวงจันทร์ (2544: 49) ได้ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง และการชี้แนะกับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักฟรีแมค เพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ ซึ่งต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะ และไม่ได้รับการสถานการณ์จำลอง และการใช้หลักฟรีแมค ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ลดลง

สรุปจากงานวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศ คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์มักมีความสามารถในการปรับตัวและแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ และแรงกดดันต่างๆในชีวิตได้เป็นอย่างดี แสดงอารมณ์ของตนเองได้ถูกต้องเหมาะสมมีความเข้าใจความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจผู้อื่น เป็นผู้ที่มีความเข้าใจในชีวิตในทุกด้าน มักประสบความสำเร็จทั้งในหน้าที่การงาน ในด้านครอบครัว และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่ทำการศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากผู้เรียนจบในปี ค.ศ. 1940 จำนวน 95 คนเป็นการศึกษาระยะยาวติดตามจนถึงวัยกลางคน พบว่านักศึกษาที่เรียนจบและได้ผลสัมฤทธิ์ของการเรียนระดับสูง ประสบผลสำเร็จในด้านการงานและครอบครัว น้อยกว่านักเรียนที่ได้คะแนนต่ำกว่า เนื่องจากความสำเร็จในด้านต่าง ๆ นั้น เป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์ 80 % ส่วนอีก 20 %เป็นผลมาจากความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา (กรมสุขภาพจิต.2544 : 25)

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมศึกษาสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 150 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมศึกษาสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังนี้

2.1 ผู้วิจัยสำรวจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมศึกษาสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 จำนวน 373 คน พบว่า มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จำนวน 226 คน

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียน 226 คน ทดสอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12 – 17 ปี) ของกรมสุขภาพจิต ได้นักเรียนที่มีปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 150 คน

2.3 ผู้วิจัยถามความสมัครใจของนักเรียน 150 คน พบว่านักเรียนสมัครใจทุกคน ผู้วิจัยจึงสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม
2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
3. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่มดังนี้

1.1 ศึกษาตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1.2 สร้างโปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม จากข้อมูลที่ได้ในข้อ 1.1 ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า และนิยามศัพท์เฉพาะ

1.3 นำโปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง อาจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และ ดร. พาสณา จุลรัตน์

ตรวจสอบความเที่ยงตรง โดยตรวจสอบให้มีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการและ
นิยามศัพท์เฉพาะ

1.4 นำโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้ว
นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมักกะสันวิทยา ที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน
15 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการและเวลาที่ใช้ในการทดลอง

1.5 นำโปรแกรมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในงานวิจัยต่อไป

โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม ดำเนินการ 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ละครึ่ง 2 วัน คือวันจันทร์
และวันพุธ เวลา 15.30 – 16.20 น. ทดลองครั้งละ 50 นาที ตั้งแต่วันที่ 9 สิงหาคม ถึง 18 กันยายน
พ.ศ. 2545

2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างบทโปรแกรมให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

2.1 ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อเสนอแนะ

2.2 สร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ จากข้อมูลที่ได้อ่านข้อ 1.1 ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของ
การศึกษาค้นคว้าและนิยามศัพท์เฉพาะ

2.3 นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน คือ ผู้ช่วย
ศาสตราจารย์พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง อาจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภณ และ ดร. พาสณา จุลรัตน์ ตรวจสอบ
ความเที่ยงตรง โดยตรวจสอบให้มีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์ เนื้อหา และวิธีดำเนินการกับนิยาม
ศัพท์เฉพาะ

2.4 นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไป
ทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม
ของวัตถุประสงค์วิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง

2.5 นำโปรแกรมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในงานวิจัยต่อไป

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ดำเนินการ 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ละครึ่ง 2 วัน คือ วันอังคาร
และวันพฤหัสบดี ทดลองครั้งละ 50 นาที เวลา 15.30 - 16.20 น. ตั้งแต่วันที่ 13 สิงหาคม ถึง 17 กันยายน
พ.ศ.2545

3. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ผู้วิจัยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12 - 17 ปี) ของกรมสุขภาพจิต
ซึ่งมี 52 ข้อ แบ่งเป็นด้านดี 18 ข้อ ด้านเก่ง 18 ข้อ ด้านสุข 16 ข้อ ดังต่อไปนี้

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อที่ท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

มี 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ก่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่คิดว่าตรงกับท่านมากที่สุด

		ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ก่อน ข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่ไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						

		ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
19	ฉันไม่รู้ว่าคุณเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิด เอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่า จะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับ ความเคยชินของฉัน					
รวม						
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมี เหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผล ที่เขายอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกดีกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังที่จะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					

		ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่อง เยือกเย็นหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์ และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47	ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อย จากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

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

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

การดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest Posttest Design
ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE	T1E	X	T2E
RC	T1C	XC	T2C

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย

R	หมายถึง	การสุ่มตัวอย่าง
RE	หมายถึง	กลุ่มทดลอง ที่ได้จากการสุ่ม
RC	หมายถึง	กลุ่มควบคุม ที่ได้จากการสุ่ม
T1E	หมายถึง	การทดสอบก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง
T1C	หมายถึง	การทดสอบก่อนทดลองของกลุ่มควบคุม
XE	หมายถึง	การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
XC	หมายถึง	การให้ข้อเสนอแนะ
T2E	หมายถึง	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
T2C	หมายถึง	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง Randomized Control Group Pretest- Posttest Design เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนทดลอง (Pretest)

2. ขั้นที่ 2 ขั้นทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองทั้ง 2 กลุ่มดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม โดยนำเทคนิคเกม บทบาทสมมติ และอภิปรายกลุ่ม เป็นเวลา 6 สัปดาห์ๆ ละ 2 วัน รวม 12 ครั้งๆ ละ 50 นาที ในวันจันทร์ และวันพุธ เวลา 15.30 – 16.20 น. ระหว่างวันที่ 9 สิงหาคม ถึง 18 กันยายน พ.ศ.2545

2.2 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะสลับกัน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้งๆ ละ 50 นาที ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 15.30 – 16.20 น. ระหว่างวันที่ 13 สิงหาคม ถึง 17 กันยายน พ.ศ.2545

3. ขั้นที่ 3 ขั้นหลังทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ชุดเดิม แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลอง (Posttest)

หลังจากทดลองแล้ว ผู้วิจัย นำคะแนนก่อนทดลองในข้อ 1 และคะแนนหลังทดลองในข้อ 3 มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for Dependent Samples)
2. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ก่อนและหลังได้รับการให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Samples)
3. เปรียบเทียบผลต่างของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for Independent Samples)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. สถิติวิเคราะห์สมมุติฐาน
 - 2.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Samples)
 - 2.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบผลต่างของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (Independent Samples)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองและการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ เพื่อใช้แทนความหมายต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
$\bar{X}_{diff}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของผลต่าง
S	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
S_{diff}	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างคะแนน
$\sum D$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนการทดลองและการทดสอบหลังการทดลอง
$\sum D^2$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนการทดลองและการทดสอบหลังการทดลองแต่ละตัวยกกำลังสอง
t	แทน	ค่าวิกฤตที่ใช้ในการพิจารณาแจกแจงค่าที่

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับการให้ข้อเสนอแนะ
3. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กับนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

ดังแสดงในตาราง 2, 3 , และ 4 ตามลำดับ

ตาราง 2 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มทดลอง	N	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนทดลอง	15	199	4593	4.400**
หลังทดลอง	15			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 ปรากฏว่านักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมและแต่ละด้าน เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 แสดงว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 1

ตาราง 3 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

กลุ่มควบคุม	N	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนควบคุม	15	67	1951	1.593
หลังควบคุม	15			

จากตาราง 3 ปรากฏว่านักเรียน มีความฉลาดทางอารมณ์โดยไม่เพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าการให้ข้อเสนอแนะทำให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 2

ตาราง 4 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มกับการให้ข้อเสนอแนะ

กลุ่มตัวอย่าง	N	ΣD	ΣD^2	t
กลุ่มทดลอง	15	199	4593	2.123*
กลุ่มควบคุม	15	67	1951	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 ปรากฏว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและแต่ละด้านเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การใช้กิจกรรมการทำให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นมากกว่าการให้ข้อเสนอแนะซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐานและวิธีการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำก่อนและหลังที่ได้รับข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น หลังจากที่ได้รับข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมักระสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 150 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมักระสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเพื่อแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

- 3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ

3.1.1 การใช้กิจกรรมกลุ่ม

3.1.2 การให้ข้อเสนอแนะ

- 3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม
2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
3. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design โดยแบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

ระยะที่ 2 การทดลอง

2.1 กลุ่มทดลองผู้วิจัยทำการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยใช้โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม เป็นเวลา 12 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ในวันจันทร์ และวันพุธ เวลา 15.30-16.20 น. ระหว่างวันที่ 9 สิงหาคม ถึง 18 กันยายน พ.ศ.2545

2.2 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยทำการทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยใช้โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเป็นเวลา 12 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 15.30-16.20 น. ระหว่างวันที่ 13 สิงหาคม ถึง 17 กันยายน พ.ศ.2545

ระยะที่ 3 หลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง ซึ่งเป็นชุดเดียวกับที่ใช้ก่อนการทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้วย t - test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample)
2. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการให้ข้อเสนอแนะด้วย t - test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample)
3. เปรียบเทียบผลต่างของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ด้วย t - test แบบเป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นหลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินีบูรณะ จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่เรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่สอนโดยใช้สไลด์เทปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ สุวรรณดี จิตวิริยะยิ่งยง (2540 :บทคัดย่อ) ที่ทำการศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริย์จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยที่ส่งเสริมในแต่ละองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้คือ

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งงานวิจัยที่สนับสนุนองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี ได้แก่ งานวิจัยของคำเนิง อยู่เลิศ (2541 : 39-40) ที่ศึกษาเรื่อง ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดเสด็จจัตรา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร. พบว่า นักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียนดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ แซคเกอร์ และบาร์ด (Zacker and Bard. 1993 : 202-208) ได้ศึกษาโดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นตำรวจในนิวยอร์ก โปรแกรมการศึกษาเพื่อให้ตำรวจเหล่านั้นลดความขัดแย้งในตนเอง โดยมีการฝึกด้วยวิธีจัดกลุ่มอภิปราย สร้างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความขัดแย้งการสวมบทบาทสมมติ เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก ผลพบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกมีการพัฒนาความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีความสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น. ซึ่งงานวิจัยที่สนับสนุนองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ได้แก่ งานวิจัยของ ลาวัลย์ มหาทุมะรัตน์ (2529 : 52) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่านักเรียนที่ได้รับการเข้ากิจกรรมกลุ่มมีการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิมล หนองพงษ์(2538 : 130) ที่ศึกษาเรื่องผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนครนายก จังหวัดนครนายก พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสบายใจ ซึ่งงานวิจัย ที่สนับสนุนองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข ได้แก่ งานวิจัยของนิตยา เชียงทอง (2526: 42) ที่ศึกษาเรื่อง ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ เทรปปา และไฟร์ค (Treppa and Frike. 1972 :466-468) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการรู้จัก และเข้าใจตนเอง ของสมาชิกจำนวน 11 คน ผลการศึกษาพบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้สมาชิกในกลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดีขึ้นในด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเองและความเข้าใจความเป็นมนุษย์ ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์และความคิดเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ

จากการสังเกตขณะทำกิจกรรมการทดลอง พบว่านักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม ให้ความสนใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดีตลอดเวลา ทั้งนี้เป็นเพราะว่า นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่หลากหลาย ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น ได้แสดงออกถึงความรู้ สึกนึกคิดของตนเอง และได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มมีการปรับตัวเข้าหากัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและก่อให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อกลุ่มผู้วิจัยได้ให้นักเรียนร่วมกันถึงสิ่งสรุปที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มว่า ได้เรียนรู้และประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ ซึ่งสามารถนำไปพัฒนาตนเองให้มีความฉลาดทางอารมณ์ได้

จากเหตุผลที่กล่าวมาทั้งหมดจึงทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น

2. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 2 ที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะ การให้ข้อเสนอแนะเป็นวิธีการเรียนรู้อย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านและสามารถนำบางส่วนไปเป็นแนวทางการปฏิบัติตนได้ ดังที่ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์.2541 : 51 ; อ้างอิงจาก คมเพชร ฉัตรศุภกุล.2521) ได้กล่าวว่า การให้ข้อเสนอแนะทำให้ผู้ที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีโอกาสรับรู้รายละเอียดบางประการที่จำเป็นต่อการตัดสินใจ หรือปรับปรุงส่วนบกพร่อง แต่อย่างไรก็ตามการให้ข้อเสนอแนะเป็นวิธีการเรียนรู้ที่เน้นพัฒนาผู้เรียนในระดับความคิดความเข้าใจเท่านั้น ดังนั้นเมื่อนักเรียนรับรู้โดยผ่านการอ่านเอกสาร ไม่ได้ลงมือทำกิจกรรมด้วยตนเอง จึงไม่ทำให้เกิดแนวคิดหรือการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งประกอบกับนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ซึ่งอาจมีความสามารถในการเรียนรู้ได้ไม่ทันนัก จึงทำให้นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่เพิ่มขึ้น

ผลจากการสังเกตขณะทำการทดลองพบว่า นักเรียนมีความกระตือรือร้นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมระยะแรกของการทดลองเท่านั้น ในระยะหลังนักเรียนมักแสดงอาการเบื่อหน่าย และไม่สนใจต่อการอ่านเอกสาร แต่ก็ให้ความร่วมมือด้วยดีจนสิ้นสุดการทดลอง

ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมาจึงทำให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่เพิ่มขึ้น

3. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 3 ที่ตั้งไว้ แสดงว่าการใช้กิจกรรมกลุ่มสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ดีกว่าการให้ข้อเสนอแนะ ทั้งนี้เพราะ

1.1 กิจกรรมที่ใช้ในการทดลอง ของสองวิธีการมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนโดยกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ได้ทำกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น เกม การแสดงบทบาทสมมติ และการอภิปรายกลุ่ม เกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมได้มากกว่า และนักเรียนได้ลงมือทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนภายในกลุ่ม ทำให้เกิดการพัฒนาด้านนักเรียนในหลายด้าน โดยเฉพาะด้านอารมณ์และสังคม เช่น เกิดความเข้าใจตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง เข้าใจบุคคลอื่น มีความเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น มีความภาคภูมิใจ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จากการได้รับการยอมรับจากเพื่อนภายในกลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีส่วนร่วมกันคิดแก้ปัญหา และทำให้กลุ่มบรรลุเป้าหมาย ส่วนการให้ข้อเสนอแนะเป็นการเรียนรู้ที่เน้นความคิดความเข้าใจ นักเรียนไม่ได้ลงมือทำกิจกรรมด้วยตนเอง ขาดแรงจูงใจในการพัฒนาความรู้สึกรู้สึกนึกคิดการมีส่วนร่วมในการคิดแก้ปัญหา ขาดการมีส่วนร่วมกันในกิจกรรมต่างๆ จึงทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ดีกว่า

3.2 บรรยากาศขณะทำการทดลอง ของสองวิธีการมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีบรรยากาศและสถานการณ์ที่ส่งเสริมให้นักเรียนในกลุ่มรู้สึกมีอิสระที่จะแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ออกมาโดยไม่มีอะไรมาขัดขวางความรู้สึกนึกคิดสมาชิกในกลุ่มทุกคนมีความทัดเทียมกัน มีโอกาสแสดงออกถึงความสามารถของตนเองทุกคน มีการร่วมกันเล่นเกมส์ มีการแสดงบทบาทสมมติ สร้างความตื่นเต้น สนุกสนาน เร้าใจ เกิดความเพลิดเพลิน เบิกบานใจ มีความสุข ทำให้เกิดความคุ้นเคย ใกล้เคียงสนิทสนมกันมากขึ้น สร้างความผิตชอบต่อการเข้าร่วมอภิปราย มีการร่วมกันคิดแลกเปลี่ยนความคิด ทศนคติ ซึ่งกันและกัน ปรับความคิดของตนเองให้เข้ากับประสบการณ์ของผู้อื่น นักเรียนจึงเกิดความพอใจ ภูมิใจในตนเองมากขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อเสนอเทศมีบรรยากาศราบเรียบ ไม่มีกิจกรรมที่แปลกใหม่ ไม่มีกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวหรือแสดงออกถึงความสามารถ และไม่น่าตื่นเต้นสนุกสนาน ชวนให้น่าสนใจ ทำให้นักเรียนขาดความกระตือรือร้น นักเรียนรู้ว่าจะต้องได้อ่านเอกสารทุกคนนักเรียนจึงมีพฤติกรรมค่อนข้างน้อยๆ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำได้ดีกว่าการให้ข้อเสนอเทศ ดังนั้นครู อาจารย์ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำเอาวิธีการใช้กิจกรรมกลุ่มไปเลือกใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนให้เหมาะสมได้ โดยทั้งนี้ก่อนจะนำไปใช้ควรศึกษาขั้นตอน วิธีการ ให้เข้าใจชัดเจนก่อน

1.2 ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ได้แก่ ครูประจำชั้น ครูฝ่ายปกครองและครูสอนวิชาต่างๆ ควรได้รับการฝึกอบรมความรู้ทางจิตวิทยา การใช้กิจกรรมกลุ่มจนมีความชำนาญ เกิดความรู้ เพื่อให้มีประสบการณ์หรือนำเทคนิคดังกล่าวไปใช้พัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรได้มีการนำวิธีการใช้กิจกรรมกลุ่มไปพัฒนานักเรียนในด้านอื่นๆ เช่น ความฉลาดเชิงจริยธรรม ความฉลาดเชิงความคิดสร้างสรรค์

2.2 ควรได้มีการนำวิธีการใช้กิจกรรมกลุ่มไปพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในระดับอื่น ๆ เช่น นักเรียนชั้น ม.1, ม.3- ม.6 นักเรียนในระดับประถมศึกษา

2.3 ควรได้มีการศึกษาหาวิธีการอื่น ๆ มาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ เช่น การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม การควบคุมตนเอง

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2528). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์หามงกุฎราชวิทยาลัย.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). การประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิต ปี 2543 สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว วันที่ 6 – 8 กันยายน (2543). ณ โรงแรมดิเอ็มเมอรัลด์ .กรุงเทพฯ : บริษัททวงศ์กมล โปรดักชั่น จำกัด.
- (2543 ก.) คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์เกษตรกรแห่งประเทศไทย จำกัด
- (2543 ข.) อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- (2544). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ : สำนักนโยบายและแผนการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม กระทรวงศึกษาธิการ.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2522). กิจกรรมกลุ่มโรงเรียน. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์.
- (2530). เอกสารการสอบกิจกรรมกลุ่มโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คำเนิง อยู่เลิศ. (2541). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเสด็จนัฏ เขตคลองสาน กรุงเทพฯ.สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จอม ชุ่มช่วย. (2540, กรกฎาคม). "ความฉลาดทางอารมณ์ : Emotion Intelligence," วารสารการศึกษา ปฐมวัย. 1(5) :56-62
- จรรุวรรณ เปียทอง. (2545). การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว อย่างเป็นระบบที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- จรินทร์พร อินทุติสาลกุล. (2533). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ในศูนย์ส่งเสริมและฝึกอาชีพสตรีภาคกลาง กรมประชาสัมพันธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิรวรรณ วัฒนจินะพงษ์. (2537). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและสถานการณ์จำลองที่มีต่อทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านไร่พัฒนา อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- จำเนียร ช่างโชติ และคนอื่นๆ. (2521). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- ชิตชนก รุ่งแสง. (2541). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์. (2541). ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยบรมราชชนนีตรัง จังหวัดตรัง. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- ถนัดกิจ ยามาลี. (2543) ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานร่วมกันของผู้รับการคุมครองสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542-2543, กรกฎาคม – มิถุนายน). "ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา," วารสารการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. 2(3-4) : 8-11.
- ทองเรียน อมรัชกุล (2521) กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนพิษณุโลก. พิษณุโลก : แผนกเอกสารการพิมพ์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทิตนา แหมมณี และเยาวภา เตชะคุปต์. (2522). กลุ่มสัมพันธ์และทฤษฎีแนวปฏิบัติ เล่ม 1. กรุงเทพฯ : บุรพาศิลป์.
- ทิตนา แหมมณี. (2519, กรกฎาคม-สิงหาคม) "การใช้บทบาทสมมติในการเรียนการสอนครุศาสตร์", 6 (8) : 40-48
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2539, มีนาคม). "EQ มาตราวัดอารมณ์อัจฉริยะ", วารสารอัปเดต. : 10 (117) :55 - 56
- (2542). ความฉลาดทางอารมณ์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน
- (2542) จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน
- ฤทัยรัตน์ ธรเสนา. (2535). การพัฒนาอัตมโนทัศน์หลายมิติ ของนักศึกษาพยาบาลที่มีทัศนคติต่อวิชาชีพแตกต่างกันโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตพัฒนาการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- นิตยา คชภักดี. (2542,). "EQ กับความสำเร็จในชีวิต". นิตยสาร Life & Family. หน้า 109-112.
- นิตยา เขียวทอง. (2526) . ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- นิภา วิจิตรศิริ. (2525). ผลงานของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้น ม.ศ.1 โรงเรียนหนองแค "สรวงวิทยายา" จังหวัดสระบุรี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- นันทนา วงษ์อินทร์. (2542, มกราคม-มิถุนายน). "การมีความรู้เรื่อง EQ กับการใช้ EQ," วารสารการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. 3(3 - 4) : 20 - 24 .
- นันทา สุรักษา. (2543). "การใช้ EQ กับตนเอง ครอบครัว และการทำงาน," รวมบทความทางวิชาการ เรื่อง อีคิว. อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอรพินทร์ ชูชม. 43 - 52. กรุงเทพฯ : DESKTOP.

- บุญศรี จิงธนาเจริญ. (2525) ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองแคสรีกพิทยา จังหวัดสระบุรี : ปรินานพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา
- ประนอม เดชชัย. (2531). นวัตกรรมการเรียนการสอนและแนวปฏิบัติสังคมศึกษา. เชียงใหม่ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พจนันท์ ไวยยานันท์ (2541) ผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดสุวรรณารัษฎานุภาส จังหวัดชลบุรี. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- พรรณพิศ วาณิชการ. (2528). คู่มือแนะแนวการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ครุสภา.
- พรรทิพย์ พันทอง. (2534). การเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติแบบมีบท และไม่มีบทที่มีต่อวินัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบุญทริก จังหวัดอุบลราชธานี. ปรินานพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงแก้ว เนตรโอภารักษ์. (2533). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านลานแหลม จังหวัดนครปฐม. ปรินานพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พนม ลิมาธิย์. (2522). กลุ่มสัมพันธ์. ภาพสีน้ำ : จินตทัศน์การพิมพ์.
- กลุ่มสัมพันธ์. มหาสารคาม : ม.ป.ป.
- พรรณพิศ วาณิชการ. (2535). “การทำงานแบบกลุ่ม.” สารนุกรมศึกษาศาสตร์ ฉบับเฉลิมพระเกียรติ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .
- พระราชวรมนีประยูร ธรรมจิตโต.(2542,สิงหาคม).”อิทธิพลในแนวพุทธศาสนา,” พฤติกรรมศาสตร์.5(1) : 7.
- มัทนา อึ้งตระกูล. (2524). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนภาพแห่งตนเองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น. ปรินานพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- เยาวพา เดชคุปต์. (2522). ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และการสอนกลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ.กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดบำรุงสาส์น.
- รัตติภรณ์ จงวิศาล. (2542,สิงหาคม). “แนะนำหนังสือ Emotional Intelligence at work,” พฤติกรรมศาสตร์ 5 (1) : 89 – 94.
- ลาวัลย์ มหาทมะรัตน์. (2529) ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. ปรินานพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ; บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. (2525). การทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ กรุงเทพมหานคร. ปรินานพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ; บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ สวีริยาสาส์นการพิมพ์.

- วรรณดี หมู่เย็น. (2544). รูปแบบการใช้สื่อในครอบครัวที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น
ในเขต กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณพร โรจน์สัญญากุล. (2538). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักศึกษา
พยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี วชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร. ปรินญา
ณินพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- วิมล หนองพงษ์. (2538). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนงคราญ อำเภอนครราชสีมา จังหวัดนครนายก .ปรินญาณินพนธ์
กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .
ถ่ายเอกสาร.
- วิลาสลักษณ์ ชวัลลี. (2542,สิงหาคม). “การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน,”
วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 5(1) : 37 – 52.
- วีระวัฒน์ บันนิตมัย. (2542). เซวาน์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต.
พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- วันทนี๋ เหมะผดุงกุล. (2535). พัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กก่อนประถมศึกษาที่ครูมีการใช้คำถามใน
ระหว่างการทำกิจกรรม และหลังการทำกิจกรรมในวงกรม. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการ
แนะแนว).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- วัลลภา ถนอมศิริ. (2539). การใช้กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบ
ด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเกษมพิทยา กรุงเทพฯ. ปรินญาณินพนธ์
กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2543). “ความฉลาดทางอารมณ์”, ในการประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิต ปี 2543
สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว วันที่ 6-8 ก.ย.2543 ณ โรงแรมดิเอ็มเมอรัลด์. กรุงเทพฯ :~บริษัทองค์กลม
โปรดักชั่น จำกัด.
- ศุภาวดี บุญญวงศ์. (2527). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. สงขลา : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตสงขลา.
- สมพงษ์ จิตระดับ. (2530).การสอนจริยศึกษาในระดับประถมศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- สุภาพร พิสิษฐ์พัฒนา. (2543). การสร้างแบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยม
ศึกษาปีที่ 3.ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- สุวรรณ ตรีขัน.(2530). ผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนมุกดาหาร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.

- สุวรรณดี จิตวิริยะยังยง. (2540) การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิภาตริ จังหวัดสมุทรปราการ. ปรินญาพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : ภัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- สุรศักดิ์ หลาบมาลา (2541,กรกฎาคม ,) “ยุทธวิธีการพัฒนาอารมณ์ ปัญญา” การศึกษาเอกชน. : 8 (48) :13-20.
- โสภภาพรรณ สุขเฟื่องฟู. (2545). การใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปี 1 โรงเรียนพนิตยการสุโขทัยที่พ่อแม่ตอบสนองอารมณ์ด้านลบของบุตร แตกต่างกับ. ปรินญาพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: ภัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อาคม หงษ์ทอง (2539) ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความมีน้ำใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านแบชะโด เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร. ปรินญาพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : ภัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อักษรนำ
- อารี พันธมณี. (2540). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : เลิสแอนลิฟเพรส จำกัด.
- (2543). การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้วย EQ. เอกสารประกอบการสอนวิชาความคิดสร้างสรรค์. ถ่ายเอกสาร.
- อุมาพร ตรังสมบัติ. (2544). สร้าง EQ ให้ลูกคุณ. กรุงเทพฯ : ชันดำการพิมพ์.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2542, สิงหาคม). EQ กับการเลี้ยงดู. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ 5 (1) : 20
- อภิษฐา ดวงจันทร์. (2544). การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา ปีที่ 2 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร. ปรินญาพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : ภัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- Bar-On,R. (1997). Baron, *Emotional quotient inventory : A measure of emotional intelligence*, (Technical manual) Toronto : Meiliti-Health System.
- Bennett,Margaret E. (1963).*Guidance and Counseling in Groups*. 2nd ed. New York : McGraw – Hill Book Company.
- Button, Leslie. (1974) . *Development Group Work with Adolescents*. London : University of London press.
- Cartwrite,Dorwin and Alvin Zander. (1968). *Group Dynamics : Research and Theory*. 3rd ed. New York : Harper and Row Publishers.
- Gulley,Halbert, D. (1960) *Discussion Conference and Group Process*. NewYork : Holt, Rinegart and Winston.
- Cooper,R.K.(1997,December). *Applying emotional intelligence in the work place.Training & Development*. : 31-38.
- Cooper,R.K., & Sawaf, A.(1997). *Executive EQ:Emotional intelligence in leadership and organization*. New York : Grosset/Putnam.

- Covey.(1999). *Emotional intelligence, etc.* <http://eqi.org/10habits.htm>, 1823242
- Dadds, West K m. Goldstein and E. Rodnick. (1999). "Families and the Origins of Child Behavior. Problems," *Family Procese*. P.195 –196. New York : Basic course.
- Davies,Kyrtland and Michael J Cohen. (1995,October). "Reconnecting with Nature : Educational Self-Esteem Sensory Activities for Reducing Drug Use and Irresponsible Relationships in Students at Risk," *Educational and Psychological Measurement*. 55(5) : 716-727;
- Durschmidt,Bandura J. (1997, January). "*Dissertation Abstracts International*. 38 (8) : 3953-a .
- Gardner, H.(1993). *Multiple Intelligence : The Theory in Practice*. New York : Basic Books.
- Gibbs,N.(1995, October). "The EQ factor", *Time*. : 2431.
- Goleman,D.(1995).*Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman,D.(1998).*Working with Emotional intelligence*. New York:Bantam Books.
- Goleman,D.(1998,November-December). "What Make the Leader?." *Harward business review*. 76 (3):93-104
- Goleman,D.(1999). *Toward a Model Emotional Literacy Cuniculum* [tp/www.eq.org/articles/goleman.html](http://www.eq.org/articles/goleman.html).
- .Hein, S. (1999). *Emotional Intelligence*. Internet at. www.egi.org.
- Kemp, C. Gratton. (1965). *Perspectives on the Group Process : A Foundation for Counseling with Groups*. 2nd ed, Boston : Goughton Miffin, Co.,1970 Gaper.
- Kolumbus, E.S. (1979). *Is It Tomorrow Yet?* 2nd ed. Mount Carmel : International Training Center.
- Leschied,Alan w.(1985, March). "Diffential Response of Juvenile Offenders to Two Detenpiom Environment as a Function of Conceptual Level," *Canadian Journal of Criminology*. 24 (4):467-477.
- Lex, James Joseph.(1973,May). "Attitude Change to Seminary Students Associateed with A Course in Group Dynamics," *Dissertation Abstract International* 33 (8) : 6093-A.
- Mayer, J.D.& Solovey, P.(1997). What is emotional intelligence? In P.Salovey & D.J. Sluyter(Eds.), *Emotional development and emotional intelligence:Educational implications*. New York:Basic books. (P 3-31)
- McClelland, David C. and others. (1961). *The Achievment Motive*. New York: Appleton Century Croffs, Inc.
- Ohlsen, M. Mert. (1970). *Group Counselling*. New York : Holt Rinegart and Winston, Inc.
- Ottaway, A.K.C. (1966). *Learning Through Group Experiences*. London : Routhledge and Kegan Paul.
- Prism Group.(1999). *EQ and Marital Satisfaction*. <http://www.prophiles.com/researchmari.htm>.
- Ragaon, William B. and Gene D. Shepherd. (1971) *Modern Elementary Curriculum*. 4th ed. New York Holt Rinehart and winstion Inc.
- Rogers, Carl R. (1970). *Encounter Groups*. New York : Harper and Row.
- Salovey,P., Mayer.,J.D., Goleman,S.L. Turvey,C.,Palfai,T.P.Z1995). "Emotional,Attention,Clarity,and Repair : Exploring Emotional Intelligence Using the Trait Meta-Mood Scale", *Emotion,Disclosure,and Health*.Wachington,D.C.:American Psychological Association. 125-154.

- Salovey, P., and Sluyter, D. J. (1997). *Emotional development and Emotional intelligence*. New York: Basic Books.
- Shaw, Marvin E. (1981) *Group Dynamic: The Psychology of Small Group Behavior*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Traxler, A. E. and R. D. North. (1967) *Techniques of Guidance*. New York: Harper and Row.
- Treppa, Jerry A. and Lawrence Frike. (1972, September). "Effects of Marathon Group Experience," *Journal of Counseling Psychology*, 19 (2) :466-468.
- Tubbs, Stewart H. (1988). *A system Approach to Small Group Interaction*. 3rd ed. New York: Rander House.
- Weisinger, H. (1998). *Emotional Intelligence at work: The untapped edge for success*. San Francisco : Jossey-Bass. Publishers.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

กำหนดการการใช้กิจกรรมกลุ่มกับการให้ข้อเสนอแนะ
โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม
รายละเอียดโปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม
โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
รายละเอียดโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

**โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
(สำหรับกลุ่มทดลอง)**

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ			1.เพื่อให้นักเรียนรู้จักกันภายในกลุ่มมากขึ้น เป็นการสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยและความเป็นกันเองของนักเรียนกับผู้วิจัย 2.เพื่อให้นักเรียนเข้าใจการเข้าร่วมกิจกรรมการแสดงบทบาทและหน้าที่ขณะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตลอดจนเข้าใจวัน เวลา และสถานที่ที่จะใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม 3.เพื่อเป็นการเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรม	1.ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง 2.ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยใช้กิจกรรม "หัวใจสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน" 3.เมื่อบรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเองและทุกคนรู้จักกันมากขึ้น ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 4.ผู้วิจัยแจกและชี้แจงตารางกำหนดวัน เวลา สถานที่ใช้ในการทดลองการประเมินผล 1.สังเกตจากการแสดงบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคย 2.สังเกตการมีส่วนร่วม แสดงความคิดเห็น ชักถามและการสรุปของนักเรียน
2	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ตนเอง	สุดสุดไปเลย	บทบาทสมมติ	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ตนเอง	สำหรับครั้งที่ 3, 6 – 10 โดยใช้เกมและอภิปรายกลุ่ม ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้ 1.ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เคยปฏิบัติและชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา กฎระเบียบ แนวทางการทำกิจกรรม 2.ขั้นมีส่วนร่วม ผู้วิจัยให้นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมโดยใช้กิจกรรมทางจิตวิทยาได้แก่ เกม การอภิปรายกลุ่ม
3	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับการรู้จักเห็นใจผู้อื่น	ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	เกม	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับการรู้จักเห็นใจผู้อื่น	1.ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เคยปฏิบัติและชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา กฎระเบียบ แนวทางการทำกิจกรรม 2.ขั้นมีส่วนร่วม ผู้วิจัยให้นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมโดยใช้กิจกรรมทางจิตวิทยาได้แก่ เกม การอภิปรายกลุ่ม

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อส่วนรวม	ช่วยกัน	บทบาทสมมติ	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อส่วนรวม	3.ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมและการสังเกต 4.ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นหลักของตนเองสำหรับครั้งที่ 2,4,5,11 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ โดยมี 5 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ 1.1 ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แล้วให้นักเรียนเตรียมเนื้อหาก่อนแสดง 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนส่วนหนึ่งอาสาสมัครเป็นผู้แสดง และอีกส่วนหนึ่งเป็นผู้สังเกตการณ์ ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัครแสดงตามบทบาทที่ได้รับ และให้ผู้สังเกตการณ์สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดงขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายเมื่อนักเรียนแสดงเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
5	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับการจงใจตนเอง	น้อยใจ	บทบาทสมมติ	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับการจงใจตนเอง	
6	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับการตัดสินใจและการแก้ปัญหา	รู้แก้ปัญหา	เกม	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับการตัดสินใจและการแก้ปัญหา	
7	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น	สัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน	เกม	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น	
8	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความภูมิใจในตนเอง	ความภูมิใจของตนเอง	อภิปรายกลุ่ม	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความภูมิใจในตนเอง	
9	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความพอใจในชีวิต	พอใจชีวิต	อภิปรายกลุ่ม	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความพอใจในชีวิต	

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความสุขสงบทางใจ	ความสุขสงบทางใจ	อภิปรายกลุ่ม	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความสุขสงบทางใจ	ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ต้องปรับปรุงการแสดง แสดงใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ถ้าแสดงได้ถูกต้องผู้วิจัยให้แรงเสริมทางสังคม
11	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข	การดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข	บทบาทสมมติ	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข	ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมแล้วให้ไปฝึกต่อบ้านและ/หรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม
12	ปัจจัยนิเทศ			เพื่อให้นักเรียนนำข้อมูลที่ได้รับจากข้อสังเกตไปใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการทดลองและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 1

เวลา	50 นาที
เรื่อง	ปฐมนิเทศ
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักกันภายในกลุ่มมากขึ้นเป็นการสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยและความเป็นกันเองของนักเรียนกับผู้วิจัย 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจการร่วมกิจกรรม การแสดงบทบาท และหน้าที่ขณะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ตลอดจนเข้าใจวัน เวลา สถานที่ที่จะใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 3. เพื่อเป็นการเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
อุปกรณ์	กระดาษรูปหัวใจผ่าซีก
วิธีดำเนินการ	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยใช้กิจกรรม “หัวใจสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน” มีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยแจกชิ้นส่วนกระดาษรูปหัวใจผ่าซีกให้นักเรียนคนละชิ้น 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนออกไปหาชิ้นส่วนหัวใจที่เหลือ ซึ่งเมื่อต่อกันแล้วต้องได้รูปหัวใจที่ถูกต้องภายใน 1 นาที 2.3 เมื่อพบคู่หัวใจแล้วให้นักเรียนนั่งสัมภาษณ์ซึ่งกันและกันคนละ 5 นาทีตามหัวข้อดังนี้ 2.3.1 ชื่อจริง นามสกุลจริง ชื่อเล่น 2.3.2 จังหวัดที่เกิด 2.3.3 ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2.3.4 ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนคู่หัวใจ 2.3.5 ความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม 3. เมื่อบรรยากาศภายในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเองและทุกคนรู้จักกันมากขึ้น ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการร่วมกิจกรรมกลุ่ม 4. ผู้วิจัยแจกและชี้แจงตารางกำหนดวัน เวลา สถานที่ที่ใช้ในการทดลอง
การประเมินผล	1. สังเกตจากการแสดงบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคย 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นซักถาม และการสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 2

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ตนเอง
ชื่อกิจกรรม	สุดสุดไปเลย
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง
อุปกรณ์	เอกสารเรื่องสุดสุดไปเลย
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง 5 ขั้นตอนดังนี้ 1. ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยสนทนากลุ่มเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แล้วให้นักเรียนเตรียมเนื้อหาที่จะแสดงเพื่อให้เกิดการแสดงเกิดความเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ 2. ขั้นแสดง 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนส่วนหนึ่งอาสาสมัครเป็นผู้แสดง และอีกส่วนหนึ่งเป็นผู้สังเกตการณ์ 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัครแสดงตามบทบาทที่ได้รับ และผู้สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดง 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย เมื่อนักเรียนแสดงเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ 4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ต้องปรับปรุงการแสดง แสดงใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ถ้าแสดงได้ถูกต้องผู้วิจัยให้แรงเสริมทางสังคม 5. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมแล้วให้ไปฝึกต่อบ้านและ/หรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะสังเกตเพื่อนแสดง
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นซักถามและการสรุปของนักเรียน

เอกสารสำหรับการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง สุดสัปดาห์เลย

สมศักดิ์เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนมีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง สมศักดิ์มีฐานะค่อนข้างยากจน แต่สมศักดิ์เป็นเด็กที่เรียนหนังสือค่อนข้างเก่งโดยเฉพาะวิชาคณิตศาสตร์ และเขามักจะได้รับคัดเลือกจากคุณครูให้ไปสอบแข่งขันกับต่างโรงเรียนเสมอจนเป็นที่โปรดปรานของคุณครู จนเพื่อนๆในห้องเดียวกับสมศักดิ์ต่างก็รู้สึกอิจฉาเขาเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะกลุ่มของธนา ธนาเป็นเด็กที่มีฐานะดีแต่เขาไม่ค่อยตั้งใจเรียนหนังสือทำให้เขามีผลการเรียนไม่ค่อยดีนัก ดังนั้นธนาและกลุ่มเพื่อนของเขาต่างก็พยายามพูดล้อเลียนสมศักดิ์ในเรื่องฐานะความยากจนของเขาทำให้สมศักดิ์รู้สึกอับอายต่อหน้าคนอื่น ๆ เสมอ แต่สมศักดิ์ก็ไม่ได้โต้ตอบธนาแต่อย่างใด จนกระทั่งวันหนึ่ง ธนาเห็นสมศักดิ์เดินมา กำลังจะเดินผ่านกลุ่มของตน เขาจึงยื่นขาออกมาขวางไม่ให้สมศักดิ์เดินผ่านไป และพูดจาตลกต่าง ๆ นานา จนกระทั่งสมศักดิ์ทนไม่ไหว ต่อยธนาจนล้มคว่ำลงไปกับพื้น ธนาจึงนำเรื่องไปฟ้องคุณครู เมื่อคุณครูฟังเรื่องจบจึงตัดสินลงโทษทั้งสองคน

บทบาทของสมศักดิ์

ฉันชื่อสมศักดิ์ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ฉันได้รับคัดเลือกจากครูไปสอบแข่งขันกับต่างโรงเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ ฉันรู้สึกอับอายเพื่อนๆ เมื่อถูกธนาล้อเลียนในเรื่องฐานะความยากจน แต่ฉันก็อดทนไม่ได้ตอบธนา แต่วันหนึ่งฉันทนต่อธนาไม่ไหว เมื่อถูกธนาออกมาขวางทางไม่ให้ฉันเดินผ่าน และยังพูดจาตลกต่าง ๆ ฉันจึงต่อยธนาล้มคว่ำลงไปกับพื้นทำให้ฉันถูกครูลงโทษ

บทบาทของธนา

ฉันชื่อ ธนา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ฉันไม่ตั้งใจเรียนหนังสือ ผลการเรียนจึงไม่ได้ ฉันเป็นเพื่อนกับสมศักดิ์ ฉันรู้สึกอิจฉา ที่สมศักดิ์ เรียนหนังสือเก่งและเป็นที่โปรดปรานของคุณครูฉันชอบพูดล้อเลียนสมศักดิ์ในเรื่องฐานะยากจน อยู่มาวันหนึ่ง ฉันแกล้งสมศักดิ์ โดยยื่นขาออกมาขวางไม่ให้เดินผ่าน พร้อมกับพูดจาตลกเลียนดูถูกต่าง ๆ เป็นเหตุให้สมศักดิ์ โกรธ ถึงกับต่อยฉันล้มลงกับพื้น และฉันนำเรื่องนี้ไปฟ้องคุณครู

บทบาทของคุณครู

ฉันเป็นครูสอนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ฉันชอบสมศักดิ์ เป็นเด็กเรียนเก่ง ฉันฟังเรื่องราวที่ธนา กับสมศักดิ์ ทะเลาะวิวาทกันแล้ว ฉันตัดสินให้ลงโทษทั้งสองคน

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 3

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับการรู้จักเห็นใจผู้อื่น
ชื่อกิจกรรม	ความเห็นอกเห็นใจ
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับการรู้จักเห็นใจผู้อื่น
อุปกรณ์	-----
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เกม 4 ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวกับการรู้จักเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนที่เคยปฏิบัติและชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา กฎ ระเบียบ แนวทางการทำกิจกรรม 2. ขั้นมีส่วนร่วม ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้เกม มีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเก้าอี้เป็นรูปครึ่งวงกลมหันหน้าเข้าหากัน 2.2 ผู้วิจัยออกคำสั่งว่า “ฝนตก” ให้นักเรียนใช้มือทั้ง 2 ข้างตบหน้าขาของตนเองไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะสั่งให้เป็นอย่างอื่นหรือสั่งให้หยุด และถ้าออกคำสั่งว่า “ฟ้าร้อง” ให้นักเรียนกระตืบเท้าพร้อม ๆ กันทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะสั่งเป็นอย่างอื่นหรือสั่งให้หยุด และถ้าออกคำสั่งว่า “ฟ้าผ่า” ให้นักเรียนลุกขึ้นยืนพร้อมกันและชูมือขวาขึ้นพร้อมกับเปล่งเสียงว่า “เปรี้ยง” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะสั่งให้เป็นอย่างอื่น หรือสั่งให้หยุด 2.3 ผู้วิจัยจะออกคำสั่งใดก็ได้สลับกันไปมาเพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตามด้วยความว่องไว และถูกต้องถ้านักเรียนคนไหนปฏิบัติตามไม่ถูกต้องก็จะเป็นผู้แพ้คัดออกจำนวน 5 คน 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ถูกคัดออกโดยให้แสดงความคิดเห็นเรื่องการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นทีละคนโดยให้ผู้ฟังคิดตามว่าเห็นด้วยหรือไม่อย่างไร 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมและการสังเกต 4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการปฏิบัติ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นหลักการของตนเองเพื่อนำมาใช้ให้เหมาะสมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความรู้สึกในขณะสังเกตเพื่อนแสดง
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นซักถามและการสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 4

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
ชื่อกิจกรรม	ช่วยกัน
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
อุปกรณ์	เอกสารเรื่องช่วยกัน
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้บทบาทสมมติมี 5 ขั้นตอนดังนี้ 1. ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แล้วให้นักเรียนเตรียมเนื้อหาที่จะแสดงเพื่อให้เกิดการแสดงเกิดความเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ 2. ขั้นแสดง 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนส่วนหนึ่งอาสาสมัครเป็นผู้แสดง และอีกส่วนหนึ่งเป็นผู้สังเกตการณ์ 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัครแสดงตามบทบาทที่ได้รับ และผู้สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดง 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย เมื่อนักเรียนแสดงเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ 4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ต้องปรับปรุงการแสดง แสดงใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ถ้าแสดงได้ถูกต้องผู้วิจัยให้แรงเสริมทางสังคม 5. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมแล้วให้ไปฝึกต่อบ้านและ/หรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม
การประเมินผล	3. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะสังเกตเพื่อนแสดง 4. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นซักถามและการสรุปของนักเรียน

เอกสารสำหรับการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง ช่วยกัน

วิชัย และสมหมายเป็นเพื่อนรักกันทั้งคู่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/3 และทั้งคู่ได้รับมอบหมายจากคุณครูประจำชั้นให้มาบอกเพื่อนๆ เรื่องการจัดนิทรรศการวันสงกรานต์ โดยห้อง มัธยมศึกษาปีที่ 2/3 ต้องรับผิดชอบเรื่องจัดบอร์ดนิทรรศการจำนวน 5 บอร์ด เมื่อมาถึงที่ห้องทั้งคู่ก็ประกาศให้เพื่อนในห้องทราบ และให้เพื่อน ๆ เสนอความคิดเห็นว่าควรจัดบอร์ดเรื่องอะไร และใครจะรับผิดชอบบอร์ดไหนบ้าง เมื่อประชุมไปซักพัก วิชัยสังเกตเห็นว่ากลุ่มของสมครไม่ยอมให้ความร่วมมือ ไม่แสดงความคิดเห็น นั่งคุยกันในเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ประชุมกันเลย วิชัยจึงให้กลุ่มของสมครรับผิดชอบบอร์ดหนึ่งบอร์ด แต่สมครกลับบอกวิชัยว่าพวกเขาไม่มีฐานะจำเป็นมาช่วยไม่ได้ ให้คนอื่นทำแทนจะดีกว่า สมหมายจึงบอกว่ากลุ่มอื่น ๆ เขารับผิดชอบกันหมดแล้วเหลือแต่กลุ่มของสมครเท่านั้นที่ยังไม่ได้ทำอะไรเลยเมื่อ เขาได้ฟังก็ทำเป็นเฉยไม่รับรู้วิชัยและสมหมายจึงพยายามพูดหวานล่อมให้สมครเห็นถึงความสำคัญของความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ในที่สุดสมครก็ยอมรับและรับปากว่าจะรับผิดชอบบอร์ดหนึ่งบอร์ด

บทบาทของวิชัย

ผมชื่อวิชัย เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/3 มีเพื่อนรักชื่อสมหมาย ผมได้รับมอบหมายจากครูประจำชั้นให้มาบอกเพื่อนๆ เรื่องจัดทำบอร์ดนิทรรศการวันสงกรานต์ จำนวน 5 บอร์ด และให้เพื่อน ๆ เสนอความคิดเห็นในการจัดบอร์ด เมื่อประชุมได้ซักพัก ผมสังเกตเห็นว่ากลุ่มของสมครไม่ยอมให้ความร่วมมือ ผมจึงให้กลุ่มของสมครรับผิดชอบบอร์ดหนึ่งบอร์ด และพูดให้สมครเห็นถึงความสำคัญของความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

บทบาทของสมหมาย

ผมชื่อ สมหมาย เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/3 มีเพื่อนรักชื่อสมหมาย ผมได้รับมอบหมายจากครูประจำชั้นให้มาบอกเพื่อนๆ เรื่องจัดทำบอร์ด ผมได้พูดให้สมครรับผิดชอบในการจัดบอร์ด ในที่สุดสมครยอมรับว่าจะรับผิดชอบบอร์ดหนึ่งบอร์ด

บทบาทของสมคร

ผมชื่อ สมคร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/3 ผมไม่ยอมให้ความร่วมมือในการจัดบอร์ด ดดยนั่งคุยกับเพื่อนในขณะที่เพื่อนกำลังประชุมปรึกษาหารือเรื่องการจัดบอร์ดนิทรรศการ และหลังจากที่ผมฟังคำหวานล่อมจากวิชัยและสมหมาย ว่าให้เห็นถึงความสำคัญของความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ผมจึงยอมรับว่าจะช่วยจัดทำบอร์ดให้หนึ่งบอร์ด

บทบาทของคุณครู

ผมเป็นครูประจำชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมปีที่ 2/3 ผมบอกให้วิชัยและสมหมายให้ไปบอกเพื่อนๆ ในห้องให้ไปจัดทำบอร์ดนิทรรศการวันสงกรานต์ จำนวน 2 บอร์ด

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 5

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับการจูงใจตนเอง
ชื่อกิจกรรม	น้อยใจ
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับการจูงใจตนเอง
อุปกรณ์	เอกสารเรื่องน้อยใจ
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้บทบาทสมมติมี 5 ขั้นตอนดังนี้ 1. ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แล้วให้นักเรียนเตรียมเนื้อหาที่จะแสดงเพื่อให้เกิดความเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ 2. ขั้นแสดง 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนส่วนหนึ่งอาสาสมัครเป็นผู้แสดง และอีกส่วนหนึ่งเป็นผู้สังเกตการณ์ 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัครแสดงตามบทบาทที่ได้รับ และผู้สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดง 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย เมื่อนักเรียนแสดงเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ 4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ต้องปรับปรุงการแสดง แสดงใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ถ้าแสดงได้ถูกต้องผู้วิจัยให้แรงเสริมทางสังคม 5. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมแล้วให้ไปฝึกต่อบ้านและ/หรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม

การประเมินผล

5. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะสังเกตเพื่อนแสดง
6. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นซักถามและการสรุปของนักเรียน

เอกสารสำหรับการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง น้อยใจ

สายสมร อำไพ และ นิดา เป็นกลุ่มเพื่อนที่สนิทสนมกันมาก อำไพ และนิดา เป็นเด็กหน้าตาน่ารัก ใครเห็นใครก็ชอบติดกับสายสมรที่มีรูปร่างอ้วนและไม่สวย เวลาเดินไปไหนมักจะถูกคนอื่นมองและหัวเราะเธอตลอดเวลา ว่าเธอไม่น่าจะอยู่รวมกับกลุ่มนี้ได้ ทำให้สายสมรรู้สึกน้อยใจเป็นอย่างมาก บางครั้งเธอจึงแกล้งไม่สบายและไม่มาโรงเรียน เพื่อน ๆ ในกลุ่มของเธอรู้สึกเป็นห่วงเธอมาก จึงพร้อมใจกันไปเยี่ยมเธอที่บ้าน สายสมรจึงรู้สึกรักและประทับใจเพื่อน ๆ ของเธอมาก เธอจึงบอกถึงความรู้สึกของเธอเวลาที่เธออยู่ในกลุ่มและเวลาที่ถูกคนอื่นมองและหัวเราะเยาะเธอ เพื่อน ๆ จึงปลอบใจสายสมรไม่ให้เธอคิดมาก เพราะพวกเพื่อน ๆ ก็ไม่เคยคิดรังเกียจเธอเลยจนนิดเดียว และยังบอกสายสมรว่าถึงเธอจะอ้วนแต่เธอก็มีความสามารถหลายอย่างที่พวกเธอไม่มี เช่น สายสมรร้องเพลงเพราะ วาดรูปเก่ง และก็มีจิตใจดี พวกเพื่อนจึงรักเธอทุกคน เมื่อสายสมรได้ฟังเพื่อนบอกเธอก็รู้สึกดีใจเป็นอย่างมากและคิดทบทวนสิ่งที่เพื่อน ๆ บอกเธอ เธอจึงรับปากเพื่อน ๆ ว่าเธอจะไม่รู้สึกน้อยใจแบบนี้อีก เพราะตอนนี้เธอเข้าใจแล้วว่าเธอก็มีข้อดีมากเหมือนกันและเธอก็จะไม่คิดเปรียบเทียบตัวเธอกับเพื่อน ๆ อีกแล้ว

บทบาทของสายสมร

ฉันชื่อสายสมร ฉันมีเพื่อนรักและสนิทกันมาก ชื่อ อำไพ และนิดา ฉันเป็นคนอ้วนหน้าตาไม่สวย ซึ่งติดกับเพื่อนรักสองคน เวลาไปไหนด้วยกันกับเพื่อน ฉันมักถูกคนอื่นมองและหัวเราะเยาะว่าฉันไม่น่าจะมาอยู่ในกลุ่มเพื่อนนี้ได้ ทำให้ฉันรู้สึกน้อยใจบางครั้งฉันแกล้งไม่สบายและหยุดเรียน เพื่อน ๆ เป็นห่วงจึงมาเยี่ยม ทำให้ฉันประทับใจเพื่อน ๆ มาก ฉันเล่าความรู้สึกที่ถูกคนอื่นมองและหัวเราะเยาะ เพื่อน ๆ พากันปลอบใจฉัน โดยชี้ให้เห็นถึงความสามารถของฉันที่มีแต่เพื่อนไม่มี ทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้น และไม่คิดเปรียบเทียบตัวฉันกับเพื่อน ๆ อีก

บทบาทของอำไพ

ฉันชื่อ อำไพ ฉันเป็นเพื่อนรักของสายสมร และนิดา เรา 3 คน มักไปไหนมาไหนด้วยกัน ฉันไปเยี่ยมสายสมรที่บ้านเมื่อเธอไม่ไปโรงเรียน และได้ฟังเรื่องราวของสาเหตุการหยุดเรียนของสายสมร จึงได้พูดปลอบใจให้เธอไม่ให้เกิดความคิดและพูดถึงความสามารถของสายสมรหลายอย่างที่ฉันไม่มี ทำให้สายสมรรู้สึกดีขึ้น ไม่น้อยใจอีก

บทบาทของนิดา

ฉันชื่อนิดา ฉันเป็นเพื่อนรักของสายสมรและอำไพ

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 6

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับความสามารถตัดสินใจแก้ปัญหา
ชื่อกิจกรรม	ทำอะไร
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับความสามารถตัดสินใจแก้ปัญหา
อุปกรณ์	-----
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เกมมี 4 ขั้นตอนดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวกับความสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาของนักเรียนที่เคยปฏิบัติและชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา กฎ ระเบียบ แนวทางการทำกิจกรรม 2. ขั้นมีส่วนร่วม ผู้วิจัยดำเนินการกิจกรรมโดยใช้เกม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนยืนเป็นครึ่งวงกลม เมื่อผู้วิจัยเรียกว่า"น้ำขึ้น"ให้นักเรียนนั่งลงถ้าสิ่ง"น้ำลง"ให้นักเรียนยืนขึ้น ถ้าสิ่งว่า"น้ำนิ่ง"ให้นักเรียนก้มหน้าลงพร้อมกับเอามือจับเข่าตนเองและนิ่งห้ามกระดุกกระดิก ถ้านักเรียนไม่ทำตามคำสั่งถือว่าเป็นผู้แพ้ 2.2 ผู้วิจัยหาผู้แพ้จำนวน 3 คนออกไปนอกห้องเพื่อเตรียมตัวพูดเรื่องวิธีการแก้ปัญหาเมื่อนักเรียนต้องประสบกับปัญหาดังต่อไปนี้ 2.2.1 เมื่อนักเรียนทราบว่าเพื่อนพูดโกหกกับนักเรียน 2.2.2 เมื่อนักเรียนเห็นพ่อกับแม่ทะเลาะกัน 2.2.3 เมื่อนักเรียนสอบได้คะแนนไม่ดี 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมและการสังเกต 4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการปฏิบัติ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการเรียนรู้อารมณ์ร่วมกันเป็นหลักการของตนเองเพื่อนำมาใช้ให้เหมาะสมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะสังเกตเพื่อนแสดง
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นซักถามและการสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 7

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
ชื่อกิจกรรม	คำคม
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
อุปกรณ์	-----
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เกมมี 4 ขั้นตอนดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวกับการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นของนักเรียนที่เคยปฏิบัติและชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา กฎ ระเบียบ แนวทางการทำกิจกรรม 2. ขั้นมีส่วนร่วม ผู้วิจัยดำเนินการกิจกรรมโดยใช้เกม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเก้าอี้เป็นรูปวงกลมหันหน้าเข้าหากัน 2.2 ผู้วิจัยชี้ไปที่นักเรียนคนไหนให้คนนั้นพูดคำว่า "หนึ่ง" และคนที่นั่งต่อจากนักเรียนคนที่พูดว่าหนึ่งทางขวามือให้นักเรียนพูดคำว่า "สอง" และคนต่อไปไม่ให้พูดคำว่า "สาม" แต่ให้นักเรียนทำท่ากำมือขวาและชูขึ้นข้างหน้า และคนต่อไปให้พูดว่า "สี่" และคนต่อไปไม่ให้พูดคำว่า "ห้า" แต่ให้ทำท่ากอดอกแทน และคนต่อไปให้ลุกขึ้นยืนและพูดว่า "เซเวนออฟ" ทำไปเรื่อยๆ ถ้าใครทำผิดจากที่กล่าวมานี้ให้ถือว่าแพ้ จนกระทั่งได้นักเรียนที่แพ้จำนวน 6 คน 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนออกเป็น 2 ทีม ให้นักเรียนได้ว่าที่เรื่องการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นที่ละคนส่วนนักเรียนที่เป็นผู้ฟังให้คิดตามว่าเห็นด้วยหรือไม่กับเพื่อน 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมและการสังเกต 4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการปฏิบัติ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นหลักการของตนเองเพื่อนำมาใช้ให้เหมาะสมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความคิดเห็นขณะสังเกตเพื่อนแสดง
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นซักถามและการสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 8

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความภูมิใจในตนเอง
ชื่อกิจกรรม	ความภูมิใจในตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความภูมิใจตนเอง
อุปกรณ์	เอกสารเรื่องความภูมิใจตนเอง
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้การอภิปรายกลุ่มมี 4 ขั้นตอนดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวกับความภูมิใจตนเองของนักเรียนที่เคยปฏิบัติและชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา กฎ ระเบียบ แนวทางการทำกิจกรรม 2. ขั้นมีส่วนร่วม ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม 3 กลุ่มกลุ่มละ 5 คน 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่อง ความภูมิใจตนเอง แล้วให้หัวหน้ากลุ่มออกมารายงาน 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมและการสังเกต 4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการปฏิบัติ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นหลักการของตนเองเพื่อนำมาใช้ให้เหมาะสมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความรู้สึกในขณะสังเกตเพื่อนแสดง
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นซักถามและการสรุปของนักเรียน

เอกสารสำหรับการอภิปรายกลุ่ม เรื่อง ความภูมิใจในตนเอง

สมชายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนมีชื่อแห่งหนึ่ง สมชายเป็นเด็กนักเรียนที่มีการเรียนดีแต่ฐานะยากจน สมชายเป็นนักเรียนที่มีความประพฤติดี เป็นคนมีน้ำใจ จึงเป็นที่รักของเพื่อนๆ และคุณครู แต่ก็มีเพื่อนบางคนที่ไม่ค่อยชอบสมชาย นั่นก็คือ สุรชัย เขาเป็นเพื่อนร่วมห้องของสมชาย แต่มีนิสัยค่อนข้างเกเร ชอบมีเรื่องทะเลาะวิวาทเป็นประจำเป็นที่เบียดเบียนแก่คุณครูเรื่อยมา สุรชัยจะคอยหาทางกลั่นแกล้งสมชายตลอดมาแต่สมชายก็ไม่ได้โต้ตอบแต่อย่างใด

เช้าวันหนึ่งก่อนเข้าแถว กลุ่มของสุรชัยเห็นสมชายกำลังเดินมา ก็เกิดความคิดที่จะแกล้งสมชาย โดยสุรชัยบอกกับเพื่อน ๆ ว่า ครอบครัวของสุรชัยยากจนมากและพ่อกับแม่ของสมชายเป็นคนกวาดขยะ เพื่อที่จะทำให้สมชายอับอาย ปรากฏว่าสมชายกับยิ้มให้กับกลุ่มสุรชัยและพูดกับพวกเขาว่า ใช่ว่าพ่อกับแม่ของเราทำงานกวาดขยะให้กับกรุงเทพมหานคร และเป็นคนที่ทำให้กรุงเทพฯ สะอาด เราภูมิใจในตัวของพวกเขาท่านมากที่สามารถส่งเสียเราให้ได้เรียนในโรงเรียนที่ดีแห่งนี้ และเราก็ภูมิใจที่เราเกิดมาเป็นลูกของท่าน เราไม่เคยรู้สึกอับอายที่พ่อกับแม่ของเราทำงานแบบนี้

คำสั่ง ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

1. นักเรียนคิดว่า สมชายเป็นคนอย่างไร
2. การกระทำของสุรชัยส่งผลต่อสมชายอย่างไร
3. ถ้านักเรียนเป็นสมชายนักเรียนจะอย่างไร
4. นักเรียนคิดว่าสมชายพยายามจะบอกอะไรแก่สุรชัย

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 9

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความพอใจชีวิต
ชื่อกิจกรรม	พอใจชีวิต
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความพอใจชีวิต
อุปกรณ์	เอกสารเรื่องความพอใจชีวิต
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้การอภิปรายกลุ่มมี 4 ขั้นตอนดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวกับความพอใจชีวิตของนักเรียนที่เคยปฏิบัติและชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา กฎ ระเบียบ แนวทางการทำกิจกรรม 2. ขั้นมีส่วนร่วม ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม 3 กลุ่มกลุ่มละ 5 คน 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่อง ความพอใจชีวิต แล้วให้หัวหน้ากลุ่มออกมารายงาน 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมและการสังเกต 4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการปฏิบัติ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นหลักการของตนเองเพื่อนำมาใช้ให้เหมาะสมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
ประเมินผล	1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะสังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นซักถามและการสรุปของนักเรียน

เอกสารสำหรับการอภิปรายกลุ่ม เรื่อง พอใจชีวิต

นรี และ มะลิ ทั้งคู่เป็นเพื่อนสนิทกัน เรียนโรงเรียนเดียวกัน บ้านอยู่ใกล้กัน ฐานะความเป็นอยู่ใกล้เคียงกัน แต่ทั้งคู่มีนิสัยที่แตกต่างกันมาก คือนรีจะเป็นคนที่ใจร้อนวู่วาม ส่วนมะลิจะเป็นคนใจเย็น วันหนึ่งเพื่อน ๆ ที่ห้องนั่งกันไปโรงเรียนเพื่อไปช่วยกันจัดบอร์ดในงานวัฒนธรรม เมื่อทั้งคู่ไปถึงที่โรงเรียนปรากฏว่ามีเพื่อนกลุ่มของสายสมร มาถึงแล้วทั้งคู่จึงเดินเข้าไปสมทบ กลุ่มของสายสมรเมื่อมองเห็นนรีและมะลิต่างก็หัวเราะใส่ทั้งคู่ สายสมรพูดว่า นรี กับมะลิแต่งตัวอะไรมาเนี่ย ทำไมเขยอย่างนี้แล้วก็หัวเราะ ทำให้นรีและมะลิลึกลับอายมาก

เมื่อจัดบอร์ดเสร็จแล้วทั้งคู่ก็ขอตัวกลับบ้านก่อน สายสมรชวนทั้งคู่ให้ไปเดินเที่ยวที่ห้างสรรพสินค้า ต่อแต่ทั้งคู่ปฏิเสธ เมื่อแยกกับเพื่อน ๆ ในห้องแล้ว นรีจึงบอกกับมะลิว่า ตนจะไปขอเงินแม่ซื้อชุดใหม่ให้ทันสมัยเหมือนของสายสมร เนื่องจากนรีเจ็บใจที่โดนพวกของสายสมรหัวเราะเยาะวันนี้ มะลิบอกว่าตนไม่เห็นความจำเป็นต้องทำแบบนั้นเลย ใส่แบบนี้ก็ดีอยู่แล้ว พวกเรายังอยู่ในวัยเรียนไม่ควรแต่งตัวให้มากเกินไป เรายังหาเงินเองไม่ได้ ยังต้องขอเงินพ่อ กับแม่ นรีบอกอีกว่าเรารู้ว่าต้องขอเงินพ่อแม่แต่เราก็อยากแต่งตัวสวย ๆ ทันสมัยบ้างดูอย่างกลุ่มของสายสมรซิพวกเขาแต่งตัวกันทันสมัยทุกคนเลย มะลิจึงบอกว่า พวกเราไม่ควรจะไปเปรียบเทียบกับพวกเรา พวกเราเป็นแบบนี้ก็ดีอยู่แล้ว ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน พ่อกับแม่ของพวกเราหาเงินมาด้วยความยากลำบากเพื่อมาให้พวกเราเรียนหนังสือ ไม่ใช่ให้พวกเรามาแต่งตัวแข่งกันนะนรี เมื่อนรีได้ฟังมะลิพูดก็คิดได้ และทั้งคู่ก็เดินจงมือกันกลับบ้าน

คำสั่ง ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

1. ถ้านักเรียนเป็นนรี และมะลีนักเรียนจะทำอะไรเมื่อโดนเพื่อน ๆ หัวเราะเยาะ
2. นักเรียนคิดว่ากลุ่มของสายสมรเป็นอย่างไร
3. นักเรียนได้ข้อคิดอย่างไรกับเรื่องนี้

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 10

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความสุขสงบทางใจ
ชื่อกิจกรรม	ความสุขสงบทางใจ
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความสุขสงบทางใจ
อุปกรณ์	เอกสารเรื่องความสุขสงบทางใจ
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้การอภิปรายกลุ่มมี 4 ขั้นตอนดังนี้ 1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวกับความสุขสงบทางใจของนักเรียนที่เคยปฏิบัติและชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา กฎ ระเบียบ แนวทางการทำกิจกรรม 2. ขั้นมีส่วนร่วม ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม 3 กลุ่มกลุ่มละ 5 คน 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่อง ความสุขสงบทางใจ แล้วให้หัวหน้ากลุ่มออกมารายงาน 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมและการสังเกต 4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการปฏิบัติ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นหลักการของตนเองเพื่อนำมาใช้ให้เหมาะสมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ประเมินผล

3. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะสังเกตเพื่อนแสดง
4. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นซักถามและการสรุปของนักเรียน

เอกสารสำหรับอภิปรายกลุ่ม เรื่อง สุขสงบทางใจ

วนิดา ปราณี และ ฤดี เป็นเพื่อนร่วมห้องเรียนกันมาตลอดตั้งแต่ชั้นประถม จนกระทั่งปัจจุบันนี้ทั้งหมดกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ณ โรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง วันนี้เรียกได้ว่าเป็นวันที่โชคร้ายของวนิดา เนื่องจากเธอเจอเรื่องแย่ๆ มาตลอดตั้งแต่เช้า เธอจึงบ่นให้เพื่อนทั้งสองฟังด้วยอารมณ์ขุ่นมัว ว่าเมื่อเช้าเธอรีบร้อนมาโรงเรียนเนื่องจากเธอตื่นสายพอมาถึงหน้าโรงเรียนเธอก็โดนเด็กรุ่นน้องวิ่งมาเหยียบเท้าแล้วไม่ยอมขอโทษ เธอจะหันไปต่อว่าเด็กคนนั้นก็วิ่งหายไปแล้ว ต่อมาเดินมาได้ก็เจอดีวักโดนนักเรียนที่กำลังวิ่งไปเข้าห้องเรียนชนจนกระเป๋าดกพื้นหนังสือหล่นกระจาย แล้วก็ช่วยเก็บด้วยกว่าจะเก็บเสร็จทำให้เธอเข้าห้องเรียนสายโดนคุณครูทำโทษให้เก็บขยะเป็นเวลา 1 อาทิตย์ ตอนจะส่งการบ้านอาจารย์ก็ลืมเอาสมุดการบ้านมาส่งเนื่องจากรีบร้อนออกจากบ้านเมื่อเช้า โดนอาจารย์ให้คัดไทย 10 หน้ากระดาษ จะมีใครโชคร้ายเหมือนฉันอีกมั๊ยนี้ เธอถามเพื่อนๆ ของเธอ เมื่อปราณีและฤดีฟังวนิดาเล่าจบก็ยิ้มและหัวเราะเล็กน้อย ทำให้วนิดาไม่พอใจที่ถูกทั้งคู่หัวเราะ ฤดีจึงบอกว่าย่าฟังเข้าใจผิดที่พวกเราหัวเราะเพราะว่าไม่เห็นว่าเป็นเรื่องที่เธอเล่ามันจะโชคร้ายตรงไหน ปราณีพูดเสริมต่ออีกว่า ไซ้เราก็เคยพบกับเหตุการณ์คล้ายกับเธอเหมือนกัน ฤดีกล่าวว่า เราก็คงเหมือนกันถ้าเราคิดว่าเป็นเป็นเรื่องธรรมดาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาไม่ต้องไปเก็บไปคิดให้เปลืองสมอง ในช่วงเวลาแบบนั้นทุกคนต่างก็ต้องรีบกันทั้งนั้น ถ้าเรามองโลกในแง่ดีเราก็มีความสุข ปราณีเสริมอีกว่า เมื่อก่อนเราก็เป็นคนไว้วางใจแบบนี้เหมือนกัน แต่เมื่อคุยกับฤดีทำให้เราสงบใจลงได้มากทีเดียว หรือเธอคิดว่าอย่างไร

คำสั่ง ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายกลุ่มในหัวข้อต่อไปนี้

1. ถ้านักเรียนประสบเหตุการณ์เหมือนกับวนิดานักเรียนจะทำอย่างไร
2. นักเรียนเห็นด้วยกับสิ่งที่ปราณีและฤดีพูดหรือไม่เพราะเหตุใด
3. สิ่งที่ปราณีและฤดีพยายามที่บอกกับวนิดาคืออะไร
4. เรื่องนี้สอนอะไรให้แก่กันนักเรียน

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 11

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข
ชื่อกิจกรรม	การดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข
อุปกรณ์	เอกสารเรื่องการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้บทบาทสมมติมี 5 ขั้นตอนดังนี้ 1. ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แล้วให้นักเรียนเตรียมเนื้อหาที่จะแสดงเพื่อให้เกิดความเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ 2. ขั้นแสดง 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนส่วนหนึ่งอาสาสมัครเป็นผู้แสดง และอีกส่วนหนึ่งเป็นผู้สังเกตการณ์ 2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัครแสดงตามบทบาทที่ได้รับ และผู้สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดง 3. ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย เมื่อนักเรียนแสดงเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ 4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ต้องปรับปรุงการแสดง แสดงใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ถ้าแสดงได้ถูกต้องผู้วิจัยให้แรงเสริมทางสังคม 5. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมแล้วให้ไปฝึกต่อบ้านและ/หรือที่โรงเรียนตามความเหมาะสม

การประเมินผล

7. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะสังเกตเพื่อนแสดง
8. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นซักถามและการสรุปของนักเรียน

เอกสาร เรื่อง การดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

นักเรียนห้องคุณครูอารีกำลังเรียนวิชาสังคมศึกษา และวันนี้คุณครูอารีมีหัวข้อให้นักเรียนช่วยกันเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับทำอย่างไรจึงจะดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข คุณครูเลือกให้ธนาเสนอความคิดเห็นคนแรก ธนากล่าวว่าวิธีทำให้การดำเนินชีวิตมีความสุขสามารถทำได้โดยไม่ต้องควบคุมตนเองและมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น คนต่อไปคือนัยนาเธอบอกว่าต้องมีความรับผิดชอบและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ปิยะกล่าวว่าต้องมีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหา และสามารถสร้างแรงจูงใจในเรื่องต่างๆ ได้ อภิชาติจึงยกมือขึ้นแล้วกล่าวว่า วิธีที่ดีที่สุดคือทุกคนต้องมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีพอความพอใจชีวิต และสุดท้ายต้องมีความสุขสงบทางใจ

คุณครูอารีกล่าวชมนักเรียนทุกคนที่เสนอความคิดเห็นและสรุปว่าที่ทุกคนกล่าวมาทั้งหมดก็คือวิธีการที่จะทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข

บทบาทของคุณครูอารี

ฉันชื่อ คุณครูอารี กำลังสอนวิชาสังคมศึกษา โดยให้นักเรียนช่วยกันเสนอความคิดเห็นว่าทำอย่างไรจึงจะดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข ฉันเอ่ยชื่อธนา ให้เสนอความคิดเห็นเป็นคนแรก คนต่อไปเรียก นัยนา ปิยะ และได้กล่าวชมเชยมีการเรียนที่ตอบสนองความคิดเห็นและกล่าวสรุป

บทบาทของธนา

ฉันชื่อ ธนา กำลังเรียนในชั่วโมงวิชาสังคมศึกษา โดยคุณครูอารี เรียกให้เสนอแนวความคิดเห็นว่าทำอย่างไรจึงจะดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข ผมจึงพูดตอบว่าต้องควบคุมตนเองและมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

บทบาทของนัยนา

ฉันชื่อ นัยนา กำลังเรียนในชั่วโมงวิชาสังคมศึกษา คุณครูอารี ได้เรียกให้เสนอความคิดเห็นว่าทำอย่างไรจึงจะดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข ฉันตอบว่า ต้องมีความรับผิดชอบและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

บทบาทของปิยะ

ฉันชื่อ ปิยะ กำลังเรียนในชั่วโมงวิชาสังคมศึกษา คุณครูอารี ได้เรียกให้เสนอความคิดเห็นว่าทำอย่างไรจึงจะดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข ผมตอบว่า ต้องมีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาและสามารถสร้างแรงจูงใจในเรื่องต่างๆ ได้

บทบาทของอภิชาติ

ฉันชื่อ อภิชาติ กำลังเรียนในชั่วโมงวิชาสังคมศึกษา ผมยกมือขึ้นและพูดว่าทุกคนต้องมีความภูมิใจในตนเอง มีความพอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 12

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ปัจฉิมนิเทศ
วัตถุประสงค์	1.เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 2.เพื่อสรุปผลที่ได้จากการทดลองและการนำไปใช้ได้จริงต่อไป
อุปกรณ์	----
วิธีดำเนินการ	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการทดลองและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง
ประเมินผล	1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะสังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นซักถามและการสรุปของนักเรียน

**โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
(สำหรับกลุ่มควบคุม)**

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	ปฐมนิเทศ	1.เพื่อให้นักเรียนรู้จักกันภายในกลุ่มมากขึ้นเป็นการสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยและความเป็นกันเองของนักเรียนกับผู้วิจัย 2.เพื่อให้นักเรียนเข้าใจการเข้าร่วมกิจกรรมการแสดงผลบทบาทและหน้าที่ขณะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตลอดจนเข้าใจวัน เวลา และสถานที่ที่จะใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม 3.เพื่อเป็นการเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรม	1.ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง 2.ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยใช้กิจกรรม "หัวใจสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน" 3.เมื่อบรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเองและทุกคนรู้จักกันมากขึ้น ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 4.ผู้วิจัยแจกและชี้แจงตารางกำหนดวัน เวลา สถานที่ใช้ในการทดลอง การประเมินผล 1.สังเกตจากการแสดงผลบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคย 2.สังเกตการมีส่วนร่วม แสดงความคิดเห็น ชักถามและการสรุปของนักเรียน
2	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง	สุดสุดไปเลย	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง	ตั้งแต่ครั้งที่ 2-11 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองดังนี้ 1.ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาชักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน 2.ขั้นให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยแจกเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่างซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้นักเรียน
3	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับการรู้จักเห็นใจผู้อื่น	เห็นอกเห็นใจผู้อื่น	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับการรู้จักเห็นใจผู้อื่น	3.ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อสังคม	ช่วยกัน	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อสังคม	
5	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับการจูงใจตนเอง	น้อยใจ	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับการจูงใจตนเอง	
6	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับการตัดสินใจและการแก้ปัญหา	แก้ปัญหา	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับการตัดสินใจและการแก้ปัญหา	การประเมินผล 1.สังเกตจากการสนใจอ่านและซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักเรียน 2.สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน
7	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	สัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	
8	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความภูมิใจในตนเอง	ความภูมิใจในตนเอง	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความภูมิใจในตนเอง	

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความพอใจในชีวิต	พอใจชีวิต	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความพอใจในชีวิต	
10	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความสุขสงบทางใจ	ความสุขสงบทางใจ	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความสุขสงบทางใจ	
11	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข	การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข	
12	ปัจฉิมนิเทศ	ปัจฉิมนิเทศ	1.เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 2.เพื่อสรุปผลที่ได้จากการทดลองและการนำไปใช้ได้จริงต่อไป	1.ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการทดลองและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2.ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการใช้ข้อสนทนา ครั้งที่ 1

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ปฐมนิเทศ
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักกันภายในกลุ่มมากขึ้นเป็นการสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยและความเป็นกันเองของนักเรียนกับผู้วิจัย 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจการร่วมกิจกรรม การแสดงบทบาท และหน้าที่ขณะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ตลอดจนเข้าใจวัน เวลา สถานที่ที่จะใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 3. เพื่อเป็นการเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
อุปกรณ์	กระดาษรูปหัวใจผ่าซีก
วิธีดำเนินการ	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยใช้กิจกรรม "หัวใจสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน" มีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยแจกชิ้นส่วนกระดาษรูปหัวใจผ่าซีกให้นักเรียนคนละชิ้น 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนออกไปหาชิ้นส่วนหัวใจที่เหลือ ซึ่งเมื่อต่อกันแล้วต้องได้รูปหัวใจที่ถูกต้องภายใน 1 นาที 2.3 เมื่อพบคู่หัวใจแล้วให้นักเรียนนั่งสัมภาษณ์ซึ่งกันและกันคนละ 5 นาทีตามหัวข้อดังนี้ 2.3.1 ชื่อจริง นามสกุลจริง ชื่อเล่น 2.3.2 จังหวัดที่เกิด 2.3.3 ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2.3.4 ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนคู่หัวใจ 2.3.5 ความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม 2. เมื่อบรรยากาศภายในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเองและทุกคนรู้จักกันมากขึ้น ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการร่วมกิจกรรมกลุ่ม 3. ผู้วิจัยแจกและชี้แจงตารางกำหนดวัน เวลา สถานที่ที่ใช้ในการทดลอง
การประเมินผล	1. สังเกตจากการแสดงบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคย 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นซักถาม และการสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการใช้ข้อสนเทศ ครั้งที่ 2

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง
ชื่อกิจกรรม	สุดสุดไปเลย
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง
อุปกรณ์	เอกสารเรื่องสุดสุดไปเลย
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน 2. ขั้นให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยแจกเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่างซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ นักเรียน 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการสนใจอ่านและซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน

เอกสาร เรื่อง สุดสุดไปเลย

สมศักดิ์เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนมีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง สมศักดิ์มีฐานะค่อนข้างยากจน แต่สมศักดิ์เป็นเด็กที่เรียนหนังสือค่อนข้างเก่งโดยเฉพาะวิชาคณิตศาสตร์ และเขามักจะได้รับคัดเลือกจากคุณครูให้ไปสอบแข่งขันกับต่างโรงเรียนเสมอจนเป็นที่โปรดปรานของคุณครู จนเพื่อนๆในห้องเดียวกับสมศักดิ์ต่างก็รู้สึกอิจฉาเขาเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะกลุ่มของธนา ธนาเป็นเด็กที่มีฐานะดีแต่เขาไม่ค่อยตั้งใจเรียนหนังสือทำให้เขามีผลการเรียนไม่ค่อยดีนัก ดังนั้นธนาและกลุ่มเพื่อนของเขาต่างก็พยายามพูดล้อเลียนสมศักดิ์ในเรื่องฐานะความยากจนของเขาทำให้สมศักดิ์รู้สึกอับอายต่อหน้าคนอื่น ๆ เสมอ แต่สมศักดิ์ก็ไม่ได้โต้ตอบสมศักดิ์แต่อย่างใด จนกระทั่งวันหนึ่ง ธนาเห็นสมศักดิ์เดินมากำลังจะเดินผ่านกลุ่มของตน เขาจึงยื่นขาออกมาขวางไม่ให้ธนาเดินผ่านไป และพูดจาตลกต่าง ๆ นานา จนกระทั่งสมศักดิ์ทนไม่ไหว ต่อยธนาจนล้มคว่ำลงไปกับพื้น ธนาจึงนำเรื่องไปฟ้องคุณครู เมื่อคุณครูฟังเรื่องจบจึงตัดสินลงโทษทั้งสองคน

โปรแกรมการใช้ข้อสนเทศ ครั้งที่ 3

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับการรู้จักเห็นใจผู้อื่น
ชื่อกิจกรรม	ความเห็นอกเห็นใจ
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับการรู้จักเห็นใจผู้อื่น
อุปกรณ์	เอกสารเรื่องความเห็นอกเห็นใจ
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวกับความเห็นอกเห็นใจของนักเรียน 2. ขั้นให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยแจกเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่างซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ นักเรียน 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการสนใจอ่านและซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน

เอกสาร เรื่อง ความเห็นอกเห็นใจ

มีการศึกษาที่มาของความเห็นอกเห็นใจว่า โดยจริงๆ แล้วเป็นเรื่องของธรรมชาติเป็นสัญชาตญาณหรือเปล่า เพราะในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมเราพบว่ามันมีการแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจเหมือนกัน

ในด้านพฤติกรรม การเรียนรู้ทำไมมนุษย์มีความเห็นอกเห็นใจ การเรียนรู้มี 2 ลักษณะ อย่างแรกคือเรียนรู้ว่าการเห็นอกเห็นใจนั้นเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับ เช่นพ่อแม่สั่งสอนลูกๆ ตั้งแต่เด็กว่าให้คิดถึงใจเขาใจเรา อีกประการหนึ่งคือ เป็นความรู้สึกคาดหมายในใจของมนุษย์ว่า ถ้าตนประสบเหตุการณ์อย่างนั้นแล้วจะเป็นอย่างไร ตัวอย่างเช่น เด็กที่มองเห็นเพื่อนของเขาหกล้ม เขาลอกเป็นแผล ก็อาจจะเกิดความรู้สึกสงสารไปด้วย เพราะเขารู้ว่าถ้าเขาแสดงความเจ็บปวดคล้ายคลึงกัน แน่ละ ว่าถ้าเขาแสดงความเห็นอกเห็นใจออกมาเพื่อนของเขาก็จะตอบสนองในทางที่เป็นมิตรสิ่งเหล่านี้ก็เป็นแรงจูงใจให้เด็กมีความอยากที่จะแสดงความเห็นอกเห็นใจ

การเห็นอกเห็นใจเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ และจะเป็นการดีมากถ้าได้การตอบสนองตั้งแต่วัยเด็ก ให้พวกเขาเข้าใจในผู้อื่น รู้ว่าคนรอบข้างอยู่ในอารมณ์อย่างไร และตอบสนองอย่างถูกต้อง ถ้าเขาชอบแกล้งเพื่อนก็ต้องสอนว่า เพื่อนจะรู้สึกเป็นทุกข์และในทำนองกลับกันตัวเขาเองก็คงไม่อยากถูกแกล้งด้วยเช่นกัน

การฝึกฝนทักษะความเห็นอกเห็นใจนั้น ประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญ 3 อย่างดังนี้

1. การอ่านอารมณ์และความรู้สึก
2. การฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา
3. ฝึกการตอบสนองที่สอดคล้องกัน

ที่มา: เทอดศักดิ์ เดชคง.ความฉลาดทางอารมณ์,2542:26-28

โปรแกรมการใช้ข้อสนเทศ ครั้งที่ 4

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับ ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
ชื่อกิจกรรม	ช่วยกัน
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
อุปกรณ์	เอกสารเรื่องช่วยกัน
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อส่วนรวมของนักเรียน 2. ขั้นให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยแจกเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่างซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้นักเรียน 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการสนใจอ่านและซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน

เอกสาร เรื่อง ช่วยกัน

วิชัย และสมหมายเป็นเพื่อนรักกันทั้งคู่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/3 และทั้งคู่ได้รับมอบหมายจากคุณครูประจำชั้นให้มาบอกเพื่อนๆ เรื่องการจัดนิทรรศการวันสงกรานต์ โดยห้อง มัธยมศึกษาปีที่ 2/3 ต้องรับผิดชอบเรื่องจัดบอร์ดนิทรรศการจำนวน 5 บอร์ด เมื่อมาถึงที่ห้องทั้งคู่ก็ประกาศให้เพื่อนในห้องทราบ และให้เพื่อน ๆ เสนอความคิดเห็นว่าควรจัดบอร์ดเรื่องอะไร และใครจะรับผิดชอบบอร์ดไหนบ้าง เมื่อประชุมไปซักพัก วิชัยสังเกตเห็นว่ากลุ่มของสมัครไม่ยอมให้ความร่วมมือ ไม่แสดงความคิดเห็น นั่งคุยกันในเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ประชุมกันเลย วิชัยจึงให้กลุ่มของสมัครรับผิดชอบบอร์ดหนึ่งบอร์ด แต่สมัครกลับบอกวิชัยว่าพวกเขามีธุระจำเป็นมาช่วยไม่ได้ ให้คนอื่นทำแทนจะดีกว่า สมหมายจึงบอกว่าการกลุ่มอื่น ๆ เขารับผิดชอบกันหมดแล้วเหลือแต่กลุ่มของสมัครเท่านั้นที่ยังไม่ได้ทำอะไรเลยเมื่อ เขาได้ฟังก็ทำเป็นเฉยไม่รับรู้วิชัยและสมหมายจึงพยายามพูดหวานล้อมให้สมัครเห็นถึงความสำคัญของความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ในที่สุดสมัครก็ยอมรับและรับปากว่าจะรับผิดชอบบอร์ดหนึ่งบอร์ด

โปรแกรมการใช้ข้อสนเทศ ครั้งที่ 5

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับ การจูงใจตนเอง
ชื่อกิจกรรม	น้อยใจ
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับการจูงใจตนเอง
อุปกรณ์	เอกสารเรื่องน้อยใจ
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวกับการจูงใจของนักเรียน 2. ขั้นให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยแจกเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่างซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ นักเรียน 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการสนใจอ่านและซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน

เอกสาร เรื่อง น้อยใจ

สายสมร อำไพ ลำไย และ นิดา เป็นกลุ่มเพื่อนที่สนิทสนมกันมาก อำไพ ลำไย และนิดา เป็นเด็กหน้าตาน่ารัก ใครเห็นใครก็ชอบติดกับสายสมรที่มีรูปร่างอ้วนและไม่สวย เวลาเดินไปไหนมักจะถูกคนอื่นมอง และหัวเราะเธอตลอดเวลา ว่าเธอไม่น่าจะอยู่ร่วมกับกลุ่มนี้ได้ ทำให้สายสมรรู้สึกน้อยใจเป็นอย่างมาก บางครั้งเธอจึงแกล้งไม่สบายและไม่มาโรงเรียน เพื่อน ๆ ในกลุ่มของเธอรู้สึกเป็นห่วงเธอมาก จึงพร้อมใจกันไปเยี่ยมเธอที่บ้าน สายสมรจึงรู้สึกรักและประทับใจเพื่อน ๆ ของเธอมาก เธอจึงบอกถึงความรู้สึกของเธอเวลาที่เธออยู่ในกลุ่มและเวลาที่ถูกคนอื่นมองและหัวเราะเยาะเธอ เพื่อน ๆ จึงปลอบใจสายสมรไม่ให้เธอคิดมาก เพราะพวกเพื่อน ๆ ก็ไม่เคยคิดรังเกียจเธอเลยจนนิดเดียว และยังบอกสายสมรว่าถึงเธอจะอ้วนแต่เธอก็มีความสามารถหลายอย่างที่พวกเธอไม่มี เช่น สายสมรร้องเพลงเพราะ วาดรูปเก่ง และมีจิตใจดี พวกเพื่อนจึงรักเธอทุกคน เมื่อสายสมรได้ฟังเพื่อนบอกเธอก็รู้สึกดีใจเป็นຍอย่างมาและคิดทบทวนสิ่งที่เพื่อน ๆ บอกเธอ เธอจึงรับปากเพื่อน ๆ ว่าเธอจะไม่รู้สึกน้อยใจแบบนี้อีก เพราะตอนนี้เธอเข้าใจแล้วว่าเธอก็มีข้อดีมากเหมือนกันและเธอจะไม่คิดเปรียบเทียบตัวเธอกับเพื่อน ๆ อีกแล้ว

โปรแกรมการใช้ข้อสนเทศ ครั้งที่ 6

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับความสามารถตัดสินใจแก้ปัญหา
ชื่อกิจกรรม	แก้ปัญหา
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับความสามารถตัดสินใจแก้ปัญหา
อุปกรณ์	เอกสารเรื่องรู้แก้ปัญหา
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวกับความสามารถตัดสินใจแก้ปัญหา ของนักเรียน 2. ขั้นให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยแจกเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่างซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ นักเรียน 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	1. สังเกตจากการสนใจอ่านและซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักเรียน 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน

เอกสาร เรื่อง รู้แก้ปัญหา

ปัญหาและอุปสรรคเป็นเรื่องปกติในชีวิตมนุษย์ ไม่เว้นแต่เด็กเล็ก ๆ หรือวัยสูงอายุ แน่หนอนปัญหานำมาซึ่งความทุกข์ แต่ถ้าจะขจัดทุกข์ด้วยการหนีปัญหาไปเสียย่อมไม่เกิดการเรียนรู้ หรือหลายครั้งปัญหานั้นไม่ได้หมดตามไปด้วย ตรงกันข้ามหากรู้จักแก้ไขปัญหาแล้วก็จะช่วยให้ชีวิตประสบความสำเร็จได้

ปัญหาของปัญหา : วัยรุ่นหรือเด็กก่อนวัยรุ่นพบว่ามีปัญหาเรื่องยาเสพติดสูงมาก ไม่ว่าจะเป็นยาบ้า กาว ทินเนอร์ เฮโรอิน ยานอนหลับ ยาอี ยาเค ฯลฯ บางรายใช้เพราะต้องการลอง แต่บางรายก็ใช้เพราะคิดว่าเป็นทางแก้ปัญหา แต่แท้จริงแล้วเป็นวิธีหลบเลี่ยงปัญหาชั่วคราว ใช้ยากล่อมใจตนเองให้เกิดความสุขที่ไม่จริง แล้วยังสร้างปัญหาใหม่ขึ้นมาทับถมทวีคูณ

วัยรุ่นมีพื้นฐานทางสรีระที่พัฒนาจนย่างยอยู่แล้ว เมื่อประสบกับปัญหาต่าง ๆ เช่น การเรียน ครอบครัว เพื่อน ฯลฯ ก็อาจจะทำให้สภาพจิตใจเสียสมดุลไปได้ การฝึกสอนให้เขาสามารถรับมือกับปัญหาต่าง ๆ จึงต้องเริ่มตั้งแต่ในวัยเด็ก การให้รู้จักรอคอย มองโลกในแง่ดีก็เป็นสิ่งจำเป็น เพราะเป็นความหวังในชีวิตคนที่แม่สอนได้คะแนนไม่ดีและอาจจบช้ากว่าที่กำหนด หากรู้จักมองในแง่ดีบ้างว่า ก็ยังสามารถจบได้ รู้จักรอคอยให้ช่วงเวลาที่ไม่วุ่นวายนั้นผ่านพ้นไป การรู้จักมองโลกในแง่ดี เห็นคุณค่าในตนเองดำเนินชีวิตอย่างมีความหวัง และกำลังใจจึงเป็นกุญแจสำคัญ

วิธีการแก้ปัญหาเป็นอย่างไร : ตามหลักการแล้วก็คือวิธีการทางวิทยาศาสตร์นั่นเอง ประกอบด้วย การรวบรวมข้อมูล ตั้งสมมติฐาน กำหนดเป้าหมาย แล้วจึงลงมือปฏิบัติ ขั้นตอนเหล่านี้คล้ายคลึงกับอริยสัจ 4 หรือความจริง 4 ประการ อันได้แก่ ทุกข์(ความขัดแย้ง การทนอยู่ไม่ได้) สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) นิโรธ (หนทางดับทุกข์) มรรค (วิธีการดับทุกข์)

เมื่อมีความขัดแย้งหรือทุกข์เกิดขึ้นขั้นแรกก็ต้องยอมรับและเข้าใจอย่างกระจ่างว่านี่คือปัญหาที่ต้องแก้ ถ้ายอมรับตรงนี้ไม่ได้คงจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้สำเร็จ

รวบรวมข้อมูลคือการหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น ๆ มาวิเคราะห์หาสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหา

ตั้งสมมติฐาน คือการคาดคิดคาดเดาโดยมีฐานข้อมูลว่าสิ่งนี้น่าจะเป็นสาเหตุสำคัญ สิ่งนี้น่าจะเป็นสาเหตุเสริมเข้ามา ส่วนที่ไม่เกี่ยวข้องก็ตัดทิ้งไป

กำหนดเป้าหมายว่าจะแก้ไขกันแค่ไหน เอาแค่พอผ่านไปได้หรือจะแก้อย่างถอนรากถอนโคน อันนี้จะทำให้ง่ายต่อการวางแผนแก้ปัญหาด้วย

ลงมือปฏิบัติตามแนวทางที่คิดว่าเหมาะสม หลังจากลงมือปฏิบัติแล้วก็ควรประเมินผลดูด้วยว่า ได้ผลไหมถ้าไม่ดีควรปรับปรุงด้วย

ที่มา : นายแพทย์เทอดศักดิ์ เตชะคง,จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา,2544:169-170

โปรแกรมการใช้ข้อสนเทศ ครึ่ง 7

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
ชื่อกิจกรรม	สัมพันธภาพที่ดี
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งเกี่ยวกับ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
อุปกรณ์	เอกสารเรื่องสัมพันธภาพที่ดี
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวกับการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นของนักเรียน 2. ขั้นให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยแจกเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่างซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ นักเรียน 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

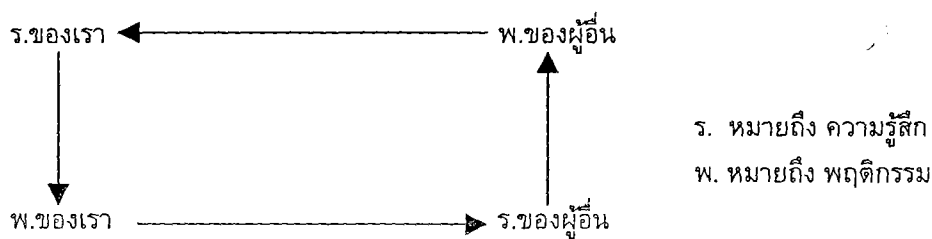
การประเมินผล

1. สังเกตจากการสนใจอ่านและซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน

เอกสาร เรื่อง การรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น

สิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลก็คือ “ความรู้สึก” และ “พฤติกรรม” ถ้าเรามีความรู้สึกที่ดีต่อใครก็จะทำให้มีพฤติกรรมที่ดีต่อบุคคลนั้นตามมา ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกต่อกัน ก็จะมีผลต่อความรู้สึกของผู้รับพฤติกรรมนั้นด้วย ซึ่งอาจเรียกได้ว่า “วงจรแห่งสัมพันธภาพ” ดังภาพ



แนวทางในการพัฒนาการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

1. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจากการมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่นจะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น
2. การฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี ที่สำคัญต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารด้วย (สื่อสารด้วยหัวใจ)
3. ฝึกการแสดงน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อรู้จักการให้ การรับ การแลกเปลี่ยน ให้เกิดคุณค่าเกิดประโยชน์สำหรับตนเองและสำหรับบุคคลที่เกี่ยวข้อง
4. ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ ให้การยอมรับ เพราะเป็นสิ่งที่จะทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจ และมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา
5. ฝึกการแสดงความรักชื่นชม ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม

โปรแกรมการใช้ข้อสนเทศ ครั้งที่ 8

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความภูมิใจในตนเอง
ชื่อกิจกรรม	ความภูมิใจในตนเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความภูมิใจตนเอง
อุปกรณ์	เอกสารเรื่องความภูมิใจตนเอง
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวกับความสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาของนักเรียน 2. ขั้นให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยแจกเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่างซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ นักเรียน 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการสนใจอ่านและซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน

เอกสาร เรื่อง ความภูมิใจในตนเอง

สมชายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนมีชื่อแห่งหนึ่ง สมชายเป็นเด็กนักเรียนที่มีการเรียนดีแต่ฐานะยากจน สมชายเป็นนักเรียนที่มีความประพฤติดี เป็นคนมีน้ำใจ จึงเป็นที่รักของเพื่อนๆ และคุณครู แต่ก็มีเพื่อนบางคนที่ไม่ค่อยชอบสมชาย นั่นก็คือ สूरชัย เขาเป็นเพื่อนร่วมห้องของสมชาย แต่มีนิสัยค่อนข้างเกเร ชอบมีเรื่องทะเลาะวิวาทเป็นประจำเป็นที่เบื่อกับเพื่อนๆ คุณครูเรื่อยมา สूरชัยจะคอยหาทางกลั่นแกล้งสมชายตลอดมาแต่สมชายก็ไม่ได้โต้ตอบแต่อย่างใด

เช้าวันหนึ่งก่อนเข้าแถว กลุ่มของสूरชัยเห็นสมชายกำลังเดินมา ก็เกิดความคิดที่จะแกล้งสมชาย โดยสूरชัยบอกกับเพื่อน ๆ ว่า ครอบครัวของสूरชัยยากจนมากและพ่อกับแม่ของสมชายเป็นคนกวาดขยะ เพื่อที่จะทำให้สมชายอับอาย ปรากฏว่าสมชายกับยิ้มให้กับกลุ่มสूरชัยและพูดกับพวกเขาว่า ใช่ว่าพ่อกับแม่ของเราทำงานกวาดขยะให้กับกรุงเทพมหานคร และเป็นคนที่ทำให้กรุงเทพฯ สะอาด เราภูมิใจในตัวของพวกเขาคนที่สามารถส่งเสียเราให้ได้เรียนในโรงเรียนที่ดีแห่งนี้ และเราก็ภูมิใจที่เราเกิดมาเป็นลูกของท่าน เราไม่เคยรู้สึกอับอายที่พ่อกับแม่ของเราทำงานแบบนี้

โปรแกรมการใช้ข้อสนทนา ครั้งที่ 9

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความพอใจชีวิต
ชื่อกิจกรรม	พอใจชีวิต
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความพอใจชีวิต
อุปกรณ์	เอกสารเรื่องความพอใจชีวิต
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวกับการพอใจชีวิตของนักเรียน 2. ขั้นให้ข้อสนทนา ผู้วิจัยแจกเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่างซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ นักเรียน 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการสนใจอ่านและซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน

เอกสาร เรื่อง พอใจชีวิต

นรี และ มะลิ ทั้งคู่เป็นเพื่อนสนิทกัน เรียนโรงเรียนเดียวกัน บ้านอยู่ใกล้กัน ฐานะความเป็นอยู่ใกล้เคียงกัน แต่ทั้งคู่มีนิสัยที่แตกต่างกันมาก คือนรีจะเป็นคนที่ใจร้อนวู่วาม ส่วนมะลิจะเป็นคนใจเย็น วันหนึ่งเพื่อน ๆ ที่ห้องนัดกันไปโรงเรียนเพื่อไปช่วยกันจัดบอร์ดในงานวัฒนธรรม เมื่อทั้งคู่ไปถึงที่โรงเรียนปรากฏว่ามีเพื่อนกลุ่มของสายสมร มาถึงแล้วทั้งคู่จึงเดินเข้าไปสมทบ กลุ่มของสายสมรเมื่อมองเห็นนรีและมะลิต่างก็หัวเราะใส่ทั้งคู่ สายสมรพูดว่า นรี กับมะลิแต่งตัวอะไรมานี่ ทำไมเขยอย่างนี้แล้วก็หัวเราะ ทำให้นรีและมะลิลูสึกอายมาก

เมื่อจัดบอร์ดเสร็จแล้วทั้งคู่ก็ขอตัวกลับบ้านก่อน สายสมรชวนทั้งคู่ให้ไปเดินเที่ยวที่ห้างสรรพสินค้า ต่อแต่ทั้งคู่ปฏิเสธ เมื่อแยกกับเพื่อน ๆ ในห้องแล้ว นรีจึงบอกกับมะลิว่า ตนจะไปขอเงินแม่ซื้อชุดใหม่ให้ทันสมัยเหมือนของสายสมร เนื่องจากนรีเจ็บใจที่โดนพวกของสายสมรหัวเราะเยาะวันนี้ มะลิบอกว่าตนไม่เห็นความจำเป็นต้องทำแบบนั้นเลย ใส่แบบนี้ก็ดีอยู่แล้ว พวกเรายังอยู่ในวัยเรียนไม่ควรแต่งตัวให้มากเกินไป เรายังหาเงินเองไม่ได้ ยังต้องขอเงินพ่อ กับแม่ นรีบอกอีกว่าเรารู้ว่าต้องขอเงินพ่อแม่แต่เราก็อยากแต่งตัวสวย ๆ ทันสมัยบ้างดูอย่างกลุ่มของสายสมรซิพวกเขาแต่งตัวกันทันสมัยทุกคนเลย มะลิจึงบอกว่า พวกเราไม่ควรจะไปเปรียบเทียบกับพวกเรา พวกเราเป็นแบบนี้ก็ดีอยู่แล้ว ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน พ่อกับแม่ของพวกเราหาเงินมาด้วยความยากลำบากเพื่อมาให้พวกเราเรียนหนังสือ ไม่ใช่ให้พวกเรามาแต่งตัวแข่งกันนะนรี เมื่อนรีได้ฟังมะลิพูดก็คิดได้ และทั้งคู่ก็เดินจงมือกันกลับบ้าน

โปรแกรมการใช้ข้อสนเทศ ครั้งที่ 10

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความสุขสงบทางใจ
ชื่อกิจกรรม	ความสุขสงบทางใจ
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเกี่ยวกับความสุขสงบทางใจ
อุปกรณ์	เอกสารเรื่องความสุขสงบทางใจ
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากลุ่มเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวกับความสุขสงบทางใจของนักเรียน 2. ขั้นให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยแจกเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่างซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ นักเรียน 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการสนใจอ่านและซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน

เอกสาร เรื่อง สุขสงบทางใจ

วนิดา ปราณี และ ฤดี เป็นเพื่อนร่วมห้องเรียนกันมาตลอดตั้งแต่ชั้นประถม จนกระทั่งปัจจุบันนี้ทั้งหมดกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ณ โรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง วันนี้เรียกได้ว่าเป็นวันที่โชคร้ายของวนิดา เนื่องจากเธอเจอเรื่องแย่มากตลอดตั้งแต่เช้า เธอจึงบ่นให้เพื่อนทั้งสองฟังด้วยอารมณ์ซุนมัว ว่าเมื่อเช้าเธอรีบร้อนมาโรงเรียนเนื่องจากเธอตื่นสายพอมาถึงหน้าโรงเรียนเธอก็โดนเด็กรุ่นน้องวิ่งมาเหยียบเท้าแล้วไม่ยอมขอโทษ เธอจะหันไปต่อว่าเด็กคนนั้นก็วิ่งหายไปแล้ว ต่อมาเดินมาได้ก็เจอกับโดนนักเรียนที่กำลังวิ่งไปเข้าห้องเรียนจนจนกระเป๋าดกพื้นหนังสือหล่นกระจาย แล้วก็ช่วยเก็บด้วยกลัวว่าจะเก็บเสร็จทำให้เธอเข้าห้องเรียนสาย โดนคุณครูทำโทษให้เก็บขยะเป็นเวลา 1 อาทิตย์ ตอนจะส่งการบ้านอาจารย์ก็ลืมเอาสมุดการบ้านมาส่งเนื่องจากรีบร้อนออกจากบ้านเมื่อเช้า โดนอาจารย์ให้คัดไทย 10 หน้ากระดาษ จะมีใครโชคร้ายเหมือนฉันอีกมั๊ยนี่เธอถามเพื่อน ๆ ของเธอ เมื่อปราณีและฤดีฟังวนิดาเล่าจบก็ยิ้มและหัวเราะเล็กน้อย ทำให้วนิดาไม่พอใจที่ถูกทั้งคู่หัวเราะ ฤดีจึงบอกว่าอย่าเพิ่งเข้าใจผิดที่พวกเราหัวเราะเพราะว่าไม่เห็นว่าเป็นเรื่องที่เธอเล่ามันจะโชคร้ายตรงไหน ปราณีพูดเสริมต่ออีกว่า ใช่เราก็เคยพบกับเหตุการณ์คล้ายกับเธอเหมือนกัน ฤดีกล่าวว่า เราก็เหมือนกัน ถ้าเราคิดว่าเป็นเป็นเรื่องธรรมดาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาไม่ต้องไปเก็บไปคิดให้เปลืองสมอง ในช่วงเวลาแบบนั้นทุก ๆ คนต่างก็ต้องรับกันทั้งนั้น ถ้าเรามองโลกในแง่ดีเราก็มีความสุข ปราณีเสริมอีกว่า เมื่อก่อนเราก็เป็นคนไว้วางใจแบบนี้เหมือนกัน แต่เมื่อคุยกับฤดีทำให้เราสงบใจลงได้มากทีเดียว หรือเธอคิดว่าอย่างไร

โปรแกรมการใช้ข้อสนเทศ ครั้งที่ 11

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ความฉลาดทางอารมณ์ใน ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข
ชื่อกิจกรรม	การดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข
วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข
อุปกรณ์	เอกสารเรื่องการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวกับด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขของนักเรียน 2. ขั้นให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยแจกเอกสารที่เป็นกรณีตัวอย่างซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ นักเรียน 3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านเอกสารและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการสนใจอ่านและซักถามเมื่อมีข้อสงสัยของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน

เอกสาร เรื่อง การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

นักเรียนห้องคุณครูอารีกำลังเรียนวิชาสังคมศึกษา และวันนี้คุณครูอารีมีหัวข้อให้นักเรียนช่วยกันเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับทำอย่างไรจึงจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข คุณครูเลือกให้ธนาเสนอความคิดเห็นคนแรก ธนากล่าวว่าวิธีทำให้การดำเนินชีวิตมีความสุขสามารถทำได้โดยไม่ต้องควบคุมตนเองและมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น คนต่อไปคือณัณยาเธอบอกว่าต้องมีความรับผิดชอบและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ปิยะกล่าวว่าต้องมีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหา และสามารถสร้างแรงจูงใจในเรื่องต่างๆ ได้ อภิชาติจึงยกมือขึ้น แล้วกล่าวว่า วิธีที่ดีที่สุดคือทุกคนต้องมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีพอความพอใจชีวิต และสุดท้ายต้องมีความสุขสงบทางใจ

คุณครูอารีกล่าวชมนักเรียนทุกคนที่เสนอความคิดเห็นและสรุปว่าที่ทุกคนกล่าวมาทั้งหมดก็คือวิธีการที่จะทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

โปรแกรมการใช้ข้อสนเทศ ครั้งที่ 12

เวลา	50 นาที
ชื่อเรื่อง	ปัจจัยมณฑล
วัตถุประสงค์	1.เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 2.เพื่อสรุปผลที่ได้จากการทดลองและการนำไปใช้ได้จริงต่อไป
อุปกรณ์	
วิธีดำเนินการ	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการทดลองและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง
ประเมินผล	1. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความสนใจในขณะสังเกตเพื่อนแสดง 2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดง

ภาคผนวก ข

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึก ที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อที่ท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

มี 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่คิดว่าตรงกับท่านมากที่สุด

		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยังตั้งใจฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยังดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						

		ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
19	ฉันไม่รู้ว่าคุณเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิด เอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ยาก จะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับ ความเคยชินของฉัน					
รวม						
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมี เหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผล ที่เขายอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังที่จะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					

		ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่อง ผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์ และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อย จากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำให้ใจเป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	4	6	7	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
				0	2	4	5	7	0	2	3	5	8
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

2	3	5	8	9	1	1	1	1	1	2	2
					1	3	6	8	9	1	4
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

ภาคผนวก ค
การวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 5 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม

คนที่	ด้านดี				ด้านเก่ง			
	ก่อน	หลัง	D	D ²	ก่อน	หลัง	D	D ²
1	53	55	2	4	48	57	9	81
2	49	50	1	1	54	60	6	36
3	44	49	5	25	46	47	1	1
4	46	49	3	9	49	50	1	1
5	51	50	-1	1	47	62	15	225
6	45	52	7	49	49	51	2	4
7	57	57	0	0	44	52	8	64
8	43	48	5	25	42	47	5	25
9	55	53	-2	4	47	47	0	0
10	50	55	5	25	42	44	2	4
11	49	65	16	256	40	58	18	324
12	47	52	5	25	44	56	12	144
13	46	46	0	0	46	47	1	1
14	41	51	10	100	46	41	-5	25
15	60	63	3	9	51	60	9	81
	$\sum X=736$ $\bar{X} = 49.07$	$\sum X = 795$ $\bar{X} = 53$	$\sum D = 59$	$\sum D^2 = 533$	$\sum X=695$ $\bar{X} = 46.33$	$\sum X=779$ $\bar{X} = 51.9$	$\sum D = 84$	$\sum D^2 = 1016$

ตาราง 6 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม

คนที่	ด้านสุข				รวม			
	ก่อน	หลัง	D	D ²	ก่อน	หลัง	D	D ²
1	54	57	3	9	155	169	14	196
2	44	44	0	0	147	154	7	49
3	48	44	-4	16	138	140	2	4
4	33	42	9	81	128	141	13	169
5	44	51	7	49	142	163	21	441
6	40	50	10	100	134	153	19	361
7	41	41	0	0	142	150	8	64
8	40	41	1	1	125	136	11	121
9	36	42	6	36	138	142	4	16
10	37	42	5	25	129	141	12	144
11	47	64	17	289	136	187	51	2601
12	49	49	0	0	140	157	17	289
13	38	45	7	49	130	138	8	64
14	44	44	0	0	131	136	5	25
15	53	48	-5	25	164	171	7	49
	$\sum X=648$ $\bar{X} = 43.2$	$\sum X = 704$ $\bar{X} = 46.9$	$\sum D = 56$	$\sum D^2 = 680$	$\sum X=2079$ $\bar{X} = 138.06$	$\sum X=2278$ $\bar{X} = 151.87$	$\sum D = 199$ $\bar{X}_{diff}=13.266$ $S_{diff}=45.22$	$\sum D^2 = 4593$

ตาราง 7 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังได้รับการให้ข้อเสนอแนะ โดยจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม

คนที่	ด้านดี				ด้านเก่ง			
	ก่อน	หลัง	D	D ²	ก่อน	หลัง	D	D ²
1	49	45	-4	16	46	46	0	0
2	47	56	9	81	49	45	-4	16
3	52	42	10	100	42	47	5	25
4	41	38	-3	9	44	52	8	64
5	48	49	-1	1	46	61	15	225
6	42	45	3	9	44	45	1	1
7	51	57	6	36	43	44	1	1
8	43	43	0	0	45	48	3	9
9	46	55	9	81	50	43	-7	49
10	44	50	6	36	49	45	-4	16
11	45	49	4	16	44	52	8	64
12	46	47	1	1	48	46	-2	4
13	43	46	3	9	28	44	16	256
14	42	40	-2	4	51	38	-13	169
15	40	60	20	400	43	45	2	4
	$\sum X = 679$ $\bar{X} = 45.27$	$\sum X = 722$ $\bar{X} = 48.13$	$\sum D = 41$	$\sum D^2 = 799$	$\sum X = 672$ $\bar{X} = 44.8$	$\sum X = 701$ $\bar{X} = 46.73$	$\sum D = 29$	$\sum D^2 = 903$

ตาราง 8 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังได้รับการให้ข้อเสนอแนะ โดยจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม

คนที่	ด้านสุข				รวม			
	ก่อน	หลัง	D	D ²	ก่อน	หลัง	D	D ²
1	37	46	9	81	132	137	5	25
2	46	41	5	25	142	141	-1	1
3	42	46	4	16	136	135	-1	1
4	48	37	-11	121	133	127	-6	36
5	44	48	4	16	138	158	20	400
6	39	38	-1	1	125	128	3	9
7	45	45	0	0	139	146	7	49
8	34	42	8	64	122	133	11	121
9	42	35	-7	49	138	133	-5	25
10	48	41	-7	49	141	136	-5	25
11	38	44	6	36	127	145	18	324
12	39	43	4	16	133	136	3	9
13	39	34	-5	25	110	124	14	196
14	41	39	2	4	134	117	-17	289
15	42	41	1	1	125	146	21	441
	$\sum X=624$ $\bar{X}=41.6$ $S=10.55$	$\sum X=620$ $\bar{X}=41.33$ $S=15.17$	$\sum D=6$	$\sum D^2=504$	$\sum X=1975$ $\bar{X}=131.67$ $S=8.57$	$\sum X=2042$ $\bar{X}=136.13$ $S=10.21$	$\sum D=67$ $\bar{X}_{diff}=4.466$ $S_{diff}=42.07$	$\sum D^2=1951$

ตาราง 9 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

คนที่	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
	ก่อน	หลัง	D	D ²	ก่อน	หลัง	D	D ²
1	155	169	14	196	132	137	5	25
2	147	154	7	49	142	141	-1	1
3	138	140	2	4	136	135	-1	1
4	128	141	13	169	133	127	-6	36
5	142	163	21	441	138	158	20	400
6	134	153	19	361	125	128	3	9
7	142	150	8	64	133	146	13	169
8	125	136	11	121	122	133	11	121
9	138	142	4	16	138	133	-5	25
10	129	141	12	144	141	136	-5	25
11	136	187	51	2601	127	145	18	324
12	140	157	17	289	133	136	3	9
13	130	138	8	64	110	124	14	196
14	131	136	5	25	134	117	-17	289
15	164	171	7	49	125	146	21	441
	$\sum X = 2079$ $\bar{X} = 138.6$ $S = 10.55$	$\sum X = 2278$ $\bar{X} = 151.81$ $S = 15.17$	$\sum D = 199$	$\sum D^2 = 4593$	$\sum X = 1975$ $\bar{X} = 131.67$ $S = 8.57$	$\sum X = 2042$ $\bar{X} = 136.13$ $S = 10.21$	$\sum D = 67$	$\sum D^2 = 1951$

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	นางชัญญา บัวประเสริฐ
วัน เดือน ปีเกิด	14 มีนาคม 2495
สถานที่เกิด	กาญจนบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	227 ซอยจรัญ 11 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร 10600 โทร. 02-4120352
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	นายกเหล่ากาชาดจังหวัดลพบุรี
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดลพบุรี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2513	มัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีประทีปวิทย์ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2517	ปริญญาตรี (น.บ.) นิติศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
พ.ศ. 2545	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ