

ผลของโปรแกรมการจัดกีฬา
ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

เมษายน 2557

ผลของโปรแกรมการจัดกีฬา
ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

เมษายน 2557

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของโปรแกรมการจัดกีฬา
ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

เมษายน 2557

พทยา แสงดำรงรักษ์. (2557). ผลของโปรแกรมการจัดกีฬาที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วินิตา เจียรระนัย, อาจารย์ ดร.อัศวิน มณีอินทร์.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการจัดกีฬา
ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มประชากรที่ใช้ใน
การวิจัยเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนสังฆประชาอนุสรณ์
ประจำปีการศึกษา 2555 จำนวน 260 คน เป็นกลุ่มทดลองตามแบบแผนการวิจัยเป็นการเลือกแบบ
เจาะจง (Purposive sampling) ทำการทดสอบก่อน-หลังการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวม
ข้อมูลเป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ทำการ
วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วจึงสรุปสมมุติฐานโดยการทดสอบ
ค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการการจัดกีฬาที่สูงขึ้น
กว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายพิธีการและจัดการแข่งขัน
หลังการจัดกีฬาที่สูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายกีฬา หลังการการจัด
กีฬาที่สูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายกองเชียร์ หลังการจัด
กีฬาที่สูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

EFFECT OF SPORTDAY MANAGEMENT TOWARDS EMOTIONAL QUOTIENT
DEVELOPMENT OF THE SECONDARY SCHOOL STUDENTS



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

April 2014

Hathaya Sangdumrongrak. (2014). *Effect of Sportday Management towards Emotional quotient Development of the Secondary School Students*. Master thesis, M.Sc. (Recreation Management). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor Committee: Asst. Prof. Dr. Winida Jiaranai, Dr. Asawin Maneein.

The purpose of this Quasi experimental research was to study the effect of sportday management towards the emotional quotient of the secondary school students in Sangkhaprachanusorn School, Academic Year 2012. The samples in this research were 260 persons to experimental group by purposive sampling and using pretest and posttest design. The research instrument was the emotional intelligence questionnaire of departmental health. The data was analysed by means, standard deviation, and t-test.

The results of this study were as follows:

1. The emotional quotient development of the students in the secondary school after management the sportday was increased than before significantly at 0.5 level.
2. The emotional quotient development of students in the part of ceremony after management was increased significantly at 0.5 level
3. The emotional quotient development of the students in the part of athlete after management was increased significantly at 0.5 level
4. The emotional quotient development of the students in the part of cheering team after management was increased significantly at 0.5 level

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาจากคณาจารย์
ที่ให้คำแนะนำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วินิตา เจียรระนัย ประธานควบคุม
ปริญญาานิพนธ์ อาจารย์ ดร.อัศวิน มณีอินทร์ กรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ รองศาสตราจารย์
สุภารัตน์ วรทอง และ อาจารย์ ดร.สุมนรติ นิมนติพันธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ เสนอแนะ
แนวทางและแก้ไขข้อบกพร่องในการจัดทำงานวิจัยทุกขั้นตอน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่าง
สูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ท่านผู้อำนวยการโรงเรียนสังฆประชาอนุสสรณ์ คณะครูทุกท่านที่
ให้การสนับสนุน ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการดำเนินการวิจัย ขอขอบคุณนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนสังฆประชาอนุสสรณ์ทุกคน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการทดลอง
เป็นอย่างดี รวมถึงการเก็บข้อมูลการวิจัย ทำให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา และครอบครัวแสงดำรงรักษ์ ที่ให้การสนับสนุนและให้
กำลังใจด้วยดีตลอดการทำปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้

คุณค่าปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบให้กับบิดา มารดา คณาจารย์ทุกท่านที่ให้ความรู้
แนวคิดและโอกาสทางการศึกษา สุดท้ายขออำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ข้าพเจ้านับถือ จงดลบันดาลให้
ทุกท่านจงมีแต่ความสุขความเจริญเทอญ

ทยา แสงดำรงรักษ์

สารบัญ

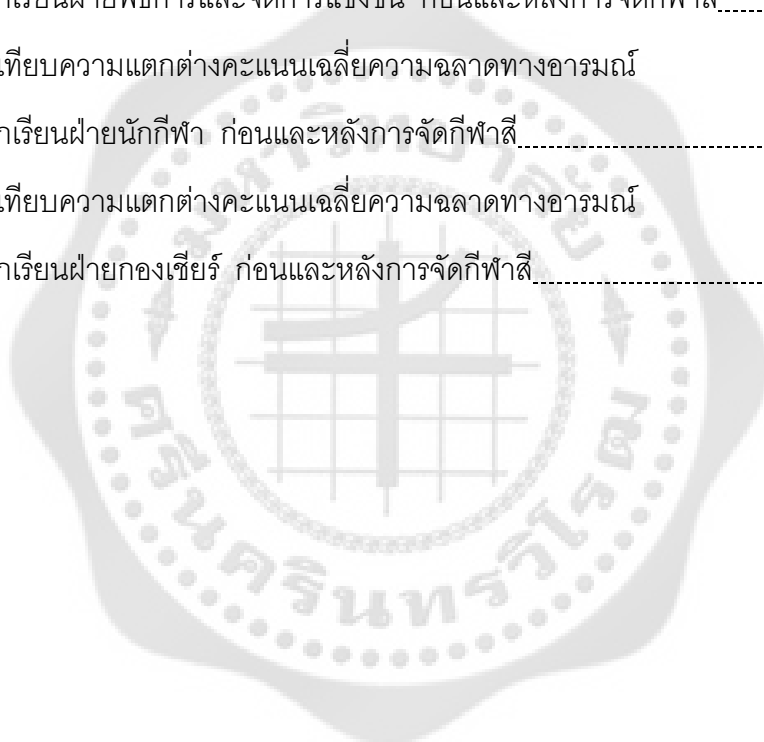
บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
สมมุติฐานของการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับบันันทนาการ.....	6
หลักการจัดบันันทนาการ ประเภทเกมและกีฬา.....	13
แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์.....	15
ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนสังฆประชาอนุสรณ์.....	47
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	48
งานวิจัยต่างประเทศ.....	48
งานวิจัยในประเทศ.....	49
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	52
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	52
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	52
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	53

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	66
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐานและเครื่องมือ.....	66
สรุปผลการวิจัย.....	67
อภิปรายผลการวิจัย.....	68
ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	71
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	71
บรรณานุกรม.....	73
ภาคผนวก.....	77
ภาคผนวก ก.....	78
ภาคผนวก ข.....	81
ภาคผนวก ค.....	88
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	90

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากร.....	57
2 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการจัดกีฬาดี.....	58
3 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนฝ่ายพิธีการและจัดการแข่งขัน ก่อนและหลังการจัดกีฬาดี.....	60
4 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนฝ่ายนักกีฬา ก่อนและหลังการจัดกีฬาดี.....	62
5 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนฝ่ายกองเชียร์ ก่อนและหลังการจัดกีฬาดี.....	64



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1 ลักษณะของชายหญิงที่ EQ และ IQ สูง.....

30



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

เด็กและเยาวชนถือเป็นทรัพยากรสำคัญของประเทศชาติ เพราะอยู่ในวัยที่เรียนรู้และจดจำอะไรได้ง่าย จึงเหมาะที่จะได้รับการพัฒนาด้วยแนวทางที่เป็นระบบ อย่างถูกต้องและเหมาะสม ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคมและสติปัญญา เพื่อให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรู้ความสามารถ อุดมทุน ขยันขันแข็งและสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ มีคุณธรรม จริยธรรม ซึ่งจะช่วยให้เขาสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้น การพัฒนาส่งเสริมเด็กและเยาวชนจึงถือเป็นเรื่อง que ทุกคนควรร่วมกันให้ความสำคัญ

เนื่องจากสภาวะสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ผู้คนต่างแก่งแย่งแข่งขันและชิงดีชิงเด่นกัน เพื่อที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพและหน้าที่การงาน เพื่อให้ได้มาซึ่งผลประโยชน์ส่วนตนให้มากที่สุด จนบางครั้งก็ละเลยที่จะดูแลเอาใจใส่บุตรหลาน เมื่อพ่อแม่หมดเวลาไปกับการทำงาน ลูกๆ จึงต้องดูแลตนเอง ขาดการอบรมสั่งสอน ขาดการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดจากผู้ใหญ่ ส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น ปัญหาความก้าวร้าว ปัญหาความรุนแรง ปัญหาการทะเลาะวิวาท ปัญหาการลักขโมยหรือแม้แต่ปัญหายาเสพติดและปัญหาอาชญากรรม เนื่องจากเด็กขาดทักษะในการดำรงชีวิตและขาดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional quotient หรือ EQ) นั่นเอง สอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545: 12) กล่าวว่า หากวัยรุ่นได้รับการเลี้ยงดูจากครอบครัวและเติบโตในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ประกอบกับมีการปรับตัวไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดปัญหาได้มากกว่าวัยอื่น ได้แก่ปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น ภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ความผิดปกติทางจิตใจที่แสดงออกทางร่างกาย เด็กที่มีปัญหาทางสังคม ความผิดปกติทางด้านความคิดและปัญหาด้านพฤติกรรมในวัยรุ่น เช่น ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ ปัญหาพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดและปัญหาพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย เป็นต้นซึ่งความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึกและภาวะของอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นได้ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ สามารถชี้นำความคิดและการทำงานของตนเองได้อย่างสมเหตุสมผล สอดคล้องกับการทำงานและการดำเนินชีวิต โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Goldman. 1995: 4: citing Salovey; & Mayer. 1990) พรรณี บุญประกอบ (2545: 22) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) บางครั้งมีอำนาจเหนือกว่าเหตุผล ถ้าไม่ควบคุมอารมณ์ให้ดี อารมณ์อาจจะเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตคนมากกว่า IQ (Intelligence quotient) ซึ่งเป็น

ตัวกำหนดเหตุผล ดังนั้น ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิตจึงขึ้นอยู่กับการจัดการทางอารมณ์ บุคคลที่มีแนวทางการจัดการกับอารมณ์ที่ถูกต้องจะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ด้วยแนวคิดเห็นที่สอดคล้องกัน กรมสุขภาพจิต (2543: 80) เสนอว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ควรฝึกเป็นรายบุคคลร่วมกับการใช้กิจกรรมสัมพันธ์ในกลุ่มเล็กๆ เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจที่ดี ชี้อำนวยให้ปฏิบัติและ แสดงออก การให้ดูต้นแบบ เปิดโอกาสให้ฝึกในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งกิจกรรมที่จัดอาจเป็นในรูปแบบของเกม กิจกรรมคู่ กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม การแสดงบทบาทสมมติหรือสถานการณ์จำลอง สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2542: 103) ซึ่งให้ความเห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนากันได้ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม โดยเกิดจากกระบวนการเรียนรู้ของเด็กเอง ซึ่งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้น สามารถทำได้หลายวิธี เช่น สถานการณ์จำลอง เกมและกีฬา การแสดงบทบาทสมมติ การสาธิตตัวอย่าง การเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง กิจกรรมนันทนาการเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีคุณลักษณะที่สามารถเสริมสร้างและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กได้เพราะกิจกรรมนันทนาการ เป็นสื่อที่จะช่วยพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคมและสติปัญญาของบุคคล ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องพัฒนา เพราะเด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีรากฐานที่ดี พร้อมทั้งจะเรียนรู้และนำไปสู่ความสำเร็จในการศึกษาและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในสังคม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ เพราะคุณค่าของคนไม่ได้อยู่แค่สติปัญญา แต่ด้านจิตใจ อารมณ์ ก็มีผลสำคัญที่ทำให้เด็กฉลาดและเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีพร้อมสมบูรณ์ทุกด้าน ประสบความสำเร็จในชีวิตและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต

โรงเรียนสังฆประชาอนุสสรณ์เป็นโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ตั้งอยู่ในพื้นที่เขตหนองจอก รองรับนักเรียนจาก การเคหะแห่งชาติ(เคหะคลองจอก) ซึ่งประชากรส่วนใหญ่ มีคุณภาพชีวิตต่ำ ยากจน หาเช้ากินค่ำ ครอบครัวแตกแยกและยังมีปัญหาการทะเลาะวิวาท ปัญหาการลักขโมย หรือแม้แต่ปัญหายาเสพติดและปัญหาอาชญากรรม ส่งผลโดยตรงกับเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะ เด็กและเยาวชนที่มาจากครอบครัวที่มีปัญหาก็มักจะมีผลความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ เมื่อเข้าเรียนก็มีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ ทำให้เกิดปัญหาในการจัดการเรียนการสอนเป็นอย่างมาก ด้วยเหตุผลข้างต้นนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ประกอบกับผู้วิจัยมีหน้าที่ดูแลงานปกครองของโรงเรียน พบปัญหาของนักเรียนและคอยให้ความช่วยเหลือเป็นประจำ ทั้งปัญหาความก้าวร้าว การทะเลาะวิวาท การลักขโมยหรือการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร โดยผู้วิจัยมุ่งศึกษาที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น โดยใช้กิจกรรมกีฬาของโรงเรียนสังฆประชาอนุสสรณ์เป็นเครื่องมือในการศึกษาและผู้วิจัยเป็นผู้รับผิดชอบกิจกรรม ในกระบวนการของกีฬาประกอบไปด้วยการทำงานหลายฝ่ายด้วยกัน เช่น ฝ่าย

อำนวยการเป็นหน้าที่ของครูและบุคลากรทุกคน ส่วนฝ่ายจัดการแข่งขัน ฝ่ายลีดเดอร์และกองเชียร์ ฝ่ายพิธีการ ฝ่ายขบวนพาเหรดและดุริยางค์ ฝ่ายรางวัล ฝ่ายเทคนิคถ่ายภาพและแสงเสียง ฝ่ายประชาสัมพันธ์และต้อนรับ เป็นหน้าที่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึกสภาวะการเป็นผู้นำ-ผู้ตาม การจัดการ การตัดสินใจ ผู้วิจัยเห็นว่ากีฬาสีเป็นหนึ่งในกิจกรรมนันทนาการที่จะสามารถสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่ม สร้าง สภาวะการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี ช่วยพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคมและสติปัญญา ของเด็กและเยาวชน หากเขามีความฉลาดทางอารมณ์ เขาก็จะสามารถเรียนรู้และป้องกันตนเองจากปัญหาต่างๆในชีวิตประจำวันได้ สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคตและร่วมพัฒนาชุมชนที่เขาอาศัยอยู่ได้ ส่งผลต่อการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการจัดกีฬาสีของโรงเรียนสังฆประชาอนุสรณ์
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายพิธีการและจัดการแข่งขัน ก่อนและหลังการจัดกีฬาสี
3. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายกีฬา ก่อนและหลังการจัดกีฬาสี
4. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายกองเชียร์ ก่อนและหลังการจัดกีฬาสี

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ทราบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการจัดกีฬาสีของโรงเรียนสังฆประชาอนุสรณ์ ซึ่งผลที่ได้รับจะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโอกาสต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนสังฆประชาอนุสรณ์ สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2555 จำนวน 260 คน (ฝ่ายทะเบียน โรงเรียนสังฆประชาอนุสรณ์ ปีการศึกษา 2555) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ประชากรเป็นกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการจัดกีฬา
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความฉลาดทางอารมณ์** หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ประกอบด้วยปัจจัย 3 ประการคือ ดี เก่งและสุข

ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และสามารถแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิตและมีความสุขสบายทางใจ

2. **โปรแกรมการจัดกีฬา** หมายถึง งานกิจกรรมกีฬาของโรงเรียนที่จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี ในช่วงภาคเรียนที่ 2 ของปีการศึกษา มีระยะเวลาประมาณ 1 เดือน เพื่อให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้ทำกิจกรรมกีฬาร่วมกันโดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มสี่ จำนวน 4 สี่ ได้แก่ สี่ส้ม สี่เขียว สี่ชมพูและสี่ฟ้า แต่ละสี่มีการแบ่งหน้าที่กันรับผิดชอบเป็นฝ่าย ดังนี้ ฝ่ายพิธีการและจัดการแข่งขัน ฝ่ายกีฬาและฝ่ายกองเชียร์

3. **ฝ่ายพิธีการและจัดการแข่งขัน** หมายถึง นักเรียนที่มีหน้าที่จัดโปรแกรมการแข่งขัน กำหนดขั้นตอนพิธีการในการแข่งขัน ประชาสัมพันธ์ จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ รางวัลและอำนวยความสะดวกในการจัดกีฬา

4. **ฝ่ายนักกีฬา** หมายถึง นักเรียนที่เป็นตัวแทนในการลงแข่งขันกีฬาและผู้ควบคุมทีม

5. **ฝ่ายกองเชียร์** หมายถึง นักเรียนที่มีหน้าที่ในการจัดรูปแบบการเชียร์และเชียร์กีฬา

6. **โรงเรียนสังฆประชาอุทิศ** หมายถึง โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ตั้งอยู่เลขที่ 3/3-4 หมู่ 7 แขวงลำผักชี เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

7. **นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น** หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนสังฆประชาอุทิศ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้เป็นพื้นฐานของการวิจัย มีดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการ
2. หลักการจัดนันทนาการ ประเภทเกมและกีฬา
3. แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
4. ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนสังฆประชาอนุสสรณ์
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดเกี่ยวนันทนาการ

ความหมายของนันทนาการ

คำว่า นันทนาการ (Recreation) นั้น มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลาย ดังนี้
จันทร ฝ่องศรี (2530: 6-7) กล่าวว่า นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน เพลิดเพลินใจ ได้พัฒนาการทางอารมณ์และทำให้คนมีสุขภาพจิตสมบูรณ์

จรินทร์ ธาณิรัตน์ (2532: 18) กล่าวว่า นันทนาการเน้นในเรื่องกิจกรรมกระทำในยามว่าง โดยใช้ความสมัครใจไม่มีการบังคับและต้องได้รับความพึงพอใจ เพลิดเพลินจากกิจกรรมเป็นหลัก

บรรจง คณะวรรณ (2532: 31) กล่าวว่า นันทนาการ หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งในช่วงเวลาว่างจากงานประจำ หรือการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งที่ตนเองมีความสนใจในขณะว่าง เพื่อเพิ่มทักษะ ประสบการณ์และการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นจะเป็นไปด้วยความสมัครใจ เป็นการทำงานที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้นหรือสร้างสรรค์งานขึ้นมาใหม่หรือเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อลดเวลาว่างที่ตนเองมีให้น้อยลง กลับเป็นคนใหม่ที่มีพลัง มีความสดชื่นเต็มไปด้วยพลังพร้อมที่จะทำงานหรือเผชิญโชคต่อไป

ฟอง เกิดแก้ว (2532: 14) กล่าวว่า นันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีความใกล้ชิดกับพลศึกษา มาก สามารถพัฒนามนุษย์ที่เล่นนันทนาการให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพร่างกายและจิตใจดี มีประสิทธิภาพ ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด ทั้งตนเองและเพื่อนร่วมงานหรือผู้ร่วมกิจกรรม

อเนก หงษ์ทองคำ (2542: 2) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า นันทนาการคือกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์กับภาวะหรือสิ่งแวดล้อมนั้นๆ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความสนใจและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล นันทนาการเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงออกซึ่งความพอใจตามความต้องการ จึงควรมีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงาม ทั้งกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา นันทนาการควรเป็นกิจกรรมที่ทำด้วยความสมัครใจ ทำในเวลาว่างและได้รับความพึงพอใจ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2545: 616) ให้ความหมายว่า นันทนาการหมายถึงกิจกรรมที่ทำตามความสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด การสราญใจ

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 17-20) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ 4 ความหมายใหญ่ๆ ดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้ชีวิตสดชื่น (Recreation) การเสริมสร้างพลังงานขึ้นใหม่หลังจากที่ร่างกายใช้พลังงานแล้ว เกิดเป็นความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกาย จิตใจและสมอง เมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะช่วยจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทางกายและจิตใจของบุคคล
2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ต่างๆ บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างโดยไม่มี การบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ มีผลก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์สุขรวมทั้ง สุนุกสนาน หรือความสงบสุขและกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมอาสาสมัคร ศิลปวัฒนธรรม งานอดิเรก การละครดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ นันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง เป็นต้น
3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) หรือประสบการณ์สุขที่บุคคลได้รับ อาศัยกิจกรรมนันทนาการยามว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนา หรือเจริญงอกงามทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล
4. นันทนาการ หมายถึง สถาบันทางสังคมหรือแหล่งศูนย์กลางของสังคมที่ให้บุคคลหรือ สมาชิกทางสังคม ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดความเจริญงอกงามทางร่างกาย และพัฒนาทางด้านอารมณ์ จิตใจและสังคม ซึ่งโดยปกติ รัฐมีหน้าที่จัดแหล่งนันทนาการในรูปแบบต่างๆ อาทิเช่น สวนสาธารณะในเมือง สวนหย่อม ศูนย์เยาวชน ห้องสมุดประชาชน ดนตรีสำหรับ ประชาชน วนอุทยานและอุทยานแห่งชาติ

กรณีการณ์ ไวยสุธา (2549: 7-8) ได้สรุปความหมายไว้ว่า นันทนาการ คือ กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจและสมัครใจที่จะกระทำ ก่อให้เกิดความ สุนุกสนานและผ่อนคลายจากสภาวะความเครียดและก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญาและสังคม โดยไม่ขัดต่อกฎหมาย ประเพณีและวัฒนธรรม

จิรนน สีส้ม (2549: 10) กล่าวว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมใดๆ ที่บุคคลกระทำด้วยความสมัครใจและพึงพอใจเพื่อพักผ่อนยามว่างและมีวัตถุประสงค์เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน บันเทิงใจ มิใช่เพื่อเป็นอาชีพหรือเป็นงานที่ทำปกติ เป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และช่วยทำให้เกิดความสร้างสรรค์

สรุปแล้วนันทนาการ คือ กิจกรรมในเวลาว่างที่เข้าด้วยความสมัครใจ ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา อีกทั้งไม่ขัดต่อกฎหมาย ประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงาม

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

มีผู้เชี่ยวชาญทางวิชาชีพนันทนาการ ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมนันทนาการไว้หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับกลุ่มเป้าหมาย โอกาส ความเหมาะสมของปัจจัย องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องที่สำคัญ และความน่าสนใจ มีดังต่อไปนี้

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 38-56) ได้กล่าวถึงประเภทและขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการไว้ว่า โดยทั่วไปแล้วกิจกรรมนันทนาการควรอยู่ในลักษณะของกิจกรรมเหล่านี้คือ

1. กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ด้วยมือ หรืองานด้านศิลปะต่างๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่างและมิได้ทำเป็นอาชีพ หรือหวังผลกำไรใดๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือ เพื่อพัฒนาอารมณ์ให้มีความสุขกับกิจกรรมเหล่านี้ เช่น งานไม้ เย็บปักถักร้อย การวาดภาพ แกะสลัก งานประดิษฐ์ต่างๆ

2. กิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา หมายถึง กิจกรรมที่ใช้ความสัมพันธ์กันระหว่างสติปัญญา การเคลื่อนไหว ความทนทานและพลังกำลังของร่างกาย ในการประกอบกิจกรรมบางกิจกรรมมีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เช่น ลูกบอล ไม้ตี หรืออุปกรณ์อื่นที่ใช้ประกอบในการเล่นกิจกรรมประเภทนี้มักใช้สถานที่ในการเล่น เช่น สนามหญ้า ลานกว้าง โรงยิมเนเซียม ในการเล่น หรือการแข่งขันจะมีกฎกติกาเฉพาะแต่ละชนิดกีฬา

3. กิจกรรมนันทนาการการเดินรำ หมายถึง กิจกรรมการแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหว เป็นการแสดงความสามารถทางการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี เช่น กระโดด การหัน การยืดตัว การย่อตัว การหมุน การยกขึ้น การสไลด์ เป็นการแสดงออกถึงอารมณ์และเหตุการณ์ต่างๆ เช่น ความสุข เสียใจ ความรัก การบูชาในพิธีต่างๆ

4. กิจกรรมนันทนาการท่องเที่ยวที่เกี่ยวกับทัศนศึกษาเป็นกิจกรรมเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตในการเดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่างๆ ที่มีสิ่งดึงดูดความสนใจในรูปแบบที่หลากหลาย เป็นกิจกรรมที่บุคคลทั่วไปให้ความสนใจและนิยมที่จะเลือกทำกันมาก

5. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข หมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาอารมณ์สุขของมนุษย์ ซึ่งอารมณ์สุขมี 2 ประเภท ได้แก่ อารมณ์สนุกสนาน เช่น การเต้นรำ การเล่นกีฬา การท่องเที่ยว ฯลฯ และอารมณ์สงบสุข เป็นกิจกรรมที่ทำให้จิตใจสงบ มีโอกาสเรียนรู้ด้วยตนเอง พัฒนาจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิ โยคะ มวยจีน การฟ้อน คลายกล้ามเนื้อ ดนตรีบำบัด การศึกษาธรรมะ เป็นต้น

6. กิจกรรมนันทนาการการละคร หมายถึง การเล่นละครทุกชนิด เป็นกิจกรรมการแสดงออกซึ่งมีเสียงและท่าทางประกอบการแสดงออก ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินการละครส่งเสริมจินตนาการ หรือเกมการละคร การละครแบบเป็นพิธี ละครร้อง ละครรำ ละครพูด เป็นต้น

7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก หมายถึง กิจกรรมที่เสริมสร้างประสบการณ์ชีวิต กระทำด้วยความเต็มใจในเวลาอิสระ เพื่อเป็นกาพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การสะสมสิ่งของ การปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ การประดิษฐ์ต่างๆ

8. กิจกรรมนันทนาการการดนตรีและร้องเพลง หมายถึง กิจกรรมทางดนตรีทุกชนิดซึ่งดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสารหรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลมีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ จัดขึ้นโดยอาศัยสถานที่และสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ เช่น สวนสาธารณะภายนอกสถานศึกษา เช่น การนำนักเรียนไปทัศนศึกษาในสถานที่ต่างๆ การอยู่ค่ายพักแรม

10. นันทนาการทางสังคม หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาส สร้างมนุษย์สัมพันธ์ความเข้าใจ ความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์

11. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในโอกาสพิเศษในวันสำคัญหรือ เทศกาล เช่น การจัดงานสังสรรค์ประจำปี การจัดงานในวันปีใหม่ วันเด็ก วันสงกรานต์ วันลอยกระทง คริสต์มาส

12. กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะด้านการอ่าน การฟัง การพูด การเขียน

13. กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ การร่วมมือของชุมชนอันก่อให้เกิดความพึงพอใจและการพัฒนาเกิดขึ้นได้ด้วยดีด้วยความพึงพอใจ การพัฒนาจิตใจของบุคคล เป็นการเสริมสร้างทักษะและคุณภาพชีวิต เช่น อาสาสมัครช่วยงานโรงเรียน ช่วยงานชุมชนและงานอาสาสมัครต่างๆ

14. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพเป็นกิจกรรมแบบผสมผสาน เป็นเรื่องเกี่ยวกับการจัดการลีลาชีวิต โดยมีความประสงค์ที่จะพัฒนาสุขภาพ เป็นกิจกรรมนันทนาการสุขภาพ เป็นการจับบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อมูลการศึกษาสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นแรงจูงใจในการให้การช่วยเหลือและสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกระทำสิ่งที่เป็นไปได้มากที่สุด

15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์ และมนุษย์สัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม การประสานงานร่วมมือของกลุ่ม และยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมของกลุ่มของสังคมในวิถีประชาธิปไตย รัฐบาลบาทผู้นำผู้ตาม ให้รู้จักหน้าที่รับผิดชอบของตนเองและของสังคมที่ดี

บัทเลอร์ (Butler. 1959: 237-241) ได้แบ่งกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 10 ประเภท ดังนี้

1. นันทนาการประเภทเกมและกีฬา
2. นันทนาการประเภทกิจกรรมทางสังคม
3. นันทนาการประเภทดนตรี
4. นันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม
5. นันทนาการประเภทการละคร
6. นันทนาการประเภทเดินรำ
7. นันทนาการประเภทกิจกรรมทางธรรมชาติและกิจกรรมกลางแจ้ง
8. นันทนาการประเภทกิจกรรมทางภาษา วรรณกรรมและที่เกี่ยวข้อง
9. นันทนาการประเภทการสะสมของต่างๆ
10. นันทนาการประเภทกิจกรรมบริการ

ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อบุคคลที่เข้าร่วมทุกด้าน มีนักวิชาการได้กล่าวถึงประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการไว้ดังนี้

ไวส์คอปฟ์ (Weiskopf. 1957: 16-17) ได้กล่าวถึงคุณค่าของนันทนาการที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่างๆ ต่อผู้เข้าร่วม ดังนี้

1. นันทนาการกับผลทางด้านจิตใจ เป็นที่ยอมรับกันว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือที่สำคัญ ในการที่จะป้องกันผู้ป่วยทางด้านจิตใจ และยังใช้ในด้านการฟื้นฟูจิตใจให้กลับสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็วอีกด้วย นอกจากนั้นแล้ว ปัญหาอื่นที่ทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจ หรือวิตกกังวลก็ถูก

ลืมนำไปได้ เมื่อบุคคลเหล่านั้นได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่ว่าจะเป็นทางตรง หรือทางอ้อม ก็ตาม กิจกรรมที่ทำเป็นกลุ่ม หรือคณะจะได้ผลดีต่อจิตใจมาก โดยเฉพาะทางด้านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ด้านเกมและกีฬา

2. นันทนาการกับผลทางด้านร่างกาย กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา จะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี ทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนาทุกด้าน ส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของระบบภายในร่างกาย โดยเฉพาะระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท ระบบการหายใจ ระบบกล้ามเนื้อและระบบขับถ่ายของเสีย เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะมีผลทำให้สามารถประกอบภารกิจประจำวันได้ดียิ่งขึ้น

3. นันทนาการกับผลทางสังคม กิจกรรมนันทนาการเปิดโอกาสให้บุคคลที่เข้าร่วมมีการทำงานและรับผิดชอบร่วมกัน มีการติดต่อประสานงานสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน จึงเป็นการส่งเสริมให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยความราบรื่น

บัทเลอร์ (Butler. 1959: 14-15) ได้กล่าวถึงคุณค่านันทนาการที่มีต่อมนุษย์ไว้พอสรุปได้ ดังนี้คือ

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
2. นันทนาการ คือทางออกที่ดีของการแสดงออกและการพัฒนาตนเอง
3. การเล่น หรือนันทนาการช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโตและมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตเมื่อเจริญวัยขึ้น
4. ช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นในชีวิต กิจกรรมต่างๆ จะช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะ ที่จำเป็นสำหรับชีวิตในภายหลัง
5. สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่าง ๆ และเป็นการคบหาสมาคม ซึ่งกันและกัน
6. นันทนาการเป็นวิธีหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน การพักผ่อน ความรักและความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

สมบัติ กาญจนกิจ และดำรง ดาราศักดิ์ (2535: 41-43) ได้สรุปไว้ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสุขสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกายที่เกิดความสมดุลของชีวิต

3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางที่ไม่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชน การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนนับเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์และเป็นกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ ช่วยให้เด็กและเยาวชนเลือกได้ตามความสนใจ และได้ใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่ไม่พึงประสงค์ได้

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองที่ดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบความรับผิดชอบต่อสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่าจริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการรู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองที่ดีของประชาชาติ

5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความสนุกสนาน และความสงบสุข ความเครียดลดลง ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส และช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนาการควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย

6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การเล่นกีฬาพื้นเมือง วิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้านตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยาน ประวัติศาสตร์ โบราณสถาน โบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการเรียนรู้ทัศนคติ และความซาบซึ้งอันก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการ กลางแจ้งและนอกเมือง ได้แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ ไต่เขา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสอนผู้ที่เข้าร่วมได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติอย่างซาบซึ้งและสามารถดูแลและอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติอันจะเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและประชาชาติของโลก

8. ส่งเสริมเรื่องการรักษาบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัด เป็นกรรมวิธีและกิจกรรมที่ช่วยรักษาคนป่วยทั้งทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรก ประเภทประดิษฐ์สร้างสรรค์และช่วยส่งเสริมความหวังความคิดและการใช้เวลาว่างแก่คนป่วยซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกาย หรือกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาที่นันทนาการช่วยส่งเสริมพัฒนาทางร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจของคนป่วย

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรมซึ่งฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญและกำลังใจของทหาร ตำรวจชายแดนเป็นสิ่งจำเป็นสำคัญยิ่งในการตอบแทนให้กำลังใจในกิจกรรมและเวลาว่างแก่กองทหารและตำรวจชายแดน

สรุปได้ว่าคุณค่าของนันทนาการ หมายถึง คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้เกิดพัฒนาการทางด้านต่างๆ ทั้งร่างกาย จิตใจและฟื้นฟูสภาพร่างกายที่เกิดจากการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้านั่นเอง

หลักการจัดนันทนาการประเภทเกมและกีฬา

เกมและกีฬา (Games and sports) เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมทั้งหลายที่แสดงให้เราารู้ถึงประวัติศาสตร์ของมนุษย์ และสะท้อนให้เห็นแนวคิดและค่านิยมของวัฒนธรรมเหล่านั้น ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเกมมีส่วนช่วยและถือเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญที่จะทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเยาวชนเป็นไปอย่างมีชีวิตชีวายิ่งขึ้น ประสบการณ์จากการเล่นของเด็กจะนำไปสู่การเจริญเติบโตในวันข้างหน้า การเล่นช่วยให้เด็กจัดตัวเองเข้ากับสังคม และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ. 2545: 1)

เกม (Games) หมายถึง การเล่นที่มีกฎ กติกา ในการเล่นอย่างชัดเจน โดยมากจะใช้ทักษะพื้นฐาน มิได้ใช้ทักษะขั้นสูงอย่างกีฬา โดยเกมมีจุดมุ่งหมายและมีคุณค่าในตัวเอง ช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ พบเพื่อนใหม่ ฝึกการแก้ปัญหา เฉพาะหน้า นอกจากนี้ เกมยังสามารถแสดงให้เห็นถึงขนบธรรมเนียมประเพณีของแต่ละประเทศด้วย ดังนั้น การจัดเกมที่ดีย่อมต้องมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในการจัดเสมอ การจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมนี้ สามารถเลือกจัดให้ตรงกับ จุดมุ่งหมายได้โดยเลือกจากเกมประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. เกมสร้างสรรค์ เป็นเกมประเภทที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาบุคลากร ประสิทธิภาพในการทำงาน ความสัมพันธ์ในองค์กรต่าง ๆ เพื่อให้การทำงานขององค์กรนั้น ๆ มีคุณภาพยิ่งขึ้น
2. เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่ เป็นเกมที่ใช้ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมให้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ก่อนเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ
3. เกมเบ็ดเตล็ด
4. เกมการละเล่นพื้นเมือง
5. เกมคอมพิวเตอร์และไฟฟ้า

กีฬา (Sports) กิจกรรมกีฬานี้มีหลายประเภทกีฬา ให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกได้ตามความถนัดและความสนใจ ผู้จัดกิจกรรมสามารถจัดได้หลายรูปแบบ ดังนี้

1. กีฬาประเภทเดี่ยว (Individual sports) คือ กีฬาใช้ทักษะในการเล่นเพียงคนเดียว ไม่จำเป็นต้องมีคู่แข่ง ทีม หรือผู้เข้าร่วมอื่น ๆ เช่น จักรยาน โบว์ลิ่ง สเกตน้ำแข็ง ยิมนาสติก พายเรือ ยิงปืน ยิงธนู ว่ายน้ำ ตกปลา กรีฑา ลาน กอล์ฟ ซี่ม้าย ยกน้ำหนัก เป็นต้น
2. กีฬาประเภทคู่แข่ง (Dual sports) คือ กีฬาที่ผู้เล่นสองคนขึ้นไป แสดงทักษะของแต่ละคนเพื่อแข่งขันกัน เช่น แบดมินตัน มวย เทนนิส ยูโด มวยปล้ำ เป็นต้น
3. กีฬาประเภททีม (Team sports) เป็นกิจกรรมกีฬาที่ใช้ทักษะของกีฬานั้นและทักษะของแต่ละคน แสดงทักษะรวมกันประกอบกับการทำงานประสานกันเป็นทีม เพื่อแข่งขันกับทีมอื่น ๆ กีฬาประเภทนี้มีหลายกีฬาที่เป็นที่นิยม เพราะตื่นเต้น สนุกสนาน เช่น บาสเกตบอล ฮอกกี้ วอลเลย์บอล รักบี้ ฟุตบอล เบสบอล เป็นต้น
4. กีฬาทางน้ำ (Aquatics sport) เช่น การว่ายน้ำ กระโดดน้ำ แข่งเรือ สกีนน้ำ เป็นต้น
5. กีฬาเสริมสมรรถภาพ (Physical conditioning activities) เช่น การวิ่งเพื่อสุขภาพ การเดิน แอโรบิก จักรยาน เป็นต้น
6. กีฬาปะทะต่อสู้ (Combative sport)
7. กีฬากึ่งนันทนาการ (Co-recreation sports) การจัดกิจกรรมกีฬาจะไม่สมบูรณ์ หากไม่มีการกีฬากึ่งนันทนาการที่สามารถจัดให้คนทุกเพศทุกวัยเข้าร่วมด้วยกันได้ โดยมีจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่ยอมรับของสังคม กิจกรรมดังกล่าว เช่น ดำน้ำ สเกตน้ำแข็ง สกี เทนนิส วอลเลย์บอล เป็นต้น

จะเห็นว่า กีฬาบางประเภทสามารถจัดในหลายรูปแบบได้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ และจุดมุ่งหมายของผู้จัด แต่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาที่ดี ไม่ควรเน้นในเรื่องการแข่งขันและผลแพ้ชนะ ควรจัดโดยให้โอกาสผู้ที่มีทักษะน้อยได้ชนะในการแข่งขันบ้าง (อังศุธร ซีมโรจน์ประเสริฐ; และสมาน ถวิลกิจ. 2009: ออนไลน์)

คุณค่าและประโยชน์ของเกมกีฬา

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตอย่างปกติสุข การเล่นเกมและกีฬาทำให้เด็กได้ออกกำลังกาย ช่วยสนองความต้องการของร่างกาย ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวการควบคุมอวัยวะต่างๆ เสริมสร้างความสามารถ การแสดง การมีน้ำใจนักกีฬา เคารพกฎกติกา การทำงานเป็นทีม การยอมรับผู้อื่น การเสียสละ ช่วยรักษาระบบการทำงานของร่างกาย วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีพลังงานมากโดยเฉพาะเพศชาย การเล่นกีฬาจะช่วยปลดปล่อยพลังงานส่วนเกินได้

การเล่นของเด็กจะช่วยพัฒนาการทำงานของร่างกายให้เป็นไปอย่างดีและมีประสิทธิภาพตามความต้องการของเขา ก่อนที่เด็กจะเข้าเรียนนั้นเขาเรียนรู้ว่าร่างกายของเขาสามารถเคลื่อนไหวได้ แต่เมื่อเขาเข้าเรียนครูจะทำให้เขาค้นพบว่า เขาสามารถทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้มากกว่าที่เขาคิดไว้เสียอีก ไม่ว่าจะเป็นการเดิน นั่ง นอน ยืน วิ่ง และมีอุปกรณ์ประกอบ และนั่นเองที่เกมซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเคลื่อนไหว (Movement) มีการผจญภัย (Adventure) ได้รับความประหลาดใจ (Surprise) ให้โอกาส (Chance) เสริมสร้างทักษะ (Skill) ส่งเสริมความร่วมมือ (Cooperation) ให้มีประสบการณ์ในการแข่งขัน (Competition) ได้รับความสนุกสนานร่าเริง (Joy) และส่งเสริมมิตรภาพให้กว้างขวางยิ่งขึ้น (Extension of friendship)

กิจกรรมเกมกีฬาจะให้เห็นคุณค่าและช่วยในการพัฒนาวัยรุ่น พบสรุปได้ดังนี้

1. ได้ออกกำลังกายทำให้มีสมรรถภาพทางกายดี มีบุคลิกภาพดี
2. ผ่อนคลายความวิตกกังวลและความเครียด
3. สร้างมนุษยสัมพันธ์ สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ
4. สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน
5. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ลดการสร้างพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
6. มีน้ำใจนักกีฬา ฝึกความอดทน ฝึกการแก้ปัญหาที่มีสมาธิ
7. เป็นการท้าทายความสามารถ สร้างความตื่นเต้นสะใจ
8. สร้างชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับ สร้างความภาคภูมิใจ
9. มีความรับผิดชอบ
10. มีทักษะในการเล่นกีฬา
11. เรียนรู้การทำงานเป็นทีม มีการประสานงานกัน
12. สร้างทางเลือกอาชีพในอนาคต บางคนมีทักษะทางกีฬาอาจเป็นนักกีฬาอาชีพ

แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

ความเป็นมาเกี่ยวกับการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient หรือ EQ)

ในอดีต นักการศึกษาและนักจิตวิทยาจะมุ่งศึกษาในด้านความสามารถทางสมองหรือ IQ (Intelligence quotient) มีการพัฒนาแบบทดสอบวัด IQ จนได้มีแบบทดสอบมาตรฐาน เช่น สแตนฟอร์ด-บีเน่ (Stanford Binet) และของ เวสเลอร์ (Wechsler) เป็นต้น จนมาถึงปี ค.ศ. 1983 ฮาเวิร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับ EQ ในหนังสือชื่อ “Frames of mind” โดยได้เสนอแนวคิดว่าความสำเร็จของมนุษย์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียว

แต่จะขึ้นอยู่กับความสามารถทางอารมณ์ของเขาด้วย และผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่ทำการศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงานโดยศึกษาจากนักศึกษาที่เรียนในช่วงทศวรรษ 1940 จำนวน 95 คน เป็นการศึกษาระยะยาวติดตามถึงจนวัยกลางคนพบว่า นักศึกษาที่จบการศึกษา และได้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูงๆ มักไม่ค่อยประสบความสำเร็จเมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำทั้งในด้านหน้าที่การงานและความสุขในชีวิตครอบครัว และจากการศึกษาเด็กในรัฐ Massachusetts จำนวน 450 คน ติดตามจนถึงวัยกลางคนพบว่า IQ มีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสำเร็จในงาน (ทศพร ประเสริฐสุข 2542: 11; อ้างอิงจาก Goleman. 1995; 35 Emotional Intelligence : Why it can matter more than IQ) ประกอบกับ โกลแมน (Goleman. n.d.) ได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ Emotional Quotient ออกสู่สาธารณชน ผู้คนก็เริ่มให้ความสนใจกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์มากขึ้นและยังมีงานวิจัยมากมายที่ยืนยันถึงความสำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต. 2544: 1) สำหรับประเทศไทยก็มีการศึกษาในเรื่อง ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (EQ) กันมากขึ้น ตั้งแต่ปี 2541 เป็นต้นมามีตำรา มีบทความที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ตีพิมพ์ในวารสาร นิตยสารและหนังสือพิมพ์หลายฉบับ เช่น วารสารจิตวิทยาสารพฤติกกรรมศาสตร์ประยุกต์ วารสารแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สำหรับผลงานวิจัยเชิงประยุกต์ของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ยังมีน้อย ในขณะที่กระแสความต้องการไปใช้ในการแก้ปัญหาสังคมนั้นมีสูง (วิระวัฒน์ บัณฑิตามัย. 2542: 12) ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นผลมาจากการพัฒนาสมองส่วนหน้า ซึ่งมีหน้าที่ปรับเปลี่ยนความรู้สึกและการแสดงออกของนักเรียน การมีสมาธิ การวางแผน อันประกอบด้วย การคาดการณ์ การเลือกเป้าหมาย การวางแผนการตรวจสอบ เท็ดคักดี เดซคอง (2543: 52) กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์กับสมองด้านขวา โดยมีการศึกษาการทำงานของสมองทั้งสองซีกมานานแล้ว แต่แต่ละส่วนน่าจะมีหน้าที่แตกต่างกันที่ชัดเจน คือสมองซีกซ้ายมีหน้าที่ในเรื่องของภาษา การคิดคำนวณ ตรรกวิทยา ความคิดที่เป็นเหตุผล ส่วนสมองซีกขวามีหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก ความสุนทรีย์ เมื่อมองแง่นี้ ความสามารถทางอารมณ์ก็น่าจะเกี่ยวพันกับสมองซีกขวานั้นเอง

วิลาลักษณ์ ชิววลี (2543: 157) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถของคนที่เข้าใจ จัดการและใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตน สามารถเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้

กรมสุขภาพจิต(2546: 1) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข

จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ที่นักวิชาการให้ไว้พอสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถ หรือศักยภาพของแต่ละบุคคลที่จะตระหนัก รู้เข้าใจ ตอบสนอง อารมณ์ของตนเองและความต้องการของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนเองให้แสดงออกอย่างเหมาะสม และสามารถชักนำความคิดและการกระทำของตนเองในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นการใช้ปัญญาในการกำกับอารมณ์ให้การแสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง ควบคุมอารมณ์ของตนเองให้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ มีความสำคัญมากสำหรับชีวิตการทำงานในปัจจุบันความฉลาดทางอารมณ์ไม่เพียงแต่มีส่วนทำนายความสำเร็จในการทำงานเท่านั้น แต่เป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนควรจะมี หรือพัฒนาให้มากขึ้นเพื่อชีวิตในการทำงานในปัจจุบันและอนาคต ด้วยโลกในการทำงานในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลง องค์การต่างๆ จะมีขนาดเล็กลง จำนวนคนงานถูกจำกัดให้น้อยลง คนที่ทำงานอยู่ในองค์กรจะต้องถูกคาดหวังว่ามีคุณภาพมาก ไม่เพียงเรื่องความสามารถหรือในการทำงานเท่านั้น แต่ต้องมีความสามารถที่ทำงานเป็นทีมได้ มีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจและเอื้ออาทรต่อผู้ร่วมงานสามารถผลัดกันเป็นผู้นำได้ มีการตื่นตัวที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เพราะปัจจุบันการตรวจสอบทั้งจากภายในและภายนอกในระดับสากล บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวอย่างมากเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ดังนั้น บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงเท่านั้น จึงจะสามารถดำรงอยู่ในการทำงานในปัจจุบันได้ดีกว่าคนที่มี IQ สูง แต่ EQ ต่ำ ความฉลาดทางอารมณ์ จึงมีความสำคัญมากในปัจจุบัน (วิลาศลักษณ์ ชวัลลี. 2542: 41) การประยุกต์ความฉลาดทางอารมณ์ มีประโยชน์อย่างยิ่งกับทุกคน ดังนี้ (วีระวัฒน์ บันนิตมัย. 2542: 15-17)

1. นำความรู้ด้านความฉลาดทางอารมณ์ ไปพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. นำความรู้ด้านความฉลาดทางอารมณ์ไปพัฒนาการสื่อสาร การแสดงความรู้สึก และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทำให้มีสัมพันธภาพส่วนบุคคลที่มีประสิทธิภาพ
3. นำความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ไปพัฒนาบุคคลในองค์กร เพื่อสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน ลดปัญหาความขัดแย้งการทำงานร่วมกัน
4. นำความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ไปพัฒนาศักยภาพของผู้นำองค์กรต่างๆ ทำให้สามารถทำงานเกี่ยวกับบุคคลในองค์กรได้ดีขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดความสำเร็จในการบริหาร

5. นำความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ไปพัฒนาธุรกิจด้านบริการ ช่วยให้บุคคลที่รับผิดชอบงานด้านบริการ มีความสามารถในการดูแลลูกค้าได้เป็นอย่างดี เพราะสามารถเข้าใจความต้องการของลูกค้าทุกคน

องค์ประกอบด้านความฉลาดทางอารมณ์

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในด้านต่างๆ ที่จะทำให้การดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข นักจิตวิทยา ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวคิดของแต่ละคน ดังต่อไปนี้

โกลแมน (Goleman. 1998: 317) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ตระหนักรู้จักตนเอง (Self awareness) การควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม (Handling feeling appropriately) การสร้างแรงจูงใจ ให้กับตนเอง (Motivation relationship)

โดยแบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 5 ด้าน มี 25 องค์ประกอบ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความสามารถส่วนบุคคล (Personal competence) เป็นการจัดการอารมณ์ของตนเองได้

ด้านที่ 1 ตระหนักรู้ในตนเอง (Self awareness) เป็นความตระหนักถึงความรู้สึก ความโน้มเอียงของอารมณ์ตนเอง หยั่งรู้ความเป็นไปของตนเองและความพร้อมต่างๆ ประกอบด้วย

1.1 การตระหนักรู้ด้านอารมณ์ (Emotional awareness) รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และผลที่จะเกิดตามมา

1.2 การประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment) รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง

1.3 ความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) รู้สึกมั่นใจในคุณค่าและความสามารถของตนเอง

ด้านที่ 2 การมีวินัยในการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) เป็นความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ แรงกระตุ้นและสามารถเหตุที่เกิดขึ้นได้ประกอบด้วย

2.1 การควบคุมตนเอง (Self-Control) สามารถดูแล ควบคุมกับอารมณ์ หรือ ความฉุนเฉียวได้

2.2 ความน่าไว้วางใจ (Trustworthiness) ความซื่อสัตย์และการยึดถือคุณงามความดีเป็นหลัก

2.3 การมีมีโนธรรม (Conscientiousness) รับผิดชอบต่อการกระทำของตน

2.4 การปรับตัวได้ (Adaptability) ยืดหยุ่นในการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ

2.5 การเปิดรับสิ่งใหม่ๆ (Innovation) เปิดใจกว้างกับความคิด แนวทางและข้อมูลใหม่ๆ

ด้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจในตนเอง (Motivation oneself) เพื่อเป็นแนวโน้มทางอารมณ์ที่เกื้อหนุนการมุ่งสู่เป้าหมาย ประกอบด้วย

3.1 การยึดมั่นในข้อตกลง (Achievement drive) พยายามที่จะปรับปรุงเพื่อพัฒนาให้ได้มาตรฐานที่ดี

3.2 การยึดมั่นในข้อตกลง (Commitment) ยึดมั่นในเป้าหมายของกลุ่ม

3.3 มีการคิดริเริ่ม (Initiative) พร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสที่เหมาะสม

3.4 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เพียรพยายามแม้มีอุปสรรค

ส่วนที่ 2 ความสามารถทางสังคม (Social competence) เป็นการสร้างและการรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ประกอบด้วย

ด้านที่ 4 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการ และความห่วงใยของผู้อื่นได้แก่

4.1 การเข้าใจผู้อื่น (Understanding others) รู้ถึงความรู้สึก การรับรู้และความสนใจในข้อวิตกกังวลของผู้อื่น

4.2 การพัฒนาผู้อื่น (Developing others) ทราบความต้องการเพื่อพัฒนาส่งเสริมให้ผู้อื่นมีความรู้ ความสามารถให้ถูกต้อง

4.3 การมีจิตใจใฝ่บริการ (Service orientation) คาดคะเน รับรู้และตอบสนองความต้องการของผู้อื่น

4.4 การสร้างโอกาสในความหลากหลาย (Leveraging diversity) มองเห็นโอกาสที่จะเป็นไปได้

4.5 การตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของกลุ่ม (Political diversity) สามารถอ่านสถานการณ์และความสัมพันธ์ของกลุ่มได้

ด้านที่ 5 ทักษะทางสังคม (Social skill) ความสามารถในการติดต่อกับผู้อื่นอย่างคล่องแคล่ว เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีพึงประสงค์ โดยสามารถแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่น ได้แก่

- 5.1 ความสามารถในการโน้มน้าว (Influence)
- 5.2 การสื่อความหมาย (Communication) ฟังและสื่อสารที่ชัดเจน และน่าเชื่อถือ
- 5.3 การจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict management) เจรจาต่อรองเพื่อแก้ไขและยุติความขัดแย้งได้
- 5.4 ความเป็นผู้นำ (Leadership) ผลักดันกลุ่มได้อย่างดีและถูกทาง
- 5.5 การกระตุ้นเร้า ริเริ่มให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี และสามารถบริหารความเปลี่ยนแปลงได้ (Change catalyst)
- 5.6 การสร้างสายสัมพันธ์ (Building bonds) รักษาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสายสัมพันธ์
- 5.7 การสร้างความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม (Collaboration and cooperation)
- 5.8 การทำงานเป็นทีม (Team capabilities) ให้เกิดพลังกลุ่มเพื่อสู่เป้าหมาย
- สโลเวย์ และเมเยอร์ (ทศพร ประเสริฐ 2542: 12; อ้างอิงจาก Goleman. 1995: 4; citing Salovey; & Myer. 1997: 3 – 13. Emotional Development and Emotional Intelligence.)
- เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ เป็นประเด็นหลักๆ 5 ประเด็น ดังนี้
1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Knowing on's emotion หรือ Self awareness) หมายถึง การตระหนักรู้ตนเองเป็นการรับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้
 2. ความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด (Managing emotion) มีเทคนิคในการคลายเครียด สลัดความวิตกกังวลรุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฉุนเฉียวง่าย กล่าวคือ สามารถทำอารมณ์ขุ่นมัวหายไปอย่างรวดเร็ว
 3. การรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น (Recognizing emotion in other) เห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเราและสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
 4. ความสามารถในการจูงใจตนเอง (Motivating oneself) สามารถควบคุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการตอบสนองของความต้องการเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้
 5. ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี (Handing relationship) รวมทั้งมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง

คูเปอร์และซาวาฟ (วีระวัฒน์ ปันตินัย 2542: 74-75; อ้างอิงจาก Cooper; & Sawaf. 1997. Emotional Development and Emotional Intellingence) ได้เสนอโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ว่าประกอบด้วยหลักสำคัญ 4 หลักด้วยกัน โดยแต่ละหลักจะมี 4 องค์ประกอบย่อย ซึ่งนำไปสู่การประเมินที่เรียกว่า EQ Map ซึ่งจะมีโครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ทางด้านต่างๆ ดังนี้

1. ความรู้ทางอารมณ์ ได้แก่ ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์ อารมณ์ที่มีพลัง การรับทราบผลความสามารถยังรู้ตามความเป็นจริง
2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ ได้แก่ มีอยู่อย่างแท้จริง การแผ่ความไวเนื้อเชื้อใจ การไม่พึงพอใจในการสร้างสรรค์ การกลับคืนสู่สภาพปกติและเดินหน้า
3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ ได้แก่ การผูกพัน รับผิดชอบและสติ การมีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น พุดกับทำตรงกันด้วยคุณธรรม การโน้มน้ำวโดยไม่ต้องใช้สิทธิอำนาจ
4. การแปรผันทางอารมณ์ ได้แก่ การแสดงการหยั่งรู้ การคิดใคร่ครวญได้ การสังเกตเห็นโอกาส การสร้างโอกาส

คูเปอร์และซาวาฟ (Cooper; & Sawaf n.d.) ได้อธิบายถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ว่าประกอบด้วยหลักสำคัญ 4 หลักดังกล่าว

บาอาอน (ทศพร ประเสริฐสุข. 2542: 15; อ้างอิงจาก Ber-on. 1992 EQ-1 : Bar-on Emotional Quotient inventory.) เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ประกอบด้วย 15 คุณลักษณะที่สำคัญๆ ดังนี้

- ด้านที่ 1 ความสามารถภายในตน ซึ่งเป็นความสามารถที่มีองค์ประกอบย่อยดังนี้
 - 1.1 ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเอง
 - 1.2 มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเอง
 - 1.3 การตระหนักรู้งาน คือ มีสติ
- ด้านที่ 2 ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่
 - 2.1 ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2.2 มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น
 - 2.3 ตระหนักรู้เท่าทันในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
- ด้านที่ 3 ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย
 - 3.1 ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตน
 - 3.2 เข้าใจสถานการณ์ต่างๆ สามารถตีความได้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง

3.3 มีความยืดหยุ่นในความคิดและความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างดี

3.4 มีความสามารถในการแก้ปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี

ด้านที่ 4 มียุทธวิธีในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย

4.1 การจัดการกับความเครียด บริหารความเครียด

4.2 ควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี แสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ด้านที่ 5 การจงใจตนเองและสภาวะทางอารมณ์ ได้แก่

5.2 การมองโลกในแง่ดี

5.2 การแสดงออกและมีความรู้สึกที่เป็นสุข ที่สามารถสังเกตเห็นได้

5.3 สร้างความสนุกสนานให้เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น

นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต (2543: 55-56) ได้เสนอองค์ประกอบด้วยความฉลาดทางอารมณ์เป็นสามด้านได้แก่ ความดี ความเก่ง ความสุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่างๆ ดังต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการทางสังคม รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ รู้อารมณ์และความต้องการของตนเองแสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่นแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ รู้จักให้และรู้จักรับผิดและให้อภัยเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

ด้านที่ 2 ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง รู้ศักยภาพตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจตนเองให้มีความมุ่งมั่น ไปสู่เป้าหมาย

2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา รู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา มีความยืดหยุ่น

2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม แสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

ด้านที่ 3 ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

- 3.1 ภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง เชื่อมมั่นในตนเอง
- 3.2 พึงพอใจในตนเอง มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน พึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่
- 3.3 มีความสงบทางใจ รู้จักวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดและเสริมสร้างความสุข

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ผู้ที่เสนอแนวคิดและวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2543: 30-32) เสนอว่า ในทางจิตวิทยาที่เชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ แดเนียล โกลแมน ผู้เขียนเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ เสนอแนะวิธีการพัฒนาไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. การตระหนักรู้จักตนเอง

การรู้จักอารมณ์ตนเองจะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองโดยการรู้ตัว หรือการมีสติในทศนะของพุทธศาสนานั้นเอง ปกติเมื่อเราเกิด อารมณ์ใดๆ ขึ้นมาเราจะตกอยู่ในภาวะใด ภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะ ดังต่อไปนี้

1.1 ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้นๆ จึงได้แสดง พฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะขว้างปาข้าวของ หรือส่งเสียงดังโดย ไม่สนใจใคร

1.2 ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือทำเป็นเฉยเลย ไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงๆ ก็รู้สึกโกรธ

1.3 รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติ รู้จักควบคุมอารมณ์ให้ ทำในสิ่งที่เหมาะสมที่สุดในขณะอารมณ์นั้นๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่ก็สามารถควบคุมอารมณ์โกรธ นั้นได้ ระวังความโกรธได้และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

วิธีการฝึกู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง มีดังนี้

1. ทบทวนเมื่อรู้สึกวุ่นวายที่ผ่านมามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองให้เวลาทบทวน อารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่เข้าข้างตนเองว่า เรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามักแสดงออกใน รูปแบบไหนแล้วรู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้นๆ

2. ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรารู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้น รอบๆ ตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองถามตัวเองว่าเราคิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น และความคิด ความรูสึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

3. การควบคุมตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและเหตุการณ์

ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีไม่ให้เกิดความสมดุล ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองนี้ จะทำได้ดีเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับการรู้จักอารมณ์ของตนเอง การจัดการกับอารมณ์ได้เพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้

1. ควบคุมอารมณ์ได้ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้ตัว ไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์ การถูกครอบงำด้วยความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความผิดหวัง ความวิตกกังวลที่รุนแรงทำให้คนเราสูญเสียการควบคุมอารมณ์

2. มีเหตุผลสามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงออกอารมณ์

3. ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก

4. แสดงออกอย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์ การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสุขสบายใจ ซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ผลที่เกิดขึ้นกับการแสดงอารมณ์ในลักษณะต่างๆ มีดังนี้

1. การแสดงออกทันทีตามที่ต้องการ โดยไม่คำนึงถึงผลที่เกิดตามมา ความเครียดอาจลดลงในขณะนั้น แต่ผลที่ตามมาอาจทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีมากขึ้นไปอีก

2. เก็บกดเอาไว้ไม่แสดงออก พยายามลืม ไม่คิดถึง หลีกเลียง เป็นการทำร้ายสุขภาพจิตของตนเอง เพราะอารมณ์ยังคงอยู่ไม่ได้ระบายออกมา หากมีการสะสมไว้มากเพียงใดยิ่งจะเกิดอันตรายตามมาภายหลังมากขึ้นเพียงนั้น

3. โทษผิดผู้อื่น ไปแสดงออกกับผู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง หาแพะรับบาป เป็นการทำให้เกิดความสบายใจขึ้นชั่วคราวที่ได้ระบายอารมณ์ไปยังผู้อื่นแต่ผลย้อนกลับอาจไม่ดีนัก โดยเฉพาะด้านสัมพันธภาพ

4. ระบายออกได้อย่างเหมาะสม อารมณ์ดีขึ้น ผลที่เกิดมาเป็นไปในทางที่ดีนับว่าเป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด ผู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ในวิธีที่ 4 นี้จะต้องมีการรู้ตัว รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และเข้าใจสถานการณ์แวดล้อม

วิธีการฝึกการจัดการอารมณ์ตนเองทำได้ ดังนี้

4.1 ทบทวนว่ามีสิ่งที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาผลที่ตามมา

4.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจเกี่ยวกับการแสดงออกของอารมณ์ในครั้งต่อไป

4.3 ฝึกการสั่งตัวเองให้ทำหรือไม่ทำในสิ่งต่างๆ ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องกับในด้านดี ฝึกทำอารมณ์ให้แจ่มใสเกิดความสบายใจ

4.4 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากข้อ 3 ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

4.5 ฝึกการมองหาประโยชน์และโอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดีโดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น

4.6 ฝึกการผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเองเพราะหากเครียดมากจะไม่มีพลังพอที่จะหลุดพ้นจากการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะหาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสม การคลายความเครียดทำได้หลากหลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การฟังเพลง การนั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เป็นการมองหาแง่ดีของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง จะช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ทำให้เกิดกำลังในการสร้างสรรค์สิ่งดีๆ มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีความสามารถด้านนี้มีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณค่า

นายแพทย์เทิดศักดิ์ เดชคง (2543: 74) ได้เสนอแนวทางในการสร้างแรงจูงใจกับตนเองไว้ดังนี้

1. ทบทวนและจัดอันดับความสำคัญในชีวิต ว่ามีอะไรบ้างที่เราต้องการ อยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วพิจารณาว่าการที่เราจะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้น สิ่งใดมีทางเป็นไปได้และเป็นไปไม่ได้ สิ่งใดเกิดประโยชน์ สิ่งใดเกิดโทษ

2. ตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน โดยนำความต้องการที่มีความเป็นไปได้ และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนและวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งสู่เป้าหมายนั้นๆ

3. มุ่งต่อเป้าหมายในการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว้เขวไปจนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

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

5. ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นและเพื่อสร้างความรู้สึกดีๆ ที่จะทำให้เกิดพลังในการทำสิ่งดีๆ ต่อไป

6. ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาเป็นความท้าทายที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้นๆ ไปได้

7. หมั่นสร้างความหมายในชีวิตด้านการรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภาคภูมิใจ และพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ให้กำลังใจตนเองคิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง ตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสม โดยเฉพาะบุคคลที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วย จะช่วยทำให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยกันได้ดีและมีความสุขมากขึ้น นอกจากนี้ การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจได้ จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวใจเขาให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ และการฝึกในด้านนี้ ต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอๆ กับการนึกถึงตนเอง จึงจะรับรู้อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นได้ แนวทางฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น มีดังนี้

1. การให้ความสนใจในการแสดงออกผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอย่างอื่น

2. การอ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากการสังเกตความรู้สึกของเขา โดยตรวจสอบด้วยการถาม แต่ต้องอยู่กับสถานการณ์ที่เหมาะสม มิฉะนั้นอาจเป็นการทำงานความรู้สึกกันไม่ได้

3. การทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกผู้อื่น เรียกว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา ว่าหากเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไรจากสภาพที่เขาเผชิญอยู่

4. การแสดงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจเมื่อผู้อื่นที่กำลังมีปัญหา

การสร้างความสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยมีความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานเป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งอารมณ์และพฤติกรรม ในการอยู่ร่วมกันและการทำงานร่วมกับบุคคลต่างๆ ได้อย่างราบรื่นโดยมีแนวทางในการพัฒนารักษาความมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ดังนี้

1. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน ด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกผู้อื่น

2. ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดีและไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย

3. ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การรู้จักให้และรู้จักรับ การแลกเปลี่ยนให้เกิดคุณค่าและประโยชน์สำหรับตนเองและผู้อื่น

4. ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงจัง รู้จักยอมรับในความรู้สึกของผู้อื่น
5. ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม

รีเบคกา (Rebecca. 1998: 200-204) ได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในห้องเรียนของเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษา โดยการจัดมุมห้องเรียน (The comfort corner) ไว้เพื่อจุดประสงค์ ดังนี้

1. การให้เด็กแสดงออกซึ่งความรู้สึกของตนเอง โดยการบอกเล่าความรู้สึกให้เพื่อนฟัง การแสดงท่าทางที่บอกความรู้สึกของตนเอง โดยการบอกเล่าความรู้สึกให้เพื่อนฟัง และการวาดรูประบายสีเพื่อการแสดงอารมณ์
2. การใช้ดนตรีและการเต้นรำ โดยให้เด็กแสดงออกพร้อมกับเพื่อนๆ เพื่อฝึกการเป็นผู้นำและการเป็นผู้ตาม
3. การให้เด็กได้อ่านหนังสือที่ส่งเสริมการเกิดจินตนาการ ที่ช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตและการมีครอบครัวที่เป็นสุข
4. การให้เด็กสร้างจินตนาการถึงสิ่งที่หวังไว้ หรือการตั้งคำถามตามความรู้สึกของพวกเขาหากพวกเขาได้เป็นในสิ่งที่หวัง
5. การให้เด็กเขียนเล่าถึงความวิตกกังวลของคนตรีในความรู้สึกกับการจัดการกับความรูสึกนั้น

บทบาทครูในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ มีดังนี้

ครูเป็นผู้มีบทบาทสำคัญและมีอิทธิพลต่อความคิด การกระทำและการแสดงออกของนักเรียน จนบางครั้งครูเปรียบเสมือนเป็นแม่แบบของนักเรียนโดยอัตโนมัติ การสร้างนักเรียนให้เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์บุคลากรทุกคนในโรงเรียนต้องร่วมมือกัน ดังที่ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542: 165) กล่าวไว้ว่า ผู้บริหาร ครู-อาจารย์ เจ้าหน้าที่ของโรงเรียนและนักเรียนควรถือเป็นหน้าที่ ในการที่จะพัฒนาเชาว์อารมณ์ในระดับบุคคลและระดับองค์กร ไปพร้อมๆ กัน ไม่ควรมุ่งเป้าหมายเพื่อพัฒนาแต่ EQ ของนักเรียน นักศึกษาเท่านั้น ครูต้องเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นประชาธิปไตย ให้ความเคารพและการรับฟัง เกื้อหนุนให้นักเรียน นักศึกษาเห็นว่าคุณค่าความคิดความรู้สึกของตนที่รับฟังมีความสำคัญและมีความหมาย ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของครูผู้สอนมีความสำคัญมากที่สุดในการเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ให้กับผู้เรียน คือ ครูผู้สอนจะต้องสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ความสำเร็จและประสิทธิภาพของครูผู้สอนที่สำคัญคือ การที่สามารถควบคุมความรู้สึกอารมณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสมตามสภาพความเป็นจริงและมีสุขภาพที่สมบูรณ์

วารสารภรณ์ ชั้นมัธยม (2545: 38) ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทครูผู้สอนในการส่งเสริมความฉลาดทางด้านอารมณ์ โดยการเป็นแบบอย่างทางอารมณ์ (Emotional models) เป็นผู้ฝึกหัดทางอารมณ์ (Emotional coaches) และเป็นผู้ให้คำปรึกษาทางอารมณ์ (Emotional mentors) แก่ผู้เรียนและจะต้องทำการปฏิบัติจริงในสถานการณ์จริงและตลอดเวลาของกระบวนการเรียนรู้ ทั้งที่เป็นรูปแบบและไม่เป็นรูปแบบ ซึ่งสามารถกระทำได้ 2 ขั้นตอนใหญ่ๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การจัดการกับอารมณ์ตนเอง (Managing your own emotion)

- 1.1 การระงับหรือชะลอความรู้สึกอารมณ์ของตนเอง
- 1.2 รับผิดชอบกับอารมณ์ของตนเอง
- 1.3 ตระหนักในอารมณ์ของตนเอง
- 1.4 ทำงานด้วยความใจกว้างและยอมรับในอารมณ์ของตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การช่วยให้ผู้เรียนที่ความรู้สึกที่ดีจากการเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่

- 2.1 ช่วยให้ผู้เรียนบ่งบอกความรู้สึกของตนเอง
- 2.2 ช่วยให้ผู้เรียนพบทางเลือกที่เป็นจริงสำหรับตนเอง
- 2.3 เคารพในความรู้สึกของผู้เรียน
- 2.4 ใช้ความมีเหตุผลต่ออารมณ์ของผู้เรียน
- 2.5 ใช้อำนาจแก่ผู้เรียน
- 2.6 ช่วยลดความขัดแย้ง
- 2.7 ตกลงเกี่ยวกับพฤติกรรมตามเป้าหมาย

นอกจากนี้ การสอนบุคคลให้มีความฉลาดทางอารมณ์นั้น จะต้องลบพฤติกรรมที่ไม่ดีเสียก่อน แล้วจึงค่อยเรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งจะต้องใช้เวลาในการฝึกด้วยประสบการณ์จริง และมีการให้แรงจูงใจที่ดีต่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น โดยสรุปบทบาทของครูในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์นั้น ครูจะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพกายสุขภาพจิตดี เข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองในการส่งเสริม EQ ให้กับเด็ก ครูควรเป็นแบบอย่างและเป็นผู้สร้างประสบการณ์และจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และเป็นที่ยอมรับให้กับนักเรียน

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็นกระบวนการที่ต้องได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ โดยการจัดกิจกรรม จัดสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล และบุคลากรทุกฝ่ายต้องให้ความร่วมมือกันในสถานศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อาจทำได้โดยการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรและกิจกรรมส่งเสริมหลักสูตรต่างๆ โดยเฉพาะกิจกรรมนันทนาการ จะช่วยให้เด็กเกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้มากยิ่งขึ้น

ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์และเป็นบุคคลที่มีบุคลิกและลักษณะที่แตกต่างจากบุคคลทั่วไป ดังที่ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีไหวพริทางอารมณ์ไว้ ดังนี้

1. รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุม จัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติสามารถรับรู้ และตระหนักรู้ในสิ่งที่กำลังทำ ความรู้สึก ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (Self-awareness)
2. มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (Self-motivation)
3. สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม (Stress tolerance)
4. มีความยืดหยุ่น (Flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนทำให้ปรับตัวไม่ได้
5. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง (Impulse control)
6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
7. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น (Trusting relationship) มีความจริงใจ และซื่อสัตย์
8. มีความริเริ่ม (Initiative) มีความคิดสร้างสรรค์ (Creatively)
9. มองโลกในแง่ดี (Optimism)

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

เมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างเพศหญิงกับเพศชายแล้ว ในภาพรวมจะพบความแตกต่างอยู่บ้างว่า โดยเฉลี่ยแล้วเพศหญิงเป็นเพศที่รู้จักภาวะทางอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเพศชาย มีการแสดงความเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือเกื้อกูล แสดงความมีน้ำใจ ความเก่งคนมากกว่า ในขณะที่เพศชายเป็นผู้ที่มีแนวโน้มที่จะมีความมั่นใจในตนเอง มองโลกในแง่ดี อดทนต่อความเครียด และแรงกดดันต่างๆ ได้ดีกว่าเพศหญิง และมีความสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้หลากหลายมากกว่า แต่ทั้งนี้ก็หาใช่ว่า ชายบางคนจะไม่มีภาวะอารมณ์ หรือเชื่อมขาดความรู้สึกของผู้อื่น ผู้หญิงบางคนเป็นผู้ที่มีความสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าและเผชิญกับความเครียดและแรงกดดันต่างๆ ได้ดีกว่าชาย โกลแมน (Goleman, 1998: 93) เชื่อว่าโดยภาพรวมแล้ว ความฉลาดทางอารมณ์ของเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน

ระดับสติปัญญา (IQ) กับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ลักษณะของผู้ที่มี IQ สูงไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะมี EQ สูงตามไปด้วย บางครั้งผู้ที่มี IQ สูงอาจจะมีพฤติกรรมที่แปลกจากบุคคลอื่น หรืออาจจะปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นไม่ได้ หรือมีความมั่นใจในตนเองมากเกินไป ดังตัวอย่างแผนภาพที่แสดงถึงลักษณะของบุคคล ที่มีระดับความสามารถทางสติปัญญาและเชาว์อารมณ์สูง เมื่อจำแนกตามเพศ

	EQ สูง	IQ สูง
ชาย	<ul style="list-style-type: none"> - รักษาคำพูด ทำตามสัญญา - ซอบสังคม เปิดเผยว่าจริง - สามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขได้ง่าย - ไม่หวาดกลัว วิตกกังวล เป็นคนคิดมาก 	<ul style="list-style-type: none"> - สนใจในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเอง - มั่นใจในตนเอง - รอบรู้ในงานหน้าที่ - ชอบวิพากษ์วิจารณ์และสู้ๆ
หญิง	<ul style="list-style-type: none"> - มั่นใจในตนเองในระดับที่เหมาะสม - เปิดเผยความรู้สึก ตรงไปตรงมา - มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง - มีความเป็นสุขสนุกกับชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - เชื่อมั่นในความคิดอ่านของตนเอง - วิตกกังวล คิดมาก บางทีรู้สึกว่ามี ความผิด - บางครั้งไม่กล้าแสดงจุดยืนหรือ ความรู้สึกของตนออกมา

ภาพประกอบ 1 ลักษณะของชายหญิงที่ EQ และ IQ สูง

ที่มา: วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542) เชาว์อารมณ์ (EQ) ดัชนีความสุขและความสำเร็จในชีวิต ลักษณะของผู้ที่มี EQ สูงและต่ำ

Steve Hein (วีระวัฒน์. 2542: 143; อ้างอิงจาก Steve Hein. 1999) ได้รายงานลักษณะที่บ่งชี้ถึงความเป็นผู้ที่มี EQ สูงและต่ำ ดังปรากฏในตารางต่อไปนี้

ตารางเปรียบเทียบของผู้ที่มี EQ สูงและต่ำ

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
<ol style="list-style-type: none"> 1. แสดงความรู้สึกของตนออกมาอย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา 2. ไม่ถูกรบกวนใจในความรู้สึกทางลบต่างๆ 3. สามารถอ่านภาษาสื่อสารท่าทางได้ดี 4. ชีวิตผานจากเหตุผล ความเป็นจริง ตรรกะและ ความรู้สึกได้อย่างสมดุล 5. พึ่งพาตนเองได้ ความเป็นอิสระด้านการใช้ เหตุผลทางจริยธรรม 6. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนเอง 7. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่สภาวะ ปกติได้ 8. มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคและปัญหา 9. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น 10. ไม่ถูกรบกวนใจโดยความกลัวหรือความวิตกกังวล 11. สามารถระบุถึงสภาวะอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้ 12. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพูดถึงความรู้สึกนึกคิด ต่างๆ 13. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจ ความร่ำรวย เกียรติยศ ศักดิ์ศรี ตำแหน่งชื่อเสียงหรือการได้รับการยอมรับ 14. กล้าเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมา ไม่พยายามสอดแทรกความคิดไว้ในความรู้สึกของตนเอง 15. มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบหรือ สถานการณ์อันเลวร้าย 16. แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตน แต่วิพากษ์ ต่ำหนิผู้อื่น 2. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิดรู้สึกเช่นนั้น 3. กล่าวหาโจมตี ต่ำหนิ ตัดสิน ทำลายขวัญ กำลังใจผู้อื่น 4. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเข้าใจ เข้าใจ 5. บุ่มบ่าม ทึกทัก มักคิดแทนเขา เช่น “ผมคิด (เชื่อหรือเดา)ว่าคุณ” 6. แสดงความเชื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของตน 7. พุดแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง 8. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ บางทีก็แสดง ปฏิริยาเล็กๆ น้อยๆ อย่างเกินเหตุ 9. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งที่พุดกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน 10. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด 11. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ให้ผู้ฟังคนอื่น 12. เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้ 13. ไม่ใส่ใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น 14. พุดออกมาโดยไม่คิดถึงหัวข้อของผู้อื่น 15. ยึดมั่นในความคิด ความเชื่อของตนเอง ใจไม่เปิดกว้าง 16. เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี พุดขัดจังหวะ บั่นทอนขวัญและ กำลังใจคู่สนทนา เน้นข้อเท็จจริงมาก 17. ใช้ภูมิปัญญาของตน วิพากษ์ตำหนิผู้อื่นสร้าง ภาพว่าตนฉลาดเหนือกว่าผู้อื่น ไม่รู้ไม่สนใจว่าคนอื่นจะมองตนอย่างไร

ที่มา: วีระวัฒน์ บันนิตมัย (2542: 142) “เซาร์อารมณ์” (EQ) ดชนีความสุขและความสำเร็จของชีวิต”

ในสภาวะที่เป็นจริงโดยทั่วไปเราสังเกตลักษณะผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำได้โดยการสังเกตจากการพูด การกระทำและการแสดงออกของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง การพูดจะแสดงออกถึงความรู้สึกที่นึกคิดที่อยู่ภายในจิตใจและแสดงให้เห็นถึงพื้นฐานความรู้และภาวะอารมณ์ของบุคคลนั้น

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการประเมินความสามารถ ด้านความรู้สึกของบุคคลในด้านต่างๆ เช่น การควบคุมอารมณ์ การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น การสร้างแรงจูงใจ การรับมือกับปัญหา การตัดสินใจ การแก้ปัญหา ความภาคภูมิใจในตนเอง การพอใจในชีวิตและความสงบสุขทางใจ ในการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ทำได้หลายลักษณะ ได้มีผู้เสนอแนวคิดและวิธีประเมินความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

วีระวัฒน์ บันนิตามัย (2542: 82) ได้เสนอหลักการวัดและการประเมินความฉลาดทางอารมณ์และแนวทางการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ดังต่อไปนี้

หลักการประเมินความฉลาดทางอารมณ์มี 2 ลักษณะ ดังนี้

1. การใช้เครื่องมือที่เป็นปรนัย (Objective measure) เช่น การทดสอบ แบบสอบถาม แบบประเมิน
2. การให้รายงานหรือแสดงความรู้สึก (Subjective measure) เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกต การรายงานตนเองโดยการเขียนบันทึก การรายงานความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ภาพเขียน คำคุณศัพท์ เสียงเพลง การแสดงออกในสถานการณ์สวมบทบาท

ในการประเมินแต่ละแนวทางให้ผลการประเมินที่เชื่อถือได้และความเที่ยงตรงแตกต่างกันไป ยังไม่มีข้อสรุปว่าวิธีไหนดีที่สุด เนื่องจากการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์มีอยู่อย่างจำกัด และอยู่ในขั้นของการพัฒนาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

แนวทางการประเมินความฉลาดทางอารมณ์

1. การประเมินด้านแรงจูงใจภายในบุคคล (Interpersonal motivation) เป็นการประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเกิดความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์เช่นนั้น แรงบันดาลใจให้แสดงออกโดยอาจจะมีสิ่งกระตุ้นความรู้สึกที่นึกคิด อาทิ การเขียนความเรียง (Essay tests) การตอบข้อความให้สมบูรณ์ การเขียนบันทึกประจำวัน การเล่าเหตุการณ์ที่ฝังใจ หรือเรื่องที่เคยประสบมาโดยให้เขียนเล่าถึงสถานการณ์ต่างๆ ทั้งนี้ ผู้ประเมินต้องระมัดระวังในการกำหนดคำตอบที่ถูกต้อง ได้แก่ ความรู้สึกที่นึกคิด ประสพการณ์ต่างๆ การประเมิน EQ ด้วยแนวทางนี้จำเป็นต้องให้ผู้ประเมินที่มีประสบการณ์และมีความเชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์และด้าน EQ

2. การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ (The critical incident) หรือกรณีเหตุการณ์ (Incident case) เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมเชิงคุณภาพ โดยให้ผู้เล่าบรรยายหรือเขียนถึง เหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงการคิด รู้สึก และการแสดงออกที่เกี่ยวกับ EQ ในระดับต่างๆ และให้เลือกเรียงลำดับพฤติกรรมที่ผู้ตอบเคยปฏิบัติหรือมีความตั้งใจจะปฏิบัติเพื่อนำคะแนนมาประมวลสรุปอ้างอิง (Infer) ถึงระดับ EQ ของผู้ตอบ ข้อดีของวิธีนี้คือ มุ่งให้กรอบแนวคิดที่เป็นแนวทางเดียวกันกับผู้ตอบทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน บางทีก็จะเปิดโอกาสให้เลือกเขียนตอบทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน บางทีก็จะเปิดโอกาสให้เลือกตอบแต่ละตัวเลือก ก็มีความเป็นไปได้ในระดับต่างๆ กันมากบ้าง น้อยบ้าง โดยไม่ต้องพะวงถึงความถูกต้อง ข้อเสียคือ ยังเป็นการประเมิน EQ จากการรายงานตัวเองว่าตั้งใจจะทำอะไรอาจมีการบิดเบือน “สร้างภาพ” ตนเองขึ้นมา ขาดความจริงเชิงสถานการณ์ประจำวันที่แสดงออก

3. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการกำหนดเหตุการณ์ขึ้นให้มีความสมจริงใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า เพื่อกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่แสดงถึงความรู้สึกและภาวะอารมณ์ต่างๆ ของตนออกมา โดยอาจมีการเสแสร้ง หรือแกล้งปฏิบัติได้ ข้อดีของสถานการณ์จำลองคือ เป็นการกระตุ้น ถึงพฤติกรรมภาวะทางอารมณ์ ที่เรามุ่งมองหาจากการประเมิน ข้อเสียประการหนึ่งจากสถานการณ์จำลองคือ ใช้เวลาในการศึกษา สร้างนานและมีราคาแพง ที่มีความรอบรู้ทางการวัดการประเมินพฤติกรรมในองค์การ

4. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่ให้ความยืดหยุ่น ให้อิสระแก่ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์เป็นผู้เริ่มการสนทนาในประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวกับตัวเอง ทั้งในด้านความสำเร็จและความล้มเหลว ความเสียใจ เป้าหมายของการสัมภาษณ์เชิงลึก จะใช้เวลานานประมาณ 1.30 – 2 ชั่วโมง และเป็นการสัมภาษณ์แบบหนึ่งต่อหนึ่ง กรรมการหนึ่งคนกับผู้สมัคร 1 คนเท่านั้น โดยกรรมการจะกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์แสดงความรู้สึกนึกคิดที่เป็นตัวของตัวเองที่แท้จริงออกมาตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ข้อมูลต่างๆ ที่ได้ กรรมการจะนำมาประมวลเป็นข้อมูล หรือภาพ เกี่ยวกับบุคคลนั้น ในการคัดเลือกบุคคลเข้าสู่ตำแหน่ง จะใช้ข้อมูลดังกล่าว จำแนก ผู้สมัครคนไหนที่มีแนวโน้มจะเป็นผู้ปฏิบัติงานที่ดีหรือมากกว่านั้น การสัมภาษณ์เชิงลึก มักจะทำกัน 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนเตรียมการสัมภาษณ์ ขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ และขั้นสรุปผลสัมภาษณ์

5. แบบทดสอบที่มีความเป็นปรนัย การให้รายงานตนเอง และแบบวัดเชิงอัตวิสัย (Objective-Report, and Subjective measures)

ตัวอย่างแบบวัดที่ให้รายงานตนเอง (Self-Report EQ measures)

1. Trait Meta-Mood Scale ของ Salovey. และคณะ (1995: 125-145) จำนวน 30 ข้อ มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การใส่ใจในความรู้สึก ความชัดเจนของอารมณ์ การปรับปรุงภาวะอารมณ์ โดยให้ผู้เข้าสอบรายงานว่า ตนเห็นด้วยในแต่ละข้อระดับใด เช่น 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง 5 เห็นด้วยอย่างยิ่ง
2. Toronto Alexithymia Scale แบบรายงานตนเองที่ให้ผู้เลือกตอบเลือกตอบว่าแต่ละข้อความ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” กับคำถาม 20 ข้อ สร้างโดย Bagby, Taylor & Parker ในปี ค.ศ. 1994 อเล็ก ซิทมาย (Alexithymia) เป็นลักษณะความผิดปกติทางจิตใจของบุคคล ที่รู้สึกยากลำบากในการรายงานเกี่ยวกับตนเองโดยเฉพาะการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกอารมณ์ต่างๆของคน
3. Emotional control questionnaire ฉบับย่อจำนวน 32 ข้อ มี 4 มิติ ด้านละ 8 ข้อ สร้างโดย โรเจอร์ (Roger) และ นาจาเรียน (Najarian) ในปี ค.ศ. 1989 สำหรับการวัดสามารถควบคุมตนเองของผู้ทดสอบ
4. แบบสอบถามประเมินความรู้สึก ภาวะอารมณ์ที่เอื้ออาทรผู้อื่น (Emotional empathy) มี 33 ข้อ โดยให้ผู้ตอบตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” แต่ละกิจกรรมสร้างโดย แมคราเบียน (Mchrabian) กับ เอฟเสตียน (Epstein) ในปี ค.ศ. 1970 เพื่อประเมินว่าการแสดงความรู้สึกเอื้ออาทรกับบุคคลในแต่ละสถานการณ์ต่างๆ ของบุคคล
5. แบบทดสอบ EQ มีผู้สร้างแบบทดสอบวัด EQ อยู่หลายคนด้วยกัน พอสรุปได้ดังนี้

แบบที่ 1 : EQ Map

วัดทักษะด้าน EQ ของผู้รับบริการ 5 หมวด วัด 21 ด้าน จำนวน 259 ข้อความ สร้างโดย คูเปอร์และซาฟ (Cooper & Sawaf) ในปี ค.ศ. 1997 โดยให้คิดทบทวนเหตุการณ์ในรอบระยะที่ผ่านมา แล้วให้คำตอบว่าเห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับ 4 ช่วงค่า

แบบที่ 2 : Baron emotional Intelligence Inventory (BarOn EQ-I)

รูเวน บาร์ออน (Ruvuen BarOn) นักจิตวิทยาคลินิกชาวอิสราเอลสร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1992 จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ EQ นานนับปี ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1980 แบบวัด BarOn EQ-I ประกอบด้วย 5 หมวด มี 15 ด้าน จำนวน 130 ข้อความ และอีก 3 ข้อ เป็นข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบ โดยให้ผู้ตอบพิจารณาข้อความว่าใช่ตนเองในระดับใด -1 ไม่ใช่ตนเอง ไปจนถึง -5 เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ใช้เวลาตอบประมาณ 30-40 นาที มีหลายแบบที่ปรับให้เหมาะสมกับลักษณะผู้ตอบ อาทิเช่น ฉบับผู้ตอบที่อายุ 16 ปีขึ้นไป ฉบับของเด็ก ฉบับของวัยรุ่น

แบบที่ 3 : The Emotional IQ Test

สร้างโดย ปีเตอร์ ซาโลวีและจอห์นเมเยอร์ (Peter Salovey และ John Mayer) อยู่ใน CD-ROM ในปี ค.ศ. 1998 วัด 4 ด้าน หลักที่สะท้อนแนวคิด EQ องค์ประกอบ 4 ด้านของ The Emotional IQ Test ได้แก่

1. ความสามารถในการระบุอารมณ์ต่างๆ ได้
2. ความสามารถในการสร้างอารมณ์
3. ความสามารถเข้าใจอารมณ์
4. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์

แบบที่ 4 : Weisinger's EQ Instrument

ในปี ค.ศ. 1998 คณะผู้วิจัยของมหาวิทยาลัยโนวา เซาท์อีสเทิร์น (Nova Southeastern) รัฐฟลอริดา สหรัฐอเมริกา พัฒนาแบบวัด EQ 33 ข้อ ขึ้นจากโมเดลพื้นฐาน เกี่ยวกับ EQ ที่ ซาโลวอย (Salovey) และ เมเยอร์ (Mayer) เสนอไว้ องค์ประกอบที่แบบทดสอบวัดไม่เกี่ยวข้องกับความสามารถของสมอง แต่มีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเปิดตนต่อประสบการณ์ (Openness to experience) ของโครงสร้างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ (The Big-Five personality model) ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความและประเมินตนเองในระดับ 5 ช่วงค่า เกี่ยวกับระดับการแสดงออก

แบบที่ 6 : EQ Test

โกลแมน (Goleman. 1995: 35) ได้สร้างแบบวัดเชิงสถานการณ์ 10 เหตุการณ์ขึ้น เพื่อให้ผู้เลือกตอบได้รายงานการแสดงออกของตนเอง จาก 4 ตัวเลือก ผู้สนใจโปรดค้นคว้าเพิ่มเติมได้จาก What's your EQ? The Utre, Lens, Uten Recder (วีระวัฒน์ บันนิตามัย. 2542: 106)

แบบที่ 7 : Affective Communication test

เป็นแบบวัดให้รายงานตนเอง ตามข้อความต่างๆ จำนวน 13 ข้อความที่เกิดขึ้นกับตนเองบ่อยครั้งในระดับช่วงค่า 6 ค่า เช่น ขณะพูดคุยทางโทรศัพท์ ข้าพเจ้ามักแสดงอารมณ์ออกมาได้โดยง่าย หรือความรู้สึกด้านอื่นๆ

แบบที่ 8 : Emotion perception test

เป็นแนวการวัดที่ เมเยอร์ (Mayer) ; เจ.ดี. ดิฟเพนโล เอ็ม และ ซาสนิเวย์ (J.D. Dipanlo.M; & Salovey. 1990: 185) เสนอไว้โดยให้ผู้รับการทดสอบพิจารณาสิ่งเร้า 4 ประเภท ประเภทละ 12 ชนิด ได้แก่ ภาพในหน้าที่แสดงถึงภาวะอารมณ์ต่างๆ ภาพสี ท่วงทำนองดนตรี เสียงต่างๆ ที่แสดงถึงภาวะอารมณ์ 6 ประเภท ได้แก่ ความสุข เศร้า โกรธ กลัว ประหลาดใจ และขยะเขยง โดยให้ผู้ตอบรายงานตนเองเกิดความรู้สึกใดบ้างใน 5 ระดับ ช่วงค่า -1 ไม่มีความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ใดๆ เลย ไปจนถึง -5 เกิดความรู้สึกหรือภาวะทางอารมณ์เช่นนั้นอย่างแน่นอน

ตัวอย่างของการประเมิน EQ โดยการใช้รายงานภาวะทางอารมณ์

1. การให้รายงานภาวะทางอารมณ์จากการให้คู่มือชี้คำคุณศัพท์ต่างๆ ให้ผู้รับการทดสอบรายงาน 2 จังหวะ กล่าวคือ

ประสบการณ์ความรู้สึกเช่นไรที่เกิดขึ้นกับตนเองบ่อยครั้งมากที่สุดในแต่ละวันแต่ละสัปดาห์ ในระดับช่วงค่าใด 1-5 จากนั้นให้รายงานว่า ตนได้แสดงออกอย่างไร ผลเป็นเช่นไรเพื่อผลการประเมินการสื่อสารที่เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นทักษะที่สำคัญของการพัฒนา EQ ในตนเอง และความเข้าใจอันดีกับผู้อื่นในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความรู้สึกเหล่านี้บ่อยครั้งมากน้อยแค่ไหน (1=น้อย, 5= บ่อยครั้งที่สุด) (กรณีของ Simmons Personal Survey ประเมิน EQ โดยให้ผู้ตอบเช็คคู่มือชี้คำคุณศัพท์จำนวน 720 คำ ที่ตรงกับลักษณะนิสัยของตน) ดังตัวอย่าง

วิตกกังวล	ห่อเหี่ยว	สงบเย็น	รู้สึกไม่มั่นคง
ผ่อนคลาย	ผิดหวัง	ตื่นตันใจ	สมหวังเปี่ยมสุข
ดีใจที่สุด	เครียด	เสียหน้า	อาฆาตพยาบาท
รู้สึกผิด	โกรธ	หงุดหงิด	ให้อภัย

2. การให้รายงานเป็นคำพูดจากการให้ชมวีดิทัศน์เชิงสถานการณ์ทางสังคมระหว่างบุคคล หรือการให้พิจารณารูปภาพหรือเหตุการณ์ ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแล้วให้รายงานความรู้สึกออกมา การประเมิน EQ ด้วยวิธีการเหล่านี้ แม้ให้ค่าความเที่ยงตรงในระดับผิวเผิน แต่ประเด็นของความเป็นปรนัยภาพ ความเชื่อถือได้ และความเที่ยงตรงในเชิงจิตมิติ ยังเป็นที่สงสัย การประเมินและการตีความจำเป็นต้องอาศัยที่มีความเชี่ยวชาญด้านอารมณ์ พัฒนาการมนุษย์และพฤติกรรมศาสตร์เป็นอย่างมาก ดังนั้น บุคคลทั่วไปที่เลือกให้ฟังปฏิบัติและแปลผลด้วยความระมัดระวัง

3. การประเมินเชิงสถานการณ์ การให้รายงานตนเองอย่างบ่อยครั้ง การให้นึกย้อนหลังและรายงานผ่านทางวาจา การประเมินปฏิกริยาทางใบหน้าโดยการวัดคลื่นไฟฟ้า การสังเกตพฤติกรรม การสังเกตบุคลิกภาพ การแสดงออกในสถานการณ์ทางสังคม ในการประเมินต้องอาศัยความร่วมมือของนักจิตวิทยาแขนงต่างๆ รวมทั้งนักประสาทวิทยาที่มีความเชี่ยวชาญโดยเฉพาะ

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิตมีลักษณะเป็นข้อคำถามที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ มีรายการการประเมินด้านการควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ ด้านแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ด้านความภาคภูมิใจตนเอง ความพึงพอใจในชีวิตและความสงบสุขทางใจโดยให้ผู้ตอบเลือกตอบ มีคำตอบ 4 ลักษณะ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้งค่อนข้างจริง จริงมากและให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วนำคะแนนไปเทียบกับเกณฑ์ปกติของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ตามกลุ่มอายุ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543: 55-56) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ที่ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการคือ

1. ด้านความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักการให้ รู้จักการรับ

1.3.2 รู้จักการรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. ด้านความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจในการแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง

- 2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
- 2.1.3 มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย
- 2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา
 - 2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา
 - 2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
 - 2.2.3 มีความยืดหยุ่น
- 2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพผู้อื่น
 - 2.3.1 รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
 - 2.3.3 แสดงความเห็นท่าขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์
- 3. ด้านความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความพอใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ
 - 3.1 ความภูมิใจในตนเอง
 - 3.1.1 เห็นคุณค่าในตนเอง
 - 3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง
 - 3.2 ความพึงพอใจในชีวิต
 - 3.2.1 รู้จักมองโลกในแง่ดี
 - 3.2.2 มีอารมณ์ขัน
 - 3.2.3 พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
 - 3.3 ความสงบทางใจ
 - 3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
 - 3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย
 - 3.3.3 มีความสงบทางใจ

กิจกรรมนันทนาการกับความฉลาดทางอารมณ์

กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์ สร้างสุขประสบการณ์ใหม่ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและการแสดงออก อีกทั้งเป็นการส่งเสริมคุณภาพ

ชีวิต เมื่อพิจารณาจุดมุ่งหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ก็คือ การพัฒนาองค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์ทางการตระหนักรู้ตนเอง การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง การสร้าง แรงจูงใจให้ตนเอง การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น กระบวนการพัฒนา ดังกล่าว จะนำไปสู่แนวทางการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งถ้าพิจารณาแล้วจะเห็น ถึงความสอดคล้องกันระหว่างกิจกรรมนันทนาการกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 30) ได้กล่าวถึงลักษณะพื้นฐานของนันทนาการว่า เป็นกระบวนการ หรือกิจกรรม ที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตหรือ พัฒนาสังคม ในด้านต่างๆ ดังนี้

1. นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม มีรูปแบบของกิจกรรมที่หลากหลาย
2. นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ
3. นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด
4. นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย
5. นันทนาการเป็นการบำบัดรักษา
6. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นและเป็นไปได้
7. นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ต่อสังคม

นอกจากลักษณะพื้นฐานของนันทนาการดังกล่าวแล้ว นันทนาการยังมีเป้าหมายที่สำคัญ และสอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1. พัฒนาอารมณ์สุข นันทนาการเป็นกระบวนการที่เสริมสร้าง และพัฒนาอารมณ์สุขของ บุคคลและชุมชนโดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ การเข้าร่วม กิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและกิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อ ความสุขสนุกสนาน และหรือความสุขสงบ
2. เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ กิจกรรมนันทนาการหลายอย่าง ช่วยสร้างประสบการณ์ ใหม่ให้แก่ผู้เข้าร่วม ทั้งนี้เพราะความหลากหลายทางกิจกรรม เช่น กิจกรรมท่องเที่ยว ทัศนศึกษา เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่และทรัพยากรท่องเที่ยว ไม่ว่าจะเป็นทางด้านโบราณวัตถุ ทัศนียภาพโบราณสถาน ศิลปะ ประเพณี วัฒนธรรม หรือสิ่งของที่หายากก็ตาม การเล่นเกม หรือ กีฬาพื้นเมือง กีฬาสากล ศิลปวัฒนธรรม ดนตรี หรือวรรณกรรม การอ่าน การพูด เขียน ตลอดจน นันทนาการนอกเมืองกลางแจ้ง นันทนาการทางสังคม ซึ่งมีความแตกต่างของกิจกรรมมากมาย ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน
3. เพิ่มพูนประสบการณ์กระบวนการนันทนาการ ก่อให้เกิดอารมณ์สุขสร้างความประทับใจ สนุกสนานเพลิดเพลินความภาคภูมิใจความสุขสงบใจที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเป็นการ เพิ่มพูนประสบการณ์ให้แก่ผู้เข้าร่วม

4. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม นันทนาการให้คุณค่าและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทที่ต้องอาศัยความร่วมมือ เช่นกิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร กิจกรรมตามประเพณีต่างๆ กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการทำงานและสร้างมนุษยสัมพันธ์

5. ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน กิจกรรมนันทนาการหลายประเภท เช่น ศิลปหัตถกรรม กีฬาประเภทต่างๆ ดนตรี การเล่นเกมประเพณี เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกในด้านความนึกคิดสร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเลียนแบบสถานการณ์ หรือพฤติกรรมต่างๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจและการควบคุมตนเอง การรู้จักเลือกกิจกรรม หรือพฤติกรรมในการแสดงออก เป็นการส่งเสริมสุขภาพและบุคลิกภาพให้แก่ตนเอง

6. ส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ ความสุข ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมคุณภาพจิต ความสมดุลของกายและจิต และความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการเป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มประชากรทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นชุมชนยากจนแออัด ชุมชนมั่งมี ประชากรพิเศษ คนพิการ หรือกลุ่มคนด้อยโอกาสก็ตาม

7. ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคล ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจิตใจ ของทุกคน ทุกเพศทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความเข้าใจ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ช่วยสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของชนชาติต่อไป ให้คุณค่าทางสังคม การอยู่ร่วมกัน การร่วมมือกันอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นันทนาการนานาชาติ เช่น มหกรรมกีฬา ศิลปวัฒนธรรมนานาชาติจะช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดีและมิตรภาพของมนุษย์ ถึงแม้ว่าจะมีระบบการปกครองที่แตกต่างกัน

8. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองที่ดี กิจกรรมนันทนาการ เป็นการให้การศึกษแก่เยาวชนในด้านการช่วยเหลือตนเอง สิทธิหน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัยและการปรับตัวให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม หรือสังคมที่ดี เป็นการพัฒนาความเป็นพลเมืองที่ดี ตัวอย่าง เช่น กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรมอาสาพัฒนา กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปหัตถกรรม ดนตรีและการละเล่นต่างๆ ช่วยส่งเสริมคุณลักษณะนิสัยความเป็นพลเมืองที่ดี ความไม่เห็นแก่ตัวและรู้จักช่วยเหลือส่วนรวมเป็นสำคัญ จึงช่วยให้สังคมอบอุ่นและเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

นอกจากเป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการที่มีความสอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แล้ว ยังมีวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่มีความสัมพันธ์และสอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ดังที่ ฟอง เกิดแก้ว (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544: 33) กล่าวไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาสุขภาพ เป็นความมุ่งหมายสำคัญประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ เพราะการที่บุคคลมีสุขภาพดี หรือเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติในยามว่าง เท่าๆ กับการปฏิบัติในช่วงเวลาของการทำงาน อาทิปฏิกิริยาที่บุคคลกระทำในเวลาว่าง จึงเป็นสิ่งที่วัดคุณภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสุขภาพจิตของบุคคลได้ ในทำนองเดียวกัน กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้เหมาะสมเพื่อให้ก่อให้เกิดผลสร้างสรรค์ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสุขภาพจิตของบุคคลด้วย ทั้งนี้เพราะ กิจกรรมพลศึกษาและกีฬามากมาย สามารถให้บุคคลทุกคนมีโอกาสที่จะได้รับผลประโยชน์และกิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้เกิดความผ่อนคลายความตึงเครียดภารกิจงาน เป็นโอกาสที่ทำให้บุคคลลิ้มปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งผลที่จะได้รับนี้จะส่งเสริมสุขภาพจิต นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมเป็นจำนวนมากที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมสุขภาพทางด้านอารมณ์ กิจกรรมหลายประเภทที่ต้องมีผู้เข้าร่วม กิจกรรมจำนวนมาก ก็เปิดโอกาสให้บุคคลมีความสัมพันธ์ทางสังคมดีขึ้น อันเป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

2. วัตถุประสงค์ในด้านมนุษยสัมพันธ์ กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างสุขสมบูรณ์ได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลได้หลายประการ เช่น ความกล้าหาญ ความอดทน ความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ เป็นต้น นอกจากนี้ยังพัฒนาเจตคติเกี่ยวกับสังคมด้วย เช่น ความร่วมมือร่วมใจ ความจงรักภักดีต่อหมู่คณะ การยอมรับในสิทธิของผู้อื่น เป็นต้น การจัดกิจกรรมนันทนาการภายในบ้านก็สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวได้อีกด้วย

3. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาความเป็นพลเมืองดี การพัฒนาทางด้านความเป็นพลเมืองดีเป็นเป้าหมายสำคัญอีกประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการสามารถส่งเสริมคุณลักษณะความเป็นพลเมืองดีไว้หลายทาง ไม่ว่าจะสังคมนั้นจะมีรูปแบบการปกครองแตกต่างกัน กิจกรรมนันทนาการช่วยชักจูงบุคคลให้เข้าร่วมกันเป็นหน่วยเดียวโดยปราศจากข้อขัดแย้งทางด้านเชื้อชาติ ผิวพรรณ ฐานะทางเศรษฐกิจ เพศและวัย กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งผลทางด้านสร้างสรรค์ทางสังคมมากกว่าการทำลาย ทำให้บุคคลทำความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน สามารถทำงานและอยู่ร่วมกันได้เป็นอย่างดี ลดปัญหาอาชญากรรม ทำให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น คืบคลานสู่สภาพปกติจากการทำงานได้เร็วขึ้น อันเป็นผลทำให้บุคคลสามารถสร้างผลผลิตได้มาก และเป็นพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป

4. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาตนเอง การพัฒนาตนเอง หมายถึง การส่งเสริมให้บุคคลได้บรรลุถึงศักยภาพสูงสุด สามารถพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าทุกทาง ซึ่งกิจกรรมนันทนาการมีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ได้หลายทาง เป็นต้นว่า ช่วยให้บุคคลเจริญเติบโตได้อย่างสมดุลตามวิถีทางธรรมชาติมากกว่าการใช้สิ่งอื่นๆ มาทดแทน กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างความคิด ไม่ใช่เฉพาะในแง่ของคุณค่าทางวัตถุ (Material value) เท่านั้น แต่เพื่อความสนุกสนาน ความพึงพอใจและความสุขที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้น เป็นสำคัญ ทั้งยังเป็นการพัฒนาทักษะความสามารถทางด้านต่างๆ อีกด้วย ซึ่งทักษะเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเข้าร่วมกับบุคคลอื่นได้ดีขึ้น

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544: 155) ได้กล่าวถึงกิจกรรมที่เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับคุณค่าและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมไว้ ดังนี้

1. กิจกรรมกีฬา ช่วยให้กล้ามเนื้อของเด็กแข็งแรง มีการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่ว ลดอาการซึมเศร้า ทำให้อาการของโรคบางอย่างดีขึ้น เช่น โรคภูมิแพ้ โรคสมาธิสั้น เด็กที่เล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะมีสมองที่ทำงานว่องไว คิดได้รวดเร็ว มีกล้ามเนื้อแข็งแรง รูปร่างดีไม่อ้วน เด็กจะมีการเคลื่อนไหวและท่าทางที่มั่นใจ อีกทั้งยังมีร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย จะมีสมาธิในการเรียนดี และยังมีความฉลาดทางอารมณ์ เพราะการเล่นกีฬาอย่างจริงจัง นับเป็นสิ่งเหน็ดเหนื่อยต้องอาศัยความอดทน มีวินัยและความสม่ำเสมอ ดังนั้น กีฬาจะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ มีการประสานงานการทำงานของสายตาและกล้ามเนื้อแขนขา เด็กจะเป็นคนอดทน มีสมาธิ กล้าหาญ หนักเอาเบาสู้งาน วินัย ทำอะไรอย่างต่อเนือง ไม่ล้มเลิกง่ายๆ สร้างน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ มีแรงจูงใจ มีความมุ่งมั่น ทำให้เด็กมีความนับถือตนเองสูง ในเด็กที่เรียนไม่เก่ง

2. งานอดิเรกที่สร้างสรรค์ งานอดิเรกจะช่วยสร้างสรรค์ความรู้และความเพลิดเพลินให้กับเด็ก เช่น การอ่านหนังสือที่น่าสนใจ วรรณกรรมต่างๆ หนังสือวิทยาศาสตร์น่ารู้ การเลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้สะสมสิ่งของต่างๆ หรืองานประดิษฐ์ต่างๆ

3. กิจกรรมอยู่กับธรรมชาติ การอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ จะทำให้ระบบประสาทผ่อนคลาย มีสมาธิมากขึ้น ความตึงเครียดลดลง สมองโปร่งใส และทำให้เด็กมีจิตใจที่ละเอียดอ่อน สามารถสัมผัสกับสิ่งสวยงามรอบตัว เช่น ดอกไม้ ใบไม้ สวนดอกไม้ สวนสาธารณะ ชายทะเล น้ำตกภูเขา สวนสัตว์ สิ่งต่างๆ เหล่านี้มีความงดงามที่เรียบง่ายตามธรรมชาติต้องอาศัยการปรุงแต่งของมนุษย์

4. กิจกรรมผจญภัย การผจญภัยเป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กเกิด EQ ดีขึ้น เช่น การให้เด็กไปอยู่ค่ายพักแรม เด็กจะได้ใช้ชีวิตอยู่ห่างครอบครัว รู้จักพึ่งตนเองและรู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่นค่ายพักแรมควรเป็นค่ายที่อยู่กับธรรมชาติ ตามวนอุทยาน รู้จักใช้ชีวิตง่ายๆ จะช่วยให้เขารู้จัก การยังชีพและการต่อสู้ หากต้องเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบาก ทำให้คนกล้าหาญ รู้จักอดทน มีความกระตือรือร้นและรู้จักการแก้ปัญหา

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

อารมณ์ทำหน้าที่เป็นระบบแนะแนวที่ติดตัวเรามาแต่กำเนิดคอยเตือนเราเวลาที่เราไม่ได้ตอบสนองความต้องการที่จำเป็นสำหรับตัวเรา ความต้องการเหล่านี้อาจเป็นทางด้านอารมณ์ เช่น ความต้องการการยอมรับ ความต้องการการปกป้องดูแลและความรัก หรืออาจเป็นความต้องการด้านวิชาการ เช่น ความต้องการการสอนด้วยเทคนิคแบบอื่นที่ต่างจากที่กำลังใช้อยู่ หรือต้องการให้ครูมอบหมายงานในลักษณะที่ต้องใช้สติปัญญา เมื่อผนวกอารมณ์เข้ากับเหตุผล หลักตรรก และทักษะทางวิชาการ ก็เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จ (โดตี้, เกวน. 2546: 17) ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้เราประสบความสำเร็จในชีวิตไม่ว่าจะเป็น ด้านการเรียน ด้านอาชีพการงาน ด้านชีวิตส่วนตัว ฉะนั้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

ในทางจิตวิทยาเชื่อว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ มีนักจิตวิทยาที่ได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้มากมาย โกลแมน(Goleman. 1998: unpagged) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาที่ได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาทางด้านอารมณ์ไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. รู้จักอารมณ์ตนเอง การรู้จักอารมณ์ตนเองจะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์โดยการแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองคือ การรู้ตัว หรือการมีสติในทัศนะของพุทธศาสนานั้นเอง ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้นมา เราจะตกอยู่ในภาวะใด ๆ ภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะดังต่อไปนี้

1.1 ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้น ๆ ได้จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจแสดงอารมณ์การขว้างปาข้าวของหรือส่งเสียงดังโดยไม่สนใจใคร

1.2 ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือทำเป็นละเลยไม่สนใจ เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งที่จริง ๆ ก็รู้สึกโกรธ

1.3 รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้เท่าทันว่าในการกระทำนี้เหมาะสมที่สุดในขณะอารมณ์นั้น ๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้และหาวิธีการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม ทำอย่างไรให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง

1.3.1 ทบทวน ถ้ารู้สึกว้าวุ่นที่ผ่านมาเรามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองให้เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่เข้าข้างตัวเอง ว่าเรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามักแสดงออกมาในรูปแบบไหน แล้วรู้สึกพอใจไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้น ๆ

1.3.2 ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรารู้สึกอย่างไรต่อตัวเอง หรือต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองถามว่าตัวเองคิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น และความคิด ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

2. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้ การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และสามารถแสดงออกไปได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ แต่การที่เราจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมอารมณ์ เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ตนเอง

2.1 ทบทวน ว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

2.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร และจะไม่ทำอะไร

2.3 ฝึกรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง

2.4 สร้างโอกาสจากอุปสรรค หรือหาประโยชน์จากปัญหา โดยการเปลี่ยนมุมมอง เช่น คิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือความท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น เป็นต้น

2.5 ฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะช่วยให้เราคิดและเชื่อมั่นว่า สามารถกับเหตุการณ์นั้นได้ และทำให้เกิดกำลังใจที่ก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ เทคนิคการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

3.1 ทบทวนและจัดอันดับสิ่งสำคัญในชีวิตโดยให้จัดอันดับความต้องการ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นทั้งหลายทั้งปวง และพิจารณาว่าการที่เราจะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้น เรื่องไหนที่พอเป็นไปได้ เรื่องไหนที่ไม่น่าจะเป็นไปได้

3.2 ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เมื่อได้ความต้องการที่เป็นไปได้แล้วก็นำมาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งสู่จุดหมายอื่น

3.3 มุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความฝัน ความต้องการของตนเอง ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์ที่ทำให้เราเกิดความไขว่เขวออกนอกทางที่ตั้งไว้

3.4 ลดความสมบูรณ์แบบ ต้องทำใจเอาไว้ยอมรับได้ว่า สิ่งที่เราตั้งใจไว้อาจจะมีความผิดพลาดเกิดขึ้นได้ หรือไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง 100 เปอร์เซ็นต์ การทำใจยอมรับความบกพร่องได้จะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป

3.5 ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรค เพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่นต่อไป ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เกิดความท้าทาย ที่เราได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้น ๆ ไปได้

3.6 ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทาย ที่เราจะได้รู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้น ๆ ไปได้

3.7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิต ด้วยความรู้สึกดีต่อตัวเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจและความพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

4. รู้อารมณ์ผู้อื่น การรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงอารมณ์ตนเองตอบสนองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะคนที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วย จะทำให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยกันได้อย่างดี และมีความสุขมากขึ้น เทคนิคการรู้อารมณ์ผู้อื่น

4.1 ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทางการพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ

4.2 อ่านอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น จากสิ่งที่สังเกตเห็น ว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด โดยอาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างนั้นจริงหรือไม่ ด้วยการถาม แต่่วาวิธีนี้ควรทำในสถานการณ์ที่เหมาะสม เพราะมิฉะนั้น อาจดูเป็นการรบกวน และถือเป็นการก้าวร้าวเรื่องของผู้อื่นได้

4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา ว่าถ้าเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไร จากสภาพที่เขาเผชิญอยู่

4.4 แสดงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ให้กำลังใจกันและกัน เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

5. รักษาความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

5.1 การมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน จะช่วยลดความขัดแย้ง และช่วยให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่น พร้อมทั้งจะสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์

5.2 เทคนิคในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

5.3 ฝึกการสร้างความรู้สึที่ดีต่อผู้อื่น ด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น

5.4 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูด และผู้ฟังที่ดี และไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่นด้วย

5.5 ฝึกแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ

5.6 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ รู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

5.7 ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม

จากความสอดคล้องกันระหว่างจุดมุ่งหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับกิจกรรมนันทนาการสามารถสรุปให้เห็นถึงความสัมพันธ์ ของเป้าหมายการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับเป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการ ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง แสดงความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายของการพัฒนา EQ กับเป้าหมายกิจกรรมนันทนาการ

เป้าหมายของการพัฒนา EQ	เป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการ
<ul style="list-style-type: none"> - การตระหนักรู้ตนเอง - การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง - การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง - การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น - การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 	<ul style="list-style-type: none"> - ส่งเสริมการเป็นพลเมืองที่ดี - พัฒนาอารมณ์สุข - ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน - ส่งเสริมการมีส่วนร่วม - ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ - สร้างเสริมประสบการณ์ใหม่ - เพิ่มพูนประสบการณ์

ที่มา: นพรัตน์ ศุภฤทธิกุล. (2546). *แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4*. หน้า 100.

2.9 แนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมนันทนาการเข้ามาเป็นหนึ่งในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพราะคาดหวังว่ากิจกรรมนันทนาการจะเป็นกิจกรรม ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยพัฒนาพฤติกรรม บุคลิกภาพและทัศนคติในทางที่พึงประสงค์ โดยการกำหนดประเด็นของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการและกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งกำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการ วัตถุประสงค์ ให้มีความสอดคล้องกับหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1. ด้านความดี หมายถึง ความหมายในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

2. ด้านความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

3. ด้านความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและความสุขสงบทางใจ

ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนสังฆประชาอนุสสรณ์

โรงเรียนสังฆประชาอนุสสรณ์ ตั้งอยู่เลขที่ 3-4 หมู่ 7 ถนนฉลองกรุง แขวงลำผักชี เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร 10530 เริ่มก่อตั้งขึ้น เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2475 ใช้ชื่อว่า “โรงเรียนประชาบาล ตำบลลำผักชี(วัดอกรรود)” และปี พ.ศ.2491 เปลี่ยนชื่อจาก “อกรรود” เป็น “สังฆประชาอนุสสรณ์” และตั้งอยู่ในบริเวณวัดลำพะอง รองรับนักเรียนจากชุมชนในพื้นที่ดั้งเดิม

พ.ศ.2517 ได้รับงบประมาณให้สร้างอาคารเรียนแบบไม้ 2 ชั้น

พ.ศ.2538 บริเวณใกล้กับโรงเรียน มีการจัดสรรที่ดินเพื่อทำเป็นบ้านพักอาศัยให้กับคนที่ย้ายมาจากชุมชนแออัดพระโขนง คลองตัน คลองเตย สนามบินสุวรรณภูมิ ให้มาเช่าซื้อที่ดินในราคาถูกลงภายใต้ชื่อโครงการ “การเคหะแห่งชาติ(เคหะชุมชนฉลองกรุง)” เป็นเหตุให้มีนักเรียนย้ายเข้ามาเรียนในโรงเรียนสังฆประชาอนุสสรณ์เพิ่มมากขึ้น ท่านพระครูวินัยธรรมสุนทร เจ้าอาวาสวัดลำพะอง เห็นว่าจำนวนนักเรียนมีมากขึ้น กอปรกับทางวัดยังมีพื้นที่ว่างเปล่า อยู่ฝั่งตะวันออกของคลองลำเกาะเลา ประมาณ 8 ไร่และเป็นสัดส่วนไม่อยู่ในบริเวณวัด ท่านจึงได้มอบที่ดินในส่วนนั้นให้กับทางโรงเรียนเพื่อทำการสร้างอาคารเรียนแบบ 4 ชั้นหลังใหม่ขึ้นเป็นอาคารหลังที่ 1 และย้ายโรงเรียนมาอยู่ในส่วนดังกล่าว

พ.ศ.2542 ได้รับงบประมาณให้สร้างอาคารเรียนแบบ 5 ชั้นเป็นอาคารหลังที่ 2

พ.ศ.2546 ได้รับงบประมาณให้สร้างอาคารเรียนแบบ 5 ชั้นเป็นอาคารหลังที่ 3

พ.ศ.2549 ได้รับงบประมาณให้สร้างอาคารเรียนแบบ 5 ชั้นเป็นอาคารหลังที่ 4

พ.ศ.2551 ได้รับงบประมาณให้สร้างอาคารพลศึกษา

ปัจจุบันโรงเรียนสังฆประชาอนุสสรณ์ เป็นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เปิดทำการสอน ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล-ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระดับชั้นละ 3 ห้องเรียน ๗ ละ 30-50 คน มีนักเรียนทั้งหมด 1,095 คน ผู้อำนวยการสถานศึกษาคนปัจจุบัน คือ นายบุญส่ง แก้วอินทร์ นับเป็นผู้บริหารคนที่ 16 ของโรงเรียนสังฆประชาอนุสสรณ์ (หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนสังฆประชาอนุสสรณ์ 2555: 1)

การจัดกีฬาสี่ขงโรงเรียนสังฆประชาอนุสสรณ์ เป็นกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียน เพื่อสนับสนุนการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น ซึ่งโรงเรียนสังฆประชาอนุสสรณ์ ได้ดำเนินการจัดกีฬาสี่ขเป็นประจำทุกปี ภายใต้ชื่อว่า “สังฆะเกมส์”

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยต่างประเทศ

โกลแมน (Goleman. 1995: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กๆ ในรัฐแมสซาชูเซตส์ จำนวน 450 คน และติดตามจนถึงวัยกลางคน พบว่า อีคิวมักจะมีชื่อเสียงสัมพันธ์กับความสำเร็จในด้านต่างๆของบุคคล และมักเชื่อมโยงไปถึงไอคิว (Intelligence Quotient) หรือความฉลาดทางสติปัญญา แต่ไอคิวจะมีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสำเร็จในงานที่ทำ ซึ่งผลการศึกษาพอสรุปได้ว่า

- 1) ความสำเร็จทางด้านการเรียนขึ้นกับไอคิว เพราะคนที่มีไอคิวสูง สติปัญญาดี
- 2) ความจำดีมักเรียนเก่ง ทำคะแนนได้สูงกว่าเพื่อนๆ
- 3) ความสำเร็จในการทำงานขึ้นอยู่กับทั้งไอคิวและอีคิว คือต้องใช้ทั้งสองอย่างประกอบกัน
- 4) ความสำเร็จในการรับเลือกตั้งขึ้นอยู่กับอีคิว นักการเมืองหลายคนอาจไม่ใช่

คนเฉลียวฉลาดที่สุดแต่พูดเก่ง มีศิลปะในการใช้คำพูด มีความเป็นผู้นำ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีก็มักประสบความสำเร็จในการเลือกตั้ง

- 5) ความสำเร็จในชีวิตคู่ก็ขึ้นกับอีคิวมากกว่าไอคิว

ครินสกี (Krinsky. 1996: Abstract) ศึกษาถึงการควบคุมอารมณ์ สิ่งกระตุ้นความสำเร็จในชีวิตและความก้าวร้าวของเด็กที่มีบิดา มารดาติดยาเสพติด กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 6-12 ปี เชื้อสายแอฟริกันอเมริกันที่บิดามารดาใช้สารเสพติดติดจำนวน 50 คน พบว่า การรู้จักระงับควบคุมอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงกระตุ้นความสำเร็จในชีวิต บิดามารดาที่มีนิสัยก้าวร้าวจะส่งผลให้บุตรมีความก้าวร้าว โดยแสดงบุคลิกลักษณะถึงความสามารถในการระงับควบคุมอารมณ์ได้น้อยกว่าเด็กปกติทั่วไป รวมทั้งจะควบคุมอารมณ์ก้าวร้าวได้ยากกว่าด้วย

บอลลิน (Bollin. 1998: Abstract) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การจัดโปรแกรมนันทนาการเฉพาะบ้านอิสระ โดยใช้โปรแกรมนันทนาการ เป็นเวลา 6 สัปดาห์กับชายวัย 89 ปี ซึ่งป่วยเป็นโรคเครียดกับอาการซึมเศร้า ลักษณะของโปรแกรมจะมีการยืดหยุ่นตามความต้องการของผู้ใช้โปรแกรม ผลการวิจัยพบว่า โรคเครียดกับอาการซึมเศร้าได้ลดลงหลังจากทำการวิจัยในสัปดาห์ที่ 8

คัลป์ (Culp. 1998: Abstract) ได้ทำการวิจัยเรื่อง วิทยุุ่นสาวกับนันทนาการกลางแจ้งกรณีศึกษาเรื่องความรู้สึกและผลกระทบจากโปรแกรมนันทนาการ พบว่าในกลุ่มเด็กวิทยุุ่นกิจกรรมนันทนาการให้ผลต่อความเป็นครอบครัวและความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันแต่ไม่ส่งเสริมความรู้สึกทางด้านการเป็นผู้นำมากเท่ากับกลุ่มวัยกลางคน

เพลลิเทรี (Pellitteri. 1999: Abstract) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง เซาร์ อารมณั ทักษะพิสัยและกลไกการต่อต้าน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามวัดเซาร์อารมณัของเมเยอร์ ดาร์รูสไซ และ ซาโลเวย์ กลุ่มประชากรเป็นนักเรียนระดับวิทยาลัย จำนวน 107 คน จากคอเคเซียนและกลุ่มอเมริกัน แอฟริกาและกลุ่มเด็กก้าวร้าว พบว่า เซาร์อารมณัมีความสัมพันธ์กันโดยตรงกับทักษะพิสัย แต่มีความสัมพันธ์กับกลไกการต่อต้าน

มัวร์ไวส์ (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2002: Abstract. อ้างอิงจาก Maureen Weiss. n.d.) ศาสตราจารย์สาขาจิตวิทยาการกีฬาและคณะแห่งมหาวิทยาลัย Oregon ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ทำการวิจัย พบว่ากีฬาที่มีผลอย่างมากต่อการพัฒนาสังคมและจิตใจของเด็ก เด็กที่เล่นกีฬาเก่งจะมีแรงจูงใจ ทั้งยังมีความวิตกกังวลน้อยกว่าเด็กที่เล่นกีฬาไม่เก่ง หากเด็กที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬา เด็กจะมีความนับถือตนเองสูงและมีแรงจูงใจที่จะทำอะไรให้สำเร็จมากกว่า ในด้านผลของกีฬาต่อการเรียนยังพบว่า วิทยุุ่นที่เล่นกีฬาจะมีคะแนนสูงกว่าและมีพฤติกรรมที่ดีกว่าวิทยุุ่นที่ไม่เล่นกีฬา

จอห์น กอตต์แมน (กรมสุขภาพจิต. 2544: 25; อ้างอิงจาก Gottman. n.d.) ศึกษาถึงความทักษะความฉลาดทางอารมณ์ต่อการเรียนของเด็ก รวบรวมจาก 56 ครอบครัว ติดตามผลอยู่หลายปี ปรากฏว่า ในกลุ่มที่พ่อแม่เลี้ยงดูแบบเน้นทักษะทางอารมณ์ เด็กจะมีผลทางการเรียนที่ดีกว่า ถึงแม้ว่าจะมีระดับไอคิวใกล้เคียงกันก็ตาม เด็กในกลุ่มดังกล่าวยังมีความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่ ครูและเพื่อนฯ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ปรับตัวกับปัญหาความขัดแย้ง ความโกรธ ความเครียดได้ดี

งานวิจัยในประเทศ

ชอลัดดา ขวัญเมือง (2542: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนกลาง พบว่านักศึกษาสายวิชาการศึกษาซึ่งจะเป็นครูในอนาคตมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างสูง เพราะอาชีพครูเป็นอาชีพที่ต้องการบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าอาชีพอื่นๆ และผู้ที่ประกอบอาชีพครูให้ประสบความสำเร็จจะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์สูง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุณีย์ สุกรเทมีย์ (2543: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเปรียบเทียบเชาวน์ปัญญากับเชาวน์อารมณ์ของวิศวกร ครู พยาบาล นักร้อง และพระสงฆ์ที่ประสบความสำเร็จ พบว่านอกจากเชาวน์ปัญญาแล้ว เชาวน์อารมณ์ก็เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการประสบความสำเร็จของบุคคลในอาชีพต่างๆ และพบว่าครูมีระดับเชาวน์อารมณ์อยู่ในระดับสูง

เทิดศักดิ์ เดชคง (2542: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาระดับEQของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ใน กรุงเทพมหานคร จำนวนมากกว่า 200 คน วัด 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 เป็นการประเมินโดยให้เด็กทำเอง ส่วนที่ 3 เป็นการประเมินโดยครูประจำชั้น พบว่า เด็กห้องเก่งมี EQ เฉลี่ยต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา เด็กห้องเก่งมักมีระดับความสุขต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา เด็กห้องเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองว่ามีความสามารถทางอารมณ์ (ความพึงพอใจ ความคิดแง่บวก ความรับผิดชอบ น่าใจ เป็นต้น) และครูมีแนวโน้มที่จะให้คะแนนความสุขและการเป็นคนดีแก่เด็กห้องเก่งสูงกว่าเด็กห้องธรรมดา อย่างเห็นได้ชัด

ประพนธ์ พิสัยพันธุ์ (2542: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยถึงผลของการฝึกการรับรู้เชิงสุนทรีย์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากฝึกการรับรู้เชิงสุนทรีย์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในกลุ่มทดลองมีความคิดสร้างสรรค์ด้านความคิดริเริ่มและความคิดสร้างสรรค์โดยรวมสูงขึ้นและมีความคิดสร้างสรรค์ด้านความคิดคล่องแคล่วและความคิดละเอียดลออมากขึ้น แสดงว่า การฝึกการรับรู้เชิงสุนทรีย์ ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น

ชนันภรณ์ ลักษณะมีพิเชษฐ์ (2545: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนพระโขนงวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน มีความสัมพันธ์กับ เพศ สภาพครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสภาพแวดล้อมในครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จันทราภา พูลสนอ (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ความสำคัญของปัจจัยด้านพฤติกรรมการสอนของครูแบบประชาธิปไตย ส่งผลต่อเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ของนักเรียนในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการอบรมเลี้ยงดูอย่างเข้มงวดของผู้ปกครอง ส่งผลต่อเชาวน์ปัญญาของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นพรัตน์ ศุทธิถกล (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความฉลาดทางอารมณ์ ภายหลังจากทดลองโดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านความดีในเรื่องของความรับผิดชอบ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วิพงษ์ชัย รุ่งชนแก้ว (2548: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรม นันทนาการด้าน ศิลปหัตถกรรมที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์ บ้านเมตตา อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วง ชั้นที่ 3 หลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมทั้งโดยรวมและ รายด้าน

ชาติรี ยี่มรักษา (2550: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการในค่ายพักแรมที่มี ผลต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยของเยาวชนในค่ายพักแรม พบว่า เยาวชนที่มาเข้าค่าย เมื่อร่วมกิจกรรม นันทนาการในค่ายพักแรมที่มีผลต่อการพัฒนาลักษณะนิสัย โดยเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง พบว่าลักษณะนิสัยด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านจิตใจ พัฒนาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01

สุนทรี อารังโสติสกุล (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนที่ มีความสามารถพิเศษชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยการจัด กิจกรรมกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนรัฐบาล ทำอัฐ ภาควิชาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2549 สังกัดเทศบาลเมืองอุดรดิษฐ์ จำนวน 20 คน การทดลองใช้แบบ แผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทาง อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หลังการจัด กิจกรรมสูงกว่าก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยได้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาความ ฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น ซึ่งสามารถพัฒนาได้ด้วยกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมกีฬาเป็นอีก หนึ่งกิจกรรมทางนันทนาการที่โรงเรียนได้จัดขึ้นเพื่อพัฒนานักเรียนทั้งด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญา หาก นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นวัยรุ่นและอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ ได้รับการพัฒนาให้มีความฉลาดทางอารมณ์ เขาก็สามารถเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้ใน โอกาสต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) โดย ทำการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกีฬาสี่ของโรงเรียนสังฆประชาอนุสสรณ์ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนสังฆประชาอนุสสรณ์ สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร จำนวน 260 คน ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ประชากรเป็นกลุ่มอย่าง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขและโปรแกรมการจัดกีฬาสี่ของโรงเรียนสังฆประชาอนุสสรณ์

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อหาขอบเขตและแนวทางการศึกษาของความฉลาดทางอารมณ์และการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา
2. สร้างโปรแกรมการจัดกีฬาสี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยแบ่งโปรแกรมทั้งหมดเป็น 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน(วันจันทร์-วันศุกร์) วันละ 1 ชั่วโมง(ชั่วโมงสุดท้ายของการเรียนการสอน) และกำหนดให้มีพิธีเปิด-ปิดการแข่งขันในวันสุดท้ายของโปรแกรม

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพเครื่องมือตามลำดับ ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้วัดความฉลาดทางอารมณ์ในครั้งนี้อยู่ได้ใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงแบบสัมประสิทธิ์ Alpha Cooffieisn ในด้านดี เก่ง สุขและภาพรวม คือ .75, .76, .81 และ .85 ตามลำดับ (กรมสุขภาพจิต. 2547 : บทคัดย่อ)
2. นำโปรแกรมการจัดกีฬาสี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและขอคำแนะนำแล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ
3. นำโปรแกรมการจัดกีฬาสี่ที่แก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน หาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face validity)
4. ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ
5. นำแบบสอบถามไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสุเหร่าลำแขก ซึ่งเป็นโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานครและอยู่ในพื้นที่ใกล้เคียง จำนวน 30 คน โดยอาจารย์ประจำฝ่ายพิธีการ ฝ่ายกีฬาและฝ่ายกองเชียร์ของการจัดกีฬาสี่ จำนวน 3 คน ประชุมนักเรียนเพื่อให้ความรู้และเตรียมความพร้อมในการจัดกีฬาสี่เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม
6. นำโปรแกรมการจัดกีฬาสี่เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ขอนหนังสือแนะนำจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงโรงเรียนสังฆประชาอนุสรณ์ สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความร่วมมือความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการด้วยตนเอง
2. ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 260 คน ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ก่อนการจัดกีฬาสี่ และบันทึกคะแนนไว้สำหรับวิเคราะห์ข้อมูล เมื่อสิ้นสุดการจัดกีฬาสี่ ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ฉบับเดิม แล้วบันทึกผลคะแนนเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาสี่

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำข้อมูล ผู้วิจัยรวบรวมแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ทั้งก่อนและหลังการจัดกีฬาและดำเนินตามขั้นตอนดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
2. ตรวจสอบให้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แต่ละคนตามเกณฑ์ให้คะแนนที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้ ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีเกณฑ์การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อที่มีความหมายเชิงนิมิต ได้แก่ ข้อคำถามข้อ 1 4 6 7 10 12 14 15 17 20 22 23 25 28 31 34 36 38 39 41 42 43 44 46 48 49 50 ถ้ากลุ่มประชากรเต็มเครื่องหมาย / ลงในช่อง

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

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อความที่มีความหมายเชิงนิเสธ ได้แก่ 2 3 5 8 9 11 13 16 18 19 21 24 26 27 29 30 33 35 37 40 45 47 51 52 ถ้ากลุ่มประชากร กว เครื่องหมาย / ลงในช่อง

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

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากแบบประเมิน มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

1. สถิติพื้นฐาน

- 1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนน (Mean)
- 1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน
3. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ก่อนและหลังการจัดกีฬาดี โดยใช้ค่าสถิติ t (t-test dependent)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	=	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{x}	=	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	=	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
t	=	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ในการแจกแจงค่าที (t-distribution)
df	=	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
P	=	ค่าของระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ (Probability)
F	=	การทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรร่วมและความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม
*	=	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมกีฬาที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังฆประชาอนุสรณ์ จำนวนทั้งสิ้น 260 คน แบ่งตามหน้าที่และความรับผิดชอบได้ 3 ฝ่าย ดังนี้ ฝ่ายพิธีการและจัดการแข่งขัน จำนวน 40 คน ฝ่ายนักกีฬา จำนวน 82 คนและฝ่ายกองเชียร์ จำนวน 138 คน โดยการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ของทั้ง 3 ฝ่าย ก่อนและหลังการจัดกีฬาแล้วนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของประชากร

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	126 คน	48.46
หญิง	134 คน	51.54
2. ระดับชั้น		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	85 คน	32.69
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	99 คน	38.08
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	76 คน	29.23
3. หน้าที่รับผิดชอบ		
ฝ่ายพิธีการและจัดการแข่งขัน	40 คน	15.39
ฝ่ายนักกีฬา	82 คน	31.54
ฝ่ายกองเชียร์	138 คน	53.08
รวม	260 คน	100.00

จากตาราง 1 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากร พบว่า จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งหมด มีนักเรียนชายจำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 48.46 นักเรียนหญิงจำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 51.54 กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 32.69 ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2 จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 38.08 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 29.23 แบ่งตามภาระหน้าที่ พบว่า ฝ่ายกองเชียร์มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.08 รองลงมาคือฝ่ายนักกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.54 และน้อยที่สุดคือฝ่ายพิธีการและจัดการแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 15.39

ตาราง 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการจัดกีฬา

องค์ประกอบ EQ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
ด้านความดี						
1.1 ควบคุมอารมณ์	14.80	2.46	16.25	2.25	7.55*	.00
1.2 เห็นใจผู้อื่น	16.43	2.37	17.51	2.38	6.65*	.00
1.3 ความรับผิดชอบ	17.58	2.75	18.71	2.25	6.34*	.00
รวมด้านความดี	48.80	5.63	52.46	4.97	10.85*	.00
ด้านความเก่ง						
2.1 มีแรงจูงใจ	15.91	2.52	16.95	2.56	6.47*	.00
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	14.40	2.17	15.93	2.58	8.14*	.00
2.3 สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น	14.25	2.07	15.73	2.49	8.25*	.00
รวมด้านความเก่ง	44.56	4.59	48.61	5.60	11.67*	.00
ด้านความสุข						
3.1 ภูมิใจในตนเอง	9.64	1.75	10.78	1.85	8.67*	.00
3.2 พึงพอใจในชีวิต	18.21	2.89	18.66	2.96	2.44	.06
3.3 สุขสงบทางจิตใจ	16.31	2.58	17.42	2.73	5.81*	.02
รวมด้านความสุข	44.16	5.34	46.86	5.77	8.19*	.04
รวม 3 ด้าน	137.53	11.58	147.94	12.85	15.20*	.00

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 แสดงว่าความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดีโดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การควบคุมอารมณ์ ความเห็นใจผู้อื่นและความรับผิดชอบ หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่งโดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การมีแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหาและการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุขโดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความภูมิใจในตนเองและความสงบสุขทางจิตใจ หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความพึงพอใจในชีวิตหลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของมัธยมศึกษา
ตอนต้น ฝ่ายพิธีการและจัดการแข่งขันก่อนและการจัดกีฬา

องค์ประกอบ EQ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
ด้านความดี						
1.1 ควบคุมอารมณ์	15.87	2.11	16.75	2.64	2.47*	.02
1.2 เห็นใจผู้อื่น	18.02	2.75	18.40	3.17	.57	.57
1.3 ความรับผิดชอบ	19.02	2.84	19.60	2.60	1.13	.27
รวมด้านความดี	52.92	6.29	54.65	6.49	1.74	.09
ด้านความเก่ง						
2.1 มีแรงจูงใจ	16.15	2.29	17.52	2.63	3.85*	.00
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	14.22	2.06	17.20	2.41	7.30*	.00
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	14.32	2.20	15.40	2.84	2.40*	.02
รวมด้านความเก่ง	44.70	4.77	50.12	5.70	8.33*	.00
ด้านความสุข						
3.4 ภูมิใจในตนเอง	9.82	1.95	11.35	1.61	5.45*	.00
3.5 พึ่งพอใจในชีวิต	18.60	2.79	19.52	2.63	1.74	.09
3.6 สุขสงบทางจิตใจ	17.22	3.21	18.07	2.29	2.28*	.03
รวมด้านความสุข	45.65	6.21	48.95	5.02	4.58*	.00
รวม 3 ด้าน	143.27	12.74	153.72	13.70	6.45*	.00

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 แสดงว่าความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ฝ่ายพิธีการและจัดการแข่งขัน หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดีโดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายพิธีการและจัดการแข่งขัน หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การควบคุมอารมณ์ หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความเห็นใจผู้อื่นและความรับผิดชอบ หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่งโดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายพิธีการและจัดการแข่งขัน หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การมีแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหาและการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุขโดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายพิธีการและจัดการแข่งขัน หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความภูมิใจในตนเองและความสงบสุขทางจิตใจ หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความพึงพอใจในชีวิตหลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของมัธยมศึกษา
ตอนต้น ฝ่ายนักกีฬา ก่อนและหลังการจัดกีฬาดี

องค์ประกอบ EQ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
ด้านความดี						
1.1 ควบคุมอารมณ์	13.89	2.40	16.51	2.21	7.09*	.00
1.2 เห็นใจผู้อื่น	16.15	2.16	18.07	2.20	8.70*	.00
1.3 ความรับผิดชอบ	17.11	2.96	18.80	2.52	5.86*	.00
รวมด้านความดี	47.15	5.72	53.38	5.29	14.25*	.00
ด้านความเก่ง						
2.1 มีแรงจูงใจ	16.82	2.93	18.06	2.42	3.97*	.00
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	14.87	2.21	16.54	2.76	4.46*	.00
2.3 สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น	14.40	2.12	16.40	2.83	5.94*	.00
รวมด้านความเก่ง	46.08	5.02	51.01	5.80	7.05*	.00
ด้านความสุข						
3.1 ภูมิใจในตนเอง	10.00	1.61	11.08	2.18	4.66*	.00
3.2 พึ่งพอใจในชีวิต	18.72	3.23	18.85	3.36	.53	.60
3.3 สุขสงบทางจิตใจ	16.63	2.81	18.10	3.21	3.89*	.00
รวมด้านความสุข	45.35	6.25	48.04	7.18	4.47*	.00
รวม 3 ด้าน	138.85	13.87	145.39	15.76	12.44*	.00

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 แสดงว่าความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ฝ่ายนักกีฬา หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดีโดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายนักกีฬา หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การควบคุมอารมณ์ ความเห็นใจผู้อื่นและความรับผิดชอบ หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่า ก่อนการจัดกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่งโดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายพินิจนักกีฬา หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การมีแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหาและการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุขโดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายนักกีฬา หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความภูมิใจในตนเองและความสงบสุขทางจิตใจ หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความพึงพอใจในชีวิตหลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของมัธยมศึกษา
ตอนต้น ฝ่ายกองเชียร์ก่อนและหลังการจัดกีฬาดี

องค์ประกอบ EQ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
ด้านความดี						
1.1 ควบคุมอารมณ์	15.02	2.49	15.94	2.38	3.64*	.00
1.2 เห็นใจผู้อื่น	16.13	2.69	16.94	2.55	3.53*	.00
1.3 ความรับผิดชอบ	17.44	3.21	18.40	2.77	3.91*	.00
รวมด้านความดี	48.59	6.77	51.28	6.14	5.83*	.00
ด้านความเก่ง						
2.1 มีแรงจูงใจ	15.30	2.90	16.14	2.47	3.82*	.00
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	14.17	2.24	15.18	2.71	4.33*	.00
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	14.14	2.15	15.42	2.86	5.42*	.00
รวมด้านความเก่ง	43.61	5.32	46.75	5.79	6.49*	.00
ด้านความสุข						
3.4 ภูมิใจในตนเอง	9.37	1.73	10.43	2.04	5.65*	.00
3.5 พึงพอใจในชีวิต	17.80	3.33	18.30	3.18	1.83	.07
3.6 สุขสงบทางจิตใจ	15.85	2.99	16.83	2.92	3.74*	.00
รวมด้านความสุข	43.03	6.41	45.56	6.62	5.44	.01
รวม 3 ด้าน	135.24	10.20	143.06	11.15	8.63*	.00

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 แสดงว่าความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ฝ่ายกองเชียร์ หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดีโดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายกองเชียร์ หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การควบคุมอารมณ์ ความเห็นใจผู้อื่นและความรับผิดชอบ หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่งโดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายกองเชียร์ หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การมีแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหาและการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุขโดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายกองเชียร์ หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความภูมิใจในตนเองและความสงบสุขทางจิตใจ หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความพึงพอใจในชีวิตหลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัย เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) โดย ทำการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกีฬาของโรงเรียนสังฆประชาอนุสสรณ์ กรุงเทพมหานคร สรุปสาระสำคัญ และผลการวิจัยได้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการจัดกีฬาของโรงเรียนสังฆประชาอนุสสรณ์
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ฝ่ายพิธีการ และจัดการแข่งขันก่อนและหลังการการจัดกีฬา
3. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ฝ่ายกีฬา ก่อนและหลังการจัดกีฬา
4. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ฝ่ายกองเชียร์ก่อนและหลังการจัดกีฬา

สมมุติฐานในการศึกษาวิจัย

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการจัดกีฬาสูงขึ้นกว่า ก่อนการจัดกีฬา
2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายพิธีการและจัดการแข่งขัน หลังการจัดกีฬาสูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกีฬา
3. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายกีฬา หลังการจัดกีฬาสูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกีฬา
4. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายกองเชียร์ หลังการจัดกีฬาสูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกีฬา

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมกีฬาดี
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรม

สุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ใช้ประชากรจากนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนสังฆประชาอนุสรณ์ สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร จำนวน 260 คน
2. ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มประชากร ก่อนการทดลอง (Pre-test) โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
3. ดำเนินการจัดกีฬาดีตามโปรแกรมกีฬาดี เป็นเวลา 4 สัปดาห์
4. เมื่อจัดกีฬาดีครบ 4 สัปดาห์ แล้วทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มประชากร หลังการทดลอง (Post-test) โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
5. นำค่าคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษานี้ใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป ตามขั้นตอนดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐานโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มประชากร
2. เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มประชากร โดยใช้ค่าทางสถิติ t-test (dependent)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย เรื่องผลของโปรแกรมการจัดกีฬาดีที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สรุปได้ดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการจัดกีฬาดีสูงกว่าก่อนการจัดกีฬาดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาโดยรวมของแต่ละฝ่าย พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นพิธีการและจัดการแข่งขัน ฝ่ายนักกีฬาและฝ่ายกองเชียร์ หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายนักกีฬาและฝ่ายกองเชียร์ หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนฝ่ายพิธีการและจัดการแข่งขัน หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่งของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นพิธีการและจัดการแข่งขัน ฝ่ายนักกีฬาและฝ่ายกองเชียร์ หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายพิธีการและจัดการแข่งขัน ฝ่ายนักกีฬาและฝ่ายกองเชียร์ หลังการจัดกีฬาที่สูงกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการจัดกีฬาที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อภิปรายผลได้ดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการจัดกีฬาที่สูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านความดี เรื่องการควบคุมอารมณ์ ความเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ ด้านความเก่ง เรื่องการมีแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และด้านความสุข เรื่องความภูมิใจในตนเอง และความสุขสงบทางจิตใจ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการจัดกีฬา เป็นการทำงานเป็นกลุ่ม ต้องใช้ความสามัคคีในการปฏิบัติงาน การร่วมแรงร่วมใจ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน นักเรียนต้องควบคุมอารมณ์ของตนเอง เห็นใจเพื่อนร่วมงาน

โดยสมบัติ กาญจนกิจ (2544: 38-56) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์ และมนุษยสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม การประสานงานร่วมมือของกลุ่ม และยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ พฤติกรรมของกลุ่มของสังคมในวิถีประชาธิปไตย รู้บทบาทผู้นำผู้ตาม ให้รู้จักหน้าที่รับผิดชอบของตนเองและของสังคมที่ดี ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุขเรื่องความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหลังการจัดกีฬาที่สูงขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเนื่องมาจากพื้นฐานทางด้านครอบครัว ที่มี

คุณภาพชีวิตต่ำ ยากจน หาเช้ากินค่ำและครอบครัวแตกแยกจึงส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความสุข เรื่องความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโดยตรง สอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545: 12) หากวัยรุ่นได้รับการเลี้ยงดูจากครอบครัวและเติบโตในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ประกอบกับมีการปรับตัวไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดปัญหาได้มากกว่าวัยรุ่นอื่น ได้แก่ปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น ภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ความผิดปกติทางจิตที่แสดงออกทางร่างกาย เด็กที่มีปัญหาทางสังคม ความผิดปกติทางด้านความคิดและปัญหาด้านพฤติกรรมในวัยรุ่น เช่น ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ ปัญหาพฤติกรรมกการการใช้ยาเสพติดและปัญหาพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย เป็นต้น ซึ่งปัญหาในวัยรุ่นแต่ละคนแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ได้แก่ ตัววัยรุ่นเอง ครอบครัวและชุมชน และพบว่าปัญหาในวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะรุนแรงมากขึ้นส่งผลกระทบต่อตัววัยรุ่น ครอบครัว สังคม ชุมชนและประเทศชาติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชาตรี ยัมรักษา (2550: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการในค่ายพักแรมที่มีผลต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยของเยาวชนในค่ายพักแรม พบว่า เยาวชนที่มาเข้าค่าย เมื่อร่วมกิจกรรมนันทนาการในค่ายพักแรมที่มีผลต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยโดยเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองพบว่าลักษณะนิสัยด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านจิตใจพัฒนาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายพิธีการและจัดการแข่งขัน หลังการการจัดกีฬาที่สูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความดี เรื่องควบคุมอารมณ์ ด้านความเก่ง เรื่อง การมีแรงจูงใจ การตัดสินใจ และแก้ปัญหา การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ด้านความสุข เรื่องความภูมิใจในตนเอง ความสุขสงบทางจิตใจ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากนักเรียนฝ่ายพิธีการต้องประสานกับฝ่ายต่างๆ ในการจัดกีฬา จึงต้องควบคุมอารมณ์ของตนเอง สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น สร้างแรงจูงใจร่วมกันตัดสินใจแก้ปัญหา เมื่อการจัดกีฬาประสบผลสำเร็จ เกิดความภูมิใจ และความสุขจากการปฏิบัติงาน ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี เรื่องความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ ด้านความสุข เรื่องความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ฝ่าย พิธีการและจัดการแข่งขันหลังการจัดกีฬาไม่สูงขึ้น อาจเนื่องมาจากภาระงานที่ได้รับมอบหมายต้องทำงานประสานกับผู้อื่นซึ่งมีความแตกต่างระหว่างบุคคล ส่งผลให้เกิดความกังวลและความเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนทรี อัมรังโสติสกุล. (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยจัดกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนรัฐบาลทำอัฐภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 สังกัดเทศบาลเมืองอุดรดิตรต์ จำนวน 20 คน การทดลองใช้แบบ

แผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายกีฬา หลังการจัดกีฬาที่สูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านความดี เรื่องการควบคุมอารมณ์ ความเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ ด้านความเก่ง เรื่องการมีแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และด้านความสุข เรื่องความภูมิใจในตนเอง และความสุขสงบทางจิตใจ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากนักเรียนฝ่ายนักกีฬาไม่ต้องการปรับตัวจากกิจวัตรประจำวันมาก ดังที่ ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ (2542: 1) กล่าวว่า เกมและกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมทั้งหลายที่แสดงให้เราเห็นว่าประวัติศาสตร์ของมนุษย์และสะท้อนให้เห็นแนวคิดและค่านิยมของวัฒนธรรมเหล่านั้น ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเกมมีส่วนช่วยและถือเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเยาวชนเป็นไปอย่างมีชีวิตชีวายิ่งขึ้น ประสบการณ์จากการเล่นของเด็กจะนำไปสู่การเจริญเติบโตในวันข้างหน้า การเล่นช่วยให้เด็กจัดตัวเองให้เข้ากับสังคมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ส่วน ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุขเรื่องความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหลังการจัดกีฬาไม่สูงขึ้น อาจเนื่องมาจากพื้นฐานทางด้านครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นพรัตน์ ศุทธิถก (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความฉลาดทางอารมณ์ภายหลังการทดลองโดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านความดี ในเรื่องของความรับผิดชอบ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายกองเชียร์ หลังการจัดกีฬาที่สูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านความดี เรื่องการควบคุมอารมณ์ ความเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ ด้านความเก่ง เรื่องการมีแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และด้านความสุข เรื่องความภูมิใจในตนเอง และความสุขสงบทางจิตใจ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากนักเรียนฝ่ายกองเชียร์ ต้องร่วมมือกันกับนักเรียนจำนวนมาก ต้องมีการประสานงานระหว่างเชียร์ลีดเดอร์ (cheer leader) กับกองเชียร์เพื่อให้เกิดความพร้อม ความเป็นระเบียบและความสวยงาม การควบคุมอารมณ์ เห็นใจผู้อื่น การสร้างสัมพันธภาพ แรงจูงใจ เป็นสิ่งสำคัญในการจัดฝ่ายกอง

เชียร์ ซึ่งต้องใช้ความฉลาดทางอารมณ์ ของผู้นำ ผู้ตาม และผู้ประสานงาน เพื่อให้เกิดความสำเร็จ โดยสอดคล้องกับ วิชาสัทศาสตร์ ชิววอลล์ (2542: 41) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ มีความสำคัญมากสำหรับชีวิตการทำงานในปัจจุบันความฉลาดทางอารมณ์ไม่เพียงแต่มีส่วนทำนายความสำเร็จในการทำงานเท่านั้น แต่เป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนควรมี หรือพัฒนาให้มากขึ้นเพื่อชีวิตในการทำงานในปัจจุบันและอนาคต ด้วยโลกในการทำงานในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลง องค์กรต่างๆ จะมีขนาดเล็กลง จำนวนคนงานถูกจำกัดให้น้อยลง คนที่ทำงานอยู่ในองค์กรจะต้องถูกคาดหวังว่ามีคุณภาพมาก ไม่เพียงเรื่องความสามารถหรือในการทำงานเท่านั้น แต่ต้องมีความสามารถที่ทำงานเป็นทีมได้ มีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจและเอื้ออาทรต่อผู้ร่วมงานสามารถผลัดกันเป็นผู้นำได้ มีการตื่นตัวที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เพราะปัจจุบันมีการตรวจสอบทั้งจากภายในและภายนอกในระดับสากล บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวอย่างมากเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ดังนั้น บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงเท่านั้น จึงจะสามารถดำรงอยู่ในการทำงานในปัจจุบันได้ดีกว่าคนที่มี IQ สูง แต่ EQ ต่ำ ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความสำคัญมากในปัจจุบัน ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข เรื่องความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฝ่ายกองเชียร์ สูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกีฬาสี่อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเนื่องมาจากพื้นฐานครอบครัวเดิมของนักเรียนเองประกอบกับระยะเวลาในการจัดกีฬาสี่อย่างน้อยเกินไป สอดคล้องกับ วารามภรณ์ ชันธุ์สุข (2545: 38) กล่าวว่า การสอนบุคคลให้มีความฉลาดทางอารมณ์นั้น จะต้องลบพฤติกรรมที่ไม่ดีเสียก่อน จึงค่อยส่งเสริมให้เรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งจะต้องใช้เวลาในการฝึกประสบการณ์จริงและให้แรงจูงใจที่ดีต่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชาติรี ยัมรักษา (2550: บทคัดย่อ) และสุนทรี อารังโสติสกุล (2550: บทคัดย่อ) ที่พบว่า กิจกรรมนันทนาการมีผลต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านจิตใจของเยาวชน

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ควรให้ความรู้ และส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักการมีส่วนร่วมในการทำงาน การสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ เพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในด้านความดี ความเก่งและความสุข โดยจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมกลุ่มแทรกในการเรียนการสอนอย่างต่อเนื่อง
2. ควรให้ความรู้ในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียน เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักเรียนให้ตระหนัก รู้เข้าใจ ตอบสนองอารมณ์ของตนเอง และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง โดยสอดแทรกในกระบวนการเรียนการสอนทุกรายวิชา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องกิจกรรมนันทนาการประเภทอื่นๆ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์
2. ควรทำการศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างและระดับชั้นอื่นๆ โดยเฉพาะเด็กพิเศษหรือเด็กด้อยโอกาสที่มีปัญหาด้านความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นการช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเขาอย่างแท้จริง





บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- . (2544). *คู่มือการพัฒนาเด็กด้อยโอกาส*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- . (2546). *อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- . (2547). *รายงานการวิจัยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรรณิการ์ ไวยสุธา. (2549). *ศึกษาปัญหาของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของพนักงานสายการผลิต บริษัทในเครือเซ็นทรัลมาร์เก็ตติ้งกรุ๊ป*. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม.(การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จันทร์ ผ่องศรี. (2530). *นันทนาการ*. กรุงเทพฯ: ครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จันทร์ภา พูลสนอง. (2546). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2528). *นันทนาการชุมชน*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จรรย์น สีสม. (2549). *สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการ*.
- ชนันภรณ์ ลักษมีพิเชษฐ์. (2545). *การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย กรุงเทพมหานคร*. สารนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชาติรี ยี่มรักษา. (2550) *ผลการจัดนันทนาการในค่ายพักแรมเยาวชนที่มีผลต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยของเยาวชนที่ค่ายพักแรม*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (หลักสูตรและการสอน). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2544). *กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ลักษณ์.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). *ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา*. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). *ความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: มติชน.
- . (2543). *จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มติชน.

- นพรัตน์ ศุทธิถกกล. (2546). ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- บรรจง คณะวรรณ. (2531). กิจกรรมสร้างเสริมลักษณะนิสัย. กิจกรรมนันทนาการในโรงเรียน
ประถมศึกษา. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ. (2542). นันทนาการเพื่อกลุ่มบุคคลพิเศษ. กรุงเทพฯ:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประพนธ์ พิสัยพันธุ์. (2541). ผลการฝึกการรับรู้เชิงสุนทรีย์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน มาแต เดอี วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา,, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรณี บุญประกอบ. (2545). อีคิวในแนวพุทธศาสนา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 5(1): 7-13.
- ฟอง เกิดแก้ว. (2532). การกีฬา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554. กรุงเทพฯ:
อักษรเจริญทัศน์.
- วราภรณ์ ชันธุ์. (2545). การศึกษารูปแบบการสอนวิทยาศาสตร์ที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์
ของผู้เรียนโดยใช้เทคนิคเดลฟาย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว. (2548). การจัดค่ายพักแรม. กรุงเทพฯ: พิมพ์ลักษณ์.
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2543). การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน.
วารสารพฤติกรรมศาสตร์. .
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี; และอรพินทร์ ชูชม. (2542). หน้า 159-162. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ Desktop
วิระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). เขาวนอารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต.
กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- ศรีเรื่อน แก้วกวาง (2545). จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย พิมพ์ครั้งที่ 8. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
กรุงเทพฯ: พิมพ์ลักษณ์.
- สายสุนีย์ ศุกรเตมีย์. (2543). ศึกษาเปรียบเทียบเขาวนปัญญากับเขาวนอารมณ์ของวิศวกร ครู
พยาบาล นักร้อง และพระสงฆ์ ที่ประสบความสำเร็จ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ:
พิมพ์ลักษณ์.
- . (2542). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: พิมพ์ลักษณ์.

- สมบัติ กาญจนกิจ. (2544). *นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ลักษณ์.
- สุนทรีย์ อ่างรังโสติสสกุล. (2550). *การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ. ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยการจัดกิจกรรมกลุ่ม*.
ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- อังศุธร ชีมโวจนประเสริฐ; และสมาน ถวิลกิว. (2009). *กิจกรรมนันทนาการ*. สืบค้นเมื่อ 28 สิงหาคม 2556, จาก <http://www.thaigoodview.com/nod>
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). *จิตบำบัดการให้คาบรักษาครอบครัว*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ชั้นด้าการพิมพ์.
- เอนก หงษ์ทองคำ. (2542). *นันทนาการกับสังคม*. (เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bar-On, R. (1997). *Baron Emotional Quotient Inventory: A measure emotional Intelligence*. (Technical manual). Toronto: multi – Health System.
- Best, John W. (1981). *Research in Education*. New Jersey: Prentice-hall. Inc.
- Butler, George D. (1959). *Introductin to Community Recreation*. New York : Mcgraw-Hill Bookcompany.
- Cooper, R, K.; & Sawaf A. (1997). *Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organization*. New York: Grosse and Putman.
- Culp, R.H. (1998). *Adolescent Girl and outdoor Recreation: A case study Examing Constrain and effective Programming Phychology literature* University of Idaho.
- Goleman, D. P. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ for Character, Health and Lifelong Achievement*. Bantam Books, New York
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York : Bantam Books.
- Rebecca, N. (1998, summer). The Comfort Corner : Fostering Resillency and Emotional Intelligence. *In Childhood Education*. 7(4): 200-204.
- Salovey, P.; & Mater, J. D. (1990). *Emotional Intelligence*. Imagination, Cognition, and Personality.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

โปรแกรมการจัดกีฬาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โปรแกรมการจัดกีฬา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

สัปดาห์ที่	ฝ่ายพิธีการ และจัดการแข่งขัน	ฝ่ายกีฬา	ฝ่ายกองเชียร์
1 (5 วัน)	<ul style="list-style-type: none"> - ประชุมชี้แจงกำหนดการและรูปแบบของกีฬา - ให้ความรู้เกี่ยวกับพิธีการต่างๆ 	<ul style="list-style-type: none"> - คัดเลือกตัวนักกีฬา - ประชุมวางแผนการฝึกซ้อมกีฬาต่างๆ - ให้ความรู้เกี่ยวกับ กฎ กติกาการแข่งขัน 	<ul style="list-style-type: none"> - คัดเลือกกรรมการดำเนินงาน - ให้ความรู้เกี่ยวกับการเชียร์ - วางแผนการเชียร์ - แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 สี ได้แก่ สีส้ม สีเขียว สีชมพู และสีฟ้า - คัดเลือกประธานสีและกรรมการดำเนินงานฝ่ายต่างๆ
2 (5 วัน)	<ul style="list-style-type: none"> - กำหนดตารางการแข่งขัน - จัดเตรียมความพร้อมของอุปกรณ์และสนามแข่งขัน - ให้ความรู้เกี่ยวกับความดี ความเก่งและความสุข - ชักซ้อมความเข้าใจเกี่ยวกับลำดับพิธีการและการเชียร์ 	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกซ้อมกีฬาแต่ละประเภท - ให้ความรู้เกี่ยวกับความดี ความเก่งและความสุข 	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกซ้อมเพลงเชียร์ - ประกอบอุปกรณ์การเชียร์ - ฝึกซ้อมเชียร์ลีดเดอร์ - ประกอบเพลงเชียร์ - ให้ความรู้เกี่ยวกับความดี ความเก่งและความสุข
3 (5 วัน)	<ul style="list-style-type: none"> - จัดเตรียมอุปกรณ์และชักซ้อมพิธีเปิดการแข่งขัน เช่น ดุริยางค์ - ผู้เชิญธงชาติและธงสี นักวิ่งคบเพลิง นักกีฬาอาวุโส ขบวนพาเหรด 	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกซ้อมกีฬาแต่ละประเภท - จัดเตรียมชุดนักกีฬา 	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกซ้อมเชียร์ลีดเดอร์ - ประกอบเพลงเชียร์ - จัดเตรียมอุปกรณ์การเชียร์

สัปดาห์ที่	ฝ่ายพิธีการ และจัดการแข่งขัน	ฝ่ายกีฬา	ฝ่ายกองเชียร์
4 (5 วัน)	<ul style="list-style-type: none"> - จัดการแข่งขันกีฬา การเชียร์กีฬาตามตารางการแข่งขัน - จัดพิธีเปิด-ปิด กีฬาพร้อมกับมอบรางวัลแก่ผู้ชนะการแข่งขันทุกรายการในวันสุดท้ายของการจัดกีฬา 	<ul style="list-style-type: none"> - แข่งขันกีฬาตามตารางการแข่งขัน - เข้าร่วมพิธีเปิด-ปิดกีฬาตามที่กำหนดการ 	<ul style="list-style-type: none"> - เชียร์นักกีฬาประจำสีของตนเอง - เข้าร่วมพิธีเปิด-ปิดกีฬาตามที่กำหนดการ



ภาคผนวก ข
แบบประเมิน
ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



แบบประเมินเพื่องานวิจัย

ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

เพื่อวัดความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2555

โรงเรียนสังฆประชาอนุสรณ์ สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง แบบประเมินนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้กลุ่มตัวอย่าง

ชื่อ-สกุล เด็กชาย / เด็กหญิง

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่/.....

หน้าที่รับผิดชอบ ฝ่ายพิธีการและจัดการแข่งขัน
 ฝ่ายกีฬา
 ฝ่ายกองเชียร์

ตอนที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้เลือกคำตอบที่ตรงกับท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความจริง และตอบทุกข้อเพื่อที่ท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

คำตอบมี 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และ จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง ที่ท่านคิดว่าตรงกับตนเองมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	หมายเหตุ
1.	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2.	ฉันบอกได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3.	เมื่อถูกขัดใจ ฉันรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	จริงบ้างครึ่ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	หมายเหตุ
4.	ฉันสามารถคอย เพื่อให้บรรลุป้าหมายที่พอใจ					
5.	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6.	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7.	ฉันสังเกตได้เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง					
8.	ฉันไม่สนใจความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9.	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10.	ฉันยอมรับได้ว่า ผู้อื่นอาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจในการกระทำของฉัน					
11.	ฉันรู้สึกที่ผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12.	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่เขาต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13.	เป็นเรื่องธรรมดาที่ฉันจะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14.	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15.	เมื่อฉันทำผิดฉันสามารถกล่าวคำว่า “ขอโทษ” ผู้อื่นได้					
16.	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17.	ถึงแม้จะเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18.	ฉันรู้สึกลำบากใจในการกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดเพื่อผู้อื่น					
รวม						
19.	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20.	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าฉันสามารถทำได้					
21.	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จฉันจะรู้สึกหมดกำลังใจ					
22.	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23.	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวังฉันจะไม่ยอมแพ้					

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	จริงบ้างครึ่ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	หมายเหตุ
24.	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักจะทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25.	ฉันพยายามหาเหตุผลที่แท้จริงของปัญหา โดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26.	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรที่ทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27.	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28.	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่า จะทำอะไรก่อน-หลัง					
29.	ฉันรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30.	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎ ระเบียบ ขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						
31.	ฉันทำความรู้จักกับคนอื่นได้ง่าย					
32.	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33.	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34.	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35.	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36.	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นฉันสามารถอธิบายเหตุผลให้เขายอมรับ					
37.	ฉันรู้สึกว่ายากกว่าผู้อื่น					
38.	ฉันทำหน้าที่ได้ดีไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39.	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40.	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41.	แม้สถานการณ์จะเลวร้ายฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42.	ทุกปัญหามีทางออกเสมอ					
43.	เมื่อมีเรื่องทำให้เครียด ฉันมีการปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือเรื่องสนุกสนานได้					

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	หมายเหตุ
44.	ฉันสนุกทุกครั้งกับกิจกรรมสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45.	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน					
46.	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47.	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำเมื่อฉันรู้สึกเบื่อหน่าย					
48.	เมื่อฉันว่างจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำงานที่ฉันชอบ					
49.	เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50.	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้เหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51.	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ฉันต้องการ					
52.	ฉันมักถูกรบกวนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบประเมินความฉลาดความอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีเกณฑ์การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อที่มีความหมายเชิงนิมิต ได้แก่ ข้อคำถามข้อ 1 4 6 7 10 12 14 15 17 20 22 23 25 28 31 34 36 38 39 41 42 43 44 46 48 49 50 ถ้ากลุ่มประชากรภาคราชการหมาย / ลงในช่องว่าง

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

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อความที่มีความหมายเชิงนิเสธ ได้แก่ 2 3 5 8 9 11 13 16 18 19 21 24 26 27 29 30 33 25 37 40 45 47 51 52 ถ้ากลุ่มตัวอย่างกาเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง

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

การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมอารมณ์	รวมข้อมูล ข้อ 1-6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อมูล ข้อ 7-12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อมูล ข้อ 13-18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อมูล ข้อ 19-24	
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อมูล ข้อ 25-30	
	2.3 สัมพันธภาพและแก้ปัญหา	รวมข้อมูล ข้อ 31-36	
สุข	3.1 ภูมิใจในตนเอง	รวมข้อมูล ข้อ 37-40	
	3.2 พึงพอใจในชีวิต	รวมข้อมูล ข้อ 41-46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อมูล ข้อ 47-52	

หลังจากการรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมาย X ลงเส้นประในความฉลาดทางอารมณ์แล้วลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาดูว่ามีคะแนนด้านใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงปกติ

เกณฑ์ปกติของคะแนน EQ รวม ดี เก่ง สุข กลุ่มตัวอย่าง อายุ 12-17 ปี

องค์ประกอบ EQ	ต่ำกว่าเกณฑ์	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
คะแนน EQ รวม	<140	140-170	<170
1. องค์ประกอบ ด้านดี	<48	48-58	<58
1.1 ควบคุมอารมณ์	<13	13-17	<17
1.2 เห็นใจผู้อื่น	<16	16-20	<20
1.3 รับผิดชอบ	<16	16-22	<22
2. องค์ประกอบ ด้านเก่ง	<45	45-57	<57
2.1 มีแรงจูงใจ	<14	14-20	<20
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	<13	13-19	<19
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	<14	14-20	<20
3. องค์ประกอบ ด้านสุข	<40	40-55	<55
3.1 ภูมิใจในตนเอง	<9	9-13	<13
3.2 พึ่งพอใจในชีวิต	<15	16-22	<22
3.3 สงบสุขทางใจ	<15	15-21	<21



ภาคผนวก ค
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธ์
สังกัด ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมควร โพธิ์ทอง
สังกัด ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวดี พึ่งโพธิ์ทอง
สังกัด ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ชื่อ อาจารย์วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว
สังกัด ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. ชื่อ นางกุลลาป สีชาติ
ครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ
สังกัด โรงเรียนสังฆประชาอนุสรณ์
สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางทยา แสงดำรงรักษ์
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 28 พฤษภาคม 2520
สถานที่เกิด	อำเภอบรบือ จังหวัดมหาสารคาม
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	68/217 ซอยอโยธยา 18 ถนนอโยธยา แขวงกระทุ่มราย เขตหนองจอก กรุงเทพฯ 10530

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2538	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนสารคามพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
พ.ศ.2542	ปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) วิชาเอกพลศึกษา จากสถาบันราชภัฏมหาสารคาม อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
พ.ศ.2557	ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (ว.ท.ม.) วิชาเอกการจัดการนันทนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ