

ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต  
มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม

ปริญญาพันธ์  
ของ  
นิสรา คำมณี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว  
ตุลาคม 2544  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๒๕๔๕

๒๕๔๕

๓๓

ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาริต  
มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม

บทคัดย่อ

ของ

นิสร่า คำมณี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

ตุลาคม 2544

๒๕๔๕

นิสรา คำมณี . (2544). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง*  
*ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม.*  
 ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
 ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร ประเสริฐสุข,  
 รองศาสตราจารย์ ดร. สมสรร วงษ์อยู่น้อย.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์  
 ด้านการจูงใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม  
 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองตั้งแต่ T45 ลงมา  
 จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้า  
 ร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง จำนวน 16 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุม  
 ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง เครื่องมือที่ใช้ใน  
 การวิจัยคือ แบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง และโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม  
 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t – test

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรม  
 กลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง  
 มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
 ที่ระดับ .01

THE EFFECT OF GROUP WORK ON DEVELOPING MOTIVATING ONESELF  
DIMENSION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF MATHAYOM SUKSA II  
STUDENTS OF THE DEMONSTRATION SCHOOL  
OF SILPAKORN UNIVERSITY IN  
CHANGWAT NAKHONPATHOM

AN ABSTRACT  
BY  
NISSARA KUMMANEE

Presented in partial fulfillment of the requirements for the  
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology  
at Srinakharinwirot University  
October , 2001

Nissara Kummanee. 2001. *The Effect of Group Work on Developing Motivating Oneself Dimension of Emotional Intelligence of Mathayom Suksa II Students of The Demonstration School of Silpakorn University in Changwat Nakhonpathom*. Master thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee. Assist. Prof. Dr. Tossaporn Prasertsuk, Assoc. Prof. Dr. Somson Wongyanoi.

The purpose of this research was to study The Effect of Group Work on Developing Motivating Oneself Dimension of Emotional Intelligence of Mathayom Suksa II Students of The Demonstration School of Silpakorn University in Changwat Nakhonpathom. The 30 samples were randomly selected from the population whose Motivating Oneself Dimension of Emotional Intelligence scores were lower than the T-Score of 45. Then they were randomly divided into Experimental group and Control group. Each group consisted of 15 students. The Experimental group was exposed to Group Work Program. While the Control group was not exposed to Group Work Program. The instruments were the Motivating Oneself Dimension of Emotional Intelligence Test and the Group Work Program. The data were analyzed by t – test.

The results were as follows :


1. The Motivating Oneself Dimension of Emotional Intelligence of the students who were exposed to Group Work Program increased significantly than before the experiment at .01 level.
2. The students who were exposed to Group Work Program increased significantly than the others students who were not exposed to Group Work at .01 level.

ปริญญาานิพนธ์  
เรื่อง

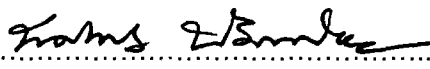
ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต  
มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม


ของ  
นางสาวนิสรรา คำมณี


ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


  
..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์)  
วันที่ ...?.. เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2544

คณะกรรมการสอบปริญญาานิพนธ์

  
..... ประธาน  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข)

  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย)

  
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ประยูร)

  
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา)

X

ปริญญาโทฉบับนี้ได้รับเงินทุนอุดหนุนและส่งเสริมวิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาโท - เอก  
ของสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ จากทบวงมหาวิทยาลัย

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญาโทฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความสามารถของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข ประธานควบคุมปริญญาโท รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย กรรมการควบคุมปริญญาโท ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ประยูร และผู้ช่วยศาสตราจารย์ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภณ กรรมการสอบปากเปล่าที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนวคิด และข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเมตตาอย่างสูง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร.วิลาสลักษณ์ ชวัลลี และอาจารย์ทัศนาศนา ทองภักดี ที่ให้คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์เรวดี ไตรวิริยะเวช รองผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม และอาจารย์ประนุช ภูมิพุก อาจารย์แนะแนว ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ฉลวย ชวานาวิก ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ โรงเรียนราชินีบูรณะ จังหวัดนครปฐม และอาจารย์ทิพย์ บุญเปลี่ยน หัวหน้างานแนะแนว ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการทดลองเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร และโรงเรียนราชินีบูรณะ จังหวัดนครปฐม ที่เสียสละเวลามาร่วมทำกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อนๆ รุ่น 32 (สมองใส) ที่น่ารักทุกคน ที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อไมตรี คุณแม่ชูศรี คำมณี และสมาชิกทุกคนในครอบครัว ที่คอยให้กำลังใจ ให้ความหวังใจ และให้ความช่วยเหลือในทุกๆด้านแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา ผลแห่งความดีทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยในครั้งนี้ ขอมอบให้แก่คุณพ่อ – คุณแม่ ผู้มีพระคุณทุกท่าน และบรรพคณาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน

นिसรา คำมณี

## สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
✓ ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	6
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง.....	11
ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	11
องค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	12
ความหมายและองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง.....	15
การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง.....	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง.....	20
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	20
งานวิจัยในประเทศ.....	21
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	21
ความหมายของกลุ่ม.....	21
ประเภทของกลุ่ม.....	23
ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	24
จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	25
คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม.....	26
ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม.....	29
ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	31
เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	32
กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	32
ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	35
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	35

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
งานวิจัยในประเทศ.....	35
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	38
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	38
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	38
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	40
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	47
บทย่อ.....	47
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	47
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	47
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	47
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	47
วิธีดำเนินการทดลอง.....	47
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	48
การอภิปรายผล.....	48
ข้อเสนอแนะ.....	50
บรรณานุกรม.....	51
ภาคผนวก.....	57
ภาคผนวก ก.....	58
ภาคผนวก ข.....	111
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	115

## บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนน.....	44
2	เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	45
3	เปรียบเทียบผลต่างของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียน ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	46
4	แสดงคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำแนกเป็นราย องค์ประกอบและโดยรวม.....	112
5	แสดงคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำแนกเป็นราย องค์ประกอบและโดยรวม.....	113
6	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง...	114

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

การศึกษาที่มีความสำคัญในการพัฒนาสังคมส่วนรวม ไม่ใช่เพียงแต่จะฝึกฝนกำลังคนเพื่อความก้าวหน้าทางอุตสาหกรรมเพื่อพัฒนาทางการเมืองและเพื่อความก้าวหน้าทางสังคมเท่านั้น การศึกษายังจะมีบทบาทสำคัญในอันที่จะต้องสร้างพื้นฐานทางสังคม เพื่อสร้างเสริมคุณค่า (Value) ทักษะคติ (Attitude) และสิ่งจูงใจ (Motivation) ตลอดจนความรู้ความสามารถต่างๆ ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการพัฒนาประเทศด้วย (ก๊อ สวัสดิ์พาณิชย์, 2535 : 363) เป็นที่ทราบกันดีในหมู่นักการศึกษาว่า นักเรียนที่มีศักยภาพ (Potential) สูงอาจจะเป็นเด็กด้อยสัมฤทธิ์ (Underachievers) ได้ เพราะเด็กเหล่านี้ไม่มีแรงจูงใจอย่างเพียงพอที่จะเรียน ในขณะที่นักเรียนที่มีสติปัญญาในระดับปานกลางอาจจะเป็นผู้ที่สามารถเรียนได้เต็มตามศักยภาพที่เขามีอยู่และสามารถพัฒนาตนเองให้สูงขึ้นเรื่อยๆ ได้ไปเพราะเด็กเหล่านี้มีแรงจูงใจสูง สามารถใช้พลังงานที่มีอยู่ได้อย่างเต็มที่เพื่อบรรลุความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนา (ทศพร ประเสริฐสุข, 2525 : 1)

แรงจูงใจเป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่ใช้อธิบายพฤติกรรมของบุคคลและควมมีประสิทธิภาพของพฤติกรรมนั้น ดังนั้นแรงจูงใจจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรสร้างให้มีขึ้นในตัวนักเรียน เพราะแรงจูงใจจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ บุคคลใดที่มีแรงจูงใจจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ด้วยความกระตือรือร้น และผลจากการกระทำพฤติกรรมจะมีประสิทธิภาพสูงและที่สำคัญเด็กในวัยเรียนนั้น การจูงใจเป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการเรียนรู้อย่างมาก การเรียนรู้จำเป็นต้องมีมูลเหตุจูงใจให้เด็กเกิดความสนใจหรือชักจูงให้เด็กเกิดการเรียนรู้ การขาดแรงจูงใจไปเสียอย่างหนึ่งอย่างเดียว แทบจะกล่าวได้ว่าเกือบไม่มีการทำให้เด็กเรียนรู้ได้เลย โอลเวลล์.(สววัฒน์ วัฒนวงศ์, 2533 ; อ้างอิงจาก Lovell, 1980 : 109) กล่าวว่า แรงจูงใจเป็นกระบวนการที่ชักนำโน้มน้าวให้บุคคลเกิดความมานะพยายามเพื่อตอบสนองความต้องการบางประการเพื่อบรรลุผลสำเร็จได้ บราวน์.(Brown, 1980 : 112-113) กล่าวว่า แรงจูงใจเป็นความคิดซึ่งเป็นแรงขับอยู่ภายในประกอบไปด้วยอารมณ์ความปรารถนา ซึ่งเป็นเหตุให้คนแสดงออกมาเป็นปริมาณมากหรือน้อยไม่เท่ากัน ชนิษฐา วิเศษสารและมุกดา ศรียงค์. (2537 : 200) กล่าวว่า การจูงใจ (Motivation) หมายถึง สภาวะที่บุคคลถูกกระตุ้นจากปัจจัยต่างๆ ทำให้เกิดแรงผลักดันให้บุคคลมีพฤติกรรมอย่างมีทิศทาง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ผู้ทำการชักจูงใจกำหนด ในแผนพัฒนาการแนะแนว กระทรวงศึกษาธิการระยะที่ 2 (พ.ศ.2540-2544) ได้กำหนดวัตถุประสงค์ในการพัฒนางานแนะแนวให้มีประสิทธิภาพในการพัฒนาผู้เรียนทุกระดับชั้น โดยมุ่งเน้นที่กระบวนการที่จะสร้างคนให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คุณลักษณะหนึ่งที่คาดหวังคือ ให้นักเรียนสามารถวางแผนและจัดการชีวิต การเรียน การงานและอาชีพอย่างมีคุณภาพ รู้จักแสวงหาความรู้และเพิ่มพูนทักษะเพื่อพัฒนาตนเองสู่ความเป็นสากลบนพื้นฐานของความเป็นไทย การที่นักเรียนจะมีคุณลักษณะดังกล่าวข้างต้นนั้นได้ ปัจจัยที่มีความสำคัญยิ่งคือ “แรงจูงใจ” เพราะถ้านักเรียนสามารถจูงใจตนเองได้ เมื่อนั้นนักเรียนจะสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ ชัยนาถ นาคบุปผา. (2529 : 54-56) ได้กล่าวถึงความสำคัญของแรงจูงใจว่าเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนและการทำงานของบุคคลเป็นอย่างมาก หากผู้เรียนหรือผู้ทำงานได้รับแรงจูงใจระดับสูงย่อมทำให้พวกเขาตั้งใจเรียนหรือตั้งใจทำงานอย่างเต็มความสามารถโดยไม่ย่อท้อ ซึ่งสอดคล้องกับพรรณราย ทวีพระประภา. (2529 : 44) กล่าวว่า พฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากสาเหตุประการใดประการหนึ่ง ที่กระตุ้นให้คนเราแสดง

พฤติกรรมนั้นๆออกมา บุคคลแต่ละคนจะแสดงพฤติกรรมในการปฏิบัติงานแตกต่างกันออกไปอย่างไรบ้าง นั้น ส่วนหนึ่งเป็นผลเนื่องมาจากแรงจูงใจของบุคคลผู้นั้น

แมคเคลแลนด (ฟวงพันธ์ ยศสระ. 2542 : 1 ; อ้างอิงจาก McClelland. 1953 : 110-111 *The Achievement Motive*) กล่าวว่า แรงจูงใจที่สำคัญอย่างยิ่งและควรปลูกฝังให้เกิดแก่พลเมืองคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ผลจากการมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะทำให้ประเทศชาติประสบความสำเร็จก้าวหน้าทางเศรษฐกิจได้อย่างรวดเร็ว แมคเคลแลนด ให้ความสนใจเกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งตามทัศนะของเขาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับการเรียนรู้เป็นสิ่งที่กำหนดไว้ ตั้งใจไว้ก่อนที่จะได้รับความสำเร็จ โดยยึดมาตรฐานอันดีเลิศเป็นเกณฑ์ซึ่งสอดคล้องกับ เจียรนัย ทรงชัยกุล และประติพันธ์ อูปรมย์ (2532 : 436) ที่กล่าวว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เปรียบเสมือนเป็นพลังผลักดันให้บุคคลก้าวไปข้างหน้าและพัฒนาตนเองอยู่เสมอเพื่อความเป็นเลิศในสิ่งที่ทำ

ปัจจุบันนี้กระแสของ (EQ) หรือความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์นั้นกำลังได้รับความสนใจมาก มีผู้ให้คำนิยามที่สำคัญๆหลายท่านซึ่งพอสรุปได้ดังนี้ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หมายถึง ความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเอง และของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกต้องกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนได้ สามารถชี้แนะความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำ หรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน (Study success) ความสำเร็จในอาชีพ (career success) ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต (life success) (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543 : 94)

โกลแมน (Goleman. 1998 : 26-27) ได้แบ่งองค์ประกอบของ EQ ไว้ 5 องค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง ( Self – awareness )
2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ( Self – regulation )
3. การจูงใจตนเอง ( Motivating Oneself)
4. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ( Empathy )
5. การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Social Skills)

จะเห็นได้ว่า แรงจูงใจนั้น เป็นส่วนหนึ่งของ EQ ซึ่งตรงกับองค์ประกอบที่ 3 การจูงใจตนเอง (Motivating Oneself) ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรสร้างให้เกิดขึ้นในตัวนักเรียน เนื่องจากผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า การฝึกฝน EQ ในแต่ละด้านนั้นสามารถเพิ่มให้เกิดขึ้นได้ในตัวนักเรียน ดังที่ (วิลาสลักษณ์ ชวัลลี 2543 : 156 ; อ้างอิงจาก Goleman. 1998 *Working with emotional intelligence*) ได้กล่าวว่า ระดับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไม่ได้ถูกกำหนดตายตัวมาจากพันธุกรรม และไม่ได้มีการพัฒนามากในช่วงวัยเด็กตอนต้นเหมือน IQ แต่ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้และสามารถดำเนินต่อไปเรื่อยๆดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้อีก จะเห็นได้ว่าหากมีการพัฒนาการจูงใจตนเองแล้ว ก็ถือเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้วย

การจูงใจตนเองนั้น มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความหมายและองค์ประกอบไว้ดังนี้ การสร้างแรงจูงใจให้ตนเองหมายถึง แนวโน้มของอารมณ์ที่เป็นปัจจัยสู่เป้าหมาย เป็นความสามารถที่จะปรับปรุงหรือมีแรงบันดาลใจให้ได้มาตรฐานที่ดีเลิศ มีความคิดริเริ่มพร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสอันเหมาะสม มีการมองโลกในแง่ดีแม้มีปัญหามิอุปสรรคแต่ก็มีได้ย่นระยะสู่เป้าหมาย (นันทา สุรักษา. 2543 : 45 ; อ้างอิงจาก Goleman.

1998 *Working with emotional intelligence*) การจูงใจตนเอง เป็นความสามารถในการจูงใจตนเอง สามารถควบคุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดีสามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้ (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543 : 101 ; อ้างอิงจาก Salovey & Mayer. 1990 *Emotional Development and Emotional Intelligence*) การจูงใจตนเองเป็นแนวโน้มทางอารมณ์ที่เกื้อหนุนต่อการมุ่งสู่เป้าหมาย ประกอบด้วย 1. มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พยายามทำภารกิจต่าง ๆ มีการปรับปรุงให้สูมาตรฐานอันดีเลิศ 2. มีความจงรักภักดี ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและองค์กร 3. คิตรีเริ่มและพร้อมที่จะปฏิบัติตามที่โอกาสอำนวย 4. มองโลกในแง่ดี เผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนสำเร็จบรรลุเป้าหมาย (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543 : 104 ; อ้างอิงจาก Goleman. 1998 *Harvard bussiness review*) การจูงใจตนเองและสภาวะทางอารมณ์ได้แก่ 1. การมองโลกในแง่ดี 2. การแสดงออกและมีความรู้สึกที่เป็นสุขที่สามารถสังเกตเห็นได้ 3. สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่น (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543 : 108 ; อ้างอิงจาก Bar-on. 1992) การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองและสร้างความเชื่อมั่นว่า เราสามารถทำได้ เราสามารถผ่านพ้นไปด้วยดี ทั้งนี้เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ (นันทนา วงษ์อินทร์. 2543 : 139 ; อ้างอิงจาก Salovey. 1998)

ในการศึกษานี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์จะใช้กรอบแนวคิดของโกลแมน (Goleman, 1998) ซึ่งได้กล่าวถึง การจูงใจตนเอง (Motivating Oneself) ไว้ว่า เป็นแนวโน้มทางอารมณ์ที่เกื้อหนุนต่อการมุ่งสู่เป้าหมาย โดยมีองค์ประกอบดังนี้

1. มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement drive) ความสามารถกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้สำเร็จบรรลุเป้าหมายและพยายามปรับปรุงให้สูมาตรฐานที่ดี
2. มีข้อผูกมัด (Commitment) มีความผูกพันและยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและองค์กร
3. มีความคิตรีเริ่ม (Initiative) พร้อมที่จะปฏิบัติตามที่โอกาสจะอำนวยและมีการคิดหาวิธีการใหม่ๆเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้
4. มองโลกในแง่ดี (Optimism) เผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนสำเร็จบรรลุเป้าหมาย

ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้นกับนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม โดยทำการสัมภาษณ์อาจารย์แนะแนวเกี่ยวกับปัญหาที่พบในแต่ละระดับชั้น พบว่าปัญหาของนักเรียนแตกต่างกันไปในแต่ละระดับชั้น กล่าวคือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 4 พบปัญหาการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ทั้งด้านสถานที่ ครูและเพื่อน เพราะเป็นการเริ่มระดับชั้นใหม่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 , 5 และ 6 พบปัญหาเรื่องการเตรียมตัวเพื่อศึกษาต่อ การแบ่งเวลาอ่านหนังสือและการทิว ส่วนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบปัญหาการปรับตัวเนื่องจากเริ่มเข้าสู่วัยหนุ่มสาวอย่างชัดเจน สนใจตนเองมากขึ้น สนใจเพื่อนต่างเพศ จนบางครั้งทำให้ไม่สนใจการเรียน และเมื่อผู้วิจัยสอบถามถึงพฤติกรรมในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลปรากฏว่า นักเรียนส่วนหนึ่งไม่สนใจเรียน ไม่กระตือรือร้นในการเรียน พุดคุยขณะอาจารย์ทำการสอน บางรายเดินออกนอกห้องโดยไม่ขออนุญาต ไม่ส่งงานตามกำหนดเวลา นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ทำการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/1 ในชั่วโมงภาษาไทย และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/2 ในชั่วโมงคณิตศาสตร์ ผลจากการสังเกตพบว่า นักเรียนทั้ง 2 ห้องส่วนหนึ่งมีพฤติกรรมสอดคล้องกับผลสัมภาษณ์จากอาจารย์แนะแนว ซึ่งมีแนวโน้มของการขาดการจูงใจตนเอง

ผู้วิจัยจึงได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้นกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 80 คน โดยใช้แบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ทั้งฉบับ ของสุภาพร พิสิฏฐ์พัฒนา (2543) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง การสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากการสำรวจผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่มีเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองต่ำ ซึ่งผลปรากฏว่า มีนักเรียนจำนวน 34 คนคิดเป็นร้อยละ 42.5 มีเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองต่ำ

จากข้อมูลที่พบข้างต้นนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มดังกล่าว ถึงความรู้สึกที่มีต่อการเรียน ผลที่ได้คือ นักเรียนเบื่อการเรียน , การเรียนไม่สนุก , เนื้อหาไม่น่าสนใจ , บางครั้งก็ยากเกินไปจนเรียนไม่รู้เรื่อง , บางรายบอกว่าแค่เรียนให้จบไปเท่านั้นไม่สนใจเรื่องผลการเรียน และเมื่อผู้วิจัยได้สอบถามว่ามีความรู้สึกอย่างไรกับพฤติกรรมของตนเองอยู่ในชั้นเรียน นักเรียนบางส่วนกล่าวว่า รู้สึกเฉยๆ เพราะไม่ได้รับทวนใคร บางส่วนกล่าวว่า รู้ว่าตนเองทำพฤติกรรมไม่เหมาะสมแต่ไม่รู้จะทำอย่างไร เคยพยายามตั้งใจเรียนแล้วแต่ไม่สำเร็จ จากข้อมูลข้างต้นนักเรียนกลุ่มดังกล่าวขาดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ไม่พยายามกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จบรรลุเป้าหมายและปรับปรุงตนเองให้สู่มาตรฐานที่ดี ไม่มีการคิดหาวิธีการใหม่ๆ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ และนักเรียนที่มีลักษณะดังกล่าวนี้เมื่อพบปัญหาหรืออุปสรรคจะเกิดการย่อท้อ ไม่พยายามฟันฝ่าอุปสรรคเหล่านั้น ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้เป็นลักษณะของการขาดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองตามกรอบแนวคิดของโกลแมน ผู้วิจัยเห็นว่าควรมีการส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนกลุ่มดังกล่าวนี้ให้มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้น

สำหรับวิธีการพัฒนาการจูงใจตนเองนั้นสามารถกระทำได้หลายวิธีเช่น การใช้เทคนิคแม่แบบ การใช้สถานการณ์จำลอง การใช้กรณีตัวอย่าง การใช้บทบาทสมมติ กลุ่มสัมพันธ์ และการให้คำปรึกษา (ที่ ฮอฟมัน (Hoffman. 1977 : 113-114) กล่าวว่า การฝึกให้บุคคลเกิดค่านิยมมุ่งผลสัมฤทธิ์นั้นอาจทำได้โดยใช้ตัวแบบ การสวมบทบาท ใช้อิทธิพลกลุ่มเพื่อน ส่วนแมคเคลแลนด์ (McClelland. 1961 : 207-256) ได้เสนอแนวทางเพิ่มแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การเรียนรู้จากการเล่น การสอนให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กันเป็นต้น (พวงพันธ์ ยศสระ. 2542 : 3) ส่วนวีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542 : 191) กล่าวว่า กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนา EQ ควรเน้นการเสริมสร้างให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) ได้แสดงออก (Acting-Out) จากการสวมบทบาท (Role Play) การเล่นละคร (Psychodrama) การสร้างสถานการณ์จำลอง (Simulation) เกม (Games) หรือการได้ปฏิบัติ (Performance Test) อาจมีการให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) การเรียนรู้จากการปฏิบัติ (Action Learning) เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างพัฒนา EQ ได้ดีเป็น " การทำแล้วจำ " ที่ดี Goleman เชื่อว่า วิธีการพัฒนา EQ ที่ได้ผลดีที่สุดคือการนำเอาวิธีการต่างๆ เช่น ประสบการณ์เช่น การอภิปรายกลุ่ม การสวมบทบาท การจำลองสถานการณ์ การเล่นเกม มาผสมผสานให้แก่มุมมองต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการมองพินิจพิจารณาตนเองมากขึ้น (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542 : 184-185)

แนวทางการพัฒนาด้านแรงจูงใจตนเองนั้นสามารถทำได้หลายวิธี ดังที่ได้มีผู้ทำการศึกษาไว้เช่น การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (ดาร์ณี วงษ์อยู่น้อย. 2525) , ผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมุกดาหาร (สุวรรณศิริชน. 2530) , ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช (ดวงแข วิทยาลัยนอร์ทวงศ์. 2541) , การเปรียบเทียบผลของการใช้เทคนิคแม่แบบกับการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพฯ (พวงพันธ์ ยศสระ. 2542) และผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อ

ระดับเขาวนอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก (นิตดา อุดลยพิเชษฐ. 2542) เป็นต้น

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์จะนำกิจกรรมกลุ่มซึ่งมีหลายเทคนิควิธีมาสร้างขึ้นเพื่อใช้พัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ดังที่คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 2 , 137) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการที่ดี เพราะเป็นการเรียนรู้โดยปฏิบัติจริง สามารถช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความซาบซึ้งและพึงพอใจที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตนเอง กิจกรรมกลุ่มเป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน มีการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้ กิจกรรมกลุ่มยังสามารถสนองความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจของบุคคลเช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ และยังช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม เมื่อบุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีการทำกิจกรรมร่วมกัน จะมีสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน จึงเป็นโอกาสให้ได้ทำความเข้าใจตนเองและสมาชิกภายในกลุ่มด้วย ส่วนโรเจอร์ส (Rogers. 1970 : 121-122) ได้กล่าวถึงผลการศึกษาวิจัยของกิบ (Gibb) ที่พบว่าวิธีการกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมสร้างสรรคทางด้านจิตวิทยามาก กล่าวคือ จะมีการเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจ มีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ บุคคลจะยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของบัทตัน (Button. 1947 : 1-2) ที่ว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายช่วยเสริมสร้างมนุษย์ให้เติบโตและพัฒนาขึ้น สอดคล้องกับ ชารีไทร์ (จรัวรรณ วัฒนจิณะพงษ์. 2537 : 20 ; อ้างอิงจาก Charitier. 1974) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีส่วนช่วยในการพัฒนาด้านต่าง ๆ จึงเป็นการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาตนเอง นับตั้งแต่การเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองอย่างเหมาะสม เข้าใจตนเอง และสอดคล้องกับ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 15-19) กล่าวว่า คุณค่าของกิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้บุคคลในกลุ่มได้เป็นอย่างดี พัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลให้ดีขึ้น นักเรียนที่เข้าร่วมมีโอกาสพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ จากคำกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาการจูงใจตนเองได้ เพราะกิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายช่วยเสริมสร้างนักเรียนให้เติบโตและพัฒนาขึ้น ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมมีโอกาสพัฒนาตนเองในด้านการจูงใจตนเองให้ดีขึ้น

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม

### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม

### ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางสำหรับอาจารย์ บุคลากรและแนวบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน และผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับการพัฒนาเยาวชน ในการนำกิจกรรมกลุ่มเพื่อ

พัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง ไปใช้พัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียน

### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรเป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2544 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม ที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองตั้งแต่ T45 ลงมา (T-Score) ที่อยู่ในระดับต่ำถึงต่ำมาก จำนวน 34 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 254~~3~~<sup>4</sup> โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม ที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองตั้งแต่ T45 ลงมา (T-Score) ที่อยู่ในระดับต่ำถึงต่ำมาก จำนวน 30 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเพื่อแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

- 1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง
- 2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง

### นิยามศัพท์เฉพาะ

#### 1. กิจกรรมกลุ่ม

หมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ โดยให้นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน วิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและสมาชิกในกลุ่มที่เกิดขึ้นในขณะนั้น นักเรียนจะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เป็นการเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

โดยให้นักเรียนลงมือปฏิบัติหรือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

โดยการให้นักเรียนได้ร่วมกันวิเคราะห์ และสรุปจากกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติและอภิปรายร่วมกัน เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้กว้างขวาง รวมทั้งเพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเองดีขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

โดยให้นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง และสามารถนำหลักการนั้นมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

โดยให้นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และจากกลุ่มโดยการร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะร่วมกันของสมาชิกในกลุ่ม

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ จะใช้เทคนิคดังนี้คือ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม และเกม โดยแต่ละเทคนิคมีขั้นตอนดังนี้

1.1 กรณีตัวอย่าง หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการใช้กรณีหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงแล้วนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างให้นักเรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน สร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้ช่วยให้นักเรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลในด้านการจูงใจตนเอง ที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่างๆซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง และมีความหมายสำหรับนักเรียนมากยิ่งขึ้น โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามนักเรียนถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมในครั้งนั้น จากนั้นแบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม ผู้วิจัยแจกกรณีตัวอย่างให้ทุกกลุ่ม ชี้แจงให้นักเรียนอ่านและร่วมกันคิดพิจารณาเรื่องที่อ่านแล้วตอบคำถามท้ายเอกสาร เมื่อเสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้น

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์ถึงตัวเอกในเรื่องว่าเป็นอย่างไรและเชื่อมโยงถึงตัวนักเรียนเอง และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง:

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่ม โดยร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะร่วมกัน

การใช้กรณีตัวอย่าง ใช้ในครั้งที่ 2, 13, 14 และ 15

1.2 สถานการณ์จำลอง หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการจัดสถานการณ์ให้คล้ายคลึงกับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แล้วจัดให้นักเรียนแสดงบทบาทตามสถานการณ์นั้น วิธีการนี้ช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆในด้านการจูงใจตนเอง ซึ่งในสถานการณ์จริงนักเรียนอาจไม่กล้าแสดงออก โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยหาอาสาสมัครเพื่อแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้ และแจกเอกสารเรื่องที่จะแสดงให้นักเรียน จากนั้นนักเรียนเริ่มแสดงบทบาทใช้เวลา 15 นาที ส่วนนักเรียนที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจชมและคิดตามไปด้วย

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงตัวละครในเรื่องว่าแต่ละตัวมีพฤติกรรมอย่างไร และเชื่อมโยงว่าถ้าเรื่องนี้เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนจะทำอย่างไร และนักเรียนมีวิธีการอย่างไรบ้างในการพัฒนาตนเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง:

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่ม โดยร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะร่วมกัน

ใช้สถานการณ์จำลอง ใช้ในครั้งที่ 3, 6, และ 10

1.3 การอภิปรายกลุ่ม หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกทั้งด้านความคิดและการปฏิบัติโดยนักเรียนอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน วิธีการนี้นักเรียนมีการประชุมพิจารณาถึงเรื่องการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง ได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนโดยเสรี เป็นการเสริมสร้างระบบการประชุมกลุ่มและความเข้าใจอันดีระหว่างสมาชิก เป็นเรื่องของการแสวงหาข้อยุติ ทุกคนจะยอมรับผลสรุปหรือข้อยุตินี้ร่วมกัน โดยมีขั้นตอนดังนี้

#### ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามนักเรียนถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมในครั้งนั้น จากนั้นผู้วิจัยแจกเอกสารและอ่านไปพร้อม ๆ กัน เมื่ออ่านจบให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นอภิปรายในหัวข้อที่กำหนดไว้

#### ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมโดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

#### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

#### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่ม โดยร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะร่วมกัน

การอภิปรายกลุ่ม ใช้ในครั้งที่ 4, 5, 11 และ 12

1.4 เกม หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้นักเรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาที่กำหนดไว้ ซึ่งนักเรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาเป็นการแพ้ชนะ วิธีการนี้ช่วยให้นักเรียนวิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ ในด้านการจูงใจตนเอง ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนี้ยังช่วยให้นักเรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนอีกด้วย โดยมีขั้นตอนดังนี้

#### ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่มเพื่อทำกิจกรรม พร้อมทั้งชี้แจงถึงขั้นตอนในการร่วมกิจกรรม จากนั้นให้นักเรียนลงมือปฏิบัติตามข้อตกลงที่กำหนดไว้ตามเวลาที่กำหนด

#### ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมโดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

#### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

#### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่ม โดยร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะร่วมกัน

การใช้เกม ใช้ในครั้งที่ 7, 8, และ 9

## 2. ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง

หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการจูงใจตนเองเพื่อการมุ่งสู่เป้าหมาย โดยมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีข้อผูกมัด มีความคิดริเริ่ม และมองโลกในแง่ดี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement drive) หมายถึง นักเรียนสามารถกระทำ  
สิ่งหนึ่งสิ่งใดได้สำเร็จบรรลุเป้าหมายและพยายามปรับปรุงตนเองให้สู่มาตรฐานที่ดี

2.2 มีข้อผูกมัด (Commitment) หมายถึง นักเรียนมีความผูกพันกับกลุ่มและมีการ  
ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม

2.3 มีความคิดริเริ่ม (Initiative) หมายถึง นักเรียนพร้อมที่จะปฏิบัติตามที่โอกาสจะ  
อำนวยและมีการคิดหาวิธีการใหม่ๆเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

2.4 มองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง นักเรียนสามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค  
โดยไม่ย่อท้อจนสำเร็จบรรลุเป้าหมาย

### **สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า**

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรม  
กลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง

2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง  
มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามลำดับดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง
  - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง
    - 1.1.1 ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
    - 1.1.2 องค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
    - 1.1.3 ความหมายและองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง
    - 1.1.4 การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง
  - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง
    - 1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
    - 1.2.2 งานวิจัยในประเทศ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
  - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
    - 2.1.1 ความหมายของกลุ่ม
    - 2.1.2 ประเภทของกลุ่ม
    - 2.1.3 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม
    - 2.1.4 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม
    - 2.1.5 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม
    - 2.1.6 ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม
    - 2.1.7 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
    - 2.1.8 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
    - 2.1.9 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
    - 2.1.10 ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
  - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
    - 2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
    - 2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

## 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

### ด้านการจูงใจตนเอง

#### 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง

##### 1.1.1 ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

เนื่องจากการศึกษาเรื่องความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองในครั้งนี้เป็นองค์ประกอบหนึ่งของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ผู้วิจัยจะขอกล่าวถึงความหมายและองค์ประกอบของ EQ ไว้พอสังเขปดังต่อไปนี้

คำว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ตรงกับภาษาอังกฤษว่า "Emotional Intelligence" มีคำที่ใช้เรียกกันทั่วไปคือ EQ ซึ่งเป็นคำย่อจากคำเต็มในภาษาอังกฤษว่า "Emotional Quotient" มีผู้ให้คำจำกัดความที่แตกต่างกันไปเช่น เซวาร์นอารมณ์ ปัญญาอารมณ์ สติอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เป็นต้น สำหรับในงานวิจัยนี้ ใช้คำว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของคำว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

เมเยอร์ และ ซาโลเวย์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2543 : 14 ; อ้างอิงจาก Mayer and Salovey. 1997 *Emotional Development and Emotional Intelligence*) ได้ให้ความหมายว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์นี้ เปรียบเสมือนความสามารถของบุคคลในการรับรู้และแสดงอารมณ์นั้นออกมา ตามารณที่จะแยกแยะและประสมประสานความคิดกับอารมณ์ มีความเข้าใจและสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างมีปัญญาและไหวพริบ ตลอดจนทั้งสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ทุกสถานการณ์

บาร์ออน (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543 : 93 ; อ้างอิงจาก Bar-on. 1992) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นองค์ประกอบของความสามารถด้านส่วนตัวอารมณ์และสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

คูเปอร์ และซาวาฟ (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543 : 93 ; อ้างอิงจาก Cooper & Sawaf. 1997 *Executive EQ intelligence in leadership and organization*) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และรู้จักใช้พลังทางอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพและโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

โกลแมน (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543 : 94 ; อ้างอิงจาก Goleman. 1998 *Harvard bussiness review*) ให้ความหมายความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น จนสามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตนเพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ มีผู้ให้คำนิยามที่สำคัญๆหลายท่านซึ่งพอสรุปได้ดังนี้ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หมายถึง ความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเอง และของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำ หรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน (Study success) ความสำเร็จในอาชีพ (career success) ตลอดจนจนประสบความสำเร็จในชีวิต (life success) (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543 : 94)

จากความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สรุปได้ว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง สามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ สามารถจูงใจตนเองได้ ตลอดจนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้

### 1.1.2 องค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

โกลแมน (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543 : 101-105 ; อ้างอิงจาก Goleman.1998 *Harvard bussiness review*) ได้จำแนก EQ ออกเป็น 2 สมรรถนะใหญ่ ๆ คือ

#### 1. สมรรถนะทางด้านสังคม เป็นการสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นประกอบด้วย

- 1.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (empathy) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึก และความห่วงใยของผู้อื่นดังนี้
  - ก. การเข้าใจผู้อื่น ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดและมุมมองของผู้อื่น สนใจผู้อื่นมากขึ้น รวมทั้งความวิตกกังวลของบุคคลอื่นด้วย
  - ข. มีจิตใจใฝ่บริการ รับผิดชอบต่อคะเน และตอบสนองความต้องการของบุคคลอื่น หรือผู้ที่มาติดต่อสัมพันธ์กับเราได้ดี
  - ค. ส่งเสริมผู้อื่น ทราบดีความต้องการ และช่วยพัฒนาให้เขามีความรู้ความสามารถให้ถูกทาง
  - ง. ให้โอกาสบุคคลอื่น สามารถมองเห็นความเป็นไปได้จากการมองเห็นความแตกต่างของคน และไม่ถือเขาถือเรา
  - จ. ตระหนักรู้ถึงทัศนคติความคิดเห็นของกลุ่ม และสามารถคาดคะเนสถานการณ์ในด้านความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

1.2 ทักษะทางสังคมด้านมนุษยสัมพันธ์ (human relations) เป็นความคล่องในการติดต่อกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี โดยสามารถแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้ ประกอบด้วย

- ก. ความสามารถในการโน้มน้าวใจ สามารถแสดงวิธีการโน้มน้าวความคิดเห็นของบุคคลอื่นได้อย่างนุ่มนวล แนบเนียน และได้ผล
- ข. มีการสื่อสารที่ดี ชัดเจน นุ่มนวล ถูกต้อง น่าเชื่อถือ
- ค. มีความเป็นผู้นำ สามารถโน้มน้าวใจหรือผลักดันกลุ่มได้อย่างดี ถูกทิศทาง
- ง. สามารถกระตุ้น เร้าริเริ่ม ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี
- จ. สามารถบริหารความขัดแย้งได้ดี เจรจาต่อรองแก้ไขหาทางยุติข้อขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม

เป้าหมาย

ช. ทำงานเป็นที่ร่วมมือกันเพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย

ซ. สร้างสมรรถนะของทีมงาน ให้เกิดพลังร่วมมือ

#### 2. สมรรถนะส่วนบุคคล เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับตนเองได้อย่างดี ประกอบด้วย

2.1 การตระหนักรู้ตนเอง (self-awareness) เป็นการตระหนักรู้ความรู้สึกและความโน้มเอียงของตนเอง หรือที่เรียกว่า เป็นผู้มีสติ สามารถหยั่งรู้โดยการสำรวจตนเองรู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเองต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆรอบตัว และความพร้อมของตนเอง ประกอบด้วย

- ก. เป็นผู้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และคาดคะเนผลที่จะเกิดตามมาได้
- ข. สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง
- ค. มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและมีคุณค่าในตนเอง
- ง. สามารถจัดการกับความรูสึกภายในตนได้ โดยให้อยู่ในสภาวะที่พอเหมาะพอดี

2.2 ความสามารถในการควบคุมตนเอง (self-regulation) การควบคุมหรือกำหนดตัวเอง นับเป็นปัจจัยที่สำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ไม่ทำอะไรโดยใช้อารมณ์พาไป ประกอบด้วย

- ก. การควบคุมตนเอง สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์หรือความฉุนเฉียวต่างๆ ได้
- ข. เป็นคนที่มีความซื่อสัตย์เป็นที่ไว้วางใจ เป็นผู้ที่เน้นที่จะทำอะไร โดยรักษาคุณงามความดีเป็นหลัก
- ค. เป็นผู้ใช้สติปัญญา แสดงความรับผิดชอบ
- ง. มีความสามารถในการปรับตัว ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ
- จ. ชอบสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ เปิดใจกว้างกับความคิดแนวทางและข้อมูลใหม่ๆ ได้ อย่างมีความสุข

2.3 สามารถสร้างแรงจูงใจ และจูงใจตนเองได้ (motivating oneself) เพื่อเป็นแนวโน้มนำทางอารมณ์ที่เกื้อหนุนต่อการมุ่งสู่เป้าหมาย ประกอบด้วย

- ก. มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ โดยพยายามทำภารกิจต่างๆ มีการปรับปรุงสู่มาตรฐานอันดีเลิศ (standard of excellence)
- ข. มีความจงรักภักดี ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม และเป้าหมายขององค์กร
- ค. คิดริเริ่ม และพร้อมที่จะปฏิบัติตามที่โอกาสจะอำนวย
- ง. มองโลกในแง่ดี เผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อ จนสำเร็จบรรลุเป้าหมาย

สโลเวย์ และเมเยอร์ (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543 : 100-101 ; อ้างอิงจาก Salovey & Mayer. 1990 *Emotional Development and Emotional Intelligence*) ได้เสนอองค์ประกอบของ EQ เป็นประเด็นหลักๆ 5 ประเด็นคือ

1. Knowing one's Emotional หรือ Self-Awareness หมายถึง การตระหนักรู้ตนเอง เป็นการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้
2. Managing Emotional คือความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการคลายเครียด สกัดความวิตกกังวลรุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฉุนเฉียวง่าย กล่าวคือ สามารถทำให้อารมณ์ขุนมัวหายไปโดยเร็ว
3. Recognizing Emotional in Other เป็นการรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเราและสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
4. Motivating Oneself เป็นความสามารถในการจูงใจตนเอง สามารถควบคุมความต้องการและ

แรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้

5. *Handing Relationship* เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง

บาร์ออน (ทศพร ประเสริฐสุข, 2543 : 107-108 ; อ้างอิงจาก Bar-on, 1992) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของ EQ โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน 15 คุณลักษณะที่สำคัญดังนี้

1. ความสามารถภายในตน ซึ่งเป็นความสามารถที่มีองค์ประกอบย่อยดังนี้
  - 1.1 ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเอง
  - 1.2 มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตน
  - 1.3 การตระหนักรู้งาน คือ มีสติ
2. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่
  - 2.1 ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น
  - 2.2 มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น
  - 2.3 ตระหนักรู้เท่าทัน ในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
3. ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย
  - 3.1 ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตน
  - 3.2 เข้าใจสถานการณ์ต่างๆ และสามารถตีความได้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง
  - 3.3 มีความยืดหยุ่น ในความคิดและความรู้สึกของตนเป็นอย่างดี
  - 3.4 มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี
4. มียุทธวิธีในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย
  - 4.1 การจัดการกับความเครียด บริหารความเครียด
  - 4.2 ควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี แสดงออกได้อย่างเหมาะสม
5. การจูงใจตนเอง และสภาวะทางอารมณ์ ได้แก่
  - 5.1 การมองโลกในแง่ดี
  - 5.2 การแสดงออกและมีความรู้สึกที่เป็นสุขที่สามารถสังเกตเห็นได้
  - 5.3 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่น

ไวส์ซิงเจอร์ (สุภาพร พิสิฐรุฬพัฒนา, 2543 : 10 ; อ้างอิงจาก Weisinger, 1998 *Emotional intelligence at work*) ได้กำหนดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เฉพาะบุคคล เป็นส่วนที่เพิ่มความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ตนเอง (Intrapersonal Emotional Intelligence) ซึ่งได้แก่ การพัฒนาให้มีความตระหนักรู้จักตน การบริหารอารมณ์ของตน และการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตน ส่วนที่สอง ได้แก่ การใช้ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของตนเพื่อเสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Interpersonal Emotional Intelligence) ซึ่งประกอบด้วย การพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี ความมีมนุษยสัมพันธ์และการช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตนเองได้

Wagner และ Sternberg (วีระวัฒน์ ปันนิตมัย, 2542 : 59 ; อ้างอิงจาก Wagner & Sternberg, 1985 *Journal of Personality and Social Psychology*) เสนอว่า พฤติกรรมที่ชาญฉลาดด้าน Practical Intelligence ที่เอื้อต่อความสำเร็จในวิชาชีพการบริหารและในชีวิต สามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภทคือ

1. การครองตน (Managing Self) หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการตนเองในแต่ละ

วันให้บรรลุเป้าหมาย ได้ผลผลิตสูงสุด อาทิ การจัดลำดับกิจกรรมที่ต้องทำ การกระตุ้นชี้แนะให้มุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์ การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง กล้าเสี่ยง ไม่ย่อท้อ รู้ขีดความสามารถและศักยภาพของตนดี

2. การครองคน (Managing Others) ทักษะความรู้การบริหารผู้ใต้บังคับบัญชา และความสัมพันธภาพสังคม ความสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ มอบหมายงานให้ทำตรงกับทักษะความรู้ความสามารถของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ให้รางวัลตามผลงานที่ปฏิบัติ

3. การครองงาน (Managing Career) จะสร้างผลกระทบที่ดีแก่สังคม องค์กร ประเทศชาติได้อย่างไร จะสร้างชื่อเสียงเกียรติภูมิของตนได้เช่นไร จัดความสำคัญจำเป็นของตน ให้สอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการให้ความสำคัญ โน้มน้าวผู้เกี่ยวข้องให้เห็นความสำคัญเห็นถึงงามด้วย

จากองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สรุปได้ว่า องค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์แบ่งออกได้เป็น 5 ด้านคือ การตระหนักรู้ตนเอง การบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง การจูงใจตนเอง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และทักษะทางสังคมด้านมนุษยสัมพันธ์ สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้องค์ประกอบตามกรอบแนวคิดของโกลแมน

#### 1.1.3 ความหมายและองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า ได้มีผู้ให้ความหมายและองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองไว้ดังนี้

โกลแมน (Goleman, 1998 : 105-129) กล่าวว่า การจูงใจตนเอง (Motivating oneself) หมายถึง เป็นแนวโน้มนำทางอารมณ์ที่เกื้อหนุนต่อการมุ่งสู่เป้าหมาย โดยมีองค์ประกอบดังนี้

1. มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement drive) หมายถึง ความปรารถนาที่จะกระทำให้สิ่งหนึ่งสิ่งใดได้สำเร็จบรรลุเป้าหมาย และพยายามปรับปรุงสู่มาตรฐานที่ดีที่สุด มีการตั้งเป้าหมายที่ท้าทายความสามารถ เรียนรู้ที่จะปรับปรุงพฤติกรรมการทำงานของตนให้ดียิ่งขึ้น

2. มีข้อผูกมัด (Commitment) หมายถึง การที่บุคคลมีการยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและองค์กรพร้อมที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ดีกว่า ใช้ค่านิยมร่วมของกลุ่มในการตัดสินใจและแก้ปัญหา มีความกระตือรือร้นที่จะแสวงหาโอกาสเพื่อทำให้ภารกิจของกลุ่มที่ได้รับมอบหมายเสร็จสิ้นสมบูรณ์

3. มีความคิดริเริ่ม (Initiative) หมายถึง การที่บุคคลเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสอำนวยจัดการทำงานที่ล่าช้าและสร้างกฎที่จำเป็นเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย

4. มองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง การที่บุคคลสามารถฟันฝ่าอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อจนสำเร็จบรรลุเป้าหมาย

สโลเวย์ และเมเยอร์ (ทศพร ประเสริฐสุข, 2543 : 101 ; อ้างอิงจาก Salovey & Mayer, 1990 *Emotional Development and Emotional Intelligence*) กล่าวว่า การจูงใจตนเอง (Motivating oneself) หมายถึง เป็นความสามารถในการจูงใจตนเอง สามารถควบคุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้

บาร์ออน (ทศพร ประเสริฐสุข, 2543 : 108 ; อ้างอิงจาก Bar-on, 1992) กล่าวว่า การจูงใจตนเอง และสภาวะทางอารมณ์ได้แก่

1. การมองโลกในแง่ดี
2. การแสดงออกและมีความรู้สึกที่เป็นสุขที่สามารถสังเกตเห็นได้
3. สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นได้

แมคคลีลแลนต์ (McClelland, 1961) ได้ให้ความสนใจเรื่องการจูงใจตนเอง โดยได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจโดยเฉพาะเรื่องแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แมคคลีลแลนต์ได้แบ่งความต้องการแรงจูงใจพื้นฐานออกเป็นสามแบบ ความต้องการของบุคคลทั้งสามแบบนี้มีผู้ยอมรับมาก โดยเฉพาะในวงการผู้นำผู้บริหารได้นำมาใช้ในวงการบริหารทั่วไปนั่นก็คือ

1. ความต้องการอำนาจ แมคคลีลแลนต์และคณะผู้วิจัย พบว่ามนุษย์ที่มีความต้องการอำนาจสูงจะมุ่งมั่นในเรื่องเกี่ยวกับการใช้อิทธิพลและการควบคุม บุคคลผู้นั้นมักจะเป็นนักพูดที่ดี เป็นคู่สนทนาที่ดี รวมทั้งเป็นนักโต้วาที พูดจาเปิดเผยค่อนข้างแข็งกร้าว ชอบสั่งการ สนใจในการสอนและการพูดในที่ชุมชน

2. ความต้องการความเป็นมิตรหรือความรัก (Need for affiliation) บุคคลที่มีความต้องการนี้มีมิตรสัมพันธ์สูง จะเป็นคนที่มีความยินดีเมื่อได้เป็นคนที่ถูกคนรักและยอมรับของกลุ่ม และจะพยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้ถูกตัดขาดออกจากกลุ่ม คนเหล่านี้จะพยายามที่จะรักษาความสัมพันธ์ทางสังคม ต้องการมีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจระหว่างคนในกลุ่ม พร้อมทั้งจะให้คำปรึกษาหารือหรือคอยปลอบโยนช่วยเหลือคนอื่นเมื่อเดือดร้อน ชอบติดต่อกับเพื่อนและชอบเป็นมิตรกับคนอื่น

3. ความต้องการสัมฤทธิ์ผลหรือแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ บุคคลที่มีความต้องการสัมฤทธิ์ผลสูงจะเป็นคนที่มีความปรารถนาอย่างแรงกล้า ต้องการประสบความสำเร็จและกลัวความล้มเหลวเท่าๆกัน ชอบทำงานที่มีลักษณะท้าทาย มีความยากง่ายระดับปานกลาง แต่ไม่ถึงระดับที่เป็นไปไม่ได้หรือความฝืนมากกว่าความเป็นจริง ชอบทำงานอย่างจริงจังและชอบเสี่ยงอย่างมีเหตุผลไม่ใช่เป็นการเสี่ยงโชค เป็นบุคคลที่วิเคราะห์และประเมินปัญหาอย่างรอบคอบ ชอบรับผิดชอบทำงานเพียงคนเดียวเพื่อให้งานก้าวหน้าต่อไป ต้องการผลตอบแทนทันทีในการทำงาน ไม่ยอมพักหรือหยุดทำงานเป็นเวลานานๆจนกว่างานนั้นจะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ไม่มีความวิตกกังวลว่าการทำงานจะล้มเหลว มีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองกระทำ ไม่ว่าจะเป็งานที่สำเร็จหรือล้มเหลวก็ตาม

นอกจากนี้ แมคคลีลแลนต์ยังได้ชี้ให้เห็นว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของบุคคลนั้นสามารถฝึกอบรมหรือสั่งสอนกันได้ในทุกสังคม การทดลองกับกลุ่มตัวอย่างในสหรัฐอเมริกา อิตาลี โปแลนด์ และอินเดีย พบว่าการฝึกอบรมของคนแต่ละสังคมมีวิธีแตกต่างกัน แต่แต่ละสังคมพยายามหาวิธีให้สมาชิกในสังคมได้รับความสำเร็จต่างกัน โดยมีการฝึกอบรมแตกต่างกัน แต่แต่ละสังคมพยายามทำให้คนในสังคมมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงขึ้น การฝึกอบรมเพื่อให้เกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงขึ้นนั้น จะต้องพยายามเน้นเรื่องศักดิ์ศรีให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ ฝึกฝนความรู้และขบวนการความคิดต่างๆ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

จากความหมายและองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองพอสรุปได้ว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นในตนเองได้ โดยมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์กระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จบรรลุเป้าหมายและพยายามปรับปรุงสู่มาตรฐานที่ดี มีการยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม มีความคิดริเริ่มพร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสอันเหมาะสมของโลกในแง่ดีพร้อมที่จะฟันฝ่าอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อเพื่อให้ถึงเป้าหมาย ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดของโกลแมน

#### 1.1.4 การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง

การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง ได้มีผู้เสนอแนวคิดและแนวทางในการพัฒนาดังต่อไปนี้

นโปเลียน ฮิลล์ (หน้าหนา วงษ์อินทร์. 2543 : 140 ; อ้างอิงจาก นโปเลียน ฮิลล์. 2541 ฉันทำได้  
ฉันจะทำ) ได้กล่าวเกี่ยวกับการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองไว้อย่างน่าสนใจว่า

“...การมีชีวิตอยู่กับความล้มเหลว ความสิ้นหวังและความรู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับคนอื่น ๆ มีแต่จะทำให้สถานการณ์  
เลวร้ายยิ่งขึ้น จงเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจของทำงานต่อบางสิ่งบางอย่าง ให้เป็นแรงบันดาลใจ”

ดังนั้นในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองนั่นคือ ต้องหยุดความรู้สึกสงสารตัวเอง เพราะการสงสารตัวเองจะทำให้  
เกิดความอ่อนแอย่อท้อ ไม่อยากที่จะต่อสู้ มุ่งแสวงหาที่พึ่งพิง ไม่เกิดการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 74) ได้เสนอไว้ในหนังสือ ความฉลาดทางอารมณ์ ว่าการสร้างแรงจูงใจ  
จากอุปสรรคนั้นอาจทำได้ดังนี้

1. ทำความเข้าใจว่า อุปสรรค จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดว่าสิ่งนั้นยากที่เราจะเอาชนะได้ ถ้าสิ่งใดเราทำ  
ได้แน่ๆ ก็อย่าคิดว่ามันเป็นอุปสรรค

2. เมื่อพบอุปสรรคให้คิดหาสาเหตุของการเกิดหรือการที่เราต้องพบอุปสรรคนั้นด้วย เพราะจะ  
พบว่า บางครั้งตัวเราเองเป็นผู้สร้างอุปสรรคนั้นขึ้นเอง

3. มองหาข้อดีของการเกิดอุปสรรคขึ้นเช่น มองว่าทำให้เราได้ฝึกการแก้ปัญหา เป็นสิ่งท้าทาย  
ความสามารถของเรา ทำให้เราได้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น เป็นต้น

4. จินตนาการถึงการแก้ไขอุปสรรคก่อนลงมือทำการจริง เป็นการสร้างพลัง เตรียมความพร้อม  
ให้ตนเองในการเผชิญอุปสรรค

5. ลงมือเผชิญแก้ไขอุปสรรค ถ้าสำเร็จจงชื่นชมตนเอง ถ้าไม่สำเร็จหาสาเหตุของความไม่สำเร็จ  
และให้โอกาสตนเองในการแก้ไขต่อไป

แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

วิธีการที่จะสร้างความเข้มแข็งของอารมณ์เพื่อเกิดความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นตนเองให้มีการปฏิบัติไปสู่เป้าหมาย  
ที่ตั้งไว้อาจทำได้ดังนี้

1. ทบทวนว่าสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้าง ที่เราต้องการ อยากได้ อยากมี อยากเป็น จัด  
ลำดับความสำคัญ แล้วพิจารณาว่า การจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใดที่มีทางเป็นไปได้สิ่งใดเป็นไปได้  
ไม่ได้ สิ่งใดจะเกิดประโยชน์ สิ่งใดจะเกิดโทษ

2. นำความต้องการในข้อ 1 ที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตนเอง  
แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3. ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้เหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว่เขวไป  
จนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

4. ถ้าท่านเป็นบุคคลประเภท สมบูรณ์แบบ (perfectionist) คือทุกอย่างที่เกี่ยวกับท่านต้องดีที่สุดใน  
สมบูรณ์ที่สุด ผิดพลาดไม่ได้ ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ จะได้ไม่  
เครียด ผิดหวัง เสียกำลังใจหากเกิดสิ่งผิดพลาดบกพร่องขึ้น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว เพราะสิ่งที่เกิด  
ขึ้นแล้วย่อมเปลี่ยนแปลงไม่ให้เกิดไม่ได้ เพื่อสร้างความรู้สึกดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป

6. ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี (ใช้พื้นฐานจากข้อ 5) ทำความเข้าใจในเรื่องการมองโลกแง่ดี หามุมมองที่  
ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ การคิดในแง่ดีทำให้รู้สึกดี มีพฤติกรรมที่ดี เกิดความพึง  
พอใจ เป็นการเพิ่มพลัง-แรงจูงใจให้ตนเอง

7. หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง มองสิ่งดีในตนเอง นี้ถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจแม้จะ

เป็นสิ่งเล็กๆน้อยๆในตัวเราและพยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าแก่ทั้งตนเองและผู้ที่อยู่เสมอ ก็จะมีเพิ่มพูนความหมายในชีวิตมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มแรงจูงใจที่จะรู้สึก คิด และปฏิบัติสิ่งดีต่างๆ

#### 8. ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่า เราทำได้ – เราจะทำ – ลงมือทำ

วิลาสลักษณ์ ชวัลลีย์ (2543 : 159) ได้เสนอแนะแนวทางการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง โดยประยุกต์มาจากคำสอนของพุทธศาสนา จากทฤษฎีทางจิตวิทยา แนวทางของเวสซิงเจอร์ (Weisinger, 1988) แนวทางของโกลแมน (Goleman, 1988) และแนวทางของซาโลเวย์และคณะ (Salovey, Bedell, Detweiler, & Mayer, in press) ดังนี้

1. มองเห็นความงดงามของโลก สร้างความสุนทรีย์และความงดงามของจิตใจตนด้วยการมอง และเห็นถึงความงดงามของโลก และของบุคคลอื่นด้วย ท่านธัช นัท ฮาน (Thich Nhat Hanh) พระชาวเวียดนามผู้ซึ่งเคยได้รับการเสนอชื่อให้ได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพได้กล่าวไว้ว่า “ถ้าเรามีสันติ ถ้าเรามีความสุข เราก็จะสามารถงอกงามได้ประดุจดั่งดอกไม้ และทุกคนในครอบครัวของเรา ในสังคมทั้งปวงของเราก็จะได้รับประโยชน์จากความสันติสุขของเราไปด้วย” ท่านยังกล่าวต่อไปอีกว่า แม้โลกจะเต็มไปด้วยความทุกข์ แต่โลกก็ยังเต็มไปด้วยสิ่งที่น่าอัศจรรย์หลายอย่างเช่น ท้องฟ้าที่สดใส แสงแดดกระจ่าง นัยน์ตาใสๆของเด็กทารก การมีความทุกข์ เท่านั้นยังไม่เพียงพอ เราจะต้องสัมผัสกับสิ่งน่าอัศจรรย์ในชีวิตด้วย สิ่งอัศจรรย์เหล่านี้อยู่ในตัวของเราเองและอยู่รอบๆตัวเรา ในทุกที่ทุกเวลา (Nhat Hanh, 1987) ดังนั้นบุคคลควรละจากความหมกมุ่นในกิจกรรมส่วนตัวบ้าง แล้วพิจารณาสิ่งรอบข้าง บุคคลรอบตัว เพื่อนร่วมงาน รวมทั้งตนเอง มองและชื่นชมในส่วนดีของเขาของเรา ความเคร่งเครียดของจิตใจและการเห็นทุกอย่างเต็มไปด้วยอุปสรรคจะลดลง

2. การจัดระบบระเบียบความคิดและจิตใจด้วยการทำสมาธิ การทำสมาธิเป็นการกำหนดให้จิตใจอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียวในขณะเวลาหนึ่ง ธรรมดาจิตของคนเราจะไม่อยู่นิ่ง แต่จะคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา และมักไม่ได้อยู่กับสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่ในปัจจุบัน เมื่อจิตไม่เป็นระเบียบ ชีวิตก็จะพลอยขาดระเบียบ พลังจิตที่จะควบคุมตนเองและจูงใจให้ตนเองกระทำสิ่งต่างๆให้บรรลุเป้าหมายก็จะอ่อนไปด้วย

วิธีการทำสมาธิหรือการเจริญภาวนาแยกได้เป็น 2 วิธีคือ

1. สมถภาวนา เป็นการกำหนดให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งเดียว เช่นลมหายใจเข้าออก ซึ่งจะสามารถสร้างความสงบแห่งจิตใจและกำจัดกิเลสหรือความเศร้าหมองได้เฉพาะเวลาที่ปฏิบัติอยู่ แต่ก็สามารถสร้างพลังแห่งจิตใจได้

2. วิปัสสนากรรมฐาน คือการทำสมาธิในขั้นสูงโดยใช้สติปัญญา ดังนี้

- 2.1 การรู้ตัวทุกขณะว่าร่างกายเรากำลังกระทำอะไรอยู่เช่น เดินอยู่ก็ให้รู้ว่ากำลังเดิน นั่งอยู่ก็ให้รู้ว่ากำลังนั่ง
- 2.2 รู้ว่าขณะนี้กำลังเกิดความรู้สึกสุขหรือทุกข์อย่างไร รู้สึกสบายใจก็ให้จิตรู้ว่ากำลังสบายใจ หรือกำลังเจ็บปวดก็กำหนดจิตใจให้รู้ว่ากำลังเจ็บปวด
- 2.3 การกำหนดจิตใจและอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เช่นเมื่อจิตคิดถึงสิ่งใด หรือมีความพอใจไม่พอใจ เสียใจ ดีใจ ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็ให้จิตกำหนดรู้ตามนั้นด้วย
- 2.4 การกำหนดรู้ธรรม หมายถึง เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นว่า ชีวิตคนเรามีแต่ความผันแปร ไม่มีอะไรคงที่ เทียงแท้ หรือมีความสำคัญในความจริงใดๆเกี่ยวกับชีวิต ก็ให้จิตกำหนดรู้ด้วย (ติฎการภักดี, 2541)

ผู้ปฏิบัติในเบื้องต้นอาจเริ่มจากการทำสมาธิแบบใดแบบหนึ่งภายในระยะเวลาช่วงหนึ่งเช่น ตอนเช้า หรือก่อนเข้านอน เป็นเวลาหนึ่งชั่วโมง ก็จะทำให้มีสมาธิและพลังจิตใจในการทำงานดีขึ้น เมื่อจิตใจสงบ ความจำแบบปฏิบัติการ (working memory) จะทำงานได้ดีที่สุด (Goleman, 1988)

3. การโปรแกรมจิตและตั้งเป้าหมายชีวิตให้ตนเอง บุคคลก็ควรโปรแกรมจิตใจของตนเองโดยการกำหนดว่า สิ่งใดที่เราต้องการปรับปรุงตนเองเช่น การกำหนดว่าต่อไปนี้จะพยายามควบคุมความโมโหร้ายของตนเองให้ได้ และตั้งเป้าหมายชีวิตหรือการทำงานของตนเองไว้ด้วย เมื่อบุคคลสร้างพลังจิตหรือพลังจูงใจตนเองด้วยวิธีการเจริญภาวนาแล้ว ก็เปรียบเสมือนได้สตาร์ทเครื่องยนต์ไว้แล้วพร้อมที่จะออกเดินทางต่อมาก็ควรกำหนดว่าเป้าหมายที่ต้องการจะไปให้ถึงคือที่ใด

ทั้งการทำสมาธิและการโปรแกรมจิตและตั้งเป้าหมายชีวิตให้ตนเอง เป็นการสร้างเสริมพลังจูงใจให้ตนเองอย่างดีเยี่ยม ดังที่โกลแมน (Goleman, 1998) ได้กล่าวไว้ว่า สิ่งแรกของการเป็นผู้นำคือ ต้องสำรวจตนเอง ก่อนที่จะสามารถนำผู้อื่นได้ คุณต้องค้นพบตัวเองเสียก่อน

4. การสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง จากทฤษฎีและผลการวิจัยหลายเรื่องแสดงให้เห็นชัดเจนว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองจะมีผลสัมฤทธิ์ในกิจการงานและการเรียนสูงกว่าบุคคลที่คิดว่าตนเองมีความสามารถต่ำ (Bandura, 1997) มีหลายปัจจัยที่ช่วยสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง คือ การบอกตนเองว่า “ฉันสามารถทำได้” แทนการย่ำว่า “ฉันเป็นคนไม่มีความสามารถ” หรือ “ฉันทำไม่ได้” การคิดว่าตนเองทำไม่ได้ก็จะทำให้ไม่กล้าตัดสินใจกระทำ หลีกเลี่ยงสิ่งที่ตนคิดว่าทำไม่ได้ แล้วในที่สุดก็ทำไม่ได้จริงๆ และเป็นการย้ำความคิดเดิมว่า “ฉันทำไม่ได้” ส่วนการบอกตนเองว่าทำได้เสมอๆ เป็นเสมือนการโปรแกรมจิตของตนเองอย่างหนึ่ง ซึ่งจิตจะกำหนดการกระทำต่อมา

5. ความกล้าที่จะตัดสินใจและกระทำ ในการทำกิจกรรมอะไรแบบเดิมๆ คล้ายๆ เดิม บุคคลจะกระทำด้วยความสบายใจ เพราะเคยทำและประสบความสำเร็จมาแล้ว แต่เมื่อต้องทำกิจกรรมอะไรที่ไม่เคยทำมาก่อนจะเกิดความไม่มั่นคงปลอดภัยทางจิตใจ บางคนจึงตัดสินใจไม่กระทำทั้งๆ ที่มีศักยภาพที่จะทำได้ เมื่อเราพยายามบอกกับตัวเองว่า “ฉันทำได้” การที่ได้กระทำสิ่งที่ยากกว่าสิ่งที่ตนเคยทำพอสมควร จะเป็นการพัฒนาตนเองและเป็นการเพิ่มความมั่นใจในตนเอง

โกลแมน (กรมสุขภาพจิต, 2543 : 30 ; อ้างอิงจาก Goleman) ได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองไว้ดังนี้

เทคนิคการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

1. ทบทวนและจัดลำดับสิ่งสำคัญในชีวิต โดยให้จัดลำดับความต้องการ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นทั้งหลายทั้งปวงแล้วพิจารณาว่า การที่เราจะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้น เรื่องไหนที่พอเป็นไปได้ เรื่องไหนที่ไม่น่าจะเป็นไปได้

2. ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เมื่อได้ความต้องการที่มีความเป็นไปได้แล้วก็นำมาตั้งเป็นเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งไปสู่จุดหมายนั้นๆ

3. มุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความฝัน ความต้องการของตนเอง ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์ใดมาทำให้เราเกิดความไขว้เขวออกนอกทางที่ตั้งไว้

4. ลดความสมบูรณ์แบบ ต้องทำใจยอมรับได้ว่าสิ่งที่เราตั้งใจไว้อาจมีความผิดพลาดเกิดขึ้นได้ หรือไม่เป็นไปดังที่ใจเราคาดหวัง 100 เปอร์เซ็นต์ การทำใจยอมรับความบกพร่องได้ จะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป

5. ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรค เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีๆ ที่จะพลังให้เกิดสิ่งดีๆ อื่นๆ ต่อไป

6. ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทาย ที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้นๆไปได้

7. หมั่นสร้างความหมายในชีวิต ด้วยการรู้สึกดีต่อตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ และพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยๆให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

จากการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองดังกล่าว พอสรุปได้ว่า การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสามารถกระทำได้หลายวิธี ดังที่ Goleman เชื่อว่าวิธีการพัฒนา EQ ที่ได้ผลดีที่สุด คือการนำเอาวิธีการต่างๆซึ่งประสบการณ์เช่น การอภิปรายกลุ่ม การสวมบทบาท การจำลองสถานการณ์ การให้เล่นเกม มาผสมผสานให้แก่มุมมองต่างๆเพื่อกระตุ้นให้เกิดการมองพินิจวิเคราะห์ตนเองมากขึ้น ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างโมเดลกิจกรรมกลุ่มที่มีหลายเทคนิควิธีเช่น กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม และเกมขึ้นมาเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง ดังที่คมเพชร ฉัตรศุภกุล กล่าวไว้ว่า คุณค่าของกิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้กับบุคคลในกลุ่มเป็นอย่างดี พัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลให้ดีขึ้น นักเรียนที่เข้าร่วมมีโอกาสพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ

## 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง

### 1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เนื่องจากการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองนั้น ยังไม่เคยมีการทำการศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจูงใจแทนเพราะมีลักษณะใกล้เคียงกัน

ไมเออร์ (ดาระณี พัฒนะศักดิ์ภิญโญ.2533 : 3 ; อ้างอิงจาก Myers. 1964 *Education and Psychological Measurement*) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สมรรถภาพทางสมองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาจำนวน 542 คน พบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและยังพบว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสมรรถภาพทางสมอง

ไนท์ และแซสเซนราธ (บุญชม ศรีสะอาด. 2524 : 44 ; อ้างอิงจาก Night & Sassenrath. 1966) ศึกษากลุ่มตัวอย่างในมหาวิทยาลัยอินเดียพบว่ามีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะเป็นผู้ที่มีการทำงานผิดพลาดน้อยที่สุด ทำงานเรียบร้อย ใช้เวลาน้อยที่สุดและมีความจำดีกว่าผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ

เมทา และคานเด (ทศพร ประเสริฐสุข. 2525 : 75-76 ; อ้างอิงจาก Metha & Kanade. 1969) ได้ทดลองฝึกแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แก่เด็กในระดับมัธยมศึกษาในประเทศอินเดีย โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังจากผ่านการฝึกไปแล้ว 2 ปี ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาเคมี ฟิสิกส์ และคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ซอง (บุญชม ศรีสะอาด. 2524 : 44 ; อ้างอิงจาก Song. 1971) สรุปผลการวิจัยในกลุ่มนักเรียนเกษตรกรรมในเกาหลีได้ว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จะมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ในทุกวิชาที่เรียน

เมเดสัน (อมรา รสสุข. 2529 : 55 ; อ้างอิงจาก Madison. 1982 *Dissertation Abstract International*) ได้ทดลองเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่เรียนเรื่องการตลาดโดยใช้สถานการณ์จำลองกับการสอนแบบธรรมดา ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการสอนแบบใช้สถานการณ์จำลองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบธรรมดา

แอลซูเลอร์ (สุรางค์ โค้วตระกูล. 2533 : 127 ; อ้างอิงจาก Alschuler. 1973) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการอบรมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์กับเด็กวัยรุ่นที่เรียนวิชาต่างๆในโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมมีผลการเรียนดีขึ้น มีความสนใจในวิชาใหม่ๆและประกอบกิจกรรมต่างๆที่ไม่เคยทำมาก่อน

### 1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ทศพร ประเสริฐสุข (2525) ได้สร้างโมเดลการสอนแบบกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สำหรับเด็กด้อยสัมฤทธิ์ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มปกติ กลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนด้วยโมเดลการสอนแบบ ก.พ.ร. ส่วนอีกสองกลุ่มใช้การสอนแบบปกติ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และกลุ่มทดลองมีคะแนนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวรรณี ตรีชน (2530) ได้ศึกษาผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมุกดาหาร จังหวัดมุกดาหาร โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองโดยใช้บทบาทสมมติกับกลุ่มควบคุมใช้การสอนปกติ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาระณี พัฒนศักดิ์ภิญโญ (2533) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดการแนะนำที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจิระประวัตวิทย์วิทยาคม จังหวัดนครสวรรค์ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองใช้ชุดการแนะนำ กับกลุ่มควบคุมใช้สอนปกติ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดารงกุล เหลี่ยมวัฒนา (2536) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเชียงของวิทยาคม จังหวัดเชียงราย พบว่านักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กุลดา รัตนารักษ์ (2537) ได้เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม พบว่านักเรียนทั้ง 2 กลุ่มมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของทั้งสองกลุ่มพบว่า ทั้งสองกลุ่มมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

### 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

#### 2.1.1 ความหมายของกลุ่ม

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า ได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า “กลุ่ม” ไว้ทั้งในทางจิตวิทยา และจิตวิทยาสังคม ดังนี้

กัลลี (Gully. 1963 : 62) กล่าวว่า กลุ่มมีความหมายลึกซึ้งกว่าการที่บุคคลมาอยู่ร่วมกัน แต่กลุ่มจะต้องประกอบด้วยลักษณะสำคัญ 3 ประการคือ มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน และวัตถุประสงค์นั้น จะต้อง

สนองความต้องการของสมาชิกแต่ละคนด้วย มีผลของการทำงาน จากความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม มีการสื่อสารทางวาจาหรือมีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกวิธีใดวิธีหนึ่ง

เคมปี (Kemp. 1970 : 24-29) กล่าวว่า กลุ่มประกอบไปด้วย บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมารวมกัน มีปฏิสัมพันธ์ และพึ่งพาอาศัยกัน มีผลประโยชน์ร่วมกัน มีความพอใจ มีการยอมรับและเคารพในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และมีความรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม

บอนเนอร์ (Cartwright and Zander. 1968 : 45-47 ; อ้างอิงจาก Bornner. 1957) กล่าวว่า กลุ่ม หมายถึง บุคคลจำนวนหนึ่งซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กันและมีการแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน

เบลกิน และสกายเดล (Belkin and Skydell. 1977 : 440) กล่าวว่า กลุ่มไม่ได้มีความหมายเพียงการมีคนจำนวนหนึ่งมาขึ้นหรือหนึ่งใกล้ๆกัน แต่ กลุ่ม คือ คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน โดยต่างก็ตระหนักและรับรู้ในวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่ร่วมกันอยู่นั้น ดังนั้นการที่คน 2 คนนั่งเล่นหมากรุกกัน หรือคนที่นั่งดูกีฬาอยู่ในสนามกีฬาจัดว่าเป็นกลุ่มได้

ชอร์ (Shaw. 1981 : 8) ได้ให้นิยาม กลุ่ม ว่าหมายถึง บุคคล 2 คนหรือมากกว่า ผู้ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กัน ในลักษณะที่ว่าแต่ละบุคคลมีอิทธิพลและถูกมีอิทธิพลต่อกันและกัน

จำเนียร ช่างโซติ และคนอื่นๆ (2521 : 4-6) ได้กล่าวว่า กลุ่มจะต้องเกิดจากบุคคลอย่างน้อยที่สุด 2 คนขึ้นไป ประกอบกัน กลุ่มจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กัน หมายความว่าทั้งกลุ่ม และบุคคลแยกกันไม่ได้ จะต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันทั้งด้านความคิด กิริยาท่าทาง การกระทำ หรือคำพูด มีความสนใจร่วมกัน เพื่อสมาชิกจะได้รับประโยชน์ร่วมกัน มีแบบแผนต่อกัน เพื่อให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน จะต้องมีการกำหนด หน้าที่ แบ่งความรับผิดชอบ และระเบียบกฎเกณฑ์ต่างๆ เป็นแนวทางให้สมาชิกปฏิบัติ

ทองเรียน อมรัชกุล (2521 : 4) ได้ให้ความหมายของกลุ่มไว้ว่า กลุ่ม คือการที่เอากบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปรวมกันอยู่ ก็คือเป็นกลุ่มได้ ถ้าสมาชิกนั้นมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีความรับผิดชอบที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้บรรลุความมุ่งหมาย

ศุภวดี บุญญวงค์ (2527 : 5) ได้สรุปความหมายของกลุ่มเอาไว้ว่า “กลุ่ม” หมายถึง

1. จะต้องประกอบด้วยสมาชิกตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไป
2. สมาชิกภายในกลุ่ม มีการปฏิสัมพันธ์กัน พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีความสัมพันธ์กันทางด้านจิตใจ
3. การปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก จะมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน
4. กลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิก

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2527 : 263) กล่าวว่า กลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาอยู่ร่วมกันในสังคม โดยมีลักษณะสำคัญต่างๆ ร่วมกัน หรือมีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

1. มีการรับรู้ร่วมกันในสังคม
2. มีแรงจูงใจอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน
3. มีเป้าหมายอย่างเดียวกันหรือมีเป้าหมายร่วมกัน
4. มีค่านิยม หรือปทัสถานของกลุ่มที่จะควบคุม และกำหนดพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มให้เป็นระเบียบ

5. มีการเกี่ยวข้องปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

6. มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

## 7. มีการสื่อสารทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง

พรรณพิศ วาณิชยการ (2535 : 24) ได้กล่าวว่า กลุ่ม หมายถึง บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีการกระทำร่วมกัน เพื่อบรรลุสู่เป้าหมายร่วมกัน และเป็นการอยู่ร่วมกันในลักษณะที่มุ่งสนองความต้องการบางประการของแต่ละบุคคล

จากความหมายของกลุ่มดังที่ได้มีผู้กล่าวมาแล้วข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า กลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมาอยู่ร่วมกัน ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปโดยมีปฏิสัมพันธ์กัน มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน ให้ความสนใจในสิ่งเดียวกัน ร่วมกันทำกิจกรรมบางอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างเดียวกัน

### 2.1.2 ประเภทของกลุ่ม

นิภา วิจิตรศิริ (2525 : 18-20) ได้แบ่งประเภทของกลุ่มไว้ดังนี้

1. กลุ่มฝึกอบรม (T. Group or Training Group) กลุ่มชนิดนี้มีจุดมุ่งหมายให้สมาชิกทุกคนตระหนักถึงความรู้สึกที่เป็นอยู่ การใช้ทักษะเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การสื่อสารซึ่งจะทำให้สมาชิกสามารถดำเนินการหาทางของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. กลุ่มฝึกอบรมความไวในการรับรู้ (Sensitivity Training Group) กลุ่มชนิดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกทักษะในการเรียนรู้และรับรู้สิ่งต่างๆ เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เช่น การรับรู้ความรู้สึกนึกคิดเหตุผลที่เป็นของตนเองและผู้อื่น โดยเชื่อว่า การพัฒนาทักษะการรับรู้นี้จะส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและปรับปรุงตนเอง รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่น
3. กลุ่มฝึกอบรมทักษะพื้นฐาน (BST-Group or Basic Skill Training Group) กลุ่มชนิดนี้บางครั้งเรียกว่า กลุ่มฝึกอบรมเพื่อมนุษย์สัมพันธ์ (Training Human Relations Laboratory) เป็นการสร้างสมาชิกให้มีทักษะเบื้องต้นในด้านมนุษย์สัมพันธ์
4. กลุ่มฝึกฝนทดลอง (Laboratory Training Group) กลุ่มชนิดนี้เป็นโครงการสำหรับสมาชิกที่อยู่ประจำ จัดขึ้นเพื่อมุ่งจัดให้มีประสบการณ์ เพิ่มพูนความเข้าใจและพัฒนาทักษะของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ เพิ่มความสามารถในการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลและกลุ่ม
5. กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) กลุ่มชนิดนี้เป็นกลุ่มที่เป็นความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง รู้จักสภาพความเป็นจริงของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เขาได้เกี่ยวข้องกับผู้อื่นอย่างเปิดเผย และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี
6. กลุ่มทนทาน (Marathon Group) กลุ่มชนิดนี้มักจะมีการพบกันหลายช่วงเวลาติดต่อกันไป โดยใช้เวลามากกว่า 12 ชั่วโมง ในแต่ละครั้ง จากการปฏิสัมพันธ์กันหลายๆครั้งนี้ จะทำให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบ และศึกษาความคิดของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วย
7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติได้มีการยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้นเสียก่อน ที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้มีปัญหา เรียนรู้ที่จะนำความคิดทั่วไปจากกลุ่มไปประยุกต์เข้าไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
8. กลุ่มจิตบำบัดรักษา (Group Psychotherapy) เป็นรูปแบบหนึ่งของการแก้ปัญหาของคนที่ได้รับการพบปะพูดคุยกันในกลุ่มเล็กระหว่างสมาชิกและผู้ให้การบำบัดติดต่อกันไปเป็นระยะเวลาอันยาวนาน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการหยั่งเห็นและเข้าใจสาเหตุของการเกิดปัญหาทางสังคม อารมณ์และจิตใจ รวมทั้งมีความสามารถที่จะลดหรือแก้ปัญหาดังกล่าวข้างต้นได้
9. กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) เป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยรวม

ประสบการณ์ของกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในส่วนบุคคล ทุกคนและกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย นอกจากนี้การทำกิจกรรมกลุ่มยังจะต้องเกี่ยวข้องกับการรับรู้เรื่องต้องการของบุคคลอื่น และทักษะในการแสดงออกถึงความเข้าใจดังกล่าว แล้วในการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายในการจัดแต่ละครั้งด้วย

### 2.1.3 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่ม ได้มีผู้ที่ให้ความหมายไว้หลายคน ดังนี้

เคมปี (Kemp. 1956 : 504) กล่าวว่าไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ทำให้ทุกคนได้มีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อแก้ปัญหา หรือเพื่อกระทำกรอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์ที่แน่นอน ส่วนคาร์ทและแซนเดอร์ (Carwright and Zander. 1960 : 3) Cartwrite, Dorwin and Alvin Zander. Group Dynamics : Research and Theory 3<sup>rd</sup> ed. New York : Harper and Row Publishers, 1968. กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการนำเอาวิธีการต่างๆ เช่น บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เกม การอภิปรายกลุ่ม การสังเกต และการให้ข้อวิจารณ์ ซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยในการตัดสินใจร่วมกัน

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

1. กิจกรรมกลุ่มที่ผู้นำเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่างๆ แก่สมาชิกหรือผู้นำการอภิปราย เพื่อที่สมาชิกได้บรรลุถึงความมุ่งหมายต่างๆ ของกลุ่ม โดยปกติผู้นำกลุ่มแบบนี้ จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ และสังคม และส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำข้อมูลเหล่านั้นมาอภิปรายเพื่อประโยชน์สำหรับตนเอง เช่น การปฐมนิเทศ การปัจฉิมนิเทศ หรือกิจกรรมต่างๆ ที่จัดในช่วงโมงเป็นต้น ในการทำกิจกรรมกลุ่มแบบนี้ ครูจะเป็นผู้ดำเนินการวางแผนให้กับสมาชิก เป็นต้น

2. กิจกรรมกลุ่มต่างๆ ที่สมาชิกเป็นผู้ดำเนินการ คือ ได้วางแผนร่วมกัน จัดขึ้นเอง เช่น กลุ่มอภิปรายในเรื่องต่างๆ ที่นักเรียนสนใจ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นต้น

ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 4-5) กล่าวว่า กลุ่มจะต้องประกอบไปด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปรวมกันอยู่โดยวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อันก่อให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิก และสังคมต่อไป ส่วนวิธีการที่นำไปใช้ในในกลุ่ม จะมีองค์ประกอบและกระบวนการที่แตกต่างกันออกไป เช่น กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) กลุ่มฝึกอบรม (T-Group) และกลุ่มฝึกรับความรู้สึกไว (Sensitivity Group)

บุหงา วิษระศักดิ์มิ่งคล (2526 : 35) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กลุ่มใดๆ ที่ให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง เนื่องจากมีโอกาสวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนได้วิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยการช่วยเหลือและสนับสนุนจากผู้นำกลุ่มตลอดเวลา ที่ร่วมกระทำกิจกรรมนั้นและมีผลทำให้บุคคลเกิดความเจริญงอกงามในทุกๆ ด้าน

ศุภวดี บุญญวงค์ (2527 : 2) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม(Group Work) หมายถึง การร่วมกันวางแผน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกต่อสมาชิกกลุ่ม หรือสมาชิกต่อกลุ่ม หรือกลุ่มต่อสมาชิก ซึ่งมีผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกฝนเป็นอย่างดี ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่ม ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานกลุ่ม และกลุ่มได้ประสบผลสำเร็จในการทำงานครั้งนั้นๆ ด้วย

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 14) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การนำประสบการณ์มาวางแผนเปลี่ยนแปลงซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่สมาชิกต้องการและการเปลี่ยนแปลงโดยส่วน

รวม ผู้นำจะสามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพ ก็ต่อเมื่อเขาได้เรียนรู้วิธีการ ที่จะช่วยอำนวยความสะดวก ให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ ระหว่างสมาชิกแต่ละคน โดยวิธีการดังกล่าวแล้วประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิด พัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน และกลุ่มที่จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

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

พรณพิศ วาณิชย์การ (2535 : 24) กล่าวว่า กิจกรรม หมายถึง การกระทำกิจกรรมร่วมกันของบุคคลในกลุ่ม ซึ่งร่วมกันวางแผนงานตามเป้าประสงค์ และจัดประสบการณ์ เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ขึ้น ทั้งในตัวบุคคลและในกลุ่ม

อำนาจ กิ่งเทเวศน์. (2543 : 70) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า หมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป อยู่รวมกันเป็นกลุ่มมีการกระทำร่วมกันในจุดหมายเดียวกันมีบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน สร้างประสบการณ์ร่วมกันในการทำกิจกรรม ทั้งกิจกรรม ที่มีผู้นำดำเนินการให้ข้อมูลหรือแนวทางในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม หรือสมาชิกในกลุ่มร่วมกันดำเนินกิจกรรมนั้นเองเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย ที่สมาชิกในกลุ่มตั้งเป้าหมายเอาไว้

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่ม ดังที่กล่าวมาแล้ว พอสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่เกิดจากบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน มาร่วมกันในการวางแผน กระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กัน เพื่อให้บรรลุในวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ร่วมกัน โดยมีการวิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกและผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองได้ ทำการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี

#### 2.1.4 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

เบนเนทท์ (Bennett. 1963 : 8-9) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไป ของกิจกรรมกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. เป็นการเปิดโอกาส ให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางด้านการศึกษาอาชีพ สังคม และส่วนตัวจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เช่น การปฐมนิเทศนักเรียนที่เข้าใหม่ การศึกษากลุ่ม เรื่องชีวิตการทำงาน และปัญหาของการปรับตัวต่ออาชีพ การได้มีโอกาสศึกษาปัญหา เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นกลุ่มจะช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับของสังคมได้
2. ก่อให้เกิดผลทางการบำบัดรักษา จากการที่สมาชิกของกลุ่มได้มีโอกาสระบายความเครียดทางอารมณ์ ทำให้สมาชิกเข้าใจ และได้ข้อคิดในการแก้ปัญหาต่างๆ มากขึ้น รวมทั้งได้มีโอกาสศึกษาปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ในบรรยากาศที่อ่อนน้อมผ่อนตาม และนำมาปรับปรุงบุคลิกภาพและวิถีทางชีวิตของตนเอง นอกจากนี้กลุ่มยังเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนวินิจฉัยปัญหาของตนเองและผู้อื่น
3. ช่วยให้ผู้บรรลุจุดมุ่งหมายของการแนะนำอย่างประหยัด และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
4. ช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะกลุ่มช่วยให้เข้าใจภายหลังและลักษณะต่างๆ ไปของปัญหา

แทรกซเซอร์ และ นอร์ธ (ทองเรียน อมรัชกุล. 2520 : 5-6 ; อ้างอิงจาก Traxler and North. 1957) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า

1. เพื่อให้การศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัย หรือในโรงเรียน โดยการจัดโครงการ เช่น ปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ หรือ นำไปจัดในรูปแบบของการแนะแนวได้ตลอดทั้งปี

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับจากหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจัดกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน

3. เพื่อเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนคุ้นเคยกับครูแนะแนวในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม

4. เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษาและความเจริญงอกงามของบุคคลในกลุ่ม นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่ม ยังสามารถนำมาเป็นเครื่องมือช่วยในการแก้ไขเรื่องส่วนตัวได้ เช่น การปรับปรุงบุคลิกภาพ การพัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น

บัทตัน (Button. 1974 : 1-2) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ได้เติบโต และพัฒนาโดยเฉพาะทักษะด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่ม จึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 137-145) กล่าวถึงความมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง โดยปกติคนทั่วไปอาจจะคิดว่าตนเอง มีความเข้าใจในตนเอง ไม่จำเป็นต้องให้คนอื่น ช่วยชี้แจงว่าตนเป็นตนอย่างไรในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่บางครั้ง อาจจะไม่เข้าใจตนเองได้ดีเท่าที่ควร หรือบางครั้งก็เข้าใจตนเองผิดพลาดได้ ทั้งนี้เพราะว่าแต่ละคนก็มีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม โดยให้กลวิธีการป้องกันตัวที่แตกต่างกันไป ด้วยเหตุนี้กิจกรรมกลุ่มก็อาจช่วยมนุษย์ได้โดยเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นภาคของตนเองทุก ๆ ด้าน

2. เพื่อสร้างความเข้าใจบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือ ความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่น จะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ดังนั้น ในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิก จะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ซึ่งนอกจากจะอาศัยความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่มคือ ความร่วมมือซึ่งถ้าขาดความร่วมมือที่ดี จะทำให้การทำงานของกลุ่ม ไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้น ในการทำกิจกรรมกลุ่มจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดี ให้แก่สมาชิกกลุ่มให้มีทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าว พอสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมาย เพื่อช่วยส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสเรียนรู้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้สร้างความเข้าใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่น ตลอดจนเพื่อให้บุคคลได้มีการปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาตนเองในทางที่พึงประสงค์

#### 2.1.5 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

จากการศึกษาค้นคว้า พบว่ามีผู้ที่ได้ให้ความสำคัญของกิจกรรมกลุ่มในสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้  
พนม ลิ้มอารีย์ (2522 : 16-17) ได้กล่าวถึงคุณค่าการเข้าสังคมกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า

1. กลุ่มเป็นสนามสำหรับทดลองฝีมือของบุคคล โดยบุคคลได้อาศัยกลุ่มเพื่อทดลองหรือแสดงความสามารถ

2. กลุ่มจะเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น และผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จะได้ผลจากการเข้ากลุ่มในการปรับปรุงเจตคติ นิสัยใจคอตนเอง โดยมีสมาชิกเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน

3. กลุ่มช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกปลอดภัย ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรัก เป็นเครื่องมือบำรุงขวัญของสมาชิกด้วย ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกว่า ตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่รักและได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีความเข้าใจตนเอง เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เชื่อมมั่นในตนเอง เกิดความรู้สึกว่าตนเป็นบุคคลหนึ่งที่มีคุณค่า และอยากทำประโยชน์ให้กับกลุ่มมากยิ่งขึ้น

4. กลุ่มช่วยส่งเสริมพลังทางร่างกาย เช่น การออกกำลังกายเป็นกลุ่ม หรือการฝึกหัดสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกมีความอดทน

ศุภาวดี บุญญวงษ์ (2527 : 3-4) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมไว้ ดังนี้

#### 1. คุณค่าด้านการพัฒนา

1.1 กิจกรรมกลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของนักเรียนได้ ซึ่งความต้องการเหล่านี้ ได้แก่ ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ ยกย่อง เคารพในศักดิ์ศรี และคุณค่าของตนเอง ต้องการความอบอุ่น ความมั่นคงและปลอดภัย ถ้าหากกิจกรรมกลุ่มมีประสิทธิภาพ ก็จะส่งผลให้นักเรียนมีความรู้สึกตนประสบความสำเร็จ เคารพในคุณค่าของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และให้ความร่วมมือในกิจกรรมกลุ่มอย่างเต็มที่

1.2 พัฒนาทางด้านสังคมและอารมณ์ของนักเรียน ช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจยอมรับผู้อื่น เรียนรู้กระบวนการให้ และการรับ ซึ่งเป็นพื้นฐานความเข้าใจเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันในสังคม รู้จักวิธีควบคุมอารมณ์ของตน มีความอดทน มองโลกในแง่ดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้

1.3 พัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับค่านิยม ทศนคติ และปทัสถานของสังคม จากการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคาดหวังของกลุ่มที่มีต่อตนเอง ทั้งพฤติกรรมและทัศนคติ เพื่อเป็นแนวทางประกอบการตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีและเหมาะสมที่สุดเกี่ยวกับการตั้งกฎเกณฑ์ต่างๆ ของกลุ่ม ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมพิจารณาแสดงความคิดเห็นได้ด้วย

1.4 พัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับอาชีพ การที่นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม จะช่วยให้ทราบข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับอาชีพ มีการเตรียมวางแผนเกี่ยวกับอาชีพของตนเองในอนาคต ได้เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล ด้านความสามารถ ความสนใจ ฐานะทางเศรษฐกิจ ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกอาชีพที่แตกต่างกันของบุคคล

1.5 พัฒนาความสามารถและทักษะต่างๆ ซึ่งนักเรียนได้ใช้และฝึกความสามารถตลอดจนทักษะต่างๆ อย่างเต็มที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม และการวางแผนงาน

2. คุณค่าด้านกรวินิจฉัย ผู้นำกิจกรรมกลุ่มสามารถสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ของนักเรียนขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ทำให้เข้าใจนักเรียนได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ทราบถึงพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อจะได้หาวิธีปรับปรุงแก้ไขและให้ความช่วยเหลือต่อไป สำหรับนักเรียนเองได้มีโอกาสศึกษาตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้ทราบเกี่ยวกับขอบเขตความสามารถของตนเอง เพื่อจะได้เข้าใจ และยอมรับตนเองอย่างใกล้ชิดกับความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น

3. คุณค่าด้านการบำบัด การจัดกิจกรรมกลุ่ม เป็นวิธีการบำบัดอย่างหนึ่ง เพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาเป็นกรณีพิเศษ และต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด การได้มีโอกาสทำงานร่วมกับผู้อื่น

เผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งช่วยให้เขาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นเพิ่มขึ้น และปรับปรุงลักษณะนิสัยของตน

4. คุณค่าต่อสถานศึกษาและชุมชน เมื่อนักเรียนพัฒนาในด้านต่างๆ จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ย่อมส่งผลให้การทำงานกลุ่มในสถานศึกษามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ลดปัญหาต่างๆ ได้มาก นักเรียนก็จะ เป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสถานศึกษา และนั่นคือ การเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชนด้วยเช่นกัน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล ( 2530 : 15-19) กล่าวว่า คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม (Values in Group Activies) นอกเหนือจากความสำเร็จของกิจกรรมที่ทำแล้ว กิจกรรมกลุ่มยังมีคุณค่าด้านอื่นๆ อีกได้แก่

1. คุณค่าในด้านพัฒนาการ (Developmental Values) กิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้กับบุคคลในกลุ่มเป็นอย่างดี กิจกรรมแต่ละประเภทสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไป คุณค่าด้านพัฒนาการที่เกิดขึ้นดังต่อไปนี้

1.1 การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการความปลอดภัย ต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ

1.2 มีการสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เขาจะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และในขณะที่เดียวกันเขาจะเรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย

1.3 การพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และปกติวิสัยทางสังคม ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดี ต่อบุคคลอื่น มีการเคารพบุคคลอื่น จึงจะทำให้อยู่ร่วมกับกลุ่มได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้แล้วในขณะที่บุคคลมีความซาบซึ้งในกิจกรรมต่างๆ อาจจะพัฒนาความสนใจที่แน่นอนเมื่อมีการปฏิบัติงาน ในกลุ่ม บุคคลมักจะได้ทำงานบางอย่าง ซึ่งเท่ากับได้พัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลให้ดีขึ้น นอกจากนี้แล้วยังช่วยให้บุคคลที่มาจากครอบครัวต่างกัน ได้เรียนรู้เรื่องของสังคม สามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม นั้นหมายความว่า มีความเข้าใจในเรื่องปกติวิสัยของสังคม (Social Norm) ดีขึ้น

1.4 คุณค่าด้านอาชีพ กิจกรรมกลุ่มบางประเภท ไม่ใช่จะให้ข้อสนเทศทางอาชีพเท่านั้น แต่จะให้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ ต่ออาชีพต่างๆ เช่น ดนตรี ศิลปะ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น ความสำเร็จในการประกอบอาชีพของบุคคลจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีต กล่าวคือ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างประสบการณ์และอาชีพ ถ้าหากความสัมพันธ์นั้น เป็นไปได้อย่างดี ย่อมจะแสดงให้เห็นว่ามีโอกาสจะประกอบอาชีพได้ดี ดังนั้นจึงทำให้เห็นว่าประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน มีคุณค่าต่อการเลือกอาชีพของนักเรียน

1.5 ความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ ในขณะที่นักเรียนได้มีโอกาสทำงานเป็นกลุ่ม นั้น อาจจะได้รับความรู้และทักษะบางประการ ตัวอย่าง เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม กฎระเบียบในการทำงานเป็นหมู่คณะ การประสานงาน เป็นต้น กลุ่มความสนใจที่นักเรียนเป็นสมาชิก อาจจะเป็นด้านการละคร การเขียน การกีฬา การถ่ายรูปก็ย่อมจะช่วยให้นักเรียนมีทักษะเฉพาะอย่างดีขึ้น สรุปแล้วอาจจะกล่าวได้ว่า นักเรียนที่เข้ากลุ่มย่อย จะได้รับโอกาสอันดีมีประโยชน์

2. คุณค่าด้านการวิจัย (Diagnostic Values) สำหรับผู้นำกลุ่ม เมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่ม จะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่ม แต่ละคน ทำให้ได้รับความเข้าใจอย่างดีในตัวสมาชิก

3. คุณค่าในการบำบัด (Theraputic Values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้น จะมีค่าต่อการบำบัดได้เป็นอย่างดี ในโรงพยาบาลคลีนิก จะนำวิธีการกลุ่มไปใช้ในการรักษาคนไข้ โดยทำการบำบัดทางจิต

วิทยา กับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group Psychotherapy) สำหรับโรงเรียน ผู้เรียนมีปัญหาคล้ายคลึงกันอาจจะได้รับความช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) แต่สำหรับผู้เรียน ที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อย จะได้รับประโยชน์จากกิจกรรมกลุ่ม เช่น การแก้ปัญหาทางอารมณ์ การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Value to the School and Community) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จะมีโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่า สร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้

จากคุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า สมาชิกกลุ่มจะมีการค้นพบตัวเอง เกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า และมองผู้อื่นว่ามีคุณค่า กิจกรรมกลุ่มทำให้สมาชิกของกลุ่มได้รับประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม สมาชิกได้ร่วมทำกิจกรรมด้วยกัน สามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ นอกจากนี้ กิจกรรมกลุ่มยังมีคุณค่าด้านการพัฒนาในด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านอาชีพ และความเจริญงอกงามทางความรู้ ด้านการวินิจฉัย ด้านการบำบัด และคุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชนด้วย

#### 2.1.6 ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม

ศุภวดี บุญญวงค์ (2527 : 133-134) กล่าวถึง ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม ระยะนี้นักเรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่มและเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรม หรือค้นคว้าแสวงหาสิ่งที่ต้องการรู้นั้นด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดกับผู้เรียนโดยตรง ผู้ที่มีส่วนร่วมมากก็จะได้รับผลการเรียนรู้นั้นๆ มากขึ้นด้วย ในการทำกิจกรรมจะเป็นการมีส่วนร่วมในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1 ทางด้านร่างกาย คือ การเรียนรู้ ที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ หรือ กระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยการแสดงออกทางกาย วาจา ในการสื่อความหมายกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 ทางด้านจิตใจ คือ การที่นักเรียนเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัตินั้นอย่างแท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้ จะนำไปสู่การรับรู้แนวคิด และการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาเป็นอย่างดี และช่วยให้นักเรียนสามารถจดจำเนื้อหาได้นานอีกด้วย

1.3 ทางด้านปัญหาหรือสมอง คือ การเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้น จะทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียนมากยิ่งขึ้น เป็นแนวทางในการพัฒนาแนวความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจการวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง

2. ขั้นวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ทันทีหลังจากที่ลงมือกระทำกิจกรรมจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดีขึ้น

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งผู้เรียนสามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคต หรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์นั้นจะทำได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ และเพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้น และประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ ขึ้น

4. ขั้นประเมินผล โดยให้นักเรียนเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่มจากการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะและติชม ร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

วิชา วโรตมะวิษณู (2530 : 252-253) กล่าวถึงลำดับขั้นของการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. ขั้นลงมือปฏิบัติ เป็นขั้นที่สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. ขั้นค้นพบ เมื่อนักเรียนได้มีส่วนร่วมโดยมีการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองแล้ว เขาจะเกิดความรู้สึกและเกิดความเข้าใจตนเอง อันจะนำไปสู่การค้นพบสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง
3. ขั้นวิเคราะห์ เป็นขั้นที่สำคัญที่สุด เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้วิเคราะห์ถึงสิ่งที่ได้กระทำลงไป โดยครูจะตั้งคำถามว่า อะไร ทำไม และอย่างไร เพื่อให้ผู้เรียนสามารถรวบรวมสิ่งต่างๆ ทั้งทางด้านความรู้ และการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ให้รวมเป็นจุดเดียว

4. ขั้นนำไปใช้ หรือประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่น เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้ก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่งคือ สามารถเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้กับตนเองและผู้อื่นได้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 23) ได้กล่าวถึง ระยะเวลาของกลุ่มว่า เมื่อสมาชิกเริ่มเข้ากลุ่มอาจจะพบว่า พฤติกรรมที่แสดงออกในกลุ่มนั้น มีความแตกต่างจากที่ได้เข้ากลุ่มเป็นเวลานานแล้ว ทั้งนี้เพราะว่า การที่จะทำให้กลุ่มเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์นั้น จะต้องอาศัยเวลาในการพัฒนา กลุ่ม ดังนั้นมักจะพบว่า กลุ่มจะต้องผ่านระยะต่างๆ 4 ระยะ คือ

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขัน และมีศูนย์กลางอยู่ที่ตนเอง (Individually Centered, Competitive Phase) เมื่อบุคคลได้มีโอกาสเข้าอยู่ร่วมกันโดยธรรมชาติแล้วบุคคลจะต้องเห็นว่าตนเองมีความสำคัญ ยิ่งไม่รู้จักกันแล้วการที่จะยอมรับง่าย ๆ นั้นเป็นสิ่งที่ลำบาก ทั้ง ๆ ที่อยากให้อื่นยอมรับตนเอง นอกจากนี้แล้วบุคคลแต่ละคน มักจะเริ่มมีการแข่งขันกับผู้ที่มีความต้องการเหมือนตนเอง บุคคลเหล่านี้ต้องการคนที่เก่งกว่าตนเองเท่านั้นมาเป็นผู้นำ และรับผิดชอบต่อเขา

2. ระยะของความขัดแย้งและความคับข้องใจ (Frustration and Conflict Phase) เมื่อสมาชิกเกิดการแข่งขัน และยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง จะมีผู้นำเอากลุ่มประเภทฝึกความไวในการรับรู้ (Sensitivity Group หรือ T – Group) มาใช้ช่วยกลุ่มให้พัฒนาขึ้น โดยหวังว่า อาจจะทำให้บุคคลเข้าใจตนเองและผู้อื่น ถ้าหากผู้นำดังกล่าว ไม่สามารถจะนำกลุ่มได้สำเร็จ สมาชิกจะรู้สึกเป็นปฏิปักษ์กับผู้นำและมองไปในแง่ของบุคคลที่ไม่มีความสามารถตำหนิในด้านความล้มเหลวแทนที่จะช่วยกันพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีอันจะทำให้ได้รับความสำเร็จในจุดมุ่งหมายของกลุ่มในระยะนี้ สมาชิกจะรู้สึกขัดแย้งกันและมีความคับข้องใจมาก

3. ระยะกลุ่มมีความสำคัญ (Group – Harmony Phase) ในระยะนี้ ความคิดที่สอดคล้องกันจะพัฒนาขึ้น แต่ในขณะที่เดียวกันก็จะมี ความพอใจและความสบายใจมากด้วย สมาชิกได้รับการสนับสนุนคอยหลีกเลี่ยงการมีความขัดแย้งและไม่ค่อยมีผลงานจะป้องกันการกระตุ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปฏิกิริยาด้านนิเสธ และนอกจากนี้ จะมีการเก็บกตความต้องการของตนเอง เพื่อให้กลุ่มได้รับความพึงพอใจ

4. ระยะที่มีผลงานและยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง (Group-Centered} Productive Phase) สมาชิกยังคงแสดงความคิดเห็นถึงความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น แต่ไม่อยู่ในระดับที่จะเพิกเฉยต่อความขัดแย้ง ทั้งนี้เพื่อให้ได้รับความสำเร็จในเรื่องความสามัคคี สมาชิกจะเผชิญกับความขัดแย้งและเรียนรู้ในการที่จะแก้ไข แต่

ละคนจะยอมรับความผิดชอบ ร่วมมือ อดทนต่อบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องค่านิยม หรือพฤติกรรมก็ตาม ในที่สุดสมาชิกจะกลายเป็นผู้ที่ยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

ประนอม เดชชัย (2531 : 103) กล่าวถึง การดำเนินงานของกลุ่ม ไม่ว่าจะป็นกลุ่มในลักษณะใด จะมีกระบวนการดำเนินงาน เป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นรวมกลุ่ม (Forming Stage) เป็นขั้นแรกที่สมาชิกของกลุ่มมารวมกัน ถ้าไม่รู้จักดีพอ ทุกคนจะสงวนท่าที ไม่ค่อยแสดงออกในระยะนี้ จึงเป็นหน้าที่ของผู้สอนที่จะต้องประสานงาน ให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักและคุ้นเคยกันก่อน เช่น อาจจะมีการแนะนำตัว เป็นต้น
2. ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Normal Stage) เมื่อสมาชิกภายในกลุ่มรู้จักกันแล้ว กลุ่มจะเริ่มคิดถึงเป้าหมายของกลุ่ม และภารกิจของกลุ่มที่จะต้องรับผิดชอบในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทร่วมกับผู้เรียน ในการกำหนดเป้าหมาย และการเรียนรู้กิจกรรมที่สมาชิกของกลุ่มจะทำงานร่วมกัน
3. ขั้นระดมความคิด (Storming Stage) เป็นขั้นที่บรรยากาศของการทำงานเริ่มจริงจังมากขึ้น สมาชิกภายในกลุ่มพยายามกำหนดร่างกฎเกณฑ์ และระเบียบของกลุ่ม ในขั้นนี้ผู้สอนอาจมี 2 บทบาท คือ ปลอ่ยให้ผู้เรียนดำเนินการโดยลำพัง หรือเข้าร่วมในฐานะเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม
4. ขั้นกระชับความสัมพันธ์ (Reforming Stage) เป็นขั้นที่กลุ่มรู้จัก คุ้นเคย และเข้าใจในบทบาทของตนเองเป็นอย่างดี จึงทำให้การดำเนินงานของกลุ่มเป็นไปอย่างดี
5. ขั้นสลายตัว (Disbanding Stage) เป็นขั้นสุดท้ายเมื่อสมาชิกของกลุ่ม ได้ร่วมมือกันดำเนินการตามภารกิจที่ได้รับมอบหมาย จนบรรลุเป้าหมายแล้ว ภารกิจของกลุ่มเริ่มลดลงไปด้วย ทำให้กลุ่มเริ่มสลายตัว ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทในการทบทวนการดำเนินงานของกลุ่มที่ผ่านมา เพื่อทำการสรุปผล และเสนอแนะแนวทางในการนำผลไปใช้หรือนำไปศึกษาค้นคว้าต่อไป

จากลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าว พอสรุปได้ว่า ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่มนั้น จะประกอบไปด้วย ขั้นการมีส่วนร่วมเพื่อสร้างความคุ้นเคย ขั้นวิเคราะห์ประสบการณ์ หลังจากที่ได้ปฏิบัติกิจกรรม ขั้นสรุป และประยุกต์หลักการ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับตนเอง และขั้นประเมินผล โดยให้สมาชิกช่วยกันประเมินผลการเรียนรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกัน

#### 2.1.7 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ออตตาเวย์ (Ottaway, 1966 : 7) กล่าวว่า กลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม ควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน ดังนั้น กลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้น ก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมิฉะนั้น จะทำให้แบบแผนพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุด ควรมีจำนวนสมาชิก 9-10 คน จึงจะทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด

ชอร์ (Shaw, 1971 : 4) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มว่า กลุ่มย่อย ควรมีสมาชิก 10 คน เป็นอย่างมาก แต่ถ้ามีจำนวนสมาชิก 30 คนขึ้นไป จะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ จำนวนสมาชิกไม่ เป็นปัญหาสำคัญต่อองค์ประกอบอื่นๆ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิก และความร่วมมือในการทำงานของสมาชิก จะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

จำเนียร ช่างโชติ และคนอื่นๆ (2521 : 38) กล่าวว่า ส่วนใหญ่นักจิตวิทยา นิยมศึกษากลุ่มขนาดเล็กที่มีสมาชิก 5-9 คน เพราะจะดูการเปลี่ยนแปลงและขบวนการของกลุ่ม ที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกได้ง่ายกว่าศึกษาจากกลุ่มใหญ่และยังได้กล่าวว่า กลุ่มเล็กยังจัดได้ว่ามีขนาดพอเหมาะที่จะดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะจะทำให้สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเต็มที่ แต่ถ้ามี

จำนวนมากเกินไป สมาชิกทุกคนก็จะไม่มีโอกาสได้แสดงความต้องการได้เป็นรายบุคคล ก็จะทำให้บรรยากาศน่าเบื่อหน่าย สมาชิกจะเกิดความไม่สนใจ และอาจจะออกจากกลุ่มไปในที่สุด

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 26) ได้กล่าวว่า ขนาดของกลุ่ม อาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกัน จะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีขนาดมากเกินไปสมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะได้รับมิตรชอบทั้งหมดในขณะที่คนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มีงานทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่ม ไม่ควรเกิน 15 คน กลุ่มจะใหญ่เท่าใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์นั้นๆ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

จากขนาดของกลุ่มที่ได้กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม ควรมีสมาชิกของกลุ่มตั้งแต่ 9-10 คน และมากที่สุด ไม่ควรเกิน 15 คน จึงจะเหมาะสมที่สุด เพราะถ้าหากสมาชิกกลุ่มมีมากเกินไปกว่านี้ จะมีผลเสียต่อความสัมพันธ์และความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกในกลุ่ม

#### 2.1.8 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973 : 105) กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมกลุ่ม ควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีน้อยอาจจะจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสำหรับเด็กประถมศึกษา ควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจจะเกิดความเบื่อหน่ายได้

ทรอทเซอร์ (ซูชัย สมितिไกร. 2528 : 18-19 ; อ้างอิงมาจาก Trözer. 1977) ได้ให้ความเห็นว่าการกำหนดระยะเวลา และความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้น หากจัดทำกับสถานศึกษา จำเป็นต้องพิจารณาถึงการจัดเวลาเรียนของสถานศึกษานั้นด้วย เช่น ในโรงเรียนส่วนมากจะจัดเวลาเป็นคาบๆ ละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่าควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง

จากการศึกษาเวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม ควรจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่ามีเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมากน้อยเพียงใด และสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ควรจัดเวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะถ้ามากเกินไปกว่านั้น เด็กอาจจะเกิดการเบื่อหน่ายได้ เพราะเด็กในวัยนี้จะมีความสนใจในกิจกรรมในระยะเวลามีไม่นานนัก

#### 2.1.9 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ทิสนา แชมมณี (2536 : 27-28) ได้กล่าวถึงการจัดกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับทฤษฎีว่า มีอยู่หลายวิธี ดังต่อไปนี้

1. เกม (Games) เป็นวิธีการวิธีหนึ่งซึ่งนำมาใช้ในการสอนได้ดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองและภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างตามที่กำหนดไว้ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาเป็นการแพ้ชนะวิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ กันที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่เริ่มได้รับความนิยมในการนำมาใช้ในการสอน วิธีการนี้ยังมีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์สมมติขึ้นมานั้นแล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาส

ศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึก และพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้งและยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจ และน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีการหนึ่ง ซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียน ได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียน ได้รู้จักคิด และพิจารณาข้อมูลที่ได้รับมาอย่างถี่ถ้วนและการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียน ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้ มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือการจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริง ผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดงออก เพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) คือวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทที่เรียนหรือกำหนดไว้ โดยผู้เรียนจะต้องพยายามแสดงให้สมตามที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพ และความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับอันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสีย ต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้จะเป็วิธีการที่ช่วยทำให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจในความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนั้นการที่ผู้เรียนได้มีโอกาส แสดงละครร่วมกัน จะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกันและได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีการใช้กลุ่มย่อยในการสอนนี้เป็นวิธีการที่ใช้กันมานานแล้ว อาจเป็นเพราะเล็งเห็นว่าเป็นประโยชน์ในการเรียนของผู้เรียนกลุ่มย่อยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น จากกิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มดังกล่าว

จากเอกสารที่ทำการค้นคว้ามาเกี่ยวกับเทคนิคมีหลายวิธีในการนำมาใช้ในในกลุ่ม เช่น เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง ละคร และกลุ่มย่อย ซึ่งเป็นเทคนิคที่จะช่วยให้นักเรียนได้แสดงออก ได้ฝึกทักษะต่างๆ ร่วมกันในกลุ่ม จากกระบวนการที่ได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมซึ่งจะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ และได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และได้มีโอกาสที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย ซึ่งในการศึกษาค้นคว้าวิจัยใช้เทคนิค เกม กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลองและการอภิปรายกลุ่ม ดังนี้ เกมช่วยให้นักเรียนวิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ ในด้านการจุดใจตนเอง กรณีตัวอย่างช่วยให้นักเรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลในด้านการจุดใจตนเองที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วนและการนำเอากรณีตัวอย่างที่คล้ายคลึงกับชีวิตจริงของนักเรียนมาใช้จะช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ได้มากยิ่งขึ้น สถานการณ์จำลองช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสแสดงพฤติกรรมต่างๆ ในด้านการจุดใจตนเองซึ่งในสถานการณ์จริงนักเรียนอาจไม่กล้าแสดงออก และการอภิปรายกลุ่มช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจุดใจตนเองได้อย่างเสรี ร่วมกันหาข้อยุติและทุกคนยอมรับข้อยุตินั้นร่วมกัน ผู้วิจัยมีความเห็นว่า เทคนิคทั้งหลายเหล่านี้สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจุดใจตนเองของนักเรียนได้ ดังที่บัทตัน (Button. 1974 : 1-2) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายช่วยส่งเสริมมนุษย์ให้เติบโตและพัฒนาขึ้น

#### 2.1.10 ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

โรเจอร์ส (Rogers. 1970 : 121-122) ได้กล่าวถึงผลการศึกษาวิจัยของกิบ (Gibb) ที่พบว่าวิถีการกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมสร้างสรรค์ทางด้านจิตวิทยามาก กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจ และเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง มีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจตนเอง (Self-Actualization) การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่าบุคคลจะยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงมากยิ่งขึ้น ในด้านทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น ได้แก่ การใช้อำนาจลดน้อยลง มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึงพากันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคลอื่น มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่ม และเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

ชาร์ไรท์ (จวีวรรณ วัฒนจินะพงษ์. 2537 : 20 ; อ้างอิงมาจาก Charitier. 1974) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีส่วนช่วยในการพัฒนาด้านต่างๆ จึงเป็นการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาตนเอง นับตั้งแต่การเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองอย่างเหมาะสม เข้าใจตนเอง และการที่บุคคลได้ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันก็ย่อมจะช่วยพัฒนาทักษะด้านการฟัง เป็นการฝึกให้เป็นผู้ฟังที่ดีรู้จักกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น รู้จักควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม กล้าที่จะเปิดเผยตนเองต่อบุคคลอื่น

บัตตัน (Button. 1974 : 1-2) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายช่วยส่งเสริมมนุษย์ให้เติบโต และพัฒนาขึ้น โดยเฉพาะทักษะด้านสังคม และด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น การจัดกิจกรรมกลุ่ม จึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกันโดยใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อสมาชิกกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่ม และช่วยบุคคลทำงานไปสู่จุดมุ่งหมาย ด้วยเหตุนี้ การเรียนรู้ โดยวิธีการกลุ่ม จึงช่วยฝึกเป็นทักษะที่จำเป็นหลายๆ ด้าน และด้านหนึ่งที่สำคัญก็คือ ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น

พัชนี วงกรวิน. (2522 : 149-150) กล่าวถึง ผลการจัดกลุ่มหรือกิจกรรมกลุ่มไว้หลายด้าน คือ ผลในด้านทัศนคติต่อตนเอง การได้เข้าร่วมกลุ่มนั้น เป็นการแสดงถึงการยอมรับจากกลุ่ม ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ ความอบอุ่นใจ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และในการเข้าร่วมกลุ่มนั้น จะต้องมีส่วนร่วมซึ่งกันและกัน มีการกระทำร่วมกันซึ่งเป็นโอกาสให้ได้ทำความเข้าใจตนเอง และสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มพยายามแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง ทำให้มีมีโนภาพแห่งตนดีขึ้น และยังมีผลต่อทัศนคติต่อผู้อื่น ยอมรับฟังเหตุผลความคิดเห็น เคารพในสิทธิหน้าที่ของกันและกัน ซึ่งจะมีผลต่อการให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม หากได้รับการยอมรับจากสมาชิก รู้สึกว่าสมาชิกในกลุ่มหวังดีต่อตน สมาชิกแต่ละคนมีทัศนคติที่ดีต่อกัน ก็จะเกิดความสามัคคีขึ้น และเมื่อลงมือทำงานก็จะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี

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

1. กลุ่มจัดเป็นสนามสำหรับทดสอบความสามารถของสมาชิก เช่น เด็กวัยรุ่นต้องการคบเพื่อนต่างเพศ แต่มีความรู้สึกเคอะเขิน แต่ถ้าวัยเด็กเหล่านั้นได้เข้ากลุ่ม มีการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ปฏิบัติภารกิจต่างๆ ก็จะค่อยๆ หายและเป็นปกติได้ หรือในกรณีที่คนเก่งแต่ไม่มีโอกาสจะพูดที่ไหน ก็จะอาศัยกลุ่มเป็นที่ทดลองหรือแสดงความสามารถให้คนอื่นเห็น

2. กลุ่มเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น ช่วยปรับปรุงเจตคติและนิสัยใจคอของสมาชิก และให้สมาชิกได้เป็นกำลังใจให้แก่กันและกัน

3. กลุ่มช่วยเสริมสร้างความมีวินัยให้แก่ตนเอง เมื่อสมาชิกเข้ากลุ่มจะต้องมีการปฏิบัติกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติตามกฎหมายเกณฑ์ร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีความอดทนด้วย

4. กลุ่มช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยให้ความอบอุ่นให้กำลังใจ ให้ความรัก และกลุ่มยังเป็นเครื่องบำรุงขวัญของสมาชิก ด้วยการทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นที่รักและได้รับการยกย่องจากกลุ่ม จะช่วยให้เด็กมีความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

จากประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พอจะสรุปได้ว่า กลุ่มสามารถช่วยพัฒนาเสริมสร้างทักษะ เจตคติและพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ทั้งต่อตนเอง และต่อผู้อื่น

## 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

### 2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เทรปปา และ ไฟร์ค (Treppa and Frike. 1972 : 466-467) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของมารารอนที่มีต่อความเข้าใจในตนเอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความเข้าใจตนเองดีขึ้น มีความสามารถในการควบคุมตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ยอมรับตนเอง เข้าใจในความเป็นมนุษย์มีความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ

ควิแนน และ ฟูลด์ส (กฤษณ์ ทรเสนา. 2535 : 46-49 ; อ้างอิงมาจาก Quiana and Foulds. 1970. 145-149 *Journal of Counseling Psychology*) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ต่อการรับรู้ความเข้าใจตนเองของผู้เข้ารับการฝึก โดยการฝึกแบบกลุ่มทันทาน ซึ่งให้ทุกคนแสดงกิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงบทบาท การสื่อสารด้วยคำพูด และการอภิปรายตนเอง ใช้เวลาในการฝึก 30 ชั่วโมงติดต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองในทางที่ดีขึ้น ในด้านคุณค่าตนเองตามความเป็นจริง ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ การควบคุมความรู้สึกและของตนเอง

เล็กซ์ (Lex. 1973 : 6093-A) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเจตคติของนักศึกษา ด้วยวิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมลรัฐอินเดียนนา ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมใช้วิธีการสอนแบบเก่า กับกลุ่มทดลองใช้วิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาจิตใจทางด้านศาสนาของผู้เรียนทั้ง 2 กลุ่ม ในระหว่างการทดสอบก่อนและทดสอบหลังสอนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่จากการรายงานของกลุ่มทดลองพบว่า นักศึกษารู้สึกพอใจต่อประสบการณ์ที่ได้รับ เพราะได้รับแรงกระตุ้นให้เกิดการอภิปรายอย่างอิสระในเรื่องค่านิยม และทุกคนยินดีร่วมในกิจกรรมกลุ่มและอย่างเรียนแบบกลุ่มสัมพันธ์อีกต่อไป

เดอร์ชมิทท์ (Durschmidt. 1977 : 3953-A) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเอง ของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน โดยการให้เข้าร่วมกลุ่มการสัมมนาที่เปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 63 คน ยังคงให้เรียนตามปกติ ผลปรากฏว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเข้าใจในตนเองของทั้งสองกลุ่มนั้นไม่แตกต่างกัน

### 2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

มัทธนา อังตระกุล (2524 : 45-49) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดขอนแก่น โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยใช้โปรแกรม การฝึกกิจกรรมกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุม เรียนรู้โดยการสอนปกติตามปกติ ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม มีการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตน แตกต่างกันจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกกิจกรรม กลุ่ม หลังจากทดลองได้ประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนได้ประเมินว่า กิจกรรมกลุ่มได้ช่วยให้ เขาได้พัฒนาตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เกิดความสามัคคีในกลุ่มดีขึ้น มีความ รับผิดชอบ และมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมดีขึ้น

นิภา วิจิตรศิริ (2525 : 49) ได้ทำการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนัก เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองแคสภกิจพิทยา จังหวัดสระบุรี โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม กลุ่มละ 16 คน ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนมีความรับผิดชอบสูงขึ้นหลังจากฝึกกิจกรรมกลุ่ม

จารุลักษณ์ พินพรหมราช (2529) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาพฤติ กรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพฯ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองได้รับ การฝึกกิจกรรมกลุ่ม กับกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ฝึกกิจกรรมกลุ่มมีพฤติ กรรมการเรียนสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ฝึกกิจกรรมกลุ่มมี พฤติกรรมการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวรรณี ตรีชัน (2530) ได้ศึกษาผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนัก เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนุกตาหาร จังหวัดนุกตาหาร โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองใช้การแสดงบทบาท สมมติ กับกลุ่มควบคุมใช้การสอนปกติ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบ คุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เยาวภา กันทวิชชากุล (2530) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจ เรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนป่าโมกข์วิทยาคม จังหวัดอ่างทอง ผลการศึกษา พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยใช้กิจกรรมกลุ่มมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนลดลงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอ เน้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .019

ลัดดา แซ่ป้ง (2530) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพเพื่อลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจ เรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองใช้ กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพ กลุ่มควบคุมใช้การสอนปกติ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน ลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจ เรียนลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นฤมล วรรณกุล (2531 : 37-38) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มกับสไลด์ เทปที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องหนังสืออ้างอิงของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินีบูรณะ จังหวัดนครปฐม พบว่านักเรียนกลุ่มที่เรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ เรียนโดยใช้สไลด์เทปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดาระณี พัฒนศักดิ์ภิญโญ (2533) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่ สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจิระประวัตวิทยาคม จังหวัดนครสวรรค์ โดย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองใช้ชุดการแนะแนวกับกลุ่มควบคุมใช้สอนปกติ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบ

คummings แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทัศนีย์ เจริญเลิศ (2538) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทัศนคติต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนชาวนาวิทยา อำเภอขามเฒ่าบุรี จังหวัดกำแพงเพชร โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีทัศนคติต่อการเรียนภาษาอังกฤษดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีทัศนคติต่อการเรียนภาษาอังกฤษดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

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

ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์ (2541) ได้ศึกษาผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช จังหวัดศรีสะเกษ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ กับกลุ่มควบคุมให้ข้อเสนอแนะ พบว่านักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีการปรับตัวด้านการเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ถนัดกิจ ยามาลี (2543) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานร่วมกันของ: ผู้รับการคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ พบว่าผู้รับการคุ้มครองสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการกลุ่มทดลองมีคะแนนการทำงานร่วมกันสูงขึ้นหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2544 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม ที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง ตั้งแต่ T45 ลงมา (T-Score) ที่อยู่ในระดับต่ำถึงต่ำมาก จำนวน 34 คน

##### การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2544 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม ที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง ตั้งแต่ T45 ลงมา (T-Score) ที่อยู่ในระดับต่ำถึงต่ำมาก จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเพื่อแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2544 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐมจำนวน 80 คน ตอบแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ทั้งฉบับของ สุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนา จากนั้นคัดเลือกเฉพาะเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง แล้วนำมาตรวจให้คะแนนโดยเปลี่ยนคะแนนดิบให้เป็นคะแนนที่ปกติ (Normalized T-Score) แล้วคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่ได้คะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองตั้งแต่ T45 ลงมา
2. ผู้วิจัยสอบถามความพร้อมและความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรม แล้วทำการสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 30 คน แล้วทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เพื่อแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

#### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือดังนี้

1. แบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง
2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง

## วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบทดสอบความเจ็ลยวลาตทางอารมณ์ด้านการจุงใจตนเอง มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความเจ็ลยวลาตทางอารมณ์ด้านการจุงใจตนเองจากเอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบทดสอบ

1.2 กำหนดขอบเขตและประเด็นหลักขององค์ประกอบความเจ็ลยวลาตทางอารมณ์ด้านการจุงใจตนเอง นำมาสร้างเป็นแบบทดสอบความเจ็ลยวลาตทางอารมณ์ด้านการจุงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 60 ข้อ ให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.3 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบทดสอบความเจ็ลยวลาตทางอารมณ์ด้านการจุงใจตนเองไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่านได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร.วิลาสลักษณ์ ชีววัลลี และอาจารย์ทัศนากิติ พิภพพิภพพิจารณาข้อคำถามในแบบทดสอบที่สร้างขึ้น สามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่าง ๆ ตามนิยามศัพท์เฉพาะของการศึกษาวิจัยครั้งนี้หรือไม่ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ได้จำนวน 58 ข้อ

1.4 หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยนำแบบทดสอบความเจ็ลยวลาตทางอารมณ์ด้านการจุงใจตนเองที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์แล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนโรงเรียนราชินีบูรณะ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ ดัดข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกน้อยกว่า 0.2 ออก ได้ข้อคำถามจำนวน 40 ข้อ

1.5 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบทดสอบความเจ็ลยวลาตทางอารมณ์ด้านการจุงใจตนเองที่คัดเลือกในข้อ 1.4 มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับเท่ากับ .9350

1.6 นำแบบทดสอบความเจ็ลยวลาตทางอารมณ์ด้านการจุงใจตนเองที่หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วไปใช้ในการวิจัยต่อไป

### ตัวอย่างแบบทดสอบความเจ็ลยวลาตทางอารมณ์ด้านการจุงใจตนเอง

**คำชี้แจง** ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความที่กำหนดให้ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด เมื่อนักเรียนเลือกได้แล้วโปรดทำเครื่องหมาย  $\surd$  ลงในช่องด้านขวามือของข้อความนั้น ในแบบทดสอบ ขอให้นักเรียนตอบคำถามแต่ละข้ออย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูกหรือผิด

ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติเสมอ	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของนักเรียนเสมอ
ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของนักเรียนบ่อยครั้ง
ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของนักเรียนบางครั้ง
ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติที่ไม่เคยเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นนักเรียนไม่เคยรู้สึกหรือปฏิบัติเช่นนั้นเลย

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ			
		เสมอ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	ไม่เคย เลย
0	ข้าพเจ้ามีการตั้งเป้าหมายของตนเองไว้.....	.....	.....	.....	.....
00	ข้าพเจ้ายึดมั่นกับเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้และต้องทำให้สำเร็จ.....	.....	.....	.....	.....
000	เมื่อรู้สึกท้อถอยข้าพเจ้าจะเตือนตนเองให้มีกำลังใจมากขึ้น..	.....	.....	.....	.....

#### เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติเสมอ	ให้	4	คะแนน
ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้	3	คะแนน
ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติที่ไม่เคยเลย	ให้	1	คะแนน

## 2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับลักษณะของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง จากเอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

2.2 สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และจุดมุ่งหมายของกิจกรรมที่ใช้ในแต่ละครั้ง

2.3 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร.วิลาศลักษณ์ ชวัลลสี และอาจารย์ทัศนากองภักดี ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย นิยามศัพท์เฉพาะ กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนโรงเรียนราชินีบูรณะ จังหวัดนครปฐม เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับเนื้อหา วิธีการ และระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

### 1. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง โดยดำเนินการวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีทรัพย์, 2538 : 62)

RE	T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>
RC	T <sub>1</sub>	~X	T <sub>2</sub>

ความหมายของสัญลักษณ์

RE	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง
RC	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุม
T <sub>1</sub>	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
T <sub>2</sub>	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
X	แทน	การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการจิตใจตนเอง
~X	แทน	การไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการจิตใจตนเอง

## 2. วิธีดำเนินการทดลอง

### 2.1 ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีความเฉลียวฉลาดสูงทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองต่ำ ตอบแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจิตใจตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและใช้คะแนนที่ได้นี้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

### 2.2 ขั้นดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยกลุ่มทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มตามโปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันจันทร์ และวันพฤหัสบดี หลังเลิกเรียน เวลา 16.30 น. ครั้งละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 16 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมให้อยู่ในสภาพปกติแต่มีการให้ Pretest และ Posttest พร้อมกับกลุ่มทดลอง

### 2.3 ขั้นหลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ตอบแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเอง ชุดเดียวกับฉบับที่ใช้ก่อนการทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

### 2.4 นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 2.1 และ 2.3 ไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

## การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเอง
2. เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเอง

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
  - 1.1 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )
  - 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
2. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

2.1 เปรียบเทียบความเฉลี่ยจุดกลางทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test Dependent Samples)

2.2 เปรียบเทียบผลต่างของความเฉลี่ยจุดกลางทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test Independent Samples)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลของการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

$N$	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
$\bar{D}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของความแตกต่างของคะแนนความเจ็ยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการ จูงใจตนเองก่อนและหลังการทดลอง
$S\bar{D}$	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยของความแตกต่าง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t - distribution

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลไปตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบความเจ็ยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เปรียบเทียบผลต่างของความเจ็ยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

- ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนน

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจูงใจตนเอง	กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย
1. มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	ก่อนทดลอง	15	2.29	.29	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	3.35	.32	ปานกลาง
2. มีข้อผูกมัด	ก่อนทดลอง	15	2.83	.57	ปานกลาง
	หลังทดลอง	15	3.43	.38	ปานกลาง
3. มีความคิดริเริ่ม	ก่อนทดลอง	15	2.26	.26	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	3.14	.30	ปานกลาง
4. มองโลกในแง่ดี	ก่อนทดลอง	15	2.35	.33	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	3.24	.35	ปานกลาง
ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจูงใจตนเอง โดยรวม	ก่อนทดลอง	15	2.41	.25	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	3.29	.26	ปานกลาง

จากตาราง 1 พบว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของกลุ่มทดลององค์ประกอบที่ 1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ก่อนทดลองอยู่ในระดับต่ำ หลังทดลองอยู่ในระดับปานกลาง องค์ประกอบที่ 2 มีข้อผูกมัด ก่อนทดลองอยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองอยู่ในระดับปานกลาง องค์ประกอบที่ 3 มีความคิดริเริ่ม ก่อนทดลองอยู่ในระดับต่ำ หลังทดลองอยู่ในระดับปานกลาง องค์ประกอบที่ 4 มองโลกในแง่ดี ก่อนทดลองอยู่ในระดับต่ำ หลังทดลองอยู่ในระดับปานกลาง และองค์ประกอบโดยรวม ก่อนทดลองอยู่ในระดับต่ำ หลังทดลองอยู่ในระดับปานกลาง นั่นคือ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง เพิ่มขึ้นหลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

2. เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจิตใจตนเอง	กลุ่มทดลอง	N	$\bar{D}$	SD	t
1. มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	ก่อนทดลอง	15	1.07	.12	9.09**
	หลังทดลอง	15			
2. มีข้อผูกมัด	ก่อนทดลอง	15	.60	.18	3.37**
	หลังทดลอง	15			
3. มีความคิดริเริ่ม	ก่อนทดลอง	15	.88	.09	9.24**
	หลังทดลอง	15			
4. มองโลกในแง่ดี	ก่อนทดลอง	15	.89	.09	9.69**
	หลังทดลอง	15			
ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจิตใจตนเอง โดยรวม	ก่อนทดลอง	15	.87	.08	10.60**
	หลังทดลอง	15			

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 พบว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเอง ของกลุ่มทดลองก่อนและ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ ความเฉลียวฉลาด ทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองเพิ่มมากขึ้นหลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่ง เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

3. เปรียบเทียบผลต่างของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียน ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบผลต่างของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียน ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจูงใจตนเอง	กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S.D.	t
1. มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	กลุ่มทดลอง	15	3.35	.32	7.86**
	กลุ่มควบคุม	15	2.51	.14	
2. มีข้อผูกมัด	กลุ่มทดลอง	15	3.43	.38	3.65**
	กลุ่มควบคุม	15	2.91	.32	
3. มีความคิดริเริ่ม	กลุ่มทดลอง	15	3.14	.30	8.19**
	กลุ่มควบคุม	15	2.36	.19	
4. มองโลกในแง่ดี	กลุ่มทดลอง	15	3.24	.35	8.14**
	กลุ่มควบคุม	15	2.42	.18	
ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจูงใจตนเอง โดยรวม	กลุ่มทดลอง	15	3.29	.26	10.66**
	กลุ่มควบคุม	15	2.53	.09	

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองมากกว่า นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2

## บทที่ 5

### บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### บทย่อ

##### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองของนักเรียนก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม

##### สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเอง
2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม

##### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2544 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม ที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองตั้งแต่ T45 ลงมา (T-Score) ที่อยู่ในระดับต่ำถึงต่ำมาก จำนวน 34 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2544 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม ที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองตั้งแต่ T45 ลงมา (T-Score) ที่อยู่ในระดับต่ำถึงต่ำมาก จำนวน 30 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเพื่อแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

##### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเอง
2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเอง

##### วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง โดยดำเนินการวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design

### 1. ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองต่ำ ตอบแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจูงใจตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและใช้คะแนนที่ได้นี้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

### 2. ขั้นดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยกลุ่มทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มตามโปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันจันทร์ และวันพฤหัสบดี หลังเลิกเรียน เวลา 16.30 น. ครั้งละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 16 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมให้อยู่ในสภาพปกติแต่มีการให้ Pretest และ Posttest พร้อมกับกลุ่มทดลอง

### 3. ขั้นหลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ตอบแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง ชุดเดียวกับฉบับที่ใช้ก่อนการทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

### 4. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และ 3 ไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

## การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง
2. เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง

## สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## การอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของทศพร ประเสริฐสุข (2525) ที่ได้ศึกษาการสร้างโมเดลการสอนแบบกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สำหรับเด็กด้อยสัมฤทธิ์ โดยแบ่งเป็นกลุ่ม

ทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มปกติ กลุ่มละ 20 คน ผลการทดลองปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และกลุ่มทดลองมีคะแนนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของวัลลภา ถนอมศิริ (2539) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องการใช้กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเกษมพิทยา กรุงเทพฯ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 มีความรับผิดชอบด้านการเรียนดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของนิรดา อดุลยพิเชษฐ (2542 : 47) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ จำนวน 39 คน ผลการทดลองปรากฏว่า นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลางและต่ำมีระดับเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองได้ ดังที่โกลแมน เชื่อว่า วิธีการพัฒนา EQ ที่ได้ผลดีที่สุด คือการนำเอาวิธีการต่างๆ ซึ่งประสบการณ์เช่น การอภิปรายกลุ่ม การสวมบทบาท การจำลองสถานการณ์ การให้เล่นเกม มาผสมผสานให้แก่งคิดมุมมองต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการมองพินิจวิเคราะห์ตนเองมากขึ้น และคมเพชร ฉัตรศุภกุล กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการที่ดีเพราะเป็นการเรียนรู้โดยปฏิบัติจริง สามารถช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความซาบซึ้งและพึงพอใจที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตนเอง กิจกรรมกลุ่มเป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน มีการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มยังสามารถสนองความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจของบุคคลเช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ และยังช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม เมื่อบุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีการทำกิจกรรมร่วมกัน จะมีสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน จึงเป็นโอกาสให้ได้ทำความเข้าใจตนเองและสมาชิกภายในกลุ่มด้วย

ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มซึ่งมีเทคนิคที่สำคัญคือ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่มและเกม ซึ่งในแต่ละกิจกรรมนั้นผู้วิจัยได้สอดแทรกเนื้อหาและข้อคิดเกี่ยวกับการจูงใจตนเองไว้ ดังนั้นเมื่อกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจึงเกิดการเรียนรู้และเกิดการพัฒนาตนเองในด้านความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองขึ้น

2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของเยาวภา กันทรวิชัยกุล (2530) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนป่าโมกษวิทยานุกูล จังหวัดอ่างทอง ผลการทดลองปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยใช้กิจกรรมกลุ่มมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนลดลงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .019 และสอดคล้องกับงานวิจัยของนฤมล วรรณกุล (2531 : 37-38) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มกับสไลด์เทปที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องหนังสืออ้างอิงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินีบูรณะ จังหวัดนครปฐม ผลปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มที่เรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนที่เรียนที่เรียนโดยใช้สไลด์เทป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของทัศนีย์ เจริญเลิศ (2538) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทัศนคติต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนชาณุวิทยา อำเภอชาณุวรลักษณบุรี จังหวัด

กำแพงเพชร ผลปรากฏว่า นักเรียนมีทัศนคติต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองได้ เพราะวิธีการพัฒนาการจูงใจตนเองนั้นสามารถทำได้หลายวิธีดังที่ฮอฟมัน (Hoffman, 1977 : 113-114) กล่าวว่า การฝึกให้บุคคลเกิดค่านิยมมุ่งผลสัมฤทธิ์อาจทำได้โดยใช้ตัวแบบ การสวมบทบาท ใช้อิทธิพลกลุ่มเพื่อน ส่วนแมคเคลแลนด์ (McClelland, 1961 : 207-256) ได้เสนอแนวทางเพิ่มแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การเรียนรู้จากการเล่น การสอนให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กันเป็นต้น ส่วนวีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 191) กล่าวว่า กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนา EQ ควรเน้นการเสริมสร้างให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) ได้แสดงออก (Acting-Out) จากการสวมบทบาท (Role Play) การเล่นเกม (Psychodrama) การสร้างสถานการณ์จำลอง (Simulation) เกม (Games) หรือการได้ปฏิบัติ (Performance Test) อาจมีการให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) การเรียนรู้จากการปฏิบัติ (Action Learning) เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างพัฒนา EQ ได้ดี เป็นการทำแล้วจำที่ดี

ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มซึ่งมีเทคนิคที่สำคัญคือ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่มและเกม ซึ่งในแต่ละกิจกรรมนั้นผู้วิจัยได้สอดแทรกเนื้อหาและข้อคิดเกี่ยวกับ การจูงใจตนเองไว้ ดังนั้นเมื่อกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจึงเกิดการเรียนรู้และเกิดการพัฒนาตนเองในด้านความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจึงไม่เกิดการเรียนรู้ และไม่เกิดการพัฒนาตนเองในด้านความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้น ซึ่งเป็นแนวทางให้อาจารย์ หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักเรียน สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองได้ตามความเหมาะสม แต่ผู้ที่จะนำไปใช้ควรจะต้องศึกษาเรื่องของ EQ ให้มีความเข้าใจเสียก่อน และควรศึกษาในเรื่องเกี่ยวกับผู้นำกลุ่มด้วย

### 2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

2.1 ควรมีการศึกษาโดยทดลองกับนักเรียนในระดับอื่นๆเช่น ในระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา หรือระดับอุดมศึกษาต่อไป

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง โดยใช้เทคนิคอื่นๆ เช่นใช้กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่มและเกม บทบาทสมมติ ละคร เป็นต้น เพื่อให้มีวิธีการที่หลากหลายขึ้น

2.3 ควรมีการติดตามผลเป็นระยะเช่น ภายใน 3 เดือน , 6 เดือน เป็นต้น หลังการทดลอง เพื่อศึกษาความคงทนของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. กรมวิชาการ. (2540). *แผนพัฒนาการแนะแนว กระทรวงศึกษาธิการระยะที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544)*. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ กระทรวงฯ.
- กระทรวงสาธารณสุข. กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. (2527). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิมพ์หามงกุฎราชวิทยาลัย.
- ก่อ สวัสดิ์พาณิชย์. (2535). *มองการศึกษา : เส้นทางที่เท่าเทียมของคนไทย*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ขนิษฐา วิเศษสาทร และ มุกดา ศรียงค์. (2537). *จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ*. กรุงเทพฯ : โครงการตำราคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- คมเพชร จัตุรศุกุล. (2530). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จารุลักษณ์ พินพรหมราช. (2529). *ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพฯ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- จิรวรรณ วัฒนจินะพงษ์. (2537). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและสถานการณ์จำลองที่มีต่อทักษะทางสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านไร่พัฒนา อำเภอเทพสถิตย์ จังหวัดชัยภูมิ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- จำเนียร ช่างโชติ และคนอื่นๆ. (2521). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล และ ประดิษฐ์ อุปรมย์. (2532). *เอกสารการสอนมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช*. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ชูชัย สมธิกร. (2528). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม*. เชียงใหม่ : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย.
- ชัยนาท นาคบุปผา. (2529). *คู่มือปริทัศน์*. เชียงใหม่ : ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์. (2541). *ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ดารณี วงษ์อยู่น้อย. (2525). *การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- ดาระณี พัฒนศักดิ์ภิญโญ. (2533). ผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจิระประวัตินวิทยาคม จังหวัดนครสวรรค์. ปรินญาณิพนธ์  
กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ถนัดกิจ ยามาดี. (2543). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานร่วมกันของผู้รับการคุ้มครองสถาน  
คุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2525). การสร้างโมเดลการสอนแบบกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์  
สำหรับเด็กด้อยสัมฤทธิ์. วิทยานิพนธ์ ค.ศ. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- \_\_\_\_\_ . (2543). "ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา," ใน รวมบทความทางวิชาการ  
อীคิว. อัจฉรา สุขารมณ, วิลาสลักษณ์ ชวัลลี และ อรพินทร์ ชูชม. หน้า 89-120. กรุงเทพฯ  
: DESKTOP.
- ทองเวียน อมรัชกุล. (2520). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก :ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการ  
ศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ทัศนยา แชมมณี. (2536). ช่วยครูฝึกประชาธิปไตยให้แก่เด็ก. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทัศนีย์ เจริญเลิศ. (2538). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทัศนคติต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนชาณุวิทยา อำเภอชาณุวรลักษบุรี จังหวัดกำแพงเพชร. ปรินญาณิพนธ์  
กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร  
อัดสำเนา.
- นันทา สุริรักษา. (2543). "การใช้ EQ กับตนเอง ครอบครัว และการทำงาน ," ใน รวมบทความทางวิชา  
การอীคิว. อัจฉรา สุขารมณ, วิลาสลักษณ์ ชวัลลี และ อรพินทร์ ชูชม. หน้า 43-52.  
กรุงเทพฯ : DESKTOP.
- นันทนา วงษ์อินทร์. (2543). "การพัฒนาอารมณ์," ใน รวมบทความทางวิชาการอীคิว. อัจฉรา สุขารมณ,  
วิลาสลักษณ์ ชวัลลี และ อรพินทร์ ชูชม. หน้า 131-147. กรุงเทพฯ : DESKTOP.
- นฤมล วรรณกุล. (2531). เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหนังสืออ้างอิงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่  
1 โดยใช้กิจกรรมกลุ่มกับสไลด์เทป. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ  
: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- นิภา วิจิตรศิริ. (2525). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1  
โรงเรียนหนองแคสรกกิจพิทยา จังหวัดสระบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว)  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- นිරดา อุดลยพิเชษฐ. (2542). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของ  
นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ. วิทยานิพนธ์ ค.ศ. (จิตวิทยาการศึกษา).  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- ฤทัยรัตน์ ธรเสนา. (2535). การพัฒนาอัตรานวัตกรรมหลายมิติ ของนักศึกษาพยาบาลที่มีทัศนคติต่อวิชาชีพ  
แตกต่างกันโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- บุหงา วชิระศักดิ์มลล. (2526). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : แผนกเอกสารการพิมพ์, มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ประกายทิพย์ พิชัย. (2539). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยม  
ศึกษาตอนต้น โรงเรียนดอนเมืองทหารอากาศบำรุง กรุงเทพฯ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยา  
การศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.  
ถ่ายเอกสาร.
- ประนอม เดชชัย. (2531). แนวทางการเรียนการสอนและแนวทางปฏิบัติสังคมศึกษา. เชียงใหม่ : คณะศึกษา  
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประสาธ บัณฑวิงกูร. (2516). ความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ในวิชาวิทยาศาสตร์ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์  
แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และการคิดแบบบอเนกนัย. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2543). "คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ," ใน รวมบทความทางวิชาการอีคิว. อัจฉรา  
สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชวัลลี และ อรุณรัตน์ ชูชม. หน้า 13-19. กรุงเทพฯ : DESKTOP.
- พนม ลีมาเรีย. (2522). กลุ่มสัมพันธ์. กาลสินธุ์ : จินตทัศน์การพิมพ์.
- พนม ลีมาเรีย. กลุ่มสัมพันธ์. มหาสารคาม : ม.ป.ป.
- พัชนี วรกวิน. (2522). จิตวิทยาสังคม. นนทบุรี : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์ปากเกร็ด.
- พรรณพิศ วาณิชการ. (2535). "การทำงานแบบกลุ่ม," สารานุกรมศึกษาศาสตร์ ฉบับเฉลิมพระเกียรติ.  
กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พรรณราย ทรัพย์ะประภา. (2529). จิตวิทยาอุตสาหกรรม. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- พวงพันธ์ ยศสระ. (2542). การเปรียบเทียบผลของการใช้เทคนิคแม่แบบกับการใช้สถานการณ์จำลองที่มี  
ต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์. ปรินญาณิพนธ์  
กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2538). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : สำนักงานทดสอบ  
ทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- มัทนา อังตระกูล. (2524). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตรานภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี  
ที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.

- เยาวภา กัณฑ์วิชยากุล. (2530). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนป่าโมกษวิทยาคม จังหวัดอ่างทอง. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ลัดดา แซ่บั้ง. (2530). การใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพเพื่อลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ✓ วิลาสลักษณ์ ชวัลลี. (2543). "การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน," ในรวมบทความทางวิชาการอีคิว. อัจฉรา สุขารมณ, วิลาสลักษณ์ ชวัลลี และ อรพินทร์ ชูชม. หน้า 149-178. กรุงเทพฯ : DESKTOP.
- วิณา วโรตมะวิชัย. (2530). กลวิธีการเรียนการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา. เชียงใหม่ : ภาควิชาประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ✓ วีระวัฒน์ ปันนิตามย์. (2542). *เขาวนอารมณ์(EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- วัลลภา ถนอมศิริ. (2539). การใช้กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเกษมพิทยา กรุงเทพฯ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ศุภาวดี บุญญวงค์. (2527). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. สงขลา : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตสงขลา.
- สุภาพร พิสิษฐ์พัฒนา. (2543). การสร้างแบบทดสอบวัดเขาวนปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สุวรรณ ตรีขัน. (2530). ผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมุกดาหาร. . ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สุวัฒน์ วัฒนวงค์. (2533). จิตวิทยาการเรียนรู้อายุผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อำนาจ กังเทเวศน์. (2543). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยพณิชยการอินทราชัย. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- Bennett, Margart E. (1963). *Guidance and Counseling in Group*. New York : McGraw Hill.
- Brown , H. Douglas. (1980). *Principles of Language Learning and Teaching*. New Jersey : Printice – Hall.

- Button, Leslie. (1974). *Development Group Work with Adolescents*. London : University of London Press.
- Cartwright, Dorwin and Alvin Zander. (1968). *Group Dynamics : Research and Theory 3<sup>rd</sup> ed*. New York : Harper and Row Publishers. Gulley, Halbert E. *Discussion Conference and Group Process*. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1960.
- Durschmidt, Bandura J. (1977). *Dissertation Abstracts International*. 38 : 3953-a ; January , 1977.
- Goleman , D. (1998). *Working with emotional Intelligence*. New York : Bantam Books.
- Hoffman , M.L. (1977). " Moral International : Current Theory and Research , " *Advance In Experiment Social Psychology*. By L. Berkowitz.
- Kemp, C. Gratton. (1965). *Perspectives on the Group Process : A Foundation for Counseling with Groups*. 2<sup>nd</sup> ed, Boston : Goughton Mifflin, Co., 1970 Gaper.
- Lex, James Joseph.(1973,May). "Attitude Change to Seminary Students Associateed with A Course in Group Dynamics," *Dissertation Abstract International* 33 : 6093-A .
- McClelland , David C. and others. (1961). *The Achievement Motive*. New York : Appleton Century Crofts , Inc.
- Ohlsen, M. Mert . (1970). *Group Counseling*. New York : Holt Rinehart and Winston, Inc.
- Ottaway, A.K.C. (1966).*Learning Through Group Experiences*. London : Routhledge and Kegan Paul.
- Patterson, C.H.(1973). *Humanistic Education*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prenticehall.
- Rogers, Carl R.(1970). *Encounter Groups*. New York : Harper and Row.
- Shaw, Marvin E. (1981). *Group Dynamic : The Psychology of Small Group Behavior*. New York : McGraw-Hill Book Company.
- Treppa, Jerry A. and Lawrence Frike.(1972,September). "Effects of Marathon Group Experience," *Journal of Counseling Psychology*. 19 : 466-468 .
- Weiner , Bernard. (1972, Spring). " Attribution Theory Achievement and Education Process , " *Review of Education Research*. 42 : 203 – 205 .

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

ที่ ทม ๑๐๑๒/ ๑๑๖๓



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๙ มีนาคม ๒๕๔๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนราชินีบูรณะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบทดสอบ

เนื่องด้วย นางสาวนิสรา คำมณี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข และรองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขออนุญาตใช้สถานที่ และขอให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ ๒ จำนวน ๑๕ คน เป็นกลุ่มตัวอย่างจัดกิจกรรมกลุ่ม และทำแบบทดสอบผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม ในระหว่างเดือนมีนาคม ๒๕๔๔

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนิสรา คำมณี ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๖๖๔-๑๐๐๐ ต่อ ๕๗๒๖, ๕๖๔๔

โทรสาร. ๒๕๘-๔๑๑๕



ที่ ทม ๑๐๑๒/ ๖ ๒๕๔๔

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๒๓ พฤษภาคม ๒๕๔๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบทดสอบ

เนื่องด้วย นางสาวนิสรา คำมณี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตใช้สถานที่ และขอให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ ๒ จำนวน ๑๕ คน ทำแบบทดสอบวัดความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองและจัดกิจกรรมกลุ่ม ในระหว่างเดือนพฤษภาคม – กรกฎาคม ๒๕๔๔

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนิสรา คำมณี ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๖๖๔-๑๐๐๐ ต่อ ๕๗๒๖, ๕๖๔๔

โทรสาร. ๒๕๘-๔๑๑๕





## บันทึกข้อความ

62

ส่วนราชการ   บัณฑิตวิทยาลัย มศว   โทร. ๕๗๒๖, ๕๖๔๖

ที่   ทม ๑๐๑๒/๑๑๔๘

วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๔๔

เรื่อง   ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน   คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวนิสรา คำมณี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปฏิญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปฏิญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ เป็นผู้ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบทดสอบผลของกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชิญชวนมาให้ นางสาวนิสรา คำมณี ซึ่งเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

### แบบทดสอบความเจ็ลยวลาดทางอารมณ์ด้ำนการจูงใจตนเอง

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความที่กำหนดให้ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด เมื่อนักเรียนเลือกได้แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของข้อความนั้นในแบบทดสอบ ขอให้นักเรียนตอบคำถามแต่ละข้ออย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูกหรือผิด

ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติเสมอ	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของนักเรียนเสมอ
ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของนักเรียนบ่อยครั้ง
ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของนักเรียนบางครั้ง
ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติที่ไม่เคยเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นนักเรียนไม่เคยรู้สึกหรือมีการปฏิบัติเช่นนั้นเลย

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ			
		เสมอ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
0	ข้าพเจ้ามีการตั้งเป้าหมายของตนเองไว้	✓			
00	เมื่อรู้สึกท้อถอยข้าพเจ้าจะเตือนตนเองให้มีกำลังใจมากยิ่งขึ้น				✓

จากตัวอย่าง

ข้อ (0) แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีการตั้งเป้าหมายของตนเองไว้เสมอ

ข้อ (00) แสดงให้เห็นว่าเมื่อรู้สึกท้อถอยนักเรียนไม่สามารถเตือนตนเองให้มีกำลังใจมากขึ้นได้เลย

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

นางสาวนิสรา คำมณี

นิสิตหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ			
		เสมอ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	ไม่ เคย เลย
1	เมื่อข้าพเจ้าตั้งเป้าหมายสิ่งใดไว้แล้ว ข้าพเจ้าต้องทำให้สำเร็จ				
2	เมื่อต้องทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ข้าพเจ้าคิดว่าต้องทำให้สำเร็จ				
3	ข้าพเจ้าคาดหวังว่าจะสามารถทำงานทุกอย่างได้ดี				
4	ข้าพเจ้ามีการตั้งเป้าหมายของตนเองไว้				
5	เมื่อข้าพเจ้าสนใจสิ่งใด ข้าพเจ้าจะมุ่งมั่นทำให้สำเร็จให้ได้				
6	ข้าพเจ้าพยายามทำงานให้ดีที่สุด แม้ว่าจะไม่มีใครรู้ก็ตาม				
7	ถึงแม้ว่าข้าพเจ้าจะเรียนไม่เก่ง ข้าพเจ้าก็จะพยายามปรับปรุงตัว				
8	เมื่อข้าพเจ้าลงมือทำงาน ข้าพเจ้าจะไม่ยอมเลิกกลางคัน				
9	ข้าพเจ้ายึดมั่นกับเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้และต้องทำให้สำเร็จ				
10	ข้าพเจ้าพยายามปรับปรุงตนเองให้สู่มาตรฐานที่ดี				
11	ข้าพเจ้าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและกลุ่มก็เป็นส่วนหนึ่งของข้าพเจ้า				
12	ข้าพเจ้ายอมรับมติส่วนใหญ่ของกลุ่ม				
13	ข้าพเจ้าชอบการทำงานกลุ่มแบบประชาธิปไตย				
14	ข้าพเจ้าทำให้งานที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่มเสร็จสิ้นสมบูรณ์				
15	เสียงส่วนใหญ่ของกลุ่มเป็นสิ่งที่คนในกลุ่มต้องยอมรับ				
16	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้างข้าพเจ้าก็ยินดีที่จะทำเพื่อกลุ่ม				
17	ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจเมื่อได้ทำภารกิจของกลุ่มบรรลุเป้าหมาย				
18	ข้าพเจ้าปฏิบัติตามเป้าหมายของกลุ่ม				
19	ถึงแม้ว่าจะทำได้ดีแล้วแต่ก็ยังคิดหาวิธีการใหม่ๆเพื่อทำให้ดีขึ้นอีก				
20	ข้าพเจ้าเปิดโอกาสให้ตนเองเพื่อรับประสบการณ์ใหม่ๆ				
21	เมื่อทำงานไม่ได้ข้าพเจ้าจะศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองก่อนปรึกษาผู้อื่น				
22	ข้าพเจ้าจะหาวิธีการปฏิบัติงานใหม่ๆเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย				
23	เมื่อมีสิ่งแปลกใหม่เกิดขึ้นข้าพเจ้าเปิดใจรับได้				
24	แม้ว่าจะทำงานขึ้นได้ไม่ได้ ข้าพเจ้าจะคิดหาวิธีจนทำได้สำเร็จ				
25	ข้าพเจ้าชอบทำงานที่เป็นความคิดริเริ่มของตนเอง				
26	เมื่อข้าพเจ้ามีโอกาสได้ทำสิ่งใด ข้าพเจ้าจะทำอย่างเต็มความสามารถ				
27	เมื่อมีอุปสรรคในการทำงาน ข้าพเจ้าพยายามเอาชนะอุปสรรคนั้น				
28	ข้าพเจ้าใช้ความผิดพลาดในอดีตมาเป็นบทเรียนในปัจจุบัน				
29	เมื่อรู้สึกท้อถอย ข้าพเจ้าจะเตือนตนเองให้มีกำลังใจมากยิ่งขึ้น				

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ			
		เสมอ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	ไม่ เคย เลย
30	อุปสรรคที่พบในการทำงานเป็นสิ่งท้าทายในการทำงาน				
31	ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงาน				
32	แม้ว่าการเรียนจะยาก ข้าพเจ้าจะพยายามเรียนให้ได้ดี				
33	ข้าพเจ้ามองอุปสรรคต่างๆว่าเป็นโอกาสให้เราได้ฝึกคิดแก้ปัญหา				
34	ข้าพเจ้าแก้ปัญหาโดยมองปัญหาหลายจุดด้านและหาวิธีแก้หลายๆทาง				
35	แม้ว่าจะยากลำบากเพียงใด ข้าพเจ้าก็ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค				
36	แม้จะเป็นงานยาก ข้าพเจ้าก็มั่นใจว่าสามารถทำได้				
37	เมื่อฟันฝ่าอุปสรรคมาได้ ข้าพเจ้ารู้สึกมีกำลังใจมากขึ้น				
38	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ข้าพเจ้าก็ไม่เคยยอมแพ้				
39	การมองโลกในแง่ดี ทำให้ข้าพเจ้ามีกำลังใจในการทำงาน				
40	ข้าพเจ้าคิดว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ				

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง

ครั้งที่	หัวเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	<p>1. เพื่อให้เกิดความรู้จักคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและสมาชิก</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มคุ้นเคยกันมากขึ้น</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจระเบียบการและความมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม</p>	<p>1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้นักเรียนหยิบบัตรซึ่งประกอบด้วยบัตรภาพผลไม้และบัตรคำชื่อผลไม้เป็นภาษาอังกฤษ</p> <p>2. ให้นักเรียนจับคู่บัตรภาพกับบัตรคำของผลไม้</p> <p>3. เมื่อเจอคู่แล้วให้เวลา 5 นาทีพูดคุยซักถามข้อมูลส่วนตัวของกันและกัน</p> <p>4. ให้นักเรียนแต่ละคนผลัดกันแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตนให้คนอื่น ๆ ฟัง</p> <p>5. นักเรียนร่วมกันสรุปจุดมุ่งหมายของกิจกรรมนี้</p> <p>6. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย วิธีการ หน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>7. ผู้วิจัยอภิปรายร่วมกับนักเรียนในเรื่องความหมายและความสำคัญของการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p>
(2-6)	พัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์		<p>8. ผู้วิจัยนัดหมายเกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป</p>
2	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ปรารถนาที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมาย	<p>1. นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีการตั้งเป้าหมายของตนไว้และปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น</p> <p>2. นักเรียนมีการคิดหาวิธีการใหม่ ๆ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้</p>	<p><u>1. ขั้นการมีส่วนร่วม</u></p> <p>1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามนักเรียนว่า ผู้ที่จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีได้นั้นควรมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร และตัวนักเรียนเองมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไรในการเรียน</p> <p>1.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม</p> <p>1.3 ผู้วิจัยแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง เคล็ดลับคนเก่งให้ทุกกลุ่ม และชี้แจงให้นักเรียนอ่านกรณีตัวอย่างแล้วร่วมกันระดมสมองพิจารณาเรื่องที่อ่าน แล้วตอบคำถามท้ายเอกสาร</p> <p>1.4 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้น</p> <p>1.5 ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 ให้นักเรียนคนละ 2 แผ่น แล้วให้นักเรียนทำตารางการดูหนังสือของตนเองและเคล็ดลับสู่การเรียนดีสำหรับตนเอง</p> <p><u>2. ขั้นการวิเคราะห์</u></p> <p>ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงตัวเองในเรื่องว่ามีเคล็ดลับใดที่ทำให้เขาเรียนดีและเชื่อมโยง</p>

ครั้งที่	หัวเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
3	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการตั้งใจเรียน มีสมาธิ	<p>1.นักเรียนได้รู้ถึงประโยชน์และคุณค่าของความตั้งใจเรียน มีสมาธิในการเรียน</p> <p>2.นักเรียนตระหนักถึงผลดีของความตั้งใจเรียน มีสมาธิในการเรียน</p> <p>3.นักเรียนมีการคิดหาวิธีการใหม่ๆ เพื่อให้การเรียนของตนดีขึ้น</p>	<p>โยงถึงตัวนักเรียนว่ามีเคล็ดลับอะไรบ้างที่ทำให้ตนเองเรียนดีขึ้น และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน</p> <p><u>3.ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u></p> <p>ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง</p> <p><u>1.ขั้นการมีส่วนร่วม</u></p> <p>1.1ผู้วิจัยหาอาสาสมัคร 6 คนเพื่อแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้</p> <p>1.2ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง ตั้งใจเรียนกันนะ ให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัครอ่านและซ้อมก่อนแสดง</p> <p>1.3นักเรียนเริ่มแสดงบทบาทใช้เวลา 15 นาที สำหรับนักเรียนที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจชมและติดตามไปด้วย</p> <p><u>2.ขั้นการวิเคราะห์</u></p> <p>ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันคิดถึงตัวละครในเรื่อง ว่าแต่ละตัวมีพฤติกรรมอย่างไร และเชื่อมโยงว่าถ้าเรื่องนี้เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนจะอย่างไร และนักเรียนมีวิธีการอย่างไรในการพัฒนาตนเองให้มีความตั้งใจเรียนมีสมาธิในการเรียน</p> <p><u>3.ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u></p> <p>ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง</p>
4	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้น	<p>1.นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เรียนรู้ที่จะปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้ดีขึ้น</p> <p>2.นักเรียนมีการคิดหาวิธีการใหม่ๆ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้</p>	<p><u>1.ขั้นการมีส่วนร่วม</u></p> <p>1.1ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยซักถามนักเรียนว่านักเรียนเคยดูหมอดูหรือไม่ว่า และมีความเชื่อในเรื่องนั้นแค่ไหน</p> <p>1.2ผู้วิจัยอ่านเอกสารเรื่อง ดวงเฮง ให้นักเรียนฟัง</p> <p>1.3หลังจากอ่านจบให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อที่เกี่ยวกับเรื่องในเอกสาร</p> <p><u>2.ขั้นการวิเคราะห์</u></p> <p>ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมกิจกรรมอภิปรายกลุ่ม โดย</p>

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
5	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์พยายามปรับปรุงตนเองสู่มาตรฐานที่ดี	1.นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีการตั้งเป้าหมายของตนเองและปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น 2.นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์พยายามปรับปรุงตนเองสู่มาตรฐานที่ดี	อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน <u>3.ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง <u>1.ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยซักถามนักเรียนว่านักเรียนเคยตั้งเป้าหมายอะไรไว้ และสามารถให้ความพยายามของตนเองจนบรรลุเป้าหมายนั้นได้ 1.2ผู้วิจัยอ่านเอกสารเรื่อง ความสำเร็จของมุ่งมั่นให้นักเรียนฟัง 1.3เมื่ออ่านจบให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นอภิปรายในหัวข้อดังนี้ -ถ้านักเรียนถูกเพื่อนดูถูกเหยียดหยามเหมือนมุ่งมั่น นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร -นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดมุ่งมั่นถึงขึ้นไปอยู่ห้อง 1 ได้ -ถ้านักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์เหมือนมุ่งมั่น นักเรียนจะอย่างไร เพราะอะไร <u>2.ขั้นการวิเคราะห์</u> ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม โดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน <u>3.ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง
6	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการรับผิดชอบต่อตนเอง	1.นักเรียนรู้ถึงประโยชน์ของการไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง 2.นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการรับผิดชอบต่อตนเอง	<u>1.ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1ผู้วิจัยหาอาสาสมัคร 4 คนเพื่อแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้ 1.2ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง ดินพอกหางหมู ให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัครได้อ่านและซ้อมก่อน 1.3นักเรียนเริ่มแสดงบทบาทใช้เวลา 15 นาที นักเรียนที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจชมและคิดตามไปด้วย <u>2.ขั้นการวิเคราะห์</u>

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
(7-9)	พัฒนาการ มีข้อผูกมัด		<p>ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันคิดถึงตัวละครในเรื่อง ว่าแต่ละตัวมีพฤติกรรมอย่างไร และเชื่อมโยงว่าถ้าเรื่องนี้เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนจะอย่างไร และนักเรียนมีวิธีการอย่างไรในการพัฒนาตนเองให้มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง</p> <p><u>3.ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u></p> <p>ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง</p>
7	เป้าหมาย ของกลุ่ม	<p>1.นักเรียนได้ฝึกการวางแผนโดยยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม</p> <p>2.ใช้ค่านิยมร่วมของกลุ่มในการตัดสินใจและแก้ปัญหา</p> <p>3.ทำภารกิจของกลุ่มให้เสร็จสิ้นสมบูรณ์</p>	<p><u>1.ขั้นการมีส่วนร่วม</u></p> <p>1.1นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม</p> <p>1.2ผู้วิจัยแจกกระดาษเทาขาว 1 แผ่น กรรไกร 1 อัน ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม</p> <p>1.3ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดวางแผนว่าจะทำอย่างไรเพื่อต่อกระดาษให้ได้สูงที่สุดและตั้งอยู่ได้โดยไม่ล้ม โดยห้ามใช้อุปกรณ์อื่นช่วย ให้เวลา 20 นาที</p> <p>1.4แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน 1 คนมาเป็นผู้สังเกตการณ์ในการทำงานในกลุ่มของตน</p> <p>1.5เมื่อหมดเวลา มาดูผลงานว่ากลุ่มใครสูงที่สุดเป็นผู้ชนะ</p> <p>1.6ให้ผู้สังเกตการณ์ของแต่ละกลุ่มมาพูดถึงกลุ่มที่ตนสังเกตตามหัวข้อดังนี้</p> <p>-สมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนการทำงานอย่างไร</p> <p>-มีขั้นตอนอย่างไรบ้าง</p> <p><u>2.ขั้นการวิเคราะห์</u></p> <p>ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงกิจกรรมที่ทำไปว่า การที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายได้นั้นต้องมีการวางแผนก่อน มีการคิดวิเคราะห์ถึงสิ่งที่ทำเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย</p> <p><u>3.ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u></p> <p>ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง</p>

ครั้งที่	หัวเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
8	การแก้ปัญหาของกลุ่ม	<p>1.นักเรียนได้ฝึกการวางแผนโดยยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม</p> <p>2.ใช้ค่านิยมร่วมของกลุ่มในการตัดสินใจและแก้ปัญหา</p> <p>3.ทำภารกิจของกลุ่มให้เสร็จสิ้นสมบูรณ์</p>	<p><u>1.ขั้นการมีส่วนร่วม</u></p> <p>1.1นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม</p> <p>1.2ผู้วิจัยแจกใบตารางให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม</p> <p>1.3ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำกิจกรรมดังนี้</p> <p>-ให้นำเลข 1-9 ใส่ลงในตารางทั้ง 9 ช่องๆละ 1 จำนวน ให้ครบและไม่ซ้ำกัน โดยให้ผลบวกของเลข 3 จำนวนทั้งแนวตั้งและแนวนอนเท่ากับ 15 ใช้เวลา 20 นาที</p> <p>1.4ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน 1 คนเพื่อมาเป็นผู้สังเกตการณ์การทำงานในกลุ่มของตน</p> <p>1.5เมื่อครบกำหนดเวลา มาดูผลงานของแต่ละกลุ่ม กลุ่มใดถูกต้องและเร็วที่สุดเป็นผู้ชนะและให้ส่งตัวแทนออกมาเฉลยคำตอบที่ได้</p> <p>1.6จากนั้นให้ผู้สังเกตการณ์ของแต่ละกลุ่มออกมารายงานตามหัวข้อดังนี้</p> <p>-สมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนการทำงานอย่างไร</p> <p>-มีขั้นตอนอย่างไรบ้าง</p> <p>1.7ผู้วิจัยเฉลยคำตอบที่ถูกต้องโดยใช้ชาร์ต</p> <p><u>2.ขั้นการวิเคราะห์</u></p> <p>ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงกิจกรรมที่ทำว่า การที่เราจะทำสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายได้นั้น จะต้องมีการวางแผนก่อน มีการคิดวิเคราะห์ถึงสิ่งที่ทำ โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน</p> <p><u>3.ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u></p> <p>ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง</p>
9	ทำภารกิจของกลุ่มให้เสร็จสิ้น	<p>1.นักเรียนได้ฝึกการวางแผนโดยยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม</p> <p>2.ใช้ค่านิยมร่วมของกลุ่มในการตัดสินใจและแก้ปัญหา</p> <p>3.ทำภารกิจของกลุ่มให้เสร็จสิ้นสมบูรณ์</p>	<p><u>1.ขั้นการมีส่วนร่วม</u></p> <p>1.1นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม</p> <p>1.2ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยบอกนักเรียนว่า ทางโรงเรียนจะพานักเรียนไปทัศนศึกษาในป่าเขาให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่าจะนำอุปกรณ์อะไรไปบ้างเพียง 10 อย่าง ให้ความเวลาคิด 10 นาที</p> <p>1.3เมื่อครบเวลา ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานว่าในกลุ่มของตนนำอุปกรณ์อะไร</p>

ครั้งที่	หัวเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
10	พัฒนาความคิดริเริ่ม  พร้อมที่จะปฏิบัติเมื่อมีโอกาส	1.นักเรียนตระหนักถึงผลดีและประโยชน์ของความรับผิดชอบต่อตนเอง 2.นักเรียนมีความพร้อมที่จะปฏิบัติเมื่อมีโอกาส	<p>ไปบ้าง</p> <p>1.4ผู้วิจัยนำชาร์ตประกอบกิจกรรมมาติดบนกระดานและเล่าสถานการณ์ว่า ขณะที่รถโรงเรียนกำลังมุ่งตรงไปยังบ้านพักในป่าซึ่งถนนทางเข้าเป็นเลนส์เดียวเดินรถได้ทางเดียวเพราะสองข้างทางเป็นป่าใหญ่ เมื่อใกล้ถึงบ้านพักก็มีเรื่องไม่คาดคิดเกิดขึ้นคือ มีช้างตัวใหญ่นอนตายขวางถนนทางเข้าบ้านพักทำให้รถไม่สามารถไปได้ ดังนั้นให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันคิดว่า จะทำอย่างไรให้สามารถนำทั้งรถทั้งคนข้ามไปบ้านพักให้ได้โดยใช้อุปกรณ์ 10 อย่างที่เตรียมไป ให้นักเรียนระดมสมองช่วยกันคิดใช้เวลา 15 นาที</p> <p>1.5ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานว่า ในกลุ่มของตนมีวิธีการแก้ไขสถานการณ์นั้นอย่างไร</p> <p><u>2.ขั้นการวิเคราะห์</u> ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงกิจกรรมที่ทำว่า การที่จะทำอะไรให้บรรลุเป้าหมายได้ ต้องมีการวางแผนก่อน มีการคิดวิเคราะห์ถึงสิ่งที่ทำเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย</p> <p><u>3.ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง</p> <p><u>1.ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1ผู้วิจัยหาอาสาสมัคร 5 คนเพื่อแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้ 1.2ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง แก้วตัวใหม่ยังไม่สาย ให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัครได้อ่านและซ้อมก่อน 1.3นักเรียนเริ่มแสดงบทบาทใช้เวลา 15 นาที นักเรียนที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจชมและคิดตามไปด้วย</p> <p><u>2.ขั้นการวิเคราะห์</u> ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันคิดถึงตัวละครในเรื่อง ว่าแต่ละตัวมีพฤติกรรมอย่างไร และเชื่อมโยงว่าถ้าเรื่องนี้เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนจะทำอย่างไร และนักเรียนมีวิธีการอย่างไรในการพัฒนาตน</p>

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
11	การฝึก โปรแกรมจิต	<p>1.นักเรียนมีความคิดริเริ่มพร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสอำนวย</p> <p>2.นักเรียนมีการคิดหาวิธีการใหม่ๆเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้</p> <p>3.นักเรียนได้ฝึกการโปรแกรมจิตตนเอง</p>	<p>เองให้มีความรับผิดชอบต่อตนเอง</p> <p><u>3.ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง</p> <p><u>1.ขั้นการมีส่วนร่วม</u></p> <p>1.1ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยบอกนักเรียนว่า วันนี้มีเรื่องราวมาเล่าให้ฟัง ให้นักเรียนตั้งใจฟังและติดตามไปด้วยว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร</p> <p>ผู้วิจัยเล่าเรื่องราว 3 เรื่อง</p> <p>1.2เมื่อเล่าจบ ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงตัวเองในเรื่องทั้ง 3 ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองเหล่านั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร</p> <p>1.3ผู้วิจัยสรุปให้นักเรียนฟังว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองเหล่านั้นได้เพราะ เขามีการโปรแกรมจิตตัวเอง จากนั้นผู้วิจัยแจกเอกสารการโปรแกรมจิตสำนึกและการโปรแกรมจิตไร้สำนึกให้นักเรียนทุกคน พร้อมทั้งอธิบายให้นักเรียนฟัง</p> <p>1.4ผู้วิจัยให้นักเรียนทดลองฝึกการโปรแกรมจิตสำนึกด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังทีละขั้นตอน</p> <p><u>2.ขั้นการวิเคราะห์</u> ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงการฝึกโปรแกรมจิตด้วยตนเอง และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน</p> <p><u>3.ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง</p>
12	มีความคิดริเริ่ม	<p>1.นักเรียนมีความคิดริเริ่มพร้อมที่จะปฏิบัติเมื่อโอกาสอำนวย</p> <p>2.นักเรียนมีการตั้งเป้าหมายของตนเองไว้และสามารถปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น</p>	<p><u>1.ขั้นการมีส่วนร่วม</u></p> <p>1.1ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยซักถามนักเรียนว่า นักเรียนเคยตั้งเป้าหมายที่อยากทำให้สำเร็จหรือไม่ แล้วสิ่งที่จะทำมีอุปสรรคอะไรบ้าง แล้วนักเรียนแก้ไขอย่างไร</p> <p>1.2ผู้วิจัยแจกเอกสาร สาเหตุ 47 ประการของความล้มเหลว แล้วให้นักเรียนทุกคนอ่านและขีด</p>

ครั้งที่	หัวเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
(13-15)	พัฒนาการ มองโลกในแง่ดี	3.นักเรียนมีการคิดหาวิธี การใหม่ๆเพื่อไปให้ถึง เป้าหมายที่ตั้งไว้	<p>เครื่องหมาย – หน้าข้อที่ตรงกับตนเองที่สุด</p> <p>1.3ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น อภิปรายถึงสาเหตุ 47 ประการของความล้มเหลว ว่านักเรียนตรงกับข้อใดบ้าง เมื่อรู้แล้วก็ควรที่จะ พยายามปรับปรุงในด้านนั้นๆ</p> <p>1.4ผู้วิจัยแจกเอกสาร ฉันทาได้ ให้นักเรียนทุกคน จากนั้นให้นักเรียนทบทวนตัวเองแล้วทำลงใน เอกสาร</p> <p>1.5ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกคำตอบ 1 ข้อที่ตอบลงใน เอกสาร ซึ่งเป็นข้อที่นักเรียนอยากทำมากที่สุด ออกมารายงานหน้าชั้นเรียนทีละคน</p> <p><u>2.ขั้นการวิเคราะห์</u> ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุ 47 ประการของความล้มเหลวและวิธีปรับปรุงข้อ เสียในด้านต่างๆของตนให้ดีขึ้น</p> <p><u>3.ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการ ประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง</p>
13	มองโลกในแง่ดี	1.นักเรียนมีการมอง อุปสรรคหลายๆด้านและ มองอุปสรรคนั้นในแง่ดี 2.นักเรียนพร้อมที่จะฟัน ฝ่าอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ ตั้งไว้	<p><u>1. ขั้นการมีส่วนร่วม</u></p> <p>1.1ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามว่า ใครที่เคยพบกับอุปสรรคทางการเรียนบ้าง แล้ว นักเรียนมีวิธีแก้ไขอุปสรรคนั้นอย่างไร</p> <p>1.2ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม</p> <p>1.3ผู้วิจัยแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง อุปสรรคไม่สำคัญ ให้นักเรียนทุกกลุ่มและชี้แจงให้นักเรียนทุกคนใน กลุ่มร่วมกันระดมสมองพิจารณาเรื่องที่อ่าน แล้ว ตอบคำถามท้ายเอกสาร</p> <p>1.4ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้น</p> <p><u>2.ขั้นการวิเคราะห์</u> ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงตัวเอง ในเรื่องว่ามีลักษณะอย่างไร และเชื่อมโยงว่าถ้า เรื่องนี้เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนจะอย่างไร และ อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน</p> <p><u>3.ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้</p>

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
14	พื้นผ้าอุปสรรค โดยไม่ย่อท้อ	<p>1.นักเรียนมีการมองอุปสรรคหลายด้านและมองอุปสรรคนั้นในแง่ดี</p> <p>2.นักเรียนพร้อมที่จะพื้นผ้าอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้</p> <p>3.นักเรียนมีการคิดหาวิธีการใหม่ๆเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้</p>	<p>จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง</p> <p><u>1.ขั้นการมีส่วนร่วม</u></p> <p>1.1ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนโดยถามนักเรียนว่า มีฮีโร่ในดวงใจหรือไม่ ซึ่งเป็นบุคคลที่พื้นผ้าอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อจนประสบความสำเร็จในชีวิตหรือในเรื่องที่เขาทำ</p> <p>1.2ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง ผืนผ้าให้ไกลไปให้ถึงให้นักเรียนและอ่านไปพร้อมๆกัน</p> <p>1.3ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปว่า การที่จะทำอะไรให้ประสบผลสำเร็จได้นั้นต้องมีการมองโลกในแง่ดี มองอุปสรรคหลายด้าน พื้นผ้าอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ มีการคิดหาวิธีการใหม่ๆเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น</p> <p>1.4ผู้วิจัย A4 ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่นแล้วให้นักเรียนเขียนเล่าถึงฮีโร่ในดวงใจของตนเองที่นักเรียนอยากยึดเป็นแบบอย่าง</p> <p>1.5ผู้วิจัยขออาสาสมัครออกมาเล่าถึงเรื่องที่เขียน</p> <p><u>2.ขั้นการวิเคราะห์</u></p> <p>ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงตัวเอกในเรื่อง และฮีโร่ในดวงใจของนักเรียนว่ามีลักษณะอย่างไรบ้างที่นักเรียนอยากยึดถือเป็นแบบอย่าง</p> <p><u>3.ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u></p> <p>ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง</p>
15	เอาชนะอุปสรรค	<p>1.สร้างความรู้สึกอดทนพยายามเอาชนะอุปสรรคเพื่อบรรลุความสำเร็จ</p> <p>2.นักเรียนสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้</p>	<p><u>1.ขั้นการมีส่วนร่วม</u></p> <p>1.1ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความหมายของ ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น และให้นักเรียนยกตัวอย่าง</p> <p>1.2ผู้วิจัยแจกเอกสาร ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น ให้นักเรียนอ่าน</p> <p>1.3ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปว่า การที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จได้นั้นต้องใช้ความพยายามเป็นที่ตั้ง</p>

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
16	ปัจฉิมนิเทศ	<p>1.นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม</p> <p>2.สรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม</p> <p>3.นักเรียนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้พัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง</p>	<p>1.4ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ในการทำงานหรือการเรียนที่เคยพบอุปสรรค และนักเรียนแก้ปัญหาอย่างไร</p> <p><u>2.ขั้นการวิเคราะห์</u> ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม โดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน</p> <p><u>3.ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง</p> <p>1.ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนถึงประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม</p> <p>2.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม แล้วให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เขียนลงกระดาษที่แจกให้</p> <p>3.ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานให้สมาชิกคนอื่นๆทราบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p> <p>4.ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนและกล่าวปิดกิจกรรม</p>

## โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 1

<b>หัวข้อเรื่อง</b>	ปฐมนิเทศ
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้เกิดความรู้จักคุ้นเคยกันระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้รู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มเข้าใจระเบียบการและความมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม</li> </ol>
<b>เวลา</b>	50 นาที
<b>อุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. บัตรภาพผลไม้</li> <li>2. บัตรคำชื่อผลไม้เป็นภาษาอังกฤษ</li> </ol>
<b>วิธีดำเนินการ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้นักเรียนรู้จัก จากนั้นให้นักเรียนหยิบบัตรซึ่งประกอบด้วยบัตรภาพผลไม้และบัตรคำชื่อผลไม้เป็นภาษาอังกฤษ</li> <li>2. ให้นักเรียนจับคู่บัตรภาพผลไม้กับบัตรคำชื่อผลไม้เป็นภาษาอังกฤษ</li> <li>3. ให้เวลาจับคู่ละ 5 นาทีเพื่อพูดคุยซักถามข้อมูลส่วนตัวของกันและกันให้ได้มากที่สุด</li> <li>4. ให้นักเรียนแต่ละคนผลัดกันแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตนให้นักเรียนคนอื่นรู้จักด้วย</li> <li>5. นักเรียนร่วมกันสรุปจุดมุ่งหมายของกิจกรรมนี้และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า กิจกรรมนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักเรียนและผู้วิจัยได้ทำความรู้จักกันให้มากยิ่งขึ้น</li> <li>6. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย ตลอดจนวิธีการและหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>7. ผู้วิจัยอภิปรายร่วมกับนักเรียนในเรื่องความหมายและความสำคัญของการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย</li> <li>8. ผู้วิจัยนัดหมายเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป</li> </ol>

## โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 2

หัวข้อเรื่อง	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ปรารถนาที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมาย (พัฒนาองค์ประกอบที่ 1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์)
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีการตั้งเป้าหมายของตนไว้และปฏิบัติเพื่อให้สำเร็จบรรลุเป้าหมายนั้นๆ ได้ 2. เพื่อให้ให้นักเรียนมีการคิดหาวิธีการใหม่ๆ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	1. กรณีตัวอย่างเรื่อง เคล็ดลับคนเก่ง 2. กระดาษ A 4 คนละ 2 แผ่น
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยใช้เทคนิค กรณีตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนดังนี้

### ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามว่า นักเรียนคิดว่าผู้ที่จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีได้นั้น ควรจะมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร แล้วตัวนักเรียนเองมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไรในการเรียน
- 1.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่มเพื่อทำกิจกรรม
- 1.3 ผู้วิจัยแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง เคล็ดลับคนเก่ง ให้นักเรียนทุกกลุ่มและชี้แจงให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มช่วยกันอ่านกรณีตัวอย่าง แล้วร่วมกันระดมสมองพิจารณาเรื่องที่อ่าน แล้วตอบคำถามท้ายเอกสาร
- 1.4 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้นเรียน
- 1.5 ผู้วิจัยถามถึงภารกิจที่นักเรียนต้องทำในแต่ละวันเพราะนักเรียนแต่ละคนมีภารกิจและเวลาไม่เหมือนกัน จากนั้นให้นักเรียนคิดวางแผนการแบ่งเวลาของตนเองให้เหมาะสม
- 1.6 ผู้วิจัยแจกกระดาษ A 4 ให้นักเรียนคนละ 2 แผ่น แล้วให้นักเรียนทำตารางการดูหนังสือของตนเองและเคล็ดลับสู่การเรียนดีสำหรับตนเอง ลงในกระดาษที่แจกให้

### ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงตัวเองในเรื่องว่ามีเคล็ดลับใดที่ทำให้เขาเรียนดี และเชื่อมโยงถึงตัวนักเรียนว่ามีเคล็ดลับอะไรบ้างที่ทำให้ตนเองเรียนได้ดีขึ้น และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ผู้วิจัยได้เสนอให้นักเรียนนำตารางดูหนังสือและเคล็ดลับสู่การเรียนดีที่นักเรียนทำขึ้น ไปติดไว้ที่ห้องนอนของนักเรียน เพราะการที่ได้เห็นสิ่งนี้ทุกวันอาจทำให้นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เพิ่มขึ้น สามารถกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดเพื่อให้สำเร็จบรรลุเป้าหมายนั้นๆ

### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่างๆของนักเรียน

## กรณีตัวอย่างเรื่อง เคล็ดลับคนเก่ง

วันประกาศผลสอบมาถึง ทุกคนต่างตื่นเต้นว่าตนเองจะสอบได้ที่เท่าไร เมื่อครูประกาศผลสอบผู้ที่สอบได้ที่ 1 ของห้องก็ตกเป็นของปฏิภาณเหมือนทุกคราว ครูและเพื่อน ๆ ต่างร่วมแสดงความยินดีกับปฏิภาณกันทั่วหน้า ครูให้ปฏิภาณออกมากล่าวถึงเคล็ดลับในการเรียนของตนเองหน้าชั้นเรียนให้เพื่อน ๆ ฟัง ปฏิภาณกล่าวว่า ผมก็ไม่ได้มีเคล็ดลับอะไรมากมายหรอกครับ เพียงแต่ผมทำตารางการดูหนังสือ และเขียนเคล็ดลับสู่การเรียนรู้ที่ติดไว้ที่ฝาห้องนอน แล้วปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เวลาเรียนในห้องก็ตั้งใจเรียน ไม่เข้าใจก็ถามครูทันทีเพราะถ้าไม่ถามตอนนั้นจะทำให้ไม่รู้เรื่อง เพียงเท่านั้นแหละครับเคล็ดลับแต่ไม่ลับของผม เพื่อน ๆ จะลองนำไปปฏิบัติตามก็ได้ นะครับผมไม่สงวนลิขสิทธิ์

วันนี้ปฏิภาณชวนชาคริตมาเที่ยวที่บ้าน เมื่อถึงบ้าน ชาคริตได้ทักทายกับพ่อ-แม่ของปฏิภาณ จากนั้นปฏิภาณก็ได้ชวนชาคริตไปดูหนังสือ

“นี่ ชาคริต ไปดูหนังสือกันไหม” ปฏิภาณชวน เราขอยืมมาจากห้องสมุดหลายเล่ม ไป ไปดูกันเถอะ” ปฏิภาณพูดพลางก็คว้าข้อมือของชาคริตพาไปห้องนอนของตน

ห้องนอนของปฏิภาณไม่กว้างนัก ภายในห้องมีเตียงนอน ตู้เสื้อผ้าเล็ก ๆ และโต๊ะสำหรับเขียนหนังสือ ข้างฝาเป็นชั้นวางหนังสือ มีหนังสือวางเต็มไปหมด ทั้งหนังสือเรียน หนังสืออ่านเล่น และหนังสือพิมพ์

“โอ้โฮ หนังสือเรียนของนายมากมายก่ายกองจริง ๆ อย่างนี้เล่าถึงได้ที่หนึ่งเป็นประจำ” ชาคริตพูดขึ้นอย่างตื่นเต้น เพราะเป็นครั้งแรกที่เข้ามาถึงห้องนี้ ทุกครั้งที่เคยมาบ้านนี้ เขามักจะอยู่ที่ห้องรับแขก หรือไม่ก็นั่งคุยหรือเล่นกับปฏิภาณรอบ ๆ บ้าน

“ชอบใจเล่มไหนก็เลือกเอาซี” ปฏิภาณบอก

“เอาเวลาที่ไหนมาอ่านหนังสือตั้งมากมายอย่างนี้” ชาคริตถาม

“เวลาที่เรารออ่านหนังสือพวกนี้แหละคิดแล้วยังน้อยกว่าเวลาที่เรานั่งเล่นนอนเล่นเป็นไหนๆ”

ปฏิภาณตอบ แล้วทำไมจะต้องไปหาเวลาที่ไหนอีกล่ะ

ชาคริตหันไปมองรอบห้องของปฏิภาณ ที่ฝาผนังด้านหนึ่งมีตารางปฏิบัติงานประจำวันของปฏิภาณ ติดอยู่

เวลา	รายการปฏิบัติ
05.30 – 05.35 น.	ตื่นนอนและเก็บที่นอน
05.35 – 05.40 น.	ล้างหน้าแปรงฟัน
05.40 – 05.45 น.	วอร์มร่างกายเบา ๆ
05.45 – 06.30 น.	ทบทวนบทเรียนและความรู้ต่าง ๆ
06.30 – 07.00 น.	ช่วยทำงานบ้าน
07.00 – 07.30 น.	อาบน้ำแต่งตัว รับประทานอาหาร อ่านหนังสือพิมพ์
07.30 – 08.00 น.	ไปโรงเรียน
.....	
18.00 – 18.30 น.	อาบน้ำแต่งตัว รับประทานอาหาร
18.30 – 20.00 น.	พักผ่อน ดู T.V. ดูข่าว
20.00 – 22.00 น.	ทำการบ้าน ทบทวนบทเรียน

อย่างนี้เอง นายถึงได้มีเวลาดูหนังสือ และทำอะไรต่อมิอะไรตั้งมากมายได้” ปฏิภาณว่าก็ใช้ชะชิตารางปฏิบัติงานประจำวันครูเคยสอนแล้วนี่นา นายลองเอามาปฏิบัติดูซิได้ผลจริง ๆ นะ ครูบอกจะทำแล้วจะเป็นคนมีระเบียบวินัยในตนเอง ช่วยให้การงานและการเรียนประสบผลสำเร็จเรียบร้อยภายในเวลาที่กำหนด ประหยัดเวลา ชีวิตมีระเบียบทำให้เกิดผลดีแก่ตนเองและหมู่คณะ ปฏิภาณอธิบาย

“เอาละกลับไปบ้านวันนี้เราจะต้องทำตารางวางแผนแบ่งเวลาทำงานบ้าน เรื่องเรียน เรื่องส่วนตัวไว้บ้างแล้ว”

“เห็นจะต้องกลับก่อนละนะปฏิภาณ” ชาคริตว่าพร้อมโบกมืออำลา ปฏิภาณยิ้มตอบเพื่อนรัก

#### คำถามท้ายเอกสาร

1. ปฏิภาณ มีเคล็ดลับในการเรียนอย่างไร จึงประสบผลสำเร็จ
2. ทำไมปฏิภาณ จึงต้องทำตารางการดูหนังสือสำหรับตนเอง
3. นักเรียนได้ข้อคิดอย่างไรบ้างจากการอ่านกรณีตัวอย่าง
4. นักเรียนจะนำข้อคิดที่ได้มาใช้กับตนเองได้อย่างไรบ้าง

## โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 3

หัวข้อเรื่อง	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการตั้งใจเรียน มีสมาธิ (พัฒนาองค์ประกอบที่ 1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์)
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้ถึงประโยชน์และคุณค่าของความตั้งใจ มีสมาธิในการเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงผลดีของความตั้งใจ มีสมาธิในการเรียน 3. เพื่อให้นักเรียนมีการคิดหาวิธีการใหม่ๆ เพื่อให้การเรียนของตนดีขึ้น
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	1. สถานการณ์จำลองเรื่อง ตั้งใจเรียนกันนะ 2. ป้ายชื่อตัวละคร
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยใช้เทคนิค สถานการณ์จำลอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

### ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยหาอาสาสมัคร 6 คนเพื่อแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้
- 1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง ตั้งใจเรียนกันนะ ให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัครได้อ่านและฝึก

ซ้อมก่อนการแสดง

1.3 นักเรียนเริ่มแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลองใช้เวลาประมาณ 15 นาที สำหรับนักเรียนที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจชมและติดตามไปด้วย

### ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงตัวละครในเรื่อง ว่าตัวละครแต่ละตัวมีพฤติกรรมเป็นอย่างไรและเชื่อมโยงว่าถ้าเรื่องนี้เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนเอง นักเรียนจะทำอย่างไร และนักเรียนมีวิธีการอย่างไรในการพัฒนาตนเองให้มีความตั้งใจเรียนมีสมาธิในการเรียน และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง และนักเรียนรู้ถึงคุณค่าของความตั้งใจเรียน มีสมาธิในการเรียน มีการคิดหาวิธีการใหม่ๆ เพื่อให้การเรียนของตนดีขึ้น

### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่างๆของนักเรียน

**เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง**  
**เรื่อง “ ตั้งใจเรียนกันนะ ”**

**ฉากที่ 1**    ณ อาคาร 1 ซึ่งเป็นห้องเรียนของนักเรียนชั้น ม.2

**ผู้บรรยาย** : ขณะนี้เป็นชั่วโมงภาษาไทย ขณะที่ครูสุดสวย กำลังสอนเรื่อง “ พยัญชนะไทย ” นักเรียนส่วนใหญ่ในห้องตั้งใจฟังครูบรรยาย ส่วนหนึ่งและน้อย กำลังพูดคุยกันไม่ฟังอาจารย์สอน

**หนึ่ง** : น้อยฉันว่าเย็นนี้ เราไปกินส้มตำไถ่ย่างที่สนามจันทร์กันดีไหม

**น้อย** : เออ ดีๆ ฉันเปรี้ยวปากมาหลายวันแล้ว

**หนึ่ง** : ฉันว่าเราชวน เอ บี ซี ไปด้วยนะ เธอว่าไง ไปหลายๆคนคงสนุกดีนะ

**น้อย** : อือ ฉันก็ว่างั้นแหละ

**ฉากที่ 2**

**ผู้บรรยาย** : อีกมุมหนึ่งในห้องเรียน อ้วน อ้วนได้นางานวิชาอื่นขึ้นมาทำ ครูสุดสวยได้หันไปมองนักเรียนเหล่านั้นด้วยสีหน้าไม่พอใจ และหยุดสอนไปชั่วขณะ นักเรียนทั้งหมดอยู่ในความสงบหนึ่งและน้อยหันมาสบตากันและก้มหน้าหลบสายตาครู ส่วนอ้วนรีบเก็บสมุดไว้ใต้โต๊ะทันที ครูหนึ่งต่อมา ครูสุดสวยดำเนินการสอนต่อไป นักเรียนส่วนใหญ่ตั้งใจฟัง สักครูต่อมา หนึ่งกับน้อยก็เริ่มคุยกันต่อ

**หนึ่ง** : น้อย ฉันอยากให้ชั่วโมงนี้หมดเร็วๆจังเลย ท้องฉันร้องจ๊อกๆแล้วละ

**น้อย** : ใช่หนึ่ง ท้องฉันก็เริ่มร้องแล้วละ โอ๊ยยังเหลือเวลาอีกตั้ง 15 นาทีแหมะ จึงจะหมดเวลา

**ผู้บรรยาย** : ขณะนั้น หนึ่ง กับ น้อย ยังคงพูดคุยและเล่นกัน อ้วน ก็นางานขึ้นมาทำอีก สักครูหนึ่ง เก่งซึ่งเป็นหัวหน้าห้องและนั่งใกล้กลับหนึ่งพูดขึ้นว่า

**เก่ง** : เจียบน้อยซี ฉันฟังครูสอนไม่รู้เรื่องเลย เตี่ยวพอครูถามพวกเธอก็ตอบไม่ได้หรอก

**น้อย** : อ่าอย่างนะ เก่งเธอฟังครูไปเถอะ

**ผู้บรรยาย** : จากนั้นหนึ่งกับน้อยก็คุยเล่นกันเหมือนเดิม เมื่อครูสุดสวยสอนจบ จึงหันมาถามนักเรียนทั้งหมดว่า

**ครู** : ไหน ใครตอบครูได้ว่า พยัญชนะไทยมีทั้งหมดกี่ตัว

**เก่ง** : ยกมือขึ้น พร้อมทั้งตอบว่า พยัญชนะไทยมี 44 ตัวครับ

**ครู** : เก่งมาก แสดงว่าเธอตั้งใจฟังและมีสมาธิในการฟังครูสอนดีมาก

**ครู** : พยัญชนะไทยมี 44 ตัว แล้วมีอยู่ที่ตัวที่เขียนโดยไม่มีหัว และมีตัวอะไรบ้าง  
ครูหันไปมองหนึ่งและเรียกให้ตอบ

**หนึ่ง** : ลูกขึ้นยืนซ้าๆ ก้มหน้าหลบสายตาครู แล้วบอกว่าตอบไม่ได้

**ครู** : ครูจึงเรียกน้อยให้ช่วยตอบแทนหนึ่ง

**น้อย** : น้อยยืนขึ้นซ้าๆ พร้อมทั้งสบตากับหนึ่งแล้วทำหน้าสลด

**ครู** : ไหนใครตอบครูได้บ้าง

**เก่ง** : ยกมือขึ้น พร้อมทั้งตอบว่า พยัญชนะตัวที่เขียนโดยไม่มีหัวมีทั้งหมด 2 ตัวคือ ก และ ฅ

ครู : เก่งมาก เพื่อนๆช่วยปรบมือให้เก่งด้วยค่ะ  
ครูหันหน้าไปทางหนึ่งและหน่อย และพูดว่า เธอทั้ง 2 ตอบคำถามครูไม่ได้ เธอคงรู้นะว่า  
เพราะอะไร วันนี้หลังเลิกเรียน ทั้ง 2 ไปพบครูที่ห้องด้วย

ผู้บรรยาย : หนึ่งหันมาสบตาหน่อย พร้อมกับนึกในใจว่า วันนี้อดกินส้มตำไก่อ่างเลยเรา

## โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 4

หัวข้อเรื่อง	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้ดีขึ้น (พัฒนาองค์ประกอบที่ 1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์)
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เรียนรู้ที่จะปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้ดีขึ้น 2. เพื่อให้นักเรียนมีการคิดหาวิธีการใหม่ๆ ไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	1. เอกสารเรื่อง ดวงเฮง
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยใช้เทคนิค การอภิปรายกลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังนี้

### ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามนักเรียนว่า นักเรียนเคยดูหมอดูหรือไม่ และมีความเชื่อในเรื่องนี้มากน้อยแค่ไหน
- 1.2 ผู้วิจัยอ่านเอกสารเรื่อง ดวงเฮง ให้นักเรียนฟัง
- 1.3 หลังจากอ่านจบให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายในหัวข้อดังนี้
  - นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อพฤติกรรมของโหน่ง
  - ถ้าให้นักเรียนเลือกนักเรียนจะเลือกทำพฤติกรรมแบบใคร เพราะอะไร
  - นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องนี้

### ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมกิจกรรมอภิปรายกลุ่ม โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันว่า นักเรียนมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้ตนเองสำเร็จบรรลุเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และนักเรียนตระหนักได้ว่า ต้องเชื่อมั่นในตนเองว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง และนักเรียนสามารถทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายได้ตามที่ต้องการโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และไม่คอยหวังแต่ดวงหรือโชคช่วย ต้องคิดว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่างๆของนักเรียน

### เอกสารเรื่อง “ ดวงเฮง ”

นิตและโหน่งเป็นเพื่อนรักกันมาก วันหนึ่งหลังเลิกเรียนทั้งคู่กำลังเดินกลับบ้านพร้อมกัน เมื่อเดินผ่านร้านดูโชคชะตา หมอตุ๊กก็ได้กล่าวทักทายเขาทั้งสองให้เข้ามาดูดวง ฝ่ายนิตไม่ค่อยสนใจเรื่องนี้แต่โหน่งชอบดูดวงมาก จึงจูงมือนิตให้เข้าไปด้วย เมื่อทั้งสองเข้าไปในร้าน หมอตุ๊กก็ขอดูลายมือของทั้งคู่ พร้อมทั้งถามวันเดือนปีเกิด จากนั้นหมอตุ๊กก็ได้ทำการทำนายทายทัก โดยหมอดูบอกว่าในช่วงปลายเดือนนี้ดวงของทั้งคู่กำลังขึ้น ทำอะไรก็จะประสบผลสำเร็จไปทุกอย่าง คิดอะไรก็จะสมหวัง เมื่อโหน่งได้ยินเช่นนั้นถึงไปร้องเฮ และถามหมอดูกลับไปว่า จริงหรือหมอ ปลายเดือนนี้หนูจะสอบปลายภาคเรียนพอดีเยี่ยมเลย หนูต้องสอบได้เกรดดีแน่ๆ หมอตุ๊กยิ้มรับ จากนั้นโหน่งก็ซักถามเรื่องต่างๆกับหมอดูยกใหญ่ ครั้นเมื่อหมอดูทำนายทายทักเสร็จแล้ว นิตและโหน่งก็ต่างแยกย้ายกลับบ้าน

นิตเมื่อกลับถึงบ้านก็ทำกิจวัตรประจำวัน และทำการบ้านอ่านหนังสือตามปกติ เพื่อเตรียมตัวก่อนสอบ ส่วนโหน่งที่เคยอ่านหนังสือประจำกลับไม่ทำเช่นเคย กลับคิดถึงแต่เรื่องที่หมอดูทายทักว่า ปลายเดือนนี้ดวงกำลังเฮงทำอะไรก็ดีไปหมด คงไม่ต้องอ่านหนังสือมากก็ต้องสอบได้

เมื่อการสอบมาถึง นิตทำข้อสอบได้อย่างสบายเพราะอ่านหนังสือมามาก ส่วนโหน่งต้องทำหน้าเศร้าเพราะทำข้อสอบไม่ค่อยได้เนื่องจากไม่ค่อยได้อ่านหนังสือ เมื่อถึงวันประกาศผลสอบ นิตได้เกรดดีทุกวิชา ส่วนโหน่งสอบไม่ผ่านหลายวิชาและได้บ่นกับตนเองว่า ” โหน่งหมอดูว่าดวงเฮงๆ ทำไมเป็นอย่างนี้ไปได้ คราวหน้าไม่เชื่อเรื่องมงายอีกแล้ว ” นิตเห็นโหน่งอยู่ในอาการเศร้าจึงเข้ามาปลอบและพูดว่า ” คราวหน้าแก้ตัวใหม่นะเพื่อน ขอให้รู้ไว้เสมอว่า ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนดีที่สุด ”

**โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม  
ครั้งที่ 5**

<b>หัวเรื่อง</b>	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์พยายามปรับปรุงตนเองให้สู่มาตรฐานที่ดี (พัฒนาองค์ประกอบที่ 1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์)
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	1. เพื่อให้นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีการตั้งเป้าหมายของตนเองไว้และปฏิบัติเพื่อให้สำเร็จบรรลุเป้าหมายนั้นๆ ได้ 2. เพื่อให้นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์พยายามปรับปรุงตนเองให้สู่มาตรฐานที่ดี
<b>เวลา</b>	50 นาที
<b>อุปกรณ์</b>	1. เอกสารเรื่อง ความสำเร็จของมุ้งมัน
<b>วิธีดำเนินการ</b>	ผู้วิจัยใช้เทคนิค การอภิปรายกลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังนี้

**ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม**

- 1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามนักเรียนว่า นักเรียนเคยตั้งเป้าหมายอะไรไว้ และสามารถให้ความพยายามของตนเองจนบรรลุเป้าหมายนั้นได้หรือไม่
- 1.2 ผู้วิจัยอ่านเอกสารเรื่อง ความสำเร็จของมุ้งมัน ให้นักเรียนฟัง
- 1.3 หลังจากอ่านจบให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายในหัวข้อดังนี้
  - ถ้านักเรียนถูกเพื่อนดูถูกเหยียดหยามเหมือนมุ้งมัน นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร
  - นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดมุ้งมันถึงขึ้นไปอยู่ห้อง 1 ได้
  - ถ้านักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์แบบมุ้งมัน นักเรียนจะทำอะไรเพราะอะไร

**ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์**

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมกิจกรรมอภิปรายกลุ่ม โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันว่า นักเรียนมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้ตนเองสำเร็จบรรลุเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และนักเรียนตระหนักได้ว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น

**ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ**

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง และนักเรียนสามารถทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายได้ตามที่ต้องการโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

**ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล**

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่างๆ ของนักเรียน

### เอกสารเรื่อง “ความสำเร็จของมุ่มมัน ”

มุ่มมันเป็นนักเรียนชั้น ม.1 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ผลการเรียนของมุ่มมันอยู่ในระดับพอใช้ เขาอยู่ห้องกลางๆ เพราะโรงเรียนจัดนักเรียนเป็นห้องตามระดับผลการเรียน คนเก่งจะอยู่ห้อง 1 และ 2 เรียงตามลำดับ ส่วนมุ่มมันอยู่ห้อง 3 มุ่มมันมีเพื่อนอีก 2 คนคือ ยอดและเยี่ยม ซึ่งเพื่อนทั้ง 2 คนนี้อยู่ห้อง 1 มีอยู่วันหนึ่ง ยอดและเยี่ยมได้พบกับมุ่มมัน ยอดได้พูดกับมุ่มมันว่า “ อาทิตย์หน้าพวกเราจะไปเที่ยวน้ำตกกัน เราอยากชวนนายไปด้วย แต่ก็กลัวเพื่อนๆในห้องจะหาว่าเรามีเพื่อนที่เรียนอยู่ห้องไม่เก่ง กลัวเขาจะล้อเอา ” เมื่อมุ่มมันได้ยินดังนั้นก็คิดอยู่ในใจว่า “ เรามันคนเรียนไม่เก่งหรือนี้ เราจะไม่ให้ใครมาดูถูกเราได้อีกต่อไปนี่เราจะใช้ความรู้ความสามารถของเราให้เต็มที่ในการเรียน เราจะต้องย้ายไปอยู่ห้อง 1 ให้ได้ ” เมื่อคิดได้ดังนั้นแล้ว มุ่มมันจึงบอกกับยอดและเยี่ยมว่า “ ไม่เป็นไรหรอกเพื่อนชอบใจมาก และต่อไปนี่เราจะเรียนให้ดีขึ้นเพื่อจะได้เก่งเหมือนเพื่อน ”

หลังจากนั้นมา มุ่มมันก็ตั้งใจเรียน วิชาอะไรที่ไม่เข้าใจก็สอบถามครูจนเป็นที่เข้าใจ ทบทวนบทเรียนทุกวัน ทำแบบฝึกหัดในททุกวิชา วิชาใดที่ได้คะแนนดีอยู่แล้วก็ทำให้ดียิ่งขึ้น วิชาใดได้คะแนนน้อยก็ทบทวนและหาความรู้เพิ่มเติมให้มากขึ้น พอผลการสอบกลางภาคออกมา ปรากฏว่า มุ่มมันได้คะแนนเป็นที่ 1 ของห้อง และพอเรียนในเทอมที่สอง มุ่มมันก็ได้ใช้ความรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนอย่างเต็มที่ ไม่แพ้เทอมแรก พอผลการสอบออกมาปรากฏว่า มุ่มมันได้อันดับ 1 ซึ่งได้คะแนนมาก และพอขึ้นชั้น ม. 2 มุ่มมันจึงได้ย้ายห้องมาอยู่ห้อง 1 ห้องเดียวกับยอดและเยี่ยม

## โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 6

หัวข้อ	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการรับผิดชอบต่อตนเอง (พัฒนาองค์ประกอบที่ 1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์)
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้ถึงประโยชน์ของการไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง 2. เพื่อให้นักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการรับผิดชอบต่อตนเอง
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	1. สถานการณ์จำลองเรื่อง ดินพอกหางหมู 2. ป้ายชื่อตัวละคร
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยใช้เทคนิค สถานการณ์จำลอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

### ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยหาอาสาสมัคร 4 คนเพื่อแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้
- 1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง ดินพอกหางหมู ให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัครได้อ่านและฝึก

ซ้อมก่อนการแสดง

- 1.3 นักเรียนเริ่มแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลองใช้เวลาประมาณ 15 นาที สำหรับ

นักเรียนที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจชมและคิดตามไปด้วย

### ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงตัวละครในเรื่อง ว่าตัวละครแต่ละตัวมีพฤติกรรมเป็นอย่างไรและเชื่อมโยงว่าถ้าเรื่องนี้เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนเอง นักเรียนจะอย่างไร และนักเรียนมีวิธีการพัฒนาตนเองด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง ไม่ผลัดวันประกันพรุ่งอย่างไรบ้าง และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง และนักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง

### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่างๆของนักเรียน

**เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง**  
**เรื่องดินพอกหางหมู**

- ฉากที่ 1** หลังเลิกเรียน ขณะที่หม่ากับโหน่งนั่งทำการบ้านอยู่ เเท่งเดินผ่านหน้าห้องเรียน พอเห็นทั้งสองคนยังไม่กลับบ้านจึงเข้าไปทักว่า
- เท่ง** : อ้าว ทำอะไรกันอยู่ล่ะเพื่อน โรงเรียนเลิกแล้วยังไม่กลับบ้านอีกหรือ
- โหน่ง** : ยังหรรอก นี่นั่งทำรายงานของครูอยู่
- เท่ง** : ขยันจังเลยนะ จะรีบทำไปถึงไหนเหลือเวลาอีกตั้งหลายวัน เอาไว้พรุ่งนี้ค่อยทำดีกว่า ว่าแต่วันนี้ไปโยนโบว์ลิ่งที่ Central กันเถอะ
- โหน่ง** : ไม่ได้หรรอก พรุ่งนี้เราไม่ว่าง ช่วงเย็นต้องทำเวร อีกอย่างช่วงนี้งานเยอะทุกวิชาเลย ขึ้นไม่รีบทำมีหวังไม่เสร็จแน่ เราว่านายเอางานมาทำด้วยกันเถอะ
- หม่า** : จริงด้วย มานั่งทำด้วยกันเผื่อมีปัญหาอะไรจะได้ปรึกษากัน
- เท่ง** : ไม่เป็นไร เอาไว้เราไปทำเองที่บ้านดีกว่า งั้นไปก่อนนะ
- ฉากที่ 2** ถึงวันกำหนดส่งงาน ตอนเช้าก่อนเข้าแถว เเท่งนั่งทำงานในห้องคนเดียวด้วยท่าทางรีบร้อน โหน่งและหม่าเดินเข้ามาแล้วถามว่า
- โหน่ง** : เป็นไงเพื่อนงานเสร็จรึยัง
- เท่ง** : ยังไม่เสร็จเลย เหลืออีกตั้ง 2 วิชา นายเอาวิชาเลขมาให้ลอกหน่อยซี
- โหน่ง** : เรากำลังจะไปส่ง ครูบอกว่าใครส่งไม่ทันในเช้านี้ จะถูกลงโทษและถูกตัดคะแนนด้วย
- หม่า** : เราเคยเตือนนายแล้ว ว่าให้รีบทำล่วงหน้า ก็เป็นอย่างนี้แหละ
- เท่ง** : อย่าซ้ำเติมนะ เอางานมาให้ลอกก่อน พอตีเสียงสัญญาณเตือนให้เข้าแถว หม่าและโหน่งจึงตอบพร้อมกันว่า "ไม่ได้" จากนั้นทั้งสองรีบไปส่งงานและไปเข้าแถว
- ฉากที่ 3** พอถึงชั่วโมงโฮมรูม ครูประจำชั้นสำรวจนักเรียนแล้วถามนักเรียนว่า
- ครู** : วันนี้มีนักเรียนไม่มาเรียนกี่คนคะ
- นักเรียน** : มาครบคะ มาครบครับ
- ครู** : แล้วโต๊ะที่ว่างนี้ล่ะ เจ้าตัวเขาไปไหน
- โหน่ง** : ถูกครูเวรเรียกไปลงโทษเพราะไม่ลงไปเข้าแถวครับ
- ครู** : อ้าว ทำไมล่ะ
- โหน่ง** : เขามัวนั่งทำการบ้านที่ต้องส่งครูครับ
- ครู** : แล้วทำไมต้องเป็นวันนี้ด้วยล่ะ
- โหน่ง** : ที่จริงแล้วครูสั่งไว้หลายวันแล้ว แต่เท่งไม่ได้ทำ พอจะส่งวันนี้ถึงเพิ่งมาทำครับ
- ครู** : ค่ะ นักเรียนจำไว้เป็นตัวอย่างด้วยนะคะ ว่าการสะสมงานไว้เยอะๆ เป็นดินพอกหางหมู แล้วมาเร่งทำตอนสุดท้ายก่อนส่งอย่างนี้ ทำให้ทำไม่ทันและถูกลงโทษแบบนี้ นี่คงเป็นบทเรียนสำหรับเท่งที่ต้องจดจำไปอีกนานแน่นอน

## โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 7

<b>หัวข้อเรื่อง</b>	เป้าหมายของกลุ่ม (พัฒนาองค์ประกอบที่ 2 มีข้อผูกมัด)
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการวางแผนโดยยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม</li> <li>2. ใช้ค่านิยมร่วมของกลุ่มในการตัดสินใจและแก้ปัญหา</li> <li>3. ทำภารกิจของกลุ่มให้เสร็จสิ้นสมบูรณ์</li> </ol>
<b>เวลา</b>	50 นาที
<b>อุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กระดาษเทาขาวกลุ่มละ 1 แผ่น</li> <li>2. กรรไกรกลุ่มละ 1 อัน</li> </ol>
<b>วิธีดำเนินการ</b>	ผู้วิจัยใช้เทคนิค เกม โดยมีขั้นตอนดังนี้

### ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม
- 1.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษเทาขาว 1 แผ่น กรรไกร 1 อันให้กับนักเรียนแต่ละกลุ่ม
- 1.3 ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดวางแผนว่าจะทำอย่างไรเพื่อต่อกระดาษที่มีอยู่ให้ได้สูงที่สุดกว่ากลุ่มอื่นและสามารถตั้งอยู่ได้โดยไม่ล้ม โดยห้ามใช้อุปกรณ์อื่นๆช่วยนอกจากอุปกรณ์ที่ให้ไป โดยใช้เวลา 20 นาที
- 1.4 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน 1 คนเพื่อมาเป็นผู้สังเกตการณ์ในการทำงานของแต่ละกลุ่ม (โดยไม่ให้สมาชิกที่เหลือภายในกลุ่มรับบทบาทของผู้สังเกตการณ์)
- 1.5 เมื่อครบกำหนดเวลาให้แต่ละกลุ่มหยุดการทำงาน และมาดูว่าผลงานของกลุ่มใดต่อได้สูงที่สุดและสามารถตั้งอยู่ได้โดยไม่ล้ม ถือว่าเป็นผู้ชนะ
- 1.6 จากนั้นให้ผู้สังเกตการณ์ของแต่ละกลุ่มมาพูดถึงกลุ่มที่ตนสังเกตว่าเป็นอย่างไร ตามหัวข้อดังนี้

- สมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนการทำงานอย่างไร
- มีขั้นตอนอย่างไรบ้าง

### ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงกิจกรรมที่ทำว่า การที่เราจะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จบรรลุเป้าหมายได้นั้น เริ่มแรกจะต้องมีการวางแผนก่อน มีการคิดวิเคราะห์ถึงสิ่งที่จะทำ เพื่อให้งานนั้นๆบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่างๆของนักเรียน

## โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 8

หัวข้อเรื่อง	การแก้ปัญหาของกลุ่ม (พัฒนาองค์ประกอบที่ 2 มีข้อผูกมัด)
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการวางแผนโดยยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม 2. ใช้ค่านิยมร่วมของกลุ่มในการตัดสินใจและแก้ปัญหา 3. ทำภารกิจของกลุ่มให้เสร็จสิ้นสมบูรณ์
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	1. ใบตารางประกอบกิจกรรม 2. ชาร์ตเฉลยคำตอบ
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยใช้เทคนิค เกม โดยมีขั้นตอนดังนี้

### ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม
- 1.2 ผู้วิจัยแจกใบตารางให้กับนักเรียนแต่ละกลุ่ม
- 1.3 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำกิจกรรมดังนี้  
ให้นำเลข 1-9 ใส่ลงในตารางทั้ง 9 ช่องๆละ 1 จำนวน ให้ครบและไม่ซ้ำกัน โดยให้ผลบวกของเลข 3 จำนวนทั้งแนวตั้งและแนวนอนเท่ากับ 15 โดยใช้เวลา 20 นาที
- 1.4 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน 1 คน เพื่อมาเป็นผู้สังเกตการณ์ในการทำงานของแต่ละกลุ่ม (โดยไม่ให้สมาชิกที่เหลือภายในกลุ่มรับทราบทบทวนของผู้สังเกตการณ์)
- 1.5 เมื่อครบกำหนดเวลา ให้แต่ละกลุ่มหยุดการทำงาน และมาดูว่าแต่ละกลุ่มสามารถใส่เลขลงในตารางได้ถูกต้องตามคำสั่งหรือไม่ กลุ่มใดทำได้ถูกต้องและเร็วกว่ากลุ่มอื่นเป็นผู้ชนะ และให้กลุ่มที่ชนะส่งตัวแทนออกมาเฉลยคำตอบที่ได้ให้เพื่อนกลุ่มอื่นฟัง
- 1.6 จากนั้นให้ผู้สังเกตการณ์ของแต่ละกลุ่มมาพูดถึงกลุ่มที่ตนสังเกตว่าเป็นอย่างไร ตามหัวข้อดังนี้

- สมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนการทำงานอย่างไร
- มีขั้นตอนอย่างไรบ้าง

- 1.7 ผู้วิจัยเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนฟังโดยใช้ชาร์ตแสดง

### ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงกิจกรรมที่ทำว่า การที่เราจะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จบรรลุเป้าหมายได้นั้น เริ่มแรกจะต้องมีการวางแผนก่อน มีการคิดวิเคราะห์ถึงสิ่งที่จะทำ เพื่อให้งานนั้นบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

**ขั้นที่ 4** ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่างๆของนักเรียน

**เฉลยคำตอบ**

2	9	4
7	5	3
6	1	8

## โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 9

หัวข้อเรื่อง	ทำภารกิจของกลุ่มให้เสร็จสิ้น (พัฒนาองค์ประกอบที่ 2 มีข้อผูกมัด)
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการวางแผนโดยยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม</li> <li>2. ใช้ค่านิยมร่วมของกลุ่มในการตัดสินใจและแก้ปัญหา</li> <li>3. ทำภารกิจของกลุ่มให้เสร็จสิ้นสมบูรณ์</li> </ol>
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กระดาษ A 4</li> <li>2. ชาร์ตประกอบกิจกรรม</li> </ol>
วิธีดำเนินการ	<p>ผู้วิจัยใช้เทคนิค เกม โดยมีขั้นตอนดังนี้</p> <p><b>ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม</li> <li>1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยถามนักเรียนว่า สมมติว่าในช่วงปิดเทอมใหญ่นี้ทางโรงเรียนมีโปรแกรมจะพานักเรียนไปทัศนศึกษาในป่าเขา ให้นักเรียนในกลุ่มแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่าจะนำอุปกรณ์อะไรไปบ้าง ให้นำไปได้เพียง 10 อย่างเท่านั้น ให้เวลาคิด 10 นาที</li> <li>1.3 เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานว่า ในกลุ่มของตนนำอุปกรณ์อะไรไปบ้าง</li> <li>1.4 จากนั้นผู้วิจัยนำชาร์ตประกอบกิจกรรมขึ้นมาติดบนกระดานดำ และเล่าสถานการณ์ให้นักเรียนฟังว่า ขณะที่รถบัสของโรงเรียนกำลังมุ่งตรงไปยังบ้านพักในป่า ซึ่งถนนทางเข้าเป็นเลนส์เดี่ยวเดินรถได้ทางเดียวเท่านั้น เพราะสองข้างทางเป็นป่าใหญ่ เมื่อรถวิ่งตรงมาเรื่อยๆจนใกล้ถึงบ้านพักแล้ว ก็มีเรื่องไม่คาดฝันเกิดขึ้นคือ มีช้างตัวใหญ่ตัวหนึ่งนอนตายขึ้นอืดขวางถนนปิดทางเข้าบ้านพัก ทำให้รถไม่สามารถข้ามไปถึงบ้านพักได้ ดังนั้นให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันคิดว่า จะทำอย่างไรให้สามารถนำทั้งรถทั้งคนข้ามไปบ้านพักให้ได้ โดยใช้อุปกรณ์ 10 อย่างที่เตรียมไป ให้นักเรียนระดมสมองช่วยกันคิดให้เวลา 15 นาที</li> <li>1.5 เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานว่า ในกลุ่มของตนมีวิธีการแก้ไขสถานการณ์นั้นอย่างไร</li> </ol> <p><b>ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์</b></p> <p>ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงกิจกรรมที่ทำว่า การที่เราจะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จบรรลุเป้าหมายได้นั้น เริ่มแรกจะต้องมีการวางแผนก่อน มีการคิดวิเคราะห์ถึงสิ่งที่จะทำ เพื่อให้งานนั้นๆบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน</p> <p><b>ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</b></p> <p>ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง</p> <p><b>ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน</li> <li>4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่างๆของนักเรียน</li> </ol>

## โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 10

หัวข้อเรื่อง	พร้อมที่จะปฏิบัติเมื่อมีโอกาส (พัฒนาองค์ประกอบที่ 3 มีความคิดริเริ่ม)
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงผลดีและประโยชน์ของความรับผิดชอบต่อตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนมีความพร้อมที่จะปฏิบัติเมื่อมีโอกาส
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	1. สถานการณ์จำลองเรื่อง แก้วใหม่ยังไม่สวย 2. ป้ายชื่อตัวละคร
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยใช้เทคนิค สถานการณ์จำลอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

### ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยหาอาสาสมัคร 5 คนเพื่อแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้
- 1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง แก้วใหม่ยังไม่สวย ให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัครได้อ่านและ

ฝึกซ้อมก่อนการแสดง

- 1.3 นักเรียนเริ่มแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลองใช้เวลาประมาณ 15 นาที สำหรับ

นักเรียนที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจชมและคิดตามไปด้วย

### ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงตัวละครในเรื่อง ว่าตัวละครแต่ละตัวมีพฤติกรรมเป็นอย่างไรและเชื่อมโยงว่าถ้าเรื่องนี้เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนเอง นักเรียนจะอย่างไร และนักเรียนมีวิธีการพัฒนาตนเองด้านความรับผิดชอบต่อตนเองอย่างไรบ้าง และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง และนักเรียนรู้ถึงคุณค่าของความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความพร้อมที่จะฟันฝ่าอุปสรรคด้านการเรียนโดยไม่ย่อท้อ

### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่างๆของนักเรียน

**เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง**  
**เรื่อง แก้วใหม่ยังไม่สาย**

**ฉากที่ 1** ชั่วโงงโฮมรุ่ม ครูบุษบาครูประจำชั้น ม.2 ได้แจ้งผลการเรียนปลายภาคให้นักเรียนทราบพร้อมทั้งได้ชี้แจงเกี่ยวกับการติดตามแก้ผลการเรียนสำหรับนักเรียนที่มีปัญหาในบางวิชา

**ครู** : ทุกคนได้รับทราบผลการเรียนของตนเองแล้ว ขอให้สำรวจว่าใครที่ยังติด 0 หรือ ร ให้รีบติดต่อครูผู้สอนแต่เนิ่นๆ อย่ารีรอเพราะมีกำหนดให้แก้ตัวภายใน 2 อาทิตย์ ถ้าไม่ได้แก้ต้องเรียนซ้ำ ใครมีอะไรจะถามไหมคะ

**มะลิ** : หนูติด 0 วิชาเลขค่ะแต่วันนี้ครูผู้สอนไม่อยู่ที่ห้องพักครูค่ะ หนูจะทำอย่างไรดีคะ

**ครู** : หนูควรไปดูตารางสอนของครูที่ติดไว้ที่โต๊ะว่าคาบไหนที่ครูว่างนะคะ เพราะตอนที่หนูไปพบครูอาจจะไปสอนก็ได้

**มะลิ** : ขอบคุณค่ะ

**วิหัย** : ผมติด ร วิชาภาษาไทยครับ พอดีผมป่วยจึงไม่ได้มาสอบ

**ครู** : ในกรณีนี้ เมื่อเธอไปขอสอบเธอก็จะได้เกรดตามความสามารถที่เธอทำได้ รีบไปติดต่อนะ

**ฉากที่ 2** หลังเลิกเรียนวิหัยได้ไปพบครูซาลีเพื่อขอสอบ ครูนัดสอบวันศุกร์

หลังจากนั้นวิหัยก็ไปพบเพื่อนที่นั่งเล่นกันอยู่จึงถามวุฒิวินัยว่า

**วิหัย** : วุฒิเราไปติดต่อขอสอบกับครูซาลีมาแล้วนะ นายไปติดต่อยังเพราะนายก็ติด 0 อยู่หนิ

**วุฒิ** : โอ้ย รู้แล้วนะ นายอยากจะทำก็ทำไปยุ่งจริงๆ มีอารมณ์เมื่อไรก็จะไปเอง

**วิหัย** : ก็ตามใจนายแล้วกัน

**ฉากที่ 3** 2 สัปดาห์ต่อมา วิหัยเห็นวุฒิยืนหน้าห้องเรียนกับแม่ของเขาซึ่งกำลังคุยอยู่กับครูประจำชั้น หลังจากแม่คุยธุระเสร็จวิหัยจึงเดินเข้าไปทัก

**วิหัย** : สวัสดีครับแม่ มาพบครูบุษบาหรือครับ

**แม่** : ใช่จ๊ะ พอดีครูเขาโทรศัพท์ไปบอกแม่ว่า วุฒิไม่ได้สอบแก้ตัว แม่กลัวใจจริงๆ แล้วหนูละผลการเรียนเป็นอย่างไรบ้าง

**วิหัย** : อ้อ ติด ร ตัวหนึ่งครับ แต่ไปสอบแก้ตัวแล้ว ได้เกรด 3 ครับ

**แม่** : แม่ดีใจด้วยนะ ถ้าวุฒิเขารู้จักหน้าที่ของตนเองก็คงจะไม่ต้องทำให้แม่กลัวใจแบบนี้หรอก

**วุฒิ** : ยินทำหน้าที่เศร้า แล้วพูดกับวิหัยว่า ถ้าเราเชื่อนายตั้งแต่แรกคงไม่ทำให้แม่กลัวใจ เราเสียใจจริงๆ ต่อไปเราจะไม่ทำอย่างนี้อีกแล้วเราจะไม่ทำให้แม่เราเสียใจอีกแน่นอน

**วิหัย** : ดีแล้วล่ะที่คิดได้แบบนี้ แก้วใหม่ยังไม่สายหรอกเพื่อน

## โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 11

<b>หัวข้อเรื่อง</b>	การฝึกโปรแกรมจิต (พัฒนาองค์ประกอบที่ 3 มีความคิดริเริ่ม)
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนมีความคิดริเริ่มพร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสอำนวย</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนมีการคิดหาวิธีการใหม่ๆ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการโปรแกรมจิตตนเอง</li> </ol>
<b>เวลา</b>	50 นาที
<b>อุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เอกสารการโปรแกรมจิตสำนึก และการโปรแกรมจิตไร้สำนึก</li> <li>2. เรื่องตัวอย่างของการใช้การโปรแกรมจิต</li> </ol>
<b>วิธีดำเนินการ</b>	ผู้วิจัยใช้เทคนิค การอภิปรายกลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังนี้

### ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยบอกกับนักเรียนว่า วันนี้ผู้วิจัยมีเรื่องราวจะมาเล่าให้ฟังให้นักเรียนตั้งใจฟังแล้วคิดตามไปด้วย ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร จากนั้นผู้วิจัยเล่าถึงเรื่องราวให้นักเรียนฟังจนครบทั้ง 3 เรื่อง

1.2 เมื่อเล่าจบแล้ว ผู้วิจัยพูดคุยซักถามนักเรียนถึงตัวเองในเรื่องทั้ง 3 ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองเหล่านั้น เกิดขึ้นได้อย่างไร

1.3 ผู้วิจัยสรุปให้นักเรียนฟังว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองเหล่านั้นได้ก็เพราะพวกเขามีการโปรแกรมจิตตัวเองขึ้น จากนั้นผู้วิจัยแจกเอกสารการโปรแกรมจิตสำนึก และการโปรแกรมจิตไร้สำนึกให้นักเรียนทุกคนพร้อมทั้งอธิบายให้นักเรียนฟัง

1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนทดลองฝึกการโปรแกรมจิตสำนึกด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังทีละขั้นตอน

### ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงการฝึกการโปรแกรมจิตด้วยตนเอง เมื่อนักเรียนต้องการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมาย และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง และนักเรียนสามารถทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายได้ตามที่ต้องการ ผู้วิจัยได้เสนอให้นักเรียนนำวิธีการฝึกโปรแกรมจิตสำนึกและไร้สำนึกไปฝึกด้วยตนเองบ่อยๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง

### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่างๆของนักเรียน

## เอกสารการโปรแกรมจิต การโปรแกรมจิตสำนึก

### ขั้นตอน

#### 1. ใส่มุ่งหวัง (Define Goal)

เป็นการกำหนด "ความมุ่งหวัง" ให้ชัดเจน แล้วนำมาทำเป็น "คำอธิษฐาน" (เป็นถ้อยคำที่นึกคิดคำนึง อยู่ภายในใจหรือเป็นคำพูดที่กล่าวออกมาดังๆ ที่สำคัญคือต้องนึกคิดซ้ำๆ กล่าวซ้ำๆ เสมอ) หรือ "จินตภาพ ต่อเนื่อง" (เป็นการนึกสร้างภาพขึ้นมาในใจอย่างต่อเนื่องเป็นเรื่องเป็นราว)

#### 2. สั่งประกาศิต (Order Input)

เป็นการนำเอา "คำอธิษฐาน" หรือ "จินตภาพต่อเนื่อง" มากล่าวกับตัวเองภาวนาอยู่ในใจ บอกย้ำกับตัว เองบ่อยๆ ต้องกระทำในขณะที่จิตมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์

#### 3. สถิตย้ำเสริม (Input Repetition)

เป็นการนำขั้นตอนที่ 2 มาปฏิบัติซ้ำๆ เองๆ จนกว่าจะสัมฤทธิ์ผลตามความมุ่งหวัง

## การโปรแกรมจิตไร้สำนึกแบบก่อนหลับ

### ขั้นตอน

#### 1. ถ้ามุ่งหวัง

เป็นการกำหนด "ความมุ่งหวัง" ที่ชัดเจนแล้วนำมาทำเป็น "คำอธิษฐาน" หรือ "จินตภาพต่อเนื่อง"

#### 2. สั่งจนหลับ

เมื่อเข้านอนหัวถึงหมอน ก่อนจะหลับก็ให้นึกถึง "คำอธิษฐาน" และนึกสร้าง "จินตภาพต่อเนื่อง" ตาม ความมุ่งหวังอย่างซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง จนหลับไปโดยไม่รู้ตัว

#### 3. จับทุกคืน

ปฏิบัติขั้นตอนที่ 2 ซ้ำๆ ไปอีกทุกๆ คืน จนกว่าจะได้ผลตามความมุ่งหวัง

## ตัวอย่างการโปรแกรมจิต

### เรื่องที่ 1 เรื่องปรับแก้พฤติกรรม

สุภาพสตรีเจริณวัยผู้หนึ่งซึ่งมีอายุล่วงเลยมาถึง 75 ปีแล้ว เธอมีความหวาดหวั่นจนติดเป็นนิสัย จนกลายเป็นพวกวิตกกังวลที่ชอบรำพึงกับตัวเองอย่างเนื่องนิตย์ว่า "ฉันกำลังทำอะไรไม่ได้แล้ว" อันเป็นผลให้ความทรงจำของเธอเลอะเลือนลงทุกวัน เธอได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสียใหม่และปลอบโยนจิตใจวันละหลายครั้งด้วยข้อความต่อไปนี้ "ความทรงจำของฉันนับจากวันนี้ไปจะดีขึ้นในทุกๆประการ ฉันจะจดจำทุกอย่างที่ต้องการไว้ได้ ในทุกช่วงของเวลาการประทับใจที่ได้รับจะกระจ่างชัด และฉันจะรักษาตนเองให้อยู่ในใจดี เอาไว้ในความทรงจำอย่างง่ายดาย อะไรก็ตามที่ต้องการเรียกออกมา ก็จะปรากฏรูปร่างอย่างถูกต้องเด่นชัด อยู่ในจิตใจ ฉันกำลังปรับปรุงตัวเองอย่างรวดเร็วทุกวัน และในไม่ช้าความจำของฉันจะดีขึ้นอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน" พอสิ้นสวดสัปดาห์ที่ 3 ความทรงจำรำลึกของเธอก็กลับฟื้นคืนดีดังเดิม

ตัวอย่างนี้แสดงให้เห็นถึงการสร้างโปรแกรมที่ผิดพลาดโดยการใช้คำสั่งที่เป็นไปในทางลบ (Negative) แต่เมื่อเปลี่ยนคำสั่งให้เป็นไปในทางบวก (Positive) ก็ทำให้ดีขึ้น

### เรื่องที่ 2

"...เคยบอกผู้ชายคนหนึ่งซึ่งกำลังเจ็บปวดทรมานจากการเป็นอัมพาต ให้เขาสร้างภาพฝันให้เด่นชัดว่าตัวเองกำลังเดินไปมาอยู่ภายในห้องทำงาน โดยเอามือสัมผัสโต๊ะต่างๆ รับโทรศัพท์และทำกิจวัตรใด ๆ ก็ตามที่เขาจะต้องทำถ้าหายจากการเป็นอัมพาต

วันหนึ่งหลังจากที่ได้เพียรสร้างจินตภาพให้กับจิตใจมาหลายอาทิตย์ ก็มีเสียงกริ่งโทรศัพท์ดังขึ้น โดยการนัดหมายกันไว้ก่อนว่าให้ภรรยาและนางพยาบาลผู้ดูแลเขาออกไปข้างนอกกันให้หมด กริ่งโทรศัพท์ดังอย่างต่อเนื่องอยู่ห่างจากเขาประมาณ 20 ฟุต แต่กระนั้นเขาก็กระเสือกกระสนไปรับโทรศัพท์ และอาการของอัมพาตก็ได้รับการรักษาในตอนนั้นเอง..."

### เรื่องที่ 3 ไม้กางเขนในคริสต์ศาสนา

"... เพื่อให้เห็นกันได้ชัดๆถึงพลังแห่งจินตนาการและความเชื่อแบบงมงาย ผู้เขียนขอนำเอากรณีของญาติผู้เขียนเองคนหนึ่ง ซึ่งป่วยเป็นวัณโรค ปอดของเขามีอาการของโรคกำเริบหนักขึ้นเรื่อยๆ ในที่สุดลูกชายของเขาก็ตัดสินใจรักษาผู้เป็นพ่อด้วยตัวเอง โดยเดินทางกลับไปบ้านที่เมืองเพิร์ธ ออสเตรเลีย และบอกต่อผู้เป็นพ่อว่า เขาได้พบสาธุคุณท่านหนึ่งที่เพิ่งกลับจากการรักษาโรคต่างๆในยุโรป และสาธุคุณผู้นั้นกรุณามอบเศษไม้ให้ชิ้นหนึ่ง เป็นเศษไม้จากไม้กางเขนของจริงที่ตึกร้างพระเยซูในสมัยคริสต์กาล เขาเล่าให้พ่อฟังด้วยว่า ได้จ่ายเงินตอบแทนไปถึง 500 ดอลลาร์

ความจริงแล้วชายหนุ่มผู้นี้ก็ได้เศษไม้ชิ้นหนึ่งจากชั้นติดผนัง นำไปยังร้านจิวเวลรี่เพื่อจัดการใส่ห่วง 1 ห่วง เพื่อให้ดูเหมือนจริง เขาบอกผู้เป็นพ่อว่า ผู้คนจำนวนมากหายจากโรคร้ายเพียงแค่อุ้มสัมผัสห่วงหรือเศษไม้จากกางเขนนี้เท่านั้น เขาจุดจินตนาการขึ้นในจิตใจของผู้เป็นพ่อ โดยสุภาพบุรุษสูงอายุได้คิดว่าเศษไม้ชิ้นนั้นไปจากเขาแล้ววางไว้บนอก พร้อมกับสวดอ้อนวอนอยู่ในใจจนหลับไปเอง รุ่งเช้าของวันใหม่ปรากฏว่าโรคร้ายของเขาได้รับการบำบัดรักษาจนหายเป็นปกติทั้ง ซึ่งก่อนหน้านี้การตรวจสอบทางการแพทย์ทุกครั้งรายงานไว้ตรงกันว่าอยู่ในขั้นร้ายแรง ไม่ต้องสงสัยเลยว่า ไม่ใช่เศษไม้แน่นอนที่บำบัดรักษาเขา แต่เป็นจินตนาการแรงกล้าบวกกับความเชื่อมั่นคาดหมายว่าจะได้รับสุขภาพดีกลับคืนมา..."

## โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 12

หัวข้อเรื่อง	มีความคิดริเริ่ม (พัฒนาองค์ประกอบที่ 3 มีความคิดริเริ่ม)
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนมีความคิดริเริ่มพร้อมที่จะปฏิบัติเมื่อโอกาสอำนวย 2. เพื่อให้นักเรียนมีการตั้งเป้าหมายของตนไว้และสามารถกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดเพื่อให้สำเร็จ บรรลุเป้าหมาย 3. เพื่อให้นักเรียนมีการคิดหาวิธีการใหม่ๆ เพื่อให้การเรียนของตนดีขึ้น
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	1. เอกสารสาเหตุสำคัญ 47 ประการของความล้มเหลว 2. เอกสาร "ฉันทำได้"
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยใช้เทคนิค การอภิปรายกลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังนี้

### ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับว่า นักเรียนเคยตั้งเป้าหมายสักอย่างที่ยากจะทำให้สำเร็จหรือไม่ แล้วสิ่งที่จะทำนั้นมีอุปสรรคอะไรบ้าง แล้วนักเรียนแก้ไขอุปสรรคนั้นๆอย่างไร
- 1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารสาเหตุ 47 ประการของความล้มเหลว จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนอ่านเอกสาร แล้วขีดเครื่องหมาย - หน้าข้อที่นักเรียนคิดว่าตรงกับตัวนักเรียน
- 1.3 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายถึงสาเหตุสำคัญ 47 ประการของความล้มเหลว ผู้วิจัยเสนอแนะนักเรียนว่าเมื่อนักเรียนแต่ละคนรู้ข้อเสียของตนเองแล้ว นักเรียนควรที่จะพยายามปรับปรุงตนเองในด้านนั้นๆให้ดีขึ้น
- 1.4 ผู้วิจัยแจกเอกสาร "ฉันทำได้" ให้นักเรียนทุกคน จากนั้นให้นักเรียนคิดทบทวนตัวเองแล้วทำลงในเอกสาร
- 1.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนเลือกคำตอบ 1 ข้อที่นักเรียนตอบลงในเอกสาร และเป็นข้อที่นักเรียนคิดว่าอยากทำที่สุด ออกมารายงานหน้าชั้นเรียนทีละคน

### ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุสำคัญ 54 ประการของความล้มเหลว และวิธีการปรับปรุงข้อเสียในด้านต่างๆของตนเองให้ดีขึ้น และในการที่นักเรียนจะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จได้นั้น ต้องมีการวางแผนก่อนว่ามีอุปสรรคอะไรบ้าง แล้วจะแก้ไขอย่างไร และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง และนักเรียนสามารถทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายได้ตามที่ต้องการ มีการวางแผนก่อนทำสิ่งต่างๆ เพื่อจะได้รู้ถึงอุปสรรคและหาทางแก้ไขอุปสรรคนั้นๆได้

**ขั้นที่ 4** ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่างๆของนักเรียน

### สาเหตุสำคัญ 47 ประการของความล้มเหลว

1. นิสัยปล่อยเนื้อปล่อยตัวไปตามยถากรรม โดยปราศจากจุดหมายหรือเป้าหมายที่แน่นอน
2. พันธกรรมบกพร่องมาแต่กำเนิด
3. ยุ่งไม่เป็นเรื่องกับเรื่องของคนอื่น
4. ขาดเป้าหมายสำคัญที่แน่นอนที่เป็นจุดหมายชีวิต
5. การศึกษาไม่เพียงพอ
6. ขาดการมีระเบียบวินัยด้วยตนเอง ซึ่งมักจะแสดงให้เห็นในการรับประทานอาหารมากเกินไป ดื่มมากเกินไป และกามารมณ์มากเกินไป และไม่สนใจที่จะทำให้อาชีพก้าวหน้า
7. ขาดความทะเยอทะยานที่จะมุ่งหวังในสิ่งที่ดีกว่าธรรมดา
8. สุขภาพไม่สมบูรณ์ โดยทั่วไปเกิดจากความผิดคิด ๑ รับประทานอาหารไม่ถูกต้อง และขาดการออกกำลังกาย (จงระลึกอยู่เสมอว่า คนบางคนอย่างเช่น เฮเลน เคลเลอร์ สามารถทำประโยชน์ให้แก่คนอื่น ๆ ได้ แม้จะมีสุขภาพบกพร่องที่รักษาไม่ได้)
9. อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยในขณะที่เป็นเด็ก กล่าวกันว่าอุปนิสัยสำคัญของคนเรานี้ถูกสร้างขึ้นมาในระหว่างเจ็ดขวบแรกของชีวิต
10. ขาดความมานะพากเพียรที่จะทำงานที่ได้เริ่มต้นไว้แล้วจนสำเร็จลุล่วง
11. หักศกคติในทางทำลายเป็นนิสัยติดตัว
12. ขาดการควบคุมอารมณ์
13. ต้องการบางสิ่งบางอย่างโดยไม่ตอบแทน ตามปกติจะแสดงออกทางการพินิน
14. ล้มเหลวในการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว เฉพาะเจาะจง และยืนหยัดอยู่กับการตัดสินใจนั้น
15. ระวังมากเกินไปในการทำงาน
16. ปราศจากความละเอียดรอบคอบหรือระมัดระวัง
17. การเลือกผู้ร่วมงานผิดพลาด หรือไม่ยอมเลือก
18. ขาดความใจจดใจจ่อในการทำงานตามเวลาที่กำหนด
19. นิสัยไม่ควบคุมค่าใช้จ่าย ปราศจากงบประมาณควบคุมรายรับและรายจ่าย
20. ล้มเหลวที่จะจัดทำตารางการใช้เวลา และไม่รู้จักใช้เวลาให้ได้ประโยชน์มากที่สุด
21. ขาดการควบคุมความกระตือรือร้น
22. ความใจแคบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความใจแคบด้วยความโง่เขลาและอคติในเรื่องศาสนา การเมือง และเศรษฐกิจ
23. ล้มเหลวที่จะร่วมมือกับคนอื่น ๆ อย่างสมัครสมานกลมเกลียว
24. การเป็นเจ้าของอำนาจหรือความมั่งคั่งร่ำรวยที่มีได้วางอยู่บนรากฐานของความชอบธรรมหรือมิใช่ได้มาด้วยความสามารถของตนเอง
25. ขาดความจงรักภักดีต่อผู้ที่สมควรจะได้
26. ความเห็นแก่ตัวและทิฐิมานะ เกินการควบคุม
27. นิสัยแสดงความเห็นและวางแผนโดยมิได้มีความรู้ต่อข้อเท็จจริงพื้นฐานที่จำเป็นต้องมี
28. ขาดความนึกคิดและจินตนาการที่พอเพียงที่จะรู้จักกับโอกาสที่เอื้ออำนวย
29. ไม่เต็มใจที่จะทำประโยชน์ให้มากกว่าที่ถูกคาดหวัง
30. ความปรารถนาที่จะแก้แค้นการข่มเหงน้ำใจของผู้อื่นทั้งที่มีอยู่จริงและคิดเอาเอง

31. นิสัยหยาบคายและเยาะเย้ยถากถาง
32. นิสัยอดไม่ได้ที่จะนินทาว่าร้ายเกี่ยวกับงานของผู้อื่น
33. ทักคนคิดต่อต้านสังคมและรัฐบาลที่ถูกต้องตามรัฐธรรมนูญ
34. ล้มเหลวที่จะใช้ประโยชน์จากการปรึกษาคนที่มีความสามารถที่จำเป็นแก่ตนเอง
35. นิสัยโกหกหรือพูดขยายความจริงจนเกินไป
36. นิสัยวิพากษ์วิจารณ์ในเรื่องที่ไม่มีใครเชิญชวน
37. ใช้จ่ายเกินตัวทั้ง ๆ ที่มีหนี้สิน
38. โลกมากที่จะตักตวงทรัพย์สินที่เกินความจำเป็น
39. ขาดความเชื่อมั่นในตนเองในการบรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายที่เลือกไว้
40. ติดเหล้าหรือยาเสพติด
41. ติดบุหรี โดยเฉพาะอย่างยิ่งสูบจัด
42. นิสัยอวดเก่งในงานที่มีใช้วิชาชีพของตน เช่น การเป็นทนายความเองในเรื่องสัญญาและนิติกรรม
43. นิสัยผัดวันประกันพรุ่ง ผลักภาระไว้ทำในวันพรุ่งนี้ในสิ่งที่ควรจะทำในวันนี้
44. นิสัยหลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่ไม่สะดวกสบายแทนที่จะเอาชนะมันให้ได้
45. นิสัยพูดมากเกินไปและฟังน้อยเกินไป จงจำไว้ว่า เราสามารถที่จะเรียนรู้อะไรได้ในขณะที่กำลังพูดอยู่ แต่เราเรียนรู้ตลอดเวลาด้วยการฟังคนอื่น ๆ พูด
46. นิสัยรับความช่วยเหลือจากคนอื่น ๆ โดยปราศจากการตอบแทน
47. ความไม่ซื่อสัตย์สุจริตในทางธุรกิจและงานอาชีพ

จงตรวจสอบตัวท่านเองกับสาเหตุ 47 ประการแห่งความล้มเหลวเหล่านี้ โดยการใส่เครื่องหมาย – หน้าข้อที่ตรงกับตัวท่าน

ที่มา : คุณทำได้ (นโปเลียน ฮิลล์ ผู้เขียน ปสงค์อสา ผู้แปล)

หมายเหตุ : สาเหตุแห่งความล้มเหลวที่นโปเลียน ฮิลล์ เสนอไว้มี 54 ข้อ แต่ในที่นี้ผู้วิจัยนำมาใช้เพียง 47 ข้อ เพื่อความเหมาะสมกับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

## “ฉันทำได้”

มีอะไรบ้างที่นักเรียนอยากทำให้สำเร็จตามเป้าหมายให้ได้

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

มีอะไรบ้างที่เป็นอุปสรรคต่อการไปสู่เป้าหมาย

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

วิธีการแก้ไขอุปสรรค

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

## โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 13

หัวข้อเรื่อง	มองโลกในแง่ดี (พัฒนาองค์ประกอบที่ 4 มองโลกในแง่ดี)
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้นักเรียนมีการมองอุปสรรคหลาย ๆ ด้านและมองอุปสรรคนั้นในแง่ดี 2. เพื่อให้นักเรียนพร้อมที่จะฟันฝ่าอุปสรรคนั้นโดยไม่ย่อท้อเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	กรณีตัวอย่างเรื่อง อุปสรรค...ไม่สำคัญ
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยใช้เทคนิค กรณีตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนดังนี้

### ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามถึงว่า ใครที่เคยพบกับอุปสรรคในการเรียนบ้าง แล้วนักเรียนมีวิธีแก้ไขอุปสรรคนั้นอย่างไร
- 1.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่มเพื่อทำกิจกรรม
- 1.3 ผู้วิจัยแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง อุปสรรค...ไม่สำคัญ ให้นักเรียนทุกกลุ่มและชี้แจงให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มช่วยกันอ่านกรณีตัวอย่าง แล้วร่วมกันระดมสมองพิจารณาเรื่องที่อ่าน แล้วตอบคำถามท้ายเอกสาร
- 1.4 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้นเรียน

### ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงตัวเอกในเรื่อง ว่ามีลักษณะอย่างไรและเชื่อมโยงว่าถ้าเรื่องนี้เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนเอง นักเรียนจะทำอย่างไร และอภิปรายแลกเปลี่ยนความเห็นซึ่งกันและกัน

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง และนักเรียนสามารถมองโลกในแง่ดีฟันฝ่าอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการเรียน

### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่างๆของนักเรียน

## กรณีตัวอย่าง อุปสรรค...ไม่สำคัญ

ด.ช.โตม เป็นนักเรียนชั้น ม.2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในชนบทซึ่งในปีนี้ได้รับทุนการศึกษาอีกเหมือนทุกปีที่ผ่านมา พ่อแม่ของโตมเป็นชาวนามีฐานะค่อนข้างขัดสน โตมไม่มีโอกาสได้รับความสนุกสนาน สะดวกสบายกับเพื่อน ๆ พ่อแม่ของโตมต้องทำงานหนักมาก แต่กระนั้นก็ตามภายหลังจากที่ขายข้าวแล้ว และได้ผ่อนชำระหนี้แล้ว ก็เหลือเงินไว้ใช้ได้ไม่ถึงปี พ่อก็ต้องไปกู้ยืมทุนมาอีก เวียนไปมาอย่างนี้ตลอดตั้งแต่โตมเป็นเด็ก แต่โตมก็คิดอยู่เสมอว่าสักวันหนึ่งเขาจะเอาชนะความแร้นแค้นขัดสนนี้ให้ได้ โดยเขาจะพยายามขยันเรียนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เมื่อมีเวลาว่างก็จะเข้าห้องสมุดหาหนังสืออ่าน โตมอ่านหนังสือทุกประเภท เพราะช่วยให้เขารอบรู้ทุกอย่างและทันต่อเหตุการณ์ เพื่อน ๆ ในห้องเรียนเขาสงสัยว่าโตมเอาเวลาที่ไหนมาอ่านทบทวนหนังสือ เพราะที่บ้านของโตมไม่มีไฟฟ้าใช้ มีแต่ตะเกียงกระป๋องที่ริบหรี่ไว้สำหรับอ่านหนังสือ โตมมีวิธีอ่านหนังสือที่แปลกคือ โตมจะตื่นนอนตั้งแต่เช้าออกมาออกกำลังกาย และทุกเช้าโตมก็จะเอาหนังสือติดมือไปด้วย เมื่อออกกำลังกายเสร็จแล้ว ก็จะนั่งท่องหนังสือตามใจต้นไม้เพราะการอ่านหนังสือในตอนเช้าจะช่วยให้จำได้ดี อากาศตอนเช้าสดชื่น ลมพัดเย็นสบายทำให้สมองแล่นดี ถ้าว่างก็ลุกขึ้นวิ่งเยาะ ๆ ไปรอบ ๆ ต้นไม้ ก็กลับมาท่องอีก พอใกล้เวลา 7.00 น. ก็กลับมาช่วยพ่อแม่เตรียมของลงนาแล้วก็เตรียมตัวมาโรงเรียน เมื่อมาโรงเรียนก็ตั้งใจเรียน เอาชนะใจตนเองให้ได้ สร้างลักษณะนิสัยที่ดีในการเรียน สิ่งเหล่านี้ทำให้โตมประสบความสำเร็จในการเรียน และรางวัลของความเพียรพยายามไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคของโตมก็คือ "การได้รับความสำเร็จในการเรียน"

### คำถามท้ายเอกสาร

1. อุปสรรคในการเรียนของโตมมีอะไรบ้าง
2. โตมเอาชนะอุปสรรคในการเรียนได้อย่างไรบ้าง
3. การที่โตมเอาชนะอุปสรรคในการเรียนได้ นักเรียนคิดว่าโตมจะประสบความสำเร็จตามที่เขาปรารถนาหรือไม่
4. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกรณีตัวอย่างของโตม
5. ให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันคิดถึงวิธีปฏิบัติที่ทำให้นักเรียนมีการเรียนดีขึ้น ว่ามีอะไรบ้าง

**โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม**  
**ครั้งที่ 14**

<b>หัวเรื่อง</b>	ฟันผ่าอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ (พัฒนาองค์ประกอบที่ 4 มองโลกในแง่ดี)
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีการมองอุปสรรคหลายๆด้านและมองอุปสรรคนั้นในแง่ดี 2. เพื่อให้ให้นักเรียนพร้อมที่จะฟันผ่าอุปสรรคนั้นโดยไม่ย่อท้อเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ 3. เพื่อให้ให้นักเรียนมีการคิดหาวิธีการใหม่ๆเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้
<b>เวลา</b>	50 นาที
<b>อุปกรณ์</b>	1. กรณีตัวอย่างเรื่อง ฟันให้ไกล...ไปให้ถึง 2. กระดาษ A 4 คนละ 1 แผ่น
<b>วิธีดำเนินการ</b>	ผู้วิจัยใช้เทคนิค กรณีตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนดังนี้

**ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม**

1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามว่านักเรียนมีฮีโร่ในดวงใจหรือไม่ ฮีโร่ในที่นี้หมายถึง บุคคลใดก็ได้ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ พี่น้อง ญาติ เพื่อน หรือคนอื่นๆ ที่เป็นผู้ที่ฟันผ่าอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อจนประสบความสำเร็จในชีวิตหรือประสบความสำเร็จในเรื่องที่เขาทำ

1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง ฟันให้ไกล...ไปให้ถึง ให้นักเรียนทุกคน จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนอ่านเอกสารไปพร้อมๆกัน

1.3 ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปว่า การที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้นจะต้องมีการมองโลกในแง่ดี มองอุปสรรคหลายๆด้านและมองอุปสรรคในแง่ดี พร้อมทั้งจะฟันผ่าอุปสรรคนั้นโดยไม่ย่อท้อ มีการคิดหาวิธีการใหม่ๆเพื่อนำไปสู่เป้าหมายของตน

1.4 ผู้วิจัยแจกกระดาษ A 4 ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่นแล้วให้นักเรียนเขียนเล่าถึงฮีโร่ในดวงใจของนักเรียนที่นักเรียนอยากยึดถือเป็นแบบอย่าง ว่าเขาทำอะไรจึงประสบความสำเร็จในสิ่งที่เขาทำ

1.5 ผู้วิจัยขออาสาสมัครที่อยากออกมาพูดหน้าชั้นเกี่ยวกับเรื่องที่นักเรียนเขียนซัก3-4คน

**ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์**

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงตัวเอกในเรื่อง และฮีโร่ในดวงใจของนักเรียนว่ามีลักษณะอย่างไรและเชื่อมโยงว่าถ้านักเรียนอยากมีลักษณะเหมือนฮีโร่ในดวงใจของนักเรียน นักเรียนต้องทำอะไร และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

**ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ**

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง และนักเรียนสามารถมองโลกในแง่ดีฟันผ่าอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ มีการคิดหาวิธีการใหม่ๆเพื่อให้การเรียนของตนดีขึ้น เพื่อให้ประสบผลสำเร็จในการเรียนและอนาคตของนักเรียน

**ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล**

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่างๆของนักเรียน

## กรณีตัวอย่างเรื่อง ฝันให้ไกล...ไปให้ถึง

จักร์ชัย จริยเวชวัฒนา หนุ่มใหญ่วัย 53 ปี แต่ยังคงหนุ่มแน่นหน้าตาดูอ่อนกว่าอายุจริงอยู่มาก เขาเกิดที่อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ในครอบครัวของชาวไร่ที่ขยันขันแข็งแต่ยากจนจึงต้องดิ้นรน

จากชีวิตเด็กลูกชาวไร่ที่ยากจน ต้องผจญกับความยากลำบากตั้งแต่เกิด ต้องอดมื้อกินมื้อ แต่ลิ้นเหล่านี้ไม่ใช่เป็นอุปสรรคสำหรับเขาเลย

เขาเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาที่โรงเรียนเจริญสุขวิทยา อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม แล้วเขาก็ไม่ได้เรียนต่อในระบบโรงเรียนปกติ เนื่องจากเศรษฐกิจของครอบครัวไม่เอื้ออำนวยต่อการศึกษาต่อ

เมื่อเรียนจบประถมศึกษาใหม่ ๆ ขณะอายุได้ 13 ปี การไม่ได้เรียนต่อทำให้เขารู้สึกเหงาที่ขาดเพื่อนเล่น ด้วยเหตุนี้เขาจึงหนีพ่อแม่ออกไปเที่ยว ไปเล่นการพนันแบบเด็ก ๆ คือ เล่นเป่ากบ เล่นหนังยาง ถ้าเป่าชนะก็ได้ยาง ซึ่งทำให้เขามีรายได้จากการขายหนังยางให้แก่เพื่อน ๆ และยังทำปิ่นแก้วไม่ให้ขายอีกด้วย ซึ่งก็ทำให้เขามีรายได้จากการขายหนังยางและขายปิ่นแก้วพอเลี้ยงตัวเองได้ไม่อดตาย

หลังจากนั้นไม่นานครอบครัวของเขาก็ย้ายมาอยู่ที่บางพระ จังหวัดชลบุรี และเริ่มบุกเบิกที่ดินจำนวน 80 ไร่ เพื่อทำไร่อ้อย

การทำไร่อ้อยในเนื้อที่ 80 ไร่ เพื่อส่งขายทำให้เขาเหนื่อยมากเพราะต้องเผาถ่านขายไปด้วย อย่างไรก็ตามการค้าขายถ่านก็เป็นไปด้วยความยากลำบาก เพราะผู้ซื้อถ่านมารับถ่านไม่ตรงเวลา เมื่อขายถ่านให้คนอื่นไป ก็ไม่เป็นที่พอใจของคนที่มาซื้อรายต่อมา สิ่งเหล่านี้ทำให้เขาเกิดความเบื่อหน่ายและคิดอยากจะไปเรียนต่อ แต่พ่อก็ไม่มีเงินให้ไปเรียน

เขาจึงตัดสินใจออกจากบ้านตั้งแต่อายุได้ 14 ปี โดยไปอยู่กับเพื่อนของพ่อซึ่งเป็นเจ้าของร้านขายยาที่ห้วยกระบอก จังหวัดนครปฐม จักร์ชัยช่วยทำงานสารพัด ตั้งแต่หอบน้ำ ทำความสะอาดบ้าน จัดยา เป็นสารที่ขี้จักรยานพาหมอไปรักษาตามบ้าน พอมีเวลาว่างในตอนเย็นก็ไปเรียนกวดวิชาที่โรงเรียนเจริญสุขวิทยา เรียนกวดวิชาเพียงปีเดียวก็สามารถสอบชั้นมัธยมปีที่ 3 ได้ ต่อมาพันเอกจำรัส สุวรรณรัต ซึ่งรู้จักกับทางบ้านของเขาเป็นอย่างดี ได้สนับสนุนให้เขาเรียนกวดวิชาต่อที่โรงเรียนตะละภักศึกษา ในชั้น ม.4 - 5 - 6 และในขณะเดียวกันเขาก็ได้ทำงานที่ร้านขายยาเภสัชสมบุญรณ์ ที่ถนนเจริญกรุง ทำหน้าที่เป็นหมอที่ขายยา พอเลิกงานตอนเย็นก็ไปเรียนกวดวิชา

จากชีวิตการทำงานควบคู่ไปกับการเรียน ทำให้เขารู้จักแบ่งเวลา และต่อมาเขามีโอกาสได้เข้าเรียนต่อที่โรงเรียนนายสิบเสนารักษ์อยู่ 3 ปี ทำให้เขามีความรู้เรื่องการตมยาสลบเป็นอย่างดี

เมื่อเรียนจบจากโรงเรียนนายสิบเสนารักษ์แล้ว เขาไปทำงานที่โรงพยาบาลกลาง โรงพยาบาลพระมงกุฎ ต่อมาจึงย้ายไปอยู่ที่โรงพยาบาลเลิดสิน

ถึงเขาจะทำงานในโรงเรียน แต่ตอนนั้นก็ยังไม่ทิ้งเรื่องการเรียน นั่นคือพอตกเย็นก็จะไปนั่งฟังการบรรยายที่คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ด้วย ทั้งนี้ เพราะเขาคิดอยู่เสมอว่าวิชาความรู้เท่านั้นที่จะทำให้เขามีค่า เขาจึงใช้เวลาที่มีอยู่กอบโกยความรู้ให้แก่ตัวเองให้มากที่สุด แต่ก็เรียนที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ได้เพียงปีเดียว ก็ย้ายมาอยู่ที่โรงพยาบาลสมเด็จ ณ ศรีราชา ชลบุรี

ในเรื่องของอุปสรรคนี้ เขามีความเห็นว่าจะมีทั้งอุปสรรคในตัวและอุปสรรคนอกตัว

อุปสรรคในตัวเองก็คือ ความเกียจคร้าน ความท้อแท้ คิดแต่เรื่องปมด้อย ซึ่งเขาก็สามารถขจัดให้พ้นไปได้ ส่วนอุปสรรคนอกตัวเป็นเรื่องของการทำมาหากิน การประกอบอาชีพของบุคคล ซึ่งทุกคนจะต้อง

ประสบกับปัญหาแต่อย่าห่อ ต้องต่อสู้ต่อไป พยายามแก้ไขปรับปรุงความบกพร่องผิดพลาดในอดีต และนำมาเป็นบทเรียน ปัญหาอุปสรรคก็จะคลี่คลายไปเอง

ที่เป็นบทพิสูจน์ให้เห็นถึงแนวทางการดำเนินชีวิตของเขา

ปัจจุบันเขาเป็นเจ้าของสถานพยาบาลผดุงครรภ์ ชั้น 1 บ้านฉาง จังหวัดระยอง

เขาได้รับเชิญไปเป็นวิทยากรบรรยายเกี่ยวกับวิธีการทำงาน และการบริหารธุรกิจที่ประเทศไทยได้หัวัน และสิงคโปร์

และเหนือสิ่งอื่นใด เขามีใจที่ได้รับปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาบริหารธุรกิจ จากมหาวิทยาลัยแคนตันสหรัฐอเมริกา เมื่อปี 2530

จากชีวิตจริงของ ดร.จักร์ชัย จริยะเวชวัฒนา

ที่มา : ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ  
กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

## โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 15

หัวข้อเรื่อง	เอาชนะอุปสรรค (พัฒนาองค์ประกอบที่ 4 มองโลกในแง่ดี)
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อสร้างความรู้สึกรอดทนและความพยายามเอาชนะอุปสรรคหรือการทำงานเพื่อให้บรรลุความสำเร็จ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	1. กรณีตัวอย่างเรื่อง ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยใช้เทคนิค กรณีตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนดังนี้

### ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดคุยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความหมายของคำว่า “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น” ให้นักเรียนยกตัวอย่างประกอบความหมายของคำนี้
- 1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสาร ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น ให้นักเรียนทุกคน จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนอ่านเอกสารไปพร้อม ๆ กัน
- 1.3 ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปว่า การที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จได้นั้นจะต้องใช้ความพยายามเป็นที่ตั้ง ไม่มีสิ่งใดเกินความพยายามของเรา ดังสุภาษิตที่ว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น
- 1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ในการทำงานหรือการเรียนของตนที่เคยเกิดปัญหาหรืออุปสรรค และนักเรียนแก้ปัญหาอย่างไร

### ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงตัวเอกในเรื่อง ว่ามีลักษณะอย่างไรและเชื่อมโยงว่าถ้าเรื่องนี้เกิดขึ้นกับนักเรียนเอง นักเรียนจะทำอย่างไร และอภิปรายแลกเปลี่ยนความเห็นซึ่งกันและกัน

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง และนักเรียนสามารถมองโลกในแง่ดีฟันฝ่าอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ เพื่อให้ประสบผลสำเร็จในการเรียน

### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่างๆของนักเรียน

## กรณีตัวอย่าง ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น

แหม่มและหมวย เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ทั้งสองอยู่ห้องเดียวกัน และเป็นเพื่อนที่สนิทกันมาก วันหนึ่งในชั่วโมงการงาน ครูได้สอนให้นักเรียนประดิษฐ์ดอกไม้จากกระดาษทิชชู หลังจากครูได้อธิบายวิธีทำพร้อมทั้งแสดงให้ดูแล้ว ครูก็สั่งให้นักเรียนทำมาส่งคนละ 5 ดอกในตอนท้ายชั่วโมง ทั้งแหม่มและหมวยต่างก็ไม่ถนัดทางด้านงานฝีมือประเภทนี้ เมื่อลงมือทำไปได้สักครู่ แหม่มก็รู้สึกโมโหที่ทำไมได้จึงขยำกระดาษทิ้ง แล้วเอาหนังสือการ์ตูนมาอ่านแทน ส่วนหมวยซึ่งก็ทำไม่ได้เช่นกันได้ลุกไปหาเจ็ก ซึ่งเป็นผู้ที่มีความสามารถด้านนี้เป็นพิเศษ เจ็กจึงค่อยๆ สอนหมวยให้ลองทำดูทีละชั้น ซึ่งตอนแรกๆ หมวยทำไม่ ค่อยได้ แต่หลังจากที่ได้พยายามทำใหม่อยู่หลายครั้งก็สามารถทำได้เหมือนคนอื่น ๆ

ใกล้หมดเวลาครูก็เรียกให้นักเรียนนำดอกไม้มาส่ง ปรากฏว่ามีแหม่มเพียงคนเดียวที่ไม่ได้ทำ โดยอ้างเหตุผลว่าทำไม่ได้ ครูจึงเรียกหมวยมาถามว่า หมวยทำได้อย่างไร เมื่อหมวยเล่าวิธีการของตนให้เพื่อนฟัง ครูก็ชมเชยหมวยว่า มีความเพียรพยายามดีมาก แล้วครูก็สอนให้แหม่มเอาอย่างหมวย และให้แหม่มทำดอกไม้มาส่งหลังเลิกเรียน

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม  
ครั้งที่ 16

ชื่อกิจกรรม	ปัจฉิมนิเทศ
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม</li> <li>2. เพื่อสรุปผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้พัฒนาการจุดตนเอง</li> </ol>
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	กระดาษ A 4
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนถึงประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม</li> <li>2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม แล้วให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และเขียนลงในกระดาษที่แจกให้</li> <li>3. เมื่อเสร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานสรุปผลให้สมาชิกทุกคนทราบ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</li> <li>4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนและกล่าวปิดกิจกรรม</li> </ol>

ภาคผนวก ข.

ตาราง 4 แสดงคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลอง ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง					คะแนนหลังการทดลอง				
	มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	มีข้อผูกมัด	มีความคิดริเริ่ม	มองโลกในแง่ดี	รวมทั้ง 4 ด้าน	มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	มีข้อผูกมัด	มีความคิดริเริ่ม	มองโลกในแง่ดี	รวมทั้ง 4 ด้าน
1	22	24	19	38	103	37	31	27	52	147
2	27	29	18	37	111	32	23	27	45	127
3	24	22	20	31	97	34	26	25	42	127
4	27	29	19	36	111	36	28	26	48	138
5	22	19	16	22	79	30	28	23	41	122
6	19	15	17	27	78	36	30	30	45	141
7	24	25	22	34	105	38	26	25	45	134
8	24	28	18	33	103	31	31	21	47	130
9	21	21	16	32	90	31	29	22	38	120
10	25	18	17	31	91	29	22	24	36	111
11	26	24	16	32	98	35	22	25	47	129
12	24	21	19	34	98	29	29	22	42	122
13	18	19	20	32	89	32	28	27	50	137
14	20	28	20	33	101	38	30	27	53	148
15	20	17	14	42	93	35	28	26	49	138
$\bar{X}$	2.29	2.83	2.26	2.35	2.41	3.35	3.43	3.14	3.24	3.29
S.D.	.29	.57	.26	.33	.25	.32	.38	.30	.35	.26

ตาราง 5 แสดงคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง					คะแนนหลังการทดลอง				
	มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	มีข้อผูกมัด	มีความคิดริเริ่ม	มองโลกในแง่ดี	รวมทั้ง 4 ด้าน	มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	มีข้อผูกมัด	มีความคิดริเริ่ม	มองโลกในแง่ดี	รวมทั้ง 4 ด้าน
1	24	23	20	37	104	25	20	20	37	102
2	25	25	19	31	100	25	26	19	30	100
3	23	25	22	36	106	26	23	20	36	105
4	25	26	18	31	100	23	26	19	29	97
5	23	21	18	34	96	25	23	17	32	97
6	27	21	20	35	103	25	21	20	36	102
7	25	26	17	36	104	24	23	19	37	103
8	30	21	19	33	103	28	20	19	33	100
9	27	24	21	37	109	26	26	21	37	110
10	29	18	17	31	95	27	19	17	32	95
11	26	26	17	35	104	23	27	17	36	103
12	28	26	22	34	110	26	23	21	33	103
13	25	28	20	32	105	25	24	20	34	103
14	25	27	18	34	104	25	26	16	34	101
15	27	23	18	34	102	24	22	18	33	97
$\bar{X}$	2.59	3.0	2.38	2.42	2.57	2.51	2.91	2.36	2.42	2.53
S.D.	.21	.35	.21	.14	.09	.14	.32	.19	.18	.09

ตาราง 6 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความเจ็ลี่ยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก ( t )	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก ( t )
1	.35	21	.49
2	.53	22	.64
3	.18	23	.74
4	.49	24	.56
5	.18	25	.64
6	.57	26	.42
7	.59	27	.72
8	.24	28	.31
9	.61	29	.61
10	.41	30	.75
11	.50	31	.26
12	.19	32	.32
13	.24	33	.44
14	.68	34	.42
15	.47	35	.70
16	.63	36	.65
17	.34	37	.67
18	.23	38	.50
19	.46	39	.71
20	.68	40	.72

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความเจ็ลี่ยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง  
ทั้งหมด เท่ากับ .9350

ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาว นิสรา คำมณี
วันเดือนปีเกิด	14 กุมภาพันธ์ 2519
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	121 ถนนราชวิถี ตำบลพระปฐมเจดีย์ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม 73000
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	-
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	-
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนราชินีบูรณะ จังหวัดนครปฐม
พ.ศ. 2540	ศศ.บ. (จิตวิทยาและการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศิลปากร
พ.ศ. 2544	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ